

صندوق الحفاظ على الجباري
يعزز الاستدامة في حماية التراث
بمعرض أبوظبي للصيد والفروسية



I am Groot .. شتلة
صغيرة، تتصرف كطفل
يملك قدرات خارقة



6 أنواع من الأطعمة تحتوي على أفضل
كمية من البروتين لفقدان الوزن

دراسة: عام 2021 الأكثر تكلفة نفسية على الأطباء

كشفت دراسة، شملت 2440 طبيباً أميركياً، أن 63 بالمئة عانوا مظهراً واحداً على الأقل من مظاهر الإرهاق الطبي في عام 2021، مقارنة بـ 38 بالمئة في 2020.

وقد أضافت الدراسة أن طول أمد جائحة كورونا استنزفت أنظمة الرعاية الصحية، لدرجة أن المخزون العاطفي لدى الطواقم الطبية شارب على النضوب.

كما لفتت الدراسة إلى أن الشكوك في اللقاحات والنتائج العلمية أثرت، بشكل متزايد، على العلاقة بين المريض والطاقم الطبي.

وقد اشتكى الأطباء اختلال التوازن بين العمل والحياة الشخصية، فيما بقيت مستويات الاكتئاب على حالها، مما يؤكد أنها تعود بشكل أساسي إلى ضغط العمل المستمر.

وأشارت الدراسة إلى أن الإجهاد قد يدفع العاملين في القطاع الصحي إلى الاستقالة، أو التقاعد المبكر، وقد يؤثر على جودة الرعاية الصحية، ويؤدي إلى أخطاء طبية في بعض الأحيان، وهو ما أكدته تحليل بريطاني 1703 دراسة، شمل 239 ألف طبيب، وأجرته جامعة مانشستر.

وأشار التحليل إلى أن المرضى الذين يعالجهم أطباء منهكون، هم عرضة بشكل مضاعف للأخطاء الطبية، أو الوصفات المتعددة الممنوعة، حيث يجعل الإجهاد الأطباء عرضة أكثر بـ 3 مرات للتخلي عن وظيفتهم.

سبوتيفاي تطلق خدمة الكتب السموعة

أطلقت منصة البث الصوتي "سبوتيفاي" خدمة الكتب السموعة في الولايات المتحدة في خطوة جديدة تندرج ضمن استراتيجيتها لتوفير كل أنواع المنتجات الصوتية في مكان واحد.

وأعلنت المنصة في بيان أنها باتت توفر مستخدميه في الولايات المتحدة نحو 300 ألف كتاب مسموع، ويمكن شراء كتاب الإذاعة، أي من خلال صفحة على الإنترنت، كما بالنسبة إلى وتعمد منصات أخرى هذه التقنية، كما بالنسبة إلى الاشتراك في "نتفليكس" مثلاً، تجنبا لدفع عمولة لشغلي أنظمة تشغيل الهواتف الذكية، أي آبل أي أو إس وغوغل أندرويد.

أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي والأسباب

الاضطراب العاطفي الموسمي «SAD»، أو ما يُعرف بـ«الاكتئاب الموسمي الشتوي»، هو نوع من الاكتئاب ينجم عن تغيير في المواسم عادةً عند بدء فصل الخريف، ويزداد هذا الاكتئاب الموسمي سوءاً في أواخر الخريف أو أوائل الشتاء، ثم ينتهي في أيام الربيع المشمس. ويؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في حياتك اليومية، بما في ذلك ما تشعرين به وتفكرين فيه، ولحسن الحظ، يمكن أن يساعدك العلاج في تجاوز هذا الوقت الصعب من العام.

يؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في النساء أكثر من الرجال، على الرغم من أن الباحثين غير متأكدين من السبب، وهو أكثر شيوعاً بين الشباب.

عوامل تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب الموسمي يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الموسمي، إذا كان:
- لديه اضطراب مزاجي آخر، مثل اضطراب الاكتئاب الشديد أو الاضطراب ثنائي القطب.
- لديه أقارب يعانون من اضطراب الفلق الاجتماعي أو غيره من أشكال الاكتئاب أو حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب الشديد أو الفصام.
- يعيش في بلدان أقصى الشمال أو أقصى الجنوب من خط الاستواء، بحيث يكون ضوء الشمس أقل خلال الشتاء عند هذه المناطق.
- يعيش في مناطق غائمة.

ما أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي؟
الاكتئاب الموسمي الشتوي هو نوع من الاكتئاب، ووفقاً لجمعية الطب النفسي الأمريكية، يُصنّف هذا الاضطراب رسمياً على أنه اضطراب اكتئابي كبير مع أنماط موسمية؛ لذلك إذا كنت تعاني من اضطراب عاطفي موسمي، فستعاني من تغييرات مزاجية وأعراض اكتئاب، بما في ذلك:
- الحزن والشعور بالاكتئاب معظم اليوم.
- الفلق.
- الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات وزيادة الوزن.
- التعب الشديد وقلة الطاقة.
- مشاعر اليأس أو انعدام القيمة.
- صعوبة في التركيز.
- الشعور بالغضب.
- تقل الأطراف «الذراعين والساقين».
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة عادة، بما في ذلك الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية.
- مشاكل النوم، عادة كثرة النوم.
- التفكير في الموت أو الانتحار.

ما الذي يسبب الاكتئاب الموسمي الشتوي؟
عندما يكون هناك ضوء شمس أقل تتغير ساعتك البيولوجية التي تنظم مزاجك ونومك وهرموناتك لا يعرف الباحثون بالضبط ما الذي يسبب الاكتئاب الموسمي؛ فقد يؤدي نقص ضوء الشمس إلى حدوث

هذه الحالة، وتُقدّر النظريات الأسباب التالية للاكتئاب الموسمي:
- تغير الساعة البيولوجية، عندما يقل ضوء شمس، تتغير ساعتك البيولوجية، التي تنظم مزاجك ونومك والهرمونات؛ لذلك عندما تتغير تكوين بعيدة عن الجدول اليومي الذي اعتدت عليه، ولا يمكنك التكيف مع هذه التغييرات.
- عدم التوازن الكيميائي للدماغ: المواد الكيميائية في الدماغ التي تُسمى الناقلات العصبية ترسل الاتصالات بين الأعصاب، وتشمل هذه المواد الكيميائية مادة السيروتونين التي تُسهم في الشعور بالسعادة؛ لذلك إذا كنت عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب الموسمي الشتوي؛ فقد يكون لديك بالفعل نشاط أقل من السيروتونين؛ ونظراً لأن ضوء الشمس يساعد في تنظيم السيروتونين؛ فإن نقص ضوء الشمس في الشتاء يمكن أن يجعل الوضع أسوأ، ويمكن أن تنخفض مستويات السيروتونين أكثر لديك؛ ما يؤدي إلى الاكتئاب.
- نقص فيتامين «دي» D، يحصل مستوى السيروتونين لديك أيضاً على دفعة من فيتامين «دي»، ونظراً لأن ضوء الشمس يساعد على إنتاج فيتامين «دي»؛ فإن قلة الشمس في الشتاء يمكن أن تؤدي إلى نقص هذا الفيتامين، ما يؤثر هذا التغيير في مستوى السيروتونين والحالة المزاجية.
- زيادة الميلاتونين: الميلاتونين مادة كيميائية تؤثر في أنماط نومك وحالتك المزاجية، وقد يؤدي نقص ضوء الشمس إلى زيادة إنتاج الميلاتونين لدى بعض الأشخاص؛ لذلك قد تشعرين بالخمول والنعاس خلال



الشتاء.
أعراض الاكتئاب المتسم
يرتبط الاكتئاب عادة بالحزن والخمول واليأس، وعلى الرغم من أن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب يمكن أن يشعر بهذه الأشياء، إلا أن كيفية ظهور الاكتئاب يمكن أن تختلف من شخص لآخر. فالأكتئاب المتسم مصطلح يطلق على الشخص الصاب بالاكتئاب من الداخل، بينما يبدو سعيداً تماماً أو راضياً، وعادة ما تكون حياة المصابين بهذا النوع من الاكتئاب عادية أو مثالية.
قد يبدو الأشخاص المصابون بالاكتئاب المتسم - من الخارج - سعداء أو راضين عن أنفسهم وعن الآخرين، ولكن من الداخل، يعانون من أعراض الاكتئاب المؤلمة. ويؤثر الاكتئاب على كل شخص بشكل مختلف وله مجموعة متنوعة من الأعراض، أبرزها الحزن العميق الممتد، وتشمل الأعراض الأخرى ما يلي:
- تغيرات في الشهية والوزن والنوم.
- التعب أو الخمول.
- مشاعر اليأس وعدم احترام الذات وتدني القيمة الذاتية.
- فقدان الاهتمام أو المتعة في القيام بأشياء كان يتمتع بها المريض من قبل.
وقد يعاني الشخص المصاب بالاكتئاب المتسم من الأعراض الأذنة، ولكن في الأماكن العامة، ستكون هذه الأعراض غالباً - إن لم تكن تماماً - غائبة وغير ملحوظة على الإطلاق؛ فقد يبدو المصاب بالاكتئاب المتسم كما يلي:
- فرط نشاطاً وفعالاً.
- شخصاً لديه وظيفة ثابتة، مع أسرة صحية وحيات اجتماعية.

نظارات ذكية تحمل بارقة أمل للمكفوفين

منح فريق من الباحثين في تونس الأمل للمكفوفين في حياة أسهل عبر ابتكار نظام ذكي يساعدهم على التنقل واكتشاف محيطهم، من خلال رسائل صوتية تصلهم بعد تحويل الصور والأشكال والحواجز في محيطهم إلى معلومات صوتية.

وابتكر الطلبة الباحثون نظارات مجهزة بكاميرات تستخدم الذكاء الصناعي لمعالجة صور الفيديو وتحويلها إلى إشارات صوتية، وتمنح مستخدميها من فاقد البصر بيانات مفصلة عن طبيعة الأشياء من حولهم بهدف تسهيل حياتهم اليومية والسماح لهم بالتنقل بشكل أيسر. وقال المهندس والأستاذ في المدرسة العليا للتكنولوجيا والهندسة بتونس، عبد الرزاق الحشاني، في تصريحات لوقع "سكاي نيوز عربية إن النظارات الذكية أنجزت في إطار أحد المشاريع التطبيقية المدمجة التي ينجزها طلاب الهندسة في السنوات النهائية، لابتكار حلول ذكية في مجال الصحة والخدمات عبر أنترنت الأشياء وصياغة حلول عملية تسهل حياة الناس وتهتم بالخدمات الإنسانية لفائدة ذوي الاحتياجات الخاصة والمكفوفين في إطار نوع من المسؤولية الاجتماعية للباحثين في المجالات العلمية. وأوضح المهندس أنه تم التوصل إلى برمجة النظارات الذكية بفضل توظيف خوارزميات الذكاء الاصطناعي داخل الهواتف الجوالة لتقوم بمعالجة المعلومات والصور، ثم إرسال إشارات عن الأشخاص والأشياء في محيط التكيف عن طريق الصوت، مما يفيد من تحسن الطريق عن طريق العصا البيضاء.



متى يبدأ فحص الكولسترول؟

الكولسترول مادة شمعية يستخدمها الجسم في بناء الخلايا وإنتاج الفيتامينات والهرمونات، لكن زيادته في الجسم قد تسبب مشاكل للقلب والشرايين. وهناك نوعان من الكولسترول أحدهما ضار والآخر حميد يساعد على عدم تراكم النوع الضار على جدران الشرايين والأوعية الدموية. والتوصية العامة لفحص الكولسترول هي مرة كل 5 سنوات بداية من العشرينات من العمر، إلا إذا أظهرت النتائج ما يستدعي أن يوصي الطبيب بزيادة وتيرة الفحص، ليصبح مرة أو مرتين كل عام، أو كانت هناك عوامل صحية أو وراثية أخرى. وإذا كان مستوى الكولسترول مرتفعاً يمكنك خفضه بواسطة التمارين والنظام الغذائي. وخفض الكولسترول، يوصي مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها بالولايات المتحدة بالحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة مثل الدهون الحيوانية، وكذلك الحد من السكر، والملح. وتتضمن توصيات التغذية التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات الطازجة والدهون غير المشبعة، مثل الأفوكادو والمكسرات. كما ينبغي الحصول على ساعتين ونصف على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً، مثل: ركوب الدراجة أو المشي السريع.

«حُمى البحر المتوسط» يمثل فلسطين في جوائز الأوسكار

اختارت لجنة مستقلة من العاملين في القطاع السينمائي الفلسطيني فيلم "حُمى البحر المتوسط" من إخراج وكتابة مها الحام لتمثيل فلسطين رسمياً في المنافسة على جائزة أوسكار لأفضل فيلم دولي. الفيلم بطولة عامر حليلج وأشرف فرح وعزات حديد وتتناول أحداثه قصة وليد الذي يعيش برهقة عائلته لكنه يعاني من الاكتئاب بسبب عدم تحقيق ذاته في مهنة الكتابة حتى يتعرف على جاره المحتال جلال فتنشأ بينهما علاقة صداقة تتحول لاحقاً إلى أماسة. وكان الفيلم قد عرض لأول مرة عالمياً في مهرجان كان السينمائي في مايو وحصلت مها الحام على جائزة أفضل سيناريو ضمن قسم (نظرة ما). ويحق لكل دولة ترشيح فيلم واحد للمنافسة على جائزة أفضل فيلم دولي، وهي الأفلام الروائية الطويلة المنتجة خارج الولايات المتحدة، قبل إعلان القائمة الأولية لترشيحات القبولة في 21 ديسمبر.



منوعات الفكر

22

الصدوق الدولي للحفاظ على الجبّاري يعزز جهود الاستدامة في حماية التراث في معرض أبوظبي للصيد والفروسيّة

وتراث... بروج متجددة"، سيقوم الصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري في القاعة 8 جناح A02 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بمصاحبة الزوار عبر سلسلة من المحطات الإرشادية التي تسلط الضوء على جهود الإمارات في الحفاظ على الطبيعة وأثر هذه الجهود الإيجابية على المستقبل المستدام للأرض. ويهدف الجناح إلى استقطاب الجماهير الحالية والجديدة مثل الصقارين، ودعاة الحفاظ على البيئة، والمؤسسات التعليمية، والطلاب، بالإضافة إلى عامة الجمهور، كما يعرض الجناح التطورات الجديدة والمبتكرة في برامج الصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري لإكثار الطيور واطلاقها في البرية وآخر المستجدات العلمية في هذا المجال. وستعمل هذه المحطات كمكتبة تفاعلية تعرض جهود الصندوق في المحافظة على الأنواع من خلال المخطوطات المنشورة، وعرض المعدات التكنولوجية المستخدمة، وإتاحة الفرصة أمام الزوار للتواصل مع عالم البيئة الإماراتي، بهدف لفت الانتظار إلى الجهود المبذولة للحفاظ على الحياة البرية التي يقوم بها برنامج الشيخ زايد لإطلاق الصقور.

ويتميز المعرض الدولي للحفاظ على الجبّاري على الأنواع البرية، في النسخة التاسعة عشرة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة، الذي يقام في الفترة ما بين 26 سبتمبر وحتى 2 أكتوبر في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث سيكون المعرض بمثابة منصة للصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري من أجل تشكيل مجتمع قادر على التغيير من خلال التعلم التفاعلي.

ويشارك الصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري، الجهة الرائدة عالمياً في الحفاظ على الأنواع البرية، في النسخة التاسعة عشرة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة، الذي يقام في الفترة ما بين 26 سبتمبر وحتى 2 أكتوبر في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث سيكون المعرض بمثابة منصة للصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري من أجل تشكيل مجتمع قادر على التغيير من خلال التعلم التفاعلي.

ويشارك الصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري، الجهة الرائدة عالمياً في الحفاظ على الأنواع البرية، في النسخة التاسعة عشرة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة، الذي يقام في الفترة ما بين 26 سبتمبر وحتى 2 أكتوبر في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث سيكون المعرض بمثابة منصة للصندوق الدولي للحفاظ على الجبّاري من أجل تشكيل مجتمع قادر على التغيير من خلال التعلم التفاعلي.



جمعية القلب الإماراتية تطلق حملة توعية عامة لكل قلب بمناسبة اليوم العالمي للقلب

تستضيف "جمعية القلب الإماراتية" بمناسبة اليوم العالمي للقلب، حملة توعية عامة يشارك فيها خبراء في مجال صحة القلب. تتناول الحملة مواضيع مختلفة منها ما يتم تداوله بين الأفراد من إشاعات وفهم خاطئ لأمراض القلب والأوعية الدموية ووسائل الوقاية منها. وستتم مناقشة عدد من الموضوعات التعليمية والإيجابية على أسئلة الجمهور المتعلقة بأمراض القلب المختلفة. ستعقد الجلسة في 29 سبتمبر من الساعة الثامنة مساءً بتوقيت الإمارات عبر وسائل التواصل الحديثة من خلال منصة زووم "ويتمكن جميع الأفراد مشاهدتها، والمشاركة في هذه الندوة

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، إذ أنها السبب في وفاة حوالي 18 مليون شخص سنوياً حول العالم والسبب الرئيسي للوفيات من الأمراض الغير معدية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وهذا ما دفع "جمعية القلب الإماراتية" لجعل مهمتها الأولى هي زيادة الوعي داخل الدولة حول كيفية الحفاظ على صحة القلب.

ومن خلال ورشة العمل التثقيفية هذه في 29 سبتمبر، سيتم دعوة الجمهور للمشاركة في حوار بناء مع خبراءنا وطرح الأسئلة الهامة للجمهور وتثقيفهم عن أمراض القلب وكيفية علاجها والوقاية منها وتوفير المعلومات الطبية المباشرة حول كيفية إتباع أسلوب حياة صحي وتحسين ظروف القلب.

وقالت الدكتورة جويرية العلي، رئيس جمعية القلب الإماراتية وأستشاري أمراض القلب الغير تداخلية، "من الضروري أن نبدأ في إحداث تغيير إيجابي ورفع مستوى الوعي لدى جميع المقيمين على أرض الإمارات العربية المتحدة، حول أهمية إتباع أسلوب حياة صحي. فقد بلغ معدل الوفيات 340 لكل 100.000 حالة، وهذا ضعف معدل الوفيات في دول أخرى. ولذا فنحن نأمل من خلال هذه الحملة التثقيفية، أن نبدأ في رؤية تغيير في هذه الإحصائيات نحو الأفضل."

وأضاف الدكتور عبدالله شهاب، أخصائي أمراض القلب، ونائب رئيس جمعية القلب الإماراتية: "يوم القلب العالمي هو يوم توعوي يشجع الناس على الحفاظ على صحة قلوبهم، ونحن في "جمعية القلب الإماراتية" نلعب دوراً رئيسياً في التثقيف ونشر الوعي بين أفراد المجتمع بشكل عام."

أجندة حافلة بالفعاليات لنادي تراث الإمارات في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسيّة

للسناعات البحرية، وركن الحرفيات الذي يتضمن ورشاً حية وتعليمية في الحرف اليدوية النسائية مثل التلي والسدو وصناعة البرقع وغيرها، بالإضافة لعرض المنتجات اليدوية ويضم الجناح أيضاً ركن البرزة الذي يتضمن ورشاً تعليمية للزوار عن عتاد الخيل والهجن، والمقهى الشعبي الذي يختص بإعداد الأكلات الشعبية الإماراتية وتقديمها للزوار، والرسم الحر وهو ركن ترفيهي للأطفال لتعليمهم المفردات التراثية من خلال الرسم والتلوين وعرض اللوحات الفنية. كما ينظم النادي خلال مشاركته في المعرض سلسلة من الندوات والمحاضرات والجلسات الحوارية والأسبقيات الشعرية، بالإضافة للمسابقات التراثية، وعروض الألعاب الشعبية وركوب الهجن.



ورحلات الصيد ويعرض نماذج للؤلؤ والأدوات التي كان يستخدمها الفواص، بالإضافة إلى عروض حية ومتطلباته. ويضم جناح النادي هذا العام عدة أركان هي ركن التراث البحري للتعريف بمهنة الطواش

ويشارك نادي تراث الإمارات، في الدورة التاسعة عشرة من المعرض الدولي للصيد والفروسيّة الذي ينظمه نادي صقاري الإمارات برعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، في الفترة من 26 سبتمبر الجاري وحتى 2 أكتوبر المقبل بمركز أبوظبي الوطني للمعارض. وقال سعادة حميد سعيد بولاج الرميثي المدير العام لنادي تراث الإمارات "يحرص النادي على تواجده سنوياً في هذا المحفل المتميز الذي يعد منبراً للتواصل مع ممثلين عن مختلف الحضارات والشعوب، وفرصة لعشاق التراث لاطلاعهم على مفردات التراث المحلي". مضيفاً أن المعرض يربط بشكل غير مباشر بين حاضر الإمارات الذي يعكس التقدم التقني، وبين ماضيها الذي يتجلى بأهمية المحافظة على تراث الآباء والأجداد الذي تظهر مفرداته بأكثر من طريقة في هذا المعرض.

تسهيل إجراءات التقديم للطلاب

جيلينكس انترناشيونال تعلن عن شراكتها مع جامعة تورنتو متروبوليتان

منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بجامعة تورنتو متروبوليتان قائلة، "إنه لمن دواعي سرورنا أن نقعد شراكة مع جيلينكس انترناشيونال لدعم طلاب الشرق الأوسط. يملك الطلاب العديد من الخيارات عندما يتعلق الأمر بوجهات الدراسة، لكن تقدم كندا الخيارات المثلى لطلاب الشرق الأوسط، وتورنتو متروبوليتان جنباً إلى جنب مع جيلينكس هنا لدعم الطلاب في رحلتهم إلى كندا. ستعمل هذه الشراكة بشكل أساسي على سد الفجوة بين طلاب الشرق الأوسط وفرص التعليم الكندي. سيعمل خبراء ومستشارو جيلينكس وتورنتو متروبوليتان جنباً إلى جنب لتقديم الجلسات الاستشارية للطلاب الذين يهدفون إلى الانتقال للخارج من أجل الدراسات العليا.

التقنيات ومراكز الأبحاث وأكثر من 900 عضو هيئة تدريس من ذوي المهارات العالية. وصرح برايجيت سينغ، الرئيس التنفيذي لشركة جيلينكس انترناشيونال قائلاً: "بعد أن تم تخفيض قيود كوفيد، نشهد تزايد عدد طلاب الشرق الأوسط الذين يُعربون عن اهتمامهم بالانتقال للخارج من أجل الدراسات العليا. ويمكن أن تستغرق عمليات التقديم في الجامعات الأجنبية بعض الوقت، وبأخذ هذا بعين الاعتبار، يعتبر هذا الوقت هو الأنسب لهذه الشراكة. فهدفنا هو مساعدة الطلاب على اختيار المسار المهني المناسب مع الجامعة المناسبة، وتقديم جامعة تورنتو متروبوليتان خيارات تعليمية واسعة النطاق. وسيعمل هذا التعاون على تسريع عملية التقديم وسيتمكن الطلاب

طالب، وأكثر من 100 برنامج للدراسات الجامعية والعليا، و137 جامعة شريكة عالمياً، كما أن حرمها الجامعي مزود بأحدث

شركت جيلينكس انترناشيونال، وهي شركة رائدة في مجال الاستشارات التعليمية في المنطقة، رسمياً جامعة تورنتو متروبوليتان في كندا، من أجل تقديم خيارات تعليمية عالية الجودة لطلاب الشرق الأوسط. ويمثل هذا التعاون منعطفاً هاماً في مجال التعليم الدولي. فمع وجود العديد من الطلاب الذين يهدفون إلى الدراسة بالخارج وتأسيس مسيرة مهنية طويلة الأمد في مختلف البلدان، أعربت جيلينكس عن أن هذه الشراكة ستضمن عمليات تقديم وقبول سلسة للطلاب. وتضم جامعة تورنتو متروبوليتان التي كانت تعرف سابقاً باسم جامعة رايرسون أكثر من 45000



حديقة الحيوانات بالعين تقدم جولات تعليمية متنوعة لطلاب المدارس

بالالتزام مع عودة الرحلات المدرسية تقدم حديقة الحيوانات بالعين جولات تعليمية مختلفة للطلاب بمختلف فئاتهم العمرية بأساليب جديدة ومبتكرة من خلال مجموعة متنوعة من البرامج والأنشطة تختلف كل الاختلاف عن البيئة المدرسية المعتادة حيث صممت خصيصاً لتثري مخرجات المناهج التعليمية لمختلف المراحل الدراسية. توفر الحديقة أنواعاً مختلفة من الجولات التعليمية متمثلة في جولات تعليمية افتراضية التي تبث مباشرة عبر منصة تيمز، حيث يكون الطلاب على اتصال مرئي مع ضابط التعليم، وتقدم أيضاً جولة مع مرشد تعليمي في أنحاء الحديقة ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء للتعرف على 5 معارض تفاعلية مختلفة إضافة إلى جولة تعليمية في أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم، وجولة ذاتية يتولى فيها الكادر التدريسي في المدرسة والمشرفين أخذ طلابهم في رحلة ممتعة ومشوقة في الحديقة. وعن البرامج التي تقدمها حديقة الحيوانات بالعين للطلاب، فقد تم تصميمها وابتكارها لتكون مناسبة من مرحلة رياض الأطفال حتى المرحلة الثانوية باللغتين العربية والإنجليزية لدعم المخرجات التعليمية للمناهج الدراسية من خلال مواضيع متنوعة تسهم في إثراء المخزون العلمي لدى الطلاب. وتطرح الحديقة خدمة الباحث البيئي التي تسعى لتشجيع القراءة ودعم البحث الأكاديمي لجميع الطلاب والأكاديميين بيئية تحوي مصادر ثرية من المعارف الطوبوعة والإلكترونية الحديثة في مجال البيئة. وتسمى حديقة الحيوانات بالعين من خلال هذه الجولات إلى توعية المجتمع بالأخص فئة الطلاب بأهمية الحفاظ على البيئة وحماية الحياة البرية، وتثقيفهم بالجهود والإنجازات التي تقوم بها الحديقة في هذا المجال.

محاضر لدى جامعة الإمارات العربية المتحدة يحصد جائزة بلاكورد العالمية عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية



وليتأهل المتقدمون للحصول على هذه الجائزة المرموقة، لا بد لهم من إتباع نظام إدارة التعليم المتقدم من بلاكورد Blackboard Learn by Anthology"، حيث يجري تقييم المساقات بواسطة نخبة من مطوري المناهج والعلمين والأساتذة بالاعتماد على الأسس المعتمدة من بلاكورد بشأن تحديد برنامج المساقات التدريسية النموذجية، كما يجدر بالمقدمين إبداء أداء متميز في مجال تصميم المساق، والتفاعل والتعاون، والتقييم، ودعم الطلبة.

بلاكورد، فضلاً عن شهادة تقديرية من عميد الكلية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك تأكيداً على أهمية إنجازها. ومن جانبها، قال السيد ماكس وليامز، مدرس مساقات اللغة الإنجليزية الأكاديمية، معلقاً حول هذا الإنجاز المميز: "يشرفني الحصول على جائزة بلاكورد عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية. ويعد هذا التكريم مدعاة فخر واعتزاز كبير بالنسبة لي وسأسعى لمواصلة جهودي لتحقيق مزيد من التميز لصالح طلابي والجامعة التي

حصد السيد ماكس وليامز، أحد محاضري جامعة الإمارات العربية المتحدة منذ عام 2013، لقب "نموذجي" ضمن جوائز بلاكورد العالمية عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية، وذلك عن مساقه المعنون "مدخل إلى اللغة الإنجليزية الأكاديمية". وكجزء من التكريم، تلقى المحاضر خطاباً تهنئة وجائزة مقدمة من السيد لي بلاكمور، رئيس قسم إدارة التعاملين لدى

منوعات الغذاء 23



يسعى الكثير من الأشخاص لفقدان الوزن وتقليل الدهون الزائدة في البطن، عن طريق اتباع الحميات الغذائية، وتشير الدراسات إلى أن تضمين المزيد من البروتين في الغذاء قد يسهل هذه العملية. وتشير الدراسات إلى أن تناول بعض أنواع البروتينات والقيام ببعض التمارين الرياضية قد يساهم في التخلص من دهون البطن وفقدان الوزن بشكل مثالي وبحسب تقرير Medical News Today "تساعد العضلات الخالية من الدهون على حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم".

عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالامتلاء

6 أنواع من الأطعمة تحتوي على أفضل كمية من البروتين لفقدان الوزن



المعروف أيضا باسم الهرمون الذي ينظم الشهية.

منتجات الألبان

وجدت الدراسات أن العديد من الأشخاص الذين استهلكوا كميات أكبر من الأجبان والألبان انخفض وزنها بشكل أكبر. ويمكن أن تدعم أنواع معينة من الجبن (مثل الجبن القريش) والزيادي اليوناني قليل الدسم حاجة الجسم إلى العناصر الغذائية الطبيعية القائمة على منتجات الألبان (مثل الكالسيوم) ومصدر مرتفع للبروتين.

وأجرت مجلة جمعية أمريكا الشمالية لدراسة السمنة بحثا على المشاركين في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية يستهلكون ثلاث إلى أربع حصص من منتجات الألبان (بأنواع مختلفة) يوميا، على مدار 24 أسبوعا وفقد الكثير منهم نسبة كبيرة من إجمالي وزن الجسم.

مصل اللبن

يوجد بروتين مصلي اللبن بشكله الأصلي بشكل أساسي في منتجات الألبان مثل الحليب والجبن، وتشرح كليفلاند كلينك أنه تم إشاؤه أثناء عملية التسخين لصنع الحليب والجبن ويحتوي على ما مجموعه ثمانى مجموعات بروتينية وتسعة أحماض أمينية أساسية. أهم مجموعة من مصلي اللبن، من حيث فقدان الدهون، هي السلسلة المتفرعة من الأحماض الأمينية التي تعزز نمو العضلات بشكل كبير. تقول دن: "يوصى بشدة باستهلاك بروتين مصلي اللبن لفقدان الدهون لأنه يكمل المزيد من العضلات الخالية من الدهون في جميع أنحاء الجسم (على غرار اللحوم)، والتي تحرق السعرات الحرارية بعد أعلى من دهون الجسم".



من البروتين والألياف على الإحساس بالشبع، وهو أمر مهم عند محاولة إنقاص الوزن والحفاظ عليه. ووفقا لمراجعة في Nutrients فإن العناصر الغذائية الهائلة في الحمص لها تأثيرات كبيرة على فقدان الوزن من خلال التحكم في استجابات الجسم للجلكوكوز والأنسولين، كلاهما يلعب دوره في تسهيل عملية الهضم وإبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

الكيوي

تعمل الكيوي كبدل شبيه بالكربوهيدرات للأرز أو العكرونة، وتعتبر بروتينا كاملا، يتكون من تسعة من الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان.

ويجرب الخبير يساعد Quercetin و kaempferol، وهما مركبان نباتيان الفلافونويد الموجودان في الكيوي، في إنقاص الوزن عن طريق حماية خلايا الأمعاء ودعم المستقبلات القوية، ويساعد وجود مستقبلات قوية في تعزيز

الأحماض، مكونات معالجة أقل مقارنة إلى اللحوم الحمراء، بحسب Medical News Today ووفقا لوزارة الزراعة الأمريكية عند إعطاء الأولوية لتناول اللحوم الخالية من الدهون يمكنك الحد من كمية الدهون المشبعة التي تستهلكها إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية يوميا.

ويساعد تناول المزيد من الأسماك مثل السلمون والروبيان على المساهمة في مصادر اليود وأحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية لتضفية صحة الغدة الدرقية والتمثيل الغذائي المستقر، وكلاهما يدعم فقدان الوزن بشكل عام من خلال المساعدة في الحفاظ على الإفراط في تناول الطعام تحت السيطرة وكذلك الحفاظ على الشبع بحسب الخبراء.

ويقول مركز صحة المجتمع (CHN) "يجب تحضير اللحم عن طريق الشواء أو التحميص لتقليل كمية الدهون المشبعة.

الحمص

يعرف الحمص بأنه بروتين كامل وذلك لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، التي تلعب دورا رئيسيا في التمثيل الغذائي ووظيفة الجسم، وفقا لكليفلاند كلينك، وتساعد محتويات الحمص العالية

وتقول المتخصصة في التغذية الرياضية بريتانى دن: "يمكن للأطعمة الغنية بالبروتين أن تساعد أيضا في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالامتلاء، وتعتبر الأنظمة الغذائية عالية البروتين فعالة للغاية في إنقاص الوزن، لأنها تحافظ على كتلة العضلات وتمنع انخفاض التمثيل الغذائي".

وتشرح دن مفهوم خاطئ شائع عندما يتعلق الأمر بالوجبات الغنية بالبروتين، وهو أن الكثير من الناس يرغبون في الإفراط في التعويض بنبة فقدان المزيد من الدهون في الجسم تقول دن: "يعتقد الكثير من الناس أن مصادر البروتين الغذائية ليست كافية للمساهمة في خطة وجبات غنية بالبروتين وأن الكميات ضرورية، بينما في الواقع يمكن للأطعمة الكاملة أن توفر بروتينا كافيا وفي كثير من الأحيان أكثر مما هو متوقع".

ووفقا للأكاديمية الوطنية للطب الرياضي NASM يجب أن تتناول "ما بين 1.6 و2.2 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم" بشكل يومي.

وتقول دن: "قلة قليلة من



ما يجب عليك فعله لدرء آلام البطن بعد «كوفيد»!

شرح طبيب الجهاز الهضمي، سيرغي فيالوف ما يجب فعله مع آلام البطن المنتظمة بعد الإصابة بفيروس كورونا.

وقال: "إذا استمرت الأعراض لمدة تصل إلى 3 أشهر بعد الإصابة يعتبر ذلك أمرا طبيعيا، ويتم تشخيص متلازمة ما بعد "كوفيد".



وقال: "للحفاظ على ركود العصارة الصفراوية في الكبد ومنع ظهور الحصوات، قد يصف لك الطبيب حمض أورسوديوكسيكوليك.

ولاستعادة الغشاء المخاطي المعدي التالف وتقليل نفاذية الأمعاء، يتم استخدام أدوات حماية المعدة.

وعلى سبيل المثال، بدأت المعدة تؤلم، فمن المفيد أيضا التحلي على الأطعمة الحارة والمالحة والقلبية. ومع ظهور مشاكل في البنكرياس، يمكنك تقليل كمية الدهون في النظام الغذائي. وفي حال وجود الإمساك، تحتاج إلى تناول الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية، وشرب الكثير من الماء. وخلص الطبيب إلى أنه إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، فعليك بالتأكيد زيارة عيادة الطبيب الأخصائي.

وأوضح د. سيرغي فيالوف طبيب الجهاز الهضمي الحاصل على مؤهلات دولية ومؤلف الكتب العلمية الشهيرة العديدة، سيرغي فيالوف، في حديث أدلى به موقع kt.ru الروسي ما يجب عليك فعله أولا إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي بعد إصابتك بفيروس كورونا.

وقال: "غالبا ما تتضرر الأمعاء نتيجة الإصابة بفيروس كورونا، حيث تحتوي على نفس مستقبلات إنزيم الأنجيوتنسين من النوع الثاني الموجودة في الرئتين. ولا يمكن التعافي من هذه الصدمة بسرعة حتى بعد طرد الفيروس من الجسم، وإذا استمرت الأعراض في أعضاء مختلفة، بما في ذلك الأمعاء، لمدة تصل 3 أشهر، يعتبر هذا أمرا طبيعيا. وأوضح أنه إذا لم تختف الأعراض بعد هذه الفترة، فسيتم تشخيص متلازمة ما بعد



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية
قسم الجوازات والبيوع
إعلان بالسداد تحت طائلة بيع العقار بالزاد العلني (نشر)
في القضية التنفيذية رقم 127 لسنة 2018

إلى المتخذ ضد: علي خلف بن خلف السويدي
الصالح المتخذ: البنك التجاري الدولي ش.م.ع
حيث تقدم طالب التنفيذ بطلب بيع العقار المدين أمام من طريق المراقب المدني ...
العدد رقم (709) ملك بمقتضى أحكام المادة 127 من قانون الجوازات والبيوع الصادر في ٢٠١٤م.
مستحق من أصل 12 حصة في العقار رقم (841) ملك بمنطقة جويج بإمارة الشارقة.
مستحق من أصل 12 حصة في العقار رقم (382) ملك بمنطقة عروق الصناعية بإمارة الشارقة.
مستحق من أصل 12 حصة في العقار رقم (630) ملك بمنطقة الشهباء بإمارة الشارقة.
مستحق من أصل 1 حصة في العقار رقم (3102) ملك بمنطقة الصناعية 4 بإمارة الشارقة.
لقد تدارت المحكمة (مؤتمراً للتفتيش) في القضية التنفيذية رقم 127 لسنة 2018 بمطالبة مربي ببيع سداد الدين المترتب في ممتلكات في القضية التنفيذية (مؤتمراً للمعاقبة) رقم 658.508 مبرم بصندوق المحكمة وذلك خلال 15 يوماً من تاريخ تبليغ الخصم بطلبها، والاطلاع المحكمة مستند القرار الخامس على طر العقار المذكور المعلن وذلك على نص المادة (152) فقرة (2) من اللائحة التنفيذية (57) لسنة 2018 لتفويض الاتحادي رقم (11) لسنة 1992، فان قانون الاجراءات المدنية ...
يتقاضى عليه تنفيذ مقرر الفرع خلال ايام التقويم عليها اذلا...

عن / رئيس قسم الجوازات والبيوع
محكمة السارق الابتدائية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
الموضوع: مذكرة إعلان بالنشر بالحضور أمام الخيرة الحسابية
في الدعوى رقم: MOJAU_2022-0089914 (جزئي)
محكمة عجمان الاتحادية

المدعى عليها الثانية: شركة بيجاني لتنقية مياه الشرب ش. م. د. م.
لحيطةكم علما أنه تم التنازلاً من قبل عدالة المحكمة كخبرة حسابية للقضية المذكورة أعلاه والمرفوعة ضدكم من: شركة بلو آيز لتجارة المواد الغذائية - ش.م.د.م.
- أنت مكلف بالحضور أمام الخيرة بوضفك طرفاً مدعى عليه.
مكان وساعة الاجتماع: عن طريق الاتصال المرئي والمسومع على برنامج زووم يوم الأربعاء الموافق 28/09/2022 الساعة 1.00 ظهراً بواسطة مديرها أو وكيل ومتمتع بتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات، وذلك لتتبعه إجراءات. الدعوى المذكور رقمها أعلاه.
يرجى الاتصال على الرقم 026331500 لتفستاصر عن رابعا اجتماع الخيرة.

خبير حسابي / محسن اسماعيل نويو
قيد رقم ٤٥٤

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٨٩٩١٤
تنازل / بيع

إعلان
حيث أن السيد: محمد كريم مياه تاكور مياه - بتغلايش الجنسية - يملك الرخصة التجارية (سوبر ماركت ميهير بخت محمد) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارف بموجب رخصة رقم (15500) حيث ان السيد: محمد كريم مياه تاكور مياه - بتغلايش - الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (سوبر ماركت ميهير بخت محمد) البالغة (100%) إلى السيد: سعيد عبد الرحيم شعبان محمد أهلي - اماراتي الجنسية - لتنازل صاحب الرخصة لآخر تغيير الشكل القانوني من وكيل خدمات الى فردية
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٨٩٩٤٨
تنازل / بيع

إعلان
حيث أن السيد: حارب سعيد حارب محمد الشامي - اماراتي الجنسية - يملك الرخصة التجارية (ورشة التوازن لصيانة السيارات) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارف بموجب رخصة رقم (506209) حيث ان السيد: حارب سعيد حارب محمد الشامي - اماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (ورشة التوازن لصيانة السيارات) البالغة (100%) إلى السيد: سيد محمد دوست خان عيصال اكبر كان - باكستاني الجنسية - لتنازل صاحب الرخصة لآخر
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٨٩٩٦٤
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيدة / فاطمة حسين محمد، الجنسية: الإمارات ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 100% وذلك إلى السيد / عيسى محمد قهبر عباس، الجنسية: الإمارات، بالرخصة المسماة (الخز لتطابع وتصوير المستندات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (795682) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارف، وتعديلات أخرى: لا يوجد.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٩٠١٥٥
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/ محمد الياس محمد شمس عالم، الجنسية: بتغلايش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى السيد/ محمد تاج الدين محمد عبدالغني الجنسية: بتغلايش، بالرخصة المسماة (محمد الياس تجارة الاكسسوارات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (799777) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارف.
تعديلات أخرى: - تغيير الاسم التجاري من (محمد الياس لتجارة الاكسسوارات) الى (الترمز الفني للعبايا) - تغيير النشاط من (بيع الساعات وقطع غيرها - بالتجزئة، بيع حطاب اليد والمنتجات الجديدة - بالتجزئة، بيع الحلي والاكسسوارات الفضية - بالتجزئة) الى (بيع الساعات وقطع غيرها - بالتجزئة، بيع حطاب اليد والمنتجات الجديدة - بالتجزئة، بيع الحلي العربية - بالتجزئة، خياطة الرافع والحمايات والتبيلات)
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: عبدالحميد سيرى بارامل - الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن (65%) من كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: تيسم وقاص محمد سليم - الجنسية: باكستان، ويرغب في البيع والتنازل عن (50%) من كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: غلام مصطفي داود علي - الجنسية: الهند، في الرخصة المسماة (صالون السيول للحلاقة) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (624992) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارف، وتعديلات أخرى:
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
• ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: محمد بن سليم بن سالم الحربي - الجنسية: السعودية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السادة: منار الخليج الفايضة ش.م.د.م في الرخصة المسماة (مؤسسة الاحرام لتجارة السفلات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (602322) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارف، وتعديلات أخرى: - تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) الى (شركة الشخص الواحد ش.م.د.م) - تغيير الاسم التجاري من (مؤسسة الاحرام لتجارة السفلات) الى (مؤسسة الاحرام لتجارة السفلات ش.م.د.م شركة الشخص الواحد)
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٩٠١٤١
تنازل / بيع

إعلان
حيث أن السيد: محمد احمد عبيد - اماراتي الجنسية - والسيد: خالد علي عبدالله محيان الكبتي - اماراتي الجنسية يملكان الرخصة التجارية (تطوير لخدمات رجال الاعمال) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارف بموجب رخصة رقم (753195) حيث ان السيد: محمد احمد عبيد - اماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية ((تطوير لخدمات رجال الاعمال)) البالغة (50%) إلى السيد: خالد علي عبدالله محيان الكبتي - اماراتي الجنسية - تغيير الشكل القانوني من شركة اعمال مهنية الى مؤسسة فردية. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: ابراهيم عبدالله صالح عبدالله المازمي الجنسية: الإمارات العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: عبدالله صالح عبدالله ابراهيم المازمي، الجنسية: الإمارات العربية المتحدة، في الرخصة المسماة (أبيليل لكي للايلاس) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (564624) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارف، وتعديلات أخرى:
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٨٩٩٨٨
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
يرجى العلم انه سيقوم كاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الاطراف المذكورين اسمائهم اذناه: من الطرف الاول: سيف سالم سيف العرياني الجنسية الامارات حيث يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% إلى الطرف الثاني: محمد شهزاد لال بخش الجنسية باكستان بالاسم التجاري (كراج البناء) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية %12 من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد، وعليه يرجى المراجعة خلال خمسة ايام من تاريخ هذا الإعلان والا سنفضر أسفين الى اتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة لالزامكم بالسداد مع تحميلكم الفائدة القانونية وكافة الرسوم والمسروفات واتعاب الحمامة ...
بعد اقتضاء 14 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFHCIPOR2022/0005302 تجاري (جزئي)

إلى: الحكوم عليه شركة الاندلس للاعمال الكهروميكانيكية (ش.م.د.م) يمثلها ابراهيم محمود ابراهيم بدران ارضي الجنسية. العنوان: 9560947
لحيطةكم علما بأنه بتاريخ 2022/08/30 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرغم أعلاه لصالح البحر الابيض للخدمات الفنية ش.م.م. بالتالي، الحكم حكمت المحكمة بمطالبة الحضور: بإثر المدعى عليه بأن تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (40.927) درهم اربعون ألفاً وتسعمائة وسبعة وخمسون درهماً - بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 5% على المبلغ المتضبط به أعلاه وذلك من تاريخ الالغاء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز أصل الدين - مع الرسوم والصاريف - ورفض ما ادك ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

محكمة الشارقة الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إندثار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢٢/١٦٥٠٢

المتذر: مصرف الهلال ش.م.ع
المتذر اليه: وسيم باشا شاند باشا شاند باشا
ينذر المتذر المتذر إليه بسبعة سداد مبلغ وقدره (٥٥١,١٢٢,٢٢) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا سيضطر المتذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٢٧٢١١ / خصوصي / الاوئي / الشارقة) من نوع (نيسان سترا — صالون) موديل (٢٠١٤) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المتذر مع حفظ كافة حقوق المتذر من أي نوع كانت...

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إندثار عدلي بالنشر
رقم 2022/1/150582

النشر: بنك دبي الاسلامي (ش.م.ع)
المتذر اليه: ديانا البرازيل فابريزيو ريفيرا - (مجهول محل الإقامة)
صيغة الاعلان بالنشر: ينذر المتذر المتذر اليه بالاتي: اولاً - سداد مبلغ المدونية والبالغ قيمته 14760 درهم في خلال المواعيد القانونية
ثانياً - إذا لم يتم التذر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المتذر باللجوء الى المحكمة المختصة لتلادن بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي
" ميتشوبيشي لاسر - لوحة رقم 40595 - خصوصي - كود T - إمارة دبي - اللون رمادي - موديل المنشر 2016 " ، فانه لتدين المستحق على المتذر اليه والبالغ قيمته 14760 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المحط من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان الإخطار العدلي
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم AJCFHCIPCL2022/0003461 أمر أداء

إلى المخطر إليه / ابراهيم محمد طه جبرين
العنوان: 9615457
لحيطةكم علما بأن المخطر / من زايد لتاجر السيارات قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه يطالب فيها بالزام المخطر إليه المذكور أعلاه بأن يؤدي لطالبة مبلغ وقدره 7695 درهم (سبعة الاف وتستمائة وخمسة وتسعون درهم) مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد، وعليه يرجى المراجعة خلال خمسة ايام من تاريخ هذا الإعلان والا سنفضر أسفين الى اتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة لالزامكم بالسداد مع تحميلكم الفائدة القانونية وكافة الرسوم والمسروفات واتعاب الحمامة ...
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
رقم المعاملة ١٣٦٥٣-٠٠٨٩٩٨٨
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/ رويان روي (امان) موهان روي بتغلايش الجنسية و يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% ، في الرخصة المسماة (صالون دار العنصر للرجال) والتي تأسست بإمارة الشارقة تحت رقم (803860) إلى السيد / محمد اسد لياقت لياقت علي، باكستان الجنسية. تعديلات أخرى: لا يوجد
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم ٢٠٢٢/٢٠٧

تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ - محمد حسن سالم صقر الشامي - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/موارد للتحويل
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٨٦٥٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم ٢٠٢٢/٢٠٧

تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ - كيلي للمقاولات ش.م.د.م. - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ ان كيه اف للاعمال الكهروميكانيكية ش.م.د.م.
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٤٦٣٢٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم ٢٠٢٢/١٩/٤٩٥٠

تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ - / انيت سودهيبر جاندي - بصفته وكيل شخصي -مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/البنك التجاري الدولي ش.م.ع.
وممثلها: محمد عيسى سلطان السعودي
قررت المحكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٢/١٤/٢٢ احطاركم بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٠١١٥٣٠,٨٤) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ والا بيع المقار (عبارة عن الوحدات رقم 2 75 - 3.C41 - C41 بمنطقة وادي صفا 3 - رقم الارض 1041) والمعادنة لكم بطريق المزاد وفقاً لتفضيات المادة رقم ١٥٢/٢ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية لسنة ٢٠١٨ وتعديلاته.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٨٨٥/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المتخذة: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٧٥ تجاري كلب، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٢١٥٧١,٩٤) درهم شاملاً للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: الضلالت لاوارع المراقب ش.م.د.م - فرع دبي
عنوانه: الامارات - اماره ابوظبي - ابوظبي - شارع الورود - مبنى نادي الجزيرة - شقة ١٠٣
المطوب (إعلان) ١٠ - نجح باشا راج لوجيا ٢ - ايجال منتزر للخدمات ش.م.د.م ٣ - ايجال هانترز لخدمات الحراسة - صنفهم: منفذ صهم
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٢١٥٧١,٩٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحققم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان بالنشر
رقم ١١/٢٠٢٢/١٤٦٦ مدني جزئي

تفاصيل الاعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١- دين محمد يوسف خان - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي: احمد حسن محمد عبدالله المازمي
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الطعن على قرار هيئة التأمين الصادر بتاريخ: ٢٠٢٢/٧/١٥ في المنازعة رقم ٢٠٢٢/١٤١٠ لجنة حل ونسوية المنازعات التأمينية والقاضي منطوقه قررت للجنة التزام المشتكى عليها (الطاعنة) بأن تؤدي للمشتكى (للمطعون ضده) مبلغ وقدره (١٩٥.٠٠٠) درهم كمجموع عن التعويض المادي والجسدي والمنوي وفائدة القانونية بواقع ٥% سنوياً من تاريخ مبرورته ورفض ما عداه من طلبات
وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات لمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

دائرة القضاء - ابوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
تغيير اسم / عزيزه عبدالله مبارك عبدالله الكندي
تقدمت المواطنة (عزيزه عبدالله مبارك عبدالله الكندي) بطلب الى قسم التوثيق - ابوظبي بتغيير اسمها (عزيزه) الى (اليزيه)
فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر الاعلان
رئيس قسم التوثيق العام

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٤٢٢/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المتخذة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ١٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/١٨٤ نزاع محدد القيمة، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤,٨٨٠,٠٠٠) درهم شاملاً للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: فينيكس كوركتيف بروكترس فرم ون واي للصناعية ش.م.د.م.
عنوانه: اماره دبي - شارع الشيخ زايد - منطقة الفوق الصناعية ٣ - بعد الجسر الثالث - بجوار مصنع الاسمنت - هاتف ٤٣٣٨٨٩٨ - فاكس: ٠١٢١٢٢٤٩٤ - رقم مكاني: ٢٢٢٣٢٨٠٠٩
المطوب (إعلان) ١٠ - بن عمران للفحولات ش.م.د.م - صنفه: منفذ صهم
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤,٨٨٠,٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحققم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي

العدد ١٣٦٥٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٢
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم ٥٨٥٩/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ - كنتري فاكيشن انترناشيونال ش.م.د.م - فرع مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/واشي شاكو
قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١١٤٩٤١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحققم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



•• أبوظبي-الفجر:
هنأ المعهد الفرنسي في الإمارات العربية المتحدة - القسم الثقافي في سفارة فرنسا ، ومطارات أبوظبي، المسؤولة عن إدارة وتشغيل خمس مطارات في أبوظبي، وشركتي "وروكس برينت"، و "جي سي ديكو"، المتسابقين الستة الفائزين في مسابقة تحدي التصوير الفني "أرتبورتشالنج" لعام ٢٠٢٢ في مطار أبوظبي الدولي.

من خلال مسابقة تحدي التصوير الفني

أبوظبي تتحول إلى معرض فني يحتفي بالحركة الثقافية

بما في ذلك: خورخي بينتو، المستشار الاستراتيجي لدى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وغيل هيدينغ، المدير التنفيذي لـ "بيركلي أبوظبي"، وأنتينا بوشارد سير، المصورة الصحفية وراوية القصص المرئية.



من خلاله الضوء على دور أبوظبي باعتبارها "مدينة الموسيقى" العالمية. علاوة على ذلك، ساهم التحدي في إضافة عنصر الإبداع لوسائل الدعاية لدينا مما ساعد في أن تتحول مساحات الدعاية في الأماكن الخارجية التقليدية إلى "بوابة الفن"، وهي قيمة أساسية في صميم فلسفة شركة "جي سي ديكو". لطالما أهتم الفن الإعلان بقدر ما استخدم الفنانون وسائل الإعلان.

كما تحدث السيد جاد خوري، رئيس مجلس إدارة شركة "برينت ووروكس"، قائلاً: "تفانينا للفائزين في مسابقة تحدي التصوير الفني "أرتبورتشالنج" 2022. بعد إبراز روح الموسيقى وتحولها إلى أعمال فنية مصورة تحد كبير، وقد نجح الفائزون في ذلك ببراعة. سعدنا للغاية بهذه المساهمة البسيطة لإنجاح مثل هذا الحدث الثقافي ونتطلع قديماً إلى التعاون مع الشركاء في إطلاق مبادرات مماثلة في المستقبل.

ومن الجدير بالذكر أن لجنة التحكيم ضمت: سعادة كزافييه شاتيل، سفير جمهورية فرنسا في الإمارات، والسيد مارتان صباغ، مدير عام شركة جي سي ديكو في الشرق الأوسط وأفريقيا، والسيد جاد خوري، مدير عام شركة "برينت ووروكس"، كما ضمت اللجنة أيضاً مصورين وصناع موسيقى بارزين

حفل توزيع الجوائز مناسبة لإشهار الصداقة بين الإمارات العربية المتحدة وفرنسا، وكذلك لتسليط الضوء على الأهمية التي يُعَلِّقها بلدانا على الثقافة والإبداع. إن الموسيقى هي مجال هام للتعاون الذي أتمنى أن يتعمق بين البلدين الصديقين.

وبهذه المناسبة قال سعادة المهندس جمال سالم الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي بمطارات أبوظبي: "يسرنا أن نرى هذا العام ما أظهره الفائزون في كلتا الفئتين، من شغف حقيقي بمجال الموسيقى من خلال التصوير الفوتوغرافي والأعمال الرائعة التي تستحق أن تعرض في الأماكن العامة في جميع أنحاء أبوظبي. وسعدنا في مطارات أبوظبي أن نهنئ كل المهويين المشاركين، كما نجد التزامنا بدعم الشركاء للترحيب بالعالم في أبوظبي، التي كانت وستظل دائماً إمارة تندمج فيها الفنون والثقافة والموسيقى لتقديم تجربة ممتعة ومُلهمة للجميع.

من جانبه صرح السيد مارتان صباغ، المدير العام لشركة "جي سي ديكو الشرق الأوسط وأفريقيا" بالقول: "نهنئ الفائزين على ما قدموه للاحتفاء بالموسيقى من خلال صور فوتوغرافية جميلة ومُلهمة. لقد ساعد المشاركون في تحويل شوارع أبوظبي ومطار أبوظبي الدولي إلى معرض فني مفتوح، سلطوا

وقد دعت مسابقة "تحدي التصوير الفني" الجمهور إلى توثيق لحظة موسيقية عن طريق التقاط صورة لها، مُتاحة لستة مصورين مهويين في الإمارات فرصة عرض أفضل أعمالهم الفوتوغرافية على 64 لوحة دعائية خارجية، وتحويل العاصمة ومطار أبوظبي الدولي إلى صالة عرض مفتوحة اعتباراً من 15 سبتمبر 2022.

وحرص الشركاء الأربعة، من خلال هذه المسابقة السنوية، على فتح باب الممارسات الثقافية أمام كافة أفراد المجتمع، لتعزيز تفاعل مواطني الدولة والمقيمين على أرضها من فئة المصورين الهواة وفئة أقل من 15 سنة، وتشجيع مشاركتهم في هذه الفعالية الثقافية التي تتيح أمامهم فرصة عرض إبداعاتهم. وقد ساهم موضوع المسابقة المختار لهذا العام، وهو الموسيقى، في تسليط الضوء على الممارسات والتقاليد الموسيقية المختلفة حول العالم، كما ساعدت الصور التي اختارتها لجنة التحكيم في إبراز قوة الموسيقى التي توحد العالم كله.

وهنا سعادة كزافييه شاتيل، سفير فرنسا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة الفائزين قائلاً: "أتقدم بالتهاني للفائزين الستة الذين نجحوا في إبراز كفاءتهم الفنية وخيالهم ليرجموا التجربة الموسيقية إلى صور. وقد كان

تم إطلاق هذه المسابقة التي كان موضوعها الموسيقى، احتفاءً بالحركة الثقافية الخرية في إمارة أبوظبي، اليونسكو في نوفمبر 2021.



شعراء يتغنون بالأوطان والوجدان في بيت الشعر بالشارقة

وتجلت مشاهدتها الساحرة والمؤلمة في أن، في ختام الأمسية كرم محمد البريكي الشعراء ومقدم الأمسية

من صخب الذاكرة، وقرأ قصيدة أهداها إلى الشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث، برزت فيها فكرة الموت بوضوح،



•• الشارقة - الفجر:
نظم بيت الشعر بدائرة الثقافة مساء الثلاثاء أمسية حُلقت فيها عصفير القصيدة عالياً، وذلك استمراراً لفعالياته الشعرية، واحتفاءً بالتجارب المهمة في المشهد الشعري، وشارك فيها الدكتور وليد الصراف، من العراق، وأبو بكر الجنيد، من السودان، والدكتور عبدالله بيلا، من بوركينافاسو، بحضور الأستاذ محمد عبدالله البريكي، مدير البيت، وقدمها الشاعر صهيب نهبان، الذي عرّف بأسلوب شعري رشيق شعراء الأمسية، وأشاد بدور بيت الشعر في الاحتفاء بالتجارب ومواصلة العطاء الشعري. تنوعت مضامين الشعراء بين الذاتي والوطني والحنين إلى الأوطان، وتغنّت بالعاطفة التي فاقت على حروفهم، فنالت إعجاب الجمهور الحاشد في ساحة بيت الشعر. افتتح الفراءات الشاعر وليد الصراف، الذي قرأ قصيدة أهداها إلى "أم الربيعين" مدينته الموصل، لاس في فيها أوجاع الناس والحجر والتاريخ العريق للحدياء ومعاناتها مع الحرب، في قصيدة ملحمية خلق فيها بالشعر وأناق

هنا يأتي المُحبُّون الجمالاً على فحة من الوئي تعانقنا .. حيثُ الجمال زها ويزهو بأفراح تناديني: تعال بأجمل من رأيت كريم وجه سما وبروعة الفحوى .. تعال بخبة بعزب ويشمس عز بشارقة بها المعنى نلالا واختتم القراءات الشاعر عبدالله بيلا، الذي لاس موجودات المكان والطبيعة في توظيف شعري رمزي واع وأنيق، مخاطباً الشرفات والأبواب والبيوت والثواقد، ومما قال: حدثيني ولو بجلال السكوت الفصيح عن البيت، والباب، والنافذة وعن آخر الشرفات التي رشفتها الغيوم على مهل في مفاهي السماء البعيدة جادت بها مطراً يغسل العتبات القديمة في الروح

الإلقاء، وقرأ نضاً أشاد فيه بدور الشارقة وبيت الشعر الذي يحتفي بالشعراء، وسبق له أن شارك في فعالياته ضمن الملتقى الشهري للشعر العربي "شعراء من العراق" ومما قرأ: بيت هو الشعر لا يُكترى وليس يباع ولا يُشترى بيت أقام عمود الخليل وأورى الحداثة ناراً قرى إلى أن قال: فمشرفة أمت في السماء وشارقة أمت في الشرى ومالشمس الا سراب ضياء إذا الليل أدركه أديرا كما قرأ الشاعر أبو بكر الجنيد مجموعة من القصائد أسمت بدائيتها، واشتغل على موموم الروح، وقرأ للشارقة قصيدة قال فيها:

جائزة نون للفنون تفتح باب التسجيل في نسختها الخامسة

الفنية في معرض نون للفنون في مركز كولاج للمواهب لمدة 3 أيام في نوفمبر القادم. كما ستحصل الفائزات في المرتبة الأولى والثانية من فئات الجائزة على جوائز نقدية قيمة. وعلى جميع الفئات الراغبات في المشاركة التسجيل عبر الموقع الإلكتروني التابع لنادي سيدات الشارقة، www.slc.ae.

الموهوبات في مجال الفنون حيث يعتبر إطلاقها بمثابة التزام من النادي لتحقيق أهدافه في خلق بيئة محفزة تشجع جميع الفئات على المشاركة الفعالة مما يعزز مكانة الإمارة كملتقى إبداعي للمواهب ويساهم في تحقيق أهداف إمارة الشارقة الثقافية. وستحظى المشاركات والفائزات في الجائزة بفرصة لعرض أعمالهن

مهارة. ودعمت خولة السركال مدير عام نادي سيدات الشارقة الفئات الموهوبات من جميع الجنسيات للمشاركة في نسختها الخامسة من الجائزة باعتبارها منصة إبداعية هامة للتعبير عن أنفسهن بشكل مبتكر لدعمهن فنيا وعرض نتاجهم أمام جمهور واسع والوصول للعالمية بإبداعاتهن. وأوضحت تهدف الجائزة إلى الإلهام

حول التغييرات والأفكار والممارسات التي يمر بها الإنسان على مر الزمان. وتستقبل الجائزة المشاركات من الفئات المقيمت في الدولة ابتداءً من عمر 18 سنة فما فوق. وستقيم الأعمال الفنية المشاركة وفقاً لتعبيرها عن محور وشعار الجائزة وما يظهره العمل الفني من

أعلن مركز كولاج للمواهب التابع لنادي سيدات الشارقة عن فتح باب التسجيل في "جائزة نون للفنون" لجميع الفئات والمبدعات في مجال الرسم والتصوير الفوتوغرافي في دولة الإمارات ويستمر التسجيل حتى نهاية سبتمبر الجاري. ويتمحور شعار الجائزة - التي تحمل هذا العام شعار "الماضي والحاضر" -

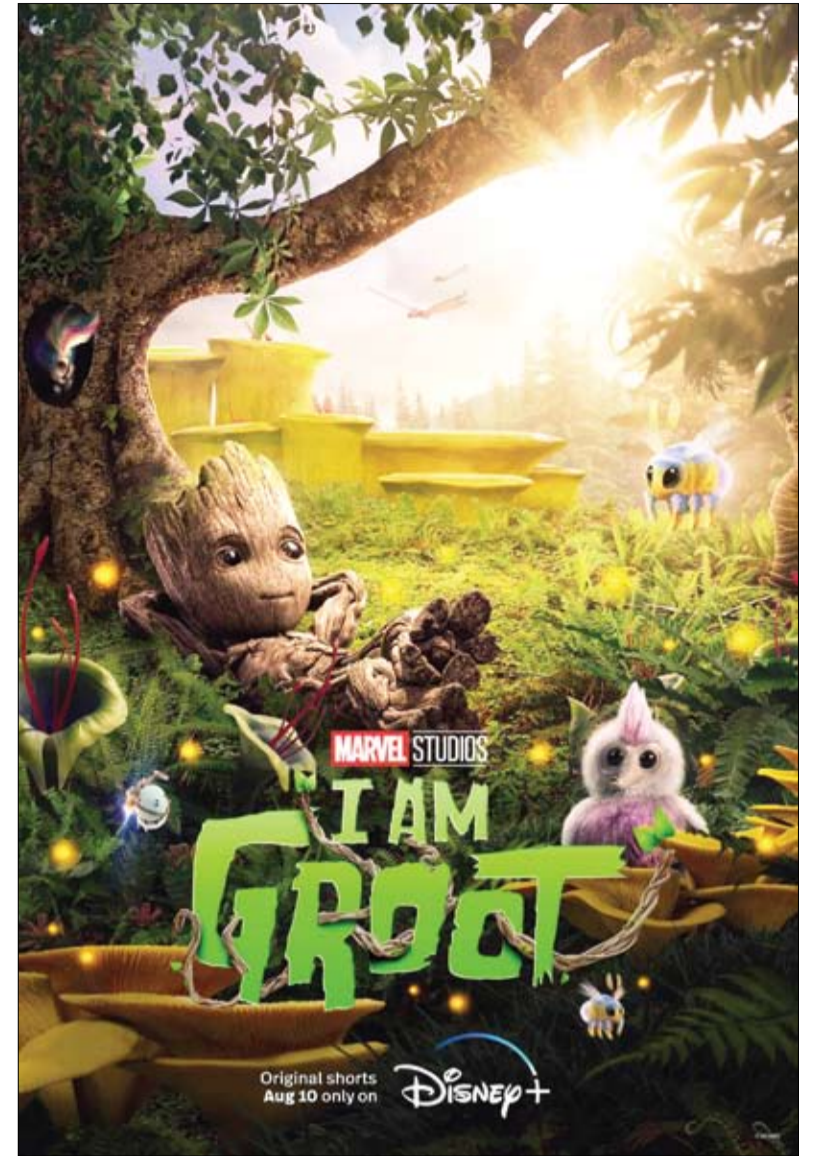


منوعات

الفكر

27

شاهدنا شخصية الشجرة Groot في عالم مارفل السينمائي مرات عدة. تعرفنا إليه شجرة عملاقة، وشتلة صغيرة. وفي كل الحالات، لا ينطق غروت سوى جملة واحدة: I am Groot (أنا غروت). يمكن القول إنه شخصية ثانوية نوعاً ما. ضحى بيديه، مثلاً، لصناعة فأس ثور الجديدة. وضحى بنفسه ليحيي كوكباً. مع ذلك، يبقى غروت شبه مجهول. وهناك نظرية تقول إن الشتلة غروت التي نراها في أفلام مارفل هي ابنة الشجرة غروت التي نراها في أفلام "حراس المجرة". لكن لا تأكيد حول ذلك هذه النظرية.



I am Groot .. شتلة صغيرة، تتصرف كطفل يمتلك قدرات خارقة



أخيراً، بثت منصة ديزني+ خمسة أفلام قصيرة عن غروت، في استمرار للتقليد الذي أتبعته المنصة منذ إنطلاقها؛ إذ تنتج أفلاماً شديدة القصص، عن شخصيات متنوعة في عالم مارفل، كالفيلم الخاص بماندولوريان، أو العميلة كارتر، وغيرها من الشخصيات. لكن اللافت في أفلام غروت التي حملت عنوان I am Groot أننا نتعرف إلى الحياة اليومية للشتلة الصغيرة، تلك التي تتصرف كطفل يمتلك قدرات خارقة. طفل يريد اللعب، وفي الوقت نفسه الحفاظ على تميزه.

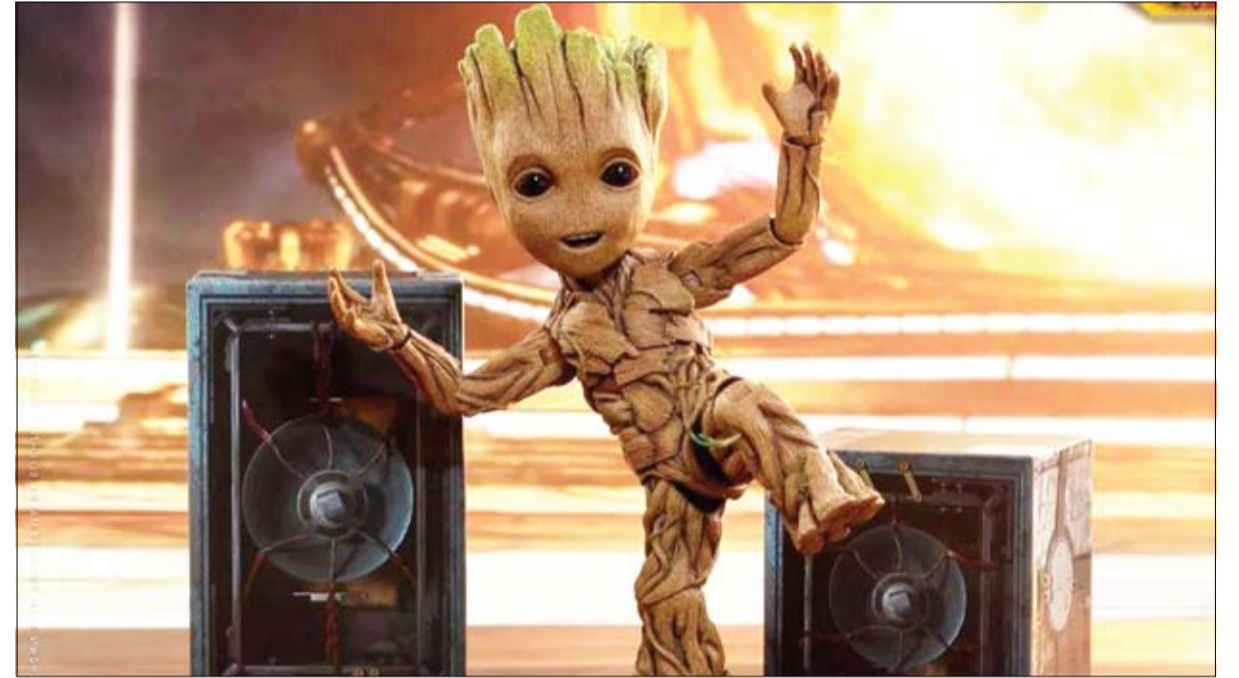
المشترك بين الأفلام أنها تقوم على المفارقات، والنكتة الناتجة من سوء الفهم؛ إذ يجد غروت نفسه مثلاً أمام شجرة بونزاي، تنال اهتمام رجلين أليين لا يعرفهما، ما يشعره بالغيرة، فيقرر كسر الإناء الذي يحتويه واستعادة مكانته، ليحطم الشجرة المقزّمة ثم يحتضنها في تأكيد على قوته. الأمر نفسه نراه حين يكتشف طيننا يسمح للورق بأن ينمو على جسده، ما يدفعه لاستخدامه كي "تنمو" له أزياء مختلفة، تجعله عرضة للسخرية من كائن يشبه السنجاب، فيصطاده غروت ويرتدي ريشه كفضة حول رقبته.

ما يثير المفارقة أن الممثل الذي يؤدي صوت غروت هو فان ديزيل. بطل الأكلن ذو العضلات الذي نعرفه من سلسلة "السرّيع والغاضب". لكن، عوضاً عن حوار يستعرض فيه قدراته الجسدية وفنون القتال، يؤدي ديزيل في دور غروت جملة واحدة دائماً. لكن اللافت، أن فان ديزيل بالرغم من أنه يقرأ جملة واحدة، يكشف لنا أن ما يقوله غروت له معنى، فالسيناريو الذي يصل إلى ديزيل كي يسجله، يحوي ما يقوله غروت حقيقة. بالتالي، يمكن فقط لمن يفهم لغة غروت أن يدرك ما تقوله هذه الشتلة. وفي عالم مارفل السينمائي، هناك اثنان فقط يفهمونه، ثور الذي يتحدث كل الألسن، وروكي، وراكون الفضاء الذي يؤدي صوته الممثل برادلي كوبر.

الكوميديا الجسدية في الأفلام القصيرة، والحكمة والذكاء اللذان يتمتع بهما غروت، مقبّسة كلها، حسب مخرجة السلسلة كريستين لوبور، من الممثل الأمريكي باستر كيتون (1895 - 1966) الذي

شيء سعيد ونظيف. لا توجد تساؤلات عميقة، بعكس ما كانت عليه أفلام "بيكسار" القصيرة. هناك شأن آخر لا بد من الإشارة إليه؛ يتمتع غروت بخصائص بشرية، أي سلوكياته وأفكاره لا تختلف عن تلك التي عند الأطفال. وهنا أيضاً يمكن أن نشير إلى أثر "ديزني" التي استحوذت على شخصيات "مارفل"، فهي تخفي جوانبها المظلمة، وخصائصها التي تجعلها مختلفة عن البشر، فغروت مثلاً يمتلك حالة جنينية خاصة حسب الكوميكس، فالسلسلة التي يأتي منها تتخشب حبالها الصوتية حين تنمو، ما يجعلها عاجزة عن الكلام، الأمر الذي لا نراه أبداً في عالم مارفل السينمائي.

يعتبر منافس تشارلي تشابلن في السينما الصامتة. هذه المعلومة تكسب السلسلة معنى آخر. نحن أمام ما يشبه السينما الصامتة، حيث التعبير الجسدي هو المهيمن، ومفارقة اكتشاف العالم وغرافيه هي ما تحرك الحكاية، كما حصل عندما اكتشف غروت خلية كائنات غريبة، تعيش تحت صخرة، هاجمته بدايةً، ثم اعتبرته منقداً لها. لكن فجأة، وبسبب زلة قدم، دس غروت مملكتهم. لا بد أن نشير إلى أن شركة ديزني اشترت، عام 2006، استديوهات بيكسار المنافسة لها. ويمكن تلمس هذه الملامح من أسلوب تحريك "بيكسار" في السلسلة القصيرة. لكن، وكما هي حال "ديزني"، كل



زاك إيفرون عن فيلمه الجديد: واقعي ومذهل ولا يمكن أن تصدق أن رجلاً فعل هذا



الإطلاق. في كثير من الأحيان تقوم بعمل مشهد، تذهب إلى الممثل بعد ذلك وتقوم بإعطائه ملاحظات ولكن يمكنك أن ترى أنهم في الحقيقة لا يستمعون إليك، زاك هو عكس ذلك. " تحدث إيفرون مؤخراً عن تحد يتعامل معه مؤخراً؛ وهو رهاب الخلاء. وتحدث عن معركته مع اضطراب القلق الذي ينطوي على الخوف من الذهاب إلى الأماكن المزدحمة. وقال "أنا فقط لا أخرج." "تواجد الناس في مجموعات كبيرة، يتسببون في رهابي من الأماكن المكشوفة." يعرض فيلم The Greatest Beer Run Ever في سينمات مختارة، ثم على Apple TV + يوم 30 سبتمبر الجاري.

Run Ever. منكرات الصداقة والولاء والحرب، الفيلم من بطولة راسل كرو، وبيل موراى. وخلال حديثه مع موقع PEOPLE قال إيفرون: " العمل واحد من تلك السيناريوهات الواقعية المذهلة التي لا يمكنك تصديق أن رجلاً قد قام بها." وتابع: "إنها قصة جميلة حقاً عن الطبيعة البشرية والحب... إنها تدور حول الحرب ووقت عصيب حقاً، لكنها تتميز بروح الدعابة حولها وأعتقد أنها رائعة." وقال المخرج إنه استمتع بفرصة العمل مع إيفرون، الذي قال إنه "كان في مكان مثير جداً للاهتمام في حياته المهنية." وتابع: "زاك هو الممثل الأكثر انفتاحاً الذي عملت معه على

احتفل الممثل زاك إيفرون من العمر 34 عاماً بالعرض الأول لفيلمه الكوميدي الجديد The Greatest Beer Run Ever للمخرج بيتر فاريللي في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي، حيث رحب بالمعجبين ووقع عدداً من الصور للمعجبين خارج قاعة روي طومسون. في الفيلم، الذي يلعب إيفرون فيه دور البطل المحلي الواقعي Chickie Donohue، الذي قرر في عام 1967 في نزوة إحصار البيرة من حيه في نيويورك لأصدقائه الذين يخدمون في حرب فيتنام. العمل يستند إلى الكتاب الأكثر مبيعاً The Greatest Beer



الفكر

لماذا يزداد الوزن بسرعة بعد سن الأربعين؟



ممارسة التمارين الرياضية أكثر مما في الثلاثين من العمر، وبصورة دورية ومنتظمة، من أجل حرق الدهون المترسكة وتقوية العضلات. فبالإضافة إلى زيادة الوزن يفقد الجسم البنية العضلية، حيث ثبت أن الجسم بعد الأربعين من العمر يفقد لأسباب هسيو لو جية واحدا بالمائة من البنية العضلية سنويا.

الرغبة بتناول كمية أكبر من الطعام، ما يؤدي بالنتيجة إلى تحول فائض الطاقة إلى دهون تتراكم في الجسم". وتضيف، والسبب الثاني، هو نمط الحياة الأكثر اعتدالا من النمط السابق. وتقول، "يكن السبب الثاني في انخفاض النشاط البدني، حيث بعد سن الأربعين نقضي معظم الوقت في المنزل، ويقل نشاطنا البدني وتقل حركتنا. أي أننا نحرق كمية أقل من الدهون المترسكة في الجسم". وتنصح الأخصائية استنادا إلى ذلك جميع الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما بضرورة

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كازانتشوك، أخصائية الغدد الصماء، أن الكثيرين بعد سن الأربعين يبدأ وزنهم بالنمو، بسبب عاملين. فكيف يمكن مقاومة هذه التغيرات السلبية؟ وتشير الأخصائية الروسية، في حديث لراديو "سيوتيك"، إلى أن سبب زيادة الوزن بعد سن الأربعين يعود إلى عاملين: انخفاض مستوى الهرمونات الجنسية في الجسم، وتغير نمط الحياة. وتقول، "يبدأ مستوى الهرمونات الجنسية بالانخفاض بعد سن الأربعين، وهذا هو السبب الرئيسي لزيادة الوزن. لأنه على خلفية انخفاض مستوى هذه الهرمونات تظهر

طريقة مبتكرة تساعد في التعافي من الإدمان

يعتقد عدد من الأشخاص الذين يحاولون التعافي من الإدمان، أن مراحل العلاج قد تكون ممتعة.

إذ لا يشمل علاج الإدمان العمل الجاد فحسب في بعض المراكز الأمريكية، بل يشمل أيضا مكافآت، يصل مجموعها أحيانا إلى 500 دولار، مقابل اختبارات المخدرات السلبية أو الحضور للاستشارة أو اجتماعات المجموعة.

يقول مدير طب الإدمان في جامعة وست فيرجينيا الدكتور جيمس بيرى هناك علم دماغي وراء هذه الطريقة، والتي تعرف باسم إدارة الطوارئ، وبدأت الحواجز التي تحول دون تبني برامج المكافآت على نطاق أوسع، مثل مخاوف الحكومة بشأن الاحتيال، في الانهيار.

وأضاف الدكتور جيمس بيرى: "نحن في حالة من اليأس حيث نحتاج إلى بديل كل ما في وسعنا وهذا شيء ناجح".

وارتفعت وفيات الجرعات الزائدة في الولايات المتحدة إلى مستوى قياسي خلال الوباء، بينما يقع اللوم في الغالب على المواد الأفيونية، فإن الوفيات التي تنطوي على المنشطات مثل الميثامفيتامين أخذت في الارتفاع أيضا، في كثير من الأحيان، يموت الناس بالعقاقير المتعددة في نظامهم.

ويمكن للأدوية أن تساعد الأشخاص في الإقلاع عن تعاطي المواد الأفيونية، لكن إدمان المنشطات ليس له دواء فعال، برامج المكافآت، خاصة عندما تزيد قيمة الدولار مع أداء ثابت، معترف بها على نطاق واسع باعتبارها العلاج الأكثر فعالية للأشخاص المدمنين على المنشطات.

قالت أستاذة الطب المساعدة في UConn Health، كارلا راش التي تدرس هذه الطريقة، عندما يتم تنفيذها بشكل صحيح، يمكن أن تكون برامج المكافآت جسرا من الأيام الصعبة للتعافي المبكر إلى حياة أفضل، إنه يساعد الناس على اتخاذ قرارات أفضل في الوقت الحالي، ويقلب الميزان عندما يكون من الصعب مقاومة المكافآت الفورية لتعاطي المخدرات.

واعتبرت راش إن المكافآت يمكن أن "تقدم القليل من التقدير لجهود الناس". يقول كيسي طومسون، 41 عاما، من كوليفيل، واشنطن: "كان الشهر الأول بعد ترك الميثامفيتامين هو الأسوأ، بدون المنشطات، شعرت بالإرهاق". وقال إن كسب بطاقات الهدايا لاجتياز اختبارات المخدرات ساعد، خلال برنامج الذي استمر 12 أسبوعا، تلقى حوالي 500 دولار في بطاقات هدايا Walmart التي أنفقها على الطعام والقمصان

والجوارب والشامبو، إنه عامل لحام مدرب وبيعت من عمل بعد فترة التسريع الأخيرة. وأظهرت أكثر من 150 دراسة على مدى 30 عاما أن المكافآت تعمل بشكل أفضل من الاستشارة وحدها للإدمان بما في ذلك الكوكايين والكحول والتبغ، وعند استخدامها جنبا إلى جنب مع الأدوية.

الطريقة تركزت على علم الدماغ، لقد عرف علماء النفس منذ سنوات أن الأشخاص الذين يفضلون المكافآت الصغيرة والفورية على المكافآت الأكبر والمتأخرة معرضون للإدمان، وقد يتعهدون بالإقلاع عن التدخين كل صباح والبدء في استخدامه مرة أخرى بعد الظهر.

وقد تعلم علماء الأعصاب من دراسات التصوير كيف يستحوذ الإدمان على مركز المكافأة في الدماغ، ويختلف مسارات الدوبامين ويسلب الناس القدرة على الاستمتاع بالمتعة البسيطة. قال عالم النفس ستيفن هيجينز من جامعة فيرمونت، رائد الطريقة في عام 1991: "إنها تستخدم إلى حد كبير نفس نظام مكافأة الدوبامين الذي هو أساس الإدمان لتعزيز التغيير الصحي للسوك"، وأظهر بحثه الأخير أنه يساعد النساء الحوامل على الإقلاع عن التدخين و يحسن صحة الأطفال حديثي الولادة.



زيندايا خلال حضورها حفل HBO Emmy's 2022 في ويست هوليوود، كاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكون مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin و DJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

سؤال وجواب

• ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟

- الولايات المتحدة.

• أين يقع نهر الأمازون؟

- أمريكا الجنوبية.

• ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟

- لندن.

• ما هي أشهر ابتسامة في عالم الفن؟

- ابتسامة موناليزا

• ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟

- المانش

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلما جميلا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية يرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير... عليها ايضا استيقظت مبتسمة لتجد فستانا جميلا يحتضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعادة واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما.

خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعبين بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا وكيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

