



# منوعات الفجر



بمناسبة يوم العمل الإنساني

## سعيد بن طحنون يحضر أمسية أحمد بالحطم العامري

الوالد المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وقال إنها تمثل نهجه الإنساني الذي حظي بالتقدير من العالم أجمع، إلى جانب دوره اللافت في دعم المحبة والسلام بين شعوب العالم، معبراً عن تقديره لمعالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان وحرصه على حضور الأمسية الرمضانية في أجواء عام زايد.

أعماله الإنسانية والاجتماعية التي عكست رؤيته لأهمية العمل الخيري ودعمه لوشائج العلاقات بين الدول والشعوب، موضحاً أن ذكرى يوم العمل الإنساني إضافة مهمة في تاريخ المسيرة التاريخية الخالدة للوالد المؤسس وباني نهضة الدولة وتطورها.

فلاح الأحبابي والشيخ الدكتور سالم بن محمد بالركاض العامري وعدد من الشعراء والأدباء الذين قدموا قصائد تتحدث عن مآثر المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وأكد معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، أن مآثر الوالد المؤسس الشيخ زايد حاضرة في القلوب والعقول لأنها رسخت في المجتمع شرفاً وفخراً بفضل

حضر معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، أمس في منطقة المرخانية بمدينة العين الأمسية الرمضانية التي أقامها الدكتور أحمد محمد بالحطم العامري، عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق بمناسبة ذكرى يوم زايد للعمل الإنساني، بحضور الشيخ محمد بن حمد بالركاض العامري عضو المجلس الإستشاري لإمارة أبوظبي وعبدالله



## بمشاركة الهلال الأحمر الإماراتي «مجموعة المعارف» تنظم إفطار تكافل مجتمعي لئمة طفل

•• أبو ظبي - الفجر

تظمت مجموعة المعارف، بالاشتراك مع الهلال الأحمر الإماراتي، إفطار تكافل مجتمعي لئمة طفل من اليتامى وأبناء الأسر المتخلفة. وتم تنظيم مأدبة الإفطار في الحرم الرئيسي لجامعة أبو ظبي في 3 يونيو في إطار مبادرات مجموعة المعارف للاحتفاء بعام زايد، واستمراراً لبرنامج المسؤولية الاجتماعية للمؤسسة "نحن نهتم" الذي يقدم الدعم لمختلف المجتمعات المحلية الإماراتية.

وشارك عدد من موظفي مجموعة المعارف في الفعالية التي وفرت فرصة للتفاعل مع الأطفال وإدخال الفرح على قلوبهم. وقال د. أحمد بدر، الرئيس التنفيذي لمجموعة المعارف: يسرنا أن نرحب مرة أخرى بشركائنا في الهلال الأحمر الإماراتي وبكل الأطفال، وأن نتشارك معهم مأدبة الإفطار هذه. وكما في السنوات السابقة، استمتنا كثيراً بالحيوية والحماسة التي جلبها الأطفال معهم، ونحن في مجموعة المعارف نشعر كثيراً بلقائهم ونرحب بهم دائماً في هذه المناسبة الفريدة وسواها. وهذا ما يدفعنا للتوسع في هذه الفعالية وتطويرها في كل عام.

وإلى جانب مأدبة الإفطار، شارك الأطفال في مجموعة متنوعة من الأنشطة المسلية، بما في ذلك العمل الجماعي المتمركز على الألعاب. وفي ختام الفعالية، قامت مجموعة المعارف بتوزيع الهدايا على الأطفال. يذكر أن الهلال الأحمر الإماراتي هو هيئة إنسانية تطوعية تقوم بدور مساند للسلطات الرسمية في أوقات السلم والحرب.

وقد تأسست في 31 يناير 1983 ونالت الاعتراف الدولي بانضمامها إلى الاتحاد الدولي لجمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر في سنة 1986. وتأتي مبادرة عام زايد احتفاءً بالذكرى المئوية لميلاد المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، الوالد المؤسس لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وتهدف هذه المبادرة تخليد ذكرى الشيخ زايد وتكريم إرثه وترسيخ القيم النبيلة التي غرسها وعمل جاهداً على نشرها طوال حياته.



## مجلس بنات زايد للسعادة المرورية يزور كبار السن وأصحاب الهمم والأطفال المرضى

•• العين - الفجر

زار وفد من مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي مؤسسة زايد للرعاية الإنسانية ومستشفى خليفة والمفرق، في يوم زايد للعمل الإنساني وذلك بالتنسيق مع مجلس بنات زايد للسعادة المرورية بالمديرية.

وذكرت الرائد عائشة محمد الزعابي رئيس قسم العلاقات العامة في المديرية أن برنامج التواصل مع شرائح المجتمع في «يوم زايد للعمل الإنساني» يعزز قيم التراحم والمودة في المجتمع، وتعميق معاني التراحم مع كبار السن، والأطمئنان على صحة الأطفال المرضى وتوزيع الهدايا عليهم.

وأشارت إلى أن وفد المديرية شارك أصحاب الهمم براجمهم وأنشطتهم من داخل القاعات المختلفة ما كان له أثراً بالغ في نفوسهم.

## في عام زايد

### مجلس سيدات أعمال أبوظبي ينظم المعرض الرمضاني بسوق الزعفرانة في مدينة العين

السيدات وتصميم الديكور وخدمات الأفراح وأعمال المشغولات اليدوية، وتنسيق الزهور بالإضافة إلى تجارة التمور، وتجارة البن، وتجارة البهارات والتوابل وبيع وتحضر الأكلات الشعبية وبيع وتحضر الحلويات. وأوضحت سعادة مريم الرميشي بمناسبة انطلاق فعاليات المعرض أن هذه المعارض تسهم في الترويج لمنتجات وخدمات رائدات الأعمال والمبدعات وتساعدن في تسويق منتجاتهن، مشيرة إلى أن الحملة التوعوية الرابعة لرائدات الأعمال التي أطلقها المجلس تعمل على تنظيم معارض لسيدات ورائدات الأعمال والمبدعات المهاتفة إلى الترويج للمنتجات والمبادرات في مجال الذكاء الاصطناعي والمجالات الاقتصادية الأخرى، ويتم خلالها إشراك أكبر عدد من سيدات ورائدات الأعمال والمبدعات بهدف الترويج لمنتجاتهن وتسويتهن.



الإداري مؤسسة الرعاية الاجتماعية وشؤون الناصر العين، والسيد علي سيف الشامي مدير سوق الزعفرانة. وقد ضم المعرض 20 جناحاً لسيدات ورائدات الأعمال والمبدعات من مدينة العين، وتغطي الأنشطة المشاركة في المعرض تجارة العطور والعود والبخور والطيب ولوازمها، وتجارة مستحضرات ومستلزمات التجميل ونقش الحناء وأعمال الخط والرسم وخياطة الملابس النسائية، وتجارة الشبلة والعبايات وتجميل

الفخري لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، سائلة الله تعالى أن تعود الأعياد على سموها ووطننا الغالي بالخير واليمن والسلام. وحضر المعرض كلاً من سعادة الدكتورة هدى الطروسى - عضو الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، والسيدة سلمى عقيدة - عضو الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، والسيدة شفيقة العامري - المدير التنفيذي لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، والسيدة عيضة عبدالله العامري - رئيس المكتب

، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وذلك بمناسبة شهر رمضان المبارك وقرب حلول عيد الفطر السعيد داعية المولى عز وجل أن تعود عليهم هاتان المناسبتان الكريمتان وهم ينعمون بالصحة والسلامة والعافية. كما هنأت سعادتها وبمناسبة شهر رمضان المبارك وقرب حلول عيد الفطر السعيد سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك حفظها الله الرئيس

•• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأهوية والطفولة الرئيس الفخري لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، ينظم مجلس سيدات أعمال أبوظبي فرع العين المعرض الرمضاني في عام زايد، في سوق الزعفرانة بمدينة العين خلال الفترة 02-11 يونيو الجاري ضمن فعاليات الحملة التوعوية الرابعة لريادة الأعمال التي تعقد تحت شعار «مستقبل ريادة الأعمال في ظل الاقتصاد الرقمي» خلال الفترة من 11 فبراير وحتى 31 أكتوبر 2018، ويأتي تنظيم المعرض هذا العام بالتعاون مع مؤسسة البرادعة عام زايد، وشؤون القصر، وذلك احتفاءً بمبادرة عام زايد، ضمن فعاليات الحملة التوعوية الرابعة لريادة الأعمال تحت شعار «مستقبل ريادة الأعمال في ظل الاقتصاد الرقمي»، وتشارك في المعرض 20 سيدة ورائدة أعمال ومبدعة. ورفقت سعادة مريم محمد الرميشي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، وإلى أخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وأخوانها أعضاء المجلس الأعلى لحكام الإمارات

•• أبو ظبي - الفجر

نظم قسم التربية بكلية الآداب والعلوم في جامعة أبو ظبي فعاليات ملتقى جامعة أبو ظبي التربوي الثاني بالتعاون مع دائرة التعليم والعرفة والذي هدف إلى تسليط الضوء على أفضل الممارسات في طرق التدريس المبتكرة والمنهجيات الحديثة في التعليم، ونظام ترخيص المعلمين. واستقطب الملتقى نخبة من مدراء المدارس والشركيين والمدربين والعاملين في قطاع التعليم في مدينة العين ناقشة عدداً من الحوارات التي تعنى بواقع وتحديات قطاع التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة. وناقش المشاركون مواضيع كجودة التعليم، وخصصة المعلم، وتطوير المعلمين، وتطوير

## للتعرف على طرق التدريس الحديثة

## جامعة أبو ظبي تنظم الملتقى التربوي الثاني بالتعاون مع دائرة التعليم والمعرفة



أليات الإدارة الصفية، وأساليب التعلم وأدوات التقييم، حيث ركز الملتقى ضمن حلقات النقاش على القضايا المتعلقة بالمهارات المطلوبة في القرن الحادي والعشرين وما لها من أثر في إعداد وتأهيل مخرجات تعليمية تربوية تنهض بالجمتمع وتساهم في دفع عملية التنمية الوطنية. كما عزز الملتقى الوعي بأهمية التواصل التربوي الفعال والدور الحيوي الذي يلعبه في البيئة التعليمية للصفوف الدراسية وانعكاساته على ضبطها، لافتاً إلى أهمية عقد مثل هذه الندوات والملتقيات وما لها من أثر على العملية التعليمية والتطوير التربوي للمعلمين في القطاع التربوي وحرص كلية الآداب والعلوم على تحقيق رسالة الجامعة بتقديم كل ما هو مفيد وحديث يسهم في دعم الكوادر التعليمية وتطوير قطاع التعليم في دولة الامارات العربية المتحدة.

الامتحانات، وتطوير النظام المدرسي، والتكنولوجيا، ومستقبل التعليم. كما تم التطرق الى مجموعة من المحاور الهامة التي ترتبط بالمنهج وبالطالب والمعلم والتي شملت المناهج التكاملية واعداد طالب المستقبل وبرنامج ترخيص المعلمين. وفي نهاية الملتقى تم تقديم مجموعة من ورش العمل المتخصصة التي ركزت على استخدام وتفعيل التكنولوجيا في البيئة الصفية والصفوف العكوسة وطرق التدريس الحديثة وتطوير مهارات التعلم لدى الطلبة من خلال استراتيجيات التعلم النشط والتعلم التعاوني. وأكد الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الآداب والعلوم بالجامعة على أهمية هذا الملتقى الذي يعد منصة تواصل نتج للمشاركين تبادل الخبرات ومناقشة طرق التدريس الحديثة، وأفضل

## في لقاء رمضان بالإعلاميين

## مدير عام منتج دانات يؤكد أهمية مدينة العين السياحية



من بينها عقد المؤتمرات والندوات التي تستعرض مقومات المدينة السياحية.

السياحي للمدينة تشارك فيها جميع المؤسسات لتمتد على فترات طويلة يكون

تحتاج إلى تفعيلها. ودعا مدير عام دانات إلى أهمية أعداد خطة للترويج

التي أدرجت بعض مزاراتها على قائمة اليونسكو لديها الكثير من القومات التي

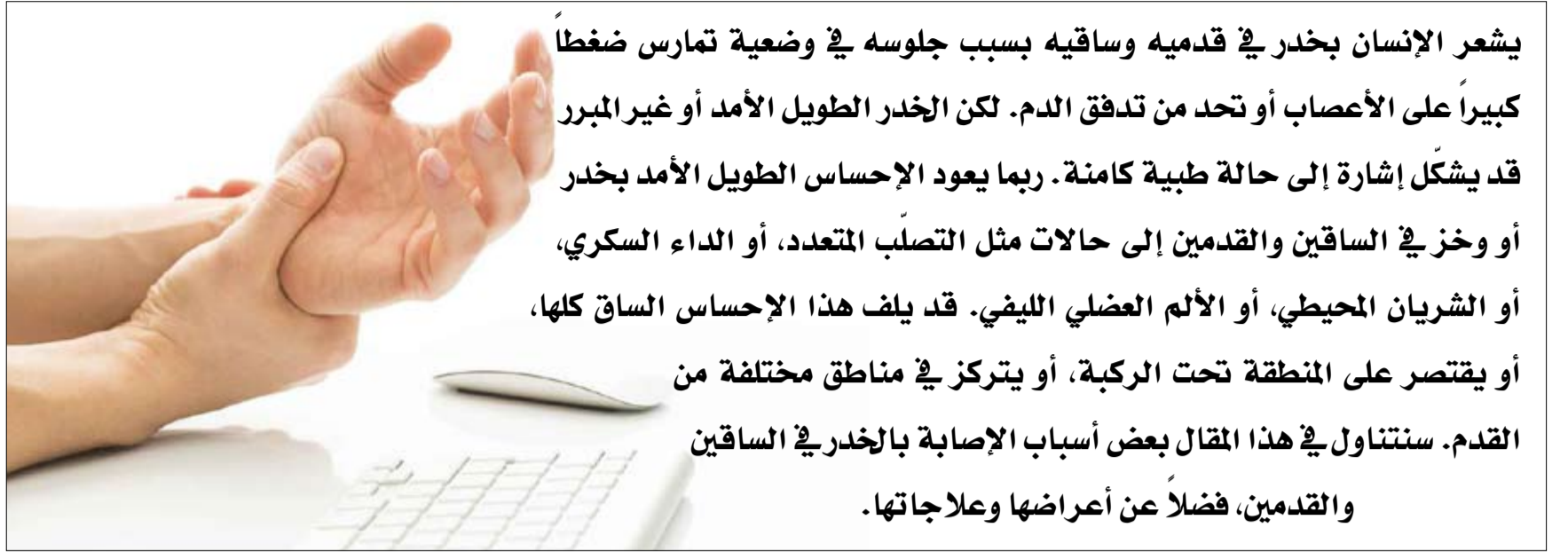
•• العين-الفجر:

تصوير-محمد معين:

في لقاء ضمن الإعلاميين ضمن دعوة على الإفطار بمناسبة شهر رمضان المبارك أكد مدير عام منتج دانات بالعين على أهمية مدينة العين كإحدى المدن السياحية التي تضم العديد من المقومات السياحية والترفيهية التي تسهم جميعها في استقطاب العديد من الزوار سواء من داخل الإمارات أو الدول المجاورة ليكون من بينها سلطنة عمان. وأضاف أن منتج دانات يعد أحد المنتجعات الهامة بالمدينة والذي تم تزويده بالمرافق التي تسهم في توفير الراحة للسائحين ليكون من بينها حمام السباحة الذي أعد وفق المواصفات المعمول بها. وأشار مدير عام دانات إلى أن مدينة العين

# منوعات الفكر

23



يشعر الإنسان بخدر في قدميه وساقيه بسبب جلوسه في وضعية تمارس ضغطاً كبيراً على الأعصاب أو تحد من تدفق الدم. لكن الخدر الطويل الأمد أو غير المبرر قد يشكّل إشارة إلى حالة طبية كامنة. ربما يعود الإحساس الطويل الأمد بخدر أو وخز في الساقين والقدمين إلى حالات مثل التصلّب المتعدد، أو الداء السكري، أو الشريان المحيطي، أو الألم العضلي الليفي. قد يلف هذا الإحساس الساق كلها، أو يقتصر على المنطقة تحت الركبة، أو يتركز في مناطق مختلفة من القدم. سنتناول في هذا المقال بعض أسباب الإصابة بالخدر في الساقين والقدمين، فضلاً عن أعراضها وعلاجاتها.

قد يشكّل إشارة إلى حالة طبية كامنة

## الخدر الطويل الأمد . أسبابه وأعراضه وطرق علاجه

المرتبطة بخدر الساقين والقدمين يتفاقم نتيجة نقص النوم السليم.

- النظام الغذائي الصحي والمتوازن: يؤدي سوء التغذية، خصوصاً عوز الفيتامينات B، إلى تضرر الأعصاب ويسبب الخدر. فضلاً عن ذلك، يسهم الحصول على مقدار كاف من الفيتامينات والمواد الغذائية الأخرى في الحد من الالتهاب والألم المزمنين، اللذين يسببان الخدر.

### علاجات بديلة

تبين أن بعض العلاجات البديلة يساعد في الحد من أعراض الحالات التي نعرف جيداً أنها تسبب الخدر في الساقين والقدمين. تشمل هذه العلاجات:

- التدليك.
- علم المتعكسات.
- الوخز بالإبر.
- الارتجاع الحيوي.
- العلاج المائي.
- التأمل الواعي.
- العلاج بالصور الموجهة.
- مكملات الفيتامينات B (خصوصاً B3، B6، و B12).

متى عليك استشارة الطبيب؟  
استشر طبيبكم بشأن الخدر في ساقيك وقدميك في الحالات التالية:

- إذا لم يرتبط بوضعية جسمك أو عوامل في نمط حياتك، مثل ارتداء ملابس وأحذية ضيقة.
- إذا دام فترات طويلة.
- إذا ترافق مع أي أعراض مزمنة أخرى.
- إذا ترافق مع تبدلات دائمة أو طويلة الأمد في اللون، أو الشكل، أو حرارة الساقين والقدمين.

الراحة: تتحسن حالات كثيرة تسبب الخدر في الساقين والقدمين، كالضغط الحاد، مع الراحة.

- الثلج: يسهم الثلج في الحد من التورم الذي يضغط على الأعصاب. ضع ضمادات باردة أو لف أكياس ثلج على ساقيك وقدميك الخدرة مدة 15 دقيقة خلال فترات مختلفة من اليوم.
- الحرارة: تؤدي الحرارة إلى تطرية العضلات المتيبسة، أو التآكل، أو المشدودة التي تضغط على الأعصاب وتسبب الخدر. ولكن تنبه لئلا تضغط في تسخين الساقين والقدمين الخدرة لأن ذلك قد يسبب الالتهاب أو يفاقمه، ما يؤدي بدوره إلى الألم والخدر.
- التدليك: يحسن تدليك الساقين والقدمين الخدرة تدفق الدم فيها ويحد من الأعراض.
- التمرن: يؤدي عدم التمرن بالشكل الصحيح والواهب إلى إضعاف عضلة القلب والأوعية الدموية، ما يحد من قدرتها على دفع الدم إلى الطرفين السفليين. وتساعد نشاطات مثل اليوغا، وتمارين بيلات، والتاي تشي في تعزيز تدفق الدم والحد من الألم والالتهاب المزمنين.
- الاستعانة بأجهزة داعمة: تسهم أجهزة التقويم والأحذية المصممة خصوصاً في الحد من الضغط على الأعصاب الناجم عن حالات مثل الإصابة، أو متلازمة نفق عظم الكعب، أو القدمين المسطحين.
- حمامات ملح (إبسوم): تحتوي أملاح (إبسوم) على المغنيزيوم، وهو مركب يشتهر بقدرته على تعزيز تدفق الدم والدورة الدموية.
- التقنيات الفكرية والحد من الإجهاد: على من يعانون حالات تسبب الخدر المزمن، مثل التصلب المتعدد أو الألم العضلي الليفي، أن يركزوا على فكرة أن نوبات الخدر لا تدوم طويلاً وتزول تلقائياً. كذلك يفاقم الإجهاد أعراض اضطرابات الجهاز العصبي المركزي.
- النوم: من المعروف أن كثيراً من الحالات المزمنة

أعراضاً في أكثر من جزء من جسمهم تدوم أحياناً ثلاثة أشهر متواصلة على الأقل. أما إذا لم يترافق الخدر في الساقين والقدمين مع أعراض أخرى أو إذا لم يدم طويلاً، فمن المرجح ألا يكون عائداً إلى الألم العضلي الليفي.

### التصلّب المتعدد

يعاني مرضى التصلّب المتعدد تلفاً في الأعصاب الحسية بسبب الخدر في منطقة صغيرة من الجسم أو في أطراف كاملة. صحيح أن الخدر المرتبط بالتصلّب المتعدد لا يدوم غالباً سوى فترات قصيرة، إلا أنه يستمر أحياناً وقتاً كافياً ليعوق حركة المريض.

### السكريات الدماغية والإقفارية

تسبب السكريات الدماغية أو السكريات الإقفارية العابرة تلفاً في الدماغ يؤثر في كيفية تفسير الدماغ الإشارات العصبية ومعالجتها لها. نتيجة لذلك، قد تؤدي السكريات الدماغية أو السكريات الإقفارية العابرة أحياناً إلى خدر مؤقت أو طويل الأمد في أجزاء من الجسم.

### الأعراض

يشكّل الخدر واحداً من أعراض كثيرة ترتبط بالخدر المؤقت والمزمن. يعاني كثيرون ممن يشعرون بالخدر في ساقهم وقدمهم أعراضاً إضافية في الوقت عينه أو في الفترات الفاصلة بين نوبات الخدر، من بينها:

- الإحساس بوخز.
- الإحساس بحرق.
- الإحساس بدغدغة.
- الإحساس بحكة.
- الإحساس بشي ما يحرق تحت الجلد.

### العلاج

يعتمد العلاج الملالم للساقين والقدمين الخدرة على السبب بالكامل.

### الأدوية

تشمل الخيارات الدوائية لمعالجة الخدر الطويل الأمد في الساقين والقدمين:

- مضادات الكأبة: حصل بعض أنواع مضادات الكأبة، مثل الدولوكستين أو الميناسيبران، على الموافقة لاستخدامه كعلاج للألم العضلي الليفي.
- الستيرويدات القشرية: يسهم عدد من الستيرويدات القشرية في الحد من الالتهاب والخدر المزمن المرتبطين بحالات مثل التصلب المتعدد.
- العابابنتين والبريفالين: يسهم هذان الدواءان، اللذان يعوقان الإشارات العصبية ويبدلانهما، في الحد من الخدر المرتبط بحالات مثل الألم العضلي الليفي، والتصلب المتعدد، واعتلال الأعصاب السكري.

### علاجات منزلية

تشمل العلاجات المنزلية التي تسهم في التخفيف من الخدر المزجج في الساقين والقدمين:

يمتد إلى الساقين.

**مشاكل أسفل الظهر وعرق النسا**  
تسبب المشاكل في أسفل الظهر، مثل تفكك أقراص العمود الفقري أو انفقاقها، الضغط على الأعصاب الممتدة إلى الساقين، ما يؤدي إلى الخدر واضطرابات حسية.

يشير ألم العصب الوركي (عرق النسا) إلى تهيج العصب الوركي، الذي يمتد من أسفل الظهر إلى الساقين. وإذا تعرّض هذا العصب للضغط أو التهيج، فقد يشعر المريض بخدر أو وخز في قدميه وساقيه.

### متلازمة نفق عظم الكعب

تحدث متلازمة نفق عظم الكعب عندما يعاني عصب يمتد نزولاً في الجانب الخلفي من الساق وعلى طول الجهة الداخلية من الكاحل ليدخل القدم للضغط، أو الانحشار، أو التلف.

يشكّل نفق عظم الكعب مساحة ضيقة داخل الكاحل. ويشعر المرضى متلازمة نفق عظم الكعب بالخدر، والحرق، والوخز، وبألم حاد في الكاحل، والعقبين، والقدمين.

### الشريان المحيطي

يؤدي مرض الشريان المحيطي إلى تضيق شرايين الدم المحيطية في الساقين، والذراعين، والمعدة، ما يحد من مقدار الدم الذي تضحّه ويقلل تدفق الدم. وتعتبر الساقان من أكثر أجزاء الجسم تأثراً بمرض الشريان المحيطي. ويشعر معظم من يعانونه بألم وتشنجات في الساقين والوركين أثناء المشي وصعود الدرج. كذلك يُصاب بعض هؤلاء المرضى بخدر وضعف في الساقين. أما الأعراض فتزول عادةً بعد بضع دقائق من الراحة.

### أنواع نمو غير الطبيعي

تعرّز الأورام، والكيسات، والخراجات، وأنواع النمو الحميدة المحيطية في الساقين، والذراعين، والمعدة، أو العمود الفقري، أو أي جزء من الساقين والقدمين. فيحد هذا الضغط تدفق الدم إلى الساقين والقدمين ويسبب الخدر.

### الألم العضلي الليفي

الألم العضلي الليفي حالة مزمنة أو طويلة الأمد تسبب ألماً، وأوجاعاً، وليونة في مختلف أنحاء الجسم. يعاني بعض مرضى الألم العضلي الليفي أيضاً الخدر والوخز في اليدين والقدمين. يختبر معظم من يعانون الألم العضلي الليفي مجموعة متنوعة من الأعراض تشمل:

- التيبس والألم من دون أي سبب واضح، خصوصاً في الصباح وبعد النوم.
- الإرهاك المزمن.
- اضطرابات في الذاكرة وصعوبة في التفكير بوضوح، علماً بأن هذه الحالة تُدعى (التنوش الليفي).
- متلازمة الساقين المتلملمتين.

يعاني مرضى الألم العضلي الليفي



## 6 نصائح مهمة تحافظ على صحة الكبد . تعرف عليها

يعتبر (الكبد) من أهم الأعضاء في جسم الإنسان؛ إذ يعمل على تنظيف الأطعمة من السموم، وامتصاص الأملاح المعدنية والفيتامينات والحديد وتخزينها إلى أن يحتاجها الجسم، وتنظيم



### السكر في الدم

بالأمراض الكبدية، ويمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة تصل إلى 40%.

**3- المشي**  
يمكن أن يحفز المشي بشكل أكبر، مستويات الدهون في الكبد في الاتجاه الصحيح، ووجد الباحثون في جامعة ليفربول، أن كل ساعة زائدة تقضيها ونحن جالسين، تزداد الدهون في الكبد بنسبة 0.87%.

### 4- تناول البروكلي

يمكن أن يكون تناول البروكلي بانتظام مفيداً لصحة كبدك، حيث وجدت دراسة نُشرت في مجلة التغذية أن الأكل من تناول البروكلي على المدى الطويل، ساعد على منع تراكم الدهون في أكباد الفئران.

### 5- التخفيف من مسكنات الألم

يعتبر الباراسيتامول أحد الأدوية الأكثر شيوعاً التي يمكن أن تؤدي الكبد،

وفي هذا الصدد، قدّم تقرير بصحيفة "ميروز" البريطانية ستة نصائح مهمة للحفاظ على صحة الكبد، وهي:

**1- مراقبة الوزن**  
يبدو أن زيادة الوزن ستصبح السبب



### 2- شرب القهوة باعتدال

تشير الأبحاث إلى أن تناول كميات معتدلة من القهوة بانتظام (من 3 إلى 5 فناجين يومياً)، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة

بالإضافة إلى منتجات أخرى لا تحتاج إلى وصفة طبية، بما في ذلك مسكنات الألم وأقراص الصداع النصفي.

### 6- تجنب حميات التخلص من السموم

يساعد الكبد الصحي على تنظيف الجسم من السموم، ويقول الخبراء إن الكبد رائع، لأنه قادر على التجديد طالما لا يتعرض للضرر، كما ينصحون الناس بتجاهل الحميات الغذائية أو أي منتجات، يمكن أن تعمل على "تطهير" الكبد.







# العجلة

26

## 27.7% نمو أرباح شركات التأمين خلال 3 شهور

• أبو ظبي - وام:

قفزت الأرباح المجمعة لشركات التأمين المدرجة في أسواق المال الإماراتية إلى 562 مليون درهم خلال الربع الأول من العام 2018 بنمو نسبته 27.7% مقارنة مع 440 مليون درهم في الربع ذاته من العام 2017. ويظهر التحليل الذي أجرته وكالة آباء الإمارات وشمل 30 شركة تأمين وطنية مدرجة في سوق أبو ظبي ودبي والمليين أن أرباحها خلال الشهور الثلاثة الأولى من العام الجاري شكلت نحو 40% من إجمالي الأرباح المسجلة طيلة العام 2017 والبالغ 1.4 مليار درهم.

وقال خبراء في قطاع التأمين إن النمو المضطرد لشركات القطاع منذ نهاية العام 2016 جاء نتيجة عوامل عدة منها ما له علاقة بالارتفاع الذي شهدته أسعار وثائق التأمين الموحدة والتي بدأ العمل بها اعتباراً من شهر يناير 2017. مشيرين إلى أن الأرباح الجيدة التي حققها المحافظ الاستثمارية التابعة لهذه الشركات كان له دور إيجابي في تعزيز إجمالي أرباحها مع نهاية الربع الأول من العام الجاري. وبحسب التحليل فإن 25 شركة من إجمالي 31 شركة تأمين التي شملها التحليل سجلت نمواً في أرباحها خلال الشهور الثلاثة الأولى من العام الجاري في حين انخفضت أرباح 6 شركات منها.

## 5 أصناف جديدة تلائم مناخ أبوظبي بدء موسم حصاد البطاطا الحلوة وخدمات المزارعين، يوفر شتلات لزراعة 200 دونم الموسم القادم

• أبو ظبي - الفجر:

بدأ موسم حصاد البطاطا الحلوة (الفدال) بعد فترة زراعة استمرت ما بين 120 إلى 130 يوماً حيث يتوقع أن تدخل الأسواق المحلية 5 أصناف من البطاطا الحلوة من إنتاج مزارع أبوظبي حيث يعمل مركز خدمات المزارعين على التوصية بزراعتها ضمن مشروع تحسين وتنوع أصناف المحاصيل التي يتم زراعتها في مزارع الإمارة. وكان مركز خدمات المزارعين بأبوظبي قد قام بالتعاون مع المركز الدولي للبطاطس في دولة البيرو بأمركا اللاتينية بإحضار 5 أصناف من البطاطا الحلوة تصلح للزراعة في بيئة ومناخ دولة الإمارات وتعطي إنتاجية جيدة وأنواع من البطاطا المرغوبة لدى شرائح واسعة من المستهلكين. وذلك بهدف تعزيز تنافسية المنتج المحلي في السوق وتمكين أصحاب المزارع من التناافس للأسواق المحلية بمنتجات عالية الجودة وتلقى استحسان المستهلكين. وحرص المركز في البداية على اختيار زراعة الأصناف الجديدة من البطاطا الحلوة في المزارع الإرشادية من أجل التعرف على الطريقة المثلى للزراعة وخدمة الحصول وكذلك معرفة حجم الإنتاج قبل أن يبدى المزارعين بالأصناف الجديدة. وتم اختبار زراعة 10 أصناف من البطاطا الحلوة في البداية ثم وقع الاختيار على 5 أصناف منها ثبت أنها الأفضل في التكيف مع بيئة ومناخ أبوظبي. وتم زراعتها بكثافة في ثلاث مزارع إرشادية حتى يتعرف المزارعون على طريقة الزراعة المثلى وخدمة الحصاد من بداية تجهيز الشتلات وحتى الحصاد. بالإضافة إلى ذلك، الأصناف الأفضل إنتاجية في بيئة دولة الإمارات العربية المتحدة هي: ايرين، كابودي، سمية، ايرينا. وقد تم زراعتها في المزارع الإرشادية ومن ثم نجحت كثيرا منذ زراعتها في مزارع الإمارة، مشيراً إلى أن المركز واستعداداً للموسم الجديد سيقوم بزراعة نفس الأصناف كاشتالاً في 5 بيوت محمية بالمزرعة النموذجية في منطقة الظفرة وسيقوم بتوزيعها على المزارعين في الموسم القادم حيث سيتم توفير شتلات تغطي مساحة من 150 إلى 200 دونم عاماً بأن إنتاجية الدونم الواحد قد تصل إلى 2600 كيلو جرام. وأيضاً إن آلية حصاد محصول البطاطا الحلوة تعتمد على الخطة الإرشادية التي وضعت من خلال المركز للمزارعين وتم توعية المزارعين بها وتزويدهم حيث يتم وقف الري قبل الحصاد بثلاثة أيام ثم يتم استخراج الدرنة من الأرض الجافة وتنظيفها ثم تصفيفها حسب الحجم قبل توريدها للأسواق. وينصح بزراعة هذه الأصناف من البطاطا الحلوة كونها الأفضل من حيث الإنتاجية والتسويق، بجانب ضرورة اتباع نصائح وإرشادات مهندسي الإرشاد التابعين للمركز حول مواعيد وطريقة زراعة البطاطا حيث تعتبر الفترة من موعد من منتصف نوفمبر إلى منتصف ديسمبر الفترة المثالية للزراعة.



## نظمت سلسلة من ورش العمل التفاعلية وعرضت خطتها لتحفيز النمو الاقتصادي

### غرفة دبي تعزز وعي موظفيها باسرتها تيجيتها للفترة 2017-2021

• دبي - الفجر:

استعرضت غرفة تجارة وصناعة دبي أمام موظفيها المبادرات الجديدة التي أطلقتها لتحفيز الاقتصاد، وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص في إطار مبادرات تحفيز الاقتصاد التي أعلن عنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي (رعاه الله) لتسهيل إجراءات ممارسة الأعمال وتحفيز نمو والتطور.

وخلال ورش عمل تفاعلية نظمتها الغرفة لموظفيها في إطار تنافسي ومبتكر، واستهدفت تعزيز وعي الموظفين بمستهدفات استراتيجيتها

وتمكين وتحفيز رواد الأعمال من جميع الجنسيات عبر تأسيس منصات مبتكرة لدعم المشاريع الناشئة وتوفير مقومات النجاح والتميز القائم على التعليم والتمويل والمعرفة وضمان الوصول إلى الأسواق.

وتعرف الموظفون على استراتيجية التوسع والوصول لجميع الأسواق لتمكين مجتمع الأعمال في دبي من بناء العلاقات والشراكات المستدامة مع مجتمعات الأعمال حول العالم لاكتشاف الفرص الاستثمارية الواعدة، ودعم استراتيجية التنوع الاقتصادي وتحقيق أفضل العوائد ولتترسخ معها المكانة العالمية الرائدة لدبي كلاعب رئيس في صناعة التحولات الاقتصادية.

في حين شملت المبادرة الثانية التي أطلقت بالتعاون مع الدوائر والهيئات الحكومية المعنية، تخفيض تكلفة الأعمال من خلال مراجعة الرسوم والقوانين المحلية.

وعرضت الغرفة أمام أكثر من 200 موظفاً شاركوا في الورش التفاعلية استراتيجية تيجيتها للفترة 2017-2021 التي تركز على الريادة العالمية، واحتياجات العملاء، وتعزيز التنافسية والنمو في قطاع الأعمال بالتعاون مع خطة دبي 2021، حيث تستهدف الاستراتيجية توطيد دور الغرفة كشريك موثوق، وممثل للقطاع الخاص في الإمارة، ومكانة دبي كبوابة للتوسع والنمو في أسواق المنطقة، وارتكزت الاستراتيجية على أربع ركائز

## «سمارت ورلد» توقع شراكة استراتيجية مع «سيال - غلوبل ساين» للارتقاء بمستوى الحماية والأمن الإلكتروني

• دبي - الفجر:

وقعت امس شركة «سمارت ورلد» اتفاقية شراكة إستراتيجية مع شركة سيال - غلوبل ساين الرائدة في تقنيات حماية الهوية والأمن الإلكتروني، بهدف توفير شهادات الصداقة الرقمية والعديد من المزايا المضافة لخدمات التشفير وإدارة الهوية لمواكبة تطورات العصر الرقمي الحالي.

وستساعد حلول سيالغلوبل ساين عملاء شركة «سمارت ورلد» على إجراء التفاعلات الآمنة عبر بروتوكول طبقة المنافذ الآمنة SSL، ونقل البيانات، وتوزيع التشفيرات الحمية، وحماية الهوية الإلكترونية لرسائل البريد الإلكتروني الآمنة، ومراقبة النشاط لإدارة ملايين الهويات الرقمية، إلى جانب أتمتة

عمليات المصادقة والتشفير. وبموجب هذه الاتفاقية، سيتمكن عملاء «سمارت ورلد» في الإمارات العربية المتحدة من حماية بيئة الأعمال الإلكترونية، والحد من تكاليف الإدارة، وتأمين الخدمات والأعمال الحساسة بالاستفادة من أفضل خدمات إدارة الهوية الإلكترونية والأمن التي تستند إلى البنى التحتية الموثوقة لخدمة «ويب ترست»، ومراكز البيانات العالمية التي تمتاز بالتوافرية العالية، والتجهيزات العالمية لحماية الشبكة، مواكبة الطلب الهائل والمتنامي لسوق إنترنت الأشياء البالغ قيمتها 14.4 ترليون دولار أمريكي. وتشير دراسة بحثية صادرة عن مؤسسة كرون لاستقصاء الأعمال إلى أن أكثر من 60 بالمئة من عمليات الاحتيال في الشركات تتم من الداخل. وأكد



خبراء المؤسسة على الحاجة لعمليات تحليل أفضل، وآليات أقوى لمنع المخاطر وعمليات الاحتيال التي تواجه الشركات.

وفي هذا الصدد، قال عبدالقادر عبيد علي، الرئيس التنفيذي لشركة سمارت ورلد: لا تزال عمليات السرعة المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات تشكل تهديداً خطيراً، وغالباً ما تكلف الشركات تكاليف باهظة.

ونحن سعداء جداً بهذه الشراكة مع سيال - جلوبل ساين الرائدة في مجال خدمات حماية الهوية، والتي نستمكننا كشركة متخصصة بتكامل النظم من نشر مجموعة قوية ومتكاملة من حلول الأمن الإلكتروني وإدارة النفاذ للشبكة لعملائنا.

ومن جانبه، أكد الدكتور صلاح رستم أن هذا التعاون سيشكل علامة فارقة للأجيال القادمة، كما

## بنك دبي التجاري يعلن عن أسماء الفائزين ببرنامج «سمارت كيدز» وحملة «اربح ضعف راتبك»

• دبي - د.محمد علياء:

أعلن بنك دبي التجاري عن أسماء الفائزين ببرنامج «سمارت كيدز» للتوفير وحملة «اربح ضعف راتبك» وذلك لشهور فبراير ومارس وأبريل في حفل أقيم مؤخراً في مقره الرئيسي في دبي. وقد فاز كل من أمير عبدالكريم فنيسي، وديالو محمد بشير بقسط الرسم المدرسية الشهرية من خلال برنامج «سمارت كيدز» للتوفير، بينما فاز كل من نوريني بنت عبد العزيز، وديرا جولين، ونزيه صابر زين الدين بمبلغ نقدي يعادل ضعف راتبهم من خلال حملة «اربح ضعف راتبك».

وقد تم تسليم الجوائز للفائزين من قبل الدكتور بيرند فان ليندر، الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري وأمين مالهورا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد في بنك دبي التجاري. هذا وقال الدكتور بيرند فان ليندر مهنئاً الفائزين: نحن سعداء لتتقدم هذه الجوائز للفائزين المحظوظين.



باعتبارنا أحد البنوك الرائدة في المنطقة، فإننا نتطلع دائماً إلى إضافة قيمة مميزة على معاملتنا المصرفية وتعزيز تجربة عملائنا المصرفية وبناء علاقات طويلة الأمد معهم.

من جهته قال أمين مالهورا: هدفنا هو تشجيع الأهل على الادخار لمساعدتهم في الاستعداد للتعليم أطفالهم. إن برنامج حساب سمارت كيدز للتوفير، مع مزاياه التنافسية كالعوائد الغرية، والمدخرات، وضمان المبلغ الأساسي، بالإضافة إلى فرصة الفوز بالرسوم

العقد 12346 بتاريخ 2018/6/7  
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر  
في الدعوى رقم 2018/1234 تجاري جزئي

العقد 12346 بتاريخ 2018/6/7  
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر  
في الدعوى رقم 2018/1234 تجاري جزئي

العقد 12346 بتاريخ 2018/6/7  
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر  
في الدعوى رقم 2018/1234 تجاري جزئي

العقد 12346 بتاريخ 2018/6/7  
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر  
في الدعوى رقم 2018/1234 تجاري جزئي









تفتتح أبوابها حتى نهاية أغسطس المقبل

## «اتصالات لكتاب الطفل» تدعو صناع كتب الأطفال للمشاركة في نسختها العاشرة إلكترونياً

•• الشارقة-الفسج:

انطلاقاً من رؤيتها المدعومة للإنتاجات الأدبية والإبداعية للمؤلفين والرسامين والناشرين في مجال صناعة كتب الأطفال واليافعين، أعلنت جائزة اتصالات لكتاب الطفل، إحدى أبرز وأهم الجوائز المخصصة لأدب الأطفال في العالم العربي، التي ينظمها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين وترعاها شركة «اتصالات»، عن فتح باب التقديم إلكترونياً في نسختها العاشرة أمام ناشري كتب الأطفال واليافعين الصادرة باللغة العربية من مختلف أنحاء العالم.



وخصصت الجائزة الموقع الإلكتروني [www.etisalataward.ae](http://www.etisalataward.ae) لاستقبال الطلبات من الراغبين بالمشاركة في نسختها العاشرة، وملاء استمارات التقديم وفقاً للبيانات المطلوبة في فئات كتب الأطفال واليافعين والتطبيقات التفاعلية، بالإضافة إلى التعرف على جميع التفاصيل الخاصة بالجائزة من حيث أهدافها وإنجازاتها إلى جانب الاطلاع على شروط ومعايير الترشيح للجائزة.

وتستقبل الجائزة طلبات المشاركة حتى تاريخ 31 أغسطس المقبل، ضمن فئاتها الست وهي فئة كتاب العام للطفل، وكتاب العام لليافعين، وفئة أفضل نص، وأفضل رسوم، وأفضل إخراج، إلى جانب أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب.

وتتضمن الجائزة العديد من الشروط ومن أبرزها، أن تكون الكتب المرشحة موجبة للفئات العمرية من 0-18 عاماً، وأن يكون الكتاب المرشح مؤلفاً باللغة العربية وأن لا يكون مترجماً، وأن لا يكون قد مضى على نشر الكتاب أكثر من 3 أعوام بالنسبة لكتب الأطفال، وأكثر من 5 أعوام بالنسبة لكتب اليافعين، وأن لا يكون الكتاب حائزاً على أي جائزة محلية أو عربية أو عالمية، وأن يكون مطبوعاً ومنتشوراً بشكل ورقي. أما بالنسبة لفئة أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب، فتستقبل الجائزة مشاركات جميع الناشرين ومطوري التطبيقات التفاعلية الموجهة للفئة العمرية من 0 إلى 18 عاماً باللغة العربية، حيث

تستقبل المنتجات الخاصة بأجهزة الأندرويد، وIOS، Kindle، وPub3. وتعتبر جائزة اتصالات لكتاب الطفل إحدى أبرز وأهم الجوائز المخصصة للارتقاء بكتاب الطفل العربي، وتبلغ قيمتها الإجمالية 1.200.000 درهم إماراتي، تتوزع على النحو التالي: 300 ألف درهم لفئة كتاب العام للطفل، يتم توزيعها على

جانب 300 ألف درهم مخصصة لتنظيم سلسلة ورش عمل لبناء قدرات الشباب العربي في الكتابة، والرسم، بهدف اكتشاف ورعاية الجيل الجديد من المواهب العربية في مجال كتب الأطفال. وكانت جائزة اتصالات لكتاب الطفل انطلقت في عام 2009، بمبادرة من الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، المؤسس والرئيس الفخري للمجلس

الناشر والمؤلف والرسام، بواقع 100 ألف درهم لكل واحد منهم، و200 ألف درهم لفئة كتاب العام لليافعين، توزع مناصفة بين المؤلف والناشر، و100 ألف درهم لفئة أفضل نص. وتقدم الجائزة مبلغ 100 ألف درهم لفئة أفضل رسوم، و100 ألف درهم لفئة أفضل إخراج، و100 ألف درهم لفئة أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب، إلى



## بالتعاون بين شركة «سكل» لتنظيم الورش دار «كلمات» تعلم الصغار وأولياء أمورهم فنون كتابة القصص

•• الشارقة-الفسج:

ضمن الجهود الرامية لتأسيس جيل من القراء والمبدعين، شاركت دار كلمات للنشر، المتخصصة بنشر وتوزيع كتب الأطفال باللغة العربية في تقديم ورشة عمل بعنوان «كتابة قصة للأطفال مع طفلك»، جاءت بتنظيم شركة «سكل» الوطنية المتخصصة بتنظيم الورش التدريبية المبتكرة في مواضيعها ومضامينها.

واقبلت الورشة التدريبية في «أولي أولي» متحف ألعاب الأطفال التجريبية في دبي، حيث حضر الورشة 20 أما برفقة 20 من أبائهم، وشارك في تقديمها كل من: ممثلين من دار كلمات، و16 رسامة ورساماً إماراتياً، وعدد من مؤلفي قصص الأطفال الصادرة عن دار كلمات، وهم: ريم القرق، وسحر نجا محفوظ، وميثاء الخياط اللواتي استعرضن خبراتهن أمام الأمهات حول الفئات العمرية ومتطلباتها من القراءة، وتبادلن المعلومات مع الأمهات حول أسلوب اللغة وبعض التكتيكات العتمدة في كتابة قصص الأطفال الناجحة.

اعتمد أسلوب الورشة على قضاء الطفل فترة مع الرسام لتحدث عن مخيلتهم وأفكارهم، والتي منها يقوم الرسام باستخراج الشخصية المفضلة للطفل ليكون محور القصة، ومن ثم يقوم بمشاركة أفكار الطفل مع الأم التي تتعاون بعد ذلك مع طفله في كتابة قصة مستوحاة من مخيلة الطفل، وصياغتها بطريقة لغوية سليمة.

وتسعى الورشة إلى طباعة القصص المكتوبة خلالها وإهدائها للأطفال لتكون قصة تروى لكل الأطفال قبل النوم، في حين يمكن للقصص أن تنال حظها في النشر عبر دار كلمات للنشر في حال كانت مميزة وذات جودة ومحتوى هادف يخدم المجتمع.

وتناول المتحدثون من دار كلمات أهمية التعاون مع المؤسسات المعنية بتطوير المهارات وصقلها، موضحين أبرز الآليات التي تمر بها كتابة قصص الأطفال، وحجم الشراكة بين الرسام والكتاب، مؤكداً أن كل طفل يملك موهبة وخيالاً واسعاً، يمكن لهم أن يقدموا أفكاراً لحكايات وقصص مبتكرة وشيقة.

من جانبها أشارت دينا الهاشمي، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة «سكل» إلى أن التعاون مع دار كلمات للنشر هو تعاون مثمر، حيث آمنوا بأفكارنا ووفروا لنا الدعم الكامل، حيث نؤمن بأن الورش التدريبية حول مواضيع مبتكرة في حياتنا الشخصية، وبالتعاون مع خبرات وطنية مرموقة، هي الأسلوب الأنجح لصلص المهارات وتنميتها وتطويرها من أجل مستقبل أفضل.

وتعتبر «كلمات» أول دار نشر في دولة الإمارات العربية المتحدة متخصصة حصرياً بنشر وتوزيع كتب الأطفال عالية الجودة باللغة العربية، التي تستهدف الفئات العمرية حتى 16 عاماً. وتركز إصدارات المجموعة على تقديم محتوى يسهم في ترسيخ القيم الإنسانية وقيم الانتماء إلى العائلة، وعلاقات الصداقة، ومعاني السباطة، والسعادة، عبر نصوص مبتكرة ورسوم نابضة بالحياة.

وحققت «كلمات» حضوراً واسعاً في المشهد الثقافي العربي، حيث نالت العديد من الجوائز المحلية والعالمية، منها جائزة «أفضل ناشر في آسيا» من معرض بولونيا لكتاب الطفل في العام 2016، وجائزة الشيخ زايد بن سلطان للكتاب 2017، عن فئة «النشر والتكتيكات الثقافية»، وغيرها من الجوائز الأخرى.



## «شمس» و«فن» توقعان مذكرة تفاهم

في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة وتوسعي إلى إعداد جيل واعد من الفنانين والسينمائيين المبدعين والترويج لأعمالهم الفنية والأفلام الجديدة وعرضها في المهرجانات السينمائية والمؤتمرات الدولية في أنحاء العالم بجانب تشكيل شبكة من الشباب المهويين والواعدين الذين يمكنهم تبادل التجارب والخبرات على نطاق عالمي.

وأضاف أننا نتطلع دوماً إلى عقد شراكات مميزة تحقق المنفعة المتبادلة لنا ولشركائنا كما نسعى إلى ترسيخ سمعة إمارة الشارقة كجهة إعلامية رائدة على صعيد المنطقة وتحويلها إلى عنوان عريض وبارز في خارطة العمل الإعلامي العالمية والمشهد الإعلامي العالمي بما يسهم في تحقيق نقلة نوعية في العمل والاستثمار في عالم الإعلام.

المتوافرة لدى «شمس» بما يسهم في الارتقاء بالمشهد الإعلامي الخاص بمؤسسة «فن».

من جانبه قال سعادة الدكتور خالد عمر المدفع إن المذكرة تنسجم مع أجندة واستراتيجية «شمس» في تأسيس ونسج أفضل العلاقات مع الشركاء الاستراتيجي بما يعزز ويرسخ من التعاون والتنسيق والعمل المشترك ويسهم في تحقيق الأهداف المشتركة المتعلقة بالاستمرار في نهج النهضة والتقدم والتميز والإبداع والابتكار.

وأعرب عن اعتزاز «شمس» وتقديرها لطبيعة ومضمون العلاقة مع «فن» التي تعمل على تحفيز إمكانات الجيل الواعد وطاقات الأطفال والناشئة الإبداعية لتكون منصة مهمة لهم في مجالات عدة على رأسها الإعلام والفن السابع. وأشار سعادتة إلى أن مؤسسة «فن» متخصصة

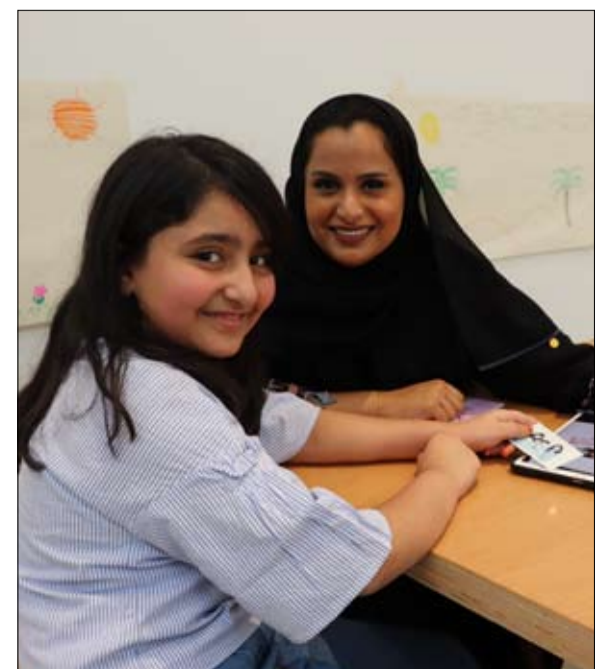
الأوسط وشمال أفريقيا وتدريب ودعم المواهب الشابة واللموحة في إمارة الشارقة خاصة ودولة الإمارات عموماً إضافة إلى العمل على بلورة خطة عمل سنوية مشتركة بين الطرفين تحقق رؤية وأهداف الشراكة.

وقالت الشبيخة جواهر بنت عبد القاسمي إن مذكرة التفاهم تعكس مدى حرص الجانبين على أهمية ومكانة العمل المشترك والتنسيق والتعاون بما يخدم تحقيق أهدافنا المشتركة في ظل التأكيد على أهمية تدريب ودعم الأطفال والناشئة للارتقاء بأدائهم ومواهبهم وإبداعاتهم. وأعربت عن سعادتها بتوقيع المذكرة مع شركائهم الاستراتيجيين «شمس» التي تعتبر نموذجاً جديداً ونوعياً في عالم الإعلام والاستثمار والمناطق الحرة حيث سنستفيد من الإمكانيات والكفاءات

وقعت مدينة الشارقة للإعلام «شمس» ومؤسسة الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الشارقة «فن» أمس مذكرة تفاهم لتأكيد أهمية الشراكة والعمل المشترك والتعاون والتنسيق وتبادل المعرفة والمعلومات والخبرات والتجارب بما يسهم في الارتقاء بالمشهد الإعلامي وعالم الإبداع خاصة فيما يرتبط بالأطفال والناشئة.

وقعت المذكرة من جانب «شمس» - في مقرها - سعادة الدكتور خالد عمر المدفع رئيس المدينة ومن جانب «فن» الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي مديرة المؤسسة.

وتتضمن بنود المذكرة التنسيق والعمل المشترك في المجال الإعلامي والترويج لـ «شمس وفن» كشريكين استراتيجيين لتطوير المحتوى «أفلام ورسوم متحركة» والبث والتوزيع في منطقة الشرق



منوعات

الفكر

31

(أنا وعادل إمام ونادية الجندی نتربع على عرش السينما). إنها الفنانة نجمة نبيلة عبید، مفتخرة بالمكانة التي ترى أنها تتبوأها في واقع السينما المصرية، قاطفة ثمار النجاح في مشوارها الطويل والحافل على الشاشة الكبيرة، منذ فيلمها المشهور (رابعة العدوية)، مروراً بسلسلة من الأفلام المرموقة الباقية في وجدان الجماهير.

نبيلة عبید، باحت بأسرار الحب والزواج اللذين جمعا بينها وبين الراحل أسامة الباز، المستشار السياسي للرئيس المصري الأسبق حسني مبارك، معرجة على زوجها السري من المخرج الراحل أشرف فهمي، كما تطرقت إلى كبار الكتاب والمخرجين اللذين عملت معهم، وصنعت من خلالها مجدداً السينمائي.

عبید تحدثت عن رؤيتها لكثير من قضايا الفن وأهله، والمجتمع والناس..

دور الفن يتمحور في أنه يعكس واقع المجتمع

## نبيلة عبید: لا، ولن أفكر مطلقاً في اعتزال الفن

برنامج (نجمة العرب) الذي كان يهدف إلى اكتشاف المواهب الشبابية في الوطن العربي. بالإضافة إلى تكريمي عن مجمل أعمالي في احتفالية كبرى أقيمت بمدينة الإنتاج الإعلامي في مناسبة مرور عشرين عاماً على إنشائها.

• حديثنا عن تجربتك في برنامج (نجمة العرب)؟  
- كنت سعيدة جداً برود أفعال الشارع بعد عرض الحلقات الأولى من البرنامج، ولا أنكر أنني كنت أشعر بالخوف من ردود أفعال الجمهور لأن هذه الخطوة كانت جديدة في مشواري، لذلك لم أتمكن من توقع رد فعل المشاهدين حول البرنامج، ولكن التعليقات التي وصلتنا كانت مفرحة، لأنها نالت إعجاب الكثيرين، وتلقيت اتصالات عديدة من أصدقائي الوسط الفني وخارجه لتهنئني بهذه الخطوة، وللعلم أن هذا البرنامج استغرق في تحضيره أكثر من عام.

والسبب في قبولي لفكرة (نجمة العرب)، هو أنني قررت أن أقدم لجمهوري عملاً بشكل مختلف، ولأنه كان يُعتبر أول برنامج يهتم بالمواهب التمثيلية في الوطن العربي، (نجمة العرب) كان يُعد أول البرامج التي سعت إلى اكتشاف مواهب في مجال التمثيل، فجميع البرامج التي شهدتها الساحة الفنية من قبله كانت تهدف إلى اكتشاف مواهب غنائية، وكان الهدف منه هو اكتشاف وتقديم جيل جديد من الفنانين.

وأعترف بأن هذه الخطوة لم تكن سهلة على الإطلاق وتطلبت مني بذل مجهود كبير خاصة أنني سافرت لأكثر من دولة مثل لبنان والجزيرة والإمارات.

عرضها كانت مسلسل (كيد النسا)، ومشاركتي مع الفنانة الكبيرة ورفيقة عمري سميرة أحمد في مسلسلها، وهو بعنوان (بالحب هندي)، والسبب في غيابي الفترة الماضية هو أنني دائماً ما تُعرض علي أعمال كثيرة وأرفضها لأنني أرى أنها لا تناسني، وأنا من الفنانين اللاتي لا يُحِبْنَ الابتعاد عن الأضواء.

• ما ردك على ما يقال من أن نبيلة عبید أحسن فنانة قامت بدور الراقصة؟  
- أكون في غاية الفرح، لأنني فعلاً أحب الرقص منذ طفولتي، وكنت دائماً أرقص عندما أستمع إلى صوت موسيقى.

• من من الفنانين الحاليين تعتبرينهم نجوماً تريبوا على عرش السينما المصرية؟  
- أنا ونادية الجندی وعادل إمام، لأننا عشقنا السينما بشكل كبير، وأعطيناها عمراً، وداًئماً ما كنا نسعى وراء الموضوعات الجديدة المؤثرة، ذات القيمة التي تخدم المجتمع وتمس هموم رجل الشارع المصري، وكانت أعمالنا تؤثر كثيراً في الناس، وتلقى صدى طيباً عند الجمهور والنقاد.

• حديثنا عن التكريات التي حصلت عليها؟  
- كُرمتُ خلال مهرجان الفضيحة الأزودكسي في دورته الخامسة عشرة والتي كانت بعنوان (الأردن تاريخ وحضارة) عن دوري في مسلسل (العمة نور) من تأليف محمود أبو زيد وإخراج عادل الأعصر وقدمتُ فيه شخصية أساتذة لعلم النفس والاجتماع التي كانت مقيمة بالمهجر.

• حصلت على الدكتوراه الفخرية من جامعة (ويسلز) عن مجمل أعمالي، وتم اختيارني عضو تحكيم في جائزة الجامعة المصرية اليابانية للعلوم والتكنولوجيا، ورئيس لجنة تحكيم

مهم على مدار مشوارك الفني؟  
- من المصادفات الجميلة في حياتي تعاملت مع كبار المخرجين، والكتاب، حيث تعاونت مع الكاتب الكبير إحسان عبد القدوس والأديب العالمي نجيب محفوظ، حيث قدمت عدداً من أعمالهما الروائية والتي نلتُ عنها جوائز عدة كأفلام (وسقطت في بحر العسل) و(أيام في الحلال)، ويمكن القول إنني أخذت العبرة الحقيقية من المخرج أشرف فهمي، وهذه الفترة تعد من أهم الفترات في حياتي، وحدث بيننا زواج أثناء تصوير فيلم (ولا يزال التحقيق مستمراً)، وانفصلنا عقب انتهاء تصوير الفيلم، أما المخرج حسين كمال، فبينما معاً جسراً من الصداقة لأنه إنسان محب وفنان حقيقي، وكذلك المخرج عاطف الطيب الذي أدركت من أول يوم تصوير أثناء فيلم (التخشبية) أنه مخرج متميز.

أيضا عملت مع المخرج سعيد مرزوق، وتعاونت مع المخرجة المتميزة ايناس الديدي أيضاً والمخرج الكبير علي عبد الخالق وأحمد يحيى، وبالطبع سُررت بتعاوني مع صلاح أبو سيف في فيلم (وسقطت في بحر العسل)، وأيضا إحسان عبد القدوس، الذي كان يكتب رواياته بفكر عميق وواقعية صادقة، بالإضافة إلى نجيب محفوظ الذي قدمت بعضاً من رواياته مثل (سمارة الأمير) و(الشريدة)، ووحيد حامد الذي يمتلك بُعد نظر واستشرافاً غير مسبوقين للمستقبل، ومنها نبوءته بالدولة الجديدة في فيلم (كشف المستور).

• ما أحب أعمالك إلى قلبك؟  
- فيلم (كشف المستور)، الذي اعتبره حالة خاصة في مشواري الفني.

• من الفنانة التي تحبين مشاهدة أفلامها؟  
- أستمع بمشاهدة الجميلة الراحلة سعاد حسني (السندريلا).

• هل تلاشت سينما المرأة؟  
- أفلام المرأة في الماضي كانت تحتل الصدارة بداية من جيل عزيزة أمير وراقية إبراهيم، مروراً بجيل ليلى مراد ومديحة يسري، وفاتن حمامة وسعاد حسني وهند رستم، وحتى جيلنا أنا ونادية الجندی، وبعدها أخذت في الانكماش، وربما لأن السبب يكمن في عدم اجتهاد بعض الفنانين للعثور على نص مناسب يقدمه على الشاشة، لكن في رأيي سينما المرأة تعود من جديد، إذا توافر النص الجيد والمتميز.

• هل السبب في اختفائك أخيراً عن الشاشة، هو حقيقة ما يشاع بأنك تفرضين رأيك على فريق العمل، ومطالبتك بأجر مبالغ فيه؟  
- هذا الأمر كذب وافتراء، ولم أدخل يوماً في أي عمل من أعمالي، لأنني دائماً أعمل مع كبار المخرجين، حتى لو قدمت التجربة مع مخرج مبتدئ لا أفرض رأيي عليه، وأسألو في ذلك علي عبد الخالق وايناس الديدي وأحمد يحيى.

أما بالنسبة إلى مسألة اختفائي عن الشاشة، فأنا لم أبتعد إطلاقاً، والدليل أن آخر أعمالي التي تم

زواجي السري من فهمي، وبالرغم من أنني طلبت منه حذف القطع الخاص بموضوع زواجي، فإنه لم يوافق الأمر الذي أغضب فهمي... وحدث الطلاق. وتزوجت بعد ذلك من مستشار رئيس الجمهورية المصري الأسبق للشؤون السياسية الدكتور أسامة الباز، والذي استمر طوال تسع سنوات.

• أثيرت أخبار عن زواجك من وزير الداخلية المصري الأسبق حبيب العادلي؟  
- هذا الكلام عارٍ تماماً من الصحة، ومجرد إشاعة.

• أي من أزواجك كنت تتريدون الاستمرار معه؟  
- بالطبع الراحل أسامة الباز، لأنه يمتاز بالعقل والقدرة على الاحتواء، وزواجي منه كان نابعا من حب حقيقي صادق، لكن القدر كان أقوى منا، وحدث الطلاق بيننا بالتراضي.

• متى تقررين إنهاء قصة حب؟  
- الخيانة قطع هي التي تقضي على الحب، ولكني لا أسي إلى الانتقام واكتفي بإنهاء العلاقة فقط إلى غير رجعة.

• هل تفضلين أن تعيش وحيدة؟  
- بالطبع لا، فالوحدة قاسية وصعبة.

• هل السبب في طلاقك من أزواجك السابقين، هي قوة شخصيتك التي عهدنا ظهورها في أفلامك؟  
- أزواجي كانوا يخشون من هذا الأمر، علماً أنني كنت أعرف جيداً كيف أكون امرأة في منزلي وأمام زوجي لأنني أؤمن جيداً بأن (الرجل رجل والست ست).

• متى تفكر الفنانة نبيلة عبید في اعتزال الفن؟  
- لا، ولن أفكر مطلقاً في اعتزال الفن، لأنني اعتبر تقديمي للفن رسالة مجتمعية خالصة، وأنا طوال حياتي تعودتُ ألا أقدم عملاً إلا إذا كان هدفاً.

• هل يشعر الفنان باحتياجات المواطن البسيط؟  
- نعم بالطبع، فالفنان لديه شعور بما يؤرق المواطن البسيط واحتياجاته، لأننا نعيش في وطن واحد، ونكرس جزءاً كبيراً من أعمالنا الفنية في التعرف على هموم الناس البسطاء ومشكلاتهم الحياتية، ونترجمها على الشاشة.

• ما تقييمك لأداء صناعة السينما المصرية في الوقت الحالي؟  
- السينما ليست في حالة جيدة، ودور الفن يتمحور في أنه يعكس واقع المجتمع، والمجتمع الآن تغير عن الماضي ولا بد من توافر عناصر الكتابة والإخراج والإنتاج لتعود إلى مكانتها.

• حديثنا عن أبرز الكتاب اللذين تعاونت

تحي لنا عن زيجاتك السابقة؟  
- تزوجتُ مرات عدة، كان أولها من المخرج عاطف سالم، وكان ذلك في العام 1963، وبالمناسبة هو الذي اكتشفني وقدمني للشاشة. أما زواجي الثاني فكان من المخرج أشرف فهمي، والسبب في طلاقي منه أحد الإعلاميين استضافني في برنامجه، وكشفت له دون قصد عن

• في البداية، ماذا يمثل الرجل في حياة نبيلة؟  
- الرجل يعني القوة والقدرة على العطاء واحتواء الأذى، والرجل لا يكون رجلاً إلا بقدرته على الوفاء بوعدده.

• وما تأثير الانفصال في حياة المرأة؟  
- الضراق في كل حالاته صعب جداً على المرأة تحديداً، وأرى أنه بعد أسوأ اللحظات في حياة المرأة مهما كان كرها للرجل، وقد يتسبب في جرح لقلبها مدى الحياة.

• هل تؤمن الفنانة نبيلة عبید بأنه لا حب يضاهي الحب الأول؟  
- لا، فالحب في كل مرة يكون له طعم مختلف، وليس أول مرة فقط، وهناك أشياء قد تكون في حقيقة الأمر مراهقة وتنصورها حباً، لكنها تكون مجرد فرار خاطئ، لكن هناك ما يسمى بالحب الحقيقي، وهو الذي نشعر معه بالفرح.

• هل يمكنك أن



## اتهام إيمي سمير غانم وحسن الرداد بالتقليد

رد الفنان حسن الرداد عن الاتهام الموجه له ولزوجته الفنانة إيمي سمير غانم بشأن تقليد مسلسل (عزمي وأشجان)، الذي يعرض على مسلسلهما (عزمي وأشجان)، الذي يعرض على الفضائيات الآن لفيلم "عصابة حمادة وتوتو".

وقال الرداد في اتصال هاتفي مع أحد البرامج على راديو إينرجي بالقاهرة، إن هناك تيمات درامية يمكن أن تتكرر ولا يعني الأمر أن العمل مسروق، فهناك تيمة الانتقام التي تكرر في أعمال كثيرة، مثل "أمير الانتقام" و"أمير الدهاء" و"واحد من الناس"، و"حق ميت"، لكن مشكلتهم حاجة واحدة، لكنها تيمة مثلها مثل (الهروب) التي عملت في 100 ألف فيلم.

وعلى جانب آخر، أوضح أنه بدأ العمل على مشروع مسرحي في وجود أكثر من جهة إنتاج، ومع أكثر من كاتب، إلا أنه انشغل بالعمل في مسلسل "عزمي وأشجان".

فيلم عصابة "حمادة وتوتو" يسלט الضوء على قصة مهندس يعمل في شركة، حيث يقوم مدير الشركة بسرعة مشروعه السياحي المشر بالأرباح ثم يبقى في عيشه على راتبه ثم يمل ليستقيل وفي ذهنه أحلام الغنى الوردية.

يبدأ خطته بشتيمة مدير شركته ثم يبدأ مع زوجته بتخطيط عمليات السرقة والتي تجر له الغنى حيناً بعد حين، وينتهي عملياته بسرعة مدير شركته ووجود أوراق تدين مدير الشركة بحياته أموال غير مشروعة، وينتهي الفيلم بتتويبه يذكر أن بطلي الفيلم قد ألقى القبض عليهما في سرقة لاحقة ليحكم عليهما بالسجن لاحقاً عدة سنوات.

# الفكر

## تعرف على أضرار القهوة على صحة الجسم



- تعتبر القهوة من أشهر المشروبات التي يفضلها الكثيرون ومن المشروبات الأساسية في اليوم، لكن بعض الأبحاث والدراسات أثبتت أن للقهوة أضراراً عديدة على صحة الجسم.
- ووفقاً لما ذكره موقع healthambition فإن أضرار القهوة هي:
- 1 - الإكثار من تناول القهوة يعمل على رفع نسبة الكوليسترول في الدم؛ مما يشكل خطورة على صحة القلب والشرايين.
  - 2 - الإفراط من تناول القهوة يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي والمعدة، فقد يؤدي إلى التهابات وقرح في المعدة والقولون، وارتجاع في المريء.
  - 3 - تزيد من فرص الإصابة بالأورام السرطانية المختلفة؛ نظراً لاحتوائها على مادة الأكريلاميد المسببة للسرطان.
  - 4 - تزيد من التوتر والضغط النفسي والعصبي وتسبب الاكتئاب؛ لذلك لا بد من الحد من تناولها حتى لا تسبب مشاكل نفسية في المستقبل.
- 5 - تزيد من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية وتسبب مشاكل في الجهاز العصبي.
- 6 - أثبتت بعض الأبحاث أن تناول القهوة قد يسبب تأخر الإنجاب.
- 7 - تسبب الإصابة بهشاشة العظام ومشاكل في الأعصاب والمفاصل.
- 8 - تضر البشرة وتفقدتها نضارتها ورطوبتها.
- 9 - تسبب الأرق والتعب الشديدين وضعف عام في الجسم.
- 10 - قد تسبب الغثض واضطرابات المعدة مثل الإسهال والغثيان.
- 11 - تسبب جفاف الجلد وسرعة ظهور التجاعيد والخطوط البيضاء في الجسم.
- 12 - تسبب مشاكل في الأسنان مثل التسوس والتآكل والتهابات اللثة.

## المسكنات قد تؤثر سلباً على أدوية ضغط الدم

حذرت غرفة الصيدالة بولاية هيسن الألمانية من أن المسكنات، مثل الإيبوبروفين والديكلوفيناك والأسبرين، قد تؤثر سلباً على مفعول الأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع.

لذا ينبغي تعاطي المسكنات، التي تصرف بدون وصف الطبيب، بأقل جرعة ممكنة ولمدة لا تزيد عن 3 إلى 4 أيام. ومن الأفضل استشارة الطبيب قبل تعاطيها.

وأضافت الغرفة: أنه لا يجوز أبداً تعاطي المسكنات بدون استشارة الطبيب بالنسبة لمرضى ضغط الدم المرتفع في حال الإصابة بأمراض أخرى مثل خلل وظائف الكلى، أو قصور القلب، أو الجفاف.

## اكتشاف جديد مذهل ..

## الزنجبيل يعالج مرضاً قاتلاً

يمكن أن يساعد الزنجبيل في إنقاذ الأرواح بعد أن وجد العلماء أنه يعمل كملاح قوي ضد فيروس مرض الالتهاب المعدي المعوي، المسبب للجفاف والموت في العالم النامي.

وشملت التجربة السريرية 140 طفلاً من نابولي، ولم يكن أي من المرضى أو الأطباء على علم بما إذا كان الأطفال يتناولون الزنجبيل. ووجدت النتائج المتعلقة بالتأثيرات المضادة للقيء لدى الأطفال، الذين يعانون من التهاب المعدة والأمعاء الخطير، أن الزنجبيل يمكن أن يقلل من شدة وتواتر القيء.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة و10 سنوات، ويعانون من التهاب معدي معوي خطير، شهدوا انخفاضاً واضحاً في تواتر القيء بنسبة 20%.

وقال الدكتور روبرتو بيريني كاناني، الأستاذ المساعد في قسم طب الأطفال من جامعة نابولي الإيطالية، الذي قاد الدراسة: إن النتائج قد (تقتد الأرواح على الأرجح) في جميع أنحاء العالم، فضلاً عن تخفيض الضغط على الأنظمة الصحية.

وأوضح (كاناني)، أن (ما يزال التهاب المعدة من أكبر مسببات الوفاة بين الأطفال الذين يعيشون في البلدان النامية، والجفاف يعد من المضاعفات الأكثر تكراراً وخطورة).

يذكر أن التهاب المعدة والأمعاء يحدث بسبب البكتيريا شديدة العدوى، بما في ذلك السالمونيلا المتواجدة في الطعام والماء، والفيروسات وأنواع الطفيليات.

ويؤدي القيء والإسهال إلى استحالة امتصاص جسم المرضى للطعام والماء، أو حتى تناول العلاج عن طريق الفم لعلاج العدوى. ويمكن أن يكون الأمر خطيراً على المرضى الضعفاء، مثل الأطفال الصغار أو كبار السن.



المثلة هولتي هنتر خلال حضورها العرض الأول لفيلم "الخارقون 2" في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (رويترز)

## قرأت لك

### التفاح الأخضر يقوي الذاكرة

التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد.

ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم.

ويعتبر من أفضل مقويات الذاكرة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك واليوتاسيوم.



## سؤال وجواب

### • ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

### • ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزوييات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزوييات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لا تزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

### • ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرد يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكا الجنوبية الوسطى

## هل تعلم؟

- هل تعلم إن أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب ويأتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.
  - هل تعلم أن ابن الهيثم العالم الاسلامي يعتبر أول من اكتشف أن العدسة المحدبة ترى الأشياء أكبر مما هي عليه، وهو أيضا أول من شرح تركيب العين ورسمها بوضوح تام. ووضع أسماء لبعض أقسامها. وقد أخذها عنه الأفرنج وترجموها إلى لغاتهم المختلفة >
  - هل تعلم أن أبا بكر الرازي هو مبتكر خيوط الجراحة. وكذلك هو واصلف داني الجدري والحصبة.
- والرازي يعتبر أشهر أطباء العرب في العصر العباسي على الإطلاق. فيلسوف حكيم، كيمائي، أولع بالشعر والموسيقى في صغره، ثم عكف على دراسة الطب والفلسفة والكيمياء فنيغ واشتهر. تولى تدبير ماركستان الري، ثم رئاسة أطباء البيمارستان العضوي في بغداد وأهم مؤلفاته (الحاوي) الذي يعتبر أجل كتبه وأعظمها في صناعة الطب. ويعتبر الرازي أول من ابتكر خيوط الجراحة من مصارين الحيوانات. وهو أيضا أول من وصف داني الجدري والحصبة حق الوصف، وذلك في رسالة كبيرة تعد من مخز من حفاظ المؤلفات الطبية عند العرب. وفيها أول بيان سريري للجدري. وقد نقلت هذه الرسالة إلى مختلف لغات العالم.

## قصة صياد السمك

أحدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته على يستطاع أن يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه.

كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح. فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سائرته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئا قد علق بها، فجدبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجدبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكية من حولها وأخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تدخلت فيها الوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأي الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطمهم ليريهام اياها فقد أتقى بحمولة اسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية وسط الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان ينذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله).. وحده ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهام للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيا ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا نملكنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكتك هذه وعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، . ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء ولينفذ وزيرى الان امرا بإرجاع أراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا نريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

## مساحة للتلوين

