

منوعات العقل

23



لتجنب الصيدليات.. 5 مصادر طبيعية للمضادات الحيوية

أكد مختصون أن المضادات الحيوية موجودة بصورة طبيعية في عدة أنواع من الأغذية، وأشار موقع "theheartysoul" إلى خمسة عناصر تتواجد فيها المضادات الحيوية بكثرة:

- 1 - العسل: يحتوي العسل الخام على لقاح النحل، ومادة "العكبر" التي تسهم في تعزيز المناعة، وأثبت العسل فاعليته في علاج السعال الزمن لدى الأطفال، فضلاً عن أنه يسرع من عملية شفاء تقرحات القدم السكري.
- 2 - زيت الأوريغانو: يعد زيت الأوريغانو من التوابل المستخدمة في الطهو، وقد يكون استخدامه في مواسم البرد والإنفلونزا فاعلاً؛ لاحتوائه على مضادات للفيروسات والجراثيم والفطريات، وأوضح الأطباء أن قطرات من زيت الزعتر، أو الزيتون، أو اللوز تعالج الالتهابات الفطرية في القدم الرياضي، أو ما يعرف بسعفة القدم.
- 3 - زيت جوز الهند: يعتبر من الدهون الصحية، عند استخدامه في الطعام، كما أنه مضاد للميكروبات، ويحتوي على أحماض دهنية عدة بما في ذلك: اللوريك، الكابريك، والكابريك.
- 4 - زيت الثوم: يحتوي الثوم على مضادات حيوية طبيعية تستخدم ضد الالتهابات الفطرية، ويستعمل كمادة مطهرة للأعضاء، ويعالج البرد والإنفلونزا.
- 5 - نبات القنفذية: يستخدم نبات القنفذية في علاج لدغات النعابين؛ إذ يحتوي على مضادات للجراثيم والفيروسات، وينشط الاستجابة المناعية في الجسم، ولا يُنصح بتناول ذلك النبات للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، إلا أنه يستخدم في علاج الأعراض المصاحبة لعدوى الجهاز التنفسي.

أبرزها منع سرطان المريء وعلاج التهاب المفاصل

تعرفوا على فوائد الفراولة

الفراولة من الفواكه اللذيذة التي توجد في العديد من الأسواق حالياً، وتتميز الفراولة بأنها تأخذ شكل القلب، كما أن الفراولة هي الثمرة الوحيدة التي تحمل البذور خارجها بدلاً من الداخل.

الفراولة من الأطعمة التي يفضلها الرومان القدماء، ويعتقدون أن الفراولة يمكنها تهدئة الحزن، والحمى، والالتهاب، والتهاب الحلق، وحصى الكلى، وأمراض أخرى كثيرة.

فوائد الفراولة عديدة، لذلك كشف الموقع الطبي الأمريكي Organicfacts، عن 10 فوائد للفراولة، وتشمل:



1- تمنع سرطان المريء: كشفت بحث حديث أن الفراولة تقلل 80% من تطوير خلايا السرطان داخل المريء في غضون ستة أشهر.

2- تكافح التهاب المفاصل والتهاب العرقس: الفراولة مليئة بالمواد المضادة للأكسدة التي تزيد السمووم من الجسم، وبالتالي تعمل في القضاء على الأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل والتهاب العرقس إلى الأبد.

3- تخفف الألم والالتهابات المرتبطة بهذه الأمراض التي تسببها الجذور الحرة الموجودة داخل الجسم، حيث كشفت دراسة علمية حديثة أن النساء اللاتي تناولن الفراولة بشكل منتظم في الأسبوع لديهن مستويات أقل من الالتهابات، وكانت أيضاً 144% أقل عرضة لارتفاع بروتين سي التفاعلي (CRP) في الدم، الذي يدل على أن الالتهاب عال.

4- تحمي من تشوهات الأجنة للحوامل: الفراولة غنية بحمض الفوليك، الذي يقلل من أمراض الأوعية الدموية وتصلب الشرايين، وانخفاض الوظائف المعرفية، إضافة إلى أنه يحمي النساء من حدوث تشوهات في الحمل.

5- تعزز صحة العظام: الفراولة تحتوي على البوتاسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين K وهي الفيتامينات المهمة لتعزيز العظام.

6- تقلل من أمراض القلب والأوعية الدموية: الفراولة تحتوي على الفلافونويدات التي تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم عن طريق خفض الكوليسترول الضار "LDL"، حيث أظهرت الدراسة أن أولئك الذين يتناولون ثلاث حصص أو أكثر من الفراولة أسبوعياً كانوا أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية بنسبة 32%.

7- تقوى المناعة: الفراولة غنية بفيتامين C (حوالي 113% من الجرعة اليومية الموصى بها) الذي يخفف ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي، ويمنع تطور ارتفاع ضغط الدم، ويعزز المناعة.

8- تعزز وظائف المخ وتحسن الذاكرة: الفراولة تحتوي على فيتامين C واليود، الذي يحافظ على سلامة الجهاز العصبي وتعزيز وظائف المخ، كما أن الفراولة تحتوي على مادة الانثوسيانين أيضاً التي تحسن الذاكرة على المدى القصير بشكل كبير.

9- تزيل التجاعيد: الفراولة تحتوي على البيوتين، وهو أمر ضروري في الحفاظ على صحة الشعر والأظافر، كما أن



9 أطعمة ومشروبات تؤدي إلى اصفرار الأسنان

تحتاج الأسنان للعناية الدائمة لمنع تكاثر البكتيريا والجراثيم المسببة للنخور فيها، وتلعب الأطعمة والمشروبات التي نتناولها دوراً هاماً في تشكل النخور، واصفرار الأسنان، وفقدانها لبياضها وجمالها.

ومن الضروري تنظيف الأسنان بشكل يومي، وبعد كل وجبة طعام للتخلص من بقايا الطعام، وحماية الأسنان من التسوس، وخاصة عند تناول بعض الأطعمة التي تشكل خطراً على صحة الأسنان.

ويقدم موقع هيلثيان ناتشيرال وورلد الإلكتروني مجموعة من الأطعمة التي تسبب اصفرار الأسنان عند الإكثار منها.



1 - القهوة: تعد القهوة من أكثر مسببات اصفرار الأسنان نظراً لونها القاتم، وللتخفيف من أثرها على الأسنان ينصح بإضافة كمية من الحليب إليها.

2 - الشاي: يشابه تأثير الشاي على الأسنان تأثير القهوة، وخاصة عندما يكون داكناً بشكل واضح، وينصح الخبراء بالتخفيف من الشاي والانتقال إلى مشروبات عشبية أكثر صحية منه.

3 - الخبز البلسمي: الخبز من المواد الغذائية الثقيلة التي يمكن أن تسبب اصطياع الأسنان، لكن استخدامه في السلطات، وصفات الطعام بخفف من تأثيره السلبي.

4 - الكاري: تدخل صلصة الطماطم في العديد من وصفات الطعام، إلا أنها يمكن أن تسبب تغير لون الأسنان عند الإكثار منها، بالإضافة إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من المواد الحمضية المسببة لتآكل الأسنان.

5 - صلصة الطماطم: تدخل صلصة الطماطم في العديد من وصفات الطعام، إلا أنها يمكن أن تسبب تغير لون الأسنان عند الإكثار منها، بالإضافة إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من المواد الحمضية المسببة لتآكل الأسنان.

6 - التوت: يعد التوت من الفواكه المفيدة، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية للجسم، إلى أن المشكلة الوحيدة في تناول التوت أن عصارته كثيفة اللون، ويمكن أن تتسبب بصيص الأسنان بلون لا يزول في وقت قصير.

7 - المشروبات الغازية: المشكلة في المشروبات الغازية أن لونها قاتم في معظم الأحيان، بالإضافة إلى أنها



حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اسم المصفي /المتحدون لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب 12 - E203 ملك محمد جمعة سيد النابوده - بورسعيد - هاتف

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اسم الشركة : سواروفسكي دبي - ش 3 م
العنوان : مكتب ملك مؤسسة الحريز - ديرة - القرمود - ارض 287-214 - الشكل

دعوة لحضور الاجتماع الثاني للخبرة
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
في الدعوى رقم 2016/49 استئناف تجاري - عجمان
العلن اليه / المستأنف ضده الثالث / سهيل حمد سعود سالم العمري.

إعلان إجتماع خبرة
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
في القضية رقم 2016/4079 مدني كلي - الشارقة
دعوة الى المرفوعة ضده شركة شابل ورك ذ م م

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إخطار بأداء الدين
محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ
العدد 2017/122

إجتماع خبرة
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
الدعوى رقم : 2017/28 تجاري جزئي
السادة : أمل السبيعي وكيل ؛ أوليفيتي تجارة الاغذية - ذ م م

محكم معتمد في مركز دبي لتكحيم الدولي DIAC
محكم معتمد في مركز التكحيم التجاري
لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية
إعلان حضور جلسة خبرة

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
محكمة كلباء الاتحادية الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان بالنشر

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2017/202 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ محمد يعقوب محمد محيسن بما ان المدعي /دار التمويل الاسلامي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/07 تجاري كلي
الى المدعي عليه 1/ براتيس اإدارة الشركات والإسبات ويكها/ هشام محمد سعيد

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/425 تجاري كلي
الى المحكم عليهم 1/ السامي للتجارة العامة - ش 3 م ذ م م

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان بالنشر
رقم 2017/204
المخطر : جعفر محمد سبب
المخطر اليه : افريكوانو انيمالز

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/492 تجاري كلي
الى المدعي عليه 1/ حسن احمد محمد ديماس السويدي مجهول محل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2091 تجاري جزئي
الى المحكم عليه 1/ ماك وركلد للحفلات - ش ذ م م مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2099 تجاري جزئي
الى المحكم عليه 1/ مؤسسة التنمية للاعلام مجهول محل الإقامة

اشعار تغيير اسم شركة
منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إلى من يهيمه الأمر
نحن شركة ذي اي اى مانجمنت منطقة حرة ذ.م.م شركة منطقة حرة ذات مسؤولية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/922 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ تاك-تكال للاشاعات - ش ذ م م ذياب ناصر سالم ناصر الخليفي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/922 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ حسين عمري مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/922 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ غرب الخليج للغاز خدمات حقول النفط - ذ م م مجهول

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/549 تجاري كلي
الى المدعي عليه 1/ بوليا بيلونج مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/371 مدني جزئي
الى المدعي عليه 1/ تشايليز رونالد بروف سكوت مجهول محل الإقامة بما

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/711 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ رويال مازز لتجارة مواد البناء - ش ذ م م مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/70 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ مؤسسة هونيويل للاشاعات - ذ م م مجهول محل الإقامة بما

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/299 تجاري جزئي
الى المدعي عليه 1/ زينب عبدالله سليمان علي البلوشي مجهول محل الإقامة بما ان

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/28 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/965 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2016/8021 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1421 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2016/3210 تنفيذ عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1327 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/1782 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/248 عمالي جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2402 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/799 تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التمييز
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم 2016/459 طعن عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/958 تنفيذ عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/216 مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 2016/101 تنفيذ عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1024 تنفيذ شرعي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2017/325 تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/294 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2016/1572 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/504 تجاري كلي

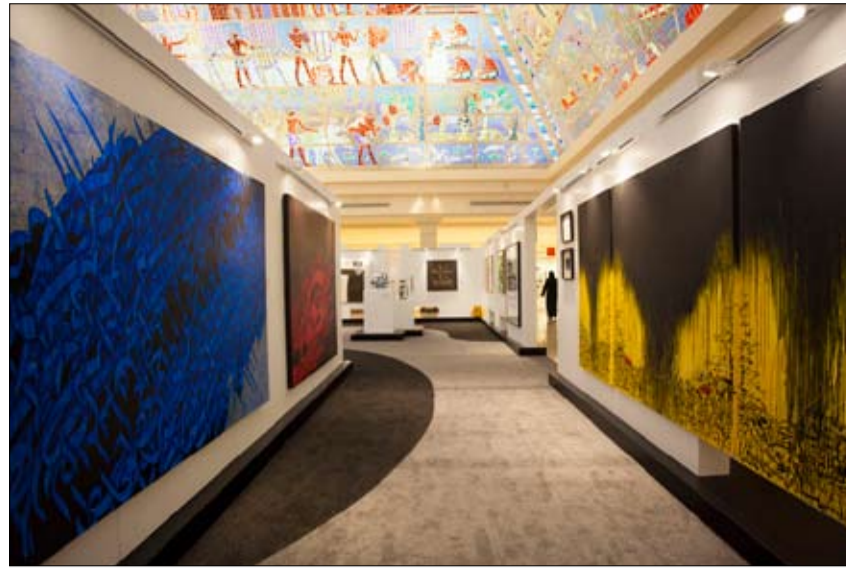
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2017/181 تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2016/142 عقاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة إعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/54 عقاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2017/850 تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 11991 بتاريخ 2017/4/10
اعلان حكم تهديدي بالنشر
في الدعوى رقم 2016/2901 تجاري جزئي



برعاية حمدان بن محمد بن راشد

دبي الثقافة تنظم الدورة التاسعة من معرض دبي الدولي للخط العربي

توجه الإمارة كي تكون عاصمة مزدهرة للاقتصاد الإسلامي .

وفي هذا العام، سيكون معرض دبي الدولي للخط العربي بمثابة الفعالية الختامية لموسم دبي الفني، وهي المبادرة التي تستمر لشهرين متتاليين خلال مارس وأبريل، وتشتمل على العديد من الفعاليات الفنية والثقافية، وتجمع الفنانين والزوار للاحتفال بالإبداع والابتكار والثقافة. يشار إلى أن دبي للثقافة تهدف إلى تعزيز المشهد الثقافي في الإمارة، وتسليط الضوء على تراثها الفني من خلال مجموعة متنوعة من المبادرات التي يتم تنظيمها على مدار العام. وهذه هي النسخة الثانية التي تنظمها الهيئة من معرض دبي الدولي للخط العربي لتحقيق مهمتها التي تركز على بناء جسور الحوار البناء بين الحضارات والثقافات المختلفة، وإطلاق المبادرات التي تعود بالنفع على المواطنين والمقيمين والزوار.

أيضاً على تشجيع الأجيال الشابة للحفاظ على هذا الفن في المستقبل . وستنظم دبي للثقافة على هامش هذا المعرض ما يزيد عن 20 ورشة عمل موجهة لجميع الأعمار، حيث يمكن للزوار تعلم تقنيات الخط العربي، والاستماع بدلالاته الشعرية والجمالية والتاريخية. وستقام أيضاً حلقات عمل يتم خلالها استكشاف الأهمية التاريخية والاجتماعية للخط، فضلاً عن التعرف إلى مختلف أنماطه وأشكاله التعبيرية. وأضاف الناوود: بالإضافة إلى تسليط الضوء على النواحي الجمالية لفن الخط، تتمثل أهمية هذا المعرض في ترجمة جهودنا المتواصلة لتعزيز مكانة دبي كقاعدة للمعرفة للقطاعات الإسلامية وإبراز تطور وجاذبية الفنون الإسلامية للثقافات الأخرى المتنوعة وقوة تأثيرها العالمي المتنامي، الأمر الذي يسهم بشكل رئيسي أيضاً في دعم

ويتناغم هذا المعرض مع مهمة دبي للثقافة الهادفة إلى دعم المواهب الفنية والحفاظ على التراث الإسلامي، من خلال عرض أعمال أهم الخبراء الكلاسيكيين العرب والعالميين الذين يضيفون ذوقهم الإبداعي وتطبيقات أعمالهم الحديثة بعداً جديداً إلى هذا الفن الأصيل. وصرح سعيد محمد الناوود، المدير العام بالإناية لهيئة دبي للثقافة والفنون، بوقوف معرض دبي الدولي للخط العربي ' التراث الفني للفن الإسلامي، كما يوفر منصة هامة تجمع أبرز الفنانين من جميع أنحاء العالم، لتسليط الضوء على أهمية فن الخط كأحد مكونات هويتنا الوطنية، إننا نهدف إلى إطلاع المواطنين والمقيمين والزوار على هذا التراث، وذلك من خلال عرض الروائع الكلاسيكية وتطبيقاتها المعاصرة أمام مختلف فئات الجمهور. وسيحفل المعرض بالقيمة التاريخية المهمة للخط، في الوقت الذي يركز فيه

•• دبي-الفرج:

أعلنت هيئة دبي للثقافة والفنون (دبي للثقافة)، الهيئة المعنية بشؤون الثقافة والفنون والتراث في الإمارة، عن استضافتها النسخة التاسعة من معرض دبي الدولي للخط العربي تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي. وسيفتح المعرض أبوابه للجمهور خلال الفترة من 15 إلى 31 أبريل الجاري في مركز وافي بدبي. ويعتبر المعرض الفعالية الختامية لموسم دبي الفني 2017، وسيقدم أعمالاً لأكثر من 50 فناناً عالمياً في مجال الخط العربي. وسيشتمل المعرض على أقسام مخصصة لأعمال الخط الكلاسيكية والحديثة والزخارف، وستكتمل المجموعة الخاصة لعالي الأدب محمد أحمد المر، لتوفر للزوار مزيجاً رائعاً للاحتفاء بمختلف أوجه الخط العربي.

خلال مشاركتها في أيام الشارقة التراثية

هيئة الشارقة للكتاب تناقش العلاقة بين الشاعر وطباعه الشخصية

على طباع وصفات الشخص . يشار أن هيئة الشارقة للكتاب تشارك في فعاليات أيام الشارقة التراثية التي تتواصل حتى 22 من إبريل الجاري، بتنظيم عدد من الندوات والجلسات الثقافية، حيث يستضيف جناح الهيئة مدير بيت الشعر في الشارقة الشاعر محمد البريكي مساء الثلاثاء 11 أبريل، في ندوة تحمل عنوان الإعلام والشعر الشعبي في الإمارات ، ويقدم الإعلامي سامح كعوش مساء السبت 13 أبريل الجاري جلسة حوارية بعنوان رمزية البحر في الشعر الإماراتي المعاصر.

وربط الهدية بين أنماط الشخصيات، وتأثيرها على أنماط الشعراء أنفسهم، مستمداً بذلك على ما تقدمه بعض المدارس الروائية الهندية، من تعدد مراكز الطاقة في الجسم البشري (الشاكرا)، وطغيان واحدة منها على الأخرى، فقال: لكل منا سبعة مراكز للطاقة شاكرا: الحمراء، والبرتقالية، والصفراء، والخضراء، والزرقاء، والبنفسجية، والبنفسجية، ومنها ما يكون قوياً، ومنها ما يبدو ضعيفاً، ويحتاج منا إلى تدعيمه، وهذا ما يظهر على شخصيات الشعراء، حيث يمثل كل لون من ألوان الشاكرا، مركز قوة، وعلامة

التي يستند عليها الشاعر المعاصر في بناء قاعدته الجماهيرية، موضحاً، أن الكثير من التجارب الشعرية المعاصرة تستند على العواطف، والشاعر الحزينة، للحصول على إعجاب المستمعين والقراء، في الوقت الذي لا يمكن فيه حصر الشعر في هذا النوع من الكتابة. وبين أن العلاقة المفترضة بين الإبداع والمعاناة، علاقة وهمية، أختلقها البدعون، لتبرير تجاربهم الشخصية، وترويجها، مؤكداً أن الإبداع يرتبط بالتجربة والتأمل، والمعاناة واحدة من أشكال التجارب التي تقدم أعمالاً لافتة، إلا أنها ليس كل هذه التجارب،

•• الشارقة-الفرج:

استضافت هيئة الشارقة للكتاب، خلال مشاركتها في فعاليات أيام الشارقة التراثية الشاعر عبد الله الهدية، في ندوة بعنوان الشعر التبيطي وقراءة الذات ، ناقش خلالها حضور الشاعر في قصائده، وتعدد الذات الواحدة وفق بعض الفلسفات الشرقية، مقدماً بذلك مزيجاً بين الدراسات الروحية وطاقته الجسد، وبين الشاعر وكتابته لتوصوه الإبداعية. وعرض الهدية خلال الندوة التي أدارها الكاتب الصحفي محمد أبو عرب، المحاور

الإعلان عن الشخصيات الفائزة بجائزة

الثقافة الدبلوماسية، في القمة الثقافية 2017

كشف منظمو القمة الثقافية 2017، - الحدث الثقافي العالمي الذي انطلق امس في أبوظبي - عن الشخصيات التي سيتم تكريمها بـ جائزة الدبلوماسية الثقافية ، وذلك احتفاء بإنجازاتهم المتميزة في مجال الدبلوماسية الثقافية وتعزيز جهودهم في إحداث تغيير إيجابي في المجتمعات والعالم. تتضمن قائمة الشخصيات الفائزة بجوائز الدبلوماسية الثقافية خلال فعاليات الدورة الأولى للقمة الثقافية 2017 .. معالي الدكتور أنور بن محمد قرقاش وزير الدولة للشؤون الخارجية وسعادة الدكتور زكي أنور نسيب مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي المستشار الثقافي في وزارة شؤون الرئاسة والدكتورة مادلين أولبرايت وزيرة الخارجية الأمريكية السابقة الحائزة على وسام الحرية الرئاسي. سيتم تقديم عدة عروض مسائية من قبل بعض الشخصيات التي سيتم تكريمها .. فيما سيتم تكريم عدد من الشخصيات الفنية الأخرى. يشارك في القمة - التي يستمر خمسة أيام - أكثر من 300 شخصية بارزة من قطاعات الحكومة ومجالات الفنون والإعلام والتكنولوجيا والسياسة الأعمال الخيرية من أكثر من 80 دولة حول العالم لمناقشة عدة مواضيع مهمة تغفل الرأي العام والدور الذي يمكن أن تؤديه الثقافة في مواجهة التحديات الملحة التي يواجهها العالم في يومنا هذا. وتتناول أعمال القمة - التي تعقد في منارة السعديات في المنطقة الثقافية - عدداً من المواضيع التي تركز على طريقة استخدام الأدوات والصادر الثقافية المختلفة لمواجهة التحديات العالمية الملحة من بينها مكافحة التطرف والتغير المناخي والحفاظ على التراث الثقافي ودعم الفنون والمواهب الفنية وتعزيز التعليم وبرامجه على مستوى العالم. وانطلق برنامج الفعالية بمشاركة شخصيات استثنائية ومعروفة اشتهرت بإنجازاتها المتميزة من بينهم معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة دولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي رئيس مجلس إدارة هيئة المنطقة الإعلامية أبوظبي وسعادة محمد خليفة المبارك رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة وإيرينا بوكوفا مديرة عام منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «اليونسكو».



بهدف إثراء حصيلتهم اللغوية ودفعهم إلى التعبير بطلاقة

جائزة لغتي للعمل المسرحي تنطلق بنسختها الثانية لأطفال الشارقة

آلاف درهم إماراتي، كما خصصت جائزة قدرها 3 آلاف درهم لفريق العمل المميز، وجائزة تشجيعية بقيمة ألفي درهم. وتعد الجائزة الأولى من نوعها على مستوى رياض الأطفال في مجال الأداء المسرحي، وقد حظيت بإشادة جمعية المسرحيين في دولة الإمارات العربية المتحدة، أما مبادرة دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية في مدارس الشارقة، فقد أطلقها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في العام 2013، ضمن مبادرات سموه الرامية إلى تطوير قطاع التعليم في الإمارة، والحفاظ على اللغة العربية وتحسينها إلى الأطفال بطريقة صصرية علمية مسيطة. وفي يناير 2016 اعتمد صاحب السمو حاكم الشارقة الهوية الجديدة لمبادرة تعلم اللغة العربية في مدارس الشارقة تحت مسمى لغتي ، وتمثل هذه المبادرة استجابة تربوية وعلمية لمتطلبات التطور في أساليب التعلم الذكي التي تؤسس لمجتمع المعرفة وتسمم في الارتقاء بمخرجات التعليم.

في النهوض بمشروع الإمارة الحضاري والثقافي . وتقتصر المشاركة في الجائزة على رياض الأطفال الواقعة ضمن منطقة الشارقة التعليمية، والتي يجب عليها أن تختار في مضمون العمل المقدم أحد المفاهيم الأساسية التي يحتوي عليها برنامج حروف المعتمد لدى المبادرة، وأن تكون المشاركة بعمل مسرحي واحد، على أن لا تتجاوز مدته 10 دقائق، وأن لا يزيد عدد الأطفال المشاركين فيه عن 10 أطفال. ويجب الالتزام بمفهوم السلامة اللغوية في الأداء، وأن يكون الأطفال قادرين على نقل المفردات الواردة في الأدوار المخصصة لهم، وأن يتمتع الإخراج بلهجة ابتكارية في التصاميم والمؤثرات الصوتية، بالإضافة إلى الاستعانة بجملة من الحركات والرقصات التعبيرية التي توظف لغة الجسد بما يعكس طباعاً من البهجة والمرح. وصدت المبادرة جوائز مالية تصل قيمتها إلى 10 آلاف درهم إماراتي للمركز الأول، والثاني 7 آلاف درهم إماراتي، والثالث 5

مايو المقبل، إلى إثراء الحصيلة اللغوية لدى الأطفال، ودفعهم إلى التعبير بطلاقة وفصاحة، كما تسعى إلى تحفيز

الخاصة بطلاب مرحلة رياض الأطفال بإمارة الشارقة. وتهدف المسابقة التي تقام خلال شهر

إلى دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية لأطفال وطلاب الشارقة، الدورة الثانية من جائزة لغتي للعمل المسرحي.

•• الشارقة-الفرج:



منوعات

العمل

39



يسرا تخوض المنافسة

الرمضانية بـ (على سلم الخدامين)

فرغت الفنانة المصرية يسرا من التحضيرات الخاصة بمسلسلها الجديد (على سلم الخدامين)، الذي تنوي أن تخوض به المنافسة الساخنة في رمضان المقبل. وقالت يسرا إن الطاقم الفني سيبدأ تصوير المشهد الأول قريباً في الديكور الأساسي للمسلسل، وسوف يجمع بينها وبين محمد ممدوح وجميلة عوض، مردفة أن الفريق سينتقل بعدها إلى ديكورات جديدة سعيًا إلى استكمال المشاهد، قبل التحول إلى تصوير الجانب الخارجي. وعن مسار الأحداث اكتفت بأنها ستناقش من خلال المسلسل قضية تتعلق بالخدمات في البيوت.



حالة من النشاط الفني يعيشها النجم محمد رياض الذي انتهى أخيراً من تصوير مشاهدته في مسلسل (السلطان والشاه) بعد عامين من العمل المتواصل، بالإضافة إلى مشاركته راهناً في تصوير بطولة (كفر دلها) مع يوسف الشريف في ثاني تعاون درامي بينهما. عن أحدث أعماله وقضايا فنية أخرى كان معه هذا الحوار:

الدراما التاريخية أحد أهم الأعمال الفنية التي علينا التركيز عليها

محمد رياض: أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها

القوي في التوعية وإلقاء الضوء على حوادث يجدها الجيل الراهن. وهي بمنزلة طريقة سهلة توصل من خلالها التاريخ ودروسه المستفادة إلى الجمهور بأسلوب سلس.

ومن حسن الحظ، أنها تجد رواجاً لدى المشاهد الذي يبحث عن أعمال جادة تحترم عقله.

• لا تسوّق غالبية الأعمال التاريخية والدينية بشكل جيد. كيف تتغلب على هذه المشكلة؟

– الأزمة ليست في نوعية الأعمال، بل في طريقة عرضها وتسويقها.

نجح المسلسل التركي (حريم السلطان) مثلاً وحرص الجمهور على مشاهدته رغم أنه طويل جداً، ذلك لأنه حظي بوقت عرض جيد وبدعاية مهمة، فيما تعاني المسلسلات التاريخية لدينا التسويق غير الجيد، بالإضافة إلى عرضها في أوقات ليست مميزة، ما يؤدي إلى غياب الجمهور عنها.

• هل تفضل تقديم الأعمال التاريخية عن أية أعمال فنية أخرى؟

– أميل فعلاً إلى الأعمال التاريخية، وعلى مدار عملي في التمثيل قُدمت مسلسلات عدة في هذا المجال، من بينها (ابن حزم)، و(الإمام الترمذي)، و(عصر الأئمة)، و(الإمام الغزالي)، وغيرها من مشاريع أجد فيها نفسي، خصوصاً أنها تحتاج إلى ممثلين يجيدون التحدث باللغة العربية ويملكون معلومات تاريخية كثيرة.

• ما زال المسرح المصري سواء الخاص أو العام يعاني مشاكل كثيرة. ما رأيك؟

– حزين جداً بسبب حال المسرح الذي تربطني به علاقة قوية، فهو أبو الفنون. للأسف، خشية المسرح بحاجة ماسة الآن إلى كل فنان يغار على فنه لأن دور عرض خاصة كثيرة أغلقت.

وأشير هنا إلى أن مسرح الدولة في حال أفضل نوعاً ما من المسرح الخاص لأن (البيت الفني) يقدم نصوصاً مسرحية مهمة كتبها مؤلفون وأدباء مصريون كبار.

• لماذا هذا البعد عن السينما؟

– أنا مبتعد راهناً عن السينما لأن ما يعرض علي من أفلام لم يلق إعجابي ولا يناسبني، وغالبية الأعمال التي قدمتها للسينما

كانت أقرب إلى النوع التاريخي والواقع السياسي والاجتماعي. وعلى كل الأحوال أنا في انتظار سيناريو جيد يعيدني إلى الفن السابع بشكل يرضيني ويتوافق مع مسيرتي الفنية.

مؤثرتين للغاية وعاشتا فترة طويلة مع الجمهور وظهرت من خلالهما للمشاهدين بشكل رائع، وهذا أهم عندي من البطولة المطلقة.

• هل ترى أن البطولات الجماعية أصبحت تحصد نجاحاً كبيراً؟

– نجحت أعمال بطولة جماعية كثيرة في الفترة الأخيرة، وحصدت إعجاب الجمهور بسبب التنوع بين الأبطال وقدرتهم على الأداء معاً كفريق واحد من دون النظر إلى مساحة كل شخصية، فالمهم هو شكل المسلسل النهائي الذي يُعرض للمشاهدين.

• انتهيت أخيراً من تصوير (السلطان والشاه). لماذا تأخرت في تصوير المسلسل على مدار عامين أو أكثر؟

– (السلطان والشاه) مسلسل ضخم تولى إخراجه المخرج محمد عزيزية، وهو يدقق في التفاصيل كافة،

بالإضافة إلى أن العمل يتناول مرحلة تاريخية مهمة (القرن السادس عشر) والصراع بين السلطان العثماني سليم الأول وبين الشاه إسماعيل الصفوي، وهي فترة توصف بالضبابية لدى المسلمين والعرب، إذ دار حولها كثير من اللغظ.

تسلط الأحداث الضوء على أسرار هذه الحقبة الزمنية التي غيرت مسار الحياة السياسية في المنطقة العربية.

لذلك كان المسلسل مجهداً واحتاج إلى فترات طويلة في التجهيز والتصوير.

• هل ترى أن الدراما التاريخية في طريقها إلى الازدهار بعد معاناتها الإهمال فترة طويلة؟

– تشكل الدراما التاريخية أحد أهم الأعمال الفنية التي علينا التركيز عليها لدورها

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

الأهم من البطولة المطلقة تأثير الدور في العمل. أنظر إلى وقع الشخصية لدى الجمهور لا إلى مساحتها. عندما قُدمت (عبدالوهاب) في (لن أعيش في جلباب أبي) و(فارساً) مع النجم ممدوح عبد العليم، كانا بمثابة نقلة كبيرة لي، وكانت الشخصيتان

• تشارك للمرة الثانية الفنان يوسف الشريف البطولة في مسلسل (كفر دلها). هل تجمعكما كيمياء خاصة؟

– النجم يوسف الشريف أحد الفنانين المتميزين، يقدم أعمالاً مختلفة ويختار مشاريع تحمل خطأ لافتاً، ولديه جمهور كبير يحبه جداً، بالإضافة إلى أنه شخص رائع، فمن أول لقاء جمعنا تحولنا إلى صديقين مقربين.

• ما هي تفاصيل شخصيتك في (كفر دلها)؟

– لن أستطيع الإفصاح عن تفاصيلها. هي شخصية لم أقدمها سابقاً ستشكل مفاجأة للجمهور، خصوصاً أن بيني وبين النجم يوسف الشريف مباراة قوية في السياق الدرامي.

• هل ترى أن التدقيق في اختيار الأدوار تسبب في ابتعادك عن الوسط الفني لفترة طويلة؟

– لا أجد في ذلك مشكلة، فلو لا التدقيق في الاختيارات لما تمكنت من تقديم أعمال مميزة أضافت إلى مشواري. أشير هنا إلى أنني رفضت أدواراً كثيرة ومساحاتها كبيرة لأنني لم أجد فيها ما يجذبني.

• أين أنت من البطولة المطلقة؟

ندى بسيوني سعيدة بمسرحية (الباشا في الفلاشة)



أشهر عدة في مرسى مطروح، أقصى شمال غربي مصر.

وتابعت بسيوني في تصريح لها: (إن المسرح ازدهر بشكل كبير خلال الفترة الماضية، وهناك العديد من النجوم اتجهوا إلى العمل المسرحي، لأنه يمثل تواصلاً مباشراً مع الجمهور ومعرفة أرائه أثناء العرض وعلى الفور، ما يجعل الفنان حريصاً على الإبداع وتقديم أفضل ما لديه).

وتدور أحداث المسرحية، في إطار كوميدي اجتماعي حول المتغيرات التي يشهدها المجتمع في الفترة الأخيرة، وأبرزها غلاء الأسعار وتأثير ذلك في الحياة الاجتماعية.

مسرحية (الباشا في الفلاشة) من بطولة وائل علاء وشمس وعبد الله مشرف وعلاء زينهم ومحمد العمروسي وعادل الكومي وأنجي خطاب ونور خيري، ومن تأليف فتحي الجندي وإخراج سامح بسيوني.

من جهة أخرى، أماطت ندى بسيوني النقاب عن أنها تستعد لعرض مسرحية (العيال تكسب) خلال الأيام القليلة المقبلة، مشيرة إلى (أن المسرحية تناقش فساد المنظومة التعليمية، واعتماد المدرسين على تقديم المناهج بطريقة الأغاني الشعبية في إطار كوميدي اجتماعي). ويشترك بسيوني في بطولة (العيال تكسب) كل من الفنانين نهال عنبر، بسمة مهدي، مايا إدريس، المطرب شيكو، مريم الأنصاري، علي الأنصاري، بسمة عصام علي، يوسف تامر الفنجري، مصطفى ماهر ومجموعة من الوجوه الشابة، والمسرحية من إخراج عادل عبده.

ندى بسيوني عن سعادتها الغامرة بانطلاق عرض مسرحية (الباشا في الفلاشة)، على مسرح رومانس بمنطقة وسط القاهرة، بعدما فرغ عرضها منذ

المسرح أعادني إلى الجمهور! بهذه الكلمات العبيرة أعربت الفنانة المصرية



الفكر

5 أطعمة تساعد في الحصول على نوم هادئ

ينصح خبراء التغذية بتناول خمسة أنواع من الأطعمة المفيدة، والتي تساعد في الحصول على نوم هادئ ومريح وعميق خلال ساعات الليل.

وبحسب صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، جاءت قائمة الأطعمة كالآتي:

1- الموز: ي غني بالمغنسيوم "مرخي العضلات"، يطلق هرمون السيروتونين والميلاتونين اللذين يساعدان على النوم.

2- العسل: ملعقة عسل واحدة قبل النوم تساعد المخ على إيقاف الأوكسين، الناقل



لهذه الأسباب احذر من غسل الكبد قبل الطهي

تعتبر الكبد الحيواني "بقري أو جاموسي" أحد أنواع الأطعمة التي يفضلها العديد من محبي الطعام "البلدي" خاصة إذا كان من فئة "الأكلة"، كما أنها تعتبر من المواد الغنية بالعديد من المواد الغذائية المفيدة، وأهمها الحديد، والأملاح المعدنية، بالإضافة إلى الدهون والفيتامينات.

وتساهم الكبد بشكل كبير في علاج فقر الدم والأنيميا وذلك لأنها تحتوي على نسبة كبيرة الحديد، تساعد أيضاً على تكوين عضلات الجسم، تعمل على تقوية الأسنان والعظام وتقوم بتقوية الجهاز المناعي أيضاً، ولكن هل تعرف حقيقة ضرورة غسلها من عدمه؟

كثيراً ما تحذر العديد من ربات المنزل في تنظيف الكبد وغسلها بالشكل الصحيح قبل طهيها، ولكن الحقيقة هي أن الكبد بجميع أنواعها لا يجب غسلها وفقاً لنصائح الشيف شربيني حيث قال لـ "مصرياوي": "إن الكبد زي اللحم لا يتم غسلها نهائياً، وذلك لأنها تفقد العديد من فوائدها الغذائية إذا لامستها المياه".

وأضاف "الشربيني"، أن الكبد عبارة عن تجمع دموي، ومهما تم غسلها فستظل نسبة الدماء بها عالية، وأفضل طريقة لغسل الكبد خاصة "المستورده" هو تسخين الماء مع إضافة القليل من الخل ووضعها لمدة دقيقة واحدة فقط قبل الطهي.

كبسولة شكولاتة تعالج أمراض القلب والخرف

بدأت الأسواق البريطانية، تداول عقار جديد من الشوكولاتة تحت اسم BloodFlow عبارة عن كبسولة تحتوي على عناصر الكاكاو المضادة للأكسدة تقي من الإصابة بأمراض القلب والجطات الدماغية والخرف، وتعد أول أقراص مصممة بالكامل من الشوكولاتة في المملكة المتحدة تستهدف من يعانون مشكلات في القلب.

وأشار باحثون بالدواء الجديد، موضحين أنه أول منتج يحتوي على مركبات "الفلافونول" المركزة المستخرجة من الكاكاو وله تأثير جيد على الصحة، مؤكداً أن الحفاظ على مرونة الأوعية الدموية أمر مهم، لافتين إلى أن ارتفاع ضغط الدم في منتصف العمر مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والجطات والخرف في مرحلة متقدمة، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وتساعد مركبات (الفلافونول) المستخرجة من الكاكاو يمكن في علاج مستويات الكوليسترول وتدفق الدم، غير أن الحصول على جرعة كافية منها يحتاج إلى استهلاك 400 جرام من الشوكولاتة الداكنة وبالتالي أكثر من ألفي سعر حراري، حيث تشير الدراسات إلى أن الفلافونول يساعد على إنتاج أكسيد النيتريك والذي يعمل بدوره على ارتخاء عضلات جدران الشرايين ويحسن تدفق الدم بالجسم.



الممثلة تشارليز ثيرون خلال حضورها العرض الأول لفيلم "مصير الغضب" في نيويورك. (رويترز)

قرأت لك

القرفة.. للاقلاع عن التدخين



إدمان التبغ أو التدخين يؤثر على جوانب صحية عديدة، ويتطلب الإقلاع عنه عوامل مساعدة للإلهاء، إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية، وتناول العصائر الطبيعية والمكسرات لتحل محل السجائر.

واستخدمت القرفة كوسيلة مساعدة على الإقلاع عن التدخين لفترة طويلة، حيث يوصي الأطباء بمضغ عود طويل من القرفة عدة مرات على مدار اليوم للإلهاء عن الرغبة في التدخين.

وتساعد القرفة على كبح الرغبة في تدخين التبغ بسبب خصائصها الصحية، لذلك تعتبر علاجاً طبيعياً مثالياً. من خصائص القرفة أنه تساعد على الحفاظ على صحة القلب، وتحمي من السرطان، وتقلل الأضرار الناتجة عن الأكسدة التي تنتشر في الجسم أثناء التدخين، بفضل مضادات الأكسدة التي تحتويها.

ويتطلب الإقلاع عن التدخين 5 أيام، وقد تم الاعتماد على مضغ القرفة خلال هذه الأيام لأول مرة سنة 1964، وتفيد التوصيات بمضغ أعواد القرفة أو قطع صغيرة منها عدة مرات في اليوم.

سؤال وجواب

- متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟
- في عام 1945
- من هو أول رئيس وزراء لبناني، أختيل في الأردن؟
- رياض بك الصلح
- ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟
- هي عضلة الفك
- أين يوجد المسجد العمري الكبير؟
- في بيروت
- ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لديها جيش؟
- سويسرا

هل تعلم؟

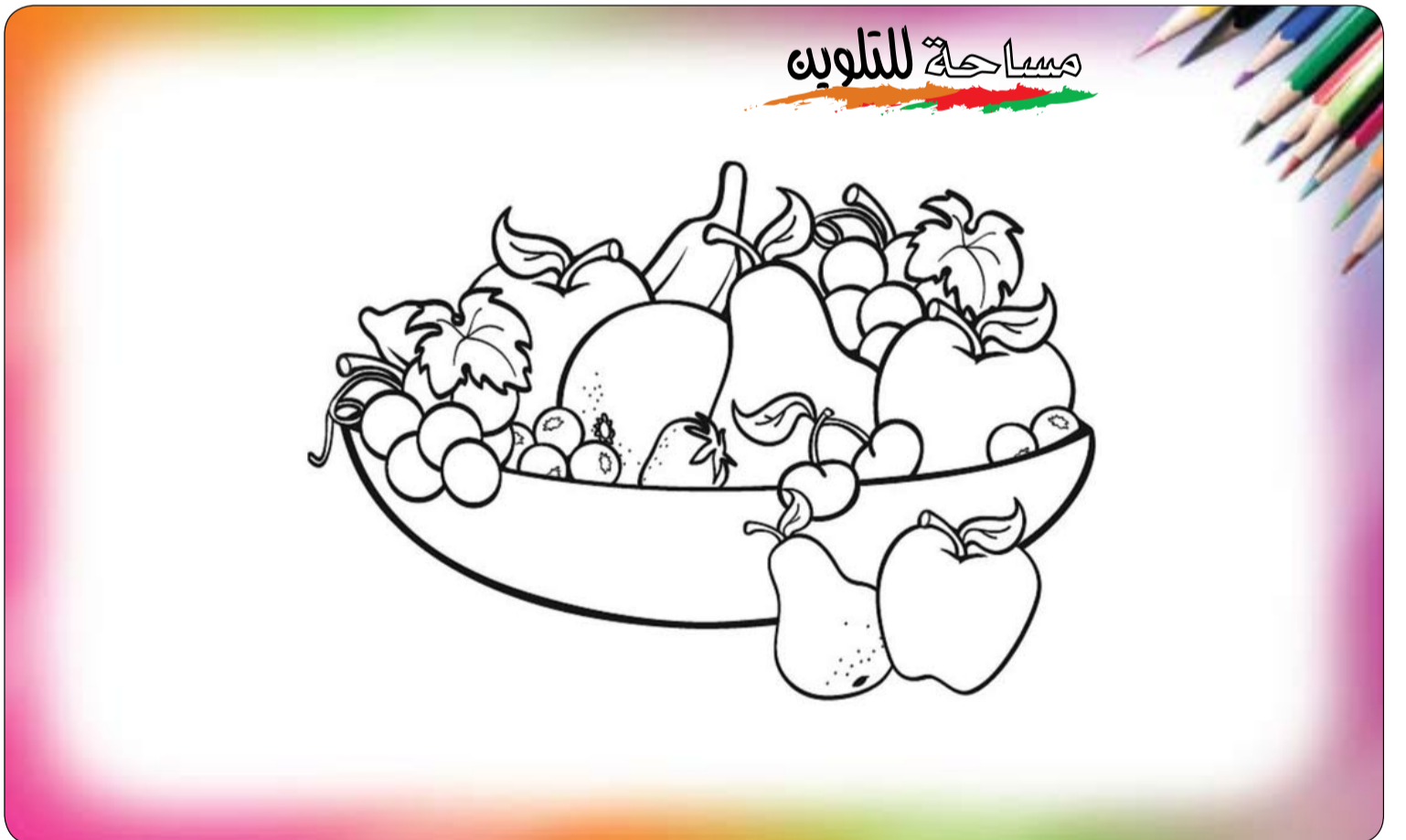
- أطول الحشرات عمراً... من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- في عام 1705 وصل فرد على متن زورق صغير إلى شاطئ وست هارتبول بإنجلترا... فضقت محكمة عسكرية بإعدامه شنقاً، بتهمة التجسس لحساب فرنسا.
- أكبر بيضة في العالم الآن هي بيضة النعامة، وزنها 2 كيلوجرام تقريباً، وسمك قشرتها فيبلغ 1.5 ميليمتر تقريباً، ويمكن لشخص وزنه 98 126 كيلوجرام أن يقف عليها دون أن تتحطم.
- أول مدينة زودت بشبكة هاتفية.. هي باريس عام 1880م.
- عدد خلايا المخ البشري أثني عشر مليون خلية تتحكم بالعضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة.
- اليعوضة لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سنة وللأرنب 28 سنًا، وللليل 32، وللجمل 34، وللكلب 42 سنًا.
- المشتري أكبر الكواكب الشمسية، قطره 88 ألفاً و700 ميل.. ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة 6 أميال في الساعة، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقيم بدورة كاملة حوله.
- الديناصور "ستيجوسوروس" الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله.
- من الغريب والمدهش أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتنظيف نفسه.
- تضع أنثى الأخطبوط 60 ألف بيضة.. ثم تلتزم بحبائها ولا تغادره حتى تموت جوعاً.

قصة سلوى الكسولة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغي وتزبد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم امشيه ليته لم يكن موجوداً وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقتني وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك.. أتمنى أن يختفي كل ذلك..

لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعاً لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجدها فقد اختفت واختفت معها أيضاً حقيبتها المدرسية وأصبح الهواء ثقيلًا لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيداً ثم اختفى الطريق!

آه أين الطريق وكيف سأعود إلى بيتنا؟ أين الناس أين ذهبوا؟.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهبت، كل شيء ذهب فوفقت مكانها لا تستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أريد أمي فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتنفس منه والظلام حالك فالشمس غاضبة ذهبت ولن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح بارداً جداً بدون الشمس، والقمع عرف ما حدث فاختفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سئمت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء فصرخت وصرخت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أنا أسفة أنا أسفة بحق أنا المخطئة ليتني ما تمنيت هذه الأمانتي الطائشة المرعبة لعن الله كسلي ولسانتي الذي ينطق بالخطأ وعقلي الصغير الذي يتمنى الأشياء السنية ليتني ما نطقت ليتني ما نطقت، وركعت على ركبتيها وسط الطريق تبكي ندماً فأحست بأصواتاً وأضواء بدأت تظهر فنظرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيريها وأصوات الناس تملأ وتعلو والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدهماً ومن بعيد ووقت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تقفز قفزاً في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يتمنى قلبها شيئاً سيئاً لكنها أيضاً لم تحكي ثاماً.



هاجر محمد مجاهد

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



نورس علي حسن

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



شهد مفيد علي

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



اماني محمود

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