

منوعات

الفكر

الاثنين 15 إبريل 2019 م - العدد 12606

Monday 15 April 2019 - Issue No 12606

يدفعون المال لمن يأكل نيابة عنهم

إذا كنت تحب الأكل والشرب مجاناً، وترغب في نفس الوقت بالحصول على بعض المال دون عناء، فهناك وظيفة في الصين يمكن أن تحقق لك كل ذلك.

تسمح خدمة جديدة عبر الإنترنت في الصين للسكان، بتوظيف الآخرين لتناول الطعام أو تناول المشروبات المفضلة لديهم، إما لعلاج الملل أو إشباع رغباتهم دون اكتساب المزيد من السعرات الحرارية. نشرت وسائل الإعلام الصينية أخيراً، تقارير عن خدمة شائعة بشكل متزايد على منصة تاوباو التجارية عبر الإنترنت، وهي مثيرة للحيرة بقدر ما هي مثيرة للاهتمام.

ويمكن للناس الآن الدخول إلى الإنترنت وتوظيف آخرين لاستهلاك أطعمة ومشروبات معينة، ويطلب منهم تقديم مقطع فيديو كدليل على تناولهم الأطعمة والمشروبات المذكورة.

وتتراوح الرسوم عادة بين 2 يوان "0.30 دولار" و9 يوان "1.35 دولار" بالإضافة إلى تكلفة الطعام الذي يريد العميل استهلاكه. وعلى الرغم من أنها ليست وظيفة يمكن أن تحقق لك الثراء، ولكن هناك الكثير من الأشخاص على استعداد للقيام بذلك، للحصول على أطعمة ومشروبات مجانية. وبمجرد الاتفاق بين مقدم الخدمة والمشتري، يتعين على الشخص السئاجر تصوير فيلم وهو يذهب إلى المطعم، وشراء الطعام المحدد وتناوله أمام الكاميرا، مع تقديم وصف حي لمذاقه. حتى أن بعض العملاء يحتاجون إلى تقديم مراجعة مكتوبة قصيرة عن هذه التجربة.

السمنة .. خبراء يحذرون من القنبلة الموقوتة

يعاني كل شاب من أصل 5 في بريطانيا من ظهور علامات الإنذار المبكرة لأمراض خطيرة مرتبطة بالسمنة، فيما يحذر الخبراء من خطر انفجار ما وصفوه بـ "القنبلة الموقوتة".

ووفقما ذكرت صحيفة "سن" البريطانية، فإن كل شاب بريطاني من أصل 5 قد يواجه مستقبل مرضا في الكبد، الذي أضحى من الأسباب الرئيسة للوفاة في عدد من البلدان.

وتابعت: "تظهر علامات الإنذار المبكرة لهذا المرض عند خمس شباب بريطانيا، والسبب مرتبط بالسمنة والأكل غير الصحي".

ونقل المصدر عن علماء بجامعة بريستول البريطانية قولهم: "القنبلة الموقوتة، التي يقصد بها الأزمة الصحية، تهدد بالانفجار إذا لم يقدم الشباب على تغييرات عاجلة في أنماط حياتهم وسلوكياتهم الغذائية". وأضافوا: "هناك حاجة إلى مزيد من التوعية للشباب بخصوص مخاطر أمراض الكبد، الناتجة عن تراكم الدهون بسبب السمنة والسكري".

وقالت الدكتورة كوشالا أبيسيكيرا، من الجامعة ذاتها: "شعرنا بالقلق لأننا وجدنا أنه في عمر 24 عاما فقط، كان واحد من كل 5 مصابا بالتهاب المفاصل المرتبط بالسمنة، وكان واحد من كل 40 مصابا بالفعل بالتليف الكبدي".

وأوضحت: "من بين أعراض أمراض الكبد: تضخم الكبد والشعور بالتعب في كل الأوقات وألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن واصفرار الجلد أو العينين وتضخم الثدي وتورم في المعدة".

ماذا يفعل البطريق على سطح المريخ؟

على الرغم من كل الدراسات التي تتناول كوكب المريخ، والصور المركبات التي هيبطت على سطحه، فما زال هناك بعض من يكونون انطباعات عن ذلك الكوكب بعضها "جنوني". ولا شك أن أكثرها جنونا ما يعتقد هذا الرجل الذي بلغ هوسه بالكوكب الأحمر حد تقصي الصور التي التقطتها وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" بحثا عما هو غريب أو ربما يدعم وجهته نظره بوجود حياة أو مخلوقات على الكوكب القريب من الأرض.

فقد قضى ستيف مارتن، أحد هواة الفلك، ساعات وهو يتصفح صور ناسا المتقطعة لكوكب المريخ عندما وقعت عينه على شيء في صورة "أكذب" شكوك بوجود حياة خارج الأرض، وتحديدا على سطح المريخ، وفقا لما ذكرته صحيفة ميرور البريطانية. ويعتقد ستيف مارتن أن رآه في الصورة ما هو إلا رأس بطريق من فضيلة "هامبولت" يظهر من خلف صخور الكوكب. وتعيش فصيلة البطريق هذه في العادة في أميركا اللاتينية، وتحديدا على شواطئ تشيلي وبيرو.

ص 22

دائرة الثقافة والسياحة -

أبوظبي تحتفل بيوم التراث

العالمي في متحف قصر العين

ص 27

عبير صبري:

عودتي للسباق الرمضاني بسبب إعجابي

الشديد بـ (هوجان) وفريق عمله

هل تعلم أن الفقر يترك

بصمته على جينات الناس؟

يولد كثير من الناس لأسر فقيرة ويولد قليل جداً من الناس لأسر غنية، لكنّ

المنابر العلمية تؤكد أنّ الفقر ليس مجرد موروث اجتماعي، بل موروث

يغير خارطة الحمض النووي للناس، لأسباب تتعلق بالموقع الاقتصادي

والاجتماعي للأسرة.

من الشائع أنّ الجينات هي مزايا بيولوجية ثابتة تتشكل في رحم الأم

عند الحمل، لكن دراسة أجرتها جامعة "نورث ويسترن يونيفرستي"

بولاية إلينوي الأمريكية ونشرها موقع "ساينس ديلي" تتحدى هذا

الافتراض، وتخلص إلى أنّ الفقر يمكن أن يصبح جزءاً لا يتجزأ من

مناطق واسعة من خارطة الجينوم.

باحثون من الجامعة المذكورة اكتشفوا أنّ تدني الحالة

الاقتصادية - الاجتماعية للأشخاص المعروف اختصارا بـ

"SES" يرتبط بمستويات مثيلية الحمض النووي، ويشكّل علامة

جينية رئيسية لديها القدرة على تشكيل التعبير الجيني. وأثبت الباحثون هذا

من خلال دراسة أجريت على 1500 جين، يحملها 2500 شخص.

وكان علماء من جامعة ديوك الأمريكية في دراسة نشرت في صحيفة الانديبننت البريطانية قبل عامين، قد اعتبروا أنّ الجينات يمكن أن تتغير بتأثير البيئة والتفاعل الاجتماعي، بل أنّ هذه التغيرات الجينية يمكن أن تنتقل من جيل إلى آخر، وتتحول إلى جينوم ثابت في سلالة معينة، وهذا في نظر الباحثين يمكن أن يفسر سبب توارث حالات الاكتئاب لدى كثير من العائلات.

أما الدراسة الحالية فهدت أبعد من ذلك، معتبرة أنّ تدني التحصيل العلمي أو تدني مستوى الدخل، قد يبنئ بتزايد احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسكري وكثير من حالات السرطان والأمراض المعدية على سبيل المثال لا الحصر. والأخطر أن الحالة الاقتصادية - الاجتماعية ترتبط بالعملية الفسلجية التي تقود إلى وقوع الإصابات المرضية، بما فيها التهابات المزمنة، ومقاومة الانسولين، وعدم انتظام مستويات الكورتيزول في الجسم. وبمعنى آخر، يترك الفقر آثارا على 10 بالمئة من الجينات في نظام الجينوم.

وفي هذا السياق يقول الباحث الكاتب توماس مكديد الأستاذ في جامعة نورث ويسترن إن هذا الكشف يكتسب أهمية خاصة لسببين: «الأول هو أننا عرفنا سلفاً بأن الحالة الاقتصادية - الاجتماعية لها أثر قوي على الصحة، وما عرفناه اليوم من الكشف الجديد يظهر أنّ أجسامنا تتذكر جينياً تجارب فقر مدقع موروثة. «الثاني هو أنّ عملية مثيلية الحمض النووي DNA قد تلعب دوراً هاماً في تغيير الترابط المعقد القائم بين SES ودوام تأثير تفاعل الحمض النووي عبر أنظمة

دافع لاشعوري وراء تناول البشر للحوم أكثر من الخضار والفاكهة. وغالباً ما يربط الناس اللحم بالبحوحة المادية. أما الجديد فهو أنّ اللحم يُنظر إليه كرمز للطبقة الاجتماعية وترتفع قيمته عند الذين يسعون وراء الارتقاء في السلم الاجتماعي. وفي المجتمعات الزراعية كان اللحم أغلى ثمناً من الخضار. وعادة ما كان الفلاحون يأكلونه في المناسبات، بينما كان طبقاً رئيساً

عصبي.

ما الذي يجعل متخفضي الدخل لواحِم؟

هل حقاً أن تناول اللحوم يقتصر على مسوري الحال فقط، أم أن الأمر انعكس تماماً ليقبل متخفضي الدخل على تناول اللحوم بدلاً من الفاكهة والخضار؟ وهل للأمر علاقة بالصحولة والسلطة والوضع الاجتماعي؟ تذهب الدراسات النفسية الحديثة إلى احتمال وجود

دافع لاشعوري وراء تناول البشر للحوم أكثر من الخضار والفاكهة. وغالباً ما يربط الناس اللحم بالبحوحة المادية. أما الجديد فهو أنّ اللحم يُنظر إليه كرمز للطبقة الاجتماعية وترتفع قيمته عند الذين يسعون وراء الارتقاء في السلم الاجتماعي. وفي المجتمعات الزراعية كان اللحم أغلى ثمناً من الخضار. وعادة ما كان

الفلاحون يأكلونه في المناسبات، بينما كان طبقاً رئيساً

عصبي.

كشفت دراسة جديدة أن الأرق يكمن في جيناتنا، ما يمنح العلماء أملاً جديداً في العثور على علاج فعال لهذه الحالة التي تترك الملايين منا. وبعد تحليل الحمض النووي لأكثر من 85 ألف شخص، اكتشف الباحثون 47 موقعا وراثيا يحدد مدى سهولة إيقاظنا. ومن بين هذه الجينات، تم تحديد 36 جينا لم تكن معروفة من قبل، ما قد "يساعد في تطوير علاجات

جديدة لتحسين نومنا".

وأجرت الدراسة جامعة إكستر، بقيادة الدكتور، صموئيل جونز، الباحث في كلية الطب والصحة.

وقال الدكتور أندرو وود، المحاضر في علم الوراثة، والمشارك في الدراسة: "نعرف أن الحصول على قسط كاف من النوم يحسن صحتنا ورفاهيتنا، ومع ذلك فإننا لا نزال نعرف القليل عن الآليات

الموجودة في أجسامنا التي تؤثر على نومنا".



تعرّف على أعراض ضغط

ص 23 الدم المنخفض وكيفية علاجه

المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

غنييس . . سوق جديد

للجرائم الإلكترونية

سلطت شركة "كاسبرسكي لاب"

خلال مؤتمرها في سنغافورة

على سوق جديد يعرف

بـ "Genesis"، لم يسبق له

مخيل في الجرائم الإلكترونية،

يبيع فيه المحتالون البيانات

الشخصية الكاملة للمستخدم،

بما في ذلك بصمة إصبعه الرقمية

وملفه التعريفي الكامل، حيث باع

حتى الآن بصمات رقمية كاملة

أكثر من 60 ألف مستخدم.

وبحسب ما ورد في موقع "زِد نت"

الإلكتروني، فإن هذا الملف يتضمن

تسجيل حسابات الدخول الخاصة

بالمستخدم لبوابات الدفع عبر

الإنترنت والخدمات المصرفية

الإلكترونية ومشاركة الملفات

وخدمات الشبكات الاجتماعية

وكذلك ملفات تعريف الارتباط

المرتبطة بهذه الحسابات، وأيضاً

كافة التفاصيل المتصلة بتاريخ

تصفحه عبر المتصفح.

ويحقق مشغل "Genesis"

أرباحهم عن طريق بيع هذه

المعلومات والبيانات الدقيقة

والحساسة إلى مجموعات

إجرامية إلكترونية أخرى،

وعملائها الرئيسيون هم

المجرمون المتورطون في عمليات

الاحتيال عبر الإنترنت وسرقة

الهويات وعمليات غسل الأموال.

طوارئ في مصر لمواجهة

الحشرة الفتاكة

أعلنت وزارة الزراعة المصرية حالة

الطوارئ القصوى في مختلف

محافظات الوجه القبلي "جنوبي

البلاد" للتصدي لاحتمالات

دخول دودة الحشد الخريفية،

التي يصفها الخبراء بالحشرة

الفتاكة، وكلف وزير الزراعة

واستصلاح الأراضي في مصر، عز

الدين أبوستيت، الأجهزة الفنية

التابعة للوزارة ومديریات الزراعة

بمحافظات الوجه القبلي،

للتصدي للحشرة الفتاكة، في

حالة وصولها من السودان إلى

مصر، وفق ما نقل موقع "العصري

اليوم".

وشدد أبوستيت على ضرورة تنفيذ

التوصيات الفنية المتبعة لمواجهة

دود الحشد الخريفية لحماية

الإنتاج الزراعي من مخاطرها

وتشكيل لجان فنية للمرور على

المزروعات بمختلف محافظات

الصعيد.

بعد ألفي عام . . روما

تفتح قصر حارقها

أعيد في روما، الأسبوع الماضي، افتتاح قصر الإمبراطور نيرون أو نيرو، المعروف بحسب الأساطير بأنه أحرق روما بينما كان يعزف على القيثارة، بحسب ما ذكرت صحيفة "ذي تايمز" البريطانية.

وجاء افتتاح القصر في العاصمة الإيطالية روما بعد عقد من أعمال الترميم، لكنه اشتمل هذه المرة على إضافات تكنولوجية، من خلال تزويده بتقنية الواقع الافتراضي، مما يظهر للزائرين والمتفرجين كيف كان عليه القصر إبان مجده.

ويضم القصر، وهو أول قصر للإمبراطور نيرون، وعرف باسم "دوموس ترانزيتوريا"، حماما ونحو 50 مرحاضا، ولم يسبق له مثيل من حيث الضخامة في عصره، بالنظر إلى طبيعة شخصية الإمبراطور نيرون، الذي تصفه بعض كتب التاريخ بأنه كان "مجنونا".

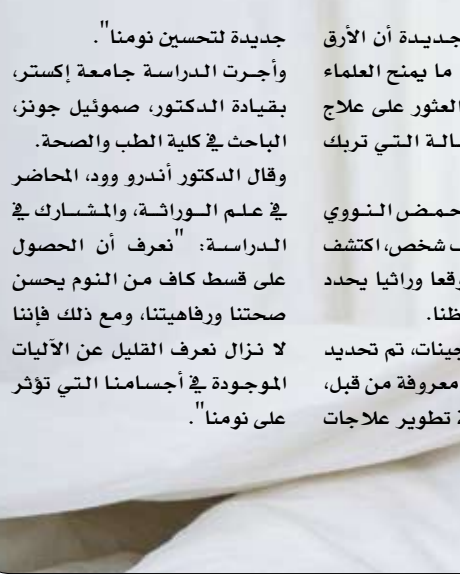
وبني قصر دوموس ترانزيتوريا على "تلة بالاتين" قبل نحو ألفي عام، أو في القرن الأول الميلادي، وكان يحتوي على بحيرة صناعية، وفواير فقاعية وشلال مائي وكان مزينا بأوراق ذهبية ولوحات جدارية.

وقالت مديرة الموقع ألفونسينا روسو: "بني قصر نيرون الكبير باستلهام من قصر بطليموس في مصر، ويبدو أنه ساهم في زيادة الاستياء ضده في روما".

وبحسب الأسطورة، وربما بسبب النقمة الشعبية ضده، فإن الإمبراطور نيرون كان يعزف على قيثارته فيما النيران تحرق روما في العام 64 بعد الميلاد، وتسببت أيضا بإحراق جزء من قصره.

هل يكمن علاج

الأرق في جيناتنا؟



شؤون محلية



تحت رعاية أم الإمارات.. ولمدة 3 أيام

أبوظبي التقني يطلق المسابقة الوطنية للمهارات بمشاركة مئات المواهب اليوم

مبارك الشامسي: شباب الوطن يتنافس في 49 مهارة منها 22 دولية

حاليا وفق خطة متطورة بدأت بعد الدورة الماضية من المسابقة العالمية للمهارات "أبوظبي 2017". وقال علي محمد المزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" أن الدورة الحادية عشرة من المسابقة تتضمن أمور جديدة سيتم الكشف عنها خلال الفعاليات، مشيرا الى أن الدعوة عامة أمام أبناء المجتمع لمتابعة الأجواء التنافسية بين شباب الوطن في مركز أبوظبي الوطني للمعارض من التاسعة صباحا وحتى الخامسة عصرا أيام الاثنين والثلاثاء، والأربعاء فيما تم تخصيص الفترة الصباحية من التاسعة صباحا وحتى الثانية ظهر يوم الأربعاء للنساء فقط، مؤكداً ثقته في أن المسابقة ستكون حماسية ومثيرة، في ظل امتلاك الشباب لكثير من المواهب المتميزة.

ليصل الى درجة تمكين شباب الإمارات من تطوير قدراتهم على الإبداع والتطوير الصناعي والهندسي والتكنولوجيا . وأضاف سعادة مبارك الشامسي فقال أن "أبوظبي التقني" وفر كافة الإمكانيات اللازمة لتقدم المسابقة الوطنية الفرص الكاملة لشباب وفتيات الدولة، لإبراز مهاراتهم والوصول بها إلى العالمية من خلال الفوز بأحدى الميداليات، وبالتالي الانضمام لفريق مهارات الإمارات الذي سيمثل دولة الإمارات العربية المتحدة في الدورات القادمة من المسابقة العالمية للمهارات فيما سيتم اختيار المواهب المتميزة تماماً للمشاركة "لمسابقة العالمية" التي ستقام في روسيا – كازان أغسطس 2019، لافتا الى أن فريق مهارات الإمارات الذي سيشترك في روسيا، جاهز بالفعل حيث يقوم "أبوظبي التقني" بإعداده

ضمن المهارات العالية الدولية منها صيانة محركات الطائرات، وتقنية السيارات، وحلول برمجيات تقنية معلومات الشركات، وتصميم مواقع الانترنت، وتقنية التصميم الجرافيكي، وصناعة الجواهرات، وغيرها من المهارات المعتمدة دولياً، لافتا الى أن هذه المسابقة تأتي في إطار استراتيجية "أبوظبي التقني" لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة بضرورة العمل المتقدم وفق مبادرات وبرامج من شأنها إعداد شباب الإمارات لمرحلة ما بعد النفط، وتمكينهم من مهارات المستقبل ومن ثم ينظم "أبوظبي التقني" المسابقة الوطنية للمهارات لتكون وفق معايير عالمية يلتقى خلاله الشباب للتنافس في مختلف المهارات المتخصصة ذات العلاقة الوثيقة بالتقدم الصناعي العالمي، مؤكداً على أن الهدف من المسابقة يتخطى حدود المنافسة

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، رئيس الاتحاد النسائي العام الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيس المجلس الأعلى للأهومة والطفولة "أم الإمارات"، يطلق مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب المهني والتقني، الدورة الحادية عشرة من المسابقة الوطنية لمهارات الإمارات 2019 اليوم الاثنين بمشاركة مئات من شباب وفتيات الوطن الذين يتنافسون في نخبة من المهارات الهندسية والصناعية والتكنولوجية لمدة ثلاثة أيام في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب المهني والتقني أن شباب وفتيات الإمارات سيتنافسون في 49 مهارة هندسية وتكنولوجية منها 22 مهارة متخصصة تدرج

منوعات الفكر

22

غداً الثلاثاء

جامعة زايد تستضيف المؤتمر الخامس

لأبحاث طلبة الدراسات العليا

.. أبوظبي - الفجر

تستضيف جامعة زايد، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، المؤتمر الخامس لبحوث طلبة الدراسات العليا بالإمارات غداً الثلاثاء ، وذلك في فرع الجامعة بأبوظبي.

ستطرح خلال جلسات المؤتمر الأبحاث التي أجراها هؤلاء الطلبة ضمن نشاطاتهم الأكاديمية في جامعاتهم بالدولة وكذلك شركائهم الدوليين. والهدف من ذلك هو توفير الفرص لهم للاطلاع المتبادل على الأعمال

البحثية التي قاموا بها وتلقي الآراء حولها فضلاً عن تعزيز التواصل فيما بينهم.

وقال البروفيسور ناجي واكيم عميد الدراسات العليا بجامعة زايد "إننا تلقينا أكثر من 170 ورقة بحثية قام بإعدادها 349 طالباً في الإمارات العربية المتحدة وشركائهم الدوليين في 16 دولة، وقد تم قبول 125 بحثاً منها للمشاركة في المؤتمر".

وأضاف أن الأبحاث التي قدمت للمؤتمر تغطي مواضيعها خمسة

مسارات مختلفة هي: الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الإدارة والأعمال، علوم الحياة والصحة السريرية وما قبل السريرية، تكنولوجيا الأعمال، وأخيراً الهندسة والعلوم الفيزيائية.

وسوف يمكن هذا المؤتمر طلبة الدراسات العليا من عرض أبحاثهم المبتكرة أمام مختلف القطاعات الصناعية والحكومية وتلقي الآراء حولها من وجهة النظر العملية، الأمر الذي يعزز قيمة هذه الأبحاث وقوائدها، ويساعدهم على التعرف على مختلف الفرص البحثية المتاحة لدى الجامعات والمؤسسات الأكاديمية المشاركة من جهة أخرى .

والجدير بالذكر أن مؤتمر أبحاث طلبة الدراسات العليا يقام بالتعاون بين كل من جامعة خليفة، جامعة الإمارات العربية المتحدة، الجامعة الأمريكية بالشارقة، جامعة الشارقة، الجامعة البريطانية دبي، جامعة أبوظبي السوربون باريس، جامعة نيويورك أبوظبي، جامعة أبوظبي، وجامعة دبي، وتستضيفه جامعة زايد دورته الحالية لأول مرة. هذا، وسيتم منح جوائز لأفضل الأبحاث المشاركة في الجلسة الختامية للمؤتمر.



تحت شعار شفاؤكم أملنا

مدرسة صقر الإمارات تشارك في

حملة جائزة «عون» الهلال الأحمر

.. العين - الفجر

شاركت مدرسة صقر الإمارات الدولية الخاصة في مدينة العين بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر بفعاليات " جائزة عون " لدعم المرضى، حيث أطلقت المدرسة فعاليات خيرية وإنسانية تحت شعار " شفاؤكم أملنا " بمشاركة فريق الهلال الطلابي في المدرسة وأعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور، وذلك بهدف جمع التبرعات المادية والمساعدات لدعم المرضى، وتضمنت الفعاليات حملة " بالورد أحلى " لصالح مرضى سرطان الثدي، وبرنامج " منا وفينا " و " فالك طبيب " و " طبق الخير " تحت رعاية مجلس الأمهات، إلى جانب معرض الرسم " أمل شفاء "، كما تضمنت الحملة أيضاً مبادرة " سلامتك مع مشفى برجيل "، ولقاءات مع مشاهير السوشيال ميديا، ومشروع استاد هزاع الخيري.



شرطة أبوظبي تناقش بمجلس زاخر .. الثقافة المرورية الإيجابية في المجتمع

.. العين - الفجر

ناقشت شرطة أبوظبي تعزيز الثقافة المرورية والالتزام بقوانين وأنظمة المرور بصورة إيجابية وحضارية في مجتمعنا، ضمن ندوة بمجلس زاخر بمنطقة العين نظمها إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع بالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس بدبيوان ولي العهد، وشاركت فيها إدارة مرور منطقة العين بمديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية وذلك بحضور عدد من المسؤولين وأهالي وأعيان المنطقة في منطقة العين .

وأكد الرائد حمدان حسن ذيبان- مدير فرع العلاقات العامة بإدارة مرور منطقة العين ضرورة غرس قيم احترام القوانين المرورية لدى شرائح المجتمع كافة وزيادة مستوى الوعي الحروري الإيجابي لديهم وخصوصاً بين فئة الشباب

لحمايتهم وحماية الآخرين من الحوادث.

وأشار إلى الدور المهم والفعال لأولياء الأمور في التصدي لبعض السلوكات غير المسؤولة التي تصدر من بعض فئات المجتمع مثل القيادة بتهور وإزعاج الآخرين في ساعات متأخرة من الليل داعياً إلى أهمية تعاون الأهالي مع الجهات المختصة لحثهم على الالتزام بطريقة إيجابية .

كما حث على ضرورة الاهتمام بترك مسافة أمان بين المركبات واحترام عبور المشاة والانتباه إلى اللوحات الإلكترونية والسرعات المقررة في الظروف الجوية المشتبه " الضباب، الأمطار والرياح " وغيرها. وأكد الرائد ناصر سالم الدرعي رئيس قسم الضبط المروري بإدارة مرور منطقة العين بمديرية المرور الدوريات أهمية تصاهر جهود مؤسسات المجتمع والسائقين مع الجهات الشرطية للحد

واستعرض جهود شرطة أبوظبي في تعزيز الوعي الحروري بأهمية قيادة المركبة بإيجابية والتقييد بربط حزام الأمان وعدم استخدام الهاتف أثناء القيادة وأهمية الالتزام باستخدام الإشارات عند تغيير الاتجاه لأهميتها في الوقاية من الحوادث، بعددأ لغة الطريق، التي توضح للسائقين الآخرين رغبة قائد المركبة في التوقف، أو تغيير اتجاه مسار مركبته، أو التنبيه لوجود طارئ على الطريق.

تحت شعار المناظر الطبيعية الريفية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تحتفل بيوم التراث العالمي في متحف قصر العين

تنتمي إلى البيئة الصحراوية، وعروض حيّة للطيور الجارحة، مع شروحات ومعلومات متعلقة بالحياة الصحراوية. كما وتقدم الفعالية قسم "البيئة البحرية" المتمثلة في إعداد الأشباك البحرية المسماة محلياً بـ "القافير"، وسبل الصيد باستخدامها. وتحضن الفعالية "قرية الطفل" التي تهدف إلى تعريف الأطفال بالتراث الإماراتي من خلال التعلم باللعب، عبر مسابقات وأغراض شعبية تتناول التراث والمواقع الثقافية من قلاع وحصون وغيرها من مناطق بارزة في الدولة. وتضيف القرية شخصيات كرتونية تراثية ومجموعة من الأنشطة العالمية الثقافية والورش التعليمية والترفيهية للأطفال، إضافة إلى استوديو "عكس" الذي يتيح للزوار فرصة توثيق يومهم في القصر بالبلاط الإماراتي التقليدي. بالإضافة إلى ذلك، يزخر متحف قصر العين على مدى يومي الفعالية بشتى أكشاك المأكولات الإماراتية الأصيلة، وعروض الفنون الشعبية بما فيها فن العيالة، علاوة على العروض الحية للحرف التقليدية. تقام فعالية "يوم التراث العالمي" يومي 18 و19 أبريل من الساعة 5 عصراً وحتى 9 مساءً في متحف قصر العين، الدخول مجاني لكافة الأعمار.



أفلام خاصة عن الأفلاج والواحات والحياة الزراعية في مدينة العين. تشمل الأقسام أيضاً قسم "البيئة الصحراوية" بالتعاون مع حديقة العين للحيوانات، والتي تتضمن بعض الحيوانات من الحديقة التي

الحاضر، وتشمل مجموعة من الأثاث المنزلي مثل المظلات وجلسات الكراسي والطاولات، بالإضافة إلى أحواض زهور منفردة ومركبة، ومقاعد من الجذوع مختلفة الأشكال والأحجام. كما يعرض في هذا القسم

تنظمها مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون و جلف كابيتال

دعوة المبدعين للمشاركة في جائزة الفنون التشكيلية

كل عام، وحصدت أروى نجم "جائزة الفنون التشكيلية من مهرجان أبوظبي، جلف كابيتال 2018" عن عمل بعنوان "الزاهية" وهو عمل إبداعي بوسائط متعددة تتمثل في صور فوتوغرافية تختبر الرابط النظري بين التداخل الإنساني مع العلم وواقعيته. كما احتفت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون وجلف كابيتال، مؤخراً بالفنانة شما المستنكي التي فازت "بجائزة الإبداع من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون – جلف كابيتال 2019" عن عمل بعنوان "بيت لبنت" وهو عبارة عن مجموعة من الصور الفوتوغرافية والنصوص الشعرية التي تبرز تعددية المجتمع الإماراتي وتنوع ثقافته.

بالتعليم والشباب وريادة الأعمال، والإبداع هو القاسم المشترك لكل ذلك. وتكرم "جائزة الفنون التشكيلية من مهرجان أبوظبي – جلف كابيتال" الفنانين والمبدعين من الشباب المتميزين في الفنون التشكيلية، استكمالاً ودعمًا لجهود مهرجان أبوظبي الذي يجمع سنوياً مجتمع الفنون التشكيلية، ويستعرض المواهب الإماراتية الصاعدة التي تصنع تطور مشهد الفنون بأيدى الفنانين الشباب والصاعدين". وكانت جائزة مهرجان أبوظبي للفنون التشكيلية قد تم إطلاقها في عام 2013، لتكريم الفنانين الإماراتيين الناشئين الذين يقدمون أعمالاً فنية متميزة من وحي معرض الفنون التشكيلية للصاحب لفعاليات مهرجان أبوظبي

أية وسائط فنية متاحة من وحي الأعمال الفنية التي عرضها المعرض الرئيس للفنون التشكيلية الذي يرافق مهرجان أبوظبي كل عام، وأقيم هذا العام تحت عنوان "أفاق بعيدة" والذي استعرض عبر 80 لوحة فنية مجموعة المقترنيات الأميرية – لختنشتاين تاريخ المشاهد الطبيعية الأوروبية. وقال الدكتور كريم الصلح، الرئيس التنفيذي لشركة "جلف كابيتال": "تسعدنا المشاركة مرة أخرى كراعاة ومساندين لجهود مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون ومهرجان أبوظبي للاحتفاء بمجتمع الإبداع في دولة الإمارات، وهو الجهد الذي يمثل ترجمة عملية لبرنامجنا الخاص بالمسؤولية المجتمعية الذي يركز على برامج تتعلق

.. أبوظبي- الفجر

جددت كل من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، و"جلف كابيتال" اليوم دعوتهما للفنانين المبدعين في الإمارات لتسليم مشاركتهم قبل يوم 17 أبريل الجاري ضمن ترشيحات "جائزة الفنون التشكيلية من مهرجان أبوظبي – جلف كابيتال"، والتي تهدف إلى تسليط الأضواء على المواهب المبدعة والصاعدة في الدولة. ويتم تكريم العمل الفني الفائز بجائزة قيمتها 10 آلاف درهم، وفرصة عرض في قصر الإمارات ضمن فعاليات مهرجان أبوظبي 2020. ويمثل التحدي هذا العام في إبداع عمل فني باستخدام

منوعات الفكر 23

يخشى الكثيرون من أحد الأمراض الشائعة؛ وهو ارتفاع ضغط الدم الذي يصاحبه عند الكثيرين أمراض أخرى مثل السكري وغيره، لكن ماذا عن انخفاض ضغط الدم؛ كيف يحدث وما هي أعراضه وكيفية علاجه؟



لا يسبب مشكلة على عكس ضغط الدم المرتفع

تعرف على أعراض ضغط الدم المنخفض وكيفية علاجه

انخفاض ضغط الدم:

قد يقول لك طبيبك: إنك تعاني من انخفاض في ضغط الدم عندما يكون القياس أقل من 90 / 60. المصطلح الطبي هو (انخفاض ضغط الدم). لكن ذلك لا يشكل مشكلة، على عكس ضغط الدم المرتفع، إلا إذا كان لديك أعراض مثل الدوخة والغثيان، فقد يكون ذلك مؤشراً على انخفاض ضغط دمك، لدرجة تشعرك بالمرض.

قياس ضغط الدم:

عند قياس ضغط الدم تحصل على رقمين الرقم الأعلى، أو (الانقباضي) وهو الضغط الذي يحدثه دمك على جدران الشرايين عندما ينبض القلب، الرقم السفلي أو (الانبساطي) يقيس الضغط بين النبضات، عندما يسترخي القلب ويُملاً بالدم.

الأعراض:

تظهر أولى أعراض انخفاض ضغط الدم عادة في الدماغ، إلى جانب الشعور بالدوخة والغثيان، وانخفاض العنويات، وفقد الطاقة، وصعوبة في التفكير بشكل سليم. يشعر بعض الأشخاص بالدوار حتى الإغماء، أو برودة في الجلد، وتسارع التنفس، أو ضعف الرؤية، أو ألم الصدر. إذا كان ضغطك المنخفض سببه الجفاف، فقد تشعر أيضاً بالعطش بشكل غير طبيعي.

تمدد الأوعية الدموية:

في بعض الأحيان تتسع الأوعية الدموية، ويكون هناك مساحة أكبر لحركة الدم؛ ما يقلل من الضغط على جدران تلك الأوعية؛ وهو ما يحدث عند تناول بعض الأدوية، الموسعة للأوعية.



التهوؤ فجأة:

عادة عندما تقف فجأة، يرسل جسدك إشارة إلى دماغك مفادها (انتظر) فالدماغ ما زال في الساقين والبطن، وهناك حاجة إلى ضخ الدم إلى الرأس قبل أن تصاب بالدوار.

لكن يحدث أحياناً ألا تصل الرسالة إلى الدماغ بسرعة كافية فتشعر بالدوار إذا وقفت أو قد تصاب بالإغماء؛ وهو ما يعرف بـ (انخفاض ضغط الدم الانتصابي).

الوقوف لفترات طويلة:

إذا وقفت على قدميك لفترة طويلة يبدأ الدم بالتجمع في ساقيك، وإذا لم يرسل دماغك رسالة للقلب بضخ ما يكفي للحفاظ على مستوى ضغط الدم الطبيعي، فقد ينخفض بما يكفي ليجعلك تشعر بالدوار والغثيان. والمشكلة هي ضعف التواصل في هذه الحالة، بين القلب والدماغ.

التشخيص:

بمجرد أن يطلع طبيبك على الأعراض، يمكن أن تساعد اختبارات الدم في تشخيص سبب انخفاض ضغط الدم لديك.

بإجراء رسم القلب والموجات فوق الصوتية وغيرها من الاختبارات لكي تعرف حالة قلبك كما يتم فحص إشارات الأعصاب التي تتحكم في القلب والأوعية الدموية، وكيفية استجابة جسمك لتغيرات وضعه.

العلاج:

يعتمد العلاج على سبب الانخفاض، فإذا كان دواء ما هو المشكلة، فقد تحتاج إلى تغييره أو خفض الجرعة، عليك دائماً استشارة طبيبك أولاً.

يمكن أن تساعد الجوارب المضغوطة في دفع الدم إلى أعلى من مكانها في رجلتك وساقيك، وإذا لم تعانِ من أعراض مزعجة، فقد لا تحتاج إلى علاج.

تغيير نمط الحياة:

يمكنك المساعدة في تخفيف أعراض انخفاض ضغط الدم في المنزل، وذلك بإضافة القليل من الملح مرة أخرى إلى نظامك الغذائي، باستشارة طبيبك أولاً، وشرب المزيد من الماء، فهو يحافظ على زيادة حجم الدم؛ ما يرفع من الضغط، تناول وجبات صغيرة متعددة، منخفضة الكربوهيدرات، بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، إذا كان ضغطك ينخفض عقب تناول الطعام.

زيارة الطبيب:

إذا شعرت بالارتباك أو كان تنفسك بطيئاً، والنبض ضعيفاً، والجلد بارداً، قد تكون هذه حالة صدمة (انخفاض ضغط الدم الشديد)، حينئذ عليك الوصول إلى غرفة الطوارئ على الفور. لكن علينا أن ندرك أن انخفاض ضغط الدم، خاصة دون أمراض أخرى، ليست عادة، علامة على وجود مشكلة كبيرة.



ما الضرر الذي تسببه شبكة Wi-Fi لجسم الإنسان؟

لم يعد ممكناً تصور حياتنا اليوم من دون الإنترنت، الوسيلة الأساس للاتصال مع العالم والحصول على المعلومات، رغم أننا معرضون في الوقت نفسه باستمرار لموجات الراديو وتأثيرها السلبي. وأثبت العلماء أن الإشعاع المنبعث من شبكات "Wi-Fi" على جسم الإنسان ضئيل، إلا أنه يتراكم مع مرور الوقت، ما قد يسبب



- عمل الدماغ

تتعرض أوعية الدماغ للتأثير السلبي لتلك الموجات، لذلك يجب على الرياضيين قبل غيرهم التعامل مع ذلك على محمل الجد، لأن القيام بأي تمرين بدني يتطلب وصول الكمية اللازمة من الأكسجين إلى الدماغ. ولما كانت انبعاثات الـ Wi-Fi من الراوتر قد تتسبب في ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، فمن الممكن أن تكون للجملطات الدموية الدماغية عواقب وخيمة.

- الجهاز العصبي

يسبب الاستخدام المستمر للأجهزة التي تنبعث منها موجات الراديو، اللامبالاة والتعاس وضعف أداء الجسم، لذلك يصعب على الناس الذين يتعرضون لهذا التأثير السلبي الاستمرار في القيام بأعمال بدنية، ويشمل ذلك الرياضيين الذين يتطلب منهم نشاطهم التحمل والعزيمة.

- صحة الرجال

أثبت العلماء أن أكثر من 20% من الخلايا الحية تموت تحت تأثير أجهزة توجيه الـ

Wi-Fi، علاوة على انخفاض القدرة الجنسية، لذلك ينصح الأطباء بتقليل فترة المكوث في دائرة تأثير هذه الأجهزة قدر الإمكان.

- صحة الأطفال

يمكن أن تؤثر تلك الإشعاعات على جسم الطفل الذي يعد هدفاً ضعيفاً أمامها، كما يمكن أن يؤدي تعرض الأطفال لتلك الإشعاعات إلى الإصابة بسرطان الدم أو تطور الأمراض، كما تشمل تلك المشكلات البالغين، ممن يعانون من ضعف المناعة. لذلك ينصح أخصائيو أمراض الدم النساء الحوامل بالابتعاد عن هذه الأجهزة قدر الإمكان. وقد تكون حماية أنفسنا من هذه الأجهزة بالكامل ضرباً من المستحيل، إلا أن الضرورة تحتم علينا التفكير في الحماية منها. وينصح الأطباء بقضاء فترة طويلة في الهواء الطلق، وعدم النوم في الغرف التي تعمل فيها هذه الأجهزة، كما يجب ألا ننسى أن أجهزة الكمبيوتر والهاتف والحاسب اللوحي تشكل خطورة على صحتنا، لذلك يجب تقليص التعامل معهم قدر الإمكان.

اللاستين ١٥ إبريل ٢٠١٩ العدد ١٣٦٠٦

اعلان تجديدي

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / جاه الملكية الفكرية
يطلب لتجديد تسجيل العلامة التجارية :



المودعة بالرقم : ١٣٥٧٢٤

باسم : ش. كيرلو سكار بروبريتاري ال تي دي
وعنوانه : ١٣ / ايه كار في رود ، كوثريد ، بيني الهند
والسجلة تحت رقم : (١٠٩٩٢) بتاريخ : ٢٠١٠/١١/٢١

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات اخري اعتباراً من تاريخ انتهاء
الحماية في : ٢٠١٩/١١/١١ إلى ٢٠٢٩/١١/١١.

هذا ويجوز تجديد الحماية لمدة اخرى متتالية كل منها عشر سنوات وفقاً للأوضاع
والشروط المخصوص عليها بالمادة (١٩) من القانون الاتحادي رقم ١٩٩٢/٢٧ الصادر في
شان العلامات التجارية .

ادارة العلامات التجارية



منوعات الفجر

26

تكريماً لجهودها الثقافية في الساحتين العربية والعالمية

روسيا تعلن الشارقة ضيف شرف مميزاً على الدورة 32 لمعرض موسكو الدولي للكتاب

• أحمد العامري: نؤمن في الشارقة أن الثقافة تجمع الأمم والشعوب وتعزز التسامح والتفاهم بينها

• فلاديمر غريغوريف: الشارقة بوابتنا ليس فقط للثقافة الإماراتية بل للثقافة العربية كاملة

باستضافة إمارة الشارقة بعراقتها وارتباطها الثقافي العربي، ويشرفنا أن تكون الشارقة ضيف شرف مميز على معرض موسكو الدولي الذي تنوج فيه العاصمة العالمية للكتاب، ونريد أن تكون الشارقة بوابتنا ليس فقط للثقافة الإماراتية بل للثقافة العربية كاملة، ونحن على كامل الاستعداد ليكون المعرض هذه العام بوابة جديدة لتعاون ثقافي دائم بيننا وبين الشارقة.. وأضاف غريغوريف: ”هناك نحو نصف مليار شخص في العالم يتكلمون اللغة العربية ونحن مهتمون بهذه اللغة والثقافة العربية، انطلاقاً من ثوابت رئيسية في الحضارة الروسية، نؤمن بأن الثقافة والأدب والمعرفة هي المحاور والقواعد التي تبني عليها الحضارات، وهي التي يمكن من خلالها مد جسور التواصل مع مختلف حضارات العالم، فالיום يمثل المسلمون 20% من نسيج المجتمع الروسي، واليوم تعيش أكثر من 50 ثقافة تحت مظلة التنوع الثقافي الروسي..

يشار إلى أن هيئة الشارقة للكتاب بدأت عملها في ديسمبر 2014، وتعمل على تشجيع الاستثمار في الصناعات الإبداعية وزيادة حصتها، وتوفير منصة فكرية للتبادل العربي والفكري والثقافي بين الشعوب والحضارات والثقافات، والتأكيد على أهمية الكتاب وأثره في نشر الوعي في المجتمع في ظل التطور التقني وتنوع مصادر المعرفة، واستقطاب المعنيين بقطاع الثقافة بوجه عام والنشر والطباعة والترجمة والتوثيق بوجه خاص إضافة إلى كتاب الأطفال.

وحدها التي ستقود العالم نحو مستقبل أكثر ازدهاراً واستقراراً. وتابع رئيس هيئة الشارقة للكتاب: ”نؤمن في الشارقة بأن الثقافة والكتاب تجمع الأمم والشعوب وتساعد على التفاهم والتسامح، ولروسيا رصيد ثقافي ومعرفي كبير، فالأدباء والشعراء والمؤلفين والروائيين العالميين وكل الأصوات المبدعة قرأت في يوم من الأيام الأدب الروسي الذي استطاع من خلال مبدعيه ومؤلفيه أن يبقى خالداً ويحافظ على مكانته كنموذج رائد شرع الباب على المعارف والآداب الإنسانية، وما نحن وبعد ثلاثة عقود من انطلاق معرض موسكو الدولي للكتاب نرى بأننا نتقاطع مع هذا الإرث وننهل منه ونبتادل معه القيم والمعارف الإنسانية لنؤكد أن الكتاب هو المنطلق الرئيسي للحفاظ على العلاقة بين الحضارات.. وأشار سعادة أحمد بن ركاض العامري إلى أن الهيئة تسعى من خلال هذه المشاركة إلى جانب مختلف الجهات والدوائر الثقافية والحكومية المشاركة تحت مظلة الإمارة في الحدث إلى التعريف بما حققته الإمارة من منجز ثقافي إنساني كبير للمثقفين والأدباء والناشرين الروس والعالميين وإلى تعزيز التعاون بين الجانبين في مجال الإنتاج العربي بمختلف صوره، لافتاً إلى أن إمارة الشارقة باتت وجهة استراتيجية للأدباء والناشرين باعتبارها بوابة الكتاب للمنطقة.

من جهته قال فلاديمر غريغوريف، نائب رئيس الوكالة الفدرالية للطباعة والنشر – الجهة المشرفة على معرض موسكو الدولي للكتاب: ”فخورون

إلى تعريف الزوّار والنخب الثقافية الشرق أوروبية على الحضارة والتراث العربي والإماراتي، من خلال تنظيم سلسلة من الجلسات والندوات الثقافية التي توضح جماليات الرواية والشعر والأدب بأشكاله، إلى جانب تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه التراث في تشكيل الهوية المجتمعية للشعب الإماراتي من خلال فعاليات تطلع الجمهور الروسي على أصالة الثقافة والحضارة الإماراتية والعربية.

وأشار سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب إلى أن هذا الإعلان إنجاز جديد يضاف إلى إنجازات إمارة الشارقة، ويعزز من مكانتها على خارطة العمل الثقافي الإقليمي والعالي، مؤكداً أن أهمية المشاريع الثقافية للأمم تقاس بمدى نجاحها في جذب الاهتمام العالمي لرسائلها وقيمها الإنسانية التي تتخطى حدودها الإقليمية، ويمد قدرتها على تعزيز جسور التبادل الثقافي بين الشعوب وتعزيز المشترك الإنساني كأساس للتعاون في كافة المجالات. ونوه العامري إلى أن هذا النجاح الذي تحصد الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة والثقافة العربية ثماره من خلال اختيار الإمارة ضيف شرف مميز على أهم معارض الكتب العالمية، يأتي بفضل هي نتيجة رؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يعمل على تقديم الثقافة العربية ومنجزاتها في كافة المحافل الدولية وحرص سموه على إثبات أن الثقافة الإنسانية

•• موسكو-الفجر:

تكريماً لجهودها واحتفاءً بمكانتها الثقافية العربية والعالمية، أعلنت إدارة معرض موسكو الدولي للكتاب عن اختيار إمارة الشارقة ضيف شرف مميز على فعاليات دورته الـ 32 التي تقام في العاصمة الروسية خلال الفترة من 4 وحتى 8 سبتمبر المقبل، لتسجل الشارقة بذلك أول مدينة في تاريخ المعرض تنال هذا التكريم، حيث تقدم الصورة الجوهريّة للثقافة الإماراتية والعربية أمام الحراك العربي الروسي، وتكشف ركانز مشروع الإمارة الحضاري، القائم على رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

جاء ذلك خلال لقاء جمع كل من سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وفلاديمر غريغوريف، نائب رئيس الوكالة الفدرالية للطباعة والنشر – الجهة المشرفة على معرض موسكو الدولي للكتاب، في العاصمة الروسية موسكو، بحضور أندريه جلميزا مدير عام معرض موسكو الدولي للكتاب، وعدد من مسؤولي هيئة الشارقة للكتاب، والوكالة الفدرالية للطباعة والنشر، ونعيمة المنرخ، سكرتير ثاني في سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في روسيا.

وتسعى الشارقة خلال مشاركتها في الحدث، وبإشراف هيئة الشارقة للكتاب،

تعدّها بالتعاون مع مؤسسات وجامعات عالمية

«الاتحادية للموارد البشرية» تصدر العدد العاشر من مجلة صدى الموارد البشرية



المال البشري في ظل الثورة الصناعية الرابعة، التي تلقي بظلالها على كافة قطاعات العمل عالمياً، في نظمها الإدارية، وأدواتها ورأس مائها البشري. وقالت: ”لقد جاء هذا العدد حافلاً بالمقالات والمخلصات البحثية المتخصصة، المؤسسات وبيوت خبرة عالمية، وكتاب مرموقين يضعون عصارة أفكارهم وتجاربهم في موضوعات هذا العدد، حيث الحديث عن العلاقة بين الوظائف والتكنولوجيا الرقمية، وتأثيرها على المهارات، والمواهب، وطبيعة أماكن العمل وطرقه.. وأضافت: ”ومن بين المواضيع التي تناولتها العدد، ولا تقل أهمية عن سابقتها: (الموظفون المستقلون الجدد الذين يشكلون ما يسمى بـ ”اقتصاد العمل الذاتي المستقل“ بما لهم وما عليهم، وكيفية استفادة المؤسسات من المواهب المتاحة ضمن هذا النمط من العمل، كمصدر للخبرات والكفاءات بتكلفة أقل، وكذلك موضوع التوازن بين الحياة العملية والأسرية الاجتماعية، والنصائح المقدمة للموظفين

من تجارب وأبحاث وممارسات عالمية. وذكرت أن ”الهيئة“ تمكنت على مدار السنوات الماضية من الوصول بالمجلة إلى قاعدة قراء واسعة، من المختصين والمهتمين، وتأسيس شبكة عالمية من الشركاء، وامتدت مساحة التعاون والشراكة لتشمل دولاً عديدة منها: الولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، وأستراليا، والهند، وأوروبا الغربية؛ لإصدار مجلة غنية بالمعلومات والتجارب، ثنائية اللغة، حيث كان من بين الشركاء جامعات عالمية، ومؤسسات وبيوت خبرة متخصصة في مجال الموارد البشرية.

ولفتت سعادة عائشة السويدي إلى أن العدد العاشر من مجلة صدى الموارد البشرية، يصدر تزامناً مع مؤتمر الموارد البشرية الدولي السنوي، بدورته التاسعة، الذي تعقده الهيئة، برعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، مبيّنة أن موضوعات هذا العدد تتمحور حول عنوان المؤتمر، الذي يركز على ”تحديات رأس

إدارة الموارد البشرية في الولايات المتحدة الأمريكية SHRM، والمعهد البريطاني العالي للموارد البشرية CIPD، ومجموعة بوسطن الاستشارية BCG، وجامعة موناخ الأسترالية Monash، ومنظمة ”جالوب، Gallup، وجمعية الإدارة العامة الدولية للموارد البشرية IPMA، وباحثين ومختصين في مجال إدارة وتطوير رأس المال البشري في مختلف أنحاء العالم).

وفي هذا الصدد أوضحت سعادة عائشة السويدي المدير التنفيذي لقطاع سياسات الموارد البشرية في الهيئة أن مجلة صدى الموارد البشرية باتت منبراً مثالياً ونافذة هامة لتسليط الضوء على كافة القضايا والمستجدات المحلية والإقليمية والعالمية المتعلقة بتنمية وتطوير رأس المال البشري، منوهة بالمستوى الذي وصلت إليه مجلة صدى الموارد البشرية، وكيف أضحت خلال بضع سنوات مجلة متخصصة في مجال الموارد البشرية، قادرة على مواكبة كل جديد، فيما يتعلق بتمكين وتطوير الموارد البشرية،

البشرية المتخصصة، التي تصدرها بشكل نصف سنوي، باللغتين العربية والإنجليزية، بالشراكة مع جامعات ومؤسسات عالمية رائدة في مجال الموارد البشرية مثل: (جمعية الإمارات العربية المتحدة في روسيا.

أصدرت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية العدد العاشر من مجلة صدى الموارد البشرية المتخصصة، التي تصدرها بشكل نصف سنوي، باللغتين العربية والإنجليزية، بالشراكة مع جامعات ومؤسسات عالمية رائدة في مجال الموارد البشرية مثل: (جمعية الإمارات العربية المتحدة في روسيا.

•• دبي- الفجر:

أصدرت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية العدد العاشر من مجلة صدى الموارد البشرية المتخصصة، التي تصدرها بشكل نصف سنوي، باللغتين العربية والإنجليزية، بالشراكة مع جامعات ومؤسسات عالمية رائدة في مجال الموارد البشرية مثل: (جمعية الإمارات العربية المتحدة في روسيا.



الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة تستضيف ”من شرخ الباب“

أن العملية التعليمية في الكلية تعتمد التراث المحلي محورا أساسيا في عملية التعليم والتدريس، ولذلك تسعى الكلية إلى استقطاب الخبرات الفنية لتحقيق المعادلة الفنية والرؤية البصرية بين المجتمع بعاداته وتقاليده وطلبة الكلية، هذا بهدف تحقيق التنوع في مصادر التعليم.

وجامعة الشارقة، كما أشاد بالصور الإماراتي يوسف العدان، الذي وفق من خلال عدسته تنوع وغنى التراث الإماراتي العريق من جوانبه المختلفة، وأضاف أن مثل هذه المعارض تخلق أرضية فوتوغرافية موفقا للأجيال القادمة.

من جانبها، أكدت الأستاذة الدكتورة نادية مهدي الحسني،

مهدي الحسني، عميدة كلية الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة، وبحضور الدكتور محمد يوسف، الأستاذ المساعد بكلية الفنون الجميلة والتصميم ، والمنسق العام للمعرض. وفي كلمه له خلال الافتتاح، أكد الدكتور عبد العزيز المسلم أن المعرض يجسد الشراكة الفعالة والقائمة بين المعهد

الإماراتي يوسف العدان، والذي يقدم من خلاله، صورة حية للتمازج بين الفن والمجتمع والحرف البدوية، وذلك على مدار سبعة أيام بمقر كلية الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة. افتتح المعرض الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، بإصاحبه الأستاذة الدكتورة نادية

•• الشارقة-الفجر:

ضمن فعاليات أيام الشارقة التراثية، وبدعم ورعاية معهد الشارقة للتراث، استضافت كلية الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة، المعرض الفني ”من شرخ الباب“، للمصور



منوعات الفكر 27



محمد منير يغني تتر (ولد الغلابة)

يؤدي الفنان المصري محمد منير تتر مسلسل (ولد الغلابة)، بطولة النجم المصري أحمد السقا الذي يخوض من خلاله السباق الرمضاني لهذا العام، وسيحافظ من خلالها على النمط الشعبي الصعيدي، وهو في طور اختيار الأغنية المناسبة للمسلسل.

يذكر أن منير هو أول المتعاقدين على غناء تتر أحد المسلسلات المشاركة في رمضان، والأغنية ستكون من كلمات تامر حسين، وتوزيع عادل حقي، وألحان تامر علي.

(ولد الغلابة) بطولة أحمد السقا، إدوارد، مي عمر، هبة مجدي، إنجي المقدم، كريم عفيفي، محمد ممدوح، تأليف أيمن سلامة، وإخراج محمد سامي.



مصطفى قمر ينتهي من تسجيل (سلمى)

انتهى الفنان مصطفى قمر من تسجيل أغنية باسم "سلمى"، من ألحان تامر علي، وكلمات حسن عطية.

وقال قمر في تصريح صحافي إنه يوجه الأغنية لكل سلمى موجودة في مصر والوطن العربي، ويراهن عليها بقوة خلال ألبومه الجديد، الذي يضم نحو 8 أغنيات، ومن المقرر طرحه في موسم الصيف المقبل.

ويتعاون قمر في ألبومه الجديد مع عدد من الملحنين والشعراء والموزعين، ضمنهم: حميد الشاعري وأمين بهجت قمر وعمرو مصطفى ومحمد الهادي ووليد سعد وأمير طعيمة ورضا زايد وسامح كريم ومودي سعيد وأسامة مصطفى وخالد أمين وأحمد علاء الدين، وغيرهم، ويقدم فيه قمر أغاني متنوعة عن ألبوماته السابقة.

من جهة أخرى، يقرأ قمر عددا من السيناريوهات السينمائية، حيث من المفترض أن يستقر على أحدها، ويبدأ في تصويرها خلال الفترة المقبلة، حيث كان آخر أعماله فيلم "فين قلبي"، الذي أعاده للمنافسة في السينما من جديد، بعد غياب 4 سنوات، وضم الفيلم عددا من الفنانين، منهم: شيري عادل، إدوارد وإيمان السيد.

عادت الفنانة عبير صبري لاستئناف تصوير دورها في

مسلسل (هوجان)،

مع الفنان محمد إمام، بعد مشاركتها في عضوية لجنة تحكيم

مهرجان شرم الشيخ للسينما الآسيوية.

في هذا الحوار تتحدث صبري عن المسلسل الجديد،

وعضوية المهرجان، إضافة إلى مشاريعها القادمة، وغيرها

من التفاصيل



أحدثه تمزج بين الدراما الاجتماعية والاكشن

عبير صبري: عودتي للسباق الرمضاني بسبب إعجابي الشديد بـ (هوجان) وفريق عمله

المهرجان كان لديهم أسباب وحيثيات في اختياري، فأنا ممثلة من 20 عاما ولست حديثة العهد بالسينما.

كما أنني شاركت بالحضور في العديد من المهرجانات العالمية، ولدي تجارب سابقة في التحكيم بمهرجانات سينمائية في المغرب وسلطنة عمان، لذا لم أنظر إلى الانتقادات السلبية التي تحدثت عن اختياري لقناعاتي

• حديثنا عن تجربتك في عضوية لجنة تحكيم مهرجان شرم الشيخ للسينما الآسيوية؟

– اختياري لعضوية لجنة التحكيم جاء من رئيس المهرجان المخرج مجدي أحمد علي، وشكرته على اختياري لهذه المهمة، خاصة أنها كانت فرصة بالنسبة لي للاطلاع على السينما الآسيوية التي لم تتح لي الفرصة لمشاهدة أعمالها من قبل، فهناك دول لم أشاهد منها أي تجارب سينمائية من قبل، لذا استفدت جدا من التجربة، وهنا أود أن أشيد بتوجه المهرجان، خاصة أن السينما الآسيوية متنوعة، وتضم سينمات كثيرة أكثر من التي نركز عليها في مصر.

• كيف وجدت الانتقادات الموجهة لاختيارك كعضو في لجنة التحكيم؟

– على المستوى الشخصي عندما رشحت للتجربة شعرت بأن لدي القدرة للقيام بهذه المهمة، وبالتأكيد الاستاذ مجدي أحمد علي وباقي القائمين على

• ماذا عن دورك؟

– المسلسل به عدد من الخطوط الدرامية المرتبطة بشخصيات لكل فئة، وبالنسبة لي أقدم دور امرأة من طبقة ثرية، وسنشاهد تفاصيل ما يحدث لها، فهي لها دور كبير في مجريات الأحداث التي تمزج بين الدراما الاجتماعية والاكشن.

• كيف وجدت التعاون مع المخرجة شيرين عادل؟

– هذه هي المرة الثانية التي أعمل فيها معها، بعد تعاوننا في مسلسل "الوالدة باشا" قبل سنوات، وهي مخرجة متميزة جدا ولديها رؤية في العمل الذي تقدمه، لذا أنا سعيدة بأنني أعمل معها مجددا، وواثقة من قدرتها على تحويل السيناريو ليكون في أفضل صورة.

• ماذا عن مسلسلك "القائمة 36"؟

– كان يفترض أن يشارك في السباق الرمضاني بالفعل، وهو من بطولة عمرو يوسف، وبعد أن قمت بتوقيع التعاقد مع الشركة المنتجة فوجئت بقرارهم تأجيل التصوير والخروج من السباق الرمضاني.

وحتى الآن لا أعرف ما إذا كان التأجيل سيكون لرمضان بعد المقبل أم ستقوم بتصويره ليعرض خلال العام، وانتظر الموقف النهائي خلال الفترة المقبلة.

• كيف ترين الأزمة التي تمر بها الدراما راهنا؟

– الأزمة الحالية وضع طبيعي للأخطاء التي حدثت السنوات الماضية،

وثمة عوامل دفعت لهذا الأمر، وحذر الكثير منه، فهناك خلل كان واضحا في أجور بعض النجوم، إضافة إلى وجود إنتاج لعدد كبير من الأعمال وعرضها في رمضان، فضلا عن وجود مشاكل في التمويل لدى المحطات ومشاكل لدى المعلنين.

فالأزمة متراكمة،

وبالتالي دفعت إلى الوضع الذي وصلنا إليه الآن، وأتمنى أن ننجح في تجاوزه، لأنه ليس في مصلحة الدراما المصرية التي تعتبر إحدى وسائل القوى الناعمة، وليس من مصلحتنا أن يكون المقدم سنويا منخفضا جدا.

• هل خفضت أجرك مع اتجاه غالبية شركات الإنتاج إلى تخفيض أجور الفنانين؟

– بالفعل قمت بتخفيض أجري وينسبة كبيرة، والحقيقة ان الشركات خفضت الأجور ضمن محاولة لإصلاح منظومة الإنتاج الدرامي، وأتمنى أن تنجح هذه المنظومة في أن نعبّر من الأزمة الحالية وتعود الدراما المصرية إلى الانتعاش مجددا.

• ماذا عن فيلمك الجديد "زنتانة 7"؟

– لا أعرف أي تفاصيل عن موعد استئناف التصوير، وهو تجربة جديدة ومختلفة،

وبالفعل صورنا جزءا كبيرا من أحداثه، لكن التصوير حاليا متوقف بشكل كامل، وقرأت أخبارا بأن التوقف بسبب مشكلة إنتاجية لتعثر الشركة المنتجة، لكنني لا أعرف مدى دقتها، وفي الوقت نفسه ليس لدي أي معلومة عن موعد استكمال التصوير، ولم يتواصل أحد معي من الشركة المنتجة حول الأمر.

مريم حسن في (ابو جبل) و(قمر هادي) خلال رمضان

مصطفى شعبان ونجلاء بدر ومريم حسن ودياب ومحمود البزاوي وعائشة بن أحمد ومحمد علي رزق ورشا بن معاوية وأحمد خالد صالح وعابدة رياض ونادية رشاد ومصطفى درويش وغفران محمد.

أما "قمر هادي" فبطولة هاني سلامة وداليا مصطفى ويسرا اللوزي ومريم حسن ومحسن محيي الدين وهادي الجيار وأشرف زكي وحمزة العيلي ومؤمن نور وآية سماحة، وعدد من النجوم الشابة، ومن تأليف محمد سلام حافظ، وإخراج رؤوف عبدالعزيز، وإنتاج سينرجي.

تظهر الفنانة مريم حسن في دراما رمضان المقبل من خلال مسلسلين، الأول "أبو جبل" مع مصطفى شعبان، حيث بدأت تصوير مشاهدنا فيه الشهر الماضي، وتجسد خلاله دور إحدى البطلات الثلاث، والثاني هو "قمر هادي" مع هاني سلامة، وتجسد فيه شخصية تظهر وتغير مسار الأحداث.

"أبو جبل" تأليف محمد سيد بشير، وإخراج أحمد صالح، وإنتاج سينرجي، وبطولة



الفكر

ممارسة الرياضة أفضل علاج لتلف الغضاريف



يصيب الملايين حول العالم. وتقلل ممارسة النشاط البدني المعتدل بين 10 و59 دقيقة كل أسبوع من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 18%، بينما ممارسة التمارين المعتدلة لمدة 60 دقيقة وصولاً إلى 149 دقيقة يرفع النسبة إلى 28%، أما ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 150 و299 دقيقة في الأسبوع فيقلل الخطر بنسبة 31%.

يُسمى (HDAC6)، وقد لوحظ أن الأدوية التي أوقفت تنشيط ذلك البروتين، تمنع الآثار المضادة للالتهابات الناتجة عن النشاط البدني، في حين أن العلاجات الدوائية الأخرى كانت قادرة على محاكاة فوائد ممارسة الرياضة. وأشار الباحثون، حسب الوكالة، إلى أن النتائج قد تؤدي إلى نهج علاجي جديد كلياً يعرف باسم الطب الميكانيكي، حيث تحاكي العقاقير تأثير القوى الميكانيكية لمنع الآثار الضارة للالتهابات وعلاج الحالات المختلفة، مثل التهاب المفاصل. ويأمل الباحثون أن تساعد هذه النتائج في البحث عن علاجات لالتهاب المفاصل، الذي

كشفت دراسة طبية حديثة عن تأثير ممارسة الرياضة على الغضاريف، وما يمكن أن تساعد عليه، خاصة النشاط الحركي المستمر. ونقلت وكالة أنباء الشرق الأوسط، عن الدراسة، أن ممارسة التمارين الرياضية تؤثر بالإيجاب على الأنسجة، التي تشكل المفاصل والغضاريف، كما تمنع القوى الميكانيكية، التي تعاني منها الخلايا في المفاصل أثناء التمارين تدهور الغضاريف؛ عن طريق تثبيت عمل الجزيئات الالتهابية، التي تسبب التهاب المفاصل. وأظهر الباحثون في جامعة (كوين ماري) البريطانية، أن هذا التأثير المضاد للالتهابات ناتج عن تنشيط بروتين معين

الوزن الزائد قد يزيد من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس

حذرت دراسة أمريكية جديدة من أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن قبل الوصول إلى سن الخمسين أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس. وقال إريك جيكوبس، الباحث في جمعية السرطان الأمريكية، في مدينة أتلانتا، إن نتائج الدراسة تشير إلى أن الوزن الزائد قد يزيد من خطر الوفاة بسرطان البنكرياس أكثر مما كان يعتقد في السابق، مضيفاً أن معدلات سرطان البنكرياس في ازدياد مستمر منذ أوائل العقد الأول من القرن العشرين. وفحص المشاركون في الدراسة بيانات حوالي 963 ألفاً من البالغين الأمريكيين الذين لديهم تاريخ مع مرض السرطان، وتوصلوا إلى وجود رابط بين زيادة مؤشر كتلة الجسم وارتفاع خطر الوفاة بسرطان البنكرياس.

وقال الباحثون إن نتائجهم تشير بقوة إلى أن وقف الزيادات الأخيرة في معدلات الإصابة بسرطان البنكرياس وعكس اتجاهها في النهاية يحتاج إلى عمل أفضل لمنع زيادة الوزن عند الأطفال والبالغين.

عبوات المياه البلاستيكية.. هل تسبب السرطان؟

لا يزال الجدل قائماً حول استخدام عبوات المياه المصنوعة من البلاستيك، وما إذا كانت آمنة على الصحة، خاصة بعد أن ربط العديد من الأبحاث بين البلاستيك والإصابة بأنواع معينة من مرض السرطان. وأشعل مذيع الأخبار البريطاني توم بروكار (79 عاماً) هذا النقاش من جديد، عندما قال إنه لا يشرب من عبوات المياه البلاستيكية، وذلك بعد أن أشار باحث رئيسي في السرطان إلى ارتباطها بالأورام الخبيثة. وقال الدكتور جو شوارز، وهو كيميائي بارز ومدير مكتب العلوم والمجتمع بجامعة ماكجيل البريطانية في حديث لصحيفة "ديلي ميل" : "التصريح الذي أشار إليه بروكار حقيقي، ونحن لا نعرف إذا كانت عبوات المياه البلاستيكية متورطة أم لا في مرض السرطان". وأضاف شوارز: لا يمكننا إثبات هذه الصلة بعد، لكن هناك الكثير من الالتباس حول المواد التي تصنع منها عبوات المياه. إلا أن شوارز أشار في نفس الوقت إلى أن كمية الجرعة المسرطنة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بالأورام الخبيثة، فالتعرض لمادة مسرطنة لا يعني بالضرورة الإصابة بالمرض. وأوضح شوارز أن الفلق الرئيسي يأتي من مادة تسمى "بوسفينول أي"، وهي مادة مسرطنة معترف بها علمياً، وكانت تستخدم في عبوات الأطفال قبل سحبها من السوق، على الرغم من استخدامها في بعض أجهزة التبريد، إلا أنها لا تدخل في تصنيع عبوات المياه التي نشرب منها. ويتم تصنيع عبوات المياه المستخدمة للشرب في الوقت الحالي من مادة إيثيلين تيريفثاليت، التي تعتبر آمنة للاستخدام مرة واحدة، لذلك يجب تجنب إعادة تعبئة العبوات مرة أخرى واستخدامها للشرب.



أشخاص يلعبون بمسدسات مائية خلال مهرجان مياه سونجكران للاحتفال بالعام التايلاندي الجديد، في بانكوك. رويترز

قرأت لك

الطماطم



كشفت دراسة جديدة عن الفوائد الصحية المنتظرة من تناول الطماطم بشكل يومي، وفي مقدمتها التقليل من خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، واكتشفوا أن تناول الطماطم يقلل من خطر سرطان الجلد بنسبة 50%، بعد إجراء دراستهم على فئران التجارب. بحسب ما نشر موقع "ميديكال نيوز توداي". ويعد التعرض للشمس بدون حماية، هو عامل الخطر الأكبر لسرطان الجلد، والذي يعد أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم. وأثبتت دراسات سابقة، أن معجون الطماطم له تأثير فعال في علاج حروق الشمس، بينما أشارت الدراسة الحديثة أن تناول ثمرة الطماطم نفسها أكثر فعالية في الوقاية من حروق الشمس. وقام الباحثون بتطبيق دراستهم على مجموعة من فئران التجارب تم تغذيتها على مسحوق الطماطم لمدة 35 أسبوعاً، ثم تعريضها للأشعة فوق البنفسجية، ووجدوا أن الأورام السرطانية في الجلد انخفضت لديها بنسبة 50% مقارنة بالفئران التي لم يتم تغذيتها على الطماطم.

سؤال وجواب

• من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟

نانسي بيلوسي.

• ما اصل هذا المثل أعطاني أبي كرمأ ولم أقدم له عتقودأ واحداً؟

ارميني

• بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟

صناعة السفن

• من هو الاديب العالي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح؟

تشارلز ديكنز

• تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان؟

التراب والحصى

هل تعلم؟

- لون السيارة الأكثر أماناً هو الأبيض.
- هل تعلم أن أكثر ما ينساها المسافرون هو فرشاة أسنانهم.
- هل تعلم أن منتج سبرايت من كوكا كولا تم إطلاقه في عام 1961م.
- التفاح أكثر فعالية للنشاط صباحاً بعد النوم من القهوة.
- يؤذي عين الأخطبوط ذو شكل مستطيل.
- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهييج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيتسارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتقو التحكم بالأمزجة تضع.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجليه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتفحصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفحص بدقة، ثم يبدأ قليلاً ويعطي سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه المغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

قصة الحاكم الظالم

في إحدى المدن الصينية حدث قديما ان جاءهم حاكما ظالما اراد ان يمتلك اهل المدينة ثمنلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاما قاسية عليهم واستعبدهم، ولأنهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد .

وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها مايسد جوعهم ويمنحهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا.. هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لنتهم لم ينطقوا بآية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظنا انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويسانده للقضاء على الظلم والظالم فلباتى إلى اسفل الجبل وينتظر هناك فجرا.

قبيل الفجر كان الفارس يختبا هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلبس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماما انه لن يأتي اليه احد وان أتى سيكون الحاكم نفسه، وبالفعل هناك خائن اخبر الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع – كما قال- بذبح ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقطعه اشلاء وسلمت اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الاقوياء فوقف يلتفت يمينا ويسارا بحثا عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبرك يامولاي لنختبا ونفاجأهم جميعهم، وتفرق الجميع ليختبأ كل منهم في مكان وهذا ماكان يريده الفارس الذي يعرف عمله جيدا، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر، كان هناك رجلا يجرجر جثتا ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانبا ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة وعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وعدت ارجل كثيرة إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجا في دمانه فهللوا وفرحوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالما منذ ذلك الوقت .