

منوعات العقل

ص 22

طالبة من جامعة الإمارات
تفوز بالمركز الأول في مسابقة
مختبر الجدران المتساقطة



ص 27

إيمي سالم:
الغناء بالنسبة
لي غذاء الروح



ص 23 حيلة سهلة لإطالة
شعرك قبل موعد زفافك

الاثنين 29 يونيو 2020 م - العدد 12973
Monday 29 June 2020 - Issue No 12973

نقل جثمان ضحية كورونا بجرافة .. والحكومة تدخل

أوقفت حكومة ولاية اندراباديش الهندية مسؤولين إداريين اثنين بالولاية الواقعة جنوبي الهند، عن العمل وسط غضب عارم في أنحاء البلاد نجم عن انتشار صور أظهرت استخدام جرافة (بلدوزر) لنقل جثمان شخص كان مصاباً بمرض "كوفيد-19" إلى محرقة للجثث.

وأظهرت لقطات بثتها محطات التلفزيون المحلية الحفراً، وهو يحمل جثمان رجل يبلغ من العمر 70 عاماً، من مدينة بالاسا بالولاية، إلى المحرقة. وتوفي الرجل في بيته، وعندما شكوا الجيران من أن جثمانه يشكل خطراً على الآخرين، تواصلت أسرته مع السلطات المحلية، التي لجأت إلى خطوة استخدام الحفراً، بحسب ما ذكره أكبر مسؤول إداري بالولاية جيه نيفاس.

وأضاف نيفاس أن إيقاف المسؤولين المحليين الاثنين استند إلى تقاعسهما عن اتباع البروتوكول الخاص بالتعامل مع الجثمان، ونقلت محطة تليفزيون "ان دي تي" عن مكتب رئيس حكومة الولاية، جاجان ريني، القول إن التعامل مع الجثمان كان "غير إنساني".

ووردت تقارير عدة عن إساءة التعامل مع جثامين ضحايا "كوفيد-19" في الهند، في الوقت الذي تشهد فيه البلاد زيادة في حالات الوفاة الناجمة عن المرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد.

وأصدرت المحكمة العليا في الهند مذكرة للحكومة الاتحادية، والعديد من الحكومات المحلية، استناداً إلى تقارير إعلامية، بشأن العثور على جثامين لضحايا المرض في صناديق القمامة، كما تم سحب بعض الجثامين بالحبال، وفقاً لأورده موقع "بار أند بيتش" الإخباري الهندي.



لا تحبس دموعك إذا شعرت أنك بحاجة للبكاء

تحقيداً. وفي حال لم ننجح في استخراج هذه الطفيليات فيجب زيارة الطبيب المختص، فهو سيقوم بذلك على أكمل وجه. وإلى غاية الوصول إلى الطبيب لا بد من تغطية العين لحمايتها من جراثيم جديدة لتكونها في وضع لا يسمح لها بمقاومة الجراثيم على أحسن وجه.

تهيج العين؟

تنتشر أمراض الحساسية التي يعاني منها كثيرون وتسمى حساسية الربيع، فما هي أسبابها وكيف تتجنب الإصابة بأمراض الأنف والعيون في هذا الفصل من العام؟

يعاني كثير من الأشخاص من تهيج العين والأنف والجلد في فترة الربيع بسبب انتشار حبوب اللقاح والأتربة في الهواء. تسبب تلك الحالة إزعاج لكثيرين وشعور بعدم الراحة والإصابة بالصعاع والإرهاق. فما سبب تلك الحساسية وما هو رأي الخبراء فيها؟

ينتج هذا النوع من الحساسية كرد فعل مقاوم من الجسم وبخاصة الجهاز المناعي لمحاربة المواد، التي لا يتعرف عليها مثل الأتربة وحبوب اللقاح المنتشرة في الهواء؛ إذ تنتجها الأشجار والأعشاب المختلفة في فصل الربيع لعملية التلقيح. وتنتقل تلك المواد للجسم عن طريق اللمس أو التنفس مما يسبب أعراضاً غير مريحة لكثيرين.

أعينا، لكن الأطباء يحذرون أن ذلك أسوأ شيء يمكننا القيام به. فماداً يجب علينا فعله للتخلص من الطفيليات وما ينتج عنها؟

من منا لم يواجه يوماً تسلسل حشرات إلى العين أثناء الحركة أو الجري في الهواء الطلق أو غير ذلك. بل وقد تقوم هذه الحشرة بلدغ العين ما قد يتسبب في التهاب وتورم شديد في منطقة الجفون والمنطقة المحيطة بالعين على العموم.

ولا يقتصر ذلك على الحشرات فقط، بل يمكن للغبار أيضاً التسبب في مضاعفات خطيرة.

وينقل موقع "فيت فور فان" الألماني الذي يعنى بقضايا الصحة عن رابطة أطباء العيون الألمان أنسب الطرق للتخلص من الأجسام الدخيلة على العين.

وحسب الأطباء فإن العين تقوم بحماية ذاتية عبر إفراز الدموع حتى تتخلص من الطفيليات. ولهذا ينصح بترميم العين عن وعي وبقوة.

كما يمكن رفع الجفن الأعلى من العين وجره نحو الجفن الأسفل، حتى تتمكن الأخيرة من مشط الطفيليات من أختها العليا، كما يقول الأطباء. ويبقى الماء الوسيطة المثلى للتخلص من هذه المشكلة وذلك بغسل العين.

لكن الخطأ الأكبر الذي يمكن للإنسان القيام به، ويقع فيه الأطفال دائماً هو حك منطقة العين، لذا لأن الحكمة تقوم بنشر البكتيريا المتواجدة داخل هذه الأجسام الطفيلية داخل منطقة العين بأكملها ما يزيد المشكلة

أوصت دراسة أمريكية بضرورة الاستسلام للبكاء عندما يكون هنالك حاجة لذلك، وقالت الدراسة إن نظريات مسببات البكاء كثيرة ومن أهمها طلب الدعم عند الأطفال أو حتى الكبار. واحذر فإن كبح الدموع لفترة طويلة له آثار سلبية.

يبدأ الأمر لدى البعض بألم متقطع في الحجرية، ولآخرين بارتعاش في الفم ثم تأتي الدموع. وبعد فترة من البكاء، يقول البعض إنهم يشعرون بالراحة والهدوء، كما لو كان هذا الفعل في حد ذاته وسيلة للتفيس.

وفي دراسة أمريكية أكدت

استاذ مساعد الطب النفسي

لورين بيلسا أن "هناك

دلائل محدودة للغاية يعلم

النفس الفسيولوجي تشير

إلى أن البكاء قد ينطوي على

إعادة الجسم إلى حالة الاستقرار الداخلي بعد حلقة من الاضطرابات الوجدانية".

وقالت العالمة الأمريكية إن هذه الدراسة تلقي نظرة على تفعيل الجهازين العصبيين اللاودي والودي وهما جهازان يتسببان إما في استرخاء الجسم أو استعداده لاستجابة تسمى "الحاربة أو الفرار"، بحيث تكون هذه الاستجابة نشطة في الجسم. ويبدأ الإنسان بالبكاء عادة عند الوصول إلى الذروة، وتبدأ الدموع في الانهيار، وحالما تبدأ استجابة الحاربة أو القتال في الانحسار يبدأ الجهاز العصبي اللاودي الذي يساعد الجسم على الاسترخاء في تولي دفة الأمور.

آثار سلبية لكبح الدموع

وهناك نظريات كثيرة لسببات البكاء لدى الإنسان، وإحدى هذه النظريات الرئيسية هي محاولة الشخص "الحصول على الدعم من الآخرين، وذلك بدءاً من الأطفال الذين يستجدون الدعم ممن يهتمون بهم وحتى في سن الرشد للحصول على الدعم من الآخرين". وأوصت الدراسة إلى أنه يجب أن يسمح المرء لنفسه بالبكاء إذا شعر بأنه في بيئة دعم آمنة وشعر بالحاجة إلى فعل هذا حيث قد يكون البكاء مرجحاً. وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن كبح الدموع لفترة طويلة له آثار سلبية ولكن لا يوجد ما يشير إلى أن استحاثات البكاء أو استعداده بشكل فردي له أي فوائد.

الأجسام الدخيلة على العين؟

بشكل تلقائي نلجأ للحكة عندما يتسلل جسم طفيلي إلى

نجوم عالميون يجمعون الأموال للقاح كورونا

شارك نجوم من أبرزهم فرقة "كولدبلاي" والمغنية مايلي سايروس والممثلان دواين "ذي روك" جونسون وجينفر هدسون، رئيسة المفوضية الأوروبية أوسولا فون دير لاين السبت في جمع أموال لتطوير لقاح ضد كوفيد-19 - من خلال حفلة افتراضية. وانضم نجوم عالميون في الموسيقى والسينما والرياضة والموضة إلى حفلة موسيقية على الإنترنت لتمويل البحث من أجل ابتكار لقاح للوباء وتوفيره للسكان الأضعف والأكثر فقراً في أنحاء الكوكب. وقامت المفوضية الأوروبية بالتعاون مع منظمة "غلوبل سيترن" ومقرها في الولايات المتحدة، برعاية هذا الحدث الافتراضي الذي يهدف إلى جمع مساهمات مالية.

وفي المجموع، وفقاً للاتحاد الأوروبي، ساهمت 40 حكومة في التحضيرات لهذه الحفلة التي افتتحها فون دير لاين بإعلانها أنها حصلت على 6.15 مليارات يورو السبت، بما في ذلك 4.9 مليارات يورو من بنك الاستثمار الأوروبي بالاشتراك مع المفوضية. وفي الرابع من أيار/مايو، خلال القمة الأولى التي نظمت لجمع الأموال، تعهد الاتحاد الأوروبي والحكومات والأثرية المساهمة بنحو عشرة مليارات يورو، وهذا يجعل المبلغ الإجمالي 16 مليار يورو. وقالت فون دير لاين في افتتاح هذا الحدث الافتراضي "لن ننتهي من هذا الوباء حتى ينتهي في كل مكان، وهذا يعني مشاركة كل شخص لديه إمكان الوصول إلى الاختبارات والعلاجات واللقاحات...".

وفي هذا الإطار، نظم دواين جونسون حفلة افتراضية السبت بثت على الإنترنت شاركت فيها سلمى حايك وتشارليز ثيرون وفورست ويتكر وأنجيليك كيدجو.

كما شاركت في هذا الحدث ميليندا غيتس والمدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس.

تخريب مستشفى بسبب شائعات كورونا

أقدم أفراد أحد المجتمعات المحلية في كيباس في جنوب شرق المكسيك على تخريب مستشفى وأضرموا النار في سيارتين تابعتين للشرطة بعد شائعات عن نشر متعمد لفيروس كورونا المستجد عبر إطلاق أذنة لمكافحة حمى الضنك، وفق ما أعلنت النيابة العامة.

ووقعت الحوادث عندما هوجم شرطيون من جانب سكان اشتبهوا في قيامهم بعمليات تخبير في منطقة لاراينزار.

وتعارض العديد من المجتمعات المحلية في ولاية كيباس طرق التبخير لمكافحة حمى الضنك ورش الطمهر الذي يفترض أن يحارب كوفيد-19. ويعتقد البعض، وفقاً للسلطات، أن الحكومة تنتشر المرض عمداً.

وساء الجمعة، أحرقت حوالي خمسين شخصاً سيارتين تابعتين للشرطة.

وقال مسؤول طلب عدم الكشف عن اسمه إنهم هاجموا أيضاً منازل اثنين من مسؤولي البلدية والمستشفى المحلي بتحليلهم اللوائح والأثاث. كما أضرموا النار في سيارة إسعاف.

وهذه المرة الثالثة التي يقوم فيها أفراد من المجتمعات المحلية في كيباس بنشر هجمات مماثلة مستهددين إلى شائعات كاذبة. ففي 12 حزيران/يونيو، نهب سكان بلدية فيا لاس روساس في المنطقة مكتب رئيس البلدية ومستشفى.

وفي مدن أخرى في كيباس مثل سيموخويل وتوتولابا وأريغا، تجمع السكان لمنع دخول العاملين الصحيين الذين جاءوا لإبلاغ السكان بأساليب الوقاية من الوباء.

وفيات العالم بين كورونا والإنفلونزا .. رقم واحد يكشف كل شيء

أظهر إحصاء لرويترز، بلوغ عدد الإصابات بفيروس كورونا في أنحاء العالم نحو 10 ملايين حالة، فيما يعد علامة فارقة جديدة في مسيرة انتشار المرض الذي يصيب الجهاز التنفسي.

وقد أودى المرض الذي سمي "كوفيد-19"، والذي روع العالم منذ أواخر ديسمبر الماضي حتى الآن، بحياة زهاء نصف مليون شخص على مدار 6 أشهر.

يأتي ذلك في الوقت الذي بدأت فيه العديد من الدول المتضررة بشدة من الوباء في تخفيف إجراءات العزل، وتنفيذ تعديلات موسعة في نظم العمل والحياة الاجتماعية قد تستمر لعام أو أكثر، حتى ظهور لقاح.

وتشهد بعض الدول طفرات جديدة في انتشار عدوى كورونا دفعت السلطات لإعادة فرض قيود العزل العام جزئياً، في وضع وصفه خبراء بأنه قد يكون نمطاً متكرراً في الشهور المقبلة وحتى 2021.

وتمثل الإصابات في أميركا الشمالية وأميركا اللاتينية وأوروبا نحو 75 بالمئة من إجمالي المصابين، وذلك بنسب متساوية تقريبا بين المناطق الثلاث.

بينما تسجل آسيا والشرق الأوسط زهاء 11 وتسعة في المئة على الترتيب، وفقاً للإحصاء الذي يعتمد على تقارير حكومية. ووصل عدد الوفيات بالفيروس حتى الآن إلى أكثر من 497 ألف شخص، وهو تقريبا نفس عدد الوفيات الناجمة عن الإنفلونزا سنوياً، وفق "رويترز".



بعد الخروج من حمام السباحة .. جفف أذن طفلك

أوصت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الوالدين بتجفيف أذن الطفل جيداً بعد الخروج من حمام السباحة بمنشفة أو بمجفف الشعر، بعد ضبطه على درجة حرارة منخفضة وعلى مسافة 10 سنتيمترات من أذن الطفل.

وعملت الرابطة أهمية ذلك بأن الماء في الأذن يؤدي إلى الإصابة بالتهاب القناة السمعية، والذي تتمثل أعراضه في احمرار الأذن وتورمها والشعور بحكة فيها.

وعند ملاحظة هذه الأعراض يجب استشارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة بسرعة للعلاج في الوقت المناسب.

وللوقاية منه على الوالدين توفير سدادات أذن خاصة، أو قبعات السباحة قبل ذهاب الطفل إلى حمام السباحة.

الدنمارك تفتح باب التجنيد لمواجهة آثار كورونا

بعدما أطاح فيروس كورونا بخطط كثير من الشباب، سواء الراغبين في الدراسة والتدريب بالخارج أو الساعين لإيجاد وظائف، وللحد قليلاً من آثار الفيروس، أعلنت الدنمارك أمس الأول السبت رفع عدد الجندين في الخدمة العسكرية. وأعلنت وزيرة الدفاع ترين برامسن، عضو الحزب الاشتراكي الديمقراطي الحاكم، إتاحة التجنيد في الخدمة العسكرية لـ150 شخصاً إضافياً، علاوة على 5 آلاف فرصة تجنيد وفق برنامج تضمنته الموازنة.

وقالت الوزيرة "نعمل أن عدداً كبيراً من الشباب لا يجدون ما يفعلون في هذا الظرف، ونرغب في أن يستفيدوا من العروض التي يقدمها الجيش، والخدمة العسكرية جزء منها. هؤلاء هم حالياً على قائمة انتظار، ونرغب في أن يتاح لهم مكان".

وأضافت في حوار مع وكالة "ريتزو" الدنماركية أن "الخدمة العسكرية شيء يلازمك طوال حياتك، لذلك من الواضح أن علينا استعمال النظام القائم حتى يتوحيدها مزيد من الشباب".

شرطة أبوظبي تطلق 3 سرعات حكومية مؤسسية عن بعد

أطلقت شرطة أبوظبي عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد، 3 سرعات مؤسسية تعد نموذجا فريدا من نوعها في تسريع النتائج وتحفيز الابتكار وتبني الأساليب الاستباقية وتفعيل التكامل والتعاون بين القطاعات الشريكة والشركاء الاستراتيجيين وتضمنت: مسرع التحديات الحرجة، والمسرع الرئيسي للقطاعات والمسرع التشغيلية لقطاع المالية والخدمات. وأوضح سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي، أن مبادرة السرعات الحكومية تؤكد أهمية التكامل بين الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص والقطاع الأكاديمي والإساعات غير الحكومية، بهدف دفع عجلة الابتكار قديماً وتحقيق الخطط الطموح لحكومة الإمارات. وأكد العميد خالد عبد الله خوري مدير مركز الاستراتيجية والتطوير

المؤسسي، اهتمام شرطة أبوظبي بتسخير منهج تكاملي في التطوير يركز على تعزيز الشراكة الفاعلة بين الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية ومؤسسات القطاع الخاص وكافة المعنيين، لا ابتكار الأدوات والحلول لتحديات القطاعات الأكثر ارتباطاً بحياة الأفراد والمجتمع. وذكر المقدم الدكتور علي غانم الطويل رئيس فريق السرعات المؤسسية في شرطة أبوظبي أنه عقدت ورشة عمل افتراضية ضمن إطلاق السرعات المؤسسية لسيناريو متكامل عن تحدي الـ 100 يوم للسرعات المؤسسية، ركزت على تحدي زمن الاستجابة في اختيار الحلول الابتكارية لإيجاد المسرع المبتكر لهذا التحدي. ويمثل نموذج السرعات الحكومية الذي ابتكرته حكومة دولة الإمارات آلية عمل مستقبلية تم تصميمها لتحقيق نتائج ملموسة ومستدامة في مدة زمنية قصيرة، ويعد أحد محاور الشراكة الاستراتيجية في التحديث الحكومي.

ناقشت واقع معارض الكتب في ظل الوباء

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تشارك في

الاجتماع الافتراضي لمدراء معارض الكتاب العربية

أبوظبي - الفجر

شاركت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في الاجتماع الافتراضي لمدراء معارض الكتاب العربية، والذي عقد برعاية اتحاد الناشرين العرب، بهدف مناقشة واقع معارض الكتب في الدول العربية في ظل تحديات انتشار جائحة كوفيد-19.

حضر الاجتماع عدد من مدراء معارض الكتاب العربية، ولجنة المعارض في اتحاد الناشرين العرب، بالإضافة إلى عدد من أعضاء مجلس إدارة اتحاد الناشرين العرب.

تناول الاجتماع عددا من المواضيع والمحاور التي طرحت للنقاش، لصياغة توصيات تساهم في إيجاد حلول عملية لمستقبل معارض الكتب والنشر العربي في ظل الظروف الحالية التي يعيشها العالم. وكان موضوع واقع معارض الكتب حاليا أحد أبرز المحاور التي نوقشت في الاجتماع، إلى جانب تسليط الضوء على واقع الناشرين العرب والصعوبات التي يواجهونها، بالإضافة إلى طرح رؤية المعارض الافتراضية وإبراز دورها في نشر الثقافة والمساهمة في إيصال الكتاب إلى القارئ، وغيرها من المواضيع الهامة التي تتعلق بالناشرين والكتاب العرب.

كما سعى المجتمعون خلال اللقاء إلى الوصول لرؤية مشتركة حول واقع معارض الكتب لضمان استمرارية أعمال النشر العربي، وصناعة المعارض بشكل عام.

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "إن الواقع الذي نعيشه اليوم فرض قيوداً على الطباعة والنشر والمعارض بشكل عام، وجعل من الإنترنت المرجح الأول للمستخدم للتزود بالمعلومات، خصوصاً في ظل حاجتنا للالتزام بالتباعد الاجتماعي والبقاء في المنازل، ما يدفعنا للتفكير بإيجاد حلول بديلة من شأنها أن تعزز النشر باستخدام التكنولوجيا الرقمية". وأضاف آل علي: "من المهم والضروري تنسيق الجهود بين إدارات معارض الكتب في الوطن العربي للتخفيف من آثار الوباء على المعارض والكتاب العربي، ودعم جهود الناشر العربي ليتمكن من مواكبة التحول الرقمي في النشر". وخرج الاجتماع بعدد من التوصيات التي سيكون لها تأثير كبير وهام على صناعة النشر في العالم العربي مستقبلاً، ومن هذه التوصيات، اقتراح بناء منصة افتراضية مشتركة لإقامة المعارض العربية، وضع خطة تسويقية للترويج للمعارض الافتراضية، وتشجيع القراء على زيارتها واقتناء الكتب من خلالها، إلى جانب تشجيع الناشر العربي على التحول الرقمي واستخدام التكنولوجيا في النشر، وبناء منصات رقمية مستدامة تكون متاحة للناشرين العرب.

بالإضافة إلى التعاون مع اتحاد الناشرين العرب لإرسال قوائم الكتب الحديثة إلى الجامعات والمعاهد والجهات الثقافية والتعليمية، والتركيز على دور الناشر العربي بتطوير المحتوى وطرح ما هو جديد في صناعة النشر، مع دعم فكرة إقامة معارض وفعاليات داخلية للناشرين المحليين.

أحرزت الطالبة نوران موسى، من جامعة الإمارات العربية المتحدة، المركز الأول في "مختبر الجدران المتساقطة - الإمارات العربية المتحدة" الذي استضاف نسخته الرقمية مننزه جامعة الإمارات العربية المتحدة للعلوم والابتكار "UAEU SIP" - عن فكرتها حول صنع أدوات مائدة ذات استخدام واحد صديقة للبيئة، مصنعة من بوليثيرمات قابلة للتحلل الحيوي ومخلطات نخيل التمر.

وقد أهلها فوزها للمشاركة في نهائيات "مختبر الجدران المتساقطة" الذي سيعقد خلال نوفمبر القادم في مدينة برلين، وسوف يتم احتضان فكرة مشروعها من قبل مننزه جامعة الإمارات العربية المتحدة للعلوم والابتكار، بالإضافة إلى أفضل أربع أفكار تقدمت للمسابقة والذي تم اختيارهم من بين 17 فكرة وصلوا لمرحلة عرض الأفكار من أصل 40 من المتقدمين.

وذكرت نوران وهي طالبة ماجستير في تخصص الهندسة الكيميائية ومساعد باحث في معظم المواد البلاستيكية التي تُصنع، بما فيها أدوات المائدة التي تستخدم مرة واحدة، تُصنع من مواد بترولية غير قابلة للتحلل الحيوي، وتسبب تلوث الهواء والمياه والتربة وقد تسبب أمراض خطيرة مثل السرطان. مما يجعل فكرة منتجها بديلاً جيداً للحفاظ على البيئة وصحة الفرد. وقد عبرت نوران عن سعادتها بفوزها بالمركز الأول في المسابقة وقدّمت شكرها لمننزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار لدعمه واحتضانه أفكار الباحثين الشباب وتقديم كل الدعم لتطوير أفكارهم وتحويلها إلى مشاريع تساهم في تحقيق التنمية المستدامة بالدولة. مختبر الجدران المتساقطة هو منتدى دولي للجيل القادم من المبدعين. يسعى المختبر للترويج للأفكار المميزة وخلق حلقة وصل بين الباحثين وأصحاب المشاريع المتطلعين لحل المشكلات على مستوى العالم. وتستقطب المسابقة اهتمام الباحثين ورواد الأعمال وأصحاب الأعمال الراغبين في استثمار في الأفكار الخلاقة والمبادرات المجتمعية الذي يعرضها المشاركون خلال المختبر على الجمهور ولجنة التحكيم في ثلاث دقائق.

فضي كل عام تستضيف المؤسسات الأكاديمية في مختلف أنحاء العالم نسخ محلية من "مختبر الجدران المتساقطة"، حيث يشارك الفائزون في النسخ المحلية في نهائي المختبر في برلين في النام من نوفمبر، حيث يعرض 100 رائد ومبتكر أفكارهم ومشاريعهم وحلولهم للتحديات الراهنة أمام لجنة تحكيم. يفوز كل المتأهلون للنهائيات بتذكرة لحضور مؤتمر الجدران المتساقطة، حيث يلتقون بشخصيات ملهمة في مجال العلوم والأعمال وصناع القرار السياسي على مستوى العالم. أما الفائزون الثلاث في نهائي المختبر في برلين فسيحصلون على لقب "المبتكر الشاب للعام" من مختبر الجدران المتساقطة بالإضافة إلى جوائز مالية وفرصة لعرض أفكارهم مرة أخرى خلال مؤتمر الجدران المتساقطة.

أبوظبي - الفجر

عقد مجلس جامعة زايد اجتماعه الثاني لعام 2020 عن بعد عبر تقنية الاتصال المرئي برئاسة معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة رئيسة جامعة زايد لاستعراض جملة من المواضيع المدرجة على جدول أعماله.

ورحبت نورة الكعبي في بداية الاجتماع بأعضاء المجلس، مشيدة بالجهود المخلصه ومساهمهم الدؤوبية لتعزيز التقدم الذي تحققه الجامعة على مختلف الأصعدة، الأكاديمية والبحثية والإدارية والمجتمعية، ومتابعهم المتواصلة لمسيرة الجامعة. وأكدت أن الجامعة تسعى لأن تكون دائماً على قدر توفيق قيادتنا الرشيدة وتحرس على تحقيق التميز العلمي والتعليمي وتجسد جانب من رؤيتها الشاملة في تطوير المنظومة التعليمية التي تشكل العنصر الاستراتيجي في التقدم والتنمية المستدامة.

واستهل المجلس اجتماعه بمراجعة تنفيذ التوصيات الصادرة عن اجتماعه السابق، كما عدداً من السياسات الجديدة وتقرير لجانه، وتداول في المواضيع الأكاديمية والاستراتيجية قبل دورة التخطيط القادمة -2022-2026، فهيما يتعلق بالمواضيع الأكاديمية، وافق المجلس على مجموعة برامج البكالوريوس والماجستير التي تقدمها الجامعة واستعرض التوصيات المقدمة من لجنة الشؤون الأكاديمية. كما اعتمد السياسات المتعلقة بإدارة تقييم درجات برامج الدراسات العليا وسياسة القبول

وتعيين أعضاء هيئة التدريس، ووافق على العديد من السياسات الجديدة في المجالات الإدارية والأكاديمية لتشغيل الجامعة بشكل فعال. بالإضافة إلى ذلك، اعتمد المجلس تعديل سياسة الرسوم الدراسية ببرنامجين في الدراسات العليا هما: ماجستير الدراسات القانونية والقضائية، وماجستير العلوم في تقنية المعلومات (الأمن السيبراني). كما ناقش المجلس تقدم أداء جامعة زايد في المؤشرات الاستراتيجية والتطورات العالمية الأخيرة، واستعرض

كليفلان - الفجر

أشارت أبحاث حديثة أجريت في نيوزيلندا إلى أن الأشخاص الذين يسرون ببطء في منتصف العمر، قد يشيخون بسرعة ويعانون ضعفاً في وظائف الدماغ.

وقال الرئيس الفخري لقسم العناية بالصحة في مستشفى كليفلاند كلينك الدكتور مايكل رويزن، تعليقاً على نتائج الدراسة، إن الصحة البدنية للإنسان مرتبطة بصحة العقلية، وأضاف الخبير الذي لم يشارك في الدراسة، أن الضغط على العضلات أثناء المشي السريع، يساعد الجسم على إفراز هرمونات وبيروتينات تحفز وظائف الدماغ وتساعد على النمو، معتبراً أن ثمة "أساس منطقي" لنتائج الدراسة.

ودرس الباحثون ما يزيد على 40 عاماً من البيانات المتعلقة بـ 904 أشخاص في نيوزيلندا، باحثين في الوظائف العقلية لهم بدءاً من سن الثالثة وحتى منتصف العمر. وأظهرت النتائج وجود رابط بين المشي ببطء في سن 45 وتسارع الشيخوخة وتراجع عمل الدماغ.

وقال الدكتور رويزن إنه من المعروف أن بطء المشي لدى كبار السن علامة على تدهور وظائف العقل. ومع ذلك، قال إن القدرة على تحديد التوتيرة البيئية في المشي خلال الأربعينيات من العمر يتيح فرصة

تتأهل للمشاركة في النهائي ببرلين بتصنيع أدوات صديقة للبيئة

طالبة من جامعة الإمارات تفوز بالمركز الأول في مسابقة مختبر الجدران المتساقطة



والزراعة في جامعة الإمارات العربية المتحدة، والسيد عمر الشنار، الرئيس التنفيذي ومؤسس "جسور"، والدكتور طيب زناطي، عميد كلية تقنية المعلومات في جامعة الإمارات العربية المتحدة، والدكتور نبال شيرك، المدير التنفيذي لمننزه جامعة الإمارات العربية المتحدة للعلوم والابتكار. ومن جانبه قال سعادة أحمد محمود فكري، مدير عام صندوق الوطن بالإنيابة، "إننا في صندوق الوطن نفخر بتعاوننا المستمر مع جامعة الإمارات في دعم وتمكين المبتكرين والباحثين ورواد الأعمال كما يسعدنا أن نساهم ضمن مسابقة "مختبر الجدران المتساقطة" والتي تهدف إلى تشجيع الطلبة والباحثين والمهنيين الشباب ورجال الأعمال والأساتذة على المشاركة بالمشاريع البحثية والأفكار الإبداعية لتطوير مشاريع ريادية الأعمال." قال عمر الشنار، الرئيس التنفيذي ومؤسس "جسور"، "العطاء ورد الجميل للمجتمع مع جزة لا يتجزء من قيمنا كإماراتيين، وقد أتاحت لي المشاركة كمضو لجنة تحكيم الفرصة لمساعدة رواد الأعمال والمبدعين الذين عرضوا أفكارهم لتحقيق أحلامهم.

وقالت الدكتورة نهال شيرك، المدير التنفيذي لمننزه جامعة الإمارات العربية المتحدة للعلوم والابتكار وأحد أعضاء هيئة التحكيم للمختبر في نسخته المحلية: "إننا في مننزه جامعة الإمارات العربية المتحدة للعلوم والابتكار نفخر بأن تكون شركاء مؤسسة الجدران المتساقطة المرموقة وأن نقوم بتنظيم مختبرهم في دولة الإمارات باعتبار أن هذه المسابقة هامة لأنها تشكل فرصة لنا لاستقطاب أفكار رائدة وتطويرها وتحويلها إلى مشاريع جاهزة للمنافسة في السوق، من خلال تقديم الدعم والخدمات واحتضان مشاريع الطلبة الشباب".

شارك في لجنة التحكيم سبعة حكام من خلفيات وتخصصات متنوعة، هم: الدكتور عبد القادر أبو صافية، نائب أول رئيس قسم التكنولوجيا والمواد المتقدمة في ستراتا، وسعادة أحمد محمود فكري، مدير عام صندوق الوطن بالإنيابة، السيد أحمد صالح، شريك ورئيس براءات الاختراع والتصاميم (البحث والتطوير والابتكارات) في شركة التميمي ومشاركوه، الدكتورة إيلكه نيومان، أستاذ مساعده في كلية الأغذية

مجلس جامعة زايد يعقد اجتماعه الثاني لعام 2020

نظر خارجية حول المؤشرات التي تخص جامعة زايد، والتي انعكست على الروافع الاستراتيجية الرئيسية قبل دورة التخطيط الاستراتيجي للجامعة لعام 2022. وسجل المجلس ملاحظات وأفكاراً حول الجهود التي قامت بها الجامعة مؤخراً في مجال التعلم عن بعد وراجع الإعداد والتضير لـ "حفل التخرج الافتراضي التي تعتمده الجامعة إقامته. وأخيراً، اعتمد المجلس تقرير مدقق الحسابات الخارجي والقوائم المالية الختامية للجامعة عن العام المنتهي في 31 ديسمبر 2019 بناء على معايير المحاسبة الدولية لمؤسسات القطاع العام.

حضر الاجتماع أعضاء مجلس الجامعة: معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للعلوم المتقدمة نائب رئيس مجلس الجامعة، وسعادة ناصر إسماعيل البلوشي، الوكيل المساعد لشؤون الرعاية الاجتماعية بوزارة تنمية المجتمع، وسعادة عبد الناصر الشعالي مساعد الوزير للشؤون الاقتصادية بوزارة الخارجية والتعاون الدولي، وسعادة شذى الهاشمي مدير إدارة مركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي، وسعادة حميد مطر سالم الظاهري، الرئيس التنفيذي للمجموعة، شركة أبوظبي الوطنية للمعارض (أدنيك)، وسعادة مريم سعيد غباش نائب رئيس مجلس إدارة شركة أبوظبي للاستثمار، والسيد سعيد سلطان الظاهري، رجل أعمال، و د. روبرت ويلان، أستاذ فخري وخبير في التخطيط الاستراتيجي، والسيد حسن النجار، رجل أعمال، إلى جانب السيد محمد نقى، مدير إدارة التفتيش والمتابعة بوزارة شؤون مجلس الوزراء والمستقبل.



المجلس تقرير مكتب رئيس مجلس الوزراء حول تطبيق الاستراتيجية وجودة الخدمات ذات الأولوية للجامعة للفترة 2018-2019، وتقرير وزارة التربية والتعليم عن مؤشرات التمويل القائمة على الأداء لعام 2019، والتقرير الصادر عن هيئة تنظيم الاتصالات حول مؤشرات تمكين الحكومة الذكية لعام 2019. واستعرض المجلس التصنيفات التي أصدرتها منظمة "كيو إس" العالمية لجامعات العالم لعام 2021 بهدف الحصول على وجهات

بعد إيجاد صلة بين المشي البطيء وسرعة الشيخوخة

خبراء كليفلانديك يقدمون نصائحاً هامة للعناية بصحة الدماغ



للتدخل، وأضاف: "يمكن القول إن من يسرون ببطء في سن الخامسة والأربعين قد بدأوا يشهدون تراجعاً في عمل الدماغ. وذلك يعني أن على المرء، إذا وجد أن سرعة مشيه تتباطأ، اتخاذ الإجراءات الكفيلة بتعزيز صحة دماغه".

ويوصي خبير الطب الباطني الأشخاص بالسعي للسيطرة على الإجهاد وممارسة النشاط البدني والأنواع التي تساعد في معالجة السرعة، علاوة على تجنب الدهون المشبعة والسكريات، على سبيل المثال لا الحصر، وذلك في سبيل تحسين صحة الدماغ.

عادات لتحسين صحة الدماغ

ويرى الدكتور دايلان وينت من مركز لو روفو لصحة الدماغ التابع لكليفلانديك، من جانبه، أن بالإمكان تحسين صحة الدماغ، قائلًا إن اتباع العادات الصحية يمكن أن يقلل خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 35 بالمئة، وأوصى بممارسة التمارين الرياضية بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع، أي ما بين 20 و30 دقيقة في اليوم، والاعتماد على نظام غذائي صحي.

وأكد الدكتور وينت أن تناول الكثير من الخضروات الورقية والزيتون الجيدة، كزيتون الأسماك والمكسرات، والكثير من الفاكهة الطازجة، وخاصة التوت، يمنح الإنسان منافع صحية لجهة الحفاظ على صحة الدماغ، فضلاً عن الصحة العامة. لكنه حذّر، مع

جديدة، وأضاف موضحاً: "إذا كنت معتاداً على ممارسة تمرين ذهني لغوي، مثل الكلمات المتقاطعة، فربما عليك التحول إلى شيء آخر رياضي ومنطقي، مثل لعبة سودوكو". كذلك أشار الدكتور وينت إلى التفاعل الاجتماعي بوصفه "تمريناً إدراكياً قوياً، سوف يساعد على إبقاء العقل نشطاً"، في حين أوصى بتجنب شرب الكحول والتدخين، والحرص على سلامة الرأس من الصدمات.

منوعات العناية

23

بدلاً من اللجوء إلى الخصلات المستعارة،
لم لا تعملين على إطالة شعرك الطبيعي
قبل أشهر من زفافك؟ خطوات بسيطة
وسهلة تساعد على نمو شعرك شرط أن
تتقيدي بها بشكل منتظم. إليك في ما يلي
كل الحيل للحصول على خصلات في يومك
الكبير.



15 حيلة سهلة لإطالة شعرك قبل موعد زفافك



اليوغا، لأن التوتر يسبب ضعف نمو الشعر. اضغطي
هنا لتتعري في على وضعيات اليوغا التي تساهم في جعلك
سعيدة وأكثر راحة.

تناول المكملات الغذائية،
تناولي الفيتامينات التي تعزز نمو شعرك، وتحميه
من التلف والتكسر. الجني إلى البيوتين، زيت
السلك وغيرها من المكملات الغذائية التي تحارب
تساقط الخصلات. اضغطي هنا
لمزيد من الفيتامينات.

التقليل من صبغ الشعر:
إن صبغة الشعر تحتوي على مواد كيميائية تؤذي الشعر
وتتلفه مع مرور الوقت،
خصوصاً إذا أفرطت في ذلك.
لذلك،
حاولي خلال هذه الفترة أن ترحي خصلاتك والإعناء
بها من خلال تطبيق الكريمات والأقنعة.
إذا كنت تودين صبغ شعرك للشعور بتغيير، بإمكانك أن
تلجئي إلى الصبغات الطبيعية.
إضغطي هنا للمزيد من المعلومات.

غسل الشعر بالشاي الأسود:
قد تكون هذه العادة تقوم بها المرأة الهندية، لكنها فعالة
جداً.
قومي بغسل شعرك بالشاي الأسود الذي يحتوي على
عناصر تقوي الخصلات وتساعد على النمو.

الإكثار من شرب المياه:
المياه، المياه وشم المياه... هذه
الأخيرة هي الحل الأمثل لكل
المشاكل.
اشربي نحو 8 أكواب من
المياه يومياً لتعزيز نمو
شعرك. لكن انتبهي، هذا لا
يعني أن تتوقفي عن شرب
المياه بعدما تحصلين على
النتيجة المرجوة، بل واطبي
على فعل ذلك باستمرار.

النوم على وسادة من
الحرير:
استبدلي وسادتك القطنية
بوسادة من الحرير،
فهذا النوع من القماش
يخفف من تكسر

والتساقط خصوصاً مع الإستعمال اليومي.

تجنب لف الشعر بالمنشفة بعد الاستحمام: عادة سيئة
تقومين بها بعد الانتهاء من غسل شعرك، كونها تؤذي
الخصلات وتؤدي إلى تلفها،
إذ تحتوي المنشفة على الألياف المضرّة بالشعر، خصوصاً
إذا كانت مشدودة جداً.

الإبتعاد عن ربط شعرك بشدة:
نحن لا نعني ألا تقومي بربط شعرك، لكن ننصحك
بعدم الإفراط باعتماد ذيل الحصان أو الكعكة وبشكل
محكم.
هذا الأمر يؤدي إلى تكسر خصلاتك ما يمنع بالتالي
نموه خصوصاً إذا ربطت شعرك لمدة طويلة.

اتباع نظام غذائي صحي: إن النظام الغذائي غير الصحي
هو أحد الأسباب التي تحول عدم نمو الشعر.
لذلك، أدخلي المأكولات الغنية بالفيتامينات مثل الأسماك،
الفاكهة والخضار التي تساعد على إطالة الشعر مع مرور
الوقت كونها تحفز إنتاج الكولاجين.

الإبتعاد عن التوتر:
قد يكون هذا الأمر صعباً عليك، لكن
حاولي قدر المستطاع خلال هذه
السنة ألا تتعرضي إلى الكثير من
الضغوطات النفسية.

الجئي إلى التمارين التي
تساعدك على الإسترخاء مثل

قص الشعر:

وهنا نعني أن تقومي بقص الأطراف المتقصفة، حتى
تحتفظي على قوة وصحة خصلاتك. ننصحك بأن تبديني
بهذا الروتين قبل سنة من تحديد موعد زفافك، وقومي
بهذه الخطوة مرة واحدة كل 3 أشهر.

تدليك فروة الرأس:

هذه الخطوة تحفز الدورة الدموية، ممّا يساعد على
إطالة الشعر. قومي بالتدليك لمدة 10 دقائق قبل
الإستحمام بزيت الزيتون مثلاً.

تجفيف الشعر:

لا تخلدي إلى النوم قبل تجفيف شعرك، لأن الشعر الرطب
يجعل الخصلات أكثر عرضة للتساقط والتكسر.

الإبتعاد عن المستحضرات الغنية بالمواد
الكيميائية:
ابتديني عن كل مستحضرات الشعر من الشامبو، إلى
الأقنعة وصولاً إلى الكريمات التي تحتوي على مواد
كيميائية، لأنها تضعف الشعر. الأمر الذي يؤدي إلى
تساقطه مع مرور الوقت. الجني إلى تلك المستحضرات
الغنية بالزيوت الطبيعية.

غسل الشعر بالمياه الباردة:

ربما أنت من الأشخاص الذين لا يحبذون الاستحمام
بمياه باردة،
لكن يمكنك أن تقومي بغسل شعرك لثوان قليلة بها
فور انتهاء الحمام. المياه الباردة تلعب دور مهم في إطالة
الشعر، وجعله يبدو صحياً، إذ أنها تمنعه من فقدان
الرطوبة وتحميه من الأضرار التي قد تنتج عن
الحرارة التي يتعرض لها.

التقليل من استخدام الأدوات
الكهربائية:

عليك أن تبديني قدر المستطاع
عن استخدام مجفف الشعر
والفير، لأن الحرارة
المرتفعة تؤدي
الخصلات
وتعرضها
للتلف

درجات (الهايلايتر) المناسبة للبشرة السمراء

لكل نوع من أنواع البشرة ماكياج مناسب له، كذلك لون البشرة، إذ أن ماكياج البشرة الفاتحة
يختلف كلياً عن ماكياج البشرة الغامق، حتى في استخدام الهايلايتر، وكونه متوافر بأكثر
من لون، يجب معرفة اللون الأنسب للون البشرة واستخدامه، واليوم سنتعرف على درجات
الهايلايتر المناسبة للبشرة السمراء.

استخدام الهايلايتر السائل فاكثري بتوزيعه
بواسطة طرف اصبعك، أما إذ استخدمت
الهايلايتر البودرة فاستعيني بالفرشاة.
درجات الهايلايتر المناسبة للبشرة
السمراء



الهايلايتر في الماكياج
شكل الهايلايتر ثورة في عالم الماكياج مؤخراً،
إذ أنه من أدوات الماكياج البسيطة والتي بالرغم
من ذلك لديها مفعول كبير وملفت، حيث أن
الغرض من استخدام الهايلايتر هو تسليط
الضوء على المناطق المطلوبة سواء في الوجه
أو الجسم، لإبرازها بطريقة ناعمة، حتى أنه
قد يغني عن استخدام الكونتور لنحت الوجه
للإطلالات الصباحية التي تتطلب ماكياج
ناعم وبسيط.

- في حال الرغبة بالحصول على ماكياج وجه
ملفت بشكل كامل، قومي بتطبيق الهايلايتر
السائل على كامل وجهك بعد ترطيبه، ووزعيه
بواسطة الاسفنجة، ومن ثم طبقي كريم
الأساس.

- أو يمكن بعد تطبيق كريم الأساس على
كامل الوجه، وإخفاء عيوب البشرة بواسطة
الكونسيلر، وعمل كونتور الوجه، توزيع
الهايلايتر سواء كان سائل أو بودرة على أماكن
محددة من الوجه، وهي المناطق التي ترغبين
في إبرازها مثل أرنبة الأنف، الوجنتين، مدمع
العين، تحت الحاجب وفوق الشفة، إذ أنه في حال

دليلك للمواد السامة في مستحضرات التجميل

وتظهر هذه المواد في مستحضرات العناية
والتجميل تحت اسم (ميثيل بارابين
Methylparaben) أو (إيثيل بارابين
Ethylparaben) أو (بارافينوم ليكويديوم
Paraffinum Liquidum) أو (زيت
معدني Mineral Oil).
ولتجنب هذه المخاطر ينبغي اختيار منتجات
العناية والتجميل الخالية من هذه المواد
الضارة.
من جهتها، حذرت مجلة (أوكو تست) الألمانية
من احتواء بعض أقنعة الوجه على مواد ضارة
بالحمد المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر من
احتواء مستحضرات العناية والتجميل على
مواد ضارة بالصحة،
مثل البارابين والبارافين، وهي مواد تستخدم
كمواد حافظة في منتجات العناية والتجميل
كالشامبو وجل الاستحمام وأحمر الشفاه
والكريمات.
وأوضح المعهد الألماني أن مادة البارابين قد
تسبب في حدوث خلل بالنظام الهرموني
بالجسم، في حين تحوم شبهات حول مادة
البارافين بأنها مادة مسرطنة.





•• أبو ظبي - الفجر:

نظمت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة بالشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة اليونسكو جلسة حوارية بعنوان: "تراث الموصل.. عهد جديد.. بسواعد الشباب"، وذلك بمناسبة ذكرى مرور ثلاث سنوات تدمير الجامع النوري ومنازته الحدياء في مدينة الموصل على أيدي تنظيم داعش الإرهابي.

خلال ندوة نظمها وزارة الثقافة وتنمية المعرفة

موصليون: إعادة إعمار الجامع النوري ومنازته الحدياء يمثل إحياء المجتمع الإبداعي والحركة الثقافية بكاملها في الموصل

العديد من الشباب الموصل يشاركون في إعداد تصاميم للملابس، ولديهم مهارات عدة وأفكار ستسهم في دعم الصناعة في الموصل، مقترحة العمل على بناء مصنع في المدينة يضم الكفاءات والطاقات الشبابية من النساء والرجال للعمل في مجال التصميم وإعالة أنفسهم لتعويض ما أتم بهم جراء الحرب.

في نهاية الجلسة، أكد المشاركون أن إعادة بناء الجامع النوري ومنازته الحدياء وكنيست الطاهرة والساعة، يجسد التجانس والتوازن المجتمعيين بين أطراف وشراخ مجتمع الموصل، وأن هذا الإعمار المشترك يعد فرصة لتحفيزهم للعودة إلى منطقتهم وتاريخهم، والعمل معاً على إعادة إحياء روح الموصل عبر صوت الأذان ودقات أجراس الكنائس لتم روح التسامح أرجاء المدينة من جديد.

بالملف الثقافي الذي يوازي أهميته عمليات الإعمار والبناء، حيث أن أبناء الموصل بحاجة إلى إعادة بناء دور سينما والتي دُمّرت جميعها خلال الحرب، إلى جانب إعادة الموسيقى الموصلية ذات الطابع الخاص سواء من خلال القيام بإنشاء مدارس تدريب موسيقية أو إنشاء دار أوبرا، لأننا على يقين بأن ترميم المشاريع الثقافية والتراثية تعتبر إغاثة لروح الموصل والموصليين.

وأكد علي البارودي، أن أهل الموصل لديهم شغف كبير بالثقافة، فبعد تحرير المدينة في يوليو 2017، أقيم أول مهرجان ثقافي للكتاب في سبتمبر 2017 بحضور 5000 شخص في حرم جامعة الموصل، وتم توزيع ما يقارب 13 ألف كتاب، وهو ما يؤكد على أن المدينة التي تهتم بالكتاب قبل الإعمار مدينة لن تموت، من جهتها، أوضحت نرجس دنون، أن هناك

بنفس الانحناء الذي يميزها على مر التاريخ. وأوضح عبد الرحمن الحجار، أنه تم جمع "الطابوق" الخاص بالجامع والقطع الصغيرة بشكل كامل وهو ما يؤكد على أن إعادة البناء ستكون مع الحفاظ على قيمته التاريخية، حيث أن استخدام المواد الحديثة سيُفقّد الجامع النوري أهميته الأثرية، أمّلين عودة المنارة بشكلها الأصلي وبقيمتها التراثية التي تُشكل رمزاً للموصليين، لافتاً إلى ضرورة تشجيع الصناعات والحرف التي اشتهرت بها الموصل، وأبرزها النقش على الحجر والخشب، من خلال تدريب أبناء المدينة عليها في ظل وجود الخبرات القليلة من الحرفيين القدامى.

وأوضح فهد صباح إن علاقة الموصليين بالجامع النوري ومنازته الحدياء هو ارتباط ذاكرتهم بالتراث والتاريخ، مُعرباً عن أمه في الاهتمام

أعدادهم إلى ما يقارب 300 شخص من الفترة فبراير 2019 وحتى مارس 2020، حيث تمت إزالة الأنعام والخلفات الحربية، كما تم عزل القطع التراثية والتاريخية في الموقع وتصنيفها وتوثيقها وترقيمها، مشيراً إلى أن العمل مع اليونسكو استمر على الرغم من تأثير كوفيد-19 على سرعة الإنجاز، في حين تنتظر وصول المعدات والأجهزة من الخارج للبدء بإجراءات فحوصات للتربة وأعمال التصميم الأساسية لوقف المشروع، حيث سيهدد الربيع الأخير من العام الجاري المباشرة الفعلية للمرحلة الثانية من إعادة الإعمار.

من جهته أشار الدكتور صهيب الدرزي، إلى إجراء بحوث ودراسات عدة من قبل الخبراء والاختصاصيين في جامعة الموصل والذين أكدوا إمكانية عودة منارة الجامع كما كانت في السابق

النوري ومنازته الحدياء، مشيرة إلى أن قرار دولة الإمارات في عام 2018 بتبني مبادرة اليونسكو بإعادة البناء، كانت رسالة أمل لمواجهة الأفكار المتطرفة التي تحاول جاهدة محو التراث الإنساني والثقافة وزرع الخوف في المجتمع. وقالت نورة الكعبي: "في يوم ما ستعلو المنارة الحدياء للجامع النوري وتحلق في أفق الموصل، وسيعاد بناء الكنائس وإقامة المناسبات الثقافية والموسيقية، والعديد من الفعاليات الأخرى التي تمثل السمو الإنساني الذي كاد أن تختطفه أيدي الظلام وأعداء التنوير، وأنه بفضل بجهود ودعم دولة الإمارات ومنظمة اليونسكو سترجع إبتسامة الموصليين وعناقمهم للحياة.

من جهته أوضح رakan العلاف، أنه تم إنجاز المرحلة الأولى من مشروع إعادة بناء الجامع النوري بسواعد أهالي الموصل الذين وصلت

شارك في الجلسة التي أدارتها مينا العربي رئيسة تحرير صحيفة ذا ناشيونال، كل من نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة، الدكتور صهيب الدرزي، رئيس المكتب الاستشاري الهندسي في جامعة الموصل، وراكان العلاف، مدير المشروع الوطني لإعمار الجامع النوري في اليونسكو، وعلي البارودي، أستاذ ترجمة في جامعة الموصل ومصور فوتوغرافي، وفهد صباح، ناشط عراقي في المجال الثقافي ومؤسس ملتقى الكتاب، وعبد الرحمن الحجار، أحد مفتشي آثار وتراث محافظة نينوى في وزارة الثقافة والآثار العراقية، ونرجس دنون، متطوعة مع فريق عمل منظمة اليونسكو.

وأشادت نورة الكعبي، بالسواعد الوطنية من الموصليين الذين كان لهم الدور الكبير في إنجاز المرحلة الأولى من مشروع إعادة بناء الجامع

خلال جلسة (عن بعد) استضافت مطور المحتوى الدرامي فادي حداد

مكتبات الشارقة العامة تطلع جمهورها على أساسيات كتابة الأفلام القصيرة

والرجوع إلى الدراسات التي تناولت الظاهرة، ومقابلة الأشخاص الذين عاشوها أو تأثروا بها، لتكوين صورة شاملة تستند إلى معلومات دقيقة تضيء قوة ومصداقية على العمل.

واختتم مطور المحتوى الدرامي الجلسة بتوصيات لهواة ومحبى صناعة سيناريو الأفلام القصيرة، تتضمن مشاهدة عدد كبير من هذا النوع من الأفلام، والإطلاع على أكبر عدد ممكن من نصوصها، لمعرفة أساليب الكتابة، والوصف، وتنوع الحدث، وتطوير الشخصيات أو تمردها، بالإضافة إلى تقمص كل شخصية من شخصيات الفيلم، حتى يتمكن من صياغتها كتابة في النص السينمائي، وتهيئة عالم القصة في مخيلته، والاعتماد في البدايات على استقاء القصص من واقع الحياة المحيطة.

يشار إلى أن مكتبة الشارقة العامة تأسست على يد الشيخ سلطان بن صقر القاسمي عام 1925 تحت اسم "المكتبة القاسمية" كمكتبة خاصة له، وشهد موقعها عدة تنقلات، حيث كانت في ساحة الحصن ثم انتقلت إلى مبنى البلدية، ثم إلى قاعة أفريقيات، ثم إلى مبنى المركز الثقافي بالشارقة، والمدينة الجامعية، وفي مايو 2011، افتتح صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة المبنى الجديد للمكتبة في "ميدان قصر الثقافة" تحت اسم "مكتبة الشارقة العامة"، وتجمع أكثر من نصف مليون كتاب في شتى مجالات العلوم والمعارف والآداب بلغات متعددة.

الجيدة، التي يمكنها مساعدة الكتاب المبتدئين، وهواة صناعة المحتوى السينمائي، بالإضافة إلى محدودية شركات الإنتاج المتخصصة، مشيراً إلى أن هذا الواقع يقلل من فرص التنافس التي تعتبر أساساً في صناعة محتوى قوي قادر على فرض مكانته عربياً وعالمياً.

وحول الفرق بين الأفلام القصيرة والأفلام الطويلة، بين أن الأفلام القصيرة هي تلك التي لا تقل مدتها عن خمس دقائق، ولا تزيد عن أربعين دقيقة، بالإضافة إلى أن الفيلم القصير يتضمن عادة شخص واحد أو شخصين على الأكثر، وتكون الشخصية في الفيلم القصير شخصية سهلة وواضحة، فيما تصل مدة الأفلام الطويلة إلى ساعة ونصف وربما أكثر في بعض الأحيان، كما أن الأفلام الطويلة مليئة بالتفاصيل والأحداث، وتتميز بشخصياتها الغامضة والمعقدة.

وحول القواسم المشتركة بين الأفلام الطويلة والقصيرة، أوضح أن كلا النوعين يجتمعان في المخطط الدرامي، إلى جانب تعامل الشخصية أو الشخصيات في كلا النوعين مع تطورات الحدث وذروته، والبحث عن الحلول من خلال مجريات وأحداث هذه الأفلام، وصولاً إلى الحل أو التوصلية للحل في نهايتها.

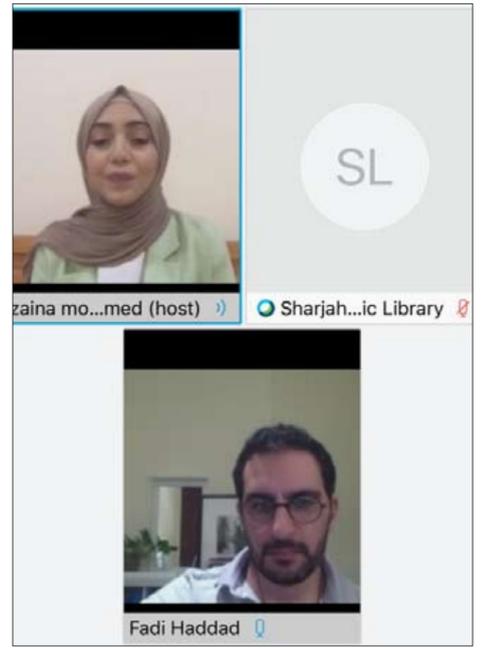
وفي حالة التخصص في النصوص التي تتطرق إلى ظاهرة مجتمعية معينة، حذر حداد من الاجتهاد في التأليف، حتى لا يحدث التباس لدى المتابعين بين ما يعرض وبين حقيقة الظاهرة، متوماً بضرورة البحث والتقصي،

نظمت مكتبات الشارقة العامة، التابعة لهيئة الشارقة للكتاب، أمس الأول السبت، جلسة افتراضية (عن بعد) تحت عنوان "أساسيات كتابة الأفلام القصيرة"، استضافت خلالها المدرب وكتابة السيناريو الأردني فادي حداد، للحديث عن أهمية الأفلام القصيرة ودورها في تعزيز صناعة السينما، ومهمة الكاتب ومهارته في تقمص شخصيات أفلامه.

وحضر الجلسة التي أدارتها الإعلامية زينة خالد نجم جمهور من هواة السينما وصناع الأفلام والمتابعين للحراك الثقافي من مختلف بلدان الخليج والمنطقة العربية، حيث فتحت مكتبات الشارقة العامة باب الحضور أمام الجمهور عبر حساباتها الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي. وأكد حداد الحائز على جائزة مهرجان الخليج السينمائي عن فيلمه "ما ضحكك الموناليزا" أن صناعة السينما العربية لا تزال في طور النمو والازدهار، لافتاً إلى أن التجربة السينمائية المصرية واحدة من التجارب الثرية، التي حققت قفزات نوعية في صناعة الأفلام بشقيها الطويل والقصير، كما تطرق إلى التجارب الخليجية، والأردنية، والسورية في صناعة الدراما الجديدة، داعياً إلى مزيد من الجهد لتحقيق قفزات لافتة في نوعية النصوص السينمائية.

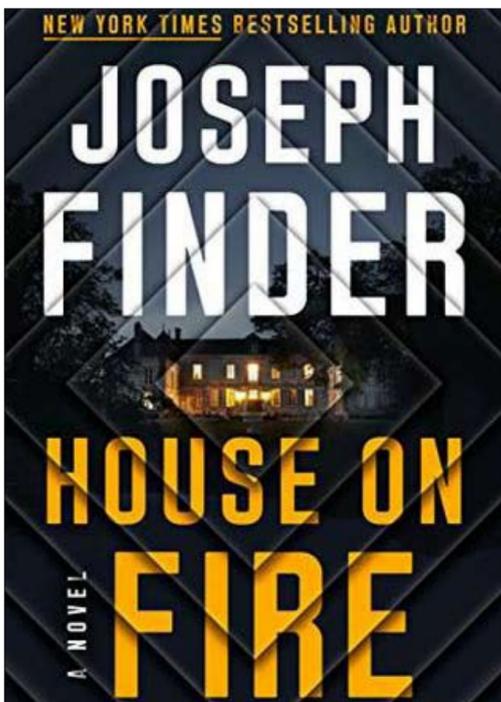
ولفت حداد إلى أن المنطقة العربية في عموها تفتقر إلى النصوص

•• الشارقة- الفجر:



يضم سلسلة جلسات حوارية (عن بعد)

الشارقة للكتاب تطلق «نادي القراء» ويستضيف مبدع سلسلة من الروايات والمؤلفات



القراءة، والتعرف على الإصدارات الأدبية المختلفة. وأوضحت أن "نادي القراء" (عن بعد)، يشكل خارطة أدبية تجمع كبار المؤلفين، مع عشاق الكتب على منصة واحدة نابضة بالثقافة والحياة، وتتيح لهم المشاركة في المناقشات الأدبية، وتبادل الأفكار والآراء، وفتح النوافذ على وجهات النظر المختلفة، معربة عن شكرها على تعاون الكاتب فابندر في مبادرة الهيئة الجديدة، التي يتوقع أن تشهد مشاركة واسعة من القراء ضمن سلسلة المجموعة الكاملة.

لمساعي الهيئة في تعزيز المشروع الثقافي في الشارقة، من خلال تمكين أفراد المجتمع وتوسيع آفاقهم وإثراء معارفهم، وتأكيداً على أن الثقافة والكتب تملك كافة الخيارات والحلول للانتصار على الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم، نظراً لانتشار فيروس كورونا المستجد، بالإضافة إلى أن هذه الأنشطة تمثل متنفساً ثقافياً ثرياً لمختلف أفراد المجتمع، وفرصة لمحبي القراءة لمقابلة كتابهم المفضلين، لتشجيعهم على مواصلة

وتستضيف الجلسة الأولى التي تديرها الكاتبة الإماراتية إيمان اليوسف، الكاتب الأمريكي جوزيف فايندر، ليناكش كتابه "هاوس أون فاير"، حيث يمكن للراغبين في المشاركة، الانضمام على منصة التواصل الافتراضي، عبر الرابط: <https://bit.ly/2Zn3i5k>، في تمام الساعة السابعة من مساء يوم الـ 02 من شهر يوليو القادم، وقالت خولة المحيني، مدير المعارض والمهرجانات في الهيئة: "تأتي هذه الجلسة ترجمة

ضمن جهودها الرامية لترسيخ الكتاب كركيزة أساسية في بناء المجتمع، وخصوصاً في ظل الظروف الراهنة التي يشهدها العالم جراء انتشار جائحة كورونا، أطلقت هيئة الشارقة للكتاب "نادي القراء" (عن بعد)، الذي يستضيف سلسلة جلسات حوارية مع نخبة من الكتاب، للحديث عن واحد من مؤلفاتهم في نقاش مفتوح مع جمهور قرائهم من مختلف بلدان العالم.

•• الشارقة- الفجر:



منوعات

الفكر

27



تطل على الجمهور من خلال برنامج (نفسنة)، الذي يحمل جانباً كبيراً من الجرأة في مناقشة موضوعات يتم طرحها خلال حلقاته، لتخوض به تجربة العمل كمنديعة بعد أن شاركت في مجموعة من الأعمال الدرامية والسينمائية خلال السنوات الماضية أبرزت موهبتها كممثلة، بجانب عشقتها الغناء.

عن البرنامج، ورأيها في قرار منع فناني المهرجانات، كان مع الممثلة إيمي سالم هذا الحوار.

تقديم البرامج كان بالنسبة لي تحدياً جديداً

إيمي سالم: الغناء بالنسبة لي غذاء الروح

show لأنه خفيف ولطيف ويهدف إلى تغطية القضايا المجتمعية ويساعد في نشر الخير والأعمال الجيدة من المجتمع، مع حوارات ظريفة بين المذيع والنجوم، ولحي الشديد للسيارات أتمنى تقديم برنامج مثل super car blonde، تكون بطلته اليكس فتاة شقراء، تقوم بتجربة السيارات وتقيمها.

- هل واجهتك (نفسنة) في الوسط الفني؟
- النفسنة جزء من الطبيعة البشرية، موجودة في كل مكان، لكن هناك نفسنة إيجابية وأخرى سلبية، الإيجابية أن ترى أحداً أفضل منك وتسمى وتجتهد لتنافسها وتتفوق عليه، أما النفسنة المريضة، فلن أتحدث عنها.
- لماذا لم تشاركي في دراما رمضان؟
- الأمور لم تكن طبيعية وما عرض عليّ لم يناسبني، فضلاً عن الأزمة الصحية الموكية لجائحة فيروس كورونا، التي أجبرت الجميع على العزل المنزلي وأوقفت كثير من الأعمال.
- ما شروطك قبل الموافقة على المشاركة في أعمال درامية؟
- الشرط الأساسي هو الإيمان بالعمل، بالذور وما سيرتكه في مسيرتي الفنية، وأي شيء غير هذا، أي شروط أخرى يمكن التحدث فيها.
- ألم تفكري في طرح (ستغل) غنائي؟
- الغناء بالنسبة لي غذاء الروح، حتى الآن لم أجد الأغنية التي تغذي روحي وتترك علامة، لذلك ابتعدت عن الغناء، وإن كنت أمارس الغناء في البيت للأولاد وللنفس.
- ما رأيك في قرار نقيب المهن الموسيقية هاني شاكر بمنع مطربي المهرجانات من الغناء؟
- قانون النقابة ينص على أن يتم اختيار المطربين في الغناء من أجل الحصول على العضوية، فإذا كان المنع على هذه المبادئ فالموضوع فيه شيء من الصحة، لا شك أن المهرجانات أسلوب غناء مختلف، مثلما بدأ عدوية حياتها كمغني شعبي وقتها قالوا (إنه يفسد الفن الجميل)، المهرجانات نفس الأمر، فهي مسموعة ومطلوبة، لذلك أرى أن تستحدث النقابة شعبة للأغاني الشعبية (المهرجانات)، أن تكون تحت رعايتها وتشرف عليها، اعتقد أن ذلك سيحسن بشكل كبير من الأسلوب الغنائي الخاص بفناني المهرجانات.
- ألم تفكري في الوقوف على خشبة المسرح؟
- شاركت من قبل على مدار 9 شهور مع الفنان سامي العدل، الله يرحمه، في مسرحية (إن كبر ابنك)، يمكن تكرار التجربة بشرط أن يكون الاستعراض كما يجب.
- ما الشخصية التي تتمنين تجسيدها؟
- سؤال صعب، لأن هناك شخصية قد تجسدها بشكل قوي ونفس الشخصية قد تجسدها بشكل عادي، لذلك انتظر الشخصية التي تضيف لي وأشعر فيها بالمنافسة، أي تكون شخصية ليست سهلة وليست مجرد دور والسلام.
- كيف تتعاملين مع التعليقات غير اللائقة في وسائل التواصل الاجتماعي؟
- الانتقادات تعتبر آراء، أقرأها وأحاول فهم منظور كاتبها، أحاول تبرير طريقة حوارها، لو كان بها ما يسيء أسامحة، لأنه يحكم من منظوره الشخصي فقط.
- كيف تتعاملين مع من يحاول التدخل في حياتك الخاصة؟
- للأسف الكل يتدخل في حياة الكل، لكن هناك من أسمح له بذلك، والباقي لا أريد عليه وأتركه لحاله، يعيش الصورة التي وضعها في خياله أيا كانت، حقيقة أم لا.
- ما هوايتك بعيداً عن التمثيل والغناء؟
- أحب السفاري بالسيارات جداً، برفقة الكتب ومن أحبهم.
- هل توافقين على دخول ابنائك الوسط الفني؟
- لهم كامل الحرية في اختيار مستقبلهم طالما عن اقتناع، وسأقف وأدعم كلا منهم في اختياره طالما سيختار مهنة شريفة يرى فيها نفسه، وسأظل معه من أول المشوار حتى يصل إلى العالمية في المجال الذي يختاره.
- ما طموحك الفني؟
- عمل دولي في هوليوود، ليس هذا فقط بل أكون واحدة من block busters.

• لماذا توجهت إلى تقديم البرامج؟

– تقديم البرامج كان بالنسبة لي تحدياً جديداً، طرح فكرة ومناقشتها في برنامج بدلا من تمثيلها في فيلم أو مسلسل كان جديداً بالنسبة لي، رأيتها تجربة يجب خوضها، الحمد لله وفتحت في برنامج (نفسنة)، الذي حقق نجاحاً جيداً، والقادم أفضل إن شاء الله.

- كيف انضمت إلى فريق البرنامج في موسمه الخامس؟
- سعدت جداً حينما أبلغني طارق نور برغبته في انضمامي لفريق البرنامج، لأنه من البرامج الناجحة، ما زاد من مساحة الثقة في نفسي فوافقته على الفور.
- ألم تتردد في قبول الموافقة على البرنامج لأنه يحمل جانباً كبيراً من الجرأة؟
- القضايا التي يطرحها أحب الأشياء الجريئة جداً، لهذا لم يكن لدي مانع، أما طرح الفكرة بحرية ودون فلترة فففيه شيء من الجمال، تماماً مثل الارتجال العارفين.
- هل كان لك شروط في الموضوعات التي تطرحها للنقاش؟
- كان شرطي الأساسي أن يتم التعامل مع الموضوعات بحرية، وألا يحاول أحد تغيير شخصيتي، لكي أكون بطبيعتي على الشاشة.
- هل توقعات نجاح الحلقات؟
- الحمد لله كان عندي ثقة إن الله سيكافئنا على مجهودنا، لم يكن الأمر سهلاً، لأن البرنامج له خلفية ومذيعات قويات ومختلفات، وفكرة أن تأخذ مكان غيرنا ونضيف للبرنامج كان تحدياً صعباً، إلا أننا نحمد الله لأن التوفيق حالفنا.
- كيف كان التحضير للبرنامج مع المذيعين الآخرين؟
- الحمد لله كان هناك توافق من اللحظة الأولى رغم اختلاف الشخصيات، وهذا ساعد على أن يجري التصوير بسلاسة وتخرج الحلقات بالشكل الجيد الذي شاهدته الجمهور.
- ما الموضوعات التي قررت مناقشتها؟
- موضوعات مختلفة من وسائل التواصل الاجتماعي، ومع كتاب، ممثلين، مغنين، وشخصيات عامة.
- ما نوع البرامج التي تتمنين تقديمها على الشاشة؟
- أتمنى أن أقدم برنامجاً قريباً من برنامج the ellen.



ياسمين صبري حول مسلسلها: (فرصة ثانية نجح)

استطاعت ياسمين صبري أن تصبح واحدة من أبرز النجمات خلال فترة وجيزة، وهي تتمتع بجمال وكاريزما وطلاقة تجعلها محط أنظار وحديث الكثيرين.

وأخر أعمالها مسلسل "فرصة ثانية" الذي عرض في شهر رمضان الماضي، وقد اختلفت ردود الأفعال حوله رغم المشاهدة الجماهيرية الكبيرة التي كان يحظى بها.

وقالت صبري حول تجربتها في مسلسل "فرصة ثانية": "فرحت جداً بها فلقد قدمت فيها ما كنت أبحث عنه بعد مسلسل "حكاياتي" العام الماضي، وأعتقد أن العمل حقق نجاحاً مميزاً على مستوى المشاهدة".

أمينة خليل تنجز تصوير مسلسل (توأم روحي)

أنجزت الفنانة أمينة خليل تصوير (توأم روحي)، من خلال الديكور الخاص بالعمل وجمعت المشاهد بينها وبين الفنان حسن الرداد وباقي فريق العمل. وأعاد مخرج لفيلم الفنان عثمان عثمان أبووليين قادراً، من كلمات نادر عبدالله، وتوزيع خالد عز، ويشارك في البطولة الفنانون هالة تأجيله الفترة الماضية، لوضع بعض اللمسات الجمالية عليه،

وخاصة أنه لم يتحدد بعد موعد عرضه، انتظارك لقرار إعادة افتتاح دور العرض التي توقفت فيراير الماضي.

وتدور أحداث الفيلم في إطار رومانسي، حيث يقوم ببطولته عدد من النجوم، منهم: حسن الرداد، وأمينة خليل، وعائشة بن أحمد، وهو من كتابة أماني التونسي، وإخراج عثمان أبوولين.

يُذكر أنه يعرض لأمينة خليل حالياً مسلسل (ليه لا)، من تأليف مريم نعوم، سيناريو وحوار دينا نجم ومجدي أمين، وتقني التتر الفنانة آمال ماهر، بأغنية (اللي أبوولين) من كلمات نادر عبدالله، وتوزيع خالد عز، ويشارك في البطولة الفنانون هالة تأجيله الفترة الماضية، لوضع بعض اللمسات الجمالية عليه،

السعيد وناردين فرج، ومن إخراج مريم أبووعوف.



الفكر

حولي غرفة طفلك إلى ركن للسعادة والبهجة



يقضي أطفالنا خلال هذه الفترة وقتاً طويلاً من يومهم في غرفهم، وذلك نتيجة بقاءهم في المنزل بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد، لكن البقاء في المنزل لفترة طويلة قد يسبب الضيق للأطفال، وبالتالي يجب علينا كأهباء أن نبذل كل ما بوسعنا من أجل إعادتهم خلال فترة بقاءهم معنا في المنزل.

غرفة طفلك يمكن أن تتحول إلى ركن للبهجة والسعادة عبر بعض التغييرات، أولاً، يجب أن تهتم بالوان

الغرفة بحيث تكون هادئة ومبهجة في نفس الوقت، الأمر الثاني يتوقف على شخصية وميول طفلك، فإذا كان طفلك يحب الرسم، يمكنك توفير أدوات للرسم وإعداد معرض صغير لأعماله داخل الغرفة، وإذا كان يحب القراءة، صممي له ركناً للقراءة فيه مكتبة تحتوي على كتب لطيفة ومسلية، كما يجب أن تشمل الغرفة ألعاباً يفضلها طفلك، بحيث يشعر بالسعادة عندما يدخل إلى غرفته، ولا يمل من قضاء وقت طويل فيها.

إزالة رائحة الدخان من

الأثاث.. اليك هذه النصائح

تعلق رائحة دخان السجائر في الأثاث، إذ تنتج عن التدخين جزيئات مجهرية من الزيت والقطران، وهذه الأخيرة تلتصق بشدة على الأسطح الملامسة لها، سواء الملابس أو أثاث السيارة أو أنحاء مختلفة في المنزل، ما يتسبب بالرائحة القوية والكريهة، فما هي الطرق المساعدة في إزالة رائحة الدخان من الأثاث، تحديداً؟

إزالة رائحة الدخان من الأثاث.. اليك هذه الطرق

- يمسح الأثاث بخليط مؤلف من كوب من الخل الأبيض المضاف إلى الماء الساخن، ما يعمل على تكسير جزيئات القطران التي ينتجها التدخين.
- يُضاف كوب من صودا الخبز إلى محلول تنظيف الأثاث للتخلص من رائحة الدخان عن الأثاث.
- تُنقع أقمشة الأثاث في محلول مؤلف من دواء الغسيل والماء، وذلك لساعة تقريباً، ثم تغسل في الغسالة، بالطريقة المعتادة. تكرر العملية، في حال بقيت رائحة الدخان عاقلة بالأقمشة، تُجفف الأقمشة في الهواء الطلق. وفي حال استخدام المجفف الكهربائي، يُفضل وضع ورق المجفف داخله. تنظف الغسالة للتخلص من رائحة الدخان، بحسب التعليمات الخاصة بها.
- يُستخدم الفحم المنشط عادةً في إزالة السموم العالقة في الجو، كما هو يعتبر فعالاً في امتصاص الروائح الكريهة. لذا، توضع بودرة الفحم المنشط في أوعية صغيرة، وتوزع في أنحاء المنزل للتخلص من رائحة الدخان.
- تعمل الحرارة العالية بشكل فعال على إذابة القطران والزيوت العالقة بالمفروشات، وذلك من خلال نفث البخار على المفروشات، باستعمال قدر يحتوي على الماء المغلي، أو شراء جهاز التبخير. ثم، تمسح المفروشات، باستخدام منشفة نظيفة.
- تُساعد رائحة البخور في حجب رائحة الدخان المنتشرة في أنحاء المنزل، وعلى الأثاث تحديداً، وذلك عند إحراق حبيباتها أو البودرة منها في حامل غير قابل للاشتعال، فتبخير أرجاء المنزل.
- تعدّ نباتات الزينة الداخلية من الحلول الطبيعية لامتصاص الروائح الكريهة في المنزل، لذا يمكن توزيعها في أرجائه للتخلص من رائحة الدخان. أنواع النباتات المفضلة، في هذا الإطار: نبتة العنكبوت ونبتة الأديع ونبتة اليرمويلية....
- يُفضل القيام بالتنظيف العميق للمنزل أي مسح الأسطح والأثاث والأرضيات وتنظيف السجاد وغسل البطانيات والوسائد والملابس والستائر.
- تشغل المروحة، التي توضع في عكس اتجاه النوافذ، ثم تفتح الأبواب والنوافذ التي في الجوانب الأخرى من المنزل للسماح بتجديد الهواء.
- يُفضل استخدام جهاز تنقية الهواء، في أماكن التدخين.
- يصنع خليط من شرائح الليمون ومك من أوراق نبات الروزماري (إكليل الجبل) والقليل من خلصاة الفانيليا، مع وضعه في جرة صغيرة مع الماء، في الغرفة.
- يصنع معطر للجو من الماء وزيت القرفة وزيت البرتقال، فهذا الخليط يجعل رائحة الهواء منشطة في المنزل.



بينما يتسابق الباحثون في جميع أنحاء العالم للعثور على لقاحات آمنة وفعالة لفيروس كورونا، فإن مشروعاً يابانياً لشركة KAICO الطبية اليابانية يتخذ نهجاً غير تقليدي في محاولة لتطوير لقاح صالح للأكل من دودة القز. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الفراولة للحامل



- تساعد في بناء الخلايا السمية للجنين وتزيد من ذكائه، لاحتوائها على نسب عالية من اليود.
- تعزز من صحة الجهاز المناعي، كونها تضم نسباً عالية من فيتامين ج.
- تدعم نمو الحبل الشوكي لدى الطفل لاحتوائها على الفولات.
- تقلل من فرص إصابة الجنين بالمشوهات الخلقية التي قد يتعرض لها خلال فترة تكوينه، لاحتوائها على (الفوليك أسيد).
- تحمي الحامل من الإصابة بالإمساك وتسهم في تسهيل عملية الهضم، لاحتوائها على الألياف.
- تحتوي على نسبة عالية من المياه، ما يحفظ بشرة الأم من الجفاف.
- تقلل من فرص إصابة الطفل بالسمنة، تصلب الشرايين والأوعية الدموية وأمراض القلب.
- تقني من الإصابة بفقر الدم.
- تحتوي على مضادات الأكسدة، ما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم.
- تضم قليلاً من السعرات الحرارية، حيث إن 100 جرام من الفراولة الطازجة تحتوي على 32 سعرة حرارية فقط.
- تحتوي على كمية عالية من (الفلافونويدات) التي تُستخدم مادة مضادة للالتهابات وتساعد على حماية القلب بسبب خصائصها المضادة للالتهابات. يوجد فيها (البوتاسيوم) بنسبة عالية، فتمنع ارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

- كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟
دولتان
- ما هو الأبتوس؟
خشب أسود قاس
- ما هو اسم عاصمة بولندا؟
وارسو
- كم طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان؟
ثمانية أمتار
- كم دولة في العالم لا تطل على البحر؟
26 دولة
- من أطلق اسم الشرطة على رجال الأمن؟
علي بن أبي طالب
- كم عدد الدول الإسلامية في العالم؟
44 دولة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مجموعة من وحيد القرن تسمى كراش.
- مجموعة من طيور اليوم تسمى برلمان.
- اول قوارب شرعية بنيت في مصر.
- هل تعلم أن البرازيل سميت باسم شجرة.
- هل تعلم أن البرازيل تغطي 50% من قارة أمريكا الجنوبية.
- اصغر البابوات سناً في تاريخ الفاتيكان كان يبلغ من العمر 11 سنة فقط.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تتسع خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكماً نص على انه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.
- إجمالي ثروات أغنى 3 أشخاص في العالم يزيد بكثير على إجمالي الدخل السنوي الذي يحصل عليه 600 مليون شخص من سكان الدول الأكثر فقراً في العالم.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.

قصة الساحرة الطيبة

كانت احدي الساحرات الشريرات مستاءة كثيرا من ساحرة اخرى لكنها طيبة تسمى ام الخيرات، فعملت على سحرها وتحويلها إلى بومة فانطلقت ام الخيرات بعيدا حتى تستطيع ان تجد علاجا لها وعرفت ان علاجها في تخلص مدينة كبيرة من شرها يمتلكها، وبعد مرور اياما، ربما شهر وصلت إلى احدي المدن التي كان يحكمها ساحر شرير عرفته عندما رآته لكنه لم يعرفها لانه لم يشاهدها فقررت ان تكون هذه مدينتها.. وبدأت العمل على الفور فذهبت إلى احدي البيوت التي يسكنها فتاة شديد الجمال بطمع في الزواج منها ذلك الساحر واخذت تراقبها عن كثب حتى استغربت الفتاة سر تلك البومة التي تقف بجوار نافذتها فقررت طردها وعندما حاولت ذلك قالت لها ام الخيرات انتظري.. انا لست شريرة دعيني اقص عليك قصتي وبدهشة كبيرة استمعت لها الفتاة وعرفت سرها وسر حاكمهم الساحر الشرير وكيف تستطيع ان تقضي عليه.

وقالت لها ام الخيرات ان طبق من الثوت الاحمر الشهى الذي يعيشه الساحر سيكون هو سلاحهم، وبالفعل في صباح اليوم الثاني كانت الفتاة تمر عبر الغابة وهي تحمل طبق من الثوت الاحمر يظن من يراه انها قطفته منذ دقائق لكنه كان توتا مسموما جهاز خصيصا للساحر الشرير الذي رآها تعبر الغابة فقطع عليها الطريق والقي عليها تحية خبيثة فقدمت له طبق الثوت وتناولته من يديها ليلتهمه وهو عائد إلى قصره سعيدا جدا بمحادثة فتاته التي يعيشها وحينما وصل إلى قصره كانت اوصاله ترعد وقدماه لا يستطيعان حمله فخر على الارض وقد تيبس جسده ثم جف كثيرا واصبح مثل لوح كبير من الثلج فدخلت ام الخيرات وهي تطير ودخلت الفتاة الجميلة وامسكت بقطعة كبيرة من الحجر لتقتل الساحر الشرير الذي تحول إلى قطرات من الماء شربتها الارض واخفى إلى الابد وعادت ام الخيرات كما كانت ساحرة طيبة، ويعودتها احترقت الساحرة الشريرة ليعيش الجميع في اطمئنان.

مساحة للتلوين

