

«حياكم» يصطحب منتسبي  
أطفال الشارقة في جولات  
سياحية وترفيهية



أندريه جدد:  
من يجيد لعب الكوميديا حتماً هو  
يجيد لعب كل الأدوار الأخرى



زيت الزيتون يساهم بانخفاض  
خطر الإصابة بالسرطان

## نصيحة للحصول على نوم كاف ومريح

يعاني الكثير من الناس للحصول على قسط كاف من النوم، حيث أن قلة النوم لا تجعلنا نشعر بالتعب في اليوم التالي فحسب، بل يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على جوانب أخرى من صحتنا وعافيتنا.

واحد النصائح الأكثر شيوعاً للأشخاص الذين يكافحون من أجل الحصول على نوم جيد ليلاً هي ممارسة الرياضة بانتظام. وأظهرت التحليلات، أن التمرينات الرياضية المنتظمة يمكن أن تؤدي إلى نوم أفضل.

وفيت أن التمارين الهوائية المنتظمة، مثل ركوب الدراجات والجري وحتي المشي السريع، تساعد الناس على النوم بشكل أسرع والاستيقاظ بشكل أقل أثناء الليل والشعور بمزيد من الراحة في صباح اليوم التالي.

ومن خلال عدد قليل من الدراسات التي تم إجراؤها، يبدو أن تمارين المقاومة قد تكون أيضاً قادرة على تحسين النوم. ووجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون تمارين المقاومة بانتظام (حوالي ثلاث جلسات في الأسبوع) يتمتعون بنوعية نوم ذاتية أفضل.

تتبع دورة النوم والاستيقاظ في أجسامنا فترة 24 ساعة تقريباً، والتي يتم التحكم فيها بواسطة "ساعة داخلية للجسم".

## سيروم الحواجب .. عجا

### سحرية لحواجب كثيفة وممتلئة

أوردت مجلة Jolie أن سيروم الحواجب Eyebrow Serum عجا سحرية للحصول على حواجب ممتلئة وكثيفة تثير الإعجاب.

وأوضحت المجلة أنه يحتوي على مواد فعالة لتعزيز نمو شعيرات الحواجب مثل البيوتين والكيراتين والبروستاجلاندين وهيتامينات B والبيبتيدات.

ومن كيفية استعماله قالت المجلة إنه يوضع على الحواجب بالكامل بفرشاة صغيرة، مشيرة إلى أن من الأفضل وضعه في المساء بيوتي مفعوله طوال الليل، كل يوم على مدار فترة طويلة للحصول على النتائج المرجوة.



## نصائح للحفاظ على شبابك

لديهم مشكلة في ذلك. ومع ذلك كثير من الناس يريدون التخلص من الشعر الأبيض، لذلك لحسن الحظ هناك العديد من صبغات الشعر في السوق والتي يمكن استخدامها بسهولة. فمن الأفضل اختيار لون مشابه إلى حد ما إلى ما لون شعرك الطبيعي بحيث يبدو طبيعياً أكثر. يمكنك أن تختار ما بين صبغ الشعر الأبيض في صالونات التجميل، أو الخيار الأرخص وهو شراء أدوات الصبغ والقيام به في المنزل. ولكن يجب أن يجب استخدام المنتجات الصممة لرعاية الشعر التالف والصبوغ.

5- ارتداء ملابس تليق بعمرك وبشكل جسمك: ارتداء الملابس التي تملك القياس المناسب لك يمكن أن تجعلك تبدو على الفور أقل حجماً وأكثر عصريّة، دون الحاجة إلى محاولات صعبة، وهذا ينطبق على الرجال كذلك.

إذا كنت ممن يرتدون نفس الملابس على مدى سنوات مضت، فقد حان الوقت لتحديث خزانة ملابسك. إذا لم يكن لديك خبرة في الشراء فحاولي أن تطليبين من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد أسرتك الذهاب إلى بعض المحلات التجارية معك، أو يمكنك اللقاء نظرة في المجلات لترين ما هي أنواع الملابس التي ترغبينها، وما الذي يناسبك. كما يمكنك الذهاب إلى المتجر وطلب مساعدة من رجل المبيعات للحصول على المشورة، مجرد محاولة التجديد والتغيير ستكون تجربة جيدة وستشعرين بفرق كبير.

6- الحصول على غذاء صحي وممارسة الرياضة: هذا يمكن أن يكون صعباً، وبعض الناس مشغولون جداً، أو يعتقدون أنهم غير لائقين لبدء ممارسة الرياضة. ومع ذلك، فإن حتى كميات صغيرة ولكنها منتظمة من التمارين تساعدك على البقاء أكثر نشاطاً وحيوية، والتي سوف تبقى لكم شعور الشباب أيضاً! الجمع بين هذا مع اتباع نظام غذاء صحي ومتوازن بشكل جيد سيحملك في صحة أفضل لفترة أطول، وسيطعك المزيد من الطاقة والوقاية من الأمراض التي يمكن أن تضيق سنوات إلى مظهرك.

4- تغطية الشعر الأبيض: بعض الناس قرروا التعايش مع الشعر الأبيض وليس

تأكد من أن المنتج الذي تقررين شرائه غني بالترطيب العميق، على عكس تلك التي قمتي باستخدامها في السنوات الأصغر لك. وتذكر أن الترطيب ليس فقط بالنسبة للنساء، فهناك الكثير من المنتجات المماثلة في السوق تستهدف الرجال.

استخدام مستحضرات الحماية من أشعة الشمس يوميا: هناك العديد من المرطبات التي تحتوي بالفعل على عامل حماية SPF، وهذا أمر حيوي لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة كل يوم من أجل تجنب الوقوع في أضرار الشمس. الشمس واحدة من أهم الأشياء التي تسبب الشيخوخة المبكرة، لذلك ينصح أطباء الجلد بوضع عامل حماية يوميا لتجنب التجاعيد والبقع البنية والبشرة القاتمة. فضلا عن هذا، فهي تحميك من سرطان الجلد.

التقشير بلطف يشجع تجديد خلايا الجلد: وبالتالي الحصول على بشرة شابة. ولكن عليك اختيار مقشرات مخصصة لسنتك لأنها أكثر لطفاً وأقل عرضة للجفاف أو تلف الجلد. التقشير يجعل بشرتك أكثر ليونة وأكثر إشراقاً.

3- إزالة شعر الوجه للرجال والنساء: الرجال: الحفاظ على وجهك حليفاً، ودائماً قم بتقليم شعر الأنف والأذن. يمكنك شراء ماكينة إزالة شعر الأنف من الصيدليات المحلية وهي بسيطة وغير مؤلمة تماماً في الاستخدام، حيث إن ترك هذا الشعر ينمو يجعلك تبدو أكبر في السن. النساء: يمكن أن يظهر شعر الوجه في بعض الأحيان عند النساء بعد سن اليأس بسبب التغيرات في مستويات الهرمون. لتخلص من هذا، هناك عدد من الطرق السهلة لإزالته بما في ذلك الليزر، والشمع وكريم إزالة الشعر والخيوط.

4- تغطية الشعر الأبيض: بعض الناس قرروا التعايش مع الشعر الأبيض وليس

1- الاعتناء بأسنانك: المحافظة على الأسنان بصحة سليمة تجعلك تبدو أصغر سناً وأكثر جاذبية. تأكد من لديك روتين جيد لرعاية الأسنان، وهذا ينبغي أن يشمل تنظيف الأسنان بالفرشاة، واستخدام غسول جيد للفم. إذا لم تكن أسنانك بيضاء بما فيه الكفاية، أو إذا كان لديك مشاكل مع أسنانك، عليك أن تذهبي إلى طبيب الأسنان للحصول على الاستشارة. فيمكن للخبير تبييض أسنانك بطرق متعددة، كما يجب عليك استشارة الطبيب إذا كان لديك مشاكل مثل تسوس الأسنان وترعزها عن مكانها. هناك أيضاً الكثير من منتجات التبييض المضادة والتي يمكن أن تكون فعالة، على الرغم أن الأفضل هو التحدث مع طبيب أسنانك للحصول على المشورة أولاً.

2- الاعتناء بشرتك: إنشاء روتين للعناية بالبشرة للمساعدة على تقليل ظهور التجاعيد، والمساعدة في منع حدوث المزيد من علامات الشيخوخة وذلك بعدة خطوات سهلة:

- اختيار منظم لطيف للوجه: حيث أن شيخوخة البشرة تستلزم العناية بها عن طريق منتجات مختلفة عن تلك المستخدمة في فترات المراهقة، قد يكون الغسول الخاص بك قاسياً جداً فيقوم بتجريد البشرة من الزيوت الطبيعية، وبالتالي جفاف الجلد الأمر الذي يؤدي إلى ظهور أعراض كبر السن بسرعة أكبر. عليك فقط البحث عن المنتجات التي تراعي الفئة العمرية، أو تلك المعروفة بقدرتها على الترطيب الفعال. فإنه من المهم تكثيف العناية ببشرتك كلما كبر سنك، كما أن غسول البشرة الجيد يزيل آثار المواد الكيميائية التي تتعرض لها بشرتك يوميا في البيئة الخاصة بك والتي يمكن أن تسبب الشيخوخة إذا ما تركت على الجلد.

- الترطيب بعد التنظيف: الترطيب مهم لإعطاء جلدك دفعة من الرطوبة بحيث يمكن أن يعتني بنفسه. فالجلد يجف ويكبر بسرعة إذا لم يكن رطب. ابحتي عن المرطبات المضادة للشيخوخة التي تحتوي على نسبة عالية من المكونات الفعالة.

## متى يتوقف الأطفال الصغار عن أخذ القيلولة؟

يسود اعتقاد أن الأطفال الصغار يتوقفون عن أخذ قيلولة عند عمر معين، لكن دراسة جديدة توصلت إلى خلاصة مختلفة.

وذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، نقلا عن دراسة جديدة، أن الأطفال الصغار يتوقفون عن القيلولة عندما تنمو أدمغتهم إلى مستوى معين.

ودعا الخبراء الذين أعدوا الدراسة الآباء إلى عدم منع الأطفال الصغار من أخذ القيلولة.

والقيلولة أمر أساسي بالنسبة إلى تطور الدماغ وعملية الذاكرة، لكن العلماء في حيرة من أمرهم بشأن متى ولماذا يتوقف الأطفال الصغار عن القيلولة، التي هي نوم قصير في النهار.

وقادت ريبيكا سنيسر، الأكاديمية في جامعة ماساتشوستس الأميركية، دراسة لعشرة آلاف طفل الذين تتراوح أعمارهم بين 4-5 أعوام أخذ قيلولة، بينما يفضل الأطفال الذين تصل أعمارهم إلى 3 سنوات إلى التوقف عنها.

وأظهرت النتائج وجود صلة بين التحولات التي تطرأ على القيلولة وتطور الدماغ والذاكرة.

وقالت سنيسر: "عندما يغفو الأطفال الصغار، فإنهم يعززون الذكريات العاطفية والعرفية، لذلك عندما تسأل نفسك، عندما يكون هذا وقتا مهما لتعلم (العمر حتى 3 سنوات) لماذا يتعلمون عن القيلولة إذا كانت الأخيرة تساعدهم؟ لماذا لا يكتفون بها؟".

وتركزت الدراسة على "قرن أمون" في الدماغ الذي يؤدي دورا في تطور التعلم وعملية الذاكرة.

ويقول الباحثون إنه عندما يكون هذا الجزء غير ناضج من الدماغ، فإنه ينتج للطفل ذكريات محدودة يمكن تخزينها دون نسيانها، وهو ما يؤدي إلى الحاجة إلى النوم.

وتسمح القيلولة بمعالجة هذه الذكريات في قشرة المخ، مما يوفر مساحات في "قرن أمون" لعلاج وتخزين المزيد من الذكريات عند الاستيقاظ.

وأشارت سنيسر إلى أن الأدلة المتزايدة تدعو الآباء إلى إعطاء الأطفال فرصة لأخذ القيلولة.

## جزئيات من الرمل المنقى علاج محتمل لبدانة

أظهر بحث جديد أن السيليكا المسامية، أو جزئيات الرمل المنقى، تمنع امتصاص الدهون والكربوهيدرات في الجسم، وأنها قد تكون علاجاً محتملاً للسمنة من دون آثار جانبية.

وتعد الدراسة التي أجريت في جامعة ساوث أستراليا الأولى من نوعها التي تتحقق من كيفية منع جزئيات السيليكا المسامية لعملية امتصاص الدهون والسكر في الجهاز الهضمي.

وفقاً لـ"لوق" ساينس دايلي، من المقرر تطوير العلاج الجديد القائم على السيليكا بالشراكة مع شركة غلانتيريو ليميتد، وسيكون علاج السيليكا الجديد أنظف على المهد، مع عدد أقل من الآثار الجانبية المرتبطة بالعقار السائد لمكافحة السمنة الذي يُسمى أورليستات.

وقال الدكتور بول جويس الباحث الرئيسي في الدراسة: "هذا الاكتشاف المذهل يمكن أن يغير النتائج الصحية للملايين الأشخاص الذين يعانون من السمنة". "هناك نقص حالياً في العلاجات الفعالة الخالية من الآثار الضارة مثل الإسهال والانتفاخ وآلام البطن".

وأضاف جويس: "حظيت السيليكا المسامية باهتمام متزايد بسبب قدرتها على مكافحة السمنة، وأظهرت التجارب البشرية أنها علاج آمن. ويظهر بحثنا كيف تعزز السيليكا المسامية تأثيراً مضاداً للسمنة من خلال العمل في الأمعاء للحد من هضم وامتصاص الدهون والكربوهيدرات".

## اللوز يحسن امتصاص الأمعاء للمغذيات

أطلق باحثون من جامعة كينغز كوليج تجربة للتحقق من تأثير تناول اللوز الكامل والمطحون وجبة خفيفة، مع تناول كمية قليلة من الألياف الغذائية. وأظهرت التجربة أنه يوفر بيئة صحية لنمو بكتيريا صديقة للأمعاء، ما يحسن الامتصاص والإخراج. وحسب موقع "ميديكال إكسبريس"، شارك في التجربة 87 شخصاً سليماً كانوا يأكلون كمية أقل من الموصى بها من الألياف الغذائية، ويتناولون وجبات خفيفة غير نموذجية، مثل الشوكولا ورقائق البطاطس. واستمرت التجربة 4 أسابيع، أعطيت فيها مجموعتان من المشاركين وجبات خفيفة من اللوز المطحون أو الكامل وزنها 56 غراماً يومياً، وطلب من المجموعة الثالثة مواصلة عاداتهم الغذائية. ووجد الباحثون أن اللوز بنوعيه، الكامل والمطحون، يوفر نوعاً من الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة اسمه الزبدات، وهو مصدر رئيسي للوقود للخلايا المبطنة للقولون، وأن تناوله يعزز صحة الأمعاء بتوفير البيئة الهوائية لنمو البكتيريا الصديقة.

## الجمبري يحميك من البهارسيا وفشل الكبد وسرطان المثانة!

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن الجمبري الذي يعيش في المياه العذبة يمكن أن يساعد في منع انتشار البهارسيا، وهو مرض طفيلي يمكن أن يكون مميتاً، ويسبب فقر الدم، وتوقف النمو، وفشل الكبد، وسرطان المثانة، وضعف الإدراك الدائم، وفقاً لأحدث الأبحاث التي أجريت مؤخراً في هذا الصدد.

وأوضحت الدراسة أن الجمبري يعمد إلى اقتراض القواقع المصابة بالطفيل، مع توفير مصدر غني بالبروتين، في الوقت الذي أظهرت فيه الدراسة أن الجمبري يمكن أن يساعد في تدعيم دورة حياة معقدة للبهارسيا.

ويرى الباحثون أن النتائج المتوصل إليها تفتح الطريق إلى تطوير نهج جديد لمكافحة البهارسيا، وفقاً للباحث «جوليو دي ليو، أستاذ علم الأحياء في محطة هوبكنز البحرية من جامعة «ستانفورد»، في الولايات المتحدة.

وتشير البيانات إلى أن ما يقرب من 800 شخص حول العالم معرضون لخطر الإصابة بالبهارسيا، وفقاً للدراسة التي نشرت في دورية مجلة الأكاديمية الوطنية للعلوم، القواقع المصابة بالطفيليات والناس في القرى في السنغال، وغرب أفريقيا.

## بينترست تعرف بمتحف اللوفر بطريقة مختلفة

تعاونت منصة "بينترست" العالمية ومتحف اللوفر لإنشاء عشرات مقاطع الفيديو القصيرة التي تهدف إلى اكتشاف المتحف الباريسي بطريقة مختلفة، على ما أعلنت الاثنين، وهي الشراكة الأولى من نوعها بين التطبيق ومؤسسة متحفية في فرنسا.

وستكون مقاطع الفيديو الخمسة الأولى التي تقل مدة كل منها عن دقيقة متاحة اعتباراً من الاثنين على حساب اللوفر عبر "بينترست" الذي يبلغ متوسط عدد مشاهداته شهرياً 230 ألفاً. وأشار المتحف إلى أن المقاطع الخمسة الأخرى ستتاح اعتباراً من الربع الأول من سنة 2023. ويضم متحف اللوفر الذي كان سابقاً قصراً للملوك مجموعات تعتبر من بين الأجم، وتغطي زنياً آلاف الأعوام وجغرافياً منطقة تمتد من أميركا إلى حدود آسيا. وكان عدد زوار المتحف يبلغ نحو عشرة ملايين سنوياً قبل عام من أزمة كوفيد19 - التي أجبرته على الإقفال لعدة أشهر.

وأوضح المتحف لوكالة فرانس برس أن "آثار الأزمة الصحية بقيت محسوسة من كانون الثاني/يناير إلى آذار/مارس، ولكن منذ نيسان/أبريل كان الحضور جيداً جداً". وأضاف "نعود إلى مستويات مماثلة لعام 2019 (9,6 ملايين زائر)، باستثناء الزوار الصينيين، بسبب الإغلاق في بلادهم.

وأضاف أن لديه في الوقت نفسه "أكثر من عشرة ملايين متابع لحساباته على مواقع التواصل الاجتماعي.



## فعاليات وأنشطة متنوعة تعزز التلاحم المجتمعي

### دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي تطلق الدورة الثانية من مبادرة «لحظات أبوظبي» الشهر المقبل



وتلبيها فعاليات في مختلف الأماكن في الإمارة مثل حديقة العاصمة وحديقة محمد بن زايد ومنطقة مصفح وحديقة الجاهلي في مدينة العين ومدينة الظنة في منطقة الظفرة.

وانعكاساً لالتزام كبرى الشركات بالمسؤولية المجتمعية، يسرنا التعاون مع الرعاية الرئيسية كلاً من شركة بتترول أبوظبي الوطنية "أدوك"، وطيران الاتحاد، وبنك أبوظبي التجاري، ومجموعة إثمار القابضة، ومدينة الظنة، وNMC للرعاية الصحية ومزارع العين، والذين يشكلون عاملاً مهماً في تحقيق أهداف المبادرة. إضافة إلى الشركاء الاستراتيجيين كلاً من دائرة البلديات والنقل، وبلدية مدينة أبوظبي، وبلدية مدينة العين، وهيئة الزراعة والسلامة الغذائية، وشرطة أبوظبي، وكلنا شرطة، والشركة الوطنية للضمان الصحي - ضمان، وهيئة المساهمات المجتمعية - معاً، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، ومؤسسة للتنمية الأسرية، وهيئة البيئة - أبوظبي، وجمعية حياة للرعاية اللاحقة، ومركز محمد بن راشد للتعليم الخاص

وأعلنت دائرة تنمية المجتمع وبالتعاون مع مختلف الجهات في الإمارة عن إطلاق الدورة الثانية من مبادرة "لحظات أبوظبي" خلال الفترة من 11 نوفمبر ولغاية ديسمبر 2022 المقبل والتي تتضمن العديد من الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي ستنتقل من "ساحة خليفة"، وتقام في مواقع عدة في أبوظبي والعين والظفرة.

وتهدف مبادرة "لحظات أبوظبي 2022" إلى تعزيز قيم التلاحم المجتمعي والاندماج بين كافة شرائح وأطياف مجتمع إمارة أبوظبي وتعزيز قيم المشاركة المجتمعية والتطوع عبر سلسلة من الفعاليات المجتمعية المختلفة التي من شأنها أن ترتقي بمستوى المعيشة في الإمارة.

وتتضمن المبادرة حزمة من الفعاليات المجتمعية الترفيهية لأفراد العائلة كافة من مختلف الفئات والجنسيات والتي سيتم تنفيذها في كل من منطقة أبوظبي، ومنطقة العين، ومنطقة الظفرة، بدءاً من فعالية الإطلاق في ساحة مدينة خليفة،



## «الإحسان عبادة الأبرار» ندوة للمنتدى الإسلامي بالشارقة

•• الشارقة-الفجر:

انطلقت أمس فعاليات الندوة الثقافية "الرفائق في القرآن الكريم"، والتي ينظمها المنتدى الإسلامي بالتعاون مع مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية، وتهدف على مدار يومين؛ إلى غرس معاني خير الجزاء على فعل الإحسان في العبادة لله عز وجل، وفي مختلف الأفاق الأخلاقية والسلوكيات الحياتية الربحية، وتكشف الندوة أسرار القرآن الكريم في تزكية النفوس، ونقاء القلوب، وشفاء النفوس وجمال الأخلاق، والرقي الذاتي للوصول لقمات النفوس الصالحة، هذا وتعد الندوة واقعية في مسرح مؤسسة القرآن الكريم في ضاحية اللية بإمارة الشارقة.

وأشاد سعادة د. ماجد بوشليبي الأمين العام للمنتدى الإسلامي بالشارقة، بالدور الرائد للمنتدى في استنهاض الثقافة الإسلامية بمنهج علمي متزن، ونشر ثقافة الإحسان بين فئات المجتمع المختلفة، من خلال سلسلة نقاشية ثرية من المجالس العلمية والندوات والورش التعليمية المتنوعة، والتي تسعى إلى تعميق الوازع الديني في الأنفس، وتهذيبها بحميد الخصال وجميل الفضائل وفق المنهج الرباني العظيم والشامل النبوية الشريفة.

وأكد الدكتور ماجد أهمية الندوة في نشر ثقافة الإحسان الحق، هو منهج حياة وأسلوب معيشة بوسطية واعتدال، ويتجلى في العبادة والمعاملة، من صلاة وحسن خلق، وطاعة وأداء الحقوق إلى أهلها، وتدعو الندوة إلى التأمل الشامل والمتكامل في مفهوم "الإحسان" بداية من المعنى في معاجم اللغة، وما يتضمنه المفهوم من نبل المعاني في الكتاب وفي السنة المطهرة، وتستعرض بعض تأملات في دلالة كلمة الإحسان. في جوانب تهذب النفس وتعميق المعرفة المجتمعية، وتعالج معانيه الأوسع والأشمل. واستعرض د. أحمد الرفاعي المستشار في الشؤون الأكاديمية والتخطيط بكلية الإمام مالك للشريعة والقانون ورقة بعنوان " مفهوم الرفائق والهدف من معرفتها"، والتي تناول فيها الإحسان في الإسلام هو إتقان العمل الذي يتوهم به المسلم وبذل الجهد لإجاده ليصبح على أكمل وجه، فإن كان العمل خاصاً بالناس وجب تأديته على أكمل وجه، وهو ديمومة استحضر الله مصحوبة بالسير إليه وحضور القلب والذهول عن كل ما دونه الله عز وجل.

وبين د. الرفاعي أنواع الإحسان ومقاماته في الإسلام، وله مرتبته العزيمية بعد الإسلام والإيمان، فهو عبادة الله كأنك تراه فإن لم تراه فإنه يراك، فقد ورد في السنة قول النبي محمد في تعريف الإحسان، وكما قد ورد في القرآن الكريم، بأن الله يأمر بالإحسان في حقه بعبادته وأداء فرائضه على الوجه المشروع، وإلى الخلق في الأقوال والأفعال، ويأمر بإعطاء ذوي القرابة ما به صلتهم وبرهم، وينهى عن كل ما فحّ قولاً أو عملاً وعماً يتكره الشرع ولا يرضاه من الكفر والمعاصي، وعن ظلم الناس والتعدي عليهم.

وقدم د. أحمد السعيد إمام وخطيب بقسم الإفتاء بالشؤون الإسلامية في الشارقة، ورقة عمل بعنوان "الأجور الكبيرة على الأعمال الصغيرة"، والتي عبر فيها أن التشريعية السمة العديد من الفضائل الفريدة ومنها الأجور العظيمة على الأعمال اليسيرة، وأهمية معرفة الأجور المترتبة على الأعمال، التي تدفع أصحاب الهمم العالية إلى التسابق إلى الأعمال، واستعرض نماذج عديدة من تلك الأعمال اليسيرة التي يكون أجرها من أعظم الأجور، ومنها التوحيد، فضل الأذكار، وفضل ركعتي سنة الفجر، وفضل الدعاء الجامع لخيري الدنيا والآخرة، والاستغفار، وفضل الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.

هذا وشهد الندوة حضور لقيف من أئمة المساجد والوعاظ بدائرة الشؤون الإسلامية ودائرة في الشارقة، وتناقش في يومها الثاني الأربعاء 26 أكتوبر الجاري ورتين بعنوان: "آيات من الرفائق في القرآن الكريم : جمعاً وشرحاً ويقدمها د. هادي عبدالحسين الأستاذ بكلية الدراسات الإسلامية في جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية .



وتشمل المبادرة على عدة أهداف، منها تحفيز مؤسسات القطاع الخاص والعالم والقطاع الثالث على المشاركة ورعاية المجتمعات المحلية من خلال التعاون في تنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات في مختلف أنحاء إمارة أبوظبي.



## «حياكم» يصطحب منتسبي أطفال الشارقة في جولات سياحية وترفيهية

وتعرفوا على أعمال الفنانين العالميين من خلال مجسماتهم الفنية في الجزيرة؛ من أبرزها "مجسم أوفو الفني".

في حين انطلق الأطفال في رحلة عبر الزمن من خلال جولاتهم في متحف مركز "مليحة للآثار"؛ وتعرفوا على تاريخ منطقة مليحة الأثرية عبر العصور القديمة بدءاً من العصر الحجري الحديث، والعصر البرونزي، والعصر الحديدي، وفترة ما قبل الإسلام والعصور الإسلامية الحديثة، إلى جانب مزايا هذه العصور، والمقتنيات والمناطق الأثرية المحيطة به.

كما قضى المشاركون أوقاتاً ممتعة خلال زيارتهم للأماكن الترفيهية في الإمارة منها: "حدائق المنتزه المائية"، وكذلك "شاطئ خورفكان" التي شاركوا فيها بالعديد من المغامرات وتعرفوا على أدوات الفوص وكيفية استخراج اللؤلؤ قديماً.

يشار إلى أن برنامج "حياكم" يهدف إلى تعريف الأطفال بالسياحة الداخلية وأبرز المعالم التاريخية والأثرية في إمارة الشارقة؛ إضافة إلى تعليمهم أساسيات ومهارات فن الإرشاد السياحي.



الأثري وتمكنوا من رؤية أساسيات بناء السوق. أما في زيارة الأطفال لجزيرة النور فقد تمكنوا من التجول في الجزيرة بطريقة صنع القهوة التي كان يستخدمها الأباء والأجداد قديماً، واختتمت جولاتهم في المنطقة بزيارة لسوق الشناصية والواقع

حرصاً على تنمية معارف الأطفال وتطوير مهاراتهم في الإرشاد السياحي وتعميقهم بأهم المعالم السياحية والترفيهية، وتأهيلهم ليكونوا مرشدين سياحيين لوطنهم في مختلف المحافل المحلية والدولية، أقامت «أطفال الشارقة» التابعة لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين؛ البرنامج السياحي «حياكم» الذي يُنفذ بالتعاون مع هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، مستهدفاً ضمن الفئة العمرية من 9 إلى 12 عاماً.

شمل «حياكم» على جولات وزيارات ميدانية اصطحب فيها ما يقارب من (90) طفلاً وطفلة إلى العديد من الوجهات السياحية والاستشفائية في إمارة الشارقة، منها: زيارة منطقة "قلب الشارقة" حيث تعرفوا في هذه الوجهة السياحية على الإرث الثقافي والتراثي للإمارة، وكذلك على فكرة إعادة إحياء هذه المنطقة كما كانت في الخمسينيات من القرن الماضي، ثم انتقلوا إلى زيارة متحف بيت النابودة للتعرف على سيرة أحد أبرز وأهم تجار اللؤلؤ في المنطقة آنذاك، كما تخللت الزيارة ورشة عمل "القهوة العربية" تعرفوا فيها على

## بالتزامن مع فعاليات الشهر الوردي

## شرطة دبي تعزز التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي



الوقائي، وخفض معدل أمراض السرطان في المجتمع. وفي نهاية الفعاليات، تقدمت الموظفات بالفحوصات المجانية بواسطة السونار وعلاجات الطب البديل.

نسعى لتنفيذ مبادرات صحية تحفز الموظفين وتعزز الوعي المجتمعي، بأهمية الكشف الدوري بشكل عام، والفحوصات المخصصة للنساء، لترسيخ الجانب

اتباع أنماط حياة صحية للوقاية من السرطان، يهدف إلى خلق مجتمع مثقف واع بمخاطر المرض.

وأضافت: لأن الوقاية خير من العلاج،

المخصص لنشر الوعي لدى العنصر النسائي في شرطة دبي، وتشجيعهم على الكشف المبكر لسرطان الثدي، وأهمية الفحص الذاتي وتشجيعهم على

•• دبي-الفجر:

نظم مجلس شرطة دبي النسائي لإسعاد المجتمع، فعاليات التوعية بالكشف المبكر عن مرض سرطان الثدي، في مقر أمانة مجالس المبادرات الحكومية في شرطة دبي، بالتزامن مع شهر أكتوبر العالمي المخصص لنشر الوعي بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وزيادة نسبة احتمالية التعافي منه.

وافتح سعادة اللواء المستشار دكتور علي حسين سنجل، المستشار الطبي لشرطة دبي، الفعاليات التوعوية، والتي شملت محاضرة توعوية للعنصر النسائي، بهدف نشر التوعية السلمية بينهن، وتعزيز أهمية الكشف المبكر لهذا المرض، للمساعدة في زيادة نسبة الشفاء المبكر منه، كما تضمنت الفعاليات معرضاً مصاحباً، استعرض العلاج بالطب البديل، والتغذية الصحية، والفحص المبكر بواسطة السونار، والفحص الذاتي.

وأكدت الرائد خبير عبود السعدي، رئيس مجلس شرطة دبي النسائي لإسعاد المجتمع، أن المشاركة في شهر أكتوبر الوردي



# منوعات العلاج

## 23



ساعد فهم طبيعة السرطان العلماء في وضع إجراءات وقائية ضد المرض، من ذلك، اعتماد بعض المواد الغذائية، والتي يمكن أن تعيق مكوناتها نمو السرطان بفضل نشاطها المضاد للأوكسدة. وتظهر دراسة أن نوعا من الزيت قد يقلل من خطر الإصابة بجميع أشكال السرطان بنسبة 31%، وذلك بفضل خصائصه المضادة للأوكسدة الفريدة.

بفضل نشاطه المضاد للأوكسدة

## زيت الزيتون يساهم بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان



هذه المجموعة. والثدي والجهاز الهضمي وسرطان المسالك البولية. واختتم الباحثون تحليل التلوي ببيان: "تمثل نتائج تحليل التلوي هذا دليلا قويا على التأثيرات الوقائية لزيت الزيتون ضد تطور السرطان". وأضافوا أن المزيد من البحث يمكن أن يوفر نظرة أعمق لدور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان. وسبق أن استكشف باحثون الآثار المفيدة لزيت الزيتون في دراسات أجريت على الحيوانات، حيث تم تغذية القوارض بنظام غذائي غني بزيت الزيتون ومقارنته بتلك التي تتغذى على نظام غذائي غني بزيت النذر. وأظهرت النتائج أن معظم الفوائد جاءت من حمية زيت الزيتون، حيث بدت الأورام أقل عدوانية في المقارنة. وعلاوة على ذلك، تشير الأبحاث في مجلة Free Radical Biology and Medicine إلى أن زيت الزيتون يوفر المزيد من الفوائد عند تناوله جنباً إلى جنب مع الأطعمة الأخرى، مثل الطماطم. وقد يزيد هذا بشكل كبير من امتصاص مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض في العديد من الأطعمة النباتية. ومن أهم الأخطاء التي يجب تجنبها هو التسخين المتكرر لزيت الزيتون في درجات حرارة عالية، حيث يمكن أن ينتج عن تسخين زيوت الطهي بشكل متكرر (RCO) أنواع مختلفة من المركبات، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة. أنها مواد مسرطنة.



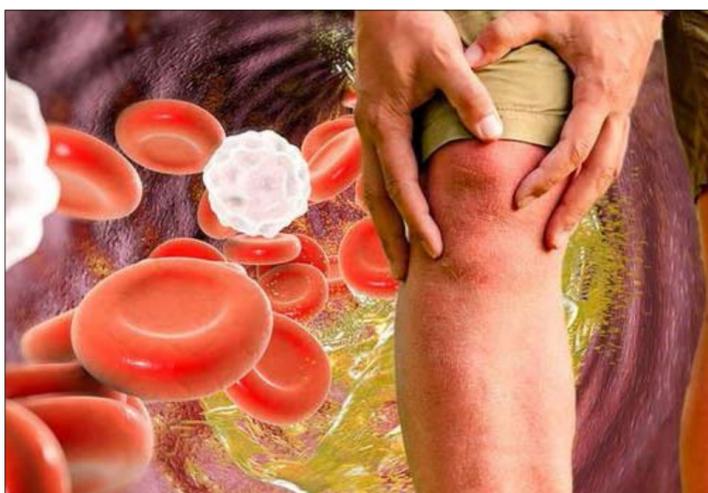
وهناك أدلة متزايدة تدعم كون مكونات زيت الزيتون توفر الحماية ضد تطور عدة أنواع من السرطان، وفقا لتحليل التلوي (تحليل إحصائي) لعام 2022، نُشر في مجلة PLoS One. ووجدت الدراسة تفاوتات كبيرة في مخاطر الإصابة بالسرطان بين الأفراد الذين تناولوا زيت الزيتون والأشخاص الذين لم يفعلوا ذلك. وأوضح الباحثون: "وبشكل أكثر تحديدا، ارتبط أعلى استهلاك لزيت الزيتون باحتمال أقل بنسبة 31% للإصابة بأي نوع من أنواع السرطان". وتابعوا: "إن التأثير الإيجابي لزيت الزيتون يرجع إلى حد كبير إلى تركيبته الاستثنائية الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والسكوالين والمركبات الفينولية. خصائصها القوية المضادة للأوكسدة تحد من الإجهاد التأكسدي الخلوي وتلف الحمض النووي من خلال الكسح، وتؤثر على مسارات الإشارات الحاسمة المرتبطة بالسرطان". وأظهر تحليل التلوي لـ 45 دراسة، أن الحماية كانت أكثر أهمية بالنسبة للسرطان.

## جفاف جلد ساك قد يكون علامة على ارتفاع مستويات الكوليسترول

غالبا ما يطلق على الكوليسترول المرتفع اسم "القاتل الصامت" نظرا لقدرته على إحداث فوضى في مجرى الدم بهدوء.

ويعد ارتفاع الكوليسترول نذير مشاكل صحية خطيرة تتراوح من أمراض القلب إلى السكتات الدماغية. وتحدث هذه الحالة بشكل أساسي بسبب سلسلة من خيارات نمط الحياة غير الصحية، مثل اتباع نظام غذائي دهني وشرب الكحول.

باردا وخدرا، ويتحول إلى اللون الأحمر ثم الأسود، و/أو يبدأ في الانتفاخ وينتج صديدا كرهه الرائحة، ما يسبب ألما شديدا (الغرغرينا). ومن الضروري "الاتصال بطبيب عام على الفور" إذا كنت تعتقد أنه قد يكون لديك CLI.



الدم. وبمجرد أن تنقبض الشرايين، يتم أيضا تضيق تدفق الدم إلى ساقيك، ما يؤدي إلى ظهور علامة التحذير. ويمكن أن يؤدي نقص تدفق الدم إلى ساقيك في بعض الأحيان إلى حالة تعرف باسم نقص تروية الأطراف الحرجة (CLI). وتصنف CLI على أنها "خطيرة للغاية"، ويمكن أن تكون "صعبة العلاج"، وفقا لـ NHS. ومع ذلك، لا تحدث هذه الحالة دون أن يدق جسدك أجراس الإنذار. وإحدى العلامات الواضحة لـ CLI هي جفاف جلد ساك. وفي حين أن الجلد الجاف يمكن أن يكون ناتجا عن مشاكل مختلفة غير الكوليسترول، إلا أن هناك أدلة أخرى يمكن أن تساعد في تحديد CLI. وتشمل التغييرات الأخرى التي قد تظهر أيضا على ساك، يصبح الجلد شاحبا ولامعا وناعما. ووفقا لـ NHS، فإن القائمة الكاملة للأمراض المرتبطة بنقص تروية الأطراف الحرجة تشمل:

- ألم حارق شديد في ساقيك وقدميك يستمر حتى أثناء الراحة.
- تصبح بشرتك شاحبة ولامعة وناعمة وجافة.
- الجروح والقروح (القروح المفتوحة) في القدمين والساقين التي لا تلتئم.
- فقدان الكتلة العضلية في ساقيك.
- الجلد على أصابع قدميك أو أطرافك السفلية يصبح

وعلو الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول نادرا ما يسبب أعراضا، إلا أن هناك بعض العلامات المرتبطة به. ويؤدي ترك ارتفاع الكوليسترول دون علاج إلى تراكم الترسبات في الشرايين، وفقا لوكالة الصحة Saint Luke's. وتنص على: "البلاك مادة شمعية مكونة من الكوليسترول وأشياء أخرى. عندما يكون لديك الكثير من اللويحات، يمكن أن تضيق الشرايين وتحد من تدفق الدم".



**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٠٠/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٥٦٩/٢٠٢١ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٢٠٣٨٧) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: مؤسسة عقار  
عنوانه: إمارة دبي - شارع المطار منطقة بومرسيد بناية نقطة الأعمال الجزيئين مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٥٤١٢٣٩٢٧ - بريد الإلكتروني: EXECUTION1@OMALC.AE  
مكاتب: ٣٢٤٤٩٤٨٢١ - IBAN: AE09050000000020106942

ويمثل: عبدالله مروان عبدالله يحيى العفروسي  
المطوب: إعلان: ١ - وليد حسن محمود مصطفي علي - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١٢٠٣٨٧) درهم شامل للرسوم والصاريف، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٩٨/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٠١/٢٠٢١ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٨٩٣٨٧) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: مؤسسة عقار  
عنوانه: إمارة دبي - شارع المطار منطقة بومرسيد بناية نقطة الأعمال الجزيئين مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٥٤١٢٣٩٢٧ - بريد الإلكتروني: EXECUTION1@OMALC.AE  
مكاتب: ٣٢٤٤٩٤٨٢١ - IBAN: AE09050000000020106942

ويمثل: عبدالله مروان عبدالله يحيى العفروسي  
المطوب: إعلان: ١ - عارف يوسف عارف حسان - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٨٩٣٨٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٥٢/٢٠٢٢/٧٧٧٥ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضده/١- فاطمه الزهراء مرزاقي  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ مصرف أبوظبي الاسلامي  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١٠٤٥١٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٠٥/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٤٤٢/٢٠٢١ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠٣١٨٢) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: مؤسسة عقار  
عنوانه: إمارة دبي - شارع المطار منطقة بومرسيد بناية نقطة الأعمال الجزيئين مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٥٤١٢٣٩٢٧ - بريد الإلكتروني: EXECUTION1@OMALC.AE  
مكاتب: ٣٢٤٤٩٤٨٢١ - IBAN: AE09050000000020106942

المطوب: إعلان: ١ - محمد فريق عبدا الصمد - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠٣١٨٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**تنازل / بيع**

إعلان بالنشر  
ليكن معلوماً للجميع بأن: السيد/ كيزهاكيل محمد كيزهاكيا - الجنسية: الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ انيس محمد كيزهاكيل - الجنسية: الهند، في الرخصة المسماة (بغالة التكتاف) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (505762)، تعديلات أخرى: لا يوجد، وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فبن لدي اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**رقم المعاملة 0096707- MOJAU\_2022- تنازل / بيع**

إعلان بالنشر  
ليكن معلوماً للجميع بأن: السيد/ سيد محمد بن يسلم الله - الجنسية: أفغانستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ علي مبارك حسن - الجنسية: الإمارات، في الرخصة المسماة (مخيز الإفخار) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (504358)، تعديلات أخرى: تغيير الشكل القانوني للرخصة من (وكيل خدمات) إلى (مؤسسة فردية).  
وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فبن لدي اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم 12478/2022/253 تنفيذ شيكات**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضده/١- جراند كافيّة المنارة - ش د م م - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ شركة الغاز المتحدة يونيغاز - د م م  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (11024) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان بالنشر**  
**في المنازعة رقم 453/2022/254 منازعة موضوعية تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة المنازعات الموضوعية رقم 269  
موضوع المنازعة: وقد لاقته إجراءات التنفيذ رقم 6879/2022 تنفيذ شيكات لسداد قيمة الشيك وعدم الأخذ بالشيك وتسليمه الفشل في ذات الحق المطالب به بموجب الدعوى رقم 1244/2021 أمر أنه، وتنفيذاً رقم 2900/2021 تنفيذ تجاري مع حفظ النفاذ وتضمن المنزاع ضده بالرسوم والصاريف ومقابل الغاء الحسابات المتنازع: نيرازو دبي د م م - عوانة - الإمارات - إمارة الشارقة - الفوير - الشارقة - شارع الزهراء - مبنى برج 2000 - تماس - شقة الخامس مكتب 546 - بالقرب من بريد الشارقة المركزي  
المطوب: إعلان: ١ - عتيق لثقل بالمشاحات التنفيذ ش د م م - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها وقد وافق وإلغاء إجراءات التنفيذ رقم 6879/2022 تنفيذ شيكات لسداد قيمة الشيك وعدم الأخذ بالشيك وتسليمه الفشل في ذات الحق المطالب به بموجب الدعوى رقم 1244/2021 أمر أنه، وتنفيذاً رقم 2900/2021 تنفيذ تجاري مع حفظ النفاذ وتضمن المنزاع ضده بالرسوم والصاريف ومقابل الغاء الحسابات المتنازع: نيرازو دبي د م م - عوانة - الإمارات - إمارة الشارقة - الفوير - الشارقة - شارع الزهراء - مبنى برج 2000 - تماس - شقة الخامس مكتب 546 - بالقرب من بريد الشارقة المركزي  
مستندات الحكم قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٩٧/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٤٤٢/٢٠٢١ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٨٩٣٨٧) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: مؤسسة عقار  
عنوانه: إمارة دبي - شارع المطار منطقة بومرسيد بناية نقطة الأعمال الجزيئين مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٥٤١٢٣٩٢٧ - بريد الإلكتروني: EXECUTION1@OMALC.AE  
مكاتب: ٣٢٤٤٩٤٨٢١ - IBAN: AE09050000000020106942

المطوب: إعلان: ١ - الصديق الايش الشيخ الحسن - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٨٩٣٨٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٩٦/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٥٥/٢٠٢١ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٧٢٨٨٨) درهم شامل للرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: مؤسسة عقار  
عنوانه: إمارة دبي - شارع المطار منطقة بومرسيد بناية نقطة الأعمال الجزيئين مكتب رقم ٩ - هاتف: ٠٥٤١٢٣٩٢٧ - بريد الإلكتروني: EXECUTION1@OMALC.AE  
مكاتب: ٣٢٤٤٩٤٨٢١ - IBAN: AE09050000000020106942

المطوب: إعلان: ١ - عزرا جمال محمد عرفان - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٧٢٨٨٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٣٥٢/٢٠٢٢/٦٩٢٨ تنفيذ شيكات**

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المستأنف ضده/١- شركة الخلدان للتجارة العامة د.م.م - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / ناريس كومار دانايفالالي - ويمثله: عبدا العزيز عبداالله يوسف محمد البلوشي - قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٢/٢٢٩ رقم منازعة موضوعية تنفيذ شيكات بتاريخ: ٢٠٢٢/١٠/١٣ - وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/١١/١٣ الساعة ٠٥،٣٠ مساءً وبقاعة المتقاضين عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم سنجري محاكمكم غيابياً

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٣٥٢/٢٠٢٢/٦٩٢٨ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضدهم/١- رجب عبدالرحمن ٢- هيثرو للاستثمار د.م.م  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ ابراهيم بن محمد بن شريف الفارسي  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٥٢٠٧٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

**رئيس الشعبة**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية - مكتب تنمية الصناعة بأن / السادة /الوادي للصناعات الورقية د.م.م. رخصة رقم: IN 1001166 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة أمانى احمد قاسم الدميني ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف احمد قاسم احمد الدميني  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف أمانى أحمد قاسم الدميني  
قانوني تعديل نوع / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د م م  
تعديل اسم تجاري من/ الوادي للصناعات الورقية د.م.م.  
AL WADI PAPER INDUSTRIES L.L.C  
إلى/ الوادي للصناعات الورقية - شركة الشخص الواحد د م م  
AL WADI PAPER INDUSTRIES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية - مكتب تنمية الصناعة خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : كافيين ماستر كافييه رخصة رقم: CN 3710738 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل وكيل خدمات / حذف عابر حريز عابر عبدالله المزروعى  
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى مؤسسة مهنية  
تعديل اسم تجاري من/ كافيين ماستر كافييه  
KAFFEINE MASTER CAFE  
إلى/ تاكوس دي فرانس كافييه  
TACOS DE FRANCE CAFE  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/فيس كواليتي للمقاولات العامة والصيانة رخصة رقم: CN 3745736 قد تقدموا إلينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/هوفر تيم لخدمات التنظيف رخصة رقم: CN 3900789 قد تقدموا إلينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الزعامه لمستلزمات الخيول رخصة رقم: CN 3977411 قد تقدموا إلينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان تصفية شركة**

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد د.م.م  
الاسم التجاري: اس بي اس العقارية - شركة الشخص الواحد د.م.م  
عنوان الشركة: الطابق 1 - مكتب 101 - بناية/ورثة عبدالله بن شيبان المهيري - E6 - C31 - جزيرة أبوظبي - شارع خليفة بن زايد  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1522331  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/الهاملى ومشاركوه - محاسبون قانونيون - كعضي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/9/20 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية، الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205038655  
- تاريخ التعديل: 2022/10/25  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة الضفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : جى أس لتجارة مستلزمات التجميل رخصة رقم: CN 4227659 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ جى أس لتجارة مستلزمات التجميل  
J S COSMETICS TRADING  
إلى/ صالون ريميمبر للرجال  
REMEMBER GENTS SALOON  
تعديل نشاط / إضافة قص وتصنيف الشعر والحلاقة للرجال ٩٢٠٢١٠١  
تعديل نشاط / حذف بيع مستحضرات التجميل - بالتجزئة ٤٧٧٢٠٠٨  
تعديل نشاط / حذف خدمات توصيل الطيبات ٨٢٩٩١٠٠  
تعديل نشاط / حذف المتاجرة الإلكترونية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي  
٤٧٩١٠١٩  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : الطاووس الذهبي للتجارة العامة رخصة رقم: CN 4044062 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
إضافة احمد بن سيف بن سليمان الغافري ١٠٠٪  
تعديل مدير / إضافة احمد بن سيف بن سليمان الغافري  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ميمونه على سيد احمد محمد الهاشمي  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : ستى لوك لإدارة العقارات د.م.م. رخصة رقم: CN 2837573 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / مهندس نصر شرف من شريك إلى مالك  
تعديل نسب الشركاء / مهندس نصر شرف من ٤٩٪ إلى ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / مهندس نصر شرف من شريك إلى مدير  
تعديل نسب الشركاء / مهندس نصر شرف من ٤٩٪ إلى ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عمار عبيد احمد سيف الكعبي  
تعديل رأس المال / من ١٥٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠  
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ ستى لوك لإدارة العقارات د.م.م.  
STAY LONG PROPERTY MANAGEMENT L.L.C  
إلى/ ستى لوك لتأجير بيوت العطلات - شركة الشخص الواحد د م م  
STAY LONG HOLIDAY HOMES RENTAL - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مركز فيلو للتجميل وسبا رخصة رقم: CN 2669703 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ مركز فيلو للتجميل وسبا  
VELO SPA & BEAUTY CENTRE  
إلى/ مركز فيلو للجمال والرشاقة  
VELO CENTER FOR BEAUTICIAN AND FITNESS  
تعديل نشاط / إضافة نادي يوجا ٩٣١٢٠٢٠  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : ستى لوك لإدارة العقارات د.م.م. رخصة رقم: CN 2837573 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / مهندس نصر شرف من شريك إلى مالك  
تعديل نسب الشركاء / مهندس نصر شرف من ٤٩٪ إلى ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / مهندس نصر شرف من شريك إلى مدير  
تعديل نسب الشركاء / مهندس نصر شرف من ٤٩٪ إلى ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عمار عبيد احمد سيف الكعبي  
تعديل رأس المال / من ١٥٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠  
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ ستى لوك لإدارة العقارات د.م.م.  
STAY LONG PROPERTY MANAGEMENT L.L.C  
إلى/ ستى لوك لتأجير بيوت العطلات - شركة الشخص الواحد د م م  
STAY LONG HOLIDAY HOMES RENTAL - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

العدد ١٣٦٨١ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٦  
**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مركز فيلو للتجميل وسبا رخصة رقم: CN 2669703 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ مركز فيلو للتجميل وسبا  
VELO SPA & BEAUTY CENTRE  
إلى/ مركز فيلو للجمال والرشاقة  
VELO CENTER FOR BEAUTICIAN AND FITNESS  
تعديل نشاط / إضافة نادي يوجا ٩٣١٢٠٢٠  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**





# منوعات الفجر

26

خلال مشاركتها في ندوة ضوء على إفريقيا

## بدور القاسمي تؤكد على إيمانها بإمكانيات الناشرين الأفارقة، وتعرب عن دعمها للنمو المستمر لصناعة النشر في القارة

تمويل مبادرات على مستوى القارة، وساعد على بناء وترميم عدة مكتبات في كينيا وتنزانيا وزمبابوي، كما مول الصندوق خلال العام الجاري مشاريع تركز على النشر الميسر لتعزيز الأعمال المخصصة للقراء المكفوفين وذوي الإعاقات البصرية في إفريقيا. ويفضل منح الصندوق، تمكنت 400 فتاة ممن لا يستطعن الوصول إلى المصادر التعليمية من الحصول على التعليم الذي يزودهن بالمعارف والمهارات، بالإضافة إلى توفير المحتوى الإلكتروني والرقمي للأطفال، ودعم التعليم والقراءة خارج الصفوف المدرسية، وتعزيز ترجمة الكتب إلى اللغات المحلية الإفريقية.

العالية على قطاع النشر، والقطاعات الأخرى المرتبطة به وفي مقدمتها التعليم. وهنأت الشبيخة بدور القاسمي الفائزين بمنح الصندوق الإفريقي للابتكار في النشر الحاضرين بالندوة، مشيرة إلى أن مشاريعهم أحدثت أثراً إيجابياً ملموساً على حياة القراء الشباب في جميع أرجاء إفريقيا. وفي الوقت ذاته، جعلت من النشر والقراءة محركاً للنمو الاجتماعي والاقتصادي في المنطقة.

ومنذ عام 2019، استفاد 12 مشروعاً في 13 دولة إفريقية من المنح السنوية التي يقدمها الصندوق، والذي أسهم أيضاً في

في تثقيف المجتمعات، ومناقشة أهمية النشر الميسر للقارة الإفريقية.

وقالت الشبيخة بدور القاسمي: "يتماشى شعار الدورة الحالية من معرض فرانكفورت، ترجمة، نقل، تحويل، الكلمات تربط العوالم، مع روح الإلهام الذي تبثه إفريقيا في نفوس العاملين بصناعة الكتاب، والدعم الذي قدمه الصندوق الإفريقي للابتكار في النشر، لساعدة الناشرين الإفريقيين على ترجمة ونقل ثقافتهم للأجيال القادمة، وتعزيز مستقبل قارتهم". وأكدت رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين أن الاتحاد قدم منحاً مالية للمرة الأولى منذ تأسيسه قبل 126 عاماً عن طريق الصندوق، وأثبت نجاح برنامج المنح فاعلية الاستثمارات التي دعمها، مضافة أن أهمية الصندوق لا تقتصر على الدعم المالي الذي قدمه للمؤسسات والمشاريع التي ساعدتها فحسب، وإنما على الطاقات التي وُهدما، والأمال التي أُنهمها، والحماس الذي غرسه في مئات المتقدمين من مختلف الدول الإفريقية. وتضمن برنامج ندوة "ضوء على إفريقيا" جناحاً جمعياً للصندوق الإفريقي للابتكار في النشر، والذي عرّف جمهور "معرض فرانكفورت الدولي للكتاب"، وزواره من جميع أنحاء العالم، على أعمال الفائزين بالمنح من المبتكرين المؤثرين في مجال النشر الإفريقي الذين ركزوا على تحفيز القراء الجدد من خلال الأعمال والسرديات المحلية، وتحديث المكتبات، والاستفادة من التكنولوجيا للوصول إلى القراء الشباب المثقفين رقمياً.

وسلّطت الشبيخة بدور القاسمي في كلمتها الضوء على أهمية التعاون الدولي بين أسواق قارات العالم، مؤكدة أن التضامن والعمل مع بعضنا البعض هو السبيل الوحيد للتقدم، وبشكل خاص في مرحلة ما بعد كورونا للحد من تداعيات الجائحة

جاء ذلك في الكلمة الافتتاحية التي ألقته الشبيخة بدور القاسمي في ندوة "ضوء على إفريقيا" الذي أقيم خلال فعاليات "معرض فرانكفورت الدولي للكتاب" 2022. بحضور يورغن بوس، الرئيس والمدير التنفيذي للمعرض، حيث تضمن برنامج الندوة عدة جلسات حوارية بمشاركة نخبة من المتحدثين من القارة الإفريقية والعالم. وركزت جلسات الندوة على التحديات الرئيسية التي تواجهها منظومة النشر الإفريقية مع توجهها نحو التعليم "عن بعد" خلال انتشار جائحة كورونا (كوفيد-19)، بالإضافة إلى استعراض الجهود القائمة للارتقاء بالمكتبات وتعزيز دورها

•• فرانكفورت، ألمانيا-الفجر:

أضادت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، بنجاح "الصندوق الإفريقي للابتكار في النشر" الذي أطلقه "الاتحاد الدولي للناشرين" بالتعاون مع دبي العطاء، المؤسسة الإنسانية العالمية التي تتخذ من دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لها، والذي قدم منحاً استثمارية قدرها 800 ألف دولار أمريكي، في استمرار الحصول على التعليم، والوصول إلى الكتاب، وإعادة إحياء المكتبات، من أجل مستقبل أفضل للقارة الإفريقية.



خلال جلسة حوارية يشاركه فيها الكاتب أحمد مراد في 12 نوفمبر

## النجم كريم عبد العزيز في ضيافة الشارقة الدولي للكتاب 2022



نحو كواليس عالم غريب لاستجلاء خبايا النفس البشرية، والتي تحولت فيما بعد إلى عمل سينمائي من بطولة كريم عبد العزيز، وخالد الصاوي، وبليلى كريم، بالإضافة إلى أعمال أخرى.

يشار إلى أن المعرض، الذي يقام تحت شعار "كلمة للعالم" خلال الفترة من 2-13 نوفمبر المقبل في مركز إكسبو الشارقة، يستضيف هذا العام نخبة من أشهر الكتاب والمفكرين ونجوم الفن من جميع أنحاء العالم ضمن أكثر من ألف فعالية وورش عمل.

التي وضعت عبدالعزيز على طريق النجومية والشهرة، مثل "أبو علي"، و"الباشا تلميذ"، و"أولاد العم"، و"الهروب"، وصولاً إلى مشاركته في الجزء الثالث من مسلسل "الأختيار".

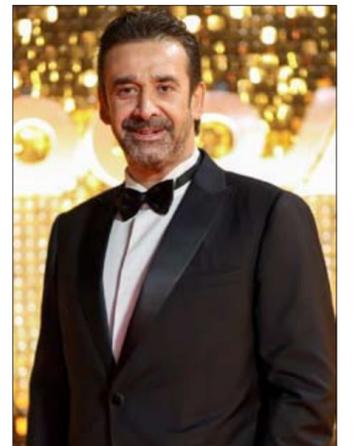
ويكشف المؤلف والسيناريست أحمد مراد لجمهور المعرض بعض التفاصيل والأسرار الكامنة وراء تجاربه الناجحة في كتابة مجموعة بارزة من الروايات التي تحولت معظمها إلى أعمال درامية عربية، منها "كيرة والجن"، و"القبيل الأزرق"، التي يأخذنا فيها أحمد مراد

ويمكن لسزوار المعرض أن يتعرفوا على كواليس التجربة الفنية الغنية للممثل كريم عبدالعزيز، وكيف ساهمت تربيته على يد والده المخرج الكبير وصاحب الباع الطويل في تاريخ السينما المصرية محمد عبدالعزيز، في اختياره طريق الفن والتخصص في الإخراج، إلى جانب اختياره المشاركة في أعمال سينمائية وروائية مأخوذة عن روايات معروفة، مثل "القبيل الأزرق".

كما يفتح المعرض المجال أمام زواره للإطلاع على خفايا الأعمال السينمائية والدرامية

•• الشارقة-الفجر:

سيكون جمهور الدورة الـ41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، على موعد مع النجم الممثل والمخرج السينمائي المصري كريم عبدالعزيز، حيث يتحدث يوم السبت (12 نوفمبر) في جلسة حوارية في قاعة الحفلات، تمام الساعة 7:30 مساءً، ويشاركه فيها الروائي أحمد مراد، ويتحدثان خلالها عن مسيرتهما الفنية ويناقشان كواليس مشاركتهما في أبرز أعمالهما السينمائية والدرامية.



شهدت ورشة عمل بعنوان مجلة سلامة التوعوية

## هالة بدري تزور صندوق القراءة



وعلى هامش الزيارة، شهدت هالة بدري ورشة عمل "مجلة سلامة التوعوية"، التي تولى تقديمها المحاضر شريف أبو طه، وسلط فيها الضوء على ما تقدمه المجلة من محتوى فكري وتوعوي مبتكر يرسخ لدى الأطفال مبادئ الصحة والسلامة والبيئة، وهو ما ترجمته المجلة، الصادرة عن هيئة الطرق والمواصلات في دبي، من خلال نشرها قصص مصورة تحمل بين ثناياها العديد من الرسائل التوعوية الهادفة إلى تعزيز السلامة المرورية بين أفراد المجتمع. كما اطّلت هالة بدري خلال زيارتها على مجموعة الكتب الجديدة، التي تم إطلاقها على هامش فعاليات المبادرة التي تتماشى مع الاستراتيجية الوطنية للقراءة 2016 - 2026 الهادفة إلى تعزيز القيم الثقافية في المجتمع، ودعم كافة مجالات الثقافة من فنون وأدب، كقوة ناعمة تعكس تطورات دبي والإمارات الحضارية.

وخلال الزيارة، أكدت هالة بدري على أهمية إرساء ثقافة القراءة بين أفراد المجتمع، وتأثيرها في إنشاء جيل قارئ قادر على قيادة مسيرة التنمية في الدولة، مشيرة إلى الدور الذي تلعبه القراءة في ترسيخ أسس الاقتصاد الإبداعي لدبي والإمارات، وتأثيراتها في مد جسور المعرفة، وإيجاد مسارات جديدة للتنمية تستند إلى المعرفة والابتكار، داعية في الوقت نفسه، إلى ضرورة الاهتمام بمثل هذه المبادرات وتعزيز حضورها في الأماكن العامة، لا تحمله من انعكاسات إيجابية على المجتمع.

ويشار إلى أن مبادرة "صندوق القراءة"، تطل على الجمهور ومعها باقة ثرية من ورش العمل والجلسات النقاشية التي يقدمها نخبة من الكتاب والأدباء الإماراتيين والقيمين على أرض الدولة، تشكل إطلالة على المشهد الثقافي في دبي والإمارات.

لافت في أرجاء دبي، زارت هالة بدري، مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، يرافقها الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في الهيئة ومدراء أفرع مكتبات دبي العامة، مبادرة "صندوق القراءة 2022"، التي تندرج تحت إطار مشروع "مدارس الحياة"، حيث اطّلت على تفاصيل الجلسات النقاشية وورش العمل التفاعلية التي تقدمها المبادرة ضمن برنامجها الثري، الذي يحفز الجمهور على السير في دروب المعرفة، ويفتح أمامهم آفاق فكرية جديدة.

•• دبي-الفجر:

ضمن أجواء تعكس مدى اهتمام إمارة دبي بالقراءة، شرعت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" نوافذها على عوالم القراءة، بوصفها أساساً لرفعة المجتمع، حيث سعت إلى تحقيق ذلك من خلال مبادراتها "صندوق القراءة"، المقامة في مركز "مردف سيتي سنتر" حتى 28 أكتوبر الجاري.

وضمن جهودها لدعم القراءة وما تمثله من حضور



## منوعات

# الفكر

27

يشارك للمرة الأولى في عمل درامي بعنوان (الزيتونة)

## أندريه جدع: مَنْ يجيد لعب الكوميديا حتماً هو يجيد لعب كل الأدوار الأخرى

في تجربة جديدة من نوعها بالنسبة إليه، يشارك الممثل المسرحي الكوميدي اللبناني أندريه جدع في مسلسل (الزيتونة) من كتابة طوني شمعون وإنتاج إيلي معلوف، على أن يتم المباشرة قريباً بتصوير العمل. في هذا الحوار، تحدث جدع عن التجربة الجديدة وخوضه لها، وعن السبب الذي جعله يتأخر عن المشاركة في أعمال تراجيدية، لافتاً إلى أن دوره في (الزيتونة) سيكون بمثابة فاكهة المسلسل.



– عندما قرأت دوري شعرت بأنني أستطيع أن أقدمه. قبل أن أبدأ موافقتي على العمل وأوقع مع المنتج إيلي معلوف، طلبت منهم أن يطلعوني على النص. وفي حال شعرت بأن هناك حاجة لإضافة بعض التفاصيل سأفعل ذلك بالاتفاق مع الكاتب والمُنتج.  
• يبدو أن لديك نية لإضافة على النص؟  
– دائماً عندما يكون هناك نص يحبه الممثل ويسترسل فيه، فإنه يمكن أن يقوم ببعض الإضافات، ولكن يجب أن يكون هناك اتفاق حولها.  
• وهل وضعت ملاحظاتك على الدور بعد قراءته؟  
– نعم، قرأت النص ووضعت بعض الملاحظات، وقبل البدء بالتصوير ستكون هناك جلسة تجمعني بالكاتب والمُنتج لمناقشة الإضافات والاتفاق حولها.

في لبنان هو الذي أجبرك عليها؟  
– كلا، لا أعتبر نفسي مجبراً. وفي الأساس تلقيت الكثير من العروض قبل مسلسل (الزيتونة) الذي قبلت به تحديداً لأنه قريب من (الكراكرات) التي كنت أعملها، وذلك تجنباً للقيام بخطوة كبيرة تتمثل بالانتقال من الكوميديا إلى التراجيديا مباشرة. والشخصية التي وافقت عليها تجمع بين الطرافة والكوميديا السوداء، ووجدت أنني حققت نفسي فيها.  
• المسلسل من كتابة طوني شمعون. كيف وجدت كتابته في هذا النوع من الأعمال؟  
– طوني شمعون يتميز بأسلوب وطريقة خاصة به في الكتابة، وأعماله حققت نجاحات كبيرة وأحبها الناس.  
• ومن ناحية الكتابة الكوميديا؟

الأدوار وأن يقدم مختلف الشخصيات. لماذا كنت ترفض الأدوار التراجيدية البعيدة عن الكوميديا التي كانت تُعرض عليك سابقاً؟  
– صحيح أنه يُفترض بالممثل أن يلعب كل الأدوار، ولكنني كنت أريد المحافظة على صورتي كممثل كوميدي مسرحي، خصوصاً أنني كنت أقدم مسرحاً دائماً يمتد على مدار السنة، ولذلك لم أكن أرغب في كسر هذه الصورة عند المُشاهد. ولكن بعد مرور موجة (كورونا) والابتعاد عن المسرح والتلفزيون، واصلني هذا الدور الذي يجمع بين الكوميديا وبين التراجيديا، ورغبت في أن تكون إطلالتي من خلال قصة درامية ولكن بدور كوميدي.  
• وهل هذا يعني أنك ترفض أي دور بعيد عن الكوميديا؟  
– كلا، بل أفضل أن يعتاد الناس علي شيئاً فشيئاً في التراجيديا. ثمة حادثة حصلت مع زميلي بيار شمسبان عندما كان في عز عطائه الكوميدي. حين طلب منه أن يلعب دوراً درامياً في إحدى المسرحيات، فوافق عليه. ولكن بمجرد أن أُطل على المسرح بدأ الناس بالضحك والتصفيق له، لذلك لا يمكن للممثل أن ينتقل دفعة واحدة من نوع إلى آخر أمام الجمهور.  
• يبدو أن تجربة بيار شمسبان شكلت لك عقدة في حين أننا نجد في الدراما السورية والمصرية ممثلين يجمعون في وقت واحد بين التراجيديا وبين الكوميديا وهم ينجحون في كلا المجالين؟  
– قليلة جداً التجارب التي نجحت بالتوفيق بين المجالين، حتى أن عددها لا يتجاوز أصابع اليد الواحدة. ومن ناحية أخرى، يجب أن تأخذ في الاعتبار نوعية النص والبيئة التي يتواجد فيها الممثل. من يجيد لعب الكوميديا حتماً هو يجيد لعب كل الأدوار الأخرى، ولكن الممثل يحب المحافظة على الصورة التي رسمها لنفسه عند الناس.

• تشارك للمرة الأولى في عمل درامي بعنوان (الزيتونة). فهل سيكون دورك أساسياً في المسلسل أم أنك ستكتفي بمساحة دور صغيرة خصوصاً أنها تجربتك الأولى في هذا النوع من الأعمال؟  
– بل إن دوري أساسي في المسلسل ومساحته كبيرة جداً ومُشاهدي مهضومة وجميلة، وهي ستكون فاكهة المسلسل.  
• يقال إنه يفترض بالممثل أن يلعب كل



لا أصرف إذا حقاً أم لا، ولكنني لم أكن أرغب في أن أنتقل مباشرة من الكوميديا إلى التراجيديا، وأفضل أن تكون نقلتي بهذه الطريقة كي أحافظ على الوجه الكوميدي الذي أتميز به.  
• وهذا يعني أنك تمهد الطريق رويداً رويداً لدخول مجال التراجيديا؟  
– هذا صحيح، وذلك كي يتقبلني الناس لأنهم غير معتادين على مشاهدتي في أدوار درامية جديدة. وهذا الدور يمكن أن ألعب فيه الكوميديا السوداء وهي تجربة جديدة في عمل تراجيدي من خلال تقديم شخصية تُضفي شيئاً من البسمة عليه.  
• ألا ترى أنك تأخرت على خطوة مماثلة وهل غياب الحركة المسرحية



## أسر ياسين يقدم مسلسله «نسيت كلمة السر رمضان المقبل في 15 حلقة فقط»

قال المنتج طارق الجنايتي لـ "اليوم السابع"، إنه بدأ التحضيرات والتجهيزات لمسلسل النجم أسر ياسين بعنوان "نسيت كلمة السر"، المقرر عرضه في رمضان المقبل، مشيراً إلى أن شركته تمضي قدماً في التعاقد مع الأبطال المرشحين تهيئاً لبدء التصوير، مؤكداً أن المسلسل يتكون من 15 حلقة فقط، وليس 30 كما أشيع.  
وفي السياق ذاته، رشح القائمون على مسلسل "نسيت كلمة السر" المخرج هاني خليفة ليتولى إخراج العمل المقرر عرضه في رمضان المقبل 2023، حيث يلتقي خليفة وأسري ياسين للمرة الأولى في الدراما التلفزيونية، والمسلسل مقتبس عن رواية بنفس الاسم للكاتب حسن كمال، ووافق خليفة بشكل مبدئي على إخراج المسلسل، حيث من المقرر أن يبدأ التحضيرات والاستعدادات للعمل فور الانتهاء من كل التفاصيل، والعمل على معاينة أماكن التصوير وخلافه.  
وتدور أحداث المسلسل حول بطل مصري في إحدى الألعاب تعرض لمرض بعنوان ALS وهو نفس المرض الذي أصيب به اللاعب مؤمن زكريا، فهل سيناقش المسلسل نوعية المرض وكيفية معالجته، بالإضافة إلى الأسباب التي من خلالها تصيب الإنسان؟ رواية نسيت كلمة السر للكاتب حسن كمال، تتناول التاريخ الشخصي لأحد الأبطال الرياضيين، وهي خليط من الأحداث الاجتماعية والسياسية المتلاحقة، التي مرت بها مصر خلال 10 سنوات الأخيرة، ولكن من وجهة نظر شخص لم يشارك فيها، بل كان شاهداً عليها، لأسباب خاصة به يكتشفها القارئ في ثنايا الرواية. يشار إلى أن آخر أعمال أسر ياسين، مسلسل "سوتس" وعرض في رمضان الماضي، وحقق نجاحاً كبيراً، وشارك في بطولته كلا من صبا مبارك، أحمد داود، محمد شاهين، تارا عماد، ريم مصطفى، مصطفى درويش، وعدد من الفنانين، إخراج عصام عبد الحميد، وإنتاج طارق الجنايتي.



## جنات؛ مشاركتي في مهرجان الموسيقى العربية شرف كبير وأفتخر به

أعربت المطربة المغربية جنات عن سعادتها في المشاركة في فعاليات مهرجان الموسيقى العربية الـ 31 بدار الأوبرا للمرة الثانية على التوالي وقالت في تصريحها لـ "اليوم السابع" إنها تقدر بهذه المشاركة وسط كوكبة كبار النجوم من الوطن العربي لافتة إلى أنها جهزت برنامجاً غنائياً لجمهورها في المهرجان وتقدم فيه أغاني ألبومها الجديد بالإضافة إلى أغانيها القديمة واختتمت تصريحها بأن توجه الشكر لكل قيادات الأوبرا على مشاركتها في هذا المهرجان العملاق وتتمنى بأن تكون عند حسن ظن الجميع.  
ومن المقرر أن تشارك جنات في يوم 31 أكتوبر في مهرجان الموسيقى العربية في دورته رقم 31 بدار الأوبرا بقيادة المايسترو محمد الموجي، ويشاركها في الحفل كل من رحاب مطاروع ومن لبنان المطرب ملحم زين وانطلق الخميس الماضي افتتاح مهرجان الموسيقى العربية في نسخته 31 بدار الأوبرا المصرية، بحضور كل من وزيرة الثقافة نيفين الكيلاني، وجيهان بمرسى مديرة المهرجان، ومجدى صابر رئيس دار الأوبرا، وأهدت الدورة إلى روح الموسيقى على إسماعيل، تقديراً لمشواره الغنائي الكبير المليء بالإنجازات. وحصلت شبكة تلفزيون الحياة على حق الإذاعة الحصرية لحفلات مهرجان الموسيقى العربية الـ 31، والمقام خلال الفترة من 20 أكتوبر إلى 3 نوفمبر، على مسرح النافورة في دار الأوبرا المصرية، بمشاركة نخبة من نجوم الفن.



# الغذاء

## خبيرة تغذية: عصائر الخضار أكثر فائدة للصحة

وأعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضروات هي الأكثر فائدة للجسم. لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها. وتقول، "عندما نعصر الفواكه، غالباً ما نرمي الفضلات الصلبة الناتجة. أي الألياف الغذائية. ما يمكن أن يسبب السكر الموجود خصوصاً في الفواكه الحلو، زيادة حادة في مستوى الجلوكوز في الدم". وتضيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنما يتناول شراب السكر.

وتشير الأخصائية، إلى أن عصائر الخضروات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض العضوية أيضاً، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله. وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم. وعصير الكرفس ينظف الجسم جيداً وله تأثير مدر للبول، تماماً مثل عصير البطيخ. ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في العسق وتقوي الغشاء المخاطي". وتضيف، يمكن تناول عصير الخضروات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها الغذائية تتلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات.

## غرام واحد من الملح هو الفرق بالنسبة لملايين النوبات القلبية!

تعليم أن استهلاك الكثير من الملح يرفع ضغط الدم، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية.

وحددت دراسة جديدة الآن هذه العلاقة كرسالة للصحة العامة بعبارة واضحة وصارمة. وبالنظر إلى البيانات الصحية الخاصة بالبالغين في الصين، يقدر معدو الدراسة أن تقليل تناول الملح اليومي بمقدار 1 غرام فقط سيكون كافياً لمنع 9 ملايين حالة من السكتة الدماغية والنوبات القلبية من الآن وحتى عام 2030. ومع احتمال أن تكون 4 ملايين حالة قاتلة، يمكن مثل هذا الإجراء البسيط أن ينقذ الكثير من الأرواح.

وفي الصين، يبلغ متوسط استهلاك الملح اليومي 11 غراماً، أي أعلى بكثير من 5 غرامات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية (WHO). وجمع الباحثون أحدث الإحصائيات حول حجم السكان واستهلاك الملح وضغط الدم ومعدلات المرض.

وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة: "استخدمت التقديرات السابقة لتأثيرات الصحتي لتقليل تناول الملح في الصين مصادر بيانات قديمة أو غير موفقة بطريقة أخرى ولم تأخذ في الاعتبار التأثيرات الطول لتقليل الملح على ضغط الدم على مدى عدة سنوات".

ونظر الفريق في سيناريوهين آخرين إلى جانب انخفاض الغرام الواحد: تقليل 3.2 غرام يومياً (انخفاض بنسبة 30% عن المتوسط) بحلول عام 2025، وتقليل تناول الملح إلى 5 غرامات يومياً بحلول عام 2030. وإذا تم ضرب هذه الأهداف، يمكن منع ما يصل إلى ضعف عدد الوفيات المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بسبب الانخفاض المقدر في ضغط الدم الانقباضي.

ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن التخفيض يجب أن يكون ثابتاً على مدى عدة سنوات، وتشير البرامج التعليمية التي يتم تشغيلها في المدارس الصينية إلى أن معظم السكان لن يجدوا صعوبة كبيرة في الوصول إلى هدف 1 غرام في اليوم.

وتنسب أمراض القلب والأوعية الدموية في حدود 40% من الوفيات في الصين، مع التوسع الحضري - والزيادة المصاحبة في تناول الأطعمة الصنعة والوجبات الجاهزة - التي يُعتقد أنها أحد العوامل الرئيسية المساهمة.

وبينما نظر معدو هذه الدراسة فقط في الانخفاض المحتمل في حالات أمراض القلب والأوعية الدموية، فإنهم يقترحون أن تقليل تناول الملح سيكون له فوائد أخرى متعددة أيضاً. كما تم ربط الكثير من الملح بأنواع معينة من السرطانات ومشاكل الكلى المختلفة، على سبيل المثال.

وكتب الباحثون: "هناك حاجة ماسة إلى برنامج للحد من الملح يكون عملياً ومتأسساً ومستداماً ويستهدف المصادر الغذائية الرئيسية الحالية والقادمة من الملح في الصين".

ونشر البحث في مجلة BMJ Nutrition, Prevention & Health.



هو يون جونج خلال حضورها الحفل السنوي الثاني للتحف الأكاديمية في المتحف الأكاديمي للصور المتحركة في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

الاجبان والكوليسترول



حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من الإفراط في تناول الجبن، بسبب احتوائه على الملح والأحماض الدهنية المشبعة التي تمهد الطريق لبعض الأمراض، وذلك رغم فوائده الصحية الجمة، واحتوائه على البروتين والكالسيوم.

وأوضحت الجمعية أن الإفراط في تناول الجبن يتسبب في رفع مستوى الكوليسترول بالدم، الذي قد يؤدي إلى انسداد الشرايين والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتحرم الأحماض الدهنية المشبعة الجسم من امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية المهمة لتثبيط الالتهابات في الجسم؛ مما يتسبب في الإصابة بالتهاب المفاصل. كما يتسبب الإفراط في تناول الجبن في إبطاء وظيفة الكبد، ويؤدي إلى زيادة نسبة السموم بالجسم، ويرفع خطر الإصابة بالسرطان، وتنصح الجمعية بتناول كمية منه لا تزيد على ما بين خمسين وستين غراماً يومياً للاستفادة من مزاياه وتجنب مخاطره الصحية.

## سؤال وجواب

ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

كوكبه

متى ظهر أول جهاز تكبير في العالم؟

أول جهاز تكبير في العالم هو تكبير هواني ظهر في أمريكا للعالم الأمريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم المكيفات.

من مترجم كتاب ألف ليلة وليلة إلى الفرنسية؟

الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم ألف ليلة وليلة التي الفرنسية عام 1704 معلماً بان ألف ليلة وليلة هي من أشهر القصص المتنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت إلى لغات عديدة.

ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

رعيل

## هل تعلم؟

- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.
- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- أن عصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة .
- أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة .
- وهل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذنك بنسبة 700 مرة.
- هناك 2 دجاجة مقابل كل إنسان في العالم.
- نسبة 80% من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 سنة.

## قصة الغوريلا والصيد

في إحدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احد صغار الغوريلا الذي شرد بعيداً يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدي الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجت وشاركتها في ذلك القطيع بأكمله الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخم الجسد وقوي جدا عندما يتور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تتصرف كالانسان تماماً فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير .. اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يمسكون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقذفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون برجوع الصغير بل لقد منعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اذخاف القرية واقرعها وبقى الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني ولما هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم تتركوا القرية بل باتوا منتظرين خوفاً من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطع اي احد ممارسة بيته خوفاً من غضبهم وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفرع للسكان وابتانت صرخاتهم من داخل البيوت فهم يعرفون كيف هو غضب الغوريلا عند ذلك الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصياد لتسليم الصغير اليهم حتى يفادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغاً ضخماً من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما افرعه واخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشيئ بل لقد كثرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع خاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتقفز فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لأهله فاستقبلواه استقبالا حاراً وبعد ان اطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمون ويمجرون مما افرع اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصقق بيده وكأنه اطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم اشارة من يده ليذكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصيد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة اخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

