

منوعات الفكر

ص 22

مجلس الطفل بالفجيرة
يطلق فعاليات برنامج
«شتاؤنا غير»

ص 27

حصاد الفن 2023..
15 فناناً وفنانة رحلوا عن
عالمنا وفراقهم أبكى الجمهور



السكر .. يعمل على تغيير
كيمياء الدماغ بمرور الوقت



الثلاثاء 19 ديسمبر 2023 م - العدد 14029

Tuesday 19 December 2023 - Issue No 14029

عاصفة شمسية مرتقبة ..

هل يتعطّل الإنترنت؟

يتوقع العلماء أن تضرب عاصفة شمسية قوية كوكب الأرض أوائل عام 2024، نتيجة مرور الشمس بما يعرف بـ"الحد الأقصى للطاقة الشمسية".

هذه الحالة تمر بها الشمس كل 11 عاما تقريبا نتيجة تغيرات هائلة في المجال المغناطيسي للنجم، ويميزها ظهور العديد من البقع الداكنة الغريبة على سطحها تسمى "البقع الشمسية"، التي تتجمع معا وتشكل ما يشبه الأرخبيل وتطلق انفجارات عنيفة من الطاقة نحو الأرض.

وتسبب هذه الانفجارات ما يسمى "العواصف الشمسية"، التي يمكنها أن تلحق الضرر بالأقمار الصناعية وتعطل الإنترنت، ما يفتح الباب أمام طرح تساؤل بشأن إمكانية تعطل الإنترنت وتوقف الاتصالات؟.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن دراسة هندية حديثة تأكيدها أن "الحد الأقصى للطاقة الشمسية سيأتي في وقت أقرب من المتوقع، على الأرجح في أوائل عام 2024.

ورغم أن هذه الدراسة لم تجب بدقة عن مدى تضرر الأنشطة التكنولوجية على كوكبنا بالعاصفة الشمسية المرتقبة، فإنها ساعدت في التنبيه بموعد ذروة النشاط الشمسي والتي جاءت متناقضة مع توقعات وكالة "ناسا" الأمريكية بشأن وصولها في أواخر عام 2025.

وعلق قائد الدراسة الدكتور ديبيندو فاندني، عالم الفيزياء من مركز التميز في علوم الفضاء HSER Kolkata في الهند: "من غير الممكن التنبؤ بكثافة وعواقب العواصف الشمسية في وقت مبكر، ولكن يجب أن نتعلم المزيد مع اقتراب العام الجديد".

دعوة لإدراج «تقييمات

الحساسية» في صناعة الأزياء

دعا تقرير متخصص إلى إجراء "تقييمات الحساسية" على الحملات الإعلانية للعلامات التجارية؛ لضمان عدم إثارة أو استفزاز أي فئة من المستهلكين، وذلك بعد ضغوطات جماهيرية بسبب إعلان مثير للجدل لشركة "زارا".

وحسب تقرير نشره موقع «business of fashion»، يأتي ذلك في أعقاب الضجة التي أحاطت بالتصميم الإعلاني غير اللائح الأخير الذي ارتكبهت شركة "زارا".

وكانت "زارا" المتخصصة ببيع الملابس بالتجزئة سحبت حملة إعلانية من منصاتها عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، عقب تلقيها ردود فعل عنيفة، فقد انتقد المتابعون الصور المستخدمة في الحملة وربطوها بمشاهد الدمار في غزة.

وعبرت العلامة التجارية عن أسفها للتشابه الذي أثار الجدل، مُشيرة إلى وجود "سوء فهم" فيما يتعلق بالصور المستخدمة في الحملة الإعلانية.

وأعاد هذا الحادث إثارة المناقشات بشأن الحاجة الملحة لإجراء تقييمات الحساسية في عملية الموافقة على الحملات الإعلانية داخل ماركات الأزياء.

وفي حين يخشى البعض أن تؤدي هذه الضوابط إلى "خنق الإبداع أو تقديم شكل من أشكال الرقابة"، يرى المؤيدون أن مثل هذه التدابير ضرورية في التعامل مع الخلافات المحتملة وضمان أن يكون تصميم الحملة بشكل مفهوم وملامح لمجموعة واسعة من الأشخاص من مختلف الخلفيات والهويات دون تمييز أو إقصاء.

10 نصائح لتحقيق حلم السعادة في مرحلة التقاعد

1. عدم التخلي عن الأحلام والهوايات
يوفر التقاعد فرصة ذهبية لإعادة إشعال الاهتمامات القديمة واستكشاف اهتمامات جديدة. مع حرية التقاعد، سيجد المرء متسعاً من الوقت لتابعة عواطفه التي طغى عليها جدول عمله المتطلب. إن مرحلة التقاعد تمثل فرصة ثمينة للاهتمام بتحقيق الأحلام وممارسة الهوايات. في عالم اليوم، تتبنى أعداد متزايدة، من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 55 عاماً فما فوق، مفهوم العودة إلى سوق العمل بعد التقاعد. ويختار العديد منهم العمل بدوام جزئي أو ترتيبات عمل مرنة، مما يحقق توازناً أفضل بين العمل والترفيه مقارنة بسنوات ما قبل التقاعد. يجب أن يتذكر المرء دائماً أنه لم يفت الأوان بعد لممارسة الهوايات وتحقيق الأحلام أو العودة للعمل بدوام جزئي.

2. إهمال ممارسة الرياضة
من السهل جداً التكاثر عن ممارسة التمارين الرياضية خلال أي مرحلة من الحياة. لكن البقاء نشطاً أمر بالغ الأهمية لصحة الإنسان العقلية والجسدية. إن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يمنع العديد من المشاكل الصحية التي تأتي مع التقدم في السن، كما يمكن أن يعزز الحالة المزاجية ومستويات الطاقة.

3. البقاء داخل المنزل
عند التقاعد، يكون من السهل الوقوع في عادة البقاء في الداخل طوال اليوم. لكن قضاء الكثير من الوقت في الداخل يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالعزلة وحتى الاكتئاب. إن الخروج والاستمتاع بالطبيعة والتواصل الاجتماعي يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في الحالة المزاجية والسعادة بشكل عام. يمكن القيام بالخروج للنزهة أو مقابلة الأصدقاء بانتظام.

4. التشبث بالضغائن القديمة
يميل البعض إلى التمسك بالضغينة لفترة أطول مما ينبغي. إن التمسك بالأم الماضي والأحقاد القديمة مع التقدم في السن لا ينجم عنه سوى الإحباط. يمكن أن يكون التسامح طوقاً للنجاة من الإحباط، علاوة على أن الحياة قصيرة وثمانية جداً، خاصة أثناء التقاعد، بحيث لا يمكن إهدارها في التمسك بالأحقاد أو الخلافات القديمة.

5. تخطي الفحوصات الدورية
إن الكشف المبكر عن العديد من المشكلات الصحية يساعد بشكل كبير على علاجها أو حتى الوقاية منها. لذا، فإن الالتزام بعدم تخطي الفحوصات الطبية المنتظمة، خاصة عندما يشعر الشخص أنه بصحة جيدة يعتبر من أهم الإجراءات، أكثر من أي وقت مضى، للحفاظ على صحة جيدة.

6. نسيان تعزيز العلاقات
في صخب الحياة وضجيجها، من السهل أن تأتي العلاقات الاجتماعية في ذيل القائمة. ولكن عند التقاعد يمكن أن يكون لدى الشخص المزيد من الوقت للتواصل مع الأقارب والجيران والأصدقاء. إن الرفقة والحب هما ما يجعل الحياة غنية ومرضية.

7. مقاومة التقنيات الجديدة
من المهم أن يستمر الإنسان في التعلم، حتى عندما يكون في مرحلة التقاعد. إن مواكبة أحدث التقنيات يمكن أن يفتح الباب لعوالم جديدة. إن القدرة على إجراء مكالمات فيديو مع الأصدقاء والعائلة، أو إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى على وسائل التواصل الاجتماعي، أو حتى ممارسة هوايات جديدة من خلال الفصول

8. تجاهل الصحة العقلية
يركز الكثيرون غالباً على الصحة البدنية لدرجة أنهم ينسون صحتهم العقلية. يمكن للتقاعد أن يحدث الكثير من التغييرات في حياة الشخص، ومن الطبيعي أن يشعر بمجموعة من المشاعر - من الإثارة إلى عدم اليقين أو حتى الحزن. لكن تجاهل هذه المشاعر لن يجعلها تختفي.

9. الاستسلام للمخاوف
يجب الاعتناء بالصحة العقلية، تماماً كما يهتم الشخص بصحته الجسدية. سواء كان ذلك من خلال التأمل، أو التحدث إلى صديق، أو طلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر.

10. الخوض في الماضي أو القلق بشأن المستقبل
مع التقدم في السن، يقضي البعض الكثير من الوقت في التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. لكن الحقيقة هي أن كل ما لدى أي شخص حالياً هو اللحظة التي يعيشها الآن.

إن التقاعد هو بمثابة هدية، وفرصة لتابعة الأحلام والشغف، والتواصل مع العائلة والأصدقاء والاستمتاع حقاً بكل لحظة.

«بلو أوريجن» تستعد لإطلاق صاروخها مجدداً

تعتزم شركة بلو أوريجن الأمريكية للرحلات الفضائية، إطلاق صاروخها "نيو شيرد" مجدداً بعد أكثر من عام على وقوع حادث أدى إلى وقف استخدامه، في ما يوشّر إلى عودة النشاط الفضائي لشركة الملياردير جيف بيزوس. ولن تكون المهمة المسماة "أن اس-24 (NS-24) مأهولة بل ستحمل تجارب علمية تدعم وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) أكثر من نصفها. وأدى الحادث الذي وقع في أيلول-سبتمبر 2022 إلى تحطم طبقة دفع الصاروخ الذي لم يكن حينها يحمل ركاباً. وفتحت الهيئة الأمريكية الناطمة للطيران (إف إيه إيه) تحقيقاً انتهى في أيلول-سبتمبر 2023، خلص إلى أن الحادث ناجم عن "ارتفاع في درجة حرارة المحرك أكثر عن المتوقع.. وقد طلبت الهيئة على الإشراف تغييرات من شركة الفضاء قبل استئناف الرحلات الجوية. وتشمل هذه "الإجراءات التصحيحية" خصوصاً تعديل تصميم بعض مكونات المحرك.

وقالت إدارة الطيران الفدرالية لوكالة فرانس برس إنها أعطت الضوء الأخضر لهذه الرحلة الجديدة. تستخدم "بلو أوريجن" صاروخ "نيو شيرد" خصوصاً لرحلات السياحة الفضائية من تكساس. وقد نقل الصاروخ نحو ثلاثين شخصاً في رحلات مدتها بضع دقائق عبر الحدود النهائية لكوكب الأرض، بينهم مؤسس الشركة جيف بيزوس نفسه.

إندونيسيا تحت مواطنيها على تلقي لقاح كورونا

حثت وزارة الصحة الإندونيسية المواطنين على سرعة الانتهاء من تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا. كإجراء استباقي ضد الارتفاع المفاجئ في أعداد حالات الإصابة بمرض "كوفيد 19". خلال فترة عطلات عيد الميلاد "الكريسماس" والعام الجديد. ونقلت وكالة أنباء "انترنا" الإندونيسية أمس الأول الأحد، عن ماكسي رين روندونو، المدير العام لقسم الوقاية من الأمراض ومكافحةها في وزارة الصحة، قوله في بيان صدر عن الوزارة: "نناشد المواطنين سرعة الانتهاء من تلقي الجرعات المضادة لمرض كوفيد 19.. وزيارة أقرب مرافق صحية أو مراكز الصحة المجتمعية أو مكاتب الحجر الصحي، بدون تأخير..".

اتهامات خطيرة تلاحق

جراح تجميل شهيراً

أفادت تقارير إخبارية أمريكية أن جراح تجميل شهيرا في كاليفورنيا يتابعه مئات الآلاف عبر إنستغرام، متهم بارتكاب أخطاء طبية تسببت بحوادث التهابات خطيرة لمرضاة، كما أقدم على لسنهن بطرق خادشة. وقالت صحيفة نيويورك بوست، إن الدكتور أريان مولوي، المعروف باسم الدكتور "لاجونا"، تحصل على آلاف الدولارات مقابل عمليات جراحية تجميلية، تاركا مرضاه يعانون من مضاعفات صحية تهدد الحياة. ووفقا لدعاوى قضائية متعددة، فإن الطبيب متهم أيضا بسوء المعاملة الطبية؛ إذ طلب من مريضاته التعري تماما أثناء الفحص، فيما أقدم على لسنهن دون إذن، وفي بعض الأحيان سمح لمساعديه غير المرخصين بإجراء الفحوصات والجراحات لهن. وأكدت مستندات المحكمة أن الدكتور مولوي نشر صوراً ومقاطع فيديو لأجساد مريضاته عبر الإنترنت دون موافقتهن.

وقال الدكتور روبرت كاشينيمبستر، وهو الطبيب الذي عالج مرضى مولوي بعد العمليات "الفاشلة" التي أجراها، إن الجراح أريان مولوي يشكل خطراً على المجتمع والمرضى.

من جانبها، أكدت صحيفة لوس أنجلوس تايمز، أن الطبيب مولوي نفى مزاعم ارتكاب أي مخالفات، مؤكداً للمحكمة بأن المرضى كانوا على علم بالأعراض الجانبية للعمليات وتحملوا المخاطر الناجمة عنها.



حب الشباب يخلف

عواقب اجتماعية

أظهرت تجربة جديدة أن لحب الشباب عواقب اجتماعية محتملة تؤثر على العلاقات الشخصية وفرص العمل. وفي هذه الدراسة، حصل فريق البحث من مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن، على صور أرشيف لـ 4 أشخاص، بينهم رجال ونساء، بسحنة داكنة وفاتحة. وعُدل الباحثون الصور رقمياً لإنشاء نسختين إضافيتين لكل منها، ما أدى إلى إضافة حب الشباب الخفيف أو الشديد إلى الوجوه.

وأجريت تجربة مع أكثر من 1300 شخص، حيث عُرضت على كل مشارك بشكل عشوائي إحدى الصور الـ 12، وطُرح أسئلة عن الموجود في الصورة. حسب "هيلث داي"، كان المشاركون أقل ميلاً إلى أي علاقة مع الذين يعانون من حب الشباب، خاصة إذا كان الشخص في الصورة بلون أكثر سمرة. وكانوا أيضاً أكثر ميلاً للموافقة على الصور النمطية عن الذين يعانون من حب الشباب الشديد، حيث يعتبرونهم غير صحيين، وغير جذابين، وغير جديرين بالثقة، وغير أذكياء.

رحالة مغامر يستكشف مدناً مفقودة

يبحث ألبرت لين عن المدن المفقودة، باستخدام أفضل التقنيات المتاحة وأحدث الأدوات، واكتشف مدناً مخفية كثيرة في المكسيك، والسودان، واسكتلندا. لكن البحث في الآثار القديمة ليس سهلاً أو آمناً. كشف ألبرت كيف كادت تسحقه صخرة أثناء بحثه عن حضارة غامضة في أحد المواقع. وفي حديثه مع ديلي ميل، قبل إصدار سلسلته الوثائقية الجديدة "كشف المدن المفقودة مع ألبرت لين"، قال إنه فقد رجلاً في حادث سيارة قبل سنوات واستبدلها بأخرى اصطناعية، ومن حسن الحظ أن صخرة سقطت عليها أثناء عمله في أحد المواقع. في الموسم الأخير من سلسلته تحدث عن رحلته التي حملته من المستوطنات البكتية المنسية في اسكتلندا، وإلى جبال الأنديز في البيرو بحثاً عن مملكة تشاشابويا المفقودة، وإلى منغوليا قبل سنوات، بحثاً عن قبر جنكيز خان المفقود، باستخدام طائرات الدرون بماسحات لمسحيط المساحات الشاسعة بحثاً عن هياكل تحت الأرض.



منوعات الفكر 22

استخدام الطحالب الدقيقة لالتقاط ثاني أكسيد الكربون

ابتكار نظام يلتقط ثاني أكسيد الكربون في الجامعة الأمريكية برأس الخيمة

للتعرف على أهمية الاستدامة وتغير المناخ وتطوير شغل مشترك مع زملائي في الفريق تجاه المشروع. شجعنا هذه الرحلة على استكشاف الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها التخفيف من مشكلة الانبعاثات والتقدم نحو مستقبل أكثر اخضراراً. لقد كان الفوز بالمسابقة لحظة لا تنسى وإنجازاً حقيقياً لنا جميعاً.

مر المتسابقون بثلاث جولات من التقييمات والعروض التقديمية. في الفحص الأول، تم اختيار 48 فريقاً من أصل 360 طلباً، ودخل فريقان إلى المرحلة نصف النهائية حيث عرض الطلاب المشروع على المقيمين في جناح الاستدامة في مدينة أكسيو. ثم تم وضع لفريقيين في آخر 20 فريقاً (من أصل 48) للتنافس في الجولة النهائية.

العملية. ويتجلى هذا النهج في مشاريعنا البحثية التعاونية بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، بما في ذلك ابتكار التقاط ثاني أكسيد الكربون الذي فاز في مسابقة الابتكار لأكسيو لايف. نحن فخورون بالعمل الذي قام به فريقنا ونحن واثقون من أن هذا الابتكار سيساهم في الكفاح العالمي ضد تغير المناخ عند تطويره بالكامل.

عمل فريق الطلاب تحت إشراف الدكتور عدي كومار، أستاذ مشارك في الهندسة الكيميائية، كلية الهندسة، والدكتور تحسين عرشي، النائب المشارك للبحوث وخدمة المجتمع في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة. تألف الفريق الطلابي من نادية البليسي وهاريهار مردراج وحفصة الزكري. وقالت الطالبة نادية: "لقد كانت تجربة تحويلية حقاً

وقال الدكتور ديفيد شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "في COP28، اجتمع العالم لإيجاد حلول لتغير المناخ. إنه لأمر مشير أن نرى أن أحد الابتكارات التي يتم تطويرها في جامعتنا قد فاز بجائزة البحث في برنامج الابتكار الجامعي في أكسيو لايف ويمثل ذلك تأييداً قوياً لنهج الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة الذي يركز على الأبحاث في التعليم العالي. أهنت رئيس هيئة التدريس والطلاب على هذا الإنجاز الهائل".

وأضاف البروفيسور ستيفن سي ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "تؤمن الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بأن التعليم العالي يجب أن يربط التعلم النظري بالحلول

من أجل إيجاد حلول فعالة لتغير المناخ. يتضمن الحل المقترح من فريق الهندسة الكيميائية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة استخدام الطحالب الدقيقة سريعة النمو لالتقاط ثاني أكسيد الكربون في غازات المداخل باستخدام مفاعلات حيوية أنبوبية مبتكرة. يمكن بعد ذلك استخدام الكتلة الحيوية الناتجة في الإضافات الغذائية والأعلاف الحيوانية والوقود الحيوي. تم تصميم الحل للمناخات الحارة، مثل تلك الموجودة في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث يستخدم سلاكة الطحالب التي يمكن زراعتها في درجات الحرارة المرتفعة وظروف المياه المالحة، وبالتالي القضاء على الحاجة إلى طاقة التبريد الخارجية والإنفاق على العناصر الغذائية.

فاز فريق من الجامعة الأمريكية برأس الخيمة بجائزة بحثية بقيمة 25.000 درهم إماراتي في برنامج الابتكار الجامعي في COP28، الذي نظّمته أكسيو لايف. المشروع الفائز هو كيف يمكن استخدام الطحالب الدقيقة لالتقاط ثاني أكسيد الكربون وحصاد الكتلة الحيوية المستخدمة في مختلف القطاعات تنافس ابتكار فريق الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة مع 360 مشروعاً آخر قدمته 36 جامعة في المسابقة التي نظّمها برنامج أكسيو لايف في الفترة التي تسبق COP28. وعقدت النهائيات في 10 ديسمبر في أكسيو سيتي دبي، على خلفية قادة العالم الذين يتفاوضون

•• رأس الخيمة - الفجر:

تماشياً مع تزايد الطلب على خبراء في السلامة والحرائق

أمريكية الشارقة تطلق تخصصاً فرعياً جديداً في هندسة السلامة والحماية من الحرائق

من الحريق من خلال الاستفادة من الجوانب النظرية والعملية للبرنامج كذلك الاستفادة من الوسائل التعليمية التي تزرع بها الجامعة الأمريكية في الشارقة حيث يعتبر هذا البرنامج أحد المكنات التي سيستفيد منه كافة الجهات الحكومية والخاصة..

يمكن للطلبة عبر هذا التخصص الفرعي العمل في مختلف القطاعات مثل المؤسسات الصناعية ومؤسسات الدفاع المدني والوكالات الاستشارية ومصنعي معدات الإطفاء والخبرات وقطاع التأمين وأقسام الطب الشرعي ومؤسسات الرعاية الصحية.

قال الدكتور سمير العاشه، أستاذ ورئيس قسم الهندسة الكيميائية والبيولوجية في الجامعة الأمريكية في الشارقة، "إن مجال هندسة السلامة والحماية من الحرائق واسع النطاق، ويشمل تحليل وتصميم وحماية جوانب البنية التحتية المختلفة. وهناك حاجة ملحة للخبرة المتخصصة في هذا المجال، ونحن فخورون بإطلاق هذا التخصص تلبية لتلك الحاجة..



الحريق ومعدات وأجهزة الإطفاء في المباني إضافة إلى المواد الكيميائية حيث يستهدف طلبة كلية الهندسة بكافة فروعها والتي نأمل أن يتم تطويره مستقبلاً لبرنامج دراسات عليا. سيسهم هذا البرنامج في رفع مستوى السلامة

في الجامعات العالمية. تم إعداد هذا البرنامج من الكوادر التخصصية في الجامعة الأمريكية في الشارقة وهيئة الشارقة للدفاع المدني ويتضمن المساقات التخصصية الخاصة بعلوم الإطفاء وديناميكية الحريق كذلك تشمل المساقات سلوك

عام هيئة الشارقة للدفاع المدني: "نبارك إمارة الشارقة والجامعة الأمريكية في الشارقة منحها الاعتماد الأكاديمي لبرنامج السلامة من الحريق كأول جامعة في الشرق الأوسط والذي يعتبر نقلة نوعية في التخصصات العلمية أسوة

ويمكن استكمالها بالتزامن مع دراستهم تخصصاتهم الرئيسية.

يحصل الطلبة المسجلون في التخصص الفرعي الجديد على فهم أعمق لمبادئ الحماية من الحرائق بما في ذلك سلوك الحرائق، وآليات الاحتراق، ونقل الحرارة، واستخدام الأدوات والأجهزة والاستراتيجيات الحديثة لتعزيز السلامة والحماية من الحرائق.

قال الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة: "لقد أطلقنا هذا التخصص الفرعي استجابة لوجود حاجة في مجال الصناعة، خاصة لهيئة الشارقة للدفاع المدني. إحدى أهم شركائنا الاستراتيجيين. يلعب مهندسو السلامة والإطفاء دوراً محورياً في مختلف القطاعات. ونحن سوف نساهم عبر هذا التخصص الفرعي في تحقيق جودة حياة مجتمعية وفتح مسارات وظيفية جديدة لطلبتنا نحو مستقبل أكثر أمناً وسلامة تزامناً مع تلبية متطلبات الصناعة.. ومن جانبه قال العميد سامي النقبى، مدير

•• الشارقة- الفجر:

أعلنت كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة عن إطلاقها تخصصاً فرعياً جديداً في هندسة السلامة والحماية من الحرائق بالتعاون مع هيئة الشارقة للدفاع المدني في خطوة استراتيجية منها لتطوير مناهجها الهندسية وتوسيع محفظتها الأكاديمية اعتباراً من فصل خريف 2024. يهدف التخصص الفرعي الجديد إلى تزويد الطلبة بأساسيات السلامة والحماية من الحرائق مركزاً على تدابير السلامة المشددة في المنشآت والمباني الصناعية.

وجاء إطلاق هذا التخصص الفرعي بناءً على دراسات واستطلاعات شملت المجالس الاستشارية الصناعية وطلبة الكلية وخريجيهها وهيئة الشارقة للدفاع المدني، والتي كشفت عن تزايد الطلب على خبراء في مجال هندسة السلامة والحرائق. التخصص الفرعي متاح لجميع طلبة الجامعة من جميع التخصصات



مجلس الطفل بالفجيرة يطلق فعاليات برنامج «شتاؤنا غير»

من الأنشطة المتنوعة تتضمن الفائدة والترفيه في الوقت نفسه، بحيث تركز في مضامينها على غرس القيم الإيجابية ونشر الوعي المجتمعي بين المشاركين في البرنامج من الطلبة والطالبات، من جانبها أوضحت موزة البماحي، أن البرنامج الشتوي للمجلس يهدف إلى استثمار أوقات الأطفال الثمينة في الارتقاء بمهاراتهم وتنمية مواهبهم وتنشيط طاقاتهم ومحاربة هدر الوقت، وذلك من خلال طرح ورش تفاعلية تعمل على تنمية ثقافتهم وتعليمهم روح التعاون فيما بينهم، بطرق تثرى مهاراتهم بصورة متمعة.

ورشة "استدامة التميز" قدمها عدراء غازي وعهد وعامر سعيد البليلى، أعضاء فرسان الفجيرة، وورشة "الطباخة على القمصان"، قدمتها موزة النقبى عضو الجمعية، وغيرها من الورش الثقافية والصحية والتعليمية. وقالت الدكتورة هدى الدهماني: "يأتي برنامج «شتاؤنا غير» من منطلق إيمان جمعية الفجيرة الثقافية بأهمية استثمار فترة الإجازة الشتوية لطلبة المدارس، من خلال تنظيم فعاليات هادفة تسهم في صقل مواهبهم، وتنمية قدراتهم الشخصية في مجالات عدة، وقد عملنا على إعداد مجموعة

البماحي المديرية التنفيذية للبرامج والأنشطة مديرة مجلس الطفل. إلى استثمار أوقات فراغ الطلبة وتنمية مهاراتهم وقدراتهم، واكتشاف وصقل مواهبهم ورعايتهم، واستغلال طاقات الطلاب بالشكل الأمثل، فضلاً عن تحقيق التوازن بين التعليم والتثقيف والترفيه. واستهلت فعاليات برنامج «شتاؤنا غير»، الذي يستمر لمدة أسبوعين - بعدد من ورش العمل التدريبية، منها، ورشة "أكتب خططك المستقبلية وحدد أهدافك"، قدمها شيخة المسماوي وفايزة وعبدالله جاسم اليوسيف، أعضاء فرسان الفجيرة،

•• الفجيرة- الفجر

انطلقت، فعاليات برنامج «شتاؤنا غير»، الذي ينظمه مجلس الطفل ومجلس زايد لأصحاب الهمم بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، تزامناً مع الإجازة الشتوية لطلبة وطالبات المدارس. ويهدف البرنامج - الذي يشرف عليه كل من الدكتورة هدى الدهماني النائب الثاني لرئيس الجمعية مديرة مجلس زايد لأصحاب الهمم، وموزة

مركز الشارقة للتوحد ينظم فعاليات المخيم الشتوي تحت شعار «لننتقل معاً في جو من المتعة والمرح»

بالإضافة إلى العديد من الأنشطة الثقافية والرحلات الترفيهية المميزة. مدير مركز الشارقة للتوحد أكدت أن مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية تولي أهمية كبيرة للترويج عن نفوس الأشخاص ذوي الإعاقة وأولياء أمورهم وتقديم الدعم والمساندة لهم في مختلف المجالات. وتجدر الإشارة إلى أن مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية أول من أدخل خدمة متخصصة للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة الإمارات العربية المتحدة في العام الدراسي 1994-1995 بإنشاء قسم ملحق بمعهد التنمية الفكرية -سابقاً، "مدرسة الوفاء لتنمية القدرات حالياً"، وفي فبراير من العام 2002 تم تأسيس وافتتاح مركز الشارقة للتوحد كأول مركز إماراتي متخصص يقدم خدمات تربوية وعلاجية اختصاصية مناسبة للطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد وأسرهم.



الأنشطة المتنوعة، بالإضافة إلى استقطاب المتطوعين وتحفيزهم على العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، والمساهمة في الدمج

التوحد بأنفسهم. وأضاف: يهدف المخيم إلى تغيير الروتين، والحصول على المتعة والتسليّة من خلال



•• الشارقة- الفجر

ينظم مركز الشارقة للتوحد التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، وفرع المدينة في كلباء فعاليات تتواصل حتى 21 ديسمبر الجاري ضمن المخيم الشتوي تحت شعار "لننتقل معاً في جو من المتعة والمرح" بهدف الترويج عن الأشخاص ذوي الإعاقة خلال إجازة منتصف العام الدراسي ودمجهم مجتمعياً من خلال ورش العمل والفعاليات والمسابقات والرحلات والأنشطة الفنية والمتعة.

الدكتورة سهام الحميمات، مدير مركز الشارقة للتوحد، أكدت أهمية المخيم في شغل أوقات فراغ المتسبين بكل ما هو مفيد ونافع، كما أنه فرصة لاكتساب المهارات والخبرات بشكل تفاعلي مباشر مع مراعاة الميول والمهارات وزيادة ثقة الأشخاص ذوي اضطراب طيف

منوعات الفكر 23



وجدت دراسة أجراها معهد ماكس بلانك لأبحاث التمثيل الغذائي في كولونيا، أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر يمكن أن تعمل على تغيير كيمياء الدماغ بمرور الوقت. ويعيد الدماغ تشكيل وتجديد نفسه باستمرار من خلال عملية تسمى المرونة العصبية، ويمكن لهذه العملية أن تحدث تغييرا في نظام المكافآت، حيث يؤدي التنشيط المتكرر لمسار المكافأة، عن طريق المخدرات أو تناول الكثير من الأطعمة المحلاة، إلى تكيف الدماغ مع التحفيز المتكرر، ما يؤدي إلى نوع من التسامح. وفي حالة تناول الأطعمة الحلوة، فإننا نحتاج إلى تناول المزيد منها للحصول على الشعور المجزي، وهي سمة كلاسيكية للإدمان.

استهلاكه المفرط يمكن أن يؤدي إلى العديد من النتائج السلبية

السكر . . يعمل على تغيير كيمياء الدماغ بمرور الوقت

أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة بنسبة 54%. حسب ما وجدت دراسة أمريكية. وأضافت رينولدز: "لقد تم ربط تناول السكر المفرط بالالتهاب المزمن،

ما قد يؤثر سلبا على صحة الدماغ. ويُعتقد أن الالتهاب في الدماغ يلعب دورا في حالات التنكس العصبي مثل مرض ألزهايمر".

والخرف هو مصطلح عام يشير إلى مجموعة من الأمراض المسببة لفقدان القدرة على التذكر أو التفكير أو اتخاذ القرارات، إلى الحد الذي يتعارض فيه مع الحياة اليومية للشخص.

وأظهرت دراسة منفصلة أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر يوميا خلال سنوات المراهقة يرتبط بتدهور التعلم خلال مرحلة البلوغ.

ويشير الباحثون في تلك الدراسة الأمريكية إلى أن عدم القدرة على التعلم بشكل فعال يرجع إلى التغيرات في بكتيريا الأمعاء المسؤولة عن إمداد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية.

الخرف

إن إضافة ما يزيد قليلا عن ملعقتين صغيرتين من السكر إلى الشاي أو القهوة يوميا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالخرف. وفي الواقع، فإن تناول الكثير من السكر بأي شكل من الأشكال، بما في ذلك عصير الفاكهة والكمك والشوكولاتة، يجعل الأشخاص

تأثير سلبي للغاية على صحتنا العقلية على المدى الطويل.

وتوضح رينولدز: "هناك أدلة تشير إلى وجود صلة بين تناول كميات كبيرة من السكر وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق".

وهذا هو الحال خاصة بالنسبة للرجال، حيث وجدت إحدى الدراسات في المملكة المتحدة أن الذكور الذين يستهلكون أكثر من 40غ من السكر يوميا هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بنسبة 23% مقارنة بالرجال الذين لا يفعلون ذلك.

وما يزال الخبراء لا يفهمون بشكل كامل سبب ظهور هذه الحالة بسبب السكر.

ويعتقد البعض أن هذا قد يرجع إلى حقيقة أن السكر يمكن أن يسبب التهابا في الجسم.

ويعد الالتهاب جزءا طبيعيا من استجابة الجسم للعدوى والإصابة،

وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية. ويسبب التورم ويمكن أن يساعد الجسم على التعامل مع الجراثيم الغازية

وعندما يحدث الالتهاب، عندما لا تكون هناك حاجة إليه، فقد يكون ضارا

ويسبب الألم المزمن، والذي يُعرف أنه يسبب الاكتئاب والقلق.

الاستهلاك المفرط للسكريات المضافة، خاصة في شكل سكريات مكررة، يمكن أن يؤدي إلى العديد من النتائج السلبية".

وقال الباحثون إن ذلك يمكن أن يجعل أدمغتنا مدمنة على الأطعمة الحلوة، لذلك نفضلها على الأطعمة الكاملة المفيدة، مثل البروتينات والخضروات.

لكن تأثيرات السكر لا تتوقف عند هذا الحد. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إتلاف أدمغتنا بعدة طرق، وفقا لأخصائية التغذية لورين جونسون رينولدز.

وقالت رينولدز في حديث لصحيفة "ذي صن": "بينما يعتمد الدماغ على الجلوكوز كمصدر أساسي للطاقة، فإن

الاكتئاب والقلق

الأطعمة السكرية تجعلنا نشعر بالرضا. وعلى الرغم من أن قطعة الشوكولاتة،

على سبيل المثال، قد تجعلنا نشعر بالسعادة للحظات، إلا أن تناول الكثير من السكر يمكن أن يكون له في الواقع



مشاكل في الذاكرة والتعلم

يمكن أن تؤثر الأطعمة الحلوة على قدرتنا على استيعاب المعلومات والاحتفاظ بها.

وتقول رينولدز: "إن تناول كميات كبيرة من السكر قد يضعف الوظيفة الإدراكية والذاكرة، ما يؤدي إلى صعوبات في التركيز والتعلم".

وأشارت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2012 إلى أن السكر قد يمنع مستقبلات الذاكرة لدينا.

وتظهر الأبحاث أن الفئران التي تتناول وجبات غذائية عالية السكر كانت أقل قدرة على تذكر ما إذا كانت قد شاهدت أشياء من قبل في مواقع معينة.

الاستلقاء أم الجلوس؟ . . أي الوضعيتين أفضل لصحة الجسم؟



يوصي العلماء بالحصول على قسط كاف من النوم بدلا من الجلوس. تقول إحدى توصيات "الأطباء الكلاسيكيين": "الجلوس خير من الوقوف، والاستلقاء خير من الجلوس، وإذا كنت مستلقيا فتم". ويلتزم بتلك التوصية الذين "يضخون" عضلاتهم في "الكراسي الهزازة" لأسباب توفير الطاقة. ويمكنك أيضا الحفاظ على صحتك من خلال إدخال تنوع في نمط حياتك المستقر (الجلوس)، المعتاد والضار.

15 ألف شخص. وكان العلماء يبحثون عن "كل شيء مفيد" لنظام القلب والأوعية الدموية، ويحددون الأكثر فائدة منها، بمعنى إجراءات معينة، أو حتى الأوضاع التي يتخذها الناس طوال اليوم.

وقام الباحثون في نهاية المطاف بإعداد نوع من التصنيف، وهو "من المفيد إلى الضار"، قدموا توصياتهم في مجلة القلب الأوروبية European Heart Journal. وتفيد البيانات التي استند إليها التصنيف بأن الاستلقاء والنوم أكثر صحة من الجلوس، وخاصة عند مشاهدة التلفاز.

وقال جو بلودجيت، كبير الباحثين والمُشرف على الدراسة: "يمكنك أن تفيد صحتك إلى حد بعيد من خلال التناوب بين الجلوس والنشاط المعتدل أو الزائد". ويمكن أن يكون ذلك بالجري أو المشي السريع أو صعود السلالم، وأي نشاط يرفع معدل ضربات القلب ويجعلك تتنفس بشكل أسرع، ولو لمدة دقيقة أو دقيقتين.

وربما يتساءل البعض: "عندما كنت صبيا، هل كنت أتخلى عينا عن مقعدي في الترام ليجلس فيه مسن؟ - هل كنت أعنتي بصحتي، وليس بصحتهم؟. وُعلِّفت سابقا في مداخل المنازل ملصقات تقول: 'اهتموا بسلامة المصعد فهو يحمي صحتك'. والآن ينصح الأطباء بصعود السلالم كثيرا، -

وتوصل علماء الأوبئة من كلية "لندن" الجامعية إلى استنتاجات قد تبدو مثيرة للجدل للكثيرين في ما يسمى



حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **ابي محاسب قانوني**
مكتب رقم GF-03 ملك بشرى عبيد محمد المنصوري - نايف - هانف : 04-425890 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **بيركسيا ديجتال اي تي ش ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/8/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **بيركسيا ديجتال اي تي ش ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 339 ملك ضيف حمد الغدير الكتبي - ديرة - القصيص الصناعية الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1134970 رقم القيد بالسجل التجاري : 1924240 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ابي محاسب قانوني** العنوان : مكتب رقم GF-03 ملك بشرى عبيد محمد المنصوري - نايف - هانف : 04-425890 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات**
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان المركز التجاري الأول - هانف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **غصن البان للذهب والمجوهرات شركة الشخص الواحد ش ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **غصن البان للذهب والمجوهرات شركة الشخص الواحد ش ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 1610 ملك محمد أمان الله خان - الخليج التجاري - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م ذ) ، رقم الرخصة : 817261 رقم القيد بالسجل التجاري : 1370528 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هانف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة البئد الاتحادي- محكمة التنفيذ المدنية- نوار سائر لقاولات تركيب وحدات التكييف
إخطار دفع في القضية رقم 0000257/2023/ADCEXCILABS عمالي
إلى المحكوم عليه : نوار سائر لقاولات تركيب وحدات التكييف
العنوان : المشارقة : المنطقة الوسطى ، خلف صناعية مليحة الجديدة محل رقم 3 ملك حمد سالم عبيد الله الكتبي الهاتف : 971521770020 971503622652 ، الايميل : البريد الإلكتروني : anwarsattar742@gmail.com
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المخذ/ الطاف الله جامون خان ، الجنسية باكستاني - في القضية المشار اليها أعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم عليه، لم يتقدم بطلب لتفويض المحامي والصاريف ، 3942 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلالك / إعلان بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0008897/2023/SHCAPCICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : محمد ازهاكل عبيدالله - مجهول محل الإقامة
الاعلان بالنشر باللغتين العربية والعربية (بالإنجليزية)
الدعوى المرفوعة من / المدعي (ة) : اولويس نتاجير السيارات والتي تعاطلكم فيها ب : التمس من عدالتكم تحديد أقرب جلسة في القضية في أسرع ممكن (1) مطالبة بمبلغ 4075.75 درهم (2) التزام المدعي عليهم لدفع الرسوم والصاريف (3) إعلان المدعي عليهم بالجلسة ولاتاحة الادعاء. شمول الحكم بانفاذ المجل طيقا لحكام المادة 229 الفقرة (5) من قانون الإجراءات المدنية. انت مكلف بالحضور بجلسته 21/12/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2) شخصيا أو 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 12/12/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

إعلان بالنشر لجلسة الخبرة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
في الدعوى رقم 1022/2023 تجاري مصارف
المدعي عليها : لطيفه سالم محمد الدرسى الكتبي
نحيط سيادتكم علما بأنه تم ندب الخبير المصري في الدعوى القائمة ضدكم من المدعيان :
1. انجيليلو ماري جانين اريكسين ، 2. بيير جان كريستوف تيليير
وعليه فانتكم كمتكفين بالحضور أو من يملككم قانونا بحضور اجتماع الخبرة الأول عن بعد والمقرر عقده يوم الأربعاء الموافق 2023/12/20 في تمام الساعة 10.00 صباحا، وذلك بالحضور على النصبة الإلكترونية بواسطة برنامج مايكروسوفت تيمز.
لذا نطلب منكم الحضور أو الاتصال هاتفيا على مكتب الخبير المنتدب على الرقم (04-3888996 / 04-5488886) وتقديم المستندات الأولية لدفاعكم بالجلسة علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستبأشر أعمالها وفقا للمصاحبات المخولة لها قانونا.
محمد حسن المرزوقي
خبير مصري

دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
رقم الرخصة 102138
غرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : كناري لصيانة المباني وخدمات التنظيف ذ م ذ
نعلن للجميع بأن الشركة المذكورة أعلاه هي : كناري لصيانة المباني وخدمات التنظيف ذ م ذ - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالترتيمية الاقتصادية تحت رقم 102138 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد مصفي قانوني لشركة فعلى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم من للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :
ص ب ، هانف ، إمارة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 00005800/AJCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : حسن يحي محمد حسن الدرد الدرد
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق محمد شفيق أحمد شوردي احمد دمن ، الجنسية باكستاني 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 كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 12924.0
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 ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة عجمان الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 00003457/AJCEXCIBOUNCE2023 الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : شركة محمود لصيانة المباني - ذ م ذ وميئتها ساجر ماهمود
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد اس بي كيه للمقارنات : 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 كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 2899.0
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 ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

إخطار تصفية وإلغاء تسجيل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إخطار تصفية وإلغاء تسجيل
ترغب شركة ميثتر - توليدوس سيتر للتكنولوجياول على ام بي اتش وهي شركة مسجلة في سويسرا ودفع وامل فوايتها بموجب تسجيل رقم CHE-293.559.365 ويقع عنوان مكتبها للسجل له 44 ايم لتفشر جريفتسي 8606. (ريجيسر سويسرا ("أشتركت") في الإعلان عن تصفية مكتب الغير المسجل في المنطقة الحرة لجمع دبي للعلوم بموجب قواعد وتولع سلطة دبي للتطوير (السلطة)، والذي يحمل رخصة تجارية رقم 95351 (الفرع)، وإلغاء تسجيله وإلغاء ترخيصه، وذلك وفقاً لتجسّر اجتماع مجلس إدارة الشركة المتخذ بتاريخ 11 ديسمبر 2023. وبموجب هذا الإخطار، يلزم أي طرف ذي مصلحة يكون لديه مطالبة ضد الفرع ويرغب في الاعتراض على تصفية الفرع وإلغاء تسجيله لتقديم مطالباته المشتملة السداد أو تقديم هذه الاعتراضات كتابية في غضون 45 (خمسة وأربعين) يوماً من تاريخ نشر هذا الإخطار. ولن يتم النظر في المطالبات أو الاعتراضات التي ترو بعد انقضاء فترة الإخطار المذكور. وقد تفاسيل جهة الاتصال المختصة لتقديم المطالبات أو الاعتراضات على إلغاء التسجيل وتصفية الفرع فيما يلي:
دائرة التسجيل والترخيص
سلطة دبي للتطوير
ص.ب. رقم 73000
دبي، الامارات العربية المتحدة
فاكس : 971 4 368 8992
R&Lenquiry@dda.ae / deregistration@dda.gov.ae
علانية ، مدير التسجيل والترخيص

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001688/2023/SHCAPCICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : علي تميم يوسف
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 21/12/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو 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 18/12/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001690/2023/SHCAPCICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : محمد عبد الناصر داود عيسى
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 21/12/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو 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 18/12/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة**
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **أأ إكسبوسنس لتجارة العربات الكهربائية المتخصصة شركة الشخص الواحد - ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/11/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **أأ إكسبوسنس لتجارة العربات الكهربائية المتخصصة شركة الشخص الواحد - ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 202 ملك شرف الدين السيد محمد حسين شرف - ام الهوير الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 906210 رقم القيد بالسجل التجاري : 1513762 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة** العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة**
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جريكوسوفت اي تي سيرفيسز ش ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/11/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **جريكوسوفت اي تي سيرفيسز ش ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 9F-A.01-16 ملك مكرم عبد لغني جاني راديوالا الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 821480 رقم القيد بالسجل التجاري : 1380844 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة** العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **ميثاء الزعابي لتدقيق الحسابات**
العنوان : مكتب رقم 1101 ملك حميد أحمد بن دري - المركز التجاري 1 - شارع الشيخ زايد - بناية اسكوت بارك بلايس ، الهاتف : 04-8768662 ، الموبايل 0555578859 ؛ بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جلوبال اليانس لخدمات السفر - ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **جلوبال اليانس لخدمات السفر - ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 202 ملك شرف الدين السيد محمد حسين شرف - ام الهوير الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 906210 رقم القيد بالسجل التجاري : 1513762 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ميثاء الزعابي لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 1101 ملك حميد أحمد بن دري - المركز التجاري 1 - شارع الشيخ زايد - بناية اسكوت بارك بلايس ، الهاتف : 04-8768662 ، الموبايل 0555578859 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة**
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جي في اس لتجارة العامة - ش ذ م ذ** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 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 نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة
اسم الشركة : **جي في اس لتجارة العامة - ش ذ م ذ**
العنوان : مكتب رقم 201-0262 ملك ذا هاليوريا فيفستمتش ش ذ م - بر دبي - المركز التجاري 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 930158 رقم القيد بالسجل التجاري : 1538723 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة** العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبيدالله الشعلاني - ديرة - هور العنز - هانف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ٢٠٢٣/١٢/١٩ بتاريخ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر تنفيذ شيكات ٢٨٩٦/٢٠٢٣/٢٥٢	 الوزارة

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ١٩/١٢/٢٠٢٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٢٢٧٩/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات	

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكمة دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70392]	العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩ اعلان بالتشتر في المنازعة رقم: ٥٠٢٣/٢٧٤/١٩٨٥ نزاع محدد القيمة	



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ١٩/١٢/٢٠٢٣

اعلان بالنشر

٩٠٣/٢٠٢٣/١٤ تركة خاصة احوال شخصية

تفاصيل الاعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- كنيز امينه - مجهول محل الإقامة

بما أن المدعي : سميرة سالم مبارك حزام

ويتمتله : حصه مبارك ثاني بولاني العطاوي

قد أقام عليه الدعوى وموضوعها المطالبة بناتبات وتقسيف وصية وتحميل المدعي عليهم

الرسم والمصاريف واتقاب المحاماة. وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/١٥ الساعة ٩:٠٠ صباحاً في قاعة التقاضي من بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة

القروهود لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً عليك بتقديم ما لديك من

مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٠٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر التنفيذ رقم ٣٦٨٢/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري	الخبر

[illegible]



منوعات الفكر

26

تحت شعار «العربية لغة الشعر والفنون»

الجامعة القاسمية تحتفل باليوم العالمي للغة العربية

الأدبية عموماً ينبغي أن يخضع لمعايير علمية تربوية ثقافية تحقق الأهداف والمخرجات الموضوعة، وألا يكون اختيارها عشوائياً أو تبعاً لذائقة فردية. وقد شارك طلاب الجامعة القاسمية في عدة فقرات، فأبدعوا فيلماً وثائقياً تسجيلياً بعنوان "وُلدت كاملة لتبقى"، يروي نشأة اللغة العربية وتطورها عبر العصور، ثم قدموا عرضاً مسرحياً يسلط الضوء على اللغة العربية ومكانتها لدى الأجيال قديماً وحديثاً، وضرورة الاعتزاز بها وعدم الانسياق وراء الرطانات الأعمجية التي تعززها ثقافة العولمة. وفي ختام الاحتفالية، تحدث الأستاذ الدكتور حسن المخ نائب المدير للشؤون الأكاديمية عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية عن اللغة العربية أصراً الجمال والجلال، وأبان عن ما تتصف به لغتنا من جمال وسحر، وما توصف به من جلال يحملها النص القرآني الشريف. وفي الختام كرم الأستاذ الدكتور عواد الخلف الضيوف المشاركين في الاحتفالية، وأعضاء اللجنة المنظمة، والطلبة.

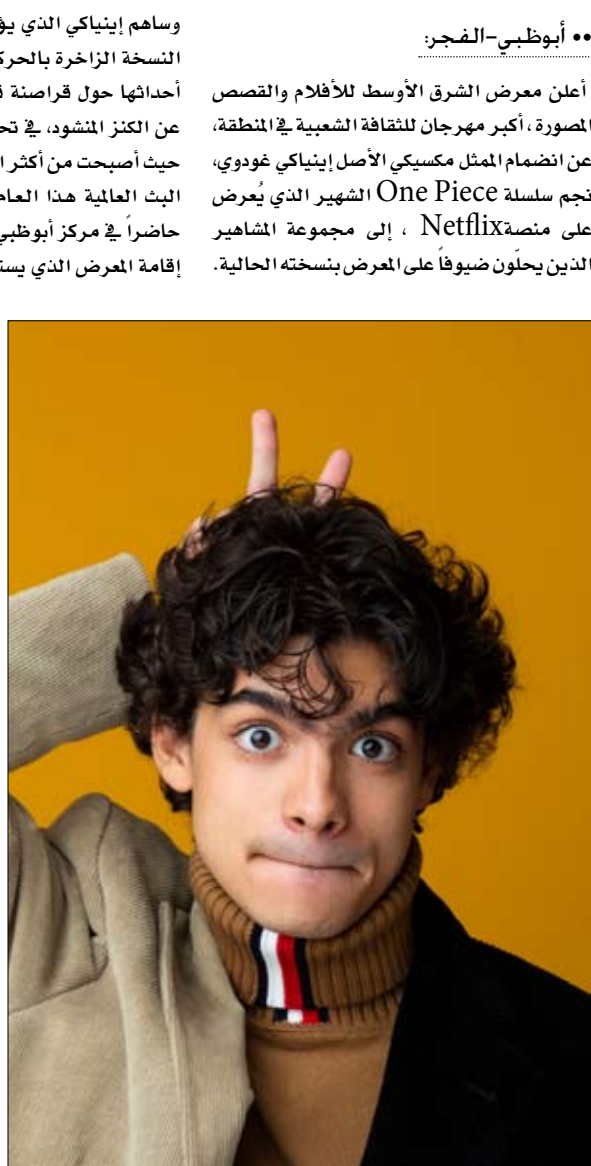
فيه جماليات الخط العربي الهندسية والزخرفية التي تجمع بين التراث والمعاصرة. بدأت الاحتفالية بالسلام الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة وتلاوة آيات من القرآن الكريم، ثم تناولت فقرات الاحتفالية المتنوعة، حيث عرضت كلمة مسجلة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مؤسس الجامعة القاسمية، تحدث فيها عن اللغة العربية وتاريخها العريق وتأثيرها في لغات العالم، وواجبنا نحوها. ثم تحدث الدكتور محمد الصايغ المستغني، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة عن الشعر في أعين الغرب، وأنه يمثل ديوانهم الذي يسجلون به مفاخرهم، ورسائلهم الإعلامية، وأنهم يطوعون اللغة الشعرية باقتدار في التعبير عن أغراضهم على تباينها. كما تحدث الدكتور عيسى الحمادي، مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج عن معايير اختيار النصوص الشعرية لأغراض تربوية، وأوضح أن اختيار النصوص الشعرية خصوصاً،

بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية، أقامت الجامعة القاسمية احتفالية تحت شعار "العربية لغة الشعر والفنون"، وذلك في إطار الأنشطة الثقافية والعلمية التي تنظمها كلية الآداب والعلوم الإنسانية، بإشراف قسم اللغة العربية وأدائها. حضر الاحتفال سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف، مدير الجامعة، والدكتور محمد الصايغ المستغني، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة، والدكتور عيسى الحمادي، مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، والأستاذ الدكتور حسن المخ، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، إلى جانب عدد من الضيوف وأعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية والطلبة. وقبيل بدء الاحتفالية، افتتح مدير الجامعة القاسمية معرضاً للخط العربي في بهو المسرح الكبير: حيث لاحت



نجم سلسلة One Piece إينياكي غودوي ينضم إلى قائمة ضيوف معرض الشرق الأوسط للأفلام والقصص المصورة لعام 2024

اختبارات الأداء التي أقيمت للسلسلة، وستحدث الممثل أمام الجمهور الحاضر في أبوظبي عن الجهود التي بذلها والمشار التي سارته خلال أول ظهور له في One Piece. وفي تجربة غيرت حياته بالكامل. وسيضم إينياكي إلى قائمة المشاهير الذين سيحلون ضيفاً على نسخة 2024 من معرض الشرق الأوسط للقصص المصورة والقصص المصورة إلى جانب فرانك وولكر، مؤدي صوت شخصية ميغاترون في أفلام Transformers وشخصيات غارفيلد وسكوبي دو، ويتر كولين مؤدي صوت شخصية أوبيتموس برايم في أفلام Transformers، وتيمويرا موريسون الذي أدى شخصية بوبا فيت الشهيرة Star Wars والنجم الوحيد الذي أدى دور كل من بوبا وجانغو فيت، وتروي باكر، ممثل الصوت والموسيقي الأمريكي الذي اشتهر بدور جويل في لعبة The Last of Us، وميتكري القصص المصورة مارك بروكس وكارلو باغولايان وستيف سيفوليا وستيف مكنيفين ومايك جاني. ويقام المعرض بالشارقة مع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ويتميز بإرثه الفني الممتد على 12 عاماً من الاحتفاء بالأفلام والأعمال التلفزيونية وابتكارات الخيال العلمي والأنيمي والمanga والألعاب والقصص المصورة والمقتنيات. وتهدف نسخة عام 2024 إلى توفير تجربة فريدة للضيوف في عاصمة دولة الإمارات العربية المتحدة حيث سيستمعون بمجموعة متنوعة من الأنشطة بدءاً من لقاء النجوم، والمشاركة في نادي ميكرتي القصص المصورة، حيث يمكن للهواة أن يكلفوا بأعمال، وصولاً إلى "ركن الفنانين" الذي يضم فنانيين محليين وإقليميين ناشئين ومعروفين سيرضون أحدث أعمالهم للبيع، وميدان الألعاب الذي ستتاح فيه للضيوف المشاركة في أحدث التحديات في مجال الألعاب.



هيئة كهرباء ومياه دبي تحتفي بلغة الضاد في اليوم العالمي للغة العربية 2023



عبر الاستفادة من المبادرات والبرامج التي تطلقها الهيئة لتعزيز استخدام وإتقان اللغة العربية وتعزيز المحتوى العربي. كما أدعو الموظفين غير الناطقين بالعربية إلى الاستفادة من الدورات التدريبية والبرامج التي توفرها الهيئة لتعلم اللغة العربية، لغة للمستقبل والعلوم والابتكار والثقافة،

مبادرات ومشاريع الهيئة باللغة العربية، كما تدعم المبادرات والبرامج الوطنية الهادفة إلى دعم ارتباط الأجيال الحالية والقادمة باللغة العربية. وبمناسبة اليوم العالمي للغة العربية، أدعوكم للمساهمة في تعزيز اللغة العربية والتعرف إلى جمال وثراء مفرداتها وتعبيراتها وأساليبها

العربية المتحدة التي أخذت على عاتقها المحافظة على اللغة العربية وصونها، وتعزيز مكانتها الخالدة بين لغات العالم. ونذكر مسؤوليتنا الوطنية والدينية والأخلاقية لحماية اللغة العربية، لغة القرآن الكريم، والحاضرة لهويتنا الوطنية وثقافتنا وتراثنا الأصيل، والجسر الذي يربطنا بجذورنا

الموظفين ومدى إلمامهم باللغة العربية، فضلاً عن استخدام رسم #بالعربي في مختلف قنوات التواصل الاجتماعي التابعة للهيئة. وفي رسالة وجهها لموظفي الهيئة، قال معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: "ندعم في الهيئة مساعي القيادة الرشيدة لدولة الإمارات

في إطار حرصها على تعزيز الهوية الوطنية في المجتمع الإماراتي، وتزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية، الذي يصادف 18 من ديسمبر من كل عام، نظمت هيئة كهرباء ومياه دبي مجموعة من الفعاليات التي تتسم بطابع عربي وثقافي وتراثي. وبهذه المناسبة، نظمت الهيئة ورشة عمل عن الخط العربي لموظفيها من مختلف الثقافات لكتابة الحروف والكلمات العربية وذلك بالتعاون مع خطاط محترف، علاوة على تنظيم معرض مصغر لبيع الكتب العربية بالتعاون مع دار نشر محلية. كما وفرت الهيئة مصادر وكتب متنوعة بالعربية لتشجيع موظفيها على القراءة، بالإضافة إلى تخصيص "ركن مميز للقراءة". وتنمية معارف موظفيها باللغة العربية، شاركت الهيئة نشرات إلكترونية داخلية تثقيفية تتضمن معلومات قيمة حول لغة الضاد، ونظمت في مبنى الرئيس للهيئة مجموعة من الفعاليات المتنوعة التي تشمل أنشطة تفاعلية لاختبار معلومات

منوعات الفكر 27



أشرف مصيلحي

على مدار عام كامل، ودعنا الكثير من الفنانين العظماء الذي أثروا الحياة الفنية بصماتهم بالكثير من الأعمال التي تعد ذكرى جميلة متروكة في أذهان الجمهور، فكانت هناك حالات وفاة لعدد من فنانون الزمن الجميل منهم أشرف عبد الغفور نجاح سلام وكريمان وشريفة فاضل، كما غيب الموت غيب الموت عدد من الفنانين الشباب الذي لم يمهلهم القدر لتحقيق أهدافهم وكانت رحلتهم قصيرة مثل مصطفى درويش وطارق عبد العزيز.

حصاد الفن 2023..

15 فناناً وفنانة رحلوا عن عالمنا وفراقهم أبكى الجمهور



عثمان محمد علي

أشرف عبد الغفور
مع بداية شهر ديسمبر، رحل الفنان أشرف عبد الغفور بشكل مفاجئ حيث توفي نتيجة حادث سير بعد اصطدام أحد الأشخاص بسيارته من الخلف،

أودى بحياته على طريق مصر الإسكندرية الصحراوي، وكان الراحل يتمتع بسيرة طيبة بين زملائه، كما أنه أحد أهم نجوم السينما والدراما في تاريخ الفن المصري، وله بصمة كبيرة في تاريخ الإذاعة والتلفزيون.

المنتجة ناهد فريد شوقي
توفيت المنتجة ناهد فريد شوقي، منذ أيام قليلة في بداية شهر ديسمبر الجاري، وهي تنتمي لعائلة فنية خالصة، فهي ابنة الفنان الراحل فريد شوقي، والفنانة هدى سلطان، وخالتها

رانيا فريد شوقي، كانت متزوجة من المخرج مدحت السباعي، وابنتها الفنانة ناهد السباعي، ومحمد السباعي الذي يعمل منتج ومخرج وممثل في نفس الوقت. يذكر أن ناهد فريد شوقي ولدت 25 ديسمبر عام 1950، وهي منتجة سينمائية قدمت عدة أعمال من خلال شركة الإنتاج الخاصة بها، منها فيلم "هستريا" الذي أخرجه عادل أديب وقام ببطولته الفنان أحمد زكي عام 1998، وفيلم "من نظرة عين" للفنانة منى زكي و"اللعبة" أمريكاني،

كما عملت كمشرفة على الإنتاج ومنتجة منفذة في عدد من المسلسلات منها: "نأعيش في جلباب" "أبي"، "حديث الصباح والمساء"، "لقمة القاضي"، "نونة الشعونة"، "أمرأة أيلة للسقوط".



شريفة فاضل

مسيرتها الفنية وغنت في مصر و حلب، ودمشق، وبغداد، ورام الله.

محمد فريد
وفي نهاية شهر سبتمبر، توفي الفنان محمد فريد، أحد أهم النجوم المصرية الذي برع في أداء أدواره، حيث شارك في: مسلسل "ليالي الحلمية" بأجزائه الخمسة، فيلم "حب في الزنزانة" مع الزعيم عادل إمام، الشيطانة التي أحبتني ومسلسل "غريب في المدينة" و "الشهد والدموع" و "محمود المصري" و "أستاذ ورئيس قسم" وفيلم "البحث عن فضيحة" وفيلم "أحكي يا شهرزاد" و "الدليل" ومسرحية "راقصة قطاع عام" وغيرها من الأعمال الفنية.

عثمان محمد علي
توفي الفنان عثمان محمد علي في شهر نوفمبر الماضي، والد الفنانة سلوى العرابي، وهو أحد أبناء جيل عارفة الفن الكبار، حيث اعتنق بالعيد من الأعمال، ومنها: "عائلة الحاج متولي"، العطار والبسج بنات، لن أعيش في جلباب أبي، الحسن البصري، الضوء الشارد، والقضاء في الإسلام، أبو حنيفة النعمان، الفرسان الأبطال، عصر الأئمة، ولا إله إلا الله، وغيرها مئات الأعمال الدينية والتاريخية".

طارق عبد العزيز
توفي أيضاً الفنان طارق عبد العزيز في شهر نوفمبر الماضي،

بعد تعرضه لأزمة صحية أثناء تصويره مسلسل "بقينا اثنين"، بسبب مشاكل في القلب حيث أصيب بتشنجات وتم نقله للمستشفى ولكنه توفي على أثر هذه الأزمة الحادة التي آلت به.

أبرز المسلسلات التي شاركت فيها (كناريا وشركاه، عفاريت السيالة، فارس بلا جواد)، وأهم أعمالها في السينما هي (همام في أمستردام، جانا البيان الثاني، سكوت منصور، الشوق).

كريمان
رحلت الفنانة الكبيرة كريمان، إحدى نجومات الزمن الجميل بعد صراع مع المرض في شهر سبتمبر الماضي، والتي ظهر فيها للفن منذ طفولتها، حيث عملت في برامج الأطفال مع بابا شارو،

كما كانت تشارك في المسرح المدرسي، وشاركت في الفنانة الكبيرة في العديد من الأفلام حيث كانت من نجومات الصف الأول ومن أعمالها: "الحومات الفاتكات،

تمر حنة، مراتي مدير عام، بنات اليوم، جميلة بوحريد وغيرها"، وأطلق عليها الجمهور لقب قطعة السينما، لكنها اعتزلت بعد مسيرة 12 عاما فقط من العمل الفني، حتى انضد اليوم السابع بحوار معها وصور لها في مرحلة متقدمة من عمرها كانت تحتفظ فيها بجمالها وخفة ظلها وذلك بعد ما يقرب من 60 عاما من اعتزالها.

أشرف مصيلحي
توفي الفنان أشرف مصيلحي بعد صراع مع مرض السرطان، في شهر سبتمبر الماضي، وهو فنان شارك في الكثير من الأعمال، حيث ظهرت موهبة أشرف مصيلحي التمثيلية منذ طفولته، إلا أن انطلاقه مسيرته الفنية تأخرت حتى عمر 26 عاما، فعمل في البداية بدور العرض السينمائية التابعة لشركة أفلام مصر العالمية حتى حصل على أول أعماله السينمائية، وسرعان ما استطاع أشرف مصيلحي إثبات موهبته وحضوره القوي في السينما والتلفزيون المصري، حتى أن أعمال بلغت أكثر من 70 عملاً بين السينما والتلفزيون والمسرح.

نجاح سلام
ولم يمر شهر سبتمبر، الا وشهد رحيل واحدة من أشهر الفنانات وهي الفنانة الكبيرة نجاح سلام، صاحبة أغنية يا أغلي اسم في الوجود يا مصر، عن عمر 92 عاما،

وشهدت تعرفها على كبار الفن وعارفة الطرب ومنهم كوكب الشرق أم كلثوم والوسيقار فريد الأطرش والشيوخ زكريا أحمد وغيرهم، وفي عام 1949 سجلت أول أغانيها وهي حول يا غنام، وأغنية يا جارحة قلبي، وبعدها انطلقت في



منحة زيتون

مصطفى درويش بدأ مسيرته الفنية مع المخرج خالد يوسف عام 2011 من فيلم كف القمر، وشرح درويش قصة اختياره أنه كان بالصدفة عندما كان يتواجد في تصوير الفيلم مع أصدقائه وتم العرض عليه أن يجسد دور ضابط شرطة في الفيلم، فوافق على ذلك من باب التجربة، وبعدها توالى عليه العروض من شركات الإنتاج: عرب سكرين والعدل جروب وسينرجي للإنتاج الفني، ويعمل درويش في التمثيل إلى جانب عمله في مجال الاتصالات.

وجسد درويش أكثر من 30 عمل درامي وسينمائي، ولقي شهرة واسعة بعد قيامه بدور «فتحي»

مدرب كمال الأجسام الذي ينضم لعصابة تتخصص في عمليات النصب والاحتيال بحيل طريفة ومختلفة عن طريق انتحال الشخصيات في مسلسل ب100 وش الكوميدي الذي أخرجه كاملة أبو ذكري وأنجته شركة العدل جروب المصرية، ولقي المسلسل نجاحا كبيرا بين مسلسلات رمضان 2020 مع مسلسل خيانة عهد الذي شارك به أيضا في نفس العام.

محمد الأدنداني
والفنان الراحل محمد الأدنداني في شهر مايو الماضي، وهو أحد نجوم الزمن الجميل، حيث بدأ حياته الفنية ككوميدي، ثم قدم أدوارا عديدة من أشهرها فيلم "أربعة في مهمة رسمية" مع الراحل أحمد زكي، وفيلم "البية البواب"، ومسلسل "حكاية ميزو" مع الراحل سمير غانم، و.

عرف الفنان محمد الأدنداني بتقديم، وهو في عمر الرابعة عشر بتقديمه مونولوجات إسماعيل ياسين، بعد ذلك درس العلاقات العامة، وعمل في بدايته كوميدي، ثم كبرت مساحة أدواره وعمل في المسرح والتلفزيون والسينما.

أحب "الأدنداني" الفنان إسماعيل يس وفنه ومونولوجاته، واستطاع الفنان النوبي لحفظها عن ظهر قلب ويقدمها في بعض الأفراح والمناسبات النوبية، وكانت تلك بداية ولادة الفنان محمد الأدنداني، الذي حفر بأدائه وطلته البسيطة ملامحه في أذهان المشاهدين.

منحة زيتون
رحلت الفنانة منحة زيتون عن عالمنا في شهر أغسطس الماضي، عن عمر يناهز 63 عاما، وقد شاركت في العديد من المسلسلات والأفلام كان أولها فيلم (سرققات صيفية) عام 1988، ومن



أشرف عبد الغفور

السيد بدير الذي استشهد في حرب الاستنزاف ففنت أمه لأمهات الأبطال بدمها ودموعها لتشد من عزائمهن ومن عزائم الأبطال المحاربين بأغنياتها الشهيرة أم البطل حين تحقق النصر.

لبنى محمود
ولم يمر شهر مارس مرور الكرام، ورحلت عن عالمنا الفنانة لبنى محمود والتي بدأت مسيرتها الفنية في عام 1985 حين شاركت في فيلم "صاحب الإدارة بواب العمارة" مع المخرجة المصرية نادية سالم، ثم توالى مشاركتها في الأعمال الفنية بعد ذلك وتنوعت ما بين المسرح والسينما والدراما التلفزيونية.

شاركت الفنانة لبنى محمود في العديد من الأفلام السينمائية مثل فيلم الإنس والنمس وفيلم البعض لا يذهب للمأذون مرتين، والعديد من المسلسلات التلفزيونية مثل مسلسل نبلي وشريهان، ومسلسل موضوع عائلي، واشتهرت بأدائها لشخصية رئيسة الوزراء الإسرائيلية السابقة جولدا مائير في عملين تلفزيونيين هما مسلسل العميل 1001، ومسلسل حرب الجواسيس.

شيرين الطحان
توفيت الفنانة شيرين الطحان في شهر ابريل الماضي، بعد صراع مع مرض السرطان، حيث قضت 30 يوما في المستشفى، واستدعي نقلها إلى غرفة العناية المركزة بأحد المستشفيات الخاصة، بسبب مشاكل في القلب والرئة ومكونات الدم والبوتاسيوم، ومع مرور الوقت تدهورت حالتها الصحية بشكل كبير مما جعل أصدقائها وأحبائها يطلبون الدعاء لها من خلال بوستات على مواقع التواصل الاجتماعي فيس بوك.

مصطفى درويش
رحل الفنان مصطفى درويش في شهر مايو الماضي، عن عمر يناهز 43 عاما إثر أزمة قلبية مفاجئة، والفنان

سلوى العرابي
توفيت الفنانة سلوى العرابي، في منتصف شهر فبراير الماضي، وهي فنانة شاركت في الكثير من الأعمال الفنية منها مسلسل "حدايق الشيطان" عام 2006 و "مسلسل" حكايات وينعيشها " ومسلسل "كابتن عفت" و "مسلسل" العيادة " ومسلسل "جنين وحنان" وفيلم "كيمو وانتيما".

شريفة فاضل
توفيت الفنانة شريف فاضل في شهر مارس الماضي، وتم تشييع جثمانها من مسجد السيدة نفيسة ودفنها بمقابر الإمام الشافعي، والراحلة شريفة فاضل لها العديد من الأعمال التي تعيش في الوجدان ومنها أغنية "تم البدر بدرى"، "أم البطل" و "مبروك عليك يا مجباني يا غالي"، و "فلاح كان فايت بيغني"، "حارة السقاين"، "وآه من الصبر وآه"، "وآه يا مكتوب" و "الليل".

شريفة فاضل الفنانة أهدت الوطن أغلى ما تملك ومنحته قطعة من قلبها فهي أم البطل الشهيد سيد



مصطفى درويش



نجاح سلام



محمد الأدنداني



طارق عبد العزيز



شيرين الطحان



كريمان



لبنى محمود



المنتجة ناهد فريد شوقي



سلوى العرابي

منوعات

الغذاء

طبية تكشف أعراضا غير واضحة لأمراض الغدة الدرقية

واضطرابات الأمعاء مثل الإمساك أو الإسهال، وجفاف الجلد، وتساقط الشعر، يمكن أن تكون ناجمة أيضا عن الأداء غير السليم للغدة الدرقية. وفقا لها، إذا كان الشخص يتبع حمية غذائية صحية وينام ما لا يقل عن 7 ساعات في الليل و لديه نظام للراحة والعمل، ومع ذلك تظلله الأعراض المذكورة أعلاه عليه استشارة الطبيب. وتقول: «من أجل تحديد ما إذا كان السبب فعلا مشكلة في الغدة الدرقية، أم أنها ناجمة عن نمط الحياة، من الضروري اجتياز اختبار فحص هرمون (TSH) المنشط للغدة الدرقية».

وفقا للدكتورة ماريلا خودياكوفا أخصائية الغدد الصم، غالبا ما يشعر سكان المدن الكبرى بزيادة التعب والضعف والنعاس وانخفاض التركيز والقلق والأرق. وتشير الدكتورة في حديث لـ Ru.Gazeta إلى أنه يمكن ملاحظة مثل هذه العلامات ليس فقط بسبب إيقاع الحياة الصاخب، بل وأيضا بسبب اضطراب هرمونات الغدة الدرقية. وتقول: «وجود مشكلات في الجهاز التناسلي، مثل ضعف القدرة الجنسية، وانخفاض الرغبة الجنسية، وعدم انتظام الدورة الشهرية،



هل تعتبر المشروبات الغازية «بوابة تعاطي المخدرات»؟

كشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يتناولون المشروبات الغازية يوميا، يكونون أكثر اندفاعا، وتكون ذاكرتهم أسوأ. وقام الخبراء بتحليل حالة أكثر من 2000 طفل أمريكي، تتراوح أعمارهم بين 9 و 10 سنوات، حيث سُئلوا عن عدد المرات التي يشربون فيها مشروبات مثل «كوكا كولا» أو «بيبسي».

كما تم تكليفهم بسلسلة من المهام للقيام بها أثناء تسجيل نشاط الدماغ. وكشف التحليل الذي نُشر في مجلة Misuse & Use Substance، أن أولئك الذين شربوا المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين كل يوم كانوا أكثر اندفاعا مع ذاكرة أضعف.

وقد تشير الذاكرة العاملة المنخفضة إلى صعوبة تنظيم مهمة ما أو إكمالها بخطوات متعددة، أو فقدان تفاصيل في التعليمات.

كما أظهر الأطفال الذين يشربون الصودا التي تحتوي على الكافيين بانتظام نشاطا دماغيا متميزا مقارنة بأقرانهم، خاصة في منطقة تسمى القشرة الحزامية الأمامية (ACC).

ويتم ملاحظة انخفاض النشاط في ACC بشكل متكرر عند الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)، والأفراد الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات.

وفي الوقت نفسه، في اختبار الذاكرة العاملة، أظهر من يشربون الصودا يوميا، نشاطا أقل في منطقة الدماغ تسمى التلفيف الجبهي السفلي (IFG)، وهو جزء من الفص الجبهي.

واكتشف الباحثون من جامعة سيول الوطنية أيضا أن الأطفال الذين يشربون المشروبات الغازية يوميا كانوا أكثر عرضة بمقدار الضعف لتجربة الكحول عندما تمت المتابعة بعد عام.

وقال المعد الرئيسي، مينتا كيون: «تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الاستهلاك اليومي للصودا التي تحتوي على الكافيين لدى الأطفال ينبئ بتعاطي المخدرات في المستقبل القريب. أحد التفسيرات المحتملة هو أن المواد الموجودة في الصودا التي تحتوي على الكافيين، يمكن أن تحدث تأثيرا سميّا على الدماغ، ما يجعل الفرد أكثر حساسية للتأثيرات المعززة للمواد القوية مثل الكحول».

وتُعرف هذه الفكرة باسم «فرضية البوابة»، لكن الفريق قال إن هناك نظرية بديلة تسمى «فرضية المسؤولية المشتركة»، التي تقول إن الأطفال الذين هم بطبيعة الحال أقل قدرة على تنظيم دوافعهم، يكونون أكثر عرضة للبحث عن مواد مثل الكافيين وتجربتها في سن مبكرة.

وبعد ذلك، عندما يتقدمون في السن ويصبح من الأسهل الوصول إلى المواد غير المشروعة، قد يتجهون نحو المخدرات.

وقال الفريق إن هناك «حاجة ماسة» لإجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كان هناك نمط بين استهلاك المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 10 سنوات، واستخدامهم مواد أخرى أخطر مع تقدمهم في السن.



ممثلة بوليفود تيسكا شوبرا تقف لالتقاط صورة خلال حفل زفاف الممثلين رانديب هودا ولين لايشرام في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

مشروب التوت



الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضا له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية.

وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو مكتشف النيوترونين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيوترونين عام 1772.

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا.

هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقوا المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

-مما يصنع الفلين ؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرهِ وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطط الغابات لا تعيش في الإطلاق وتفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطط الغابات تعتمد على القوارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في
- الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 – 130 درجة أما المخفّلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 – 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وفقتن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن قفرة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة اخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سافعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احداهن اعرف ايبن يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنلقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكنكن الآن باقيات ايها الحمامات المخادعات .

