

# منوعات

## الفكر

ص 22

500 مستفيد في  
محاضرات محطات  
السعادة في بلد السعادة

ص 31

في عمر:

شخصية فرح هي  
الأصعب بالنسبة لي



خمس أعراض شائعة  
لانتهاج الجيوب الأنفية



الخميس 20 يونيو 2019 م - العدد 12661  
Thursday 20 June 2019 - Issue No 12661

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

### روبوتات قادرة على تصور

#### الكائنات باستخدام اللمس

طور الباحثون في مختبر علوم الحاسوب والذكاء الاصطناعي CSAIL في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا MIT نظاماً جديداً للذكاء الاصطناعي يمكن أن يزود الإنسان الآلي بالقدرة على ربط الحواس المتعددة معاً.

ويمكن للنظام الجديد تعلم الرؤية عن طريق اللمس والشعور من خلال الرؤية، مما يعني أن الروبوتات التي يمكنها أن تتعلم الرؤية عن طريق اللمس أصبحت في متناول اليد.

ووصف الباحثون نظام الذكاء الاصطناعي القادر على توليد تمثيل مرئي للكائنات من خلال إشارات اللمس والتنبؤ باللمس من خلال البيانات البصرية في ورقة نُشرت حديثاً سُعرض الأسبوع المقبل في مؤتمر حول رؤية الحاسوب والتعرف على الأنماط في لونغ بيتش بولاية كاليفورنيا.

ويمنح إحساس اللمس للبشر قدرات على الشعور بالعالم المادي، كما تساعد العينين على فهم الصورة الكاملة لهذه الإشارات الملمسية، لكن لم يكن من الممكن للروبوتات المبرمجة لغرض الرؤية أو الشعور استخدام هذه الإشارات بشكل عكسي.

وأصبح بإمكان النظام الجديد القائم على الذكاء الاصطناعي إنشاء إشارات واقعية عن طريق المدخلات البصرية، والتنبؤ بأي جسم وما هو الجزء الذي يتم شسه بشكل مباشر من خلال تلك المدخلات الملمسية.

### سحب رقائق بطاطس لايز

#### من ولايات أميركية

أعلنت شركة رقائق البطاطس الأميركية "لايز" سحب مجموعة من منتجاتها في عدة ولايات أميركية، بسبب عدم التصريح بأحد مكونات التحضير.

وبحسب ما نقل موقع "فوكس نيوز"، فإن "لايز" سحبت مجموعة "شيبس"، لأنه من المحتمل أن يكون الحليب قد دخل في تحضيرها، في حين أنه غير مذكور ضمن المكونات.

ويتم توزيع الأكياس التي يصل وزنها إلى نحو 200 غرام في 24 ولاية، وقال خبراء إن المنتج قد يؤثر بشكل خطير على الأشخاص الذين يعانون حساسية من الحليب.



## فوائد ذهبية لظهي الخضراوات بزيت الزيتون . تعرف عليها

على حل مشكلات البشرة والشعر. واستعرض موقع "فراوين" الألماني بعض الطرق العلاجية باستخدام زيت الزيتون ومن بينها علاج الشفاه التي تعاني من جفاف مزمن لا تفلح معه طرق العلاج التقليدية. ويتم العلاج باستخدام قناع تقشير مكون من خليط من السكر وزيت الزيتون. ويوضع الخليط على الشفاه ويتم فركها جيداً ثم غسلها بالماء. وينصح الخبراء بوضع طبقة من العسل على الشفاه بعد قناع التقشير. أما بالنسبة لمحبات ملمع الشفاه فيمكنهن الاستغناء عن أقلام التلميع المعتادة والاستعاضة عنها بخليط من شمع العسل وزيت الزيتون والذي يعطي نتيجة أقلام تلميع الشفاه المعروفة نفسها.

ومع اقتراب فصل الصيف واتجاه السيدات للأحذية المفتوحة، يساعد زيت الزيتون في الحصول على أقدام مثالية من خلال وضع بضع قطرات منه على ماء دافئ ووضع القدمين فيها لمدة 20 دقيقة. وبالنسبة للشعر يعد زيت الزيتون طريقة علاج مثالية للشعر المتكثف ويتم ذلك عن طريق وضع كمية منه على الشعر والانتظار لمدة 20 دقيقة ثم غسله جيداً، وهنا يحذر الخبراء من إبقاء الزيت على الشعر دون غسله لأن هذا يؤدي لشعر دهني ومظهر غير محبب.

ويوجد الباحثون أن ظهي مكونات "السوفريتو"، وهي البصل والثوم والطماطم بزيت الزيتون البكر، يمكن أن يساعد الخضراوات على إنتاج مزيد من مضادات الأكسدة ومركبات الكاروتينات والبوليفينول في مكونات الصلصة، وكلها عناصر ومضادات أكسدة مفيدة لصحة الجسم. وتوصل القائمون على الدراسة إلى أن النتيجة الرئيسية للدراسة هي أن ظهي الخضراوات بزيت الزيتون البكر الممتاز يزيد من نسب امتصاص المركبات النشطة حيويًا، مثل الكاروتينات والبوليفينول الموجودة في الخضراوات. وكانت دراسة سابقة كشفت، أن حماية البحر المتوسط، يمكن أن تحسن الأداء العقلي والذاكرة والذكاء، وتحد من آثار الشيخوخة على الدماغ لدى كبار السن.

### زيت الزيتون للعناية بالبشرة والشعر

لا تقتصر مزايا زيت الزيتون على الظهي فحسب بل له فوائد عديدة للبشرة والشعر، ما يجعله من المواد المهمة في عالم مستحضرات التجميل. ويساعد خلط الزيت مع مواد أخرى طبيعية في حل مشكلات البشرة والشعر. ترجع أهمية زيت الزيتون إلى غناه بالدهون غير المشبعة واحتوائه على فيتامين E وفيتامين A، وهي مواد تحمي خلايا البشرة من الجفاف والعجز، لذلك فإنه يساعد

ويتميز النظام الغذائي لشعوب أوروبا المطلية على البحر الأبيض المتوسط، بالاعتماد على زيت الزيتون كمصدر أساس للدهون، بجانب الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات، وتناول الأسماك والدواجن على الأقل مرتين في الأسبوع، والحد من تناول اللحوم الحمراء، ويعرف هذا النظام الغذائي بـ"حماية البحر المتوسط". ويرتبط هذا النظام بفوائد صحية، أبرزها علاج السمنة والوقاية من مرض السكري، كما أنه يخفف خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسرطان. ولتحقيق أكبر استفادة من هذه الحماية، حاول الباحثون في دراستهم الجديدة تقييم طريقة الظهي التي يمكن أن تحقق فوائد علاجية أكبر.

وجرب الفريق ذلك مع صلصة "السوفريتو"، وهي صلصة مصنوعة من الطماطم والبصل والثوم وزيت الزيتون ودقيق الذرة، وهي عنصر أساس في حماية البحر المتوسط، وفقاً للباحثين، تحتوي هذه الصلصة على حوالي 40 مركباً مختلفاً من المواد المضادة للأكسدة ومركبات الفينول وكمية عالية من الكاروتينات، ويرتبط استهلاكها بتقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية وحساسية الأنسولين.

## هل تختلف فوائد التمارين في المساء عن الصباح؟

خالفت نتائج دراسة جديدة الاعتقاد الشائع بخصوص فوائد تمارين الصباح، وتوصلت إلى نتيجة مفادها أن التمارين في المساء لا تقل أهمية عنها في أي وقت آخر. ووجد فريق البحث الدانماركي الذي أجرى الدراسة فرقاً في تأثير التمارين حسب الوقت الذي تؤدي فيه، ويتعلق الفرق بالطاقة وحرق السعرات، لكن ليس لذلك علاقة بفوائد التمارين للقلب والدورة الدموية.

وأظهرت النتائج التي نشرتها دورية "سل ميتابوليزم" أن ممارسة التمارين في بدايات اليوم تفيد أكثر عملية حرق السكر والدهون، بينما تمتاز تمارين المساء بأنها تشحن الجسم بطاقة تمتد لفترة أطول.

ويرجع الفرق في تأثير وقت التمارين إلى الاستعدادات الجينية للعضلات. ونظراً لأن العضلات تستطيع حرق الجلوكوز أكثر خلال النهار، نصحت نتائج الدراسة من لديهم مخاوف من ارتفاع السكر بالدم أو يريدون التخلص من دهون الجسم بعدم تأخير ممارسة التمارين إلى المساء.

## هل كثرة التبول واللعب من علامات الحمل؟

غياب الدورة الشهرية مع الإحساس بغثيان الصباح والدوخة وتقلب المزاج من أهم علامات الحمل، لكن هناك أعراض أخرى تخبرك بحدوث الحمل وتؤكد ما تشعرين به، فهل كثرة التبول وزيادة اللعب منها؟ إليك ما تحتاجين معرفته عن ذلك: خلال الثلث الأول من الحمل يزداد إنتاج السوائل في الجسم، ومع تمدد الرحم قليلاً في البداية يزداد الضغط على المثانة، فترتفع وتيرة الذهاب إلى الحمام للتبول.

كذلك يزداد اللعب وتلاطمين أنك تبصقين أكثر من المعتاد خلال الثلث الأول من الحمل، وكثيراً ما لا تلاحظ المرأة هذه العلامة لأنها تصاحب غثيان الصباح عادة، لكن يمكنك رصدها مع وجود أعراض أخرى. من أهم هذه الأعراض تقلصات في البطن على الرغم من غياب الدورة الشهرية، ويحدث ذلك نتيجة زيادة تدفق الدم إلى الرحم. فإذا كان هناك انتفاخ في البطن، وتغير في لون حلمة الثدي مع انتفاخه قليلاً، عليك إجراء فحص الحمل لحسم الأمر.

## ما أسباب الانتفاخ؟

يعد الانتفاخ من المتاعب الصحية الشائعة والمزعجة، التي تسبب حرجاً بالغا للمرأة. فما أسبابه؟ للإجابة عن هذا السؤال قالت خبيرة التغذية الألمانية جابريلا كاوهان إن الانتفاخ له أسباب عدة، أبرزها بعض الأغذية مثل الفواكه الطازجة والفواكه الجافة والبقوليات والشوم والأطعمة الدسمة.

وأضافت كاوهان أن الانتفاخ قد يرجع إلى اضطراب فلورا الأمعاء بسبب الإفراط في تناول السكر أو التدخين الشره، حيث يقل عدد البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ. وقد تكون قلة الحركة هي سبب الشعور بالانتفاخ، حيث إنها تسبب في خمول الأمعاء. ويعد التوتر النفسي من الأسباب المحتملة للانتفاخ، حيث إنه يؤدي إلى إفراز هرمون "الكورتيزول" المعروف باسم هرمون التوتر، والذي يتسبب في إبطاء عملية الهضم.

ومن ناحية أخرى، قد يرجع سبب الانتفاخ إلى الملابس الضيقة، حيث يؤثر الضغط الخارجي بالسلب على توزيع الهواء في الأمعاء.

## صورة لجبل لم تر البشرية مثله

كشفت إدارة الطيران والفضاء الأميركية (ناسا) عن صورة فريدة من نوعها لجبل أطلقت عليه اسم "أهونا مونس" على سطح "سيريس"، وهو كوكب قزم يعتقد أنه أكبر صخرة فضائية في النظام الشمسي. وذكرت "ناسا" إن المسبار "Dawn" أو "فجر" هو الذي ساهم في الكشف عن الجبل، لكنه توقف عن العمل في مدار حول "سيريس" حالياً بعد نفاذ الوقود.

وقالت الإدارة: "أهونا مونس لا يشبه أي شيء رأته البشرية من قبل. لسبب واحد، وهو أن منحدراته ليست على شكل حفر قديمة لكنها مزينة بخطوط عمودية". وتشير فرضية تكون الجبل إلى أن قفاعة من الطين ارتفعت من عمق الكوكب القزم، وتدفعت عبر سطحه الجليدي عند نقطة ضعيفة غنية بالمخ، ثم تجمدت، حسبما أفادت صحيفة "مترو" البريطانية.

وتستند الصورة الجديدة إلى بيانات خرائط جمعها المسبار الذي قالت عنه "ناسا"، العام الماضي، إنه سيستمر في التجول حول الكوكب القزم "لعتود".

ويمكن العثور على "سيريس" في حزام الكويكبات الرئيس بين المريخ والمشتري، الكوكبين صاحبي الترتيب الرابع والخامس في المجموعة الشمسية.

## أفضل 3 مكملات غذائية لصحة الدماغ

يمكن أن تساعد العديد من المكملات الغذائية على الحفاظ على صحة الدماغ عن طريق زيادة تدفق الدم إليه، وتحسين وظائفه، إضافة إلى تعزيز الذاكرة. فيما يلي أفضل مكملات غذائية تساعد على تحسين صحة الدماغ، حسب ما أوردت صحيفة إكسبريس البريطانية: 1- زيت السمك تحتوي مكملات زيت السمك على نوعين من أحماض أوميغا 3 الدهنية المرتبطة بالعديد من الفوائد الصحية التي تضمن حماية وظائف المخ من التدهور. ويساعد حمض



### هواوي تقر بخسارة مليارية

توقعت شركة "هواوي" الصينية، أن تتراجع مداخيلها بمليارات الدولارات، خلال العام الجاري، من جراء العقوبات التي فرضتها الولايات المتحدة، بسبب مخاوف متعلقة بالأمن القومي الأميركي.

ورجحت شركة "هواوي" التي حققت نجاحاً مبهراً في السنوات الأخيرة، أن تتراجع مداخيلها إلى 100 مليار دولار، في 2019، بينما وصل الرقم إلى 107 مليارات دولار في العام الماضي. وجاءت التوقعات على لسان مؤسس شركة "هواوي" ومديرها التنفيذي، رين شينغفاي، خلال مشاركته في حدث تقني، يوم الاثنين.

وفي أبريل الماضي، ذكرت شركة "هواوي" أن عائداتها ارتفعت بنسبة 39 في المئة خلال الربع الأول من العام. وانتقد مسؤولو الشركة الصينية، العقوبات الأميركية التي أدرجت "هواوي" ضمن القائمة السوداء، ومنعت الشركات الأميركية من إمدادها بالتكنولوجيا، بسبب مخاوف الأمن القومي الأميركي.



# منوعات الفجر

22

## دائرة التعليم والمعرفة تستعرض تفاصيل مشروع مدارس الشراكات التعليمية ونطاقها الجغرافي

•• أبوظبي - الفجر

بدأت دائرة التعليم والمعرفة في تنفيذ مشروع مدارس الشراكات التعليمية، الأمر الذي يخدم الأهداف الجوهرية لمنظومة التعليم في الإمارة وخلق نظام تعليمي ثالث تم تطبيقه بنجاح في دول أخرى. ويوجب الإطار العام لهذا المشروع، تسند مسؤولية الإشراف التربوي والإداري على عينة مختارة للمرحلة الأولى من المشروع من مدارس رياض الأطفال والحلقة الأولى في الإمارة إلى عدد من رواد التعليم بالقطاع الخاص في أبوظبي وفق شروط تعاقدية وقعتها معهم دائرة التعليم والمعرفة. وهناك منافع عديدة للمشروع والتي ستعكس إيجاباً على مختلف الفئات في المنظومة التعليمية وأهمها الطلبة حيث يهدف المشروع إلى إعداد جيل متأهب للتطورات المستقبلية وتهيئة البيئة البديعة ومواكبة التطور العلمي والتحول التكنولوجي في التقنية والابتكار بالإضافة إلى مراعاة الجوانب المختلفة لشخصية الطالب خلال المراحل الدراسية المختلفة أما بالنسبة للمعلمين ومدراء المدارس فسيتمكن الجميع من الاستفادة من البرامج التدريبية والورش العملية التي سترافق هذا المشروع، بالإضافة إلى المبادرات التي ستطلقها الدائرة بهدف تطوير المستمر لمهاراتهم التعليمية، والذي يفتح آفاق جديدة في مسيرتهم المهنية. ويخدم مشروع مدارس الشراكات التعليمية الطلبة المواطنين ومن في حكمهم من الفاطنين ضمن النطاق السكني للمدرسة المعنية فقط، بحيث سيستمر الطلبة المسجلين حالياً في المدارس المذكورة للعام الأكاديمي القادم دون الحاجة إلى إعادة التسجيل، أما بالنسبة للتسجيل الجديد سيستمر اتباع آلية التسجيل المعتمدة حالياً في المدارس الحكومية، وعلى أولياء أمور الطلبة الفاطنين ضمن النطاق السكني لمدارس الشراكات التعليمية التوجه للتسجيل خلال فترات التسجيل المعتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم.

الجدير بالذكر أن التسجيل في مدارس الشراكات التعليمية لا يتطلب أي وثائق إضافية، ويتم التسجيل حسب العمول به في المدارس الحكومية دون طلب وثائق إضافية من الطلبة المتقدمين، كما أنه لا توجد فترة زمنية محددة للرد على التساؤلات وسيتم الرد على طلبات التسجيل بالكامل من قبل إدارة المدرسة مباشرة. يتم قبول طلبات المتقدمين في حال استيفاء الطالب لكافة شروط التقديم المذكورة، بالإضافة إلى قدرة المدرسة على تقديم الدعم اللازم للطلبة أيضاً. كما تستهدف المرحلة الأولى لشروع مدارس الشراكات التعليمية توفير 15.000 مقعد دراسي خلال العام الدراسي المقبل في 12 مدرسة حكومية، 9 مدارس منها تقع في مدينة أبوظبي، وستكون جميعها مرحلة رياض الأطفال والحلقة الأولى، وهي مدرسة روضة المشرف "رياض أطفال" ومدرسة مبارك بن محمد "الصف الأول - الصف الرابع" في جزيرة أبوظبي، ومدرسة عبد الله بن عتيبة "روضة أولى - الصف الرابع" ومدرسة روضة البهور "رياض أطفال" وكذلك مدرسة الدانة "روضة أولى - الصف الرابع" في مدينة محمد بن زايد، ومدرسة روضة النايفة "رياض أطفال" ومدرسة الأول - الصف الرابع - الصف الرابع - الصف الخامس "إثات" ومدرسة الروضة الجديدة "رياض أطفال" في منطقة الفلاح، أما مدرسة الوطن "روضة أولى - الصف الرابع" فتغطي مدينة شبوط.

و3 مدارس في مدينة العين وهي مدرسة التخرج "روضة أولى - الصف الرابع" في عين الفيضة، ومدرسة روضة الغدير "رياض أطفال" ومدرسة الجنائن "روضة أولى - الصف الخامس" في منطقة الشعبية.

## بمناسبة اليوم العالمي للاجئين

### جامعة نيويورك أبوظبي تستضيف فعالية رياضية ثقافية بالتعاون مع مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

الفعالية تتضمن سباق تتابع لمدة 12 ساعة بمسافة 409 كم

•• أبوظبي - الفجر

أعلن مكتب المسؤولية المجتمعية لدى جامعة نيويورك أبوظبي بالتعاون مع جلف منتي سبورت، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين عن تنظيم سباق تتابع لمدة 12 ساعة "من الساعة 7 صباحاً حتى 7 مساءً" تكريماً للطفلة إيفا، ابنة الأعمام التسعة التي قُلت وحدها مسافة 409 كم من جنوب السودان إلى إثيوبيا بحثاً عن ملاذ آمن، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للاجئين للصف الخامس 20 يونيو. وكانت رحلة إيفا المحفوفة بالمخاطر قد بدأت بعد أن لاقت عائلتها مصرعها على يد مسلحين، حيث منحت مدة 12 يوماً حتى بلغت نقطة المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين التي قدمت لها العون والمساعدة، حيث يأتي سباق التتابع ليكون بمثابة إلهام يرمز إلى رحلة إيفا الشاقة، ويُلعب عرض لفيلم وثائقي قصير يسميها "رحلات بلائسة" "Desperate Journeys"، و"4.1 ميل" من "4.1 Miles" من الساعة 7 حتى 9 مساءً، مع عرض تقديمي من المفوضية حول تقريباها العالمي لعام 2018، والذي سيصدر في اليوم ذاته. ودعت جامعة نيويورك أبوظبي جميع الراغبين من سكان إمارة أبوظبي إلى المشاركة في سباق التتابع الذي يستضيفه مضممار الجري الداخلي للجامعة، حيث سيشارك الأفراد أو الفرق "الألفة من 6 أعضاء كحد أقصى" بالجرى أو السير لمدة ساعة واحدة في أي وقت بين 7 صباحاً إلى 7 مساءً، وذلك دعماً للحملة العالمية "2 مليار كم نحو الأمان" التي أطلقتها المفوضية.

ويسرد الوثائقي القصير "رحلات بلائسة" "2018" حكاية زيارات خالد حسيني، الكاتب وسفير مفوضية اللاجئين لنوايا الحسنة، إلى مخيمات اللاجئين في لبنان وإيطاليا في شهر يوليو من العام 2018. وسيُسلط الفيلم الذي أُطلق بتاريخ 3 سبتمبر بمناسبة الذكرى السنوية الثالثة على وفاة الطفل إيلاان كردي وإصدار حسيني لراويته "صلاة البحر" الضوء على الأنشطة المتغيرة لحركة اللاجئين إلى أوروبا وغيرها، وما يواجهونه من تحديات في عبور الحدود وإجراءات اللجوء. بينما يتناول الوثائقي القصير الثاني "4.1 ميل" - من إخراج دافنه ماتزيرايكي، قصة قبضان من خفر السواحل اليوناني في جزيرة ليسفوس اليونانية الذي ساهم بإنقاذ حياة آلاف اللاجئين من مياه بحر إيجه خلال ذروة أزمة اللاجئين الأوروبيين. وتأتي استضافة جامعة نيويورك أبوظبي لهذه الفعاليات في سياق التزامها بدعم القضايا النبيلة عبر تنظيم مبادرات وأنشطة تساعد المنظمات الإنسانية في عملها على الصعيدين الإقليمي والدولي.

## في أكثر من 800 مدينة في 120 دولة

### احتفالية بمناسبة اليوم العالمي للموسيقى بمشاركة الرابطة الفرنسية وإدارة المول في المركز التجاري العالمي في أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

تضربه الإمارات العربية المتحدة والتي تحتضن ما يزيد على 200 جنسية يعيشون بتناغم وسلام. ومن المقرر أن ينظم المول في المركز التجاري العالمي في أبوظبي حفل الافتتاح بحضور كوكبة من الشخصيات المرموقة، وعلى رأسها ممثلين عن الوزارات والجهات الحكومية إلى جانب عدد من السفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي، وممثلين من الجهات المنظمة على رأسهم سلطان الحجى، رئيس الرابطة الفرنسية في أبوظبي؛ و محمد بلدجودي، المدير العام لرابطة الفرنسية في أبوظبي، وياسر المرزوقي، مدير عام المول في المركز التجاري العالمي في أبوظبي.

ويهدفه المناسبة، قال سلطان الحجى، رئيس الرابطة الفرنسية في أبوظبي: "يسعدنا أن نعلن عن حضور نخبة من الشخصيات العالمية البارزة في اليوم العالمي للموسيقى هذا العام، حيث سيشاركون الجماهير متعة الاحتفال بالمواهب الموسيقية الصاعدة، وسعدنا تنظيم 23 عرض بمشاركة 50 موسيقياً من المحترفين والهواة من مختلف أنحاء العالم ليقدموا مجموعة واسعة من الأنماط الموسيقية، بما في ذلك الموسيقى الإماراتية والهندية والمتوسطة وأنغام البوب والبلوز والروك والحجاز والأندلسي والموسيقى الإلكترونية".

هذا ويرحب اليوم العالمي للموسيقى بعشاق هذا الفن من جميع أنحاء الإمارات للاستمتاع ببرنامج حافل بالعارض الفردي والجماعية، بالإضافة إلى مسابقة غنائية دولية سيتنافس خلالها 11 متسابقاً للفوز بالجائزة الكبرى وهي عبارة عن



## جامعة أبوظبي وجامعة ولاية أريزونا تنظمان منتدى الهندسة للخرسانة في الأجواء الحارة

•• أبوظبي - الفجر

وأتاح المنتدى لطلبة الهندسة في جامعة أبوظبي من للمشاركة في جلسات نقاشية ترأسها أستاذة في الهندسة من مختلف الجامعات، كما شاركوا بنماذجهم الخاصة وتعاونوا مع خبراء في المجال على تطويرها. وانطلقت فعاليات اليوم الأول بكلمة افتتاحية قدمها الدكتور سامر المارتيني، الأستاذ المشارك في جامعة أبوظبي ورئيس اللجنة المنظمة للمنتدى، رحب فيها بالمتحدثين الرئيسيين وممثلي الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين والمشاركين من مختلف المؤسسات. من جهته، قال الدكتور علي نظمي، العميد وأستاذ الهندسة الإنشائية بكلية الهندسة بجامعة أبوظبي: "جاء المنتدى لتعزيز المهارات البحثية والشخصية لدى طلبة الهندسة في جامعة أبوظبي، إضافة إلى تزويدهم بالمعارف والخبرات بأساليب تفاعلية، فمن خلال العمل جنباً إلى جنب مع مؤسسات أكاديمية أخرى وتنظيم زيارات ميدانية إلى شركات هندسية مرموقة، نواصل وضع طلبتنا على رأس قائمة أولوياتنا ونزودهم بالخبرة العملية اللازمة للنجاح في سوق العمل". وشهد اليوم الأول أربع جلسات نقاشية وجلسة تشريحية فرع جامعة أبوظبي الطلابي للجمعية

وأضاد المتحدثون الرئيسيون كل من البروفيسور نارايان نيناثل والبروفيسور برزين موباشر أستاذ كلية الهندسة المستدامة والبيئة المبنية في جامعة ولاية أريزونا بالجهود التنظيمية للمنتدى ووضع جدول متكامل للمناقشات، مشيرين إلى دور المنتدى في تعزيز الاهتمامات البحثية المشتركة والتعاون بين جامعة أبوظبي وجامعة ولاية أريزونا. وشهد اليوم الثالث والأخير لقاءً جمع الفرق البحثية من كلا المؤسستين لمناقشة مخرجات المنتدى، حيث طور المشاركون خلاصة المنتدى واستعرضوا كيفية توظيفها في بناء منظومة تعاون بحثي طويل المدى بين الطرفين. تعد كلية الهندسة إحدى أكبر كليات الهندسة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتطرح مجموعة من البرامج الهندسية والتقنية لطلاب البكالوريوس والدراسات العليا، بينما تحرص دائماً على إضافة برامج جديدة ومبتكرة بصفة مستمرة. وتضم كلية الهندسة تسعة برامج بكالوريوس وثمانية برامج ماجستير في الهندسة والتكنولوجيا بما في ذلك الهندسة الميكانيكية والكيميائية والمدنية والكهربائية وهندسة الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات وإدارة الهندسة وإدارة المشاريع والطيران والهندسة المعمارية والتصميم الداخلي.

## نظمتها دار زايد للثقافة الإسلامية

### 500 مستفيد في محاضرات محطات السعادة في بلد السعادة

•• العين - الفجر

ضمن فعاليات برنامج "رحلات بلائسة" "2018" من إخراج دافنه ماتزيرايكي، قصة قبضان من خفر السواحل اليوناني في جزيرة ليسفوس اليونانية الذي ساهم بإنقاذ حياة آلاف اللاجئين من مياه بحر إيجه خلال ذروة أزمة اللاجئين الأوروبيين. وتأتي استضافة جامعة نيويورك أبوظبي لهذه الفعاليات في سياق التزامها بدعم القضايا النبيلة عبر تنظيم مبادرات وأنشطة تساعد المنظمات الإنسانية في عملها على الصعيدين الإقليمي والدولي.

بالثقافة الإسلامية واستفاد منها ما يزيد عن 500 شخص من المهتمين بالجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية. وتتناول هذه المحاضرات جوانب عديدة من حياة المشاركين تساعد على تخطي المشاكل اليومية وكيفية إيجاد الطريق السليم والأسلوب الصحيح لحياة سعيدة موضحاً أن للسعادة أوجه عدة وتتجلى قيمتها وأهميتها في رمزية البذل والعطاء والتسامح وترسيخ الخير. جدير بالذكر أن الدار تنظم العديد من المحاضرات الثقافية والاجتماعية التي تستهدف فيها المهتمين بالجدد المنتمين للدراسة لديها بهدف نشر جوهر الثقافة الإسلامية وتعزيز الجوانب الاجتماعية للمستمطين منها، وترسيخ القيم الإسلامية في نفوس المشاركين، بلغات متعددة، وتخدم وتلبي تطغات المستمعين للدراسة في الدار.



# منوعات الغذاء

23



## ألم وانزعاج يترقب عن هذا المرض خمسة أعراض شائعة لالتهاب الجيوب الأنفية

يعرف أي شخص مصاب بالتهاب الجيوب الأنفية مدى الألم والانزعاج الذي يترقب عن هذا المرض، علما أن عدد من يصابون بهذه العدوى يبلغ نحو ٣١ مليون شخص سنويا في الولايات المتحدة فقط.

وفي التهاب الجيوب الأنفية تمتلئ مسارات هذه الجيوب بالسوائل المخاط اللذين يمتلآن بينة مثالية للجراثيم التي تؤدي إلى حدوث العدوى. والنوع الأكثر شيوعا لعدوى الجيوب الأنفية هو فيروسي، ويختفي من تلقاء نفسه، لكنه مُعد بشكل كبير، في حين يحدث النوع الأقل شيوعا بسبب البكتيريا. ويغضب النظر عن السبب، فمن الصعب التمييز بين التهاب الجيوب الأنفية والحالات الأخرى مثل الحساسية والركام. ونقدم لك هنا خمسة أعراض شائعة لالتهاب الجيوب الأنفية:

### 1- ضغط حول الأنف

إذا كنت تشعر بضغط مؤلم حول أنفك، فمن المحتمل أن يكون ذلك علامة على الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، حيث إن هذا الضغط ينتج عن السوائل المحصورة داخل تجاويف هذه الجيوب. وفي الحالة الطبيعية عادة تكون هذه الجيوب مليئة بالهواء فقط، وبالتالي يؤدي السائل المحبوس إلى ضغط شديد يصاحبه شعور بالألم. والشعور بالألم لا يتوقف على الأنف فقط، حيث يمكن له أن يمتد ليشمل الخدين والعينين والجبين نظرا لتواجد بعض الجيوب في هذه الأجزاء. وتشتد حدة هذا الألم بمجرد الانحناء، وهو ما قد يدفعك للشعور برغبة شديدة في العطس لتلك لن تكون قادرا على ذلك. هذا الألم قد لا يكون حادا للغاية في معظم الأحيان، إذ إنه قد يدل على الإصابة بالحساسية، لكنه يظل دليلا على إصابة محتملة بالتهاب الجيوب الأنفية. وذلك وفقا لتقرير في موقع (باور أوف بوزيتيفيتي).

### 2- الاحتقان

في حال كان أنفك مسدودا وتشعر بالحاجة إلى تفرغها باستمرار، فقد يكون ذلك مؤشرا على أنك على وشك الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، خاصة عندما تشعر بأنك غير قادر على إخراج جميع المخاط الذي تشعر بتواجده داخل هذه الجيوب. علاوة على ذلك، من المرجح أن يتغير لون البلغم عند الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، حيث يصح لونه أصفر أو أخضر عوضا عن اللون الأبيض العادي. ويمكن لهذا الاحتقان أن يؤدي إلى فقدان حاسة الشم، حيث ستجد نفسك فاقدًا



### 3- الصداع

الصداع يمثل أحد أسوأ أعراض التهاب الجيوب الأنفية وأكثرها شيوعا. ومن المرجح أن يعاني بعض المصابين بهذا الالتهاب من بعض الآلام أسفل الرقبة وفي مناطق متفرقة من الجسم. ويكون هذا الصداع ناتجا عن انسداد القنوات والمرات في الأنف، مما يقود إلى الشعور بالألم على مستوى الجيوب الأنفية، بما في ذلك الجزء العلوي من الوجه. وغالبا يخطئ الناس في التمييز بين هذه الحالات بسبب التشابه بين الشعور المرتبط بالإصابة بالصداع النصفي والصداع الزمن والألم العشوائي. في الواقع، تنتج معظم أنواع

للشعبية بسبب عدم قدرتك على شم الطعام. ووفقا للدكتور يوجين تشيو، طبيب الأنف والأذن والحنجرة في مركز وكسنر الطبي في جامعة ولاية أوهايو الأميركية، يرجع سبب فقدان حاسة الشم إلى التهاب الأعضاء المسؤولة عن التقاط الروائح، وهو ما يعتبر علامة مؤكدة على التهاب الجيوب الأنفية.

### 4- ألم على مستوى الأسنان

لطالما اعتُبر ألم الأسنان غير مرحب به، كما أن معظم الأشخاص الذين يختبرون هذا الشعور لا يستطيعون الربط بينه وبين إصابتهم بالتهاب الجيوب الأنفية، مما يجعلها أكثر الأعراض التي يتم تجاهلها. وتشمل هذه الأعراض الشعور بالألم حول منطقة الفك العلوي، وهو ما يندرج ضمن الآثار الجانبية لهذا الالتهاب، ولا يتعلق بأمراض اللثة وتجاويف الأسنان. ويمكن تفسير هذا الأمر بامتلاك الأسنان جذورا تمتد للأعلى، وتكون قريبة من الجيوب بشكل كاف مما يسمح بتأثرها باحتقانها. ومن شأن ذلك التأثير سلبا على اللثة والشعور بالألم على مستوى الأسنان.

### 5- الغثيان

عندما تكون مصابا بالتهاب في الجيوب الأنفية، ستشعر بالغثيان، كما ستجد نفسك تسعل بكثرة بسبب الاحتقان وتراكم المخاط. ومن المرجح أنك ستشعر بالحكة بسبب التهاب الحلق، فضلا عن الشعور بالحُمى، وهو ما يعد دليلا على إصابتك بنوع من العدوى. ولا تقتصر أعراض الالتهاب على ذلك فقط، حيث يمكن أن تشمل الشعور بتعب شديد وبرودة وآلام على مستوى العضلات. ويجب استشارة الطبيب عند ظهور هذه الأعراض، الذي قد يصف للمريض المسكنات وأدوية علاج التهاب الجيوب الأنفية.

### وينصح عموما بالتالي،

1- شرب المياه من أجل المحافظة على ترطيب الجسم، ومن شأن ذلك أن يزيد ترطيب الجيوب الأنفية، مما يسمح بتدفق أسهل للمخاط ويزيل الانسداد الذي يسبب الضغط. 2- أجهزة الترطيب: إذا ازدادت أعراض التهابات الجيوب الأنفية لديك سوءا خلال الليل، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب جفاف الهواء في غرفتك، وهو ما يؤدي إلى إنتاج المخاط بكميات أكبر. من هذا المنطلق، قد يفضي شراء جهاز ترطيب إلى آثار إيجابية على مستوى الجيوب الأنفية والصحة عموما. ختاماً يرتكب معظم الأشخاص خطأ جسيما حين يعتقدون أن التهاب الجيوب الأنفية لا يتجاوز كونه نزلة برد عادية. ومن شأن هذا الاعتقاد أن يقود أحدهم إلى إهمال صحته والتقليل من شأن أعراض هذا الالتهاب، كما يمكن أن يقود المصاب إلى اتباع طرق علاج غير فعالة وخاطئة.



## الثوم يقوي ذاكرة كبار السن

يمكن تناول الأطعمة التي تحتوي على الثوم للتقليل من مشاكل تراجع الذاكرة والقدرات المعرفية المرتبطة بتقدم العمر، وفق دراسة أميركية. وأجرى الدراسة باحثون بجامعة لويزفيل، وعرضت خلال المؤتمر السنوي للجمعية الفسيولوجية الأميركية، بولاية فلوريدا.

وأوضح الباحثون أنهم اكتشفوا أن تناول الثوم يساعد في الحد من التغيرات المرتبطة بالعمر التي تحدث في بكتيريا الأمعاء النافعة وترتبط بمشاكل الذاكرة. ووفقا للدراسة، يوجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأنواع من البكتيريا تؤثر على جهازنا المناعي، ولها أيضا دور في المناعة الذاتية التي تنتج مباشرة بشكل تلقائي عند الإصابة ببعض الأمراض أو الحساسيات. وتستوطن بكتيريا الأمعاء النافعة في بطن الإنسان بعد الولادة

وأضافت أن تراجع تنوع بكتيريا الأمعاء النافعة في أمعاء كبار السن، مرتبط بتطور الأمراض التنكسية العصبية مثل ألزهايمر والشلل الرعاش، وما يصاحب هذه الأمراض من تراجع للذاكرة والقدرات المعرفية.

وقالت قائدة فريق البحث جيوتيرمايا بيهارا إن الثوم يمكن أن يساعد في الحفاظ على تنوع الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء وتحسين الصحة المعرفية لدى كبار السن. وتم تناول تلك المكملات.



وأضافت أن تراجع تنوع بكتيريا الأمعاء النافعة في أمعاء كبار السن، مرتبط بتطور الأمراض التنكسية العصبية مثل ألزهايمر والشلل الرعاش، وما يصاحب هذه الأمراض من تراجع للذاكرة والقدرات المعرفية.

















وواصل خطواتها العلمية والثقافية من خلال ما تقيمه من معارض وما تنظمه من محاضرات وندوات وما تصدره من كتب ودراسات بحيث عدا صالون الندوة الأدبي يومياً يفوح بأريج المعارف وينشر بدفء الحوارات، ويفيض على المجتمع بالاجتهادات، والإبداعات التوافقية .  
مما جعلها بحق منارة مثلاً في كل المواسم والفصول والمناسبات، تواكب المستجدات وتجتزم بتوازن ثري بين عمق التراث وعصرية المعرفة واستشراف المستقبل بأناة وتبصر يرقى دائما إلى اليقين ويصبو دؤوبا إلى الأفضل.  
وتتوجت فعاليات الندوة بجائزة " راشد للفتوح العلمي السنوية " والتي تكرم الندوة من خلالها نخبة من الجامعيين من الخريجين في كل التخصصات من حملة الليسانس والباكالوريوس والماجستير والدكتوراة وتحرص على طباعة ونشر الدراسات الجديرة بالنشر لتكون في

## ندوة الثقافة والعلوم بدبي منارة تضيء في كل الاتجاهات

• بقلم - محمود علياء

بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ، تأسست ندوة الثقافة والعلوم بدبي العام ١٩٨٧ .

نشاط الندوة ودأبها، فإنه يتيح الفرصة أمام الشباب الصاعد كلاً في اختصاصه لتأكيد المهارات والدأب في الابتكار وتسجيل الاختراعات، كهمزة وصل بين النظرية والتطبيق، والناشئة وحوافز العصر في مناح التكنولوجيا الصحي وتطورها السريع والمتسارع بإشراف أهل الاختصاص لمواكبة التميز والإبداع والإسهام في النفع العام. ولابد من الإشارة هنا إلى تنظيم الندوة دورياً كل عام للأسابيع الثقافية والمنتديات الفكرية التي تشمل الآداب والعلوم والفنون وتستضيف الإعلام في كل المجالات لإثراء الحدث والارتقاء بالحوار والاستزادة من الخبرات والاكتشافات . هذا إلى جانب معارض الخط والرسم والتشكيل، وإحياء التراث ولكل حدث وقته المناسب، وبمشاركة المبدعين والمختصين وجمهور الثقافة .  
يضاف إلى كل ذلك التعاون الدائم بين الندوة

متناول طلاب العلم، وأهل المعرفة من القراء والدارسين والباحثين والعلماء ، مما أضفى على مجتمع الإمارات النزعة الدائمة إلى الاجتهاد والإبداع والابتكار ، كما أذكى روح المناظرة الإيجابية، سواء منها الواعدة أو المثمرة في موكب المسيرة الاتحادية الزاهرة والشامخة في الدولة والأجيال تتوالى والثمار تتضاعف والأمال تكبر وتكبر ، مما جعل الندوة حقاً منارة متوهجة ودائماً في كل الاتجاهات.  
وبرعاية الندوة وتنظيمها السنوي لجائزة سلطان العويس للإبداع ، فإنما تجمع بين التفاضل والتكامل بتكريم المبدعين وإذكاء الحوافز وإرساء دعم المواهب والقدرات في مسيرة النجاح والتميز والإبداع في مختلف الحقول بروية شاملة للإبداع منصفة للمبدعين ومحفزة للجميع للمواكبة فكرياً وعطاءً وتواصلًا.  
أما النشاط اليومي لنادي الإمارات العلمي توأم

منوعات  
الفكر  
30

أكثر من 800 مشاركة من الجنسيات العربية كافة

## مدينة الشارقة للإعلام تكشف عن مشاركة نسائية واسعة في التجربة الفنية الإماراتية

• الشارقة- الفجر:

كافة، كما تسهم في تعزيز البيئة الملائمة للإبداع والإبداع في الدولة.

وأضاف رئيس مدينة الشارقة للإعلام (شمس) : "اليوم لدينا في التجربة الفنية الإماراتية ما يبشر بنهضة حقيقية لصناعة الأفلام في دولة الإمارات، وذلك بمشاركة أكثر من 80 مخرجة سينمائية، و90 كاتبة سيناريو، و260 ممثلة، و50 مصورة، وأكثر من 45 مونتيرة، ولا شك في أن هذه التجربة ستسمح هذا العدد الكبير من السيدات والفتيات الفرصة للإنجاز والإبداع والابتكار، وذلك في الوقت الذي تشهد فيه الدولة اهتماماً متزايداً ومتنامياً بمختلف قضايا المرأة، وهذا ما تعكسه القوانين والمبادرات التوافقية التي تعمل على توفير البيئة المناسبة لها للتميز في جميع المجالات،  
وعبرت خلود أبو حمص، الرئيس التنفيذي للتجربة الفنية الإماراتية، عن سعادتها بحجم المشاركة النسائية في هذا المشروع، مؤكدة على الكفاءة الإبداعية التي باتت المرأة العربية تتميز بها اليوم في مختلف مجالات الحياة، مشيرة إلى أن العمل ضمن مشروع التجربة الفنية الإماراتية كشف النقاب عن عدد كبير من المواهب النسائية في مختلف مجالات العمل السينمائي، ما يرسم مستقبلاً باهراً لساهمة المرأة العربية في هذا القطاع.

كشفت مدينة الشارقة للإعلام "شمس" عن مشاركة نسائية واسعة في مشروع التجربة الفنية الإماراتية؛ المشروع الأول من نوعه لإنتاج أول فيلم إماراتي عربي من صنع الجمهور على مستوى الوطن العربي، إذ تجاوز عدد المشاركات في المنصة مع نهاية المرحلة الثانية للمشروع أكثر من 800 مشاركة؛ من الجنسيات العربية كافة ومن مختلف الأعمار، وتوزعت هذه المشاركات بنسبة 40% تقريباً على كل التخصصات السينمائية التي تضمها التجربة الفنية الإماراتية، مقابل 60% للرجال.

وأكد سعادة د. خالد المدفع، رئيس مدينة الشارقة للإعلام (شمس)، أن دعم مشاركة المرأة في مختلف المجالات الإبداعية للتجربة الفنية الإماراتية، يأتي من حرص (شمس) على اتخاذ استراتيجيات دولة الإمارات في دعم المرأة وتمكينها من أجل العمل، مشيراً إلى المشاركة الواسعة لعدد كبير من المواهب النسائية الإماراتية من مختلف إمارات الدولة، في هذا المشروع الرائد الذي تعمل (شمس) من خلاله على تطوير البنية التحتية لصناعة السينما في مجالات الإنتاج السينمائي الإبداعي والتقني

من دعم وإمكانات تقنية وتدريب وتشجيع،  
من ناحية أخرى، انطلقت عملية التصويت على موقع منصة التجربة الفنية الإماراتية للندوة في 30 يونيو، التي انتهت من تصويرها 30 فريقاً، يتنافسون على صناعة أول فيلم إماراتي عربي، إذ يمكن للجمهور اعتباراً من اليوم التصويت عبر المنصة لفرقهم المفضل، وذلك في الوقت الذي تحتمل فيه المنافسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بين جميع الفرق للتسويق لأعمالهم، والحصول على أعلى نسبة تصويت على موقع منصة التجربة الفنية الإماراتية، وذلك مع اقتراب انتهاء المرحلة الثانية من المشروع، ليكون كل فريق قد انتهى من تصوير 20 دقيقة كاملة من الفيلم الذي يقومون على صناعته.  
يذكر أن مشروع التجربة الفنية الإماراتية مبني على التعاون مع مشروع عالي باسم Entertainment Experience وهو المشروع الذي حاز على جوائز عالمية في مجال تطوير المحتوى السينمائي، وطبق سابقاً في عدد من دول العالم، منها على سبيل المثال هولندا، والصين، وكوريا الجنوبية، وجنوب أفريقيا، وتركيا، ولاقي اهتماماً عالمياً غير مسبوق، وأصبح بنية أساسية لإطلاق الجائزة في كل مجالات صناعة السينما في تلك الدول.

المدى الطويل؛ ما يعكس الهدف الإستراتيجي من هذه المبادرة النوعية لمدينة الشارقة للإعلام،  
ومن المواهب الإماراتية البارزة في مشروع التجربة الفنية الإماراتية، المخرجة أسيل علي من فريق "شمس الشرقية" التي أكدت على أهمية الدور الذي لعبته هذه التجربة في صقل قدراتها الإخراجية، قائلة: "في التجربة الفنية الإماراتية، تمكنت من معرفة قدراتي الإخراجية أكثر، كما زادت ثقتي بأعمالي وبقدرتي على تحمل الصعاب وحل المشكلات التي لا أنسى فضل كل عضو من أعضاء فريقتي الذين ساعدوني بشتى الطرق على تحطيمها، ولا أنسى أيضاً عائلتي التي أمنت بموهبتي ووقفت إلى جانبي وقدمت لي الدعم والتشجيع للاستمرار في التجربة".

وعبرت عهد نويس، مخرجة فريق (Tigers)، عن سعادتها بهذه التجربة الفريدة، مشددة على أن هذه التجربة تمنح المواهب الإماراتية الفرصة لإبراز قدراتها وإبداعاتها في مجال العمل السينمائي. وقالت: "كونت فريقاً متميزاً مع المخرج أحمد الظاهري، ما يعد نجاحاً وإنجازاً بالنسبة لي، فتعلمت منه الكثير؛ كونه مخرج له أعماله الخاصة والتميز، وأود هنا أن أتوجه بالشكر لكل القائمين على التجربة الفنية الإماراتية لما يقدمونه لنا



وأضافت الرئيس التنفيذي للتجربة الفنية الإماراتية: "إن هذا المشروع الرائد يعمل على تطوير البنية التحتية لصناعة السينما، وتنمية كادر الشباب الإماراتي والعربي في مجالات الإنتاج السينمائي والتلفزيوني بمختلف تخصصاته؛ وتحفيز الشركات الناشئة وتدريبها على



## الرباط تستضيف جائزة الشارقة للإبداع العربي 2020

أمريكي للمركز الأول من كل حقل و4000 دولار للمركز الثاني من كل حقل و 3000 دولار أمريكي للمركز الثالث من كل حقل. من جهته استعرض محمد القصير أمين عام جائزة الشارقة للإبداع العربي شروط المشاركة في الجائزة والفئات المعنية بها وأصناف الجوائز والمكافآت المالية المخصصة لها، مشيراً إلى أنه منذ انطلاق الجائزة في 1997، بلغ عدد المشاركين 8500 مشارك من مختلف البلدان العربية وعدد الفائزين من الوطن العربي 400 فائز، وعدد الإصدارات المطبوعة 400 إصدار ضمن الحقوق الستة .  
وأوضح القصير أن المشاركة في هذه المسابقة التي ستغلق أبوابها بتاريخ 31 أكتوبر 2019 مفتوحة للجنسين من المبدعين في دولة الإمارات ومن البلدان العربية الأخرى ودول المهجر.

وأضاف أن تنظيم الجائزة في الدول العربية يهدف إلى التقرب إلى الكتاب العرب من فئة الشباب وها هي الدعوة العربية إلى جميع الكتاب في هذا القطر العزيز من الوطن العربي للمساهمة في حقول هذه الجائزة وهي " الشعر والقصة القصيرة والرواية وأدب الطفل والنص المسرحي والنقد "، مشيراً إلى أن هذه الدعوة موجهة إلى جميع شباب الوطن العربي.  
وأوضح أنه سيتم استقبال المشاركات وفرزها وعرضها على لجان تحكيمية متخصصة لاختيار ثلاثة فائزين من كل حقل من حقول الجائزة والإعلان عن الفائزين مطلع 2020 على أن يتم تنظيم حفل التكريم في شهر أبريل القادم، لافتاً إلى أن دائرة الثقافة بالشارقة ستقوم بطباعة الأعمال الفائزة وتكريم الفائزين بالجوائز المالية للفائزين وهي على النحو التالي 6000 دولار

حفل تسليم هذه الجائزة، بعد ما حظيت مدينة الرباط بشرف احتضان "ملتقى الشارقة للسرد" مطلع العام الجاري، مؤكداً أن انخراط المغرب في هذا الأفق يجسد عمق الروابط التاريخية التي تجمع بين البلدين .  
من جانبه أعرب سعادة عبدالله العويس عن سعادته بالتعاون والشراكة مع وزارة الثقافة والاتصال في المملكة المغربية التي تمت خلال السنوات والتي وتمثلت في العديد من الأنشطة الثقافية والأدبية .. وقال "ها نحن اليوم نجسد تلك الشراكة من خلال إطلاق الدورة الثالثة والعشرين لجائزة الشارقة للإبداع العربي " الإصدار الأول " في مبادرة عربية كريمة أرادها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة تتمثل في أن تتوسع دائرة المشاركة في هذه الجائزة من قبل الشباب العربي المبدع .

التحفيز على الإنتاج وخلق التراكم وبلوغ أرفع مستويات الإبداع عبر دعم الإصدار الأول الخاص بالشباب في المجالات الثقافية والفنية والأدبية بهدف تعزيز التقدم الحضاري الإنساني واستنبات قيم الأصالة والتجديد ووجدان الأجيال الصاعدة فضلاً عن تكريم الفنانين والمثقفين والأدباء.  
وأكد الأعرج في كلمته أن المملكة المغربية منخرطة بشكل متواصل في كل المساعي الهادفة إلى توسيع دائرة الإشعاع الثقافي العربي وترسيخ قيم الإبداع لدى الشباب والناشئة باعتبار أن هذا العمل يتقاطع مع الجهود التي يبذلها المغرب لتشجيع الإبداع الثقافي في مختلف المعارف والفنون سواء من خلال الجوائز المتخصصة أو من خلال دعم الصناعات الثقافية والإبداعية.  
ونوه باختيار حكومة الشارقة للمغرب لتنظيم مراسم

تستضيف العاصمة المغربية الرباط في أبريل 2020 جائزة الشارقة للإبداع العربي "الإصدار الأول" الذي يقام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. أعلن ذلك خلال مؤتمر صحفي عقد أمس الأول في المكتبة الوطنية بمدينة الرباط بحضور معالي محمد الأعرج وزير الثقافة والاتصال المغربي وسعادة عبدالله محمد العويس رئيس دائرة الثقافة بحكومة الشارقة وعبدالله عفيفي الكاتب العام لوزارة الثقافة والاتصال المغربية ومحمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية بالدائرة أمين عام جائزة الشارقة للإبداع العربي وسعيد الكتيبي القائم بأعمال سفارة الدولة في المغرب.  
وقال معالي محمد الأعرج وزير الثقافة والاتصال المغربي إن جائزة الشارقة للإبداع العربي تجسد منحنى

## منوعات

# الفعل

31



### هنا شبيحة

## (لا لتنمر المتكبرين)

رأت هنا شبيحة أن تواجه تنمر البعض على السوشيال ميديا، بهاشاغ مختلف وجديد وهو (لا لتنمر المتكبرين)، وطلبت من الجمهور أن يقوم بتصوير نفسه مع علامة عدم الاعجاب.

ونشرت هنا صورتها عبر (ستوري) انستغرام، وعلقت عليها: (اللي شايف أن التنمر على السوشيال ميديا ببقى فوق الوصف يعمل صورته زي ديه ويكتب #لا لتنمر المتكبرين).

الظهور الأخير لشبيحة كان من خلال مسلسل (بدل الحدوتة 3)، حيث ظهرت مع دنيا سمير غانم في قصة النجم أحمد رزق، وشارك في المسلسل حمدي الميرغني ومحمد ثروت وشيماء سيف وعمرو وهبة، والمسلسل من إخراج خالد الحلفاوي، وإنتاج سينرجي وهشام جمال.



## كارولين عزمي سعيدة بنجاح (حدوتة مرة)

أعربت الفنانة المصرية كارولين عزمي عن سعادتها بنجاح مسلسل (حدوتة مرة)، الذي شاركت من خلاله في السباق الدرامي الرمضاني، وردود الأفعال الإيجابية والرائعة التي تلقتها، لافتة أنه رغم ذلك (واجهنا صعوبات أثناء التصوير، وهي أحد المشاهد الذي استغرق ست ساعات وكنا في مرحلة بكاء شديدة).

وأضافت (القصة جميلة وجعلت المشاهدين يتابعونها، إضافة إلى أن عرضها على قنوات عدة أعطى مساحة جيدة للمشاهدة. وجسدت دور البنت الحنون العقلانية التي لا تحب المشاكل والصراعات، وتريد أن يكون لها عائلة، وعندما اكتشفت ذلك رحبت بأخواتها لكي تشعر بالأمومة، وكانت تجمعني كواليس رائعة مع الفنانة غادة عبدالرازق، وسعيدة بالتجربة معها ودايمًا تشجعتني على العمل).



شاركت الفنانة مي عمر في مسلسل (ولد الغلابة) الذي عُرض في رمضان وتعاونت فيه مع الفنان أحمد السقا. في هذا الحوار تتحدث مي عن مشاركتها في المسلسل وكواليس التحضير لشخصية فرح وغيرها من التفاصيل.

لم أعد أهتم بانتقاد الآخرين عملي مع زوجي

## مي عمر: شخصية فرح هي الأصعب بالنسبة لي

التحضير، وهو ما تناقشت كثيرًا فيه مع المخرج محمد سامي و"الستايلست" ناهد نصر الله وهو ما سهل على العمل خلال التصوير بشكل كبير لأركز على التفاصيل النفسية للشخصية.

• لكن البعض وجدها شريرة بالفعل بسبب التصرفات التي تقوم بها؟  
- في رأيي شخصية فرح مثل العديد من الشخصيات التي نراها في حياتنا، فهي شخصية من لحم ودم، تتصرف بالطريقة التي تراها مناسبة في حياتها، تتعامل بشر مع من تراه يستحق ذلك، وتتعامل بطيبة مع من تحبهم، وهذا الأمر معروف في علم النفس، فهناك شخصيات نراها شريرة من وجهة نظرنا لكن الآخرين يشيرون بالطيبة والتعامل التي تتصرف بها، وهو ما يرجع لاختلاف المواقف واختلاف علاقتنا معها.

• هل ترين أن الاضطراب النفسي الذي تعانينه مبرر؟  
- بالتأكيد مبرر وبشدة، فما تمر به في حياتها يجعل لديها رغبة في الانتقام ويجعل لديها ضغوطًا نفسية تتعامل معها وتحاول التغلب عليها، كما أن العنف الذي تتعرض له يجعلها تعيش حياة صعبة.

• كيف تعاملت مع مشاهد الضرب الموجودة في المسلسل؟  
- هذه المشاهد صعبة للغاية لأن إجهادها ليس على المستوى الجسدي فقط ولكن على المستوى النفسي أيضًا، وأعتبر هذه المشاهد هي الأصعب بالنسبة لي بالإضافة إلى أن النهاية لم تكن متوقعة وهذا الأمر دفعني بالتأكد للتشوق كمشاهدة للعمل.

• كيف وجدت الانتقادات الموجهة لتكرار تعاونك مع زوجك المخرج محمد سامي؟

- محمد مخرج متميز، وأستمتع بالعمل معه، وهو لديه القدرة على إخراج موهبة كل فنان يتعاون معه، وهو ما يجعلني احب العمل معه وأسعى لأن أستفيد منه ومن خبرته، والحقيقة انني اتعاون مع غيره من المخرجين باستمرار، لكن في النهاية اي عمل يجمع بيننا يتكرر فيه الحديث عن مجاملته لي، وهو ما جعلني لا اهتم بتفاصيل هذه التعليقات، لكنني أتفهم بعضها، خصوصًا في ظل بحث البعض عن فرصة للظهور والوقوف أمام الكاميرا، لكن في النهاية ليس ذنبي أن زوجي مخرج مهم.

• وبالنسبة إلى التعاون مع أحمد السقا؟  
- السقا نجم كبير وهو من الشخصيات التي استمتعت بالعمل معها في المسلسل، فهو متواضع جدًا، ويحب من حوله ويبدل مجهودًا كبيرًا في التصوير، فعندما تتعامل معه عن قرب تكتشف مدى بساطته وحيه للآخرين، وأتذكر أنني كنت خائفة من أحد المشاهد التي تجمعنا خلال تصوير المسلسل وهو مشهد أكشن حيث كان يقوم بقيادة السيارة بسرعة وأنا بجواره، لكنه حرص على طمأنتي بسبب خبرته في هذه النوعية من المشاهد.

• لماذا صرحت بأن شخصية فرح هي الأصعب بالنسبة لك؟  
- لأنني لم أقم بتقديم شخصية مركبة مثل هذه الشخصية من قبل، بالإضافة إلى ان تفاصيلها جهدتني كثيرًا في التحضير وكنت متخوفة من أن أفقد تفاصيلها مع صعوبة المشاهد المتعددة بالعمل واستمرار التصوير لفترة، خصوصًا أننا كنا نعمل بدون إجازات حتى ننهي من تصوير المسلسل بشكل كامل قبل بداية شهر رمضان، وهو ما حدث بالفعل، فلم تكن تحت ضغط التصوير على الهواء في رمضان، الأمر الذي جعلنا كمتلين نشعر براحة خلال التصوير ونستطيع قضاء رمضان مع عائلتنا.

### مصر والإمارات

قالت مي عمر إن لديها مشروعين سينمائيين في الفترة المقبلة، أحدهما لم توقع تعاقد به، والثاني قامت بتوقيعه بالفعل وتشارك فيه مع ظافر العابدين وسيتم تصويره بين مصر والإمارات، لكنها لا تريد الحديث عن تفاصيله في الوقت الحالي انتظارًا لانطلاق التصوير. وأشارت مي إلى أنها تحرص على التآني في أدوارها السينمائية بشكل كبير والبحث عن الأدوار التي تضيف إليها شيئًا، وهو ما يجعلها تستغرق بعض الوقت في الدخول بمشاريع سينمائية جديدة.



## محمد إمام يوقع عقد (حدوتة ما اتعملتش قبل كده)

أعلن النجم محمد إمام تعاقد على بطولة فيلم جديد لتقديمه خلال الفترة المقبلة، وهو من إنتاج شركة سينرجي فيلمز والطاهر ميديا برودكشن، ليسجل الفيلم التعاون الثالث على التوالي لإمام وشركة سينرجي في السينما بعد (لص بغداد) المقرر استئناف تصويره خلال الفترة المقبلة (ليلة هنا وسرور) الذي تم عرضه في موسم عيد الفطر 2018.



ونشر إمام عبر حسابه الشخصي بموقع انستغرام صورة لحظة توقيع عقود الفيلم بصحبة المنتج أحمد بدوي، المشرف العام على الإنتاج في شركة سينرجي، والمنتج يوسف الطاهر، وعلق: (إن شاء الله فيلم مفاجأة... مع مخرج عملاق... في حدوتة ما تاملتش زيبا قبل كده مع المنتج والموزع الكبير الأستاذ يوسف الطاهر وشريك رحلة النجاح أخويا أحمد بدوي).

# الفكر

## حيلة بسيطة بالموبايل تكشف لك جودة زيت الزيتون



يدخل زيت الزيتون في العديد من الاستخدامات اليومية خاصة الطعام، بجانب استخدام زيت الزيتون للبشرة كمرطب طبيعي، فهو يعد مصدر رئيسي للعديد من المواد الغذائية المفيدة التي تحتاج إليها، فتناول ملعقة واحدة كل صباح من زيت الزيتون تساعد جسمك على التخلص من الدهون الضارة وتخفيض من الكوليسترول. لكن عليك أولاً أن تتأكد إذا كان زيت الزيتون الذي تتعامل معه ذو جودة عالية أم لا، فلا تدفع مبالغ كبيرة للحصول على زيت زيتون أصلي لتكتشف في النهاية أنه مغشوش. لذا تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي حيلة بسيطة تساعدك على كشف نوعية وجودة زيت الزيتون، وذلك باستخدام الموبايل فحسب.

فكل ما تحتاج إليه هو ضبط الضوء الأخضر في ال Flashlight بموبايلك وبمجرد أن تمرره على زجاجة زيت الزيتون ستعرف الحقيقة. فإذا تحول الضوء إلى اللون الأحمر أو البرتقالي فالزيت يكون أصلي بامتياز ويمكنك الاعتماد عليه وإضافته إلى طعامك بأطمئنان، أما إذا حافظ على لونه الأخضر أو تحول إلى اللون الأصفر يكون زيت الزيتون مغشوش بدون أدنى شك عليك التوقف عن استخدامه. ومن خلال هذه الحيلة البسيطة والمؤكدة يمكنك اكتشاف إذا كان زيت الزيتون أصلي أم مغشوش قبل تقديمه لعائلتك على مائدة الطعام بشكل يومي ضمن السلطة أو غيرها.

## علامات تخبرك بضرورة إيقاف الحماية الغذائية

قال البروفيسور الألماني يوهانيس فيكسلر إن أنظمة الحماية الغذائية لا تناسب كل الأشخاص، لذا يتعين على المرء إيقاف الحماية عند ملاحظة بعض العلامات.

وأوضح اختصاصي التغذية العلاجية أن العلامات التي تدل على عدم قدرة الجسم على تحمل الحماية الغذائية المتبعة، تتمثل في مشاكل الهضم والتعب الدائم وعدم التركيز وصعوبات النوم والصداع النصفي وجفاف الجلد ورائحة الفم الكريهة.

وأضاف أن هذه الأعراض ترجع إلى الاستغناء التام عن السكر والدهون والكربوهيدرات، وهي عناصر تمد الجسم بالطاقة. لذا ينبغي إيقاف هذه الحماية الخاطئة والبحث عن أخرى تناسب الجسم.

## دراسة تعذر من أثر تقليل

## الكربوهيدرات على صحة القلب

حدثت دراسة صينية جديدة أجريت في جامعة صن يات سين من أن الوجبات الغذائية الحديثة منخفضة الكربوهيدرات التي تحظى بشعبية كبيرة، تزيد من خطر حدوث ضربات القلب غير المنتظمة المرتبطة بالسكتات الدماغية.

وتشير نتائج البحث إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات مثل الحبوب والفواكه والخضروات النشوية هم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات في ضربات القلب والذي يعرف بالرجفان الأذيني.

وقد حللت الدراسة السجلات الصحية لأكثر من 13 ألف شخص على مدار أكثر من عقدين من الزمن، في أكبر عملية تقييم للعلاقة بين تناول الكربوهيدرات والرجفان الأذيني الذي يعتبر أحد أكثر المشاكل القلبية شيوعاً، ويتسبب بخفقان القلب والدوخة والإرهاق وفشل القلب.

وقال كبير الباحثين في الدراسة الدكتور شياو دونغ تشوانغ (لا يزال الأثر طويل الأجل لتخفيض الكربوهيدرات في النظام الغذائي مثيراً للجدل، خاصة فيما يتعلق بتأثيره على أمراض القلب والأوعية الدموية) وأضاف: بالنظر إلى التأثير المحتمل على عدم انتظام ضربات القلب، تشير دراستنا إلى وجوب الحذر من اللجوء إلى تخفيض نسبة الكربوهيدرات لتخفيض الوزن.

وتعتبر هذه النتائج جزءاً مكملًا للدراسات السابقة، التي ربطت العديد منها النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات بزيادة خطر الوفاة، بحسب ما ورد في صحيفة (ديلي ميل) البريطانية.



الأميرة تشارلين لدى وصولها لحضور حفل تكريم الممثل مايكل دوجلاس بجائزة Crystal Nymph

خلال الحفل الختامي لمهرجان مونت كارلو التاسع والخمسين للتلفزيون- رويترز

## قرأت لك

الخيار



أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبديل الجيد للمشروبات المحلاة؛ لغناه بالفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية والمغذيات النباتية التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل. وتشير الدراسة إلى أن فوائد الخيار تكمن في طرد السموم الضارة عن الجسم، وعند استخدامه بانتظام يمكنه إذابة حصى الكلى - ويحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بجزء كبير من احتياجاته الغذائية. كما يساعد قشر الخيار في محاربة السرطانات المرتبطة بالإستروجين مثل سرطان الثدي، المبيض، الرحم، وسرطان البروستات. ويساعد شرب عصير الخيار في كسر رتابة شرب المياه العادية، ويحافظ على رطوبة الجسم التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم نشيطة، إضافة إلى إنقاص الوزن، فالخيار غني بالمواد الغذائية والمياه، وبالتالي يساعد على كبح الشهية والشعور بالشبع. ويحسن الخيار من الهضم وصحة الجهاز الهضمي، ويعالج العديد من المشاكل الصحية مثل: (عسر الهضم، والتهاب المعدة)؛ وهذا بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية.

## سؤال وجواب

- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

- من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

- مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوب الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه

## هل تعلم؟

- مبنى تاج محل في الهند مكون من الرخام بشكل كامل.
- جزيرة بالي بها أكبر مجموعة متنوعة من النباتات موجودة في مكان واحد.
- فيتامين ج ( ) : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي إلى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه ١٣٠ درجة وأن ٩٥ بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين ٧٠ - ١٣٠ درجة أما المفضلين فيتراوح ذكائهم ما بين ٥٠ - ٧٠ درجة والبله ما بين ٢٠ - ٥٠ درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن ٢٠ درجة.
- هل تعلم أن الافرط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي إلى التسمم.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في : زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويسقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.

## قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وفقت على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوفعتن لكن فيها أسرع الحمامات وطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع أرجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استنطقن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصيد فظفر فوجدتها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي.

عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننفذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكنن الان باقيات ايها الحمامات الماكرات.

