

ص 22

سعيد بن طحون والقنصل المصري
يشهدان احتفالات النادي المصري
بالعين بانتصارات السادس من أكتوبر

ص 27

ورد الخال:
الفض يجتمع بين الشعوب،
ويتيح الفرصة للتواصل بينهم



منتجات طبيعية تساعد
في علاج الزكام

ص 23



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الرياضة تقوي مفصل الركبة

أوردت مجلة "أبوتيكن أومشاو" الألمانية أن ممارسة الرياضة باعتدال تعمل على تقوية مفصل الركبة. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أنه ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل نحو 150 دقيقة أسبوعياً، مشيرة إلى أن الرياضات المناسبة لمفصل الركبة هي المشي وركوب الدراجات الهوائية، على عكس الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاه بسرعة كرياضات الكرة. وحذرت المجلة من أن المبالغة في ممارسة الرياضة تأتي بنتائج عكسية وتسبب في الإصابة بقطع في الأربطة أو أضرار بما يعرف بالتهاللة المفصليّة، ما يهدد الطريق للإصابة بالتهاب المفصل التنكسي (الفصال العظمي).

في عينيا، افتتاح مهرجان مالو للسينما العربية

افتتح الفيلم التونسي (في عينيا) للمخرج نجيب بلقاضي الدورة التاسعة من مهرجان مالو للسينما العربية مساء الجمعة أول من أمس والذي يعد أكبر حدث فني سنوي يروج للسينما العربية في الإسكندنافية. الفيلم بطولة سوسن معالج وعزيز جبالي ونضال لطفي وإدريس خروبي ومنى نور الدين وتندرو أحداثه حول رجل تونسي يعيش في فرنسا لكنه يضطر إلى العودة لوطنه لرعاية ابنه المصاب بالتهرب. جاء عرض الفيلم في إطار اختيار السينما التونسية "ضيف شرف" للمهرجان الذي يقام في مالو، ثالث أكبر مدن السويد، من حيث المساحة. كما كرم المهرجان في الافتتاح اسم الناقد والمنتج التونسي الراحل نجيب عياد الرئيس السابق لمهرجان أيام قرطاج السينمائية. وقال مؤسس ورئيس مهرجان مالو للسينما العربية محمد قبلاوي في كلمة الافتتاح "اللائق أن المهرجان أصبح يشار إليه دولياً باسم مالو، ما يعني أننا أصبحنا جزءاً أصيلاً من العالم الأساسية لهذه المدينة الجميلة التي أصبحت اليوم نقطة حوار ثري، يناقش الفنية والحياتية من خلال فيها جمهور المهرجان الموضوعات الفنية والحياتية من خلال السينما". ويعرض المهرجان الذي يستمر حتى الثامن من أكتوبر- تشرين الأول 47 فيلماً بين طويل وقصير من مصر ولبنان وسوريا والغرب والجزائر وتونس والأردن وفلسطين والسودان.



أربعة أشياء تساعد جسمك على اجتياز الشتاء بسلام!

يحتاج إلا لكميات قليلة منه، إلا أن وظيفته ذات أهمية بالغة، كونه يساعد على الحفاظ على حاسة الشم ومستوى السكر في الدم وتقوية مناعة الجسم. وهو مهم أيضاً لانتظام الجروح. ويؤدي نقصه إلى التعرض الدائم لنزلات البرد، إضافة إلى ضعف حاسة الشم واضطراب النمو لدى الأطفال.

أدوية البرد..
أكد علماء أن ارتفاع درجة حرارة الجسم المصاحب للإصابة بنزلات البرد يعد وسيلة طبيعية لإضعاف الفيروس وبالتالي يقلل من فرص انتشاره. لكن تعاطي مخفضات الحرارة يقوي الفيروس ويزيد فرص العدوى.

يرتبط ظهور الأعراض الأولى لنزلات البرد من زكام وارتفاع في درجة الحرارة وصداخ باللجوء المباشر للأدوية المنتشرة لعلاج الأنفلونزا لكن باحثين اكتشفوا مؤخراً أن هذه الأدوية من شأنها تقوية الفيروسات والمساعدة في نشر العدوى على نطاق واسع.

وأكد باحثون من جامعة ماكماستر الكندية أن ارتفاع درجات الحرارة أو الحمى هي وسيلة دفاع طبيعية ضد تكاثر الفيروسات، وبالتالي هي وسيلة مهمة لمنع انتقال العدوى وعليه فإن اللجوء للأدوية التي تخفض الحرارة تزيد قوة الفيروس وبالتالي فرص انتقاله.

نقلت نشرة رويال سوسايتي عن الفريق الكندي قوله إن أغلب أدوية علاج الأنفلونزا تحتوي على مخفضات للحرارة وبالتالي تزيد جميعها من مخاطر انتشار العدوى.

وأظهر البحث العلمي والحسابات الرياضية للباحثين أن

1 - البود: من يعاني من الإجهاد والتوتر الدائم، خاصة في فصل الشتاء، قد يكون مصاباً بفقير اليود، وهو نوع من أملاح المعادن يساعد على تنشيط القلب. ويوجد اليود، بحسب موقع "غيزوندهايت تيبس" الصحي الألماني، في السمك والحليب وملح الطعام المزوج باليود. ويرتبط النقص الحاد في اليود بخلل في الغدة الدرقية. لذلك، ينصح بعدم التفاوض عن هذا الموضوع واستشارة الطبيب. وينبغي على الإنسان البالغ تناول ما بين 108 إلى 200 غرام من اليود يومياً.

2 - فيتامين "سي": في فصل الشتاء، تعد البطاطس من أهم مصادر هذا الفيتامين، رغم أن الجميع يتجه نحو الحمضيات بكافة أنواعها. ولأن البطاطس تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، فإنها تساعد أيضاً على التخلص من السوائل السامة في القلب والكليتين. وتعد البطاطس من أفضل أنواع الخضار التي يمكن تناولها بالنسبة لمرضى الروماتيزم والتهاب المعدة وأمراض الكلى، حسب ما يذكر موقع "غيزوندهايت تيبس" الألماني الإلكتروني.

3 - الفيتامينات: هذه مركبات عضوية ذات أهمية كبيرة لجسم الإنسان، فهي تحمي من الفيروسات والفيروسات وغيرها. وتتنوع بين فيتامين "دي"، الذي يحتاج إليه الجسم بقوة في فصل الشتاء، وهو المسؤول عن استقبال المعادن، وفيتامين "إيه" المنظم لنمو الخلايا والأنسجة، وفيتامين "سي" و"إي" المضادة للأكسدة، إضافة إلى فيتامين "إي".

4 - الزنك: عندما تبدأ فترة نزلات البرد، يصبح الزنك أفضل سلاح يحمي به الجسم. وهناك عدة مركبات من الزنك التي تتباع في الصيدليات، ورغم أن الجسم لا

أطعمة ضرورية لنشاط الدماغ

لا يربط كثير من الناس بين نوع الأطعمة التي يتضمونها النظام الغذائي وبين صحة الدماغ، عادة ما يكون الربط بين الطعام والقلب أو ضغط الدم أو نسبة السكر. لكن الحقيقة هي أن نوعية الطعام يمكن أن تعطي أنشطة الذهن والذاكرة والتفكير دفعة قوية للأمام، أو تبطيء منها. إليك أهم الأطعمة لصحة الدماغ:

× الأطعمة الغنية بدهون أوميغا3 مثل: السلمون والتونة والمكارييل والأسماك الدهنية.

× الطماطم المطبوخة والصلصة والبطيخ مصدر هام لليكوبين وهو مادة هامة لصحة الدماغ.

× يمكنك الحصول على توليفة من دهون أوميغا3 وأوميغا6 من المكسرات والأكلات البحرية والأفوكادو وزيت الزيتون.

× البطاطا الحلوة والجزر والشمام مصدر هام لفيتامين "أ" الذي تحتاجه الدماغ.

× البقول والخضروات الورقية كالخس والبقدونس والسبانخ واللوز للحصول على فيتامين "ب".

× صفار البيض والفطر (المشروم) والسردين مصادر فيتامين "د"

لهذه الأسباب يُنصح بإضافة السمن للقهوة

قهوة السمن هي توجه يتبعه الكثير من المشاهير والأشخاص الذين يراقبون نظامهم الغذائي، وذلك لما لها من فوائد صحية كثيرة. فيما يلي 4 فوائد صحية لمزيج القهوة مع السمن، وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا:

- 1 - يحسن صحة الأمعاء
 - 2 - تساعد في تسريع فقدان الوزن
 - 3 - يمكن استبدالها بوجبة الإفطار
 - 4 - يحسن الحالة المزاجية
- بالنسبة للبيض، قد تكون القهوة السادة مؤذية للجهاز الهضمي، وتزعج عصارات المعدة، إلا أن إضافة السمن إلى القهوة يساعد على التقليل من أضرار القهوة على المعدة، وذلك لأنه يحتوي على نوع مفيد من حامض الدهون وأحماض أوميغا3، وهو أمر جيد لصحة الجهاز الهضمي.
- 2 - تساعد في تسريع فقدان الوزن
- لا ينصح بتخطي الدهون تماماً أثناء محاولة إنقاص الوزن. ما يجب عليك فعله هو اختيار الدهون الأكثر فائدة في خطة نظامك الغذائي، والتي من شأنها تسريع فقدان وزنك بكفاءة. عندما تختار تضمين دهون مغذية مثل السمن، فإنك تضعف فوائد القهوة. من ناحية أخرى، فإن القهوة بالسمن لا تشعرك بالشبع فحسب، ولكنها أيضاً تمنع إنتاج هرمون الجوع، مما يبطئ عملية الهضم ويجعلك تتناول كميات أقل من الطعام.
- 3 - يمكن استبدالها بوجبة الإفطار
- إن كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار، فإن تناول القهوة بالسمن يمكن أن يوفر بعض السرعات الحرارية المستمدة من الدهون لتحصل على بعض الطاقة في فترة الصباح.
- 4 - يحسن الحالة المزاجية
- يفيد محتوى الدهون في السمن، الدماغ ويعزز الروابط العصبية ويحسن إنتاج الهرمونات في الجسم مما يساعد على الحفاظ على حالة مزاجية مستقرة ومرتبعة لديك.

الجوارب الضاغطة تناسب هؤلاء

أوردت مجلة "سنويورين راجيبر" الألمانية أن الجوارب الضاغطة تتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنها تعمل على تحسين سريان الدم في أوردات الساق، ومن ثم فإنها تقي من الإصابة بجلطة الساق. وأوضحت المجلة المعنية بصحة كبار السن أن الجوارب الضاغطة تعد في المقام الأول مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل بأوردة الساق، مع ضرورة ارتدائها طوال النهار، كي تؤدي مفعولها المرجو. كما تعد الجوارب الضاغطة مناسبة أيضاً للحامل في الثلث الأخير من الحمل، والمسافرين خلال الرحلات الجوية الطويلة، والأشخاص الذين يقفون كثيراً، بالإضافة إلى الأشخاص، الذين يمارسون رياضة الجري كثيراً.

تعرف على أعلى عنب في العالم

هناك المئات من أصناف العنب المزروعة في اليابان، ولكن هناك نوع مميز واحد من بين هذه الأنواع، ويمكن بيع كل عنقود منه بمئات الدولارات. تم تطوير عنب روبي رومان في ولاية إيشيكاوا اليابانية قبل عقدين من الزمان، وأصبح واحداً من أعلى أنواع الفاكهة في العالم. بدأت قصة عنب روبي رومان في عام 1995، عندما تعاون مزارعو العنب في إيشيكاوا مع مركز البحوث الزراعية في المقاطعة، لزراعة كميات كبيرة من العنب الأحمر، حيث قاموا بزراعة 400 كرم تجريبي في حقل اختبار. وبعد عامين، بدأت الكروم تؤتي ثمارها. ومع ذلك، تبين أن 4 كروم منها فقط تنتج عنباً أحمر. وعلى مدار الأعوام الأربعة عشر التالية، قام الباحثون بتطوير هذا النوع من العنب الذي أطلق عليه اسم روبي رومان، والذي يتميز بطعمه المميز ولونه الأحمر الجميل. وفي عام 2008، بعد فترة وجيزة من طرح العنب في الأسواق، تصدرت أخباره عناوين الصحف الدولية، وخاصة حين تم بيع عنقود من هذا العنب مقابل 10000 ين ياباني (910 دولار أمريكي). ومنذ ذلك الحين صُنف هذا العنب على أنه أعلى أنواع العنب على الإطلاق في العالم. ويتبع منتج عنب روبي رومان معايير صارمة في إنتاجه، إذ يجب أن لا يقل وزن كل حبة عنب عن 20 غراماً، وأن لا يقل محتواها من السكر عن 18%، وفق ما نقل موقع أوديتي سنترال الإلكتروني.

فوائد صحية رائعة للوبيا البيضاء

تمتاز اللوبيا (الفاصوليا) البيضاء بكمية المعادن والألياف والبروتين التي توفرها للجسم. كما أنها معتدلة من حيث الكربوهيدرات، ولا تحتوي على كولسترول أو دهون، لذلك هي مناسبة تماماً للنظام الغذائي للسكري والقلب. وتحتوي كل 100 غرام من اللوبيا البيضاء على 67 سعرة حرارية فقط، و13 غراماً من الكربوهيدرات، و6 غرامات من البروتين.

وتوفر الـ 100 غرام من اللوبيا البيضاء ربع احتياجات الجسم اليومية من المغنيسيوم، و8 بالمئة من احتياجاته من البوتاسيوم، مع جعل هذه اللوبيا صديقة لبعض القلب التي تحتاج هذين المعدنين لتعمل بكفاءة.

وتعتبر اللوبيا البيضاء من الأطعمة الغنية بالألياف، فكل 100 غرام منها تحتوي على 11 غراماً من الألياف، أي ثلث الحد الأقصى اليومي للإنسان. وتساعد الألياف على تعزيز الإحساس بالشبع، وتقليل عبور الكولسترول والسكر من الأمعاء إلى الدم.

وإلى جانب ذلك توفر كمية الـ 100 غرام من اللوبيا البيضاء 31 بالمئة من احتياجات الجسم من فيتامين "سي"، و15 بالمئة من فيتامين "ب9" أو الفولات، و10 بالمئة من فيتامين "ب6"، و10 بالمئة من الحديد، وحصّة جيدة من احتياجات الجسم من الفوسفور.



حيلة ذكية لتلميع الأثاث في 5 دقائق

كشفت إحدى المدونات على الإنترنت عن حيلة بسيطة لإزالة بقع الصدا من قطع الأثاث المعدني. وشاركت جو نيوكول، من إيسسورت، هامبشاير، صوراً تظهر قبل وبعد عملية التنظيف على مجموعة السيدة هينش لنصائح التنظيف على فيس بوك.

وتعتمد حيلتها على تغطية السطوح المعدنية بالكاتب، وتركها لمدة 5 دقائق، ومن ثم استخدام ورق القصدير لتلميعها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وأثنى الكثيرون على هذه الطريقة المميزة لتلميع السطوح المعدنية، وعبرت الكثير من ربات المنازل عن رغبتهم بتجربتها، حيث حظي المنشور بأكثر من 1300 إعجاب وأكثر من 250 تعليق.

إلا أن هذه الصور أثار قلق البعض، وتساءلوا إذا كان الكاتب يمكن أن يزيل الأوساخ عن السطوح المعدنية، فما الذي يمكن أن يفعله بالعادة؟



سعید بن طحنون والقنصل المصري يشهدان احتفالات النادي المصري بالعين بانتصارات السادس من أكتوبر

الاحتفالية تضمنت ندوة عن العلاقات الإماراتية المصرية وانتصارات أكتوبر بمشاركة أحد أبطال أكتوبر وأستاذ للتاريخ الحديث

اللفظ العربي ليس أعلى من الدم العربي ... مقولة ردها زايد ما زالت تعيش بيننا

بعدها ألقى الخبير العسكري والأمني اللواء حمدي بخيت كلمة عبّرت عن روح المقاتلين المصريين، فقد كان ضابطاً صغيراً وقت الحرب، ورغم حداثة تخرجه فقد شارك في العمليات العسكرية، ووضح سبب النصر، وأرجعه إلى روح الجندي المصري، فقد كانت كل التقارير العسكرية تشير إلى أن دخول مصر الحرب يعني إبادة الجيش المصري غرباً في القناة أو حرقاً بالمواد الحارقة، لم يكن هناك أي تقدير عسكري يقدر أن القوات المسلحة المصرية يمكنها استرداد سيناء بعملية عسكرية، ولكن كل تلك التقديرات لم تقدر روح المقاتل المصري ولا عزيمته الجندي المصري الذي حمل سلاحه على كتفه واقحم القناة، لم تكن ملحمة اقتحام القناة مجرد عمل عسكري عادي، ولكنها كانت عملية مستحيلة، نجحت بفضل إرادة الجندي المصري التي لا تلتين، ويفضل روح الجندي المصري الذي هو سلاح فعّال لم يتوقه الخبراء، لقد كان نصراً للشعب المصري الذي حارب اليأس واسترد أرضه واقحم أكبر مانع حربي في التاريخ، وحوله من أسطورة إلى حطام، ثم أفتت الثانية غداة عجمي عضو مجلس النواب عن المصريين بالخارج كلمة هنأت فيها الشعب المصري بأعياد أكتوبر داعية الجميع للتسلح بروح أكتوبر في حب مصر ودعمها، مهنته الجميع بذلك النصر الذي دعمه المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان في إطار من التعاون العربي الذي ساد الأمة.

وتضمن برنامج الحفل الغنائي مجموعة من الأغاني الوطنية المصرية والإماراتية التي قدمها كوكبة من الفنانين والمطربين المصريين والإماراتيين، حيث قدم الفنان المصري محمد شطا، والفنان الإماراتي محمد اليافعي، والمطربة المصرية ميرنا ناجي، والطالبة البديعة أمينة سامحة مجموعة من الأغاني الإماراتية المصرية رفقت خلالها أعلام الدولتين في مشهد وطني، وعقب ذلك تم تقديم عرض فني فلكلوري من التنورة المصرية للفنان المصري محمود الزبيح، وفي ختام الحفل حرص الجميع على التقاط الصور التذكارية مع معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان وضيوف الحفل في لوحة وطنية مبهره.



الحرب أن الحرب مسؤولية جماعية للعالم العربي مكملاً بهدف الوصول للسلام، فقد كان يرى "أنه طالما أن هناك جيشاً وطنياً فيجب دعمه دائماً بالمال والسلاح لكي يكون درعاً للأمة العربية كاملة"، وهكذا كان دعمه للقوات المسلحة المصرية قبل الحرب، لذلك ما إن قامت الحرب حتى أرسل ابنه الأكبر سمو الشيخ خليفة (حفظه الله) للمشاركة في المعارك، وتبرع بدمه لإخوته الجرحى، وأمن 100 مليون دولار لدعم الحرب، وحين بدأ الضغط الغربي اقترح وزراء البترول العرب خفض الإنتاج النفط بمقدار 5%، وهنا برز سموه معلناً إيقاف إنتاج النفط حتى يتوقف الحرب عن دعم السلاح الذي صمد أمامه الجيش المصري، وقال مقولته المشهورة: "النفط العربي ليس أعلى من الدم العربي"، واستمر الشيخ زايد - رحمه الله - في دعم الجيش المصري حتى بعد نهاية الحرب، حيث شارك في تشجيع الهيئة العربية للتصنيع لإنتاج السلاح لتجنب ما حدث من توقف السلاح أثناء الحرب، وكان دائم الزيارة لواقع الإنتاج العسكري ناصحاً بتنويع مصادر السلاح وانتاجه محلياً.

دولة الإمارات العربية المتحدة، وأشد بالآخرة الدائمة بين مصر والإمارات عبر التاريخ. وتضمن برنامج الحفل فقرات غنائية وطنية قدمتها الفنانة ميرنا ناجي والطالبة أمينة سامح بمصاحبة العزف الموسيقى من الفنان أحمد سعد والفنان أحمد رضا، ثم ألقى الدكتور يحيى محمد أستاذ التاريخ الحديث بجامعة الإمارات محاضرة تاريخية وثاقفية عن الأحداث التاريخية لأكتوبر 1973م، حيث قدم تاريخاً لأول 48 ساعة من الحرب، بدأ بشرح لحظة العدو وقتها لإبقاء الأوضاع كما هي عليه والدفاع عن الأراضي التي استولى عليها في سيناء من خلال إنشاء أكبر خط دفاعي في العالم، ثم وصفا لساعة الصفر حيث بدأ القتال في الساعة الثانية بعد ظهر يوم السادس من أكتوبر التقت رؤية الرئيس السادات والشيخ زايد على أن الهدف من الحرب هو الوصول للسلام، فقد قال المغفور له الشيخ زايد بن سلطان "إن مسؤولية استعادة الأرض السليبة من العدو الصهيوني هي مسؤولية الأمة العربية كاملة التي تملك من الطاقات والإمكانات ما تستطيع بها أن تحقق النصر والسلام"، وهكذا كانت رؤيته قبل



اجتماع مجلس أمناء جائزة سالم بن حم للتميز العلمي

تخصيص الجائزة لعام 2020 لأوائل خريجي كليات الهندسة في الدولة



والسعادة تغمر كل بيت بما تحقق من مجد، فهذا الإنجاز يضاف إلى رصيد الدولة في المحافل الدولية وترتفع راية الإمارات خفاقة عالية في الفضاء بأبدي أبناء زايد.

الأسباب لنجاح مسيرة العلم والمعرفة والاهتمام بهم الشباب، وأوضح رئيس مجلس أمناء جائزة سالم بن حم للتميز العلمي إلى أن كل إماراتي يعتز بما وصلت إليه الدولة في تشجيع الشباب وفتح آفاقاً جديدة لهم

مع التوجيهات والخطط الإستراتيجية للقيادة الرشيدة. ومن جانبه أشاد الشيخ مسلم بن حم رئيس مجلس أمناء الجائزة بما توليه القيادة الرشيدة بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله ورعاه- وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم حكام الإمارات من اهتمام بالتعليم ودوره في بناء الإنسان لأنه الثروة الحقيقية لهذا الوطن المعطاء. وأضاف عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي "إننا نعيش هذه الأيام أفراح انطلاق أول رائد فضاء إماراتي هزاع المنصوري، إلى محطة الفضاء الدولية والعودة سالماً إلى الأرض بعد رحلة ناجحة إلى محطة الفضاء الدولية". وأكد بن حم إن رحلة هزاع المنصوري إلى الفضاء هي نتاج غرس زايد الخير في نفوس أبناء الإمارات وشدت هم المواطنين لبلوغ المجد وسير القيادة الرشيدة على نهج الوالد المؤسس للدولة حكيم العرب بتوفير كل

•• العين - الفجر

عقد مجلس أمناء جائزة سالم بن حم للتميز العلمي اجتماعاً برئاسة الشيخ مسلم بن سالم حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس أمناء الجائزة وبحضور الشيخ الدكتور مبارك سالم بن حم أمين عام الجائزة والشيخ الدكتور عبد الله بن سالم بن حم والشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم والأستاذ الدكتور علاء نورس والدكتور حسن هيشان أعضاء مجلس الأمناء، وذلك بالملتقى الرئيسي لمجموعة بن حم في مدينة العين. وناقش برنامج الاجتماع حفل التكريم أوائل خريجي كليات الإدارة والاقتصاد في الدولة والذي سيقام يوم الأحد الموافق 13 من الشهر الجاري. وكذلك تخصيص الجائزة في دورتها الرابعة للطلبة الأوائل من خريجي كليات الهندسة في الدولة كما ناقش الاجتماع الأمور التنظيمية الخاصة بالجائزة إسهاماً في تكريم المبدعين في مسيرة التعليمية التي غدت تحظى بالمكانة المرموقة وبما يتوافق

منوعات الفجر

22



يهدف تحقيق الصحة والسلامة العامة بلدية مدينة العين ومجلس أبوظبي للجودة والمطابقة لبرنامج مطابقة خدمات الأفراد العاملين في الصناعات الحلاقة ومراكز التجميل

•• العين - الفجر

نظمت إدارة الصحة العامة ببلدية مدينة العين ومجلس أبوظبي للجودة والمطابقة ورشة تعريفية ببرنامج مطابقة خدمات الأفراد العاملين في صالونات الحلاقة ومراكز التجميل، شارك في الورشة عدد من المسؤولين في بلدية مدينة العين ومجلس أبوظبي للجودة والمطابقة، تم خلال الورشة شرح أسس التدريب والحصول على شهادة المطابقة للأفراد كأحد اشتراطات العمل في الصالونات الرجالية ومراكز التجميل النسائية. وتم خلال الورشة شرح المراحل الخمس التي يمر بها برنامج المطابقة لتتأكد من كفاءة العمالة في صالونات الحلاقة ومراكز التجميل، والتي تشمل اجتياز برنامج التدريب المبني على الصحة والسلامة المهنية و مرحلة التقييم التي يتم من خلالها اجتياز التقييم المبني على المعايير والاشتراطات المهنية المتفق عليها، ومن ثم إصدار شهادة المطابقة للأفراد الذين اجتازوا التقييمات بنجاح، و يليها إصدار منح ترخيص مزاول مهنة للأفراد الحاصلين على شهادة مطابقة من المجلس، و يتم بعدها إجراء عمليات التفتيش المستمرة للحفاظ على الجودة.

كما تم خلال الورشة التعريف ببرنامج التدريب الذي احتوى على النظافة الشخصية والمخاطر الصحية وأعراض الجلد وانتقال العدوى، إلى جانب التدريب على الإسعافات والإخلاء وغسيل الملابس وإدارة الكابلات وإدارة المخلفات.

قال سلطان المهيري المتحدث الرسمي باسم مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة: "نشكر بلدية مدينة العين على تعاونها مع المجلس في تنظيم هذه الورشة التعريفية التي نسعى من خلالها إلى تعريف الحضور بأهمية برنامج مطابقة خدمات الأفراد العاملين في صالونات الحلاقة ومراكز التجميل، والذي يبدأ بالتدريب على اشتراطات الصحة والسلامة الإلزامية، وصولاً إلى الحصول على ترخيص مزاول مهنة". وأضاف المهيري، "يأتي التعاون مع بلدية مدينة العين انطلاقاً من حرصنا على توحيد الجهود المشتركة والاستفادة من الإمكانيات المتاحة لتحقيق الأهداف المنشودة بما يتسجم مع استراتيجيات المجلس الهادفة إلى تعزيز مستوى التعاون مع جميع الشركاء والمتعاملين، وبما يساهم في تحقيق دور المجلس في تطوير البنية التحتية للجودة في الإمارة، وبما يتماشى أيضاً مع الأهداف التي وضعتها خطة أبوظبي لبناء اقتصاد تنافسي مستدام ومنتج عالمياً".

من جانبه صرح أحمد نادر النيايدي - رئيس قسم تفتيش الأنشطة الصحية - في بلدية مدينة العين، بأن البلدية إلى جانب مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة يسعون في سبيل تحقيق صحة وسلامة المجتمع عبر برنامج متكامل لتدريب العاملين في هذه المراكز على أساليب المحافظة على النظافة والصحة العامة، بما يتناسب مع التوجهات الحكومية للارتقاء بمستوى الخدمات بشتى أنواعها ومن ضمنها الخدمات المقدمة في صالونات الحلاقة ومراكز التجميل من خلال تطبيق الاشتراطات الصحية.

وأضاف النيايدي بأنه من خلال هذه الورشة تم توضيح جميع النقاط وأيضاً فتح باب الاستفسارات والملاحظات لمعرفة وجهات نظر العاملين في المجال بهدف الوقوف عليها والمساهمة في حلها أو توضيحها، وصرح بإدارة الصحة العامة على الالتقاء بأصحاب الصالونات سواء بشكل مباشر أو من خلال تلقي المكالمات والزيارات.

تحت رعاية نهيان بن مبارك

المؤتمر الخليجي السابع للتراث والتاريخ الشفهي يناقش رؤية الشيخ زايد للتسامح

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، عضو مجلس الوزراء، وزير التسامح، تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي المؤتمر الخليجي السابع للتراث والتاريخ الشفهي تحت عنوان "زايد والتسامح، ثقافة مجتمع ونهج قيادة" احتفاءً بعام التسامح، يومي 8 و9 أكتوبر الجاري في منارة السعديات بأبوظبي.

يشترك في المؤتمر مجموعة من أبرز المتحدثين من بينهم: سعادة تركي بن عبد الله الدخيل سفير المملكة العربية السعودية في دولة الإمارات العربية المتحدة، ومعالي أحمد بن محمد الجروان رئيس المجلس العالمي للتسامح والسلام، والقس يشوي فكري أمين راعي كاتدرائية الأنبا أنطونيوس للأقباط الأرثوذكس بأبوظبي. إلى جانب مجموعة من الأكاديميين والباحثين والخبراء من الجامعات الخليجية والمؤسسات التعليمية والجهات المعنية. وفي هذا الإطار، قال سعادة سيف سعيد غباش وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تأتي أهمية انعقاد هذا المؤتمر الإقليمي الهام من تسليطه الضوء على دور دولة الإمارات العربية المتحدة في حفظ التراث والتاريخ الشفهي المحلي والعالمي، وضرورة ذلك في رباب عام التسامح، للتأكد على قيم التسامح في الموروث الوطني والتاريخ العريق للمنطقة، والتي طالما كانت جسراً توفيقاً جغرافياً وثقافياً بين الإنسانية جمعاء". وأوضح سعادته أن المؤتمر الخليجي السابع للتراث والتاريخ الشفهي يعكس قيمة أساسية من القيم التي أورثنا إياها الوالد المؤسس الشيخ زايد، طيب الله ثراه، وهي قيمة التسامح بأبعادها الثقافية والفكرية والعرفية المتأصلة، ويقدم للإنسانية رسالة دولتنا في التسامح كركيزة من ركائز الحوار الثقافي والتلاقي الحضاري على أسس الاحترام المتبادل والتعايش المتناغم بين جميع الجنسيات التي يتواجد منها على أرضنا أكثر من 200 جنسية".

منوعات العلاج

23



علاج الزكام متوافر دائماً. وفي معظم الحالات يختفي الزكام من تلقاء ذاته بعد بضعة أيام من بدايته، وعلى المريض أن يتكيف مع الأعراض المزعجة غير المرغوبة التي ترافقها. ومع ذلك ننسى في الغالب أن هناك منتجات طبيعية تساعد على تخفيف الألم والعيوراض.

منتجات طبيعية تساعد في علاج الزكام



بإمكانه تقليل تكرار وعدد مرات الزكام عند استخدامه كوقاية. وأثبتت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يعانون أعراض الزكام ممن أخذوا كبسولة من الثوم يومياً تعافوا بسرعة أكبر. ول سوء الحظ لا يوجد إجماع على الجرعة المطلوبة لتأثير الثوم على كل ما ذكر من أمراض وبكتيريا وغيرها، ولكن ينصح المعالجون بأخذ 4 فصوص من الثوم الطازج يومياً (أو من 2 إلى 3 غرام من الثوم المجفف)، في حالات التهابات الجهاز التنفسي.

الثوم الأصلي في روسيا والشرق الأوسط، ومن دون أدنى شك، فإن الثوم من الخضروات القديمة جداً المستخدمة في الطهو والطب على حد سواء. وفي مصر القديمة كان يُعرف بقدرته على محاربة ارتفاع ضغط الدم الشرياني، والقضاء على الطفيليات. ولكن كان يجب الانتظار إلى أن أثبتت لويس باستور قدرته على قتل البكتيريا. وخلال الحرب العالمية الثانية وعندما عانى الجيش السوفياتي نقص البنسلين، استخدم فصوص الثوم كبديل. وقد أثبتت الدراسات فعلياً أن الثوم

عشبة أشنسا: تقلل أعراض الزكام

في القرن السادس عشر، اكتشف المستعمرون القادمون من أوروبا، نبات غريبة يستخدمها الهنود الأمريكيون لعلاج العديد من المشاكل الصحية، ومن بينها التهابات الجهاز التنفسي. وقرر الأطباء بناءً عليه إدماجها في ترسانة علاجاتهم. ولكن في بداية القرن العشرين ظهرت عائلة جديدة من العلاجات، وتغلبت على هذه النبتة الطبية: المضادات الحيوية. بدأ أن المضادات الحيوية ناجحة وتم نسيانها شيئاً فشيئاً، في ما عدا بلداناً معينة مثل ألمانيا. ولكن منذ بضع سنوات، وبسبب زيادة مقاومة المضادات الحيوية من دون أدنى شك، استولت هذه النبتة على الاهتمام مرة أخرى. أما الدراسات العلمية حولها فهي مثيرة للاهتمام؛ فقد توصلت إلى أن من المحتمل أن تقلل فترة وشدة أعراض الزكام، على الرغم من أن بعض الدراسات تبقى مثيرة للجدل بهذا الشأن. واستنتج أحدث تحليل تلوي، أنها تخفف مدة الأعراض 1.4 يوم في المتوسط. وللأسف، من هذه الميزة، ينصح الأطباء بأخذ أشنسا عند ظهور أولى علامات الزكام على شكل منقوع (واحد غرام من جذر أشنسا المجفف في كوب من الماء المغلي منقوع لمدة 10 دقائق، يُشرب من مرة إلى 6 مرات في اليوم)، أو على شكل كبسولات أو عصير.

فوائد الثوم في علاج الزكام مهمة

بإمكان الثوم صد الفيروسات المسؤولة عن الزكام، ومنشأ

بعض البلدان، وينبغي استخدامها على شكل كبسولات أو أقراص. ولم يتضح بعد آلية عملها، ولكن يُعتقد أنها تحفز نظام المناعة بسبب خصائصها المضادة للالتهابات والحمى (حيث إنها تساعد على تخفيض الحمى). وينبغي القول إن العديد من الدراسات أكدت فاعليتها، كما أن منظمة الصحة العالمية أقرت باستخدامها لمنع ومعالجة التهابات الجهاز التنفسي، من دون آثار جانبية، مثل الزكام والتهاب الجيوب الأنفية، والشعب الهوائية.

علاج الزكام بالأعشاب

تستخدم عشبة ملك المر منذ مئات السنين ضد التهابات الجهاز التنفسي، وهي عشبة شديدة الحرارة تحتل مكاناً مفضلاً ضمن مختلف العلاجات التقليدية. ويقال إن هذه العشبة ساعدت على الحد من انتشار وباء الإنفلونزا في الهند عام 1919. ومنذ عام 1990 يتم إدخالها ضمن مكونات العلاج الرئيسي للزكام الشائع جداً (كان جانغ)، الذي طورته الدول الإسكندنافية. ولكن لسوء الحظ لا توجد هذه العشبة بشكلها البري الطبيعي في



المشروبات الغنية بالسكر هل تزيد مخاطر الإصابة بالسرطان؟

وفقاً لدراسة فرنسية، فإن كوباً سعته ١٠٠ مل من المشروب السكري المضاف في اليوم، أي ما يعادل عبوتين

قياسيتين في الأسبوع، تزيد مخاطر الإصابة بالسرطان بنسبة ١٨ في المئة. والسبب؟ إنه السكر.



بما في ذلك عصير الفاكهة الطبيعي مئة بالمئة، والتوابير السياسية مثل القيود الضريبية، والقيود التسويقية التي تستهدف المشروبات السكرية. وتتسجم هذه النتائج مع توصيات الصحة العامة في فرنسا، بالسكر.



بسرطان الثدي، و291 مصاباً بسرطان البروستات، و166 مصاباً بسرطان القولون. استنتج الباحثون في النهاية، أن زيادة مقدارها 100 مل من المشروبات السكرية في اليوم، وتساوي حوالي عبوتين في الأسبوع، تزيد مخاطر الإصابة بالسرطان بنسبة 18 في المئة. ولم يلاحظوا أن هناك فرقاً بين عصير الفاكهة الطبيعي مئة بالمئة، والصودا. وهذه النتيجة لا تثبت الصلة بين السبب والتأثير، ولكنها تثبت وجود "رابطة مهمة" كما يقولون. وبناءً عليه يجب دراسة عينة أخرى من السكان للحصول على برهان مؤكد. بالإضافة إلى ذلك، فإن محبي المشروبات السكرية أكثر عرضة إلى تبني سلوكيات أخرى غير صحية، مثل استهلاك المزيد من الملح أو السعرات الحرارية، الأمر الذي يزيد المخاطر أيضاً. واخذ العلماء في الحسبان كذلك المعطيات الاجتماعية الديموغرافية ونمط الحياة للمتطوعين (العمر والجنس واستهلاك الكحول، والمستوى التعليمي والنشاط الجسدي وغيرها).

الإفراط في استهلاك السكريات يزيد أيضاً زيادة الوزن، والسمنة هي عامل رئيسي للعديد من أمراض السرطان. وتشير المعطيات إلى وجود صلة بين المشروبات السكرية والأورام. ومرة أخرى يؤكد الباحثون أن السكر ليس وحده المجرم المفترض في هذا الأمر. وهم يشتبهون أيضاً بوجود بعض المنتجات الكيميائية المدمجة، والتي منها إعطاء لون جميل للمنتجات والتي هي ملامة كذلك. والمشروبات الغذائية التي يطلق عليها "خالية من السكر" أو "صفر سعرات حرارية"، تحتوي على محليات، وتمت دراستها كذلك، ولكن لم يجد الباحثون أية رابطة مثبتة لغاية الآن.

التوصيات والقيود

يشير التقرير: "تؤكد هذه المعطيات على أهمية التوصيات الغذائية القائمة للحد من استهلاك المشروبات السكرية،

الأوبئة التغذوية في المعهد الوطني للصحة والأبحاث الطبية Inserm، العادات الغذائية لأكثر من 100 ألف شخص على مدى 9 سنوات (كانت نسبة النساء 78 في المئة، بينما كانت نسبة الرجال 21 في المئة). وعرف الباحثون المشروبات السكرية على أنها المشروبات التي تحتوي على نسبة تزيد عن 5 في المئة من السكر في تكوينها. ويشمل ذلك عصائر الفاكهة (حتى من دون السكريات المضافة)، والمشروبات الغازية والحليب والشاي أو القهوة المحلاة، ومشروبات الطاقة. وعند نهاية الدراسة كان حوالي 2193 شخصاً قد أصيبوا بالسرطان من بين المشاركين، بما في ذلك 693 مصاباً

يعلم الجميع أن السكر سيء للصحة، والسكر مدان فعلياً في التسبب بالإصابة بالسمنة وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم الشرياني، والكولسترول، وأيضاً بالإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ووفقاً لدراسة فرنسية حديثة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal وذلك يوم الأربعاء الموافق 10 تموز/ يوليو، فإن المشروبات السكرية تزيد أيضاً خطر الإصابة بأمراض السرطان وخصوصاً سرطان الثدي. ومن أجل التوصل إلى هذه النتائج، تتبّع فريق أبحاث علم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
اعلان حكم بالنشر
الدعوى رقم 2019/211 تجاري جزئي
الى المحكوم عليهم/ 1- شركة خليفة الفهد للمقاولات - ذ م م - سمير عبد الحميد عيادتم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2249 تجاري جزئي
الى المدعي عليه / 1- احمد محمد مصطفى الغزوي مجهول محل الإقامة بما

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة أم القيوين

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
شهادة بالتأشير في السجل التجاري بإنتاج شركة وتعيين مصفى
اسم الشركة : متانان ام القيوين العمارة (ذات مسؤولية محدودة) رقم الرخصة : 2578 ، العنوان : ام

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/205 عقاري كلي
الى المدعي عليه / 1- احمد اياز رياض احمد مجهول محل الإقامة بما

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2002 تجاري جزئي
الى المدعي عليه / 1- شها محمد سيد لتقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ذ م م

اشعار تصفية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
شركة / جي اي كيوس سي ميدل ايست ش م ح ، منطقة حرة ، (رخصة رقم 2474)
والكائن بـ مدينة دبي، المنطقة الحرة لطوار دبي ، ص ب 232328 ، دبي دولة الامارات

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
TENOR
المودعة تحت رقم: 316926 بتاريخ: 2019/9/11
باسم : باي سوربر ايز إل إل سي.

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 77344 بتاريخ الطلب: 3 ابريل 2019
البلد: جامايكا

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 317076 بتاريخ: 2019/9/15

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 316930 بتاريخ: 2019/9/11

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 317284 بتاريخ: 2019/9/18

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 317284 بتاريخ: 2019/9/18

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
KUIPER
المودعة تحت رقم: 316968 بتاريخ: 2019/9/12

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 317076 بتاريخ: 2019/9/15

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد - ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة تحت رقم: 317076 بتاريخ: 2019/9/15

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2116 عمالي جزئي
الى المدعي عليه / 1- الشركة الصناعية لتجهيزات البناء - ذ م م - ايه إن سي للمقاولات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/182 تجاري جزئي
الى المدعي عليه / 1- أي ام جي تيم بارك ذ م م مجهول محل الإقامة بما

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1826 تنفيذ مدني
الى المنفذ ضده / 1- محمد بسام محمد محمد مجهول محل الإقامة

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
اعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ جولدن سيلينغ لبيع مواد البناء- فرع 1
رخصة رقم: 1-1866242 CN تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة بالرقم: 33980

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة بالرقم: 33980

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة بالرقم: 33980

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة بالرقم: 33980

دولة الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
ادارة العلامات التجارية

العدد 12749 بتاريخ 2019/10/6
ادارة العلامات التجارية
المودعة بالرقم: 33980



منوعات الفجر

26

الشارقة تعرف جمهور لبير الدولي للكتاب - مدريد على إبداعات الآداب الإماراتية والعربية

ويحتفي جناح الشارقة بجهود عدد من المؤسسات والهيئات الثقافية والحرفية في الإمارة والدولة منها اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ومكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019 وهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون وجمعية الناشرين الإماراتيين ومدينة الشارقة للنشر ودائرة الثقافة في الشارقة ومعهد الشارقة للتراث ومجلس إرثي للحرف المعاصرة ومنشورات القاسمي ومجموعة كلمات وثقافة بلا حدود ومبادرة 1001 عنوان.

إيمان اليوسف الكاتب والباحث الدكتور سلطان العميمي حول المشروع الشعري العربي الكبير في الأندلس ليتحدث عن القصيدة العربية وأثر الأندلس فيها إماراتياً وعربياً. وترصد جلسة "التحديات المعاصرة للثقافة والمتقنين في العالم" التي يشارك فيها كل من الروائية نادية النجار والروائية فتحية النمر ومانويل بامينتال وتديرها الروائية صالحة عبيد أبرز التحديات التي تواجه الأدباء والشعراء والعاملين في قطاع النشر.

والإسهامات التي شكلها هذا النوع من الفنون في تقريب الثقافة العربية من الإسبانين كما تستعرض من خلال محاورها أبرز ملامح العمارة الأندلسية في إمارة الشارقة. وبين عدوية الكلمات وجمال الوصف تأخذ أمسية "فصائد الشرق والغرب" التي تستضيف كلاً من الشاعرة شيخة المطيري وعبدالله الهدية والهنوف محمد وتيريزا غارلو الجمهور نحو آفاق جماليات اللغة العربية حيث سيتعرف الضيوف من خلال القراءات الشعرية المختارة على أفكار أصحابها وفلسفاتهم ورؤاهم الإنسانية كما تستضيف الأمسية في قسمها الثاني كلاً من الشاعرة خلود المعلا وبشرى عبدالله ونجاة الظاهري وباهرة عبد اللطيف. وتناقش جلسة "الرحالة الإسبان في بلاد العرب" التي تستضيف كلاً من الدكتور حمد بن صراي وجيرونيمو وبايز وتديرها الشاعرة شيخة المطيري علاقات التواصل التاريخية التي جمعت الإسبان مع العرب في ميدان الرحلات وتكشف للجمهور كيف انتقلت العادات والتقاليد العربية الإسلامية من أهلها مباشرة إلى الإسبانين.

وفي ندوة ثقافية بعنوان "الشعر الأندلسي وأثره على القصيدة الإماراتية المعاصرة" تعقد في ثالث أيام مشاركة الإمارة تحاور الروائية

باييز تستعرض المشاركات تاريخ العرب في إسبانيا والأثر الذي تركوه في مسيرة فنونها وأدبها. أما الخطاط خالد الجلاف والفنان التشكيلي عبد القادر الريس والباحث خوان كاسيلا برازاليس سيقدمو جلسة تحت عنوان "جماليات الخط العربي في الفن" تديرها الروائية إيمان اليوسف وتتناول حضور الخط العربي في العمارة الأندلسية والجهود الإماراتية الرامنة للحفاظ على هذا الفن.

ويجمع جناح الشارقة المشارك في الحدث جمهور الأدب الإسباني على واحدة من المبادرة الثقافية التي تقودها الشارقة على المستوى العالمي حيث يشهد تنظيم ندوة تعريفية حول "جانزة ترجمان" التي انطلقت بهدف تشجيع الترجمات العالمية المتميزة والمعنية أساساً بترجمة الإصدارات العربية ويشارك فيها كل من الدكتور لويس ميغيل وسيلفادور بينا مارتين ولويس رفانيل هرنانديز. وتقدم الإمارة في ثاني أيام مشاركتها ندوة ثقافية بعنوان "مدرسة العمارة الأندلسية وجماليات العمارة في الشارقة" يشارك فيها كل من الشاعر والباحث علي العبدان وتديرها الروائية صالحة عبيد تناقش الخصائص والسمات التي تمثلها العمارة الأندلسية

المعرض سلسلة من الفعاليات التراثية التي تعكس الهوية الإماراتية حيث تقدم فرقة الشارقة الوطنية عروضاً فنية وأهازيج وغناء يجسد علاقة المجتمع الإماراتي بالصحراء وحياة الساحل ورحلات الفوص في الوقت الذي يخصص معهد الشارقة للتراث جناحاً لرسم الحناء وارتداء الملابس الإماراتية التقليدية. وعلى صعيد الفنون الإسلامية تشارك دائرة الثقافة في الشارقة بمنصة للخطاط خالد الجلاف ليتعرف جمهور المعرض على مدارس الخط العربي وأساليبه ويكتوبون أسماءهم بالخط الديواني النسخ والثلاث وغير ذلك من الخطوط إلى جانب تنظيم معرض للوحات وأعمال فنية لكبار الخطاطين العرب.

ويشهد اليوم الأول من فعاليات الشارقة في مدريد تنظيم جلسة تحت عنوان "العرب في الأدب الإسباني والإسبان في الأدب العربي" يشارك فيها كل من الدكتور حبيب غلوم والروائية ريم الكمالي والأديب فيرناندو دي أغريدا بوريللو وتديرها الشاعرة شيخة المطيري حيث يناقشوا ملامح حضور الثقافة العربية في الأدب الإسباني والعكس. وفي جلسة تجمع كلا من الشاعرة بشرى عبدالله والكاتبة الروائية إيمان اليوسف والروائية صالحة عبيد والكاتبة جيرونيمو

تعرف الشارقة ضيف شرف النسخة الـ 37 من معرض لبير الدولي للكتاب - مدريد 2019، المثقفين والجمهور الإسباني في مدريد على إبداعات الآداب والفنون الإماراتية والعربية من خلال برنامجها الفكري والثقافي الذي تنظمه خلال الفترة من 9 وحتى 11 أكتوبر وذلك تتويجا لمكانتها الثقافية في المنطقة وبما يشكل جسراً يربط الثقافتين العربية والإسبانية. وعلى امتداد ثلاثة أيام تروي الشارقة حكاية التاريخ المشترك الذي يربط العرب مع إسبانيا من خلال سلسلة جلسات وندوات ثقافية تتحدث عن الروابط الثقافية التي تجمع بين الثقافتين على صعيد الشعر والفكر والفنون ويشارك فيها نخبة من المثقفين والأدباء والمؤرخين الإماراتيين والإسبان في كل من "البيت العربي" في مدريد وقاعة المؤتمرات في أرض المعارض وجامعة كومبلوتنسي إضافة إلى "الكتبة الوطنية الإسبانية".

ويعرض جناح الإمارة المشارك سبعين كتاباً مترجماً للغة الإسبانية لكتاب وشعراء وروائيين إماراتيين وعرب تمت ترجمت أعمالهم تحت إشراف هيئة الشارقة للكتاب حيث سيكون زوار المعرض على موعد مع حفل توقيع مختلف الأعمال المترجمة. وتقدم الشارقة خلال فعاليات المشاركة في



الكتاب يستهل فعالياته في شهر أكتوبر تحت عنوان «حبيب الصايغ.. حاضراً»

الصايغ... نجتمع اليوم لنقول لازلت متواجد بيننا في القلوب وذكراك في أروقة الاتحاد ومنابر الثقافة والأدب.. ولئن نسى أننا نتلمذنا على يدك.. أيها الراحل الحاضر. نعم كان بمثابة الأب والقُدوة والأساتذ الذي تعلمنا منه الكثير في مجال الثقافة والإبداع والشعر.. قضى خمسون عاماً في العطاء للإمارات أولاً.. فكان وطنياً بالدرجة الأولى.. وامتد عطاؤه إلى الصحافة فكان عنواناً للصحفي والكتاب المثابر ولم يسقط قلبه إلا عن طريق الموت. نحن كاتحاد كتاب وأدباء الإمارات.. ندنين له لا وصلنا إليه من نجاحات على الصعيد المحلي وحتى عالمياً.

رحمه الله رحمة واسعة. تقام الفعاليات وفق الترتيب المذكور أعلاه أسبوعياً أيام الاثنين من شهر أكتوبر الجاري من الساعة 07:30 - 08:30 مساءً. في مقر الاتحاد بجانب المسرح الوطني مقابل تلفزيون أبوظبي.

للإعلام، وتديرها الإعلامية صفية الشحي، وتأتي الندوة الثالثة تحت عنوان "إبداع حبيب الصايغ" يشارك فيها كل من الدكتور صديق جوهر وسامح كوش، ووليد علاء الدين وتديرها الشاعرة الإماراتية نجاة الظاهري، وعلى هامش هذه الندوة ينظم الاتحاد معرضاً للكتاب التي تناولت إبداع الراحل، أما الندوة الرابعة فتحمل عنوان "حبيب الصايغ ودوره الثقافي عربياً" يشارك فيها كل من الدكتور يوسف الحسن، والكتاب الصحفي خالد بن فقة، والروائي علي أبو الريش، وتديرها الإعلامية عائشة سلطان.

وبدوره صرح الأستاذ محمد شعيب الحمادي عضو مجلس الإدارة، رئيس الهيئة الإدارية في أبوظبي بأن: لم تكن نتخيل أن نفتح الموسم الحالي دون حبيبنا ووالدنا يشارك فيها كل من محمد الحمادي رئيس تحرير جريدة الرؤية، وإبراهيم العابد مستشار المجلس الوطني

•• أبو ظبي - الفجر: يستهل اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في أبوظبي نشاطه في الموسم الثقافي الجديد 2019-2020 تحت شعار "حبيب الصايغ.. أيقونة الثقافة والإبداع" بتخصيص فعالياته لشهر أكتوبر عن الراحل الكبير الشاعر والكتاب الصحفي حبيب الصايغ، والتي تأتي تحت عنوان "حبيب الصايغ.. حاضراً" بحيث تتضمن أربع فعاليات متنوعة تتناول جوانب شخصية الراحل، الأولى منها عبارة عن أمسية شعرية تحمل عنوان "شعر في رثاء حبيب الصايغ" ويشارك فيها كوكبة من الشعراء المواطنين والمقيمين، يديرها الإعلامي محمد الحلوان، أما الفعالية الثانية في عبارة عن ندوة بعنوان "حبيب الصايغ.. كاتباً صحفياً" يشارك فيها كل من محمد الحمادي رئيس تحرير جريدة الرؤية، وإبراهيم العابد مستشار المجلس الوطني



الشارقة للأثار تبحث ملف الترشيح لقائمة التراث العالمي لملف المشهد الثقافي للمنطقة الوسطى



الضعف والقوة وطرح مجموعة من المواضيع المهمة في الإدراج الذي يسهم في تسليط الضوء على التراث الفني لدولة الإمارات الذي يعود إلى مئات السنين. وأشار يوسف إلى أن اللجنة قررت عدم التسرع في طرح الملف وتأجيله إلى العام 2021 من أجل تجهيزه بشكل أفضل وتخطي العقبات والتحديات جميعها وتعزيز نقاط القوة والتفوق. وقال إن مشاركة عدد من الخبراء في الاجتماع كان مهماً لتوضيح تلك النقاط ودعم الملف.

وأكد أن هيئة الشارقة للأثار ستعمل على تعديل الملف بالتعاون مع شريكها هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير "شروق" لافتاً إلى أن اللجنة تبحث عن شركاء أخرى مثل دائرة التخطيط والمساحة لوضع المخططات للمناطق المستخدمة في المنطقة الوسطى وتحديدها والإشراف عليها حتى تكون متوافقة مع الملف الذي سبقه للترشيح. وكان صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة قد أصدر قراراً إدارياً في يناير 2018 بإنشاء وتشكيل لجنة ملف التراث العالمي للمشهد الثقافي للمنطقة الوسطى لإمارة الشارقة وقضى القرار الإداري رقم "1" لسنة 2018 أن تنشأ لجنة في الإمارة تسمى "لجنة ملف التراث العالمي للمشهد الثقافي للمنطقة الوسطى لإمارة الشارقة".

وحدد القرار مهام وصلاحيات اللجنة بالتنسيق بين الجهات المختصة لحماية وترويج التراث الثقافي في الإمارة والتنسيق مع المجلس الدولي للمعالم والمواقع "اليكوموس" واللجنة العالمية لإدارة التراث العالمي "إيكام" بشأن إدراج المشهد الثقافي للمنطقة الوسطى على لائحة التراث العالمي وإعداد جدول زمني لمرحلة تنفيذ الملف وتحديد الموعد النهائي لتقديمه.

أعلنت لجنة ملف التراث العالمي للمشهد الثقافي للمنطقة الوسطى لإمارة الشارقة أنها ستقدم ترشيحها إلى قائمة مواقع التراث العالمي التي تشرف عليها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو" خلال دورة 2021 بعد استكمال الملف وتعزيز نقاط القوة فيه لضمان الإدراج النهائي للمنطقة الوسطى في قائمة المواقع التي تشرف عليها المنظمة الدولية.

جاء ذلك خلال الاجتماع الذي عقده اللجنة بمقر هيئة الشارقة للأثار بحضور عيسى يوسف مدير الآثار والتراث المادي في هيئة الشارقة للأثار رئيس لجنة ملف التراث العالمي للمشهد الثقافي مع ممثلي منظمة ArchaeoConcept Sarl والدكتورة سينثيا دونينج مسؤولة مشاريع الآثار في الإيكوموس - إيكام والنيور دانينج حيث تشراف على كتابة ملف الترشيح لقائمة التراث العالمي لملف المشهد الثقافي للمنطقة الوسطى بالإضافة إلى عدد من علماء الآثار والخبراء في إدارة التراث الثقافي. يأتي الاجتماع بعد أن تمكنت دولة الإمارات من تسجيل سبعة مواقع في القائمة التمهيدية لمواقع التراث العالمي بالتعاون والتنسيق مع الإدارات المحلية المشرفة عليها وتوجد ثلاثة من هذه المواقع في إمارة الشارقة وهي جزيرة صير بونعير ملف تراث طبيعي والمشهد الثقافي في المنطقة الوسطى والشارقة بوابة الإمارات المتصالحة وتوجد أيضاً - جزيرة أم النار في إمارة أبوظبي وخور دبي وموقع الدور في أم القيوين ومسجد البدية في الفجيرة. وأكد عيسى يوسف أهمية هذا الاجتماع التنسيقي للجنة ملف المشهد الثقافي للمنطقة الوسطى للاطلاع على الإجراءات التي قامت بها اللجنة ومناقشة مدى استعداد الملف للترشيح من خلال معرفة نقاط

منوعات

الفكر

27

تشارك في الدراما السعودية بـ(ضرب الرمل)

ورد الخال: الفن يجمع بين الشعوب، ويتيح الفرصة للتواصل بينهم

في خطوة لافتة تؤكد مرة أخرى أننا في زمن الدراما المشتركة، تخوض الممثلة اللبنانية ورد الخال تجربة التمثيل في عمل سعودي (ضرب الرمل)، لتكون بذلك أول فنانة تقترح الدراما السعودية.

وكشفت الخال عن أنها لن تكتفي بالمشاركة في هذا العمل الذي سيُعرض على إحدى الشاشات السعودية في الموسم الرمضاني ٢٠٢٠، بل ستبشر قريباً بتصوير مسلسل لبناني من إنتاج شركة (مروى غروب)، وهو من بطولتها والنجم السوري خالد القيش. كما لفتت إلى أنها قررت العودة إلى الكوميديا من خلال مسلسل ثالث

تكشف عن تفاصيله لاحقاً، مع إمكان المشاركة في عمل رابع من نوع (البان آراب)

على أن يُعرض في رمضان ٢٠٢٠، كاشفة أيضاً عن تلقيها عروضاً للمشاركة

في أكثر من عمل مشترك (ولكنني سأحسم أمري، انطلاقاً من الأعمال

التي أجدها جديدة وسريعة، ولا تحتاج انتظاراً).

• تعاقبت على بطولة مسلسلين، الأول مع النجم السوري خالد القيش والثاني سعودي، فهل هما مخصصان للعرض الرمضاني؟

- المسلسل الذي يجمعني بالممثل خالد القيش لن يُعرض في رمضان بل خارجه، أما المسلسل السعودي فسُيعرض على إحدى المحطات السعودية في الموسم الرمضاني 2020.

• وكيف تبلورت فكرة المسلسل السعودي والتواصل معك؟

- اتصلوا بي وتباحثنا طوال الشهر الماضي في الموضوع، ودرسنا كل الاحتمالات حوله والخطوات التي توافقني لأنه توجد لدي ارتباطات أخرى، وتمكننا من الوصول لاتفاق. دوري لبناني، وهم يحاولون أن يطعموا أعمالهم بالفن اللبناني، خصوصاً في ظل الانفتاح الدرامي عربياً. المسلسل مودرن، وأعتبر أن مشاركتي فيه فرصة حلوة تمكّني من دخول السوق السعودي.

• وكيف تتحدثين عن دورك في المسلسل السعودي؟

- أتعجب دور امرأة لبنانية متزوجة من رجل سعودي.

• تبدو واضحة جداً النقلة الكبيرة التي يحققها الممثل اللبناني في العامين الأخيرين مقارنة مع الأعوام السابقة؟

- هنا صحيح. عندما يجد الممثل اللبناني المكان المناسب له، فلن يتأخر أبداً. كما أنني سأشارك في مسلسل لبناني من إنتاج مروان حداد بعنوان (عشيق أمي)، مع خالد القيش من كتابة رازي ورد، وإخراج كنان اسكندرائي، وألعب فيه دوراً جديداً أظن من خلاله بطريقة إيجابية ومثالية، وفيه حب وعشق وأنا سعيدة جداً به، خصوصاً أنني لعبت في رمضان الماضي دور (مارغو) في مسلسل (أسود)، وجسدت دور الأم القاسية والمتحجرة القلب والخائنة والأنانية التي لا يهتما سوى إرضاء نفسها، وإلى هذين العاملين، أحضر لعمل كوميدي جديد، لأن الناس يظاللونني بعمل من هذا النوع، وسأعلن عن تفاصيله قريباً، كما يمكن أن أظل بعمل آخر في رمضان 2020، وهو غير العمل السعودي. أنا أقرأ النص، وهو مسلسل من نوع (البان آراب) وأتمنى أن يتوافر لدي الوقت المناسب للمشاركة فيه. بصراحة، تلقيت عروضاً للمشاركة في أكثر من عمل مشترك، ولكنني سأحسم أمري، انطلاقاً من الأعمال التي أجدها جديدة وسريعة، ولا تحتاج انتظاراً.

• هل يمكن القول إنك ستكونين أول ممثلة لبنانية تشارك في الدراما السعودية؟

- نعم، وأنا سعيدة جداً بتعاملي معهم الذي يعكس الكثير من الاحترام والتقدير والاحتراف، وأتمنى أن تكون ثمار هذه التجربة جيدة.

• وهل ستكونين الممثلة الوحيدة من لبنان التي تشارك في المسلسل؟

- كلا يوجد ممثلون غيري، ولكنني لا أعرف مع أي من الممثلين اتفقوا.

• وبالنسبة للإخراج، هل المخرج لبناني؟

- كلا بل هو سعودي. المسلسل من كتابة محمد الزيني وإخراج ماجد الربيعان، وكل فريق العمل سعودي وكذلك بطل المسلسل، وهو من إنتاج (ستديو 11 للإعلام المرئي والمسموع).

• هل أنت سعيدة لأن الفن يجمع الممثلين العرب، خصوصاً في ظل الانقسامات والمشاكل التي تحصل في المنطقة؟

- مثل هذا التعاون يُعتبر متنفساً وخطوة حضارية. الفن يجمع بين الشعوب، ويتيح الفرصة للتواصل بينهم بشكل راق وجميل.

• وهل المسلسلات كلها ستصوّر في لبنان؟

- المسلسل السعودي سيصوّر في السعودية، والمسلسل مع خالد القيش سنبشر بتصويره خلال 10 أيام في لبنان.

• وبالنسبة إلى المسلسلات الياباقية فستصوّر أيضاً في لبنان.

• وهل سيشترك زوجك باسم رزق موسيقياً في أعمالك؟

- باسم سيشترك في الموسيقى التصويرية لمسلسل (عشيق أمي).



ريهام حجاج تنافس

بعمل درامي في رمضان المقبل

تعاقبت الفنانة ريهام حجاج على بطولة مسلسل رمضاني بتوقيع شركة (سينرجي) ولم تستقر على سيناريو أو مخرج حتى الآن، إذ رشح المطرب أحمد فهمي ليشاركها في بطولة العمل ولم يتم التوقيع معه رسمياً حتى الآن.

وكانت آخر أعمال حجاج مسلسل (كارمن)، الذي عُرض خارج السياق الرمضاني الماضي، وشاركتها البطولة كل من محمد كيلاني وشيرين وأحمد حلاوة وولاء الشريف وياسر علي ماهر وكوكبة من النجوم، من تأليف سامح مجدي، ويعد مسلسل (كارمن) البطولة الأولى لريهام حجاج في الدراما، وينتمي لنوعية أعمال الـ 60 حلقة، إخراج حسين شوكت، ودارت أحداثه في إطار اجتماعي رومانسي.

يشار إلى أن أحمد فهمي، شارك في رمضان العام الماضي بمسلسل (بروق)، الذي ضم عدداً من النجوم أبرزهم اللبنانية ماغي بوغصن، وريتا حرب، وفيفيان أنطونوس، ونهلا داود، تأليف وسيناريو وحوار يَمّ شهدي، وإخراج رشا شربتجي، وإنتاج شركة (إيفل فيلم) لملكها جمال ستان.

أصالة حائرة: أشعر بالغربة وسط عائلتي!

شاركت المطربة السورية أصالة جمهورها على مشاعرها المتضاربة واحساسها الغامض بعدم الاستقرار والحيرة، عبر منشور طويل سردت فيه أزمته مع الشعور بالغربة رغم تواجد عائلتها واصدقائها حولها، وقالت أنها صارت تكلم نفسها بصوت عال وتنتظر الإجابة لتعرف حقيقة معاناتها ولكن لا يوجد رد حتى الآن، وهو ما استدعى تعليق عدد كبير من محبيها الذين أكدوا أنهم مروا بنفس الحالة سابقاً

وانتهت من لقاء نفسها مع مرور الوقت.

أبدو؟ أو هل أنا بخير؟ وغالباً ما يقولونه لا يطمئن، ولا أعرف لماذا أنا هكذا!! أنا في مرحلة عنوانها (لا أعرف).. ومن منّا يعرف أين تكمن الحكمة؟ ما هو الصواب؟ كيف هو شكل الصح؟

" شعوري تائه بين المتناقضات "

تابع: شعوري تائه بين المتناقضات، يتخبط ويعلو ويقع على أرض قاسية خشنة، يتألم حتى يصل الألم قلبي، وروحي ترى فيما أقوله سخفاً، فكيف يعبر الكلام عن هذا العالم الكبير بداخلي، فيني بحار وجبال وسهول ومدن، كلها تداخلت ببعضها بعضاً، حتى أصبحت غير قادرة على فصلها، أنا لست على ما يرام، وما أنا بحزينة ولا سعيدة، حولي أصدقاء كثر أحبهم، لكنني لست معهم وما أنا بوحيدة.

واختتمت: أعشق عائلتي ولا غنى لي عنهم، أعيش بينهم لكنني غريبة، مرحلة

أصالة نشرت صورة تعبر عن حيرتها وعلقت عليها قائلة: لا أعرف تحديداً بماذا أفكر، ولا ما أريد، حتى الأماني مُتناقضه، وصلت لمرحلة أسأل نفسي بصوت عال كي أجيبني!! ولا أجيب.. وإن سألتني أحد عن أحوالي؟ أجيبه لا أعرف؟ وأسأله كيف تراني



الفكر

اختبار دم لإطالة عمر الرجال فقط



توصل بحث طبي جديد إلى أنه بفحص دم يمكن تحديد متى يفقد الرجل جزءا من مادته الوراثية، مما يتيح التدخل الطبي المبكر وزيادة عمر الرجل المتوقع حتى يكون مثل عمر المرأة. ونشرت الدراسة في مجلة "أميركان جورنال أوف هيومان جينيتكس".
ولدى المرأة كروموسومان جنسيان "XX"، أما الرجل فلهديه كروموسوم واحد "X" والآخر "Y". ويعتقد أن كروموسوم "Y" ضروري للوظيفة الطبيعية لجهاز المناعة، ومن دونه سيكون من الصعب على الجسم المكافحة للتخلص من الخلايا السرطانية وبيروتين أميلويد في الدماغ الذي يسبب مرض ألزهايمر.

ولذلك قد يكون فقدان كروموسوم "Y" لدى الرجل مسؤولا عن الأمراض التي تجعل الرجال يعيشون في المتوسط أقل من النساء. وتوصل باحثون من جامعة يوبسالا في السويد إلى أنه من الممكن عبر فحص دم بسيط معرفة من معرضون لمخاطر المرض وبدء تدخلات مبكرة، وهو أمر قد يقلل الفرق في العمر بين الرجال والنساء. وعادة تعيش النساء أكثر من الرجال، ويصيب فقدان كروموسوم "Y" حوالي 20% من الرجال أكبر من 80 عاما. وهو أكثر طفرة جينية شيوعا لدى الرجال.

هل استخدام الميكرويف مضر بالصحة؟

يعتبر تسخين بقايا الطعام في الميكرويف من بين الممارسات الشائعة في وقتنا الحالي، ولكن هل نبالغ في استخدام هذا الجهاز؟ تقول الكاتبة نوبيليا هونتوريا -في تقرير نشرته صحيفة "كونفيدنسيال" الإسبانية- إن أول جهاز ميكرويف طرح للبيع منتصف القرن العشرين وتحديدا سنة 1947. وقد عملت الشركات على الترويج له بشكل كبير ومكثف. وأصبح من بين الأجهزة الأساسية بالمطبخ في جميع أنحاء العالم، حيث يستخدم في أغلب الأحيان للتسخين وإذابة المجمدات والتحميص. وعلى الرغم من تأكيد منظمة الصحة العالمية أن الميكرويف جهاز آمن فإنه تلقى الكثير من الانتقادات.

هل ينبغي استخدامه بشكل أقل؟

لا يعد استخدام الميكرويف أمرا مثيرا للمخاوف في حال اعتمادنا على البيانات الصادرة عن منظمة الصحة التي تؤكد أن استخدام أفران الميكرويف آمن على الصعيد الصحي للمستهلكين. ومع ذلك، لا يمكن نفي علاقة هذا الجهاز بتعزيز إنتاج السموم الغذائي. وأشارت الكاتبة إلى أن الاستخدام غير السليم لجهاز الميكرويف يسمح بحدوث حالات التسمم الغذائي. نتيجة التوزيع غير المتساوي للحرارة في الطعام، ناهيك عن أن الموجات الكهرومغناطيسية التي تتعرض لها الأغذية تسبب في إتلاف ما يصل إلى 75% من العناصر الغذائية للطعام، وهذا يفقد الطعام نكهته.

نصائح

تطرقت الكاتبة لجملة نصائح واحتياطات لجعل استخدام الميكرويف أكثر أمانا:

- 1 - عدم استخدام الأواني البلاستيكية داخل الميكرويف، إذ ينبغي أن نولي أهمية كبيرة بنوعية الأواني التي نستخدمها لتسخين الطعام في هذا الجهاز نظرا لأنها ليست جميعها مناسبة.
- 2 - في هذه الحالة، من الأفضل استخدام الأواني الزجاجية لأنها مصنوعة من مادة غير سامة وتحافظ على القيمة الغذائية للطعام بشكل أفضل.
- 3 - لا بد من تهوية الجهاز قبل استخدامه لبعض دقائق لا أكثر تجنباً لتكاثر البكتيريا في المحيط الداخلي للجهاز بسبب بقايا الطعام والاستخدام المكثف.
- 3- ينبغي أن ننسى وجود بدائل أخرى لجهاز الميكرويف، لتراوح بين استعمالها حتى لا نفع في فتح الاستخدام المكثف للجهاز.

أفكار تساعدنا

لقد كنا نعتمد العديد من الطرق لطبخ الطعام قبل اختراع الميكرويف، لذلك من المؤكد أنه يوجد بدائل. وعادة ما نميل لاستخدام هذا الجهاز لأنه أكثر سرعة. تتباين الآراء حول إذابة الطعام المجمد باستخدام الميكرويف. وعموما، من الأفضل أن نذويه بتركة مدة معينة، ولكننا نختار الميكرويف بدعوى ضيق الوقت. ومن الضروري التقيد بتعليمات الشركة المصنعة عند القيام بإذابة الطعام المجمد حسب كل جهاز. مثلا، تسمح بعض أنواع الأجهزة بضبطها حسب وزن الطعام.



أطفال يجمعون القمامة في الأحياء الفقيرة على طول شاطئ ياسيكو بيتش في مانيلا. ا ف ب

قرأت لك

عصير الليمون الدافئ



أكدت خبيرة التغذية العلاجية الفرنسية ماري كريستين دوبران، ان العديد من الدراسات العلمية الحديثة التي قام بها فريق من زملائها في معهد التغذية الفرنسية أن هناك عودة مرة أخرى الى استخدام العلاجات التي كانت تقدمها جدتي منها عصير الليمون الدافئ في الصباح الباكر على معدة خاوية لما له العديد من الفوائد منها تخفيض حموضة المعدة و احتواؤها على فيتامين سي بالإضافة إلى أنه مضاد للأكسدة و مضاد للسرطان. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أنه يحمي البنكرياس و الكبد و المعدة ومن الأفضل تناوله في الصباح على معدة خاوية حتى لا يضغط على الجهاز الهضمي.

سؤال وجواب

- متى فرض صيام شهر رمضان المبارك؟
- عام 2 للهجرة
- ما أسم أبي بكر الصديق؟
- عبد الله بن حنيفة
- ما أكبر المحيطات في العالم؟
- المحيط الهادئ
- كم عدد الغزوات التي قاتل فيها الرسول صلى الله عليه وسلم؟
- تسع غزوات
- من هو الذي بنى مدينة القيروان؟
- عقبة بن نافع
- كم المسافة التي يقطعها الجمل بدون شرب الماء؟
- 400 كيلومتر

هل تعلم؟

- الكمان يحتوي على أكثر من 70 قطعة منفصلة من الخشب.
- هناك أكثر من 10 ملايين قطعة طوب في مبنى إمبراير ستيت في نيويورك.
- يحلم الشخص العادي بمعدل 1460 مرة في العام.
- إعادة تدوير وعاء زجاجي واحد، يوفر ما يكفي من الطاقة لتشغيل تلفزيون لمدة 3 ساعات.
- تبدأ بصمات اليد بالظهور لدى الجنين عندما يبلغ من العمر 18 أسبوعاً.
- فرس النهر أسرع من الرجل العادي.
- الباب الدوّار تم اختراعه في عام 1888م.
- أول استخدام لمفاتيح السيارات كان في عام 1949م.
- إسحاق نيوتن كان عمره 23 سنة، عندما اكتشف قانون الجاذبية.
- جهاز كشف الكذب تم اختراعه في عام 1921م.

قصة التاجر الصالح

كان احمد تاجرا طيبا صالحا يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتاً ودررا فاخرة ، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي الا ارسل حراسه ليقتادوه الى السجن ظلما وعدوانا.. وقبل ان يبق الحراس بابه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف ان يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن . جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه او اصحابه في الذهاب إلى البيت او الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاويا على عروشه فحظ البستان ويبس. مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلما، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصا ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما القى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبفاها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

مساحة للتلوين

