

جامعة أستراليا في دبي  
تطرح برنامج الماجستير في  
تحليلات الأعمال

رانيا منصور:  
لا توجد شخصية  
شريرة بالكامل



الدراق .. فوائد ثمينة للدماغ  
والوقاية من سرطان القولون



### إنداستري مسلسل يفوض في عمل الشباب

بعد نجاح مسلسل "غيرلز"، تقدم المنتجة الأميركية لينا دانهام عملاً جديداً يحمل اسم "إنداستري" تستكشف من خلاله عالم المال حيث يفوض شباب بحثنا عن هويتهم في هذا المجال. وفي العمل الجديد، يكون أمام هاربر وياسمين وغاس وزملائهم بضعة أشهر لإثبات جداتهم في "بيرويند أند كو"، إحدى أهم المؤسسات المالية في العالم ومقرها في لندن. ويعد المقطع الترويجي للمسلسل الذي تبدأ "إتش بي أو" بنه اليوم الاثنين في الولايات المتحدة، إلى النادرة أعمالاً أخرى تدور في الظل عينة. فقد تطرق فيلم "وول ستريت" بجزيئيه لأولييفر ستون و"دي وولف أوف وولف ستريت" لمارتن سكورسيزي، ومسلسل "بيلينز" و"بلاك مونداي" إلى هذا الموضوع رغم مقاربتهم من زوايا مختلفة.

غير أن "إنداستري"، من كتابة ميكي داو وكونراد كاي اللذين عملا في قطاع المال سابقاً، يقدم بعداً إنسانياً عميقاً في هذا الإطار. وأوضح ميكي داو في مقابلة مع موقع "نوكتورنال" أن لينا دانهام القائمة على مسلسل "غيرلز" الذي بثته "إتش بي أو" بين 2012 و2017 ورفض صوت جيل لها أثر كبير في كتابتها. ويتشارك كاتب السيناريو مع لينا دانهام القدرة الكبيرة على نقل صورة "الجيل زي"، أي الأشخاص باتوا بالغين حديثاً، مع هواجسهم ونمط حياتهم.

ويصور المسلسل الجديد الممتد على ثماني حلقات، الحياة الشخصية في أوساط قطاع المال، بما يشمل تعاملات المخدرات والعلاقات الجنسية المتفتنة مروراً بإدمان الكحول، غير أن القائمين على العمل يسعون من خلاله إلى إظهار بعد "شامل" وفق ميكي داو. ويقوم ذلك على عرض اللحظات الفريدة التي يعيشها العاملون في القطاع في أشهرهم الأولى، من خلال إظهار التنوع في هذا المجال.



## مفاهيم خطأ حول العلاج النفسي .. يجب عليك معرفتها

الأزمات النفسية. قالت منظمة الصحة العالمية إنه يجب على من يعانون من صدمات ناتجة عن أحداث مؤلمة أن يتلقوا علاجاً نفسياً بدلاً من الأدوية. فالتعرض لتجارب تتضمن عنفاً أو حرباً أو حوادث يسبب أعراض الإجهاد مثل استعادة ذكريات الماضي والغضب أو الشعور المستمر بوجود ما ينذر بالخطر. وقالت المنظمة التي تتخذ من جنيف مقراً لها إن من يعانون من أعراض الجراح النفسية الحادة واضطرابات ما بعد الصدمة على مدى أطول وأولئك الذين يشعرون بالحزن لفقد عزيز عليهم عادة، لا يجب أن يتناولوا أدوية العقاقير المضادة للقلق والتي يطلق عليها "البنزوديازيبينات" لأنه لم يكن هناك أي دليل على أن هذا الدواء الذي يدمنه من يتناوله يساعد على التعافي من الإجهاد الحاد أو الحزن.

وفقاً للمنظمة، فإن هذه الأدوية قد تبطل حتى من عملية الشفاء. وأوصت منظمة الصحة العالمية باتباع عدة أساليب من العلاج النفسي التي تساعد المرضى على التكيف مع أعراض الإجهاد قصيرة وطويلة المدى، مشيرة إلى أنه يجب أن يستخدم الدواء فقط إذا كانت هذه العلاجات لا تساعد المريض. ومن بين طرق العلاج الموصى بها طريقة جديدة نسبياً تعرف بإزالة حساسية وإعادة معالجة حركة العين لعلاج الإجهاد على المدى الطويل. ويطلب المعالجون بأسلوب إزالة حساسية وإعادة معالجة حركة العين من المرضى التركيز على تجاربهم الصادمة في الوقت الذي يتابعون فيه حركات يد المعالج بعينهم. وقد أظهرت الدراسات أن هذا المزيج من العلاج يساعد على التعامل مع الذكريات السلبية والمجهدة.

في مزيد من الضرر لأن الأصدقاء عادة ما يكون لديهم وجهة نظر متحيزة للموقف لصالحك وسيسعون في كثير من الأحيان إلى جعلك تشعر بتحسن بشكل مؤقت، ولن يعالجوا المشكلات الأساسية. **جميع المعالجين النفسيين متشابهون** المعالجون هم بشر. مثلما لا يوجد شخصان متماثلان، لا يوجد معالجان متشابهان. يأتي المعالجون بتجارب حياتهم الخاصة التي شكلت نظرتهم للعالم، إضافة إلى اختلاف المدارس التي ينتمون إليها، لذا قد تختلف طرق علاج المرضى من شخص إلى آخر، ولكنها كلها تهدف إلى تخليص مرضاهم من معاناتهم.

**العلاج يتمحور حول الطفولة** ليس صحيحاً أن معظم الناس يتحدثون فقط عن صدمة ما تعرضوا لها منذ طفولتهم أثناء العلاج. في الواقع، فإن الغالبية العظمى من العملاء يذهبون إلى العلاج لأنهم يشعرون بأنهم عالقون في جانب واحد أو أكثر من جوانب الحياة، في الوقت الحالي. يمكن أن يكون هذا بسبب عدم القدرة على التكيف مع بعض المواقف والظروف مما يتسبب في نشوء بعض المشاكل النفسية لديهم. **العلاج النفسي بديل الأدوية في التغلب على الأزمات النفسية** بخلاف الأسلوب الذي يتبعه الكثير من الأطباء في علاج الجراح النفسية، تنصح منظمة الصحة العالمية المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية بالابتعاد عن العقاقير والاستعانة بالعلاج النفسي لفعالته في تجاوز

لقد قطع المجتمع شوطاً طويلاً في تطبيع الأمور المتعلقة بالصحة العقلية إلى حد ما، لكن الصور النمطية والمفاهيم الخاطئة حول العلاج النفسي والعقلي لا تزال موجودة، ويمكن أن تكون ضارة للأشخاص الذين يفكرون في تلقي هذا النوع من العلاج. وللتخلص من نتائج المفاهيم المجتمعية الخاطئة حول العلاج النفسي، أورد موقع إم إس إن مجموعة من هذه المفاهيم على النحو التالي:

**الذهاب إلى الطبيب النفسي أمر محرج** أحد ردود الفعل الأكثر شيوعاً لدى المرضى هو الشعور بالارتياح عندما يكتشفون أنهم ليسوا وحدهم من يعانون من مشاكل نفسية، بحسب الأخصائية النفسية الأمريكية، جوانا بيتريديس، وتضيف بيتريديس: "لأننا لا نتحدث علانية عن الأعراض النفسية بالطريقة التي نتناقش بها أعراض الصحة البدنية، يعتقد الناس خطأ أنهم وحدهم الذين يشعرون بالارتياح أو القلق. وهذا أمر غير صحيح. يمكن أن يساعدك اكتشاف أنك لست وحيداً في معاناتك في أن تصبح أكثر افتخاراً وانخراطاً في العلاج النفسي".

### أعراض ليست سيئة لدرجة الحاجة لعلاج النفسي

أوضحت الدكتورة بيتريديس أن الاعتقاد السائد بأن العلاج النفسي مخصص للأعراض الحادة فقط هو اعتقاد خطأ، وهذا يؤدي إلى تأجيل الأشخاص لطلب الرعاية، ومحاولة العلاج الذاتي، وهذا ينبع من نقص المعرفة حول ماهية العلاج النفسي وكيف يمكن أن يساعد المريض، عبر معالجة مجموعة من الأعراض والمواقف والحوادث التي تعيق الناس.

**العلاج يستغرق وقتاً طويلاً، وهو مكلف للغاية** تقول الدكتورة بيتريديس: "يعتقد بعض الناس أن العلاج النفسي عملية تستمر مدى الحياة، ويتطلب سنوات من الفصول العميق في مرحلة الطفولة المبكرة وما بعدها، ويكلف ثروة، وهذا اعتقاد خاطئ. كما يعتقد البعض أن التحدث إلى صديق أمر مفيد بنفس القدر وأقل تكلفة. غير أن التحدث إلى صديق يمكن أن يتسبب في الواقع

### أفضل طريقة لتذويب الدجاج في الميكروويف قبل الطهي

يمكن أن يبقى الدجاج النيء في التلاجة لمدة يوم أو يومين، ويمكن أن يستمر الدجاج المطبوخ صالحاً للأكل لمدة تصل إلى 4 أيام. ويمكن جعل الدجاج يدوم لفترة أطول عن طريق تجميده في درجة حرارة 0 فهرنهايت أو أقل. كما يمكن تجميد دجاجة كاملة لمدة تصل إلى عام وتجميد قطع الدجاج لمدة تصل إلى 9 أشهر. ويجب حفظ جميع اللحوم في التلاجة لإبطاء نمو الجراثيم، وهذا يحافظ على اللحوم طازجة وأمنة للأكل لفترة أطول. ويفضل لف الدجاج في ورق نشاف ووضع في كيس التجميد قبل التجميد، ويمنع ذلك اللحم من التعرض للحرق في المجمدة، مما يجعله قاسياً وغير صالح للأكل. ومن الناحية المثالية، يجب أكل الدجاج في غضون 3 إلى 6 أشهر. وعندما يحين موعد الطهي، عليك التأكد من إذابة الجليد جيداً، وعندما يذوب الجليد عن اللحم، تخرج الكثير من السوائل، ويمكن أن تنتشر البكتيريا الموجودة فيها إلى الأطعمة الأخرى، ولتجنب حدوث ذلك، تأكد من إذابة الدجاج أو أي لحم آخر في وعاء منفصل، وتجنب إذابة الدجاج على منضدة المطبخ لأن البكتيريا تزدهر في درجة حرارة الغرفة. هل يمكن تذويب الدجاج في الميكروويف؟ يعد الميكروويف أفضل طريقة لتذويب الثلج عن الدجاج، ومع ذلك، يجب طهي الدجاج فور تذويبه في الميكروويف، لأن فرن الميكروويف سيرفع درجة حرارة الدجاج إلى درجة تتكاثر فيها البكتيريا. لا تترك الدجاج في الميكروويف لفترة طويلة، وإذا كنت لا ترغبين في طهي الدجاج على الفور، ضعيه في التلاجة طوال الليل في عبوة كبيرة محكمة الإغلاق لتجنب التسرب. اتركي الوعاء على الرف السفلي للتلاجة طوال الليل أو لمدة 5 ساعات على الأقل، ويمكنك إما طهي الدجاج على الفور بمجرد إذابة الثلج عنه، أو الاحتفاظ به في التلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة قبل استخدامه، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

### تصوير ألوان لا تراها العين البشرية

ابتكر فريق من الباحثين تقنية جديدة تسمح للكاميرات بتصوير درجات لونية معينة لا تراها العين البشرية، ولا يمكن رصدها بواسطة الكاميرات التقليدية. وتنتج هذه التقنية إمكانية تصوير غازات مثل الهيدروجين والكربون والصوديوم، حيث تتميز هذه الغازات بألوان فريدة عن تصويرها بالأشعة تحت الحمراء، بالإضافة إلى عناصر أخرى موجودة في الطبيعة، ولكنها خفية أمام العين البشرية أو الكاميرات الأخرى. وطور هذه التقنية فريق من الباحثين بجامعة تل أبيب الإسرائيلية، ونشرت الدراسة في الدورية العلمية "ليزر أند فوتونيكس ريفيو". ويقول الباحث مايكل مرجين، وهو أحد المشاركين في الدراسة أن العين البشرية يمكنها رؤية الفتونات ما بين 400 و700 نانومتر، وهو طول الموجات ما بين اللونين الأحمر والأزرق، وهو ما يمثل جزءاً ضئيلاً للغاية من الطيف اللوني. وتسمح التقنيات الموجودة حالياً لتحديد الألوان عن طريق التصوير بالأشعة تحت الحمراء بأنها باهظة التكلفة، ولا يمكنها تصوير درجات ألوان معينة، ولكن التقنية الجديدة تتميز بأنها رخيصة التكلفة، ويمكن تثبيتها في الكاميرات التقليدية.

### أعراض تنذر بإصابة الطفل بعيب خلقي في القلب

قالت الرابطة الألمانية لطب الأطفال والمراهقين إن عيب القلب الخلقي، هو عيب في بنية القلب والأوعية الكبرى الموجودة عند الولادة. وأوضحت الرابطة أن هناك أنواعاً من عيوب القلب، معظمها إما يوق تدفق الدم في القلب أو الأوعية القريبة منه، أو يتسبب في تدفق الدم إلى القلب بنمط غريب، اضطراب تدفق القلب، كما توجد عيوب أخرى تؤثر على إيقاع القلب. ويزيد عدد عيوب القلب الخلقية عن 200 نوع، بعضها يكتشف في الرحم، وبعضها في سن البلوغ، ومنها تضيق الصمام الأبهري، وتضيق الصمام الرئوي، وعيب الحاجز الأذيني، وعيب الحاجز البطني. ويعد سبب إصابة مجهولاً في أكثر من 90% من الحالات، ولكنه قد يكون بسبب إصابة بمرض معد في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، كتل الحصبة الألمانية أو الهربس. ويمكن للوالدين الاستدلال على إصابة الطفل بعيب خلقي في القلب بملاحظة بعض الأعراض مثل زرقة الجلد، والشعور الدائم بالتعب، والإرهاق، وقصر النفس، والتنفس بسرعة، إضافة إلى اضطرابات نظم القلب.

## لعبة على الإنترنت لاكتشاف الأخبار الزائفة

طور علماء النفس لعبة فيديو جديدة على الإنترنت تساعد المستخدم على اكتشاف وتحليل الأخبار الزائفة. وأنشأ باحثو جامعة كامبريدج لعبة Breaking Harmony Square بالشراكة مع وزارة الخارجية الأمريكية ووزارة الأمن الداخلي، وتكمن الفكرة في تعليم اللاعبين اكتشاف "الأخبار الزائفة" من خلال السماح له بتقصص شخصية الشريك، ولعب دور كبير مسؤولي المعلومات المضللة في بلدة صغيرة خيالية. وباستخدام تكتيكات مثل الروبوتات والتصيد ونشر المؤامرات، تظهر اللعبة كيف تعمل تكتيكات التضليل في الحياة الواقعية باستخدام بلدة صغيرة كمثال. وفي تجربة خاضعة للرقابة شارك فيها 681 شخصاً، لعب نصفهم هذه اللعبة والنصف الآخر لعبوا لعبة تيترس الشهيرة، قال 16% من أولئك الذين لعبوا Breaking Harmony Square إنهم يرون أن المعلومات الخاطئة أقل موثوقية، و11% كانوا أقل احتمالاً لمشاركتها في المستقبل. والهدف من اللعبة المجانية، التي يتم لعبها في متصفح الويب، هو زرع أكبر قدر ممكن من الخلافات في المدينة الخيالية، من خلال استقطاب الجماهير ونشر الخوف والغضب بينهم. وفي اللعبة التي تضم 4 فصول، ينزلق الحي إلى الفوضى حيث ينشر اللاعبون الأكاذيب، بما في ذلك إنشاء موقع إخباري سين السمعة لهزيمة مذيع تلفزيوني، وتعلم المستخدمين 5 تقنيات تلاعب كجزء من طريقة اللعب، بهدف تمكينهم من اكتشاف تلك الحيل في العالم الحقيقي.

## تصفح الويب أثناء مشاهدة التلفزيون يضعف الذاكرة

ربط العلماء، تعدد المهام الإعلامية، مثل مشاهدة التلفزيون جنباً إلى جنب مع تصفح الإنترنت، بمشاكل في الوظائف المعرفية للدماغ وأهمها ضعف الذاكرة. وجد باحثون أمريكيون أن الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون ويتصفحون الإنترنت في الوقت نفسه، يعانون من ضعف في القدرة على تذكر العناصر الموجودة على شاشة الكمبيوتر. وقال الدكتور أنتوني واجنر من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة: "نمر عادة بلحظات نعاني خلالها من ضعف في الذاكرة، وتحسن الحظ نمتلك الآن بعض المعلومات التي تسمح لنا بشرح سبب فشلنا بين الحين والآخر في تذكر شيء ما". وقد أجريت دراسة على مجموعة مؤلفة من 80 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و26 عاماً، حيث قام الباحثون بدراسة الرابط بين فقدان الانتباه من جهة وضعف الذاكرة من جهة أخرى. واختبار الذاكرة، عُرض على المشاركين لفترة وجيزة صور أشياء على شاشة الكمبيوتر، مثل قبة أو وعاء أو سوار أو حشرة أو مفغلة مطبخ. بعد عشر دقائق، عُرض عليهم مجموعة ثانية من الصور وكان عليهم تحديد ما إذا كانت أكبر أو أصغر، أو أكثر متعة أو غير سارة، أو ما إذا كانوا قد رأوا الصورة من قبل.



### روابط البحث على تويتر تربط ترامب بكلمة "خاسر"

فوجئ مستخدمو تويتر الباحثون عن كلمة "خاسر" بنتيجة أولى غير معتادة وهي حساب الرئيس الأميركي دونالد ترامب. وظهرت نتيجة البحث بعدما أعلنت مؤسسات إعلامية كبرى فوز الديمقراطي جو بايدن بالانتخابات الرئاسية الأميركية متوقفاً على ترامب وذلك بعد أربعة أيام من الإشارة عقب التصويت يوم الثلاثاء. وفي المقابل، يوجه البحث بكلمة "فانز" على زر "أشخاص" في تويتر، الذي يقترح حسابات أشخاص لتابعها، إلى حسابي بايدن ونائبته كامالا هاريس. وقالت شركة تويتر إن النتائج تظهر بشكل أني بناء على طريقة استخدام المشتركين للكلمتين في تغريداتهم في نفس الوقت، وارتباط وصف "خاسر" بترامب أمر مخز لرئيس اعتاد لسنوات استخدام تويتر ذاته في الهجوم على من وصفهم "بالكاهين والخاسرين". ووضعت منصات لوسائل التواصل الاجتماعي علامات على العديد من منشورات ترامب في الأيام الأخيرة بعدما تعهدت بوقف المعلومات المضللة عن الانتخابات ومزاعم الفوز السابقة لأوانها.

## خلال حضورها العرض الافتراضي حول زيارتهن التعليمية لجزيرة أوهايو

# نورة الكعبي تشيد بجهود طالبات جامعة زايد في تعزيز التبادل الثقافي مع دول العالم

واستوديوهات الأفلام السينمائية بما في ذلك متحف شانجريللا للفن والثقافة والتصميم الإسلامي، وغيرها من الرحلات الاستكشافية.

وقالت الطالبة سارة عبد الله، من كلية الفنون والمؤسسات الإبداعية بجامعة زايد، إحدى المشاركات في الرحلة، خلال العرض الافتراضي: "كانت الرحلة إلى هاواي فرصة عظيمة، استطعت أن أستشعر قيمة البيئة وعلاقتها بالفن، فبمجرد رؤية اتساع المحيط ومدى ارتفاع الجبال ترى عظمة الطبيعة الأم ومدى إلهامنا لنا كبشر".

وقالت دنيا بالحصا، طالبة في كلية الفنون والصناعات الإبداعية: "إن الانغماس في الثقافة وزيارة الأماكن التاريخية مثل قصر إيولاني كان تجربة ملهمة حقاً، والقصص التي رويت لنا عن الجزيرة أثرت بعمق وحركت مشاعرنا للإقبال على العمل الفني ومحاكاة عالم الخيال".

من جهتها قالت خولة علي: "هذه الرحلة غيرت حقا نظرتي إلى الثقافات الأخرى وقد حفزتني ككفائة للإبداع أكثر في مجالي الدراسي المهني مستقبلاً، وأنا حقا ممتنة جداً لاختياري ضمن هذه الرحلة وأشكر كل شخص عمل على تحقيقها من أجل طالبات جامعة زايد".



متقل، يعبر عن شعر الطلبة خلال زيارتهن التدريسية لجزيرة هاواي، يجعلهن قادرات على ربطها بتراثهن الخاص، وبالتالي سيتمكن من دمجهما والإبداع فيها في مشاريعهم المستقبلية.

ومن جهة أخرى قام الطلبة من كلا الجامعتين بالمشاركة في مشروع معرض "الفن عبر الأجيال" (ARTINTIME) لمتحف ولاية هاواي للفنون وذلك لتحويل صندوق زيارتهن للمعارض الفنية، والمتاحف،

وذلك بهدف تحديد أوجه التشابه والاختلاف في مجالي الفنون والثقافة بين البلدين، كما تسهم في تنمية مهارات وقدرات طلبةنا وتساعد على الوصول إلى آفاق جديدة تمكنهم من تولي أدوار قيادية في المستقبل.

من جانبه، ذكر الدكتور كيفين بادني، عميد كلية الفنون والصناعات الإبداعية بجامعة زايد: "إن الصناعات الحرفية، وهاواي للفنون وذلك لتحويل صندوق زيارتهن للمعارض الفنية، والمتاحف،

وأضافت نورة الكعبي: "تمثل هذه التجربة فرصة فريدة لطلبتنا بجامعة زايد للتعرف على البيئة التي يعيش فيها طلبة جزيرة هاواي وطريقة تفكيرهم،

•• دبي - الفجر

أشادت نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب، رئيسة جامعة زايد، بجهود طالبات كلية الفنون والصناعات الإبداعية بجامعة زايد خلال رحلتهم التي قمن بها إلى جزيرة أوهايو بهاواي والتي تأتي ضمن برنامج التبادل الطلابي بين جامعة زايد وجامعة هاواي في مانوا، وذلك في إطار تعزيز التعاون الثقافي والمعرفي بين الثقافات المختلفة.

وعبرت نورة الكعبي عن امتنانها خلال حديثها الافتراضي عبر الإنترنت مع الطالبات، وقالت: "تضمنت هذه الرحلة توسيع آفاق المعرفة والبحث العلمي لطلبتنا، فضلاً عن كونها منصة لإعداد جيل جديد من الشباب لنشر ثقافة دولة الإمارات وتعريف الدول الأخرى على عاداتنا وتقاليدها وإبراز قيمنا النبيلة، إضافة إلى تكوين شبكة من العلاقات الدولية مع زملائهم في الدول الصديقة والشقيقة وتبادل أفضل الممارسات".

وأضافت نورة الكعبي: "تمثل هذه التجربة فرصة فريدة لطلبتنا بجامعة زايد للتعرف على البيئة التي يعيش فيها طلبة جزيرة هاواي وطريقة تفكيرهم،

# منوعات الفكر

22



## جامعة الخليج الطبية تحتفل بمرور 22 عاماً على انطلاقتها

# إطلاق مركز البكالوريوس للتعليم عبر الإنترنت وتشكيل مجلس للخريجين

•• عجمان - الفجر

احتفلت "جامعة الخليج الطبية" بعيدها الثاني والعشرين في حفل خاص أقيم في حرم الجامعة، حضره الدكتور توموي محي الدين، مؤسس جامعة الخليج الطبية ورئيس مجلس الأمناء، وترأس الحفل البروفيسور حسام حمدي رئيس الجامعة، وبحضور نواب رئيس الجامعة والعمداء وأعضاء الهيئة التدريسية وموظفين وطلاب شاركوا في الحدث الذي جرى بثه مباشرة على قناة الجامعة في موقع "يوتيوب".

خلال الحفل قامت الهيئة الأكاديمية العليا للجامعة، برئاسة البروفيسور حمدي، بمنح الدكتور توموي محي الدين درع "التفاحة الذهبية" تكريماً لمسيرته المتواصلة

وألقى البروفيسور حمدي كلمة في المناسبة قال فيها: "قبل 23 عاماً، لم يكن لجامعة الخليج الطبية من وجود، لكن الرؤية السبّاقة للدكتور توموي محي الدين أوصلتنا اليوم لأن يكون لدينا هذا الصرح الجامعي الراجح الذي تتواصل نجاحاته كأكبر جامعة طبية رائدة متخصصة في المنطقة، مع 6 كليات و 26 برنامجاً أكاديمياً معتمداً، حيث تضم أكثر من 4000 طالب

وأضاف: "هذا التكريم ما هو إلا شهادة تقدير لدور الدكتور توموي محي الدين في رسم آفاق مستقبل الرعاية الصحية في المنطقة، وإنتاج جيل قادم من المتخصصين في قطاع الرعاية الصحية الذين يحققون نجاحات مشهورة لها، تكسر حضورهم المميز وتشكل شهادة راقية للجامعة وتسهم في مسيرة نهضة الدولة. لا شك في أن جهود الدكتور توموي محي الدين جديرة بالثناء والتقدير وتستحق منحه "التفاحة الذهبية" تكريماً له، ليكون أول من يحمل هذه الجائزة من جامعة الخليج الطبية".

بالإضافة إلى ذلك، شهد هذا الحدث الإطلاق الرسمي لمركز البكالوريوس للتعليم عبر الإنترنت في جامعة الخليج الطبية، تكريماً لرجل الأعمال الهندي المعروف الدكتور الراحل ب. أحمد حاج محي الدين، مؤسس "مجموعة ب. أ. بالهند" ووالد الدكتور توموي محي الدين. وسيعمل هذا المركز على تصميم وتقديم أسس التعليم المهني عبر الإنترنت للعاملين في القطاع الطبي والطلاب والأفراد في جميع أنحاء العالم، من خلال مجموعة برامج معتمدة. كما جرى الإعلان الرسمي عن إطلاق مجلس خريجي جامعة الخليج الطبية

## تعزيز ثقافة التطوع في أبوظبي هيئة المساهمات المجتمعية معاً تطلق برنامج تطوع اجتماعي

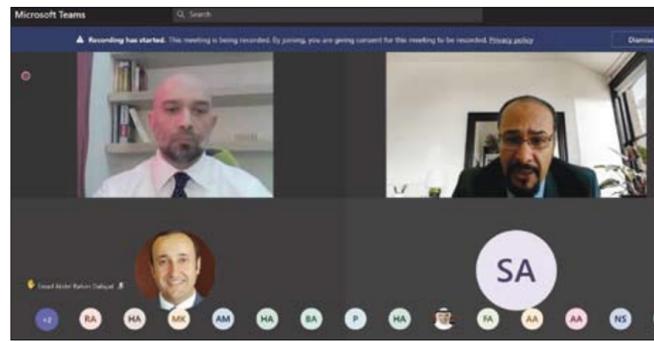
•• أبوظبي - الفجر

أعلنت هيئة المساهمات المجتمعية - معاً عن إطلاق برنامج "تطوع مجتمعنا"، الذي يندرج ضمن مساعي الهيئة الهادفة إلى تعزيز ثقافة التطوع وتوفير الفرص التطوعية النوعية، من خلال تشجيع القطاع الحكومي والخاص والمؤسسات الأهلية للمشاركة في أنشطة التطوع المجتمعية. وتأتي المبادرة الأولى من البرنامج على التطوعين من القطاع الاجتماعي في إمارة أبوظبي لتوفير فرص تطوعية هادفة ضمن إطار عملهم، بما يتماشى مع رؤية وتطلعات مؤسساتهم. ويكمن للموظفين اختيار المهام على مدار العام من قائمة المهام المصممة بدقة بهدف إحداث تغيير إيجابي في أنماط السلوك مما يساهم في معالجة التحديات وفقاً للولويات الاجتماعية المحددة من قبل دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي. وتشمل قائمة المهام مساعدة أفراد المجتمع على إحداث تغيير إيجابي بالعدايات المتبعة، عبر ترسيخ سياسة التطوع من خلال تقليل استهلاك الطاقة والإدخار المالي والعديد من المهام الأخرى. وتأتي هيئة معاً قيادة برنامج "تطوع مجتمعنا" ومتابعة تنفيذ المهام وفقاً للولويات الاجتماعية في إمارة أبوظبي، والإشراف على كل جهة مشاركة في البرنامج وتبني آلية التنفيذ العملي.

ويهدفه المناسبة صرحت سعادة سلامة العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية - معاً: "الأسرة هي البنية الأولى في المجتمع القادرة على قيادة إحداث تغيير إيجابي في أنماط السلوك لدى أفرادها الذين تجمع بينهم أواصر المحبة والتألف ولديهم الإمكانيات والشغف لتسخير وقتهم وتطوعهم لخدمة مجتمعهم".

وتابعت: "تم إطلاق برنامج "تطوع مجتمعنا" لإيماننا بقدرته على إحداث تغيير إيجابي يعود بالنفع على إمارة أبوظبي بأسرها، عبر إشراك أفراد المجتمع في مواجهة التحديات الاجتماعية من خلال التطوع للبرنامج الذي سيؤثر بشكل إيجابي على الحياة الاجتماعية وسيعزز التماسك الأسري ويرسي أواصر التألف بين أفراد المجتمع".

ويعتبر التطوع مثلاً للتغيير الإيجابي في المجتمع، وله دور محوري في قيادة عملية التغيير الاجتماعية بدءاً من المستوى الشخصي من خلال علاقات الفرد مع زملائه ضمن مقر عمله وصولاً إلى علاقاته مع أفراد مجتمعه، مما يساهم في تحقيق أثر اجتماعي إيجابي ومستدام ضمن منظومة متكاملة للعمل التطوعي في المستقبل.



# التنظيم القانوني للفضاء الخارجي في ندوة علمية بجامعة الإمارات

•• العين - الفجر

اللازمة لتعزيز الاستقرار والاستدامة طويلة الأمد للأنشطة الفضائية، وتحفيز الاستثمار وتشجيع مشاركة القطاع الخاص والأكاديمي في القطاع الفضائي..

كما تناولت الندوة المبادئ الخاصة باستخدام الفضاء الخارجي منها: استخدامه لصلحة البشرية والاستخدام السلمي، وتجنب حدوث تلوث أو تغيير في محيط الكرة الأرضية وعدم التعرض

والدكتور محمد النور أستاذ القانون التجاري بجامعة الإمارات وحضرها عدد من أساتذة وطلبة كلية القانون. تهدف الندوة إلى إثراء المعرفة القانونية، وترسخ التعاون بين الجامعات العربية المعنية بالشأن القانوني. واستعرض الإنجازات المتنامية والقفزات النوعية التي حققتها الدولة وفق توجهات القيادة الرشيدة في مختلف القطاعات ومنها قطاع الفضاء الذي أصبح على

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة علمية بعنوان "إضاءات على التنظيم القانوني للفضاء الخارجي" عقدها قسم القانون الخاص بكلية القانون بالجامعة بالتعاون مع الجمعية العلمية لتكليات القانون العربية، قدمها الأستاذ الدكتور مراد المواعدة -رئيس قسم القانون التجاري بأكاديمية شرطة دبي-

## تلبية الطلب العالمي على خبراء البيانات

# جامعة أسترالية في دبي تطرح برنامج الماجستير في تحليلات الأعمال

## البرنامج يبدأ في يناير 2021 في حرم المستقبل بجامعة ولونغونغ في دبي



تحوط ومستشارين إداريين إلى محلي بيانات. وتلتزم جامعة ولونغونغ في دبي بتقديم إسهامات ملحوظة في مجتمع التعليم العالي المحلي عن طريق تزويد طلبتها المستقبليين بالمعارف القيمة

على التحول الرقمي، إضافة إلى زيادة الاستثمار والطلب على التحليلات في بيئة كوفيد-19. الحالية، في إقبال المؤسسات مختلف أحجامها على تحليلات الأعمال، لا سيما وأن الإشراف عن بعد وبروتوكولات السلامة الحسنة قد أصبحت جزءاً أساسياً من الوضع الطبيعي الجديد.

وقال البروفيسور محمد سالم، رئيس جامعة ولونغونغ في دبي: "بينما تواصل المؤسسات في أرجاء العالم استثمارها في مبادرات الذكاء الاصطناعي والبيانات الكبيرة، ستزداد أهمية دور محلي البيانات أكثر فأكثر. سيرتفع الطلب كذلك على علماء البيانات ومهندسي البيانات والمستشارين الإداريين والمحليلين الكميّين المؤهلين لتكوينهم يسهمون في تحليل البيانات وإدارة المخاطر المالية ومساعدة الشركات في اتخاذ قرارات تدعم نموها الاستراتيجي". ووفق دراسة حديثة حول أفضل الوظائف أجراها موقع (Glassdoor)، أخذ أكبر مواقع

أعلنت جامعة ولونغونغ في دبي، الجامعة الدولية الأولى في الإمارات والجامعة الأسترالية الرائدة في المنطقة، عن إطلاق برنامجها الجديد ماجستير في تحليلات الأعمال. وقد صُممت الدرجة بالتشاور مع (SAS)، الشركة العالمية الرائدة في مجال التحليلات، وتهدف إلى مساعدة طلبة الدراسات العليا على اكتساب مهارات تقنية وتحليلية ذات أهمية كبرى في بيئة الأعمال العالمية الحديثة.

وفقاً لدراسة نشرت في (ReportLinker)، محرك البحث الخاص بإحصاءات القطاع والاقتصاد، من المتوقع أن ينمو حجم سوق تحليلات البيانات الكبيرة عالمياً من 12.8 مليار دولار في عام 2020 إلى 23.5 مليار دولار بحلول عام 2025، أي بمعدل نمو سنوي مركب متسارع 13.5 بالمائة. ومن المتوقع كذلك أن يسهم التركيز المتزايد

•• دبي - الفجر

أعلنت مدرسة ريبتون البرشاء "مدرسة فورمارك دبي سابقاً"، التابعة لمجموعة مدارس ريبتون المرموقة في الإمارات العربية المتحدة، تخفيض الرسوم الدراسية ابتداءً من العام الدراسي 2021-2022. وتأتي هذه المبادرة في إطار الجهود الحثيثة التي تبذلها المدرسة مواصلة تقديم التعليم المتميز بأسعار معقولة، فضلاً عن سعيها لتخفيف العبء المالي عن كاهل بعض العائلات المتأثرة بجائحة كورونا "كوفيد-19".

مما يعلى من العام الدراسي المقبل، سيستفيد أولياء أمور التلاميذ من المرحلة

# مدرسة ريبتون البرشاء تخفض الرسوم المدرسية للعام الدراسي 2021-2022 لتخفيف العبء بسبب جائحة كورونا

•• دبي - الفجر

بعد عام وصولاً إلى الصف الحادي عشر، لتعتمد بعدها المستوى أ (A Level) في (كوفيد-19). في سبيل ضمان مجتمع مزدهر وتحقيق التميز الأكاديمي.

أبل الميزة" قد حققت عدة إنجازات بارزة منذ افتتاحها في دولة الإمارات العربية المتحدة، بما في ذلك توسيع جناح الابتكار الحديث في حرم البرشاء. وسعيًا منها إلى تحقيق رؤيتها المتمثلة بـ "التعلم من خلال التواصل"، قامت المدرسة بإضافة المعارف الرقمية إلى مناهجها في جميع المجالات، وذلك لتوفير تجربة تعليمية قوية ومبتكرة تجمع بين التميز الأكاديمي والنجاح الباهر على مستوى الرياضة والفنون المسرحية والرفاهية.

التي تبلغ قيمته 8 ملايين درهم في وقت سابق من هذا العام، إذ قدم الصندوق الدعم المالي (كوفيد-19). في حين سيستفيد أولياء أمور تلاميذ الصفوف العليا من الدعم المالي الذي تقدمه المدرسة لتسنوات الأكاديمية تخفيض الرسوم الدراسية على الشكل التالي: تخفيض بنسبة 15% لأولياء الأمور الحاليين وتخفيض بنسبة 10% لأولياء الأمور الجدد. ولم يكن تخفيض الرسوم هذا ليكون ممكنًا لولا عمل المجموعة الشاق والإجراءات التشغيلية والمالية الحكيمة التي تم اتخاذها مع بداية جائحة كورونا (كوفيد-19). وتأتي بادرة تخفيض الرسوم هذه بعد إطلاق صندوق ريبتون لدعم الأسر (RFSF)، شكلاً من أشكال الدعم الذي يليي أمس احتياجات أولياء الأمور ومجتمعنا المدرسي. وأوّد أن نؤوه بالتفاني

من تخفيض على الرسوم المدرسية بنسبة تصل إلى 16%، في حين سيستفيد أولياء أمور تلاميذ الصفوف العليا من الدعم المالي الذي تقدمه المدرسة لتسنوات الأكاديمية تخفيض الرسوم الدراسية على الشكل التالي: تخفيض بنسبة 15% لأولياء الأمور الحاليين وتخفيض بنسبة 10% لأولياء الأمور الجدد. ولم يكن تخفيض الرسوم هذا ليكون ممكنًا لولا عمل المجموعة الشاق والإجراءات التشغيلية والمالية الحكيمة التي تم اتخاذها مع بداية جائحة كورونا (كوفيد-19). وتأتي بادرة تخفيض الرسوم هذه بعد إطلاق صندوق ريبتون لدعم الأسر (RFSF) الذي تبلغ

# منوعات الفكر

23

## الدراق . . فوائد ثمينة للدماغ والوقاية من سرطان القولون

الدراق مليء بالعصير، منعش ولذيذ للغاية. يأتي الدراق بألوان مختلفة الأحمر والأصفر والأبيض، لكن جميعها محملة بالفيتامينات المفيدة للبشرة، والتي تعمل على تزويد الجسم بالطاقة وتعالج الإمساك وغيرها الكثير. تعرّف في الآتي إلى أبرز فوائد الدراق:



الدراق: أهم خصائصه

- في كل 100 غرام من الدراق يوجد 39.9 سرعة حرارية.
- وفي كل 100 غرام يوجد 1.1 غرام من البروتينات.
- وحوالي 0.3 غرام من الدهون.
- و8.2 غرام من المواد الكربوهيدراتية.
- و1.6 غرام من الألياف.

فلماذا لا نأكل هذه الفاكهة كاملة تماماً؟ قشري 4 حبات من الدراق الأبيض و4 حبات من الدراق الأصفر بعد غليها ثم قطعيها إلى مكعبات، وضعيها على نار هادئة وأضيفي إليها عود فانيليا وملعقة صغيرة من عصير الليمون، وعندما تطبخ قليلاً أضيفي إليها بعض أوراق النعناع العطرية ثم أزيلها عن النار. استمتعي بمدافعها.

الدراق وجبة خفيفة  
الدراق يحتوي على القليل من السكر فهو بالتالي مفيد في الحميات  
الدراق يحتوي على القليل من السكر فهو بالتالي مفيد في الحميات  
الدراق منخفض السعرات الحرارية (حوالي 40 لكل 100 غرام)، ويحتوي على القليل من السكر



من الماء، وبالتالي فإنه يساعد على ترطيب الجسم والتخلص من السموم. والماء ضروري لحسن سير الدورة الدموية والنشاط الدماغ. وفي واقع الأمر، يتكون الدم من حوالي 95 في المئة من الماء. والماء هو الذي ينقل المواد الغذائية إلى الخلايا في الجسم ويزيل الفضلات. وعندما يصاب الجسم بالجفاف، فإن الدماغ هو أول من يشعر بأثار ذلك مع المعاناة من الصداع، وفقدان التركيز وانخفاض مستوى الذاكرة قصيرة المدى. والدراق يزود الجسم بالعناصر المعدنية لأنه يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد.

الدراق لثمنع بالطاقه  
تحتوي ثمرة الدراق ما بين 8 إلى 10 ملغ من فيتامين C (سي)، وهذا يعادل حوالي 10 إلى 12 في المئة من الحصص اليومية التي يُنصح بأخذها من السكر. وكلما كان لون حبة الدراق أكثر ميلًا إلى اللون الأحمر - البرتقالي، فإنه يحتوي على كميات أكبر من الفلافونويدات التي تساعد على تحسين عمل الفيتامين (سي) C. وفيتامين (سي) يُبعد العدوى الفيروسية والبكتيرية عن الجسم، ويساعده على استيعاب الحديد بشكل أفضل كما أنه مضاد للأكسدة قوي.

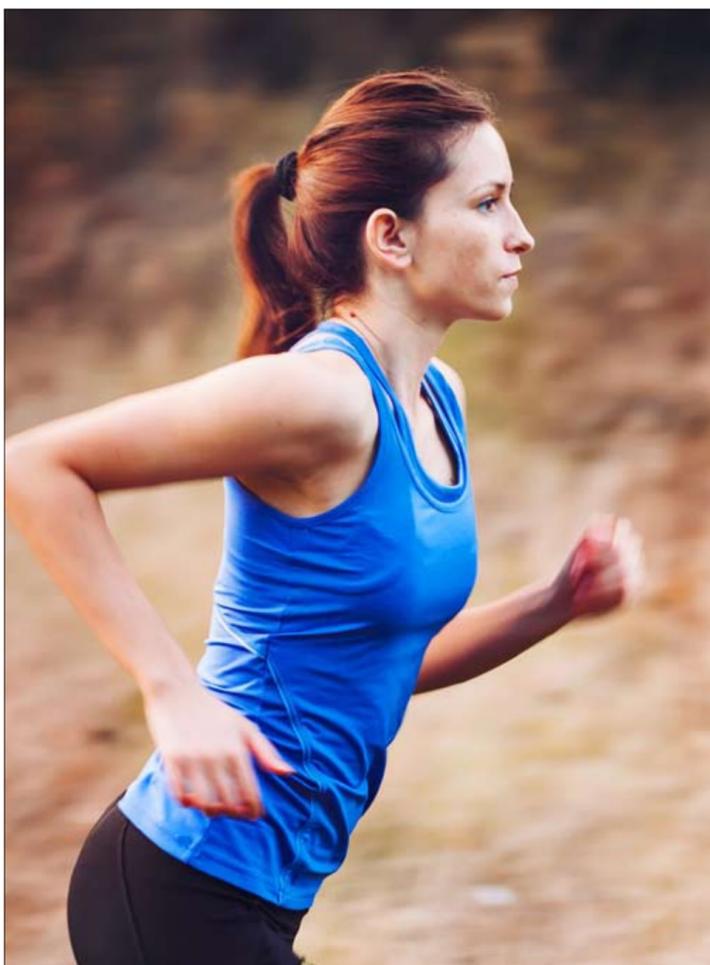
الدراق لثمنع بالطاقه  
تحتوي ثمرة الدراق ما بين 8 إلى 10 ملغ من فيتامين C (سي)، وهذا يعادل حوالي 10 إلى 12 في المئة من الحصص اليومية التي يُنصح بأخذها من السكر. وكلما كان لون حبة الدراق أكثر ميلًا إلى اللون الأحمر - البرتقالي، فإنه يحتوي على كميات أكبر من الفلافونويدات التي تساعد على تحسين عمل الفيتامين (سي) C. وفيتامين (سي) يُبعد العدوى الفيروسية والبكتيرية عن الجسم، ويساعده على استيعاب الحديد بشكل أفضل كما أنه مضاد للأكسدة قوي.

الدراق لثمنع بالطاقه  
تحتوي ثمرة الدراق ما بين 8 إلى 10 ملغ من فيتامين C (سي)، وهذا يعادل حوالي 10 إلى 12 في المئة من الحصص اليومية التي يُنصح بأخذها من السكر. وكلما كان لون حبة الدراق أكثر ميلًا إلى اللون الأحمر - البرتقالي، فإنه يحتوي على كميات أكبر من الفلافونويدات التي تساعد على تحسين عمل الفيتامين (سي) C. وفيتامين (سي) يُبعد العدوى الفيروسية والبكتيرية عن الجسم، ويساعده على استيعاب الحديد بشكل أفضل كما أنه مضاد للأكسدة قوي.



الدراق مهم للجهاز الهضمي  
الدراق غني بالألياف القابلة للذوبان، وبالتالي فإنه يعمل على تحسين الهضم. ولكن بالإضافة إلى قدرته على منع الإصابة بالإمساك وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون، فإن الأطعمة الغنية بالألياف وخصوصاً القابلة للذوبان مثل الدراق، تساهم في منع الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وضبط مستوى السكري من النوع الثاني، وضبط الشهية إلى الطعام بشكل أفضل. وفي الواقع تعمل

الدراق لثمنع بالطاقه  
تحتوي ثمرة الدراق ما بين 8 إلى 10 ملغ من فيتامين C (سي)، وهذا يعادل حوالي 10 إلى 12 في المئة من الحصص اليومية التي يُنصح بأخذها من السكر. وكلما كان لون حبة الدراق أكثر ميلًا إلى اللون الأحمر - البرتقالي، فإنه يحتوي على كميات أكبر من الفلافونويدات التي تساعد على تحسين عمل الفيتامين (سي) C. وفيتامين (سي) يُبعد العدوى الفيروسية والبكتيرية عن الجسم، ويساعده على استيعاب الحديد بشكل أفضل كما أنه مضاد للأكسدة قوي.



## اكتشف نقطة ضعف جسمك!

عندما تبلغ الخامسة والخمسين من العمر أو تتخطاها، لا تعود بالنشاط ذاته كما كنت في الماضي. لذلك يضر بعض عضلاتك أو يذبل.

ذراعينا، وتمتع الرينسات البارزة أيضاً بمدى حركة كبير. خلل في التوازن  
لكن ثمة نوع آخر من الضعف يجهل مستنون كثر أنهم يعانونه. يسمحون لأحد جانبي جسمهم بالقيام بعمل أكبر، مقارنة بالجانب الآخر، ما يؤدي إلى خلل في التوازن يتغلل الهيكل العظمي بمرور الوقت. وإن لم يكن هذا الخلل في توازن العضلات كبيراً وواضحاً، يعجز المدرب الشخصي عن ملاحظته، إذ يتطلب تشخيص الخلل في توازن العضلات عادةً معالجاً فيزيائياً بارعاً وأدوات خاصة، كصفحة حساسة على الأرض تقيس وزن كل قدم أثناء سير من يخفض للفحص على الأرض. تستطيع هذه الصفحات أن تحدد ما إذا كان ورك أو ردف يؤدي عملاً أكبر، مقارنةً بنظيره. وفي هذه الحالة، بعد المعالج الفيزيائي برنامج تمرن يبنى الجانب الضعيف.

لا يمكنك إنهاء برنامج التمرن الذي تتبعه في غضون بضعة أشهر. يستغرق بناء نقطة الضعف وقتاً طويلاً جداً، ربما سنة أو اثنتين. وبما أنك اكتسبت ميلاً إلى الضمور، فقد تصطر إلى الالتزام ببرنامج تمرن محدد طوال حياتك أو إلى أن تبلغ منتصف ثمانيناتك على الأقل. من الجيد أن عدداً من برامج الرعاية الصحية يغطي كلفة العمل مع معالج فيزيائي أو مركز إعادة تأهيل. لكن لا تنضم إلى أول مركز تزوره، إلا إذا كانت المراكز الأخرى تبعد كثيراً عن مكان إقامتك. وإن كنت تعيش في مدينة/ ضاحية، فلا شك في أنك تملك خياراً واسعاً من عيادات المعالجين الفيزيائيين المحترفين. كذلك تقدم مستشفيات كثيرة خدمة مماثلة. اتصل بهذه المراكز والمستشفيات ولا تقصدها مباشرة. أخبر من يجيب الهاتف بأنك تريد الخضوع لتقييم لنقاط الضعف في جسمك ولأي خلل في توازن عضلاتك. فضلاً عن ذلك، يستطيع المعالج الفيزيائي تصميم برنامج تمرن لتقوية نقاط ضعفك.

الجزء الأوسط  
ربما تكمن نقطة ضعفك في الجزء الأوسط الأساسي من جسمك، ويضم العضلات ناصبة الفقار، التي تثبت العمود الفقري، وعضلات البطن، والعضلات المائلة التي تساهم في إدارة الجذع. ولما كانت حركات الأطراف كافة تتبع من هذا الجزء، فيؤدي ضعفه إلى ضعف حركات الأطراف أيضاً.

الكتفان  
تتألف الكتفان من سلسلة معقدة ومهمة من الأوتار والفاصل. تتيح الكتفان للذراعين بالدوران، وتقدمان مجموعة كبيرة من الحركات. لا تكمن الأسباب التي تجعلنا نوعاً مسيطراً في دماغنا حسب أو في إبهامينا المتقابلتين، بل في مدى حركة

العضلات الألية  
إذا أمضيت وقتاً طويلاً في الجلوس، لا تحصل العضلات الألية على التمرن الكافي. تشكل هذه العضلات الردفين وتتألف من ثلاث عضلات، علماً بأنها أكبر مجموعة عضلات في جسم الإنسان. يساهم الردفان في أداء عدد كبير من الحركات الضرورية، كصعود منحى أو درج، حتى عملية المشي العادية. وإذا ضعفت هذه العضلات أو ضمرت، فستفقد القوة اللازمة لدعم الجسم. نتيجة لذلك، يستحيل عليك التحرك بسرعة كفاية لتجتاز، مثلاً، تقاطع طرق ما إن تبدأ أرقام إشارة المرور عددا العكسي. كذلك تُعتبر العضلات الألية غالباً سبب ألم أسفل الظهر.





**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٠

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : احمد سمير عبدالفتي سيد اليسري .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٩,٤٢٤,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٥٥٦٣ / خصوصي /R/ دبي) من نوع (تويوتا كورولا - صالون) موديل (٢٠١٥) - لون (رمادي) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٤

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : بريجتون جومبيدزا .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٥,٢٨٣,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٢٩٤١١ / خصوصي / ١/ المشاركة ) من نوع (كيا ريو - صالون) موديل (٢٠١٦) - لون (أزرق) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٥٠

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليها : جوسيلينا زايا استرادا .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٢,٥٢٣,٢٢) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٢٢٠٥٣ / خصوصي /P/ دبي) من نوع (هوندا بايلوت - استيشن) موديل (٢٠١٠) - لون (ذهبي) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٣

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : رؤوف احمد مان عبدالحفيظ مان .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٣,٦١٨,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٦٣٧٥٢ / خصوصي /F/ دبي) من نوع (كيا اوبتاما - صالون) موديل (٢٠١٤) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٣

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : ريشارد سيتون اوغست .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٣٧,٧٢٣,٥٢) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٨٦١٥٩ / خصوصي /N/ دبي) من نوع (BMW X٣ - استيشن) موديل (٢٠١١) - لون (أسود) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٩

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : سوهدان كي سي .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٧,٧٤٨,٠٦) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٢٨٩٣٧ / خصوصي /C/ دبي) من نوع (كيا اوبتاما - صالون) موديل (٢٠١٤) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٦

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : عبدالرحمن حلمي احمد محمد .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٠٧,٠٨٦,٠١) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٢٠٤٢٧ / خصوصي /S/ دبي) من نوع (جيب جراند شيروكي - استيشن) موديل (٢٠١٥) - لون (أزرق) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٨

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : عبدالله خميس ربيع خميس الشاعر .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٣٧,٥٣٧,٥٣) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٤٢٢٥٨ / خصوصي /R/ دبي) من نوع (مودج تشالنجر - صالون) موديل (٢٠١٥) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٧

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليها : عزيز سيف لتأجير السيارات ش ذ م م .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٠,٨٧٢,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٤٨٠٥٨ / خصوصي /R/ دبي) من نوع (هيونداي توسان - استيشن) موديل (٢٠١٦) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٦

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : غزلان الحارثي .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٠,٥٩٨,١٢) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٢٣٢٧٢ / خصوصي /Q/ دبي) من نوع (نيسان جوك - صالون) موديل (٢٠١٥) - لون (صاوي) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٥

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليها : فندق تايم اسكورير .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٠٤,٦٢٩,٦٣) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٣٠٥٥٧ / خصوصي /Q/ دبي) من نوع (سويون اس ديليو بي ٦ - باص) موديل (٢٠١٥) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٨

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : فيلاديمير سافيتكوف .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٦٠,٩٦٩,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٩١١٣٤ / خصوصي /M/ دبي) من نوع (لغزيس اي اس ٣٥٠ - صالون) موديل (٢٠١٤) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٧

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : محمد بن سعيد بن صالح السعدي .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٣٥,٣٠٠,٢٦) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٥١٩٣١ / خصوصي /I/ المشاركة) من نوع (هوندا اكورد - صالون) موديل (٢٠١٥) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٩

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : محمد رضوان محمد .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٠,٦٣٧,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٢٥١٤٨ / خصوصي /١٢/ ابوظبي) من نوع (ميتسوبيشي اوت لاندر - استيشن) موديل (٢٠١٦) - لون (أسود) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٤

المنذر : بنك ابوظبي الاول حاليا بنك ابوظبي الوطني سابقا .  
المنذر إليه : محمد حيدر وليد الدباغ .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٤,٣٢٣,٠٩) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٤٣٤٠٥ / خصوصي /R/ دبي) من نوع (ميتسوبيشي لانسر - صالون) موديل (٢٠١٥) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٠

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : فينيرا سوادجيان .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٦,٨٥٠,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٦٥٤٢٢ / خصوصي /F/ دبي) من نوع (كيا سورنج - استيشن) موديل (٢٠١٥) - لون (فضي) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٢

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليها : مرحيا كشمير لنقل الركاب ش ذ م م .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٠٠,٩٢١,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٦٩٨٩١ / خصوصي /Q/ دبي) من نوع (تويوتا هاي ايس - باص) موديل (٢٠١٥) - لون (أبيض) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤١

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليها : ميليا توكولي سامويل .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٠,١٦٩,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٨٣٣٧٢ / خصوصي /الفتنة الثالثة عشر / ابوظبي) من نوع (نيسان جوك - استيشن) موديل (٢٠١٤) - لون (أحمر) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٧٤٥

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع.  
المنذر إليه : منير بن الطاهر مناعي .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٧٠,٢٩٣,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم(٣٨١١١ / خصوصي /C/ رأس الخيمة) من نوع (كيا موهاج - أسود) موديل (٢٠١٢) - لون (أسود) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
إنذار عدلي بالنشر  
رقم ٢٠٢٠/١٨٦٤٢

المنذر : بنك ابوظبي التجاري .  
المنذر إليه : معين محمد غسان كوجو .  
يُنذَرُ المنذرُ المنذرُ إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٨٤,٢٩٦,٤٧) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٧٨٢٢٢ / خصوصي /O/ دبي) من نوع (هوندا اوديسي - استيشن) موديل (٢٠١٤) - لون (أسود) - والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكتائب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
اعلان بالنشر  
رقم: ٢٠٢٠/٦١٧٢٤

المخطرة: الحصان الاسود لحراسة الأبنية - مؤسسة فريدية بوكالة المحامي/احمد حسن المازني  
المخاطر إليها: مركز الاعمال الشرق الاوسط الصيني ش.م.ع.  
جننا بموجب هذا الاخطار العدلي ننذر فيه بضرورة سداد اليها مبلغ وقدره (١١٣,٤٠٠) درهم مائة وثلاثة عشر الفا وربعمائة درهم - خلال ه ايام عمل من تاريخ اعلانكم بالاخطار الحالي بالاضافة الى الفالدة القانونية بعمد ١٢٪ من تاريخ الاخطار الحاضر والا سوف نضطر اسفين لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم محتفظين بكافة الحقوق القانونية الاخرى لاي نوع كانت

الكتائب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
اعلان بالنشر  
رقم: ٢٠٢٠/٦١٧٢٤

المخطرة: أكسس هاير ميدال ايست ش.م.ع.  
بوكالة المحامي/احمد حسن المازني  
المخاطر إليها: شابووجي بالونجي ميدياست ش.م.ع.  
جننا بموجب هذا الاخطار العدلي ننذر فيه لمخاطر اليها بسرعة سداد المبالغ المترصدة بدمتكم لصالح المخطرة والتي قيمتها مبلغ (٦٣,٧٢٢,٢٤) درهم اماراتي - ثلاثة وستون الفا وسبعمئة واثنان وستون درهما واربعه وعشرون فلسا - وذلك خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخه والا سوف نضطر اسفين لاتخاذ الاجراءات القانونية بحكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم مع المطالبة بالفالدة القانونية محتفظين بكافة الحقوق لاية نوع كانت

الكتائب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
اعلان بالنشر  
رقم: ٢٠٢٠/٦١٧٢٤

مقدم من المنذر: بنك المشرق (شركة مساهمة عامة)  
ضد المنذر اليه: فاديم سيروتين  
لذلك فاننا نخطركم بسداد مبلغ (٥٥,٠٠٠) درهم خمس وخمسون الف درهم - مبلغ مستحق في دمتمك وذلك خلال خمسة ايام من استلام هذا الاخطار والا سنضطر لاتخاذ جميع الاجراءات القانونية بحضكم مع حفظ كافة حقوقنا الاخرى ما ذكر منها وما لم يذكر

الكتائب العدل

**محاكم دبي**  
**معمكة التنفيذ**

العدد ١٣٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٩  
اعلان بالنشر  
رقم: ٢٠٢٠/٢١١/٣٦١ تنفيذ عقاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/١٢/ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٢١٠,٣٦١) درهم) شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار ذ.م.ج - صفته بالقضية : طالب التنفيذ - ويمثله: احمد جمعه حسن محمد الرئيسي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانة: ١- شركة افانست لادارة المرافق ذ.م.ج - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اهد عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٢١٠,٣٦١) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



## ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب الـ 39 الإماراتية ريم الكمالي توقع «تمثال دلا» الصادرة عن «دار روايات»

عام 2018 القارئ إلى عالم الخليج وسواحله قبل الأديان،  
وقعت الكاتبة الإماراتية ريم الكمالي أمس الأول السبت، روايتها «تمثال دلا» الصادرة في طبعة جديدة ومنقحة عن دار «روايات»، إحدى شركات مجموعة كلمات للنشر، ضمن فعاليات النسخة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب.  
تأخذ الروائية التي نالت جائزة الشارقة للإبداع

• الشارقة-البحر:

من نهايات العهد السومري، إلى بدايات الفترة الأكادية التي تكونت إمبراطوريتها الأولى من جنوب العراق، لتروي قصة الشاب «نورتا» ذو القدرات الخارقة في دراسته الكهانة، ورغبته بنحت تمثال كبير «لصيرورة» يمنح به جزيته «دلا» مكانة رفيعة وسط البحر.

# منوعات الفكر

26

تمتلك نوادر الإصدارات الروائية العربية والعالمية

## «الهلال» المصرية تعرض كتب عمرها 128 عاماً في «الشارقة الدولي للكتاب الـ 39»



مع شخصيات فنية وتاريخية، وأوضح أنه يوجد العديد من المؤلفات النادرة لأدباء ومفكرين ورجال دين كبار تركوا أثراً لا يزول في تاريخ المكتبة العربية.  
وتضم الدار سلسلة من الأعمال التاريخية والأدبية والفقهية إلى جانب نسخ أصيلة من مجلتي الهلال والمصور، منها كتاب «دروس من القرآن الكريم» للأستاذ الإمام محمد عبده، ومجلة الهلال في إصدارها الذي احتضن بالسينما، ومجلة المصور التي تناولت في أغلفتها نجوم الفن المصريين، إلى جانب العديد من الإصدارات النقدية والتاريخية ودواوين الشعر وغيرها.

المؤلفات، نعم غالبية باتون برفقة أولياء أمورهم أو الكبار في السن الذين عاشوا تلك المرحلة، نحن في هذه الكتب نفتح ذاكرة هذه الأجيال على تاريخ عريق، الصغير منهم يطالع على زمن لم يشهه، والكبير يعود إليه في هذه اللحظة، وهنا أبقى أنا أتأمل هذا المشهد الذي يعبر عن الجسر الذي تمده الدار بين هذه الأجيال والذين كلهم يلتقون في المعرض ومن هنا تأتي الأهمية.  
ولفت الرفاعي إلى أن الدار تصدر العديد من المؤلفات في مجال الرواية والمسرح والشعر والأدب العربي والدراسات، مؤكداً أن غالبية الأعمال هي طبعا أولى، وتفاعت أولى

شراء غاياته من المجلات والكتب القديمة التي يصفونها بأنها لا تقدر بثمن.  
وقال الرفاعي: «الأعمال النادرة يتم شحنها من القاهرة إلى الشارقة بعناية فائقة وفق شروط ومحددات أهمها أن يتم المحافظة على جودتها كونها مازالت بطبيعتها الأولى والتي مرّت عليها سنوات طويلة، الورق الأصفر التقليدي، والرائحة الجاذبة، كلها عوامل أصيلة تسعى للمحافظة عليها لأنها تعكس هوية الدار ومكانتها.»  
وتابع: «اليوم وبعد كل هذه السنوات نجد أن القراء من مختلف الأعمار يأتون إلى الدار فيندهبون من هذه الكتب

ترتاج على رفوف الدار، إذ يستقبل الزائر مدير التسويق إيهاب الرفاعي فاتحاً أمامه كنوزاً من الإبداعات، وكاشفاً عن الكثير من الكتب بأحجامها الكبير والمتوسط والصغير، وبأعمارها التي تصل إلى ما يزيد عن 80 عاماً، ليبدأ القارئ في رحلة نحو جمال الأدب والفن والتاريخ العربي من الدار. ويشير الرفاعي في حديثه إلى أن الدار تحرص منذ العام 2017 على المشاركة في المعرض لأنها تعي أهميته ومكانته على صعيد الثقافة والمعرفة العربية والعالمية، لافتاً إلى أن جمهور الأدب يحرصون على زيارة الدار والاطلاع على ما تقدمه من أعمال والكثير منهم ينتظر المعرض

• الشارقة-البحر:  
هل كان يظن مؤسس مجلة دار الهلال للنشر، جورجى زيدان أنه وبعد 85 عاماً على طباعته لرواية «ذهب مع الريح» لـ «لين بوتنج» سيتمكن زوار معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 39، من الحصول على نسخ من الطبعة الأولى للرواية؟ وهل كان يعلم أن ما أسسه من مشروع ثقافي سيُسجل هذا العام عيد ميلاده الـ 128، وسينتقل بما حققه إلى مختلف بلدان العالم؟  
الكثير من العناوين والإبداعات التاريخية العربية والعالمية

قدمتها نارمين ناصر خلال جلسة افتراضية

## نصائح هامة للراغبين بإنشاء مدونة صوتية «بودكاست» خلال «الشارقة الدولي للكتاب»

إطلاق مدوناتهم على منصات الاستضافة المجانية أولاً مثل منصة «أنكر»، لأنها تسمح لهم بإنشاء حساب ورفع حلقة المدونة الصوتية خلال نصف ساعة فقط، كما شددت على أهمية تصميم غلاف للمدونة الصوتية وكتابة وصف لإعطائها علامة، مع التأكيد على عدم اختصار الوصف وضمان كتابة أكبر قدر ممكن من الكلمات الدلالية ذات الصلة، أما فيما يتعلق بتحرير المحتوى، فأوصت الخبيرة بالمدونات الصوتية باستخدام البرامج المجانية مثل «أوداسيتي» الذي يمثل بديلاً مجدياً لبرامج التحرير الصوتي المدفوعة.  
وأضافت: «من المهم أيضاً تسجيل مقدمة وخاتمة للمدونة الصوتية، فوجود مقدمة وخاتمة لكل حلقة يعزز جاذبيتها وقيمتها الجمالية، وعادة ما تكون المقدمة والخاتمة تعليقاً صوتياً يشمل عنوان المدونة ورقم الحلقة والضيف أو المضيف، وشعار المدونة، مع مقطوعة موسيقية في الخلفية، وأخيراً بعد الانتهاء من إنشاء المدونة، لا بد من الترويج لها من خلال المنشورات على منصات التواصل الاجتماعي، ومشاركتها مع المهتمين والأصدقاء لتعزيز أعداد المستمعين.»

بين فئات كثيرة تشمل الفنون والمواضيع المهمة، والنصائح التحفيزية، والكوميديا، وغيرها.  
وأضافت: «الخطوة الثانية هي اختيار موعد نشر الحلقات، بحيث تكون يومية أو أسبوعية أو شهرية، لكن الأمر الأساسي هو الثبات في الموعد، فعدم الالتزام بالجدول سيؤدي إلى خسارة المستمعين، ولهذا ينبغي اختيار مواعيد يمكن الالتزام به.»  
وأوضحت ناصر الصبيح المختلفة التي يمكن إنشاء المدونة الصوتية «بودكاست» بها، والتي تشمل المقابلات الطويلة، والتعليقات المنفردة، والجلسات النقاشية، ورواية القصص الخيالية والواقعية، وقراءة ملخصات الكتب، مشيرة إلى أن المدونات الصوتية التي تتراوح مدتها من 20 إلى 30 دقيقة هي الأكثر شيوعاً وانتشاراً، وأن أصحاب المدونات لا يحتاجون لأي برامج خاصة لإطلاق مدوناتهم، فكل ما يحتاجونه هو العثور على مزود خدمة، وتحميل التطبيق الخاص، ومباشرة التسجيل عن طريق استخدام الهاتف المحمول.»  
ووجهت ناصر نصيحة للمدوينين الصوتيين الجدد حثتهم فيها على

• الشارقة-البحر:  
أكدت نارمين ناصر، مقدمة برنامج «دبي جيغى شو» أنه مع تواصل تنامي أعداد مستمعي المدونات الصوتية «بودكاست» في دولة الإمارات العربية المتحدة إلى أكثر من مليون و300 ألف شخص، أصبح إطلاق مدونة صوتية شخصية للترويج للأعمال أو للتواصل مع الجمهور أمراً طبيعياً.  
جاء ذلك خلال ورشة عمل افتراضية بعنوان «كيف تطلق مدونتك الصوتية» أقيمت أمس الأول السبت على منصة «الشارقة تقرأ» ضمن فعاليات الدورة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، شاركت فيها نارمين ناصر المبادئ الأساسية التي ينبغي اتباعها لإطلاق مدونة صوتية «بودكاست».  
وقالت نارمين: «إن الخطوة الأولى هي ابتكار مفهوم وهوية خاصة للمدونة الصوتية، تشمل الاسم والموضوع والصيغة والطول كل حلقة، وينبغي اختيار الفئة التي تناسب الموضوع الذي يمكن اختياره من



## هل تساهم أغلفة الكتب في جذب القراء؟.. ناشرو الشارقة الدولي للكتاب يجيبون

الناشرون الخطوة الأهم نحو التسويق وبيع الكتب.  
ويوضح حسين أن الغلاف وكلمة الدار يسقطان من حسابات التسويق، في الحالات التي يكون فيها المؤلف مشهوراً، حيث يتوجه القارئ مباشرة إلى اسم المؤلف دون النظر إلى ما يحتويه الغلاف من رسومات أو صور جذابة، مستدركاً أن هذا لا يعني تقديم غلاف سيء الجودة، كونه المرأة التي تعبر عن المؤلف وكذلك عن الدار.

أو المصمم بتنفيذ المقترح، لافتاً إلى أن العنوان يشكل جزءاً مهماً من الغلاف ويسهم كذلك في استقطاب القراء.  
ويقسم حسام حسين مدير عام دار نون للنشر والتوزيع، عناصر بيع الرواية إلى ثلاثة، تتضمن اسم المؤلف، والغلاف، وكلمة الدار، حيث يؤكد أن الغلاف برسوماته وعنوانه يشكل ذاكرة بصرية جذابة للقارئ، فيما تقدم له كلمة الدار فكرة عن المضمون، وهو ما يعتبره

ويتفق نسيم عبد الغني المدير التجاري لدار الأمان للنشر والطباعة والتوزيع مع مودمين، بأن الغلاف يسهم بنسبة 50% من إثارة انتباه القارئ وجذبه، شريطة أن تتسجم صورة الأغلفة ورسوماتها مع عنوان الكتاب ومضمونه.  
ويبين عبد الغني أن اختيار الصورة الملائمة للغلاف إما أن تكون بإيعاز من المؤلف، كونه أكثر من يعيش تفاصيل كتابه، أو أن يكون باقتراح ناجح من دار النشر، حيث يقوم الرسام

تفاصيله، يعتبر جزءاً من قيمة الكتاب، باعتباره بوابة العبور إلى المضمون، عبر ما يضيفه من لمسات تشويق وجذب، تمثلها العناوين، والرسومات التشكيلية، أو الصور المختارة.  
يعتبر عماد الدين بو مدين صاحب دار الريم للنشر الغلاف من أهم أدوات التسويق، وأنه البوابة التي يعبر من خلالها القارئ إلى الكتاب، لافتاً إلى أن الغلاف يفقد قيمته لدى القارئ إذا كان المؤلف مشهوراً.

يرى عدد من ناشري معرض الشارقة الدولي للكتاب أن التصميم الجيد للغلاف يسهم بنسبة 50% في جذب القارئ وزيادة المبيعات، تاركين النسبة المتبقية لاسم الكاتب، ومضمون الكتاب، فيما يؤكد آخرون أن مساهمة الغلاف في جذب القراء لا تتجاوز نطاق 40%، وأن المؤلف والمضمون يسهمان بالنسبة المتبقية.  
وعلى الرغم من تباين آراء الناشرين والزوار إلا أنهم يتفقون على أن تصميم الغلاف بمختلف

• الشارقة-البحر:

تتنوع أغلفة الكتب وتتنافس فيما بينها لإيهاب الذاكرة البصرية لدى القراء، وجذبهم لاقتناء الكتاب، حتى عبدا فن صناعة الأغلفة، واحداً من العناصر الأساسية للمؤلفات، وناقدته يطل من خلالها القارئ على مضمون الكتاب، لا سيما تلك الإصدارات التي تحمل أسماء صاعدة لمؤلفين جدد.



## منوعات

# العقل

27



## منة فضالي: لهذا السبب رفضت "زنزانة 7"

أعربت الفنانة منة فضالي، عن سعادتها بردود أفعال الجمهور على فيلم (زنزانة 7)، الذي يعرض حالياً في دور العرض، وتشارك في بطولته مع كل من أحمد زاهر ونضال الشافعي ومايا نصري وإيهاب فهمي ومدحت تيجا، أحمد تهامي ومحمد رضا، ومن تأليف حسام موسى وإخراج إبرام نشأت.

وقالت منة، إنها عندما عرض عليها المخرج دور "شجن" رفضت في البداية، لأنها كان عندها اعتراض أن تظهر على الشاشة ببدلة رقص كما أن شكلها أصغر من أن تقدم دور راقصة، وبعد ذلك عرضه عليها وحاول إقناعها، وبالفعل فكرت في خوض تجربة جديدة.

وتواصل حالياً منة فضالي تصوير مسلسل "هي"، تأليف أحمد صبحي وإخراج محمد النقلي، بطولة: وفاء عامر، ديننا، أيمن عامر، منة فضالي وحسن شتا، أحمد جمال سعيد، حجاج عبد العظيم، هاجر الشرنوبلي، محسن صبري.



فنانة تتميز بملامحها البريئة الهادئة، استطاعت بأدائها ببراعة للأدوار المختلفة وبذكائها في اختيار أعمالها الخروج من قالب الفتاة الجميلة الطيبة لتثبت أنها تملك موهبة كبيرة، واستطاعت أن تخطف الأنظار في الأيام الماضية بشخصية "آية" السيدة التي تعاني من إهمال زوجها ومرض السرطان، في مسلسل "أسود فاتح" الذي يعرض حالياً على منصة "شاهد" الإلكترونية. مع الفنانة رانيا منصور، كان هذا الحوار:

## آية" شخصية جديدة لم أقدم مثلها من قبل رانيا منصور: لا توجد شخصية شريرة بالكامل

• في البداية.. ما الذي حملك للمشاركة في مسلسل "أسود فاتح"؟  
- وجود المخرج كريم العدل، فسبق وتعاونت معه في عمل قبل ذلك واستمعت بالعمل معه، لذلك عندما عرض المشاركة في "أسود فاتح" لم أتردد، كما أن شركة صادق الصباح شركة إنتاج محترمة وهذه أول مرة أتعامل معهم، وعندما قرأت السيناريو أصيبت جداً بال قصة، بالإضافة إلى أن العمل يضم مجموعة كبيرة من الفنانين المتميزين منهم هيفاء وهبي وشريف سلامة وأحمد فهمي وصبري فواز، فكل هذا حمسني للمشاركة في هذا العمل.

• شخصية "آية" ما المميز فيها بالنسبة لك؟  
- شخصية جديدة لم أقدم مثلها من قبل، فهي في البداية تعاني من إهمال زوجها وبعدها تكتشف أنها مريضة بسرطان في المخ، فكانت بالنسبة لي شخصية مميزة جداً لأنها تتعرض لمرض صعب وفيها الكثير من التفاصيل، بالإضافة إلى مشاكلها في حياتها الخاصة، لذلك أحببتها وتعاطفت معها جداً منذ أن قرأت الورق.

• وما الصعوبات التي واجهتك في هذه الشخصية؟  
- أي تجربة إذا لم تكوني مررتي بها في حياتك يكون صعب تجسيدها، فأنا لا يوجد في الدائرة المحيطة بي أشخاص مروا بتجربة مرض السرطان، فكان هناك صعوبة في أن أصل لتفاصيل الشخصية حتى تظهر للجمهور بشكل صادق.

• وكيف تمكنت من الوصول إلى تفاصيل الشخصية؟  
- بالتحدث مع أشخاص لديهم مرض السرطان بأكثر من نوع، فعلى الرغم من أن العمل لم يتطرق بشكل كبير لمراحل العلاج أو تأثير هذا المرض على أصحابه على عكس ما حدث على سبيل المثال في مسلسل "حلاوة الدنيا" وغيرها من الأعمال التي تناولها بشكل أكبر، لكن كان على كيميائية أن أهتم وأعرف كل هذه التفاصيل حتى إذا لم تكن ظاهرة في العمل لأنها جزء من الشخصية.

• ألم تتخوفين من ظهورك في بعض المشاهد بدون ماكياج وشعر؟  
- بصراحة خفت في البداية، وبدأوا في إخفاء الحواجب وعمل تأثير سواد تحت العين، لما شفت شكلني في البداية اتخضبت، لكن لأنني حبيت الشخصية وكنت أريدها أن تظهر بشكل حقيقي تقبلت ذلك ولم أهتم بموضوع الشكل.

• ماذا أضفت لك تجربة "أسود فاتح"؟  
- رددت أفعال الناس على العمل حلو جداً، والناس تفاعلوا مع شخصية "آية" وتلقيت الكثير من التعليقات من المشاهدين أنني عملت الدور بشكل جيد وقدمت نفسي بشكل مختلف، وأنهم أول يروني بهذا الشكل والأداء وأنهم تفاعلوا بأني كنت أكثر اهتماماً بالتمثيل من الشكل الذي أظهر به، وهذا شيء أسعدني وأعتبره أهم إضافة قدمتها لي تجربة "أسود فاتح".

• من وجهة نظرك ما الرسالة التي قدمتها للمسلسل للجمهور؟  
- العمل يحمل اسم "أسود فاتح" والمقصود منه هو أن هناك سواد عند بعض الناس لكن هذا السواد قد يكون فيه جزء مضيء، حتى الشخصيات الشريرة في العمل في بعض الأوقات تسجد مبررات لأفعالها، وذلك يوضح أنه لا توجد شخصية شريرة بالكامل.

• ألم يزعجك خروج العمل من موسم رمضان؟  
- لا، لم أزعج من ذلك لأنني متأكدة أن المسلسل جيد وأنتى عملت دور حلو، لكن حزنتم لأنني معتادة على أن يكون لي عمل يشاهده الجمهور خلال شهر رمضان.

• وما الجديد بعد مسلسل "أسود فاتح"؟  
- هناك أكثر من العمل معروض على لكتني حتى الآن لم أستقر على أحدهم.



## ظافر العابدين ويسرا اللوزي يتسبان في توقف تصوير (العنكبوت)



يستعد الفنان أحمد السقا، لاستئناف تصوير مشاهد المتبقية من فيلم "العنكبوت"، والذي تعرض لتوقفه عدة مرات بسبب جائحة فيروس كورونا.

وعلم من مصادر مطلعة أنه يتبقى على انتهاء تصويره 10 مشاهد فقط، ولكن سفر الفنان ظافر العابدين، خارج مصر تسبب في عدم استئنافه بالوقت الحالي بالإضافة لزيادة وزن الفنانة يسرا اللوزي عن الشخصية المطلوبة والتي قد بدأت بها الأحداث؛ لاسيما بعد وضعها طفلتها الأخيرة "نادية"، فقرر مخرج العمل انتظار استقرار الأوضاع ثم العودة لاستئنافه.

"العنكبوت"، بطولة أحمد السقا، منى زكى، ظافر العابدين، يسرا اللوزي، زكى فطين عبد الوهاب، محمد

مدوح، وعدد من ضيوف الشرف، تأليف محمد ناير وإخراج أحمد نادر جلال.

## ريهام عبد الحكيم تبدا في مهرجان الموسيقى العربية



تألفت المطربة ريهام عبد الحكيم، في الليلة السادسة من مهرجان الموسيقى العربية في دورته 29، والتي أقيمت بمسرح النافورة بدار الأوبرا المصرية وسط إجراءات احترازية.

وقدمت "عبد الحكيم"، باقة متنوعة من مؤلفات تراث الطرب منها بيت العز، مستنيك، صبري عليك طال، يبقى عايز تنساني، يا ساعد بالوقت اجري، العيون السود، لا لا، للصبر حدود ومن أعمالها الخاصة ومنها بالورقة والقلم، هتحس بقيمتي، عاشق سارح في المكوت وفيها حاجة حلوه.

وكان الحفل قد بدأ بفقرة موسيقية من اعداد المايسترو محمد الموجي بعنوان موجيات تضمنت مختارات من أشهر الحان الموسيقار الكبير الراحل محمد الموجي نالت إعجاب واستحسان الحضور.

# الفكر

## لماذا أصبحت عدوى كورونا أسرع انتقالاً؟

تقارب الشهر. وتساءل الباحثون حول السبب الذي جعل هذه السلالة التي تحمل الطفرة، أكثر انتشاراً في العالم مقارنة بسلالات أخرى من فيروس "سارز كوف 2".  
والمرجح بحسب العلماء هو أن الفيروس الذي يحمل هذه الطفرة يكون أسرع انتقالاً فينتشر على نطاق أوسع.  
لكن بعض الباحثين يرجحون أن تكون هذه الطفرة قد وجدت في الفيروس الذي وصل أول مرة إلى أوروبا وشمال أميركا، وهذا الأمر ساعد السلالة على أن تصبح أكثر انتشاراً. ويواصل الفيروس الخضوع لطفرة إضافية، وعندما يقع هذا الأمر، فإن "بروتين سبايك" الذي يحيط بالفيروس يصبح قادراً على تقادي الجسم المضاد الذي ينتجه الجسم من أجل التصدي للعدوى والقضاء عليها.  
وكشفت التجارب التي أجريت في مختبر تابع لمستشفى "ميثوديست" بيهيوستون، أن هذه الطفرة تجعل الفيروس أكثر قدرة على اختراق الجهاز المناعي.

التقرير المنشور في موقع جامعة تكساس. وأكد الباحثون أن هذه الدراسة هي الأضخم حتى اليوم بشأن ما يعرف في الوسط الطبي بـ"المتواليات الجينية" داخل منطقة جغرافية معينة.  
وتشرح الأستاذة الباحثة في علوم الجزيئات بجامعة تكساس، إيليا فينكستين، أن فيروس كورونا يشهد هذه الطفرات بسبب تغيرات جينية عشوائية لا تلحق أي أذى بالفيروس، كما لا تقدم له أي مساعدة تجعله أكثر قوة.  
وخلال موجة كورونا الأولى، لوحظت هذه الطفرات في الفيروس لدى 71 في المئة من مرضى "كوفيد-19". في مدينة هيوستن الأمريكية. أما عند وصول الموجة الثانية إلى هيوستن في الصيف الماضي، فتم رصد الطفرات لدى 99.9 في المئة من المرضى.  
وفي يوليو الماضي، كشفت دراسة معتمدة على أكثر من 28 ألفاً مما يعرف بـ"متواليات الجينوم"، أن الفيروس الذي يحمل الطفرة المسماة بـ"دي 614 جي" أصبح الأكثر انتشاراً على المستوى العالمي طيلة مدة

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن فيروس كورونا المستجد يشهد طفرات جينية بشكل مستمر، وهذا الأمر هو الذي يزيد على الأرجح من سرعة انتقال العدوى التي تسبب مرض "كوفيد 19".  
وبحسب الدراسة التي نشرت في صحيفة "إم بيو العلمية"، وشملت عينة من 5 آلاف مريض بكورونا، في هيوستن بولاية تكساس، فإن هذه الطفرات الجينية تشكل عاملاً من العوامل التي تجعل الفيروس ينتقل بشكل أسرع.  
وأورد الباحثون أن الطفرة التي أطلق عليها اسم "D614G" تقع في الجزء المعروف بـ"بروتين سبايك" وهو أحد البروتينات التي يعتمد عليها الفيروس من أجل إصابة الجسم بالعدوى المضرة. ويقوم هذا البروتين بما يشبه عملية "أفتراس" للخلايا حتى يتمكن من الدخول في الجسم، وفق



## أفضل أطعمة في الفطور لتعزيز نمو الشعر

يتأثر تساقط الشعر بالعمر والصحة والوراثة والنظام الغذائي، وقد لا تتحكم في كل هذه العوامل لكن يمكنك بالتأكيد تحديد نظامك الغذائي. ويمكن أن يؤدي نقص التغذية إلى تساقط الشعر، لذلك من المهم تناول الأطعمة الصحية خاصة في وجبة الإفطار.

ويتمثل العنصر الأول الذي تحتاج إلى إضافته إلى طبق الإفطار، في البيض، وهو مصدر كبير للبيوتين.

وقام باحثون من كلية الطب بجامعة لويسفيل، بتحليل التجارب السريرية حول العلاقة بين البيوتين ونمو الشعر.

وبعد مراجعة 18 تجربة، لاحظوا كيف يرتبط ضعف نمو الشعر بنقص البيوتين.

وأظهرت جميع حالات نقص البيوتين دليلاً على نمو الشعر بعد مكملات البيوتين.

أما العنصر الغذائي التالي الذي يجب إضافته إلى طبق الإفطار الشهى، هو السبانخ النباتية.

ويمكن أن يساعد السبانخ، المحمل بفيتامين A، في تحفيز نمو الشعر - مع وجود أدلة تدعم هذه الفكرة.

ولاحظ باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأمريكية كيف أن فيتامين A "ينشط الخلايا الجذعية لبيصيلات الشعر".

ووجدوا أن فيتامين (A) "يحفز تطور ونمو دورة الشعر" - المعروفة بمرحلة التنامي.

ولوحظ كيف أن "الدهون تلتف الشعر" - تعزز الشعر القوي والصحي - وشهد باحثون من قسم التغذية البشرية بجامعة ولاية أوهايو، أن "فيتامين (A) مهم للغاية في نمو الشعر والغدد الدهنية والحفاظ عليها.

وتعد الأفوكادو مصدراً جيداً للدهون الصحية ومصدراً ممتازاً لفيتامين E.

وذكرت كلية العلوم الصيدلانية في ماليزيا، أن فيتامين E معروف بأنه "مضاد قوي للأكسدة". ويدراسة أولئك الذين أظهروا تساقط الشعر، اكتشفوا أن لديهم "مستويات منخفضة من مضادات الأكسدة".

وأجريت تجربة مراقبة تأثير مكملات فيتامين (E) على نمو الشعر. وجرى تعيين ما مجموعه 38 متطوعاً عشوائياً للمشاركة في الدراسة، وجميعهم يعانون من تساقط الشعر.

وتلقى 21 من هؤلاء 100 ملغ من مكملات فيتامين (E) يومياً، بينما تلقى 17 شخصاً علاجاً وهمياً لمدة ثمانية أشهر.

وبنهاية التجربة، شهدت المجموعة التي تناولت فيتامين E، نمواً متزايداً للشعر بنسبة 34.5%، في حين أن مجموعة العلاج الوهمي شهدت انخفاضاً في الشعر بنسبة 0.1%.



نساء يحضرن فعالية «نعم يوم اليوجا» لدعم القضاء على العنف ضد المرأة أمام أهرامات الجيزة التاريخية. رويترز

## قرأت لك

### الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الالتهابات في الأمعاء. وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي

الأخضر اكتسبت وزناً أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة). أكثر من تلك التي تناولت نظاماً غذائياً بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) ، توفر الدراسة دليلاً على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضاً من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

## سؤال وجواب

- من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟  
- هو الفرد روزبيرغ وهو زعيم و كاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للمنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراق التي تشييع بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزنبرغ عام 6491
- من هو ارفين رومل؟  
-هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491.
- من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟  
-هو بيردو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى تويج عن عمر 16 عاما.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن الوادي الكبير أو القرائد كانيون يمكن أن يستوعب عدد 900 تريليون كرة قدم حتى يمتلئ.
- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن ناتج مجموع كل الأرقام من 1 إلى 100 على التوالي (1+2+3+... ) هو 5050.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة. • هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- ابتكرت كرة السلة عام 1891 م وقد ابتكرها الكندي جيمس نايسميثالذي ولد عام 1861 .

## قصة السلسلة الذهبية

عندما انجبت الملكة طفلاً الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وما هي امثيته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأرسل ووضع حول رقبة مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من ليسبها لا يحلها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان ان يحلها من رقبة الأمير الصغير الا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سراديب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا واقدها بحثاً عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هن المرأه هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خاله وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وفررت ان تبذل فرحتهم إلى عذاب فسرفت الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم توانها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركه كثيراً يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تخلع السلسلة الذهبية من رقبتة فتركتها وهي تتعشم ان يكبر فتحققة فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعاً قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ صغره تعود ان لا يخاف شيئاً وأن يتحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيماً جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعاً متجولاً فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضائعهم وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترون من بضائعهم الجميله وهناك في الشرفه كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي نعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفه وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهوره به فأنتبهت على ملامح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا فعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفه فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحديق به وفجأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندشاً خائفاً وفي الشرفه مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتا، انظري ايها الملكة انه ابنتا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال ليسها منذ كنت رضيعاً ولم تستطيع امي فتحها. ففالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضاً، وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتا، وعرف انها من فعلت ذلك، لتركها لعذاب الأيام، وعاد سعيداً إلى مملكته ومعه ولي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

