

منوعات الفكر

ص 22

تعاون أكاديمي في مجالات التراث الثقافي
بين جامعة زايد والأكاديمية العربية
للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بمصر

ص 31

(الأسفة فرح) في موسمه
الثاني.. تطورات كوميدية
وخلافات لا تتوقف



نصائح مهمة لتربية
أطفال سعداء وأصحاء



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 19 نوفمبر 2020 م - العدد 13092
Thursday 19 November 2020 - Issue No 13092

فايزر: هذه خطتنا لضمان إيصال لقاحنا بشكل آمن

كشف الرئيس التنفيذي لـ فايزر
أبتر بورلا، عن الاستراتيجيات
التي ستبناها الشركة للتغلب
على العقبات التي تعترض طريق
لقاحها لفيروس كورونا المستجد،
والذي أثبتت فعاليته بنسبة 90 في
المئة.

ووفق "فايزر" فإنه ينبغي
تخزين لقاحها الذي يحتوي على
المضاد الريبي النووي أو جزء
من الشيفرة الجينية للفيروس،
في درجة حرارة تتراوح بين ناقص
70 و80 سالب درجة مئوية.

وخلال مشاركته في ندوة نظمها
صحيفة "نيويورك تايمز"
الأميركية، قال بورلا إن "فايزر"
بمقدورها شحن اللقاح إلى
معظم المناطق بالولايات المتحدة
الأميركية بزمن لا يتعدى يوماً.

وأضاف بورلا: "سيكون الطلب
على لقاحنا كبيراً جداً، لكننا
متأكدون من أن عمليات التطعيم
ستكون سريعة للغاية بعد موافقة
إدارة الغذاء والدواء الأميركية".

وخلال حديثه تطرق بورلا لعدد
من الجوانب التقنية واللوجستية
المرتبطة بالعمارة وتطوير
مهندسين في "فايزر" لصناديق
حافظة للشحن، توفر درجة
الحرارة المطلوبة للمحافظة على
عالية اللقاح، كما أنها تحتوي
على نظام لتحديد المواقع، ومنبه
يحدرنها في حال حدوث أي خلل في
هذه الصناديق.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل"
البريطانية عن بورلا قوله: "إن
كل صندوق قادر على استيعاب
ما بين ألف إلى 5 آلاف جرعة
من اللقاح، وعند استعمالها لن
تكون هناك حاجة لتوفير التبريد
بوسائل الشحن، وهو ما يتيح
نقلها في الشاحنات والطائرات
والسفن".

وفيما يتعلق برفض "فايزر"
الحصول على تمويل الحكومة
ضمن خطة "راب سبيد" الرامية
للمساهمة في تسريع إنتاج 300
مليون جرعة لقاح لكوفيد-19
في أمريكا بحلول العام 2021،

أوضح بورلا: "أردت تحرير
علمائنا من البيروقراطية التي
عادة ما تتراقد مع قبول أموال
من جهات حكومية".



حيل من أجل حرق سعرات حرارية أكثر كل يوم

5. البرد يساعد على فقدان الوزن
إذا لم تكن هناك أنظمة تدفئة وتكييف حديثة داخل
المنزل، فسنخسر الوزن تلقائياً في الشتاء. فعندما يبرد
الجسم، فإنه يستهلك الكثير من الطاقة من الخلايا
الدهنية البنية للتعويض عن فقدان الحرارة. من
ناحية أخرى، إذا كنا نجلس طوال اليوم في مجال تصل
فيه درجة الحرارة إلى 23 درجة بشكل مريح في المكتب
أو في الشقة، فلن يتمكن الجسم من حرق السعرات
الحرارية بشكل أسرع.

أظهرت تجربة في جامعة ماستريخت الهولندية أنه
إذا تم خفض درجة حرارة الغرفة إلى 16 درجة لمدة
ساعتين فقط، فإن استهلاك الطاقة يزيد بمقدار
300 سعرة حرارية في اليوم.

6. النوم أمر لا بد منه
يحذر عالم الأعصاب الأستاذ كريستيان بنديكت من
جامعة أوبسالا "السويد" بأن المزيد والمزيد من الناس
ينغمسون في دوامة قلة النوم، وعلى المدى الطويل،
يمكن أن يؤدي هذا إلى السمنة. وقد أظهرت دراسته
أن نقص ساعات النوم يؤدي إلى إفراز الجسم لهرمونات
تثبط من عملية حرق الدهون وتزيد من شهيتهم للطعام.
حاول أن تنام ثماني ساعات كل ليلة. للقيام بذلك،
اصطب ببطء بإيقاعك الحيوي. اخلد إلى النوم مبكراً
عشر دقائق كل ليلة حتى تصل إلى ثماني ساعات.

في الخلايا، ما يجعل كرتنا أبطأ من المعتاد. لذلك
فالتصبحة هنا الاستغناء عن الملح تماماً وقت التخسيس
وان لم يكن هذا ممكناً فيقتلحه للحد الأدنى، أو
الاستعاضة عن الملح بالتوابل المفيدة التي تفيد الجسم.
حاول تنكيه الطعام بالتوابل والاعشاب المفيدة وضع
الملح بعيداً عن متناول يدك.

إن مادة الكابسيسين الموجودة في الفلفل الحار مثلا
تحفز توليد الحرارة في الجسم وتزيد من سرعة
حرق السعرات الحرارية، كما أن الكركم يدعم الجهاز
الهضمي. وهو مثالي لجميع أطباق الأرز. الخردل
كذلك يزيد من معدل الأيض في الجسم بنسبة 25
بالمئة.

4. القهوة مفيدة للتخسيس
أثبت الأطباء في عيادة هارفارد الشهيرة (الولايات
المتحدة الأمريكية) أن المشروب المفضل لدى كثيرين
القهوة يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي
واستهلاك السعرات الحرارية بنسبة 16 بالمئة. وبينت
الأبحاث أن مادة الكافيين تحفز الجهاز العصبي
المركزي، وتزيد من تدفق الدم، وهو ما يساعد على
تغذية أعضاء الجسم بشكل أفضل، وتنشيط حركة
الأمعاء. إذن يُستحب تناول فنجان قهوة "150 مل"
في الصباح وبعد الظهر. ولكن ينبغي أن يكون ذلك دون
سكر أو حليب.

1. الابتكار من تناول فيتامين سي
يساعد فيتامين سي (ج) الموجود في الحمضيات على
حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم، جامعة
أريزونا أجرت فحوصات كانت مفادها أن الدهون تنوب
أسرع وبكمية أكبر لغاية 30 بالمئة بوجود فيتامين سي
مقارنة بعملية الحرق العادية للجسم.

2. الوقوف يساعد على حرق السعرات
مجرد الوقوف والجلوس، والوقوف مجدداً يساعد على
حرق السعرات في الجسم، لذلك إن لم يكن لديك رغبة
في المشي أو الخروج من المنزل بسبب الجو، يمكنك بكل
بساطة استخدام هذا التمرين. إذ بينت الأبحاث أن
الجسم يحرق 50 سعرة حرارية أكبر وهو واقف مقارنة
بنسبة حرقه العادية في أوقات الجلوس.

وينصح الموقع الألماني بالوقوف في حالة المكالمات
الهاتفية، أو الذهاب إلى العمل في المواسلات العامة،
أو حتى أثناء الرسم ومشاهدة التلفاز، فهكذا تساعد
جسمك على حرق السعرات الحرارية بشكل أسرع دون
اللجوء لتمرارين إضافية.

3. الملح والتوابل
من الضروري الانتباه إلى أن الملح وبالرغم من أنه
لا يحتوي على سعرات حرارية بيد أنه يعد مضرًا
هذا المجال، فهو يساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء

أمازون تدرج صفحة خاصة بشراء الأدوية عبر الإنترنت

أعلن عملاق التجارة الإلكترونية الأمريكي أمازون الثلاثاء إطلاق
خدمات جديدة في مجال الصيدلة في الولايات المتحدة، من ضمنها إنشاء
صفحة خاصة تسمح بشراء أدوية عبر الإنترنت لقاء وصفة طبية.
والهدف بحسب ما أوضحت المجموعة في بيان هو السماح لرواد الإنترنت
بالحصول على أدوية "بالقدر ذاته من السهولة كأي مشتريات أخرى على
موقع أمازون" وتجنبيهم الوقوف في صف انتظار أمام الصيدليات.

وسبق أن خاضت أمازون مجال توزيع الأدوية بشراؤها عام 2018 موقع
"بيل باك" المتخصص الذي يوزع بصورة خاصة أدوية للمصابين بأمراض
مزمنة.

وتعرض أمازون من الآن فصاعداً صفحة جديدة على موقعها المخصص
للأدوية، تسمح للمتصفحين بملء وصفة طبية من حاسوبهم أو
هاتفهم.

ويامكانهم تسجيل بيانات ضمانهم الصحي على صفحة شخصية آمنة، ثم
يطلبون من طبيهم إرسال الوصفات مباشرة إلى "أمازون فارماسي".
وتتيح الصفحة للمشتريين المقارنة بين مختلف الأسعار المعروضة بحسب
تأمينهم، كما بإمكانهم الاطلاع على مختلف الأدوية المتوفرة والجرعات
التي يمكن تناولها.

كشف الطريقة الأساسية لإطالة العمر

اكتشف علماء جامعتي كامبريدج وإدنبوره أن النشاط البدني المكثف يخفض
من خطر الموت المبكر. وتفيد مجلة Lancet Global Health، بأن
هذه الدراسة شملت سكان 168 دولة في العالم، التزموا بتطبيق توصيات
وتعليمات منظمة الصحة العالمية بشأن النشاط البدني، التي تتضمن
ممارسة تمارين رياضة الأيروبيك "التمارين الهوائية" بحدود 150
دقيقة أسبوعياً، التي تحصل خلالها العضلات على الطاقة من الأكسجين.
ويتراوح النبض خلال إجراء هذه التمارين الهوائية بين 120 و150
نبضة في الدقيقة، ولكن هذا المؤشر يمكن أن يختلف استناداً إلى مستوى
اللياقة البدنية للشخص وحالته الصحية.

وقد بينت نتائج تحليل البيانات التي جمعت، أن النشاط البدني يخفض
عدد الوفيات المبكرة بنسبة 15%. وهذا يعادل إنقاذ حياة حوالي أربعة
ملايين شخص في السنة. ويشير الباحثون، إلى أن هذا المؤشر كان الأعلى
في البلدان ذات الدخل المنخفض. ووفقاً لتقديرات العلماء، يموت في العالم
أكثر من ثلاثة ملايين شخص سنوياً بسبب الخمول البدني.

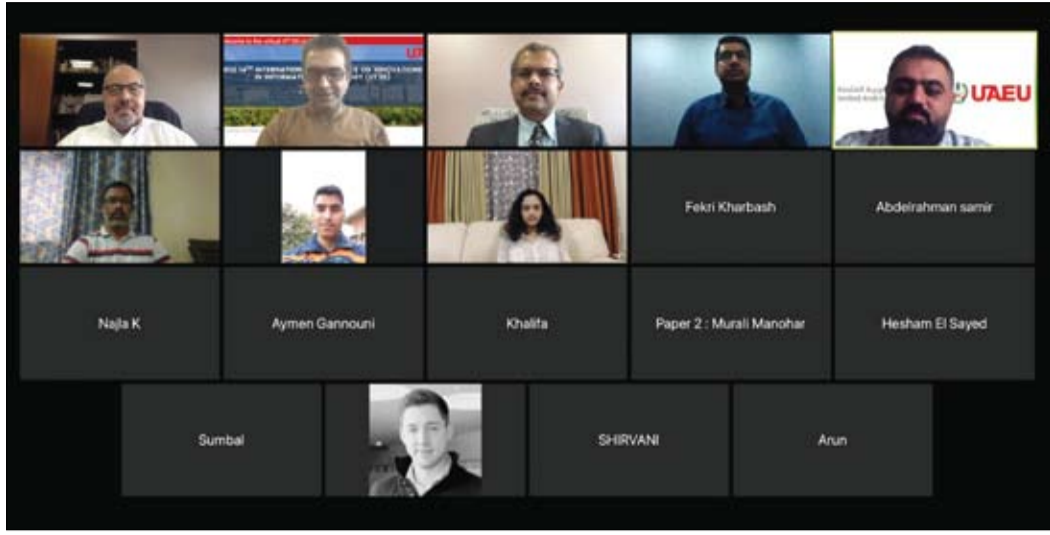


تعديد موعد جديد لكرنفال ريو دي جانيرو

حددت ريو دي جانيرو شهر تموز-يوليو
2021 موعداً جديداً لكرنفالها الشهير
إذا توافر عدد من الشروط، على ما أعلنت
مدارس السامبا، منظمة هذا الحدث الذي
كان من المقرر إقامته في شباط-فبراير
2021 وأرجئ بسبب جائحة كوفيد-19.

إلا أن الموعد الجديد سيبقى رهناً توافر
لقاحات لفيروس كورونا المستجد وقرار
من الحكومة بتخصيص أيام عطلة على
المستوى الوطني خلال تموز-يوليو، أي في
موسم الشتاء الجنوبي، بحسب ما أوضحت
الرابطة المستقلة لمدارس السامبا في ريو
دي جانيرو "ليسا" التي تتولى تنظيم
الكرنفال. وقال الناطق باسم الرابطة
فيسينتي داتولي لوكالة فرانس برس إن
"مدارس السامبا قررت أن يقام الكرنفال
في تموز-يوليو في حال توافر لقاح وأيام
عطلة". ولاحظ أن مدارس السامبا كانت
خلال اجتماعها "أكثر تضامناً نتيجة
الأنباء الأخيرة عن اختبارات أظهرت
فاعلية اللقاحات" التي تم التوصل إليها،
"ومن هذا المنطلق قررت تنظيم الكرنفال
في 11 و12 تموز-يوليو". لكنه أضاف
"إذا لم يتوافر لقاح، نكس كل شيء".

انطلاق فعاليات المؤتمر الدولي الرابع عشر للإبداع في تقنية المعلومات بجامعة الإمارات 20 دولة تشارك في جلسات المؤتمر عن بعد وتستعرض 43 بحثاً علمياً



مؤتمر دولي أستراليا ووشو الدكتور هشام بأن البروفيسور بيتر ستينبيست - من جامعة كارنيجي ميلون بالولايات المتحدة الأمريكية عرضاً توضيحياً بعنوان: "Sick FZE)، ناقشوا فيها التطور المتوقع للصناعة 4.0، والتي تشمل مجالات: مثل الذكاء الاصطناعي، واتترنت الأشياء، وما وراء شبكات الهاتف المحمول 5G، والبيانات الضخمة، ودور الأوساط الأكاديمية في عملية التطوير، لتبادل وجهات النظر حول مواصلة الأهداف وخارطة الطريق للتعاون الأكاديمي الصناعي، الذي سيساعد في تحقيق نتائج مؤثرة. واطلع المشاركون من خلال الجلسات الحوارية على أبرز التطبيقات والبرامج والعروض المميزة والأنشطة العملية والتجارب العلمية في هذا القطاع منها دورة تعليمية قدمها د. ميشيل ماستروياني، من جامعة كامبانيا لوجي فانتيفيتي، إيطاليا " بخصوص: تصميم أنظمة (Blockchain DLT) (BlockChain) المتوافقة مع الخصوصية، فيما قدم الدكتور ميكسا تشينغ، G.tec، وونغ كونغ، ورشة عمل عن بعد حول وجهات الدماغ والحاسوب لإعادة تأهيل السكتة الدماغية بواسطة RecoveriX.

والعنوان: "المدينة الذكية - منظور إلى تطبيقات السلامة الحرجة. كما تطرق البروفيسور إدوارد نايتلي من جامعة راييس، الولايات المتحدة الأمريكية، إلى محور "الاتصالات اللاسلكية والاتصال الآمن من الميتر موجة" وقرأ ورقة بحثية حول "مصفى أجهزة الإرسال والاستقبال الناشئة". كما ناقش المؤتمر خلال جلسته أوراق علمية منها: "المدن الذكية - منظور حول البحث والابتكار" استعرض فيها البروفيسور طيب زنتاني - التحديات والفرص الأساسية لما يمكن أن تقدمه التكنولوجيا من وظائف جديدة للمدن الذكية. واستعرض أحدث التطورات في هذه المجالات وكيفية التعايش معها والاستفادة منها في التطبيقات العلمية والبحوث لإبتكار خدمات وبرامج جديدة. وعقدت جلسة حوارية جمعت ممثلي قادة الصناع في الشركات العالمية الرائدة لتطوير تقنيات أترنت الأشياء وتصنيع المعدات (إريكسون وتوشيبا) والشركة



•• العين - الفجر

تحت رعاية معالي زكي أنور نسيبة - الرئيس الأعلى للجامعة- انطلقت أول أسس فعاليات المؤتمر الدولي الرابع عشر للإبداع في تقنية المعلومات الذي تنظمه كلية تقنية المعلومات بجامعة الإمارات العربية المتحدة وتستمر جلساته على مدى يومين لتسليط الضوء على أحدث ما توصلت إليه العلوم وتطبيقاتها المختلفة والتقدم التكنولوجي والبحوث في المجالات الناشئة في علوم الحوسبة والمعلوماتية والذكاء الاصطناعي واتترنت الأشياء. وتتابع جلسات المؤتمر (افتراضياً) قيادات الجامعة وعمداء الكليات وأعضاء الهيئة التدريسية والطلبة وعدد من المتحدثين والخبراء المختصين من مختلف مؤسسات الدولة ومتحدثين من 20 دولة يمثلون جامعات ومراكز بحثية عالمية. وأكد الأستاذ الدكتور طيب زنتاني - عميد كلية تقنية المعلومات بجامعة الإمارات ورئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن هذا المؤتمر يعد منتدى رئيسياً عالمياً لتقديم ومناقشة التقدم التكنولوجي والبحوث في المجالات الناشئة في علوم الحوسبة والمعلوماتية، ويستضيف المؤتمر خبراء وباحثين مختصين في علوم الحوسبة والسحابية واتترنت الأشياء وتركز مناقشات المؤتمر على ثلاثة مجالات رئيسية وهي اتترنت الأشياء، والذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات، والأمن والخصوصية، وقال الدكتور زنتاني: نحن في عصر الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات، مع تأثير غير مسبوق على جميع جوانب حياتنا، لم نر شيئاً حقاً بعد، حيث أن التفاهة الذكاء الاصطناعي والحوسبة ينذر بعصر من التقنيات التحولية الذكية، التي لم يكن أحد يتوقعها منذ وقت ليس ببعيد، وأضاف: الخبر السار هو أنكم تحضرون الآن في صميمها، وتسهمون في هذه الموجة الجديدة غير المسبوقة من الابتكار والإبداع، ثابروا على العمل الجيد، وقدم شكره لأعضاء اللجنة المنظمة على جهودهم الدؤوب لإنجاح هذا المؤتمر خاصة في ظل الظروف الراهنة جراء جائحة كوفيد 19، ومرحباً بجميع الحضور من جميع أنحاء العالم، متمنياً أن تكون فعاليات المؤتمر وأنشطته ملهمة ومحفزة فكرياً.

ومن جهته أوضح الأستاذ الدكتور هشام السيد رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر: إن المشاركين استعرضوا من خلال 9 جلسات بحثية وعلمية متخصصة عدداً من الموضوعات أبرزها: علوم البيانات وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، وتطبيقات الأمان والخصوصية، وتطبيقات اتترنت الأشياء، بالإضافة إلى نماذج وتقنيات التعلم العميق، والشبكات اللاسلكية، وتحليلات البيانات وتعلم الآلة، ونماذج البيانات الضخمة والبنية التحتية، واتترنت الأشياء والأمن، وذلك من خلال 43 ورقة علمية قدمت من 20 دولة منها: الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وألمانيا وفرنسا والبرازيل والمملكة المتحدة وفرنندا وإيطاليا وجمهورية مصر العربية والهند والمملكة العربية السعودية

مفكرات

22



جائزة زايد للاستدامة تعلن بدء استقبال طلبات المشاركة لدورة عام 2022

فتح باب المشاركة أمام الشركات الصغيرة والمتوسطة والمنظمات غير الربحية والمدارس الثانوية العالمية حتى 6 مايو المقبل

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جائزة زايد للاستدامة، الجائزة العالمية الرائدة التي أطلقتها دولة الإمارات لتكريم الحلول المستدامة التي تمتلك مقومات التأثير والابتكار والأفكار الملهمة، عن فتح باب تقديم طلبات المشاركة في دورتها لعام 2022. وبدأت الجائزة استقبال طلبات المشاركة ضمن فئاتها الخمس وهي الصحة، والغذاء، والطاقة، والمياه، والمدارس الثانوية العالمية، اعتباراً من أمس ولغاية 6 مايو 2021 وذلك من خلال الموقع الإلكتروني للجائزة. يأتي فتح باب تقديم طلبات المشاركة بعد قرار إدارة الجائزة في شهر سبتمبر الماضي بتأجيل الحفل السنوي لدورة العام 2021 والذي كان من المقرر عقده في يناير المقبل، وذلك حرصاً على سلامة المشاركين في الحفل من مختلف دول العالم في ضوء التحديات غير المسبوقة الناجمة عن الجائحة العالمية. وسيتم نقل طلبات المشاركة في دورة 2021 من الجائزة بشكل تلقائي للمشاركة في دورة عام 2022. وأكد معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة مدير عام جائزة زايد للاستدامة، على مواصلة الجائزة مساعيها النبيلة وتحفيز العمل على إحداث تغيير إيجابي وملامس في مختلف المجتمعات حول العالم، وذلك من خلال التركيز على دعم وتمكين المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمنظمات غير الربحية، بالتوازي مع تشجيع الشباب على المساهمة بدور فاعل ضمن مجتمعاتهم وأن يتطوروا مهاراتهم ليكونوا قادة المستقبل في مجال الاستدامة.

وأوضح معالي: "تكريسنا لثراث الفعالي للأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في مجال نشر وترسيخ الاستدامة، تواصل جائزة زايد للاستدامة مسيرتها الحافلة بالإجازات في مجال العمل الإنساني وتكريم ودعم الرواد الذين يساهمون بمشاريعهم وأفكارهم المبتكرة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة التي أقرتها الأمم المتحدة. ونحن على ثقة بأن الجائزة سوف تستقطب مجدداً ألمع المبتكرين والمبدعين في مجال الاستدامة حول العالم، خصوصاً أننا الآن بحاجة إلى جهودهم ومساهماتهم لمساعدة العالم في الانتقال لمرحلة ما بعد (كوفيد-19) سواء على مستوى الدول أو الأفراد".

وتدخل الجائزة، التي تم إطلاقها تخليداً لإرث الأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في مجال العمل الإنساني والتنمية المستدامة، دورتها الرابعة عشرة، حيث كرمت منذ تأسيسها 86 فائزاً، سامت حلولهم المبتكرة ومشاريعهم المدرسية المتميزة في إحداث تأثير إيجابي مباشر أو غير مباشر في حياة أكثر من 352 مليون شخص حول العالم حتى الآن.



إطلاق برنامج ماجستير مشترك عبر الإنترنت قريباً

تعاون أكاديمي في مجالات التراث الثقافي بين جامعة زايد والأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بمصر

معهد كلية الآثار والتراث الثقافي بالإبانية في الأكاديمية العربية: "يعد هذا التعاون بافتتاح العديد من المتاحف الجديدة والسعي لإدراج عدد من المواقع الأثرية في قائمة مواقع التراث العالمي لليونسكو، وهذا دليل على حيوية هذا القطاع ومكانته على ميدان التراث في الدولة، وقال: "نحن نتطلع للعمل مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري لتطوير برنامج دراسات عليا في مجال التراث وريادة الأعمال. ونخطط لإطلاقه كبرنامج مشترك عبر الإنترنت لتتمكن جميع طلبة المنطقة من الاستفادة من هذا الصدد قالت الدكتورة مونيكا حنَّاً

وأضاف: "إن ميدان التراث في دولة الإمارات يزدهر بشكل ملحوظ وذلك لافتتاح العديد من المتاحف الجديدة والسعي لإدراج عدد من المواقع الأثرية في قائمة مواقع التراث العالمي لليونسكو، وهذا دليل على حيوية هذا القطاع ومكانته على ميدان التراث في الدولة، وإن استحداث برنامج الماجستير في إدارة التراث والتنمية وريادة الأعمال بالتعاون مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري يأتي مكملاً لهذه المساعي وذلك بتوفير أساس متين لسبل الإدارة في ميدان التراث مع الدعم بين الثقافة والتنمية".

وغيرها.

بين الجانبين، بدعم توجهات جامعة زايد في تمكين طلبتها في مجال الآثار والتراث الثقافي. أكد الدكتور فارس هوارى، عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالإبانية بجامعة زايد عن أهمية التركيز على ميدان التراث في الدولة، وقال: "نحن نتطلع للعمل مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري لتطوير برنامج دراسات عليا في مجال التراث وريادة الأعمال. ونخطط لإطلاقه كبرنامج مشترك عبر الإنترنت لتتمكن جميع طلبة المنطقة من الاستفادة من هذا الصدد قالت الدكتورة مونيكا حنَّاً

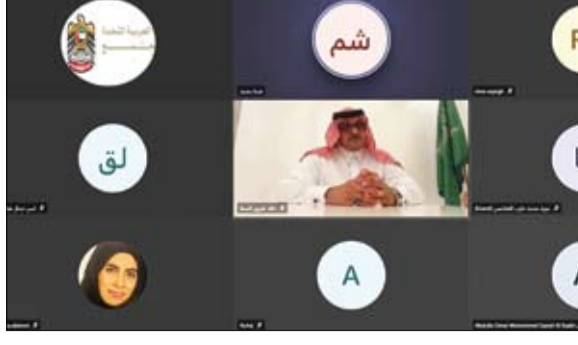
سعادتها بهذا اللقاء، وأشارت إلى أهمية التعاون الثمر بين الجانبين من خلال الحوار العلمي الذي تم تنظيمه مؤخراً عبر تقنية الاتصال المرئي، كونه يفتح آفاقاً جديدة للطلبة بدولة الإمارات والمهتمين بمجالات التراث الثقافي والمواقع الأثرية وإعداد جيل قادر على قيادة قطاع الآثار مستقبلاً. وقالت: "إن التعاون مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري يعد خطوة مهمة نظراً لما تملكه الأكاديمية من خبرة طويلة في مجالات مختلفة خاصة في مجال الآثار والتراث الثقافي. نتطلع لتفعيل المشروع المشترك

نظمت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة زايد ندوة علمية عبر الإنترنت للتعرّف على أفضل المواقع الأثرية المحفوظة في منطقة الشرق الأوسط، وأهمها في العالم وذلك بالتعاون مع الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بجمهورية مصر العربية، وتضمنت الندوة جلسات نقاشية حول سبل التعاون بين الجامعتين في مجالات الثقافة والتراث.

وعبرت نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب، رئيسة جامعة زايد عن

تزامنا مع اليوم العالمي للتسامح

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تؤكد على احترام الآخر



في رحلة إنسانية طويلة نمر فيها بصعوبات كثيرة، وتواجهنا عراقيل في المسيرة؛ ولكن حين نتكاتف جميعاً وتعاون ونتماسك ونتقبل بعضنا البعض دون النظر لأي اختلاف من أي نوع؛ ستمضي رحلتنا نحو المستقبل بشكل سلمي".

لاستمرار الحياة وهو السلام، وعبر نقاشها إقبالاً كبيراً وشغفاً من طلبة جامعة العين حيث بدأ اللقاء بكلمة لهاها مدير الجامعة أ. د. غالب عوض الرفاعي أشاد فيها بالدور الكبير الذي تقدمه سمو الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في دعم البرامج الثقافية والاجتماعية عبر مؤسسات سموها وأنشطتها الخاصة موجهاً الدعوة لأن تبني جسور من التواصل الفعال بصورة مستدامة. كما رحبت بسموها أ. د. ابتهاج محمود أبو رزق نائب رئيس الجامعة لشؤون التطوير والمتابعة وعميد شؤون الطلبة، والجدير بالذكر أن الطلبة والحضور قد تجاوز عددهم 250 مشاركاً وتفاعلوا مع موضوع المحاضرة.

كما أشارت إلى مفهوم التسامح لدى الطلبة والفرق بينه وبين الغفران مؤكدة على أن التسامح أكثر عمقا وشمولا كما جاء في وثيقة إعلان المبادئ بشأن التسامح والتي أصدرتها منظمة اليونسكو عام 1995 باعتباره (الاحترام والقبول والتقدير للتنوع الثري لثقافات عالمنا وأشكال التعبير وللصفات الإنسانية لدينا والتفاهل والحوار والتعايش مع الآخر وبناء مجتمعا متسامحا وتنشج أجيالا جديدة واعية بالمعرفة والسلوك. وفي ختام حديثها أشارت إلى دور القيادة الرشيدة التي تهدف لسعادة الإنسان لبناء مجتمع وإنتاج أجيال متسامحة؛ فشكلت وزارة التسامح والتي كانت انعكاسا لرؤية القيادة والإمارات، ومن خلال سياساتها ونموذجها في المنطقة، ترسل رسائل إيجابية حول ضرورة التسامح والتعايش والعمل التنموي المشترك، للتصدي للعديد من التحديات التي تواجهنا مجتمعين في إطار الأسرة الدولية " ثم ختمت بقولها " نحن نضي

تزامنا مع اليوم العالمي للتسامح قدمت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان برئيس مجلس إدارة مؤسسات التسامح محمد بن خالد آل نهيان ورشة افتراضية بعنوان "احترام الآخر 11 16 - بالتعاون مع وزارة تنمية المجتمع، وورشة افتراضية أخرى بعنوان "الإمارات وطن التسامح والسلام" لطلبة جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا الثلاثاء 17 11 -، وذلك إيماناً منها بأهمية تعزيز وتمكين أهداف ورؤية واستراتيجية القيادة الحكيمة ودعم أجيال الوطن وترسيخ مبادئ التسامح لديهم، وقد استهدفت ورشة (احترام الآخر) التأكيد على مبادئ قبول الآخر مبرزة أهمية الاحترام باعتباره القيمة الذاتية التي تعطيها للأخرين منكما على احترام اللغات والنظرة الإيجابية التي تشكلها عن نفسك، لدى الآخر مشيرة إلى أن احترام الغير لا يأتي إلا باحترام الذات، ووجهت عبر الورشة إلى نهج أسلوب التسامح عبر تقديم الامتان للأخرين وتقدير الشكر والاحترام كما يقدمونه مهما كان بسيطاً وإخلاق الأعداء لهم والمبادرة بالسلام عنهم وتجاوز هواتفهم والتعامل معهم بإيجابية دون النظر إلى عرق أو جنس أو دين؛ فاتفحت مع سماء الطلبة. أما فيما قدمته في ورشة "الإمارات وطن

منوعات العقل

23

لا بد أنك كأم تريدين
الافضل لأطفالك، والأهم
طبعاً هو أن يكونوا سعداء
وأن يتمتعوا بصحة جيدة.
لهذا السبب، جمعنا لك
هذه النصائح التالية
لضمان الأفضل لطفلك.



نصائح مهمة لتربية أطفال سعداء وأصحاء



أمام التلفاز، وهذا إن لم ننسّ الشاشات الأخرى كاللوحات الذكية والكمبيوتر. أما المبدأ الأهم، فهو عدم وضع أي منها في غرفة النوم، كما يجب أن تكوني صارمة في تحديدك الوقت الذي يمضيه أمامها.

الحوادث وتقادياها:

بين السنوات الـ3 و4، سنّ جميع الأخطار، إذ إنه ينطلق لاكتشاف العالم الذي يحيطه، ولكنه غير قادر على تقدير الأخطار.

لهذا السبب، يجب على من في المنزل أن يحرصوا ويتخذوا بعض الإجراءات الوقائية كالحواجز الحديدية على السلالم والشبابيك. كما يجب إخفاء جميع مواد التنظيف التي تحتوي على المواد الكيميائية.

الدخول الى الحمام، ولكن عليه استخدام المحلولات التي تحتوي على المعقم في الخارج لأنها تعقم فقط ولا تنظف. القاعدة الثانية هي تحضيره للخارج، وخاصة الحمامات العامة لأنها الأكثر اتساخاً.

لهذا السبب، ما عليك إلا الحرص على وضع علية من المناديل الرطبة في جيب وعلية من المناديل الورقية في الأخرى.

الحد من مشاهدة التلفاز ومن الكمبيوتر:

لعدم التحول الى تابع أو مدمن، وإمضاء الوقت بتوازن أمامهما، كما يجب أن تشجعه على ممارسة أنشطة تقوي خياله وإبداعه. يُسمح للأطفال بين 4 و14 سنة بإمضاء ساعتين فقط

إذ إن طفلك بحاجة للركض، والقفز، والتحرك، والتسلق... لهذا السبب، يجب صعود الدرج على الرجلين، ونيان عربته، وعدم استخدام السيارة في المسافات القصيرة. هكذا، سيقتدي طفلك بك، وسيقلدك بما املك قوته، لهذا السبب، عليك بالإكثار من الحركة الجسدية. للطفل بين 3 و5 سنوات، شجعيه على السباحة والرياضة الخفيفة واللعب بالطابة والنزهات في الطبيعة، والأكبر سنًا يمكنه أن يمارس كرة القدم أو كرة السلة والرياضات المدرسية.

زيارة الطبيب المنتظمة:

بين سن 3 و4 سنوات، سيكون لطفلك سجلات صحية خاصة حتى في المدرسة، إذ يكون قد حصل على جميع لقاحاته، ويبقى طعم الشلل بجرعة جديدة في الست سنوات. لهذا السبب، حتى لو أنهى لقاحاته، عليك تنظيم زيارة سنوية الى الطبيب للاطلاع على وضعه الصحي والاطمئنان الى عدم وجود أي مشكلة صحية.

الأسنان ضرورية أيضاً:

يجري تعليم العادات الصحية الجيدة مبكراً. ففي سن الثلاث سنوات، يجب على الطفل أن يعرف كيف ينظف أسنانه وحده، وبعد كل وجبة، وحين يستطيع. ويجب أن تحرصي على أن ينظف أسنانه ثلاث دقائق، وأن يحدد الوقت. الأمر سهل وفعال. وعلميه أنه حين يتناول السكر، يجب أن يغسل فمه للتخلص من البقايا وتفادي تكون التسوس. كما ينصحك المختصون بزيارة طبيب الأسنان مع طفلك مرتين في السنة ومنذ سن الثلاث سنوات.

التعقيم الجدي:

القاعدة الأولى هي غسل اليدين بالماء والصابون، فور الدخول الى المنزل وبعد

الغذائية باكراً، ويجب على هذا التعليم أن يتم دون تضخيم أو عذات أخلاقية، لتفادي اعتبار الطفل للغذاء مصدراً للخلافات أو للتشنجات التي تكون أحياناً السبب خلف مشاكل السلوك. في أيامنا هذه، يتناول الأطفال أطعمة غنية بالحبوب والنشويات، وتفتقر الى الألياف والخضروات والفواكه. إلا أن دراسة أمريكية حديثة أظهرت ان سمنة الأطفال مرتبطة بانشغال الأمهات عن طهو الوجبات الصحية في المنزل.

النشاط الجسدي أفضل:

فالرغبة وحب النشاط والحركة الجسدية موضوع شائع لدى الأطفال،

النوم امتياز له:

الدخول الى الحضانه هو تغيير كبير يطراً على حياة الطفل. لهذا السبب، من المهم أن يستيقظ مرتاحاً ليستطيع مواجهة يوم طويل ينتظره. ولإحياء يومه كما يجب، من سن 3 الى 5 سنوات، يجب أن ينام بين 10 و12 ساعة وأن ينام قبل الساعة الثامنة، ولكن نادراً ما يحترم الأهل هذا الجدول.

وجبات في اليوم:

من الضروري أن تجعلي مواعيد تناول الوجبات ثابتة، لأن هذا الأمر يسمح له بالشعور بالتوازن في طاقته طوال اليوم. بالإضافة الى ان هذا التناغم المنتظم يعلم جسمه على أن يتعرف الى آليات الجوع والشبع في الوقت المحدد وعند اللزوم. وينصح الأطباء باحترام اربع وجبات يومية: الفطور والغداء والعصرونية والعشاء، إذ تؤمن كل واحدة منها القدر الضروري من السعرات الحرارية للصغير.

الغذاء:

التوازن: تبدأ الثقافة

ينصح بإضافته عموماً للغذاء

الكرم . . تعرف على عجائبه

الكرم من أكثر البهارات شهرة في العالم، فما أبرز منافعه وآثاره الإيجابية على صحة الإنسان؟

نقدم هنا فوائد 6 للكرم، وذلك وفقاً لتقرير من دويتشه فيله نقل عن مصادر متعددة، ونؤكد هنا أن الكرم ليس علاجاً لأي مرض، وأن هذه النصائح للاسترشاد العام فقط، ويجب عليك لمزيد من المعلومات مراجعة طبيبك:



1 - فقدان الوزن

لا تؤدي البهارات وحدها بالطبع إلى فقدان الكيلوغرامات الزائدة، ولكن عند جعل الكرم أحد مكونات نظام غذائي صحي، يساعد جسمك في تحفيز حرق الدهون.

2 - تخفيف التهاب المفاصل

قد يساعد الكرم في تقليل الألم والتورم والتهيب في المفاصل، ومعرفة إذا كان يمكن أن يساعد حالتك

3 - تحسين المزاج

وفقاً لدراسات فإن الكرم يمكن أن يحد من أعراض القلق والاكتئاب، لأنها تكون غالباً مصحوبة بالتهاب.

4 - خفض نسبة السكر في الدم

وتعريف ما إذا كان يمكن أن يساعدكم في استشارة طبيبك ولا توقف أو تغير أي علاج دون استشارته أولاً.

5 - محاربة مرض ألزهايمر

الخاصة بم استشارة طبيبك.

6 - خفض نسبة الكوليسترول

أبرزت الدراسات الأولية في الموضوع أن الكرم يمكن أن يخفض نسبة الدهون في الدم، إذ أجريت اختبارات على أشخاص مصابين به خضعوا لحمية تحتوي على الكرم بانتظام، فانخفض لديهم مستوى الكوليسترول في الدم.

7 - خفض نسبة السكر في الدم

في المقابل -وفقاً لمعطيات أخرى- فإن تناول الكرم

8 - خفض نسبة السكر في الدم

تشير دراسة نشرت في مجلة "نترشن أند إنترميدياري ميتابوليزم" (Nutrition & Intermediary Metabolism) إلى أن تناول الكرم يمكن أن يؤدي إلى خفض مستويات السكر في الدم عند الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

9 - محاربة مرض ألزهايمر

يدرس العلماء الأسباب الحقيقية وراء كون مواطني دولة الهند، التي تعتبر أطباقها غنية بالكرم، أقل عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر. وذلك مقارنة بسكان أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.

10 - خفض نسبة السكر في الدم

وبالرغم من أن نتائج الأبحاث حول الموضوع لم تظهر بعد، فإن هناك اتفاقاً بين العلماء على أن الاستهلاك اليومي للكرم يمكن أن يكون مفيداً للذاكرة والوظائف الإدراكية.

11 - خفض نسبة السكر في الدم

استشارة الطبيب. خلاصة الأمر أن للكرم فوائد محتملة، ولذلك ينصح بإضافته عموماً للغذاء.

12 - خفض نسبة السكر في الدم

وإذا كنت مريضاً أو تعاني من أية مشكلة صحية لا تتناول الكرم إلا بعد استشارة الطبيب، ولا تكثر أيضاً من الكرم أو تستعمله بديلاً عن نمط الحياة الصحي.



حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٧

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٧

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٧

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية
الخميس ١٩ نوفمبر ٢٠٢٠ العدد ١٣٠٩٢
نموذج إعلان النشر

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٦

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٦

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٦

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية
الخميس ١٩ نوفمبر ٢٠٢٠ العدد ١٣٠٩٢
نموذج إعلان النشر

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
إخطار عدلي
رقم التصديق ٢٠٢٠/١٩١٦٥

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار ٢٠٢٠/٦٥٢٢

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار ٢٠٢٠/٦٥٢٢

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية
الخميس ١٩ نوفمبر ٢٠٢٠ العدد ١٣٠٩٢
نموذج إعلان النشر

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار ٢٠٢٠/٦٥٢٥

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار (٢٠٢٠/٦٥٥٥)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار ٢٠٢٠/٦٥٢١

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية
الخميس ١٩ نوفمبر ٢٠٢٠ العدد ١٣٠٩٢
نموذج إعلان النشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان بالنشر
رقم الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٤٤/٢٠٢٠ احوال نفس مسلمين

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان بالنشر
رقم الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٦٠/٢٠٢٠ بيع عقار مرهون

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان بالنشر
رقم الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٠٠/٢٠٢٠ بيع عقار مرهون

United Arab Emirates
Ministry of Justice
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
Defendant's Notice by Publication

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان بالنشر
رقم الدعوى رقم ٢٠٢٠/١١/٢٠٢٠ ملكي

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان منقذ ضد النشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩
اعلان بالنشر
رقم الدعوى رقم ٢٠٢٠/٦٠/٢٠٢٠

•• أبوظبي-الفجر:

كشفت جائزة الشيخ زايد للكتاب امس عن القائمة الطويلة للأعمال المرشحة في فرعي المؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة في الدورة الخامسة عشرة من الجائزة لعام 2020-2021. وتضم القائمة الطويلة لفرعي المؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة 27 عنواناً من 11 دولة عربية. وقد استحوذ فرع المؤلف الشاب على غالبية الترشيحات الواردة للدورة الخامسة عشرة من الجائزة، بواقع 28% من إجمالي الترشيحات، أي 646 عملاً متنوعاً. وتضم القائمة الطويلة للفرع 14 عملاً توزعت على مؤلفين شباب من 9 دول عربية هي دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وسوريا وجمهورية مصر العربية والجزائر ولبنان والأردن واليمن وفلسطين، وتوزعت العناوين بين أعمال سردية وشعرية ودراسات وأطروحات وتضم العناوين الآتية:

تضم القائمة الطويلة 27 عنواناً من 11 بلداً

جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن القائمة الطويلة لفرعي المؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة

- «رحلة في فناء الشك» (ديوان شعري) للشاعر حسن عبده صميلي من المملكة العربية السعودية، والصادر عن دار تشكيل للنشر والتوزيع عام 2019،
- «سيرة ذاتية للفراسة» (ديوان شعري) للشاعر محمد إسماعيل من جمهورية مصر العربية، والصادر عن دار برديّة للنشر والتوزيع عام 2019،
- «نزهة في فناء الشك» (ديوان شعري) للشاعر اليميني جبر بعداني، والصادر عن دار الأطفاف للنشر والتوزيع عام 2019،
- «ست زوايا للصلاة» للكاتبة أميرة بدوي من جمهورية مصر العربية، الصادر عن دار العين للنشر عام 2020،
- «ليلة يلدا» للكاتبة غادة العبيسي، كذلك من جمهورية مصر العربية، والصادر

عن دار التوير للطباعة والنشر والتوزيع عام 2018،
- «خيفا» لكاتب أحمد فرحات من جمهورية مصر العربية، والصادر عن دار كتبتنا عام 2020،
- «ماليندي: حكاية الحلم الأفريقي» للكاتب محمد طريزي من لبنان، والصادر عن الدار العربية للعلوم ناشرون عام 2019،
- «لعلها مزحة» للكاتبة صالحة عبيد من الإمارات العربية المتحدة، والصادر عن منشورات التوسط ودار ميلاد للنشر عام 2018،
- «ما تركت خلفي» للكاتبة شذى مصطفى من فلسطين، والصادر عن دار هاشيت أنطوان/نوفل عام 2020،
- «القضايا التقديرية في رسائل إخوان الصفا وخلان الوفاء» للباحثة السورية آلاء ياسين دياب، والصادر عن الهيئة العامة السورية للكتاب بوزارة الثقافة السورية عام 2019،
- «إشكاليات الذات الساردة في الرواية النسائية السعودية - دراسة نقدية (1999-2012)» للباحثة السعودية د. أسماء مقبل عوض الأحمد، والصادر عن الدار العربية للعلوم ناشرون عام 2020،
- «مشكلة الكليات المنطقية - دراسة لتحقيق الكلي وأثاره من الجذور اليونانية إلى الفلسفة الحديثة» للباحث السعودي د. ماهر بن عبد العزيز الشبل، والصادر عن دار الروافد الثقافية ناشرون - ابن النديم للنشر والتوزيع عام 2020،
- «الروائية في المدونة السردية العربية النضوية - دراسة في تداخل الخطابات» للباحثة الجزائرية د. فايزة لولو، والصادر عن دار الحامد للنشر والتوزيع عام 2020،
- «حكاية ورقة» للكاتب السوري عبادة تقلا، والصادر عن دار الساقى عام 2020،

«إحاصة ميلاد» للكاتبة اللبنانية فاطمة شرف الدين، والصادر عن دار الساقى عام 2019،
- «كيف فقدت اليوم منقارها» للكاتب السعودي علي السبعان، والصادر عن دار أشجار للنشر والتوزيع عام 2020،
- «صانع القبعات» للكاتبة السعودية لطيفة الشولي، والصادر عن دار كادي ورمادي للنشر والتوزيع عام 2019،
- «السمات الفنية والقيم الجمالية في الخطوط العربية على العنبر الملوكية، قلعتا الكرك والشوبك» أنموذجاً (648 - 923 هـ/1517 1250 م) للباحث د. رفعت بوايزة من المملكة الأردنية الهاشمية، والصادر عن وزارة الثقافة الأردنية عام 2019،
- أما فرع أدب الطفل والناشئة فقد استقبل 244 ترشيحاً في الدورة الحالية، واشتملت قائمته الطويلة على 13 عملاً مؤلفين من 7 دول عربية، هي دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية، ومصر وتونس ولبنان وسوريا والمغرب. وضمت القائمة الطويلة لفرع أدب الطفل والناشئة:

«العقول وثبتة العليق» للكاتبة نسبية العزبي من الإمارات العربية المتحدة، والصادر عن دار أشجار للنشر والتوزيع عام 2019،
- «حكايات أميرة» للكاتب المصري عبد الحكيم محمود، والصادر عن دار نهضة مصر للنشر عام 2020،
- «حديقة الزمرد» للكاتبة المغربية رجاء ملاح، والصادر عن دار المؤلف للنشر والتوزيع معالم للنشر والطباعة عام 2019،
- «غافتان» للكاتبة الإماراتية نادية النجار، والصادر عن دار الهدى للنشر والتوزيع عام 2019،
- «مرآة سيدة النهر» للكاتبة التونسية منيرة الذراعي، والصادر عن دار ورقة عام 2020،
- «مكنا تحركت الدمى» للكاتبة اللبنانية أمل ناصر، والصادر عن مجموعة كلمات عام 2020،
- «جسر الديجيتال» للكاتب المصري ميشيل حنا، والصادر عن دار الشروق للنشر والتوزيع عام 2019،
- «حكاية ورقة» للكاتب السوري عبادة تقلا، والصادر عن دار الساقى عام 2020،

«ما تركت خلفي» للكاتبة شذى مصطفى من فلسطين، والصادر عن دار هاشيت أنطوان/نوفل عام 2020،
- «القضايا التقديرية في رسائل إخوان الصفا وخلان الوفاء» للباحثة السورية آلاء ياسين دياب، والصادر عن الهيئة العامة السورية للكتاب بوزارة الثقافة السورية عام 2019،
- «إشكاليات الذات الساردة في الرواية النسائية السعودية - دراسة نقدية (1999-2012)» للباحثة السعودية د. أسماء مقبل عوض الأحمد، والصادر عن الدار العربية للعلوم ناشرون عام 2020،
- «مشكلة الكليات المنطقية - دراسة لتحقيق الكلي وأثاره من الجذور اليونانية إلى الفلسفة الحديثة» للباحث السعودي د. ماهر بن عبد العزيز الشبل، والصادر عن دار الروافد الثقافية ناشرون - ابن النديم للنشر والتوزيع عام 2020،
- «الروائية في المدونة السردية العربية النضوية - دراسة في تداخل الخطابات» للباحثة الجزائرية د. فايزة لولو، والصادر عن دار الحامد للنشر والتوزيع عام 2020،
- «حكاية ورقة» للكاتب السوري عبادة تقلا، والصادر عن دار الساقى عام 2020،

«إحاصة ميلاد» للكاتبة اللبنانية فاطمة شرف الدين، والصادر عن دار الساقى عام 2019،
- «كيف فقدت اليوم منقارها» للكاتب السعودي علي السبعان، والصادر عن دار أشجار للنشر والتوزيع عام 2020،
- «صانع القبعات» للكاتبة السعودية لطيفة الشولي، والصادر عن دار كادي ورمادي للنشر والتوزيع عام 2019،
- «السمات الفنية والقيم الجمالية في الخطوط العربية على العنبر الملوكية، قلعتا الكرك والشوبك» أنموذجاً (648 - 923 هـ/1517 1250 م) للباحث د. رفعت بوايزة من المملكة الأردنية الهاشمية، والصادر عن وزارة الثقافة الأردنية عام 2019،
- أما فرع أدب الطفل والناشئة فقد استقبل 244 ترشيحاً في الدورة الحالية، واشتملت قائمته الطويلة على 13 عملاً مؤلفين من 7 دول عربية، هي دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية، ومصر وتونس ولبنان وسوريا والمغرب. وضمت القائمة الطويلة لفرع أدب الطفل والناشئة:



احتفاءً برواد القراءة من الناشئة في أرجاء الدولة كافة

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تطلق الدورة الثامنة من مسابقة القارئ المبدع



تهدف إلى بناء وإدارة نظام تعليمي ابتكاري يشمل كافة المراحل العمرية في مختلف أنحاء الدولة. ندعو الأطفال والناشئة من كافة إماراتنا الحبيبة للمشاركة في المسابقة والاستمتاع بقراءة الكتب لفرصة الفوز بجوائز مميزة، متمنين لهم التفوق في المسابقة وفي حياتهم الدراسية، تستمر مسابقة القارئ المبدع لعام 2020-2021 ثلاثة أشهر، ويمكن متابعة آخر التحديثات المتعلقة بالمسابقة من خلال وسهم #قارئ_مبدع. نحت مسابقة القارئ المبدع في دورتها الماضية في استقبال 3400 مشارك من مختلف المدارس الحكومية والخاصة في أبوظبي ومنطقتي العين والظفرة، بما فيهم الطلاب من أصحاب الهمم. وتضم لجنة التحكيم عدداً من الكتاب والتربويين وأمناء المكتبات.

ملء الاستمارة الخاصة بالمسابقة وتسليمها في الموعد المحدد، كما يتوجب على المشاركين اجتياز المقابلة الشخصية للتأهل للمرحلة الثانية من المسابقة. ويمكن للمشاركين استعارة الكتب من المكتبة الرقمية وجميع أفرع "مكتبة" المنتشرة في مختلف أرجاء الإمارة، كما ستتاح لهم الفرصة للمشاركة في أنشطة قراءة افتراضية، والتي سيتم تنظيمها لمساعدة الأطفال على التغلب على صعوبات القراءة واستيعاب المعلومات المذكورة في الكتاب. وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، مدير قطاع دار الكتب والمدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية: "هذا العام تفتتح مسابقة القارئ المبدع أبوابها للطلاب من مختلف أنحاء الدولة، وذلك انسجاماً مع الخطة الاستراتيجية لوزارة التربية والتعليم 2021، والتي

تهدف هذه المسابقة، والتي يتم تنظيمها بالتعاون مع دائرة التعليم والمعرفة، إلى تشجيع الأطفال والناشئة على القراءة باللغتين العربية والإنجليزية، وحثهم على زيارة المكتبات العامة بشكل مستمر، كما تسعى إلى تسليط الضوء على أهمية اللغة العربية كوعاء فكري وثقافي، ودعم إبداعات الطلبة الموهوبين في مجال القراءة وتوجيهها نحو التنمية المجتمعية الشاملة، وإثراء الساحة الأدبية ونشر القيم الثقافية والمجتمعية بين أفراد المجتمع. ويتوجب على الراغبين بالمشاركة الحصول على عضوية في "مكتبة" والتسجيل في المسابقة من خلال الموقع الإلكتروني <https://ar.library.dctabudhabi.ae> وقراءة أكبر عدد ممكن من الكتب على مدى شهرين، ثم

القارئ المبدع لعام 2020-2021، والتي تفتح أبوابها هذا العام لاستقبال مشاركات طلاب المدارس الحكومية والخاصة من جميع أرجاء دولة الإمارات العربية المتحدة.

•• أبوظبي- الفجر

أطلقت "مكتبة" في دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي الدورة الثامنة من مسابقة



55 فناناً ومبدعاً من أصحاب الهمم يشاركون في إنجازه

أزهار الأمل .. مجسم فني يشارك في إنجازه لأول مرة أصحاب الهمم



المدير الوطني للأولياء الخاص الإماراتي، "كان دعم لاعبي الأولياء الخاص وأصحاب الهمم وعائلاتهم، على رأس أولويات عملنا خلال أزمة "كوفيد-19"، وكما هو الحال دائماً، فقد انصبت جهودنا لضمان مساهمتهم جميعاً على الاحتفاظ بلياقتهم البدنية، وإشراكهم في الفعاليات والأنشطة المجتمعية. وأضاف "يأتي إنجاز عمل فني مثل "أزهار الأمل" وسط تحديات الوباء الحالي، ليؤكد مدى المرونة والحماص الذي يتمتع به لاعبونا، مقدماً الشكر والامتنان لشركة مبادلة وجاليريا جزيرة المارية على دعمهما لإنجاز هذا العمل وإتاحة فرصة عرضه للجمهور، والمساهمة في توصيل رسالة الأمل والوحدة، وحياء الفنانة الإماراتية المبدعة عزة القبيسي على عملها الدؤوب في دعم ودمج أصحاب الهمم من خلال الأنشطة والفعاليات الفنية.

العمل فكرة العطاء والتقدير، وتأتي مشاركة أكثر من خمسين فناناً ومبدعاً من أصحاب الهمم في إنجاز هذا العمل، لتعزيز فكرة التقدير والتكاتف، وبيعت هذا العمل ومن خلال تعاوننا الحبيبة، ونأمل أن يتاح للجميع الفرصة لزيارته حيث أنه يعرض حالياً في الجاليريا مول بجزيرة الريم، وبهذه المناسبة قال حميد الشمري، نائب الرئيس التنفيذي للمجموعة والرئيس التنفيذي للشؤون المؤسسية والموارد البشرية في "مبادلة" الشريك الرسمي لمؤسسة الأولياء الخاص: "نحرص في مبادلة على توفير الدعم اللازم للأولياء الخاص، وهذا ما يؤكد التزامنا وسعيها نحو إيجاد مجتمع أكثر شمولاً وتنوعاً لأصحاب الهمم، ويسرنا أن نعرض هذا العمل الفني في عزة القبيسي، التي عبرت عن سعادتها بالمشاركة في هذا العمل.. وقالت: "تجسد الأزهار في هذا

نظمت لهم العديد من الجلسات عبر الإنترنت واستمتعوا بالعمل على إنجاز العمل في منازلهم مع العائلة والأصدقاء. وقال علي بن صميدي، أحد لاعبي الجولف بالأولياء الخاص الإماراتي: "استمتعت بالمشاركة في هذا العمل الفني، حيث قدمت لي عبر برنامج "زوم"، وأتمنى أن يأتي الناس ليروا هذا العمل الفني، حتى يتمكنوا من التعرف على مهاراتي في الرسم، ويتكون تمثال "أزهار الأمل" من سبع زهور تمثل الإمارات السبع، وتم صنع الأزهار من سعف النخيل المزخرفة، وتلوينها من قبل كل فنان مشارك في هذا العمل، حيث جرى تثبيت الأزهار في قواعد معدنية من تصميم وصنع الفنانة الإماراتية عزة القبيسي، التي عبرت عن سعادتها بالمشاركة في هذا العمل.. وقالت: "تجسد الأزهار في هذا

أنجزت مؤسسة الأولياء الخاص الإماراتي، بمشاركة 55 شخصاً من أصحاب الهمم وأصدقائهم وعائلاتهم، عملاً فنياً بعنوان "أزهار الأمل". ويعد مجسم "أزهار الأمل" الذي صممه الفنانة الإماراتية عزة القبيسي، أول عمل فني في المنطقة يتم إنجازه بالتعاون المباشر مع الفنانين من أصحاب الهمم، ويتطلع الأولياء الخاص الإماراتي ليكون هذا العمل، الأول من بين أعمال فنية أخرى يتم إنجازها في المستقبل، كجزء من برنامج الفنون الموحدة للأولياء الخاص الذي يحرص على تسخير الفن - كما هو الحال مع الأنشطة والفعاليات الرياضية - من أجل تعزيز الروابط والعلاقات وخلق الصداقات بين أصحاب الهمم وغيرهم من أفراد المجتمع. وقد تم تزويد المشاركين في هذا العمل بالأدوات والمواد الفنية اللازمة لإنجازه، حيث تم إيصال المواد مباشرة إلى بيوتهم، كما

منوعات

العمل

31



منى زكي: أنا أم حازمة وحاوكت البحث عن مهنة جديدة

للمرة الأولى، تطل منى زكي على الجمهور بعد عرض أحدث أعمالها السينمائية "الصدوق الأسود" عبر شاشة السي بي سي من خلال حلقتها مع الإعلامية منى الشاذلي، والفيلم الذي يحتل قائمة الإيرادات في شبك التذاكر هذا الموسم يمثل عودة قوية لها إلى السينما بعد غياب ما يقرب من أربع سنوات، وهنا نشكف عن أبرز ما قالته منى زكي عن العمل وعن غيابها وعن حياتها العائلية أيضاً.

مشاريع منى زكي

في البداية، عبرت منى زكي عن سعادتها بالعودة مجدداً إلى السينما والتمثيل بعد فترة غياب ليست قصيرة؛ حاولت أن تبحث فيها عن مهنة أخرى بعيداً عن التمثيل، حيث كشفت أنها خلال هذه الفترة أسست شركة إنتاج وحصلت على كورسات خاصة بتأسيس مشاريع خاصة، وقد اعترفت للمرة الأولى أنها كانت تنوي تأسيس Spa خاص بها ولكنها لم تنجح، وكشفت أنها لم تكن سعيدة وهي بعيدة عن التمثيل أبداً، ولكنها كانت تبحث عن الدور المناسب القوي الذي تعود به؛ وهذا ما وجدته في فيلم "الصدوق الأسود" الذي وافقت عليه بمجرد أن تحدثت معها منتج العمل غايي خوري.

أمومة منى زكي

على صعيد آخر، كشفت منى أنها ترى نفسها أمًا حازمة؛ فلدتها قواعد صارمة في المنزل أثناء تربيتهما أولادها، حيث تتبع نفس الأسلوب الذي تربت عليه وهي في طفولتها، بحيث يعتمد الكل على نفسه من أجل خدمة نفسه. أما عن أحمد حلمي فاعترفت أنه لا يجيد سوى طبخ "سد الحنك" وهي الأكلة التي تعلمها حلمي من "حماته"، وقدمها في فيديو شهير عبر صفحته الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام أثناء فترة الحجر الصحي قبل أشهر.

المنافسة تدور رحاها بين المنصات على أفضل الأعمال الدرامية

(الآنسة فرح) في موسمه الثاني .. تطورات كوميدية وخلافات لا تتوقف



من عروض (شاهد الأولى)، انطلق عرض المسلسل الكوميدي (الآنسة فرح) في موسمه الثاني على (شاهد VIP)، من كتابة محمود عزت وعمرو مدحت وإخراج وائل فرج، وبطولة أسماء أبو اليزيد، رانيا يوسف، أحمد مجدي، محمد كيلاي، عارفة عبد الرسول، تامر فرج وسواهم، بينما يتولى جورج عزمي رواية الأحداث بأسلوب طريف ولسلس في الموسم الجديد، تكمل حكاية فرح وعائلتها بمشاكلها وأفراحها والخلافات التي لا تتوقف، فبعدما مرت الأخيرة بحادث غير مجرى حياتها، تنطلق الأحداث الجديدة من داخل المستشفى لحظة وضع فرح مولودها، وما يتبع ذلك من خطف للطفل لابتزازها، والكثير من التطورات الكوميدية.

فشير إلى "أنني منذ قدمت شخصية طارق لأول مرة، رسمت تفاصيل الدور بحدود فعله وطريقة كلامه ومزاحه وعصبية، وهو يكن مشاعر الحب لفرح لكنه لا يستطيع أن يكتف بحساس الغيرة، وهذا ما ظهر في الموسم الأول، وستحدث بعض التطورات الإضافية في الموسم الثاني، لكن أعتقد أن شخصية طارق تسير بسلاسة وفق علاقتها ببقية الشخصيات، ويشيد بالعلاقة مع فريق العمل والممثلين، قائلاً: "إننا خلال سنة ونصف معاً، نشعر اليوم أننا أخوة وأصدقاء مقربين، ويعكسني القول بأن هذا العمل هو من أمتع تجاربي أمام الكاميرا".

ويضيف أن العلاقات الإنسانية تزداد تعقيداً لكن التطور الأهم هو أن فرح تكتشف الحقيقة التي تغيب عن كثير، عندما تضطر لتتماشى مع الظروف وتضطر لتبديل في خططها، والتجربة فقط هي التي تثبت إذا كنت تفهم شخصيتك صح أم لا".

المنتجة سالي والي

من جهتها، تعرب المنتجة سالي والي عن سعادتها بردود الفعل التي حصدها الموسم الأول، لافتة إلى أن "هذا الأمر عائد إلى نوعية العمل نفسه، كونه ليس منتشرأ بكثرة فضلاً عن التناغم بين الممثلين، والتزامهم بتوجيهات المخرج، ثم الكاتب الذي قدم نصاً مختلفاً عن الشائع والمتعدد في السوق الدرامي". وتشير إلى "أننا خشينا عدم تقبل الناس للفورمات العالمي، لكننا حرصنا على تقديمه بروح تتناسب مع مجتمعنا العربي، والواضح أننا نجحنا في

"الشخصية ستبقى كما عرفناها، سيدة مندفة ومجنونة، شقية ولذيذة، تريد أن تعيش الحب طوال الوقت، وتتعامل مع ابنتها وأنها كأنها أصدقاء لها، وتتحوّل العلاقة بين فرح وأمهأ وجدتها إلى صداقة متينة، رغم اختلاف الأجيال".

أحمد مجدي

ويكشف أحمد مجدي عن تطور شخصية شادي على مستويين، داخلي مع نفسه وخارجي مع من حوله، مشيراً إلى أن "الشاب بات أكثر نضوجاً وتفهماً، إضافة لكونه سعيد حين بات لديه طفل، كما حقق ما يريده بعدما أصبح محاطاً بأسرته".

تامر فرج

من جهته يشرح تامر فرج عن شخصية ماجد الألفي، فيقول إن "الدور يتطور بين موسم وآخر وهو الرجل صاحب العلاقات النسائية المتعددة"، مشيراً إلى أن "علاقته بدلال تزداد تعقيداً في الحلقات الجديدة، وما يزال الرجل يتمتع بخفة الظل، هذا إلى جانب العديد من التطورات

محمد كيلاي

أما محمد كيلاي



الآنسة فرح

صبا مبارك تستعد لمعركة تاريخية في (أحمس) مع عمرو يوسف

أيام قليلة وتبدأ صبا مبارك تصوير أولى مشاهدنا ضمن أحداث المسلسل التاريخي "أحمس" أمام عمرو يوسف بعد نجاحهما معاً في أكثر من عمل فني ما بين السينما والدراما التلفزيونية، ولكن هذه المرة اللقاء مختلف فهي التجربة التاريخية الأولى لعمرو يوسف ولصبا في الدراما المصرية.

المشاهد التي تظهر بها نضارتي في المعارك الحربية.

نضارتي التاريخية

بشخصية نضارتي، تخوض صبا مبارك أولى خطواتها في الدراما التاريخية في مصر، حيث وافقت عليها دون تردد لتعود بها إلى الساحة الفنية المصرية بعد غيابها عنها الفترة الماضية منذ آخر عمل درامي لها في مسلسل "طابع" أمام عمرو يوسف أيضاً. وتحاول صبا حالياً الخضوع لتدريبات رياضية شاقة بمجرد أن استقرت في مصر الأسابيع الماضية، حيث تخضع أيضاً لبعض التدريبات العلاجية للتخلص من آثار الإصابات التي لاحتها العام الماضي بعد تصوير عملها الدرامي الأخير "حارت الليل"؛ خاصة أنه من الممكن تقديم بعض



الفكر

تعرفوا على قواعد النوم الصحي الجيد



يكون نومه جيدا".
ووفقا له، يجب قبل 3-4 ساعات من النوم تجنب القيام بأي نشاط بدني مكثف، وعدم تناول أطعمة دسمة. وقبل الخلود إلى النوم يجب إطفاء النور وإزالة المهيجات. وأضاف الدكتور، من المهم النوم والاستيقاظ في نفس الوقت، وكذلك النوم بنفس الوضعية وفي نفس المكان. ويقول، "وإذا لم يتمكن الشخص من النوم، فعليه الاسترخاء وتصور أنه على ساحل البحر. والتفكير بأشياء جميلة ومرحة. كما يمكنه شد وإرخاء عضلات جسمه. وإذا لم يشعر الشخص بالنعاس فعني أنه لم يحن وقت الخلود إلى النوم. لذلك عليه إثارة هذا الشعور في نفسه".

كشف الدكتور فلاديسلاف بيلينسكي، أخصائي طب الأعصاب، الشروط التي تضمن الحصول على نوم جيد وهادئ. ويشير الأخصائي إلى أن على الشخص الراغب بالنوم جيدا في الليل "عدم النوم في النهار، إذا كان هذا يمنعه من النوم في الليل. لأن النوم في النهار يؤدي إلى قصر مدة النوم ليلا. بالطبع هناك أشخاص يحتاجون إلى الاستلقاء نهارا مدة 20 دقيقة فقط، وهؤلاء لا يعانون من أي مشكلة في النوم ليلا. كما يفضل تجنب عمل أي شيء على السرير، عدم الاستلقاء أو القراءة وما شابه ذلك. ومن المهم في النهار الحفاظ على مستوى معين من النشاط البدني. لأنه إذا لم يتعب الجسم بدرجة كافية ولم يستنفد طاقته، فلن

يزيد من احتمال الإصابة بالخرف دراسة تحذر من خطر كامن في المنازل

كشفت دراسة مثيرة للقلق أن التلوث الناجم عن الحرائق المكشوفة داخل المنزل يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالخرف بشكل كبير. وتعاونت جامعة لانكستر مع خبراء في كلية ترينيتي في دبلن لاختبار القدرات المعرفية لـ 7000 شخص، ووجدوا أن أولئك الذين أمضوا وقتا طويلا بالقرب من الخشب المحترق وحرائق الفحم والجفت داخل المنازل، أظهروا قدرات تذكر وذكرة أقل.

والحرائق المكشوفة تنبعث منها جزيئات التلوث المعروفة باسم PM2.5. وهي صغيرة جدا بحيث لا يمكن تصفيتها عن طريق الأنف والرتتين.

وقالت البروفيسورة باربرا ماهر، رئيسة أبحاث جامعة لانكستر: "يميل الناس إلى الجلوس بجوار هذه النيران الدافئة مع إغلاق الأبواب والنوافذ.

ووجدنا أن هذا يمكن أن يكون بنفس خطورة الجلوس على جانب طريق مزدحم من حيث التلوث.

واختبر الباحثون القدرات المعرفية لـ 7000 شخص ممن قضاوا فترات طويلة من الوقت بالقرب من النيران المفتوحة، والذين أظهروا مزيدا من التدهور المعرفي، بما في ذلك استدعاء الكلمات والطلاقة اللفظية. ووجدت النتائج أن الحرائق المكشوفة التي تعمل بالوقود الخثي تنبعث منها تركيزات أعلى من الجسيمات من حرائق الفحم والخشب.

وأضافت البروفيسورة ماهر: "نعلم أن التعرض لتلوث الهواء الداخلي يؤثر على صحة الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية. ولكن قبل الآن لم يكن معروفا سوى القليل عن كيفية تأثيره على الوظيفة الإدراكية لدى كبار السن".

وقال الدكتور فينسنت أوسوليفان، الباحث الرئيسي المشترك: "وجدنا أن الذين يستخدمون الحرائق المكشوفة لديهم مهارات معرفية أقل، مثل تذكر الكلمات وتسمية الكلمات، واقترحت حكومة المملكة المتحدة حظر حرق نفايات الأخشاب في المنازل الخاصة، وسيدخل ذلك حيز التنفيذ قريبا جدا. كانت هذه خطوة مثيرة للجدل إلى حد ما لأنه يمكن القول: أنا في منزلي، ويمكنني أن أفعل ما أحبه. لكنها تسبب أثارا صحية سلبية، مثل هذه التي وجدناها، لذلك هناك حجة للتخلص منها تدريجيا".

وأكد الخبراء أن الحد من الخرف ما يزال يمثل أولوية لأنظمة الرعاية الصحية العالمية.



متزلجون يرتدون أقنعة واقية لوجه ضد انتشار فيروس كورونا، يركبون مصعد التزلج قبل أن يصطدموا بالمناحدرات خلال أول ثلوج من الموسم فوق منتجع التزلج فيريرير في جبال الألب السويسرية. ا ف ب

قرأت لك

المانجو



أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلا في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالأطعمة الغنية بالألياف.

وقالت الدراسة: إن المانجو

تأثيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد الغذائية المسماة بالبولىفينول، إضافة إلى الألياف.

واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلا وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين؛ الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف.

وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضا في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

سؤال وجواب

- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.
- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.
- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريبا من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سمادا جيدا للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمرا من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أعرب إحصائية عن السمعة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السمعة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بأبائها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند أتى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف. وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتا ضعيفا يناديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيدا فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطيبة مشاكلهم فقال لها وانا في خدمتك ايها الرقيقة فقالت له اشكر ومشكتي وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمتنا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلا ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت بأصدقائها العصافير وغيرهم من الطيور المهتدة بالصيد فقال لهم بندق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فسنصب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشياء اخرى سأجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جداول الاشجار الرقيقة الحادة حتى ابلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرقا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزلت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هربا منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهينئا لبندق تحيات اصدقائه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين

