

على مستوى العالم.. جامعة
أبوظبي ضمن أفضل 150
جامعة عمرها أقل من 50 عاماً

ليلى شندول:
حلم حياتي وأمنيته
العمل مع عادل إمام



طرق إزالة بقع
الشوكولاته من الملابس



ماركة أزياء تروج لمجموعتها الجديدة عبر لعبة فيديو

في مطلع هذا الأسبوع، بدأت العلامة التجارية البرازيلية المعروفة "أمارو" باتباع طريقة افتراضية تستغل لعبة "أنيمال كروسينغ" للترويج لمجموعتها الجديدة من الأزياء. وستتمكن اللاعبون من الاطلاع على الأزياء التي ترتديها شخصية "أمارو"، والحصول على بونونات تجارية كمكافأة لهم. ويعدن للمتابعين، أن يطلعوا على عمليات التصميم والإنتاج، على صفحة الشركة على إنستغرام، ابتداء من أنواع القماش وانتهاء بالألوان والتصميم.

وقال فيليب سيمي، مدير المعلومات في شركة أمارو، إن الحملة الترويجية تم تصميمها لتتناسب مع متطلبات فترة العزل الصحي التي شهدتها معظم بلدان العالم في الأشهر الأخيرة لحد من تقيي فيروس كورونا.

جوجل تستثمر مليار دولار في مركز بيانات

ذكرت صحيفة باليس بيزنس اليومية أن جوجل تعزم استثمار ما يصل إلى مليار دولار في مركز بيانات في بولندا معني بالخدمات السحابية. يأتي نيا الاستثمار بعد إعلان مايكروسوفت في مايو أيار عن أنها ستستثمر مليار دولار في مركز بيانات بولندي، إذ يسعى أكبر اقتصاد في الجناح الشرقي للاتحاد الأوروبي في ترسيخ مكانته كمركز للتكنولوجيا في المنطقة. ونقلت الصحيفة عن ماجدالينا جيفسوتش مديرة تطوير الأنشطة السحابية في بولندا ووسط أوروبا قولها إن مركز "جوجل للخدمات السحابية هو أكبر استثمار في هذا النوع من البنية التحتية في بولندا. "نستعد لتفسيه في بداية 2021".



وتتضمن مجموعة الأزياء المزعم إطلاقها، السراويل، والقمصان، والبولوزات، والضامات، والتنانير وملحقات الأزياء، ويتراوح سعر كل حزمة من الأزياء، بين 30 و 80 دولاراً أمريكياً. من جهتها قالت لوسيانا كادوسو، المدير التنفيذية في شركة أمارو: "في البرازيل 62% من عشاق ألعاب الفيديو هم من النساء، وعلاوة على ذلك فإن لعبة "أنيمال كروسينغ" هي واحدة من الألعاب الأكثر انتشاراً في البلاد، لذا فقد فكرت الشركة في استثمار هذه اللعبة في الترويج لأزيائها".

دراسة: الجلوس بوضعية الظهر المحدب لا يخلو من فوائد صحية

ولا يشكل تراخي الجزء العلوي من الجسد وعدم استقامة العمود الفقري في مشاكل صحية طالما أن الجلوس بشكل عام لا يستمر لفترات طويلة دون الوقوف والسير قليلاً من حين إلى آخر.

آلام المفصل العجزي الحرقفي

يتسبب حدوث خلل على مستوى المفصل العجزي الحرقفي في ظهور آلام الظهر. وتساعد التمارين الرياضية أو العلاج الطبيعي في التغلب عليها دون الحاجة إلى مسكنات. لكن ما أسبابها وأعراضها؟

يلعب المفصل العجزي الحرقفي دوراً مهماً كحكمة وصل أساسية بين الجزء السفلي من العمود الفقري وحرقفة الحوض. ومن بين الأسباب المحتملة لظهور آلام هذا المفصل: الوقوف أو الجلوس بشكل غير متوازن أو الإجهاد أثناء ممارسة التمارين الرياضية، إضافة إلى أمراض الروماتيزم. وتسبب هذه العوامل في اختلال التوازن في الأربطة والأوتار والعضلات. وتكون النتيجة عدم استقرار المفصل العجزي الحرقفي. ويعاني المصابون بخلل هذا المفصل من الألم المستمر الذي يبدأ من عمق الفخذ وينتقل إلى الساق، خاصة أثناء الوقوف أو الإحناء. وفي حال لم تتم معالجة هذه

"لا تمل بجسديك للأمام واجلس بظهر مستقيم" هي نصيحة طالما سمعناها منذ الصغر ومازلنا نحاول اتباعها حتى اليوم لإيماننا بأن الأمر صحي ويساهم في تجنب آلام الرقبة والظهر، ولكن ظهرت مؤخراً أدلة علمية تؤكد العكس! الجلوس بشكل مرتخٍ دون محاولة فرد الظهر بشكل كامل ليس بالسوء الذي تخيلناه من قبل، حيث توصل عدد من الباحثين إلى أن عدم الجلوس بشكل مستقيم يمكنه أن يساعد في الحفاظ على صحة العمود الفقري.

وتوصل أخصائيو العلاج الطبيعي بالمستشفى الجامعي في نورث تيس البريطانية إلى أن الجلوس بما يجعل الظهر يتخذ شكل محدب يمكنه أن يوفر بديلاً صحياً للجلوس باستقامة لدى مرضى آلام المنطقة السفلى من الظهر.

ويقول طبيب العظام جافين سميث لوقع الدايلي ميل: "يؤدي الجلوس بشكل مستقيم إلى تنشيط عضلات البطن والحوض والظهر، وهو ما يجعل الجلوس بشكل مرتاح لفترات من الزمن أمراً ضرورياً لمرضى آلام الظهر حيث تتسم هذه العضلات لديهم بفرط مزمّن في نشاطها".

ويضيف سميث أنه بالرغم من الاعتقاد السائد بأن التراخي أثناء الجلوس ليس صحياً والشعور بالذنب بسببه، فإن التبدل ما بين التراخي والجلوس باستقامة ربما يكون الأفضل لدى الجلوس أثناء العمل.

وتعود الفكرة السائدة حول خطورة الجلوس في وضع مترخ على العمود الفقري إلى الاعتقاد بأن عدم استقامة الظهر والكثيف يؤدي إلى التواء الفقرات، بالإضافة إلى تسبب الميل بالجسد للأمام في زيادة وزن المخ والدماغ وبالتالي زيادة الضغط على العمود الفقري.

ولكن بدأت الكثير من الأصوات تعلق بالحديث عن فوائد عدم الجلوس في شكل مستقيم طوال الوقت حيث أن تراخي الجزء العلوي من الجسم يساهم في الحفاظ على العمود الفقري دون وقوع إصابات، كما أنه يساهم في تخفيف ألم العظام والمفاصل.

هل نأكل البلاستيك عبر النباتات؟

خلال السنوات الأخيرة، دق العلماء أجراس الإنذار محذرين من البلاستيك كأحد أخطر "الأفات البيئية"، حيث تتراكم كميات كبيرة منه لا سيما في البحار والمحيطات مسببة ضرراً بالغا، لكن يبدو أن هذا الذي يمتد لما هو أبعد من ذلك.

فقد حذر خبراء في مجال الزراعة من أن الجزيئات متناهية الصغر من البلاستيك، يمكن أن تتسلل من النباتات الأرضية إلى الأنسجة النباتية، بما في ذلك للمحاصيل التي يأكلها الإنسان.

وقال باحثون من الولايات المتحدة والصين، إنه "حتى الآن لم يكن هناك أي دليل مباشر على أن النباتات لديها القدرة على امتصاص اللدائن الصغيرة". إلا أنهم تحدوا في الدراسة التي نشرت نتائجها يوم الاثنين في مجلة "نيتشر نانوتكنولوجي"، عن نتائج تقدم أدلة واضحة على أن البلاستيك يمكن أن يتراكم في النباتات، محذرين من خطورة ذلك على سلامة الغذاء والاستدامة الزراعية.

والباحثون الذين أجروا الدراسة، من بينهم باوشان سينغ عالم البيئة في كلية ستوكبريدج للزراعة التابعة لجامعة ماساتشوستس أمهيرست الأميركية، إلى جانب متعاون من جامعة شانغونغ في الصين، وفقاً لشبكة "فوكس نيوز" الإخبارية الأميركية.

ووفقاً لشركة "سينغ" المهتمة بأبحاث الزراعة، فإن الاستخدام واسع النطاق لللدائن واستمرارها في البيئة ينتج عنه كميات هائلة من النفايات البلاستيكية التي يمكن أن تعرف طريقها إلى النباتات.

فوائد تدفكك إلى ممارسة القفز بالجبل

يعتبر تمرين القفز بالجبل تمريناً سهلاً وفعالاً ومريحاً وامتعاً في الوقت نفسه، ويمكن القيام بهذا التمرين في أي وقت وفي أي مكان في المنزل لأنه لا يتطلب مساحة كبيرة أو معدات خاصة.

يساعد تمرين القفز بالجبل على تقوية القلب وزيادة معدل ضرباته، كما أنه يساعد على حرق السعرات الحرارية، وتقليل خطر السمنة والتخلص من الكيلوغرامات الإضافية التي يكتسبها الجسم، كما يمكن لهذا التمرين أن يساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان وداء السكري من النوع 2 والحالات الأخرى الناتجة عن زيادة الوزن. ويمكن أن يساعد القفز بالجبل بدقة واحدة على حرق 15 إلى 20 ساعة حرارية. وهذا يعني أن ممارسة التمرين لمدة 15 دقيقة يمكن أن يساعد على حرق 300-200 سعرة حرارية.

نصائح بسيطة للقيام بممارسة القفز بالجبل في المنزل إذا كنت تخطط لممارسة تمارين القفز بالجبل، إليك بعض النصائح التي تجعل تمرينك أكثر سلاسة:

1. اختر مساحة مفتوحة، مثل الشرفة أو حديقة منزلك للقيام بهذا النشاط.
2. استخدم جبلاً قوياً وقابلاً للتعديل.
3. اضبط الجبل وفقاً لطولك.
4. حاول اقتناء جبل مريح.

حساسية التطاق قد تعمي من الإصابة بفيروس كورونا

أشارت دراسة أمريكية حديثة لوجود أدلة متزايدة تفيد بأن الحساسية اليومية، مثل حساسية القطط والربو وحساسية الأنف، يمكن أن توفر في الواقع بعض الحماية ضد فيروس كورونا.

وبالنظر إلى أن الفيروس يؤثر على الرئتين، يعتقد أن أولئك الذين يعانون من الحساسية والربو سيكفون من بين الأكثر تضرراً به مقارنة بنظرائهم الذين ليس لديهم حساسية تجاه القطط.

وبالمنظر توقع الباحثون والأطباء من خلال الإحصائيات نفس الشيء. في المقابل، قالت الدكتورة سامنثا ووكر، المتخصصة في أمراض الحساسية والمناعة ومديرة الأبحاث والابتكار في مؤسسة الربو في المملكة المتحدة ومؤسسة الرئة البريطانية، إن البيانات في الولايات المتحدة والصين أظهرت خلاف ما كنا نتوقعه، إذ أوضحت أن أعداد مرضى الحساسية والربو الذين تأثروا بشدة بكورونا أقل من عامة السكان. الأمر الذي أثار تساؤلات ما إذا كان العلاج الذي يستخدمه المصابين بالربو والحساسية يؤثر على استجابتهم للفيروس، أم أن جهازهم المناعي يحمي منه.

وتشير البيانات إلى أن 5% على الأقل من الذين يتلقون علاج كورونا في مستشفيات الصين يعانون من الربو.

أوبرا برشلونة... جمهورها نباتات

تميزت أولى الحفلات الموسيقية بعد جائحة كوفيد-19. في مسرح ليسيو الكبير في مدينة برشلونة الإسبانية، بأن عازفي الآلات الوترية الأربعة قدموا عرضهم أمام جمهور تألف من النباتات وغاب عنه البشر.

وشاء المنظمون من خلال هذه الفكرة أن يلعبوا على وتر "علاقة الإنسان بالطبيعة" التي استعادت حقوقها في مرحلة الحجر المنزلي.

فضي الحفلة التي أقيمت الاثنين منبهة أشهراً من الصمت، احتشدت 2292 نبتة من أشجار البلخ والتخيل على أرضية المسرح ومدرجاته وشرفاته الثلاث، وشكل لونها الأخضر لوحة ملونة مع المقاعد الحمر والأعمدة الذهب لدار الأوبرا العريقة هذه التي تعتبر أحد المعالم الكبيرة في المدينة.

وللمجمهور النباتي، عزف رباعي الآلات الوترية مقطوعة نباتية أيضاً هي "الأقحوان" للإيطالي جاكومو بوتشيني، باحترافية لا تقل عن تلك التي يعزفون بها أمام جمهور حقيقي.

وهدف هذا العرض الذي صممه الفنان أوكينيو أمبوديا إلى حض البشر على التفكير في "الاستدامة" وفي "علاقتهم مع الطبيعة".

واستوحى أمبوديا الفكرة من فترة الحجر المنزلي، إذ لاحظ أن زقرفة العصافير خلالها كانت أقوى من أي وقت مضى، ورأى النباتات قرب منزله تنمو خلالها بنشاط غير مسبق.

وشرح أمبوديا خلال مؤتمر صحافي إنه شاء من خلال الانتشار الكثيف والسريع للنباتات في المسرح أن يحوله "مكاناً نابضاً بالحياة رغم كونه فارغاً".

أما المدير الفني لمسرح ليسيو فيكتور غارسيا دي غومار، فرأى في هذا المشهد "قصيدة بصرية" معتبراً أنها "استعارة ذكية تعيد إلينا البسمة".

كيف تعمي رضيعك من متلازمة الموت المفاجيء؟

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن خطر الموت المفاجيء يهدد الرضيع أثناء النوم بسبب انزلاقه تحت غطاء السرير، واختناقه فيما يعرف بـ"متلازمة موت الرضيع المفاجيء" Sudden Infant Death Syndrome.

وتتمثل أعراض هذه المتلازمة في اللون الأزرق للمنطقة المحيطة بالفم، أو الوجه بأكمله، أو التعرق الشديد أثناء النوم، وشحوب الوجه، وتوقف التنفس. ويجب استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض.

ولتجنب هذا الخطر يجب استخدام كيس النوم، لمنع انزلاق الرضيع تحت غطاء السرير، وتدفتنه بشكل مثالي ما يحول دون تعرضه للحرارة المفرطة أو البرودة الشديدة.

ويراعى اختيار موديل بمقاس مناسب ومن خامة جيدة التهوية تمنع ارتفاع الحرارة، وبتصم الرطوية سريعاً وتصرفها مجدداً.

ومن المهم أيضاً أن ينام الرضيع على ظهره وأن تبلغ حرارة الغرفة 18 درجة مئوية.



تجربة على الخنازير تثبت فاعلية لقاح ضد كورونا

أثبتت تجربة على الخنازير فاعلية أكبر للقاح أسترازينيكا المضاد لكوفيد-19. عند تناول جرعتين، وفقاً لبحث نشره معهد بيربريات البريطاني. وأثبت البحث أن إعطاء جرعة رئيسية أولية وبعدها جرعة منشطة من اللقاح أنتج استجابة مناعية أقوى من جرعة واحدة. ويشير ذلك إلى أن أسلوب الجرعتين يمكن أن يكون أكثر فاعلية في الحصول على حماية من مرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس كورونا المستجد.

وقال فريق معهد بيربريات في بيان "رصد الباحثون زيادة ملحوظة في الأجسام المضادة التي تتصلب بالفيروس بطريقة تمنع الإصابة". وأضافوا أن مستوى الاستجابة المناعية الذي سيكون مطلوباً لحماية البشر لم يعرف حتى الآن. وقال براين تشارلزتون مدير معهد بيربريات "هذه النتائج تبدو مشجعة على أن الحصول على جرعتين... يعزز استجابة الأجسام المضادة التي يمكنها تحييد الفيروس لكن المهم هو الاستجابة لدى البشر. ويتم تجريبي اللقاح على البشر بالفعل، وتقول أسترازينيكا إنها تأمل في الحصول على بيانات من الفاعلية في وقت لاحق هذا العام.

أولياء أمور الطلبة في أبوظبي يشاركون في استبيان شامل للتخطيط لإعادة فتح المدارس

الاستبيان يعزز قدرة الدائرة على اعتماد النماذج المخصصة لكل مدرسة بشكل يدعم أولياء الأمور والطلبة

نتائج الاستبيان ستمكن كل مدرسة من التخطيط لنموذج إعادة فتح أبوابها بحسب طاقتها الاستيعابية مع الالتزام بقواعد التباعد الجسدي ومعايير الصحة والسلامة



المعايير المعتمدة عالمياً، مع الأخذ في الاعتبار التنوع في الساعات التشغيلية والأنظمة الداخلية لكل مدرسة، حيث أجرت الدائرة مشاورات معمقة مع مختلف الجهات المعنية من المدارس ومديريها وأولياء الأمور.

كل مدرسة من تحديد الشكل الأمثل لعودة الطلبة للتجربة التعليمية المثلى لاكتساب المعرفة في الفصول الدراسية وبين زملائهم وأقرانهم. واختتمت معاليها بالقول: "مع إعادة فتح المدارس، أود أن أتوجه بجزيل الشكر والثناء للجهود العظيمة التي بذلتها أولياء الأمور والمدارس لضمان استمرار المسيرة التعليمية. وبعد ملامسة أولياء أمور الطلبة لواقع العملية التربوية بشكل عملي في منازلهم، ندعوهم للمشاركة في هذا الاستبيان ومساعدتنا في توفير البيئة الأفضل لأبنائنا الطلبة".

ويغطي استبيان الدائرة جوانب مختلفة تلعب دوراً مهماً في عملية اتخاذ القرار لدى أولياء الأمور عند تسجيل أبنائهم في المدارس، بما في ذلك عدد الأبناء ووسائل التنقل المستخدمة من وإلى المدرسة وأرائهم بإعادة فتح المدارس، إلى جانب استطلاع واقع عملهم ومتطلبات الرعاية بأبنائهم وغيرها من الجوانب التي قد تكون تأثرت نتيجة تداعيات جائحة كوفيد-19، لا سيما المالية منها.

يشار إلى أن دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي توصلت لنموذج شامل لإعادة فتح المدارس، ينسجم مع أرقى

يفضلون هذا النموذج بحسب الظروف الخاصة بهم. وفي هذا السياق، قالت معالي سارة مسلم، رئيس دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي: "بعد دراسة واسعة لاختلاف النماذج المحتملة لإعادة فتح المدارس، وجدنا أن الخطوة الأولى نحو عودة الطلبة بشكل صحي وآمن تكمن في فهم احتياجات أولياء الأمور في هذا الشأن، حيث سيتمكنون من خلال الإجابة على الاستبيان من تحديد النموذج التشغيلي الأفضل بالنسبة لهم ولأبنائهم، فرأيهم مهم جداً بالنسبة لنا، وإذ تتماشى جميع خططنا في الدائرة مع قرارات وزارة التربية والتعليم، نتطلع لعودة الطلبة إلى الفصول الدراسية واستئناف العملية التربوية في المدارس، مع الحفاظ على صحة وسلامة الطلبة وكافة العاملين في القطاع التعليمي، وفي حال كان لبعض أولياء الأمور شكوك حول عودة أبنائهم إلى المدرسة، يمكنهم اختيار متابعة تعليم أبنائهم عن بعد".

وأضافت معاليها: "يهدف الاستبيان بشكل رئيسي لبناء رؤية معمقة حول آراء أولياء الأمور ومختلف الجوانب التي قد تؤثر على قرارهم في إرسال أبنائهم إلى المدرسة، حيث ستسهم هذه البيانات في تمكين

انطلاقاً من إيمان دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي بكون العملية التعليمية علاقة تبادلية بين الطالب ومدرسته وبين المدرسة وأولياء الأمور، دعت الدائرة أولياء أمور طلبة المدارس الخاصة في أبوظبي للمشاركة في استبيان طرحته بهدف تمكينهم من المساهمة في تحديد النموذج الأفضل لعودة أبنائهم إلى مدارسهم بشكل آمن مع بدء العام الدراسي المقبل.

وتطرقت دائرة التعليم والمعرفة هذا الاستبيان في أعقاب إعلان وزارة التربية والتعليم عن وضع خطة لبحث إمكانية فتح المدارس والترحيب بالطلبة على مقاعد الدراسة في العام الدراسي 2020-21. وتعمل الجهات الناطقة في كل إمارة على اعتماد النموذج الأفضل للعمليات التشغيلية في المدارس التابعة لها مع الالتزام بالضوابط والإرشادات الحكومية؛ حيث ستتمكن كل مدرسة من تحديد النموذج الملائم لعودة الطلبة لمقاعد الدراسة بناءً على نتائج الاستبيان، مع العلم أنه يتوجب على المدارس الاستمرار بتوفير نموذج التعليم عن بعد لأولياء الأمور والطلبة الذين

•• أبوظبي - الفجر

منوعات

الفكر

22



اتفاقية تعاون لتطبيق المعايير الدولية لمراكز الصحة الأكاديمية

«جامعة الخليج الطبية» توقع اتفاقية تعاون مع «مستشفى ثومبي الجامعي»

•• عجمان - الفجر

كشفت جامعة الخليج الطبية، الجامعة الطبية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط، عن توقيعها اتفاقية تعاون مع مستشفى ثومبي الجامعي الذي يضم 350 سريراً في منطقة الجرف بعجمان، والتي سيقوم المستشفى بموجبه بتطبيق المعايير الأكاديمية تابعها وتنفيذها وفقاً للوائح وزارة التربية والتعليم وهيئات الاعتماد الدولية مثل اللجنة الدولية المشتركة (JCI)، سيوفر المستشفى برامج التدريب السريرية لطلبة الجامعة، ويندرج تحت الشراكة الصحية الأكاديمية لجامعة الخليج الطبية (GUAHS). على الرغم من استخدام شبكة مستشفيات ثومبي كمستشفيات أكاديمية، إلا أن مستشفى ثومبي الجامعي دور أكاديمي وتدريب كبير. وقع الاتفاقية البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية والأساتذة أكبر مويدين ثومبي، نائب رئيس قسم الرعاية الصحية في مجموعة ثومبي، بحضور الدكتور ثومبي مويدين، الرئيس المؤسس لمجموعة ثومبي، وعمداء الكليات وأعضاء الفريق الإداري للمجموعة. تهدف الاتفاقية إلى تسهيل التدريب المقدم من جامعة الخليج الطبية لوظفي مستشفى ثومبي الجامعي، والتعاون في البرامج التعليمية المشتركة والبحوث الميدانية، بالإضافة إلى تنظيم المؤتمرات العلمية وبرامج التطوير المهني المستمر بشكل مشترك.

وقال وقع الاتفاقية البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية "تمثل الاتفاقية توسعاً كبيراً في تسهيل عملية التدريب السريري لجامعة الخليج الطبية. نحن سعداء بتوقيع هذه الاتفاقية، وتعزيز شبكنا بشركاء الرعاية الصحية داخل النظام الصحي الأكاديمي للجامعة. يعد هذا حدثاً هاماً، حيث سيتم تدريب طلابنا من قبل خبراء رائدين في المجال الصحي بمستشفى ثومبي الجامعي. مثل هذه الشراكات القيمة مع الأطباء والخبراء وأخصائيي الرعاية الصحية في مجالات متعددة ستساعد طلابنا على التطوير الوظيفي. علاوة على ذلك، يمكنهم أيضاً العمل على التقنيات المتقدمة والأنظمة المعتمدة دولياً في تخصصات متعددة". وقال أكبر مويدين ثومبي، نائب رئيس قسم الرعاية الصحية في مجموعة ثومبي نحن سعداء بتوقيع الاتفاقية مع جامعة الخليج الطبية، لتسهيل التدريب السريري لطلاب الجامعة. لدى مستشفى ثومبي الجامعي، شراكات مع مؤسسات الرعاية الصحية الرائدة في جميع أنحاء العالم. وتمتاز مجموعة ثومبي بجودة الرعاية الصحية المقدمة من خلال مستشفياتنا ومراكزنا، وستكون تجربة تعليمية لا تقدر بثمن لطلاب جامعة الخليج الطبية. نحن واثقون من أن فريق الرعاية الصحية لدينا في مستشفى ثومبي الجامعي سوف يهيئ متخصصي الرعاية الصحية المستقبليين في جامعة الخليج الطبية بخبرتهم الواسعة ومعرفتهم. وأضاف "مستشفى ثومبي الجامعي هو وجهة حديثة تعنى بالرعاية الصحية الأسرية حيث يضم أكثر من 100 عيادة استشارية، ووحدة مخصصة لإعادة التأهيل والرعاية طويلة الأمد تحت إشراف 100 سرير ومركز الأورام مزود بأجهزة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني ومركز حديث للتصوير و10 أجنحة جراحية متطورة لجميع التخصصات الرئيسية ووحدة لغسل الكلى تضم 10 أسرة ومختبر لسطرة القلب ووحدة العناية المركزة ووحدة العناية الحرجية ووحدة العناية المركزة لحديثي الولادة ووحدة العناية الفائقة للأطفال وغير ذلك. كما تتوفر كذلك خدمات مرجحاً، وخدمات المسار السريع المخصصة للمرضى، بالإضافة إلى غرف الأجنحة الرئاسية وغرف كبار الشخصيات والغرف الخاصة وغيرها. وتعد صيدلية ثومبي الواقعة داخل مستشفى ثومبي الجامعي أكبر صيدلية آتية في الإمارات وهي مجهزة بتكنولوجيا روبوتية مؤتمتة لإعداد وتوزيع الأدوية. جامعة الخليج الطبية وشبكة مستشفيات ثومبي مملوكة لمجموعة ثومبي."

عن جامعة الخليج الطبية

تضم جامعة الخليج الطبية (GMU)، عجمان، ست كليات، تقدم 26 برنامجاً معتمداً مع طلاب من أكثر من 86 جنسية. تشمل برامج البكالوريوس التي تقدمها جامعة الخليج الطبية (GMU) الطب وطب الأسنان والصيدلة والتمريض والعلوم الطبية الحيوية وإدارة الرعاية الصحية والاقتصاد وتكنولوجيا التخدير وعلوم المختبرات الطبية والعلاج الطبيعي وعلوم التصوير الطبي ودرجة الزمالة في العلوم قبل الإكلينيكية. يتم تقديم برامج الدراسات العليا في الصحة العامة والعلاج الطبيعي وعلاج اللثة والصيدلة السريرية وإدارة الرعاية الصحية والاقتصاد والتعليم المهني الصحي وعلوم المختبرات الطبية. تعتبر كلية إدارة الرعاية الصحية والاقتصاد في جامعة الخليج الطبية (GMU) كلية فريدة ومتخصصة تهدف إلى إعداد الخريجين لشغل وظائف في إدارة الرعاية الصحية واقتصاديات الصحة ووضع السياسات والإدارة في المنطقة وعلى المستوى الدولي. تقدم الكلية بكالوريوس العلوم في إدارة واقتصاد الرعاية الصحية (BSC. HME) والماجستير التنفيذي في إدارة واقتصاد الرعاية الصحية (EMHME). يتم تقديم البرامج بالتعاون مع الجامعات العالمية الرائدة. الكلية هي عضو في جمعية إدارة الرعاية الصحية الأوروبية. يتم منح خريجي GMU الأولوية للعمل مع مؤسسات الرعاية الصحية المختلفة لمجموعة ثومبي، بما في ذلك شبكة مستشفيات ثومبي، بالإضافة إلى عيادات ثومبي وصيدليات ومختبرات ثومبي. منذ نشأتها قبل 22 عاماً، تخرج حوالي 2000 طالب من جامعة الخليج الطبية (GMU) وعملوا بنجاح في مناصب مختلفة - بما في ذلك رؤساء تنفيذيين، مديري عمليات، والمديرون الطبيين، ورؤساء أقسام - في مجال الرعاية الصحية في الشرق الأوسط، وأفريقيا، وجنوب آسيا، وأوروبا، وأمريكا وأستراليا. من بينهم عدد من الإماراتيين الذين تركوا بصمة في العديد من المستشفيات الإماراتية، مما يساعد الدولة على التقدم نحو أهداف الرعاية الصحية المنشودة. لدى للجامعة روابط أكاديمية وبحثية مع أكثر من 60 جامعة ومعهد أبحاث دوليين للقبول العالمي والتوظيف.

نظمتها مركز الموارد لذوي الإعاقة بجامعة الشارقة

محاضرة بعنوان كوفيد19 - والتباعد الاجتماعي: الوعي والوقاية

الوسائل التكنولوجية والتقليل من استخدام الأوراق، ووضع الإرشادات وتوفير أدوات التعقيم والنظافة للموظفين وفحص العمالة المساعدة وتباعد المكاتب وتعقيم غرف الاستراحة وفحص العاملين في شركات توصيل البريد أو الطرود وتعقيم كل ما يتم استلامه منهم وقياس درجة الحرارة يومياً للموظفين وتبليغ الجهات المختصة عن الحالات والمخالطين وأخيراً توفير الدعم النفسي.

أما مسؤولية الموظف أو الطالب فتعتمد على لبس الكمام الطبي العادي والتباعد الجسدي والتعقيم عن لمس سطح محدد وعدم لمس الوجه في حال ملامسة سطح محدد إلا بعد إجراء عملية تعقيم لليدين وارتداء القفازات عن أداء أعمال محددة فقط ثم التخلص منها وعدم مشاركة الأدوات المكتبية مع الزملاء.



هذه المرحلة وعن أفضل الطرق لمحاصرة الفيروس عبر تكثيف إجراء الفحوصات على عينات كبيرة من الناس للتمكن من اكتشافه مبكراً وتسهيل القضاء عليه، وهذا يعتمد على إعداد منظومة صحية قوية كما هي عليه في دولة الإمارات العربية المتحدة للتمكن من السيطرة على المرض، ولدفع عجلة كل من الاقتصاد والصحة والتعليم إلى الأمام، وهنا لا بد أن نتطرق للحديث عن إرشادات العودة إلى العمل والتي تنقسم إلى ثلاثة أبواب وهي، مسؤولية المؤسسة ومسؤولية الموظف أو الطالب والمسؤولية خارج بيئة العمل، وبالنسبة لمسؤولية المؤسسة فتكمن من خلال استمرار تطبيق الاجتماعات عن بعد والاعتماد على

•• الشارقة- الفجر

بحضور سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة والأساتذة الدكتور أحمد فلاح عبد العزيز مدير مركز الموارد لذوي الإعاقة، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية والطلبة، نظم مركز الموارد لذوي الإعاقة بجامعة الشارقة محاضرة توعوية باستخدام وسائل التواصل عن بُعد بعنوان "كوفيد19 والتباعد الاجتماعي: الوعي والوقاية"، قدمها الدكتور عادل سعيد سجواني - عضو الفريق الوطني للتوعية بفيروس كورونا "كوفيد 19". حيث أشاد سعادة مدير الجامعة خلال مداخلة أثناء الندوة بمستوى الرعاية الصحية المقدم في دولة الإمارات العربية المتحدة قائلاً: "أنا جميعاً نملك حظاً سعيداً لتواجدنا على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة لما قامت به من إنجازات فائقة في تطوير المنظومة الصحية، وأنا نشكر أصحاب السمو حكام الإمارات وحكومة الإمارات وحظ الدفاع الأول لما يقومون به من أجلنا، ثم لفت إلى أن بعض الصابين بالمرض داخل أو خارج الدولة خضعوا للحجر الصحي دون إعطائهم أدوية تم فتحهم مرة أخرى لتكون نتائج فحوصاتهم سلبية بعد أن كانت إيجابية وهذا يدل على أن التلق النفسي الذي يصلنا من خلال بعض وسائل الإعلام هو السبب في ذلك. تناولت الندوة التي قدمها الدكتور عادل سجواني الحديث عن إشكالية المصطلح الخاص بالتباعد الاجتماعي حيث أن ذلك المفهوم أشار الكثير من

على مستوى العالم

جامعة أبوظبي ضمن أفضل 150 جامعة عمرها أقل من 50 عاماً

الطبية؛ تعزز بتصنيف جامعة أبوظبي ضمن أفضل 150 جامعة قتيبة حول العالم من قبل مؤسسة "كواريلي سيموند" العالمية المعروفة، وهو ما يترجم التزام جامعة أبوظبي بالتنوع على الابتكار والتفوق الأكاديمي بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة لحاضر ومستقبل المؤسسات الأكاديمية في الإمارات وربادتها في مؤشرات التنافسية العالمية في مختلف المجالات، وتحقيق إسهامات إيجابية لازدهار ورفاه الإمارات والعالم أجمع". وأضاف هاميل، "إننا ملتزمون دائماً بالتنمية الفكرية للأفراد وحرص على تسخير كافة الجهود المتاحة لتقديم تجربة أكاديمية ذات جودة متميزة تحظى بتقدير عالمي على الدوام، فضلاً عن إشراف ثقافة التطور والابتكار وحرصها في نفوس الأجيال القادمة." وتسجل جامعة أبوظبي

بإستمرار مكانة متقدمة ضمن تصنيفات عالمية رائدة، حيث تلتزم بتطوير وتقديم برامج أكاديمية معتمدة وتعزيز الحياة الطلابية وتسهيل الخريجين بالمهارات والموارد اللازمة لتحقيق النجاح. وقامت جامعة أبوظبي هذا العام بإطلاق عدد من البرامج بنسبة 15% وفي نسب أعضاء هيئة التدريس والطلبة وتوثيق المراجع لكل عضو هيئة تدريس بواقع 17% لكل مؤثر، وحققت الجامعة تقدماً عالمياً في عدد من المؤشرات، فمئذ 2018، تقدمت بواقع 23% عالمياً، بتحسين بلغ 9% خلال العام الماضي فقط.

وينشر تصنيف كيو أس للجامعات العالمية سنوياً من قبل "كواريلي سيموند"، والذي يُعتبر أحد التصنيفين العالميين الوحيدين الحاصلين على مصادقة فريق خبراء التصنيف العالمي (IREG).

جامعة أبوظبي هي واحدة من أفضل 150 جامعة قتيبة حول العالم من قبل مؤسسة "كواريلي سيموند" العالمية المعروفة، وهو ما يترجم التزام جامعة أبوظبي بالتنوع على الابتكار والتفوق الأكاديمي بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة لحاضر ومستقبل المؤسسات الأكاديمية في الإمارات وربادتها في مؤشرات التنافسية العالمية في مختلف المجالات، وتحقيق إسهامات إيجابية لازدهار ورفاه الإمارات والعالم أجمع". وأضاف هاميل، "إننا ملتزمون دائماً بالتنمية الفكرية للأفراد وحرص على تسخير كافة الجهود المتاحة لتقديم تجربة أكاديمية ذات جودة متميزة تحظى بتقدير عالمي على الدوام، فضلاً عن إشراف ثقافة التطور والابتكار وحرصها في نفوس الأجيال القادمة." وتسجل جامعة أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر



منوعات

العلاج

23

لشوكولاتة أنواع بالجملة، الأمر الذي يجعل من بقع الشوكولاتة من الملابس تستدعي اتباع طرق عدة. تتكوّن الشوكولاتة من زبدة الكاكاو، وهو ما يفسّر آثار الزيت التي تخلفها هذه البقع، ومن بودرة الكاكاو التي تترك أثاراً غامقة. وكلما كانت الشوكولاتة أغمق صبغت إزالة البقع. في الآتي، نصائح مساعدة في إزالة بقع الشوكولاتة حديثة العهد عن الملابس:



طرق إزالة بقع الشوكولاتة من الملابس

غسل الملابس في المياه، على درجة الحرارة الأعلى. تكرر العملية في حال وجود آثار للبقعة، قبل تجفيف الملابس، كما يستخدم مبيض آمن على الملابس.

إزالة الشوكولاتة الزائدة عن الملابس، وشطفها بالماء البارد. وضع بودرة الإنزيمات الخاصة بإزالة البقع فوق البقعة.

من الملابس، مع الانتباه إلى عدم إلحاق الضرر بنسيج القماش.

يوضع مسحوق الغسيل أو أية مادة خاصة بإزالة البقع على الجزء الأمامي والخلفي من البقعة. تُغسل الملابس ببيضاء اللون، بالماء الساخن مع مبيض للملابس مثل الكلور. وتكرر العملية إلى حين اختفاء آثار البقعة، قبل وضعها في المجفف.

يمكن إزالة بقع الشوكولاتة عن الحرير والكتان، باتباع النصائح الآتية:

تُنزع بقايا قطع الشوكولاتة عن الحرير أو الكتان، باستخدام مناديل ورقية أو قطعة من القماش، ثم تترك الشوكولاتة لتتصلب، لتكشط البقايا المتصلبة باستخدام ملعقة.

تقلب قطعة الحرير أو الكتان، ثم تشطف الجهة الداخلية للبقعة بالماء البارد.

تقلب قطعة الحرير أو الكتان على الجهة الصحيحة، ثم يوضع سائل غسيل غير مبيض (لا يحتوي على الكلور) مكان البقعة. تترك القطعة مع سائل الغسيل، لدقائق.

تنقع قطعة الحرير أو الكتان في الماء البارد من عشر دقائق إلى ربع الساعة، ثم يفرغ مكان البقعة بالملقعة، تليها عملية شطفها بماء بارد، لدقيقة.

يُضاف مسحوق الغسيل إلى الوعاء الذي يحتوي على قطعة الحرير أو الكتان، ويُترك لمدّة دقائق أخرى. تكرر الخطوات السابقة إلى حين زوال آثار البقعة تماماً. ويمكن استخدام مواد خاصة بإزالة البقع، في حال كانت البقعة مستعصية.

تفصل قطعة الحرير أو الكتان بمسحوق الغسيل، وبعد التأكد من زوال البقعة تماماً، هي تُجفّف.

تنزع بقع الشوكولاتة، باستخدام الإنزيمات، التي تعمل على إزالة البقع المستعصية المختلفة من الأقمشة، وتعتبر من المكونات الأساسية في المنظفات. وللإنزيمات العديد من الإيجابيات،

فهي لطيفة على الجلد، الأمر الذي يشجّع سيدات المنازل على استخدامها، كما أنها مستدامة، وتتفاعل بشكل طبيعي، وقابلة للتحلل، ويمكنها إزالة بقع الشوكولاتة، عن طريق اتباع النصائح الآتية:

إزالة بقع الشوكولاتة عن الملابس بقع الشوكولاتة القديمة على الملابس

يمكن إزالة بقع الشوكولاتة القديمة عن الملابس، باتباع النصائح الآتية:

يوضع مسحوق الغسيل (أو أية مادة خاصة بإزالة البقع) على الجزء الأمامي والخلفي من البقعة، مع تركها لدقائق. وفي حال كانت البقعة كبيرة ومنتشرة على

الملابس، يمكن تقمها في وعاء يحتوي الماء البارد ومسحوق الغسيل، وذلك لساعة.

تُستخدم المواد الآتية، في حال كانت البقع مستعصية، بيروكسيد الهيدروجين ومسحوق الغسيل الكثيف والماء البارد وسائل الجلي، تفصل الملابس المبقعة.

يمكن إزالة بقع الشوكولاتة عن الملابس ببيضاء اللون، باتباع النصائح الآتية:

إزالة بقايا قطع الشوكولاتة عن القماش، باستخدام ملعقة، أو سكين، بدون نشرها على الأجزاء النظيفة

يُفيد استخدام ملعقة أو سكين أو أية أداة أخرى لحك البقعة، بدون نشرها على الأجزاء النظيفة من الملابس، مع الانتباه إلى عدم إلحاق الضرر بنسيج القماش.

يُفضل أن تتم العملية، مباشرة، وبدون تأخير، وذلك لتجنب جفاف الشوكولاتة على القماش.

يُشطف الجزء الخلفي من مكان البقعة بالماء البارد، للحد من انتشار آثار الشوكولاتة الزيتية على الأجزاء النظيفة من الثوب.

تلي الخطوة، نقع القماش في سائل مزيل البقع، ففسله في الغسالة على أعلى درجة حرارة مسموح بها، والمذكورة على الملابس. وبالإمكان تكرار الخطوات، في حال عدم

زوال البقعة. يُستخدم مبيض الأقمشة، في حال كان مسبب البقع الشوكولاتة الداكنة، إذ يغمس مكان البقعة في المبيض

ويدلك برفق، ثم يغسل بعدها مباشرة، أو يترك لعشر دقائق في حال كانت الملابس ملوثة.

يجب الانتباه إلى عدم تجفيف الملابس أو تعريضها إلى الحرارة، قبل إزالة آثار البقع منها.



أهمية نوم الطفل في غرفته

نوم الطفل له الكثير من الأهمية لتعزيز نموّه العقلي والبدني، إذ يقضي ثلاثة أرباع وقته في النوم، وهذا ما يستدعي من الأم ضرورة توفير المناخ المناسب لينول قسطاً وافياً منه.

مقدرته على الانفصال عنهما، ويؤخر نضجه بوجه عام.

نصائح لنوم الطفل بمفرده

لا بد أن يؤخذ الطفل للنوم في غرفته والتحاور معه حول وجوب أن ينام في سريريه الخاص من الآن وصاعداً.

التدرج مطلوب لتعويد الطفل على النوم في سريريه وحيداً. لا بأس أن ينام الأم أو الأب معه لفترة قصيرة إلى أن يتعود ومن ثم تقليل المدة مرة بعد أخرى.

تهيئة غرفة الطفل بأثاث وألوان محببة له، كي لا ينزعج من النوم أو الجلوس فيها.

الطريق للطفل بعد ذلك لتحديد هويته. من ناحية أخرى، عندما يرى الطفل والديه في غرفة مستقلة عنه، فذلك يجعله يدرك أن العلاقة بين أبويه هي أهم علاقة داخل الأسرة.

وهذا سيعزز احترام الطفل لهما ولأسرته وللآخرين فيما بعد، والعكس يحصل في حال نام الطفل مع والديه في الغرفة نفسها.

تستثنى من تلك القاعدة حالات معينة، مثل توتر الطفل.

مرضه أو فترات الانتقال. الأمر متروك للوالدين لتقديره.

لا بد من معرفة أن نوم الطفل مع والديه يعزز

ولكن، ما يحير البعض من الأمهات ويحتهن على طرق العديد من الأسئلة حول نوم الطفل بمفرده... ما هو المكان الأنسب لنوم الطفل؟

ما هو العمر المناسب الذي يجب أن يفارق فيه غرفتي؟ هل أبقى بقربه حتى ينام، أم لا بأس إن تركته وحيداً بغية التعويد؟ أسئلة كثيرة تجدين سيدتي إجابتها مع الاختصاصي النفسي (قاسم العسيري)...

نوم الطفل بمفرده

أقيمت الدراسات النفسية أن نوم الطفل في غرفة خاصة به يساعده على الشعور بأنه شخص مستقل، حيث إن ذلك الأمر يهدد

5 طرق تساعدك لتكوني

أماً سعيدة

للسعادة مفاهيم كثيرة، وهناك طرق عديدة للوصول إلى الشعور بالرضى والسعادة، وفيما يلي 5 طرق تساعدك لتكوني أماً سعيدة..

2- التواصل مع الآخرين يجعلك سعيدة

الجميع يحتاج إلى صديق، لقد خلقنا لتواصل مع الآخرين، وتشير الأبحاث إلى أن أجسامنا تفرز هرمونات إجهاد أقل بنسبة 50% عندما نتواصل مع الآخرين عند المرور بوقت عصيب.

تواصل مع أصدقائك، خلطي لقضاء وقت معهم بانتظام، تعرّفي إلى أصدقاء جدد، قضاء الوقت بصحبة الأصدقاء يكون منعشاً، كما أنه بمثابة رعاية ذاتية لك.

3- وجود هدف يجعلك سعيدة

من الجيد أن تتطلعي للأمام، وتعملي من أجل تحقيق هدف وإنجازه، هذا يشعرك بالتطور والتقدم، لذا فإن وجود هدف في حياتك، والعمل على تحقيقه، يمنحك الشعور بالسعادة.

4- الشعور بالامتنان يجعلك سعيدة

من المهم أن تنظري لما حولك، وتركزي على الأشياء الإيجابية، فتعززي شعورك بالامتنان الذي يمنحك بدوره الشعور بالسعادة.

في نهاية كل يوم، اصنعي قائمة بأفضل الأشياء التي حدثت لك، ثم اجمعي الأشياء الجيدة على مدار الأسبوع، هذا يشعرك بالامتنان والسعادة.

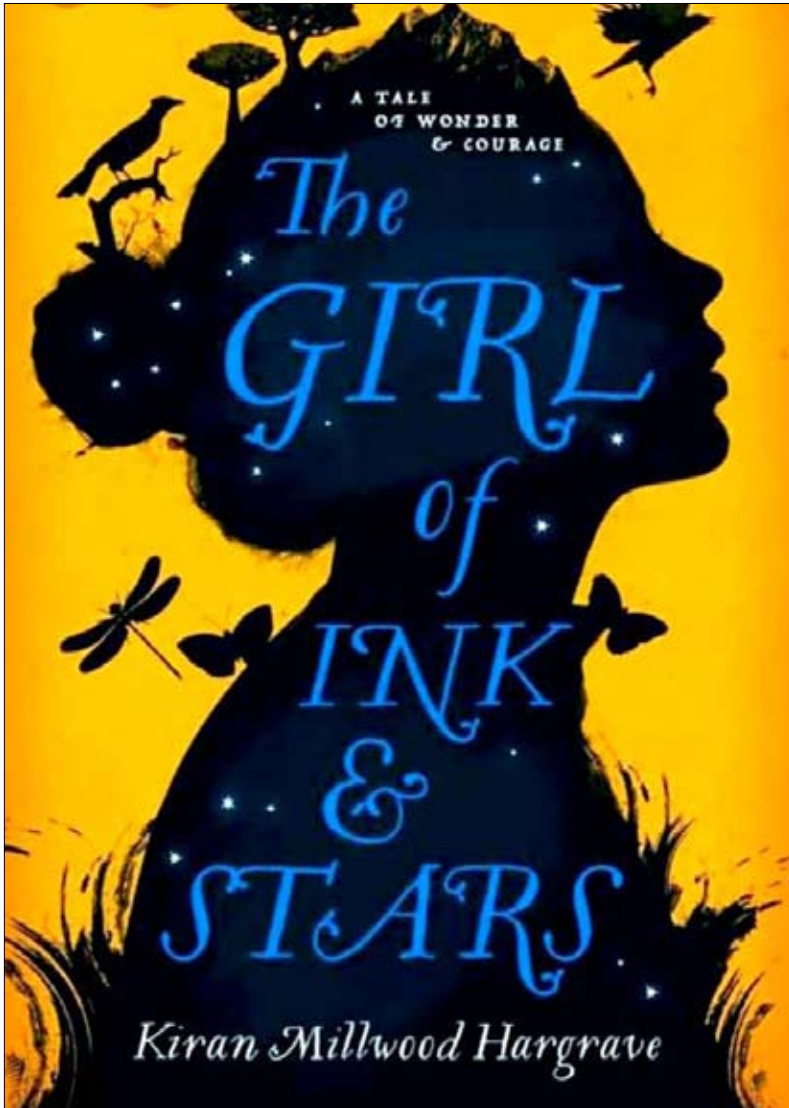
5- الإيمان يشعرك بالسعادة

هذا العالم أكبر بكثير مما يمكنك رؤيته، يمنحك الإيمان المزيد من الأمل، والثقة، والطمأنينة، خاصة في الأوقات الصعبة، لهذا احرص على تعزيز علاقتك الروحية، والصلاة بانتظام، من أجل الحصول على الأمل، والشعور بالسعادة.

1- العطاء يجعلك سعيدة

العطاء يدفع عنك الشعور بالأنانية ويجعلك سعيدة، فهو ينقل إليك الشعور بالسعادة الذي يصيب الآخرين عندما تمنحهم شيئاً جيداً.





العربي بالكتاب الكبار من العالمين الذين رشحوا ونالوا جوائز نوبل، لم تقتصر الترجمة على النصوص الأدبية فقط، وإنما ذهبت إلى الدراما وترجمة الأفلام السينمائية، التي تعرفنا من خلالها على عالم آخر وأفكار وصناعة أخرى، ولعل من أشهر مكاتب الترجمة في هذا الشأن أنيس عبيد الذي تربت أجيال متعاقبة على ترجمته للأفلام السينمائية الأمريكية، وهذه الأفلام كان معظمها مأخوذ من روايات عالمية، مثل الاخوة الأعداء، وذهب مع الريح، وغيرها من الروايات التي شكلت في وجدان الشعوب أفكار جديدة وبنيت جسور متينة في عالم الأدب وصناعة الرواية وتشجيع الكثير من المهويين في الترجمة، أن يثروا الثقافة المجتمعية بكل ما هو حديث، ويعلموا أجيال من المترجمين يعرفوا راية التنوير في المجتمع العربي، ويعرفوا أفكارنا وأدبنا للعالم الغربي لتكتمل الصورة.

موحدة أكد هناك اختلاف كبير بين الاستيعاب الفكري والإبداعي للرواية، أما الكتب العلمية والمخطوطات القانونية ترجمتها ستكون أسهل لوجود نقاط ومصطلحات معروفة لا تحتاج إلى أسلوب بلاغي وتورية وإسقاط على أحداث داخل النص. البناء الدرامي للنصوص الأدبية تحتاج من المؤلف البحث عن مرادفات بسيطة وقريبة للفقراء وأحياناً يلزم الأمر أن يلجأ لبعض المصطلحات المحلية جداً والخاصة ببعض المناطق كالتي في الريف الإنجليزي أو الفرنسي، التي تحتاج مجهود مضاعف من المترجم للبحث عن أقرب تفسير لهذا المصطلح وتطويعه لخدمة النص المترجم. لا ننكر أن الترجمة أشرت الحياة الثقافية والعلمية، وساهمت في نقل الخبرات والأفكار وتقارب المسافات في الرؤى، العديد من المترجمين المحترفين يهروا الساحة الأدبية وعرفوا المواطن

•• كنب : أسامة عبد القصود
ما كان لنا أن نتعرف على الأدب الإنجليزي والفرنسي وغيرهما من الأدب، التي كتبت بغير لساننا العربي، ولا حتى هم أن يتعرفوا على أدبنا العربي إلا من خلال وسيط، ينقل الصورة ويعبر عن الكاتب الأصل بحرفية تجعل القارئ ينسى تماماً وجوده ويتعلق بالمؤلف الأصلي، فالمترجم الواع المتمرس والدارس لمفردات اللغة المترجم إليها أو منها، عليه أن يمتلك من الفراسة ما يؤهله لاختيار المرادفات الأقرب للصح، وهذا يفيد النص ويساعد الكاتب الأصلي على الانتشار.

رؤية نقدية .. النص بين الكاتب والمترجم

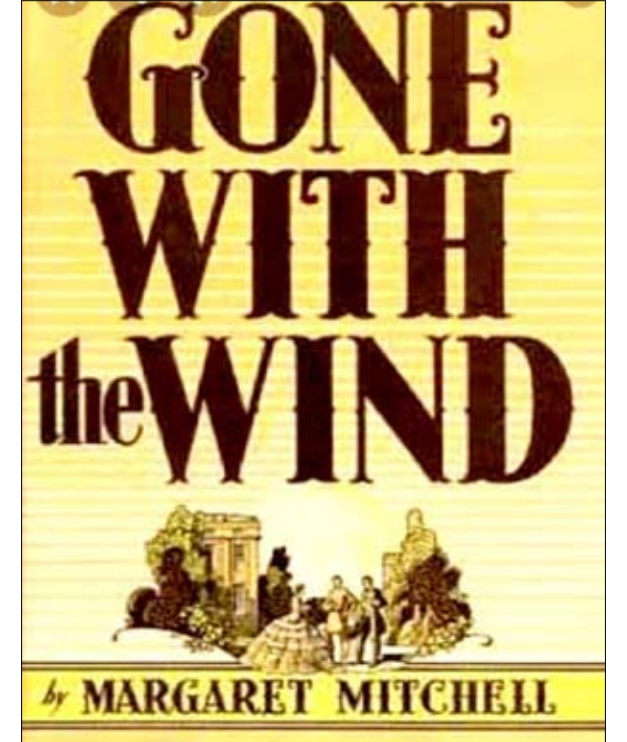
والرواية بشكل خاص. تعرفنا على الأدب العالمي وتداول الأفكار وأدركنا من خلال المترجم مناهج أخرى وقضايا متعددة، واكتشفنا أن الأدب في كل مكان هو المحرك والراصد لكل حقبة زمنية يعيشها مجتمعات ما وراء البحار، تمكنا من بناء مجتمعات افتراضية وتنوع الأفكار والإبداع، وما يسمى بالخيال الأدبي وقراءة الأحداث قبل وقوعها، فكتير من الكتاب قد تنبؤوا بأشياء كنا نراها صعبة الحدوث وعرفناها من خلال المترجم.

إذا كان المترجم موهوبا ويمتلك أدواته ولديه معرفة تامة باللهاجة المحلية ليهد الكاتب الأصلي، كان التوصيل الفكري أسهل وأوقع، ولكن لهذه الموهبة أضرار على النصوص لو لم يخلع عباءته ويتصل تماماً من أفكاره ويكون على الحياد التام، والا سجد الكتاب الذين يترجم كتبهم مترجم واحد قد اقترب أسلوبهم في السرد واقترب المرادفات وتركيب الجمل. بالاطلاع على الكثير من الروايات المترجمة عن كتاب عالميين، نكتشف أن بعض الأسماء وخفايا اللغة الأصلية تخفى على المترجم، فاللغة الأصلية دائماً ستكون صاحبة الفضل في الحكاية، وفي حال بناء النص واعتماده من قبل المترجم ستقلل الفكرة ومعرفة الكاتب الأصلي لجمهور من غير الناطقين بلسانه، وهذا العمل غالباً ما سينشر بأكثر من لغة، والنص الواحد إذا قرأ من قارئ من اللغة الأم وآخر يعرفها كلفة ثانية، هل تناولهم للنص سيكون واحد ويفهم

هل ستكون بنفس الكلمات والمرادفات؟ وهل على المترجم الأدبي أو غيره أن يراعي أسلوب السرد والتنقل بين الأحداث بكل سهولة ويسر ، كما يفعل في النص الأصلي؟ غالباً المترجم الذي يتعرض لتحويل نص أدبي من لغة إلى لغة أخرى يكون ممن يهتمون بالأدب بشكل عام

مهمومة بقضايا أوطانها، ومن منظور أهمية المترجم ودوره الفعال في عملية التنوير المستمرة خاصة عند الشعوب التي لا يمتلك معظمها سوى لسانها فقط لكن هناك سؤال محوري غالباً ما يسأله القارئ، لو أن رواية واحدة ترجمها أكثر من مترجم

يعتبر المترجم مرآة تعكس مضمون النص وفحواه بدون تدخل أو تهذيب للكلمات، وهذه الترجمة تنقل رؤية الكاتب وأفكاره دون عبث في تحوير الفكرة والتقصير في بنائها، وما تم ترجمه من روايات وكتب علمية أشرت الحياة الثقافية وساهم في تبادل الخبرات والاطلاع على أفلام



ترشيح قصر الوطن لجائزة الوجهة الثقافية السياحية الرائدة في الشرق الأوسط 2020

رشحت جوائز السفر العالمية قصر الوطن لجائزة "الوجهة الثقافية السياحية الرائدة في الشرق الأوسط 2020". تعنى هذه الجوائز بتكريم التميز والاحتفاء به في جميع قطاعات صناعة السياحة والسفر العالمية.. ويأتي هذا الترشيح لهذه الجائزة المرموقة تأكيداً لتميز قصر الوطن كمصرح معماري وحضاري فريد فضلاً عن نجاحه في ترسيخ مكانته على المستويين الإقليمي والدولي منذ افتتاح أبوابه أمام الجمهور في شهر مارس 2019. جدير بالذكر أن باب التصويت متاح الآن ويمكن للجمهور التصويت لقصر الوطن عبر الموقع الإلكتروني: www.worldtravelawards.com/vote



جامعة محمد الخامس أبوظبي تطلق موسم مصايف العلماء الثقافى

فصل الصيف باختلاف أزمته وأحواله وإصرارهم على التزود بالعلم وعلى إنتاج المعرفة. وأكد أن هذا الموسم وغيره من المواسم هو ضمن مجموعة من المبادرات الأكاديمية والتثقيفية والتي تؤكد على التزام الجامعة بدورها الاجتماعي ومسئوليتها المجتمعية حيث يهدف "مصايف العلماء" لتثقيف أفراد المجتمع حول أهمية استغلال الفترة الحالية في تطوير مهاراتهم خاصة وأن سيرة المصطفى - صلى الله عليه وسلم - وتاريخ العلماء والأدباء يزخران بأمثلة عديدة تبرز إنجازات خلدتها التاريخ خلال فترة موسم الصيف. وذكر أن هدف الموسم الرئيسي يتمثل في التشجيع على البحث العلمي وذلك من خلال استعراض أهم إنجازات أعلام الحضارة العربية والإسلامية خلال موسم الصيف في قوالب سردية شيقة ومفيدة.

استجابة لتوجيهات القيادة الرشيدة التي جعلت من نشر العلم والمعرفة هدفاً الأول وشجعت المجتمع على طلب العلم في كل وقت وحين... مضيافاً أن الجامعة حرصت على تنفيذ رؤية قيادة الدولة في نشر العلم وتعريف المجتمع بسيرة أعلام الحضارة العربية الإسلامية الذين دأبوا على تكريس فترات الصيف في نيل العلم والنهل من مصادره. وأوضح أن "مصايف العلماء" هو إحدى مبادرات الجامعة الأكاديمية التثقيفية والتي تهدف إلى تعريف الجمهور بأفضل طرق استثمار أوقات الفراغ وأجملها من خلال التزود بالعلم والمعرفة.. لافتاً إلى أن موسم الجامعة الصيفي يشجع أفراد المجتمع على استثمار الوقت خلال فصل الصيف وذلك بحثهم على تطوير مهاراتهم وصل مواهبهم وتنمية معارفهم من خلال عرض أهم إنجازات العلماء والأدباء خلال فترة

أطلقت جامعة محمد الخامس أبوظبي موسمها الثاني للمحاضرات الثقافية بعنوان "مصايف العلماء" الذي يستمر على مدار فصل الصيف ويشمل سلسلة من الحلقات الثقافية يتم بثها عبر حسابات الجامعة على مواقع التواصل الاجتماعي وذلك يومي الإثنين والأربعاء من كل أسبوع في تمام الساعة السابعة مساءً. ويعد موسم "مصايف العلماء" هو الأول من نوعه الذي يستعرض مسيرة العلماء في التحصيل العلمي مع اختلاف الأزمنة والأحوال والأوضاع التي كانوا يعيشونها. وتوجه سعادة الدكتور خالد الليهوني الظاهري مدير جامعة محمد الخامس أبوظبي بالإذابة بالشكر إلى القيادة الرشيدة على الدعم المتواصل لسيرة العلم والتعليم في الدولة ورعايتها لكافة البرامج التي تعزز مكانة الجامعة كمنارة فكرية وثقافية. وأشار إلى أن فكرة الموسم الأساسية جاءت

يتضمن مسرحية موسيقية بعنوان "كوارانتانيا مانيا"

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقدم عرضاً افتراضياً لمجموعة كورال أبوظبي

العرض يطرح واقع جائحة كورونا بمشاركة أقدم مجموعة موسيقية للهواة في دولة الإمارات

مرتبطة بالحجر الصحي، لتضحك المشاهدين أحياناً، وتبكيهم أحياناً، وتتطابق دائماً مع جميع المشاعر. وستستضيف العرض شيرا لي سوندرز إحدى أعضاء المجموعة، كما تضم أعضاء سابقين وحاليين من أكثر من 10 دول، نتمنى من الجميع أن لا يفوتوا فرصة المشاهدة.

الفرح والسعادة إلى منازل الجمهور وعائلاتهم ومعجبين. ويتميز عرض (كوارانتانيا مانيا) بمحاكاة إبداعية ساخرة للوضع المتعلق بانتشار فيروس كورونا عن طريق الموسيقى، حيث تمت كتابة جميع المقطوعات من قبل الأعضاء أنفسهم ليأخذوا المتابعين في رحلة عاطفية

الافتراضية بالتعاون مع مركز الفنون، ففي الوقت الذي تسببت به جائحة كورونا بإلغاء جميع تدريبات الكورال منذ مارس والعروض المخطط لها في يونيو للعرض الموسيقي (يونج فراكتانتاين)، كان على المجموعة التوصل إلى طريقة بديلة للتعبير عن الإبداع وجلب

الخامسة منذ انطلاقته، والتي كانت ستعقد في نهاية يونيو الجاري. وسيضم الحفل الموسيقي الافتراضي مجموعة رائعة من أغاني الأفلام الموسيقية والعروض الموسيقية الترفيهية، التي ستسعد المشاهدين عن بعد. وبهذه المناسبة، قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "تعتبر مجموعة كورال أبوظبي واحدة من أقدم الجهات المتخصصة بالفنون المسرحية في الإمارة، وعلى مدى أربعة عقود أصبحت وجهة للحياة الثقافية والاجتماعية في المدينة. وعندما بات واضحاً أننا لن نكون قادرين على تقديم عرض (يونج فراكتانتاين) كما كان مخطط له ضمن موسمنا، جاءت دعوتنا للمجموعة لايتكار نهج آخر يقدم مواهب إبداعية للجمهور، وهو ما ابتكرته مجموعة كورال أبوظبي بأسلوب جديد وساحر ومرح من أجل أن تبقى على تواصل دائم".

من جهتها، قالت كاثرين داوونينغ عضو مجلس إدارة مجموعة كورال أبوظبي وأحدى أعضاء فريق الأداء: "ننخر اليوم بالإعلان عن حفلتنا

أغنيات ومقطوعات إبداعية تتناول موضوع فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، ويأتي عرض هذه المسرحية، بعد إلغاء مجموعة كورال أبوظبي لحفلهم الموسيقي السنوي "يونج فراكتانتاين" الذي كان من المقرر أن يختتم احتفالات مركز الفنون بالذكرى السنوية

•• أبوظبي - الفجر
أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، عن استضافته لمجموعة كورال أبوظبي، لتقديم عرض مسرحي موسيقي افتراضي يقام لأول مرة مسرحية "كوارانتانيا مانيا"، التي تتضمن



منوعات

الفكر

27



ركزت خلال السنوات الماضية على مهنتها كمذيعة، وضعت قضايا المرأة هدفا لها، فقدمت مجموعة من البرامج التي تناقش مشكلاتها وجمالها، قررت خوض التمثيل فشاركت في مسلسل (جنون الشهرة)، ثم عادت إلى التقديم مرة أخرى، ومنها إلى التمثيل ولكن من خلال أعمال السينما. عن مشوارها، كان مع الإعلامية والممثلة التونسية ليلى شندول، هذا الحوار.

أسعى لتقديم شخصيات جيدة تتناسب مع مكانتي كمذيعة

ليلى شندول: حلم حياتي وأمنيته العمل مع عادل إمام

• هل تجمعك صداقة مع محمد رمضان وسعد مجرد؟
- محمد رمضان على المستوى الشخصي (طيب جدا.. أحبه جدا واحترمه)، وسعد مجرد مغن موهوب وأحبه جدا جدا، استطاع خلال فترة قصيرة صنع نجوميته في الوطن العربي وأتمنى له التوفيق والنجاح.
• من ترغيبين في التعاون معهم؟
- حلم حياتي وأمنيته العمل مع عادل إمام، فهو قدوتي في التمثيل.
• ما علاقتك بلاعب كرة القدم محمود كهربا؟
- لا تربطني به أية علاقة، أكن له كل الاحترام والتقدير، كانت أخباره وصوره مسرية انتشرت لنا، أخذت أكبر من حجمها.
• ما سبب اهتمامك بالمرأة في برامجك؟
- أحب كل ما يتعلق بالمرأة، أشعر أنها لم تحصل على حقها في المجتمع، أحاول بدوري كمذيعة أن أكون في ظهرها، لذلك ركزت في البرامج التي تتحدث عن المرأة بجمالها ومشاكلها، بدأت ببرامج (النص الحلو) بمشاركة مذيعتين أخرتين، اكتسبت خبرة كبيرة في كل ما يخص المرأة، لأن البرنامج كان شاملا، بعدها قدمت برنامجين بمفردي هما (هي) و(سيداتي انصاتي)، الحمد لله حققا صدى عند الجمهور.
• ألم تفكري في تقديم برنامج فني أو سياسي؟
- يمكنني تقديم برنامج فني، لكنني بعيدة عن السياسة، أحب البرامج التي تتحدث عن الموضة، الأزياء، والرياضة.
• هل تصدين رياضة كرة القدم؟
- لا، أقصد الرياضة الخاصة بالنساء، النوادي الصحية، التي تذهب إليها المرأة للحفاظ على رشاقة جسمها، الرياضة مهمة جدا للنساء.
• شخصيا أحرص على ممارستها باستمرار.
• ما البرنامج الجديد الذي تحضرينه؟
- لن أستطيع التحدث عنه حاليا، أتوقع أن يكون برنامجا عربيا كبيرا سيفاجئ الجمهور به وقت عرضه للفترة المقبلة.
• هل تحبين دخول المطبخ وما الأكلات التي تطهينها بنفسك؟
- نعم، دخول المطبخ مهم بالنسبة لي، ولكل النساء، أنا خبيرة في الأكل التونسي.
• ما سبب رشاقتك؟
- ممارسة الرياضة والنظام الغذائي الصحي.

الاستمرار في التمثيل بعدما شاهد أدائي في مسلسل لم يكتمل شاركت به قبل مسلسل (جنون الشهرة)، وقتها قررت الاستمرار في العمل كمذيعة والتركيز في تقديم البرامج، حتى شجعتي الجمهور مرة أخرى للعودة وتقديم ما يتناسب مع عملي كمذيعة ويرضي طموحي كممثلة.
• ماذا عن الفيلم الجديد؟
- سعيدة جداً بالتعامل مع منتج الفيلم، وترشيحي لشخصية تستحق أن أعود من خلالها للجمهور مرة أخرى، كما سيجمعي الفيلم بعدد من الممثلين، متفائلة بنجاحه وإعجاب الجمهور به.
• كيف تختارين أدوارك؟
- لا أشرط دورا معينا، لكن يجب أن يكون دور له قيمة فنية كبيرة تقيد الناس وتضيف للعمل ورصيدي الفني، أن يكون أمام ممثلين كبار، حتى اكتسب منهم خبرة التمثيل، أسعى لتقديم شخصيات جيدة على الشاشة تتناسب مع مكانتي كمذيعة.
• هل ساهم جمالك في دخولك التمثيل؟
- أرى أن طريقتي وحضورتي أهم من الجمال لأن (ما شاء الله يوجد فتيات حلوة جداً)، لكن الأهم جمال الروح، فإن لم تكن الروح من الداخل جيدة، فكل شيء من الخارج لن يكون جميلا، خصوصا أنه لا توجد فتاة لا تحب أن تكون جميلة، وأنا أحب من تحافظ على جمالها وروح قلبها.
• ألا تخشين أن يؤثر عملك في التمثيل على عملك كمذيعة؟
- لا، لأنني سأحافظ على الاثنين، التقديم البرامجي بالنسبة لي يعتبر الأساس، أما التمثيل فهو مهنة لدي منذ زمن، ولم يكن لدي الوقت لأتفرغ له، حاليا تفرغت للتمثيل، ولن يؤثر ان شاء الله على عملي في التقديم.
• أيهما أفضل لك التمثيل أم البرامج؟
- أحبهما معا، أستطيع الموازنة بينهما، حاليا أفضل الإذاعة لأنها عملي الأساسي وخبرتي فيها أكثر، لكن إذا اهتممت بالتمثيل للفترة المقبلة، سيكون أفضل أيضا، خصوصا أنني أحب عملي جدا.
• هل لديك صداقات في الوسط الفني؟
- توجد علاقات جيدة مع الجميع، نتقابل في المهرجانات ونكن لبعضنا كل احترام وتقدير.

• ما سبب تأخرك في التمثيل بعد مسلسل (جنون الشهرة)؟
- اخترت أن أركز الفترة الماضية على تقديم البرامج، فلم يكن لدي وقت للمشاركة في أي عمل فني، إذ أن تصوير البرنامج كان يتم على مدى أربعة أيام في الأسبوع، كما لم أجد العمل المناسب الذي يفريني للانضمام له بعد المسلسل الذي سعدت بالمشاركة
• ما الذي دفعك للعودة مرة أخرى للتمثيل؟
- بعد أربع سنوات من تقديم البرامج بدأ التمثيل يشدني من جديد، وقررت أن أعطيه وقتا، وفي نفس الوقت أحافظ على مهنتي كمذيعة.
• من اكتشف موهبتك في التمثيل؟
- الجمهور، أنا شخصية فكاهية جدا، ذات يوم تلقيت اتصالا يدعوني للتمثيل وتكرر ذلك مرات عدة، كما طلب أحد المنتجين من أصدقائي



هل تخلت عادة عبد الرازق عن حلم (حتشبسوت)؟

شعبيتها في أعمالها الأخيرة، فتراهن غادة على النجاح من خلال التعاون مع صادق الصباح الذي يهتم بالدعاية الكبيرة لأعماله ولنجومه وحتى الآن لا تزال غادة في مرحلة البحث عن سيناريو مناسب تغير من خلاله جلدنا.

أن تتعاقد مع المنتج صادق الصباح لتقديم عمل سيتم تصويره في لبنان. وتأتي خطوة غادة كي تراهن مرة أخرى على المنافسة القوية خاصة وأن أعمالها الفترة الماضية لم تكن بها دعاية قوية مما أثر على

كانت تراهن الممثلة المصرية غادة عبد الرازق على تقديم شخصية "حتشبسوت" خلال السنوات الراهنة، لكن يبدو أنها تخلت عن هذا الحلم لعدم وجود جهة إنتاجية متحمسة للعمل الذي يحتاج لميزانية ضخمة ولكن غادة قررت

مي كساب تعلق بطريقة كوميدية على زيادة وزنها

علقت الفنانة المصرية مي كساب، بطريقة كوميدية على زيادة الوزن الذي اكتسبته مؤخرا خاصة بعد إنجاب طفلها الأخير ياسين من زوجها مطرب المهرجانات محمد صلاح أوكا.

مي كساب، قالت عبر صفحتها الشخصية: (يارب ما خلقتنيش ليه زي العيال الرفيعة المستفزة دي اللي بتتعد تلغ وتلغ وما بيأنتش عليها.. بأدفع تمن كل كويباية سحلب وكل طاجن ميكس شيكولاتة لفيتهم.. أه يانا يا أمه الله يسامح العاصفة ع الحظر على كرشي).

وكانت مي كساب، قد طرحت مؤخرا أغنية منفردة جديدة حملت اسم (ودي عاجيك فيها ايه)، من كلمات الشاعر أمير طعيمة، ومن ألحان أشرف سالم، ومن توزيع زوجها أوكا. من ناحية أخرى، تجهز مي كساب لفيلم جديد بعنوان (فولت زيادة)، والعمل من تأليف محمد عبد الكريم، ومن إخراج أحمد ثابت، حيث كان فيلم (الطيب والشرس واللعب) آخر فيلم عُرض لها، وقد شاركت في بطولته أمام أحمد فتحي، محمد سلام، بيومي فؤاد، طارق الإبياري، من سيناريو وحوار رأفت رضا وإخراج رامي رزق الله، كما عُرض لها مسلسل (اللعبة) على إحدى الشبكات الرقمية، وقد شاركت في بطولته أمام شيكو، وهشام ماجد، وأحمد فتحي، ومحمد ثروت، وهو من إخراج معتز التوني.



الفكر

التمارين الرياضية تقي من الاكتئاب والقلق

قالت نتائج دراسة جديدة إن هناك أدلة على أن ممارسة التمارين الرياضية تقي من مشاكل نفسية بعينها مثل الاكتئاب والقلق. وتدعم هذه النتائج ما أشارت إليه دراسات سابقة من فوائد اللياقة البدنية للصحة النفسية. ويعني ذلك أن الرياضة تفيد صحة القلب بشكل غير مباشر عبر تقليل التوتر النفسي والاكتئاب اللذين يجهدان القلب. مستوى اللياقة البدنية المنخفض يرتبط بزيادة المخاطر على الصحة النفسية بنسبة 47 بالمائة، والمستوى المتوسط يرتبط بزيادة هذه المخاطر بنسبة 23 بالمائة وتوصلت الدراسة التي أجريت أبحاثها في جامعة كوليج بلندن، إلى أن مستوى اللياقة البدنية المنخفض يرتبط بزيادة المخاطر على الصحة النفسية بنسبة 47 بالمائة، وأن المستوى المتوسط من اللياقة البدنية يرتبط بزيادة هذه المخاطر بنسبة 23 بالمائة. ونشرت نتائج الدراسة في "جورنال أوف أفليكثيف ديس أورد"، ووجدت أن التمارين الرياضية تحسن من تدفق الأكسجين للدماغ ولأعضاء الجسم الأخرى، ويساعد ذلك على خفض مستوى الاكتئاب والقلق النفسي.



نصائح مهمة لازالة رائحة الدخان من الأثاث

تعلق رائحة دخان السجائر في الأثاث، إذ تنتج عن التدخين جزئيات مجهرية من الزيت والقطران، وهذه الأخيرة تلتصق بشدة على الأسطح الملامسة لها، سواء الملابس أو أثاث السيارة أو أنحاء مختلفة في المنزل، ما يتسبب بالرائحة القوية والكريهة، فما هي الطرق المساعدة في إزالة رائحة الدخان من الأثاث، تحديداً؟

إزالة رائحة الدخان من الأثاث.. اليكم هذه الطرق

- يُمسح الأثاث بخليلط مؤلف من كوب من الخل الأبيض المضاف إلى الماء الساخن، ما يعمل على تكسير جزئيات القطران التي ينتجها التدخين.
- يُضاف كوب من صودا الخبز إلى محلول تنظيف الأثاث للتخلص من رائحة الدخان عن الأثاث.
- تُنقع أقمشة الأثاث في محلول مؤلف من دواء الغسيل والماء، وذلك لساعة تقريباً، ثم تغسل في الغسالة، بالطريقة المعتادة. تكرر العملية، في حال بقيت رائحة الدخان عالقة بالأقمشة. تُجفف الأقمشة في الهواء الطلق. وفي حال استخدام المجفف الكهربائي، يُفضل وضع ورق المجفف داخله. تُنظف الغسالة للتخلص من رائحة الدخان، بحسب التعليمات الخاصة بها.
- يُستخدم الفحم المنشط عادة في إزالة السموم العالقة في الجو، كما هو يعتبر فعالاً في امتصاص الروائح الكريهة. لذا، توضع بوردة الفحم المنشط في أوعية صغيرة، وتوزع في أنحاء المنزل للتخلص من رائحة الدخان.
- تعمل الحرارة العالية بشكل فعال على إذابة القطران والزيوت العالقة بالمفروشات، وذلك من خلال نفث البخار على المفروشات، باستعمال قدر يحتوي على الماء المغلي، أو شراء جهاز التبخير. ثم، تمسح المفروشات، باستخدام منشفة نظيفة.
- تُساعد رائحة البخور في حجب رائحة الدخان المنتشرة في أنحاء المنزل، وعلى الأثاث تحديداً، وذلك عند إحراق حبيباتها أو البودرة منها في حامل غير قابل للاشتعال، فتبخير أرجاء المنزل.
- تعد نباتات الزينة الداخلية من الحلول الطبيعية لامتصاص الروائح الكريهة في المنزل، لذا يمكن توزيعها في أرجائه للتخلص من رائحة الدخان. أنواع النباتات المضلة، في هذا الإطار: نبتة العنكبوت ونبتة الأيود ونبتة البروميلية...
- يُفضل القيام بالتنظيف العميق للمنزل أي مسح الأسطح والأثاث والأرضيات وتنظيف السجاد وغسل البطانيات والوسائد والملابس والستائر.
- تشغل المروحة، التي توضع في عكس اتجاه النوافذ، ثم تفتح الأبواب والنوافذ التي في الجوانب الأخرى من المنزل للسماح بتجديد الهواء.
- يُفضل استخدام جهاز تنقية الهواء، في أماكن التدخين.
- يصنع خليط من شرائح الليمون وكلم من أوراق نبات الروزماري (إكليل الجبل) والقليل من خلاصة الفانيليا، مع وضعه في جرة صغيرة مع الماء، في الغرفة.
- يصنع معطر للجو من الماء وزيت القرفة وزيت البرتقال، فهذا الخليط يجعل رائحة الهواء منعشة في المنزل.



أطباء وممرضات أندونيسيون متطوعون يقومون بإجراء تمارين صباحية مع مرضى COVID-19 في الشرفات في بيت الحجر الصحي في تانجيرانج. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الحمص



كشف الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء والغذاء، عن أن الحمص له من الفوائد الكثير، والتي تجعله أهم أنواع الحبوب التي تمد الجسم بالعناصر والفيتامينات، وتضيق عناصره على عناصر اللحم بأنواعه.

ويمد الحمص الجسم بالكثير من الفوائد وأهمها على الإطلاق قدرته على ضبط معدلات السكر في الدم، وهي معلومة غائبة عن الكثيرين، كما يعادل مستويات الكوليسترول في الدم، فيزيد من نسب الكوليسترول الصحي، ويقلل مستويات الضار بشكل ملحوظ، مما يقلل دهون الدم تدريجياً.

وأكد الباحث في الدواء والغذاء، على أن الحمص إضافة رائعة للطعام الساخن والبارد، كما أنه يساعد على تسهيل الهضم لاحتوائه على الألياف بكميات كبيرة، كما أنه يساعد على تقليل حموضة الأمعاء، وتخفيف حدتها.

سؤال وجواب

• ما المقصود بالبئر الارتوازي؟

هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

• الماء الذي يحتوي على كميات كبيرة من ايونات الكالسيوم او المغنيسيوم لا يكون رغوة مع الصابون لان ايونات الكالسيوم او المغنيسيوم تحل محل ايونات الصوديوم الموجودة في الصابون فتجعله صعب الذوبان في الماء ؟

-الماء العسر

• اين تقع بحيرة البحر الضائع؟

-امريكا

• الارز الذهبي وهو المعدل وراثيا لتعويض نقص فيتامين ا بدأ انتاجه لأول مرة في عام 2000م وذلك في؟

سويسرا

• من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟

-فيثاب الدين الكاشي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن جسم الإنسان يحتوي على 6 ليتر دم.
- هل تعلم أن الغدة التي تفرز مادة الأنسولين هي غدة البنكرياس، ومعلوم أن في الجسم عدة غدد أهمها: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية. ولكل منها وظائف عدة مثلاً: معدل النمو والحجم النهائي للجسم وتوزيع الشعر والوزن الإجمالي وغيرها...
- هل تعلم أن آخر حاسة يفقد الإنسان قبل موته هي حاسة السمع، وليست حاسة اللمس كما يظن العديد.
- هل تعلم أن عدد فصائل الدم في الجنس البشري هي أربعة: A، B، O، و فصيلة الوحيدة من هؤلاء الأربعة التي تقبل الدم من أي فصيلة أخرى هي فصيلة Ab.
- هل تعلم أن رقبة الإنسان تحتوي على سبع فقرات، وان عدد عظام القدم هو 32 عظمة، وأن الإنسان عندما يضحك يحرك 16 عضلة.
- 1 بوصة من جلدك تحتوي على 625 غدة عرقية.
- درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية. أو 99 درجة فهرنهايت.
- خلايا الدم الحمراء يتم إنتاجها داخل العظام.
- هل تعلم أن لسان الإنسان يحتوي على 12000 حليلة ذوقية، فأما وسط اللسان فهو لا يميز أي مذاق، وأما جانبي اللسان فيميزان الطعم الحامض، وأما آخر اللسان فيميز الطعم المر.

قصة العجوز والحص

دخل لص احد البيوت وتسلل حتى وصل إلى غرفة للنوم كبيرة ترقد فيها امرأة عجوز، وعندما هم بفتح الخزانة احست به ففتحت عينها وفرغت، لكنه اسرع وقال لها: لا تصرخي والا تقتلك. فقالت بصوت هاديء: لن اصرخ يا ولدي لن اصرخ .. ولكن دعني اقول لك لن تجد هنا ما يسرك فلا املك مالا يا ولدي ولا املك ذهباً ولا ما يستحق ان يباع بسعر كبير فاحرل واتركني في سلام، بارك الله في والدك.

فقال لها: لا ولدي لي ماتا فاستريحي من الدعاء.

ولكن المرأة اكملت الكلام بشجاعة وقالت: اه انت مسكين انت يتيم، انا ايضا لا اهل لي، مات زوجي قبل ان ياتيني اطفال، ومات والدي تباعا، فعشت وحيدة في هذا البيت، لا عائل لي، ولكن اهل الخير يأتوني ببعض الطعام، لكنهم يتركونني وحدي طوال اليوم.. ثم بكت واخذت تولول وتقول: اعيش وحدي، اكل وحدي، اجلس وحدي انام وحدي، لا احد يحس بي لا اهل .. ولا زوج ولا اولاد .. كنت اتمنى ان يكون لدي ثلاثة اولاد فاسمي الاول سعيد والثاني صخر والثالث حارث واقضي معهم يومي كله، ولو تشاجروا اكون سعيدة بأصواتهم حولي، لكنني لا اتركهم هكذا بل سأصرخ عليهم لأستكثم كفى يا اولاد، يا صخر يا سعيد يا حارث، أه كفى كفى .. وعلا صوتها ليصل إلى جيرانها حارث وصخر وسعيد، فهبوا مندعورين إلى غرفتها ليجدوا اللص وقد وقف في وسط الغرفة يواسيها، لكن عندما دخلوا وقالوا سمعناك تتادين فهم ما قصده، وقال لها: ايتها اللثيمة لبتك ما عشتي ولا رأيتي سعيد ولا صخر ولا حارث.

مساحة للتلوين

