

# منوعات الغرفة الغرفة

الأربعاء 4 يناير 2023 م - العدد 13739  
Wednesday 4 January 2023 - Issue No 13739

ص 22

مدينة الشيخ خليفة الطبية تحصل  
على اعتماد البورد الإماراتي



ص 27

مسلسل "1899"

حلم الوصول إلى  
مدينة نيويورك



ص 23

أضرار  
"مشروبات"  
الحمية"  
على  
صحتك



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

## بلوجر تعلن وفاة زوجها بعد أجمل لحظاتها

بعد ساعات من قضائها سهرة سعيدة في ليلة رأس السنة الميلادية الجديدة 2023، أعلن البلوجر المصرية مريم جودة وفاة زوجها، في نيا شكل صدمة على مواقع التواصل الاجتماعي. وكانت البلوجر مريم جودة قد نشرت عبر فيسبوك وتيك توك صوراً من جلسة تصوير ليلة رأس السنة رفقة زوجها احتفالاً بقدم العام الجديد.

وعلقت مريم على الصور: "الساعة دلوقي 12 بالدقيقة، عازبة اقولك ان دي أحلى رأس سنة في حياتي عشان بقينا مع بعض، ويارب نفضل مع بعض العمر كله يا بيوتي أنت.. أحبيتك ثم تملقت بك ثم عشقتك ثم أصبحت قطعة من جسدي وشيئا من روحي لا أستطيع الابتعاد عنه، رزقتني الله بك، وأيقنت أنك أجمل أرواقي، أنت لعيمي، أنت الكثير في عينايا، دمت لي كل العمر".

وبعد ساعات من رسالتها الرقيقة إلى زوجها، أعلنت مريم وفاة زوجها بعد مشاركتها صورهما معا، وهو الأمر الذي صدم رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

## مصر تستعيد التابوت الأخضر من الولايات المتحدة

أعلن وزير الخارجية المصري سامح شكري استرداد مصر التابوت الأخضر الذي وصفه بأنه قطعة أثرية هامة، من الولايات المتحدة كان بين قطع أثرية تم تهريبها خارج البلاد بشكل غير شرعي.

وخلال مؤتمر صحافي بمقر وزارة الخارجية المصرية بثه التلفزيون المصري، أوضح وزير السياحة والآثار المصري أحمد عيسى أن التابوت كان من بين 17 قطعة أثرية متنوعة استردت من الولايات المتحدة.

ومن جهته قال أمين عام المجلس الأعلى للآثار مصطفى وزيرى خلال المؤتمر إن ما تم استعادته من عطاء التابوت الأخضر والذي يعد أحد أضخم التوابيت الفرعونية الخشبية، ما جعل سرقتها بالكامل أمرا صعبا.

وأشار وزيرى إلى أن طول الغطاء وصل إلى مترين و94 سنتيمترا وعرضه حوالي 90 سنتيمترا ولا يقل وزنه عن نصف طن.

## هذه 8 صفات تجعلكم أكثر فرحاً وسعادة .. جربوها!

عندما يشعر شخص ما بالفرح والسعادة، يمكن أن يشعر به الآخرون، فالشعور بالبهجة هو ما يسعى الكثير منا لتحقيقه في الحياة لأنه يُشكل حالة من الرفاهية والسعادة وراحة البال. كما يمكن اكتشاف الأشخاص المبتهجين من مسافة كيلومتر، حيث إن طاقتهم تختلف عن الأشخاص الذين يشعرون أن الحياة تستهدف استنزافهم وأن كل شيء صعب.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع HackSpirit، فهناك 8 صفات تميز الأشخاص المبتهجين والتي يمكن اكتشافها، كما يلي:

1. عدم الشكوى  
لا يقضي الأشخاص المبتهجون وقتهم في الشكوى، إذ إنهم يدركون أنهم يشعرون طاقة سلبية حولهم. لذا، فإنه بدلاً من الشكوى والبحث عن السلبية في الحياة، يحاول الأشخاص السعداء إيجاد الإيجابيات. بالبحث عن الخير في الموقف، حتى عند مواجهة الشدائد، والحقيقة هي أنهم يستطيعون رؤيته بالفعل.

2. التعبير عن الامتنان  
يشعر الأشخاص السعداء بالامتنان من أعماق قلوبهم لا بسطى وأصغر الأشياء في حياتهم. فهم مهتمون لتناول فحجان القهوة في الصباح، ولزوج الجوارب التي تحافظ على دفة أقدامهم، وللشمس التي تنبض على وجوههم؛ إنهم مهتمون إلى ما لا نهاية! والامتنان الذي يشعر به الناس المبتهجون حقيقي للغاية وغير مُتمتعل.

3. الاستباماة الدائمة  
يبتمس الأشخاص المبتهجون كثيراً بطريقة صادقة وواقفة. ويبدأ الأشخاص المبتهجون يومهم بابتساماة، وبيتسمون للناس أثناء قيامهم بأعمالهم. وتعد الاستباماة سمة مثيرة للعدوى حيث أن ابتماساة الأشخاص المبتهجين تجعل الآخرين يبتسمون، مما يشعرهم أيضاً بالامتنان والفرحة.

4. يعيشون اللحظة  
يعيش المبتهجون في الوقت الحاضر، أي أنهم لا يحاولون الهروب من اللحظة الحالية.

5. تقبل الحقائق والظروف  
يتميز الأشخاص المبتهجون بأنهم يتقبلون ويتقبلون ظروفهم وظروف الآخرين من حولهم والمواقف التي لا يمكنهم السيطرة عليها.

6. البحث عن الأفضل في الآخرين  
يبحث الأشخاص المبتهجون عن الأشياء الجيدة والإيجابية لدى الآخرين. ببساطة، لا يحاول الأشخاص السعداء اكتشاف الخطأ في شخص آخر. بدلاً من ذلك، يجدون ما يحلو لهم وما يستحق الاحتفال به بشأن شخص آخر.

7. تعاطف مع الآخرين  
غالبياً ما يكون لدى الشخص الأكثر سعادة إحساساً أكبر بالتعاطف مع الآخرين. وعندما يكون شخص ما مبهتجاً، فإنه لا يقضي وقته في التفكير في مدى البؤس أو سوء الحظ في حياته أو مدى تعاسته، وإنما هم يشعرون بالرضا عن الحياة وأنفسهم، وبالتالي، لديهم المزيد الذي يمكن منحه للآخرين.

8. الاعتناء بالنفس  
تخلو أذهان المبتهجون من الأمور السلبية مثل النسيمة عن الآخرين أو تصيد الأخطاء للزملاء أو التامر لإيذاء الآخر، يكرس السعداء أوقاتهم للعناية بذواتهم وتقوية أنفسهم. ويعتني الأشخاص المبتهجون بأنفسهم كل يوم، حيث يبدأ الأمر بكيفية استيقاظهم في الصباح، حتى اللحظة التي يذهبون فيها إلى الفراش. إنهم يضعون في أولوياتهم تصحيح عقولهم، أو إفراغ أي أفكار سلبية بما يُحسن حالتهم العقلية والجسدية. يدرك الأشخاص المبتهجون أهمية القيام بأشياء تجعلهم يشعرون بالرضا حتى يكونوا في أفضل صورة تتوق لها أنفسهم.



## لماذا يصاب البعض بخوف شديد من المهرج؟

على الرغم من أن المهرج مرتبط بأجواء الفرح والبهجة، فإن الكثيرين يشعرون بالخوف منه، ويفضل آخرون عدم رؤيته أو الاقتراب منه. هذا ما يطلق عليه الخبراء النفسون "رهاب المهرج" أو "الكولوفوبيا"، وهو اضطراب رهابي يسبب قلقاً وسرعة في دقات القلب وغثائناً وتعرقاً غزيراً عند رؤية مهرج أو صورة له.

وفقاً لخبير اضطرابات الرهاب الدكتور آدم كوكس فإن لا أحد يولد بخوف متاصل من المهرجين، قائلاً: "في طفولتك ربما تكون قد قابلت شخصاً لم تتمكن من رؤية وجهه ك"بابا نويل" أو متكر بزبي حيوانات، أو حتى مهرج، ونظراً لأن وجوه الشخصيات السابقة محجوبة بالقلعة أو المكياج، فإن قراءة تعبيراتهم أو نواياهم تكون أكثر صعوبة".

وأضاف: "عندما يغطي وجههم لا يتسنى لنا التعرف على هويتهم، لذلك من المتوقع أن يتأخر دماغنا في الوثوق بالشخصية. وفي بعض الأحيان قد يستمر الخوف إلى ما بعد سنوات الطفولة الأولى، خاصة إذا كان اللقاء الأول للطفل مع المهرج غير سار تماماً".

من جانبها، قالت الدكتورة فرانسيس ماراتوس، وهي قارئة في علوم المشاعر: "الوجوه هي أحد أهم عناصر الاتصال غير اللفظي. والمهرجون بالذات يتمتعون بابتساماة "باردة"، لذلك لا يمكن لن يراهم أن يعرف تماماً نواياهم".

## زجاجة الرضاعة تسبب تسوس الأسنان

لأنه يصعب على الطفل المضغ والتحدث بوضوح، ويقود إلى سنوات من تقويم الأسنان لاحقاً، أو علاج الأسنان الدائمة في وقت مبكر. وترجع تقارير جمعية طب الأسنان الأمريكية، أن تنمو أسنان الأطفال الذين يفقدون اللبنينة مبكراً، بشكل ملتو أو معوج. لذلك، تصح التوصيات الطبية بتقليل مص زجاجة الرضاعة، في اليوم. وإذا كان الحس يهدئ فيمكن للجوء للهاوية، وإعطاء الرضيع الرضاعة للما فقط، وللوقاية من التسوس يُنصح أيضاً بتجنب غمس مصاصة الرضاعة في العسل، أو إضافة سكر إلى الماء، أو إعطاء الرضيع مشروبات الصودا، والتخلص من زجاجة الرضاعة بداية من 14 شهراً.

وهي تسبب تسوس الأسنان بزجاجة الرضاعة، وهو أمر لا يجب الاستخفاف به، حذرت جمعية طب الأسنان الأمريكية من وضع الرضيع في الفراش وزجاجة الرضاعة في فمه، سواء كان فيها حليبياً أو عصيراً. فعند شرب الرضيع الحليب من الزجاجة ينصح بالسائل ببطء، ويظل السكر في فمه، وتكسر بكتريا الفم السكر وتحوله إلى حمض يلتهم مينا الأسنان، خاصة العلوية.



## الملابس المناسبة للركض في الشتاء

يجب أن تحمي ملابس الجري في فصل الشتاء الرياضي من انخفاض حرارة الجسم ومن الظروف الجوية السيئة. وشددت جمعية الطب الرياضي للعظام والرضوض الألمانية على ضرورة ارتداء ملابس مناسبة عند ممارسة رياضة الركض في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء، لتجنب انخفاض درجة حرارة الجسم، وأوصت الجمعية بارتداء الملابس وفقاً لمفهوم الطبقات، موضحة أن الطبقة الأولى الملامسة لل بشرة ينبغي أن تكون خامة ذات تهوية جيدة مثل ما يعرف "بالملابس الوظيفية"، حيث إنها تعمل على تصريف العرق من الجسم سريعاً، بينما تعد الملابس القطنية غير مناسبة لهذا الغرض، لأنها تحتفظ بالرطوبة طويلاً، ومن ثم سرعان ما تنخفض درجة حرارة الجسم. وتتمثل الطبقة الثانية في قميص من صوف الميرينو، الذي يبعث على التدفئة، أما الطبقة الثالثة فتتمثل في جاك مقاومة للرياح. ويراعى أيضاً ارتداء غطاء للرأس كقفازة مثلاً، نظراً لأن الجسم يفقد جزءاً كبيراً من حرارته عبر الرأس.



# منوعات الفكر 22

## المعهد الوطني للتخصصات الصحية واستعداداته المستقبلية للعام الجديد 2023

• العين - الفجر

يعتبر توفير الرعاية الصحية على مستوى عالمي إحدى الركائز الست في الأجندة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وتبذل الحكومة جهوداً مستمرة لتعزيز الرفاهية والرعاية الصحية للسكان من مواطنين ومقيمين، وفي هذا الإطار تأسس المعهد الوطني للتخصصات الصحية بموجب قرار وزاري من مجلس الوزراء رقم (28) لعام 2014 كمؤسسة وطنية مكلّفة بقيادة وتنظيم التطوير المهني للقوى العاملة الصحية مع التركيز بشكل خاص على التدريب المتخصص. المعهد الوطني للتخصصات الصحية ملحق بجامعة الإمارات العربية المتحدة، والتي تعد المؤسسة الوطنية الأولى للتعليم العالي في الدولة، وترتكز رؤية المعهد الوطني على تطوير قوى عاملة صحية عالية الكفاءة قادرة على دعم النظام الصحي وتعزيز الصحة وجودة الحياة، كما يهدف إلى تحقيق تنمية وتطوير القطاع الصحي في الدولة، من خلال رفع المستوى العلمي والمهني للأطباء والمهن الصحية في مختلف التخصصات، وذلك بالتعاون مع المؤسسات والهيئات التعليمية والمنظمات الطبية والصحية داخل الدولة وخارجها من جهة، وإلى رفع مستوى وتوعية التعليم الطبي العالي، وبرامج التدريب التخصصي التي تساعد على تطوير الرعاية الصحية، وكذلك تنظيم التدريب التخصصي، لضمان المحافظة على جودة التعليم السريري من جهة أخرى. أوضح الدكتور محمد الحوقاني الأمين العام للمعهد الوطني للتخصصات الصحية "ترتكز أهداف المعهد الوطني للتخصصات الصحية إلى تنمية وتطوير القطاع الصحي في الدولة، ورفع المستوى العلمي والمهني الصحي في الدولة، تعزيز جودة التعليم الطبي العالي وبرامج التدريب التخصصي من حيث تنظيم التدريب التخصصي وضمان جودة التعليم والعمل السريري، وهذا يتطلب من المعهد الوطني للتخصصات الصحية العمل على وضع معايير البرامج التخصصية الصحية وهي من ضمن مهام المعهد بالإضافة إلى تقييم المؤسسات الصحية لأغراض التدريب التخصصي والاعتماد المؤسسي والبرامج. وأشار الحوقاني إلى أن من أبرز مهام واختصاصات المعهد الوطني للتخصصات الصحية اعتماد المناهج الدراسية المعدة للتدريب التخصصي في

الدولة، وقرار برامج الإقامة، وإجراء الاختبارات المهنية المتخصصة وفقاً للمعايير الدولية، بالإضافة إلى إصدار شهادات التخصصات الصحية العليا (الإقامة والزمالة)، واعتماد معايير التعليم الطبي المستمر، وبرامج التطوير المهني المستمر في التخصصات الصحية وكذلك تطوير معايير القبول وإجراء امتحانات الدخول للمتدربين والمقيمين في برامج التدريب التخصصي، وإنشاء السجل الوطني لكافة التخصصات والمؤهلات الطبية في الدولة. يتضمن الهيكل التنظيمي للمعهد الوطني للتخصصات الصحية: مجلس الإدارة، والأمانة العامة، واللجنة الاستشارية، بالإضافة إلى مجلس الشؤون العلمية، واللجان العلمية المتخصصة. ويرأس مجلس إدارة المعهد وزير التربية والتعليم، ويتضمن أعضاء ممثلين لعدد من الجهات الحكومية في القطاع الصحي والتعليمي والأكاديمي في الدولة.

### أبرز الفعاليات والإنجازات للمعهد الوطني للتخصصات الصحية

ويُعد ما يتعلق بمنجزات المعهد الوطني وفق الإحصاءات والأرقام الواردة أشار الحوقاني إلى أن الأداء وفق أربعة محاور رئيسية من محاور الاستراتيجية وهي: الحكومة، والبرامج التخصصية والاعتماد وأخيراً التقييم، وفي محور الحكومة على مستوى السياسات واللوائح تم تطوير 12 وثيقة لسياسات ولوائح تنظيمية في مجالات التدريب والتقييم والاعتماد وعلى مستوى تفعيل الشراكات المحلية والدولية تم إبرام العديد من الشراكات المحلية مع الجهات الصحية والتعليمية داخل الدولة، وتم إبرام 3 شراكات إقليمية ودولية مع الهيئة السعودية للتخصصات الصحية والكلية الملكية للأطباء والجراحين في كندا، وشراكة مع مجلس الاعتماد للتعليم الطبي العالي، وقد حصل المعهد على اعتماد الجهة المناحة للمؤهلات الصحية.

### توجهات المعهد لعام 2023

أكد الدكتور الحوقاني بأن المعهد يعمل بشكل مستمر على استشراف المستقبل وذلك من خلال التوسع في إنشاء البرامج التخصصية الصحية وفقاً لحاجة الدولة وبالتعاون مع الجهات الصحية المعنية، حيث أن البرامج التخصصية والتي شكلت لها لجان علمية شملت مختلف التخصصات الطبية، بالإضافة إلى الصيدلة والأسنان وأخيراً تم إضافة التمريض والقبالة.



كما يعمل المعهد على تقوية نظم الاعتماد والتقييم من أجل ضمان أعلى معايير الجودة للبرامج التخصصية في الدولة من خلال سياسات ومعايير وإجراءات المعهد. وأكد الدكتور الحوقاني بأن المعهد يعمل على تعزيز استخدام التقنية والتحول الرقمي لدعم أعمال وإجراءات المعهد، حيث أنه جاري العمل على المنصة الإلكترونية للاعتماد والتي سوف يتم إطلاقها في شهر فبراير المقبل. ونوه الدكتور الحوقاني بأن المعهد في صدد تنظيم مؤتمر حول التعليم الطبي في مجال التخصصات الصحية "المؤتمر الإماراتي الأول للتعليم الطبي" بالتعاون مع مجلس الاعتماد للتعليم الطبي العالمي الأمريكي، وبالشراكة مع شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، وذلك خلال شهر فبراير المقبل.

### إصدار شهادات البورد الإماراتي

يعمل المعهد الوطني وفق خارطة طريق في منح الاعتماد المؤسسي للمؤسسات الصحية، وقد اعتمد عدة مراحل لإصدار شهادات البورد الإماراتي انطلاقاً من مرحلة الاعتماد المؤسسي والتي كانت في بداية عام 2022 إلى

مرحلة الاعتماد البرامجي في أكتوبر من نفس العام، تلاها العمل على التحضير لتسجيل المتدربين في ديسمبر من العام 2022، والعمل على تحضير الاختبارات ليونيو من العام الحالي 2023 وصولاً إلى إجراء الاختبارات الكتابية والسريرية وإصدار شهادات البورد الإماراتي. كما يعمل المعهد على وضع معايير البرامج التخصصية الصحية ومعايير سنة الامتياز ومعايير اعتماد المؤسسات الصحية لأغراض التدريب التخصصي، واقتراح الخطط العامة لإعداد وتطوير القوى العاملة في المجال الصحي بالتعاون مع الهيئات الصحية المعنية، وتقييم مؤسسات الرعاية الصحية التي أنشأت لأغراض التدريب التخصصي والتعليم الطبي العالي في الدولة واعتمادها. وكذلك تعزيز جودة التدريب والتعليم الطبي التخصصي والدراسات العليا عن طريق اعتماد المستشفيات والمراكز الطبية، واعتماد البرامج التخصصية إلى جانب الاعتراف بالمستشفيات والمراكز الطبية بعد تقييدها وفقاً للمعايير المعتمدة للمشاركة في برامج التدريب التخصصي في الدولة، واعتماد المناهج الدراسية المعدة للتدريب التخصصي في الدولة.

## «عونك يا وطن» يساند الأسر المتعفة والعمال بمبادرة «كسوة شتاء»

• العين - الفجر

أطلق فريق عونك يا وطن التطوعي مبادرة «كسوة شتاء» والتي تستهدف الأسر المتعفة وفتة العمال في شتى إمارات الدولة، وذلك بتوزيع كسوة الشتاء وحقائب شتوية تهدف إلى التخفيف من أثر برودة الطقس على الفئات المستهدفة من المبادرة، وتوفير الاحتياجات المناسبة من الملابس الشتوية والأغطية. وقال الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي: تأتي هذه المبادرة في إطار المسؤولية المجتمعية التي يسعى «عونك يا وطن» إلى الارتقاء بمستوى العمل المجتمعي، وترسيخه كثقافة سائدة في المجتمع، وتعزيز مفهوم التسامح والمواخاة الإنسانية التي باتت تشكل جزءاً جوهرياً من الهوية الإماراتية. وتابع بن حم:



هذه المبادرة جاءت لمد جسور التواصل والتراحم والتكافل الاجتماعي ويهدف لتلبية الاحتياجات الإنسانية للأسر المتعفة في جميع إمارات الدولة وذلك من خلال تأمين استلزمات الخاصة



فصل الشتاء لفئات التي لا تستطيع توفير احتياجاتها الشتوية. وتأتي مبادرة كسوة الشتاء العربية المتحدة وقيادتها الرشيدة لترسيخ مبدأ

التكافل الاجتماعي في المجتمع الإماراتي. الجدير بالذكر بأن مبادرة «كسوة شتاء» تقام في الأسبوع الأول من يناير الحالي وتشمل العاملين في جميع مناطق العين والاسر المتعفة في الدولة. وأشارت سلام فوزات القاسم مسق فريق عونك يا وطن تهدف هذه المبادرة إلى بث الدفء في نفوس العمال وتعزيز اندماجهم في المجتمع المحلي، لانهم شرائح مجتمعية بحاجة للمساندة والدعم. وتحمل هذه المبادرة أهمية معنوية كبيرة للعمال، حيث تشعرهم بالاهتمام والمحبة التي هم بأمس الحاجة لها وهم بعيدون عن أوطانهم وأهلهم. وأضافت: «ساهم المتطوعون بشكل كبير في نجاح المبادرة، وهو ما يؤكد على أهمية مشاركة جميع أفراد المجتمع في تعزيز التلاحم الاجتماعي، وعلى ضرورة مبادرة كل شخص للتطوع بما يستطيع لموازاة الآخرين وخدمة المجتمع».

## عائشة عبد الله: فخورة بجائزة سفيرة التواصل الاجتماعي في دورتها الأولى

• العين - الفجر

أكدت الإعلامية والشاعرة عائشة عبدالله حسن الفائزة بجائزة "سفيرة التواصل الاجتماعي" بدورتها الأولى عن فئة أفضل شخصية قيادية في مجال التواصل الاجتماعي والتي تبتناها جمعية الإمارات للإبداع، أن هذه المبادرة التحفيزية لها أثرها الإيجابي في تعزيز الدور الذي يضطلع به رواد التواصل الاجتماعي، انطلاقاً من المسؤولية الوطنية لجودة المحتوى الهادف الذي يكرس القيم الوطنية والمجتمعية، بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة التي رسخت قيم الإبداع والابتكار والتميز في نفوسهم. كما أشارت إلى أن الجائزة تتوّج إبداع وتمكين المرأة الإماراتية التي تحظى بالرعاية والاهتمام من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية "أم الإمارات"، الداعم الأول لإبراز نجاحات المرأة الإماراتية وترسيخ مكانتها في كل المجالات، لتحقيق المنجزات الوطنية واستدامة التطور المجتمعي. وأوضحت أن صانعي المحتوى في دولة الإمارات يحرصون على تصميم محتوى هادف ومؤثر يعكس ثقافة المجتمع، ويتناغم بشكل جيد ورابع مع القيم والمبادئ الوطنية من خلال البرامج والرسائل التوعوية، والإرشادات والبيانات الوثيقة، لاستدامة الرؤى واستشراف المستقبل الذي يحمل في طياته الكثير من الجوانب الإيجابية للأجيال القادمة. وتوجهت عائشة عبدالله بالشكر والتقدير إلى الشيخ خالد بن حميد القاسمي رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للإبداع وجميع القائمين على أمر المبادرة وفريق العمل على الجهود الكبيرة والاستثنائية خلال المراحل المختلفة للجائزة لاسيما أنها حظيت بالترحيب والتجاوب من رواد التواصل الاجتماعي، نظراً لما تنطوي عليه هذه الخطوة من أفكار إيجابية لها تأثيرها المهم والمؤثر في المجتمع. وأضافت: "فخورة للغاية بهذا التقدير وهذه الجائزة إضافة مشرفة لمئات الجوائز التي حصلت عليها على مستوى الخليج وتونس، وبكل تأكيد أتطلع إلى الأفضل دائماً انطلاقاً من



الوطنية الراسخة، ولن أدرج جهداً لإعلاء الرؤى المهمة من قيادتنا الرشيدة، ونشر القيم التوعوية الهادفة، وإبراز القصص الإنسانية المهمة وفق منظومة راسخة ومتكاملة من الثوابت والإلهام والشغف والإبداع، لتحقيق استدامة التوجهات الوطنية".

## مدينة الشيخ خليفة الطبية تحصل على اعتماد البورد الإماراتي

أكاديمي ممتاز ومتخصص، ويحرص أطباء الإقامة لدينا على تحقيق أهداف برامجهم في عمليات تدقيق الجودة والسلامة والأنشطة الأكاديمية. نحن نفخر بأن نتائج الاستطلاعات السنوية تفوق المعدلات الوطنية على الدوام، وأن نسبة النجاح في امتحانات البورد العربي ونتائج امتحانات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال عالية جداً، وبدورها قالت الدكتورة الفهم، رئيس قسم التعليم الطبي في مدينة الشيخ خليفة الطبية، "نحن نخشون للغاية بالنجاح الكبير لبرنامج طب الأطفال لدينا، وأود أن أشيد وأشكر إدارة برنامج الإقامة في طب الأطفال وأعضاء الهيئة التدريسية فيها على دعمهم المستمر للبرنامج، إن العلاقة الوثيقة بين إدارة البرنامج والهيئة التدريسية والطلاب من أطباء الإقامة أضرت عن تدريب وبيئة عمل إيجابية للغاية، وكان ذلك واضحاً لفريق التقييم عندما زار مدينة الشيخ خليفة الطبية.

العاملة في قطاع الرعاية الصحية بدولة الإمارات العربية المتحدة، وتركز بشكل خاص على التدريب المتخصص. ويشرف على المعهد المحقق بجامعة الإمارات العربية المتحدة، مجلس إدارة رفيع المستوى برئاسة معالي حسين بن إبراهيم الحمادي وزير التربية والتعليم. ويضاف هذا الاعتماد إلى باقة الاعتمادات التي أحرزها برنامج طب الأطفال في مدينة الشيخ خليفة الطبية والتي تشمل البورد الطبي، والبورد الأردني، واعتماد مجلس الاعتماد الدولي للمجلس



الأمريكي للتعليم الطبي العالي، والمعهد الوطني للعلوم الصحية، ويستعد البرنامج حالياً للحصول على اعتماد الكلية الملكية للأطباء في كندا - طب الأطفال. وصرحت الدكتورة سريعة الرميتي، مدير برنامج الإقامة في طب الأطفال في مدينة الشيخ خليفة الطبية، "يقدم برنامج الإقامة في طب الأطفال في مدينة الشيخ خليفة تعليماً سريرياً قوياً في عنابر المستشفى، ومنهاجاً يعتمد على الكفاءة في مختلف التخصصات الفرعية، وعبادة مستمرة لكافة أطباء الإقامة. لدينا برنامج تعليمي

• أبوظبي - الفجر  
حصل برنامج الإقامة في طب الأطفال لمدينة الشيخ خليفة الطبية، المنشأة الصحية التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات على اعتماد البورد الإماراتي من المعهد الوطني للتخصصات الصحية. حيث أصبح البرنامج أول برنامج في مدينة الشيخ خليفة الطبية يحصل على اعتماد المعهد، ومن بين أول مجموعة من البرامج التي تحصل على هذا الاعتماد على مستوى الدولة. وقد حصلت مدينة الشيخ خليفة الطبية مطلع هذا العام على اعتماد المعهد الوطني للتخصصات الصحية، لتصبح المدينة بذلك أول مستشفى تعليمي معتمد من هذا المعهد في دولة الإمارات العربية المتحدة. يذكر أن المعهد الوطني للتخصصات الصحية هو هيئة اعتماد طبي تعمل على قيادة وتنظيم التطوير المهني للقوى

# منوعات الفكر 23



يلجأ الكثيرون إلى مشروبات الحمية الغازية كبديل "صحي" للمشروبات الغازية الغنية بالسكريات وذات السعرات الحرارية العالية. وبينما يُعتقد على نطاق واسع أن مشروبات الحمية "خيار صحي"، وجد الخبراء نتائج مخالفة لذلك. وهنا، نقدم خمس طرق مذهلة يمكن أن يؤثر تناول علبة من مشروبات الحمية الغازية على صحتك.

غنية بالسكريات والسعرات الحرارية العالية

## أضرار "مشروبات الحمية" على صحتك



عثر على ستة محليات صناعية شائعة - الأسبارتام، والسكرالوز، والسكرين، والنوتام، وAdvantame، وacesulfame potassium. سامة للمحليات وعشرة مكملات رياضية تحتوي عليها.



عثر على ستة محليات صناعية شائعة - الأسبارتام، والسكرالوز، والسكرين، والنوتام، وAdvantame، وacesulfame potassium. سامة للمحليات وعشرة مكملات رياضية تحتوي عليها.

يخدع الدماغ للشعور بالجوع، ما قد يؤدي بدوره إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية.

### 3. السكري

وحذر الخبراء الصحيون في معهد كارولنسكا في السويد من أن تناول مشروبين غازيين فقط في اليوم يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري بأكثر من الضعف. وتناول كوبين من السكريات أو المشروبات الغازية الخاصة بالحمية الغذائية يزيد من فرصة إصابة الشخص بالمرض بنسبة مذهلة تصل إلى 139%. وأولئك الذين يستهلكون لترًا يوميًا، تتضاعف لديهم فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني أكثر من 10 مرات.

### 4. السكتة الدماغية

وجدت دراسة صاغها خبراء في المعهد الوطني الفرنسي للصحة في سبتمبر من هذا العام، أن أقل من علبة واحدة من مشروب غازي كل يوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بنسبة 10%. وقالت الدكتورة ماتيلد توفير: "تشير هذه الدراسة إلى وجود ارتباط بين ارتفاع استهلاك المحليات الصناعية وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. والمحليات الصناعية موجودة في آلاف العلامات التجارية للأطعمة والمشروبات في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، فإنها تظل موضوعًا مثيرًا للجدل ويتم حاليًا إعادة تقييمها من قبل الوكالات الصحية". ووجدت بيانات من 130 ألف فرنسي أن ثلث الأشخاص يفرطون في استهلاك كميات كبيرة من السكر بانتظام. بما في ذلك الأسبارتام والسكرالوز وأسيولفام البوتاسيوم. وكان معدل أمراض القلب لدى كبار مستخدمي التحلية 150، بزيادة قدرها 30%. وأضافت الدكتورة توفير: "هذه الإضافات الغذائية، التي يستهلكها ملايين الأشخاص يوميًا، لا ينبغي اعتبارها بديلاً صحياً وأماناً للسكر".

### 5. صحة الأمعاء

وفقاً لعلماء من جامعات في إسرائيل وسنغافورة،

### 1. الأسنان

غالباً ما تحتوي المشروبات الغازية على حامض الستريك المعروف بتسببه بتلف مينا الأسنان. وقالت إيلي بوسبي، أخصائية التغذية في Vojo وLaura Baker-Fawcus RDN، والمديرة في Forge House Dental في كينت، إن الحجم الكبير للغاية من السكر في مشروبات مثل Diet Coke يشكل تهديداً لأسنانك. وهذا لأنه يضعفها ويساهم في التسوس. وإذا كنت ترغب في تجنب الذهاب إلى طبيب الأسنان، فقد يكون من المفيد تجنب المشروبات.

وأشارت بوسبي: "المشروبات الغازية ذات الألوان الداكنة سيئة بشكل خاص"، قائلة إن طريقة الشرب بالشفاطة (قصبية الشرب أو الشليمونة). قد يقلل من التأثير، لكن هذا لن يمنع الضرر بشكل كامل.

### 2. الوزن

أظهرت الدراسات سابقاً أن المشروبات التي تحتوي على مواد تحلية صناعية يمكن أن تزيد من خطر زيادة الوزن. ووجدت إحدى الأوراق البحثية التي نُشرت في سبتمبر 2021، أن السكرالوز الموجود في المشروبات الغازية، يزيد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام والشهية لدى النساء وزيادة الوزن. ولم يتم العثور على نفس التأثير على الرجال ذوي الوزن الصحي. وقالت البروفيسورة كاثلين بيج: "إن شرب المشروبات المحلاة صناعياً قد



## الكشف عن "أسلوب عصري" لخفض ضغط الدم بسرعة!

توصلت دراسة إلى أن ممارسة اليقظة التي تهدئ العقل والجسم هي طريقة فعالة للغاية لفحص ضغط الدم.

ولاحظ الأشخاص الذين مارسوا هذه التقنية انخفاض مستوياتهم أربع مرات أكثر من المجموعة الضابطة التي تلقت رعاية قياسية لا تتضمن أدوية.

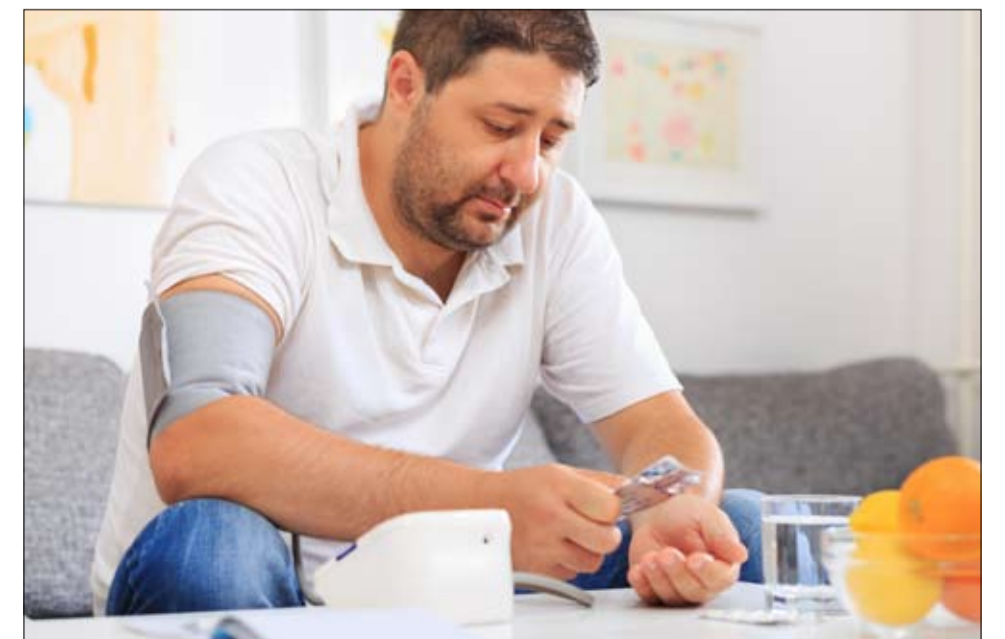
والذهنية طوال اليوم. وتعرف اليقظة بأنها مصطلح واسع يشمل مجموعة من الأنشطة التي تعزز الصحة العاطفية للشخص، مثل التأمل واليوغا والتاي تشي وغيرها من الفنون الزوجية منخفضة التأثير، وتمارين التنفس. ويمكن الهدف من ممارسة أنشطة العقل والجسم، في تحديد وعلاج أنماط السلوك السيئ وزيادة قدرة الشخص على تنظيم العواطف وتقليل التوتر والقلق المزاج وتخفيف أعراض الاكتئاب. وكان الأشخاص الذين مارسوا أنشطة اليقظة أكثر ميلًا أيضًا إلى الحفاظ على نظام غذائي جيد ونظام لياقة بدنية وعلاقة صحية مع الكحول ومستويات التوتر يمكن التحكم فيها، وكل ذلك يساهم في خفض ضغط الدم وصحة القلب بشكل عام. وقال الدكتور لويس: "اليقظة تشمل أيضًا مفهوم التذكر، أو بعبارة أخرى، تذكر إحصار حكمة المرء (أيتمًا تم اكتسابها، مثل من متخصصي الرعاية الصحية أو رسائل الصحة العامة) في اللحظة الحالية". وأضاف: "الحكمة في سياق مستويات ضغط الدم المرتفعة قد تشمل معرفة أن الممارسات القائمة على الأدلة، مثل النشاط البدني والنظام الغذائي واستهلاك الكحول المحدود والالتزام بالأدوية الخافضة للضغط، يمكن أن تحسن الرفاهية". وتشير مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية إلى أنها في الواقع تساعد الناس على الاسترخاء وتبديد مشاعر الغضب أو التهيج أو نفاذ الصبر. وتم تقديم النتائج في وقت سابق من هذا الأسبوع في الجلسات العلمية لجمعية القلب الأمريكية 2022 في شيكاغو.

وقال معد الدراسة الرئيسي الدكتور إريك ب. لويس، مدير مركز اليقظة في جامعة براون: "يشبه الأمر تقريباً عالمًا يراقب بفضول وموضوعية المعلومات الواردة من خلال أعضاء الحس والعقل، ثم الاستجابة بمهارة لتلك المعلومات". وحضر نصف المشاركين الذين التحقوا ببرنامج خفض ضغط الدم المستند إلى اليقظة، جلسة توجيه جماعي، وثمانتي جلسات جماعية أسبوعية، ومنتجعة لليقظة

بمقدار 1.4 نقطة. وللمقارنة، فإن الأشخاص الذين يتناولون أدوية تهدف إلى خفض ضغط الدم سيشهدون انخفاضاً بمعدل تسع نقاط في ضغط الدم الانقباضي. ويوجد للانخفاض الطفيف في ضغط الدم الانقباضي مردود كبير. وثبت أن الانخفاض بمقدار خمس نقاط يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الشديدة مثل النوبة القلبية بنسبة 10%.

ودرس باحثون من جامعة براون 200 مشارك في رواد أيلاند، يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وفي ستة أشهر، شهد المشاركون في برنامج اليقظة انخفاضاً بنحو ست نقاط في ضغط الدم الانقباضي - وهو الرقم الأعلى في قراءة الدم. وتقيس قراءة الضغط الانقباضي الضغط الذي يمارسه القلب على الشرايين عندما ينبض القلب. وفي الوقت نفسه، شهدت المجموعة الضابطة انخفاضاً

وتساعد ممارسة اليقظة الذهنية الأشخاص على إدارة عواطفهم بشكل أفضل وتعزيز وعيهم بأنفسهم. ويُعتقد أن التنفس العميق يساعد في توسيع الأوعية الدموية، ما يسمح بتدفق المزيد من الدم من خلالها وخفض ضغط الدم. كما أن الأشخاص الذين يشتركون في ممارسات اليقظة الذهنية هم أيضاً أكثر عرضة لاتخاذ خيارات غذائية صحية وأن يصبحوا نشيطين بدنياً، ما يعزز صحة القلب بشكل عام.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
إعلان بوعود جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى 2023/8/إبتدائي تجاري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
رقم العاملة 0107809-MOJAU\_2022-
إعلان تنازل عن رخصة
إعلان تنازل عن رخصة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى civil.first-Instance-court

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان مفقود ضده بالنشر
محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0004260-AJCEXCIBOUNCE2022

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0000955-AJCEXCIBOUNCE2022

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان
إعلان رخصة / قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفيته

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
طالب التنفيذ / هشام شريف سيد محمد حسن

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى civil.first-Instance-court

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان للنشر لحضور إجتماع الخبراء (ملكية فكرية وعلامات تجارية)
في القضية رقم 2022/1427 تجاري جزئي - محكمة دبي الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0000893-UAQCXCIPOR2022

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
قسم الحجوزات والبيوع
إخطار بالرجوع التنفيذي (بالنشر)
في القضية التنفيذية رقم 2578 لسنة 2022

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصطفى
اسم الصفي : اتش ام ايه للتدقيق الحسابات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : عنترتي فاينك للتجارة - ش ذ م م

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
محكمة دبي - محكمة دبي الابتدائية
مذكرة إعلان المدعي عليه بالنشر
في القضية رقم 2022/1944 تجاري جزئي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إصدار عدلي بالنشر
رقم (25/2023)
المندوب: شركة التراجيل للعقارات - ويعتمدها / أحمد خالد بريق

دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
تغيير اسم / كوثر إبراهيم قاسم ديار
تقدمت المواطنة / كوثر إبراهيم قاسم ديار / بطلب إلى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمها من (كوثر) إلى (شمسه).

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إعلان مفقود ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد زاهد خان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0001439-FUCEXCIBOUNCE2022

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصطفى
اسم الصفي : اسماعيل حجير لتدقيق الحسابات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الشركة العالمية لرفواكه الطازجة (ذ م م)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
إصدار عدلي بالنشر
رقم (27/2023)
المندوب: شركة التراجيل للعقارات - ويعتمدها / أحمد خالد بريق

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13739 بتاريخ 2023/1/4
محكمة دبي
محكمة دبي
محكمة دبي
محكمة دبي
محكمة دبي





## نشاط ثقافي حافل لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية خلال العام 2022

إطلاق كتاب "في الفكر العربي الحديث والمعاصر" للدكتور أحمد برقواوي. ونظمت المؤسسة مجموعة من حفلات توقيع كتب صادرة حديثة مثل حفل توقيع كتاب "كتب" لسعادة عبد الغفار حسين، وحفل توقيع لكتابي "الفجيرة قصة مدينة" و"القوى العاملة والتعليم في دولة الإمارات" للدكتور سليمان موسى الجاسم، وحفل توقيع كتاب "الشاعر الخطاط عبدالله محمد المساوي الهاشمي، للدكتور عبد الحكيم الزبيدي، وحفل توقيع كتاب "أمانة" للشاعر أحمد العسم. وأولت المؤسسة اهتماماً استثنائياً للندوات والحوارات والأمسيات الثقافية حيث تمت مناقشة لألحة الروايات المرحة في جائزة الرواية العربية "بوكر العربية"، بالتعاون مع استراحة معرفة، ونظمت المؤسسة ندوة بعنوان "السردي في الإمارات خلال نصف قرن" خلال معرض أبوظبي الدولي للكتاب شارك فيها كل من د. مريم الهاشمي ود. الرشيد بوشعير ود. صالح هويدي والكتابتان نادية النجار وعبدالله التميمي وأدارها القاص محسن سليمان، كما احتضنت ندوة بعنوان "أصوات قصصية جديدة" بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة. ونظمت محاضرة عن "تاريخ التسجيلات الصوتية في الإمارات (دبي فون) نموذجا" للأستاذ علي العبدان. وبالتعاون مع هيئة دبي للثقافة نظمت المؤسسة ورشة تدريبية بعنوان "مبادئ النقد الأدبي" قدمها الدكتور صالح هويدي وذلك في مكتبة محمد بن راشد.



وتنوع نشاط المؤسسة ليصل إلى عالم الموسيقى الأصيلة عبر محاضرة "القدود الحلبية تاريخ وفن" للباحث عبد القادر بدور، بمشاركة الفنان وايل حزاوي، والفرقة الموسيقية، كما احتضنت المؤسسة حفلاً موسيقياً للطرب الأصيل بعنوان "نغم الأمس" لفرقة "سكون الشبابية".



محاضرة فنية بعنوان "التشكيل المصري المعاصر في نصف قرن"، شارك فيها كل من د. ناصر الجليلاني والدكتورة زينب سلامة، ونظمت المؤسسة ملتقى العويس للخط العربي، وعقدت على هامشه ندوة بعنوان "أضواء على رحلة الخط العربي في الإمارات في نصف قرن"، حاضر فيها الخطاطان خالد الجلاف وتاج السر حسن، واختتمت المؤسسة نشاطها التشكيلي بعرض عالني بعنوان "اتحاد الثقافات"، بالتعاون مع مركز أفا للفنون، وأقيمت على هامشه أمسية

ملتقى فكرياً موسعاً في القاهرة عن الراحل (جابر عصفور)، بالتعاون مع المجلس الأعلى للثقافة. كما احتفلت المؤسسة بعيد الاتحاد الـ 51 لدولة الإمارات العربية المتحدة، على مسرح المجمع الثقافي في أبو ظبي عبر أوبريت (فوق الثريا يا وطن) لفرقة أورثينا الاستعراضية. وحققت المؤسسة نشاطاً نوعياً متميزاً في عالم المعارض حيث قدمت معرض (إشراقات) بالتعاون مع آرت سون، ومعرض (ديالوج) بالتعاون مع مجموعة سولانا للفنون، وعقدت على هامشه منكرات تفاهم مع مؤسسات ثقافية على مستوى الوطن العربي، مثل مؤسسة الفكر العربي (بيروت) ممثلة بالدكتور هنري العويط المدير العام للمؤسسة، ودار الشؤون الثقافية (العراق) ممثلة بالدكتور عارف الساعدي المدير العام، ومنتدى الفكر العربي (الأردن) ممثلة بمعالي الدكتور محمد أبو حمور. الأمين العام للمنتدى. وعقدت المؤسسة اجتماعات مع عدد من الناشرين العرب، مثل الأستاذ محمد رشاد (مصر)، الدار المصرية اللبنانية، رئيس اتحاد الناشرين العرب، والأستاذ ماهر كيالي (الأردن)، المدير العام للمؤسسة العربية للدراسات والنشر، والأستاذ خالد سليمان الناصري (إيطاليا) مدير عام منشورات المتوسط. كما جددت المؤسسة مذكرة التفاهم مع المجلس الأعلى للثقافة، ممثلة بالدكتور هشام عزمي الأمين العام للمجلس، ومذكرة التفاهم مع مؤسسة عبد الحميد شومان (الأردن)، ممثلة بسعادة فالنتينا قسيسية الرئيسة التنفيذية للمؤسسة. وفي إطار الأنشطة العربية المشتركة عقدت المؤسسة

## النسخة التاسعة من مهرجان الشارقة للشعر العربي ينطلق الاثنين المقبل

ويشهد رابع أيام المهرجان أمسية شعرية تقام في قصر الثقافة يشارك بها الشعراء خالد الحسن من العراق وآلاء القطراوي من فلسطين وأحمد اليمني من السودان ولؤي أحمد من الأردن ورايح فلاح من الجزائر وزين العابدين الضبيبي من اليمن وعلاء جانب من مصر كما يشهد مقر إقامة الضيوف "ندوة إشراقة الشعر" ويشارك فيها عبد الرزاق الربيعي من عُمان وأحمد الحريشي من المغرب والدكتور حنين عمر من الجزائر وأشرف جمعة من مصر ومنى حسن من السودان ونزار أبو ناصر من فلسطين.

وفي مشهد يعكس زخماً شعرياً يستضيف قصر الثقافة أمسية شعرية يشارك فيها 7 شعراء هم محمد عبد الباري من السودان والدكتورة عائشة الشامي من الإمارات وجاسر البزور من الأردن وأحمد النناوي من مصر وسارة الزين من لبنان وسلطان السبهان من السعودية وإبراهيم السالي من عمان. وتتواصل الأمسيات في قصر الثقافة مع مجموعة أخرى من الشعراء وهم جاسم الصريح من السعودية وحسن عابد من البحرين وأحمد الهلالي من السعودية وعبد الوهاب بوشنة من الجزائر وشريفه بدري من تونس والدكتور إبراهيم الحمد من العراق ويقدمها الشاعر السوداني عبد اللطيف محبوب. وينتقل المهرجان في يومه السابع إلى مدينة خورفكان حيث يستضيف مجلسها الأدبي ضمن أمسية شعرية لـ 8 شعراء هم الدكتور حازم مبروك من مصر وخديجة السعيد من المغرب والدكتور سعود اليوسف من السعودية وعصام البخت من السودان وحسن قطوسة من فلسطين وناهدة شبيب من سوريا وخالد بودريف من المغرب ومحمد مصطفى خميس من سوريا.

الرزاق الدرياس من سوريا ويصاحبها توزيع ديوان "حوليات القوافي". وتتواصل فعاليات اليوم الثاني أمسية شعرية تقام في قصر الثقافة في الشارقة بمشاركة 7 شعراء، هم محمد عريج من المغرب وأمل السهلوي من الإمارات وأدم فتحي من تونس وأسيل سقلاوي من لبنان ومحمد المأمون من موريتانيا وأحمد عنتر من مصر وحسام شديفات من الأردن ويقدمها الشاعر السوداني عصام عبد السلام. على أن يشهد ثاني أيام المهرجان توقيع ديوان الشخصية الإماراتية الكريمة في المهرجان الشاعرة شيخة المطيري.

بكلية تتناول دور الشارقة في رعاية الشعر في الوطن العربي يليها عرض تسجيلي بعنوان "بيت الشعر في الشارقة ومسيرة 25 عاماً وسيسلم الحضور إلى قصائد: حسن الزهراني من السعودية وشيخة عبد الله المطيري من الإمارات وعلاء جانب من مصر في أولى القراءات الشعرية في المهرجان. وتكرم النسخة الحالية شخصيتي المهرجان "جائزة الشارقة للشعر العربي الدورة 11 - 2023" وهما شيخة عبد الله المطيري من الإمارات وحسن الزهراني من السعودية كما سيتم تكريم الفائزين بجائزة الشارقة لنقد الشعر العربي في دورتها الثانية وهم في المركز الأول الناقد الدكتور فتحي الشرماني من اليمن عن بحثه "استراتيجية التحول الثقافي في القصيدة اليمينية المعاصرة" وفي المركز الثاني الناقد الدكتور محمد الطحناوي من المملكة المغربية عن بحثه "النقد القاصر وضرورة الإيقاع الشعري" في حين حل في المركز الثالث الناقد الدكتور عبد الرحيم وهابي عن بحثه "أساق التخيل في الشعر العربي المعاصر" مقاربة في خطاب النقد وخطاب الشعر.

وفي ثاني أيام المهرجان تحتضن داره الدكتور سلطان القاسمي حفل توقيع جائزة القوافي الذهبية 2022 التي تتضمن قراءات لشعراء وشاعرات ساهموا بإبداعاتهم في مجلة القوافي خلال 12 عدداً في العام 2022 وهم محمد الغزام من الأردن ومحمد خميس من سوريا وحسن قطوسة من فلسطين والدكتور حازم مبروك من مصر وناهدة شبيب من سوريا وسعود اليوسف من السعودية وعصام بخيت من السودان وخالد بودريف من المغرب وحوراء الهيميلي من السعودية وحسن الزهراني من السعودية وخديجة السعيد من المغرب وعبد

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.. تنطلق في التاسع من يناير الحالي فعاليات النسخة التاسعة عشرة من مهرجان الشارقة للشعر العربي لمدة 7 أيام بمشاركة أكثر من 100 شاعر وشاعرة ناقد وإعلامي يمثلون الدول العربية. وقال سعادة عبد الله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة إن حضور الشعر بهذا الزخم الإبداعي في النسخة التاسعة عشرة يؤكد رعاية ودعم صاحب السمو حاكم الشارقة للشعر العربي ويمثل هذا الحضور بأسماء شعرية عربية من أجيال مختلفة يجتمعها الإبداع والشعر الأصيل ضمن كوكبة عربية مبدعة. وأعلن العويس عن استحداث "جائزة القوافي" التي وجه بها صاحب السمو حاكم الشارقة تقديراً لأبرز القاصد المنشورة في مجلة القوافي خلال العام 2022 حيث تم إختيار قصيدة من كل عدد من أعداد المجلة الشهرية لافتاً إلى أن المهرجان يقدم مجموعة من الفعاليات تقوم على التنوع والتميز حيث سيشهد 17 أمسية شعرية وجلسة شعرية صباحية في داره الدكتور سلطان القاسمي كما ستقدم النسخة الحالية للمهرجان 6 كتب من إصدارات دائرة الثقافة في الشارقة وسلسلة توقيعيات وندوة فكرية تحت عنوان "الشعر بين التعبير والتأثير" في حين ينتقل المهرجان إلى مدينة خورفكان ضمن أمسية شعرية في مجلس خورفكان الأدبي على أن تصدر خلال أيام المهرجان نشرة يومية بعنوان "ديوان العرب" تقدم تغطية صحفية شاملة ومتنوعة تقوم على المادة الخبرية والحوارية والاستطلاعية. ويشهد قصر الثقافة في الشارقة حفل افتتاح المهرجان حيث تبدأ الفعاليات

## المجلس الأدبي بـكلباء ينظم جلسة حول التورية اللفظية والتركيب المجازي في اللغة العربية

نظم المجلس الأدبي بـكلباء التابع لدائرة الثقافة في المنطقة الشرقية جلسة أدبية امس ضمن أولى فعاليات المجلس خلال عام 2023 قدمتها الدكتورة مريم سالم

مربطة باللغة كونها مرآة المجتمع وعلاقته بالأثر اللغوي من خلال الحوار ونمط التفكير في المجتمع. وتطرقت الدكتورة مريم إلى أهمية تعزيز الجهود

وبيشك بهدف تعزيز الدور الثقافي والأدبي في المنطقة الشرقية. وتضمنت الجلسة عدة محاور حول التورية اللفظية

بمجلس الأدبي بـكلباء التابع لدائرة الثقافة في المنطقة الشرقية. وتضمنت الجلسة عدة محاور حول التورية اللفظية

بمجلس الأدبي بـكلباء التابع لدائرة الثقافة في المنطقة الشرقية. وتضمنت الجلسة عدة محاور حول التورية اللفظية

بمجلس الأدبي بـكلباء التابع لدائرة الثقافة في المنطقة الشرقية. وتضمنت الجلسة عدة محاور حول التورية اللفظية



## منوعات

# العمل

27

يستفيد صناع مسلسل "دارك" الألماني (٢٠١٧)، من النجاح الكبير الذي حققه العمل على مدار ثلاثة مواسم، إذ يعود كل من يانتجي فريس وباران أودار لتقديم نموذج درامي خيالي جديد، وذلك من خلال مسلسل "١٨٩٩" الذي صدر قبل فترة قصيرة على منصة نتفليكس. ينتمي العمل إلى فئة الدراما والخيال والغموض. قالب شكلي يأتي بنموذج مشابه للسلسلة السابقة في "دارك"، لجهة السيناريو والحبكة، وطريقة توزيع الأحداث وبنائها، والشخصيات الدخيلة على القصة الشائكة.



ينتمي إلى فئة الدراما والخيال والغموض

## مسلسل "1899" حلم الوصول إلى مدينة نيويورك



تحيلنا هذه المحاكاة إلى مسلسل "ويست وورلد" (West World) الشهيرة التي أصدرتها "نيس بي أو" عام 2016. يلتقي العلمان في نوع المحاكاة والتوليفة الخيالية التي تفترض وجود مجموعة من الناس داخل بيئة خاصة، تحركها سيناريوهات معدة سلفاً من صنع البشر أنفسهم، تبحث في نتائج فكرية وفلسفية وعلمية. والغايات المتاخلة بين العلمان ترونو إلى دراسة العقل البشري وذاكرته، ضمن منظومة الواقع واللاواقع.

بداية، يقترح العمل، المكون من ثمانية حلقات، مسألة فكرية وفلسفية تناقش أسرار العقل والكون، ضمن سردية خيالية تختار سفينة مهاجرين متجهة إلى أميركا مسرحاً لأحداثها. تضم هذه السفينة مجموعة متنوعة الجنسيات والأعراق والطبقات الاجتماعية. يجتمع في ما بينهم حلم الوصول إلى مدينة نيويورك.

يتلقى قبطان السفينة أيك لارسون (اندراس بيتشمان) رسالة من إدارة السفينة تفيد بوجود الانحراف عن مسار الرحلة لمعينة سفينة بروموثيوس الضائعة منذ أكثر من أربعة أشهر. بعد العثور على السفينة، تتخذ الأحداث مجرى تصاعدياً، ويكشف عن ملامح الحكاية بانضباط وتشويق، بالاعتماد على فتح خيوط رئيسية محركها الأساسي مورا فرانكلين (إيميلي بيتشام) التي تؤدي دور طبيبة دماغ فاقدة الذاكرة.

نشاهد مع بداية كل حلقة، ذكرى خاصة لكل شخصية رئيسية بالاعتماد على مشاهد الفلاش باك. وظيفة هذه المشاهد توسيع حلقة الحكاية، وتوضيح علاقة الشخصيات مع السفينة وسبب لجهولهم إلى أميركا. فكل شخصية لها ماضٍ قاسٍ دفعها إلى ركوب

الأخيرة أن الأحداث تجري في المستقبل، في عام 2099. وأن جميع الشخصيات الرئيسية تم حفظها داخل حجرات خاصة محفوظة في مركبة فضائية. فكل ما كان يجري هو عبارة عن قراءات حسية بصرية تنفذها بعض المستشعرات المتطورة داخل الحجرات، لذا، فإن الجميع يخضع لتوليفة واحدة. إضافة إلى ذلك، فإن هذه المحاكاة إنما صنعت من أجل حماية إيليوت ابن مورا ودانيال. والعمل لا يجيبنا عن سبب حماية الأم لابنها. وهذه نقطة أخرى مبهمه لا تفسير لها، تساهم في زيادة ركاكة العمل وقصته، التي

تفرض في استغلال عامل الغموض كنوع من التشويق والإثارة، إلا في حال كان هناك تفسير في موسم لاحقة. هناك بعض النقاط الإيجابية في المسلسل، ولا سيما تقنيات التصوير والإضاءة والألوان والموسيقى. بهذا، قدم مخرج العمل وصفة بصرية وسمعية لافتة لا تقل جمالية عن عمله السابق في "دارك". ويتضح أيضاً من خلال الحلقة الجانبية الخاصة بعملية الإنتاج التي بثتها "نتفليكس" حجم المبالغ المخصصة لهذا العمل، والتقنيات الإخراجية المستخدمة في صنع المشاهد والمناظر.



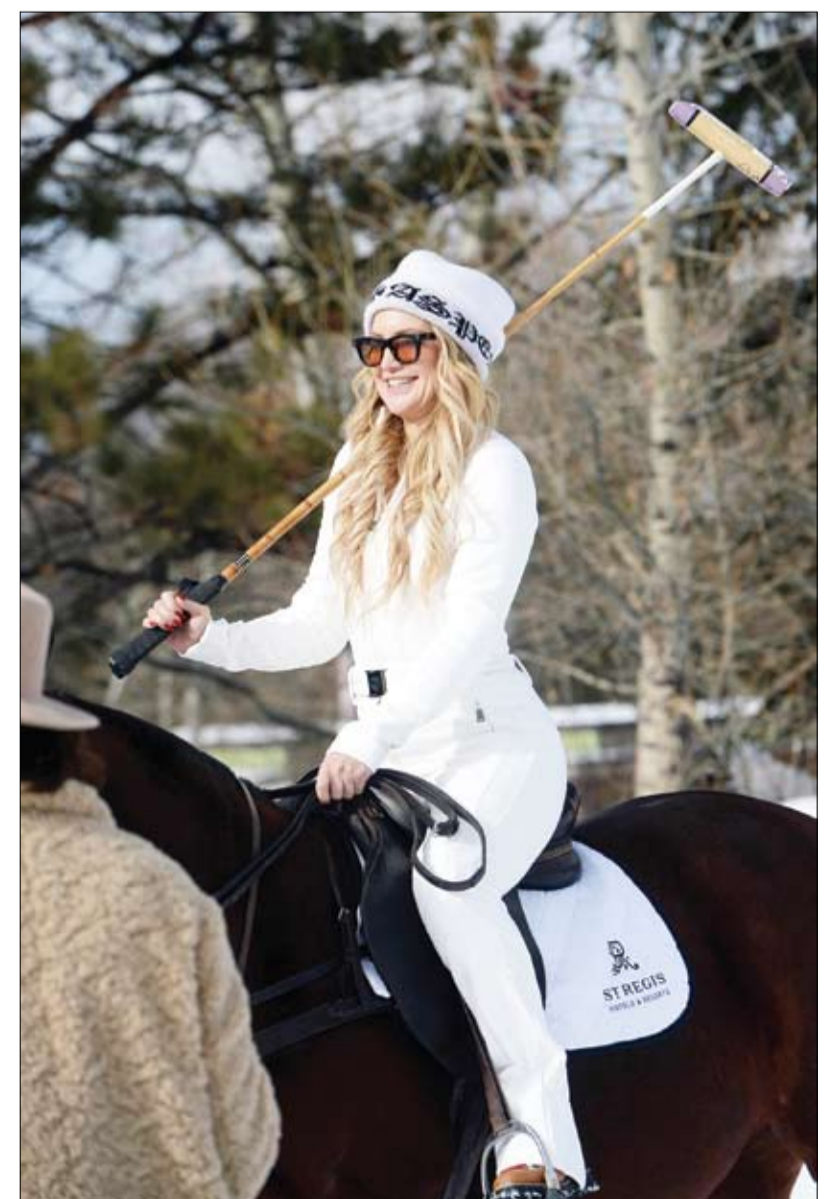
## بروس ويلز يتناسى أزمته الصحية في لوس أنجلوس



يوصل النجم بروس ويلز محاولة التغلب على أزمته الصحية الأخيرة التي أصابته بداية العام، وتسببت في اتخاذ قراراً بالابتعاد عن التمثيل، إلا أن ويلز يحاول التغلب على تلك الأزمة من وقت لآخر عبر محاولة نسيانها وعدم ترك حياتها حبيسة لها. وذلك بعدما رصدت أعين المصورين بروس ويلز وهو يخرج لتناول طعام الغداء في لوس أنجلوس وسط معركته مع مرض يد يؤدي إلى فقدان القدرة على الكلام، وذلك بعد أيام من إعلان ابنته الكبرى رومر حملها الأول. وأعلن الممثل الشهير اعتزاله التمثيل في مارس من العام الجاري، رغم أنه كان يعمل على عدة مشاريع سينمائية ضخمة ينتظر طرحها خلال الوقت القريب. من ناحية أخرى سبق وحرص النجم العالمي بروس ويلز على العودة لوقوع مشاهد فيلم Die Hard الذي حقق نجاحاً كبيراً، حيث قام بزيارة ساحة الفيلم الشهيرة في ناكاتومي (فوكس بلازا) بولوس أنجلوس. وكان ظهور الممثل البالغ من العمر 67 عاماً في نهاية شهر يوليو من العام الجاري، وحاول من خلاله أيضاً إرسال رسالة طمأنة لجمهوره وكل من قلق على حالته الصحية.

## كيت هدسون تستمتع بالفروسية بين الثلوج بعد إعلان اتجاهها للغناء

ظهرت الممثلة الشهيرة كيت هدسون وهي بإطلالة مميزة للغاية تميزت فيها باللون الأبيض عبر "جاميسوت" تميزت به سواء وهي تسير بين الثلوج في "اسين" أو وهي على متن الحصان مؤخراً مثلما ظهرت في الصور التي نشرتها مواقع أنجبية مثل الديلي ميل للنجمة الشهيرة التي تعيش حالياً حالة من الفرحة بسبب نجاح أحدث أعمالها الممثلة في فيلم A Knives Out Mystery Tastemaker وكانت النجمة العالمية كيت هدسون كشفت عن مفاجأة لجمهورها مؤخراً ممثلة في إصدار ألبومها الغنائي الأول العام المقبل خلال مقابلة في برنامج The Tonight Show مع مقدم البرامج الشهير جيمي فالون، مشيرة إلى أنها تحب الغناء قائلة "أنا فقط أشعر بالغرابة عندما أقول ذلك فإني بالأساس ممثلة". وانضم إليها في هذا الحدث النجوم المشاركون إدوارد نورتون، وجانيل موناي، وكارين هان، بالإضافة إلى ريان جونسون والممثل سول روبينيك. وكانت الممثلة البالغة من العمر 43 عاماً ترتدي قميصاً أسود لامعاً بأكماف طويلة وتتنور شبكية شفافة بينما كانت تتحدث عن حبها للموسيقى مع جيمي، 48 عاماً، وكشفت كيت في وقت سابق من هذا العام عن قدرتها على الغناء في برنامج ألعاب Jimmy's NBC That's My Jam.



# التفكير

## مخاطر عواقب التوتر النفسي للرجال

يزداد إفراز الأدرينالين والكورتيزول لدى الرجال. وهمون الكورتيزول مع الوقت يبدأ في تثبيط هرمون التستوستيرون، ما ينعكس على تركيب الحيوانات المنوية - تنخفض نوعيتها. ويشير، إلى أن التستوستيرون مسؤول ليس فقط عن الرغبة الجنسية، بل عن نمو العضلات وتعزيز نسيج العظام والذاكرة والانتباه. وعلاوة على ذلك، يؤدي خلل التوازن الهرموني إلى الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية. ويضيف، لا توجد وسيلة محددة لمكافحة الإجهاد. ولكن من الأفضل عدم السكوت عن المشكلات القائمة. ويجب مناقشتها مع الطبيب أو المختصين.

أعلن الدكتور مكسيم تيغانوف، أخصائي أمراض الجهاز البولي، أن الرجال يعانون من عواقب الإجهاد أكثر من النساء. ويشير في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن الإجهاد عند الرجال غالبا ما يتطور إلى حالة مزمنة. ويقول: "بالطبع، ردود الفعل تجاه التوتر تؤثر سلبا في صحة الرجال. لأن النساء أكثر قدرة على الحركة من الناحية العاطفية، والرجال معتادون على مواجهة الصعوبات بأنفسهم. لذلك، غالبا ما يتطور الإجهاد عند الذكور إلى حالة مزمنة". ويضيف، يسبب التوتر خلل في التوازن الهرموني، حيث



## ماذا يعد الاتصال بالعين نادرا بين المصابين بالتوحد؟

يمثل الإحجام عن التواصل بالعين مع الآخرين في الظروف الطبيعية، السمة المميزة لاضطراب طيف التوحد (ASD).

وعلى الرغم من أن الاتصال البصري يعد جزءا مهما للعناية من التفاعلات اليومية، إلا أن الباحثين لم يتمكنوا من دراسة الأساس العصبي للتفاعل الاجتماعي المباشر مع الاتصال بالعين في اضطراب طيف التوحد بسبب عدم القدرة على تصوير أدمغة شخصين في وقت واحد.

ومع ذلك، باستخدام تقنية مبتكرة، تمكن الباحثون الآن، من تصوير شخصين أثناء الظروف الحية والطبيعية. وحدد فريق من جامعة ييل، مناطق معينة من الدماغ في المنطقة الجدارية الظهرية للدماغ، مرتبطة بالأعراض الاجتماعية للتوحد.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في 9 نوفمبر في مجلة PLOS ONE، أن هذه الاستجابات العصبية لوجه الحي والاتصال بالعين قد توفر علامة بيولوجية لتشخيص اضطراب طيف التوحد، وكذلك توفر اختبرا لفعالية علاجات التوحد.

وقالت مؤلفات الدراسة جوي هيرش، واليزابيث ميرز، وهانس جيمسون، أستاذة الطب النفسي والطب المقارن وعلم الأعصاب في جامعة ييل: "إن أدمغتنا متعشقة للحصول على معلومات حول الأشخاص الآخرين، ونحن بحاجة إلى فهم كيفية عمل هذه الآليات الاجتماعية في سياق عالم حقيقي وتفاعلي في كل من الأفراد التموذجيين، وكذلك المصابين بالتوحد".

وحلل فريق جامعة ييل نشاط الدماغ أثناء التفاعلات الاجتماعية القصيرة بين ثنائيات من البالغين - أحدهم مشارك نموذجي والآخر مصاب بالتوحد - باستخدام التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء، وهي طريقة في التصوير العصبي البصري غير الغازية أي طريقة لا تتطلب إدخال أدوات في الجسم.

وتم تزويد كلا المشاركين بأغطية مزودة بالعديد من أجهزة الاستشعار التي ينبعث منها الضوء إلى الدماغ، كما تم تسجيل التغيرات في الإشارات الضوئية مع معلومات حول نشاط الدماغ أثناء النظر إلى الوجه والاتصال المباشر بالعين.

ووحد الباحثون أنه أثناء ملامسة العينين، قلل المشاركون المصابون باضطراب طيف التوحد بشكل كبير من النشاط في منطقة دماغية تسمى القشرة الجدارية الظهرية مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من اضطراب طيف التوحد.

وعلاوة على ذلك، كلما زادت حدة الأعراض الاجتماعية العامة لاضطراب طيف التوحد كما تم قياسها بواسطة علامات ADOS (جدول مراقبة تشخيص التوحد، الإصدار الثاني)، لوحظ نشاط أقل في منطقة الدماغ هذه.

وكان النشاط العصبي في هذه المناطق متوافقا بين المشاركين العاديين أثناء الاتصال الحقيقي بالعين ولكن ليس أثناء التحديق في الوجود في مقاطع الفيديو.

ولم يتم ملاحظة هذه الزيادة النموذجية في الاقتران العصبي في طيف التوحد، وهي متوافقة مع الصعوبات في التفاعلات الاجتماعية.

وقالت هيرش: "ليس لدينا الآن فهم أفضل للبيولوجيا العصبية للتوحد والاختلافات الاجتماعية فحسب، بل أيضا للآليات العصبية الأساسية التي تقود الروابط الاجتماعية النموذجية".



عائلة تجلس على الشاطئ خلال طقس جيد في الجزائر العاصمة (أ ف ب)

## قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً. كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضا على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم. ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.

ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل المخبوزات أو مع الخضروات.

## سؤال وجواب

- ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟  
يوناني وتعني الغير قابل للقسمة
- ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل ان تأخذ هذا الاسم؟  
جيلينيك
- ما هو الطائر الذي يطلق عليه التتم؟  
الاوز الابيض الامريكي
- تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟  
48%

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الراديوم إكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية إكتشفها العالم الألماني الأصل والامريكي الجنسية الفيزيائي البرت أينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتابلق. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية ببغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.

## قصة الحرية

كان احد الملوك ظالماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً او صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددها ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فتار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحزهم على التخلص من هذا الكلبوس ومن الظلم والظلميان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبديد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرزهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فهاج على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عاقبته واكمل معهم رحلتهم.. وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاه.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريد ان يفسده لذلك استدرج الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد ان يرفض ذلك والا انصف بالجين والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقدره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضة في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليرى امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكرني حكايتي لأولادي.

ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلل إلى بيت امه ودق بابها ففتحت والرعب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها ستراه قبل موتها.. اشفق عليها ولدها وهذه من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه للممت الأشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يففل ولا يتنام، ووصل بها سالة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

