

منوعات العصر

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تطلق مخيمها الصيفي



ص 27

جينيفر لوبيز..
7 أسرار حافظت على
جمالها لتظل في شبابها



هل تساعد التمارين الرياضية المنتظمة
على درء التدهور المعرفي حقاً؟

ص 23

الأربعاء 26 يوليو 2023 م - العدد 13906
Wednesday 26 July 2023 - Issue No 13906

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

المغرب.. حملة رقمية لمكافحة انتشار مخدر البوفا

تفاعلا مع تداول فيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي تحذر من انتشار مخدر "البوفا" وسط الشباب، أطلق نشطاء مغاربة حملة تدعو إلى التصدي لمروجي هذا النوع من المخدرات. ورافق الحملة نشر فيديوهات وشهادات لمدمنين على مخدر "البوفا" لتسليط الضوء على الآثار الوخيمة لهذا المخدر على الصحة الجسدية والنفسية للمدمنين عليه. وتشن السلطات الأمنية حملات أمنية باستمرار من أجل توقيف كل من يثبت تورطه في ترويج هذا المخدر وغيره من المؤثرات العقلية التي تنتشر خاصة في صفوف الشباب والمراهقين. مخدر "البوفا" أو "كوكايين الفراء" كما يطلق عليه البعض، عبارة عن بقايا مخدر الكوكايين التي يتم طهيها على نار هادئة مع مواد كيميائية من بينها الأمونياك حتى تتحول إلى مادة شبيهة ببلورات الكريستال. ما هو مخدر "البوفا"؟ • يتم استهلاكه عن طريق الاستنشاق أو التدخين. • يبلغ سعر الغرام الواحد منه حوالي 5 دولارات. تحت رسم "كلنا من أجل محاربة البوفا" انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي شهادات وتعليقات المتفاعلين حول المخاطر التي يخلفها مخدر "البوفا" على صحة وسلامة المتعاطين وانعكاسات ذلك على محيطهم.

سبب وفاة الممثل البريطاني ساندز غير معروف

أفادت السلطات المحلية في ولاية كاليفورنيا الأمريكية بأن سبب وفاة الممثل البريطاني جوليان ساندز الذي فقد في كانون الثاني-يناير الفاتت خلال نزهة جبلية، "غير معروف". وقد أثار الممثل الذي اشتهر خصوصاً بـ دوره عام 1985 في فيلم "روم ويند إيه فيو"، في جبل سان أنطونيو المعروف محلياً بجبل بالدي، وعشر منتزهون في حزيران-يونيو على بقايا بشرية أعلن لاحقاً أنها للممثل البالغ 65 سنة. وأفادت ناطقة باسم شرطة مقاطعة سان برناردينو وكالة فرانس برس بأن "سبب الوفاة" غير معروف نظراً إلى "حالة الجثة عندما عُثر عليها ولعدم اكتشاف عوامل أخرى خلال التحقيق الذي أجراه الطبيب الشرعي".



عند الذهاب إلى الفراش بعد انتهاء يوم طويل يشعر البعض برغبة مفاجئة في التهام شيء ما، وإن الرغبة الشديدة في منتصف الليل ليست شائعة ويمكن أن تحدث حتى بعد تناول العشاء.

وعندما يشعر الشخص بأنه جائع في الليل، فإنه عادة ما ينتهي إلى تناول ما يمكن أن يشبع جوعه مثل البسكويت أو الشوكولاتة أو الأيس كريم، لكنها خيارات غير صحية ولا تعد الطريقة الوحيدة للتعامل مع الرغبة الشديدة في منتصف الليل، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "NDTV".

لجوع منتصف الليل.. 5 وجبات خفيفة صحية لا تسمن

من الطعام، وربما يزيد وزنه بشكل أكبر. وأوضحت أن الأفضل من الناحية الصحية، بحسب المؤسسة الصحية الأمريكية، هو تناول نحو 5 وجبات في اليوم، لكن شريطة أن تكون صغيرة من حيث الكمية. كما رجحت أنه يستحب أن يشمل نظام اليوم الواحد ثلاث وجبات متوازنة، إضافة إلى وجبتين خفيفتين "snack"، لافتة إلى أن الفائدة أكثر إذا تنوعت العناصر الغذائية لتلك الوجبات، كأن تكون من الحبوب الكاملة، ومنخفضة الدهون، وشاملة للخضار والألياف.

وجبات خفيفة صحية يشار إلى أن المراكز الأمريكية كانت تبثت إلى ضرورة الحرص على وجبات خفيفة صحية، بعيداً عن أطعمة ذات نسب عالية من السكريات مثل الشوكولاتة أو قطع البسكويت المحلاة وغيرها. ويتخلى بعض الراغبين في خفض الوزن الزائد عن وجبات مثل الفطور، لأجل نص عدد السرعات الحرارية التي يتناولونها في اليوم الواحد. في حين ينقص وزن الجسم في حال حصل على عدد أقل من السرعات الحرارية التي يحتاجها، بينما يزيد في حال جرى إدخال عدد أكبر من حاجته اليومية.

وجبات صحية 2. خضار على البخار 3. حفنة من المكسرات 4. حفنة من البذور الكاملة 5. مقدار 100 مل من الحليب كما تنصح باترا بأن يتم الاحتفاظ بهذه الأطعمة جاهزة في متناول اليد للاستمتاع بها دون تأنيب ضمير كلما دعت الحاجة.

3 وجبات أم أكثر؟ عادة توقعك بجوع شديد احذر منها المعروف أن الجسم يحتاج إلى غذاء متنوع من أجل الحصول على الطاقة اللازمة له لإكمال يومه. وبينما يتبع أغلب الناس نظام الثلاث الوجبات يومياً، يبقى السؤال عن الأنسب هو الغالب.

اقتبه.. توقعك بجوع شديد وللإجابة عن هذه الاستفسارات، كشفت توصيات المراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، أن التخلي عن بعض الوجبات الضرورية في اليوم من شأنه أن يوقع المرء في جوع شديد، فيصبح أكثر نهماً لتلتهام المزيد

وجبات صحية وقالت أخصائية التغذية لوفينيت باترا في منشور على منصة "إنستغرام" إن هناك بعض الوجبات الخفيفة الصحية، التي يمكن الاستمتاع بها في وقت متأخر من الليل، ولا تؤدي إلى زيادة في الوزن. وشرحت باترا أن الرغبة في تناول شيء ما في وقت متأخر من الليل تنتج عن أسباب متعددة، من بينها مستويات السكر غير المتوازنة في الدم وأنماط الوجبات غير المنتظمة واضطرابات الأكل الليلي، لافتة إلى أنه إذا كان الشخص يشعر بالجوع في الليل، فربما يكون ذلك بسبب أنه لا يأكل ما يكفي خلال النهار. كما أن من بين العوامل الأخرى، التي يمكن أن تؤدي إلى الرغبة الشديدة في تناول الطعام في الليل، تغير إيقاع الساعة البيولوجية والتوتر. وتقول خبيرة التغذية باترا إن تناول الوجبات السريعة في الليل يمكن أن يؤدي إلى المعاناة من الانتفاخ في الصباح ويمكن أن يستيقظ الشخص متزعجاً. لذلك، من الأفضل أن يختار طعاماً صحياً إذا كان يريد حقاً تناول شيء ما. وحددت الخيارات التالية: 1. توست الحمص أو الحمص

دراسة تكشف فائدة جديدة لتناول زيت الزيتون

نصحت دراسة طبية حديثة الأشخاص الراغبين في الحفاظ على ذاكرتهم، وتخفيض فرص موتهم بالخرف، بتناول زيت الزيتون. ووجدت الدراسة التي استعرضت نتائجها في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للتغذية في بوسطن يوم أمس الأول الاثنين وشملت 90 ألف شخص، أن محبي زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف. ووفق الدراسة، إن أولئك الذين تناولوا أكثر من نصف ملعقة طعام يوميا من زيت الزيتون، كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف بنسبة 28 في المئة. وتعليقا على الدراسة، قالت كوني ديكمان، مستشارة التغذية في مستشفى سانت لويس: "من المعروف أن أحماض أوميغا 3 الدهنية توفر فوائد مضادة للتلفات، وزيت الزيتون مصدر جيد لهذه الأحماض"، وهما نقلت وكالة "يوبي أي" للأخبار. وأضافت ديكمان أن: "اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتهنؤات القلبية والسكتة الدماغية، ربما عن طريق المساعدة في تحسين ضغط الدم والكوليسترول ووظيفة الأوعية الدموية". وتابعت قائلة: "ما هو مفيد للقلب مفيد أيضا للدماغ، وصحة القلب والأوعية الدموية تحد من خطر الإصابة بالخرف".

تيك توك تتيح للمستخدمين نشر محتوى مكتوب

أطلقت شبكة التواصل الاجتماعي تيك توك أمس الأول الاثنين ميزة جديدة تتيح للمستخدمين نشر محتوى يتألف من نصوص فقط مع العلم أن منشورات المنصة كانت تقتصر حتى اليوم على مقاطع الفيديو، في خطوة تتيح لها التنافس بصورة مباشرة مع تويتر. وأوضحت شركة "بايت دانس" الصينية المالكة للمنصة في بيان أن هذه الميزة الجديدة تسمح للمستخدمين بـ "مشاركة قصصهم وقصائدهم وغير ذلك من المحتويات المكتوبة، مما يوفر لمنشئي المحتوى طريقة أخرى للتعبير عن أنفسهم في المنصة". وتتيح تيك توك للمستخدمين الذين سينشرون محتوى مكتوباً إضافة صوت ما إلى النص أو تحديد موقع أو فتح خاثة التعليقات أو السماح للمستخدمين آخرين باستخدام خاصية "دويتس" التي تمكن المستخدم من نشر محتواه إلى جانب محتوى آخر. وتسمى شبكة تيك توك المعروفة بمقاطع الفيديو القصيرة إلى زيادة الخدمات التي توفرها.

ورفعت الحد الأقصى لطول مقاطع الفيديو التي يمكن نشرها تدريجياً من 15 ثانية عند إطلاق المنصة عام 2017 إلى عشر دقائق رهنأ، في خطوة ترمي إلى التنافس مع يوتيوب الذي أطلق صيغة مقاطع الفيديو القصيرة المستوحاة من تيك توك.

اكتشاف نوع من الأفاعي يتغذى على السحالي

اكتشف العلماء في أستراليا نوعاً جديداً من الأفاعي السامة، التي تتغذى بأنيابها القصيرة جداً وبطولها الذي يبلغ 70 سم ويرأسها الصغير. وذكرت صحيفة "دولي ميل" البريطانية أن الدراسات الجينية، التي أجراها علماء جامعة أديلاند برئاسة عالم الوراثة جيمس نانكول ومارك هاتشيسون وآخرين، أظهرت أن الأفعى السامة Demansia Cyanochasma نوع جديد منفصل. وبحسب هاتشيسون فإن عينات من أنسجة الأفاعي المتسلقة أظهرت الاختلاف بين هذا النوع من الأفاعي والأنواع الأخرى. ولا تعتبر الأفعى Demansia Cyanochasma خطيرة على حياة الإنسان، رغم أنها سامة، إذ إن لدغتها لا تسبب أكثر من بعض الآلم والتورم، علماً أنها تتغذى بصورة أساسية على السحالي.

متى يمكن للموظف الانتقال إلى العمل الحر؟

لم يعد مصطلح العمل الحر أو المستقل مُصطلحاً غريباً بين الشباب في الآونة الأخيرة، خصوصاً مع تغير مجالات العمل خلال فترة كورونا. وأشار خبراء الموارد البشرية إلى أهمية العمل الحر ومميزاته التي تدفع الموظفين إلى العمل كمستقلين. فما هي هذه المميزات؟ وما هي مخاطر هذه الخطوة؟ ووفق خبراء فإن الاتجاه للعمل المستقل أو حر. بات خياراً شائعاً في العامين الماضيين. ومما شجع على ذلك انتشار العمل الهجين أو عن بُعد. وبات يناهس الوظائف التقليدية التي تقترض على الموظفين العمل لساعات محددة تصل إلى 40 ساعة أسبوعياً. وفي واقع الأمر العمل الحر يمثل انتقالاً بعيداً عن هيكل العمل التقليدي عموماً. فالوظائف هنا غالباً ما يكون متعاقداً، مستقلاً أو صاحب عمل صغير يسمح له بتقديم مهارته وخبراته للأخرين دون قيود. ووفق خبراء، يتطلع الموظفون عادة إلى المزيد من السيطرة على حياتهم المهنية وتحقيق التوازن مع حياتهم الشخصية. وهو ما لا توفره مميزات العمل التقليدي غالباً. وللحديث عن هذا الموضوع، قال أستاذ الإدارة وخبير التنمية البشرية الدكتور رأفت يوسف في حديث لـ "سكاي نيوز عربية": "فكرة العمل الحر ازدهرت بعد انتشار كورونا. معظم الخدمات بدأت تدخل إطار العمل الحر، وهذا يهدد الوظائف التقليدية. المنافسة أصبحت عنيفة، وبالتالي يصعب ضمان حجم محدد من العمل شهرياً. استخدم العمل الحر كوسيلة عمل ثانية وليست أساسية لضمان الدخل.

قلة النوم تؤدي إلى تدهور معرفي أسرع

أظهرت دراسة جديدة في جامعة كوليج بلندن أن الذين ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة تعرضوا لتدهور معرفي أسرع على مدار 10 سنوات، حتى لو شاركوا في مستويات أعلى من النشاط البدني، مقارنة بمن ينامون من 6 إلى 8 ساعات. ودرس الباحثون الوظيفة الإدراكية لدى 8958 شخصاً في بريطانيا أعمارهم أكثر من 50 عاماً، ساعات في الليلة ويشاركون في مستويات أعلى من النشاط البدني كانوا مرتبطين بوظيفة إدراكية أفضل. وقالت الدكتورة ميكلا بلومبرغ الباحثة المشاركة: "لقد فوجئنا برؤية انخفاض الوظائف المعرفية المرتبطة بالنشاط البدني عندما لم يكن لدى المشاركين مدة نوم كافية، لكن هذه النتائج تتماشى بالتأكد مع الأبحاث السابقة التي تشير إلى دور مهم للنوم في التعافي المعرفي والجسدي".



نائب معارض يسكب الماء في وجه رئيس الوزراء

دانت رئيسة كوسوفو فيوزا عثماني المشاجرة التي اندلعت الخميس في البرلمان، بين نواب المعارضة ونواب الحزب الحاكم. وألقى نائب معارض الماء في وجه رئيس الوزراء ألبين كورتي أثناء إلقاء كلمته، الأمر الذي أدى إلى شجار بين نواب المعارضة ونواب حزب "فيتيفيندوسجي" الحاكم. وسُرع رئيس مجلس النواب غلبوك كونيوفكا وهو ينادي الشرطة للسيطرة على الحادث، ثم انقطع البث المباشر للجلسة. وقالت عثماني على "فيسبوك" إن "مثل هذا العنف لا مكان له. استخدام العنف الجسدي كأداة لمعالجة الاستياء السياسي أو الخلافات هو أكبر ضرر يمكن إلحاقه بالمؤسسات التي تم بناؤها بالكثير من التضحية؟ العنف لا مكان له في معبد الديمقراطية ولا يمكن أن يصبح أداة سياسية". وأعلنت كوسوفو استقلالها عن صربيا في عام 2008. بعد ما يقرب من عقد من الحرب التي حاول فيها ألبان كوسوفو الانفصال عما كان يعرف آنذاك بجمهورية يوغوسلافيا الاتحادية، التي تتألف اليوم من صربيا والجبل الأسود. وتنتظر صربيا إلى كوسوفو كدولة انفصالية، ولا تعترف باستقلالها.



منوعات الفكر

22

بمشاركة 68 طفلاً تحت شعار (قافلة الصيف)

دمج الأطفال ذوي الإعاقة واستثمار أوقات فراغهم خلال الإجازة من أهم أهداف المركز الصيفي



أسبوع المعرفة، أسبوع التغذية، أسبوع البيئة، أسبوع العلوم والابتكار، حيث يندرج تحت كل أسبوع ورش وفعاليات تدعم أهداف الأسبوع. على سبيل المثال في "أسبوع التغذية" يُقدم للطلاب ورش توعوية تعليمية عن الغذاء الصحي وغير الصحي، ورش عمل حول إعداد الأكل الصحي، وورشة إعداد أجمل طبق صحي. ويقدم معهد الشارقة للتراث ورشة الألعاب الشعبية وورشة الجبسيات، أما ورشة الزومبا وصناعة المنجنيق قدمتها شركة ايمرسون إلكترونيك، وورشة البرمجة قدمتها شركة أبل، وخصص ركوب الخيل حصص متنوعة منها تدريبات التايكواندو وركوب الخيل في نادي الشارقة للفرسية، وركز هذا العام على الورش المتعلقة بالتكنولوجيا الحديثة منها ورش الروبوتات وورش البرمجة. وأوضحت شاهدة قافلة الصيف تعامناً مثمراً بمشاركة ودعم عدد من الجهات الحكومية والخاصة لتوفير الأنشطة والرحلات الترفيهية لطلاب المركز، وهم نادي الشارقة للفرسية، شرطة دبي، هيئة متاحف الشارقة، معهد الشارقة للتراث، عجمان X، شركة ايمرسون، شركة أبل، فن زون، وبدعم من مؤسسة الإمارات للمدن الصناعية، والشارقة لإدارة الأصول.

الورش الحسية فكان من الضروري تنظيم بيئة تناسب احتياجاتهم وفي نفس الوقت العمل على تجهيز بيئة محفزة وتثقيفية، ومن هنا جاءت فكرة الورشة الحسية التي تشمل ركن للاسترخاء، والذي يضم مجموعة كبيرة من الأدوات والوسائل التي تلي الاحتياجات الحسية للطلاب. وأشار اسلام صليحه مشرف ورشة، ركزنا على إعداد وسائل حسية بسيطة عن طريق إعادة تدوير البيئة بمشاركة الطلاب أنفسهم، وهذا كان الهدف الأسمى هو قضاء الطلاب أوقات ممتعة ومفيدة والتغلب على جميع التحديات من خلال تلبية احتياجاتهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم جنباً إلى جنب مع الجوانب الترفيهية والأنشطة الهادفة ضمن فعاليات القافلة الصيفية. المشرفة العامة على المركز الصيفي، ميمونة حسين، أكدت ان المركز يهدف إلى استثمار أوقات فراغ الطلاب من ذوي الإعاقة بما يتناسب مع ميولهم وحاجاتهم كما يهدف لاستقطاب المتطوعين وتحفيزهم على العمل مع ذوي الإعاقة وتمكين المنصرين الذاتيين وذلك بفتح المجال لهم في المشاركة في تنظيم الورش والفعاليات. وصرحت تم تخصيص مواضيع مختلفة ومفيدة خلال فترة المركز الصيفي (الأربع أسابيع) مقسمة إلى:

•• الشارقة-الفجر: بمشاركة 68 طفلاً من ذوي الإعاقة نظمت مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، الدورة الـ 31 من المركز الصيفي، تحت شعار (قافلة الصيف) الذي يستمر حتى الثالث من أغسطس المقبل في مدرسة الوفاء لتنمية القدرات - فرع الرملة، يستهدف المركز الطلاب والطالبات ذوي الإعاقات الذهنية البسيطة إلى المتوسطة، واضطراب طيف التوحد، والإعاقات السمعية، والإعاقات الشديدة والمتعددة، ويشارك عدد من المتطوعين من ذوي الإعاقة وطلبة الجامعات في تنظيم فعاليات المركز الصيفي. عهدت المدينة على امتداد مسيرتها تنظيم مراكز صيفية فعالة للطلبة من ذوي الإعاقة بإشراك إخوانهم وأصدقائهم بهدف توفير المناخ الإيجابي لديهم والتعريف بقدراتهم، ولزيادة ثقة المعاقين بأنفسهم وتكريس فكرة الاستفادة من أوقات الفراغ بما هو مفيد ونافع لهم. قال الأستاذ محمود فتحي مشرف ورشة، أهم ما يميز القافلة الصيفية لهذا العام 2022-2023 هو التنوع في الاعاقات المشاركة والأعمار ومنها الإعاقات الشديدة حيث تم تنسيق العديد من الورش الداعمة لهم ومنها

تحت شعار حكايات من حديقة الحيوانات

حديقة الحيوانات بالعين تطلق مخيمها الصيفي بخصم 50%



والجدير بالذكر أن المخيم الصيفي لا يقتصر فقط على المرح واللعب، إنما يحمل أيضاً رسالة أساسية حول الاستدامة من خلال مبادرة "عالم الاستدامة" في الحفاظ على الطبيعة من خلال غرس الأشجار المستقبلية وأهمية الحفاظ على موارد كوكب الأرض وحماية الأنواع والموائل والنظام البيئي والتنوع البيولوجي.

بصون الطبيعة وحماية الحياة البرية وغرس شعورنا تآخي وبناء الفرق والتعاون بينهم إلى جانب ورش العمل الفنية والحرفية في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء. وسيحظى المشاركون أيضاً خلال المخيم بفرصة التفاعل والتعلم في بيئة مفتوحة وحيوية ضمن برامج خاصة مثل نشاط "الإطفائي الصغير" وشامط تراشي " قالوا الأوليين" إضافة إلى "البحث عن الكنز" في كهف جبل حفيت.

يجد المشاركون في المخيم فرصة لا مثيل لها للتعرف على حيوانات حديقة الحيوانات بالعين الاستثنائية والمميزة والدور الحيوي الذي تقوم به هذه الكائنات في الحفاظ على النظام البيئي كوكب الأرض. وتضم أنشطة المخيم على سبيل المثال لا الحصر أنشطة تعليمية مع الحيوانات ورحلات سفاري وتحديات بناء الفريق وعدد من المسابقات التي تهدف إلى دعم المعرفة

التعلم والمرح بطابع تعليمي ترفيهي في بيئة حيوية وفريدة من نوعها، وذلك على مدار أسبوع، من الثامنة صباحاً حتى 12 مساءً باستثناء الجمعة الذي تستمر أنشطته حتى 11:00 صباحاً. وتحرس الحديقة من خلال المخيم على تعزيز الفضول وحب الاستكشاف لدى المشاركين وتقدير الحياة البرية والتعرف على أهميتها للأجيال الحالية والمستقبلية، كما

•• العين - الفجر: بخصم يصل إلى 50% حديقة الحيوانات بالعين تطلق مخيمها الصيفي الذي ينطلق من 07 إلى 11 أغسطس تحت شعار "حكايات من حديقة الحيوانات". وتستقبل الحديقة المسجلين في المخيم حتى تاريخ 3 أغسطس لبدء رحلة إلى عالم الحيوانات المذهل تجمع بين



البرمجة الحديثة والمبتكرة. وتعد المدرسة أحد مبادرات دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي وبرنامح أبوظبي للمسرعات التنموية غداً 21، والتي تهدف إلى دعم جهود التنمية المتواصلة في أبوظبي عبر توظيف استثمارات متعددة الجوانب لتطوير الأعمال والابتكار والأفراد.

الأخلاقية. ويأتي تزويد طلاب 42 أبوظبي بالخبرات والمهارات في هذا المجال بمثابة دليل على فاعلية نهجها المبتكر في بناء جيل من المبرمجين القادرين على مواكبة وتجنسد مدرسة البرمجة 42 أبوظبي التي تأسست عام 2020 نوعاً جديداً من مدارس

عجلة التطور في القطاع الرقمي على مستوى الإمارة. وأضاف هابيج: " يؤكد هذا الهاكاثون جهودنا الرامية لتعزيز التعاون مع المؤسسات الرائدة وإتاحة الفرصة للطلاب للعمل على مشاريع عملية تتيح لهم تطبيق مهاراتهم في البرمجة على أرض الواقع". وحصد الطلاب أكياوك بيرو المركز الأول في الهاكاثون، ويوناتان كفيالو في المركز الثاني، وسيمون زيريبيناتي في المركز الثالث. وتتميز برامج مكافآت الثغرات الأمنية بأهميتها في مختلف القطاعات نظراً لدورها في تحديد الثغرات وحماية بيانات العملاء وتعزيز الأمن السيبراني وتشجيع ما يعرف بالفرصنة

الكشف عن الثغرات عبر شاشة بث حي. وأتاح الهاكاثون الفرصة لطلاب 42 أبوظبي للتعاون مع خبراء في مجال الأمن السيبراني من شركة "بيكن رد" لمواجهة التحديات المختلفة واستعراض حلولهم المبتكرة، وذلك في إطار أجواء تحفيزية احتفتمت بتكريم الطلاب الذين أحرزوا أعلى النتائج. قال ماركوس مولر هابيج، الرئيس التنفيذي بالإناية لمدرسة 42 أبوظبي: " تأتي استضافة هذا الهاكاثون في إطار التزام مدرسة 42 أبوظبي بالارتقاء بتجربة تعلم طلابها، وبناء نخبة من المواهب المتميزة في مجال البرمجة التي تتمتع بقدرات متقدمة لحل المشكلات وبتفكير نقدي، ومهارات تعاونية تمكنهم من المساهمة في دفع

•• أبوظبي- الفجر: نظمت مدرسة 42 أبوظبي، مدرسة البرمجة المبتكرة في أبوظبي، التي تعتمد منهجية التعلم الذاتي المشترك عبر المشاريع العملية والاعتماد، وشركة "بيكن رد"، الشركة الرائدة في تطوير الحلول الدفاعية المتقدمة لمواجهة تهديدات الأمن الوطني، هاكاثون البرمجة الثاني تحت عنوان "القادة السيبرانيون: إطلاق العنان لقوة مكافآت الإبلاغ عن ثغرات الأمن السيبراني"، والذي شهد مشاركة ما يزيد عن 60 طالباً من مدرسة 42 أبوظبي. وسلط الهاكاثون الضوء على برامج مكافآت الأخطاء البرمجية الأمنية، والتي أصبحت

حالة وراثية نادرة تدعى المويامويا طفلة مصابة بمرض نادر تخضع لجراحة هي الأولى من نوعها في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري

وتُظهر أحد البحوث أن المعدل السنوي للإصابة بمرض المويامويا يتراوح ما بين 0.5 إلى 1.5 لكل 100 ألف شخص في دول شرق آسيا، لكن تنخفض هذا النسبة إلى 0.1 لكل 100 ألف شخص في مناطق أخرى، من بينها أمريكا الشمالية. وعلى الرغم من أنه يمكن علاج هذا المرض في المرحلة الأولى بالأدوية، إلا أن التدخل الجراحي مطلوب في حالات استئصال المرض أو تكرر الأعراض. وتعليقاً على خطورة المرض، قال د. "جوبالكريشنتن": " يؤدي تضيق أوعية الدم إلى تكوين أوعية دموية جانبية تشبه سحابة من الدخان"، التي تترجم إلى مرض "المويامويا" باللغة اليابانية. ويرغم أن هذا المرض يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين، إلا أنه يشيع بين الأطفال بشكل رئيسي ضمن الفئة العمرية 5 إلى 10 أعوام. كما أنه أكثر شيوعاً في دول شرق آسيا، مما يجعل حالة هذه الطفلة نادرة بالفعل". وكان لدى الطفلة الصغيرة تاريخ من

الإصابة بنبويات نقص التروية العابرة، وهي عبارة عن هجمات تدمر لعدة دقائق فقط، وخلال أيام اللعب العادية، كانت الطفلة تعاني فجأة من اختلال في النطق، وعدم تناسق في الوجه، وضعف في أعلى الذراع الأيمن، وعقب إجراء فحص الرنين المغناطيسي والتصوير الوعائي بالرنين المغناطيسي للدماغ، اكتشف الأطباء تضيقاً ملحوظاً لجزء في كلا الشريانين السباتيين الداخليين، مع انسداد كامل للشريان الأيمن، وهو ما يتفق مع تشخيص مرض المويامويا. وتم تأكيد التشخيص من خلال التصوير بالترح الرقمي لـ 4 أوعية، مما يوفر صورة للأوعية الدموية في الدماغ من أجل الكشف عن أي مشكلة في تدفق الدم. وفي هذا السياق، أضاف د. "جوبالكريشنتن": "عقب التشخيص، قررنا إجراء جراحة المجازة باستخدام تقنية إعادة التوعي غير المباشرة (EDAMS)، التي توفر لنا مصادر متعددة لاستعادة التدفق

جزءاً أساسياً من الأمن السيبراني نظراً لأثرها الكبير على مختلف القطاعات الاقتصادية، حيث تحفز هذه البرامج الباحثين المستقلين، والذي يشار إليهم غالباً باسم صاندي الثغرات الأمنية أو المخترقين الأخلاقيين، لتحديد الثغرات الأمنية في البرامج والمواقع الإلكترونية والبيئة التحتية للشبكات لدى المؤسسات. وتضمن الهاكاثون عرض "بيكن رد" لمجموعة من برامج صيد الثغرات الأمنية القائمة، وعملت مع طلاب 42 أبوظبي لاتخاذ الخطوة الأولى للمشاركة في هذه البرامج لكشف الثغرات الأمنية، حيث تمت متابعة مستويات التقدم المحرز خلال الهاكاثون عبر عرض أسماء الطلاب الذين أحرزوا مستويات أداء متقدم في

تم إنقاذ حياة طفلة بريطانية تبلغ من العمر 4 أعوام، تعاني اضطراباً نادراً ومستحقلاً في الأوعية الدماغية يسمى مرض "المويامويا"، وذلك باستخدام تقنية إعادة التوعي غير المباشرة "استعادة تدفق الدم الجراحية المبتكرة، وأدت العملية الجراحية الأولى من نوعها في دولة الإمارات، التي أجراها الدكتور "جوبالكريشنتن سي في"، استشاري ومدير قسم جراحة الأعصاب والعمود الفقري في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، في إنقاذ حياة الطفلة من دون اضطرابها لسفر للخارج لتلقي العلاج اللازم.

•• دبي- الفجر: تم إنقاذ حياة طفلة بريطانية تبلغ من العمر 4 أعوام، تعاني اضطراباً نادراً ومستحقلاً في الأوعية الدماغية يسمى مرض "المويامويا"، وذلك باستخدام تقنية إعادة التوعي غير المباشرة "استعادة تدفق الدم الجراحية المبتكرة، وأدت العملية الجراحية الأولى من نوعها في دولة الإمارات، التي أجراها الدكتور "جوبالكريشنتن سي في"، استشاري ومدير قسم جراحة الأعصاب والعمود الفقري في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، في إنقاذ حياة الطفلة من دون اضطرابها لسفر للخارج لتلقي العلاج اللازم.



وتحسين تدفق الدم".

والداها، وهو الوعاء الدموي الرئيسي الذي يزود الدماغ بالدم.

والداها، وهو الوعاء الدموي الرئيسي الذي يزود الدماغ بالدم.

والداها، وهو الوعاء الدموي الرئيسي الذي يزود الدماغ بالدم.

والداها، وهو الوعاء الدموي الرئيسي الذي يزود الدماغ بالدم.

منوعات الفكر

23

هل تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على درء التدهور المعرفي حقا؟

تعرف الشيخوخة بأنها عملية متعددة العوامل يحددها التركيب الجيني للشخص والبيئة. ومن بين المكونات الجينية المختلفة المرتبطة بطول عمر الإنسان، ثبت أن الجين FOXO3 هو الأكثر أهمية.



رغم أن الدراسات العلمية المختلفة أثبتت أهمية التمارين الرياضية المنتظمة للجسم، إلا أن هناك القليل من الأدلة على أنها تساعد على درء مرض ألزهايمر، وفقا للعلماء.

وفي العقود القليلة الماضية، أشارت الأبحاث إلى أن التمارين الرياضية مفيدة للدماغ والأداء المعرفي. وأثر ذلك على سياسات الصحة العامة، حيث أوصت بعض المؤسسات الصحية بالنشاط البدني المنتظم للمساعدة في الحفاظ على مهارات الذاكرة والإدراك والتفكير والاستدلال الصحي.

لكن مراجعة علمية جديدة أشارت إلى وجود "القليل من الأدلة" على وجود علاقة إيجابية بين التمارين البدنية المنتظمة وتحسين الإدراك لدى الأشخاص الأصحاء.

وركز باحثون من جامعة غرناطة على 109 دراسات شملت أكثر من 11 ألف مشارك سليم.

وأظهر تحليل البيانات أن "الأدلة السببية القوية" غير متوفرة لدعم الادعاء بأنها تفيد صحة الدماغ، على الرغم من أن من غير المرجح أن يكون التمرين ضارا لعقلك.

وقالوا إن الآثار الأولية الصغيرة والإيجابية للتمرين البدني على الإدراك اختفت بعد مراعاة العوامل المتعلقة بكيفية إجراء الدراسات.

على سبيل المثال، قارنت بعض الدراسات مجموعة التمارين الخاصة بهم بمجموعة تحكم سلبية تماما، بينما قارنت دراسات أخرى مجموعة تحكم أقل نشاطا. ليس من المستغرب أن يتم ملاحظة فائدة أكبر عند مقارنة الأشخاص النشطين بالضوابط المستقرة.

وعندما أُعيد تحليل البيانات مع وضع هذه التحيزات

المحتملة في الاعتبار، لم يكن هناك دليل يذكر على أن دماغ الشخص السليم يستفيد من التمارين الرياضية. ويأمل الباحثين في أن تكون نتائجهم بمثابة دعوة لإعادة التفكير في سياسات الصحة العامة التي تشجع الالتزام بالتمارين الرياضية بناء على فوائدها المعرفية المشهورة.

وأوضحوا في الورقة البحثية المنشورة في مجلة "Nature Human Behavior"، أن فوائد التمرين، خاصة في ما يتعلق بالصحة البدنية، ما تزال كافية لتبرير السياسات التي تعزز تطبيقها المنتظم في حياة الناس اليومية.

وأضافوا: "علاوة على ذلك، فإن ممارسة الرياضة البدنية لا تجلب منافع جسدية فحسب، بل اجتماعية أيضا، حيث تتواصل مع الآخرين من خلال تكوين روابط اجتماعية والمشاركة في الأنشطة الجماعية التي تمنحنا شعورا بالانتماء. وأخيرا .. قد تكمن قيمة ممارسة الرياضة ببساطة في طبيعتها الممتعة".

وتعليقا على الدراسة، قالت إيف هوغرفورست، أستاذة علم النفس في جامعة لوفبرا في إنجلترا: "تشير النتائج إلى أن تأثير التدريب البدني على تحسين الإدراك ضئيل.

وهذا التأثير الصغير يصبح أكثر فاعلية مع بعض العوامل الرئيسية".

وفتائج هذه الدراسة غير متوقعة، حيث تكشف الأدبيات الحالية عن وجود صلة قوية بين التمرين والإدراك، والتي يمكن أن تدعمها نتائج معظم تحليلات التلوي (تحليلات إحصائية) المدرجة في المراجعة.

مثمرة للتفكير حول فعالية التمرينات البدنية على الإدراك. وهناك خطوات يمكن للناس اتخاذها لتحسين صحة

علاوة على ذلك، أفادت دراسات سابقة أن التمارين الرياضية تقلل من خطر الإصابة بالخرف الذي يتسم بالتدهور المعرفي. في الختام، تقدم الورقة البحثية نظرة شاقبة

ومن المعروف أن كل هذه الأنشطة العادية، بما في ذلك النشاط البدني، ترتبط بشكل إيجابي بصحة معرفية أفضل، لكن الآليات التي تسبب ذلك ما تزال غير معروفة.

"قاتل صامت" يمكن أن يظهر أولا على أنه شعور بالعطش

العطش هو طريقة الجسم لإخبارنا أن مستوى الماء ينفذ. ومن الطبيعي أن نشعر بالعطش عندما يكون الجو حارا أو بعد التمارين. لكن اشتهاء الماء باستمرار قد يكون علامة على شيء خطير للغاية.

ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، يعد الشعور بالعطش طوال الوقت من الأعراض الشائعة لمرض السكري من النوع الثاني.



- عدوى متكررة
- حكة في الجلد
- جروح تستغرق وقتا أطول من المعتاد للشفاء
- عدم وضوح الرؤية
- وهذه هي العلامات الأكثر شيوعا التي يبلغ عنها عادة أولئك الذين يعانون من هذه الحالة. ولكن هناك عدد من الأعراض النادرة الأخرى التي قد تنبهك لهذا المرض. وتشمل:
- بقع الجلد الداكنة

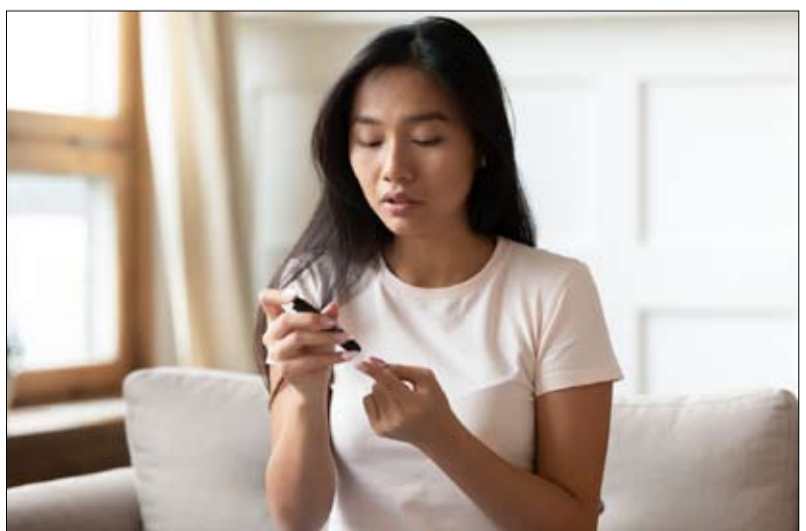
مرض السكري من النوع الثاني، التي يجب الانتباه إليها تشمل:
- التبول أكثر من المعتاد، خاصة في الليل
- الشعور بالتعب الشديد
- فقدان الوزن دون محاولة
- حكة حول الجهاز التناسلي، أو الإصابة بمرض القلاع بشكل متكرر

وآخرى، ولهذا السبب من المهم طلب العلاج في أقرب وقت ممكن إذا كنت تشك في احتمال إصابتك به.

وتقول الهيئات الصحية إن الأشخاص يمكن أن يعيشوا لمدة تصل إلى عشر سنوات مع مرض السكري من النوع الثاني - النوع الأكثر شيوعا - قبل التشخيص.

ويمكن أن يعاني المريض من داء السكري لفترة طويلة دون اكتشافه لأنه من الصعب تحديد أعراضه، أو غالبا ما يتم تجاهلها، وهو السبب في وصفه بـ "القاتل الصامت".

وتزيد الحالة الخطيرة، الناتجة عن ارتفاع مستويات السمنة، من احتمالات الوفاة والنوبات القلبية والسكتات الدماغية من بين مضاعفات



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : فروتويل للتجارة - ش ذ م م

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : زيرو فري للإدارة التسويقية ش ذ م م

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : دار النظم محمود جمعه وشركاه محاسبون قانونيون

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : استودع ملك خاص - بردي - البروية الثالثة - الشكل القانوني

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : العنقا قطع غيار السيارات شركة الأشخاص الواحد ش ذ م م

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : العنقا قطع غيار السيارات شركة الأشخاص الواحد ش ذ م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - عي سالم بن غبيش الكمي

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم 0002442/2023/AJCFICILABS عمالي

حكومة دبي محاكم دبي إعلان بالنشر إمارة دبي - دائرة محاكم دبي محكمة الأحوال الشخصية اعلان تقسيم

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - شهزاد نالاكات ابراهيم ابراهيم نالاكات

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - خالد سعيد مبارك باقوت الفغلي

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اعلان منقذ ضده بالنشر في الدعوى رقم 0005155/2023/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اعلان منقذ ضده بالنشر في الدعوى رقم 0004989/2023/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اشعار تصفية شركة / كاسا تكنولوجيز منطقة - حرة ذ.م.ج - رخصة رقم 100706

الإمارات العربية المتحدة اشعار تغيير اسم شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة **ألي بوليوك ماتيريال تريدينج ليمتد**

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اعلان منقذ ضده بالنشر لدى محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - مستعجل

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اعلان منقذ ضده بالنشر لدى محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - رافي كومار فاناباتيا سرينيافاز و فنانابتيا

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكتاب العدل والتصديقات (الشارقة) إخطار عدلي رقم العلاقة الاجراية و عدم الاستمرار

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكتاب العدل والتصديقات (الشارقة) إخطار عدلي بالوفاة رقم المعاملة 0116705-2023-MOJAU

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكتاب العدل والتصديقات (الشارقة) مذكرة إعلان مدعي عليها بالنشر

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل اشعار تصفية شركة / استوديو مانتوش منطقة حرة ذ.م.ج - رخصة رقم 100903



منوعات المعجم 26

بمعرض للصور التاريخية وإصدارات توثق الاهتمام بالبيئة وبالنخيل

الأرشيف والمكتبة الوطنية يواصل مشاركته في مهرجان ليوا للربط بدورته الـ 19



تاريخية أصلية عن دولة الإمارات ومنطقة الخليج، ويلاحظ الزائر على هذا الموقع الذي يقدم خدماته مجاناً على شبكة الإنترنت اهتمام المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان بالزراعة منذ كان ممثلاً للحاكم في منطقة العين. ويعرض الأرشيف والمكتبة الوطنية في منصفته التي يشارك بها في مهرجان ليوا للربط الخدمات التي يقدمها الأرشيف والمكتبة الوطنية لجمهور الباحثين، وللوحدات الأرشيفية في المؤسسات الأرشيفية في الدولة على صعيد تزويدهم بالإصدارات وتشخيص الأرشيفات وتنظيمها، وتقديم المشورة والتشخيص، والنظر في إتلاف الوثائق عديمة الفائدة... وغيرها. وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية يهتم بتوثيق تاريخ وتراث منطقة الظفرة في إصداراته بوصفها منطقة تاريخية تعدّ مفخرة التراث الإماراتي، وتكتنز أرضها العديد من الآثار الضاربة بجذورها في عمق التاريخ، وتتوسط مراكز الحضارات، وما تحفل به من تراث عريق، ومحميات طبيعية خلابة، وأرض خصبة انتشرت فيها بساكن النخيل التي جعلت منها مركزاً لتجارة التمور، وقد صارت اليوم في ظل قيادتنا الرشيدة مركزاً لمشاريع كبرى متنوعة.

من مقتنيات الأرشيف والمكتبة الوطنية في أرشيف الصور. وإلى جانب الصور التاريخية فإن الأرشيف والمكتبة الوطنية يعرض أمام زوار المهرجان أحدث إصداراته التي تقدم معلومات موثقة تتكامل مع الصور التاريخية التي ضمها المعرض، ولا سيما تلك التي تقدم صفحات مهمة من تاريخ منطقة الظفرة وتراثها، وتوثق حرص دولة الإمارات على ترسيخ المكانة التاريخية لأشجار النخيل والمحافظة عليها، ونقل هذا الاهتمام للأجيال. واستطاع الأرشيف والمكتبة الوطنية بمعرض الصور التاريخية وإصداراته التي توثق جوانب مهمة من تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة أن يجذب عدداً كبيراً من زوار المهرجان والمشاركين فيه. وعبر منصته يعلن الأرشيف والمكتبة الوطنية مهرجان ليوا للربط عن الحدث الأرشيف العالمي المتمثل بكونجرس المجلس الدولي للأرشيف الذي تستضيفه أبوظبي في الفترة من 9-13 أكتوبر المقبل، ويناقش المشاركون فيه أهم القضايا الأرشيفية المعاصرة والمستقبلية، والتي من شأنها حفظ التراث العالمي وتطوير الأرشيفات والعمل الأرشيفي. وأشار الأرشيف والمكتبة الوطنية في منصفته إلى أهمية الأرشيف الرقمي للخليج العربي والتي تقدم للباحثين والأكاديميين وثائق

•• الظفرة - الفجر: يواصل الأرشيف والمكتبة الوطنية مشاركته في مهرجان ليوا للربط بدورته الـ 19 في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، وتأتي مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية بهذه التظاهرة البيئية تأكيداً على دوره في دعم تراث دولة الإمارات العربية المتحدة وثقافتها البيئية. ويتشارك الأرشيف والمكتبة الوطنية في المهرجان بمنصة فيها معرض للصور الفوتوغرافية التاريخية التي تؤكد على مواصلة نهج المؤسسة والياني الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - في توسيع القطاع الزراعي وتنميته، وتوثق اهتمام القيادة الرشيدة بشجرة النخيل التي تعدّ من أهم مفردات التراث الإماراتي. وتوثق الصور التاريخية التي يضمها المعرض مدى اهتمام الشيخ زايد بالبيئة وعبقريته في مجال الزراعة، واهتمام القيادة الرشيدة بمهرجان ليوا للربط الذي يشهد تطوراً ملحوظاً ينسجم مع التطور الذي تشهده دولة الإمارات العربية المتحدة في مختلف المجالات، وهذا ما تعكسه الصور التاريخية للمعرض، ومحتويات هذا المعرض جزء



ضم 18 مجالاً من تخصصات اللغة والهوية وأعضاء من الهند واليابان

انطلاق أعمال مجلس شباب اللغة العربية بمشاركة 23 عضواً من 10 دول

مجلس شباب اللغة العربية
ARABIC LANGUAGE YOUTH COUNCIL

نكتب معالم مستقبل اللغة العربية، على ألسنة الناطقين بأرجحية الصاد: من الشباب وإلى الشباب

23 عضو
10 دول
18 مجال

أهداف المجلس: دعم اللغة العربية ووضع الإستراتيجيات العامة لتطويرها والنهوض بها بين الشباب، علمياً وتعليمياً وثقافياً وإبداعياً، وناقش التحديات التي تواجه الشباب العربي في مجال اللغة العربية، ويعمل على تنظيم المبادرات والأنشطة لتعزيز اللغة العربية في فوس الشباب. كما يهدف المجلس إلى تقوية الملهجات بالفصحى البسيطة، وخلق شعور فخري بين الشباب العربي للشباب للاعتزاز باللغة العربية، واعتماد المفردات اللغوية المستحدثة في المعجم، وإطلاق معجم يستحدث الكلمات واللهجات العربية البيضاء والمتداولة بين الشباب، وتكوين حلقة وصل بين الشباب العربي لتشجيع ودعم

أهداف المجلس: دعم اللغة العربية ووضع الإستراتيجيات العامة لتطويرها والنهوض بها بين الشباب، علمياً وتعليمياً وثقافياً وإبداعياً، وناقش التحديات التي تواجه الشباب العربي في مجال اللغة العربية، ويعمل على تنظيم المبادرات والأنشطة لتعزيز اللغة العربية في فوس الشباب. كما يهدف المجلس إلى تقوية الملهجات بالفصحى البسيطة، وخلق شعور فخري بين الشباب للاعتزاز باللغة العربية، واعتماد المفردات اللغوية المستحدثة في المعجم، وإطلاق معجم يستحدث الكلمات واللهجات العربية البيضاء والمتداولة بين الشباب، وتكوين حلقة وصل بين الشباب العربي لتشجيع ودعم

مخرجات: وسيعمل مجلس شباب اللغة العربية للمساهمة

www.alyc.org



إلى الإسهام في فعاليات مجلس شباب اللغة العربية للتواصل إلى توصيات علمية وعملية تحقق أهداف المجلس، وغاياته، وتسلم الضوء على حضور اللغة العربية في جميع المحافل العربية والدولية.

أهداف

ويهدف المجلس "اللغة العربية ووضع الإستراتيجيات العامة لتطويرها والنهوض بها بين الشباب، علمياً وتعليمياً وثقافياً وإبداعياً، وناقش التحديات التي تواجه الشباب العربي في مجال اللغة العربية، ويعمل على تنظيم المبادرات والأنشطة لتعزيز اللغة العربية في فوس الشباب. كما يهدف المجلس إلى تقوية الملهجات بالفصحى البسيطة، وخلق شعور فخري بين الشباب للاعتزاز باللغة العربية، واعتماد المفردات اللغوية المستحدثة في المعجم، وإطلاق معجم يستحدث الكلمات واللهجات العربية البيضاء والمتداولة بين الشباب، وتكوين حلقة وصل بين الشباب العربي لتشجيع ودعم

مخرجات

وسيعمل مجلس شباب اللغة العربية للمساهمة

والمنافسة العربية، والأعمال اليدوية، والصحافة والإعلام، وصناعة المحتوى. وبدوره، قال سعادة الدكتور علي بن صالح بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، أمين عام مجلس شباب اللغة العربية: "يسمى إطلاق أعمال مجلس شباب اللغة العربية في توحيد الجهود على المستوى المحلي والعالمي، وإبراز دور الشباب العربي، ومنهم المساحة الكاملة ليكونوا شركاء فاعلين في خدمة اللغة العربية، والعناية بهذا المسار المهم.

وأضاف بن تميم، أن إنشاء مجلس شباب اللغة العربية، يسهم في إثراء هذه المبادرة الإماراتية بكل ما هو جديد، والخروج بعدد من الرؤى المطورة، وتحديد مسؤولياتها ومجالاتها، لما تمثله اللغة العربية من قيمة رمزية جامعة في مختلف الثقافات والحضارات البشرية. وذكر بن تميم، أن مجلس شباب اللغة العربية يسعى إلى العناية بلغة الضاد عبر تحفيز مشاركة الشباب من خلال زواهم ومن خلال ما يضيفه المختصون، حيث تواجه اللغة العربية تحديات على حضور اللغة العربية في جميع المحافل الحفظ على مكتسبات اللغة العربية من خلال ترسيخ قيمة العمل الشبابي.

وأوضح بن تميم، أن مجلس شباب اللغة العربية، يتناول قضايا جوهرية وحيوية في الشأن اللغوي، ويأتي ذلك في إطار الدعم الذي يقدمه مركز شباب اللغة العربية، وشراكاته الإستراتيجية مع المؤسسات المختصة باللغة العربية، كمركز أبوظبي للغة العربية، وللمساهمة في تعزيز مكانة اللغة العربية، ودعم حضورها، وإبراز دور دولة الإمارات العربية المتحدة في هذا الشأن. وأشار بن تميم إلى أن مجلس شباب اللغة العربية يستهدف استقطاب الأفكار والمشروعات والبرامج الشبابية التي تسهم في خدمة مكتسبات اللغة العربية، إيماناً بأهمية استثمار الخبرات النوعية المختصة في اللغة العربية، وما يمتلكه الشباب والمؤسسات الشبابية من مواهب وقدرات. ودعا بن تميم الشباب العربي والمؤسسات الشبابية



أطلق مركز الشباب العربي ومركز أبوظبي للغة العربية أمس أعمال مجلس شباب اللغة العربية بمشاركة 23 عضواً يمثلون 10 دول بما فيها الهند واليابان، المبادرة التي أعلنها بالتعاون مع مركز "زاي" لبحوث اللغة العربية في جامعة زايد ومبادرة "بالعربي" التابعة لمؤسسة محمد بن راشد للمعرفة، بهدف تمكين وإشراك الشباب في جهود تعزيز ارتباطهم باللغة والهوية، وتعزيز استخدام العربية بين الأجيال الجديدة في مجالات الحياة والعمل والعلم، وإثراء معارفهم بمكنونات اللغة، وتمكينهم من المشاركة بأرائهم في عملية تطويرها وصياغة مستقبلها.

وقالت معالي شما بنت سهيل بن فارس المزروعى، وزيرة تنمية المجتمع، نائب رئيس مركز الشباب العربي، في كلمة لها عبر تقنية الاتصال المرئي: "نعمل وفق توجيه سمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان، رئيس مركز الشباب العربي، لتكون اللغة العربية على رأس أولويات مبادراتنا وبرامجنا لتعزيز ارتباط الشباب بالهوية والثقافة العربية على المستوى الوطني والدولي، ومواصلة توظيف الطاقات الشابة المبدعة لزيادة إسهامات أفراد المجتمع والمؤسسات لتبقى اللغة العربية في صلب اهتمامهم، واستكشاف الفرص الاقتصادية والثقافية والهنية التي توفرها للشباب.

وأضافت معاليها: "علنا مع مجموعة من الخبراء والمختصين لاستقطاب نخبة من الشباب المتميزين في 18 مجالاً وتخصصاً مرتبطاً باللغة العربية وحقولها وفنونها، ونطمح من خلالهم للوصول إلى أكبر قدر من الشباب المبدع ورسد أفكارهم لتشجيع تعلم اللغة العربية لغير الناطقين بها، وخلق التقارب بين العرب وغير العرب، وتقريب اللهجات بالفصحى البسيطة، وتعزيز العمل اللغوي بأفكار شابة معاصرة من الجيل الحالي، وت VSDO حضور العربية في وسائل التواصل الحديثة بالاستفادة من التكنولوجيا، والمسرح والسينما، والأندية الرياضية،

اللغة العربية، والمساهمة في إيجاد حلول إبداعية مستعدة للتحديات التي تواجه اللغة العربية والعمل على نهضتها، وتشجيع التعاون العربي في مجالات الثقافة وتعليم اللغة العربية، وتعزيز الحوار والتفاهم والنقاش بين الثقافات المتنوعة، وسيعمل المركز عن أسماء الأعضاء ونشر صورهم وسيرهم الذاتية عبر منصاته الرقمية والموقع الإلكتروني. <https://alyc.org/ar>

منوعات

العمل

27

احتفلت النجمة العالمية جينييفر لوبيز بعيد ميلادها الـ 54، والذي يتزامن مع الـ 24 من يوليو، لتبهر العالم من جديد مع حفاظها على جاذبيتها وكأنها في العشرينات من عمرها رغم تقدمها في العمر، وهو الأمر الذي يجعل الكثيرين يسعون لتقليدها ومحاولة السير على دربها باحثين حول الكيفية التي تتمكن من خلالها لوبيز في الحفاظ على جمالها كما هي.

وهو الأمر الذي تسلط عليه الضوء خلال السطور التالية التي تكشف فيها طريقة حفاظ جينييفر لوبيز على رشاقته وتحديها السن إلى الآن لتبدو شابة صغيرة.



بعد أن بلغت سن الـ 54

جينييفر لوبيز 7 أسرار حافظت على جمالها لتظل في شبابها

4 أزواج في حياة جينييفر لوبيز أقصرها لمدة عام واحد



يوليو الجاري، حيث أكد مصدر مقرب أن "جينييفر كانت مستاءة". وحسب ما نشره موقع geo.tv كشف المصدر عند مناقشته حول علاقتهما "لقد تبادلوا المحاملات ثم حافظوا على مسافة كاملة". وأضاف المصدر: "كان الجميع يهتم بشكل أساسي ببيونسيه ويشيرون ضجة حولها أكثر من جينييفر، ولقد شعرت دائماً بالناخسة تجاهها". و فقاً للمصدر، لم تعجب جينييفر لوبيز بالأمر خاصة عندما شاهدت زوجها بن أفليك يقدر بيونسيه أكثر هو أيضاً، وأضاف المصدر أن الأمور أصبحت محرجة بشكل متزايد مع مرور الساعات، والجدير بالذكر أن هذه ليست المرة الأولى التي تدخل فيها نجمة Hustlers في عداة مفتوح مع أحد أقرانها في صناعة الموسيقى.

على جانب آخر، يشار إلى أن جينييفر لوبيز وبن أفليك، احتفلا في وقت سابق - بعيد زواجهما الأول بطريقة مختلفة برفقة المقربين منهما، بداية الاحتفال كانت بتناول الشاي وجبة الغذاء في بيشرلي هيلز بحضور صامويل (ابن بن أفليك البالغ من العمر 11 عاماً)، وإيمي وماكسيميليان (وهما توأما جينييفر البالغان من العمر 15 عاماً)، حسبما ذكر موقع الديلي ميل.

وظهرت جينييفر بفساتان بطبعات "بيزلي" paisley باللونين الأحمر والأبيض، فيما اختارت حذاءً بلاتفورم أبيض من "جوتشي"، وصفت شعرها للوراء على شكل كعكة، وحملت حقيبة كروس من "شانيل"، كما تزيتت بقلادات مكونة من طبقات.

أما بن أفليك، الذي اصطحب أفراد عائلته لتناول الطعام في سيارته الزرقاء موديل "فورد بروتكو"، فظهر بقميص أبيض مزود بأزرار وينظون جينز داكن، فيما اتعل حذاء "أسفورد" بنياً، وظهر أطفال الزوجين بإطلالات كاجوال، حيث مال صامويل لمطابقة التيشيرت الأحمر الذي كان يرتديه مع البنظلون والحذاء الرياضي، بينما ارتدت إيمي هودي أسود نسقت مع شورت جينز وحذاء كوتنيرس، واختار ماكسيميليان أن يظهر بملابس ماثلة، وبدوا جميعاً بمظهر أنيق متناسق.

1392 سعرا حراريا أكد تقرير موقع الديلي ميل في وقت سابق أن عدد السعرات الحرارية التي تتناولها في نظامها الغذائي لا يزيد على 1392 سعر حراري كليا، ما بين وجباتها على مدار اليوم والتي تتضمن مجموعة غنية من الأكلات ما بين إهطار مليء بالفواكه مثل الفراولة والتوت، وعشاء به صدور الدجاج، كما أكد التقرير أن لوبيز تحرص على أن يكون أكلها من مطبخها بمعنى ألا تشتري أطعمة من الخارج من عينة fast food.

تقليل الملح والسكر تستهلك جينييفر لوبيز كميات محدودة من السكر والملح، وهذا سبب آخر لعدم اكتساب مزيد من الوزن، حيث يعمل الملح على تراكم الماء في الجسم، مما يزيد من الوزن، كما أن السكر يمكن تشبيهه بالسيجارة الجديدة، والذي يجب أن تتخلى عنه أو تقلله لتجنب الإصابة بالسمنة أو المعاناة من الأمراض المختلفة المرتبطة بالبدانة.

أكل التوتنة تعد التوتنة من البروتين الخالي من الدهون، كما أنها تحتوي على كميات جيدة من أوميغا 3.

التحكم في الأكل جينييفر لوبيز تأكل كل شيء ولكن تسيطر في بعض الأحيان، وهي تعلم جيدا أن الإفراط في تناول الطعام غير صحي، لذا حتى لو كنت تستهلك الأطعمة الصحية، حاول أن تتناولها بكميات محدودة.

4 أزواج في حياة جينييفر مع دخول النجمة جينييفر لوبيز سن الـ 54، لا تزال إلى الآن في أوج نجوميتها.. ارتبطت خلال رحلتها الفنية بأربع رجال ودخلت معهم قفص الزواج فقد تزوجت جينييفر لوبيز للمرة الأولى من الممثل الكوبي أوجاني نوا عام 1997، ولم يكمل زواجهما عاما واحدا، حيث انفصلا في يناير من عام 1998. وبعدها في عام 2001 تزوجت jennifer lopez من الممثل كريست جود، ولكنها تقدا طلب الطلاق في يونيو 2002. ثم بدأت لوبيز بمواعدة الممثل بن أفليك في عام 2002 وأعلنا خطبتهما في نوفمبر من نفس العام، لكنهما انفصلا في يناير 2004. ثم تزوجت جينييفر من المغني مارك أنتوني وانفصلا في عام 2014. تعود بعد ذلك إلى بن أفليك عقب 18 عام من انتهاء علاقتهما، ليتزوجا في ولاية نيفادا الأمريكية.

جينييفر لوبيز مستاءة من جهة أخرى أعربت النجمة العالمية جينييفر لوبيز عن استيائها من تلقى بيونسيه كل الاهتمام خلال حفل مايكل روبي، يوم 4

وفقاً لتقارير سابقة حول الممثلة والمغنية الشهيرة جينييفر لوبيز فإنها تهتم بنومها بصورة كبيرة، حيث صرحت في وقت سابق بأن النوم 8 ساعات من أهم الأمور التي تهتم بها، ولا ينبغي أبداً أن تقلل من تلك اللمدة مهما كان المطلوب منها.

لا كافيين ولا كحول أكدت جينييفر لوبيز أيضاً على أنها لا تتناول أية مشروبات بها كافيين مطلقاً منذ سنوات، وهو أمر لن تتنازل عنه في حياتها، بالإضافة لعدم شرب الكحول الأمر الذي يمنحها صحة جيدة، ويمنع ارتفاع الأنسولين.

الرياضة والرقص أسلوب حياة jennifer lopez مثلما تبهر جينييفر لوبيز جمهورها بحفلاتها عبر رقصاتها العديدة، اعتادت النجمة الشهيرة على أن يكون يومها العادي مثلاً بالرقصات بالتزامن مع الرياضة مؤكدة على أن ذلك يشعرها بسعادة كبيرة في يومها، وهو الأمر التي تعكسه يومياتها على السوشيال ميديا التي تشارك من خلالها متابعيها.



جون سينا بشعر أصفر من الفيلم الجديد Barbie

حقيقي مستوحى من عالم باربي - يطلق عليه اسم باربي لاند - حيث توجد العديد من المواقف للدمى الشهيرة، ومن بطولة مارجو روبي وريان جوسلينج في دور باربي وكين على التوالي.



بأفضل طريقة ممكنة، الفيلم مضحك ومبهج وذكي للغاية". أما أحداث فيلم Barbie، تدور في قالب من الكوميديا، حيث شوهدت باربي "مارجو" وهي تستمتع مع ريان كين في عالم

صحفى لـ فيلم Barbie. حصل على التعليقات الإيجابية إلى حد كبير العمل من إخراج جريتا جيرونيج، وكتب جوزيف ديكلماير من ScreenRant، "Barbie" فاجتني وأعني ذلك

طرحت شركة Warner Bros أول صورة للمصارف والممثل العالمي جون سينا من خلال مشاركته في الفيلم الجديد المنتظر Barbie. وظهر سينا بشعر أصفر طويل وقلادة بيضاء تحتوي على صدف كبيرة زرقاء.

وتشير التوقعات الجديدة من The Hollywood Reporter إلى أن Barbie يمكن أن يحقق في الأسبوع الافتتاحي بين 70 و 80 مليون دولار، وأشد نقاد عالميون بفيلم Barbie المنتظر، حيث تم وصف العمل بـ "المضحك والمذهل والذكي للغاية". من المقرر طرح الفيلم الجديد بدور العرض حول العالم يوم 21 يوليو الجاري، وستصل مدته إلى 114 دقيقة، على أن تقوم ببطولته النجمة العالمية مارجوت روبي في دور باربي، والممثل العالمي ريان جوسلينج في دور كين.

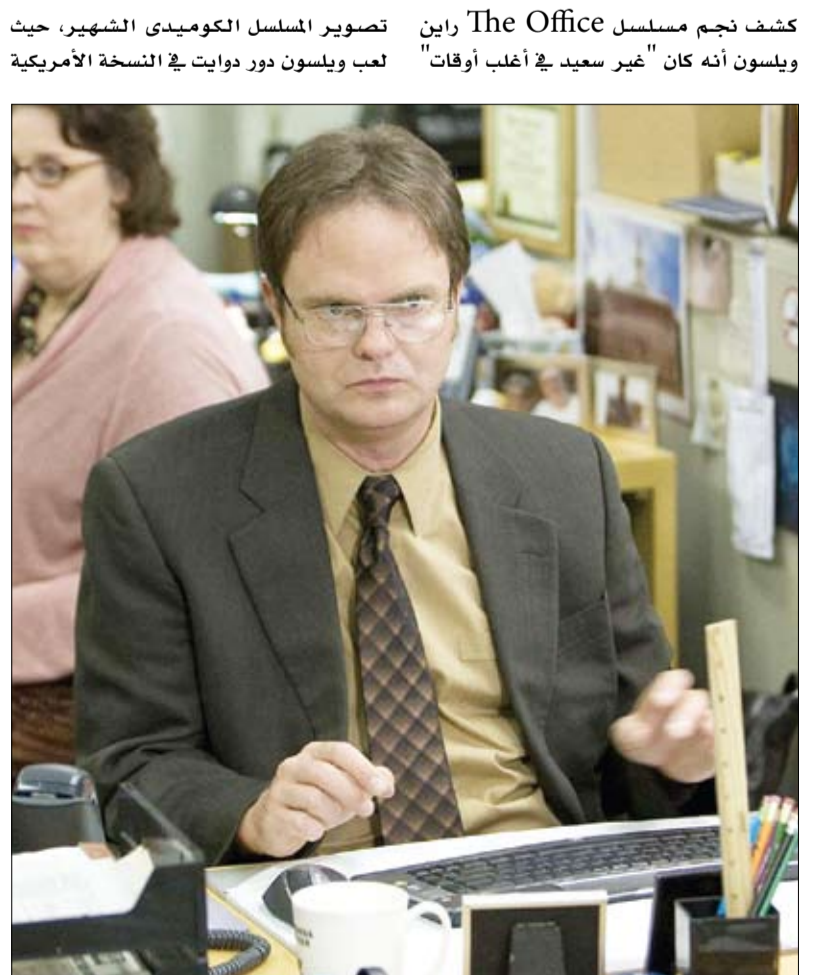
ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، بعد العرض

راين ويلسون: لم أكن سعيداً أثناء تصوير مسلسل The Office

الجديدة من كوميديا The Office لريكي جيرفيه، حيث ظهر في جميع المواسم التسعة من العرض من 2005 إلى 2013. في مقابلة جديدة مع Bill Maher's Club Random podcast ويلسون أنه كان قلقاً بشأن أفق حياته المهنية خلال الفترة التي قضاها في المسلسل، على الرغم من شعبيته الكبيرة، قال ويلسون: "عندما كنت في The Office، قضيت عدة سنوات غير سعيد لأنني كنت أشعر أن ما أقدمه لم يكن كافياً، كنت أكسب مئات الآلاف، أردت الملايين، وكنت نجماً تلفزيونياً، لكنني أردت أن أصبح نجماً سينمائياً، وبالتالي لم يكن النجاح الذي أحققه كافي".

وأضاف ويلسون قائلاً: "هذا ما أنظر إليه الآن وأدركه الآن، أنا كنت أشارك في مسلسل ناجح، ترشح لـ إيمي كل عام، أجنبي الكثير من المال من العمل مع ممثلين بـ حجم ستيف كاريل وجينا فيشر وجون كراسنكي، أنا في أحد المسلسلات التلفزيونية الرائعة، الناس يحبونه وينتظرونه، ولكنني لم أكن أستمتع بذلك".

وأخيراً ويلسون حديثه قائلاً: "كنت أفكر لماذا أنا لست نجم سينمائي؟، لماذا لست جاك بلاك القادم أو ويل فيريل الثاني؟، كيف لا يمكنني الحصول على مهنة سينمائية؟ لماذا ليس لدي هذه الميزات، ولهذا لم أتمكن من الاستمتاع بالعمل في مسلسل The Office طوال الـ 9 مواسم".



كشفت نجم مسلسل The Office راين ويلسون أنه كان "غير سعيد في أغلب أوقات" لعب ويلسون دور دوايت في النسخة الأمريكية

الفكر

تعرف على العناصر الكيميائية المفيدة لعمل القلب والأوعية الدموية!



المناعة وفي إنتاج الطاقة، ويساعد مع النحاس في ضمان الأداء السليم لنظام القلب والأوعية الدموية".
مع ذلك فإن ماريا فوليتينا، أشارت إلى الفوائد القلبية لـ "ميشيل بي 12" وحمض الفوليك. وبحسب الخبرة فإن فيتامين "بي 12" يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين، كما أنه يحفز جهاز المناعة مع تقوية الجهاز العصبي. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يتحد جيدا مع حمض الفوليك (B9)، لذا يجب تناولهما معا.
وقالت الأخصائية إن "هذه المغذيات الدقيقة ضرورية لدعم التفاعل المثلي، الذي بدوره يقوم بإصلاح الحمض النووي ومقاومة السرطان، ويلعب دورا مهما في النشاط الدهني".

قالت أخصائية التغذية، ماريا فوليتينا، إن المغنيسيوم والزنك والنحاس هي عناصر كيميائية مفيدة لجهاز القلب والأوعية الدموية.
صرحت أخصائية التغذية وعلم النفس الرياضي، ماريا فوليتينا، بهذا في مقابلة مع موقع NEWS.ru الإلكتروني، مضيفة أن المغنيسيوم والزنك والنحاس توفر الأداء الصحيح لنظام القلب والأوعية الدموية.
وقالت الأخصائية الروسية إنه يجب تعاطي المغنيسيوم في حال اضطرابات كالتقل، ويؤثر نقص هذا العنصر الكيميائي بشكل خطير على الحالة الصحية.
وأضافت الأخصائية قائلة: "إن الزنك يلعب دورا رئيسيا في جهاز

دراسة تكشف «تهديدا مميتا» يرتبط بضوضاء وسائل النقل

تؤثر اضطرابات الصحة العقلية على ما يقارب مليار شخص في جميع أنحاء العالم، وهي سبب رئيسي للانتحار.

وقد تم ربط العوامل البيئية مثل تلوث الهواء أو الضوضاء بأثار صحية ضارة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والرفاهية العامة. ومع ذلك، ما تزال الأدلة القوية على تأثيرات ضوضاء النقل على اضطرابات الصحة العقلية نادرة. ولأول مرة، قام باحثون من المعهد السويسري للصحة الاستوائية والعامة (TPH) بتقييم العلاقة بين ضوضاء النقل والانتحار في سويسرا. وحلت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Environmental Health Perspectives، بيانات من 5.1 مليون بالغ في الفوج الوطني السويسري من عام 2001 إلى عام 2015. ووجدت الدراسة أن التعرض لضوضاء النقل في المنزل كانت مرتبطة به زيادة مخاطر الوفاة عن طريق الانتحار.

ومع كل زيادة بمقدار 10 ديسيبل في متوسط ضوضاء المرور على الطرق في المنزل، يرتفع خطر الانتحار بنسبة 4%.

ويلاحظ أيضا ارتباط بضوضاء السكك الحديدية، على الرغم من أنه أقل وضوحا. وكانت النتائج المرصودة قوية حتى بعد التكيف مع التعرض لتلوث الهواء، ومقدار الخضرة حول المنزل والمؤشرات الاجتماعية والاقتصادية المتعددة.

وقال بينديكت ويكي، طالب الدكتوراه في المعهد السويسري للصحة الاستوائية والعامة (TPH)، والمؤلف الأول للدراسة: "لقد استخدمنا الانتحار كمؤشر لاضطرابات الصحة العقلية، حيث لا توجد لدينا بيانات سويسرية قوية عن تشخيصات الصحة العقلية مثل الاكتئاب أو القلق. الضوضاء تزيد من العبء العقلي، تساهم في تطور الاضطرابات النفسية أو تفاقم الحالات الموجودة مسبقا".

وتشمل الآليات البيولوجية التي تؤثر بها الضوضاء على الصحة العقلية اضطراب النوم، وزيادة مستويات هرمونات التوتر، والتغيرات في وظائف المخ أو الشعور بفقدان السيطرة بحسب دانييل فيينو، باحثة سويسرية في المعهد السويسري للصحة الاستوائية والعامة والمؤلف المشارك في الدراسة. واستخدمت الدراسة بيانات من 5.1 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 15 عاما وما فوق. ودرس الباحثون ببيانات التعرض للضوضاء من مصادر النقل بما في ذلك حركة المرور على الطرق والسكك الحديدية والطائرات. وكانت بيانات التعرض للضوضاء متاحة لجميع الأسر في عامي 2001 و2011، وتم تخصيصها للمشاركين في الدراسة بناء على أماكن إقاماتهم. وتؤكد الدراسة على أهمية معالجة الآثار الصحية لضوضاء النقل وتلوث الهواء في التخطيط الحضري وسياسات الصحة العامة.

وأوضح مارتن روسلي، رئيس وحدة التعرضات البيئية والصحة فيالمعهد السويسري للصحة الاستوائية والعامة: "تضاف دراستنا إلى مجموعة متزايدة من الأدلة على أن التعرض المزمن لضوضاء النقل يؤثر على صحتنا الجسدية والعقلية. وتوضح دراستنا أن تدابير الحد من الضوضاء مثل حدود السرعة، والمركبات الأخرى وزنا، وأرصعة الطرق منخفضة الضوضاء، تؤدي ثمارها".



طيور البجع تسبح قبالة سواحل محافظة الحديدية الغربية في اليمن (ا ف ب)

قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشبورا إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعرا حراريا.

كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان ايضا على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.

ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.

ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبز أو مع الخضروات.

سؤال وجواب

• ما هو الطائر الذي يطلق عليه التم؟

الوز الأبيض الأمريكي

• تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟
48%

• ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟
يوناني وتعني الغير قابل للقسمة

• ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل ان تأخذ هذا الاسم؟
جيلينيك

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب آتابك. وهو أول من بنى المدارس لطالاب العلم فيني نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي البرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.

قصة الحرية

كان احد الملوك ظلما إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً او صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددنا ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فتار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحفزهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والطغيان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبيد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فهام على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته واكمل معهم رحلتهم.. وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاة.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريدنا لنفسه لذلك استدرج الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد ان يرفض ذلك والا يتصف بالجن والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضة في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليري امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكرني حكايته لأولادي. ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلس إلى بيت امه ودق بابها ففتحت والرب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها استراه قبل موتها.. اشفق عليها ولدها وهدم من روعها لكنها كانت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال له لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه للممت اشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يفغل ولا ينام، ووصل بها سالمة إلى حيث توجد زوجته وأولاده تعيش معاً ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

