

ص 22

طائرات ورقية من الجناح  
الماليزي تنشر الوثام بين زوار  
إكسبو 2020 دبي



ص 31

نادية الجندي :  
أحاول أن أعيش حياتي  
بشكل طبيعي



أطعمة يجب إزالتها من نظامك الغذائي  
للمساعدة في وقف مخاطر الخرف

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## قلة النوم أخطر مما تتصور

نعلم أن نوعية النوم تداعيات على صحتنا الجسدية والنفسية على حد سواء، وتكون هذه التداعيات سلبية للغاية في حال قلته واضطرابه. ومن تداعيات النوم المضطرب والقليل المعروفة: التعاس والتشاؤم، وفي بعض الأحيان صداع الرأس والقلق والاكتئاب. وأضافت دراسة علمية نشرت أخيراً شيئاً جديداً، حيث تصف قلة النوم بقدرتك على المشي، بحسب شبكة "سي إن إن" الأميركية. وقال أستاذ علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة ميريلاند الأميركية، هيرمانو كريسي، إن نتائج الدراسة تظهر المشي ليس عملية تلقائية، بل إنها يمكن أن تتأثر بالحرمان من النوم. وأضاف أن النوم المثالي هو 8 ساعات في الليل، وفي حال عجز الإنسان عن ذلك، عليه تعويض تلك الساعات بأكبر قدر ممكن وبشكل منتظم. وكان الاعتقاد العلمي السائد قبل هذه الدراسة هو أن المشي عملية تلقائية، بحيث يوجه الإنسان نفسه بالاتجاه الذي يريد السير فيه ويتولى الجسم تنفيذ ذلك بمساعدة تقنية محدودة. لكن الدراسة الجديدة نسفت هذا الاعتقاد، إذ أظهرت أن الدماغ يتفاعل مع إشارات مرئية وسمعية في الطريق، ويضبط إيقاع المشي وفقاً للحاجة. وقال كريسي إن هناك الكثير من التأثير الذي يأتي من الدماغ على المشي، فعلى سبيل المثال للوصول إلى قدرة الدماغ المثلى، يحتاج البالغون إلى النوم 7 ساعات على الأقل، بينما يحتاج الأطفال في سن المدرسة للنوم ما بين 9-12 ساعة، بحسب المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها.

## المحرومون من التمر

دعت أخصائية التغذية، ألينا ستيناوفا، عدداً من الفئات إلى التقليل من تناول التمور أو الامتناع عن تناولها نهائياً. وقالت خبيرة التغذية، إن التمر يحتوي على نسبة مرتفعة من السكر وبالتالي يتعين على الأشخاص، الذين يعانون من مقاومة الأنسولين، ومرض السكري التقليل أو الامتناع من تناوله. كذلك من الضروري بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الانتفاخ في البطن، أي يقللوا من تناول التمر. كما نصحت بأنه من المهم عند التسوق واختيار التمر الانتباه إلى مظهر هذا المنتج، وتجنب شراء التمر الذي يلمع لأنه يحتوي على "جلوكوز اصطناعي" وثاني أكسيد الكبريت.

## هل أنت مدمن على العمل؟.. 5 آثار جانبية تزلزل حياتك

يعمل معظم الموظفين ما بين 8 - 10 ساعات، لكن

كثيرين غيرهم يعملون لساعات

أطول تصل في بعض

الأحيان إلى 18 ساعة

في اليوم، وهو ما يعد ضاراً

جدا بالصحة.

يقول موقع عيادة كليفلاند

الصحية إننا نسمع عبارة توازن الحياة مع العمل

طوال الوقت، ونحاول الوصول إليها، لكن البعض

يركزون على العمل لساعات طويلة ويهملون

صحتهم.

إن السؤال الذي يفرض نفسه الآن هو: ما مقدار

ساعات العمل المقبول؟



إلى انخفاض مستويات السكر في الدم، وانخفاض طاقة الجسم نتيجة لذلك، وربما يؤدي إدمان العمل إلى تناول الطعام غير الصحي مثل الوجبات السريعة. تتوقف عن الرياضة: كلنا نعرف أهمية الرياضة، لكن العمل المرهق يؤدي إلى التوقف عن هذا النشاط الضروري لصحة الجسم. تهمل علاقتك: بسبب ضغط العمل، يغيب الموظف عن نشاطات حرة في عطلة نهاية الأسبوع، والخسارة هنا لا تتصل بفقدان هذه الأنشطة، بل إن الموظف هنا يخسر جزءاً من علاقاته الاجتماعية. خطر الإدمان: من المحتمل أن يلجأ الشخص إلى الإدمان على شيء ما بسبب الشعور بالإرهاق، ومن المرجح أن يؤدي إدمان المخدرات والكحول على إنتاجية الموظف وقدرته على التركيز.

**دراسة تكشف "كارثة" العمل لساعات طويلة..**  
أعلنت منظمة الصحة العالمية، أن العمل لساعات طويلة يقتل مئات الألوف من الأشخاص سنوياً، في اتجاه يزداد سوءاً وقد يشترح أكثر بسبب وباء كوفيد-19..  
وفي أول دراسة عالمية عن الوفيات المرتبطة بالعمل لساعات طويلة، أوضحت ورقة بحثية نشرت في دورية "البيئة الدولية" أن 745 ألف شخص ماتوا بسبب الإصابة بسكتة دماغية أو أمراض القلب المرتبطة بالعمل لساعات طويلة في 2016.

وبلغت نسبة الزيادة قرابة 30 بالمئة عن عام 2000. وقالت ماريا نيرا، مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة في المنظمة: "العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر أسبوعياً يمثل خطراً شديداً على الصحة". وأضافت "نرغب في استخدام هذه المعلومات في الترويج لزيادة التحرك، المزيد من الحماية للعمال".  
وأوضحت الدراسة المشتركة التي أعدتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية أن معظم الضحايا (72 بالمئة) كانوا رجالاً وكانوا في منتصف العمر أو أكبر. وذكرت الدراسة أيضاً أن الأشخاص الأكثر تأثراً هم الذين يعيشون في جنوب شرق آسيا وإقليم غرب المحيط الهادئ، الذي يضم الصين واليابان وأستراليا.  
وقالت الدراسة التي استندت إلى بيانات من 194 دولة إن العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر أسبوعياً مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 35 بالمئة، وزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 17 بالمئة بالمقارنة بأولئك الذين يعملون ما بين 35 إلى 40 ساعة أسبوعياً.  
وغطت الدراسة الفترة ما بين عامي 2000 و2016، وبياناتها فهي لا تشمل جائحة كوفيد-19، لكن مسؤولي منظمة الصحة العالمية قالوا إن الزيادة في العمل في المنزل وتباطؤ الاقتصاد العالمي الناتجين عن حالة الطوارئ بسبب فيروس كورونا ربما زاد المخاطر.

وخلصت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية إن العمل لأكثر من 55 ساعة في الأسبوع يمكن أن ينطوي على تداعيات سلبية على الصحة. يقول الطبيب النفسي، آدم بورلاند، إنه يجب على الإنسان أن ينظر إلى علامات التحذير التي تظهر والبحث عن كيف يدير أعباء العمل. وبشكل عام، يجب أن العمل المرهق هو ضار بالصحة، مشيراً إلى معدل العمل الطبيعي هو في حدود 40 ساعة يوماً، لكنه غير واقعي في هذه الأيام، حيث تزداد ساعات العمل الكثيرين عن هذا الحد بكثير. ويشبه الطبيب بورلاند أولئك المدمنين على العمل بسيارة تريد أن تسير، في حين أن خزان الوقود فيها محدود للغاية، وبعد فترة قصيرة، مضيقاً: "توقع من أفضنا الكثير إلا أن احتياطاتنا تستنزف كثيراً في الوقت عينه".

**وفيما يلي أبرز الآثار الجانبية للعمل المرهق،**  
لا نوم كافياً: إن عدم الحصول على عدد ساعات كافية من النوم علامة من علامات الإرهاق. النوم يعزز صحتك الجسدية والعقلية، لذلك فإن التقليل منه سيؤثر على تعاملك مع التوتر وقدرتك على التعافي من المرض. لا تأكل أثناء النهار: إذا كنت مغمساً في العمل، فمن السهل أن تنسى تناول الطعام طوال اليوم، وهذا يمكن أن يؤدي

## العلامات الأولى للجلطة الدماغية

أعلنت الدكتورة تاتيانا مانيفيتش، أخصائية طب الأعصاب، أن الصداع الشديد وخلال في التفكير والكلام والابتسامة المتوترة وصعوبة المشي، هي العلامات الأولى التي تشير إلى الجلطة الدماغية.

وتشير الأخصائية، إلى أنه عند ظهور هذه العلامات أو بعضها من الضروري استدعاء الطبيب ووضع المصاب في الفراش وتوفير الهواء النقي له.

وتجدر الإشارة، إلى أن يوم 29 أكتوبر هو اليوم العالمي لمكافحة الجلطة الدماغية، التي سببها الرئيسي هو ارتفاع مستوى ضغط الدم وتصلب الشرايين والتهابات وتشوهات في الأوعية الدموية للدماغ. وتقول مانيفيتش، "يمكن أن يكون الصداع الشديد وصعوبة التفكير والنطق، وضعف الأطراف، حيث لا يمكن للشخص رفع كلتا يديه معاً، والشعور بالدوار، وصعوبة المشي واضطرابات وصعوبة في الرؤية وخدر في الوجه والأطراف العليا والسفلى من علامات الجلطة الدماغية". وتشير الأخصائية، إلى أن العلامة الواضحة للجلطة الدماغية هي تشوهه الوجه أو ما يسمى بـ "الابتسامة المتوترة". فإذا لوحظت هذه العلامة عند الشخص، يجب نقله فوراً إلى أقرب مستشفى. وعند تقديم المساعدة الطبية الأولية للمصاب يجب توفير الهواء النقي له، وإذا كان ضغطه 140 على 90 يجب إعطاؤه الدواء اللازم لتخفيفه بعد التأكد من أنه لم يتناول هذا الدواء وليست له آثار جانبية.

## أطعمة تعتبر مفيدة ولكنها في الواقع ضارة

حذرت الدكتورة سفيتلانا بانتشنيكو، خبيرة التغذية الروسية مديرة اللياقة البدنية، من أضرار المكسرات والفواكه المجففة ومنتجات الألبان الخالية من الدسم، وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن المكسرات ومنتجات الألبان الخالية وقليلة الدسم تدرج عادة في قائمة الأطعمة المفيدة جداً. وتضيف، كما يجب اختيار الفواكه المجففة بعناية، لأنه من أجل جعلها "ناعمة وبحالة جيدة تضاف لها الزيوت والعلسرين. كما تستخدم في تحفيها الأفران وحتى موافد تعمل بالبنزين". وتشير الأخصائية، إلى أن المكسرات تحتوي على كمية كبيرة من حمض الفينيك، الذي يمنع امتصاص العناصر المعدنية. كما تنسب المكسرات إلى المواد الغذائية المسببة للحساسية، بالإضافة إلى ذلك تتغنى بسرمة عند حفظها بصورة غير صحيحة. وتضيف منتجات الألبان مثل الزبادي التي تباع في الأسواق وتحتوي على السكر وزيوت نباتية وصبغات ومواد حافظة وعملها معظمها يخضع للمعالجة الحرارية، ما يقفدها الكثير من الفيتامينات التي تعتبر السبب الأساسي لتناولها. ووفقاً لها، تدرج "منتجات الألبان" في قائمة الأطعمة "المفيدة" ولكنها في الواقع ضارة، مشيرة إلى أنها تحتوي على زيوت نباتية وكلوريد الكالسيوم لتسريع "نضجها" وفول الصويا ومحسنات النكهة والمذاق.

## أطعمة تقاوم نزلات البرد

مع دخول موسم الشتاء وانخفاض درجة حرارة الجو، يعاني الكثيرون من مشكلات صحية عديدة، من بينها الرشح أو الإنفلونزا. أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية المتخصصة في الأخبار الصحية بأن هناك العديد من الأطعمة الغنية بالفيتامينات وخاصة فيتامين C، وهو ما يجعلها سلاحاً ناجحاً في محاربة نزلات البرد. الحمضيات: يعتبر البرتقال والليمون من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، وتحتوي ثمرة البرتقال على 60 ملغرام من فيتامين C، وعصير الليمون حوالي 53 غرام، ومن الأفضل شرب البرتقال مصصراً طازجاً كعصير والليمون مع الماء الساخن ومحلى بالعسل. الطماطم: تعتبر من الأطعمة الغنية بفيتامين C، سواء كان ذلك في شكل عصير أو في صلصة الأطعمة. أناناس: يحتوي على ما يقرب من 80 ملغرام من فيتامين C، ومن الأفضل تناول شرائح الأناناس طازجة كوجبة خفيفة أو إضافتها إلى الموسلي.

## نقص في أحد الفيتامينات أثناء الحمل يهدد الأطفال

ارتبط نقص فيتامين D أثناء الحمل بزيادة خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد في النسل بنسبة 44% مقارنة بالأمهات اللاتي لديهن مستويات كافية من الفيتامين أثناء الحمل. وأجريت الدراسة بالتعاون مع باحثين من جامعة توركو بفنلندا وجامعة كولومبيا بنيويورك. ويمكن أن يؤثر انخفاض تناول الأم لفيتامين D أثناء الحمل على تطور التوحد لدى الطفل إلى جانب العوامل الوراثية، وتدخين الأم، وسن والولدين عند الولادة، ومضاعفات الولادة. وظلت النتيجة كما هي عندما أخذ الباحثون عوامل أخرى في الاعتبار مثل عمر الأم، والتدخين، وتاريخ الأمراض النفسية، وتعاطي المخدرات، وعمر الحمل وغيرها. ويقول المؤلف الأول للدراسة، البروفيسور أندريه سوراندر من جامعة توركو في فنلندا: "النتائج مهمة للصحة العامة حيث يمكن الوقاية من نقص فيتامين D بسهولة". وأظهرت مجموعة البحث سابقاً أن نقص فيتامين D يرتبط أيضاً بزيادة خطر الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في النسل. وجمعت عينات الصل قبل تقديم التوصية الوطنية لكميات فيتامين D أثناء الحمل في فنلندا، وتتنص التوصية الحالية للحوامل على تناول مكمل يومي من 10 ميكروغرامات من فيتامين D على مدار العام.

## حمية الموز الصباحية.. طريقة سريعة لإنقاص الوزن

أشار خبراء التغذية بمجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن حمية الموز الصباحية هي نظام غذائي عُرف في اليابان منذ عام 2008، ويمكن الاعتماد عليه لإنقاص الوزن بشكل سريع قبل المناسبات. ويسمح بروتوكول النظام الغذائي بتناول ثمار الموز بشكل غير محدود مع مياه فاترة أو تناولها مع الحليب على الإفطار، مع عدم التقيد باختيار طعام معين للغداء والعشاء، ويمكن الحصول على ثمرة أو أكثر من الموز كوجبة خفيفة بين الوجبات، ولكن لا يُسمح بأي نوع آخر من الحلويات، كما يجب عدم تناول أي شيء بعد الساعة 8 مساءً، ويجب أن يذهب الشخص للنوم بحلول منتصف الليل. ويساعد الموز في الصباح على تنشيط عملية التمثيل الغذائي والشعور بالامتلاء بسرعة، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف، التي تنظم دهون الجسم، ويشرط عدم تناول شيء بعد الساعة 8 مساءً. ونظراً لأنه يحتوي أيضاً على الكثير من الفركتوز، فلا ينبغي أن يصبح إفطار الموز عادة، ويساعد هذا النظام الغذائي على إنقاص بعض الوزن بسرعة، ولكن الجسم يحتاج إلى ممارسة الرياضة لفقدان الوزن بشكل دائم.



## كيف يحصل طفلك على كمية كافية من السوائل

أشارت جمعية التغذية الألمانية إلى أن حصول الطفل على كمية كافية من السوائل يعتبر من الأمور المهمة للغاية لتأثيره المباشر على العمليات الحيوية في الجسم، فضلاً عن تطوير سلوكيات الشرب لديه ببقية الحياة. ويجب أن تغطي 6 مشروبات موزعة على مدار اليوم كمية السوائل العادية، ويمكن أن تختلف الكمية حسب العمر، وتوصي الجمعية الألمانية بمقدار 0.15 إلى 0.2 لتر لطلاب المدارس الابتدائية وحوالي 2.5 لتر لطلاب المدارس الثانوية. ومع ذلك قد تكون زيادة السوائل ضرورية للأنشطة الرياضية أو الطقس الحار أو اعتماداً على الحالة الصحية، ويجب شرب الماء وعصائر الفواكه غير المحلاة وشاي الأعشاب. وينبغي الابتعاد عن المشروبات السكرية لأنها تعزز من تسوس الأسنان والسمنة وقد تطور مرض السكري من النوع الثاني. ويجب أيضاً تجنب المشروبات الخفيفة لأنها تطوّر اعتماداً على المذاق الحلو وتحتوي أيضاً على صبغات ونكهات، ويعتبر الحليب مناسباً كوجبة صغيرة.

# منوعات الفكر

22

## حفل لا ينسى للنجم المصري عمرو دياب في إكسبو 2020 دبي

•• دبي إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جاهين  
محمد معين الدين

شهد مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، سهرة فنية أحيها نجم الفناء عمرو دياب بالتزامن مع احتفالات اليوم الوطني لجمهورية مصر العربية، وسط حضور جماهيري كبير، أدى خلالها بأداء من أشهر أغانيه على مدى تاريخه الفني الممتد لـ 40 عاماً.

وقد حظي الحفل، المقام برعاية بيبسيكو، بتفاعل كبير من الجمهور الذي كان على موعد مع أجمل أغاني "الهضبة" عمر دياب، والتي أضاعت أجواء المسرح بالهتجة، وقدم بأداء

وتستضيف مصر خلال مشاركتها في إكسبو 2020 دبي، أكثر من 90 ندوة وحلقة عمل، وتلقي الضوء على استراتيجيات الحكومة المصرية ومشروعاتها الرئيسية للعدالة، وتنظم كذلك ثلاثة منتديات أعمال عن قناة السويس، والعاصمة الإدارية الجديدة، وكذلك الاستثمار في مصر. وستقام فعاليات شهرية في جناح الدولة تشمل الفن المصري الحديث والمعاصر إلى الموسيقى والرقص الثقافي، بما في ذلك عرض بأداء أوركسترا القاهرة السيمفوني يومي 21 و22 نوفمبر. وستستضيف مركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبي معارض مختلفة، بما في ذلك معرض تراننا، الذي يبرز جمال المصنوعات اليدوية من جميع أنحاء مصر.

ويقيمون بها، ويبدعون معاً من أجل رفاهية وتقدم الجميع، ويعيشون جنباً إلى جنب وفق القواعد التي تعزز بها الإمارات، والقائمة على مبادئ التعاون والاحترام المتبادل، وهي تسعى دائماً للتعاون مع الأصدقاء والأشقاء في سبيل تحقيق مستقبل مشرق للجميع".

وتعتبر الأيام الوطنية والأيام الفخرية في إكسبو 2020 دبي أوقاتاً مهمة للاحتفال بالمشاركين الدوليين الذين يزيد عددهم عن 200 مشارك، حيث يُسلط الضوء على ثقافتهم، وإنجازاتهم، بينما يعرضون أبحاثهم وبرامجهم، وتتضمن فعاليات هذه الأيام الوطنية والفخرية، مراسم رفع العلم على منصة الأمم في ساحة الوصل، والتي تعقبها خطابات وعروض ثقافية وفنية.

التمساح والتعايش والمفوض العام لإكسبو 2020 دبي، وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: "يشرفني أن أتواجد معكم اليوم لاحتفالاً معاً باليوم الوطني لجمهورية مصر العربية، وأرحب بكم بين أهلكم وأخوانكم في الإمارات، ويسعدني تواجدكم في هذا الحدث الدولي الذي نسعى إلى الاستفادة منه كقطعة انطلاق نحو المستقبل بمزيد من التعاون والشراكة بين البلدين في مختلف المجالات".

وقال الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء في مصر: "نحن فخورون باستضافة معرض إكسبو 2020، الذي يتزامن مع احتفالنا باليوبيل الذهبي لوطننا الغالي، وفرأنا فرصة للترحيب بشركائنا من كل أنحاء العالم؛ فالإمارات تضم حالياً أكثر من 200 جنسية يعملون

من أغاني ألبومه الجديد "عيشني"، ومجموعة من أغانيه القديمة التي طالما رسخت في ذاكرة محبيه.

وقد سبق صعود النجم عمرو دياب إلى منصة اليوبيل لتقديم مجموعة من الفسقات الترفهية التقليدية بمناسبة اليوم الوطني لجمهورية مصر العربية، تضمنت استعراضاً أدته الفرقة القومية للفنون الشعبية لمدة ساعتين كاملتين، تخلله رقصات، وموسيقى، وأغانٍ تعكس روح الحياة المصرية.

وبدا اليوم الوطني لجمهورية مصر العربية بمراسم رفع العلم في ساحة الوصل، والتي حضرها معالي الدكتور مصطفى مدبولي، رئيس الوزراء المصري، حيث استقبله ورخب فيه معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير

## نسخة شرقية من «رقصة النهر» الإيرلندية الشهيرة قريباً في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

سيكون جمهور مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي على موعد، من 4-27 نوفمبر المقبل، مع النسخة الشرقية الأولى على الإطلاق من العرض الموسيقي الراقص لفرقة ريفر دانس (رقصة النهر) الأيرلندية العالمية، وهو يأتي بمناسبة مرور 25 عاماً على ظهور هذه الرقصة، وضمن فعالية ثقافية وتراثية إيرلندية كبيرة.

وقد بدأ الراقصون المحترفون في فرقة ريفر دانس الأيرلندية تدريباتهم الخاصة، يوم أول أمس الجمعة في موقع إكسبو 2020، وعبر سيان بوتر، الراقص في فرقة ريفر دانس عن شعوره بالسعادة والحماس، قائلاً إنها "فرصة عظيمة أن تكون هنا في دبي للمشاركة في حدث مهم مثل إكسبو 2020".



وللمرة الأولى على الإطلاق، سيتضمن العرض مؤثرات موسيقية عربية لتجسيد الأجواء الشرق أوسطية بطريقة تجذب أنظار الجماهير. إضافة إلى ذلك، ستتاح للمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة فرصة العمر لتقديم تجربة أداء للحصول على مقدمهم في الفرقة الاستعراضية الشهيرة، حيث سيتم اختيار مهاراتهم في الرقص ضمن الفصول الدورية التي يقدمها الراقصون الأيرلنديون المحترفون.

وتنظم فرقة ريفر دانس 52 دورة تدريبية مجانية، وعروضاً راقصة في جميع أنحاء موقع إكسبو 2020، خلال فترة إقامتها لحفلاتها في نوفمبر المقبل، وذلك لاستعراض مهارات الفرقة في الرقص أمام جمهور الحدث الدولي. وأكدت الراقصة مورغان بولوك أنها محظوظة جداً لوجودها في دبي خلال إكسبو 2020، وقالت إنها متحمسة

## طائرات ورقية من الجناح الماليزي تنشر الوثام بين زوار إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

منطقة أخرى، وهذه هي فكرتنا للتعاون والتأثير، لذلك تقدم هذه الطائرة الورقية للجميع ليستمتعوا بالوثام المقدم من جناح ماليزيا، ولننظم الجميع القيام بخطوات صغيرة ليكون التأثير مضاعفاً لاحقاً. يسعدنا جداً أن نرى هذه الوجوه المبتسمة أخيراً هنا، ويمكننا مشاركة كل هذه الأحداث الرائعة مع الجميع هنا في إكسبو 2020 دبي".

ومن المقرر أن تتكرر الفعالية مرة شهرياً، وتحتدياً كل آخر سبت من الشهر، حتى نهاية مدة انعقاد إكسبو 2020 دبي، لإعطاء فرصة لأكبر عدد من الناس للمشاركة في هذه الفعالية الهادفة.

وقال المظلمون إن هذه الفعالية تأتي ضمن حملة "تأثير الفراشة"، وهي حملة اجتماعية نظمتها جناح ماليزيا في أستانا كازاخستان عام 2017 أول مرة، ومن ثم نقلتها اليوم إلى إكسبو 2020 دبي، وهدفها الإلهام وإحداث تأثير عميق عبر الإجراءات المستدامة، إذ حرص جناح ماليزيا على عدم إنتاج أي انبعاثات كربونية بفضل تقنية إزاحة الكربون المنبعث من الإنشاءات، والعمليات المتنوعة الضارة بالبيئة، واستخدام المواد غير الطبيعية في الحياة.

وقالت مديرة الجناح الماليزي ميشال لوسوكوبي: "الحملة تعني أن العمل الصغير في منطقة ما ينتج تأثيراً كبيراً في

نظم جناح ماليزيا في إكسبو 2020 دبي فعالية بحديقة الفرسان داخل الحدث الدولي، حملت عنوان "طائرتي الورقية تحلق مثل الفراشات"، وذلك بهدف إسهام الزوار، ونشر التوعية حول الاستدامة، وإضفاء أجواء من الوثام، والمحبة، والتعاون بين الحضور.

المظلمون وزعوا على المشاركين طائرات ورقية على شكل فراشات، ما حوّل حديقة الفرسان إلى ساحة من الألوان البهية التي لوتت فيها هذه الطائرات، ونشرت الابتسام والبهجة على وجوه الحاضرين.



## الفنون الشعبية الإماراتية تزين ساحات أكسبو 2020 دبي

•• أكسبو: أسامة عبد المقصود



تشكل الفنون الشعبية في الإمارات نموذجاً للموروث الثقافي الذي ينتقل من جيل إلى جيل بهف الحفاظ عليه لأنه يمثل الهوية الفنية للدولة، ومن بين هذه الفنون عدة رقصات شعبية تمارس على مدار العام في المناسبات القومية والأعراس وغيرها من الفعاليات والمهرجانات، ولهذا الفن خصوصية كبيرة عند أهل الإمارات حيث تحضر هذه الفنون بقوة ضمن الاحتفالات، ومن هذه الرقصات العيالة والحربية والنوبان اللبوة الهبان.

ولكل رقصة من هذه الرقصات خصوصية وحركات منتظمة مع اقتراب موسيقى معين، حيث أن العيالة يتم تأديتها عن طريق تشكيل صفين متقابلين متساويين من الرجال وكل منهم يمسك بيد الآخر وتتوسطهم فرقة موسيقية تضم الطبول والدخوف والألات النحاسية وقائد الفرقة يحمل طبلية استوائية تسمى الكاسر، بينما البوالة التي تستهوي الأطفال والشباب مشتقة من رقصة العيالة ولكنها تطورت حيث تمارت على أنغام موسيقية حديثة وقد أضيف إليها رمي السلاح والتقاطه بأسلوب احترافي، أما اللبوة، فهي إحدى الفنون الشعبية التي تقوم على مجموعة من الأشخاص الحفاة يشكلون حلقة تلتفت حول

وأضاف رئيس فرقة النوبان أن العدد كلما زاد كان الشكل العام أروع وأشمل وإذا كان العدد ثلاثون لأبأس ويكون موزع على الجنسين، مشيراً إلى أن هذه الرقصة موجودة في إمارة دبي فقط لأنها تضم الجنسين، وتشارك بها في المحافل الفعاليات الخاصة بالمناسبات القومية والأعراس وغيرها من الفعاليات.

عازف مزمار وهم يتشابكون الأيدي ويتقدمون في خطواتهم للأمام وخطوتين إلى الخلف وهم يلفون حول المزمار، بينما الهبان تعتمد هذه الرقصة على ثلاث مجموعات تتشارك فيها الرجال والنساء ويقومون بتأدية حركات منتظمة على الإيقاع، والحربية رقصة جماعية يتم تأدية هذه الرقصة من قبل الرجال بحث تحمل فنة البنادق والرقص بها على حركات إيقاعية، وتجمع هذه الرقصة بين العريضة والعيالة والنساء يتراقصوا في أماكنهم ثم يتجه صف الرجال نحو صف النساء ويعودوا إلى مكانهم مرة أخرى، وتقوم النساء بنفس الحركة يتقدمن نحو الرجال ثم يعدن إلى دراجهم مرة أخرى، ورئيس الفرقة يقوم بالعرف على آله وتربية وعازف آخر على الطبل وشخص يلف حول وسطه كتلة من الصدف كلما أهنز أصدر صوت نغم مصاحب للطبل.

## سؤال وجواب مع أسطورة كرة القدم الكاميرونية روجيه ميلا خلال زيارته لجناح الكاميرون في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر



مؤسس أكاديمية فرسان هيسبانيا في دبي والمدافع السابق لريال مدريد - إسبانيا ميشيل سالغادو، أمل أنه بحلول العام أو العامين المقبلين، سيكون مثل والده ويكون قادراً على اللعب لبلاده.

كيف يمكن أن تساعد كرة القدم في جعل العالم مكاناً أفضل؟

كرة القدم جزء من الرياضة، وبالتالي عندما تكون لاعب كرة قدم، فأنت موجود لتحسين ظروف الرياضة بشكل عام. تشمل الرياضة جميع التخصصات الأخرى، وبالتالي ربما تكون كرة القدم هي ملك الرياضة، لكن يجب تحسين ملك الرياضة هذا في العديد من البلدان حتى يتمكن من السيطرة هل أنت متحمس لرؤية كأس العالم الأولى في الشرق الأوسط العام المقبل؟

كما قلت في زيارتي الأخيرة إلى هنا، إذا كانت قطر تنظم الآن، فلماذا لا تقوم دولة الإمارات العربية المتحدة في غضون سنوات قليلة؟

أراها، أعتقد أنها بالفعل من الكاميرون. الكاميرون تنتج أشياء غير عادية لمشاهديها. كل ما رأيته هنا الأقمعة... القهوة، هذه الكاميرون الحقيقية.

ابنك يلعب حالياً كرة القدم في الإمارات - هل يمكنك إخبارنا بذلك؟

ابني يبلغ من العمر 15 عاماً فقط. لا يزال لديه تدريب مهني مع

صُنّف المهاجم الكاميروني روجيه ميلا بأنه أفضل لاعب كرة قدم أفريقي في القرن العشرين، وقد صعد إلى الشهرة العالمية عندما سجل أربعة أهداف لبلده في كأس العالم لكرة القدم عام 1990 في إيطاليا واستحوذ على قلوب الملايين برقصه الاحتفالي يعلم الركن. في هذه العملية، أصبح أكبر هداف في كأس العالم - وهو رقم قياسي حطم نفسه بعد أربع سنوات في نهائيات كأس العالم 1994 في الولايات المتحدة الأمريكية.

ميلا، الذي تقاعد في عام 1996 بعد مسيرة مهنية ناجحة وهو الآن سفير متجول للكاميرون، زار معرض إكسبو 2020 أمس الأول 30 أكتوبر، بما في ذلك جولة في جناح الكاميرون في منطقة الفروض، حيث التقى بمسؤولين من الجناح وعدد من الشعبين.

كيف كانت تجربتك حتى الآن في

## عواصم الثقافة الأوروبية في إكسبو 2020 دبي تؤكد على أهمية المجتمعات الفعلية بعد كورونا

•• دبي - الفجر

بينما يكافح العالم لاستعادة الأنماط الطبيعية للحياة بعد نحو عامين من الإغلاق والقيود جراء جائحة كورونا، قدمت مدن أوروبية عدة في إكسبو 2020 دبي تجربتها في بناء مجتمعات تساعد على منح قاطناتها تجارب أفضل قوامها التشارك وبناء جسور العمل الجماعي.

واستعرضت ثماني مدن أوروبية تجاربها في محاولة تغيير الطريقة التي يحيا بها البشر من أجل مزيد من التواصل الفعلي بعد أشهر طويلة من الانعزال بفعل الإغلاق، حيث اضطرت الناس خلالها للاعتماد على التكنولوجيا للتواصل رقمياً فيما بينهم. واستضاف الجناح الإيطالي في إكسبو 2020 دبي ممثلين عن ثماني عواصم للثقافة الأوروبية، وبينها مدينة "ماتيرا" بوصفها عاصمة الثقافة الأوروبية لعام 2019. خلال العام السابق مباشرة لبدء الجائحة. وقدم ممثلوها مبادراتهم للتواصل مع

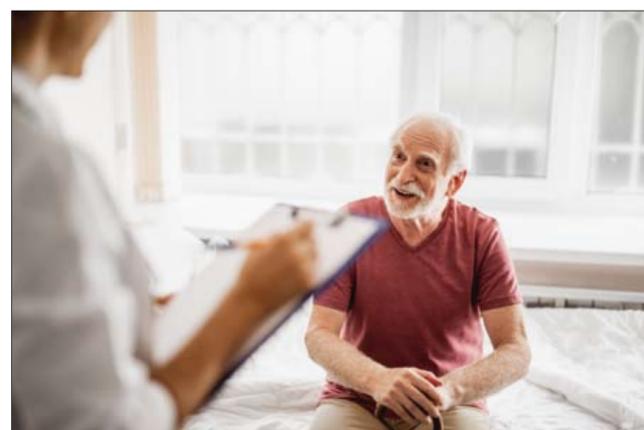
الدول العربية بعد توقيع مذكرة تفاهم لهذا الغرض عام 2018. وقالت باربرا جيسلر، مديرة وحدة أوروبا المتكبرة، "في مواجهة كل الظروف الصعبة الحالية، يجلب لنا إكسبو 2020 دبي الأمل، ويضئ لنا الطريق، من خلال جمع المشاركين من مختلف أنحاء العالم رغم الصعوبات". وأضافت متحدثة عبر الفيديو للمشاركين في فعالية عواصم الثقافة الأوروبية في إكسبو 2020 دبي: "لكني بنيتي على هذا الزخم الإيجابي، يقدم لنا إكسبو 2020 دبي منصة لتتشارك الأفكار، وتزيد الوعي لتتصدى للتحديات الكبرى التي تقف أمام العالم".

ويقتسم برنامج الفعالية إلى أربعة أقسام، بينها العرض الموسيقي (صوت مفتوح)، الذي تقدمه مدينة ماتيرا كجسر بين الموسيقى المعاصرة وموسيقى عرفت في إقليم لوكانيا بجنوب إيطاليا. ويقول منظمو الفعالية إنها تهدف لشاركة مبادرة عواصم الثقافة الأوروبية التي ساهمت في تحويل مدن بعينها إلى مجتمعات أكثر استدامة وجمالاً وقدرة على استيعاب الجميع.

# منوعات الفكر 23

أشار بحث جديد إلى أن اعتماد أنظمة غذائية معينة يمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب ويحد من خطر الإصابة ببعض أشكال الخرف.

ويعد العمر عامل الخطر الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف، ما يعني أن الأشخاص يصبحون أكثر عرضة للإصابة بنوع من الخرف مع تقدمهم في السن.



## أطعمة يجب إزالتها من نظامك الغذائي للمساعدة في وقف مخاطر الخرف



الخرف بمجرد ظهورها. ومع ذلك، فقد ارتبطت بعض النظم الغذائية بالحمية من بعض الأضرار التي تلحق بخلايا الدماغ والتي يمكن أن تحدث نتيجة لمرض الزهايمر.

وترتبط الأنظمة الغذائية التي تزيد من عدد البروتينات في الدماغ التي تحمي خلايا الدماغ، وكذلك تلك التي تقلل الالتهاب المرتبط بمرض الزهايمر (وهذا يختلف عن الالتهاب المنتظم)، بوظائف الدماغ الجيدة. وتقتصر جمعية الزهايمر أن نظام

البحر الأبيض المتوسط الغذائي (أساس نظام مايند الغذائي) يمكن أن يساعد في الحفاظ على وظائف المخ.  
ثمانية أطعمة أساسية من حمية البحر الأبيض المتوسط هي:  
- الخضروات  
- التوت  
- المكسرات  
- زيت الزيتون  
- كل الحبوب  
- السمك  
- الفاصوليا  
- الدواجن



"مايند" الغذائي بتناول الجبن أقل من مرة واحدة في الأسبوع.

3- زبدة ومارجرين؛ حاول أن تحد من تناولك إلى أقل من ملعقة واحدة في اليوم من الزبدة ومارجرين. ويعد زيت الزيتون خياراً أفضل وفقاً لنظام "مايند" الغذائي.

النظام الغذائي الصحي لمرض الزهايمر لا يوجد علاج للخرف، أو طريقة مضمونة لإعادة عقارب الساعة إلى الوراء في ما يتعلق بآثار

"مايند" إلى خفض ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى إبطاء ظهور الخرف.

إذن ما هو الطعام الذي يجب أن تفكر في إزالته من نظامك الغذائي لتقليل مخاطر الإصابة بالخرف؟

1- طعام مقلي؛ جرب استبدال الأطعمة المقلية من مطاعم الوجبات السريعة بالأطعمة الكاملة المطبوخة في المنزل.

واختر زيتاً مثل زيت الزيتون بدلاً من ذلك، إذا كنت تقوم بقلّي أي شيء في المنزل.

2- الجينة؛ يوصي نظام



ويمكن أن تؤثر اختيارات نمط الحياة أيضاً على فرص الإصابة بالخرف، ويشمل ذلك النظام الغذائي.

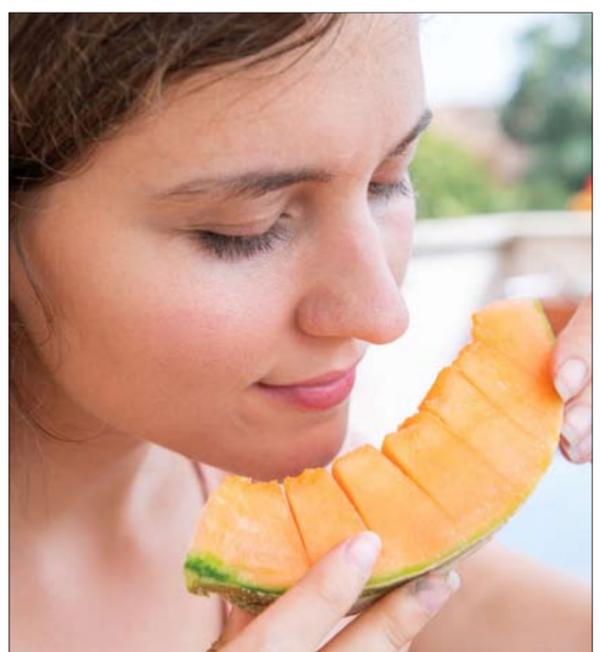
ويُعرف مرض الزهايمر بأنه أكثر أشكال الخرف شيوعاً. وينتج المرض عن أشكال غير عادية من البروتينات في الدماغ. وتخلق بعض البروتينات، التي تسمى أميلويد، لويحات حول خلايا الدماغ، في حين أن البروتينات الأخرى، التي تسمى تاو، تتسبب في تشابك خلايا الدماغ.

ومع تأثير المزيد من خلايا الدماغ، تتناقص الناقلات العصبية، المواد الكيميائية التي تنقل الرسائل بين خلايا



## كيف نحضر أجسامنا لموسم البرد؟ لماذا يجب على المرأة تناول البطيخ الأصفر؟

الجسم. وعنصر الكوبالت، هو المعدن الرئيسي في فيتامين B12، الذي بدوره يعتبر أحد الفيتامينات الأساسية في تكوين الدم.



يستمتع الجميع عند أكل البطيخ الأصفر (الشمام)، بنكهته ورائحته وطعمه، فقط القليلون منهم يفكرون بفوائده المتعددة، حيث له ثلاث خصائص غير معروفة مع أنها مفيدة بصورة خاصة للنساء.

ويشير الدكتور ميخائيل غينسبورغ، أخصائي التغذية الروسي، في حديث تلفزيوني، إلى أن البطيخ الأصفر مفيد بصورة خاصة للمرأة التي تحلم في الحفاظ على جمالها وشبابها. لأنه غني بعنصر السليكون، الضروري لبناء الأنسجة الضامة في الجسم بما فيها خلايا الجلد. كما أنه غني بمواد بيتا كاروتين والكاروتينات وحمض الاسكريك، وهذه المواد جميعها ضرورية لإنتاج الكولاجين.

ويقول، "يبدأ الجلد بعد سن الثلاثين يفقد الكولاجين الخاص به، و تصبح عملية إنتاج الجديد ببطء من انحلال القديم. لذلك علينا مساعدة الجلد بكل السبل بما فيها بواسطة السليكون".

وتضيف، إن البطيخ الأصفر، مصدر للبتواسيوم والمغنيسيوم، اللذين يقاومان الصوديوم، ما يساعد على إخراج السوائل الزائدة من الجسم. ويقول "بفضل ذلك لا يلاحظ أي انتفاخ للوجه في الصباح، وعموما يشعر الشخص براحة كبيرة عند استخدام الوسائل الطبيعية في مكافحة التورم". ولكن يجب أكل البطيخ الأصفر بمفرده، أي بصورة منفصلة عن الأطعمة الأخرى وعدم شرب الماء بعد تناوله.

ويشير الخبير، إلى أن البطيخ الأصفر غني

أعلنت الدكتورة آنا باسوا، خبيرة التغذية الروسية، أنه لتعزيز منظومة المناعة في الخريف، يجب تناول فيتامينات وعناصر معدنية محددة. فكيف نحدد ما يحتاجه الجسم منها؟

وتشير الخبيرة، في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أنه مع حلول موسم البرد، يجب أن يحصل الجسم على الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية. ولكن بغض النظر عن كمية الفواكه والخضروات التي تتناولها في الصيف، فإنه يستحيل تخزين الفيتامينات طوال العام. بالإضافة إلى هذا، إذا كان الشخص معرضاً للجهد أو يقوم بنشاط بدني مكثف فإن حاجته إلى هذه الفيتامينات تزداد. لذلك يجب الحفاظ على توازن بعض الفيتامينات، مثل فيتامين C طوال العام.

وتضيف، لتعزيز منظومة المناعة في الخريف يجب أن يحصل الجسم على عناصر معدنية معينة.

وتقول، "يجب أن يحصل الجسم على العناصر المعدنية اللازمة، مثل الزنك والسليسيوم الذي يمكن تناوله على مدار السنة. أما العناصر المعدنية الأخرى فيحدد تناولها بصورة شخصية". أي لمعرفة العناصر اللازمة للجسم يجب مراجعة الطبيب، لتحديد.

وتضيف، "يفضل استخدام العناصر المعدنية مع بعضها، على ضوء نتائج تحليل الدم البيوكيميائي، أو تحديد نسبتها في الشعر".

وتشير الخبيرة، إلى أن على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي، تناول الفيتامينات بحذر.

وتقول، "إذا كان الشخص يعاني من أمراض مزمنة وخاصة المرتبطة باضطراب عمل الأمعاء، فإن الفيتامينات الموجودة في الفواكه والخضروات لا يمتصها الجسم. وحتى عند تناول مركبات الفيتامينات فإن قسماً من الفيتامينات لا يمتصه الجسم. لذلك يحدد الطبيب على ضوء نتائج التحليل البيوكيميائي للدم، الفيتامينات التي يحتاجها الجسم فعلاً".









وأوصى التقرير بمجموعة من الحلول التي تدعم جهود تطوير المدن الذكية المستدامة، والتي تقدم كافة الخدمات للسكان وتحافظ على أمنهم السيبراني، من خلال إجراء تقييم استباقي ودوري للمخاطر الإلكترونية، ووضع الخطط وإعداد قدرات استجابة للتحديات، ومراجعة وتقييم منظومة الأمن السيبراني بشكل مستمر، ومراقبة البنية التحتية للتقنيات التشغيلية.

كما أوصى بضرورة تبني منهجية متعددة المستويات للاستجابة للتحديات السيبرانية، وأهمية استفادة المدن من تطوّر بيئة الأعمال الرقمية المبكرة مثل الأتمتة باستخدام الروبوتات وتقنية "بلوك تشين" والذكاء الاصطناعي، إضافة إلى تطوير منهجية متقدمة للتعامل مع مختلف التحديات السيبرانية، وتعزيز مرونة وجاهزية المدن الذكية ومواكبة التطورات التكنولوجية، بما يضمن حماية أنظمة المدن، وتعزيز قدرات الأمن السيبراني وتحديث الإجراءات والعمليات التشغيلية الهادفة لتطوير نظم استجابة فعالة لتحديات المستقبل.

وكانت القمة العالمية للحكومات أعلنت في يونيو الماضي توقع 8 شركات معرفية جديدة مع نخبة من أبرز الشركات الاستشارية والإساعات البحثية العالمية المتخصصة، لإطلاق سلسلة تقارير ودراسات علمية مبنية على رؤى استباقية لتحديد أهم التوجهات والفرص لدعم الحكومات، وتعزيز جاهزيتها للمستقبل وعالم ما بعد جائحة فيروس كورونا المستجد، بالتركيز على مستقبل

سكان المدينة الواحدة من 5 إلى 10 ملايين نسمة بحلول عام 2030، ما يتسبب بضغط عديدة على أنظمة البنية التحتية التي تم تصميمها لتلبية متطلبات نسبة أصغر من السكان، ما يحتم على المدن تبني أحدث الوسائل التكنولوجية وأنظمة الاتصالات لتحسين العمليات والخدمات السيبرانية، وتنفيذ إجراءات الاستدامة البيئية والاجتماعية والموسمية من أجل ضمان التنمية المستدامة.

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

## في تقرير أطلقته بالشراكة مع إرنست ويونغ وبالتزامن مع اليوم العالمي للمدن الذكية العالمية للحكومات : تعزيز خدمات مدن المستقبل الذكية وأمنها السيبراني لمواجهة الزيادة السكانية المتوقعة



ولذلك لا بد على المدن الذكية التركيز على ثلاثة عناصر أساسية في برامجها الرقمية، هي: الأفراد، والعمليات، والتكنولوجيا. وأضاف صمّر أن الزيادة المضطردة في الاتصال وتطبيق التقنيات الناشئة، التي سرّعت تطبيقها جانحة كورونا المستجد، وتبني وتبني وجود تحديات جديدة، ما يحتم على الحكومات والمدرء التنفيذيين التفكير جيداً في استراتيجيتهم ونظامهم الإلكتروني الحالي وما تنطوي عليه من مخاطر، ليتمكنوا من فهم التحديات، وتحديد درهمهم في بناء بيئة إلكترونية آمنة لخدماتهم وشركائهم والحكومات.

وتناول التقرير أهم عوامل بناء المدن الذكية، التي تتطلب اتخاذ الإجراءات لضمان التطوير التقني للمدن وحمايتها من التحديات التي تصاحب تطورها وزيادة معدلات السكان، وأهمية التكنولوجيا الحديثة التي تشكل حلقة ترحيب بين القطاعات والأنظمة والأجهزة المختلفة، بما يسهم في تعزيز الأمن السيبراني للسكان، ودعم الممارسات الجديدة التي تستطع الحكومات من خلالها مواكبة عصر التحول الرقمي السريع.

وأشار التقرير إلى أن العالم يشهد تحولاً حاصراً غير مسبق حيث سيبلغ عدد سكان المدينة الواحدة من 5 إلى 10 ملايين نسمة بحلول عام 2030، ما يتسبب بضغط عديدة على أنظمة البنية التحتية التي تم تصميمها لتلبية متطلبات نسبة أصغر من السكان، ما يحتم على المدن تبني أحدث الوسائل التكنولوجية وأنظمة الاتصالات لتحسين العمليات والخدمات السيبرانية، وتنفيذ إجراءات الاستدامة البيئية والاجتماعية والموسمية من أجل ضمان التنمية المستدامة.

وتتمثل مركزاً لتبادل المعرفة يجمع صناعات السياسات والخبراء وزاد الأعمال والمبتكرين والباحثين، بما يضمن تعزيز الاستفادة من الابتكار والتكنولوجيا في مواصلة التنمية المستدامة.

وقال إن التقرير الذي تم إطلاقه بالشراكة مع إرنست ويونغ، EY/يسلط الضوء على أهم التحديات السيبرانية التي تواجهها المدن الذكية وضرورة تعزيز المعرفة الحكومية، بما يسهم في تطوير المدن التي يعيش فيها اليوم نحو 4.2 مليار نسمة، ووضع الحلول والمبادرات الكفيلة بتصميم مدن متقدمة قادرة على توفير كامل الخدمات وتعزيز الأمن السيبراني لحماية السكان واستيعاب الزيادة السكانية المتوقعة خلال السنوات المقبلة.

وأضاف أن إطلاق التقرير بالتزامن مع اليوم العالمي للمدن الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة ويصادف 31 أكتوبر من كل عام، يؤكد دور القمة العالمية للحكومات في دعم الجهود الدولية لتنفيذ أهداف التنمية المستدامة وتحديداً الهدف 11 المعني بالمدن بوصفها نقاط قوة للنمو الاقتصادي إذ تساهم بنحو 60% من الناتج المحلي الإجمالي العالمي.

من جهته، قال سامر عمر رئيس خدمات استشارات الأمن السيبراني للقطاع العام والحكومي في منطقة الشرق الأوسط لدى شركة "إرنست ويونغ، EY" : أظهرت حكومات منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لمتعتها بصيرة نافذة عند سعيها لتعزيز التحول الرقمي الذي يعطي الوحدة، والوضوح والمساواة الخاصة تشكل منصة ترسم ملامح المستقبل من خلال إيجاد الحلول الجديدة للتحديات،



وتتمثل مركزاً لتبادل المعرفة يجمع صناعات السياسات والخبراء وزاد الأعمال والمبتكرين والباحثين، بما يضمن تعزيز الاستفادة من الابتكار والتكنولوجيا في مواصلة التنمية المستدامة.

وقال إن التقرير الذي تم إطلاقه بالشراكة مع إرنست ويونغ، EY/يسلط الضوء على أهم التحديات السيبرانية التي تواجهها المدن الذكية وضرورة تعزيز المعرفة الحكومية، بما يسهم في تطوير المدن التي يعيش فيها اليوم نحو 4.2 مليار نسمة، ووضع الحلول والمبادرات الكفيلة بتصميم مدن متقدمة قادرة على توفير كامل الخدمات وتعزيز الأمن السيبراني لحماية السكان واستيعاب الزيادة السكانية المتوقعة خلال السنوات المقبلة.

وأضاف أن إطلاق التقرير بالتزامن مع اليوم العالمي للمدن الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة ويصادف 31 أكتوبر من كل عام، يؤكد دور القمة العالمية للحكومات في دعم الجهود الدولية لتنفيذ أهداف التنمية المستدامة وتحديداً الهدف 11 المعني بالمدن بوصفها نقاط قوة للنمو الاقتصادي إذ تساهم بنحو 60% من الناتج المحلي الإجمالي العالمي.

من جهته، قال سامر عمر رئيس خدمات استشارات الأمن السيبراني للقطاع العام والحكومي في منطقة الشرق الأوسط لدى شركة "إرنست ويونغ، EY" : أظهرت حكومات منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لمتعتها بصيرة نافذة عند سعيها لتعزيز التحول الرقمي الذي يعطي الوحدة، والوضوح والمساواة الخاصة تشكل منصة ترسم ملامح المستقبل من خلال إيجاد الحلول الجديدة للتحديات،



وأشار التقرير الذي تم إطلاقه بالشراكة مع شركة الاستشارات العالمية "إرنست ويونغ، EY" ، بالتزامن مع اليوم العالمي للمدن الذي يصادف 31 أكتوبر من كل عام، إلى أن المدن تشهد تغييرات جذرية بحلول عام 2050، من خلال زيادة عدد السكان فيها بنسبة تصل إلى 70% ولفت إلى أن التوسع الحضري سيحدث في الدول النامية، ما يحتم تصميم المدن، بحيث تستطع احتضان الأعداد الكبيرة من السكان في المستقبل.

ويؤكد التقرير على التحديات الرئيسية التي تواجه المدن الذكية، وتشمل: الأجهزة غير الآمنة، وربط الرواية بالامتدادية والسياسات، وتنفيذ البرامج المتعددة بشكل متزامن، ومساحة الهجوم الكبيرة، وعدم كفاية التمويل، وغياب الهيكل الأمني الموحد، والضعف العالمي الخاصة بإضافة إلى نشر التقنيات التوربية.

وأكد محمد يوسف الشهران نائب مدير الإجمالية وشؤون أكبر دولة في القارة الأمريكية. وتهدف خطط الاستثمار الأخضر التي أعلنت عنها الدولة مؤخراً إلى توفير الفرص التي تعزز التمويل الأخضر في القطاعات الرئيسية مثل الزراعة والبنية التحتية للنقل والطاقة المتجددة. كما أعلنت البرازيل مؤخراً عن خطط لمضاعفة جهود التجارة الثنائية مع دول تشمل دولة الإمارات خلال السنوات الخمس المقبلة لتصل قيمتها إلى 5.6 مليار دولار. وقال محمود البستاني: "لطالما كانت العلاقات التجارية بين البرازيل والاقتصادات الرئيسية حول العالم مثيرة وبسعدنا انضمام مؤسسة ISP لهذه المبادرة. فنحن على ثقة بأنها ستساعدنا في مدّ الجسور والتواصل مع الشركاء والجهات المعنية لبناء شركات منيرة طويلة الأمد". وسجلت البرازيل زيادة بنسبة 31.2 في المائة في الصادرات مقارنة بعام 2020 لتصل إلى 25.5 مليار دولار، وزيادة في الواردات بنسبة 57.6 في المائة لتبلغ قيمتها 18.1 مليار دولار في يوليو من هذا العام مع استحوذ ساو باولو على غالبية نشاط التصدير. وتنضم ISP إلى الجواز اللوجستي العالمي بعد انضمام مطار فيراكوبوس الدولي وميناء "دي بي وورد سانتوس" وطيران أزلو إضافة إلى ميناء سانتوس إلى المبادرة بهدف تعزيز الفرص التجارية بين الأسواق الناشئة وتسهيل الوصول إلى التجارة في البرازيل وأسواق الشرق الأوسط وآسيا وأفريقيا. وأضاف محمود البستاني: "تقدم البرازيل فرص نمو هائلة لمبادرة الجواز اللوجستي العالمي. ونرحب بـ ISP كشريك ونحن على ثقة بأن شركتنا ستسهل الوصول إلى محفظة أعمال متنوعة ستسهم في تنمية التجارة الدولية وتوفير الكثير من فرص الأعمال". يمكن لأعضاء مبادرة الجواز اللوجستي العالمي توقع زيادة سنوية في التجارة بنسبة تتراوح بين 5 و10 في المائة. ومع استعادة التجار من حركة البضائع الأكثر فعالية وكفاءة ستفتح طرق تجارية جديدة ويتاح الوصول إلى أسواق جديدة.

# الفرصة

## 26

### 64% نسبة التوطين في شركة الشارقة لإدارة الأصول

•• الشارقة-الفرج:

كشفت شركة الشارقة لإدارة الأصول، الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، بأن نسبة التوطين لديها قد بلغت 64%، في حين وصلت نسبة التوطين في المناصب العليا 93%، ونفذت الشركة ما يزيد على 55 دورة تدريبية تضمنت برامج تدريبية وتنموية استهدفت موظفي وكوادر الشركة، بهدف رفع الكفاءات والقدرات وصل المواهب، من خلال استخدام أفضل البرامج والأساليب في اختيار الكوادر لشغل مناصب إدارية متنوعة من أجل الارتقاء دوماً في مستوى العمل والأداء. وأكد سعيد شرار، المدير التنفيذي للعمليات - أصول للخدمات، في شركة الشارقة لإدارة الأصول، حرص الشركة على استقطاب الكفاءات الوطنية وذلك في إطار سعيها للتميز في تقديم أفضل الخدمات من خلال تحسين وتطوير كفاءة الموارد البشرية، وذلك ترجمة لتوجهات القيادة الرشيدة في توفير بيئة مثالية لدعم المواطنين وتطوير قيادات شابة قادرة على استشراف المستقبل. وأضاف شرار، تسمى شركة الشارقة لإدارة الأصول إلى الخبرة من خلال تدريب كافة الموظفين والكوادر في الشركة وكافة الشركات المملوكة والتابعة لها، التزاماً بنهج وتوجهات الحكومة في موضوع التوطين والاستفادة من خبرات وطاقتهم وإمكانيات الشباب.

ويبين شرار أهمية ضرورة الاستمرار في تنفيذ دورات تدريبية للموظفين والكوادر لما لها من دور حيوي فعال في تحقيق أعلى درجات التميز والنجاح وتحقيق الأهداف والارتقاء بمستوى وإمكانيات الموظفين، بالإضافة إلى أن مثل هذه الدورات وما تتضمنه من برامج نوعية متقدمة تسهم في الكشف عن طاقات وإمكانيات الشباب، وتوفير لهم الفرصة للتعبير عن طموحاتهم ومقترحاتهم وخططهم للمساهمة في الارتقاء بالعمل العام والأداء الذي ينمكس إيجاباً على الجميع. إلى ذلك، تعمل الشارقة لإدارة الأصول الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، وتتولى مسؤولية الاستثمارات الحكومية، وإدارة الأصول، والتطوير العقاري، سعياً لدعم تميز ثقافة الأعمال في الشارقة، والبناء على الأسس الاستثمارية المتينة التي أرسها حكومة الشارقة، وتكمن مهمتها الأساسية في العمل على خلق اقتصاد تنافسي في الإمارة من خلال أفضل الاستثمارات.

وتعددت مؤسدة Invest SP البرازيلية مذكرة تفاهم للانضمام إلى مبادرة الجواز اللوجستي العالمي وتعمل بموجبها ISP كشريك تنسيقي يساهم في إيجاد فرص الأعمال المتاحة للتجار المحليين مما يحقق كفاءة من حيث التكلفة والوقت. جرى توقيع مذكرة التفاهم بحضور محمود البستاني الرئيس التنفيذي لديب التجارية والمدير العام لمبادرة الجواز اللوجستي العالمي وغوستافو دينيز جوتوكورا رئيس مجلس إدارة شركة ISP في جناح "دي بي وورد" في إكسبو 2020 دبي. وتعد البرازيل ثاني أكبر دولة في العالم من حيث الناتج المحلي الإجمالي وشؤون أكبر دولة في القارة الأمريكية. وتهدف خطط الاستثمار الأخضر التي أعلنت عنها الدولة مؤخراً إلى توفير الفرص التي تعزز التمويل الأخضر في القطاعات الرئيسية مثل الزراعة والبنية التحتية للنقل والطاقة المتجددة. كما أعلنت البرازيل مؤخراً عن خطط لمضاعفة جهود التجارة الثنائية مع دول تشمل دولة الإمارات خلال السنوات الخمس المقبلة لتصل قيمتها إلى 5.6 مليار دولار. وقال محمود البستاني: "لطالما كانت العلاقات التجارية بين البرازيل والاقتصادات الرئيسية حول العالم مثيرة وبسعدنا انضمام مؤسسة ISP لهذه المبادرة. فنحن على ثقة بأنها ستساعدنا في مدّ الجسور والتواصل مع الشركاء والجهات المعنية لبناء شركات منيرة طويلة الأمد". وسجلت البرازيل زيادة بنسبة 31.2 في المائة في الصادرات مقارنة بعام 2020 لتصل إلى 25.5 مليار دولار، وزيادة في الواردات بنسبة 57.6 في المائة لتبلغ قيمتها 18.1 مليار دولار في يوليو من هذا العام مع استحوذ ساو باولو على غالبية نشاط التصدير. وتنضم ISP إلى الجواز اللوجستي العالمي بعد انضمام مطار فيراكوبوس الدولي وميناء "دي بي وورد سانتوس" وطيران أزلو إضافة إلى ميناء سانتوس إلى المبادرة بهدف تعزيز الفرص التجارية بين الأسواق الناشئة وتسهيل الوصول إلى التجارة في البرازيل وأسواق الشرق الأوسط وآسيا وأفريقيا. وأضاف محمود البستاني: "تقدم البرازيل فرص نمو هائلة لمبادرة الجواز اللوجستي العالمي. ونرحب بـ ISP كشريك ونحن على ثقة بأن شركتنا ستسهل الوصول إلى محفظة أعمال متنوعة ستسهم في تنمية التجارة الدولية وتوفير الكثير من فرص الأعمال". يمكن لأعضاء مبادرة الجواز اللوجستي العالمي توقع زيادة سنوية في التجارة بنسبة تتراوح بين 5 و10 في المائة. ومع استعادة التجار من حركة البضائع الأكثر فعالية وكفاءة ستفتح طرق تجارية جديدة ويتاح الوصول إلى أسواق جديدة.

### أي إس بي، تنضم إلى مبادرة الجواز اللوجستي العالمي لتعزيز فرص التجارة والاستثمار

•• دبي- وأم:

وأعلنت مؤسسة محمد بن راشد للإسكان، عن موعد تنظيم معرض الديكور والتصميم ومواد البناء (ديكوبيلد 2021) الممتدة من 24-27 نوفمبر القادم في مركز دبي التجاري العالمي، وذلك بنسخة إستثنائية تتيح لزوار الحدث فرصة الاطلاع على أحدث التصاميم والمنتجات وأكثرها ابتكاراً، واستضافة التوجهات الجديدة حول أفضل الممارسات في هذا القطاع الحيوي.

وتتميز هذه النسخة بأنها ستجمع نخبة من مصممي الديكورات الداخلية والمهندسين المعماريين والمقاولين وشركات الأثاث والإضاءة وشركات خدمات البيوت الذكية، لعرض أفضل المنتجات والحلول

وتميزت هذه النسخة بأنها ستجمع نخبة من مصممي الديكورات الداخلية والمهندسين المعماريين والمقاولين وشركات الأثاث والإضاءة وشركات خدمات البيوت الذكية، لعرض أفضل المنتجات والحلول

وتميزت هذه النسخة بأنها ستجمع نخبة من مصممي الديكورات الداخلية والمهندسين المعماريين والمقاولين وشركات الأثاث والإضاءة وشركات خدمات البيوت الذكية، لعرض أفضل المنتجات والحلول

وتميزت هذه النسخة بأنها ستجمع نخبة من مصممي الديكورات الداخلية والمهندسين المعماريين والمقاولين وشركات الأثاث والإضاءة وشركات خدمات البيوت الذكية، لعرض أفضل المنتجات والحلول

### نسخة استثنائية للإطلاع على أحدث التصاميم والمنتجات وأكثرها ابتكاراً

## محمد بن راشد للإسكان تنظم معرض الديكور والتصميم ومواد البناء (ديكوبيلد 2021) 24 نوفمبر



مؤسسة محمد بن راشد للإسكان الساعية إلى تبني جميع المبادرات والفعاليات التي تسهم في مساعدة المواطنين للوصول إلى الراحة والاستقرار السكني وتوفير لهم متطلبات الحياة العصرية وتحقق رفاههم، تنفيذاً لرؤى وتوجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله باعتبار محور الإسكان أولوية لضمان تحسين جودة الحياة وتحقيق الاستقرار الأسري وتوفير العيشة الكريمة للمواطنين.

وحرصت المؤسسة هذا العام على إطلاق نسخة إستثنائية من معرض ديكوبيلد من خلال استقطاب نخبة كبيرة من الشركات الرائدة محلياً وعالمياً لاسيما التي تقدم حلولاً مبتكرة تسهل الطريق على المستفيد لاتخاذ قرارات بناء المسكن،

وأشار التقرير إلى أن العالم يشهد تحولاً حاصراً غير مسبق حيث سيبلغ عدد سكان المدينة الواحدة من 5 إلى 10 ملايين نسمة بحلول عام 2030، ما يتسبب بضغط عديدة على أنظمة البنية التحتية التي تم تصميمها لتلبية متطلبات نسبة أصغر من السكان، ما يحتم على المدن تبني أحدث الوسائل التكنولوجية وأنظمة الاتصالات لتحسين العمليات والخدمات السيبرانية، وتنفيذ إجراءات الاستدامة البيئية والاجتماعية والموسمية من أجل ضمان التنمية المستدامة.

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

ويمنح الاطلاع على النسخة العربية من تقرير "دمج الحلول الأمنية في تصميم المدن الذكية"، كيف تبني مدينة ذكية آمنة في عالم سيبراني متقلب، من خلال الرابط الإلكتروني <https://www.ey.com>

### في إطار استراتيجيتها الهادفة إلى التحول الرقمي وتسهيل رحلة المسافر

## هيئة مطار الشارقة الدولي تطبق نظامي تدفق المسافرين والتحقق الآلي لبطاقات الصعود

إجراءات المسافرين ويرفع الطاقة الاستيعابية للمطار.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

نظام "إدارة تدفق المسافرين وصفوف الانتظار" الذي يسهم بتعزيز الكفاءة في العمليات اليومية عبر مناطق إنهاء إجراءات السفر، والتدقيق الأمني، والجوازات، ويمنح فرصة المراقبة في الوقت الحقيقي وعلى مدار الساعة من خلال أكثر من 112 جهاز استشعار تم تركيبها في مناطق المسافرين.

### مركز النقل المتكامل يستشرف آفاق تطوير القطاع

•• أبوظبي- وأم:

عقد مركز النقل المتكامل، خلوة استراتيجية ناقش خلالها ملامح مستقبل قطاع النقل في الإمارة، ومسارات التطوير والنمو في هذا القطاع خلال الخمسين عاماً المقبلة وذلك في خطوة تهدف إلى مواكبة الرؤية الاستراتيجية الطموحة التي وضعتها القيادة الحكيمة للخمسين عاماً المقبلة، وبما يتماشى مع رؤية دائرة البلديات والنقل الهادفة إلى تعزيز عملية التطوير العمراني في إمارة أبوظبي وإرساء قطاع نقل متكامل يعزز جودة الحياة، وتأتي الخلوة ضمن الفعاليات التي ينظمها المركز في عام الخمسين احتفاءً بالذكرى الخمسين لتأسيس الدولة واستعداداً لمرحلة جديدة من النمو والازدهار. واستعرضت الخلوة التي تم عقدها بحضور سعادة عبدالله المزروعى مدير عام مركز النقل المتكامل ومديري القطاعات والإدارات المختلفة في مركز النقل المتكامل وشارك فيها عدد من الخبراء الاختصاصيين من القطاع الخاص في مجال النقل، أبرز الإنجازات التي تحققت في قطاع النقل على مدى الخمسين عاماً الماضية والدروس المستفادة منها، وناقشت المستهدفات والحلول والمبادرات المبتكرة التي يسعى المركز إلى تحقيقها خلال الخمسين عاماً المقبلة لإحداث نقلة نوعية في منظومة النقل أخذاً بعين الاعتبار الأنماط الجديدة والتطورات التقنية والابتكارات الجديدة والمتغيرة.





**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٢٠٢١/٢٠٧/٤٢٤٤ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتخذ ضد/ - طارق احمد عبدالله بن جمعة الطنيجي  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ماك ستايبلو للتصميم ش.م.ذ.  
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به  
وقدره (٣٥٣٤٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة  
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال  
١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٢٠٢١/١١/١٦٦ تجاري جزئي**

الخطوة في الدائرة الجزئية التجارية الثانية رقم ١٢  
موضوع الدعوى : الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٤,٨٣٨,٥٠٠) درهم اربعة وستون  
الف وثمانمائة وثمانية وعشرون درهماً و ٥٠ فلساً - والفاائدة القانونية بواقع ٥ ٪ من تاريخ الاستحقاق  
الى ٢٠١٨/٤/٢٠ وحتى السداد التام الزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التفتتاج بالا كفاءة  
المدعي شركة السعيدى لتجارة قطع غيار السيارات ج.م.ذ.  
عنوانه اماره دبي - بر دبي - مجمع دبي للاستثمار الثاني - بجوار الدفاع المدني - متبوع مستقل رقم  
مكاني: ١٧٢٥٩٣١٤٤ - ويمثله يوسف محمد حسن محمد البحر  
المتطلب اعلانه : ١ - شركة الامارات لخدمات حرم عين والذبيد ج.م.ذ - فرع دبي - صفته :  
مدعي عليه  
الاعلان : لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ: ٢٠٢١/٩/١٣ في الدعوى اعلاه  
الصالح شركة السعيدى لتجارة قطع غيار السيارات ج.م.ذ بالزام المدعي عليها بان تسد للمدعية مبلغا  
وقدره (١٤,٨٣٨,٥٠٠) درهم اربعة وستون الف وثمانمائة وثمانية وعشرون درهماً و ٥٠ فلساً، مضافا اليه  
فاائدة قانونية بسيطة قدرها ٥ ٪ اعتبارا من تاريخ رفع الدعوى الحاصل في ٢٠٢١/٨/١٥ حتى السداد التام  
والزمت المدعي عليها بالصاريف، كما بمنائة الحضور قبل الاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا  
من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم  
حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**الغد**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**أعمال لجنة الخبراء الإحصائيين**  
**في الدعوى رقم : ٢٠٢١/٢٨٦ تجاري كلي**

المدعي عليها/ ايه سي للنشر ش.م.ذ.  
بالاشارة للموضوع اعلاه ومطفا على قرار محكمة دبي بتعيين لجنة الخبراء الاحصائيين مكونة  
من الخبير الحسابي/عبدالله بن سعيد محمد التصوري  
كخبراء حسابيين في الدعوى المذكورة اعلاه بموجب الحكم النهائي الصادر عن محكمة دبي  
بتاريخ: ٢٠٢١/٣/٣١ ينتضى عليكم او من يملك قانونا مراجعة لجنة الخبراء المثلثة في الخبير الحسابي/  
مصعب منصور عبر وسائل الاتصال التالية امانة محاسبون قانونيون - هاتف رقم: ٤٢٨٨٣٣١ - فاكس  
رقم: ٤٢٨٨٣٣٧ - بريد الكتروني: Court@amanacac.ae وذلك يوم الاربعاء الموافق: ٢٠٢١/١١/١٣  
ويحلفوا ذلك ومراجعة الخبير الحسابي في موعد الساعة سبعة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان عبر  
وسائل الاتصال المذكورة اعلاه وذلك لاستلام تقديم كافة وجميع المستندات موضوع الدعوى  
عن لجنة الخبراء  
**الخبير الحسابي/مصعب منصور**

**إعلان ملخص القرار الصادر**  
**عن عدالة المحكمة المؤقرة**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**في الدعوى رقم : ٦٦ لسنة ٢٠٢١ إجراءات الإعسار**

بصفتي انا/وليد خميس بن سويدان خبيرا في شؤون اعادة لتنظيم المالي والاflas بمحاكم  
دبي المؤقرة لذا يرجى المتفضل بالعلم انه قد تم تعيين من قبل مقام محكمة دبي المؤقرة في  
الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه وان المحكمة المؤقرة قد قامت بجلسته ٢٠٢١/١٠/١٥ بقبول طلب  
فتح جراءات اعسار وتصفيته اموال الدين/ يحيى بن محمد بن احمد الهوني.  
لذا نود بتبليغ جميع الدائنين وعلى كل من لديه اي اعتراض او مطالبة لدى الدين/ يحيى بن  
محمد بن احمد الهوني ، التقدم اليها بصفتنا الخبير العين من قبل المحكمة بكافة المستندات  
والاوراق الثبوتية المؤيدة لبليل الدين المستحق لكم في ذمة الدين وذلك خلال مدة لا تزيد عن  
٢٠ يوم عمل من تاريخ نشر هذا القرار ، وذلك على العنوان التالي: دبي - ديرة - شارع بور  
سعيد - بناية مركز الاعمال الدبسي - خلف وكالة شيسان - مكتب رقم ٦٠٤ - ٤٢٢٠٨٨٠ -  
فا: ٤٢٢٠٨٨٠٠ - هاتف متحرك: ٥٠٩٢٢٨٥٢٠ - البريد الالكتروني: hpauditing@gmail.com  
خبير اعادة التنظيم المالي والاflas  
أ / وليد خميس بن سويدان

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الإتحادية**  
**في الدعوى رقم SHCFICP0R2021/0007884 (جزئي)**

إلى المدعي عليه ، مزمّل رضا شاهر رضا  
مجهول محل الإقامة/العنوان الشارقة صناعية رقم ١٣ شارع الليحة شيرة رقم ٥ ملك سامي ضرار السلف  
هاتف متحرك: ٥٥٧٧٠٠٠٠ - customersupport@shahid.net  
اعلان المدعي عليهم والفاة العربية والاجبازية نشر  
الحكم بالزام المدعي عليهم على سبيل التضامن فيما بينهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٧٢,٥٧٨,٥٠٠) درهم  
سبعة وستون الف وخمسة مائة وسبعون درهما وخمسون فلسا ، مع الفائدة القانونية بواقع ١٢ سنويا من  
تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد ، الحكم بالزام المدعي عليهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٥٠٠٠) درهم  
درهم تعويض عن حيس مستحققات المدعية لديهم وعدم الانتفاع بها من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ قيد  
الدعوى ، الزام المدعي عليهم الرسوم والصاريف مقابل ألعاب الاحمامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة ٢٠٢١/١١/٧ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ١٦) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية  
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في  
الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٧  
**مكتب الخدمات القضائية**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الإتحادية**  
**في الدعوى رقم SHCFICP0R2021/0007884 (جزئي)**

إلى المدعي عليه ، مزمّل رضا شاهر رضا  
مجهول محل الإقامة/العنوان الشارقة صناعية رقم ١٣ شارع الليحة شيرة رقم ٥ ملك سامي ضرار السلف  
هاتف متحرك: ٥٥٧٧٠٠٠٠ - customersupport@shahid.net  
اعلان المدعي عليهم والفاة العربية والاجبازية نشر  
الحكم بالزام المدعي عليهم على سبيل التضامن فيما بينهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٧٢,٥٧٨,٥٠٠) درهم  
سبعة وستون الف وخمسة مائة وسبعون درهما وخمسون فلسا ، مع الفائدة القانونية بواقع ١٢ سنويا من  
تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد ، الحكم بالزام المدعي عليهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٥٠٠٠)  
درهم تعويض عن حيس مستحققات المدعية لديهم وعدم الانتفاع بها من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ قيد  
الدعوى ، الزام المدعي عليهم الرسوم والصاريف مقابل ألعاب الاحمامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة ٢٠٢١/١١/٧ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ١٦) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية  
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في  
الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٧  
**مكتب الخدمات القضائية**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الإتحادية**  
**في الدعوى رقم SHCFICP0R2021/0007884 (جزئي)**

إلى المدعي عليه ، مظهر عويان بن شاهر رضا  
مجهول محل الإقامة/العنوان الشارقة صناعية رقم ١٣ شارع الليحة شيرة رقم ٥ ملك سامي ضرار السلف  
هاتف متحرك: ٥٥٧٧٠٠٠٠ - customersupport@shahid.net  
اعلان المدعي عليهم والفاة العربية والاجبازية نشر  
الحكم بالزام المدعي عليهم على سبيل التضامن فيما بينهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٧٢,٥٧٨,٥٠٠) درهم  
سبعة وستون الف وخمسة مائة وسبعون درهما وخمسون فلسا ، مع الفائدة القانونية بواقع ١٢ سنويا من  
تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد ، الحكم بالزام المدعي عليهم بان يؤديوا الى المدعية مبلغ وقدره (٥٠٠٠)  
درهم تعويض عن حيس مستحققات المدعية لديهم وعدم الانتفاع بها من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ قيد  
الدعوى ، الزام المدعي عليهم الرسوم والصاريف مقابل ألعاب الاحمامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة ٢٠٢١/١١/٧ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ١٦) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية  
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في  
الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٧  
**مكتب الخدمات القضائية**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر**  
**صادرة من محكمة محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية**  
**في الدعوى رقم SHCFICP02021/0000105 رقم على عريضة**

إلى المحكوم عليه: اراضي المدينة لمفاوضات الاصباغ والتكسية  
والاراضيات ج.م.ذ. - م. - العنوان: ٩١٢٢٥٦  
نحيطكم علما بأنه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة  
في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح باير احمد شيخ احمد ،  
باتالي: نص الحكم نامر بالزام المدعي عليها ان تسلم المدعي جواز  
السفر الخاص به - حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية  
... يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
المحكمة الابتدائية المدنية

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : روق الحياة للتجارة ش.م.ذ.  
العنوان : مكتب رقم ١١٠ ملك احمد محمد محمود الدلال - ديرة - نايف، الشكل  
القانوني: ذات مسؤولية محدودة رقم الرخصة: ٨٣٧٢٩٢ رقم القيد بالسجل التجاري  
١٤٢١٣٥٩ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في  
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم  
دبي بتاريخ ٢٠٢١/٩/٢٧ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
٢٠٢١/٩/٢٧ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين لمراجعة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم ٤١١ ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود مينا -  
الهاتف: ٤٨٨٦٥٧٥ - الفاكس: ٤٨٨٦٥٧٥. مصطلحيا معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي/ مبادئ لمراجعة الحسابات  
العنوان : مكتب ٤١١ ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود  
مينا - الهاتف: ٤٨٨٦٥٧٥ - الفاكس: ٤٨٨٦٥٧٥  
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي  
المذكور اعلاه لتصفية روق الحياة للتجارة ش.م.ذ. وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢١/٩/٢٧ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
٢٠٢١/٩/٢٧ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي  
العنوان : مكتب رقم ٤١١ ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود مينا -  
الهاتف: ٤٨٨٦٥٧٥ - الفاكس: ٤٨٨٦٥٧٥. مصطلحيا معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**١٨/٢٠٢٠/٧ عقاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه - خالد طاهر واوان ضيدان المحكمة - مجهول محل الإقامة  
بما ان محكوم له - المؤسسة العامة للتقانات الاستثمارية  
تلتمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ: ٢٠٢٠/٣/٣٠ في الدعوى المذكورة اعلاه  
لصالح المؤسسة العامة للتقانات الاستثمارية بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ  
مقارده (٣٨٠,٢١١) درهم والفاائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ في ٢٠٢٠/٣/٣٠ وحتى السداد التام  
كما الزمتها بالصاريف والرسوم مقابل ألعاب الاحمامة ورفض ما عدا ذلك . حكما بمنائة  
الحضور قبل الاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان  
صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٤٧٤٧/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتخذ ضدهما/ ١ - تجارة الاجهزة الكهربائية المزدهرة ش.م.ذ. ٢- عبدالسلام  
مونودين - مجهولي محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/مؤسسة فريدم فاستر لتجارة العدد المدعية  
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ  
به وقدره (٥٥٨٢٢,٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان  
المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور  
خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**١١٣٦/٢٠٢١/١١ مدني جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه - هدي عبدالله السيد باقر عبود القانوني - مجهول محل الإقامة  
بما ان محكوم له : شهناز عبدالامير حميدواي  
ويمثله : عادل عبدالقادر حميد فاخر  
تلتمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ: ٢٠٢١/٧/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه  
لصالح /شهناز عبدالامير حميدواي بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ (٤٥,٠٠٠)  
درهم والزمها الرسوم والصاريف ومتني درهم مقابل ألعاب الاحمامة ورفضت ما عدا ذلك  
من طلباتها. حكما بمنائة الحضور قبل الاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم  
التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل  
مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٢٧٥٧/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتخذ ضد/ - فاتح فيصل مشعل العدوان - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/محمود سيد عبدالعادل فراج  
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به  
وقدره (٣٩٥٨٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة  
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال  
١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٥٧٨٨/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتخذ ضد/ ١ - محمد خميس المهيري للاعمال الفنية ش.م.ذ.  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/نادي اليوم للغفص  
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ  
به وقدره (٥٧١٠,٢٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان  
المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور  
خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان محضر حجز بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٩٢/٢٠١٥/٢١١ تنفيذ عقاري**

الخطوة في الدائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١١/١١/٤١ عقاري كلي ، بسداد المبلغ  
المتخذ به وقدره (١١٢٢٠٥) درهم شامل للرسوم والصاريف وتنفيذ الحكم وفق منطوقه.  
طالب التنفيذ : موزار علي عبيدي علي  
عنوانه: اماره دبي - ديرة - قرب ساحة ناصر - بناية التوكول - محل رقم ١٢ - مقابل فندق  
راي - ص.ب: ١٠٣٨٧٧  
الخطوط اعلانه : ١ - جلف ديفولويرز ش.م.ذ - صفته، منفذ ضد  
موضوع الاعلان : لتعلمك بأنه تم الحجز على اموالك الخاصة وهي عبارة عن بمنطوق وادي  
الصفاء ٩ ارقام الاراضي: ١١٩٢٠-١١٢٣-١٢٣٣ - واه لمبلغ المطالب به في الف اعلاه وذلك للعلم  
بما جاء ونفذ منقوله قانونا بناه على قرار المحكمة الصادر بتاريخ: S.DATE  
**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**١١٣٦/٢٠٢١/١١ مدني جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه - هدي عبدالله السيد باقر عبود القانوني - مجهول محل الإقامة  
بما ان محكوم له : شهناز عبدالامير حميدواي  
ويمثله : عادل عبدالقادر حميد فاخر  
تلتمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ: ٢٠٢١/٧/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه  
لصالح /شهناز عبدالامير حميدواي بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ (٤٥,٠٠٠)  
درهم والزمها الرسوم والصاريف ومتني درهم مقابل ألعاب الاحمامة ورفضت ما عدا ذلك  
من طلباتها. حكما بمنائة الحضور قبل الاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم  
التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل  
مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم: ٢٠٢١/٢٠٧/٥٧٥٥ تنفيذ تجاري**

الخطوة في الدائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٣/٣٣٣ رقم اراءه ، بسداد المبلغ المتخذ  
به وقدره (٢١١,٠٨٨) درهم شامل للرسوم والصاريف.  
طالب التنفيذ : جينس اليكس بونوماننا يوسف نامادي  
عنوانه: اماره دبي - بر دبي - شارع الابراج منطقة الخليج التجاري ياي سكوير بناية رقم ١٢  
الطابق ٣ مكتب رقم ٣٠٣ - ٣٠٤ - رقم مكاني: ٣٢٨٧٨١٣٣  
المتطلب اعلانه : ١ - رجيح فرجيسون جون - صفته : متف ضد  
موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها فيما بينهم على سبيل التضامن والزامك بدفع المبلغ المتخذ  
به وقدره (٢١١,٠٨٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر  
الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ  
نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٢٩٥٤/٢٠٢١/١١٦٦ تجاري جزئي**

الخطوة في الدائرة الجزئية التجارية الرابعة رقم ١٤  
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها فيما بينهم على سبيل التضامن والتضامن بان يؤديوا  
للمدعي مبلغ وقدره (٢,٤٣٣,٣٢٨) درهم مليونان واربعمائة وثلاث وثلاثون الفا وستمائة وتسع وثلاثون  
درهما - بالاضافة للفائدة القانونية بواقع ٥ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ السداد التام.  
المدعي د الامارات المتحدة - منطقة الخليج التجاري - دبي شارع خليفة - ميني بارغ تاور - الطابق  
١٠ - ويمثله: هشام خليل محمد الحفوف  
المتطلب اعلانه : ١ - امين هيث ش.م.ذ - صفته ، مدعي عليه  
سبيل التضامن والتضامن بان يؤديوا للمدعي وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها فيما بينهم على سبيل التضامن والزامك بدفع المبلغ المتخذ  
وتلاون الفا وستمائة وتسع وثلاثون درهما - بالاضافة للفائدة القانونية بواقع ٥ ٪ من تاريخ الاستحقاق  
وحتى تاريخ السداد التام - وحدت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١١/١٣ الساعة ٨.٣٠ ص في قاعة  
التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وتعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات  
مستندات المحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**رئيس القسم**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٢٠٢١/١٩٢٢ تجاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : - ايسي شوب للتجارة العامة ج.م.ذ. - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي عليه : - ايسي شوب للتجارة العامة ج.م.ذ. - مجهول محل الإقامة  
بماتك من تاريخ محضر تنفيذ  
ويمثله : سرحان حسن محمد حسن العيني  
موضوع الاعلان : ١ - درهم كتفويض عن الضرر العنوي الذي اصاب المدعية جراء تشويه سمعتها في  
معدل ٩٠ (١٠٠٠٠٠) درهم كالتالي لغاية تمام السداد الزام المدعي عليها بالتضامن فيما بينهم  
الاجراءات المدنية والرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الاحمامة  
وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/١٣ الساعة ٨.٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد  
لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وتعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات  
للحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

**رئيس القسم**

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : شركة اكي ستار للتجارة العامة ج.م.ذ.  
العنوان : مكتب رقم ٣٠٨ ملك شركة كنداري العقارية المحدودة ج.م.ذ. - مطار دبي الدولي.  
الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة رقم الرخصة: ٧٠٩١٥١ رقم القيد بالسجل التجاري  
١١٣١٦١٠ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل  
التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
٢٠٢١/١٠/٢٠ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٠ وعلى من لديه  
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ماجد البحري للحاسبة والتدقيق  
ش.م.ذ. العنوان : مكتب رقم C12/206 ملك حمد محمد عبدالرحمن البحر - ديرة  
الخبيسي - الهاتف: ٤٢٦٥٧١٨ - الفاكس: - مصطلحيا معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي/ ماجد البحري للحاسبة والتدقيق ش.م.ذ.  
العنوان : مكتب رقم C12/206 ملك حمد محمد عبدالرحمن البحر -  
ديرة - الخبيصي - الهاتف: ٤٢٦٥٧١٨ - الفاكس: -  
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي  
المذكور اعلاه لتصفية شركة اكي ستار للتجارة العامة ج.م.ذ. وذلك بموجب  
قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٠ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٠ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى  
المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه ، مصطلحياً  
مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ  
نشر هذا الإعلان  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**اعلان بالنشر**  
**٤٢٢٢/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المتخذ ضد/ ١- كور تيك للخدمات الفنية ج.م.ذ. ٢- مهنت طارق راشد محيس  
- مجهولي محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/المحيط الهادي لصناعة مفاتيح التشغيل الكهربائية ج.م.ذ.  
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره  
(٤٤١٢٠,٩٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ ( ) رسوم  
لخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة  
عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

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

**العدد ١٣٣٨٠ بتاريخ ٢٠٢١/١١/١**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية الإتحادية**  
**في الدعوى رقم AJCFCILABMIN2021/0003541 عمالي (جزئي)**

إلى المدعي عليه : ليبة لقمز لقنوات الصيانة العامة ج.م.ذ.  
مجهول محل الإقامة، عجمان التعمية رقم ٢ مكاني، ٤٤٠٥٠٠٨٤٥٠ - ت: ٥٥٩٢٧٧٥٧٠ -  
٥٥٤٤٣١٨٠ - ٥٥٤٤٣١٨٠  
انت مكلف بالحضور بجلسة ٢٠٢١/١١/١٤ امام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان  
الاتحادية المدنية والجزئية الابتدائية المدنية - مكتب رقم (١ مكتب مدير الدعوى) شخصيا  
او بواسطة وكيل معتمد - وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة  
المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في  
الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٣  
**مكتب الخدمات القضائية**

•• الشارقة-الجزر:

بمشاركة ٥٦١ ناشراً ووكيلاً أدبياً و٣٥ متحدثاً من مختلف أنحاء العالم، بدأت (أمس الأحد ٣١ أكتوبر) أعمال الدورة ١١ من مؤتمر الناشرين، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب بالتعاون مع الاتحاد الدولي للناشرين، في مركز إكسبو الشارقة على مدى ثلاثة أيام، وذلك قبيل بدء الدورة ٤٠ من معرض الشارقة الدولي للكتاب الأربعاء المقبل.

وانطلق المؤتمر بحفل، شاركت فيه الشارقة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، بكلمة رئيسية سلطت خلالها الضوء على جهود الاتحاد في تعزيز أسس نمو صناعة النشر في مرحلة ما بعد كورونا، وأكدت التزامها بدعم الناشرين للتغلب على تحديات الأزمة وتسريع عملية التعافي منها، وتحدث خلاله سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، في كلمة ترحيبية أشار فيها إلى حرص إمارة الشارقة من خلال المؤتمر السنوي على تقديم كل ما يلزم لدعم قطاع النشر والارتقاء به.

خلال أعمال اليوم الأول

## مؤتمر الناشرين يشدد على ضرورة التعاون الدولي لضمان مستقبل نشر مستدام في العالم



### بدور القاسمي: الاتحاد الدولي للناشرين يقود جهوداً لتحسين ظروف صناعة النشر أحمد العامري: القضاء على الأمية المعرفية بالقراءة وتنمية المهارات ضماناً لاستمرار تطور الأمم

الذي واجهت به تداعيات وباء كوفيد-19، على مستوى القطاع، والذي شهد من خلاله إقامة الأحداث المعرفية كمعرض الكتاب الدولي ومؤتمر الناشرين الدولي الذي نشهده.

الجائحة منحت فرصة كبيرة للتفكير في البدائل

في حين قالت يوليا كوزلوفيتز، منسقة مهرجان بوك أرسينال -أوكرانيا: "إن الجائحة منحتنا فرصة كبيرة للتفكير في البدائل التي ينبغي تبنيها للرقى بقطاع النشر العالمي، وذلك من خلال العمل المشترك والتضامن العالمي لدعم قطاع النشر، وتوفير المناخ المناسب والأمن لإقامة الفعاليات التي تشجع على القراءة.

يشار إلى أن مؤتمر الناشرين يعقد جلسات حوارية ولقاءات تعريفية تفتح أفق التواصل والتعاون بين الناشرين ومختصي صناعة النشر لبحث التحديات التي يواجهها قطاع النشر في المنطقة والعالم، إلى جانب مناقشة أبرز القضايا التي تخص القطاع مثل منها حجم مبيعات الكتب والاتفاقيات المحتملة وحركة الترجمة وحقوق النشر والتوزيع.

التسويق الإلكتروني للكتب، خاصة بعد الجائحة التي ألزمت الناس البقاء في منازلهم، وحالت دون تداول الكتب الورقية.

**مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي**

بدوره، قال مينغشو تشانغ، رئيس المجلس الدولي لكتب اليافعين: "تمثل مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي التي تنتقل إليها لقطاع النشر العالمي، فيعد الآثار واسعة الطيف التي طالت كافة القطاعات الاقتصادية، ومن ضمنها قطاع النشر، أصبح من الضروري أن يكون هناك تحرك دولي يضع الخطط والبدائل التي تضمن عودة الحياة المعرفية إلى طبيعتها، وتوفير متطلباتها للطلاب والأطفال..

**الشارقة سوقاً مهماً للنشر**

بدوره قال باتريسي تيكسيس، نائب رئيس معرض ليدر للكتاب، القائم بأعمال رئيس الاتحاد الإسباني لنقابات الناشرين: "تعد الشارقة سوقاً مهماً للنشر، خاصة بعد النجاح

الذي واجهت به تداعيات وباء كوفيد-19، على مستوى القطاع، والذي شهد من خلاله إقامة الأحداث المعرفية كمعرض الكتاب الدولي ومؤتمر الناشرين الدولي الذي نشهده.

الجائحة منحت فرصة كبيرة للتفكير في البدائل التي ينبغي تبنيها للرقى بقطاع النشر العالمي، وذلك من خلال العمل المشترك والتضامن العالمي لدعم قطاع النشر، وتوفير المناخ المناسب والأمن لإقامة الفعاليات التي تشجع على القراءة.

يشار إلى أن مؤتمر الناشرين يعقد جلسات حوارية ولقاءات تعريفية تفتح أفق التواصل والتعاون بين الناشرين ومختصي صناعة النشر لبحث التحديات التي يواجهها قطاع النشر في المنطقة والعالم، إلى جانب مناقشة أبرز القضايا التي تخص القطاع مثل منها حجم مبيعات الكتب والاتفاقيات المحتملة وحركة الترجمة وحقوق النشر والتوزيع.

التسويق الإلكتروني للكتب، خاصة بعد الجائحة التي ألزمت الناس البقاء في منازلهم، وحالت دون تداول الكتب الورقية.

**مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي**

بدوره، قال مينغشو تشانغ، رئيس المجلس الدولي لكتب اليافعين: "تمثل مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي التي تنتقل إليها لقطاع النشر العالمي، فيعد الآثار واسعة الطيف التي طالت كافة القطاعات الاقتصادية، ومن ضمنها قطاع النشر، أصبح من الضروري أن يكون هناك تحرك دولي يضع الخطط والبدائل التي تضمن عودة الحياة المعرفية إلى طبيعتها، وتوفير متطلباتها للطلاب والأطفال..

**الشارقة سوقاً مهماً للنشر**

بدوره قال باتريسي تيكسيس، نائب رئيس معرض ليدر للكتاب، القائم بأعمال رئيس الاتحاد الإسباني لنقابات الناشرين: "تعد الشارقة سوقاً مهماً للنشر، خاصة بعد النجاح

التسويق الإلكتروني للكتب، خاصة بعد الجائحة التي ألزمت الناس البقاء في منازلهم، وحالت دون تداول الكتب الورقية.

**مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي**

بدوره، قال مينغشو تشانغ، رئيس المجلس الدولي لكتب اليافعين: "تمثل مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي التي تنتقل إليها لقطاع النشر العالمي، فيعد الآثار واسعة الطيف التي طالت كافة القطاعات الاقتصادية، ومن ضمنها قطاع النشر، أصبح من الضروري أن يكون هناك تحرك دولي يضع الخطط والبدائل التي تضمن عودة الحياة المعرفية إلى طبيعتها، وتوفير متطلباتها للطلاب والأطفال..

**الشارقة سوقاً مهماً للنشر**

بدوره قال باتريسي تيكسيس، نائب رئيس معرض ليدر للكتاب، القائم بأعمال رئيس الاتحاد الإسباني لنقابات الناشرين: "تعد الشارقة سوقاً مهماً للنشر، خاصة بعد النجاح

التسويق الإلكتروني للكتب، خاصة بعد الجائحة التي ألزمت الناس البقاء في منازلهم، وحالت دون تداول الكتب الورقية.

**مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي**

بدوره، قال مينغشو تشانغ، رئيس المجلس الدولي لكتب اليافعين: "تمثل مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي التي تنتقل إليها لقطاع النشر العالمي، فيعد الآثار واسعة الطيف التي طالت كافة القطاعات الاقتصادية، ومن ضمنها قطاع النشر، أصبح من الضروري أن يكون هناك تحرك دولي يضع الخطط والبدائل التي تضمن عودة الحياة المعرفية إلى طبيعتها، وتوفير متطلباتها للطلاب والأطفال..

**الشارقة سوقاً مهماً للنشر**

بدوره قال باتريسي تيكسيس، نائب رئيس معرض ليدر للكتاب، القائم بأعمال رئيس الاتحاد الإسباني لنقابات الناشرين: "تعد الشارقة سوقاً مهماً للنشر، خاصة بعد النجاح

التسويق الإلكتروني للكتب، خاصة بعد الجائحة التي ألزمت الناس البقاء في منازلهم، وحالت دون تداول الكتب الورقية.

**مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي**

بدوره، قال مينغشو تشانغ، رئيس المجلس الدولي لكتب اليافعين: "تمثل مبادرة (InSPIRE) حلاً ملهماً للوصول إلى مرحلة التعافي التي تنتقل إليها لقطاع النشر العالمي، فيعد الآثار واسعة الطيف التي طالت كافة القطاعات الاقتصادية، ومن ضمنها قطاع النشر، أصبح من الضروري أن يكون هناك تحرك دولي يضع الخطط والبدائل التي تضمن عودة الحياة المعرفية إلى طبيعتها، وتوفير متطلباتها للطلاب والأطفال..

**الشارقة سوقاً مهماً للنشر**

بدوره قال باتريسي تيكسيس، نائب رئيس معرض ليدر للكتاب، القائم بأعمال رئيس الاتحاد الإسباني لنقابات الناشرين: "تعد الشارقة سوقاً مهماً للنشر، خاصة بعد النجاح

### خلال جلستين في اليوم الأول لمؤتمر الناشرين

## ناشرون عرب وإسبان يشيدون بدور الشارقة في خلق فرص لتطوير حركة النشر والترجمة عربياً وعالمياً



والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

والنشر والتوزيع، وقال: "إن اهتمام الآباء بأطفالهم يجعل النشر يمر بأزمة عالمية، ينبغي تقديم للأجيال القادمة منتجات معرفية ترتقي بثقافة القارئ، ولا سيما من فئات الأطفال والشباب، الذين يمثلون أكثر الفئات التي يعول عليها في مجال القراءة..

من جانبه أوضح فرانسيسكو خافيير سانت، أن إسبانيا تفتح نوافذها المعرفية أمام العالم من خلال التنوع الكبير الذي تتميز به الثقافة الإسبانية، حيث تنتشر فيها العديد من اللغات واللهجات، مشيراً إلى أن العلاقة بين إسبانيا والعالم العربي متينة جداً، ولا بد من إيجاد المنصة المناسبة لمجسور التعاون بين الطرفين، ولعروض الشارقة الدولي للكتاب

•• الشارقة-الجزر:

أكد مشاركون في جلسات اليوم الأول من أعمال الدورة 11 من مؤتمر الناشرين الذي انطلقت فعالياته أمس الأحد (31 أكتوبر)، أهمية المبادرات والنشر التي قدمتها الشارقة لسوق النشر في المنطقة والعالم، مشيرين إلى أثرها الإيجابي على تشجيع حركة الترجمة ودعم استمرار التواصل بين الناشرين في كل أنحاء العالم.

وجاءت الجلسة الثانية للمؤتمر التي أدارها تريفور نايلور، المدير المساعد للمبيعات والتسويق بمطبعة الجامعة الأمريكية في مصر، تحت عنوان "مشهد النشر في العالم العربي: إرشادات حول أسواق العالم العربي المختلفة"، وشارك فيها كل من: ماهر كياني مؤسس ورئيس المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ومؤسس الحطاب، ومؤسس ورئيس أساتذة ناشرون، ومحمد الجابري مؤسس ورئيس مجموعة النيل العربية، وتامر سعيد، المدير العام لمجموعة كلمات.

وأشار ماهر كياني في مداخلة خلال الجلسة إلى أن العلاقة بين الناشرين العرب والناشرين الدوليين تطورت أكثر بفضل الجهود والمبادرات التي تطلقها هيئة الشارقة للكتاب، وفي مقدمتها تنظيم مؤتمر الناشرين، موضحاً أن الشارقة لها فضل كبير في دعم صناعة الكتاب العربي العالمي.

بدوره أكد مؤسس الحطاب عدم التناسب بين عدد السكان وعدد القراء في العالم العربي، لافتاً إلى أن ذلك يتطلب من الناشر الدولي مراعاة حجم السوق العربي وصياغة علاقة مع الناشر العربي تراعي حجم سوق الكتاب في المنطقة، بالإضافة إلى القبول بمرور أكبر وتوفير محتوى ملائم خاصة لكتب الأطفال، تتناسب مع ثقافة المجتمع في الدول العربية.

وأشار محمد الجابري فقال: "إن تكلفة الكتاب المترجم إلى العربية

أكد مشاركون في جلسات اليوم الأول من أعمال الدورة 11 من مؤتمر الناشرين الذي انطلقت فعالياته أمس الأحد (31 أكتوبر)، أهمية المبادرات والنشر التي قدمتها الشارقة لسوق النشر في المنطقة والعالم، مشيرين إلى أثرها الإيجابي على تشجيع حركة الترجمة ودعم استمرار التواصل بين الناشرين في كل أنحاء العالم.

وجاءت الجلسة الثانية للمؤتمر التي أدارها تريفور نايلور، المدير المساعد للمبيعات والتسويق بمطبعة الجامعة الأمريكية في مصر، تحت عنوان "مشهد النشر في العالم العربي: إرشادات حول أسواق العالم العربي المختلفة"، وشارك فيها كل من: ماهر كياني مؤسس ورئيس المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ومؤسس الحطاب، ومؤسس ورئيس أساتذة ناشرون، ومحمد الجابري مؤسس ورئيس مجموعة النيل العربية، وتامر سعيد، المدير العام لمجموعة كلمات.

وأشار ماهر كياني في مداخلة خلال الجلسة إلى أن العلاقة بين الناشرين العرب والناشرين الدوليين تطورت أكثر بفضل الجهود والمبادرات التي تطلقها هيئة الشارقة للكتاب، وفي مقدمتها تنظيم مؤتمر الناشرين، موضحاً أن الشارقة لها فضل كبير في دعم صناعة الكتاب العربي العالمي.

بدوره أكد مؤسس الحطاب عدم التناسب بين عدد السكان وعدد القراء في العالم العربي، لافتاً إلى أن ذلك يتطلب من الناشر الدولي مراعاة حجم السوق العربي وصياغة علاقة مع الناشر العربي تراعي حجم سوق الكتاب في المنطقة، بالإضافة إلى القبول بمرور أكبر وتوفير محتوى ملائم خاصة لكتب الأطفال، تتناسب مع ثقافة المجتمع في الدول العربية.

وأشار محمد الجابري فقال: "إن تكلفة الكتاب المترجم إلى العربية

## منوعات

# الفكر

31



عبرت الفنانة نادية الجندي عن سعادتها بردود الأفعال الأخيرة على جلسات التصوير التي خضعت لها نهاية فصل الصيف، ونشرت عبر حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي. وأكدت الجندي، في هذا الحوار، استعدادها للعودة إلى الدراما التلفزيونية من خلال مشروع جديد تعمل على تحضيره من دون التقيد بموعد عرضه سواء في شهر رمضان أو خارجه، وفيما يلي التفاصيل:

لم أخضع لأي عمليات تجميل في حياتي

## نادية الجندي : أحاول أن أعيش حياتي بشكل طبيعي

بأسرع وقت.  
• هل النجاحات التي قمت بتحقيقها من قبل تضع عوائق أمام عودتك؟  
- لا اعتبرها عوائق لكن مع كل خطوة تقدمها تكون هناك ضرورة بأن تكون الخطوة التالية أكثر دقة وفيها استفادة من الماضي، وتاريخي الفني يجعلني أفكر جيدا قبل الموافقة على خوض أي تجربة جديدة حتى لا تكون أقل في المستوى الفني، إضافة إلى أن القضايا التي قمت بمناقشتها في أعمالتي لست الجمهور وساهمت في طرح أفكار مسكوت عنها، وهو ما جعلها تعيش حتى اليوم، وكل هذه الأمور تجعلني اليوم أفكر جيدا قبل الشروع في أي عمل جديد، فهناك مسؤولية على عاتقي بالمحافظة على تاريخي، وثقة من الجمهور فيما أقدمه يجب أن أحافظ عليها، فأعاني بالسينما رغم غيابي لا تزال تعرض وتلقى رد فعل مع الأجيال الجديدة التي لم تشاهدها في الصالات.

خاصة أنني لا أشغل نفسي بموعد العرض سواء في رمضان أو خارجه لكن يهمني أن أعود بعمل جيد وقوي.  
• لكن الأعمال الدرامية في رمضان تحظى بفرصة أكبر في المشاهدة؟  
- العمل الجيد دراميا يمكنه أن يفرض نفسه بأي وقت، وهذه قناعاتي الشخصية، وسبق أن خضت التجربة بعرض مسلسل "أسرار" خارج رمضان وحقق نجاحا كبيرا، وكان بداية لتشجيع الكثير من الفنانين على خوض نفس التجربة وعدم عرض الأعمال التي تنتمي إلى دراما الـ30 حلقة في السباق الرمضاني فحسب.  
• وبالنسبة للسينما؟  
- أشاق للسينما وهي دائما في تفكيرتي، لكن عودتي لها يجب أن تكون بعمل يليق بتاريخي ومكانتي، وشاهدنا الظروف الصعبة التي مرت بها السينما خلال السنوات الماضية، هناك الآن أعمال جيدة وأتمنى أن أجد العمل الذي أستطيع من خلاله العودة

فلم أخضع لأي عمليات تجميل في حياتي، وشكلي لم يتغير بأي من مراحل حياتي، وأرى أنني لست في حاجة إليها لكني بحاجة دائمة للحفاظ على صحتي، واليوم من خلال الصور، سواء في الأعمال الفنية أو البرامج، يمكنك أن تعرف من يجري عمليات التجميل بسبب اختلاف الملامح، فالأمر لم يعد صعبا.  
• هل معنى ذلك أنك ترفضين عمليات التجميل؟  
- كل شخص حر فيما يريد أن يفعله، لا أصادر على أحد وكل شخص لديه قناعاته وأراؤه في الحياة، بالنسبة لي أحب أن أكون نادية الجندي وليس شخصا آخر، وهو ما يجعلني أحرص على أن أكون مميزة، ولا أجد نفسي مضطرة لعمليات التجميل، فقد يتم الخضوع لها لمعالجة مشكلة ما، لكن الحمد لله لم أضطر لها ولم أفكر فيها يوما، وأشعر بالرضا دائما عن شكلي في مختلف مراحل حياتي.

• أشارت جلسة التصوير الأخيرة لك بردود فعل كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، كيف وجدت الأمر؟  
- تابعت بعض ما نشر بالفعل، وهي جلسة تصوير جديدة قمت بها في نهاية الصيف، وسعدت بردود الفعل عليها، خاصة أنها لاقت استحسان قطاع عريض من الجمهور فور نشرها عبر حساباتي الرسمية، وجرى تداولها على نطاق واسع، وإعادة نشرها بأرقام كبيرة في فترة زمنية وجيزة جدا.  
• تعليقات الفتيات تحديدا ارتبطت بحفاظك على رشاقتك؟  
- بالفعل التعليقات تناولت أموراً عدة، لكني لا أفعل أي شيء خارجي، ولكن أحاول أن أعيش حياتي بشكل طبيعي، وأن أحافظ على صحتي سواء فيما يتعلق بانتظام مواعيد النوم أو تناول الوجبات بشكل خفيف أو الحفاظ على بشرتي بعدم الإسراف في استخدام مستحضرات التجميل، إضافة إلى ممارسة الرياضة وعدم تناول أي مشروبات مضرّة، وهذه الرقابة جزء أساسي من شخصيتي وجزء من شخصيتي كمثلة تسعى لأن تبقى أمام جمهورها في أفضل صورة، هذا بجانب ممارستي للرياضة بشكل منتظم، والتي تعتبر جزءاً من روتين حياتي اليومي.



• هل شعرت بالضيق من بعض التعليقات غير الإيجابية على الصور الأخيرة؟  
- دائما هناك أعداء النجاح، وهؤلاء اعتدت منهم على الانتقاد ومحاوله افساد أي نجاح يحدث، والآن يمكن أن تراهم من خلال حسابات مجهولة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لكن لم أعد اسمح لهم بإفساد فرحتي، يكفي أن أقول لك إن هناك الكثير من الرسائل التي وصلتني ليس من مصر فقط ولكن من الوطن العربي بالكامل، والصور ظلت متصدرة الترند لعدة أيام بالرغم من أنها اتسمت بالبساطة وعدم المبالغة، وهناك حالة من التقدير بيني وبين جمهوري، فلماذا أشغل نفسي بمن يريد أن يضايقني؟  
• ثمة تعليقات ربطت بين الصور والعمر، كيف وجدتتها؟  
- العمر بالنسبة لي مجرد رقم، وهناك معلومات كثيرة مغلوطة عن حياتي لاسيما تاريخ ميلادي، وهناك حسابات مزيفة تنتحل اسمي رغم حرصي على التواصل مع جمهوري عبر حساباتي الرسمية، لذا أتحرر قضائيا ضد من يقومون بتشويه صورتي عبر بلاغات للجهات المعنية، وهناك بالفعل صفحات جرى إغلاقها كانت تحمل اسمي وليس لي علاقة بها.  
• ماذا عن مشاريعك الفنية الجديدة في الفترة الحالية؟  
- لدي عمل درامي جديد أعمل عليه في الوقت الحالي لكن من دون استكمال،



## هند صبري بـ (حالة طارئة)



تعود الفنانة هند صبري للسينما مجددا، من خلال فيلم "حالة طارئة"، الذي وافقت على بطولته مؤخرا، ويشاركها فيه محمد ممدوح ومجموعة من الفنانين الشباب، في وقت يجري اختيار بقية فريق العمل خلال الأيام القليلة المقبلة. ويتوقع أن تبدأ هند تصوير دورها في الفيلم الجديد بحلول نهاية الشهر المقبل على أقصى تقدير، بينما لم يتحدد موعد طرح الفيلم في الصالات السينمائية. ويتبقى لهند 10 أيام لتنتهي بشكل كامل من تصوير دورها في فيلم "كيرة والجن" مع أحمد عز وكريم عبدالعزيز، بعدما انتهت من تصوير المشاهد الخارجية في المجر.

## (ورق التوت) ... يتناول



قضايا اجتماعية عدة

بعد انتهاء التصوير، تجري حاليا عملية الإنتاج للمسلسل الدرامي المصري الجديد، الذي يحمل عنوان (ورقة التوت)، تمهيدا لاختيار موعد العرض، الذي لم يحدد بعد إذا ما سيكون على منصة إلكترونية أو محطة فضائية.  
مصادر في الشركة المنتجة (Eagle Films)، قالت: إن المسلسل من نوعية دراما 45 حلقة، وتم تصويره، بين بلاطوات مدينة الإنتاج الإعلامي في مدينة 6 أكتوبر، على أطراف القاهرة، واستوديو في منطقة الهرم بالجيزة.  
وأضافت: (العمل يضم مجموعة كبيرة من الوجوه الشابة الواعدة، ويحكى قصة تتناول موضوعات اجتماعية مهمة عدة، من بينها الختان، العنف الأسري والتحرش، من خلال أحداث متتالية ومتشابكة).  
من جانبه، أعرب الفنان شريف سلامة، بطل المسلسل، عن سعادته بالتعاون مع الوجوه الشابة، إضافة إلى أصحاب الخبرة مثل الفنانة سلوى عثمان، متمنيا أن ينال العمل إقبالا كبيرا لدى عرضه، لافتا في الوقت ذاته إلى أن فريق العمل بذل جهدا كبيرا أثناء التصوير.  
ويضم (ورق التوت) في بطولته إلى جانب سلامة، كلاً من محمد كيلاشي، أسماء جلال، ثراء جبيل، معتز هشام، خالد أنور، مصطفى منصور، سمر علاء، أحمد ثابت ومحمد أشرف، فيما تمت كتابته عبر ورشة عمل قادها عبادة نجيب، ومعه فادي سمير، إسماعيل مكي، سمر طاهر، أماني أبو العينين ومحمد فوزي، ويخرجه حسام علي.

# العضلات

## أفضل خمسة أطعمة لنمو العضلات



الأميني ليسين، الذي يقلل من سرعة تفسخ البروتين.  
والمادة الرابعة هي الأسماك (في المتوسط 18 غراما من البروتين)، مثل السلمون والسلمون الوردي والماكريل والروبيان (19 غراما من البروتين)، والتي يمتصها الجسم جيدا. وتحتوي الأسماك على "أوميغا 3"، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والتي تساهم، من بين الأمور الأخرى، في استعادة العضلات لعافيتها بعد المجهود. المنتج الخامس هو، اللبنة أو الجبن القريش، الذي يحتوي على 16 غراما من البروتين، و 70 في المائة من هذا البروتين هو الكازين، الذي يشجع الجسم لفترة طويلة من الوقت.

بالإضافة إلى الكرياتين. وهذه الأحماض الأمينية تمتد العضلات بالأكسجين وتحسن القدرة على التحمل. لذلك يتم استخدام الكرياتين، كمادة مستقلة في رياضة كمال الأجسام.  
المادة الغذائية الثانية، هي لحم صدر الدجاج، الذي يحتوي على حوالي 110 سعرات حرارية لكل 100 غرام من المنتج، بينما يبلغ حجم البروتين هناك 23 غراما. وشدت الخبيزة على أن لحم الدجاج جيد الهضم، ويحتوي على فيتامينات B، بالإضافة إلى أنه كالحم مسلوقة، مفيد حتى لمعالجة مشاكل الجهاز الهضمي. المادة الثالثة، هي البيض الذي يحتوي على 13 غراما من البروتين، والزنك الذي يساعد العضلات على النمو، وكذلك الحمض

قالت الطبيبة تاتيانا بوشاروفا، الأخصائية في التغذية وأمراض الغدد الصماء، إنه توجد خمس مواد غذائية، تعزز نمو كتلة العضلات بشكل أفضل.  
وأضافت الطبيبة، في حديث لوكالة "نوفوستي": "إذا كان الهدف هو اكتساب كتلة عضلية، فلا يجوز الاعتماد بشدة على منتج أو منتجين غذائيين: من المهم أن تحتوي قائمة الطعام، على منتجات غذائية مختلفة، مع نسبة غير متكافئة من الأحماض الأمينية. وبعد ذلك سيحصل الجسم على أقصى قدر من العناصر الغذائية".  
وذكرت الطبيبة، أن المنتج الغذائي الأول، هو لحم البقر الذي يحتوي على 22 غراما من البروتين،



## طبيب يكشف الأطعمة

### اللازمة للوقاية من السرطان

أعلن الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف، أن الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان، عليهم اتباع نظام غذائي معين لتجنب الانتكاس. ويشير مياسنيكوف في حديث تلفزيوني، إلى أنه للأسف معظم المنتجات الغذائية التي يتنصع بتناولها في هذه الحالة، لم تثبت فعاليتها. فما هي الأطعمة التي ينبغي إضافتها إلى النظام الغذائي، وما هي الأطعمة التي يجب تجنبها.

ويضيف، كان يوصى سابقا بتناول أطعمة وفيتامينات للوقاية من السرطان. ولكن ليس لدى الخبراء ما يثبت فعالية هذه الأطعمة والفيتامينات، مثل فيتامين D والكالسيوم والتماطم. ويقول، "لا تركزوا على أنواع معينة من الأطعمة، تناولوا ما يعجبكم. ولا حاجة لإجبار النفس على تناول طعام معين. ولكن يجب ألا تحتوي الأطعمة على سعرات حرارية عالية. لأن زيادة الوزن هو عامل خطر لسرطان الثدي والأمعاء، وفي نفس الوقت يجب عدم تخفيضه. ويفضل التركيز على الخضروات والفواكه".

ويدرج مياسنيكوف الأطعمة التي يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي-البقول، النوم، الشاي الأخضر، الأسماك، والتقليل من تناول اللحوم. ويضيف، وأما الأطعمة التي تحفز السرطان، فهي جميع الأطعمة التي تسبب السمنة، لأنها تزيد من مستوى الأنسولين. ومقابل هذا يعتبر مرض السكري من علامات عدم الحساسية للأنسولين. ووفقا له يتعرض مرضى السكري للإصابة بالسرطان بمقدار 8 مرات أكثر. وتضم هذه القائمة، الملح، لأنه عامل واضح في الإصابة بسرطان المعدة. لقد كان هذا السرطان حتى عام 1950 في مقدمة أمراض الأورام. ويعزو مياسنيكوف ذلك إلى حقيقة أنه حتى النصف الثاني من القرن العشرين لم تكن هناك تلاتجات، وكانت جميع الأطعمة تحفظ باستخدام الملح. ويقول، "منذ عام 2016 يعتبر الملح رسميا مادة مسرطنة، وأصبح مثل السجائر والكحول والمواد الكيميائية".  
ويضيف، يوجد حاليا 47 بالغة من أمراض السرطان سببها التدخين، و20 بالغة سببها التغذية السيئة، و17 بالغة سببها العدوى المرضية.



راقصات بملابسهن التقليدية يقدمن عرضا خلال احتفال "يوم الموتى، السنوي الثامن والأربعين في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقراد والذباب وبق الفراش. وبحسب ما ذكرت وكالة "سبوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن

الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فعالية للمكون الأكثر شيوعاً في المواد الطاردة للحشرات.

وقالت الدراسة: إن في الأونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقاً متزايداً للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.

وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخفف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

## سؤال وجواب

- ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟  
- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.
- ما المقصود بالواقعية في الأدب؟  
- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.
- ماذا تعني كلمة سيئويه؟  
- رائحة التفاح
- ماذا يعني اسم خوله؟  
- الظبية السريعة

## هل تعلم؟

- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط اكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء(تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التدوق لدى الفراشات في قديمها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط النملة دائما على جانبها الأيمن عندما تتسهم
- عين النعامة أكبر من دماغها

## قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم مايقتابه به .. فمر على احدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة كذلك؟! فقال نعم والحمد لله .  
فقال الصياد: حسنا وانا ايضا الحمد الله رغم اني مريض لكني الحمد الله اعول عيالي .. هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالك.  
كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.  
في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق.. فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فناده من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويفلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعب وعرقه.  
واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتطعمه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فناده وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر ماني، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقتص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

## مساحة للتلوين

