

ص 22

شفاء أصغر طفلة
مصابة بكورونا في
مستشفى الزهراء دبي



ص 27

رزان مغربي:
إغلب السقا.. البرنامج الأصعب
في حياتي على الإطلاق



الصوم .. يحارب أعراض
أمراض المناعة الذاتية

ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

رغم معاناة إيطاليا .. كورونا قدم خدمة فريدة

انكسرت مرحلة الحجر التي فرضتها السلطات الإيطالية لمكافحة وباء "كوفيد-19" - إيجابيا على النحل في روما، خصوصا في ظل تراجع معدلات التلوث الذي ساهم في تحسين صحة هذه الحشرات بشكل ملحوظ. وقد كان هذا التحسن واضحا بشكل خاص لدى حوالي 150 ألف نحلة موجودة في 3 قفران على سطح وحدة خاصة لقوات الدرك (كارابينييري) معنية بحماية البيئة والغابات ومقرها في وسط روما. وقدم وباء "كوفيد-19" - فرصة فريدة للباحثين مع توقف حركة المرور والتلوث والضجيج في هذه المدينة الكبرى بين ليلة وضحاها مع بدء تدابير الحجر في التاسع من مارس الفائت. وقد انشغل الخبراء بمسألة معرفة الطريقة المتوقعة لتفاعل النحل في هذا الوضع. وأوضح المقدم في القوات الإيطالية، نيكولو جوردانو، لـ "فرانس برس" أن هذه الحشرات الملقحة تمثل "مصدر تنوع حيوي أساسي لكوكبنا". ويتضمن برنامج الدراسات بشأن النحل، الذي يديره نيكولو جوردانو، حوالي ثلاثين مجموعة أخرى في العاصمة الإيطالية تتشارك المعلومات في ما بينها. وأشار رئيس الاتحاد الإيطالي لربي النحل، رافاييل سيرونه، إلى أن "تجربتنا وكل مشاريع تربية النحل في الأوساط الحضرية في العالم أجمع تعلمنا أن وضع النحل في المدن أفضل عموما من ذلك الموجود في الأرياف". ولفت في هذا الإطار إلى وجود "مشكلات أقل (في المدن) متصلة بالنتجات الكيميائية التي تقضي على الحشرات وبينها النحل، كما يمكن إيجاد تنوع أكبر في الأزهار". وقال سيرونه "خلال فترة الحجر كان النحل بصحة جيدة جدا ووجد كمية ضخمة من الرحيق وجوب اللقاح".



نصائح بسيطة لتحافظ على أسنانك مدى الحياة

درجة أو تحريك الفرشاة عكس اتجاه اللثة. وخلص الأطباء إلى أن تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة يتسبب في مشكلات معقدة، لاسيما فيما يخص صحة اللثة. ويوضح الأطباء أن تنظيف الأسنان بشكل دائري يتسبب في نقل البكتيريا والكائنات المجهرية المسببة للطبقات الصفراء فوق الأسنان إلى اللثة، وبالتالي تزيد فرص حدوث التهابات. لذلك، ينصح الأطباء باستخدام الفرشاة بوضع مائل قليلاً عند حافة اللثة وتحريك الفرشاة بداية من حدود اللثة وحتى أسفل السن وليس العكس.

مدة التنظيف المثالية يقدر الخبراء عدد مرات وفترة تنظيف الأسنان المثالية بالفرشاة بمرتين يوميا، على ألا تقل مدة التنظيف في كل مرة عن ثلاث دقائق. والوقت نفسه، لا يجب تجاهل تنظيف الفجوات بين الأسنان عن طريق الخيوط المخصصة لذلك، إذ أن التسوس، لاسيما لدى البالغين، يتكون عادة في مناطق احتكاك الأسنان ببعضها. واستكمالا لتنظيف الأسنان على أفضل وجه، ينصح الخبراء - وفقاً لموقع "إن دي آر" الألماني - باستخدام المضغطة كوسيلة تنظيف مكملة للأسنان تحمي من التسوس ومشكلات اللثة وتساعد في التخلص من بقايا الطعام، وأخيراً، تعتبر العلكة الخالية من السكر والمخصصة لتنظيف الأسنان من الوسائل التي يوصي بها الخبراء، إذ أثبتت الدراسات أنها تحفز إفراز اللعاب وتساهم في معادلة تأثير الأحماض المختلفة في الفم. ويتسبب تفكك البكتيريا لبقايا الطعام المتراكمة في الفم في تولد مواد حمضية ضارة يمكن أن تساعد هذه العلكة في الحماية منها. وتبقى زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري من أهم طرق الوقاية من الكثير من مشكلات الفم والأسنان.

الفرغات باستخدام فرشاة الأسنان المخصصة لذلك. 5. فحص الأسنان بشكل دوري؛ خطوة ضرورية، وخاصة بالنسبة للمرضى الذين يعانون من التهاب اللثة وتسوس الأسنان، إذ من الأفضل لهم زيارة الطبيب وخلال فترات متقاربة. أما بالنسبة لأولئك الذين لا توجد لديهم مشاكل في أسنانهم، فتفهمهم مراجعة الطبيب مرة في السنة. 6. التنظيف الاحترافي لدى الطبيب؛ كما يُنصح بتنظيف الأسنان باحتراف لدى طبيب الأسنان عدة مرات في السنة. وبحسب موقع "غيزوندهايت تيبس" الهنري يشؤون الصحة فإن الأشخاص الذين يعانون من تسوس في أسنانهم عليهم تنظيفها بشكل محترف لدى الطبيب مرة كل 3 أشهر. بينما يكفي القيام بهذا الإجراء مرة واحدة في السنة بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون من مشاكل في أسنانهم. 7. الفلورايد؛ يخشى البعض من استخدام الفلورايد في تنظيف الأسنان، لكن الأطباء يرون أن استخدام كميات قليلة منه لا تضر. وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد أن الفلورايد المستخدم في صناعة الأسنان غير سام، بل يقي من تسوس الأسنان وحدث نخر فيها. ويُنصح الأشخاص الذين يعانون من تسوس في أسنانهم باستخدام "جل الفلورايد" بعد استخدام معجون الأسنان. فهو يساعد على حماية الأسنان. متى يأتي تنظيف الأسنان بنتائج عكسية؟ هل تحرص على تنظيف أسنانك بشكل دائم ومع ذلك تعاني من مشكلات في اللثة أو تكون طبقة صفراء فوق الأسنان؟ تلعب طريقة تنظيف الأسنان واستخدام الفرشاة دوراً حاسماً في هذا الأمر إذ أن التنظيف بطريقة خطأ قد يأتي بنتائج عكسية. تختلف نظريات الخبراء حول الطريقة المثالية لتنظيف الأسنان واستخدام الفرشاة، فالبعض يتحدث عن تقنيات مختلفة للتنظيف، سواء باستخدام الفرشاة بزوايا 45

بعض أمراض الأسنان وراثية، لكن هناك بعض الحالات التي تعود إلى عدم الاهتمام بالأسنان بشكل كاف. فما الحل؟ بعض النصائح البسيطة والمفيدة جدا نقدمها لكم هنا للمحافظة على أسنانكم، مدى الحياة: 1. غسلها مرتين يوميا؛ احرص على تنظيف أسنانك مرتين يوميا ولمدة دقيقتين لكل مرة. 2. تنظيف الأسنان بدقة وتركيز؛ فمقطع الأضراس يقومون بتنظيف أسنانهم بسرعة، فينسون تنظيف الأسطح الداخلية للسن. ووفقا لموقع فوكوس الألماني ينصح خبراء الأسنان بوضع طريقة منهجية، ومن الأفضل البدء بالأسطح الداخلية ومن ثم الانتقال إلى الجوانب ومن ثم الأسطح الخارجية، فالأسطح الخارجية غالبا ما يتم تنظيفها بدقة برأي أخصائي طب الأسنان. 3. الفرشاة الكهربائية؛ من الأفضل استخدام فرشاة أسنان كهربائية، فهي تساعد على تنظيف الأسنان بشكل أفضل من الفرشاة اليدوية. 4. خيوط التنظيف؛ يشهد أخصائيو طب الأسنان على ضرورة استخدام خيوط تنظيف الأسنان يوميا، لتنظيف الفراغات بين الأسنان بشكل جيد، علما أن استخدام الخيوط بشكل غير صحيح يؤدي إلى جرح اللثة، والطريقة الصحيحة تكون بلف الخيط حول أصبعي السبابة بكتلتا اللينين، ولكي يتم الإمساك بالخيط جيدا يجب تثبيت من خلال الضغط عليه برفق بإصبعي الإبهام، وبعد ذلك تبدأ عملية التنظيف. ولا تقتصر عملية التنظيف على تحريك الخيط لأعلى وأسفل فقط، وإنما يجب تدويره مع منحنيات الأسنان، بحيث يتم نثي الخيط باستخدام الأصابع بما يتناسب مع شكل السن، ثم تنظيف سطح الأسنان بتحريك الخيط انطلاقا من الفراغ الموجود بين الأسنان. وجدير بالذكر أن أولئك الذين تكون الفراغات بين أسنانهم كبيرة، فينصحهم أطباء الأسنان بضرورة تنظيف هذه

حيل تجميل مذهلة أثناء العزل

كشف خبراء تجميل طبيعيون من شركة بالمرز للتجميل، عن الطرق التي يمكن عبرها توفير الكثير من المال المنفق على مستحضرات التجميل في خلال استخدام مواد وأدوات متوفرة في المنزل للعناية. فيما يلي 4 طرق غير تقليدية للعناية باستخدام أدوات منزلية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية: ينصح الخبراء بترويض الحواجب السمكية وتنظيفها عن طريق وضع بلمس الشفاه الشفاف على عصا الماسكارا النظيفة، وفرك الحواجب بها، سيساهم ذلك في الحصول على حواجب منمقة ولاعبة طوال اليوم: تنظيف الإبطين باستخدام منظف الوجه لن يوفر لك المال بالضرورة، ولكنه أكثر فعالية في إبقاء منطقة تحت الإبطين منعشة أكثر من الصابون العادي أو غسول الجسم، وفقاً لخبراء بالمرز. وتتطور رائحة الجسم عندما يكون لدى البكتيريا الناجمة عن التعرق، وقت للنمو تحت ذراعينا، والذي يحدث بشكل طبيعي أثناء عملنا وممارسة الرياضة والقيام بالمهام طوال اليوم. تحتوي العديد من منظفات الوجه على أحماض ألفا هيدروكسي، والقشرات الكيميائية التي تخترق الطبقة العليا من الجلد لإزالة الخلايا والبكتيريا الميتة، والتي لا توجد عادة في غسول الجسم أو الصابون. هذا يجعل من المنتج مثاليا لتخليص الإبطين من البكتيريا العالقة، وإزالة أي آثار لزييل العرق الذي تراكم تحت الجلد بمرور الوقت.

ما العلاقة بين حساسية الحليب ومشاكل الغدة الدرقية؟

تحدث الحساسية تجاه الحليب نتيجة عدم إنتاج الجسم للإنزيم اللاكتاز الذي يقوم بهضم اللاكتوز الموجود ضمن مكونات الحليب البقري. أما مرض الغدة الدرقية فيعتبر مرض مناعي؛ عندما يعتبر الجسم أنسجة الغدة بمثابة عناصر معادية، ويهاجمها. وعلى الرغم من عدم وجود صلة مباشرة بين المشكلتين من الناحية الطبية، إلا أن الأدوية المستخدمة لعلاج الغدة الدرقية هي التي توجد هذه الصلة. تحتوي بعض المستحضرات الطبية المستخدمة في علاج مشاكل الغدة الدرقية على اللاكتوز، ومنها أدوية توصف لعلاج قصور الغدة. وبحسب دراسات حديثة يؤدي تناول هذه الأدوية التي تحتوي على هرمون الغدة الدرقية إلا أعراض لدى من لديه عدم قدرة على تحمل اللاكتوز. ومن أهم أعراض الحساسية تجاه اللاكتوز: الانتفاخ الشديد للبطن، وما ينتج عنه من آلام وأوجاع في العضلات المحيطة. كما أظهرت أبحاث أن عدم القدرة على تحمل اللاكتوز قد يكون عائلا أما امتصاص الجسم لأدوية الغدة الدرقية نفسها، ما يؤدي إلى تدهور الحالة. مرض جريف، تسمى مشكلة فرط إنتاج هرمون الغدة الدرقية "مرض جريف". وقد أظهرت دراسات طبية أن معظم من لديهم هذا المرض يعانون من صعوبات في هضم وامتصاص اللاكتوز.

واتساب يوفر غرف ماسنجر

أعلنت خدمة التراسل الفوري "واتساب" اختيار ميزة دمج مؤتمرات الفيديو "غرف ماسنجر" من فيسبوك في تطبيقها على نظام التشغيل أندرويد. ووفق ما ذكر موقع WABetaInfo المتخصص في رصد المزاي التجريبية في تطبيق واتساب، فإن خدمة التراسل الفوري أضافت "غرف الماسنجر" للنسخة التجريبية 2.20.163 من تطبيق واتساب في نظام أندرويد، وبأنها باتت متاحة لدول ومستخدمين محددين. ويمكن الوصول إلى خيار إنشاء الغرفة من خلال النقر على أيقونة "المشك" الذي يتيح مشاركة الصور، والمستندات، وغيرها من الوسائط في واتساب، ومن بين الخيارات المتاحة: خيار غرفة (Room)، وبالتالي على هذا الخيار يظهر خيار "متابعة في Messenger لإنشاء غرفة"، وبالتالي عليه يُفتح تطبيق ماسنجر، حيث يمكن إنشاء الغرفة وإنشاء الرابط الخاص بها، ثم إعادة مشاركة عبر واتساب ليرسل مباشرة إلى جهة الاتصال التي اختير لإنشاء الغرفة عندها، حسبما ذكر موقع AIT NEWS المتخصص بالأخبار التقنية. وإلى جانب دمج (اختصاصات غرف ماسنجر) في المراجعة، أضافت واتساب اختصارا آخر في تويب الكلمات، الذي يظهر فوق خيار إنشاء الكلمات الموجود فعلا.

تسونامي هائل قد يضرب الاسكا

حذر علماء من أن التغير المناخي يزيد من خطر حدوث زلزال أرضي هائل بأحد المضائق في الاسكا، الأمر الذي قد يتسبب بحدوث كارثة موجات مد عاتية "تسونامي". وتسبب الارتفاع في درجات الحرارة بتراجع النهر الجليدي الذي يساعد في دعم المنحدر الحاد على جانبي المضيق، الذي يزيد طوله عن 1.5 كيلومتر، في منطقة "برنس ويليام ساوند" على بعد نحو 90 كيلومتر إلى الشرق من مدينة أنكوريج. وحاليا، فإن الجليد المتراكم في ذلك المضيق لا يدعم سوى ثلث المنحدر، بحسب العلماء، وبالتالي فقد يحدث انهيار أو انزلاق أرضي يمكن أن يتسبب به زلزال أو هطول أمطار غزيرة أو حتى موجة حر يمكن أن تذيب المزيد من الثلوج. وفي حين أن المنحدر كان يتحرك على مدى عقود، فقد قدر الباحثون أن انهيارا ضخما ومفاجئا أمر محتمل في أي وقت خلال العقدين المقبلين. وأوضحت عالمة المياه بمركز وودز هول للأبحاث في ماساتشوستس في الاسكا، أنا ليليدال، التي كانت عضوا في فريق الباحثين "يمكن أن يحدث ذلك في أي وقت، لكن الخطر يزداد مع تراجع هذا النهر الجليدي". وأضافت ليليدال أنه على الرغم من أن النتائج التي توصلوا إليها لم تتم مراجعتها بعد بشكل مكثف فقد "أدركنا أننا بحاجة إلى إبلاغ الناس"، مشيرة إلى أن الباحثين يأملون في توفير الأموال للمراقبة شبه الآنية للمنحدر، وهو ما يمكن أن يوفر تحذيرا إذا حدث انهيار أرضي و"تسونامي".

تجنب تناول هذه

الأطعمة لحماية رنتيك

يعتبر النظام الغذائي الصحي من أهم العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي على صحة الجسم وأجهزته كافة، لذا لا بد من التركيز على تناول الأطعمة المفيدة وتجنب الأطعمة الضارة قدر المستطاع. وبما أن الرنتيك تعتبران عضوان حيويان للإنسان، فلا بد من العناية بصحةهما، وتجنب الأغذية التي تلحق الضرر بهما. فيما يلي مجموعة من الأغذية التي تضر بصحة الرنتيك، حسبما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني: الخبز؛ يمكن أن تساهم الكربوهيدرات البسيطة مثل الدقيق المكرر والسكريات في سوء صحة الرنتيك. هذه الأطعمة تتطلب الكثير من العمل من جانب الرنتيك لتمثيل الغذائي. البروكلي؛ في حين أن البروكلي مفيد للرنتيك بفضل غناه بمضادات الأكسدة وإمكانات مكافحة السرطان، تشير خبيرة التغذية أماندا ويبستر، إلى أنه يمكن أن يؤثر سلبا على الرنتيك في حالات معينة لدى الأشخاص الذين يعانون من النخخة والغازات. الأيس كريم؛ توضح طبيبة العلاج الطبيعي وصاحبة مركز "أنا أورغانكس" الدكتورة آنا جوسون، أن الألبان المستخدمة في الأيس كريم يمكن أن تزيد من إنتاج المخاط في الجهاز التنفسي، مما يجعلها حلوى غير مرغوب بها خلال موسم البرد والإنفلونزا، وأثناء جائحة كورونا.



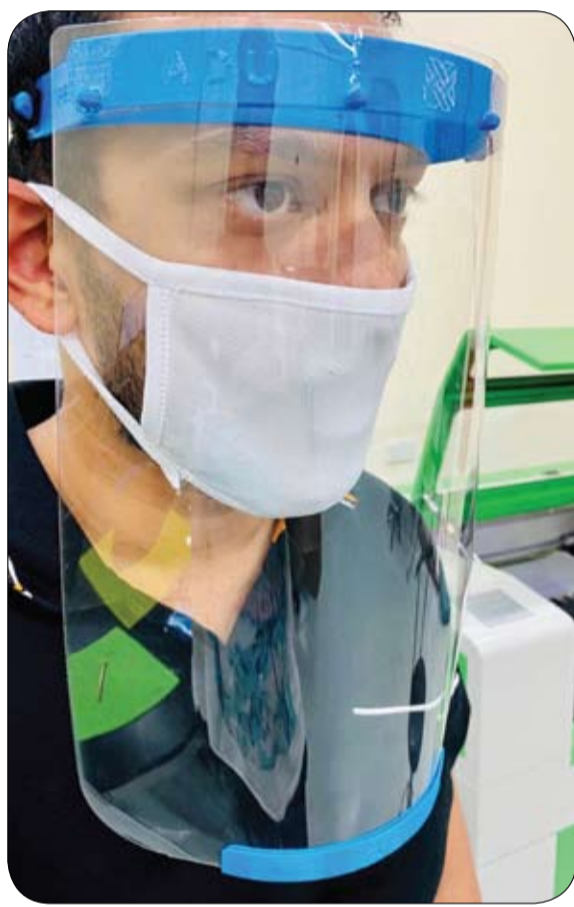
ناسا تهب لإقامة الإنسان على سطح القمر

مهدت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية (ناسا) المجال، الجمعة، نقاش عالي بشأن المبادئ الأساسية التي ستحكم سيل إقامة وعمل الإنسان على سطح القمر، وذلك بنشر القواعد الأساسية لمعاودة دولية لاستكشاف الكوكب تحت اسم اتفاقات أرتيميس. وتسمى أرتيميس إلى تأسيس مناطق أمان مستحيط بالقواعد المستقبلية على سطح القمر لمنع ما تسميه ناسا بالتدخل الضار من الدول المنافسة أو الشركات التي تعمل في مناطق قريبة. وتسمح الاتفاقية أيضا للشركات باكتلاك الموارد التي تقوم بالتنقيب عنها على القمر وهو عنصر أساسي يسمح للمتعاقدين مع الإدارة بتحويل جليد الماء على القمر إلى وقود للصواريخ أو استخراج المعادن لبناء الهياكل. والاتفاقيات جزء أساسي من جهود إدارة الطيران لجذب الحلفاء إلى خطتها الهادفة لترسيخ وجود طويل المدى على سطح القمر، وفقا لبرنامج أرتيميس الذي تتيهنا. وقال مدير الإدارة، جيم بريدنستين، لرويترز: "ما نقوم به هو أننا نطبق معاهدة الفضاء الخارجي باتفاقات أرتيميس"، مشيرا إلى اتفاق دولي أبرم في عام 1967 يؤكد على ضرورة استغلال الفضاء للأغراض السلمية فقط دون الحربية.



لخدمة المجتمع ودعم الجهود المبذولة لمواجهة كوفيد-19-

جامعة أبوظبي تطور نموذجاً لواقى الوجه دعماً لجهود القطاع الصحي في الدولة



وقال وقار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "كجزء من التزامنا برفد جهود قطاع الرعاية الصحية في ظل الظروف الصحية الاستثنائية الراهنة، تعتز جامعة أبوظبي بتزويد مستشفيات في أبوظبي بأطواق واقى الوجه لمواجهة انتشار فيروس كوفيد-19، حيث استطعنا أن نوظف التكنولوجيا الحديثة باستخدام الموارد المتوفرة في مرافق الجامعة والخبرات المتميزة التي يتمتع بها أعضاء الهيئة التدريسية وفريق المساعدة التدريسية، متطلعين إلى المضي قدماً بتقديم الدعم لمزيد من المستشفيات وتآدية دورنا المجتمعي في مواجهة انتشار الفيروس".

وقال الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة: "نجحنا في تطوير نموذج لواقى الوجه في مختبراتنا بل وقمنا بإدراجه ضمن مناهجنا لتعزيز مهارات الطلبة العملية، حيث تؤمن بضرورة تمكن الطلبة من استخدام التقنيات الحديثة كالطباعة ثلاثية الأبعاد وتقنيات القطع باستخدام الليزر، الأمر الذي يساهم في توفير تجربة أكاديمية شاملة لهم تضمن جاهزيتهم لخوض غمار سوق العمل".

وبالإضافة إلى الطباعات ثلاثية الأبعاد وأجهزة القطع بالليزر، يضم مختبر كلية الهندسة في جامعة أبوظبي عدداً من معدات التصنيع المتطورة بما في ذلك مكائن التفرزيز الأوتمة واليدوية ومكائن الخراطمة الأوتمة واليدوية وأجهزة توجيه التفرزيز وإعادة التشكيل وغيرها. وكانت شركة هوت باك قد تبرعت للجامعة بـ 100 مترمربع من شرائح البلاستيك لاستخدامها في صناعة وقياسات الوجه.

وتتواصل جامعة أبوظبي مع عدد من المستشفيات الأخرى في الإمارة لتزويد الطواقم العاملة بواقيات الوجه بهدف خدمة ودعم المجتمع والمساهمة في الحد من انتشار الفيروس، كما ستواصل الجامعة تطوير الدروع بحسب الطلب من المستشفيات والعيادات المحلية وتوفير مواردها لتقديم الدعم أينما أمكن.

•• أبوظبي - الفجر

انضمت كلية الهندسة في جامعة أبوظبي إلى جهود مواجهة انتشار فيروس كوفيد-19، حيث عملت جنباً إلى جنب مع مستشفيات أبوظبي لتصميم وإنتاج أكثر من 1000 طوق خاص بواقى الوجه الطبي باستخدام طابعات الجامعة ثلاثية الأبعاد في غضون يومين فقط. بالإضافة إلى ذلك، وفي إطار حرصها على دعم جهود قطاع الرعاية الصحية في الدولة لحد من انتشار الفيروس، طورت جامعة أبوظبي نموذجاً لواقى الوجه الطبي ليتم تقديمه للمستشفيات والمنشآت الصحية في مختلف أنحاء الإمارة.

وشارك في صناعة القطع كل من أعضاء الهيئة التدريسية المهندس عابد عبدالعزيز، المساعد التدريسي المتخصص في الهندسة الميكانيكية، والمهندس المعماري أحمد العواودة، المساعد التدريسي في الهندسة المعمارية بإشراف من كل من الدكتور محمد الخضري - رئيس قسم الهندسة الميكانيكية والدكتور مجدي إبراهيم - رئيس قسم العمارة والتصميم الداخلي، حيث توصلوا إلى تصميم معدل للواقى عبر قص مادة "بي إي تي" بالليزر ليكون أكثر راحة عند استخدامه. وتم ذلك في وقت قياسي، حيث قام فريق جامعة أبوظبي في غضون يومين فقط بوضع تصميم جديد تم استخراجه من التصميم المعروف بهدف معالجة مشكلتي الحفاظ على الراحة مع طول الاستخدام وزيادة سرعة الإنتاج والتجميع. ولقد تمت تجربة 8 تصاميم قبل اعتماد التصميم النهائي للواقى. ووظف الفريق تقنيات القص باستخدام الليزر والطباعة ثلاثية الأبعاد لصناعة الدروع والأطواق، كما وقام الفريق بإعادة تصميم أداة ملحقة لمقايض الأبواب تساهم في الوقاية من أس المقايض وبذلك تقلل من احتمالية انتقال العدوى. وتهدف الجامعة إلى إرسال 100 واقى للمستشفيات.



أكاديمية شرطة دبي تنظم أسبوعية رمضان عن بعد حول فضل العشر الأواخر من رمضان

•• دبي- الفجر

نظمت أكاديمية شرطة دبي، ضمن برنامجها التقالي الرضائي لعام 1441هـ، أسبوعية عن بعد حول "فضل العشر الأواخر من رمضان"، بحضور العميد الدكتور غيث غانم السويدي، مدير أكاديمية شرطة دبي، ومديري الإدارات ورؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس، والطلبة المرشحين والمرشحات، أفاها الأستاذ الدكتور رمزي دراز، رئيس قسم الشريعة الإسلامية في الأكاديمية. وأكد العميد الدكتور غيث السويدي، أن تنظيم مثل هذه المحاضرات في شهر رمضان المبارك يهدف إلى تعزيز الروحانيات الإيمانية عند الطلبة ومرتب الأكاديمية، وحثهم على اغتنام الأيام الفضيلة خاصة العشر الأواخر في الطاعات والتقرب إلى الله والتزود من الأعمال الصالحة، والتوجه إلى المولى العلي القدير خاصة في هذه الظروف، أن يكشف الغمة ويرفع البلاء، داعياً الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالصحة والعافية. ومن جانبه تحدث الأستاذ الدكتور رمزي دراز عن أهمية الصيام موضحاً أنه فريضة محكمة ثابتة بالقرآن والسنة والإجماع، وهو عبادة متميزة عن سائر العبادات أساسها الإخلاص الحقيقي في الطاعة والعبادة لله رب العالمين فلا يتخللها رياء ولا سمعة، مؤكداً أن الصيام اختبار حقيقي للإيمان، وتربية للنفس على الالتزام والصدق وعرس معنى المراقبة الصادقة في ضمير المؤمن، وقد أضافه الله سبحانه إلى ذاته العلية فقال: (الصوم لي وأنا أجرى به)، ويزداد ثواب الصيام والعمل الصالح في العشر الأواخر منه وبخاصة في ليلة القدر والتي يزيد فضل قيامها عن عبادة ألف شهر.

ضمن برنامج أضواء على حقوق النشر 2020

معرض أبوظبي الدولي للكتاب ينظم ندوة افتراضية بعنوان النشر الإلكتروني؛ منصات بديلة

شارك في الندوة ما يزيد على 30 ناشراً وخبيراً في قطاع النشر

•• أبوظبي- الفجر

نظم معرض أبوظبي الدولي للكتاب، الأسبوع الماضي، ضمن سلسلة جلساته الافتراضية عبر الإنترنت ندوة بعنوان "النشر الإلكتروني؛ منصات بديلة"، والتي ناقشت تحديات واقع ومستقبل قطاع النشر. شارك في الندوة ما يزيد على 30 ناشراً وخبيراً في قطاع النشر، من بينهم صلاح شبارو (بيروت) وهو مؤسس ومدير موقع نيل وفرات. كوم لبيع الكتب العربية على الإنترنت، وعلي عبد النعم محمد (القاهرة) وهو عضو مجلس إدارة اتحاد الناشرين المصريين، ورئيس لجنة التطوير المهني والنشر الإلكتروني. ويغل حالياً أيضاً منصب مدير قطاع النشر في شركة ستوريل أرابيا. ناقشت الندوة 4 محاور: أولها الدور الذي تلعبه المنح المقدمة للناشرين في تحفيز قطاع النشر، مسلطة الضوء على برنامج منح "أضواء على حقوق النشر" في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بوصفه السباق في استحداث فئات الكتب الصوتية والكتب الإلكترونية من خلال المنح التي يوفرها للناشرين إلى جانب المنح المخصصة للكتاب الورقي ضمن فئة الترجمة. كما طرح المشاركون خلال الندوة عدة حلول كفضل يومي أساسي لدى القارئ العربي. وتطرق المشاركون في محور آخر إلى النشر الصوتي والإلكتروني في ظل الطفرة التكنولوجية الحاصلة في عالمنا الحالي، وأثر انتشارهما في ظل التحديات التي يواجهها النشر في عالمنا اليوم، وناقشت الوقائع والأفاق المتعلقة بمستقبل الكتاب الورقي في ظل انتشار الكتاب الصوتي والكتب الإلكترونية والقارئ العربي والمنصات البديلة التي يشكها الكتاب الصوتي والكتب الإلكترونية.

كما قدم المشاركون في الندوة إطلاقة على الأسواق الأوروبية والأمريكية، متوقفين عند الدور الذي يضطلع به اتحاد الناشرين العرب في هذا المجال، حيث تحدث رئيسه محمد رشاد في مداخلة تناولت هموم الناشرين والإشكالات التي تترصد بهذا القطاع الحيوي.

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "فواصل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جهودها الرامية إلى البحث في سبل دعم قطاع النشر والناشرين، خصوصاً في ظل الظروف الراهنة التي وضعت الكثير من العقبات في وجه القطاع الاقتصادي إلى جانب القطاع الثقافي أيضاً، وذلك عبر تنظيم حلقات نقاشية مع المتخصصين في القطاع للتعلم في واقع النشر في ظل الطفرة التكنولوجية التي يشهدها العالم اليوم، ما من شأنه أن يحدث تغييراً جذرياً في مستقبل الكتاب الورقي، خصوصاً في ظل الأزمة الحالية التي يشهدها العالم نتيجة انتشار فيروس كورونا". وأضاف: "إن الواقع الذي نعيشه اليوم فرض قيوداً على الطباعة الورقية، وجعل من الإنترنت المرجح الأول للمستخدم للتزود بالمعلومات، خصوصاً في ظل حاجتنا للالتزام بالتباعد الجسدي والبقاء في المنازل، وهو الأمر الذي من شأنه أن يزيد من التحديات التي يواجهها النشر الورقي خلال المرحلة المقبلة".

ويسعى معرض أبوظبي الدولي للكتاب إلى دعم الناشرين من خلال تعزيز انتشار المحتوى بصيغته المترجمة من وإلى اللغة العربية، والمحتوى المسموع، والإلكتروني وحماية حقوق الملكية الفكرية من خلال برنامج أضواء على حقوق النشر. يرجى العلم أنه قد تم تمديد فترة المشاركة في برنامج أضواء على حقوق النشر لغاية 31 مايو 2020. ويمكن للراغبين التقدم من خلال تعبئة النموذج الخاص على الموقع هنا.

طالب من جامعة نيويورك يفوز بمنحة «بورين»



البيئية، ودرس في شغها خلال مشاركته في إحدى الدورات التي قدمتها جامعة نيويورك أبوظبي في "الفصل الدراسي المكثف لشهر يناير"، ما دفعه إلى السعي نحو معرفة المزيد عن ثقافة الصين والسياسة البيئية فيها. وعمل وير مع مختبر أبحاث إعادة تدوير البلاستيك في جامعة نيويورك أبوظبي، وذلك بدافع حماسه لفهم تحديات الاستدامة. كما انضم في فترة تدريبية إلى إحدى الهيئات التنظيمية في ولاية كاليفورنيا، وعمل على بحث ينظر إلى تنظيم قطاع الطاقة النووية والممارسات الخاطئة فيه، وشارك في عدد من مجموعات الطلبة في جامعة نيويورك أبوظبي، التي تركز بشكل خاص على مجال البيئة.

وبمناسبة حصوله على المنحة قال وير: "جاء اختياري للانضمام إلى جامعة نيويورك أبوظبي لإعجابي الشديد بمهمتها ورسالتها، حيث تسعى نحو تجاوز الحدود الوطنية وترسيخ مكانتها كمركز للتبادل والاستكشاف بين الثقافات. وعلى الرغم من إدراكي للدور المحوري الذي تلعبه الصين كأحد أهم القِيادات في العالم، فقد أتاحت لي الفصل الدراسي المكثف لشهر يناير الذي شاركت في إحدى دوراته في شغها، فرصة اكتشاف سحر جديد للغة الماندرين والثقافة الصينية بشكل عام، وتطلع من خلال هذه المنحة أن أعمق في فهم اللغة والثقافة الصينية، إلى جانب دور الصين كواحدة من رواد البيئة على الصعيد العالمي".

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن حصول الطالب كامرون جون وير من دفعة عام 2022 على منحة "بورين" المرموقة، التي تعزز الانغماس اللغوي والثقافي في مجموعات اللغات الأساسية، بما في ذلك العربية والصينية والبرتغالية والسواحلية.

ويعتبر وير هو أول طالب من جامعة نيويورك أبوظبي يحصل على هذه المنحة حيث سيدرس لغة "الماندرين" لمدة عام كامل في العاصمة الصينية بكين، بهدف اكتساب فهم عميق للثقافة الصينية والسياسة البيئية المتبعة في الصين.

وتقدم جائزة بورين المنح الدراسية ومنح الزمالة للطلبة الملتزمين بتأدية الخدمة المدنية في الولايات المتحدة، حيث توفر تمويلًا لتمكين الطلبة من دراسة مجموعة متنوعة من اللغات بشكل مكثف، وذلك عن طريق الانغماس والاندماج الكامل في ثقافات لم يتم تمثيلها بشكل كلي في كمواقع للدراسة في الخارج، بما في ذلك ثقافات دول أفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط.

ويتخصص الطالب وير، المنحدر من الولايات المتحدة الأمريكية، في البحوث الاجتماعية والسياسة العامة إلى جانب اهتمامه بالدراسات

شفاء أصغر طفلة مُصابة بكورونا في مستشفى الزهراء دبي

•• دبي- الفجر

كشفت "مستشفى الزهراء دبي" عن تعاف تام لطفلة تبلغ من العمر 4 أشهر (مصرية الجنسية) كانت مصابة بكوفيد 19 وقد غادرت المستشفى بعد ثالث اختبار كوفيد 19 وجاءت النتيجة سلبية.

تم إدخال طفلة تبلغ من العمر 4 أشهر إلى "مستشفى الزهراء دبي" في الأسبوع الثالث من أبريل برفقة والديها، وعند الوصول خضعت لاختبار كوفيد 19 وكانت النتيجة إيجابية، وكان قد سبق تأكيد إصابة أختها الأكبر بالفيروس والبالغ من العمر 15 عاماً. عانت الطفلة من حمى طفيفة وسعال، الأعراض نفسها التي عانى منها شقيقها المصاب بكوفيد 19، علماً أن نتائج اختبار والاب الأم والشقيق الأوسط جاءت سلبية.

وقالت والدة الطفلة "كنا قلقين جداً خاصة وأن طفلتى ت.م تبلغ من العمر 4 أشهر فقط، ويجب عزلها. نشكر "مستشفى الزهراء دبي" الذي سمح لي ولطفلتى الأخرى ذات الثلاثة أعوام البقاء معها في فترة العزل في المستشفى. إنه لأمر مخيف أن يمر والديني بهذا الموقف. ولكن بمساعدة الطاقم الطبي في "مستشفى الزهراء دبي" الذين تصرفوا بمهنية، وقدموا لنا جميع التسهيلات والدعم خلال رحلة الشفاء".

علق الطبيب المعالج للطفلة الدكتور ياسر نخلاوي، استشاري ورئيس قسم طب الأطفال في "مستشفى الزهراء دبي" الحائز على البورد الأمريكي "جاءت الطفلة بأعراض خفيفة وبقيت في حالة مستقرة طوال فترة إقامتها في المستشفى. منذ بداية جانحة كورونا لم يكن عدد المصابين من فئة الأطفال مرتفعاً. ولكننا الآن نرى زيادة متطردة في عدد الأطفال المصابين بكوفيد 19. لذلك نعتقد الآن أن كل الأطفال معرضون للإصابة بحدوى كوفيد 19 تماماً مثل البالغين، ولكن لحسن الحظ عادة ما تكون الأعراض لديهم معتدلة".



منوعات العقل

23



في شهر رمضان المبارك ومع الصيام يحتاج الإنسان إلى شرب الكثير من السوائل، وذلك لترطيب الجسم وحمايته من الجفاف، ولكن هناك مشروباً يجب أن نقلل منه أو نبتعد عنه، فما هو؟ كما سنعرفك على فائدة مهمة للصيام. الجواب هو عصير الفاكهة، فهو ليس أفضل بكثير من المشروبات الغازية، التي أشبه ما تكون بقتابل من السكر. غير أن العصير أيضاً قد يكون غير صحي من حيث نسبة السكر والسعرات الحرارية، حتى وإن تم التسويق للعصائر على أنها مقويات ومصدر للفيتامينات.

احذر من هذا المشروب في رمضان

الصوم . . يحارب أعراض أمراض المناعة الذاتية



الوراثة الخاصة بخلايا الجسم في تعامل معها كأنها غريبة عنه ويبدأ بمهاجمتها باستخدام خلايا المناعة والأجسام المناعية. هذا يسبب أضراراً شديدة بالجسم قد تتركز في مكان واحد أو عضو واحد مثل التهاب الغدة الدرقية الناتج عن المناعة الذاتية، أو قد تهاجم مجموعة من الأعضاء، مما قد يتسبب بمرض الجسم. وأجريت الدراسة بشكل مبدئي على الفئران قبل متابعة التجارب بشكل محدود على البشر، وتبين أن الامتناع عن الطعام لساعات يساعد أيضاً في الحد من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد.

ويقال رئيس فريق البحث من جامعة ساوث كاليفورنيا الأمريكية فالتر لونغو "عند تناول وجبات وفق نظام معين يشبه الصوم، يفرز الجسم مادة الكورتيزون التي تبدأ في قتل خلايا المناعة الذاتية، وهذه العملية يمكن أن تؤدي إلى تكون خلايا جديدة سليمة". ويعتمد النظام الغذائي الذي توصل إليه لونغو وفريقه على الحد من استهلاك السعرات الحرارية بواقع النصف على مدار ثلاثة أيام من كل أسبوع. وأثبتت النتائج الأولية لهذه التجربة سواء بالنسبة للفئران أو البشر أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يقلل بعض الأعراض الناجمة عن أمراض المناعة الذاتية. من جهته، أفاد الموقع الإلكتروني (ساينس أثيرت) المعني بالأبحاث العلمية أن الفريق البحثي أجرى العديد من التجارب على الصوم وتوصل إلى أن تناول وجبات متفرقة زمنياً لفترات متباعدة وذات سعرات حرارية محدودة لا يساعد فقط في تقليل الدهون، بل أيضاً يقلل من ظهور آثار الشيخوخة والعديد من الأمراض لدى الإنسان.

بالعصير، إذ إن تحضير العصائر يعرضها لضغط وحرارة عالية مما يفقد العديد من الفوائد، فالفيتامينات حساسة وتقتد قيمتها عند تعرضها للحرارة. كما أن العديد من الفيتامينات توجد تحت القشرة التي تهمل خلال العصر، إضافة إلى الألياف التي تتغير خلال ذلك. فضلاً عن ذلك يهاجم العصير المحلى مينا الأسنان، بحسب ما نشره موقع "ويب 24 نيوز" الأمريكي. ونظراً لنسبة السكر الكبيرة في العصائر فقد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري، بحسب دراسة أجرتها كلية هارفارد الأميركية للصحة العامة.

الصيام والمناعة
وفي إطار الصيام أيضاً، أثبتت دراسة أميركية أن الصوم وتقليل السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم لفترات معينة من الوقت يمكن أن يساعد في محاربة أعراض أمراض المناعة الذاتية مثل مرض الذئبة الحمراء، والتصلب العصبي المتعدد وغيرها من الأعراض. ويصاب الإنسان بهذه الأمراض عادة عندما يبدأ نظامه المناعي في مهاجمة أعضاء الجسم نفسه. وذلك نتيجة فشل الجهاز المناعي بالتحرف على الأعضاء والأجزاء الداخلية الخاصة به، بحيث لا يستطيع معرفة البصمة

ناحية أخرى، العصائر الطازجة المحضرة في المنزل أفضل من حيث الفيتامينات والعناصر الغذائية. من وجهة نظر غذائية، لا يمكن استبدال تفاحة أو حبة كيوي

وينصح الخبراء بتقليل شرب العصائر للأسباب التالية: تحتوي العصائر على الكثير من السعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية، فإذا كنت ترغب بفقدان الوزن لن تحصل على النتيجة المرجوة، إذ لا فرق بين العصائر والمشروبات الغازية، حتى أن نسبة السكر في العصائر المحلاة قد تكون أكثر. عند شرب كوب من عصير البرتقال المحلى الجاهز يرتفع مستوى السكر في الدم، ثم ينخفض بسرعة كبيرة الأمر الذي ينتهي غالباً بنوبة من الجوع. لذا إذا كنت ترغب بفقدان الوزن تجنب العصائر، بحسب ما ذكره موقع (مينز هيلث). ولكن من

عصائر أخرى، العصائر الطازجة المحضرة في المنزل أفضل من حيث الفيتامينات والعناصر الغذائية. من وجهة نظر غذائية، لا يمكن استبدال تفاحة أو حبة كيوي

عصائر أخرى، العصائر الطازجة المحضرة في المنزل أفضل من حيث الفيتامينات والعناصر الغذائية. من وجهة نظر غذائية، لا يمكن استبدال تفاحة أو حبة كيوي

ما أفضل طعام على السحور . . وما الأغذية الواجب اجتنابها؟

في شهر رمضان يمثل السحور وجبة أساسية تزود الجسم بالطاقة والسوائل التي تعينه على الصيام، ونقدم هنا أبرز مواصفاتها..

الأوعية الدموية. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة لا يجوز تناول أكثر من ثلاث بيضات في الأسبوع، وذلك للاستفادة من الفوائد الصحية للبيض من دون ضرر. وهذا يعني أنه يمكنك تناول بيضة واحدة على السحور، ثلاث مرات أسبوعياً. على أي حال، يجب استشارة الطبيب، إذ قد تكون كمية البيض التي يسمح لك بتناولها أسبوعياً أكثر أو أقل بناءً على وضعك الصحي ونشاطك البدني ووزنك. أيضاً ينصح على السحور بأن يكون البيض مسلوقاً، أو مقلياً بكمية قليلة جداً من الزيت، وذلك لتقليل محتواه من السعرات الحرارية والدهون.

المفيد للصحة، ويعد غنياً بفيتامين (ب2) (B2) المهم أيضاً لبطء عملية الهضم، كما أنه يحتوي على السيلينيوم، الذي يعمل على تقوية المناعة، ويحمي الجسم من السموم البيئية، ويساعد في إنقاص الوزن. ويشتمل البيض أيضاً على فيتامين دي (D) المهم لصحة العظام. ويحتوي البيض أيضاً على فيتامينات ب12 و B6 و B2 و B1 و B3 و B5 و B7 و B9 و B10 و B11 و B12 و B13 و B14 و B15 و B16 و B17 و B18 و B19 و B20 و B21 و B22 و B23 و B24 و B25 و B26 و B27 و B28 و B29 و B30 و B31 و B32 و B33 و B34 و B35 و B36 و B37 و B38 و B39 و B40 و B41 و B42 و B43 و B44 و B45 و B46 و B47 و B48 و B49 و B50 و B51 و B52 و B53 و B54 و B55 و B56 و B57 و B58 و B59 و B60 و B61 و B62 و B63 و B64 و B65 و B66 و B67 و B68 و B69 و B70 و B71 و B72 و B73 و B74 و B75 و B76 و B77 و B78 و B79 و B80 و B81 و B82 و B83 و B84 و B85 و B86 و B87 و B88 و B89 و B90 و B91 و B92 و B93 و B94 و B95 و B96 و B97 و B98 و B99 و B100 و B101 و B102 و B103 و B104 و B105 و B106 و B107 و B108 و B109 و B110 و B111 و B112 و B113 و B114 و B115 و B116 و B117 و B118 و B119 و B120 و B121 و B122 و B123 و B124 و B125 و B126 و B127 و B128 و B129 و B130 و B131 و B132 و B133 و B134 و B135 و B136 و B137 و B138 و B139 و B140 و B141 و B142 و B143 و B144 و B145 و B146 و B147 و B148 و B149 و B150 و B151 و B152 و B153 و B154 و B155 و B156 و B157 و B158 و B159 و B160 و B161 و B162 و B163 و B164 و B165 و B166 و B167 و B168 و B169 و B170 و B171 و B172 و B173 و B174 و B175 و B176 و B177 و B178 و B179 و B180 و B181 و B182 و B183 و B184 و B185 و B186 و B187 و B188 و B189 و B190 و B191 و B192 و B193 و B194 و B195 و B196 و B197 و B198 و B199 و B200 و B201 و B202 و B203 و B204 و B205 و B206 و B207 و B208 و B209 و B210 و B211 و B212 و B213 و B214 و B215 و B216 و B217 و B218 و B219 و B220 و B221 و B222 و B223 و B224 و B225 و B226 و B227 و B228 و B229 و B230 و B231 و B232 و B233 و B234 و B235 و B236 و B237 و B238 و B239 و B240 و B241 و B242 و B243 و B244 و B245 و B246 و B247 و B248 و B249 و B250 و B251 و B252 و B253 و B254 و B255 و B256 و B257 و B258 و B259 و B260 و B261 و B262 و B263 و B264 و B265 و B266 و B267 و B268 و B269 و B270 و B271 و B272 و B273 و B274 و B275 و B276 و B277 و B278 و B279 و B280 و B281 و B282 و B283 و B284 و B285 و B286 و B287 و B288 و B289 و B290 و B291 و B292 و B293 و B294 و B295 و B296 و B297 و B298 و B299 و B300 و B301 و B302 و B303 و B304 و B305 و B306 و B307 و B308 و B309 و B310 و B311 و B312 و B313 و B314 و B315 و B316 و B317 و B318 و B319 و B320 و B321 و B322 و B323 و B324 و B325 و B326 و B327 و B328 و B329 و B330 و B331 و B332 و B333 و B334 و B335 و B336 و B337 و B338 و B339 و B340 و B341 و B342 و B343 و B344 و B345 و B346 و B347 و B348 و B349 و B350 و B351 و B352 و B353 و B354 و B355 و B356 و B357 و B358 و B359 و B360 و B361 و B362 و B363 و B364 و B365 و B366 و B367 و B368 و B369 و B370 و B371 و B372 و B373 و B374 و B375 و B376 و B377 و B378 و B379 و B380 و B381 و B382 و B383 و B384 و B385 و B386 و B387 و B388 و B389 و B390 و B391 و B392 و B393 و B394 و B395 و B396 و B397 و B398 و B399 و B400 و B401 و B402 و B403 و B404 و B405 و B406 و B407 و B408 و B409 و B410 و B411 و B412 و B413 و B414 و B415 و B416 و B417 و B418 و B419 و B420 و B421 و B422 و B423 و B424 و B425 و B426 و B427 و B428 و B429 و B430 و B431 و B432 و B433 و B434 و B435 و B436 و B437 و B438 و B439 و B440 و B441 و B442 و B443 و B444 و B445 و B446 و B447 و B448 و B449 و B450 و B451 و B452 و B453 و B454 و B455 و B456 و B457 و B458 و B459 و B460 و B461 و B462 و B463 و B464 و B465 و B466 و B467 و B468 و B469 و B470 و B471 و B472 و B473 و B474 و B475 و B476 و B477 و B478 و B479 و B480 و B481 و B482 و B483 و B484 و B485 و B486 و B487 و B488 و B489 و B490 و B491 و B492 و B493 و B494 و B495 و B496 و B497 و B498 و B499 و B500 و B501 و B502 و B503 و B504 و B505 و B506 و B507 و B508 و B509 و B510 و B511 و B512 و B513 و B514 و B515 و B516 و B517 و B518 و B519 و B520 و B521 و B522 و B523 و B524 و B525 و B526 و B527 و B528 و B529 و B530 و B531 و B532 و B533 و B534 و B535 و B536 و B537 و B538 و B539 و B540 و B541 و B542 و B543 و B544 و B545 و B546 و B547 و B548 و B549 و B550 و B551 و B552 و B553 و B554 و B555 و B556 و B557 و B558 و B559 و B560 و B561 و B562 و B563 و B564 و B565 و B566 و B567 و B568 و B569 و B570 و B571 و B572 و B573 و B574 و B575 و B576 و B577 و B578 و B579 و B580 و B581 و B582 و B583 و B584 و B585 و B586 و B587 و B588 و B589 و B590 و B591 و B592 و B593 و B594 و B595 و B596 و B597 و B598 و B599 و B600 و B601 و B602 و B603 و B604 و B605 و B606 و B607 و B608 و B609 و B610 و B611 و B612 و B613 و B614 و B615 و B616 و B617 و B618 و B619 و B620 و B621 و B622 و B623 و B624 و B625 و B626 و B627 و B628 و B629 و B630 و B631 و B632 و B633 و B634 و B635 و B636 و B637 و B638 و B639 و B640 و B641 و B642 و B643 و B644 و B645 و B646 و B647 و B648 و B649 و B650 و B651 و B652 و B653 و B654 و B655 و B656 و B657 و B658 و B659 و B660 و B661 و B662 و B663 و B664 و B665 و B666 و B667 و B668 و B669 و B670 و B671 و B672 و B673 و B674 و B675 و B676 و B677 و B678 و B679 و B680 و B681 و B682 و B683 و B684 و B685 و B686 و B687 و B688 و B689 و B690 و B691 و B692 و B693 و B694 و B695 و B696 و B697 و B698 و B699 و B700 و B701 و B702 و B703 و B704 و B705 و B706 و B707 و B708 و B709 و B710 و B711 و B712 و B713 و B714 و B715 و B716 و B717 و B718 و B719 و B720 و B721 و B722 و B723 و B724 و B725 و B726 و B727 و B728 و B729 و B730 و B731 و B732 و B733 و B734 و B735 و B736 و B737 و B738 و B739 و B740 و B741 و B742 و B743 و B744 و B745 و B746 و B747 و B748 و B749 و B750 و B751 و B752 و B753 و B754 و B755 و B756 و B757 و B758 و B759 و B760 و B761 و B762 و B763 و B764 و B765 و B766 و B767 و B768 و B769 و B770 و B771 و B772 و B773 و B774 و B775 و B776 و B777 و B778 و B779 و B780 و B781 و B782 و B783 و B784 و B785 و B786 و B787 و B788 و B789 و B790 و B791 و B792 و B793 و B794 و B795 و B796 و B797 و B798 و B799 و B800 و B801 و B802 و B803 و B804 و B805 و B806 و B807 و B808 و B809 و B810 و B811 و B812 و B813 و B814 و B815 و B816 و B817 و B818 و B819 و B820 و B821 و B822 و B823 و B824 و B825 و B826 و B827 و B828 و B829 و B830 و B831 و B832 و B833 و B834 و B835 و B836 و B837 و B838 و B839 و B840 و B841 و B842 و B843 و B844 و B845 و B846 و B847 و B848 و B849 و B850 و B851 و B852 و B853 و B854 و B855 و B856 و B857 و B858 و B859 و B860 و B861 و B862 و B863 و B864 و B865 و B866 و B867 و B868 و B869 و B870 و B871 و B872 و B873 و B874 و B875 و B876 و B877 و B878 و B879 و B880 و B881 و B882 و B883 و B884 و B885 و B886 و B887 و B888 و B889 و B890 و B891 و B892 و B893 و B894 و B895 و B896 و B897 و B898 و B899 و B900 و B901 و B902 و B903 و B904 و B905 و B906 و B907 و B908 و B909 و B910 و B911 و B912 و B913 و B914 و B915 و B916 و B917 و B918 و B919 و B920 و B921 و B922 و B923 و B924 و B925 و B926 و B927 و B928 و B929 و B930 و B931 و B932 و B933 و B934 و B935 و B936 و B937 و B938 و B939 و B940 و B941 و B942 و B943 و B944 و B945 و B946 و B947 و B948 و B949 و B950 و B951 و B952 و B953 و B954 و B955 و B956 و B957 و B958 و B959 و B960 و B961 و B962 و B963 و B964 و B965 و B966 و B967 و B968 و B969 و B970 و B971 و B972 و B973 و B974 و B975 و B976 و B977 و B978 و B979 و B980 و B981 و B982 و B983 و B984 و B985 و B986 و B987 و B988 و B989 و B990 و B991 و B992 و B993 و B994 و B995 و B996 و B997 و B998 و B999 و B1000 و B1001 و B1002 و B1003 و B1004 و B1005 و B1006 و B1007 و B1008 و B1009 و B1010 و B1011 و B1012 و B1013 و B1014 و B1015 و B1016 و B1017 و B1018 و B1019 و B1020 و B1021 و B1022 و B1023 و B1024 و B1025 و B1026 و B1027 و B1028 و B1029 و B1030 و B1031 و B1032 و B1033 و B1034 و B1035 و B1036 و B1037 و B1038 و B1039 و B1040 و B1041 و B1042 و B1043 و B1044 و B1045 و B1046 و B1047 و B1048 و B1049 و B1050 و B1051 و B1052 و B1053 و B1054 و B1055 و B1056 و B1057 و B1058 و B1059 و B1060 و B1061 و B1062 و B1063 و B1064 و B1065 و B1066 و B1067 و B1068 و B1069 و B1070 و B1071 و B1072 و B1073 و B1074 و B1075 و B1076 و B1077 و B1078 و B1079 و B1080 و B1081 و B1082 و B1083 و B1084 و B1085 و B1086 و B1087 و B1088 و B1089 و B1090 و B1091 و B1092 و B1093 و B1094 و B1095 و B1096 و B1097 و B1098 و B1099 و B1100 و B1101 و B1102 و B1103 و B1104 و B1105 و B1106 و B1107 و B1108 و B1109 و B1110 و B1111 و B1112 و B1113 و B1114 و B1115 و B1116 و B1117 و B1118 و B1119 و B1120 و B1121 و B1122 و B1123 و B1124 و B1125 و B1126 و B1127 و B1128 و B1129 و B1130 و B1131 و B1132 و B1133 و B1134 و B1135 و B1136 و B1137 و B1138 و B1139 و B1140 و B1141 و B1142 و B1143 و B1144 و B1145 و B1146 و B1147 و B1148 و B1149 و B1150 و B1151 و B1152 و B1153 و B1154 و B1155 و B1156 و B1157 و B1158 و B1159 و B1160 و B1161 و B1162 و B1163 و B1164 و B1165 و B1166 و B1167 و B1168 و B1169 و B1170 و B1171 و B1172 و B1173 و B1174 و B1175 و B1176 و B1177 و B1178 و B1179 و B1180 و B1181 و B1182 و B1183 و B1184 و B1185 و B1186 و B1187 و B1188 و B1189 و B1190 و B1191 و B1192 و B1193 و B1194 و B1195 و B1196 و B1197 و B1198 و B1199 و B1200 و B1201 و B1202 و B1203 و B1204 و B1205 و B1206 و B1207 و B1208 و B1209 و B1210 و B1211 و B1212 و B1213 و B1214 و B1215 و B1216 و B1217 و B1218 و B1219 و B1220 و B1221 و B1222 و B1223 و B1224 و B1225 و B1226 و B1227 و B1228 و B1229 و B1230 و B1231 و B1232 و B1233 و B1234 و B1235 و B1236 و B1237 و B1238 و B1239 و B1240 و B1241 و B1242 و B1243 و B1244 و B1245 و B1246 و B1247 و B1248 و B1249 و B1250 و B1251 و B1252 و B1253 و B1254 و B1255 و B1256 و B1257 و B1258 و B1259 و B1260 و B1261 و B1262 و B1263 و B1264 و B1265 و B1266 و B1267 و B1268 و B1269 و B1270 و B1271 و B1272 و B1273 و B1274 و B1275 و B1276 و B1277 و B1278 و B1279 و B1280 و B1281 و B1282 و B1283 و B1284 و B1285 و B1286 و B1287 و B1288 و B1289 و B1290 و B1291 و B1292 و B1293 و B1294 و B1295 و B1296 و B1297 و B1298 و B1299 و B1300 و B1301 و B1302 و B1303 و B1304 و B1305 و B1306 و B1307 و B1308 و B1309 و B1310 و B1311 و B1312 و B1313 و B1314 و B1315 و B1316 و B1317 و B1318 و B1319 و B1320 و B1321 و B1322 و B1323 و B1324 و B1325 و B1326 و B1327 و B1328 و B1329 و B1330 و B1331 و B1332 و B1333 و B1334 و B1335 و B1336 و B1337 و B1338 و B1339 و B1340 و B1341 و B1342 و B1343 و B1344 و B1345 و B1346 و B1347 و B1348 و B1349 و B1350 و B1351 و B1352 و B1353 و B1354 و B1355 و B1356 و B1357 و B1358 و B1359 و B1360 و B1361 و B1362 و B1363 و B1364 و B1365 و B1366 و B1367 و B1368 و B1369 و B1370 و B1371 و B1372 و B1373 و B1374 و B1375 و B1376 و B1377 و B1378 و B1379 و B1380 و B1381 و B1382 و B1383 و B1384 و B1385 و B1386 و B1387 و B1388 و B1389 و B1390 و B1391 و B1392 و B1393 و B1394 و B1395 و B1396 و B1397 و B1398 و B1399 و B1400 و B1401 و B1402 و B1403 و B1404 و B1405 و B1406 و B1407 و B1408 و B1409 و B1410 و B1411 و B1412 و B1413 و B1414 و B1415 و B1416 و B1417 و B1418 و B1419 و B1420 و B1421 و B1422 و B1423 و B1424 و B1425 و B1426 و B1427 و B1428 و B1429 و B1430 و B1431 و B1432 و B1433 و B1434 و B1435 و B1436 و B1437 و B1438 و B1439 و B1440 و B1441 و B1442 و B1443 و B1444 و B1445 و B1446 و B1447 و B1448 و B1449 و B1450 و B1451 و B1452 و B1453 و B1454 و B1455 و B1456 و B1457 و B1458 و B1459 و B1460 و B1461 و B1462 و B1463 و B1464 و B1465 و B1466 و B1467 و B1468 و B1469 و B1470 و B1471 و B1472 و B1473 و B1474 و B1475 و B1476 و B1477 و B1478 و B1479 و B1480 و B1481 و B1482 و B1483 و B1484 و B1485 و B1486 و B1487 و B1488 و B1489 و B1490 و B1491 و B1492 و B1493 و B1494 و B1495 و B1496 و B1497 و B1498 و B1499 و B1500 و B1501 و B1502 و B1503 و B1504 و B1505 و B1506 و B1507 و B1508 و B1509 و B1510 و B1511 و B1512 و B1513 و B1514 و B1515 و B1516 و B1517 و B1518 و B1519 و B1520 و B1521 و B1522 و B1523 و B1524 و B1525 و B1526 و B1527 و B1528 و B1529 و B1530 و B1531 و B1532 و B1533 و B1534 و B1535 و B1536 و B1537 و B1538 و B1539 و B1540 و B1541 و B1542 و B1543 و B1544 و B1545 و B1546 و B1547 و B1548 و B1549 و B1550 و B1551 و B1552 و B1553 و B1554 و B1555 و B1556 و B1557 و B1558 و B1559 و B1560 و B1561 و B1562 و B1563 و B1564 و B1565 و B1566 و B1567 و B1568 و B1569 و B1570 و B1571 و B1572 و B1573 و B1574 و B1575 و B1576 و B1577 و B1578 و B1579 و B1580 و B1581 و B1582 و B1583 و B1584 و B1585 و B1586 و B1587 و B1588 و B1589 و B1590 و B1591 و B1592 و B1593 و B1594 و B1595 و B1596 و B1597 و B1598 و B1599 و B1600 و B1601 و B1602 و B1603 و B1604 و B1605 و B1606 و B1607 و B1608 و B1609 و B1610 و B1611 و B1612 و B1613 و B1614 و B1615 و B1616 و B1617 و B1618 و B1619 و B1620 و B1621 و B1622 و B1623 و B1624 و B1625 و B1626 و B1627 و B1628 و B1629 و B1630 و B1631 و B1632 و B1633 و B1634 و B1635 و B1636 و B1637 و B1638 و B1639 و B1640 و B1641 و B1642 و B1643 و B1644 و B1645 و B1646 و B1647 و B1648 و B1649 و B1650 و B1651 و B1652 و B1653 و B1654 و B1655 و B1656 و B1657 و B1658 و B1659 و B1660 و B1661 و B1662 و B1663 و B1664 و B1665 و B1666 و B1667 و B1668 و B1669 و B1670 و B1671 و B1672 و B1673 و B1674 و B1675 و B1676 و B1677 و B1678 و B1679 و B1680 و B1681 و B1682 و B1683 و B1684 و B1685 و B1686 و B1687 و B1688 و B1689 و B1690 و B1691 و B1692 و B1693 و B1694 و B1695 و B1696 و B1697 و B1698 و B1699 و B1700 و B1701 و B1702 و B1703 و B1704 و B1705 و B1706 و B1707 و B1708 و B1709 و B1710 و B1711 و B1712 و B1713 و B1714 و B1715 و B1716 و B1717 و B1718 و B1719 و B1720 و B1721 و B1722 و B1723 و B1724 و B1725 و B1726 و B1727 و B1728 و B1729 و B1730 و B1731 و B1732 و B1733 و B1734 و B1735 و B1736 و B1737 و B1738 و B1739 و B1740 و B1741 و B1742 و B1743 و B1744 و B1745 و B1746 و B1747 و B1748 و B1749 و B1750 و B1751 و B1752 و B1753 و B1754 و B1755 و B1756 و B1757 و B1758 و B1759 و B1760 و B1761 و B1762 و B1763 و B1764 و B1765 و B1766 و B1767 و B1768 و B1769 و B1770 و B1771 و B1772 و B1773 و B1774 و B1775 و B1776 و B1777 و B1778 و B1779 و B1780 و B1781 و B1782 و B1783 و B1784 و B1785 و B1786 و B1787 و B1788 و B1789 و B1790 و B1791 و B1792 و B1793 و B1794 و B1795 و B1796 و B1797 و B1798 و B1799 و B1800 و B1801 و B1802 و B1803 و B1804 و B1805 و B1806 و B1807 و B1808 و B1809 و B1810 و B1811 و B1812 و B1813 و B1814 و B1815 و B1816 و B1817 و B1818 و B1819 و B1820 و B1821 و B1822 و B1823 و B1824 و B1825 و B1826 و B1827 و B1828 و B1829 و B1830 و B1831 و B1832 و B1833 و B1834 و B1835 و B1836 و B1837 و B1838 و B1839 و B1840 و B1841 و B1842 و B1843 و B1844 و B1845 و B1846 و B1847 و B1848 و B1849 و B1850 و B1851 و B1852 و B1853 و B1854 و B1855 و B1856 و B1857 و B1858 و B1859 و B1860 و B1861 و B1862 و B1863 و B1864 و B1865 و B1866 و B1867 و B1868 و B1869 و B1870 و B1871 و B1872 و B1873 و B1874 و B1875 و B1876 و B1877 و B1878 و B1879 و B1880 و B1881 و B1882 و B1883 و B1884 و B1885 و B1886 و B1887 و B1888 و B1889 و B1890 و B1891 و B1892 و B1893 و B1894 و B1895 و B1896 و B189



مكمة 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. في تمام الساعة العاشرة مساءً يوم الأربعاء الموافق 19 مايو 2020 وعلى من يرغب بمعاينة السيارات بزيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

رقم اللوحة	سنة الصنع	صنع تونجا	رقم القضية	سنة الصنع	صنع تونجا
5/17080/2019	2016	هونداي H1	13181/2019	2016	هونداي H1
H/72754/2019	2014	هونداي سائتا في	23075/2017	2014	هونداي سائتا في
2/18897/2018	2013	فورد اكسبيديشن	15801/2017	2013	فورد اكسبيديشن
16/83427/2016	2011	أودي A4	14934/2016	2011	أودي A4
E/62807/2018	2007	شيفروليه افيو	16530/2018	2007	شيفروليه افيو
Q/11368/2017	2014	تويوتا هايس	13269/2018	2014	تويوتا هايس
R/74261/2017	2016	نيسان سنترا	21088/2018	2016	نيسان سنترا
P/25197/2017	2015	رينو داستر	7230/2017	2015	رينو داستر
G/30781/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر	23429/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر
الشارع/255249/2018	2011	ميتسوبيشي لانسر	19835/2017	2011	ميتسوبيشي لانسر
Q/37396/2018	2014	ميتسوبيشي لانسر	6081/2018	2014	ميتسوبيشي لانسر
R/15071/2017	2015	تويوتا هايس	24315/2018	2015	تويوتا هايس
الاطراف/1135826/2018	2014	هونداي اكسترا	1391/2015	2014	هونداي اكسترا
N/40496/2017	2012	تويوتا هايس	20765/2018	2012	تويوتا هايس
Q/24304/2017	2014	هونداي اكسترا	24828/2017	2014	هونداي اكسترا
R/72491/2017	2013	تويوتا هايس	13875/2019	2013	تويوتا هايس
Q/72489/2017	2014	تويوتا هايس	6081/2018	2014	تويوتا هايس
S/51960/2017	2016	هونداي اكسترا	14823/2019	2016	هونداي اكسترا
U/46519/2017	2016	ميتسوبيشي لانسر	15527/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر
Q/39408/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	8208/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
P/77849/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	15533/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
Q/47266/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	21769/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
K/47966/2017	2016	فورد اكسبيديشن	13941/2017	2016	فورد اكسبيديشن
O/50274/2017	2013	فورد اكسبيديشن	13849/2017	2013	فورد اكسبيديشن
R/97309/2017	2014	فورد اكسبيديشن	19940/2017	2014	فورد اكسبيديشن
R/57699/2017	2015	فورد اكسبيديشن	27624/2017	2015	فورد اكسبيديشن
R/95344/2017	2012	فورد اكسبيديشن	16552/2018	2012	فورد اكسبيديشن
F/76341/2017	2017	فولكس واغن جولف	25423/2018	2017	فولكس واغن جولف
K/64874/2017	2015	كيا سيورناتاج	29341/2017	2015	كيا سيورناتاج
T/85475/2017	2017	هونداي ايو	14804/2017	2017	هونداي ايو
J/57436/2016	2016	نيسان ماكسيما	18800/2017	2016	نيسان ماكسيما
Q/67337/2017	2016	تويوتا ياريس	8/2019	2016	تويوتا ياريس
K/74546/2017	2016	هونداي اكسترا	1544/2017	2016	هونداي اكسترا
B/22461/2017	2016	سيارة هونداي اكسترا	5507/2017	2016	سيارة هونداي اكسترا
Q/78025/2017	2015	هونداي اكسترا	13516/2017	2015	هونداي اكسترا
الاطراف/48309/2018	2012	تويوتا هايس	3111/2017	2012	تويوتا هايس
Q/87881/2017	2014	نيسان ايو	21927/2017	2014	نيسان ايو
Q/37960/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	15605/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
الاطراف/10/37406/2017	2016	ميتسوبيشي لانسر	796/2015	2016	ميتسوبيشي لانسر
L/68451/2017	2017	فورد موستانج	14120/2017	2017	فورد موستانج
B/59680/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	11977/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
Q/23637/2017	2014	تويوتا هايس	12465/2017	2014	تويوتا هايس
2/38772/2017	2009	سوروكي جراد فينار	2009/2017	2009	سوروكي جراد فينار
I/71464/2017	2014	فورد توريوس	11608/2017	2014	فورد توريوس
R/21719/2017	2015	رينو ريفولوشن	1826/2018	2015	رينو ريفولوشن
الشارع/248375/2017	2012	نيسان باترول	1607/2018	2012	نيسان باترول
Q/54389/2017	2015	نيسان ماركس	3718/2016	2015	نيسان ماركس
D/67231/2017	2013	نيسان تيمبا	11901/2017	2013	نيسان تيمبا
U/28335/2017	2018	كيا سيورناتاج	10142/2019	2018	كيا سيورناتاج
P/35493/2017	2012	رينو ريفولوشن	21522/2017	2012	رينو ريفولوشن
P/88751/2017	2015	شيفروليه افيو	17328/2018	2015	شيفروليه افيو
G/41323/2017	2015	تويوتا ياريس	25125/2018	2015	تويوتا ياريس
B/6191/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	3235/2014	2014	ميتسوبيشي لانسر
O/95964/2017	2017	ميتسوبيشي لانسر	16541/2017	2017	ميتسوبيشي لانسر
الاطراف/15/29248/2018	2014	ميتسوبيشي لانسر	21264/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
Q/44837/2017	2015	رينو داستر	11516/2017	2015	رينو داستر
K/64765/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	7550/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
Q/2857/2017	2015	فورد فيوجن	13420/2017	2015	فورد فيوجن
P/28792/2017	2014	هونداي اكسترا	4275/2017	2014	هونداي اكسترا
E/22586/2017	2015	دوج تشالنجر	4343/2017	2015	دوج تشالنجر
الشارع/182146/2016	2016	شيفروليه افيو	8289/2018	2016	شيفروليه افيو
Q/66703/2017	2017	تويوتا هايس	25741/2018	2017	تويوتا هايس
T/69524/2017	2017	بي ام دبليو ام بي	26997/2017	2017	بي ام دبليو ام بي
K/42698/2017	2014	فورد F 150	1572/2019	2014	فورد F 150
P/36049/2017	2017	سوروكي جراد فينار	13617/2018	2017	سوروكي جراد فينار
الشارع/27/1839/2018	2014	هونداي سوناتا	555/2018	2014	هونداي سوناتا
M/41983/2017	2013	ميتسوبيشي لانسر	519/2018	2013	ميتسوبيشي لانسر
I/17228/2017	2014	رينو ميجان	6046/2017	2014	رينو ميجان
Q/95964/2017	2013	فورد اكسبيديشن	15504/2017	2013	فورد اكسبيديشن
Q/22178/2017	2015	نيسان كاش تريبل	9499/2018	2015	نيسان كاش تريبل
P/15816/2017	2013	هونداي اكسترا	8858/2017	2013	هونداي اكسترا
I/67323/2017	2011	بي ام دبليو X3	9362/2018	2011	بي ام دبليو X3
T/49078/2017	2016	هونداي H1	13123/2018	2016	هونداي H1
Q/36944/2017	2016	ميتسوبيشي لانسر	22270/2017	2016	ميتسوبيشي لانسر
Q/75262/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	3829/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
Q/12/64877/2017	2012	شيفروليه افيو	4399/2017	2012	شيفروليه افيو
Q/21487/2017	2015	هونداي اكسترا	454/2017	2015	هونداي اكسترا
P/88718/2017	2015	كيا سيورناتاج	3431/2017	2015	كيا سيورناتاج
C/87228/2017	2009	كيا سيورناتاج	6818/2017	2009	كيا سيورناتاج
I/62177/2017	2015	هونداي اكسترا	15617/2018	2015	هونداي اكسترا
Q/62935/2017	2015	فورد اكسبيديشن	13106/2017	2015	فورد اكسبيديشن
H/81500/2017	2014	نيسان جوك	14582/2016	2014	نيسان جوك
B/86304/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	13832/2016	2014	ميتسوبيشي لانسر
R/24871/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	7880/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
O/69647/2017	2014	تويوتا هايس	18100/2017	2014	تويوتا هايس
M/97659/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	1561/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
P/19120/2017	2014	سامر سماني	12309/2017	2014	سامر سماني
الاطراف/76205/2018	2013	فورد اكسبيديشن	9050/2017	2013	فورد اكسبيديشن
O/69648/2017	2014	تويوتا هايس	17945/2016	2014	تويوتا هايس
الشارع/19/5701/2018	2012	نيسان سنبرا	7461/2017	2012	نيسان سنبرا
R/32539/2017	2014	نيسان سنبرا	11761/2016	2014	نيسان سنبرا
L/36065/2017	2017	هونداي اكسترا	13616/2017	2017	هونداي اكسترا
الاطراف/3/18058/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر	1489/2017	2016	ميتسوبيشي لانسر
الاطراف/16/48801/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	11856/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
الشارع/15/9230/2018	2012	ميتسوبيشي لانسر	3605/2018	2012	ميتسوبيشي لانسر
Q/80672/2017	2018	أودي A3	27901/2018	2018	أودي A3
الشارع/19/2466/2018	2015	كيا سيورناتاج	15410/2017	2015	كيا سيورناتاج
F/89833/2017	2013	نيسان باترول	28444/2017	2013	نيسان باترول
J/2618/2017	2013	لغزس X70	11032/2017	2013	لغزس X70
I/4719/2017	2015	هونداي اكسترا	13407/2018	2015	هونداي اكسترا
A/52911/2017	2007	كيا بيكيت	1383/2015	2007	كيا بيكيت
الشارع/3/28290/2018	2016	دوج تشالنجر	177/2018	2016	دوج تشالنجر
R/43760/2017	2009	ميتسوبيشي لانسر	6361/2016	2009	ميتسوبيشي لانسر
الشارع/1/14738/2018	2012	ميتسوبيشي لانسر	1513/2015	2012	ميتسوبيشي لانسر
R/26648/2017	2015	كيا سيورناتاج	14660/2017	2015	كيا سيورناتاج
الاطراف/87319/2018	2012	تويوتا هايس	2505/2014	2012	تويوتا هايس
O/99362/2017	2013	فورد اكسبيديشن	28705/2017	2013	فورد اكسبيديشن
E/67256/2017	2013	نيسان سنبرا	4272/2017	2013	نيسان سنبرا
A/29457/2018	2012	نيسان سنبرا	632/2016	2012	نيسان سنبرا
Q/54204/2017	2013	نيسان تيمبا	17088/2016	2013	نيسان تيمبا
الاطراف/6/5862/2018	2015	نيسان سنبرا	15980/2016	2015	نيسان سنبرا
Q/98916/2017	2015	كيا سيورناتاج	4930/2016	2015	كيا سيورناتاج
R/31026/2017	2012	فولكس واغن فولك	2065/2017	2012	فولكس واغن فولك
Q/13271/2017	2016	فولكس واغن فولك	14893/2017	2016	فولكس واغن فولك
الاطراف/26152/2018	2016	كيا سيورناتاج	3284/2016	2016	كيا سيورناتاج
I/9366/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	8281/2018	2014	ميتسوبيشي لانسر
P/81647/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	375/2018	2014	ميتسوبيشي لانسر
R/30172/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	5921/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
R/63126/2017	2015	فورد اكسبيديشن	4222/2017	2015	فورد اكسبيديشن
الاطراف/16358/2018	2014	رينو داستر	2715/2015	2014	رينو داستر
الاطراف/76494/2018	2015	ميتسوبيشي لانسر	7436/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
R/49177/2017	2016	كيا سيورناتاج	6986/2017	2016	كيا سيورناتاج

رقم القضية	سنة الصنع	صنع تونجا	رقم القضية	سنة الصنع	صنع تونجا
19/2886/2019	2016	تويوتا هايس	19/2886/2019	2016	تويوتا هايس
2/9261/2018	2015	تويوتا هايس	2/9261/2018	2015	تويوتا هايس
64617/2018	2015	تويوتا هايس	64617/2018	2015	تويوتا هايس
10/21094/2018	2014	فورد اكسبيديشن	10/21094/2018	2014	فورد اكسبيديشن
G/71910/2017	2006	سيارة هوندا سيك	G/71910/2017	2006	سيارة هوندا سيك
U/26500/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	U/26500/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
الشارع/115572/2018	2012	نيسان ميكر	الشارع/115572/2018	2012	نيسان ميكر
I/96757/2017	2008	كيا سيورناتاج	I/96757/2017	2008	كيا سيورناتاج
N/67686/2017	2016	لغزس ES 350	N/67686/2017	2016	لغزس ES 350
U/24120/2017	2016	نيسان ميكر	U/24120/2017	2016	نيسان ميكر
P/62023/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	P/62023/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
M/10029/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر	M/10029/2018	2016	ميتسوبيشي لانسر
K/3101/2017	2016	نيسان تيمبا	K/3101/2017	2016	نيسان تيمبا
G/87684/2017	2015	اسيرو - تويوتا ايفو	G/87684/2017	2015	اسيرو - تويوتا ايفو
A/70298/2018	2014	تويوتا ايفو	A/70298/2018	2014	تويوتا ايفو
A/16015/2018	2015	ميتسوبيشي لانسر	A/16015/2018	2015	ميتسوبيشي لانسر
A/31727/2018	2013	ميتسوبيشي لانسر	A/31727/2018	2013	ميتسوبيشي لانسر
Q/91038/2018	2013	تويوتا هايس	Q/91038/2018	2013	تويوتا هايس
P/56818/2018	2014	تويوتا هايس	P/56818/2018	2014	تويوتا هايس
Q/22931/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر	Q/22931/2017	2015	ميتسوبيشي لانسر
Q/82750/2017	2015	هونداي توكسون	Q/82750/2017	2015	هونداي توكسون
الشارع/154369/2018	2016	كيا سيورناتاج	الشارع/154369/2018	2016	كيا سيورناتاج
P/10257/2018	2015	تويوتا كورولا	P/10257/2018	2015	تويوتا كورولا
P/59073/2017	2015	بي ام دبليو 520	P/59073/2017	2015	بي ام دبليو 520
Q/27752/2017	2015	فورد موستانج	Q/27752/2017	2015	فورد موستانج
A/92170/2018	2015	نيسان ميكر	A/92170/2018	2015	نيسان ميكر
الشارع/140377/2018	2015	هونداي اكسترا	الشارع/140377/2018	2015	هونداي اكسترا
P/76466/2017	2015	أودي A4	P/76466/2017	2015	أودي A4
P/56687/2017	2015	هونداي اكسترا	P/56687/2017	2015	هونداي اكسترا
B/59121/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر	B/59121/2017	2014	ميتسوبيشي لانسر
N/79125/2017					



مؤسسة العويس الثقافية تستضيف وازن ومبخوت والرفاعي في حلقة نقاشية افتراضية عن (عزلة الكتابة في زمن كورونا)

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يوم الأربعاء 20 مايو الجاري الساعة العاشرة مساء بتوقيت الإمارات، حلقة نقاشية افتراضية بعنوان (عزلة الكتابة في زمن كورونا) يشارك فيها كل من د. شكري المبخوت والأستاذ عبده وازن والدكتور طالب الرفاعي. وعبر منصة "زوم" الافتراضية يلقي المشاركون الضوء على مفهوم الكتابة في زمن الحجر والعزلة التي فرضت على الكاتب، وما هي تأثيراتها الفكرية

والنفسية، وكيف استثمرها بعض الكتاب لخلق حالة إبداعية أعطت نصوصاً يرقى بعضها إلى مستوى الحدث الكبير الذي ضرب الكرة الأرضية بشراسة. وكانت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية قد نظمت أكثر من حلقة نقاشية عبر منصتها الرقمية، عن الشاعر سعيد بن عتيق الهاملي شارك فيها كل من مؤيد الشيباني وإبراهيم الهاشمي، وحلقة نقاشية عن الشاعر أحمد أمين المدني شارك فيها كل من الأستاذ بلال البدر والدكتورة مريم الهاشمي

والدكتور هيثم يحيى الخواجة والأستاذ إبراهيم الهاشمي. يذكر أن المشاركين في هذه الحلقة النقاشية يتحدرون من خلفيات ثقافية وإبداعية مرموقة حيث يعد الأكاديمي والروائي التونسي د. شكري المبخوت أحد ألمع الأصوات الروائية العربية فضلاً عن عمله لقب (الفائز بالجائزة العالمية للرواية العربية. بوكرك) عن روايته "الطلياني". كما يعتبر الروائي الكويتي طالب الرفاعي أبرز الأسماء الخليجية والعربية

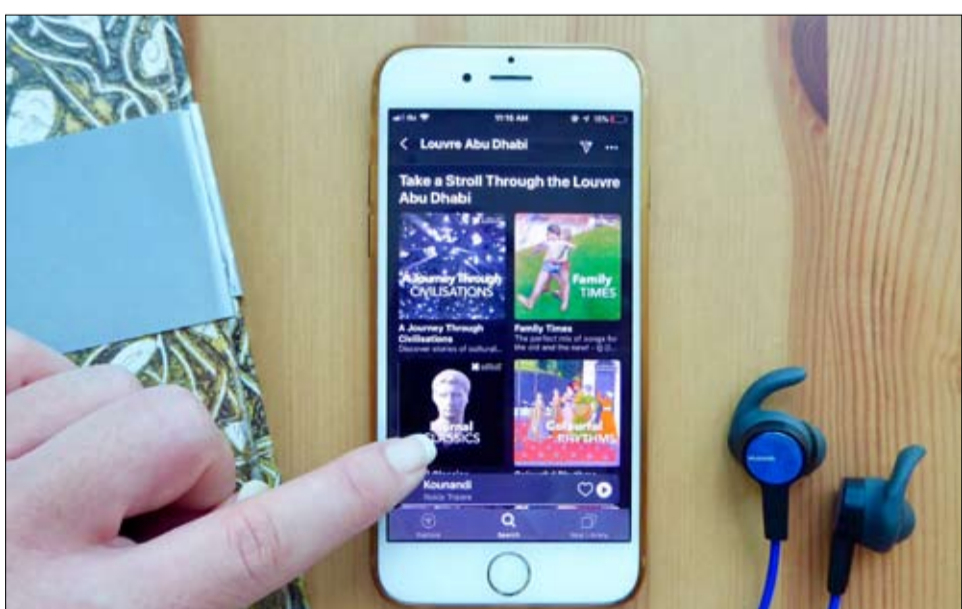
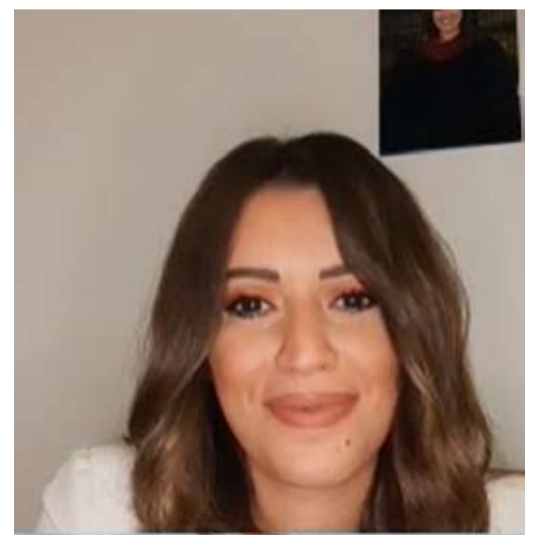
من خلال جلسة تفاعلية نظمتها عن بعد واستضافت فيها الإعلامية دانا أبو لبن

مكتبات الشارقة العامة تعرف جمهورها على أهم أساليب القراءة المنزلية



مكتبة والدي بالنسبة لي كنزاً، فغالب محتوياتها كتب نادرة جلبها من بيروت، وكنت أحرص سنوياً على زيارة معارض الكتب التي كانت بالنسبة لي حدثاً مهماً".
وتابعت: "بعد دخولي لمجال الإعلام اكتشفت أهمية القراءة باعتبارها ليست مجرد وسيلة تثقيف واستمّاع وحسب، بل هي منطلق للإبداع والارتقاء في شتى مجالات الحياة، وحرصت على أن يكون في برنامج صباح الخير يا عرب فسخة للكتاب، وأضفت فقرة للقراءة وبعد ذلك تحمست للفكرة التي أوجت لي فيما بعد بإطلاق نادي للقراءة يقوم على آلية اختيار كتاب واحد بالشهر من قبل أحد الزملاء للنقاش حوله وطرحه للمشاهدين ليشاركونا فيه".
وعن الصورة النمطية للقارئ والمتقف قالت: "كل شخص منا يمكن أن يكون قارئاً، وهناك من يصنف القراء أو المثقفين كفتنة منفصلة عن المجتمع وهذا شيء سلبي، بل على العكس يجب أن يقرأ كل فرد منا أي كان مجاله، ومن الضروري نبذ الصورة النمطية للقراء الذين يقرأون فقط بجانب فنجان قهوة أو يصوروا وجودهم في المقاهي وغيرها، القراءة ليست صورة مع كتاب أو أخذ اقتباسات نضعها على مواقع التواصل الاجتماعي بل هي نمط حياة".
ويما يتعلق بضروريات الاستفادة من

القراءة، قالت: "تحديد المواضيع المهمة في القراءة أول الخطوات للاستفادة من الكتب، إذ يجب أن يتم تدوين الكثير من المواضيع وتحديد ما لأخذ فكرة كافية عن الكتاب، كما أن البحث عن الكتب التي لها علاقة باهتمامات شخصية عملية مهمة، ويجب عدم البدء بقراءة الكتب فقط لأنه تم اقتراحه علينا بل نختار بشكل خاص ما نرغب بمطالعة، وأن نبداً بكتب صغيرة الحجم وليست كبيرة، وأن نستعين بالتقييمات والأصدقاء أولاً لنجول من ذلك لأخذ فكرة شاملة عن الكتاب".
وأضافت: "تخصيص ساعة يومياً للقراءة أمر مفيد للغاية، كما أن وجود ركن مخصص للكتب في البيت عامل محفز ومهم لمواصلة المطالعة، وبالنسبة لي القراءة في المنزل مثالية وتمنحني الكثير من الهدوء، ومن الضروري عدم القراءة في السرير لأن هذه الفترة هي للاسترخاء ومن الصعب أن يتم التمكن من تفاصيل ومضمون الكتاب".
وعن دور معارض الكتب قالت أبو لبن: "التظاهرات الثقافية التي تقام في دولة الإمارات مهمة وغنية ويجب على القراء ارتيادها بشكل سنوي كونها تحتوي على الكثير من الكنوز المعرفية التي يصعب إيجادها بشكل يومي



قوائم اللوفر أبوظبي الموسيقية عبر تطبيق أنغامي مجاناً بمجرد تسجيل دخولهم.

وأغامي وعبر تطبيق أنغامي الذي يمكن تنزيله من متجر آبل ستور وغوغل بلاي. يمكن للمستخدمين الوصول إلى

اللوفر أبوظبي وأنغامي يطلقان قوائم موسيقية مستوحاة من مجموعة المتحف الفنية

بدقة، وهي تشمل مجموعة من الأنماط الموسيقية التي تعكس أجواء قاعات عرض المتحف والقطع الفنية المروضة فيها، ليتمكن المستمعون من زيارة المتحف من خلال الموسيقى. من جهته، قال إيلي أبو صالح، نائب رئيس أنغامي في منطقة مجلس التعاون الخليجي: "لطالما حرصنا في أنغامي على تركيز اهتمامنا على الجمهور في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ولاسيما عبر تعزيز الفنون. لهذا، يمكن القول إن شراكتنا مع متحف اللوفر أبوظبي تشكل خطوة من الخطوات التي نتخذها في مسارتنا هذا. فقد عملنا معاً بشكل وثيق لاستخدام قوة الصوت لأخذ المستمعين في رحلة عبر الزمن، رحلة تنقسم إلى عصور عنة بشكل مشابه لقاعات عرض المتحف". وتتوفر قوائم اللوفر أبوظبي الموسيقية عبر الموقع الإلكتروني الخاص بكل من متحف اللوفر أبوظبي

أطلق متحف اللوفر أبوظبي، في إطار شراكتها مع التطبيق الموسيقي أنغامي أول سلسلة من القوائم الموسيقية الخاصة به. وتشمل هذه القوائم مقاطع موسيقية تلامس مواضيع مختلفة، جميعها مستوحاة من مجموعة اللوفر أبوظبي الفنية.
وقال مانويل راباتييه، مدير متحف اللوفر أبوظبي: "تعد شراكتنا مع أنغامي شاهداً على التزامنا بدعم الصناعات الإبداعية في المنطقة، حيث تتيح هذه الشراكة للجمهور إمكانية اكتشاف مجموعة المتحف الفنية بطريقة جديدة ومبتكرة من خلال الموسيقى، وهي لغة عالمية تجمع الشعوب. وأضاف "فخورون بتوسيع نطاق الموارد الرقمية التي نقدمها، لتشمل، إلى جانب الفنون المرئية، جوانب ثقافية أخرى تسمح للجمهور بتأمل إبداعات الإنسان من منظور جديد

ضمن حلقات الموسم الخامس من البرنامج

يحكى أن يروي لجمهور إذاعة الشارقة قصص نخبة من الشخصيات التاريخية

الأدبي العربي، والغوص في عوالمه الرائحة لإخراج الدرر الثمينة والأصيلة وتقديمها للناس. يشار إلى أن الدورة الأولى من البرنامج انطلقت عام 2011، وتم حتى الآن إنجاز خمسة أجزاء تجاوز عدد حلقاتها مائة وعشرين حلقة، تم انتقاء حكاياتها من كتب الأدب العربي، وقدمت بأسلوب سردي تحبه الأذن وتستلطفه القلوب، ونال البرنامج العديد من الجوائز على المستويين المحلي والعربي، ومنها جائزة سلطان العويس للإبداع عام 2014 كأفضل برنامج ثقافي محلي.

، ولقت انتباهه إلى ما في تلك الكتب من كنوز أدبية في الشعر والنثر والخواطر والمقالات والأحاديث والقصص والحكايات وخاصة الطرائف والنوادر التي تمتلئ بها كتب التراث بالإضافة إلى المحافظة على اللغة العربية وصونها وإعطاء ما يشبه الدروس لتعلمها وغرس حبها في نفوس المستمعين على اختلاف فئاتهم وأعمارهم".
وكانت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أطلقت النسخة الصوتية من البرنامج على أقراص مدمجة خلال الدورة الـ 36 من معرض الشارقة الدولي للكتاب بهدف توسيع رقعة انتشاره وتحقيق أهدافه الرامية إلى العودة للتراث

حاكم الشارقة، ومن إيمان أكيد وراسخ بأهمية الثقافة ودورها في نهضة وبناء الإنسان جاء برنامج (يحكى أن) ضمن الحارطة البرمجية التي تقدم للمشاهدين والمستمعين باستمرار عدداً من الأعمال المهمة بإغناء وتنمية الجوانب الثقافية والمعرفية لديهم".
وأضاف أمّان "هدفنا الرئيسي من البرنامج الذي يحقق نسباً عالية من الاستماع بين جمهور الملقين تصل إلى مئات الآلاف هو التشجيع على المطالعة والقراءة، وخاصة كتب التراث الأدبي التي ربما ابتعد عنها القارئ العربي خلال السنوات الماضية لأسباب مختلفة

في ثناياها العديد من الدروس والعبر، باستخدام السرد القصصي بالاستناد إلى باقة متنوعة من كتب التاريخ والأدب العربي. ويستند البرنامج، إلى مجموعة من المؤلفات الأدبية والكتب التاريخية، بالإضافة إلى كتب السير السردية، وذلك حرصاً على ربط الجمهور بالهواروث العربي التاريخي، وتحبيبهم وتقريبهم أكثر إلى اللغة العربية. وقال رعد أمان معد ومقدم البرنامج "انطلاقاً من وضوح النهج الذي تسيّر عليه هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون واسترشاداً برؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى

•• الشارقة-الشارقة

يسلط البرنامج التاريخي "يحكى أن" الحائز على عدد من الجوائز المحلية والإقليمية، الضوء على العديد من الشخصيات التي قامت بأدوار كبيرة ومؤثرة عبر التاريخ، ويستعرضها على أثير إذاعة الشارقة بطريقة سردية شيقة، تليق ذائقة المستمعين، وتعزز رصيدهم المعرفي. ويهدف البرنامج الذي يبث عند الساعة 4:15 مساءً طيلة أيام الشهر الفضيل، إلى ترسيخ التراث العربي الزاخر بالشخصيات والقصص التاريخية، التي تحمل

منوعات

العصر
٢٠٢٠

27

مسيرتي الأكثر تنوعاً في مجال التقديم عربياً

رزان مغربي: «إغلب السقا» .. البرنامج الأصعب في حياتي على الإطلاق

تقدم النجمة رزان مغربي، بالتعاون مع النجم المصري أحمد السقا، برنامج مسابقات يعتمد على الألعاب، عبر شاشة "إم بي سي". حول البرنامج الجديد، واعتذارها عن مسلسلين مهمين خلال رمضان الحالي، مع

النجمة رزان مغربي كان هذا الحوار:

ويتلخص في اللعب دون الاهتمام بالصورة الذهنية، وكيف يظهر، بعيداً عن التكلف في التفاصيل التي يهتم بها البعض، وبعد "كورونا" وغلق المطارات تعذر وجود بعض الفنانين الذين كانوا بمنزلة المفاجأة في الحلقات، فاجتهدنا لاستكمال البرنامج بخطة بديلة من خلال نجوم من لبنان وسورية، وكانت حلقات مميزة أيضاً.

هل هناك نجوم كانوا مفاجأة في التعامل في البرنامج؟
- كلهم لطفاء جداً، وسعدت بالنجم محمد هندي الذي افتتحنا به حلقات البرنامج.
البرنامج كان به مجهود ذهني وجسماني كبير... كيف كان استعدادك للعمل؟
- كان البرنامج الأصعب في حياتي على الإطلاق، لوجود ظروف "كورونا"، وبعدي عن مصر، ووجودي في لبنان، وليس في مدينتي نفسها، كنت في أحد الفنادق، وفكرة التباعد الاجتماعي في النهاية، والخوف من انتشار المرض، وكيفية عمل المكياج وغيرها، بالإضافة إلى المجهود العضلي الكبير، والصعود والنزول، والسلاالم الكثيرة، والتحرك بالكعب العالي طوال النهار، والحقيبة التي نحملها، والتركيز بين الضيف والنجم والمخرج والمعد ومسك الخيوط كما يسترو، لإتمام تلك السيوفونية اللذيذة بكل أوتارها، وكذلك بعدي عن ابني والاحتفال بعيد ميلاده السادس وأنا لست معه، فكنت غائبة عن مصر وبيتي مدة شهرين، وابني "رام" الصغير، فكل ذلك كان ضغطاً عصبياً ونفسياً كبيراً ومنها فكرة الخوف من

الغد والموت وغيرها من الأمور.

ما الصعوبات التي واجهتها وحقيقة أخبار عدم تصوير حلقات كثيرة قبل غلق المطارات بسبب كورونا؟
- صورنا في البداية 14 حلقة بصورة طبيعية، وبعد انتشار "كورونا" صورنا 16 حلقة سريعاً، حتى استطعنا أن نعود إلى مصر في بداية الشهر الكريم

لنتواجد في بلدنا، وبالطبع كانت الإجراءات الاحترازية والخوف من انتشار المرض والقوى الطولية لتنفيذ البرنامج أبرز الصعوبات.

كيف ترين التعامل مع المنتج صادق الصباح كمنتج برامج وبإيقاع العمل؟
- كان كالعرب والصديق والأخ واحتضنا كعائلة في هذا العمل، فمع قوف عدة مسلسلات بسبب فيروس "كورونا" أو غيره وضع كل جهده

ألا يقف البرنامج ويخرج بصورة جيدة، وكنا مستوعبين مكانته، وتحملنا بعضنا البعض، وكان أكثر من رائع هو وبنه أنور الصباح.

تغيبين عن السباق الرمضاني في التمثيل منذ سنوات، لماذا؟ ومتى ستعودين أم ستركزين على البرامج؟
- كان من المقرر أن أقدم أحد الأدوار المهمة بالنسبة إلي هذا العام

مع النجمة يسرا في مسلسلها الجديد "خيانة عهد"، والعمل من إخراج سامح عبدالعزيز، وبسبب سfri للبرنامج إلى لبنان لم استطع تقديم الدور، وكنت أرغب

بشدة في تقديمه، كما كان مقرراً أن أشارك في مسلسل "سكر زيادة" مع النجمتين نبيلة عبيد ونادية الجندي، وبالرغم من أن التصوير كان بلبنان

فإنني لم استطع، وعدت إلى مصر قبل بداية شهر رمضان الكريم وأتمنى أن أتواجد السنوات القادمة.

تحاولين التغيير دائماً من برنامج كروي لمسابقات لمنوعات... ما أكثر البرامج التي اندمجتي فيها؟ وهل ستواصلين التغيير؟
- مسيرتي الأكثر تنوعاً في هذا المجال عربياً، وبكل تواضع أتحدي

أن يقدم أحد مثلما قدمت في هذا الصدد، من خلال "الحياة حلوة"، و"صوت الحياة"، و"الكورة مع مهيب"، وغير ذلك، وبرامجي القديمة في "إم بي سي" كلها كانت مميزة، وأسعى دائماً للتغيير والتطوير.

أيضاً تغيبين عن الغناء... لماذا؟ ومتى ستعودين؟
- أحتاج إلى وقت لتقديم الأغاني، فكثيراً ما أحاول البحث وأحتاج

إلى مزيد من الوقت والجهد لتابعة الكتابة والتلحين والتسجيل حتى أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

أخرج بأغان مميزة أقدمها للجمهور.

• أغلب السقا... حديثي عن بداية التعاقد على البرنامج؟
- عرضت على إدارة شبكة قنوات "إم بي سي"، التي تملك تعاقداً معي، تقديم برنامج جديد معها يعرض خلال شهر رمضان الكريم من إنتاج المنتج الكبير صادق الصباح، ويكون فيه تعاون مع النجم أحمد السقا، حيث يكون موجوداً في الحلقات الثلاثين كبطل ونجم دائم، وفقاً لقرارات البرنامج الذي تقدمه بالطريقة العربية من خلال استضافة نجوم عرب في كل الحلقات، ودعني أقول أنه في الحقيقة وبدون أي تفكير وافقت على تقديمه، وبالفعل اتخذنا خطواتنا الجادة للعمل

وبدأنا التنفيذ.

• قدمت البرنامج لكن الفنان السقا يتصدر من خلال بطولته، كيف ترين ذلك؟ وهل عدم إضافة رزان لاسم البرنامج كان فيه مشكلة؟
- طول حياتي المهنية لا أفكر في ذلك في العمل على الإطلاق، ولا بتلك الطريقة، البرنامج نفسه هو "النجم"، وكلنا داخل البرنامج عوامل وعناصر نجاح، أياً كان نوع البرنامج، فنحن نقدم

وجبة رمضان للمشاهدين نريد إسعادهم من خلالها فقط، وأنا مقدمة البرنامج المسؤولة عن خطوط اللعبة والحركات والنقاط بين فريقتي المبارزة، فريق السقا الدائم من جانب والفريق المتغير في كل حلقة، وأنا والسقا كانت لنا صولات وجولات خلال حلقاته، وأشير إلى أن الحلقة

الأخيرة من البرنامج سيكون فيها مفاجأة كبرى، والبرنامج العالمي له أكثر من فورمات مثل "أغلب النجم"، و"أغلب الضيف"، وهنا في فورمات "أغلب السقا" لا بد أن يؤول الاسم للنجم، وأنا

والسقا لا تتصنعا نجومية حتى تفكر في هذه الأمور، وأحمد نجم كبير أحبه والعالم العربي.

• ما الذي لاحظته متغيراً في السقا بعد سنوات طويلة من التعامل معه في "حرب أطاليا"؟
وما المختلف فيه كمتصل وكشريك في برنامج مسابقات جديد؟

- أحمد السقا هو أحمد السقا الذي تعاملت معه في الفيلم قبل سنوات، فهو نجم كبير، ولديه عدد من الصفات المميزة كنجم، اكتشفت إصرار السقا وعنده في المنافسة وإصراره على المكسب دائماً، وحرصه على عدم الخسارة في أي جولة، واكتشفت موهبته في الشعر والكتابة والغناء أيضاً، كما أنه

يحفظ عدة لهجات مختلفة بشكل مميز، ولهجة اللبنانية كان يغني بها كثيراً الأغاني القديمة، ووجدته يشبهني كثيراً، وكانت بيني وبينه كيمياء كبيرة وواضحة في حلقات العمل الجديد، فأنا

وهو مشتركان في حيويتنا الكبيرة، فمن افترض أن تكون على المسرح كالتسونامي أو الإعصار داخل المسرح من حيث الحركة، وأحب أن أوجه للسقا التحية وتزوجته مها الصغير التي كانت

مهمة بأزيائنا، ومصمم الأزياء المصري أحمد عبدالله الذي صمم 30 تصميمًا للملابس خلال الحلقات.

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب

• كيف كان اختيار ضيوف البرنامج ودورك في الأمر؟
- كانت حصة الأسد من النجوم المصريين قبل عصر كورونا، وكلهم من أصدقاء السقا وأصدقائي، فالنجم المصري بطبيعته دمه خفيف، وحين يحضر في هذه البرامج يكون على طبيعته، ويلعب



عمرو محمود ياسين يهاجم منتقدي مسلسله



هاجم السيناريست والفنان عمرو محمود ياسين عدداً من منتقدي مسلسله الجديد "وتحب ثاني ليه"، الذي تقوم ببطلته الفنانة ياسمين عبدالعزيز مع كريم فهمي وشريف منير. وقام عمرو بإعادة مشاركة إحدى التقريرات التي تنتقد المسلسل، واتهم صاحبها بأنه لا يجيد فهم السياق الدرامي للأحداث، قبل أن يضطر إلى حذفها مع تزايد الانتقادات الموجهة له من الجمهور. ويحرص عمرو على متابعة ردود الأفعال بشكل مستمر، مع متابعة الحلقات، ويقوم بالتعليق على بعض التعليقات عن الأحداث، خاصة فيما يتعلق بالملاحظات الفنية. وهذه ليست المرة الأولى التي يتفعل فيها عمرو بسبب انتقاد العمل والتعليق على الأحداث، علماً أنه نفي أي تشابه بين أحداث العمل وقصة بطلته الحقيقية.

داليا البحيري تتعرض للنقد اللاذع

استغرب عدد من المشاهدين الشخصية التي تؤديها الفنانة داليا البحيري في مسلسل "فلانتينو"، إذ تجسد المرأة شديدة الغباء والسناجاة، رافضين تعميم الصورة على كل النساء في منطقة طنطا. وهذه ليست المرة الأولى التي يتعرض فيها العمل للنقد والسخرية لاسيما تسليط الضوء على البلطجية، إذ ظهرت فيه مجموعة من البلطجية رافعين أسلحتهم البيضاء من سكاكين وغيرها، إضافة إلى إشعالهم الزجاجات الحارقة (مولوتوف)، من أجل مطاردة أحد البلطجية، الذي اختبأ في مدرسة عادل إمام. وتشارك الفنانة البحيري ضمن المسلسل مع مجموعة من النجوم وفي مقدمتهم النجم عادل إمام، ودلال عبدالعزيز، ورائيا محمود ياسين، وحمدى اليرغني، وعمرو وهبة، وسليمان عيد، وهدي المقتي، ومحمد كيلاني، ومن إخراج رامي إمام، وتأليف أيمن بهجت قمر، وتدور الأحداث حول نور عبدالمجيد رجل الأعمال الذي يمتلك مجموعة مدارس دولية، وعلى مدار الأحداث نشاهد الكثير من التفاصيل والمشكلات والمواقف الكوميديّة التي تحدث له وتعرض لها، ومن بينها قصص عاطفية، وينتمي المسلسل لنوعية الأعمال الكوميديّة الاجتماعيّة.



الفكر

الفستق الحلبي لتحسين الذاكرة والوظائف الدماغية الأخرى



يُعرف عن المكسرات النينة فوائدها الصحية البالغة على الجسم. وفي دراسة حديثة تبين أن تناول الجوز والفستق الحلبي والكاجو بشكل يومي، يعمل على تحسين الذاكرة، والوظائف الدماغية الأخرى. يؤكد الأطباء أن تناول المكسرات كل يوم، جيد لصحة الأمعاء وتحسين مستوى الكوليسترول في الجسم. وأكدت دراسة حديثة أن تناول المكسرات والفستق الحلبي كل يوم، مفيد كذلك لتحسين قدراتنا الإدراكية والمعرفية.

المكسرات تعمل على تحفيز ترددات دماغية معينة اكتشف الباحثون في جامعة لوما ليندا في الولايات المتحدة الأمريكية، أن تناول الفستق الحلبي والمكسرات يحفز ترددات معينة في الدماغ. وقد درس الباحثون مستهلكو اللوز

المكسرات تعمل على تحفيز ترددات دماغية معينة اكتشف الباحثون في جامعة لوما ليندا في الولايات المتحدة الأمريكية، أن تناول الفستق الحلبي والمكسرات يحفز ترددات معينة في الدماغ. وقد درس الباحثون مستهلكو اللوز

تعرفوا على كيفية تنظيف السيراميك الباركيه

ينتشر استخدام الباركيه انتشاراً كبيراً في دواخل البيوت العربية، بسبب بساطته وجاذبيته وجمعه بين الذوق الكلاسيكي وذلك المودرن. ويتمتع الباركيه المنزل العديد من المزايا في الديكور. لكن، لصعوبة العناية بالباركيه، يقوم البعض باستبدال السيراميك الذي يتخذ هيئة الباركيه بالآخر. كيفية الاهتمام بالأرضيات السيراميك الباركيه، التي هي عبارة عن قطع خشبية سميكة ترض، وتلصق بمادة خاصة من جانب المتخصصين؟

خطوات تنظيف السيراميك الباركيه تنظيف السيراميك الباركيه باستخدام المكنسة الكهربائية، لغرض إزالة الأوساخ عنه، أو باستخدام المكنسة العادية للتخلص من الغبار والجزيئات الصغيرة في الأماكن التي لا تصل إليها المكنسة الكهربائية. التخلص من الحبوب الرملية والأحجار الصغيرة، التي تتلف الباركيه وتخشه. ويجب تجنب جر الأثاث على الباركيه، حتى لا يتلفه. التخلص من الماء أو أية سوائل أخرى على الفور، عند انسكابها على الباركيه، بواسطة قطعة قطنية جافة. عند إصابة الباركيه ببعض البقع "العنيدة"، كالدهون والزيوت، يستخدم الخل عن طريق وضعه في زجاجة، وخلطه مع الماء، ثم رشه على البقع، فتجفيفه بقطعة قماش.

الخل في التنظيف والتلميع يلعب الباركيه عن طريق مزج القليل من الخل، مع سائل تنظيف الباركيه، فتبلل قطعة قطنية بالمزيج، لمسح السيراميك الباركيه. تظهر أرضية الباركيه من فترة إلى أخرى، حتى لا تتراكم عليها الجراثيم والقطرات، وذلك عبر خلط سائل تنظيف الباركيه مع سائل الحماية من الجراثيم، ورشه على السيراميك الباركيه، وتجفيفه بقطعة قطنية جافة. من المهم فتح النوافذ والأبواب عند تنظيف الأرضيات يفضل فتح النوافذ والأبواب، حتى يسمح للهواء بالدخول وحماية الباركيه من التعفن والتلف.

مزايا عيوب السيراميك الباركيه من مزايا السيراميك الباركيه أنه يتوافر في أشكال وألوان ومقاسات تناسب كل الأذواق، وهو طويل العمر، مع العناية الدائمة به. يمتاز الباركيه بالضخامة، وهو يجمع بين الكلاسيكية والعصرية، ويضيف إلى المنزل المزيد من الدفء، وخاصة في فصل الشتاء. يمكن نقل الباركيه بسهولة في حال تغيير المسكن، لأنه يتكون من قطع صغيرة متلاصقة. بالتالي، تشمل عيوب السيراميك باركيه ثمنه المرتفع، علماً أن بعض الأنواع منه تصدر أصواتاً مزعجة أثناء السير عليها، كما أن تعرض السيراميك الباركيه المستمر لأشعة الشمس قد يؤدي إلى تغير لونه.

نصائح يجب اتباعها، لمنع تراكم الأوساخ على السيراميك مسحه يومياً. استخدام الماء الدافئ، إذا كان هناك تراكم للأوساخ عليه، أو عند وجود اسوداد بين قطع السيراميك أو بقايا الدهون. التحفيف: بعد تنظيف السيراميك، هو يجفف جيداً بقطعة قطنية جافة. التخلص من البقع: عند سقوط أي بقايا طعام أو شراب على السيراميك، يجب التخلص منها على الفور، باستخدام المنظف، وذلك حتى لا تعلق على السيراميك، وتصبح إزالتها لاحقاً. التخلص من آثار العفن: يمكن إزالة آثار العفن عن السيراميك عن طريق خلط مسحوق الأمونيا مع الماء، وفرك الأرضية جيداً، وتركه لعشر دقائق، ثم شطف السيراميك، وتوفير التهوية الجيدة له.



زبونة تلتقط صوراً لألبكة في مقهى يعنى بالحيوانات الأليفة في شينانغ بمقاطعة لياونينغ شمال شرق الصين. ا ب

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جداً في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد المضادة للأكسدة، كما

انها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم. ولن يعانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الأفوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فانها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. وبما انها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فانها بالتالي تحارب تشكل او نشوء الاورام في الجسم، وهي قوية ايضا في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعنى المحافظة عى نضارة وشباب الجسم.

ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة اثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو. لبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الاصابة بامراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو. يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- بعض الأشخاص يعانون من الدوار الحركي لماذا لا يصاب الإنسان بالدوار من تأثير دوران الكرة الأرضية؟
- لان حركة دوران الأرض منتظمة
- قد يحدث أحيانا انسداد للأذن الخارجية بما يسمى Wax فكيف يكون؟
- افرازات طبيعية للأذن
- تمتاز برائححتها الاخاذه ويتناسق عجييب في الالوان وهي الزهرة الوحيدة التي تفضلها الضراشات على غيرها لان رحيقها مخبأ في أعماقها ؛ وتوجد بعدة ألوان الأحمر والأبيض والأزرق والأصفر والزهري فما هي؟
- القرنفل
- ما هو سبب اختلاف طعم ورائحة الشاي ؟
- عمر الورقة المقطوفة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين A يساعد في قوة عملية الإبصار وحسن عمل العين وتكون اعراض نقص هذا الفيتامين بالعمش الليلي الذي يصيب الإنسان وجفاف العين. ويداوي ذلك بتعويض هذا الفيتامين وذلك بتناول الجزر والأوراق الخضراء وشرب اللبن والحليب وأكل البيض.
- هل تعلم أن الإنسان يستطيع أن يتحمل بدون تنفس ما بين 3.7 دقائق فقط، فإذا زادت على ذلك يجب فحص مجرى التنفس ومحاولة تحريره من أي عائق فإذا تم كل ذلك وبقيت عملية التنفس متوقفة يجب اللجوء عندها إلى إجراء عملية تنفس اصطناعي .
- هل تعلم أن أهم أعراض النزيف أن يكون المصاب بالنزيف مصفر اللون جاف الفم، عطشاناً. وتكون درجة حرارته منخفضة. يعاني من الدوخة وطنين حاد في الأذنين. ثم يصاب بالإغماء. فإذا كان المصاب يعاني من نزيف شرياني في أحد الأطراف تكشف على المكان، ونرفع الطرف إلى الأعلى ثم نضغط على مكان النزيف بقطعة قماش، ويستعمل رباط قوي أعلى الجرح وأسفله عند الإصابة بالنزيف الوريدي.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو ان ذلك المدرس واسمه فريد قصيرا جداً، نعم كان مثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم واذ كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يسكتوا فباركاهم والحمد لله والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة. اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه وبقته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف، احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطالب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل هسبات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجيب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسمح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته بالسلمة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتدل الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استادهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهرة وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طاليوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فاستنكروا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درسا وفي الأذاعة الدراسية كانت البداية بكلمات الله البنينات اطلقها الأستاذ فريد بعقبرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدعوى وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراححة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدينه وهدوءه ولا عجب في أنه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

مساحة للتلوين

