

جامعة نيويورك أبوظبي  
تسلط الضوء على عشرة من  
ابتكاراتها خلال العقد الماضي

ريهام حجاج:  
أجتهد فيما أقدمه  
والمنافسة لا تشغلني



البكاء .. آثار إيجابية  
على الصحة النفسية



## مرض السل وفيروس كورونا .. أيهما أكثر خطراً؟

وسط انتشار كبير لفيروس كورونا المستجد، أحيا العالم أمس 24 مارس -آذار على استحياء اليوم العالمي لمرض السل.

وينتج مرض السل بسبب عصيات السل، وهي بكتيريا معروفة منذ عام 1882 عندما اكتشفها الدكتور روبرت كوخ، ولكن هناك أدلة تاريخية على إصابة البشر بهذا المرض منذ آلاف السنين.

ما هي أوجه التشابه بين كورونا والسل؟

عصيات السل تنتقل عن طريق الهواء، مما يعني أنها تسبب العدوى لدى البشر عن طريق استنشاقها أو تنفس الهواء الملوث بها. ويمكن لعصيات السل أن تبقى محمولة في الهواء لمدة تصل إلى 6 ساعات، ولكن تركيزها ينخفض بسبب حركة الهواء (النوافذ المفتوحة، وأماكن جيدة التهوية)، والتعرض لأشعة الشمس المباشرة التي يمكن أن تقتلها.

ويمكن أن يؤدي استنشاق عصيات السل إلى الإصابة بالعدوى، وبالتالي فإن الاتصال الوثيق مع شخص مصاب بمرض السل، خاصة مع أعراض مثل السعال، سيزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

أما طريقة انتشار فيروس كورونا فتعتمد بشكل رئيسي على انتقال الرذاذ الناتج عن سعال أو عطاس الشخص المصاب إلى الشخص السليم، ويمكن أن تنتقل الفيروسات مع هذا الرذاذ بشكل مباشر لتسبب العدوى عن طريق استنشاقها، أو يمكن أن تبقى على بعض الأسطح، وتنتقل إلى فم أو أنف الشخص السليم إذا لامس هذه الأسطح ثم قام بملامسة وجهه قبل أن يغسل يديه بشكل جيد.

ويشكل عام يمكن لمرض كورونا أن ينتقل المرض إلى 2,2 شخص بالتوسط، في حين أن احتمال نقل العدوى لدى مرضى السل لا تتعدى 1، لكن هذه النسبة تتأثر ببعض العوامل مثل الظروف البيئية والنماعة.



## مع العمل من المنزل .. تجنب هذه الأشياء لحماية ظهرك من الألم

مصادقة ثنائية إذا كانت متوفرة. ويجب على أصحاب العمل أيضاً التكيف في التطبيقات الجديدة التي قد يحتاج الموظفون إلى استخدامها، مع توفير أدوات جديدة على شكل غرف دردشة أو مؤتمرات فيديو أو مشاركة مستندات على سبيل المثال، بحسب موقع زنت.

وتتضمن توصيات المركز ما يلي:  
- إنشاء أدلة مكتوبة ومستندات إرشادية للبرنامج الجديد الذي سيستخدمه الموظفون، أو التطبيقات الحالية التي سيتم استخدامها بطريقة مختلفة، أو حتى العناصر الأساسية مثل كيفية تسجيل الدخول واستخدام أدوات الاجتماعات والدردشة عبر الإنترنت.

- تأكد من أن الأجهزة تقوم بتشفير البيانات في حالة الراحة، لحماية البيانات الموجودة على الجهاز في حالة فقدانها أو سرقتها. وتحتوي معظم الأجهزة الحديثة على برامج تشفير مدمجة، ويلزم المستخدمين فقط تشغيلها وتحديثها.

- استخدام أدوات إدارة الأجهزة المحملة MDM لإعداد الأجهزة ذات التكوين القياسي، أيضاً لفضح الأجهزة عن بُعد أو مسح البيانات أو استرداد النسخ الاحتياطية.

- تأكد من تفعيل شبكات VPN وتذكر أنك قد تكون بحاجة إلى تراخيص أو نطاق ترددي إضافي، إذا كان لدى مؤسستك عادة عدد محدود من المستخدمين عن بعد.

- تعرف على الإجراءات اللازم اتباعها في حال فقدان أو سرقة الجهاز الذي تعمل عليه، وسارع بإبلاغ المسؤولين في الشركة عن ذلك، لتخفيف الأضرار التي يمكن أن تحدث، وبالنسبة للشركات، يتوجب عليها أن تكون أكثر مرونة في التعامل مع مثل هذه الحالات، لتشجع الموظفين للإبلاغ عن الحادثة.

قم بتسخين المنطقة لنحو 20 دقيقة إذا كانت العضلات مشدودة نظراً لأن هذا سيزيد من تدفق الدم إلى المنطقة وإرخاء العضلات.

- عليك بارتداء أحذية رياضية تدعم القدمين والكاحل وتجعل الجسم أكثر ثباتاً أثناء السير. وهذا سيؤثر على الفاصل بشكل أقل.

- استعن بحقائب الظهر لتوزيع الحمل على كامل الظهر وتأكد من إزالة الأغراض غير الضرورية التي تزيد من وزن حقبتك.

- لا ترتدي حقيبة على كتف واحد نظراً لأنها يمكن أن تسبب في ميل جسديك في اتجاه واحدة مما يسبب إجهاداً وضغطاً على الظهر.

ويشكّل العزل الصحي أحد أهم الوسائل لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد، ومع فرض العزل الكامل في العديد من دول العالم، بات الكثير من الموظفين مضطرين للعمل عن بعد.

ويواجه العمل عن بعد باستخدام شبكات الواي فاي المنزلية تحدياً كبيراً للعديد من المستخدمين، يتمثل بحماية الأمان والخصوصية سواء كان ذلك للأفراد أو الشركات.

يلقي الكثير من الخبراء باللائمة على أسلوب الحياة المتسم بقلة الحركة بصورة كبيرة والوضعية السيئة والأحذية غير المريحة في زيادة آلام الظهر. وأياً ما كان السبب فإن من الصعب إيجاد أفضل حل للمشكلة عندما يحتدم الألم.

تقدم صحيفة ميرور البريطانية مجموعة من الأشياء التي يجب فعلها ولا يجب فعلها للتغلب على الألم نقلاً عن طبيبة تقويم العظام ناديا ألبياهي.

ينصح بوضع كمادات الثلج لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة على منطقة الألم، إذا استمر الألم لمدة ستة أسابيع أو أقل، أو إذا كان هناك آلام شديدة أو تورم... وهذا يمكن أن يساعد في تقليل أي التهاب.

- لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد بدون ظهر حيث يمكن أن تسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءاً.

- تناول الأطعمة مثل الأناناس والتوت والافوكادو والبيدونس والكرفس والبروكلي والخضروات الورقية والتوت الأزرق وهي الأطعمة المعروفة بخصائصها المضادة للالتهاب.

- لا تأكل الأطعمة الحلوة ومنتجات الألبان أو الدقيق الأبيض للمعالج نظراً لأنها يمكن أن تسبب التهابات.

- تم على أحد الجانبين فيما تضع سادة ما بين ساقيك أو نم على ظهرك وقم بلف قوطة وضعها أسفل الركبتين لمنع الإجهاد.

- لا تتم على بطنك لأن هذا يضغط على أسفل الظهر ويتسبب في ألم أكبر.. لا تنس شرب الماء، لأن الأقراص بين العمود الفقري، بين أشياء أخرى، مملوءة بالماء وعندما يقل الماء في الجسم يمكن أن يتسبب في ألم بالظهر نتيجة قلة "الإسفنجة".

- تحرك.. لقد خلق أجسامنا ليتحرك، إذن فالحركات البسيطة البطيئة مثل السير أو التمدد يمكن أن تساعد في الحفاظ على مرونة العضلات وحركية المفاصل.

- لا تمكث في الفراش أو تظل جالساً لفترات طويلة. فالجلوس لفترة طويلة للغاية يمكن أن تسبب في تصبیر العضلات القابضة في الفخذ والمحيطة بالأذرع.. وإذا كنت تعمل في وظيفة مكتبية فحاول النهوض والسير قدر المستطاع.

ويقال الصيدلي توماس بروكنر، الخبير في الجمعية الفدرالية لصناعة الأدوية بألمانيا، إن المشروبات التي ينبغي تجنبها، عند تناول الأدوية هي الكحول والقهوة والشاي والحليب.

وأضاف، يلعب السائل المستخدم في تناول الدواء دوراً مهماً، لأنه يؤثر في فعالية الدواء، أو يخلف آثاراً صحية جانبية. فالكحول مثلاً يجعل تأثير الدواء غير معروف، فقد يزيد من مفعوله، أو يقلل وقد يلغي مفعوله. ويؤدي إلى الخفقان والدوخة أو الغثيان.

وأما الحليب، فإنه بخلاف الكحول مفيد للجسم. ولكنه مدرج في قائمة المشروبات المحظور استخدامها في تناول الأدوية. لأن الحليب يحتوي على الكالسيوم المفيد للجسم، ولذا لا يمكن استخدامه في تناول الأدوية لأن مع المكونات النشطة للدواء هناك مركبات لا تذوب بسهولة، كما يحصل عند تناول المضادات الحيوية، حيث يصعب الجسم عاجزاً عن امتصاص المادة الفعالة في الدواء، التي يطرحها الجسم إلى الخارج. أي أن تأثير الدواء ضعيف جداً أو لا يؤثر مطلقاً.

## لتبعد عنك الزهايمر .. لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم

في حين أن بعض عوامل الخطر المؤدية للإصابة بمرض الزهايمر معروفة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكري، فإنه جاري استكشاف الدور المحتمل للعناصر غير البيولوجية.

أكد العلماء من جامعة جنيف ومستشفيات جنيف الجامعية بسويسرا أن هناك سمات شخصية معينة تحمي هياكل المخ من الإصابة بالزهايمر، بعد دراسة اعتمدت على فحص مجموعة كبيرة من الأشخاص فوق الـ 65 عاماً عدة مرات على مدار 5 سنوات.

ومن بين تلك السمات، أظهر الأشخاص الذين هم أقل لطافة لكن لديهم فضول طبيعي وقليل من الرضوخ، حفاظاً أفضل على مناطق المخ التي تميل للضمور سواء مع التقدم في السن الطبيعي وفي مرض الزهايمر، حسبما جاء على موقع "ساينس ديلي".

ويقول البروفيسور بانتيليمون جياناكوبولوس، وهو طبيب نفسي في كلية الطب بجامعة جنيف ورئيس قسم الإجراءات المؤسسية في مستشفيات جنيف الجامعية الذي رأس هذا العمل: "تتمتع الشخصيات ذات القابلية المرتفعة للموانمة بمستوى عالٍ من اللطف وهي شخصيات تريد أن تتماشى مع رغبات الآخرين لتجنب الخلاف وأن تسعى للتعاون".

ويضيف "هذا يختلف عن الانفتاح على الآخرين، يمكنك أن تكون منفتحاً للغاية ولكنك لست لطيفاً للغاية مثلما هو الحال مع الشخصيات النرجسية على سبيل المثال".

## الثقافة بين أيديك للتغلب على ملل كورونا

بالتزامن مع إعلان الحكومة المصرية حظر التجول لمدة أسبوعين لحد من انتشار فيروس كورونا المستجد بدأت وزارة الثقافة بث تسجيلات مصورة لثيقة من إنتاجها الغنائي والمسرحي عبر حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي للترويج عن المواطنين بمنزلهم.

وفي التاسعة مساءً بالتوقيت المحلي دشنت وزارة الثقافة المصرية مبادرة "خليك في البيت.. الثقافة بين أيديك" على يوتيوب وفيسبوك بإذاعة حفل نادر للمطربة الراحلة أم كلثوم بتقنية الهولوغرام أقيم على المسرح الكبير لدار الأوبرا في السادس من مارس -آذار الجاري بمشاركة مي فاروق وريهام عبد الحكيم.

وتشمل المواد التي سترعزها الوزارة خلال الأيام القادمة عبر المنصات الإلكترونية مسرحية "أهلاً يا بكوات" بطولة حسين فهمي وعزت الملايكي وسهرة مع الموسيقار عمر خيرت وباليه "بحيرة البجع" لفرقة مسرح سان بطرسبرج وأوبريت (الليلة الكبيرة) من تأليف صلاح جاهين وأحسان سيد مكاي أداء فرقة باليه أوبرا القاهرة وغيرها من الأعمال.

وحقق حفل أم كلثوم آلاف المشاهدات خلال الساعات الأولى من طرحه في وقت تحولت فيه الحكومة للعمل بنسبة 50 بالمئة من موظفيها ودمت أغلب شركات القطاع الخاص موظفيها للعمل من المنزل.

وقالت وزيرة الثقافة إيناس عبد الدايم إن المبادرة "أتت كأحد الحلول البديلة لتقديم ألوان الإبداع للجمهور في ظل تعليق الأنشطة الفكرية والفنية نظراً للظروف الطارئة التي تمر بها البلاد".

وكانت دار الأوبرا والمسارح وقصور الثقافة علقت أنشطتها وعروضها في وقت سابق من هذا الشهر حتى إشعار آخر كما أغلقت دور السينما أبوابها وتأجلت المهرجانات السينمائية والموسيقية إلى أجل غير مسمى في إطار مكافحة انتشار فيروس كورونا.

## وصفة بسيطة وسريعة لصنع الخبز أثناء فترة العزل

في فترة العزل الصحي، قد تنفذ بعض المواد الغذائية وخاصة الخبز الذي لا يمكن الاستغناء عنه بالنسبة للكثيرين، ونجد أنفسنا أمام خيار واحد يتمثل في صناعة الخبز بأنفسنا. ومن هذا المنطلق، شارك الشيف والخباز الأمريكي براندون جونسون وصفة خبز مسطح بسيطة وسهلة الصنع، على صفحته على فيس بوك، وحصل على عدد كبير من الإعجابات والمشاركات. وتتكون الوصفة من ثلاثة مكونات أساسية متوفرة في كل منزل، وهي الدقيق والزبدة أو الزيت، ومسحوق الخبز (بيكنج باودر). إضافة إلى الماء والملح، فيما يلي الوصفة التي تكفي لسته أشخاص وطريقة التحضير بحسب ما ورد في موقع "ميترو" الإلكتروني:

- 2 كوب من الدقيق
- كمية مناسبة من الماء
- ملعقة كبيرة من البيكنج باودر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة طعام من الزبدة أو الزيت
- طريقة التحضير
- أضيفي ملعقة البيكنج باودر إلى الدقيق واخطي المزيج جيداً، ومن ثم أضيفي الملح، وامزجي مع إضافة الماء بشكل تدريجي.
- اعجني الخليط جيداً في الوعاء، ومن ثم اتركي العجينة ترتاح لمدة 30-60 دقيقة.

- قسمي العجينة إلى أجزاء متساوية ودحرجيها بالبرول لتصبح على شكل أرغف دائرية الشكل، ومن ثم ضعها على صينية وغطيها بمنشفة طحين.

- سخني المقلاة على درجة حرارة 180 مئوية وضعي القليل من الزبدة أو الزيت على كامل مساحة المقلاة قبل وضع أرغف العجين واحداً تلو الآخر وتقليلها حتى تنضج.



## مشروبات لا تصح لتناول الدواء

يعلم الجميع أنه لا ينصح بتناول الدواء مع الكحول. ولكن هناك مشروبات أخرى لا تصح لتناول الأدوية، لأنها قد تسبب الخفقان أو ارتفاع ضغط الدم وحتى الغثيان.

ويقال الصيدلي توماس بروكنر، الخبير في الجمعية الفدرالية لصناعة الأدوية بألمانيا، إن المشروبات التي ينبغي تجنبها، عند تناول الأدوية هي الكحول والقهوة والشاي والحليب.

وأضاف، يلعب السائل المستخدم في تناول الدواء دوراً مهماً، لأنه يؤثر في فعالية الدواء، أو يخلف آثاراً صحية جانبية. فالكحول مثلاً يجعل تأثير الدواء غير معروف، فقد يزيد من مفعوله، أو يقلل وقد يلغي مفعوله. ويؤدي إلى الخفقان والدوخة أو الغثيان.

وأما الحليب، فإنه بخلاف الكحول مفيد للجسم. ولكنه مدرج في قائمة المشروبات المحظور استخدامها في تناول الأدوية. لأن الحليب يحتوي على الكالسيوم المفيد للجسم، ولذا لا يمكن استخدامه في تناول الأدوية لأن مع المكونات النشطة للدواء هناك مركبات لا تذوب بسهولة، كما يحصل عند تناول المضادات الحيوية، حيث يصعب الجسم عاجزاً عن امتصاص المادة الفعالة في الدواء، التي يطرحها الجسم إلى الخارج. أي أن تأثير الدواء ضعيف جداً أو لا يؤثر مطلقاً.

## الوقاية من كورونا: غسل اليدين 20 ثانية لا أقل

غسل اليدين هو السلاح الأول لمحاربة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فعلى الرغم من قوة انتشار هذا الفيروس، ومحاطر الوفاة التي يسببها والتي تفوق الإنفلونزا 10 مرات، إلا أن تركيبتها تنهزم أمام الكحول، وأمام فرك اليدين بالماء الدافئ والصابون لفترة معينة، وهي: 20 ثانية، إليك لماذا:

تحت المجهز يبدو فيروس كورونا مغشى بأبراج مدمية، فيظهر وكأن محاط بتاج، ومن هنا ينتمي إلى فئة الفيروسات التاجية، وهذا التاج هو عبارة عن طبقة من الدهون. من هنا تأتي أهمية الصابون، وأنتك تغسل طبقة كان عليه زبدة، يقوم الصابون، وكذلك الكحول بإذابة هذه الشحوم أو الطلاء الدهني، وعند التخلص من الطبقة الخارجية للفيروس تتعطل قدرته على العمل، ولا يستطيع أن يلتصق بالخلايا البشرية.

وقد تبين أن غسل اليدين أقل من 20 ثانية لا يكفي، وإنما غسلهما 20 ثانية كاملة مع فرك اليدين بالماء الدافئ والصابون جيداً، للقضاء على قدرة الفيروس على العمل نهائياً.



## جامعة نيويورك أبوظبي تسلط الضوء على عشرة من ابتكاراتها خلال العقد الماضي



•• أبوظبي - الفجر

على مدى عشرة أعوام من مسيرتها سجلت جامعة نيويورك أبوظبي خلال العقد الماضي مجموعة من الابتكارات منها حفظ الخلايا البشرية بطريقة مبتكرة باستخدام ورق الترشيح حيث طور باحثو قسم الهندسة تقنية جديدة تعتمد على ورق الترشيح لحفظ الخلايا البشرية بالتجميد، ما يوفر للعلماء والقطاع الصناعي إمكانية استبدال الوسائل التقليدية المتعبة في الحفظ طويل الأمد للخلايا البشرية عن طريق التجميد بطريقة أكثر فاعلية وكفاءة. وتسمح التقنية بزراعة وتجميد الخلايا بشكل ثلاثي الأبعاد (3D)، مما يتيح الفرصة لتطبيقات هندسة الأنسجة بإشراف الدكتور محمد قسامية أستاذ مساعد في الهندسة الميكانيكية والبيولوجيا الطبية.

وكذلك ابتكارات البيانات الضخمة حيث أكد أستاذ الاقتصاد كريستيان هاينك أستاذ علوم الاقتصاد والمصرف على الابتكار أن التطورات التي شهدتها جهود جمع وتنظيم ومعالجة وتحليل المعلومات بكميات ضخمة خلال العقود الأخيرة حول العالم حققت نقلة نوعية في مفهوم البحث ضمن مجالات مختلفة من الفيزياء ووصولاً إلى الأدب، إذ لم يقتصر توظيف هذه الابتكارات الجديدة في مواجهة تحديات قديمة على الأكاديميين، إنما شملت الحكومات والفرق الرياضية وشركات وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها، حيث أظهرت نتائج مذهلة وصادمة في بعض الأحيان.

وفي مجال الروبوتات مساعدة أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي وبإشراف أنثوني تزييس أستاذ الهندسة الكهربائية والحاسوبية ورئيس برنامج الهندسة الكهربائية والحاسوبية عن تعاونها مع مطارات أبوظبي بهدف حماية ومراقبة البنية التحتية الحديثة في المبنى الجديد، وتعزيز سلامة الموظفين أثناء العمل، حيث تم تطوير طائرة درون جديدة ذاتية التحكم بأذرع آلية لتفقد وتفتيش المناطق التي يتدنر الوصول إليها في المطار، ما يسهم في زيادة مستوى الإنتاجية والكفاءة والأمان، وخاصة في المساحات عالية الارتفاع، حيث تتميز بإمكانية رفع أوزان ثقيلة تصل إلى 12 كيلوغراماً لمدة 40 دقيقة.

وفي مجال تعزيز الأمن السيبراني نجح فريق من الخبراء وبإشراف ميخائيل مانياتاكوس أستاذ مساعد في الهندسة الكهربائية والحاسوبية في تحقيق إنجاز هام في مجال الأمن السيبراني من خلال

أجر مادي مقابل مساهمتهم في تحويل مستندات اللغة العربية الرقمية الصورة إلى مستندات رقمية نصية باستخدام هواتفهم الذكية. وما تزال ملايين المستندات العربية حالياً محفوظة ضمن ملفات صورة بصيغة (PDF) لا يمكن البحث عنها أو تعديلها، أو نسخها أو تحليلها. ويتيح تطبيق "لوغة" للاحتراف كسب الدخل عن بعد من خلال إدخال النص الرقمي المقابل لصورة كلمة أو قصاصة من كلمة خارج السياق ومن ثم يتم تجميع هذه النصوص الرقمية لبناء المستند الرقمي النصي الكامل.

وفي مجال البلورات الذكية ذاتية الالتئام قام علماء بجامعة نيويورك في أبوظبي وبإشراف أستاذ الكيمياء المشارك بانس نوموف والعالم الباحث باتريك كومينز بتطوير بلورة ذكية تلتئم ذاتياً بعد تعرضها للكسر دون تدخل كيميائي أو حيوي. تعتمد هذه البلورة على تركيبها الجزيئي واتصالها المادي فتكون هذه العملية تشبهية بعملية التئام الجلد البشري بعد تعرضه للجروح القطعية.

وحول الممرات المضيفة عمل أربعة طلاب على تطوير نظام شاشة إلكترونية تعمل باللمس باسم فيرسا حيث أسند مشارك في علوم الحاسوب، وماثيو كاراو محاضر في التصميم الهندسي، وجوفريو بوتشيتي أستاذ مساعد في ممارسات الفنون البصرية. تمكن طلاب جامعة نيويورك أبوظبي من تطوير تطبيق يدعى "لوغة" هدفه إرشاء المحتوى الرقمي العربي، من خلال إتاحة فرص للاجئين لكسب

عن عزمه بتخزين مجموعة من أهم البيانات العلمية التي يجري جمعها عبر المرصد الفضائية، وذلك من خلال افتتاح مركز بيانات الفضاء بالجامعة، والذي يعد أول موقع في دولة الإمارات العربية المتحدة يعمل على تخزين وأرشفة ومعالجة مجموعة متنقاة من أهم البيانات العلمية المرسله من مختلف المهمات الفضائية. وسيعمل المركز على تخزين نتائج الرصد الخاصة بـ "مرصد ديناميكا الشمس" ومهمة "كيبلر" الفضائية، والتي تنطوي على أهمية كبيرة فيما يتعلق بإجراء أبحاث الفيزياء الشمسية والفلكية.

وتجدر الإشارة إلى أن وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" قد قامت بإتاحة هذه البيانات العلمية للاستخدام والاطلاع العام كجزء من سياستها، ولكن تبقى الحاجة قائمة للاستعانة بالبنية التحتية في دولة الإمارات العربية المتحدة بغرض تحليل هذه البيانات محلياً. وسيعمل مركز بيانات الفضاء على بناء الإمكانات اللازمة لإعادة الدراسات السابقة لبعثات الفضاء المرتبطة بمشروع الإمارات لاستكشاف المريخ المقرر إنطلاقه عام 2020.

وفي مجال العمل في بُعد وبإشراف كل من نزار حبش أستاذ مشارك في علوم الحاسوب، وماثيو كاراو محاضر في التصميم الهندسي، وجوفريو بوتشيتي أستاذ مساعد في ممارسات الفنون البصرية.

تتمكن طلاب جامعة نيويورك أبوظبي من تطوير تطبيق يدعى "لوغة" هدفه إرشاء المحتوى الرقمي العربي، من خلال إتاحة فرص للاجئين لكسب

تصميم وتطوير معالج دقيق قابل للتشفير بكلمة مرور محددة، وغير قابل للاختراق. ويعتبر أول معالج دقيق من نوعه يهدف إلى الحد من تسرب البيانات وتعزيز مواجهة التهديدات السيبرانية.

وحول اللمسة المستقبلية حرصت مجموعة من أبحاث الوسائط المتعددة التفاعلية التطبيقية الوقوف على العلاقة بين الإنسان والآلة حيث بحث في مختبرها سبل تأثير ردود الفعل "في حاسة اللمس" على العواطف ومحاكاة اللمسة الإنسانية بإشراف الدكتور محمد عبد أستاذ مساعد في قسم الهندسة الكهربائية والحاسوبية. وفي بحث حول رقاقة إلكترونية غير قابلة للاختراق نجح باحثون في مختبر ديزاين فور أكسيلنس التابع لجامعة نيويورك أبوظبي وبإشراف الدكتور أوزجو سنان أوغلو العميد المساعد كلية الهندسة في تطوير نظام لحماية البيانات الكهربائية المدجة على مستوى مكونات الأجهزة، الأمر الذي من شأنه إحداث نقلة نوعية في قطاع الأمن السيبراني، حيث تم تشفير الرقاقات برقم سري يتيح للمستخدمين المصرح لهم فقط الدخول إليها، كما تم تحصينها ضد أية الهندسة العكسية. وتتيح هذه الرقاقات غير القابلة للاختراق للمستخدمين المستقبليين ضمانات جديدة تكفل الأمان لأجهزتهم.

وفي مجال بيانات الفضاء أعلن مركز علوم الفضاء وبإشراف شرافان هاناسوج الباحث الرئيسي الشريك لدى مركز علوم الفضاء في جامعة نيويورك أبوظبي

# منوعات الفكر 22



## #ملتزمون ياوطن و#ذلك في البيت البيت على دوريات شرطة أبوظبي

أبرزت شرطة أبوظبي هاشاق #ملتزمون ياوطن.. و#ذلك في البيت على دورياتها الميدانية لحت الجمهور على الالتزام تجسيدا لتوجيهات القيادة الحكيمة للحفاظ على سلامة المواطنين والمقيمين باعتبار ذلك واجباً وطنياً يعزز الحماية للمجتمع بأسره، من خطر تفشي فيروس كورونا، المستجد.

## دوريات شرطة أبوظبي عبر مكبرات الصوت خلكم في البيت

•• أبوظبي - الفجر

قامت دوريات شرطة أبوظبي بجولة في شوارع مدن أبوظبي والعين والظفرة واستخدم عناصرها مكبرات الصوت لحت أفراد المجتمع على أهمية البقاء في البيت بأربع لغات "العربية والإنجليزية والأوردو والبنغالية". وجاء في نص الرسالة: "حفاظاً على سلامتك وسلامة المجتمع نرجو منكم البقاء في منازلكم وتجنب الاختلاط والتجمع.. كن مسؤولاً عن سلامتك وسلامة أسرته ومجتمعك.. اجتمعكم أمانة في أعناقكم.. وتأتي المبادرة في إطار اهتمام شرطة أبوظبي بمسؤوليتها الاجتماعية وتطبيقاً للاشتراطات الوقائية الصحية التي تنفذها الدولة حالياً من فيروس كورونا.

## خسارة الوزن مع الحفاظ على صحة مرضى السكري من النوع الثاني

•• دبي - الفجر

تستمر السمنة في كونها أحد أبرز التحديات الصحية، مع انتشارها بوتيرة مثيرة للقلق وتأثيرها سلباً على الناس من مختلف الأعمار ومن كلا الجنسين. كما أن زيادة الوزن، أي السمنة، تعرض الشخص الذي يعاني منها لخطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة، ومنها مرض السكري من النوع الثاني T2DM.



وفق الدكتور فاروق بدوي الدين، استشاري جراحة عامة وصاحب أكثر من 35 سنة من الخبرة في الجراحة التلطيفية المتطورة بجميع أنواعها، يتم تحديد الإصابة بداء السكري من النوع الثاني من خلال مجموعة من العوامل يمكن تعديلها، وأخرى لا يمكن تعديلها؛ ويزداد خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني مع الزيادة في وزن الجسم. واستناداً إلى الخبراء والأبحاث الطبية فإن احتمال الإصابة بداء السكري من النوع الثاني يرتفع بنسبة ثلاث إلى سبع مرات لدى البالغين المصابين بالسمنة، منه لدى نظرائهم من ذوي الوزن الطبيعي.

وفيما لا يزال سبب إصابة بعض الأشخاص بما يُعرف بمقاومة الأنسولين مجهولاً، فالؤكد هو أن السمنة وقلّة النشاط البدني يجعلان الوضع أسوأ. تشكل مقاومة الأنسولين عنصراً مهماً في تطور مرض السكري من النوع الثاني، لكن فقدان الوزن يمكن أن يعزز السيطرة عليه أو حتى علاجه؛ ولقد بينت العديد من الدراسات أن فقداناً بسيطاً للوزن يمكن أن يساعد في الحد من مرض السكري، حتى لدى أولئك المعرضين للإصابة به. اليوم باتت خيارات عديدة متاحة للأشخاص الراغبين في فقدان الوزن الزائد بنسبة تصل إلى 10%، ومنها ما يُعرف بـ "بالون المعدة"، وهو إجراء غير جراحي يساعد في إنقاص الوزن من دون الحاجة إلى عملية جراحية. هذا الإجراء لعلاج البدانة يساعد المرء في فقدان ما يصل إلى 15% من إجمالي وزنه، من خلال زرع بالون داخل المعدة، ويعتبر هذا البالون أداة فعالة تساعد في إنقاص الوزن في غضون أسابيع قليلة.

## كلنا الإمارات مبادرات هادفة للحد من انتشار كورونا

هذه الظروف والمساهمة في تعزيز جهود القيادة في نشر الوعي وتطبيق الإجراءات الصحية والاجتماعية الوقائية لوقف انتشار الفيروس وحماية المجتمع والأفراد من خطورته. كما أطلقت الجمعية حملة توعوية تحت عنوان (شبابنا مسؤوليتنا) تماشياً مع توصية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، (أوسيكوم) بأبائكم وأمهاتكم وأهلكم. كما ساهمت الجمعية عبر مواقعها على منصات التواصل الاجتماعي في نشر الوعي والتنبيه بخطورة انتقال عدوى فيروس (كورونا) وطرق الوقاية من العدوى وأكدت دائماً على ضرورة الالتزام بالتوجيهات الصادرة عن المؤسسات الرسمية وعدم الالتفات للشائعات، وضرورة التزام الجمهور بالبقاء في المنزل.

المواطنين والمقيمين، ويجب علينا أن نبذل كل ما في وسعنا للحفاظ على بعضنا البعض ولا نتوان بتنفيذ أوامر ولاة الأمر في هذا الوقت الحرج، وندعو الله أن يرفع عنا وعن البشرية جمعاء هذا الوباء وأن يديم على دولة الإمارات نعمة الأمن والأمان. وأوضح رئيس مجلس إدارة جمعية كلنا الإمارات، أن الجمعية قامت بتفعيل مذكرة التفاهم الموقعة مع الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، الهادفة إلى توفير المتطوعين وتأهيل الكوادر التطوعية في مجالات إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث. ووجهت إدارة الجمعية جميع متطوعيها في كافة أنحاء الإمارات للتواصل والتنسيق مع الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث والجهات الرسمية المعنية، أداء واجبهم ودورهم الوطني في

والجمعية وتأهيلهم للتعامل مع حالات الطوارئ والمشاركة في مواجهة الأزمات والتدريب على كيفية حماية اللدات والتعامل مع الأحداث الطارئة للحفاظ على أمن الإمارات وأمانها. وقال الشيخ مسلم سالم محمد بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية كلنا الإمارات: "إن الوقوف على احتياجات مجتمعنا الإماراتي والتواصل مع القنوات المحلية لترسيخ حب الوطن هو من صميم ما نقوم به في جمعية كلنا الإمارات ومع استمرار تأثير فيروس (كورونا) (COVID-19) على حياتنا اليومية عملنا على مشاركة المنهجية التي نتخذها الجمعية للمساعدة في الحفاظ على سلامة موظفينا وزملائنا في العمل والمجتمع بأسره." وأضاف بن حم، لدينا اعتقاد راسخ بأن التباعد الاجتماعي سيحد من انتشار



## الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي توفر صفوفاً إلكترونية تفاعلية تتيح تعلم اللغة الفرنسية عن بعد

•• أبوظبي - الفجر

الخطط لإتمام مسيرتنا التعليمية عبر الإنترنت. وخلال الأسبوع القادم، سنتنقل صفوفنا من الحضور الشخصي إلى منصة التعليم الإلكتروني "BlueJeans". وتمتاز منصة BlueJeans بسهولة الاستخدام والمرونة إذ تتيح إمكانية التواصل من مختلف الأماكن باستخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو الكمبيوترات عبر شبكة الإنترنت اللاسلكية Wi-Fi أو عبر الجي لين الثالث والرابع لشبكات الخليوي 3G/4G. حيث يمكن للطلاب دخول الدرس ببساطة من خلال الضغط على الرابط وإدخال اسمه ورمز الاجتماع الخاص به والذي يتم إرساله لهم مسبقاً عبر البريد الإلكتروني. ولزيد من الموائمة، سيتمكن الطلاب من رؤية بعضهم ورؤية المعلم

وسماع صوته بالوقت الفعلي، بالإضافة إلى إمكانية تبادل الملفات ومقاطع الصوت والصورة والروابط في الوقت ذاته. واختتم الحجي حديثه بالقول: "سيتمضمّن نظامنا الجديد المساق الإلكتروني الذي سيتم تزويد الطلاب بمحتواه، بالإضافة إلى الصفوف التفاعلية التي لا تقل فاعلية عن التواصل الفعلي بين الطلاب والمعلم. كما ستبدأ الصفوف بالوقت المحدد بدقة حسب الجدول المقرر، ويتصح الطلاب بالحضور بالوقت المحدد حيث سيتم احتساب أيام الحضور والغياب".

تم تصميم هذه الصفوف التفاعلية بشكل حصري للكتاب وستتم بواقع 3 صفوف أسبوعياً، ابتداءً من 25 مارس 2020، تتوفر الآن مع خصم نسبته 15%.

أعلنت الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي تقديم خدمات إضافية لتعلمي اللغة الفرنسية ابتداءً من 25 مارس الجاري، حيث سيبدأ معلمو اللغة الفرنسية بتقديم دروس مكثفة لتعليم اللغة الفرنسية عبر منصة BlueJeans لتلتزم عن بعد، والتي يمكن تحميلها عبر متجر App Store أو من خلال الموقع الإلكتروني: www.bluejeans.com

وأوضح السيد سلطان الحجي رئيس الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي أن هذه المبادرة تمثل الاستجابة المثلى للظروف الحالية المتغيرة. وقال: "من الحكمة وضع

# منوعات الغذاء

23



تشعر برغبة في البكاء اقل ذلك، فهو ليس دليلاً على الضعف، بل له آثار إيجابية على الصحة النفسية، لذا لا يوجد سبب لتجبر نفسك على عدم البكاء مطلقاً.

هذا ما خلص إليه الكاتب جيرالد سينكلير، في مقاله الذي نشره موقع (أويرناس أكت) الأميركي.

الدموع ليست دليلاً على الضعف

## البكاء . . آثار إيجابية على الصحة النفسية



ومن شأن البكاء معالجة الخسارة حتى تتمكن من الاستمرار في العيش بقلوب فرحة. خلافاً لذلك، إذا قمعنا هذه المشاعر القوية فسيؤدي ذلك بالضرورة إلى التعرض للاكتئاب.

وهذا يكون خلافاً لما يعتقد كثيرون أن التعبير عن المشاعر بتلقائية، وخاصة السلبية منها، علامة على أن الشخص غير قادر على التحكم في نفسه أو أنه غير ناضج بما فيه الكفاية، فالبكاء في الحقيقة دليل على الذكاء العاطفي الذي يمكن الشخص من إدراك مشاعره والتعبير عنها بكل عفوية.

### لا تكبح مشاعرك

وإذا حاولت كبح مشاعرك لأنك لا تريد أن تظهر ضعفاً، فذلك من شأنه أن يؤدي إلى شعورك بالثقل من اليأس. وإذا كنت شخصاً يميل إلى تجاهل مشاعره والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام، فهذا يعني أنك بأمر الحاجة لإطلاق العنان لمشاعرك، لأن كبتها سيؤدي إلى تعميق المشاعر السلبية والإحساس بالعجز. يساعدك البكاء على تجاوز الأحداث المؤلمة والمضي قدماً، ويجعلك تشعر بتحسن. كما يعد بمثابة تطهير لنفسك من كل المشاعر السلبية التي تشعر بها، وهو دليل على مواجعتها. فبدلاً من الانغلاق على نفسك والهروب من هذه المشاعر، تواجهها وتعيشها ومن ثم تتجاوزها. ويعتبر البكاء جزءاً مفيداً للغاية في الحياة، فهو يساعدك على تقليل التوتر ووسيلة رائعة لتهدئة النفس.

### هرمونات الرضا

ونقل الكاتب مقتطفات من تقرير

### الوعي الذاتي

وقالت د. أورلوف أن مرضها في بعض الأحيان يعتادون عن البكاء مبررين ذلك بأنهم في موضع ضعف، مبينة أن هذه العادة تعود إلى الآباء الذين كانوا يتجنبون البكاء أمام أطفالهم، والمجتمع الذي لطالما أخبرنا بأننا نظهر في موقف ضعف عندما نبكي. وخير مثال على ذلك، المقولة الشائعة "الرجال الأقوياء لا يبكون". خلافاً لذلك، ترفض د. أورلوف مثل هذه الأفكار وتقدر النموذج الجديد المستنير الذي يحدد قوة الرجل أو المرأة على أن لديهما القوة والوعي الذاتي في البكاء.

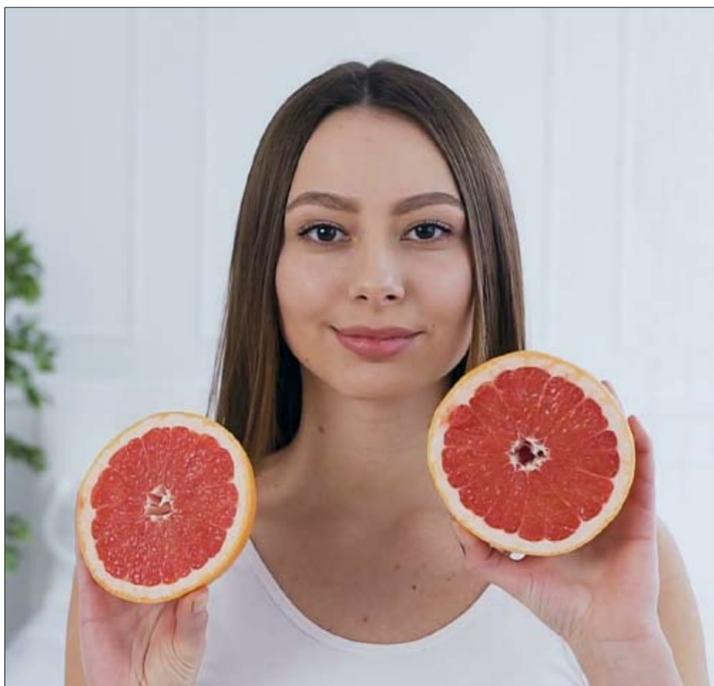
### بقلوب فرحة

ونصحت د. أورلوف بترك المفاهيم الخاطئة بشأن البكاء التي عفا عليها الزمن، فالبكاء أمر جيد وصحي ويساعد على التخلص من الحزن



## الجريب فروت . . للقضاء على السيوليت ودهون الفخذين

هل تبحثين عن وصفة سريعة لتفعيل عملية حرق الدهون والتخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة والحصول على الرشاقة المثالية؟ إذاً عليك تجربة الجريب فروت هذه الفاكهة الحمضية الغنية بمضادات الأكسدة كما بمجموعة من الفيتامينات التي تحولها إلى سلاح يقضي على الوزن الزائد ويحرق الدهون في جسمك بفعالية كبيرة. ذلك فضلاً عن العناصر الغذائية الأساسية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والنحاس وغيرها التي تغني الجسم عن تناول الكثير من الطعام وتسد الشهية.



إذا كانت كل هذه الأسباب المذكورة غير كافية لاقناعك بتناول الجريب فروت كل يوم وبشكل مستمر لا بد أن نتذكر بأن ثمرة واحدة من الجريب فروت تحتوي على 53 سعرة حرارية فقط كما لها تأثير ممتاز للتخلص من السيوليت وطرده السموم من الجسم. في ما يلي سنعرفك على طريقة تحضير شراب الجريب فروت للقضاء على السيوليت ودهون الفخذين.

**المكونات:**  
عصير حبتين من عصير الليمون

**الجريب فروت**  
كما ذكرنا لك أعلاه الجريب فروت هو إحدى أبرز الفواكه التي تساعد على خسارة الوزن لاحتوائها على نسبة عالية من المياه والكثير من العناصر الغذائية مقابل سعرات حرارية قليلة.

**عصير حبة من الليمون**  
- يحتوي الليمون على الفيتامين C وحمض الستريك اللذين يسرعان عملية الأيض.  
كذلك، يساهم في حرق الدهون المتراكمة، تحرير الجسم من السموم، مكافحة الجوع وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام وذلك بفضل احتوائها على ألياف Pectin.

**المكونات الغنية**  
- الليمون من المكونات الغنية بمادة الفلافونويد التي تحرق الدهون الزائدة في الدم، تقلل من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية العالية.  
- يوفر الليمون الألياف المعروفة باسم البكتين التي تتحكم في سد الشهية مع المساعدة على قلوبية الدم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على مواد مضادة للاكسدة تحمي الجسم وتدعم وظيفة الأنزيمات الكبدية على حرق الدهون بكفاءة عالية.

**كوب من عصير الأناناس**  
- هذه الفاكهة الاستوائية تحتوي على نسبة عالية من أنزيم البروميلين الذي يحفز الدورة الدموية ويخفف بالتالي من ظهور السيوليت.  
- الأناناس غني أيضاً بالفيتامين C الذي يحفز عملية إنتاج الكولاجين ما يشد البشرة ويمنع ظهور تلك التجاعيد فيها، كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين K الذي يحفز بدوره الدورة الدموية ويسهل وصول الأوكسجين إلى الأنسجة.  
- مزج عصير الأناناس مع هذه المكونات من شأنه تسريع عملية الأيض وحرق الدهون في الجسم، وبالطبع الحد من السيوليت وشد البشرة في وقت قياسي. هذا العصير يخسرك أيضاً الكيلوغرامات الزائدة إذا حرصت على شربه بانتظام.

**رشة من الزنجبيل**  
- الزنجبيل نبات غني بمضادات الأكسدة، يحظى بشعبية عالية في الدول الآسيوية لما له من خصائص مفيدة متعددة للجسم إذ يحتوي على مادة غير ينغول التي تساهم بشكل فعال في منع الإصابة بأمراض القلب، كما تعمل على خفض نسبة الكوليسترول السيء. يساعد الزنجبيل على حرق الدهون المتراكمة في البطن والأرداف فيكسبك رشاقة ملحوظة، ويساعد في تقوية جهاز المناعة الخاص بك.

**طريقة التحضير:**  
أضيفي كل المكونات سوياً وتناولي هذا المزيج يومياً خصوصاً عند الصباح.









# الفكرة

## 27 اقتصادية عجمان تصدر نشرات توعوية للمستهلكين

•• عجمان-الفجر:

تسعى دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان في ظل الوضع الراهن إلى تكثيف التوعية الموجهة إلى المستهلكين لحمايتهم وطمأننتهم، وأصدرت مجموعة من الرسائل التوعوية للحد من انتشار وانتقال العدوى، تتناول نصائح وتحذيرات منها اختيار الوقت المناسب للتبضع بعيداً عن أوقات الازدحام، و وجوب ارتداء القفازات عند استخدام عربات التسوق، وشراء الاحتياجات الضرورية من السلع والاحتفاظ بالفواير، وعدم التسرع في الشراء والمقارنة بين السلع من ناحية الجودة والسعر، وعدم اصطحاب الأطفال أثناء التسوق، وضرورة استخدام معقم اليدين عند الانتهاء من التسوق، وحث مجتمع المستهلكين إلى تقليل عدد الزيارات إلى الجمعيات ومراكز التسوق والاستعانة بالمواقع الإلكترونية وخدمة التوصيل إلى المنازل لتجنب الاختلاط والازدحام. وفي الشأن ذاته طمئن الدائرة الجمهور من توفر السلع الاستهلاكية في الإمارة، وتدعوهم إلى عدم الخوف من نفاذ الكميات، بالإضافة إلى الالتزام بتوجيهات الحكومة التي تضع أمنهم وسلامتهم ضمن أولوياتها.

كما كتفت الدائرة في الآونة الأخيرة حملاتها الرقابية ونزولها الميداني على الأسواق في الإمارة لمواجهة أية ظواهر سلبية من قبل التجار كاستغلال الإقبال المتزايد على بعض المنتجات بهدف رفع الأسعار، وتقوم بتحرير مخالفات فورية للمخالفين.

## 61 مليار درهم مكاسب

### الأسهم الإماراتية خلال جلستين

•• أبوظبي-وام:

واصلت المؤشرات العامة لأسواق المال الإماراتية صعودها القوي لليوم الثاني على التوالي استمرارا لتفاعلها معحفزات الاقتصاد التي أطلقتها الدولة.

وربحت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 61 مليار درهم خلال جلستين وذلك حسبما أظهرته المتابعة اليومية للتعاملات. وشملت الربحية غالبية الأسهم المتداولة لكن النسبة الأعلى من الربحية سجلت لصالح شريحة من الأسهم القيادية التي استقطبت الجزء الأكبر من سيولة المتداولين وبق مقدمتها سهم البنوك.

فقد ارتفع المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية خلال جلسة امس بنسبة 7.23% بلغا مستوى 3915 نقطة في حين كسب المؤشر العام لسوق دبي المالي 6.42% مغلقا عند مستوى 1823 نقطة.

وقاد الارتفاع في سوق أبوظبي للأوراق المالية سهم الاتصالات الصاعد إلى مستوى 14 درهما بالإضافة إلى سهم بنك أبوظبي الأول البالغ 10.30 درهم و بنك أبوظبي التجاري المدرج 5.65 درهم وسهم الدار إلى 1.7 درهم.

وفي سوق دبي المالي ارتفع سهم بنك دبي الإسلامي إلى 3.92 درهم فيما صعد سهم إعمار إلى 2.32 درهم وسهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 7.38 درهم. وبلغت قيمة الصفقات المبرمة في سوق أبوظبي ودبي الماليين 566 مليون درهم و وصل عدد الأسهم المتداولة إلى 466 مليون سهم نفذت من خلال 9429 صفقة.



## مالية عجمان تكثف جهودها

### لاستمرارية الأعمال والخدمات

•• عجمان - الفجر

تواصل مالية عجمان تنفيذ خططها المعالجة من الإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها الدولة للمساهمة في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد والتي من شأنها المساعدة على حماية موظفي الدائرة ومتعاملها.

ولعبت الدائرة دوراً فاعلاً في تعزيز جهود الدولة الرامية للحفاظ على صحة وسلامة موظفي الحكومة حيث اتخذت سلسلة من الخطط العملية كان من شأنها حماية الموظفين وضمان استمرارية الأعمال وتقديم الخدمات على مستوى الجهات الحكومية في إمارة عجمان، ضمن بيئة عمل آمنة وسليمة، مستفيدة بذلك من البنية التحتية التكنولوجية، والأنظمة الذكية والإلكترونية المتوفرة لديها.

ومن أبرز الخطط العملية في هذا الإطار، تم تطبيق العمل عن بعد لموظفي الدائرة بناء على الدليل الارشادي للعمل عن بعد في الجهات الحكومية في إمارة عجمان وذلك لضمان استمرارية الأعمال والخدمات في حالات الطوارئ والكوارث والأزمات.

وكانت الدائرة حرصية في ظل الوضع الراهن على رفع كفاءة وفعالية أنظمة العمل المالية للحكومة والاستثمار الأمل في مجال توفير خدمات التدريب والتعلم الإلكتروني على مستوى حكومة عجمان، وذلك لتعزيز ثقافة التعلم عن بعد؛ بما له من ميزات وسمات رائدة.

ومن هذا المنطلق قامت الدائرة بإطلاق خدمة الجلسات الافتراضية عبر بوابة التعلم الإلكتروني والتي تمكن موظفي الحكومة من حضور الورش والدورات التدريبية التي تقدمها عبر "بوابة المايين"، ومتابعتها من خلال أجهزةهم الإلكترونية بكل سهولة ويسر.



## حمدان بن راشد يترأس الاجتماع السنوي لعمومية دوبال القابضة

•• دبي-وام:

50 دولة وتواصل الشركة جهودها الحثيثة لتبقى أكبر منتج الألومنيوم فائق الجودة من حيث الكمية في العالم. وأشار إلى أن شركة دوبال القابضة وقعت اتفاقية إطارية مع شركة إي إف الفرنسية لتعزيز التعاون في مشروعات الطاقة مع التركيز أكثر على دولة الإمارات، واستكشاف عدد من المشاريع التي تدعم استراتيجية الدولة للتوطين وإضافة قيمة للاقتصاد الوطني.

من جانبه استعرض سعادة عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة دوبال القابضة عددا من المشاريع الحالية وأخرى قيد الدراسة في مجال الطاقة والكهرباء وتعزيز فرص التوطين في القطاع الصناعي.

وقال ابن كلبان: تواصل الشركة جهودها الحثيثة لتطوير مصنع إماراتي متكامل لدرفلة الألومنيوم وألومنيوم يتسم بمستوى منخفض من ثاني أكسيد الكربون عند الإنتاج وكذلك مصنع لبطاريات التخزين لدعم البنية التحتية واستراتيجية الاستثمار لإنشاء خط تصنيع مستقبلية لتصنيع سيارات كهربائية بما يدعم مسيرة الاقتصاد الأخضر في دولة الإمارات العربية المتحدة ومن ضمن المشاريع قيد للدراسة مرفق متكامل لإعادة تدوير الخردة ومنشأة لإنتاج عجلات الأنثيوم المسبوك.

و اطلع سموه على سير العمل الذي يسير وفق الجدول المحدد في مشروع منشأة بلدية دبي لتحويل النفايات إلى طاقة في إمارة دبي والتي تعد المنشأة الأكبر من نوعها في العالم حيث سيتم معالجة 1.82 مليون طن من النفايات سنويا، والذي يجري تنفيذه مع شركاء آخرين.

وقال معالي سعيد محمد الطاير، نائب رئيس مجلس الإدارة: تعمل دوبال القابضة على ترجمة توجيهات قيادتنا الرشيدة في تعزيز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة على خارطة الاقتصاد العالمي حيث تضطلع الشركة بدور محوري في دعم وتنويع الاقتصاد الوطني والمساهمة في تحقيق مستقبل أكثر إشراقا لدولة الإمارات بصفة عامة وإمارة دبي خاصة.

وأضاف أن الشركة حققت إنتاجا بلغ 2.60 مليون طن من مبيعات معدن الصب خلال العام 2019 الأمر الذي جعلها تحافظ على مكانتها كأكبر منتج أولي للألومنيوم في العالم خارج الصين.

وأوضح أن شركة الإمارات العالمية للألومنيوم تتمتع بمكانة عالمية في مجال بيع المنتجات ذات القيمة المضافة أو ما يسمى الألومنيوم فائق الجودة و وصلت النسبة إلى 87.40% من إجمالي المبيعات العالمية والتي تم بيعها لأكثر من 400 عميل من

ترأس سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس مجلس إدارة شركة دوبال القابضة الاجتماع السنوي للجمعية العمومية للشركة - النزاع الاستثمارية لحكومة دبي في قطاعات التعدين والبيع والطاقة والكهرباء والمشاريع الصناعية.

حضر الاجتماع - الذي عقد في ديوان صاحب السمو حاكم دبي - معالي سعيد محمد الطاير نائب رئيس مجلس الإدارة وأعضاء المجلس والمديرون وممثلون عن المساهمين من مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية ومدققو الحسابات.

وأشار سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم بالأداء التشغيلي القوي لشركة دوبال القابضة وشركة الإمارات العالمية للألومنيوم EGA وهي تكتل صناعي في قطاع الأنثيوم تملك شركة دوبال القابضة 50% من أصوله خلال العام 2019 وذلك على الرغم من التحديات الكبيرة في السوق وانخفاض سعر الأنثيوم في البورصة العالمية.

وأشار سموه إلى الجودة العالمية التي تتميز بها إنتاج شركة الإمارات العالمية للألومنيوم والأسس المتينة للشركة والجهود الحثيثة للارتقاء بالمنتج وتحسين

### ضمن التدابير المتخذة من قبل حكومة الدولة للحد من التجمعات

## «الاقتصاد» توصي بعقد كافة اجتماعات الجمعيات العمومية للشركات المساهمة الخاصة بطريق «التمرير» دون حضور المساهمين

•• أبوظبي-الفجر:

يتم إضافة البند عن طريق البريد الإلكتروني المد من قبل أمين السجل، وتمكين المساهمين من الاطلاع على البند والتصويت.

ومن جانبه، يلتزم أمين سجل الأسهم ومقرر وجامع الأصوات بإنشاء رابط إلكتروني خاص بمساهمي الشركة لتسجيل البند والحدود وتحديد آنية التصويت على بنود جدول أعمال الجمعية العمومية بالتمرير، ويكون كلا من رئيس الجمعية وأمين السجل ومقرر وجامع الأصوات ومدقق الحسابات مسؤولين مسؤولية كاملة عن صحة ودقة بيانات محضر الجمعية العمومية بالتمرير.

وفيما يخص التزامات مساهمي الشركة، فتشمل ضرورة التسجيل للمشاركة في الجمعية العمومية على الرابط الإلكتروني، حيث يكون مالك السهم المسجل هو صاحب الحق في المشاركة والتصويت على القرارات، وطرح أية أسئلة أو استفسارات.

وتلتزم كافة الشركات المساهمة الخاصة بموافاة وزارة الاقتصاد بصورة من محضر الجمعية العمومية بالتمرير وذلك خلال يومي عمل على الأكثر من تاريخ الانعقاد.

جهة رقابية أخرى ذات صلة، وذلك كله مهرون بقيام الشركة بإتاحة آليات التواصل سواء كانت مرئية أو مبرورة أو مسومة لجلسات الجمعيات العمومية.

ويتعين على رئيس الجمعية الإعلان عن بدء الاجتماع بعد الالتزام بالنصاب القانوني لصحة انعقاد والتصويت على القرارات، ويتم الرد على أسئلة أو استفسارات المساهمين المشاركين في الاجتماع بالتمرير وذلك بالرد الذي لا يعرض مصلحة الشركة للضرر أثناء عقد الاجتماع مع تدوين كافة الأسئلة والأجوبة في سجل خاص يلحق بمحضر الاجتماع ويودع في المركز الرئيسي للشركة بحيث يمكن لأي من المساهمين الاطلاع عليه في أي وقت اعتباراً من اليوم التالي لانعقاد الجمعية العمومية بالتمرير.

وإلى جانب ذلك تلتزم الشركة بتسجيل فيديو بوقائع الاجتماع والاحتفاظ به بمقر الشركة، على أن تسلّم نسخة منه إلى الوزارة في حالة طلب منها ذلك، كما أوضحت الوزارة أيضا آنية تلقي طلب من المساهمين المالكين لنسب 10% على الأقل من رأس مال الشركة لإدراج بنود إضافية على جدول الأعمال وذلك قبل الاجتماع بخمسة أيام عمل على الأقل وأن

على أن يوضح بهما جدول الأعمال وطريقة انعقاد الجمعية العمومية بالتمرير، أو عن طريق وسائل الاتصال الحديثة إذا كان نظام الشركة الأساسي يسمح بذلك.

ويقوم مجلس إدارة الشركة بترشيح مقرر اجتماع وجامع أصوات الجمعية العمومية لأغراض التحقق من نصاب الانعقاد سواء بالأصالة أو الوكالة وإعداد محضر الجمعية العمومية، مع تعيين أمين سجل أسهم معتمد لدى هيئة الأوراق المالية والسلع، وذلك في حال عدم وجود أمين سجل أسهم للشركة والتنسيق مع أمين السجل لتكتميل مساهمي الشركة من الاطلاع على تقرير مجلس الإدارة والميزانية العمومية والحسابات الختامية والتصويت على قرارات الجمعية العمومية (ب-التمرير)، والقرار الخاص إن وجد. وأوضحت الوزارة أن اجتماعات الجمعية العمومية تعقد بمقر الشركة في الزمان والمكان المحددين بخطاب الدعوة للمساهمين، وذلك بحضور أعضاء مجلس الإدارة ومدقق الحسابات وأمين السجل ومقرر الاجتماع وجامع الأصوات وممثل عن وزارة الاقتصاد والسلطة المختصة وأية

أوصت وزارة الاقتصاد بعقد كافة اجتماعات الجمعيات العمومية للشركات المساهمة الخاصة لعام 2020 بطريق «التمرير» عوضاً عن الاجتماعات العادية ودون حضور المساهمين، وذلك حتى إشعار آخر. تأتي توصية الوزارة ضمن التدابير المتخذة من قبل حكومة الدولة للحد من التجمعات لمواجهة تفشي وباء «كورونا COVID-19»، وحرصاً على الصحة العامة وسلامة مساهمي وموظفي الشركات العاملة بالدولة.

ووضعت الوزارة عدد من الضوابط لعقد تلك الاجتماعات تشمل ضرورة التنسيق للحصول على موافقة مسبقة من وزارة الاقتصاد على بنود جدول أعمال الجمعية العمومية، وذلك قبل إرسال الدعوة لمساهمي الشركة لانعقاد الجمعية العمومية بالتمرير. وذلك إلى جانب التزام الشركات المساهمة الخاصة بإرسال كتب مسجلة لمساهمي الشركة ونشر دعوة الجمعية العمومية في صحيفتين محليتين يوميتين تصدر إحداهما على الأقل باللغة العربية،

## مصرف أبوظبي الإسلامي يدعم برنامج «معا كلنا بخير» بمبلغ 25 مليون درهم

••أبوظبي-الفجر:

حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة والمجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي والهيئات والمؤسسات الوطنية للتصدي لهذه الأزمة. وتعتبر مساهمتنا التزاماً وواجباً وطنياً نابعاً من حرص مصرف أبوظبي الإسلامي على تفعيل دور المؤسسات الوطنية للمشاركة في دعم هذا البرنامج، وتؤكد مع التزامنا في دعم ومساندة القضايا الإنسانية والاجتماعية بما ينسجم مع أسس المسؤولية المجتمعية للمصرف. وكانت هيئة المساهمات المجتمعية "معا" قد أعلنت عن إطلاق برنامج "معا نحن بخير" لدعم جهود حكومة أبوظبي للتغلب على التحديات الراهنة من خلال تفعيل دور المسؤولية المجتمعية بفتح باب المساهمات المالية والتطوعية والعينية من الأفراد والمؤسسات. كما قام المصرف بإطلاق سلسلة من الإجراءات للتخفيف عن كاهل المتعاملين الذين تأثروا بتداعيات فيروس كورونا المستجد. وتشمل هذه الإجراءات عملاء المصرف من الأفراد والشركات.

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي - مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة - عن تقديم مبلغ 25 مليون درهم دعماً لبرنامج "معا كلنا بخير" الذي أطلقتته هيئة المساهمات المجتمعية "معا" لاستقبال المساهمات من الأفراد والجهات والشركات لدعم كافة الجهود في ظل الظروف الصحية الراهنة. وكان مصرف أبوظبي الإسلامي من المؤسسات التي تقدم الدعم لهذا البرنامج في خطوة منه لتعزيز الجهود الوطنية للتصدي للأزمة الصحية والاقتصادية وسط تداعيات فيروس كورونا المستجد. وتعليقاً على هذا الموضوع، أعرب سعادة جوعان عويضة الخليلي، رئيس مجلس إدارة مصرف أبوظبي الإسلامي، عن اعتزاز وتقدير أسرة مصرف أبوظبي الإسلامي للجهود التي تبذلها



### أغلقت مراكز إسعاد المتعاملين ودعت القطاع الخاص للاستفادة من خدماتها الذكية

## غرفة دبي تتحول لغرفة ذكية بالكامل وجميع خدماتها متاحة لعمالها عبر قنوات رقمية

•• دبي-الفجر:



ودعت الغرفة متعاملها إلى الاستفادة من منظومة متكاملة من الخدمات الذكية والإلكترونية التي تغطي كافة احتياجات ومتطلبات مجتمع الأعمال، والتي تمكن المستثمرين من إنجاز جميع معاملاتهم عن بعد بيسر وسهولة ووفق أرقى المعايير العالمية.

وتوفر الغرفة خدماتها المتكاملة عبر قنوات مختلفة لإثراء تجربة المتعامل تشمل التطبيقات الذكية والموقع الإلكتروني بالإضافة إلى الأشكال الذكية المنتشرة في أنحاء إمارة دبي، مما يؤكد التزامها بتعزيز تحول مجتمع أعمالها إلى مجتمع ذكي ومتطور.

وتشمل الخدمات الذكية التي توفرها الغرفة معاملات إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمة الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الإدخال المؤقت للبضائع وعلامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية

أعلنت غرفة تجارة وصناعة دبي عن إغلاق مركز إسعاد المتعاملين في المبنى الرئيسي وجميع الفروع التابعة لها في الإمارة ابتداءً من اليوم الخميس الموافق 26 مارس 2020، وذلك مع تحولها إلى الخدمات الذكية، وتوفيرها لشريحة واسعة من هذه الخدمات في مختلف قنواتها الإلكترونية والذكية.

وبالإضافة إلى مركز إسعاد المتعاملين في المقر الرئيسي بديرية، سيتم إغلاق مركز إسعاد المتعاملين في كل من "فرع جبل علي" و "مكتب المنطقة الحرة بقطر دبي الدولي" و "مكتب العوير-الميناء الجاف" التابعة لغرفة تجارة وصناعة دبي، وذلك في إطار الإجراءات والتدابير الاحترازية التي اتخذتها الغرفة بالتنسيق مع الجهات المعنية لمواجهة تداعيات تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).



# محكمة رأس الخيمة الابتدائية دائرة الامور المستعجلة

## تعلن محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة الامور المستعجلة - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.م.م.م في تمام الساعة الخامسة مساءً يوم الثلاثاء الموافق 31 مارس 2020 وعلى من يرغب ب معاينة السيارات زيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

رقم المزاد	رقم السيارة	رقم الفضية	سنة الصنع	نوع المركبة	Owner Name	سعر التقييم
152	تويوتا كامري	2011	19108/2017	حجز تحفظي	P/46769/دبي	8,000
153	تويوتا كامري	2008	5810/2016	حجز تحفظي	2/44516/الشارقة	4,000
154	تويوتا	2014	12738/2018	حجز تحفظي	K/54236/دبي	48,000
155	تويوتا كورولا	2009	19490/2017	حجز تحفظي	C/87793/دبي	7,000
156	تويوتا كورولا	2011	2672/2017	حجز تحفظي	O/25548/دبي	10,000
157	تويوتا كورولا	2008	12302/2018	حجز تحفظي	15/74167/أبوظبي	6,000
158	تويوتا كورولا	2012	12074/2018	حجز تحفظي	C/97196/دبي	11,000
159	تويوتا كورولا	2011	1549/2016	حجز تحفظي	14/51201/أبوظبي	10,000
160	تويوتا كورولا	2013	3515/2019	حجز تحفظي	T/28191/دبي	13,000
161	تويوتا كورولا	2010	2535/2018	حجز تحفظي	P/85055/دبي	8,000
162	تويوتا كورولا	2010	2564/2018	حجز تحفظي	D/94692/دبي	8,000
163	تويوتا كورولا	2008	1955/2016	حجز تحفظي	5/40258/أبوظبي	6,000
164	تويوتا كورولا	2010	19300/2017	حجز تحفظي	2/95824/الشارقة	8,000
165	تويوتا كورولا	2011	2882/2017	حجز تحفظي	P/72481/دبي	10,000
166	تويوتا كورولا	2011	15333/2019	حجز تحفظي	7/21137/أبوظبي	9,000
167	تويوتا كورولا	2011	15339/2019	حجز تحفظي	7/21370/أبوظبي	9,000
168	تويوتا كورولا	2011	15331/2019	حجز تحفظي	7/21363/أبوظبي	9,000
169	تويوتا كورولا	2011	15335/2019	حجز تحفظي	7/23784/أبوظبي	9,000
170	تويوتا كورولا	2016	13377/2019	حجز تحفظي	2/36991/الشارقة	6,000
171	تويوتا كورولا	2016	13379/2019	حجز تحفظي	2/36910/الشارقة	14,000
172	تويوتا كورولا	2016	13370/2019	حجز تحفظي	2/36796/الشارقة	16,000
173	تويوتا كورولا	2015	13595/2019	حجز تحفظي	E/40415/دبي	14,000
174	تويوتا كورولا	2014	9064/2017	حجز تحفظي	Q/80969/دبي	11,000
175	تويوتا كورولا	2012	21316/2017	حجز تحفظي	E/61901/دبي	5,000
176	تويوتا كورولا	2011	2024/2018	حجز تحفظي	15/55346/أبوظبي	4,000
177	تويوتا كورولا	2014	18534/2018	حجز تحفظي	Q/78706/دبي	21,000
178	تويوتا كورولا	2015	17466/2018	حجز تحفظي	1/51931/الشارقة	34,000
179	تويوتا كورولا	2008	6745/2016	حجز تحفظي	8/22959/عجمان	6,000
180	تويوتا كورولا	2013	1384/2018	حجز تحفظي	P/90129/دبي	16,000
181	تويوتا كورولا	2015	25359/2019	حجز تحفظي	11/75056/أبوظبي	36,000
182	تويوتا كورولا	2015	19207/2018	حجز تحفظي	B/82124/دبي	30,000
183	تويوتا كورولا	2012	3279/2019	حجز تحفظي	Q/61775/دبي	14,000
184	تويوتا كورولا	2008	6447/2018	حجز تحفظي	6/79386/أبوظبي	1,800
185	تويوتا كورولا	2015	10340/2018	حجز تحفظي	Q/44597/دبي	16,000
186	تويوتا كورولا	2011	12970/2018	حجز تحفظي	R/56639/دبي	7,000
187	تويوتا كورولا	2011	12299/2018	حجز تحفظي	11/97589/أبوظبي	7,000
188	تويوتا كورولا	2014	5860/2018	حجز تحفظي	34795/الشارقة	14,000
189	تويوتا كورولا	2015	2548/2019	حجز تحفظي	Q/44594/دبي	16,000
190	تويوتا كورولا	2009	2610/2018	حجز تحفظي	Q/64745/دبي	5,000
191	تويوتا كورولا	2015	14207/2019	حجز تحفظي	Q/80567/دبي	16,000
192	تويوتا كورولا	2012	17363/2018	حجز تحفظي	D/26778/دبي	8,000
193	تويوتا كورولا	2008	5793/2018	حجز تحفظي	2/51697/الشارقة	4,000
194	تويوتا كورولا	2010	22894/2018	حجز تحفظي	N/32906/دبي	6,500
195	تويوتا كورولا	2010	2541/2018	حجز تحفظي	Q/80753/دبي	5,000
196	تويوتا كورولا	2010	12616/2017	حجز تحفظي	Q/47188/دبي	6,500
197	تويوتا كورولا	2008	2585/2018	حجز تحفظي	1/60563/الشارقة	4,000
198	تويوتا كورولا	2015	2645/2019	حجز تحفظي	16/30919/أبوظبي	24,000
199	تويوتا كورولا	2009	3673/2015	حجز تحفظي	E/94803/دبي	6,000
200	تويوتا كورولا	2008	5720/2018	حجز تحفظي	2/53710/الشارقة	4,000
201	تويوتا كورولا	2016	27107/2018	حجز تحفظي	راس الخيمة/29455	30,000
202	تويوتا كورولا	2013	7399/2016	حجز تحفظي	13/63703/أبوظبي	13,000
203	تويوتا كورولا	2008	19381/2017	حجز تحفظي	O/83949/دبي	1,500
204	تويوتا كورولا	2016	15645/2018	حجز تحفظي	5/36101/دبي	30,000
205	تويوتا كورولا	2012	2123/2016	حجز تحفظي	Q/93746/دبي	11,000
206	تويوتا كورولا	2010	7360/2019	حجز تحفظي	L/56732/دبي	7,000
207	تويوتا كورولا	2009	2060/2018	حجز تحفظي	Q/32470/دبي	6,000
208	تويوتا كورولا	2010	1396/2018	حجز تحفظي	9/96270/أبوظبي	7,000
209	تويوتا كورولا	2012	27139/2018	حجز تحفظي	C/23582/الشارقة	11,000
210	تويوتا كورولا	2015	22109/2017	حجز تحفظي	R/30679/دبي	24,000
211	تويوتا كورولا	2015	5783/2018	حجز تحفظي	R/45307/دبي	14,000
212	تويوتا كورولا	2010	1998/2018	حجز تحفظي	ابوظبي/41213	5,000
213	تويوتا كورولا	2015	4956/2018	حجز تحفظي	R/43405/دبي	18,000
214	تويوتا كورولا	2015	12628/2018	حجز تحفظي	Q/19484/دبي	14,000
215	تويوتا كورولا	2009	3012/2015	حجز تحفظي	K/90837/دبي	4,000
216	تويوتا كورولا	2016	26537/2018	حجز تحفظي	T/86892/دبي	60,000
217	تويوتا كورولا	2014	9580/2018	حجز تحفظي	14/45065/أبوظبي	32,000
218	تويوتا كورولا	2017	8493/2019	حجز تحفظي	T/86076/دبي	45,000
219	تويوتا كورولا	2007	22476/2017	حجز تحفظي	D/34653/دبي	7,000
220	تويوتا كورولا	2009	15334/2019	حجز تحفظي	10/39622/أبوظبي	14,000
221	تويوتا كورولا	2015	7069/2018	حجز تحفظي	A/10825/الجميرة	15,000
222	تويوتا كورولا	2015	5587/2018	حجز تحفظي	H/84294/دبي	9,000
223	تويوتا كورولا	2015	16016/2018	حجز تحفظي	R/95563/دبي	22,000
224	تويوتا كورولا	2010	9547/2018	حجز تحفظي	P/37419/دبي	10,000
225	تويوتا كورولا	2010	2111/2016	حجز تحفظي	H/52321/دبي	2,300
226	تويوتا كورولا	2014	323/2017	حجز تحفظي	8/95682/عجمان	5,000
227	تويوتا كورولا	2012	29411/2018	حجز تحفظي	I/21665/دبي	10,000
228	تويوتا كورولا	2009	7099/2017	حجز تحفظي	37662/ابوظبي	6,000
229	تويوتا كورولا	2014	1124/2014	حجز تحفظي	R/93077/دبي	8,550
230	تويوتا كورولا	2015	317/2017	حجز تحفظي	O/27878/دبي	19,000
231	تويوتا كورولا	2010	1383/2018	حجز تحفظي	5/67346/أبوظبي	7,600
232	تويوتا كورولا	2013	11867/2016	حجز تحفظي	R/52939/دبي	24,700
233	تويوتا كورولا	2014	14169/2016	حجز تحفظي	E/36091/دبي	13,300
234	تويوتا كورولا	2011	16376/2018	حجز تحفظي	H/36602/دبي	7,600
235	تويوتا كورولا	2014	356/2016	حجز تحفظي	2/77613/الشارقة	9,500
236	تويوتا كورولا	2015	9907/2018	حجز تحفظي	حجز تحفظي	10,450
237	تويوتا كورولا	2011	15709/2018	حجز تحفظي	E/44526/دبي	7,600
238	تويوتا كورولا	2012	9399/2016	حجز تحفظي	P/79450/دبي	8,550
239	تويوتا كورولا	2016	1814/2018	حجز تحفظي	R/30783/دبي	13,300
240	تويوتا كورولا	2014	14044/2016	حجز تحفظي	D/28249/دبي	16,150
241	تويوتا كورولا	2013	22819/2018	حجز تحفظي	k/47593/دبي	11,400
242	تويوتا كورولا	2014	13249/2018	حجز تحفظي	E/86272/دبي	8,550
243	تويوتا كورولا	2014	19861/2016	حجز تحفظي	I/66874/دبي	7,600
244	تويوتا كورولا	2012	12733/2016	حجز تحفظي	66831/الشارقة	26,600
245	تويوتا كورولا	2014	1388/2018	حجز تحفظي	4/34809/أبوظبي	19,000
246	تويوتا كورولا	2012	20983/2018	حجز تحفظي	12/13196/أبوظبي	8,550
247	تويوتا كورولا	2016	19322/2018	حجز تحفظي	F/49839/دبي	18,050
248	تويوتا كورولا	2012	21192/2018	حجز تحفظي	Q/28063/دبي	10,450
249	تويوتا كورولا	2012	20978/2018	حجز تحفظي	12/13184/أبوظبي	8,550
250	تويوتا كورولا	2007	1320/2016	حجز تحفظي	E/30143/دبي	4,275
251	تويوتا كورولا	2018	13147/2018	حجز تحفظي	T/78098/دبي	30,400
252	تويوتا كورولا	2009	19896/2016	حجز تحفظي	M/87298/دبي	5,700
253	تويوتا كورولا	2008	15828/2018	حجز تحفظي	2/16281/الشارقة	3,800
254	تويوتا كورولا	2005	15653/2018	حجز تحفظي	C/84383/دبي	1,900
255	تويوتا كورولا	2013	427/2015	حجز تحفظي	8/23072/عجمان	9,000
256	تويوتا كورولا	2016	25321/2017	حجز تحفظي	O/59439/دبي	18,050
257	تويوتا كورولا	2011	11970/2019	حجز تحفظي	5/16471/دبي	6,175
258	تويوتا كورولا	2010	13846/2016	حجز تحفظي	I/43061/دبي	5,700
259	تويوتا كورولا	2008	2712/2015	حجز تحفظي	5/94833/أبوظبي	5,700
260	تويوتا كورولا	2011	1309/2019	حجز تحفظي	I/64605/دبي	17,100
261	تويوتا كورولا	2012	13837/2019	حجز تحفظي	O/61684/دبي	9,500
262	تويوتا كورولا	2015	14164/2016	حجز تحفظي	15/55098/أبوظبي	5,700
263	تويوتا كورولا	2014	15209/2017	حجز تحفظي	I/15209/دبي	8,550
264	تويوتا كورولا	2012	4933/2019	حجز تحفظي	C/86133/دبي	9,000
265	تويوتا كورولا	2017	6833/2017	حجز تحفظي	D/33280/دبي	4,750
266	تويوتا كورولا	2014	15018/2017	حجز تحفظي	G/13765/دبي	15,200
267	تويوتا كورولا	2015	30245/2018	حجز تحفظي	I/31636/دبي	9,500
268	تويوتا كورولا	2010	13750/2018	حجز تحفظي	8/55296/دبي	18,050
269	تويوتا كورولا	2015	14847/2019	حجز تحفظي	Q/37348/دبي	12,350
270	تويوتا كورولا	2014	12300/2019	حجز تحفظي	R/89238/دبي	9,500
271	تويوتا كورولا	2012	3150/2015	حجز تحفظي	11/54736/أبوظبي	9,500
272	تويوتا كورولا	2014	15593/2019	حجز تحفظي	I/99451/دبي	14,250
273	تويوتا كورولا	2013	22646/2017	حجز تحفظي	ابوظبي/98529	20,900
274	تويوتا كورولا	2016	1546/2017	حجز تحفظي	R/17468/دبي	8,550
275	تويوتا كورولا	2014	4347/2016	حجز تحفظي	R/17506/دبي	22,800
276	تويوتا كورولا	2014	4965/2019	حجز تحفظي	15/43983/أبوظبي	9,500
277	تويوتا كورولا	2009	2272/2014	حجز تحفظي	I/67104/دبي	1,900
278	تويوتا كورولا	2016	9530/2017	حجز تحفظي	D/78244/دبي	11,400
279	تويوتا كورولا	2014	8724/2017	حجز تحفظي	P/96289/دبي	11,400
280	تويوتا كورولا	2014	21211/2016	حجز تحفظي	P/51299/دبي	71,250
281	تويوتا كورولا	2016	13290/2019	حجز تحفظي	F/74018/دبي	13,

# منوعات العناية

29



وجدت عدة أبحاث على الحيوانات روابط بين بعض المواد الكيميائية في صبغ الشعر وفرده والإصابة السرطان، لكن النتائج التي توصلت إليها الدراسات البشرية كانت متضاربة إلى وقت قريب، مع حساب تأثير نمط الحياة كاستهلاك الكثير من السعرات الحرارية وعدم ممارسة الرياضة، والتدخين والعيش بالقرب من الملوثات البيئية، حتى تم التأكد من تلك الفرضية في الأيام الأخيرة.

## مواد صبغة الشعر وفرده.. تسبب السرطان



60% في خطر الإصابة بسرطان الثدي بين الأمريكيات من أصل أفريقي، مقارنة بالنساء البيض اللاتي يتعرضن للخطر بنسبة 8%. كما اكتشف الباحثون أن النساء اللاتي استخدمن منتجات فرد الشعر الكيميائي كل 5:8 أسابيع أكثر عرضة بنسبة 30% للإصابة بسرطان الثدي، وكانت المعدلات مماثلة بين النساء البيض والأمريكيات من أصل أفريقي، على الرغم من أن المواد الكيميائية لفرد الشعر كانت أكثر شيوعاً بين الأمريكيات من أصل أفريقي في الدراسة.

تهدد النساء  
قام البحث الذي نشرته المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة، في المجلة الدولية للسرطان، في ديسمبر/كانون الأول 2019، بفحص 46 ألفاً و709 سيدات، تتراوح أعمارهن بين 35 و74 عاماً. واستمرت متابعتهن بين عامي 2003 و2009، شملت استبيانات البحث تسجيل كل منتجات الشعر المستخدمة لمدة 12 شهراً، وكان من بينهن من أصاب السرطان إحدى نساء عائلتهن، وأخريات يخلو تاريخ عائلتهن من المرض تماماً. وأفادت 55% من النساء المبحوثات باستخدامهن المستمر لصبغات الشعر عند التسجيل.

ارتبط استخدام صبغة شعر دائمة كل 5:8 أسابيع أو أكثر بزيادة بنسبة

ماذا عن العاملين بمراكز التجميل؟  
لم يركز أي تحليل شامل على

أكدت أربع دراسات على زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الكلى والبروستاتا وسرطانات الجهاز الهضمي بنسبة 30%، ونسبة 62% لسرطان النخاع، و52% لسرطانات الجهاز التنفسي، مع أخذ عوامل كالتدخين في التأثير على النتائج، وفقاً لتقرير منشور عبر موقع الأخبار الطبية اليوم.

ويعتقد الباحثون أن هذا الخطر الزائد يأتي من التعرض للأمينات العطرية المسببة لسرطان في بعض أصباغ الشعر، والتي تم ربطها أيضاً بزيادة خطر الإصابة بسرطان الغدد اللمفاوية وسرطان الدم، وكانت هذه المواد المسببة لسرطان موجودة في 89% من أصباغ الشعر التجارية خلال السبعينيات، ولكن تم التخلص منها في وقت لاحق مع فرض قيود على

الكيميائية التي تسبب اضطرابات الغدد الصماء. كما تحتوي بعض منتجات فرد الشعر على الفورمالدهايد، وهو مادة مسرطنة معروفة. والفورمالدهايد غاز عديم اللون، ذو رائحة قوية، يستخدم في صناعة مواد البناء والطلاء والمواد اللاصقة، ويتكسر في الهواء بسرعة وكذلك في الماء.

ويتم استخدام الفورمالدهايد والمواد الكيميائية الأخرى التي تطلق الفورمالدهايد بتركيزات مختلفة في مستحضرات التجميل، ومنتجات العناية الشخصية الأخرى مثل المستحضرات والشامبو والبلمس ووسائل الاستحمام وبعض ملمعات الأظفار، مما قد يؤدي ذلك إلى زيادة تركيز الفورمالدهايد في الهواء داخل الغرفة لفترة طويلة. وتحتوي منتجات فرد الشعر المشهور باسم الكيراتين والبروتين على الفورمالدهايد بمستويات يمكن أن تشكل خطراً محتملاً، حتى تم ربطه بسرطانات تجويف الأنف وسرطان الدم، سواء تم استنشاقه، أو استخدامه على الجلد مباشرة، أو انتشاره في الهواء وتكسر في الطعام أو الشراب داخل الغرفة، بحسب موقع منظمة السرطان.

مكونات صبغة الشعر. ومع ذلك، فإن الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة وتركيا - عن فحص هذه المواد المحظورة في منتجات صبغ الشعر التجارية- لا تزال تشير إلى ارتفاع نسبة الأمينات العطرية المسببة للسرطان بها.

### نتائج الدراسات

تشير التقديرات إلى أن أكثر من ثلث النساء فوق سن 18 عاماً في الولايات المتحدة يستخدمن صبغة الشعر، وأكثر من 60% من الأوربيات وما يصل إلى 10% من الرجال يصبغون شعرهم. وتحتوي منتجات الشعر على أكثر من خمسة آلاف مادة كيميائية لها خواص تسبب في إحداث طفرة. وعلى عكس الدول الأوروبية لا تتدخل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA في السماح أو منع مستحضرات التجميل من الانتشار في الأسواق، حتى إذا كانت تحوي مركبات مضرّة، وبشكل عام تقع مسؤولية سلامة المنتجات والمكونات على عاتق الشركات المصنعة، والتي - في النهاية - يمكنها عدم إضافة كل المكونات، أو تغيير اسمها على العبوة. وجدت أبحاث سابقة أن المنتجات المصممة للسيدات قد تحتوي على تركيزات أعلى من الإستروجين والمواد

## 7 مكونات طبيعية ناجحة للعناية بالبشرة

تمتلك الخيارات الطبيعية للعناية بالبشرة فعالية المستحضرات الشهيرة المتطورة والأجهزة عالية التقنية نفسها التي غزت عالم الجمال. وقدمت الكاتبة مهيبة تارين، في تقريرها الذي نشره موقع (ويب ميد) سبعة خيارات طبيعية للعناية بالبشرة، مع التأكيد على ضرورة استشارة الطبيب قبل استخدامها، لأنها حتى لو كانت طبيعية فقد لا تناسب البعض.

ويزيد من إنتاج مادة الكولاجين بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من المواد المضادة للبشرة على غرار، مضادات الأكسدة والأحماض الدهنية والإيسوفلافون. علاوة على ذلك، يساهم في زيادة هرمون الأستروجين وعلاج الأمراض الجلدية المرتبطة بانقطاع الطمث.

7- زيت شجرة الشاي  
توجد له فوائد علاجية وتجميلية على غرار مكافحة شوائب وحبوب البشرة ومقاومة الميكروبات، ويساعد على مقاومة الميكروبات ومكافحة الالتهابات والبكتيريا. ويعتبر فعالاً في مكافحة حب الشباب الناتج عن البكتيريا والتقليل من الالتهابات والبقع. يُذكر أنه من المهم استشارة أخصائي الأمراض الجلدية عند تجربة أي علاج جديد، للتأكد من استخدام هذه العلاجات الطبيعية بالطريقة الصحيحة وتجنب الآثار الجانبية.

الصويا يمتلك خصائص مقاومة للصبغات، كما يحتوي دقيقه على مواد مضادة للالتهابات والتهييج على غرار الأفيثانثراميد، لذلك فهو فعال للغاية في تخفيف أعراض الأمراض الجلدية على غرار الأكزيما والطفح الجلدي.

5- زبدة الشيا  
تستخرج من جوز شجرة الشيا، وتشتهر بفوائدها التجميلية والعلاجية وطبيعتها المضادة للالتهابات والتهيجات الجلدية. كنتيجة لذلك، تشكل مكوناً أساسياً في العديد من المستحضرات. وبهذا الصدد، أظهرت دراسة فعاليتها في علاج الأكزيما لدى الأطفال، وعلاج الحكة، في غضون أربعة أسابيع. ووفقاً لدراسة أخرى تحسن البانغون في غضون أسبوعين.

6- فول  
تحدثت الكاتبة عن فعاليته في مجال العناية بالبشرة بسبب خصائصه المضادة للالتهابات، وتخفيف أعراض الأكزيما، كما يحتوي دقيقه على مواد مضادة للالتهابات والتهييج على غرار الأفيثانثراميد، لذلك فهو فعال للغاية في تخفيف أعراض الأمراض الجلدية على غرار الأكزيما والطفح الجلدي.

4- الشوفان  
يشتهر بفوائده التجميلية والوقائية على غرار الحماية من أشعة الشمس ومكافحة علامات الشيخوخة، ووفقاً لطبيبة الأمراض الجلدية جينين داوئي (يقدم الشاي الأخضر نتائج جيدة في مجال حماية البشرة ومكافحة عوامل التقدم في السن، حيث يشتمل على مادة البوليفينول ذات الخصائص المضادة للأكسدة والفعالة في علاج البشرة المتضررة من أشعة الشمس).

الحنتر من وضع زيت جوز الهند نظراً لأنه من الممكن أن يؤدي إلى تفاقم حب الشباب.

2- الفوتو كولا  
هذه العنبة تحتوي على العديد من الفوائد على غرار تسريع التئام الجروح، وفي هذا الصدد، أوضحت الخبيرة بالتراكيب الكيميائية لمستحضرات التجميل ميشيل وونغ أن هذه العنبة القديمة التي تستخدم غالباً في المطبخ الآسيوي أصبحت حالياً تستخدم في العناية بالبشرة الحديثة نظراً لدورها في تسريع التئام الجروح لاحتوائها على مزيج من الأحماض الأمينية وبيتا كاروتين والأحماض الدهنية المفيدة لعلاج الإصابات.

3- الشاي الأخضر  
يشتهر بفوائده التجميلية والوقائية على غرار الحماية من أشعة الشمس ومكافحة علامات الشيخوخة، ووفقاً لطبيبة الأمراض الجلدية جينين داوئي (يقدم الشاي الأخضر نتائج جيدة في مجال حماية البشرة ومكافحة عوامل التقدم في السن، حيث يشتمل على مادة البوليفينول ذات الخصائص المضادة للأكسدة والفعالة في علاج البشرة المتضررة من أشعة الشمس).

1- زيت جوز الهند  
الأبحاث الحديثة بينت أن زيت جوز الهند البكر الممتاز يقاوم العوامل المسببة للالتهابات الجسم ويجعل البشرة أفضل وأشد نعومة. علاوة على ذلك، يشيد الخبراء بفوائد زيت جوز الهند لضررة الرأس. مع ذلك، يجب

4- الشوفان  
يشتهر بفوائده التجميلية والوقائية على غرار الحماية من أشعة الشمس ومكافحة علامات الشيخوخة، ووفقاً لطبيبة الأمراض الجلدية جينين داوئي (يقدم الشاي الأخضر نتائج جيدة في مجال حماية البشرة ومكافحة عوامل التقدم في السن، حيث يشتمل على مادة البوليفينول ذات الخصائص المضادة للأكسدة والفعالة في علاج البشرة المتضررة من أشعة الشمس).





# منوعات الفكر 30

ضمن الأمسية الثانية من المرحلة الثالثة في موسمه التاسع

## شعراء المليون يقربون من البيرق بحماسة وتألق

شعرية فنية مبدعة بأداء الفنان الإماراتي الواسع وأحسان الفنان المبدع فايز السعيد، لكلمات قصيدة الشاعر الإماراتي أحمد عبد الرحمن بن سنيدي، ومن أبياتها:

«بي وله من هجر مجلود الميان صار يكه والملا  
عندي ميان  
وذي بؤصلة قبل حال يحول بيننا وانه لجسمي  
مو ميان»

إحياء فن الشعر من روائع الموروث الشعري للجزيرة العربية والتزاماً بالمعيار الثاني ضمن الأمسية والمتضمن مجازة الشعراء لأبيات فن الشعر والكتابة على نمط أبيات الشاعر الإماراتي أحمد عبد الرحمن بن سنيدي على نفس الموضوع

والوزن والقافية الرئيسية والقوالب الداخلية، تناقش الشعراء في الكتابة على نسقها، إحياء لفن الشعر الشعري الذي راجع في الجزيرة العربية، ويرجع فيه من شعراء الإمارات الشاعر بو سنيدي الذي جرى الشعراء أبيات نصه «بي وله من هجر مجلود الميان» أمام لجنة التحكيم التي أجمع أعضاؤها على إعادة معظم الشعراء في مجازة أبيات الشاعر الإماراتي الكبير أحمد بو سنيدي، إلا متسابقاً واحداً أضاع الوزن في المربع الثاني، حيث اعتبرت أن الشعراء أثبتوا قدرتهم على الكتابة على هذا النمط، متجاوزين هذا الاختبار بجدارة، كما لاحظت اللجنة ضيق الوقت وصعوبة الكتابة على وزن الشعر، مع عدم الالتزام لدى بعض الشعراء بالكلمة الواحدة التي يلزم بها الشعر الشعراء بتكرار المفردة مع تعدد معانيها.

السبت 21 مارس الحلقة الخامسة عشرة.. والثلاثاء 31 مارس الختام أعلنت لجنة تحكيم البرنامج أن الحلقة الخامسة عشرة (قبل النهائية) سيتم بثها يوم السبت 21 مارس الجاري، فيما سيتم بث الأمسية النهائية (تتويج البيرق) يوم الثلاثاء 31 مارس الجاري على قناتي بينونة والإمارات.

### تأهل المطيري والعتيبي

وختاماً للأمسية، تم عرض تقرير سريع استعراضياً لجزيرات الحلقة والمشاركات المتميزة للشعراء بين الحماسة الإماراتية والنخوة الكويتية والتفرد السعودي في الموضوعات الشعرية، تلا ذلك إعلان قرار لجنة التحكيم بتأهيل كل من الشاعر محمد البندر المطيري بنتيجة 49-50 والشاعر محمد الحمادي العتيبي بنتيجة 48/50، بينما جاءت نتائج الشعراء الأربعة الذي سينتظرون تصويت المشاهدين من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون طوال أسبوع كامل.

على النحو التالي: 47-50 للشاعر أحمد بن عايد البلوي، و44-50 للشاعر خالد القصيري الجهني، و43-50 لكل من صالح محمد العززي ومزيد بن جدعان الواسمي. أما شعراء الأمسية الخامسة عشرة ما قبل الختام، فهم: عبد المجيد سعود الغيداني، مطرب بن دحيم العتيبي ومحمد البندر المطيري ومحمد الحمادي العتيبي من السعودية، مبارك بالعود العامري من الإمارات، إضافة إلى الشاعر المتأهل بتصويت المشاهدين مع بداية الأمسية نفسها.



من مغامرة ناجحة للشاعر في وصف مهترته، وفق فيها في إيصال علاقته بمهترته واقتاده لها، معتبراً أن الحديث عن الخيل والفروسية قديم في الشعرية العربية، لما للخيل من أهمية في حياة الإنسان العربي، حيث تتميز القصيدة بتفاصيل الخيل وجمالها ومشيتها بما يعكس العلاقة المتأصلة للشاعر مع خيله، كأنه يخلق قصيدة غزل في الخيل، وكأننا أمام شاعر يصف محبوبية وأنثى.

أما الشاعر حمد السعيد فأكد على تميز وجمال وإبداع نص الشاعر المحترف الذي شبهه بميسي الشعر مع إشداته بتضمين القصيدة لدلال الخيل، وإيصالها إلى أعلى مستويات الغزل والفلا.

كما أشاد الدكتور غسان الحسن بالقصيدة وانضباط النص بموضوع الشاعر وما تضمنته من الجمال وخفة الروح والموسيقى، قائلاً: «أحسنت وأبدعت وذهبت بعيداً في وصف المهتر، مع تقارب هذا الوصف مع وصف المرأة وتداخلها في الرمز الكلي الذي يعتبر من إبداعات الشعراء الجميلة، مشيراً إلى ما في القصيدة من الجمال الكثير.

وكان مزيد بن جدعان الواسمي من الكويت المتسابق السادس في الأمسية مع قصيدته الحكيمية الإنسانية التي أشادت لجنة تحكيم البرنامج بها وتعتبر الشاعر فيها عن الذات ومكونات النفس، في صراعه مع الذات والآخر، وبما عكسته من مواقف فلسفية وأدبية لمحيط الإنسان وحياته وإنجازاته، والتي رأت اللجنة أن الشاعر أبدع فيها بتعبيره الشعري الجميل مع تنوع الصور بين الواقع المباشر والرمزية والخيال الشعري.

واعتبر الشاعر حمد السعيد أن الشعراء جميعاً تألقوا في هذه الحلقة الاستثنائية بأبوالها، مشيداً بالفلسفة الجميلة الخاصة بالشاعر وطرحه المتفرد الذي عكس تجربته الناضجة رغم صغر سنه، معتبراً أن القافية الجميلة المبدعة خدمت فكرة كل بيت وشطر، وأن الشاعر تميز بحضوره المتميز ومطلع قصيدته الذي ليقت الانتباه ويهد المتلقي متابعه شاعر بطل في قصيدة حكمة وروعة طرح ورقي مستوى.

الفنان الواسمي محلقاً بأدائه أبيات الشاعر أحمد بو سنيدي وضمن فعاليات الأمسية المتميزة والحاسمة في مسيرة مسابقي الموسم التاسع من شاعر المليون.

كان عشاق الشعر النبطي خلف الشاشات من المحيط إلى الخليج على موعد مع مشهدية



القصيدة، حيث أشار الدكتور غسان الحسن إلى جمال النص وإبداع فكرته، وإلى الطموح الذي يسكن نفس الشاعر فيعطيه الأولوية على كل ما في الحياة رغم ثقله، واستعداد الشاعر للتخلي عن كل شيء في سبيل الانتصار في تحقيق الحلم والوصول إلى القمم العليا، معتبراً أن الشاعر يبهر فكرة الطموح ويتمسك بها بجمال التصوير الشعري الذي حمل هذه الفكرة على أجنحته.

تلاه المتسابق الثاني خالد القصيري الجهني من السعودية مع قصيدة «حلم أم» التي يصور فيها حلم الأم برؤية ابنها الشاعر حاملاً ببيرق الشعر، مع حملته من رمزية المراحل التي مر بها الشاعر ضمن البرنامج، وقد أخذت عليه لجنة التحكيم أسلوبه المدحي لذاته وكفائه كشاعر، والنمطية والتكرار في القصيدة، إذ أشار الأستاذ سلطان العميمي إلى تميز القصيدة بالتصوير الشعري والوزن والفكرة بكلام الشاعر على لسان الوالدة، معتبراً أن فكرة الكتابة بصوت الأم تعكس مقدرة الشاعر على تجسيد صوت الأم والكلام بلسانها من جهة وموازنة ذلك من جهة ثانية مع تعبيره عن صوته الخاص كشاعر يعبر عن إحساسه وموقفه ويجسد رؤيته وحلمه بالفوز.

تحتية وفاة ل. محمد خلف المزروعى، المتسابق الثالث صالح محمد العنزى من السعودية تميز بموقف تخليد وتكريم أثر الراحل المغفور له محمد بن خلف المزروعى، رحمه الله، واستنكار عشقه للثقافة والتراث ووفائه للإمارات وطناً وقبادة، مساهماً في بناء صرح الثقافة في إمارة أبوظبي، في قصيدة أجمعت لجنة التحكيم على الإشادة بما حملته من صفات الإنسان موضوع القصيدة، ومشاعر الشاعر المتجرد من ذاتيته، حيث اعتبر الدكتور غسان الحسن أن النص رغم بساطته في فكرته وعبارة هو قصيدة بكل معنى الكلمة تدل على خصب شاعرية، وثقافة عالية في تورية جميلة تشير إلى الراحل محمد خلف المزروعى، حيث يلعب الشاعر بشكل طريف للغاية على وزن القصيدة ويوزع أبياته الموسقة عليها بإتقان وافتقار، واختيار الشاعر للوزن بما يدل على جمال الشاعرية وتميزها، أما الأستاذ سلطان العميمي فرأى أن قصيدة الشاعر نص رائع في قامته من قامات الوطن، وأن استحضاره شخصية بثينة في القصيدة أسلوب قديم في الشعرية العربية وفق الشاعر في تناوله في نص جزل بعيد عن المباشرة والمبالغة في الشخصية المدحوخة والمرثية في الوقت نفسه بأسلوب سهل ممتنع.

أما المتسابق الرابع محمد البندر المطيري من السعودية فقد تفرّد بقصيدته في وصف نوح الحمام ودوحه في فضاء الحرم المكي الشريف، بعد خلوه من الصلطن والطائفين، حيث رأت اللجنة في القصيدة لقطة شاعر استوحاها من خلو صحن الكعبة المشرفة بسبب الوفاء ورؤيته حمام الحرم فوقه ويطوف فيه، معتبراً أن الشاعر استطاع أن يفرش بلقننه الشعرية عالمًا من الدلالات والجماليات، وكان حريصاً على ترسيخ مكانة الأماكن المقدسة في ذاكرة المتلقي بذكره كل تفصيل مكاني من مكة ومآذنها ومواضعها، الأمر الذي جعل القصيدة تزدهم بالخصوص والأمكنة في مشهد شعري لا يتقن صناعته إلا الشاعر الحق.

وأشار الأستاذ سلطان العميمي إلى الالتقاطة الذكية لمشهد الحمام فوق الحرم المكي الشريف، والتي تم توظيفها شعرياً بشكل خطير جداً بما تحمله من إحساس الملايين ممن رأوا المشهد،

•• أبوظبي-الفجر:

انطلقت مساء أمس الأول الثلاثاء، ثاني حلقات المرحلة الثالثة (الحلقة 14) ضمن برنامج «شاعر المليون» في موسمه التاسع، وقد بثت الأمسية على قناتي بينونة والإمارات، مستهدفةً بأبيات الشاعر عارف عمر في مديح صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، ومقولته التي طمأنت الإمارات والإنسانية جمعاء بمواقفه النبيلة وخصاله الكريمة الأصيلة «لا تشلون هم»، والتي صارت في مقدمة ما تتناوله مختلف وسائل التواصل الاجتماعي (ترند)، ومن الأبيات:

«مبتدك العز وفالك فريد صار حتى الكايد بعزمك هوايه  
ملك تمشيها رخا ولا شدايد لك ولاء منا إلى ما لا نهاية»

وبالتزامن مع إرشادات الوقاية والسلامة حفظاً للإمارات وشعبها والمقيمين على أرضها، ومع تردد شعار خلك بالبيت، «لا تشلون هم»، التي زينت إطلاقات الشعراء التمهيدية قبيل مشاركاتهم في الأمسية، وجّه الإعلاميين أسهوان التقني وحسين العامري تحية الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ والباحث والروائي سلطان العميمي، مدير أكاديمية الشعر في أبوظبي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر حمد السعيد، وعضوي اللجنة الاستشارية للبرنامج الأستاذين تركي المريخي وبيدر صفوق.

وعرض مطلع الحلقة تقريراً استعاد أهم محطات الأمسية السابقة من البرنامج الأول والأضخم للشعر النبطي «شاعر المليون»، والتي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، والتي تأهل فيها بقرار لجنة التحكيم الشاعران عبد المجيد سعود الغيداني ومبارك بالعود العامري بنتيجة 47-50 لكل منهما، تلاه الإعلان عن نتائج تصويت المشاهدين من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون الذي استمر طوال أسبوع كامل، وأسفر عن تأهل المتسابق مطرب بن دحيم العتيبي بنتيجة 92%، أما بقية الشعراء غير التأهلين فجات نتائجهم كالتالي: عبد العزيز العيلان الديحاني بنتيجة 46%، وكل من أحمد بن جدعان العازمي وراكان بن وليد الراشد بنتيجة 43%.

شاعر يحلق بطموحه وآخر يقع في التكرار والنمطية

وشهدت الأمسية مشاركة متميزة للشعراء أحمد بن عايد البلوي، خالد القصيري الجهني، محمد الحمادي العتيبي، محمد البندر المطيري وصالح محمد العنزى من السعودية، ومزيد بن جدعان الواسمي من الكويت، وكان الشاعر أحمد بن عايد البلوي من السعودية أول المتسابقين ضمن الأمسية، مع قصيدته المتميزة حول طموح الشاعر، والتي أشادت لجنة التحكيم بجمالها وتميزها واستحقاقها تأمل الشعارية العالية التي فيها، مؤكدة قدرة الشاعر على خلق أسلوبه الخاص في التعبير عن فكرته بأسلوب يرضي الذائقة، ويعكس حضور الشعر وترابط البناء وجزالة



## منوعات

# العمل

31

تمكنت بموهبتها أن تفرض نفسها على الساحة، وتشارك في العديد من الأعمال السينمائية المتميزة، كما لعبت أولى بطولاتها الدرامية بمسلسل (كارمن)، تشارك حالياً في تصوير مسلسل (لما كنا صغيرين)، للعرض في دراما رمضان المقبل. عن أعمالها، كان مع الممثلة ريهام حجاج هذا الحوار:

(سجن النساء) تجربة مميزة وحالة فنية يصعب تكرارها

## ريهام حجاج: أجتهد فيما أقدمه والمنافسة لا تشغلني

دrama التلفزيون.

- ألم يصعب القلق من تقديم الكوميديا في فيلم (يوم مالوش لازمة)؟
- لم أقلق وقتها، خصوصاً أنني كنت أشارك محمد هنيدي، كنت مطمئنة أن الجمهور عندما سيأخذنا سيضحك، الموقف المكتوبة في السيناريو كانت كوميدية.
- ألم تشغلك العالمية، لا سيما أنك تتحدثين الإيطالية؟
- تلقت عروضاً كثيرة، للمشاركة في أعمال عالمية لا سيما في إيطاليا التي ولدت بها ولدي علاقات كثيرة هناك، بصراحة اعتدت لأنها أعمال مختلفة عن عاداتنا وتقاليدنا مصريين وعرب، ما يقف عائقاً في طريقي للوصول إلى العالمية.
- ما حقيقة ما يتروك بأنك أجريت عملية حقن بوتوكس في شفتيك؟
- هذا الكلام عار من الصحة، لم ألتجأ إلى تلك الحقن (شفايفي رباتي)، قد يعتقد البعض ذلك لأنني ظهرت في إحدى جلسات التصوير أخيراً وأنا أضع أنوار ماكياج طبيعية على شفايفي، فظهرت بشكل ملحوظ للجمهور.
- ما رأيك في وسائل التواصل الاجتماعي؟
- رغم أنها مهمة للتواصل مع الجمهور، لكنها تسبب إزعاجاً لي، صار الجميع يتدخلون في خصوصيات الآخرين، اعتبر حياتي الشخصية من المنوعات، وأحب ألا يتدخل فيها أحد، لأن حياتي ملك لي فقط.

في شهر رمضان المقبل.

- هل أنت من سعيت للبطولة المطلقة في أعمالك الأخيرة؟
- لا أسمى لها، شركات الإنتاج وجدت أنني الأنسب لبطولة تلك الأعمال، حينما تعرض علي السيناريوهات اختار ما يناسبني ويرضي طموحي.
- هل تؤيد مسلسلات الستين حلقة؟
- أؤيدها في حالة إذا كان السيناريو جيداً ويعتمد على التشويق، كما في مسلسل (كارمن)، أيضاً توافر عناصر النجاح الأخرى (فريق العمل والإخراج والإنتاج)، كما في مسلسل (الكبريت الأحمر)، لذا لا يهمني عدد حلقات المسلسل قدر التشويق والجذب في أحداثه وشخصياته.
- ماذا يمثل نجاحك في مسلسل (سجن النساء) لك؟
- المسلسل كان تجربة مميزة وحالة فنية يصعب تكرارها، بعد النجاح الذي حققته من خلاله، حرصت على اختيار الشخصيات التي أقدمها، أصبحت أكثر وعياً وإدراكاً للأعمال التي أختارها.
- هل تؤمنين على المستوى الشخصي بالجن والعفاريت؟
- شاركت في مسلسل (الكبريت الأحمر)، الذي دارت أحداثه حول الجن والعفاريت، أنا مؤمنة بكل ما ورد في القرآن الكريم، لكن لا أعلم إلى أي مدى يستطيع الجن التأثير على حياتنا، هل له تأثير أم لا، هذا في علم الغيب.
- ما سبب قلة ظهورك في السينما؟
- أحرص على اختيار الشخصيات التي تضيف لي رصيدي الفني لذلك عندما وجدت اختلافاً في أفلام (القرء بيتكلم)، (مولانا)، (يوم مالوش لازمة)، وافقت على المشاركة فيها، أدققت في اختياراتي لأن السينما تخلد في ذاكرة التاريخ، يظل الجمهور يتابعها عكس

لماذا اخترت مسلسل (لما كنا صغيرين) لخوض المنافسة الدرامية في رمضان المقبل؟

فكرة العمل الجيدة وأحداثها التي علمتها من المؤلف أيمن سلامة والمخرج محمد علي، تدور في إطار تشويقي حول جريمة قتل، كما كانت الشركة المنتجة سبباً لمشاركتي به في رمضان المقبل، أتمنى أن يثاب المسلسل إعجاب الجمهور حين عرضه وأعد من الآن أنه سيتمتع بالأحداث.

- من فريق العمل؟
- سعيدة بالتعاون مع كل فريق العمل حتى لا أنسى أحداً، خصوصاً محمود حميدة وخالد النبوي، لما لهما من باع وخبرة كبيرة في الوسط الفني، محظوظة بمشاركتهم هذا المسلسل.
- ما دورك؟
- لا أخيد حرق الأحداث والدور الذي سأجسده، لكنه سيكون مفاجأة للجمهور.
- هل تم التصوير؟
- نعم، التصوير مستمر من أجل اللحاق بالعرض الرمضاني، الانتهاء من تصوير أغلب المشاهد سيكون قبل بداية الشهر الكريم.
- ألا تخافين من المنافسة في رمضان؟
- لا أضع هذا الأمر في حساباتي، المنافسة لا تشغل تفكيري لأن العمل الجيد معروف أنه يفرض نفسه، لذلك أجتهد فيما أقدمه.
- هل تخشين فكرة البطولة المطلقة؟
- قبل خوضي لمسلسل (كارمن) لم أكن أخشاه، لكنني دائماً أحب البطولة الجماعية والتعاون والروح الجميلة في الكواليس، التي تكون سبباً في نجاح العمل.
- ما الذي حمسك للمشاركة في مسلسل (كارمن) الذي عرض أخيراً؟
- عندما عرض علي المسلسل في العام الماضي لم أستطع الاعتذار عنه لأنه من تأليف خالد حمام، أعجبتني جداً فكرة العودة إلى فترة الملكية، الحمد لله حقق المسلسل نجاحاً جيداً وورد فعل (حلو) عندما عرض خارج رمضان.
- ما أسباب نجاحه؟
- التشويق في طريقة سرد الأحداث، الجهود الذي بذله فريق العمل، تكنيك المخرج حسين شوكت الذي قدم الأحداث بروية فنية مهمة.
- ما تقييمك له في مشاركتك؟
- خطوة مهمة في مسيرتي الفنية، وسبب في عرض مسلسل (لما كنا صغيرين) للمنافسة



## الفنانة كندة علوش تتحدى الملل بـ (دولاب الذكريات)



قررت الفنانة السورية كندة علوش، مشاركة جمهورها في تحدي الملل للقضاء على الوقت أثناء العزل الطوعي المنزلي للحد من تقيس فيروس كورونا، ويقوم التحدي على نشر صورة نادرة من الطفولة.

كندة شاركت في التحدي استجابة لدعوة الفنانة هند صبري، ونشرت علوش عبر حسابها الشخصي على موقع إنستغرام، صورة نادرة من طفولتها بجانب والدها، وعلقت على الصورة قائلة: (تحدي الملل بدتو هندوش، مشان نسلي وقتنا ونحن بالبيت وننشر صورة من الطفولة، صورة مع بابا غير مفهومة تماماً بالنسبة الي لا من حيث الأزياء ولا الرياكشن الغريب).

وأضافت كندة أنها تنقل تحدي الملل إلى كل من الفنانة رانيا يوسف والفنان أسر ياسين والفنان ظافر عابدين والفنان محمد عبدالرحمن، للمشاركة في تحدي نشر صور لهم في سن الطفولة.

يذكر أن كندة أثارت مؤخرًا مخاوف متابعيها عبر موقع تويتتر، بعدما تراجعت عن موقفها الذي يقلل من خطورة فيروس كورونا، وأعلنت صراحة أنها صارت خائفة، وطلبت من متابعيها انتظار تفاصيل يبدو أنها ستكون مرعبة، وحاول عدد كبير منهم معرفة سبب التراجع ولكن كندة لم ترد.

## رانيا يوسف تشارك في (تحدي الخير) وتكشف سبب حيرتها



ولكني أظالم أي فنان قادر على اتخاذ هذه الخطوة أن يتبعها.

وعلمت على الفيديو قائلة: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

رانيا يوسف، نشرت فيديو لها عبر صفحتها الشخصية: (قبلت تحدي شيكو، كنت محتارة أقبه في العلن أم في السر، ولكني قررت الإعلان عنه لتشجيع عيبي على إتباع نفس المبادرة، وأتفكر بـ 50 أسرة).

وأضافت: لن أتحدى فناناً بعينه لأنني على علم بالظروف الصعبة التي نمر بها حالياً ولا أعلى الحالة المادية لأخريين.

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

قبلت الفنانة المصرية رانيا يوسف، تحدي الفنان شيكو لها للمشاركة في حملة "قبلت التحدي"، والتي شارك فيها عدد كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا.

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

وقالت يوسف: (تحدي الخير كبير من النجوم لمساعدة ضحايا السيول وللمساعدة مراكز العزل الصحي لمرضى فيروس كورونا).

# الفكر

## التمارين الرياضية قد تقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة



أسبوعياً يمكن أن يحسن اللياقة القلبية وأصبح الباحثون الرجال لنحو 11.6 عام وخلال هذه الفترة تم تشخيص إصابة 99 منهم بسرطان الرئة توفي منهم 79 جراء المرض. وقال باروخ فينشيبيوم الذي قاد فريق الدراسة "يمكن للمدخنين السابقين والحاليين الحد بشكل كبير من خطر الإصابة والوفاة بسرطان الرئة من خلال زيادة اللياقة القلبية التنفسية". وأضاف عبر البريد الإلكتروني "التمرينات الهوائية (الأيروبيك) المعتدلة إلى الشديدة، مثل المشي والهولة والجري وركوب الدراجات لمدة 20 إلى 30 دقيقة ثلاث إلى خمس مرات

أظهرت دراسة حديثة أن المدخنين الحاليين أو السابقين يمكنهم درء مخاطر الإصابة أو الوفاة بسرطان الرئة إذا مارسوا التمارين الرياضية. وأخص الباحثون 2979 رجلاً للفحص على جهاز الركنز الكهربائي، 1602 مدخنين سابقين و1377 مدخنين حاليين، لتقييم لياقتهم "القلبية التنفسية" أو إلى أي مدى يمكن للجهازين الدوري والتنفسي تزويد العضلات بالأكسجين أثناء الجهد البدني. واستخدموا مقياساً يعرف باسم مكافئات التمثيل الغذائي والذي يعكس كمية الأكسجين المستهلكة أثناء النشاط البدني.

## طرق صحية لحماية طفلك من كورونا

فرض الخوف من تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) نفسه على العالم أجمع، خاصة عقب إعلانه من منظمة الصحة العالمية "وباء عالمياً"، لتلجأ معظم دول العالم إلى توقيف رحلات الطيران فضلاً عن تعطيل الدراسة والأعمال غير المهمة والأساسية، ومع جلوس الأطفال في المنزل، هناك عدة طرق يجب اتباعها لحمايتهم، فكيف تكون؟  
قد يكون الطفل عرضة لخطر الإصابة بالعدوى، وبحسب وسائل اعلام فإن الدراسات في الصين أظهرت أن الأطفال، وخاصة الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً، أقل عرضة للإصابة بالفيروس.  
وقالت مجلة طبية حديثة: "بناءً على مصادر البيانات المستخدمة في هذه الدراسة، أصيب 9 رضع و19 COVID-19، وتم إدخالهم إلى المستشفى في الصين بين ديسمبر 2019 و6 فبراير 2020"، "وبالنظر إلى عدد الإصابات المبلغ عنها، فإن عدد الرضع المصابين ضئيلاً".  
ماذا لو كان طفلك يعاني من أعراض COVID-19؟  
إذا شعر الوالدان أن طفلهما يعاني من السعال أو العطس أو الحمى، فيجب عليهما طلب الرعاية الطبية.  
ومع ذلك، فإن أعراض COVID-19 تشبه إلى حد كبير أعراض الأنفلونزا، أو نزلات البرد، لذلك لا داعي للخوف.  
وفقاً لليونيسف، يجب على الآباء الاستمرار في اتباع ممارسات جيدة في نظافة اليد والجهاز التنفسي مثل غسل اليدين بانتظام، والحفاظ على اللقاح حتى الآن بالتطعيمات، بحيث يكون طفلك محمياً ضد الفيروسات والبكتيريا الأخرى المسببة للأمراض.  
-حاول تجنب اصطحاب طفلك إلى الأماكن العامة، لمنعه من الانتشار إلى الآخرين.  
-يجب على الآباء غسل أيديهم.  
-بالنظر إلى أن الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً لا يمكنهم ارتداء الأقنعة، فهم يحتاجون إلى تدابير وقائية محددة.  
-من المهم للوالدين ومقدمي الرعاية ارتداء الأقنعة وغسل اليدين قبل الاتصال الوثيق معهم.  
-تأكد من تعقيم ألعاب طفلك وأدوات المائدة بانتظام.  
ماذا لو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية؟  
-إذا شعرت الأمهات بأن لديهن أعراض، فيجب عليهن طلب الرعاية الطبية، تتصح اليونيسف: "بالنظر إلى فوائد الرضاعة الطبيعية، والدور غير الهام لحليب الأم في نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، حيث يمكن للام مواصلة الرضاعة الطبيعية، مع تطبيق جميع الاحتياطات اللازمة."  
-إذا كانت الأم مريضة، فيجب تشجيعها على إفراز الحليب وإعطائه للطفل عبر كوب نظيف أو معلقة - كل ذلك مع اتباع نفس طرق الوقاية من العدوى.  
-يتم حت الآباء الذين يستخدمون حليب الأطفال لإطعام أطفالهم، على ضمان تنظيف جميع الزجاجات جيداً وتخزين المتنجات إذا كان هناك نقص في المتاجر.  
-حافظ على أمان الأجداد  
-العزلة الاجتماعية ليست ممتعة -وعلى الرغم من أن الأجداد غالباً ما يكونون على استعداد لرعاية أحفادهم، فمن المهم منحهم بعض الوقت للراحة، إن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة هم الأكثر عرضة للخطر.  
-حاول إجراء مكالمات فيديو لإبنايتهم على اطلاع دائم بأقاربهم من الشباب."



حتى التماثيل في ساحة سان مارتن ترتدي أقنعة الوجه أثناء الإغلاق الوقائي والإجباري للسكان بسبب تفشي جائحة فيروس كورونا الجديد ، في بويتس آيرس، الأرجنتين. ا ف ب

## قرأت لك

الإفراط في تناول الجين



حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من الإفراط في تناول الجين، بسبب احتوائه على الملح والأحماض الدهنية المشبعة التي تمهد الطريق لبعض الأمراض، وذلك رغم فوائده الصحية الجمة، واحتوائه على البروتين والكالسيوم.  
وأوضحت الجمعية أن الإفراط في تناول الجين يتسبب في رفع مستوى الكوليسترول بالدم، الذي قد يؤدي إلى انسداد الشرايين والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.  
وتحرم الأحماض الدهنية المشبعة الجسم من امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية المهمة لتنشيط الانتهابات في الجسم، مما يتسبب في الإصابة بالتهاب المفاصل.  
كما يتسبب الإفراط في تناول الجين في إبطاء وظيفة الكبد، ويؤدي إلى زيادة نسبة السموم بالجسم، ويرفع خطر الإصابة بالسرطان، وتتصح الجمعية بتناول كمية منه لا تزيد على ما بين خمسين وستين غراماً يومياً للاستفادة من مزاياه وتجنب مخاطره الصحية.

## سؤال وجواب

### من مترجم كتاب ألف ليلة وثيلة إلى الفرنسية ؟

الكتائب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم الف ليلة وثيلة الي الفرنسية عام 1704 معلماً بان الف ليلة وثيلة هي من شهر القصص المنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت الي لغات عديدة.  
**ماهي أول عاصمة اسلامية في العالم العربي ؟**  
أول عاصمة اسلامية في العالم العربي والاسلامي أيضا هي المدينة المنورة  
**متى ظهر أول جهاز تكبير في العالم ؟**  
أول جهاز تكبير في العالم هو تكبير هوائي ظهر في امريكا للعالم الأمريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم الكيفيات.

## هل تعلم؟

- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة .
- أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة .
- وهل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس .
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذنك بنسبة 700 مرة.
- هناك 2 دجاجة مقابل كل إنسان في العالم.
- نسبة 80% من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 سنة.
- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.

## قصة الغوريلا والصيد

في احدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احدى صغار الغوريلا الذي شرد بعيداً يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدي الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجرت وشاركتها في ذلك القطيع بأمره الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخم الجسد وقوى جدا عندما يتور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تتصرف كالانسان تماماً فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير .. اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يمسكون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقذفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون برجوع الصغير بل لقد منعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اخاف القرية واقرعها وبقي الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني ولما هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم يتركوا القرية بل باتوا منتظرين خوفاً من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطع اي احد مبارحة بيته خوفاً من غضبهم وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفرع لسكان وبارت صرخاتهم من داخل البيوت فهم يعرفون كيف هو غضب الغوريلا عند ذلك الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصياد لتسليم الصغير اليهم حتى يفادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغاً ضخماً من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما افزعها وخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشئ بل لقد كشرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع خاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتقف فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لأهله فاستقبلواه استقبالاً حاراً وبعد ان أطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمون ويترجون مما افزع اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصفق بيده وكأنه أطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم إشارة من يده ليدكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصياد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة اخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

## مساحة للتلوين

