

# منوعات

## العنف

ص 22

مهرجان العين 2017 ينطلق  
بفعاليات لجميع أفراد  
العائلة وسيرك عالمي

ص 39

...John Wick:Chapter 2  
سيمفونية من العنف بمؤثرات  
البصرية مبهما وسريالية



كيف تتعامل  
مع الالتهاب  
في جسمك  
وتضبطه؟

ص 23

الأربعاء 29 مارس 2017 م - العدد 11981  
Wednesday 29 March 2017 - Issue No 11981

### أفعى برأسين

أظهر تسجيل مصور مدهش التقلته امرأة إسبانية، ونشر على العديد من مواقع التواصل الاجتماعي، أفعى من نوع غريب تمتلك رأسين.

نشرت الإسبانية لوختن إيرولز مقطع فيديو على صفحتها على فيس بوك يظهر مخلوقاً غريباً من نوعه يشبه الأفعى. غير أن هذا المخلوق يمتلك رأسين وثلاثة أعين بالإضافة إلى بشرة ذات طبيعة غريبة.

وقد احتار متابعو الفيديو بشأن حقيقة هذا المخلوق الغريب حيث قال بعضهم بأنه يرقة ضخمة من نوع غودي سفينكس موث، التي تعيش في القارتين الأمريكيتين، بينما رجح آخرون بأنه أفعى من نوع نادر.

من الجدير بالذكر بأن هذا النوع من المخلوقات يتخفى بهيئة الأفعى ليحمي نفسه من الحيوانات المفترسة، وفقاً لما ورد في موقع يو بي أي الإلكتروني.

### إنقاذ دلافين خرجت من جدول صغير

تلقى فريق من مؤسسة نيو إنجلاند أكواريوم بحفظ المجموعات المائية، ومقرها مدينة بوسطن الأمريكية، معلومة بخروج دولفين من جدول صغير في منطقة بليموث بولاية ماساتشوستس.

وهرع الفريق لإنقاذ الدولفين أمس ليجد عدداً آخر من الدلافين وقد تقطعت بهم السبل أيضاً بعد أن خرجت من الجدول.

وساعد الفريق كل الدلافين على العودة إلى حياتها الطبيعية في المياه العميقة. ونقل تلفزيون إن.بي.سي عن مسؤولين قولهم إن عدد الحيوانات التي جرى إنقاذها هذا العام بعد أن تقطعت بهم السبل بلغ 152.

### ركاب مترو

### يستمتعون بالموسيقى

يستمتع ركاب مترو الأنفاق في موسكو بعروض موسيقية حية أثناء رحلاتهم بعد أن حول العارضون محطات المترو لمسرح في إطار مشروع ترفيهي في العاصمة الروسية. وستضيف 15 محطة مترو فرقاً موسيقية ومغنيين وعازفين في إطار مشروع موسيقي في المترو.

### ماكينة خياطة تتسبب بقتل صاحبها

تسببت ماكينة خياطة في قتل صاحبها بعد أن أقدم عاقل مصري على سرقها من فناء منزله، ليتسبب استنجد صاحب المنزل بالجيران في قتله على يد السارق.

بدأت الجريمة في منطقة الأميرية بالقاهرة، بقيام عاقل، في العقد الثالث من العمر، بدخول فناء منزل رجل سبعميني، عمل سابقاً في وزارة الإسكان المصرية، لسرقة ماكينة خياطة موجودة في الفناء.

وأثناء حمله للماكينة، استيقظ صاحب المنزل من نومه ليشاهد اللص قبل مغادرته ويصيح مستنجداً بالجيران بعد التعرف على هوية السارق، الذي يقم في المنطقة نفسها، ما دفع العاقل للتخلص منه.

وتقدم نجل الضحية ببلاغ إلى قسم الشرطة يفيد بالعثور على جثة والده غارقاً في دمانه، ويجواره سكن ليخطر رجال الأمن الذين انتقلوا لموقع الحادث.

وبالفحص والتحري، تبين أن بعض الجيران شاهدوا المتهم أثناء خروجه من المنزل حاملاً كيساً بلاستيكي أسود ليتم التأكد من قيامه بارتكاب الجريمة وإلقاء القبض عليه.

واعترف المتهم بدخوله إلى المنزل بعد أن دفع المجني عليه داخله عقب التعرف عليه وأحضر سكن المطبخ أثناء كتمه لأنفاسه وذبحه ليسقط جثة هامدة، ثم أزال بصمات يده الموجودة على السكن، وتركها بجوار الجثة، ووضع الفوط التي مسح بها البصمات في الكيس وخرج بها من المنزل ليلقيها في صندوق قمامة بعيداً عن موقع الحادث.



### احذروا من تعاطي عقار الأسبرين بكثرة

حذرت دراسة حديثة أقامها باحثون في جامعة ساوثهامبتون البريطانية بالتعاون مع جامعة ماسترخت الهولندية من تناول عقار الأسبرين بكثرة، حيث اكتشوا أثراً جانبياً خطيراً لهذا العقار.

فقد أجرى الباحثون الدراسة على نحو 30 ألف شخص من المصابين بأمراض القلب والذين يتناولون عقار الأسبرين بانتظام لتفادي التعرض للجلطات، ولكنهم توصلوا إلى أن العقار يؤدي إلى تسريع ضربات القلب وعدم انتظامها.

ولاحظ الباحثون أن هذا الأثر الجانبى لا يحدث عند تناولهم العقاقير الأخرى المقاومة للجلطات، وإنما مع الأسبرين فقط، حتى أن الدراسة قدرت احتمالية تعرض المرضى المتعاطين للأسبرين لسكتات قلبية بمعدل يتضاعف عن تناول الأدوية الأخرى.

ولكنهم توصلوا إلى أن العقار يؤدي إلى تسريع ضربات القلب وعدم انتظامها.

ولاحظ الباحثون أن هذا الأثر الجانبى لا يحدث عند تناولهم العقاقير الأخرى المقاومة للجلطات، وإنما مع الأسبرين فقط، حتى أن الدراسة قدرت احتمالية تعرض المرضى المتعاطين للأسبرين لسكتات قلبية بمعدل يتضاعف عن تناول الأدوية الأخرى.

### هل هذا أذكى قط على الإطلاق؟

نشر أحد مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي انستغرام مجموعة من مقاطع الفيديو، يظهر فيها قط ذكي تمكن من إقناع لعبة إخطاء الكرة تحت الأكواب، حيث كان قادراً على معرفة أين يخفي صاحب الكرة البلاستيكية في كل مرة. ويمكن للقط الذكي الذي يعرف باسم سنو أن يلاحق الأكواب بنظرة، ومن ثم تحديد الكوب الذي تختفي تحته الكرة البلاستيكية، دون أن يفشل مرة واحدة في ذلك، بحسب موقع يو بي أي. وقال صاحب القط مازحاً: سوف أخذ هذا القط معي إلى المهلى، وذلك بعد أن أثبت قدرته على تحديد مكان الكرة، ليتحول إلى نجم على مواقع التواصل الاجتماعي.

وإلى جانب قدرته على اكتشاف مكان الكرة البلاستيكية من مجموعة من الأكواب يصل عددها إلى 5، اشتهر سنو على انستغرام بارتداء العديد من الأزياء، فضلاً عن استعراض فرائه المميز، ليتجاوز عدد متابعيه على الموقع أكثر من 75 ألف متابع.

## خمس سكان العالم يعانون من الأرق.. وهذه طرق علاجه والوقاية منه

هذا التحليل مطلوب أكثر فأكثر في كثير من الأحيان لتخصيص متلازمة توقف التنفس أثناء النوم.

### العلاجات

يقول الأخصائيون إن مادة الميلاتونين (هرمون يتم إفرازه بشكل طبيعي أثناء النوم، وذلك من الساعة الـ 2 إلى الساعة الـ 5 صباحاً) لا تتدخل على الأرجح مباشرة في النوم. ولذلك فالعلاجات القائمة على استخدام النباتات هي البديل الفعال.

أما النوم ذو المفعول القصير والسريع فهو ممكن خلال فوارق الزمن أثناء السفر، أو الأحداث المسببة للأرق العنيفة. فهذا النوم يوصف لفترة قصيرة فقط (أسبوع واحد أو أقل).

### العلاج النفسي

ومن العلاجات الفعالة التي ينصح بها الأطباء العلاجات النفسية التي تستهدف الاسترخاء والسلوك "الاسترخاء والعلاج المعرفي".

### كيف يتطور الأرق؟

يقول الأخصائيون إن الأرق المزمن (أو العابر) له تأثيرات على الصحة، بتسببه بارتكاب الحوادث المنزلية، وحوادث العمل وحوادث الطريق، الناتجة عن التماس. كما أنه يعزز أمراض القلب والأوعية الدموية والاكنتاب بشكل خاص. فضلاً عن أنه يتسبب في تقصير العمر.

### الوقاية

يقول الأخصائيون "هناك العديد من التدابير التي يمكن أن تمنع الأرق ومنها: ممارسة الرياضة أثناء النهار (20-30 دقيقة) وتجنب الوجبات الثقيلة الدسمة، وتجنب المشروبات المثيرة (القهوة والشاي) قبل النوم، والهروب من أضواء الخارج والتي يبثها تشغيل أجهزة الراديو مثل: المنبه الكهربائي، والابتعاد عن الضوضاء.

### الأرق والتحليل الطبية

التحري الشخصي والعائلي الدقيق يتيح في غالب الأحيان الاستغناء عن التحاليل الطبية لمعرفة التشخيص الدقيق لحالات الأرق.

### الأمراض والأرق

لكن مع ذلك، كثيرة هي الأمراض التي تسبب الأرق مثل: الحمى، وكذلك قلة النشاط خلال النهار والتعرض للضوء بسبب المكوث طويلاً في الفراش.

### متلازمة توقف التنفس

يرتبط الأرق أحياناً باضطراب دوائر النوم واليقظة، والذي يجب أن يستكشف بواسطة جهاز تحليل النوم؛ فهذا الجهاز هو عبارة عن تسجيل معايير متعددة (نشاط الدماغ والقلب والجهاز التنفسي، والعضلات، الخ) خلال ليلة يقضيها الشخص في مختبر للنوم. وأصبح

### أسباب الأرق

وينتج الأرق بسبب كثير من الأمراض، منها النفسية بشكل خاص، إذ إن التشخيص الأولي المطروح هو متلازمة توقف التنفس أثناء النوم الذي يزداد مع التقدم في السن.

وبحسب دراسة نشرتها مجلة medisite.fr الصحية، فإنه مع مرور الوقت تقلص مدة النوم وكفاءته، وتضاعف فترات الاستيقاظ العقوي خلال النوم.

ويقول الأخصائيون إن حصة النوم العميق (المرم والمجدد للقوى) تنخفض أولاً، ثم فترة نوم حركة العين السريعة (وهي مرحلة من مراحل النوم تتميز بحركة العين السريعة فيها، ويسمى أيضاً بالنوم المتناقض).

ويرى علماء الأعصاب أن غالبية اضطرابات النوم هي دائرة من اضطرابات الاستيقاظ، وهو ما يعني أنه في نوعية النهار يتم البحث عن أسباب الأرق.

ويمكن أن يكون سبب الأرق -أيضاً- استهلاك الكحول الرائدة والقهوة أو الشاي وبعض الأدوية مثل: الأمفيتامينات ومثبطات الشهية وأدوية مكافحة السل وحاصرات بيتا والثيوفيلين ومضادات الاكتئاب.

### الأعراض

تفيد الدراسات المختصة بأن الأشخاص الذين يعانون في كثير من الأحيان من صعوبة النوم، هم من الناضجين أو كبار السن إذ إنهم يعانون من صعوبات الحفاظ على النوم مع استيقاظات متكررة.



بحضور الرئيس الأعلى

## خولة عصف ذهني لمناقشة الرؤية المستقبلية والخطة الاستراتيجية لعملية التطوير بجامعة الإمارات

ومن جانبه أشار سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيبي، مدير الجامعة، إلى أهمية الالتقاء بالشركاء الاستراتيجيين للجامعة من خلال خولة العصف الذهني والذي من شأنه أن يعزز الابتكار ويساهم في تغذية العقول بأفكار لوضع الخطط والآليات لتنفيذ المبادرات الاستراتيجية والوقوف على التحديات لاعتماد أفضل الأساليب من أجل وضع الحلول التي تضمن تقديم أفضل أداء.

وبحضور الرئيس الأعلى للجامعة الدكتور محمد البيبي، مدير الجامعة، وأعضاء مجلس الجامعة، وعمداء الكليات، وأعضاء المجالس الاستشارية والكليات، والشركاء الاستراتيجيين للجامعة من القطاع العام والخاص.

وقد بدأت الخولة باستعراض أهم الاتجاهات التي

تساهم في تشكيل التعليم العالي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وكذلك اتجاهات سوق العمل المستقبلي، وذلك في إطار خطة الدولة الطموحة مئوية الإمارات 2071م والتي تركز على أربعة محاور أولها التعليم، حيث تهدف للاستثمار في التعليم ليكون الأول في العالم يركز على العلوم والتكنولوجيا المتقدمة والهندسة ويرسخ القيم الأخلاقية ويخرج عقولا منفتحة على تجارب الدول المتقدمة.

وقد أشاد معالي الدكتور علي النعيمي، الرئيس الأعلى للجامعة، بالقيادة الرشيدة للدولة وحرصها على أن يكون التعليم في مقدمة أولويات النهضة الحضارية، كما دعا المجتمعون إلى التركيز على رؤية متطورة تُسهم في تشكيل مستقبل جامعة الإمارات كجامعة للفرز الواحد والعشرين، حيث أن التغيرات السريعة تتطلب إعداد أجيال المستقبل بأدوات جديدة، ومعارف،

العين - الفجر



في إطار الاستراتيجية الوطنية للقراءة

## الثقافة تطلق مشروع مكتبات

## المقاهي في عدد من المراكز التجارية

ابوظبي - الفجر

أطلقت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة أمس مشروع مكتبات المقاهي في عدد من المراكز التجارية المنتشرة في أنحاء الدولة وذلك من خلال تزويد مقاهي ستاريكس بركن خاص يحتوي مجموعات متنوعة من الكتب والإصدارات الحديثة، لإثارة المجال أمام الزوار للاستمتاع بالقراءة في كافة الأوقات، وذلك ضمن فعاليات الوزارة في شهر القراءة، ويأتي افتتاح مكتبات المقاهي تنفيذاً لما تضمنه المرسوم بقانون رقم 18 لعام 2016 بشأن القراءة وتطبيقاً للاستراتيجية الوطنية للقراءة في إنشاء ركن للقراءة في المقاهي بالمراكز التجارية.

كما يهدف المشروع إلى تعزيز الشراكة ما بين القطاع الحكومي والخاص لتشجيع أفراد المجتمع على ممارسة عادة القراءة بالمقاهي والتي تعد مركز جذب وتواجد الفئات المختلفة للمجتمع، ومن هنا سيسهم ركن الكتب في تعزيز عادة القراءة لديهم.

من جانبها أوضحت سعادة عذراء الصابري وكيل وزارة الثقافة وتنمية المعرفة أن مشروع مكتبات المقاهي الذي أطلقتها الوزارة أسس الخطة الاستراتيجية الوطنية للقراءة لفضي أهمية توفير مواد القراءة المناسبة لكل فئات المجتمع وتوفير المرافق المخصصة للقراءة مشيرة إلى أن المشروع بدأ بتزويد عدد من مقاهي ستاريكس بالمراكز التجارية على أن يتم إضافة عدد جديد من المقاهي للمشروع على مدار العام لافتة إلى أن الوزارة ترحب بمشاركة كافة المقاهي في المراكز التجارية الراغبة في الانضمام للمشروع.



يستقبل زواره غدا الخميس

## مهرجان العين 2017 ينطلق بفعاليات لجميع أفراد العائلة و سيرك عالمي

المهرجان مجاني خلال أيام المهرجان الثلاثة . يضم المهرجان ولأول مرة في مدينة العين عروض سيرك مونت كارلو العالمي ، والذي سيستمر عرضه لمدة شهر بحروض مبهره تجذب جميع الفئات لشاهدته ، خصوصاً مع النجاح الكبير الذي لاقته عروض السيرك العام الماضي ، حيث تم الاتفاق مع أبرز العروض العالمية لتقديم مادة ترفيهية تجمع العائلة .

وقد كُمنّت بلدية مدينة العين بمبادرة جميع الشركاء الاستراتيجيين الذين ساهموا معنا في إقامة مهرجان العين وهم نادي العين الرياضي الشقابي الذي استضاف هذه الفعالية بإستاد هزاع بن زايد وقدموا الدعم الكامل لإظهاره بالمستوى المطلوب ، الى جانب شركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة ، و مركز أبوظبي لتدوير النفايات - تدوير .

ويديره اكاد محمد القاضي مدير الإدارة التشغيلية -

العائلة ، حيث شملت فعاليات هذا العام الجوانب التراثية والثقافية والرياضية والترفيهية ، إلى جانب المطاعم المتنقلة والتي يزيد عددها عن 15 معلم متنقل بمختلف الوجبات العالمية هناك سوق متنوع من البضائع بما يزيد عن 25 محل تم اختيارها بعناية لتناسب جميع الأذواق .

كما تم تخصيص منطقة للألعاب الحركية مثل أكاديمية كرة القدم والتي لاقت إقبال كبير في العام الماضي وغيرها من الفعاليات المخصصة للأطفال كمسرح مخصص للتفاعل والأسئلة الثقافية للإعلامي سعيد العمري .

كما يمكن للزوار الاستمتاع بفقرات من الموسيقى الحية وعرض مجموعة منتقاة من الأفلام الروائية الإماراتية للمخرج سعيد سالمين في سينما الهواء الطلق ، حيث سيكون الدخول والاستمتاع بفعاليات

العين - الفجر

## تحت شعار مغامر الحياة البرية

## حديقة الحيوانات بالعين تطلق مخيمها الربيعي أصوات الطبيعة بإقبال طلابي كبير



تدوير النفايات وصنع الألعاب التراثية للحيوانات و تشييد خيامهم الخاصة بالتعاون مع قادتهم الكشفيين، لاكتشاف الحياة البرية بأنفسهم، والتعرف على الحيوانات والطيور والزواحف في بيئة مشابهة لبيئاتها الطبيعية.

وأوضحت شمس الشامي مدير قسم البرامج المدرسية بالإدارة قائلة : بأن الطلاب المشاركين في مخيم الربيع، سيتعلمون الاعتماد على النفس وبناء الذات والعمل بروح الفريق الواحد من خلال المجموعات، كما سيتعرفون على فرص العمل المستقبلية المناسبة لهم بالإضافة إلى التعرف على كيفية العناية بالحيوانات المنزلية، وغرس قيم الخير والعطاء واكتشاف الطبيعة والعلوم الحياتية والبيئية، بالإضافة لدور المخيمات بشكل عام في زرع روح التعاون والتلاحم بين الطلاب من خلال العمل الجماعي.

العين - الفجر



# منوعات العقل

23



يؤدي الالتهاب دوراً أساسياً في عملية الشفاء. ولكن إن لم يُضبط، فقد يسبب داء المفاصل، مرض القلب، والزهايمر.

قد يسبب داء المفاصل او مرض القلب والزهايمر

## كيف تتعامل مع الالتهاب في جسمك وتضبطه؟



معدل الكوليسترول في دمك عال، فاستشر طبيبك بشأن تناول أدوية الستاتين لخفضه. - الإقلاع عن التدخين: تعود هذه النصيحة بالفائدة على صحة الجسم بأكمله، مع أن السموم في السجائر ترتبط ارتباطاً مباشراً بالالتهاب.

### عدل نظامك الغذائي

عليك أن تتبع عملية إزالة وإضافة في نظامك الغذائي. ابدأ بخفض الكميات التي تتناولها من السكريات البسيطة (مثل المشروبات الغازية والسكريات)، المشروبات التي تحتوي على شراب الذرة العالي الفركتوز (مثل الخبز والشروبات الرياضية)، والنشويات المعالجة (مثل الخبز الأبيض والمعكرونة)، أو امتنع عنها بالكامل. يذكر الدكتور لاستر: (لا تحتوي أصناف الطعام هذه على سرعات حرارية فارغة فحسب، بل يساهم الإفراط في تناولها أيضاً في تسهيل اكتساب الوزن، ما يسبب الالتهاب).

في المقابل، يجب أن تضيف إلى غذائك أطعمة غنية بمضادات أكسدة تدعى البوليفينولات، فقد أظهرت الدراسات أن لها خصائص عدة تحارب الالتهاب.

ولكن ما الأطعمة الغنية بها؟ اكتشفت دراسة نُشرت في مجلة (الغذاء) البريطانية أن البوليفينولات في البصل، الكركم، العنب الأحمر، والشاي الأخضر تخفض مؤشر الالتهاب في الجسم. على نحو مماثل، تشكل أنواع العنبية كافة مصادر غنية بالبوليفينولات، شأنها في ذلك شأن الكرز، الخوخ، والخضراوات الورقية الخضراء الداكنة، مثل السبانخ، الكالي، والسلق.

علاوة على ذلك، يمدّك زيت الزيتون، زيت بذور الكتان، والأسماك الدهنية كالسلمون، السردين، والإسقمري، بجرعات صحية من أحماض أوميغا-3 الدهنية التي توضح أنها تحدّ من الالتهاب عموماً. فضلاً عن ذلك، تساهم هذه الأحماض في خفض معدلات الالتهاب في الدماغ. ينصح الدكتور لاستر: (يجب ألا يكون هدفك تناول مقدار محدد يوميًا، بل حاول أن تضيف أكبر كمية ممكنة من هذه الأطعمة إلى وجباتك المعتادة).

### هل تعاني التهاباً مزمنًا؟

يكفي أن يضعفك طبيبك لفحص دم بسيط لتعرف الإجابة. يقيس الفحص مادة كيميائية في الكبد تدعى البروتين المتفاعل - (C (CRP). ترتفع هذه المادة عادة كرد فعل تجاه الالتهاب. وعندما يبلغ معدلها 1 إلى 3 مليغرامات في اللتر، يُعتبر إشارة إلى التهاب محدود وإنما مزمن. أما إذا تخطى معدلها 3 مليغرامات في اللتر، فيكون الالتهاب عالي المخاطر. وهكذا تساعد نتيجة هذا الفحص الطبيب في تحديد الإستراتيجية الأفضل لخفض

من الكريات البيضاء إلى المنطقة المصابة وينتهي بها المطاف إلى مهاجمة الأنسجة والأعضاء السليمة المجاورة.

على سبيل المثال، إن كنت تعاني الوزن الزائد وتملك عدداً أكبر من خلايا دهون البطن (الدهون التي تتراكم في البطن وتحيط بالأعضاء)، يعتبر جهاز المناعة تلك الخلايا الدهنية تهديداً، فيضخ عدداً أكبر من كريات الدم البيضاء. وكلما تأخرت في إخفاض وزنك، عانى جسمك حالة التهاب.

وهكذا تواصل النار اشتعالها. (علاوة على ذلك، لا يقتصر رد الفعل على منطقة محددة، لأن الالتهاب يستطيع الانتقال في الجسم ويسبب الاضطرابات في أعضائه كافة. لذلك، إن عانيت داء المفاصل أو مرض القلب، فمن المرجح أن الالتهاب المزمن أدى دوراً في ذلك، وفق الدكتور لاستر.

يشبه الالتهاب ناراً في جسمك لا يمكنك رؤيتها أو الشعور بها. يوضح الدكتور أندرو لاستر من مركز علم المناعة والأمراض الالتهابية في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: (الالتهاب عملية إحراق تلحق الأذى بالأنسجة، المفاصل، والأوعية الدموية، إلا أنك لا تلاحظها عموماً إلا بعد تعرضك لضرر بالغ). لكن الالتهاب ليس الشر بعينه، فهو يؤدي دوراً مهماً في الطريقة التي يحمي بها جهاز المناعة جسمنا وصحتنا. يضيف الدكتور لاستر: (الهدف ضبط الالتهاب لا ترك هذه النار لتتأجج).

### الإيجابي والسلبي

ثمة نوعان من الالتهاب: الحاد والمزمن. يألف معظم الناس الالتهاب الحاد: تؤزم الأنسجة والمفاصل الذي يترافق مع احمرار وسخونة، ويحدث حين تجرح إصبعك أو تصدم ركبتيك.

عندما يشير الجسم إلى تعرضك لإصابة، يُرسل جهاز المناعة جيشاً من كريات الدم البيضاء لتحيط بمنطقة الإصابة وتحميها. ويتبع الجسم العملية عينها عند تعرضك لعدوى مثل الأنفلونزا أو ذات الرئة.

يقول الدكتور لاستر: (الالتهاب الحاد وسيلة الجسم للتصدي للغزاة الذين يسببون العدوى، فضلاً عن أنه جزء من عملية الشفاء. إذ، الالتهاب جيد لأنه يحمي الجسم).

ولكن الالتهاب المزمن مختلف. في هذا النوع من الالتهاب، نشهد رد فعل مشابهاً لما يحدث مع الالتهاب الحاد، إلا أن رد الفعل هذا يدوم طويلاً. فتتدفق أعداد كبيرة



### تأثير الأوميغا-3 في دماغك

يشير عدد من البحوث الحديثة إلى أن أحماض أوميغا-3 الدهنية تستطيع عبور الحاجز بين الدم والدماغ، وتساهم في الحد من الالتهاب الذي يشكل أحد العوامل المسببة لمرض الزهايمر. على سبيل المثال، تناولت دراسة نُشرت في عدد 21 مايو 2015 من مجلة Frontiers in Aging Neuroscience حالة 40 شخصاً بالغاً يعانون خطر التعرض لمرض الزهايمر في مرحلة متأخرة من حياتهم. تبين للباحثين أن من استهلكوا كميات أكبر من أحماض أوميغا-3 حققوا نتائج أفضل، مقارنة بنظرائهم، في اختبارات تحديد المرونة المعرفية (القدرة على التنقل بين المهمات). على نحو مماثل، أظهرت مراجعة شملت 185 دراسة، ونُشرت في مجلة Circulation، رابطاً بين ارتفاع معدل أحماض أوميغا-3 في الدم والحماية من تصلب الشرايين، علماً أن هذا الاضطراب يقود إلى سكتات دماغية صغيرة أو كاملة.



## كم عدد ساعات النوم التي تحتاجها لمقاومة الاكتئاب؟

المزاج، وتقليل الاكتئاب مما يساعدك على النوم. - اليوجا والتنفس من خلال المعدة، يساعد على الاسترخاء للحصول على نوم أكثر سهولة. - التقليل من التدخين وشرب القهوة قبل النوم حيث يؤثر سلباً على قدرتك على النوم. - الاستحمام بماء دافئ قبل النوم يساعد جسمك على الاسترخاء العميق.

- تحضير قائمة الأشياء التي تحتاج القيام بها في اليوم التالي، يساعدك ذلك في تهدئة عقلك ومنعه في التفكير والتخلي عن مخاوفه، وبالتالي مساعدتك في الحصول على نوم متواصل. - ممارسة الرياضة تساعدك على تخفيف التوتر، كما أن إرقاق الجسم بالجهود البدنية يساعد الجسم في إفراز مادة "الأندورفين" التي تساعد في تحفيز

على الساعة البيولوجية للشخص مسبباً الأرق واضطرابات النوم لدى العديد من الأشخاص. هناك بعض الأشياء التي يمكن القيام بها قبل النوم لزيادة فرصة النوم المتواصل وتقليل فرص الإستيقاظ خلال الليل: - التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قبل النوم يساعدك في الإحساس بالاسترخاء.

من أحداث اليوم، وعند الشعور بالحزن أو الإحباط، تتداخل أحياناً هذه المشاعر مع النوم مما قد يؤثر على قدرة الشخص على النوم وينخفض مستوى لياقة البدنية مكوناً حلقة مفرغة من الخمول وعدم القدرة على النوم. ولأن أعراض الاكتئاب تزيد في أيام الشتاء حيث يقصر النهار وتقل فيه أشعة الشمس مما يؤثر

ويؤثر على أصل واحد من كل ثلاثة بالغين في مرحلة ما من حياتهم. وهو أكثر شيوعاً في كبار السن بسبب الأمراض الجسدية المزمنة، وفي النساء بسبب التغيرات الهرمونية. كما أن متوسطاً احتياج الفرد من النوم لمنع أعراض الاكتئاب ما بين سبعة وتسعة ساعات كل ليلة. فالنوم هو الفترة التي يرتاح فيها الجسم والعقل

"الأرق" هو عدم قدرة الشخص في الحصول على نوم كافي أو عدم القدرة على النوم المتواصل ليلاً، وهو عاملاً رئيسياً في ظهور الاكتئاب. فقلة النوم أو انقطاع النوم المتكرر أثناء الليل يؤدي إلى حالات إكتئاب تمتد لفترة طويلة. وحسبما ذكر موقع "powerofpositivity" أن الأرق من الأمور الشائعة في الولايات المتحدة



















# البنك

## 31 بنك دبي الإسلامي يطلق بنك بانين دبي الشريعة في إندونيسيا

•• دبي-البحرين

احتفل بنك دبي الإسلامي، أكبر بنك إسلامي في دولة الإمارات العربية المتحدة، بإطلاق بنك بانين دبي الشريعة في إندونيسيا، وذلك بحضور الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك دبي الإسلامي، الدكتور عدنان شلوان، والسيد موليامان حداد، مفوض هيئة الخدمات المالية في إندونيسيا، والدكتور معروف أمين، رئيس مجلس علماء إندونيسيا، والسيد هاشم الماسيا، مفوض مؤسسة تأمين الوثائق في إندونيسيا، بالإضافة إلى ممثلين عن الإدارة العليا للمؤسستين.

ويعد حصوله على الموافقات التنظيمية في عام 2015، استحود بنك دبي الإسلامي على 40% من بنك بي تي بانين الشريعة في بي كي، والذي تم تغيير اسمه كجزء من الصفقة ليصبح بنك بانين دبي الشريعة، ليشكل أول بنك لبنك دبي الإسلامي إلى منطقة آسيا المحيط الهادئ. ويقدم البنك الذي تم تجديده علامته التجارية، خدمات مصرفية إسلامية في إندونيسيا. ومع عدد سكان يبلغ 200 مليون نسمة، 95% منهم من المسلمون، فمن المتوقع أن ينمو سوق المصرفية الإسلامية في إندونيسيا من 3% إلى 11% بحلول عام 2020، ليصبح التمويل الإسلامي ركناً أساسياً في نمو إندونيسيا خلال السنوات المقبلة.

ويعد بنك دبي الإسلامي بخبرة عريقة في ممارسة الأعمال التجارية في إندونيسيا، حيث انخرط بصفتها مهمة متوافقة مع الشريعة الإسلامية، مثل صفقة هيكلية شركة الطيران الإندونيسية غارودا في عام 2015 التي شملت تقديم صكوك بقيمة 500 مليون دولار أمريكي مدتها خمس سنوات. وكان إصدار الصكوك هذا إنجازاً في غاية الأهمية لتطوير أسواق رأس مال إسلامي، وعزز ثقة المستثمرين في السوق الإندونيسية. كما شهدت أنشطة بنك دبي الإسلامي في إندونيسيا مزيداً من الاستثمارات المهمة في شركة غارودا للطيران ومؤسساتها، مع تحقيق اكتتاب أكثر من 500 مليون دولار أمريكي حتى تاريخ الاستحقاق. وجدير بالذكر أن بنك دبي الإسلامي حقق في عام 2016 أرباحاً صافية بقيمة 4.050 مليار درهم إماراتي، بزيادة ملحوظة نسبتها 6%، مقارنة مع 3.83 مليار درهم إماراتي في عام 2015، الأمر الذي يمثل نقوياً قوياً في الربحية على الرغم من البيئة الاقتصادية الضعيفة. وفي أعقاب تبني استراتيجية منقحة في عام 2016، شهدت عمليات البنك في باكستان أرباحاً مضاعفة، وأصبح تركيز البنك الآن منصب على إطلاق عمليات في إندونيسيا وكينيا بما يتيح لكلا السوقين لعب دورهما في المساهمة في تطور التمويل الإسلامي، الذي يعد طموحاً أساسياً للبنك.

وفي تأكيد لمكانته كمؤسسة رائدة في قطاع التمويل الإسلامي العالمي، تم تكريم بنك دبي الإسلامي لقاء ثلاث صفقات دولية خلال العام الماضي، الا وهي صفقة إندونيسيا لعام، للسنة الثانية على التوالي، عن إصداره شهادات ائتمان وكالة غير مصنونة بمعدل ثابت لشركة بيروساهان بينيربيت، وجائزة صفقة باكستان للعام لقاء عمله على تأمين تمويل مشترك في تسهيلات تمويلية إسلامية طويلة الأجل بقيمة 2.5 مليار روبية باكستانية لشركة باور هولدينغ، وجائزة صفقة الكويت لعام لقاء تأمين إصدار صكوك من الشق الأول بقيمة 250 مليون دولار أمريكي لصالح بنك بوبيان في الكويت.

## 49.89 دولارا للبرميل سعر تسوية العقد

### الأجل لخام عمان في بورصة دبي للطاقة

•• دبي - وام:

ارتفع سعر تسوية العقد الأجل لخام عمان . تسليم مايو المقبل . لدى تداوله في بورصة دبي للطاقة امس /0.38/ دولار أمريكي للبرميل الواحد مقارنة بسعر تسويته امس الاول لبيغ /49.89/ دولار عند الساعة /12:30/ بالتوقيت المحلي /08:30/ بتوقيت غرينتش./ وتهدف بورصة دبي للطاقة . وهي أول بورصة دولية في منطقة الشرق الأوسط لعقود الطاقة الآجلة والبيع . إلى تزويد شركات إنتاج النفط والتداولين والعملاء المهتمين بالأسواق التي تقع شرق السويس بأسعار تتسم بالشفافية للنقط الخام. وتعد البورصة منذ افتتاحها عام /2007/ إحدى البورصات المتخصصة على مستوى العالم وأصبح عقدها الرئيس وهو العقد الأجل لخام عمان المعيار الأكثر موثوقية للنقط الخام المتجه إلى السوق التي تشهد نمواً سريعاً شرق السويس والأداة التي تعكس اقتصادات المنطقة الآسيوية بصورة متفردة وأكبر عقد من نوعه في العالم من حيث التسليم الفعلي وثالث معيار سعري للنقط الخام في العالم والمعيار الوحيد للنقط الخام الذي يتم تصديره من عمان ودبي. وتستخدم بورصة دبي للطاقة في كافة أعمالها أرقى الأنظمة الإلكترونية التي يمكن الوصول إليها انطلاقاً من أكثر من /20/ منطقة منها المراكز المالية الرئيسية في آسيا وأوروبا والولايات المتحدة. وتقع البورصة داخل مركز دبي المالي العالمي . وهو منطقة مالية حرة تم إنشاؤها لتعزيز الخدمات المالية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتخضع إلى قوانين سلطة دبي للخدمات المالية كما تتم مقاصدة وضمان جميع التداولات من خلال مجموعة تابعة لبورصة شيكاغو التجارية. يذكر أن بورصة دبي للطاقة مشروع مشترك بين دبي الفاضلة وصندوق الاستثمار العماني ومجموعة بورصة شيكاغو التجارية كما تمتلك مؤسسات مالية عالمية وشركات متخصصة في تداول عقود الطاقة منها غولدمان ساكس و جي بي مورغان و مورغان ستانلي و شل و فيتول و كوتكورد إنرجي أسهما فيها.



الحره هو استقطاب المستثمرين الأجنبي الختصين في الصناعة مما بدوره يجلب تقنيات جديدة ويخلق نوعاً من الإنتاج ويعزز حركة التجارة في الموانئ. وتمتد منطقة التجارة الحره في المنطقه (ب) من مدينة خليفة الصناعية على مساحة 84 كيلومتراً مربعاً، وستضم صناعات خفيفة وثقيلة وخدمات لوجستية، ومجمعات تجارية، ومحلات تجزئة كبرى، ومركز للمدينة، ومباني متعددة الاستخدامات، إضافة إلى مشروعات سكنية. تنتج منطقة التجارة الحره لبناء خليفة للمستوردين والصدريين سهولة الوصول إلى أسواق تضم أكثر من 4.5 مليار مستهلك ضمن أربع مناطق زمنية حول العالم. وإضافة إلى ذلك، فإن اعتماد المنطقة الحره على نهج النقل متعدد الوسائط براً وبحراً وجواً فضلاً عن خطوط السكك الحديدية المستقبلية، يضمن سهولة الوصول إلى أهم الوجهات اللوجستية والتجارية في المنطقة. تستمر فعاليات القمة العالمية للصناعة والتصنيع التي تنظمها وزارة الاقتصاد بالتعاون مع

## جمارك دبي تخصص 10 ساعات شهرياً لكل إدارة لتحفيز الابتكار

•• دبي - وام:



متكاملاً عن الريادة في الخدمات الحكومية ويشمل المؤشر خمسة محاور مختلفة هي: تجربة التعامل ومشاركة الموظفين وكفاءة الخدمات والإبداع والابتكار في الخدمات والالتزام بمواصفات الخدمات. وأعرب حسام جمعة عن سعادته بحصول جمارك دبي على شهادة مؤسسة مبتكرة معتمدة من المعهد العالمي للابتكار مشيراً إلى أن الدائرة تحرص على تشجيع الموظفين والمدربين على تبني خدمات جديدة مبتكرة لمواجهة التحديات وتحسين الاستمرارية والتغيير. ويعد مؤشر الريادة في الخدمات الحكومية الأول من نوعه على مستوى المنطقة الذي يعكس مدى التقدم في واقع الخدمات الحكومية وذلك بهدف مواصلة تحسينها والارتقاء بها إذ يعبر عن مجموعة من المقاييس المترابطة والتي تشكل معاً تصوراً

الجوائز العالمية في الابتكار حيث نالت الدائرة مؤخراً شهادة مؤسسة مبتكرة معتمدة من المعهد العالمي للابتكار الأولى كأول مؤسسة حكومية وخاصة تحصل على هذا الاعتماد في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وذلك بعد عمليات تقييم مكثفة استمرت أسبوع كامل من قبل خبراء المعهد. من جانبه قال حسام جمعة مدير إدارة ابتكار الخدمات في جمارك دبي إن تطبيق محاور مؤشر الريادة في الخدمات الحكومية الذي أطلقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي ورئيس المجلس التنفيذي تأتي في مقدمة أولويات دائرة جمارك دبي حيث باشرت بتوجيهات من مدير جمارك دبي بتخصيص 10 ساعات شهرياً لكل إدارة

أطلق أحمد محبوب مصبح مدير جمارك دبي مبادرة جديدة لتعزيز ثقافة الابتكار في الخدمات الجمركية عبر تخصيص 10 ساعات شهرياً لكل إدارة من إدارات الدائرة للخروج بإبتكارات تهدف إلى تبني نماذج عمل جديدة وتقديم مبادرات وخدمات غير مسبوقه وخارج نطاق التفكير التقليدي ما يسهم في إحداث نقلة نوعية في منظومة الخدمات الحكومية بشكل عام وخدمات جمارك دبي بشكل خاص. وتأتي هذه المبادرة تماشياً مع مبادرة X التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله بالتفكير خارج الصندوق والأطر التقليدية إلى آفاق مبتكرة رحية تحقق رؤية سموه في أن تصبح الإمارات رقم واحد على صعيد مؤشرات التنافسية العالمية ودعم وقعها على خارطة الريادة العالمية حيث حققت دولة الإمارات تقدماً مهماً على مؤشر الابتكار العالمي لعام 2016 باحتلالها المرتبة الأولى عربياً و41 عالمياً من حيث أدائها الشامل على المؤشر. وقال مدير جمارك دبي إن جهودنا في تطوير الابتكارات الجديدة اشترت عن تحقيق العديد من الإنجازات الرائدة التي عززت تطور العمل الجمركي محلياً وإقليمياً وعالمياً .. وقياساً على إجراءات وأداء جمارك دبي حققت دولة الإمارات العربية المتحدة قفزة نوعية في أداء الخدمات اللوجستية بالانتقال من المرتبة 27 عالمياً عام 2014 إلى المرتبة الـ 13 عالمياً عام 2016 وتصدرت الدول العربية

•• دبي -البحرين:

عقد اتحاد مصارف الإمارات، الهيئة التمثيلية الهئية للمصارف الـ 49 الأعضاء العاملة في دولة الإمارات، اجتماعه السنوي للجمعية العمومية العادية في المقر الرئيسي لبنك دبي التجاري، وحضر الاجتماع الذي ترأسه معالي عبد العزيز الفريز، رئيس اتحاد مصارف الإمارات، أعضاء مجلس إدارة الاتحاد وممثلين عن البنوك الأعضاء. واستعرض أعضاء مجلس الإدارة خلال الاجتماع أبرز أنشطة اتحاد مصارف الإمارات وأهم الإنجازات التي تم تحقيقها خلال العام 2016 وأولويات العام الجاري. وأثنى الحضور على التنسيق والتشاور المستمرين مع مصرف الإمارات



## المحطة السابعة ضمن شبكة أدنوك اكسبرس

### أدنوك للتوزيع تفتتح محطة الروضة ضمن شبكة محطات أدنوك اكسبرس

•• أبوظبي-البحرين:

واستناداً إلى نتائج استبيان نفذته الشركة لتحديد أنواع الوقود التي يفضلها العملاء في المناطق المجاورة لهذه المحطة، فقد تم تجهيز محطة الوقود هما سوپر 98 وخصوصي 95. وقال المهندس سعيد مبارك لاشدي، الرئيس التنفيذي للإبناية ل أدنوك للتوزيع : يتركز اهتمامنا في أدنوك للتوزيع على أن تكون محطاتنا وما تقدمه من منتجات وخدمات عالية الجودة أقرب إلى الجمهور، ونحاول دوماً البحث عن السبل الكفيلة بتحويل عملية التزود بالوقود لتصبح تجربة أسهل وأيسر لعملائنا أينما كانوا. وتمثل سلسلة أدنوك اكسبرس تطبيقاً عملياً لما نعتمده من قيم مؤسسية وتشغيلية في مقدمتها المرونة والابتكار والكفاءة فضلاً عن التميز في

أعلنت أدنوك للتوزيع عن افتتاح محطة وقود الروضة التي تعد السابعة من نوعها ضمن شبكة محطات أدنوك اكسبرس ، والواقعة على شارع ملا ضمن المنطقة بين شارع الخليج العربي وشارع البطيخ في مدينة أبوظبي. ويأتي افتتاح هذه المحطة تماشياً مع خطة الشركة الخاصة باستكمال المرحلة الأولى من شبكة أدنوك اكسبرس والتي تشمل 10 محطات تخصص خدمة المناطق والطرق الأكثر ازدحاماً في أبوظبي وضواحيها. وتمتاز هذه المحطات بتصميمها الطولي، حيث تضم كل منها جزيرة واحدة مزودة بمضختين وبمساحة إجمالية 600 متر مربع أو ثلاثة مضخات وبمساحة إجمالية 800 متر مربع.

## المصرف المركزي يعلن خروج بنك الخليج الأول من عضوية لجنة تحديد أسعار الإيبور

•• أبوظبي - وام:

أعلن مصرف الإمارات المركزي أن عدد أعضاء تحديد أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بين البنوك الإيبور سينخفض من 11 إلى 10 أعضاء اعتباراً من اليوم الأربعاء وذلك بعد خروج بنك الخليج الأول من القائمة المعتمدة نتيجة اندماجه مع بنك أبوظبي الوطني والذي سيبدل حيز التنفيذ بتاريخ 2 أبريل المقبل. كان مصرف الإمارات المركزي قد بدأ العام 2009 تطبيق آلية احتساب الفائدة بناء على السعر الوسطي والتي يعرضها 11 بنكا عمالاً في السوق بعد استبعاد أعلى وأدنى سعرين من الأسعار التي يتم عرضها في السوق. واكد المصرف المركزي أن إعلانه خروج بنك الخليج الأول من قائمة أعضاء تحديد أسعار الايبور جاء نيابة عن اللجنة المكلفة بذلك.



















بمشاركة قياسية من دور نشر عربية وأجنبية

## معرض أبوظبي الدولي للكتاب ينطلق في 26 إبريل



ورواد اجتماعيين، قدامو من الشرق الأوسط وأوروبا وآسيا وشمال أفريقيا وأمريكا الشمالية، مما يعكس بحق الطابع الدولي لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب.



الصدوق الأسود، وركن الطهي والبرنامج المهني الذي يليه كافة الطموحات. وتشتمل قائمة ضيوف المعرض على روائيين بارزين وشعراء وفنانين جرافيكين وكتاب مقالات

بالإضافة إلى مكانته في عالم قطاع النشر، بما يجسد التزام الهيئة لجعل العاصمة أبوظبي منارة للإشعاع الثقافي ووجهة عالمية لصناعة النشر. كما أنه يعد منبرا للحوار الحضاري والأعمال الإبداعية، ومنصة مثالية يلتقي ضمنها زوار المعرض مع المفكرين والكتاب من أنحاء العالم، كما ويأتي اختيارنا للصين الدولة ضيف شرف المعرض تنويجا للعلاقات الثقافية التي تربط الإمارات مع الصين التي تعمل الآن على إعادة إحياء طريق الحرير ثقافيا، وجاء الاختيار من قبلهم لتكون العاصمة أبوظبي هي مركز هذا الطريق، إيمانا منهم بمكانة العاصمة ثقافيا، وبالتحديد من خلال فعاليات الدورة الـ 27 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب .

وأضاف: نشهد اليوم نهضة في مجال النشر ونمو ملحوظا في أعداد المؤلفين العرب، الذين يتركزون في طلبة هذا النمو في حين نوفر الرعاية الكاملة للأعمال الأدبية والنشر بجميع أشكاله - سواء التقليدية أو الإلكترونية، كما ويعزز معرض أبوظبي الدولي للكتاب التزامه للقراءة بشكل أكبر هذا العام، مما يسمح لهم بالاستمتاع بروعة القراءة والكتابة من خلال عدد من ورش العمل المتنوعة والندوات التي تركز على الكتاب وصناعته ونشره، كما ويمثل النشر

بالإضافة إلى مكانته في عالم قطاع النشر، بما يجسد التزام الهيئة لجعل العاصمة أبوظبي منارة للإشعاع الثقافي ووجهة عالمية لصناعة النشر. كما أنه يعد منبرا للحوار الحضاري والأعمال الإبداعية، ومنصة مثالية يلتقي ضمنها زوار المعرض مع المفكرين والكتاب من أنحاء العالم، كما ويأتي اختيارنا للصين الدولة ضيف شرف المعرض تنويجا للعلاقات الثقافية التي تربط الإمارات مع الصين التي تعمل الآن على إعادة إحياء طريق الحرير ثقافيا، وجاء الاختيار من قبلهم لتكون العاصمة أبوظبي هي مركز هذا الطريق، إيمانا منهم بمكانة العاصمة ثقافيا، وبالتحديد من خلال فعاليات الدورة الـ 27 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب .

وأضاف: نشهد اليوم نهضة في مجال النشر ونمو ملحوظا في أعداد المؤلفين العرب، الذين يتركزون في طلبة هذا النمو في حين نوفر الرعاية الكاملة للأعمال الأدبية والنشر بجميع أشكاله - سواء التقليدية أو الإلكترونية، كما ويعزز معرض أبوظبي الدولي للكتاب التزامه للقراءة بشكل أكبر هذا العام، مما يسمح لهم بالاستمتاع بروعة القراءة والكتابة من خلال عدد من ورش العمل المتنوعة والندوات التي تركز على الكتاب وصناعته ونشره، كما ويمثل النشر

•• أبوظبي-الفجر:

تنظم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة فعاليات الدورة الـ 27 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، وذلك خلال الفترة من 26 إبريل ولغاية 2 مايو 2017 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، وبمشاركة قياسية من دور نشر عربية وأجنبية، وبرنامج مهني وثقافي حافل بالفعاليات ورموز الفكر والأدب، مع التركيز على النشر الإلكتروني والمحتوى الرقمي والتطبيقات الإلكترونية وأحدث التقنيات في عالم النشر، حيث سيوفر المعرض المساحة المثالية لطوري المحتوى وموردي الخدمات لعرض منتجاتهم وخدماتهم على مجتمع النشر.

ويحتفي المعرض في دورته هذا العام بالصين الدولة ضيف شرف المعرض، والفيلسوف ابن عربي الشخصية المحورية لتسلسلهم أطروحاته الفكرية، ونستعج إلى أشعاره على إيقاعات الموسيقى العربية.

وقال سعادة سيف غباش مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة يعتبر معرض أبوظبي الدولي للكتاب أحد أهم المشاريع التي تنظمها هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، كونه يرسخ مكانته الرسمية كأكبر حدث من نوعه بالمنطقة

في عرض لتجربته في توثيق التاريخ الشفهي وذاكرة المكان في الامارات

## عبد الله عبد الرحمن يكشف عن خصوصية الصلة الوافية مع المعمرين

فناجين قهوة الحياة (مرة) في الغالب والتي قنادها التمر.. سواء كنا على ظهور الحامل البحرية أو المطايا أو الحمير أو مشيا وتسلسا على الأقدام، أو مجتمعين في عرش الصيف والخيم الشتوية أو تحت ظلال الأشجار أو في بيوت الحجارة والصخور الجبلية أو في مخازن الجص والطين تلصنا النسمات العليلية عبر فتحات براجيل الهواء .. وبين هذا وذاك عالم من التراث والمأثورات، ولكن (ياما حل في الفجانج في رأس متلال.. في مجلس مافيه نفس ثقيلة - هذا ولد مع وهذا ولد خال - وهذا صديق ماتقينا مثيله).

وقال: يبقى السؤال الأخير حول أهم مخرجات توثيق التراث والحفاظ على الكنوز البشرية الحية للتأكيد على أن الذكريات حافلة بما لم ولا يخطط باليال من الجانب والغرائب والحقائق والوقائع، ولكن الأهم هو الإنسان - الطفل والمرأة والرجل - الفرد والأسرة والمجتمع بين الحرس والجدية والتعاون والتكافل والمسئولية المشتركة على التربية والتدريب لبناء الشخصية السوية والصفات الملتزمة في عرف المجتمع وعاداته وتقاليده، وبين التشبث بالحياة والصراع من أجل البقاء وتنوع المهارات والكفاءات والخبرات المهنية والإنتاجية والتشوق والسعي للتعلم والمغامرة والبحث عن الجديد والتحري عن الحلال والحرام والنافع والضار والتنافس الشريف والقدرة على التكيف والصبر والحلم والقوة والشدة واستثمار الطاقات والقدرات البدنية والحواس والمكاتب الفكرية والتوازن النفسي وقبل هذا وذاك قوة الإيمان واليقين والتوكل على الله والإلتزام بالصلوات والعبادات والمشاعر الدينية قدر استطاع وعلم إضافة إلى عناصر وصفات ومخرجات أخرى سوف يرصدها الباحثون عن صفات إنسان الإمارات في سياق رحلته مع الذاكرة الشعبية .

من مائة سنة ماضية ترصد ملامحها الذاكرة بوضوح وتفصيل حينما أوباشارات وإضاءات متقطعة أحيانا أخرى وعلى الباحثين مسئولية التغطية والتكملة .

وتابع: وفي مجالس الذكريات والرحلة الحيوية الحافلة والناضبة بالحياة مع سيل الذكريات.. يمكننا أن نجوب الإمارات شبرا شبرا ونعيش في الصحراء مع البادية بين الحل والترحال وفق متغيرات المواسم السنوية، وتتسلق الجبال ونجوب الأودية والوعوب والحيور الزراعية، ونغوص في أعماق هيرات اللؤلؤ ونعيش رحلتنا المفصلة بين واحات النخيل ومقايظ، الإمارات العليلية لشهور أربع، ومن ثروات الخليج العربي السمكية نتغذى أشهى أنواع الصيد الوفير، ونفرد الأشربة في البحار والمحيطات نحو الهند والسند وسواحل شرق أفريقيا ونجوب الموانئ القريبة والبعيدة لنقل البحري والتجارة الخارجية . وعلى رأسها إنتاجنا المحلي الوفير من اللؤلؤ الطبيعي ومنتجاتنا البيئية الأخرى، وتستقر بنا الرحلات في المدن الساحلية وعلى الأخوار وفي المصايف والواحات والبراحات، وتدخل البيوت ومجالس الكرم والضيافة والكتاتيب والمدارس الأولى شبه النظامية وحلقات العلم في المساجد ومجالس العلماء والنقضاة والحكام والأعيان والعامات والكتاتيب الشخصية ونجول في الحراسات والأسواق الشعبية ونصل إلى الحرفيين وصناعاتهم، ونشارك في المناسبات ونمارس العادات والتقاليد الشعبية المأثورة للبادية والحضر ونسمع اللهجات والشعر والحكاية الشعبية والقصص والروايات المتوارثة، وندقق الأكلات الشعبية ونشرب لبن الخلفات، والأبقار ونتغذى صناعات الأمهات والجدات اللبينية، والعسل الطبيعي ونأكل لحوم صيد البر والبحر وثورات المراعي من الإبل والماشية والخرفان، وترتشف

يكتسبه المجتمع من سلوكيات وخبرات وأفكار مترامية عبر العصور، وهي تنتقل من جيل إلى جيل عن طريق اللغة والتقليد والمحاكاة والتعليم والتعلم .

وعن خصوصية الصلة الوافية مع المعمرين توثيقه من مواد التاريخ الشفهي لمجتمع الإمارات وترائحه الشعبي هي بمثابة إعادة للاعتبار الإنساني والاجتماعي والثقافي والفكري والنفسي والوجداني لهذه الفئة من صنع التاريخ والتراث العريق لماضي حركة الحياة على أرض الإمارات برا وبحرا، تلك التي كادت المتغيرات على كافة المستويات أن تحيل غالبيتها تقريبا إلى الهامش والنسيان - حضورا وإنتاجية وأدوارا وحيوية - ويرحيلها خسرتا ثروة الذاكرة والثقافة الشعبية الحيوية الزاخرة، وعلى كل حال فإن ذاكرة الذاكرة البشرية الحية ستبقى خير تعبير عن قيمة وحصاد هذه الصلة التي كانت ومازالت واجبة الوفاء بأبائنا وأجدادنا، وهي ترسم لنا صورة (بانورامية) مثيرة عبر شريط الذكريات الممتد على مدى العمر والذاكرة للرواة من بين (الستين والمائة سنة) ومنذ (أواخر القرن التاسع عشر وصولا إلى أواخر القرن العشرين) على الأقل .

وأضاف عبدالله عبد الرحمن: إننا في مجالسة الأجيال من الأجداد والأبباء ذكورا وإناثا متفرقين بين الفئات والشرائح الاجتماعية، على الإهتمامات والخبرات والتجارب والسيرة والمأثورات والذكريات .. نخوص معا بشوق ومحبة ومحبيمة وحنين إلى أعماق الماضي المتصل بحبل الذاكرة ومسيرة رحلة حياة الإنسان في مجتمع الإمارات القديم على كل المستويات ومختلف الفعاليات والحركات والظروف المعيشية وتقلباتها ومتغيراتها وتراثها المادي والمعنوي برا وبحرا عبر السنوات والمحطات والمراحل الزمنية المتتالية خلال أكثر

توثيق التراث والثقافة الشعبية وذاكرة المكان وتعارها المنشورة في سلسلة كتبي ( الإمارات في ذاكرة أبنائنا) وإصدارات ومخطوطات أخرى - بجانب الإنتاج الإذاعي والتلفزيوني والوثائقي، هي في الأصل صحفية كان قد انطلقت في السبعينيات من يوليو عام 1984 حيث بدأت صفحات (فجانج قهوة) تطل على قارئها بشكل أسبوعي متواصل على مدى 4 سنوات تقريبا وعبر صحيفة (الاتحاد) الإماراتية حيث كنت أعمل فيها نائبا لمدير التحرير، وكانت هذه الصفحات متنقلة بين أرجاء مناطق كل الإمارات، تخوض عباب البحر وتعبير السلاسل الجبلية، وتخوض بحر الرمال، مروراً بالمدنية والفقرية دون كلل أو ملل، متجاوزة كل الصعاب

توثيق التراث والثقافة الشعبية وذاكرة المكان وتعارها المنشورة في سلسلة كتبي ( الإمارات في ذاكرة أبنائنا) وإصدارات ومخطوطات أخرى - بجانب الإنتاج الإذاعي والتلفزيوني والوثائقي، هي في الأصل صحفية كان قد انطلقت في السبعينيات من يوليو عام 1984 حيث بدأت صفحات (فجانج قهوة) تطل على قارئها بشكل أسبوعي متواصل على مدى 4 سنوات تقريبا وعبر صحيفة (الاتحاد) الإماراتية حيث كنت أعمل فيها نائبا لمدير التحرير، وكانت هذه الصفحات متنقلة بين أرجاء مناطق كل الإمارات، تخوض عباب البحر وتعبير السلاسل الجبلية، وتخوض بحر الرمال، مروراً بالمدنية والفقرية دون كلل أو ملل، متجاوزة كل الصعاب

•• أبوظبي-الفجر:

استضاف اتحاد كتاب وادباء الامارات في ابوظبي الكتاب الاعلامي الاماراتي عبدالله عبدالرحمن في امسة ادبية بعنوان « تجربته في توثيق التاريخ الشفهي وذاكرة المكان في الامارات » في قاعة الاتحاد في المسرح الوطني وقدم للكتاب نجله محمد عبدالله عبدالرحمن بحضور الاديب حبيب يوسف الصايغ امين عام الاتحاد العام للكتاب والادباء العرب رئيس الاتحاد الاماراتي والشاعر سالم بوجهمور القبيسي رئيس فرع الاتحاد بابوظبي وجمع من المهتمين والمتقنين.

وقال عبدالله عبدالرحمن: إن تجربتي في



## وام : قراءة في أربعة كتب من إصدار كلمة

لسلطانات .. ويجيب الكتاب عن هذه التساؤلات وغيرها عبر تناول تاريخي رصين ومحيد ومتوازن وشامل لقصة المسلمين في تلك الحقبة ومصيرهم المساوي بداية من سقوط غرناطة عام 1492 حتى طردهم النهائي من إسبانيا عام 1614.

ويسمى كتاب شرارة الحياة.. الكهراء في جسم مؤلفه فرانسيس أشكروفت للإجابة على تساؤلات حول كيفية حدوث النوبة القلبية واحتمالية الموت من الخوف .. كما يهتم بدراسة الكيفية التي تؤثر بها المعالجة بالصدمة الكهربائية على

المال أو تحرك المهاجرين أو البحث عن الربح السريع في شبكات الاتصال أو غير ذلك من مظاهر السبولة التي يحلها باومان في مقدمة وستة فصول.والفن الإسلامي هو عنوان كتاب الحفية للقطع الفنية الإسلامية المزخرفة في محاولة لتكوين فهم أوفى لأسلوبها ونهجها التصويري ويستكشف من خلال تحديد المواضيع المرسومة على مجموعة متنوعة من القطع المختلفة طبيعة اشغالات الثقافات التي صنعت فيها هذه القطع.وتسلط المؤلف من

يتسم بها العالم المعاصر. ويرى المؤلف بأن المحور الرئيس لتلك الظواهر هو الشأن الأخلاقي الذي ينظر إليه الفكر البولندي من زاوية تأثيره بسيطرة الاستهلاك في عالم سريع التغيير على المستويات كافة .. فالأخلاق في عالم الاستهلاك سائلة أو فاقدة للشبث أو الصلابة التي عرفتها في فترات سابقة.

ويضيف بأن القيم والهويات تتغير وتسيل الحدود السياسية وتفقد الحواجز التقليدية تأثيرها وأهميتها سواء من خلال تدفق رأس

تجري وكالة أبناء الإمارات وام قراءة في أربعة كتب من إصدار كلمة هي الأخلاق في عصر الحداثة والدين والدم إضافة لكتاب شرارة الحياة .. وذلك ضمن مبادراتها لشهر القراءة التي تتضمن استعراضاً لأبرز وأهم المؤلفات التي تضمها المكتبة الإماراتية والعالمية.

وكتاب الأخلاق في عصر الحداثة السائلة ترجمة لكتاب باومان الصادر باللغة الإنجليزية بعنوان هل للأخلاق فرصة في عالم استهلاكي؟ .. الذي تضمن قراءة لعدد من الظواهر الكبرى التي

تجري وكالة أبناء الإمارات وام قراءة في أربعة كتب من إصدار كلمة هي الأخلاق في عصر الحداثة والدين والدم إضافة لكتاب شرارة الحياة .. وذلك ضمن مبادراتها لشهر القراءة التي تتضمن استعراضاً لأبرز وأهم المؤلفات التي تضمها المكتبة الإماراتية والعالمية.

وكتاب الأخلاق في عصر الحداثة السائلة ترجمة لكتاب باومان الصادر باللغة الإنجليزية بعنوان هل للأخلاق فرصة في عالم استهلاكي؟ .. الذي تضمن قراءة لعدد من الظواهر الكبرى التي

تجري وكالة أبناء الإمارات وام قراءة في أربعة كتب من إصدار كلمة هي الأخلاق في عصر الحداثة والدين والدم إضافة لكتاب شرارة الحياة .. وذلك ضمن مبادراتها لشهر القراءة التي تتضمن استعراضاً لأبرز وأهم المؤلفات التي تضمها المكتبة الإماراتية والعالمية.

وكتاب الأخلاق في عصر الحداثة السائلة ترجمة لكتاب باومان الصادر باللغة الإنجليزية بعنوان هل للأخلاق فرصة في عالم استهلاكي؟ .. الذي تضمن قراءة لعدد من الظواهر الكبرى التي

# منوعات الفكر 39



لا أستطيع الاضطلاع بدوري الممثل والمخرج في آن

## بن أفليك يعتذر عن اخراج فيلم (بات مان)

مات دايمون في تأسيسها. قال أفليك: (أميل إلى سرد قصة مؤثرة لا تضطر معها إلى الالتزام بعبارة مثل (لا يمكنك فعل هذا، لا يمكنك قول ذلك، تملني عليك الحكمة التقليدية...)).

تقدم عملاً عظيماً. فالعيار عالٍ جداً). خوف من مواجهة ربما يشعر أفليك، الذي فاز عمله التاريخي عام 2012 (Argo) بجائزة أوسكار أفضل فيلم، من مواجهة عقب إخفاق محاولته الإخراجية الأخيرة Live by Night، التي تتناول قصص العصابات في حقبة تاريخية، في استقطاب الجمهور (بلغ مجموع أرباحه 10 ملايين دولار فقط).

تم أخذ عن المشروع وستنجزه بالتاكيد، إلا أننا نبحث راهنا عن مخرج. ما زلت ملتزماً إلى أبعد الحدود به، وانقطع بشوق إلى تقديم هذه الشخصية للملايين محبيها حول العالم). كانت مجلة Variety أول من نقل هذا الخبر.

تحلّى بن أفليك، الذي كان من المقرر أن يخرج فيلماً منفصلاً عن الرجل الوطواط لأستوديوهات (وارنر بروس) ويمثل فيه، عن ترؤسه هذا المشروع. إلا أنه مازال ملتزماً بأداء دور (الفارس الأسود). أعلن بن أفليك الذي امتحن الإخراج أخيراً: (ثمة شخصيات تحتل مكانة خاصة في قلوب الملايين. يتطلب تجسيد دور الرجل الوطواط كثيراً من التركيز، والشغف، وأفضل أداء يمكنني تقديمه. واتضح أنني لا أستطيع الاضطلاع بدوري الممثل والمخرج في آن بالمستوى المطلوب.



توافق (وارنر بروس)، التي أطلقت Live by Night كما فيلم التشويق The Accountant من بطولة أفليك، على علاقة لصيقة مع هذا النجم. وأفادت الأستوديوهات في تصريح لها أنها تدعم بالكامل قرار بن أفليك وما زالت ملتزمة بالعمل معه لإعداد فيلم منفصل عن الرجل الوطواط) يحمل العنوان المؤقت The Batman، ولم يُحدّد بعد تاريخ صدوره.

(وارنر بروس) بدورها تعتبر أفليك، الذي أدى دور الرجل الوطواط في فيلم السنة الماضية Batman v Superman، وأنهى أخيراً العمل على الجزء التالي من السلسلة بعنوان Justice League، شخصية مبدعة أساسية على الشاشة وفي الكواليس في بناء عالم أفلام DC Comics.

الملايين. يتطلب تجسيد دور الرجل الوطواط كثيراً من التركيز، والشغف، وأفضل أداء يمكنني تقديمه. واتضح أنني لا أستطيع الاضطلاع بدوري الممثل والمخرج في آن بالمستوى المطلوب.

أعمال قليلة الكلفة بينما تبحث (وارنر بروس) عن مخرج جديد للفيلم، فإن علينا أن نتنظر لنرى ما سيخرجه أفليك بعد ذلك. خلال حوار مع (تايمز) الشهر الماضي، ذكر أنه يميل راهناً إلى الأعمال الأصغر الأقل كلفة، مشيراً إلى أعمال مثل الدراما المرشحة لجائزة أوسكار Manchester by the Sea، الذي قدمته Pearl Street Films، شركة إنتاج شارك

فيها أفليك، الذي كان من المقرر أن يخرج فيلماً منفصلاً عن الرجل الوطواط لأستوديوهات (وارنر بروس) ويمثل فيه، عن ترؤسه هذا المشروع. إلا أنه مازال ملتزماً بأداء دور (الفارس الأسود). أعلن بن أفليك الذي امتحن الإخراج أخيراً: (ثمة شخصيات تحتل مكانة خاصة في قلوب الملايين. يتطلب تجسيد دور الرجل الوطواط كثيراً من التركيز، والشغف، وأفضل أداء يمكنني تقديمه. واتضح أنني لا أستطيع الاضطلاع بدوري الممثل والمخرج في آن بالمستوى المطلوب.

الملايين. يتطلب تجسيد دور الرجل الوطواط كثيراً من التركيز، والشغف، وأفضل أداء يمكنني تقديمه. واتضح أنني لا أستطيع الاضطلاع بدوري الممثل والمخرج في آن بالمستوى المطلوب.



## John Wick: Chapter 2

### سيمفونية من العنف بمؤثرات بصرية مبهمة وسريالية

إذا لم تشاهد فيلم الحركة John Wick الذي حقق نجاحاً مفاجئاً وأعاد إطلاق مسيرة كيانوريفز على طريقة ليام نيسون، لا بأس بذلك! سيتولى بيتر ستورمار شرح أحداث الفيلم الأصلي في بداية الجزء الثاني بعنوان John Wick: Chapter 2 (جون ويك، الفصل الثاني).



بما يفعله لكنه يكره هذا الجو وتجبره سمعته ومهاراته على التورط في هذه الأعمال. هو يؤدي دور قاتل تسكنه الكآبة، وتبدو مهاراته لافتة (يجب أن نشاهد طريقة استعماله للقلم). لكنه يعرج ويتهدد وينزف، فتظهر أوجاعه الداخلية والخارجية على وجهه بكل وضوح. يعيش هذا الرجل البسيط حياة بسيطة. لا يحتاج إلا إلى منزله وسيارته وكتبته، وكل من يهاجم أحد تلك العناصر يهاجمه شخصياً. في الفيلم الأول، انتقم لكتبته. وفي هذا الجزء الجديد، سينتقم لمنزله الذي يعج بذكريات عن زوجته الميتة. إنه دور موهب كي يعود ريفز إلى الساحة، ويستغل ستهلبيسي وكولستاد قاطم قوته بطريقة مثالية، لا سيما قوته الهادئة وتعاييره الجامدة التي كانت سبباً للضحك غير المتعمد على مر مسيرته التمثيلية. تبلغ مشاهد العنف السريالية والمدروسة ذروتها

بل يكتفي بمقاطع صوتية أحادية (يتماشى هذا الخيار مع نبذة ريفز الجامدة) ولا تقفوه شريكته في البطولة روبي روز بأية كلمة. لكن يبقى الفيلم صاخباً بسبب هدير الدراجات النارية والحركات وأصوات الطلقات النارية والسكاكين وتنبهات الرسائل النصية التي تندر بتعقيدات سبواجها جون ويك.

بمؤدي بيتر ستورمار دور مجرم روسي ويشكل في John Wick: Chapter 2 صلة وصل مع الفيلم السابق John Wick، حيث يُقدم القاتل المتقاعد ويك على قتل كل من يقابله انتقاماً لكتبته. من باب الإضافة، كانت الكلية طريفة جداً!

يحدث ستورماري دور الجمهور ويبيدي إعجاب به شخصية ويك، فيقول متعجباً: (لقد قتل ثلاثة رجال في الحانة بقلم!) واستناداً إلى طريقة الشخصيات في لفظ اسم (جون ويك) عند رؤيته، نشعر بأنهم شاهدوا جميعاً الفيلم الأول.

عاد الكاتب ديريك كولستاد والمخرج تشاد ستاهلسكي لتقديم الجزء الجديد مع كيانو ريفز، وتأجيج ذلك السحر الاستثنائي الذي تتمتع به شخصية ويك. بالنسبة إلى السيناريو، يبدو صامتا وشبه فارغ، إذ لا يتكلم ويك كثيراً



# الفكر

## لماذا يجب أن تتناول ثمرة موز صباحا على الريق؟



يؤكد دكتور أميمة مختار استشاري التغذية وعلاج السمنة أن الموزة الواحد تحتوي على حوالي 3 جرام من الألياف، هذه الألياف لها فوائد عديدة من ضمنها إنها تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. وأضافت الدكتورة أميمة مختار أنه يمكنك تناول الموز أثناء يومك الشاق فهو مصدر جيد لتزويدك بالوقود والنشاط، كما يمكن إضافة الموز كبديل لوجبة الإفطار ليبدأ يومك

بوقود كلي ونشاط أكثر. وأشارت إلى أن فيتامينات B لا تجدها غالباً إلا في المنتجات الحيوانية، ومن هنا قد يتفاجأ البعض من أن الموز مصدر ممتاز جداً لفيتامين B-6. وهو البيريدوكسين. المدهش أيضاً أن الموزة الواحدة متوسطة الحجم تحتوي على حوالي 35% من احتياج الجسم اليومي لفيتامين B-6 ذلك الفيتامين الذي يعمل على نمو خلايا جديدة في الجسم.

## جراحة جديدة تجنب مرضى السكري بتر القدم

طور أطباء بريطانيون أسلوباً جراحياً جديداً لتفادي بتر القدم عند مرضى السكري، يعتمد على إدارة الأعصاب والجروح في القدم، وترميمها قبل تفاقمها. وقالت استشارية جراحة القدم والكاحل روسالين ميللر: إن التقنية المطورة لتفادي بتر القدم تسمى "نيميسيس"، موضحة أنها تعتمد على جراحة المناظير الدقيقة للأعصاب، وفقاً لما ذكرته "سكاي نيوز"، الأربعاء (8 فبراير 2017).

وأضافت ميللر، أنه يموت كل 6 ثوان مريض بالسكري حول العالم بسبب مضاعفات هذا المرض. وفي بعض الحالات فإن تقرحات القدم السكرية قد تكون أخطر من السرطانات، مؤكدة أن من علاجات القدم السكرية، إجراء جراحياً متطوراً يعالج الأعصاب المتضررة، والأنسجة الجلدية لترمم نفسها من جديد. وتعد القدم السكرية من أخطر مضاعفات مرض السكري، وهي مشكلة قد تؤثر جداً في صحة القدم، وقد تصل إلى بترها إذا تفاض المريض عن أعراضها.

## 5 خطوات للتعامل مع حالات الإغماء المفاجئة

حدّد الأطباء عدة خطوات بسيطة للتعامل مع حالات الإغماء المفاجئة، وفقاً لموقع "wikihow"، المهتم بتقديم المساعدات حول العالم، وتمثل هذه الخطوات في:

### الخطوة الأولى:

سارع بإمسك هذا الشخص وعدم تركه ليسقط على الأرض؛ لأنه سيُجرح عند ارتطامه.

### الخطوة الثانية:

تحريك المغمى عليه فمن الممكن أن يعود له الوعي، ثمّ تجعل وضعيته مستلقياً على ظهره؛ فذلك يجعل الدم يُضخّ للمخ بسهولة.

### الخطوة الثالثة:

افسح المجال له حتى يأخذ نفسه، واركبه على الأرض لفترة 15 دقيقة بعد إفاقته ليتخلل جسمه الدم بشكل جيد.

### الخطوة الرابعة:

ارفع ساقيه لأعلى خطوتين عن الأرض؛ لتساعد في تدفق الدم إلى مخه.

### الخطوة الخامسة:

تحسس رقبته بحثاً عن نبض له إذا لم تشعر به، وسارع بالقيام بإنعاش القلب من خلال الضغط عليه بقلتا يديك بقوة مرة تلو الأخرى.



امراتان ترتديان زي الكيمونو وتلتقطان الصور تحت أزهار الكرز خلال الصباح في واشنطن. (رويترز)

## قرأت لك

فوائد الفراولة



تلك الفاكهة بالغة الأناقة والنعومة والجمال التي لا تكاد تظهر في السوق حتى تختفي. أهم ما يميزها غناها بالسكر والأملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد ويوجد البروتين في حبيباتها الصغيرة، وتحتوي على حامض الساليسيلات الطبيعي.

فوائدها:  
- توصف لمرضى النقرس وآفات الكبد.  
- تفيد في أمراض اللثة.  
- للفراولة خاصية تخفيف كميات حامض البول.  
- تعتبر مهدئا للأعصاب ومسكناً للألام.

## سؤال وجواب

### • ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟

- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.

### • ما المقصود بالواقعية في الأدب؟

- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبيذ العاطفة.

### • ماذا تعني كلمة سيبويه؟

- رانحة التفاح

### • ماذا يعني اسم خوله؟

- الطيبة السريعة

### • ما هي جمعية الرابطة القلمية؟

- جمعية تأسست في المهجر عام 1920م أعضائها جبران خليل مطران، إيليا أبو ماضي.

### • من هو الشاعر الذي خلف أحمد شوقي بلقب أمير الشعراء؟

- بشارة الخوري

## هل تعلم؟

- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التذوق لدى الفراشات في قدميها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط النملة دائماً على جانبها الأيمن عندما تتسمم
- عين النعامة أكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون أن يتنام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط أكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء (تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل

## قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم ما يقصون به .. فمر على احدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة آليس كذلك؟

فقال نعم والحمد لله .

فقال الصياد: حسنا وانا ايضا الحمد لله رغم اني مريض لكني الحمد لله اعول عيالي ..

هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالقتك.

كانت كلماتها كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.

في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق .. فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فنادهه من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟ .. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويغسل... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعب وعرقه.

واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتطعمه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فنادهه وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر ماني، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

## مساحة للتلوين



فاطمة غريب ناصر

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى أن تصبح مهندسة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



روفة حميد البادي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى أن تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



روفة احمد البلوشي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى أن تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



الريم صالح المنعمي

متفوقة في دراستها. ومتعاونه مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين.. وتنمى أن تصبح معلمة في المستقبل. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.