

# منوعات الفكر

ص 22

فرقة «الخوان» تضيء أجواء البهجة على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي



ص 35

هنادي مهنا: لا أفكر حاليًا في البطولة المطلقة



ما هي الاضطرابات العاطفية الموسمية وكيف نتغلب عليها؟ ص 23

الخميس 30 ديسمبر 2021 م - العدد 13430 Thursday 30 December 2021 - Issue No 13430

المراسلات: ص.ب 505 email:munawaat@alfajrnews.ae

## الصين تنتقد أمريكا.. والسبب أقمار إيلون ماسك

طالبات الصين الولايات المتحدة بحماية محطة فضاء صينية وطاقتها، وذلك بعدما كادت الأقمار الصناعية التي أطلقتها شركة "سبيس إكس" المملوكة لرجل الأعمال إيلون ماسك، تصطدم بالمحطة. واتهم تشاو ليغيان، المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية، واشنطن أسس الأول الشلثةاء، بتجاهل التزاماتها بموجب معاهدة حماية سلامة طاقم محطة تيانفونغ الفضائية في أعقاب حادثتين وقعتا في الأول من يوليو، والحادي والعشرين من أكتوبر. وقالت الحكومة الصينية في شكوى قدمتها إلى "لجنة استخدام الفضاء الخارجي في الأغراض السلمية" التابعة للأمم المتحدة بتاريخ السادس من ديسمبر الحالي، إن السفينة الفضائية تيانفونغ نفذت "مناورات مراوغة من أجل منع حدوث تصادم محتمل مع أقمار (ستارلينك) الصناعية التي أطلقتها شركة (سبيس إكس) لتكنولوجيا (سبيس كورب)". وقال تشاو: "يتعين على الولايات المتحدة اتخاذ إجراءات فورية لمنع وقوع مثل هذه الحوادث مرة أخرى، وفق ما نقلت الأوسشيتد برس". وأضاف: "بكين تتهم واشنطن بالفشل في تنفيذ التزاماتها لحماية سلامة رواد الفضاء بموجب معاهدة عام 1967 بشأن الاستخدام السلمي للفضاء".

## كاليي جينر تستعرض حملها

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يجمع عدة صور لتجربة مواقع التواصل الاجتماعي كاليي جينر وهي تستعرض حملها مع عائلتها الملفة من زوجها الفني تراهيس سكوت، وابنتها ستورمي. وظهرت كاليي بعدة صور مثيرة وملابس ضيقة ومفصلة للجسم، كما ظهرت مع زوجها على السرير ومع ابنتها وهي تقبلها بقبوئية. الجمهور اعتبر صور كاليي هذه عائلية بامتياز، وتظهر مدى المحبة والقررب بينهم. وكانت قد نشرت كاليي جينر صورتين جديدتين في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي استعرضت من خلالها مرحلة حملها التي باتت متقدمة. وارتدت جينر خلال عشاء رومانسي حضرته، فستان أسود جلد وضيق فصل جسمها وبطنها المنتفخ.



لا شك أن الفواكه تعتبر جزءاً أساسياً من نمط الحياة الصحي، فهي غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف التي يمكن أن تساعدك على الحفاظ على لياقتك وقوتك وحيويتك، إلى جانب الحفاظ على عملية الهضم. وعلى ذمة أخصائية التغذية الشهيرة في الهند، روجوتا ديويكار، يجب أن نحصل جميعاً على فاكهة موسمية واحدة على الأقل في اليوم كوجبة خفيفة، أو بين الوجبات، وليس كحلوى بعد الوجبة مثل الموز والبرتقال والتوت والأناناس والأفوكادو، فكلها ثمار يجب أن تكون جزءاً من نظامك الغذائي بانتظام. يحسب ما نقل عنها موقع "doctor-ndtv". ومن هذه الفواكه، 3 أنواع هامة جداً بالنسبة لتعزيز عملية الهضم، لذا تتصح بخبيرة التغذية بإضافتها لنظامك الغذائي بصفة يومية، وهي:

## 3 أنواع من الفواكه.. تناولها بصفة يومية لتحسين الهضم

«التوت» يمكن أن تتناول العنب البري والتوت الأسود وحتى الفراولة يومياً، طالما أنها طازجة وغير مجمدة، حيث يعتبر التوت مثاليًا لزيادة تناولك لمضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في إبطاء الشيخوخة.

«البرتقال» يعتبر البرتقال من أفضل مصادر فيتامين "C"، هذه المغذيات ضرورية للحصول على وظيفة مناعية قوية، وتقول خبيرة التغذية إن فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة القوية للغاية ويمكنه منع الحالات التنكسية والشيخوخة.

«الأفوكادو» الأفوكادو غنية باليوتاسيوم، وهو عنصر غذائي يمكن أن يكون مفيداً لمرضى ارتفاع ضغط الدم. علاوة على ذلك، تحتوي الأفوكادو على الكثير من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية التي يمكن أن تساعد في تنظيم الكوليسترول والدهون الثلاثية. ويصرف النظر عن هذه الفاكهة، يمكنك الحصول على الموز أو التفاح أو العنب أو أي فواكه أخرى متوفرة محلياً ومتوفرة بسهولة في السوق، فهي منها سيروك بالعديد من العناصر الغذائية التي يمكن أن تحافظ على لياقتك وصحتك وتجعل حياتك خالية من الأمراض. ويمكن أيضاً تضمينها في نظامك الغذائي لفقدان الوزن.

ولجني الفوائد من تناول الفاكهة، تأكد من تناول الفاكهة الكاملة، فتناول عصير الفاكهة أمر جيد من حين لآخر، لكن عصر الفاكهة لا يسلبهم الألياف فحسب، بل يزيد أيضاً من تناول السكريات.

هذا أفضل مشروب بعد سن 50! إن البشر كائنات فريدة دائمة التطور وتحتاج إلى مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية بكميات مختلفة طوال حياتهم. في المراحل المبكرة من الحياة، يحتاج الجسم لتغذية كافية لدعم النمو والتطور كأولوية قصوى. لكن مع التقدم في العمر، تتحول الأولوية من النمو إلى الوفاية من المرض. وتعد التغييرات الصحية أمراً لا مفر منه مع التقدم في العمر، إلا أن هناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها التخفيف من وطأة هذه التغييرات. ويحسب ما نشره موقع "ايت ديس نوت ذات Eat This Not That". فإن التغذية مهمة لإبطاء فقدان العظام والعضلات وكذلك الاستمرار في دعم صحة البشرة والجلد ووظائف المناعة وصحة العين والهضم والإدراك، إلى جانب التركيز دائماً على الحصول على قدر كاف من النشاط البدني والنوم والماء والعناصر الغذائية طوال العمر. وبعد سن الخمسين، يصبح من المهم تناول عناصر مكملة مثالية من الألياف والبروتين وأحماض أوميغا-3 الدهنية وفيتامينات B والكالسيوم وفيتامين D لدعم الصحة والعافية بشكل عام. وتعتبر العناصر من أسهل الطرق لاستهلاك مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية خلال اليوم. ويمكن الاستمتاع بها باعتبارها وجبة خفيفة أو مشروباً منعشاً، خاصة أنه يمكن تناولها أثناء التنقل وأن يتم تحضيرها مسبقاً أو أن يتم خلطها في الوقت الفعلي والاستمتاع بها في المنزل أو العمل. ويمكن أن يجمع كوب عصير واحد بين البروتين والألياف والدهون الصحية وكمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

1. البروتين: يعد البروتين فريداً دائمة التطور وتحتاج إلى الجسم ولوظيفة المناعة وتنظيم الهرمونات وصحة العظام. إن هناك بعض خيارات البروتين السهلة، التي يمكن وضعها في الخلاط للحصول على عصير مفيد ولذيذ، مثل الزبادي اليوناني أو مسحوق البروتين.

2. الألياف: إن مفتاح الهضم والتمثيل الغذائي الصحي هو الألياف، والتي يتم إضافتها للعصير من خلال الفواكه والخضراوات و بذور الشيا والكتان واليقطين، والتي تعتبر جميعها مصادر رائعة للألياف بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن والدهون الصحية.

3. الدهون الصحية: يعد استهلاك الدهون الصحية، خاصة الدهون الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية أمراً مهماً لصحة الدماغ، حيث تشير نتائج الأبحاث إلى أن أحماض أوميغا-3 الدهنية تلعب دوراً حيوياً باعتبارها عنصر وافي من الإصابات بالتنكس العصبي. وتتمثل مصادر الدهون الصحية الجاهزة للعصائر في الجوز وبذور الكتان المطحون وبذور الشيا. كما يمكن إضافة مكمل سائل أوميغا-3 إلى كوب العصير.

4. الكنبة: يمكن الحصول على نكهة مميزة عن طريق خلط ومطابقة الفواكه والخضراوات المختلفة. ستوفر الخضراوات الورقية كميات كبيرة من فيتامينات B، وسيضيف التوت كمية قوية من مضادات الأكسدة، وستساهم الفواكه الاستوائية بالعناصر الغذائية مثل اليوتاسيوم وفيتامين C مدعم بفيتامين D. ومن الأمثلة الرائعة توفير تلك العناصر يأتي البرتقال.

## بعد 3000 عام.. مومياء أمحتب الأول تفتح خزانة الأسرار

بعد سنوات من الغموض الذي لف مومياء الملك المصري العظيم أمحتب الأول، بدأت تنكشف تفاصيل جديدة عن حياته، بعدما أماطت دراسة جديدة اللثام عن أسرار المومياء الملكية، ونُشرت نتائجها أمس الأول الثلاثاء بدورية "فرونتيرز إن ميدسين". ولنحو 30 قرن، ظلت مومياء الملك المصري أمحتب الأول على هيئتها الساحرة، ملفوفة بالكتان ومغطاة من الرأس إلى القدمين بأكاتيل من الأزهار ذات الألوان: الأحمر والأصفر والأزرق، بينما كان الرأس مغطى بقناع مصنوع من الخشب المطلي والكرتوناج. على هذه الحال، انتقلت مومياء أمحتب الأول عبر عدد من المحطات منذ اكتشافها عام 1881 في مخابئ المدير البحري الملكي في الأقصر، حيث حُفظت أولاً في متحف بولاق، ثم انتقلت إلى قصر إسماعيل باشا في الجيزة، وفي عام 1902 نُقلت مع المومياءات الملكية إلى المتحف المصري بالتحرير في القاهرة. خضعت المومياء لعدد من الدراسات منذ اكتشافها، ولجمال هيئتها كانت من بين عدد قليل من المومياءات التي لم يفك علماء العصر الحديث لغائظها أبداً، ومن بين الأبحاث التي أجريت عليها: تصويرها بالأشعة السينية عام 1932، من قبل دوجلاس دير، الأستاذ بكلية طب قصر العيني في القاهرة آنذاك، والذي قدر عمر أمحتب الأول عند الوفاة بين 40 و50 عاماً.

## عقار جديد يساعد في علاج سرطان الدم

يمكن أن يستفيد الآلاف من مرضى سرطان الدم قريباً من علاج جديد بالأجسام المضادة يقلل خطر الانتكاس بمقدار الربع ويجنب المرضى الآثار السامة للعلاج الكيماوي. ويتم حقن العلاج بالبروتينات الاصطناعية التي تطارد الأورام في الجسم، وتنتقل أدوية العلاج الكيماوي مباشرة إلى الخلايا السرطانية، مما يؤدي إلى تدميرها. وتم وصفه بأنه عقار "حصان طروادة". ولا يجعله هذا التأثير أكثر فعالية من العلاجات التقليدية فحسب، بل إنه أكثر دقة بكثير، حيث يحمي الخلايا السليمة من التلف. وأشاد الخبراء بالعقار المسمى Polivy وهو "أكبر اختراق منذ عقدين" لمن يعانون من أحد أكثر أنواع سرطان الدم شيوعاً، والذي لا يستجيبون للعلاج الكيماوي التقليدي. وأظهرت نتائج تجربة تاريخية حول استخدام العقار، نُشرت الأسبوع الماضي، أن الذين يخضعون للعلاج كانوا أقل عرضة بنسبة 25% من غيرهم لعودة السرطان بعد عامين. وإذا بقي المرضى خاليين من المرض بعد عامين، فإن فرصة عودته تكون ضئيلة للغاية.



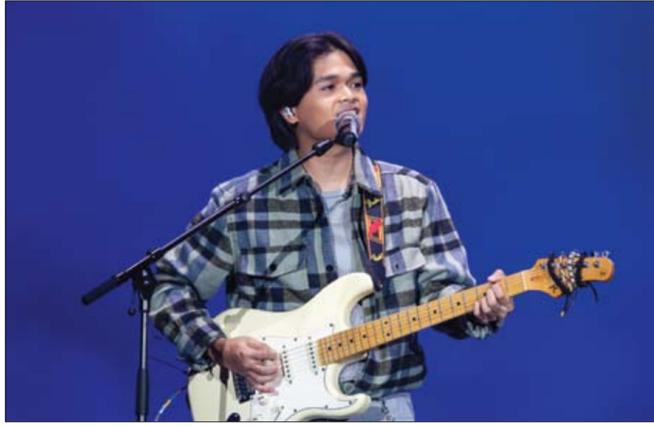
## الجائحة ترجيء مهرجان أنفوليم الفرنسي

أرجئ مهرجان أنفوليم الدولي للقصص المصورة بدورته التاسعة والأربعين في وسط فرنسا الغربي، إلى موعد يُحدد لاحقاً بعدما كان مقرراً في كانون الثاني/يناير، بسبب الأزمة الصحية، على ما أعلن المندوب العام للمهرجان فرانس بوندو لوكالة فرانس برس. وأوضح بوندو أمس الأول الثلاثاء أن القرار اتخذ لمواجهة الازدياد الكبير في الإصابات بفيروس كورونا وبعد سلسلة قيود جديدة تم الإعلان عنها الاثنين بينها فرض نسب استيعاب محددة في الأحداث الكبرى، مشيراً إلى أن "الهدف ليس تحدي الظروف بأي ثمن لإقامة حدث باهت"، وذلك في تأكيد لمعلومة نشرتها أولاً صحيفة "ليبراسيون" الفرنسية. وكانت الأزمة الصحية المستمرة ألقت بثقلها بقوة على نسخة العام 2021 من الحدث البارز في عالم الفن التاسع، إذ امتنع المنظمون عن إقامة الحدث أمام العامة في حزيران/يونيو.



# منوعات الفكر 22

## فرقة «الخوان» تضيء أجواء البهجة على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي



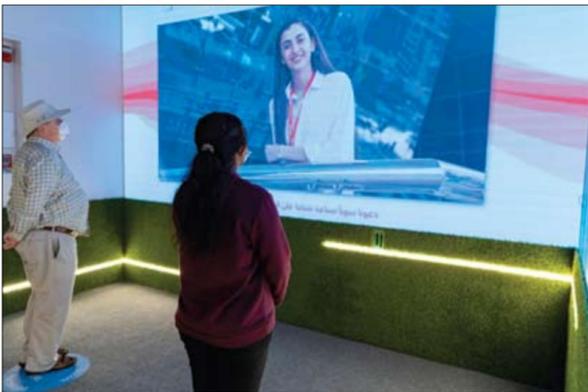
•• دبي إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جاهين  
محمد معين الدين

أضفت فرقة «الخوان» أو the juans أجواء البهجة على مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي حيث مزجت أداءها الغنائي المميز مع موسيقى البوب روك المشهورة.

وعلى مدى أكثر من ساعتين، تفاعل الجمهور مع عزف وغناء الفرقة المتنوع، وعاشوا أجواء رومانسية حيث تشتهر الفرقة بأغاني الحب التي حصدت شهرة كبيرة.

والفرقة التي تأخذ من الفلبين مقراً لها، تتألف حالياً من المطرب الرئيس والعاظ كارل جيفارا، والغني وعاظ الجيتار الرئيس جابيس ميندوزا، والغني الفرعي، وعاظ الجيتار تشيل أدريانو، وعاظ الجيتار الصوتي، وعاظ الجيتار آر جي كروز، وعاظ الدرامز جوشوا كورونيل. وكان قد تم تصنيف «الخوان» في البداية على أنها فرقة «فتية»، ليعيد فريق الإدارة إعادة تصنيفها كفرقة تقليدية، ومن أشهر أغاني الفرقة Hindi Tayo Pwede و Hatid و Dulo وغيرها.

## معا نحو الأفضل . . جناح سويسرا يوفر تجربة بيئية فريدة لزوار إكسبو 2020



«عبر مبادرتنا معا نحو الأفضل، نأمل بإلهام المزيد من أفراد المجتمع للمساهمة في إحداث فرق، حيث يؤدي كل فرد فينا دوراً في إنشاء أثر إيجابي على مجتمعاتنا وكوكبنا». وأوضح مانويل سانتشلي، المفوض العام لجناح سويسرا، أن «نستله دعمت مؤخراً مبادرتنا لتمكين الشباب والاقتصاد الدائري، ويسعدنا استضافة العرض الجذاب والمثير للاهتمام لشركة نستله، والذي ينعقد تحت عنوان «معا نحو الأفضل» في جناحنا في إكسبو 2020 دبي. كما أننا نهدف عبر المعارض التي يقيمها شركاؤنا إلى تعزيز الثقة بالابتكارات السويسرية وإلهام الناس».

حماية البيئة، وتجديدها، واستعادتها، وتحسين سبل عيش المزارعين، بالإضافة إلى تعزيز رفاهية المجتمعات. وإلى جانب ذلك أطلقت الشركة موقعاً إلكترونيًا مصاحباً لهذا المعرض بعنوان: nestletogetherforgood.com وذلك بغية تشجيع الأشخاص على اتخاذ الإجراءات اللازمة، مع إتاحة فرصة للفوز برحلة شاملة مدتها 5 ليالٍ - 6 أيام لشخصين إلى سويسرا. وبهذه المناسبة صرحت ريمي إجل، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة نستله في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، قائلة:

«التمايل، أو الالتقاط، أو التحرك، ليكونوا عبرها «قوة دافعة نحو الأفضل». ويساهم الزائرون المشاركون في زراعة 5 آلاف شجرة من أشجار المنغروف (القرم) في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة. ويساعد العرض على ترسيخ الأهداف التالية: رفع مستوى الوعي بالأمور المتعلقة بصحة الأطفال، وتمكين الشباب، وحماية البيئة، والاهتمام بالمياه، بالإضافة إلى دفع عجلة التجديد. وساهمت مشاركة «نستله» في تسليط الضوء على كيفية تحقيق الشركة للوعد الذي قطعته في مجال الاستدامة من أجل تعزيز أنظمة الأغذية المتجددة على نطاق واسع؛ للمساعدة في

•• دبي - الفجر  
يُقام جناح سويسرا في إكسبو 2020 دبي، حتى تاريخ 16 يناير المقبل، معرض استثنائي يوفر لزوار تجربة متعددة الحواس، يحمل عنوان «معا نحو الأفضل»، حيث تكشف هذه التجربة غير التلامسية والعامرة قوة العلاقة بين الطعام والبيئة، وتقام بالشراكة مع شركة نستله السويسرية لصناعة المواد الغذائية والمشروبات. وتحت التجربة المبنية على اللعب التفاعلي إما على القفز أو التصفيق، أو

## روني سركيس يغني لجمهور مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020



•• دبي - الفجر  
قدم المغني وكاتب الكلمات، روني سركيس مجموعة كبيرة من أغنياته لجمهور إكسبو 2020 دبي في حفل أقيم وسط حضور واسع على مسرح دبي ميلينيوم. وعلى أنغام الجيتار وفرع طبول، أدى سركيس القميص في دبي، أغنياته باللغة الإنجليزية للجمهور في المسرح المميز، بينما عرض اسمه على شاشة عملاقة خلفه، بينما قابل الحضور في المسرح أغنياته بتصفيق حاد. ويعد سركيس من المغنيين ذائعي الصيت في دولة الإمارات، ويقدم أغنياته بإيقاعات هادئة، وهي تتنوع بين الموسيقى الشعبية وموسيقى الروك والبلوز. وتمثل الموسيقى جزءاً أساسياً من فعاليات إكسبو 2020 دبي، باعتبارها لغة عالمية تجمع الناس والثقافات.



## الجناح الإسباني يقدم عرضاً احتفالياً للدمى المتحركة في إكسبو 2020 دبي

### تأجيل الحفلين الموسيقيين لميريام فارس وأميت تريفيدي إلى العام المقبل

•• دبي - الفجر

قرر إكسبو 2020 دبي تأجيل الحفلين الموسيقيين للفنانة ميريام فارس والفنان أميت تريفيدي، بعد أن كان من المقرر إقامتهما يومي 29 و30 ديسمبر الجاري على التوالي، إلى العام المقبل 2022، فيما سيعلن عن موعد جديد للحفلين في العام الجديد.

وجاء في بيان للحدث الدولي أنه «في الوقت الراهن، ستستمر الأنشطة الترفيهية ليوم غد الجمعة 31 ديسمبر على النحو المقرر، وتشمل عروضاً موسيقية لمنسقي أغاني، ومجموعة رائعة من خيارات الأطلعمة والمشروبات، وتنتقل إلى الترحيب بكم في إكسبو 2020 دبي».



•• دبي - الفجر

ينظم الجناح الإسباني في إكسبو 2020 دبي عرضاً احتفالياً للدمى المتحركة بعنوان «دمى ظل عيد الميلاد... الرجال الثلاثة الحكماء»، وذلك أربع مرات يومياً تتواصل حتى اليوم 30 ديسمبر ويقدم العرض الذي يدور حول قصة وصول ثلاثة ملوك حكماء، باستخدام دمية ظل بسيطة رئيسية مع الرسوم المتحركة والتقنيات التي تروي القصة بطريقة سحرية، حيث سيتم الاعتماد على تقنية مسرح عرائس الظل، والتي تعد طريقة قديمة ومعاصرة أيضاً لرواية القصص. وكان الجناح الإسباني قد نظم خلال الأيام الماضية، سلسلة من ورش العمل الممتعة والإبداعية لصنع الدمى باستخدام المواد المعاد تدويرها، وذلك بهدف زيادة الوعي بشأن التحدي العالمي لتدوير النفايات وتأثيرها البيئي المباشر.



## التيكبول تجذب زوار إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

المجري: «يحرص الجناح المجري على إظهار التنوع الثقافي للدولة، ومن ضمنها الأنشطة الرياضية التي تتمتع بشعبية كبيرة، لا سيما رياضة التيكبول التي بدأتها المجر لتصبح مع الوقت من الرياضات الراقصة وتحظى بإقبال كبير حول العالم». وأضافت: «يعتبر إكسبو 2020 دبي منصة مثالية للتعريف أكثر بهذه الرياضة، ويتيح من خلال الفعاليات المختلفة التي يحرص عليها، الفرصة لوصولها إلى شريحة كبيرة من الأشخاص». وتعتبر رياضة التيكبول من الرياضات الجديدة نسبياً، وهي مزيج من كرة القدم والتنس، حيث

يستضيف نادي الرياضة واللياقة البدنية والعافية في إكسبو 2020 دبي، أسبوعاً حافلاً لعشاق رياضة «التيكبول» برعاية الجناح المجري، الذي يسعى للتعريف أكثر بهذه اللعبة التي أصبحت تلقى رواجاً حول العالم، لا سيما مع توجه العديد من نجوم كرة القدم لاحترافها مثل النجم البرازيلي رونالدينيو، ونيمار وكارلوس بويول، وغيرهم. وقالت إيميشا شاركا دي سابو، مسؤولة الاتصالات في الجناح

المجري: «يحرص الجناح المجري على إظهار التنوع الثقافي للدولة، ومن ضمنها الأنشطة الرياضية التي تتمتع بشعبية كبيرة، لا سيما رياضة التيكبول التي بدأتها المجر لتصبح مع الوقت من الرياضات الراقصة وتحظى بإقبال كبير حول العالم». وأضافت: «يعتبر إكسبو 2020 دبي منصة مثالية للتعريف أكثر بهذه الرياضة، ويتيح من خلال الفعاليات المختلفة التي يحرص عليها، الفرصة لوصولها إلى شريحة كبيرة من الأشخاص». وتعتبر رياضة التيكبول من الرياضات الجديدة نسبياً، وهي مزيج من كرة القدم والتنس، حيث

# منوعات الفكر

23

مع انخفاض درجات الحرارة وقصر طول الأيام، قد يبدأ البعض في إظهار علامات الكآبة والشعور بالإحباط، وهو ما قد يكون ناتجا عن الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD).

ويُعرف الاضطراب العاطفي الموسمي، بأنه نوع من الاكتئاب المرتبط بالتغيرات الموسمية التي تحدث عادة خلال أشهر الخريف والشتاء. ويقول الخبراء إن اضطراب المزاج هذا أكثر شيوعا بين النساء والشباب، ومع أولئك الذين يعيشون في أماكن ذات ليالٍ شتوية طويلة.



ظهور علامات الكآبة والشعور بالإحباط

## ما هي الاضطرابات العاطفية الموسمية وكيف نتغلب عليها؟



يقترح باحثون في جامعة فيرمونت بالولايات المتحدة أن العلاجات بالكلام مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعالة على الأقل مثل الضوء على المدى الطويل. ويتضمن العلاج السلوكي المعرفي التعرف على الأفكار السلبية التي تغذي الحالة المزاجية وتغييرها، والانخراط في أنشطة ممتعة تنصدي للحالات المزاجية المكتئبة. ووجدت الدراسة أنه على الرغم من أن العلاج المعرفي السلوكي ينطوي على مزيد من الجهد، إلا أنه يعلم الناس إعادة صياغة أفكارهم حول الشتاء حتى يتمكنوا من التغلب على الاضطراب العاطفي الموسمي عاما بعد عام.

بالحمض الأميني الأساسي التريبتوفان، الذي يساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين الكيميائية والتي تمنح الجسم الشعور بالسعادة، حيث أنها تنخفض في الشتاء وتساهم في الإصابة بالاضطراب العاطفي الموسمي. وهذا مهم بشكل خاص إذا كنت نباتيا. ووجدت دراسة إسكندنافية أن الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم هم أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب الموسمي العاطفي أربع مرات، لذا من المهم تناول الكثير من البروتينات النباتية، مثل التوفو والفاصوليا والبقوليات.

وتشمل الأعراض الشعور باليأس، وانخفاض الطاقة والتركيز، والانسحاب الاجتماعي، وزيادة النوم، وفقدان الاهتمام بالعمل أو الأنشطة الأخرى، والحركات البطيئة، وزيادة الشهية مع زيادة الوزن، والتعاسة والتهيج. ويشير المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) إلى أن الأعراض يمكن أن تستمر من أربعة إلى خمسة أشهر. وتقتصر الخبرة ميشيل أوكونور طرفا بسيطة ولكنها فعالة لدرء أسوأ آثار الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD):

**رؤية الضوء:**  
لطالما اعتبر التعرض اليومي للضوء الاصطناعي الساطع هو العلاج القياسي الذهبي للاضطراب العاطفي الموسمي، وتكمن الفكرة في أنه يحاكي ضوء الشمس، وعند استخدامه أول شيء في الصباح، فإنه يحاكي فجر الصيف. وتنصح فاشاتانا كامارا، مستشارة التمريض المتخصصة: "إذا كنت تعمل في الداخل، فافتح الستائر أو اجلس بجانب النافذة، وبالإضافة إلى جعل بيئتك مشرقا، يمكنك أيضا محاولة جلب العالم الخارجي إلى الداخل باستخدام بعض النباتات الداخلية".

**رؤية الضوء:**  
لطالما اعتبر التعرض اليومي للضوء الاصطناعي الساطع هو العلاج القياسي الذهبي للاضطراب العاطفي الموسمي، وتكمن الفكرة في أنه يحاكي ضوء الشمس، وعند استخدامه أول شيء في الصباح، فإنه يحاكي فجر الصيف. وتنصح فاشاتانا كامارا، مستشارة التمريض المتخصصة: "إذا كنت تعمل في الداخل، فافتح الستائر أو اجلس بجانب النافذة، وبالإضافة إلى جعل بيئتك مشرقا، يمكنك أيضا محاولة جلب العالم الخارجي إلى الداخل باستخدام بعض النباتات الداخلية".

تناول المزيد من البروتين: يعد سمك السلمون واللحوم الحمراء والبيض والمكسرات والسبذور غنية



**الحد من تناول السكر:**  
على عكس الرأي السائد، وجدت الدراسات أن الاستهلاك بالكربوهيدرات المكررة والأطعمة السكرية ليس له أي تأثير على تحسين الحالة المزاجية ويتركك تشعر بمزيد من الإرهاق بعد ذلك.

**الوجبات الخفيفة:**  
تناول الوجبات الخفيفة من الأنواع الصحيحة من الكربوهيدرات يمكن أن يخفف بعض أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي، وفقا للدكتورة جوديث وورتمان، المؤلفة المشاركة لكتاب The Serotonin Power Diet. وتشير الأبحاث إلى أن نحو 30غ من الكربوهيدرات "الجيدة" يوميا، على شكل فشار، أو بسكويت مملح، كانت كافية لإنتاج السيروتونين الذي يحسن المزاج الذي تحتاجه.



جرب العلاجات بالكلام:

## الرضاعة الطبيعية تقلل مخاطر إصابة الأطفال بمرض مزمن

تعد الأبحاث حول دور النظام الغذائي في تطوير داء السكري من النوع الأول منخفضة بشكل عام.

لكن هناك بعض الدراسات الرائدة تشير إلى أن الرضاعة الطبيعية الأطول وإدخال الغلوتين في وقت لاحق قد يقللان من خطر الإصابة بالأمراض، وذلك وفقا لمراجعة منهجية وتحليل تلوي للبحوث المتاحة حول الأطعمة التي قد تكون مرتبطة بخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول في مرحلة الطفولة.

وكان هناك أيضا ارتباط مع زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول واستهلاك ما لا يقل عن جزأين إلى ثلاثة أجزاء من منتجات حليب البقر يوميا أثناء الطفولة، ولكن هذه النتيجة كانت منخفضة اليقين من الأدلة ويجب تفسيرها بحذر، وفقا للباحثين. وأشارت الدراسات أيضا إلى التأثير الوقائي لمكملات فيتامين D أثناء الرضاعة. ولم يكن النظام الغذائي للام أثناء الحمل مرتبطا بمرض السكري من النوع الأول لدى طفلها.

بخلايا بيتا المنتجة للأنسولين. **حليب البقر والفاكهة**  
وجدت المراجعة أيضا دليلا على جودة معتدلة للارتباط بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الأول من داء السكري لدى الأطفال الذين تم إرضاعهم من الثدي حصريا لمدة شهرين على الأقل ولديهم دمع لاحق بحليب البقر (بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من العمر) والفاكهة (من أربعة إلى ستة أشهر).

داء السكري، وأنه على المستوى الفردي، لا يزال خطر الإصابة منخفضا بغض النظر عما إذا كنت تتلقى حليب الأطفال أو الغلوتين خلال الأشهر الأولى من الحياة. وحلل الباحثون 5935 مقالة منشورة في المجلات الطبية حتى أكتوبر 2020. من إجمالي عدد الدراسات، يمكن تضمين 96 في التحليل التلوي لأنها تحتوي على نتائج عن النظام الغذائي وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول لدى الأطفال وكانت ذات جودة كافية. وإجمالا، وقع تقييم 26 عاملا من العوامل الغذائية، مثل الرضاعة الطبيعية،

الغذائية للام والطفل، خلال فترة الرضاعة والطفولة، وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول. وقالت المؤلفة الأولى للدراسة آنا ماريا لامبوسا، طالبة الدكتوراه في معهد الطب البيئي بمعهد كارولينا، "يشير تحليلنا التلوي إلى أن الرضاعة الطبيعية وإدخال الغلوتين لاحقا قد يكون لهما تأثير وقائي ضد مرض السكري من النوع الأول. وفي الوقت نفسه، من المهم ملاحظة أن العوامل الجينية والعوامل البيئية المختلفة من المحتمل أن تؤثر على خطر الإصابة بالنوع الأول من

ونشرت الدراسة التي أجراها باحثون في معهد كارولينا في السويد في مجلة EBioMedicine. وتتزايد أعداد الأطفال الذين يصابون بمرض السكري من النوع الأول من أمراض المناعة الذاتية. ولم تسفر الأبحاث حول دور النظام الغذائي في تطوير مرض السكري من النوع الأول عن أي نتائج واضحة حتى الآن. وقام الباحثون في معهد كارولينا في السويد بمراجعة وتحليل الأبحاث المتاحة حول الروابط بين الأنظمة



وسن إدخال الأطعمة المختلفة، والتعرض لمغذيات الرحم، ونظام الأطفال الغذائي. وأشارت الدراسات التي تضمنت أقوى الأدلة إلى أن الرضاعة الطبيعية الأطول وإدخال الغلوتين في وقت لاحق كانا مرتبطين بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الأول من داء السكري. وبالنسبة للأطفال الذين خضعوا للرضاعة الطبيعية لمدة ستة إلى 12 شهرا على الأقل، كان خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول أقل بنسبة 61% من الأطفال الآخرين. وكان الأطفال الذين تناولوا الغلوتين في عمر ثلاثة إلى ستة أشهر أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الأول بنسبة 64% مقارنة بأولئك الذين تناولوا الغلوتين في وقت سابق. ولم يدرس الباحثون الأليات التي قد تفسر الارتباطات. ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث السابقة آثارا إيجابية للرضاعة الطبيعية بشكل عام، على سبيل المثال على نمو الجهاز المناعي للطفل والمنطقة الحيوية للأمعاء، بينما أظهرت الدراسات التجريبية أن الغلوتين قد يضر













# منوعات العقار

29

## 48 % نسبة التوطين في الإدارات العليا في إمببور خلال 2021

دبي-الفسج:

حققت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي (إمببور)، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، تزايداً في معدلات نمو مواردها البشرية بالتزامن مع نجاح صفقات الاستحواذ الثلاث التي أبرمتها مؤخراً وتوسعها غير المسبوق في تقديم خدمات تبريد المناطق ونمو محفظة الأصول المستفيدة من خدماتها في مختلف مناطق دبي. وذكرت الشركة أن نسبة التوطين بين القوى العاملة لديها في تزايد نسبي، لا سيما في مناصب الإدارات العليا والمتوسطة.

بلغ عدد الموظفين في «إمببور» 841 موظف حتى شهر ديسمبر 2021، حيث تحطت نسبة التوطين في المؤسسة أكثر من 15% من إجمالي الموظفين إذ بلغت نسبة المواطنين في المناصب العليا 48%.

وأشارت المؤسسة أن نسبة العنصر النسوي من الموظفين في تزايد إذ بلغ 46%، بينما بلغت نسبة المواطنين من الرجال 54%، وذلك تجسيدا لنهج المؤسسة في تحقيق التوازن

بين الجنسين في بيئة العمل واستقطاب أفضل الكفاءات الوطنية الناشئة، وتعزيز دورها في قيادة عجلة التطوير الاقتصادي عبر بوابة صناعة تبريد المناطق الرائد والحيوي بالمنطقة، والتي تهدف إلى رفع عدد الموظفين والوظائف للعمل في قطاع تبريد المناطق، بما يتناسب مع رؤية الإمارات 2021.

وقال أحمد بن شمساف، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمببور»: تبنت المؤسسة خريطة الطريق، التي اعتمدها مجلس الوزراء، برئاسة

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لزيادة نسبة التوطين بالاعتماد على الكوادر الوطنية الشابة في مؤسستنا عام بعد عام. وأشار إلى أن التوطين واستقطاب الخبرات الإماراتية المؤهلة يشكل جزءاً أساسياً من استراتيجية «إمببور» في التوظيف منذ تأسيسها؛ حيث نرى في أبناء الوطن الاستثمار الأمثل، الذي يدعم استمرار النهضة والتنمية الشاملة، التي تشهدها الإمارات، ليس هذا فحسب، بل يسهم في تصورها وتمكين وتوطين المرأة الإماراتية ودعم تطورها المهني في قطاع تبريد المناطق؛ وذلك تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة، التي تهدف إلى دعم المرأة باعتبارها شريكاً في مسيرة التنمية.

## دانة غاز تتسلم 39 مليون دولار دفعة جديدة من عملياتها في مصر

دبي-الفسج:

أعلنت امس، شركة «دانة غاز» المدرجة في سوق أبو ظبي للأوراق المالية، استلامها دفعة نقدية بقيمة 39 مليون دولار 143 مليون درهم خلال شهر ديسمبر من الحكومة المصرية. وقالت - في إصاح على موقع سوق أبو ظبي للأوراق المالية - إنه باستلامها هذه الدفعة ينخفض إجمالي المبالغ المستحقة في مصر إلى أقل من 30 مليون دولار 110 ملايين درهم، وذلك عند أدنى مستوى منذ بدء عملياتها التشغيلية في مصر عام 2007، مشيرة إلى أن هذه الدفعة الجديدة تمثل استكمالاً للدفعات النقدية التي استلمتها على امتداد العام الجاري، والذي شهدت خلاله تحسناً جزئياً في مستوى تحصيل مستحقاتها. وأوضحت - في بيانها - إن إجمالي المبالغ المستلمة في مصر خلال العام الجاري ارتفعت بنسبة 130% لتصل إلى 184 مليون دولار 674 مليون درهم مقارنة بـ 80 مليون دولار في العام الماضي. من جهته أعرب الدكتور باتريك ألمان واردا، الرئيس التنفيذي لشركة دانة غاز عن سعادته لاستلام هذه الدفعة النقدية من الحكومة المصرية وبذلك تكون الدفوعات المستحقة للشركة في مصر قد انخفضت لأدنى مستوياتها على الإطلاق.. مشيراً إلى أن هذه الدفوعات تؤكد التزام الحكومة المصرية بتسوية المبالغ المستحقة للشركات العاملة في قطاع النفط والغاز. وأضاف: «سيبرز تسارع وتيرة سداد الدفوعات النقدية من جانب مصر لاستقطاب المزيد من الاستثمارات الدولية والتي ستثمر بدورها عن دفع عجلة النمو الاقتصادي لجمهورية مصر كما أن استمرار سدادها دفعاتنا النقدية المستحقة ستعزز للمضي قدماً خططنا التوسعية في مصر. واستمرت دانة غاز ما يزيد على ملياري دولار منذ بدء عملياتها في مصر في عام 2007. لتصبح الشركة خامس منتج للغاز في مصر بمعدل 29.200 برميل نقط مكافئ يومياً خلال الربع الثالث من العام الجاري.

## دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الخميس ٣٠ ديسمبر ٢٠٢١ العدد ١٣٤٣٠

نموذج إعلان النشر

تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: السيد/ محمد صالح ميثال شيلاليل مونيو حاجي طلب التسجيل بيانات العلامة التجارية: مانجو هت MANGO HUT صورة العلامة:

الموعدة بالرقم: 360938 بتاريخ: 2021/09/30

بيانات الأولوية:

باسم: السيد/ محمد صالح ميثال شيلاليل مونيو حاجي  
الموطن: الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.  
هاتف: 0507863786  
إيميل: tmlfiles@gmail.com

وتلك لتعريف السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: 43  
خدمات توفير الأطعمة والمشروبات، وخدمات الإيواء المؤقتة.

وصف العلامة: كلمات مانجو هت MANGO HUT باللونين العربية وشكل مانجو فوقها

الاشتراطات:

فقط من لديه إقرار على ذلك أن يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30 يوماً من تاريخ إصدار هذا الإعلان



## الخليج العربي للإستثمار الإماراتية تتعاون مع «أن بي تي» السعودية في عدد من المجالات الإستثمارية

دبي-الفسج:

وقعت شركة الخليج العربي للإستثمار الإماراتية إتفاقية شراكة إستراتيجية مع شركة «أن بي تي» السعودية، وذلك لتعزيز التعاون في عدد من المجالات الإستثمارية ذات الإهتمام المشترك. وقام بالتوقيع على الإتفاقية كل من السيد خليفة سيف المحيربي رئيس مجلس إدارة شركة الخليج العربي

للإستثمار والسيد نواف بن بدر التميمي رئيس مجلس إدارة NBT السعودية، وذلك في العاصمة السعودية الرياض مؤخراً. وتهدف الشراكة الجديدة إلى جذب رأس المال الأجنبي والخبرات من خلال إستثمارات نوعية من بيوت الخبرة العالمية المتخصصة للمساهمة في تعزيز فرص التكامل، وتحفيز الإستثمار في القطاعات الاقتصادية والتنموية في

مجالات السياحة والصحة والرياضة والترفيه، والمساهمة في تنفيذ البنى التحتية للمشاريع النوعية في البلدين. وتتضمن الشراكة تحفيز العرض والفرص لمجموعة من المستثمرين، الصناديق الإستثمارية، والشركات الأجنبية الواعدة. وقال السيد خليفة سيف المحيربي رئيس مجلس إدارة شركة الخليج العربي للإستثمار بهذه المناسبة:

نحرب عن سعادتنا واعتزازنا بعقد شراكة إستراتيجية مع شركة أن بي تي السعودية، خاصة في ظل العلاقات الأخوية المتميزة بين دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية، وإن هذه الشراكة تشكل إضافة للتعاون الثمير بين الشركات في كلا البلدين. وأضاف: سنتحز هذه الشراكة من تواجد شركة الخليج العربي في السوق

السعودي، الذي يعتبر من الأسواق الهامة التي نعمل بها، حيث نستعمل على تعزيز الخبرات التي نمتلكها في عدد من المجالات الإستثمارية في هذا السوق الهام. وأكد المحيربي أهمية العلاقات الاقتصادية والتجارية والإستثمارية المتميزة بين الإمارات والسعودية، والتي تتيح العمل في قطاعات متنوعة في ظل بيئة الأعمال النشطة والمشجعة.

## شملت الإجازات ونهاية الخدمة والترقيات . . هكذا عززت الإمارات جاذبية القطاع الخاص

دبي-الفسج:

واصلت دولة الإمارات جهودها لتعزيز جاذبية قطاعها الخاص وتقليص فجوة الحقوق والامتيازات بين القطاعين الحكومي والخاص وذلك بما يرسخ أسس العدالة الاجتماعية للاقتصاد الوطني. وألغت التشريعات المستحدثة الفوارق بين القطاعين إلى حد كبير لاسيما على صعيد الإجازات ومكافآت نهاية الخدمة وأنظمة الترقيات بالإضافة إلى الدعم المباشر لجهود توطين الخاص.

وأكثر في الخدمة المستمرة، مكافأة نهاية الخدمة عند انتهاء خدمته، تحسب وفق الأجر الأساسي، بواقع أجر 21 يوماً عن كل سنة من سنوات الخدمة الخمس الأولى، وأجر 30 يوماً عن كل سنة مما زاد على ذلك. وفي السياق ذاته فقد نص القانون على استحقاق العامل في القطاع الخاص إجازة بأجر وفق حالات عدة، وهي إجازة الحداد لمدة 5 أيام في وفاة الزوج أو الزوجة، و3 أيام في حال وفاة أي من الأب أو الأم أو أحد الأبناء أو الأخ أو الأخت أو أحد الأحفاد أو الجد أو الجدة، ابتداء من تاريخ الوفاة، وإجازة والدية لمدة 5 أيام عمل للعامل سواء الأم أو الأب الذي يربز بمولود لرعاية طفله ويتحقق بصورة متصلة أو متقطعة خلال مدة 6 أشهر من تاريخ ولادة الطفل، وأي إجازات أخرى يقرها مجلس الوزراء.

كما يجوز منح العامل إجازة دراسية لمدة 10 أيام عمل في السنة الواحدة، للعامل المنتسب أو المنتظم بالدراسة في إحدى المؤسسات التعليمية المعتمدة في الدولة لأداء الاختبارات، شريطة ألا تقل مدة الخدمة لدى صاحب العمل عن سنتين، ويستحق

العامل المواطن إجازة تفرغ لأداء الخدمة الوطنية والاحتياطية بأجر، ويشترط للحصول على تلك الإجازات تقديم ما يثبت ذلك من الجهات المعنية. ويلزم القانون الجديد صاحب العمل بوضع نوائح تنظيم العمل، مثل لائحة تعليمات العمل والجزاءات والترقيات والمكافآت وغيرها، إضافة إلى توفير السكن الملائم للعامل أو أن يدفع له بدلا نقدياً للسكن، كما ينص القانون على إعفاء الدعاوى المالية من الرسوم القضائية في جميع مراحل التقاضي والتنفيذ والطلبات التي يرفها العمال، أو ورثتهم، والتي لا تزيد قيمتها على 100 ألف درهم.

ويضاف القانون إلى سلسلة من القوانين التي اعتمدها الدولة على مدار السنوات الماضية والتي توفر منظومة حماية شاملة للعاملين في القطاع الخاص أسوة بنظرائهم في القطاع الحكومي لاسيما في مجالات التوظيف، والأجور، والسكن، والصحة. وبدأت الإمارات منذ سبتمبر 2020 بتنفيذ أحكام المرسوم الخاص بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم 8 لسنة 1980 حول تنظيم علاقات



العمل، والذي ينص على منح المرأة الأجر المماثل لأجر الرجل إذا كانت تقوم بذات العمل، أو آخر ذي قيمة متساوية. وفي عام 2015 أصدرت وزارة الموارد البشرية والتوطين ثلاث قرارات وزارية بالأرقام 764/ و765/766/ تهدف إلى ضمان إبرام العلاقات بين العمال وأصحاب العمل طوعاً، وتحسن الشفافية من حيث فرص العمل وعقود العمل، وقد نصت القرارات على أن يظلم من العمال المحتملين التوقيع على عرض عمل موحد في وطنهم، ويتم إيداعه لدى وزارة الموارد البشرية والتوطين قبل إصدار تصريح عمل لهم، وبعد ذلك يتم تسجيل هذا الاتفاق الذي يعد بمثابة عقد قانوني بمجرد وصول العامل في البلاد، ولا يجوز إجراء أية تغييرات عليه إلا إذا كانت تنص على منح مزايا إضافية يوافق عليها العامل. وبموجب تلك القرارات يحق لأي من الطرفين إنهاء العقد، ويتمتع العامل بعد الإنهاء بحرية الانتقال إلى صاحب عمل جديد، فيما يضمن نظام حماية الأجور سداد أجور العاملين في القطاع الخاص بانتظام ووفقاً للمواعيد المحددة.

## يهدف صقل خبرات ومهارات موظفي حكومة أبو ظبي التخصصية

## أكاديمية أبو ظبي الحكومية وأكاديمية سوق أبو ظبي العالمي تطلقان برنامج دليل مبادئ الاستثمار

دبي-الفسج:

أعلنت أكاديمية أبو ظبي الحكومية وأكاديمية سوق أبو ظبي العالمي عن إطلاقهما برنامج «دليل مبادئ الاستثمار» الذي يهدف إلى إتاحة الفرصة لموظفي حكومة أبو ظبي لاكتساب المعرفة المالية والأخلاقيات والممارسات الاستثمارية. ويستهدف البرنامج موظفي حكومة أبو ظبي العاملين في المجال المالي، والذين تتراوح خبرتهم العملية بين سنة وخمس سنوات، ويتضمن البرنامج مزيج من التعليم المباشر والتفاعلي والتعليم عن بعد، إلى جانب العمل الجماعي والمناقشة المفتوحة والدعم الإرشادي. وقال سعادة محمد غيات القائم بأعمال مدير عام أكاديمية أبو ظبي الحكومية: «يسرنا إطلاق برنامج دليل مبادئ

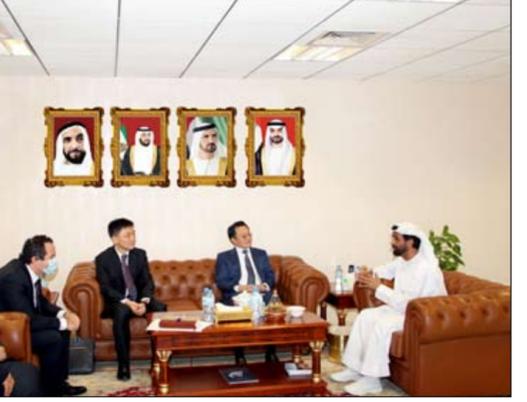
الاستثمار الذي يسعى إلى صقل خبرات ومهارات موظفي حكومة أبو ظبي المتعلقة بقطاع الاستثمار ودعمهم بالمعرفة اللازمة لتحسين فهمهم للقطاع واكتساب الممارسات الاستثمارية اللازمة لتمكينهم من النجاح في أداء أدوارهم الوظيفية». وأضاف غيات: «ويأتي إطلاق هذا البرنامج في إطار مساعي أكاديمية أبو ظبي الحكومية الرامية إلى تطوير مهارات الكفاءات التخصصية الحكومية في إمارة أبو ظبي من خلال تطوير البرامج التدريبية التي تعتمد أفضل الممارسات الدولية والمصممة لتواكب متطلبات وتطورات سوق العمل في الحاضر والمستقبل بما يتيح الفرصة لموظفي حكومة أبو ظبي للمساهمة في دعم مسيرة التميز الحكومي في أبو ظبي وتحقيق رؤية الإمارة لبناء اقتصاد قائم على المعرفة». وقال حمد صباح المزروعى، مدير عام

أكاديمية سوق أبو ظبي العالمي: «يسرنا تعزيز شراكتنا مع أكاديمية أبو ظبي الحكومية، والتي تأتي في إطار مساعيها المشتركة لتنمية مهارات الكفاءات الحكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة، إذ يعمل هذا البرنامج المهم، والذي يعتمد على مناهج دراسية نوعية، على صقل مهارات الكفاءات المؤهلة في القطاع المالي وتعزيز عملية تطور قادة المستقبل لتمكينهم من المساهمة في تطوير الخطط التي من شأنها دعم مساعي إمارة أبو ظبي الرامية إلى بناء اقتصاد قائم على المعرفة، ويعمل البرنامج على تعزيز قدرة المشاركين لفهم الآليات الأساسية لقطاع الاستثمار ودوره الحيوي في العالم، واكتساب الأخلاقيات ومهارات التنظيم من خلال التعرف إلى أساسيات القطاع التي تركز على التعاملين من خلال مراعاة عناصر الثقة والسمعة والقيمة العالية، إلى جانب التعرف على

## «بركة» توقع اتفاقية تعاون مع أكبر شركة صينية في مجال التطوير العقاري

دبي - الفسج:

وقعت شركة بركة للتطوير العقاري «إحدى الشركات التابعة لمجموعة من حم» اتفاقية تعاون وتبادل خبرات مع شركة CSCCE Middle East الصينية أكبر شركة عاملة في مجال المقاولات والإنشاءات في الصين. شهد الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة من حم توقيع الاتفاقية بين يوا ناو الرئيس والمدير التنفيذي لشركة الصينية، والدكتور مهندس حسام العامري مدير عام شركة بركة، تهدف الاتفاقية إلى زيادة الاستثمار العقاري المشترك داخل الدولة وخارجها والعمل على إنشاء مشاريع سياحية وسكنية جديدة في الإمارات وخارجها، وسيكون مشروع «ياس



## 1.1 مليار درهم تصرفات العقارات في دبي

دبي - وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والاملاك في دبي أكثر من 1.1 مليار درهم حيث شهدت الدائرة أمس تسجيل 253 مبايعة بقيمة 511.08 مليون درهم منها 19 مبايعة للأراضي بقيمة 93.74 مليون درهم و234 مبايعة للثقف والفلل بقيمة 417.34 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبايعات الأراضي بقيمة 28 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبايعة بقيمة 9 ملايين درهم في منطقة الوصل تليها مبايعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة وادي الصفا. وقد تصدرت منطقة وادي الصفا

5 المناطق من حيث عدد المبايعات إذ سجلت 7 مبايعة بقيمة 36 مليون درهم وتلتها منطقة جبل على الأولى بتسجيلها 3 مبايعة بقيمة 8 ملايين درهم وثالثة في الحبيية الخامسة بتسجيلها 2 مبايعة بقيمة 3 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبايعات الشقق والفلل فقد جاءت مبايعة بقيمة 26 مليون درهم بمنطقة الصفا الأولى كأهم المبايعات تلتها مبايعة بقيمة 25 مليون درهم في منطقة جميرا الثانية وأخيراً مبايعة بقيمة 15 مليون درهم في منطقة المراكز.

وقد تصدرت منطقة الخليج التجاري المناطق من حيث عدد مبايعات الشقق والفلل إذ سجلت 28 مبايعة بقيمة 36 مليون درهم وتلتها منطقة مرسى دبي بتسجيلها 25 مبايعة بقيمة 75 مليون درهم وثالثة في المراكز بتسجيلها 24 مبايعة بقيمة 41 مليون درهم. وسجلت الدوريات قيمة قدرها 567.72 مليون درهم منها 11 رهنونات أراضي بقيمة 151.2 مليون درهم و45 رهنونات فلل وشقق بقيمة 416.53 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة ند حصة بقيمة 230 مليون درهم وأخرى في منطقة نخلة جميرا بقيمة 113 مليون درهم. وأما الهبات فقد شهدت تسجيل 9 هبة بقيمة 24.35 مليون درهم كان أهمها بمنطقة البرشاء الثالثة بقيمة 9 مليون درهم وأخرى في منطقة المراكز بقيمة 6 مليون درهم.













# منوعات الفكر

34

## شاعر المليون . . قواي الشعر النبطي ترسوا على شاطئ الراحة في أبوظبي

شاعرهم عن طريق التطبيق الخاص ببرنامج شاعر المليون أو موقعه الإلكتروني. ويبت برنامج شاعر المليون تفاصيل الحلقة المباشرة الرابعة والحلقات السابقة من برنامج شاعر المليون، عبر قناته على اليوتيوب /youtube.com/ Millionspoet، والتطبيق الذكي والموقع الإلكتروني ومنصات التواصل الاجتماعي للبرنامج، وكذلك يتيح لشعاق الشعر النبطي مشاهدة البث المباشر للحلقات كل ثلاثاء في تمام الساعة التاسعة والنصف مساءً بتوقيت الإمارات.

محمد أحمر" من الأردن بـ 47 درجة من 50 و" أحمد الجش المطيري" من السعودية بـ 46 درجة بقرار لجنة التحكيم، فيما بقيت فرصة أمام شاعر واحد من أربع شعراء للتأهل بتصويت المشاهدين على مدار أسبوع والشعراء هم: ناصر ستار العنزي من الكويت والذي حصل على 45 درجة وراشد الزرعى من سلطنة عمان 44 درجة وسويلم الخراس العتيبي من السعودية 44 درجة وعبد الهادي أبودية القحطاني من السعودية 44 درجة حيث يستطيع عشاق الشعر التصويت

والراحة والمشاهدين خلف الشاشات، وتفاعل كبير مع القصائد التي يتم نشرها بشكل مباشر عبر منصات التواصل الاجتماعي لبرنامج شاعر المليون، وتضمنت الأسماء الأربعة من برنامج شاعر المليون تقديراً مصوراً من بطولة نجوم الأسماء، تمثيلاً وتعليقاً، وذلك ضمن سلسلة تقارير يقدمها البرنامج وتحمل عنوان "قصة الإمارات في خمسين عام"، إذ استعرض التقرير التطور الذي تشهده دولة الإمارات في الجوانب المختلفة منها الاقتصادية والطبية والتقنية وغيرها، وتأهل الشاعران "الأه

ومع انطلاق الحلقة الرابعة أعلن مقدمي البرنامج حسين العامري وندى الشيباني عن تأهل الشاعر السعودي حامد شميل العنزي بتصويت المشاهدين بنتيجة 69 في المائة لينضم إلى زملائه التأهلين للمرحلة القادمة. وقدم شعراء الأسماء الأربعة قصائد شعرية مميزة تناقشوا فيها أمام أعضاء لجنة التحكيم البرنامج المكونة من سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر، حمد السعيد، الدكتور غسان الحسن، وأهروا بقصائدهم جمهور الشعر النبطي في مسرح شاطئ

الاستشارية لبرنامج شاعر المليون تركي المريخي ويدر الصفوق إلى جانب عدد من ممثلي وسائل الإعلام والصحافة وعشاق الشعر النبطي. وقدم نجوم الأسماء السابقة منافسة كبيرة في ليلة متألقه لامست قلوب عشاق الشعر في كل مكان، وكان قرار لجنة التحكيم تأهيل "هادي مانع البياي" من السعودية و"فيصل برجس السور" من الكويت، للمرحلة الثانية من المنافسة، فيما كان أربعة شعراء بانتظار تصويت المشاهدين على مدار الأسبوع الماضي.

رست قواي الشعر النبطي على شاطئ الراحة في عاصمة الإبداع أبوظبي في الأمسية المباشرة الرابعة من برنامج شاعر المليون بموسمه العاشر، الذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وبنت مجرياتها عبر قناتي بينونة والإمارات. حضر الأمسية عيسى سيف المزروعى نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وعبدالله بطي القبيسي مدير إدارة الفعاليات والاتصال باللجنة، وأعضاء اللجنة



### رؤية نقدية

## رواية شياطين الإنس تحاكي قضايا العصر وتدق ناقوس الخطر



المشهد والإحساس والظروف بما فيها الزمان والمكان، فالقارئ سيكتشف أن أسلوب الكاتب يأخذه إلى عالم الخيال من خلال الحوار ويشرك القارئ في تكملة الصورة حسب خياله وكان القارئ جزءاً من الحكاية، أو يتابع فيلم تدور أحداثه على شاشة كبيرة، وأحداث الرواية تنتقل بيسر وسهولة بين الأشخاص، ومن عادة أحمد سلام أنه في بداية رواياته يستطرد في وصف الشخصيات من الناحية الشكلية والمضمون النفسي لها، وهذا يعتبر من الفن الإبداعي الذي يجيده من خلال المفردات البسيطة والسهلة التي تخللها جزء من العامية الذي فرضه الحوار على المشهد العام.

سيكتشف القارئ أن "العكاف" يقوم بأعمال وهي تقع بين يديه، الرواية في جزئها الأول جاءت مشوقة وعامل المفاجأة كان واضحاً جداً فيها، وأسلوبها سلس ومفرداتها بسيطة تساعد القارئ على الاستمرار في القراءة باستمتاع.

"جميلة" ومن الإبداع أن يجعلها في عالم الماضي وأنها فارقت الحياة وأنها اشارة لعدم وجود الجمال في حياة هؤلاء الشياطين. غالباً ما تهيم روح الكاتب وفعالته الشخصية حول أحداث الرواية، ويضع بعض الكتاب آرائهم على لسان أحد الشخصيات كصراع داخلي عند المؤلف بحكم أنه إنسان يتفاعل مع الحدث حتى ولو هو من كتبه، فرواية "شياطين الإنس" سيكتشف القارئ أن المؤلف له دور بين الشخصيات من خلال ردود الأفعال وبحكم الصراع النفسي لتوصيل المبادئ والقيم التي يود الكاتب توصيلها بين السطور، وحمية رؤيته الشخصية، وفي بعض المواقف سيسبقوا خلال الحوار على الشخصية التي تمثله ويعذبها ويجعلها أحياناً مضطربة وربما عزلها عن الحدث تماماً كالضمير الغائب.

اهتم أحمد سلام بالمفردات وركز على الحوار أكثر من الوصف، وترك الكلمة التعبير عن

"عماد" وهذا الاسم يأتي من الموروث الثقافي لشعوبنا العربية، فلفظ عماد مرتبط ضمناً مع الصلاة عماد الدين أي الركيزة التي يستند عليها الحق دائماً، واختار له وظيفة طبيب من المهن الأكثر شوباً لمفهوم الرحمة وتأكيده على الانحراف في المهن يعتبر أمر شاذ وليس ظاهرة، والشخصية الضبابية في الرواية لقبها بـ "أسراء" لأنها في الأحداث تمثل الليل الذي ينتظر بزوح الشمس وانتصار الضوء على الظلام، فاسمها مستوحى من السير ليلاً، ووفق الكاتب في اختياره لتطبيق على الشخصية تماماً، والأخ الأصغر الذي لم يحظى بأي قسط مناسب من التعليم ليكون أداة من أدوات العاكف، ولقب هذا الأبن "طلعت" لأن معناه ببساطة بداية كل شئ ومن صفاته البر بالولديه والتفاني في خدمتهما وهذا ما يرمي إليه الكاتب أحمد سلام وما يكتشفه في شخصيات روايته "شياطين الإنس"، وأهم باختصار اسم الأم وزوجة شيطان، ليكون

تحاكي قضايا العصر، وقد وفق الكاتب في اختيار الاسم حيث أن الشياطين في المطلق يتصف بمهماها الجن والإنس، وقد قدمت شياطين الإنس في القرآن الكريم على شياطين الجن، في الآية 112 من سورة الأنعام، وهذا لخطورة الإنس في التدبير والتخطيط السيئ نحو الآخر دون النظر إلى عرف أو عقيدة أو رادع ووازع ديني، وليس هنا مقام المقارنة بينهما، وإنما أشير لحسن الاختيار الذي يوضح مسار الرواية والهدف من كتابتها، فهي الحقيقة أن الساحة الأدبية في احتياج مثل هذه الروايات الهادفة والتي تعتبر ناقوس خطر يدق لفت نظر متخذي القرار.

اختار الكاتب أحمد سلام أسماء الشخصيات بعناية فائقة وحرفية، حيث جاءت الشخصية المحورية في الرواية باسم "العكاف" وهو المحبوب أو الميهم الذي يعمل في الخفاء طوال الوقت، وإذا ظهر فيكون غير هيئته، وعندما اختار الضمير الحي في الرواية كان الأبن

أسامة عبد المصعود

طل الكاتب أحمد سلام على قرائه ومتابعيه برواية جديدة بعنوان "شياطين الإنس" بجزئها الأول، في 155 صفحة من القطع المتوسط، عن دار همزة وصل للنشر والتوزيع، وذلك بعد روايته الأخيرة "خادمة الأراب" التي جاءت في جزئين، وكأنه اتخذ لنفسه مكانة بين الكتاب الذين أهتموا بسلسلة الأجزاء لأعمالهم، وهذا الإنتاج الأدبي يلجأ له الكاتب عندما يجد أن العمل قد تشعب ويخشى على القارئ من التشعب، هذا من جهة ورأي آخر يتجه إلى أن الأحداث كثيرة ويحتاج لعدد صفحات كثيرة يصعب على القارئ اقتنائها بهذا الكم الهائل من الورق، خاصة وأن الرواية في تكوينها تحتاج إلى تفاصيل دقيقة حول الشخصيات ورسمها رسماً شاملاً كما يبدع أحمد سلام مع شخصيات رواياته، رواية "شياطين الإنس" من الروايات التي

في إطار مبادرة (كان ياما كان) لدعم المناطق التي تعاني من الأزمات حول العالم

## المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يزود مكتبة القلب الكبير بـ 550 كتاباً

الإصدارات التي تتناسب مع الفئات العمرية للأطفال اللاجئين في المجلس الإماراتي الأردني، ويحرص المجلس الإماراتي لكتب اليافعين على تلك الزيارات رغم ظروف مواجهة العالم لوباء كوفيد 19، سعياً إلى إرساء الشراكات التي تدعم الأطفال والياافعين بما يحقق لهم أملاً في مستقبل مزدهر قائم على العلم، من خلال عدد من المبادرات التي يعمل عليها في الأماكن التي تعاني شحاً في وصول أدوات المعرفة إلى سكانها.

وأضافت العقروبي: "من هذا المنطلق فإن المجلس يسعى إلى إيصال أهم أدوات المعرفة وإتاحتها للأطفال الذين لجأتهم الظروف القاسية في بلادهم إلى مخيمات اللجوء، والتعاون مع الجهات التي تحرص على إيلاء تلك الفئة كامل العناية والرعاية؛ حيث تعد مكتبة القلب الكبير من أبرز المبادرات الراقية التي تلاققت أهدافنا معها لتحقيق غاية سامية تتمثل في مد يد العون لإنارة عقول أولئك الأطفال من خلال تزويد المكتبة بأفضل

عامة، ومجتمع اللاجئين على وجه الخصوص، فهي الضامن الذي يكفل إيجاد بيئة صحية ينعم فيها الطفل اللاجئ بحقوقه في تحصيل العلوم والمعارف، التي تعد من أبرز الحقوق التي ينادي بها المجتمع الدولي للأطفال، ويحرص (المجلس الإماراتي لكتب اليافعين) من خلال مبادرة (كان ياما كان) على أن يظل مساهماً بارزاً في إمداد مجتمع اللاجئين بما يحفز البيئة التعليمية للأطفال ويساعدهم على تجاوز التحديات عبر القراءة والأفق الذي تفتحه الكتب".

الجانبان سبل التعاون المشترك، والمشاريع وورش العمل التي يمكن العمل عليها للمساهمة بتحقيق رسالة المكتبة في إنشاء جيل واع من الأطفال اللاجئين، وخلق بيئة معرفية تعزز تنمية مناطق إيواء اللاجئين، وترسخ ركائز تطوير تلك الفئة التي توليها مبادرة "كان ياما كان" كامل عنايتها لتكون عنصر بناء ورفق في مجتمعاتها. وقالت مروة العقروبي، رئيس مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "تمثل المعرفة واحداً من عناصر التنمية التي تحتاج إليها المجتمعات

في العام 2014 بهدف المساهمة في توفير بيئة تدعم نشأة سليمة للأطفال اللاجئين عن طريق القراءة، جاء ذلك خلال زيارة نظمها مبادرة "كان ياما كان" لوفد من المجلس الإماراتي لكتب اليافعين إلى المكتبة في الأردن، حيث تستكمل المبادرة جهودها في جمع الكتب من المجتمع المحلي وتوزيعها على الأطفال والياافعين في المناطق التي تعاني من الأزمات حول العالم، والتقى الوفد عدداً من القائمين على "مكتبة القلب الكبير" وناقش

المشاركة-الضجر:

قدم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ضمن مبادرته "كان ياما كان" 550 كتاباً في مختلف المعارف والعلوم لـ "مكتبة القلب الكبير" في المخيم الإماراتي الأردني بمنطقة مرجيب الفهود، المكتبة الأولى من نوعها التي أنشأتها الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، المؤسسة والرئيسة الفخرية للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين،



## منوعات

# العمل

35

التجارب الجماعية تعزز من فرص النجاح ويضيف لي كثيراً

## منادي مهنا: لا أفكر حالياً في البطولة المطلقة

استطاعت الفنانة والنجمة الشابة هنادي مهنا أن تحظف الأنظار

إليها من خلال العديد من الأعمال الفنية المتنوعة، سواء في

السينما أو الدراما، وحققت خلال الفترة الأخيرة نجاحاً

لافتاً ومؤثراً مع الجمهور المصري والعربي، خاصة في الدراما التلفزيونية،

ونجحت في جذب المخرجين والمنتجين بسبب شعبيتها الكبيرة التي حققتها

في سنوات قليلة.

للحديث عن أحدث أعمالها الدرامية حكاية (بدون ضمان) من مسلسل

(إلا أنا) كان معها هذا الحوار:

- تأملت في أحدث أعمالك حكاية (بدون ضمان) من مسلسل (إلا أنا).. ما السر؟  
- بالفعل، وصلني الكثير من رسائل الإشادة والدعم، وتواصلت معي فتيات مررن بظروف مشابهة للظروف التي مرت بها بطلة الحكاية. سر التفوق يبدأ من وجود سيناريو قوي لا يهمل أي تفاصيل، بحيث يرسم كل مشهد بحرفية شديدة تساعدك على الاندماج مع العمل والشخصيات، إضافة إلى الجهد الكبير الذي بذلته المخرجة ياسمين أحمد كامل لتساعدني في تمصص الشخصية.
- في رأيك ما سبب نجاح شخصية مريم؟  
- النجاح كان متوقعاً لأن العمل واقعي إلى أقصى درجة، وأنا سعيدة بعودة الأفعال دي، وسبب النجاح الأول هو توفيق الله وإتقان المخرجة وكل طاقم التمثيل أمام الكاميرا وخلفها.
- ما المشهد الذي تطلب منك تركيزاً شديداً وأرهقك في تصويره؟  
- المشهد الذي أقابل فيه الأب والأم. كان مشهداً صعباً جداً والحمد لله نجحت في تأديته. هناك طقوس معينة أستعين بها قبل أداء المشاهد الصعبة مثل الاستماع إلى موسيقى محببة.
- الفنان أحمد بدير يرى أنك تشبهين الفنانة فاتن حمامة.. ما تعليقك؟  
- أنا أحبه جداً، هو أب حنين ودمه خفيف وملتمزم ورجل جميل، وفي كواليس العمل كنت أعتبره والدي، وبالفعل قال لي في أحد المشاهد: (هنادي أنت فاتن حمامة جيك)، وهذه شهادة عالية من فنان عملاق.
- هل هناك تشابه بين (مريم) وشخصية هنادي مهنا الحقيقية؟  
- تشبهني في بعض الأشياء، كل الخلافات التي كانت تحدث بين مريم وشريف معروفة وموجودة وسط قرايبتنا وأصحابنا، هي أشياء معتادة في الحياة الحقيقية.
- ما مكاسبك من حكاية (بدون ضمان)؟  
- (عرفت يعني إيه مسئولية عمل كامل).  
• ما ردود أفعال جمهورك على دورك في المسلسل.. وكيف تفاعل مع الثنائي كشك وإسلام جمال؟  
- بالنسبة لي تحولت من ممثلة إلى خبيرة علاقات أسعى لحل مشكلات الناس، بعد أن انتهت على الرسائل من عدد كبير من الفتيات اللاتي تعرضن لمشكلات مشابهة لتلك التي مرت بها بطلة العمل. أما عن الثنائي كشك وجمال فاستطاعا استنزاف الجمهور جداً، وهو نجاح بالطبع بحسب لهما.
- ما الفرق بين المشاركة في عمل 10 حلقات وعمل 30 حلقة؟  
- لا يوجد فارق كبير بين العملين، الأهم أن تتوافر عناصر النجاح، لكن بشكل عام المسلسل الـ10 حلقات يتميز بتكثيف الأحداث بشكل أكبر.
- وما رأيك في البطولات الجماعية؟  
- أنا أفضل التجارب الجماعية جداً، خاصة إذا تسنى لك المشاركة مع ممثلين موهوبين، فهذا يعزز من فرص النجاح ويضيف لك كثيراً، وأعتقد أنني لا أفكر حالياً في البطولة المطلقة، لأنني أحاول الاستفادة من تجارب ممثلين من جيلى تسرعوا ويحثوا عن البطولة المطلقة ولم يحققوا النجاح المنشود.
- تستطيع أن تقول إن بطولة الحكاية كانت مشاركة بينك وبين الفنانة هاجر أحمد.. ما تقييمك لتجربة التعاون معها؟  
- كانت تجربة جيدة وناجحة، وهي فنانة مجتهدة، واستمتعت بالفرجة على المشاهد التي جمعتها مع الفنان أحمد كشك.
- وما خططك القريبة للسينما؟  
- أنهيت تصوير فيلم (ليلة العيد) مع المخرج سامح عبدالعزيز، يشارك في بطولته يسرا وسميحة أيوب وريهام عبدالغفور وعبير صبرى ونجلاء بدر وسيد رجب ومحمود حافظ وأحمد خالد صالح ومايان السيد وعارفة عبدالرسول ورشدي الشامي ونهى صالح، ومن تأليف أحمد عبدالله.
- وماذا عن فيلم (تماسيح النيل)؟  
- (تماسيح النيل) مختلف تماماً عن ليلة العيد، لأنه فيلم كوميدى خفيف وكواليسه كلها ضحك، وهو من إخراج سامح عبدالعزيز أيضاً، ويشارك في بطولته مصطفى خاطر وحمدي الميرغني وخالد الصاوي وكريم غفيسي وويزو وبيومي فؤاد ومحمد ثروت ومحمد جمعة وسليمان عيد وسامية الطرابلسي وبدرية طلبة وشريف حسنى وضيفة الشرف سوزان نجم الدين، من تأليف لؤي السيد.
- هل تنتظر تقديم جزء ثان من فيلم (بنات ثانوى)؟  
- أتمنى ذلك، أنا على استعداد للمشاركة في هذا العمل، لكن لا أعرف إذا كان هناك نية لذلك أم لا.



## أحمد عبد العزيز: سعيد بردود الأفعال حول حكاية (أوضة وصالة)

وسماه إبراهيم وإخراج عصام نصار. وعُرضت الحكاية الثانية باسم (غرام بانتظام) من بطولة شريف سلامة، وشارك فيها رحمة حسن، نانسي صلاح، محمد لطفي شاهين، لؤي عمران، مها سلامة، محمد مرزبان وإخراج رامى رزق الله.

الجزء الرابع من مسلسل (نصيبى وقسمتك) يقدم بطولات للرجال بخلاف الأجزاء السابقة والتي كانت تقدم بطولات نسائية بحثة، وقدمت الحكاية الأولى فكرة (النظارة البيضاء) التي اعتمدت على تقديم انزال الشخص عن العالم المحيط ومحاولته التغلب على تلك العزلة بالتفوق العلمي.

عبد العزيز، والذي يعود إلى البطولة المطلقة من جديد بعد انتهاء الحكاية الثانية باسم (غرام بانتظام).

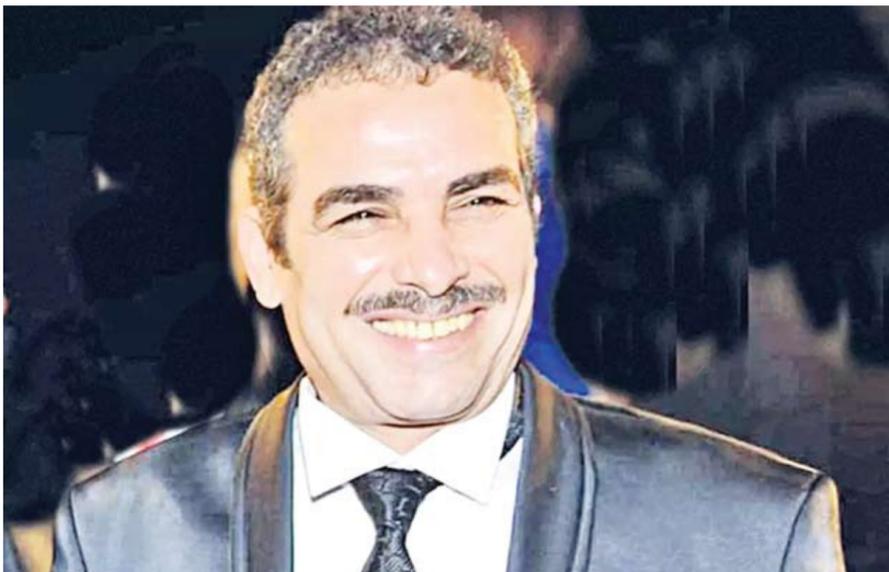
شارك في بطولة (أوضة وصالة) من مسلسل (نصيبى وقسمتك)، عدد من النجوم على رأسهم الفنان أحمد عبدالعزيز، وكتبه المؤلف والفنان عمرو محمود ياسين، بمشاركة أنعام سالوسة، ورشوان توفيق، وشاهيسنا سعد، ومحمد عزمي، وإخراج عصام نصار.

وكانت حكايات المسلسل بدأت من خلال حكاية (النظارة البيضاء) والتي قدمت من بطولة أمير عزمي، كارولين عزمي، أحمد صيام، وأحمد حلاوة ومصطفى أبو سريع، بسنت النبرواي،

أعرب الفنان أحمد عبدالعزيز، عن سعادته بردود الأفعال الإيجابية التي تلقاها حول دوره في حكاية (أوضة وصالة) ضمن حكايات الموسم الثاني من مسلسل (نصيبى وقسمتك).

وأضاف: إن المسلسل يحكىته الدرامية جيدة جداً وهو ما جذبني للعمل، مؤكداً أن دراما الحلقات القصيرة أثبتت تواجدها على الساحة الفنية خلال الفترة الماضية من خلال تقديم جرعة درامية مكثفة للجمهور بعيداً عن المطول.

وعرضت شبكة قنوات (ON) أولى حلقات حكاية (أوضة وصالة) السبت الماضي، في الثامنة مساءً، وشارك في بطولة الحكاية الفنان أحمد



## رامز جلال بين فيلم سينمائي جديد واستعدادات برنامج الرضائي



يستعد الفنان رامز جلال لبدء تحضيرات فيلم سينمائي جديد خلال الفترة المقبلة، وقال مصدر مقرب من رامز إن رامز جلال يدرس حالياً عدد من السيناريوهات لتقديم أي منها على شاشة السينما خلال موسم الصيف المقبل، ومن المقرر أن ينتمي الفيلم إلى طابع كوميديا الفانتازيا.

وقال المصدر إن رامز جلال استقر وفرق عمل برنامج الرضائي على الفكرة الجديدة للبرنامج المقرر عرضه خلال شهر رمضان المقبل على شاشة MBC. وأضاف المصدر أن الفكرة ستكون جديدة ومختلفة، ومن المقرر أن يبدأ رامز تصوير البرنامج نهاية شهر يناير المقبل في أحد الدول العربية، ويستضيف رامز جلال، خلال برنامج الرضائي، عدداً من نجوم الفن والرياضة والغناء.

وقدم رامز جلال في موسم رأس السنة الماضي فيلم "أحمد نوتردام"، وشاركه البطولة عادة عادل، وبيومي فؤاد، وحمدي الميرغني وعدد آخر من الفنانين، وهو من تأليف لؤي السيد، ومن إخراج محمود كريم، وحقق الفيلم إيرادات بلغت 19,393,265 جنيه خلال 13 أسبوعاً منذ طرحه بدور العرض السينمائي. والفيلم تدور أحداثه حول حدوث مجموعة من جرائم القتل والاختطاف من شخص مجهول، تحاول الشرطة أن تقوم بالبحث عنه، وعندما يكتشف صحفي في بداية حياته تأثر القاتل بشخصية (أحد نوتردام) الشهيرة، يحاول التتبع في شخصية تشبهه، ويطلق عليه اسم (أحمد نوتردام)، ويحاول جذب القاتل بأن قام بالتنسيق مع إحدى الفتيات على اختطافها كتمثيل، وينجح في ذلك وتتوالى الأحداث. وتم عرض الفيلم بشكل حصري على منصة شاهد "vip" التي اشترت حقوق عرض الفيلم الحصرية عقب رفعه من دور العرض المصرية.

# الفكر

## نقص فيتامين D أثناء الحمل يهدد الأطفال باضطراب طيف التوحد

ارتبط نقص فيتامين D أثناء الحمل بزيادة خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد في النسل بنسبة 44% مقارنة بالأمهات اللائي لديهن مستويات كافية من الفيتامين أثناء الحمل. وأجريت الدراسة بالتعاون مع باحثين من جامعة توركو بفنلندا وجامعة كولومبيا بنيويورك. ويمكن أن يؤثر انخفاض تناول الأم لفيتامين D أثناء الحمل على تطور التوحد لدى الطفل إلى جانب العوامل الوراثية، وتدخل الأم، وسن الوالدين عند الولادة، ومضاعفات الولادة.



وظلت النتيجة كما هي عندما أخذ الباحثون عوامل أخرى في الاعتبار مثل عمر الأم، والتدخين، وتاريخ الأمراض النفسية، وتعاطي المخدرات، وعمر الحمل وغيرها. ويقول المؤلف الأول للدراسة، البروفيسور أندريه سوراندر من جامعة توركو في فنلندا: "النتائج مهمة للصحة العامة حيث يمكن الوقاية من نقص فيتامين D بسهولة". وأظهرت مجموعة البحث سابقا أن نقص فيتامين D يرتبط أيضا بزيادة خطر الإصابة باضطراب فرط

الحركة ونقص الانتباه في النسل. وجمعت عينات المصل قبل تقديم التوصية الوطنية لمكملات فيتامين D أثناء الحمل في فنلندا. وتوصي التوصية الحالية للحوامل على تناول مكمل يومي من 10 ميكروغرامات من فيتامين D على مدار العام. وتضمنت الدراسة 1558 حالة من اضطراب طيف التوحد وعددا متساويا من عينات للمقارنة ولدوا في فنلندا بين يناير 1987 وديسمبر 2004. وتمت متابعتهم جميعا حتى ديسمبر 2015. ونشرت النتائج في مجلة Biological Psychiatry.

## أربع علامات لتجلط الدم يجب ألا تتجاهلها على الإطلاق

تتشكل جلطات الدم لمحاولة إصلاح تلف الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن التجلط يعد أمرا طبيعيا، إلا أنه قد يكون خطيرا عندما لا يتلاشى من تلقاء نفسه، وبمجرد تشكل الجلطات، يمكن أن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم، مما يسبب الضرر. وهناك العديد من علامات وأعراض الجلطات الدموية، والتي من المهم اكتشافها، حيث يمكن أن تسبب جلطات الدم لتجلط الأوردة العميقة (DVT). قد يكون هذا خطيرا بحيث يحتاج المريض إلى عناية طبية سريعة.

وتسمى الجلطات الشريانية في الدماغ بالسكتات الدماغية. ويمكن أن تتشكل الجلطات أيضا في شرايين القلب، ما يؤدي إلى حدوث نوبات قلبية.

ويقول موقع Stop the Clot الصحي، إن هناك عدة أعراض لجلطة دموية في الساق أو الذراع.

وتشمل هذه الأعراض:

- التورم

- الألم أو الميضض (ألم أو عدم راحة في منطقة ما من الجسم) غير الناجم عن الإصابة

- الجلد الدافئ عند لمس

- احمرار أو تغير لون الجلد

ويشرح موقع Stop the Clot الصحي: "إذا تمكنت من التعرف على هذه العلامات والأعراض، فيمكنك إنقاذ حياتك أو حياة صديق أو أحد أفراد العائلة. وإذا كانت لديك هذه العلامات أو الأعراض، فابغ طبيبك في أسرع وقت ممكن".

وتكشف موقع WebMD الصحي: "إذا قامت الجلطة بسد الأوردة في الذراعين أو الساقين، فقد تبدو زرقاء أو حمراء".

ويضيف الموقع الصحي: "قد يتغير لون البشرة أيضا بسبب الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية بعد ذلك. والانصمام الرئوي في الرئة يمكن أن يجعل البشرة شاحبة ومزرقة ورطبة".

وهناك أيضا عدة علامات على وجود جلطة دموية في الحديث، وفقا لجمعية القلب الأمريكية، وتشمل هذه العلامات "مشكلة في التحدث أو فهم الكلام، ما يشير إلى احتمال حدوث سكتة دماغية".

وتعرض عوامل الخطر بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بجلطة دموية، حيث تصبح جلطات الدم أكثر شيوعا مع تقدم الناس في السن، خاصة عندما يكونون فوق سن 65. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يكون الشخص أكثر عرضة للخطر إذا كان لديه تاريخ عائلي من جلطات الدم.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن تحدث جلطة دموية في الوريد دون وجود عامل خطر أساسي واضح. ويمكن أن تكون الإصابة بجلطات الأوردة العميقة خطيرة للغاية وقد تؤدي إلى انسداد رئوي، وهذا يحدث عندما تتفكك جلطات الدم في الأوردة، وتنتقل عبر مجرى الدم وتعلق في الرئتين.

ويمكن أن يكون الانصمام الرئوي مهددا للحياة ويحتاج إلى علاج على الفور. وإذا تم تشخيص الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، فإن العلاج الرئيسي هو أقراص دواء مضاد للتخثر، مثل الوارفارين وريفاروكسابان.

ومن المحتمل أن يتناول المريض الأقراص لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

وإذا كان المريض امرأة حاملا أو أنجبت طفلا منذ وقت قصير، فستكون المخاطر أكبر. وبالمثل، إذا كان المريض يعاني من حالة التهابية مثل مرض كرون أو التهاب المفاصل الروماتويدي، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بالجلطات.



راقصون يؤدون خلال حفل توزيع جوائز China Golden Rooster Nominee في شيان بمقاطعة فوجيان بشرق الصين. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الزبيب



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تعرفك إلى الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، واليوتاسيوم.

## سؤال وجواب

- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟  
-المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟  
ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وليلة ؟  
-264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟  
-في القاهرة عام 970م
- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟  
- مون بلان

## هل تعلم؟

- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها لتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصفر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذاهب هي العلاقات أو القضاة القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديما كانوا يطلقون على الذهب اسم الأضر النران.
- فارن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- أول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- الصعد تم اختراعه في عام 1850م.

## قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل وفي المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار.. وفي أحد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الآن عشر بيضات وعندما يصبح 21 ساجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اناجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابعع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزرات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اربيه كما اشاء وانعرك معه لاجعله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بقدمك ولانك شيهنتي بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

