

مهرجان العين السينمائي تنطلق
فعايلاته 23 وحتى 27 يناير
2021 في دورته الثالثة

وفاء عامر :

«خان تيولا» محطة مهمة
في تواجدي بالسينما



تغيير الذات .. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكينة



احذري هذه الأخطاء عند استخدام فرشاة المكياج

كشفت فنانة مكياج مشهورة الأخطاء الشائعة التي ترتكبها الكثير من النساء عند استخدام فرشاة المكياج، من الفرشاة غير المناسبة إلى الفرشاة التي تخزن في الحمام، وغير ذلك. وأوضحت إيدي لندن لصحيفة ديلي ميل البريطانية، الأخطاء التي ترتكبها الكثيرات عند استخدام فرشاة المكياج، التنظيف: تؤكد إيدي ضرورة تنظيف فرشاة المكياج بانتظام، من المقايض إلى الشعيرات الصغيرة، لمنع تلوثها بالأوساخ والبكتيريا، ما يتسبب في مشاكل وأمراض جلدية. كما تنصح بتجنب وضع الفرشاة في حقيبة اليد مباشرة، ووضعها في حقيبة صغيرة من الكتان.

تخزين الفرشاة: يجب تخزين الفرشاة بعيداً عن الحمام وفي مكان بارد وجاف، حيث يمكن أن تجعل الفرشاة المبللة وضع مساحيق التجميل مستحلباً في بعض الحالات، ويمكن أن تتسبب الرطوبة أيضاً في تلف الفرشاة. الفرشاة المناسبة: تشدد إيدي على أهمية استخدام فرشاة مناسبة لكل نوع من المساحيق وعلى كل منطقة من الوجه، ما دفعها إلى إضافة وصف تفصيلي مع كل فرشاة واستخدامها المناسب في متجرها على الإنترنت، فوضع مساحيق التجميل يصبح بسيطاً باستخدام الفرشاة المناسبة. الجودة: يجب أن تحتوي الفرشاة ذات الجودة العالية على كمية متساوية من الشعيرات وأن تكون شعيرات صناعية فائقة الدقة، وهناك العديد من الأنواع التجارية التي لا تتقيد بهذه المعايير، ما يجعلها غير مناسبة، ويمكن أن تسبب مشاكل لل بشرة ولا تعطي النتيجة المطلوبة عند وضع مساحيق التجميل.

الحرمان من النوم خطر صحي داهم

الحرمان من النوم خطر على الصحة، وفيما يلي بعض المخاطر الناجمة عن قلة النوم، حسب موقع "إم إس إن".

خطر على الدماغ كشفت دراسات أن النوم أقل من 8 ساعات في الليلة، قد يعزز خسارة أنسجة المخ بتحفيز التنكس العصبي. ولاحظ الباحثون أن نقص النوم في ليلة واحدة فقط يهدد الدماغ.

الدراسات إن النوم أقل من 5 ساعات في الليلة، يرفع بشكل كبير خطر الإصابة بارتفاع ضغط دم الذين تتراوح أعمارهم بين 32 و 59 عاماً.

اضطرابات النوم- مشكلة تثير القلق نسبة اضطرابات النوم بين الألمان مستمرة في الازدياد، هذه الحالة التي تؤثر سلباً على أداء المرء خلال النهار. ويرجع ذلك لأسباب مختلفة كالتوتر والقلق، أو حتى استخدام الأجهزة الذكية خلال الليل والتي تعيق استرخاء الجسم.

تختلف ساعات النوم من شخص إلى آخر، فالبعض يحتاج إلى 8 ساعات نوم يومياً، وآخرون لأقل وأكثر. غير أن الأمر الذي يشارك به الجميع، هو أن النوم يؤثر مباشرة على جودة الحياة والعمل. إذ يسبب الأرق وقلة النوم التعب والخمول مما يؤدي إلى عدم التركيز خلال النهار أثناء العمل أو الدراسة أو قيادة السيارة، وغير ذلك من النشاطات، فضلاً عن تأثير ذلك على البشرة والعينين بشكل خاص، والمزاج أيضاً.

وقد كشفت تقارير طبية حديثة أن الكثير من الألمان يعانون من اضطرابات النوم، كما أن هذه الحالة في ازدياد بشكل ملحوظ. وحذرت "الجمعية الألمانية لأبحاث النوم وطب النوم" (DGSM) من العواقب التي تتبع هذه الاضطرابات، إذ أن الحوادث المميتة التي تحصل بسبب النعاس أثناء القيادة أكثر من الحوادث التي تحصل تحت تأثير الكحول. كما أنها تكلف الشركات مبالغ طائلة عند تغيب الموظفين عن العمل، أو ضعف جودة العمل تحت تأثير التعب وقلة التركيز.

وبمناسبة "يوم العمل من أجل النوم المريح" الذي يصادف يوم الأربعاء 21 حزيران- يونيو 2017، أشارت الجمعية الألمانية إلى نتائج استطلاع أجرته شركة التأمين الصحي (DAK)، أظهر زيادة في اضطرابات النوم بين الموظفين الذين شملهم الاستطلاع والذين تتراوح أعمارهم بين 35-65 عاماً، بنسبة 66 في المئة منذ عام 2010. كما

خطر الإصابة بالانفلونزا أظهرت دراسة أن الذين ينامون أقل من 7 ساعات في الليلة، أكثر عرضة للإصابة بالزكام 4 مرات تقريباً مقارنة مع الذين ينامون 8 ساعات على الأقل. لأن قلة النوم تضعف جهاز المناعة وتعرض الجسم أكثر للفيروسات. صعوبة التحكم في العواطف تكون المراكز العاطفية في الدماغ أكثر تفاعلاً بنسبة 60% عند الحرمان من النوم. يمكن أن يؤثر هذا النوع من فرط الحساسية العاطفية على مجالات أخرى من حياتك، خاصة عن الحرمان الطول من النوم.

وحسب خبراء، فإن مرضى الأرق، أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب السريري بعشرة أضعاف مقارنة مع غيرهم.

فقدان الذاكرة يلعب النوم دوراً مهماً في التعلم، حتى للبالغين الذين غادروا المدرسة، فقلة النوم تؤثر بشدة على الذاكرة. كما يؤثر الحرمان من النوم على دوافع الشخص، وحكمه، وتصوره للأحداث.

الإفراط في الطعام وزيادة الوزن يميل الناس إلى الأظعمة ذات السعرات الحرارية العالية والحصى الأكبر عندما لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. في دراسة نشرت في مجلة ساينس نيورولوجي العلمية، فحص الباحثون عادات لدى 16 رجلاً بوزن طبيعي في الأكل، بعد حرمانهم من النوم، وتبين أنهم تناولوا المزيد من الطعام في اليوم التالي.

خطر السكتة الدماغية يرتبط النظام الغذائي السيئ وقلة النشاط البدني بأضرار في الأوعية الدموية الدماغية، إلى جانب قلة النوم التي تعتبر من عوامل الخطر. تشير نتائج إحدى الدراسات إلى أن قلة النوم، تزيد خطر الإصابة بالأمراض الدماغية الوعائية.

الإصابة بارتفاع ضغط الدم قلة النوم مثل السمنة، والتدخين، وقلة النشاط والضغط النفسي تزيد خطر ارتفاع ضغط الدم، وتقول إحدى



يعاني في الوقت الحالي 4 موظفين من أصل 5 من مشاكل النوم بحسب ما نشره موقع صحيفة "فارما تسويتيشه" الطبية الألمانية.

أسباب اضطرابات النوم ويعود تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من الأرق بين الألمان لأسباب كثيرة من أهمها الاستخدام الكبير والمزاد للأجهزة الذكية والذي قد يصل حد الإدمان، مثل الهواتف والكمبيوتر وغيرها من الأجهزة الحديثة التي تعتبر عبئاً للاسترخاء. وفيما يتعلق بهذه النقطة أوضح البروفيسور ليندمان من مختبر النوم في أولم، بألمانيا، "أن عدم شعور الجسم بالظلام، يمنعه من إنتاج هرمون الميلاتونين المحفز للنوم". وهذه المشكلة شائعة بشكل خاص بين الشباب. إذ أن 45 في المئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11-18 عاماً يستخدمون هواتفهم الذكية في أسرته، و23 في المئة منهم يتفقدونها أكثر من 10 مرات في الليل، بحسب ما نشره موقع صحيفة (أوغسبورغر أنغمانيه) الألمانية.

مكافحة اضطرابات النوم لكن مقابل ذلك هناك بعض التطبيقات الحديثة التي قد تساعد على النوم الهادئ والاسترخاء، بالإضافة إلى العقاقير الطبية المختلفة. ويعتبر البروفيسور ليندمان أن القليل من الأقرص قد يدعم النوم المريح، غير أنه حذر من الاعتماد عليها بشكل كبير، خوفاً من الإدمان عليها. كما تنصح الجمعية الألمانية "الجمعية الألمانية لأبحاث النوم وطب النوم" والباحثون المختصون باكتشاف أسباب الأرق والعمل على معالجتها قبل اللجوء إلى الطرق الأخرى.

مشروب سحري لتخليص الكبد من السموم

أفادت مجلة فرويندين الألمانية بأن مشروباً سحرياً يمكنه تنظيف الكبد من السموم حتى يعاود عمله بكفاءة، إلى جانب التخلص من الدهون بنسبة قد تصل إلى 45%. وأوضح خبراء المجلة الألمانية أن هذا المشروب يتكون من ثلاث تمرات ليمون، مع كوب من البقدونس وبعض أعواد الكرفس، وكوب من الماء، بعد مزج هذه المكونات جميعاً في الخلاط وتناوله لمدة ثلاثة أيام، وتكرار الأمر مرة أخرى بعد أسبوع أو عشرة أيام، ثم بعد ذلك من أن لآخر. ويساعد هذا المشروب على تطهير الكبد من السموم، ليقوم بهامه الحيوية في تفتيح السموم وتنظيم الدورة الدموية، وتجميع الخلايا الميتة في الدم وتحسين تخزين الطاقة، وتحسين الأيض بوجه عام. ولذلك يعد الكبد من أهم أعضاء الجسم عندما يتعلق الأمر للتخلص من الوزن، فعند وجود ما يعيق عمله يصعب التخلص من الوزن.

لماذا يجب شرب الحليب الذهبي يومياً؟

نصحت مجلة "فرويندين" الألمانية بشرب الحليب الذهبي كل يوم، المشروب الذي يعتمد على الأساس على الكركم مع اللبن. وعدت المجلة الألمانية مزايا هذا المشروب الذهبي الذي يتكون من الكركم، واللبن، والزنجبيل، وزيت جوز الهند، والعسل، وجوزة الطيب، والفلفل، والقرنفة. للعديد من التوابل في المشروب خصائص مضادة للالتهابات أو مضادة للأكسدة، ويعتبر الكركم من أهم المكونات المفيدة في الحليب الذهبي، حيث تساعد التوابل الصفراء في علاج آلام المفاصل، والالتهابات، ومشاكل الكبد، ومشاكل الجهاز التنفسي. مزيج الكركم مع القرنفة والزنجبيل، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويكافح السرطان، أو يقي منه، كما يخفف الحليب الذهبي مستويات السكر في الدم، ولذلك فإنه يساعد في علاج مرضى السكري. يمكن أن يساهم الحليب الذهبي في إنقاص الوزن، علاوة على تحسين هضم الدهون، وتقوية العظام وحماية البشرة.

الوقت والهدف من الأشياء المهمة عند التخطيط للسفر

سواء كنت نادراً ما تذهب بعيداً عن المنزل أو سافرت كثيراً لدرجة أنك لا تشعر بحماسة عند التفكير في المكان الذي تريد الذهاب إليه، يمكن أن يكون من الصعب اختيار رحلتك المقبلة. إذ لم تكن من محبي السفر، قد تفكر فقط في الذهاب إلى نفس المكان الذي عادت ما تقضي فيه عطلتك ولكن لم لا تقضي القليل من التغيير. فيما يلي أشياء لوضعها في الاعتبار يمكن أن تساعد في الاختيار. كم لديك من الوقت؟ أحد أكبر الأخطاء التي يقع فيها المسافرون غير المتحكين هي محاولة فعل أشياء كثيرة. على سبيل المثال، إذا كان لديك سبعة أيام في أوروبا تريد خلالها زيارة ثلاث دول أو مدن مختلفة تقع على مسافات متباعدة من بعضها، سوف تضيق كمية هائلة من الوقت في العطارات أو الطائرات. كن واقعياً بشأن ما يمكنك فعله في الوقت المتاح لك. فإذا كنت مسافراً بعيداً فيجب الوضع في الاعتبار عامل المناطق الزمنية وإذا ما كان من المحتمل أن تعاني من فروق التوقيت ليوم أو اثنين، بحسب موقع "ترافل ديلي نيوز". هل تريد الاسترخاء على الشاطئ أم تأمل القيام بأنشطة مثل الإبحار أو التزلج أو الفوص؟ هل أنت من النوع الذي يفضل التخطيط أم لا تفكر في شيء أقل من فنادق أربعة نجوم؟ وفي حين يجب التأكد من التخطيط لرحلة سوف تستمتع بها، قد تريد أيضاً استغلال هذه الفرصة للخروج من منطقة الراحة. ربما لست مستعداً بعد لحياة الخسنة في المناطق النائية ولكن يمكن تجربة وسائل إقامة أكثر بساطة من الهمتا أو ربما إذا ما كنت معتاداً على السفر فربما توجد رؤية ما يقفله من يستيقظون مبكراً. وقد تشعر بالانتعاش والتجديد بالقيام بالسفر الذي يميز الأشياء الجرية التي تحبها بأشياء جديدة مثيرة.

لنافسة غوغل ومايكروسوفت .. خاصية طال انتظارها على "زوم"

حصدت شركة زوم، لخدمات الاتصالات المرئية، شهرة عالمية، بعدما أجبر الناس على إجراء اتصالاتهم واجتماعاتهم عبر هذه المنصة، بسبب فيروس كورونا المستجد. ومع اقتراب حلول عام 2021، تتطلع الشركة إلى التوسع في أسواق أخرى ومنافسة شركات ضخمة، خاصة خدمات البريد الإلكتروني والتقويم، CALENDAR. وقال موقع "ذا إنفورميشن" إن "زوم" قد تطرح خدمة بريد إلكتروني على الويب في وقت مبكر من العام المقبل وتطبيق التقويم على المدى المتوسط. وقال متابعون إن الإضافات الجديدة تهدف من خلالها "زوم" إلى منافسة العملاقين "غوغل" و"مايكروسوفت"، اللذين تقدمان كتنا الخدمات. وأوضح متخصصون في عالم التقنية أن خطوة "زوم" تأتي في وقت بدأ فيه العالم عملية التطعيم ضد كورونا، في أفق العودة التدريجية للحياة الطبيعية، مما يعني الاستغناء عن الاجتماعات والاتصالات الافتراضية. وذكرنا: "لأجل ذلك، تبحث الشركة عن أسواق تنافسية أخرى للحفاظ على استمراريته وتوسيع أرباحها". يشار إلى أن أكثر من 350 مليون مشترك يستخدمون "زوم" بشكل يومي، وهي قفزة هائلة مقارنة مع الفترة نفسها من العام الماضي، حين كان متوسط عدد المستخدمين اليومي يبلغ نحو 10 ملايين.

طرق سهلة للتخلص من السموم في العام الجديد

في بداية العام يتخذ الكثيرون العديد من القرارات لتحسين حالتهم الصحية واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق هذه القرارات، ويعتبر التخلص من السموم في الجسم أهم هذه القرارات وخاصة بعد موسم الأعياد. فيما يلي مجموعة من النصائح للتخلص من السموم في العام الجديد، وفق ما نقل موقع "سيون يونيفيرستي" الإلكتروني: تناول الشوفان: يعتبر تناول الشوفان مع بعض شرائح الموز في الصباح، طريقة رائعة للتخلص من السموم والشعور بالشبع حتى وقت الغداء. تناول الماء: ينصح خبراء التغذية بتناول ثمانية أكواب من الماء في اليوم، لأن الماء يساعد على التخلص من السموم، والحفاظ على رطوبة الجسم وتجنب الإصابة بالجفاف. تجنب الكافيين على معدة فارغة: بحسب الخبراء، فإن تناول الكافيين على معدة فارغة يحفز إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة، ويؤدي إلى الشعور بالجوع في كثير من الأحيان، مما يزيد من كميات الطعام التي تتناولها وبالتالي زيادة السموم في الجسم. إضافة البروتين إلى نظامك الغذائي: يوصي خبراء التغذية بتناول كميات كافية من البروتين للشعور بالشبع لفترة أطول، فهذا يعني المرء عن تناول المزيد من الطعام وزيادة السموم في الجسم. تناول الطعام ببطء: كلما أكلت بشكل أسرع، كلما كان الوقت الذي يحتاجه الدماغ لإدراك الشبع أقل. لذا ينصح بتناول الطعام ببطء والحصول على حصص معقولة من الوجبات لتمنح جسمك الوقت الكافي للهضم وتقليل فرص الإفراط في تناول الطعام.



نزل سفاري يتيح رؤية الحيوانات

يمكن حالياً ولأول مرة، حجز نزل سفاري فاخر جديد في المملكة المتحدة، يسمح برؤية الأفيال والفهود عن قرب من داخل غرفة الإقامة فيه. وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية أن الأجنحة التي يوفرها متنزه ويست ميدلاند سفاري، متاحة حالياً للجمهور، مع توفر مواعيد للحجز في فبراير- شباط المقبل، رغم توقف الحجوزات بصورة مؤقتة بسبب الطلب الكبير. وكان من المقرر بداية عمل الغرف الثماني الجديدة في الصيف الماضي، ولكن تأجل الافتتاح بسبب تفشي جائحة كورونا. وتوجد داخل كل نزل، غرف معيشة بتصميم مفتوح، ومناطق للجلوس وشرفات في أماكن مفتوحة. ومع ذلك، أوضح متنزه السفاري في بيان أن الحجز عبر الموقع الإلكتروني غير متاح حالياً بسبب الطلب الكبير على الغرف.

منوعات

الفكر

22



بحضور 89 خبيراً من 8 دول عربية فوائد مؤشرات وقياس الأداء المؤسسي في محاضرة اقتراضية نظمها جمعية الإمارات للجودة

•• أبو ظبي- الفجر

نظمت جمعية الإمارات للجودة محاضرة علمية افتراضية حول موضوع "فوائد مؤشرات وقياس الأداء المؤسسي" بالتعاون مع الجمعية السويدية للتميز وشركة حلول الإدارة النوعية، قدمها الدكتور رشاد بارودي، استشاري دولي رئيسي ذو خبرات متخصصة في مجالات تطوير السياسات، والتخطيط الاستراتيجي، وإدارة الأداء، وذلك في كل من الولايات المتحدة، وكندا، ومنطقة الخليج العربي. بمشاركة 89 خبيراً من خبراء الجودة والتميز المؤسسي يمثلون 8 دول عربية.

تأتي هذه المحاضرة ضمن الخطة الاستراتيجية لمجلس إدارة جمعية الإمارات للجودة التي يشرف على تنفيذها اللجنة التنفيذية بالجمعية، في إطار التزام الجمعية بنشر المعرفة العلمية المتخصصة بالجودة والتميز المؤسسي، حيث أعرب الأستاذ زكريا نصيرات رئيس اللجنة التنفيذية بالجمعية عن تقديره للجهود العلمية والمهنية التي يقدمها خبير التخطيط الاستراتيجي الدكتور رشاد بارودي. في موازاة مؤسسات القطاع العام على وجه العموم في تطوير خططها الاستراتيجية وأطر إدارة الأداء. فقد عمل المحاضر كمستشار حكومي رفيع المستوى في القطاع العام مع الحكومة المركزية السعودية والمجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي وإمارة عجمان.

من جهته فقد أشار المحاضر الدكتور رشاد بارودي إلى فوائد مؤشرات قياس الأداء المؤسسي من حيث تعزيز تقبل المسؤولية، وأن مؤشرات قياس الأداء توجه الأفراد ويمكنهم أن تعمل كنافوس للخطر وهي علامة تحذير مبكرة، حيث تقدم زاوية للنظر فيما إذا كانت الاستراتيجية تعمل بشكل صحيح، وتعمل كأداة تحفيز للسلوك المرغوب به، وتوفر لغة مشتركة في التواصل تساعد الدراء على فهم أداء الاستراتيجية وتركز انتباه الموظفين نحو الأمور الأهم لتحقيق النجاح.

كما تطرق المحاضر إلى دورة حياة مؤشرات فقال الدكتور بارودي: عادة ما تمر بخمسة مراحل، هي "اختيار المؤشر وتوثيق المؤشر والموافقة عليه وجمع وتحليل البيانات وتقرير عن المؤشر وترك أو حذف المؤشر". بالإضافة إلى أن الاكتفاء باستخدام مؤشرات الأداء المهمة فقط سيعزز التركيز على مستوى الشخص والإدارة والقسم كما يمكن تحديد عدد مؤشرات قياس الأداء في بطاقات الأداء الخاصة بكل إدارة أو قسم إلى ما يقرب من 10 إلى 15 مؤشراً "أو متوسط 3-2 مؤشرات لقياس الأداء عن كل هدف..

وحول مواصفات مؤشرات قياس الأداء قال الدكتور بارودي: يجب أن تتسم مؤشرات قياس الأداء ببعض المواصفات عند القيام بتطويرها، وهي: ذات بعد استراتيجي، وذات أهمية عالية في تحقيق المهام، ويمكن قياسها بصفة دورية، وسهلة الفهم، وتدمج اتخاذ القرار.

وأشاد المحاضر في ختام المحاضرة بالدور الكبير الذي قامت به جمعية الإمارات للجودة منذ تأسيسها في دعم وتطوير مسيرة الجودة والتميز المؤسسي بدولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات المتميزة وتوفير منصة للخبراء وأهل الاختصاص للتناقل على تقديم الأفضل وتبادل الخبرات وفق أفضل الممارسات الدولية.

الفشل الكلوي المزمن عند النساء

•• دبي- الفجر

بالنسبة لصحة المرأة والكلية تقريبا 195 مليون امرأة مصابة بمشاكل الكلى وهو الارتفاع للوفاء عند النساء، ويتسبب في وفاة 600 ألف حالة سنويا، وهو يعيب النساء بنسبة 14% والرجال 12%.

يقول الدكتور أحمد عويضة، استشاري أمراض الكلى في مستشفى الزهراء بدبي بالنسبة للأسباب الرئيسية للفشل الكلوي عند النساء، فهو لا يختلف كثيرا عما يصاب به الرجال، وهو داء السكري، ويبلغ ارتفاع ضغط الدم، ثم التهاب الكبيبات الكلوية، التمسك الكلوي وهو مرض وراثي ينتج عن وجود كلية متعددة الكبيبات، ومتلازمة البيوت "مرض وراثي، حيث إن صاحبه يعاني من نقص في السمع وفشل كلوي"، ويختلف في مرضين اثنين وهما، مرض الذئبة الحمراء، وهو مرض مناعي ذاتي يمكن أن يسبب التهابا في العديد من أعضاء الجسم، حيث إن 9 نساء

تصاب به مقابل رجل واحد. وأيضا قد تعاني المرأة بنسبة أكثر من الرجال بالفشل الكلوي بسبب الالتهابات المتكررة للمسالك البولية. أما أعراض الفشل الكلوي المزمن فهي تتطور ببطء وتظهر في مرحلة متقدمة من المرض ؛ وهي انخفاض كمية البول، ضيق نفس وانتفاخ الأرجل، الغثيان والتقيؤ، نقص الشهية، نقص الالتهاب، صعوبات في النوم، عدم التركيز، الحكمة وانقباض بالعضلات. فياخصيص : علاج الفشل الكلوي يركز على الكشف المبكر له وعلاج المرض المنبسط له، وأيضا الابتعاد عن الإفراط في تناول الأدوية الخفيفة للألام كمثل البروفين والفلترين وغيرهما وخصوصا عندما نعانى من الأمراض المسببة للفشل الكلوي وجود قصور في وظائف الكلى.

الأعراض المسببة للفشل الكلوي وجود قصور في وظائف الكلى.

برعاية سلطان بن طحنون وتحت شعار «سينما المستقبل»

مهرجان العين السينمائي تنطلق فعالياته 23 وحتى 27 يناير 2021 في دورته الثالثة

• 378 فيلماً و 4 مبادرات جديدة في «العين السينمائي»

• عامر سالمين المري يكشف عن إبرام اتفاقية مع مكتب «الاتحاد الأوروبي»، لعرض باقة من الأفلام السينمائية الأوروبية المميزة

• هدى الخميس: نعتز بشراكتنا الاستراتيجية مع مهرجان «العين السينمائي»

الدورة الثالثة للمهرجان، ولكن وضعت في المقابل خطة جديدة تضمن الالتزام بالإجراءات الوقائية الاحترازية اللازمة لضمان صحة الجمهور والقائمين على المهرجان، إذ حددت طاقة استيعاب بصالات العرض بما يضمن التباعد الجسدي، إلى جانب إقامة بعض الفعاليات الافتراضية، على غرار بعض المهرجانات العالمية.

حراك سينمائي

ومن جهته قال هاني الشيباني، المدير الفني للمهرجان خلال المؤتمر: "استقبل المهرجان عددا كبيرا من الأفلام في كل المسابقات، حيث عرفت الدورة الثالثة زيادة مهمة في عدد الأفلام المشاركة بنسبة 35% عن الدورة السابقة، مما يؤكد أهمية المهرجان في خلق حراك سينمائي في الإمارات وبشكل متصاعد.

سينما العالم

ويديره عبر المخرج سعيد سالمين عن سعاده بالانضمام إلى إدارة المهرجان وتولي مهمة المدير الفني لبرنامج سينما العالم، وأكد أنه سيسهم بدوره بتفعيل أكبر للبرنامج بتقديم عدد من الأفلام الأجنبية والعربية الناجحة والمميزة للجمهور المحلي. يذكر أن "مهرجان العين السينمائي" عرض في دورته الثانية 54 فيلماً شاركت ضمن المسابقات الرسمية للمهرجان، 15 فيلماً منها في العرض العالمي الأول مثلت الإمارات

السعودية والبحرين والكويت وسلطنة عمان، وحازت الأفلام الفائزة على 10 جوائز في مختلف مسابقات المهرجان، كما عرضت 4 أفلام روائية طويلة حائزة على جوائز عالية عديدة ضمن برنامج سينما العالم. وشهد المهرجان في دورته الثانية نقلة نوعية، حيث نظم حفل الافتتاح والاختتام في المعلم التاريخي قلعة الجاهلي بمدينة العين، كما كرم المهرجان 5 نجوم سينمائية وهم الفنان البحريني الراحل "علي الغرير" وسام الموظف المتميز في المجال الهندسي، كما حصل الأستاذ رائد محمد شحادة على وسام الموظف المتميز في المجال التقني، وحصل كل من الأستاذ عصام النويري والأستاذة شيرين محمد على وسام الموظف المتميز في المجال الطويلة، والأستاذ سلطان عبدالله على وسام الموظف الجدد، والأستاذة بليغيس البريكي على وسام الشباب.

ولقي المهرجان في دورته الثانية نجاحا كبيرا من حيث التنظيم وجودة الأفلام المشاركة، بشهادة الضيوف الخليجيين والعرب والأجانب.

بالعديد من الإنجازات في عالم صناعة السينما وسهاماتهم الكبيرة للارتقاء به عالم الفن السابع، وهم الشيخة اليازية بنت نهيان والمخرجة الإماراتية نجوم الغانم، والكاتب والسيناريست البحريني الراحل فريد رمضان، وقال: "مهرجان العين السينمائي يرفع شعار "سينما المستقبل"، ولكن لا ننسى من خدموا هذا الفن لسنوات طويلة، ويسعدني أن تكرم من خلال الدورة الثالثة من المهرجان مجموعة من الفنانين الإماراتيين والعرب الذين قدموا عبر مسيرتهم الفنية إضافات مهمة وثرية.

مسابقات ومفاجآت

من المبادرات الجديدة التي يشهدها "العين السينمائي" في دورته الثالثة، مسابقة استثنائية بعنوان "صنع فيلمك في زمن كورونا"، وهي مسابقة تنهج لصناع الأفلام فرصة الاستفادة من الحجر الصحي بتصوير أحد الأفلام القصيرة مدته تتراوح بين 3 دقائق و 15 دقيقة، تدور أحداثه حول تفاصيل الحياة اليومية في ظل الحجر الصحي الذي فرضته جائحة كورونا، وقد لاقت المسابقة التي أعلن عنها في صيف 2020 إقبالا كبيرا من إماراتيين ومقيمين بالدولة بمختلف جنسياتهم، وقد رصد المهرجان لهذه المسابقة جائزتين الأولى لأفضل فيلم والثانية لأفضل فكرة.

ظروف استثنائية

لم تمنع الظروف الاستثنائية الصعبة التي فرضتها أزمة تداعيات "كورونا" على العالم، صنع الأفلام من أن يشاركوا بأكثر من 378 فيلماً وهو ما يؤكد تفهم المهرجان الذي يخطو خطوات ثابتة نحو تحقيق هدفه "مستقبل مشرق للسينما"، وقد وقع الاختيار على الأفلام بأنواعها من روائية وثائقية، طويلة وقصيرة والتي ستناقش فيما بينها على الجوائز ضمن المسابقات الرسمية: "الصقر الطويل والقصير" و"الصقر الخليجي" و"الصقر الخليجي" و"الصقر الخليجي الطويل والقصير" و"الصقر لأفلام الطلبة" و"الصقر لأفلام القيمين"، ومسابقة "صنع فيلمك في زمن كورونا" الخاصة بالدورة الثالثة للمهرجان.

وأكد المري أن إدارة المهرجان تحث الأوضاع الاستثنائية التي يعيشها العالم اليوم جراء "كوفيد 19" وقررت تنظيم



لمهرجان أبوظبي: "نعتز بشراكتنا الاستراتيجية مع مهرجان "العين السينمائي" لما يمثلته من حدث وطني رائد يسهم بترجمة رؤية الإمارات في الارتقاء بصناعة الأفلام والاحتفاء بالنجز السينمائي المحلي والعالمي". وأضاف: "يأتي دورنا كشريك فعال في استراتيجي مهرجان "العين السينمائي" ليسهم في استدامة دعمنا لصناعة السينما والاستثمار في الشباب الإماراتي من أصحاب القدرات الإبداعية الخلاقة، فقد عملنا منذ أكثر من عقدين على تفعيل شراكتنا مع المخرجين الإماراتيين المبدعين ودعمنا إطلاق العديد من الأفلام التي حازت جوائز عربية وعالمية مرموقة".

إنجازات الفنانين

وكشف مدير المهرجان أنه في الدورة الجديدة من "العين السينمائي" ضمن برنامج تكريم إنجازات الفنانين، سيتم تكريم نخبة من عمالقة الفن في دورته الثالثة لهذا العام، لمسيرتهم الفنية الحافلة "السينمائي" الشروط واللوائح للمشاركة في المسابقة سيفصح عن الفائزين في شهر يونيو 2021 بعد عمليتي التقييم والاختيار التي ستقوم بها لجنة تحكيم خاصة لهذه المسابقة المكونة من نخبة من السينمائيين والكتاب العرب، حيث من المقرر تنفيذ الأفلام وإنتاجها خلال 2021، لتكون جاهزة للعرض في الدورة الرابعة من "العين السينمائي".

ويهدف المناسبة قالت سعاده هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني

والخليجي، وسيعرض المهرجان من خلال برنامج الصفي من العطل الأسبوعية مجموعة من الأفلام الأوروبية وسيخصص كل أسبوع لدولة معينة، إلى جانب تنظيم ورشات من قبل صناع الأفلام من عديد البلدان الأوروبية.

جائزة فريد رمضان

جائزة "فريد رمضان" لأفضل سيناريو لفيلم خليجي طويل من الجوائز المستحدثة والمميزة التي كشف عنها عامر سالمين المري خلال المؤتمر، ورصدت لتشجيع كتاب السيناريو وكذلك تكريماً لروح الكاتب والسيناريست البحريني الراحل فريد رمضان الذي كان له حضوراً بارزاً في الدورة الأولى والثانية من المهرجان، وأثرت كتاباته السينمائية في البحرين وفي الخليج بصفة عامة.

مسابقة مهرجان أبوظبي للسيناريو غير المنفذ

وعبر مدير المهرجان عن سعاده بالتعاون في هذه الدورة مع "مهرجان أبوظبي" أحد أبرز الفعاليات الثقافية الرائدة محلياً وعالمياً، باعتباره الشريك الاستراتيجي القلبي للمهرجان، حيث أعلن "العين السينمائي" عن فتح باب التسجيل عبر موقعه الرسمي لمسابقة جديدة بعنوان "مهرجان أبوظبي للسيناريو غير المنفذ"، تستهدف المؤلفين الإماراتيين الشباب، لخلق جيل جديد من الكتاب يستطيع إثراء المحتوى المحلي بمواضيع جديدة تقدم للسنيما، وتم تخصيص ثلاث جوائز لها، لأفضل ثلاثة سيناريوهات غير منمفة لأفلام قصيرة بقيمة 20 ألف درهم لكل سيناريو بدعم من "مهرجان أبوظبي"، حيث أعد "العين السينمائي" الشروط واللوائح للمشاركة في المسابقة سيفصح عن الفائزين في شهر يونيو 2021 بعد عمليتي التقييم والاختيار التي ستقوم بها لجنة تحكيم خاصة لهذه المسابقة المكونة من نخبة من السينمائيين والكتاب العرب، حيث من المقرر تنفيذ الأفلام وإنتاجها خلال 2021، لتكون جاهزة للعرض في الدورة الرابعة من "العين السينمائي".

ويهدف المناسبة قالت سعاده هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني



جامعة الإمارات تكرم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للتميز المؤسسي للدورة الثالثة

بناء مستقبل واعد، تكون من خلاله في مقدمة الدول الأكثر تطوراً وتقدماً في العالم. وهنا معاليه الفائزين بهذه الجائزة وشكرهم على تميزهم الرائع، من أجل تحسين آليات العمل المؤسسية، وبث روح التنافس بين الكليات والإدارات، وتطوير وبناء قدرات العاملين، وتأهيلهم بأفضل الممارسات الإدارية، لتقديم أرقى الخدمات، سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة. وشملت الجائزة ثلاث فئات رئيسية هي: فئة التميز المؤسسي، فئات أوسمة الرئيس الأعلى، وفئات التكريم الخاص. وحصل مكتب النائب المشارك للبحث العلمي على جائزة الإدارة المتميزة من فئة التميز المؤسسي، ومن فئة الأوسمة حصل كل من الدكتور محمود فتحى الأحمد والدكتور وليد خليل أحمد على وسام أفضل موظف مبتكر، وحصلت الدكتورة شمسة عبدالمنان على وسام الموظف المجتمعي، بينما حصلت

من جامعة الإمارات بتبني أفضل الممارسات في العمل المؤسسي، وتبني مفهوم التميز الذي تحرص عليه دولة الإمارات العربية المتحدة ونهج القيادة الرشيدة، في ناصيل ثقافة التميز، ككلمة فارقة و متميزة في مؤسساتنا، سواء في مجال التعليم الأكاديمي النوعي، أو الوظيفي المهني، لا سيما وأننا نعيش اليوم في أجواء متسارعة من إعداد البرامج والخطط استعداداً للخمسين عام القادمة، في ظل تحديات نوعية، تتطلب منا جميعاً أن نعمل معاً، وتحت مظلة وطنية واحدة وأعادة عنوانها التميز. وأضاف: إن جامعة الإمارات تتسخر كافة برامجها وخططها وإمكاناتها، من أجل الارتقاء بمنظومة العمل الأكاديمي والوظيفي، كي تكون منصة ومنطلقاً لإعداد الأجيال، وفق أعلى المعايير، ولتلبية متطلبات مؤسساتنا الوطنية في قطاعها العام والخاص، بنخبة من الكوادر المؤهلة، القادرة على تجسيد رؤية قيادتنا، وتحقيق خططها في

من جامعة الإمارات بتبني أفضل الممارسات في العمل المؤسسي، وتبني مفهوم التميز الذي تحرص عليه دولة الإمارات العربية المتحدة ونهج القيادة الرشيدة، في ناصيل ثقافة التميز، ككلمة فارقة و متميزة في مؤسساتنا، سواء في مجال التعليم الأكاديمي النوعي، أو الوظيفي المهني، لا سيما وأننا نعيش اليوم في أجواء متسارعة من إعداد البرامج والخطط استعداداً للخمسين عام القادمة، في ظل تحديات نوعية، تتطلب منا جميعاً أن نعمل معاً، وتحت مظلة وطنية واحدة وأعادة عنوانها التميز. وأضاف: إن جامعة الإمارات تتسخر كافة برامجها وخططها وإمكاناتها، من أجل الارتقاء بمنظومة العمل الأكاديمي والوظيفي، كي تكون منصة ومنطلقاً لإعداد الأجيال، وفق أعلى المعايير، ولتلبية متطلبات مؤسساتنا الوطنية في قطاعها العام والخاص، بنخبة من الكوادر المؤهلة، القادرة على تجسيد رؤية قيادتنا، وتحقيق خططها في

من جامعة الإمارات بتبني أفضل الممارسات في العمل المؤسسي، وتبني مفهوم التميز الذي تحرص عليه دولة الإمارات العربية المتحدة ونهج القيادة الرشيدة، في ناصيل ثقافة التميز، ككلمة فارقة و متميزة في مؤسساتنا، سواء في مجال التعليم الأكاديمي النوعي، أو الوظيفي المهني، لا سيما وأننا نعيش اليوم في أجواء متسارعة من إعداد البرامج والخطط استعداداً للخمسين عام القادمة، في ظل تحديات نوعية، تتطلب منا جميعاً أن نعمل معاً، وتحت مظلة وطنية واحدة وأعادة عنوانها التميز. وأضاف: إن جامعة الإمارات تتسخر كافة برامجها وخططها وإمكاناتها، من أجل الارتقاء بمنظومة العمل الأكاديمي والوظيفي، كي تكون منصة ومنطلقاً لإعداد الأجيال، وفق أعلى المعايير، ولتلبية متطلبات مؤسساتنا الوطنية في قطاعها العام والخاص، بنخبة من الكوادر المؤهلة، القادرة على تجسيد رؤية قيادتنا، وتحقيق خططها في

•• العين - الفجر



منوعات العقل

23



كمية الطعام.. حادي عشر: يخلص الجسم من الفضلات: حيث إن الجسم يحتاج إلى الماء للتبرق، وإخراج البراز والبول.

نصائح لزيادة شرب الماء
يوجد عدة نصائح لتسهيل زيادة شرب الماء، ومن هذه النصائح ما يلي: تناول

يشكل الماء مقدار ٦٠% من مكونات الجسم، كما يُعد من أكبر مكونات الدم؛ حيث تصل نسبته إلى ٩٠%، وهو من العناصر المهمة لوظائف الجسم الحيوية، وعادة ما يحصل الجسم على جزء من الماء الذي يحتاجه من خلال الأطعمة ذات المحتوى العالي منه، ولكن النسبة الأكبر تأتي من شرب الماء، ومختلف المشروبات، ومن الجدير بالذكر أن الجسم يفقد الماء بشكل يومي من خلال التعرق، والتبول، لذلك يحتاج لاستبدال الكميات المفقودة بشرب الماء باستمرار، ومن الممكن أن يساعد شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية على إنقاص الوزن.

يحتاج الجسم له للقيام بوظائفه المختلفة ما هي أبرز فوائد شرب الماء أثناء الرياضة؟

ضغط الدم.. سابعا: يحافظ على عمل المسالك الهوائية: يمكن أن يزيد الجفاف من سوء أعراض الربو والحساسية، وذلك لأن الجسم في حالة الجفاف يقوم بإعاقة وإغلاق المسالك الهوائية بهدف تقليل كمية الماء التي يخسرها الجسم.. ثامنا: بقي من تلف الكلى: تساعد الكلى على تنظيم السوائل داخل الجسم، وقد يؤدي نقص الماء إلى الإصابة بمشكلات في الكلى: كالحصوات، وغيرها من الأمراض.. تساعا: يحافظ على حرارة الجسم: عند زيادة حرارة الجسم أثناء ممارسة الرياضة، فإن الماء المخزن في الطبقات الوسطى من الجلد ينتقل إلى سطح الجلد على شكل عرق ويتبخر، مما يقلل من حرارة الجسم، ويشير العلماء إلى أنه عند نقص الماء في الجسم فإن ذلك يؤدي لزيادة الحرارة، مما يقلل من قدرة الجسم على تحمل الإجهاد الحراري، ومن جهة أخرى فإن تناول كميات كافية من الماء خلال التمارين الرياضية من الممكن أن يقلل من الإجهاد البدني في حال الإصابة بالإجهاد الحراري.. عاشرا: يقلل الوزن: من الممكن أن يؤدي تناول الماء بدلا عن المشروبات عالية السكر إلى تقليل الوزن، كما يمكن أن يساعد تناول الماء قبل الوجبات على زيادة الشعور بالشبع وبالتالي تقليل



مفقود من الوزن، ومن الجدير بالذكر أنه ليس هناك حاجة لشرب المشروبات الرياضية خلال التمارين؛ إلا في حال القيام بالتمارين لأوقات طويلة جداً في الخارج، ومن الممكن اتباع النصائح التالية للحصول على كمية كافية من الماء خلال التمرين الرياضي شرب 443-590 مللتر من الماء قبل البدء بالتمارين بساعة إلى ساعتين، وتعادل هذه الكمية قرابة كوبين إلى كوبين ونصف من الماء. شرب 236-295

فوائد شرب الماء يساعد شرب الماء بكميات كافية أثناء ممارسة الرياضة على زيادة شعور الرياضي بالراحة، ويمكنه ذلك من أداء التمارين بفعالية أكبر ولفترة أطول؛ حيث يستطيع القلب ضخ الدم للجسم من دون الحاجة إلى بذل جهد كبير، وبالتالي يُنقل الأكسجين والعناصر الغذائية بشكل أكبر كفاءة إلى العضلات التي تُستخدم أثناء التمارين، ويساهم ذلك في زيادة طاقة الجسم، وأداء التمارين بسهولة أكبر، ومن جهة أخرى فإن الجسم يخسر الماء أثناء التمارين الرياضية عن طريق التنفس أو التعرق، ومن الممكن أن يصاب الرياضي بالجفاف، وفي هذه الحالة من الممكن أن يصاب بالدوار، والخمول، ولن تعمل العضلات بكفاءة جيدة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة التشنجات العضلية؛ حيث يدخل الماء في العديد من التفاعلات الكيميائية الأساسية في الجسم. ويُصعب شرب الماء بشكل مستمر خلال اليوم قبل التمرين، كما يجب شرب الماء خلال التمارين وبعدها أيضاً، ولتحديد كمية الماء التي يحتاجها الرياضي، يُصحح بوزن الجسم قبل وبعد أداء التمرين؛ حيث يجب شرب 470-590 مللتر من الماء مقابل كل نصف كيلوغرام



ثالثا: يحافظ على البشرة: فالجفاف يؤثر في الجلد، ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات الجلدية والتجاعيد.. رابعا: يعزز صحة الدماغ والنخاع الشوكي، يمكن أن يؤثر جفاف الجسم في بناء ووظائف الدماغ؛ حيث يمكن أن يؤدي ذلك لاضطرابات في التفكير المنطقي.. خامسا: يساعد على الهضم: يحتاج الجهاز الهضمي إلى الماء حتى يقوم بوظائفه بالشكل الصحيح، وقد يؤدي تعرض الجسم للجفاف إلى عدة مشاكل هضمية؛ كالإصابة بالإمساك، وزيادة حموضة المعدة، ومن الممكن أن تؤدي هذه الأعراض إلى زيادة خطر الإصابة بحرقة المعدة، والقرحة الهضمية، ومن جهة أخرى فإن العناصر الغذائية الأساسية تذوب في الماء، مما يُسهل نقلها لمختلف أجزاء الجسم. سادسا: يحافظ على ضغط الدم: حيث يمكن أن يؤدي نقص الماء في الجسم إلى زيادة كثافة الدم، مما يؤدي إلى زيادة



كيف يمكن أن تؤثر حالتك العاطفية على الألم الذي تشعر به في ظهرك!



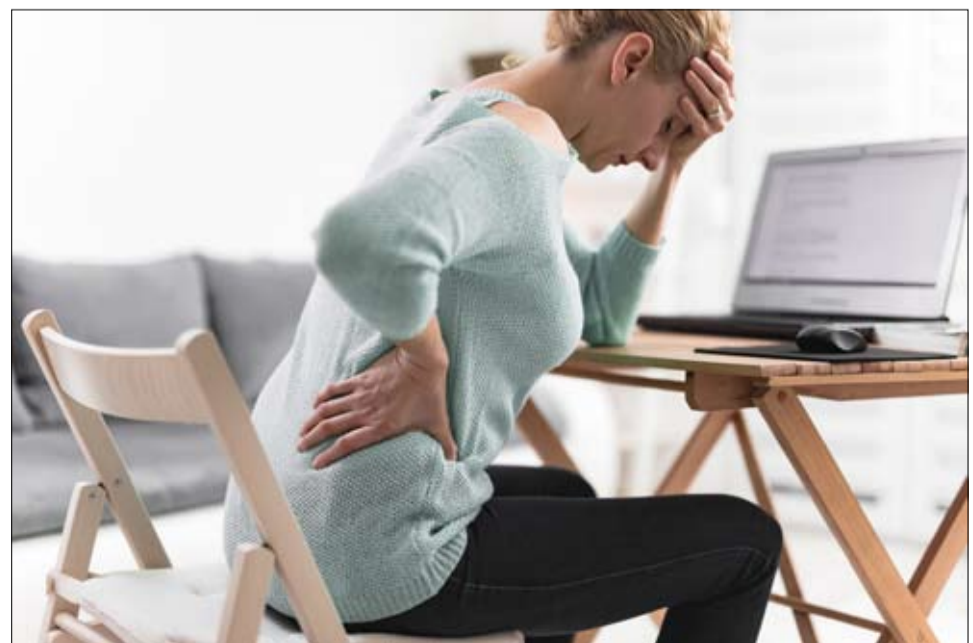
تنجم أغلب آلام الظهر عن الجلوس في أوضاع غير مريحة لفترة طويلة جدا أو حمل أشياء ثقيلة. ومع ذلك، كشفت دراسة أن حالتك العاطفية قد تكون أيضا سببا لألمك. ويمكن أن تحدث آلام الظهر في أي لحظة، وقد تؤثر سلبا على حياة الفرد. ويعتقد الخبراء أن المشاعر السلبية يمكن أن تؤثر على آلام أسفل الظهر، ويفترضون أن التأمل هو أفضل من المسكنات.

وتشمل العوامل العاطفية التي يمكن أن تزيد من خطر آلام الظهر لدى الشخص ما يلي، وفقا لـ Bupa:

- الاعتقاد بأن الألم والنشاط مضران. وقد تكون هذه معتقدات الشخص نفسه، ولكن يمكن تعزيزها من قبل أفراد الأسرة الذين قد يحاولون حمايتها. ويمكن أن تعزز الإجراءات السلبية الاعتقاد بأن الشخص مريض - على سبيل المثال، البقاء في السرير لفترة طويلة.
- مزاج منخفض أو سلبى أو اكتئاب أو قلق أو توتر.
- وجود توقعات منخفضة حول مدى نجاح العلاج.
- الاعتماد كثيرا على العلاجات السلبية (تلك التي لا تتوقع

وقام دانييل سي تشيركين، من معهد أبحاث الصحة الجماعية، سياتل، وزملاؤه بتعيين 342 شخصا بالغا تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 70 عاما، يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة، لتلقي العلاج السلوكي المعرفي أو الرعاية المعتادة. وأشارت الدراسة إلى أن العلاج المعرفي السلوكي قسم في ثمانين مجموعة أسبوعيا لكل منها ساعتان. وتشمل الرعاية المعتادة أي علاج آخر، إن وجد، يتلقاه المشاركون. وكان متوسط عمر المشاركين 49 عاما، ومتوسط مدة آلام الظهر 3-7 سنوات. ووجد الباحثون أنه في 26 أسبوعا، كانت النسبة المئوية للمشاركين الذين حصلوا على تحسن ذي مغزى سريريا على مقياس للقيود الوظيفية، أعلى بالنسبة لأولئك الذين تلقوا العلاج المعرفي السلوكي (58%) مقارنة بالرعاية المعتادة (44%).

وتعليقا على النتائج، قال معدو الدراسة: "كانت التأثيرات متوسطة الحجم، وهو ما كان نموذجيا للعلاجات القائمة على الأدلة الموصى بها لآلام أسفل الظهر المزمنة".



منوعات الفكر 30



جمعة الماجد للثقافة ينظم ورشة «عصر الرقمنة وإدارة وقيادة التغيير المؤسسي»

سلط مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث الضوء خلال ورشة العمل الافتراضية عصر الرقمنة وإدارة وقيادة التغيير المؤسسي - التحديات والفرص على أساسيات إدارة التغيير في المؤسسات مساعدة المشاركين والإدارات والقيادات على حد سواء لوكاية التغيير ومقاومة الصراعات الناشئة عنه والتطرق إلى الأساليب الناجحة للتعامل مع الرفضين له. وتناولت الورشة - التي قدمها الدكتور طارق رشيد خبير

تشكيل الهيئات الإدارية لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات

أعلن اتحاد كتاب وأدباء الإمارات تشكيل هيئات إدارية، تتبع فروع الاتحاد في كل من أبوظبي ودبي ورأس الخيمة. فقد تشكلت الهيئة الإدارية في فرع أبوظبي من حارب الظاهري رئيساً وعضوية كل من إيمان الهاشمي، ونبيل الكثيري، ونجاة الظاهري وهنادي المنصوري وسعد عبد الراضي.. وفي فرع دبي ضمت الهيئة الإدارية عائشة سلطان رئيساً وعضوية كل من إيمان اليوسف، وفهد العمري، ونادية النجار والدكتورة وفاء العنتلي.. أما في رأس الخيمة فأعضاء الهيئة الإدارية هم نجيب الشامسي رئيساً وعضوية كل من الدكتور حمد صراي، وعبدالله الهديدي، وعبد الله السبب، ولؤلؤة المنصوري، وناصر العيوقوي، وناصر البكر الزعابي والدكتور هيثم الخواجبة. وكان مجلس الإدارة المؤقت لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات



جزيرة الأكعاب في أم القيوين تاريخ يمتد الى أكثر من 6500 سنة



من المحار، وعلى الرغم من استغلال جميع الموارد المتوفرة في البحيرة وأشجار المغروف، إلا أن صيادي الأكعاب قاموا بصيد سمك التونة، مما يستدعي خروج جماعات في قوارب في البحر المتوح. وقالت دائرة السياحة والآثار إن التنقيبات بالموقع بدأت في عام 1989 تحت إشراف بعثة تنقيب فرنسية برئاسة الدكتور أوليفيه لوكنتز حيث أعطى الموقع معلومات عن الإنسان الذي عاش في هذه الأرض قبل ستة آلاف سنة ماضية واستمر موسم التنقيب لمدة ثلاث سنوات حتى عام 1991، واستأنف الحفر في موقع الأكعاب في سنة 2002 بواسطة البعثة الأثرية الفرنسية تحت إشراف دائرة الآثار والتراث بإمارة أم القيوين، وكانت مديرة البعثة الدكتورة صوفي ماري حيث استمر التنقيب لمدة خمس مواسم متتالية من سنة 2002 - 2006 - 2007 - 2008 - 2009" أسفرت فيها النتائج عن مدى أهمية الموقع. واكتشفت البعثة الأثرية الفرنسية أثناء عمليات التنقيب بالتعاون مع دائرة السياحة والآثار بأم القيوين، أقدم

تزرخ إمارة أم القيوين بتاريخها العميق الذي يرجع إلى الألف السابع قبل الميلاد في العصر الحجري الحديث مع اكتشاف المواقع الأثرية خلال عمليات التنقيب الأثري. ومن ضمن هذه المواقع الأثرية "موقع الأكعاب الأثري" الذي يقع في خور أم



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان حكم
في الدعوى رقم SHCFICPOR2020/0005860 تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه: كرونا لتجارة الحديد، لا يوجد الشارقة - صناعية ٦ - خلف شارع الثالث الصناعي - شيرة رقم ١ - ملك على بن سعيد بن حميد ٠٥٤٢٤٥٠١ - ٠٥٤٢٣٦٦٦

الإمارات العربية المتحدة
إشعار تصفية
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
شركة/ إشارب أي سي تي ش.م.ح منطقة حرة ش.م.ح. (رقصة رقم: ٤٠٦٤) والكفالة ب دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للصفحة والذي تم إنجازه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ ١٣/١٢/٢٠٢٠ بشأن إغلاق وحل الشركة.

الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
بلدية مدينة خورفكان
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان نشر
إلى المدعي عليه /حسن ابراهيم علي مراد الرئيسي ومقرها مدينة خورفكان منطقة الزبارة وذلك حيث أن المدعي/ راشد ابراهيم بن احمد النقبني قد أقام ضدكم دعوى اجبارية تسليم سريع بالرقم ٢٠٢٠/١٦٣ لدى لجنة فض المنازعات الاجبارية ببلدية مدينة خورفكان فيقتضي حضوركم شخصياً أو وكيلاً عنكم لتقديم طلباتكم أو رفع دعوى اجبارية بطلباتكم في مدة ١٥ يوم من تاريخ الإعلان للمثول أمامها في مقر بلدية خورفكان. وفي حالة تخلفكم عن الحضور أو عدم إرسال وكيل عنكم في الوقت المحدد للجنة سوف تقوم بنظر الدعوى في غيابكم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
١٠٠/٢٠٢٠/١١٨٧ احوال نفس مسلمين
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١- راشد يوسف خميس يوسف - مجهول محل الإقامة بما أن المدعي: شخبه عبيد جاسم عبيد حمد الزعابي ويعتله: فهد عبدالله قمبر محمد قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة اثبات حضانة وزيادة نفقات واجور للصفار حصه ومهره والرسوم والمصاريف واتعاب الحاماة وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١١/٢٠ الساعة ٠٨:٣٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٨٠٠/٢٠١٩/٧٨ لجان عقارية بشركة ميدان موضوع الدعوى: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٠٣ عقاري كلي و الرسوم و المصاريف و الاتعاب.
طالب الاعلان: محمد وسيم خان محمد اصغر خان - صفته بالقضية: مدعي المطلوب الاعلانهم: ١- شركة ديسكو (ش.م.ح) - صفته بالقضية: مدعى عليه موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها إستئناف الحكم الصادر في جلسة يوم الثلاثاء الموافق ١٠-١٠-٢٠٢١ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في مكتب القاضي لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٠٨/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري
موضوع الدعوى: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٣٦٨ جازري جزئي. و الرسوم و المصاريف و الاتعاب.
طالب الاعلان: الفينيقية للخدمات الفنية ش ذ م م صفته بالقضية: مستأنف المطلوب الاعلانهم: ١- شركة سيدكو للمقاولات العامة ش ذ م م صفته بالقضية: مستأنف ضده موضوع الإعلان: قد أستأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠ / ٣٦٨ تجاري جزئي وحدثت لها جلسة يوم الأحد الموافق ١٠-١٠-٢٠٢١ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملكك قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجرى محاكمتكم غيابياً.
مدير دعوى

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤١٧٣/٢٠٢٠/٤١٧٣ أمر أداء
موضوع الدعوى: إصدار أمر أداء بإلزام الشركة المدعى عليها بأن تؤدي للمدعية ٩٠.٤٤ درهم (تسعون ألف درهم وأربعمائة وأربعة) بالإضافة إلى القائدة القانونية ١٢ من تاريخ استحقاق الدين وحتى تاريخ السداد ورسوم المحكم بالنفاذ المجل القضاة بلا كماله. التزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.
طالب الاعلان: وسال المثلث لتمهات تجهيز المنشآت - صفته بالقضية: مدعى المطلوب الاعلانهم: ١- إيدو توبز - صفته بالقضية: مدعى عليه موضوع الإعلان: طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠-١٢-٢٠ التزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ ٩٠.٤٤ درهم (تسعون ألف وأربعمائة وأربعة درهم) والقائدة القانونية ١٢ سبوا من تاريخ الاستحقاق لكل فيضك وحتى تاريخ السداد وبالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت طلب النفاذ المجل. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣١٢٤ بتاريخ ٢٩/١٢/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٣٨٨/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع الدعوى: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٦٧ لسنة ٢٠٢٠ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتفقد به وقدره (٣٠٣٠٠٠٠ درهم) ، شاملاً للرسوم والمصاريف طالب الاعلان: البنك العربي المتحد - صفته بالقضية: طالب التنفيذ المطلوب الاعلانهم: ١- فون غرين ميديا ش ذ م م - صفته بالقضية: منفذ ضده ٢- محمد محمد خضر - صفته بالقضية: منفذ ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفقد به وقدره (٣٠٣٠٠٠٠ درهم) إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

منوعات

الفكر

31



خالد النبوي يصور (أهل الكهف)

بدأ الفنان خالد النبوي تصوير مشاهد في فيلمه الجديد "أهل الكهف" بمشاركة باقة كبيرة من النجوم. وأعلن المخرج عمرو عرفة القائمة الكاملة لأبطال فيلمه الجديد "أهل الكهف"، الذي انطلق تصويره مؤخراً، كما نشر المصق الرسمي للفيلم. والفيلم بطولة خالد النبوي، وغادة عادل، ومحمد ممدوح "تايسون"، ومحمود حميدة، ومحمد فراج، وعمرو عبد الجليل، وأحمد فؤاد سليم، وريم مصطفى، وصبري فواز، وعبدالرحمن أبوزهره، وهاجر أحمد، وماجد المصري، وتأييف أيمن بهجت قمر وإنتاج وليد منصور وإخراج عمرو عرفة. وكان آخر أعمال النبوي مسلسل "لما كنا صغيرين" والذي عرض رمضان الماضي بالتعاون مع الفنان القدير محمود حميدة وريهام حجاج وحقق نسبة مشاهدة مرتفعة لاعتماده على الإثارة والغموض فضلاً عن قصته الجديدة على الدراما.

أتعامل مع العمل الذي أقوم بتقديمه باعتباره بداية جديدة بالنسبة لي وفاء عامر : «خان تيولا» محطة مهمة في تواجدي بالسينما

تتابع الفنانة وفاء عامر ردود الفعل على تجربتها السينمائية الجديدة "خان تيولا"، بجانب مسلسلها "سكن البنات"، الذي بدأ عرضه مؤخراً. وفي هذا الحوار نتحدث وفاء عن كواليس العملين، والمزيد من التفاصيل والآراء..

• حديثنا عن تجربتك الجديدة في فيلم "خان تيولا" وسر حماسك لها؟
- سعدت بعرض الفيلم، وردود الفعل التي تلقيتها في العرض الخاص، وأتابع ما يكتب عنه باستمرار، فالفيلم من الأعمال المهمة التي أشعر أنها ستضع بصمة مختلفة لي في السينما، حيث تدور الأحداث في الأربعينيات، وتمزج بين الإثارة والرعب، ما يجعل العمل مختلفاً ومتميزاً ويقدم صورة جيدة، ومنذ قرأته تحمست للقصة، لأنها مكتوبة بحرفية عالية، والتنفيذ جاء على نفس المستوى.
• هل واجهت صعوبات خلال تصوير الفيلم؟
- صورنا في توقيت لم يكن الأفضل، فالصوير تم خلال الشتاء الماضي، ودرجة الحرارة كانت منخفضة بشدة، بالإضافة إلى أن ماكياج الشخصية لم يكن سهلاً، واستغرق وقتاً طويلاً في بداية كل يوم عمل، فضلاً عن حرصنا كفريق عمل على تقديم المشاهد بصورة تجذب الجمهور، وتتماشى مع طابع الإثارة والتشويق الموجود في الأحداث، لذا بُذل مجهود كبير لخروجه بأفضل صورة.
• شخصية "موهيرة" التي قمت بتقديمها من الشخصيات غير المألوفة.
- بالفعل، وهذا الأمر جعلني أفكر كثيراً خلال مرحلة التحضير، وأفكر بلغتها ماذا لو كان الإنسان يعيش حياة أبدية، وكيف سيتعامل مع من حوله، وكيف ستكون حياته، أمور كثيرة فكرت فيها حتى أتمكن من الإلمام بتفاصيل الدور ليصدقها الجمهور، والحمد لله أشعر بالرضا عن التجربة، واعتبرها محطة مهمة في تواجدي بالسينما.
• هل ترين أن توقيت العرض كان مناسباً؟
- طبيعة الفيلم مناسبة للعرض في الفترة الحالية بشكل كبير، والجمهور أصبح لديه رغبة في مشاهدة أفلام جديدة، وشاهدنا عودة
• ما سبب تركيزك في الدراما البعيدة عن السياق الرمضاني؟
- لم أقصد ذلك، ولكني أفكر دائماً في جودة العمل لا موعد عرضه، خصوصاً أن المشاهدة الدرامية لم تعد تقتصر على السياق الرمضاني فحسب، بل على مدار العام، فالمهم أن أقدم أدواراً أشعر بالارتياح لها في أعمال جيدة ولا يشغلني موعد العرض، فهو أمر مرتبط بشركات الإنتاج والتوزيع في المقام الأول لا بالفنان.
• يلاحظ اهتمامك مؤخراً بمواقع التواصل، فما السبب؟
- بالفعل لم أكن أهتم بها حتى قبل عامين تقريباً، إلا أنني وجدتها مهمة، وبدأت أتابع من خلالها الكثير من التفاصيل، وأشارك جمهوري بأرائي الشخصية حتى لو في أمور بعيدة عن الفن، لأنني إنسانة قبل أن أكون فنانة، ولدي وجهة نظر تجاه القضايا التي تظهر في المجتمع، وحرصاً على التفاعل مع الجمهور من خلالها بنفسني.
• في نهاية 2020 كيف تصفين ما مر على العالم من أحداث؟
- كانت سنة صعبة على الجميع، خصوصاً أزمة "كورونا"، التي جعلتنا نتوقف عن ممارسة حياتنا الطبيعية، وأدركنا قيمة أبسط الأشياء التي كنا ننفعلها في يومنا باعتبارها أمراً مسلماً بها، كما أنني خسرت مجموعة من زملائي وأصدقائي على المستوى الفني برحيلهم منهم رجاء الجداوي ومحمود ياسين، بالإضافة إلى العظيم حسن حسني، وآتمنى أن ندخل العام الجديد متفائلين، وأن تنتهي الجائحة ونعود لحياتنا ولا نخسر أحداً ممن نحب.



جمال سليمان .. شخصية تاريخية في مسلسله الجديد

كشف الممثل السوري جمال سليمان عن استعداداته لتصوير مسلسل جديد، يجسد خلاله شخصية الملك الليبي محمد إدريس السنوسي، أول ملك لليبيا بعد الاستقلال. وقال سليمان في تصريح: "أرى أن تجسيد الشخصيات التاريخية لا يعني تقليدها، بل تجسيد روحها، لأن الجمهور يدرك أن هذا ممثل يجسد الشخصية، فنحن نشاهد أنتوني هوبكنز يؤدي شخصية الرئيس الأميركي نيكسون أو الفنان بيكاسو، ولم يحاول تقليدهما، وكذلك ميريل ستريب حينما جسدت شخصية رئيسة الوزراء البريطانية مارجريت تاشر، اقتربت من روحها، وكيف اتخذت قراراتها". وأضاف "وحيث جسدت شخصية صلاح الدين الأيوبي ظلت أقرأ مدة عام عنه، فأنا أستمع بأداء الشخصيات التاريخية، وأستمع بفترة البحث عنها".

كريم عبد العزيز يصور (الاختيار 2)

صور الفنان كريم عبد العزيز 14 مشهداً ضمن أحداث مسلسل الجديد "الاختيار 2"، داخل ديكور خاص بأكاديمية الشرطة. ومن المقرر أن يناهس كريم بالمسلسل الضخم في السياق الرمضاني المقبل، ويشاركه في بطولة العمل النجم أحمد مكي. يذكر أن الجزء الثاني من "الاختيار"، يشارك في بطولته أيضاً كل من النجوم: إياد نصار، ويشري، وهو من تأليف هاني سرحان، وإنتاج شركة سينرجي، وإخراج بيتر ميمي. وأعلنت "سينرجي" تقديم الجزء الثاني من المسلسل في رمضان المقبل، حيث يتناول العمل بطولة جديدة من بطولات رجال القوات المسلحة والشرطة، للحفاظ على الوطن. وحقق الجزء الأول من "الاختيار" نجاحاً كبيراً وقت عرضه في رمضان الماضي، وتصدر نسب المشاهدة، وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.



الفكر

النظام الغذائي لسكان المتوسط يقلل من الأمراض ويطيل العمر

بالإضافة إلى ذلك، وثق الباحثون «زيادة في البكتيريا المرتبطة بانخفاض هشاشة العظام، وتحسن وظائف المخ، والتأثير المضاد للالتهابات». وفتت الدراسة إلى أنه من بين أساسيات النظام الغذائي لسكان البحر المتوسط، حدد العلماء استبدال الزبدة بزيت الزيتون، وتقليل استهلاك اللحوم وزيادة استهلاك الأسماك، فضلاً عن وفرة الفواكه والخضروات.

قال علماء أمريكيون إن النظام الغذائي لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويطيل العمر. ووفقاً لدراسة أجراها العلماء ونشرت نتائجها صحفية «ديلي إكسبريس»، تبين أن الالتزام بالنظام الغذائي لحوض البحر الأبيض المتوسط لمدة 12 شهراً، أدى إلى «تغيرات إيجابية في ميكروبيوم الأمعاء والوقاية من فقدان التنوع البكتيري».



أي مناعة أفضل ضد «كوفيد-19»؟!

كشفت الدكتورة ألكسندر بوتينكو، عالم الفيروسات في مركز «غاماليا»، أي مناعة أفضل ضد الفيروس التاجي المستجد، هل التي يحصل عليها الشخص بعد الشفاء من المرض أم بعد التطعيم.

ويشير الخبير، إلى أن المناعة تنشأ في الجسم في حالة إصابة الشخص بعدوى الفيروس وشفاؤه، وكذلك بعد التطعيم بلقاح مضاد للفيروس.

ويقول، «يكتسب الناس المناعة إما نتيجة الإصابة بالمرض بجميع حالاته؛ من دون أعراض، حالة خفيفة، معتدلة متوسطة الشدة، أو عن طريق التطعيم بلقاح مضاد للفيروس المسبب للمرض. وفي الحالتين الآتية واحدة،

ووفقاً له، من المهم في كلتا الحالتين هو تقليل عدد الأشخاص المعرضين للعدوى، الذين يمكن أن يكونوا «قوداء» لنشر العدوى.

وأضاف، لقد بينت نتائج اختبارات لقاح «سبوتنيك-V»، أنه بعد التطعيم يكون مستوى الأجسام المضادة أعلى من الذين نشأت عندهم هذه الأجسام بعد الشفاء من المرض، وهذا ليس المؤشر الوحيد.

ويقول، «بالإضافة إلى أن مستوى الأجسام المضادة بعد الشفاء من المرض يكون منخفضاً، فإنها قد تختفي بعد مضي فترة زمنية. ولكن هذا لا يعني أن الشخص يمكن أن يصاب ثانية بالمرض. لأن هذه عدوى فيروسية حادة، ومن الصعب العثور على مثال يشير إلى أن مثل هذا الشخص معرض للإصابة ثانية بعدوى المرض. وهذا يعني أن المناعة يجب أن تكون موجودة».

ويضيف، هناك ما يسمى بالذاكرة المناعية، التي تفيد بأن الجسم عند مواجهته لنفس الفيروس، يبدأ بإنتاج الأجسام المضادة له بسرعة كبيرة، وبالتالي تنشأ الوقاية.

ومن جانبه يشير رينات ماكسيوكوف، مدير مركز «فيكتور»، إلى أنه قد تنشأ عند بعض المرضى مناعة مدى الحياة من الفيروس التاجي المستجد.

ويقول، «قد تنشأ عند بعض المتعافين من المرض مناعة دائمة مدى الحياة. ولكن عند الغالبية تنخفض المناعة، ويعد مضي 6-10 أشهر على شفاؤهم تختفي، لذلك يحتاجون إلى محفز إضافي للمناعة».

ويشير ماكسيوكوف، إلى أن المركز ابتكر لقاح «EpiVacKorona»، الذي يضمن مناعة ضد المرض على الأقل لمدة ستة أشهر. ونظراً لفعالية اللقاح العالية وموثوقيته، يمكن استخدامه في تطعيم الذي خضعوا سابقاً للتطعيم بلقاح آخر.

ومن جانبه أعلن الأكاديمي ألكسندر سيرغيف، رئيس أكاديمية العلوم الروسية، أن الناس لن يصلوا في الوقت الحاضر على مناعة طويلة الأمد ضد الفيروس التاجي المستجد. لأن ابتكار مثل هذا اللقاح يتطلب وقتاً طويلاً.

ويضيف، أعتقد أن تكتيك مكافحة الفيروس التاجي المستجد، سيكون شبيهاً بالتكتيك المستخدم في مكافحة الإنفلونزا على مدى عقود.



عمال ينحتون تمثالاً لثور في شنيانغ بمقاطعة لياونينغ الشمالية الشرقية بالصين. ا ف ب

قرأت لك

القهوة



كشفت دراسة حديثة، أن القهوة لها دور فعال في الحماية من مخاطر الوفاة المبكرة، وذلك بالإضافة إلى فوائدها الطبية المعروفة. وأجابت الدراسة التي نشرتها دورية الجمعية الأمريكية الطبية، عن تساؤل انتشر بين محبي تناول القهوة؛ وهو «هل القهوة تسبب الوفاة المبكرة؟»، وجاءت النتائج عكس ما هو معروف.

وتبين أن القهوة الفورية وتلك الخالية من الكافيين لا تسببان الوفاة، وهما أقل ضرراً للجسم مقارنة بحبوب البن، بالإضافة إلى دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة.

وأشارت الدراسة، إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

وقام الباحثون القائمون على الدراسة، بتحليل بيانات متعلقة بالعادات الصحية لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً.

على الرغم من أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسات كثيرة أجريت مؤخراً، إلا أنها تصطدم مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، التي أقرت فيها بأن عبوات القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذير من السرطان؛ لكونها تحتوي على مادة كيميائية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟
- الروح الفاضلة وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.
- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للغة العربية؟
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القلم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحللات الأخرى العاملة، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنايبر).
- هل تعلم أن الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة. يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سرعان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسج لالتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لزوج، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليفي.

قصة الرجل المبارك!

تشارجت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا ترددين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا.. فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان البسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفن باكية.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابداً.. قام جحا من فوراً إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة..

حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتمى ثياباً قديماً كان والده يملكها ولبس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهله وأسألته احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب؟ وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً قريتمكم واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسر الرجل ليدعوه عنده ليبيتك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك؟ فقال الرجل: وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة؟ فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنت لا تراه يا علي.. فصاح الرجل من فرحته وقال: وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك.

في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف طالعهم او مستقبله او اخباره فكان جحا ينتظر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً.. اسبوعان مرا وجحا يجلس صيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غالية منحه له احد الموثرين في القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتقمتم لك، ومنحها ما معي من نقود كثيرة جداً اشترت بها ذهب وملايس جديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست أسننة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!.

