

منوعات

الفكر

الأحد 30 مايو 2021 م - العدد 13252

Sunday 30 May 2021 - Issue No 13252

ص 22

مشاركة ناجحة لنادي تراث الإمارات في معرض أبوظبي للكتاب

ص 31

خالد الصاوي:

أقتنعت أننى ممثل جيد عندما أتممت عامي الخمسين



خمس عادات سيئة ينبغي الإقلاع عنها



ص 23

المراسلات، ص:ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

إطلاق صاروخ سويوز محملاً بـ٣٦ قمراً اصطناعيا

انطلق صاروخ من طراز "سويوز" الروسي تديره شركة "أريان" سياسيس" الأوروبية حاملا 36 قمرا اصطناعيا جديدا لصالح المشغل البريطاني "وان ويب" الذي ينشر كوكبة لتوفير إنترنت عالي السرعة في كل أنحاء العالم. وقالت وكالة الفضاء الروسية "روسكوزموس" في بيان إن الصاروخ انطلق "بنجاح" الساعة 17,38 ت غ من قاعدة "فوستوشي" الفضائية الروسية في الشرق الأقصى.

وهذا الإطلاق الثالث لأقمار اصطناعية لصالح "وان ويب" هذا العام، ويأتي بعد شهر من عملية مشابهة في 26 نيسان/أبريل وضع خلالها 36 قمرا أيضا في المدار.

وفي المجموع، مع المهمة الجمعة، أصبح هناك 218 قمرا اصطناعيا في مدار هذه الكوكبة. وتسمى "وان ويب" التي تملكها الحكومة البريطانية مع "بهارتي" الهندية، لتوفير إنترنت عالمي في نهاية العام 2022 بفضل شبكة تضم 650 قمرا اصطناعيا.

وبموجب عقد مع "أريان سياسيس" تم تأكيده في أيلول/سبتمبر 2020، من المفترض إجراء 16 عملية إطلاق لصواريخ "سويوز" لوضع أقمار اصطناعية في المدار بين كانون الأول/ديسمبر 2020 ونهاية العام 2022.

أوروبا تجيز تطعيم

الأطفال بلقاح فايزر

وافقت وكالة الأدوية الأوروبية على استخدام لقاح فايزر بيونتيك المضاد لكورونا لفئة العمرية 12 إلى 15 عاما، ليصبح بذلك أول لقاح يحصل على الضوء الأخضر لتحصين الأطفال في الاتحاد الأوروبي. وقال مدير استراتيججة التطعيم لدى الوكالة ماركو كافالييري للمصحفين: "كما كان متوقعا، وافقت لجنة الأدوية الهندية في وكالة الأدوية الأوروبية على استخدام لقاح فايزر بيونتيك للأطفال واليافعين، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عاما".

دور السينما الأمريكية

تلغي الكمادات للمطعمين

أظهرت أحدث إرشادات صحية بالولايات المتحدة عدم اشتراط وضع كمادة لدى ارتياد دور السينما الرئيسية في الولايات المتحدة بالنسبة للأشخاص الذين تلقوا تطعيماتهم بالكامل ضد فيروس كورونا.

وقالت سلاسل دور السينما الرئيسية الثلاث وهي إيه.إم.سي انترتينمت وسينامارك وريجال على مواقعها الإلكترونية إنه سيُطلب من رواد السينما الذين لم يتم تطعيمهم بالكامل الاستمرار في وضع الكمادات كما أن إجراءات التباعد الاجتماعي الأخرى وبروتوكولات التنظيف ستظل سارية.

وقالت إيه.إم.سي على موقعها الإلكتروني "طبقا لإرشادات المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها فإن الكمادات لم تعد مطلوبة للرواد الذين تم تطعيمهم بالكامل .

"إذا لم يتم تطعيمك بالكامل ، فنحن نطلب منك الاستمرار في استخدام الكمادة أثناء وجودك في المسرح ما لم تكن تتناول طعاما أو شرابا".

وتأتي التغييرات في دور السينما بعد أسبوعين من إعلان المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن الأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل لا يحتاجون إلى استخدام الكمادات في أي مكان.

وبدأ ارتياد دور السينما يتزايد في الولايات المتحدة بعد الإغلاق المطول المرتبط بجائحة كورونا ونقص إصدارات الأفلام الجديدة.

لن تصدقي فوائد بذور

الليمون!.. تعرفوا عليها

عندما نستهلك الفواكه، غالباً ما نتناول اللب ونرمي البذور

كون مذاقها شديد المرارة. ماذا لو عرفت فوائد بذور

الليمون؟ فإنك حتماً لن تتخلصي منها بعد الآن...

القيمة الغذائية الموجودة في بذور الليمون تحاكي

تلك الموجودة في فاكهة الليمون الكاملة، بحسب

موقع Healthybeverages فإن بذور الليمون

تحتوي على:

– كمية جيدة من مضادات الأكسدة التي تتكون أساساً من فيتامين سي C.

– حمض الساليسيليك، ذي القدرة على تخفيف الألم.

– أحماض أمينية، تماماً مثل ما تمتلكه بذور الجوافة.

– كمية من البروتين والدهون المفيدة للصحة.

الدكتور سمير عبد الرحيم استشاري التغذية العلاجية يطلعنا في الآتي على الفوائد الصحية المدهشة لبذور الليمون بحسب مجلة سيدتي نت:

– طرد السموم

بذور الليمون قادرة على تنظيف الجسم من السموم والطفيليات والمواد الأخرى غير المرغوب فيها؛ ورغم مرارتها فإن تناولها يساعدك في التمتع بفوائدها الصحية.

– تخفيف الألم

تحتوي بذور الليمون على حمض الساليسيليك، وهو أحد المكونات الرئيسية للأسبرين، الذي يستخدم لعلاج الصداع ومسكن أنواع الألم الأخرى . لذلك فتناول بذور الليمون مفيد في تخفيف بعض الآلام بطريقة سهلة وأمنة وطبيعية.

– القضاء على الدودة الخيطية

يقول الدكتور عبد الرحيم: "كثير من الأطفال يصابون بعدوى الدودة الخيطية، وهي دودة خطيرة لا تؤدي عملية الهضم لدى الأطفال فحسب، بل تضر أيضاً بنموهم، وبذور الليمون قادرة على تقديم علاج طبيعي للقضاء

على الدودة الخيطية مع خاصية إزالة السموم".

ويتصح الطبيب بسحق بعض بذور الليمون وغلغليها بالماء أو الحليب، ثم تقديمها للأطفال. والدودة الخيطية ستخرج من الأمعاء بسرعة.

– تغذية البشرة

ليس فقط الليمون الذي يمتلك فوائد تجميلية وصحية للبشرة، ولكن تحتوي بذور الليمون على الكثير من فيتامين سي C مضاد الأكسدة الأول المفيد في الحفاظ على بشرة صحية وشابة. وهذا أيضاً هو السبب الذي

يجعلنا نجد بذور الليمون في بعض منتجات العناية بالبشرة، حيث يُستخلص منها الزيت العطري الذي يغذي البشرة ويرطبها جيداً.

– علاج حب الشباب

تنتج بذور الليمون زيتاً أساسياً له خصائص مضادة للبكتيريا. وبذلك، فإن الزيت العطري من بذور الليمون فعال جداً في علاج حب الشباب، حيث يعالج العدوى البكتيرية.

– رائحته الطيبة تحسن المزاج

تحتوي بذور الليمون على رائحة مثل الليمون والتي يمكن استخدامها للعديد من الأمور. يمكن استخدامها لإعطاء رائحة طبيعية لمنتج مستحضرات التجميل أو يمكن استخدامها أيضاً كمعلاج عطري لتحسين المزاج.

– رائحة بذور الليمون لإبعاد الحشرات

تستخدم بذور الليمون كمعطر للغرفة للتخلص من البعوض، كونه يكره روائح الليمون الطازجة.

– علاج التهاب المسالك البولية

تمتلك بذور الليمون خاصية قوية مضادة للبكتيريا.

يمكن لمستخلص بذور الليمون أن يحارب التهابات المسالك البولية المقاومة للمضادات الحيوية.

ليس فقط المستخلص، يمكننا أيضاً تناول البذور الكاملة لعلاج التهابات المسالك البولية.



– تخفيف فطريات الأظافر

يمكن استخدام مستخلص بذور الليمون لمحاربة الفطريات في الأقدام والأظافر. كما أنه يقلل بشكل فعال من الحكة والشعور بالحرق على الجلد حول أصابع القدم.

– رذاذ مضاد للبكتيريا

يمكن استعمال مستخلص بذور الليمون كرذاذ مضاد للبكتيريا، حيث يمكن استخدامه للوجه واليدين وأواني الطعام، وحتى يمكن إضافته في الشطف النهائي للغسيل للتأكد من خلو الغسيل من البكتيريا. إنه بسيط وآمن وله العديد من الفوائد الصحية.

مواقع تناول بذور الليمون

ينصح الدكتور سمير عبد الرحيم بتوخي الحذر عند تناول بذور الليمون، فهي قد تضر الأشخاص الذين يعانون من بعض الاضطرابات الصحية مثل الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي، والذين يعانون من مشاكل عسر الهضم مثل الإمساك واضطراب المعدة.

كما ينصح أن تستهلك بذور الليمون المهروسة بدلاً من البذور الكاملة؛ لأن البذور المطحونة ستكون أقل ضرراً على المسار الهضمي.

كيف يساعد تناول البصل النيء

على تعزيز مناعة الجسم؟

يقول خبراء التغذية، إن تناول البصل غير المطبوخ يساهم في تقوية مناعة الجسم ولكنهم حذروا في الوقت نفسه من أنه لا يمكن أن يكون لوحده وسيلة فعالة لمحاربة فيروس كورونا.

وبحسب الخبراء، فإن البصل غني بفيتامينات B، بما في ذلك حمض الفوليك (B9) والبيريدوكسين (B6)، التي تلعب أدواراً رئيسية في التمثيل الغذائي وإنتاج خلايا الدم الحمراء ووظيفة الأعصاب.

إضافة إلى ما سبق فإن البصل غني بمضادات الأكسدة. ووفقاً لإحدى الدراسات، فإن البصل النيء يحتوي على أكثر من 5 أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة الفلافونويدية، والتي تساعد في بناء الخلايا وتقوية جهاز المناعة.

كما أظهرت الأبحاث أن وجود أحد مضادات الأكسدة المسمى كيرستين، يحمي جسم الإنسان بعدة طرق ويساعد في محاربة الالتهاب، ويعزز جهاز المناعة.

ويُنصح بتناول البصل النيء مع السلطة في وجبتي الغذاء والعشاء، ولتحسين نكهته الحارة يمكن إضافة بعض عصير الليمون إليه.

وعلى الرغم من فوائد البصل النيء، ينصح الخبراء، الأشخاص الذين يعانون من حرقة المعدة وارتجاع المريء، بالتقليل قدر المستطاع من تناوله، للتخفيف من احتمال تفاقم حالتهم الصحية، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا.

استعدادا لأوبئة المستقبل.. أكسفورد تتجرع

بعد الأزمة التي وجد العالم نفسه فيها مع بداية ظهور فيروس كورونا، قررت جامعة أكسفورد البريطانية الاستعداد لمثل هذا السيناريو لمنع الوقوع في الأخطاء نفسها ، وذلك من خلال جمع الخبراء الأكاديميين والأخصائيين والكوميين من جميع أنحاء العالم لـ "مكافحة الأوبئة في المستقبل". وقالت جامعة أكسفورد في بيان، إن مركز العلوم الويانية سيجمع باحثين من الجامعة في تخصصات تتراوح من علم المناعة، والصحة العامة، إلى الجوسية، والعلوم الاجتماعية، في محاولة لتحسين التعرف السريع على التهديدات الناشئة والاستجابة لها. وسيسمى المركز إلى تكوين شراكات مع خبراء في جميع أنحاء بريطانيا ودول أخرى، على أمل تجنب السياسات المثقكة والمنافسة الدولية التي أبطأت الاستجابة لـ "كوفيد-19". قال جون بيل، الأستاذ الملكي "ريجوس" بكلية الطب في جامعة أكسفورد: "الحقيقة هي أن هذا كان وباء سيئا، لكنه لم يكن قريبا من مستوى السوء الذي كان من الممكن أن يصل إليه".



مشاركة ناجحة لنادي تراث الإمارات في معرض أبوظبي للكتاب

الإمارات للباحث والشاعر محمد الحبسي، وكتاب
مناهج البحث العلمي في التراث الثقافي غير المادي
للككتور داود الشمري، وكتاب تاريخ الإمارات عبر
العصور نخبة من المؤرخين والباحثين من إعداد
الدكتور محمد فاتح زغل. وأشارت النضوري إلى أن
جناح النداء في المعرض قد شهد تنظيم سلسلة من
الجلسات الحوارية الثقافية قدمها نخبة من الكتاب
والمبدعين والمثقفين الإماراتيين والعرب، وذلك
ضمن الملتقى التراثي الثقافي الذي أطلقه مركز زايد
للدراسات والبحوث بما يعكس اهتمامه بدعم الجهود
للتراث لخدمة الثقافة والتفعيل وتعزيز
الحراك الثقافي النشط الذي تشهده الدولة.

سدو وتلي وخص وغزل وغيرها، بالإضافة لجموعة من العروضات التراثية مثل زينة المرأة الإماراتية وثيابها وحليها، وأدوات استخراج اللؤلؤ وفق المحار جانبها قالت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي أن مشاركة المرأة في تراثي ضمن رؤية نايك تراث الإمارات تماشياً مع رؤية جمع وحفظ وتوثيق تراث وتاريخ الدولة والحرص على رفد المكتبة الإماراتية والعربية بالجديد في التراث والتاريخ والأدب وفي إطار ذلك أصدر المركز هذا العام عدد من الإصدارات الجديدة، شملت كتاب محضات في تراث وتاريخ أبوظبي للأستاذة هسيمة حمد العبد الظاهري، وكتاب المنطقي الخاصة في

اليديوية التي تقوم بها المديريات التراثيات. وعقب ختام زيارته للجناح، تم إهداء معاليه عددا من الإصدارات التي أعدتها المديرية العامة للتراث، ومنها كتاب «المدى» الذي أعده مدير إدارة الأنشطة في النادي، إن المشاركة في هذه التظاهرة الثقافية الكبيرة في النادي هي إطار حرص المديرية على المحافظة على الموروث الإماراتي الأصيل ونقله من جيل إلى آخر والتعريف به على المستوى الإقليمي والعالمي، إذ يعتبر المعرض من أهم المنابر التي يعرض النادي من خلالها تجربته كمؤسسة رائدة في خدمة التراث. وأوضح المدير العام لإدارة أنشطة وإدارة المديريات التراثية بالنادي، أن إدارة المنطقة هي حاضرة في قفصها من خبة من المديريات التراثيات التي اختصت بمتنوعات اللبديوة من

•• أبوظبى - الفجر

ختمت نادي تراث الإمارات مشاركته في الدورة الثلاثين لعرض أبوظبي الدولي للكتاب، الذي انتهت فعالياته مساء أمس بمركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث استقبله الجناح من خلال حضوره التميز وشراعه واسعة من الزوار، وقال إيجاب المهين من كبار المسؤولين والباحثين والمثقفين والإعلاميين وحظي جناح النادي بزيارة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم والتعلم، وأطلعهم على إبراز خلال الزيارة على مجموع من أهم إصداراته واستمع إلى شرح مفصل عنها، كما طالع على الحرف

المركز الوطني للتأهيل يطلق برنامجاً لبناء

قدرات بشأن الوقاية من المخدرات والكحول

بوظی - الفجر

من أنشطة المعهد التدريبي للمركز الوطني للتأهيل ينظم المركز في 30 مايو الجاري وحتى 4 يونيو المقبل برنامجاً تدريبياً في مجال الوقاية من تعاطي المخدرات والكحول، ويشارك في سناعته سياسات والمختصون من دولة الإمارات العربية المتحدة، ودول مجلس التعاون، ومصر، والسودان.

بدأ إطلاق هذا البرنامج الأول من نوعه في الشرق الأوسط ثمرة
 تعاون المركز الوطني للتأهيل بمذكرة تفاهم استراتيجية مع مكتب
 شؤون الدولية لمكافحة المخدرات وإنفاذ القانون التابع لوزارة الخارجية
 الأمريكية، تنص على اعتماد المركز كمنصة تدريب على برامج خطة
 العمل لمنطقة الشرق الأوسط.

اسم البرنامج التدريبي الذي يقعد على مدار خمسة أيام، تسعة
 أسابيع تدريبية أساسية مستندة
 "النهج العالمي للوقاية" والذي
 طور يره من قبل فريق "خطه
 ميو"، حيث سيشارك سعادة
 الدكتور حميد عبدالله
 فري، مدير عام المركز الوطني
 هيل، في تقديم تلك الجلسات
 ريبية الافتراضية إلى جانب
 صصين من المركز ومن فريق
 فة كولو ميو".



وضع تدريبية أساسية مستندة
 "النجاح العالمي للوقاية" والذي
 تطويره من قبل فريق "خطة
 ومبو"، حيث سيشترك سعادة
 ستاذ الدكتور حمد عبدالله
 فري، مدير عام المركز الوطني
 هيل، في تقديم تلك الجلسات
 ريبية الافتراضية إلى جانب
 صصين من المركز ومن فريق
 طة كولو مبو".

في إطلاق هذا البرنامج النوعي

ء من استراتيجية المركز المرتكزة على "الوقاية والتدخل المبكر"،
تي تعد الوسيلة الأمثل للحد من آثار تعاطي المواد المخدرة في المجتمع،
تقت تسجيل فيه دول كثيرة حول العالم ارتفاعا في نسب تعاطي المخدرات
حول.

ف. هذا البرنامج إلى إشراك كبار المسؤولين وصانعي السياسات في التوعية بأهمية الوقاية وإدارة تعاطي المخدرات، بالإضافة إلى تدريب العاملين في الخطوط الأمامية من تلقي التدريب المتخصص في الوقاية الشامل وممارسات الوقاية من تعاطي المخدرات.

هذه المناسبة، قال سعادة الأستاذ الدكتور حمد عبدالله الغافري، مدير المركز الوطني للتأهيل: "تواصل الجهود حول العالم من أجل تخميد الإدمان بكافة أشكاله، ولكن لا يزال هناك الكثير من العمل أمامه، وأفضل طريقه لتحقيق ذلك تتمثل بالعمل المشترك القائم بالبحث العلمي وبناء القدرات. وفي دولة الإمارات، نضرب بأذاننا في المركز الوطني للتأهيل أول جهة تقدم منهج التوقاية الشاملة لأول مرة في الشرق الأوسط".

أف: "سعدنا إطلاق البرنامج الأول من نوعه على مستوى منطقة ورق الأوسط في مجال بناء قدرات المتخصصين في الوقاية من الإدمان بمبادئ وممارس "المناهج العالي للوقاية"، والذي تم تطويره من قبل "خطة كولوومبو". تمتلك في المركز الوطني للتأهيل إمكانات مميزة عرض على متابعه كافة الاستجابات السلوكية الجماعية لكل الفئات البرية على المستوى المحلي أو العالمي، والبحث في أسبابها ومدى تأثيرها دفع أفراد المجتمع لاتباع سلوكيات قد تؤدي بهم إلى الإدمان".

تمت سعادته بالقول: "إن التوعية والوقاية هما الفئاح الأساسي لحماية المجتمع، خاصة عند الحديث عن فئة المراهقين والشباب باعتبارهم قادة المستقبل".

رالإشارة إلى أن المركز الوطني للتأهيل كان قد أعلن في فبراير الماضي انضمامه إلى شبكة المركز الدولي لنقل التكنولوجيا، ليكون بذلك الهيئة الوحيدة ضمن هذه الشبكة على مستوى المنطقة وذلك إلى جانب مركز في جنوب أفريقيا، وأوكرانيا وفيتنام، بالإضافة إلى مركز تنسيب في غيانا المتحدة. وتهدف الشبكة إلى تطوير وبناء قدرات القوى العاملة في قطاعات المؤسسات التي تقدم خدمات الوقاية من تعاطي المخدرات لاجل إعادة التأهيل ودعم التعافي.



شرطة أبوظبي : مبادرة

قطرة دم تساوي حياة

أبو ظبي - الفجر

تم إدارة الخدمات الطبية بقطاع المالية والخدمات بالتعاون مع قطاع الخاصة بشرطة أبوظبي مبادرة "قطرة دم" للتبرع بالدم لإنقاذ المرضى ودعم المستشفيات وذلك بالتنسيق مع بنك الدم المركزي.

ضمنت الحملة إجراء فحوص طبية للمتسببين، وتقديم النصص لرشاد لهم عن الغداء الصحي لتحسين جودة حياتهم.

ضحت إدارة الخدمات الطبية أن المتسببين تبرعوا بالدم وفق أفضل رسالت الاحترافية والوقائية لدعم جهود بنك الدم وتعزيز الوعي بيه هذا الجانب الإنساني ففتة إلى أن التبرع بالدم من الأعمال الإنسانية التي تسهم في إنقاذ حياة المرضى وترسخ ثقافة التكافل المجتمعي ويعتبر التبرع بالدم واجب وطني، يأخذ من وقتك دقائق معدودة لإنقاذ الأبرياء.



استخدام استراتيجيات القرن 21 من حيث التواصل الابتكار وحل المشكلات.. توقع أن يكون هناك زيادة في السنوات المقبلة في التعليم المباشر بنسبة عالية تتعدى 50% نظرا للنجاح والإقبال الشديد الذي حققته في هذا العام والعالم الماضي.

وبلغ عدد إجمالي المراكز الأولى في كل من فئة التحكيم 18 مركزاً تتراوح ما بين مرحلة الروضة ووصفوف المرحلة التأسيسية وفي المركز الثاني 16 مركزاً والمركز الثالث 14 مركزاً وحصل على المركز الرابع أصحاب الهمم والناطقين بغير اللغة العربية على 3 مراكز.



•• العين - الفجر

تحت رعاية الشيخ الدكتور محمد بن حم العامي
ختم فريق عونك يا وطن التطوعي الدورة الثانية
من مسابقة ماراثون القراءة العربي 2020-2021
بمشاركة أكثر 522 طالب من 97 مدرسة على
مستوى الدولة من مرحلة رياض الأطفال والمرحلة
لتأسيسية.

في نسختها الثانية ضمت الجائزة فئات جديدة شملت الناطقين بغير اللغة العربية وفئة خاصة بأصحاب الهمم تعرض إبداعاتهم وأفكارهم المبتكرة على اللجان التحكيمية المؤلفة من 5 لجان تضم 10 محكمات مخصصة لكل فئة وموزعات بحسب المرحلة العمرية

ومحدثاً عن المسابقة قال الشيخ الدكتور محمد بن
 محمد العامري رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي:
 نفعني من خلال مسابقة ماراثون القراءة العربي إلى
 شعبي دور الأبياء في غرس حب القراءة لدى الأبناء،
 وإبراز أهمية القراءة والتشديد على دورها الكبير
 في تنمية الطفولة المبكرة، وترسيخها عادة مجتمعية
 دائمة، وتعزيز دورها محركاً ومؤشراً رئيسياً للتماسك
 والترابط الأسري، وتعزيز ثقافة القراءة للمنتعة
 والاستيعاب والإلهام لدى الأطفال
 وتايحى بن حم: القراءة أساس المعرفة التي تجسد
 فراق العلم والإبداع، وهي الوسيلة الفاعلة التي
 تعكس درجة تقدم الشعوب على مر الأزمان، ومولدة
 لمكتسبات التي يحقق بها الفرد ذاته ويرسم على
 صفحات معالم شخصيته، وهي مقياس ازدهار أجيال

الشراكة تحقيق الدورة الثانية نجاحاً كبيراً وأثرت المسابقة بمحکمات صاحبات خبرة كبيرة في مجال التعليم . ومن جانبها أوضحت أمال الإمام النسق العام للمسابقة: جاءت فكرة المسابقة تمشياً مع حاجة كوروننا والتعلم عن بعد حيث ساعدت على التواصل مع الطلاب واستمرارية عملية التعلم عن بعد من خلال القراءة مع الأسرة أو عمل مكتبة افتراضية في المنزل أو من خلال تنمية الابتكار "أفضل فكرة أو مشروع أو تصميم قرائي" أيضاً ساعدت في تشجيع الطفل على استخدام منصات التعلم الذكية في القراءة الإلكترونية ومبمعها تساعد الطفل على

المجتمععات والأمم
 يختم بن حم: الإمارات تولي القراءة اهتماماً كبيراً،
 لإنشاء أجيال قارئة تعزز مكانة الدولة الرائدة في
 صناعة المحتوى وترسيخ الثقافة والعرفه.
 وقولت سلام القاسم منسق فريق عربك يا وطن
 الطموح: قمنا بتقييم الممارسه سابقه بين المتنافسين
 فاعدنا استبيان يوضح رضا المتسابقين عن المسابقه
 وجرى تطبيقه لعرشه الإيجابيات والسلبيات والعواقب
 التي واجهتهم لتجنبها في الدورات المقبله بإذن الله .
 وتتميزت هذه الدورة بعقد شركه بين فريق عربك
 يا وطن الطموح ومدرسه المبادئ حيث أثمرت هذه

A photograph showing two children, a boy and a girl, standing in a large, brightly lit hall. They are looking at a long, curved wall display. The wall is decorated with horizontal stripes of red, yellow, and white. Along the wall, there is a series of small, square-framed images or photographs. Above the wall, there are more framed images or posters. The floor is a light-colored, textured surface. The background shows a large, open space with a high ceiling and structural elements.

•• الشارقة- الفجر:

ما هو أول شيء ينظر له الطفل عندما يحدّق في
رسمة؟ ما هي كمية الدهشة التي تتملكه في تلك
اللحظة؟ من تساءل عن كم الحكايات التي تبدأ في
لتسرب إلى عقله عندما ينظر إلى مشهد فني يوقظ
فيه شغف الحياة، حيث يكون للون لغة، والمشهد جمل
يملك القدرة على شحذ خيال الطفل وتنمية قدراته
مهما: ألوان الدهشة والخيال.

هذا ما تثيره رسومات كثيرة تزين جدران الدوة
12 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي
نظّمته هيئة الشارقة للكتاب، تحت شعار "لخيالك"،
واستضاف معرض الشارقة لرسوم كتب الأطفال

أشخاص. تصطبَّط الشخصيات في الرسم بشكل متوازن أمام انعكاسهم لكن بدون لون، يظهرهم بـ بلايس عادية اعتمدت في رسمها الفئانة على التقنيّة الرصاص والبلايبيش والأوسود، تظهر الحيوية التي تخلقها الألوان في حياة الناس، حيث صارت الشخصيات تقفز وتلعب وتتفاعل مع الطبيعة المحيطة بها بشكل عنوي مدشّن.

قديم العرض فرصة للزوار للتعرف على لغة أدبية وجمالية فريدة في مجال التآليف للطفل، فإرسام كاتّاب بشكل آخر، يكتب باللون والمساحة والبياض، يترك حكاية مغلفة نحو السطور، ويسمح للأطفال بأن يحلموا بخيالهم، نحو أفاق مليئة بالدهشة والجمال الذي لا ينسى.

بفستانها الذي تنمو عليه الأزهار، وعلاقتها مع أوبوها وجدها، وكيف يمرّ العمر سريعاً على تلك الوردية التي كانت في ذكارتها إلى الأبد، فما بين الموهبة التي تميزت بها تصبح عازقة للبيان برافقة الفئران الصغار، معها تلك الذاكرة الشبيهة بأشاهد استطاعت كوستا أن ترسم حياة متكاملة وتلام لوحات.

منوعات الفكر 23

قد تبدو بعض العادات اليومية غير ضارة في البداية حتى تسيطر على حياتك وتؤثر عليها بشكل سلبي. يريد معظمنا أن نعيش أطول فترة ممكنة، ونرغب أن نحيا من دون أمراض. ويمكن أن تؤثر العادات بشكل كبير على خطر إصابة الشخص بالأمراض الفتاكة وعملية الشيخوخة. وتوصي الدراسات وخبراء الصحة بشدة بتقليل هذه العادات الخمس، أو من الأفضل إيقافها، لتعزيز طول العمر.



لحد من مخاطر الإصابة بالأمراض وتعزيز طول العمر!

خمس عادات سيئة ينبغي الإقلاع عنها

شرب الكمية الصحيحة من الماء لوزن الجسم كل يوم هي إحدى الطرق التي يمكن للفرد من خلالها زيادة طول عمره، وكذلك صحته العامة. ويساعد شرب الماء في طرد السموم الضارة وفضلات الجسم، ما يعني أن مستويات الترطيب الأكبر تساوي إزالة السموم بشكل أكبر. وهذا في حد ذاته يؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة، لأن التعايش مع أعراض الجفاف لن يكون له سوى آثار سلبية على الصحة العامة للفرد، حتى لو كان يعيش نمط حياة صحيحا.

الحد من استهلاك اللحوم المصنعة

هناك أدلة كثيرة تشير إلى أن اللحوم الحمراء يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والوفيات بشكل عام. وربط العلماء اللحوم الحمراء والمعالجة بمجموعة من الأمراض، وصنفتها منظمة الصحة العالمية على أنها سبب للسرطان.

التدخين

عند التفكير في العادات السيئة التي تجعل الشخص يشيخ بشكل أسرع وتزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، غالبا ما يتبادر إلى الذهن التدخين. ويتسبب تدخين السجائر في الوفاة المبكرة ويسرع عملية الشيخوخة. وفي الواقع، وجدت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الأمريكية، أن متوسط العمر المتوقع للمدخنين أقصر بعشر سنوات على الأقل من غير المدخنين.

ووجد مركز السيطرة على الأمراض (CDC) أنه بالإقلاع عن التدخين قبل سن الأربعين يمكن للشخص أن يقلل من خطر الموت بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين بحوالي 90%.

التجفيف أو الجفاف

أكدت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين مستويات الترطيب المثلى وزيادة العمر الافتراضي، ما يعني أن



نمط حياة مستقر دون نشاط يومي قالت الدكتورة إيميكا أوكورتشا من Feetetics: "يجب على الناس التوقف عن التفكير في ممارسة الرياضة كوسيلة فقط لفقدان الوزن، وبدلا من ذلك ينظرون إليها باعتبارها واحدة من أكثر الأدوات الصحية فعالية المتاحة لحياة سعيدة وصحية وطويلة. ويمكن أن يؤدي الخمول إلى بعض المخاطر الصحية الجسدية الخطيرة مثل بطء عملية التمثيل الغذائي وضعف العضلات والسمنة وارتفاع مستويات الكوليسترول". وأضاف: "من خلال الحفاظ على نشاط عضلاتك، سيخف جسمك المزيد من الدم حول جسمك، وبالتالي الأكسجين والمواد الغذائية التي يحتاجها جسمك للبقاء بصحة جيدة".

الإجهاد والتوتر

إن تأثير الإجهاد على صحتنا العامة ضخم، لذا فإن تقليل التوتر هو إحدى الطرق لتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الفتاكة. ووجدت دراسة من جامعة كاليفورنيا أن النساء اللاتي يتعرضن للإجهاد المزمن لديهن مستويات أقل بكثير من هرمون كلوتو، الذي ينظم عملية الشيخوخة. ووجدت دراسة أخرى أن التوتر يزيد من مخاطر الإصابة بالنبويات القلبية والسكتة الدماغية. ومن خلال إيجاد طرق للمساعدة في تقليل التوتر، بما في ذلك ممارسة الرياضة أو التأمل، يمكنك زيادة عمرك والمساعدة في إبطاء الشيخوخة.

صلة واضحة بين الشعور بالوحدة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان

كشفت دراسة جديدة أن الرجال الذين يعانون من العزلة والوحدة في منتصف العمر أكثر عرضة للإصابة بالسرطان من أولئك المرتبطين بعلاقة مع الأشخاص من حولهم. وعمل فريق من جامعة إيسترن فنلندا، مع ٢٥٧٠ رجلا في منتصف العمر، لمراقبة صحتهم ووفياتهم منذ الثمانينيات وحتى يومنا هذا.

الأساس. ويتزايد باستمرار الوعي بالآثار الصحية للوحدة. لذلك، من المهم أن نفحص، بمزيد من التفصيل، الآليات التي تسبب الوحدة من خلالها آثارا صحية ضارة. وستمكنا هذه المعلومات من التخفيف بشكل أفضل من الشعور بالوحدة والضرر الذي تسببه، بالإضافة إلى إيجاد السبل المثلى لاستهداف التدابير الوقائية. ونُشرت النتائج في مجلة أبحاث الطب النفسي.

مع متابعة صحتهم حتى يومنا هذا. وعلى مدار هذه الفترة، أصيب 649 رجلا بالسرطان وتوفي 283 بسبب هذه الحالة. وأوضح المبدون أن هذا الارتباط مع خطر الإصابة بالسرطان لوحظ بغض النظر عن العمر والوضع الاجتماعي والاقتصادي ونمط الحياة وجودة النوم وأعراض الاكتئاب ومؤشر كتلة الجسم وأمراض القلب وعوامل الخطر الخاصة بهم. وبالإضافة إلى ذلك، كانت وفيات السرطان أعلى لدى مرضى السرطان غير المتزوجين أو المطلقين في

بالسرطان. ومع ذلك، فإن الروابط بين الوحدة والعزلة الاجتماعية والسرطان ليست مفهومة جيدا. وأشارت الدراسات الحديثة إلى أن الشعور بالوحدة يمكن أن يكون خطرا على الصحة مثل التدخين أو زيادة الوزن، وفقا للباحثين. وقالت باحثة المشروع سيري لبيسي كراف، من جامعة إيسترن فنلندا: "تدعم النتائج التي توصلنا إليها فكرة وجوب إيلاء الاهتمام لهذه المشكلة". وأطلقت الدراسة في الأصل في الثمانينيات بمشاركة 2570 رجلا في منتصف العمر من إيسترن فنلندا،

وخلال فترة الدراسة، أصيب 25% من المشاركين بالسرطان، مع وفاة 11% من الرجال الفنلنديين من هذه الحالة. وأوضح الفريق أن هناك "صلة واضحة" بين الشعور بالوحدة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان، مع زيادة خطر الإصابة بنحو 10%. ويقول الباحثون إن أخذ الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية في الاعتبار يجب أن يكون جزءا مهما من الرعاية الصحية الشاملة والوقاية من الأمراض. وعلى الصعيد العالمي، يعد السرطان السبب الرئيسي الثاني للوفاة، واقترح الشعور بالوحدة كعامل خطر للوفاة



الفجر

26

أراضي عجمان تطلق المرحلة الثانية من نظام التصرفات العقارية

•• عجمان-وام:

أعلنت دائرة الأراضي والتنظيم العقاري في عجمان عن إطلاق المرحلة الثانية من نظام التصرفات العقارية والتي تم خلالها أتمتة 25 خدمة.

وأكد سعادة عمر بن عمير المهيري مدير عام دائرة الأراضي والتنظيم العقاري أهمية إتمام المرحلة الثانية من هذا المشروع لضمان تقديم خدمات متكاملة بجودة عالية وأساليب تقنية تتيج

للمتعاملين عدة خيارات لإتمام معاملاتهم بكل مرونة ودقة وأمان .

وأوضح أن الخدمات التي تم إطلاقها في هذه المرحلة الثانية شملت : "تمليك عقار بالشرء لذات المالك" وخدمة "تحديث بيانات سند ملكية" وخدمتي "التسجيل بالتخارج" و "التسجيل بالوراثة" فضلا عن خدمات تكميلية تم تصميمها وفق أرقى المعايير.

العربية مصر تطلق رحلات

مباشرة بين شرم الشيخ وجدة

•• القاهرة-وام:

أعلنت العربية مصر تسيير رحلات مباشرة من شرم الشيخ إلى مدينة جدة بدءاً من 16 يونيو المقبل ليوفر ربطاً مباشراً بين المدينتين.

ويكمن للعملاء الآن حجز رحلاتهم مباشرة عبر الموقع الإلكتروني www.airarabia.com أو بالتواصل مع مركز خدمة العملاء أو عبر وكلاء السفر.



وزير التغير المناخي يزور مركز البحوث والتطوير التابع لهيئة كهرباء ومياه دبي

•• دبي-وام:

التقى معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة خلال زيارته لمركز البحوث والتطوير التابع لهيئة في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي رئيس المنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر بحضور سعادة سلطان عبدالله علوان وكيل الوزارة بالإبابة وعدد من كبار المسؤولين بالوزارة.

وبحث الجانبان التعاون المشترك لتحقيق رؤية القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للمقات المسلحة لتعزيز الاستدامة والابتكار والتحول نحو الاقتصاد الأخضر المستدام وتعزيز الموقع الريادي للدولة في التصدي للتحديات الخاصة بالبيئة والتغير المناخي وذلك من خلال الاعتماد على تقنيات الطاقة النظيفة والمتجددة ولا سيما الطاقة الشمسية بصفة تحقيق التوازن بين النمو الاقتصادي واستدامة الموارد البيئية والطبيعية للأجيال القادمة.

حضر اللقاء المهندس وليد سلمان النائب التنفيذي للرئيس لقطاع تطوير الأعمال والتميز في هيئة كهرباء ومياه دبي وعبد الرحيم سلطان مدير عام "المنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر" وعدد من المسؤولين في المنظمة والهيئة.

وتخلل الزيارة جولة في مختلف أقسام مركز البحوث والتطوير الذي يسهم في توطين المعارف والخبرات إذ تبلغ نسبة الباحثين والباحثات المواطنين في المركز نحو 70% وتشمل مجالات عمل المركز "الطاقة الشمسية" و "تكمال الشبكة الذكية" و "كفاءة الطاقة" و "المياه إضافة إلى تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة وتتضمن الطباعة ثلاثية الأبعاد والتصنيع كأحد الحلول الابتكارية لإنتاج قطع الغيار لقطاعات إنتاج ونقل وتوزيع الكهرباء وتضم منشآت الاختبارات الخارجية التابعة لمركز البحوث والتطوير

في المجمع مشروع "الهيدروجين الأخضر" وهو المشروع الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا لإنتاج الهيدروجين الأخضر باستخدام الطاقة الشمسية وتم تصميم وبناء المحطة لتكون قادرة على استيعاب التطبيقات المستقبلية ومنصات اختبار الاستخدامات المختلفة للهيدروجين بما في ذلك التنقل والاستخدامات الصناعية.

جرى خلال اللقاء بحث تعزيز أطر التعاون والتعاون الاستراتيجي بين هيئة كهرباء ومياه دبي و "المنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر" من جهة ووزارة التغير المناخي والبيئة من جهة أخرى حيث تنصب الجهود على بناء علاقات وطيدة وتكاملية وبناء شراكات استراتيجية مع مختلف الجهات الحكومية المحلية والاتحادية بالإضافة إلى تبادل المعلومات وأفضل التجارب والممارسات إيماناً منها بأهمية الشراكة في تعزيز النمو المستدام إلى جانب تسليط الضوء على أهمية معالجة قضايا تغير المناخ ومواجهة التحديات الإنمائية العالمية.

وتستضيف الإمارات "أسبوع المناخ الإقليمي 2022" الأول من نوعه في دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يومي 2 و 3 مارس 2022 وذلك خلال "أكسبو 2020 دبي" وسيتم تنظيم "أسبوع المناخ الإقليمي 2022" لدول منطقة الشرق

الأوسط وشمال إفريقيا من قبل " وزارة التغير المناخي والبيئة والمنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر ويهدف هذا الحدث النوعي إلى تعزيز زخم العمل المناخي في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وأطلع معالي وزير التغير المناخي والبيئة والوفد الزائر على أهم المشاريع والمبادرات والبرامج التي تقوم بها الهيئة التي تتبنى الاستدامة كجزء من رؤيتها حيث طورت استراتيجية تتضمن الأبعاد الثلاثية للاستدامة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية انسجاماً مع جهود الدولة التي تمتلك رؤية واستراتيجيات واضحة المعالم على الصعيد المحلي والاتحادي تركز على المحافظة على الموارد الطبيعية وتعزيز مساهمة الطاقة النظيفة وتنفيذ خطط تنمية خضراء الأمر الذي يسهم في تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030. وتعمل المنظمة العالمية للاقتصاد الأخضر على تحقيق رسالتها من خلال توفير المكاتب التي يمكنها التخفيف من مخاطر الاستثمار في المشاريع التي تعالج التغير المناخي.

وأكد معالي الطاير أن الهيئة لديها توجه واضح لقطاع الطاقة وفقاً لاستراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي تهدف إلى توفير 75% من القدرة الإنتاجية للطاقة من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050، حيث تعمل على



توظيف أحدث تقنيات الثورة الصناعية الرابعة والتقنيات الإحالية بما في ذلك انترنت الأشياء والذكاء الاصطناعي والبلوك تشين والشبكات الذكية لتعزيز كفاءة الطاقة ورفع مستوى سعادة جميع المعنيين بما في ذلك المتعاملين.

وأضاف معاليه " وبفضل توجيهات القيادة الرشيدة تعضي الهيئة في التوسع في استخدام الطاقة النظيفة ولديها حالياً مشاريع وأعدة في الطاقة الشمسية ضمن مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية أكبر مجمع للطاقة الشمسية في العالم في موقع واحد بطاقة إنتاجية تصل إلى 5000 ميجاوات بحلول عام 2030 وسيسهم المجمع عند اكتماله في تخفيض أكثر من 6.5 ملايين طن من انبعاثات الكربون سنوياً إضافة إلى مشروع محطة توليد الكهرباء بالطاقة المائية الخزنة في المنطقة الجبلية المجاورة لسد حتا بقدرة إنتاجية تصل إلى 250 ميجاوات ومشاريع أخرى تحت الدراسة لاستخدام طاقة الرياح" مشيراً إلى أن الهيئة حققت إنجازات مهمة تمثلت في ارتفاع نسبة القدرة الإنتاجية للطاقة النظيفة ضمن مزيج الطاقة في دبي إلى نحو 9% لتتخطى بذلك النسبة الموضوعية في الاستراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 لتوفير 7% من القدرة الإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر

نظيفة بحلول عام 2020. وأوضح الطاير أن هذه الجهود أسهمت في تحقيق خفض كبير في الانبعاثات الكربونية في دبي حيث انخفض صافي انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في إمارة دبي بنسبة 22% في عام 2019 أي قبل عامين من الموعد المستهدف في استراتيجية دبي لحد من الانبعاثات الكربونية 2021 لتخفيض الانبعاثات بنسبة 16% بحلول عام 2021.

من جانبه قال معالي الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة إن مواجهة تحدي التغير المناخي وخفض مسبباته والتكيف مع تداعياته تمثل أولوية استراتيجية للإمارات ويعد تنويع مصادر الطاقة وزيادة حصة المصادر المتجددة في إجمالي مزيج الطاقة المحلي ركيزة أساسية في العمل المناخي حيث يعزز جهود الوصول إلى حيادية الكربون لذا تحرص الوزارة ضمن جهودها لخفض مسببات هذا التغير وتعزيز قدرات كافة القطاعات على التكيف مع تداعياته على التعاون والشراكة مع كافة مؤسسات الدولة الحكومية والخاصة الفاعلة في هذا المجال لإدماج العمل المناخي وهدف الوصول لحيادية الكربون في كافة القطاعات والاستراتيجيات المستقبلية.

وأضاف معاليه " تمثل هيئة كهرباء ومياه دبي أحد المساهمين الرئيسيين في تنويع مصادر الطاقة على مستوى الدولة حيث تعزز بجهودها عبر مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية من حصة الطاقة المتجددة على المستوى المحلي بما يواكب استراتيجية الإمارات للطاقة 2050.. مشيراً إلى أن هذا المشروع العملاق الذي ستصل قدرته الإنتاجية عند دخوله بالكامل للخدمة إلى 5000 ميجاوات ما يقلل 6.5 ملايين طن من الانبعاثات الكربونية سنوياً ساهم في خفض تكلفة إنتاج الطاقة الشمسية عالمياً عند طرح مناقصة مرحلته الخامسة حيث لم تتجاوز 1.7 سنت لكل كيلووات في الساعة.

وأشاد معاليه بالدور الهام والحيوي الذي تلعبه الهيئة في تعزيز جهود الوصول لحيادية الكربون عبر العديد من المبادرات والمشاريع مثل مشروع الطاقة الكهرومائية ومبادرة الشاحن الأخضر للسيارات الكهربائية وإطلاقها مؤخراً لمشروع الهيدروجين الأخضر.



كما جرى خلال الاجتماع مناقشة المحاور والمواضيع التي تمثل أولويات بالنسبة للدول الأعضاء لمنطقة الشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية، وبحث السبل الفعالة بدعم القطاع السياحي، وتعزيز أمان وسلامة المسافرين والسائحيين. وتطرق الاجتماع إلى محاور عدة، منها بيننا مراجعة برنامج العمل العام 2020-2021 على المستوى الإقليمي وعلى مستوى أنشطة الدول الأعضاء، والمعايير المسقة للبروتوكولات لإقليم الشرق الأوسط.

من التكاتف والتعاون لتعزيز تعا في القطاع، وتقوية استعداداتنا لمختلف المتغيرات المستقبلية كما أن المبادرات والمشاريع والمقترحات التي سيخرج بها الاجتماع تستشك بكل تأكيد دعماً للعمل السياحي المشترك وتعزيز السياحة المستدامة في منطقتنا.. وتم خلال الاجتماع عرض واقع المشهد السياحي الدولي وبحث آخر المستجدات على هذا الصعيد في ضوء الجهود المبذولة لتسريع وتيرة تعا في القطاع السياحي وعودة حركة السفر بين الدول لتسوياتها المعهودة مع اتساع نطاق حملات التطعيم.

الإمارات تحصل على تأييد دول المنطقة لعضوية المجلس التنفيذي لمنظمة السياحة العالمية

•• أبوظبي-وام:

حصلت دولة الإمارات على تأييد الدول أعضاء اللجنة الإقليمية في منظمة السياحة العالمية لترشحها لعضوية المجلس التنفيذي للمنظمة للمرة الأولى، حيث سيتم التصويت على اعتماد عضويتها خلال اجتماع الجمعية العمومية لمنظمة السياحة العالمية الذي تستضيفه المغرب في شهر أكتوبر المقبل.

جاء ذلك خلال ترؤس الدولة للاجتماع السابع والأربعين للجنة الإقليمية للشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية الذي استضافته مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، ومثل الدولة خلاله وفد رسمي ترأسه معالي الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفلاسي وزير دولة لريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة، رئيس مجلس الإمارات للسياحة.

حضر الاجتماع زورابولبوليكاشفيلي

الأمين العام لمنظمة السياحة العالمية، ووزراء السياحة بدول منطقة الشرق الأوسط بمشاركة ممثلين عن الدول الأعضاء في اللجنة، والتي تضم المملكة العربية السعودية، وسلطنة عمان، ودولة الكويت، ومملكة البحرين، ودولة قطر، وجمهورية مصر العربية، والمملكة الأردنية الهاشمية، والعراق، ولبنان، وليبيا، وسوريا واليمن.

كما تم خلال الاجتماع مناقشة بروتوكولات السفر على مستوى العالم، والأليات التي تمكن من عودة الانتعاش للقطاع السياحي، كما تقرر أن تعقب جمهورية مصر العربية دولة الإمارات في رئاسة اللجنة الإقليمية للشرق الأوسط بمنظمة السياحة العالمية، والتي استمرت لدورتين متتاليتين وعلى مدى السنوات الأربع الماضية، وتم كذلك في مؤتمر إنعاش السياحة الذي تم تنظيمه ضمن الفعاليات المصاحبة للاجتماع طرحة معالم

الفترة الماضية عقد فعاليات معرض سوق السفر العربي في دبي، كما تم في الرياض عقد مؤتمر إنعاش السياحة بالإضافة إلى اجتماعات اللجنة الإقليمية وبحضور كبير من المشاركين في الأعضاء، وهو الأمر

الذي يؤكد بداية عملية لتعا في القطاع وعودته إلى طبيعته، ولأسيما مع الإجراءات التي تقوم بها دول المنطقة للقضاء على تداعيات أزمة "كوفيد - 19" من خلال توسيع نطاق الفحوصات والسرعة في توزيع اللقاحات ومواصلة التنسيق لتحسين الإجراءات الصحية للصاحبة لدخول الزوار إلى بلداننا التي تندرج في إطار عمل اللجنة الإقليمية للشرق الأوسط والتي سيكون لها الأثر الإيجابي الكبير في دعم حركة السياحة في المنطقة..

وتابع معاليه: " قدمت دولة الإمارات بفضل الرؤية الاستباقية لقيادتها الرشيدة نموذجاً ملهما في التعامل مع تداعيات فيروس كوفيد-19 على القطاعات الاقتصادية بشكل عام وعلى قطاع السياحة بشكل خاص، واستطاعت تحقيق مرونة وكفاءة وقدرة عالية في الحد من الآثار السلبية للجائحة على القطاع ليكون بذلك الأقل تأثراً

والأسرع تعافياً على مستوى العالم، وتقدم رؤية متوازنة في السيطرة على الجائحة ومواصلة استقبال السياح. وأكد أن استقبال دولة الإمارات مختلف دول العالم هو دليل لتعا في القطاع السياحي، كما أنه دليل على الثقة الكبيرة بالإجراءات التي تقوم بها لضمان أعلى معايير الصحة والسلامة للسياح، وهو ما أسهم بوجود معدلات عالية من الطمأنينة والراحة والذي تجسد بشكل عملي من خلال معدلات الإشغال المرتفعة للمنشآت السياحية والتي وصلت لنسب منافسة عالمياً.

ولفت إلى أن المجلس التنفيذي لمنظمة السياحة العالمية، هو السلطات التنفيذية العليا لاتخاذ القرارات بعد الجمعية العمومية، ويضم 36 عضواً، منهم 3 أعضاء من منطقة الشرق الأوسط، وأن تمكن دولة الإمارات من عضوية المجلس

يبرز دور الإمارات ومكانتها وجهة سياحية عالمية، كما يبرز الجهود التي تقوم بها لتمكين القطاع من النمو وعودته إلى العدلات التي كان عليها قبل انتشار "كوفيد-19".

وقال معاليه: " نحن بحاجة لمواصلة وتكثيف الجهود لدعم منظومة العمل السياحي في المنطقة عبر التركيز بصورة رئيسية على منشآت القطاع الخاص السياحي، ولا سيما الشركات المتوسطة والصغيرة والمتناهية الصغر، ومن هنا نجدد دعوتنا إلى منظمة السياحة العالمية لمواصلة دعمها لدول الشرق الأوسط، وزيادة حجم المبادرات والأنشطة التي تعزز القطاع السياحي فيها، فهذه المنطقة تعد من أفضل المقاصد السياحية في العالم، ونحن بحاجة إلى مواصلة التعاون باستمرار لتعزيز التعا في.

واختتم معاليه كلمة الدولة كرئيس للجنة قائلا: " إن هذا الاجتماع يعد بمثابة خطوة إضافية نحو مزيد

بحث التعاون مع مجلس سيدات أعمال عجمان

نادي سيدات خورفكان يطلع على خدمات مركز عجمان لريادة الأعمال

•• عجمان - الفجر

استقبل مجلس سيدات أعمال عجمان ومركز عجمان لريادة الأعمال التابع لفرقة تجارة وصناعة عجمان وفد من نادي سيدات الشارقة - فرع خورفكان، لتبادل الخبرات والشراكات وبحث سبل التعاون حول إمكانية تنظيم فعاليات مشتركة تستهدف سيدات ورائدات الأعمال.

استقبل الوفد الدكتورة أمته خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان، وخالد الشامسي مدير مركز عجمان لريادة الأعمال، وترأس وفد نادي سيدات خورفكان أسماء النقيبي - مدير نادي سيدات الشارقة - فرع خورفكان، وذلك بمقر مركز عجمان لريادة الأعمال.

إستهلت الزيارة بجولة تفقدية في مركز عجمان لريادة الأعمال، حيث قدم خالد الشامسي نبذة عن المركز وما يوفره من بيئة تسويقية مستدامة لرواد ورائدات الأعمال وإتاحة الفرصة لتنظيم معارض متنوعة طوال العام، وأوضح أن المركز يضم 64 محلاً بمميزات داعمة من قاعات

إجتماعات، قاعة للمؤتمرات ومركز للإبتكار، كما أشار أن المركز يوفر بيئة متكاملة كذلك للشركات بحيث يتكون مبنى المركز من الطابق الأرضي لرواد ورائدات الأعمال والأول كمقر لمجلس سيدات أعمال عجمان والثاني كمقر للشركات. من جانبه رحبت الدكتورة أمته خليفة بالوفد الزائر، وأكدت ان المجلس حريص على تنويع شراكاته مع الجهات والمؤسسات الداعمة للمرأة بهدف تبادل الخبرات وتنويع المكنات الموجهة لسيدات الأعمال بشكل عام لزيادة مساهمتين في القطاع الاقتصادي. وقدمت نبذة عن الخطة السنوية المعتمدة للمجلس خلال العام 2021 وتوجهات المجلس في زيادة مشاريع عضواته في مجالي الأمن الغذائي والصحة بما يتواءم مع توجهات الدولة بشكل عام، كما تم استعراض المبادرات والمشاريع التي ينفذها المجلس. هذا وأشاد وفد نادي سيدات خورفكان بالخدمات والفرص المتنوعة التي يوفرها مركز عجمان لريادة الأعمال كمجمع للأعمال ومركز للشركات، وأهمية زيادة التعاون مستقبلاً لضمان زيادة إستفادة سيدات ورائدات الأعمال.



منوعات الفكر 30

ضمن جلسة استضافت الناقد العراقي د. حسين علي هارف والفنان الأمريكي كيفن شيري

الشارقة القرائي للطفل يجب : هل مهمة الكتاب الفنانين صناعة المرح؟

أمامك وهنا أكون قد امتلك اهتمامهم.. وتابع، من الجيد أن يتم توظيف مواقع التواصل الاجتماعي لتقديم الأعمال المحببة للأطفال، وأظن أن هناك فرق كبير بين طفل ينظر لشئ عبر الشاشة وآخرين ينظرون لك بشكل مباشر، فبالنسبة لهم لا يجدون هذه المتعة الكبيرة التي يجدها في المسرح، لهذا يبقى الواقع أجمل وأكثر أهمية للارتقاء بمعارفهم وخبراتهم وذكايتهم..وأكد شيري أن الأطفال ينتبهون بحواسهم كلها للموضوع الذي يقدم لهم، واللغة ليست عائقاً، موضحاً أن الصغار يلتفت انتباههم لغة الجسد والحركة والتعبير لأن ذلك ما يفتح أمامهم أفق التخيل والدخول إلى عوالم مدهشة وجديدة.

لا يتعلم بالدرجة الأولى، بل ليكون سعيداً.. ولفت هارف إلى أن كاتب أدب الطفل يجب أن يكون طبيباً نفسياً ورساماً وكوميدياً، موضحاً أن الفن وظيفة جمالية تحقق المتعة وهذه هي الأساس في تقديم أعمال ناجحة للطفل. بدوره قال الفنان الأمريكي كيفن شيري: «فتح لي مسرح الدمى هذا العالم الكبير الذي دخلت من خلاله إلى التأليف والكتابة والرسم للأطفال، وعملت على تأليف الكتب المصورة وتقديم العروض في المدارس، فأدركت أن الأطفال عندما يصطفون أمامك فإنهم عادة يطفئون أدمغتهم ويعتقدون بأنك ممل، لكن بمجرد ما أن تضع رأس الدب وتغني وتبدأ في الصراخ وتتفاعل معهم ستراهم يتراقصون

الأدباء والكتاب العرب يركز على الخطاب التربوي والقيم والمبادئ وغيرها، وهذا أمر مهم، لكن نريد أن ندرك حاجات الطفل التي تتعلق بالجانب الوجداني والتعبير عن طبيعة الطاقة الحركية في داخله، فيجب أن نُضحك الطفل ونجعله يرقص ويتأمل ويصاب بالدهشة.. وتابع، الطفل يقرأ القصة لكي يستمتع، ويتخيل، لهذا يجب على الكتاب العرب أن يقدموا الجانب الفني المتعلق بصناعة المرح والامتناع، وأن يجعل الطفل يتمتع بحواسه كلها عندما يقرأ القصة، نريد أن تسهم القصة في جعل الطفل يقفز من مكانه، وأن نجعل الضحك ملازماً للطفل لأنه علاج سيكولوجي ونفسي، فالطفل يقرأ

•• الشارقة-الفجر:

عقدت الدورة الـ 12 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب، مساء الجمعة، جلسة ثقافية بعنوان «صناعة المرح»، شارك فيها كل من الأكاديمي والناقد العراقي الدكتور حسين علي هارف، والفنان الأمريكي كيفن شيري، وناقشت الصلة بين الأطفال والفرح، وكيف يمكن للكتب والرسومات وعروض الدمى أن تصنع المرح للأطفال في عالم تسوده مظاهر التكنولوجيا المعاصرة، واستهل الدكتور حسين علي هارف الحديث خلال الجلسة التي أدارتها الإعلامية ليلى محمد بالقول: إن ما يكتبه



تعرضها روايات في أبوظبي للكتاب

نجوى بن شتوان تستل حكاية مهاجرة من قلب إيطاليا في روما تيرمني



يحدث من حولها: «إن موت عجوز هنا حدث سيء للغاية، ليس فقط للأبناء والأحفاد الذين يعتاشون على تقاعدهن، بل للمهاجرات منلي بالدرجة الأولى. كلما رحل مسن توقفت حياة امرأة مهاجرة جاءت إلى هنا بحثاً عن الحياة.. إنها رواية عن حياة المهاجر المعاصرة، وعن التنازلات التي يضطر لها الإنسان، في عصر تصبح فيه الضحية هي الملامة دوماً، لا لذنوب اقترفتها، بل لهويتها ومن تكون. الرواية لا تحكي عن بطلتها فحسب، بل تصوّر لنا مساحة من عالم اليوم الحاضر بخريطته البشرية دائمة التحول والسيلان، لا تلك الجغرافية بألوانها الثابتة، فالهجرة فعل لا ينقطع، ويبدأ فعلياً ساعة الوصول إلى المهجر، أكان بلداً أو مجرد فكرة.

حاجتي بالمال فقط، غادرت بلدي من أجله ومن أجله سأعمل تحت أي سماء، لثرد عليها إحدى العجائز الثلاث، ليست لإيطاليا قدرة عليكم أنتم المهاجرون، تغزوننا من كل مكان وتسدون فرص العمل في وجوه شبابنا.. تستهل الكاتبة عملها بمقولة لكارل ماركس: «الرأسمالية ستقطع الشجرة إذا لم تستطع بيع ظلها، وبهذه العبارة تمهد لأجواء عملها الذي يمتد على مدى 181 صفحة، لتقدم لنا بن شتوان رواية تنظر إلى الغرب المعاصر بعين المهاجر الجديد، وهي نظرة لا تخلو من هجاء الرأسمالية الغربية، التي تفتقر إلى المنظور الإنساني للحياة وحركة البشر وتنقلاتهم القسرية على الخريطة. من أجواء العمل، تقول ناتاشا في منولوج تتأمل عبره ما

•• الشارقة-الفجر:

ترحل الروائية الليبية نجوى بن شتوان بالقارئ العربي إلى إيطاليا في روايتها الجديدة (روما تيرمني)، الصادرة عن «روايات»، إحدى شركات مجموعة كلمات، لتحكي قصة المهاجرة «ناتاشا»، التي تعمل في منزل لعجائز إيطاليات ثلاث، يعيشن في ثراء الرأسمالية التي وهبتن حياة رخيصة في الظاهر، يتسلطن بها على بقية شعوب الأرض، لكن لم يئل أبنائهن منها شيئاً، وكان الأبناء في هجرة داخلية موازية. الرواية تصافح القراء بطبيعتها الأولى في الدورة الثلاثين من معرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي يقام حتى 29 مايو الجاري، وتتساءل فيها «ناتاشا»: «ما حاجتي للنجوم، أنا

الصغار يكتشفون أعماق المحيطات في الشارقة القرائي للطفل

والإقتراب منها، ليحوزوا في نهاية المطاف على عمل فني، يتمثل في جرة تتعدد فيها الطبقات الملونة. سارة مزهر تشير إلى أن الورشة تجمع بين العلوم والفن. وتقول: «من خلال خبرتي أدرك بأن الأطفال يميلون إلى اكتشاف الأشياء عبر التجربة»، وتؤكد أن ذلك يساعدهم على فهم الأشياء، ويمكنهم من تخيلها، ويرسخ المعلومة في عقولهم.

بدءاً من الشراب النباتي ومروراً بالصابون والماء والزيت، لتتكون لديهم مجموعة من الطبقات، التي تمثل أصماق المحيطات ليقيموا بتزيين عليها الزجاجية بأصداق تنتمي إلى بحار مختلفة حول العالم. تفاعل لافت أبداه الأطفال الذين تحلقوا حول الطاولة، مع فكرة طبقات المحيط، حيث تعرفوا من خلالها على أسماء هذه الطبقات، وأصبحوا أكثر قدرة على تخيلها

المحيط، التي جمعت العلم بالفن لتمنح الأطفال مساحة واسعة لاكتشاف قدراتهم وطاقاتهم. زيت وصابون وشراب نباتي وماء ملون، بالإضافة إلى جرة زجاجية، ذلك كل ما يحتاجه الأطفال في هذه الورشة، وتفتح فيها الأبواب أمام الأطفال من عمر العاشرة فما فوق. في ورشة «طبقات المحيط، يتوجب على الأطفال سكب المواد فوق بعضها البعض بناء على كثافتها،

•• الشارقة-الفجر:

تحت مياه المحيطات، توجد طبقات كثيرة، وكلما تعمقت فيها تصبح أكثر ظلاماً، بسبب ابتعاد أشعة الشمس عنها، ولكن في مهرجان الشارقة القرائي للطفل، المقام حالياً في مركز اكسبو الشارقة، أصبح بإمكان الزوار الصغار الغوص تحت مياه المحيطات والتعرف على طبقاتها واكتشافها، وذلك خلال ورشة «طبقات



منوعات

الفكر

31



أسرياسين ينضم إلى أسرة فيلم (200 جنيه)

انضم الفنان أسر ياسين لأسرة فيلم (200 جنيه)، ليتولى بطولته مع عدد آخر من النجوم. ومن المقرر أن يبدأ تصوير دوره خلال الأيام المقبلة، وخاصة أن هناك بعض أبطال الفيلم الآخرين أوشكوا على الانتهاء من تصوير أدوارهم مثل هاني رمزي. والفيلم يعتمد على البطولة الجماعية، حيث يتولى بطولته: إسعاد يونس وهاني رمزي ونيللي كريم وخالد الصاوي وعمرو عبدالجليل وأحمد رزق ومحمد فراج. وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي حول (200 جنيه) تنتقل من شخص إلى آخر، من مختلف الطبقات الاجتماعية وأماكن العيشة، لكن تربطهم هذه العملة الورقية، فيما ينتقل العمل بين مجموعة قصص مختلفة.



أنجيلا بشارة: لست مع التمثيل حالياً

نفث أنجيلا بشارة، الزوجة السابقة للفنان وائل كفوري، تعاقدتها على عمل تمثيلي تخوض من خلاله تجربة التمثيل للمرة الأولى. وقالت بشارة إن (هذا الخبر مجرد إشاعة، وإن لا مشاريع عرضت عليها في الفترة الأخيرة، وفي الأساس هي لا تفكر بخوض تجربة التمثيل حالياً). وعما إذا كانت تقصد أنها يمكن أن تدخل المجال الفني كممثلة خلال الفترة المقبلة، أوضحت (حالياً لست مع الفكرة، ولكن لا أحد يعرف ماذا يمكن أن يستجد مستقبلاً). يشار إلى أن بشارة، كانت قد أعلنت أنها تحب التمثيل، ولكن هدفها الأول والوحيد في المرحلة الحالية، هو التركيز على ابنتها ميشال وميلان والاهتمام بهما وبمصلحتهما، وأنه عرض عليها في الفترة السابقة، عروض تمثيلية وعروض إعلانات وتقديم البرامج، ولكنها رفضتها جميعاً، ولكنها لم تقفل على موضوع التمثيل نهائياً، معتبرة أنه ليس الوقت المناسب للإقدام على خطوة مماثلة.

أعطى كل شيء أحبه حقه

خالد الصاوي: اقتنعت أنني ممثل جيد عندما أتممت عامي الخمسين

قال النجم خالد الصاوي، أثناء استضافته في برنامج (معكم) الذي تقدمه الإعلامية منى الشاذلى ويذاع على قناة CBC: "كان لى العديد من الاتجاهات فى الفن، وعموماً فى الفن أو فى الحياة كنت أعطى كل شيء أحبه حقه، من الممكن لم أكن بالقدر الكافى من الذكاء فى بعض الأشياء فمثلاً كنت أحب الموسيقى وحلمت بالغناء وتعلمت العزف على العود، وبعد حلم ثلاثين عاماً ظهرت فى نهاية حلقة برنامج محمود سعد وبعدها شاهدت نفسي قلت هذا الشيء السيء لم أكرره مرة أخرى.



وأضاف النجم خالد الصاوي، كنت أرى نفسى فى المقام الأول شاعرا ثم مؤلفا مسرحيا ووضعت نفسي مثل ما كان يطلق على شكسبير شاعر مسرحى، وبدأت عملية الإخراج عندما رأيت أن هذا ليس كافياً، ودمجت كل ذلك فى أكثر من مسرحية وفى تلك الفترة لم أُر نفسي ممثلاً، وكان لدى مشروع تكوين فرقة وبالفعل قمت بتكوينها وأخرجت فيلم حصل على المركز الثالث فى نفس المهرجان الذى حصل فيلم العاصفة فيه على المركز الأول وكان من بطولة خالد صالح وهو "الحب مسرحية من ثلاث فصول".

وتابع النجم خالد الصاوي، فى النقطة الثورية أعددت تشكيل نفسي ولى ذلك الوقت كنت متعدد المواهب واقتنعت أنني ممثل وأنا أتم عامي الخمسين، ولو عاد بى الزمن لركزت فى التمثيل وأحافظ على الباقي كهواية، ومقتنع تماماً أن الممثل لا بد أن يحتفظ بالطفل الذى داخله فلو فقدته لم يستطع التمثيل.

وقال النجم خالد الصاوي: أشارك في فيلمين هذا الموسم هو أحمد نوتردام، وأشارك أيضاً فى فيلم "للإيجار"، ومن خلال البرنامج أوجه اعتذاراً لمنتج الفيلم بعدما تكلمت عنه بعدم التزامه بالاتفاقات ولكنه وفى بجميع التزاماته لذلك وجب الاعتذار.

وعن المنشور الذى كتبه عقب وفاة زوجته الفنان الراحل خالد صالح، دكتورة هالة قال النجم خالد الصاوي، حزنت بخبر وفاة دكتورة هالة فأنا أعرفها منذ زمن عندما كنت فى الجامعة وكنا شلة مركزية لا نفترق، وهى كانت بمثابة أختى وكانت تحضر عروضى المسرحية لتدعمنى وبالرغم من أنها تصغرنى بعام تقريباً إلا أنني لم أشعر يوماً أنها الصغيرة بالعكس كانت أم الشلة العالقة الحنية والجدعة، وأدعو الله أن يجمعها بخالد على خير.

يذكر أن النجم خالد الصاوي شارك فى الموسم الرمضاني فى مسلسل "اللى مالوش كبير"، تأليف عمرو محمود ياسين، إخراج مصطفى فكرى، إنتاج شركة

عمر الشناوي: قدمت شخصية حقيقية في (الاختيار 2)



قال الفنان الشاب عمر الشناوي إن شخصية الضابط عبدالله التي قدمها في مسلسل "الاختيار 2" هي شخصية حقيقية لضابط موجود بالفعل على أرض الواقع لكن تم تغيير اسمه لأسباب أمنية من بينها المحافظة على سلامته الشخصية فهو من الشخصيات التي لا تزال على قيد الحياة.

وأكد الشناوي، أنه التقى البطل الحقيقي صاحب الشخصية قبل التصوير وتناقش معه في كثير من التفاصيل مما ساعده كثيراً قبل تصوير دوره، موضحاً أن الضابط الحقيقي تابع مشاهدته في العمل وأبدى إعجابه بالدور. ولفت إلى أن طبيعة شخصية الضابط عبدالله لم يكن بها تفاصيل بالجانب الإنساني بحكم طبيعة الأحداث ودوره حيث ظهر وهو يقوم بالمشاركة في تنفيذ 4 عمليات كبيرة، مؤكداً أن من قام بترشيحه للعمل هو المخرج بيتر ميمي الذي تحدث معه عن الدور

بالفعل هاتفياً قبل أن يتطلع على السيناريو ويتحمس لتقديمه فور معرفته بتفاصيله. وأبدى الشناوي سعادته برودود الفعل على "الاختيار 2" الذي يقدم أحداثاً حقيقية ووقائع لم تكن نعلم كثيراً من تفاصيلها، مؤكداً ضرورة الاهتمام بهذه النوعية من الاعمال خلال الفترة المقبلة. وحول مشاريعه السينمائية الجديدة، أكد أنه انتهى من فيلم "الهجوم" مع أحمد عبدالله محمود ونهى عابدين، لكن موعد عرضه لم يتحدد بعد بعدما جرى تأجيل عرضه عدة مرات بسبب أزمة جائحة كورونا، مشيراً إلى أن الفيلم ينتهي لنوعية أفلام الغموض والأكشن. وأكد أن ظروف جائحة كورونا تسببت بتراجع الانتاجات السينمائية بشكل عام، لافتاً إلى أنه في الوقت الحالي لديه مشروع سينمائي جديد لكن لم يتعاقد عليه بشكل رسمي ومن ثم لا يستطيع الحديث عن تفاصيله.

الفكر

طنين الأذن يشير إلى أمراض خطيرة



الفكي، أو أمراض الأوعية الدموية، أو مشكلات في العمود الفقري العنقي. ويقول، "هناك سبب آخر لظهور الطنين في الأذن، وهو تناول أدوية معينة. فإذا كان الشخص يتناول الأدوية لفترة طويلة ويظهر عنده صفير أو ضوضاء في الأذن فعليه استشارة الطبيب المعالج". ويؤكد الأخصائي، على أن مرض السكري يمكن أن يكون سببا لظهور طنين الأذن. لذلك، في هذه الحالة، يجب قبل كل شيء قياس مستوى ضغط الدم، لأن الطنين يمكن أن يظهر كما في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم، كذلك في حالة انخفاضه أيضا.

أعلن الدكتور ألكسندر فيدوكيموف، أخصائي طب الأعصاب الروسي، أن طنين الأذن والصفير والضوضاء، قد تشير إلى أمراض خطيرة. ويشير الأخصائي، إلى أن السبب الأكثر انتشارا لظهور هذه الأعراض تكون عادة أمراض الأنف والأذن والحنجرة. ويقول، "وقد يكون نتيجة التهابات، وإصابة العصب السمعي أو مراكز السمع في قشرة الدماغ بسبب أورام مختلفة". ويضيف، الأسباب الأخرى لظهور الطنين في الأذن مرتبطة بالتهاب أو خلل في المفصل الصدغي-

قرأت لك

فوائد البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للالزمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتى هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان وتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال جواب

• ما هو البرق الخُلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق قامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء .



حيلة بريئة لتقليل كمية تناول الحلويات

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أنه لا ينبغي على محبي الحلويات التخلي تماما عن تناولها. لأن هناك حلويات قد تكون مفيدة للجسم.

وأوضحت الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" كيف يمكن تناول أطعمة تحتوي على كمية أقل من السكر، والحصول على أقصى درجات المتعة. مشيرة إلى أن الحلويات ذات مصدر طبيعي مثل المربيات وغيرها، تحتوي على ألياف غذائية تساعد على إعطاء امتصاص السكر. وتقول، "تحتوي المنتجات الطبيعية على ألياف غذائية، وهذه تبطن عملية امتصاص السكر، وبالتالي يقل إفراز الأنسولين، المسؤول عن تراكم الدهون".

ولكنها في نفس الوقت تحذر من استخدام سكر الفركتوز بدلا من السكر الاعتيادي عند عمل المربى والحلويات الأخرى في المنزل، وكذلك من الإفراط في تناول الفواكه والثمار.

وتقول، " يجب عدم الإفراط بتناول الفواكه والثمار كوجبة خفيفة، لأنها تحتوي على سكر طبيعي".

وأوضحت الخبيرة، كيف يمكن تحديد وتقليل تناول الحلويات دون الشعور بالانزعاج.

وتقول، " يجب إبقاء قطعة الحلوى في الفم أطول فترة ممكنة، على سبيل المثال قطعة شوكولاتة، لكي تلامس هذه الحلوى مستقبلات التذوق فترة طويلة. لأن مدة الإنسان خالية من المستقبلات، لذلك كلما طالت مدة بقاء شيء ما في الفم، زاد تهيج المستقبلات، وبالتالي زيادة الشعور بالمتعة والسعادة".

وتضيف، لقد أظهرت التجارب، أن الأشخاص الذين يتناولون بسرعة المواد المحتوية على السكر، يأكلون كمية كبيرة منها مقارنة بالذين يتناولونها ببطء. كما أن تناول كمية كبيرة من السوائل يخلق شعورا بأن الشخص تناول كمية كبيرة من الحلوى، مما تناوله في الواقع.

وتقول " عندما يشرب الشخص الماء بعد تناول قطعة شوكولاتة صغيرة، يشعر بأنه تناول كمية أكبر من الشوكولاتة".



لاعبو رياضة التجديف يشاركون في مهرجان فونتانكا للتزلج على الجليد في سان بطرسبرج، روسيا. (رويترز)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صدادع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغاية الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيبكي الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها قدتد الموانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندشش الجميع وصرخت احدى الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بئذهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فابن المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت ..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي دما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

