

منوعات الفكر

ص 22

منتزه جامعة الإمارات للعلوم
والابتكار يفتح باب التسجيل في
برنامج حاضنات الأعمال الرقمي

ص 35

رحاب الجمل:
(البرنس) مرحلة مهمة
في حياتي الفنية

ص 23

أسباب التعرق الليلي عديدة منها
بعض الأدوية والإصابة بعدوى

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 8 يونيو 2020 م - العدد 12955
Monday 8 June 2020 - Issue No 12955

متنزها جنوب إفريقيا تعيد فتح أبوابها

أعلنت الحدائق والمتنزهات الوطنية في جنوب إفريقيا التي تستقبل سنويا أكثر من ستة ملايين سائح، السبت أنها تعيد فتح أبوابها اليوم الاثنين بعد إغلاق استمر أكثر من شهرين في إطار تدابير مكافحة وباء كوفيد-19. وسيقتصر الدخول إلى هذه المواقع وبينها منتزه كروغر الشهير المحيبي لدى محبي رحلات السحاري في شمال شرق البلاد، في بادئ الأمر لأسباب صحية على سائقي السيارات الراغبين في الزيارة وهم داخل مركباتهم، وأوصح المسؤول عن المتنزهات الجنوب إفريقية فونديسيني مكنيتي في بيان: "نحن مفعون على التأكد من أن إعادة فتح متنزهاتنا للزيارات بالركبات الشخصية تتماشى مع إجراءاتنا الصحية الأكثر تشددا لحماية طواقم عملنا ووزارنا".

أما الزيارات مع مرشدين متخصصين وتلك المنظمة من جانب فنادق أو مراكز تخييم في المتنزهات فسيُسمح بها في وقت لاحق، وقد أغلقت الحدائق والمتنزهات، وهي من أركان السياحة في جنوب إفريقيا، أبوابها مع أكثرية الأماكن العامة في البلاد اعتبارا من 27 مارس (آذار)، في إطار تدابير الحجر التي اعتمدها السلطات لمكافحة كوفيد-19. لكن بدأ تخفيف هذه التدابير مطلع الشهر الجاري مع الاستئناف التدريجي لكامل الأنشطة في البلاد تقريبا.

فوجي فيلم تمدد أبحاثها على كورونا حتى يوليو

قالت شركة فوجي فيلم هولدنجز اليابانية إن أبحاثها على عقار أفجيان كمالج محتمل فيروس كوفيد-19 - الذي يسببه فيروس كورونا ربما تمتد حتى يوليو تموز، وذلك في انتكاسة أخرى لساعي الشركة لإنتاج لقاح. وقال المتحدث باسم فوجي فيلم "هناك احتمال أن تستمر التجارب السريرية في يوليو"، وذلك ردا على تقرير لصحيفة نيكي الاقتصادية أفاد بأن الموافقة على ذلك العقار قد تتأجل حتى يوليو تموز أو لما بعده بسبب نقص المرضى الذين يتعين إجراء تجارب عليهم. ويعدما فقدت حكومة رئيس الوزراء شينزو أبي الأمل في الحصول على موافقة على العقار النهائي مايو/أيار، كان الهدف هو إكمال التجارب السريرية هذا الشهر.



هل يمكن التنبؤ بمستقبل العلاقة العاطفية ومدتها؟

نقطة الانطلاق غير المتكافئة خطرا أمام العلاقة وسببا لفشلها. ويرى في هذا الخبر في الشؤون العائلية والعلاقات المدرب إيريك هيغان، أن الأشهر الأولى تظهر مسار العلاقة المستقبل، مشيرا إلى أن هناك "أزواج يبدأون بفرص أسوأ من غيرهم، إذ تكون الاختلافات أكبر بكثير من المودة بينهم"، ولكن معظمهم يتكفون هذا في الأشهر الستة الأولى من الوقوع في مرحلة الحب، ويترورون على إثرها عدم مواصلة العلاقة، حسب هيغان.

وذكر الباحثون أنهم تمكنوا من توقع انفصال بعض الأزواج ممن كانوا يتشاجرون كثيرا في البداية، وفسروا هذا بأن "النزاعات والخلافات تنتسب بعد الشريكين عن بعضهم البعض تدريجيا"، والذي سيؤدي في نهاية المطاف إلى الانفصال.

ولكن هل من الممكن حقا التنبؤ بمدى هذه الرابطة البشرية المعقدة؟ هل يمكن التنبؤ كم يدوم الحب؟ تجيب دراسة طويلة أجراها باحثون من جامعة فريدرش شيلر في مدينة بينا الألمانية وجامعة ألبرتا في كندا: عن هذا التساؤل بـ "نعم، هذا ممكن".

ومع ذلك، فإنه ليس من المؤكد أن نظرة للحب انطلاقا من طول الفترة الزمنية فقط. هذا يعني أن رغبة مواصلة شخص ما لفترة طويلة فقط، وعدم إعطاء فرصة للعلاقات قصيرة المدى، سيحرم المرء من التجارب الدائمة لتشكيل شخصيته.

ومع ذلك، فإنه ليس من المؤكد أن نظرة للحب انطلاقا من طول الفترة الزمنية فقط. هذا يعني أن رغبة مواصلة شخص ما لفترة طويلة فقط، وعدم إعطاء فرصة للعلاقات قصيرة المدى، سيحرم المرء من التجارب الدائمة لتشكيل شخصيته.

متغيرات العلاقة
الدراسة قابلت ما يقارب 2000 من الأزواج بانتظام على مدى سبع سنوات، انفصل منهم 16 بالمئة خلال هذه الفترة. وركز الباحثون في دراستهم على متغيرات مثل: عدد مرات الشجار، والرغبة في علاقة طويلة الأمد، والحاجة إلى التقارب أو الاستقلال، والرضا الجنسي. فاكتشفوا أن الأزواج الذين انفصلوا، قد تشاجروا كثيرا منذ البداية، وتضاءلت لديهم الرغبة في علاقة طويلة الأمد.

نماذج الانفصال
ويحصي علم النفس النماذج الأولية للأسباب التي تؤدي للانفصال استنادا إلى الفترة الزمنية لتموجين: النموذج الأول: يمر جميع الأزواج في بداية العلاقة بمرحلة "شهر العسل" التي يعيشون فيها حالة من الرضى والسعادة. ولكن مع مرور الوقت فإن العديد من "أسباب الخلاف" تظهر أمامهم، ومنهم من لا يستطيعون تجاوزها ويترورون على إثرها الانفصال، ومنهم من يتمكنون من حل الخلافات فيما بينهم، وهؤلاء من المتوقع أن يبقىوا معا لفترة زمنية أطول. النموذج الثاني: يبدأ الشريكان العلاقة بمستوى مختلف من السعادة والتوقعات، والذي يجعل من

ما مدلول رموز التحذير على المنظفات؟

هناك العديد من اللوائح الصارمة بشأن المواد المسموح باستخدامها في المنظفات ومواد الغسل، غير أن هناك بعض المنتجات تتضمن مكونات خطيرة قد تتسبب في تهيج البشرة أو الجهاز التنفسي، ولكن من الأمور الجديدة للمستهلك أن هذه المواد يجب أن تكون مميزة بوضوح بواسطة رموز الخطر الحمراء. غير أن الأمر ليس بهذه البساطة: نظرا لأن ليس كل منتج مميز بعلامة الخطر يعتبر خطرا في الاستخدام المعنى، علاوة على أن الإرشادات لا تكون سهلة أو مفهومة في بعض الأحيان. يعد رسم المثلث وبداخله علامة تعجب (!) أكثر الرموز التحذيرية شيوعا على المنظفات ومنتجات الغسل، وغالبا ما يحذر من خطر تهيج البشرة والعينين. وأوضح بيرند جلاس، من الرابطة الألمانية لصناعة المنظفات ومنتجات العناية بالجسم، أنه يمكن العثور على رموز تحذيرية مثل رمز الجمجمة والعظمتين، الذي يشير إلى السمية الحادة أو رمز اللهب فوق دائرة، والذي يشير إلى تأثير الحرائق. ومع بعض المنتجات يمكن العثور على علامة تحذيرية تتضمن يد يتم عليها سكب شيء عليها، وعادة ما يظهر هذا الرمز مع منظفات المراوح مثلا نظرا لأن مثل هذه المنظفات تحتوي على مواد كاوية. وعادة ما يتم الإشارة إلى المخاطر الشديدة بكلمة "خطر" والمخاطر الأقل خطورة بكلمة "تنبيه". وتعتبر هذه الإرشادات جزءا من العلامات التحذيرية، ودائما ما تظهر الإشارة الأكثر خطورة على منتجات العناية والتنظيف.

الليمون وبقايا الخبز للتخلص من البقع العنيدة

بقع الماكياج والشوكولاتة وآثار مزيل رائحة العرق، كلها بقع مزعجة خاصة إذا جاءت قبل موعد مهم. لكن معرفة طبيعة كل بقعة تساعد في التخلص منها عن طريق بعض المواد البسيطة الموجودة في المنزل. نقطة قهوة تسقط على ملابسك أو خطأ صغير أثناء وضع طلاء الأظافر قد تتحول إلى كابوس لاسيما أن إزالة البقع من الملابس ليس سهلا. لكن هناك بعض الطرق التقليدية التي كانت تستخدمها الأمهات والجيدات يمكنها إزالة مختلف البقع. موقع "غوفيمين" الألماني استعرض مجموعة من الحلول السريعة لبعض البقع العنيدة: معجون الأسنان: اكتشاف بقعة من معجون الأسنان على ملابسك قبل الذهاب للعمل لا يستدعي مطلقا تغيير الملابس. كل ما يحتاجه المرء هو وضع كمية من مزيل مكياف العين على قطعة من القطن ومسح بقعة المحزون بها برفقة ثم استخدام قطعة قطن أخرى جافة لإزالة كافة الآثار ثم استخدام مجفف الشعر لتجفيف مكان البقعة. مزيل رائحة العرق: البقع الواضحة تحت الإبط من آثار مزيل رائحة العرق تظهر بوضوح خاصة في الملابس السوداء. وضع عصير الليمون فوق هذه البقع لبعض الوقت قبل وضعها في غسالة الملابس، يساعد في التخلص منها نهائيا.



أجمل مدينة برتغالية تحقق الاكتفاء الذاتي من الكمادات

في وقت باتت به منتجات الوقاية الصحية سلعا ثمينة، وأحيانا ضحيحة، قررت مدينة ساحلية قرب العاصمة البرتغالية تحقيق "الاكتفاء الذاتي" من الكمادات. وبدأت مدينة كاسكاي، وهي منتجع للأنترياء قرب لشبونة، إنتاج كمادات واقية خاصة بها لمكافحة فيروس كورونا المستجد، بهدف تلبية حاجة سكانها البالغ عددهم حوالي 214 ألف نسمة. وقال رئيس المدينة كارلوس كارياس، إن السلطات المحلية تأمل في أن تكون قادرة على ضمان "حماية مواطنيها على الأمد الطويل". وقد اشترت البلدية آتين من الصين لتصنيع حوالي 5 ملايين كمادة. وستتوافر الأقنعة التي ستباع في مجموعات من 4 أقنعة في مقابل يورو واحد، لدى أكثر من 400 موزع في المدينة التي توصف بأنها "أجمل مدينة" في البرتغال.



تبدأ النسخة الأولى في يوليو 2020

منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار يفتح باب التسجيل في برنامج حاضنات الأعمال الرقمي

التزايد التي تواجهها هذه الفترة، ولخلق فرص عمل جديدة، ويعد برنامج حاضنات الأعمال الرقمي دليلاً على نهجنا الاستباقي لدعم استمرار الأعمال في أوقات الأزمات، حيث يساعد البرنامج رواد الأعمال المبتكرين على اتخاذ الخطوات الأولى لتحويل أفكارهم إلى مشاريع على أرض الواقع بمساعدة خبراء في مجال ريادة الأعمال.

وأوضح فلوريان هوفمان، مؤسس "ذا دو سكول"، أننا بحاجة الآن أكثر من أي وقت مضى إلى القوة الإيجابية للابتكار وعلى إيجاد حلول للتحديات الصعبة في عصرنا. لذلك نحن فخورون بكوننا شركاء لمنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار في إطلاق هذا البرنامج والذي سيحفز الجيل القادم من المشاريع في دولة الإمارات للنجاح وأحداث فرق في عالمنا.

وستشمل المواضيع التي سيتم تناولها في الدورة التي تستغرق ثلاثة أشهر مواضيع مثل: كيفية تطوير عرض القيمة وإنشاء نموذج الأعمال وإجراء أبحاث السوق واختبار المنتج أو المشروع والتخطيط المالي وتحديد مصادر التمويل، بالإضافة إلى كيفية طرح فكرة المشروع بطريقة فعالة، وأنشطة لبناء روح فريق لدى المشاركين.



تتجاوز أعمارهم 18 عاماً التقدم للبرنامج بفترة متبكرة في إحدى المواضيع الأتية: الرعاية الصحية، الاستدامة البيئية، الأمن الغذائي، جودة التعليم وسوق عمل شامل للجميع، والتخفيف من حدة الفقر،

• العين - الفجر

أطلق منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار (UAEU SIP) أحد أوائل برامج حاضنات الأعمال الإلكترونية في المنطقة، برنامج حاضنات الأعمال الرقمي. ويهدف البرنامج الذي يمتد على مدار عام تحت شعار "لأجل حياة أفضل"، حيث يبدأ بدورة تدريبية لتعزيز مهارات ريادة الأعمال مدتها ثلاثة أشهر (من يوليو وحتى سبتمبر 2020) بالشراكة مع "ذا دو سكول" (The Do School) التي تتخذ من برلين مقراً لها. وستقدم الدورة الإلكترونية التوجيه لرواد الأعمال الناشئين لتزويدهم بالمهارات المطلوبة لتحويل أفكارهم المميزة إلى أعمال تجارية ناجحة، بالإضافة إلى ربطهم بشبكة عالية من رواد الأعمال والخبراء في مجال ريادة الأعمال المهمين. حيث سيتم اختيار أصحاب أكثر 10 أفكار أو حلول مبتكرة ليشاركوا في الدورة التمهيدية، والتي يجب أن تكون متماسكة مع واحدة على الأقل من الموضوعات الستة التي يركز عليها منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار - والتي أيضاً تتوازي مع موضوعات إكسبوس دبي 2021. ويمكن لرواد الأعمال المقيمين في دولة الإمارات والذين

منوعات الفكر

22



شرطة أبوظبي تطلق خدمة للاستشارات الاجتماعية

•• أبوظبي - الفجر

أطلقت شرطة أبوظبي خدمة الاستشارات الاجتماعية والتي تهدف إلى التواصل مع جميع فئات المجتمع وتقديم استشارات إلكترونية للحصول على مخرجات آمنة وإيجابية في ظروف أزمة كورونا كوفيد 19 وأوضح أن الخدمة تأتي ضمن جهود تطوير العمل الشرطي وتقديم الحلول الإبداعية البديلة بمنصة إلكترونية وأساليب مبتكرة مشيرة إلى اهتمام مراكز الدعم الاجتماعي بحل المشكلات الاجتماعية وتوفير الدعم اللازم لمتختلف الحالات وتعامل معها باحترافية ووضع الحلول التي تلائم المشاكل وتقديم النصح الكامل والإرشاد وأكدت أن الخدمة متوفرة في جميع مراكز الدعم الاجتماعي بإمارة أبوظبي بالتعاون حول إيجاد حلول للمشكلات الاجتماعية والظواهر السلبية والإسهام في حل الخلافات والقضايا التي لا تستدعي تدخلاً قانونياً

وذكرت أن الاستشارات مجانية يتم تقديمها على أيدي كوادر مدربة ومؤهلة وذوي خبرة في حل المشكلات المجتمعية تحرص على تطبيق اللوائح والقوانين بمنظومة آمنة دقيقة واتباع أفضل الممارسات المتقدمة وأشارت إلى أن الحصول على خدمة الاستشارات الاجتماعية تتطلب التسجيل في موقع القيادة العامة لشرطة أبوظبي ببطاقة الهوية ومن ثم الحصول على الخدمة

تحدث عن روايته الفائزة الديوان الإسبرطي عبد الوهاب عيسوي ضيف جلسة افتراضية لعرض أبوظبي الدولي للكتاب

•• أبوظبي - الفجر

استضاف معرض أبوظبي الدولي للكتاب، الكاتب الجزائري عبد الوهاب عيسوي الحاصل على الجائزة العالمية للرواية العربية 2020 عن روايته "الديوان الإسبرطي"، في جلسة افتراضية بثها على قناة العرض على موقع "يوتيوب".

وتتظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سلسلة من الجلسات الحوارية الافتراضية بعد تأجيل دورة هذا العام من معرض أبوظبي الدولي بسبب الأزمة الصحية العالمية، حيث يتاحروا مجموعة من الكتاب والإقطين والفنانين مع الجمهور من بيوتهم.

في بداية الجلسة، أعرب عيسوي عن فخره بفوز روايته "الديوان الإسبرطي" بالجائزة العالمية للرواية العربية كونها تعد من أهم الجوائز الأدبية للروايات، وذلك لتمييز طريقة التحكم والترويج الإعلامي. ولا يتوقف عطاء هذه الجائزة عند الفوز فقط، بل يشمل الفوز بداية لانطلاقة جديدة للنص الفائز حيث تفتح له آفاق جديدة منها الترجمة إلى لغات أخرى والإشهار على مستوى عالمي.

وتحدث الكاتب عن كيفية إتاحة رواية "الديوان الإسبرطي" للقارئ أن يتمكن في تاريخ احتلال الجزائر وأن يطلع على وضعها الحالي في نفس الوقت، حيث يرى أن التوازي بين الماضي والحاضر هو أساس الرواية التاريخية، فلا بد من الخوض في ما وراء الوقائع التاريخية بحد ذاتها والبحث في كيفية نضجها وتبلور عدد من القضايا والأسئلة الراهنة التي يواجهها المجتمع حالياً نتيجة أحداث الماضي، وذلك عبر البحث في أنماط معينة نشأت عبر التاريخ. وعليه، تتضمن الرواية الكثير من الأسئلة الراهنة التي يعاصرها المواطن الجزائري، بما فيها من أسئلة هوياتية، وأسئلة تتعلق بالانتماءات، والاشتراكات الثقافية الناتجة عن تماس المفاهيم الحضارية بين الشرق والغرب والمنظور المتوسطي والأفريقي وغيرها من الاختلاطات الحضارية والثقافية الهامة في تاريخ الدولة.

ويرى عيسوي أن للرواية التاريخية دوراً مكملاً للتاريخ، حيث أن معظم التاريخ المدون للوطن العربي كان قد كتب وفق منهجية معينة فهو في أغلب الأحيان تاريخ سياسي يسرد حقائق دول قامت وسقطت، ولم يكتب ضمن سياق مجتمعي أو علمي. وتأتي الرواية التاريخية للكشف عن أحداث هامشية تسلط الضوء على وجهات نظر الأفراد في ذلك الزمان ممن شكلوا قاعدة معيشية لهذه الدول بعيداً عن التوجهات السياسية، فتشكلت سوية شبكة متداخلة من السرديات التاريخية المتعددة كل حسب منظوره الشخصي، عوضاً عن سرد تاريخي أحادي التوجه. وتطرق الكاتب إلى استخدام عبد الوهاب عيسوي الأنيق للكلمات والمفردات البليغة لوصف الأحداث في روايته مما يوضح شغفه الكبير باللغة العربية، على الرغم من كونه مهندس ميكانيكية كهربائية، وقال بأنه يستمد هذا الشغف العميق من تعلقه بكتب التراث العربي وكتابه بمن فيهم الجاحظ وأبو حيان التوحيدي، والشعراء القدامى، والدونات السردية والسير الذاتية العربية القديمة، فهو يؤمن بضرورة تواجد علاقة حميمية تربط الكاتب بثقافة اللغة التي يكتب بها، فهذه العلاقة مع اللغة في تكوينها وتجلياتها هي ما تصنع كاتباً محتكاً، وليس في المسار الأدبي الفني فحسب، بل في المسارات العلمية أو الطبية أو الفكرية وغيرها من المسارات الكتابية. وحين سؤله حول أكثر الكتب المعاصرين الذي أثروا على كتابته وتشكيل فكره الأدبي، ذكر الكاتب السعودي عبد الرحمن منيف وبرر ذلك بقوله بأن منيف دائماً ينتصر في كتاباته لشخصية عربية غير معرّفة ذات ملامح ثقافية متعددة والتي تنتمي إلى فضاء واسع، ومن الكتاب الجزائريين واسيني الأعرج وعبد الحميد بن هدوقة والظاهر وطار.



مواكبة لنهضة ونمو القطاع الزراعي في الدولة

التربية توقع مذكرة تفاهم مع «الزراعة والسلامة الغذائية» لتطوير مناهج أكاديمية العلوم الزراعية

المعلومات والبيانات بين الطرفين بما يحقق أهدافهم المشتركة.

ويهدف الهيئة والوزارة تعاونهما في إعداد المناهج الخاصة بأكاديمية العلوم الزراعية منذ عامين، وأثمر عن هذا التعاون إعداد مناهج الصفين التاسع والعاشر، وتنظيم عدد من الزيارات الاستكشافية العام الماضي لطلبة المدارس إلى محطات الأبحاث التابعة للهيئة للتعرف على أحدث التقنيات والممارسات والأبحاث الزراعية التي تجريها الهيئة في مجال الاستدامة الزراعية وتنمية الثروة الحيوانية وتطوير قطاع تربية نحل العسل في إمارة أبوظبي.

وتتضمن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم إلى إعداد ومراجعة المناهج الخاصة بهذه الأكاديمية ووضع لبنات تعليمية قوية لتعليم زراعي يُمكن من تأهيل الطلبة ليكونوا ملهمين بقدر عالٍ من أساسيات المعارف في العلوم الزراعية وإعدادهم للالتحاق بالمسارات التعليمية الزراعية في مؤسسات التعليم العالي، وزيادة مساهماتهم في تقديم حلول مبتكرة وفعالة لمواجهة التحديات المناخية الكبيرة التي تواجه القطاع الزراعي.

وتهدف أكاديمية «العلوم الزراعية»، إلى تخريج طلبة لديهم القدرة على الانضمام للأعمال المهنية في القطاع الزراعي بالدولة، ليكونوا قادرين على الإسهام في تقديم حلول لمواجهة التحديات الزراعية من خلال التركيز على ربط المناهج الدراسية بالواقع الزراعي في الدولة.

المستخدمة في مجال العلوم الزراعية بشقيها النباتي والحيواني وعلى أيدي خبراء ومهندسين من ذوي الخبرة والمعرفة.

وأشار سعادته إلى أن الهيئة ستعمل بالتعاون والتنسيق مع وزارة التربية والتعليم على المساهمة في رفع الوعي لدى طلبة هذه الأكاديميات بأهمية القطاع الزراعي الوطني ومساهمته في إرساء منظومة الأمن الغذائي للدولة، والتعاون في مجال تنمية مهارات البحث العلمي لدى طلبة أكاديمية العلوم الزراعية، وتأهيلهم للالتحاق بوظائف مناسبة في المؤسسات الزراعية في القطاع الحكومي والخاص ورفع مشاركتهم في مسيرة التنمية الزراعية المستدامة للدولة، عبر تعزيز ثقافة الابتكار لديهم ليكونوا قادرين على تقديم حلول فعالة لمواجهة التحديات المناخية للقطاع الزراعي.

وتهدف المذكرة إلى التنسيق بين الطرفين للاستغلال الأمثل للموارد وخبرات الطرفين في تطوير وإعداد مناهج أكاديمية العلوم الزراعية بالدولة، وتأهيل طلبة أكاديمية العلوم الزراعية لمستويات متقدمة من المعرفة الأكاديمية بالأساسيات والخبرات العلمية الزراعية، وبت روح التفكير الإبداعي لدى الطلبة، الصلة بالقطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني، نظراً لتنامي احتياجات سوق العمل لكوادر وطنية مؤهلة ومتميزة في هذه المجال وللتوسع المطرد الذي يشهده القطاع الزراعي في الإمارة، وإتاحة المجال أمام المعلمين والطلبة للاستفادة من مرافق وإمكانات الهيئة وتعريفهم بأحدث التقنيات الزراعية

نظام تعليمي ابتكاري معرّج ذي تنافسية عالية يشمل كافة المراحل العمرية ويلبي احتياجات سوق العمل المستقبلية.

وأوضح سعادته أن وزارة التربية والتعليم من خلال هذه الأكاديمية تسعى إلى تحقيق تطلعات وخطط الدولة وأجندتها المستقبلية عبر توفير كوادر مواطنة قادرة على إدارة دفة القطاع الزراعي في الدولة ورده بمقومات ريادية وتقدمه باعتباره من أهم القطاعات الحيوية التي يتزايد بها الاهتمام على المستوى المحلي والعالمي وذلك لارتباطه الوثيق بالاقتصاد الوطني وازدهاره وانعكاسه على بقية القطاعات الحيوية الأخرى.

من جانبه قال سعادة سعيد البحري سالم العامري مدير عام الهيئة: "نحرص في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بالتعاون والتنسيق مع شركائنا الاستراتيجيين على توظيف مكتسباتنا وإجازتنا لتحقيق القدر الأكبر من الفائدة للمجتمع بمختلف فئاته، والارتقاء بمساهماتنا في مجال نقل المعرفة وتمكين العنصر البشري المواطن وتأهيله لمواكبة النهضة الزراعية التي تشهدها إمارة أبوظبي والدولة، وتشجيعه على الالتحاق بالبرامج الأكاديمية ذات الصلة بالقطاع الزراعي بشقيه النباتي والحيواني، نظراً لتنامي احتياجات سوق العمل لكوادر وطنية مؤهلة ومتميزة في هذه المجال وللتوسع المطرد الذي يشهده القطاع الزراعي في الإمارة، وإتاحة المجال أمام المعلمين والطلبة للاستفادة من مرافق وإمكانات الهيئة وتعريفهم بأحدث التقنيات الزراعية

•• أبوظبي - الفجر

وقعت وزارة التربية والتعليم وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مؤخراً، مذكرة تفاهم بشأن التعاون والتنسيق في تطوير مناهج أكاديمية العلوم الزراعية، بما يخدم التوجهات المستقبلية للدولة لتأهيل وتخريج طلبة قادرين على الإسهام بفاعلية في مواكبة نهضة ونمو القطاع الزراعي في الدولة، وتعزيز التعاون المشترك بين الجانبين لتطوير نظم ومناهج أكاديمية العلوم الزراعية.

وقال سعادة المهندس عبدالرحمن محمد الحمادي وكيل وزارة التربية والتعليم تأتي مذكرة التفاهم بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لتؤكد حرصنا على تطوير البرامج والمناهج الدراسية التي تحاكيها أكاديمية العلوم الزراعية لا سيما في مجال الاستدامة الزراعية بشقيها النباتي والحيواني، سعياً لتأهيل طلبة بقدر عالٍ من المعرفة والإلمام بالأساسيات الأكاديمية في هذا المجال مما يؤهل الطلبة مستقبلاً للانضمام للتخصصات الزراعية في مؤسسات التعليم العالي داخل الدولة وخارجها.

وأكد سعادته أن التعاون مع الهيئة يمثل فرصة كبيرة لتطوير محتوى معرفي قيم وفعال في تطوير المناهج الدراسية، من خلال الاستفادة من الكفاءات والخبرات التي تمتلكها في المجال الزراعي بصفتها الجهة الحكومية التي يقع على عاتقها إدارة وتنظيم القطاع الزراعي في إمارة أبوظبي وتحقيق التنمية المستدامة فيه، بما يعزز رسالة الوزارة في بناء وإدارة

جامعة أبوظبي وإكسون موبيل تتعاونان لإنتاج مزيد من وقي الوجه الطبي والأطواق الخاصة به



المسؤولية المجتمعية للشركات في القطاع الخاص في مختلف المجالات، حيث تتطلع من خلال هذا التعاون إلى رفع الجهود المحلية لمواجهة الوباء باستخدام الموارد والخفاقات المتوفرة ورفع الطاقة الإنتاجية للوحي الطبي للوجه وتوفيرها للمستشفيات في أبوظبي. يأتي ذلك للمساهمة في دعم قطاع الرعاية الصحية وضمان سلامة وصحة كافة أفراد المجتمع في ظل الظروف الاستثنائية الراهنة.

قال كريستيان لينولن، المدير الإقليمي لشركة إكسون موبيل في الإمارات: "يشهد العالم أجمع في الوقت الراهن ظروفًا استثنائية، ونحن ملتزمون للجهود المبذولة من الطواقم الطبية وكافة العاملين في القطاع في الإمارات الذين يعملون بجهد لحد من انتشار

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت كل من جامعة أبوظبي وشركة إكسون الخليج (إكسون موبيل) عن تعاونها لرفع الطاقة الإنتاجية للوحي الطبي والأطواق الخاصة بها التي كانت قد بدأت بتصنيعها كلية الهندسة في الجامعة بهدف المساهمة في جهود مواجهة انتشار فيروس كوفيد-19.

وكانت جامعة أبوظبي قد أعلنت عن تطوير نموذج أولي للوحي الطبي للوجه سيتم تقديمه للمستشفيات والمنشآت الصحية في الإمارة. قام أعضاء من كلية الهندسة في جامعة أبوظبي بتصميم جديد مستوحى من التصميم المعروف بهدف معالجة مشكلتي الحفاظ على الراحة مع طول الاستخدام وزيادة سرعة

منوعات العقل

23

التعرق الليلي من المشاكل الصحية الشائعة، ولكنه يمكن أن يحدث لأسباب عديدة منها التقلبات الهرمونية أو كأثر جانبي لأحد الأدوية، وعلى سبيل المثال، تعاني العديد من النساء من تعرق ليلي أثناء انقطاع الطمث أو فترة ما قبل انقطاع الطمث والتعرق الليلي من حين لآخر ليس مدعاة للقلق- ولكن إذا كان يحدث بشكل متكرر أو مصحوباً بأعراض غير عادية أخرى، فيجب طلب الرعاية الطبية، في هذا التقرير نتعرف على أسباب التعرق الليلي .



أسباب التعرق الليلي عديدة منها بعض الأدوية والإصابة بعدوى



يقول ماندال: "يمكن أن تسبب العدوى المختلفة مثل فيروس نقص المناعة البشرية والسل وعدد كريات الدم البيضاء المعدية في التعرق الليلي، هذه الحالات يمكن أن تنتج مواد كيميائية تسمى السيروتونين التي تكافح العدوى. السيروتونين يمكن أن تثير الحمى والتعرق الليلي."

انقطاع الطمث، بالتعرق الليلي لأنه يؤثر على تنظيم درجة حرارة الجسم. وقالت سوما ماندال، طبيبة الباطنة الحاصلة على شهادة البورد في سوميت ميدكال جروب، بولاية نيو جيرسي الأمريكية: "تتعرض النساء لمزيد من التعرق الليلي المرتبط بالتغيرات الهرمونية أثناء فترة انقطاع الطمث". إذا كنت تعاني من تعرق ليلي أثناء انقطاع الطمث، فتحدث إلى أطباءك حول علاج الأعراض بالأدوية التي تساعد على استبدال هرمون الاستروجين.

أسباب التعرق الليلي -الاضطرابات الهرمونية يمكن للاضطرابات الهرمونية أن تجعل من الصعب على جسمك تنظيم درجة حرارته الطبيعية، والتي يمكن أن تسبب التعرق الليلي. يتم تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق المواد، وهي منطقة في الدماغ تنتج الهرمونات، عندما تكون الهرمونات غير متوازنة، فهذا يعني أحياناً أن منطقة ما تحت المهاد غير قادرة على تنظيم درجة الحرارة بشكل صحيح. تشمل الاضطرابات الهرمونية التي يمكن أن تؤثر

أسباب التعرق الليلي أسباب التعرق الليلي أو فرط التعرق أثناء النوم عديدة، ولكن لا يرتبط التعرق الليلي ببينتك المحيطة، كما لو كانت غرفتك شديدة الحرارة، بدلاً من ذلك، عادة ما يكون سببها التقلبات الهرمونية في الجسم أو أحد الآثار الجانبية للأدوية، واليكم أبرز أسباب التعرق الليلي

سن اليأس وانقطاع الطمث غالباً ما يرتبط التعرق الليلي بالتقلبات الهرمونية أثناء انقطاع الطمث.

أكثر من 80٪ من النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث وانقطاع الطمث يعانون من الهبات الساخنة - أو الشعور بالدفء المفاجئ والشديد، عندما تحدث هذه الهبات في الليل، يمكن أن تسبب التعرق الليلي.

يحدث انقطاع الطمث بعد 12 شهراً من آخر دورة شهرية للمرأة، وعادة ما تتراوح بين 45 و 55 عاماً تحدث أعراض انقطاع الطمث في الفترة من 7 إلى 14 عاماً قبل انقطاع الطمث. على وجه التحديد، يرتبط انخفاض هرمون الاستروجين، الذي يحدث أثناء فترة ما قبل



اوميغا 3 . . فوائد كثيرة على صحة الجسم

يعرف عن الأوميغا 3، الأحماض الدهنية، دورها في توازن الجهاز العصبي. ولكن هل تعرفون أنها تملك فوائد كثيرة أخرى على صحة الجسم؟ المعروف عن الأوميغا 3 أنها منظم جيد للقلق والمزاج. وهذه الأحماض الدهنية الأساسية، وخصوصاً تلك التي تأتي على شكل EPA (حمض دهني)، تبطئ إنتاج الكورتيزول، الهرمون الذي يسبب الإجهاد. حتى أن الباحثين في المعهد الوطني للصحة والأبحاث الطبية INSERM اكتشفوا أن نقص الأوميغا 3 قد يكون السبب في بعض السلوكيات الاكتئابية. غير أن فوائد الأوميغا 3 لا تقف عند تحسين المزاج، إنما تملك

فوائد صحية عديدة أخرى:

بعد الإصابة بسرطان البنكرياس أو سرطان الأمعاء، فإن الأوميغا 3 تحسن أداء العلاجات ونوعية حياة المرضى. من المؤكد أنه ينبغي تأكيد نتائج هاتين الدراستين بإجراء اختبارات أخرى لتحديد الجرعة المطلوبة لتحسين الصحة العامة لمرضى السرطان. ولكن يبدو أن دور أحماض أوميغا 3 سيكون حقيقياً في تحسين علاج السرطان وللمساعدة في استعادة وزن المريض، بحسب "توب سانتيه".

حسب دراسة علمية، فإن تناول المكملات الغذائية من أوميغا 3 تساعد على تقليل الحاجة إلى التيكوتين لدى المدخنين. وفي هذه الدراسة، فإن المدخنين الذين تناولوا كبسولة من أوميغا 3 كل يوم على مدار شهر كامل، انخفض استهلاكهم للسجائر إلى اثننتين فقط في اليوم بسبب انخفاض رغبتهم في التدخين. رفع معدل البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بالسرطان

من الشباب الذين تلقوا علاجاً وهمياً. الحد من تكرار حدوث أزمات الصرع اكتشف باحثون في علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة أن مرضى الصرع الذين توقفوا عن الاستجابة للعلاجات، انخفض لديهم معدل تكرار النوبات بأكثر من 30 في المائة عندما تناولوا جرعات منخفضة يومية من الأوميغا 3. وعند عدد صغير جداً من المرضى توقفت النوبات نهائياً.

قام باحثون استراليون بوصف أوميغا 3 كمكمل غذائي للأشخاص في الفئة العمرية من 13 - 25 عاماً ممن يعتبرون "عرضة للإصابة بمرض انفصام الشخصية"، وفارنوا تأثيرات هذا النظام الغذائي مع مجموعة أخرى من الشباب الذين تناولوا علاجاً وهمياً. ووجدوا أن هذه الأحماض الدهنية الأساسية قللت بشكل كبير مخاطر الإصابة بالشيذوفرنيتيا. وبعد 7 سنوات من العلاج، فقط 10 في المائة من هؤلاء الشباب الذين تناولوا أوميغا 3 أصيبوا فعلاً بالشيذوفرنيتيا مقارنة بنسبة 40 في المائة

تقليل مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي اكتشف الباحثون في جامعة فلوريدا في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بأحماض أوميغا 3 كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي، حيث تمنع تطور المرض عن طريق عرقلة إنتاج الأجسام المضادة التي تسبب الالتهاب.

تقلل مخاطر الإصابة بمرض انفصام الشخصية

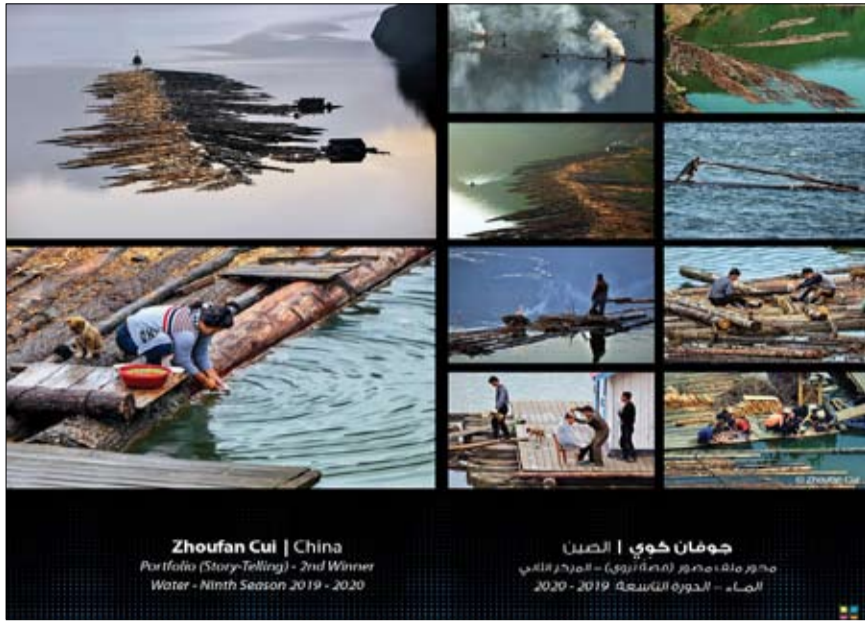


الحد من أمراض القلب والأوعية الدموية أظهر تحليل يتكون من 19 دراسة حول تأثير أوميغا 3 على صحة القلب أن اتباع نظام غذائي غني بأحماض أوميغا 3، سواء من أصل نباتي أو حيواني ارتبط بمعدل مخاطر أقل بحوالي 10 في المائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو بالنوبات القلبية.

منع اكتئاب ما بعد الولادة ينبغي عدم الخلط بين الاكتئاب البسيط الذي يلي ولادة الطفل، واكتئاب ما بعد الولادة وهو شكل من أشكال الاكتئاب الذي يصيب الأمهات الجدد ويمكن أن يستمر لعدة أشهر. وقد وجد باحثون كنديون أن اتباع نظام غذائي غني بأحماض أوميغا 3 أثناء الحمل وخلال الأسابيع التالية بعد الولادة يسمح بتنظيم كمية السيروتونين (هرمون لتنظيم المزاج) والحد من خطر الاكتئاب بعد الولادة.

المساعدة على وقف التدخين





Zhoufan Cui | China
Portland (Story-Telling) - 2nd Winner
Water - Ninth Season 2019 - 2020

جوفان حوي | الصين
جوزة الماء - الدورة التاسعة 2019 - 2020
الماء - الدورة التاسعة 2019 - 2020



Abdullah Alshathri | Saudi Arabia
Mobile Photography - 3rd Winner
Water - Ninth Season 2019 - 2020

عبد الله الشثري | المملكة العربية السعودية
التصوير للهاتف المحمول - المركز الثالث
الماء - الدورة التاسعة 2019 - 2020

منوعات الفكر

34

استرالية تحصد أكبر جائزة لتصوير في العالم .. والخليجيون يحجزون ثلث الجوائز

جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير تُعلن الفائزين بموسم الماء

حصد المركز الأول الصور "أبراهيم بال" من الهند، تلاه الصور "بودي غوانوان" من إندونيسيا في المركز الثاني، ثم الصور السعودي "عبد الله الشثري" في المركز الثالث، وموطنه "فهد فرج عبد الحميد" رابعاً، أما المركز الخامس فكان من نصيب الصور الهندي "نافين كومار".

الصين في المركز الثاني، أما المركز الثالث فكان من نصيب الإندونيسي "عطاء الله" تلاه في المركز الرابع "كرار حسين" من العراق، ثم الصور الإيطالي "فاوستو بودافيني" في المركز الخامس.

المركز الأول كان من نصيب الصور "فرانسوا بوغارت" من بلجيكا، تلاه الصور الهندي "سانتا كومار شيفام لايل" في المركز الثاني، في المركز الثالث جاء الصور الإندونيسي "بخاري مسلم ديكن"، بينما حَجز الهندي "سوراف داس" المركز الرابع، أما المركز الخامس فكان من نصيب الصور الإماراتي "يوسف بن شكر الزعابي".

حياتها واستمراريتها، على ظهر الكوكب.. كما أشاد بن ثالث يتفوق العدسة الخليجية اللافت في هذا المحفل الدولي، معتبراً أن فوز دول الإمارات والسعودية والكويت والعراق بثلاث إجمالي الجوائز لهذه الدورة، لهو دليل عملي من الطراز الرفيع على حجم ونوع وجدية الجهود الإبداعية المبذولة لإشغال المناهضة مع الجميع وإثبات جدوى العمل العربي والمهاري على منصات الاستحقاقات الدولية.

في ذات الإنجاز المصورين الكويتيين هُدد العنزي وطلال الرياح، بينما أكمل المصور العراقي كزار حسين عقد الإبداع البصري الخليجي في فقرة نوعية فوتوغرافية حَجزت ثلث جوائز الدورة التاسعة، المشهد العام للفائزين احتفى أيضاً بالعدسة الهندية التي استطاعت حصد 5 جوائز في محاور مختلفة.



Budi Gunawan | Indonesia
Mobile Photography - 2nd Winner
Water - Ninth Season 2019 - 2020

بودي غوانوان | إندونيسيا
التصوير للهاتف المحمول - المركز الثاني
الماء - الدورة التاسعة 2019 - 2020

جوائز المحور العام
في المحور "العام - اللون" فاز بالمركز الأول "فهد العنزي" من الكويت، وحل ثانياً "يوسي ميرزا" من إندونيسيا، بينما جاء المصور الإماراتي "راشد السميطي" في المركز الثالث.

محور «مفك صوّر»
في محور "مفك صوّر" فاز المصور الهندي "كريستيان فيزل ماك غريغور" بالمركز الأول تلاه "جوفان كوي" من

الجائزة الكبرى تتنازع للمرأة للمرة الأولى
الجائزة الكبرى، الأضخم في العالم في مجال التصوير، وبالبلغه 120 ألف دولار أمريكي، كانت من نصيب الصورة الأسترالية "ياسمين كاري" والتي وثقت صورتها مشهداً بديعاً لام من فصيلة الحوت الأحدب تنام بجانب صغيرها الذي لم يتجاوز عمره أسبوعين، "ياسمين" التقطت الصورة في مملكة "تونغفا" جنوب المحيط الهادئ.

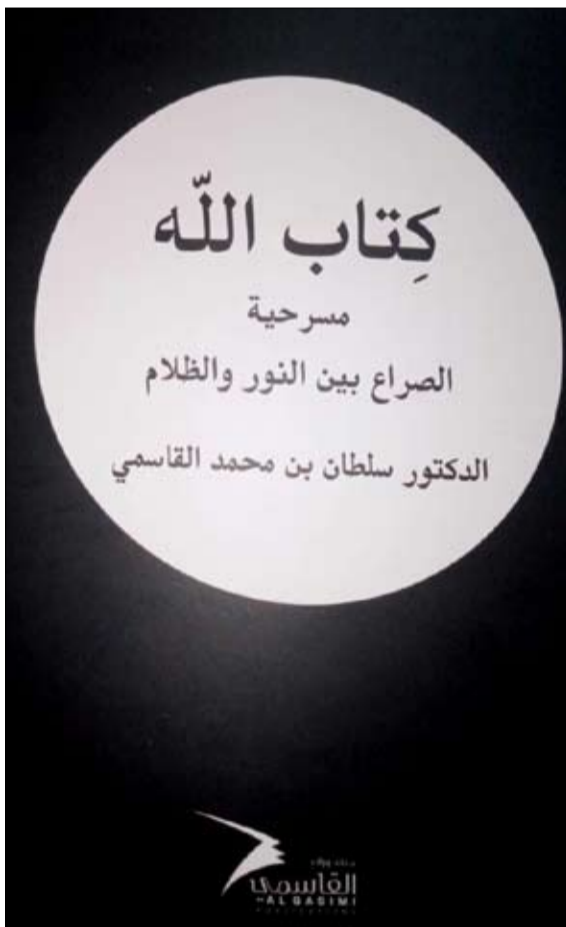


AthoUllah | Indonesia
Portland (Story-Telling) - 3rd Winner
Water - Ninth Season 2019 - 2020

عطاء الله | إندونيسيا
التصوير للهاتف المحمول - المركز الثالث
الماء - الدورة التاسعة 2019 - 2020

دراسة نقدية

رؤية الصراع بين النور والظلام عند القارئ والمشاهد



عقولهم وأغلقوا قلوبهم، فلم ولن يفلحوا أبداً لتفتش الأمية في نفوسهم، كما جاء في النص رسالة تحت على مشاركة المرأة، وكانت لفظة بمثابة شهادة عرفان للنساء، فلو لم تكن النساء الحامل المتبع لتربية الأبناء في وقت ينشغل فيه الأباء، ما كنا نحن الآن، وكان الكاتب يرمز إلى أن عمارة الأرض بنيت على نشر السلام في مطلع المسرحية التي تحدث عن حياة استدعاء الدكتور سلطان بن محمد القاسمي لأبيات الشعر التي تحت عنوان "كتاب الله في الصراع بين النور والظلام" على نشر السلام في مطلع المسرحية على لسان أهل النور كان بمثابة دستور المحبة والاهتمام بالوطنية والولاء والانتماء للأرض، ووفق حين أضاف دعاء من التراث يرتبط بإرث روجي عند القارئ، ليس هذا فقط لكن عند قراءة الأبيات يقترب للحن بالكلمة، وهذا إبداع يحسب للكاتب أن يمنح القارئ القدرة على سماع النغم مع الكلمة، كتاب الله الصراع بين النور والظلام، يعتبر من الكتب المتجددة دائماً، وهذا يعود إلى الموضوع الدائم والصراع المستمر، ولم يغفل الكاتب فكرة انتصار الخير على الشر في النهاية التقليدية، وللقارئ رأي آخر حول مفهوم فكرة الصراع، حيث يرى أن الباطل بلا جذور، بينما الحق يعتبر من الأوتاد في الأرض، لذلك سيظل النور من يحيى الظلام والطيبة تسمو، وهذا ما تم تجسيده في آخر مشهد

الحديث بكل تفاصيله، غير أن القارئ يشارك في الأحداث ويصبح جزء لا يتجزأ من الحكمة والنمط العام لسرد القصة العديد من الروايات والمسرحيات تم تشويهاً بعد تحويلها إلى فيلم أو عمل على المسرح، وهذا يعود إلى روية أشخاص للنص بعيداً عن فكرة الكاتب والمؤلف، وإذا أصغر الكاتب على الحوار فيحقق في المؤثرات المكملة كالدكتور الذي رسمه القارئ والجو الذي استحضره في خياله، مسرحية كتاب الله والصراع بين النور والظلام للدكتور الشيخ سلطان بن محمد القاسمي تبرهن على أن الفكرة تحمل في طياتها الكثير، وتم تحجيمها فقط بالصراع الدائر بين فريق النور والظلام وبينهما كتاب الله، والحكاية من وجهة نظر القارئ تبدو في النص الأدبي أعرق من تجسيد المسرحية والأداء التمثيلي النور يرمز له بالعرفه ووجود العلماء العرب أصحاب الفضل في العالم، وأن القرآن مصدر هذه المعرفة، إلا أن القارئ يجد في النص فكرة الفهم للكتاب أعمق وأشمل، فالعلم بيده من محو الأمية الفكرية، وتفسير الآية تفسيراً يحاطب العقل والوجدان، وإلا سيصبح للآية تفسير مظلم من الجانب الإنساني، وهذا ما يرمز له الدكتور سلطان بن محمد القاسمي في النص الأدبي، الفكرة واحدة وفهمها مختلف وكل من الضيقين يدافع عن رأيه بدون الرجوع لتحكيم العقل والتسليم المطلق

صورة أخرى توضح معنى الخير والشر. لكن سيظل النص الأدبي، هو النبراس الحقيقي، والضوء الساطع في عالم المعرفة والإبداع، حتى ولو تم تحويل النص إلى عمل درامي ضخم، لأن متعة القراءة وليس الورق له رونقه وإحساسه الفريد، غير أن أسلوب الدكتور سلطان القاسمي يهتم بالصورة واللغة البسيطة في عرض أفكاره، فضلاً عن الحالة التي تجذب القارئ لها والإبحار في عالم الكلمة والحرف، والتنقل بين الجمل كغزاة على غصن يتمايل بالأفكار، النص الأدبي يساعد على التخيل ورسم موقع



مركز جمعة الماجد ينظم ورشة في إستراتيجية إدارة الأزمات

التي يجب مراعاتها في تحديد طبيعة الأزمات، وععد مستويات إدارة الأزمة. وفي الجزء الثاني من الورشة جرى الحديث عن خصائص عملية الاستعداد لمواجهة الأزمات، والأولويات الإستراتيجية لخطوط استمرارية الأعمال. وفي الجزء الثالث تناول أفضل الممارسات في إدارة الطوارئ والأزمات والأوبئة، ومكونات ومهام لجنة إدارة الطوارئ والأزمات، وعناصر خطة الاستعداد، وعوامل نجاح دولة الإمارات العربية المتحدة في التعامل مع أزمة (COVID-19)، التي كان منها: الاستباقية في التخطيط، وكيفية إدارتها، كما يهدف إلى تسليط الضوء على عوامل نجاح دولة الإمارات العربية المتحدة في التعامل مع أزمة (COVID-19). بدأ د. هشام بمجموعة من التعريفات الرئيسية لتوضيح معنى الأزمة والفرق بينها وبين الضغوط أو الحوادث. ثم بين خصائص الأزمة، التي منها أنها تقع فجأة دون توقع، أو تكون متوقعة قبل فترة قصيرة جداً من وقوعها، وتتسبب في انهيار النظام أو تهديد أهدافه، وتتسبب في وقوع خسائر مالية أو بشرية أو نفسية، وتؤدي إلى خلق مشكلات جديدة، ثم تناول مكونات إستراتيجية إدارة الأزمة، والمبادئ

بالتعاون مع مركز بوست للاستشارات والتدريب، وقدمها الدكتور هشام جاد استشاري التخطيط الإستراتيجي والتطوير المؤسسي، وحضرها من بعد 83 مشاركاً ومشاركة. يهدف المركز من خلال هذه الورشة إلى تسليط الضوء على ما ينبغي للإسنان أن يقوم به في حال وقوع أزمة من الأزمات

•• دبي-البحرين

•• دبي-البحرين

منوعات

الفكر

35



عملية قسطرة لحمد هندي توجل تصوير (النمس والإنس)

قرر المخرج شريف عرفة تأجيل بدء تصوير فيلمه الجديد "النمس والإنس" للنجم محمد هندي في الفترة الحالية، حيث كان مقرراً بدء تصوير المشاهد الأولى الأسبوع المقبل، وذلك بسبب إجراء بطل العمل محمد هندي عملية قسطرة في القلب، ومنع الأطباء له من النزول في الوقت الحالي، على أن تكون فترة التأجيل شهراً حتى يتعافى هندي نهائياً.

وكان هندي طمأن جمهوره، وقال إنه أجرى عملية قسطرة في القلب وتركيب دعامة، منذ 10 أيام، مضيفاً أنه لم يخبر أحداً بسبب الظروف الحالية التي تمر بها البلاد، قائلاً: "مكنت راضي أقول عشان محدش يتخض... والحمد لله أنا طبيبي وكويس".

يذكر أن المخرج شريف عرفة وشركة الإنتاج تعاقدوا مع محمد هندي، ومئة شلبي، وصابرين، وعمرو عبدالجليل، ومحمود حافظ، للمشاركة في بطولة "النمس والإنس"، وجار التعاقد مع مجموعة أخرى من الممثلين خلال الأيام المقبلة.

ويعود هندي بفيلم "النمس والإنس" إلى السينما بعد غياب عامين، حيث قدم أواخر أعماله فيلم "عنترا ابن ابن ابن شدا" عام 2017، بمشاركة درة وباسم سمرة ولطفي لبيب وهالة فاخر وعلاء مرسى ومحمود حافظ، وتأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج شريف إسماعيل.

ملاحم ساعدتني على أداء أدوار متنوعة

رحاب الجمل: (البرنس) مرحلة مهمة في حياتي الفنية

اعتبرت الفنانة المصرية الشابة رحاب الجمل، تجربتها الدرامية الأخيرة في مسلسل (البرنس) الذي عُرض في السباق الدرامي الرمضاني الأخير، مرحلة مهمة في حياتها الفنية. وأضافت في هذا الحوار، أنها استحضرت شخصية عبير في مسلسل (البرنس) من الشر الموجود في الورق والسيناريو، لافتة إلى أن ملاحمها بالفعل تساعدها في أدوار الشر، لكنها تستطيع أيضاً أن تؤدي أدواراً متنوعة.

• بداية، حدثينا عن تجربتك في مسلسل (البرنس)، الذي عرض ضمن الباقة الدرامية الرمضانية الأخيرة؟
- أعتبر تجربتي في المسلسل مرحلة مهمة في حياتي الفنية، لأنه عمل مهم ومكتوب بشكل جيد، بالإضافة إلى بطل المسلسل، النجم الكبير محمد رمضان والذي لديه جمهور عريض، والجميع يحبه. إضافة إلى وجود المخرج محمد سامي، الذي كتب العمل أيضاً، فهو متميز ويحب الذين يعملون معه، فكانت مشاركتي جيدة للغاية.
• وماذا عن دورك الذي شغل الناس بكمية الشر الذي فيه؟
- شخصية (عبير) أخت رضوان، دور مركب وجذبي لأنه يحتوي على تفاصيل كثيرة ويحتاج إلى التركيز والمجهود والقراءة الجيدة لسرد ويشعر بالبداية، كشفت كندة علوش أنها إذا قارنت توقعاتها بعام 2020 وبين ما يحدث في الواقع ستكون المفارقة مؤلمة كثيراً، ولكنها تشعر بالتفاؤل إزاء النصف الثاني من العام وأن الآتي أفضل.
وأضافت كندة أن ما حصل إيجابيات كثيرة، حيث جعلنا جلس مع الأهل والعائلة وقتاً أطول، ومنحنا فرصة لتقييم قراراتنا، كاشفة أن من الأمور التي غيرتها أثناء فترة الحجر هي أنها جعلتها تعود إلى القراءة وممارسة رياضة المشي في جوار المنزل.
حملات الأطفال للتوعية



تشعر بالتفاؤل إزاء النصف الثاني من العام

كندة علوش: الشر أخطر وباء على البشرية

اختارت كندة علوش البقاء برفقة ابنتها حياة هذا الموسم الرمضاني، وفضلت أن تظل على جمهورها من خلال الحملة الإعلانية التي قدمتها برفقة زوجها، عمرو يوسف لمصلحة إحدى المجتمعات السكنية الشهيرة في القاهرة الجديدة، وهي تلتزم بالحجر الصحي. ومن خلال السطور التالية، تكشف عما اكتسبته كندة علوش في فترة الحجر الصحي من خلال برنامج "نجوم في الحجر".

توقعات 2020

وكشفت كندة علوش عن أنها طوال فترة الحجر الصحي أصبحت تستخدم العديد من تطبيقات التواصل الاجتماعي لقضاء ساعات الحجر الصحي، وزاد استخدامها تويتر وإنستغرام، كما استغلت وقتها في حملات توعية على تغذية الأطفال وتشجيعهم على القراءة أيضاً.

مطبخ كندة

وبعيداً عن هذه الحملات، أكدت كندة أنها تعلمت العديد من الأكلات خلال فترة الحجر الصحي منها الخبز وأنواع مختلفة من الحلويات ككيكة الجزر والبيتزا.

وأكدت أنها أول ما ستفعله فور انتهاء هذه الفترة هو زيارة أصدقائها المقربين، لأنها اشتاقت إليهم كثيراً وستسافر إلى أي مكان. ووصفت عام 2020 بجملة واحدة وهي "2020 على طول متفاجئين" وتوقعت أن يكون الآتي أفضل إن شاء الله.

الشر أخطر وباء

اعتبرت الممثلة السورية كندة علوش أن الأذى والشر أخطر الأوبئة على البشرية، كاتبة على حسابها الخاص على أحد مواقع التواصل الاجتماعي: (العنادية، الكراهية، الفظافة، العنف بأنواعه ابتداءً من الكلمة المؤذية وصولاً للقتل، الأذى، أذى الإنسان، والحيوان والنبات والجماد، القسوة، الظلم، العنصرية، الجهل، الفقر هي الأوبئة الأخطر والأكثر انتشاراً وقتاً منذ بداية البشرية حتى اليوم).

ولاقى هذا المنشور جدلاً كبيراً بين الجمهور.

الجدير بالذكر أن كندة كانت شاركت مؤخراً في مسلسل (ضي القمر) من خلال قصة (إلا أنا)،

ولاقت شخصيتها في العمل استحسان جمهورها.

وسجلت كندة علوش عودتها بهذه الشخصية حيث كانت تغيب عن المشاركات الفنية بعد انجابه ابنتها فحظرت التوقف لأكثر من عامين لرعاية ابنتها.



الفكر

سوء التغذية يزيد من خطر فقدان البصر

ومكلف، ولا يوجد علاج لضمور جغراي، وهو الشكل الآخر من أشكال التنكس البقعي المتأخرة التي تسبب أيضا فقد البصر، وأضاف "من مصححتنا القصوى أن نلتقط هذه الحالة مبكرا ومنع تطور التنكس البقعي المتأخر". وتشير النتائج إلى أن النمط الغذائي الغربي قد يكون عامل خطر لتطوير التنكس البقعي المتأخر AMD في وقت متأخر. ومع ذلك، لم يرتبط النظام الغذائي الغربي مع تطور التنكس البقعي AMD المبكر في الدراسة، التي نشرت في المجلة البريطانية لطب العيون. واستخدم الباحثون بيانات عن 66 نوعا من الأطعمة المختلفة التي أبلغ عنها المشاركون عن تناولهم ما بين عامي 1987 و1995 وحددوا نمطين غذائيين في هذه المجموعة - الغربية وما يشار إليه الباحثون عموماً باسم "الحكمة" (صحية) - التي أوضحت بشكل أفضل اختلاف بين الوجبات.

توصل باحثون إلى أن الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً غنياً باللحوم الحمراء والمعالجة، الأطعمة المقلية، والحبوب المكررة ومنتجات الألبان عالية الدسم قد يكونون أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للإصابة بحالة عينية تؤدي إلى إتلاف شبكية العين وتؤثر على الرؤية المركزية للشخص فإذا كنت تريد حماية نظرك في سن الشيخوخة، فتأكد من تناول طعام صحي. وتسمى هذه الحالة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر في المرحلة المتأخرة (AMD)، وهي حالة لا رجعة فيها تؤثر على الرؤية المركزية للشخص، وتبعد قدرتها على القيادة، من بين الأنشطة اليومية الشائعة الأخرى. وقال شروت دي جي الأستاذ في جامعة "يوفالو" بالولايات المتحدة "إن علاج التنكس البقعي المرتبط بالعمر في المرحلة المتأخرة (AMD) المتأخر والأوعية الدموية هو علاج غزير



خطوات التخلص من غراء الموكيت

تلتصق رائحة الغراء بالموكيت أو السجاد أو الملابس، مما يدعو إلى البحث عن حلول للتخلص من هذه المشكلة. خطوات للتخلص من غراء الموكيت

السكر:

يعطي السكر رائحة شبيهة بالكراميل عند تعريضه للحرارة. وفي هذا الإطار تتمثل الطريقة في الآتي: تشعل قطعة من الفحم، وتوضع في المبخرة، مع الانتظار حتى تتحول إلى جمر. تغلق أبواب ونوافذ الغرفة المراد إزالة رائحة الغراء عن الموكيت فيها. ينثر السكر على المبخرة حتى يحترق، فتنبعث منه تلك الرائحة الطيبة. تترك المبخرة في الغرفة المغلقة لنصف الساعة على الأقل، مع مراعاة إعادة رش السكر على الجمر بين الفترة والأخرى.

معطرات الغسيل:

يتوافر العديد من منتجات معطرات الغسيل، التي تستخدم في إزالة رائحة غراء الموكيت، وإضافة رائحة طيبة عليه، وذلك من خلال اتباع الآتي: تملأ عبوة زجاج بمعطر الغسيل حتى لثلاث أضعاف الماء في العبوة، مع معطر الغسيل، حتى تملأ بالكامل. تغلق العبوة الزجاج، وترج جيداً، حتى يختلط الماء مع معطر الغسيل. يرش خليط الماء ومعطر الغسيل على كامل الموكيت.

بودرة الموكيت:

تستخدم بودرة الموكيت للقضاء على رائحة الرطوبة في الموكيت والسوائل التي تسكب عليه، كما تساعد في إزالة رائحة الغراء عنه. وهي متوافرة في محلات بيع مواد التنظيف، ويراعى الالتزام بالتعليمات الواردة على عبوة بودرة الموكيت، في ما يتعلق بكيفية استخدامها على الموكيت، ونوعية الموكيت.

يُسكب الماء المغلي على جزء من الأرضية المراد إزالة الغراء عنها، مع تركه لدقيقتين حصراً، فالاستعانة بسكين (مجحف) لكشط الغراء اللين عن الأرض، مع مراعاة مسح المجحف بقطعة قماش نظيفة بين الحين والآخر. الكي يخلص من البقع الصغيرة المتبقية من غراء الموكيت، وذلك عبر تحديد مكان وجود بقع الغراء الصغيرة، ثم، تغطى منطقة البقع بطبقة رقيقة من الجرانول، مع التأكد من أن الأوراق مستقيمة، وخالية من القيوب، أو التجاعيد. وتستخدم الكوة الساخنة في كي ورق الجرانول، بحركات مستقيمة، مع مراعاة تجنب الضغط الشديد بالكوة على الورق كي لا يحترق، والاستمرار في الكي حتى يسخن الورق بشكل يصعب لمسه. يزال ورق الجرانول من بقع الغراء، وتستخدم مكشطة طويلة لإزالة بقايا البقع، مع ضرورة توجيه الحافة الداخلية للمكشطة نحو الغراء ودفعها بقوة.



«روبوت» يوزع مطهراً يدوياً للزوار بأحد مراكز التسوق في باتوكوك، مع إعادة فتح قطاعات الاقتصاد في تايلاند. ا ف ب

قرأت لك

زيت النعناع



قال اتحاد روابط الصيدالة الألمان: إن زيت النعناع يُعد سلاحاً فعالاً لمواجهة الصداع، حيث إنه يعمل على تبريد الرأس، ومن ثم القضاء على الألم. ولهذا الغرض يتم دلك الجبين والصدغين بكمية مناسبة من زيت النعناع المخفض. وأضاف الخبراء الألمان أنه يمكن أيضاً مواجهة الصداع من خلال تعاطي المسكنات، التي لا تحتاج إلى وصف الطبيب، مع مراعاة ألا يتم تعاطيها لمدة تزيد على 3 أيام متتالية أو 10 أيام في الشهر.

سؤال وجواب

- ما اسم معركة بواتيه بالتسمية العربية ؟
- بلاط الشهداء
- من مؤسس الجمهورية التركية ؟
- مصطفى كمال
- من أطلق على أمريكا هذا الاسم ؟
- أميركو فوسبونشي
- من اكتشف الهند ؟
- فاسكودي غاما
- ما هو المرض الذي يلقب بالموث الأسود ؟
- الطاعون
- ما اسم كبير الآلهة عند الفرس ؟
- أهورا مزدا

هل تعلم؟

- أكبر شجرة هي شجرة الخشب الأحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في أمريكا.
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصفر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برح بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين الملح والآن ، وسوف يهبط الملح إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبية في إبتكار أول منبه صياحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112 كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماس هو الكربون الصاخي .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعاد في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.

قصة جحا والأصدقاء

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أميبتها فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يجوبوني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وحيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء. فقال الرجل بل فيما لديك من مال . واستمر النزاع حتى اتفقا على أن يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام. خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة. ولما تقابلا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه. في إحدى الأيام أحب جحا أن يختبر أصدقائه ومدى حبه لهم ففاد عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واندقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق . اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتقرفت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده ، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ . فقال جحا: ولكن لديك صديق..أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندها تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

مساحة للتلوين

