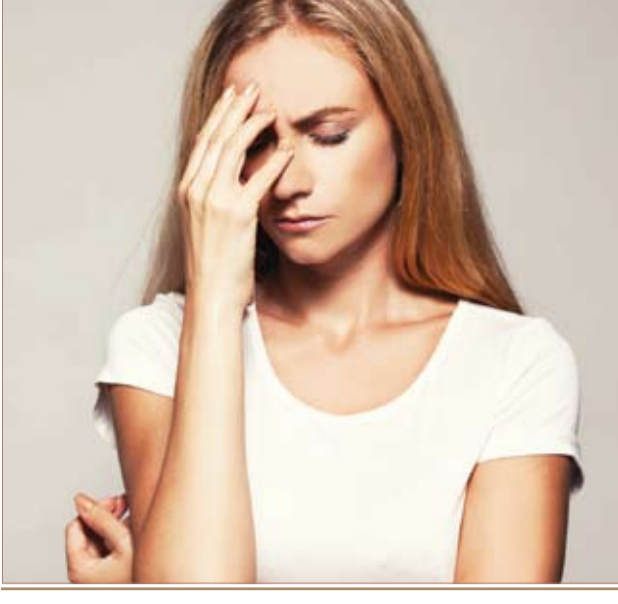


دائرة الثقافة والسياحة -
أبوظبي تنظم جلسة نقاشية
عن كتاب «رحلة إلى مصر»



حنان مطاوع:
يهمني التواجد بعمل
يضيف لي فنياً



لماذا يتقلب مزاج
النساء موسمياً؟

تحذير من مخاطر سيروم الرموش

حذرت الدكتورة سوزانه شوماخر من استعمال سيروم الرموش المحتوي على هرمون "بروستاجلاندين" لأنه قد يؤدي إلى تغير لون القرنية واضطرابات الرؤية، إلى جانب احمرار العين والجفون. وأضافت طبيبة العيون الألمانية أن هذا الأمر يسري بصفة خاصة على الحوامل والمرضعات ومريضات العلاج الكيميائي، وكذلك المرأة التي ترتدي عدسات لاصقة. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، تنصح شوماخر باستعمال مستحضرات السيروم الخالية من الهرمونات، فعلى الرغم من أنها لا تحفز نمو الرموش، إلا أنها لا تنطوي على مخاطر صحية من ناحية، وتؤخر موعد تساقط الرموش من ناحية أخرى.

أسرار تنسيق الفستان المخملي

يتربع الفستان المخملي على عرش الوضة هذا الشتاء ليمنح المرأة إطلالة دافئة ووفيرة تنطق بالأناقة والفخامة، غير أن ارتداء هذا الفستان يتطلب حساً عالياً ودقاً فنياً للحصول على التأثير المرجو. وأوضح مجلة "إن ستايل" الألمانية أن الخمل يجعل القوام يبدو أكثر امتلاءً. لذا ينبغي اختيار فستان ذي مقاس مناسب، حيث ينبغي ألا يكون الفستان ضيقاً للغاية، وإنما يساير خطوط القوام. وإلخاف المناطق المعيبة تنصح المجلة المعنية بالوضة والجمال باختيار موديل ذي قصة على شكل حرف A أو موديل ذي أكمام طويلة، كما ينبغي الابتعاد عن الألوان الصارخة كالأخضر النيون لأنها تبدو مبتذلة. وبدلاً من ذلك، يمكن اختيار الألوان الأنيقة كالأحمر الداكن أو الأزرق الليلي أو البيج أو الأسود. ولا يجوز أيضاً تنسيق الفستان المخملي مع خاتم جدابة أخرى مثل الجلد أو الدانتيل، وذلك لتسليط الضوء على الخمل من ناحية وتجنب المبالغة والتكلف من ناحية أخرى. وبدلاً من ذلك ينبغي تنسيق الفستان المخملي مع قطع أساسية تتحلّى بالبساطة والهدوء.



يحرص الكثيرون على ممارسة التمارين الرياضية لمجرد الحصول على جسم صحي، غير أنهم لا يعلمون إلا القليل عن فوائد التمرين. فهي لا تقتصر فقط على تحسين الصحة البدنية، لكنها تنعكس أيضاً على الصحة النفسية، وفق موقع "Boldsdy". ووفقاً لدراسة أجرتها جوليا باسو وويندي سوزوكي بمركز العلوم العصبية في جامعة نيويورك، فإن التمارين الرياضية تعتبر فعالة جداً في تقليل علامات الاكتئاب الشديد، وذلك بسبب تأثيرها الإيجابي على الجسم ولأنها تُعرف أيضاً بأنها أحد مضادات الاكتئاب الرئيسية. إلى ذلك تساعد التمارين الرياضية على تنظيم الهرمونات الأساسية في المخ، التي تسهم في تحسين الذاكرة والتركيز وتحسن الوظائف الإدراكية، وتتيح النوم الصحي، وتعزز الصحة العامة للمخ. ومن المعروف، على عكس أجزاء الجسم الأخرى، لا يتمتع المخ بعضلات فعلية، لكنه لا يزال يتطلب التمرين لمواصلة وظائفه. وبالتالي، فلن يكون من الخطأ القول إن التمارين الرياضية هي شكل من أشكال العلاج للعديد من مشاكل الصحة العقلية. وفيما يلي بعض الطرق التي توضح كيف تؤثر التمارين الرياضية على المخ.

فوائد مذهلة للرياضة على المخ والصحة النفسية

- 1 - يحسن المزاج وفقاً لدراسة باسو وسوزوكي، فإن التمارين الرياضية تسبب تغيرات فورية في مستوى هرمونات معينة، مثل دوامين وسيرتونين، وهي المسؤولة عن تحسين الحالة المزاجية، وتمنح الشعور بالسعادة.
- 2 - يحسن النوم أثبتت الدراسات أن 150 دقيقة من التمارين الأسبوعية تساعد الشخص على الحصول على نوم أفضل، عن طريق تقليل مستويات التوتر والقلق. لذلك، غالباً ما يُقترح على الأشخاص المصابين بالأرق إدخال التمارين الرياضية على حياتهم لتحسين نوعية نومهم.
- 3 - تقلل من التوتر والقلق تساعد التمارين الرياضية على تنظيم نوع خاص من هرمون يسمى endocannabinoids والذي يساعد على تقليل القلق والإجهاد، ويعطي الشخص شعوراً بالرضا والسعادة والاطمئنان. وتقول نتائج دراسة علمية نشرته دورية AllWiley حول ممارسة الأزواج للرياضة معاً أنهم يظهرون أكثر سعادة ورضاً.
- 4 - يقي من الأمراض التنكسية أثبتت دراسة أميركية - صينية مشتركة، نشرت نتائجها الدورية الطبية البريطانية BMJ، أن ممارسة الرياضة يوميا تقلل من خطر الأمراض التنكسية مثل الخرف والزهايمر، وذلك عن طريق تحسين تدفق الدم في المخ، مما يساعده على العمل والنمو بشكل جيد.
- 5 - يحسن الإدراك وفي السياق نفسه، أثبتت التجارب أن التمرين البدني عبارة عن معدل جيني قوي يؤدي إلى تغيرات وظيفية وهيكلية في المخ من أجل تحسين الوظيفة الإدراكية ورفاهية الشخص.
- 6 - يعزز الذاكرة ووفقاً لدراسة أجراها المركز الوطني الأميركي لمعلومات التكنولوجيا الحيوية NCBI، تساعد التمارين الرياضية على تنشيط الجهاز الدهليزي، وهو جهاز إحساس يساهم في الحركة والإحساس بالتوازن، والذي يساعد على إحداث تغيرات في مناطق المخ مثل الحصين والقشرة الجدارية التي تشارك في الذاكرة.
- 7 - يحسن التركيز بحسب دراسة مشتركة لعلماء من جامعتي أوكلا وإيلينوي، قائمة على التجربة، وأجريت على أشخاص تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً، تبين أن زيادة اللياقة، من خلال التمرينات الرياضية، ترتبط بمزيد من الكفاءة، ودقة سلوك الاستجابة السريعة لدى الشخص، مما يساهم في تحسين قدرته على التركيز.
- 8 - يزيد من حجم الحصين تقلل الشيخوخة من حجم الحصين وتسبب ضعف الذاكرة والخرف. وأوضحت الدراسات أن أحجام فصوص الحصين والوسيط الإنسي أكبر في البالغين، الذين يمارسون الرياضة ويشاركون في الأنشطة البدنية المختلفة.
- 9 - يعزز الإبداع وفقاً للمجلة البريطانية للطب الرياضي، تساعد بعض التمارين مثل الرقص الهوائي أو "الأيروبكس" في بعض الأحيان على تعزيز التفكير الإبداعي من خلال تعزيز الحالة المزاجية الإيجابية لدى ممارسي الرياضة. ولكن لا توجد أدلة نهائية لهذه النتائج وهناك حاجة لمزيد من البحث مستقبلاً.

أطعمة تقلل الرغبة في النيكوتين

تقليل استهلاك السجائر خطوة هامة سواء كان هدفك الإقلاع النهائي في خطوة تالية، أو كنت تحمي نفسك من أمراض خطيرة مثل "كورونا" أو السرطان أو السكري أو القلب. وتوجد أدلة على أن الأطعمة التالية تقلل الرغبة في استهلاك النيكوتين:

- × حبوب الشوفان التي يُنصح بتناولها على الإفطار تقلل الرغبة في اشتها النيكوتين، وتخفف تأثير الأعراض الانسحابية عند الإقلاع.
- × للقرحة فوائد صحية عديدة، وخاصة للوقاية من السكر والالتهابات، وقد تبين أنها تقلل الرغبة في النيكوتين.
- × تخفيف كمية ملح الطعام يساعد على تقليل الرغبة في استهلاك النيكوتين.
- × يحتوي القلح على عناصر تحد من تأثير الأوكسدة التي تسببها السجائر، ما يخفف من شدة الأعراض الانسحابية للنيكوتين.
- × عندما تشعر بالرغبة في التدخين، يمكنك تخفيف هذا الإلحاح بشرب الماء، وبشكل عام يساعد تناول 8 أكواب يومياً على كبح اشتها النيكوتين.

ماذا يخبر لون إبطك عن حالتك الصحية؟

مرض السكري من النوع 2 هو حالة يمكن الوقاية منها، ولكن هل تشعر بالقلق من احتمال إصابتك بالمرض مدى الحياة؟ هناك العديد من الطرق التي قد يظهر بها جسمك أنك بحاجة إلى إجراء تقييم صحي. وبحسب صحيفة ديلي ستار البريطانية، يمكن اكتشاف الإصابة بمرض السكري من النوع 2 عن طريق تصبغ الجلد بشكل مرطوب في بعض الأماكن وخاصة الإبطين، ومنطقة الفخذ والجزء الخلفي من الرقبة. كما يمكن أن يصبح الجلد في المناطق الصلبة أكثر سماكة، ويتغير لونه تدريجياً، إضافة إلى الإصابة بحكة وصدور رائحة كريهة. ويوصي الأطباء باتخاذ الإجراءات التالية في حال ملاحظة التغييرات المذكورة سابقاً:

- 1 - وضع كريمات خاصة لتفتيح لون المناطق المصابة.
- 2 - استخدام صابون مضاد للجراثيم على المنطقة المصابة
- 3 - تناول المضادات الحيوية الموضعية بعد استشارة الطبيب
- 4 - تناول أدوية حب الشباب عن طريق الفم
- 5 - العلاج بالليزر

كيف أصبح سروال الجينز صديقاً للبيئة؟

تخلّى سراويل الجينز شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم، لكن ما لا يدركه الكثيرون أنها من أكثر الملابس تلوثاً وضراً للبيئة. وتنطوي عملية إنتاج سراويل الجينز المعروفة على الغسيل المتكرر، وهدر كبير للماء، واستخدام الأصباغ السامة، والقطن التقليدي الذي يستهلك الماء بشكل كثيف، فإنتاج سروال واحد من الجينز يتطلب أكثر من 50 لتراً من الماء، ناهيك عن الاستخدام الكثيف للمبيدات. لكن الخبر السار أن العديد من العلامات التجارية الشهيرة للجينز، بدأت في الآونة الأخيرة تميل إلى عمليات إنتاج مستدامة وصديقة للبيئة. وتبحث الصناعة عن أصباغ جديدة غير سامة، تقلل من هدر المياه، وتستثمر في التكنولوجيا لإعادة تدوير المياه المستخدمة، وتحاول بشكل أساسي التحول إلى القطن العضوي. وتعمل شركة ستيليا ماركاتي الرائدة في مجال البيئة، على إنتاج أول سروال جينز مطاطي قابل للتحلل بشكل كامل، كما تقوم شركة لي بخطوة مماثلة، مع إنتاج جاكيتات جينز مع أزرار قابلة للإزالة، للتحلل من الجزء الوحيد غير القابل للتحلل. وتشجع العديد من العلامات التجارية المستهلكين على دعم المنتجات التي تستخدم القطن العضوي، مثل إيفرلين، أو مبادرة "قطن أفضل" التي تستخدمها متاجر تيسكو البريطانية، ويمكن التأكد من العناصر التي تدخل في تركيب الجينز من خلال مواقع هذه الشركات على الإنترنت، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

نصائح للتخلص من صوت المروحة في كمبيوتر ماك

عندما ترتفع درجة حرارة جهاز الكمبيوتر الخاص بك، تبدأ المروحة في العمل وهذا أمر طبيعي. ولكن عندما يستمر عملها وقتاً طويلاً أو تصدر صوتاً مرتفعاً جداً، فقد يكون هناك مشكلة ما. فيما يلي بعض الحلول التي يمكن من خلالها التخلص من صوت المروحة المرتفع في كمبيوتر ماك بوك، وفق ما أورد موقع "سي نت" الإلكتروني: تحقق من التطبيقات وعلامات التبويب كلما ازداد تشغيل التطبيقات وعلامات تبويب المتصفح، ازدادت الاحتمالات بأن يحتاج جهاز ماك إلى استخدام المروحة للحفاظ على برودة الجهاز. وينصح بإغلاق التطبيقات عند الانتهاء من استخدامها، خاصة عند استخدامك تطبيقات ثقيلة مثل Photoshop و iMovie. التحقق من منافذ التهوية يحتوي جهاز MacBook Pro على فتحات على جانبيه وحافته الخلفية، بينما يحتوي جهاز MacBook Air على فتحات بطول الحافة الخلفية. هذه الفتحات تتكفل بإدخال الهواء البارد وطرده الهواء الساخن. لذا إذا قمت بحجب هذه الفتحات من خلال وضع الكمبيوتر المحمول في الحضان أو على وسادة أو سرير أو بطانية، فمن المؤكد أن جهاز Mac الخاص بك سوف يسخن بسرعة. تنظيف الجهاز من الداخل حصل على مفك برأس صغير وقم بإزالة اللوحة السفلية من جهاز MacBook لتنظيف الأسلاك والفتحات المتراكمة داخل الجهاز. استخدم جهاز الهواء المضغوط أو قطعة قماش نظيفة لإزالة الأوساخ والغبار. انتبه بشكل خاص لمروحة التبريد وفتحاتها وتأكد من تنظيفها جيداً.



مغلي البابونج يفيد مرضى السكري

أكد الطبيب الأخصائي سهام ماركت، أن مغلي البابونج يساعد مرضى السكري على إبطاء تطور المرض حتى عند تناول كوب واحد فقط منه في اليوم. ويفيد موقع The Times Hub، بأن الطبيب الأخصائي سهام ماركت، يشير إلى أن مرض السكري يتطور بسبب ضعف امتصاص الجلوكوز في الجسم جراء نقص هرمون الأنسولين جزئياً أو كلياً. فإذا لم يسيطر على هذه الحالة ينتقل تأثيره إلى الدماغ والكلى والقلب، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض هذه الأعضاء. ووفقاً للأخصائي، يعتبر تناول مغلي البابونج إحدى الوسائل المتبعة للسيطرة على تطور مرض السكري. ويقول "خصائص مغلي البابونج، معروفة في تخفيض مستوى السكر في الدم. ويساعد في إبطاء تطور المرض حتى عند تناول كوب واحد منه في اليوم. ويفضل تناول هذا الشاي تنخفض إصابات خلايا غدة البنكرياس الناتجة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم". ويضيف الأخصائي، لهذا المشروب إيجابيات أخرى، فهو يحسن الحالة الصحية العامة ويخفض أعراض المتلازمة السابقة للحيض، وينشط عملية التمثيل الغذائي. كما بينت نتائج دراسات علمية، أن البابونج يحتوي على مادة كيميائية تساعد على منع تكاثر الخلايا السرطانية في الجسم.

رأس دوش ثوري يقدم فوائد صحية مذهلة

صمم مهندسان أميركيان رأس دوش حمام ثوري جديد حقق أرقام مبيعات مرتفعة في جميع أنحاء العالم. وما يميز رأس الدوش الجديد ويمنحه هذه الشعبية، قدرته على منع الترسبات والكلور والشوائب الأخرى من دخول الماء، بفضل الأحجار المعدنية الطبيعية الموجودة في القبط. هذه الأحجار المصنوعة من التورمالين والجرمانيوم والطين ترشح الشوائب من الماء بشكل طبيعي الشوائب، وهذا يساعد على تحسين نوعية الجلد والشعر، كما أنه يمكن أن يمنع تهيج الجلد وقرحة الرأس. لكن هذا ليس كل شيء، حيث يقلل "شور سبا" أيضاً من استهلاك المياه، فهو مزود بمئات من الثقوب الصغيرة التي يمكن أن تؤدي إلى التوفير في استهلاك الماء بنسبة تصل إلى 60%. وهذا يمكن أن يخفف من الهدر ويقلل من فاتورة الماء. وتزيد الفتححات الصغيرة في شور سبا من ضغط الماء بنسبة تصل إلى 250%، ويحتوي على 3 إعدادات لقوة الرش. كما أنه سهل الإعداد والتركيب للغاية، ومتوافق مع جميع الحمامات، وزنه لا يزيد عن 190 غرام، بحسب موقع توب تيك تيس.



ضمن مشاركتها في معرض القاهرة الدولي للكتاب

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم جلسة نقاشية عن كتاب «رحلة إلى مصر»

العالم، فكتب عنها كما كتب عن الطقس والصحراء والزراعة في خلطة ضمها الكتاب. وذكر د. الخولي أن الولوج بمصر لدى الفرنسيين، هو جزء من الولوج بالشرق، لافتاً أن كتاب "رحل إلى مصر" لم يمثل عند تأليفه مشروعاً متسقاً من أوله لآخره، ولكنها مجموعة من الرسائل التي كان يرسلها المؤلف للنشر في الصحيفة التي يعمل بها أو لابنته، ولكنه في النهاية يعكس مدى حب الكاتب لمصر.

وأشار الروائي إبراهيم عبد المجيد، أن مؤلف الكتاب ينتمي إلى الحركة الرومانتيكية في أوروبا، مثل كثير من المستشرقين الذين قدموا إلى الشرق، ولذلك اتسم الكتاب بطابع أدبي، موضحاً أن غوتبيه فتن بمصر التي رسمها في خياله من كتابات ولوحات المستشرقين، وعند قدومه إليها سجل مشاهد من الحياة اليومية، وتقل بين المدن والمحافظات المختلفة مثل الإسكندرية وطنطا ودمياط وغيرها، ولم يكتبها بالوصف ولكن قام بعمل مقارنات بين ما رآه في ذلك الوقت، وبين الآثار الفرعونية القديمة، ولوحات المستشرقين عن مصر والشرق عموماً، مقدماً دراسة ومقالات نقدية انطلاقاً من هذه المقارنات، كذلك ضم الكتاب فصلاً حمل عنوان

مصر" تم تأليفه في أواخر القرن 19، وهو يمثل صفحة من صفحات كتاب أعمق وهو كتاب الشغف بمصر، وتحديداً شغف الفرنسيين بمصر التاريخ والحضارة ومساهماتها في تقدم الجنس البشري. مضيفاً: "يمثل الكتاب جزءاً من تجليات الولوج الفرنسي الذي كانت بداية بحسب تصوري، في أواخر القرن 18 وأوائل القرن 19، مع حملة نابليون بونابرت إلى مصر، التي كانت في تلك الفترة تعيش في غيبوبة عصر المماليك، ما أحدث حالة من الصدام الحضاري بين مصر المماليك والثورة الفرنسية وما كانت تشهد فرنسا من تطور في مختلف المجالات". وأشار أن تيوفيل غوتبيه مؤلف الكتاب حضر إلى مصر في عام 1869، وهي سنة افتتاح قناة السويس، حيث أصابه الانبهار من المظاهر التي صاحبت افتتاحها، ولكنه لم يهتم بالإشارة إلى معاناة الفلاحين المصريين في حفر القناة، كذلك اهتم في الكتاب بوصف الحارة المصرية، وأهم مظاهر الحياة اليومية بها فوصف حتى "القراداتي" و"الحاري"، لكنه نظر لهذه المظاهر بنظرة شمولية، فكان يشير أيضاً إلى ما قبل عن مصر من أشعار وما رسم عنها من لوحات المستشرقين، كما انبهر بخل السكة الحديد المصرية، وهي الثانية على مستوى

العالم، فكتب عنها كما كتب عن الطقس والصحراء والزراعة في خلطة ضمها الكتاب. وذكر د. الخولي أن الولوج بمصر لدى الفرنسيين، هو جزء من الولوج بالشرق، لافتاً أن كتاب "رحل إلى مصر" لم يمثل عند تأليفه مشروعاً متسقاً من أوله لآخره، ولكنها مجموعة من الرسائل التي كان يرسلها المؤلف للنشر في الصحيفة التي يعمل بها أو لابنته، ولكنه في النهاية يعكس مدى حب الكاتب لمصر.

وأشار الروائي إبراهيم عبد المجيد، أن مؤلف الكتاب ينتمي إلى الحركة الرومانتيكية في أوروبا، مثل كثير من المستشرقين الذين قدموا إلى الشرق، ولذلك اتسم الكتاب بطابع أدبي، موضحاً أن غوتبيه فتن بمصر التي رسمها في خياله من كتابات ولوحات المستشرقين، وعند قدومه إليها سجل مشاهد من الحياة اليومية، وتقل بين المدن والمحافظات المختلفة مثل الإسكندرية وطنطا ودمياط وغيرها، ولم يكتبها بالوصف ولكن قام بعمل مقارنات بين ما رآه في ذلك الوقت، وبين الآثار الفرعونية القديمة، ولوحات المستشرقين عن مصر والشرق عموماً، مقدماً دراسة ومقالات نقدية انطلاقاً من هذه المقارنات، كذلك ضم الكتاب فصلاً حمل عنوان

مصر" تم تأليفه في أواخر القرن 19، وهو يمثل صفحة من صفحات كتاب أعمق وهو كتاب الشغف بمصر، وتحديداً شغف الفرنسيين بمصر التاريخ والحضارة ومساهماتها في تقدم الجنس البشري. مضيفاً: "يمثل الكتاب جزءاً من تجليات الولوج الفرنسي الذي كانت بداية بحسب تصوري، في أواخر القرن 18 وأوائل القرن 19، مع حملة نابليون بونابرت إلى مصر، التي كانت في تلك الفترة تعيش في غيبوبة عصر المماليك، ما أحدث حالة من الصدام الحضاري بين مصر المماليك والثورة الفرنسية وما كانت تشهد فرنسا من تطور في مختلف المجالات". وأشار أن تيوفيل غوتبيه مؤلف الكتاب حضر إلى مصر في عام 1869، وهي سنة افتتاح قناة السويس، حيث أصابه الانبهار من المظاهر التي صاحبت افتتاحها، ولكنه لم يهتم بالإشارة إلى معاناة الفلاحين المصريين في حفر القناة، كذلك اهتم في الكتاب بوصف الحارة المصرية، وأهم مظاهر الحياة اليومية بها فوصف حتى "القراداتي" و"الحاري"، لكنه نظر لهذه المظاهر بنظرة شمولية، فكان يشير أيضاً إلى ما قبل عن مصر من أشعار وما رسم عنها من لوحات المستشرقين، كما انبهر بخل السكة الحديد المصرية، وهي الثانية على مستوى

منوعات الفكر



هدية الحيوانات بالعين تقدم فرصها الوظيفية في معرض توظيف أبوظبي 2020

ضمن مشاركتها في معرض توظيف أبوظبي 2020 تستقبل حديقة الحيوانات بالعين الراغبين في التقدم والاطلاع على الفرص الوظيفية والامتيازات التي تقدمها في مجالات متنوعة. وتتميز حديقة الحيوانات بالعين بتوفير فرص وظيفية للكوادر الوطنية في مجالات فريدة كانت الحديقة سبقة في توظيفها مثل البيطرة ورعاية الحيوانات وتدريبها، بالإضافة إلى التخصصات الأخرى منها الإدارية والفنية والتي تهدف جميعها إلى تنمية المسار الوظيفي للكوادر الوطنية من حملة الشهادات العليا والثانوية العامة. وفي خطتها الرامية إلى دعم توظيف المواطنين وظفت الحديقة العديد من المواطنين خلال العام الماضي بنسبة توظيف بلغت 58% حتى آخر إحصائية أصدرتها لها عام 2019.

وقال جمعة خليفة الكعبي مدير قسم الموارد البشرية في حديقة الحيوانات بالعين "تضم الحديقة الآن 343 مواطناً ومواطنة في مجالات فريدة من نوعها كان من أبرزها وجود أول طبيبة بيطرية وأول مدربي وملاحطي حيوانات وأول مدربة طيور جارحة، ومن خلال الكوادر التي تبنتها الحديقة أستطيع القول أن الشباب الإماراتي أثبت وبكل جدارة قدرته ومسؤوليته الجادة تجاه خدمة الوطن ورفعته، ولذلك نحرص من خلال هذا المحفل الوظيفي على الالتقاء بالكوادر الوطنية وإتاحة الفرصة لابنائنا وبناتنا للعمل في مجالات متعددة تصب جميعها في تحقيق رسالة الحديقة لحماية الحياة البرية ورعاية الحيوانات".

هذا وتستقبل حديقة الحيوانات بالعين المتقدمين في المعرض بشرح مفصل حول طبيعة الوظائف ومتطلباتها مع إجراء مقابلات ميدانية مع المرشحين الذين تتطابق مؤهلاتهم مع متطلبات الشواغر المتوفرة، كما يتم توضيح طريقة التقديم عبر موقع التوظيف الإلكتروني للحديقة www.alainzoo.ae وكذلك الأجهزة اللوحية (أيباد) للتقديم مباشرة خلال تواجدهم في المعرض.

مجلس لشرطة أبوظبي في العين يناقش الدور المجتمعي في مجال الطوارئ



معرفة القوانين والتشريعات للالتزام والكوارث حيث تساعدهم هذه المعرفة على تقليل الأضرار الناتجة عنها. وحث على أهمية التدريب العملي على كيفية التصرف في حال التعرض للآزمات والكوارث وعدم الاكتفاء بالطرق النظرية مثل قراءة المنشورات، بل حت على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتوعية الأفراد وذلك من خلال الجهات المختصة وضرورة إشراك أفراد المجتمع في خطط الطوارئ ودعا إلى أهمية رفع جاهزية أفراد المجتمع غير العاملين مثل كبار السن والنساء والأطفال حرصاً على حمايتهم من الآزمات التي من المحتمل حدوثها، ووضع معايير لقبول المتطوعين في مواجهك الآزمات والكوارث وفقاً للمواصفات المطلوبة.

معرفة القوانين والتشريعات للالتزام والكوارث حيث تساعدهم هذه المعرفة على تقليل الأضرار الناتجة عنها. وحث على أهمية التدريب العملي على كيفية التصرف في حال التعرض للآزمات والكوارث وعدم الاكتفاء بالطرق النظرية مثل قراءة المنشورات، بل حت على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتوعية الأفراد وذلك من خلال الجهات المختصة وضرورة إشراك أفراد المجتمع في خطط الطوارئ ودعا إلى أهمية رفع جاهزية أفراد المجتمع غير العاملين مثل كبار السن والنساء والأطفال حرصاً على حمايتهم من الآزمات التي من المحتمل حدوثها، ووضع معايير لقبول المتطوعين في مواجهك الآزمات والكوارث وفقاً للمواصفات المطلوبة.

مجلس بن نعيف بالبحر يكرم ضيوفاً من سلطنة عُمان

أقام محمد سيف بن نعيف العامري في مجلسه بمدينة البحر حفل استقبال على شرف سعادة قاسم بن مرهون العامري عضو مجلس الشورى في سلطنة عُمان وسعادة حمود بن سعيد العامري عضو مجلس الشورى سابقاً، وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي، والشيخ سالم حمد بن ركاض وأعيان من قبيلة العوامر ونعيف من الأهل والمدعوين، وقدم صاحب المجلس للضيفين دروعاً تذكارية ونسخاً من مؤلفاته بمناسبة زيارتهما إلى أبناء العوامر في دولة الإمارات العربية المتحدة، ودورهم الرائد في المسيرة الاجتماعية بين أبناء القبيلة في منطقة الخليج العربي، وألقيت في المجلس كلمات ترحيبية أشادت بعمق الأخوة والصداقة بين الإمارات وسلطنة عُمان والتي يشهد عليها التاريخ وترسخها العلاقات المتينة، كما أقيمت على شرف الضيوف وليمة عشاء تكريمية.



تواصل أجيال الكتابة في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات

ينظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات أمسية ثقافية بعنوان "تواصل أجيال الكتابة" في مقر الاتحاد بالشارقة ويشارك في الأمسية كل من الأدباء إبراهيم مبارك، والدكتورة دباسمة يونس، وبيدير الأمسية الإعلامية منى الرئيسي، وذلك في الساعة من مساء اليوم الأربعاء في قاعة أحمد راشد ثاني في القصباء بالشارقة

وصرح الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات قائلاً "تهدف هذه الأمسية إلى أمور متعددة من أهمها أن يتعرف المبدعون الشباب إلى الأدباء الكبار من الجيل الذي سبقهم وأسهم في الحراك الثقافي والأدبي، ولكي يطالع المبدعون الشباب على التجارب التي سبقت جيلهم، وأن يعرف المبدعون الشباب جيل المبدعين الذين سبقوهم بحيث تشكل هذه اللقاءات نافذة للمبدعين إلى عوالم الأدب والإبداع، وأن تأخذ الحوارات واللقاءات اتجاهات تعزز ثقافة الشباب، وترسخ إبداعهم وتضعهم على المضى قدما في الإنجاز الإبداعي



فندق العين روتانا يستضيف مسابقة التصوير الفوتوغرافي لطلاب جامعة العين

إعلان الفائزين بأجمل اللقطات وتوزيع الهدايا. أشادت حنين كنعان، نائب مسؤول العلاقات العامة في جامعة العين بالفعالية ومشاركة الطلاب من جانبه دعماً المدير العام لفندق العين روتانا العين وبحضور هيئة التدريس في الجامعة، حيث تم خلال المسابقة إعطاء الفرصة للطلاب لأخذ العديد من الصور في مناطق مميزة من الفندق ليتم بعدها



شرطة أبوظبي تشارك في توظيف أبوظبي 2020

انطلاقاً من اهتمام شرطة أبوظبي بالعنصر البشري والتعريف بخدماتها وتكاملية أدوارها في الاستقطاب والتعيين المقدمة للمجتمع وفق أفضل الممارسات الشرطية والأمنية لشغل وظائف متخصصة تماشياً مع سياسة الحكومة في توظيف المواطنين. وأوضح أن معارض التوظيف تعزز سوق العمل بالكوادر الوطنية وتستقطب وتستثمر الشابة منها في بيئة عمل تدريبهم وتنمي قدراتهم بصوره فعاله ومستمره وبمعايير ومقاييس عالمية . ونوه إلى أن عمليات التوظيف في شرطة أبوظبي تنفذ ضمن خطط وسياسات توظيف شاملة وتوجيه الكادر البشري نحو المهارات المستقبلية والتكيف مع متطلبات سوق العمل وتجهيز جيل واع لمستقبل واعد.

انطلاقاً من اهتمام شرطة أبوظبي بالعنصر البشري والتعريف بخدماتها وتكاملية أدوارها في الاستقطاب والتعيين المقدمة للمجتمع وفق أفضل الممارسات الشرطية والأمنية لشغل وظائف متخصصة تماشياً مع سياسة الحكومة في توظيف المواطنين. وأوضح أن معارض التوظيف تعزز سوق العمل بالكوادر الوطنية وتستقطب وتستثمر الشابة منها في بيئة عمل تدريبهم وتنمي قدراتهم بصوره فعاله ومستمره وبمعايير ومقاييس عالمية . ونوه إلى أن عمليات التوظيف في شرطة أبوظبي تنفذ ضمن خطط وسياسات توظيف شاملة وتوجيه الكادر البشري نحو المهارات المستقبلية والتكيف مع متطلبات سوق العمل وتجهيز جيل واع لمستقبل واعد.



منوعات

الفكر

23

تعد معاناة النساء من التوتر والقلق وعدم الشعور بالأمان دون تفسير واضح أمرا محيرا، ربما النساء أنفسهن لا يمكن إجابة عن سر التقلب المزاجي الذي يعانين منه على فترات، وهناك نساء مقتنعات بوجود تقلب مزاجي ويسلمن بأنه جزء أصيل من الشخصية ويتوقفن عن البحث عن السبب.



أهم النصائح للتعامل مع هذا الأمر

لماذا يتقلب مزاج النساء موسميا؟

رئيسا في عدم الاستقرار النفسي الذي قد يصل لحد الاكتئاب.

وفي تلك اللحظات تصدر اتهامات من المرأة تجاه شريكها بعدم التفهم والقدرة على الاحتواء أو تشعر -دون قصد- بتغير سلوك ومشاعر شريكها بشكل غير معتاد تجاهها، وتنضم لتلك المؤثرات الغدة الدرقية التي تلعب دورا مهما في مد الخلايا بالطاقة.

يتحكم اضطراب الغدة الدرقية سواء بالخمول أو النشاط بشكل كبير في المشاعر (غيتي) عند اضطراب الغدة الدرقية سواء بالخمول أو النشاط، فإنها تتحكم بشكل كبير في المشاعر وتؤثر على العلاقات الزوجية بالتعب، إذ ربطت العديد من الدراسات بين نقص فيتامين د والاكتئاب وحتى الصحة العقلية والنفسية. وكشفت دراسة أجريت في هولندا أن غالبية الصابات بنقص فيتامين د يعانون من أعراض حادة إلى متوسطة من الاكتئاب، الدراسة الهولندية استنتجت ربط أعراض الاكتئاب باضطرابات الغدة الدرقية وفيتامين (د)، كما كشفت عن تحسن الحالة المزاجية فور تحسن وظائف الغدة الدرقية وفيتامين (د). بجانب زيارة الطبيب ومتابعة الفحوصات، مع تعديل نمط الحياة للحفاظ على مزاج جيد، من أهمها الحماية والرياضة، بحسب شبكة جامان المهمة بقضايا الطب النفسي.

التدريبات الرياضية

لا تخلو نصيحة في جودة الحياة إلا وكانت الرياضة تصدرها، وهنا الرياضة والمزاج تشمل زوايا عدة، تمتد الرياضة الجسم بهرمونات الإندورفين والأكسوتوسين المسؤولة عن السعادة، ويمكن مضاعفة هذا التأثير بأداء التمرينات الرياضية في الهواء وتحت أشعة الشمس، التي تسمح للجسم بامتصاص احتياجه اليومي من فيتامين (د). يفسر ذلك أيضا سبب التقلبات المزاجية الموسمية في بعض الأحيان حيث يصاب العديد من البشر باكتئاب في فصل الشتاء، حيث يعد انزواء الشمس وقلة فرص الحصول على حصص طبيعية من فيتامين (د) أحد أسباب الشعور بالتقلبات المزاجية الموسمية، وتضمن ممارسة الرياضة 5 مرات بالأسبوع لمدة 30 دقيقة فقط الحصول على احتياج الجسم من فيتامين (د) وهرمونات السعادة.

الكافيين والسكر

يظل الكافيين الشعور بالإرهاق والتعب، لكنه قد يرفع أيضا معدل ضربات القلب ويساعد في زيادة التوتر والعصبية بعد فترة وجيزة، لذلك عند تقلب المزاج ينصح بتجنبه تماما، وكذلك السكر الذي يعطي شعورا بالطاقة إلا أنه يزيد من القلق والتوتر والعصبية والنشاط، تسبب الماكولات السكرية في الارتفاع والهبوط المفاجيء لمستويات الأنسولين في الدم والتي تسبب تقلب المزاج

كشفت الدراسات الطبية في العقد المنصرم عن مشاكل حيوية تصيب النساء بتقلب المزاج، ومعظمها ليس نفسيا، وعزت تلك الدراسات التقلبات المزاجية لأسباب مرضية، منها اضطراب الغدة الدرقية ونقص فيتامين (د) واضطراب الهرمونات، بل إن بعضها أحيانا يدفع إلى الشعور بعدم الأمان الذي يصل إلى

الشك في خيانة الشريك

وعدم الثقة به، في هذا الاضطراب هرمون الإستروجين سببا



بجانب العديد من الأعراض الأخرى، فإذا كنت ترغب في الحصول على مزاج متزن وثابت من الأفضل الامتناع عنها. ويعد الحد المسموح من استهلاك الكافيين يوميا بين 50 و200 ملليغرام يوميا، إذ يسبب استهلاك كمية أكثر من ذلك في تسارع ضربات القلب والشعور بالخوف والقلق في الأشخاص المستعدين للقلق، وصرح الدكتور ماثيو سلفيس نائب رئيس العمليات السريرية في قسم طب الأسرة بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة

توقع ويب ميد قائلا (نريد أن يضع الناس الرابط بين القلق واستهلاكهم للكافيين في عين الاعتبار).

الكالسيوم

تتصح جامعة هارفرد النساء بتناول 1000 ملليغرام من الكالسيوم يوميا، في حين تزيد حصة النساء فوق الخمسين عاما لتصبح 1200 ملليغرام يوميا لتجنب هشاشة العظام. ونشرت مكتبة المعهد القومي للطب بالولايات المتحدة دراسة عن أثر استخدام الكالسيوم في متلازمة ما بعد الحيض، وأوضحت الدراسة أن 500 ملليغرام يوميا من الكالسيوم كفيلة بالقضاء على التقلبات المزاجية الهرمونية المرتبطة بمتلازمة ما قبل الحيض. وحسب تلك الدراسة فإن تناول تلك الحصة لمدة شهر قد

يبقى من التقلبات المزاجية المتعلقة بمتلازمة لمدة شهرين متتاليين، ويتوفر 300 ملليغرام من الكالسيوم في كوب واحد من الحليب، ويحتوي كوب من السبانخ المطبوخة على 240 ملليغرام من الكالسيوم، وبذلك يمكن الحصول على الحصة المطلوبة لاعتدال المزاج فقط باتباع حمية غذائية تحتوي على الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم. التمتع مع تقلب المزاج أمر صعب، والتحكم في المشاعر دون معرفة الأسباب المنطقية التي تدفع إلى هذا الشعور بها أمر معقد، ويمكن الحل لكل تلك المشاكل في الالتزام بنمط حياة صحي خال من الكافيين والسكر وملئ بالنشاط والرياضة وحماية صحية يتوفر بها الكالسيوم، بعد تجربة ذلك لمدة شهر واحد يمكن أن تحل العديد من المشكلات المتعلقة بالمزاج، والتي بالتبعية قادرة على الدفع نحو نمط حياة أفضل وأكثر استقرارا.

لماذا لا ينبغي وضع العسل في المشروب الساخن؟

أما إذا تم تناول الماء الساخن والعسل بشكل منفصل، فإنهما يكونان فعالين للغاية، خاصة في الحالات الشبيهة بالإنفلونزا، حيث يقول طبيب علوم التغذية نيكولا كاردينو إن المشروبات الساخنة بين 37 و38 درجة مئوية تزيد من توسع الأوعية حول الفم، لذلك لا تتردد في أخذ كوب ساخن بعده ملعقة من العسل قبل النوم.

غير أن الصيدلانية أوليفيا مترال ترى أن هذه الفكرة تهدف إلى الحفاظ على المذاق الحلو للعسل بالإضافة إلى خصائصه المضادة للالتهابات ولكن ليس خصائصه الطبيعية المضادة للعدوى، إذ (إنك إذا خففت العسل بالماء، تتغير درجة الحموضة وتركيز السكريات، وبالتالي تأثيره على البكتيريا).

الصحيحة، فإن مفعول العسل كمضاد للبكتيريا ومطهر ينتج من تضافر عوامل عدة، بدءا من الحموضة، حيث إن انخفاض درجة الحموضة لديه يمنع البكتيريا من التكاثر، كما أن محتواه العالي من السكر (80%) ومحتواه المنخفض من الماء (15% إلى 18%) يساعدان على امتصاص جزيئات الماء الحيوية للبكتيريا لتدميرها بشكل أفضل. كما أننا نجد أيضا في العسل أنزيمات الدفاع التي تنتقل عن طريق النحل مثل أوكسيداز الغلوكوز الذي ينتج بيروكسيد الهيدروجين المطهر الشهير المستخدم لشفاء القروح الصغيرة. غير أن تقريب العسل من الغلاية -كما تقول الصحيفة- يدمر هذا العالم المصغر ويعطل سلاسة عمله، لأن (العسل حساس للغاية للأكسدة والحرارة) كما يلاحظ طبيب التغذية حفيظ حائل، إذ كلما ارتفعت درجة الحرارة تدهورت الأنزيمات. ويؤكد الدكتور الطبيب ومربي نحل ورئيس الجمعية الفرنسية للعلاج ألبرت بيكر أنه (فوق 42 درجة مئوية يتم تدمير كل النشاطات الحيوية تماما كما يحدث بالنسبة للجسم البشري).

شاي بارد

ومع ذلك، من الممكن دائما شرب الشاي بالعسل دون تعريض الجسم للمخاطر ومع الاستفادة من بعض فوائده، وذلك بأن تنتظر حتى يبرد الشاي ثم نضيف العسل قبل شربه، حسب ألبرت بيكر.

دعت صحيفة لوفيفارو الفرنسية أربعة متخصصين لتقييم الأخطاء الشائعة. وقالت الصحيفة إننا يمكن أن نأخذ مع كل التهاب في الحلق ملعقة من العسل، فهو مضاد للالتهابات ومضاد للجراثيم ومطهر ويسلم للجروح ومنشط، بل إن فوائد هذا السائل الذهبي -الذي يمتصه النحل من رحيق الأزهار- لا تعد. في مصر القديمة، كان الاعتقاد في العسل كبيرا إلى درجة أنه يقدم للآلهة، كما تقول الصحيفة، إلا أننا مع ذلك -للاستفادة من خصائصه الشافية- من الأفضل أن نتجنب وضعه في الشاي، لأن الحرارة تكسر عناصره الفعالة. و حسب

قد نرى أنه من المتعب والمفيد عندما تنخفض درجات الحرارة أن نضيف قليلا من العسل إلى مشروب ساخن، غير أن هذه المبادرة الوقائية قد لا تكون فعالة لتخفيف الأمراض الشتوية رغم رواجها شعبيا. ولتصحيح المعلومات في هذا السياق،



تنفيذي الشارقة» يهنئ سلطان القاسمي على اكتشاف حقل «محاني» للغاز الطبيعي

•• الشارقة-وام:

رفع المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة خلال جلسته التي عقدت برئاسة سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة صباح أمس بمكتب سمو الحاكم أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى مقام صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة على اكتشاف حقل محاني للغاز الطبيعي.

وأكد المجلس أن هذا الاكتشاف سيعمل وبلا شك على دعم إنسان إمارة الشارقة والرفح من مستواه المعيشي والاجتماعي، فضلاً عن دوره في تحقيق الازدهار للتنمية الاقتصادية وتطوير البنى التحتية للإمارة إلى جانب خدمة ودعم المجالات التنموية الأخرى كافة.

وكان المجلس قد ناقش خلال جلسته جملة من الموضوعات الحكومية الهامة المدرجة على جدول أعماله واتخذ خلالها عدداً من القرارات التي تصب في تطوير العمل الحكومي وتوفير أفضل الخدمات لكل القاطنين على أرض إمارة الشارقة.

وبعد التصديق على محضر الجلسة السابقة.. أثنى المجلس على جهود دائرة الموارد البشرية في تحقيق رؤية صاحب السمو حاكم الشارقة الرامية لتحقيق العيش الكريم لأفراد المجتمع من خلال تقديمها لتقرير حول مؤشر برنامج الشارقة لتوظيف الكوادر

•• أبو ظبي - الفجر

الفكرة

29



ستاندرد تشارترد يفتتح مكتباً جديداً في سوق أبو ظبي العالمي

•• دبي-الفجر:

أعلن بنك «ستاندرد تشارترد» عن افتتاح مكاتبه التمثيلية في دولة الإمارات، في سوق أبو ظبي العالمي، المركز المالي الدولي للبراند في أبو ظبي، ومن شأن المكتب الجديد أن يكون بمثابة نقطة اتصال مهمة للمؤسسات التي تسعى إلى الوصول لمجموعة واسعة من الخدمات المالية التي يوفرها ستاندرد تشارترد.

ويجسد افتتاح المكتب التمثيلي الجديد في سوق أبو ظبي العالمي، فلسفة البنك التي تتمحور حول العميل، الأمر الذي يسهم في «ستاندرد تشارترد» من تسويق المزيد من الخدمات للمعنيين من جميع أنحاء المنطقة، كما يعد الموقع الجديد بمثابة بوابة سيتمكن من خلالها بنك ستاندرد تشارترد من استكشاف فرص التعاون القيمة مع المؤسسات المالية الأخرى.

وفي معرض تعليقه على توسع البنك، قالت رولا أبو منة، الرئيس التنفيذي لبنك ستاندرد تشارترد الإمارات،: «تتطور رؤيتنا لدولة الإمارات في البنك على اعتبارها سوقاً استراتيجياً هامة، ومن هذا المنطلق فإن افتتاح مكتبنا الجديد في سوق أبو ظبي العالمي يشكل خطوة جديدة تسهم بشكل كبير للوصول إلى شريحة أكبر من عملائنا في العاصمة أبو ظبي ومختلف أمارات الدولة، كما يمثل ذلك أيضاً دليلاً بارزاً على تقننا في المكانة الرائدة لدولة الإمارات كمركز عالمي للأعمال لسوق أبو ظبي العالمي، وتتطلع إلى الاضطلاع بدور أكبر لدعم رؤية أبو ظبي ومسيرتها التنموية».

ومن خلال الترخيص الممنوح لبنك ستاندرد تشارترد من قبل سلطة تنظيم الخدمات المالية في سوق أبو ظبي العالمي، سيكسلك المكتب التمثيلي للبنك الوجهة المالية لتيسير الحلول المصرفية عالية المستوى التي يوفرها البنك.

وفيما يواصل بنك ستاندرد تشارترد دعم أحدث التقنيات المصرفية، يشكل سوق أبو ظبي العالمي الاختيار المثالي لدعم أحدث التطور الرقمي للبنك، نظراً لمكانته الرائدة في هذا المجال.

وأضافت أبو منة: «يسعى بنك ستاندرد تشارترد من خلال افتتاح المكتب الجديد إلى المساهمة في دفع عجلة النمو والتطور في دولة الإمارات لترسيخ مكانتها كمركز مالي قوي، وعلاوة على ذلك، سيتمكن البنك من تسويق العديد من الخدمات المالية لمجموعة واسعة من العملاء الدوليين والمحليين والشركات والمؤسسات الذين يتطلعون إلى تطوير مراكز إقليمية لإدارة الخزينة والسيولة في دولة الإمارات، وستلعب الأطر التنظيمية التقدمية والفعالة التي يوفرها سوق أبو ظبي العالمي دوراً هاماً مساعداً البنك للوصول لهذا الهدف».

ومن جانبه، قال ريتشارد تينغ، الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم الخدمات المالية في سوق أبو ظبي العالمي: «نحن سعداء بانضمام بنك ستاندرد تشارترد لعائلة سوق أبو ظبي العالمي وانضمامهم إلى مخفضة السوق التنموية من المؤسسات المرموقة، وتتطلع إلى المساهمة في تعزيز وجود بنك ستاندرد تشارترد في دولة الإمارات وتوفير فرص ذات قيمة لأعمالهم. وفيما نواصل استقطاب أبرز المؤسسات المالية في العالم، يوفر سوق أبو ظبي العالمي لكلياتها نظاماً بيئياً شاملاً يتيح لمناخ الأعمال الفردية الخاصة بها أن تزدهر. وتماشياً مع الرؤية التقدمية للقطاع المالي في دولة الإمارات ومن خلال منصتنا المتخصصة، فإننا نهدف إلى تزويد الكيانات الدولية بمسار من شأنه تسهيل ممارسة الأعمال التجارية في دولة الإمارات».

المصرف المركزي يعتمر توظيف 50 مواطناً بنهاية 2020

•• أبو ظبي-وام:

يضع مصرف الإمارات المركزي بدور رائد خلال معرض توظيف مع هدفه التمثيل في توظيف القطاع المصري والمالي وتوظيف 50 مواطناً إماراتياً بنهاية العام الجاري وذلك في إطار جهود تحقيق الأجندة الوطنية للتوظيف وتنفيذ رؤية دولة الامارات بزيادة الكوادر الإماراتية في سوق العمل. ويسمى المصرف المركزي من خلال مشاركته مع معرض "توظيف" إلى زيادة القوى العاملة المواطنة من خلال عرض محاضرات تعريفية عن استراتيجيته وتوضيح البرامج التدريبية والتطويرية لتقديم الطلب على الوظائف. وخلال الأيام الثلاثة للمعرض، يقوم "مجلس شباب المصرف المركزي" الذي تم إطلاقه حديثاً، بتنظيم العديد من ورش العمل وجلسات حوارية تشرح وظائف المصرف الشاملة.



القانون رقم 5 لسنة 2014 بشأن إعادة تنظيم أكاديمية العلوم الشرعية بإمارة الشارقة، ووجه المجلس بإحالة مشروع القانون للمجلس الاستشاري لإمارة الشارقة استكمالاً لدورته التشريعية.

وضمن ما استجد على جدول أعمال الجلسة وافق المجلس التنفيذي على طلب المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة بمناقشة سياسة كل من دائرة التنمية الاقتصادية وهيئة الطرق والمواصلات وهيئة مطاز الشارقة الدولي وهيئة الإنماء التجاري والسياحي وهيئة الشارقة للإداعة والتلفزيون.

الصناعية 5 في مدينة الشارقة لزائلة نشاط تجارة قطع غيار السيارات المستعملة. وبارك المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة تلك الجهود التي تقوم بها دائرة التخطيط والمساحة في تحقيق التعاون مع الجهات المحلية والاتحادية ضمن اختصاصاتها التي تخدم المجتمع وترقي به، وحثهم نحو مزيد من العطاء والارتقاء بالخدمات المقدمة للمواطنين والقاطنين على أرض الشارقة والتي تتوافق مع توجهات الإمارة.

كما ناقش المجلس مشروع قانون بتعديل بعض أحكام

مجموعة بن حم تبدأ الاستثمار في اليمن

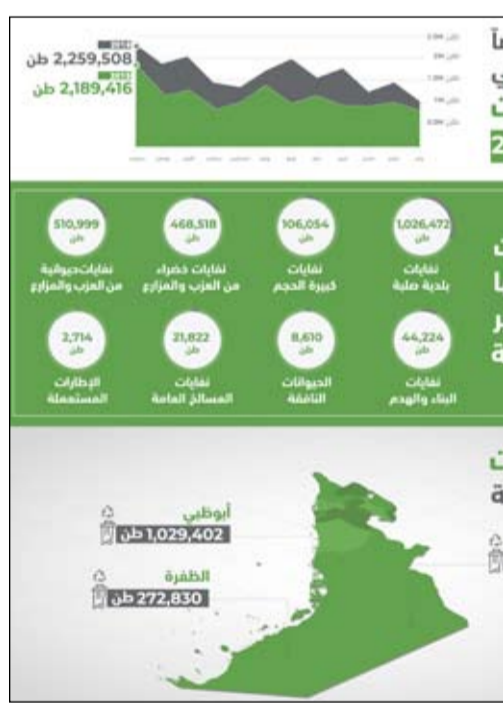
قبل السلطة المحلية بمحافظة تلاميذ استثماراتهم المختلفة. وكشف المحافظ عن تدفق العديد من الاستثمارات الخارجية على المحافظة خلال العام الجاري. وأكد المحافظ خلال اللقاء أن الاتجاهات الحالية لقيادة السلطة المحلية بالمحافظة تصب نحو دعم وتفعيل الاستثمار وهيئة الظروف المناسبة للمستثمرين وحل القضايا العالقة في أراضي الاستثمار والمناطق

رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، له مجلسه بمنطقة البطين أبو ظبي، بحضور الشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم. وأطلع المحافظ الحسيني الشيخ مسلم بن حم على مستوى الاستقرار الأمني في حضرموت، مشيراً إلى أن كافة الأجواء أصبحت مهيئة حالياً للاستثمار في كافة المديرية ومؤكداً على أن جميع المستثمرين سيحظون برعاية كاملة من



بفضل الجهود الحثيثة لتقليل كميات النفايات بكافة أنواعها

«تدوير» تحقق خفضاً بنسبة 3.10% في حجم النفايات خلال 2019



النفايات مقارنة بالسنوات الماضية، فضلاً عن الحد من الرمي العشوائي للنفايات الذي يؤدي إلى تشويه المظهر العام للإمارة.

ويقوم مقدمو الخدمات البيئية المتعاقدون مع «تدوير» بجمع ونقل النفايات من مناطق تقديم الخدمات في إمارة أبو ظبي ونقلها إلى منشآت تدوير، والتي تقوم بمعالجتها وإعادة تدويرها والتخلص منها طبقاً لأفضل الحلول التكنولوجية والمتوافقة مع المعايير البيئية، ومن أبرز تلك الطرق المعالجة النفايات الزراعية والنفايات العضوية لإنتاج السماد العضوي الذي يساهم في التنمية الزراعية الشاملة في الإمارة.

يذكر أن مركز أبو ظبي لإدارة النفايات- تدوير هو الجهة الحكومية الرئيسية المسؤولة عن كافة الأنشطة المتعلقة بتطوير خدمات إدارة النفايات، من جمع، ونقل، ومعالجة، والتخلص الآمن منها بطريقة فعالة واقتصادية في مختلف أرجاء إمارة أبو ظبي، بالإضافة إلى مكافحة آفات الصحة العامة. كما أن المركز لا يألو جهداً لرفع مستوى الوعي البيئي لدى سكان الإمارة بأهمية الحفاظ على البيئة وتشجيعهم على ممارسة وتبني السلوك البيئي السليم، الذي من شأنه دفع عجلة التنمية المستدامة.

ووصل حجم النفايات التي تم جمعها من منطقة أبو ظبي إلى 1,029,402.02 طن، ومن منطقة العين إلى 887,184.88 طن، ومن منطقة الظفرة إلى 272,830 طن. ولا تشمل هذه الأرقام النفايات المتولدة من القطاع الصناعي والتجاري في الإمارة والتي يتم جمعها من قبل مزودي الخدمات البيئية المرخصين من قبل «تدوير»، ويهدفه المناسبة قال سعاد الدكتور سالم خلفان الكبيسي، مدير عام مركز أبو ظبي لإدارة النفايات- تدوير،: «نحن فخورون بالمساهمة الملموسة لـ «تدوير» في دعم التنمية المستدامة في إمارة أبو ظبي من خلال خفض كمية النفايات وتحسين مستوى إدارتها عبر اعتماد أحدث الأساليب والطرق التكنولوجية العالمية في التعامل مع النفايات وإعادة تدويرها بما يعكس إيجاباً على البيئة والحفاظ على المظهر الجمالي للإمارة ووصولاً إلى تحقيق رؤية حكومة أبو ظبي 2030 التي تهدف إلى الارتقاء المستوى المعيشي والحضاري للإمارة على كافة الصعد والمستويات».

وأشار سعادته إلى أن «تدوير» كلبية لتتطلبات الإدارة المتكاملة للنفايات قد نفذت خلال العام الماضي العديد من المشاريع الريادية والمبادرات الهادفة إلى التقليل من كمية النفايات التي يتم ردمها

منطقة أبو ظبي إلى 1,029,402.02 طن، ومن منطقة العين إلى 887,184.88 طن، ومن منطقة الظفرة إلى 272,830 طن.

لا تشمل هذه الأرقام النفايات المتولدة من القطاع الصناعي والتجاري في الإمارة والتي يتم جمعها من قبل مزودي الخدمات البيئية المرخصين من قبل «تدوير»، ويهدفه المناسبة قال سعاد الدكتور سالم خلفان الكبيسي، مدير عام مركز أبو ظبي لإدارة النفايات- تدوير،: «نحن فخورون بالمساهمة الملموسة لـ «تدوير» في دعم التنمية المستدامة في إمارة أبو ظبي من خلال خفض كمية النفايات وتحسين مستوى إدارتها عبر اعتماد أحدث الأساليب والطرق التكنولوجية العالمية في التعامل مع النفايات وإعادة تدويرها بما يعكس إيجاباً على البيئة والحفاظ على المظهر الجمالي للإمارة ووصولاً إلى تحقيق رؤية حكومة أبو ظبي 2030 التي تهدف إلى الارتقاء المستوى المعيشي والحضاري للإمارة على كافة الصعد والمستويات».

وأشار سعادته إلى أن «تدوير» كلبية لتتطلبات الإدارة المتكاملة للنفايات قد نفذت خلال العام الماضي العديد من المشاريع الريادية والمبادرات الهادفة إلى التقليل من كمية النفايات التي يتم ردمها

•• أبو ظبي-الفجر:

كشف مركز أبو ظبي لإدارة النفايات - تدوير أن إجمالي حجم النفايات التي تم جمعها من كافة مناطق إمارة أبو ظبي خلال 2019 قد تراجع إلى 2,259,508.64 طن بنسبة 3.10% عما يمثل انخفاضاً بنسبة 3.10 بالمائة وذلك بفضل الجهود الحثيثة التي بذلها المركز خلال الفترة الماضية لتقليل كمية النفايات بمختلف أشكالها.

وتوزعت النفايات التي تم جمعها عبر عقود «تدوير» العامة لتقديم خدمات جمع ونقل النفايات والنظافة العامة في مختلف مناطق إمارة أبو ظبي على النفايات البلدية الصلبة التي بلغ حجمها 1,026,472 طن، والنفايات كبيرة الحجم بإجمالي 106,054.59 طن، ونفايات العزب والمزارع التي تشمل النفايات الخضراء من المناطق السكنية بإجمالي 468,518.26 طن، إضافة إلى مخلفات الحيوانات من العزب والمزارع بإجمالي 510,999.08 طن.

كما قام المركز بجمع 44,224.81 طن من نفايات المهمل والبناء، و8,610.21 طن من الحيوانات النافقة، و21,822.64 طن من نفايات المسايخ، و2,714.98 طن من نفايات الإطارات المستعملة.

سوق أبو ظبي للأوراق المالية يستقبل صانع سوق جديد

•• أبو ظبي-الفجر:

أعلن سوق أبو ظبي للأوراق المالية عن منح شركة بي إتش مباشر للخدمات المالية ترخيصاً لزاوله نشاط صانع سوق، لتكون بذلك خامس شركة مسجلة في سوق أبو ظبي للأوراق المالية لأجل ممارسة هذا النشاط. وجاء هذا الإعلان خلال احتفالية فرغ جرس بدء التداول في مقر السوق وبحضور أعضاء من الإدارة التنفيذية من كل من سوق أبو ظبي للأوراق المالية وشركة بي إتش مباشر للخدمات المالية. وقال سعادة خليفة سالم المنصوري، الرئيس التنفيذي لسوق أبو ظبي للأوراق المالية خلال احتفالية فرغ جرس التداول في السوق: «يؤكد منح رخصة جديدة لمرآولة نشاط صانع سوق ضمن

سوق أبو ظبي للأوراق المالية نجاحنا في رفع جاذبية السوق وتنافسيته، حيث تمثل هذه الخطوة إنجازاً جديداً ضمن مسيرة السوق الرائدة، وتؤكد التزامنا المتواصل بتوسيع قاعدة المستثمرين وتعزيز السيولة، إذ تعد زيادة عدد صناع السوق أحد العوامل الأساسية في استراتيجيتنا بعيدة المدى، الرامية إلى استقطاب المزيد من المستثمرين الأجانب والمليين الراغبين بالاستفادة من المنافسة الشريفة وبيئته الاستثمارية المتميزة» تأتي هذه الخطوة في إطار التزام سوق أبو ظبي للأوراق المالية بمواصلة تطوير وإطلاق المبادرات الاستراتيجية، عبر تعزيز دوره في دفع عملة التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وبما يعزز من مكانة إمارة أبو ظبي كونها أحد المراكز المالية



لأن تكون في طبيعة الشركات الداعمة لنمو الأسواق، وتطويرها في العاصمة المالية، ومنحها الترخيص الذي يعتبر إضافة قيمة ومميزة، حيث سيتمكن الشركة من تقديم المزيد من المنتجات والخدمات لعملائها، وبدل على مدى حرصها والتزامها

ممارسة نشاط صانع السوق من سوق أبو ظبي للأوراق المالية، والعمل كمزود سيولة للشركات المدرجة، إذ أن هذه الخطوة مهمة للغاية في سبيل تطوير الأعمال ومنح السوق المالي المزيد من القوة، وأضاف السعدي: «الشكر موصول لسوق

بهدف تمكين الأعمال والنهوض بها إلى مستويات أعلى، بما يساهم وتحقيق استدامة التنمية الاقتصادية بشكل عام. وقال السيد عبدالهادي السعدي الرئيس التنفيذي لشركة بي إتش مباشر للخدمات المالية: «نحن فخورون بحصولنا على رخصة

عن هيئة الأوراق المالية والسلع، الذي ينص على ألا تزيد نسبة تملك مزود السيولة من أسهم الشركة المدرجة عن 5% من العدد الإجمالي المدرج للأسهم، مع منح الجهات الصادرة الحق في تعيين عدة مزودين للسيولة.

«فن أبوظبي» يمدد برنامجه الثقافي لغاية نهاية فبراير 2020

في منارة السعديات، بينما تم تنظيم 220 جولة فنية أخذت مختلف شرائح الجمهور من عشاق الفنون، وطلاب المدارس والجامعات وأصحاب الهمم عبر أرجاء المعرض.

231 من شهر نوفمبر الماضي، بمشاركة 50 صالة عرض محلية وعالمية، واستقبلت ما يزيد عن 15 آلاف زائر على مدى 4 أيام من الفنون والأدوات الإبداعية وورش العمل المتكبرة.

البيئية الصحراوية القاسية، والتي يمكن زيارتها في واحة العين حتى 28 فبراير 2020. يذكر أن فعاليات النسخة الحادية عشر من معرض فن أبوظبي اختتمت بنجاح في البساطة ذات الأهمية الثقافية والأنثروبولوجية، التي تم العثور عليها في رحلات التققيب الأثري، على القصص التي يسردها الفنانون في أعمالهم الفنية اليوم. فيما يستمر برنامج «أفاق: تكليف الفنانين»، بمشاركة كل من أوليفر بير وليناندرو إيرلتش، اللذان أبدعا أعمالاً فنية في مواقع تاريخية في العين وفي مدينة أبوظبي، حيث اعتمد بير على مخيلة وإبداع أطفال الإمارات، وقصة علاء الدين الشهيرة، لتصميم عمل فني مميز، والذي سيُعرض في قصر الحصن وسط أبوظبي حتى 1 فبراير، بينما سيظل في قلعة الجاهلي بالعين حتى 28 فبراير. أما إيرلتش، فقد أبدع عملاً فنياً عابراً على شكل سحابة غامضة، تتباين وتتناغم

للفنانات الإماراتيات عائشة حاضِر وروضة خليفة الكتيبي وشيخة فهد الكتيبي، برعاية كل من القيمين الفنيين ركني ورامين حائري زاده وحسام فن أبوظبي، والذي يُقام تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس اللجنة التنفيذية. يستمر عرض الأقسام الثلاثة: «أفاق: الفنانون الناشئون» و«بوابة» و«أفاق: تكليف الفنانين» لغاية فبراير القادم، نظراً للنجاح والحضور الكبير الذي شهدته النسخة الحادية عشر من المعرض. يأتي في مقدمة البرامج الثقافية والفنية التي تم تديد عرضها، برنامج «أفاق: الفنانون الناشئون»، والذي يضم أعمالاً

منوعات الفكر

38



تحت عنوان «الليمون في فن الطبيعة الصامتة الهولندي» المؤرخة الفنية ونائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي تلقي ندوة في معهد جامعة نيويورك أبوظبي

•• أبو ظبي - الفجر

يستعد معهد جامعة نيويورك أبوظبي لاستضافة أول ندوة عامة لمارييت ويستمان كاتلب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي وعضو هيئة التدريس، وذلك اليوم الأربعاء الساعة 5:30 مساءً. وستناقش ويستمان، كمؤرخة للفن الهولندي، بروز الليمون كعنصر مميز في لوحات الطبيعة الصامتة الهولندية في القرن السابع عشر. وستتناول الندوة تحت عنوان «الليمون في فن الطبيعة الصامتة الهولندي»، بروز ثمرة الليمون في علم النبات والبستنة والفن والتجارة خلال فترة أوائل العصر الحديث في أوروبا؛ حيث ستمسك ويستمان الضوء على القيمة الفنية الكامنة في اختيار فنّانو الطبيعة الصامتة الهولندية الليمون كأيقونة تمثل بهجة بصريّة لعدة قرون.



وقد عملت ويستمان في مؤسسة «ميلون فاوندشين» منذ عام 2010، وشغلت منصب نائب الرئيس التنفيذي لشؤون البرامج والأنشطة منذ عام 2016. وساهمت ويستمان خلال عملها في هذا المنصب في إطلاق مبادرات معنية بدراسة قيمة العلوم الإنسانية والفنون الليبرالية والترويج لها، وتعزيز دور الكليات المجتمعية، وتشجيع المبادرات والجهود لإصلاح التعليم العالي، وتجديد الالتزام بالحفاظ على التراث الثقافي في شتى أنحاء العالم، بالإضافة إلى دعم العلماء والفنانين المرصنين للخطر. وخلال عملها في مؤسسة «ميلون فاوندشين»، تولت ويستمان قيادة جهود ومبادرات رائدة تهدف إلى تعزيز التنوع في المتاحف الأمريكية، كما كتبت مقالات عديدة حول الفنون الليبرالية والعلوم الإنسانية والتعليم العالي. وقبل انضمامها إلى المؤسسة، كانت ويستمان عضواً في هيئة التدريس بجامعة نيويورك، حيث تولت في البداية منصب مدير معهد الفنون الجميلة في جامعة نيويورك، ثم شغلت منصب أول عميد لجامعة نيويورك أبوظبي، حيث قامت باختيار فريق العمل الأولي، وشاركت في تأسيس الهيئة التدريسية، بالإضافة إلى المساعدة على تشكيل المناهج الدراسية، وإطلاق معهد جامعة نيويورك أبوظبي، وبناء علاقات إيجابية ومثمرة مع مجتمع أبوظبي، فضلاً عن تولي الكثير من المهام الأخرى. وقبل مجيئها إلى جامعة نيويورك عام 2002، كانت ويستمان تتولى منصب المدير المساعد لمعهد كلارك للفنون، كما عملت بين عامي 1995 و2001 كأستاذة مساعدة وبروفسورة مشاركة لتاريخ الفن في جامعة روتجرز.

بالإضافة إلى تقديم برنامج «فوزي موزي وتوتي» الترفيهي الموسيقي الموجه للأطفال

الفنان المصري بيومي فؤاد ضيفاً على مسرح جزيرة العلم ضمن «فرنج الشارقة»



الذي يتسع لـ 800 شخص. أما التذاكر فتتراوح أسعارها من 100 - 300 درهم.

ويشهد مسرح جزيرة العلم أيضاً، برنامجاً ترفيهياً موسيقياً هادفاً موجهاً للأطفال، يحمل عنوان «فوزي موزي وتوتي»، وذلك يوم الجمعة 31 يناير الحالي، من الساعة 4:30 - 5:30 مساءً، حيث سيأخذ المشاهدون في رحلة مسلية مليئة بالغامرات التي تدور بين الإخوة فوزي وتوتي ومندلينا، ويقدم نظرتهم للحياة بأسلوب تعليمي وترفيهي مميّز.

وتهدف سلسلة حلقات البرنامج، إلى تعريف الأطفال بمجموعة من المفاهيم والموضوعات المهمة، إلى جانب توعيتهم بالعديد من الضوابط والقيم والسلوكيات الضرورية، مثل اللعب بأمان على الأرصفة بعيداً عن الطريق والنظافة الشخصية، وعادات الأكل الصحية،

•• الشارقة- الفجر:

سيكون الجمهور في مسرح جزيرة العلم في إمارة الشارقة، على موعد مع عرض مسرحي للفنان المصري بيومي فؤاد، يوم الجمعة 31 يناير الجاري، حيث يستضيفه مهرجان فرنج الشارقة، الذي يستمر حتى 1 فبراير المقبل.

وسيقدّم الفنان المصري، مسرحية كوميدية، تحمل عنوان «تفضل في الصالون»، وتدور أحداثها حول شخص يحاول بشئ الطرق أن يجلب عريساً لأخته لكي يتخلص من الشجار الدائم بينها وبين زوجته، فيعرض لواقف عديدة مضحكة وطريفة. ويُخرج المسرحية المخرج والمؤلف المسرحي المصري إسلام إمام.

وستقدّم المسرحية على عرضين، الأول يبدأ الساعة 8:00 مساءً، أما الثاني في الساعة 10:00 مساءً، في المسرح



خلال مشاركتها في مؤتمر ومعرض جمعية المكتبات الأمريكية في ولاية فيلادلفيا

«الشارقة للكتاب» تبحث مع نظرائها العالمين سبل النهوض بقطاع المكتبات

الدولية المتخصصة في هذا المجال، ويشارك فيه العديد من المختصين والخبراء والعاملين في المكتبات، إضافة إلى الناشئين، والعاملين في صناعة الكتاب من جميع أنحاء العالم، ويشكل الاجتماع تعهداً للمؤتمر الذي تعقده الجمعية سنوياً.

مشاركتنا فيها على دعم هذه الجهود الدولية وفق رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، المتمثلة في دعم حركة الكتابة والنشر وتعزيز حضور المكتبات على المستويين المحلي والدولي.

وأضاف رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «ناقشنا في مؤتمر ومعرض جمعية المكتبات الأمريكية، التحديات التي تواجه هذا القطاع في ظل متغيرات أنماط الحياة، واللجوء إلى مصادر بديلة وسريعة للمعرفة، وطرحنا جملة من الحلول والتصورات التي من شأنها أن تدفع باتجاه تطوير علاقة المكتبات بالقراء، وتشجيع جيل الشباب بشكل خاص على ارتيادها». ويعتبر اجتماع منتصف الشتاء لجمعية المكتبات الأمريكية من أهم الفعاليات



وحول هذه المشاركة، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري: «تجسد اللقاءات الدولية الخاصة ببحث واقع المكتبات مدى اهتمام العالم بحماية المكتبات وما تمثل من إرث إنساني ومشهد حضاري ودليل على مكانة الكتاب، بدوره في تحقيق رفعة المجتمعات وتقدمها، وتؤكد

حيث عكست هذه المشاركة رؤية الهيئة في تفعيل أطر التواصل والتعاون مع مختلف الجهات الثقافية حول العالم، وفي إطار استعداداتها لتنظيم الدورة السابعة من مؤتمر أمناء المكتبات التي تقام بالشارقة في نوفمبر المقبل، بالتعاون مع جمعية المكتبات الأمريكية. وعقد الوفد الذي ترأسه سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، سلسلة من اللقاءات والاجتماعات مع ممثلي المكتبات العالمية، ومختصين في مجال إدارة المكتبات، عرفوا من خلالها برؤية الهيئة واستراتيجيتها الثقافية التي تنطلق منها في تنظيمها لمختلف الأحداث التي ترتبط بصناعة الكتاب، إلى جانب بحث مجموعة من الملفات المشتركة التي تخدم الشراكة بين الهيئة وجمعية المكتبات الأمريكية.

•• فيلادلفيا- الفجر:

بحث هيئة الشارقة للكتاب، وعلى مدار خمسة أيام، سبل الارتقاء بقطاع المكتبات حول العالم، حيث ناقشت أبرز الجهود والخطط الاستراتيجية مع نظيراتها من الجهات المعنية العالمية بهدف النهوض بهذا القطاع، وذلك ضمن مشاركتها في مؤتمر ومعرض جمعية المكتبات الأمريكية (اجتماع منتصف الشتاء)، الذي أقيم في ولاية فيلادلفيا الأمريكية.

وحشد المؤتمر هذا العام طيفاً واسعاً من أسماء المكتبات من داخل الولايات المتحدة وخارجها، وخبراء متخصصين في العمل المكتبي، إلى جانب العديد من الأدباء والمثقفين الذين أكدوا على ضرورة الدفع باتجاه مضاعفة العمل للارتقاء بواقع المكتبات خدمة للمشاريع الثقافية،

معهد الشارقة للتراث ينظم محاضرة حول تفسير الأحلام في التراث العربي



•• الشارقة- الفجر:

تسهم به في تعزيز أجواء تثري فكرياً وعملياً، من شأنها المساهمة في حفظ التراث وصونه ونقله للأجيال والتعريف به في كل المناسبات، فالمعهد مؤسسة علمية وأكاديمية وعملية تعنى بشؤون التراث وفقاً لتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعم الدائم بلا حدود للمشروع الثقافي والتراثي.

من جانبه، قال علي العبدان: «تحرص في معهد الشارقة للتراث على أن تكون فاعلة على المستويين العلمي والعملية والأكاديمي في كل ما يتعلق بموضوعات التراث وكيفية حفظه وصونه ونقله للأجيال والتعريف به بمختلف الوسائل والأدوات، حيث يسعى المعهد دوماً إلى تحقيق أهدافه الأساسية من خلال حزمة برامج وأنشطته وفعالياته المتنوعة المحلية والإقليمية والعالمية». ويعمل معهد الشارقة للتراث على حصر عناصر التراث الثقافي غير المادي وحفظها وصونها ونقلها، فضلاً عن عمليات حماية التراث الحضاري والطبيعي وصيانه، وينخرط في تنظيم مشروعات الحصر، وممارسات الصون، والتوثيق، والأرشيف الرقمية، وبرامج التعليم، والتدريب، والنشر العلمي، وتقديم الاستشارات والدعم البشري والتقني، وتكريم الكوادر البشرية الحية، على كل الصعيد المحلي والعربي والعالمية، وتعزيز سبل التعاون الدولي عبر الشراكة مع الأفراد والمؤسسات والمنظمات المعنية بالتراث الثقافي.

ضمن أجندته التي تتضمن برامج وفعاليات وأنشطة علمية وعلمية وأكاديمية، نظم معهد الشارقة للتراث صباح أمس الأول الاثنين، في مقره بالمدينة الجامعية، محاضرة بعنوان «تفسير الأحلام في التراث العربي»، قدمها علي العبدان، مدير التراث الفني في المعهد، وأدارها الدكتور مني بونعام، مدير إدارة المحتوى والنشر في المعهد، بحضور عدد من مدراء الإدارات ومسؤولي الأقسام وموظفي المعهد وطلاب المدارس.

وقال سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث: «يمثل تفسير الأحلام علماً عريقاً في تراثنا العربي، ألقت فيه الكثير من الأسفار على مر العصور، واشتهر فيه علماء وأعلام انبروا لتوثيقه ودراسة كنهه، ومعرفة قواعده ودلالاته، وفك رموزه، وقد انتهجوا في ذلك طرقاً عديدة بحسب الفهم والمنهج والقدرة على الاستعاب والتأويل، وكانت لهم في ذلك أحوال وأقوال، وضوابط سلوكها في تعبير الرؤيا وتفسير الحلم انطلاقاً من معرفة السياق وحال الرائي، وهو لذلك يعد تراثاً عربياً عريقاً وعميقاً حري بالاهتمام والتناول، وهذا ما سعى معهد الشارقة للتراث إلى طرحه وعرضه من خلال هذه المحاضرة الثقافية».

وأكد الدكتور المسلم أن مثل هذه المحاضرات وما تقدمه من معلومات،

منوعات

العمل

39



سميرة سعيد سجلت أغنيتين بطابعي الهيب هوب والراب

انتهت النجمة سميرة سعيد من تسجيل أغنيتين جديدتين مع الموزع الموسيقي هاني ربيع، تعني "الديفا" إحداهما بطابع "هيب هوب لاتين" والأخرى تأخذ شكل "الراب". ولم تستقر سعيد على اسمي الأغنيتين النهائي حتى الآن، وهما من كلمات شادي نور، وألحان بلال سرور، ومن المقرر طرحهما ضمن ألبومها الجديد خلال الأيام المقبلة. من ناحية أخرى، احتفلت سعيد، أخيراً، بفيديو كليب "هليلة"، الذي طرحته عبر قناتها على يوتيوب، قبل أيام، وحققت من خلاله أكثر من مليوني مشاهدة، والأغنية من كلمات شادي نور، وألحان بلال سرور. وتستعد المطربة للمشاركة خلال الفترة المقبلة برفقة الفنانين ملحم زين وهاني شاكر ونجوى كرم، في لجنة تحكيم برنامج the voice seniors، بعدما انتهت من المشاركة كعضوة لجنة تحكيم برنامج "دا فويس" الموسم الخامس، الذي انتهت فعالياته منذ أيام وتوج بلقبه المتسابق التونسي مهدي عياشي.

هند صبري: هذا سبب ابتعادي عن المشاهد الجريئة



تحدثت الفنانة التونسية هند صبري عن فيلمها الصادمة لجذب الجمهور؛ الأخير (نورا تحلم)، والذي يدور ردة فعل المجتمع الذكوري تجاه الخيانة الزوجية من المرأة مقارنة بالرجل. وعن سبب ابتعادها عن المشاهد الجريئة بالفيلم، رغم جرأة الفكرة، أكدت أن المخرجة هند بوجمعة اختارت منذ البداية تصوير فيلم جريء دون أن تتخلله مشاهد صادمة على الشاشة، والاعتماد على قوة المشهد خارج (الكادر)، في حين تترك الباقي لخيبة المتلقي وقوة تشخيص الممثلين. وكشفت هند أنها ابتعدت عن تقديم المشاهد الجريئة لأن الجمهور تغير، حيث قالت: "متذوق للأدب والجمال والمعاني الجميلة".

(رحيل زهرة) يقدم صورة مختلفة دراميا عن الصعيد

حنان مطاوع: يهمني التواجد بعمل يضيف لي فنياً

تستعد الفنانة حنان مطاوع لبدء تصوير مسلسلها الجديد (رحيل زهرة) المقرر عرضه خلال موسم الشتاء، وينتمي إلى الدراما الطويلة. وتحدثت حنان عن المسلسل الجديد ومشاركتها أخيراً كعضو لجنة تحكيم بمهرجان القاهرة، وغيرها من التفاصيل عن حياتها، وإلى نص الحوار:

• حديثنا عن تجربتك الجديدة "رحيل زهرة"؟
- هو مسلسل ينتمي للدراما الطويلة، وتدور أحداثه في الصعيد، بتفاصيل وأحداث لا يعرفها كثير من أبناء المدن، والعمل يقدم صورة مختلفة دراميا عن الصعيد، ويركز على الرومانسية في حياة المرأة والرجل بالصعيد بمعالجة درامية مختلفة، لذا تحمست له بشدة عند قراءة السيناريو، وسعيدة بالمشاركة فيه، فشخصيتي ستكون مفاجأة للجمهور.
• وبالنسبة للهجة الصعيدية؟
- تدربت على اللهجة بشكل جيد قبل التصوير خلال البروفات، وهناك حرص من المخرج حسني صالح على الاهتمام بالتفاصيل، فالرومانسية التي تحيط بالأجواء والأحداث لا تمنع من التطرق لموضوعات وقضايا مختلفة، ونسافر لأسوان من أجل تصوير عدد من المشاهد الرئيسية بالأحداث هناك.
• ألم تقلقي من أن حلقات العمل تصل إلى 45 حلقة؟
- ما يحكمني دائماً قبل الموافقة على أي تجربة درامية جديدة هو مدى قناعتي بالمدور الذي سأقدمه وبالعمل نفسه، وهذه النوعية من الدراما أصبح لها مكانة لدى الجمهور، خاصة أنها تلقى ردود فعل إيجابية كثيرة، وهناك أعمال عديدة قدّمت وحققت نجاحاً على مدار العام، وهو ما يفيد صناعة الإنتاج الدرامي، بحيث لا تتوقف عجلة الإنتاج عن العمل طوال العام،
• كيف جاءت مشاركتك في مسابقة لجنة تحكيم مسابقة سينما الغد بمهرجان القاهرة؟
- من خلال المسؤول عن المسابقة، الناقد السينمائي أندرو محسن الذي تحدث معي عن المسابقة وترشيحي لعضوية لجنة التحكيم، فلم أتردد على الإطلاق، ووجدتها فرصة جيدة لمشاهدة أعمال سينمائية مختلفة ومدارس جديدة، خاصة أن عضوية لجنة التحكيم تجعلك تشاهد أعداداً كبيرة من الأعمال الفنية، وشعرت بالفخر لأنني عضوة في مسابقة بأهم مهرجان سينمائي في الشرق الأوسط.

ياسمين عبد العزيز تبحث عن شبيبتها الصغيرة

تستعد ياسمين عبد العزيز حالياً لتصوير أولى مشاهدنا ضمن أحداث مسلسلها الدرامي الجديد "ونحب تاني" له الذي تخوض به المنافسة الدرامية لموسم رمضان 2020. وتكشف عن بعض التفاصيل الخاصة بالبطولة الدرامية المطلقة الجديدة في مشوار ياسمين عبد العزيز، وسبب تأجيل التصوير خلال الفترة الماضية.
• ابنة ياسمين
بدأ فريق عمل مسلسل "ونحب تاني" بالبحث عن أبطال العمل لبدء التصوير خلال النصف الثاني من شهر يناير، ولكن المشكلة التي تواجههم حالياً هي البحث عن طفلة تشبه ياسمين عبد العزيز لتجسد دور ابنتها ضمن الأحداث حيث ستكون بعمر الخامسة، ويجري حالياً الاختيار بين أكثر من طفلة لتكون الأكثر شبيهاً بياسمين والأنسب لدور ابنتها بالعمل.
• رومانسية ياسمين
ومن المقرر أن تجسد ياسمين شخصية امرأة مطلقة ضمن الأحداث، وتعرض لأكثر من مشكلة بعد انفصالها حتى تحدث لها مفاجأة تغير مسار حياتها. ينتمي العمل لنوعية الدراما الرومانسية الاجتماعية، حيث تبتعد فيه ياسمين عن الإثارة والتشويق اللذين اعتمدتهما في الموسم الرمضاني الماضي في مسلسل "آخر نفس".
• وكان من المقرر أن ينتهي كاتب العمل عمرو محمود ياسين من كتابة حلقات المسلسل في نهاية الشهر الماضي، ولكن الجهة المنتجة طلبت منه إجراء بعض التعديلات على سيناريو المسلسل حتى يكون هناك توافق بين المشاهد بطلي العمل، ما جعله يعيد بعض الحلقات خلال الفترة الحالية لتكون جاهزة للتصوير خلال أيام.
• جدير بالذكر أن سوسن بدر هي النجمة الأولى التي تعاقدت على المشاركة في بطولة المسلسل بعد بطولة الأحداث ياسمين عبد العزيز، وهو من إنتاج شركة سينرجي وإخراج مصطفى فكري.

تستعد ياسمين عبد العزيز حالياً لتصوير أولى مشاهدنا ضمن أحداث مسلسلها الدرامي الجديد "ونحب تاني" له الذي تخوض به المنافسة الدرامية لموسم رمضان 2020. وتكشف عن بعض التفاصيل الخاصة بالبطولة الدرامية المطلقة الجديدة في مشوار ياسمين عبد العزيز، وسبب تأجيل التصوير خلال الفترة الماضية.
• ابنة ياسمين
بدأ فريق عمل مسلسل "ونحب تاني" بالبحث عن أبطال العمل لبدء التصوير خلال النصف الثاني من شهر يناير، ولكن المشكلة التي تواجههم حالياً هي البحث عن طفلة تشبه ياسمين عبد العزيز لتجسد دور ابنتها ضمن الأحداث حيث ستكون بعمر الخامسة، ويجري حالياً الاختيار بين أكثر من طفلة لتكون الأكثر شبيهاً بياسمين والأنسب لدور ابنتها بالعمل.
• رومانسية ياسمين
ومن المقرر أن تجسد ياسمين شخصية امرأة مطلقة ضمن الأحداث، وتعرض لأكثر من مشكلة بعد انفصالها حتى تحدث لها مفاجأة تغير مسار حياتها. ينتمي العمل لنوعية الدراما الرومانسية الاجتماعية، حيث تبتعد فيه ياسمين عن الإثارة والتشويق اللذين اعتمدتهما في الموسم الرمضاني الماضي في مسلسل "آخر نفس".
• وكان من المقرر أن ينتهي كاتب العمل عمرو محمود ياسين من كتابة حلقات المسلسل في نهاية الشهر الماضي، ولكن الجهة المنتجة طلبت منه إجراء بعض التعديلات على سيناريو المسلسل حتى يكون هناك توافق بين المشاهد بطلي العمل، ما جعله يعيد بعض الحلقات خلال الفترة الحالية لتكون جاهزة للتصوير خلال أيام.
• جدير بالذكر أن سوسن بدر هي النجمة الأولى التي تعاقدت على المشاركة في بطولة المسلسل بعد بطولة الأحداث ياسمين عبد العزيز، وهو من إنتاج شركة سينرجي وإخراج مصطفى فكري.



الفكر

فواكه أثبتت فعاليتها في خفض ضغط الدم

كما أن الدراسات وجدت أن التوت الأزرق يملك كميات كبيرة من مادة الأنتوسيانين التي تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد، وأن أولئك الذين يحصلون على مستويات عالية من هذه المادة ينخفض لديهم ضغط الدم المرتفع بنسبة 8%.

ويعتقد الباحثون أن الأنتوسيانين يقلل من ارتفاع ضغط الدم عن طريق تعزيز أكسيد النيتريك، وهو مادة كيميائية في جدران الشرايين تحافظ على استرخاء الأوعية الدموية وتمدها.

أما الموز فيعد خياراً صحياً آخر من الفاكهة لخفض ضغط الدم المرتفع باعتباره غنياً بالبوتاسيوم، حيث أظهرت الدراسات أن استهلاك موزتين يومياً يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم بنسبة 10%.

النشاط البدني في الأسبوع، سيضمن أن تظل قراءات ضغط الدم سليمة.

وأثبتت مجموعة من الدراسات البريطانية أن لثمار التفاح والتوت الأزرق والموز تأثير إيجابي للغاية على قراءات ضغط الدم، حيث أن التفاح يخفض ضغط الدم لأنه مصدر هام للكيرستين، وهو مادة تنتمي إلى الفلافونويد (مركبات عضوية لديها مفعول مضاد للأوكسدة ومضاد للجذور الحرة).

ويعمل الكيرستين على إبطال فعالية الجذور الحرة (جزيئات كيميائية مؤينة ضارة في الجسم)، ويدعم الأوردة ويخفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

ويحتوي التوت الأزرق على نسبة عالية من الفلافونويد وخصائص قوية مضادة للأوكسدة وهذا يساعد على خفض ضغط الدم.

يعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل، وتعتمد السيطرة عليه على مواظبة المريض على العلاج واتباع نظام غذائي صحي.

وعند الإصابة بهذا الاعتلال فإنه ينبغي على القلب أن يعمل بجد أكبر لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد اتخاذ قرارات نمط حياة صحي في خفض ضغط الدم المرتفع وتجنب تهديداته الصحية الجانبية الخطيرة، وفقاً لما نشرته روسيا اليوم نقلاً عن إكسبرس.

وغالباً ما يساعد النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف على التحكم بضغط الدم، ويتفق خبراء الصحة البارزون على أن اتباع نظام غذائي صحي متوازن و150 دقيقة على الأقل من



هكذا تزيلون بقع الدم عن الملابس

تتعدّد أسباب وجود بقع الدم على الملابس، ومن الهامّ التخلص منها بسرعة قبل أن تجفّ فتصعب إزالتها، علماً أنّ التدخلات في هذا الإطار غالباً ما تقتصر على مواد متوافرة في المنزل.

- إزالة بقع الدم من الملابس
- تسهل إزالة بقع الدم فور حدوثها، فكل ما يلزم هو غسل مكانها بماء بارد.
- تُساعد تركيبة معجون الأسنان في تفكيك بقع الدم الجافة، وإزالتها، مع ضرورة غسل الملابس بالفضالة، فور الانتهاء للتخلص من آثار المعجون. وفي هذا الإطار، يُوزع معجون الأسنان على البقعة، باستخدام فرشاة الأسنان، حتّى يُغطّيها بالكامل، مع تركه ليُجفّ. ثمّ يُغسل المعجون بماء بارد. وفي حال عدم زوال البقعة بالكامل، تكرر الخطوات السابقة.
- تحتاج الملابس المصنوعة من أقمشة حسّاسة توخي الحذر، أثناء إزالة بقع الدم عنها، واستخدام المواد الملائمة لتجنّب الإضرار بأنسجتها أو بهتان لونها. وتتمثّل الطريقة الفعّالة في هذا الإطار، في استخدام الماء والمخ، وذلك عن طريق وضع الملابس تحت الماء الجاري البارد في الغسلة، مع تسليط مكان البقعة تحت فوهة الحنفية، ومراعاة تركها لفترة من الزمن حتّى يتمّ التخلص من بعض آثار البقعة. ثمّ يُخلط كمّ من الملح مع كمّ مُناسب من الماء، حتّى يشكّلان ممّاً معجوناً متماسكاً. يُدهن مكان بقعة الدم بالمعجون حتى يتشبع به تماماً. ثمّ يشطف بماء بارد. في حال بقاء أي من آثار بقعة الدم على الملابس، تكرر الخطوات حتّى زوال البقعة.
- في حال استعصاء إزالة بقع الدم بالطرق سالفة الذكر، فمن المُمكن تجربة الأمونيا لإزالتها (باستثناء الملابس المصنوعة من الصوف أو الحرير)، وذلك عن طريق خلط مملعتين صغيرتين من الأمونيا في نصف كوب من الماء البارد. ثمّ يُفرد خليط الأمونيا على مكان البقعة، ويُترك لبعض الوقت، حتّى زوال البقعة. ثمّ يُغسل مكان البقعة بماء بارد. لكن، يجب البعد عن استنشاق الأمونيا، لأنّها تؤدي إلى الإصابة بالعديد من المشكلات الصحيّة، كما البعد عن مزج الأمونيا مع الكلور، وذلك لتجنّب إنتاج الغازات الخطرة.
- تُنقع الملابس الملوّثة بالدم، في خليط مؤلّف من الملح والماء 12 ساعة، ثمّ تُشطف بالماء، فتُغسل بعد ذلك.
- يُستخدم خليط مؤلّف من كوبين من الماء المغلي، وملعتين صغيرتين من الكلور، على بقعة الدم، في حال كانت الملابس من القطن. وإذا كانت الملابس ملوّنة، هي توضع في محلول مؤلّف من الماء والبيوراكس.
- تُعمل عجينة من النشاء والماء، وتوضع على آثار الدم، وتُترك لبعض الوقت، ثمّ تُغسل الملابس.
- يوضع كمّ من الملح على بقع الدم، مع إضافة بضع قطرات من الليمون الحامض، مع ترك قطعة الملابس جانباً لربع الساعة، فتركها بفوهة مُبلّلة بماء دافئ.
- تُترك البقعة بالشامبو الذي يوضع مباشرة عليها، مع غسلها بماء بارد.
- تُنقع الملابس الملوّثة بالدم، في حوض يحتوي على الماء المُذاب فيه جيّة أسبرين، مع تركها قليلاً، ثمّ فركها. لكن، يجب تجنّب استخدام الماء الساخن، وذلك لأنّه يعمل على تثبيت بروتينات الدم، ممّا يصعب مهمّة التخلص منها. ومن الضروري غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون بعد غسل الملابس.



أيرلندا بالدوين خلال حضورها العرض الأول لفيلم «جوستين بيبر: موسم» في مسرح ريجنسي بروين بلوس أنجلوس، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمّة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزناً أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

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

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

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

سؤال وجواب

• من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

هو بيرود و نادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى تويته عن عمر 16 عاما.

• من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

هو الفرد روزبيرغ وهو زعيم و كاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وسقوته سادي النزعة ويميل للمنتف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراق التي تشييع بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزنبرغ عام 6491

• من هو ارفين رومل؟

هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العاني الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491 .

هل تعلم؟

- ابتكرت كرة السلة عام 1891 م وقد ابتكرها الكندي جيمس نايسميثالذي ولد عام 1861 .
- هل تعلم ان اول من ذكر مصطلح (الامم المتحدة) هو العالم المسلم الفارابي في كتابه المدينة الفاضلة.
- هل تعلم ان نبات النرجس يقتل اعداءه فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.
- هل تعلم ان شعب البياكا؟ شعب من الاقزام يعيش في غابات الكامبيون.
- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن الوادي الكبير أو القرائد كاتيون يمكن أن يستوعب عدد 900 تريليون كرة قدم حتى يمتلئ.
- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.

قصة السلسلة الذهبية

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امينته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبة مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من بليسيا لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي إنسان ان يخلعها من رقبة الأمير الصغير الا انه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسللت أمراه حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سراديب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا واقعدتها بحثاً عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذه المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتمتني الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبدل فرحتهم إلى عذاب فسرقته الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركه كثيراً يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تلخ السلسلة الذهبية من رقبته فتركها وهي تتعشم ان يكبر فتخفته فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ العيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيماً جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعاً متجولاً فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضاعه وفي أحد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتف حوله الخدم يشترتون من بضائعه الجميله وهناك في الشرفة كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي انعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفة وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهورة به فأنتبته على ملامح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفة فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحدق به وفجأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندشاً خائفاً وفي الشرفة مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتنا، انظري ايها الملكة انه ابنتنا، انها السلسلة المسجورة التي لا يتزعمها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال اليسها منذ كنت رضيعاً ولم تستطيع امي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا ،بوهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتها، وعرف انها من فعلت ذلك لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيداً إلى مملكته ومعه وفي عهده لتعيش المملكة في سعادة.

مساحة للتلوين

