

منوعات

الفكر

الاثنين 2 نوفمبر 2020 م - العدد 13077

Monday 2 November 2020 - Issue No 13077

ص 22

بطولة فزاع لليوله تكمل عقد

المتأهلين الـ 16 للموسم الجديد

ص 27

إياد نصار:

مسلسل "الجماعة" كان نقلة

كبيرة في مسيرتي الفنية



فوائد الفلفل الأسود للمرأة .. يمنحك

العديد من الفوائد الصحية



ص 23

طعام الكلاب .. هل يصلح

للاستهلاك الأدمي ؟

هل فكرت يوما في أن ظروف مفاجئة وخطيرة قد تضطرك للبحث عن طرق مبتكرة للبقاء على قيد الحياة؟ مثلا في حالة طوارئ لم تستعد لها، ولم تجد أمامك غير طعام كلبك للأكّل. فهل يمكن للبشر تناول طعام كلابهم؟

إذا كان كلبك يستمتع بقطع من المأكولات الخاصة بك من وقت لآخر، فهل يمكنك أنت أيضا فعل ذلك واستعارة أكل كلبك الخاص في حالة الاضطرار؟ هنا نجيب على تساؤل ما إذا كان طعام الكلاب آمنا للبشر، وعن مخاطر ذلك.

في الواقع طعام الكلاب المصنع ليس مخصصا للاستهلاك البشري ولا يخضع لنفس معايير الإنتاج مثل طعام الإنسان، ولكن من غير المرجح أن يسبب تناول كمية صغيرة منه ضررا، حسب مقال علمي حول الموضوع نشرته مجلة "هيلث لاين" الطبية.

ويتكون طعام الكلاب المصنع عادة من مزيج من المنتجات الحيوانية والحبوب وقول الصويا والفيتامينات والمعادن، مما يخلق نظاما غذائيا متوازنا من الناحية الغذائية لحيوان أليف. كما تشمل المنتجات الحيوانية الموجودة في أغذية الكلاب المحضرة تجاريا قطعا من اللحوم والعظام والجلد والأعضاء وأجزاء الحيوانات النالفة التي تعتبر غير صالحة للاستهلاك البشري.

وعلى الرغم من أن هذه المكونات لا تعتبر شهيّة لمعظم الناس، إلا أنها ليست خطيرة من الناحية الاستهلاكية مادم تم طهيها ومعالجتها وتخزينها بشكل صحيح، حسب مقال نشرته مجلة "لايف ساينس" حول الموضوع.

ومع ذلك، يؤكد مقال مجلة "هيلث لاين" أن بعض أنواع الكلاب تشكل مصدر خطر على صحة البشر. فقد تحتوي أنواع معينة من طعام الكلاب على شكل اصطناعي من "فيتامين ك" يُعرف باسم "ميتايدون" أو "فيتامين ك 3"، الذي على الرغم من كونه آمنا للكلاب، إلا أن الأبحاث تشير إلى أنه سام للبشر إن تم تناوله بكميات كبيرة.



للأفراد، أو حالتهم الصحية البدنية.

وقد أرجع هؤلاء السبب وراء هذه النتائج كون المشاركين السعداء في علاقتهم العاطفية كانوا أكثر نشاطا، وهو ما قد يفسر انخفاض مخاطر الوفاة المبكرة.

ولكن كيف يمكن أن يتعايش الطرف سعيدا مع شريك ليس كذلك؟

تمر العلاقات العاطفية كغيرها من العلاقات الأخرى بمراحل صعبة، ويبقى الأهم هو معرفة التحكم في سعادتك رغم المشاكل التي يمكن أن تطرأ على هذه العلاقة. هانز جورج لاور، أخصائي العلاج النفسي الخاص بالأزواج، يقول في هذا الصدد: "أول شيء يمكنك القيام به هو التمييز بوضوح بينك وبين "نفس".

قد تبدو نصيحة الأخصائي بسيطة، لكنها ليست بهذه السهولة، خاصة في العلاقات الرومانسية حيث نحاول دائما مشاركة مشاعرنا مع الطرف الآخر.

تعودنا ألا نفرح حين نرى شخصا حزينا بجانبنا. منذ الطفولة، نحزن إذا شاهدنا شخصا قريبا منا مكتئبا أو أصابه مكروه. لكن هذا يتعارض مع ما رأي هانز جورج لاور، إذ يقول: "السعادة معدية. إنها أفضل طريقة لمساعدة شخص غاضب".

ومحاولات إسعاد الشريكة بشئ الطرق.

وعلى النقيض من ذلك تتوتر النساء عندما يكون شريكهن أكثر جاذبية منهن. فبحسب ما جاء على موقع جامعة فلوريدا فإن المرأة الأقل جمالا من زوجها قد تندفع لسلوكيات غير صحيحة، مثل الحميات الغذائية القاسية، حتى لا يجذب شريكها لغيرها. أما المرأة الأكثر جمالا من زوجها لا تشعر بهذا الضغوط وبالتالي تكون أكثر سعادة بشكل عام، كما نقلت جريدة صن البريطانية.

العلاقة العاطفية السعيدة

يبدو أن ارتباطك العاطفي لا يضمن لك حياة سعيدة فقط، وإنما هو طريقك لضمان عمر أطول أيضا. دراسة هولندية حديثة كشفت عن حقيقة الأمر. وكيف ذلك؟ أثبتت دراسة حديثة أجرتها جامعة تيلبورغ في هولندا أن الزوجية السعيدة هي السر وراء العمر الطويل. الدراسة التي شارك فيها أكثر من 4 آلاف زوجا بالولايات المتحدة، كشفت أن المشاركين في الدراسة الذين كانوا سعداء في زواجهم كانوا أقل عرضة للموت.

وأشار الخبراء في بحثهم إلى أن الرضا عن الحياة الزوجية مرتبط بشكل وثيق بالوفيات، بغض النظر عن الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية

المظهر الخارجي .. مؤهل إضافي للنجاح العملي؟

يحقق قطاع مستحضرات التجميل في العالم نجاحا متزايدا سببه رغبة النساء والرجال أيضا في الظهور بشكل جذاب، وهو ما دفع جهات بحثية لمحاولة معرفة أهمية الشكل الخارجي وصلته بالنجاح العملي علاوة على رصد معدل الإنفاق على "الجمال".

لا تتردد المرأة غالبا في شراء أحدث أثوان ظلال العيون وأحمر الشفاه رغم أن خزائنها مكتظة بأنواع وأنوان مختلفة من مستحضرات التجميل، إيمانا منها بأن هذه المنتجات الجديدة ستضيف جاذبية إضافية على جاذبية عينيها أو شكل شفתיها. فيما يلي خمس حقائق بالأرقام عن عالم التجميل:

- مصدر إنفاق يهتم أموال النساء: تشير الإحصائيات إلى أن متوسط ما تنفقه المرأة على مستحضرات التجميل والعناية بالجسم والشعر، طوال حياتها يقدر بنحو 14 ألف يورو.
- أرباح بالمليارات: تعود رغبة المرأة المستمرة في الظهور بشكل جميل، بالنفع على شركات التجميل التي حققت في ألمانيا وحدها أرباحا قدرت بنحو 12,9 مليار يورو في عام 2013، وفقا لتقرير نشره موقع "غوفيمن" الألماني.
- عجلة إنتاج لا تتوقف: لا تكاد تمر دقيقة دون بيع مستحضرات تجميل جديدة في الأسواق، فأحمر الشفاه وظلال العيون الذي تنتجه شركة "ماك" على سبيل المثال، يباع كل ثانيتين حسب الموقع المذكور.
- الجمال مفتاح النجاح: أظهرت دراسة أجراها معهد مستقبل العمل الألماني، أن الأشخاص الذين يتمتعون بالجمال والجاذبية يحصلون على وظائف أسرع من متوسطي الجاذبية كما أن دخلهم يزيد في المتوسط بنسبة خمسة بالمئة مقارنة بالاحاصلين على نفس المؤهلات الدراسية ولكنهم يفتقرون للمظهر الجذاب. وفي كوريا الجنوبية صارت عمليات التجميل ثالث عنصر لتأمين وظيفة جيدة بجانب التعليم وإجادة اللغة الإنجليزية.
- الجمال للرجال أيضا: تشير الإحصائيات إلى أن 90% من الرجال في العالم يهتمون أن المظهر الجذاب مهم لتحقيق النجاح في الحياة العملية، وفقا لموقع "غوفيمن" الألماني.

الرجل الأقل جاذبية يحقق سعادة أكبر للمرأة

هل يمكن إعادة النظر في الصورة النمطية عن "فتى الأحلام"؟. ربما، إذ ظهرت نتائج دراسة أمريكية حديثة أن المرأة التي ترتبط برجل "يقل عنها جاذبية" يجعلها أكثر سعادة، فما هي الأسباب؟ تقدم المسلسلات والأفلام صورة نمطية لفتى الأحلام، فالحبيب هو الرجل الوسيم، قوي البنيان وكثيف الشعر. غير أن دراسة أمريكية جاءت بيشري سارة للرجال الذين يفقدون هذه الصفات، حيث خلصت إلى أن الرجل "غير الوسيم" أو "الأقل جاذبية" هو الذي يحقق سعادة أكبر لشريكته.

وبحسب موقع مجلة "مينرزache" (Männersache) الألماني توصلت الدراسة المصادرة عن جامعة فلوريدا الأمريكية إلى أن الرجل الأقل جاذبية من شريكته أكثر قدرة على إسعادها من الرجل الأكثر وسامة.

وكان الفريق القائم على الدراسة أجرى استطلاعا لعينة مكونة من 113 زوجا وزوجة تتراوح أعمارهم ما بين 25 و29 عاماً عن طريق تعبئة نموذج أسئلة وتقدير درجة جاذبيتهم مقارنة بالشريك. وأظهرت النتائج أن العلاقات الأكثر سعادة كانت بين الأزواج الذين تتساوى

تطبيق لتنبيه ضعاف السمع بالمكالمات والرسائل

من مزايا الساعات الذكية أنها تبعث برسائل للمستخدم على مدار الساعة بشأن الأمور التي تعنيه، مثل المكالمات والرسائل التي ترد على هاتفه المحمول والتحذيرات الصحية ونتائج قياسات الوظائف الحيوية للجسم وغيرها من الأمور.

وقد ابتكر فريق من الباحثين في جامعة واشنطن الأمريكية تطبيقاً إلكترونيا يعمل على الساعات الذكية ويحمل اسم "ساوند ووتش". ويستطيع هذا التطبيق تسجيل الأصوات المحيطة بالمستخدم ثم يبعث برسالة على الشاشة لتعريفه بالأصوات المحيطة به. وأفاد الموقع الإلكتروني "تيك إكسبلور" المتخصص في التكنولوجيا انه عندما تلتقط الساعة الذكية صوتاً في المكان المحيط بالمستخدم مثل تغريد العصافير أو طنين آلة أو نفيير سيارة، فإن التطبيق يقوم بتحديد هذا الصوت والتعرف عليه، ثم يرسل للمستخدم إشارة تنبيه عن طريق الاهتزاز لإخطاره بالصوت الذي تم تسجيله. ويقول الباحث دروف جاين الباحث في مجال الهندسة وعلوم الحاسب بالجامعة إن "هذه التقنية تتيح وسيلة للتعرف على الأصوات التي تتطلب رد فعل من المستخدم مثل صوت الصفيير الذي يصدره فرن المايكرويف للتعريف بالانتهاء من طهي الطعام على سبيل المثال، فضلا عن تعزيز تجربة المستخدم في التواصل مع البيئة المحيطة به".

تقنية جديدة لتوجيه الروبوتات في الأماكن المغلقة

طور فريق من الباحثين بجامعة نانجينج لعلوم الطيران والفضاء بالتعاون مع الجامعة الوطنية للتقنيات العسكرية في الصين منظومة جديدة تساعد الروبوتات على التحرك بفعالية أعلى داخل الأماكن المغلقة.

وتعتمد المنظومة الجديدة على تقنية للتعلم عن طريق التقليد، على نحو يسمح للروبوت بتقادي العقبات التي تعترض طريقه أثناء الحركة في الأماكن المغلقة من أجل الوصول إلى هدفه، بدلا من الاعتماد على مسارات أو خرائط مرسومة مسبقا.

وأورد الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" المتخصص في التكنولوجيا ومقتطعات من الدراسة جاء فيها أن "طريقتنا تعتمد على خاصية الرؤية المتعددة للروبوت، حيث يقوم الروبوت بقياس المعطيات المتاحة لديه في كل خطوة من أجل التحرك نحو الهدف دون الحاجة للاعتماد على نظام تحديد المواقع العالمي (جي.بي.إس) أو الخرائط المرسومة سلفا".

وتتألف التقنية الجديدة من ثلاثة مكونات رئيسية هي منظومة للتنبؤ بالتغيرات في البيئة المحيطة قبل أن يبدأ الروبوت في رسم مسار تحركاته، ثم منظومة للتنبؤ بإمكانية الاصطدام من أجل توفير عنصر الأمان للروبوت أثناء الحركة وأخيرا منظومة لتحديد الهدف الذي يتحرك الروبوت للوصول إليه.

وأكد الباحثون في الدراسة أن هذه المنظومات الثلاثة تتضاهر من أجل تحسين قدرة الروبوت في التعامل مع المعطيات التي تتاح له.

إنقاذ مسن ظل تحت الأنقاض 33 ساعة

انتقلت فرق الإنقاذ رجلا يبلغ من العمر 70 عاما من تحت أنقاض بناية منهارة في غرب تركيا في وقت مبكر أمس الأحد، بعد أن ظل مدفونا تحت الحطام لمدة 33 ساعة في أعقاب زلزال قوي ضرب السواحل التركية المطلة على بحر إيجه وجزرا يونانية.

وارتفعت حماسة الضحايا جراء الزلزال الذي وقع عصر الجمعة إلى 51 قتيلًا. وأعلنت السلطات التركية عن سقوط 49 قتيلًا في مدينة إزمير الساحلية، في حين لقي شابان حتفهما في جزيرة ساموس اليونانية.

وجرى إنقاذ أحمد تيشتمين من بين حطام بناية "رضا بيه" السكنية، وهي واحدة من 20 بناية سكنية أخرى انهارت خلال الزلزال. وقام مسؤولون إن 20 بناية دمرت في منطقة بيرقلي في إزمير والتي كانت تخضع لعملية تحويل حضري كونها غير مقاومة للزلازل.

وزلزال الجمعة، الذي قاتل معه 4مئات الزلازل ومرصد قنديل في إسطنبول إن قوته بلغت 6,9 درجة، كان مركزه في بحر إيجه شمال شرق جزيرة ساموس.

وأعلن الرئيس التركي رجب طيب أردوغان أن 885 شخصا أصيبوا، وأن 15 منهم في حالة حرجة.

وشاح الكشمير .. أجمل

إكسسوارات الشتاء

أشارت مجلة فرويندين الألمانية إلى أن هناك بعض قطع الملابس الأساسية، التي لا غنى عنها في أي خزانة ملابس مثل الجينز المريح وقميص أبيض بسيط ووشاح كلاسيكي، نظرا لأنه عندما تنخفض درجات الحرارة خلال فصل الشتاء يظهر الوشاح باعتباره الإكسسوار الرئيسي. ويعتمد البعض على مجموعة متنوعة من الأوشحة تتناسب مع تنسيقات الملابس المختلفة، في حين يعتمد البعض الآخر على وشاح كلاسيكي يتناسب مع كل تنسيقات الملابس، مثل وشاح أوفر سايز "Mirja" المصنوع من الكشمير والخيزران من شركة Movesgood السويدية. ولا تقتصر مزايا هذا الوشاح الكلاسيكي على الأناقة فحسب، بل إنه يمتاز بجوانب الاستدامة، حيث إنه يتكون من 20% من الكشمير و80% من فيسكوز الخيزران. وبالتالي يمتاز الوشاح بأنه ناعم للغاية ولطيف على البشرة، ويأتي هذا الوشاح بحجم كبير 70×220 سم، حتى أنه يبدو مثل البطانة في الكفشفين، ويتوافر هذا الوشاح بسبعة ألوان أنيقة وراقية.

تدابير بسيطة

لعلاج سيلان الأنف

أفادت مجلة "براكسيس فيتا" الألمانية بأن نمط الحياة الصحي، والكثير من الحركة، والتمارين الرياضية يساعد على تقوية الجهاز المناعي، والحد من نزلات البرد خاصة سيلان الأنف.

وأكد خبراء المجلة الألمانية أن الجهاز المناعي يعتمد على السلوكيات لحمايته من نزلات البرد والأمراض الأخرى، ولتعزيز دفاعات الجسم ضد نزلات البرد يمكن اللجوء إلى تغييرات صغيرة، لها تأثير معزز للصحة، وعلاج سيلان الأنف، مثل مضغ العلكة، والتي تفيد في ترطيب الأغشية المخاطية بشكل أكبر، وتجعل استقرار مسببات الأمراض فيها أكثر صعوبة.

وتعد المشروبات الدافئة، والأعشاب من أهم طرق علاج سيلان الأنف في البيت، مثل الينسون، والزنجبيل مع العسل، ولتناعن مع الينسون، فهي مشروبات تساعد على علاج الأغشية المصابة في الأنف.

ويعتبر حمام البخار من أسهل الطرق لعلاج الزكام، إذ يساعد على ترطيب الأنف، ويمكن عمل حمام البخار في البيت بغلي كمية من الماء ووضعها في إناء وتوجيه الأنف إليه مدة دقائق حتى تشعر بالراحة.

الهند تلجأ إلى الطب التقليدي لمواجهة كورونا

كل صباح، تصبّ ساشي مسحوقا "يحفّز المناعة" في إبريق ماء للعائلة بكاملها، فربة المنزل هذه التي تعيش في نيودلهي مقتنعة، ككثيرين غيرها في الهند، بمنافع الطب التقليدي في التصدي للوباء.

وفي وقت تحطّط الإصابات في الهند ثمانية ملايين حالة، مع أكثر من 120 ألف وفاة، يزداد طبّ الأيورفيدا شعبية في البلد الذي يضمّ 1.3 مليار نسمة. ويتعكّس هذا الإقبال أرباحا على شركات هندية، هي حديثة، تتبع منتجات تقليدية معلبة بعناية، مثل حليب الذهب المصنوع من الكركم وزيت الريحان المقدّس، في سوق تقدّر بعشرة مليارات دولار، بحسب الاتحاد الصناعة الهندية (سي أي أي).

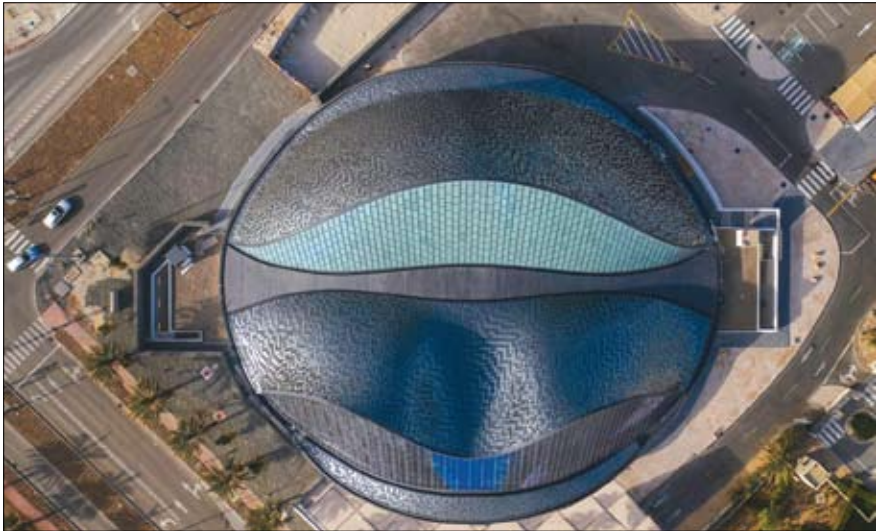
وتخبر ساشي (50 عاما) أنها شاهدت على التلفزيون إعلانات لنوع من الزهورات "يحيي عائلتي من فيروس كورونا" من إنتاج معلم اليوغا الشهير بابا رامديف الذي استحال قطب أعمال مع ماركتّه "باتانجالّي".

وتقول "بما أنّه على التلفزيون، فهو جيّد".

وينسب الدكتور باسواتي باتاشاري المتخصص في طبّ الأيورفيدا هذا الإقبال على هذه الممارسات التقليدية إلى الارتياح من الطبّ الحديث، لا سيّما في غياب لقاح ضدّ فيروس كورونا.

ويقول باتاشاري إن "مبادئ الأيورفيدا ودّنت خطّيا قبل خمسة آلاف سنة وهي سائدة على الأرجح" منذ أكثر من ذلك بكثير. وهذه الممارسات الطبية "صمدت في وجه الطاعون والجذري والأوبئة، لذا لا يتوانى الناس عن تجربتها".

وزاد الوباء القلق السائد بشأن النظام الصحي الهندي الهشّ الذي يفترق إلى التمويل اللازم. وكثيرون هم الخبراء الذين يعتقدون أن الأرقام الحقيقية هي أعلى بكثير من البيانات الرسمية من جزاء نقص في الإفادات والفضوص.



عودة ورش العمل والصفوف الفنية إلى مواقع أبوظبي الثقافية

دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي تستأنف برنامجها المتنوع من جلسات الفنون التشكيلية والأدائية والدورات التدريبية مع الالتزام بأقصى إجراءات السلامة الوقائية

قواعد التباعد الاجتماعي في مناطق الانتظار وقاعات الدراسة ومساحات ورش العمل، مع تعيين سعة إشغال لا تتعدى 10 أشخاص لكل جلسة في البرنامج بمن فيهم الموظفين والمعلمين، وذلك بناءً على حجم مساحة العمل ومتطلبات التباعد الاجتماعي.

كما ستستخدم الفصول الدراسية وورش العمل مواد وأدوات يمكن التخلص منها حيثما كان ذلك ممكناً، ولن يسمح بتشارك أو تبادل المواد أو الأدوات المستخدمة بين الطلاب، وسيطلب من المشاركين إحضار الأدوات والمواد الخاصة بهم عند الحاجة. سيتم توفير معدات مثل معقم اليدين ومناديل التطهير لتمكين المشاركين من الحفاظ على نظافة أيديهم ومساحة عملهم.

بعد قيام كل جلسة، سيقوم عمال النظافة بتعقيم جميع المناطق قبل بدء الجلسة التالية، بما في ذلك تعقيم أجهزة الكمبيوتر والشاشات المشتركة.

واقامة العروض التحضيرية للحفلات الموسيقية في موقعه، وتشمل دوراته الخاصة المتاحة للطلاب دروساً في العود، والقانون، والكمان، والغناء، إلى جانب دروس الصولفيج عبر الإنترنت.

إجراءات السلامة:

إن التسجيل المسبق إلزامي للحضور والمشاركة في أي من جلسات البرنامج، التي لن تتجاوز أي منها الساعتين من الزمن، وتقتصر على مشاركة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و60 عاماً.

يشار إلى أن جميع الموظفين والشركاء والمعلمين في المواقع التابعة لدائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي ملزمون بارتداء الكمامات الواقية، ويخضعون لاختبار كوفيد – 19 بانتظام. كما سيخضع جميع الأفراد من زوار وموظفين إلى قياس درجات حرارتهم قبل الدخول إلى المواقع، ويتم تطبيق

ورش العمل والدورات التدريبية يقدم "ستوديو الفنون" في منارة السعديات ورشات فنية في الرسم، والتلوين، والفن الجرافيكي، والكولاج، والسيراميك.

وسيواصل بيركلي أبوظبي تقديم صفوفه الخاصة لتعليم الموسيقى والجلسات التلحينية، إضافة إلى تعليم تقنيات الدي جي، وأساسيات كتابة الأغاني، وإنتاج الموسيقى الإلكترونية.

بينما ترجع ورش العمل الفنية إلى المجتمع الثقافي في كل من الرسم الحر وبيت الخط، وتشمل الرسم، والتلوين، وفنون الخط العربي.

وفي العين، تتضمن الورش التي ستعود إلى مركز القطارة للفنون صفوفاً موسيقية لتعليم البيانو والعود، إلى جانب دورات فنية في الرسم والتلوين والديكوباج والخط العربي والفسييفاء. كما يستأنف بيت العود، الذي يقدم دروساً خاصة منذ شهر يوليو الماضي، تقديم اختبارات التسجيل

•• أبوظبي- الفجر

يعود برنامج ورش العمل الفنية والدروس الإبداعية الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي إلى المواقع الثقافية والمراكز المجتمعية في الإمارة، بما فيها منارة السعديات، والمجمع الثقافي، وبيت العود، وبيركلي أبوظبي، ومركز القطارة للفنون في منطقة العين، وذلك بدءاً من 8 نوفمبر 2020.

تعدّ الجلسات الفنية والثقافية وسيلة إبداعية هامة لمختلف أفراد المجتمع، وتعتبر بالغة الأهمية في الوقت الحالي لما تقدّمه من فحة للتعبير الإبداعي ومنفذ لتخفيف وطأة الضغوط والأعباء لكل من الأطفال والباحثين وأولياء الأمور، علاوة على توفيرها نشاطاً إضافياً للاستمتاع به بأمان خارج منازلهم.

تقام جميع الجلسات وفقاً لأعلى معايير النظافة والسلامة المنصوصة في الإرشادات والبروتوكولات المعتمدة من قبل حكومة أبوظبي.



مدارس الإمارات الوطنية تعلن عن مبادرة لدعم

أبناء خط الدفاع الأول العاملين بالقطاع الصحي

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت مدارس الإمارات الوطنية عن مبادرة لدعم أبناء خط الدفاع الأول من العاملين في القطاع الصحي في الدولة تقديراً لجهودهم الدؤوبة وتضحياتهم من أجل الوطن، خلال جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19) . وأشاد معالي أحمد محمد الحميري رئيس مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية بكافة التدابير والإجراءات الاحترازية التي تبنتها القيادة الرشيدة في الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا، حفاظاً على صحة وسلامة أبناء الإمارات والقيمين على أرضها.

وأكد معاليه حرص ومتابعة سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، لمسيرة التعليم في مدارس الإمارات الوطنية، وتوجيهات سموه الدائمة بتوفير مجتمع تعليمي متميز ومتكامل وفق أعلى معايير الممارسات التعليمية والتطبيقية.

وأشار معاليه إلى أن مدارس الإمارات الوطنية وفي إطار التزامها المسؤولية المجتمعية، تحرص على توفير الدعم اللازم لكافة أفراد المجتمع، وقال معاليه "إن هذه المبادرة تعبيراً عن تقديرنا للجهود الكبيرة التي يبذلها العاملين في خط الدفاع الأول لتوفير الرعاية الصحية اللازمة للمرضى"، مؤكداً تسخير كافة الإمكانيات لضمان استمرارية العملية التعليمية لأبنائنا الطلبة، وتوفير أقصى معايير السلامة العامة في ظل الظروف الراهنة، والمساهمة في إعداد جيل من الطلاب المتميزين لخدمة وطنهم.

وتتضمن المبادرة منح خصم لأبناء خط الدفاع الأول من العاملين في القطاع الصحي في الدولة، وتقديم كافة الدعم الأكاديمي والإداري للطلاب بهدف الحفاظ على مستواهم التعليمي وضمان استمراريتهم بكفاءة عالية.

وتسهم هذه المبادرة في تحقيق الاستقرار الأسري والنفسى للأسر العاملة في قطاع الرعاية الصحي، وتحفيزهم على الاستمرار في العطاء للارتقاء بمستوى الخدمات العلاجية في الدولة.



بتنظيم مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث

بطولة فراع ليلولة تكمل عقد المتأهلين الـ 16 للموسم الجديد

•• دبي- الفجر

اكتمل عقد المتأهلين الـ 16 للمشاركة في النسخة الـ 21 لبطولة فراع ليلولة والنسخة الـ 16 من برنامج الميدان، وذلك في ختام الجولة التأهيلية التي أقيمت في المنطقة الثقافية بالقرية العالمية بدبي، في نهاية الأسبوع الماضي، وشهدت مشاركة كبيرة من أكثر من 150 متنافساً من مختلف الجنسيات والفئات العمرية الذين قدموا أزوع العروض ذات الدقة والاحترافية والتميز بما يعكس الرغبة الكبيرة لديهم للتواجد في التحدي الرئيسي هذا الموسم والسعي للفوز بكأس فراع الذهبي في موسم سيكون استثنائياً بكافة تفاصيله.

ورسمت أجواء الجولة التأهيلية الهيجة في القرية العالمية من خلال المتابعة الجماهيرية وفقاً لجميع الإجراءات الاحترازية لضمان سلامة وصحة الجميع، خصوصاً أن "ليلولة" تعتبر من التقاليد التراثية المرتبطة بمناسبات الفرح والسعادة في المجتمع، وهو ما انعكس على المشاركين والمتابعين الذين وجدوا في عودة الموسم الجديد للبطولة دفعة معنوية واحتفالية بنجاح جهود دولة الإمارات العربية المتحدة في التصدي لجائحة فيروس كورونا المستجد، بوصفها في ريادة الدول على مستوى العالم.

وأكد سعادة عبدالله حمدان بن دلوک الرئيس التنفيذي لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، والذي ترأس بنفسه لجنة التحكيم التي ضمت معه راشد الخاصوني، أن توجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، في جعل الحدث أكثر شمولية والحرص على ترسيخ الموروث الشعبي النابع من الهوية الوطنية في الشباب المشاركين، أسهم في رفع حدة المنافسات وجعل المتقدمين على أهبة الاستعداد والتحضير لأكثر من مجرد الاستعراض بالسلح التقليدي، خصوصاً أن التفوق في النهاية سيكون للأداء العام للمشاركة في خمس فئات رئيسية مع إلغاء التصويت.

وأوضح بن دلوک، أن اللبولة ما زالت العنصر الرئيسي في المناسبات، لكن في هذه النسخة سيكون هناك 5 تحديات يحصل فيها المشارك على نسبة من علامته من المجموع العام، من خلال إقامة مسابقة أدبية وثقافية "يتم فيها إلقاء الشعر"، ومسابقة رياضية تراثية للرماية المباشرة على أرض الميدان باستخدام بندقية ضغط هواء "مسجبة" لإسقاط الصحون بأسرع وقت ممكن، ومسابقتين غير مباشرتين خارج الميدان ترتبطان بالتراث، وهما سباق الخيل وسباق الهجن، حيث سيتم تدريب المشاركين بواسطة نخبة من مدربي أسطبلات الخيول والمضمرين، وبالطبع التحدي الخامس متمثلاً في اللبولة على خنثبة مسرح الميدان.



نظمتها كلية القانون بجامعة الإمارات

التعديلات الحديثة في قانون الإجراءات الجزائية الاتحادي ضمن ندوة علمية

رقم (17) 2018" قدمها الأستاذ الدكتور أبو الوفا محمد – أستاذ القانون الجنائي بكلية القانون، و" الموجبات المعاصرة للمراقبة الإلكترونية في الإجراءات الجزائية " قدمها المستشار صلاح الدين أحمد فؤاد – رئيس النيابة بدائرة النيابة العامة – حكومة رأس الخيمة. وتحدث الأستاذ الدكتور مؤيد القضاة عن موضوع "المراقبة الإلكترونية كبديل للحبس الاحتياطي في القانونين الإماراتي والأردني- قراءة تقييمية نقدية"، بينما تناول الدكتور جهاد محمد عبد العزيز –موضوع " التنظيم القانوني للأمر الجزائي في قانون الإجراءات الجزائية الاتحادي ".

المطلوبة من هذا القانون وتعديلاته لسنة 2018. وأشار الحمادي إلى أن الندوة سلطت الضوء على هذه التعديلات المستحدثة في قانون الإجراءات الجزائية الاتحادي، والتي تستهدف تحقيق العدالة المنصفة والناجزة، وإفساح المجال أمام العدالة التصالحية، والأخذ بنظام المراقبة الإلكترونية، بما يفيده وقوف الباحثين والطلاب والقانونيين وأفراد المجتمع بصفة عامة على هذه التعديلات، من منطلق قيام كلية القانون بدورها في خدمة الجامعة والمجتمع. وقد ناقشت عدة موضوعات مهمة في هذه الندوة منها: " الأحكام المستحدثة لصالح في قانون الإجراءات الجزائية، المعد بالمرسوم بقانون اتحادي

هذه الندوة في إطار بحث هذه التعديلات الجديدة لقانون الإجراءات الجزائية، ومدى تأثير هذه التعديلات الأخيرة على سير العدالة لتحقيق الأهداف المطلوبة، وللتعرف على ما أصدره المشرع الإماراتي المرسوم الاتحادي رقم 17 لسنة 2018 بتعديل بعض أحكام قانون الإجراءات الجزائية الصادر بالقانون الاتحادي رقم 35 لسنة 1992، سعيًا منه لمواكبة التطورات، وسرعة الإجراءات، والتقليل من آثار العقوبات السالبة للحرية، وكان ذلك من خلال تبني المشرع لقواعد الأمر الجزائي في القضايا الجزائية البسيطة، والمراقبة الالكترونية كبديل للعقوبات السالبة للحرية، لتحقيق الأهداف

•• العين – الفجر

نظمت كلية القانون بجامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة عن بعد بعنوان "التعديلات الحديثة في قانون الإجراءات الجزائية الاتحادي 2018" بالتعاون مع الجمعية العلمية لكليات الحقوق القانون العربية، بحضور، المستشار صلاح الدين أحمد فؤاد- رئيس النيابة في حكومة رأس الخيمة، ونخبة من خبراء القانون، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة.

وذكر الدكتور محمد شاكر الحمادي، أستاذ القانون الجنائي المشارك بكلية القانون بالجامعة: " تأتي



مجلس ضاحية مفيدر يعزز تعاونه مع بيت الشارقة الخيري لدعم الأسر المتعفة



المجلس ترحيبه بمجلس ضاحية مفيدر وأشار إلى أن بيت الشارقة الخيري من خلال إدارتها حريصة على تعزيز التعاون المشترك بهدف تلاقي الأدوار لخدمة الأسر المتعفة والأهالي وإيصال المساعدات مستحقها.

بدوره أعرب سعادة ناصر بن عاشر رئيس مجلس ضاحية مفيدر عن الدور الإنساني المبدول من قبل بيت الشارقة الخيري في التواصل مع الحسنيين وإيصال المساعدات إلى الأسر المتعفة .

خلال دورة الاجتماع إلى العمل على خدمة الأهالي من خلال التعاون المشترك مع بيت الشارقة الخيري في تسويق الأعمال الثانوية لدفع مسيرة العمل الخيري

بعدها جرى خلال الاجتماع بحث آليات العمل بهدف تكامل الجهود والعمل على التنسيق بشأن إجراءات الوصول إلى الأسر المتعفة .

•• الشارقة – الفجر

بحث مجلس ضاحية مفيدر أحد مجالس الضواحي التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى تعزيز تعاونه مع بيت الشارقة الخيري بهدف دعم الأسر المتعفة في مناطق اختصاص الضاحية .

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها وفد مجلس ضاحية مفيدر برئاسة سعادة ناصر بن عاشر رئيس مجلس ضاحية مفيدر وأعضاء المجلس إلى بيت الشارقة الخيري استقبلهم سعادة خالد محمد الخيال رئيس مجلس الأمانة وسعادة علي محمد الخيال نائب مجلس الأمانة وسلطان الخيال أمين عام المجلس وأحمد الخيال عضو المجلس وحسن الخيال وعمر الزرعوني ورافق أعضاء مجلس الضاحية مسؤول المجلس حمد سالم آل علي ورئيس قسم شؤون الضاحية سلطان الحمادي.

وفي مستهل الاجتماع أبدى سعادة خالد الخيال رئيس

منوعات الفلفل الأسود

23

استخدام الفلفل الأسود في تحضير
المأكولات لا يضيف مذاقاً للطعام
فحسب، وإنما يمنحك العديد من
الفوائد الصحية؛ بفضل احتوائه
على الكثير من المعادن والفيتامينات
المختلفة.

تعرفي أكثر إلى فوائد الفلفل الأسود
للنساء، في الموضوع الآتي:



بفضل احتوائه على الكثير من المعادن والفيتامينات المختلفة

فوائد الفلفل الأسود للمرأة . . يمنحك العديد من الفوائد الصحية



- يحتوي الفلفل الأسود على مواد كيميائية تعمل على تهيج الأغشية المخاطية.

مما يساعد على تخليص الممرات الأنفية من الجراثيم وتنظيفها؛ من خلال الحث على العطس أو السعال، وجعل التنفس أكثر سهولة.

علاجاً طبيعياً للاحتقان والربو والجيوب الأنفية؛ بسبب خصائصه المضادة للالتهابات.

- يعتبر الفلفل الأسود طارداً طبيعياً للبلغم، والذي يساعد على تقطيت المخاط وترسيبات البلغم في الجهاز التنفسي؛ بسبب نزلات البرد.



بالانتفاخ. عند إضافة الفلفل الأسود إلى النظام الغذائي، يمكن أن يعزز من عملية التمثيل والتبول، مما يساعد الجسم على التخلص من السموم والماء الزائد. - فقدان الوزن، الطبقة الخارجية من الفلفل تحتوي على مادة الليبيرين القادرة على خفض نسبة الدهون، ومكافحة السمنة عبر منع تشكل خلايا دهنية جديدة، ورفع مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وبالتالي خسارة الوزن.

والفلفل الأسود هو غذاء حراري، يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي، وزيادة حرق السعرات الحرارية. - يحافظ الفلفل الأسود على صحة الأمعاء؛ فهو يمنع نمو البكتيريا الضارة فيها. - صحة القلب، بفضل احتوائه على مادة الليبيرين؛ يساعد الفلفل الأسود على الوقاية من الالتهابات، وتنظيم ضغط الدم، وهي عوامل جيدة لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.

كذلك هو يساعد في الحفاظ على نظافة الشرايين؛ من خلال كسح الكوليسترول الزائد من الجدران والأوعية، مما يساهم في تقليل تصلب الشرايين، التي تؤدي بشكل كبير لحدوث النوبات القلبية والسكتة الدماغية. - الوقاية من السرطان، وجدت بعض الدراسات أن للفلفل الأسود فوائد رائعة في الوقاية من السرطان، خاصة سرطان الثدي؛ بفضل مادة الليبيرين. - يحافظ على صحة الشعر، من فوائد الفلفل الأسود للشعر أنه يعالج الشعر التالف وقشرة الرأس البيضاء، كما أنه يعيد للشعر الحيوية واللمعان.

أما طريقة استخدامه للشعر، فهي من خلال طحن حبوب الفلفل الأسود، ثم خلطها مع لين الزبادي، ودهن الشعر بها لمدة ربع ساعة، ثم غسله جيداً، مع مراعاة تكرار هذه العملية لمدة أسبوع؛ لملاحظة الفارق. - الفلفل الأسود مفيد للبشرة، ويحمي من الشيخوخة المبكرة؛ بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة. - يمنع الربو، ويعالج نزلات البرد؛ إذ يعتبر الفلفل

يساعد الفلفل الأسود على إنقاص الوزن، ويعالج الجيوب الأنفية والربو واحتقان الأنف، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والكبد، كما يحمي الجسم من العديد من المشاكل الناتجة منها، ويحمي من أعراض الشيخوخة المبكرة؛ مثل التجاعيد، بقع العمر، الضمور البقعي، وفقدان الذاكرة).

أهم فوائد الفلفل الأسود للنساء:

- يعالج الفلفل الأسود القرحة الهضمية، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الفلفل الأسود غني بمضادات الأكسدة والالتهابات، مما يساعد على تقوية الدفاع المخاطي في المعدة، وبالتالي الحد من القرحة الهضمية المزمنة للكثيرين.

- الوقاية من تسوس الأسنان؛ إذ يحتوي الفلفل الأسود على خصائص مضادة للجراثيم والبكتيريا، كما أن استخدامه مباشرة على الأسنان المصابة يقلل من آلام وأمراض اللثة. - يحسن الهضم، الفلفل الأسود له فوائد عديدة للجهاز الهضمي، فهو يعمل على تحفيز إفراز حمض الهيدروكلوريك في المعدة، ويدوره يعزز هضم البروتينات والمكونات الغذائية الأخرى، مما يساعد على تحسين عملية الهضم.

وبما أن الفلفل الأسود طارد للريح طبيعته، فإنه يعمل على تقليل الشعور

فوائد الفلفل الأسود للرحم
إن تناول الفلفل الأسود في الطعام، أو شرب الحليب المضاف إليه مطحون الفلفل الأسود، يعتبر مفيداً للرحم؛ فقد أثبتت الدراسات أن الفلفل الأسود قادر على تخليص الرحم من الهواء الموجود فيه، كما أنه يلعب دوراً في تضيق المهبل، لذلك فإنه مهمٌ للنساء اللاتي يعانين من اتساع الرحم نتيجة الولادات المتكررة.

كما يلعب الفلفل الأسود دوراً في تنظيف الرحم، وبالتالي فإنه يسهل وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة، كما أنه يمنع حدوث تقلصات الدورة، ويساهم في شد المنطقة ونظافتها بعد الدورة الشهرية.

إعلان

هذا ويلعب الفلفل الأسود دوراً في تحسين عملية الهضم، كما أنه فاتح للشهية، وتأتي أهميته في هذه الناحية؛ كونه يعمل على تحفيز وتنبيه المعدة لإفراز كمية كبيرة من حمض الهيدروكلوريك، الذي يساهم في تعزيز هضم البروتينات وغيرها من المكونات الغذائية في المعدة.

يعتبر الفلفل الأسود فعالاً للغاية في الحماية من الإصابة بالسرطان؛ نظراً لغناه بالمواد المضادة للأكسدة، وهو يساهم في منع نمو البكتيريا في الأمعاء، بالإضافة إلى أنه يعتبر طارداً للريح، حيث إنه يمنع تشكل الغازات المعوية، وهو يساهم في حل مشكلتي الإمساك والإسهال.

يعمل الفلفل الأسود على تعزيز التمثيل الغذائي في جسم الإنسان، وهو يمتاز بخصائصه المذرة للبول، كما أن له تأثيراً كبيراً في التخفيف من حدة البواسير والألم المصاحب لها).

فوائد الفلفل الأسود في خفض الوزن

ثروة مهمة

كان الفلفل الأسود في السابق يعتبر ثروة مهمة؛ لأنه كان ضئيلاً، ولم يكن موجوداً بوفرة، فحاولي الاستفادة من خصائصه في الوقت الحاضر، حيث بات متوفراً بكثرة. والفلفل الأسود هو مصدر غني بالمعادن؛ مثل البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور، الصوديوم، والفيتامينات؛ مثل الثيامين، الريبوفلافين، النياسين، وفيتامين B6. كما أنه غني بالفيتامين E، حمض الفوليك، والفيتامين K، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وكمية معتدلة من الكربوهيدرات والبروتين.



العلماء يكتشفون حقيقة القدرات الرياضية للأطفال



وأثبت الباحثون، أن الاختلافات التشريحية التي يحددها هذا الجين، تنشأ في سن مبكرة وفي عمر 7-9 سنوات تظهر بوضوح في اختبارات مادة الرياضيات. وأن أحد المكونات الجينية الأساسية لمنظومة معالجة البيانات الكمية يرتبط بالتطور المبكر للقشرة الجدارية.

وفقاً للباحثين، يمكن من خلال دراسة الاختلافات الجينية لـ ROBO1 وحجم القشرة الجدارية اليمنى عند الأطفال الصغار، التنبؤ بدقة بموهبتهم الرياضية في المستقبل.

العصبية في دماغ الأطفال. وعلى ضوء هذه النتائج حددوا مناطق الدماغ التي فيها أن حجم المادة الرمادية يتناسب مع نتائج اختبارات مادة الرياضيات.

وقد اكتشف العلماء، أن الجين ROBO1 ينظم قبل الولادة نمو الطبقة الخارجية للنسيج العصبي في الدماغ وحجم المادة الرمادية في القشرة الجدارية اليمنى، التي تلعب دوراً رئيسياً في تصور الكمية وتطور منظومة معالجة البيانات.

نتائج الاختبارات في مادة الرياضيات عندما بلغت أعمار المتكرين 7-9 سنوات. وباستخدام طريقة التنميط الجيني، والتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، حل العلماء 18 متغيراً جينياً لأشكال النوكليوتيدات الفردية التي تؤثر في كتلة الحمض النووي المحتوية على عشرة جينات، حددتها الدراسات السابقة على أنها مسؤولة عن الموهبة الرياضية عند الأطفال. وبعد ذلك درس الباحثون، العلاقة المتبادلة بين هذه المتغيرات وحجم المادة الرمادية المتكون من الخلايا

بلانك للبحوث العلمية في ألمانيا برئاسة مايكل سكيت بالتعاون مع علماء جامعة لايبزيغ وجامعة مارتين لوتر في هاله-فيتنبرغلوثر، إجراء دراسة لحجم قشرة الدماغ عند الأطفال قبل دخولهم المدرسة، لتحديد موهبتهم في مادة الرياضيات التي تدرس في المرحلة الابتدائية. ومن ثم اختبروا توقعاتهم في التطبيق العملي. وقد شملت هذه الدراسة 178 طفلاً أعمارهم 6-3 سنوات ليست لديهم خلفية رياضية خاصة، وبعد بضعة سنوات، قارن العلماء البيانات التي حصلوا عليها مع

درس علماء الأعصاب الألمان العلاقة بين الاختلافات في جينات معينة وحجم القشرة الدماغية للأطفال وبين مواهبهم في مجال الرياضيات. وتقيد مجلة PLOS Biology، بأن القدرات الرياضية تنتقل وراثياً، وترتبط بعدد من الجينات، التي تعبر عن بروتينات في الدماغ. ولكن لم تحدد حتى الآن كيف تؤثر هذه الجينات في نمو الدماغ، ومدى تأثير اختلافها في تطور مواهب الأطفال الرياضية. ومن أجل سد هذه الفجوة، قرر علماء معهد ماكس



ثقافة وفنون



..الشارقة- الفجر

يشارك اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب ٢٠٢٠ والذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في الفترة من ٤ – ١٤ نوفمبر ٢٠٢٠ في مركز اكسبو للمعارض في الشارقة، وتأتي المشاركة بمجموعة من الإصدارات الجديدة التي تضاف إلى قائمة إصداراته المتنوعة والفنية والتي فاز عدد منها في جوائز المعرض خلال الدورات السابقة..

منوعات الفجر 26

مجموعة جديدة من إصدارات اتحاد كتاب وأدباء الإمارات

الإماراتية من اتحاد كتاب وأدباء ودور نشر تأكيداً لتكاتفنا معا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وتعزيز مكانتها حاضنة إقليمية وعالمية للثقافة والفنون والمعرفة بكل أنواعها، وخاصة الأدبية والإبداعية..

كما أصدر اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة المجموعة القصصية ”لم أكن يحىي ولئن يكون زكريا“ لعضو الاتحاد الكتابية د.سعاد العريمي والتي تضم 25 قصة تتوزع على 167 صفحة من القطع المتوسط ود.سعاد العريمي قاصة وباحثة متخصصة على الدكتوراة في علم الاجتماع . أستاذة كلية العلوم الإنسانية في جامعة الإمارات، صدر لها عدة كتب منها روايتان وثلاث مجموعات القصصية وعدد من كتب الأبحاث العلمية..

الثقافية للمؤسسات كي تسهم بمشاركتها في هذا الحدث الثقافي الذي اكتسب أهمية خاصة على المستوى المحلي والعربي والعالمي.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون: ”إن احتفالنا بالسنة السادسة من عمر مبادرة رواق الأدب والكتاب يعكس إصرارنا على مواجهة الظروف الصعبة التي يمر بها العالم من خلال إيماننا بقدرتنا الثقافة والمعرفة، على إلهامنا في مسيرة تعالي الإنسانية من تداعيات الوباء، لما لصناعة النشر والكتاب من دور في مسيرة الحضارة وتجديد الفكر الخلاق الذي يبتكر للغد أفضل الحلول.

وتابعت سعادتها: ”مع أكثر من 50 إصداراً، نسهم في ترسيخ تعاون المؤسسات الثقافية

السعادة“، و” ما زال البحث جارياً... من جهته صرح الدكتور محمد بن جرش أمين عام اتحاد كتاب وأدباء الإمارات قائلا : إن ما نصبوإليه من خلال الشراكة مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون من خلال مبادرة رواق الأدب والكتاب هو نشر الأعمال الإبداعية الإماراتية وتثويجا لقناعتنا بأن أفضل ما يمكن أن يقدم للكتاب الإماراتي هو مد جسر من التواصل بين إبداعه وبين الجمهور عبر نشر عمله وأن نقوم بتقديم الدعم اللازم لهؤلاء الكتاب ليضعوا أعمالهم على خارطة النشر.

وحرصاً منا على المشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي ينتظر قدموه الكثير من المؤسسات الثقافية والمثقفين والمبدعين والمهتمين وهو يعطي الفرصة كونه فعالية ثابتة في الأجندة

ثمانى عشرة قصة تتوزع على 99 صفحة من القطع المتوسط- ولؤلؤة المنصوري كاتبة وصحفية من الإمارات العربية المتحدة. حاصلة على بكالوريوس اللغة العربية وديبلوم في الإعلام الأسري. لها عدة إصدارات. فازت مجموعتها القصصية ”القرية التي تنام في جيبي“ بجائزة دبي الثقافية عام 2013، كما صدر كتاب ” هنا مر حبيب“ من إعداد محمد شعيب الحمادي ويتضمن شهادات متنوعة لكثير من الشخصيات الاعتبارية والكتاب والشعراء وأصدقاء الشاعر الراحل حبيب الصايغ ويقع في 224 صفحة من القطع المتوسط، ومحمد شعيب الحمادي كاتب وباحث إماراتي عضو مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الامارات” ونادي دبي للصحافة من إصداراته ”متى يعيش الوطن فينا؟“، ”صاحب

والنحو من كلية الدراسات الإسلامية والعربية. تكتب قصيدة العامود والتفعيلة. كما شاركت في العديد من المهرجانات والأمسيات الشعرية، ولها إسهاماتها في العديد من البرامج الإذاعية و التلفزيونية، نالت المركز الثاني في مسابقة أمير الشعراء 2019، وهي عضو مجلس إدارة اتحاد الكتاب، وكتاب ”غيمة مستعملة“ للشاعرة نجاة الظاهري وهي مجموعة شعرية تضم عشرين قصيدة تتوزع على 85 صفحة من القطع المتوسط، و نجاة الظاهري شاعرة إماراتية عضو الاتحاد، حاصلة على بكالوريوس لغة عربية وأدائها من جامعة الإمارات، شاركت في عدد من الفعاليات الثقافية، وكتاب ”عندما كانت الأرض مربعة“ وهو مجموعة قصصية للكاتبة لؤلؤة المنصوري عضو الاتحاد ويتضمن

حيث أصدر اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بالتعاون مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون ضمن مبادرة رواق الأدب والكتاب عدة كتب منها ”الكوكب 10“ للكاتبة باسمة يونس عضو الاتحاد ، وهو مجموعة قصصية من ثلاث قصص تتوزع على 123 صفحة من القطع المتوسط، وباسمة يونس أديبة إماراتية لها العديد من الأعمال القصصية والمسرحية والروائية، حصلت على العديد من الجوائز المحلية والعربية ، وكتاب ”وأظن أنا“ للشاعرة شيخة المطيري، وهو عبارة عن مجموعة شعرية من ستة وعشرين قصيدة تتوزع على 80 صفحة من القطع المتوسط، و شيخة المطيري من مواليد مدينة دبي، تحمل إجازة في اللغة العربية بالإضافة إلى ديبلوم المنصوري عضو الاتحاد ويتضمن

الدكتور محمد حمدان بن جرش يصدر كتابا بعنوان مختبر الإبداع الأدبي - تقنيات الكتابة الإبداعية

إلى استعمال اللغة استعمالاً يقوم على الخيال والعناصر البلاغية.

ويؤكد ابن جرش في كتابه إلى أن الكتابة الإبداعية هي ابتكار لا تقليد، وتأليف لا تكرار، من شخص آخر حسب ما يتوفر لكل من مهارات خاصة وخبرات سابقة وقدرات لغوية ومواهب أدبية. وهي تبدأ فطرية ثم تنمو بالتدريب وكثرة الاطلاع.

وتناول ابن جرش خلال تسليطه الضوء على أربعة أنواع من الكتابة الإبداعية قائلا : أولها القصة القصيرة حيث سنتعرف على البناء الفني لهذا النوع الأدبي مع طرح أمثلة متعددة لكتاب القصة القصيرة في العالم العربي لتوضيح الأعمدة الأساسية التي تبنى عليها القصة القصيرة. وثانيها الرواية حيث سننتقل إلى البناء الفني للرواية، وأساسيات السرد الروائي مع طرح نماذج متعددة من الروايات العربية، ثم نتناول بالتفصيل فن المقال الصحفي وطرق بنائه وأساسياته، أما النوع الأخير فهو كتابة النص المسرحي وتوضيح الفرق بين السرد المسرحي والسرد الروائي مع طرح العديد من النماذج المسرحية.

عواطفه وخلجات نفسه والتنفيس عن انفعالاته زيادة على أنها تحمل بين طياتها بعداً وظيفياً لا ينفصل عن غايتها الأساسية وهي أنها تقدم للقرء أداة يوظفها في إطلاق قدراته الإبداعية التي سوف تساعده على مواجهة المواقف المختلفة، وحل المشكلات التي تعترضه مترجماً أحاسيسه بعبارة منتقاة اللفظ والنسق، بليغة الصياغة، مستوفية الصحة والسلامة لغوياً ونحوياً حتى تنتقل من ذهنه إلى أذهان الآخرين انتقالاً ذا أثر فاعل يبهـر مشاعرهم ويثير مخيلتهم.

ويصرح ابن جرش إلى أن الكتابة الإبداعية تحتاج إلى عنصر الخيال للتحرر من سلطان الواقع والتأنيق في التعبير والدقة في التصوير، وإلباس الغنوي ثوب الحسوس، وإظهار الحسوس في صورة الغنوي. فموضوعاتها مرتبطة بالفكر والشعور معا، فتحيل إلى الإدارة وتسم بفرديية الأفكار لتمثل صورة مبتكرة معبرة عن المعنى في بلاغة وإيجاز، وتحتاج أيضاً إلى عنصر العاطفة فيما لو لم تختلج في نفس المنشئ عاطفة ما أو يتحرك في نفسه شعور معين فهو لا يندفع للتعبير ولا ينشط للإفصاح بنحو إبداعي علاوة على أن توافر عنصر العاطفة في الكتابة الإبداعية يؤدي



تحتاج إلى تفكير متقدم، ومعالجات ذهنية أكثر رقباً من التفكير العادي، وتقاس بعدد الأفكار التي يولدها الفرد في كل موقف وأصالتها ومرونتها . وينحى في بيانه إلى أن المسمى الذي تأتي منه الكتابة الإبداعية له أبعاد شعورية ونفسية وفكرية متعددة ومتنوعة، فهي ذات اللون من الكتاب يجلو الكتاب أفكاره وخبراته الخاصة ويفصح فيها عن

عن الرؤى الشخصية وما تحتويه من انفعالات وما تكشف منه من حساسية خاصة تجاه التجارب الإنسانية.

ويتناول الكتاب الذي يصدر عن دار السعيد للنشر والتوزيع ويحتوي على 248 صفحة مسارات في مجال الإبداع بأشكاله المتعددة ويتطرق إليها الكاتب الدكتور محمد حمدان بن جرش في بيان ما تتطلبه من تنمية متواصلة عن طريق اللغة كهدف أساسي.

ويقول بن جرش في مقدمة كتابه الجديد : لم يعد ينظر إلى اللغة على أنها عملية عقلية ألية إنما عملية تواصلية يمكن تدريب الفرد على استعمالها دون التقيد بأشكال التعبير اللغوي الثابتة؛ وذلك عن طريق التركيز على الوظيفة الذهنية للغة وإطلاق حرية الفرد في التعبير بنحو إبداعي.

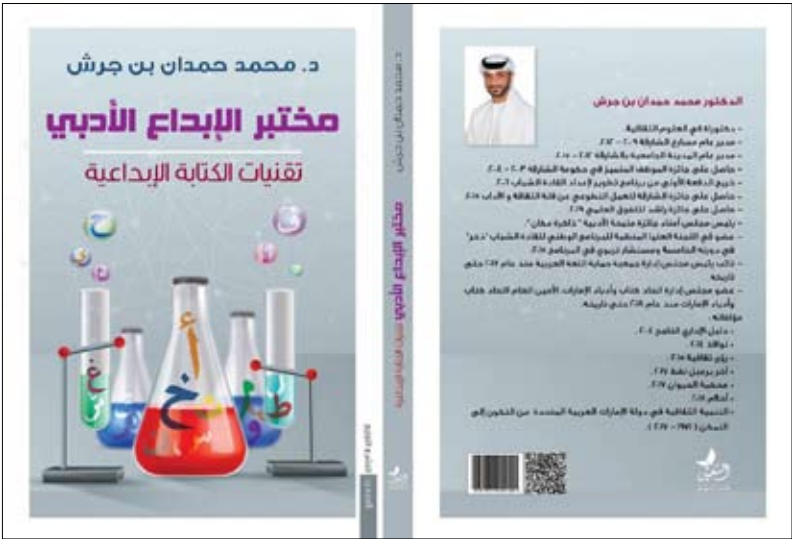
ويشير في هذا السياق إلى أن الإبداع يمثل نتاجاً لفعل عمليات ذهنية تولد الجديد وتبتكر مفاهيم لتصبها في النص المكتوب فتنتج للفرد التعبير عن أفكاره بنحو غير مألوف. ومن هذا المنطلق تأتي الكتابة الإبداعية لتمثل مهارة راقية مركبة من مهارات الكتابة ومهارات الإبداع؛ تلك الكتابة التي

والدكتور محمد حمدان بن جرش يحمل الدكتوراة في العلوم الثقافية ويعد أحد الأدباء البارزين وهو الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات .

ويعد الكتاب أحد إصداراته التي يسלט فيها الضوء على الكتابة الإبداعية باعتبارها تعبير

..الشارقة - الفجر:

أصدر الباحث الدكتور محمد حمدان بن جرش كتابه الجديد بعنوان مختبر الإبداع الأدبي - تقنيات الكتابة الإبداعية ليضاف إلى إصداراته المتنوعة في عدد من البحور العلمية والأدبية .



"التصوير المعماري" فرصة بصرية خاصة لمهندسي العدسة

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تطلق دورتها العاشرة تحت شعار «الإنسانية»



المطبوع – الإلكتروني ذو التأثير الإيجابي الواضح والملموس، وأصحاب مؤسسات أغنت عالم الفوتوغرافيا وأسهمت في وصوله إلى ما هو عليه اليوم، ويدخل فيها أيضاً أصحاب الأبحاث والاختراعات المؤثرون. بينما تُمنح الشاندية لإحدى الشخصيات الصاعدة من الشباب أو المؤسسات الفوتوغرافية الناشئة والتي تُشكل ظاهرة في عملها أو في ظروفها أو في أفكارها، وتُمثل أملاً واعداً لصناعة الفوتوغرافيا في بلدها أو منطقتها أو في العالم أجمع. هذا بجانب الجائزة التقديرية والتي تُمنح لشخصيات أسهمت في تطوير فن التصوير وقُدمت خدمات جليلة للأجيال الجديدة التي تسَلَّمَت زمام أمور هذه الرسالة الفنية السامية من خلال عدسة الإبداع لتتال جائزة التقدير.

ليبقى المحور ”العام“ بمثابة مساحة الحرية الإبداعية الصرفة التي تكسر جميع الأطر والقوالب، حيث يُبحر كل مسور بأشعرته الخاصة مستهدفاً المرافئ التي لم يكتشفها أحد سواه، سواء باللونين الأبيض والأسود أو بالبالغة قيمتها 120 ألف دولار أمريكي. وهي من خلال طيف الألوان الكامل.

الجوائز الخاصة: صُنِّع المحتوى الفوتوغرافي والشخصيات والمؤسسات الواعدة تحت الأضواء

يشهد الموسم العاشر الظهور الرابع لفئتين في الجوائز الخاصة هما ”جائزة صُنَّع المحتوى الفوتوغرافي“ و” جائزة الشخصية- المؤسسة الفوتوغرافية الواعدة“، حيث تستهدف الأولى المحررين والناشرين والمؤننين والمؤرجين وصُنَّع المحتوى الفوتوغرافي

هذا المحور يمنح المصورين فرصة هامة للتعايش مع نبض المتغيرات الدولية وترجمته بشخصيتهم الفنية ورويتهم الفكرية الخاصة لإثراء الفهوم على المستوى العالمي بأعماقهم المتميزة. كما نذكر الجميع بالجائزة الكبرى المتمثلة في سيارة لامبورغيني أونتاريو 2019، وهي جائزة مفتوحة حيث أصبح بإمكان المحكمين اختيار الصورة الفائزة بالجائزة الكبرى من أي محور من المحاور المطروحة، توسيعاً لنطاق المنافسة على هذا المركز الذي يطمح لاقتناصه الجميع.

ملف مصور – العام (أبيض وأسود – ملون)

للعام الخامس على التوالي، يستمر محور ”ملف مصور“، مختبراً ومستخرجاً الإمكانيات القصّصية لدى المصور والقدرات السردية.

المعماري“، الذي اعتبره فرصة بصرية لمبدعي هذا الفن الخاص الذي لم يحصل على كامل حقه في الانتشار عربياً، رغم أهميته وانتشاره الدولي والحضور المميّز للعديد من الأسماء العربية المبدعة فيه.

وعن المحور الرئيسي للدورة العاشرة قال بن ثالث: إن حدة التحديات التي عانى منها العالم منذ بداية هذا العام، قادت أفكارنا للانحياز نحو ”الإنسانية“ لتعاطف قيمتها والحاجة لها. هذه التحديات ألفت المسافات بين الشعوب وألهمت البشرية أن إنسانية الموقف والفكرة أصبحت ضرورة حتمية أكثر من أي وقت مضى، والفنون كونها من أبرز العوامل المؤثرة في سيرورة الحياة يجب أن تلعب دورها بكل قوة في تحقيق الأولويات الحضارية للشعوب، والإنسانية هي من أهم تلك الأولويات.

..دبي- الفجر:

أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، عن محاور دورتها العاشرة والتي تأتي تحت عنوان ”الإنسانية“، وذلك ضمن تصريح صحفي لسعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة، كشف خلاله عن عناوين المحاور المصاحبة للمحور الرئيس، معتبراً أن الجائزة تواصل نهجها في نشر ثقافة التصوير وتعزيز الوعي بدور الصورة في صناعة الحضارة ومد جسور التواصل بين الشعوب، وأضاف: مع إطلاقنا للدورة العاشرة، فخورين بتفوقنا على أنفسنا فنياً، لقد أحدثنا تأثيراً نوعياً حقيقياً في مجتمعات المصورين حول العالم. كما كُشِّف بن ثالث عن محور ”التصوير



منوعات المحجرات 27



كاظم الساهر يهدي (عراقنا) إلى الشعب العراقي

طرح الفنان العراقي كاظم الساهر أغنية جديدة بعنوان "عراقنا" عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، والأغنية من كلمات كريم العراقي، وألحان كاظم الساهر وتوزيع ميشال فاضل، حيث كتب عبر صفحته الشخصية على إنستجرام إن الأغنية إهداء منه إلى الشعب العراقي.

وفاء عامر تستعد للمشاركة في بطولة مسلسل (هي)

أعربت الفنانة المصرية وفاء عامر عن سعادتها بالمشاركة في بطولة مسلسل (هي)، والذي كان يحمل اسم (بيت الطالبات)، والمقرر أن تبدأ في تصويره خلال الأسابيع القليلة المقبلة، ومن المتوقع طرحه قبل حلول الموسم الرمضاني المقبل.

المسلسل، والذي يناقش قضايا مهمة للفتيات المغتربات، يضم من بين أبطاله، حتى الآن، إضافة إلى عامر، شقيقتها آيتن ومئة فضالي وهاجر الشرنوبلي وإلهام عبدالبديع ومنذر رباحنة وأحمد جمال سعيد وآخرين، وهو من تأليف أحمد صبحي، وإخراج محمد النقلي وينتمي العمل إلى نوعية المسلسلات الطويلة، التي يصل عدد حلقاتها إلى 60 حلقة.

على ناحية أخرى، قالت عامر إنها تنتظر عرض فيلمها الجديد (خان تيولا)، الذي تشارك في بطولته إلى جانب كل من نضال الشافعي ومحمود البزواوي وأحمد كمال وعلي الشجيري، إضافة إلى مجموعة كبيرة من المواهب الشابة، علماً أن العمل من تأليف وإخراج وسام المدني.

وعن مشاريعها المستقبلية، كشفت عن أنها تقوم حالياً بقراءة عدد من النصوص الدرامية، التي من المقرر أن تخوض بها الموسم الرمضاني المقبل، ولكنها لم تستقر على أي منها حتى الآن.



استطاع الفنان الأردني إياد نصار، أن يحلق في سماء النجومية وانتزاع أدوار البطولة المطلقة وسط كبار نجوم الفن في الوطن العربي، في فترة وجيزة جداً، بفضل اختياراته الفنية التي تمتاز بالدقة المتناهية، وجراته تجعلك تتساءل دائماً عما سيقدم لاحقاً.

في هذا الحوار يتحدث إياد عن فيلمه الجديد "موسي" وعن ردود الأفعال لمسلسله ليالينا ٨٠ وغيرها الكثير من الأخبار...

لست مع منطق المنافسة، لأن النجاح لا ينتهي

إياد نصار: مسلسل "الجماعة" كان نقطة كبيرة في مسيرتي الفنية

والفنانة الجميلة "يسرا" كان يحتوي مشاهدة كبيرة، ولكن أول نقلة بالنسبة لي هو مسلسل "الجماعة".

- كيف كانت أجواء التصوير بسبب كورونا؟
- هناك مخاوف واحتياطات لتجنب المخاطر، ولكن هذا لن ينفي أن الجمهور سيحكم في النهاية على كل ما ستقدمه ولن يقبل بمستوى أدنى مما يتوقعه مهما كانت الصعوبات المحيطة.
- ما رأيك في مشاهد التجمعات؟
- أنا ضد ذلك، داخل (لوكيشن) التصوير تم تقليل الأعداد والتنبيه على إرتداء الكمامات والإستعانة بأشخاص متخصصة لتطهير المكان طوال الوقت.

وهو أكيد يعلم أنه هذا تمثيل، والدور عبارة عن شخصية أقدمها.

- ما الشخصية التي تحلم بتجسيدها؟
- دائماً أبحث عن الشخصية لم أقدمها من قبل، أو التي تحرك جزءاً جديداً وكبيراً في داخلي، بعيداً عن تصنيف مهنة الشخصية بعض النجوم يتهرب من مهنة الشخصية مثال (لو قدمت شخصية معينة في دور مش هقدمها في دور ثاني).
- ما المسلسل الذي كان نقلة نوعية في حياتك؟
- أول عمل قدمني بشكل مختلف كان مسلسل "الجماعة" وكان نقلة كبيرة، ومسلسل خاص جداً مع

في البداية.. ماذا عن فيلمك الجديد موسي؟

– انتهيت من تصوير جميع مشاهدي في الفيلم بالكامل، وينتمي لنوعية أفلام الأبطال الخارقين والخيال العلمي، وسيفتح باب جديد في عالم السينما ويشارك في البطولة كريم محمود عبدالعزيز، تأليف وإخراج بيتر ميسى.

- ما الذي دفعك للمشاركة في مسلسل "ليالينا 80"؟
- مسلسل "ليالينا 80" يتناول فترة مهمة في الثمانينيات، وأنا دائماً ما أبحث عن أصول الأشياء في المجتمع، وأحب أن أرجع إلى فكرة هي بدأت من أين وما هو التحول الذي حصل لها، وتأثير هذا التحول عليها، ومشغول بالطبقة الوسطى التي أنا منها، ففي فترة الثمانينيات الشخصية الوسطية طبقة تسعى أن تكون طبقة عليا، وهي التي بدأت تسافر وتعمل وتسعى وراء الأمان الاقتصادي، وكل ذلك حمسني لتقديم العمل.

• ماذا عن أجواء المنافسة بين الأعمال المعروضة؟

– أنا لست مع منطق المنافسة، الأعمال الفنية لا تتنافس مع بعض، لأن النجاح لا ينتهي، النجاح مساحة موجودة لكل النجوم، جميع المسلسلات يمكن أن تنجح بقوة، ولكل مسلسل عالمه الخاص، من تعب ومجهود وتكلفة، فالمنافسة منطق أناني، وأتمنى النجاح لكل الأعمال المعروضة.

- هل تخوفت من فكرة تقديم ضابط إسرائيلي في فيلم الممر؟
- بالعكس هذا الأمر لم يبقطني..والحمد لله الدور نال إعجاب الجمهور، والجمهور مستوعب ومقدر الجهد،



رانيا يوسف: لم أحسم مشاركتي في الجزء الثاني من (اللعبه)

أكدت الفنانة رانيا يوسف أنها لم تحسم موقفها من المشاركة في بطولة الجزء الثاني من مسلسل "اللعبه" مع هشام ماجد وشيكو، بعدما عرض عليها المخرج معزز التوني الانضمام للعمل الذي انطلق تصويره مؤخراً، مشيرة إلى أنها ستتخذ قرارها النهائي بعد انتهاء فعاليات مهرجان الجونة السينمائي في دورته الرابعة.

وأثارت رانيا يوسف الجدل خلال حضورها حفل "السينما في حفل موسيقي" بقيادة المايسترو أحمد الصعدي على هامش مهرجان الجونة السينمائي، والذي عرض فيه فيلم شارلي شابلن The Kid.

بعد 100 عام من إنتاجه، حيث ارتدت جامب سوت شورت مثير لفتت به الأنظار وهو ما جعلها تنصدر الترنند بسبب جرأة ملابسها.

وتنتظر رانيا عرض الجزء الثاني من مسلسل "الآنسة فرح" يوم 8 نوفمبر المقبل، والعمل مأخوذ من المسلسل الأمريكي "Jane the virgin" ومقرر عرضه في 4 أجزاء كل جزء يتكون من 22 حلقة، وتشارك رانيا يوسف في بطولته إلى جانب أسماء أبو اليزيد، محمد كيلاني، هبة عبد العزيز، هدي مجد، عارفة عبد الرسول، جيلان علاء، مريم الخشت، محمد عمروسى، يسرا السعدوي وإخراج تامر فرج.

أما المسلسل الثاني فهو "شارع 9" حيث تصوره حالياً للعرض قبل نهاية العام الجاري، والعمل تأليف حسين مصطفى مجرم وإخراج محمد عبدالخالق وبطولة رانيا يوسف، أحمد وفيق، محمود عبد الحفي، نرمين الفقى، هدى الاتربى، صبا رفاعى، ياسر على ماهر، أحمد جمال سعيد، حسام فارس، عيبر منير، أحمد الدمرداش، إيمي إسلام، ماجد شريف.





لماذا يمتلك النمل قوة جسدية هائلة؟

الطائرة. لذلك فإن الجزء الأكبر من صدره تحتلها عضلات الأجنحة، لكن التطور اللاحق جعله يفقد القدرة على الطيران، ثم أعاد النمل بناء جسمه ليزداد حجم بقية العضلات. وتغير أيضا شكل رقبته وسبل تركيب العضلات في جسمه. وأدى كل ذلك إلى ظهور قوة جسدية كبيرة وقدرة فائقة على تحمل الضغط. يذكر أن العلماء كانوا منذ فترة مهتمين بالنمل. لكنهم كانوا يدرسون دائما علاقات اجتماعية قائمة بين تلك الحشرات. أما الدراسة التي أجراها فريق العلماء الفرنسيين واليابانيين فتعتبر أول بحث في مجال فيزيولوجيا النمل.

استطاع فريق دولي من العلماء في جامعة الدراسات العليا اليابانية وجامعة سوريون الفرنسية الإجابة عن سؤال: لماذا يمتلك النمل قوة جسدية غير مسبوقه؟ عن طريق الاستعانة بأسلوب أشعة من المعلوم أن النمل يعتبر من أكثر الكائنات الحية قدرة على الحياة، ويعيش في كل ركن من أركان كوكبنا على الرغم من ظروف الطقس. وباستطاعة تلك الحشرات رفع حمولة تزيد 10 أمتار عن وزنها. وقرر العلماء دراسة بنية عضلات النمل العامل وهيكله العظمي. وقالوا إن النمل العامل ينحدر إلى الحشرات

منوعات

الفكر

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات.

عرض موقع ميلت لآين أهم الفوائد الصحية للتفاح

وضمت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.

• التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سرعات حرارية، وكربوهيدرات، وبيوتاسيوم، وفيتامين (كي).

• مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعا وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.

• مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.

• السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.

• يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.

• صحة العظام: قال الموقع إن أكل الفاكهة يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.

• الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة.

• حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية

سؤال وجواب

• ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟

– الحوت الأزرق.

• ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

– الأصفر الرنان.

• ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟

– الولايات المتحدة.

• ما هو الشرك الأصغر؟

– الرياء.

• أين يقع نهر الأمازون؟

–أمريكا الجنوبية.

مخاطر الإصابة ب كوفيد- 19

والإنفلونزا في آن واحد

لا يزال فيروس كورونا يملئ علينا كيف نعيش في عام 2020، مع احتمال الإصابة بمرض شديد من "كوفيد-19" خاصة أننا الآن في موسم الإنفلونزا.

وفي حديث حصري مع Daily Express، يقدم الدكتور رايفي تومار، مقره في بورتلاند ميدكال ويستخد Doctorlink، رأيه الخبير حول احتمالية ومخاطر الإصابة بالإنفلونزا و"كوفيد-19" في الوقت نفسه.

ويشهد تومار أنه كانت هناك "تقارير عن مرضى أصيبوا بالإنفلونزا و"كوفيد-19" معا". ويقر قائلا: "لم نتوصل بعد إلى معلومات واضحة بشأن كيفية حدوث العدوى المشتركة. هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة قبل أن نتمكن من فهم ذلك بشكل كامل".

وتشمل التأملات الطبية الحالية "ما إذا كانت الإصابة بالإنفلونزا أو "كوفيد-19". تزيد من فرص الإصابة بالآخر".

ويؤكد تومار: "من المحتمل أن تكون أكثر عرضة للإصابة"، لأن "الالتهابات الفيروسية تدمر أنسجة الجهاز التنفسي. ونحن نعلم أنه من الممكن الإصابة بمرضين فيروسيين في وقت واحد، ما يجعل من الصعب على الجهاز المناعي المقاومة".

ويضيف: "إن التهاب الرئتين (والذي يمكن أن يسببه أي من المرضين) يوفر أيضا الفرصة للبكتيريا لتشق طريقها إلى هناك".

ويعلق الدكتور تومار قائلا: "كانت هناك تغطية واسعة النطاق عندما أبلغت هيئة الصحة العامة في إنجلترا (PHE) أن الإصابة بالإنفلونزا و"كوفيد-19" معا، يزيدان بشكل كبير من خطر الوفاة. ومع ذلك، يأتي الدليل من دراسة بأعداد صغيرة، 58 شخصا فقط، أجريت في المملكة المتحدة. ومرة أخرى، هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة قبل أن نعرف حقا كيف ستنتهي الأمور إذا أصبت بالفيروسين معا في وقت واحد".

ومع ذلك، فهو يعترف بأن الأعراض ستكون "أكثر حدة، وقد تستغرق وقتا أطول للتحسن".

مع تقارير "كوفيد طويل الأمد"، هذه ليست الكلمات الأكثر تشجيعا للاستماع – مع ذلك، إنها الحقائق.

– من هو الأكثر عرضة للخطر؟ يبدو أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة ب"كوفيد-19" – والإنفلونزا في الوقت نفسه، هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

وهذا يشمل: الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما، الحوامل، وأولئك الذين يعانون من ظروف صحية معينة مثل مرض السكري والربو وأمراض القلب.

ويوضح تومار: "ينتشر المرض بين الأشخاص على اتصال وثيق. وهذا يحدث غالبا مع برودة الطقس. وزيادة التفاعل داخل المنزل وانخفاض الرطوبة خلال فصل الشتاء هما عاملان يمكن أن يؤديا إلى ارتفاع كبير في أمراض الجهاز التنفسي". وبالإضافة إلى المساعدة في الحد من انتقال فيروس كورونا، فإن إجراءات التباعد الاجتماعي وارتداء أقنعة الوجه، "قد يكون لها تأثير على الحد من انتقال الإنفلونزا أيضا".



شبلا الأسد البربري المولودان حديثاً يركضان بالقرب من والدتهما في حديقة حيوان دفور كراوف، جمهورية التشيك.رويترز

هل تعلم؟

- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميش عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات اليرقة.
- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أضعاف
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالفةالعديدية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المفضلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع أن ينام، لم تفهض له عين لماذا.. أه انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرما كبيرا امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلا شاهد هذه الملابس على اجساد الاولاده تشتعل.. يا الهى احميهم لى.. هكذا صرخ المسكين فرعا .وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغرق ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص الى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيء وسأظل حسان النظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستأخذ بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهور وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت تلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، اريدك لامر هام.. اولا لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وجيوب لبيتك. ثانيا خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثا فأسرع فحمد الله.. العمل وقال ثالثا هذه عندى انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمنا ولم اعطك مكافأة.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك تستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي. حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيتته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحملته وسلم فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغر، ونادى زوجته ومنحها المال لتحفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مائه دينار لم احلم بها ابدا واستمتع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت انقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيته ونام نوما عميقا لم يحلم به ابدا.