

منوعات

الغرفة

الخميس 15 أغسطس 2024 م - العدد 14227
Thursday 15 August 2024 - Issue No 14227

ص 22

جامعة زايد تضاعف
أعداد المتحقيين بها للعام
الدراسي 2024-2025

ص 27

فاي دوناوي.. تروي تأملاتها
الشخصية حول الكلاسيكيات
الخالدة التي قدمتها في فيلم FAYE



عادات يومية «غير متوقعة»
يمكن أن تسبب آلام الظهر

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

هذا موعد توفير لقاح جدري القرد في أفريقيا

ليس من المرجح أن يتوفر لقاح
يساعد في احتواء تفش لجذري
القرد إم. بوكس في الكونغو
الديمقراطية والحدود المجاورة
إلا بعد أشهر رغم نظر منظمة
الصحة العالمية في أن تحذو
حذو المراكز الإفريقية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها في إعلان
أن هذا التفشي حالة طوارئ
صحية. وأعلنت المراكز الإفريقية
لمكافحة الأمراض والوقاية منها،
أكبر وكالة للصحة العامة في
القارة، أمس الأول الثلاثاء حالة
طوارئ صحية عامة على مستوى
القارة لأول مرة. وستعقد لجنة
بقيادة منظمة الصحة العالمية
أمس الأربعاء اجتماعاً لتحديد ما
إذا كان هذا التفشي يشكل تهديداً
عالمياً. ورغم أن الخبراء يأملون في
أن تفضي هذه الاجتماعات إلى
تكتيف الإجراءات لمكافحة المرض
على الصعيد العالمي، لا يزال
هناك العديد من العوائق من
بينها محدودية إمداد اللقاحات
والتمويل وتفتي أمراض أخرى.
وقال جان جاك مويبي تامفوم،
رئيس المعهد الوطني للبحوث
الطبية الحيوية في الكونغو " من
المهم إعلان حالة الطوارئ لأن
المرض ينتشر". وأضاف أنه يأمل
أن يساعد إعلان في توفير مزيد
من التمويل لعمليات المراقبة
وكذلك دعم إتاحة اللقاحات في
الكونغو. لكنه أقر بأن الطريق
ملى بالعقبات في بلد يضم
استنزفت فيه المرافق الصحية
والأموال الإنسانية بسبب الصراع
هناك وتفتي أمراض أخرى مثل
الحصبة والكوليرا.

العراق يحظر التدخين في الأماكن المغلقة

أعلنت لجنة مكافحة التبغ في العراق
استكمال قانون الحد من تأثير
أضرار التبغ، مؤكداً أنه يتضمن
حظر التدخين في الأماكن العامة
المغلقة، وفرض غرامات مالية على
المخالفين.
وقال وسيم كيلا معاون مدير
برنامج مكافحة التبغ إن لـ 1م
نيز: "إن القانون الجديد يتضمن
فترات عديدة تهدف إلى تقليل أو
تقنين استخدام السجائر والتبغ
في البلاد على أقل تقدير". وأكد
أن القانون سيُفرض حظراً على
التدخين في الأماكن المغلقة العامة،
وفي الدوائر الحكومية بشكل خاص،
ويُفرض غرامات مالية تصل إلى
10 آلاف دينار على المخالفين.

ماسك يكشف عن سؤال يكرره دائماً في مقابلات العمل

غالباً ما تعتمد مقابلات العمل على أساليب معينة للتعرف على قدرات
المتقدمين وصدق إجاباتهم.
الملياردير الأميركي الشهير إيلون ماسك كشف استخدامه واحداً من
الأسئلة الشائعة في هذه الإطارات، حيث قال إنه يسأل دائماً سؤال "أخبرني
عن بعض أصعب المشاكل التي عملت عليها وكيف حللتها".
"إدارة المعلومات غير المتكافئة" هي تقنية مقابلة مصممة لإثبات قول
المتقدمين للحقيقة بشأن تجربته في العمل بشكل مفصل.
وإذا كان المتقدم قادراً على الإجابة على سؤال ماسك المفتوح بإجابة محددة
ومفصلة، فمن المرجح أنه يقول الحقيقة بحسب التقنية.
وحسب صحيفة "ديلي ميل"، قال الباحث كودي بورتر: "التفاصيل
الصغيرة هي شريان الحياة للتحقيقات الجنائية، إذا قدم الشهود بيانات
أطول وأكثر تفصيلاً حول الحدث، فسيكون المحقق قادراً بشكل أفضل
على اكتشاف ما إذا كانوا يقولون الحقيقة أم يكذبون".
ويطبق قول بورتر على المتقدمين للوظائف، حيث يمكن أن يكون عدم
التفصيل في الإجابة دليل على عدم صحتها.
إن عملية التوظيف الخاصة بماسك فريدة من نوعها، فبدلاً من البحث
عن شهادة جامعية، أو حتى شهادة الثانوية العامة، فإنه يبحث عن "دليل
على القدرة الاستثنائية" عندما يسأل الأمر بتوظيف موظفين جدد.
وحسب ماسك "إذا كان هناك سجل حافل بالإجازات الاستثنائية، فمن
المرجح أن يستمر ذلك في المستقبل".

أعمال تجميلية لبشرة نضرة وجسم نحيف في فصل الصيف وفق طبيب مختص

تتردد الغالبية في اللجوء إلى أعمال تجميلية في فصل
الصيف، والبعض قد لا يستخدم المستحضرات
التجميلية بسبب التعرق المضطرب في الأيام
الحارة؛ لذلك قد تبدو البشرة في هذا
الفصل متعبة وفاقدة للبريق والنضارة،
فيما يتعرض الجسم لزيادة الوزن بسبب
كثرة الدعوات واللقاءات.
ولمتابعة هذا الموضوع التقت "سيدتي"
الاختصاصي في الأمراض الجلدية
والتجميل الدكتور حسين ياسين،
واطلعت منه على الأعمال التجميلية
التي يمكن اللجوء إليها في فصل
الصيف من أجل الحفاظ على
الصحة الجلدية ورشاقة الجسم،
فكان الموضوع الآتي:



البروتوكول مرة واحدة شهرياً، والنتيجة ستكون رائعة
جداً.
ربما يكون من المفيد قراءة هذا الموضوع الصحة الجلدية:
تخلصي من البثور بمجموعة من العناصر الغذائية
طرق تنحيف الجسم
ويتحدث الدكتور ياسين أيضاً عن تقنيات التنحيف
Slimming، الذي يعتبر الصيف أفضل الأوقات
لتطبيقها، مثل:
Body wonder، التي تعمل على حرق الدهون
من الجسم وترفع نسبة الكتلة العضلية.
Venus Legacy التي تعتمد الموجات الراديوية
للتدوير الدهون، مع Pemf technology، والتي
تساهم في تحفيز الكولاجين والإيلاستين في الجلد،
وبالتالي تساهم في شد الجسم، مشدداً على أن هذه
التقنية تعتبر مهمة للأشخاص الذين يعانون من تجمع
الدهون في الزنود وفي منطقة البطن خصوصاً.
منطقة تحت العينين
ويقول الدكتور حسين ياسين إن فصل الصيف هو فصل
السهرة الطويل، الذي يؤثر على منطقة تحت العينين
ويجعل النظرة متعبة، لذلك يتم اللجوء للتقنية الأكثر
تطوراً وهي Polynucleotide، حيث تعتبر
البيونوكليوتيدات فعالة بشكل خاص في علاج الهالات
السوداء، وتقليل ظهور الكياس تحت العين، وتحسين
نسج الجلد بشكل عام في منطقة تحت العينين، خصوصاً
لدى الأشخاص الذين يعانون من تجاعيد رهيبة وجلد
رقيق، وهي تعطي نتائج رائعة من الجلسة الأولى.

Red Light Therapy لتحفيز الكولاجين
والإيلاستين في داخل طبقات الجلد، حيث تستخدم
مستويات منخفضة من الضوء الأحمر لتحسين مطهر
البشرة؛ مثل تقليل التجاعيد Antiaing. فتبدو
البشرة أكثر إشراقاً، والعلاج بالضوء الأزرق Blue
light الذي يُستخدم للأشخاص الذين لديهم ندوب
أو آثار حب الشباب.
هذه التقنية الحديثة التي تلجأ إليها في فصل الصيف،
مهمة لترطيب الجلد وتنشيطه ومنحه القدرة على
ترميم نفسه من جديد.
هل جربت بروتوكول النضارة؟
ويتابع الدكتور ياسين قائلاً: "بالإضافة إلى الـ
Hydrfacial، تلجأ إلى ما يسمى (بروتوكول
النضارة)، والذي يعتمد على التقنية السابقة، لكن
برقعة تقنيتين إضافيتين هما: Fractional Laser
التي تساهم في شد الجلد، وتضييق المسامات
الواسعة من دون أي تحسس، وتستخدمها بمقياس
منخفض في فترة الصيف، وهي لا تتطلب سوى البقاء
لعدة يومين فقط بمنأى عن التعرض للشمس؛ وBoosters،
والتي هي عبارة عن حقن النضارة التي
تحتوي على حمض الهيالورونيك ومفاصلها تستمر من
9 أشهر إلى نحو عام.
فيما كُتت أو كُتت تحضرين لحفل زفاف أو خطوبة أو أي
مناسبة أخرى، وتودين الظهور بمظهر مثالي ونضر،
فيمكنك التوجه إلى هذا البروتوكول والحقن من دون
أي تردد. علماً أنه يمكنك إجراء 2-3 جلسات فقط
خلال فترة الصيف، ومن ثم يمكنك إعادة تطبيق هذا

تقنيات يمكن اللجوء إليها في الصيف
يشير الدكتور ياسين في بداية حديثه إلى أن "هناك
العديد من التقنيات التي يمكن أن توجه إليها في فصل
الصيف للاعتناء بالصحة الجلدية وعدم إهمالها في
الوقت الذي تحتاج فيه إلى العناية بقوة".
ويشدد طبيب الأمراض الجلدية والتجميل على أن
معظم التقنيات التي يتم الاستعانة بها في فصل
الصيف، هي تلك التي تعتمد على ما يسمى هايدرافيشل
Hydrfacial، وهي تقنية حديثة للتنظيف
والاستخلاص والترطيب باستخدام الأمصال الفائقة
المصنوعة من مكونات مغذية، والتي تمنح البشرة توهجاً
فائقاً". ويتابع الدكتور ياسين "بما أن هذه الفترة من
العام هي فترة أعراس وحفلات، والكثير من صبايا
وشباب، يودون الاهتمام ببشرتهم للحصول على بشرة
متأنقة ومشرقة، تعتمد هذه التقنية الأميركية الموقوفة
عليها من قبل FDA، والتي تعتبر من أهم التقنيات
في الوقت الحاضر، نظراً للمواد المستخدمة فيها".
ما هي تقنية الـ Hydrfacial؟
يشرح طبيب التجميل ماهية الـ Hydrfacial،
فيقول "تعتمد هذه التقنية على خطوات متعددة منها:
التصريف الليمفاوي Lymphatic Drainage
لتحسين الدورة الدموية وشد الجلد، والتشيرير
Exfoliation step الذي تتم إزالة جميع الخلايا
المتعبة عن الجلد، وإزالة جميع الرؤوس السوداء والبيضاء
عن سطح البشرة، والتشيرير بواسطة حمض الجلايكوليك
Glycolic acid Peel، وذلك لتشيرير ناعم للجلد
ومنحه أنفاً خاصاً ونضارة، ثم العلاج بالضوء الأحمر

هل يؤدي الإجهاد إلى ظهور الشعر الأبيض؟

في حين أنه من الشائع الاعتقاد بأن الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى شيب
الشعر، إلا أن العلاقة الدقيقة لا تزال غير واضحة، رغم أن بعض
الدراسات تشير إلى وجود صلة محتملة. ورغم أن الأبحاث حول هذا
الموضوع محدودة، فإن دراسة أجريت على الفئران في عام 2020
أظهرت أن المستويات العالية من هرمون التورابينفرين في الدم يمكن
أن تستنفد بصيالات الشعر من الخلايا الجذعية الصغرية؛ ما يؤدي
إلى شيب الشعر. كما لوحظت تأثيرات مماثلة في الخلايا الجذعية
البشرية في بيئة مختبرية.
وحسب موقع "نيويورك تايمز"، نُشرت دراسة صغيرة في عام
2021 أظهرت ارتباطاً بين الإجهاد والشيب، إذ لوحظ أن أحداثاً
مسببة للتوتر قد تسهم في ظهور الشيب لدى المتطوعين.
وتعتبر الوراثة عاملاً رئيساً في ظهور الشيب، كما تلعب حالات طبية
مثل البهاق والتعلبية البقعية، بالإضافة إلى عوامل نمط الحياة مثل
التدخين والسمنة، دوراً في ذلك. كما يُعبط نقص الحديد والكالسيوم
وبعض الفيتامينات بالشيب المبكر. وينبغي قبول الشيب كجزء طبيعي
من الشيخوخة، كما يشدد أطباء الأمراض الجلدية على ضرورة
إجراء مزيد من الأبحاث لفهم العلاقة بين الإجهاد والشيب بشكل
أفضل، وتحديد العلاجات المحتملة لعكس أو إبطاء عملية الشيب.

تيك توك يتسبب باضطرابات الأكل للنساء

حقق تطبيق "تيك توك" منذ إنطلاقه شهرة واسعة في عالم التواصل
الاجتماعي، وأصبح خلال السنوات الماضية من أهم وأبرز المنصات،
التي تروج للترندات الصحية والاجتماعية وحتى السياسية.
وحصر عدد لا يحصى له من الأشخاص حول العالم على إنشاء
حسابات على تيك توك، منهم بهدف التسلية، وآخرون من أجل
الاستفادة من المحتوى المتنوع.
وفي دراسة جديدة شاركها موقع NBC الأمريكي مؤخرًا، تبين أن
نسبة كبيرة من النساء اللواتي يعضن ساعات على تيك توك يعانين
"اضطرابات الأكل" ويابحثن عن الأسباب تواصل "إرم نيوز" مع عدد
من رواد الموقع والمختصين.
وتقول سامية محمود، التي تعتبر نفسها من أكثر رواد "تيك توك"
إخلاقاً: إنها تتأثر فعلاً بالمحتوى الخاص بالنحافة وإعلانات أطباء
التجميل عن نحت الجسم، حيث تشعر أنها ليست جميلة مقارنة
بالأخرى. وأضافت أنها تشعر بالنقص عند مشاهدة النساء
الحنيفات، ما يجعلها تفكر جدياً في إجراء عملية نحت، رغم أنها
ليست سمنة، لكنها ترغب في الحصول على قوام مثالي". وأوضحت
"لجأت إلى أقران التحسيس الذي يُعلن عنه من الفتيات على تيك
توك، لكن لم أحصل على أي نتيجة؛ لذا سأظل منتظرة إلى أن أمتلك
تكاليف العملية، وأسأريها دون تردد".

كيف تغلي جيف بيزوس عن حياة البساطة بعد الطلاق؟

لطالما عاش الملياردير الأميركي جيف بيزوس حياة هادئة نوعاً ما،
بالرغم من كونه واحد من أغنى أثرياء العالم، لكن هذا الأمر تغير،
بعد طلاقه في 2019. وفي عام 2019، أكمل بيزوس طلاقه من
زوجته السابقة ماكلزي بيزوس، وحينها، وفقاً لصحيفة ديلي ميل،
بدأ الملياردير صاحب شركة أمازون، بالتغير على مستوى الحياة
الشخصية. واعتبر الكثيرون جيف موهوساً بالتكنولوجيا، ولكن
دون البذخ في حياته اليومية، على سبيل المثال، كان عملاق التجارة
الإلكترونية لا يزال يقود سيارة هوندا موديل 1997 في عام 2013
لأنها كانت "سيارة جيدة تماماً". لكن مظاهر الرفاهية بدأت تظهر
على بيزوس، منذ خطوبته من لورين سانشيز.
في الأسبوع الماضي، شوهد الاثنان وهما يلتقيان مع نجوم نصف الأول
بما في ذلك ليوناردو دي كابريو وكاتي بيري أثناء استماعهم بعطلة
على متن يخت جيف بيزوس الذي تبلغ قيمته 500 مليون دولار.
ومنذ الطلاق بدأ جيف بالاحتفال بحفلات صاخبة، وبحضور
مشاهير من الأصدقاء، كما اقتنى قصراً في لوس أنجلوس بقيمة
165 مليون دولار.
كما ظهر جيف وهو بصحة ممتازة بعد ارتباطه بسانشيز، وركز على
بناء العضلات وممارسة الرياضة، وفقاً لدليلي ميل.

موضع تخزين الدهون يؤثر على أمراض التنكس العصبي

أظهرت أبحاث جديدة أن الذين
يميلون إلى تراكم الدهون حول
البطن والذراعين قد يواجهون
احتمالات متزايدة للإصابة
بأمراض التنكس العصبي.
وفي هذه الدراسة، التي أجراها
باحثون من جامعة سينثون الصينية،
تتبع البحث على مدى 9 سنوات،
الخصائص الصحية والجسدية لـ 413
ألف بريطاني، متوسط أعمارهم 56 عاماً،
عندما بدأت الدراسة.
ووفق "هيلث داي"، وجد البحث أن مخاطر
الإصابة بمرض الزهايمر والشلل الرعاش



نجات عطية تعيي سهرة مهرجان قرطاج الدولي

أحيت المطربة التونسية نجات عطية
سهرة مهرجان قرطاج الدولي أمس
الأول الثلاثاء التي أقيمت احتفاءً بالعيد
الوطني للمرأة التونسية بعرض حمل
عنوان (سيدتي) من كلمات الشاعر
الراحل محمد الغزي.
وقدمت الفنانة العائدة إلى الساحة
الفنية بعد غياب نحو عشر سنوات
أغنياتها الجديدة (غزالي وينو) من كلمات
محمد عباس وتوزيع سامي معتوق
وكذلك مجموعة من أغانيها المعروفة
مثل (ميلالك) و(واش درتلك خليني)
(وشمس النهار) وأغانٍ طربية قديمة.
كما شاركها الفنان محمد الجبالي أداء
أغنية (خليني بجنبك) التي غناها معا
عام 2001 على مسرح قرطاج.
وجاء معظم الحضور بمدارج المسرح
الأثري في قرطاج من النساء وكانت من
بينهن أمال بلحاج موسى وزيرة الأسرة
والمرأة والطفولة وكبار السن التي كرمت
نجات عطية (56 عاماً) تقديراً لمسيرتها
الفنية.



مبادرة جديدة تزود الطلبة بنسخة للسيرة الذاتية، تعكس إنجازاتهم وتحدد مهاراتهم قبل التخرج

جامعة زايد تضاعف أعداد الملتحقين بها للعام الدراسي 2024-2025

أكثر من 1700 طالب وطالبة انضموا للكليات السبع بمعدل يزيد عن الضعف مقارنة بالعام الدراسي الماضي 2023 - 2024



•• أبو ظبي - الفجر

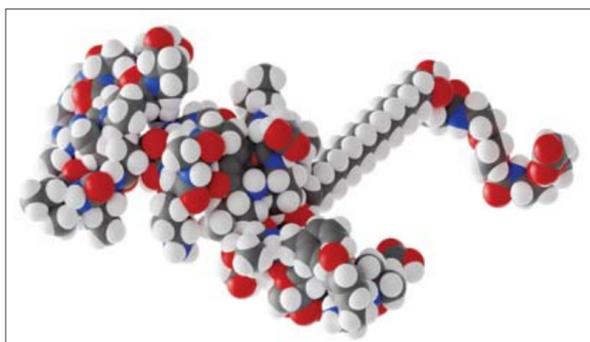
استقبلت جامعة زايد العام الأكاديمي الجديد بالترحيب بالطلاب والطالبات المستجدين الذين انضموا إلى أسرة الجامعة للالتحاق بالعام الدراسي 2024-2025. وذكرت إدارة التسجيل والقبول أن العدد تضاعف مقارنة بالأعوام الماضية ويأتي هذا الإنجاز ليزر مكانة الجامعة كوجهة رائدة للتعليم الجامعي المتميز، ويعكس التزامها بتقديم برامج أكاديمية متنوعة تلبي احتياجات الطلبة وتطلعاتهم. ويعزز هذا الإنجاز سمعة الجامعة كمركز للابتكار والتفوق الأكاديمي، ويؤكد على دورها المحوري في دعم الأجندة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة. حيث أوضحت الإدارة أن أكثر من 1700 طالب وطالبة انضموا لكلياتها السبعة، وهو رقم يزيد بمعدل الضعف مقارنة بالعام الدراسي الماضي 2023 - 2024. وتأتي هذه الزيادة بعد إعلان الجامعة عن زيادة عدد برامجها الأكاديمية. ويغطي هذا التوسع مجموعة متنوعة من التخصصات وتوفر للطلبة فرصاً تعليمية غنية ومتنوعة. وعبر مدير جامعة زايد بالإنا، الأستاذ الدكتور مايكل ألين، عن سعادته بهذا الإنجاز، قائلاً: "مع بداية العام الأكاديمي الجديد، تتطلع للترحيب بجميع الطلبة الجدد في جامعة زايد ويسرنا أن نشهد ارتفاعاً ملحوظاً في الطلب على التخصصات المتاحة، والتي تضاعفت أكثر من مرة مقارنة بالأعوام الماضية". وأكد سعادته: "تلتزم الجامعة بدعم جميع الطلبة للوصول إلى قدراتهم الكاملة، ونشكرهم جميعاً على مشاركتهم الفعالة خلال فترات أسبوع (يا هلا) المخصص لتوجيه الطلبة المستجدين بمطلوبات الحياة الجامعية وأساسيات النجاح الأكاديمي.

رائدة، تم تطوير مبادرة "Uniquely ZU" وفقاً لأعلى المعايير المعتمدة في أبرز الجامعات العالمية في آسيا، وأوروبا، وأمريكا الشمالية. تتميز هذه المبادرة المبتكرة بنظام نقاط ومستويات يتيح تسجيل ومتابعة إنجازات كل طالب وطالبة، بالإضافة إلى المهارات التي يكتسبونها خارج الفصول الدراسية. وتعزز المبادرة قدرة الطلبة على التخرج بنسخة موثوقة ومتميزة من سيرهم الذاتية، التي تعكس إنجازاتهم، وتحدد كفاءاتهم ومهاراتهم بدقة، مما يساهم في تعزيز فرصهم للوصول إلى تطلعاتهم المهنية المستقبلية بسهولة وثقة.

وتؤمن بأن هذا العام سيكون مليئاً بالفرص والتحديات التي ستساهم في تطوير مهارات الطلاب والطالبات وتحقيق أهدافهم الأكاديمية والمهنية. إن استعداد الطلبة الجدد يضيف طاقة إيجابية إلى حرم الجامعة، ونحن على ثقة بأنهم سيصبحون في جامعة زايد بيئة مشجعة ومحفزة لتحقيق النجاح". وأضاف أن التوسع في قائمة البرامج الأكاديمية من جهة، وقابله إطلاق الجامعة لمبادرة جديدة لإنشاء التجربة الطلابية من جهة أخرى، حيث أطلقت الجامعة مبادرة

بصفته جهة بحثية نشطة

مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري يدعم بحوث وابتكارات مرض السكري



لعبت دوراً أساسياً في هذا النجاح. ونفخر بتولي دور فاعل في مجتمع الأبحاث بدولة الإمارات، ووضع بصمة إيجابية جلية في هذا المجال". ويواصل مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري نشر الوعي حول أسباب السكري ومخاطره وأهمية تشخيصه في وقت مبكر. وعبر رفع الوعي حول ذلك، والتأكيد على الحاجة الماسة لتسريع وتيرة البحوث والابتكار في هذا الصدد، يبذل المركز جهوداً حثيثة لإيجاد حلول فعالة لمكافحة هذا المرض المعقد وتحسين عافية المجتمع.

تحديات مرض السكري المنتشرة في دولة الإمارات ومعالجتها. وأشعر بفخر كبير بالالتزام فريق عملنا من الباحثين الذين ساهموا في تعزيز فهم هذا المرض المعقد وعلاجه، ونجحوا في نهاية المطاف بتحسين صحة وعافية المجتمع". وفي إنجاز آخر، تلقى مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري تكريماً متميزاً باعتباره أبرز جهة لتنفيذ دراسة بحثية دولية متعددة المراكز وهي التجربة الآسيوية لمنع نتائج مرض السكري (ADOPT)، ليس فقط على مستوى دولة الإمارات فحسب، بل عالمياً. وتتخطى مشاركة المركز الاستثنائية في هذه الدراسة حدود دولة الإمارات، وترسخ مكانته كجهة بارزة لتنفيذ الدراسات على مستوى العالم. وانضم لفريق الأبحاث في مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، إلى جانب الدكتور نادر لسان، والدكتورة فرحانه بن لوتاه، والدكتور عمر الحريري إلى جانب الباحثين المشاركين سمية الأحمد وماجدة الفقيه. ويفضل تقاني فريق الأبحاث وتعاون أفرادها، تمكن المركز من تحقيق هدف تنفيذ الدراسات المحد مسبقاً في غضون أقل من عام، وتم تكليفه بمضاعفة الهدف نظير أدائه المتميز، بما يساهم في دوره الحيوي في بحوث السكري العالمية.



•• أبو ظبي - الفجر

أعلن مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، جزء من مجموعة M42، عن تحقيق مجموعة من الإنجازات اللافتة في مجال علاج وبحوث مرض السكري، إذ نشرت مجلات دولية محكمة ومرموقة هذا العام تسعة من بحوثه المرتبطة بالمرض، الأمر الذي يرسخ مكانته الرائدة عالمياً في أبحاث مرض السكري.

وتتضمن قائمة المجلات التي نشرت أبحاث مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، المجلة الدولية للسمنة (International Journal of Obesity and Metabolism Research)، والسكري والسمنة والتمثيل الغذائي (Obesity and Metabolism Research)، والسمنة والسكري (Diabetes and Metabolism Research)، ومراجعات وبحوث الأيض (Diabetes Reviews)، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري (Diabetes and Cardiovascular Research)، وتقدم هذه المجلات المتاحة للجميع آراء قيمة حول كفاءة العلاجات الجديدة، بما يشمل "فيرباتيد" الذي يباع تحت الاسم التجاري (مونجارو)، و"إكلبيسيان" المعروف تجارياً باسم (ليكتيفو). ونتيجة لذلك،

أسست هذه الدراسات منهجيات جديدة لوسائل التشخيص الرقمية حول مرض السكري الموجه للصائمين في شهر رمضان، في حين حددت أيضاً معلومات حيوية محتملة للتنبؤ بمرض السكري من النوع الثاني ومضاعفاته. وخلال العام الماضي، اعتمدت دائرة الصحة - أبو ظبي مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري بشكل رسمي بصفته "جهة بحثية نشطة"، تقديراً لجهوده اللافتة في نشر الأبحاث ضمن مجلات

ماجستير الآداب في العلاقات الدولية بجامعة الشارقة يؤهل جيلاً جديداً من دبلوماسيي المستقبل

السياسي العالمي. مضيفاً أن البرنامج صمم ليعزز الفهم النظري والتطبيقي للعلاقات الدولية من خلال الأبحاث الميدانية والمحاضرات والدراسات والعمل على المشاريع البحثية المبتكرة، والتعلم التجريبي والدورات التدريبية وأشعار منسق البرنامج الدكتور شيامال كاتاريا أستاذ مساعد بالكلية، أن البرنامج يساهم أيضاً في تعزيز الخدمة المجتمعية من خلال دعم الأبحاث التي تساهم في حل القضايا المحلية والدولية، وتنظيم الأنشطة وورش عمل والمؤتمرات لمناقشة القضايا الدولية، وإقامة الاتفاقيات مع الجهات المحلية والدولية لتعزيز التعاون وتبادل الخبرات والمعرفة.



ويقدم البرنامج فرصاً وظيفية للخريجين تتاح لهم خيارات متنوعة للعمل في مجال الدبلوماسية والأبحاث الأكاديمية والإعلام والاستشارات السياسية.

لجوانب متعددة في مجال العلاقات الدولية، منها النظريات السياسية والعلاقات الدولية والسياسة الخارجية والأمن الدولي والاقتصاد

عميد كلية السياسات العامة، أن البرنامج يعد الخيار الأمثل للطلبة الشغوفين في مجال العلاقات الدولية حيث يتميز بمنهج شامل

•• الشارقة - الفجر: بهدف تزويد الطلبة بفرصة استكمال الدراسات العليا، تقدم كلية السياسات العامة بجامعة الشارقة برنامج ماجستير الآداب في العلاقات الدولية والذي يعد أحد أهم البرامج التي لقيت إقبالاً كبيراً، وتطرحة الكلية بهدف تطوير قدرات طلبتها في تحليل السياسات الدولية وفهم تأثيراتها في مختلف المجالات، إلى جانب تزويدهم بالأدوات البحثية والنظرية اللازمة لدراسة العلاقات الدولية وتعزيز التعاون الدولي، حيث يوفر البرنامج مناهج متخصصة للتحليل الدولي، حيث يوفر البرنامج منهجاً متقدماً للتخصصات يشمل دراسات متعمقة في الشؤون الدولية والسياسات العالمية يقدمه نخبة من الأكاديميين والخبراء لتأهيل طلبة الجيل القادم من القادة وصناع السياسات لمواجهة التحديات العالمية. أكد الأستاذ الدكتور يوسف الحايك نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية والقائم بأعمال



منوعات

الفكر

23

تعد آلام الظهر سببا رئيسيا للإعاقة في جميع أنحاء العالم، وبغض النظر عن كيفية الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف، يمكن أن يكون السبب وراء هذا الألم المستمر حالة أكثر خطورة.

ووفقا للخبير لي كارترايت، فإن بعض العادات اليومية الشائعة يمكن أن تسبب ألم الظهر أو تزيد الأمر سوءا. وأوضح الخبير في Mobility Solutions Direct أن "آلام الظهر يمكن أن تحدث فجأة أو تكون مشكلة طويلة الأمد تدوم لسنوات. يمكن أن يختلف ألم الظهر بشكل كبير، حيث يؤثر إما على منطقة معينة أو ينتشر عبر الظهر بالكامل أو الأرداف أو الساقين أو البطن. كما يمكن أن تختلف أسباب آلام الظهر بشكل كبير، لذا من المهم أن تدرك أن هذه العادات اليومية يمكن أن تؤدي إلى آلام مزمنة في عضلات الظهر والعمود الفقري". وفي ما يلي بعض العادات اليومية التي يمكن أن تكون السبب وراء آلام الظهر المستمرة:

يمكن أن تحدث فجأة أو تكون مشكلة طويلة الأمد تدوم لسنوات

عادات يومية «غير متوقعة» يمكن أن تسبب آلام الظهر



بدوره يعمل على استقرار العضلات حول الفقرات. ثم تسترخي العضلات وتجعلها عرضة للاختلال، ما يؤدي إلى آلام العمود الفقري. ويوصي لي بتخصيص ساعة على الأقل يوميا للتركيز على أنشطة الاسترخاء، ويمكن أن يشمل ذلك تمارين التنفس العميق أو التأمل أو استرخاء العضلات أو اليوغا أو حتى التركيز على هوايتك المفضلة، وهو ما يمكن أن يخفف من توتر العضلات ويهدئ الجهاز العصبي.



بشكل مثالي في وضع مستقيم مع استرخاء الأكتاف. أيضا، ضع شاشتك عند مستوى العين أو تحته مباشرة، واحتفظ بلوحة المفاتيح قريبة بما يكفي لإبقاء مرفقك مسترخيين، وتأكد من أن كرسيك يوفر دعما مناسباً لأسفل الظهر".

7. التوتر

من المحتمل أن التوتر الذي تعانيه قد يجعل آلام ظهرك أسوأ، وعندما يتعرض العقل للتوتر، فإنه يرسل إشارات إلى الجسم تشير إلى الخطر، والذي

ويترك الفواصل والأقراص والأنسجة الضامة الأخرى ضعيفة وأقل قدرة على توفير التوسيد والدعم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أن تصبح الحركة صعبة وقاسية ومؤلمة".

4. الأطعمة الجلوة

أفاد لي أن تناول الكثير من الوجبات الخفيفة السكرية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في آلام الظهر. وأوضح أن تناول الكثير من السكر يمكن أن يؤدي إلى التهاب مزمن، خاصة في المناطق التي تعاني من ضعف الدورة الدموية. وهذا يجعل المفاصل والظهر عرضة بشكل خاص للألم والالتهابات. ولتخفيف آلام الظهر، أشبع شهيتك للحلويات بالفواكه، التي توفر حلاوة طبيعية وتساعد على تقليل الالتهاب، وفقا لما يقوله لي.

5. لا تتحرك بما فيه الكفاية

يمكن للحركة القليلة جدا أن تؤدي إلى تشنجات مؤلمة في الظهر. وقال لي: "إن عدم النشاط لفترة طويلة يمكن أن يضعف عضلات ظهرك ويقلل من ليابقتك العامة، ما يزيد من التيبس والألم وعدم الراحة في ظهرك. إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي عضلاتك وبنيتك حول العمود الفقري ما يقلل من عدد مرات ومدّة الألم في ظهرك".

وأوضح لي أن النشاط البدني يمكن أن يكون بسيطا مثل المشي لمدة 10 إلى 45 دقيقة، وهو ما يمكن أن يحسن صحة ظهرك بشكل كبير عن طريق إعادة تشغيل عضلاتك.

6. الارتخاء خلال العمل المكتبي

من الصعب مقاومة الارتخاء الذي لا مفر منه على الكمبيوتر الخاص بك إذا كنت تعمل في وظيفة مكتبية. ولكن، وفقا لما قاله لي: "إن الميل إلى الأمام والتحديث في جهاز الكمبيوتر الخاص بنا أثناء العمل يمكن أن يضع ضغطا كبيرا على أسفل الظهر، ما يتسبب في تمدد العضلات والأربطة بشكل مفرط، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تلف العضلات حول العمود الفقري، ما يؤدي إلى التهاب وتشنجات العضلات". ويتصح لي: "أثناء العمل، يجب عليك الجلوس

وتترك المفاصل والأقراص والأنسجة الضامة الأخرى ضعيفة وأقل قدرة على توفير التوسيد والدعم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أن تصبح الحركة صعبة وقاسية ومؤلمة".

ولذلك، يوصي لي بشرب الكثير من الماء طوال اليوم. كما يمكن أيضا زيادة كمية السوائل التي يحصل عليها الجسم عن طريق الإكثار من الفواكه والخضروات، فهي تحتوي على كمية مياه أكثر مما تتعتقد.

2. النوم على البطن

أشار لي إلى أن عادات النوم يمكن أن يكون لها تأثير الدموي على لحظة الاستيقاظ، خاصة إذا كنت تنام على بطنك. وأوضح أن النوم على البطن يمكن أن يسبب آلام الظهر، لأنه يضع ضغطا كبيرا على عضلات ومفاصل العمود الفقري، ما يؤدي إلى استطيع منحني العمود الفقري الطبيعي والضغط على الفقرات. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يجبرك على إدارة رقبته، ما قد يسبب آلاما في الرقبة وأعلى الظهر، بالإضافة إلى الشعور بالوخز". وللتخفيف من هذه المشكلة يوصي لي بمحاولة تغيير وضعية النوم تدريجيا إلى النوم على الجانب أو الظهر.

3. عدم تناول ما يكفي من البروتين وفقا للي، يمكن لنظامك الغذائي أيضا أن يلعب دورا في ما إذا كنت تعاني من آلام الظهر أم لا.

وأوضح أن نقص البروتين يمكن أن يعيق قدرة الجسم على الحفاظ على الأنسجة العضلية وإصلاحها، ما يجعل عضلات الظهر أكثر عرضة للإجهاد والتعب، ما قد يؤدي إلى الألم. ويمكن أن يضعف أيضا الأنسجة الضامة، ما يزيد من خطر إصابة الظهر. وبالتالي، فإن الأطعمة الغنية بالبروتين تساعد الجسم على النمو والإصلاح". ويوصي لي بإضافة سمك السلمون والسردين إلى النظام الغذائي للحصول على أحماض أوميغا

1. الجفاف

إن شرب كمية قليلة جدا من الماء قد يؤدي إلى أكثر من جفاف الحلق، ووفقا لما يقوله لي: "إن الجفاف يمكن أن يؤثر على العمود الفقري، ويحسول السوائل إلى الدماغ



طريقة آمنة للتخفيف من آلام التسنين المزعجة عند الأطفال

يبدأ التسنين عادة في عمر 4 إلى 7 أشهر تقريبا، حيث تبدأ الأسنان اللبنية بالتشكل، مسببة الألم للطفل وعدم قدرته على النوم أو الأكل. وتشمل العلامات المعتادة للتسنين "التهيج الخفيف والحرارة المنخفضة (دون حمى) وسيلان اللعاب والرغبة في مضغ شيء صلب".

وأوضحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أنه إذا كانت حلقات الأدوية التي تحتوي على مسكنات الألم مثل البنزوكائين أو الليدوكائين، أو العلاجات المماثلة ليس الحل لآلام التسنين. وحذرت من أن هذه المنتجات يمكن أن تكون خطيرة على

الألم، ويُصح أيضا بإعطائهم حلقة تسنين مطاطية لمضغها. ومع ذلك، يجب التأكد من أن الحلقة غير مملوءة بالسوائل ولا تكون صلبة بالنسبة إلى الطفل، كما أنه يفضل أن تكون مبردة، وليس مجمدة، لتخفيف الشعور بالانزعاج.

و"أوراباس"، و"أوراجيل"، و"توبيكس". وبسبب آثارها الجانبية المقلقة، يوصي الخبراء الصحيون في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بتجنب مسكنات الألم هذه قدر الإمكان خلال مرحلة التسنين، موضحين أن استخدام منتجات البنزوكائين يمكن أن يؤدي إلى حالة خطيرة، ومميتة في بعض الأحيان، تسمى ميتهموغلوبينية الدم، حيث تنخفض قدرة خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين بشكل كبير. وبالتالي، فإن المنتجات التي تحتوي على الليدوكائين غير آمنة أيضا للرضع. وحذرت إدارة الغذاء والدواء من أنها "يمكن أن تسبب أضرارا جسيمة، مثل مشاكل في القلب وإصابات خطيرة في الدماغ وحتى الموت. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لحلول الليدوكائين اللزج الموضعي عن طريق الفم أن يسبب نوبات عند الرضع والأطفال الصغار عند استخدام كمية كبيرة منه، أو عند ابتلاعه عن طريق الخطأ".

وأشارت إدارة الغذاء والدواء أيضا إلى أن بعض أكسوارات التسنين، مثل قلاذات التسنين المصنوعة من الكهرمان يمكن أن تكون خطيرة أيضا على الأطفال، حيث كان هناك تقارير مختلفة تفيد بتسببها في اختناق الأطفال.

إذا، ما الذي يساعد على تسهيل عملية التسنين بشكل آمن؟ وفقا لإدارة الغذاء والدواء، قم بفرق وتدليك لثة طفلك بلطف باستخدام أصبع (مغسول ونظيف) للمساعدة في تخفيف



الأطفال ويمكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة وحتى الموت". والأسماء التجارية الشائعة لمنتجات العناية بصحة الفم التي لا تستلزم وصفة طبية والتي تحتوي على البنزوكائين تشمل "أنيسول"، و"سيباكول"، و"كلوراسيبتيك"، و"هوريكائين".

وأيضا إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إن اللجوء إلى الأدوية التي تحتوي على مسكنات الألم مثل البنزوكائين أو الليدوكائين، أو العلاجات المماثلة ليس الحل لآلام التسنين. وحذرت من أن هذه المنتجات يمكن أن تكون خطيرة على



منوعات الفكر

26

من مبادرة طلابية في أميركية الشارقة إلى مشروع أعمال ريادي

(بلبل) لتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها

..الشارقة-البحر

ما بدأ على شكل مبادرة طلابية في الجامعة الأميركية في الشارقة لتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، صار اليوم مشروعاً ريادياً اجتماعياً ناجحاً تحت مسمى "بلبل"، مقدماً دروساً عملية في اللغة العربية بنهج مبتكر وأسلوب متميز.

تتم تطوير المنهج عبر عملية تعاونية شارك فيها مسعود والراشد وتوجيهات من قسم دراسات اللغة العربية والترجمة في كلية الآداب والعلوم في الجامعة الأميركية في الشارقة. تقول الراشد: "بدلاً من اتباع نهج تعليمي تقليدي قائم على المستوى اللغوي، يستخدم البرنامج سيناريوهات عملية مصحوبة بمجموعة من المفردات المصنفة حسب الصعوبة - سهلة ومتوسطة وصعبة - بما يسمح بتجارب تعليمية مرنة ومخصصة. يتم تطوير المناهج ومراجعتها باستمرار

للتأكد من فعاليتها في التواصل في العالم الحقيقي. تتضمن مناهجنا حالياً نحو 30 سيناريو مع إمكانية إنشاء سيناريوهات مخصصة بناءً على طلب المتعلم. كما يخضع المعلمون الناطقون باللغة العربية لتدريب متخصص لتقديم تعليم فعال، ونحن طبعاً في بحث دائم عن المواهب الجديدة للانضمام إلى فريقنا. شكلت التجربة الجامعية في الجامعة الأميركية في الشارقة للخرجين المؤسسين أساساً قوياً لبناء مشروعهم الريادي، والذي قال عنه الراشد: "لقد حظينا باهتمام كبير من داخل الجامعة وخارجها، حيث أعرب المتعلمون عن حماسهم لبرنامج اللغة العربية العملي الذي يطور مهاراتهم في التحدث بشكل فعال. إن المرونة جزء أساسي في عملياتنا لتلبية احتياجات المتعلمين المتنوعة، سواء كانوا يفضلون التعلم خلال عطلة نهاية الأسبوع أو خلال فترات المساء أو يحتاجون لإعادة جدولة حصصهم بسبب امتحانات أو ظروف غير متوقعة.."

ويتطلع الفريق إلى توسيع نطاق وصوله وتأثيره بفتح مراكز في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة لاستضافة الجلسات والفعاليات، معزراً إمكانية الوصول والراحة للمتعلمين. يقول مسعود: "نحن ملتزمون بالتطوير المستمر وابتكار نهج يلبي الاحتياجات الدينامية للمتعلمين. لا يقتصر توسعنا على تعليم اللغة العربية بشكل فعال فحسب، بل على تعزيز بيئة تعليمية داعمة يشعر فيها المتعلمون بالتمكين والتحفيز لتحقيق أهدافهم اللغوية. نحن نعمل على تحسين خدماتنا باستمرار واستكشاف فرص جديدة للنمو والتأثير في المجتمع. يجسد نجاح "بلبل" التأثير القوي للجامعة الأميركية في الشارقة وتشجيعها على ريادة الأعمال. يقول الدكتور محسن سعد، أستاذ المالية في كلية إدارة الأعمال في الجامعة: "نحن فخورون بدعم خريجينا لبداية أعمالهم التجارية الخاصة. فنحن نعمل من خلال الإرشاد الشخصي والتواصل المستمر على تعزيز مجتمع تزدهر فيه طموحات ريادة الأعمال. وإن نجاح خريجينا في إطلاق مشاريع ناجحة هو انعكاس لالتزامنا برعاية القادة المبتكرين الذين يساهمون على المستوى الوطني في النمو الاقتصادي والمجتمعي.."



نطابق كل متعلم بعناية مع معلم مخصص بما يتوافق مع جدولته الزمني ومستواه اللغوي. وبما أننا نؤمن بأهمية التواصل المستمر ضمن نهجنا، نحن نحافظ على تواصل منتظم مع المتعلمين لمراقبتهم وتقديمهم وضمان تحقيق نتائج تعلم فعالة. تتمثل رؤيتنا الشاملة في تبديد المفهوم القائل بأن اللغة العربية لغة صعبة، ونسعى جاهدين لجعل اللغة العربية في متناول الجميع لتمكين الأفراد من التواصل بثقة في مواقف الحياة اليومية، سواء في الشارع أو في العمل.."

تقول خريجة المالية آلاء الجمل، المؤسس الشريك لبلبل والمسؤولة عن علاقات العملاء والاستراتيجية التطويرية للأعمال: "بدأنا في تقديم برنامج دروس اللغة العربية عندما كنا طلبة في الجامعة بعدما وجدنا طلباً كبيراً وملحوظاً على تعلم مهارات اللغة العربية بأسلوب عملي داخل مجتمع الجامعة الأميركية في الشارقة. وقد خدم البرنامج الطلابي على مدى عامين أكثر من 400 طالب وطالبة وحصل على جائزة أفضل برنامج للعام من مكتب الخدمة المجتمعية والتواصل في الجامعة. وقد دفعنا هذا النجاح إلى تحويل هذه المبادرة إلى نموذج أعمال ريادي مجتمعي بعد التخرج.."

شكل كل من الخريجة الجمل وخريج المالية حذيفة مسعود وخريجة الهندسة الكيميائية هاجر الراشد القوة الدافعة والمؤسسة للمشروع الريادي، حيث يشرف مسعود على المبيعات والشؤون المالية بما يضمن النجاح التشغيلي لـ "بلبل"، وتدير الجمل تجربة العملاء مع التركيز على نمو المشروع وتطويره، بينما تقوم الراشد بتطوير المناهج الدراسية، وتوظيف المعلمين وتدريبهم، وضمان تقديم خدمات عالية الجودة.

تقول الجمل: "بدأت فكرة المشروع عندما وجد مسعود فجوة في تعلم اللغة العربية بين الخريجين على الرغم من السنوات التي قضوها في التعليم المدرسي. فجمع مسعود الفريق وأطلق المبادرة الطلابية لتتحول بعد التخرج إلى مشروع تجاري ناجح. وقد أدى تفانينا في العمل إلى توسيع المشروع بنجاح.."

يتميز المشروع عن غيره من برامج تعليم اللغة العربية على تركيزه على التعلم العملي القائم على السيناريوهات. فعلى عكس الأساليب التقليدية الأكاديمية، يقدم البرنامج فرص ممارسة محادثات شخصية وواقعية من اليوم الأول. ويستفيد المتعلمون من دروس فردية مخصصة تناسب مع مستوى كفاءتهم وتيرة تعلمهم. وتساعد الجلسة الاستشارية الأولية الجانبية على تخصيص كل تجربة تعليمية ومعالجة الأهداف والتفضيلات الفردية. وبالنسبة للمتعلمين الذين يفضلون التعلم وجهاً لوجه، يتم اختيار المعلمين بناءً على مكان تواجد العملاء واحتياجاتهم، كما تخطط "بلبل" إلى إنشاء مراكز في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة لتعزيز إمكانية الوصول لخدماتها. يقول مسعود: "نحن نهتم جداً بالتعلم المخصص للأفراد، لذلك نحن

وزارة الثقافة تشارك في الاجتماع الثالث لمجموعة العمل الثقافية التابعة لمجموعة العشرين لمراجعة إعلان الثقافة قبل اجتماع الوزراء

..أبوظبي-البحر

مثل دولة الإمارات في أول اجتماعين لمجموعة العمل الثقافية، وتشارك في الاجتماع الثالث لمجموعة العمل الثقافية التابعة لمجموعة العشرين الذي عقد في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية خلال يومي 5 و6 أغسطس الجاري. واستعرض خبراء الثقافة والسياسات من مجموعة العشرين والدول المدعوة، خلال الاجتماع، مسودة الإعلان النهائي، إعلان سلفادور دي باهيا لوزراء الثقافة في مجموعة العشرين، والذي يصادق عليه الوزراء في اجتماعهم المقرر بمدينة سلفادور دي باهيا بتاريخ 8 نوفمبر 2024. وسيكون هذا الإعلان نتيجاً للاجتماعات الثلاثة التي عقدتها مجموعة العمل الثقافية

على مدى الشهور الستة الماضية، حيث تنطلق قمة مجموعة العشرين في ريو دي جانيرو، برئاسة البرازيل، وستستضيف قمة هذا العام، رؤساء الدول الأعضاء والمدعوة، تحت شعار "بناء عالم عادل وكوكب مستدام". وترأس شذى الملا، مديرة إدارة الفنون بوزارة الثقافة، وفد دولة الإمارات في الاجتماع، وجرى خلاله بحث دور الثقافة في تعزيز التنمية المستدامة، والتنوع الثقافي، وكيف يمكن للتبادل الثقافي مد جسور التواصل بين الدول. وأكد وفد الدولة على أهمية الدور الحاسم للثقافة في العمل المناخي، وضرورة تعزيز الحوار والتعاون بين دول الشمال والجنوب، وبين دول الجنوب فيما بينها لبناء عالم عادل وشامل. وقالت شذى الملا: "إن مشاركة دولة الإمارات في مراجعة إعلان وزراء ثقافة مجموعة

العشرين، تؤكد المساهمة المتنامية للدولة في القضايا ذات الأهمية العالمية، حيث يشكل تعزيز الثقافة لدعم التنمية المستدامة أولوية وطنية، إذ تنطلق في ذلك من إدراكنا لأهمية الثقافة والهوية في ازدهار ونماء الشعوب.. وأضاف: "لطالما أكدنا دور الثقافة وصلتها بالعمل المناخي في جميع المحافل الدولية، بما في ذلك مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP28 الذي استضافته دولة الإمارات أواخر عام 2023، والذي اختتم بالتوقيع على الإعلان التاريخي بين 198 طرفاً، مهتماً بالطريق لرحلة جديدة من العمل المناخي، وكذلك الأمر في قمة مجموعة العشرين، وسنواصل مواصلة هذا النهج مع الأهداف نفسها، والعمل مع المجتمع الدولي على بذل المزيد من المساعي لتوظيف الثقافة في

عملية التنمية، وتوحيد الجهود لحماية الإرث الثقافي والحفاظ عليه للأجيال القادمة.. ناقش ممثلو الدول المشاركة في الاجتماع الجلسات الأربعة ذات الأولوية لمجموعة العشرين، وهي إمكانية تعزيز التنوع الثقافي والشمول الاجتماعي، والشراكة والبيئة الرقمية وحقوق النشر، والاقتصاد الإبداعي والتنمية الاقتصادية المستدامة، وحفظ ونشر التراث والذاكرة الثقافية. واتفق المجتمعون على توصيات أساسية لجعل الثقافة من الأدوات الرئيسية لتوجيه مسارات التنمية المستدامة، وعلى ضرورة تعزيز التنوع الثقافي، والحفاظ على المعرفة التقليدية، وأهمية السياسات التنظيمية المتعلقة بالذكاء الاصطناعي، وحقوق النشر في البيئة الرقمية وغيرها من البنود الأخرى المدرجة في

الإعلان. وشارك وفد دولة الإمارات في فعالية جانبية استضافتها وزارة الثقافة البرازيلية ومنظمة الدول الإيبيرية الأمريكية من 7 وحتى 9 أغسطس، وتضمنت "الندوة الدولية والاقتصاد الإبداعي.. السياسات العامة والحوكمة" جلسات حوارية حول الاقتصاد الإبداعي، حيث ناقش خبراء من مختلف الدول مواضيع مهمة تتعلق بالاقتصاد الإبداعي. وفي هذا الحدث الجانبي، مثلت خلود خوري، مديرة إدارة المشاريع والفعاليات في "دبي للثقافة"، دولة الإمارات في جلسة حوارية بعنوان: "حركة الاقتصاد الإبداعي: دور المهرجانات كحفز لنشر الثقافة وتداولها.. كما تلقت دولة الإمارات دعوة للمشاركة في اجتماعات المسار الثقافي لمجموعة العشرين بصفة ضيف، وكان وفد من وزارة الثقافة قد

دعوة مفتوحة
OPEN CALL

مسابقة المرموم للأفلام القصيرة
AL MARMOOM SHORT-FILM COMPETITION

تاريخ التسجيل
2024 SEPTEMBER 30

النوع المرغوب
DOCUMENTARY | ANIMATION | SHORT FILM USING AI

دبي للثقافة تفتح باب المشاركة في مسابقة المرموم للأفلام القصيرة

..دبي - وام

إلى أن يكون العمل أصلياً وحديثاً وألا يكون قد عرض سابقاً في أي مهرجان أو حدث محلي أو إقليمي أو عالمي، وأن يتراوح طوله ما بين 3 و30 دقيقة، وأن يكون خائياً من الإساءة للأديان والمجتمعات، وأن يكون المشارك مالكا لجميع الحقوق الخاصة بالعمل. يذكر أن النسخة الثالثة من المهرجان كانت قد شهدت عرض أكثر من 70 فيلماً تحمل بصمات عدد من صناعات الأفلام الإماراتيين والخليجيين والعرب والأجانب. فيما شهدت مسابقة المرموم للأفلام القصيرة "ضمن فئاتها المختلفة منافسة 56 فيلماً قصيراً، كما استضاف الحدث سلسلة من الجلسات الحوارية وورش العمل المتخصصة ومجموعة من المعارض والأعمال الفنية المستلهمة من تاريخ السينما.

سيتمير القبول آخر موعد لاستلام الطلبات. وستتولى لجنة متخصصة تضم مجموعة من الخبراء والمخرجين عملية فرز الطلبات وتقييم الأعمال السينمائية المشاركة في المسابقة، تمهيداً للإعلان عن قائمة الأفلام التي ستتنافس ضمن فئات المسابقة، وهي: الأفلام الوثائقية، الانيميشن (الترريك)، وأفلام الحركة الحية، والأفلام المصنوعة باستخدام الذكاء الاصطناعي، وسيتم اختيار الأعمال المؤهلة بناءً على مجموعة معايير تتعلق بالجودة والمحتوى. وتستهدف الدعوة المفتوحة كافة صناعات الأفلام والمخرجين الناشئة في الإمارات والمنطقة والعالم، سواء كانوا يعملون بشكل فردي أو ضمن مجموعات، ويشترط على المشاركين تقديم أفكار مميزة تعبر عن رؤاهم الفنية والتزامهم بالابتكار، إضافة

أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي للثقافة أمس، عن فتح باب المشاركة في "مسابقة المرموم لصناعة الأفلام القصيرة"، والتي ستقام ضمن فعاليات النسخة الرابعة من مهرجان "المرموم: فيلم في الصحراء"، بهدف توفير منصة مبتكرة لدعم صناعات الأفلام والبدعين من المواهب الناشئة. ودعمت "دبي للثقافة" كافة صناعات السينما محلياً وإقليمياً وعالمياً إلى المشاركة وتقديم أعمالهم للمنافسة في مسابقة المرموم الذي تستضيفه محمية المرموم الصحراوية خلال الفترة من 3 : 12 يناير 2025، حيث تبدأ الهيئة اعتباراً من اليوم 14 أغسطس الجاري باستقبال طلبات المشاركة والأفلام، بينما سيكون 30

United Arab Emirates
Ministry of Justice

70535 Date 15/ 8/ 2024 Issue No : 14227
Notification by Publication for Enforcee
Sharjah Federal Court - Civil Execution Court
MARGIE ONAL VILLANUEVA
Payment notification in case No. SHCXCICIVS2024/0006018 - Civil
To the convicted : MARGIE ONAL VILLANUEVA
Address: Dubai, as per the investigation Mob. 0561415680
Whereas the Court judged with the ruling (copy attached) against you in the favor of MOHAMED GHAFOR MOHAMED SHARKI, nationality : UAE - in the above mentioned case. Whereas the prevailing party submitted a request to execute the ruling and he paid all the charges, whereas the ruling is as follows : Total amount including fees and charges : 14900.0 - Thus, you are requested to execute what is stated in the executive deed mentioned above within 7 days from the date of this notification. Failing to do so, the court shall take against you the forced execution procedures as per the law.
Judge / Abdullah Ali Zinal

United Arab Emirates
Ministry of Justice

70555 Date 15/ 8/ 2024 Issue No : 14227
Notification of the defendant by publication
Sharjah Federal Court, Civil Enforcement Court - Swarb Vasant Amin
Notice of payment in case no. SHCXCIBOUNCE2024/0005020/ Bounced Cheques
To: The convicted : Swarb Vasant Amin
Since a copy of the attached judgment has been issued against you in favor of the implementing plaintiff : Sheikh Abdullah bin Salem bin Sultan Al Qasimi, in the above-mentioned case.
Since the aforementioned prevailing party has submitted a request to implement the aforementioned judgment and paid the required fee herein, and since the required judgment to be implemented is as follows :
The total including fees and expenses : 18450.0 Dhs
Therefore, you are required to implement what was stated in the above-mentioned executive document within [7] days from the date of your notice of this notification. If you fail to do so, the court will take the compulsory enforcement measures that legally prescribed against you.
Judge / Ahmed Taleb Abdul Sadeq Mohamed
Sharjah Federal Court
Civil Enforcement Court

Government of Ras Al Khaimah
Courts Department

70392 Date 15/ 8/ 2024 Issue No : 14227
RAS AL KHAIMAH COURTS - EXPERTS' OFFICE
Summoning Before Financial Expert
Case 410/2024 Commercial Case
To : 1- Party (A) Abeba Bekele Mammo
In the case filed from : (Plaintiff) Jose Vicente Mantilla Comet and Yolanda Elizabeth Herrera Nicolard
You are required to attend the online meeting with the financial expert / Ali Mohamad scheduled on Monday 19/08/2024 at 11:00 am, and prepare soft copies of all related documents to support your defense in the mentioned case. Please contact the assigned expert by email on ali.kalil@courts.rak.ae or
Experts' Office
Financial & Banking Expert
Ali Mohamad

United Arab Emirates
Ministry of Justice

70392 Date 15/ 8/ 2024 Issue No : 14227
Notification to Defendant by Publication
Before Case Management Office, Federal Sharjah Court, Civil Court of Appeal - In Lawsuit No. SHCAPCIREQJ12024/0001225
Request for Explanation of the Judgment
To the Defendant : EMIRATES NATURAL DRINKING WATER L.L.C
Unknown residence
You shall appear the session on 20/08/2024 before Case Management Office, Federal Sharjah Court, Civil Court of Appeal - Office No. (Case Manager Office) in person or by legal proxy and submit a plea to the lawsuit attaching will all documents within a maximum period of ten days from the date of publishing to consider the aforementioned lawsuit as the Defendant.
Judicial Services Office
Mira Hassan Al Suwaidi

منوعات

الغلاف

27

مُستندة إلى كَتف المخرج الفرنسي لوران بوزيرو (٦٢ عاماً) مَشَت ديفا هوليوود وأيقوتها الحية فاي دوناوي (٨٣ عاماً) متأققة كعادتها على السجادة الحمراء في مهرجان كان في دورته السابعة والسبعين، تستقبل النهائي وتلتقط لها الصور.

دوناوي ضيفة دائمة في المهرجان، لكن هذه السنة كانت مختلفة، حيث عُرض الفيلم الوثائقي FAYE الذي يتناول قصة حياتها، من إنتاج شركة Amblin Entertainment وHBO وإخراج بوزيرو في قسم كلاسيكيات "كان".



ضيفة دائمة في مهرجان كان

فاي دوناوي.. تروي تأملاتها الشخصية حول الكلاسيكيات الخالدة التي قدمتها في فيلم FAYE

أيقظها المصور الإنكليزي تيري أونيل في السادسة صباحاً، وطلب منها أن تجلس بجانب حمام السباحة للفندق الذي تقيم فيه في بيفرلي هيلز، بعثر نسخات الصحف العالمية لذلك اليوم على الأرض، مطبوعاً على صفحاتها الأمامية صورتها مع الجائزة، فوضع تمثال الرجل الذهبي الأضلع على الطاولة بجانبها، والنقط لها 12 صورة، أحداها كانت أفيش لفيلم FAYE وأيقونة لا تنسى في تاريخ السينما وذروة حياة دوناوي.

منذ اللحظة التي تدرت فيها فاي على يد المخرج إيليا كازان، فتحت السيطرة على روايتها الشخصية، فوضعت طفولتها في صندوق محكم الإغلاق وانطلقت في حياتها، تروي أن تلك الطفلة الجنوبية الجميلة كتبت خارج النص وسبها الجمهور، تلك الطفلة بلا جذور ورثت عن أبيها إدمان الكحول والتنقل الدائم، ما أجبرها على وضع مسافة دائمة بينها وبين الآخرين كي لا تتعلق بأحد وهي في انتظار الانتقال المحتوم. ولتناسب شخصيتها مع وظيفتها اضطرت إلى خلق بيرسونا جديدة أسمها فاي وقلة في الكوكب لا يعرفونها.

بعد مجموعة من العلاقات التي لم تتطرق إليها في الحديث، كانت إحداها مع الساحر الإيطالي مارشيللو ماسترويانني، الذي حطم قلبها، تزوجت دوناوي أونيل المصور، تبنياً طفلاً أسمياه ليام، وكان له حضور طابغ في العمل. تحدثت طويلاً عن أمه وتقبلاتها المزاجية بسبب ثنائي القطب وإدمانها الكحول. للعمل بنية وثائقية تقليدية مع ضيوف غير تقليديين، إضافة الميزة للفيلم كانت دوناوي نفسها. تحدثت ميكي روزك وشارون ستون عن علاقتهما بها. نرى أيضاً الناقد السينمائي مايك هاريس وروجر إيبرت والمخرج برزي شاتزبرج، مضافاً إلى كل ذلك أرفيف هائل من الصور والمشاهد الأيقونية واللقطات الأرشيفية.

تضيق فاي في بعض الأحيان في بنية نصية غير متماسكة وإيقاع سريع، إذ يبدو أن المخرج يقدم العمل احتفالاً بدوناوي نفسها، إذ تقنياً لا تسمح إلا باستكشاف سطحي لهذه الأيقونة، بمعنى آخر، تليخيص إعلامي، وليس رحلة تحليلية، حيث كان الرد الوحيد على أطنان مطبوعات الصحافة الصفراء التي تناولت دوناوي واستلاءها وتعاملها القاسي مع طواقم العمل بأنها مصابة باضطراب ثنائي القطب.

العمل يُلقى نظرة حميمية على إحدى أهم مرتكزات صناعة السينما الأمريكية، فتتابع خلاله دوناوي وهي تروي تأملاتها الشخصية حول الكلاسيكيات الخالدة التي قدمتها وأشعلت بسببها محادثات ثقافية لم تنته حتى اليوم، ويصمتها في تحديد ماهية السينما الأمريكية لعقود قادمة، كـ"بونو وكلايد" (1967). إخراج آرثر بن، وفيلم "الحي الصيني" (1974). إخراج رومان بولانسكي، وفيلم "شبكة الأخبار" (1976). إخراج سيدني لوميت، الذي فازت بعده بجائزة أوسكار أفضل ممثلة عن دورها فيه.

هذه النقطة لا مجال لتجاهلها في قراءة تاريخ هوليوود تحديداً، وقراءتها من وجهة نظر دوناوي، كأحد العناصر الأساسية في هذه الأعمال، تجربة فريدة ولها خصوصيتها. في "بونو وكلايد" تعاملت دوناوي مع طاقم ذكوري بامتياز، وكان العمل انعكاساً للأزمة الأخلاقية في أميركا الشمالية. بعدها صفت النقاشات النسوية حول مستويات الضغط التي لا تحتمل على النساء في هذه المهنة. دورها المكافئ في فيلم "شبكة الأخبار" أكمل النقاش الجامح حول استقلالية المرأة في الستينيات والسبعينيات وشكل الاقتصاد وحياة الفرد البائسة والحلم الأمريكي. في صباح اليوم التالي لتسلمها جائزة أوسكار عن دورها في الفيلم،



HBO ORIGINAL
FAYE
WHO SHE WAS. WHO SHE IS.
NEW DOCUMENTARY
JULY 13 | max

2027 موعد طرح الجزء الثالث من فيلم Frozen



أعلنت الشركة المنتجة لسلسلة أفلام الرسوم المتحركة Frozen عن تحديد موعد طرح الجزء الثالث من العمل، ونقلت الصفحة الرسمية لـ Rotten Tomatoes في بوست لها أن الموعد المحدد لطرح الفيلم يدور العرض السينمائي في جميع أنحاء العالم هو عام 2027 بدون تحديد موعد محدد للشهر أو اليوم المقرر لعرضه. ويعتبر الجزء الثاني من العمل استكمالاً لرحلة نجاح فيلم الرسوم المتحركة "Frozen" والذي تخطت إيراداته المليار و276 مليون دولار، بينما وصلت تكلفته 150 مليون دولار، وطرح في 19 نوفمبر من عام 2013.

وتوسعت مبيعات التذاكر شركة ديزني الشهيرة في عالم الرسوم المتحركة، بالمنافسة الشرسة بفيلمها لينضم لقائمة الكبار التي يتصدرها فيلم Avengers: Endgame، وToy Story 4، وAladdin، وThe Lion King، وCaptain Marvel. كما نجحت شركة ديزني في تحقيق رقم قياسي جديد، بتربعها على عرض أكثر الاستوديوهات تحقيقاً للأرباح، بعد أن تخطت أرباحها حاجز الـ10 مليارات دولار. ويعد فيلم Frozen 2 ثامن أعلى فيلم تحقيقاً للأرباح خلال العالم داخل أمريكا الشمالية، بعد أن تجاوزت أرباحه حاجز الـ367 مليون دولار محلياً، و600 مليون دولار عالمياً، وتربعته الصين في صدارة الدول الأكثر تحقيقاً للأرباح برصيد 111.5 مليون دولار من إجمالي المليار دولار. وفي الجزء الثاني من الفيلم انطلقت الشخصيات الرئيسية "إلسا" و"آنا" و"كريستوف" و"أوليفر" و"سفين" و"رجل الثلج" "أولاف"، في رحلة جديدة لمساعدة إلسا على اكتشاف سر مملكتهم "أريندل"، وفهم سبب ولادتها وامتلاكها قوة السحر.

ترو فالنتينو خارج حسابات الموسم السابع من سلسلة The Rookie



خرج النجم العالمي ترو فالنتينو من حسابات المشاركة في الموسم السابع من سلسلة The Rookie، الذي يعرض على شبكة ABC، وذلك بعدما انضم فالنتينو إلى المسلسل باسم آرون فورسن خلال الموسم الرابع وأصبح بطل من أبطال السلسلة الرئيسية في الموسم الخامس، وجاء ذلك وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "TVSERIESFINALE".

يدور مسلسل The Rookie في إطارى درامي بوليسي، ويقوم ببطولته كل من ناغان فيليون، أليسا دياز، ريتشارد تي جونز، ميليسا أونيل، إريك وينتر،

ميكي كوكس، شون أشمور، وجينا ديوان. ويدور مسلسل The Rookie حول جون نولان (فيليون) رجل مطلق في منتصف العمر من ولاية بنسلفانيا.

يملك شركة إنشاعات لكنه قرر التخلي عن حياته القديمة لتابعة مهنة جديدة كضابط شرطة في قسم شرطة لوس أنجلوس،

وبعد أن تخرج من أكاديمية الشرطة وأصبح أكبر مبتدئ في القوة، يعمل مع الرقيب ويد جراي (جونز)،

والمحقق أنجيليا لوبيز (دياز)، وضابط التدريب نيل هاربر (كوكس) وتيم برادفورد (وينتر)، وزميلته المبتدئة لوسي تشين (أونيل).

الجزر يقلل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب

الجلد وتعزيز وظيفة منظومة المناعة. وأظهرت نتائج هذه التجربة أن تناول ثلاث حصص من الجزر أسبوعياً كوجبة خفيفة يساعد على زيادة كبيرة في تركيزات الكاروتينويد في الجلد. ويزيد الجمع بين الجزر والفيتامينات المتعددة من مستوى هذه المغذيات النباتية. ووفقاً للباحثين، تضمنت عادات الأكل السليمة بفعالية حصول الجسم على المواد الغذائية وتعزز الصحة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أنه لتخفيف خطر الإصابة بالأورام وأمراض القلب والأوعية الدموية يكفي إجراء تعديل بسيط في النظام الغذائي يتضمن إدراج الجزر والمكملات المحتوية على الكاروتينات في النظام الغذائي.

اكتشف علماء جامعة سامفورد الأمريكية أن تناول الجزر ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من مستوى الكاروتينويد في الجلد. وهذه المادة تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ويشير موقع Health News، إلى أن 60 شاباً شاركوا في هذه الدراسة قسمهم الباحثون إلى أربع مجموعات. تناول أفراد المجموعة الأولى (المجموعة الضابطة) لمدة أربعة أسابيع شرائح تفاح من نوع التفاح الأخضر (green apple) وتناول أفراد المجموعة الثانية الجزر (100 غرام في الوجبة)، وتناول أفراد المجموعة الثالثة مكملات الفيتامينات يحتوي على البيتا كاروتين، وطلب الباحثون من المجموعة الرابعة تناول الجزر ومكملات الفيتامينات معاً. وقبل الدراسة وبعدها، قاس الباحثون مستوى الكاروتينات في جلد كل مشارك. الكاروتينات هي مغذيات نباتية تعطي اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر للعديد من الفواكه والخضروات. ويرجع ارتفاع مستوى الكاروتينات في الجسم، إلى زيادة تناول الشخص للطعام النباتية الملوثة، ما يؤدي إلى ارتفاع الوقاية من الأكسدة، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان، وتحسين صحة



المحرومون من تناول بعض أنواع الخضراوات

حذر الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية الروسي كل شخص يعاني من مشكلات في الكبد والصفراء والجهاز الهضمي من تناول بعض أنواع الخضراوات أو على الأقل التقليل من تناولها.

ويقول الخبير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: "الطماطم منتج مرتفع الحموضة ويمكن أن يزيد كثيراً من حموضة المعدة، لذلك من الأفضل عدم تناوله على معدة فارغة وعدم تناول أكثر من حبة طماطم واحدة في اليوم".

ووفقاً له، يمكن أن يلحق تناول الثوم والبصل أضرار بالجهاز الهضمي لذلك من الأفضل تناوله بحذر.

ويقول: "أما بالنسبة للفلل الحلو، فيجب بالتأكيد عدم تناول أكثر من حبة واحدة منه في اليوم ومن الأفضل أن تكون مطبوخة. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد والمرارة وكذلك ارتفاع حموضة المعدة فمن الأفضل لهم تجنب تناوله".

ويشير الخبير، إلى أن تناول الخضراوات بكميات محددة يجلب فائدة كبير للجسم، لأن الألياف الغذائية الموجودة فيها تعتبر عنصراً مهماً جداً لتحسين عمل الجهاز الهضمي.

نصائح لمنع ظهور بثور البشرة في الصيف

يمكن أن يكون الشعور بالدفء مع تأق البشرة تحت أشعة الشمس راعياً، ولكن بعض الأشخاص قد يعانون من ظهور البثور أكثر من المعتاد في فصل الصيف، لذا ينبغي توخي الحذر بأساليب مختلفة.

هناك عدد من الأشياء التي يمكن أن تلحق الضرر بالبشرة، بدءاً من عامل الحماية من الشمس (SPF) الذي يسد المسام، إلى المواد الكيميائية والكولور الناتج عن السياحة في الأحواض الاصطناعية.

وبهذا الصدد، شاركت الدكتورة سونيا خورانا، خبيرة الأمراض الجلدية، بعض النصائح لتجنب ظهور البثور في الطقس الحار.

وأوضحت الخبيرة أن زيادة الترطيب يمكن أن تؤدي إلى إنتاج المزيد من الزيت، ما سيؤدي إلى ظهور البثور على البشرة.

وأوصت خورانا: "ينبغي تنظيف البشرة مرتين يومياً (من الأفضل باستخدام منظف يحتوي على حمض الساليسيليك) مع التأكد من ترطيب البشرة، واختيار مرطب لا يحتوي على الزيوت".

ونصحت سونيا بأنه ينبغي استخدام كريم الوقاية من الشمس بدرجة 30 على الأقل مع عامل حماية من الشمس (SPF).

ومع ذلك، إذا وجدت أن كريم الوقاية من الشمس الخاص بك يفسد بشرتك، فتتقترح الخبيرة البحث عن كريم أساس فيزيائي بدلاً من كريم كيميائي يحتوي على مكونات مثل أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم.

وتقول خورانا: "ابحث عن الظل عندما يكون ذلك مناسباً". كما نصحت أيضاً بتجنب وضع المكياج الثقيل، واختيار المكياج الخالي من الزيوت. وتوصي باستخدام منظف لطيف للجسم، والتأكد من ترطيبه بمرطب يحتوي على مكونات مهدئة مثل الغلiserين.



الممثلة الأمريكية جينا ديفيس لدى حضورها العرض الأول لفيلم Blink Twice في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

البصل



كشف العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور الملكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسن الذاكرة وإلى تغييرات عاطفية ايجابية. وقد عرفت فوائد البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والمعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان، يساعد على التخلص من أمراض عديدة ويقوي المناعة. وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج ايجابي لدى الإنسان. ويؤكد العلماء على أن ثلثي المواد المفيدة في البصل تبقى بعد معالجته حرارياً. تحتوي أوراق البصل الخضراء على فيتامين سي وبروتينات وسكريات.

سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
1500 اسم.
- من يُضرب به المثل في الخطاب؟
سحبان بن واثل.
- ما المقصود بالعقار؟
الخمير.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
روسا تشائل
- من صاحب قصيدة البردة؟
كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المقترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة الظهر التي تعتبر أقل الأفاعي السامة.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هناك أكثر من 10 تريليون خلية حية في جسم الإنسان.
- السبب رقم 1 والرئيسي في التسبب بالعمى في الولايات المتحدة هو مرض السكري.
- الأشجار ليس لها متوسط عمر متوقع، ويمكن أن تعيش إلى أجل غير مسمى.
- أكثر من 500 نيزك تضرب الأرض كل عام.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.

قصة جحا المخادع

وقف جحا ذات مرة وسط السوق يدعو الناس حوله ثم علا صوته وهو يقول ايها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم فرد الحاضرون كلا .. لا تعلم. فقال: اذا كنتم لا تعلمون فما فائدة الكلام ثم غادر المكان. وفي اليوم التالي حدث نفس ما حدث ثم سألهم السؤال نفسه فأجابوه نعم نعرف. فقال ما دمت تعلمون فما فائدة الكلام وتركهم وغادر وهم في حيرة واتفقوا بعد ذلك ان يجيب نصفهم بنعم ونصفهم بلا... وفي اليوم الثالث وقف جحا يسأل فأجابوه نصفهم نعم والنصف الآخر لا تعلم.. فقال جحا حسناً من يعلم يقول لن لا يعلم ثم غادر المكان وقد سخر من الجميع .. وفي المساء عند رجوعه لبيته وقف رجلاً ضخماً الجثة وقطعا عليه الطريق فسأله احدهم وقد اشتهر في وجهة سكيننا: هل تعلم ما سأفعل بك فقال نعم اعلم.. ثم جره الاخر وهو يلوح بقيضته: وهل تعلم ما سأفعل بك: فقال: نعم اعلم.. ثم اردف وهو ينظر إلى كيس في يده وقال لكنكما لا تعلمون ماذا سأمنحكما.. انها اعلی هدية في حياتي.

اغصنا اعينكم وساعد من واحد إلى 3 ثم افتحا اعينكم ومن يأخذهُ اولاً هو الفائز.. اطاعه الرجلان .. لمعها وأغلقا اعينهما .. بدأ جحا بعد من واحد إلى 3 وهو بيتعد ثم القى الكيس وسطهما وفر هارباً فتعارك الأثنان حتى ادمايا بعضهما من يفتح الكيس ويأخذ ما فيه ثم قررا ان يتقاسما ما فيه، وعندما فتحا شلتهما المفاجأة فقد كان في الكيس نعل قديم ممزق، اغتاضا وامسك كل منهم بفرجة من النعال يضرب بها صاحبه غيظاً اما جحا فقد ارسل اليهما رساله بصوته العالي انه نعل ابي ورثته عنه منذ عشرين عاماً.

مساحة للتلوين

