

أنشطة متنوعة لـ "الإمارات
للصم" بمناسبة أسبوع الأصم
العربي الثاني والأربعين



كندة حنا:

في سلتى الرمضانية
ثلاثة أعمال مميزة



المميز
لجلب الأيدي العاملة

خدمات - سائقات - طباقات - مربيات
إندونيسيا - نيبال - بنغلاديش - إثيوبيا -
أوغندا - الفلبين - سيريلانكا

سرعة في الوصول

ضمان الفحص الطبي

معسكر آل نهيان مقابل محطة الباصات - بجانب شكوللا -
بناية كارمن بناية كارمن للزهور جوار صالون حريم السلطان
02 4455541 - 02 4455590
050 4055549

الهنود الحمر يبدشون مقرهم الجديد

أقامت جمعية الأميركيين المحليين في ولاية شيكاغو شمالي الولايات المتحدة، طقوساً دينية وتقليدية خلال افتتاح مقرها الجديد، حيث بدأت الفعالية برقصه الشمس التي تعد من أهم الطقوس الدينية والشعائر لدى الهنود الحمر منذ عصور. ومارس المشاركون في الفعالية -معظمهم مسنون- بمشاركة أطفال، طقوساً هي بمثابة تقدير وشكر وإشادة بمكانة المبنى القديم للجمعية الذي كان ينشط منذ 59 عاماً في شارع ويلسون. وقال رئيس الجمعية فنست روميرو لوكالة الأناضول، إنهم يبذلون جهوداً حثيئة لحماية العادات والتقاليد والطقوس الدينية، وضمان ارتباط الهنود الحمر بالجمعية. وأضاف أن عملية انتقالهم إلى المقر الجديد تمت وفقاً لمعتقدات وطقوس السكان المحليين في أميركا، حيث مشوا مسافة أربعة كيلومترات لممارسة الطقوس الخاصة بمناسبة افتتاح المقر.

فائدة لا تعرفونها عن الشوكولاتة الداكنة

أكد عدد من علماء الصحة الأميركيين أن تناول الشوكولاتة الداكنة بين الحين والآخر مفيد للصحة، فهي حين يؤكد الكثيرون أن تناول بعض أنواع الشوكولاتة له تأثيرات سلبية على صحة الإنسان لما فيها من كميات كبيرة من السعرات الحرارية، أكد عدد من العلماء الأميركيين أن تناول الشوكولاتة الداكنة مفيد جداً، فالتجارب الأخيرة التي أجروها على الفئران بينت أن مادة الكاكاو، والتي تشكل العنصر الأساسي في تركيبها، تحتوي على مواد مضادة للأكسدة ومحاربة للشيخوخة. وأضافوا إلى أن عناصر أخرى موجودة في تلك المادة الغذائية تعمل بشكل فعال على تخفيض ما يسمى بالإجهاد التأكسدي، الذي يسرع من عملية الشيخوخة ويحارب تجديد الخلايا في الجسم. يذكر أن العديد من الدراسات الطبية السابقة أكدت سابقاً، أن الشوكولاتة الداكنة لها دور مفيد في المحافظة على صحة القلب والشرايين، وعلى ضغط دم معتدل، وتساعد أيضاً في الوقاية من أمراض السرطان. كما أنها تساهم في تحسين المزاج من خلال تعزيز معدل هورمون السعادة السيروتونين الموجود في الدماغ.



هذه أهم فوائد المشي في فترة الحمل

بأقل قدر ممكن من الأثمن، كما يقلل المشي من غثيان الصباح والتعب والإمساك والدوالي والأرق. نصائح للمشي الآمن خلال الحمل:

- شرب حوالي نصف كوب من الحليب أو تناول حبة موز واحدة قبل المشي لإمدادك بالطاقة اللازمة.
- تجنب المشي بسرعة، وعليك بالمشي الهادئ فهو يعزز عمل القلب والرئتين بكفاءة دون التسبب في أي ضرر للركبتين والكاحلين.
- إذا شعرت بالإجهاد والتعب فخذني قسطاً من الراحة. عليك طلب المشورة الطبية فوراً إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية أثناء المشي:
- الدوخة.
- الإرهاق.
- ضيق التنفس.
- الإغماء.
- الانقباضات.
- عدم وضوح الرؤية.
- النزيف المهبلي.
- آلام في الصدر.
- انخفاض حركة الجنين.
- تورم أو ألم في الساق.

يجب عليك استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة المشي الطويل إذا كان لديك تاريخ من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو أمراض الرئة أو في حالة وجود مخاطر متعلقة بسلامة الجنين.

البروتين في البول، لذلك واطبي على المشي فهو يساعد في الحفاظ على وزن صحي ويقلل من نسبة الكوليسترول وبالتالي يضبط مستوى ضغط الدم أثناء الحمل، وهذه الطريقة تقل احتمالية الولادة المبكرة التي تحدث بسبب تسمم الحمل.

5. تحسين حالتك النفسية والمزاجية

تقلب الحالة المزاجية هي إحدى الأعراض الشائعة لدى معظم النساء الحوامل، ويرجع ذلك إلى تغير مستوى الهرمونات حيث يتقلب مزاج الحامل بين السعادة والتلق والابتعاد.

المشي مثل أي رياضة أخرى تساعد في إفراز الأندورفين وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة، مما يحسن الحالة النفسية والمزاج العام.

وقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن عملية الشهيق والزفير التي تمارسها خلال المشي تساهم في إسترخائك وتهنئة الأعصاب والتخفيف من الضغط النفسي الذي قد تعاني منه.

6. زيادة فرص الولادة الطبيعية وتخفيف آلام الحمل

تعرض المرأة الحامل للعديد من الآلام خلال فترة حملها، كالآوجاع أسفل الظهر، وانتفاخ القدمين، وتشنج الساقين وغيرها. ويساعد المشي في التخفيف من كل هذه الآلام، لذا ننصحك بتخصيص الفترة الصباحية للمشي لمدة 30 دقيقة.

يزيد المشي أثناء الحمل من مرونة عضلات الجسم كما يعتبر وسيلة ممتازة لتسهيل عملية الولادة الطبيعية

تتعدد فوائد المشي الصحية و النفسية، فهو من الرياضات المناسبة لكل الأعمار. أما فيما يخص فترة الحمل فيوصي أطباء النساء و التوليد النساء الحوامل بالمشي لمدة 30 دقيقة يومياً بوتيرة بطيئة.

يمكنك الاستفادة من مزايا هذه الرياضة الأمانة طالما كانت بالحد المعقول وتحت الإشراف الطبي. لذلك نقدم لك فوائد المشي خلال فترة الحمل:

1- الرفع من لياقتك البدنية

يعزز المشي في فترة الحمل من لياقتك البدنية عن طريق تقوية النشاط العام للجسم، فهو بمثابة تمرين شامل لكل عضلاتك خاصة عضلات المؤخرة، والفخذين والأرداف.

يساهم المشي في تقوية وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية والكبد، كما يخفي خلايا وأنسجة المخ، ويحمي المشي من الإصابة بنزلات البرد والزكام عن طريق تعزيز جهاز المناعة.

2- المحافظة على صحة جنينك

إذا مارست المشي بانتظام، يمكنك أن تسيطر على وزنك ووزن جنينك، ويساعدك المشي في تعزيز تدفق الدورة الدموية في جسمك مما يضمن إمداد الجنين بكل احتياجاته الغذائية اليومية عبر المشيمة، وهذا ما يحافظ على صحة الجنين في حالة جيدة.

3- تقليل مخاطر إصابتك بسكري الحمل

ارتفاع مستويات السكر في الدم خلال فترة الحمل يعرضك لخطر الإصابة بمرض السكري بعد الولادة خاصة السكري من النوع الثاني، وهذا الارتفاع يزيد أيضاً من مخاطر الولادة المبكرة.

بممارستك للمشي تحافظين على وزنك، وهو ما يحد من خطر إصابتك بسكري الحمل وما يتبعه من مضاعفات.

4. التقليل من خطر الإصابة بتسمم الحمل والولادة المبكرة

تسمم الحمل يأتي نتيجة ارتفاع ضغط الدم مع زيادة

دراسة: تقلص مخ المرأة أثناء الحمل

إنه شيء رائع أن ترى الرابط العميق بين الأم وطفلها، وقد يكون ذلك بسبب تقلص مخ المرأة أثناء الحمل. وأكدت دراسة نشرت حديثاً في مجلة طبيعة علم الأعصاب، أن النساء الحوامل يفقدن المادة الرمادية في مناطق الدماغ التي تتعامل مع مشاعر الناس والإشارات غير اللفظية. ومع ذلك، فإن فقدان تلك المادة يجعل المخ أكثر كفاءة، ما يتيح تحسين قدرة الأم على تفسير احتياجات الأطفال والعواطف وبالتالي زيادة تعلق الأمهات بالأطفال. ولم تحدد هذه الدراسة التي أجراها باحثون في هولندا وإسبانيا، ما إذا كانت تلك الآثار دائمة أم مؤقتة. وخلال الدراسة، خضع مجموعة من الآباء والأمهات اللواتي يلدن لأول مرة، للتصوير بالرنين المغناطيسي قبل الحمل وبعد الولادة، وفي حين أن أدمغة الآباء ظلت دون تغيير، قال الباحثون إن التصوير المغناطيسي أظهر أن الأمهات فقدن المادة الرمادية. وقالت إيزابيل هوكزيما، إحدى الباحثات في الدراسة وخبيرة المخ والأعصاب في جامعة ليدن في هولندا لشبكة سي إن إن: فقدان المادة الرمادية لا يعني بالضرورة فقدان الوظيفة، ففي بعض الأحيان الفقدان يعني العمل بكفاءة أكثر. وأضافت أن فقدان المادة الرمادية، يمكن أن يمثل تحول نقاط الاشتباك العصبي إلى شبكات عصبية أكثر كفاءة. فيما قال عالم آخر في علم الأعصاب، وهو روبرت فرومك من مركز لانغون الطبي بجامعة نيويورك، إن الفقدان يجعل الأمور أكثر تنظيمًا وتبسيطًا واتساقًا لإعداد الأمهات لعملية رعاية الأطفال المعقدة.

أصعب 3 أسئلة في مقابلات العمل

من منا ذهب في يوم من الأيام إلى مقابلة عمل ولم يشعر بخوف أو ارتباك؟ هذا شيء عادي لأن مقابلات العمل تخوف الجميع، إذ أن خطأ واحداً يمكنك أن تفقد بسببه فرصتك. ووجدت دراسة، أجراها موقع توتال جويس، أن الباحثين عن العمل يخشون 3 أسئلة، ويتمنون أن لا تطرح عليهم خلال مقابلات العمل.

السؤال الأول هو لماذا يجب أن أوظفك، وهذا سؤال تصعب الإجابة عليه، ويحتاج تفكيراً كثيراً قبل النطق بالجواب، وغالباً في هذا السؤال يجب على الباحث عن العمل أن يقدم كل ما يميزه عن باقي الناس، في محاولة لتسويق نفسه.

أما السؤال الثاني أخيرتي عن نفسك، وهذا سؤال غامض، فمن أين ستبدأ بهواياتك؟ أم أين نشأت؟ أم من مستواك الدراسي؟. ينصح بأن تبدأ بتعريف نفسك ثم بعدها بتقديم خبراتك ومهاراتك ونقاط قوتك.

والسؤال الثالث الأكثر صعوبة هو ما هي أكبر نقطة ضعف عندك ويكره الجميع هذا السؤال، ولكن يمكن أن تكون ذكياً جداً في الإجابة عليه، حيث بإمكانك القول على سبيل المثال: أنا متحمس جداً في العمل وأرى أنك ذكرت نقطة ضعفك في شيء ما ليس له تأثير على الوظيفة التي تتقدم لها.

كيف تتخلص من ترهل الذراعين؟

قال البروفيسور إنجو فرويوزه من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية إنه يمكن التعامل مع ترهل الذراعين عبر نصف ساعة من التمارين الأسبوعية، مع الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن. وأضاف البروفيسور الألماني أنه يمكن أداء التمارين الرياضية ثلاث مرات لمدة عشر دقائق في الحصة التدريبية الواحدة، كما يمكن للمبتدئين الاقتصاد على اثنين من التمرينات أو ثلاثة في الحصة التدريبية.

ولكي لا تعتاد العضلات على محفزات الإجهاد بسرعة كبيرة، فإنه ينبغي التنوع بين التدريبات كل أسبوعين أو ثلاثة، وبالتالي لن يكون التدريب أكثر فعالية فحسب، بل إنه سيكون أكثر تنوعاً.

أنواع آلام البطن وأسبابها

يتجاهل معظم الأشخاص الآلام التي يشعرون بها في منطقة البطن والتي قد تتكرر بشكل يومي، وذلك لأنهم يعتقدون أنها آلام عابرة وشائعة لا تشكل أي خطر على صحتهم.

إلا أن آلام البطن من المشاكل التي يجب عدم تجاهلها لأنها قد تدل على وجود مشاكل صحية أو الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة، حيث يعتبر الجهاز الهضمي من الأجزاء المهمة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة للجسم.

وتختلف أنواع آلام البطن وشدة باختلاف أسبابها وأماكنها:

- « آلام حادة في الجانب الأيمن من البطن العلوي: يدل هذا النوع من الآلام على وجود حصي في المرارة، كما يسبب تهيج بطانة المرارة ظهور آلام حادة في القسم الأعلى من البطن، أو قد يتركز الألم تحت الأضلاع وصولاً إلى الكتف الأيمن، وتترافق هذه الآلام غالباً بأعراض أخرى مثل الحمى واختلاف لون البول والبراز.
- « انتفاخ البطن وآلام في أسفل البطن: يدل هذا النوع على وجود كمية من الغاز الزائد في البطن، وغالباً ما يكون نتيجة لتناول الطعام بسرعة، مما سمح بدخول الهواء مع الطعام، أو بسبب تناول كميات كبيرة من الخضار الورقية والمشروبات الغازية.
- ومن جهة أخرى، لا يعد هذا النوع من الآلام خطيراً إلا إذا كانت مترافقة مع أعراض أخرى مثل سلس البول وفقدان الوزن، ففي هذه الحالات قد تشير إلى مشاكل صحية خطيرة مثل وجود أورام داخل الجهاز الهضمي.
- « ألم حاد في الجانب السفلي الأيمن من البطن: معظم الأحيان يشير هذا النوع من الآلام على التهاب الزائدة الدودية، وغالباً ما تترافق هذه الآلام بالشعور بالغثيان والحمى والقىء.



الأسبرين يحمي من سرطان الثدي

واعتمدت أبحاث الدراسة على متابعة بيانات 57 ألف امرأة بين عامي 1995 و 2013 من السجلات الطبية لكاليفورنيا.

وأظهرت النتائج الإحصائية للدراسة أن تناول الأسبرين لا يحمي فقط من الإصابة بالورم، لكنه يزيد من فرص نجاح العلاج الهرموني عند الإصابة به، دون اللجوء إلى العلاج الكيميائي.

قالت نتائج دراسة جديدة إن تناول جرعة بسيطة من الأسبرين لمدة 3 أيام في الأسبوع على الأقل تقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20 بالمئة. وتتضمن هذه الفائدة إلى مجموعة الفوائد الوقائية العديدة للأسبرين التي يتوالي إثباتها. ويعتبر سرطان الثدي ثاني أكثر الأورام التي تصيب النساء في الولايات المتحدة بعد سرطان الجلد.

وبحسب الدراسة التي أشرف عليها البروفيسورة ليسي برنستاين من معهد أبحاث الوقاية من السرطان في كاليفورنيا يساعد تناول جرعة منخفضة لا تزيد عن 81 ملغ من الأسبرين 3 مرات أسبوعياً أو أكثر على الوقاية من سرطان الثدي بنسبة 20 بالمئة.

مخطوطة قديمة للقرآن الكريم... وزنها 12.5 كغ

نشرت الصين نسخة جديدة من مخطوطة للقرآن الكريم، تعود لمئات السنين.

وبحسب وكالة الأنباء الصينية الرسمية "شينخوا"، فإن داراً للنشر في إقليم شونيهو الذاتية الحكم لقومية سالار، التابعة لمقاطعة تشينغهاي، (وسط) نشرت طبعاً مستنسخة من المخطوطة، وأوضح القائمون أن النسخة الجديدة نُشرت لغرض البحث فقط، لن يتم بيعها في الأسواق.

وتُحفظ النسخة الأصلية للمخطوطة المؤلف من 870 صفحة، والبالغ وزنها 12.5 كغ، في متحف بالإقليم المذكور. وتشير مصادر تاريخية إلى أن المباشرة في كتابة المخطوطة بدأت بالقرن 11.

يشار إلى أن قومية سالار، هي أصغر الأقليات المسلمة في الصين، وتستوطن في شينوي الذاتية الحكم، ويبلغ عدد أبنائها حوالي 100 ألف نسمة.



منوعات الفكر

تحت رعاية وزير التربية

987 طالباً وطالبة من 30 جامعة بالدولة يعرضون 245 بحثاً ومشروعاً علمياً في "المسابقة البحثية الخامسة لطلبة الجامعات" بجامعة أبوظبي

جودة وتنوع الموضوعات البحثية التي تقدمها الفرق الطلابية سنوياً من مختلف أنحاء الدولة. ولقت الدكتور أشرف خليل رئيس قسم البحث العلمي بجامعة أبوظبي اعترافاً بالجامعة برعاية معالي المهندس حسين إبراهيم الحمادي وزير التربية لهذه المسابقة الوطنية للعام الثاني على التوالي وهو الأمر الذي يؤكد مكانتها كنموذجاً رائداً للمبادرات العلمية التي تهدف إلى تعزيز البحث العلمي والذي يمثل أحد الركائز الأساسية لاستراتيجية جامعة أبوظبي، مثنياً جهود جميع الفرق الطلابية التي حرصت على تميز العروض العلمية التي تقدمها في مختلف فئات المسابقة واختيارها لموضوعات تخدم توجه دولة الإمارات العربية المتحدة إلى اقتصاد قائم على المعرفة. من الجدير بالذكر أن فئات المسابقة تشمل بحوث ومشروعات في: تكنولوجيا المعلومات وهندسة الكمبيوتر، الهندسة الكهربائية والإلكترونية، العلوم البيئية والهندسة، الهندسة الميكانيكية، علوم الأحياء والكيمياء، الهندسة الكيميائية والبتروكيمياوية والحاسب الآلي والاقتصاد والتسويق، الهندسة المعمارية والتخطيط العمراني، الهندسة المدنية، العلاقات العامة والاتصال الجماهيري، إدارة الموارد البشرية، الإدارة، علم النفس وعلم الاجتماع والتربية والعلوم السياسية، والصحة العامة والبيئية.

عالية وتشمل التطورات التقنية المستمرة والتي أصبحت تتحكم بمختلف أوجه حياتنا اليومية، وزيادة الأعداد السكانية، واستمرار استهلاك الموارد الطبيعية، واختفاء المستمر للعديد من الوظائف في سوق العمل، جميعها قضايا تؤرق المجتمع العالمي ولئن نجد حلولاً إيجابية وجذرية لها إلا من خلال البحث العلمي، ومن هنا تتضح أهمية الاستمرار في التعليم والتركيز على العلوم بفروعها المتنوعة، ولا يصح لأي مؤسسة تعليمية عالية أن تطلق على نفسها هذا المسمى إلا إذا خصصت مواردها وطاقاتها لتأدية وظيفة مزدوجة بين التعليم والبحث العلمي.

وأما الدكتور يحيى المرزوقي مدير تنفيذي أول تطوير الكفاءات الوطنية في "توازن" فقال: "أحد أهم مهامنا في "توازن" هو دفع وتعزيز الابتكار من خلال الاستثمار في البحث والتطوير، وبالتالي فإننا نحرص على دعم مختلف الفعاليات والأنشطة ذات الصلة في هذا المجال لأنه يعكس ويعود بالنفع الفعال والإيجابي على المجتمع ويساعدنا في تطوير الموارد البشرية للدولة قادرة على التنافس في مختلف المحافل الدولية، والمسابقة لطلبة بحوث الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة" أهمية ومكانة خاصة لدينا فقد شهدنا نجاح المسابقة منذ انطلاق دورتها الأولى من خمسة سنوات، ودائماً ما نتطلع إلى

الإدارية والتدريسية. وأكد الدكتور محمد الملا وكيل وزارة التربية للشؤون الأكاديمية للتعليم العالي حرص الوزارة من خلال خطتها الاستراتيجية على السعي دائماً إلى أن تواكب مخرجات الدولة التعليمية أرقى معايير التميز العالمية، وهو ما يعني إعداد الطالب بشكل متميز ليتمتع بالمهارات المطلوبة في مقدمتها البحث العلمي والتفكير النقدي والتحليلي، ومن هنا تستقي هذه المسابقة البحثية الوطنية أهميتها حيث تسلط الضوء على أهمية البحث العلمي لطلبة الجامعات لما له من دور فاعل في رسم مستقبل الطلبة خاصة مع مختلف تحديات وتطورات العصر التي ينتج عنها اختفاء بعض الوظائف الحالية، ولهذا علينا أن نعد الطلبة بمهارات وأدوات البحث العلمي ليتكيفوا ويتأقلموا مع تقلبات وتغيرات سوق العمل، مشيراً إلى أن تعزيز وترسيخ ثقافة البحث العلمي بين طلبة الجامعات إنما يعد الخطوة الأولى في سبيل رفع المؤشرات الوطنية لأعداد حاملي درجات الماجستير والدكتوراه بالدولة لتتضاهي الدول المتقدمة في هذا المجال.

ومن جانبه أوضح الدكتور محمد يوسف بني ياس المدير التنفيذي لقطاع التعليم العالي بمجلس أبوظبي للتعليم أننا اليوم نواجه خمسة تحديات

الإدارية والتدريسية. وأكد الدكتور محمد الملا وكيل وزارة التربية للشؤون الأكاديمية للتعليم العالي حرص الوزارة من خلال خطتها الاستراتيجية على السعي دائماً إلى أن تواكب مخرجات الدولة التعليمية أرقى معايير التميز العالمية، وهو ما يعني إعداد الطالب بشكل متميز ليتمتع بالمهارات المطلوبة في مقدمتها البحث العلمي والتفكير النقدي والتحليلي، ومن هنا تستقي هذه المسابقة البحثية الوطنية أهميتها حيث تسلط الضوء على أهمية البحث العلمي لطلبة الجامعات لما له من دور فاعل في رسم مستقبل الطلبة خاصة مع مختلف تحديات وتطورات العصر التي ينتج عنها اختفاء بعض الوظائف الحالية، ولهذا علينا أن نعد الطلبة بمهارات وأدوات البحث العلمي ليتكيفوا ويتأقلموا مع تقلبات وتغيرات سوق العمل، مشيراً إلى أن تعزيز وترسيخ ثقافة البحث العلمي بين طلبة الجامعات إنما يعد الخطوة الأولى في سبيل رفع المؤشرات الوطنية لأعداد حاملي درجات الماجستير والدكتوراه بالدولة لتتضاهي الدول المتقدمة في هذا المجال.

ومن جانبه أوضح الدكتور محمد يوسف بني ياس المدير التنفيذي لقطاع التعليم العالي بمجلس أبوظبي للتعليم أننا اليوم نواجه خمسة تحديات

•• أبوظبي - الفجر



يطبق للمرة الأولى على مستوى الوطن العربي جامعة الإمارات تعقد الامتحانات النهائية لمشروع الدبلوم للمرشد النفسي المدرسي

•• العين - الفجر

عقد قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمارات، الامتحان النهائي لمشروع الدبلوم للمرشد النفسي المدرسي، امس بحضور 52 اختصاصي نفسي من مجلس أبوظبي للتعليم. وأكد الدكتور أحمد النجار - رئيس قسم علم النفس بجامعة الإمارات أن هذا اليوم يحصد ثمرة الجهود المبذولة من قبل المرشدين والاختصاصيين والإداريين الذين عملوا بجهد لإنجاح هذا البرنامج طوال السنتين الماضيتين، وأشار إلى أن المرشد النفسي سيحصل على ترخيص باجتياز لهذا الامتحان بالإضافة إلى مقابلة شخصية مكونة من 6 لجان، كما سيتم عرض الناجحين في الاختبارين على الاختبار النهائي اليوم الثلاثاء والذي بدوره يتطلب عرضهم على حالة علاجية للتطبيق العملي وكيفية التعامل معها.

ويعد هذا المشروع حديث، يطبق للمرة الأولى على مستوى الوطن العربي، ويهدف إلى ترخيص وتقييم الاختصاصيين النفسيين بالمدراس، ووضع معايير معينة للأخصائيين المدرسيين لأهمية هذا القطاع في تنمية وتقييم طلاب المدارس ومتابعة حالاتهم النفسية والذهنية والدراسية، بالإضافة إلى وضع خطة الدبلوم التي تتكون من عدة دورات تنموية للحصول على دبلوم عالي من جامعة الإمارات.

الجدير بالذكر أنه تقدم للبرنامج 67 موظفاً خضعوا لتدريبات ودورات مكثفة على أيدي خبراء ومدربين في مجال علم النفس، فيما تم تقديم 52 منهم للاختبار النهائي، إلى أن يتم قبول عدد 20 للاختبار التطبيقي المتقدم في العلاج السلوكي المعرفي والذي سيحدد بعدها أسماء الحاصلين على تراخيص الاختصاصيين النفسيين.



بهدف نشر لغة الإشارة

أنشطة متنوعة لـ "الإمارات للصم" بمناسبة أسبوع الأصم العربي الثاني والأربعين

ألقى حمد هزاع الدرهمي رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للصم كلمة تقدم فيها بالشكر إلى جميع الجهات التي تدعم الجمعية، وفي مقدمتها القيادة الكريمة التي تهتم بالإنسان في المقام الأول، كما شكر الأرشيف الوطني على تعاونه المستمر والمثمر مع الجمعية.

وأشاد بدور الأرشيف الوطني في جمع ذاكرة الوطن التي توثق حال المجتمع الإماراتي قبل قيام الاتحاد، وجوانب من أحداث الماضي الذي فخر به، وجهود الأبناء المؤسسين وفي مقدمتهم القائد المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله في بناء الدولة وتشديد صرح الاتحاد، مشيراً إلى أهمية إتاحة السجلات التاريخية والوثائق التي يقتنيها للباحثين والأكاديميين والمهتمين بتاريخ الدولة ومنطقة الخليج، وحث منتسبي الجمعية على الاستفادة من هذا المخزون النقابي الوطني.

وتحدث الدرهمي عن دور الجمعية وما تقدمه للصم من مساعدات لتذليل العقبات التي تواجههم، كما تطرق إلى لغة الإشارة ومنابعها، وأهمية تعليم

عضوات الجمعية شمل إقامة محاضرات توعوية ومسابقات ترفيهية، وتوزيع الجوائز على الفائزات منهن، الأمر الذي ادخل الهبة والسرور لنفوس المشاركات على اختلاف أعمارهن واحفالت الجمعية ضمن أنشطة الأسبوع بإقامة معرض للأشغال اليدوية بمقر المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، وآخر بمقر الأرشيف الوطني من خلال التعاون المتبادل مع الجهتين الحكوميتين، لعرض الأشغال اليدوية التي قامت عضوات الجمعية بصناعتها بيديهن أظهرن من خلالها تمتعهن بقدرات مميزة للإبداع في هذه المشغولات. وتضمن معرض الأشغال اليدوية الذي أقيم بمقر الأرشيف الوطني عزف السلام الوطني بلغة الإشارة، وقراءة آيات الذكر الحكيم مع ترجمة معنيها بلغة الإشارة، وعرض فيلم وثائقي عن الجمعية لشرح مهامها وأهدافها وأنشطتها المتمثلة بالمعارض والمؤتمرات، والدورات والمشاركات الداخلية والخارجية، وإنتاج العروض المسرحية التي تطرح قضايا تلك الفئة وتخدم قضاياها.

تحت شعار " لغة الإشارة وسيلة هامة للتواصل مع الأصم" احتفلت جمعية الإمارات للصم بأسبوع الأصم العربي الـ 42 حيث نظمت وشاركت في العديد من الفعاليات والأنشطة بهذا الأسبوع تهدف جميعها إلى نشر لغة الإشارة بين أفراد وشرائح المجتمع حتى يتمكنوا من خلالها التواصل مع الأصم.

شاركت الجمعية في افتتاح الفعاليات التي أقيمت بمقر مركز العين لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة التابع لمؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية، وقدم خلاله فريق العروض الجوية التابع للقوات المسلحة عرضاً مهيباً لترزيين سماء مدينة العين بألوان علم دولة الإمارات العربية المتحدة، وشمل الحفل فقرات ذات معنى وطني اتسم بالفخر والاعتزاز والتفاعل من الجميع مكوناً صوراً جاذبة تنطق في ذاكرة من حضر.

تضمنت الفعاليات يوم مفتوح باقتر بالبنات الصم

•• العين - الفجر



طلبة من معهد الشارقة للوثائق والأرشيف يطعون على ما تقوم به أمانة الوثائق في حفظ وثائق الجهات الحكومية

•• الشارقة - الفجر

استقبلت أمانة الوثائق التابعة لهيئة الشارقة للوثائق والأرشيف وفداً من طلبة معهد الشارقة للوثائق والأرشيف في إطار إطلاع الطلبة على مهام أمانة الوثائق وما تؤديه من أعمال في خدمة منظومة التوثيق في إمارة الشارقة. وتعد الزيارة جزءاً من البرامج العملية التي تضاهي في مجال المساقات التي يتلقاها الطلبة الدارسون بهدف رفع خبراتهم في مجال التوثيق وإطلاعهم على ما تقوم به أمانة الوثائق من إجراءات لحفظ الوثائق الخاصة بالجهات الحكومية.

وقام الطلبة بجولة في أرجاء أمانة الوثائق المعده لحفظ مختلف وثائق وملفات الدوائر الحكومية في إمارة الشارقة وتوقيع بيئة آمنة ومهيأة لحفظ الملفات بالنظم المتطورة.

وتابع الطلبة آليات استقبال الملفات المحالة من الدوائر الحكومية، ونظم إجراءات الإحالة بجانب آليات و منهجيات الأمانة في التوثيق. وتعرف الطلبة في هذه الجولة على إجراءات أمانة الوثائق بوصفها المخزن المركزي للوثائق وما تتولاها من دور هام يضمن سلامة نقل الملفات إليها بأسلوب يسهل الرجوع إليها كلما دعت الحاجة إليها نظراً لأهميتها وحمايتها من التآثر أو التلف أو الضياع.

وجرى تقديم شرح متكامل للطلبة عن عمليات الفرز والتنظيم والإدخال الإلكتروني اللازمة لتوثيق تلك الملفات الواردة من قبل الجهات الحكومية إلى أمانة الوثائق وطرق الاستفادة من هذا الرصيد المحول وغيره من الأرصدة الأخرى السابغة الحولة لتنظيمها وإتاحة الرجوع إليها كلما دعت الحاجة وتأمين حفظها وفق أعلى معدلات الوقاية والتأمين.

وأكدت حصة بورقيبة مدير إدارة التخطيط الاستراتيجي والتنميط المؤسسي أن الهيئة تحرص على تمكين الطلبة من فهم مجريات وآليات التوثيق المتبعة في الهيئة وكسابهم الخبرات العملية من خلال زيارة أمانة الوثائق باعتبارها المخزن المركزي المتكامل لحفظ الوثائق المحالة من الدوائر والجهات الحكومية. وأشارت إلى أن أمانة الوثائق تعتبر من المحطات الهامة في منظومة الأرشيف الحكومي لأهمية دورها فيما يحال إليها من الجهات لتتولى الأمانة توثيقها بالنظم الحديثة والإلكترونية وحفظها بشكل يسهل الرجوع إليها كلما دعت الحاجة.

•• العين - الفجر

احتفلت مدرسة اليحمر الخاصة بتخريج طلبة الصف الثاني عشر برعاية وحضور الشيخ سالم محمد بن ركاض العامري، وتضمن الحفل الذي أقيم في قاعة فندق روتانا العين على كلمات وفقرات تروبية وفنية، وحضر الحفل عدد من مديري المدارس الحكومية والخاصة وأعضاء الهيئتين الإدارية والتدريسية، ومديرة المدرسة أماني عبدالعزیز، وجمع من أولياء أمور الطلبة، وقال الشيخ سالم بن ركاض في كلمته إن مدرسة اليحمر خرجت منذ نشأتها في منتصف التسعينيات حوالي ألف طالب وطالبة هم اليوم في مراكز متقدمة في مؤسسات وقطاعات الدولة ومن حملة الشهادات العليا، وهنا بن ركاض كوكبة الخريجين الجدد، متمنياً لهم دوام التوفيق والنجاح في مسيرتهم العلمية والعملية وإعلاء شأن الوطن الحبيب وبذل العالی والتفيس من أجل مستقبله.

برعاية وحضور سالم بن ركاض

مدرسة اليحمر تحتفل بتخريج كوكبة من طلاب المرحلة الثانوية



منوعات

الفكر

23

حققت الولايات المتحدة خطوات غير مسبوقة في محاربة الجريمة، لذا شهدت الجرائم العنيفة وغير العنيفة على حد سواء تراجعاً من ذروتها في العقود الماضية في هذا البلد. ولا شك في أن هذه أخبار جيدة. إلا أن هذا النجاح ربما يوكد فينا بسهولة إحساساً خاطئاً بالأمان لأننا نظن أننا حللنا المشكلة. ولكن ماذا لو كان كل ما نعرفه عن أسباب الجريمة يحمل كثيراً من الثغرات أو خاطئاً بالكامل؟



العلماء لم يتوصلوا الى السبب المباشر

السلوك الإجرامي . . بين الوراثة والانتقال الاجتماعي

خاطناً بالكامل. لا نهدف من ذلك كله إلى التشكيك في إنجازات علماء الاجتماع، فنحن في النهاية عالم اجتماع مثلهم، ولكن على علماء الاجتماع عموماً وعلماء الجريمة خصوصاً تبني تصاميم بحوث تتيح لهم أخذ الاختلاط الجيني في الحسبان. ولتحقيق هذا الهدف، من الضروري تبني تصاميم قادرة على التمييز بين العوامل الوراثية وبين تلك البيئية. من هنا تنشأ الحاجة إلى تحليل بيانات الأقارب.

لا يختلف اعتبار ولد واحد في العائلة عينة كافية (كما يفعل علماء الاجتماع عادة) عن إجراء تجربة الدواء المغلوطة. طوال عقود، حرص علماء السلوك الوراثي على تحليل بيانات الإخوة (خصوصاً التوائم)، علماً بأن هذه تشكل أحد الأساليب الأكثر فاعلية للغوص في العلاقة بين متغيرين.

رغم ذلك، لا يستعين معظم علماء الجريمة بهذه التصاميم، لا يعود خيارهم هذا إلى سبب منهجي جيد، على حد علمنا على الأقل. على العكس، يبدو أن الكلمة (جينة) تسبب الغثيان لعلماء الاجتماع، قبل وقت ليس ببعيد، نشرت مجلة بارزة في مجال علم الجريمة مقالاً يدعو إلى وقف الدراسات التي تعتمد على توائم.

لنتوقف عند هذه المسألة قليلاً. ثمة من يُطالب فعلاً بإزالة تقنية بحث ممتازة من هذا المجال، تقنية تُعتبر بالغة الأهمية عند محاولة استبعاد مشاكل واسعة الانتشار مثل الاختلاط الجيني.

إذا أراد علماء الجريمة والاجتماع مواصلة تقدمهم وعملهم على اكتساب خبرات علمية أوسع، يلزم أن تكف عن إجراء دراسات تماثل تجارب الدواء السنية.

الجريمة لا تتوزع بشكل عشوائي في الأحياء، بل تبدو عاملاً مستقرًا نسبيًا يميز منطقة ما على مر أجيال عدة. وغير العشوائي أيضاً العملية التي يقسم فيها الناس أنفسهم في أحياء. يتجمع الناس في مناطق محددة استناداً إلى مجموعة عوامل، يشكل الدخل أبرزها. ولكن إليك نقطة مهمة: إذا كانت أي من الخصال التي تؤثر في خيارات الناس السكنية وراثية وتجاهلنا تأثيرها، تصبح اكتشافاتنا بشأن تأثير عوامل الحي في الجريمة غير دقيقة. كشفت دراسة مذهلة في السويد أخيراً أن الأحياء المحرومة تواجه معدلات جريمة أعلى. رغم ذلك، اختفى تأثير الحي عند أخذ عوامل خطر أخرى تتركز في عائلات محددة في الاعتبار. ومرة أخرى، ضعف تأثير الانتقال الاجتماعي (وفي هذه الحالة اختفى بالكامل) عند أخذ عوامل أخرى مثل الانتقال الوراثي في الحسبان. ولكن هل يضمن هذا الاكتشاف نتائج مشابهة في عينات أخرى حول العالم؟ كلا، إلا أن علماء الجريمة قلما يتوقفون عند احتمال أن تكون دراساتهم ملوثة بتأثيرات وراثية مخفية.

الاختلاط الجيني

توصف هذه الظاهرة علمياً بـ(الاختلاط الجيني)، وتدفعنا أسباب عدة إلى الاعتقاد بأنها منتشرة في بحوث كثيرة تقدمها علوم الاجتماع عموماً وعلم الجريمة خصوصاً. يشير بحثنا الخاص حيال هذه المسألة إلى أن المقدر الضئيل من التأثير الوراثي الذي لا يؤخذ في الاعتبار يولّد اكتشافاتنا ويشكك في دقتها. نتيجة لذلك، ربما يكون أكبر جزء مما نعرفه عن أسباب الجريمة مبالغاً فيه أو حتى



الاهل والولد إلى الانتقال الاجتماعي فحسب. تشكل طريقة تعامل الأهل مع الولد في جزء منها نتاج شخصيتهم وطباعهم. وتعتبر الشخصية بدورها في جزء منها وراثية. لذلك، ربما تعود المراقبة، التي تظهر أن للأهل والأولاد المستويات ذاتها من ضبط النفس، إلى الانتقال الاجتماعي أو الانتقال الوراثي أو كليهما معاً.

لكن معظم الأدلة عن أسباب الجريمة يتفااض عن الانتقال الوراثي. رغم ذلك، اكتشف بعض البحوث أن تأثير الانتقال الاجتماعي (أي التربية) في ضبط النفس لدى الولد، الذي حُدّد مسبقاً، يصبح أقل حسماً عندما نأخذ التأثيرات الجينية في ضبط النفس في الاعتبار. بكلمات أخرى، عندما تولي الانتقال الجيني الاهتمام الملائم في بحثك (التفسير البديل الذي يتجاهله معظم علماء الجريمة)، يضعف تأثير التربية في ضبط النفس أو يختفي بالكامل. لتتأمل في نوع مختلف من تأثيرات التربية، نوع يظهر في نشرات الأخبار كثيراً: التأديب بالضرب. تناولنا أخيراً العلاقة بين أسلوب التأديب هذا وبين المشاكل السلوكية لدى الأولاد. ولكن عندما نأخذ الانتقال الوراثي في الاعتبار، يختفي تأثير الضرب بالشكل الذي يفكر فيه معظم الباحثين. بعبارة أخرى، لا تدعم أدلتنا خلاصة أن التأديب بالضرب يسبب مشاكل سلوكية بالمفهوم الذي يظنه معظم علماء النفس.

دور البيئة المحيطة

علاوة على ذلك، لا تقتصر معضلة الوراثة على التربية. على سبيل المثال، من الواضح أن

جزء، ترتبط الوراثة بأصول هذه الاختلافات. وعندما نقول إن مسألة ما وراثية، يعني ذلك أن الاختلافات الوراثية تؤدي دوراً في توليد اختلافات مرئية.

ربما تكون للتوابع في مجموعة جيناتنا أهمية عندما نحاول أن نفهم لم يستطع البعض بسهولة تسديد النقاط في كرة السلة، أو تأليف معزوفة موسيقية، ولم لا يكف البعض الآخر عن انتهاك القانون. تجعل تأثيرات الاختلاف الجيني عدداً من الناس أكثر تهوراً أو تسرعاً مقارنة بغيرهم أو أكثر صراحة أو عجزاً. ومع أن الإقرار بهذا الواقع أمر صعب، تجعل الجينات البعض أيضاً أكثر ميلاً إلى انتهاك القانون مقارنة بغيره.

أخفقت تجربة الدواء الافتراضية في الأخذ في الاعتبار بعض مسائل توضح الاختلاف بين من تلقوا العلاج وبين المشاركين في مجموعة الضبط، ما فتح الباب أمام تفسيرات بديلة لتعلل التحسن الذي اختبره من تناول العلاج. على نحو مماثل، يشير اكتشاف أن معظم النتائج البشرية وراثي إلى ضرورة أن تأخذ دراسات السلوك الوراثة في الاعتبار بغيبة استبعادها كتفسير بديل.

لنفترض أنك تتساءل عما إذا كان بعض أنماط التربية يؤثر في ضبط النفس لدى الولد. من السهل التوصل إلى أدلة على أن طريقة تعامل الأهل مع أولادهم ترتبط بمستوى ضبط النفس الذي يتحلّى به الولد لاحقاً في حياته. لكن الأهل لا ينظفون إلى أولادهم دروساً عن تعلم ضبط النفس فحسب، بل يمنحونهم أيضاً جيناتهم. ترث نصف موادك الجينية من أمك والنصف الآخر من أبوك. وإذا تجاهلت عامل الانتقال الوراثي هذا، تعزو خطأً أي رابط بين

ومن المؤكد أيضاً أننا نعجز عن توزيع الأولاد عشوائياً على الأهل. نتيجة لذلك، ما من سبيل يتيح لعلماء الجريمة التيقن مما إذا كانت التربية تسبب تراجع ضبط النفس، وما إذا كان هذا التراجع بدوره يؤدي إلى الجريمة. صحيح أن علماء الجريمة عاجزون عن استعمال التجارب العشوائية، إلا أنهم يعتمدون على مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية بهدف دراسة طرائق التربية وضبط النفس، وضبط النفس والجريمة.

في هذا السياق، يحاولون استبعاد أبرز توضيحات بديلة لتعلل لم تؤدي التربية إلى تراجع ضبط النفس، ولم يقود هذا التراجع باستمرار أن أساليب التربية ترتبط بتطوير الأولاد ضبط النفس، وأن الأخير في الطفولة ينبئ بنتائج مهمة عدة في المستقبل، من بينها السلوك الإجرامي. يقوم عمل علماء الجريمة عموماً على اكتشاف هذه الأنواع من الروابط بالتحديد. لكن هذه الدراسات لن تحقق مطلقاً الدقة التي تتمتع بها التجارب العشوائية المصنوعة لأن العوامل كافة، كضبط النفس والانجرار وراء النظرة المنحرفين، تُعتبر وراثية إلى حد ما.

الوراثة والانتقال الاجتماعي

وراثية لا يُعتبر هذا المصطلح سلبياً في علوم مثل علم الجريمة، ويشكل غالباً مصدر كثير من الحيرة. يختلف البشر في الطول، والوزن، والشخصية، والميول السلوكية: لا يُعتبر الجميع لطفاء ومنفتحين، كذلك لا تتمتع كلنا بطول لاعب كرة سلة محترف. ولكن إليك أهم

تخيّل تجربة لدواء جديد يستهدف داءً عنيداً بقدر ما هو مميت. يعثر الباحثون على مئة شخص يعانونه، ويعطون العلاج الجديد لأول مريضاً يدخلون العيادة. أما الخمسون الآخرون في التجربة، فيوضعون في مجموعة الضبط ولا يأخذون أي علاج. يحقق الدواء معدل نجاح مذهلاً.

كما لاحظت على الأرجح، تكثر الثغرات في تصميم هذه التجربة. أولاً، لما كانت تجربة الأوساط العلمية تسخر من تجربة مماثلة. رغم ذلك، تتبع معلومات كثيرة تملكها عن أسباب الجريمة (فضلاً عن مجموعة واسعة من المسائل في العلوم الاجتماعية) من تصاميم لا تُعتبر أفضل من مثال تجربة الدواء الملبئة بالهفوات هذه.

يفتقر علماء الاجتماع عموماً وعلماء الجريمة خصوصاً إلى القدرة (بسبب عقبات أخلاقية وعملية عادة) على إجراء تجارب عشوائية مضبوطة غالباً، علماً بأنها تُعتبر الأفضل في عالم البحوث.

على سبيل المثال، نتوقع أن يشكّل تراجع مستويات ضبط النفس أحد أسباب السلوك الإجرامي، حتى إن بعض أقوى توضيحات الجريمة يقوم على هذه الفكرة، كذلك ثمة أدلة كثيرة تدعمها. لكننا ربما نفترض أيضاً أن التربية السنية تدفع الأولاد إلى تطوير مستويات متدنية من ضبط النفس. رغم ذلك، لا نستطيع أن نصف الناس عشوائياً ضمن فئات مستويات ضبط النفس المختلفة.



صينيون يرقصون في الشوارع لحين انتهاء الاختناق المروري

وبدا الصينيون في تشغيل الأغاني عن طريق مكبرات الصوت، وبدأوا الرقص في الشوارع، ما جعل الكثير من المارة يتفاعلون معهم ويرقصون في الشوارع لحين انتهاء الأزمة المرورية.

كعادتهم الصينيون دائماً يجعلون من كل شئ صعب سهل، إذ ترحل ركاب صينيين من سياراتهم، والحافلات على طريق سريع في مدينة شيان بمقاطعة شانسي، بسبب الاختناق المروري، ورقصوا معاً تقضاء الوقت.

شركة طيران روسية متهمة بتفضيل المضيفات النحيفات

يجبرها على إنفاق المزيد من الأموال على الوقود خلال الرحلات. وقال ممثل عن الشركة خلال المحاكمة إن كل كيلوغرام إضافي على متن طائرات الشركة يجبرها على زيادة نفقات الوقود بـ14 دولاراً أمريكياً سنوياً. ويحتوي طلب العمل للمضيفات في شركة "إيروفلوت" على بيانات تتحدث عن أوزان المتقدمين للعمل وطولهن وقياس ملاسهن. ومن المقرر أن تنظر المحاكم الروسية في عدة قضايا مماثلة من عدد من مضيفات الشركة خلال الفترة المقبلة. وقال مسؤول في الشركة "إن المضيفات ثقيلات الوزن سيجدن صعوبة في التحرك بين المقاعد على متن الطائرات، وسيجدن صعوبة في خدمة الركاب". وأوضحت الشركة في بيان لها أن المضيفات على متن طائرات أي شركة وطنية هن بمثابة الوجه الممثل للشركة وبطاقة التعريف بالدولة التي تمتلكها. يذكر أن مؤسسة فاينانشل براند صنفت شركة "إيروفلوت" الأسبوع الجاري أهم وأقوى علامة تجارية في روسيا. ونشر التقرير الاقتصادي الدولي إلى أن الشركة تستثمر بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة في طاقم العاملين لديها، وفي التوسع في مجال الرحلات الجوية خاصة في قارة آسيا. وتطورت شركة "إيروفلوت" بشكل كبير منذ حقبة الاتحاد السوفيتي السابق بعدما كانت حينها مطار التندر ومضرب الامتثال في معاملة الركاب والخدمات.

والمرأة علاوة على بعض النقابات العمالية. أما الشركة فتؤكد أنها تضع حداً أدنى لطول المضيفات العاملات لديها، مبررة ذلك بأنهن بحاجة للوصول إلى خزائن الامتعة فوق المقاعد لمساعدة الركاب في تخزين أمتعتهم، كما تقول إن كل كيلوغرام إضافي على متن رحلاتها

ليريساليسكايا، لكن الأخيرة أعلنت عزيمتها استئناف قرار المحكمة. وقالت المضيفة في الدعوى إن الإدارة تفضل المضيفات النحيفات، جذابات المنظر عن غيرهن من المضيفات، وقد دعمتها في هذه الدعوى جماعات تعنى بالدفاع حقوق الإنسان

تخوض شركة الخطوط الجوية الروسية إيروفلوت معركة قضائية مع عدد من العاملات فيها بسبب اتهامهن للإدارة بالترفضة بين الموظفين على أساس "جنسي". ورفضت محكمة في موسكو دعوى قضائية تقدمت بها إحدى المضيفات واسمها ايرينا



الغرفة

27 معهد مصدر يقيم حفل تخرج الدفعة السابعة في 17 مايو

•• أبو ظبي-الضجر:

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، يقيم معهد مصدر حفل تخرج الدفعة السابعة من طلبته لعام 2017 يوم الأربعاء 17 مايو في فندق قصر الإمارات بأبو ظبي. ويندرج معهد مصدر ضمن جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا.

وسوف يقوم الدكتور أرنست مونيز، وزير الطاقة الأمريكي السابق والأستاذ الفخري والمستشار الخاص في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، بإلقاء الكلمة الرئيسية خلال الحفل الذي يتزامن مع الذكرى السنوية العاشرة لتأسيس معهد مصدر للعلوم والتكنولوجيا في عام 2007.

وسيشهد الحفل تسليم شهادات التخرج لأكثر من 100 خريج من برنامج الدكتوراه متعدد التخصصات وبرنامج الماجستير التسعة والتمتحن إلى 34 دولة، يشكل الإماراتيون ما نسبته 50% من مجموع الخريجين. كما سيشمل حفل التخرج هذا العام خريجي الدفعة الأولى من خريجي تخصص نظم وتقنيات الفضاء الأول من نوعه في المنطقة، والذي تم إطلاقه في معهد مصدر عام 2015 استجابة لتطلعات دولة الإمارات لاستكشاف الفضاء وتماشياً مع الأهداف الاقتصادية للدولة.

وتعليقاً منها على هذه المناسبة، قالت الدكتورة بهجت اليوسف، المدير المكلف في معهد مصدر: نحن سعداء بتزامن الذكرى السنوية العاشرة لتأسيس معهد مصدر مع تخرج الدفعة السابعة من طلبتنا. هذه الدفعة التي تميزت بالتنوع على مختلف الأصعدة، بما في ذلك تخرج أول مجموعة من طلبة تخصص نظم وتقنيات الفضاء، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من خريجي برنامج الدكتوراه.

وأضافت: يصادف تخرج الطلبة لهذا العام أيضاً بدء حقبة جديدة من خلال عملنا تحت مظلة جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، والتي نستهم في تعزيز إرثنا العلمي والبحثي خلال الأعوام العشر القادمة. لقد حققنا في معهد مصدر الكثير من الإنجازات التي تستحق الاحتفال بها هذا العام، وعليه أتوجه بالشكر والامتنان للقيادة في دولة الإمارات على دعمها المتواصل لجهود المعهد.

كما أننا نشمن الدور المحوري لطاقم أعضاء هيئة التدريس والطلبة وموظفي المعهد. ويعرف عن الدكتور أرنست مونيز، الذي يلقي الكلمة الرئيسية في الحفل، اهتمامه بالعلوم والطاقة المستدامة والابتكار.

وأنتهى الدكتور مونيز مؤرخاً فترة وزارته كوزير الطاقة الثالث عشر في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية، والتي عمل خلالها على دعم ابتكار تقنيات متقدمة في مجال الطاقة، والحفاظ على البيئة، وتطوير قدرات البحث العلمي، والاهتمام بالعلوم التي تدعم السياسات العامة. ويعد مغادرته منصبه كوزير، عاد الدكتور مونيز إلى موقعه في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا MIT ليشغل منصب الأستاذ الفخري لكروسي سيسيل وايدا غرين للفيزياء ونظم الهندسة والمستشار الخاص لرئيس معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا.

ومن المتوقع أن يشهد حفل التخرج حضور العديد من الوفود وحشد من كبار الشخصيات والوزراء وكبار المسؤولين بالدولة ورؤساء شركات من القطاع العام والخاص، بالإضافة إلى أعضاء مجلس إدارة جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا والمسؤولين في معهد مصدر وممثلين عن معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا MIT، وكذلك أهالي الطلبة وأصدقائهم. ويتخرج دفعة العام 2017 من طلبة معهد مصدر، يبلغ عدد خريجي المعهد مصدر 585 خريجاً، التحق أكثر من 90 بالمئة منهم بسوق العمل لبدء مسيرتهم المهنية أو بأحد برامج الدكتوراه لتابعة تحصيلهم العلمي سواء داخل الدولة أو خارجها. وبحلول سبتمبر 2016، بلغ عدد الطلبة المسجلين في معهد مصدر 456 طالباً، يمثل الطلبة الإماراتيون 52 بالمئة منهم. كما تمثل الإناث 51 بالمئة من إجمالي عدد طلبة المعهد، و68 بالمئة من إجمالي عدد الطلبة الإماراتيين. وتشمل الدفعة الحالية من طلبة معهد مصدر والبالغة 456 طالباً 149 طالباً دكتوراه، 26 بالمئة منهم إماراتيين.

"الإمارات للدراسات المصرفية" و"المعهد المصري الكوري" يوقعان اتفاقية تعاون

•• دبي -وأم:

وقع معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية والمعهد المصري الكوري امس في دبي اتفاقية تعاون لتعزيز التعاون بين الطرفين في تبادل الخبرات والبرامج التدريبية والمدرسين والأبحاث وتقديم برامج نوعية مشتركة وشهادات احترافية متخصصة لتطوير الكوادر الوطنية في القطاع المالي والمصرفي.

حضر توقيع الاتفاقية .. جمال الجسمي مدير معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية ويونغ جي تشو رئيس المعهد المصري الكوري.

وأوضح جمال الجسمي في تصريح صحافي له أن الاتفاقية تأتي ضمن الخطط والجهود الرامية للارتقاء بجودة البرامج التدريبية ويهدف التعاطي بشكل أكبر مع الاحتياجات التدريبية للجهات المصرفية والمالية.

مشيراً إلى أن المعهد المصري يضي قدماً في تطوير ورفع المهارات اللازمة في القطاع المصرفي بهدف تأهيل الكوادر الوطنية ورفع مستوى أداء العمل. وأضاف أن الشراكة مع المعهد المصري الكوري ستسهم في تنوع البرامج التدريبية من أجل مواكبة تطورات القطاع المالي والمصرفي عالمياً. مشيراً إلى أن المعهد يعمل دائماً لتطوير برامج من خلال الشراكات الاستراتيجية العالمية.

وكان معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية قد أطلق أمس دورة جديدة من برنامج تطوير القادة من خلال شراكته مع كلية دارين لإدارة الأعمال في جامعة فيرجينيا الأمريكية.

ويضم البرنامج، الذي يستمر حتى 20 من الشهر الحالي. 11 مواطناً ومواطنة من المديرين وقيادات البنوك المحلية في الدولة. ويبحث معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية عددا من المديرين والمديرين التنفيذيين إلى جامعة فيرجينيا سنويا للمشاركة في برنامج تطوير القادة لفترة تمتد أسبوعين.



«جلف تكنيكال» تنال جائزة التميز 5 نجوم

•• أبو ظبي-الضجر:

حصلت «جلف تكنيكال» إحدى شركات مجموعة الخليج للإلكترونيات يوم الخميس الماضي على جائزة الخدمة المتميزة في منطقة الخليج العربي وذلك من قبل بوش - سيمنس للأدوات المنزلية وذلك خلال حفل أقيم في JW ماريوت دبي.

وتعد شركة الخليج الفنية الموزع الحصري ووكيل سيمنس للأدوات المنزلية في أبو ظبي وهي إحدى شركات مجموعة الخليج للإلكترونيات وتعتبر منتجات بوش - سيمنس للأدوات المنزلية الأولى في أوروبا والثانية على مستوى العالم.

وقد قامت الشركة الناجحة للجائزة باستبيان بين العملاء شمل 9 موزعين في 7 دول في منطقتها المعنية حيث كانت جلف تكنيكال الشريك الوحيد الذي حاز على جائزة الخمس نجوم ونالت نسبة رضا 100% بين العملاء الذين قيموا خدمات ما بعد البيع التي يقدمها كوادر الشركة المؤهلون على أرقى مستوى مهني بتميز وسرعة في الاستجابة.

وتواصل جلف تكنيكال مسيرة النجاح عاما بعد عام فعلى مدار 7 سنوات متتالية حصلت الشركة خلالها على شهادات التميز بينما حصلت العام الحالي جائزة



الخمس نجوم . وأكد المسؤولون في الشركة ان هذا التكريم يدفعهم إلى بذل مزيد من الجهد وتحمل المسؤولية وتقديم المزيد من الخدمات المتميزة والمتخصصة في المستقبل لضمان تلبية كافة طلبات



شركة دبي لمقاصة السلع تطلق نظام إدارة المخاطر «أكتيف ريسك»

•• دبي-الضجر:

أعلنت شركة دبي لمقاصة السلع، مزود خدمات الطرف المقابل المركزي الرائد في المنطقة والمملوكة بالكامل لبورصة دبي للذهب والسلع، عن إطلاق نظام جديد لإدارة المخاطر يدعى أكتيف ريسك.

وقد تم تطوير هذا النظام من قبل شركة تشيلا سوفتوير، وجرى استخدامه من قبل شركة دبي لمقاصة السلع بهدف تعزيز امتثالها التنظيمي بما يتوافق مع مبادئ البنية التحتية للأسواق المالية والمعايير الفنية للهيئة الأوروبية للأوراق والأسواق المالية بموجب النواحي التنظيمية للبنية التحتية للأسواق الأوروبية. ويتميز السمة الرئيسية لنظام أكتيف ريسك في قدرته على تحديد المخاطر الائتمانية الإجمالية للطرف المقابل في السبنديوهات الافتراضية، والتحقق من كفاية موارد السيولة في الأوقات الصعبة في السوق، مع تحديد الآثار المالية للمخاطر الإضافية على اكتشاف أعضاء المقاصة والعملاء.



في سوق بورصة دبي للذهب والسلع، وسياسم تطبيق نظام أكتيف ريسك في تعزيز هيكلية إدارة المخاطر التي تقدمها الشركة.

وفي تعليقه على إطلاق نظام إدارة المخاطر الجديد، قال جورانج ديساي، الرئيس التنفيذي لبورصة دبي للذهب والسلع: لدينا في بورصة دبي للذهب والسلع إيمان

راسخ بأهمية تطبيق معايير أقوى لإدارة المخاطر من أجل سلامة أسواقنا.

ونحن مستمرون في تعزيز الكفاءة في أنظمتنا وعمليتنا من خلال نشر أحدث التقنيات التي تتيح لأعضاء البورصة وعملائهم القيام بعمليات التداول بكل ثقة. وفي الوقت الذي نعمل فيه بشكل كبير على تعزيز معاييرنا التشغيلية للامتثال لقوانين المنظمة الدولية لهيئات سوق المال والمتطلبات التنظيمية الأخرى، فإننا ندرك أيضاً بأن التقدم الحاصل في إدارة المخاطر هو أحد المتطلبات الهامة اليوم. ويعتبر تطبيق نظام أكتيف ريسك خطوة أساسية نحو الارتقاء بممارسات إدارة المخاطر في شركة دبي لمقاصة السلع.

ومن جانبه قال كاثير كاماناثان، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة تشيلا سوفتوير الخاصة بالحدود: نحن سعداء بتبني نظام أكتيف ريسك للمرة الأولى في شركة دبي لمقاصة السلع، أكبر مشغل لخدمات الطرف المقابل المركزي في المنطقة. ولا يقتصر عملنا على تصميم برامج المخاطر

هايبرماركت اللولو يحصل على شهادة معايير الجودة العالمية لنظام سلامة الأغذية

•• العين - الفجر:

حصلت شركة هايبرماركت اللولو في مدينة العين على شهادة معايير الجودة لنظام سلامة الأغذية العالمي ويعبر هذا إنجازاً كبيراً لشركة هايبرماركت حيث أصبح أول هايبرماركت في منطقة العين يمنح شهادة الاعتماد هذه . ويأتي هذا الإنجاز نتيجة للجهود المتواصل الذي تبذره الشركة من أجل السيطرة على مخاطر الأغذية وتزويد المستهلكين بالأطعمة التي تجتاز الامن والسلامة العالمي للأطعمة.

وقام راغبان كريشنا مورتى مدير عمليات يورو لينك الدولية بتسليم شهادة الجودة إلى سليم أم أيه مدير

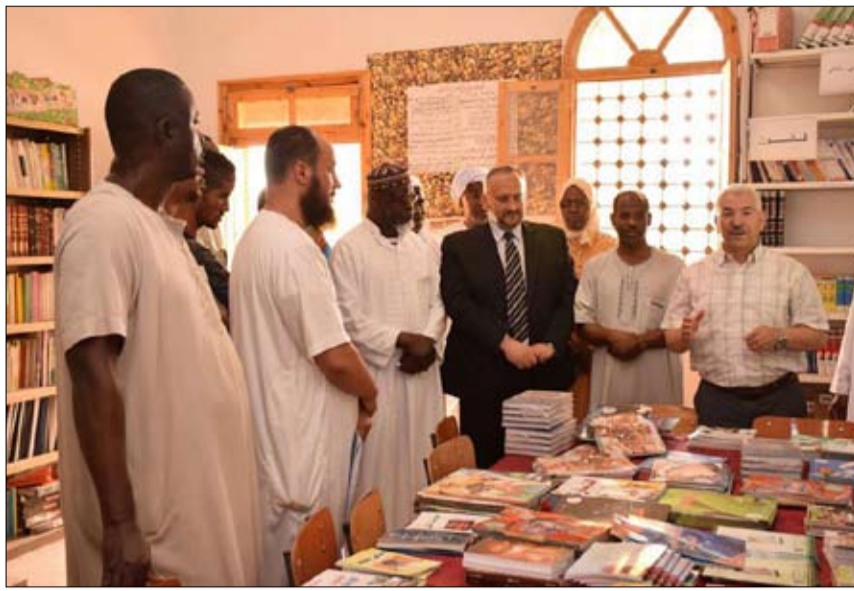


مجموعة اللولو العالمية وبحضور شاجي جمال الدين مدير العمليات الإقليمي لفرع اللولو في العين و محمد عمر مدير العلاقات العامة للمجموعة في العين و فضل محمد مدير مشتريات العين و فيروز الكويكات ونوشاد المشرف الصحي للمجموعة.

عودة الأخضر لأسواق المال الإماراتية وسط تداولات نشطة على

•• أبو ظبي-وأم:

أغلقت أسواق المال الإماراتية امس مرتفعة بدعم من بعض الأسهم الثقيلة المدرجة ضمن قطاعي العقار والبنوك وسط تداولات نشطة على سهم بنك أبوظبي الأول الذي تجاوزت قيمة الصفقات المبرمة عليه 255 مليون درهم وذلك رغم تراجعها إلى 11.25 درهم . وارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 0.23 في المئة عند 3391 نقطة في حين نما المؤشر العام لسوق أبو ظبي للأوراق المالية بنسبة 0.17 في المئة عند مستوى 4578 نقطة وذلك بحسب الرصد اليومي للتعاملات. وسجلت السيولة المتداولة تحسناً مقارنة مع اليوم السابق وبلغت قيمة الصفقات المبرمة 631 مليون درهم في ما وصل عدد الأسهم المتداولة 361 مليون سهم نفذت من خلال 4712 صفقة. وشملت قائمة الأسهم الراجعة خلال جلسة امس سهم اعمار العقارية المرتفع لسئوى 7.32 درهم وتبعه في نفس الاتجاه سهم اعمار موزل إلى 2.56 درهم ودماك إلى 2.61 درهم... أما في سوق العاصمة فقد كان سهم بنك أبوظبي التجاري الأكثر نشاطاً حيث ارتفع إلى مستوى 7.19 درهم بالإضافة لسهم الدار المرتفع إلى 2.19 درهم.



تحدي القراءة العربي يجهز أولى مكتبات شهيدة القراءة بالجزائر بـ 3 آلاف كتاب

تجهيز 9 مكتبات مدرسية أخرى تحمل اسم الراحلة فاطمة غولام شهيدة القراءة وذلك بالتعاون والتنسيق مع وزارة التربية الوطنية الجزائرية وسيتم تزويد كل مكتبة بعدة آلاف من الكتب بحسب طاقتها الاستيعابية وأعداد الطلبة المستفيدين منها كجزء من الجهود الرامية لتعزيز القدرات المعرفية لدى الطلبة الجزائريين وتحفيزهم للمشاركة في تحدي القراءة العربي في الدورات المقبلة علماً بأن الدورة الثانية من التحدي شهدت مشاركة أكثر من مليونين ومئتي ألف طالب وطالبة.

لأجل المعرفة والقراءة حيث توفيت إثر تعرضها لحادث أليم أثناء محاولتها الوصول إلى العاصمة الجزائرية بالسيارة وقطعها مسافة تقدر بنحو 1500 كيلومتر للمشاركة في تصفيات تحدي القراءة العربي لاختيار بطل الجزائر.

حاكم دبي رعاها الله مع حادثة شهيدة القراءة وتوجيهه بتدشين 10 مكتبات تحمل اسمها يأتي امتداداً لعظيم جهوده في نشر الكلمة وتكريم رواد المعرفة من الطلبة المشاركين في تحدي القراءة العربي وإن تلك الحادثة بكل ما فيها من ألم فقد تحولت إلى إشعاع نور وأمل لآلاف الطلبة من خلال مساعدتهم على نيل المعارف الأمر الذي سيخلد اسم فاطمة غولام في ذاكرة الجزائر الحديثة.

تقديرية تخلد مشاركة الراحلة بالتحدي في دورته الثانية. وخصص مشروع تحدي القراءة العربي أحد مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمة ثلاثة آلاف كتاب للمكتبة التي ستخدم 545 طالبا وطالبة في ثانوية بلكين الثانية بأردار التي تعتبر من أكثر المدارس تميزاً وتم شحن الكتب إلى المدرسة بالتنسيق مع وزارة التربية الجزائرية. وحول الموضوع قالت نجلاء الشامسي أمين عام مشروع تحدي القراءة العربي إن تفاعل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء

التزاماً بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاها الله بتجهيز 10 مكتبات تحمل اسم الراحلة فاطمة غولام شهيدة القراءة التي وافتها المنية أثناء توجهها لخوض التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي في العاصمة الجزائر دشّن فريق التحدي أولى المكتبات في مدرسة القعيدة بمدينة أردار الواقعة في الجنوب لجمهورية الجزائر كما كرم فريق التحدي عائلة الطالبة بجائزة المركز الأول في تحدي القراءة العربي في الجزائر إلى جانب شهادة



القائمين على مشروع تحدي القراءة العربي فخورين بملايين الطلبة العرب المشاركين بدورته الثانية وخصوصاً أولئك الذين يتكبدون المصاعب والمشقة في ظروف استثنائية ليحصلوا على غذاء العقل مؤكدة أن سموه أراد من خلال التحدي تغيير الواقع العربي عبر جيل متسلح بالثقافة والمعرفة وقادر على مواجهة تحديات المستقبل حيث تعتبر فاطمة غولام مثلاً يحتذى به على الإصرار والإرادة التي تكسر الظروف القاهرة، وتكريمها هو تكريم لكل طالب وطالبة في التحدي. وكانت الراحلة فاطمة غولام قد ضربت مثلاً غير مسبق في الإصرار والسعي



96 دولة وجالية تشارك في الدورة 21 لجائزة دبي الدولية للقرآن الكريم

تلقت اللجنة المنظمة لجائزة دبي الدولية للقرآن الكريم حتى الآن موافقة أكثر من 96 دولة وجالية حول العالم للمشاركة في المسابقة الدولية للقرآن الكريم التي ستطلق فعالياتاتها خلال الفترة من 1 إلى 20 رمضان المقبل بمسرح غرفة تجارة وصناعة دبي.

وتوقع سعادة المستشار إبراهيم محمد بوملحه مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الثقافية والأجنبية رئيس اللجنة بأن تشهد المسابقة هذا العام تنافساً كبيراً خاصة بعد التجارب والتفاعل الكبير للدعوات التي وجهتها

الجائزة والتجاوب الكبير بهذه الدعوات بالاستعداد المبكر من خلال المنافسات المحلية التي نظمتها بعض الدول والجاليات لتأهيل مشاركيها في المسابقة التي تعتبر من أبرز المسابقات الدولية من حيث التنظيم والتنافس وحجم المكافآت التي ترصدها للجائزة للناشرين والتي تصل إلى 250.000 درهم للناشر بالمركز الأول و200.000 درهم للناشر بالمركز الثاني ومبلغ 150.000 درهم للناشر بالمركز الثالث فضلاً

عن مبلغ 350.000 للناشرين بالمركز الرابع وحتى المركز العاشر بينما يتم توزيع مكافآت تصل إلى 2.000.000 درهم لقبية المشاركين من المركز الحادي عشر حتى المركز الأخير كما هناك جائزة لأحسن صوت في المسابقة.

من جانبه صرح الدكتور محمد عبد الرحيم سلطان العلماء عضو اللجنة المنظمة للجائزة رئيس وحدة المسابقات بأن الوحدة فرغت من اختيار أعضاء لجنة التحكيم الدولية للمسابقة حيث وقع الاختيار على كل من فضيلة الشيخ إبراهيم بن سعيد بن حمد الدوسري من المملكة العربية السعودية وفضيلة الشيخ عبدالله محمد سعيد باعمران من الإمارات وفضيلة الشيخ محمد احمد على سليمان الجبلاني من اليمن وفضيلة الشيخ جعفر يوسف محمد محمود من البحرين وفضيلة الشيخ طاهر محمد سعيد الايوبوتي من مصر وفضيلة الشيخ محمد فهد عبدالوهاب خاروف من سوريا.

كما اختارت الوحدة لجنة التحكيم المبدئي كل من فضيلة الشيخ عبدالله محمد الانصاري وفضيلة الشيخ الدكتور سالم محمد الدوي من الإمارات وفضيلة الشيخ محمد سليمان الاهدل من اليمن كما وقع الاختيار على كل من فضيلة الشيخ المهندس اسامة الصايغ وفضيلة الشيخ عبدالعزيز حسين الحوسني من الإمارات وفضيلة الشيخ عبدالرزاق عبطان الديلمي من العراق لجنة تحكيم أحسن الاصوات.

وكانت اللجنة المنظمة للجائزة وضمن استعداداتها المبكرة لاستضافة هذه المسابقة قد وجهت الدعوة لأكثر من 120 بلداً إسلامياً ومن الجاليات المسلمة المعتمدة في عدد من الدول الأوروبية والأمريكية والإفريقية والآسيوية وفقاً للشرط المعتمدة وفي طليعتها أن يكون المرشح حافظاً وموجوداً لكتاب الله تعالى وأن لا يزيد عمره عن 25 عاماً.

فن تطلق فعالية المؤثرات الخاصة غداً في اكسبو الشارقة

كما تشمل النشاطات فعالية الفصول الأربعة لمنح الزوار تجربة التغير المناخي السنوي خلال دقائق معدودات فقط عبر المؤثرات المرئية والسمعية وفعالية رحلة عبر كهف الخفافيش للتعرف على الحياة البرية لبعض الحيوانات والزواحف في باطن الأرض إضافة إلى فرصة المشاركة في مشاهد سينمائية وتقمص أدوار شخصيات مشهورة في عالم الأفلام إلى جانب ورش عمل تعليمية حول الماكياج السينمائي.

الهولوغرام - تحويل الصور ومقاطع الفيديو إلى عروض ثلاثية الأبعاد باستخدام الهاتف - إضافة إلى ورشة عمل حول الرسم بالضوء وورشة أخرى تسلط الضوء على المؤثرات الخاصة المستخدمة في التصوير الفوتوغرافي وكيفية التلاعب بالصورة من خلال الخدع التصويرية وتقنيات التصوير بالخداع الملون وسيتاح للزوار تعلم مهارات التصوير الإبداعي باستخدام الإضاءة في خلال ورش عمل يومية تنظمها شركة نيكون.

ويشارك في فعالية المؤثرات الخاصة عدد من أبرز نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي الشباب الذين سيلتقون مع الجمهور وجهاً لوجه ويطلعهم على جوانب مختلفة من حياتهم المرتبطة بالوقوف أمام الكاميرا والتقاط المشاهد التي تعرض أمام متابعيهم إلى جانب الحديث عن اهتماماتهم السينمائية وأفلامهم المفضلة. ويتضمن الحدث ورشة مقدمة عن النمذجة الثلاثية الأبعاد وورشة عمل

كافة فرصة اكتشاف الكثير من الفنون والحيل والمهارات المرتبطة بتصوير وإنتاج أفلام هوليوود الضخمة بما في ذلك أفلام الرسوم المتحركة عبر سلسلة من الأنشطة الممتعة إضافة إلى عدد من الجلسات والورش التدريبية المخصصة لاستعراض مهارات التصوير بما في ذلك واليا فنيين والشباب على ما يحدث خلف الكواليس من مؤثرات سمعية وبصرية تقف خلف أهم الأفلام وأكثرها إثارة لاهتمام المشاهدين حول العالم.

وتنتقل غداً في مركز إكسبو الشارقة فعالية المؤثرات الخاصة التي تنظمها المؤسسة المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بدولة الإمارات العربية المتحدة على مدى يومين وتستهدف اطلاع الأطفال واليا فنيين والشباب على ما يحدث خلف الكواليس من مؤثرات سمعية وبصرية تقف خلف أهم الأفلام وأكثرها إثارة لاهتمام المشاهدين حول العالم. وستتاح للزوار والمشاركين من الجنسيات

حمد العامري يشدو وجمهور موسم طانطان على متن الإيقاعات الخليجية

الحفل قطعته غنائيتين من الريريتوار الغنائي الغربي وهما على التوالي العيون عيني وهي من الأغاني الوطنية التي تتغنى بتبشيت المغاربة بوطنيتهم ومغربية الصحراء والثانية بعنوان علاش يا غزالي أي لماذا يا محبوتي وهي أغنية يتغنى فيها بفرق المحبوبة حيث يعاني العاشق حرقة ولوعة الفراق.

للإنسانية. وكانت من بين الأغاني الخليجية التي اختار الفنان حمد العامري تقديمها على منصة بئر أنزان .. رائعة الفنان محمد عبده الأماكن التي لقيت تجاوباً كبيراً. وتأكيداً من الفنان حمد العامري على رسالة الفن المتمثلة في مد جسور الحوار والتواصل بين الشعبين الإماراتي والمغربي فقد أدى ضمن

الوفد الإماراتي حيث خصص للجناب الفني جزءاً مهماً من برنامجه في موسم طانطان الثقافي باعتباره تظاهرة صنفها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة يونسكو سنة 2005 من روائع التراث الثقافي اللامادي للبشرية والمسجلة أيضاً سنة 2008 بالقائمة المثلة للتراث الثقافي اللامادي

أوكار بين 5 و10 مايو 2017 وضمن الأنشطة التي يقبها جناح الدولة في الموسم. وأتحف الفنان الإماراتي جمهوره خلال الأمسية الفنية بياقة منتقاة من الأغاني الخليجية التي لاقت استحسان وتجارب الحاضرين حيث كان أغلبهم يرددون كلماتها برفقته. وتأتي مشاركة الفنان حمد العامري مع

استمتع عشاق الموسيقى بساحة بئر أنزان في إقليم طانطان في المغرب بسهرة فنية على إيقاعات موسيقية خليجية أحياها الفنان الإماراتي حمد العامري واستقطبت جمهوراً كبيراً من مختلف الفئات العمرية. وتأتي الأمسية ضمن فعاليات الدورة الـ 13 لموسم طانطان الذي تنظمه مؤسسة

مركز جمعة الماجد يبحث مع وفد أكاديمي التعاون في ترميم المخطوطات



الجانبان إمكانية التعاون في ترميم مجموعة من المخطوطات التي تقيتها الجامعة والتعاون في مجال تقديم دورات تدريبية في العلوم الإدارية.

وزار وفد الجامعة معمل الحفظ والمعالجة والترميم التابع لمركز جمعة الماجد وأطلع على طرق الترميم اليدوي والآلي والأوراق التي يصنعها المركز وفق المواصفات العالمية. كما زار معرض مسيرة العطاء وأطلع على نماذج من المخطوطات الأصلية وقطع المصاحف التي كتبت على الرق وزار قاعة المطالعة وخدمات الباحثين وقسم المكتبات الخاصة وتوقف عند خريطة نادرة باللغة الفرنسية لبلاد الشام من مقتنيات المركز تعود للعام 1945. وأشاد الوفد في ختام اللقاء بجهود المركز في حفظ وترميم المخطوطات والمطبوعات النادرة والوثائق وقدم لمعالي جمعة الماجد درعاً تقديراً لجهوده في حفظ التراث العربي والإسلامي.

ماجذ رئيس قسم اللغة العربية وعدداً من الأكاديميين العاملين في الجامعة. .. الدكتور إبراهيم درويش الكبي عميد كلية العلوم الإدارية والدكتور وايف حاج



بحث معالي جمعة الماجد رئيس مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث مع وفد من الجامعة العالمة في لبنان .. سبل التعاون بين الجانبين في مجالات



منوعات

الغلاء
39



(الجزء التاسع من مسلسل (باب الحارة - 9) سيكون مختلفاً وحافلاً بالكثير من الحكايات الجديدة!)
هذه عبارة الفنانة السورية كندة حنا، تكشف من خلالها الغطاء عن أن ظهورها سيكون مكثفاً على الشاشة الرمضانية، ومرددةً: (في سلتى الرمضانية لهذا العام ثلاثة أعمال مميزة)، ومكلمةً (أنها أعمال سيكون لها وزنها الاعتباري في الساحة العربية).

أعمل لأنني أحب وأعشق الفن والتمثيل

كندة حنا: في سلتى الرمضانية ثلاثة أعمال مميزة

(إلى أخرى). ولدى سؤالها إن كانت ترى أنها تعطي سلم النجومية بطيئاً مقارنة ببنات جيلها، أجابت: (أنا أعمل من دون النظر حولي، أعمل لأنني أحب وأعشق الفن والتمثيل، وتفكري كله منصب حول الوصول إلى النجاح فقط، وهذا النجاح الذي أتحدث عنه يعود صداه إلي عندما أرى متابعة الجمهور لأعمالي التي أقدمها، فألس حينها محبتهم الكبيرة التي تغمرني).

(على سبيل المثال شاركت بحلقة تحمل عنوان (هجرة) مع أيمن عبدالسلام، وتدور أحداثها حول امرأة تشجع زوجها على الهجرة خارج سورية بسبب ظروف الأزمة وصعوبات الوضع المعيشي من مختلف النواحي الأمنية والاقتصادية والاجتماعية. كذلك، هناك حلقة أخرى بعنوان (الانفجار) بطولة لي مع أحمد الأحمد، وتتناول معاناة عائلة من خلال مأساة زوجين يتشردان بفعل الحرب من منطقة

متابعة: (برغم كل ما يجري على الساحة السورية، ما زالت الدراما تقاوم وبشراسة من أجل البقاء والتقدم، والقائمون عليها يعملون على النهوض بها متحدّين كل الصعوبات التي تواجههم).

حنا أشارت إلى أعمالها بالقول: (انتهيت أخيراً من تصوير مشاهدي من مسلسل (خاتون) بجزئه الثاني، بقيادة المخرج تامر إسحق، ودوري فيه استمرار لما سبق أن قدمته في الجزء الأول).

وتابعت حنا: (إلى جانب قصة الحب التي تعيشها خاتون، يتناول المسلسل أيضاً عددياً من القضايا، منها قصص النار والخيانة والصراع على الزعامة، ويجري ذلك ضمن توليفة من الفانتازيا الشامية تمتد على مدار ستين حلقة، يشارك فيها نخبة من النجوم من بينهم سلوم حداد، باسم ياخور، كاريس بشار، سلافه معمار، ومن لبنان يوسف الخال، طوني عيسى، ورد الخال وغنوة محمود، ومن الجزائر حسن كاش).

وأكدت حنا: (أيضاً انتهيت قبل فترة قصيرة من تصوير جميع مشاهدي في مسلسل (باب الحارة) بجزئه التاسع تأليف سليمان عبدالعزيز وإخراج ناجي طعمي، ويشارك في بطولته عباس النوري، صباح الجزائري، زهير رمضان، مصطفى الخاني، أسعد فضة، عبدالهادي صباغ، جمال قبش، شكران مرتجى، محمد خير الجراح، ميلاد يوسف، مصطفى سعد الدين، رنا أبيض، روبين عيسى، ريم نصر الدين، بزن السيد، وعلي كريم. وهذا الجزء ليس كسابقه، بل مختلف كونه يحمل كثيراً من الحكايات المختلفة والأفكار الجديدة، إذ تجد فيه تنوعاً كبيراً في القصص، ليس فقط على صعيد دخول المرأة العصرية الجامعة، وإنما أيضاً في ما يتعلق بمستوى الحكاية الشعبية).

وعن رأيها إن كانت ترى أن الجمهور ما زال مستمتعاً بهذا العمل، قالت: (من وجهة نظري أرى أن الجمهور ما زال مستمتعاً بمشاهدة مسلسل (باب الحارة) على الرغم من وصولنا فيه إلى الجزء التاسع، وللعلم الجزء الأخير منه قد حقق أعلى نسبة مشاهدة، وهذا دليل على نجاحه، وهو ما دفع الجهة المنتجة إلى الاستمرارية في تقديم أجزاء جديدة منه).

وأردفت حنا مشيرة إلى مسلسلها الثالث الذي شاركت فيه، فقالت: (هذا المسلسل مختلف في تيمته عن الأعمال الأخرى، فهو عمل عصري ذو حلقات منفصلة متصلة بعنوان (شبابك) تأليف مجموعة كتاب شباب بإشراف بشار عباس علي وإخراج سامر البرقاوي، وهو مكون من ثلاثين حلقة لكل واحدة منها أبطالها من الشخصيات والممثلين وقصتها

في حديث مقتضب مع الفنانة كندة حنا، بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).

كندة حنا: (أنا بدأت كلامها بالقول: (قبل الخوض في الحديث عن أعمالها، أود التأكيد أن الدراما السورية ما زالت تقف على قدميها وتحقق تلك المكانة النخبوية التي كانت تتمتع بها في الماضي، بغض النظر عن عدد أعمالها مقارنة بالسابق عندما كانت الأوضاع مستقرة).



سعيدة بطرح ألبومها الغنائي (سندريلا)

دولي شاهين: الغناء وسيلتي الاولى لمعالجة مشاكل

(سندريلا) يضم أكثر من لهجة، منها المصرية والخليجية والجزائرية، أكدت أنها حريصة على هذا التنوع لأسباب عدة، أهمها إرضاء أكبر قاعدة جماهيرية في الوطن العربي، إضافة إلى رغبتها في الاستمتاع بقدرتها على الغناء بأكثر من لهجة. وعن مشاريعها المقبلة، قالت دولي شاهين إنها تركز أكثر في الغناء، خصوصاً أنه لا يوجد مشروع تمثيلي يرضيها حالياً، بجانب تباطؤ مشروع (الفوازير) الذي ينتظر وجود منتج يرسد ميزانية تناسب هذا المشروع.

كلماتها بينما لحنها محمود خيامي، إضافة إلى أغنية حلوة عربية، التي كتبت كلماتها ولحنتها، لتكون هذه هي تجربتي الأولى في الجمع بين التلحين والتأليف). وفيما فتت شاهين إلى أنها استشعرت وجود هذه المهوية لديها منذ سنوات، وإن لم تكشف عنها، أردفت: (هذا الأمر ليس غريباً، فهناك نجوم غناء سواء في العالم العربي أو على مستوى العالم الواسع لهم تجربة في التأليف والتلحين بجانب الغناء، وأنا أحاول من خلالها أن أعبر عن نفسي). واستطردت: (تعاونت من خلال أغنيات الألبوم مع عدد كبير من الشعراء والممثلين من بينهم أسير الرياض والسيد علي ومحمد رفاعي وأيهن عز وعلاء الراوي وخالد جندي وتامر حسين وأحمد البرازيلي).

وعن كواليس تصوير كليب (نظراته)، قالت دولي: (قدمت خلال الكليب أكثر من شخصية، فمثلاً قدمت أناقة الرقص الشرقي الذي عشقناه من حية كاريوكا وسامية جمال، سواء في أسلوب الرقص أو بدلة الرقص نفسها التي لم نشعر معها بأن الراقصة كانت عاربة، وقد تأثرت بسامية جمال، وأنا أؤدي بعض الرقصات في الكليب، وأيضاً قدمت اللوك الفرعوني الذي أحبه ويحيي بداخلي أمنية قديمة في تجسيد ملكات الفرانقة مثل نفرتيتي).

وفي حين أشارت شاهين إلى أن ألبوم

معرية عن ابتهاجها بطرح ألبومها الغنائي (سندريلا) في الأسواق، وهو الألبوم الذي أنتجته على نفقتها الشخصية، ويضم 10 أغنيات، كشفت الفنانة دولي شاهين عن أنها تعتبر الغناء وسيلتها الأولى لمعالجة ما يقف في طريقها من مشاكل، قائلة: (أواجه أزماتي الحياتية بالانخراط في الغناء، ومشيرة إلى أنها تحاول تجاوز أزمة طلاقها على وجه الخصوص، بمزيد من الأغاني، ولا يوجد شيء في حياتها حالياً سوى ابتهاجها وعملاها.

وعن تفاصيل الألبوم تابعت دولي شاهين، في تصريح خاص لـ (الراي): (الألبوم يضم 10 أغنيات، وقد شاركت في كتابة وتلحين أكثر من أغنية، ومن بينها أغنية سندريلا، التي كتبت



الفكر

مضادات حيوية طبيعية تغنيك عن الأدوية



والجروح، أما البصل هو واحد من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية التي توجد في المطبخ ويساعد على تخفيف الألم والالتهابات والسعال. وحسب التقرير فإن الكربن واحد من المضادات الحيوية الطبيعية التي تحسن الجهاز المناعي، لأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي الذي يكون جيدا لصحتك، وبالنسبة للزنجبيل فهو واحد من المضادات الحيوية الطبيعية التي تحتوي على العديد من الخصائص الفعالة ويمكن استخدامه لعلاج الأنفلونزا والبرد وعلاج اضطراب المعدة والغثيان والعضلات وآلام المفاصل. أما بالنسبة للقرصة تحتوي على مضادات حيوية ولها العديد من الفوائد الصحية عند استخدامها في طهي الطعام.

المضادات الحيوية هي الاختيار الأمثل لجميع أنواع العدوى البكتيرية، لذا عليك الامتناع عن الأدوية وحارب الالتهابات البكتيرية من مطبخك من خلال بعض الأطعمة الطبيعية. كما ذكر تقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاى"، عددا من المضادات الحيوية الطبيعية فعالة في مطبخك تغنيك عن الأدوية منها: الثوم، فهو فعال في محاربة البكتيريا ويمكن أن يتم تناوله خام لأخذ أكبر قدر من فوائده، كما لا يوجد آثار جانبية لاستهلاك الثوم، لأنه غني بمواد مضادة للأكسدة. تابع أنه بالنسبة للعسل فهو من أفضل المضادات الحيوية التي يمكن أن توجد في المطبخ، ويستخدم في تعزيز المناعة ومحاربة البكتيريا، ويكون علاجاً موضعياً للحروق

4 نصائح صحية لإعادة تسخين الطعام بشكل آمن

بعد تناول الوجبات المتبقية، وسيلة رائعة للتمتع بوجبة لذيذة دون بذل العناء في تحضيرها، إلا أن التسخين الجيد والكامل للوجبة ضروري لتجنب التسمم الغذائي، وفي هذا الصدد، تنصح هيئة سلامة الغذاء الأمريكية بما يلي:

- 1- ينبغي تخزين الطعام بصورة صحيحة في غضون ساعتين من تحضيره فقط، وينبغي التخلص من الطعام المتبقي الذي لم يحقق هذا الشرط.
- 2- عدم استخدام قدر التسخين الكهربائي البطني لإعادة تسخين الأطعمة.
- 3- عند إعادة التسخين بواسطة فرن المايكرويف، فينبغي التأكد من تغطية وعاء الطعام، وتوزيع الطعام بداخله بشكل متساو، وتحريكه بين كل حين وآخر أثناء عملية التسخين.
- 4- استخدام ميزان حرارة الأطعمة للتأكد من وصول درجة حرارة الطعام إلى 73 مئوية.

طرق الوقاية من انتفاخ المعدة "أغربها" البعد عن التلفيزيون

المعدة المنتفخة والشعور بالامتلاء وعدم الراحة من العلامات غير الصحية لانتفاخ المعدة، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى هذه المشكلة، لذا قدم تقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاى"، 6 حيل تساعد في التغلب على مشكلة انتفاخ المعدة وتشمل الآتي:

1. التركيز على طعامك أثناء الأكل.. لأن من الظواهر الشائعة في الآونة الأخيرة مشاهدة التلفيزيون أثناء تناول وجبات الطعام، ما ينتج عنها ابتلاع الطعام دون مضغه بشكل سليم، فهذا يسبب انتفاخ المعدة فينتفخ التركيز على تناول الطعام.
2. مضغ الطعام بشكل صحيح.. فعند تناول الطعام يجب المضغ بشكل سليم، حتى لا يسبب الضغط والتوتر على الأمعاء، وهذا يساعد في الوقاية من انتفاخ المعدة.
3. تناول قضمات صغيرة من الطعام.. عند تناول قضمات كبيرة تتعرض لابتلاع نصف الطعام في فمك دون مضغه بشكل صحيح، لذا ينصح دائما تناول الطعام على قضمات صغيرة فهذا يساعد في الوقاية من انتفاخ المعدة.
4. تجنب تناول الطعام الساخن للغاية.. فعند تناول الطعام الساخن للغاية لا يمكن مضغه بشكل سليم وهذا واحد من العوامل الرئيسية التي تسبب الانتفاخ في المعدة.
5. إضافة الفاكهة إلى نظامك الغذائي.. لأنها غنية بالألياف وتساعد في تحسين عملية الهضم، وتناول فاكهة كالبرتقال والتفاح أو حسب ما يوجد في الموسم، فإنها تساعد على منع انتفاخ المعدة. 6. تجنب تناول الأطعمة المصنعة.. لأنها تحتوي على الكثير من المواد الحافظة والملح الذي يعيق عملية الهضم الصحيح، وبالتالي يسبب الانتفاخ.



الممثلة ياسمين ساندرز لدى وصولها لحضور جوائز الفيليم والتلفزيون 2017 في لوس أنجلوس بكاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

البطاطا الحلوة



قالت خبيرة التغذية الألمانية، زابينجا شوستر فولدان: إن البطاطا الحلوة تتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنها غنية بالكربوهيدرات البطيئة، لذا فهي تساعد على الشعور بالشبع لمدة أطول من الكربوهيدرات السريعة، مثل الخبز والحبوب والمكرنة. وأضافت (فولدان)، أن البطاطا الحلوة تزرع أيضا بالألياف الغذائية، التي تعمل على تحفيز عملية الهضم، كما تعتبر البطاطا الحلوة كنزا من الفيتامينات، مثل C وE وH، والمعادن، مثل البوتاسيوم والكالسيوم والزنك. وبالإضافة إلى ذلك، تمتاز البطاطا الحلوة بمحتواها العالي من مضادات الأكسدة، التي تحارب ما يُعرف بـ(الجذور الحرة) - Free Radicals، التي تهاجم خلايا الجسم.

سؤال وجواب

- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965 .
- من هو الموسيقى الذي حمل لقب فنان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف التيتورون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .

هل تعلم؟

- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم من قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصبي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البيديين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والتشيط هو من الإناث . أن اليومة لتأري في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .

قصة سجناء الجزيرة

أثناء إبحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى إحدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق الواحها الخشبية حتى وصلوا إلى إحدى الجزر النائية .. وهناك ارتعوا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعى مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوه غريبة بشعة وعيون واسعة براقه مخيفة وشفاه غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبوهم إلى قبيلتهم .

اغدى العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابدا وفي أثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاقبيال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالاقبيال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسليمهم ثم اكلمهم .. فتسلل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضعا اصابعهم في افواههم حتى يتقبواوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك أسر مجموعة كبيرة من الاقبيال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضايب القفص ثم ركبوا الاقبيال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

مساحة للتلوين

