

ص 22

تعاون علمي وتبادل للخبرات  
بين جامعة باريس 2 ومعهد دبي  
القضائي في كل من الإمارات وفرنسا



ص 27

إبراهيم معلوف:  
مررت بالكثير من  
التجارب غير السارة



ما هي حمية الشوكولاتة وهل  
ص 23 تساعد فعلا على فقدان الوزن؟

المراسلات: ص ب 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## دراسة: النشاطات البشرية سبب كل الاحترار

لاحظت دراسة حديثة أن الاحترار الذي طرأ على مناخ العالم منذ بداية العصر الصناعي يعود بأكمله تقريباً إلى النشاطات البشرية، مشيرة إلى أن الأسباب الطبيعية التي ساهمت فيه تكاد "لا تذكر".

وزادت حرارة كوكب الأرض أكثر من درجة مئوية واحدة منذ منتصف القرن التاسع عشر، ما أدى إلى زيادة الظواهر الجوية القصوى في كل أنحاء العالم، كموجات الحر الشديد والفيضانات والأعاصير.

وسعى فريق دولي من العلماء إلى تحديد الاحترار الناتج مباشرة عن انبعاثات غازات الاحتباس الحراري المرتبطة بالنشاطات البشرية، والجزء المرتبط بالعوامل الطبيعية كالانفجارات البركانية الكبيرة وتقلبات الإشعاع الشمسي التي غالباً ما يستعين بها كأشعة منكمرو مسؤولية الإنسان عن الاحترار.

واستعرض معدو الدراسة التي نُشرت أمس الأول الاثنين في مجلة "نيچر كلايمت تشينج" 13 نمودجاً مناخياً مختلفاً محاكاة التغيرات في درجات الحرارة وفقاً لثلاثة سيناريوهات، في الأول يشكّل الهباء الجوي المساهم الوحيد في الاحترار، وفي الثاني لا تُحسب إلا التأثيرات الطبيعية، وفي الحالة الثالثة تُؤخذ انبعاثات غازات الاحتباس الحراري في الاعتبار.

وخلص الباحثون إلى أن النشاط البشري ساهم في الاحترار بمقدار 0.9 إلى 1.3 درجة مئوية، وهو تقدير يتطابق مع الاحترار الحالي.

وقال ناشان جيليت من المركز الكندي لنمذجة المناخ والبيئة وتغير المناخ لوكالة فرائس برس إن نتائج الدراسة "تظهر بوضوح أن ظاهرة الاحتباس الحراري سببها الإنسان في المقام الأول".

ويهدف اتفاق باريس عام 2015 إلى إبقاء ارتفاع معدل احترار كوكب الأرض تحت مستوى درجتين مئويتين، وإذا أمكن 1.5 درجة مئوية.

لاحتظت دراسة حديثة أن الاحترار الذي طرأ على مناخ العالم منذ بداية العصر الصناعي يعود بأكمله تقريباً إلى النشاطات البشرية، مشيرة إلى أن الأسباب الطبيعية التي ساهمت فيه تكاد "لا تذكر".

واستعرض معدو الدراسة التي نُشرت أمس الأول الاثنين في مجلة "نيچر كلايمت تشينج" 13 نمودجاً مناخياً مختلفاً محاكاة التغيرات في درجات الحرارة وفقاً لثلاثة سيناريوهات، في الأول يشكّل الهباء الجوي المساهم الوحيد في الاحترار، وفي الثاني لا تُحسب إلا التأثيرات الطبيعية، وفي الحالة الثالثة تُؤخذ انبعاثات غازات الاحتباس الحراري في الاعتبار.

وخلص الباحثون إلى أن النشاط البشري ساهم في الاحترار بمقدار 0.9 إلى 1.3 درجة مئوية، وهو تقدير يتطابق مع الاحترار الحالي.

وقال ناشان جيليت من المركز الكندي لنمذجة المناخ والبيئة وتغير المناخ لوكالة فرائس برس إن نتائج الدراسة "تظهر بوضوح أن ظاهرة الاحتباس الحراري سببها الإنسان في المقام الأول".

ويهدف اتفاق باريس عام 2015 إلى إبقاء ارتفاع معدل احترار كوكب الأرض تحت مستوى درجتين مئويتين، وإذا أمكن 1.5 درجة مئوية.

لاحتظت دراسة حديثة أن الاحترار الذي طرأ على مناخ العالم منذ بداية العصر الصناعي يعود بأكمله تقريباً إلى النشاطات البشرية، مشيرة إلى أن الأسباب الطبيعية التي ساهمت فيه تكاد "لا تذكر".

## أبرزها الثوم واللفل .. 17 طريقة لعلاج الصداع دون أدوية



تنتشر عدة حيل لعلاج الصداع بشكل فعال في المنزل دون اللجوء للأدوية، وقد عدد موقع Boldsky في تقريره أعده حول الموضوع أبرزها، ناصحاً باتباع أسلوب حياة وتغذية صحي لتفادي هذه النوبات صداع.

**الزنجبيل**  
يحتوي الزنجبيل على خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، كما يحتوي على مادة تسمى جينجبرول ذات وهي خصائص طبية قوية. ويعرف الزنجبيل بأنه دواء للصداع، وهو علاج منزلي مثالي يقلل من التهاب الأوعية الدموية في الرأس، وبالتالي يريح من الألم.

**أوراق النعناع**  
تحتوي أوراق النعناع على المنثول والمنثون، التي لهما تأثير مهدئ ويمكن أن تساعد في تخفيف آلام المغلي بعد طحن بعض أوراق النعناع يضاف إليه بعض الماء ليصبح عجينة. توضع العجينة على الجبهة كلما شعر الشخص بصداع شديد لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

**الزيت النعناع**  
يساعد زيت النعناع على فتح الأوعية الدموية المسدودة، التي ربما تكون سبباً للصداع. يحتوي هذا الزيت على عنصر المنثول، الذي يساعد في تنظيم تدفق الدم في الجسم ويساعد على تخفيف الألم.

**الزيت اللافندر**  
ثبت أن رائحة زيت اللافندر تساعد في تقليل الصداع. كما أنه يحسن وظائف المخ ويحسن النوم ويشفي الجروح ويعيد لون البشرة لطبيعته ويحمي من أعراض مرض السكري ويخفف الألم.

**شاي الينسون**  
يمكن أن يعالج الصداع، وخاصة الصداع النصفي، بنبات الينسون. عند الإصابة بحالة الصداع النصفي تتوسع الأوعية الدموية في الرأس وتضغط على الأعصاب. يساعد الينسون في إرخاء وتضييق الأوعية الدموية، وبالتالي يخفف الألم الناتج عن الضغط، كما أنه يحتوي على مادة تسمى البارثينوليد التي تقلل الالتهاب والألم، ويمتاز بآثاره المائلة للأسبرين ولكن دون أي آثار جانبية.

**شاي البابونج**  
تحتوي أزهار البابونج على العديد من المركبات الفينولية، وأهمها مركبات الفلافونويد الأبيجينين واللوتولين والفلوكونيدات والكيرسيتين والباتونليتتين. ذات الخصائص المضادة للالتهابات والتي تسكن الألم والصداع النصفي.

**الزنجبيل**  
يحتوي الزنجبيل على خصائص قوية مضادة للالتهابات، لذا يمكن أن تعالج الصداع بشكل فعال. ويجب طحن بعض أعواد القرقة وإضافة بعض الماء إليها لتتحول إلى عجينة سميكة. توضع العجينة على الجبهة مع الاستلقاء على الظهر لمدة 30 دقيقة، ثم يُسَل الوجه بالماء الفاتر.

**الثوم**  
يمكن أن يساعد الثوم في علاج نزلات البرد والصداع المرتبط بالزكام، علاوة على أنه له خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات ويساعد أيضاً في تخفيف الاحتقان، وبالتالي تقليل الألم المرتبط بالصداع.

**الكرمك**  
يستخدم الكرمك لعلاج الصداع والصداع النصفي بسبب خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات. وثبت أن شرب حليب الكرمك يساعد في تقليل الصداع وتخفيف الاحتقان.

**القرنفل**  
يمكن استخدام القرنفل كعلاج منزلي للصداع بفضل خصائصه المهدئة وتخفيف الألم. ويتم إضافة قطرتين من زيت القرنفل مع ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند وملح البحر. ويتم تدليك الجبهة والصدغين برفق بهذا المستحضر. أو يتم إضافة ملعقة صغيرة من القرنفل المحضون في كوب من الماء المغلي، ويتترك لمدة 10 دقائق قبل تناوله المشروب.

**أوراق الريحان**  
تتميز أوراق الريحان بفوائدها لتسكين الألم. ويعمل زيت أوراق الريحان كمُرخي للعضلات ويساعد على التخلص من

## كيف تصنعين كرات الدوناتس من 3 مكونات؟

كشفت سيدة أسترالية عن وصفتها البسيطة لتحضير كرات الدوناتس من 3 مكونات فقط في مقطع فيديو نشرته على موقع تيك توك. وفي الفيديو تظهر شانتيل ميلا وهي تخلط كوبين (260 غرام طحين) و 4/3 كوب (180 مل) من الحليب و 3 ملاعق كبيرة من السكر في وعاء لتشكيل عجينة.

ثم تقوم بتحويل العجينة إلى قطع صغيرة ودرجتها إلى كرات، قبل قليها حتى تصبح ذهبية اللون. وبعد طهيها ترش المزيد من السكر وهي لا تزال ساخنة، وللحصول على نكهة إضافية، يمكن إضافة القليل من القرقة أو حبتها بالشوكولاتة، ويمكنك أيضاً تجربة المربي إذا كانت هذه الحشوة المفضلة لديك. وتحظى السيدة ميلا بعدد كبير من المتابعين على تيك توك بفضل وصفات الطعام السريعة ونصائح التنظيف التي تقدمها. وكانت حلوى الشوكولاتة الساخنة التي قدمتها قبل عيد الكريسماس إحدى الوصفات المميزة لدى المتابعين. وفي الوصفة قامت ميلا بتدوير الشوكولاتة وتوزيعها على قالب من السليكون باستخدام ملعقة صغيرة، وبمجرد أن يتم ضبط كل نصف، تبدأ أحد النصفين بملقعة صغيرة من مسحوق الشوكولاتة الساخنة وأغصان من الفصيلة الخبازية، ثم تأخذ النصف الآخر من الكرة وتدويه قليلاً حول الحافة ليتصق بالنصف الأول، بحسب موقع ميترو البريطاني.

## زيت بذور الشمس .. يغذي البشرة ويقوي الشعر والأظافر

يعد زيت بذور الشمس بمثابة ينبوع جمال البشرة والشعر والأظافر؛ حيث إنه يساعد على تمتع البشرة نضرة ونضرة ويسهم في نمو الشعر وتقوية الأظافر.

وأوضحت مجلة "إن ستايل" "Instyle" أن زيت بذور الشمس غني بالأحماض الدهنية التالية المهمة للصحة والجمال، حيث تعمل على ترطيب البشرة وتنظيفها من حب الشباب والرؤوس السوداء. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن زيت بذور الشمس يعتبر كنزاً من الفيتامينات التالية المهمة للصحة والجمال: فيتامين A: الذي يتمتع بأهمية لبناء البشرة وتجدد خلاياها فيتامين B: الذي يعمل على ضبط إفرازات الدهون وتقوية الشعر وتهدئة فروة الرأس المتهيجة والبشرة المتهيجة فيتامين E: الذي يتمتع بتأثير مضاد للأكسدة ويحمي البشرة مما يعرف بالجنذور الحرة "Free Radicals"، التي تهاجم الخلايا وتجعل بالشيوخوخة.

وبفضل هذه التركيبة الفريدة يعمل زيت بذور الشمس على التخلص من شوائب البشرة والإفرازات الدهنية الزائدة ويساعد على ترطيب البشرة، ومن ثم التمتع ببشرة نضرة ومخميلة. كما أنه يحارب تقصف الشعر وحكة فروة الرأس، ومن ثم التمتع بشعر طويل وقوي ولامع، بالإضافة إلى أنه يغذي الأظافر، كما أنه يُستخدم كمزيل للمكياج أو للعناية بالجسم.

## إذا أصبت بكورونا .. فلست بأمان مع كورونا المتحور

قال علماء، إن الإصابة السابقة بفيروس كورونا ربما توفر حماية أقل من السلالة الجديدة التي تم تحديدها للمرة الأولى في جنوب أفريقيا رغم أنهم يأملون في أن تبقى اللقاحات فعالة في الحالتين. وأثبتت الدراسات أيضاً أن السلالة الجديدة ترتبط بشدة وبسهولة بالخلايا البشرية.

وقال عالم الأوبئة البارز في جنوب أفريقيا سليم عبد الكريم إن هذا يساعد في تفسير ما يبدو أنه انتشار أسرع للمرض بنحو 50 بالمئة. وحدد خبراء في جنوب أفريقيا السلالة "501 واي.2" أواخر العام الماضي، حيث كانت القوة الدافعة الرئيسية للموجة الثانية من إصابات كوفيد-19. على مستوى البلاد والتي رفعت معدل الإصابات اليومي إلى ذروة جديدة زادت على 21 ألف حالة في وقت سابق من الشهر الجاري. وهذه السلالة واحدة من عدد من السلالات الجديدة التي تم اكتشافها في الشهور الأخيرة ومن بينها سلالتان أخريان في إنجلترا والبرازيل يخشى العلماء أن تكونا وراء زيادة سرعة انتشار كوفيد-19.

## هل الصويا مفيدة للصحة؟

الصويا هي بقوليات ذات نسبة نشاط إستروجيني عال في الجسم. ونظراً لأن الكثير من المشاكل الصحية مثل الأورام الليفية وسرطان الثدي وغيرها من المشاكل الإنجابية مرتبطة بكثير من الإستروجين، فإن الكثير من الأشخاص تجنبوا الصويا أو قيل لهم أن يتجنبوها لغناها بالإستروجين النباتي.

غير أن تأثير الإستروجين بالصويا ليس مثل ذلك لغيره من الأستروجين من الحيوانات. وفي الحقيقة فإن له أثر معاكس في خفض وليس زيادة خطر الإصابة بالسرطان والمشاكل الهرمونية.

هذا لأن أثر الأستروجين يتوقف على ما إذا كان يحفز مستقبل بيتا أو ألفا. تحفز الصويا مستقبلات ألفا التي تستحث أثراً وقائياً، بينما يحفز ألفا من أنواع الأستروجين مستقبلات ألفا التي تنتج أثراً سرطانياً، بحسب ما ذكره موقع "ديلي مونيتور".

وبشكل عام للأستروجين القادم من النباتات أثر وقائي، وكون الصويا له أثر إستروجيني لا يجعله سيئاً. أولاً الصويا هي أحد أكثر الأطعمة المعدلة وراثياً. وبمجرد تعديلها لا تعود الصويا صحية مثل النوع غير المعدل. وللأسف الكثير من الصويا المتاحة هي معدلة ولهذا السبب قد تريد التفكير في تناول القليل منها. بالإضافة إلى أن الكثير من الصويا المستهلكة هي من أطعمة تحتوي على الكثير من الصويا المعالجة التي غالباً ما تحتوي على الكثير من الإضافات أو من عزلات الصويا وليست من فول الصويا الكامل. ومثل تلك الصويا ليست صحية بقدر النوع الطبيعي غير المعالج.

## وصفات منزلية لمقاومة الحساسية وعلى رأسها العسل

تعد الحساسية من المشاكل التي تفاجئ الشخص أينما كان ودون أية مقدمات.. في العمل، أو في مناسبة اجتماعية، أو غيرها. فحوبات الحساسية قد تهاجم في أي وقت وفي أي مكان. أما عن أعراض الحساسية فهي تختلف من شخص لآخر، إلا أنها عادة ما تكون حادة عند الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

وبحسب موقع "بولد سكاى"، المعنى بالصحة، فإن هناك عدة وصفات منزلية تقى من مهاجمة نوبات "الحساسية" وتهدئها. وهذه الوصفات تشمل:

- 1 - عسل النحل: فهو معروف بخواصه المقاومة للبكتيريا والفطريات، فهو دواء طبيعي رائع لكثير من الأمراض. عسل النحل يقوي مناعة الجسم، ويكون بمثابة درع يحمي الجسم ضد الجراثيم التي تتسبب في ظهور الحساسية.
- 2 - خل التفاح: فهو من الوصفات الطبيعية التي تعزز من الجهاز المناعي وتعالج الحساسية، وتعطي راحة سريعة.
- 3 - الشاي الأخضر: ينصح خبراء التغذية بشرب الشاي الأخضر بصفة دائمة، وذلك لفوائده الصحية العديدة، فهو يتميز بقدرته الهائلة على تقوية جهاز المناعة بالجسم.
- 4 - الزنجبيل: فهو إحدى الوصفات المنزلية التي تعالج الكثير من الأمراض، فالزنجبيل يعزز من قدرة الجهاز المناعي للجسم، وبالتالي يعزز من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، إلا أنه لا يجب الإفراط في تناوله الزنجبيل.
- 5 - شاي النعناع: هو من المشروبات التي تساعد في مقاومة "الحساسية" وإحداث راحة سريعة لدى المريض، كما أنه يساعد في إزالة احتقان الأنف ويعالج السعال، ويمكن شربه بصفة يومية.

## وفاة الممثل الفرنسي جان باكري

توفي الممثل وكاتب السيناريو الفرنسي جان بيار باكري عن 69 عاماً جراء إصابته بالسرطان، على ما قالت مديرة أعماله أن أنفاريس كوروا لوكالة فرائس برس.

وحصل باكري مع شريكة حياته أنيس جاوي على أربع جوائز "سيزار" لأفضل سيناريو بين العامين 1987 و2012 عن عدد من الأفلام بينها "سموكينغ نو سموكينغ" و"لو غو دي زوتر"، إضافة إلى نيله جائزة أفضل ممثل في دور ثانوي عن "أون كوني لا شانسون".

وكان لبكري الذي يعتبر أحد وجوه المسرح والسينما في فرنسا مكانة خاصة لدى الجمهور بفضل أدواره التي كانت تتميز بعمقها الإنساني.

ومع جاوي كتب أيضاً سيناريو عدد من الأعمال المسرحية، أولها "كوزين إي دياندانس" (1992). وقد حققت هذه المسرحية نجاحاً كبيراً دفع إلى اقتباس فيلم سينمائي منها.





## خلال مشاركته في فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة بلحيف النعيمي: الإمارات عززت جهودها لمواجهة التغير المناخي في ظل أزمة كورونا



وركزت نقاشات الجلسة على كيفية الاستفادة من قمة المناخ "كوب 26" التي ستقام في نوفمبر المقبل في المملكة المتحدة، في إطلاق مرحلة جديدة من العمل المناخي تكون أكثر طموحاً والتزاماً

القائم على تحقيق الموازنة بين النمو الاقتصادي وحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة في الوقت نفسه، يمثل الحل الأمثل والأكثر واقعية للمرحلة المقبلة، مشيراً إلى أن اجتماعات قمة المناخ "كوب 26" يمكن الاعتماد عليها كنقطة انطلاق حاسمة لدفع وتسريع وتيرة الحراك العالمي للعمل من أجل المناخ واعتماد التعاليم الأخضر كتوجه عالمي عام.

وأوضح معاليه أن العام الماضي شهد إطلاق الدولة لأول مفاعل لمحطة الطاقة النووية في مشروع براكا، وطرح مناقصة محطة الطاقة الشمسية في منطقة الظفرة، كما تم الإعلان عن التقرير الثاني للمساهمات المحددة وطنياً والذي يشمل في أحد أهم جوانبها التخطيط المستقبلي لخفض البصمة الكربونية لقطاع الطاقة، وتطوير الدولة لأول شبكة تجارية في المنطقة لاحتجاز الكربون واستخدامه وتخزينه بما يعزز تحقيق "حيادية الكربون"، وزيادة حصة الطاقة النظيفة، لتصل إلى قدرة إنتاجية 14 جيجا وات بحلول 2030، و50% من إجمالي مزيج الطاقة المحلي بحلول 2050.

## بهدف تعزيز العلاقات التعليمية والأكاديمية تعاون علمي وتبادل للخبرات بين جامعة باريس 2 ومعهد دبي القضائي في كل من الإمارات وفرنسا

الثالث عشر الميلادي، وتشتمل على 17 حرماً جامعيًا في داخل فرنسا وخارجها في كل من دبي وموريشيوس وسنغافورة، ويزيد عدد خريجها حتى الآن على أكثر من 300 ألف خريج، ويصل عدد فريقها الأكاديمي إلى أنفي أستاذ في مختلف التخصصات القانونية.



وتبادل الخبرات بين المؤسستين من أجل تعزيز العلاقات التعليمية والأكاديمية بين المؤسسات العاملة في مجالي التدريب والتأهيل في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة والجمهورية الفرنسية، وتمثل "جامعة باريس 2" الرائدة في التعليم القانوني والأكاديمي صرحاً علمياً عالمياً فقد تأسست في القرن

استقبل سعادة القاضي الدكتور جمال السميطي مدير عام معهد دبي القضائي، البروفيسور جيوم لايت، رئيس جامعة باريس 2 "بانتينون أساس". وتأتي هذه الزيارة في إطار مساعي المعهد الرامية إلى تعزيز علاقات التعاون الأكاديمي بين المعهد وكبرى المؤسسات التعليمية العالمية، لتبادل الخبرات في المجالات الأكاديمية والتدريبية المتخصصة.

## أكاديمية شرطة دبي تطلق المخيم الشتوي للطلبة المرشحين في وادي حتا هب



ووجدونا التاريخية بما تحمله من قيم نبيلة وخصال حميدة تقوم على احترام الآخر، وفي عام التسامح أحييت بأن يكون لي بصمة في هذا العام المميز فعملت بمجهودتي الشخصي على إنتاج الخصال بالتسامح، والذي لاقى صدى واسعاً وإعجاباً كبيراً من الجمهور.

الأكاديمية والتدريب، لتكون القيادة العامة لشرطة دبي، صاحبة السبق ومن أوائل المؤسسات التي استجابت وسعت مبادراتها إلى تفعيل استراتيجيتها السياحية الداخلية والهوية السياحية الموحدة لدولة الإمارات، التي أطلقها سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لتعزيز السياحة الداخلية، والمساهمة في دعم حملة (أجمل شتاء في العالم)، وتحقيقاً للنجاحات الاستراتيجية لشرطة دبي في مجال الابتكار في القدرات المؤسسية، وسعي الأكاديمية الدائم لإسعاد الطلبة المرشحين والمرشحات، وخلق بيئة نموذجية مُحفزة على الإبداع والابتكار،

أطلقت أكاديمية شرطة دبي فعاليات المخيم الشتوي للطلبة المرشحين، بحضور العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مدير الأكاديمية، ومشاركة منتسبي الأكاديمية، إلى جانب الطلبة المرشحين والمرشحات والمستجدين والمستجيدات في الدورات التأسيسية بمنطقة وادي حتا هب. وقال العميد الأستاذ الدكتور غيث السويدي، إن تنظيم المخيم جاء ترجمة لتوجهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، ومتابعة سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون

## نادي تراث الإمارات ينظم ندوة التراث في السينما الإماراتية من المحلية إلى العالمية

ووجدونا التاريخية بما تحمله من قيم نبيلة وخصال حميدة تقوم على احترام الآخر، وفي عام التسامح أحييت بأن يكون لي بصمة في هذا العام المميز فعملت بمجهودتي الشخصي على إنتاج الخصال بالتسامح، والذي لاقى صدى واسعاً وإعجاباً كبيراً من الجمهور.

الأكاديمية والتدريب، لتكون القيادة العامة لشرطة دبي، صاحبة السبق ومن أوائل المؤسسات التي استجابت وسعت مبادراتها إلى تفعيل استراتيجيتها السياحية الداخلية والهوية السياحية الموحدة لدولة الإمارات، التي أطلقها سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لتعزيز السياحة الداخلية، والمساهمة في دعم حملة (أجمل شتاء في العالم)، وتحقيقاً للنجاحات الاستراتيجية لشرطة دبي في مجال الابتكار في القدرات المؤسسية، وسعي الأكاديمية الدائم لإسعاد الطلبة المرشحين والمرشحات، وخلق بيئة نموذجية مُحفزة على الإبداع والابتكار،

أطلقت أكاديمية شرطة دبي فعاليات المخيم الشتوي للطلبة المرشحين، بحضور العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مدير الأكاديمية، ومشاركة منتسبي الأكاديمية، إلى جانب الطلبة المرشحين والمرشحات والمستجدين والمستجيدات في الدورات التأسيسية بمنطقة وادي حتا هب. وقال العميد الأستاذ الدكتور غيث السويدي، إن تنظيم المخيم جاء ترجمة لتوجهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، ومتابعة سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون

ووجدونا التاريخية بما تحمله من قيم نبيلة وخصال حميدة تقوم على احترام الآخر، وفي عام التسامح أحييت بأن يكون لي بصمة في هذا العام المميز فعملت بمجهودتي الشخصي على إنتاج الخصال بالتسامح، والذي لاقى صدى واسعاً وإعجاباً كبيراً من الجمهور.



## معرض الهويات والمقتنيات - الدورة الثالثة في ندوة الثقافة والعلوم

عقدت اللجنة المنظمة لمعرض الهويات والمقتنيات (الدورة الثالثة) المزمع إقامته في الفترة من 15 - 22 فبراير 2021 اجتماعها الأول برئاسة بلاال بدور رئيس مجلس إدارة الندوة ود. صلاح القاسم المدير الإداري ود. محمد سلطان العلماء وأحمد عبيد المنصوري و خالد الجلاف وناصر بن حماد وعدد من مشاركي المعرض، لاستعراض المشاركات المقدمة التي تتنوع بين "بطاقات تذكارية للإمارات - وأكياس السكر - رخص وملكيات السيارات - علاقات المفاتيح - شهادات وكتب دراسية من الخمسينيات - ملاحات متنوعة من مختلف أنحاء العالم - ومساييح - ومسكوكات ذهبية ومعدينية بعد الاتحاد - وطوايع - وأشرطة الصور - وتذكارات رياضية - وكروت وبوك مارك - قبعات متنوعة من مختلف أنحاء العالم - آلات وأجهزة نادرة - صور تاريخية - سيارات كلاسيك قديمة..." وغيرها من النوازل لأكثر من 20 مشاركا وتمثل هوية لدى الكثير من الأشخاص.

وصرح بلاال بدور أن المعرض يفتح أبوابه لمشاركة الهواة والمقتنين مختلف التذكارات والمواد والأدوات من أبناء الإمارات، ويمثل فرصة للاطلاع على نماذج مختلفة من المقتنيات الغربية والنادرة والتي تعكس تجارب وتاريخ أصحابها. وترسخ فكرة الحفظ والتوثيق لدى الكثيرين باعتبار أن أصغر المقتنيات مع مرور الزمن تمثل قيمة تاريخية وفنية وأرشيف تاريخي يعد به. هذا وقد عقدت الدورة الأولى من معرض الهويات والمقتنيات عام 2018، وتحرس الندوة على تنظيم المعرض وحث الهواة من أبناء الإمارات على المشاركة ترسيخاً لتلك الهوية وحفاظاً على ذاكرة فنية لمختلف المشاركين.

## خلال الاجتماع لفعاليات التحكيم المركزي: 323 مشاركاً يصلون إلى التحكيم النهائي في جوائز حمدان التعليمية محلياً وخليجياً

أعلنت مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للاداء التعليمي المتميز عن ترشح 323 مشاركاً إلى مرحلة التحكيم المركزي لفئات الجوائز المحلية والخليجية في دورتها الـ 23. جاء ذلك خلال اجتماع لجنة التحكيم الذي عقد افتراضياً لاستعراض مستجدات فعاليات التحكيم المركزية للجوائز المحلية والخليجية ونتائج التحكيم النظري والمبدئي لفئاتها، ومناقشة الخطوات المقبلة، وصولاً إلى المراحل النهائية والإعلان عن الفائزين، وكذلك مراجعة كشوف المرشحين وأولية الزيارات الافتراضية، حيث تهدف المؤسسة إلى خلق مناخ إيجابي بما يخدم أهدافها الرامية إلى تطوير الأداء التعليمي، وتأهيل الكوادر المهنية لمواكبة متطلبات المستقبل. ومن أبرز ما نتج عن الاجتماع والذي شهد حضور كل من رئيس ومنسق عام لجان التحكيم المركزية العليا مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للاداء التعليمي المتميز، وصول عدد المتأهلين إلى مرحلة التحكيم المركزي في جائزة مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للاداء التعليمي المتميز إلى 241 ضمن مشاركات الجوائز المحلية، و82 ضمن مشاركات الجوائز الخليجية، بإجمالي 323 مشاركا. وصنفت المشاركات كالآتي:

الجوائز المحلية: فئة الطالب المتميز (5-3) عدد المشاركات 52، وفئة الطالب المتميز (6-12) عدد المشاركات 106، وفئة الطالب الجامعي المتميز عدد المشاركات 9، وفئة المعلم المتميز عدد المشاركات 20، وفئة التربوي المتميز عدد المشاركات 34، وفئة المدرسة المتميزة عدد المشاركات 5، وفئة المشروع المتميز عدد المشاركات 8، وفئة المؤسسات الداعمة للتعليم عدد المشاركات 7. الجوائز الخليجية: فئة الطالب المتميز عدد المشاركات 31، فئة المعلم المتميز عدد المشاركات 28، فئة المدرسة المتميزة عدد المشاركات 23، ومن جانبه قال الدكتور جمال المهيري، نائب رئيس مجلس الأمناء الأمين العام لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للاداء التعليمي المتميز: "إن المؤسسة مستمرة في الارتقاء بالمنظومة التعليمية محلياً وخليجياً من خلال حزمة الجوائز التي تستهدف جودة الأداء والتميز لدى جميع عناصر المنظومة التعليمية وكذلك أطراف العلاقة المباشرة مثل الأسر والمؤسسات الداعمة للتعليم، مضيفاً أن التميز يتحقق عبر الوفاء بمعايير عدة منها مهارية ومعرفية وسلوكية وأن تعزيز الجودة التعليمية سيسهم بالتأكيد في الحراك التطويري وسيوفر الفرص الحقيقية للتسامح مع حجم التحديات ومتطلبات التحديث المستمر والذي من شأنه دفع اتجاه الحلول التعليمية المبتكرة إلى آفاق جديدة مما ستعزز القدرة التنافسية للتعليم في مجتمعاتنا".

وأكد الأمين العام مؤسسة حمدان أن سلاسة عمليات التسجيل والمشاركة والتحكيم التمهيدية والإعلان عن المتأهلين للتحكيم النهائي في مجموعة الجوائز المحلية والخليجية تؤكد نجاح الإجراءات التي اتخذتها المؤسسة في ظل الإجراءات الاحترازية التي فرضتها جائحة كوفيد 19.

ووجدونا التاريخية بما تحمله من قيم نبيلة وخصال حميدة تقوم على احترام الآخر، وفي عام التسامح أحييت بأن يكون لي بصمة في هذا العام المميز فعملت بمجهودتي الشخصي على إنتاج الخصال بالتسامح، والذي لاقى صدى واسعاً وإعجاباً كبيراً من الجمهور.



# منوعات العقل 23



تصدرت حمية الشوكولاتة عناوين الصحف، بعد أن ظهرت مؤخراً في برنامج تلفزيوني بريطاني، ادعى أنها تساعد على فقدان الوزن. وذكرت صحيفة "إكسبريس" البريطانية أن إحدى حلقات القناة الرابعة لفقدان الوزن، How to Lose Weight Well على التلفزيون، شهدت ظهور صديقين، هما هينا (37 عاماً) ودروتي (38 عاماً)، وهما يجربان حمية القهوة والشوكولاتة.

تستغرق ثمانية أسابيع حتى تكتمل

## ما هي حمية الشوكولاتة وهل تساعد فعلاً على فقدان الوزن؟

بشكل صحي وتتبع القواعد. وفي البرنامج التلفزيوني، سُمح للمشارك دروتي بتناول ثلاث وجبات في اليوم. وتهدف خطة النظام الغذائي للشوكولاتة إلى تقليل الرغبة الشديدة في تناول السكر، لذلك تمكّن دروتي من الإقلاع عن السكر، بما في ذلك المشروبات الغازية. وفي غضون أسبوعين فقط، خسر دروتي نحو 4.5 كغ بعد اتباع القواعد حرفياً. وعلى الرغم من نجاح حمية الشوكولاتة مع دروتي، فقد لا تكون هذه هي الطريقة المناسبة التي يفقد بها الجميع الوزن، ولذلك، يوصي الخبراء باستشارة المتخصصين في التغذية لوضع الحمية الغذائية المناسبة.

ضارة، لأنها في الواقع مليئة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن. وتستغرق خطة حمية الشوكولاتة ثمانية أسابيع حتى تكتمل. ويمكن إما شراء الكتاب لمعرفة كل التفاصيل، أو فقط القيام بتجربة اتباع القاعدتين الأساسيتين. وتنص القواعد على أنه يجب تناول أفضة واحدة من الشوكولاتة الداكنة الصلبة يومياً. ويجب أن تكون الشوكولاتة الداكنة مع أكثر من 70% من الكاكاو ويجب تقسيم الكمية حتى تأكل قليلاً قبل وبعد كل وجبة متوازنة.

### هل حمية الشوكولاتة جيدة؟

يعمل نظام الشوكولاتة الغذائي بشكل جيد، طالما أنك تأكل

5 أطعمة يمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن وتعزيز الشباب! وانجذب المشاهدون بشكل خاص إلى تحدي دروتي، باتباع نظام الشوكولاتة، والذي يصعب تصديقه، ولذلك، عمل موقع صحيفة "إكسبريس" على توضيح هذا النظام الغذائي اللذيذ الذي يعتمد على الشوكولاتة.

### ما هي حمية الشوكولاتة؟

تعتمد فكرة حمية الشوكولاتة على تناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال. وأوضح مقدمو البرنامج التلفزيوني: "يتعلق هذا النظام الغذائي بتدريب أسنانك على التخلص من الشوكولاتة منخفضة السكر. قبل وبعد كل وجبة، سوف يأكل دروتي الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على أكثر من 70% من الكاكاو، وهي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة". ومن المفترض أن يساعد تناول المزيد من "الشوكولاتة الجيدة" على التوقف عن تناول "الشوكولاتة السيئة". وحمية الشوكولاتة مستوحاة من كتاب الدكتور ويل كاور، عن تناول الشوكولاتة وإنقاص الوزن، الذي اعتمد على خسارة أحد عملاء الدكتور كاور أكثر من 45 كغ من خلال هذا النظام الغذائي. وأراد الطبيب أن يكسر أسطورة كون الشوكولاتة



## أسباب وأعراض الإصابة بالذودة الشريطية

الديدان الشريطية هي طفيليات معوية على شكل شريط قياس، والطفيلي هو حيوان أو نبات يعيش داخل حيوان أو نبات آخر. ولا تستطيع الذودة الشريطية أن تعيش بحرية بمفردها؛ إذ تعيش داخل أحشاء الحيوانات أو البشر، ويدخل بيض الذودة الشريطية عادةً إلى المضيف البشري، من الحيوانات عن طريق الطعام، وخصوصاً من اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً. ويمكن أن يصاب البشر أيضاً بالعدوى؛ إذا كان هناك اتصال ببراز الحيوانات أو المياه الملوثة.

وسيتحتاج أي شخص مصاب بالديدان الشريطية إلى علاج للتخلص منها، والعلاج فعال بنسبة 95% في المائة، ويمكن إكماله في غضون أيام قليلة. نطلعكم على أسباب وأعراض الإصابة بالذودة الشريطية، أسباب الإصابة بالذودة الشريطية عادة ما تعيش الذودة الشريطية في الحيوانات، وتنقل في غالبية الأوقات للبشر عن طريق تناول لحوم الحيوانات التي

مضاعفات خطيرة، بما في ذلك انسداد الأمعاء، أو القناة الصفراوية أو البنكرياسية. تشخيص وعلاج الذودة الشريطية يتم عادة تشخيص الذودة الشريطية بفحص البراز، فإذا تأكد وجود الديدان، يكون علاجها عن طريق دواء يسمى «برازيكوانتيل»، وبعد 3 أشهر من العلاج؛ يتم الكشف على المريض وإعادة إجراء فحص البراز؛ للتأكد من أن البراز خال من أية جراثيم. طرق الوقاية من الذودة الشريطية هناك عدة طرق يجب اتباعها للوقاية من الذودة الشريطية، وأهمها: - غسل اليدين جيداً قبل وبعد الخروج من الحمام. - تناول الطعام المطبوخ جيداً، والظهي على درجات حرارة مرتفعة، خاصة للحوم والأسماك والدواجن. - التأكد من أن الخضراوات والفواكه مغسولة جيداً.

يسكن بها هذا النوع من الديدان؛ إذ تعيش هذه الديدان في لحوم الحيوانات، كالسمك والبقرة. ونادراً ما تحدث عن التلوث الناتج عن إعداد الطعام، وفي حال تم تناول لحوم هذه الحيوانات دون طهيها جيداً، قد يصاب الأشخاص بالتهاب الذودة الشريطية. أعراض الإصابة بالذودة الشريطية غالباً لا يشكو المصابون بالذودة الشريطية من أية أعراض، ومن الأعراض الشائعة:

- الشعور بالغثيان.
- آلام خفيفة في البطن.
- فقدان الوزن.
- تعب عام بالجسم.
- نقص العادن والفيتامينات بالجسم.
- فقدان الشهية.
- الإسهال.
- وفي حالات نادرة، يمكن أن تؤدي الديدان الشريطية إلى





**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم SHCFICIPOR2020/0007499 تجاري (جزئي)  
إلى المدعي عليه : اسوين شاند راماشاندران ناير  
مجهول محل الإقامة : اماره الشارقة منطقة الليامع بناية ليف فير ماش شقة ٤٠١  
بناه على طلب المدعية / شركة مجموعة الإمارات للإصلاات (مجموعة اتصالات) ش م ع  
قد اقامت عليك الدعوى ونطالبتك فيها - التزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٩١,٩٨٢,٢١) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام - التزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة  
انت مكلف بالحضور بجلسته ٢٠٢١/١/٢٨ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة ٨:٣٠ صباحاً - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ٥) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
مدير الخدمات القضائية

**إعلان اجتماع خبرة أول**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
في الدعوى رقم ٢٠٢١/٩١٩/ تجاري بسيطة  
القائمة من المدعي: عبدالله علي ابراهيم عبدالله السعدي  
ضد المدعي عليهم: الأول محسن قاضي ناصر - الثاني: شركة هاي تك كومينيكشنز كوسولنتج د.م.  
نعلن نحن الخبير الحسابي/البيازيه خليفه المري أنه تم تعييننا من قبل محكمة أبوظبي الوفرة لتنفيذ مهمة الخبرة الحسابية الواردة بحكم المحكمة في الدعوى المذكورة أعلاه - وعليه نعلن المدعي عليهم الاول: محسن قاضي قاضي ناصر - الثاني: شركة هاي تك كومينيكشنز كوسولنتج د.م. لحضور اجتماع الخبرة الاول المقرر له فالت جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢١/١/٢٥ في تمام الساعة ١١:٣٠ صباحاً وذلك من خلال تطبيق زوم - فاكس: ٩٧١٤٢٩٩٧٩٤+ هاتف: ٩٧١٤٢٩٩٧١+.  
الخبير الحسابي  
البيازيه خليفه المري

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
الرقم ٥٨٠/٢٠٢١  
المنذر: الشركة الوطنية للتجهيزات والصناعة  
المنذر اليه: احمد اباد احمد مهنا - الجنسية فلسطين  
الموضوع: ينذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره (١٧٥,٥٠٠) فقط وقدره مائة وخمسة وسبعون الف درهم لا غير - وذلك مقابل قيمة الدين المترصد في ذمتها وذلك في مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ استلامكم وعلمكم بمضمون الانذار والا ستضطر المنذرة اسفة للجوء للقضاء للمطالبة برد المبالغ المسددة وذلك وفقاً للقانون وشروط التعاقد وذلك بخلاف المطالبة بالتعويض عن الاضرار المادية والعنوية وحجاز الاموال بدون وجه حق  
الكاتب العدل

**الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**ادارة الكاتب العدل والتصديقات**  
**الكاتب العدل - خورفكان**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان  
تقدم الى انا الكاتب العدل بادرة بادارة الكاتب العدل والتصديقات - خورفكان:  
السيد / محمد جاجير حسين المتويع عبدا الصمد ، الجنسية بنغلاديش وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في حصته البالغه ١٠٠٪ في الاسم التجاري الجابوت تقاولات الاصباغ ، نشاط الرخصة تقاولات فنة سادسة ، اصباغ والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان رخصة تجاري رقم: ٨٨٢٨-٠ الصادرة بتاريخ: ٢٠١٠/٨/١٩ في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان - الى السيد/ ابوالكلام سترير ميهان ، الجنسية بنغلاديش ليكن معلوماً للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في الحرر المذكور بعد اقتضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
مكتب الكاتب العدل خورفكان  
عبيد الرولي

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

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
المرجع : ٧٩  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ نزم الحق ليت نور العالم - الجنسية بنغلاديش - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ الى السيد/ شاهين برودان صديق برودان - الجنسية بنغلاديش ، في الرخصة المسماة (بقالة الرفاهية) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم: ١٧٣٢ - تعديلات اخرى تغيير وكيل خدمات  
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن 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 اتباع الاجراءات القانونية.  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ١٣٨٠/٢٠٢٠/١٣ عمالي جزئي  
موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٥٤٨١١) درهم وتكرره عوده بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى MB20881607AE  
طالب الإعلان : / اميمه عبدالرحمن محمد عبدالله - صفته بالقضية : مدعي  
المدعى عليه : ناصر محمد سليمان جابر الشامي  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٥٤٨١١) درهم وتكرره عوده بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى MB20881607AE. وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ ص من قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت جلسة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل  
رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى المتظلم ضد : ١- براساتان كويتايل سانكار انرا ايانان - مجهول محل الإقامة  
بما ان المتظلم: مدعي بالتجاري ش.م.ع.  
ويمثله : ناصر محمد سليمان جابر الشامي  
قد اقام عليكم المتظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الحجز التحفظي رقم ٦٥٥ لسنة ٢٠٢٠ حيز تحفظي تجاري.  
وحدت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/٣١ الساعة ٨:٣٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت جلسة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل، وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.  
رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محكمة دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ٨٨٠٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري  
موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى ٢٠١٩/١٤٨٧ تجاري كني بسداد المبلغ المتقد به وقدره (4141199.02) درهم شامل للرسوم والمصاريف  
طالب الإعلان : مصفر ابوظبي الاسلامي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطلوب إعلانهم : ١- عبدالعزیز عادل سيد عبدالرحمن جمعة - صفته بالقضية : منفذ ضد- مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (4141199.02) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
رقم ٥٩٧/٢٠٢١  
المنذر: محمد علي سعد بلال - مصري الجنسية  
المنذر اليهما: ١- محمد محمود علي جبر - أردني الجنسية - بصفته شريك ومدير في ذا هوت دوج هويت ٢- سعيد مطر سعيد حمر عين - اماراتي الجنسية - بصفته شريك في ذا هوت دوج هويت  
يملك المنذر/المنذرتين الاول والثاني بالتضامن بسداد مبلغ وقدره (٥٧٣٠٠) سبعة وخمسون الف ولاشماطة درهم خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ استلامهما هذا الانذار والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ له حقه فيما يلحق اقامة الدعاوى القضائية واستصدار امر الاءاء مع تحميل المنذر اليهما بكافة الرسوم ومصاريف التقاضي والفائدة القانونية واتعاب المحاماة  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
رقم ٥٩٧/٢٠٢١  
المنذر: محمد علي محمد شاهين  
المنذر اليه: عماد زيد سليمان الحسن  
الموضوع: اعلان بالنشر لتلاذذ رقم: ٢٠٢٠/١/٢١٩٥٦٩  
ينذر المنذر/المنذرتين اليه بسداد مبلغ (١٥٠,٠٠٠) درهم مائة وخمسون الف درهم قيمة الشيكات المستحقة رقمي (٠٠١٢٢٠٠٠١١٠) المسحوقين على بنك ابوظبي التجاري والذي تم ارتجاعها لعدم الرصيد والسداد الى المنذر خلال خمسة ايام من تاريخ تبليغ هذا الاخطار القانوني والانذار والتكليف بالوفاء والا سيضطر المنذر اسفا لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدك لضمان حقوقك بما فيها الحجز التحفظي وقيد الدعوى مدنية لضمان حقوق المنذر والمطالبة بها وتحملتك كافة الرسوم والمصاريف وغرامات الارتجاع والتعويض من تاريخ الاستحقاق لغاية السداد التام واتعاب الاحاماد  
الكاتب العدل

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

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
المرجع : ٨١  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ فهد عبدالرحمن حسن علي الزرعوني - الجنسية الامارات - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ الى السيد/ محمد شاهي فهارول جمال - الجنسية الهند ، في الرخصة المسماة (كافيتريا وقت الشاي) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة: ٥٣١٤٤  
تعديلات اخرى: تغيير الشكل القانوني من/ مؤسسة فردية الى/ وكيل خدمات  
اضافة وكيل خدمات  
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن 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 اتباع الاجراءات القانونية.  
الكاتب العدل

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

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
المرجع : ٨٠  
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ ناصر عبدالوهاب - الجنسية بنغلاديش - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ الى السيد/ شالح الله نور حسين - الجنسية بنغلاديش ، في الرخصة المسماة (بقالة الجبل الذهبي) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم: ٢٤٨٣١-٧٤٨٣١ - تعديلات اخرى: لا يوجد اي تعديلات اخرى  
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن 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 اتباع الاجراءات القانونية.  
الكاتب العدل

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان مفد ضده بالنشر  
مكبة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - محمد امين محمود عبدالرزاق زهر محمود سليمان محمد شهزاد محمد ياسين  
إخطار دفع في القضية رقم 00011224/2020 SHCXCIREA - مدني (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : محمد امين محمود عبدالرزاق - زهر محمود سليمان - محمد شهزاد محمد ياسين - حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنذر، شركة الصفر لتتأمين شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما ان الحكم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 52413 درهم - لذلك انت مكلف بتسديد ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الاخطار، وفي حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
القاضي/ احمد طه عبدالصالح محمد  
مكبة الشارقة  
محكمة التنفيذ المدنية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان مدعي عليه بالنشر  
الحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0002082/2020 SHCFICIREA - مدني (جزئي) - اخرى  
الى المدعي عليه: نجم الدين محمد عبدالقادر - مجهول محل الإقامة  
تعلمكم بان المدعي: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة ب: حكمت المحكمة بمثابة الحضورى بالزام المدعي عليه ياداء مبلغ الى المدعي وقدره (٢٤٤٢٢٢,٢٤) درهم والفائدة القانونية وذلك من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد على الا تزيد عن المبلغ القاضي به مع التزام المدعي عليه بالتناسب من الرسوم والمصاريف الف درهم مقابل اتعاب المحاماة.  
القاضي/ محمد عوض محمد العبيدي  
محكمة الشارقة  
المحكمة الابتدائية المدنية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان مفد ضده بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0001427/2020 AJCEXCIPOR - تجاري (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : ١- حلمي بن علي العويشى  
حيث انه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنذر: مصفر الشارقة الاسلامي. في القضية المشار اليها اعلاه. وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 52931.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الاخطار،. وفي حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
القاضي/ علي المهدي  
محكمة عجمان  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢١/٥٩٧  
المنذر: بنك التجاري ش.م.ع.  
بوكالة الأستاذ الحامي/ ناصر حمد الشامي  
المنذر اليه: نضال عمر حرب جاجوس - اردني الجنسية  
البنك المنذر ينذر المنذر اليه للقيام بادرة الى سداد المبلغ المترصد بذمته وقدره (٢١٤,٩٢١,٠٣) درهم مئتان واربعه عشر الف وتسعمائة وواحد وعشرون درهم وثلاثة فلأ - لصالح البنك المنذر وذلك خلال (٥) ايام من تاريخ الاعلان بالانذار وفي حال عدم السداد خلال المدة المحددة فان المنذر سيكون مضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية والقضائية في مواجهة المنذر اليه للمطالبة بالمبلغ المترصد له بذمة المنذر اليه مع تحميلكم كافة الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٥٨٩/٢٠٢٠  
المنذر: مصفر الشارقة الاسلامي - شركة مساهمة عامة  
المنذر الاول: الربيع لتجارة المواد الغذائية (سابقاً) - الحلال لتجارة العامه ش.م.م - حالياً - المنذر اليه الثاني: راشد علي سيف ملاطم ال علي - الجنسية الامارات  
الموضوع: يوجه المنذر الى الانذار الى المنذر اليهما لتفاد وبنيتيه عليهما بضرورة الوفاء بسداد اجمالي المبالغ المترصدة عن عقد مراهبة مركبة مورخ: ٢٠١٩/١٠/٠٤ والمتشغلة به ذمتها متضامنين لصالح المصرف المنذر والبالغ (٨٥,٧١٠,٥٥) درهم وبالتضامن والتضامن فيما بينهما بان يؤديا للمنذر ما هو نسبة ٪ من قيمة الاقساط التي تدفع بعد موعد استحقاقها والتي تأخرت المنذر اليها الاولى عن سدادها في موايد استحقاقها اكثر من سبعة ايام وذلك بشكل شهري حتى السداد التام وبالتضامن والتضامن فيما بينهما بان يؤديا للمنذر مبلغ (٢٠,٠٠٠,٠٠٠) درهم تعويضاً عما لحقه من ضرر لا فاته من كسب وما لحقه من خسارة وذلك خلال خمس ايام من تاريخ استلام التام للتكليف بالوفاء بالالمات ولتفاد مضمونه في المدة المقررة والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية المقررة تجاه المنذر اليهما لمطابتهما بالسداد ومنها استصدار امر اداء بكامل المبلغ المستحق مع حفظ كافة حقوق المصرف المنذر الاخرى قبل المنذر اليهما

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٥٩١/٢٠٢٠  
المنذر: مصفر ابوظبي الاسلامي ش.م.ع.  
المنذر اليه: خليفه ابراهيم حسن كرت مبارك  
الموضوع: يوجه المنذر هذا الانذار الى المنذر اليه وينتبه عليه بضرورة تفاد قانوناً في حقه وبنيتيه عليه بضرورة الوفاء بسداد اجمالي المبالغ المترصدة عن عقد مراهبة اسهم مورخ: ٢٠١٧/١/٣٠ وقدر مراهبة صكوك وطنية مورخ: ٢٠١٧/٤/٢٦ والمتشغلة به ذمته لصالح المصرف المنذر والبالغ اجمالي فاته من كسب وما لحقه من خسارة وذلك في خلال خمس ايام من تاريخ استلام المنذر اليه لتفاد مضمونه في المدة المقررة والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية المقررة تجاه المنذر اليه للمطالبة بالسداد ومنها استصدار امر اداء بكامل المبلغ المستحق مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى مع اي نوع كانت

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**محكمة كليات الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
قسم التنفيذ  
إخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية رقم ١٢٣ لسنة ٢٠٢٠  
ال منفذ ضده: مصفر الشارقة الاسلامي  
ليكن معلوماً لديكم بان محكمة كليات الاتحادية الابتدائية قد اصدرت بحكمكم حكماً بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (١٢٩,٠٠٦) درهم  
لصالح المنفذ ضده: عبدالله حسن سعيد حمدان العبدولي  
وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم وسجل بالرقم المشار اليه اعلاه لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال ١٥ يوماً من تاريخ اليوم التالي للنشر وفي حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر نظر القضية في غيابك  
أمين سر التنفيذ المدني

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم AJCFICIPOR2020/0003331 تجاري (جزئي)  
إلى المدعي عليه : منذر عيسى محمد أحمد  
احمد علاء الدين ابراهيم العبيد  
مجهولي محل الإقامة : عجمان المرادية ٢ محطة سلطان لتسييل السيارات  
في الدعوى رقم ٤٤٤١٠٩١٧٤  
انت مكلف بالحضور بجلسته ٢٠٢١/١/٢٨ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ٨) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
مدير الخدمات القضائية

**حكومة دبي**  
**محكمة دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ٨٧٥٥/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري  
موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى ٢٠٢٠/٣٩٧٥ امر اداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (10402) درهم شامل للرسوم والمصاريف  
طالب الإعلان : التاكسي الوطني ش.م.م. - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطلوب إعلانهم : ١- ناظمول حق محمد ابويوب علي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (10402) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ١٤٠٦٢/٢٠٢٠/١٣ عمالي جزئي  
موضوع الدعوى : المطالبة بـ (١٣٠٢٥) درهم والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة  
طالب الإعلان / ١- التاكسي الوطني ش.م.م. - صفته بالقضية : مدعي  
المطلوب إعلانهم : ١- طاهر محمود طارق محمود - صفته بالقضية : مدعي عليه  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بـ (١٣٠٢٥) درهم والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢١/١/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ ص من قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت جلسة بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل  
رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٥٩٢/٢٠٢٠  
المنذر: مصفر الشارقة الاسلامي ش.م.ع.  
المنذر اليه: عبدالرحمن محمد علوم محمد جمعه  
الموضوع: يوجه المنذر هذا الانذار الى المنذر اليه وينتبه عليه بضرورة الوفاء بسداد اجمالي المبالغ المترصدة عن قيمة الاقساط الغير مسددة عن عقود بيع مراهبة صكوك مورخ: ٢٠١٩/١٠/٣٠ المتشغلة به ذمته لصالح المصرف المنذر والبالغ قدرها (262.813.41) درهم وبان يؤدي للمنذر ما هو نسبة ٪ من قيمة الاقساط التي تدفع بعد موعد استحقاقها والتي تأخر عن سدادها في موايد استحقاقها اكثر من سبعة ايام وذلك بشكل شهري حتى السداد التام وبان يؤدي للمنذر مبلغ (20.000.00) درهم تعويضاً عما لحقه من ضرر لا فاته من كسب وما لحقه من خسارة وذلك في خلال خمس ايام من تاريخ استلام التام للتكليف بالوفاء بالالمات ولتفاد مضمونه في المدة المقررة والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية المقررة تجاه المنذر اليه للمطالبة بالسداد ومنها استصدار امر اداء بكامل المبلغ المستحق مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى مع اي نوع كانت  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٤٣ بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٠**  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٥٩٢/٢٠٢٠  
المنذر: مصفر الشارقة الاسلامي ش.م.ع.  
المنذر اليه: محمد احمد علي مرفم - الجنسية اليمن  
الموضوع: يوجه المنذر هذا الانذار الى المنذر اليه وينتبه عليه بضرورة الوفاء بسداد اجمالي المبالغ المترصدة عن قيمة الاقساط الغير مسددة عن عقد بيع مراهبة صكوك مورخ: ٢٠١٩/١٠/٣٠ المتشغلة به ذمته لصالح المصرف المنذر والبالغ قدرها (66.288.45) درهم وبان يؤدي للمنذر ما هو نسبة ٪ من قيمة الاقساط التي تدفع بعد موعد استحقاقها والتي تأخر عن سدادها في موايد استحقاقها اكثر من سبعة ايام وذلك بشكل شهري حتى السداد التام وبان يؤدي للمنذر مبلغ (20.000.00) درهم تعويضاً عما لحقه من ضرر لا فاته من كسب وما لحقه من خسارة وذلك في خلال خمس ايام من تاريخ استلام التام للتكليف بالوفاء بالالمات ولتفاد مضمونه في المدة المقررة والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية المقررة تجاه المنذر اليه للمطالبة بالسداد ومنها استصدار امر اداء بكامل المبلغ المستحق مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى مع اي نوع كانت  
الكاتب العدل









# منوعات الفكر 26

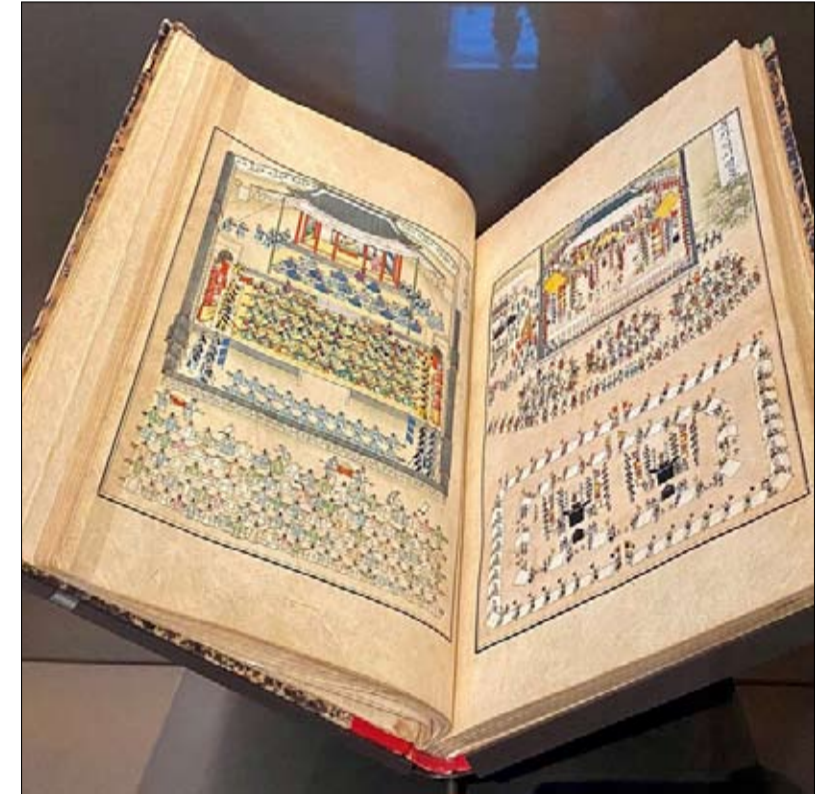
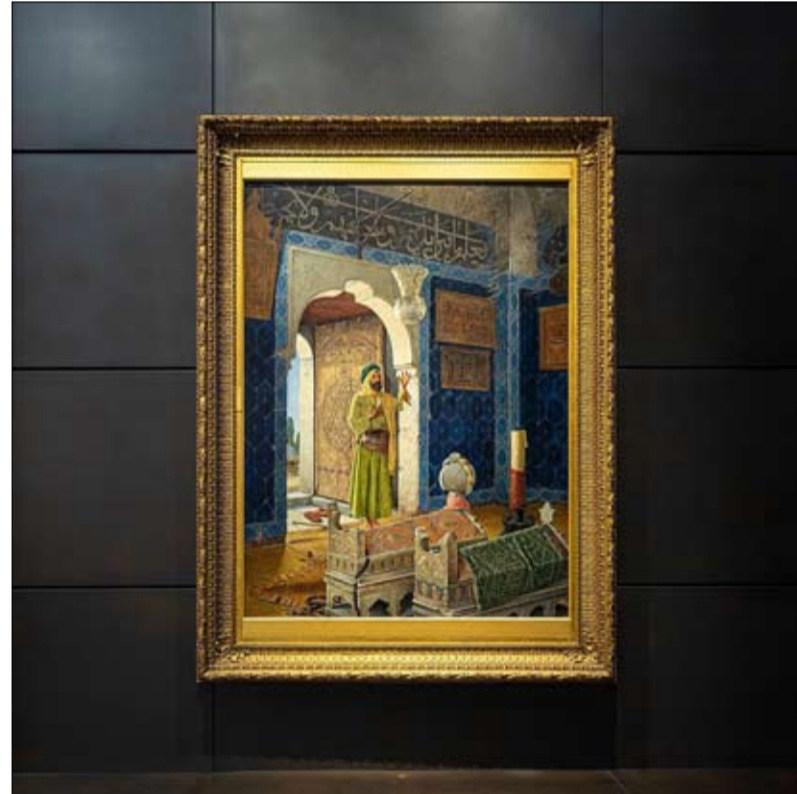
## أعمال فنية جديدة في قاعات عرض اللوفر أبوظبي

مجموعة خاصة في الدولة، يكون اللوفر أبوظبي قد قدم لزواره ثلاث لوحات لكلود مونيه، تسلط كلها الضوء على دقته العلمية في تجسيد أثر الضوء على الألوان، ففي هذه اللوحة، يبين مونيه الأجواء الناتجة عن حركة الضوء على الرغم من كثافة الضباب. إضافة إلى ذلك، تعرض لوحة "كهل أمام قبور أطفال" لعثمان حمدي بيك إلى جانب لوحة "أمير شاب أثناء الدراسة" الشهيرة من مجموعة اللوفر أبوظبي للفنان عينه... وعلى الرغم من أن الشخصية المصورتين في اللوحتين مختلفتان جداً، فالأولى تفيض بالمشاعر السلبية، فيما الثانية مفعمة بالأحاسيس، إلا أنهما تتشاركان نقطة شبه واحدة، فهما من ابتكار فنان تركي تدرّب في فرنسا وسعى إلى تصوير الحقيقة عبر تجسيد أدق التفاصيل. كما تعرض حالياً لوحة "مقطورات، مخيم بوهيميين على مشارف آرل" للفنان فينست فان غوخ إلى جانب لوحة "البوهيمي" لإدوار مانيه، فقد صور فان غوخ الضوء والمناظر الطبيعية القاسية في رحلاته عبر كامارخ، في جنوب فرنسا.

والاختلاف بينها، فتمثال امرأة تصلي هو تمثال نادر جداً، نظراً إلى أن التماثيل التي تم ابتكارها في تلك الحقبة كانت تقتصر على الرجال وهم يصلون ولم تشمل النساء، أما المبخرة على شكل قفص، فهي تبين أن شكل القطط لطالما حمل العديد من المعاني في مختلف الثقافات، وهي معان بدأنا مؤخراً في تحليلها. وقد تم عرض هذا العمل الفني في قاعات العرض إلى جانب إبريق لغسل اليدين على شكل أسد من بدايات القرن الثالث عشر في ألمانيا. فقد كانت رموز الحيوانات أشبه بلغة مشتركة بين مختلف الشعوب، وغالباً ما كان القط رمزاً للقوة.

وهذه الأعمال الفنية الجديدة التي يقدمها لهم متحف اللوفر أبوظبي. من جهته، قال مانويل راباتيه، مدير متحف اللوفر أبوظبي إن سخاء المتاحف التي تتعاون معها في الإمارات العربية المتحدة والمتاحف الفرنسية الشريكة التي تندرج ضمن شبكة متاحف فرنسا، سيسمح لزوار اللوفر أبوظبي تأمل أعمال فنية بارزة نادراً ما تعرض إلى جانب بعضها البعض في المنطقة، والأمر مماثل بالنسبة إلى الأعمال الفنية الجديدة التي استحوذ عليها المتحف، والتي تسلط الضوء على قصص لقاء الثقافات التي يروها من خلال مجموعته الفنية، حيث تقدم للزوار أربعة أعمال فنية تسلط الضوء على الطقوس والرموز في حضارات مختلفة، من آسيا الوسطى والهند وصولاً إلى العالم العربي.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي إن أبوظبي هي ملتقى طرق ومساحة لقاء لفنون العالم أجمع، فالأعمال الفنية، وقصص الفنانين ورحلة كل قطعة معارة أو مقتناة تجسد التنوع الجغرافي وغنى الثقافات التي تجتمع تحت قبة اللوفر أبوظبي، وفي يومنا هذا، نحن نأسف الحاجة إلى حوار الثقافات وما يمثله من أهمية، ونحن فخورون جداً بعرض هذه اللوحة المعارة من مجموعة خاصة في الدولة إلى جانب أعمال من مجموعات المتاحف الفرنسية الشهيرة، وتطلع إلى استقبال الزوار المحليين والعلميين لترحب بهم في جو آمن ليكتشفوا مواقعنا الثقافية والتراثية، ويتأملوا



## جائزة الشيخ زايد للكتاب تضيف خمس لغات جديدة لموقعها الإلكتروني

والتواصل مع الكتاب والناشرين في هذه الدول بلغاتهم الأم، وأضاف: أننا نؤمن بأهمية التبادل الثقافي بين مختلف الحضارات، لذا نسعى إلى أن يكون موقع الجائزة منصة لتبادل الأفكار وتعزيز الحوار العالمي، وإضافة هذه اللغات ستسمح في ردف القطع الأدبي في المنطقة بالمرزب من الأعمال الأدبية العالمية، مما يعزز تنمية الفكر والإبداع في الثقافة العربية. ويوفر الموقع الإلكتروني لجائزة الشيخ زايد للكتاب معلومات وافية حول الجائزة، وفروعها، ونظام التحكيم،

وتعد دورة هذا العام من جائزة الشيخ زايد للكتاب الأكبر في تاريخها من حيث عدد الترشيحات، حيث استقبلت الجائزة 2349 ترشيحاً من 57 دولة، وهي زيادة تبلغ 23% بالمقارنة مع دورة العام الماضي. وشهد فرعاً "الترجمة" و"الثقافة العربية في اللغات الأخرى" نمواً في هذا العام لتشكل الأعمال المرشحة ضمن هذه الفروع ما نسبته 12% من إجمالي الترشيحات، مما يعكس أهمية الأعمال المكتوبة باللغات غير العربية، ويؤكد ضرورة توفير الموقع الإلكتروني

واستقطاب المزيد من الترشيحات لفروع "الترجمة"، الذي يهدف إلى دعم حركة الترجمة من خلال تكريم الأعمال المترجمة من اللغات الأجنبية إلى العربية أو من العربية إلى اللغات الأخرى، وفرع "الثقافة العربية في اللغات الأخرى"، الذي يستقبل الدراسات المكتوبة بالإنجليزية والإيطالية والألمانية والإسبانية والفرنسية التي تناقش الثقافة العربية وأبعادها.

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب في مركز أبوظبي للغة العربية عن إضافة خمس لغات جديدة إلى قائمة اللغات التي يضمها موقعها الإلكتروني، فأصبح الموقع متاحاً بالألمانية والإيطالية والفرنسية والإسبانية والروسية إلى جانب العربية والإنجليزية.

تأتي هذه الخطوة في إطار سعي الجائزة المستمر لتعزيز حضورها على الساحة الدولية، وتسهيل عمليات التواصل مع الكتاب والناشرين والجهات الراغبة في الترشح للجائزة من تلك الدول

### خلال ورشة قدمتها المدرسة التنموية أدبية غريب القايدى

## هيئة الشارقة للكتاب - المنطقة الشرقية تعرف بفن التعامل مع الضغوطات الحياتية وسبل تجاوزها



النفسي تختلف من شخص إلى آخر وفقاً لدرجة تفكيره وادتيابه وخصوصية الحياة التي يعيشها، إذ تتحول بعض المسؤوليات والمشكلات العائلية إلى عوامل تسبب الضغط.

لا يوجد أشخاص ليس لديهم مشاكل، ولا يوجد مشكلات بدون حل، وهذا ما يدفعنا للسعي إلى تجاوزها، لا انتظار قدومها، والاهتمام بالتفكير الصحيح والسليم لمواجهة.

وعرّفت القايدى بطرق التكيف مع الحياة وخلق التوازن الداخلي والتفاعل مع المشكلات التي تتراشق مع التغييرات التي تطرأ في الحياة على جميع الأصعدة وتقيلها.

مشيرة إلى أن الوقت كفيلاً بأن يجعل الإنسان راضياً عن واقعه مع ضرورة أن يتحلى بالصبر والسعي.

ولفتت المدرسة أدبية القايدى إلى وجود مصادر داخلية

للضغوطات النفسية وهي (سمات الشخصية) مثل الانطواء والانغلاق والشراسة وغيرها، وطرق التفكير المخالفة للواقع والتي تسبب في زيادة الضغوطات، كما أشارت إلى أن التوقعات والطموح الزائد تشكل عبئاً على الإنسان بدلاً من أن تكون دافعاً، موضحة أن كل تلك السبلات تخلف أعراضاً جسدية مثل قلة النوم، والصداع والقلق المتواصل.

إلى جانب أعراض نفسية مثل ضعف التركيز والفرع وحدة الطبع واللامبالاة.

ودعت القايدى في ختام الجلسة إلى الاهتمام بكل ما هو إيجابي في الحياة والشكر على النعم، ونصحت الحاضرين:

"لا تقارن نفسك بالآخرين واقنع بما لديك ولا تبحث عن التقليد فكل شخص له حياته الخاصة والسعي وراء هذه المقارنات يفسد الحياة.."

•• الشارقة-الشارقة: نظمت هيئة الشارقة للكتاب- المنطقة الشرقية، جلسة حوارية بعنوان "التحكم بالضغوطات"، استضافت خلالها المدرسة أدبية غريب القايدى، للحديث عن أشكال الضغوطات الحياتية ومصادرها وكيفية التعامل معها والأمراض الناتجة عنها.

واستهلت القايدى حديثها خلال الجلسة التي أقيمت (عن بعد) عبر موقع التواصل المرئي (زووم) بالقول: "إن الضغط النفسي هو شعور سلبي يتعرض له الإنسان نتيجة لمشاعر ومواقف تفوق قدرة تحمله"، مشيرة إلى أن تلك المشاعر لها انعكاسات سلبية ومواجهتها جزء أساسي من الحل.

وأضافت: "كل فرد يستطيع أن يغير من أنماط حياته وسلوكياته وسيطر على أفكاره، فمسببات الضغط



منوعات

العمل

27

الإنسان يمكن أن يفعل الأسوأ عندما يشعر بالنقص

## إبراهيم معلوف: مررت بالكثير من التجارب غير السارة

هو ابن عازف البوق نسيم معلوف وعازفة البيانو ندى معلوف وحفيد الصحافي والاختصاصي الموسيقي رشدي معلوف. خلال مسيرته الفنية، حقق الكثير من النجاحات، ونال تكريمات وجوائز بينها جائزة (فيكتور) الموسيقية الفرنسية وجائزة (سيزار)، وإليها كان ضحية اقتراءات لطالما نفاها وطالب بالحقيقة عندما اتهم العام ٢٠١٨ بالاعتداء جنسياً على تلميذته القاصرة، إلى أن برأته محكمة الاستئناف في باريس من هذه التهمة قبل أشهر.

معلوف تحدث في هذا الحوار عن تجاربه الفنية والحياتية، وعن نظرتة إلى لبنان والعائلة وزواجه من النجمة هبة طوجي وعن أعماله.



• كيف تعاملت مع التجارب الصعبة التي خذلتك وهل تركت أترا في داخلك أم تمكنت من تجاوزها؟  
- الصعوبات التي اعترضت طريقي كثيرة، وأعتقد أن الشيء الذي لا يقتلنا يجعلنا أكثر قوة.  
مورث بالكثير من التجارب غير السارة، خصوصاً تلك التي لها علاقة بالسمعة عندما أصبحت أكثر شهرة.  
الشهرة يمكن أن تعرضنا جميعاً للكثير من المساوئ التي ننتظرها والتي لا ننتظرها، لكن الأسوأ أنه قد يحصل معنا ما لم تكن نتخيله أبداً.  
ومع ذلك، فإن غير الناس مخيفة، والإنسان يمكن أن يفعل الأسوأ عندما يشعر بالنقص. ثم هناك العنف اللفظي، خصوصاً على الإنترنت، والناس لا يدركون أن كل كلمة تكتب عنا، تُقرأ وتبقى محفورة إلى الأبد، حتى لو حذفت.  
• هل يمكن القول إن الإنسان عموماً والفنان خصوصاً، يتعلم من تجاربه السلبية أكثر من الإيجابية، وهل شعرت يوماً بأن حياتك المهنية والشخصية كانت مهددة؟  
- لا أعرف! الناس مختلفون، وكل شخص يعيش تجاربه بشكل مختلف عن الآخر. اليوم أشعر بأنني أريد أن أحب الحياة، أكثر مما كنت عليه عندما كنت أصغر سناً، وهذه الحساسية هي محرّكي في هذه الحياة.  
• طرحت 40 مقطوعة في عيد ميلادك الأربعين، فهل هي كانت هديتك لنفسك في عيدك؟  
- تماماً.  
كنت أريد في الاحتفال بعيد ميلادي بشكل بسيط جداً وبأقل قدر ممكن.  
نحن نعيش في عالم مضطرب للغاية، وكان من المهم بالنسبة إلي أن يتمشى هذا الحفل مع مبادئ.  
• ما الأشياء التي تصنع حياتك، بالإضافة إلى العزف؟  
- عالمتي من دون أدنى شك.  
وما كل أفضل في حياتي هو لهم أولاً وقبل كل شيء.  
• ما أبرز التغييرات التي طرأت على حياتك فنياً وإنسانياً، بعد أربعين عاماً انطبع في جزء كبير منها بالعطاء والإنجازات والجوائز والتكريمات؟  
- الناس صاروا يتقنون بي أكثر.  
Richard, Marcus Miller, Sting, Hüsni Şenlendirici

• كل أولئك الفنانين المذهلين الذين شاركوا في ألبومي، لا أعتقد أنهم كانوا سيقبلون بذلك بهذه السهولة قبل 10 أعوام مثلاً.  
وأعتقد أيضاً أنه مع مرور الوقت، ترسّخ في داخلي شيء من الصفاء، وربما أشعر بأنني أكثر في مكاني الصحيح.  
• كيف تتحدث عن عالمك كفنان، وحرصك على المحافظة على أصولك وجذورك اللبنانية والعربية، مقارنة مع سواك من الفنانين العرب الذين يفكرون بطريقة مغايرة، وما النصيحة التي تقدمها لهم؟  
- لم أفكر بمثل هذه الأمور بهذه الطريقة.  
بالنسبة إلي، كوني لبنانياً، هو أمر لا يمكن أن أفاوض عليه.  
أنا لبناني وأسأطل كذلك، أينما تأخذني دروب الحياة.  
ما أريده، قبل أن تنتهي حياتي، أن أرى بلدي سعيداً، متوازناً، معافى وهادئاً.  
حلمي أن يفاخر أولادي كونهم لبنانيين.  
واليوم عندما أرى الشباب يفاخرون بلبنان أقول لهم إنني أفهمهم، وربما كنت فعلت الشيء نفسه لو أنني عشت كل حياتي في لبنان.  
لكن في الوقت نفسه يجب ألا يفاخر لبنان تفكيرهم، وأن يزوروا دائماً، وأن يبنوا مشاريع فيه، وأن يطوروا أشياء أخرى في الموازة.  
• ورتت عن والدك العبقري والإبداع، ثم بنيت عليهما عالمك الخاص، هل يمكن القول إنك تفوقت عليهما؟  
- لا أعرف! والذي علمني كل شيء، وأنا أبني حياتي على القاعدة التي أعطاني إياها.  
لا أحاول التفوق عليه، بل أريده أن يصبح فخوراً بي.  
فخوراً،  
لأنه وضع ثقته بي عندما كنت صغيراً، ورأى في داخلي ما لم يره أحد.  
الثقة التي زرعا والذي الذي في المحرك السحري، حتى يومنا هذا.  
• كيف تتحدث عن زواجك بالفنانة هبة طوجي، والميزات التي وجدتها فيها؟  
- المهم في الزواج أن الشخصين يتحداً في مغامرة حياة يسعدان بها، ويتشارك كل منهما سعادته مع الآخر.  
هبة امرأة مستقلة، طورت حياتها بقوة كبيرة وقناعة.



## هيفاء وهبي خارج السباق الرمضاني



اعتذرت النجمة هيفاء وهبي عن المشاركة في مسلسل "حرب أهلية"، وهو الاسم غير النهائي للعمل الذي كان سيجمها بالنجمة المصرية يسرا للمرة الأولى؛ من إنتاج العدل غروب.  
أسباب اعتذار وهبي ليست واضحة؛ فقد قالت مصادر إنها منشغلة بحفلات في مواعيد التصوير في الولايات المتحدة الأميركية ولديها أعمال هناك، وأشارت إلى أن التصوير سيتطلب منها السفر والمخاطرة بين حين وآخر في الطائرات وهي تخشى حالياً من الإصابة بفيروس كورونا.  
في الوقت نفسه، يعمل محامو الفنانة هيفاء وهبي حالياً على إنهاء قضايا عاقلة تربطها بمدير أعمالها السابق محمد الوزيري في القاهرة، وذلك بعدما حققت وهبي تقدماً على الوزيري وأوقف على ذمة القضية، وتأمل أن يختم في بيروت وحق نجاحاً لافتاً.

## درة توجه رسالة شكر لجمهورها

وجهت الفنانة التونسية درة رسالة شكر لجمهورها وكل من هناها بيوم ميلادها، بعد أن فاجأها زوجها رجل الأعمال هاني سعد بمقطع فيديو قد نشره لها بمناسبة يوم ميلادها.  
وعلمت درة قائلة: "أحياناً تعجز الكلمات عن التعبير عن المشاعر، شكراً من قلبي لكم على طاقة الحب الصادقة البسيطة الجميلة التي كنت احتاجها".  
وتابعت: "شكراً لكل من عاينني في هذا الفيديو.. وعلى الرسائل والتعاني في كل مكان.. أحبكم.. تحبكم برشا ربنا يسعدكم ويخليكم ليا".  
وكان الزوج قد أعد مقطع فيديو لأهل درة وأصدقائها يُهنئونها بعيد ميلادها وقال سعد في بداية الفيديو: "الفيديو ده خد وقت ومجهود كبير أوي من مصر لتونس، كل سنة وأنتي طيبة ويارب أفضل مطلع عينك كده على طول".  
الجدير بالذكر أن درة قد احتفلت بزفافها من رجل الأعمال هاني سعد في شهر نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي بأحد فنادق الجودة، وسط حضور بعض الأصدقاء.





# الفكر

## تحذير من تأثير قلة النوم على الإصابة بـكورونا!

من 7 ساعات يوميا، بنسبة 250%". وتابع كالتاليين أن النوم مهم للغاية، حيث أنه "يضمن من أن قلة النوم قد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية، بما في ذلك فيروس كورونا. وأوضح كالتاليين أن قلة النوم لها تأثير سلبي على جهاز المناعة لدى الإنسان، مشيراً إلى أن "النوم والمناعة مترادفان تقريباً، ومع انخفاض هترات النوم، تنخفض المناعة بشكل حاد، ويصبح احتمال الإصابة بأي عدوى فيروسية أعلى لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من 5 ساعات يوميا، مقارنة بأولئك الذين ينامون أكثر

حذر رئيس مركز طب النوم بجامعة موسكو الحكومية (لومونوسوف)، ألكسندر كالتاليين، في حديث إذاعي، من أن قلة النوم قد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى الفيروسية، بما في ذلك فيروس كورونا. وأوضح كالتاليين أن قلة النوم لها تأثير سلبي على جهاز المناعة لدى الإنسان، مشيراً إلى أن "النوم والمناعة مترادفان تقريباً، ومع انخفاض هترات النوم، تنخفض المناعة بشكل حاد، ويصبح احتمال الإصابة بأي عدوى فيروسية أعلى لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من 5 ساعات يوميا، مقارنة بأولئك الذين ينامون أكثر



## دراسة تكشف عن أسلوب يمكنه توقع النوبات القلبية قبل سنوات!

كشفت دراسة جديدة أنه يمكن توقع النوبات القلبية قبل سنوات عن طريق أشعة سينية بسيطة. وتبين أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الكالسيوم في الشريان الأورطي - وهو وعاء رئيسي يغذي العضو - هم أكثر عرضة للإصابة بنسبة تصل إلى أربعة أضعاف. إنه يوفر الأمل في إجراء فحص أكثر دقة لأمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن أن يؤدي تحديد "القبيلة الموقوتة" إلى إنقاذ عشرات الآلاف من الأرواح سنويا. وقال المعد الرئيسي للدراسة، البروفيسور جوش لويس، من جامعة "إيد كوان" في بيرث، أستراليا، "غالبا ما تكون أمراض القلب قاتلا صامتا. لا يعرف الكثير من الناس أنهم في خطر أو أن لديهم علامات الإنذار المبكر - مثل تكلس الشريان التاجي. ويعد الشريان الأورطي البطني أحد المواقع الأولى التي يمكن أن يحدث فيها تراكم الكالسيوم في الشريان - حتى قبل القلب. وإذا التقطنا هذا مبكرا، فيمكننا التدخل وتنفيذ تغييرات في نمط الحياة والأدوية للمساعدة في وقف تقدم الحالة".

ويتمكن لأدوات التصوير غير الغازية مثل التصوير المقطعي المحوسب (CT)، أن تنتج صوراً تفصيلية مقطعية للأعضاء والأنسجة، بما في ذلك الشريان الأبهر. ويمكن أن يتصلب عندما يتجمع الكالسيوم في الجدار ويؤدي إلى سكتة قلبية.

وتسبب الحالة السمة AAC (تكلس الأبهر البطني) أيضا السكتات الدماغية. ووجد تحليل للبيانات التي جمعت من 52 دراسة حول العالم، أنها تزيد من خطر الإصابة من ضعفين إلى أربعة أضعاف. ووجدت الدراسة أيضا أنه كلما زاد تركيز المعدن، زاد الخطر. وهذا ينطبق بشكل خاص على المسايين بأمراض الكلى المزمنة. وتشمل العوامل التي تؤدي لتكلس الشريان، النظام الغذائي السيئ ونمط الحياة الخامل والتدخين وعلم الوراثة.

ويأمل البروفيسور لويس أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى فهم المزيد من الناس لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وأضاف: "غالبا ما يتم التقاط تكلس الأبهر البطني بالمصادفة في العديد من الاختبارات الروتينية، مثل فحوصات العمود الفقري الجانبي من آليات كثافة العظام أو الأشعة السينية، والآن لدينا فكرة أفضل بكثير عن تشخيص هؤلاء الأشخاص عند رؤيتهم".

ويتمكن أن يشير هذا إلى تحذير مبكر للأطباء بأنهم بحاجة إلى التحقيق وتقييم مخاطر إصابة مريضهم بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وفي النهاية، إذا تمكنت من تحديد هذه الحالة في وقت أقرب، يمكن للناس إجراء تغييرات في نمط الحياة وبدء العلاجات الوقائية في وقت مبكر، ما قد ينقذ العديد من الأرواح في المستقبل. وتعمدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية، على بحث حول AAC باستخدام فحوصات كثافة العظام والذكاء الاصطناعي. وقالت الدكتورة أماندا باتري، من مؤسسة القلب الوطنية في أستراليا: "وجد الباحثون دليلا على وجود تكلس في الشريان الأورطي البطني لدى مرضى ليس لديهم أمراض قلبية وعائية معروفة، قد يشير إلى ضرورة إجراء تقييم شامل لمخاطر القلب والأوعية الدموية - بما في ذلك اختبار ضغط الدم والكوليسترول".



المشاة وسائقو السيارات يمرون على طول شارع مزين بمناسبة السنة القمرية الجديدة عام الثور في سنغافورة. ا ف ب

## قرأت لك

### البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي:  
احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية. تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

## سؤال وجواب

### • ما هو اكبر بلد في العالم ؟

اكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلا مربعا أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دوليات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

### • ما هو اكبر حيوان في العالم ؟

اكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

### • ما هو أطول حيوان في العالم ؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدما أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقتين

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدراجهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا

## قصة الفتى المدلل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنة عندما موت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملاذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟ فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام بطبيعتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لابيك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما ستركه لتعبت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر. حزن صالح بسبب ما اصاب والده وأيضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليلته قلقا وفي الصباح كان قد عزم على امرا ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واهمه .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرتة فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهبا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح وارسع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال لماذا.. انا تعبت في هذا المال لاني به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاووفر لك هذا المال.

## مساحة للتلوين

