



منوعات الفكر

22

الزوار يودعون الحدث قبل إسدال الستار على فعالياته

إكسبو 2020 دبي يسجل حضوراً قياسياً بلغ مليون زيارة خلال 3 أيام



الرياضة واللياقة البدنية والعافية في إكسبو 2020 دبي، ويعقبها اليوم الأربعاء 30 مارس بطولة الاتحاد الدولي الثلاثية التي تقام على أرض ساحة إكسبو الرياضية.

متنوعة من أجنحة الدول. وتشهد مراسم الحفل الختامي للحدث الدولي، تسليم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، علم المكتب الدولي للمعارض إلى كل من سعادة السفير جاي تشوي، رئيس الجمعية العمومية للمكتب الدولي للمعارض، ومعالي ديميتري كيركنتزس، الأمين العام للمكتب الدولي للمعارض، اللذان سيقدمانه بدورهما إلى ممثلي إكسبو 2025 أوساكا- كانساي- اليابان. وستستمر الاحتفالات طيلة الليل، مع عروض مذهلة من الألعاب النارية في الساعة 00:00، والساعة 03:00. بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، قبل أن يغلق إكسبو 2020 دبي بوابات دخوله للمرة الأخيرة. وقبل أن يختتم الحدث الدولي، يعد إكسبو 2020 دبي باجتماع المزيد من الزوار الراغبين في المشاركة في حزمة من الفعاليات، أبرزها الاحتفالات التي ستقيمها الهند بمناسبة يومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، والذي يُصادف أمس الثلاثاء 29 مارس، وتشمل تنظيم حفل موسيقي لغني البهلاي بالاك، الهندي الشهير "شان" وتحتل الفعاليات الرياضية المشهد على أجنحة الفعاليات المتنوعة التي يستضيفها إكسبو 2020 دبي، وذلك عبر

في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا وجنوب آسيا، يوشك الوفاء بالتزامه باستقطاب ما بين 22.9 مليون و25.4 مليون زيارة، وهو ما تم تحديده في ملف التسجيل المصادق عليه رسمياً بواسطة الدول الأعضاء في المكتب الدولي للمعارض عام 2015، وهو ما يعد إنجازاً عالمياً يضاف إلى سجل إنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة، ولا سيما في ظل تداعيات جائحة كوفيد-19. وسيكون اليوم الأخير من إكسبو 2020 دبي، الموافق يوم غد الخميس 31 مارس يوماً تاريخياً بحق، حيث يستقبل إكسبو 2020 فريق "فرسان الإمارات للاستعراضات الجوية" التابع للقوات الجوية والدفاع الجوي مجدداً، لتقديم عرض جوي ساحر، قبل بلوغ الاستمات أوجهه في أجواء لا تُنسى، من خلال عروض يودها نجوم الموسيقى العالميون "كريستينا أغيليرا"، "تورا جونز"، و"يويو ما"، كما تعطي المسرح أيضاً الفرقة العالمية للآلات التورتية فرقة "ولد ستريينغ إكسبو 2020"، وعازفة البيانو الإيطالية الموهوبة "ليونورا كونستانتيني". وستمكن الزوار من مشاهدة هذه العروض من خلال أكثر من 20 شاشة ضخمة موزعة في أرجاء الموقع، تشمل منصة اليوبيل، ومسرح دبي ميلينيوم، وحديقة الاحتفالات، ومجموعة

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

سجل إكسبو 2020 دبي أكثر من مليون زيارة أيام الجمعة والسبت والأحد الماضية، وهو ترجمة عملية لحب الجمهور لوداع الحدث، الذي استمر لسنة أشهر كاملة، بصورة بهية وإقبال منقطع النظير يترجم التقدير الكبير لهذا الحدث الدولي على أرض الإمارات. من المتوقع أن يتدفق المزيد من الجمهور إلى الموقع في الأيام الثلاثة المتبقية ليكونوا جزءاً من الحدث الختامي والرح في إكسبو، بما في ذلك ما يعد بأن يكون حفلاً ختامياً لا يُنسى، مع الألعاب النارية، والعروض الجوية، وهذاني الأداء على مستوى عالمي. كان إكسبو دبي في عطلة نهاية الأسبوع المتسرم محط اهتمام القاصي والداني، حيث صُنف على أنه أكثر الأسابيع ازدحاماً خلال فترة انعقاد الحدث الدولي التي امتدت على مدار ستة أشهر، ما دفع إجمالي عدد الزيارات ليصل إلى 22.937.830 مليون زيارة. إن تسجيل هذه الحصيلة القياسية من الزيارات، حتى اليوم، يعطي دلالات على أن الحدث الدولي الأول من نوعه

الآلاف يحتشدون خلال مسيرة من أجل الإنسان وكوكب الأرض في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

احتشد آلاف الأشخاص، صباح أمس للانطلاق في "مسيرة من أجل الإنسان وكوكب الأرض" الممتدة على طول ثلاثة كيلومترات عبر أرجاء موقع إكسبو 2020 دبي، متضامين معا بروح من الالتزام المشترك إزاء مواصلة التصدي لأكبر التحديات والفرص التي تواجه الإنسان وكوكب الأرض. احتفلت المسيرة، التي انطلقت في تمام الساعة 07:30 بتوقيت الإمارات، بالنجاح الذي حققه برنامج الإنسان وكوكب الأرض، في إكسبو 2020 دبي، الذي أوجد تنوعاً لا مثيل له في وجهات النظر على مدار الأشهر الستة لإكسبو 2020 دبي، في سبيل إسراع خطى العمل التعاوني نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة وإحداث تأثير ملموس والذي سيواصل دفع عجلة العمل قدمًا بعد إسدال الستار على فعاليات إكسبو 2020 دبي. وقد قدمت معالي ريم الهاشمي، وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لإكسبو 2020 دبي، ملاحظات افتتاحية للمجموعة المشاركة في المسيرة التي ضمت الكبار والصغار من جنسيات عديدة.



حفل ختامي مؤثر يسدل الستار على إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر



الحدث الدولي. وقال طارق غوشة، الرئيس التنفيذي للأنشطة الترفيهية والفعاليات في إكسبو 2020 دبي: "لقد حاولنا التركيز في إكسبو على العالم منذ أن رُفِع الستار عنه قبل ستة أشهر بأسلوب مبهر. ومع غروب شمس آخر أيام النسخة الأكثر تنوعاً في تاريخ إكسبو الدولي، سيكون حفل الختام حديث العالم، ولن يُقارن بأي فعالية ختامية حدثت من قبل". وأضاف: "سيكون أطفال المدارس الحكومية والخاصة ممن شاركوا بفعالية، وكانوا فنانين أداء، ومساهمين، ومبتكرين، ضيوفنا من كبار الشخصيات، لأنهم جيل المستقبل الذي سيمضي قدماً بإرث إكسبو 2020 دبي". وقالت أمينة أبو الهول، مدير إبداعي تنفيذي في إكسبو 2020 دبي: "مع وصول الحدث الدولي إلى آخر فصوله، سنسلط الضوء على كل ما أنجزناه خلال الأشهر الستة الماضية ونحتفي بكل ما حققناه. هذا هو الوقت الأمثل للتفكير في أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لنا. وفي إكسبو

نظم مركز إكسبو الإعلامي، إحاطة إعلامية بشأن الحفل الختامي لإكسبو 2020 دبي، الذي يقام يوم غد الخميس 31 مارس، بدءاً من الساعة السابعة مساءً بتوقيت دولة الإمارات. وفيما سيكون الحفل الرسمي المقام في ساحة الوصل من السابعة إلى الثامنة مساءً بتوقيت الإمارات، محجوزاً للضيوف من "كبار الشخصيات" المؤلفين من طلبة المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و9 سنوات، فإن موقع إكسبو 2020 دبي سيعبء بالطاقة والإشارة من اللحظة التي تفتتح فيها بواباته صباحاً حتى موعد الإغلاق النهائي عند الثامنة فجراً. وبعد أن استضاف إكسبو بالفعل أكثر من 30 ألف عرض في 96 مكاناً مختلفاً من موقعه الشاسع، منها 3.000 عرض في ساحة الوصل، وأكثر من 500 عرض للأطفال والعائلات، من المقرر أن يشكل الحفل الختامي لحظة انتصار مشوية بمشاعر الحزن التي ستنتاب كل من زار

أقيمت جلسة حوارية حول الحضور الواضح للتراث العربي واللغة العربية في المكسيك، استضافها مدرج تيرا في إكسبو 2020 دبي، بمشاركة كل من الأستاذة كونسيسون كومباني، عالمة اللغات الإسبانية والمكسيكية، ومارون سوتو، مدير عام وكاتب مقالات وروائي مكسيكي من أصل سوري، والبروتوري شائيز، مؤلف مكسيكي، فيما أدارت ماريوسول سولز، مديرة معرض غوادالاجارا الدولي للكتاب في المكسيك هذه الجلسة النقاشية. قدم خلال الجزء الأول من الجلسة عرضاً موسعاً حول معرض غوادالاجارا الدولي للكتاب في المكسيك، والذي يزوره قرابة مليون زائر سنوياً، من أكثر من 40 دولة، بينما تم خلال الجزء الثاني منها مناقشة حضور الثقافة العربية والإسلامية في المكسيك، وذلك على هامش مشاركة دولة الإمارات العربية المتحدة كضيف شرف في معرض غوادالاجارا الدولي للكتاب في المكسيك نهاية هذا العام. وأكدت الأستاذة كونسيسون كومباني خلال حديثها، على وجود العديد من الكلمات التي يستخدمها الشعب المكسيكي في حديثه والتي تعد من أصول عربية مثل كلمة "سلاميك" المرادفة للسلام عليكم، وكلمة "أوخالله" والتي تعني إن شاء الله. وقال مارون سوتو: "هذه الثقافة المتقلبة عبر الحدود، شكلت نوعاً من الثقافة الثالثة، التي تشبه مجموع الثقافة المكسيكية الأصلية، والثقافة الإسبانية القادمة والمتأثرة ضمناً بالثقافة العربية، وهو ما ساهم في إيجاد نوع ثقافي جديد لا يتحدث الناس عنه غالباً، لكنني أقيمت عليه الضوء خلال محاضراتي حول قراءة رواية "دون كيشوت" الإسبانية، التي تعد من أهم الأعمال الأدبية في اللغة الإسبانية، ويقال إن مؤلفها هو شخص عربي، وأن الكتاب الذي بين أيدينا الآن ما هو إلا ترجمة له".

نون والأصدقاء على مسرح دبي ميلينيوم

•• دبي - الفجر

استضاف مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي، فرقة "نون والأصدقاء"، في حفل اجتذب حضوراً جماهيرياً كبيراً، لا سيما أنه أقيم في الأيام الأخيرة قبل إسدال الستار على الحدث الدولي البارز. وقدمت الفرقة، المؤلفة من ثلاثي متعدد الخلفيات الثقافية، عرضاً جمع بين العود وغيتار البيس والطبول، امتزجت خلاله موسيقى الفانك بالإيقاعات الأفريقية والهندية والمؤثرات الحديثة، لتعكس ما تتسم به دولة الإمارات من طابع عالمي وروح عصرية.

وتصدرت الحفل صوت العود، العلامة الدولية الأكثر شيوعاً لكل ما هو شرق أوسطي، مصحوباً بموسيقى الجاز وقصر الطبول، فكان الصوت الجماعي لفرقة "نون والأصدقاء" عالمياً حدثاً جديداً. وقدمت الفرقة باقة من أشهر أعمالها، منها مقطوعتا "الغريب" و"سماعي".



فرقة أبو أند ذي أبوسلز تبهر جمهور إكسبو 2020 دبي بأسلوبها الموسيقي المعاصر

•• دبي - الفجر

مجموعة من أجمل أغنياتهم، فضلاً عن مجموعة من الأغنيات العربية الفلكلورية المعروفة والأغنيات المطورة، مثل "اسمي هانا"، و"في الزمان"، و"لغيت"، و"طالعة من بيت أبوها". فيما تفاعل الجمهور مع الفرقة بالفناء والتمايل في أجواء ساحرة. "أبو أند ذي أبوسلز" هي فرقة روك متعددة اللغات ينحدر أعضاؤها من القدس وبيت لحم. سرعان ما رسخت الفرقة مكانتها كواحدة من الفرق الموسيقية المعاصرة الرائدة في الشرق الأوسط، وبرزت على الساحة الموسيقية بالأغنية الشعبية الناجحة "باجي وينك" في عام 2014.

استضاف مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي فرقة "أبو أند ذي أبوسلز"، الرائدة في منطقة الشرق الأوسط، والتي أبهرت، بأسلوبها الموسيقي الفريد والأغنيات الفلكلورية والمطورة، جمهور الحدث الدولي في حفل غنائي مميز أقيم مساء يوم أمس الأول الإثنين. وأمتعت فرقة "أبو أند ذي أبوسلز" الحضور بأسلوبها المعاصر الذي يجمع بين موسيقى البلوز والرقص والعناصر الشرقية. وأدى مغنو الفرقة

منوعات العقل

23



يمكن اعتبار آلام الرقبة شائعة نسبياً، وفي الواقع، العديد من أسباب آلام الرقبة ليست خطيرة، ورغم ذلك، فإن هذا لا يعني عدم القلق بشأنها.

ويقول الدكتور مايكل بي ستوف، جراح العظام في مركز UMass Memorial الطبي، إن المشكلات المتعلقة بالعضلات والتهاب المفاصل هي السبب الشائع لآلام الرقبة.

وللمساعدة في تحديد السبب، تحتاج أولاً إلى تحديد نوع آلام الرقبة التي تعاني منها.

غالبية حدوثها بسبب إجهاد العضلات أو الالتواء

7 أسباب مقلقة لآلام الرقبة يجب ألا تتجاهلها



هذه الحالة إلى ألم يبدأ في الرقبة وينتشر إلى الأطراف العلوية، وخدر في اليدين أو الكتفين أو الذراعين، وضعف في الذراعين أو اليدين. وتتطلب هذه الحالة علاجاً فورياً.

3. التهاب المفاصل

يؤثر التهاب المفاصل بشكل شائع على اليدين، ولكن هذا المرض التنكسي يمكن أن يؤثر أيضاً على القراص القطني والمفاصل الموجودة في العمود الفقري، بما في ذلك تلك الموجودة في الرقبة.

ويعد داء الفقار الرقبي شكلاً من أشكال التهاب المفاصل التنكسي (المعروف أيضاً باسم هشاشة العظام) والذي يؤثر بشكل خاص على الرقبة. وهذا النوع من التهاب المفاصل شائع جداً لدى كبار السن، حيث يصيب أكثر من 85% من الأشخاص فوق سن الستين.

وتشمل أعراضه، وضوضاء عند لف رقبته مثل الطحن أو الفرقة، والصداع، وخدر في اليدين أو الذراعين أو الأصابع في حالة حدوث تضيق أو ضغط عصبي، وتشنجات عضلية في الكتفين والرقبة.

قد يوصي طبيبك بإجراء عملية جراحية إذا كنت تعاني من انضغاط في العصب الفقري أو تضيق في العمود الفقري.

4. هيبروميالغيا (الألم العضلي الليفي)

سبب آخر محتمل لآلام الرقبة المزمن هو الألم العضلي الليفي، وهي حالة تسبب ألماً واسع النطاق في جميع أنحاء الجسم. ولا يعرف الخبراء بالضبط سبب إصابة بعض الأشخاص بهذا الاضطراب، ولكن إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة، فمن المرجح أن تصاب بالألم العضلي الليفي.

وتشمل الأعراض الأخرى للحالة الإعياء، والاكتئاب والقلق، وصعوبة النوم، بما في ذلك الشعور بعدم الارتياح عند الاستيقاظ، ومشاكل في الذاكرة والتركيز، والصداع والصداع النصفي.

5. التهاب السحايا

تتطلب هذه الحالة الخطيرة التي تسبب التهاب نخاع الشوكي وأغشية الدماغ عناية طبية فورية.

وقد تشمل أعراضها، التي تظهر فجأة تصلب الرقبة، وصداع الرأس، والحمى، وقد يعاني المريض أيضاً من الغثيان والقيء والحساسية للضوء والارتباك.

6. النوبة القلبية

التحدث إلى الطبيب فكرة جيدة.

2. الإصابة

ليس من المستغرب أن الإصابات يمكن أن تسهم أيضاً في آلام الرقبة. ويمكن أن تتعرض لإصابة في الرقبة في مجموعة متنوعة من السيناريوهات، بما في ذلك، حوادث السيارات، والرياضات، والسقوط.

والنوع الشائع من الإصابات التي يمكن أن تسبب ألماً في الرقبة هو المصع (التواء الرقبة)، والذي ينطوي على حركة اهتزاز مفاجئة في الرأس والرقبة. وقد يستغرق الأمر أسابيع، إن لم يكن شهوراً، حتى تتحسن أعراض الإصابة، وهذا يتوقف على شدة الإصابة.

وقد يشمل علاج المصع أو إصابات الرقبة الخفيفة الأخرى: ارتداء طوق عنق لدعم الرقبة ومنع المزيد من الإجهاد، ووضع الثلج لتقليل التورم فور الإصابة، وتناول الأدوية المضادة للالتهابات للحد من الألم والالتهاب، وتناول مرخيات العضلات إلى جانب العلاج الطبيعي.

ويمكن أن تسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

وتسبب الإصابة أو الصدمة في الرقبة وأعلى الظهر أيضاً انزلاق فقرات الرقبة، ما قد يسبب ألماً في الرقبة كأعراض مبكرة.

أنواع آلام الرقبة

غالباً ما يحدث الألم الحاد، أو الألم الذي يظهر فجأة، بسبب إجهاد العضلات أو الالتواء. وستختفي معظم حالات آلام الرقبة الحادة في غضون أيام قليلة بمساعدة مضادات الالتهاب التي لا تستلزم وصفة طبية (OTC) والراحة، كما يقول علي أرغي، جراح العمود الفقري العظمي في مركز The CORE Institute Sun City West Spine.

ومن المرجح أن يحدث الألم المزمن، الذي قد ينطوي على وجع أو ألم مستمر يأتي ويذهب، بسبب حالة تنكسية أساسية. ويشرح أرغي: "تبدأ العديد من الحالات التنكسية على شكل ألم متقطع، ويصبح أكثر شيوعاً وتكراراً مع مرور الوقت وتطور الحالة".

أسباب آلام الرقبة الأكثر شيوعاً:

1. الجلوس بشكل خاطئ وضعيفة النوم يمكن أن يساهم الانحناء على مكتبك لساعات متتالية، أو رفع رقبته للتحديق في هاتفك، أو النوم على وسائد غير مألوفة، في آلام الرقبة المرتبطة بالعضلات.

ويوصي أرغي بمحاولة عدم ثني الرقبة كثيراً للأمام أو للخلف، والحفاظ على استقامة الكتفين والظهر عند الجلوس أو الوقوف.

ويمكن أيضاً وضع شاشة الهاتف أو الكمبيوتر عند مستوى العين للمساعدة في تجنب رفع الرقبة.

وإذا وصلت الاستيقاظ من النوم وأنت تعاني من ألم في الرقبة، فقد تكون وسادتك أو مرتبته هي المشكلة، لذلك ضع في اعتبارك استبدالها بمزيج من الخيارات الداعمة.

ويقول ستوف أيضاً، إن النوم في وضعية خاطئة أو إجهاد الرقبة بطريقة أخرى يمكن أن يتسبب في حدوث حالات كامنة، مثل التهاب المفاصل. وإذا استمر الألم في الظهور على الرغم من بذل قصارى جهدك، فقد يكون

يمكن أن يكون ألم الرقبة أيضاً من أعراض السرطان، على سبيل المثال، سرطان الغدة الدرقية، ويمكن أن يسبب تورماً مؤلماً أو غير مؤلم في مقدمة العنق. وتعتمد الأعراض المحددة لسرطان الرأس والرقبة على مكان السرطان ونوعه، ولكنها قد تشمل نتوءاً في الرقبة أو ألماً لا يزول، وتقرحات في الحلق أو الفم لا تلتئم، والتهاب الحلق المستمر الذي لا يزول، ومشاكل في البلع، والتغيرات في الصوت، والتورم حول الفك أو الذقن، وخدر في الوجه.

قد يكون ألم الرقبة لدى بعض الأشخاص، أحد أعراض النوبة القلبية، الأمر الذي يتطلب علاجاً طارئاً. وتشمل العلامات الأساسية للنوبة القلبية الشعور بعدم الراحة في منطقة الصدر مثل الضغط أو الامتلاء أو الضغط أو الألم، وعدم الراحة في الجزء العلوي من الجسم مثل الرقبة وكذلك الذراعين أو المعدة أو الفك أو الظهر، وضيق التنفس، والتعرق البارد، والغثيان والدوار.

7. السرطان



الماء المنكه بالليمون لخفض نسبة السكر في الدم والعمر المديد

يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تهيج جدران الأوعية الدموية وإتلافها، وهو الأمر الذي يمكن الوقاية منه. وثبت أن تعاطي مشروب بنكهة الحمض له آثار إيجابية على مستويات السكر في الدم. وبالإضافة إلى منع الجفاف، يمكن أن يساعد الكلى على التخلص من السكر الزائد في الدم.



النوع 2 غير المنضبط (وارتفاع نسبة السكر في الدم) يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية. وعن طريق شرب ماء الليمون، يتم تقليل مخاطر ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية مميتة. ومع ذلك، فإن الإدارة الجيدة لمستويات السكر في الدم تتطلب أكثر من مجرد احتساء ماء الليمون.

وسلطت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الضوء على علامات التحذير من ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهي:

- الشعور بالتعب الشديد.
- الشعور بالعطش.
- رؤية ضبابية.
- الحاجة إلى التبول في كثير من الأحيان.

وللمساعدة في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، يوصي مركز السيطرة على الأمراض بشدة شرب الماء بدلاً من العصير أو الصودا.

ومن حيث الإجراءات الغذائية، من الأفضل تناول الطعام في أوقات منتظمة، وعدم تفويت الوجبات.

ويجب أن تكون الأطعمة التي تتناولها أقل في السعرات الحرارية والدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكر والملح. ويتطلب التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم أيضاً ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع.

وذكرت الأبحاث الرصدية، التي تم الاستشهاد بها في المكتبة الوطنية للطب، أن تناول الماء المنكه بالليمون يرتبط بتقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

ولاحظ الخبراء في Medical News Today أن الماء بنكهة الليمون من أفضل المشروبات لمرضى السكري.

ولا يحتوي ماء الليمون على السكر، ما يعني انخفاض خطر ارتفاع السكر في الدم بشكل كبير. كما أن المشروب مرطب للغاية، وعلى هذا النحو، تقل احتمالية تناول وجبات خفيفة غير مناسبة، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

المخاطر الصحية لارتفاع نسبة السكر في الدم

من خلال الحفاظ على مستويات السكر في الدم الصحية، فإنك تحسن بشكل فعال فرصك في طول العمر. وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن هذا لأن مرض السكري



العصر



وزير الاقتصاد ورئيس «بلاك روك» يبحثان التعاون لتعزيز أدوات الاستثمار في اقتصاد المستقبل

جدير بالذكر، أن قمة «إفستوبيا» للاستثمار تمثل إحدى المبادرات الرئيسية ضمن «مشاريع الخمسين» التي أعلنت عنها حكومة الإمارات في عام 2021، وتجمع قادة الحكومات والمنظمات غير الحكومية، وممثلي القطاع الخاص، والمصارف الاستثمارية، والشركات، وصناديق الاستثمار والمؤسسات الأكاديمية والبحوثية، ومكاتب الاستثمار من جميع أنحاء العالم، بهدف تمكين الاستثمارات في المستقبل.

طوق المري إلى دور قمة إفستوبيا البارز في خلق مسارات جديدة وفعالة تدعم التحول إلى الاقتصاد المستقبلي، وتعمل على تطوير قطاعاته المختلفة، إضافة إلى دورها في تحفيز الاستثمارات الدولية وتسريع وتيرة الابتكار، مؤكداً أن القمة ستواصل شراكاتها مع الشركات الرائدة ومؤسسات الاستثمار العالمية لتطوير الحلول المبتكرة في استثمارات المستقبل. وقال معاليه: «وفرت القمة مظلة فريدة من نوعها لطرح أفضل الرؤى والأفكار

دبي-أم:

اجتمع معالي عبد الله بن طوق المري، وزير الاقتصاد، مع لاري فينك، الرئيس التنفيذي ورئيس مجلس إدارة شركة بلاك روك أكبر شركة لإدارة الأصول في العالم، المناقشة سبل تعزيز الاستثمارات في القطاعات الاقتصادية المختلفة في المرحلة المقبلة وذلك خلال أعمال قمة «إفستوبيا» للاستثمار التي عقدت ضمن فعاليات القمة العالمية للحكومات 2022. وأشار معالي عبد الله بن



غرفة الشارقة تشارك في يوم الغرف العربية وتؤكد التزامها بدعم الجهود الاقتصادية العربية كافة

دبي-الشارقة:

شاركت غرفة تجارة وصناعة الشارقة، في «يوم الغرف العربية» الذي انعقد مؤخراً في جناح جمهورية النمسا بكيسبو 2020 دبي، والذي نظّمته غرفة التجارة النمساوية العربية بالشراكة مع اتحاد الغرف العربية، وجامعة الدول العربية، والغرف العربية والأجنبية المشتركة، والغرفة الاقتصادية الفيدرالية النمساوية، والاتحاد النمساوي - الإماراتي. وترأس وفد غرفة الشارقة، سعادة عبد الله سلطان العويس، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، نائب رئيس اتحاد غرف التجارة والصناعة في دولة الإمارات، عضو مجلس إدارة غرفة التجارة العربية النمساوية، حيث ألقى رئيس غرفة الشارقة كلمة خلال الجلسة الافتتاحية للمنتدى الذي أقيم ضمن فعاليات «يوم الغرف العربية» بحضور سعادة عبد الله ديفيس وسعادة ناصر مصبح الطنجي وسعادة أحمد النابودة أعضاء مجلس إدارة غرفة الشارقة، إلى جانب السيناتور الدكتور ريتشارد شينز رئيس غرفة التجارة العربية النمساوية، وسعادة مضر الخوجة أمين عام غرفة التجارة العربية النمساوية، وعدد من المسؤولين، حيث استعرض المنتدى سبل تعزيز آفاق التعاون الاستثماري والتجاري بين الإمارات والنمسا، بما يخدم بيئة الأعمال ومصالح المستثمرين لدى الجانبين.

وأعرب سعادة عبد الله سلطان العويس، خلال كلمته عن تقديره لهذه المبادرة، مثنياً جهود القائمين عليها، مؤكداً أهميتها في هذه المرحلة ودورها في تحقيق التكامل النوعي بين غرف التجارة والصناعة العربية، فضلاً عن كونها فرصة حقيقية للتعرف على أفضل الممارسات وآليات التعامل مع معطيات الاقتصاد الإقليمي والعالمي، ومناقشة واقع ومستقبل التعاون القائم بين الغرف العربية، إلى جانب وضع أطر للتعاون المشترك بين الاقتصاديات العربية، وفتح قنوات للشراكة بين المستثمرين ومتابعة استمرارية أعمال القطاع الخاص ورعاية مصالح الأعضاء، من خلال إطلاق المبادرات الاستثمارية التي تستجيب لاحتياجات التنمية المستدامة المنشودة في الوطن العربي.

أدнок للتوزيع تفتتح محطاتها المخصصة للسيارات التي تعمل بالغاز الطبيعي في أبوظبي

أبوظبي-القطر:

افتتحت أدنوك للتوزيع، الشركة الرائدة في قطاع الوقود وماتاجر التجزئة في الإمارات العربية المتحدة، أول محطاتها المخصصة فقط لإعادة التزود بالغاز الطبيعي المضغوط في الدولة. وقد خضعت محطة وقود «الزاهية» التقليدية في شارع الفلاح في أبوظبي لعملية تجديد شاملة، وأصبحت الآن توفر للسيارات العاملة بالغاز الطبيعي وصولاً سهلاً وسريعاً في قلب العاصمة. تعتبر محطة «الزاهية» إحدى 30 محطة يتوفر فيها الغاز الطبيعي المضغوط في جميع أنحاء الدولة حالياً، هي جزء من عملية انتقال استراتيجي لواقع التزود بالغاز الطبيعي المضغوط إلى أماكن مناسبة وأفضل تجهيزياً - ما يتيح لساكني السيارات العاملة بالغاز الطبيعي خيارات أوسع للتزود به، ويهدد المناسبة المهندس بدر سعيد الملحكي، الرئيس التنفيذي لشركة أدنوك للتوزيع: «لقد ارتفع الطلب على الغاز الطبيعي المضغوط بشكل مطرد في السنوات الأخيرة، سواء من الشركات الكبيرة، بما فيها شركات سيارات الأجرة، أو من المستهلكين العاديين». وأضاف: «تهدف المحطة الجديدة إلى توفير إمكانية وصول مرجح وسهل في وسط العاصمة للتزود بالغاز الطبيعي المضغوط، وتحتوي على أربع مضخات. ولدينا الآن سبعة محطات خدمة توفر الغاز الطبيعي المضغوط في أبوظبي، ومحطات عديدة أخرى في جميع أنحاء الدولة». تجدر الإشارة إلى أن شركة أدنوك للتوزيع تعمل على توفير هذا الوقود البديل في محطاتها منذ أكثر من 10 سنوات، حيث جرى تحويل أول سيارة للعمل بالغاز الطبيعي في سبتمبر 2010.



دبي-القطر:

حصلت منصة تداول العملات الرقمية «بايبت» على موافقة مبدئية لإجراء مجموعة متكاملة من الأعمال في مجال الأصول الافتراضية في دولة الإمارات، حسبما أعلنت الشركة أمس خلال مؤتمر صحفي مشترك مع وزارة الاقتصاد. كما أعلنت «بايبت» أنها تخطط لنقل مقرها العالمي إلى دبي لتصبح مزودة خدمات عالمية خاضعة للأنظمة في مجال الأصول الافتراضية، وذلك لتقديم مجموعة متكاملة من المنتجات والخدمات على مستوى العالم، في إطار نموذج «الاختبار والتكيف والتوسع» المعتمد ضمن سوق الأصول الافتراضية في دولة الإمارات. وشددت «بايبت» أنها تلتزم تماماً

ضمن فعاليات القمة العالمية للحكومات 2022 خبراء: أمن الطاقة أهم من خفض البصمة الكربونية



الحاجة لاستثمار 500 مليار دولار سنوياً لتلبية الطلب في 10 أعوام مقبلة

تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي يعول عليها لتوفير 50% من الطاقة الجديدة

وهي تحتاج محفزات ضريبية، ومن المهم العمل على خفض كلفة البصمة الكربونية. وشددت مايور على أهمية التواصل بين جميع الأطراف والعمل المشترك لحل إشكاليات الطاقة، وتطرقت لحل قضايا أمن الطاقة، ومحدودية وصول العديد من البلدان لصادر الطاقة، أو القدرة على تمويل المشاريع.

خلال مشاركته في منتدى الطاقة العالمي ضمن القمة العالمية للحكومات 2022

رئيس وزراء كردستان؛ نتطلع إلى تلبية الطلب العالمي المتزايد على الطاقة قريباً

كردستان دخلت عامها الخامس عشر منذ انطلاقتها عام 2007، لافتاً إلى أن «التحديات موجودة في كل البيئات، فيما تقيم الشركة الأمور من منظور بعيد المدى، وبالفعل عقودنا مع كردستان هي عقود طويلة الأجل». كما تحدث الدكتور عادل شاوش، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة ShaMaran للتبترول، عن التوسع في كردستان، بينما وصف روس بيرو جونيور، رئيس مجلس إدارة مجموعة بيرو، فرص قطاع النفط والطاقة في كردستان بأنها «ضمن منطقة شديدة الثروة في العالم نظراً لاحتياطياتها الكبيرة». وتسنّض القمة العالمية للحكومات 2022 أكثر من 4000 مشارك من كبار المسؤولين الحكوميين والخبراء وقادة القطاع الخاص، لاستشراف مستقبل الحكومات ضمن أكثر من 110 جلسات رئيسية حوارية وتفاعلية. وركزت القمة العالمية للحكومات منذ إنطلاقها عام 2013، على استشراف حكومات المستقبل وبناء مستقبل أفضل للبشرية، وساهمت في تأسيس منظومة جديدة للشراكات الدولية القائمة على الإلهام واستشراف حكومات المستقبل.



المجال ضمن أجزاء من قطعتنا العام. لكن الطريق أمامنا لا يزال طويلاً. من جهته، قال جون هاريس الرئيس التنفيذي لشركة جلف كيبستون بترونيوم، الذي شارك أيضاً في الجلسة، إن «المنطقة توفر إمكانات كبيرة في هذا القطاع الحيوي»، مؤكداً على استمرار علاقة الشركة الممتدة مع كردستان. وكلمنا ثقة بأن كردستان ستصبح قريباً مصدراً مهماً للطاقة يليي الطلب المتزايد في العالم». وحول استراتيجية الطاقة في كردستان قال بارزاني: «أقدمنا على تغييرات مهمة بالنسبة لنا خلال السنوات الثلاث الماضية. إذ نفذنا واحدة من أفضل السياسات والممارسات عالمياً في هذا

الاستعداد لتحديات قطاع الطاقة أهم من الاستجابة لها

دبي-القطر:

شهدت جلسة «مرحلة ما بعد الأزمة» إعادة البناء من أجل أمن الطاقة والعمل المناخي» ضمن «منتدى الطاقة العالمي» في القمة العالمية للحكومات 2022، نقاشات حول أهمية تبني سياسة تنوع مصادر توريد الطاقة، وتجاوز تحديات تمويل مشاريع الطاقة مع المستثمرين، مع التركيز على أهمية استشراف المخاطر والإعداد لها عوضاً عن التركيز على الاستجابة لها، وأكد المتحدثون فيها أن أمن الطاقة أهم من خفض البصمة الكربونية.

شارك في الجلسة معالي تشارلز هندي وزير الطاقة السابق في المملكة المتحدة، نيل تشاترجي، الرئيس السابق للجنة الفيدرالية لتنظيم الطاقة، كبير المستشارين في هوجان لوفيلز، وريجينا مايور الرئيس العالمي لقطاع الطاقة، في كي بي إم جي، وجوزيف ماکونينجال الأمين العام لمنتدى الطاقة الدولي (IEF)، وأدارها راندولف بيل، المجلس الأطلسي. وتحدث معالي تشارلز هندي وزير الطاقة السابق في المملكة المتحدة، عن الدروس المستفادة من الأوضاع الحالية، وأبرزها ضرورة استشراف التحديات والتحصير لها عوضاً عن التركيز على الاستجابة ورد الفعل، وقال: «في أوروبا طالما اعتمدنا

للإقامة والعمل للعاملين في مجال الأصول الافتراضية والويب 3.0. ومن جهته، قال بن زو، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة «بايبت»: «نتطلع الشركة إلى وجود مقرنا العالمي في دولة الإمارات مع تواصل ابتكارنا حول العالم، ومساهمتنا في ابتكارات الأصول الافتراضية ضمن الاقتصاد الإماراتي النشط. ونعتقد أنه يمكننا المساعدة على زيادة فهم أصحاب المصلحة لهذا القطاع المعقد مع استمرار نضوج مجال الأصول الافتراضية والعملات الرقمية بسرعة. وتشكل هذه الموافقة المبديّة فرصة استثنائية لـ «بايبت» لدعم طموح دولة الإمارات والمنطقة ككل في التحول إلى مركز عالمي لتكنولوجيا الأصول الافتراضية».

بعد حصولها على موافقة مبدئية لمزاولة الأعمال بمجال الأصول الافتراضية في دولة الإمارات

منصة تداول العملات الرقمية «بايبت» تخطط لنقل مقرها الرئيسي العالمي إلى دبي

جديداً ضمن جهود تعزيز مكانة دولة الإمارات كمركز عالمي للأصول الرقمية. وقد غيرت الأصول الافتراضية، مثل العملات الرقمية والبلوك تشين، قطاع التمويل للأبد. ولواكبة هذا القطاع سريع التغير، نؤسس منظومة صديقة للأعمال لجذب الشركات ذات النمو المرتفع والاحتفاظ بها وتمكينها، مما يزيد جاذبية الدولة للجلب التالي من الاستثمارات الأجنبية المباشرة، والذي تشهد بوادره حالياً. وسيلحق ذلك وظائف واستثمارات وسيعزز حضورنا كإحدى أكثر الوجهات جاذبية في العالم

بدمع جهود حكومة الإمارات التنظيمية، كما نتطلع إلى مشاركة معرفتها وخبرتها ورواها التعمقة مع جميع أصحاب المصلحة. وتؤدي «بايبت» دوراً رئيسياً في تنفيذ مستثمري التجزئة والجمهور عموماً حول كيفية استخدام الأصول الافتراضية بطريقة آمنة ومسؤولة، مما يساعد دولة الإمارات على إدارة المخاطر في إطار من النمو المسؤول. وقال معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير دولة للتجارة الخارجية: «يعتبر قرار «بايبت» افتتاح مقرها العالمي في دبي إنجازاً

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد 1٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠ تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: محمد يوسف غلام فريد - الجنسية: باكستان، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: محمد عمران فيض محمد خان - الجنسية: باكستان، في الرخصة المسماة (رهن الصنف لنقل الاثبات) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (779529) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات أخرى:

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات 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 الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠ تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأنه كل من: 1- السيد: محمد طارق حسون ديت حمصي - الجنسية: السويد، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد: حسام الدين رياض الخراوط - الجنسية: الجمهورية العربية السورية، 2. السيدة: منى قره بطق - الجنسية: السويد، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (50%) وذلك إلى السيد: حسام الدين رياض الخراوط - الجنسية: الجمهورية العربية السورية، في الرخصة المسماة (مجنجات وادي بردي) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (761429) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات أخرى:

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات 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 الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الغرفة

إعلان اجتماع خيرة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠ اجتماع خيرة مصرفية

إعلان المدعي عليه بالنشر لحضور اجتماع خيرة مصرفية في المحكمة الشارقة الابتدائية

إلى المدعي عليه / هيتمت بخش جديوي بحثي بما أن هناك دعوة معاملة ضدكم بمحكمة الشارقة الاتحادية مرفوعة من المدعي/ شركة أميركان اكسبريس الشرق الأوسط حالياً ، أمينك الشرق الأوسط سابقاً تحت الرقم اعله وحيث أنني الخبير المنتدب لهذه القضية ، فإنني أدعوكم للحضور شخصياً او بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخيرة المصرفية المقرر عقده يوم الخميس الموافق 2022/4/7 الساعة الثانية بعد الظهر وذلك بمقر المدعي والتكاليف بدني - مدينة دبي للإعلام - تيكوم - ميدبا ون تاور بجوار الجامعة الأمريكية - طابق 27

للتواصل : أحمد مصطفى محمود طاحون
خبير مصر 971505277475
موبايل : 042555433
ahmed.m.tahoun@gmail.com

الغرفة

إعلان اجتماع خيرة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

الدعوى رقم 1240/2021 استئناف عقاري

محكمة دبي الاستئنافية

حضور اجتماع الخيرة في الدعوى رقم 1240/2021 استئناف عقاري

المتأنتف ضد: سردور ميليكولوف

بناءً على تكليف محكمة دبي الاستئنافية الواقعة - بنديي خبيراً مصرفياً في الدعوى المذكورة اعله وبرقمه من بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع

عليه بحضور محسوركم في جلسة الخيرة أو وكلاء معتمداً بتملكم وتقديم ما لديكم من مستندات لخس الدعوى وذلك يوم الاثنين الموافق 04/04/2022 في تمام الساعة 02.00 ظهراً في مقر مكتب الخبير: عبدالجيد الرزوقي والتكاليف بمدينة دبي - بيرد - شارع بين ياس - بناية برج البحر - الطابق 15 - مكتب رقم 1504

برج التواصل للتواصل على رابط الاجتماع في بعد:

هاتف: 042555433 فاكس: 026222318
042555433 هاتف رقم
amao2004@amao.com

بريد الالكتروني: amao2004@amao.com

الخبير المصرفي
عبدالجيد محمد الرزوقي

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

انذار عدلي بالنشر

رقم (2022/65469)

المنذر: بنك ابوظبي الاول ش.م.ع (حالياً) (بنك الخليج الاول - سابقاً)

المنذر إليه: شراي رام اجروال

ينذر المنذر المنذر اليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره ٣٧٠,٠٠٠.٠٠٠ درهم (فقط ثلاثمائة وسبعة وخمسين الف وستة وعشرون درهماً وتسعة وثمانون فلساً لاغير) خلال ثلاثين يوماً من تاريخه وحال امتناعكم عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم للازامكم بتسوية المديونية المترصدة بتملكم بما فيها طلب العقار رقم 1601 بالطبق رقم 16 بمبنى كولور باي 1 ابلانج مساحته 956.80 قدم مربع والموافق 106.٠٦ على قطعة الأرض رقم ٤٢ بمنطقة الخليج التجاري بإمارة دبي بإمزاها العلني استناداً لحكام القانون والمادتين (٢٤) و(٢٦) وما بعدها من قانون الرهن التاممي رقم رقم 14 لسنة ٢٠٠٨ بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

انذار عدلي بالنشر

رقم (2022/65449)

المنذر: بنك ابوظبي الاول ش.م.ع (حالياً) (بنك ابوظبي الوطني - سابقاً)

المنذر إليه: باسل بشير جميل عرار

ينذر المنذر المنذر اليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.862.364.9 درهم (فقط مليون وثمانمائة واثنين وستين ألف وثمانمائة واربعة وستين درهماً وتسعة فلساً لاغير) خلال ثلاثين يوماً من تاريخه وحال امتناعكم عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم للازامكم بتسوية المديونية المترصدة بتملكم بما فيها طلب العقار رقم 654 ابلانج مساحتها 5.974.00 قدم مربع بمنطقة الروية بإمارة دبي ببيع بإمزاها العلني استناداً لحكام القانون والمادتين (٢٤) و(٢٦) وما بعدها من قانون الرهن التاممي رقم رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

انذار عدلي بالنشر

رقم (2022/65457)

المنذر: بنك ابوظبي الاول ش.م.ع (حالياً) (بنك ابوظبي الوطني - سابقاً)

المنذر إليه: طلال حسامي

ينذر المنذر المنذر اليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 3.317.145.8 درهم (فقط ثلاثة ملايين وثمانمائة وسبعة عشر ألفاً ومائة وخمسة واربعين درهماً وثمانية فلساً لاغير) خلال ثلاثين يوماً من تاريخه وحال امتناعكم عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم للازامكم بتسوية المديونية المترصدة بتملكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 4103 بالطابق رقم 41 بمبنى مارينا كروان رقم 1 ابلانج مساحته 3.022.51 قدم مربع على قطعة الأرض رقم 21 بمنطقة مرسى دبي بإمارة دبي بإمزاها العلني استناداً لحكام القانون والمادتين (٢٤) و(٢٦) وما بعدها من قانون الرهن التاممي رقم رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

دعوة

لحضور جمعية عمومية عادية

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

يدعو مجلس إدارة شركة هاي سيلد اند كويلد "أ.أس.سي" ش.م.ع. حضرات الشركاء لحضور اجتماع الجمعية العمومية العادية الذي سيعقد في مركز الشركة في تمام الساعة الحادية عشرة من قبل ظهر يوم السبت الموافق الثلاثين من عشر من شهر أبريل 2022 وذلك من أجل التداول في جدول الاعمال التالي:

- موافق تقرير كل من مجلس إدارة الشركة ومدققي حساباتها عن أعمالها لسنة 2021/،
- المصادقة على أمور ادارية ومالية متفرقة.
- المصادقة على ميزانية الشركة السنوية وحساباتها المدققة عن أعمالها لسنة 2021/،
- التداول في شأن توزيع الأرباح.
- تعين مدققي الحسابات لسنة التالية /2022/.
- أمور طارئة ومختلفة.

مجلس الادارة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

محكمة الشارقة الابتدائية

إعلان حكم بالنشر

صادر من محكمة الشارقة الابتدائية المدنية رقم SHCFICIREA2022/000018 مدني (جزئي)

إلى: المحكوم عليه / بشير ميمبو علي، العنوان: 9452968

حيطكم علماً بأنه بتاريخ 2022/03/23 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرغم أنك اذلت لصالح / أجرة الشارقة. بالتالي: نص الحكم

حكمت المحكمة بمناية الحضورى :- بإزام المدعي عليه بأن يؤدي المصدية مبلغ وقدره (12.15547.12) درهم خمسة عشر الفا وخمسمائة وسبعة وأربعون درهماً و 12 فلساً بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 5% سنويا على المبلغ القضى به وذلك من تاريخ الادعاء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز أصل الدين مع المصاريف وخمسمائة درهم مقابل آتباع المحاماة. حكماً غير قابل للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

محكمة الشارقة الابتدائية

إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/000018 مدني (جزئي)

إلى: المحكوم عليه / بشير ميمبو علي، العنوان: 9452968

حيطكم علماً بأنه بتاريخ 2022/03/23 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرغم أنك اذلت لصالح / أجرة الشارقة. بالتالي: نص الحكم

حكمت المحكمة بمناية الحضورى :- بإزام المدعي عليه بأن يؤدي المصدية مبلغ وقدره (12.15547.12) درهم خمسة عشر الفا وخمسمائة وسبعة وأربعون درهماً و 12 فلساً بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 5% سنويا على المبلغ القضى به وذلك من تاريخ الادعاء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز أصل الدين مع المصاريف وخمسمائة درهم مقابل آتباع المحاماة. حكماً غير قابل للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

رقم المعاملة 0058434-MOJAU_2022

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: جمال احمد حسن حسين - مصري الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد: علاء الدين السيد عبد الله حسن وهدان - مصري الجنسية، والسيد / محسن احمد حسن حسين - مصري الجنسية، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد: علاء الدين السيد عبد الله حسن وهدان مصري الجنسية، لبيسج السيد/ علاء الدين السيد عبد الله حسن وهدان - مالك الرخصة التجارية في الرخصة المسماة (مخبر الفلاح المصري) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (758110)، تعديلات أخرى: تنازل أصحاب الرخصة لآخر، وتعريف وكيل خدمات، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات 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 الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

رقم المعاملة 0058421-MOJAU_2022

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: ريشا راني فاريشاد كومار - الجنسية الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد: فخر الامين محمد جان الجنسية باكستان وان السيد/ بوجا شرما بابان كومار، الجنسية الهند ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 50% وذلك إلى السيد: فخر الامين محمد جان الجنسية باكستان في الرخصة (صالون العرز الامم للتلصيم) والتي تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (732695) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية. تعديلات أخرى: تنازل ريشا راني فاريشاد كومار وبوجا شرما بابان كومار إلى فخر الامين محمد جان ليصبح مالك 100% في الرخصة صالون العرز الامم للتلصيم. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات 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 الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

رقم المعاملة 0058362-MOJAU_2022

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيدة: روسمين سبراجان الجنسية الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى السيد: سيسيم ماميرانا نايل عبد الله كوني كونانايل الجنسية الهند في الرخصة (فاشنري دار سناء) والتي تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (623934) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية. تعديلات أخرى: تغيير وكيل الخدمات، تنازل صاحب الرخصة لآخر

فقرت المحكمة: إزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغا قدره 81835 درهم (واحد وثمانون ألفاً وثمانمائة وخمسة وثلاثون درهماً، وإزامها بأن تؤدي له مبلغا قدره 14700 درهم تقريبا عن الأضرار التي سبقت، به وإزامها برد النكبات لأحد أطراف الدعوى على مصرف ابوظبي الإسلامي رقم رقم 5.00024.500025.500027.500028.500020.500019.500018.500016.500015.500022.500023 مع إزامها بمصرفات المدعى، وفض ما عدا ذلك من مطلبين.

مكتب إدارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

رقم المعاملة 0058309-MOJAU_2022

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: محمد شريف قادر برخش، الجنسية باكستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد: محمد سبحان شريف محمد شريف الجنسية باكستان في الرخصة (صالون الرشيشه الذهبيه) والتي تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (733145) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية. تعديلات أخرى: اصحاب شركة / شركاء، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات 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 الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 00110015 / SHCFICICPL2021 / أمر أداء

إلى المدعي عليه: / فيروز الحمود (ش.م.ع) شامدر شاجران جانباتي اشاري هندي/ الجنسية. تعلمكم بأن المدعي نجران لتجارة مواد البناء (ش.م.ع.) قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بأمر بإزام المدعي عليهما أن يؤدي للمدعية بالتزامن فيما بينها مبلغ: ثمانية وسبعون ألف وستة مائة وستون درهماً وسبعة وثلاثون فلساً والزمتها بالفائدة القانونية بواقع: 5% سنويا اعتباراً من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتها بالمصاريف ورفضت ما عدا ذلك من مطلبين

حرر بتاريخ 2022/3/21 حذر بواسطة الموظف
مركز سعاده المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000707/AJCFICIREA2022 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه: طريق المستقبل لاستخدام الايدي العاملة

مجهول محل الإقامة - جمان - ليواردة - خلف بلديي جمان - هاتف رقم 0504604413
0505805808 ص ب 8111 البريد الإلكتروني: tareeq1@gmail.com

رقم مكاني: 4367111121

استماتت بالحضور بجلسة 2022/4/11 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً 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 لتنظر في الدعوى المذكور وفقها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/3/22 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: روهيل جاردن العقارية - م د م

العنوان: ارض ملك مؤسسه دبي العقارية - الرفاهة - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 826093، رقم القيد بالسجل التجاري: 1392363 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/1/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/1/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين افا ام ايه للحسابه والتدقيق - فرع دبي العنوان: مكتب رقم G26 ملك صندوق دبي للدمع المالي - القوز الثالثة - برديي - هاتف: 0522762124 فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اف ام ايه للحسابه والتدقيق - فرع دبي

العنوان: مكتب رقم G26 ملك صندوق دبي للدمع المالي - القوز الثالثة - برديي - هاتف: 0522762124 فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية روهيل جاردن العقارية - م د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/1/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/1/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين افا ام ايه للحسابه والتدقيق - فرع دبي العنوان: مكتب رقم G26 ملك صندوق دبي للدمع المالي - القوز الثالثة - برديي - هاتف: 0522762124 فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة ابوظبي الاتحادية الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000079/ADHCFICIAABMM2022 اداري كلي

إلى المدعي عليه: عائشة ماجد سلطان بوعويش الشامسي

مجهول محل الإقامة: ابوظبي ممشيش زايد العسكري شارع الخليج العربي الروضة قسم المالية هاتف / 024414999 / 024448100 موبايل / 971544084108 / بريد الالكتروني: aisha2210@outlook.com

انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/7 أمام مكتب إدارة الدعوى ابوظبي الاتحادية الابتدائية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (المحكمة الابتدائية - مكتب مدير الدعوى) شخصياً 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 لتنظر في الدعوى المذكور وفقها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/3/28 م.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - صالح محمد راشد سالم إخطار دفع في القضية رقم 0000380/AJCEXIBOUNCE2022 - الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: صالح محمد راشد سالم

العنوان: إمارة عجمان - الحرف - يعمل لدى دائرة الجوازات والجنسية عجمان - قسم الخالفين - بالقرب من محكمة عجمان الاتحادية - هاتف جوال رقم 0527778583

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم الرق صورية عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الجسور لتجارة مواد البناء - في القضية المشار إليها أعلاه.

ويعا أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي، الجمع الكلي شامل الرسوم والصاريف / 2359.10.

حيث أن المظهر اليه قد حرر لتخطير بموجب ايمان إقرار سند امانه لمبلغ وفهره (20000) درهم (عشرون ألف درهم) وعليه أن يبره ذلك مبلغ من السداد كامل على المظهر.

حيث أن المظهر طلب من المظهر اليه بسداد المبلغ بقرار ومرارا وذلك شخصياً وفاقبها وكل الوسائل التواصل ولتن دون جودي، - حيث أن المظهر طالب المظهر اليه ومنعت عن سداد المبلغ يوم مرور، وحيث أن المظهر يرغب في اخطار المظهر اليه بضرورة اية مبلغ في موعد بحضور جلسته يوم - الموافق ١٥ - الساعة - أمام المحكمة المذكورة - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0000379/AJCEXCICPL2022 أمر أداء

إلى المحكوم عليه: لإلوة البستان تقاولات والبستان - دبي م د م رقم رخصة 46638 ويعملها اسماعيل كوتي شاجهان - بصفته مدير - جنسية الهندية

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المذكور صورية عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ محمد طلحة قسم الباربي مصطفي، الجنسية سوداني، الجسور لتجارة مواد البناء ويعملها / عبدالله بوز احمدي ويكلا عنه / محمد طلحة قسم الباربي - في القضية المشار اليها أعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي، الجمع الكلي شامل الرسوم والصاريف / 97712.0

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإحفاء إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: بليون روم لتجارة الذهب - ش د م

العنوان: مكتب رقم 102 ملك فاطمة جمعه راشد الفلاسي - ديرة - الراس الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 518566 رقم القيد بالسجل التجاري: 1426464 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/8/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كودوس بي ار اس محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم BM07 ملك سفيان علي سعيد بن سلوم الفلاسي - الهاتف: 04-2822936 فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: كودوس بي ار اس محاسبون قانونيون

العنوان: مكتب رقم BM07 ملك سفيان علي سعيد بن سلوم الفلاسي - الهاتف: 04-2822936 فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بليون روم لتجارة الذهب - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/8/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كودوس بي ار اس المحاسبين القانونيين العنوان: مكتب رقم BM07 ملك سفيان علي سعيد بن سلوم الفلاسي - الهاتف: 04-2822936 فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٢٥٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٠

إخطار عدلي بالوفاء

برقم المحذر 2022/0056630

إخطار عدلي لوفاء بمبلغ 20000 درهم

الإخطار محمد فاسم حسوني - عراقي الجنسية ، واصل بطاقة هوية رقم (784196379540741) العنوان: الشارقة - الجاز - هاتف رقم (971501789796) البريد الإلكتروني: mohammedqassem10@gmail.com

الخطاب في: (م) من ذلك فانت (م) مكتب (ين) بحضور جلسته يوم - الموافق 510 - الساعة - أمام المحكمة المذكورة - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإحفاء إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

•• أحمد العامري: رؤية حاكم الشارقة تؤكد أن المكتبات هي المرأة التي تنظر فيها الأمم لنفسها وترى المستقبل من خلالها

•• سعد البازعي: الشارقة في واقعنا العربي اسم مرتبط بالثقافة وسمعتها الطيبة تتعزز بمنجزاتها

•• عماد جاب الله: العنصر البشري هو المحرك الأساسي لأي خطط تعنى بالشأن الثقافي والمعرفي



وضعت توصيات لرسم ملامح مؤيبتها الثانية

مكتبات الشارقة تجمع 50 أديباً ومفكراً في عصف ذهني استعداداً للاحتفاء بمئويتها الأولى



والقراء من جميع الثقافات والجنسيات.

المفكرين والأكاديميين والأدباء أمام الجمهور للاطلاع عليها، كما اقترحت المجموعة ضرورة تطوير مراكز بيع الكتب، إضافة إلى إدخال عنصر الإقبال على المكتبات ضمن نظام تقييم الأداء للموظفين.

المكتبات والمستقبل

وضمن محور "المكتبات والمستقبل"، تحدث المشاركون حول تأسيس وحدة لدراسات المستقبل، ليكون تطوير المكتبات مبنياً على مبادئ علمية راسخة، ووضع مقاييس معيارية لدى موازنة الواقع الحالي للمكتبات مع أفضل الممارسات العالمية لمواكبتها والتفوق عليها، وتحويل جميع نشاطات المكتبات إلى الواقع الافتراضي بموازاة الواقع الحقيقي، بحيث تكون هناك معارض كتب وأنشطة قراءة وثقافة عامة افتراضية.

المكتبات والإعلام

وفي محور "المكتبات والإعلام وتقنيات التواصل" أجمع المشاركون على ضرورة استثمار المكتبات العامة للإعلام بكافة أشكاله، حيث يمثل الإعلام واحداً من أهم مقومات تعزيز الفعل الثقافي ورفع الوعي بأهمية القراءة، وتأخذ وسائل الإعلام منهاجاً متكاملاً للعناية بالثقافة والتشارك مع "مكتبات الشارقة" أداء رسالة الشارقة الثقافية التي تنعكس على كافة الدوائر والجهات والمشاريع التطويرية للإمارة.



وتطوير المكتبات، حيث تركزت النقاشات حول 6 محاور: المكتبات وأدب الأطفال، المكتبات والتعليم التقليدي والذاتي، المكتبات والإبداع، المكتبات وربطها بالقطاعات الحيوية للمجتمع، المكتبات والمستقبل، وأخيراً المكتبات والإعلام وتقنيات التواصل.

المكتبات والتعليم

وخرج المشاركون بعدد من التوصيات المهمة التي تسهم في ترسيخ دور "مكتبات الشارقة" جهة ثقافية معنية بخدمة مجتمع المعرفة، وتكريس دور الكتاب في حياة الناس، حيث اقترح المشاركون محور "المكتبات والتعليم" لتقديم خدمات المكتبات في البيئة الرقمية، وعقد شراكات مع دوائر المعرفة الخارجية المعنية بالشؤون التعليمية. إضافة وأكد المشاركون أهمية التواصل الفعال مع المستفيد من خلال وسائل التواصل، وتوفير التدريب والتعليم المستمر للكوادر البشرية، إضافة إلى تأسيس مركز بحثي في المكتبة العامة يعنى بالدراسات المرتبطة بالتحديات والقضايا الناشئة في مجال المكتبات، كما لفتوا إلى أهمية تحويل المكتبة إلى مراكز منتجة للمعرفة، والتي يطلق عليها "مختبرات الابتكار".

المكتبات والإبداع

اقترح المشاركون في محور "المكتبات والإبداع" دمج المكتبة التقليدية مع نماذج المكتبات المتطورة، لخلق نموذج جديد ومتطور من المكتبات، واتاحة المكتبات التي تحتويها المكتبات الخاصة بكتاب

•• الشارقة-الفجر: مدن ومراكز الإمارة، وأكدت أن المكتبات هي المرأة التي تنظر فيها الأمم لنفسها، وترى المستقبل من خلالها.

استشراف التطورات

وخلال ندوة "التخطيط الثقافي"، أكد الدكتور سعد البازعي أن الحديث عن التخطيط الثقافي يتجاوز مصطلح الثقافة بأبعادها الشعبية، وأن أهمية التخطيط الثقافي تبرز من خلال المؤسسات المعنية بالشأن الثقافي، لافتاً إلى أهمية المرونة في عملية التخطيط، بحيث يسمح بمواكبة التغيرات، واستشراف التطورات المتسارعة التي تمر بها المجتمعات، وفي الوقت نفسه يرسم الخطوط العامة، بحيث ينتج أهدافاً قابلة للتحقيق. وقال البازعي: "باتت الشارقة في واقعنا العربي اسماً مرتبطاً بالثقافة، وقد أملت إنجازاتها لتكون عاصمة للثقافة، ولم تزل السمعة الطيبة للثقافة الثقافية التي تحفل بها كافة مناطق الإمارة تتعزز يوماً بعد يوم، ولا ريب أن قيادة الدكتور سلطان بن محمد القاسمي هو حالة استثنائية جعلت الثقافة مرتكزاً للتخطيط، ومرمياً من رموز إسهام الثقافة في النجاحات التنموية.."

علاقات عالية

وفي كلمته الافتتاحية للندوة، أكد سعد أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، أن اهتمام الشارقة بالكتاب شكل أحد صور اهتمامها بمكانتها وحضورها بين عواصم المعرفة العالمية، لافتاً إلى أن الشارقة اليوم ترتبط بعلاقات تعاون وعمل مشترك مع مكتبات ومؤسسات معرفية عالمية مثل مكتبة الكونغرس الأمريكية، وأنها اليوم تهتم بالنهوض بدور المكتبات، ليس في الشارقة دولة الإمارات وحسب، وإنما في مختلف بلدان العالم.

أمة كتاب

بدوره، قال الدكتور عماد عبد العزيز جاب الله: "إن العرب أمة كتاب، وشغفهم بالكتاب هو من السمات التي أسهمت في تشكيل حضارتهم وتفوقهم على مدى قرون من الزمان"، مؤكداً أن ما يميز النظرة الرسمية إلى مكتبات الفرد، هو أنها تحولت من المخازن إلى الإتاحة المطلقة، لتكون صروحاً حيوية وإنسانية أصيلة وراسخة في تاريخ الأمم والشعوب.

توصيات العصف الذهني

وعقب الندوة، افتتحت "مكتبات الشارقة العامة" جلسة العصف الذهني "المئوية الثانية للمكتبات الشارقة العامة"، والتي جمعت أكثر من 50 أكاديمياً ومفكراً وخبيراً بالشأن الثقافي والمعرفي

وفد من الجمعية العربية للحضارة والفنون الإسلامية يزور المركز

المركز، وبحث آلية تعزيز التعاون بين المركز والجمعية من خلال ترتيب اتفاقية تعاون في المجالات المشتركة. وقد رحب الدكتور محمد كامل جاد، مدير عام المركز، بالوفد الزائر وتحدث إليهم عن الدور الذي يقوم به المركز في حفظ التراث الإنساني في العديد من دول العالم، كما أبدى استعداد المركز للتعاون المستقبلي مع الجمعية، ثم قام الأستاذ أنور الظاهري، رئيس شعبة العلاقات العامة في المركز، بإصطحاب الوفد بجولة في أقسام المركز بدأت بمعرض مسيرة العطاء حيث شاهدوا

فيه توثيقاً بالصور لمسيرة السيد جمعة الماجد، رئيس المركز، وهو يزور العديد من بلدان العالم لعقد اتفاقيات تعاون، بالإضافة إلى التكريمات التي نالها تقديراً لجهوده في حفظ التراث ونشر الثقافة، كما شاهدوا بعض مقتنيات المركز من مخطوطات وكتب نادرة. وفي ختام الزيارة أشاد الدكتور محمد علي زينه، رئيس الوفد، بالمركز وما يقدمه من خدمات مختلفة لعموم فئات المجتمع من باحثين وطلبة علم، وقام بإهداء المركز ميدالية الجمعية.

المركز، وبحث آلية تعزيز التعاون بين المركز والجمعية من خلال ترتيب اتفاقية تعاون في المجالات المشتركة. وقد رحب الدكتور محمد كامل جاد، مدير عام المركز، بالوفد الزائر وتحدث إليهم عن الدور الذي يقوم به المركز في حفظ التراث الإنساني في العديد من دول العالم، كما أبدى استعداد المركز للتعاون المستقبلي مع الجمعية، ثم قام الأستاذ أنور الظاهري، رئيس شعبة العلاقات العامة في المركز، بإصطحاب الوفد بجولة في أقسام المركز بدأت بمعرض مسيرة العطاء حيث شاهدوا



محاضرات عن أهمية القراءة على الفرد ضمن فعاليات شهر القراءة بجامعة الإمارات



يكون يوماً قارئاً ومطعماً وملمأً ويتمتع بمخزون معرفي وثقافي يؤوله لأن يمثل وطنه بخبر واعتزاز ويحمل رسالتها باحتراف وكفاءة. وقال الأحيابي: "أن ثمة مواصفات واعتبارات عديدة كي يكون الدبلوماسي ناجحاً، مشيراً إلى أن من أبرز وأهم هذه الاعتبارات هي القراءة المستمرة والهادفة وعدم الانقطاع عن القراءة بأي حال من الأحوال. كما عرض الأحيابي أمام طلبته خبرته الدبلوماسية العميقة والممتدة في أنحاء العالم خلال عمله الدبلوماسي في سفارات الدولة على الصعيد العربي والدولي، وبين أن لا أحد ينكر أهمية وفوائد القراءة في حياة الإنسان بشكل عام والدبلوماسي على وجه الخصوص. وكشف الأحيابي أن خصصية الدبلوماسي الناجح تستدعي أن يتمتع بمؤهلات وقدرات وصفات شخصية وأخلاقية ومهنية منها الدماثة والتواضع، وحسن التدبير والقدرة على ابتكار الحلول، القدرة على تعلم التاريخ واستيعابه، إلى جانب تقدير التحديات ومهارة التغلب عليها، و تحويل الفرص إلى تحديات بما يخدم سياسة دولته الخارجية، إلى جانب الكاريزما المؤثرة واللباقة.

•• العين-الفجر: نظمت كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية بجامعة الإمارات العربية المتحدة عدة محاضرات ضمن فعالياتها في شهر القراءة، حضرها مجموعة واسعة من الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة، والتي تأتي بهدف التشجيع على القراءة والتعريف بالفوائد وأثرها على الفرد والمجتمع. وقدمت الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان- رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية - محاضرة عن رواية (ماذا بعد القراءة؟). أبرزت فيها حجم الاهتمام بالقراءة والذي توليه دولة الإمارات العربية المتحدة، عبر تخصيص عام للقراءة، ثم تخصيص شهر سنوي للتوعية بأهميتها، موضحة أن القراءة ليست هدفاً لذاتها، بل هي الطريق والوسيلة للانتقال المعرفة وتبادل العقول لإنتاجها الفكري. واستعرضت الشيخة الدكتورة شما أهم سمات "الشخصية القارئة"، وقالت: "أن الإنسان القارئ يمنح نفسه القدرة على طرح الأسئلة

منوعات

الفكر

31

أسباب تجعل "راجعين يا هوى" من المسلسلات المنتظرة في رمضان 2022

طرح خلال الأيام الماضية البرومو الدعائي لمسلسل "راجعين يا هوى" على مواقع التواصل الاجتماعي والذي من المنتظر عرضه خلال شهر رمضان المبارك. المسلسل من إخراج محمد سلامة وبطولة خالد النبوي، نور، أحمد بدير، هنا شيحة، وفاء عامر، أنوشكا، طارق عبد العزيز، إسلام جمال، مصطفى درويش، إسلام إبراهيم، سلمى أبو ضيف، وهو من الأساس نص إذاعي كتبه السيناريست محمد أنور عكاشة وحوله الكاتب محمد سليمان إلى سيناريو تلفزيوني.



وقبلها عُرض ل نور مسلسل الدراما الاجتماعية البرنس، 2020، بجانب قيامها بدور البطولة في مسلسل جمال بطولة محمد رمضان، والذي حقق نجاحاً كبيراً في رمضان الحريم، من إخراج منال الصيفي وإنتاج شركة سينرجي.



يوسف الأشقر يشارك في موسم دراما رمضان في «الاختيار 3» و«توبة»



يعيش الفنان الشاب يوسف الأشقر، حالة من النشاط الفني حيث انضم للمحمة "الاختيار" لوسمه الثالث، مؤكداً أنه دور مختلف تماماً، ومعرباً عن سعادته بإنضمامه لهذا العمل الضخم وأنه ينتظره الشعب المصري. كما بدأ تصوير مشاهد في مسلسل "توبة" حيث يجسد شخصية "هشام بكر" وتجمعه المشاهد بالفنان عمرو سعد وعدد كبير من أبطال العمل. وكان آخر أعماله مسلسل "ملوك الجذعة"، والذي عرض خلال المسابق الرمضاني الماضي، وشارك في بطولته كوكبة من النجوم أبرزهم عمرو سعد، رانيا يوسف، وعمرو عبد الجليل، وياسمين رئيس، والراحلة دلال عبد العزيز، والراحل يوسف شعبان، ومن تأليف عبير سليمان، وإخراج أحمد خالد موسى.

ماريا رحماني تشارك في مسلسل «دايما عامر»

تشارك الفنانة ماريانا رحماني في مسلسل "دايما عامر"، الذي انتهى فريق العمل من تصوير المشاهد الأولى منه بمدينة الغردقة وعاد إلى القاهرة لاستكمال تصوير المشاهد الداخلية. مسلسل "دايما عامر"، تأليف ورشة من الشباب تحت إشراف المؤلف أحمد عبدالفتاح، بطولة مصطفى شعبان، لبلية، ميرنا نور الدين، صلاح عبد الله، محمد ثروت، وكريم عفيفي وغيرهم. يسجل العمل عودة ثنائية مصطفى شعبان، ومجدي الهواري، بعدما حققا نجاحاً في الدراما خلال مسلسل "الزوجة الرابعة"، عام 2012، و"مزاج الخير"، عام 2013. من جهة أخرى، عرض مؤخراً ل ماريانا رحماني مسلسل "منورة بأهلها"، الذي انطلق عرضه يوم 4 فبراير الماضي على منصة شاهد، وهو بطولة النجوم ليلى علوي، وياسم سمرة، وناهد السباعي، وغادة عادل، وأحمد السعدني، وعباس أبو الحسن، والعمل من تأليف محمد أمين راضي وإخراج يسري نصر الله.



ومنذ عرض البرومو الدعائي للمسلسل وحاز على إعجاب العديد من المتابعين وقالوا إنهم يحرسون على مشاهدته خلال شهر رمضان القادم، وذلك لعدة أسباب:

1 - المخرج محمد سلامة رغم صغر سنه ولكنه وضع اسمه وسط المخرجين الكبار بأعماله التي قدمها خلال السنوات القادمة، وخصوصاً خلال الموسم الرمضاني، في عام 2018 قدم مع النجم الكبير ياسر جلال مسلسل "رحيم" والذي كان تريند وقت عرضه وحتى بعد سنوات ظل له مكانة بين المشاهدين، وفي العام الماضي قدم مسلسل "ملحمة موسى" مع النجم محمد رمضان والذي تميز في إخراجها من خلال تقديمه للمشاهد المحمية والتي أثنى الجميع على إخراجها وكيفية إخراجها بهذه الطريقة وخصوصاً مشهد الفيضان وغيرها من المشاهد العظيمة، وإخراج الموسم الرمضاني قدم مسلسل "الحرامي" و"سنت بيت المعادي" واللذان رغم عرضها خارج الموسم الرمضاني إلا وأنهما حققا مشاهدات عالية وإعجاب المشاهدين، فمن المنتظر مع تعاونه مع النجم خالد النبوي أن يقدم لنا عملاً يليق بأسماءهما.

2 - خالد النبوي اسم النجم خالد النبوي وحده على أي عمل فني يبشر بوجود عمل فني عظيم، فدانماً ما كان حريصاً النجم في اختياراته التي يقدمها للمشاهد سواء كان العمل من بطولته أو لو حل كضيف شرف لعدة حلقات، فخلال المواسم الرمضانية الماضية قدم لنا العديد من المسلسلات التي ستظل في الذاكرة مثل "واحة الغروب" أو "لا كنا صغيرين"، وحتى عندما حل ضيفاً على مسلسل "البحث



تأثيراتها بسيطة للمشاهدين.

نور اللبناية طبيبة نفسية بعد حضورها المميز في رمضان الماضي، تواصل النجمة نور اللبناية تواجدها للعام الثالث على التوالي بالشاركة في بطولة مسلسل راجعين يا هوى، أمام النجم خالد النبوي، والمقرر عرضه في رمضان المقبل، المسلسل قصة الكاتب الراحل وعميد الدراما العربية أسامة أنور عكاشة، ويقوم بالمعالجة الدرامية محمد سليمان عبد المالك، ومن إخراج محمد سلامة. وسبق للكاتب أسامة أنور عكاشة تقديم "راجعين يا هوى" في مسلسل إذاعي عام 2004، ويعتبر من أشهر المسلسلات الإذاعية خلال تلك الفترة، واختير كأحسن مسلسل إذاعي حينها. تدور أحداث المسلسل حول بليغ أبو الهنا الذي يعود إلى مصر لاستعادة حقه في الميراث بعدما خسر تجارته في أوروبا، ولكنه يجد نفسه أمام مهمة أخرى، وهي لم شمل العائلة من جديد، وتجسد نور دور الطبيبة النفسية ماجي التي ترفض الارتباط ولا تثق بالرجال بسبب تجربة عاطفية قديمة مؤلمة، ولكنها تدخل في علاقة حب جديدة مع بليغ. "راجعين يا هوى" من إنتاج شركة أروما ستوديو، ويشارك في بطولته كل من أنوشكا، وفاء عامر، نور النبوي، أحمد بدير وهنا شيحة، وهو التعاون الثاني بين نور والمخرج محمد سلامة بعد مسلسل رحيم (2018) الذي حقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه. أحدث أعمال نور كانت مشاركتها مع ياسر جلال في بطولة مسلسل ضل راجل الذي عرض في موسم رمضان 2021، كما شاركت في تقديم برنامج المقالب خمس نجوم، مع كل من غادة عادل، مصطفى قمر، كريم فهمي ومحمد الشرنوبلي.

الفكر

اكتشاف قدرة القهوة على تخفيض خطر الإصابة بسرطان الرحم



درس علماء أكاديمية العلوم الطبية الصينية العلاقة بين تناول القهوة وخطر الإصابة بسرطان الرحم. واتضح لهم أن القهوة قادرة على تخفيض خطر الإصابة بسرطان الرحم. وتشير مجلة Journal of Obstetrics and Gynaecology Research إلى أن العلماء درسوا 24 بحثاً علمياً مكرساً لتناول مشروب القهوة، ودرسوا معها بيانات تشمل أكثر من 699 ألف امرأة، بينهن 9833 أصبن بسرطان الرحم. وقد اخذ الباحثون بالاعتبار الاختلافات الطيفية في استهلاك القهوة بين المجموعات ومسألة التدخين ومؤشر كتلة الجسم

ماذا يحدث للجسم بعد دقائق من الإقلاع عن التدخين؟

كشف الطبيب المتخصص في جراحة الصدر بالمستشفى الحكومي الروسي ببترسيبورغ، يفغيني زينتشينكو، أن الإقلاع عن التدخين يحسن حالة الرئتين بشكل كبير ويحدث تغييرات بالجسم منذ الدقائق الأولى. وقال زينتشينكو: "بالفعل بعد بضع دقائق من تدخين السجارة الأخيرة، ينخفض النبض وضغط الدم، وخلال اليوم الأول، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم، ويعود مستوى الأوكسجين إلى طبيعته". وأوضح أنه بعد يومين من الإقلاع عن التدخين يصعب طعم الأكل الذي كان يتناوله المدخن الأند، وتحسن الشهية نتيجة لاستعادة مستقبلات الذوق والشم لوظائفها الطبيعية. وبحسب المتخصص في جراحة الصدر، تتحسن الدورة الدموية في غضون ثلاثة أشهر بعد الإقلاع عن التدخين، ويقل السعال وضيق التنفس، بالإضافة إلى ذلك، فإن خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية ينخفض إلى مرتين تقريبا.

دراسة: مكمل طبيعي يقلل من دهون البطن في 30 يوما فقط!

تعد الدهون الحشوية قاتلا رئيسيا لأنها تهاجم الأعضاء الحيوية في الجسم. ولحسن الحظ، يمكنك تقليص دهون البطن عن طريق إجراء تعديلات غذائية بسيطة. ووجدت إحدى الدراسات أن تناول مكمل طبيعي يمكن أن يقلل من الدهون الضارة في "30 يوما فقط". وحققت دراسة نشرت في مجلة Phytotherapy Research في الآثار المضادة للسمنة لمكملات نبات البرغموت (Phytosome)، وهو مستخلص معياري من البرغموت، المعروف أيضا باسم Citrus bergamia Risso et Poiteau. وهي شجرة صغيرة تزرع على طول الساحل الأيونني لمنطقة كالابريا في جنوب إيطاليا. واختير ما مجموعه 64 مشاركا بشكل عشوائي إلى مجموعتين لمدة 12 أسبوعا: مجموعة مكمل (33 فردا يتلقون 500 مغم من Phytosome البرغموت، قرصان يوميا) ومجموعة الدواء الوهمي (31 شخصا، قرصان يوميا). ووجد الباحثون أن معاملات الدهون الحشوية والكوليسترول الضار والكوليسترول المنخفض الكثافة "انخفضت بشكل ملحوظ" في مجموعة Phytosome البرغموت، ولكن ليس في مجموعة الدواء الوهمي. ومثل الدهون الحشوية، يعتبر كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة مادة دهنية تندر بأمراض القلب. وعلاوة على ذلك، بدأ تقليل الدهون الحشوية في غضون 30 يوما من تناول Phytosome البرغموت، كما لاحظ الباحثون. وفي الختام، تقدم هذه الدراسة السريرية دليلا على أن نبات البرغموت يوفر تأثيرات مفيدة، مثل خفض ضريبة القيمة المضافة والدهون الحشوية وتعديل التغيرات الأيضية، بعد 30 يوما فقط من المكملات، ما يؤدي إلى حماية وإعادة جدا لصحة القلب والأوعية الدموية.



إيمي هورسيت تقف على السجادة الحمراء خلال حفل توزيع جوائز الأوسكار، كاليفورنيا. رويترز

قرأت لك

الفضل الحلو



كشفت دراسة علمية حديثة أن الفلفل تتوفر فيه معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل 100 جرام منه الجسم بنحو 24 سعراً حرارياً فقط.

وهو يحتوي على 6 جرامات من الكربوهيدرات، و6 ملليجرامات من الكالسيوم، و22 ملليجراماً من الفسفور، ونحو 180 ملليجراماً من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك. ويعتبر الفلفل الأخضر الحلو من المصادر الجيدة لفيتامين أ ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج، فكل 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين ج وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين (الحاجة اليومية 60 ملليجراماً). وينصح بتناول الفلفل الأخضر الحلو، باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة وللمعدة للخلايا في الجسم. والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد بأنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة.

سؤال وجواب

- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟
- نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد"
- ما هو أطول نهر في أوروبا؟
- نهر الفولغا
- ما مساحة اليابسة؟
-تبلغ مساحة اليابسة حوالي 58 مليون ميل مربع أي ما يساوي 11580 قدم مربع من اليابسة لكل إنسان تشكل اليابسة 29 بالمئة من الكرة الأرضية الباقي هو ماء ويساوي 71 بالمئة
- ماذا يوجد في باطن الأرض؟
-الأرض كرة كبيرة من الصخر إذا حفرتنا نفضا في جوفها نلاحظ وجود طبقات عدة الطبقة الأولى هي القشرة الأرضية وهي اقل من 4 أميال تحت المحيط تليها طبقة سميكة من الصخر تصل حتى منتصف المسافة نحو مركز الأرض كلما اقتربنا من المركز ارتفعت درجة الحرارة تحت طبقة الصخر السميكة هناك صخر حار جدا دانب يعرف بالقلب الخارجي واخيراً تبدأ على حوالي 3100 من حيث نضع أقدامنا يعتقد أن الحرارة في مركز الأرض هي 11000 فهرنهايت

هل تعلم؟

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

قصة هدية الأم

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

مساحة للتلوين

