

جامعة الإمارات تكشف  
عن جناحها في إكسبو 2020  
بدبي: محاكاة المستقبل



عبير صبري:  
اصبحت اختياري الفنية  
النضج وموهبتي تعمقت أكثر



أفضل أفكار الإفطار لزيادة  
ص 23 الطاقة وخفض السكر في الدم!

## إطلاق 34 قمراً اصطناعياً لتوفير الإنترنت

أطلق صاروخ "سويوز" الروسي مبادرة مجموعة "أريانسبايس" الأوروبية محملاً 34 قمراً اصطناعياً جديداً للمشغل البريطاني "وان ويب" الذي ينشر كوكبة لتوفير إنترنت عالي السرعة في كل أنحاء العالم. وأطلق الصاروخ بنجاح عند الساعة 22:13 بتوقيت غرينتش من قاعدة بايكونور الروسية في كازاخستان، وفق ما جاء في بيان صادر عن وكالة الفضاء الروسية "روسكوسموس". وهذه العملية الخامسة لإطلاق أقمار اصطناعية تُصنّف لحساب "وان ويب" هذه السنة، بعد عملية أولى في الأول من تموز/يوليو. ويات في المجموع 288 قمراً اصطناعياً من هذه الكوكبة في المدار حول الأرض. وتتوي "وان ويب" التابعة للحكومة البريطانية بالمشراكة مع الهندية "بهارتي" تشغيل شبكة إنترنت عالية بحلول نهاية 2022 تقوم على 650 قمراً اصطناعياً. ويتقضى عقد مع الأوربية "أريانسبايس" تم تأكيده في أيلول/سبتمبر 2020، من المرتقب تنفيذ 16 عملية إطلاق لصاروخ "سويوز" بين كانون الأول-ديسمبر 2020 وأواخر 2022 ليمسك الشبكة كاملة. وكثيرة هي المشاريع التجارية لتوفير الإنترنت على الصعيد العالمي بواسطة شبكات من الأقمار الاصطناعية.

## مهلقا جابري تخطف الأنظار من باريس

خلفت عارضة الأزياء الإيرانية مهلقا جابري الأنظار بمنشوراتها على صفحاتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي من رحلتها إلى العاصمة الفرنسية باريس، فشرحت مقطع فيديو من "جامسويت" باللون الأسود من أمام برج إيفل وتركت شعرها مسدوداً على كتفيها بطريقة جذابة، وعلق المتابعون بشكل كبير على أنقتها وجاذبيتها، وأرقت المشدود بتعليق: "باريس، أنت جميلة جداً". وكانت مهلقا قد أشارت الجدل بصورة لها بلانجري أسود فاضح جعلها تبدو مثيرة، جاء من الأعلى مغطياً حلمتها فقط، وصمم على شكل أربطة إن من حيث حاملة الصدر التي أتت مشبكة أما من الأسفل فاعتمدت ستريغ ولكنها لم تستعرضه لأنها استلقت وغطى فخذاها الأمين.



## طرق التخلص من السموم في الجسم وتحفيز التصريف الليمفاوي

كيف تحافظين على صحة الكبد؟ الإجابة في الموضوع الآتي، بحسب موقع DW الألماني؛ وظيفة الكبد الرئيسية هي تصفية الدم القادم من الجهاز الهضمي، وإزالة السموم الموجودة فيه، وتميرره إلى بقية أنحاء الجسم، ويقوم بتصنيع العصارة الصفراء التي تساعد بشكل رئيسي على إتمام عملية الهضم.

في هذا العضو المهم يعمل إذن كمصفاة طبيعية تحمي الجسم من السموم والأمراض، وتساعد على تقوية مناعة الجسم، وربما تنقذ صحتنا خلال جائحة كورونا العام، فكيف بالإمكان حمايته بدورها مع بداية العام الجديد؟

### مخاطر زيادة الوزن والسمنة

إجراءات الحجر الصحي لم تكن مناسبة لمن يرغبون بفقدان الوزن، فقد تحدث الخبراء عن "تطور دراماتيكي" إزاء سوءاً بسبب الإغلاق مع تقييد فرص ممارسة الرياضة، وزيادة استهلاك الوجبات السريعة، أو حتى زيادة استهلاك جميع أنواع الأطعمة. وتذكر مؤسسة الكبد الأمريكية على موقعها الإلكتروني، أن الحفاظ على وزن صحي من أهم الطرق لحماية الكبد، فمع ارتفاع الوزن؛ يصبح الإنسان معرضاً لخطر الإصابة بدون الكبد، والتي قد تؤدي إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو أحد أسرع أشكال أمراض الكبد نمواً. ولذلك، فإن فقدان الوزن يمكن له أن يلعب دوراً مهماً في المساعدة على تقليل الدهون في الكبد، علماً بأن مرض الكبد الدهني قد يؤدي إلى الإصابة بتليف الكبد وسرطان خلايا الكبد. وينصح الخبراء بتناول نظام غذائي متوازن، وتجنب السعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة العادية، والأرز الأبيض والسكريات، وضرورة تناول الألياف الموجودة في الفواكه والخضراوات، وكذلك ممارسة الرياضة بشكل مستمر، والذي يساعد على حرق الدهون الثلاثية، ما يعني تقليل دهون الكبد.

يتجدد الليمف بسهولة أكبر مما لو لم تشربي ما يكفي. توصيته نظام ليمفاوي صحي: اشربي 2.5 لتر من الماء على الأقل يومياً على شكل ماء وشاي أعشاب وعصير نباتي.

تنقسي بعمق وبشكل كامل داخل القفص الصدري توجد العقد الليمفاوية، وهي الأكبر في الجسم، والتي بعد دورها ضرورياً للتداول السليم للعقد الليمفاوية.

"إذا أخذت نفساً عميقاً تنتفخ رئتاك بالهواء، فإنها تضغط على الأوعية الليمفاوية وتدفعها إلى الأمام، ثم عندما تنكمش الرئتان في زفير عميق، تمتص الأوعية الليمفاوية"، يقول كريستوفر فاسي. إذا كنت تمارسين هذا التنفس بانتظام، فستحسن الدورة الدموية في الجسم لذلك.

### إجراء التصريف الليمفاوي

"التصريف الليمفاوي يتكوّن من تدليك بطيء ولطيف للغاية، يتبع مسارات الأوعية الليمفاوية، وبالتالي يعمل على الغدد الليمفاوية؛ من أجل تخفيف احتقانها. إنه يعزز الدورة الليمفاوية ويمكنه حتى تسريعها"، يوضح كريستوفر فاسي. يجب أن يتم تنفيذ تقنية التدليك هذه بواسطة معالج متخصص. من المفيد أن تعري: يمكنك إجراء التصريف الذاتي الليمفاوي إذا تعلمت كيفية القيام بذلك.

حافظي على صحة الكبد لضمان التخلص من السموم الاهتمام بالصحة أمر ضروري وواجب على كل شخص، وخصوصاً في ظل جائحة كورونا، ولعل صحة الكبد هي من الأمور التي يجب إيلاؤها أهمية كبيرة، كون هذا العضو هو الأكبر في جسم الإنسان والذي ينظف الجسم من السموم.

يمكن استخدام التصريف الليمفاوي لعلاج مشكلة ثقل الساقين. علماً أن هذا العمل يساهم في تحفيز الدورة الدموية للغدد الليمفاوية والقلب أيضاً. إنه عمل صحي يجب أن يقوم به فقط اختصاصي العلاج الطبيعي.

تعري في الآتي إلى طرق التخلص من السموم وتحفيز التصريف الليمفاوي في الجسم، وفقاً للطبيب الطبيعي كريستوفر

فاسي Christopher Vasey، وبحسب "كوب ساتتية":

حمية الخضروات والفواكه ليوم واحد يقول كريستوفر فاسي: "إذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً، فسيتعين على جسمك، الذي ينتقل إلى العناصر الغذائية، سحبها من أنسجته "هنا هو التحلل الذاتي". ويقوم أولاً بالتحلل الذاتي للفضلات والدهون".

ينصحك الطبيب بممارسة نظام غذائي ليوم واحد، لا تستهلكين خلاله سوى الخضروات أو الفواكه، على سبيل المثال التفاح أو الجزر "نينا، منشوراً، مطهواً على البخار، أعلى هيئة عصير".

### الاستعانة بالنباتات للأغراض الليمفاوية

"السرو، منسنة الجزائر، البرسيم الحلو؛ هي نباتات تعمل على تطهير جدران الأوعية الليمفاوية وعضلاتها، مما يعزز الدورة الليمفاوية ويحفز أيضاً نشاط الغدد الليمفاوية، مما يقوي جهاز المناعة. مطهواً على البخار، الجسم"، يقول كريستوفر فاسي.

يؤخذ على شكل كبسولات، مرتين في اليوم، 1-2 كبسولة يومياً، لعدة أشهر.

### التدريب على إصلاح الغذاء

لتقوية الجهاز الليمفاوي، قومي بتغيير نظامك الغذائي! قللي من استهلاك الألبان واللحوم الدهنية واللحوم الباردة والشوكولاتة والآيس كريم... الكثير من الأطعمة التي تولد الكثير من النفايات. ومع ذلك، فإن اللمف يدور ببطء عندما يحمل الكثير من السموم. "تناولي طعاماً خفيفاً وصحياً، فواكه وخضراوات وحبوباً كاملة. إن استخدام الجسم لهذه الأطعمة يعطي القليل جداً من السموم"، يشرح الطبيب الطبيعي.

### استخدمي علاجاً مرتباً

ينصح كريستوفر فاسي: "إذا كنت تشربين بكثرة، فسيكون لديك الحجم الصحيح للدم والحجم الليمفاوي.

## فوائد مذهلة للجوز.. المفتاح لحياة أطول

قد يكون الجوز هو الوجبة الخفيفة الصحية التي تعتبر المفتاح لحياة أطول، هذا ما كشفه بحث جديد أجري في جامعة هارفارد، أثبت وجود صلة بين تناول المزيد من الجوز ومتوسط العمر وانخفاض مخاطر الوفاة بشكل عام، خاصة بين كبار السن. وكشفت الدراسة أن "5 حصص (أوقيات) أو أكثر من الجوز أسبوعياً، قد تساعد في تعزيز طول العمر"، لا سيما بالنسبة لكبار السن. ارتبط تناول "الجوز" بانخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب المؤدية للوفاة بنسبة 14 بالمئة. واكتشف مؤلفو الدراسة أيضاً انخفاض خطر الوفاة بنسبة 25 بالمئة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مع زيادة متوسط العمر المتوقع بمقدار 1.3 عام مقارنة بالأشخاص الذين لا يأكلون الجوز مطلقاً. ويعلق كبير الباحثين بالدراسة يانينغ لي، من جامعة هارفارد: "تصبح عملية يمكن أن تكون مجدية لعدد من الأشخاص الذين يتطلعون إلى تحسين صحتهم، وهو الأمر الذي يشغل بال العديد من الأشخاص". ووجدت الدراسة، المنشورة في دورية Nutrients العلمية مؤخراً، ارتباطاً مماثلاً بين تناول "الجوز" حتى بكميات أقل أسبوعياً مع زيادة متوسط العمر المتوقع والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، مع تغير النسب، لجهة تقليل خطر الوفاة لجميع الأسباب بنسبة 13 بالمئة وانخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 4 بالمئة، حال تناول 4 أوقية أسبوعياً.

## أطعمة تقهر الصداع النصفي

خلصت دراسة حديثة إلى أن النظام الغذائي الصحيح يمكن أن يوفر الراحة لبعض الأشخاص الذين يعانون من نوبات الصداع النصفي المتكررة. وبحسب الدراسة التي نُشرت مؤخراً في المجلة الطبية البريطانية، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من أحماض "أوميغا 3" الدهنية، والزيوت الموجودة في بعض الأسماك، مع الحد من الأطعمة الغنية بأحماض "أوميغا 6" الدهنية، مثل العديد من الزيوت النباتية، يخفف من حدة نوبات الصداع النصفي. ويعتبر كل من أوميغا 3 وأوميغا 6 أحماض دهنية أساسية، ضرورية للصحة، ولأن أجسامنا لا تستطيع صنعها، يجب الحصول عليها من الأطعمة. ومثلاً يوجد أوميغا 3 بكثرة في الأسماك، تحتوي الزيوت النباتية على نسبة عالية من أوميغا 6، التي غالباً ما تستخدم للطهي وتوجد في العديد من الأطعمة المقلية ووجبات الطعام. ويعد الصداع النصفي من أكثر أسباب الألم المزمن شيوعاً، حيث يصيب العديد من الأشخاص، ويترتب عنه حالة من الإنهاك، تسبب ألاماً شديداً، وغثياناً وأعراضاً أخرى، ويزيد بشكل حاد من احتمالية الإصابة بالانقباض والقلق. ووجدت الدراسات أن نوبات الصداع النصفي يمكن أن تؤثر سلباً على الإنتاجية في مكان العمل أيضاً، مما يتسبب في خسارة الأشخاص، في المتوسط، حوالي أربعة أيام عمل في السنة.

## كيفية صنع اللازانيا باستخدام بقايا الطعام

قدمت طاهية أسترالية شهيرة وصفتها البسيطة لتحضير طبق لازانيا محلي الصنع باستخدام بقايا الطعام الموجودة في الثلاجة. وقالت ماغي بيرن أن هذا الطبق كان "طريقة مميزة" لاستخدام بقايا الخضار والحبوب والصلصات وتنظيف الثلاجة في الوقت نفسه. فبعد إخراج ثلاجتها، وجدت كيساً من الفطر القديم، وصلصة طماطم، وفلفل أحمر محمص، ووصل أخضر، ويطاطس حلوة وبقايا فطيرة باللحم استخدمتها كبديل لأوراق المعكرونة. وأوضحت ماغي "لا توجد قواعد هنا. كل ما تبقى من الثلاجة هو ما يجعل الطبق مثيراً للغاية بالنسبة لي. أنا أكره إهدار أي شيء وأنا متأكد من أن جميع ربات المنازل مثلي". ووجدت ماغي أيضاً بقايا لبن، وكوارك، وهي جبنه كريمية قابلة للدهن، وقالت "أشفي الوحيد الذي وجدته طازجاً هو الباذنجان من حديقتي، وكانت جميع المكونات جزءاً من طبقها الذي أطلقت عليه اسم "لازانيا بدون صلصة".

## بشارة خير: آلية جديدة تحمي من الزهايمر

أظهرت دراسة تجريبية حديثة كيف أن التمارين البدنية المنتظمة تُعد عملية التمثيل الغذائي للحديد في كل من الدماغ والعضلات، ما يعزز من فرص الحماية من مرض الزهايمر. وتساعد نتائج الدراسة التي نُشرت مؤخراً في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية على فهم فوائد التمارين الرياضية في الحماية من الزهايمر بشكل أفضل. ومن المعروف أن عدم انتظام التمثيل الغذائي للحديد في الدماغ، وتراكم الحديد يرتبط بالشيخوخة ومرض الزهايمر، على الرغم من الأسباب المباشرة للمرض لا تزال غامضة. وبرغم أنه أيضاً من المعروف أن التمارين البدنية المنتظمة لها تأثير مفيد على التمثيل الغذائي الكلي للحديد في الجسم، والعمل المضاد للالتهابات، إلا أن دور التمارين المنتظمة في توازن الحديد في الدماغ، وفي سياق مرض الزهايمر تحديداً، لم يكن واضحاً قبل إجراء هذه الدراسة. واستخدم الباحثون فئران من النوع البري وفئران معدلة وراثياً لاستكشاف تأثير التمارين البدنية المنتظمة على تعديل توازن الحديد. واستخدم نصف الفئران عجلة جري غير محدودة خلال التجربة التي استمرت 6 أشهر، ثم تم تحليل مستويات الحديد والبروتينات المرتبطة بالحديد في الدماغ والعضلات الهيكلية، وحقن الباحثون أيضاً في التأثير المحتمل للحديد في العلاقة بين الدماغ والأطراف عند ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



## اكتشاف أنسجة حول الأجنة تمنع الولادات المبكرة

يعتقد العلماء أنهم قد يكونون قادرين على منع العديد من الولادات المبكرة، بعد اكتشاف أن الأنسجة حول الأجنة الذين لم يولدوا بعد يمكن أن تلتئم من تلقاء نفسها. ويتسبب تلف غشاء الجنين في العديد من الولادات المبكرة، ويُعتقد أن الإصلاح الذاتي نادر الحدوث، لكن الاختبارات التي أجريت على الأنسجة المتبرع بها تُظهر أن الخلايا التي تُدعى الأرومات الليفية العضية يمكنها القيام بذلك. وقالت البروفيسورة آنا ديفيد، من مستشفى جامعة كوليدج لندن، إن النتيجة كانت "خطوة كبيرة نحو تطوير علاجات لمنع بعض الولادات المبكرة". وأضافت "اكتشاف أن أغشية الجنين لديها هذه القدرة على الالتئام هي خطوة كبيرة نحو تطوير علاجات للنساء اللواتي يعانين من تمزق الأغشية قبل الأوان وبالتالي حدوث الولادات المبكرة التي قد يكون لها مضاعفات صحية على الأم والمولود". وأوضحت البروفيسورة آنا هذا الاكتشاف "يحمل الأمل في أننا قد نكون قادرين على تأخير أو حتى منع الولادة المبكرة، مما سيسمح بشكل كبير صحة الأطفال حديثي الولادة".

## افتتاح مركز تعليم الموسيقى في كربلاء

يبدو افتتاح مركز لتعليم الموسيقى في أي مدينة خيراً عادياً، لكنه ليس كذلك بكل تأكيد حينما يحدث في كربلاء وسط العراق. فقد افتتح الشاب الكرستاني خميس عبد الوهاب مركزاً لتعليم وتدريب الموسيقى، في مبادرة يهدف منها لتعزيز ثقافة حب هذا الفن وتذوقه، في المدينة التي يعرف عنها طابعها شديد المحافظة. وتحدث عبد الوهاب (31 عاماً) إلى موقع "سكاى نيوز عربية" عن تجربته الفريدة، التي بدأها كما يقول من غرفته الخاصة في منزله في شهر مايو من عام 2019، حتى افتتح مركزه رسمياً قبل 3 أشهر. "شينا فشينيا كبير حلمي في أن أتعلم الموسيقى ثم أن أعلمها أنا للأخريين، طورت مهارة عزفي على العود من دون دراسة وإنما بشغفي به، لكن بعد افتتاح الفنان العراقي الكبير نصير شمة لبيت العود في بغداد، سارعت للتسجيل فيه كي أعلم بشكل أكاديمي فنون العزف والموسيقى، ودرست فيه سنتين أُنقنت خلالها قراءاً وكتابة النوتة الموسيقية".

## الجناح يبرز جامعة الإمارات بتصميمه المميز الذي يتضمن ثلاثة مستكشفين يسعون نحو النجوم جامعة الإمارات تكشف عن جناحها في إكسبو 2020 بدبي : محاكاة المستقبل



•• أبو ظبي - الفجر

كشفت جامعة الإمارات العربية المتحدة، الجامعة الوطنية الأم في الدولة، والتي تشارك في معرض إكسبو 2020 بدبي عبر جناح خاص بها، عن تصميم واجهة هذا الجناح المميز والمستوحى من فكرة "جامعة المستقبل" المنبثقة عن توجه جديد في مجال التعليم العالي يركز على تجهيز الجيل الصاعد لتخطي تحدي البطالة، من خلال تحويل الشباب من باحثين عن عمل إلى صناع لفرص العمل عبر برنامج المستكشفين ومعهد المستقبل (IoF) ضمن أهدافه الرئيسية.

حيث تستعرض الواجهة الرئيسية للجناح صورة مميزة من ناحية بصرية مبنية على اللوحة العلوية تتضمن ثلاثة مستكشفين مغامرين يسرون في الصحراء العربية بحثاً عن الفرص الذهبية التي لم يتم اكتشافها بعد، والإبداع، والتعليم المبني على الفكر والمنطق، بعبارة أكثر عمقا، "اكتشف، كن، وشارك في الإنشاء" سعياً نحو النجوم.

وقد تعاون فريق "TODO" مع فريق جامعة الإمارات العربية المتحدة المسؤول عن جناح الجامعة في معرض إكسبو، لتصميم العمل الفني الرئيسي الذي يعبر عن الرواية الرمزية لبرنامج المستكشفين وهي إعادة تصور الإمكانيات المتاحة أمام البشرية مع خوض مغامرة جريئة تتضمن بناء مستعمرة بشرية على سطح المريخ والمحافظة عليها. حيث يرمز الكوكب الأحمر هنا إلى فرصة البشرية للبدء من جديد، والحصول على مصدر جديد للأفكار المبتكرة في التعامل مع مشاكل الكرة الأرضية الأكثر صعوبة وتعقيداً. أما الصحراء العربية فتعكس بيئة دولة الإمارات العربية المتحدة المحلية القيمة.

أما المستكشفون فيرمزون إلى مواجهة تحدي البطالة من خلال سعيهم نحو النجوم بهدف تخطي تحدي بطالة 100 مليون نجم مضيء في العالم العربي وما وراءه، حيث تتحور مهمة جامعة المستقبل الرئيسية حول إطلاق صناع لفرص العمل لا باحثين عنها. وبهذا الصدد، علقت الدكتورة نهال شيبراك، المدير التنفيذي لجناح جامعة الإمارات العربية المتحدة في إكسبو 2020 بدبي بالقول: "تعكس الواجهة فلسفة جامعة الإمارات العربية المتحدة وتوجهها: فهي متجذرة في أعماق تراث الدولة الثقافي والطبيعي إلا أنها تسعى نحو تحقيق مستقبل أفضل للبشرية. وتعد خطة الإمارات لاستيطان المريخ بحلول عام 2117 أفضل الرؤى التي يمكن زرعها في الشباب الشغوفين بالعلوم والتكنولوجيا والمعرفة. وقد بدأ مستكشفونا بالفعل بالتفكير بالعناصر

# منوعات الفكر 22

## جامعة الإمارات تحتفي باليوم الدولي لضحايا أعمال العنف

•• العين - الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة في الاحتفالات العالمية لإحياء ذكرى ضحايا أعمال العنف القائمة على أساس الدين أو المعتقد الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 22 أغسطس من كل عام بوصفه اليوم الدولي لإحياء ذكرى ضحايا الإرهاب وإجلالهم، من أجل تكريم ودعم ضحايا الإرهاب والناجين منه وتعزيز وحماية تمتعهم الكامل بما لهم من حقوق الإنسان وبحرياتهم الأساسية.

ويهذه المناسبة أكد الدكتور عماد عبد الرحيم الدحيات، رئيس قسم القانون الخاص في جامعة الإمارات على أن مبادرات دولة الامارات وإيمانها

الراسخ بوحدة الصير الإنساني، هي خير دليل على حرص القيادة الرشيدة على تعظيم القواسم المشتركة بين الأمم ونبذ العنف القائم على أساس الدين أو المعتقد. ويأتي على رأس تلك المبادرات وثيقة الأخوة الإنسانية التي صدرت من أبو ظبي في ختام اللقاء التاريخي الذي جمع قداسة بابا الفاتيكان وفضيلة شيخ الأزهر الشريف، والتي تمثل خارطة طريق لتبني التناحر وتعزيز التنوع والتعاقد بين جميع مكونات البشرية.

وأضاف الدكتور الدحيات: "تمثل الإمارات العربية المتحدة بقوانينها المعاصرة ومواقفها الشرفية لنصرة ضحايا أعمال العنف، نموذجاً يحتذى به لا يستطيع أحد إنكاره في هذا العالم"

وأكد ان مواقف دولة الإمارات العربية المتحدة تتحاز دوماً الى جانب ضحايا العنف والاضطهاد الديني وهو موقف أصيل ثابت من مواقف السياسة الإماراتية الراضخة التي تتحاز دوماً إلى الإنسان أينما وجد، وترفض رفضاً قاطعاً ربط الإرهاب أو العنف بأي دين أو جنسية أو أمة أو جماعة عرقية. هذا على الصعيد الخارجي، أما على الصعيد المحلي، فقد أضحت الدولة بفضل قيادتها الرشيدة أيقونة في التسامح والتعايش السلمي ونبذ التعصب الديني، وهو ما يتضح جلياً في منظومتها القانونية التي تكفل على نحو كامل حرية المعتقد وممارسة الشعائر الدينية لكافة المقيمين على أرضها المباركة".

واختتم الدكتور الدحيات تصريحه بالقول: "عندما يحي العالم في يوم 22 أغسطس من كل عام ذكرى ضحايا أعمال العنف القائمة على أساس الدين أو المعتقد، ليوجه رسالة صريحة تدعو إلى أعمال العنف والإرهاب المستمرة التي تستهدف الأفراد والأقليات على أساس الدين والمعتقد أو باسهمها، فإن هذه الرسالة لا تختلف عما جاء به الإسلام العظيم قبل قرون خلت إذ جاء في القرآن قوله عز وجل "لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي"، كما تزخر السنة النبوية الخالدة بوصايا للحيوش الإسلامية بأن لا تقتلوا طفلاً، أو امرأة، أو شيخاً، ولا تجهزوا على جريح، أو تفضلوا شجرة مثمرة. فأين العالم اليوم من تلك الدرر الربانية؟"

## ساعدت أما وابنتها على التخلص من وزنها الزائد شركة صحة توفر جهازاً ذكياً للتعرف على نسب المعادن في الجسم بدقة لوضع خطة علاج غذائي مناسب

•• أبو ظبي - الفجر

تولي شركة أبو ظبي للخدمات الصحية "صحة" أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، صحة أفراد المجتمع أهمية كبيرة، وتحرص على أن يعيش الجميع سالمين معافين ويتمتعون بصحة جيدة بعيداً عن الأمراض والتعب. وحرصاً منها على تقديم رعاية صحية متميزة، وفرت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة "صحة"، جهازاً ذكياً يسمى "الأوليجو تشيك" وذلك في عيادات التغذية، لاستخدامه في الكشف عن نسب المعادن والفيتمينات في الجسم في زمن قياسي ودقة عالية من خلال مسحة سريعة على اليد. وقالت هدى النعيمي، أخصائية التغذية في مركز عود النوبية للتخصيص والفحص الشامل التابع للخدمات العلاجية الخارجية: "نسعى في شركة "صحة" لتوفير خدمات صحية عالية الجودة باستخدام أحدث التقنيات، إذ يُمكن جهاز "الأوليجوتشيك" أخصائيي التغذية من تحديد نسب المعادن والفيتمينات في الجسم بشكل سريع، ووضع نظام غذائي مناسب لكل فرد حسب حالته الصحية والمشاكل التي يواجهها ليتمكن من تحقيق نتائج أفضل".

ومن جانبها قالت فاطمة الكندي، أخصائية التغذية في مركز بني ياس للرعاية الصحية، التابع للخدمات العلاجية الخارجية إحدى منشآت شركة "صحة" إن شركة "صحة" زودت عيادات التغذية بجهاز ذكي جهاز "الأوليجو تشيك" سهل الاستخدام، ويغطي النتائج في لحظات ودقة متناهية، بحيث يتعرف أخصائيي التغذية من خلال النتائج التي يقدمها الجهاز الذي على نسب المعادن في الجسم، ويحدد مكن الخلل مما يساعد أخصائيي التغذية بوضع خطة علاجية لتصحيح الخلل في الجسم من خلال السلوكيات الغذائية.

وأضافت أن عيادات التغذية مزودة كذلك بجهاز تحليل كتلة الجسم الذي يقيس نسبة العضلات والدهون وكثافة العظام، وكلها أمور تساعد أخصائيي التغذية على وضع خطة التغذية العلاجية المناسبة. وسلطت فاطمة الكندي، أخصائية التغذية في مركز بني ياس للرعاية الصحية، الضوء على قصة علاج السيدة عايدة، البالغة من العمر 48 عاماً، ووزنها 86 كيلوغراماً، وابنتها حمامة، البالغة من العمر 12 عاماً، ووزنها 82 كيلوغراماً، إذ حضرت الأم وابنتها إلى عيادة التغذية ولديهما شعور بالإحباط نتيجة زيادة وزنه.

وقالت إن السيدة عايدة كانت تعاني من متلازمة تكيس المبايض، وكان الجميع يطلبون منها إجراء جراحة استئصال المعدة، وبإقناع نفسه تعرضت الابنة حمامة للمضايقة والتنمر في كل مكان نتيجة لوزنها الزائد، فصحتهم أخصائية التغذية بضرورة وضع خطة للعلاج تعتمد على تنزيل الوزن، وبدأت بتنفيذ الخطة التي أسفرت عن فقدان الأم 9% من وزنها خلال شهرين، وأصبح وزنها 78 كيلوغراماً، فيما فقدت الابنة حمامة 13% من وزنها، ووصل إلى 71 كيلوغراماً في 5 أشهر.

واعتمدت أخصائية التغذية في إجراء الفحوصات للأُم وابنتها على جهاز "الأوليجو تشيك" الذكي، حيث أظهرت نتائج الفحص انخفاض في بعض المعادن مثل المغنيسيوم والليثيوم والسيلينيوم وزيادة في الزنك، وفي ضوء ذلك قدمت لها النصيحة بتناول المكملات، وتعديل النظام الغذائي، ويحمد الله تحسنت حالتها بعد بضعة أشهر.

## خلال استقباله رائد الفضاء الإماراتي صالح العامري

# مسلم بن حم : عيال زايد يعيدون كتابة التاريخ عبر الفضاء



الإمارات في حقيقة جديدة نتجه خلالها لاستكشاف عوالم الفضاء، وفق الرؤية الاستشرافية للقيادة الرشيدة التي تهدف إلى تعزيز مكانة دولة الإمارات كمركز عالمي للعلوم وتكنولوجيا الفضاء. وأكد الشيخ مسلم خلال الاستقبال اهتمام الدولة ببناء جيل مبدع مثقف واع متسلح بالعلم والمعرفة وقيم المجتمع الإماراتي، انطلاقاً من إيمانها الراسخ بأهمية بناء الإنسان وإعداده لحياة منتجة وسط عالم يتطور على نحو متسارع.

وتابع بن حم: سطرنا تاريخنا وإنجازاتنا على الأرض، وننتقل إلى الفضاء بخطوات كبيرة وراسخة لصناعة تاريخ آخر هناك. ومن جانبه شكر رائد الفضاء صالح العامري الشيخ مسلم على حفاوة الاستقبال وبشره بأن العزيمة قوية لتابعة الحلم وتحقيق إنجازات لرسم

الإمارات لمحاكاة الفضاء "المهمة رقم 1"، ضمن برنامج البحث العلمي الدولي في المحطة الأرضية الفريدة "سيريس" 21/20، وتمتد لثمانية أشهر، في المجمع التجريبي الأرضي، في معهد "الأبحاث الطبية والحيوية" التابع لأكاديمية العلوم الروسية في موسكو، وذلك بحضور الشيخ عبدالله بن مسلم بن حم. وقال الشيخ مسلم بن حم: تعيش في دولة

## حديقة الحيوانات بالعين تقدم برامج تعليمية افتراضية



حياة الحيوانات والنباتات. وتم تصميم البرامج الافتراضية لتكون مناسبة مع مرحلة رياض الأطفال حتى المرحلة الثانوية باللغتين العربية والإنجليزية ولتدعم المخرجات التعليمية التي تسهم في إثراء المخزون العلمي لدى الطالب. جميع البرامج الافتراضية مجانية وتبث مباشرة عبر منصة تيمز وتصل مدتها إلى 30 دقيقة، وسيكون الطلاب على اتصال مرئي مع ضابط التعليم وزملائهم، وكما يمكن حجزها عن طريق education@alainzoo.ae أو 037992444.

تسعى حديقة الحيوانات بالعين من خلال هذه البرامج إلى توعية المجتمع بالأخص فئة الطلاب بأهمية الحياة البرية وكيفية المحافظة على الأنواع المهددة بالانقراض وتعریفهم بالجهود والإنجازات التي تقوم بها الحديقة تجاه البيئة وصون الطبيعة.

•• العين - الفجر

تقدم حديقة الحيوانات بالعين برامج تعليمية افتراضية متنوعة للطلاب بمختلف فئاتهم العمرية في قالب تعليمي تفاعلي يهدف لإكسابهم العديد من المهارات التعليمية والمعرفية في مختلف المواضيع المتعلقة بصون الطبيعة من خلال الاتصال المباشر مع المختصين التعليميين في هذا المجال.

يقدم مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء برامج مختلفة وهي عالم الأحافير، والصخور، والاستدامة، وجولة على نهج زايد إضافة إلى البرامج التراثية. ومن جانب آخر يقوم البرنامج بتوعية الطلبة بأهمية الحيوانات البرية وكيفية المحافظة على موائلها الطبيعية. كما تقدم الحديقة مجموعة من المواضيع الممتعة مثل ماذا يغلي جسمي، وتصنيف الحيوانات، ودورة

# منوعات الفكر

23

يؤدي السكري النوع ٢ إلى ظهور أعراض مثل التعب أو عدم وضوح الرؤية أو كثرة التبول. وعندما ترتفع نسبة السكر في الدم، يمكن أن تصبح الأعراض أسوأ. فما هي أفضل الأطعمة التي يجب تضمينها في وجبة الإفطار إذا كنت مصابا بداء السكري النوع ٢؟



يفضل اتباع جدول لتناول الطعام

## أفضل أفكار الإفطار لزيادة الطاقة وخفض السكر في الدم!



في المساء، لذا يفضل اتباع جدول لتناول الطعام يتضمن وجبة الإفطار ويقلل من تناول الطعام في وقت متأخر من الليل. وتحتوي العديد من أطعمة الإفطار التقليدية على نسبة عالية من السكر والدهون والملح، ولكن العديد من البدائل اللذيذة والمتنوعة توفر أليافا صحية ومغذيات أخرى.



وقالت "مديكال نيوز توداي" إن الإفطار مهم للشعور بالشبع ويمكن أن يساعد في الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم. وغالبا ما تكون حساسية الأنسولين أعلى في الصباح منها وتابع الموقع الصحي: "إنه يمكن الشخص من

ينشأ مرض السكري النوع 2 من خلل في طريقة معالجة الجسم لهرمون الأنسولين. ومن أهم الأدوار التي يؤديها الأنسولين في الجسم: تنظيم نسبة السكر في الدم - وهو النوع الرئيسي من السكر الذي يحصل عليه الشخص من الطعام. ويأتي التعب أو قلة الطاقة كنتيجة مباشرة لارتفاع أو انخفاض مستويات السكر في الدم. وفي كلتا الحالتين، يكون التعب ناتجا عن عدم التوازن بين مستوى السكر في الدم ومقدار أو فعالية الأنسولين المنتشر. ويصف العديد من المصابين بداء السكري النوع 2، أنفسهم بأنهم يشعرون بالتعب والخمول أو الإرهاق في بعض الأحيان. وهذا لأن التعب هو أحد الأعراض الرئيسية لمرض السكري النوع 2، ولكنه أيضا يتعلق بنوع الطعام المستهلك. ومع كون وجبات الإفطار جزءا لا يتجزأ من تزويد الشخص بالنوع المناسب من الطاقة، ما هي أفضل الخيارات؟ وفقا لـ Medical News Today، تتضمن أفضل أفكار الإفطار لمرضى السكري النوع 2 ما يلي:



## دراسة تزعم: تناول وجبة سكرية خفيفة بمجرد الاستيقاظ قد يساعد على حرق الدهون!



زعمت دراسة جديدة أن تناول وجبة خفيفة سكرية على الإفطار يمكن أن يكون له في الواقع "فوائد غير متوقعة" من خلال مساعدة جسمك على حرق الدهون.

وأعطى الباحثون في بوسطن، ماساتشوستس، ١٠٠ غرام من شوكولاتة الحليب لـ ١٩ امرأة بعد انقطاع الطمث في غضون ساعة واحدة بعد الاستيقاظ وساعة واحدة قبل وقت النوم. واستخدموا شوكولاتة الحليب القياسية التي تحتوي على ١٨,١ غرام من الكاكاو.

عرضة لزيادة الوزن. وكشفت التجارب أيضا أن تناول الشوكولاتة في الصباح أو في المساء كان قادرا على التأثير على الجوع والشهية. ومن المثير للاهتمام أن سجلات النوم أظهرت أن تناول الشوكولاتة في الليل تسبب في زيادة انتظام فترات النوم مع تباين أقل في بداية النوم، مقارنة بتناول الشوكولاتة في الصباح. وتبع الدراسة الجديدة، التي نُشرت في مجلة FASEB، بحثا حديثا آخر حول الفوائد المحتملة لتناول الكاكاو، المكون الأساسي في الشوكولاتة. وفي وقت سابق من هذا العام، وجد العلماء في جامعة كولومبيا أن استهلاك الكاكاو مرتبط بتحسين الأداء في مهام التعلم القائمة على القوائم. وكان هذا بسبب الفلافانول، المتوفر بكثرة في حبوب الكاكاو والشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على مستويات عالية من الكاكاو الصلب. ويميل الفلافانول إلى أن يكون أقل في شوكولاتة الحليب.

التي تسمى الفلافانول الموجودة بشكل طبيعي في الكاكاو والتي تزيد من أكسدة الدهون. ومع ذلك، اقتصرَت الدراسة على النساء بعد انقطاع الطمث، لذلك ينبغي إجراء مزيد من الدراسات مع الرجال والنساء الأصغر سنا لتأكيد هذه النتائج. كما يقول الباحثون ويقول خبراء آخرون إنه للأسف بالنسبة لمحبي الشوكولاتة، فإن محتواها العالي من الدهون والسكر يعني أنه يجب تناولها باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن. وأجرى الدراسة خبراء في مستشفى بريفهام والنساء في بوسطن، بالاشتراك مع محققين في جامعة موريا في إسبانيا. وكانت الدراسة مفاجئة بشكل خاص لأنها استخدمت شوكولاتة الحليب، والتي تشتهر بالمساهمة في زيادة الوزن بسبب محتواها العالي من الدهون والسكر والسعرات الحرارية. وارتبطت عادة تناول الشوكولاتة بانتظام بزيادة الوزن على المدى الطويل، خاصة عند النساء بعد سن اليأس اللاتي يمكن أن يكن

وبشكل مثير للدهشة، اكتشف الفريق أن تناول شوكولاتة الحليب في الصباح أو في الليل لم يؤدي إلى زيادة الوزن، على الأرجح لأنه كان بمثابة مثبط للشهية.





**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٥٧٨٤/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

موضوع التنفيذ :  
طالب الإعلان : بنك أبوظبي الأول ش.م.ع (حاليا) بنك الخليج الأول (سابقا) -  
صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطلوب إعلاؤه : ٢- أسفيا أيوب محمد أيوب - صفته بالقضية : متنفذ ضده  
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفد به وقدره (٢٧٠٨٧٤٢) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٥٩٦٩/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

موضوع التنفيذ :  
طالب الإعلان : فيرست فلايت كوريزر (الشرق الأوسط) ش.م.ع. - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطلوب إعلاؤه : ١- فيفا لخدمات التوصيل - صفته بالقضية : متنفذ ضده  
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفد به وقدره (٥٨٢٩٤) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٥٩/٢٠٢١/٢٠٨ تنفيذ مدني**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/١- تينا مارينو - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ حمدان الشامسي للمحاماة والاستشارات القانونية  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفد به وقدره (٧١٨٣,٣٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٢٤١/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- شركة الفجيرة الوطنية للمقاولات د.م.م - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : أ- أي تي تكنولوجي  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها ان تدفع للمدعية مبلغ (٧١,٤٥٠,٤٠) درهم واحد وسبعون الف واربعمائة وخمسون درهما واربعون فلسا - والفائدة القانونية يوافق ٩% من تاريخ تحرير الشيك إلى ٢٠/٢/٢٠٢٠ وحتى السداد التام بحكم مشمول بالفاصل المحل بلا كفاية والزام المدعي عليها ان ترد للمدعية اصل عدد ثلاث شيكات ارقام (١٩٣-١٩٤-١٩٥) والسحوبات على حساب المدعيه على بنك الامارات في الوطني باسم المدعي (١٩٣-١٩٤-١٩٥) على حال صرف تلك الشيكات، الزامها دفع قيمتها للمدعية والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التنازل للمدعية.  
وحدث لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٨/٢٩ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان أمر أداء بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٤٤٤١/٢٠٢١/٦٠ أمر أداء**

المنظورة في: اوامر الاداء وانفاذ العقود التجارية رقم ٢٠٣  
موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٠٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يوافق ٩% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف المدعي، مجاهد شهزاد  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بريدي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروفينتر - شقة ١٢٠٧ - قبل كروان بلازا - ومينته: محمد سعيد خلفان الرضة السعودي  
المطلوب إعلاؤه : ١- حول العالم لهدم الجبالي ش.م.ع. - صفته بالقضية : مدعي عليه  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر الأداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٧/١٩ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٢٠٠٠٠) درهم مائتي الف درهم مضيفا اليه فائدة قانونية بسيطة قدرها : ٩% اعتبارا من تاريخ استحقاق الشيك الحاصل في ٢٠١٥/٧/٣٠ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف. وتكتم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان أمر أداء بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٤٤٤٢/٢٠٢١/٦٠ أمر أداء**

المنظورة في: اوامر الاداء وانفاذ العقود التجارية رقم ٢٠٣  
موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٥٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يوافق ٩% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف المدعي، مجاهد شهزاد  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بريدي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروفينتر - شقة ١٢٠٧ - قبل كروان بلازا - ومينته: محمد سعيد خلفان الرضة السعودي  
المطلوب إعلاؤه : ١- لودوي لودا الثيابه ش.م.ع. ومينتها المدير (الياس يوسف الغريب) - صفته بالقضية : مدعي عليه  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر الأداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٧/١٥ - بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (مائة وخمسين الف درهم) والفائدة القانونية يوافق ٩% من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٩/٤/٢٠ وحتى تمام السداد والزامها بالصورفات وبرفض طلب التنازل لعدم وجود مقتضى او موجبا له. وتكتم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٦٠٢٩٩/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ رقم ١٨٧  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/١٠٨٩/٢٠٢١ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتفد به وقدره (٢٩٩٩٨) درهم شاملا للرسوم والصاريف.  
طالب التنفيذ : اتحاد الامارات العربية المتحدة لكرة القدم  
عنوانه: دبي - الخوانيج - مقابل مركز محمد بن راشد للفضاء - شارع الورقاء - رقم مكاني: ٧٩٨-٤٤١٨٩٨  
المطلوب إعلاؤه : ١- سوكر سن للتحلة العامة ش.م.ع. - صفته بالقضية : متنفذ ضده  
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفد به وقدره (٢٩٩٩٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان أمر أداء بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٣١٠٤/٢٠٢١/٦٠ أمر أداء**

المنظورة في: اوامر الاداء وانفاذ العقود التجارية رقم ٢٠٣  
موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٨٥,٩٠٠,٢٣) درهم والفائدة القانونية يوافق ٩% سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك مع الزامها بالرسوم والصاريف المدعي، ايه جي تي ستيل  
عنوانه: الامارات - دبي - بريدي - الشئبة الخامسة - شارع ابراج بحيرات الجميرا - كسترت X - بناية جميرا بيت ٢٢ - الطابق ٢٣ كمال بالادب من محطة ابراج بحيرات الجميرا  
ويته: جوستين تيلي غير الله  
المطلوب إعلاؤه : ١- ستايل ميتال سيتي لصناعة الابواب المقامرة للحرق ش.م.ع. - صفته بالقضية : مدعي عليه  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر الأداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٧/٢١ - بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٢٨٥,٩٠٠,٢٣) درهم مائتي الف وخمسة وثمانون الفاً وتسعمائة واربعه درهم واثان وتلاثون فلسا والفائدة القانونية ٩% سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف. وتكتم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان صحيفة طعن بالنشر**  
**في الطعن رقم: ٤٤٥/٢٠٢١/٩٧٥ طعن تجاري**

المنظورة في: دائرة الطعون الاولى رقم ٢٢٢  
موضوع الدعوى : فيقول التفتض شكلا وموضوعا ونقض الحكم المطعون فيه ااحتائه الى محكمة الاستئناف لاصدار حكمها على ضوء ما تقرره محكمة النفض والزام الطعون ضده بالرسوم والصاريف والالتزام  
الطعن : احمد سيف خليفة راشد بن سمحه الشامسي  
عنوانه: العنوان المختار، مكتب ابراهيم حسن الملا ومشاركونه للمحاماة والاستشارات القانونية - امارة دبي - منطقة ديرة - شارع بوز سعيد شرق - مقابل ديرة سيتي سنتر - بناية سيتي افنيو مكتب ٧٠٧ - رقم الهاتف: ٥٥٩٩٧٥٥٠٠ - ومينته: حسن ابراهيم الملا  
المطلوب إعلاؤه : ١- ون ستوب سيرفر للتجارة العامة ش.م.ع. - صفته بالقضية : مطعون  
موضوع الاعلان : نعمتكم بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك للرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم 629/2021/211 تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ رقم 185  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/874 عقاري جزئي ، بسداد المبلغ المتفد به وقدره (63966.27) درهم شاملا للرسوم والصاريف.  
طالب التنفيذ : مصرف الإمارات الإسلامي - شركة مساهمة عامة  
عنوانه : إمارات دبي - بريدي - مدينة دبي العالمية - مبنى رقم 16 الطابق الثالث - هاتف: 6557016552  
بريد الكتروني : info@emirates.net.ae  
ويته: محمد عبدالملك مصطفى أفني  
المطلوب إعلاؤه : حسن بن باوري - صفته : متنفذ ضده  
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفد به وقدره 63966.27 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شامل الرسوم والصاريف.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 881  
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة / زبيده عبدالله سالم ، الجنسية : ايرلندا ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 50 وذلك الى السيد/ جمال مصطفى علي رجب - الجنسية : مصر بالرخصة المسماه (سيارتي لتتمتع وتركيب زينة ولوازم السيارات) تأسست بأمانة الشارقة برخصة رقم (523865) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. وتعديلات أخرى : - لا يوجد  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
تسهيل السعادة سمنان  
الكاتب العدل

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**إعلان متنفذ ضده بالنشر**  
**محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إهاب عبدالعالم مرسى**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0002822/2020/SHXCXCIVS مدني**

إلى المحكوم عليه : إهاب عبدالعالم مرسى الشارقة القاسمية  
حيث ان تاريخ دفع صدر الحكم المرفوق صورة منه ضدك لصالح المدعي المتنفذ محمد احمد محمد جاد الرب - الجنسية : مصري  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطوب بالتأدي ،  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 52180 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري المحررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 877  
ليكن معلوما للجميع بان السيد / سالم محمد عبدالله عبدالرزاق النقيي - الامارات الجنسية يرغب بالتنازل عن كامل حصته البالغة 100% حصة إلى السيد/ حسن اسعد عواد - لبنان الجنسية في الرخصة الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة (شؤورة لصيانة السيارات) بموجب الرخصة رقم 518196  
تعديلات أخرى: حيث تم تنازل صاحب الرخصة لآخر وتحويل الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى مؤسسة فردية يوكل خدمات ودخول وكيل خدمات جديد عليها  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
مكتب الكاتب العدل

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 878  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / عبدالرحمن احمد عبدالله احمد - الجنسية الامارات - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة المسماه (مؤسسة الشاهد لتنجيد قاعد السيارات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (528185) إلى السيد / غلام مصطفى شاه جهان - الجنسية بنغلاديش  
تعديلات أخرى : تم تغيير الشكل القانوني من فردية إلى وكيل خدمات  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 876  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / غازي نصر غازي اسلام - الجنسية بنغلادش - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة المسماه (سوبر ماركز دار السلام) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (771084) إلى السيد / محمد مزمل حق علي كبر - الجنسية بنغلاديش.  
تعديلات أخرى : لا يوجد  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 874  
ليكن معلوما للجميع بأن: السيد/ هينا كوثر مومشيك - الجنسية: الهند ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيدة/ امال خليفه سيد - الجنسية: البويابا. في الرخصة المسماه (صالون النجوم الثمانية للسيدات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (707950)  
تعديلات أخرى: لا يوجد. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 872  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / محمد اكسر مياه محمد مياه ، الجنسية : بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ حبيب الرحمن ابو الهيثم - بنغلاديش بالرخصة المسماه (صالون ركن الصمحة للحلاقة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (740527) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. وتعديلات أخرى : - لا يوجد  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل  
تسهيل السعادة سمنان

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 873  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : عبدالرحمن عبدالله محمد الحمادي - الجنسية: الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد / سلمان صاهد بن صاهد نور - الجنسية : الهند، في الرخصة المسماه (محل اسيانا للحياطة والتطريز) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (28051) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.  
تعديلات أخرى: تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) إلى (وكيل خدمات).  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل  
تسهيل السعادة سمنان

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 879  
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة / جنة الفزراذه محمد فيصل ، الجنسية : الهند ترغب في البيع والتنازل عن 49% من حصتها البالغة 100% وذلك الى السيد/ مروان جمعة اسماعيل مبارك الجنسية : الهند بالرخصة المسماه (كافيتريا المشاي العجيب) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (518174) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. وتعديلات أخرى : - لا يوجد  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل  
تسهيل السعادة سمنان

**وزارة العدل**  
**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٣٢١ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٣**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : 880  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : عطا الله خان الله خان - الجنسية: باكستان، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد / ابراهيم الله خان سعيدة جان - الجنسية : باكستان، في الرخصة المسماه (ركن ساحل البحر للحياطة والتطريز) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (778865) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. وتعديلات أخرى :  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية  
الكاتب العدل  
تسهيل السعادة سمنان

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

**الاثنين ٢٣ أغسطس ٢٠٢١ العدد ١٣٣٢١**  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : أسماء حبيب الحمادي  
مطلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: Blow 100  
المودعة بالرقم: 357671 بتاريخ: 2021/08/19  
بيانات الأولية:  
صورة العلامة:  
باسم : أسماء حبيب الحمادي  
الموطن : شارع 33 القران 3 الشارقة، الإمارات.  
هاتف: 97155995945 صندوق البريد:  
البريد الإلكتروني: asmaalhamadi@gmail.com  
121746  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بقلعة: 44  
وصف العلامة : خدمات العناية بالجمال النسائي ويكون طلب الخدمات عن طريق الموقع الإلكتروني أو عن طريق الهاتف ثم يتم توصيلها إلى المنزل Blow100.ae  
الاشتراطات:  
فعلنى من لديه اعتراض على ذلك أن يقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

**الاثنين ٢٣ أغسطس ٢٠٢١ العدد ١٣٣٢١**  
**نموذج إعلان النشر عن التجديد**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : السيد. هوا لي  
بشتر طلب تجديد مدة العلامة التجارية التالية:  
المودعة بالرقم: 161367  
باسم: السيد. هوا لي  
وعنوانه : ، دبي الإمارات العربية المتحدة ص ب : 042275186 هاتف: 042281088، فاكس: 042275186  
صورة العلامة:  
والمسجلة تحت الرقم : 161367  
بتاريخ : 2014/08/14  
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2021/08/17

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

**الاثنين ٢٣ أغسطس ٢٠٢١ العدد ١٣٣٢١**  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : جوشيم للصناعات د م  
مطلب تسجيل بيانات العلامة التجارية:  
الأصباغ عربي ARABIAN PAINTS  
المودعة بالرقم: 357069 بتاريخ: 2021/08/05  
بيانات الأولية:  
صورة العلامة:  
باسم : جوشيم للصناعات د م  
الموطن : ام القيوين، هاتف: 971552386643 فاكس: 97167671425، بريد إلكتروني: info@arabianpaints.ae  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بقلعة: ٢ الملوك، الدهانات والورنيشات والللك، مواد حافظة ضد الصدأ والملوثات. كلمات: رائحة طيبة، خام المعادن في شكل رقائق ومسحوق للرسامين والديكور، والطلاءات والقفازين.  
وصف العلامة: الأصباغ عربي ARABIAN PAINTS  
الاشتراطات:  
فعلنى من لديه اعتراض على ذلك أن يقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**إدارة العلامات التجارية**

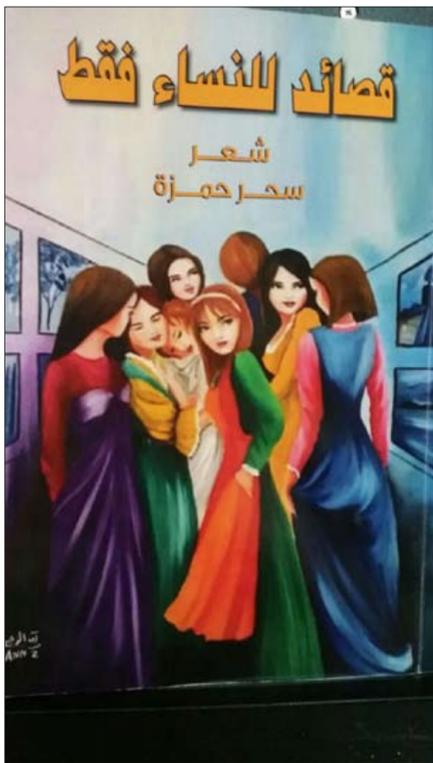
**الاثنين ٢٣ أغسطس ٢٠٢١ العدد ١٣٣٢١**  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: شركة العلامات التجارية: moov  
المودعة بالرقم: 357616 بتاريخ: 2021/08/18  
بيانات الأولية:  
باسم : شركة العلامات التجارية: moov  
الموطن : الإمارات العربية المتحدة - إمارة دبي - دبي سيفستال سيتي - العظم ثاور - الطابق 21، هاتف: 0508823288، فاكس: 047062050، صندوق البريد: 152، البريد الإلكتروني: Jamal.Ahmed@al-futtaim.com  
وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بقلعة: 39  
الاشتراطات:  
فعلنى من لديه اعتراض على ذلك أن يقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان



# منوعات الفكر

الفنانة العالمية آن الزعبي إبداع بلا حدود

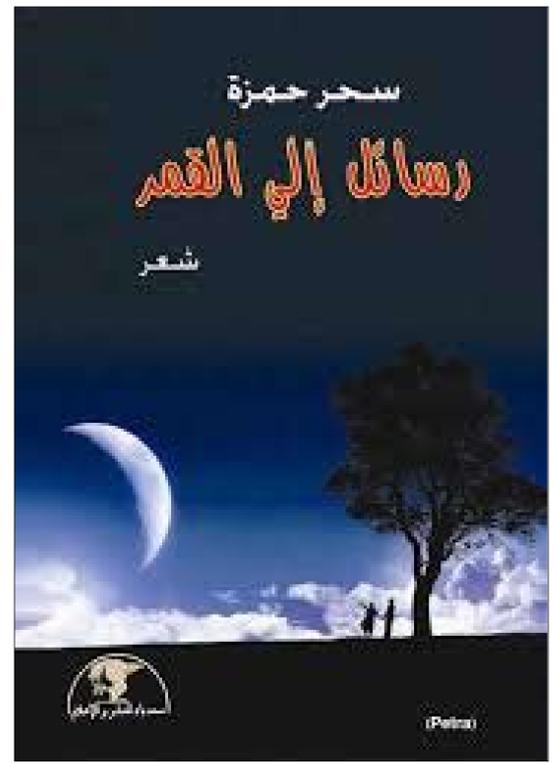
## جداريات ولوحات تسحر المشاهدين وتستقطب المبدعين



بالفنانة العالمية آن الزعبي هي ليست أي فنانة عالمية ، هي لرسم التشكيلي قصة محكية ورواية مسطرة بأحرف من نور عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيس بوك التي تنشر فيه حكاية تروي إبداعها حصلت على تكريم من العديد من المهرجانات حول العالم وفي مصر انطلقت لتعلم فنونها لتعلم الأيافيين من الفنانين أصول الرسم ل لوحات الفنية الإبداعية وأصبحت حديث الإعلام وعبر الفيس بوك عرضت إنتاجها تتميز وإبداع وما زال حلمها يحلق في فضاء الفن التشكيلي وقد راح مكانه ليصل صوتها للكثيرين الذين تعاقبوا معها كي تكون شريكة لهم في محافل فنية إبداعية وحلمها يرافقتها محلقة في فضاء العالم الرحب كي يصل إبداعها للجميع. وقدمت الفنانة آن الزعبي لوحاتها هدية للعديد من الكتاب والكاتبات للروايات والقصص فقد أضحت لوحاتها الفنية أغلفة لكتب عديدة للمبدعين ونشر عبر فضاء معارض الكتب تصاميمها الرائعة التي تروي محتوى تلك الكتب والروايات التي تتخذها عنوانا لها. وحرصت الفنانة آن الزعبي على أن تكون تصاميم لوحاتها زينة لكل منزل وكل قاعة في المباني الحديثة وأروقة المتاحف والمهرجانات وكل ملتقى فني كانت آن الزعبي تروي قصة البدايات وحلمها الذي يحلق معها في الفضاء وتحولت لتدربة للفنون في أكاديمية الفن الدولية تخطط لمستقبل زاهر مع أقران لها لديهم نفس الطموح صارت أسطورة للفنون التشكيلي التي لا يسدل الستار أمام لوحاتها بل يشع نورا وإبداعا كي تواصل جهودها لتكون لوحاتها سيفوفنية لأرقى قصة وحكاية وأسطورة من إبداعها المتميز في الفنون التشكيلي لتتابع الفنانة آن الزعبي في استعراض لوحاتها الراقية التي تفيض عشقا للحب والحياة بعمل مخلص بكافة تفاصيل حياتها. وما زالت الفنانة آن الزعبي تحلم وتحلم ليصل صوتها ولوحاتها للعالم في لوحات أسطورية لها مكانتها العالمية بين الفنانين التشكيليين حول العالم.

•• دبي - سحر حمزة:

التقيت بها في بلاد السن والشمس في الأردن الخالد بنهره الذي سجلت على ضفافه أروع القصص وبنيت أقوى الحضارات ونزلت الكتب السماوية والرسالات التي بعثها الرحمن، رأيتها منذ أكثر من 15 عاما برقي لوحات تشكيلي رسمتها بريشة فنان مبدع وكان جمال لوحاتها الفنية الإبداعية سحراً لمن يشاهدها وحرصت على رسم وجوه المرأة بحرفية وتميز تعكس شفها بالفن التشكيلي الذي هو جزء من حياتها منذ الصغر، ولوحاتها من خلال جداريات كانت ترسمها بشجون وجمال أخذ وسحر خاص يجذب الناس إليها بألوان الطبيعة وأشكال الحياة ترسم من أعماقها تركيز فيها على تصاميم لأشكال الناس من حولها أسرته وأولادها خاصة رسمت الحياة بجمالها بروعة إبداعها. شاركت في المعارض الفنية منذ نعومة أظفارها ودرست الفنون في مدارس عريقة توسمت الحضارة العربية والفنون التشكيلي بكافة أشكالها ومنذ تفتحت زهرة الإبداع في قلبها صممت على أن تكون لها بصمة إيجابية بحياتها رسمت الربيع وجداول الماء والبحر حكايات في خطوط لوحاتها بريشتها الساحرة التي ترافقها طوال حياتها. جعلت من الفن التشكيلي هدفا إيجابيا لتحقيق آمالها وحلقت بلوحاتها في مهرجانات عالمية منذ أول ربيع من شبابها تألقت وصممت على إرسال أهدافها عبر لوحات إبداعها كانت توصل الليل بالنهار كي تنشر النور بلوحاتها وخلقت في معارض فنية خارج حدود ديارها ولم يهدأ لها بال حتى في مهرجانات عالمية كانت تشارك بأخر إبداعاتها حتى غدت أول عربية تخرج بهذه اللوحات إلى فضاء العالم الرحب بإبداعها. الفنانة آن الزعبي صورة مشرقة للمرأة العربية المتحدية في مواجهة الحياة بكل تحدياتها وفي دولة عربية شهيرة كشفت على لوحات المعارض لوحاتها المتميزة عن طموحها اللامحدود لتنتشر صور العالم في تشكيل إبداعها الفني مهرجانات ذاع صيتها وعرف اسمها



على لافتات شارع الشانزليزيه

## باريس تقرأ رسالة هيئة الشارقة للكتاب؛ إذا مهتم بشي، يعني مهتم بالكتب

منها والمسموع والكتب في مختلف مدن العالم، على الرؤية التي تبنتها إمارة الشارقة منذ أكثر من 40 عاماً تجاه الكتاب والقراء في المنطقة والعالم، لتتقود بذلك حراكاً عالمياً يعزز الوعي حول أهمية الوقوف عند الأصل في تأسيس رابط حقيقي ومستدام بين الإنسان والكتاب.

الفرنسية، وهو شعار الحملة الثقافية العالمية التي قادتها الهيئة في كبرى مدن العالم العربي والغربي لتقول لكل البشر في العالم: "لكل شغف كتاب، ولكل هواية كتاب، ولكل طموح كتاب، ولكل اهتمام كتاب، ولكل شيء في هذه الحياة كتاب." وتؤكد الهيئة في حملتها التي توزع على وسائل الإعلام المرئي

•• الشارقة-الجزيرة:

على امتداد شارع الشانزليزيه في العاصمة الفرنسية باريس، تكتب هيئة الشارقة للكتاب رسالتها إلى العالم، حيث تحمل اللافتات عبارة "إذا مهتم بشي، يعني مهتم بالكتب" باللغة



صدور العدد الجديد رقم 52

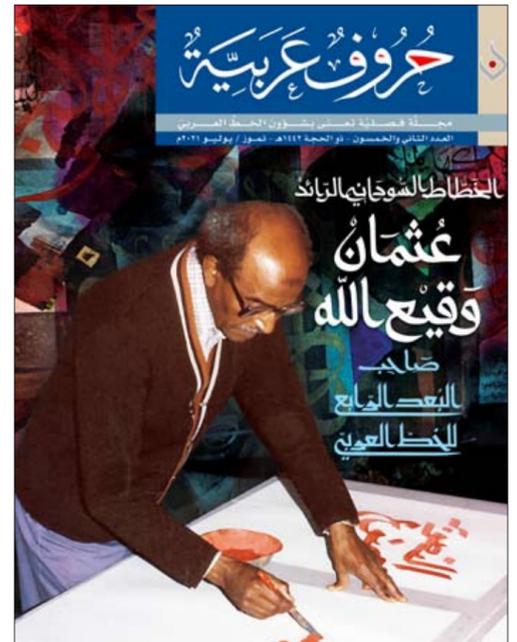
## حروف عربية تحفي بالخطاط السوداني الراحل عثمان وقيع الله

•• دبي - د.محمود علياء:

عن ندوة الثقافة والعلوم يبدي صدر العدد الجديد (52) من مجلة "حروف عربية"، حيث كتب رئيس التحرير علي عبيد الهاملي في افتتاحية العدد عن كيف انتشرت اللغة العربية والحرف العربي بين أقوام لم تعرف أقدامها أرضاً عربية منذ الولادة حتى الموت، وأضاف: (قبل ما يقرب من 500 عام أنشأ الشيخ اليمني عبدالله النقشبندى الملقب "أمير العرب" مدرسة بمدينة بخارى بأوزبكستان أطلق عليها "مير عرب". ظلت هذه المدرسة لتفرون عدة مراكز حيوية مهماً لنشر اللغة العربية والعلوم الإسلامية في وسط آسيا). يرأس تحرير المجلة علي عبيد الهاملي ونائب رئيس التحرير الخطاط الإماراتي خالد الجلاف ومدير التحرير ناصر عراق، والمدير الفني محمد فراس عبو، وهيئة التحرير تاج السر حسن وشيخة المطيري والدكتور إيد إبراهيم.

ضم العدد ملفاً متنوعاً عن الخطاط السوداني الراحل عثمان وقيع الله (1925-2007) شارك فيه كل من الدكتور محمد عبدالرحمن حسن والدكتور سعد الدين عبدالحميد ومدني جاهوري وتاج السر حسن والدكتور يوسف عايدابي والدكتور منصور خالد والدكتور حسين جمعان والدكتور سعد الدين عبدالحميد والدكتور محمد عبدالرحمن أبوسبيبي ومحمد حسين الشكي وشربل داغر وإدريس البنا وغيرهم، كما نشرنا كلمة ثناء كتبها في عثمان وقيع الله كل من الروائي السوداني الراحل الطيب صالح، والشاعر العراقي الراحل بلند الحيدري.

وفي باب مكتبه قدم معالي الأديب محمد المر رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد عرضاً لكتاب (كيف تقرأ الخط الإسلامي) الذي أصدره متحف المتروبوليتان بنيويورك للكتابة مريم اختيار. وفي باب دراسات كتب الدكتور صلاح محمد حسن بحثاً بعنوان (التجريد الحسوي والحداثة السودانية)، أما في باب لقاء العدد، فقد أجرى تاج السر حسن حواراً مع الخطاط الجزائري عبدالرحيم مولاي مبيتر الحساب الذهبي، وفي باب المنوعات كتب الدكتور محمد حسن دراسة عن كتاب (دلائل الخيرات) وهو أكثر كتاب مطبوع في مصر بعد القرآن الكريم. وكتب الخطاط علي ممدوح قصيدة العدد وهي (أغداً ألقاك) للشاعر السوداني الهادي آدم التي ترجمت بها أم كلثوم. وهدية العدد عبارة عن لوحة حروفية للخطاط السوداني عثمان وقيع الله.



## منوعات

# الفكر

27



## رشا خولي تنضم لفريق عمل "المحكمة"

انضمت الفنانة رشا خولي إلى فريق عمل فيلم (المحكمة)، الذي يتم تصويره حالياً حيث من المنتظر الانتهاء من تصويره الأيام المقبلة. وتدور أحداث الفيلم في المحكمة حول 6 قضايا جنائية ومدنية، ومحكمة أسرة، واغتصاب، وميراث، وتحول جنسي، فيلم المحكمة بطولة محمود عبد الغني، وكريم عفيفي، وفتيحة عبدالوهاب، ونجلاء بدر، وأحمد خالد صالح، وجميلة عوض، وصلاح عبد الله، وسليمان عيد، وعبد الرحيم حسن، ومحمود عامر، وغادة عادل، ومن تأليف أحمد عبد الله وإنتاج أحمد السبكي وإخراج محمد أمين. وشاركت رشا خولي في مسلسل لأعلى سعر وهو من بطولة بليلي كريم وأحمد فهيم، ومسلسل أبو العروسة مع الفنان سيد رجب والفنانة سوسن بدر.

استمتعت بتجربة المشاركة في مسلسل (موسى)

## عبير صبري: أصبحت اختياراتي الفنية أنضج وموهبتي تعمقت أكثر

عبير صبري ممثلة مصرية ناجحة قدمت العديد من الأدوار التي اعجبت المشاهدين في العالم العربي وأخر عمل شاركت فيه كان مسلسل (موسى) الذي عرض في شهر رمضان الماضي من بطولة النجم محمد رمضان.

فماذا تقول عبير صبري عن هذا العمل؟

(استمتعت بتجربة المشاركة في مسلسل (موسى) إذ ان العمل تحت ادارة المخرج محمد سلامة ممتع جدا ومهم لاي ممثل لانه مخرج مصري بمواصفات عالية وأنا سعدت بالعمل معه رغم ان حجم دوري في المسلسل لم يكن كبيرا كما تمنيت او الناس ماذا تنتظر مني لكنني كنت قد وقعت العقد مع الشركة المنتجة بعد استلامي خمس حلقات مكتوبة فقط لذا كنت اجهل اتجاه الشخصية التي اديتها وحجمها في الحلقات الاخرى لكنني لست نادمة على المشاركة في (موسى).  
اما الاعمال الدرامية التي شاهدتها في رمضان ونالت اعجابها فاكادت عبير انها احبت مسلسل (لعبة نيوتن) لمنى زكي ومحمد فراج.

وبالنسبة لاعمالتها الفنية المقبلة تؤكد عبير انها انتهت من تصوير فيلم (الهارون) المنتظر عرضه في صالات السينما قريبا وايضا صورت فيلم (ليلة العيد) مع النجمة الكبيرة يسرا ومن اخراج سامح عبد العزيز وسيعرض في الفترة المقبلة.

واي من المسلسلات العربية التي لفتت نظرها في الفترة الاخيرة؟ اوضحت قائلة: اعجبتني هذا العام مسلسل 2020 لنادين نجيم وقصي الخولي وايضا شاهدت بعض حلقات مسلسل (للموت) وحببته ومن الواضح ان الدراما اللبنانية تشهد تطورا كبيرا في كل النواحي الفنية.

وعن رأيها بالمسلسلات التي تعرض على المنصات الرقمية اشارت عبير صبري انها متابعة شغوفة لمنصة نتفلكس العالمية وتجذبها المسلسلات والافلام الاجنبية (اشعر بالفرح اثناء مشاهدتها لما فيها من انتاج ضخم وتمثيل ابداعي).

وبما انها امضت اجازتها السنوية في لبنان رغم الظروف الصعبة التي يمر بها فتقول:

(احب هذا البلد الجميل جدا واول ما اصر الى العاصمة بيروت اشعر بطاقة ايجابية وانا تعرفت على زوجي في لبنان وقصة حيننا نشأت بين ربوعه لذلك احمل ذكريات جميلة في قلبي له وبيروت ازورها خمس او ست مرات في السنة انما الان اشعر بالحزن على الوضع المأساوي الذي يمر به شعبه من انقطاع الكهرباء بالليل والبنزين مفقود والعملة اللبنانية منهارة) وتضيف (حزنت كثيرا لاسي الناس ولبنان ولا يستحق كل هذا التعب والشعب اللبناني لا يستحق حكماءه واتمنى ان يتغير الوضع السياسي قريبا).

واخيرا عن اختلاف اختياراتها في الفن بين الماضي والحاضر فقالت عبير صبري (لقد أصبحت اختياراتي الفنية انضج وموهبتي تعمقت اكثر فعندما كنت صغيرة لم اكن اعرف الرسالة الفنية التي ساتوجه بها الى الناس اما الان فقد اتضحت الصورة اكثر وحصل تطور كبير في انتقائي لاعمال).



يشارك في العرض المسرحي (ياما في الجراب يا حاوي)

## محمد الشرنوبي: العمل مع يحيى الفخراني فخر كبير

يشارك الفنان محمد الشرنوبي في بطولة العرض المسرحي (ياما في الجراب يا حاوي)، الذي انطلق من مكتبة الإسكندرية، بطولة النجم يحيى الفخراني، وإخراج مجدي الهواري. وصرح محمد الشرنوبي: (العمل مع دكتور يحيى الفخراني تحت أي فكرة وأي إطار ممتع ومشرف، ويشعر الفرد أنه أنجز أشياء كثيرة خلال حياته كي يستحق أن يصل لهذا المكان، فلن يستطيع أحد أن يتخيل مدى فخري وأنا أقف أمام دكتور يحيى الفخراني وأمثل مع في عرض واحد وتناقش سويا في تفاصيل العرض، وأحب أن أوضح أنني انبهرت بأن نجم بحجم يحيى الفخراني بهذا الكم من التواضع).

وعن احتواء المسرحية على عدد من أغنيات بيرم التونسي، قال الشرنوبي: (أنا دائم الفخر بتران بلدي، الأغاني القديمة والأصيلة، فما حدث في المسرحية هو أهم هدف أضعه أمام عيني طوال مشوارتي الفني، وهو أن استخدام تراننا الفني وأحاول أن أطور فيه ليواكب عصرنا، ولذا فانا سعيد جدا بهذه المسرحية لان الفرصة جاءتني دون أن أسعى لها لتحقيقي هدف من أهدافي). وأكد (الشرنوبي)، (أنه غير مهتم بأي مهاترات تحدث حوله هدفها تعطيله عن أهدافه الفنية، وأضاف (أنا مركز في شغلي جدا وأقوم بتنفيذ أعمال فنية جيدة ومشرفة جدا، وأحسب حفلات ناجحة جدا، واشترك حاليا في أهم عرض مسرحي في المنطقة العربية). وعن أعماله القادمة

## إنجي المقدم: مسلسل "دليلك الذكي للطلاق" تجربة مهمة في مسيرتي الفنية

أصرت الفنانة إنجي المقدم عن سعادتها بخوض بطولتها المطلقة الأولى من خلال مسلسل "دليلك الذكي للطلاق"، الذي يجري تصويره حاليا، مؤكدة أن العمل من التجارب المهمة في مسيرتها الفنية. وقالت المقدم، في تصريح صحفي، إنها خضعت لجلسات عمل يومية والعديد من البروفات قبل انطلاق تصوير المسلسل المأخوذ من مسلسل أمريكي شهير تدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي. وعبرت عن عدم قلقها من أن تكون أولى بطولاتها المطلقة في الدراما، مأخوذ من من فورمات أمريكي، خاصة أنها خاضت هذه التجربة من قبل



# الفكر

## ماذا يحدث عند التدريب ليلاً أو قبل النوم؟



كشفت ألكسندر خالامانوف، مدرب الترياتلون، كيف تؤثر التدريبات الرياضية المتأخرة في الجسم. ويشير المدرب في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن "التدريبات المفيدة للجسم، هي التدريبات الصباحية التي قبل الساعة الثانية عشرة ظهراً. لأنه في هذه الفترة يكون الجسم أكثر ميلاً للنشاط البدني. بالطبع كل شيء مرتبط بالخصائص الشخصية. لأن هناك أشخاصاً يكون أداؤهم أعلى في المساء. ولكن مع ذلك ممارسة التمارين الرياضية في وقت متأخر، تؤثر في نوعية النوم، حيث يزداد إفراز الهرمونات، ما يجعل الجسم يشعر بأنه نشط وقتاً إضافياً. وتدرجات القوة بصورة خاصة المكثفة تثير الجهاز العصبي". ووفقاً له، التدريبات في المساء وليلاً ليست طبيعية، من وجهة نظر الفسيولوجيا والإيقاع الحيوي، والأشخاص الذين يمارسونها ينامون عادة من الساعة الثانية ليلاً إلى العاشرة صباحاً. وهؤلاء يومهم ليس مثمراً، لأنهم حتى الثانية بعد الظهر يكونون في حالة "تأرجح". ويضيف، من أجل أن يكون الإنسان نشطاً وفعالاً يجب أن يخلد إلى النوم قبل الحادية عشرة ليلاً

## طبيبة تبذل الأسطورة الشائعة حول شرب الماء

علقت إخصائية أمراض الجهاز الهضمي الروسية، أنا دينيسوفا، على الرأي العام السائد حول الفوائد الصحية لثلاث لتر من الماء يومياً. وقالت: "يوصي الأطباء بشرب ما بين 1، 5 لتر وتترين من الماء يومياً. وإذا كنت تمارس الرياضة بنشاط فيمكنك شرب 2، 5 لتر وحتى 3 لتر من الماء. لكن شرب الحجم الكبير من الماء محظور بالنسبة للناس المعانين من أمراض الجهاز القلبي والوعائي مثل قصور القلب، وكذلك بالنسبة للناس الذين لديهم ميل لتشكيل وذمات في الساقين". وأضافت الطبيبة أن الإفراط في شرب الماء قد يسبب في ظهور وذمات في الجسم كله. وبالإضافة إلى ذلك، فإن كمية المياه التي تزيد عن لترين في اليوم ستؤدي للأشخاص المصابين بأمراض الكلى.

## فيتامين الشباب الذي يساعد على الوقاية من ألزهايمر!

أعلن خبيراً الشيخوخة فلاديمير خافينسون وسفيتلانا تروفيموفا، أن العديد من اتباع نمط الحياة الصحي يستعدون الخبز من نظامهم الغذائي، متناسين أنه يحتوي على مواد مفيدة للجسم. وأشار الخبيران، في برنامج تلفزيوني، إلى أن الخبز يحتوي على فيتامينات ومعادن ومواد مفيدة جداً للجسم بما فيها فيتامين B3، الذي يساعد الإنسان على الحفاظ على الشباب والجمال، ويحمي الدماغ ويساعد في الوقاية من أمراض خطيرة. ويلحق نقص هذا الفيتامين في الجسم الضرر بالجلد ويسبب الصداع والصداع النصفي والأرق والتعب ومشكلات في الذاكرة. أما عند حصول الجسم على الكمية اللازمة من هذا الفيتامين، فإن بنية الجلد والأظافر والشعر تتحسن. وعلاوة على ذلك، يقوي هذا الفيتامين جدران الأوعية الدموية ويساهم في عمليات التمثيل الغذائي وتحسين الذاكرة والأهم من كل هذا، يساعد على الوقاية من السرطان وأمراض أخرى. ويقول البروفيسور خافينسون: "يساعد فيتامين B3 على إبطاء ظهور مرض ألزهايمر والوقاية منه". ووفقاً له، يمكن لجسم الإنسان إنتاج هذا الفيتامين من الأحماض الأمينية ولكن مصدره الأساسي هو بعض المواد الغذائية وأهمها كبد العجل والدجاج، الذي هو مستودع لفيتامين B3، حيث تحتوي 100 غرام منه على 80 بالمائة من حاجة الإنسان اليومية لهذا الفيتامين. من جانبها تشير البروفيسورة سفيتلانا تروفيموفا، إلى أن خبز الجودار الأسود والحنطة السوداء والفاصوليا واللوز غنية بهذا الفيتامين أيضاً. ولكن يجب أن تعلم أن الجسم يمتص هذا الفيتامين بصورة سيئة عند عدم وجود فيتامين B6.



الممثلة ميسي بايل خلال حضورها العرض الأول لفيلم The Sixth Reel في نقابة المخرجين الأمريكية في ويست هوليوود، كاليفورنيا. 1 ف ب

## قرأت لك

### الفضل الحلو

كشفت دراسة علمية حديثة ان الفلفل تتوفر فيه معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل 100 جرام منه الجسم بنحو 24 سعراً حرارياً فقط. وهو يحتوي على 6 جرامات من الكربوهيدرات، و6 ملليجرامات من الكالسيوم، و22 ملليجراماً من الفسفور، ونحو 180 ملليجراماً من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك. ويعتبر الفلفل الأخضر الحلو من المصادر الجيدة لفيتامين أ ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج، فكل 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين ج وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين (الحاجة اليومية 60 ملليجراماً). وينصح بتناول الفلفل الأخضر الحلو، باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجددة للخلايا في الجسم. والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد بأنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة.



## سؤال وجواب

### • ماذا يوجد في باطن الأرض؟

-الأرض كرة كبيرة من الصخر إذا حفرتنا نفقا في جوفها نلاحظ وجود طبقات عدة الطبقة الأولى هي القشرة الأرضية وهي اقل من 4 أميال تحت المحيط تليها طبقة سميكة من الصخر تصل حتى منتصف المسافة نحو مركز الأرض كلما اقتربنا من المركز ارتفعت درجة الحرارة تحت طبقة الصخر السميكة هناك صخر حار جدا دائب يعرف بالقلب الخارجي واخيراً تبدأ على حوالي 3100 من حيث نضع أقدامنا يعتقد أن الحرارة في مركز الأرض هي 11000 فهرنهايت

• ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟  
- نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد"

• ما هو أطول نهر في أوروبا؟  
- نهر الفولغا

• ما مساحة اليابسة؟  
-تبلغ مساحة اليابسة حوالي 58 مليون ميل مربع أي ما يساوي 11580 قدم مربع من اليابسة لكل إنسان تشكل اليابسة 29 بالمائة من الكرة الأرضية الباقي هو ماء ويساوي 71 بالمائة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن الأرنب تحب أكل عرق السوس مع أنه لايمكنها هضم السكريات.
- هل تعلم أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن كلمة dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- البطة لايمكنها المشي دون أن تستدير برأسها وتحركه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعر حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.

## قصة هدية الأم

اقترب عيد ميلاد ام توتة فأخذت توتة واخوها توتو يفكرون في هدية عيد ميلاد لاهما الحبيبة لكن توتة تذكرت شيئاً مهماً وقالت .. لقد نسيتا ياتوتو ليس معنا النقود الكافية.. وما معي لا يكفي شيئاً..حسنا يا اخي العزيز لنفكر في شيء واحد نشتره. فقال توتو ايضا ما نملكه من نقود لا يكفي لشراء شيء واحد.. ولكن عندي فكرة، ليصنع كل منا هدية لمانا الغالية. واتفقا على ذلك ولم يشاهد احد توتة وتوتو يلعبان بعد انتهاء الواجبات عصر اليوم الثاني .. اشترى توتو بماله القليل ورقاً وقلماً ملوناً واستعار من اخته الوانها الفسفرية، وايضا اشترت توتة بما معها قطعة زجاجية كبيرة والالوان للزجاج ايضا، انزوى كل منهما في غرفته لا يخرج منها كثيراً ربما شاهدت الام توتو وقد دخل غرفة اخته لثوان معدودة او شاهدت توتة وهي تجري لغرفة اخيها ثم تخرج مسرعة، وهكذا الحال لمدة ثلاثة ايام، بعدها طلبا مساعدة الاب في تغليف هداياهم، وحين جاء موعد العيد اجتمعت العائلة الصغيرة حول كعكة جميلة صنعها الاب وقال: كما تعرفون اليوم عيد ماما وانا صنعت كعكة لها ارجو ان تنال رضاها، فضحك الجميع وصفقوا للاب، وقبل ان ينهالوا عليها تقطيعاً، تقدمت توتة وقالت من صنع يدي هذه الهدية .. وقدمت لأمها لوحة من الزجاج رسمت عليها باقة رائعة من الزهور فرحت بها الام كثيراً.. وقالت انها رائعة وستكون جزءاً غالياً في حياتي. وتقدم توتو وهو يحمل هديته ففتحتها الام لتتجأ ببطاقة كبيرة ألصق بداخلها صورة للعائلة مجتمعة وقام بتزيينها بالوان ورسومات مضيئة وجميلة، وكتب عليه بخط رائع (في ذكرى عيد ميلاد امي الجميلة لها منا كل الحب)، وعند ذلك لم تستطع الام ان تبصر عن حبها للجميع الا بدموع لؤلؤية دق لها قلب الجميع حبا واحتراماً لست الحبايب.



## مساحة للتلوين