

# منوعات

# الفكر

الخميس 13 أكتوبر 2022 م - العدد 13670  
Thursday 13 October 2022 - Issue No 13670



وجبة إفطار تساعد على "درء

ص 23 الأمراض" بما في ذلك أمراض القلب



«أبوظبي للطفولة المبكرة»

تطلق برنامج الوالدية

الخاص بإمارة أبوظبي

ص 27

توم هانكس يكتب

روايته الأولى من وحي

رحلته في هوليوود

## ألعاب الفيديو خطر على الأطفال

كشفت دراسة طبية حديثة أثرا سلبيا جديدا خطيرا لألعاب الفيديو على صحة الأطفال، داعية الأهالي إلى مراقبتهم أثناء اللعب. وقال الباحثون من مستشفى الأطفال في سيدني بأستراليا، إنهم رصدوا "اضطرابات في القلب"، بعضها كان مهددا للحياة وقائلا، عند أطفال كانوا يمارسون ألعاب الفيديو، ويعانون أصلا من مشكلات في القلب. ودرس الباحثون تقارير عن 22 طفلا ومراقبا، عانوا من اضطرابات في ضربات القلب أثناء لعب ألعاب الفيديو. وفي كثير من الحالات، سجلت حالات إغماء عند الأطفال بشكل مفاجئ، وأصيب البعض بالسكتة القلبية والتي أدت لثوفا 4 من المجموعة التي درسا حالاتها.

وأكد الباحثون أنه ليس من الواضح مدى شيوع مثل هذه الحوادث، مشددين على ضرورة مراقبة الأطفال أثناء ممارستهم لألعاب الفيديو، والحصول على الاستشارة الطبية في حال ملاحظة حالات إغماء أو تعب عند أبنائهم. ووفق الباحثة الرئيسية كلير لولي، أخصائية أمراض القلب عند الأطفال، فإن رصد أي أعراض تشير إلى اضطراب في القلب، يستوجب من أهل التدخّل الفوري، حسبما نقلت وكالة "يو بي أي" للأخبار. وأشار الباحثون إلى أن ألعاب الفيديو تساهم في ارتفاع "الأدرينالين" الذي يؤثر على نظام القلب والأوعية الدموية بطريقة تشبه المجهود البدني، بما في ذلك رفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

## لماذا ينصح خبراء البشرة بعدم تناول منتجات الألبان

من المعروف بأن الحليب ومنتجات الألبان الأخرى مفيدة للصحة، وهي ضرورية لتعزيز صحة العظام. إلا أن الكثيرين لا يعرفون بأن منتجات الألبان قد تسبب بمشاكل عديدة في البشرة مثل الأكزيما وحب الشباب والبهتان المصاحب للبشرة غير الصحية. فيما يلي بعض التفاصيل التي يجب معرفتها عن منتجات الألبان ومدى ارتباطها ببشرتنا، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: تأثير هرمونات النمو: يحتوي حليب البقر ومنتجات الألبان على بروتينات مثل الكازين والتي ترفع مستويات بعض الهرمونات مثل عامل النمو الشبيه بالأنسولين 1- (IGF-1) والبرولاكتين والبروستاجلاندين والمنشطات. وغالبا ما يعالج المزارعون الأبقار بهرمون اصطناعي يسمى هرمون النمو البقري (rbGH) لزيادة إنتاج الحليب. كل هذه الهرمونات وخاصة IGF-1 مرتبطة بزيادة إنتاج الزهم، وهو الزيت الموجود في الجلد، والذي يسد المسام ويسبب حب الشباب. زيادة في مستويات الأنسولين: يتم الجمع بين منتجات الألبان في معظم الأحيان ومكونات أخرى مثل الأطعمة المصنعة أو السكريات التي تغطي مستويات الأنسولين، مما يتسبب في اختلال التوازن الهرموني. يتم استيعاب منتجات الألبان التي نستهلكها في بروتيناتا مشابهة للأنسولين. المستويات المرتفعة من الأنسولين تجعل الجسم أكثر عرضة للعدوى والالتهابات، مما يتسبب في الإصابة بأمراض الجلد الالتهابية مثل حب الشباب، والأكزيما، والوردية، وكذلك الأمراض الجلدية مثل الشواك الأسود، والداء الثشواني، والتصبغ، والجفاف.

## الصابون الأسود... لمحاربة مشاكل البشرة

أوردت مجلة Elle أن الصابون الأسود يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة مشاكل البشرة، حيث يعمل هذا الصابون ذو الأصول الأفريقية على مواجهة الشيخوخة وشوائب البشرة. وأوضحت المجلة المعنية بالوضه والجمال أن الصابون الأسود يشتمل على مواد طبيعية تتمثل في زيت النخيل ورماد قشر الموز القابل للطهي والماء، بالإضافة إلى مواد أخرى مثل زبدة الشيا والجليسرين الطبيعي وخلاصة الألو فيرا وخلاصة وخلاصة الليمون وخلاصة خشب الصندل والعسل.

وبفضل هذه التوليفة الفريدة، يساعد الصابون الأسود في القضاء على التجاعيد وحب الشباب والروؤس السوداء والبقع الصبغية، كما أنه يخفف من الالتهابات والتهيج، ويحد من الإفرازات الدهنية ليمنع البشرة مظهراً نقياً وموحداً يشع شباباً ونضارة.

ص 22

يتعرّض الجسم أثناء الدورة الشهرية

إلى عدد من التغيرات بسبب التقلبات

الهورمونية، ومن ضمنها الشعور بالجوع بشكل

زائد عن الأوقات الأخرى، وهو يحتاج إلى

تناول ما يمده بالطاقة اللازمة لمقاومة

أعراض الدورة.

تتعدّد الطرق والوسائل التي من خلالها

يتم حرق الدهون التي يعاني منها عدد من

النساء نتيجة للممارسات الغذائية الخاطئة،

ومن بين تلك الطرق الأمنة والفعّالة تناول

مشروبات ساخنة لتعزيز عملية حرق

الدهون وعملية الأيض.

# مشروبات لحرق الدهون أثناء الدورة الشهرية

الباردة عموماً أثناء فترة الدورة الشهرية في إحداث ضرر في توازن درجة حرارة الجسم، وقد يتسبّب في انخفاض درجة الحرارة في الأمعاء، مما يجعل من الصعب على هذه الأخيرة امتصاص العناصر الغذائية الأساسي.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي المشروبات الباردة إلى آثار سلبية على البشرة، وتزداد فرص الإصابة بحب الشباب. يؤدي تناول المشروبات الباردة إلى الشعور بالدوخة وسهولة تدفق الدم، ينصح بشرب الماء الدافئ أو المعتدل بدلاً من الماء البارد.

– المشروبات السكرية: تزيد من الشعور بالإرهاق، التعب والنفخة، لذلك يفضل الابتعاد عنها أثناء الدورة الشهرية.

– المشروبات الغنية بالكافيين: تسبّب عدم انتظام الهورمونات خلال الدورة، كما تؤدي إلى الشعور بالقلق، التوتر والرغبة الملحة بتناول الأطعمة غير الصحية. – الحليب: يحتوي على الدهون المشبعة التي تسبب الالتهاب، الأمر الذي قد يزيد من شدة آلام الدورة الشهرية.

### فوائد الماء أثناء الدورة الشهرية

يعتبر ترطيب الجسم من أكثر الأمور أهمية أثناء الدورة الشهرية، إذ يجب شرب ما لا يقل عن لترين يومياً، لأنه يساعد في التخلص من الغازات وآلام وتشنجات الدورة. يساعد شرب الماء في التخلص من الرغبات الملحة في تناول بعض الأطعمة غير الصحية، إذ قد تكون هذه الرغبات ناتجة عن العطش.

في حال عدم تحمّل طعم الماء، من الممكن شرب الماء الذي يحتوي على قطع الفواكه أو الخضروات المنقوعة مثل شرائح الخيار والليمون.

– الياسون: يساعد على الاسترخاء وتهذئة الجسم، وتسكين آلام البطن. كما يساعد على الشعور بالشبع وتقليل الرغبة في تناول الحلويات، ويفضل تناوله بدون إضافة السكر.

– الشاي الأسود: يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة. ومثله مثل الشاي الأخضر، تساعد مادة البوليفينول الموجودة فيه على تعزيز حرق الدهون وفقدان الوزن أثناء الدورة الشهرية عن طريق تحفيز تكسير الدهون.

– شاي البابونج: يُعدّ من المشروبات المفيدة للنساء أثناء فترة الدورة الشهرية، نظراً لدوره الفعال في التخفيف من الآلام المصاحبة لها، بفعل احتوائه على نسب عالية من مضادات الالتهاب التي من شأنها العمل على تثبيط عمل البروستاغلاندينات المسببة للأعراض، إضافة إلى أنه يساعد على تسهيل تدفق الدورة.

– شاي الشومر: يحتوي على الأنيثول الذي يخفف من آلام الدورة الشهرية من خلال خصائصه المضادة للتشنج.

– شاي القرفة: يعتبر من المشروبات المفيدة أثناء الدورة الشهرية لدوره الفعال في التخفيف من آلامها، والتقليل من الشعور بالغثيان والقيء.

– الزهورات: يساعد مغلي الزهورات على خسارة الوزن وزيادة حرق الدهون.

تابعي المزيد: الفرق بين سرطان القولون والقولون العصبي

### مشروبات يُفضّل تجنّبها أثناء الدورة الشهرية

إن المشروبات المفيدة أثناء الدورة الشهرية يقابلها عدد من المشروبات التي يفضل تجنبها أثناءها، وهي: – المشروبات الباردة: يتسبب تناول الماء البارد أو المشروبات

وفي هذا الإطار تقول الدكتورة في علم التغذية والغذاء سبتييا الحاج إن "تناول بعض المشروبات الساخنة يعمل على الشعور بالشبع والامتلاء وسد الشهية، وفي نفس الوقت يعمل على حرق الدهون المتراكمة في الجسم والتخلص من السموم والوسائل المختزنة فيه، وبالتالي تعزيز فقدان الوزن. نذكر منها مشروب القرفة الساخن بالحليب أو بدون حليب، فمن المعروف أن القرفة تساعد على انقباض الرحم، وبالتالي يزيد تدفق دم الحيض مما يقلّل من الشعور بالألم الذي يحدث أثناء أيام الدورة الشهرية. كما أن القرفة لها خصائص تساعد على حرق الدهون في الجسم، وضبط معدل السكر في الدم". وتُعدّد الدكتورة في الآتي مجموعة من المشروبات الساخنة التي تساهم في حرق الدهون أثناء الدورة الشهرية:

### الشاي الأخضر لحرق الدهون أثناء الدورة الشهرية

– الشاي الأخضر: يُعتبر من المشروبات التي تحقق فاعلية كبيرة جداً في حرق الدهون والسرعات الحرارية في الجسم. يحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة، ولذلك فهو يقوّي جهاز المناعة ويقيد صحة الجسم بشكل عام أثناء الدورة الشهرية.

– الليمون بالزنجبيل الطازج: يعتبر من أفضل المشروبات التي تقيد صحة الجسم بشكل عام، يقوّي عمل جهاز المناعة، إلى جانب فاعليته في حرق الدهون المخزّنة في الجسم، والتخلص من السموم.

– شاي النعناع: يمتلك النعناع خصائص مهدّئة للمعدة ومسكنة للألم، كما أنه يساهم في استرخاء الجسم، ولذلك فهو يفيد في تخفيف آلام البطن التي تحدث أثناء الدورة الشهرية، التخلص من الانتفاخ، وكذلك طرد السموم من الجسم والتخلص من السوائل المحتبّسة.

المغرب.. مطالبات بقوانين

لحماية حقوق الرضى النسيين

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية الموافق العاشر من أكتوبر من كل سنة، حذر أطباء وخبراء في العلاج النفسي وعلم النفس في المغرب، من خطر الأضرار الناجمة عن تردد مرضى نسيين على دور العلاج بالرقية الشرعية، بهدف "حماية حقوقهم". وأكد الخبراء على "ضرورة تشديد الإجراءات لتطبيق انتشار دور العلاج بالرقية الشرعية"، التي "تساهم في إبعاد المرضى عن التشخيص الحقيقي والعلاج". ومن جهة أخرى، اعتبروا أن اليوم العالمي للصحة النفسية "فرصة لإذكاء الوعي بقضايا الصحة النفسية، وتعبئة الجهود من أجل دعم القطاع، وتجاوز الإكراهات التي تحول دون تقديم خدمات في مستوى جيد للمرضى". وشدد المتخصصون على ضرورة بلورة استراتيجيية للتكفل بالمرضى النفسيين، وتعزيز سبل توطيّن المعرفة النفسية وتغيير الصورة النمطية حول الطب النفسي وأطبائه، وأكد رئيس جمعية "الحق في الصحة والحق في الحياة" المغربية علي لطفي، أنه "أن الأوان لسن سياسة صحية وتوفير حماية اجتماعية واستراتيجية فعالة في مجال الصحة النفسية الوقائية والعلاجية والتأهيلية والإمماج الاجتماعي مشددا على أهمية إصدار تشريعات وقوانين جديدة تتماشى مع المعايير الدولية ذات الصلة لحماية حقوق المرضى الإنسانية.

حجر رشيد فك لغز

الهيروغليفيه قبل 200 عام

كانت الكتابة الهيروغليفية المصرية تُعتبر رموزاً سحرية لا علاقة لها باللغة المحكية، وبقيت طوال قرون لغزاً محيراً حتى اكتشف العالم الفرنسي شامليون معناها قبل 200 عام. ولهذه المناسبة، يعرض متحف بريتيش ميوزيوم البريطاني مئات القطع التي قادت إلى حل سرّ هذه الكتابة، ومنها حجر رشيد الذي كان له دور حاسم في هذا المجال. ويقام هذا العرض في وقت يطالب علماء المصريات متحف لندن بإعادة الحجر إلى القاهرة، فيما بدأت مؤسسات بريطانية عدة بإعادة قطع نهبت خلال الحقبة الاستعمارية.

## زحفة التمساح لتقوية الظهر

في اتجاه صحي غريب، يُشارك آلاف الأشخاص في الصين في صفوف تمارينات تسمى بـ"زحف التماسيح"، وهو نوع غريب من تمارين تقوية الظهر، مستوحاة من حركة التمساح.

انضم عشرات الأشخاص إلى مجموعات كبيرة ويتنقلون في كل مكان، حيث تظهر مقاطع الفيديو المنتشرة التي تم التقاطها في مدن كبيرة مثل شيانغشان وتشانغشا طوابير طويلة من الناس يرتدون ملابس متشابهة ويرتدون قفازات لحماية أيديهم وهم يتحركون ببطء على أيديهم وأقدامهم.

ومن المفترض أن تعمل الحركة على تقوية عضلات الظهر وتخفيف آلام الظهر إذا ما مارسها بانتظام ولفترة طويلة بما يكفي، وفقاً لما ورد في موقع "أوديتي سنترال" للغرائب.

أخير أحد ممارسي الرياضة الجديد، تلفزيون الصين المركزي الحكومي (CCTV) أنه أجرى التمرين الجديد لانه سمع أنه ساعد في تخفيف آلام الظهر.

وتم دعم مزاعم الرجل من قبل Li Wei، رئيس مجموعة "زحف التماسيح" في شيانغشان، الذي قال إنه عانى من مشاكل العمود الفقري في الماضي ولكن بعد ممارسة زحف التمساح لمدة 8 أشهر تقريباً، اختفى الألم.

وقال جراح عظام في مستشفى جامعة بكين الثالث في بكين، تشين شين: "يبدو الأمر مشابها لممارسة تمارين الضغط والمضي قدماً في الوقت ذاته"، مضيفاً: "سيقلل هذا التمرين وهذه الوضعية الضغط على العمود الفقري ويساعد على تحسين القوة المحيطة".

## التلوث يصل إلى الأجنة

## في بطون أمهاتهم

ولادة أطفال مبتين وفي وضع أحسن أن يضعن مواليد يواجهون مشكلات صحية. ودرس الباحثون وهم من بريطانيا وبلجيكا الجسيمات النانوية للهواء الملوث، التي تعرف بالكربون الأسود، لتحديد ما إذا كانت قادرة على الوصول إلى الأجنة. وقال الأكاديمي في جامعة أبردين البريطانية والذي شارك في الدراسة، تيم ناوورت: "نعلم أن التعرض للهواء الملوث خلال الحمل والرضاعة مرتبط بالوفاة عند الولادة، والولادة المبكرة، ونقص أوزان المواليد واضطراب نمو أدمغتهم، مع استمرار العواقب طوال الحياة".

وأضاف: "خلال دراستنا أظهرنا أن عدد جسيمات الكربون الأسود التي تدخل إلى جسم الأم تواصل طريقها إلى المشيمة ثم الجنين".

خلصت دراسة علمية جديدة إلى أن الأجنة في بطون أمهاتهم يعانون من التلوث، حتى قبل أن يبعثروا النور. واكتشف الباحثون في الدراسة وجود جسيمات ملوثة في رئات عدد من الأجنة التي لم تكتمل بعد، بحسب ما أوردت مجلة ذا لانسيت الطبية.

وليس هذا كل شيء، إذ وجد هؤلاء الجسيمات الملوثة في أعضاء أخرى مهمة في الأجنة.

وفي تفسير هذا الأمر، قال العلماء إن العناصر الملوثة التي تصدر عن عوادم السيارات تدخل عبر دماء الأم إلى المشيمة ثم تصل أعضاء الجنين خلال أول 12 أسبوعا.

ويعتقدون أن الحوامل اللاتي يعشن في أكثر المناطق تلوثا يواجهن خطرا أكبر



الألوان الصارخة

.. هل تليق بك؟

تترعب الألوان الصارخة كالأحمر الناري والأصفر الليموني والأخضر العشبي على عرش الموضة النسائية في خريف-شتاء 2022-2023 لتمنح المرأة إطلالة جريئة تخطف الأنظار. وقالت الستايلست الأتالية سيلفيا إينر إن الألوان الصارخة لا تناسب بعض النساء، في حين تبدو رائعة مع نساء أخريات.

ولعرفة ما إذا كان اللون الصارخ مناسباً أم لا، أوصت إينر عند تجربة القطعة المرغوبة بالبحث عن امرأة بالقرب من النافذة، وإلى جانب وضع القطعة المختارة بالقرب من الجسم ينبغي وضع قطعة أخرى ذات لون مغاير أمام الجسم.

ومن خلال تغير الألوان يمكن للمرأة معرفة ما إذا كان اللون يناسب بشرتها أم لا، فإذا بدت البشرة شاحبة وملامح الوجه حادة، فإن اللون يكون غير مناسب. أما إذا بدت البشرة نضرة وملامح الوجه رقيقة، يكون اللون مناسباً.





بالشراكة مع جامعة نيويورك أبوظبي

## «أبوظبي للطفولة المبكرة» تطلق برنامج الوالدية الخاص بإمارة أبوظبي

البرنامج دولة الإمارات في طباعة الدول التي تتبنى حلول مبتكرة من أجل تحقيق أهداف التنمية المستدامة. كما يأتي إطلاق هذا البرنامج بالتزامن مع برنامج «التربية الإيجابية في حياة الوالدين اليومية»، الذي أطلقته هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة في عام 2021، بالشراكة مع مؤسسة «Positive Discipline in Everyday Life» في كندا، وبالتعاون مع 8 جهات تعمل في قطاعات الصحة والتعليم والتنمية الاجتماعية في أبوظبي. وقالت الدكتورة مارتا لوسادا، عميدة كلية العلوم في جامعة نيويورك أبوظبي: إن دعم الوالدين ومقدمي الرعاية من خلال تطوير برنامج الأبوة والأمومة هو أمر مهم لتمكين كافة الأطفال من مختلف الجنسيات في أبوظبي من تحقيق إمكاناتهم الكاملة، معبرة عن سعادتها بالتعاون مع جامعة زايد وكلية الإمارات للتطوير التربوي في تطوير البرنامج، كما أعربت عن شكرها لهيئة أبوظبي للطفولة المبكرة على دعمهم لهذا العمل القيم.

من جانبه رحب الدكتور مايكل آئين مساعد وكيل البحوث بجامعة زايد، بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي وكلية الإمارات للتطوير التربوي في تطوير هذا البرنامج المهم لإمارة أبوظبي، مشيداً بالجهود التي يبذلها أعضاء هيئة التدريس في جامعة زايد في المساهمة في المبادرات البحثية التي تساهم في تحقيق أهداف وأولويات دولة الإمارات. وأعربت الدكتورة مي الطائي، مدير كلية الإمارات للتطوير التربوي، عن بالغ تقديرها للدعم الذي تقدمه هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة لتطوير هذا البرنامج الهادف والمؤثر، بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة زايد، معربة عن سعادتها للإشراف على تدريب الميسرين في كلية الإمارات للتطوير التربوي، وتطلعها إلى تقديم استراتيجيات قائمة على الأدلة لتعزيز قدرات العاملين في مجال تنمية الطفولة المبكرة.



المستقبلين، وتطوير استراتيجية مبتكرة للبحث والتطبيق العملي في مجال تنمية الطفولة المبكرة في أبوظبي. كما أشارت سعادتها إلى مهام فريق البرنامج خلال إطلاق المرحلة التجريبية، والتي تشمل في تنسيق الجهود مع أصحاب المصلحة والشركاء لتطوير استراتيجية للتربية الوالدية تتناسب مع المعايير والخصائص الثقافية لإمارة أبوظبي، بالإضافة إلى توفير إطار حوكمة يتضمن خطط وتشريعات وبرامج العمل بهدف تعزيز مبادئ الشفافية والاختصاص وتقييم مؤشرات الأداء للبرنامج التدريسية المقدمة.

وأكدت سهيل أن أهداف البرنامج تأتي انطلاقاً من رؤية هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة التي تعكس الالتزام الوطني بتهيئة المبادرات والبرامج التي تُعنى بتوفير منظومة شاملة لحماية أطفالنا ووفق أعلى المعايير والممارسات العالمية، والعمل في الوقت نفسه على دعم تحقيق أهداف التنمية المستدامة المتصلة بتنمية قطاع الطفولة المبكرة. نأمل أن يضع هذا



ويلعب الآباء والأمهات الدور الأكثر أهمية في حياة الأطفال الصغار وتعليمهم. لذا، تتمثل إحدى المهام الرئيسية لهيئة أبوظبي للطفولة المبكرة في تزويد الوالدين ومقدمي الرعاية بالمعرفة والمهارات والموارد الضرورية لتنمية قدراتهم وضمان النمو الصحي لأطفالهم. ويأتي هذا البرنامج ضمن استراتيجية التربية في مرحلة الطفولة المبكرة التي أطلقتها الهيئة العام الماضي، بهدف تعزيز معرفة ورعاية الآباء والأمهات في أبوظبي، فضلاً عن دعمهم في القيام بدورهم في تربية أبنائهم. أوضحت سعادة سناء سهيل مدير عام هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة: "انطلاقاً من إيماننا بتعزيز دور الأسرة وأثر التربية الوالدية في تأسيس شخصية الطفل، تم تشكيل فريق متخصص من الخبراء والباحثين والأكاديميين بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة زايد وكلية الإمارات للتطوير التربوي بهدف تطوير وقياس نتائج برامج التربية الوالدية في إمارة أبوظبي، وتحسين مهارات العاملين في قطاع الطفولة المبكرة من خلال تدريب

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة وبالشراكة مع جامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق برنامج الوالدية الخاص بأبوظبي، والذي سيتم تطويره بناءً على الأدلة العلمية وبما يتناسب مع الثقافة المحلية للإمارة، بالتعاون مع جامعة زايد وكلية الإمارات للتطوير التربوي، ليكون مكملاً للجهود المبذولة من برامج تنمية الطفولة المبكرة من خلال تبني أساليب التدريب والمشاركة والبحث المبتكرة، بمشاركة نخبة من الأكاديميين والخبراء والباحثين الإماراتيين والعالميين.

وسيركز البرنامج، والذي سيتم تطويره من قبل جامعة نيويورك أبوظبي وبالتنسيق مع هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة والجهات الأخرى المعنية وتحت القيادة العلمية للباحثين الرئيسيين المشاركين في البرنامج وهم الدكتورة أنتجي فون سوتشودوليتز من جامعة نيويورك أبوظبي، والدكتورة ميشيل كيلي من كلية الإمارات للتطوير التربوي، والدكتورة كريستين كاميا من جامعة زايد، على دعم الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال دون سن الثامنة من خلال تصميمه بشكل يغطي مختلف المجالات ذات الصلة بقطاع تنمية الطفولة المبكرة، مثل الصحة والتغذية والتعليم المبكر. ويُتوقع أن يتم الانتهاء من تصميم البرنامج خلال 18-24 شهر، ومن ثم قياس نتائجه من خلال إطلاق مرحلة تجريبية في أبوظبي تستهدف 300 من الآباء والأمهات.

كما سيتم تدريب المستفيدين المعنيين باستخدام طرق التدريب القائمة على الأدلة والابتكار والمشاركة ومناهج البحث، وقياس نتائج تدريبهم، بهدف المساهمة في تعزيز مهارات العاملين في قطاع تنمية الطفولة المبكرة.



من خلال الشراكة التي تجمعها بوزارة العدل

## كلية القانون في جامعة أبوظبي تقدم خدماتها التدريسية لأكثر من 250 محامياً

•• أبوظبي - الفجر

قدمت كلية القانون في جامعة أبوظبي خدماتها التدريسية والتأهيلية لأكثر من 250 محامياً، وذلك في إطار الشراكة التي تجمع الكلية بوزارة العدل بموجب مذكرة تعاون وقعتها الطرفان عام 2017. وعقدت جامعة أبوظبي مؤخراً فعاليات وأعمال الدورة التأهيلية الخامسة للمتقدمين من خريجي مختلف كليات القانون في الدولة للحصول على رخصة المحاماة، وذلك بالتعاون مع معهد التدريب والدراسات القضائية التابع لوزارة العدل. وتتضمن الدورات التدريبية والتأهيلية التي تشرف عليها وتنظمها جامعة أبوظبي للعام الخامس دراسة أهم القواعد والأحكام القانونية الموضوعية والإجرائية اللازمة لمزاولة مهنة المحاماة، وتشمل قوانين المحامات المدنية، والإجراءات المدنية، والأحوال الشخصية، وقانوني العقوبات والإجراءات الجزائية.

وفي هذا الصدد، صرح الدكتور: أحمد شعبان عميد كلية القانون في جامعة أبوظبي: "نمتز بما حققته جهود التعاون المشترك التي تجمعنا بوزارة العدل والتي تمكن جامعة أبوظبي من المساهمة في تعزيز المنظومة القانونية والقضائية في الدولة من خلال تدريب وتأهيل المحامين لمزاولة المهنة في الدولة. وأن هذا التعاون يأتي في إطار سعي جامعة أبو ظبي نحو تأدية دورها الوطني، ومسؤوليتها المجتمعية في المساهمة في تخريج كوادر وكفاءات علمية مؤهلة للانخراط في سوق العمل بشكل فعال ومؤثر، وبالتعاون مع كافة قطاعات وهيئات الدولة الرسمية الحريصة على مواكبة التطورات الحديثة في سير العمل القضائي والمستهدفات التشريعية لرؤية الإمارات 2071".

ومن جانبه صرح سعادة المستشار الدكتور محمد الكمالي - مدير عام معهد التدريب والدراسات القضائية: "إن تنظيم كلية القانون في جامعة أبوظبي للدورة التأهيلية للمحامين المتدربين في دورتها الخامسة يأتي في إطار الشراكة المتميزة لوزارة العدل ممثلة في معهد التدريب القضائي مع جامعة أبوظبي، والممتدة على مدار أكثر من خمس سنوات، والتي تهدف إلى إعداد وتأهيل الكوادر الوطنية من أبناء دولة الإمارات لمزاولة مهنة المحاماة، مشيداً بالدور المهم والحيوي الذي لعبته كلية القانون - جامعة أبوظبي في هذا الإطار من خلال تنظيمها لهذه الدورة التأهيلية التي ساهمت بشكل واضح خلال السنوات الخمس الماضية في رفع مستوى المعرفة والجاهزية القانونية للمحامين المتدربين الراغبين في اجتياز اختبارات رخصة المحاماة، وهو ما أكدته نتائج المتدربين الفعيلة، حيث ارتفعت نسبة نجاح المتدربين في الاختبارات من حوالي 60% عام 2017 لتصل إلى ما يقارب 90% عام 2021، وأضاف سعادته أن هذه النتائج إن عبرت عن شيء فإنما تعبر عن حجم العمل المتميز والمبدول من قبل كلية القانون، والمستوى التدريسي والتربوي الذي يقدم في هذه الدورة على أيدي نخبة متميزة من كبار الأكاديميين والمختصين القانونيين في جامعة أبو ظبي".

واختتم سعادته حديثه بتوجيه الشكر لإدارة جامعة أبوظبي، مشيراً إلى تطلعه لأن تكون هذه الدورة التأهيلية مقدمة لتعزيز مختلف أوجه التعاون بين المعهد والجامعة الهادفة إلى تزويد القطاع القانوني والعلمي بأفضل تدريب مهني، ملتزمين في ذلك بنهج القيادة الرشيدة الذي يهدف إلى تمكين البنية القانونية والتشريعية في الدولة، وإعداد كوادر قانونية مؤهلة لتولي مختلف المناصب القضائية بشكل يساهم في تعزيز مسيرة التنمية والتطوير الشاملة والمستدامة.

وتطرح كلية القانون برنامج البكالوريوس في القانون وبرنامج الماجستير في القانون العام والماجستير في القانون الخاص المعتمدة من هيئة الاعتماد الأكاديمي بوزارة التربية والتعليم الإماراتية ضمن بيئة ملهمة للدراسة، تستخدم البرامج، التي تُدرّس باللغة العربية، طرق تدريس مبتكرة وتبني منهج التفكير الاستراتيجي لتظل دائماً في صدارة مؤسسات التعليم القانوني.



اتفاقية تعاون تم إبرامها بين الطرفين خلال مشاركتهم بمعرض جلوبال 2022

## شركة سيسكو سيستمز تنضم لبرنامج جامعة زايد «تحتدي الشركات» بهدف إعداد وتمكين قادة الغد

الشركاء الاستراتيجيين المشاركين في البرنامج. وأضاف السيد عبد الإله التجاري، المدير العام لمنطقة الخليج في شركة سيسكو: "إن تطوير وتمكين المواهب الشابة أمر بالغ الأهمية لمواجهة التحديات، ويسرنا الانضمام إلى برنامج تحدي الشركات، بالشكل الذي سيدعم سعي الجامعة للتميز الأكاديمي ودعم مشاريع الابتكار، وتطلع إلى مشاركة خيراتنا ودمجها برؤى الطلاب والطالبات المشاركين لبناء مستقبل أكثر شمولاً معاً لخدمة البلاد والمجتمع". ويجدر الذكر أن المؤسسات المشاركة في برنامج تحدي الشركات، سيستفيدون من وجهات النظر المقدمة من فئة للشباب، وفرصة تحديد المواهب الشابة التي قد تشغل وظائف محددة في المؤسسة مستقبلاً. كما ويمكن للبرنامج أيضاً مساعدة الشركات على التفاعل بشكل إيجابي مع المواهب الوطنية الشابة في وقت مبكر من حياتهم المهنية، والمساهمة في تحقيق أهداف التوظيف في القطاع الخاص، والمساعدة في تطوير قدرات قادة المستقبل والفكرين والمؤثرين في دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم أجمع.

مكان العمل قبل التخرج، من خلال التفكير العميق والعمل الجامعي المنظم لمواجهة التحديات الحقيقية بمخرجات وحلول تكتيكية والتي بدورها تفتح لهم آفاق جديدة بالأنوار المناطة لهم بعد التخرج وتزويد من الفرص المتاحة لهم بالانضمام بكفاءة معاصرة لسوق العمل يمتاز بالحيوية والتسارع". تأخذ التحديات المطروحة في برنامج تحدي الشركات شكل أسئلة عامة توجه للطلبة في بداية الفصل الدراسي، بصيغة "كيف يمكننا؟" والتي تشجعهم على التفكير النقدي والإبداع وحل المشكلات بكفاءة. ويضع الأمثلة على هذه الأسئلة، والتي تم تطبيقها في تحديات سابقة، تتضمن: "كيف يمكننا تصميم منزل مستدام بيئياً في دبي؟"، "كيف يمكننا استخدام الذكاء الاصطناعي لتشخيص صعوبات التعلم؟" و "كيف يمكننا فهم كيف يمكن للبنوك الاستفادة من الاضطرابات التكنولوجي لصالحها؟" وغيرها من الأمثلة التي تستدعي الطلبة على المشاركة والعمل على إيجاد الحلول لها من خلال البحث العلمي والتطبيق التجريبي من خلال المنصات المتاحة من

المطروحة من قبل الشركات المحلية والدولية المشاركة، وإجراء دراسات وبحوث علمية ووضع الحلول المناسبة، وسيتم قياس المخرجات من قبل الأكاديميين والمختصين، مما يمنحهم تجربة قيمة في العالم الحقيقي المطلوبة للنجاح في حياتهم المهنية بعد التخرج وبالشكل الذي يلبي تطلعات الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة خلال رحلة الخمسين المقبلة. ويعد البرنامج محوراً أساسياً لجميع الطلبة الجدد في جامعة زايد المسجلين في برامجها الأكاديمية متداخلة التخصصات.

وتعليقاً على الشراكة، أكد السيد شريف موسى، القائم بأعمال رئيس الشؤون الإدارية والمالية بجامعة زايد، أن برنامج تحدي الشركات يمتاز بقابليته الاستثنائية في إعداد الطلبة بالشكل المطلوب لوظائف المستقبل، وقال: "نحن ممتنون للغاية بانضمام شركة سيسكو سيستمز إلى البرنامج ونعلم أن طلبتنا سيستفيدون بشكل كبير من فرصة العمل جنباً إلى جنب مع هذه الشركة العالمية الرائدة، والتي ستمنح طلاب ومطالبات جامعة زايد المشاركين، فرصة لاكتساب مهارات من

•• دبي - الفجر

أعلنت جامعة زايد عن توقيعها اتفاقية تعاون مع سيسكو سيستمز "Cisco Systems, Inc"، بهدف دعم الشركة العالمية الرائدة في مجال تقنية المعلومات والشبكات إلى برنامج الجامعة لتحدي الشركات، والذي تم استحداثه في نطاق مسار البرامج الأكاديمية متداخلة التخصصات المطروحة فالجامعة، بالإضافة إلى تنظيم برامج وندوات تعليمية وورش عمل تقنية مشتركة.

وتم توقيع مذكرة التفاهم من قبل السيد شريف موسى، القائم بأعمال رئيس الشؤون الإدارية والمالية بجامعة زايد، وعبد الإله التجاري، المدير العام لمنطقة الخليج في شركة سيسكو، وذلك خلال مشاركتهم بمعرض «جيتكس جلوبال» العالي للتقنية 2022 والذي يجري تنظيمه من 10 - 14 أكتوبر في مركز دبي التجاري العالمي.

ويركز برنامج تحدي الشركات بجامعة زايد على تمكين الطلبة من التعامل مع بعض التحديات

## مستشفى ميدكير للنساء والأطفال أول مستشفى في الإمارات يدخل عالم الميتافيرس

•• دبي - الفجر

أعلنت "مستشفيات ومراكز ميدكير الطبية"، وهي واحدة من أكبر سلاسل الرعاية الصحية في دبي والشارقة، عن إطلاق أول مستشفى لها في عالم الميتافيرس، ليصبح بذلك الفرق الطبي الأول في دولة الإمارات العربية المتحدة الذي يتواجد على الميتافيرس. وسعياً إلى تحقيق رؤية دبي في "أن تصبح وجهة عالمية في مجال الميتافيرس وتماشياً مع "استراتيجية دبي للميتافيرس" التي تم الإعلان عنها خلال شهر يوليو من هذا العام، بادرت كيانات مختلفة ضمن مجموعة واسعة من الصناعات، بما في ذلك وزارات، إلى الإعلان عن خططها للانضمام إلى العالم الافتراضي الجديد. وانسجاماً مع هذا التوجه، قامت "مستشفى ميدكير للنساء والأطفال بإبرام اتفاقية شراكة مع "بيو ميتافيرس" BIOMETVERSE، وإضفاء الطابع الرسمي على وجودها الافتراضي الذي انطلق بتاريخ 11 أكتوبر الجاري. وتهدف منشأة الرعاية الصحية في عالم



توفر أكثر من 20 ألف استشارة افتراضية سنوياً، بزيادة نسبتها 62 % مقارنة بمطلع عام 2020. وقال "فينيث بوروشوتامان"، مدير تكنولوجيا المعلومات في مجموعة "أستر دي إم هيلث كير": "أدى تسارع تطور التكنولوجيا إلى إحداث نقلة نوعية في صناعة الرعاية الصحية، حيث تمنح التشخيصات المعززة بالذكاء الاصطناعي والرعاية الجراحية الروبوتية وتسلسل الجينوم والواقع المعزز والأجهزة القابلة للارتداء، المرضى فرصة متجددة للتمتع بجودة حياة أفضل وعمر أطول". وأضاف: "إننا الآن ندخل حقبة جديدة لا يقتصر فيها استخدام التكنولوجيا على النظم الإدارية والتطورات الطبية، وإنما يمتد توظيفها ليشمل الارتقاء برحلة المريض الافتراضية، بما يساهم في تحسين عملية صنع القرارات وتعزيز الوصول إلى خدمات الرعاية". وتابع: "قررنا في هذا الصدد إبرام شراكة مع شركة بيو ميتافيرس BIOMETVERSE لما تتمتع به من سجل حافل بالإنجازات وحضور فاعل وتعاون وثيق مع كبريات الشركات على مستوى المنطقة الموجودة في الميتافيرس".

بما يتناسب مع مكانة دولة الإمارات الرائدة على خارطة الصحة العالمية. ويشكل دخول ميدكير إلى عالم الميتافيرس نقطة الانطلاق في هذا الاتجاه". وتخطط "ميدكير" خلال الأشهر المقبلة لإطلاق كل من "مستشفى ميدكير الصفا" و "مستشفى ميدكير للعظام والعمود الفقري" على الميتافيرس، بما يعزز من فعالية المنشأة الافتراضية الحالية في الارتقاء بتجارب المرضى الافتراضية. وبدورها، قالت الدكتورة "شانيلا لاجو"، الرئيس التنفيذي لمستشفيات ومراكز ميدكير الطبية: "يتمثل هدفنا الرئيسي في تقديم خدمات رعاية صحية فعالية من خلال دمج عملية توفير الاستشارات الأنيبة عبر فريقنا الذي يضم أكثر من 400 خبير طبي. إننا نتوقع على المدى الطويل أن يتم استبدال خدمات "التطبيب عن بعد" التقليدية بالحاجة إلى توفير تفاعلات افتراضية في الميتافيرس، بما يسمح لمرضانا تلقي خدمات تتسم بقدر أكبر من الواقعية والتعاون". وتعد "ميدكير" في الوقت الراهن من المزودين الرئيسيين في سوق الخدمات الطبية الافتراضية للتطبيب عن بعد، حيث



# منوعات

## الفكر

### 23

## هل خل التفاح يمكنه "حرق" الوزن الزائد ؟

كشفت الدكتورة أنجيليكا ديوفال، خبيرة التغذية الروسية، كيف يؤثر تناول خل التفاح في الجسم.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن خل التفاح، هو مادة مخمرة، ويستخدم على نطاق واسع في الطبخ. فإذا استخدم بصورة صحيحة، يمكن بمساعدته التخلص من الكيلوغرامات الزائدة وتطبيع مستوى ضغط الدم وتعقيم الجروح.

وتقول، "لخل التفاح الطبيعي، خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات ويستخدم ضد الفطريات أيضا، ويمكن استخدامه في تعقيم الجروح. وعند تناول خل التفاح، فإنه يعقم بعض الشيء الجهاز الهضمي ويكبح تكاثر البكتيريا الموجودة في الحلق وتجويف الضم والمعدة، ويحسن عمله".

وتقول، "يحتوي خل التفاح على نسبة عالية من الأحماض مثل أحماض المالكيك والليمون واللاكتيك والنيكوتين. لذلك فهو مفيد لكبار السن الذين يعانون من الدوالي. لأنه يساعد على تخفيف كثافة الدم".

ووفقا لها، يساعد خل التفاح على تخفيض مستوى السكر والكوليسترول في الدم. ولكن بالنسبة لمرضى السكري الذين يتعاطون الأنسولين، عليهم تجنب تناول خل التفاح، لأنه يجعل الجسم حساسا للأنسولين.

وتضيف، يمكن استخدام خل التفاح كوسيلة لتخفيض الوزن، ولكن فقط بالاقتران مع تدابير أخرى.

وتقول، "يستخدم خل التفاح لتخفيض الوزن، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، الذي يساعد على إخراج السوائل الزائدة من الجسم. وينصح بتناول خل التفاح قبل 10-15 دقيقة من تناول طعام كاربوهيدراتي، ما يساعد على هضم النشا بصورة مختلفة. ونتيجة لذلك تنخفض الشهية بعض الشيء، وهذا يلعب دورا مهما في عملية تخفيض الوزن ولكن لا يمكن القول بصورة قاطعة، إن خل التفاح يساعد على "حرق" الكيلوغرامات الزائدة. لأنه يمكن تخفيض الوزن عندما يتبع الشخص نظاما غذائيا متوازنا ويمارس نشاطا بدنيا مكافئا. وفي هذه الحالة يمكن أن يكون خل التفاح بمثابة دعم إضافي ومساعد".

وتضيف، "خل التفاح الطبيعي بتركيز 6 بالمئة هو المفيد، لأنه يحتوي فقط على التفاح، حيث يمكن إضافة 1-2 ملعقة شاي منه إلى كوب ماء، وتناول كوبا أو كوبين من هذا المشروب مرتين في اليوم".



بقلم: إيان ويشارت  
الرئيس التنفيذي لمؤسسة "فريد هولوز"  
FredHollows@  
تويتر:

مليارات دولار أمريكي).  
لذا فإن القضاء على العمى الذي يمكن تجنبه يمثل وسيلة فعالة في كسر حلقة الفقر كي تتحرر منها الأسر التي كانت عاقلة فيها، كما أن هذا يسمح للبلدان بتوسيع فرصها الاقتصادية والارتقاء بها على المستويات الفردية والمجتمعية والوطنية.

فكلما استعاد إنسانُ بصره افتحت أمامه أبواب يمكن له من خلالها تحسين حياته على صعيد التعليم أو العمل أو الإنتاجية، وهذا ما يضع حجر الأساس لبناء مجتمعات أكثر استدامة وإنتاجية، أي يمكن للأطفال أن يذهبوا إلى مدارسهم، ويمكن لأهاليهم أن يجدوا عملا لإعالة أسرهم، ويمكن للمجتمعات المستدامة أن تسهم في النمو الاقتصادي لبلدانها.

وكشفت دراسة نفذتها شركة "برايس ووتر هاوس كوبرز" الاستشارية سنة 2014 أن كل دولار أمريكي نستثمره في مجال صحة العين في باكستان يعود بمعدل 6 دولارات أمريكي من المكاسب الاقتصادية لصالح البلاد، في حين أن معدل العائدات على الصعيد العالمي يبلغ 4 دولارات أمريكية.

كما بينت دراسات أخرى أنه إذا ما تلقت الفتيات اللواتي تعانين من ضعف أو فقدان للرؤية الرعاية المناسبة، فإن مدخولهن سيزيد في نهاية المطاف بمعدل 10 إلى 20 بالمئة سنوياً مقابل كل عام تبقيّن فيه على مقاعد الدراسة.

ولا بد من الإشارة إلى أن 9 من أصل كل 10 أشخاص يعانون من فقدان أو ضعف البصر لا يفترض بهم أن يكونوا كذلك، وإذا ما أردنا القضاء على العمى الذي يمكن تجنبه في البلدان النامية لا بد أن نبدأ اليوم بتخصيص 128.2 مليار دولار أمريكي يجري استخدامها على مدى 10 سنوات.

فما من مبرر لارتفاع أعداد حالات العمى بمعدل 41 في المئة بحلول العام 2050 إذا ما ارتقتنا بجهودنا، وثمة حاجة ماسة اليوم إلى بناء استثمارات وشراكات مستدامة من شأنها القضاء على حالات العمى التي يمكن تجنبها. وهكذا يمكننا أن نسهم معا في بناء مستقبل أفضل للجميع، مستقبل يعاني فيه أي إنسان من حالات ضعف أو فقدان الرؤية التي يمكن تجنبها.

## لهذا علينا القضاء على حالات العمى التي يمكن تجنبها



والمالية حيث لم تعد تستطيع أن تتنقل بمفردها.

كانت فاطمة قد عانت من تكرار الالتهابات التي ألحقت الأذى بجفنيها العلويين، مما أدى إلى تقوس رموشها نحو الداخل، فصارت تحكك بعينيها وتؤلها، معرضةً بصرها للخطر.

وغالبا ما تأتي أمهات من أمثال فاطمة إلى مخيمات صحة العيون التي تدعمها مؤسسة "فريد هولوز" طلباً للمساعدة في إنقاذ أبصارهن.

وقد نجح طبيب جراح درّيته المؤسسة في إجراء عملية أنقذت بصر فاطمة، وحالت دون إصابته بعمى غير قابل للشفاء، وكلّ هذا بفضل التمويل الذي سمح بتأمين خدماتٍ شاملةٍ مجانيةٍ لصحة العيون.

إلا أن حالة فاطمة ليست استثنائية للأسف، فهناك أكثر من 125 مليون إنسان يعيش في مناطق يتوطن فيها الرمد الحبيبي فيتسبب بخسائر إنتاجية حول العالم تقدر بنحو 8 مليارات دولار سنوياً.

وهذا يؤدي إلى تدمير الرفاه الاقتصادي لمجتمعات بأسرها، ويحاصر الأسر المتضررة في دوامة من الفقر لا مهرب منها، لا سيما وأن هذه الأمراض تنتقل من جيل إلى جيل.

والواقع يؤكد أن الكثير من البلدان لا تركز على الاستثمار في صحة العيون، بل على الأمراض المزمنة والمعدية وعلى خفض معدلات الوفيات بين المواليد والأمهات.

غير أن استعادة حاسة البصر لا تقتصر في نتائجها على علاج العمى الذي يعاني منه شخصٌ ما إنما تسهم أيضاً في دعم مجتمعه واقتصاد بلده ككل.

ففقدان الرؤية يكلف الاقتصاد العالمي اليوم ما لا يقل عن 411 مليار دولار أمريكي سنوياً على شكل خسائر في الإنتاجية، علماً أن النسبة الأعظم من الخسائر تقع في دول شرق وجنوب آسيا (حيث تبلغ 206

تشير التوقعات إلى ارتفاع أعداد حالات العمى بمعدل 41 بالمئة بحلول العام 2050 ، فيما سترتفع أعداد حالات ضعف الرؤية بمعدل 38 بالمئة خلال الفترة ذاتها. بيد أن 90 بالمئة من هذه الحالات يمكن الحؤول دون وقوعها إذا ما استعنا بحلول موثوقة ورخيصة لا تكلف سوى 25 دولاراً أمريكياً في بعض البلدان.

لكن بالرغم هذه التوقعات المشؤومة إلا أن معظم بلدان العالم لا تركز على الاستثمار في رعاية صحة العيون بقدر تركيزها على أمراض أخرى، وهذا واقع لا يساعد المنظمات الخيرية على خفض معدل حالات فقدان البصر التي يمكن اتقاؤها، بما فيها مؤسسة "فريد هولوز".

تعيش فاطمة في إثيوبيا، في بلد يحمل على عاتقه نصف أعباء العالم التي يخلفها مرض الرمد الحبيبي (التراخوما) الذي يتصدر قائمة الأمراض المعدية السببية للعمى حول العالم، علماً أننا قادرون على تجنب حالات العمى التي تنجم عنه إذا ما تدخلنا في مرحلة مبكرة وعملنا على تحسين فرص تأمين المياه النظيفة.

لم تعد فاطمة قادرة على الرؤية بوضوح منذ سنتين، وهي أم لخمس أطفال، وبالتالي لم تعد قادرة على رعايتهم والاعتناء بهم على نحو صحيح، كما فقدت استقلاليتها الشخصية

## وجبة إفطار تساعد على "درء الأمراض" بما في ذلك أمراض القلب

بينما يميل الناس إلى تبديل وجبات العشاء الخاصة بهم، فمن الشائع اختيار وجبة إفطار متطابقة تقريباً، كل صباح.

وقد يكون هذا التكرار للوجبات الصباحية ناتجا عن ضيق الوقت في الساعات الأولى من اليوم، ولذلك سيكون من

الضروري الانتباه إلى ما تتناوله في الصباح للحصول على الطاقة اللازمة وتحقيق فوائد صحية .

وقد يكون اختيار الشوفان في الصباح كجزء من نظام غذائي صحي متوازن أحد أفضل الخيارات للمساعدة

في "درء الأمراض" .



ويزيد ارتفاع مستوى السكر في الدم من خطر الإصابة بمرض السكري بينما يزيد الكوليسترول من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأظهرت الدراسات أن الشوفان، عند تناوله كجزء من نمط حياة صحي، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وقد يكون الشوفان مفيداً أيضاً في نظام جمالك المضاد للشيخوخة، ويعود ذلك إلى الدور المضاد للالتهابات للأفينانثراميد في الشوفان، وهي مواد كيميائية لها تأثير في تهدئة التهيج والحكة، كما أوضحت شارفاتوفا.

ولكن، يجب الانتباه إلى أن تناول الكثير من الشوفان في الواقع يمكن أن يضر بالصحة. كما يمكن لإضافة المزيد من السكر إلى الشوفان، مثل السكر أو الشوكولاتة وغيرها من المواد الغذائية الحلوة، أن يقلل من القيمة الغذائية للوجبة، بحسب موقع Eat This، Not That؛ نقلا عن الدكتور جان إنج سيرن.

ويمكن أن يسبب الشوفان أيضا الانتفاخ، كونه نوعا من الحبوب الكاملة التي تحتوي على مستويات عالية من الألياف والجلوكوز والنشاء. وجميع هذه العناصر تستهلكها بكتيريا الأمعاء، والتي تطلق غازات يمكن أن تسبب الانتفاخ.



وتفتخر العديد من حبوب الإفطار بمحتوياتها الغذائية الغنية، وأصبح من الشائع أن تكون هذه الحبوب مدعمة بعناصر غذائية هامة، مثل حمض الفوليك والحديد.

وللشوفان خصائص تجعله أحد أفضل الخيارات في الإفطار، وفقا لباحثة صحية وعالم أحياء في الجمعية الخيرية النباتية Viva.

وتوضح فيرونيتكا تشيرفاتوفا، كيف يمكن أن يساعد تناول صصيدة الشوفان في الصباح على درء الأمراض، قائلة إن مصدر الكربوهيدرات هذا منخفض الدهون وعالي البروتين، وهو مليئٌ بالعناصر الغذائية الرئيسية.

وأضافت: "إنه يحتوي على مجموعة جيدة من الفيتامينات والمعادن أيضا - العديد من فيتامينات ب والحديد والمنغنسيوم والبوتاسيوم والزنك والنحاس والمنغنيز. وتساهم كل هذه العناصر الغذائية في نظام مناعة قوي".

وأكدت شارفاتوفا أيضا على احتواء الشوفان على مجموعة من المواد الكيميائية تسمى أفينانثراميد. وأوضحت أن "هذه مضادات أكسدة قوية ذات خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن تهدئ التهيج والحكة. لذا، فإن تناول الشوفان يمكن أن يساعد في عدد من حالات الالتهاب".

ودعمت العديد من الدراسات التي أجريت على مدار السنوات الأخيرة التأثير المضاد للالتهابات لهذه المواد الكيميائية.

ووصفت مراجعة من عام 2018، والتي بحثت في العديد من الأوراق البحثية للتوصل إلى استنتاجات عامة تقول إن هذه المواد الكيميائية "لها خصائص صحية مفيدة كبيرة" بسبب آثارها المضادة للالتهابات.

والالتهاب المزمن هو سبب بعض أكبر الأمراض القاتلة، مثل أمراض القلب. كما أنه مرتبط بالتهاب المفاصل والسرطان ومرض كرون.

والالتهاب هو استجابة الجسم لشيء يضغط عليه، مثل الجراثيم. ويرسل الجسم خلايا الدم البيضاء لمحاربة البكتيريا أو التلوث الجروح. ولكن عندما تكون هذه الاستجابة شديدة وطويلة الأمد يمكن أن تسبب تلفا للخلايا والأنسجة.

ووجد الباحثون أيضا أن هذه المركبات لها خصائص يمكن أن تمنع نمو الخلايا السرطانية، وفقا لمراجعة نُشرت في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية في عام 2019.

ولسوء الحظ، لا يوجد سوى عدد قليل من التجارب السريرية التي اختبرت تأثير هذه المركبات على السرطان. وتوضح شارفاتوفا أيضا أن الشوفان يحتوي على نوعين مختلفين من الألياف، القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. ويمكن أن تساعد الألياف القابلة للذوبان، والتي تذوب في الماء، في التحكم في كمية السكر والكوليسترول في الدم.







**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ميزان الرحمن عبدالله جليل إخطار دفع في القضية رقم 0006565/2022/SHEXCIBOUNCE22 الشيكات المرتجعة**  
إلى المدعي عليه : محمد ميزان الرحمن عبدالله جليل  
العنوان : الشارقة (بناء على التحري) الهاتف المحرك : 0554383595  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مؤسسة سلطان بن خليفة الجبوتير للقطارات - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاصريف : 26105.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
**إخطار دفع في القضية رقم 0003747/2022/AJCEXCIBOUNCE22 الشيكات المرتجعة**  
إلى المحكوم عليه : عبدالعزيز حسن حسين عباس البلوشي  
العنوان : إمارة عجمان - منطقة الروضة - خلف مركز شرطة الراشدية - فيلا رقم 45 - هاتف متحرك : 0508585589 - 0506544047  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ حسن علي حسن يوسف الحوسني - في القضية المشار اليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاصريف : 418424.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70197

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
**لدى مكتب إدارة الدعوى أم القيوين الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000498/2022/UQCFCIPOR22 تجاري (جزئي)**  
إلى المدعي عليه : بارديب سينغ بيلين هرفيندر  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/10/17 أمام مكتب إدارة الدعوى أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2022/10/11 م.  
**مكتب الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003516/2022/AJCFICIREA22 مدني (جزئي)**  
إلى المدعي عليه : روهانه محمد اتيق اتيق  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/11/1 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2022/10/12 م.  
**مكتب الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70197

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان بالنشر**  
**الدعوى رقم 2022/2579 تجاري جزئي - عجمان لدى محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية**  
المرفوعة من : بنك أبوظبي التجاري  
ضد المدعي عليه : 1- شركة فلورا بورينج لمخاولات الحفر - ذ.م.م - 2- نبييل علي عاقش المدعي عليه 1 - (شركة فلورا بورينج لمخاولات الحفر ذ.م.م) والمدعي عليه 2 / نبييل علي عاقش مدعوان للحضور شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة الصوتية / الخربية عن بعد المقرر يوم الأربعاء بتاريخ 2022/10/19 الساعة 11.30 صباحا بواسطة الاتصال المرئي عن بعد والذي سيعقد في مكتب الخبير الكائن في أبوظبي / شارع حمدان - بناية برج من غلام - طابق 8 مكتب رقم 5 / بجوار بناية بنك المصرف / مقابل فندق نوا أبو ظلي لمستحجرين معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير.  
0504110038  
البريد الإلكتروني : maanbraich@yahoo.com  
**الخبير المصري / معن ناظم ال بريج**

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

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**الموضوع : إعلان بالنشر**  
يصرح الطالب / خالد حميد علي حميد الزعابي ، بإعلان زوجته / نورة بنتي محمد، بأنه طلقها طلقاً أولى رجعية بتاريخ 2020.11.29م ولم يرجعها إلى عصمتة مره أخرى حتى تاريخه وذلك في صحيفتين يوميتين إحداهما باللغة العربية والأخرى بلغة أجنبيه "انديونسيا" وذلك تكون مطلقته سائلة الذكر اجنبية إندونيسية الجنسية وذلك عملا بالمادة 42 من قرار وزير العدل رقم 761 لسنة 2016 بشأن تعدل لائحة الأشهادات والتوثيقات الصادرة بالقرار الوزاري رقم 476 لسنة 2007. والمادة 14 من القانون الاتحادي رقم 28 لسنة 2008 بشأن الأحوال الشخصية.  
**قاضي محكمة رأس الخيمة الابتدائية عبد.اللطيف أحمد القوني**

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

70197

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**مذكرة تبليغ موعد جلسة بالنشر**  
إلى المدعي عليه / مصطفى عربي حافظ الرشدي  
حيث أن المدعي/ محمد عيسى جمعه علي عيسى جمعه علي المتصورى قد أقام عليك الدعوى رقم 2022/307 منازعات اجبارية ، وعليه يقتضي حضورك إلى محكمة رأس الخيمة مكتب إدارة الدعوى يوم الأربعاء الموافق 2022/10/19 الساعة التاسعة (09) صباحا وذلك للاجابة على الدعوى، وتقديم ما لديك من بيانات ودفعو وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عنك في الوقت المحدد أعلاه فإن مكتب إدارة الدعوى سيباشر نظر الدعوى غيابيا.  
**مكتب إدارة الدعوى محمد مجد الدين محمد**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان منقذ ضدهم نشرًا في جريدتين أحدهما تصدر باللغة الأجنبية بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
**ايباكو للتأمين والتجارة ش ذ م م ومن يمثلها قانونيا**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0005407/2022/SHEXCIPOR22 تجاري (جزئي)**  
إلى المحكوم عليه : ايباكو للتأمين والتجارة ش ذ م م ومن يمثلها قانونيا - العنوان : إمارة دبي منطقة جبل علي الصناعية الصناعية 3 شارع لا حباب بالقرب من سبتين فرش فود خلف مبنى ديوا كهرباء ومياه دبي بولت رقم 599478 تتفون رقم 050 6249458. 057836748. ويعلن عبر الرسائل النصية حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ النجم الساطع لتجارة لخواذ الغنائية - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاصريف 23014.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70197

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003196/2022/SHEXCIPOR22 تجاري (جزئي)**  
إلى المدعي عليه : انيلا مالك - مجهول محل الإقامة  
تعلمكم بأن المدعي عظمتم محمود في الدعوى رقم 3196/2022 بآثرة اليوم الواحد التجارية الرابعة قد دفع الدعوى المذكورة أعلاه بطلب لها :  
الضضاء بجل تنصفيه الشركة تايبيكس بشرطويوم ج م وندب المصفي صاحب الدور في جدول تنصفيه الشركات مصبها لها بعد الإطلاع على أوراق الدعوى ومستنداتها وحصر وجرد دفترها وسجلاتها وكافة موجوداتها وأصولها وفحص حساباتها كم خلال العمل الدفاتر المحاسبية لها وحركة الايرادات والصروفات وكشفو حركة الحساب لدى البنوك.  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/10/20 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب مدير الدعوى رقم (7) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2022/10/12 م.  
**مكتب الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان مدعي عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم 00001528/2022/SHEXCIPOR22 (جزئي)**  
إلى المدعي عليه : شركة جولدن ابرو انترپريز (السهام المدني) - الإمارات العربية المتحدة/ الجنسية، تعلمكم بأن المدعي شركة منوج فيجيا لمخاولات الفنية الإمارات العربية المتحدة/ الجنسية، قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة : الحكم :  
حكمت المحكمة حضوريا اعتباريا - بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ 243218 درهم (مائتي وثلاثة وأربعين ألفا ومائتي وثمانين عشر درهما) وفوائده القانونية بواقع 4% سنويا اعتبارا من تاريخ رفع الدعوى في 2015/4/15 وحتى تسداد السداد وألزمها بالصروفات ومبلغ مائتي درهم مقابل أعاب المحاماة.  
حرر بتاريخ 2022/09/07 - حرر بواسطة الموظف  
مرعاة المتعاملين  
**محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**إخطار عدلي بالغاء الوكالة برقم المحرر 0084302/2022**  
اعلان عزل من الوكالة  
بواسطة كاتب العدل  
المخطر صابرين خانم - هنية الجنسية وأجمل بملافة هوية رقم 784197615292758  
العنوان : الشارقة - ابو شعارة - هاتف رقم : (0505353171)  
المخطر اليه : يوسف ذيبب التضمي - سودي الجنسية  
العنوان : دبي - برنس ابي - هاتف رقم : (055592525)  
الموضوع عزل من الوكالة  
إشارة لوكالة الحرية لصالحك بتاريخ 2020/09/06 ، وافصلك عليها من السيد الكاتب العدل بالشارقة برقم (SH20200906D44707) وعملنا ننص المادة (955) من قانون المعاملات المدنية رقم (5) لسنة (1985) وباعدل بالقانون رقم (1) لسنة (1987) لذلك : فإنني أعتلك بموجبيه بعزلكم من الوكالة المشار اليها أعلاه اعتبارا من يوم تسلمكم هذا الإعلان : فإن كان لديكم أي اعتراض على ذلك يرجى ابلاغ السيد القانوني.  
**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**تنازل / بيع**  
إعلان بالنشر  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد/ سعيد محمد سعيد دسمال المزروعى - الجنسية:الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ ياس النساء خليل بادشاه - الجنسية : باكستان، في الرخصة المسماه (كافتيريا الدف فلاله) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (756980)، تعديلات أخرى : تغيير الشكل القانوني للرخصة من مؤسسة فردية) إلى (وكيل خدمات).  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.  
**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**تنازل / بيع**  
إعلان بالنشر  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد/ اقبال حسين سونو مولا - الجنسية:بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن (15%) من كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد/ مرينا جليل ميهاء - الجنسية : بنغلاديش، وكذلك يرغب السيد/عمران مولاو سونو مولاو - الجنسية:بنغلاديش في البيع والتنازل عن (20%) من كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد/ مرينا جليل ميهاء - الجنسية : بنغلاديش، في الرخصة المسماه (صالون اقبال حسين للحلاقة) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (71941)، تعديلات أخرى : لا يوجد.  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.  
**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**تنازل / بيع**  
إعلان بالنشر  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد/عبدالله جابر باقر حديد - الجنسية:الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (51%) وذلك إلى السيد/فاطمة علي محمد ال علي- الجنسية : الإمارات، وكذلك يرغب السيد/ خلدون سعيد سليم المصري - الجنسية :الأردن في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (49%) وذلك إلى السيد/امجد محمد عبدالقادر الطواهيه - الجنسية :الأردن، في الرخصة المسماه (مركز الرواد لدوي الاغافة) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (741271)، تعديلات أخرى : تغيير الاسم التجاري للرخصة من (مركز الرواد لدوي الاغافة) إلى (مركز الرواد لتأهيل أصحاب الهمم).  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراءات المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.  
**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**تنازل / بيع**  
إعلان بالنشر  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / روزي كل فضل - الجنسية : افغانستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد / نقيب الله عبدالاحد - الجنسية : افغانستان في الرخصة المسماه (مخبز القدس) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (559553) تعديلات اخري : لا يوجد  
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.  
**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

70555

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**تنازل / بيع**  
إعلان بالنشر  
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / سلطان عبدالكريم مسلم الزروقي - الجنسية: بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد / راجو كومار رام برينش شاولهاري المشتري - الجنسية : الهند في الرخصة المسماه (زمنتر لتصليح وتركيب الطائرات) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (542723) تعديلات اخري : لا يوجد . وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.  
**الكاتب العدل**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٥٩١٧/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات**  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣  
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (١٠١٠١) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (١٠٠٠٠) درهم بالاضافة الرسوم والمحاصريف .  
طالب التنفيذ : فيكت تجارة الاجهزة الكهربائية ش.ذ.م.م  
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - القهوهو - دير - دبي - شارع القهوهو - مبنى ابوشرفه - شقة الثالث ٣٠٤  
المطلوب إعلامها : ١- ابييتي للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م - ٢- وائل يوسف سلوم - صفتهما : منفذ ضدهما  
موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧١٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٧٠٤٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات**  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣  
موضوع التنفيذ : التزام المنفذ ضدهما بقيمة الشيكين رقمي (١٧٣٣٠٧ و ١٧٣٣٠٧) بقيمة ٢٠٠٠٠٠ مليون درهم والحسوبيين على بنك برودا ومنع تنفيذ هذه الاول من السفر .  
طالب التنفيذ : فلويدرا الشرق الاوسط ج.م  
عنوانه:إمارة الشارقة كورنيزش البحيرة الفردان سنتر ١٠٤ بلك ٩ بجوار مركز شرطة البحيرة  
المطلوب إعلامها : ١- فالكون كريست لاحواض السباحة ش.ذ.م.م ٢- اجاي كومار انانيزل - صفتهما : منفذ ضدهما  
موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٠٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70392

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٧٧/٢٠٢٢/٢٨١ تجاري مصارف جزني**  
المنظورة في دائرة المصارف الجزئية الثالثة رقم ٢٨١  
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٨٩,٩٦٩,٩٦٩) درهم والرسوم والمحاصريف والاعاب المحاماة والفائدة ٣١ من ٢٠١١/٥/٠١ وحتى تسداد التام وصول الحكم بالتفاد الحبل بلا كعالة .  
القاضي: دار التمويل ش.م.ج - فرع دبي  
عنوانه:المخاتر المختار مكتب المحامية/السجام الأهدل - الكائن بالنعوان ابوظبي - شارع الكورنيزش لقطع الخلف العربي نفس بنياك بنادى ابوظبي الاول - طابق الميزان - مكتب ١٠٥ - ويصته:إسجام السيد احمد محمد الهدلي الماسيني  
المطلوب إعلامه : ١- سيد محمد العالم فبر ريشوي سيد محمد - صفته : مدعي عليه  
موضوع الاعلان : تعلمكم بأن المحكمة حكمت ببسببش المنقذة بتاريخ: ٢٠٢٢/٣/١٦ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح دار التمويل ش.م.ج - فرع دبي الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٨٩,٩٦٩,٩٦٩) درهم تسمة وامانوف المف ورسامة سنسة واربعون درهم وسنة وثمانون شفا - والفائدة القانونية بواقع ٣١ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٤/٥ وحتى السداد التام والرسوم والمحاصريف ومبلغ الدرهم مقابل اعاب المحاماة . حكما بمنية الحظوري قابلا لالاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى علنا.  
**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٧٣٣/٢٠٢٢/١١ مدني جزني**  
المنظورة في دائرة إدارة الدعوى الثالثة عشر رقم ٤١٤  
موضوع الدعوى : اول بإلزام المدعي عليها الاول والثاني بدفع الاموال المستحقة للمدعية والبالغ قدرها (٧,٩١٢,٣٨١) درهم والرسوم والمصاريف والتأمين والاد والاضافة واحد وخمسون درهم بالاضافة إلى الفائدة القانونية بواقع ٥٠ : من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢١/١٠/٢٠ وحتى تمام السداد - ثانيا الزام المدعي عليها الاول والثاني بالرسوم والمحاصريف ومقابل اعاب المحاماة . وحددت بان جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ الساعة ٩:٠٠ بجاء في قاعة التماسي من ثدا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلثة ايام على الأقل.  
٩١٢-٤١٤  
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - برودي - منطقة الخليج التجاري - برج بول دبي مراسي درايف - الطابق رقم ٩ - مكتب رقم ٩١٢-٤١٤  
المطلوب إعلامها : ١- سارة محمد صبري محمد سالم ٢- احمد محمد صبري محمد سالم - صفتهما : مدعي عليها  
موضوع الاعلان : تعلمكم بأن الدعوى وموضوعها اول بإلزام المدعي عليها الاول والثانية بدفع الاموال المستحقة للمدعية والبالغ قدرها (٧,٩١٢,٣٨١) درهم سبعة ملايين واربعمائة واثنتان وتسعون ألف وثلاثمائة واحد وخمسون درهم بالاضافة إلى الفائدة القانونية بواقع ٥٠ : من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢١/١٠/٢٠ وحتى تمام السداد - ثانيا الزام المدعي عليها الاول والثاني بالرسوم والمحاصريف ومقابل اعاب المحاماة . وحددت بان جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ الساعة ٩:٠٠ بجاء في قاعة التماسي من ثدا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلثة ايام على الأقل.  
**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٢٤١٩/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات**  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المنفذ ضده/١- مروان مراد شاه مراد ابراهيم البيلوشي  
مجهول محل الإقامة  
بما أن الطالب التنفيذ/ نبض للهواتف  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧٨٨) درهم إلى 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**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70197

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٣٧٤/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات**  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣٠  
موضوع التنفيذ : التزام المنفذ ضدهما بقيمة الشيكين رقمي (١٧٣٣٠٧ و ١٧٣٣٠٧) بقيمة ٢٠٠٠٠٠ مليون درهم والحسوبيين على بنك برودا ومنع تنفيذ هذه الاول من السفر .  
طالب التنفيذ : فالكون كريست لاحواض السباحة ش.ذ.م.م ٢- اجاي كومار انانيزل - صفتهما : منفذ ضدهما  
موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٠٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

70353

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٢٨٤٩/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري**  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٨٠ تجاري كئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٩,٧٠٨,٦٠٧) درهم شامل للرسوم والمحاصريف .  
طالب التنفيذ : بنك الاستئجار ش.م.ج  
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - شارع الخليج التجاري - دبي - شارع شارع السعادة - مبنى برنج اسبكت - شقة الطابق ٢٤ - مكتب رقم ٣٢ - وكالة المحامية/مورة الخطر  
المطلوب إعلامهم : ١- محمد عصام التابيسي ٢- توب لينك للمخاولات والتفتيات العامة ذ.م.م ٣- مهند عصام التابيسي ٤- الخليج المتحدة للمخاولات والتفتيات العامة ذ.م.م ٥- خليج دبي للمخاولات ش.ذ.م.م - صفتهم: منفذ ضدهم  
موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٩,٧٠٨,٦٠٧) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**رئيس الشعبة**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

70533

**العدد ١٣٦٧٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٢**  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة الطريق الأخضر تجارة السيارات المستعملة وقطع غيارها ذ م م يمثلها السيد/ محمد مصطفى حموي في محمد أنور حاج عمر فاتح بهاء الدين الشاهد حاج جنيد**  
**إخطار دفع في القضية رقم 000906/2022/SHEXCIREA22 مدني (جزئي)**  
إلى المحكوم عليه : محمد أنور حاج عمر - فاتح بهاء الدين الشاهد حاج جنيد  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ معاذ كروي - الجنسية: هولندي في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاصريف 174238.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
**محكمة التنفيذ المدنية**





ينطلق تحت شعار «كلمة للعالم» من 2 إلى 13 نوفمبر

## 2213 ناشراً من 95 دولة و129 ضيفاً في الدورة الـ 41 من «الشارقة الدولي للكتاب»

المشاركة في أمسيات شعرية. وفي استجابة لرغبة الجمهور، ينظم المعرض هذا العام ورش عمل متخصصة للفئة العمرية من 18 فما فوق، تتضمن ورش حول فن التصوير وورش الحرف والصناعات اليدوية وغيرها الكثير. ويستضيف المعرض في دورته الحالية مسرحية «شقة لندن» وهي مسرحية فكاهية من بطولة الفنان الكويتي طارق العلي، ومن إخراج د. موسى ارتي، ويشارك فيها عدد من الفنانين أبرزهم الهام الفضالة والنجم الإماراتي جمعة علي. وفي استجابة للزيادة السنوية التي يشهدها المعرض في أعداد الزوار الفلسطينيين، سيقدم الحدث لجمهوره «البرنامج الثقافي الفلسطيني»، الذي يخصص يوماً حافلاً بالأنشطة والفعاليات المعنية بالثقافة الفلسطينية.

وبهدف تسليط الضوء على عالم إفريقيا وثقافتها، ينظم المعرض البرنامج الثقافي الأفريقي الذي يتضمن 6 فعاليات ثقافية يشارك فيها 17 ضيفاً من 3 دول، هي مالي، والنيجال، ونيجيريا، ومن أبرز الأسماء المشاركة في هذا البرنامج: الروائي السنغالي أبو بكر إبراهيم إنجاني، والأستاذ الدكتور عبدالقادر إدريس مينا (من مالي)، وأستاذ اللغة العربية إبراهيم خليل يوسف (من نيجيريا).

**ركن الطهي .. طهاة عالميون يقدمون 30 فعالية**

أما ركن الطهي فيستقبل هذا العام طهاة عالميين يقدمون 30 فعالية طهي، وتضم قائمة المشاركين كلاً من: نورمان قنديل، وسالي فؤاد، من مصر، وكريستينا باورمان، وأليساندرو مينتشلي، وداميانو كارارا، ولوكا مانفي من إيطاليا، كما يستضيف من الهند فيكي راتشاني، ومن أندونيسيا فينديكس تينكر.

**30 ورشة عمل على منصة التواصل الاجتماعي**

ويشارك في تقديم ورش العمل في منصة التواصل الاجتماعي 10 مشاركين من 7 دولة يقدمون 30 ورشة عمل متخصصة بمواقع التواصل الاجتماعي تتناول مواضيع متنوعة منها الكتابة على مواقع التواصل الاجتماعي، والاستراتيجيات التي تجعل الأفكار قوية وفعالة.

**ركن للكتب المصورة**

ويستضيف ركن الكتب المصورة (كومكس) 188 فعالية وورشة عمل، ضمن 16 موضوعاً، و4 عروض جواله، منها فعاليات حول الرموز الرقمية NFT، واستكشاف الشخصيات والرسم التقني.

**فعاليات ضيف الشرف**

واحتفاء بإيطاليا وثقافتها وفنونها باعتبارها ضيف شرف المعرض هذا العام، سيتم تنظيم 32 فعالية متنوعة تتوزع على: 17 فعالية ضمن البرنامج الثقافي، و4 برامج ضمن ركن الطهي، و5 برنامج للأطفال، و6 عروض ترفيهية وجواله.

ومن بين أبرز العروض المسرحية التي يتم تنظيمها ضمن برنامج ضيف الشرف، عرض «أثيربالييتو» وهي مسرحية شعرية إيطالية، وعرض باليتو دي روما.

الذي ينقل الجمهور إلى أجواء عروض الباليه الإيطالي، وتشمل لائحة ضيوف المعرض لهذه الدورة من الكتاب الإيطاليين كلاً من: فيولا أزدون، لويجي باليريني، أنيساندرو باريكو، فرانيسيسكا كوراو.



الكويتي محمد جلاله السهلي، والشاعر المصري هشام الجخ، وكاتب السيناريو المصري هاني سرحان، والروائي المصري أحمد مراد، واستشاري الصحة النفسية والطاقة الحيوية من مصر الدكتور أحمد عمارة، والكاتب الجزائري بومدين بلكبير، وغيرهم الكثير. **أدباء عالميين في ضيافة الشارقة** ومن أبرز الأسماء الأجنبية المشاركة في المعرض هذا العام ديباك شوبرا، المؤلف العالمي لمجموعة من الأعمال الأكثر مبيعاً عالمياً، ولينكولن بيرس، المؤلف والرسام لكتب الأطفال، الحائز على العديد من الجوائز، وروبي كور، الشاعرة والرسامة، ويكيو أبير، الروائي وكاتب المقالات العالمي الحائز على جوائز عدة عن كتاباته، وجيتانجلي شري، الروائية العالمية الهندية والكاتبة لمجموعة من القصص القصيرة التي حققت أعلى المبيعات وحازت على العديد من الجوائز، ودانيال بالمر، المؤلف الأمريكي لمجموعة من أعمال الخيال التوسيفي الأكثر مبيعاً على مستوى العالم، وميغان هيس، المصممة في عالم الأزياء.

**فعاليات الطفل** وفي إطار اهتمامه التواصل بالطفل، خصص المعرض في دورته لهذا العام 623 فعالية للصفار، تتوزع بين ورش العمل والمسرحيات والعروض الترفيهية والتعليمية، بالإضافة إلى عروض الطبخ الخاصة بالأطفال، يشارك فيها 45 متخصصاً من 14 دولة. 123 عرضاً متنوعاً

وينظم المعرض خلال هذه الدورة 123 عرضاً تتوزع بين العروض المسرحية، والعروض الراقصة، والعروض الجواله والسينموفونيات الغنائية وغيرها، يقدمها 22 مشاركاً من 8 دول، منها مسرحية «حكاية لعبة» الغنائية.

**جديد المعرض**

ويقدم المعرض في هذه الدورة 6 برامج جديدة لأول مرة، تشمل: مهرجان الإثارة والتشويق، الذي ينظم بالتعاون مع (Thriller Festival) في نيويورك، ويستمر 3 أيام في الفترة من 10-8 نوفمبر، ليتيح الفرصة للكتاب لعرض كتاباتهم من نوع الإثارة والتشويق، كما يستضيف المواهب الإبداعية من مؤلفين وكلاء وناشرين، ويشهد تنظيم حلقات نقاش وورش عمل للكتابة وقراءات وتوقيع كتب.

ويقدم المعرض برنامج الكتاب الإماراتيين الشباب، الذي يوفر الدعم الكامل لمبدعي الثقافة من الأجيال الناشئة، عبر منصة تتيح لهم تطوير مهاراتهم من خلال جلسات حوارية لتبادل التجارب والخبرات، ويتيح البرنامج أيضاً للشباب

المكتبات الأمريكية في الفترة بين 8-10 نوفمبر المقبل، بمشاركة نخبة من المتخصصين وممثلي أمناء المكتبات الأكاديمية والعامة والمدرسية والحكومية والخاصة من المنطقة والولايات المتحدة ودول أخرى.

**دورة تدريبية للناشرين**

وينظم المعرض، بالتعاون مع جامعة نيويورك، دورة تدريبية للناشرين العرب، تهدف إلى تعريفهم بأفضل الممارسات العالمية المتبعة في قطاع النشر، ويشارك فيها 230 ناشراً.

**كلمة للعالم**

واستعرضت خولة المجيني، منسق عام معرض الشارقة الدولي للكتاب، في كلمتها خلال المؤتمر، دلالات شعار المعرض لهذه الدورة بقولها: «يحمل شعار «كلمة للعالم» خصوصية كبيرة للشارقة، عاصمة الكتاب والثقافة في المنطقة، فمن خلاله نريد أن نقول إن الشارقة تحمل مسؤولية نشر العلم والحرفة والأدب لتقديمها ونفعلها للعالم أجمع، لأن (كلمة للعالم) احتفاء بقدرتنا كبشر على صنع التغيير ونشر الإيجابية وتحقيق التواصل، كما أنها تأكيد على أن الشارقة منصة حيّة للتبادل الثقافي والالتقاء العربي بين الشعوب».

**برنامج ثقافي حافل**

وقدمت المجيني عرضاً مرثياً حول تفاصيل الحدث وطبيعة الفعاليات والضيوف المشاركين، تضمن الكشف عن استضافة نخبة من كبار الأدباء والمفكرين والمثقفين والفنانين، بينهم حاصلون على جوائز عربية وعالمية رفيعة المستوى، إذ يجمع المعرض 70 ضيفاً من 15 دولة للمشاركة في 200 فعالية ثقافية، تشمل على جلسات وقراءات وورش عمل وشهادات حول تجارب إبداعية في مختلف فنون الإبداع والكتابة.

**الضيوف الإماراتيون والعرب**

ويشارك في المعرض خلال هذه الدورة مجموعة من الكتاب والمفكرين والشعراء الإماراتيين، أبرزهم: الكاتب والمؤلف سلطان العميمي، والشاعرة خلود المعلا، والشاعر والكاتب إبراهيم الهامشي، والكاتب سعيد الحكني، والمؤرخ د.حمد بن صراري، والشاعرة والكاتبة أسماء الحمادي، والشاعرة والكاتبة الدكتورة عائشة الشامسي، وغيرهم.

في حين يستضيف الحدث نخبة من الأدباء والكتاب والفنانين العرب للمشاركة في البرنامج الثقافي المصاحب للمعرض، منهم: الكاتب الليبي محمد النعاس، الحاصل على جائزة البوكر العربية 2022 عن روايته خبز على طاولة الخال ميلاد، والكاتب وزير الثقافة المغربي السابق محمد الأشعري أحد الحاصلين على جائزة البوكر العربية، والشاعر

من جانبه، استعرض منصور الحساني، مدير إدارة خدمات النشر في هيئة الشارقة للكتاب، جدول الفعاليات المتعلقة بمشاركة الناشرين في دورة المعرض لهذا العام، حيث يشارك هذا العام في المعرض 1298 دار نشر عربية، و915 دار نشر أجنبية، وتقتصر قائمة المشاركات عربياً دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية والجمهورية اللبنانية، فيما تمثلت أبرز المشاركات الأجنبية بحضور دور نشر من الهند والمملكة المتحدة وإيطاليا، ويعرض كل المشاركين ما يزيد على 1.5 مليون عنوان، على مساحة تصل لأكثر من 18 ألف متر مربع.

ويشهد المعرض مشاركة دور نشر من 10 دول تشارك في الحدث للمرة الأولى، هي: كوبا، وكوستاريكا، وليبيريا، والفلبين، وإيرلندا، ومالطا، ومالي، وجامايكا، وأيسلاند، وهنغاريا.

**مؤتمر الناشرين يجمع مشاركين من مختلف دول العالم**

ويستضيف المعرض «مؤتمر الناشرين» في دورته الـ 12، على مدى 3 أيام من 30 أكتوبر وحتى 1 من نوفمبر، الذي يجمع عدداً من ممثلي دور النشر والكلاء الأدبيين من مختلف دول العالم، ويوفر المؤتمر فرصة للمشاركة على منصات مخصصة للاجتماعات وعقد الصفقات التجارية وتبادل الخبرات والمعارف حول آفاق تطوير القطاع وإبراز الممارسات العالمية الرائدة في قطاع النشر.

ويناقش 33 متحدثاً وناشراً عالمياً في 8 جلسات رئيسية وحوارية الفرض والتحديات التي تواجه القطاع، ومجموعة من القضايا، من بينها مستقبل النشر الرقمي في العالم العربي، الأسواق الناشئة عالمياً لتسويق الكتب المسموعة، وغيرها من المواضيع.

وتزامناً مع حلول إيطاليا «ضيف شرف» المعرض، يتحدث في اليوم الأول من مؤتمر الناشرين 3 من خبراء النشر الإيطاليين، الذين يناقشون أبرز السبل لتعريف الجمهور العربي بالأدب الإيطالي وإقامة روابط متينة بين دور النشر الإيطالية وخطيراتها في العالم العربي.

**قمة المكتبات الوطنية**

ويشهد المعرض انطلاق الدورة الثانية من القمة الوطنية للمكتبات خلال الفترة بين 7-6 نوفمبر في مركز اكسبو الشارقة، والتي تعدد بالشراكة مع جمعية المكتبات الأمريكية، بمشاركة 30 دولة.

مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات أما الدورة التاسعة من «مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات» فتقام بالشراكة مع جمعية

(كلمة للعالم) تكفي ليصنع البشر مستقبلهم بعبقوليهم».

**تغطية إعلامية متكاملة**

بدوره، قال سعادة محمد خلف، المدير العام لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، إن «معرض الشارقة الدولي للكتاب يجسد نموذجاً للمشاريع المؤمّنة برسائل ثابتة ورؤى حكيمة، فقد ظل منذ أربعين عاماً يتسع ويكبر ويقدم الثقافة الإماراتية والعربية بالصورة التي تليق بها أمام ثقافات العالم».

وأضاف، في كلمة ألقاها خلال المؤتمر، أن «هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون تقدر بكونها شريكاً إعلامياً لنجز وحدث كبير بحجم (الشارقة الدولي للكتاب)، فنحن نرى في مشروع الشارقة الحضاري نهراً قوياً، كلنا فيه روافد ندعم جريانه، ونعمل ليظل متدفقاً وممطاءً وعدياً بكل أهدافه وتطلعاته».

وتابع: «هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون ستخصص عبر مختلف قنواتها وإذاعاتها، تغطية صحفية وإعلامية متكاملة، وسلسلة استضافات لأبرز ضيوف المعرض، حيث سيجتحي جناح الهيئة في المعرض على استديوهات مخصصة لقنوات الشارقة والشرقية والوسطى، والثاني لإذاعة الشارقة، والإذاعة بلس 95، لتغطية مختلف فعاليات المعرض على امتداد فترة انعقاده».

**إيطاليا والشارقة.. علاقات راسخة**

وقال سعادة جوزيبي فينوشيارو، القنصل العام لإيطاليا في دبي: «نشعر بسعادة لاختيار إيطاليا ضيف شرف للمعرض في دورته الـ 41، ففي هذا تأكيد لعمق العلاقات التي تجمع بين إيطاليا والإمارات على مختلف الصعد، لاسيما في القطاع الثقافي والأدبي».

وأضاف: «لا يخفى على أحد دور صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في تعزيز دور الكتب وأهميتها لتحقيق النهضة الحضارية، ليس على المستوى المحلي فقط، وإنما على المستوى العالمي أيضاً، واعتقد أن معرض الشارقة الدولي للكتاب هو امتداد حي لرؤية سمو وجهوده».

وأوضح أن «إيطاليا ستوفر برامج ثرية ومبادرات متنوعة تجسد دورها كأيقونة عالمية في العلم والأدب والثقافة، وانطلاقاً من إيماننا بأن الكتب هي الرابط الوثيق الذي يؤمن علاقات راسخة وقوية بين البشر، سنعرض جملة من المؤلفات لأشهر الكتاب الإيطاليين، تشكل في مجموعها أداة إبداعية وثقافية نابضة، وأصلاً ملموسة ومعنوية ترتقي بالبشرية وتخدم الإنسانية».

1298 دار نشر عربية و915 «أجنبية،

# منوعات الفجر 26

•• الشارقة-الفجر:

في احتفاء متجدد بالثقافة العربية والعالمية انطلاقاً من الشارقة، يلتقي 2213 ناشراً من 95 دولة، و129 من الكتاب والمفكرين والمبدعين من 57 دولة، ليشاركوا في إحياء 1047 فعالية ثقافية متنوعة، في الدورة الـ 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب تحت شعار «كلمة للعالم»، خلال الفترة من 2 وحتى 13 نوفمبر المقبل في مركز اكسبو الشارقة.

وتجسيدا لدوره في مد جسور الحوار الحضاري بين الشعوب من بوابة الثقافة والعرفه والتواصل الحي بين النخب الإبداعية في المنطقة والعالم، يحتفي المعرض بإيطاليا ضيف شرف على دورته الجديدة، وينقل لجمهوره وضيوفه من خلال برنامج حافل ومتنوع يغطي محاور الثقافة الإيطالية عبر فعاليات تتوجه إلى مختلف الفئات والاهتمامات، وتقدم صورة شاملة وحية عن المشهد الإيطالي وما يتميز به من غنى حضاري وثقافي وفني.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقدته الهيئة «مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار»، اليوم، (الأربعاء 12 أكتوبر)، تحدث خلاله كلٌ من سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وسعادة محمد حسن خلف، مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، وسعادة جوزيبي فينوشيارو، القنصل العام لإيطاليا في دبي، وخولة المجيني، منسق عام معرض الشارقة الدولي للكتاب، ومنصور الحساني، مدير إدارة خدمات النشر في هيئة الشارقة للكتاب.

وحضر المؤتمر سعادة علي بن حاتم، رئيس مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين، وسعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، وسالم عمر سالم، المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، ومحمد العميمي، نائب رئيس شركات الأعمال ودعم العملاء في (اتصالات)، وأيدا زيليو غراندي، مديرة المعهد الثقافي الإيطالي، وأميديو سكاربا، مدير وكالة التجارة الإيطالية في الإمارات.

**مشاركة تاريخية للناشرين**

وخلال كلمته في المؤتمر، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري: «حين يُذكر (معرض الشارقة الدولي للكتاب) يحضر (مشروع الشارقة الثقافي الكبير) وهذا يجعلنا فخورين كثيراً، لأننا في الشارقة نجني ثمار غرس زرعنا صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة قبل أكثر من 40 عاماً وظل يرياه ويعتني به عاماً بعد آخر حتى وصلنا لليوم الذي نجني ثمار هذا الغرس».

وأضاف: «بدأ معرض الشارقة الدولي للكتاب حاضناً لبُعد دور نشر ومئات الزوار، وما هو اليوم يستضيف أكبر عدد من الناشرين في تاريخه، بواقع 2.213 ناشراً، فأصبح المعرض الأول على مستوى العالم في بيع وشراء حقوق النشر في العام 2021، والوصول إلى عده المرتبة لم يكن يوماً غاية للشارقة، إلا أن ما وصل له المعرض يعد استحقاقاً لنا بناه صاحب السمو حاكم الشارقة».

وختتم العامري بقوله: «إن اهتمام الشارقة بالكتاب هو اهتمام بمستقبل وراهن الثقافة العربية كلها، فنحن ندرك جيداً أن حماية هويتنا وتعزيز مساهمتنا في المنجز الحضاري الإنساني يبدأ من الاستثمار بالكتاب، لأننا مؤمنون أن القراءة ستجعل العالم أفضل، وأن

•• الشارقة – أسامة عبد المقصود:

فن الزخرفة من الفنون التي تتطلب بعد بصري وخيال من الفنان الممارس لهذا الفن، فكل ما نراه في العمارة من جماليات وأشكال ما هو إلا إبداع تمكن الخزرف من ابتكاره وتطبيقه على الواقع، فالزخرفة قد تكون عنواناً لفن مثل الإسلامي والقبطي، وتمثل الزخرفة أحياناً عصر من العصور وتعتبر من أهم أشكال التدوين والتأريخ، بالإضافة إلى الاعتماد على الألوان والأشكال الهندسية في ضوء إبراز الفكرة والمنهج الذي

يعتمد عليه الفنان في عمله. وأجرت «الفجر» حواراً مع الفنان عادل محمد، وذلك على هامش مشاركته في ملتقى الشارقة للخط العربي المنعقد



## فن الزخرفة حاضر بقوة في ملتقى الشارقة للخط العربي

العصر المملوكي، وبما أن الملتقى اهتم بأن تعبر كل دولة عن زخرفتها وفنها، فمثل جمهورية مصر العربية بزخرفة عصر المماليك، وكانت له مشاركات عديدة في الداخل والخارج، وقد حصل على جائزة لجنة التحكيم في ملتقى القاهرة الدولي للخط العربي والزخرفة، وأضاف الفنان عادل محمد أنه شارك في زخرفة مصحف الأظهر وكتاب وثيقة المدينة ودلائل الخيرات، وقام أيضاً بإخراج فني لكتب من حيث الزخرفة، وذلك من خلال طرحها بالشكل القديم من الأعمال الفنية المتكاملة من خط وزخرفة وتجليد، كما أعرب عن سعادته بالمشاركة في هذا الملتقى ووجه كلمة شكر للناظمين على تنظيم هذا العمل الرائع وأنه استفاد من المشاركة وتبادل الخبرات مع فنانين من جميع دول العالم.

وطبق منهجهما فسبكون فنان منفذ وأعماله جميلة أيضاً لكن يبقى الفارق بينهما موجود، فالزخرفة من الفنون الأكثر خصوصية والتي تعتمد على مسيرة تنتقل من زمن إلى آخر، وتعتبر بصمة لكل عصر منفصل عن الآخر، فلدينا مراجع من مصاحف انتجت في العصر المملوكي ومعظمها موجود في دار الكتب المصرية، وتعتبر مرجع للمزخرفين فيها كل العناصر من زخرفة وترقيم وألوان وطرق التنفيذ والتجليد، وتأتي الفكرة من النتائج المستلهمة من هذه القواعد الراقصة في ذلك الفن.

وقال الفنان عادل محمد انه شارك مرتين في ملتقى الشارقة للخط ومهرجان الشارقة للفنون الإسلامية، وهذه الدورة شارك بعدد كبير من اللوحات بلغ 13 لوحة من زخارف

حاليا في دورته العاشرة، والذي تنظمه دائرة الثقافة بالشارقة وتحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وباستضافة فنانين من جميع دول العالم، تعرض إبداعاتهم وأفكارهم في مجال الخط العربي والزخرفة والتصوير الفوتوغرافي.

أشار الفنان عادل محمد، إلى أن الزخرفة علم يعتمد على الموهبة والالتقان والممارسة، فهذا الفن من الممكن أن يكتسب من خلال التعلم والاحتكاك المباشر بالفنانين والاطلاع على عناصره وكيفية الاستفادة من العلم والدراسة، لكن تبقى الموهبة مهمة، لأن الفنان الموهوب حين يصقل موهبته بالعلم يصبح مبتكر ومبدع ومتميز، بينما الفنان الذي تعلم الزخرفة



# منوعات الفكر 27



نجاح كبير ولافت ومميز  
حققته الممثلة ليليان نمري في  
مسلسل «للموت» الذي لعبت فيه  
للمرة الأولى دور امرأة شريرة  
تستغل الأطفال.  
نمري تحدثت عن هذه  
الشخصية وخوفها منها رغم  
توقعها بنجاحها خلال هذا  
الحوار:

فيلم أنمي يعطي دفعة تشويق لمتابعة ماذا سيحدث

## Jujutsu Kaisen 0 .. يكشف جانباً بسيطاً فقط يدور حول قصة بطل واحد



MAPPA. وربما هذا سيحضرنه لما نتوق إليه من الموسم القادم من الأنمي.  
لا شك أيضاً أن الفيلم كان يميل أكثر إلى الحزن من المسلسل، الذي رأينا فيه جوانب مرحة عدة، وذلك بسبب قصة الشخصية نفسها، والتكيف الذي لا يسمح بالكثير من المجال للتخفيف من القصة. التنمر والذنب ومحاولة الانتحار وموت الأحياء والذكريات لأطفال في المشفى ومشاهد الموت العنيف. مع ذلك، يحصل الفيلم على نهاية سعيدة مقبولة، ويترك بعض الأسئلة للمستقبل أيضاً، فالفصل صفر لا يكشف كل الماضي كما نتمنى، بل جانباً بسيطاً فقط يدور حول قصة بطل واحد. يختلف هذا الفيلم عن غالبية أفلام الأنمي التابعة لسلاسل، فهو ليس مجرد فصول مجمعة تكمل القصة كما في فيلم Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba – The Movie: Mugen Train. وهذا ما يجعله عملاً مستقلاً بحد ذاته، تمكن مشاهدته من دون متابعة السلسلة الأصلية. وفي الوقت نفسه، يعطي دفعة تشويق لمتابعة ماذا سيحدث. صحيح أن الأحداث تدور في الماضي، لكن تركت بعض الفراغات للمستقبل، وهذه الفراغات هي أحداث لم نفهم لماذا حدثت، وشخصيات لم نرها في المسلسل، تجعلنا نتساءل إن كنا سنراها لاحقاً.

لا يبدو أن الاستوديو ينوي ترك المشاهدين ينتظرون طويلاً هذه المرة، فقد أعلن عن الموسم الثاني من مسلسل Jujutsu Kaisen رسمياً، ليعرض في عام 2023. ويتوقع أن يكون عدد حلقاته 24-26 حلقة. يؤدي الأصوات في الفيلم: كانا هانازاوا، وميغومي أوغاتا، ويوشي تاكامورا، وتاكاهيرو ساكوراي، وكوكي أوشيياما، وميكاكو كوماتسو، وشيزوكو إيتو، وغيرهم.

إلى أن شخصية ريكا (اللجنة)، تمتلك ماضياً قاسياً عندما كانت طفلة. لم يذكر في الفيلم، لكنه ذكر كمعلومات مكتوبة في المانغا. تحتوي قائمة المعلومات، أيضاً، على لقاء ريكا ويوتا الأول في المشفى الذي لم يوضح في الفيلم.  
عدا بطل الفيلم يوتا، فإن بقية الشخصيات في Jujutsu Kaisen 0 نعرفها بالفعل، ووجودها كان واحداً من أهم عوامل نجاح العمل. فقد رأينا كيف تقاتل بعض الشخصيات التي مرت في المسلسل مروراً سريعاً، كما حصلنا على لحاحات بسيطة عن العلاقات بين هاته الشخصيات، خصوصاً بين غوجو والشخصية الشريرة الرئيسية – في الفيلم والمسلسل – سوغورو غيتو.  
كما هو متوقع، كان الفيلم تحفة بصرية حركية، بلونية مميزة استطاعت التمكن من التقاط اللحظات الكثيرة رغم الألوان المشرقة التي تبدو وكأنها ستضيء في الأنمي. الموسيقى كانت الأمر الذي قدم امتيازاً إضافياً للفيلم فوق الصورة البصرية. الألبوم الخاص بـ Jujutsu Kaisen 0، والمكون من 31 مقطوعة من ألحان هيروكي تسوتسومي ويوشيمازا تيروي وأليسا أوكيهازاما، كان تجربة مسمية لا تقل عن البصريات في الفيلم. وأكثر من ذلك، حقق الألبوم نجاحه الخاص بعد عرض العمل السينمائي، وهو متوفر بأكمله على منصات الاستماع وأمازون.

يصف الفيلم للغة العمرية 17+، وهو التصنيف العمري نفسه للمسلسل، بسبب مشاهد العنف والدموية والشتائم. إلا أن Jujutsu Kaisen 0 كان أكثر عنفاً من المسلسل، فمشهد سحق رأس طفلة تحت سيارة كان دفعة عنف أكبر مما اعتدنا عليها في المسلسل. القتالات نفسها كانت أكثر دموية ووحشية، بألوان حيوية وحركة مذهلة من استوديو

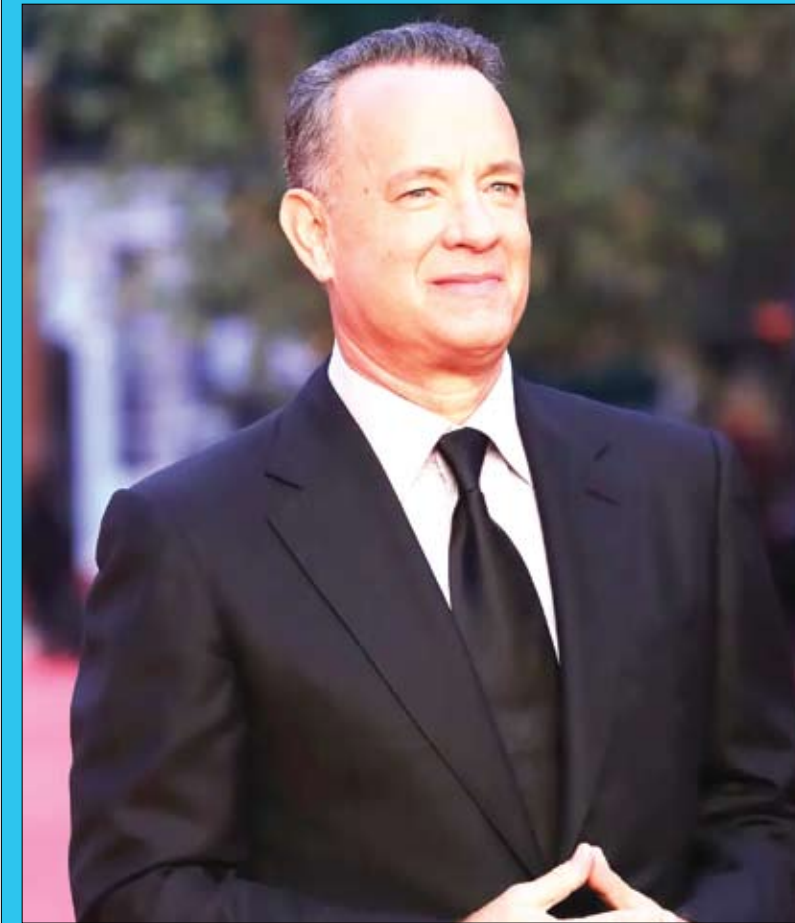
وبلغت إيرادات الفيلم، بحسب منصة كرانشي رول للأنمي، أكثر من 58.36 مليون دولار أميركي في اليابان وحدها، متفوقاً بذلك على فيلم Belle المأمور هوسودا. يعود العمل السينمائي إلى الماضي، لتتعرف إلى شخصية يوتا الذي ذكر اسمه مرة واحدة في مسلسل الأنمي، ولم يظهر فيه. يوتا هو فتى في السادسة عشرة، تلتصق به روح/لعنة صديقة طفولته بعد وفاتها بحادث سيارة أمام عينيه. حب ريكا ليوتا يشكل قوة مرعبة تقضي على أي من يزجج يوتا، ليتسبب ذلك بمقتل العديد. يُحكم على يوتا بالإعدام السري، حتى ينقذه غوجو؛ الأستاذ في مدرسة جوجوتسو كايسن لتدريب مقاتلي اللعنات، ممن يمتلكون مقدرات سحرية خاصة، واعداء اللجنة بإيجاد حل أفضل.  
تشكل اللعنات كما تسمى في الأنمي، وهي وحوش مستقلة بشخصيتها، من المشاعر السلبية للبشر، وتكثر في المدارس والمشارب، أو أي مكان يمكن خوض تجربة قاسية فيه. اللعنة الملتصقة بيوتا تشكلت جزاء تجربة الموت القاسية في الطفولة، بالإضافة

بعد الإعلان عن فيلم Jujutsu Kaisen 0 مباشرة عند انتهاء الموسم الأول من مسلسل Jujutsu Kaisen. في العام الماضي، انتظر المحبون العمل السينمائي بفارغ الصبر، رغم أنه لا يكمل أحداث مسلسل الأنمي التي توقفت عند لحظة فارقة مثيرة للفضول، إنما يعود إلى الماضي الذي لا يحضر فيه بطل الأنمي إيتادوري، بل قبل ذلك بعامين.  
الفيلم مقتبس عن الفصل صفر من مانغا جوجوتسو كايسن، التي تنصهر قائمة مبيعات المانغا لعام 2022، بعد عرض مسلسل الأنمي المكتسب عنها بين عامي 2020-2021. صعود مبيعات المانغا ونجاح مسلسل الأنمي، جعلاه الرهان على فيلم يعود إلى الماضي رهاناً رابحاً بالتأكيد، قام به استوديو MAPPA. بالتعاون مع المخرج الكوري الجنوبي سنغهو بارك. المحبون توقعوا الأفضل، وبالفعل حقق الفيلم إيرادات هائلة في السينما في اليابان والولايات المتحدة، وحتى بعض البلدان العربية.



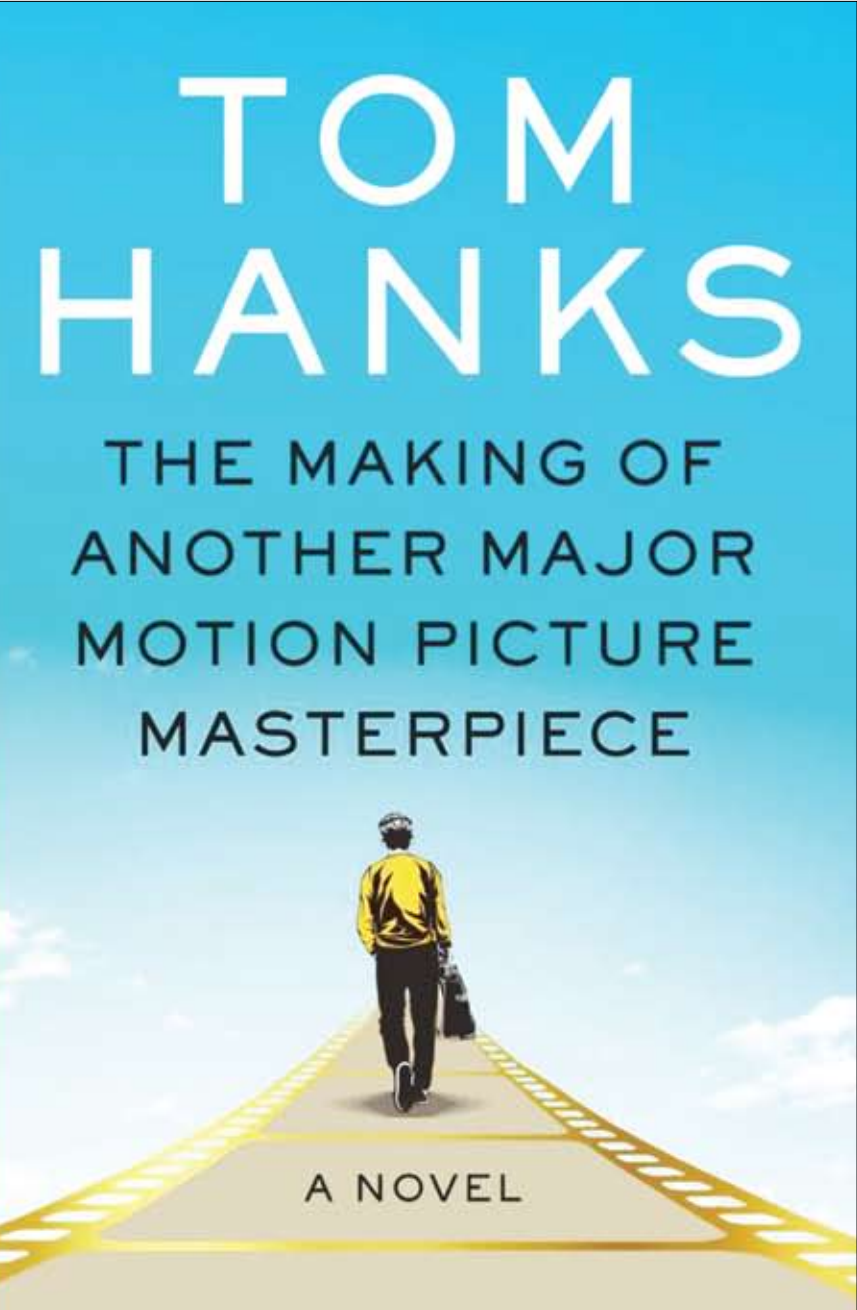
## توم هانكس يكتب روايته الأولى من وحي رحلته في هوليوود

كتب توم هانكس الحائز على جائزة الأوسكار لمرتين روايته الأولى، حيث صنع تحفة فنية أخرى، وسوف تصدر في ٩ مايو ٢٠٢٣، وتدور الرواية "حول صناعة الأفلام وكيفية صنع فيلم حركة خارق ضخم مرصع بالنجوم بملايين الدولارات وأفلام الكتب الهزلية" وذلك وفقاً للملخص الرسمي للعمل.



ورسمها روبرت سيكوراك.  
يوضح هانكس: "يمكن أن يعود مصدر الفيلم إلى سنوات عديدة كما هو الحال في التاريخ. تدور القصة في لحظة واحدة في حياة شخص ما، ثم تتضخم كل الحكايات في الوقت الحالي وفي تلك اللحظة"، إن العودة إلى عام 1947 أمر منطقي، كما كان من الممكن أن تبدأ في عام 1559، وقد ثبت أن الشغف لا يتأثر بمرور الزمن".  
وبضيف: "لا أحد يعرف كيف يتم صنع فيلم – على الرغم من أن الجميع يعتقد أنهم يفعلون ذلك"،  
"لقد صنعت الكثير من الأفلام (واعتقد أن أربعة منها جيدة جداً) وما زلت مندهشاً من كيفية تجميع الأفلام معاً، فإن العملية برمتها معجزة".  
يقول هانكس،  
الذي كتب أيضاً مجموعة القصص القصيرة الأكثر مبيعاً لعام 2017، Uncommon Type.  
"إن صناعة الأفلام هي عمل شاق للغاية على مدى فترة زمنية طويلة جداً تتكون من العديد من لحظات الفرح، إنها أعظم وظيفة في العالم وأكثر الأعمال المربكة التي أعرفها.

قال هانكس، 66 عاماً، لموقع people إن الحبكة مستمدة من تجاربه الشخصية في هوليوود.  
وتابع "كل شخصية في الكتاب تفعل شيئاً ما جربته أثناء صنع فيلم، وكذلك اكتشفت فلسفة أو تعلمت درساً مهماً، حتى اللحظات الحمقاء هي نوع من الحيلة التي قمت بها أو الخطأ الذي نجوت منه".  
يمتد العمل ليتناول عدة عقود ويعرض أن الثقافة الأمريكية قد تغيرت منذ الحرب العالمية الثانية، تم تقديم جزء واحد في عام 1947، حول جندي عائد من الحرب وترك انطباعاً دائماً على ابن أخيه الموهوب البالغ من العمر 5 سنوات، نشأ هذا الصبي لرسم كتباً هزلية في عام 1970، جاعلاً من عمه أحد شخصياته.  
بعد ذلك، في الوقت الحاضر، يقرر المخرج تقديم هذا الكتاب الهزلي في فيلم خارق بميزانية كبيرة.  
من بين شخصيات الكتاب ممثل ذكر "صعب للغاية" وممثلة رائدة "رائعة"، بالإضافة إلى مخرج "غريب الأطوار" ومنتج ومساعد إنتاج وأعضاء طاقم أكثر غرابة.  
تتخلل الرواية كتب هزلية كتبها هانكس





# الفكر

## طبية تكشف مضار رقائق البطاطا المقلية



تكون مواد مسرطنة وكمية كبيرة من الجذور الحرة التي تدمر القلب والأوعية الدموية، وتؤدي إلى الخرف". وتضيف الخبيرة، من الأفضل التخلي عن تناول رقائق البطاطا المقلية واستبدالها بالفواكه أو الخضروات المجففة، كما يمكن عمل هذه الرقائق في المنزل باستخدام زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون ولكن بشرط تبديل الزيت بعد قلي كل دفعة من الرقائق. وتجدر الإشارة، إلى أن رقائق البطاطا في الأسواق تحتوي على كمية كبيرة من محسنات النكهة والملح.

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الإفراط بتناول رقائق البطاطا المقلية (التشيبس) يسبب الشيخوخة المبكرة والخرف. وتشير الخبيرة في مقابلة مع إذاعة "موسكو نتحدث" إلى أن الإفراط بتناول رقائق البطاطا المقلية يؤثر سلبا في الضدرات الفكرية،وقد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . وتضيف، تحتوي رقائق البطاطا المقلية على مواد مغلوذة تسبب التصاق البروتينات ببعضها. كما أن قليها في الزيت يزودها بمواد ضارة ومسرطنة. وتقول، "إن ظهور التجاعيد المبكرة على الجلد وترهل الجسم المبكر، هي نتيجة الإفراط بتناول رقائق البطاطا المقلية. وبالإضافة إلى ذلك، لا يغير المنتجون الزيت بعد قلي الدفعة الأولى من الرقائق، ما يؤدي إلى

## الخبراء يحذرون من خطر كبير ياحقه التدخين بقلبك !

حذر باحثون من أن التدخين يسبب أضرارا للقلب أكثر مما كان يُعتقد. وعلى مدى عقود، عرف الخبراء أن التدخين يمكن أن يسبب انسداد الشرايين، والذي يمكن أن يؤدي بمرور الوقت إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وأظهرت دراسة أجريت على ما يقرب من 4000 شخص الآن أن السجائر يمكن أن تجعل القلوب أكثر سمكا وأضعف. ونتيجة لذلك، يكافحون لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. وكلما زاد تدخين الشخص، أصبحت وظيفة قلبه أسوأ.

ومع ذلك، وجد الخبراء أن القلب يمكن أن يرتد إلى حد ما – لذلك لم يفت الأوان على الإطلاق للإقلاع عن التدخين. كما قال أطباء القلب الدنماركيون. وقالت الدكتورة إيفا هولت، من مستشفى هيرليف وجينتوفتي في كوبنهاغن والمعدة الرئيسية للدراسة: " تشير دراستنا إلى أن التدخين لا يضر الأوعية الدموية فحسب، بل يضر القلب بشكل مباشر أيضا. والخبر السار هو أن بعض الضرر يمكن عكسه من خلال الإقلاع ". وأظهرت عشرات الدراسات أن التدخين مرتبط بفشل القلب – عندما لا تضخ عضلة القلب الدم في جميع أنحاء الجسم كما ينبغي، عادة بسبب ضعفها الشديد أو تيبسها.

ونتيجة لذلك، لا يحصل الجسم على الأكسجين والعناصر الغذائية الحيوية التي يحتاجها ليعمل بشكل طبيعي.

ومع ذلك، لم يتم فحص العلاقة بين التدخين وبنية القلب بشكل كامل. واستخدم الباحثون بيانات من دراسة سابقة، فحصت صحة قلب 3874 شخصا تتراوح أعمارهم بين 20 و99 عاما لا يعانون من أمراض القلب. وأكمل المتطوعون استبيانات حول تاريخ التدخين لديهم وخضعوا لفحص القلب، والذي قدم معلومات عن هيكله ومدى نجاحه.

ثم قارنت هولت وزملاؤها مسح القلب للمدخنين الحاليين بمن لم يدخنوا قط. وكان ما يقرب من خمس المشاركين من المدخنين الحاليين (18.6%)، في حين أن 40.9% كانوا يدخنون و40.5% لم يدخنوا أبدا. وتظهر النتائج، التي ستعرض في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في برشلونة يوم الجمعة، أن المدخنين الحاليين لديهم قلوب أثنخ وأضعف وأثقل من أولئك الذين لم يدخنوا قط.

وكان البطين الأيسر، وهو أهم جزء في القلب، يحتوي على حجم دم أصغر وقوة أقل لضخ الدم إلى باقي أجزاء الجسم.

واكتشف الفريق أيضا أن التغييرات في القلب ساءت فيما يتعلق بكمية تدخين الشخص. وعلى مدى 10 سنوات، أصبحت قلوب أولئك الذين استمروا في التدخين أثقل وأضعف، مقارنة بأولئك الذين أقلعوا عن التدخين. وقالت هولت: "كلما زاد تدخينك، أصبحت وظيفة قلبك أسوأ.

ويمكن للقلب أن يتعافى إلى حد ما مع الإقلاع عن التدخين، لذلك لم يفت الأوان بعد للإقلاع عنه". ويُعتقد أن السبعة آلاف مادة كيميائية في التبغ – بما في ذلك القطران وغيرها من المواد التي يمكن أن تضيق الشرايين وتضر بالأوعية الدموية – هي السبب وراء بعض الأضرار التي يلحقها التدخين بالقلب. وفي الوقت نفسه، يرتبط النيكوتين – وهو مادة سامة تسبب الإدمان وموجودة في التبغ – ارتباطا وثيقا بالزيادات الخطيرة في معدل ضربات القلب وضغط الدم.



شجرة سيكويا عملاقة عمرها 2200 عام وارتفاعها 257 قدماً ، في حديقة سيكويا الوطنية، كاليفورنيا. أ.ف.ب

## قرأت لك

الزبادي



أعلن علماء من أستراليا والولايات المتحدة، أن تناول الزبادي يوميا يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون منه. وتشير مجلة International Dairy Journal، إلى أن باحثين من جامعة جنوب أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعة ولاية مين

الأمريكية، درسوا العلاقة بين احتواء النظام الغذائي على الزبادي وضغط الدم وعوامل خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات 915 متطوعا بالغا شاركوا في دراسة Maine-Syracuse Longitudinal Study، المكثسة لأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع مستوى ضغط الدم، التي جرت في مدينة سيراكيوز عام 1974.

وقارن الباحثون النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة مع مؤشرات حالتهم الصحية، واكتشفوا أن تناول الزبادي أحيانا، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم. وأن من يتناول الزبادي يوميا بانتظام يقل مؤشر ضغط الدم عنده أقل بسبع نقاط مقارنة بغيره.

وتقول الدكتورة ألكسندرا وايد، "منتجات الألبان وخاصة الزبادي، قادرة على تخفيض مستوى ضغط الدم. لأن هذه المنتجات تحتوي على عدد من العناصر الغذائية بما فيها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، التي تساهم في تنظيم مستوى ضغط الدم".

## سؤال وجواب

### • لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح .تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقالصي الدنيا الأربع

• ما هو القلب الذي اتخذه أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟  
قيصر

• ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة ووات رجيت؟  
الرئيس نيكسون في عام 1974

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرئتين و الأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، لتعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أفسى المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الغيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبدأ بالتحلل.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانشى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتیان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد أن تكبر فيأتوا بأزواج كثيرة من الأرانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيحلى لهما عن غره كبيره في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم زوجا من البط لبييض ويقتس بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشتري بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلويا وتلد ايضا وتمتلئ الغرّة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعاه ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيا وحده فهناك زوجته واولاده.وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم أكثر بذلك المشهد الرائع لمزمنه وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والأرانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فئنده تكفي كثيرا. . واستيقظ من النوم مرتاحا ميسوما وسعيدا جداً واخذ عتمه وعباته من السلّة ولبسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك ولد ويكتاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نفودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

## مساحة للتلوين

