

آخر موعد لتلقي الترشيحات
في مسابقات معرض أبوظبي
الدولي للصيد نهاية أغسطس



سعيد الماروق :
« دور العمر » عمل لبناني
جديد على المستويات كافة



كيف يمكن للقهوة أن
تساعد في حماية الكبد ؟

ماذا يحدث لبشرتك عندما تتناولين ماء الليمون يومياً؟

يمكن القول إن جميع النساء يسعين للحصول على بشرة مشعة خالية من التجاعيد والخطوط الدقيقة والبقع الداكنة، والحفاظ على مظهرها جميلاً وصحياً ومتألّقاً، ويبحثن عن المواد الطبيعية والغذائية التي تحقق لهن هذا الهدف؛ ويبدو أن مزيج الماء بالليمون هو أحد المكونات التي تحقق لهن ذلك.

فيما يلي أهم فوائد ماء الليمون للبشرة، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

يرطب البشرة ويحافظ على شبابها يعمل ماء الليمون على ترطيب البشرة، ويساعد على بقائها ليئة ومرنة طوال الوقت. كما أنه يساعد في صنع الكولاجين الذي يعتبر أمراً حيوياً للحفاظ على شباب البشرة ونضارتها.

بحسب الخبراء يلعب ماء الليمون دوراً هاماً في إصلاح الجلد وشفاء البشرة من جميع المشاكل الصحية التي يمكن أن تتعرض لها بما في ذلك حب الشباب، بما أن السبب وراء نشوء حب الشباب يكون في الكثير من الأحيان نتيجة مشاكل في الهضم، فإن ماء الليمون يساعد على الهضم مما يقلل من احتمال ظهور حب الشباب.

بحسب خبراء التجميل، يعتبر ماء الليمون مبيضاً طبيعياً للجلد، ويضفي عليه إشراقاً مميزة.

بما أن الليمون يحتوي على كميات جيدة من مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات، فإنه يعتبر خياراً جيداً للتقليل من التهابات البشرة. إذا كنت تحبين أن تبقى أسنانك بيضاء لؤلؤية سليمة، فشرّب ماء الليمون يومياً يوقف تشكل أي طبقة على الأسنان.

إحباط معالجة تهريب 40 كيلوغراماً من الذهب

ضبطت شرطة المنامة شمالي العاصمة السودانية الخرطوم، فجر الخميس الماضي، سيارة بداخلها 17 سبيكة ذهبية وزن نحو 39 كغ من الذهب، بنقطة تفتيش كبير الممتدة، وفقاً وتعتبر عملية التفتيش، وفقاً لمدير شرطة المنامة، "أكبر إنجاز" في ولاية نهر النيل، مشيداً بدور القوة المنضدة للعملية "التي قامت برفض كل الإغراءات التي قدمها لها المتهمون، مقابل إطلاق سراحهم" حسب ما ذكرت وكالة "سونا".



يعدّ تمرين اللوح أو البلانك أحد تمارين التقوية الأساسية، على اختلاف أنواعه وطريقة أدائه. إليك أنواع تمارين البلانك في السطور الآتية :

اكتشفي أهمية أنواع تمارين البلانك وطرق تأديتها

5 - لوح التسلق، يقوّي هذا النوع من البلانك عضلات القلب والظهر والعضلة ذات الرأسين. بعد اتخاذ وضعية لوح الكوع، ارفعي ذراعيك اليمنى أولاً، ثم ذراعيك اليسرى وانتقلي إلى وضع اللوح الخشبي. بعد لوح الكوع واللوح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى.

أنواع تمارين البلانك والفوائد بعد لوح الكوع واللوح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى تساعد تمارين البلانك على تقوية عضلات الجسم ودعم العمود الفقري وزيادة القدرة على التحمل. تتعدّد أنواع تمارين البلانك من الثابتة إلى تلك المتحركة اللينة بالطاقة، التي تزيد من فعالية التدريبات الخاصة ما سيفركك على جعل البلانك جزءاً يومياً من روتينك الرياضي.

أنواع تمارين البلانك والفوائد بعد لوح الكوع واللوح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى تساعد تمارين البلانك على تقوية عضلات الجسم ودعم العمود الفقري وزيادة القدرة على التحمل. تتعدّد أنواع تمارين البلانك من الثابتة إلى تلك المتحركة اللينة بالطاقة، التي تزيد من فعالية التدريبات الخاصة ما سيفركك على جعل البلانك جزءاً يومياً من روتينك الرياضي.

6 - اللوح الخشبي مع تقنيات الورك يساعد هذا النوع من اللوح في تحسين قوة عضلات الظهر والأرداف والوركين. ابدئي في وضع اللوح الخشبي الأساسي، ثم قومي بتدوير الحوض على الجانب الأيمن بحيث يلامس الورك الأيمن الأرض، كرري الأمر نفسه على الجانب الأيسر. حاولي القيام بهذه الحركات بأسرع ما يمكن.

3 - لوح الركبة إذا لم تتكفي من البقاء لفترة طويلة في اللوح الأساسي، يمكنك الركوع على ركبتيك والحفاظ على ظهرك مشدوداً وعضلات معدتك مسحوبة إلى الداخل لأطول فترة ممكنة. كرري التمرين عدة مرات.

1 - اللوح الأساسي عندما تتاولين القيام بتمرين اللوح لأول مرة، يُفضّل أن تبدئي باللوح البسيط ويُعرف بأسماء مختلفة: كيفية القيام بهذا التمرين: بعد اتخاذ وضعية الطاولة وذلك بتثبيت يديك وركبتيك على الأرض ووجهك لأسفل، تأكدي من أن يديك أسفل كتفيك مباشرة. ثم ابدئي في رفع ركبتيك ببطء حتى تدعمي وزنك على أصابع قدميك ويديك فقط. يجب أن يشكل جسمك خطاً مستقيماً من أعلى رأسك إلى الكعبين، ولا تدعي ظهرك يبدو مقوّساً.

أهم فوائد تمرين البلانك للنساء لا يمكن التقليل من أهمية تقوية كل مجموعة عضلية، فتلاحظ مؤدية التمرين، الآتي:

1. زيادة القدرة على رفع الأوزان الثقيلة.
2. تحسّن الأداء الرياضي، بخاصة رياضة القفز. هذه المجموعة العضلية مسؤولة أيضاً عن منح البطن شكلاً منحوتاً.
3. تحسين القدرة على ثني جانبي الخصر.
4. ظهر قوي.
5. عضلات الكتفين والذراعين قوية.
6. شدّ عضلات الصدر.
7. شدّ عضلات الساقين، والردف، وكذلك المؤخرة.
8. زيادة مرونة العضلات، التي تحيط بكل من الترقوة.

2 - لوح الكوع يشكل لوح الكوع ضغطاً أكبر على عضلات البطن من اللوح الأساسي. أرفعي جسمك على ساعدك المثنين وركبتيك المستقيمتين. اضغطي على الأرض وارفعي رجليك على أصابع

أهم فوائد تمرين البلانك للنساء لا يمكن التقليل من أهمية تقوية كل مجموعة عضلية، فتلاحظ مؤدية التمرين، الآتي:

1. زيادة القدرة على رفع الأوزان الثقيلة.
2. تحسّن الأداء الرياضي، بخاصة رياضة القفز. هذه المجموعة العضلية مسؤولة أيضاً عن منح البطن شكلاً منحوتاً.
3. تحسين القدرة على ثني جانبي الخصر.
4. ظهر قوي.
5. عضلات الكتفين والذراعين قوية.
6. شدّ عضلات الصدر.
7. شدّ عضلات الساقين، والردف، وكذلك المؤخرة.
8. زيادة مرونة العضلات، التي تحيط بكل من الترقوة.

علاج جديد واعد لانقاص الوزن ومكافحة السكري

يبحث فريق من العلماء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية في أمر بروتين يدعى "السيبتوكين" (TSLP)، الذي يعمل في الجهاز المناعي، بعد أن لاحظوا قدرته على انقاص وزن الفئران بطريقة غير عادية، وتقليله خطر الإصابة بالسكري، النوع الثاني. ولا حظ العلماء أيضاً احتمال وجود صلة بين هذا البروتين في التصدي لـ "مقاومة الأنسولين"، مما يجعله هدفاً محتملاً لعلاج مرض السكري من النوع الثاني. وعادة ما يجري العلماء تجارب على الفئران أولاً، لاختبار الأدوية قبل اختبارها على البشر في التجارب السريرية، نظراً لوجود تشابه بين الإنسان والفأر في الأعضاء الداخلية. وقام الباحثون بحقن الفئران البدينة ذات الإنتاج الكبير من بروتين "السيبتوكين" بفيروس مرتبط بالعدّة الدهنية، ليكتشف هؤلاء أن البروتين لم يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني فقط، بل تسبب أيضاً بفقدان 44 في المئة من وزن هذه الفئران في 28 يوماً فقط. ونشر الباحثون نتائج دراستهم في دورية "ساينس" العلمية. وكان الفريق قلداً من أن يتسبب البروتين في شعور الفئران بالغثبان الشديد وعدم الرغبة في تناول الطعام، لكنهم أدركوا بعد ذلك أن تلك الحيوانات كانت تأكل بالفعل أكثر مما كانت عليه قبل العلاج. وكانت مستويات النشاط وتمثيل الطاقة متشابهة بين الحيوانات المعالجة وغير المعالجة، فكيف كانت هذه الفئران السمينّة تفقد الوزن؟ يقول المؤلف الرئيسي في الدراسة، تاكو كامباياشي، كانت الفئران المعالجة ببروتين "السيبتوكين" لها فرو لامع، وتساءل عما إذا كان ذلك السبب وراء تسرب الدهون من جسدها.

غرسة تشبه الجص اللاصق تساعد على إصلاح العظام المكسورة

طور العلماء غرسة كهربائية تساعد العظام المكسورة على التعالّي بشكل أسرع قبل أن تتحلل. وتوضع الغرسة على الكسر، وهي تشبه الجص اللاصق، وتولد تياراً كهربائياً خفيفاً لتسريع معدل الشفاء. وفي الاختبارات التي أجريت على الحيوانات، التأم عظم الساق المكسور مرة أخرى تماماً في غضون ستة أسابيع فقط عندما تم استخدام الغرسة التي يبلغ طولها 1 سم، بالمقارنة مع عشرة أسابيع عند عدم استخدام الغرسة. وبعد 18 أسبوعاً، لم تكن هناك أي علامة على الغرسة المصنوعة من مادة صناعية قابلة للتحلل، تسمى حمض اللاكتيك-جليكوليك. ومع عدم وجود ضرر للعظام المحيطة وكان الطرفان متوازياً، فيمكن ترك المنطقة المصابة لإصلاح نفسها، حيث يشكل الجسم جلطة دموية حول الكسر لحمايته، وخلال الأسبوعين المقبلين، تتحول هذه الجلطة إلى بنية شبه صلبة، تسمى الكالس، والتي تحمي الخلايا المكونة للعظام، أثناء قيامها بسد الفجوة بين الشئتين من نهايات العظام المكسورة.

أهل مرضى باركنسون .. مركب موجود في الفاكهة يعطي الدماغ

كشفت دراسة طبية حديثة عن تأثير مركب موجود في الأعشاب والفاكهة، يساعد في الوقاية من مرض باركنسون. ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة Science Translational Medicine، فإن مركب الـ "فارنيسول"، قد أوقف تلف خلايا الدماغ التي تنتج "الدوبامين" لدى فئران خضعت للتجربة. و"الفارنيسول" مركب يلعب دوراً مهماً في تشكيل ستيرويدات منشطة، مهمة لبناء العضو الطبيعي. ويعطى "الفارنيسول" عمل البروتين الرئيسي المسؤول عن تطور مرض باركنسون، وهو PARIS، حسبما نقلت وكالة "يو بي أي" للأنباء. وبحسب المؤلف المشارك في الدراسة، ومدير معهد جونز هوبكنز لهندسة الخلايا، تيد داوسون، فإن هذا الاكتشاف سيساهم في تطوير علاجات جديدة مصممة لاستهداف البروتين المسؤول عن مرض باركنسون. ووفق داوسون فإن تراكم البروتين PARIS، يبطئ إنتاج البروتينات الوقائية PGC-1alpha، والذي يحمي خلايا الدماغ من إتلاف جزيئات الأوكسجين المتراكمة. ويدون PGC-1alpha، تموت خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى ظهور التغيرات المعرفية والجسدية المرتبطة بمرض باركنسون. ورغم وجود "الفارنيسول" بشكل طبيعي في الفاكهة وعدد من الأعشاب العطرية، إلا أنه من غير الواضح مقدار المركب الذي يحصل عليه الناس من خلال نظامهم الغذائي، والمقدار الواجب توفيره للوقاية من باركنسون.

لماذا يجب عدم تنظيف الأسنان بعد الطعام مباشرة؟

إن لصحة الأسنان أهمية كبيرة في حياة الإنسان إذ لا تقتصر الأهمية على صحة الأسنان ذاتها وإنما تتعداها إلى الصحة العامة لجسم الإنسان كاملاً. يكشف طبيب الأسنان القيم في شيكاغو سهيل محي الدين، والمعروف باسم @dr.m على تيك توك عن ضرورة معرفة مدى موضة الفم بعد تناول الطعام والمدة التي يجب أن ينتظرها الإنسان قبل تنظيف أسنانه بالفرشاة. يقول محي الدين في فيديو تيك توك: "عندما يكون الفم في حالة حمضية، يمكن للفرشاة أن تزيل المينا" ومينا الأسنان هو الطبقة الخارجية الصلبة التي تغطي الأسنان وتحميها من التسوس والتآكل". قام طبيب الأسنان باستخدام شرائط الأس الهيدروجيني لاختبار مدى موضة الفم بعد فحجان من القهوة وبعد اختبار فمه عدة مرات بعد خمس دقائق و10 دقائق و15 دقيقة و20 دقيقة من شرب القهوة، ولكن فمه لم يصبح قلويًا إلا بعد 30 دقيقة، وهو الوقت المناسب لتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الأكل. ووفق مايو كلينك، فإن الأحماض الناتجة عن الأكل والشرب تضعف مينا الأسنان، ويمكن أن تتضرر أكثر من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة في وقت مبكر جداً.

ما هي فوائد حمام الجل للقدمين؟

نحن لا نولي أقدامنا، في كثير من الأحيان، اهتماماً كبيراً، حتى في موسم الصيف حيث يتم ارتداء الصنادل الذي قد يعرض القدمين للغبار والتشقّق. فإذا كنت قد أهملت قدميك لفترة طويلة، فقد حان الوقت لعلاج هذا الأمر، فقلّص من حمضات حمماً جيداً في المنزل مع الماء والخل. تتلخّص فوائد حمام حمم الجل للقدمين فيما يلي، بحسب ما أورد موقع تيبس أند تريكس الإلكتروني:

الحد من آكزيما السباحة: الأكزيما هي عدوى فطرية شائعة في القدمين، وتحدث بشكل رئيسي على النعل وبين الأصابع؛ وعلى عكس ما يوحي به اسم هذه الأكزيما؛ فإن العدوى لا تأتي فقط من حمامات السباحة، وإنما أيضاً من أماكن أخرى، فإذا كان الإنسان يتجول حافي القدمين، فإن هذه العدوى الفطرية تؤدي إلى جفاف الجلد وتقشره والإحساس بالحكة، وحتى إلى الالتهاب والبثور. والخل يقوم بعمل مضاد للفطريات.

القضاء على رائحة القدمين: تنشأ الرائحة السيئة للأقدام المتعرّقة من مزيج العرق والبكتيريا المتوضّعة على القدمين وفي الحذاء. والخل فعال ضدّ كل من الفطريات والبكتيريا، ولا بد من شطف القدمين جيداً بعد حمام الخل، للتخلص من رائحة الخل اللاذعة.

علماء فلك يرصدون مفاجأة خلف ثقب أسود عملاق

تمكن علماء فلك مؤخرًا من رصد ضوء خلف ثقب أسود عملاق في الفضاء، وذلك لأول مرة في التاريخ. ورصدت توهجات براهقة من أشعة سينية، انفجرت من ثقب أسود هائل، يتركز مجرة تبعد 800 مليون سنة ضوئية عن مركز المجرة. والتقطت التلسكوبات أعضاء غير متوقعة، كانت على شكل ومضات أصغر ومتأخرة وذات أنوار مختلفة عن التوهجات الساطعة المرصودة. وحسبما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن هذا الاكتشاف يؤكد نظرية ألبرت أينشتاين في النسبية العامة، حيث يؤدي سحب الجاذبية من الثقوب السوداء إلى انحناء أشعة الضوء حول نفسها، ما يعطي العلماء أول لحظة عما يكمن وراءها. وتعلقا على الاكتشاف، قال عالم الفضاء والمؤلف المشارك في البحث الذي نشره بمجلة "نيتشر" العلمية، روجر بلاندهورث: "منذ خمسين عامًا، عندما بدأ علماء الفيزياء الفلكية في التكهّن بكيفية تصرف المجال المغناطيسي بالقرب من الثقوب السوداء، لم تكن لديهم فكرة أنه في يوم من الأيام قد يكون لدينا تقنيات لمراقبة هذا مباشرة ورؤية نظرية النسبية العامة لأينشتاين في حالة تطبيق عملي".





منوعات الفكر 22

ساهمت في إنتاج 129 ورقة بحثية

ثلاثة مشاريع بحثية بين جامعة الإمارات وعدد من الجامعات الهولندية في الطب والعلوم الصحية والطب البيطري



مع العديد من الجامعات البحثية ذات التصنيف العالي ضرورة أساسية لتحقيق استدامة الإنتاج البحثي وتعزيز مكانة الجامعة دولياً. ومؤخراً، تم تمويل مشروع بحثي بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة أوترخت الوطنية الهولندية بعنوان "توليد الفقاعات المستقرة من خلال نظام ميكروفلويديك" الذي يأتي بالتعاون مع كلية الأغذية والزراعة. كما تم تمويل مشروع بحثي بين كلية الطب والعلوم الصحية بالجامعة وجامعة خرونينجن

العلاقات الدولية من خلال التعاون البحثي مع أرق الجامعات البحثية العالمية، حيث تركز أبحاث التعاون الدولية على التوجهات الوطنية. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد إلى دور جامعة الإمارات في تعزيز التعاون بين الجامعة والعديد من الجامعات الهولندية من خلال تمويل العديد من المشاريع البحثية وذلك للاستفادة من الخبرات والعمل على إثراء جودة البحث العلمي عبر مساهمات متميزة. وأكد أن الاستثمار في البحث العلمي والشراكات الدولية

سكوبس، وذلك بالتعاون مع 23 مؤسسة ومركز وجامعة في هولندا والذي من دوره يساهم في زيادة وتعزيز جودة المخرجات البحثية لهذا التعاون. وقد أكد النائب المشارك للبحث العلمي الأستاذ الدكتور أحمد مراد أهمية البحث العلمي والذي يعكس طبيعة النهضة والتقدم في الدولة ويرتبط بشكل كامل ومباشر باحتياجات المجتمع، وأشار إلى أن الأبحاث العلمية تعد من أهم مؤشرات تطور الدولة. حيث تسعى الجامعة لتطوير

تواصل جامعة الإمارات العربية المتحدة جهودها لبناء اقتصاد المستقبل، وفق أسس المعرفة والابتكار والتكنولوجيا وتنمية البحث والتطوير وذلك عبر تبني العديد من المبادرات التي تحقق الرؤية المستقبلية للدولة، حيث حقق التعاون البحثي مع المراكز البحثية والجامعات الهولندية إلى إنتاج 129 ورقة بحثية خلال الفترة من 2016-2021 حسب قاعدة بيانات

العين - الفجر

تواصل جامعة الإمارات العربية المتحدة جهودها لبناء اقتصاد المستقبل، وفق أسس المعرفة والابتكار والتكنولوجيا وتنمية البحث والتطوير وذلك عبر تبني العديد من المبادرات التي تحقق الرؤية المستقبلية للدولة، حيث حقق التعاون البحثي مع المراكز البحثية والجامعات الهولندية إلى إنتاج 129 ورقة بحثية خلال الفترة من 2016-2021 حسب قاعدة بيانات

آخر موعد لتلقي الترشيحات في مسابقات معرض أبوظبي الدولي للصيد نهاية أغسطس



أبوظبي - الفجر

وتعزيز التفاعل مع ثقافات مختلف الشعوب والدول. ويتجلى عن المعرض وشموليته في القطاعات الـ 11 المتنوعة التي يضمها، وهي: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد، والسفاري، معدات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي والترويج لها، مركبات ومعدات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، معدات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المختصة.

وأعلن المعرض هذا العام عن تخصيص مسابقاته الشعرية المميزة لفئة الشباب من الشريحة العمرية (18 - 28 سنة)، والتي تشمل مسابقة أجمل القصائد في ثلاث فئات، هي "وصف الطير"، "القصائد"، و"فقدان الطير"، بحيث تُمنح الجوائز للفائزين الثلاثة الأوائل في كل فئة. وتشترط المسابقة أن تكون القصائد

حديثة لم يسبق نشرها ويتراوح عدد أبياتها من 15 ولغاية 25 بيتاً، مع إرسال تسجيل صوتي للقصائد المشاركة بصوت الشعراء المرشحين. أما مسابقة "أجمل الصقور الكاترة في الأسر" فقد حققت شهرة عالمية واسعة واستقطبت العديد من المشاركين الذين يحرصون على تقديم أفضل ما لديهم من الصقور الكاترة في مزارع الصقور في المنطقة والعالم، وحازت على تقدير الجهات الإقليمية والدولية المعنية بصون التراث وحماية البيئة لما شكلته من تحفيز كبير للصقارين للمحافظة على الصقور البرية. وتشمل المسابقة الفئات التالية: أجمل صقر فنة الجير النقي، أجمل صقر فنة الجير شاهين،

تشهد المسابقات التي أعلن عنها معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية في مايو الماضي، إقبالاً واسعاً للمشاركة من مختلف أنحاء العالم، فيما ينتهي الترشح لكافة المسابقات التراثية والفنية والثقافية، في 31 أغسطس 2021، حيث تم رصد جوائز مادية ومعنوية قيمة للفائزين الذين سوف يتم الإعلان عنهم خلال أيام الحدث. وتقام الدورة الثامنة عشرة من المعرض، تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، وذلك خلال الفترة من 27 سبتمبر ولغاية 3 أكتوبر القادمين في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، تحت شعار "استدامة وتراث.. بروح متجددة".

وأكد معالي ماجد علي المنصوري، رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن هذه المسابقات المميزة تهدف لتعزيز جهود الحفاظ على التراث والتقاليد الأصلية وصون البيئة والصيد المستدام، والعمل على استقطاب الأجيال الجديدة للمشاركة في دعم هذه السامعي وتشجيع المواهب الإبداعية لدى الشباب من مختلف الدول، وبما يمثل انعكاساً لجهود أبوظبي ودولة الإمارات في تعزيز استدامة البيئة والصيد والرياضات التراثية، مؤكداً أن معرض أبوظبي للصيد بات منصة تعريفية وتوثيقية للتراث الإنساني، يساهم في إبراز جوانب مهمة للهوية الإماراتية الأصلية،



بحوث اللغة العربية واللغة الإنجليزية، حيث تُمنح جائزة لكل منهما. ومن شروط تقديم البحث أن يتناول أحد جوانب الصيد والفروسية عند العرب، وأن يكون حديثاً ولم يسبق نشره في أي من وسائل الإعلام، وألا يكون قد فاز بأي جائزة عربية أو دولية. كما وتتوجه مسابقة "أفضل اختراع في مجال الصقارة والصيد"، ومسابقة "أفضل سيارة مخصصة لرحلات الصيد" للشركات العارضة والمشاركين في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية من كافة الدول، على أن يكون الابتكار جديداً ويقدم خدمة ملموسة للصقارين وهواة الصيد ورحلات السفاري، ولم يسبق المشاركة به من قبل، وبحيث يتم عرضه لجمهور المعرض للمرة الأولى في الدورة القادمة.

أما مسابقات "أجمل اللوحات الفنية" و"أجمل الصور الفوتوغرافية"، فهي موجهة للرسامين والصوريين من كافة أنحاء العالم، وتشمل كل منها 3 فروع (الصقارة، الفروسية، والتراث) بحيث يتم تكريم الفائزين الثلاثة الأوائل في كل فرع، على أن يُسمح لكل فنان المشاركة بعمل فني واحد من إنتاجه في 2021، ويتسم بالإبداع والتميز والحس الفني العالي.

وبالتوازي مع ذلك، وفي إطار تكريم جمهوره الواسع من كافة الجنسيات وتشجيعه على التفاعل مع المعرض، فقد أطلقت اللجنة العليا المنظمة لزوار الحدث من مختلف الفئات العمرية، مسابقة "أفضل صورة فوتوغرافية تُجسد فعاليات الدورة الـ 18"، وكذلك مسابقة "أفضل مقطع فيديو لفعاليات معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية" في دورته القادمة

(أبوظبي 2021). وجمهور المعرض على موعد كذلك في الدورة القادمة مع العديد من المسابقات الجديدة، والتي سيتم الإعلان عنها

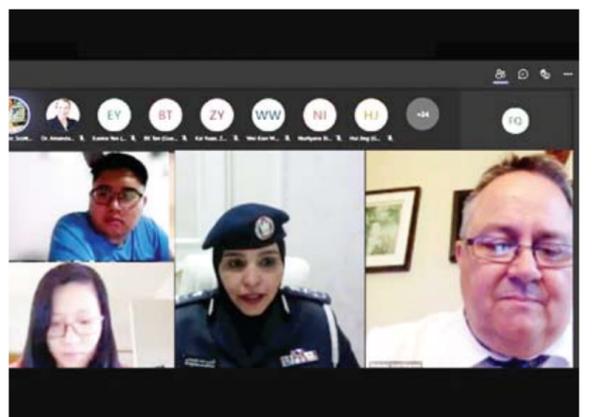
شرطة أبوظبي تنقل خبراتها للشرطة السنغافورية في البصمة الوراثية

موضحة أن البصمة الوراثية لها دور هام في التعرف على الأشخاص في مسرح الجريمة وإعادة بناء الأحداث بشكل أكثر تفصيلاً ودقة، كما عرضت طرق استخدام البصمة الوراثية الحديثة. وتناول الراشد خبير خدمه سعيد النعيمي، المتخصص في الأنتروبولوجيا الجنائية، استخدامات الأنتروبولوجيا الجنائية في forensic Anthropology لحل القضايا الجنائية من خلال الطرق التخصصية في مسرح الجريمة، والتعرف إذا كانت العظام آدمية من عدمه، والتحليل البيولوجي للعظام الجغرافية على الجنس والقامة والعمر وأنواع الإصابات والبصمة الجغرافية والتحليل الوجهي وتقدير وقت الوفاة بالطرق الأنتروبولوجية، كما تم تعريف الضباط السنغافوريين على التعامل مع البيانات المختلفة لاكتشاف الجثث ومنها المائية والتناثر السطحي والدفن والحرق والإجابة على استفسارات المشاركين في الدورة.

الجنايين لحل قضايا التحقيق. وصمم البرنامج البروفسور سكوت فايرغريف، الخبير في مجال الطب الشرعي في أكاديمية ريدان، وشارك من شرطة أبوظبي العميد خبير مريم أحمد القحطاني، وهي ممثل الإمارات في الشرطة الدولية (الإنتربول) كخبير في الحمض النووي (دي ان ايه)، والخبير الراشد خدمه سعيد النعيمي، الخبيران في الأدلة الجنائية والتحقيقات في حالات الوفاة بتقديم محاضرتين ضمن البرنامج. وأوضح البروفسور سكوت أن التحقيقات في الوفيات تعد واحدة من أكثر التحقيقات صعوبة لأجهزة إنفاذ القانون ومنها الشرطة، لافتاً إلى أن البرنامج يقدم للمحققين فرصة لاكتشاف هذا المجال مع أمثلة وخبرات من وقائع وحالات من واقع العمل. واستعرضت العميد خبير مريم القحطاني، رئيس قسم الأحياء الجنائية، محور الاستعراف الجنائي بواسطة البصمة الوراثية،

أبوظبي-الفجر

شاركت شرطة أبوظبي في دورة تدريبية افتراضية للشرطة السنغافورية نظمتها أكاديمية ريدان بعنوان "تحقيقات الوفاة.. الأدلة الجنائية في مسرح الجريمة" ضمن التنسيق والتعاون وتبادل الخبرات مع الشرطة السنغافورية. وأكد العميد خميس راشد الكعبي مدير إدارة الأدلة الجنائية بشرطة أبوظبي حرص القيادة على التعاون مع المؤسسات التعليمية الشرطة محلياً ودولياً، والتعرف على أفضل الممارسات العالمية في مجال البصمة الوراثية والأنتروبولوجيا الجنائية. ولفت إلى أن شرطة أبوظبي قدمت خبراتها خلال الدورة لضباط الشرطة السنغافورية حول الإجراءات الواجب تطبيقها خلال الفحص ما بعد الوفاة للرفاهة الأدمية من خلال المتخصصين ورفع مستوى التعامل مع المعلومات المرسله من قبل الخبراء



منوعات الفكر

23

يقول باحثون درسوا التاريخ الطبي واستهلاك القهوة لنصف مليون بريطاني، إن هؤلاء لديهم خطرا أقل بنسبة ٢١% للإصابة بأمراض الكبد المزمنة مقارنة بمن لا يشربون القهوة.

ويحتوي المشروب على مركبات تسمى kahweol و cafestol، والتي يعتقد أنها تخفف الالتهاب الذي يمكن أن يتلف الكبد.



كيف يمكن للقهوة أن تساعد في حماية الكبد!

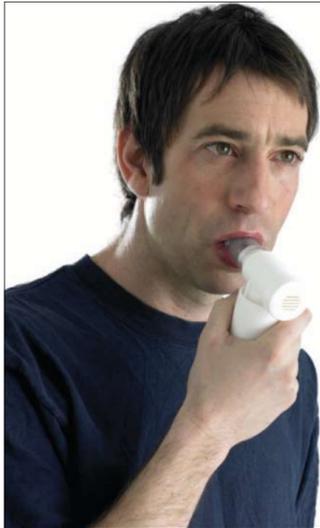
الذين يشربونها بانتظام بنسبة 49% مقارنة بمن لا يتناولونها. وشملت الدراسة 494585 شخصا تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما من دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة. ويشرب أكثر من ثلاثة أرباعهم القهوة بانتظام، بمتوسط فنجانين في اليوم. وبعد المتابعة لمدة 10 سنوات في المتوسط، أصيب 3600 شخص بأمراض الكبد المزمنة وتوفي 301 شخصا. وبالمقارنة مع من لا يشربون القهوة، فإن أولئك الذين يشربون القهوة لديهم مخاطر أقل بنسبة 21% للإصابة بأمراض الكبد المزمنة وتقليل خطر الإصابة بالنوع الأكثر شيوعا من سرطان الكبد، والذي يسمى سرطان الخلايا الكبدية. ويبدو أن البن المطحون، مثل الإسبريسو، هو الأكثر فائدة، على الرغم من أن هذه النتيجة لم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث لم يشرب عدد كاف من الأشخاص في الدراسة هذا النوع من القهوة. وتحتوي القهوة المطحونة، بدلا من النوع

وفي غضون ذلك، يعتقد أن الكافيين يحارب ندبات الكبد الضارة. وقال الدكتور أوليفر كينيدي، معد الدراسة التي نشرت في مجلة BMC Public Health من جامعة ساوثهامبتون: "القهوة متاحة على نطاق واسع والفوائد التي تراها قد تعني أنها يمكن أن تقدم علاجا وقائيا محتملا". ويُعتقد أن واحدا من كل ثلاثة بريطانيين مصاب بمرض الكبد الدهني غير الكحولي في وقت



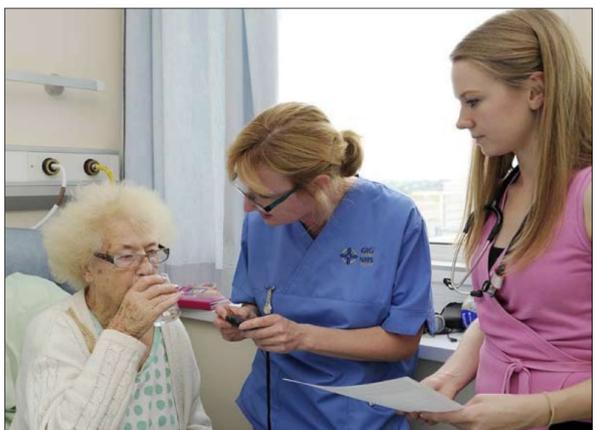
بحث يزعم: تمارين تنفس بسيط مدته 5 دقائق يخفف ضغط الدم مثل الأدوية!

يمكن أن يؤدي تمارين تنفس بسيط إلى خفض ضغط الدم وتعزيز صحة الأوعية الدموية، وقد يقلل بشكل كبير من فرص الإصابة بأمراض القلب الخطيرة. وأوضح بحث جديد أن هذه تقنية مريحة للغاية وسهلة الأداء يمكنها تحسين صحة ملايين الأشخاص، وخاصة كبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية.



وفي حين أن الباحثين لا يفهمون تماما جميع الآليات الخاصة بكيفية تقديم IMST عالي المقاومة لهذه الفوائد، فمن الممكن أن تحفز تمارين التنفس الخلايا البطيئة للأوعية الدموية على إنتاج المزيد من أكسيد النيتريك، ما يساعد العضلات على الاسترخاء ويحسن تدفق الدم. ويشبهه الفريق في أن التدخل طويل الأمد قد يؤدي إلى نتائج أكثر إشارة للإعجاب، ولكنهم يقرون أيضا بضرورة تكرار دراستهم في بيئة تجريبية أكبر لمعرفة المزيد. وفي حين أنه لا يمكن التوصية بـ IMST عالي

وأجرى النصف الآخر من المجموعة أيضا IMST لمدة ستة أسابيع، مع إعطائهم علاجا وهميا بشكل فعال: علاج زائف يستخدم إصدارات منخفضة المقاومة من الجهاز. وبصرف النظر عن هذا الاختلاف الرئيسي، كانت التجربة هي نفسها لكلا المجموعتين: استخدم الجهاز للاستنشاق 30 مرة في اليوم، في جلسات تدوم حوالي خمس دقائق، لمدة ستة أيام في الأسبوع، مدة ستة أسابيع. وبعد ستة أسابيع، شهدت مجموعة العلاج التي تستخدم IMST عالي المقاومة انخفاضا كبيرا في ضغط الدم الانقباضي (SBP)، أكبر أو يساوي ما يمكن أن ينتج عن تنفيذ استراتيجيات نمط الحياة الصحية الأخرى، بما في ذلك التمارين الهوائية وبعض أدوية خفض ضغط الدم. ويوضح الباحثون في دراستهم أن "هذا التحسن في SBP مفيد بمقاومة عالية، وفي جلسات قصيرة تدوم خمس دقائق فقط في اليوم - يمكن أن يقدم مجموعة من الفوائد الصحية، وتحسين النوم لدى المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، وخفض ضغط الدم، وتقليل إدراك التوتر. ولزيد من التحقيق، أجرى فريق بقيادة عالم الفسيولوجيا التكاملي دانييل كريغيد، من جامعة كولورادو بولدر، تجربة سريرية شارك فيها 36 من البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و79، بتجربة IMST لمدة ستة أسابيع. وفي هذه المجموعة، عُيّن نصف المجموعة عشوائيا للقيام بـ IMST عالي المقاومة، باستخدام أجهزة تجعل من الصعب استنشاقها بشكل كبير، ما يمنح عضلات تنفسك تمرينا عالي الشدة.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الفجيرة - محكمة التنفيذ المدنية - شواطئ لتصميم وتنفيذ الديكور
إخطار دفع في القضية رقم 0000178 / 2020 FUCEXCICVS مدني
إلى المحكوم عليه : شواطئ لتصميم وتنفيذ الديكور - العنوان : (مجهول محل الإقامة)
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مصرف الإمارات الإسلامي - ش م ج - في القضية المشار إليها أعلاه
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، ويما أن
الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 92.419.48 درهم
يجب عليك الحضور امام محكمة الفجيرة الابتدائية الإتحادية - دائرة التنفيذ
لذلك، لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

القاضي / عصام عطوه السعيلي
محكمة الفجيرة / محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الفجيرة - محكمة التنفيذ المدنية - مركز نور للهدايا والعطور
إخطار دفع في القضية رقم 0000177 / 2020 FUCEXCICVS مدني
إلى المحكوم عليه : مركز نور للهدايا والعطور - العنوان : (مجهول محل الإقامة)
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مصرف الإمارات الإسلامي - ش م ج - في القضية المشار إليها أعلاه
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، ويما أن
الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 177.711.35 درهم
يجب عليك الحضور امام محكمة الفجيرة الابتدائية الإتحادية - دائرة التنفيذ
لذلك، لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

القاضي / عصام عطوه السعيلي
محكمة الفجيرة / محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
وزارة العدل - محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية
قسم الحجوزات والبيع
القضية إنايه رقم 11 لسنة 2018
إعلان بيع عقار بإتزاز العلني (المنقذ ضده نشراً)
إلى المنقذ ضده / ابراهيم احمد ابراهيم علي
الصالح اللند له / مصرف الإمارات الإسلامي
لنعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سينفذ مزاد علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم
الخميس الموافق 2021/08/05 وذلك لبيع العقار ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو
التالي: العقار رقم (0792) بمنطقة الروضة 3 بإمارة عجمان مساحته 32/16م² بمنطقة
الزهره يسمر اساسي مساحته (1.000.000.00) درهم (مليون درهم) وذلك في اليوم الثاني من التقدي
المال وذلك على الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesaction.ae
وتوجب على الزاهد بالاشتراك بالزيرة أن يقدم فاتورة دفعي أو بموجب شيك مسدود بقيمة 20% من الثمن
القدر للعقار. هل من يرغب بالزهره أو الاشتراك في ذلك من مزاد قسم الحجوزات والبيع وبمكتبها أو الموقع
الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesaction.ae وذلك قبل موعد البيع
وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه مزعراً إياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة
أيام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية
حليمه أحمد الحوسني

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
وزارة العدل - محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية
قسم الحجوزات والبيع
القضية إنايه رقم 11 لسنة 2018
إعلان بيع عقار بإتزاز العلني (نشراً)
إلى المنقذ ضده / ابراهيم احمد ابراهيم علي
الصالح اللند له / مصرف الإمارات الإسلامي
لنعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سينفذ مزاد علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم
الخميس الموافق 2021/08/05 وذلك لبيع العقار ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو
التالي: العقار رقم (0792) بمنطقة الروضة 3 بإمارة عجمان مساحته 32/16م² بمنطقة
الزهره يسمر اساسي مساحته (1.000.000.00) درهم (مليون درهم) وذلك في اليوم الثاني من التقدي
المال وذلك على الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesaction.ae
وتوجب على الزاهد بالاشتراك بالزيرة أن يقدم فاتورة دفعي أو بموجب شيك مسدود بقيمة 20% من الثمن
القدر للعقار. هل من يرغب بالزهره أو الاشتراك في ذلك من مزاد قسم الحجوزات والبيع وبمكتبها أو الموقع
الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesaction.ae وذلك قبل موعد البيع
وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه مزعراً إياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة
أيام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية
حليمه أحمد الحوسني

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
إعلان حضور اجتماع خبرة حسابي بالنشر
يعن الخبير المحاسبي احمد جاسم العبدولي - مركز الخليج للمحاسبة
والتدقيق - والمعين من قبل محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم
2021/1046 تجاري جزئي والمقامة من المدعي / نعمان رجا ضد
المدعي عليه / عرفان احمد لا اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق
2021/8/3 الساعة الثانية عشر ظهراً بمكتب الخبير - مركز الخليج
للمحاسبة والتدقيق - الكائن في دبي - ديرة - الخبيصي - شارع صلاح الدين
بناية العبدولي (أعلى معرض سيراميك رأس الخيمة) - ميزانين - مكتب
رقم M/104، ت : 04/2684700، ف : 04/2688846
الخبير المحاسبي / احمد جاسم العبدولي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0005219 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : محمد فؤاد مصطفى محمد
مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة العتوم - بناية ايوان 2 شقة رقم 706
بناء على طلب المدعي / مكتب ايمان سبت للمحاماة والاستشارات القانونية
قد قام عليك الدعوى وبطلبك فيها - الزام المدعي عليه سداد مبلغ العقالية بواقع (12.000)
درهم. 3/3 اذ المدعي عليه الرسوم والوصرفات ومقابل الغياب المحاماة.
انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/8/10 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة
الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 10) شخصياً 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 لتنظر في الدعوى المذكور رفها ااعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2021/7/29

مكتب الخدمات القضائية
عايشه علي محمد

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
إعلان منقذ ضده بالنشر - إعلان حجز العقار
إخطار دفع في القضية رقم 0000076 / 2020 JCEXCICOM تجاري (كلي)
إلى المحكوم عليه : ملا للمقاولات المدنية - ذ م م - نظير الاسلام محمد كاتو ملا
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بنك الشرق (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار إليها أعلاه.
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، ويما
أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 954881.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

القاضي / علي الهلبي
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
مذكرة إعلان حكم النشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIPRO2021/0001138 أمر على عريضة
إلى : المحكوم عليه اول الوقت للمقاولات الفنية
العنوان : ٩٢٢٧٤١٨
تحيطكم علما بأنه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / لآكشمنان جايارامان بن جايارامان ،
بالتالي : نأمر بإلزام المدعي عليها أن تسلم المدعي جواز السفر الخاص
به - حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية
القاضي / هشام أحمد عوضين
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
انذار عدلي بالنشر
رقم (6419/2021)
المنذر / مريم علي عبد الله فرقاش - امارتية الجنسية.
ضد / المنذر اليها - نيلسون فيليجاس ريفيرا فليبيني الجنسية
يتوجه المنذر بهذا الإنذار الى المنذر اليه لإندارها بالآتي-
بضرورة سداد مبلغ قدره =/43.332 درهم تمثل إجمالي قيمة الشيكات المرتجة
أرقام (000006 - 000007 - 000008 - 000009) وذلك خمسة
(5) أيام من تاريخ تبليغكم بهذا الإخطار والا سوف لنجأ إلى اتخاذ الإجراءات
القانونية ضدكم مع حفظ حق المنذرة في المطالبة ببدل الإيجار والإخلاء عن
فترة شغل الأثاث وسداد المترصدة في ذمتكم والرسوم والصاريف.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
انذار عدلي بالنشر
رقم (6388/2021)
الخطرة : ترامونتينا لتجارة الأثاث المزينة ش.ذ.م.م
بوكالة المحامي / احمد حسن المازمي
ضد / الخطر اليهم : 1- متى ليك للمقاولات (ش.ذ.م.م).
2- توماس ماثيو مانايل، بصفتك الشخصية وبصفتك مدير الخطر إليها الأولى -
(هندي الجنسية) - جنتا بموجب هذا الكتاب نذركم بموجب سداد المبالغ المترصدة
بذمة الخطر اليها والبالغ مجموعها إجمالي (3,559,977) درهم اماراتي - ثلاثة
ملايين وخمسمائة وتسعة وخمسون ألف وتسعمائة وسبعة وسبعون درهم للخطرة،
وذلك خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخه، والا سوف نضطر أسئتي لاخاذ
الإجراءات القانونية بحسبكم وعلى مسؤوليتكم وتقتكم مضاف إليها الفائدة
القانونية، ومحتفظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/6409)
المنذر / مصنع ام القيوين لصناعة وطباعة أوراق الكمبيوتر
المنذر اليهما / 1- ياسينيك للطباعة والنشر - ذ م م
2- قاسم غزالي الدندشي
فاتنا بصفنتنا المحامون المستشارون القانونيون للمنذره نخطركم بموجب هذا
الانذار بضرورة الاتي- بسرعة سداد مبلغ وقدره 102.964.50 مائة واثنين الف
وتسعمائة وأربعة وستون درهم اماراتي وخمسون فلما. بموجب عدد 7 شيكات بنكية
مسحوبه جميعها على بنك الامارات دبي الوطني ومبينة تفصيلا بصدر الانذار والا
سوف تضطر المنذرة الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة ومنها استصدار امر
ااء في مواجنتكما لزامكما بما سبق ذكره بالإضافة الى الفائدة القانونية والرسم
والصاريف. مع حفظ كافة الحقوق القانونية الأخرى للمنذرة.

الكاتب العدل

الإعلان بالنشر

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
الدعوى 3312/2021 تجاري جزئي
ضد / المدعي عليها / مريم عبدالله علي الحمادي
القائمة من / مصرف الهلال - ش م ج
يما ان هناك دعوى مقامة ضدكم بمحكمة الشارقة الابتدائية تحت الدعوى
رقم 3312/2021 تجاري جزئي، ولحين انه تم نديننا خبيراً مصرفياً في
الدعوى المذكورة اعلاه فاتنا وعمالاً باحكام قانون الابتهات لسنة 1992م
بخصوص اعمال الخبرة امام المحاكم، ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة عن
بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الأحد الموافق 2021/8/8 في
تمام الساعة 1.00 ظهراً، ويرجى منكم احضار كافة المستندات المؤيدة والمثبتة
لدفاعكم عند حضوركم للاجتماع.

الخبير المصرفي
محمد سعيد الشريف

حكومة دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
اعلان بالنشر
٢٠٢١/٨/١
٢٠٢١/٨/١
٢٠٢١/٨/١
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنقذ ضده/ 1- سيف الدين حسن خليل ابراهيم - مجهول محل الإقامة
يما ان الطالب التنفيذ / حسني ابراهيم صالح البربري
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنقذ به
وقدره (١٢٥٩٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
اعلان بالنشر
في الدعوى ٢٥٠١/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة حل وتصفية الشركة المدعي عليها وأي فروع لها وتعيين مصفى للشركة
تكون مهمته جرد وبيع موجودات الشركة واستيفاء حقوقها والوفاء بديونها واخصاص كل شريك
فيها بمبلغ يتناسب مع حصته في رأس المال وتوزيع الربح والخسارة على الشركة بالنسب المتفق
عليه بالمعد.

طالب الإعلان : جراسوس فورنادو مولتي - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب إعلانهم : 1- دانييل جوزيف فورنادو 2- جوليا ميتز م م ج - صفتها بالقضية : مدعي عليها
موضوع الإعلان : محل اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة حل وتصفية الشركة المدعي عليها وأي
فروع لها وتعيين مصفى للشركة تكون مهمته جرد وبيع موجودات الشركة واستيفاء حقوقها والوفاء
بديونها واخصاص كل شريك فيها بمبلغ يتناسب مع حصته في رأس المال وتوزيع الربح والخسارة
على الشركة بالنسب المتفق عليه بالمعد. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق 2021/8/8 الساعة
8.30 صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونياً عليك بتقديم ما
لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة على الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
اعلان بالنشر
رقم (2021/4286)
المخطر : شركة الشركة لتصميم وإنشاء الحدائق - ش.ذ.م.م - بوكالة المحامين احمد الرشيد
وواشد الرشيد وشمي الحاجة وعبد العزيز رشيد. و. أسماء الرشيد
المخطر اليها : شركة الأراضي الخضراء ذ.م.م
موضوع الاعلان
تكلف الخطرة بوجوبه وتطالب بسداد مبلغ مئة وأربع وعشرين ألفاً وتسعمائة وتسعة
وأربعون درهم (124.649.00 درهم) على أن يتم السداد خلال مدة أقصاها سبعة ايام من
تاريخ استلام هذا الإخطار وفي حالة عدم السداد سوف نضطر لنحو إلى القضاء للمطالبة
بالمبالغ المترصدة والفوائد بواقع 12% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام والرسوم
والصاريف ومقابل أتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
مذكرة إعلان حكم النشر
صادرة من محكمة محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0003079 مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه محمد أمير حمزة خالد،
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/05/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة
في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة (ذ.م.م) ، بالتالي :
حكمت المحكمة حضورياً :- بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغاً قدره :
8977.18 درهم (ثمانية آلاف وتسعمائة وسبعة وسبعون درهماً وثمانية عشر
فلساً) الفائدة بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام على ألا
تزيد الفائدة على أصل المبلغ القضائي، وبالرسوم والصاريف.
القاضي / محمد عوض محمد العميري
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : كريستون مينون محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب 1502 ملك راجو مينون - الخليج التجاري - هاتف :
04-2762233 فاكس : 04-4221680 - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية
الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لاندمارك
فوز - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 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
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : لاندمارك فوز - ش ذ م م
العنوان : مكتب 0005 ملك مركز بيرجمان - المنحول - بر دبي - الشكل القانوني :
ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 674516 رقم القيد بالسجل التجاري :
1099888 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير
في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2019/11/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
كريستون مينون محاسبون قانونيون العنوان : مكتب 1502 ملك راجو مينون
- الخليج التجاري - هاتف : 04-2762233 فاكس : 04-4221680 مصطحباً
معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا
الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/1/6372)
المنذر : لونا كاشمازوا
بوكالة المحامي / ناصر يوسف الخميس
ضد المنذر اليها : كومل هوين دهكن
لذلك ، فإن المنذرة تشبه على المنذر اليهما بفسخ اتفاقية البيع
والشراء المؤرخة 2019/5/16 والسجلة بعقد بيع مبدئي
برقم 2019/11434 ومحو كافة آثارها واعتبارها كأن لم تكن
وأحقيتها بالعربون الوارد بالاتفاقية.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
اعلان بالنشر
رقم (6294/2021)
المنذر : فينود كومار سيند هي ريشي - هندي الجنسية
ضد / المنذر اليه / يوغيش كومار كنيما لال سوني - هندي الجنسية
مجهول العنوان
المنذر ينبه على المنذر اليه ويكلفه بسداد مبلغ 214000 درهم (مائتان
وأربعة عشر الف درهم) بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 9% من
تاريخ الاستحقاق حتى تمام الوفاء وذلك خلال خمسة ايام من تاريخه
والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية حيال المنذر
اليه مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : كريستون مينون محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب 1502 ملك راجو مينون - الخليج التجاري - هاتف :
04-2762233 فاكس : 04-4221680 - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية
الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جورميت
ستيشن (ش.ذ.م.م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 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
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : جورميت ستيشن (ش.ذ.م.م)
العنوان : محل رقم S301 ملك الشيخ احمد بن سعيد (مركز الواحة) - بر دبي
شارع الشيخ زايد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة :
611153 رقم القيد بالسجل التجاري : 104001 بموجب هذا تعلن دائرة
التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 والموافق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كريستون مينون محاسبون قانونيون العنوان :
مكتب 1502 ملك راجو مينون - الخليج التجاري - هاتف : 04-2762233 فاكس
04-4221680 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : كريستون مينون محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب 1502 ملك راجو مينون - الخليج التجاري - هاتف :
04-2762233 فاكس : 04-4221680 - بموجب هذا تعلن دائرة
التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية
كاندليت - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 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
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٠٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كاندليت - ذ م م
العنوان : مكتب 6f6 ملك مركز الواحة - بر دبي - شارع الشيخ زايد - الفوز - الشكل
القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 646598 رقم القيد بالسجل
التجاري : 1067438 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/11/6 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2019/11/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
كريستون مينون محاسبون قانونيون العنوان : مكتب 1502 ملك راجو مينون
- الخليج التجاري - هاتف : 04-2762233 فاكس : 04-4221680 مصطحباً
معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا
الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حرص "أيوكوم الإمارات" - فرع المجلس الدولي للمتاحف في الدولة - على متابعة المتاحف في الإمارات بجميع أنواعها مع الجهات المعنية في كل إمارة والعمل على تطويرها والتنسيق فيما بينها حتى أصبحت متاحف الدولة منصات ثقافية أثرت المشهد الثقافي والمعرفي والفني بمقتنياتها وكنوزها الأثرية ومخطوطاتها القديمة التي تنقل زائريها بين جمال التراث الحضاري الإماراتي .



«أيوكوم الإمارات» يرسخ مكانة المتاحف الثقافية والمعرفية بالدولة

ويتم من خلال الزيارات تقيمه والعمل على تطويرها ، ولفت إلى أن المجلس الدولي للمتاحف في الإمارات سيعمل خلال الفترة القادمة على التنسيق مع أيوكوم الدولي لتنظيم عدد من الندوات التي تعرف بالأيوكوم و فوائده الإنضمام إليه وإعداد ندوات وبرامج خاصة بالوقوف على أسباب عزوف الأفراد عن زيارة المتاحف خصوصا في الدول العربية .

وأوضح المهندس رشاد بو خن أن الدولة بالواقع الأثرية والتاريخية يعود تاريخ البعض منها إلى 10 آلاف سنة قبل الميلاد والبعض يعود إلى العصر الحجري والعصر الحديدي والبرونزي والإسلامي، مشيراً إلى أنه تم تسجيل البعض منها في اليونسكو وهناك مجموعة من المواقع وضعت على القائمة التمهيدية من جميع إمارات الدولة لتسجيلها كتراث عالمي.

اعتماداً رسمياً في 2020 ، وبالنسبة لعضوية المنتسبين لفرع المجلس الدولي للمتاحف في الإمارات تتنوع بين عضوية أفراد ومؤسسات وطلبة بالإضافة إلى الأعضاء الفخرية و يبلغ عدد الأعضاء المنتسبين لأيوكوم الإمارات 50 فرداً و 14 مؤسسة و 7 طلاب بالإضافة إلى 300 عامل في مجال المتاحف على الالاحة و سيتم خلال عام 400 عضو. وأضاف أن أيوكوم الإمارات حرص على تنظيم الأنشطة والبرامج التي تهدف إلى ترسيخ مكانة المتاحف وتعزيز مكانتها باعتبارها مراكز لتبادل المعرفة والحوار الثقافي والتعرف على الإرث الحضاري للمجتمع ، إلى جانب قيام "أيوكوم الإمارات" بزيارة المتاحف الموجودة في الدولة والتي يبلغ عددها 177 متحفاً متنوعة بين متاحف حكومية بالإضافة إلى المتاحف المتخصصة والخاصة

الدولي للمتاحف في شهر سبتمبر المقبل وسيتم الاطلاع على استعداد المدينة لاستقبال الحدث الذي ينظم كل ثلاثة أعوام على مستوى العالم والإعلان عن المدينة الفائزة بالاستضافة في ديسمبر 2021. ونوه إلى أن دبي تمتلك بنية تحتية قوية واستطاعت أن ترسخ مكانتها لاستضافة الفعاليات والمؤتمرات والأحداث الكبيرة والعالمية ، فضلا عن أن شعار المؤتمر هو " مستقبل المتاحف في مجتمعات سريعة التغيير " يعبر عن الارتباط بين المتاحف والمجتمعات التي تشهد تغييرا مستمرا ومتسارعا وسيتم من خلال المؤتمر إبراز دور المتاحف في المجتمع .

وحول عمل وأنشطة أيوكوم الإمارات أوضح المهندس بو خن أن أيوكوم الإمارات تم تأسيسه من خلال مجموعة من المهتمين بمجال المتاحف والتراث على مستوى الدولة في 2009 وتم

الإمارات للمجلس الدولي للمواقع والمعالم التاريخية ، إن "أيوكوم الإمارات" في شهر إبريل الماضي تقدم بالتعاون مع هيئة الثقافة والفنون في دبي، وبلدية دبي، وادارة السياحة والتسويق التجاري بدبي بملف الإمارات لاستضافة "أيوكوم 2025" في دبي ، مشيراً إلى أن الملف لقي ترحيباً كبيراً من القائمين على تنظيم المؤتمر في دولة عربية وفي منطقة الشرق الأوسط لأول مرة منذ تأسيس المجلس الدولي للمتاحف .

ولفت إلى أنه تم بناء على الملف المقدم إدراج دبي ضمن القائمة المختصرة التي تضم ثلاث مدن تتنافس على استضافة المؤتمر وهي دبي وستوكهولم في السويد بالإضافة إلى مدينة كازان في روسيا .

وأضاف المهندس رشاد في حوار مع وكالة أنباء الإمارات أنه ستتم متابعة الملف من خلال لجنة مختصة من المجلس

وقد أثمر الاهتمام بالمتاحف بالدولة أن تكون منصات جاذبة لاستقطاب الزوار وتعزيز حركة السياحة ، مما يتوافق مع توجهات القيادة الحكيمة في الإمارات التي تدعم تطوير قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية باعتبار أن المنتج الثقافي و التراثي من أهم مرتكزات تطوير قطاع السياحة بالدولة .

وتقديرًا لمكانة دولة الإمارات ودبي تحديداً في مجال حفظ التراث وما تمتلكه من بنية تحتية متقدمة في تصميم وإدارة المتاحف العالمية تم مؤخراً ترشيح دبي لتكون أول مدينة في الشرق الأوسط ضمن ثلاث مدن على مستوى العالم لاستضافة مؤتمر المجلس الدولي للمتاحف "أيوكوم 2025" الذي يعد أكبر مؤتمر دولي في مجال المتاحف بالعالم .

وقال المهندس رشاد محمد بوخن رئيس فرع الإمارات للمجلس الدولي للمتاحف "أيوكوم الإمارات" و رئيس فرع

من الرواية إلى الأولمبياد . . قصة تطوير الروبوت من خيال أدبي لحقيقة تكنولوجية



الإنسان في الحروب وغيرها، وأن يرتكب في حقه أشنع الفظائع، لذا تنمرد على أسياها البشر، فتبدهم عن أخروهم وتحكم العالم.

ويوضح الكتاب أن كاتب الخيال العلمي الأمريكي السوفيتي الأصل إسحاق عظيموف (1920 - 1992) يرجع إليه فضل أول استخدام لمصطلح Robotics في قصته القصيرة "مراوغة" عام 1942. ضمن مجموعته القصصية الشهيرة "أنا والروبوت" عام 1950، والتي تحولت لفيلم سينمائي بالاسم نفسه عام 2004، وفي هذه القصة أيضا كان له فضل صياغة القوانين الثلاثة الأساسية للروبوتات التي تتحكم في أفعالها للأعمال ومساعدة الإنسان.

مفصلية كونه من 6 مفاصل دورانية، يتم التحكم فيها عن طريق الحاسب. وبحسب كتاب "تكنولوجيا الروبوت" تأليف صفات أحمد أمين، يعد الكاتب المسرحي التشيكي كاريل كايك (1890 - 1938)، أول من اخترع كلمة روبوت للدلالة على الإنسان الآلي وكان ذلك من خلال مسرحيته "روبوتات وروسوم العالمية" التي كتبها عام 1920. وقد اشتق الكلمة من الكلمة التشيكية "روبوتا" وتعني "العبد أو عامل السخرة"، ففي تلك المسرحية يقوم مهندس يفتقر اسمه "روسوم" بصناعة عدد من الروبوتات لتسخر في الأعمال الوضعية التي يأبى الإنسان عادة من القيام بها، ولكن اكتشف هذه الروبوتات أنها أفضل من الإنسان الذي يرضى عن نفسه أن يقتل أخاه

3، مجموعة متنوعة من أجهزة الاستشعار لحساب زاوية وقوة التسديسات الصحيحة بالإضافة لامتلاكه محركات يستطيع بها تكرار نفس الحركة بدقة فائقة في كل مرة، وقد اختارت شركة Toyota اليابانية، إطلاق الروبوت من أجل استخدامه في دورة الألعاب الأولمبية "طوكيو 2020".

ويسجل التاريخ أن أول روبوت صناعي استخدم فعلياً في الصنع كان من إنتاج شركة جنرال موتورز، عام 1961م، وأطلق على الروبوت اسم (يونيميت)، وكان في مصنع الشركة بولاية نيوجرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، وتبع أول تطوير للروبوت تطورات كثيرة ففي عام 1969 م تمكن فيكتور سكينشمان في جامعة ستانفورد الأمريكية من اختراع أول ذراع روبوتية

خلال دورة الألعاب الأولمبية "طوكيو 2020"، التي تقام الآن في العاصمة اليابانية، ظهر روبوت ياباني بمهارات مميزة في كرة السلة وقام بتسجيل ثلاثية من منتصف الملعب خلال فعاليات الدورة التي تقام بشكل استثنائي بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد.

والروبوت الذي قدم خلال الأحداث سالفة الذكر، قامت إحدى الشركات بابتكاره منذ أكثر من عام، حيث باستطاعته لعب كرة السلة والتسجيل على ارتفاع ستة أمتار، كما يستطيع الروبوت تسديد 10 آلاف رمية حرة على التوالي محققاً رقماً قياسياً دخل به موسوعة جينيس للأرقام القياسية. ووفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية، يستخدم الروبوت، ويدعى Cue

حياة المصريين . . «فجر الضمير»

الحضارة المصرية أصلها الأخلاق والقيم العليا

سنة فقط على ضفاف نهر النيل في مصر. وفي الكتاب ينتصر برستد إلى أن ما حفظ حضارة المصريين القدماء هي الأخلاق، ويؤكد أن المصريين القدماء كانوا يعرفون ذلك، لذا سعوا إلى وضع مجموعة من القيم والمبادئ التي تحكم إطار حياتهم، تلك القيم التي سبقت «الوصايا العشر، بنحو ألف عام، وقد تجلى حرص المصري القديم على إبراز أهمية القيم في المظاهر الحياتية، فكان أهم ما في وصية الأب قبل وفاته الجانب الأخلاقي، حيث نجد الكثير من الحكماء والفرعنة يوصون أبناءهم بالعدل والتقوى. كذلك كانوا يحرصون على توضيح خلود تلك القيم في عالم الموت. لذا نحتوا على جدران مقابرهم رمز إله العدل «ماعت، ليتذكروا أن العمل باق معهم. ويرصد «برستد» في كتابه كيف استطاع المصريون القدماء تشييد منظومة أخلاقية شاملة تتكئ على فكرة العدالة، هذه المنظومة تعلن بوضوح مخلصتها للظلم، وانحيازها المطلق للاستقامة، فكما قال فرعون إهناسيا لابنه الأمير «ميركار»: " إن فضيلة الرجل المستقيم أحب عند الله من ثور الرجل الظالم، أي من قربان الرجل الظالم".

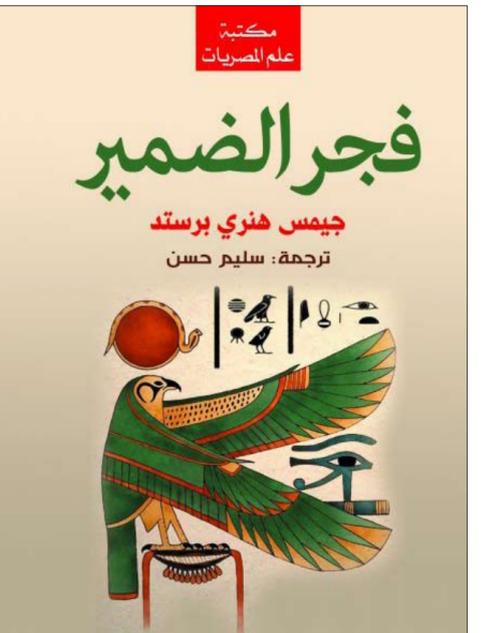
عظيماً وتغييراً أساسياً. ونحن نكرر هنا أن كل هذا التقدم كان رحلة اجتماعية تقع مراحلها الأخيرة في متناول مدى ملاحظتنا، لأنها حدثت في العصر التاريخي أي في العصر الذي طورت فيه الوثائق المدونة، وقد ساعدنا حل رموز اللغات الشرقية القديمة على قراءة ما وصل إلينا من السجلات المكتوبة فكشفت لنا عن فجر الضمير وعن الأطوار التي صار بها قوة اجتماعية وتمخضت لنا عن عصر الأخلاق، ذلك العصر الذي مازلنا نغف عن أول مرآة فيه".

وأثبت برستد في كتابه أن ضمير الإنسانية بدأ في التشكل في مصر قبل أي بلد بالعالم، وذلك منذ نحو 5000 عا.

ويرى برستد أن الإنسان ظل يصارع أخاه الإنسان، وكل القوى المادية - وحوش/ رياح/ أعاصير/ فيضانات إلى آخره - طوال مليون سنة طور خلالها أدواته، ومن ضمنها السلاح.. هذا السلاح كما يقول المؤلف بدأ «بالبلطة»، وانتهى بالتقابل الذرية والقنائف المدمرة، فإذا كان الإنسان من مليون سنة يستطيع تحطيم رأس إنسان آخر بهذه (البلطة)، فإنه الآن يقدر أن يبني الآلاف من البشر بقنبلة واحدة في ثوان معدودات! أما الأخلاق و رقيها، فقد بدأت تشكل منذ 5000

المجتمع المصري قديم جداً، ويرأى الجميع إنه أول المجتمعات الحضارية المعروفة في التاريخ الإنساني، وقامت حضارته على القمم والأخلاق والعمل والإنجاز، وتشهد الآثار التي تحدث الزمن أن المجتمع المصري أدرك مبكراً قيمة الأخلاق وهذا ما كشفه عالم المصريات هنري برستد في كتابه الشهير "فجر الضمير".

كان برستد مشغولاً بمصر وحضارتها، لذا قال في مقدمة كتابه، " في حياة الصياد في عصر ما قبل التاريخ، الذي كان يكافح بين ذوات الندى المتوحشة الهائلة التي كانت تحيط به، بدأ يسمع همساً من عالم جديد كان ينبثق فجره في بطنه، وكان هذا الهمس بمثابة بوق جديد يختلف عن همس ألم الجوع أو الخوف الذي يشعر به الإنسان للمحافظة على حياته، وإذ لم يكن يقتصر هذا البوق على تحريك إحساس واحد فحسب تاركاً كل الشاعر الأخرى هادئة مطمئنة، بل حرك لأول مرة كل العوامل النفسية معا. فما هو المنبع الذي خرجت منه كل هذه الأصوات اليابطة، وكيف اكتسب تلك القوة الأمرة في حياة الإنسان الفردية، وكيف أنها نهضت حتى أصبحت قوة راسخة مسيطرة في المجتمع الإنساني؟ لاشك أن ذلك كان قد بدأ



من هي نظيفة محمد المرشحة لجائزة البوكر؟



بالبحارة الصوماليين وغرب الهند ورجال الأعمال المطيبين والمعانلات اليهودية. إنه أب، قائد، ولص تافه في بعض الأحيان. إنه في الحقيقة أشياء كثيرة، لكنه ليس قاتلاً. لذلك عندما يُقتل صاحب متجر بوحشية وتقع كل العيون عليه، لا يشعر محمود بالقلق الشديد. صحيح أنه كان يواجه مشاكل أكثر منذ أن تركته زوجته الوليفية لورا. لكن محمود آمن ببراعته في بلد يعتقد أن العدالة تأخذ فيها مجراها. فقط في الفترة التي تسبق المحاكمة، ومع تضاول احتمالات الحرية، سيبدأ محمود في صراع مرعب على حياته - ضد المؤامرة والتبذير واذا ما كانت الحقيقة كافية لإنقاذها .

في قطر. تم اختيارها كواحدة من "أفضل الروائيين البريطانيين الشباب" مجلة قراننا في عام 2013، وفي أبريل 2014 تم اختيارها في قائمة Hay Festival 39 Africa من 39 مؤلفة من 39 كاتباً من أفريقيا جنوب الصحراء نقل أعمارهم عن 40 عاماً ولديهم الإمكانيات والموهبة لتحديد المستقبل واتجاهات في الأدب الإفريقي.

وترشحت نظيفة للمرة الأولى لنيل جائزة البوكر الأدبية الرفيعة، عن روايتها "رجال محظوظون" وجاء في تصدير الرواية الآتي: "محمود ماتان هو أحد المعالم البارزة في خليج تايجر باي في كارديف عام 1952، الذي يعج

إدراج الكتاب في القائمة الطويلة في جائزة Orange Prize for Fiction لعام 2010.

في عام 2013، أصدرت نظيفة روايتها الثانية، "بستان النفوس الضائعة - The Orchard of Lost Soul"، التي تدور أحداثها في الصومال عشية الحرب الأهلية. وقد ترشحت ضمن القائمة الطويلة لجائزة ديLAN توماس، وفي عام 2014، فازت بجائزة Somerset Maugham.

في ديسمبر 2013، كانت نظيفة واحدة من 36 كاتباً ومترجماً مشاركاً في قمة الترجمة الأدبية في معرض الدوحة الدولي للكتاب

أكسفورد، وبدأت طريقها في الكتابة من خلال روايتها الأولى "بلاك مامبا بوي" التي وصفها صحيفة الجارديان بأنها "كتاب مهم ومؤثر للمحرومين". والرواية تعد سرد يشبه السيرة الذاتية لحياة والدها في اليمن في ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضي، خلال الفترة الاستعمارية.

ونالت الرواية جائزة بيتي تراسك (Betty Trask) لعام 2010، وتم ترشيحها للعديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة Guardian First Book لعام 2010، جائزة ديLAN توماس 2010، وجائزة John Llewellyn Rhys 2010.

كشفت إدارة جائزة البوكر الأدبية، عن القائمة الطويلة لعام 2021، والتي ضمت 16 رواية للؤلئين من مختلف الجنسيات، من ضمنهم الروائية الصومالية (نظيفة محمد)، وفيما يلي أبرز محطاتها المهنية.

نظيفة محمد روانية بريطانية من أصول صومالية، ولدت في عام 1981 في هرجيسا بأرض الصومال. كان والدها بحاراً في البحرية التجارية. وفي عام 1986، انتقلت مع عائلتها إلى لندن من أجل الإقامة المؤقتة، لكن اندلعت الحرب الأهلية بعد ذلك بوقت قصير في الصومال، لذلك ظلوا في المملكة المتحدة. درست نظيفة التاريخ والسياسة بجامعة

منوعات

الفكر

27



يُتوقع أن تكون المنافسة قوية بين مسلسل «دور العمر» وبين سائر الأعمال الدرامية العربية التي اكتسحت المنصات وتحظى بنسبة مشاهدة عالية جداً عند عرضها. ما يميز هذا العمل الذي بدأ عرضه، أنه لبناني بتفاصيله كافة، إخراجاً وتمثيلاً ونصاً، فهو من إخراج سعيد الماروق، وكتابة ناصر فقيه، وبطولة سيرين عبدالنور وعادل كرم، ومجموعة كبيرة من الممثلين اللبنانيين الذين تم اختيارهم بعناية. مُخرَج «دور العمر»، أكد أن كل شيء جديد في هذا المسلسل، واصفاً إياه بالعمل الكامل المتكامل، ومشيداً بثنائية كرم وعبدالنور، وكاشفاً عن أن الجهة الإنتاجية «بدأت تتحدث عن موسم ثانٍ وربما يكون هناك موسم ثالث ورابع»، ومشيراً إلى «أن هذا أكثر عمل يشبهني وهو دور العمر لكل من شارك فيه».

ميزة أعمال المنصات أن الحلقات مضغوطة ومكثفة بشكل صحيح

سعيد الماروق : «دور العمر» عمل لبناني جديد على المستويات كافة

ولكن الممثلين الأساسيين لا يتغيرون إلا إذا تطلب الدور أن يموت أحدهم.
• وبالنسبة إلى الكاتب؟
- ولماذا يتغير الكاتب؟ لا شيء يمنع من أن يبقى هو نفسه.
ولكن بعض الأمور الفنية تفرض أحياناً أن يتغير الكاتب، وهذا الأمر يتضح في مرحلة لاحقة.
• وهل أكملت تصوير الفيلم الذي أشرت إليه؟
- نعم، ولكنه لم يُعرض حتى الآن بسبب «كورونا».
• وما هو الفيلم؟
- الفيلم اللبناني «ولا غلطة»، وهو من بطولة زياد برجي وجيسي عبده، وكان يفترض عرضه في عيد الميلاد الماضي.
• وهل يمكن أن يُعرض على إحدى المنصات في حال طالبت أزمة «كورونا»؟
- لا أحب ذلك، لأنه تم تصويره كي يُعرض على الشاشة الكبيرة. وعرضه على إحدى المنصات أمر ممكن في أسوأ الحالات.



الأعمال.
للأسف، في السابق لم تكن تصلني مشاريع مماثلة، وعندما عُرض علي ناصر فقيه المشروع، كنتُ أصور فيلماً.
وبعدما قرأت حلقتين منه لفتني كثيراً، فاطلقتُ به وأعلنتُ موافقتي، عدا عن أن العمل من إنتاج منصة شاهد VIP، ويشارك فيه سيرين عبدالنور التي أحبها كثيراً، حيث كان يفترض أن تتعامل معاً في مسلسل «24 قيراط».
أما عادل كرم، فإن عيني عليه مكتمل منذ فترة بعيدة.
وبالنسبة إلى سائر الممثلين المشاركين في المسلسل، فقد تم اختيارهم بدقة وكلهم مميزون.
«دور العمر» هو دور العمر لكل من شارك فيه، بمن فيهم سيرين وعادل.
• وكيف تتحدث عن ثنائية سيرين عبدالنور مع عادل كرم مقارنة بثنائيات سيرين السابقة مع تيم حسن وعابد فهد ومحمود نصر ومكسيم خليل ومحمد هندي وغيرهم؟
- عادة لا أحب المقارنات. ولكن ثنائية عادل كرم وسيرين عبدالنور رائعة جداً.
• منذ بداية عرضه أوحى عنوان «دور العمر» بأن المسلسل له علاقة بالتمثيل؟
- طبعاً، هو عمل داخل عمل.
• وهذا يؤكد إطلاقات سيرين عبدالنور بألوان الشعر المختلفة؟
- هذا الأمر بدأ يكتشفه المُشاهد منذ انطلاق عرض العمل.
• عدد حلقات المسلسل عشر؟
- صحيح.
وبدأت الجهة الإنتاجية تتحدث عن موسم ثانٍ منه، وربما يكون هناك موسم ثالث ورابع.
• من الناحية الإخراجية، هل يمكن القول إن إخراج عمل لصحة المنصات مريح أكثر بالنسبة إليك؟
- المسألة ليست هنا.
ميزة أعمال المنصات أن الحلقات مضغوطة ومكثفة بشكل صحيح، بينما الحلقات التلفزيونية تكون طويلة، ولكن ليس بشكل صحيح، بل يشويها الكثير من المماثلة ويمكن اختصار مسلسل من 30 حلقة بـ 12 أو 13 حلقة.
إلا أنه عندما يعرضون مسلسلاً مؤلفاً من 30 حلقة مكثفة، فإنها تصبح وكأنها 3 مواسم، وكل موسم من 10 حلقات، مع فارق وحيد هو أن هناك بداية ونهاية عند الكتابة لـ 10 حلقات.
• هل بالضرورة أن يشارك الممثلون ذاتهم في المواسم اللاحقة؟
- ليس بالضرورة، لأن هناك تغييرات كثيرة تحصل من موسم إلى آخر.



بشرى تبدأ تصوير (معالي ماما)

الظهور كضيف شرف الفنان إسماعيل شرف. وأوضح أحمد نور أن الفيلم تغير اسمه حيث كان يحمل اسم (ماما وزيرة) ليستقر صناع العمل على الاسم النهائي وهو (معالي ماما)، مشيراً إلى أن الفنانة داليا البحيري كانت قد اعتذرت عن بطولة الفيلم ليمت تغيير الاسم وتقوم الفنانة بشرى ببطولته.

من ناحية أخرى، قال نور إنه من المقرر أن يستأنف صناع مسلسل (يوميات زوجة مفروسة) تصوير أجزاء جديدة منه بعد النجاح الذي حققه، لكن لم يتم تحديد موعد نهائي لبداية التصوير. وتدور أحداث المسلسل حول إنجى وزوجها الذي يزاملها في العمل بالجريدة نفسها، وتواجههما بعض المشكلات والمواقف والخلافات المستمرة التي تنشأ بينهما، وذلك خلال سرد مختلف وكوميدي للأحداث، والمسلسل شارك في بطولته داليا البحيري وخالد سرحان ومحمد أبو داود ومرورة عبد المنعم والراحلة رجاء الجداوي وشيماء سيف وتأليف أمانى ضرغام.



تعاقدت الفنانة بشرى على بطولة فيلم جديد يحمل اسم (معالي ماما)، تأليف نادر صلاح الدين، وإخراج أحمد نور الذي أكد أنهم بدأوا التصوير بأحد الاستوديوهات للاتجاه من المشاهد الداخلية أولاً. وذلك بعد سلسلة طويلة من التأجيلات بسبب ظروف تقشي فيروس كورونا، وعدم استقرار القائمين على الفيلم على باقي فريق العمل؛ إضافة إلى حدوث تغييرات في الأبطال والترشيحات حتى جاءت الفرصة المناسبة واستقرت الأوضاع والاتفاق على الأبطال أيضاً. وأضاف لـ (الأهرام المسائي) أن الفيلم يجمع في بطولته عدداً كبيراً من النجوم حيث يضم الفنانين بشرى ومحمود الليثي وشيماء سيف وعلاء مرسى ومحمد على رزق وحسام داغر، وظهر أبو ليلة وعلاء مرسى وشريف باهر ودعاء

بسبب التزامها بتصوير "ليلة السقوط"

كندة حنا تعتذر عن عدم المشاركة في (روز)

اعتذرت الممثلة السورية كندة حنا عن عدم المشاركة في مسلسل "روز"، من تأليف طلال مارديني، وإخراج عباس شرف. ورغم ذكر اسمها ضمن قائمة أبطال العمل، فإن كندة اعتذرت عن عدم مشاركتها في العمل، بسبب التزامها بتصوير مسلسل آخر بعنوان "ليلة السقوط" في العراق تحت إدارة المخرج ناجي طعمي، الذي بدأ تصوير أحداث العمل قبل فترة قصيرة. وكانت كندة فاجأت قبل أيام متابعيها بـ"لوك" جديد، بصور نشرتها في صفحتها بمواقع التواصل الاجتماعي، حيث أطلت بشعر مجعد وملابس كلاسيكية، ووضعت نظارات مدورة وماكياجاً ناعماً أبرز جمال ملامحها، ولاقت إطلاقتها إعجاب عدد كبير من متابعيها.



الفكر

خبراء يكشفون كيفية تأثير الشوكولاتة على تخفيف التوتر

وقالت: "يحدث رد فعل الشخص تجاه الإجهاد على مرحلتين: الأولى هي التوتر عندما يقوم الشخص بتعبئة الاحتياطي. والثانية هي الحاجة إلى تجديد الاحتياطي المستخدمة، شريطة أن يكون ذلك طبعياً، فذلك يساعد في أقصر وقت ممكن على استعادة الحالة المزاجية". وأضافت أن ما يسمى بـ "طعام الراحة" يعمل بالفعل وعلى المستوى الجزيئي، مشيرة إلى أن توفير هذا التأثير يتم خلال الأحماض الدهنية.

وأوضحت: "لقد تعلم العلماء من التجارب العملية أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تساعد الدماغ على إنتاج المزيد من السيروتونين، وهو الهرمون الذي يجعلنا سعداء. ومع ذلك فإن هذا الشعور بالبهجة لا يدوم طويلاً. فالتعبئة والإحساس اللطيف بإذابة الشوكولاتة على اللسان يثير المشاعر الإيجابية والهدوء. ويمكن السيطرة على التوتر دون عواقب مع قطعة من الشوكولاتة الطبيعية. ولكن في أي عمل الشيء الرئيسي هو معرفة متى تتوقف".

أعلن خبراء عشية "يوم الشوكولاتة العالمي" أن الشوكولاتة الطبيعية تساعد حقاً في رفع الحالة المزاجية لدى الإنسان وتخفيف التوتر عنده في أقصر وقت. وقالت الطبيبة النفسية، أولغا تفاروفسكايا: "إن التمسك بالضغط مع الشوكولاتة يخلق تأثير حازم أو مكافأة ذاتية. إن الشوكولاتة هي الحلوة وإنها متعة، إنها الإندورفين الذي يشغل براعم التذوق. ولدى بعض الناس اعتماد كامل على الشوكولاتة أو الحلويات بشكل عام. وعادة يشير ذلك إلى نقص المادة والاهتمام، بما في ذلك الاهتمام بالنفس". من جهتها تحدثت رئيسة الحركة الاجتماعية الروسية "روسيا النحيلة"، أولغا فاناتوفا، أن "الحاجة إلى الحلويات بعد الشعور بالتوتر العصبي تعبر عن عمل آليات نفسية مختلفة. ومع ذلك، غالباً ما تكون هذه إما المرحلة الثانية من الاستجابة للضغط، أو تحفيز إنتاج الإندورفين، أو منعكس الراحة الشرطي الذي نشأ في الطفولة عندما استخدم والداك الحلويات لتهدئك".

الضوء الأزرق يحدث تغيرات فيسيولوجية سلبية أثناء النوم

يمكن أن يكون للتعرض المطول للضوء أثناء الليل عواقب سلبية على صحة الإنسان. لكن الآن، حدد باحثون من اليابان نوعاً من الضوء له عواقب أقل للتغيرات الفسيولوجية أثناء النوم.

وفي الدراسة التي نُشرت في مجلة Scientific Reports، قارن باحثون من جامعة تسوكوبا تأثيرات الثنائيات الباعثة للضوء (LEDs)، والتي تقع اعتمادها على نطاق واسع لخصائصها الموفرة للطاقة، مع الثنائيات العضوية الباعثة للضوء (OLEDs)، على العمليات التي تحدث أثناء النوم. ونبعثت من مصابيح الثنائيات الباعثة للضوء (LEDs) ضوء أبيض متعدد الألوان، يحتوي على كمية كبيرة من الضوء الأزرق، والذي ارتبط بالعديد من الآثار الصحية السلبية، بما في ذلك الصحة الأضعف. وفي المقابل، تصدر مصابيح OLEDs ضوءاً أبيض متعدد الألوان يحتوي على ضوء أزرق أقل.

ومع ذلك، لم تتم مقارنة تأثير التعرض للثنائيات الباعثة للضوء (LEDs) والثنائيات العضوية الباعثة للضوء (OLEDs) في الليل من حيث التغيرات في استقلاب الطاقة أثناء النوم، وهو أمر يهدف الباحثون في جامعة تسوكوبا إلى معالجته.

وقال كبير مؤلفي الدراسة البروفيسور كومي توكوناما: "استقلاب الطاقة هو عملية فيسيولوجية مهمة يتم تغييرها من خلال التعرض للضوء. لقد افترضنا أنه مقارنة بمصابيح LED، فإن التعرض لـ OLED سيكون له تأثير أقل على بنية النوم واستقلاب الطاقة، على غرار تأثير الضوء الخافت".

ولاختبار هذه الفرضية، قام الباحثون بتعريض 10 مشاركين ذكور لضوء LED أو OLED أو ضوء خافت لمدة أربع ساعات قبل أن يناموا في غرفة التمثيل الغذائي (غرفة يقع إنشاؤها كأداة علمية يمكن للمتطوعين العيش فيها لدراسة كيفية استخدام أجسامنا للهواء والغذاء والماء في ظل ظروف مختلفة). وقام الباحثون بعد ذلك بقياس إنفاق الطاقة، ودرجة حرارة الجسم الأساسية، وأكسدة الدهون، و6-سلفاتوكسيميلاتونين (6-sulfatoxymelatonin)، وهو مقياس لمستويات الميلاتونين، أثناء النوم. ولم يكن المشاركون ممن سافروا مؤخراً أو شاركوا في العمل فرضيتنا. على الرغم من عدم ملاحظة أي تأثير على بنية النوم، إلا أن إنفاق الطاقة ودرجة حرارة الجسم الأساسية، أثناء النوم، انخفض بشكل ملحوظ بعد التعرض لـ OLED. وعلاوة على ذلك، كانت أكسدة الدهون أثناء النوم أقل بشكل ملحوظ بعد التعرض لضوء مصابيح LED مقارنة بـ OLED. وبالإضافة إلى ذلك، ارتبطت أكسدة الدهون أثناء النوم ارتباطاً إيجابياً بمستويات 6-سلفاتوكسيميلاتونين بعد التعرض لضوء OLED، ما يشير إلى أن تأثير نشاط الميلاتونين على استقلاب الطاقة يختلف باختلاف نوع التعرض للضوء.

ويشير البروفيسور توكوناما: "وبالتالي، يرتبط التعرض للضوء ليلاً بأكسدة الدهون ودرجة حرارة الجسم أثناء النوم. وتشير نتائجنا إلى أن أنواعاً معينة من التعرض للضوء قد تؤثر على زيادة الوزن، إلى جانب التغيرات الفسيولوجية الأخرى".



الزوار يقبلون على زيارة برج إيفل في باريس عقب افتتاحه بعد تسعة أشهر من الإغلاق الناتج عن جائحة كوفيد. (أ ف ب)

قرأت لك

الكرم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان.

وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُثبِّطٍ للالتهابات؛ لذا فهو يساهم في تخفيف آلام التهابات المفاصل والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطهر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يساهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

• من القائل أن الزمن يتباطأ بزيادة السرعة؟

- أينشتاين

• من مكتشف ميكروب الدفتيريا؟

- العالم لوفر

• في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الضطر المبارك لأول مرة؟

- في السنة الثانية من الهجرة

• ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟

- مدينة غرناطة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الذبابة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات، يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضوح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحره صباحاً وهو يتبسّم ويقفز في شقاوه فقال لأمه أمي لا أريد الإفطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير وأخاف عليك، فقال: لن أذهب بعيداً أعدك. وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام والماما تبحت عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار، واخذ الذئب يجري ورائه ولم يندد الأرنب الصغير غير الحشايش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشتم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب وبسرعه قال الأرنب اتقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقاً لك... فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الأرنب وجده يقفز مسرعاً هرباً منه فأخذ يتناديه تعال ايها الأرنب لنبقى اصدقاء فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنًا واسنانا واخشى الأرنب مسرعاً مستكملاً قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطاراً شهياً من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابة، فقال له اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

مساحة للتلوين

