

نهيان بن مبارك يشهد
احتفال جامعة بيرزيت
بمئوتها في الإمارات



رندة كعدي: النقد
ضروري، والتجريح ممنوع
ويبقى لكل شخص رأيه



العمل من المنزل أو المكتب؟ ..
الإيجابيات والسلبيات

بالذكاء الاصطناعي .. طرق تصلح نفسها ذاتياً

يتعاون فريق من جامعة سوانسي، وكلية كينغز في لندن مع علماء في تشيلي لتطوير نوع جديد من الإسفلت "ذاتي الإصلاح"، لسد شقوقه ذاتياً.

وحسب "بي بي سي" فإن الإسفلت مصنوع من نفايات الكتلة الحيوية، باستخدام الذكاء الاصطناعي ويمكنه إصلاح شقوقه دون حاجة إلى صيانة أو تدخل بشري.

وحسب خوسيه نورامبويتا كونتريراس، المحاضر في قسم الهندسة المدنية بجامعة سوانسي، فإن "الفكرة الأساسية هي تحفيز المواد لإغلاق الشقوق في الإسفلت بشكل ذاتي، دون تدخل بشري".

وقال كونتريراس عن الإصلاح الذاتي: "إنه مثل الجسم، إذا تمكنت من تحديد أي مشكلة في جسمك، يمكنك إيقافها في مرحلة مبكرة، هنا المفهوم نفسه".

ولم يقدم كونتريراس مزيداً من التفاصيل عن التجربة التي وصفها بواحدة وأقل كلفة عند استخدام المادة الجديدة لأول مرة على الطرقات، واستثمار ناجح لأنه سيقلل من عمر الإسفلت كثيراً على المدى البعيد.

وأدخل العلماء مواد صغيرة مملوءة بزيوت معاد تدويرها، في الإسفلت، لتلطف عندما تبدأ المادة في التشقق.

خدمة القنادس توفر على حكومة التشيك 1.2 مليون دولار

قدم حيوان القنادس خدمة كبيرة، لحكومة جمهورية التشيك، بقيمة أكثر من مليون دولار، في واقعة طريفة انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي. ووفقاً لموقع "فوكس"، كان هناك مشروع لإعادة ترميم المناطق المائية في منتزه طبيعي، منذ عام 2018.

وعلى مر السنين، جمعت الإدارة جميع التصاريح اللازمة وكانت جاهزة لبدء البناء. لكن تبين أن القنادس المحليون، الذين يعيشون زمام الأمور بأيديهم، وقاموا ببناء السدود في نفس المواقع التي خططت لها الحكومة.

وقال رئيس إدارة الحماية الطبيعية، "لقد وفر لنا القنادس 30 مليون كرونة تشيكية. لقد بنوا السدود دون أي وثائق للمشروع وبالجانب".

تجارب واقعية لإنقاص الوزن .. قصص نجاح ملهمة



تضع مواقع التواصل الاجتماعي بوصفات إنقاص الوزن، لكن تبقى التجارب الحقيقية هي المهم الحقيقي للكثيرين ممن يبحثون عن أمل الحصول على قوام مثالي، ليس بهدف تجميلي فحسب، بل أيضاً رغبة في تحسين الصحة العامة والحفاظ على مظهر شاب، بحسب ما نقلته مجلة سيدتي.

تختلف الطرق التي تعتمد عليها كل امرأة لتحقيق هذا الهدف حسب احتياجاتها وظروفها الصحية وسنها؛ ما يجعل رحلة فقدان الوزن تجربة شخصية وفريدة. ولأن القصص الحقيقية تساعد في تحفيز النساء على خوض التجربة، التقت "سيدتي" ثلاث نساء نجحن في الوصول إلى الوزن المثالي، ولكل واحدة قصة وتجربة ملهمة تختلف عن الأخرى.

تدعم دراسة أجرتها Harvard Medical School فاعلية الصيام المتقطع في تحسين صحة الجسم العامة، حيث إنه يساعد على تقليل الالتهابات وتعزيز حساسية الإنسولين؛ ما يسهم في تحسين وظائف الجسم.

التوصيات والتوصيات
حسب تجربة ليلى، فقد نصحت بالتالي: الحرص على تناول وجبات متوازنة خلال فترة الطعام، تشمل البروتين والخضروات والألياف.

تجربتي "سيدتي" ثلاث نساء نجحن في الوصول إلى الوزن المثالي، ولكل واحدة قصة وتجربة ملهمة تختلف عن الأخرى.

خلال ثمانية أشهر، تمكنت منى من فقدان 20 كيلوغراماً، واستعادت رشاقها وصحتها. تقول منى: "تعلمت خلال هذه الرحلة كيفية اختيار الأطعمة الصحية والمخذية، وتجنب السعرات الحرارية الفارغة". تظهر دراسات أن مراقبة السعرات الحرارية تعد واحدة من أكثر الطرق فاعلية لإنقاص الوزن، حيث تعزز من وعي الشخص بمقدار ما يستهلكه من طاقة يومياً.

التحديات والحلول
تقليل السعرات الحرارية يسبب شعوراً بالجوع لا يتوقف، لكن يمكن التغلب على ذلك من خلال إعداد وجبات صحية وشهية في المنزل؛ ما يساعد على الالتزام بالحمية.

نتائج مشتركة بين التجارب الثلاث
على الرغم من اختلاف الاستراتيجيات؛ فإن التجارب

التجربة الأولى
تروي أمل، 35 عاماً، أنها كانت تعاني من زيادة الوزن لفترة طويلة؛ ما أثر في صحتها العامة وقتتها بنفسها. بعد محاولات فاشلة مع العديد من الحميات الغذائية، قررت تجربة رجيم الكربوهيدرات المنخفضة. قامت بتقليل استهلاك الكربوهيدرات تدريجياً، وتحديداً الأطعمة المجهزة من الدقيق، مثل الخبز والمعكرونة وجميع المخبوزات والحلويات المصنعة، وركزت على تناول البروتينات مثل الدجاج والأسماك، بالإضافة إلى الخضروات الغنية بالألياف والدهون الصحية مثل الأفوكادو والمكسرات، وتقول: "كنت أتناول بدائل الخبز المصنوع من الشعير، كما كنت أتناول 3 ملاعق من الأرز مرة إلى مرتين أسبوعياً".

وتدرف أمل: "خلال الأشهر الستة الأولى، فقدت نحو 15 كيلوغراماً، وشعرت بتحسين كبير في مستويات طاقتي وصحتي العامة". تشير دراسة نُشرت في مجلة The New England Journal of Medicine إلى أن الحميات منخفضة الكربوهيدرات ليست فعالة فقط لفقدان الوزن، بل تساعد أيضاً في تحسين مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

التحديات والحلول
توضح أمل أن أصعب ما واجهته هو التخلي عن الحلويات والمخبوزات، لكنها وجدت بدائل صحية مثل الحلويات منخفضة الكربوهيدرات والمخبوزات المصنوعة من دقيق اللوز؛ ما ساعدها على الالتزام بالنظام الغذائي. القرني أيضاً: تجربتي مع البكتيريا النافعة ساهمت في تحسين الهضم وزادت نشاطي بالنسبة لليلى، 29 عاماً، كما جدول عملها المزدحم يجعل من الصعب عليها الالتزام بحميات غذائية تقليدية. قررت تجربة الصيام المتقطع بنظام 16-8، حيث تتوقف عن تناول الطعام لمدة 16 ساعة يومياً وتتناول وجباتها خلال فترة 8 ساعات.

خلال الأشهر الأربعة الأولى، فقدت ليلى نحو 10 كيلوغرامات، وشعرت بتحسين في التركيز ومستوى طاقتها. تقول ليلى: "ما أعجبني في هذا النظام هو أنه مرن ولا يفرض علي قيوداً صارمة على أنواع الطعام التي أتناولها".

أفاد بحث أسترالي جديد بأن حليب النوق يمكن أن يقدم بعض الفوائد الصحية المثيرة للإعجاب، وخاصة لنظام المناعة. ويحتوي حليب النوق على بروتينات داعمة للمناعة أكثر بكثير من حليب البقر "1143 مقابل 851"، ويفتقر إلى البروتين الرئيسي الذي يسبب حساسية الألبان، بحسب "ستادي فايندر". كما قد تساعد المركبات النشطة بيولوجياً في حليب الإبل على مكافحة البكتيريا الضارة، ودعم صحة القلب، وخلق بيئة معوية أكثر صحة. واستكشفت الدراسة التي أجريت في جامعة أديث كوان تحليلاً متعمقاً يقارن بين حليب البقر والإبل، مع التركيز بشكل خاص على البروتينات التي تؤثر على وظيفة المناعة والتهام، وفي حين يهيمن حليب الأبقار على

علاج جديد لتساقط الشعر يثير ضجة

يُحدث علاج محتمل جديد للتلعبة الأندروجينية، والمعروفة أيضاً باسم الصلع الوراثي عند الذكور، ضجة كبيرة باعتبار أنه قد يكون علاجاً ثورياً، مع بدء تجربة سريرية على مستوى أمريكا لاختبار سلامته وفعالته.

والدواء باسم VDPHLO1، هو حبة غير هرمونية تظهر نتائج واعدة في استعادة الشعر دون متاعب العلاجات الموضعية والآثار الجانبية الخطيرة المحتملة للأدوية الهرمونية، وفق "نيويورك بوست".

وقال الدكتور نيل ساديك، أستاذ الأمراض الجلدية السريري في كلية طب وايل كورنيل: "أؤكد على كونه علاجاً غير هرموني، لأن العلاج القوي الوحيد المعتمد من قبل إدارة الغذاء والدواء لتساقط الشعر النمطي له آلية عمل هرمونية ويرتبط بآثار جانبية هرمونية محتملة مثل ضعف الانتصاب وانخفاض الرغبة الجنسية والأفكار الانتحارية". وأضاف عن أفضلية الدواء "غالبا ما يكون للخيارات الموضعية معدلات توقف عالية، لأنها قد تكون فوضوية ومرهقة في التطبيق، فيما هذا سيكون أسهل بكثير". ويتم الترويج لـ VDPHLO1 من قبل Veraderm، وهي شركة أدوية حيوية مقرها نيو هافن، كونيتيكت، والتي أعلنت في ديسمبر - كانون الأول أنها جمعت 75 مليون دولار لتمويل التجربة الجديدة.

جدل أفضل الأنظمة الغذائية .. تجربة توأمين متطابقين تحسمه

يعتبر اختيار النظام الغذائي واحدا من أكثر المواضيع المثيرة للجدل في عالم اللياقة البدنية، وتنتشر أكثر الخيارات غالبا في نوعين من الأنظمة الأول يعتمد على خفض الدهون والثاني يعتمد على خفض الكربوهيدرات.

في هذا السياق، قرر توأمين متطابقين تقديم نظرة حاسمة حول أي النظامين أفضل من خلال التجربة. كان التوأمين روس وهوغو تورنر (36 عاماً)، يتناولان 3 وجبات يوميا بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين، وهو ما يعادل حوالي 3500 سعرة حرارية في المجموع. كما أمضى التوأمين تيرنر 12 أسبوعاً في القيام بجلسات تمرين رياضة مماثلة، واستراحا كل 3 أيام مرة.

اتبع هوغو نظاما غذائيا عالي الدهون ومنخفض الكربوهيدرات وبدأ في استهلاك معظم السعرات الحرارية من خلال تناول زيت الزيتون والزبدة والمكسرات والبيض والأفوكادو.

وفي الوقت نفسه، بدأ روس في تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل المعكرونة والأرز وقلل من تناوله للأطعمة الغنية بالدهون، واصل كلاهما تناول مصادر البروتين الكاملة مثل الدجاج ومشروبات البروتين.

بحلول نهاية الأسابيع الـ 12، اكتسب روس 2.2 رطل من العضلات وفقد رطلين من الدهون بعد اتباع نظام غذائي عالي الكربوهيدرات. كما نجح في خفض نسبة الكوليسترول في دمه وتمكن من خفض نسبة الدهون الحشوية الداخلية "النوع الأكثر خطورة المرتبط بالأمراض المزمنة" من 11.5 بالئة إلى 11.1 بالئة. أما شقيقه هوغو، فقد 0.6 رطل من الدهون، ولم يلاحظ أي تغييرات في مستويات الكوليسترول لديه وزادت نسبة الدهون الحشوية الداخلية لديه من 11.4 بالئة إلى 12.6 بالئة.

بالإضافة إلى فقدان المزيد من الدهون، كان أداء روس أفضل أيضا في اختبارات القلب والأوعية الدموية بينما لاحظ هوغو أن أداءه كان أسوأ وشعر بتعب أكبر أثناء التمارين المكثفة.

أظهرت البيانات التي جمعها باحثو جامعة لوفهورو أيضا أن روس كان قادراً على الجري لفترة أطول بحلول نهاية التجربة.

وخلص الباحثون إلى أن النظام الغذائي عالي الكربوهيدرات كان الأفضل بشكل عام.

احتفالات عيد الحب في

أمريكا بالأطباق الشهية

قد يُعرض الكثيرون في عيد الحب هذا العام عن تقديم الزهور، في نيويورك الأمريكية، حيث تقدم المطاعم وحلات المشروبات والحلويات والفاهي أفكاراً مبتكرة وأطباقاً شهية.

وفق "نيويورك بوست"، يقدم مطعم Hold My Knots في هيلسدیل، نيويورك، باقات شهية بسعر 39.95 دولاراً، مصنوعة من أصابع الدجاج وحلقات البصل وأعواد الموزاريلا والرافولي المقلية والبيبروني أو عقد النوم المحشوة بالجبن، والتي تتضمن حتى لمحات من الريحان لتشبه بتلات الورد. وقالت مالكة المطعم شايلا مينوتو عن الفكرة: "لقد سئم الجميع من الزهور في عيد الحب". كما تبتكر مطعم وبارات مانهاتن عروضها الخاصة بعيد الحب، حيث يقدم مطعم Serendipity 3 الشهير في الجانب العلوي الشرقي حلوى شهية مالحة وحلوة، وتأتي بسعر مرتفع.

وأطلقت مالكة المكان كيلي، عليها اسم سانت كيتس ونيفيس، ويبلغ سعر مخروط الحلوى 69 دولاراً، وهو عبارة عن مخروط وافل منقوع بالشمبانيا والذهب الصالح للأكل عيار 23 قيراطاً، ومحمو بايس كريم كريمة فرايز، ويغطى بستة جراتات من كافيار سمك الحفش الأبيض الأمريكي الأصلي، ويُقدم على حامل مخروط سلكي مطلي بالذهب، مع ملعقة من عرق اللؤلؤ على فراش من رقائق البطاطس الزرقاء. وفي مطعم Cantina يقدم الشيف سول مونتيل Corazon de Concha، وهي حطيرة آيس كريم مكسيكية وردية اللون محلية الصنع بقيمة 16 دولاراً أمريكياً مع آيس كريم.

حليب النوق يدعم المناعة ولا

يثير حساسية ضد الألبان



فقدت الذاكرة فتحوّلت

قصتها إلى مسلسل تلفزيوني

تحوّلت حالة امرأة كندية تعاني من فقدان الذاكرة إلى موضوع سلسلة وثائقية جديدة ستعرض على منصة أمازون برايم فيديو، الثلاثاء المقبل، بعنوان "50 ألف أول موعد: قصة حقيقية".

تتناول السلسلة تفاصيل المعاناة اليومية للكندية نيش بيلادي (34 عاماً) بعد إصابة دماغية أفقدتها ذاكرتها، حيث تنسى كل يوم وجود ابنتها وصديقها، ما يجعلها تدور في دائرة مفرغة من النسيان المستمر.

في تصريح نقلته صحيفة "نيويورك بوست"، تحدثت بيلادي عن غرابة العيش بهذه التجربة، معتبرة أن الأمر أصبح أكثر إثارة للدهشة، عندما تحول إلى واقع مكرر يعرض على الشاشة. وكشفت أن سبب مشاركتها في السلسلة الوثائقية المرتقبة هو رغبتها في زيادة الوعي حول حالتها، التي قد تبدو غريبة للبعض، لكنها حقيقية، وأكدت أن ذاكرتها لا تتعدى 20%، لدرجة أنها تنسى ما فعلته قبل يومين فقط.



تتويجاً لمسيرتها التي تأسست عام 1924

نهيان بن مبارك يشهد احتفال جامعة بيرزيت بمئويتها في الإمارات

دولة الإمارات تدافع باستمرار عن حقوق الشعب الفلسطيني، وتسعى دائماً لتوفير كل سبل الدعم والمساندة له في كل المجالات

يحفظ فلسطين، وطناً قوياً بأبنائه وبناته، عزيزاً بتاريخه، واثقاً بمستقبله، قادراً على تحقيق جميع أهدافه وغاياته.

من جانبه، أكد رئيس الجامعة، د. طلال شهبان أن إحياء مئوية جامعة بيرزيت يعكس روح الإرادة والإصرار التي صاغت مسيرتها منذ تأسيسها، موضحاً أن الجامعة أصبحت اليوم نموذجاً للريادة العلمية والمعرفية.

وقال: "إن جامعة بيرزيت ليست مجرد مؤسسة تعليمية، بل هي رمز للإصرار والعزيمة. نحن نؤمن بأن التعليم يجب أن يكون مرتبطاً بالواقع المعاش، ويعزز ثقافتنا الفلسطينية، ويعمل على حماية ذاكرتنا الجماعية. إننا نسعى جاهدين لتوفير بيئة تعليمية تشجع على حرية الفكر والتنوع، حيث يمكن لطلبتنا التعبير عن آرائهم وتطوير أفكارهم بحرية."

كما أكد د. شهبان على أهمية البحث العلمي، مشيراً إلى أن "البحث هو أداة التغيير، وهو ما نمتلكنا من مواجهة التحديات. نحن نعمل على تعزيز البحث الذي يهدف إلى تحسين الحياة اليومية للناس، وتقديم حلول مبتكرة للمشكلات التي نواجهها."



المبادئ الوطنية، بل وكذلك القيم والمبادئ الإنسانية المشتركة في كافة ربوع العالم.

"أشكركم جميعاً على دعوتي لحضور هذا الحفل، وأقدر لكم حرصكم الواضح على تقدم وتطوير جامعتكم، واعتزازكم الكبير برسالتها ومسيرتها، بل وأقدر لكم كذلك ارتباطكم القوي بأمال وطموحات المجتمع الفلسطيني، راجياً أن تظلوا على هذا الدرب سالرين، تدفعكم عزيمة قوية، وإرادة لا تلتين. إنني أحيي فيكم جميعاً الليلة، روح فلسطين، وحرصها على تمكين جميع أبنائها وبناتها، كما أحيي فيكم اعتزازكم بالأخوة الصادقة بين فلسطين والإمارات، وسعيكم الدائم، لتنمية علاقاتنا معاً، نحو المزيد من البناء والتعاون والتضامن، لا في مصلحة الأمة العربية كلها."

"أشركم الليلة تفككم وتفاؤلكم، بأن جامعة بيرزيت ستسير باذن الله، من حسن إلى أحسن، وأنها ستكون ويعون الله دائماً مثلاً وقدوة للجامعة الناجحة في كل المجالات. أَدْعُو الله سبحانه وتعالى، أن تستمر هذه الجامعة، وهي الجامعة المرموقة، في فلسطين، والمنطقة والعالم، وأدعو جُلّ وعلا ن

والخريجات منها، مؤكداً أننا جميعاً نلتفت بقوة حول الأهداف النبيلة لهذه الجامعة. إن مئوية الجامعة تمثل نقطة تاريخية تستحق التأمل والاعتزاز، وتدفع إلى النظر إلى المستقبل بثقة وتفاؤل، تؤكد فيها بكل قوة أن هذه الجامعة ستظل ويعون الله جامعة للحاضر والمستقبل، تكون دائماً ملائمة لظروف مجتمعها، وتدرك بوضوح دورها الكبير، في أن تكون فعلاً أداة المجتمع الفلسطيني لتحقيق آماله وطموحاته على طريق العزة والكرامة، والتقدم والرخاء."

وأكد معاليه أن هذا الحفل هو تعبير صادق عن مشاعر الإمارات تجاه فلسطين، قائلاً: "إن دولة الإمارات، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله - تدافع باستمرار عن حقوق الشعب الفلسطيني، وتسعى دائماً لتوفير كل سبل الدعم والمساندة له، وفي كل المجالات. نحن في الإمارات نقدر جهود كافة المؤسسات التي تخدم المجتمع والإنسان في فلسطين، وجامعة بيرزيت بكل تأكيد، مثال ونموذج حيّ لمؤسسة وطنية مهمة، تسعى إلى تنمية الفرد، وتقدم المجتمع، وتأكيد القيم

•• دبي - الفجر

نظمت جامعة بيرزيت، احتفالاً خاصاً بمناسبة مئويتها الأولى في دولة الإمارات العربية المتحدة، جاء ذلك باستضافة كريمة من معهد دبي إنستيتيوت في المدينة المستدامة بدبي.

شهد الاحتفال حضور نخبة من الشخصيات الرسمية والداعمة، يتقدمهم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، عضو مجلس الوزراء، ووزير التسامح والتعايش، ورئيس جامعة بيرزيت، د. طلال شهبان، وسعادة السيد محمد أسعد، القنصل العام لدولة فلسطين في دبي، وسعادة السيد سعد غزال، نائب القنصل العام للمملكة الأردنية الهاشمية، والسيد عبد الجبار عودة، سفير جامعة بيرزيت في الإمارات، والسيد سعد عبد الهادي، والدكتور لبنيا بركات من مجلس أمناء الجامعة.

تعد هذه الفعالية الأولى للاحتفاء بالمئوية خارج فلسطين، وتتويجاً لمسيرة جامعة بيرزيت التي تأسست عام 1924 كمدرسة ابتدائية للبنات، قبل أن تتطور إلى واحدة من أبرز المؤسسات الأكاديمية في العالم العربي، مع حفاظها الدائم على رسالتها في تمكين الشباب الفلسطيني، وإثراء المشهد العلمي والعربي.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك في كلمته خلال الاحتفال: "يسرني أن أعبّر عن مساندتنا القوية لهذه الجامعة، التي تتسم مسيرتها بقوة العزيمة، وصلابة الإرادة، ووضوح الهدف. إن جامعة بيرزيت تقوم بمسؤولياتها الجليلة في الحفاظ على الهوية الفلسطينية، وتسهم بثقة واقتدار في تشكيل الوعي المجتمعي الفلسطيني وتعزيز الانتماء والولاء للوطن الغالي. هي جامعة مرموقة تأتي دائماً بين الجامعات المتقدمة في العالم، رغم الصعوبات الجمة التي تواجهها. هي جامعة تخدم الطالب، وترعى مصالحه، تدرس قضايا الوطن، وترتبط بمسيرته، وتسهم في تطوير المعارف، وتعمل بجد والتزام مع كافة قطاعات المجتمع في فلسطين الحبيبة، تحظى بمصداقية كبرى داخل وخارج فلسطين، وتحظى كذلك بثقة واحترام الجهات العلمية والأكاديمية في المنطقة والعالم."

وأضاف معاليه: "إن الحديث عن جامعة بيرزيت، وعن شقيقتها الجامعات الفلسطينية الأخرى، هو في واقع الأمر حديث عن المستقبل. نحن نتحدث عن قدرة هذا الشعب الصامد في مواجهة المستقبل، وعن دور أبنائه وبناته في صياغة ملامحه وتحديده أشكاله المرجوة. يسعدني أن أهنئ جامعة بيرزيت بمناسبة احتفالها بمرور مائة عام على تأسيسها، وأن أعبّر عن تقديرنا البالغ لتاريخها الحافل بالعطاء والإنجاز. كما أعبّر عن شكري العميق لجميع القائمين عليها، والعاملين فيها، والدارسين بها، والخريجين

جامعة الشارقة ترقى 16 عضواً من أعضاء هيئتها التدريسية إلى مراتب أكاديمية أعلى



أحمد محمود البريم والدكتور رضوان أيدن، والدكتور مادو غي سيلان من كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، والدكتور مروان المومني من كلية العلوم.

أما الترقيات إلى درجة أستاذ مشارك، فقد شملت الدكتور سيد عبيد الرحمن، والدكتور إيجاز الرحمن من كلية إدارة الأعمال، والدكتور محمد حمد من كلية العلوم الصحية، ومن كلية الهندسة الدكتور محمود

القضايا المجتمعية الملحة ودراستها بمنهجية علمية رصينة، من خلال التركيز على جودة البحوث العلمية، وإشراك طلبة الجامعة في هذه المشاريع البحثية، وتدريبهم على أصول البحث العلمي ومناهجه، بما يضمن إعداد جيل جديد من الباحثين المؤهلين.

وعبر كل من الأستاذ الدكتور يوسف الحايك، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، والأستاذ الدكتور معمر علي بالطيب، نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، والأستاذ الدكتور قتيبة حميد، نائب مدير الجامعة لشؤون الكليات الطبية والعلوم الصحية وعميد كلية الطب، عن سعادتهم بترقية أعضاء الهيئة التدريسية وقدموا لهم التهنئة والشكر على جهودهم ودورهم في خدمة العملية التعليمية والجامعة، متمنين لهم مزيداً من الإنجازات في المجال الأكاديمي.

شملت هذه الترقيات إلى درجة أستاذ دكتور كلا من: الدكتور علي شعيتو، والدكتور أنيس علاقي، والدكتور صالح أبو دوس، والدكتور بشريه عبد رب الرسول عبدالله يوسف من كلية الهندسة، ومن كلية آداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية الدكتور أسعد حماد موسى أبو رمان، ومن كلية إدارة الأعمال الدكتور فريدواتي محمد شمس الدين، ومن كلية العلوم الدكتور ياسر نحل، والدكتور نبيل اليتيم من كلية العلوم الصحية، ومن كلية طب الأسنان الدكتور وائل محمد طلعت طه.

•• الشارقة - الفجر

نقل سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول التعميمي مدير جامعة الشارقة تهنئة سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس الجامعة إلى 16 عضواً من أعضاء الهيئة التدريسية كان مجلس أمناء الجامعة قد وافق في اجتماعه الذي عقد مؤخراً برئاسة سموه على ترقيتهم إلى الدرجات الأكاديمية الأعلى، وذلك تقديراً لجهودهم المتميزة في مجالات البحث العلمي والتدريس وخدمة المجتمع.

وخلال حفل التكريم، قدم مدير الجامعة التهنئة للأستاذة على ترقيتهم الأكاديمية، مؤكداً أن هذه الترقيات تأتي تتويجاً لمسيرة حافلة بالعطاء والإنجازات العلمية المتميزة، مشيداً بجهودهم البحثية، ونشرهم لأبحاث علمية متميزة في مجالات عالية ذات تصنيف عال، كما أشاد بدورهم المتميز في منظومة التعليم والتعلم في الجامعة واستخدامهم لطرائق التدريس الحديثة، بالإضافة إلى دورهم في خدمة الجامعة والمجتمع.

وأضاف المدير، أن هذه الترقيات ليست إلا محطة جديدة في مسيرتهم الأكاديمية الحافلة، ودعاهم إلى مواصلة التميز والإبداع في خدمة العلم والمعرفة، والانطلاق نحو آفاق أرحب في مجال البحث العلمي والتعاون الأكاديمي، مشدداً على أهمية توجيه البحوث العلمية نحو معالجة

شرطة أبوظبي تنفذ حملة ميدانية في صناعية غياثي بالتعاون مع الشركاء

وأشادت الجهات الحكومية المشاركة بمبادرات قطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي بتنفيذ حملات مشتركة مؤكدة تعاونها مع شرطة أبوظبي في استدامة الأمن والأمان والتعاون مع دائرة البلديات والنقل في تعزيز الاهتمام بالمظهر العام لإمارة أبوظبي، ودعم تطبيق التشريعات واللوائح التنفيذية للارتقاء بواقع الحياة المعيشية، وتحقيق رفاة جميع سكان الإمارة من خلال الحفاظ على السكينة والصحة والسلامة العامة والسلامة المهنية.

وأوضح أن المرحلة الثانية للحملة تختتم في 23 فبراير 2025 وتتضمن اتخاذ فريق الجهات الحكومية للإجراءات اللازمة بحق المخالفين للقوانين والأنظمة وتدابير الصحة والسلامة العامة والسلامة المهنية والبيئة وغيرها، حاثاً أفراد المجتمع على التعاون المشترك في الإبلاغ عن أية مخالفات عن طريق القنوات الرسمية الخاصة للقيادة العامة لشرطة أبوظبي.

وقال المقدم صالح سليم العامري رئيس قسم المرصاد في إدارة الدوريات الخاصة بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي إن الحملة تضمنت تقديم نصائح إرشادية ركزت على توعية العمال وأصحاب المحال التجارية بضرورة الالتزام بقوانين واشتراطات التراخيص والسلامة والصحة المهنية والحد من الأنشطة والممارسات المخالفة والمحظورة ورفع مستوى الوعي بالمظهر الحضاري لإمارة أبوظبي.

•• أبوظبي - الفجر

نفذت مديرية شرطة منطقة الظفرة وفريق المرصاد بإدارة الدوريات الخاصة بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي وبالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من 21 جهة حكومية في إمارة أبوظبي حملة تفتيش ميدانية مشتركة في منطقة غياثي الصناعية للتوعية الأمنية والصحية والبيئية وتدابير السلامة العامة والالتزام بالقوانين والأنظمة وتراخيص المحال التجارية.

وشاركت الجهات الحكومية في تقديم أنشطة توعية مكثفة كل في اختصاصه وهي وزارة الموارد البشرية والتوطين، والهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ ممثلة في إدارة المخالفين والأجانب، والهيئة الاتحادية للضرائب و من القيادة العامة لشرطة أبوظبي كلا من: مديرية شرطة منطقة الظفرة، مركز شرطة غياثي، إدارة التفتيش الأمني K9، إدارة طيران شرطة أبوظبي إدارة الدوريات الخاصة - قسم دوريات المرصاد.



وعززت الجهات المشاركة دورها في التوعية بتدابير السلامة والالتزام بالإجراءات الوقائية من خلال مشاركة كلا من هيئة أبوظبي للدفاع المدني، وهيئة البيئة - أبوظبي وهيئة أبوظبي للزراعة، ودائرة البلديات والنقل - الظفرة، ودائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي ودائرة الطاقة - أبوظبي، وإدارة التعامل مع المواد الخطرة، ومركز أبوظبي للصحة العامة، ومركز أبوظبي لإدارة النفايات - تدوير.

وشارك في تقديم الخدمات الإنسانية والخيرية بالحملة كلا من مؤسسة الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية، وهيئة الهلال الأحمر الإماراتي وحرصت على توزيع الوجبات الغذائية والمياه والعصائر.

وأشار إلى أن الحملة ركزت على تعزيز الأمن والأمان والتأكد من التزام المنشآت في المناطق الصناعية باتباع أنظمة السلامة اللازمة، والحد من التجاوزات والحد من الحوادث على اتباع الإجراءات التصحيحية، والحد من ممارسة بعض الأخطاء التي تعيق عمل الفرق المعنية في حالات الطوارئ وتعزيز الإجراءات الوقائية، و الحد من التخزين العشوائي داخل المنشآت، والالتزام بالإجراءات المطابقة للمواصفات والمعايير المعتمدة.

وأعرب مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة عن شكره وتقديره للشركاء الاستراتيجيين على تعاونهم الكبير في إنجاح أهداف الحملة والتي شملت أنشطة وبرامج مكثفة للتوعية والتنظيف من المتوقع أن تنمر نتائج متميزة على أرض الواقع في الفترة المقبلة.

منوعات الفكر

23

بالمطالبة بطروف عمل مرنة.

سلبيات العمل عن بعد

في المقابل، ما زال بعض الناس يواجهون مشكلة الإرهاق أثناء عملهم في المنزل.

لا يمكن استبدال التفاعل المباشر بين الموظفين بمكالمات الفيديو وغالباً ما يساهم ذلك في خلق شعور بالإرهاق حيث أشارت إحدى الدراسات إلى زيادة إجهاد العين بسبب مكالمات الفيديو. لتبادل الأحاديث مع الأشخاص وجهاً لوجه نكهة خاصة حيث تتواصل بالنظرات والإشارات الجسدية. عند التحدث مع الأشخاص عبر مكالمات الفيديو تشعر أنك مجبر على التحديق في الأشخاص على الشاشة وهذا يؤدي إلى إجهاد العين بشكل كبير مع مرور الوقت.

إيجابيات العمل في المكتب

لا وجود لهذه المشكلة في المساحات المكتبية بسبب كثرة التواصل وجهاً لوجه وندرة مكالمات الفيديو.

أحد الإيجابيات الأخرى تكوين الصداقات مع الزملاء من خلال التفاعل المباشر في العمل، مما يحسن بيئة المكتب والصحة النفسية للموظفين.

ما هو خيارك المناسب؟

إن كنت في وضع يسمح لك الاختيار بين العمل عن بعد أو ضمن مكتب تقليدي، عليك مراعاة كافة العوامل التي ذكرناها في هذه المقالة واختيار ما يناسبك بناء على ذلك. إن لم تستطع الاختيار، يمكنك تجربة نظام العمل الهجين الذي يجمع بين نمطي العمل معاً ويمكنك ذلك من خلال الاستفادة من مساحات العمل المشتركة.

دراسة تكشف أيهما الأفضل لصحتك

توصلت دراسة حديثة إلى أن العمل من المنزل قد يؤثر سلباً على الصحة، حيث يفقد العاملون من المنزل حوالي نصف ساعة من النشاط البدني المعتدل يومياً مقارنة بمن يعملون في المكاتب. وأظهرت النتائج أن بدء وظيفة جديدة يؤدي عادةً إلى زيادة النشاط البدني، مثل المشي أو ركوب الدراجة، بمعدل 28 دقيقة مقارنة بالفترة السابقة للعمل. ويعزى ذلك إلى الانتظام في الذهاب إلى العمل يومياً، مما يوفر فرصاً أكبر للحركة والنشاط خلال التنقلات.

في المقابل، لاحظت الدراسة انخفاضاً في النشاط البدني المعتدل لدى العاملين من المنزل بمعدل 32 دقيقة يومياً، وهو ما يعادل فقدان 16 دقيقة من النشاط البدني القوي، مثل التمارين الهوائية أو رفع الأثقال. ويشير هذا إلى أن العمل من المنزل قد يحد من حركة الأفراد، حيث تقل الحاجة إلى التنقل أو الخروج من المنزل مقارنة بالعاملين في المكاتب. ولتقييم تأثير بدء العمل على النشاط البدني والنوم والنظام الغذائي، حلل الباحثون بيانات شباب تتراوح أعمارهم بين 16 و30 عاماً من المملكة المتحدة، شاركوا في استطلاع وطني للأسر. وقد أبلغ المشاركون عن وضعهم الوظيفي سنوياً، كما تم سؤالهم كل ثلاث سنوات عن مستوى النشاط البدني الذي يمارسونه أسبوعياً، بما في ذلك الأنشطة المعتدلة مثل ركوب الدراجة والأنشطة المكثفة مثل رفع الأثقال.

وقارن الباحثون بين 128 شخصاً يعملون من المنزل وأكثر من 3000 شخص يعملون في مكاتب أو أماكن عمل أخرى. ووجدوا أن الزيادة في النشاط البدني كانت أكثر وضوحاً بين العاملين في الوظائف شبه الروتينية (مثل سائقي الحافلات والحلاقين) والوظائف الروتينية (مثل عمال النظافة والتواليد)، بالإضافة إلى الوظائف الفنية. بينما لم تلاحظ تغييرات كبيرة في النشاط البدني لدى الأشخاص الذين يشغلون مناصب إدارية أو مهنية.

وأكدت الدكتورة إينور وينيتي، المؤلفة الرئيسية للدراسة من جامعة كامبريدج، على أهمية الحفاظ على النشاط البدني طوال الحياة لتعزيز الصحة. وأضافت: "يمكن للعاملين من المنزل التفكير في دمج النشاط البدني في يومهم، مثل المشي قبل أو بعد العمل أو خلال استراحة الغداء".

من جانبها، قالت أليسة أوكسانهام، المشاركة في تأليف الدراسة: "يمكن أن يكون لبدء العمل تأثير كبير على أنماط حياتنا وسلوكياتنا الصحية. وعلى الرغم من أننا وجدنا أن الناس يمارسون نشاطاً بدنياً أكثر عند بدء العمل، إلا أن هذه النتائج متوسطة، وبعض الأشخاص - خاصة العاملين من المنزل - قد يمارسون نشاطاً أقل".

وتسلط الدراسة الضوء على أهمية تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني، خاصة للعاملين من المنزل، وتشجع على إيجاد طرق مبتكرة لدمج التمارين في الروتين اليومي.

دراسة تكشف أيهما الأفضل لصحتك

العمل من المنزل أو المكتب؟.. الإيجابيات والسلبيات

تعد بيئة المكتب عاملاً مؤثراً في إنتاجية العمل والصحة النفسية بشكل عام، لذلك يجب أن نهتم بها وبتحسينها قدر المستطاع. العمل من المنزل أو من المكتب أمر يختلف حوله الموظفون في الآونة الأخيرة، لذلك عليك معرفة إيجابيات وسلبيات كل منهما قبل اختيار الشركة التي ستعمل لصالحها مستقبلاً.

من خلال دراسة عوامل مختلفة مثل التوازن بين العمل والحياة والصحة النفسية والتعاون وفعالية العمل عن بعد أو ضمن مساحة مكتبية، ستساعدك هذه المقالة على اختيار بيئة العمل الأفضل.

الإنتاجية والتركيز

يمكننا القول أن مستويات الإنتاجية والتركيز في العمل أهم ما يمكن أخذه في عين الاعتبار عند الاختيار بين العمل عن بعد أو ضمن مكتب تقليدي.

يجب أن يحفز المكان استعداد الموظفين للعمل فهناك عدة طرق من شأنها المساهمة في بناء بيئة منتجة يمكن لصاحب العمل أو الموظف اتباعها.

إيجابيات العمل من المنزل

يتمتع الموظفون عن بعد بحرية تصميم مساحاتهم المكتبية، سواء كانوا يريدون العمل من غرفة نوم أو مطبخ أو أي ركن من أركان المنزل فالخيارات جميعها ممكنة. بإمكانهم انتقاء المساحة التي يشعرون أنها تزيد من إنتاجيتهم وتركيزهم لقدرتهم على التحكم في عدة أمور. وغالباً ما يكون شعور بالانتاجية السبب الرئيسي الذي يدفع الموظفين لاختيار العمل من المنزل.

استخدام أقل لوسائل النقل

لا حاجة للتنقل! قد تشكل رحلة الذهاب إلى العمل مصدراً لزيادة التوتر وإهدار الوقت والطاقة وحتى المال. يستطيع الأشخاص الذين يعملون عن بعد توفير ساعات يمكن أن تضع يومياً أثناء الذهاب والعودة من المكتب.

لنفترض أن متوسط الرحلة ساعة واحدة للذهاب أو العودة من العمل. يمكن أن يستثمر الموظفون هذه الساعة للقيام بأنشطة أخرى لتحسين التوازن بين حياتهم العائلية والحياة العملية. وقد تشمل هذه الأنشطة النوم لمدة أطول أو توصيل الأطفال إلى المدرسة أو القيام بالأعمال المنزلية أو أي شيء آخر. سيساهم ذلك في تقليل التوتر المرتبط بالعمل.

تنظيم ساعات العمل

تتيح بعض الشركات لموظفيها إمكانية تنظيم ساعات عملهم بطريقة تضمن إنهاء المهام في الوقت المحدد.

في هذه الحالة يمكن العمل ضمن الأوقات التي تشعر فيها أنك أكثر إنتاجية سواء كان ذلك خلال ساعات الدوام الصباحي التقليدية أم خلال الليل وستساعدك هذه المرونة على تحسين التوازن بين الحياة الشخصية والعملية.

إنتاجية أفضل لدى بعض الموظفين

يقدم بعض الموظفين نتائج أفضل ضمن بيئة ذاتية التوجيه حيث يتمتع العاملون في المكاتب باستقلالية أقل مقارنة بالعاملين عن بعد وغالباً ما تناقش هذه النقطة عند الاختيار بين العمل في منزل أو ضمن المكتب. ويشعر البعض بإنتاجية أكبر لتحكمهم بطريقة العمل التي تناسبهم دون وجود ضغط من الزملاء أو المدراء. لا يفضل الكثير من الموظفين العمل عند شعورهم بالمراقبة المستمرة أو الضغط لذلك يعتبر العمل عن بعد حلاً مثالياً لهؤلاء الأشخاص.

سلبيات العمل من المنزل

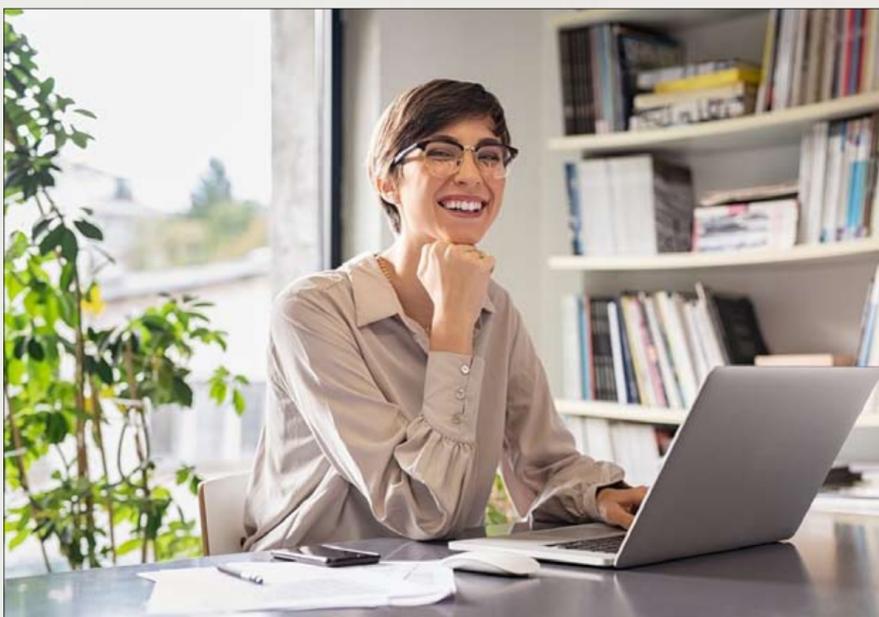
قد يزيد مستوى إنتاجيتك عند العمل عن بعد لكن هناك بعض السلبيات التي لا يمكن تجاهلها.

الانزالية

ستبدأ في ملاحظة هذا الجانب عند شعورك بالإرهاق من مكالمات الفيديو لأن الاجتماع بالأشخاص وجهاً لوجه أمر لا يقدر بثمن. قد تفتقد مشاعر الصداقة والزمالة التي يحفزها العمل الجماعي والدراسة في المكتب. لن تشعر بهذه المشاعر إن كنت تعمل في مكان منعزل وبعيد مما يؤثر على صحتك النفسية ورضاك الوظيفي

صعوبة فصل العمل عن الحياة الشخصية

قد يصعب رسم حدود واضحة بين العمل والحياة الخاصة عند العمل في المنزل لأنك لا تستطيع الانفصال ذهنياً عن العمل إن لم تغادر مكان عملك وتنفضل مكانياً عنه. على سبيل المثال، قد يكون العمل من غرفة النوم مريحاً لكن هل تستطيع الانفصال ذهنياً عند العمل بمجرد انتهاء دوامك؟ وهل تخلق البيئة المريحة شعوراً باللامبالاة عند بعض



سلبيات العمل في المكتب

تعوض بيئة العمل عن بعد كل ما يفتقر إليه المكتب التقليدي

قلة التركيز

قد تتجنب الثروة مع الزملاء والوضوء في المكتب لكن هناك العديد من المشتتات الأخرى. يدفعك المنزل المريح أحياناً إلى ترك العمل للقيام ببعض الأعمال المنزلية أو التحدث إلى أفراد العائلة أو حتى ممارسة هوايات شخصية. يحتاج العاملون إلى المزيد من الانضباط مقارنة بزملائهم في المكتب الذي يحفزهم على الاستمرار بالعمل.

سياسات المكاتب

أحد سلبيات العمل المكتبي الضغط الذي تسببه سياسات المكاتب. الضغط هنا موجود في كل مكان عمل تقريباً. قد يكون هذا الأمر مرهقاً لأولئك الذين يفضلون ببساطة الحضور إلى العمل وإنجاز الأشياء دون الدخول في المناقشات. وقد تكون سياسات المكتب مرهقة للغاية وقد تقلل من الرضا الوظيفي العام وتضعف الإنتاجية إن تم التركيز عليها بشكل كبير.

مرونة محدودة

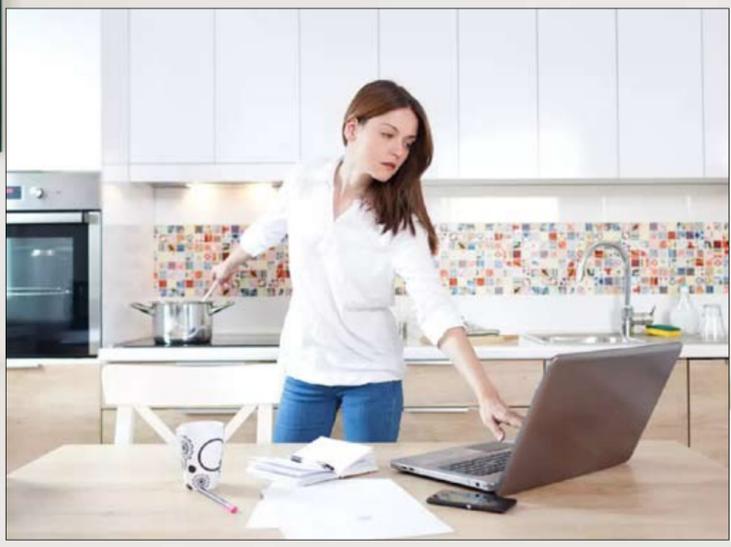
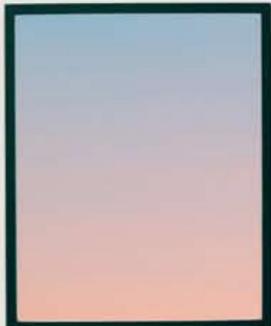
إن لم تكن بيئة عمل مختلطة عليك التعمد على روتين العمل خلال نفس الساعات يومياً. قد يشعر الأشخاص الذين يكونون في ذروة إنتاجيتهم في أوقات معينة ببعض الجمود خلال النهار.

الصحة النفسية

ازداد اهتمام الناس عموماً بصحتهم النفسية خلال فترة وباء كوفيد وما زال هذا الاهتمام مستمراً حتى الآن. ودفع الاهتمام بالصحة النفسية بعض الأشخاص إلى ترك أو تغيير وظائفهم.

إيجابيات العمل من المنزل

بعد وباء كوفيد، ازدادت رغبة الناس في قضاء المزيد من الوقت مع العائلة ويعتبر هذا الأمر أحد ميزات العمل عن بعد. وهناك تصور شائع مفاده أن الوجود في المنزل مع الأسرة قد يشتت انتباهك عن العمل. قد يشعر بعض الأشخاص بمستويات أعلى من التحفيز إن أنجزوا مهام عملهم من المنزل لتوفر ظروف عمل تناسب شخصياتهم. في وقتنا الحالي وبعد عودة القوة العاملة إلى الدوام المكتبي التقليدي، بدأ الكثير من الموظفين



منوعات

الفجر

26

•• المشاركة-الفجر:

تقديرًا لمكانتها الدولية على خارطة عواصم المعرفة، واحتفاءً بمشروع صاحب السمو حاكم الشارقة، الثقافي والحضاري، أعلنت المملكة المغربية عن اختيار إمارة الشارقة ضيف شرف الدورة الـ30 من المعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط، الذي ينظمه قطاع الثقافة بوزارة الشباب والثقافة والتواصل المغربية، في الفترة ما بين 17 و27 أبريل المقبل في فضاء OLM السويسي بالرباط.

جاء ذلك خلال توقيع اتفاقية وقعها كل من خولة المجيني، مدير إدارة الضعاليات والتسويق في هيئة الشارقة للكتاب، ولطيفة مفتقر، منسق عام المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط، ومديرة مؤسسة أرشيف المغرب.

تقديرًا لمكانتها الدولية على خارطة عواصم المعرفة

المغرب تتوج الشارقة ضيف شرف معرض الرباط الدولي للكتاب 2025

بدور القاسمي: احتفاءً بالرباط بالشارقة يمثل حواراً بين المشرق والمغرب العربي بكامل تنوعه الثقافي والحضاري



ويفتح هذا الاختيار آفاقاً جديدة لتعزيز التبادل الثقافي العربي، وتوطيد العلاقات بين صناعات الفكر والمعرفة من دولة الإمارات والمملكة المغربية، حيث تنظم الشارقة خلال مشاركتها في المعرض برنامجاً ثقافياً غني يجسد راسخاً جماليات التراث الإماراتي والقيم المشتركة التي تجمعها مع نظيره المغربي.

حوار ثقافي عالمي على أرض عربية

وقالت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب: "تظل الثقافة هي أوسع الأبواب التي يمكن من خلالها للشعوب والدول أن تتقن وتتجاوز، فهي ليست أدياً وفناً وموسيقى وحسب، وإنما هي هوية المجتمع والقيم التي يتمسك بها، لذلك يمثل احتفاءً المغرب بالشارقة ضيف شرف معرض الرباط الدولي للكتاب، أيضاً متجدداً لاكتشاف المشتركات التي تجمع الشعبين الإماراتي والمغربي، وفرصة لتعميق علاقات تاريخية قوية تجمع البلدين".

وأضافت: "قدمت المغرب إرثاً معرفياً كبيراً ليس للمكتبة العربية وحسب، وإنما للمكتبة العالمية، وعلى مر التاريخ كانت حاضنةً لكبار المفكرين والادباء والعلماء، لذلك لا ننظر إلى هذا الاحتفاء بوصفه احتفاءً مغربياً بالشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة، وإنما نرى فيه فرصة حوار بين المشرق والمغرب بكامل تنوعه الثقافي والحضاري".

وتابعت الشارقة بدور: "نحن فخورون بهذه الاستضافة، وننتقل إلى مشاركة فاعلة في المعرض من خلال برنامج ثقافي يعكس ثراء المشهد الأدبي الإماراتي، ويعزز فرص التعاون بين الناشرين والمفكرين والكتاب من الجانبين، بما يسهم في إثراء المشهد الثقافي العربي، ويفتح آفاقاً أوسع للتواصل مع المشهد الأدبي العالمي".

وفي تعليقه على استضافة الشارقة في المعرض، قال معالي محمد مهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل بحكومة المملكة المغربية: "أعبر عن سعادتي باستضافة الشارقة ضيف شرف الدورة الـ30 للمعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط، هذا يعكس متانة وعمق العلاقات التاريخية والأخوية التي تجمع المملكة المغربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، بقيادة قائدي البلدين صاحب الجلالة الملك محمد السادس صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظهما الله".

وأضاف معالي بنسعيد: "ستكون فرصة مهمة لزوار المعرض الدولي للنشر والكتاب للتعرف على ثقافة وتاريخ ومجوهود إمارة الشارقة في مجال الثقافة والكتاب وهو ما نعرفنا عليه خلال استضافة المغرب ضيف شرف معرض الشارقة للكتاب والذي كان ناجحاً بكل المقاييس بفضل ما يقوم به صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى لإدارة إمارة الشارقة".

واختتم قائلاً: "مرة أخرى مرحباً بالشارقة في الرباط، والمعرض الدولي للنشر والكتاب، الذي سيكون مناسبة لتعميق التعاون الثقافي وتعزيز العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين".

بدوره قال معالي سعيدة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: "لطالما كانت المملكة المغربية منارة ثقافية تجمع بين عمق التراث العربي الإسلامي وتأثيرات الفكر الإنساني العالمي، ويمثل اختيار



الشارقة ضيف شرف معرض الرباط الدولي للكتاب 2025 تأكيذاً على الروابط الثقافية العريقة التي تجمعنا، فهذا التكريم هو شارة رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي جعل من الثقافة أساساً لبناء العلاقات بين الشعوب، إيماناً منه بأن المعرفة هي الركيزة الأولى للنهضة الحضارية والتنمية المستدامة".

وأضاف العامري: "بقيادة الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، سنواصل العمل على تعزيز التبادل الثقافي العربي والعالمي، إذ تشكل هذه المشاركة فرصة لترسيخ التعاون مع المغرب، وتوسيع آفاق الشراكة بين المثقفين والناشرين والمبدعين الإماراتيين والمغاربة، خاصة وأن الشارقة والرباط تتقاطعان في مشروع ثقافي يركز على دعم صناعة الكتاب، وتمكين حركة الترجمة، وتحفيز الإنتاج الفكري الذي يعزز حضور الثقافة العربية عالمياً".

برنامج ثقافي إماراتي متكامل

وستعد الشارقة لإثراء تجربة زوار المعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط ببرنامج ثقافي متكامل، حيث تقدم هيئة الشارقة للكتاب فعاليات تستعرض تاريخ وراهن الحراك الأدبي والإبداعي الإماراتي في مختلف أشكاله، وتستضيف أكثر من 15 دار نشر إماراتية، كما تنظم جلسات حوارية تجمع بين كتاب ومفكرين إماراتيين ومغاربة، بهدف تعزيز جسور التبادل الثقافي والفكري بين الجانبين.

ويشتمل برنامج المشاركة على ورش عمل للأطفال لتعريفهم بالتراث الإماراتي، وسلسلة عروض تراثية تعكس تنوع وفرادى المشهد الثقافي الإماراتي، واحتفاءً بجماليات الخط العربي، يشارك نخبة من الخطاطين الإماراتيين مع نظرائهم المغاربة في تقديم لوحات مشتركة، بما يجعل المشاركة الإماراتية في المعرض مساحة متكاملة وتجربة استثنائية تجمع بين الأدب والفن والتراث.

معرض الروح .. مسارات السكون يظهر طاقة الألوان الكامنة

التركيز على أماكن الطاقة في جسم الإنسان ورصد أحاسيسه وانفعالاته من حيث الفرح والحزن، موضحاً أن اللوحات تركز على 7 ألوان أساسية وهي ألوان ترتبط بالثقافات والديانات المختلفة.

غيره من الفنانين. من جانبه أشار الفنان مجدي الكفراوي، إلى تعدد مشاركاته مع "خولة للفن والثقافة"، وقال إنه يتناول في هذا المعرض الشخصي قوة اللون ضمن إطار بصري مع

تلاعبه بدرجات اللون الفاتحة والغامقة، كما تعطي كل شخصية من الشخصيات المصورة في اللوحة طاقة معينة وفق اللون وهذه طريقة رسم مختلفة عن الطرق التقليدية وهي ما تميز الفنان عن

الألوان التي تتلاعب في اللوحات فكل لون يعطي طاقة مختلفة عن اللون الآخر، مشيرة إلى أن لوحات الفنان الكفراوي تظهر لونا واحدا لكنها تظهر أشكالاً وأحاسيس مختلفة وذلك من خلال

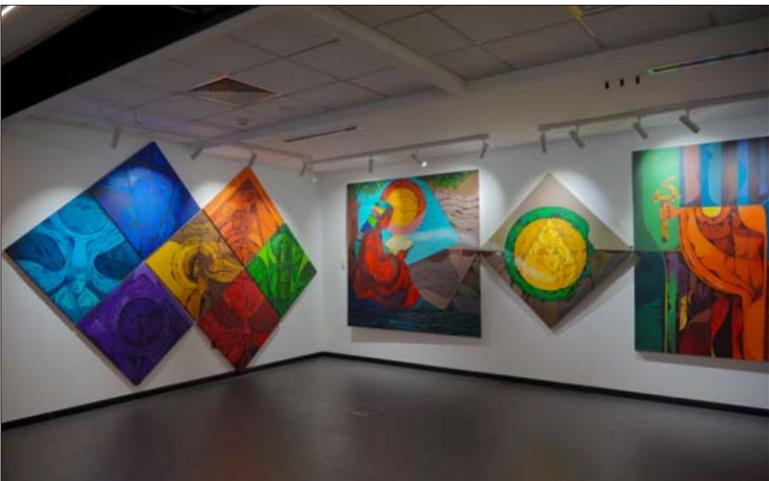
الألوان ليس فقط على البصر بل على المشاعر أيضاً ليعكس بذلك نوعاً ثقافياً وعمقاً إنسانياً". وقالت ريان حقي، مديرة "خولة للفن والثقافة" لـ"أم"، إن المعرض يمثل حواراً بين الشكل والصورة

عرض الأعمال الفنية، بل هو دعوة لاستكشاف أعمق مفاهيم اللون والطاقة وتأثيراتها على أحاسيس الإنسان، مردفة: "نسعى من خلال هذا المعرض إلى تقديم تجربة فنية تفتح آفاقاً جديدة لمعرفة تأثيرات

الدعم الكامل للفنانين المحليين والدوليين، ليتمكنوا من تقديم أعمالهم المبتكرة التي تسهم في إثراء المشهد الفني في دولة الإمارات. وأضافت أن معرض "الروح .. مسارات السكون" ليس فقط منصة

يواصل معرض "الروح .. مسارات السكون" الذي تنظمه "خولة للفن والثقافة" بمقرها في العاصمة أبوظبي، للفنان مجدي الكفراوي، ويستمر حتى 25 فبراير الجاري، استقبال الزوار لاستكشاف أسرار الأعمال الفنية المعروضة التي تختلط بها الألوان بحركات الفرشاة وسيولة اللون على المساحة وتحمل طاقة كامنة داخل كل لون على حدة.

وقالت سمو الشارقة خولة بنت أحمد خليفة السويدي، حرم سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان، نائب حاكم أبوظبي مستشار الأمن الوطني، رئيسة خولة للفن والثقافة، في تصريح لوكالة أنباء الإمارات "أم"، إن الفن يمثل لغة مشتركة بين الشعوب والثقافات، وإن "خولة للفن والثقافة" يسعى دائماً لتوفير بيئة إبداعية تنمي الوعي الفني لدى الجمهور وتفتح أبواب التفاعل بين الفنانين والزوار، مؤكدة الالتزام بتوفير



الفكر

أخطاء شائعة في علاج فقر الدم



وتبعاً لخبراء الصحة فإن فقر الدم قد تكون له أسباب متنوعة، مثل النزيف أو مشكلات في الأمعاء تسبب نقص امتصاص العناصر في الجسم، أو التهابات في أغشية الأمعاء أو الغشاء المخاطي للمعدة، وقد يكون وراثياً، مثل حالات فقر الدم المنجلي، لذا يجب مراجعة الطبيب لتحديد سبب المشكلة ووصف العلاج المناسب. ويعاني المصابون من فقر الدم من أعراض مختلفة، مثل شحوب الوجه والصداع والوهن وبرودة في الأطراف وضيق التنفس أحياناً، لذا يجب الانتباه لكل هذه الأعراض في حال ظهورها والجوء إلى الطبيب لمعالجتها.

أعراض فقر الدم يجب عليه مراجعة الطبيب وإجراء التحاليل اللازمة للحصول على التشخيص الدقيق. فقر الدم لا يحدث فقط بسبب نقص عنصر الحديد في الجسم، بل قد يكون مرتبطاً بنقص فيتامين B12". ونوهت الطبيبة إلى أن فقر الدم الخفيف يمكن أن يعالج بالمكملات الغذائية ضمن تعليمات الطبيب، ولكن وفي حالات فقر الدم الحاد قد يصف الأطباء بعض الأدوية بجرعات عالية، وفي بعض الحالات يتم إعطاء المريض مكملات الحديد عن طريق الوريد، وكل هذه الأمور يحددها الطبيب بدقة.

حذرت الطبيبة الروسية وخبيرة أمراض المناعة إيرينا يارتسيفا من بعض الأخطاء التي ترتكب أحياناً أثناء علاج حالات فقر الدم. وفي مقابلة مع موقع "موسكو24" قالت الطبيبة: "يلجأ البعض لتناول مكملات الحديد دون استشارة الطبيب عندما يكتشفون أنهم يعانون من فقر الدم، ويحاولون تعويض نقص الحديد في أجسامهم من حميات غذائية غير مدروسة أحياناً، وهذه من بين الأخطاء الرئيسية لمكافحة فقر الدم". وأضافت: "في حال ظهرت على الشخص

روبوتات «أرق من شعرة الإنسان» تحمل الأدوية مباشرة إلى الخلايا السرطانية!

طور العلماء روبوتات دقيقة، أرق من شعرة الإنسان، يمكنها محاربة الأورام السرطانية بفعالية. وتم تصميم هذه الروبوتات بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، ولا يتجاوز قطرها 30 ميكروناً (أي جزءاً من الألف من المليمتر). وتعرف هذه الروبوتات بقدرتها على حمل الأدوية مباشرة إلى الخلايا السرطانية، مع القدرة على التحول من الحالة الصلبة إلى السائلة والعكس. وتتمثل الميزة الفريدة لهذه الروبوتات الدقيقة في قدرتها على البقاء نشطة في أجواء قاسية مثل أحماض المعدة، ما يعني أنها تخرج من الجسم عن طريق البول بعد أداء مهامها. وفي التجارب التي أجريت على الفئران، أظهرت الروبوتات قدرتها على تقليص حجم أورام المثانة، ما يبرز إمكاناتها الكبيرة في العلاج الموجه. ويأمل العلماء في إجراء اختبارات على البشر في المستقبل، حيث أوضح الباحث وي جي غاو من جامعة كاليفورنيا للتكنولوجيا (Caltech) أن الروبوتات تقدم وسيلة جديدة لتوصيل الأدوية بشكل مباشر ومحكم إلى مواقع الأورام، ما يجنب التأثيرات الجانبية التي تسببها الأدوية التقليدية. مضيفاً: "بدلاً من وضع الدواء في الجسم وتركه ينتشر في كل مكان، يمكننا الآن توجيه الروبوتات الدقيقة الخاصة بنا مباشرة إلى موقع الورم وإطلاق الدواء بطريقة محكمة وفعالة. نعتقد أن هذه الروبوتات تمثل منصة واعدة جداً لتوصيل العلاج بدقة، وربما تستخدم مستقبلاً لعلاج حالات متعددة وأنواع مختلفة من الأمراض".

أغذية تساهم في تسريع الشبخوخة

أظهرت نتائج دراسة أجراها علماء إيطاليون أن الوجبات الجاهزة والبيتزا المجمدة والصودا والخبز الذي يباع في المتاجر يمكن أن تساهم في تسريع الشيخوخة. ويشير الدكتور فاليري نوفوسيلوف أخصائي طب الشيخوخة، في معرض تعليقه على هذه الدراسة، إلى أن المواد المذكورة تساهم فعلاً في تسريع عملية الشيخوخة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات. ويقول: "بالطبع تحتوي المشروبات الغازية على كمية زائدة من الكربوهيدرات، أي السكر. أي بالتأكيد لا يمكن تصنيفها ضمن المشروبات الصحية أو الأطعمة الصحية. بالإضافة إلى ذلك، هذه الكربوهيدرات قصيرة السلسلة لذلك يمتصها الجسم بسرعة وليست مفيدة. أما البيتزا والوجبات السريعة، فهي أطعمة رخيصة، وتحتوي على نسبة منخفضة من المنتجات الصحية". ووفقاً له، يهدف تقليل المكونات الصحية في الوجبات السريعة إلى الحصول على أرباح أكثر، مقابل اعتلال صحة المستهلك. مشيراً إلى أن الشيخوخة هي عملية لا ترتبط فقط بالعمر. ويقول: "يتناول الإنسان الأطعمة ويتحرك طوال حياته، وبالطبع تؤثر هذه الوظائف الأساسية على عمره أيضاً. فإذا كان خاملاً، ويفرط في تناول الطعام دائماً، فسوف تظهر عليه علامات الشيخوخة سريعاً. ويؤدي هذا إلى تطور الأمراض المرتبطة بالعمر بصورة أسرع، وبالتالي فإن خطر وفاته أعلى بكثير من الشخص الذي يتبع نمط حياة صحي".



الملكة الأمريكية كيكى بالمر لدى حضورها حفل Fifteen Percent Pledge السنوي في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الليمون



حت خبيرة على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالأنثراف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويوزد الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- من صاحب كتاب العقد الفريد في الادب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا نكرتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها اذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلاندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أمريكا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى صق و قتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرض هيكلاً كلسياً متشعباً أحمر، و قليلاً ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تعطى عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة الجواهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسبينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجيايد أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجائز

لم يكن عبود يعرف له سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاه به وحلب المعزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالها دائماً خير عليه فكلما خرجت وارهه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بشقّة وجهه حتى تعب جداً ودخل عليه الليل حين أنهى عمله وقيض أجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الضجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. إزاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى أحس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وهناك خلف البيت أخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب أيضاً فظن أنها تريد أن تقضي حاجة فقام بإزاحة بعض التراب لكنه أحس بأن هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبيها بيده فوجدها قد انقلبت بأحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندده ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن آخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما أدار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها أبداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول ابن أنت يا صاحبة الفضل؟ هو الآن رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

مساحة للتلوين

