

«السلوقي العربي» محط
أنظار الزوار في مهرجان
الشيخ زايد

ميرنا خياط:
أفضل الابتعاد إذا كان الثمن خوض
تجارب لا تتناسب مع مسيرتي



7 عوامل حياتية تدل أنك

ص 23 تتقدم في السن بشكل جيد!



لماذا لا يجب شرب القهوة خلال الساعة الأولى من الاستيقاظ؟

لا يستطيع الكثير من الناس المضي قدماً في أعمالهم اليومية قبل تناول فنجان القهوة الأول، لكن أحد الخبراء حذر من أنه من الأفضل الانتظار بعض الوقت قبل تناول قهوة الصباح.

وهذا لا يعني أنه لا يمكنك تناول القهوة على الإطلاق في الصباح بالطبع، لكن الخبراء ينصحك بأنك ستحصل على أقصى استفادة من الكافيين من خلال الانتظار قليلاً قبل غلي القهوة.

إن تأخير تناول قهوتك الصباحية يمكن أن يحسن نومك وفعالية مشروبك الساخن المحرز للطاقة، ولكن إذا لم تكن هناك طريقة يمكنك من خلالها قضاء ساعة دون مشروب دافئ، فقد نصح الخبراء بوجود بعض البدائل الصحية.

ويوضح ريكس إيساب، الرئيس التنفيذي لشركة Happy Beds «عندما يتعلق الأمر بفنجان القهوة الأول المهم في الصباح، يميل العديد من الأشخاص إلى الوصول إلى الغلاية خلال أول 5 إلى 10 دقائق من الاستيقاظ. لكن للحصول على الفوائد الكاملة للكافيين، عليك الانتظار لمدة ساعة على الأقل».

وأوضح الخبير "عند الاستيقاظ، تكون مستويات الكورتيزول لدينا، والتي غالباً ما ترتبط بالتوتر، في ذروتها. والمثير للدهشة أن الكورتيزول يعزز اليقظة. إن تناول الكافيين بينما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بالفعل قد يبطل هذا التأثير، مما قد يؤدي إلى زيادة تحمل الكافيين».

لذلك اتضح أن العديد من الأشخاص كانوا على الأرجح يتعاملون مع إدمان الكافيين بشكل خطأ، وستحصل في الواقع على المزيد من الطاقة من المشروب الساخن من خلال الانتظار لفترة أطول قليلاً قبل تناوله في الصباح. ويزداد تحملك للكافيين، كما يوضح إيساب، عندما تشربه بعد الاستيقاظ مباشرة، ومن المحتمل أن تفرط في تناول القهوة طوال اليوم، في محاولة للحصول على الدفعة التي كنت تتوقعها من مشروبك المفضل.

دراسة: الشتاء تجعل الناس

يبدون أكثر صدقا وجدارة بالثقة

تقول دراسة حديثة إن الشتاء تجعل الناس يبدون أكثر صدقا وجدارة بالثقة للآخرين. ووجد الخبراء أن المشوقين قُبِيعُوا المراجعات عبر الإنترنت للمنتجات بأنها أكثر فائدة إذا تضمنت عبارات تحتوي على شتائم.

وقال الباحثون إن إضافة كلمات بذيئة إلى التعليقات يجعلها تبدو أكثر واقعية. وتوصلوا إلى هذه النتائج بعد دراسة 92433 مراجعة على موقع أمازون لـ 54 منتجاً بما في ذلك الحقائق والأحذية والهواتف المحمولة.

واعتبرت التعليقات التي تحتوي على رأي شخصي مفيدة للغاية، خاصة إذا كانت مصحوبة بشتيمة أو اثنتين. كما توصلت الاختبارات التي أجريت على 300 شخص إلى أن وضع الكلمات البذيئة في المراجعات يجعلها تبدو أكثر واقعية.

وقال البروفيسور بيلي سونج، الذي قاد الدراسة "لقد وجدنا أن الألفاظ النابية زادت من فائدة المراجعات التي يبدو أنها مبنية على الحقائق. وقد تخلق انطباعاً بالأصالة والارتباط وقد ارتبطت بمصداقية أعلى. وتتوافق هذه النتائج مع الأبحاث التي تظهر أن اللغة المهذبة يمكن اعتبارها محسوبة وغير أصيلة". وأضاف البروفيسور سونج، من جامعة كيرتن في بيرث بأستراليا "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى وجود نقطة عاطفية حيث قد يبدو المتحدث الذي يقدم القليل جداً من المعلومات العاطفية غير أصيل. الكثير منها قد يجعلها تبدو غير عقلانية. وقال سونج إن الواقع يمكن أن تشجع المستهلكين على كتابة مراجعات أكثر صدقا وإفادة من خلال السماح بالشتائم، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

تعزيز من كبسولات «الزعرور المكسيكي» على أمازون

حذرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية من أن مكملات إنقاص الوزن "تيجوكوت"، أو جذور الزعرور المكسيكي، التي تباع عبر الإنترنت، من خلال أمازون أو إيتسي، يمكن أن تحتوي على مادة شديدة السمية. وكشفت اختبارات السلامة أن الكبسولات، التي تحمل اسم "تيجوكوت، Tejocote"، تحتوي على نبات الدفلى الأصفر، وهو نبات سام موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى. وبحسب "ميدكال إكسبريس"، عثرت الإدارة على نبات الدفلى الأصفر في 9 منتجات مختلفة تحمل علامة "تيجوكوت"، وكانت تباع على منصات تجار التجزئة عبر الإنترنت. وتم شراء هذه المنتجات من خلال منصات عبر الإنترنت منها أمازون وإيتسي.

وقالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في تحذيرها الرسمي: "إن تناول نبات الدفلى الأصفر قد يسبب آثاراً صحية ضارة على الجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، والقلب والأوعية الدموية، وقد يكون مميتاً.

دراسة: التدخين يقلص حجم المخ

قالت مجلة "هيلبراكسيسنت" الألمانية إن دراسة حديثة لكلية الطب بجامعة واشنطن أثبتت علاقة وطيدة بين التدخين اليومي وتقلص حجم المخ.

وشمل الاختبار 32094 شخصاً، حدد حجم المخ لديهم بالتصوير، وتوصل الخبراء إلى أن تقلص حجم المخ يزيد لدى الذين يدخنون بشكل يومي.

وأوضحت الدراسة أنه كلما كان المشاركون يدخنون يومياً، كان التناقص في حجم المخ أكبر.

وتعلل الدراسة هذه النتائج بأن التدخين يقلص أنسجة المخ. وقد يكون ذلك سبباً لوقوع المدخنين ضمن المجموعات المعرضة لخطر الإصابة بمرض ألزهايمر، أو انخفاض القدرات المعرفية والإدراكية بسبب التقدم في العمر.

وعند الامتناع عن التدخين، يتوقف فقدان كتلة المخ، لكن في الوقت ذاته لن يعود إلى حجمه، ولذلك فإن التدخين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشيخوخة المخ المبكرة.

ما هي فوائد البرتقال الأحمر

وما هي أضراره؟.. طبية تجيب

يحظى تناول البرتقال بشعبية خلال فصل

الشتاء، لما له من فوائد صحية عديدة، لكن

ماذا عن البرتقال الأحمر؟.. هونوع من أنواع

البرتقال الذي يمتاز بطعمه الحلو ولونه

الأحمر، بالإضافة إلى فوائده الصحية

العديدة، التي ستعرفين عليها مع الدكتورة

في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج.. في

المقال الآتي:

تستهل الدكتورة سينتيا حديثها قائلة: يحتوي البرتقال الأحمر على كمية عالية من الفيتامينات والمعادن، والتي يعمل بعضها كمضاد أكسدة قوي، يُسهم في تنظيم مستوى الكوليسترول في الدم، وتنظيم مستويات السكر في الدم؛ خصوصاً بفضل مضاد الأكسدة القوي الفيتامين سي C؛ حيث وجد أن هذا الفيتامين يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول الضار، في حين يعزز ويُزيد من مستويات الكوليسترول الجيد، ويساهم في تقوية الجهاز المناعي في مقاومة الأمراض.

فوائد البرتقال الأحمر الصحية رائعة

بما أن البرتقال الأحمر يحتوي على مستويات عالية من فيتامين C؛ فهذا يعني أنه يساعد في تقوية عمل وكفاءة الجهاز المناعي في مقاومة الأمراض؛ حيث من المهم الحفاظ على تناول مستمر لفيتامين C؛ لأنه من الفيتامينات الدائبة بالماء؛ أي أن الجسم لا يعمل على تخزينه.

يعمل البرتقال الأحمر على خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

يمتاز البرتقال الأحمر بمضادات الأكسدة التي يحتويها؛ حيث إن مركبات الفلافونويد مفيدة للصحة بشكل عام، والدماغ بشكل خاص.

لوحظ أن تناول أطعمة تحتوي على مركبات الفلافونويد، يساعد في خفض خطر الإصابة بالسكتة

الدماغية لدى النساء. يساعدالبرتقال الأحمر في خفض خطر الإصابة بالسرطان، ويعود ذلك إلى مضادات الأكسدة الموجودة في

هذا النوع من الفاكهة، والتي تعمل على مقاومة تراكم الجذور الحرة وأضرارها في الجسم، بما فيها خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وأبرزها السرطان.

يزيد تناول البرتقال الأحمر من كفاءة الجسم على امتصاص الحديد، بفضل احتوائه على مستويات جيدة من فيتامين C، ويزيد من قوة الجسم على مقاومة الالتهابات، يعزز صحة الجهاز الهضمي وعملية الهضم، ويساهم في تقليل مشكلة الإمساك.

يساعد البرتقال الأحمر في إنقاص الوزن؛ لأنه منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف... لديه أيضاً خصائص مضادة للدهون ومضادة للأكسدة..

يقاوم السمّة وارتفاع نسبة الدهون في النظام الغذائي؛ لاحتوائه على مادة الأنثوسيانين.

مركبات الفلافونويد هي المركبات النشطة بيولوجياً الرئيسية في الحمضيات، ولها تأثيرات مفيدة ومتعددة، كما أن لها خصائص مضادة لمرض السكري، تنظم المؤشرات الحيوية المرتبطة بالتحكم في نسبة السكر في الدم، والدهون.. يحسن وظائف الكلى وإنزيمات الكبد.. علاوة على ذلك، تعدل فلافونويد

الحمضيات أيضاً مسارات الإشارات المتعلقة بامتصاص الجلوكوز وحساسية الأنسولين، وبالتالي تُعتبر مركبات الفلافونويد هذه مرشحات واعدة لمكافحة مرض السكري.

يُعتبر البرتقال الأحمر أحد مصادر الألياف الرائعة، التي تساهم في تحسين صحة الهضم ومنع الإمساك بشكل منتظم.. إلى جانب علاج بعض الحالات مثل البواسير، بالإضافة إلى أنه يُزيد من البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

في حال كنت مهتمة بتقوية مناعتك... هذا ما يجب تناوله في الشتاء وفق اختصاصية.. لا تفوتي قراءة الموضوع لأنه مهم جداً.

هل من أضرار للبرتقال الأحمر؟

البرتقال الأحمر عالي الحموضة، وهو ما يجعل منه فاكهة غير ملائمة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة ارتجاع المريء؛ كونه يزيد من حُرقة المعدة. يحتوي البرتقال الأحمر على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وهو من شأنه أن يولد تفاعلاً سلبياً مع أدوية حاصرات بيتا ويعيق عملها.

الذكاء الاصطناعي يفك

شفرة «الأمواج العملاقة»

استخدم فريق من العلماء تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات ومعلومات تتعلق بحركة الأمواج في البحار والمحيطات على مدار سبعة قرون، من أجل فك شفرات الأمواج العملاقة والتنبؤ بإمكانيات حدوثها. واعتمد الفريق البحثي من جامعتي كوبنهاغن الدنماركية وفينكتوريا الكندية على الذكاء الاصطناعي لا ابتكار معادلة حسابية لفهم طريقة تكون هذه الأمواج، وإمكانية التنبؤ بفرص حدوثها، بهدف جعل الملاحة البحرية أكثر سلامة. واعتمد الباحثون على كم هائل من البيانات والملاحظات بشأن حركة المحيطات. وجمع الباحثون بيانات على مدار 24 ساعة في اليوم من عوامات بحثية في 158 موقعاً على امتداد السواحل الأمريكية وفي أعالي البحار من أجل جمع معلومات عن حركة الأمواج والسيارات البحرية والتغيرات البحرية المختلفة. وعند تصنيف هذه البيانات، أصبح لدى الباحثين قواعد بيانات تخص أكثر من مليار موجة تضم معلومات من ارتفاعات وسرعات وحركة الأمواج على امتداد 700 عام. وقام الباحثون بتحليل هذه البيانات للتوصل إلى أسباب الأمواج العملاقة التي يتم تعريفها بأنها ضعف ارتفاع الأمواج المحيطة بها، وقد يصل ارتفاعها إلى أكثر من 20 متراً، وقاموا بتغذية كافة هذه المعلومات في منظومة للذكاء الاصطناعي وتحولوها إلى معادلة خوارزمية للتنبؤ بالأمواج.

فرنسا.. صعوبة في تمويل

ترميم الكنائس القديمة

في إيبينيه سور سين، أقفلت كنيسة أبوابها بسبب تشققات، فيما تسربت المياه إذ أن المبانى الدينية العائدة إلى القرن العشرين في هذه البلدة الواقعة في المنطقة الباريسية، كما في مناطق فرنسية أخرى، تعاني تدهوراً، وتواجه صعوبة في تأمين التمويل اللازم لتجديد أنفسها. وتعتبر "نوتردام دي ميسون" "أي سيدة الإرساليات"، ببرج جرسها الذي يشبه المذنة وواجهتها ذات الشكل القريب من المعابد البوذية الصينية، من أكثر الكنائس تميزاً في المنطقة الباريسية.

يخسران الآلاف بسبب خطأ

بسيط في حجز تذاكر الطيران

اضطر زوجان أستراليان من كوينزلاند إلى صرف آلاف الدولارات الإضافية خلال إجازتهما في أوروبا، بعد أن ارتكبا خطأ بسيطاً أثناء حجز تذاكر الطائرة الخاصة بهما.

كان فيل وكيت متحمسين لزيارة أقاربهما في المملكة المتحدة، وقضاء شهر في السفر عبر أوروبا، لكنهما قابلا مشكلة كبيرة قبل صعودهما على متن الطائرة. قام فيل بحجز الرحلة مقابل ما اعتقد أنه سعر جيد من خلال موقع سفر تابع لجهة خارجية يسمى "ستودنت يونيفيرس" في يوليو -حزيران من العام الماضي.

ومع ذلك، عند ملء تفاصيل التذاكر، استخدم عن طريق الخطأ لقب زوجته "كيت" بدلاً من اسمها الأصلي "كاثرين".

وبينما كان الزوجان يسافران من بريسيان إلى ميلبورن على متن خطوط فيرجن للطيران، لاحظت موظفة المطار، أن الاسم الموجود على تذكرة طائرة كيت لا يتطابق مع الاسم الموجود في جواز سفرها، وأبلغتها أنها لن تتمكن من الصعود إلى الطائرة دون إصلاح الخطأ.

وفي حين أن معظم شركات الطيران تقدم تغييرات تفصيلية مقابل رسوم بسيطة أو إدارية، فإن مواقع الطرف الثالث غالباً ما تفرض أسعاراً مرتفعة مقابل الخدمة. وطالب موقع "ستودنت يونيفيرس"، كيت بإلغاء تذاكرتها الأصلية، وشراء تذكرة جديدة بالمعلومات الصحيحة، وبما أن التذكرة تم شراؤها في اللحظات الأخيرة قبل إقلاع الطائرة، فقد كلفت 4700 دولاراً أي ما يعادل ضعف السعر الأصلي.



منوعات الفكر 22

للتعرف على تراث الصيد العربي وتقاليده الصحراء القديمة

«السلوقي العربي» محط أنظار الزوار في مهرجان الشيخ زايد



والأصدقاء في الهواء الطلق مع باقة كبيرة من الفعاليات والأنشطة والمسابقات المختلفة التي تناسب كافة الفئات العمرية.

لتقديم النصح والعون للزوار حول أفضل السلالات العربية للاقتناء حيث يتولى المركز تسجيل كلاب السلوقي ذات السلالة الأصيلة المعروفة.

ويعتبر السلوقي جزءاً هاماً من تراث الصيد العربي وسلالته معروفة منذ أكثر من سبعة آلاف سنة وتُعتبر رمزاً لتقاليد الصحراء والصيد البري، وكان السلوقي العربي يلعب دوراً مهماً أثناء رحلات الصيد بالصقور وذلك لقدرته على إيجاد الفريسة التي أصابها الصقر والمختبئة وسط الشجيرات أو الحشائش الطويلة أو في مخابئ أخرى.

ويقدم مهرجان الشيخ زايد للزوار العديد من الفعاليات والأنشطة والبرامج الثقافية والتعليمية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، وفرصة للحصول على جوائز نقدية قيمة من خلال العديد من المسابقات، والتسوق من مجموعة كبيرة من المنتجات، بالإضافة إلى تجارب الطعام الجديدة في العديد من المطاعم المحلية والعالمية التي تلبى طغلات جميع الأذواق في أجواء عائلية حضارية ثقافية ترفيهية.

يذكر أن مهرجان الشيخ زايد، يستقبل زواره يومياً وحتى تاريخ 9 مارس 2024، ابتداء من الساعة الرابعة عصراً وحتى 12 منتصف



بالإضافة إلى إحياء رياضة الصيد بالكلاب السلوقية والمحافظة على تقاليدها والاستعانة بها في ممارسة الصقارة وحفظ السلالات الأصيلة وتزويد المهتمين بالمعرفة اللازمة وكيفية الاهتمام بها ورعايتها وتدريبها والعناية الصحية بها وإكثارها، بالإضافة إلى تقديم النصائح حول عملية نقل كلاب الصيد السلوقية لكافة أنحاء العالم وإعداد ترتيب سفرها والتي تشمل لوائح ووثائق السفر

•• أبوظبي - الفجر

يشارك مركز السلوقي العربي الذي أنشأ بدعم من نادي صقاري الإمارات، في مهرجان الشيخ زايد 2023-2024 المقام فعالياته وأنشطته بمنطقة الوثبة في أبوظبي، جناح مميز يعتبر محط أنظار عشرات الآلاف من زوار المهرجان للتعرف على تراث الصيد العربي وتقاليده الصحراء القديمة التي قامت على الصيد بالكلاب السلوقية، وكيفية الاعتناء بتلك النوع، وتقاليده تدريب كلاب الصيد.

وقال سليمان الشملي، ضابط إداري مركز السلوقي العربي: «يحرص المركز الذي يعد الأول من نوعه في منطقة الخليج العربي والشرق الأوسط، على المشاركة في مهرجان الشيخ زايد، الذي يشهد إقبال كبير من الزوار من شتى أنحاء العالم للمكانة المرموقة التي يحظى بها المهرجان في تعزيز استدامة التراث ونقله للأجيال، بهدف إحياء التراث العربي الأصيل وأجمل ركانه تقاليد الصحراء التي قامت على الصيد باستخدام الكلاب السلوقية».

وأضاف أن المركز يعزز اهتمام زوار المهرجان بالسلالات الأصيلة من كلاب الصيد وتعزيز علاقة الجيل الجديد بركائز تراث الأجداد،



شرطة دبي تنظم «اللقاء المفتوح» لموظفي إسعاد المجتمع

•• دبي- الفجر

ويحقق التميز الذي ينعكس إيجاباً على النجاحات الكثيرة التي تحققتها الإدارة العامة لإسعاد المجتمع.

ترأس العميد علي خلفان المنصوري، مدير الإدارة العامة لإسعاد المجتمع في شرطة دبي، بحضور نائبه العميد الدكتور أحمد المنصوري، فعاليات «اللقاء المفتوح» لموظفي الإدارة في نادي الضباط، بحضور مديري الإدارات الفرعية ورؤساء الأقسام، وجميع المرتب من العسكريين والمدنيين. وأشاد العميد المنصوري بمزرتب الإدارة العامة لإسعاد المجتمع ودورهم وجهودهم المتميزة في تحقيق التميز والنجاحات على جميع المستويات خلال العام الماضي والأعوام السابقة، متطلعاً إلى استمرارية العطاء بين جميع الموظفين من مسؤولين ورؤساء أقسام وموظفين، بما يحقق السعادة الوظيفية،



تتنافس على مستوى 4 جوائز

فئة الجهات الأهلية .. جزء أساسي من جوائز الشارقة للتطوع في دورتها 21

•• الشارقة-الفجر:

تبرز فئة المؤسسات الأهلية التي كجزء أساسي من جوائز الشارقة للعمل التطوعي في دورتها الحادية والعشرين، حيث يمكن للجهات الأهلية المشاركة في 4 جوائز، تشمل «جائزة أفضل جهة أهلية» و «جائزة أفضل جهة صانعة للفرص التطوعية» أو «جائزة أفضل جهة داعم للعمل التطوعي» أو «جائزة أفضل مبادرة تطوعية».

أفضل جهة أهلية

إن «جائزة أفضل جهة أهلية» مخصصة للمؤسسة الأهلية المتميزة في العمل التطوعي والعمل الأهلي على مختلف مستويات الخدمات المقدمة للمجتمع، وتتضمن شروط المشاركة أن يتم تقديم الأعمال بدون رسوم أو بمقابل رمزي وعدم الهدف للربح، كما يجب أن يكون لديها تنظيم إداري فعال ومقر للعمل، سواء كان واقعياً أو افتراضياً، وأعضاء متطوعين فعالين. كما يشترط وجود ميزانية مالية ومصادر دخل، وحساب بنكي مع نظام رقابي يخضع لجهة رسمية، بالإضافة إلى تحقيق أثر إيجابي على المجتمع خلال سنة المشاركة. ويتم تقييم المشاركات بناء على عدة معايير، منها القيادة والتنظيم الإداري والتخطيط، واستقطاب المتطوعين، إضافة إلى الاحترافية والمهنية في

الرسمية. واختصاصها. وتشترط هذه الجائزة، أن تقوم الجهة بتنفيذ العمل التطوعي بمبادرة منها وليس انضماماً لفرص تطوعية لجهة أخرى، ولا ضمن اختصاص أعمالها، كما أن تقوم بتقديم الدعم والرعاية لأعمال أو برامج متاحة في المجتمع، علاوة على أن تكون المبادرة محددة ولها مخرجات واضحة ومؤثرة خلال سنة المشاركة في الجائزة.

خدمة المجتمع

وأشارت فاطمة موسى البلوشي، المدير التنفيذي لجائزة الشارقة للعمل التطوعي، أن المؤسسات الأهلية، هي الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام والتي تمتلك إشارات من وزارة تنمية المجتمع ومرخصة السلطات المحلية، مضافة إلى أن تلك الجهات لها باع كبير في خدمة المجتمع. ونظراً لهذه الجهود ارتأت الجائزة أن تخصص جائزة مخصصة باسم «جائزة أفضل جهة أهلية» ويحق لها المشاركة في 4 جوائز، وذلك بهدف تسليط الضوء على جهود تلك المؤسسات في خدمة المجتمع، وتحفيزها وتشجيعها. ودعت البلوشي، كافة الجهات الأهلية الراغبة إلى المشاركة والمنافسة في هذه الدورة، حيث أن آخر موعد لتقديم طلبات المشاركة هو 15 يناير 2024م، عبر الموقع الإلكتروني sva.shj.ae أو الاتصال بنا عبر 0504676709 أو عبر البريد الإلكتروني info@sva.shj.ae، وستقوم لجنة التحكيم بفحص وتقييم المشاريع المقدمة لاختيار الفائزين.

مع مبادئ المسؤولية المجتمعية، وأن لا يكون الدعم عبارة عن تقديم أعمالاً خيرية مباشرة كالصدقات والزكاة وإنما دعم لبرامج وفرص تطوعية. ومن حيث أنواع الدعم المادي؛ فإنه يتمثل في ثلاث جوانب؛ الدعم المادي أو الدعم المعنوي أو الدعم بالسياسات، حيث يحق للمؤسسة أن تختار واحد منها؛ ففي مجال الدعم المادي، يتمثل في تقديم دعم مادي نقدي أو عيني أو بخدمات، لعدد برنامجين تطوعين بحد أدنى وبمبلغ لا يقل عن 500.000 درهم. وفي حال اختارت المؤسسة الدعم المعنوي، فإنه يتطلب منها نشر وتطوير المعرفة المختصة بالعمل التطوعي من خلال المؤلفات والدراسات والبحوث، بعدد مؤلف واحد منشور بحد أدنى. أما إذا اختارت الدعم بالسياسات، فإنه يتعين عليها المساهمة في وضع سياسات داعمة وفعالة لتكثيف وتنظيم العمل التطوعي في المؤسسات.

أفضل مبادرة

أما جائزة أفضل مبادرة تطوعية، وهي تُمنح لكل من يبادر من الجهات الأهلية، بتنفيذ أعمال تطوعية تساهم في حل المشكلات المجتمعية وت تعزيز برامج التنمية المستدامة، سواء من خلال المساهمة في حل مشاكل محددة أو تحسين مستوى المعيشة في المجتمع، على أن تكون المشاركات تحمل طابعاً خاصاً بحيث يتطلب من الجهة تنفيذ مبادراتها التطوعية من قبلها بشكل مباشر أو بالتعاون مع آخرين، كما أن تكون المبادرة ليست ضمن مهامها

الأداء، وعوامل أخرى تتعلق بالأثر الاجتماعي الذي تحققه الجهة على المجتمع.

صانعة للفرص التطوعية

هي جائزة أفضل جهة صانعة للفرص التطوعية؛ وهي تُمنح للمؤسسات الأهلية التي قدمت مشاريع تطوعية مبتكرة ومبدعة تخدم المجتمع بشكل فعال ومحدد. وتشترط هذه الجائزة أن تكون الفرص التطوعية ضمن اختصاص المؤسسة الأهلية وفقاً لتحقيق أهداف محددة، وأن يكون عمر الفرصة التطوعية لا يقل عن سنة واحدة كحد أدنى، على أن يتم تنفيذ الفرص التطوعية عبر مجموعة من المتطوعين والداعمين والرعاة.

الداعم المتميز

أما جائزة الداعم المتميز للعمل التطوعي؛ وهي تُمنح للجهات الأهلية ممن قدمت دعماً مادياً أو معرفياً أو وضع سياسات لمشاريع العمل التطوعي ومبادراته ومجالاته، انطلاقاً من مبدأ المسؤولية المجتمعية، وتتضمن شروط المشاركة فيها عدة نقاط، من بينها أن يكون الدعم للعمل التطوعي ذات أثر إيجابي على نجاح واستمرارية العمل التطوعي، وأن يساهم في تحقيق أهداف البرامج والفرص التطوعية، كما يجب وأن تكون المشاركة في الجائزة عن دعم مقدم للأعمال التطوعية خلال سنة المشاركة، وأن يتوافق

منوعات الفكر 23



تلعب الوراثة دورا مهما في مدى ظهور علامات الشيخوخة والتقدم في العمر، لكن سلوكيات الناس وعاداتهم يمكن أن تؤثر أيضا على ذلك.

وقالت الدكتورة تيريزا أليسون، طبيبة الشيخوخة وأستاذ الطب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إن الشيخوخة الجيدة تعني أكثر من مجرد التمتع بصحة بدنية.

وابتكرت الرابطة الأمريكية للمتقاعدين (AARP) قائمة مرجعية للأشخاص في الخمسينيات من العمر، لمعرفة ما إذا كانوا يتقدمون في السن على نحو جيد بناء على أحدث العلوم.

الإيجابية في الحياة تدفع الأفراد إلى العيش حياة أطول

7 عوامل حياتية تدل أنك تتقدم في السن بشكل جيد!



وقال طبيب الشيخوخة جون باتيس، الأستاذ المشارك في قسم طب الشيخوخة في كلية الطب بجامعة نورث كارولينا: "العمر مجرد رقم، ولكن ما تشعر به حيال ذلك مهم للغاية".

وثبت أن النظرة الإيجابية للشيخوخة تقلل من خطر الإصابة بالخرف وتطيل العمر بحوالي سبع سنوات ونصف.

7. صحة الدماغ

أشارت دراسة نشرت هذا العام، إلى أن فقدان القدرات المعرفية قد لا يكون حتميا في سن الشيخوخة. وشهدت الدراسة أخذ البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 58 و86 عاما، ثلاث إلى خمس دروس في مواضيع، مثل: اللغة الإسبانية والرسم والتأليف الموسيقي لمدة ثلاثة أشهر.

وفي منتصف الدراسة، كان المشاركون قد عززوا بالفعل قدراتهم العقلية إلى مستوى البالغين الذين كانوا أصغر سنا بـ 20 إلى 30 سنة.



من الأبحاث النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط باعتباره النظام الغذائي القياسي الذهبي. ويشمل بشكل رئيسي الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والدهون الصحية.

ووجدت دراسة نشرت العام الماضي أن النظام الغذائي المتوسطي يمكن أن يساعدك على العيش لفترة أطول.

4. المشاركة في أنشطة هادئة

وجدت دراسة نشرت عام 2019 في JAMA Network Open، نحو 7000 بالغ، أن أولئك الذين سجلوا أعلى الدرجات على مقياس "الهدف من الحياة"، كانوا أقل عرضة للوفاة مقارنة بالأشخاص الذين سجلوا درجات أقل نسبيا.

ويعتقد الخبراء أن المشاركة في الأنشطة التي تهكم قد تقلل من مستوى التوتر، وتقلل من الالتهابات في الجسم، التي ترتبط بالمشاكل الصحية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

5. النوم مدة سبع ساعات على الأقل في الليلة

يزيد عدم الحصول على ما يكفي من النوم، من فرص الإصابة بأمراض، مثل: السمنة والسكري والاكتئاب وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وترتبط الأبحاث أيضا بين الوقت الذي يقضيه الشخص في النوم وخطر الإصابة بالخرف وحتى الموت.

ويوفر النوم للجسم وقتا للتخلص من السموم في الدماغ وإصلاح التوصيلات العصبية التالفة.

6. الإيجابية

تشير الأبحاث إلى أن الإيجابية في الحياة تدفع الأفراد إلى العيش حياة أطول وأكثر صحة.

1. علاقات اجتماعية قوية

يكون كبار السن أكثر عرضة لخطر الشعور بالوحدة الناجمة عن العيش بمفردهم، والتوقف عن العمل، وقلة قدرتهم على الحركة.

وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بنظام دعم قوي وحياة اجتماعية صحية، يكونون أكثر سعادة وصحة ويعيشون لفترة أطول.

ووجدت مراجعة لـ 148 دراسة أن الأشخاص الذين لديهم روابط اجتماعية عميقة، زادت فرص بقائهم على قيد الحياة بنسبة 50%.

2. النشاط البدني

قال الدكتور جيمس باورز، طبيب الشيخوخة في المركز الطبي بجامعة فاندربيلت، إن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني والتمارين الرياضية بشكل طبيعي في حياتهم، يتقدمون في العمر بشكل جيد.

ووجدت دراسة أجريت عام 2022 على أكثر من 5000 امرأة كبيرة في السن، أن النشاط البدني كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة.

ووجدت الدراسة أيضا أن الفترات الطويلة التي تقضيها جالسا يمكن أن تزيد من خطر الوفاة.

3. اتباع نظام غذائي صحي

صنف قدر كبير

يمكن أن تمنعك من أداء المهام اليومية

أقصى 20 نوعا من الألم يمكن أن يعانيه الإنسان!

يعد الشعور بالألم موضوعا شائكا نظرا لاختلاف عتبة الألم بين الأفراد، خاصة في ظل وجود حالات صحية تسبب آلاما لا يمكن تحملها في بعض الأحيان.

وكشفت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، أن هناك ٢٠ حالة تُصنف على أنها تسبب "ألما شديدا"، لدرجة أنها يمكن أن تمنعك من أداء المهام اليومية، بما في ذلك كسور العظام وحصوات الكلى.



هيكلي واسع النطاق).
- الألم بعد الجراحة.

وعن هذه الحالات، قال الدكتور غاري ليروي، المتخصص في طب الأسرة في دايتون بولاية أوهايو: "هذه كلها حالات ألم تراها عادة في بيئة الرعاية الصحية". ومع ذلك، يرى ليروي أنه ينبغي إدراج حالتين في القائمة أيضا: آلام الظهر وآلام الأسنان.

وقال موضحا: "تؤثر آلام أسفل الظهر المزمنة على 80% من السكان في مرحلة ما من حياتهم، لأننا كإنسان عاقل ينحني ويدفع ويسحب، ينتهي بنا الأمر إلى آلام الظهر العضلية الهيكلية. وآلام الأسنان، التي غالبا ما يتم تجاهلها، يمكن أن تكون مؤلة للغاية أيضا".

أما بالنسبة لما يجب فعله في حالة "تأثير الألم على قدرة الشخص على العمل في المجتمع"، أو عندما "يمنعه من العمل أو النوم أو توفير التغذية لنفسه"، فيوصي ليروي بطلب المشورة الطبية.

- الكتف المتجمدة.
- تهشم العظام.
- متلازمة الألم العقد (CRPS).
- النوبة القلبية.
- الانزلاق الغضروفي.
- داء الكريات النجلية.
- التهاب المفاصل.
- الصاع النصف.
- عرق النسا.
- حصى الكلى.
- التهاب الزائدة الدودية.
- التهاب العصب الثالث.
- التهاب البنكرياس الحاد.
- النقرس.
- بطانة الرحم.
- قرحة المعدة.
- الفيبروميالجيا (اضطراب يتميز بألم عضلي



- الهريس النطاقي.
- الصاع العنقودي.

يصبح المفصل مشدودا وقاسيا لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل رفع ذراعك.

وتُصنف NHS حالة الكتف المتجمد على أنها إحدى أسوأ الآلام التي يمكن أن تعاني منها، حيث

وتشمل القائمة الكاملة للحالات المسببة لأسوأ أنواع الألم:

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :السعد لتوصيل الطلبات رخصة رقم: CN 4942753
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :تريس للديكور رخصة رقم: CN 3758183
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اس ان وندر لاند سبا للرجال رخصة رقم: CN 4723957
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الجالبوت للتجارة العامة رخصة رقم: CN 3872139
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :يرزا لتجارة الملابس رخصة رقم: CN 3641503
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مؤسسة الكوجره لا عمال البلاستر رخصة رقم: CN 1749350
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مزراعة الاوراق الطازجة رخصة رقم: CN 4559279
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مس اليجنت للازياء د.م.م رخصة رقم: CN 2702564
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 50000 الى 100000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد د.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة منى بابكر الطاهر السيد 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف منى بابكر الطاهر السيد
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف يوسف علاء الدين حاج محمد خميس الجهوري
تعديل اسم تجاري من/ مس اليجنت للازياء د.م.م
MISS ELEGANT FASHION L.L.C
الى/ مس اليجنت للازياء تفصيل وخياطة الملابس النسائية – د.م.م – ش.ش.و
MISSELEGANT FASHION TAILORING AND SEWING WOMEN CLOTHES .L.L.C. O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اوبتي وانس للنقليات رخصة رقم: CN 2899653
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة عادل عبدالله خميس الخلاوي شرمي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف عبدا للطيف سالم مبارك هادي العامري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مخبز الميناء رخصة رقم: CN 1032675
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة احلام ابراهيم سلطان محمد المرزوقي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف ابراهيم سلطان محمد المرزوقي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد د.م.م
الاسم التجاري:ني اي جي للضيافة والخدمات الغذائية-شركة الشخص الواحد د.م.م
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي غرب 0.8 مبنى الدائرة الخاصة لسمو الشيخ محمد بن خالد آل نهيان د.م.م
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2968372
التعديل الذي طرأ على الشركة :
1 - حل وتصفية الشركة
2- تعيين الساده/ ZENITH-CHARTEREDACCOUNTANTS
، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/12/06، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموق لدى كاتب العدل بالرقم:2305049778 تاريخ التعديل: 2024/01/06
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

70608

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان شطب قيد

تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة ديفيري انفسستمت ال تي دي - مكتب تمثيل (الجنسية : موريشيوس) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في امانة دبي (العنوان : المركز التجاري 1 استدامة B - عبداالواحد حسن الرسماني ص ب 113014) والمقيدة تحت رقم (5195) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة.
وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010م في شأن اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة. يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:
وزارة الاقتصاد - ادارة التسجيل التجاري
ص.ب (3625) دبي

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جولدن أرمس للمقاولات العامة والصيانة رخصة رقم: CN 2368384
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع /إضافة لينيث الاكات بابينيسيري 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة بيجيش اميني سويندر ابابو 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف زهره عيسى محمد عبدالله
تعديل اسم تجاري من/ جولدن أرمس للمقاولات العامة والصيانة
GOLDEN ARM GENERAL CONTRACTING AND MAINTENANCE
الى/ جولدن أرمس للمقاولات العامة و الصيانة – د.م.م
GOLDEN ARM GENERAL CONTRACTING AND MAINTENANCE .L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :هونست بدجت للنقليات رخصة رقم: CN 2544790
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سارهارازا أحمد محمد ايوب 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف صالح علي محمد الملاحي البيلوشي
تعديل اسم تجاري من/ هونست بدجت للنقليات
HONEST BUDGET TRANSPORT
الى/ برايم روت للنقليات – د.م.م – ش.ش.و
PRIME ROUTE TRANSPORT .L.L.C. O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :نور العين للأقمشة-فرع رخصة رقم: CN 3910338
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سلطان سيف محمد عامر العلوي 5%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة باتكاج كوما را باجاج شوك كوما 95%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حسن جعفر محمد حسين البيلوشي
تعديل اسم تجاري من/ نور العين للأقمشة – فرع
NOOR AL AIN TEXTILES - BRANCH
الى/ نور العين للأقمشة د.م.م – فرع
NOOR AL AIN TEXTILES L.L.C - BRANCH
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتسجيلات (الشارقة)

70591

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إخطار عدلي بالوفاة

رقم المعاملة: MOJAU-2023- 0187841
المحضر عدلي لوفاء ببيع (800000) درهم
المحضر :أحمد سالم محمد ابريس - سوداني الجنسية و حامل بطاقة هوية رقم (784197795213624) بعفني وكيل عن الخامي / يوسف ابراهيم الخامي - بموجب وكالة صادرة من محاكم دبي رقم (2022/1/390194) بعفني وكيل عن السيد / عبدالله محمد سليمان حسن الخامي بموجب وكالة رقم (2023_0130505 MOJAU_2023_0130505)
المحضر لهما / 1.مربع الامان لتركيبي أجهزة إطفاء ومقاومة الحرق د.م
2. امارة الشارقة المنطقة الصناعية 13 - محل رقم 2 - هاتف محمول 0569029999
3. ناصر درويش عبد الله اسماعيل - (إماراتي الجنسية) 784199575439510
4. ناصر درويش عبد الله اسماعيل - منطقة النوف ٤ على 143 - هاتف محمول 0569029999
حيث أن المحضر عبد الله محمد سليمان حسن الخامي - طالب المحضر لهما ببيع وفقره (800000 درهم) فهد (تعامدة ألف درهم) فهد لاغير والثالث بموجب الشك -
برقم (290) والفرع بتاريخ 2023/07/13 والمحضر عن بنك أبوظبي التجاري على حساب المحضر لهما الأولى وعدت لتقيم المحضر الشك الفوق أعلاه لعدم التصحوب عليه ارجع الشك بسبب أن الحساب محدد أو موقوف. فإن المحضر المحضر لهما بضرورة سداد ما يتبرصه من مبالغ مالية وفقرها (800000) درهم فهد (تعامدة ألف درهم) فهد لا غير له فترة لا تتجاوز خمسة أيام من تاريخه والا سيضطر المحضر لاتخاذ الاجراءات القانونية ضدكم بما يحميكم الرسوم والصاريف والمأ بالاحكام. وهذا إخطار منا بذلك

الكاتب العدل

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن/السادة :اوريكس للهواتف المتحركة رخصة رقم: CN 3946973
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ اوريكس للهواتف المتحركة
ORYX MOBILE PHONE
الى/ اوريكس للهواتف المتحركة والكمبيوترات
ORYX MOBILE PHONE AND COMPUTERS
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد د.م.م
الاسم التجاري: هلا لإدارة السفريات- شركة الشخص الواحد د.م.م
عنوان الشركة: مبنى بناية طيران الاتحاد- جنوب شرق 48 مدينة خليفة 0
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2240144
التعديل الذي طرأ على الشركة :
1 - حل وتصفية الشركة
2- تعيين الساده/الهامي وشركاه- محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/12/14، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموق لدى كاتب العدل بالرقم:2305050859 تاريخ التعديل: 2024/01/06
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مطر حميد للسكراب رخصة رقم: CN 4061854
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

المندرة : شركة ديار للتطوير (ش.م.ع)
المندرة إليه : ديشان أحمد للتكنولوجيا

70591

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

انذار عدلي بالتشهر

رقم (2024/34)
المندرة : شركة ديار للتطوير (ش.م.ع)
المندرة إليه : ديشان أحمد للتكنولوجيا
المندرة تتوجه بالانذار هذا الى المندرة إليه بضرورة سداد المستحقات الإيجارية عن المكتب رقم (1501) - بناية ملك : عبد الله سعيد عبد الله بالحب - بناية باي فيو - منطقة الخليج التجاري - دبي - قطعة الأرض رقم (549- 346)، والتي تدار بعمرة المندرة وذلك بموجب عقد الإيجار رقم (t0047165) المؤرخ 2023/02/10 وذلك بدءة تبدأ في 2023/02/13 وينتهي في 2024/05/12 لقاء إيجار سنوي وفقره 53.298,00 درهم (ثلاثة وخمسون ألف ومائتان وخمسة و تسعون درهم) تسدد على دفعات. وذلك خلال مدة شهر من تاريخه و في حالة عدم السداد وجوب الإخلاء وسداد بدل الإيجار حتى تاريخ الإخلاء العملي وبفردة نعمة العين استهلاك الاتصالات والياه والكهرباء وتسليم العين ومقاييسها للمندرة والا فإننا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية والقضائية الكفيلة بتحصيل حقوقنا وتمتع وتمويل المندرة إليها كافة الرسوم والصاريف مع حفظ حقوق المندرة الأخرى.

الكاتب العدل

فقدان جواز سفر

فقد المذعو/ خالد عبدالله مرعى البريكى، يماني الجنسية – جواز سفره رقم (08448654)
من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0552212232

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٤/١٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١٨/٨

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم 4478/2023/40

المشورة في دائرة إدارة الدعوى العاصم رقم 413

موضوع الدعوى : الخاتبة بالزاد المدني عليه بداء مبلغ 45000 درهم مترصد في ذمة التماسه ضد. الزاد المدني عليه بالرموس والصاريف.

المدعى : محمد سعيد عبد الستار محمد

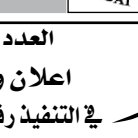
مطلوبه : الاجراءات : إمارة دبي - ديوة - دبي - شارع عيسى الصلال طر العنز - منى خلف الصلال طر العنز - خلف

الصالوات طر العنز - 0581233165

المطلوب : الاجراءات : 1 - صرفان عيسى عبد الحكيم شيل - صفته : مدعى عليه

موضوعه الخاتبة بالزاد المدني عليه بداء مبلغ 45000 درهم مترصد في ذمة التماسه ضد. الزاد المدني عليه بالرموس والصاريف. وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2024/1/8 الساعة 9.00 صباحا في الدقة القضائية عن بعد داخل مكاتب التماسه أو عن ممتلكات الوافدين أو عليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

دعوى شعبية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70197]	العدد ٢٠٤٥ / ١٨ بتاريخ ٢٠١٤/١١/٨ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 7788/207 تفجير تجاري المختومة بـ : دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم 296 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 7350/2787، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره 2452518.50 درهم) عاملان للرسوم واصلهما. طالب التنفيذ : د.علي محمد بن احمد الراجحي - الممثل القانوني - أذونات : الإمارات – إمارة دبي - المركز التجاري الثانية مستوفى : شارع الشيخ زايد - مبنى الصقر للنقل لسم الله - أذونات : 902- 0557599063 المطلوب إلتزامها : 1. شركة التامة س ج م - صفته : حاضره أما عليه يله عايد الجوابد الامين ايام - صفته : مفند ضده موضوع الإعلان : ادق امام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأوامر بحل دفع المبلغ المتخذ به وقدره 2452518.50 أمام طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام تاريخ نشر هذا الاعلان. ن.س. الشعبة	

الاسم التجاري : الهيئة العقارية د م (شركة الشخص الواحد)

نظم للجمعيات بان الشركة المذكورة أعلاه هي : الهيئة العقارية د م (شركة الشخص الواحد) - د

فعل للشخص الواحد) تأسست في إمارة عجمان بموجب موافق الشركات الاتحادية رقم 8

لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتمثيلية الاقتصادية تحت

رقم 696663 وقرر اشراكه حلها وتصفيته وتعيين السيد

جمال التليققي الحسابات

مضفي قانوني للشركة فعلى كل من له حق أو اعتراض للتقدم من للمصفي القانوني الشركة

أعلى مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :

إمارة دبي هاتف : 067447771

ب 1131

الفتح

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة عجمان

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

رقم الرخصة 42368

غرفة تجارة وصناعة عجمان

قسم السجل التجاري

70640

إعلان وحل وتصفية

الاسم التجاري: إ.م.اس انترناشيونال للاستشارات الإدارية (م.م)

فئة للجمعيات بان الشركة المذكورة أعلاه هي: إ.م.اس انترناشيونال للاستشارات الإدارية (م.م)

شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست بإمرة عجمان بموجب قانون الشركات التجاري رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته من خصصه في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بان التنمية الاقتصادية تحت رقم 42368 وقررو الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد

جمال التليق الحسبات

عضوي قانوني للشركة فعمل كل له حق أو اعتراض للتقدم بن المصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي:

إمرة عجمان هاتف 067447771

1131

ص ب

 **الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل 

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ١/٨/٢٠٢٤

مذكرة إعلان حكم النضر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 0007457/2024 SHCFILABS2021

إلى: المحكوم عليه / الناج الأزرق لخدمات توصيل امداد الغذائية - الكفا / صدام حسين محمد حيات - العنوان: 9914203

تحيطكم علما بأنه بتاريخ 28/11/2024 قد حوكم عليك هذه المحكمة في الدعوى بإتفاق بـ خدمة لـ تصامح / محسن سراد ناصر محمود - بالتالي : حكمت المحكمة بمبائة الحضوري : بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ 22000 درهم إنشأن وضرون ألف درهماً والفوائد التأخيرية من تاريخ المطالبة القضائية 5% وحتى تمام السداد ومذكرة عودة الى وطنه عينا او ما يقابلها نقدا ما يكون قد اتفق بـ خدمة صاحب الحق الآخر وانتهما المتاسب من الصروفات واعتق المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محاكم دبي
DUBAI COURT

70353

العدد ٢٠٢٤/١/أ بتاريخ ١٤٠٤٥

إنذار عدلي بالانشر

رقم الإنذار (40/2024)



المنذر : نور بنك (مساهمة عامة)

المنذر إليه : ستراتيجيك تكنولوجي - ش م ح

الموضوع : إنذار نهائي بواسطة كاتب العدل

ننذركم بضرورة إيفاء المبالغ المستحقة خلال خمسة (5) أيام عمل وذلك تجنباً للإجراءات القانونية التي سيتم اتخاذها في مواجهتكم بغرض تحصيل كافة المبالغ المستحقة للمنذر.

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70353]	العدد ٢٠٢٤/١/أ بتاريخ ١٤٠٤٥ إصدار عدلي بالتشريع رقم الإصدار (41/2024) المندرج : نور بنك (مساهمة عامة) المندرج إليه : إم جي إف دي فينتشرز م ح الموضوع : إنداز نهائي بواسطة كاتب العدل نذكركم بضرورة إيفاء المبالغ المستحقة خلال خمسة (5) أيام عمل وذلك تجنباً للإجراءات القانونية التي سيتم اتخاذها في مواجهتكم بغرض تحصيل كافة المبالغ المستحقة للمندرج.	الفخ

٢٠٢٥/١٤/١٨ بتاريخ



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي
محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ١/٨/٢٠٢٤

إعلان بالنشر

رقم (1961/2023)



المندر : زهير امد راب نواز

المندر اليه : بهمن هوشك وزيري فراهاني

ننذرکم بسرعة سداد مبلغ 40000 درهم في خلال خمسة

ايام من تاريخ ذلك الإندار والا سوف ننظر لإتخاذ الإجراءات

القانونية مع حفظ حق المندر في التعويض من الخسارة

الناجمة عن تأخرکم في سداد المبالغ المستحقة.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٠٤٥ بتاريخ ١/٨/٢٠٢٤
مذكرة إعلان حكم للنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0005976/SHCFICIV2021 مدني (كلي)

إلى : المحكوم عليه/ سبرجي فاديموفيتش بيرميتين
التعوان: 9330903

نحنظكم علما بأنه بتاريخ 1/8/2023 قد حكمت عليكم هذه
المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح /انتونيو رونيئش
، بالتالي : حكمت المحكمة بانتهاء أعمال تصفية شركة انترجولد
فس س م ح ، حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا
من اليوم التالي لنشره.



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70555

٢٠٢٤/١٨ بتاريخ ١٤٠٤٥

إعلان مفاد سند بالتشتر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ييزارد وولود للسياحة والسفر

ويملتها، صامع هاني غزاري

إخاطر دفع رقم القضية رقم 00007561/2023/SHXCXBINCOURT لشركات المرتجة إلى المحاكم عليه، ييزارد وولود للسياحة والسفر ويملتها، صامع هاني غزاري

العلمون، (الشارقة لاجاري صامع هاني غزاري، الملتزم، 050666126/2023/05066531

حيث ان بتاريخ دفع عدد الحكم رقم صرورة عنه سندك لصالح الدعي

التنفيذ القضية تنوع برن راديه بن صمر القاسمي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

رقم القضية الشتر اليها اعدام - اعدام المحكوم له المذكور دفع طلبك لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم

36050.0 اعدام ذلك، عدد الحكم المطلوب، تنفيذته الاجائي، التفتي اكلتي صامع هاني غزاري والبروم والبرصايفر 36050.0

الدفع ذلك سندك تنفيذك ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعدام خلال ايام 7 ايام من تاريخ اعلانك

الحكم (بما ذكره) الاخطار، وفي حالة تحلفك (م) من ذلك نأنت (م) تنك (م) يتخطون جلسة يوم - الموافق

السامعة - ايام الحكم المذكورة، اعدام (م) تنك (م) من ذلك ايام سندك تنفيذك اجراءات التنفيذ

الجبري المحررة فونا.

[illegible][illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
دبي
DUBAI COURT

74048

العدد ١٤٥٥/١/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٨

اعلان بالنشر

في المنازعة رقم 461/2023/٢٤٧ نزاع محدد الخيمة

المختومة في: التسوية الودية للمنازعات السابعة رقم 756

موضوع المنازعة: الطالبة بالدراس الدائم عليه مبلغ وقدره (100000 درهم) والرسوم والصاريف والاعبال الجامعات.

المتنازع: محمد فتحي عبدالعزيز حامد - عنوانه: الإمارات - أمانة رأس الخيمة - طهان - رأس الخيمة - 0508042000

موضوع المنازعة: طالبة بالدراس الدائم عليه مبلغ وقدره 104 - مسفة 0508042000

وعقيله: يوسف ابراهيم عبيد ابراهيم القادر التميمي

الظهور/ اعلانه: ١- يسمى على سلطان احمد لواته - مسفته: متنازع عدد 100000 درهم) والرسوم والصاريف والاعبال الجامعات. جوددت لها حضور يوم الاثنين الموافق 2024/1/8 ساعة 9.00 صباحا 9.00 في الساعة المتنازعة عن بعد اذا فانت مكلف بالاحكام او عن ممتلك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بملائة أيام على الأقل.

الفرع

مع بداية العام ٢٠٢٤، سيكون مراقبو السماء على استعداد للاستمتاع بمجموعة من الأحداث الفلكية المثيرة، والتي قد لا ترغب في تفويتها. وستشمل هذه الأحداث التي ستأسر مئات الملايين من عشاق الفلك، الكسوف الكلي للشمس وزخات الشهب المذهلة. كما أنه من المتوقع أن يكون الشفق المبهر أكثر شيوعا مع اقتراب الشمس من الحد الأقصى للطاقة الشمسية. وللتأكد من تحقيق أقصى قدر من الاستمتاع، قمنا بتجميع أبرز الأحداث التي يجب متابعتها في عام ٢٠٢٤:

أحداث مميزة ومثيرة بانتظار عشاق الفلك عام 2024



2024.

ومع اقتراب شهر سبتمبر، فإن مدار المذنب سيقربه من الشمس والأرض لأول مرة منذ 80 ألف عام. ويتوقع علماء الفلك أنه من الممكن أن يصبح أكثر سطوعا، وربما يصبح مرئيا بالمنظار أو حتى بالعين المجردة، ويظهر منخفضا في السماء الشرقية قبل شروق الشمس في دوائر العرض الجنوبية.

وإذا نجا المذنب من رحلته حول الشمس، فإن وقت الذروة للمراقبين عبر نصف الكرة الشمالي يبدأ في 12 أكتوبر تقريبا. ومع ارتفاعه في سماء المساء كل ليلة، سيصبح المذنب أكثر وضوحا تدريجيا. وسيشهد شهر سبتمبر أيضا ظاهرة القمر العملاق، وسيكون سكان العالم على موعد مع القمر العملاق في 17 سبتمبر، حيث يبدو القمر أكبر قليلا من المعتاد نظرا لأنه في أقرب نقطة له من الأرض.

أكتوبر

سيستمتع المشاهدون المحظوظون في نصف الكرة الغربي بالكسوف الشمسي الثاني لعام 2024. ويعبر مسار حلقة النار، أو الكسوف الحلقي، في الغالب المحيط الهادئ، ما يحد من الرؤية من الأرض إلى مواقع قليلة. وتحدث هذه الظاهرة عندما يكون القمر أبعد عن الأرض منه أثناء كسوف الشمس الكلي، وبالتالي يبدو أصغر حجما في السماء.

كما يشهد شهر أكتوبر في يوم 17، القمر العملاق الثالث لعام 2024.

نوفمبر

في 15 نوفمبر، سيكون عشاق الفلك على موعد مع آخر قمر عملاق في العام 2024.

ديسمبر

سيجتمتع ألمع جسمين بعد الشمس، القمر والزهرة، في سماء المساء المبكر. وسيكون هذان العالمان قريبين بما يكفي لمشاهدتهما معا من خلال المنظار. وكل ما عليك فعله للاستمتاع بهذه المحادثة السماوية هو البحث عن القمر بعد غروب الشمس مباشرة في 4 ديسمبر.



يناير

في 18 يناير، سيشهد عشاق الفلك اقترانا ملفتا للنظر بين عالمين متجاورين مشرقين: القمر والمشتري. وسيظهر أكبر كوكب في النظام الشمسي بجانب نصف قمر متوهج. وإذا فالتك الاقتران في شهر يناير، فلا تقلق، حيث سيلتقي كوكب المشتري والقمر مرة أخرى في السماء في 14 فبراير و13 مارس و10 أبريل في سلسلة من الاقترانات التي تتبع دورات القمر الشهرية حول الأرض.

مارس

سيكون عشاق الفلك في شهر مارس على موعد مع الخسوف شبه الظلي، والذي يُعرف أيضا باسم "الخسوف الكاذب".

ويحدث خسوف شبه الظل عند دخول القمر في منطقة قريبة من ظل الأرض تسمى "شبه الظل". فلا يسقط ظل الأرض على القمر ولا يحدث له خسوف حقيقي إنما خفوت في إضاءته بحدوده 10%.

أبريل

سيكون الحدث السماوي الأبرز في هذا الشهر هو الكسوف الكلي للشمس في جميع أنحاء أمريكا الشمالية، حيث يغطي القمر الشمس بالكامل. وسيمر مسار الكسوف الكلي، حيث يحجب القمر قرص الشمس بالكامل، عبر أربع ولايات في المكسيك، و15 ولاية أمريكية تمتد من تكساس إلى ماين، وخمس مقاطعات كندية في الجزء الشرقي من البلاد.

ومن المتوقع أيضا أن يمر مذنب لامع بالقرب من الأرض خلال شهر أبريل. ويبلغ حجم هذا المذنب العملاق ثلاثة أضعاف حجم جبل إيفرست، ويُدعى 12P/Pons-Brooks. وهو يشق طريقه بسرعة نحو النظام الشمسي الداخلي.

مايو

وفقا لعلماء الفلك، ستصل زخات شهب "إتا الدلتا" إلى ذروتها في ساعات ما قبل الفجر من يوم 4 مايو عندما لن يشرق هلال القمر المتضائل إلا قبل الفجر مباشرة، ما يعني أن السماء المظلمة



وتحدث زخات شهب البرشاويات السنوية كل عام بين 17 يوليو و24 أغسطس، وتعد أحد أبرز أحداث السنة الفلكية لمراقبي النجوم، حيث يمكن أن تنتج ما يصل إلى 60 شهبا في الساعة في السنة النموذجية.

سبتمبر

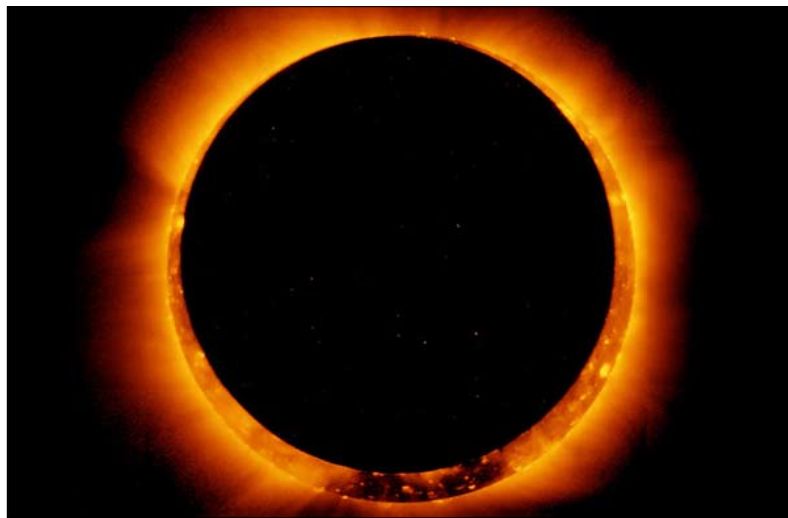
ويعد العام 2024 بأن يكون مثيرا بشكل خاص بالنسبة للبرشاويات، نظرا لأن ذروة هطول الأمطار النيزكية ستزامن مع سماء مظلمة خالية من القمر.

وسيكون البدر الثامن لعام 2024، في 19

بداية الصيف فلكيا، والتقدم التدريجي نحو الخريف. وسيكون يوم 20 يونيو هو موعد هذا الحدث في العام 2024.

أغسطس

في منتصف أغسطس من كل عام، تمر الأرض عبر سحابة من الحطام يلقيها المذنب سوفيت-توتل (Comet Swift-Tuttle)، ما ينتج عنه موجة من الشهب في السماء بينما تحترق الشهب الصغيرة في الغلاف الجوي.



علماء يقدرّون النسبة المحتملة لدفع الذكاء الاصطناعي البشر نحو الانقراض



الاصطناعي"، عن ندمه على خلق الذكاء الاصطناعي. وما يزال هناك قدر كبير من عدم اليقين بشأن التأثير طويل الأمد للذكاء الاصطناعي، واعترفت الدراسة بأن "التنبؤ صعب، حتى بالنسبة للخبراء".

المهمة والعاجلة من الذكاء الاصطناعي، وليس فقط خطر الانقراض، على سبيل المثال، التحيز المنهجي، والمعلومات المضللة، والاستخدام الضار، والهجمات الإلكترونية، والتسلح". كما أعرب جيفري هينتون "عراب الذكاء

يشير خبراء التكنولوجيا إلى أن التطور المستقبلي للذكاء الاصطناعي قد يكون له عواقب كارثية على العالم ومخاطر تهدد البشرية.

وفي أكبر استطلاع حتى الآن لباحثي الذكاء الاصطناعي، يقول الأغلبية إن هناك خطرا "غير تافه" لانقراض البشر بسبب التطور المحتمل لذكاء اصطناعي خارق.

سام ألتمان، والرئيس التنفيذي لشركة Google DeepMind، ديميس هاسابيس، بيانا في شهر مايو من العام الماضي، يطالبون فيه بمزيد من التحكم والتنظيم في مجال الذكاء الاصطناعي. وقال البيان: "إن التخفيف من خطر الانقراض الناجم عن الذكاء الاصطناعي يجب أن يكون أولوية عالمية إلى جانب المخاطر المجتمعية الأخرى مثل الأوبئة والحرب النووية". وأشار دان هندريكس، المدير التنفيذي لمركز سلامة الذكاء الاصطناعي، في بيان منفصل في ذلك الوقت، إلى أن هناك العديد من "المخاطر

وسأل فريق من العلماء الدوليين 2778 خبيرا في الذكاء الاصطناعي عن مستقبل هذه الأنظمة، وأبلغ ما يقارب 58% منهم إنهم يعتبرون أن خطر انقراض الإنسان أو غيره من النتائج السيئة للغاية الناجمة عن التكنولوجيا يبلغ نحو 5%. لكن التقدير الأكثر إشارة للخوف جاء من واحد من كل 10 باحثين قال إن هناك احتمالا صاعدا بنسبة 25% بأن الذكاء الاصطناعي سيدمر الجنس البشري. واستشهد الخبراء بثلاثة أسباب محتملة: سماح الذكاء الاصطناعي للجماعات المهددة

بصنع أدوات قوية، مثل الفيروسات المهندسة، و"الحكام المستبدون الذين يستخدمون الذكاء الاصطناعي للسيطرة على شعوبهم، وأنظمة الذكاء الاصطناعي التي تؤدي إلى تفاقم عدم المساواة الاقتصادية". ويشير الباحثون إلى أن التحكم في تنظيم الذكاء الاصطناعي هو الحل الوحيد لحماية البشر، وإذا لم يتم تنظيم الذكاء الاصطناعي، فقد قدروا أن هناك احتمالا بنسبة 10% أن تتفوق الآلات على البشر في جميع المهام بحلول عام 2027، لكن النسبة سترتفع إلى 50% بحلول عام 2047.

منوعات

الفكر

27

ابتعدت المخرجة ميرنا خياط عن إخراج الفيديو كليب منذ فترة غير قصيرة، عازيةً السبب إلى تغيير طراً على الجو الفني وتوقّف بعض الشركات عن الإنتاج، ونافية الكلام الذي يردده البعض عن أننا لم نعد في زمن الفيديو كليب.

خياط تحدّثت في هذا الحوار عن الظروف التي تحوط بالأغنية المصوّرة والتي أدت إلى تراجعها في العالم العربي.



كليات هذه المرحلة ليست إلا عبارة عن صور جميلة تناسب (إنستغرام)،

ميرنا خياط: أفضل الابتعاد إذا كان الثمن خوض تجارب لا تتناسب مع مسيرتي

أجوراً مرتفعة في حفلاتهم والمسابقات التلفزيونية والبرامج التي يطولون عبرها؟ - هذا صحيح، ويُفترض بهم عندما يجدون أن شركات الإنتاج تدفع مبلغاً محدوداً لقاء تصوير الفيديو كليب أن يضيفوا إليه مبلغاً من جيبيهم الخاص للحصول على عمل جميل يحتفظون به في أرشيفهم. وأنا أرى أن البخل مصدرة الجهتين مع أنني لا ألومهما لأن شركات الإنتاج لا تستفيد مادياً من الفيديو كليب، بل من الفنان نفسه من خلال التسويق له عبر الأغنية المصورة.

• الفنان يعتبر أن (السوشيال ميديا) تقوم بالتسويق له؟ - هذا صحيح.

• وهل فهم أن (السوشيال ميديا) ليست بديلاً للفيديو كليب إذا كان الفنان يظن ذلك؟ - أبداً، هي ليست بديلاً عن الفيديو كليب.

• وهل تتوقعين استمرارية هذا الوضع؟ - إلى حد معين، لأنه مع مرور الوقت سيجد البعض أن هناك تراجعاً في مكان ما، والبعض لن ينتبه إلى هذا الأمر لأنه في الأساس لا يجيد التفريق بين الجيد والرديء.

• هل يمكن القول إن أهمية الفيديو كليب بالنسبة للمغني تعادل أهمية الفيلم بالنسبة إلى الممثل؟ - طبعاً.

• وهل ابتعاد بعض المخرجين عن الفيديو كليب يعود إلى نفس الأسباب التي تشيرين إليها؟ - ربما، أعتقد ذلك.

على تقديم الأجل والأفضل على مستوى الأفكار والميزات، خصوصاً أن التكنولوجيا تطورت كثيراً، وبعض التفاصيل التي كنا نحب كثيراً من أجل تنفيذها أصبحت اليوم متوافرة وتستخدم بسهولة. ولكن للأسف العالم العربي لا يواكب هذا التطور، بل حتى أنه يتراجع.

• وما الأسباب التي أدت إلى هذا الوضع؟ - لأنه لم يُدْهِمَ هناك مَنْ يجب أن يثابر في عمله بجدية، بل يفضل الاستسهال ويعتبر أن الفنان يقتل بأي شيء ولا يهتم سوى أن يتقاضى المال من دون أن يبذل أي جهد. عدا عن أن البعض ليسوا سوى دخلاء على مهنة الإخراج.

ويمكن القول إن غالبية كليات هذه المرحلة ليست إلا عبارة عن صور جميلة تناسب (إنستغرام)، ولكنها مجموعة وملصقة ببعضها ولكنها ليست فيديو كليات في الحقيقة، إذ لا توجد أفكار ولا قيمة، حتى أن فنانين يعتبرون أنفسهم من نجوم الصف الأول يقدمون كليات من الدرجة ياء وهذا أمر عيب جداً لأنهم يتغافلون عن أن هذه الأعمال سحُفٌ في أرشيفهم وتراقفهم خلال مسيرتهم الفنية. اليوم، يُضدّر الفنان أغنية جديدة وبعد يومين يصدر الكليب الخاص بها ولا أعرف كيف يحصل هذا الأمر.

• وهل تقصدين أنهم يفعلون ذلك بدافع البخل؟ - البخل كبير جداً لدى بعض شركات الإنتاج والفنانين أنفسهم، ولكن لا يمكن توجيه اللوم إلى شركات الإنتاج، لأنها لا تحصل على أي مردود مادي وراء الفيديو كليب بل هو مجرد خدمة للفنان. ولكن يُفترض بها أن تنفذه بطريقة راقية لأنها بموجب تعاقدها مع الفنان فإنها تستفيد مادياً من حفلاته، وعليها أن تدعمه بشكل جيد صوتاً وصورة. وعندما يُفقد الفيديو كليب بطريقة جيدة فإنه ينعكس إيجاباً على أجر الفنان كما على مسيرته. المشكلة أنهم يسمحون بتدخل الأمر مع بعضها ثم يدعون أننا لسنا في عصر الفيديو كليب، ولكن الحقيقة هي أن لا قيمة له بالطريقة التي يقدم فيها حالياً، والإنتاج هو من يتحمل مسؤولية القضاء على سوفه الفني.

• مع أن معظم نجوم الصف الأول يتقاضون

ما الأسباب التي جعلتك تبتعدين عن الوسط تمثيلاً وإخراجاً، وهل هذا الأمر له علاقة بما يُقال عن أننا لم نُحْدِ اليوم في زمن الفيديو كليب؟ - عادةً يُذكر اسم المخرج على الفيديو كليب، ولذلك يشعر الناس بتواجده على الساحة، ولكن عندما يشارك في أعمال أخرى من دون أن يُذكر اسمه يظنون أنه معتكف ولا يفعل شيئاً، وهذا غير صحيح. أركز نشاطي الإخراجي في الخارج، خصوصاً في المملكة العربية السعودية وأقوم بمشاريع مختلفة لها علاقة بالإعلانات والوثائقيات.

وابتعادي عن إخراج الفيديو كليب ليس مقصوداً أو بإرادتي، بل جاء نتيجة ظروف معينة، بينها التغيير الذي طرأ على الجو الفني وتوقف بعض الشركات عن الإنتاج، فضلاً عن أنني لست بحاجة إلى إثبات جداتي في إخراج الأغنيات المصورة، فإما أن أكمل مسيرتي الإخراجية بنفس المستوى الذي لطالما تمسكتُ به، وإلا فإنني أفضل الابتعاد إذا كان الثمن خوض تجارب لا تتناسب مع مسيرتي والمستوى الذي اعتدت عليه لجرّد أن يُذكر اسمي في الفيديو كليب. علماً أن الأغنيات التي تُعرض عليّ ليست أهلاً للتحكم بها على مستوى الأفكار أو على مستوى الميزات.

• هل تقصدين أن مستوى الأغنيات الذي تراجّع كثيراً هو الذي دفعك إلى الابتعاد؟ - بل الإنتاج.

مفهوم الفيديو كليب تغيّر في العالم العربي بينما هو لا يزال ثابتاً في الغرب، وكل النجوم العالميين مستثمرون بنفس الطريقة التي كانوا عليها ويحرصون على تقديم كليات بمستوى جيد ويميزانيات ضخمة لأنهم يعرفون أنها ستبقى على (يوتيوب) وفي تاريخهم الفني وأنها سترافقهم مدى العمر، بينما يعتبر فنانون عرب أن بإمكانهم تصوير أغنيات بصرف النظر عن مستواها وجودتها لجرّد التواجد، خصوصاً أن محطات التلفزيون لم تعد تعرضها كما كانت تفعل خلال الأعوام السابقة، وهذا الأمر أدى إلى تسبّب كبير في هذا المجال. حتى أنني أسمع البعض يقولون إننا لسنا في عصر الفيديو كليب وهذا الرأي خاطئ، بدليل أن كل نجوم الغرب يصوّرون أعمالهم ويتنافسون

البعض يحبون الخضوع لدورات مماثلة ولكنهم لا يخططون لأن يصبحوا ممثلين. والدورة تتضمن 10 جلسات وأنا أتولى مسؤولية إعطاء الدروس لهم، وهذا المشروع ليس جديداً، بل هو قائم منذ 6 سنوات ولكنني توقفت خلال فترة (كورونا).

• أعلنت عن دورة لتعليم الأداء التمثيلي، ولكنك أشرت إلى أنه ليس بالضرورة أن يعمل من يخضع لها في مجال التمثيل فما الهدف من هذه الدورة؟ - الهدف المشاركة في ورشة خاصة بالتمثيل، لأن



المسلسلات القصيرة تعيد ممثلين مصريين للمنافسة الرمضانية بعد غياب



إذا كانت الدراما القصيرة قد استطاعت أن تعيد فنانين إلى الشاشة فإن هناك على الجانب الآخر فنانين يعيدون تجربتها بعد نجاحهم فيها. وشمل ذلك عادة عبد الرزاق، التي تقدم رمضان المقبل مسلسل "صيد العقارب" المكون من 15 حلقة، وهو نفس عدد الحلقات الذي تقدمه الممثلة روجينا في مسلسل "سر إلهي"، كما يقدم أحمد دأش وعصام عمر مسلسل "مسار إيجاري"، وتشارك الممثلة مي عمر في مسلسل "أفوكاتو".

وغاب الممثل أكرم حسني عن الدراما الرمضانية طويلاً، لكن السلسل القصير "بابا جه"، وهو عمل كوميدى من تأليف وائل حمدي ومكون من 15 حلقة، استطاع أن يعيده للماراثون الدرامي الرمضاني المقبل.

كريم محمود عبد العزيز

ولأول مرة رمضانياً، يتواجد الممثل كريم محمود عبد العزيز من خلال الدراما القصيرة، إذ تعاقد على بطولة مسلسل قصير عنوانه "خالد نور" وولده نور خالد، ومن المقرر البدء في تصويره في يناير/كانون الثاني.

تكرار تجربة دراما 15 حلقة

"فراوة"، الذي يحمل اسم شخصيتها الكوميدية في العمل، ومن تأليف محمد سليمان عبد الملك، وإخراج مروان عبد المنعم.

وقالت كريم إن "أعمال الـ 30 حلقة لا تكون بنفس الجودة التي تمنّاها، وتكون عدد ساعات تصويره طويلاً، والدليل على نجاح الـ 15 حلقة هو نجاح منى زكي في مسلسل تحت الوصاية".

أسرياسين

ويشارك أسرياسين في مسلسل "الساعة 5" الذي تعاقد عليه أخيراً، وجار ترشيح باقي الممثلين المقرر مشاركتهم فيه.

أكرم حسني

مباشرة تزامناً مع عرضها. المسلسل سيناريو وحوار مدحت العدل، وإخراج مجدي أبو عميرة، وتشارك في بطولته جومانا مراد ونجلاء بدر.

خالد النبوي

ويطل الممثل خالد النبوي في مسلسل "إمبراطورية ميم"، الذي يتكون من 15 حلقة عن رواية لإحسان عبد القدوس. سبق أن قدّمت الرواية في فيلم يحمل الاسم نفسه عام 1972، من توقيع المخرج حسين كمال، وبطولة فاتن حمامة وأحمد مظهر ودولت أبيض.

نبيلي كريم

وتقدم نبيلي كريم مسلسلاً قصيراً عنوانه

استطاعت دراما المسلسلات القصيرة التي تتكون من 15 حلقة أن تعيد بعض الممثلين المصريين إلى الشاشة بعد سنوات غياب، وذلك من خلال الماراثون التلفزيوني لشهر رمضان المقبل.

يحيى الفخراني

ويعود الفنان يحيى الفخراني، بعد غياب ثلاث سنوات، من خلال مسلسل "غبات البهجة" عن رواية لإبراهيم عبد المجيد.

ويتكون العمل من 15 حلقة، وهو ما دفع الفخراني إلى قرار العودة، خاصة وأن التصوير لا يستغرق أكثر من ثلاثة شهور، وهو ما لا يحدث مع المسلسلات المكونة من 30 حلقة التي يضطر صنّاعها إلى استكمال تصويرها أحياناً على الهواء

الفكر

هل يمكن لكوب إضافي من القهوة أن يساعد على فقدان الوزن؟

أشارت إحدى الدراسات إلى أن فنجاناً إضافياً من القهوة إلى روتينك اليومي قد يؤدي إلى انخفاض طفيف في الوزن على مدى أربع سنوات. وارتبط تناول كوب إضافي من القهوة غير المحلاة بانخفاض قدره 0.12 كغ على مدى أربع سنوات. ولا يبدو أن شرب القهوة مع الحليب الكريمي أو الحلي من الألبان يؤثر على الوزن، لكن ملعقة صغيرة واحدة فقط من السكر تؤدي إلى زيادة في الوزن. ويُعتقد أن شرب المزيد من السوائل بشكل عام يمكن أن يجعلك تشعر بالنشاط، ما قد يؤدي إلى تناول عدد أقل من السعرات الحرارية

خلال اليوم. وكانت التغييرات أكثر أهمية لدى الشباب وأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. واستخدم باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، ماساتشوستس، بيانات من ثلاث دراسات سابقة واسعة النطاق أجاب فيها المشاركون على استبيانات حول الطعام والشراب الذي تناولوه خلال النهار، بالإضافة إلى تسجيل أوزانهم. وأجريت الدراسات بين عامي 1986 و2015. وشارك الباحثون عادات استهلاك القهوة لدى المشاركين وتغييرات وزنهم خلال زيادات مدتها أربع سنوات. ونظر الباحثون في تناول القهوة التي تحتوي على الكافيين ومنزوعة الكافيين، وما إذا كان المشاركون يضيفون السكر أو بديل السكر أو الكريمة إلى مشروباتهم.

ووجد الباحثون أن كل زيادة بمقدار كوب واحد يوميًا في القهوة غير المحلاة التي تحتوي على الكافيين ارتبطت بانخفاض في الوزن لمدة 4 سنوات بمقدار 0.12 كغ، و0.12 كغ للقهوة منزوعة الكافيين غير المحلاة. ولم تكن عادات إضافة حليب كريمي أو مبيض القهوة الخالي من الألبان مرتبطة بشكل كبير بتغيرات الوزن. وارتبطت إضافة ملعقة صغيرة من السكر بزيادة الوزن لمدة 4 سنوات بمقدار 0.09 كغ. والسكر المضاف قد يقضي على فقدان الوزن المرتبط بالقهوة لأنه يمكن أن يكون مصدراً للسعرات الحرارية الإضافية. ونشرت الدراسة في مجلة American The Nutrition Clinical of Journal.

طبيب يحدد أعراض الحصبة

وفقا للدكتور أوليف أباكوموف أخصائي الطب المسند بالدليل، أعراض الحصبة هي الحمى الشديدة و زهاب الضوء والتهاب الحلق والسعال وظهور بقع بيضاء غير متساوية على الخدين. ويشير الأخصائي إلى أن الحصبة من الأمراض المعدية التي تنتقل بسرعة عن طريق الهواء وتسبب إصابة الشخص بالحمى والتهابات الجهاز التنفسي والتهاب المتحمة والبقع. ووفقا انتشارها أمر صعب. ويقول: "الشخص المصاب يصبح معدياً خلال 10-12 يوما ولن ينفع تناول الأدوية، بل فقط التطعيم". ويعتقد المعارضون للتطعيم أن الإنسان يجب أن يصاب بالحصبة. ولكن هذه الإصابة قد تؤدي إلى وفاة البعض ومضاعفات لدى الآخرين. ووفقا له، ترتفع في البداية درجة حرارة المصاب حتى إلى 40 درجة و عيونه لا تطبق الضوء ويظهر ألم في الحلق والسعال وبعد يومين تظهر بقع بيضاء غير متساوية على الخدين وبعدها فقط يظهر الطفح الجلدي الذي يزول بعد أربعة أيام تاركا بقعا بنية اللون. ويحذر أباكوموف من خطورة هذا المرض للأطفال والنساء الحوامل، لأنه يمكن أن يسبب الإجهاض أو ولادة مبكرة أو حتى عيوب خلقية للجنين داخل الرحم. ويقول: "إذا كان الشخص على اتصال بمريض وليس لديه مناعة، فيجب عليه الحصول على التطعيم خلال 72 ساعة. ولكن لا يمكن إعطاء اللقاح في حالة وجود مضاعفات مرض سابق أو أمراض خبيثة أو حساسية لمكوناته أو الحمل".

كشف مفتاح صحة الدماغ في الشيخوخة

وجدت دراسة جديدة أن الأشخاص في المراحل المتقدمة من الحياة، الذين يشاركون في الأنشطة الهوائية وتمارين تدريب القوة، يكون أداؤهم في الاختبارات المعرفية أفضل من غيرهم. وقيم الباحثون 184 شخصا يتمتعون بصحة معرفية، تتراوح أعمارهم بين 85 و99 عاما، حيث أبلغ كل مشارك عن عاداته الرياضية وخضع لمجموعة شاملة من الاختبارات النفسية العصبية المصممة لتقييم أبعاد مختلفة للوظيفة الإدراكية. ووجدوا أن أولئك الذين دمجوا التمارين الهوائية، مثل السباحة وركوب الدراجات، وتمارين القوة مثل رفع الأثقال في روتينهم، كان لديهم خفة حركة ذهنية أفضل وتفكير أسرع وقدرة أكبر على تغيير تفكيرهم أو تكيفهم. واكتشف الباحثون باستخدام أداة "تقييم مونتريال المعرفي" التي توفر رؤية متوازنة للعديد من جوانب الإدراك، أن الأشخاص الذين لم يشاركوا في أي تمرين بدني سجلوا نتائج أقل من أولئك الذين مارسوا تدريبات القلب والقوة. وتشير النتائج إلى أن ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة ترتبط بتحسن الأداء الإدراكي لدى الأشخاص في أواخر الثمانينات وما بعدها. وتوفر النتائج قاعدة أدلة لمقدمي الرعاية الصحية للنظر في التوصية بنظام مختلط من التمارين الهوائية وتمارين القوة كجزء من خطط الرعاية لمرضاهم. يذكر أن الدراسة أجريت كجزء من تعاون كبير ومتعدد المواقع مع مؤسسة Research Brain McKnight Foundation، التي لديها معاهد في جامعة فلوريدا وجامعة ميامي وجامعة أريزونا وجامعة الاباما-برمنغهام.



ممثلة بوليوود كاترينا كايف خلال مؤتمر صحفي لفيلمها الرومانسي الهندي القادم Merry Christmas في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

الفشار



اكتشف العلماء أن الفشار يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للأكسدة البوليفينولات Polyphenols. هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وكان العلماء يعتقدون سابقا أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والأثمار. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University of Skrentonskom الأمريكية أثبتت أن الكيس القياسي للفشار يحتوي على 300 ملج من المواد المضادة للأكسدة، في حين أن كيسا مماثلا من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملج منها. ويربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والأثمار، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للأكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفشار لا تتجاوز 4 ٪، طبقا لما ورد بموقع روسيا اليوم.

سؤال وجواب

- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام 1846
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟ زهرة الازهار
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟ أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟ الزهرة
- أي انواع اللاتئ أثمن وأعلى ؟ الاسود والازرق
- اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البكتريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتريا، وهي عمليا تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى في بعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل. معظم البكتريا هي إما غير ضارة أو عمليا مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتريا مثلا تسبب التفتن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضاً تلعب دوراً هاماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلاسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.

قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وانته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجيء إلى البيت والراحة فيه فبنى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جديتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تلي كل ما يطلب منها.. رحم الله جديتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتبلي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغذاء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً، وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان تجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائه دينار وننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح احرىاء ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليبلي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امرا .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلقه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقفا بجوار القبر وقالت المرأة ائمنى ان تلي ندائي ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثن خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعا أرضاً من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطع ان اعيش بعيداً عن جديتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركه لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصل إلى النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحيني يا جديتي سامحيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقوموا بالواجب فأرجو ان تلي لهم كل طلباتهم.

