



سواحل  
SWAHIL  
February 2024  
MAGAZINE



" الفجيرة جوهرة الساحل "



42 ملف  
الأمارات تستضيف COP28



تشهد دولة الامارات العربية المتحدة في شهر نوفمبر و شهر ديسمبر من خلال 30 نوفمبر الى 12 ديسمبر .....

35 لقاء صحفي  
الفنان- محمد العنتلي



من هو الفنان محمد العنتلي؟  
محمد العنتلي من سكان امارة الفجيرة وانا اصنف نفسي هاوي للفن .....

6	أخبار
16	فعاليات
26	عجائب
34	سياحة

16 تكنولوجيا  
إدمان الانترنت ومخاطرة



تعريف إدمان الإنترنت : هو حالة من الاستخدام المفرط أو المرضي لشبكة المعلومات، يصابها ظهور العديد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والاجتماعية والأسرية والصحية والأكاديمية. ....

20 تكنولوجيا  
تطبيقات مهمة في حياتك التقنية



لانتاج فيديو من هاتفك الخاص يمكن استخدام افضل واسهل البرامج والذي يعد من اشهر التطبيقات لانتاج الفيديوهات ....

31 زيارات  
زيارة لمسجد الشيخ زايد في الفجيرة



مسجد الشيخ زايد في الفجيرة هو تحفة معمارية مذهلة تعرض العمارة الإسلامية التقليدية مع دمج عناصر التصميم الحديثة. ...

9 حوار صحفي:  
مع مها خميس الشيخ



مرحباً استاذة مها و يسعدنا ان تكوني ضيفة العدد لمجلة سواحل هذا العدد، عرفينا على نفسك، اين تعملين؟ و في اي تخصص تدرسين؟ ...

12 فعاليات  
اليوم العالمي للصحة النفسية



يتم الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية في 10 أكتوبر من كل عام لرفع مستوى الوعي العام .....

25 أستراحة العدد  
التين والزيتون



لقد اقسم الله عز وجل في القرآن الكريم بأهمية التين والزيتون وذكرها وأوردها في القرآن الكريم ....





# سواحيل

## SWAHIL

### MAGAZINE

بقلم رئيس التحرير

حميد شخبوط

تقدم بالشكر لجميع القراء و الأساتذة و الزملاء الطلاب و الطالبات في قسم العلاقات العامة والإعلان الذين كان لهم الفضل في تأسيس مجلة سواحيل، والعمل بكفاءة و إجتهد كبيرين لإصدار الأعداد السابقة، تلخصت كذاكرات لدينا ما بين اجتماعات لتحديد توجهات الصحيفة، وأهم المواضيع الراهنة، و المتابعة المستمرة لسير العمل، والتقييم للمواضيع والأعداد السابقة، فمنهم من تخرج ومنهم على أعتاب التخرج، نتمنى للجميع النجاح والتقدم اينما كانوا.

نرف لكم خير توحيد مجلة سواحيل لتشمل جميع أقسام كلية الانسانيات والعلوم، من كادر تدريسي وطلبة قسم علم النفس و قسم علم الاجتماع، و ذلك لتوسيع دائرة المواضيع المطروحة والتطرق إلى كل الأحداث والمواضيع تهتم الطالب بمختلف تخصصاته، فأهلاً وسهلاً بالجميع في هيئة تحرير مجلة سواحيل.

إنطلاقاً من توجه حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وحرصاً منها على الاستدامة بدءاً بتسمية عام ٢٠٢٣ "عام الاستدامة" كان لمواضيع الاستدامة بمختلف جوانبها نصيب الأسد من الإهتمام وتسليط الضوء، فهناك المواضيع البيئية التي تركز على الموارد الطبيعية والحفاظ عليها للأجيال القادمة، وكذلك المواضيع الصحية المتنوعة كون الصحة مورد مستدام يجب الحفاظ عليه، لحياة صحية سعيدة خالية من الأمراض والعديد من المواضيع الأخرى التي تنوعت ما بين مقابلات شخصية، و مواضيع تكنولوجية وفنية وعلمية، نتمنى لكم قراءة ممتعة.



# إماراتي ينتزع المركز الأول في جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير الضوئي



وجاء في المركز الثاني "عظيم خان روني" من بنغلاديش والمركز الثالث كان من نصيب المصور السعودي "فيصل صالح الجريفاني"، بينما جاء المصور الإسباني "شادي نصري" رابعاً والمصور الهندي "رياس كولانجارات محمد" خامساً.

- تأتي المسابقة كامتداد للشراكة التي جمعت الطرفين سابقاً والتي أثمرت تعاوناً فنياً ناجحاً من خلال منصة "HUAWEI Themes"، التي قدّمت أكثر من 120 صورة تدرج تحت 11 سِمة من روائع الصور الفنية لتكون في متناول مستخدمي أجهزة هواوي.

- فاز بالمركز الأول في المسابقة المصور الإماراتي "عبد الرب علي سواد"،

- أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي عن الصور الفائزة بمسابقة "التصوير الليلي" بالتعاون مع "HUAWEI XMAGE"، وهي تقنية التصوير الحصرية فائقة التطور لشركة هواوي والمتوفرة على أجهزتها الحديثة، حيث تم طرح المسابقة على منصة إنستغرام الشهيرة بشروط خاصة وشهدت المسابقة رواجاً كبيراً في مجتمعات المصورين.



## وزارة التربية والتعليم تفتح باب التسجيل للانتحاق ببرنامج البعثات الدراسية

- أعلنت وزارة التربية والتعليم فتح باب التسجيل للانتحاق ببرنامج البعثات الدراسية لمتابعة الدراسة الجامعية أو الدراسات العليا خارج الدولة، وذلك للطلبة الإماراتيين المتميزين، في عدد من التخصصات وفي وجهات تعليمية عالمية.  
- وأوضحت الوزارة أنها تستقبل طلبات الالتحاق ببرامج البعثات الدراسية حتى 6 نوفمبر 2023، ودعت الوزارة الطلبة الراغبين في دراسة البكالوريوس أو الماجستير أو الدكتوراه إلى التقديم على الابتعاث من خلال هذا الرابط.  
<https://bit.ly/MoEScholarships>

- وتتيح هذه الخدمة للطلبة الإماراتيين المؤهلين والمستوفين لشروط ومعايير برنامج الابتعاث ليتم التقدم بطلب للحصول على بعثة دراسية خارج الدولة على نفقة وزارة التربية والتعليم، لاستكمال درجة علمية (بكالوريوس - ماجستير - دكتوراه) في أفضل التخصصات والجامعات العالمية.



# لقاء صحفي مع مها خميس الشيخ

بقلم صفية البارودي

المحرر: مرحبا استاذة مها و يسعدنا ان تكوني ضيفة العدد لمجلة سواحل هذا العدد، عرفينا على نفسك، اين تعملين ؟ و في اي تخصص تدرسين؟  
الضيف : مها خميس الشيخ الهاشمي اعمل في المختبر الجنائي التابع للقيادة العامة لشرطة الفجيرة اكملت 15 عام في المجال فني كفيزياء طبية و ادرس حاليا في السنة الرابعة طب اسنان حيث التحقت بالجامعة عام 2019 . و لدي العدد من الشهادات و الانجازات أخرها كان ماجستير في الجودة الشاملة – دبلوم ادارة اعمال – دبلوم التربية المهنية للتدريس و بكالوريوس فيزياء طبية .

المحرر: كيف كانت تجربة العودة لمقاعد الدراسة ؟

الضيف: كانت تجربة ممتعة لاني احب الجو الاكاديمي و احب اتعلم و لان التعليم يمثل لي كنزا من الكنوز التي يتوارثها الاجيال و لن اندم يوما على اي شهادة حصلت عليها خلال فترة دراستي و عملي و لن تحس بقيمتها الا بعد انجازها و الحصول عليها .

المحرر: جميل ماشاء الله سيرة حافلة بالانجازات ، حدثينا عن مها الام؟

الضيف: مها تحب اطفالها بشدة و احب ان اعلمهم كل ما لدي من معلومات و احب ان اغرس حب العلم في الأبنائي بكل حب و بكل ما استطيع من قوة . انا ام لاربعة اطفال اكبرهم 10 سنوات و اصغرهم ستان ، و اعشق التعليم لاطفالي و احب ان انقل هذه الثقافة لهم .

المحرر: ما هي العراقيل التي واجهتك اثناء دراستك؟

الضيف: اهم العراقيل هي موافقة جهة العمل على الدراسة لطب الاسنان حيث ان التخصص يتطلب وجودي لفترات طويلة بالجامعة و لكن بعد التنسيق مع العميد و تحقيق التوازن في اوقات الفراغ في العمل و بحمد الله تحقق التوازن، اما بالنسبة للتوازن في المنزل فانه يوجد دعم كبير من رب الاسرة و عائلتي التي تساندني طول فترة الدراسة كما اننا احاول استثمر كل دقيقة لي في المنزل

## السندات والصكوك الخضراء.. تمويل مستدام يعزز جهود الإمارات



كشفت دولة الإمارات جهودها في مواجهة تداعيات التغير المناخي وحماية البيئة، عبر عمل مؤسسي ممنهج شمل جميع المجالات، سعياً للوصول إلى متطلبات الاستدامة وتحقيق الحياد المناخي وتقليل الانبعاثات، ضمن سلسلة متواصلة من المبادرات والقرارات على مدى السنوات الماضية، حققت من خلالها الريادة في مجال العمل المناخي، لا سيما وهي تستعد لاستقبال العالم في مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ «مؤتمر الأطراف COP28» الذي يعقد خلال الفترة من 30 نوفمبر إلى 12 ديسمبر من العام الجاري في مدينة إكسبو دبي.

للخبراء المتخصصين الذين سيسهمون في تحول قطاعات النمو المستقبلية في الإمارة وفقاً للأولويات الوطنية في دولة الإمارات، وعليه تم اختيار 6 موظفين من حكومة الفجيرة المحلية لتأهيلهم في المجال التقني والرقمي من خلال تغذيتهم بالمهارات التي تمكنهم من مواصلة التغيرات الحالية والتوجهات المستقبلية.

- أيضاً نفذ برنامج الفجيرة للتميز الحكومي عدداً من الزيارات الحضورية واللقاءات الافتراضية لـ 33 جهة حكومية في الإمارة، وتأتي هذه الزيارات واللقاءات بهدف تحسين أداء الجهات الحكومية..

أطلق مكتب برنامج الفجيرة للتميز الحكومي برامج تدريبية تخصصية عدة بين شهر يونيو إلى أغسطس، حيث تميزت بتنوعها بين الحضوري والافتراضي، وذلك لتطوير رأس المال البشري في حكومة الفجيرة، كما تهدف البرامج التدريبية إلى تعزيز الأداء المؤسسي وتطوير مهارات ومعرفة موظفي الحكومة، وزيادة الإنتاجية والكفاءة في العمل.

- حيث حصل 3342 موظفاً من 30 جهة حكومية على 280 ساعة تدريبية من خلال 24 مدرباً خبيراً، جهود مكثفة للبرنامج من أجل تعزيز الرضا الوظيفي وتحسين نوعية الخدمات المقدمة من قبل حكومة الفجيرة للجمهور.

- ويعد هذا المشروع الأول من نوعه على مستوى إمارة الفجيرة ويشكل نواة



## حوار صحفي

### المحرر: ابرز الانجازات في مسيرة دراستك الجامعية؟

الضيف: فانه من خلال تخصصي السابق في افيزياء التطبيقية استطعت العمل كفني مختبرات كما حصلت على شهادة محاضر معتمد بعد حصولي على دبلوم التربية المهنية للتدريس ، كما استطعت ان انجز ما يقارب 100 شهادة في مجال الادارة و ريادة الاعمال و شهادة الطالبة المثالية في الجامعة قبل عامين و المركز الاول ضمن العمل في فريق في مدينة اكسبو في دبي عن افضل فكرة مستدامة على مستوى دولة الامارات .

استطعت بحمد الله توظيف كل الشهادات التي تم الحصول عليها في عدة محاضرات تم القاءها في هذا المجال و توظيف هذه الشهادات في العمل بكل سهولة ويسر و قد منحني الثقة الكاملة و المعلومات الكافية في مجالات عدة .

المحرر: الدكتورة مها ان صح اللقب ، بُوركتم جهودكم فانت انسانة مجتهدة و مثال ايجابي للمرأة الامارتية ، نتمنى لك المزيد من التقدم و الانجاز شكرا لكم .





## أحتفال يوم العلم



في 3 نوفمبر، احتفلت جامعة الفجيرة للعلوم والتكنولوجيا بـ "يوم العلم" بحماس وطني في أجواء من الوحدة الوطنية

وقام الدكتور علي أبو نور رئيس جامعة الفجيرة للعلوم والتكنولوجيا برفع العلم الوطني على المبنى الرئيسي للجامعة بحضور أعضاء هيئة التدريس ومنسوبي الجامعة وعدد كبير من الطلبة



## فعالية تنس الطاولة

اختتمت بطولة كرة الطاولة في جامعة الفجيرة للعلوم والتكنولوجيا بمشاركة 24 طالباً من مختلف الكليات. وفي المسابقة التي بدأت في 17 أكتوبر 2023، وانتهت في 23 أكتوبر 2023، أظهروا أداءً قوياً يستحق الثناء. وفي هذه الأثناء حصل عبدالله الرئيسي، الطالب من كلية الهندسة، على المركز الأول. وحصل محمود الكومي من كلية الصيدلة على المركز الثاني، وحصل أحمد أمين دهمش من كلية الهندسة على المركز الثالث

حضر حفل التتويج الدكتورة سمح خميس مدير القبول والتسجيل ورمزي غنيم مدير ألعاب القوى وحشد كبير من الطلاب. وأشار الأستاذ الدكتور علي أبو النور رئيس الجامعة إلى النجاح الكبير الذي حققته المسابقة، مشيداً بالمستوى العالي من المهارات التي أظهرها الطلاب المشاركون. وأكد التزام الجامعة القوي بالرياضة والترفيه كجزء لا يتجزأ من نظام التعليم. وينعكس هذا الالتزام في تنظيم الفعاليات والبطولات المختلفة، فضلاً عن توفير البيئة المناسبة للتميز الأكاديمي. وهنأ اللاعبين الفائزين وأعرب عن امتنانه للسيد رمزي غانم المدير الرياضي ومنظم الحدث



## فعالية يوم العالمي للصحة النفسية

يتم الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية في 10 أكتوبر من كل عام لرفع مستوى الوعي العام حول قضايا الصحة العقلية. (منشورات مركز التوعية والإرشاد في مجال الصحة النفسية). تشارك جامعة العلوم والتكنولوجيا في الفجيرة في الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية تحقيقاً لرؤيتها الشاملة، وتدعو منتسبيها إلى المشاركة في الفعاليات الوطنية والدولية وتعزيز علاقات التعاون المثمرة والبناءة مع الجامعات والمؤسسات الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة

وقدمت العديد من الجهات المجتمعية خلال المعرض العديد من الخدمات والمنتجات لتعزيز الصحة البدنية.

الزواوية د. التغذية (فحص نسبة الدهون والسوائل والعضلات ووزن الجسم، وزيادة الوعي بالأطعمة الصحية، والمنتجات التي تعزز الصحة البدنية والعقلية)

منطقة مستشفى ثومبي (قياس ضغط الدم ونسبة السكر في الدم) ركن مركز صحة الفم والأسنان بجامعة الفجيرة للعلوم والتكنولوجيا (التوعية بصحة الفم والأسنان، توزيع هدايا وعينات مجانية على الحضور، استشارات وفحوصات مجانية)





## ورشة عمل "أساسيات لغة الإشارة"



نظمت عمادة شؤون الطلاب ومركز الإرشاد والحياة ورشة عمل بعنوان "أساسيات لغة الإشارة" قدمتها السيدة خاتم أبو سلطان، مترجمة لغة الإشارة المعتمدة من وزارة تنمية المجتمع والتي تعمل في مؤسسة خورفكان الإنسانية بالشارقة خدمة البلدية. ستعقد الندوة يوم الخميس 19 أكتوبر 2023 الساعة 1:30 ظهراً في الغرفة 103. وأوضحت السيدة قطام أن لغة الإشارة هي لغة بصرية تستخدم حركات اليد وتعبيرات الوجه ولغة الجسد لنقل المعنى. يعد هذا شكلاً مهماً من أشكال التواصل للأشخاص الصم وضعاف السمع. وتعرف المشاركون في هذه الورشة على أساسيات لغة الإشارة وأهميتها في المجتمع، والاختلافات بين لغة الإشارة واللغة المنطوقة، بالإضافة إلى التدريب العملي على الحروف الأبجدية والإيماءات الأساسية للتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية



## محاضرة: استراتيجيات تعزيز المناعة الصحية لافراد المجتمع

انطلاقاً من دور جامعة الفجيرة للعلوم والتكنولوجيا في خدمة المجتمع المحلي وتعزيز التعاون بين الجامعة والمجتمع ألقى الدكتور سيد الوكيل أستاذ علم النفس العيادي بكلية العلوم الإنسانية والعلوم محاضرة يوم الخميس 19 أكتوبر 2023 نادي سيدات كلباء بعنوان "استراتيجيات تعزيز المناعة النفسية لأفراد المجتمع"

وحضر الحفل عدد من النساء وطالبات المدارس الثانوية والثانوية من كلباء

وناقشت المحاضرة تعريف المناعة النفسية وأهميتها ودور المؤسسات التعليمية في غرس وتنمية المناعة النفسية وكيفية التغلب على المشكلات المعاصرة. كما يتم اقتراح الاستراتيجيات التي يمكن أن تعزز المناعة النفسية لأفراد المجتمع. وفي نهاية المحاضرة أجاب الأستاذ سيد الوكيل على بعض الأسئلة والاستفسارات والاستشارات النفسية



# إدمان الانترنت ومخاطرة

بقلم : سمية سالم

تعريف إدمان الإنترنت : هو حالة من الاستخدام المفرط أو المرضي لشبكة المعلومات، يصاحبها ظهور العديد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والاجتماعية والأسرية والصحية والأكاديمية.

يشهد العالم في أيامنا الحالية ثورة تكنولوجية هائلة - تبعها العديد من الآثار الإيجابية والسلبية وكان من نتائجها انتشار الإنترنت وما يتضمنه من ثروات معرفية - وعلمية وترفيهية ورياضية هائلة حتى أنه أضحت - يستقطب الكثير من الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات العلمية والثقافية والاجتماعية، بمجرد أن يبدأ الشخص بالإبحار في هذا العالم الافتراضي. يجد نفسه متعلقاً به بشكل



كبير، دون أن يشعر بالوقت. ويتولد لديه الارتباط بهذه الشبكة وبالتدريج يتحول هذا - الارتباط إلى الاعتماد ومن ثم إلى إدمان الإنترنت حيث تزداد لديه دافعية الاستخدام والتعلق المفرط به ويصبح أسيراً له. ونظراً لخطورة الافراط في استخدام الانترنت - فإننا سنستعرض في هذه المطوية التوعوية مخاطر الافراط في استخدامه وآثاره السلبية المستقبلية.







### نصائح للتخلص من إدمان الإنترنت:

تحديد وقت الاستخدام واستخدام أساليب إدارة الوقت وإيجاد أنشطة بديلة. صرف طاقة أكبر في التواصل مع أشخاص يقفون أمام الشخص مباشرة أكثر من الغرباء الموجودين على الشبكة لإيجاد الدعم من العالم الحقيقي. التخلص من أكثر عادات الإنترنت التي لها أثراً تدميراً كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد. القيام بدور المرشد والموجه للآخرين بمخاطر إدمان الإنترنت. استخدام بطاقات إرشادية بسلبيات إدمان الإنترنت. اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات. تحديد فترة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر أو الجوال لقراءة رسائل البريد الإلكتروني المهمة أو إنجاز الأعمال وأن تكونه هناك ساعة ميقائية يدق جرسها بمجرد انتهاء هذا الوقت المحدد الذي يعلن أيضاً انتهاء استخدام الشخص لجهاز الكمبيوتر. عدم الاتصال بالشبكة عن طريق الجوال للتقليل من الفترة التي تستخدمها في الاتصال.. تحديد أهداف حياتية واقعية والبعيد عن الأهداف التي لا يمكن تحقيقها الارتقاء بمستوى الطموح والقدرة على تحمل المسؤولية



يشعر مدمن الإنترنت بالقلق والتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت في حين يشعر بسعادة بالغة وراحة نفسية عند ما يرجع إلى استخدامه. ويحتاج مدمن الإنترنت إلى فترات أطول وأطول من الاستخدام. ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل.

وكثيراً ما يستخدم مدمن الإنترنت. هذه الوسيلة ليهرب من مشاكله وصعوباته الخاصة. ويمكن إيجاز أعراض إدمان الإنترنت فيما يأتي.

- ١- زيادة استهلاك الوقت ومواصلة البقاء متصلًا بالإنترنت.
- ٢- الشعور بالإحباط والوهن والاكئاب عند كل محاولة للإقلاع أو التقليل منها.
- ٣- الفشل في الإقلاع عن الاتصال بالإنترنت أو محاولة التحكم في وقت الاتصال.
- ٤- البقاء متصلًا بالإنترنت أكثر مما خطط له.
- ٥- التضحية بالعلاقات العائلية والاجتماعية أو العمل أو الدراسة أو تضييع فرص الترقى الوظيفي بسبب الانشغال بالاتصال بالإنترنت.
- ٦- استخدام وسيلة الكذب على أفراد الأسرة أو جهة العمل لإخفاء مدى التعلق بالاتصال بالإنترنت.
- ٧- الاتصال بالإنترنت كوسيلة للهروب من المشاكل أو تعديل المزاج بسبب مشاكل يستعصي حلها أو الشعور بالذنب أو الخوف أو القلق.

### الآثار السلبية لإدمان الإنترنت:

- ١- الإهمال لأنشطة الأسرة والدراسية والصحية والاجتماعية من أجل قضاء ساعات على الإنترنت.
- ٢- الاشتياق إلى الجلوس للإنترنت والإفراط في قضاء الوقت في استخدامه.
- ٣- فحص وتصفح المواقع الإلكترونية بصورة قهرية متكررة كثيراً بشكل يومي.
- ٤- الشعور بالعزلة والانسحاب بدون الإنترنت.
- ٥- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدلاً من المحادثة المباشرة وجهاً لوجه مما يقلل من مهارات التواصل الاجتماعي.
- ٦- الأمراض والمشكلات الصحية مثل السمنة وأمراض العمود الفقري.
- ٧- اضطراب النوم بسبب السهر لوقت طويل في استخدام الإنترنت.
- ٨- فقدان القدرة على التركيز والانتباه.
- ٩- لمشكلات الأكاديمية وعدم القدرة على التحصيل الجيد.
- ١٠- استخدام الإنترنت للهروب من مشكلات أخرى وعدم القدرة على مواجهة المشكلات.
- ١١- التوتر النفسي وزيادة الحركات العصبية والقلق والحركات الإرادية بالأصابع.
- ١٢- السهر والأرق وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.
- ١٣- إهمال الأهل والأصدقاء.
- ١٤- فقدان الثقة بالنفس والميل للانسحاب وغياب العلاقات الحميمة مع الآخرين.





بقلم : مريم الظنحاني

# التكنولوجيا

أو غير أخلاقية. ومع ذلك، يمكننا استخدام التكنولوجيا بشكل ذكي ومسؤول للاستفادة من فوائدها وتجنب السلبيات. التكنولوجيا لها العديد من الإيجابيات! تسهل حياتنا وتجعلها أكثر راحة وفعالية. يمكننا من التواصل مع الآخرين بسهولة وسرعة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة. كما توفر لنا الوصول السريع إلى المعلومات والموارد عبر الإنترنت. تساعدنا التكنولوجيا أيضًا في تحقيق التقدم في مجالات مثل الطب والعلوم والتعليم. بالإضافة إلى ذلك، يمكننا التكنولوجيا من الاستمتاع بترفيه متنوع مثل مشاهدة الأفلام والاستماع إلى الموسيقى ولعب الألعاب الإلكترونية. بشكل عام، تسهم

الوقت إلى الآلات الميكانيكية والكهربائية والإلكترونية. ومنذ ظهور الحاسوب في القرن العشرين، تسارعت وتيرة التكنولوجيا بشكل كبير وأصبحت جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية. بالطبع، التكنولوجيا لها بعض السلبيات. قد تؤدي الاعتماد المفرط على التكنولوجيا إلى انعزالنا عن بعضنا البعض وتقليل التواصل الشخصي. قد تسبب أيضًا الاستخدام المفرط للتكنولوجيا في تأثير سلبي على الصحة الجسدية والعقلية، مثل قلة الحركة والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. كما يمكن أن تحدث مشكلات أمنية وخصوصية عندما يتم استغلال التكنولوجيا بطرق غير قانونية

التكنولوجيا هي مجموعة من الأدوات والمعدات والتقنيات التي تستخدم لتسهيل الحياة اليومية وتطوير العديد من المجالات مثل الاتصالات والنقل، والطب، والترفيه، وغيرها. تشمل التكنولوجيا الحاسوب والإنترنت والهواتف الذكية والتطبيقات والشبكات الاجتماعية وأجهزة الاستشعار والروبوتات والذكاء الاصطناعي وغيرها الكثير. إنها تساهم في تسهيل حياتنا، وتحسين الكفاءة، وتوفير الوقت، والجهد.

التكنولوجيا بدأت في التطور منذ آلاف السنين. بدأت بإبداعات بسيطة مثل العجلة والأدوات الحجرية، ثم تطورت مع مرور

التكنولوجيا في تحسين حياتنا وتوفير فرص جديدة ومثيرة. هناك العديد من أنواع التكنولوجيا المختلفة سأعطيكم نبذة عن بعضها، أولاً التكنولوجيا الحاسوبية، تشمل الأجهزة الحاسوبية، والبرمجيات، والشبكات، والإنترنت. تساعد في معالجة البيانات وتوفير الوصول إلى المعلومات وتطوير التطبيقات والمواقع الإلكترونية. ثانياً التكنولوجيا الاتصالية، تشمل وسائل الاتصال المختلفة مثل الهواتف الذكية والبريد الإلكتروني والرسائل النصية وتطبيقات المراسلة الفورية. يمكننا من التواصل مع الآخرين بسهولة وفعالية. ثالثاً التكنولوجيا الطبية، تشمل مجال الطب والرعاية الصحية، مثل أجهزة الفحص الطبي والأجهزة الطبية المتقدمة وتقنيات العلاج المبتكرة. رابعاً الأجهزة الذكية، تشمل الأجهزة المنزلية المتصلة بالإنترنت، مثل الهواتف الذكية والساعات الذكية. والمنتجات المنزلية الذكية. تساعد في تسهيل حياتنا اليومية.





# تطبيقات مهمة في حياتك التقنية

بقلم : عائشة الحوسني

## CapCut

## تطبيق capcut

لانتاج فيديو من هاتفك الخاص يمكن استخدام افضل واسهل البرامج والذي يعد من اشهر التطبيقات لانتاج الفيديوهات على منصة التيك توك واصبح مشهور لدى صناع المحتوى ، و يتميز بسهولة استخدامه ويضم عدد من المميزات وسيتم شرح كيفية استخدام وتحميل تطبيق capcut .

### مميزات برنامج capcut :

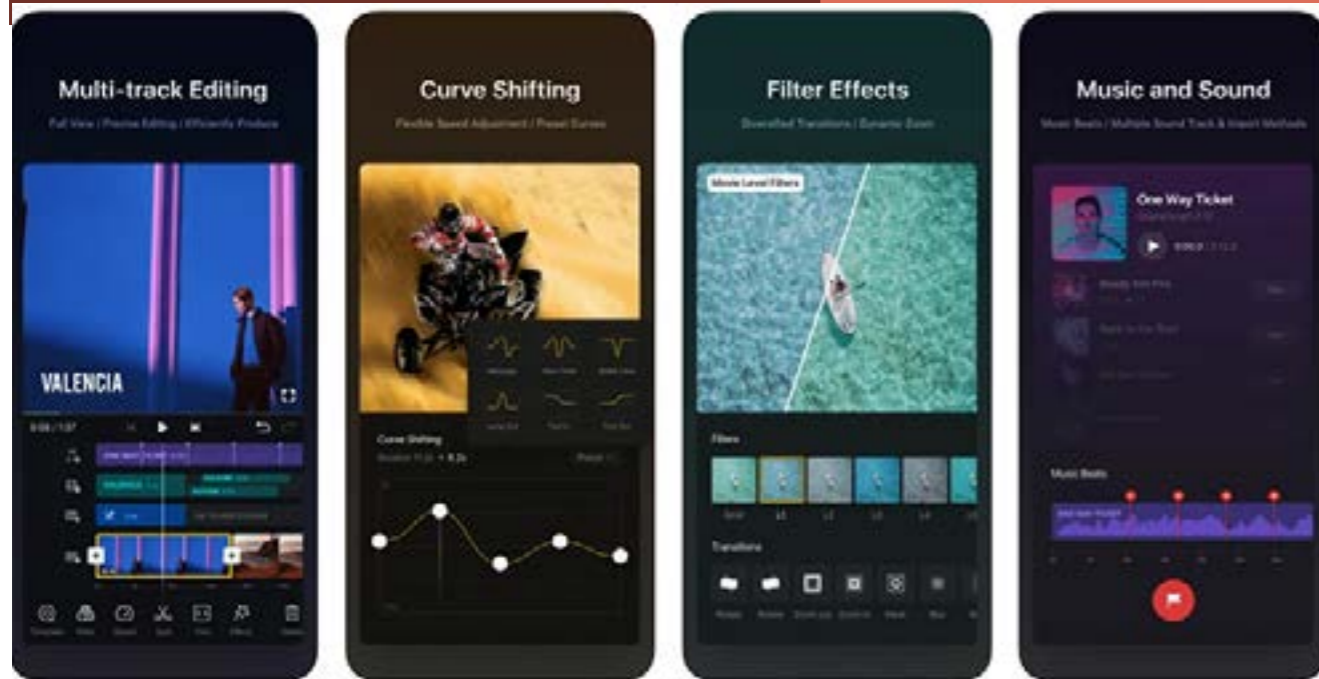
- سهولة الاستخدام ومجاناً.
- توجد قوالب كثيرة جاهزة والتي يمكنك استخدامها بشكل مجاني .
- لا يضع علامه مائه على الفيديو
- يمكن تصدير الفيديو على التيك توك مباشرة
- يوجد فيه كثير من المصقات المتحركة .
- يدعم اللغة العربية كامل .
- يمكنك التحكم بجودة و فريمات الفيديو الذي تريد تصديره .
- لا توجد فيه اي اعلانات .

## تطبيق مونتاج videoleap

لانتاج فيديو من هاتفك الخاص يمكن استخدام افضل واسهل البرامج والذي يعد من اشهر التطبيقات لانتاج الفيديوهات على منصة التيك توك واصبح مشهور لدى صناع المحتوى ، و يتميز بسهولة استخدامه ويضم عدد من المميزات وسيتم شرح كيفية استخدام وتحميل تطبيق capcut .

### مميزات برنامج capcut :

- سهولة الاستخدام ومجاناً.
- توجد قوالب كثيرة جاهزة والتي يمكنك استخدامها بشكل مجاني .
- لا يضع علامه مائه على الفيديو
- يمكن تصدير الفيديو على التيك توك مباشرة
- يوجد فيه كثير من المصقات المتحركة .
- يدعم اللغة العربية كامل .
- يمكنك التحكم بجودة و فريمات الفيديو الذي تريد تصديره .
- لا توجد فيه اي اعلانات .





## يوم الموتى في المكسيك

بقلم : حميد شخبوط



يوم الموتى، أو Dia de los Muertos، هو عطلة تقليدية يتم الاحتفال بها في المكسيك ودول أمريكا اللاتينية الأخرى في 1 و2 نوفمبر. تهدف العطلة إلى تكريم وتذكر الأحياء المتوفين، ويعتقد أنه خلال هذا الوقت تعود أرواح الموتى إلى عالم الأحياء لتكون مع عائلاتهم.

يمكن إرجاع أصول يوم الموتى إلى عصور ما قبل كولومبوس عندما كان الأزتيك وحضارات أمريكا الوسطى الأخرى يكرمون أسلافهم بالقرابين والطقوس. بعد الغزو الإسباني للمكسيك، تم دمج العطلة مع عيد جميع القديسين الكاثوليكين وعيد جميع الأرواح، والذي يتم الاحتفال به أيضًا في أوائل نوفمبر.

خلال يوم الموتى، يصنع الناس مذابح أو "العبادة" في منازلهم أو في مقابرهم، وهي مزينة بالورود والشموع والأطعمة والمشروبات المفضلة للمتوفى. كما تم تزيين المذابح بصور المتوفين وغيرها من الأشياء التي تمثل اهتماماتهم وشخصياتهم.

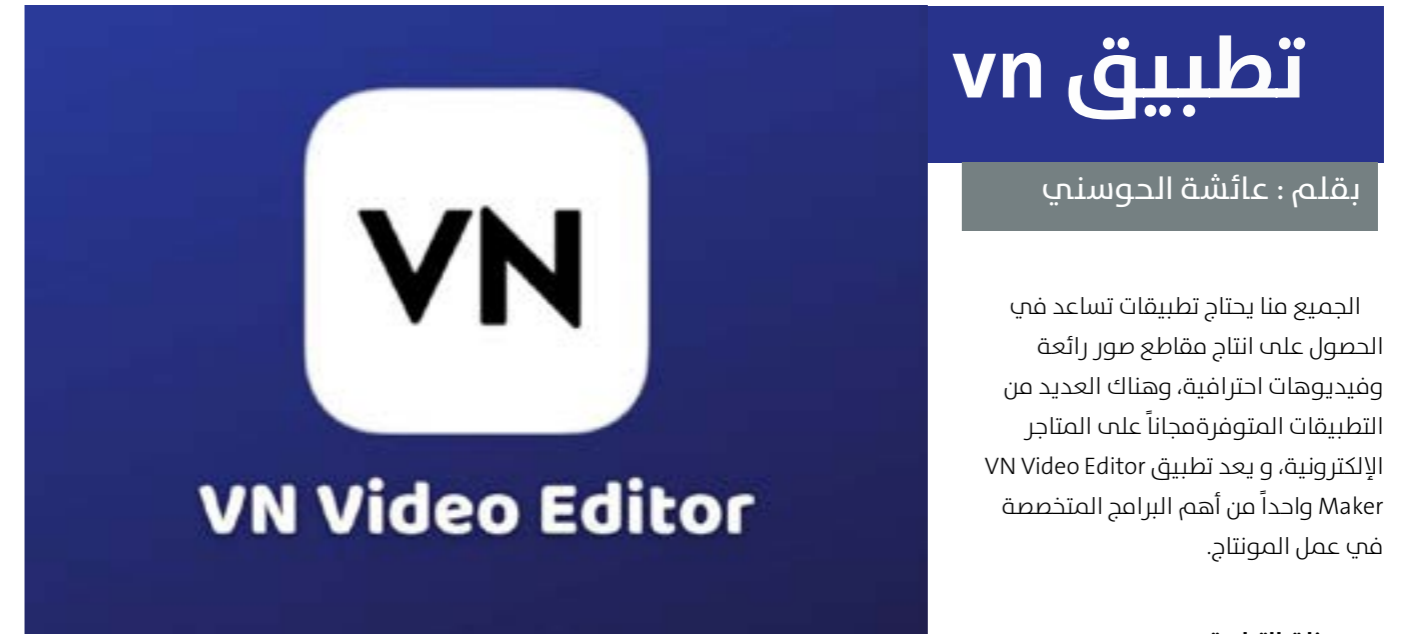
المسيرات والموكب شائعة أيضًا خلال يوم الموتى، حيث يرتدي الأشخاص أزياء متقنة وطلاء للوجه. الرمز الأكثر شهرة للعطلة هو كالافيرا، أو جمجمة السكر، وهي جمجمة مزخرفة مصنوعة من السكر أو الطين. غالبًا ما تستخدم الكالافيرا في زينة العطلة ورمزًا لدورة الحياة والموت.

هولي، المعروف أيضًا باسم مهرجان الألوان، هو مهرجان هندوسي يتم الاحتفال به في الهند وأجزاء أخرى من جنوب آسيا في مارس. يحتفل العيد بقدم الربيع وانتصار الخير على الشر.

يمكن إرجاع أصول هولي إلى الأساطير الهندوسية القديمة، التي تحكي قصة ملك الشياطين هيرانياكاشيبو، الذي أراد تدمير إخلاص ابنه براهلادا للورد فيشنو. بعد العديد من المحاولات، تم استدعاء شقيقة Hiranyakashipu Holika للمساعدة، لكن انتهى بها الأمر بحروق حتى الموت بينما كانت Prahlada محمية من قبل Vishnu. يتم الاحتفال بهذا الحدث



## مهرجان الألوان في الهند



## تطبيق vn

بقلم : عائشة الحوسني

الجميع منا يحتاج تطبيقات تساعد في الحصول على إنتاج مقاطع صور رائعة وفيدوهات احترافية، وهناك العديد من التطبيقات المتوفرة مجاناً على المتاجر الإلكترونية، و يعد تطبيق VN Video Editor Maker واحداً من أهم البرامج المتخصصة في عمل المونتاج.

### مميزات التطبيق

تطبيق VN من أفضل التطبيقات لتحرير الفيديو باستخدام الأدوات الاحترافية ويضم فلاتر وتأثيرات وجميعها متاحة بشكل مجاني

كما يسهل لك الوصول للمشاريع التي تم تصميمها، أو تجهيز تصميم جديد كما يمكنك رفع فيديو تم تصويره سابقاً بالهاتف لتعدل عليه

وهو من أفضل الخيارات لرواد مواقع التواصل الاجتماعي خاصة منصة تيك توك كما يمكن حفظ الفيديو بكل سهولة حيث يقوم التطبيق بشكل تلقائي بتخصيص ملف أو ألبوم للفيديوهات على هاتفك لكي تتمكن من الوصول إلى جميع الفيديوهات التي قمت بتصميمها بكل سهولة وسرعة.





## استراحة العدد

### بقلم عائشة الشرقي



## التين والزيتون



إن الزيتون يعالج السرطان وهو من أفضل الأغذية الطبيعية للوقاية من السرطان وهذه المادة تقتل الخلية السرطانية وحتى الآن العلماء لم يفهموا ما الذي يحدث في الزيت والزيتون ولم يفعموا داخل التين عندما يدخل إلى الجسم ويحدث تغييرات مهمة جداً، إنما بنسبة الكريستول وهو ينصح بأخذ التين والزيتون بكميات معتدل وعدم الاصراف.

فهما معاً يفرزا مادة هي المسئولة عن اعطاء الجسم الصحة والطاقة والنضارة ليصبح دائماً في حالة الشباب وبصحة جيدة وفوائدهما متشابهة وعند جمعهما معا تصبح الفائدة عظيمة جداً

### من أحدث الدراسات العلمية:

إن استخدام التين والزيتون معاً بعلاج آمن بدون أي آثار جانبية، مهمة جداً للعظام وسلامته، وهو مصدر جيد لمن لديهم حساسية من منتجات الألبان وهو بديل جيد، وإيضاً له ميزة جيدة في تقوية الذاكرة وعلاج التدهور المعرفي ويعالج أمراض الشيخوخة والزهايمر، بالتالي سلامته للإنسان وصحته وشباب قالى تعالى ((وَالزَّيْتُونِ وَنَوَاحِي

لقد اقسام الله عز وجل في القرآن الكريم بأهمية التين والزيتون وذكرها وأوردتها في القرآن الكريم، خاصة بسورة " التين " وقد اقسام الله بهما ، وقسم الله لا يكون إلا بشي عظيم ، وحكمته سبحانه وتعالى في ربط الثمرتين لبعضهم البعض ومدى ارتباطهم في خلق الانسان في احسن تقويم مما يدل على أهميتها الكبيرة بالنسبة في جسم الإنسان .

إن الله عز وجل أقسم التين والزيتون (وَالزَّيْتُونِ وَنَوَاحِي سِينِينَ ، وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ، لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ) ، إن هذه إشارة من الله عز وجل إلى أن التين و الزيتون مهم في تقويم الأسنان وتقوم من الأمراض وشفائه من كثير من المشاكل. كما اتبر العلماء أن التين المجفف إذا إخذ مع زيت الزيتون يعتبر علاجاً رائعاً لمشاكل الجهاز الهضمي وعلاج رائعاً لمشاكل الجلد مثل الصدفية والأزيميا، الأمراض المستعصية، وهو أيضاً من من أقوى المواد التي فيها كالسيوم وهو مهم لسلايت الجسم العظام والأسنان والصحة بشكل عامة وفيه كمية كبيرة البوتاسيوم.

باعتباره انتصار الخير على الشر خلال هولي.

خلال مهرجان هولي، يتجمع الناس في الشوارع ويرمون المسحوق الملون والماء على بعضهم البعض. يشتهر المهرجان بأجوائه النابضة بالحياة والملونة، حيث يرتدي الناس ملابس بيضاء لعرض البودرة الملونة. ومن الشائع أيضاً الاستمتاع بالحلويات والمشروبات التقليدية، مثل مشروب "بهانج" المصنوع من أوراق القنب.

يتم الاحتفال بهولي بشكل مختلف في أجزاء مختلفة من الهند. في بعض الأماكن، هناك مواكب مع العوامات والموسيقى، بينما في أماكن أخرى، هناك رقصات وأغاني تقليدية. المهرجان هو وقت للتسامح والمصالحة، حيث يقوم الناس بإصلاح العلاقات المحطمة والتسامح مع مظالم الماضي.



## مهرجان أشجار الساكورا في اليابان



مهرجان ساكورا أو أزهار الكرز هو مهرجان ربيعي في اليابان يحتفل بتفتح أشجار أزهار الكرز. يقام المهرجان عادةً من أواخر مارس إلى أوائل مايو، اعتماداً على موقع وتوقيت إزهار الكرز.

لطالما كان زهر الكرز رمزاً للثقافة اليابانية لعدة قرون، حيث يمثل جمال وطبيعة الحياة العابرة. تعود جذور المهرجان إلى فترة هييان (-794 1185)، عندما أصبحت حفلات مشاهدة أزهار الكرز شائعة بين الطبقة الأرستقراطية.

خلال مهرجان شجرة ساكورا، يتجمع الناس في الحدائق والأماكن العامة لاستمتاع بأشجار أزهار الكرز، والتي تعد رمزاً للتجديد وطبيعة الحياة العابرة في الثقافة اليابانية.

من الشائع أيضاً القيام بنزهات واحتفالات في الهواء الطلق، حيث يستمتع الناس بالأطعمة والمشروبات التقليدية مثل علب الساكي والبننتو.

أصبح مهرجان شجرة ساكورا من المعالم السياحية الرئيسية في اليابان، حيث يأتي ملايين الزوار من جميع أنحاء العالم لمشاهدة أزهار الكرز وهي تتفتح. يتمتع المهرجان أيضاً بأهمية ثقافية، حيث يتم عرض العديد من الفنون والحرف اليابانية التقليدية خلال الاحتفالات، مثل Ikebana (تنسيق الزهور) وعروض الرقص الياباني التقليدي.

### الخاتمة:

تقدم العطلات الدولية مثل يوم الموتى في المكسيك، ومهرجان الألوان في الهند، ومهرجان شجرة ساكورا في اليابان لمحة عن العادات والتقاليد والأهمية التاريخية للثقافات المختلفة حول العالم. هذه الأعياد هي احتفال بالحياة والموت والتجديد، وتوفر فرصة فريدة للتعرف على تنوع التجربة البشرية وتقديرها. من خلال استكشاف هذه الأعياد والمشاركة في تقاليدهم، يمكننا توسيع فهمنا للعالم واكتساب تقدير





## الصحة والتغذية

بقلم عائشة الشرقي

5-جنب الإكثار من الأغذية الغنية بالبروتين الحيواني لأنها تسير زيادة في البولة وحمض البول مما يسبب إرهاق الكبد والكليتين

6-عدم الإكثار من ملح الطعام للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

بعض الأمراض تصيب التغذية والصحة (1)ينتج التهاب الكبد (اليرقان) اصفرار لون الجلد والعينين والبول أسباب المرض هو ينتج عن تناول غذاء ملوث أو نقل دم ملوث بفيروس التهاب الكبد

الوقاية منها - عدم تناول الأغذية المكشوفة المياه الملوثة وغسل الخضار والفواكه جيداً قبل تناولها.

(2) تسوس الأسنان ألم شديد عند تناول الماء البارد أو الساخن ويسود مكان النخر وقد يسبب خراجاً يؤدي إلى التهاب الفك

تختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ بل وعن كبار السن فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية. للتعرف على النظام الغذائي السليم لابد من التعرض للعلاقات المتداخلة بين العناصر التالي ذكرها والذي يكون عنصر التغذية.

للحفاظ على صحة أجهزة وظائف التغذية ينصح باتباع:

1-تناول أغذية بالفيتامينات وألياف السللوز لأنة يسهل عملية إفراغ المعوي والوقاية من الامسك

2-تجديد هواء الغرف واستنشاق الغني بالأوكسجين

3-تجنب الإكثار من شرب الماء في أثناء الطعام لأنه يمدد العصارات الهاضمة.

4-تجنب الإكثار من تناول الأغذية المحفوظة والمشروبات الملونة والمضافات الغذائية للحفاظ على صحة الكبد الذي ينقي الجسم من الدهون.

تعتبر التغذية عامل مهم جدا للحفاظ على النمو السليم للجسم والوقاية من الأمراض أيضا. وتبدأ التغذية الجيدة منذ الولادة، وتستمر إلى أن يبلغ الجسم قوته في مقاومة المرض، والنقص في المواد الأساسية يعرض الجسم إلى مضاعفات وأمراض معدية أو غير معدية، وتغلق المستشفيات من المرض بسبب سوء التغذية أو إفراط في تناول بعض الأغذية، لذا يسمح الأطباء بالغذاء المشروع والإلتزام بالقواعد الصحية عند تناوله والحكمة تقول: " الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى. أن تكون المواد الغذائية الذي تناولها لكل فرد متكاملة ومتنوعة وبمقدارات ملائمة لكي لا تتعرض الإنسان لمشاكل صحية ومنها: مرض السكر- نزيف المخ- مسامية العظام - بعض الأنواع من السرطانات - أمراض القلب- مسامية العظام - لابد من تغييرهذه العادات يتبعها الشخص طيلة حياته منذ الطفولة ولكن من الصعب تغييرها عند الكبر والالتزام بها منذ نشأة الأطفال بهذه العادات السليمة. ولكن



### فوائد التين والزيتون على الريق ؟

بعد أهمية التين والزيتون لمادة تسمى الميتالونيدز وهي المادة رجع إليه بعد انصرافه من فوائد عظيمة على الجسم.

احتمال أن تناصر في امتداد الجسم بالطاقة والحيوية التي جعلتهم في شباب دائم.

احتمال نزول ضغط بنسبة الكولسترول بالدم وخاصة الكولسترول الضار و تمييد الجسم في الطاقة.

يمكن أن تحلية من عملية التمثيل الغذائي بالجسم ، تقوية القلب.

أفلت والهرب من أعراض التقدم في السن والشيوخوخة المبكرة.

يحمي التين والزيت القلب والشرايين من الجلطات المفاجئة.

معجزة التين المجفف و زيت الزيتون في علاج الكثير

أهمية وصفة التين المجفف و الزيت الزيتون لعلاج نقص فيتامين د

إن استخدام التين المجفف ونقعه في الزيت الزيتون وهي الوصفة كمية مناسبة في جميع الأعمار من سن سبع

سنيين وهذا البلد الامين لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم))، إن التين يحتوي على مضادات أكسدة قوية جداً وهو يقى من شر الأمراض المزمنة ويعالج الكثير من الالتهابات والأمراض المزمنة. كما يوجد مرض شائع اليوم يعاني الكثيرون منه وهي الحموض الزائدة هو سبب عدم توازن حموضت المعدة وإنه يجبر المعدة على اعتبار أنه قلوي على أن تفرز كمية مناسبة من الأحماض، وبالتالي هو علاج رائع المعدة لكنير من الناس والاستغناء عن الأدوية ومن أفضل المضادات الحموضة ومشاكل القلب ومكافحة الشيخوخة وتجديد النشاط وغير ذلك.

التين يحتوي على عنصر النحاس لديه فيتامين ب 6 وب 12 هو ضروري سلامة الأعصاب جداً وإن التين يعالج حصيات الكلى ومشاكل تراكم حبيبات في الكلى. إن زيت الزيتون يحتوي أيضاً على أحماض مشبعة تقلل الإصابة من خطر أمراض القلب وذلك في خلال وضع كميات من التين المجفف في الزيت الزيتون وتناولها على الريق، هو علاج رائعة بواسير ومشاكل الجلد وكذلك الذكاء وإن التين علاج الأمسك ومشاكل الربو ومشاكل الضعف الجنسي.





## تأثير المناخ على الصحة النفسية

بقلم ريم الدهماني ووضحة حسن الهاشمي

الحوادث المناخية القاسية إلى تدمير الممتلكات والبنية التحتية وتقليل الوصول إلى الخدمات الأساسية، مما يمكن أن يجبر الأشخاص على الانعزال اجتماعيًا والبقاء داخل المنازل، مما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية.

4- تأثيرات موسمية: يمكن أن يزيد الاحتباس الحراري من الأحوال الجوية القاسية في بعض المناطق، مثل الموجات الحارة الطويلة، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية خلال فصول معينة.

5- القلق بشأن المستقبل: الاحتباس الحراري يشير إلى تغير المناخ على المدى البعيد، مما يمكن أن يسبب قلقًا بشأن ما قد يحدث للعالم في المستقبل وكيف يمكن أن تتأثر الأجيال القادمة.

فيها الاحتباس الحراري على الصحة النفسية:

1- القلق والتوتر: يمكن أن يزيد القلق والتوتر بشكل عام نتيجة للقلق بشأن التغيرات المناخية والتأثيرات البيئية الضارة المرتبطة بها، مثل الحرائق الغابات والفيضانات والعواصف. الشعور بعدم الاستقرار وعدم اليقين حول المستقبل يمكن أن يؤثر سلبًا على الصحة النفسية.

2- الاكتئاب: يمكن أن يزيد الاحتباس الحراري وظاهرة ارتفاع درجات الحرارة من انتشار الأمراض والتغيرات في نمط الحياة، مما يمكن أن يؤدي إلى ازدياد معدلات الاكتئاب.

3- العزل الاجتماعي: يمكن أن تؤدي

نعاني في يومنا من ارتفاع درجات الحرارة العالية، أيضا الزلازل والفيضانات وجفاف الأرض وغيرها من التأثيرات، ولكن هل تساءلنا يوما ما كيف يؤثر المناخ على الصحة النفسية؟، سنناقش في هذا التقرير عن تأثيرات المناخ على الصحة النفسية وكيفية تعزيز الصحة النفسية في المجتمع.

### الاحتباس الحراري وتأثيره على الصحة النفسية:

الاحتباس الحراري هو زيادة متوسط درجات الحرارة على سطح الأرض نتيجة انبعاثات الغازات الدفيئة، وهو جزء من التغير المناخي العالمي. له تأثيرات كبيرة على البيئة والصحة البشرية، ومن بين هذه التأثيرات تأثيره على الصحة النفسية. إليك بعض الطرق التي يمكن أن يؤثر



أسباب المرض: -إهمال نظافة الأسنان الإكثار من الحلويات والمشروبات الحاوية على السكر، فنتكاثر الجراثيم وتتغفن فضلات الأغذية وتتشكل مواد حمضية تذيب جزءاً من المينا وتسبب النخر.  
الوقاية منها: تناول أغذية غنية بأملاح

(3) فقر الدم الأنيميا

أسباب المرض:هو ينتج عن نقص عدد الكريات الحمراء أو انخفاض نسبة خضاب الدم فيها نتيجة سوء التغذية ومنها نقص أملاح الحديد أو نقص فيتامين B  
الوقاية منها: تناول أغذية غنية بأملاح

### يعتبر إكليل الجبل أيضًا

مصدرًا رائعًا لـ:

حمض البانتوثنيك

النياسين

الثيامين

حمض الفوليك

الريبوفلافين







## التخطيط المالي بين الحذر والمغامرة

بقلم عبدالله العطر

التخطيط المالي ، والذي قد ينعكس في استسلام مبكر وعدم رغبة في استكمال طريق تحقيق اهدافك المالية ، وبالتالي يكون الحذر واجبا في حماية طاقتك النفسية وضمانة استمرار جهودك ..

والسؤال الذي يردف ما سبق ، ما هي ادوات الحذر والتحوط في بداية التخطيط المالي؟ وباختصار يجب ان تحضر اهداف الفرد المالية في شراء وامتلاك الاصول الاستثمارية والتي تحفظ راس المال "نسبيا" وتعطي ارباحا بمرور الوقت وفي اطار زمني لا يتجاوز الـ 5 سنوات في حال الاستعانة بأي من ادوات التمويل والاقتراض ..

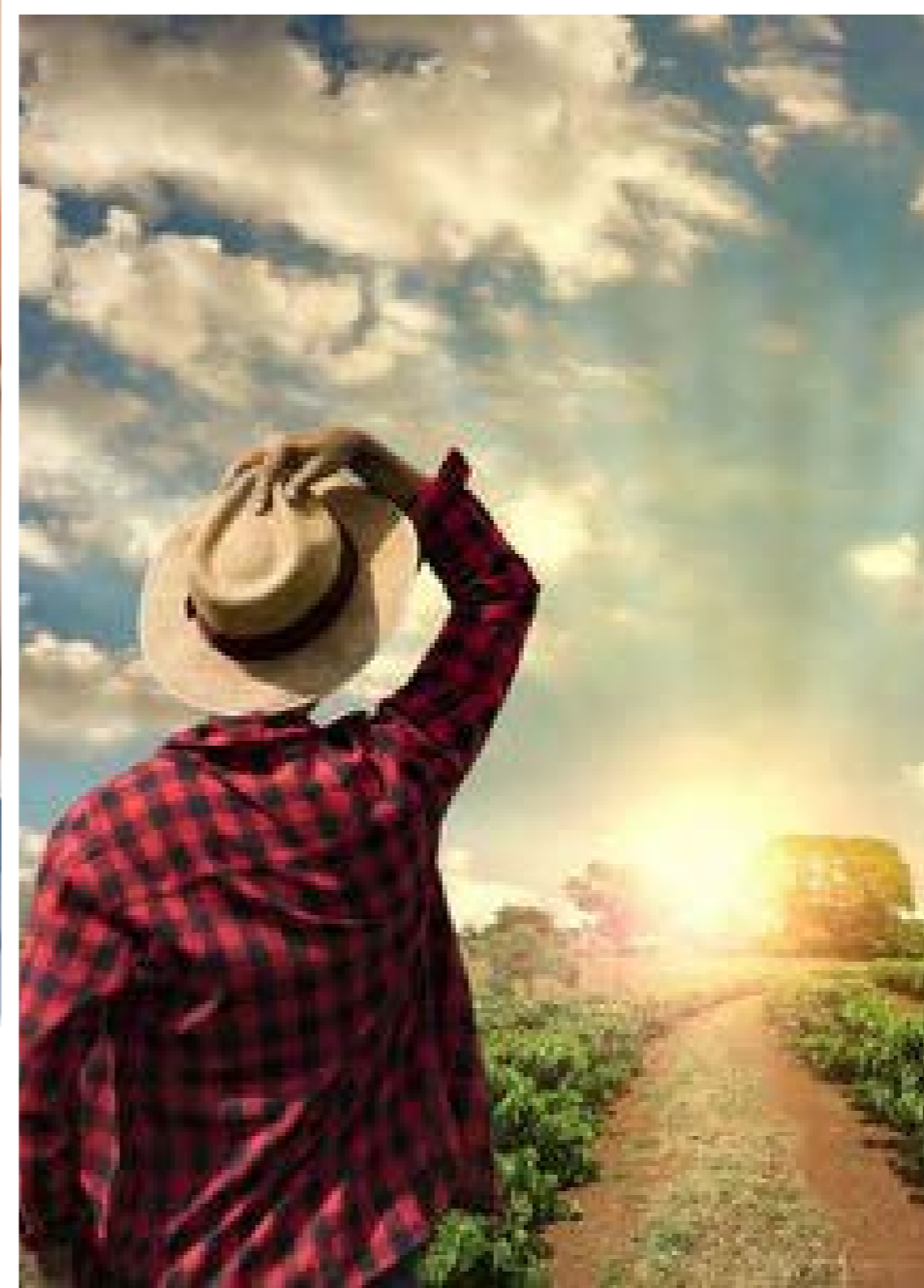
آخرا .. تأكد ان طريق الوعي المالي مؤسس على تحسين وضعك المادي بشكل تراكمي ومتدرج وعبر مرور الوقت ، وكلما مر بك الوقت زادت كفاءتك الائتمانية وتمكنت من تحقيق عوائد مستقرة ، ولا تنسى ان الاصل في كل ما سبق هو حماية جهودك المالية من الضياع او التعدي عليها من ثعالب البيع وسامسة الخراب

قد يبدوا عنوان المقال ، منطلق لبحث اكايمي يستطرد في الحديث حول فرضيات التخطيط المالي ، وعلاقتها بالمغامرة والحذر ، ولكن نحن هنا لنضع اصبع في عين الواقع ونجيب بكل وضوح : هل التخطيط المالي الشخصي يعتمد على الحذر ام المغامرة ؟

بداية لنأصل حديثنا بقاعدة مهمة حول موضوع التخطيط عموما ، والتي تنص على أن التخطيط يبنى على الخيارات الاكثر احتمالية في الحدوث والاقرب للامكانات المتاحة" وبالتالي يكون الحذر هو بوابة التفكير السليم في اي من مجالات التخطيط .

ثانيا لعله من المفيد التفرقة ما بين الحذر والخوف ، فقد يكون الانسان حذرا وشجاعا ولكن لا يمكن ان يجتمع الشجاعة والخوف ، وبهذا نتجاوز المعتقد الخاطيء والذي قد يأسس لقناعة زائفة حول اقتران الحذر بالخوف ..

من الضروري الاخذ بالبعد النفسي لاحتمالية الخسارة المالية في اول طريق



- لمواجهة تأثير الاحتباس الحراري على الصحة النفسية، يجب تعزيز الوعي بالقضايا البيئية وتشجيع التصرف المستدام والمشاركة في الحملات والجهود البيئية. يمكن أيضا أن تكون الدعم الاجتماعي والاستشارة النفسية وسائل مهمة لمساعدة الأفراد على التعامل مع تأثيرات الاحتباس الحراري على صحتهم النفسية.

### التنوع البيولوجي على الصحة النفسية:

التنوع البيولوجي أصناف الحياة على الأرض، بجميع أشكالها وتفاصيلها الدقيقة مثل الغابات والمصراة وحتى الشعب المرجانية

ينقسم التنوع البيولوجي الى اقسام كثيرة ك التنوع نباتي وحيواني وبيئي

بداية التنوع البيولوجي فهم جداً لصحة الإنسان فالإنسان يكسب منه الكثير من الأشياء "الهواء النقي ، الماء ، الأغذية ، ومقاومة منه الأمراض "

يؤثر تغيير بسيط بالتنوع البيولوجي بالإنسان حيث إذ تغيير عنصر واحد من الشبكة ك المناخ مثلا بنظام الحياة بأكمله ويمكن أن يؤدي إلى عواقب سلبية كضعف المناعة والمرض

إذا تأثر التنوع البيولوجي فهو سيؤثر على صحة الانسان لأن دورة الحياة ستتغير جذرياً فإذا تغيرت الحياة على الإنسان ستؤثر عليه من ناحية التعود على روتين معين وتغيير النفسية (ستتحول نفسيته من نفسية جيدة إلى قلق وخوف)

تؤدي الى فقدان الحياة (صدمات عند فقدان أحد بسبب فقدان التنوع البيولوجي مثل الطعام وحتى مكان المعيشة)

إنتشار أمراض مخيف (ستؤدي الى الخوف والقلق من الآخرين والشعور بعدم الأمان وانعدام الثقة بجاري الإنسان بكل زوايا حياته)

. التنوع البيولوجي = تدمير البيئة = فقدان الإنسان لنفسه وحياته

### الحياد الكربوني:

ان التقليل من الغازات الدفيئة تقلل من

على البيئة والصحة البشرية. لذلك، التفاعل مع هذه القضايا بشكل إيجابي والمشاركة في جهود الحد من استخدام الكربون يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتنا النفسية وصحتنا العامة.

### الخاتمة:

في الختام، يُظهر التأثير المتزايد للمناخ على الصحة النفسية أهمية فهم الارتباط الوثيق بين البيئة والعقل البشري. يعيننا التفكير في هذه القضية على أهمية الحفاظ على البيئة والتحرك نحو تقليل التأثيرات الضارة للتغير المناخي. بإمكاننا تعزيز الوعي بالتأثيرات النفسية للظروف الجوية وتعزيز الدعم الاجتماعي للأفراد والمجتمعات المتضررة. توفير الرعاية النفسية والدعم لأولئك الذين يعانون من تأثيرات مثل القلق والاكتئاب هو أمر أساسي. يُظهر التفاعل الإيجابي مع قضايا البيئة والاستدامة تأثيراً إيجابياً

الاحتباس الحراري بشكل كبير ، فإن الحفاظ على البيئة يساعدنا على الشعور بالمسؤولية فعندما نشعر أننا نساهم في الحفاظ على الحفاظ لكوكب الأرض والحد من التلوث ، يزيد من الرضا الذاتي والمسؤولية الشخصية ، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية بشكل كبير ، الجهود المبذولة للحد من استخدام الكربون والحفاظ على البيئة تؤثر بشكل إيجابي على صحتنا النفسية ، القلق بشأن التغير المناخي يؤدي انخراطنا في جهود الحد من انبعاثات الكربون والمحافظة على البيئة يمكن أن يقلل من القلق والضغط النفسي الناتج عن التغيرات المناخية المتسارعة والتأثيرات السلبية المحتملة ، على الجانب العكسي عدم اتخاذ إجراءات للحد من استخدام الكربون وتجاهل قضايا البيئة يمكن أن يسفر عن القلق والضغط النفسي نتيجة للقلق بشأن التغير المناخي وتأثيراته المحتملة





## زيارة لمسجد الشيخ زايد في الفجيرة

بقلم : حميد شخبوط



## أهمية الصحة النفسية بشكل عام

بقلم شيخة عبدالله المريدي

الصحة نعمة عظيمة يصفها الناس بتاج على رؤوس من حافظ عليها ، و تكمن أهمية المحافظة عليها من شعوره بالألم ، و قدراته الجسدية و العقلية ؛ كما أنه قادر على الإنتاج و التميز و الإبداع أكثر من الشخص الذي يعاني من نقص في صحته .

الاهتمام بصحة الإنسان مسؤولية الفرد نفسه أولاً ، لهذا يجب تناول الغذاء الصحي و المكملات الغذائية لموازنة الجسد ، و الاعتناء بصحته بشكل أكبر إذا كان هناك تاريخ بالأمراض في عائلته مثل القلب و السكري فهذه الأمراض تزيد من التوتر و الضغط النفسي و هذا بدوره يحفز للإصابة بالصداع و انتهاءه بأمراض خطيرة او ربما المزمنة.

الصحة كالدرع الواقي أمام تقلبات الزمان وتوالي الأحداث ، فالمرء الذي يتمتع بصحة جيدة يعلم تمام المعرفة أنه ليس بحاجة لأحد و انما هو قادر على صنع ما يريد و القيام بما يرغب دون طلب المساعدة .





على عملية البناء فريق من المهندسين والمعماريين الذين عملوا عن كثب مع الحرفيين المهرة لضمان تنفيذ تصميم وديكورات المسجد بأعلى مستوى من الدقة والتفاصيل.

تضمنت عملية البناء استخدام أحدث المعدات والآلات، مثل الرافعات والسقالات، لتسهيل تركيب المكونات الهيكلية للمسجد والديكورات.

#### خاتمة:

مسجد الشيخ زايد في الفجيرة إنجاز رائع في مجال العمارة والهندسة الإسلامية. جعل التصميم الفريد للمسجد وزخارفه المعقدة وتقنياته الهندسية الحديثة منه معلماً بارزاً في الإمارات العربية المتحدة. يعد المسجد شاهداً على القيم الثقافية والدينية لدولة الإمارات العربية المتحدة ويكرم إرث المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

فني مذهل، تزن حوالي 12 طناً ويبلغ قطرها 10 أمتار. الثريا مصنوعة من الزجاج والكريستال والفولاذ ومزينة بأكثر من 100,000 كريستال سواروفسكي.

مسجد الشيخ زايد في الفجيرة هو مزيج جميل من العمارة الإسلامية التقليدية وعناصر التصميم الحديثة. يتميز الجزء الخارجي للمسجد بواجهة رخامية بيضاء مزينة بنقوش وتصميمات معقدة. كما أن المسجد من الداخل مذهل بنفس القدر، حيث يحتوي على قاعة صلاة كبيرة تتسع لما يصل إلى 28000 مصلي.

يتضمن تصميم المسجد عدة عناصر تفتخر بها العمارة الإسلامية، مثل جدار القبلة الذي يواجه اتجاه مكة، والمحراب وهو محراب في الجدار يشير إلى اتجاه الصلاة.

تطلب بناء مسجد الشيخ زايد في الفجيرة جهود أكثر من 3000 عامل واستغرق إكماله أكثر من عامين. أشرف

## سياحة

مسجد الشيخ زايد في الفجيرة هو تحفة معمارية مذهلة تعرض العمارة الإسلامية التقليدية مع دمج عناصر التصميم الحديثة. كانت الفكرة وراء بناء المسجد هي إنشاء مكان للعبادة يعكس القيم الثقافية والدينية لدولة الإمارات العربية المتحدة وتكريم إرث المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة. سنناقش في هذا المقال الأمور الهندسية والديكورات المستخدمة وجميع الأمور الجمالية والبناء المستخدمة في بناء مسجد الشيخ زايد في الفجيرة.

مسجد الشيخ زايد في الفجيرة هو أعجوبة معمارية رائعة تتطلب تقنيات وتقنيات هندسية متطورة لإكمالها. يتميز المسجد بتصميم فريد يدمج العمارة الإسلامية التقليدية مع مبادئ الهندسة الحديثة. يتكون الهيكل الهيكلي للمسجد من الخرسانة المسلحة والفولاذ، مما يوفر أساساً ثابتاً وأماً للهيكل بأكمله.

من السمات الهندسية الفريدة للمسجد قبة المسجد، وهي الأكبر في الفجيرة، ويبلغ قطرها 32 متراً. تتركز القبة على أربعة أعمدة رئيسية موضوعة في زوايا قاعة الصلاة بالمسجد. الأعمدة مبنية من الخرسانة المسلحة ويبلغ ارتفاعها 45 متراً. القبة نفسها مصنوعة من ألواح خرسانية مسبقة الصب معززة بالفولاذ، مما يوفر قوة ومتانة إضافية للهيكل.

ميزة هندسية فريدة أخرى للمسجد هي المئذنة التي يبلغ ارتفاعها 81 متراً وهي الأطول في الفجيرة. كما أن المئذنة مبنية من الخرسانة المسلحة ومزينة بأنماط وتصاميم إسلامية تقليدية.

يشتهر مسجد الشيخ زايد في الفجيرة بزخارفه المعقدة والمزخرفة التي تعكس التراث الثقافي الإسلامي الغني لدولة الإمارات العربية المتحدة. يتميز الجزء الداخلي للمسجد بخط إسلامي متقن وأمط هندسية وزخارف نباتية محفورة في الجدران والسقوف. تم صنع الزخارف على أيدي حرفيين مهرة باستخدام تقنيات تقليدية مثل ترصيع الرخام والفسيفساء والجبس.

ثريا المسجد المركزية هي أيضاً عمل







### بقلم : حميد شخبوط

وما هو الذي يجمع ما بين المجالين بالرغم من اختلافهم الكبير؟

طبعا مع ان عملي يأخذ الكثير من وقتي الى انني اعمل على إعطاء وقت لممارسة هوايتي ،

و من الصعب الجمع بين المجالين الى ان ما يجمعهم بي هو رغبتني بعمل كل منهم .

أخبرنا عن الفعاليات أو المعارض التي شاركت فيها؟

شاركت في معرض الصيد و الفروسية لسنة 2021 و سنة 2022

و أيضا شاركت في رحلة تعليمية الى لاس فيكاس و روما و لندن

الفنان محمد ساعد في اعداد بعض الورشات الفنية, اخبرنا عنها؟  
شاركت في اعداد ورشة للرسم على الخشب باستخدام الوان الاكريليك.

ما هي خططك المستقبلية؟  
افكر في زيادة مشاركاتي في المعارض الفنية و مقل مهاراتي بشكل اكبر و ان شاء الله الوصول للاعتراف.

في النهاية , الفنان محمد نصيحة تقدمها للشباب الموهوبين في مجال الفن ؟

نصيحة للشباب ان يبحثوا عن شغفهم سواء بالفن او في أي مجال اخر حيث انه من خلال شغفك يمكنك ان تصل الى قمة البداع في هذا المجال .

و نشكر مجلة سواحل على هذا اللقاء الجميل .



## الفنان- محمد العنتلي

### لقاء صحفي مع الفنان محمد العنتلي

## من هو الفنان محمد العنتلي؟

محمد العنتلي من سكان امارة الفجيرة وانا اصنف نفسي هاوي للفن التشكيلي و لم اصل لمرحلة كوني فنان بعد لكنني أطمح لان أصل لتلك المرحلة.

الفنان محمد, أخبرنا عن بداياتك الفنية ومتى بدا شغفك بالرسم؟

كان شغفي بالرسم موجودا منذ الصغر و لكن بدأت بصقل موهبتي و العمل بشكل جدي عليها منذ انضمامي لأكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة في سنة 2020 , و قد تطورت مهاراتي من خلال الورشات بالأكاديمية بشكل ملحوظ .

هل هناك نوع معين من الأدوات الفنية

أو الألوان التي تفضلها بالرسم؟ لماذا؟  
افضل الألوان الزيتية لسهولة دمج الألوان من خلالها و للحصول على نتيجة اكثر واقعية .

و يعجني استخدام الوان الاكريليك أحيانا لسرعة الانتهاء من العمل من خلالها .

هل الإلتحاق بالمعاهد الفنية طور من قدراتك الفنية كثيرا وهل تنصح أي فنان مبتدئاً بالإلتحاق لمثل هذه المعاهد؟

نعم بالتأكيد حيث ان التحاقني بأكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة صقل مهاراتي الفنية و شجعني على الاستمرار في تطوير مهاراتي و دعم الفنانين دعما غير محدود , و نشكر صاحب السمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة على دعمه لنا من خلال مشاركتنا بالمعارض الفنية مثل معرض الصيد و

الفروسية و غيرها من المعارض الفنية ماهي أحب الأعمال للفنان محمد؟ لماذا ؟

من اجمل الاعمال اللتي عملت عليها هي لوحة لمجموعة من الاحصنة و تودني اللوحة للحرية و التفاؤل و الحركة , و قد شاركت بها في معرض الصيد و الفروسية لسنة 2022 و نالت على استحسان الجمهور .

كم تستغرق في رسم كل لوحة؟  
طبعا كل لوحة قد تستغرق وقت مختلف عن اللوحة الأخرى , حسب الأدوات المستخدمة و حجم اللوحة و طريقة الرسم حيث ان اللوحات الواقعية قد تستغرق من الوقت اكثر من غيرها لتركيزها على التفاصيل .

الفنان محمد, بعمل كمحاسب وهو هاوي للرسم. في البداية اخبرنا كيف توافق ما بين وظيفتك وتطوير هوايتك,



# الغوص في إمارة الفجيرة



الغواصين أن يكونوا على دراية بالأساسيات اللازمة للغوص. يجب على الغواصين أن يكونوا قادرين على التنفس بالصورة الصحيحة، وتحكم في الوزن والتوازن، وفهم الأساسيات الخاصة بالتجهيزات الغوص. كما يجب على الغواصين الاستعداد جيداً للتعامل مع المخاطر المحتملة واتباع الإجراءات الأمنية والوقائية، ومن الأدوات الأساسية التي يحتاجها الغواصين: الزعانف، النظارات والأنبوبة، والبدلة الغوص. كما يمكن أن يحتاج الغواصين إلى معدات إضافية مثل قناع التنفس، وجهاز تحكم في الوزن، وجهاز إشارة صوتية أو ضوئية.

بشكل عام، يمكن القول أن الغوص في إمارة الفجيرة هو تجربة فريدة من نوعها ويمكن للغواصين الاستمتاع بالحياة البحرية الرائعة والطبيعة الخلابة في هذه المنطقة الجميلة.

تعد غواصة "مرسى العرب" في الفجيرة واحدة من أشهر الوجهات السياحية في الإمارات العربية المتحدة. تم تحويل هذه الغواصة العسكرية السابقة إلى متحف بحري يستضيف العديد من الزوار كل عام. تم إطلاق الغواصة في عام 1970 وكانت تستخدم بشكل رئيسي لأغراض الاستطلاع العسكري. وتعتبر تجربة الغوص في "مرسى العرب" فريدة من نوعها، حيث يمكن للزوار النزول إلى داخل الغواصة واستكشاف مختلف الغرف والممرات.

يعتبر البحر في إمارة الفجيرة من أجمل الأماكن الطبيعية في الإمارات العربية المتحدة وهذا ما يميزه عن الإمارات الأخرى، حيث تتميز مياهها بالصفاء والنقاء وتضم مجموعة متنوعة من الكائنات الحية البحرية المدهشة. يعتبر البحر في إمارة الفجيرة وجهة رائعة لمحبي الغوص، حيث يمكن للغواصين الاستمتاع بتجربة غوص فريدة من نوعها واستكشاف الحياة البحرية المدهشة، ولأداء الغوص بشكل آمن وفعال، يجب على





بقلم : جمعة الكندي

# الصحة و الرياضة

## ما هي تمارين الكارديو؟

هي تمارين تساعد الجسم على الحصول على كمية أكبر من الأكسجين أثناء ممارستها. إذ تعمل هذه التمارين على تحريك الجسم بطريقة تؤدي لتسارع نبض القلب والتنفس، بالإضافة لمساعدة الجسم على التنفس بشكل أعمق، وبالتالي فإن هذه التمارين قد ترفع من مستويات الأكسجين في الدم؛ مما يعود بالنفع على مختلف أجزاء الجسم.

## فوائد تمارين الكارديو :

- من الأمثلة على أنشطة و تمارين الكارديو:
- ركوب الدراجة
- السباحة
- الركض



## ما هو افضل وقت لتمرين الكارديو:

يعتبر أفضل وقت لممارسة التمارين هو بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم، وذلك لسبب بسيط، وهو أن الجسم يكون بالفعل قد استنفذ كل احتياطي الجليكوجين في كل من أنسجة الكبد والعضلات بعد النوم فترة طويلة من الليل بعد فترة صيام طويلة عن الأكل، مما يعني أن يحرق التمرين الدهون على الفور.





# اليوغا وفوائدها

بقلم : ياسر الحمودي

اليوغا هي ممارسة قديمة تعود أصولها إلى الهند القديمة وتهدف إلى تحقيق التوازن بين الجسد والعقل والروح. تتمثل فوائد اليوغا في تحسين الصحة البدنية والعقلية للشخص. في هذا المقال، سنستعرض بعض الفوائد الرئيسية لممارسة اليوغا، حيث تعد ممارسة اليوغا وسيلة فعالة لتحسين الصحة البدنية، وتحقيق الرفاهية العامة، وفيما يلي، بعض الفوائد الرئيسية لممارسة اليوغا على الصحة البدنية:

1. تحسين المرونة والقوة: تساعد تمارين اليوغا على تقوية عضلات الجسم وزيادة مرونتها. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين المظهر البدني وتقليل خطر الإصابة.

2. تحسين التوازن: تعتبر ممارسة اليوغا وسيلة فعالة لتعزيز التوازن والتناسق بين الجسد والعقل. تساعد الأوضاع المختلفة في زيادة قوة الجذع والتوازن.

3. تحسين التنفس: تعلم التنفس العميق والهادئ من خلال ممارسة اليوغا يمكن أن يؤدي إلى تحسين قدرة الرئتين على استيعاب الأكسجين وتحسين الدورة الدموية.

4. الوقاية من الأمراض: تساعد اليوغا في تعزيز صحة الجهاز المناعي وتقوية الجسم ضد الأمراض والعدوى.

أما على صعيد الصحة العقلية، فهو أيضاً يعد ممارستها أمر مهم جداً لتحسين الصحة العقلية والتقليل من التوتر والقلق اليومي، وهنا بعض الفوائد الرئيسية لممارسة اليوغا على الصحة العقلية:

5- تخفيف التوتر والقلق: فهي تساعد تقنيات التنفس والتأمل في تهدئة العقل وتحسين التركيز.

6- تحسين النوم: تساعد ممارستها بانتظام على تحسين نوعية النوم والحد من اضطرابات النوم كالأرق.

7- تعزيز الثقة بالنفس: تحسن الصورة الذاتية، حيث تساعد على تقبل الذات وزيادة الوعي بالجسم.

في الختام، تُعتبر اليوغا ممارسة مفيدة للصحة البدنية والعقلية، كما يمكن أن تساعد على تقليل مستويات الإجهاد وتحسين الوعي الذاتي وتعزيز الشعور بالراحة والاسترخاء. بشكل عام، فإن ممارسة اليوغا تمنح الجسم والعقل والروح التوازن والسلام الداخلي.

# تطبيق رشاقة

برنامج رشاقة:

والطاقة والنبض وغيرها من الأمور.

منبه الماء:

يملك هذا التطبيق منبهاً خاصاً يحتاج إليه كل مستخدم يرغب أن يحصل على اللياقة والحيوية قد يظن البعض أن المنبه مثل أي منبه عادي يساعد على التذكير فقط ولكنه ظن خاطي لأن هذا التطبيق رائع في تذكير المستخدم بالمقدار المطلوب للماء والذي يجب أن يشربها طوال اليوم ويتم عمل هذا الأمر بصفة مستمرة.

تطبيق رشاقة عداد الخطوات والسعرات ومنبه شرب الماء يبحث عنه الراغبون من أجل تحسين صحتهم واكتساب الرشاقة والحصول على جسم رياضي يمنحهم الثقة، التي يتم فقدها بسبب المظهر الغير مناسب الذي يفقده الثقة في نفسه، من أهم الخصائص في هذا التطبيق انه يحسب الكمية التي قد تم فقدها من السعرات الحرارية وبالتالي، سوف يساهم ذلك في جعلك افضل حال اثناء التدريبات الرياضية لأنه سوف يخبرك بكل شيء عن جسمك، مثل الوزن



بقلم : جمعة الكندي







# الأمارات تستضيف COP28



## COP28 UAE

بقلم : حور علي



سوف تقام فعاليات COP28 في منطقتين: الزرقاء (القادة والمعتمدين) والخضراء (للمشاركين غير المعتمدين). المنطقة الزرقاء تُدار بواسطة الأمانة العامة لاتفاقية تغير المناخ، مخصصة للقادة والمنظمات. أما المنطقة الخضراء، تُدار من قبل دولة الإمارات وتتيح للمشاركين غير المعتمدين فرصة التفاعل وتقديم آرائهم. التسجيل مطلوب لدخول المنطقة الخضراء، وللتفاصيل يمكن زيارة [COP28.com](http://COP28.com).

أعلن الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية الإماراتي، عن الشعار والهوية البصرية للدورة 28 من COP28. يستمد الشعار إلهامه من مفهوم "عالم واحد"، مسلطاً الضوء على التواصل بين الإنسانية والطبيعة والتكنولوجيا والابتكار. وفقاً لوكالة أنباء الإمارات "وام"، يعكس التصميم فكرة أننا جميعاً سكان "عالم واحد" من خلال تصميم كروي باللونين الأخضر الفاتح والداكن. تصميم شعار COP28 يجمع بين رموز العمل المناخي ويعزز التضامن العالمي، محثاً على التنمية المستدامة. يعكس ثروة الموارد ويدعو للابتكار في مختلف القطاعات. إشارة للتعاون العالمي في مواجهة التحديات المناخية. يبرز أهمية احتواء جميع فئات

وأوضح معالي معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، الرئيس المعين لمؤتمر الأطراف "COP28" أن استضافة مؤتمر الأطراف COP28 مهمة جداً لأننا في منطقة الشرق الأوسط نتأثر بشكل كبير بتداعيات تغير المناخ، ومن الضروري أن يكون لنا دور فاعل في تصميم وبناء المستقبل، خاصة أن دولة الإمارات لديها سجل حافل في مجال البيئة والاستدامة، والطاقة المتجددة، والتنمية الاقتصادية والاجتماعية، والعمل المناخي. ومن خلال رؤية القيادة، تنظر دولة الإمارات إلى العمل المناخي كفرصة للتصدي لتحدي يؤثر على البشرية، وتحويل هذا التحدي إلى فرصة للنمو الاقتصادي المستدام، خاصة في ضوء المكانة المتميزة والموقع الفريد لدولة الإمارات، والتي تؤهلها لمدّ جسور التواصل بين الشرق والغرب، والشمال والجنوب، مشيراً إلى تشكيل لجنة وطنية عليا برئاسة سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية، للإشراف على التحضير واتخاذ القرارات والتوجهات الاستراتيجية الخاصة بتنظيم المؤتمر.

تشهد دولة الامارات العربية المتحدة في شهر نوفمبر و شهر ديسمبر من خلال 30 نوفمبر الى 12 ديسمبر مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الاطارية بشأن تغير المناخ cop28 في مدينة اكسيو بديبي، يناقش من خلاله أزمات المناخ و التحديات المناخية، وإيجاد حلول تتوافق مع التنمية المستدامة لهذه الازمات والتحديات.

بعد انتهاء مؤتمر cop27 في جمهورية مصر، بدأت دولة الامارات العربية المتحدة في الاستعداد لتنظيم مؤتمر cop28، برئاسة الشيخ عبدالله بن زايد ال نهيان شكلت دولة الامارات العربية المتحدة لجنة عليا ل cop28، وهناك الكثير من الاستعدادات ومنها: سوق الكربون، ومشروع تطوير برنامج التكيف الوطني، والحوار الوطني للطموح المناخي، وبرنامج سفراء المناخ.

يهدف مؤتمر cop28 للعديد من الأهداف، منها إعادة تشكيل خط العمل المناخي، والسير على دعم الوظائف الخضراء، استخدام ودعم انتقال الطاقة عبر التكنولوجيا.





جامعة العلوم والتقنية في الفجيرة  
UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY OF FUJAIRAH

خصومات تصل الى  
**30%**

علي الرسوم الدراسية تطبيق الشروط والاحكام

Accredited by



## البرامج الجامعية

### كلية طب الأسنان

بكالوريوس جراحة الأسنان

### كلية الهندسة والتكنولوجيا

بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية / الإلكترونيات والاتصالات

بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية / القوى والطاقة المتجددة

بكالوريوس العلوم في الهندسة الكهربائية / الذكاء الاصطناعي

New  
جديد

بكالوريوس العلوم في تكنولوجيا المعلومات / الأمن السيبراني

بكالوريوس العلوم في تكنولوجيا المعلومات / تحليل البيانات

### كلية إدارة الأعمال

بكالوريوس العلوم في الإدارة

ماجستير في إدارة الأعمال

ماجستير في ريادة الأعمال

New  
جديد

### كلية الإنسانيات والعلوم

بكالوريوس الآداب في علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية

بكالوريوس الآداب في علم النفس

### كلية القانون

البكالوريوس في القانون

لمزيد من المعلومات  
For more information



جامعة العلوم والتقنية في الفجيرة  
UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY OF FUJAIRAH

P.O. Box 2202, Fujairah, UAE  
T: 09 2222 644  
F: 09 2227 644  
E: contact@ustf.ac.ae  
W: www.usrtf.ac.ae

ننطلق معا

FORWARD TOGETHER