

ص 22

طالبة جامعة أبوظبي يفوزون
بمنحة قدمتها شركة الإمارات
العالية للألنيوم

ص 27

محمد أنور:
"إسعاف يونس"، أهم
خطوة في مشواري الضني



المنغيز... معدن أساسي لصحة

ص 23 الجسم وضروري لتطوير الدماغ ونموه



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

لعشاق البطاطس .. 5 معلومات

رائعة عن وجبتك المفضلة

تعد البطاطس من الخضراوات التي تحظى بشعبية كبيرة بين صفوف المستهلكين على اختلاف أعمارهم، وذلك لكونها شهية المذاق على اختلاف طرق تناولها وتحضيرها، فضلا عن ثمنها المتواضع.

والى جانب شعبيتها، تتمتع البطاطس بالعديد من المزايا التي تجعلها غذاء مفيدا وصحيا، حسبما ذكر موقع "هيلث لاين" المتخصص بالأخبار العلمية والطبية:

غنية بالعناصر الغذائية الهامة

تعتبر البطاطس مصدرا للعديد من الفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والمنغنيز والفسفور، والفيتامين "سي" والألياف والبروتين. وينصح الأطباء وخبراء التغذية بالتخفيف من السرعات الحرارية الموجودة في البطاطس وذلك باتباع طرق بديلة للقلي.

مضادات الأكسدة

تتميز البطاطس بغناها بمركبات مثل "الفلافونويد" و"الكاروتينات" و"الأحماض الفينولية"، التي تعمل كمضادات للأكسدة في الجسم عن طريق تحييد الجزيئات الضارة المعروفة باسم "الجنذور الحرة" والتي تقود لـ "الإجهاد التأكسدي"، أي اختلال التوازن بين المظاهر النظامية لأنواع الأوكسجين التفاعلية وقدرة النظام الحي على إزالة سموم رد الفعل الوسيط بسهولة أو إصلاح الأضرار الناتجة. وعندما تتراكم "الجنذور الحرة"، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. وبحسب خبراء في التغذية، فإن البطاطس أرجوانية اللون تحتوي ما يقارب ثلاثة إلى أربعة أضعاف مضادات الأكسدة الموجودة في البطاطس البيضاء.

تحسين التحكم بالسكر

تحتوي البطاطس على نوع خاص من النشاء يعرف بالنشاء المقاوم، وهو نوع لا يتم امتصاصه بالكامل من قبل الجسم، حيث يصل إلى الأمعاء الغليظة، ليصبح

مصدرا غذائيا للبكتيريا المفيدة في الأمعاء. وربطت أبحاث بين النشاء المقاوم والعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك الحد من مقاومة الأنسولين، الذي بدوره يحسن السيطرة على نسبة السكر في الدم.

خالية من الغلوتين

النظام الغذائي الخالي من الغلوتين هو أحد أكثر الحميات شعبية في جميع أنحاء العالم. ومن الممكن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات

هضمية أو حساسية الغلوتين، الشعور بعدم الراحة عند تناول الأطعمة التي تحتوي على هذا المركب. وإذا كنت تتبع نظاما غذائيا خال من الغلوتين، فعليك التفكير في إضافة البطاطس إلى نظامك الغذائي، فهي خالية من الغلوتين بشكل طبيعي، مما يعني أنها لن تسبب أعراضا هضمية سلبية مثل الإسهال أو الإمساك.

تبعث الشعور بالشبع

إلى جانب فوائدها الغذائية، فإن البطاطس تبعث الشعور بالشبع والامتلاء، وهو ما يجعلها مفيدة بالنسبة لمن يتبع نظاما غذائيا يهدف لإفقااص الوزن أو ضبطه، كونها تخذ من الجوع. وبحسب دراسات فإن البطاطس تحتوي على بروتين "بي آي 2"، والذي يفرض هرمون "الكوليستستوكينين" المعزز للشعور بالامتلاء وتنشيط حرق الدهون.

أرجوك لا تتخلص من قشر البطاطس.. فله 6 فوائد ذهبية

الكثيرون يشقون البطاطس، خاصة الأطفال الذين



يفضلونها في شكل أصابع حمراء أو شرائح مقرمشة، فلا أحد يختلف على فوائد البطاطس الكثيرة، إلا أن الكثيرين يجهلون فوائد قشر البطاطس. فقد أجمعت الكثير من الدراسات على أن قشر البطاطس يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة التي تفقدنا حين نقوم بتقشير البطاطس والتخلص من ذلك القشر.

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعنى بالصحة، فإن هناك 7 فوائد ذهبية لقشر البطاطس، وهي:

- 1 - قشر البطاطس غني بالبوتاسيوم الذي يعتبر من المعادن الهامة للجسم، خاصة قدرته على تعزيز الجهاز العصبي في الجسم.
- 2 - قشر البطاطس غني بالـ "نياسين" (فيتامين B3)، ووظيفته الرئيسية هي تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، حيث يساعد الـ "نياسين" على نشر الطاقة في الخلايا في الجسم كله، في نفس الوقت يساعد في الحفاظ على سلامة خلايا الدم. كما أنه يعزز من صحة القلب ويحافظ على الكوليستيرول في مستوى جيد.
- 3 - تناول قشر البطاطس يمد الجسم بحاجته من البروتين والفيتامينات والكربوهيدرات.
- 4 - يحتوي قشر البطاطس على الحديد الذي يغذي خلايا الدم.
- 5 - تناول قشر البطاطس يعزز من عملية الهضم، حيث إنه غني بالألياف.
- 6 - قشر البطاطس يقلل من امتصاص الغلوكوز الناتج عن تناول البطاطس، لذا فهو يمنع ارتفاع السكر في الدم عقب تناول البطاطس.

وادي مارينر .. أكبر أخدود في المجموعة الشمسية

رد المريخ على الأرض جاء مزلزلا بعد أن التقط مسبار وكالة الفضاء الأميركية صورا مذهلة عالية الدقة لوادي مارينر على سطح الكوكب الأحمر.

ويعتبر وادي مارينر أو "فالس مارينيرز"، على كوكب المريخ، ويغطي ما يقارب ربع محيط الكوكب، أكبر واد أو أخدود في النظام الشمسي حيث يغطي مساحة واسعة من سطح الكوكب، ويمتد لأكثر من 4000 كيلومتر، فيما يقدر عرضه بحوالي 200 كيلومتر، أما عمقه فيصل إلى 8 كيلومترات. وبالمقارنة، يبلغ طول الأخدود العظيم في ولاية أريزونا بالولايات المتحدة، الذي يعرف باسم "غراند كانيون"، 800 كيلومتر ولا يزيد عرضه على 30 كيلومترا، في حين يصل عمقه إلى 1.8 كيلومترا.

ومن هنا، فإن طول أخدود المريخ يزيد بنحو 10 مرات على طول غراند كانيون، وعمقه 3 أضعاف عمق الأخدود العظيم، فيما يزيد عرض وادي مارينر على عرض أكبر واد على سطح الأرض بنحو 7 مرات، بحسب ما ذكرت صحيفة "دايلي ميل" البريطانية.

مؤخرا، نشرت وكالة ناسا صورا مذهلة بالغة الدقة لوادي مارينر، التقطها مسبار تابع لها بواسطة كاميرا "هاي سينس" HiSENSE، على متن المركبة المدارية لاستكشاف المريخ، التي تدور حول الكوكب الأحمر منذ عام 2006. وجاء التقاط هذه الصور من خلال مهمة "هاي رايز"، التجربة العلمية للتصوير عالي الدقة التابعة لوكالة ناسا، كمحاولة من علماء الفلك لاكتشاف كيفية تشكل هذا المعلم الهائل الحجم على سطح المريخ.

لقاح فايزر وطفرة كورونا .. دراسة تمحو موجة القلق

كشفت دراسة حديثة أن لقاح "فايزر بيونتك" المضاد لكورونا، يعمل بفعالية ضد سلالات الفيروس المتحورة، التي ظهرت قبل أسابيع في بريطانيا وجنوب إفريقيا ثم انتشرت في دول أخرى حول العالم. وفي خضم الجهود التي تبذل لتطوير لقاحات مضادة لكورونا، تسببت الطفرات التي حدثت على الفيروس في قلق العلماء من أن بعض اللقاحات قد لا تعمل ضد التحورات.

وكانت آخر الطفرات تلك التي ظهرت في بريطانيا وجنوب إفريقيا، وتسببت في تعزيز قدرة الفيروس على الانتشار بشكل أسرع، مما قد يزيد الضغط على الأنظمة الصحية في البلدان التي يظهر بها، ويؤدي إلى وفيات إضافية من جراء "كوفيد 19".

وإن كانت الدراسة الجديدة صغيرة، فإنها تعطي المزيد من الأمل على طريق مواجهة المرض الذي شل العالم وأثار موجة من القلق بين بلدانه. وتعاونت شركة "فايزر" الأميركية مع باحثين من جامعة تكساس الأميركية لإجراء اختبارات عملية، لمعرفة إن كانت الطفرة الجديدة التي تغير شكل البروتينات المحيطة بالفيروس تعيق قدرات اللقاح، حسب شبكة "فوكس نيوز" الأميركية. واستخدم الباحثون عينات دم من 20 شخصا تلقوا لقاح "فايزر بيونتك"، وفي العمل نجحت الأجسام المضادة التي تكونت لديهم في صد الفيروس المتحور. ورغم صغر حجم العينة، فإن فيليب دورميتسر كبير المسؤولين العلميين في "فايزر" وصف النتائج بأنها "اكتشاف مطمئن للغاية على الأقل أن هذه الطفرة التي كانت واحدة من أكثر الأشياء التي تقلق الناس، لا تبدو مشكلة أمام اللقاح".



ممارسة التأمل تؤدي إلى الشعور بالغرور

وجدت دراسة هولندية نُشرت في المجلة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي، أن الأشخاص الذين يشاركون في التأمل وغيره من أشكال التدريب التي تهدف إلى جعلهم على اتصال بالكون، شعروا في الواقع بأنهم "متفوقون روحيا" على الآخرين.

صنف ممارسو التأمل قيمتهم الروحية بحوالي 50% أعلى من البشر العاديين عندما سلخوا عما إذا كانوا يتفوقون مع عبارات مثل: "سيكون العالم مكانا أفضل إذا كان لدى الآخرين أيضاً الأفكار التي لدي الآن." أو "سبب تعليمي وخبرتي، فأنا واعٍ وأرى أشياء يغفلها الآخرون".

وبحسب الباحثة ميلاني ماكدونالد، فإن جلسات التأمل عادة ما تركز على الجانب الخير في الإنسان ولكنها يمكن أن تخرج الجانب النرجسي منه والذي يمكن أن يشعره بالتفوق على الآخرين والتصرف بشكل يناقض الهدف من هذه الجلسات في بعض الأحيان. من جهتها قالت مدربة التأمل كيت سبايسر، إن التأمل في أبسط صورته، ليس مصمماً في الأصل ليوصلنا إلى النرجسية، ولكنه يساعدنا في اكتساب نظرة ثاقبة عن أنفسنا وعن الأشياء من حولنا، وهو علاج رائع للكثير من الحالات النفسية المعقدة، ووسيلة إلى الوصول إلى السعادة. وأضافت سبايسر: "لا أتفق مع الدراسة الهولندية التي تقول إن التأمل قد يقودنا إلى النرجسية والغرور، لأنني أعتقد أنه وسيلة رائعة لتحسين حياتنا وحياة الآخرين من حولنا".

استقالة وزيرة متهمه بالسرقة

أعلنت وزيرة العمل والعائلة والشباب في النمسا كريستين أشباخر استقالتها بعد ستة من تسلمها مهامها، غداة اتهامها بسرقة أعمال جامعية عدة، وأوضحت أشباخر المنتمية إلى حزب المستشار سيباستيان كورنرز المحافظ، في بيان استقالتها من منصبها بهدف "حماية عائلتها"، منددة بـ "العنادية والتلاعب السياسي والهجمات" الموجهة ضدها بـ "قوة لا تطاق".

وأتهمت الوزيرة البالغة 37 عاما بـ "السرقة الأدبية واستخدام اقتباسات مغلوبة وجهد أصول اللغة الألمانية" في أطروحة الماجستير التي قدمتها في 2006، على ما ورد في مدونة الخبير المتخصص في رصد عمليات التزوير في الشهادات الجامعية ستيفان فيبر. وهي نالت شهادتها الجامعية بدرجة "جيد جدا" من جامعة العلوم التطبيقية في فينر-نوشتات قرب فيينا. وطاولت الاتهامات عيناها مخطوطة الأطروحة التي قدمتها عن "أسلوب إدارة الشركات الابتكارية" في أيار/مايو 2020 بجامعة برايتسلافا التقنية في سلوفاكيا في أوج الأزمة الصحية.

منوعات الفكر

22

تطوير طائرات دون طيار وروبوتات ذكية طلبة جامعة أبوظبي يفوزون بمنحة قدمتها شركة الإمارات العالمية للألمنيوم تتضمن المشروعات الحاصلة على المنحة تطوير نظم ذكية لتزويد شركة الإمارات العالمية للألمنيوم بقراءات خاصة بمصاهر الكربون



•• أبو ظبي - الفجر

محمد عبدالدايم، وأحمد الخواد وعبدالرحمن، وحسن جمعة، وأعيد بلال الطحان، بإشراف الدكتور محمد الخضري، أستاذ مشارك ورئيس قسم الهندسة الميكانيكية في الجامعة. وسيقوم طلبة جامعة أبوظبي ببناء واختبار روبوتات وطائرات دون طيار باستخدام موارد الجامعة في البحث التطبيقي ومرافقتها. المشورة والمختبرات الحديثة. سيتم تقييم المشروعات البحثية داخلياً من قبل أعضاء من كلية الهندسة قبل تقديمها للمسابقة خلال الفصل الدراسي ربيع 2021.

المجال الصناعي وتزويدهم بخبرات ومهارات من تجارب واقعية في قطاع سيحظى بأهمية كبيرة في مسيرة دولة الإمارات التنموية واقتصادها المعرفي".
وضم الفريق الفائز الطلبة عبدالله راشد ومها ياغي وتسنيم بصم جي ضمن فريق الهندسة الكهربائية، والطلاب عمر مروان عليان، وهشام غزال، ومحمد رضا، ويزيد الدجبر من فريق هندسة الحاسوب، حيث يشرف الدكتور محمد غزال والدكتور لؤي فريوان، أستاذ الهندسة الطبية الحيوية على كلا الفريقين. ويضم فريق الهندسة الميكانيكية الطلبة عبدالرحمن

مشروعاتهم البحثية إلى مواجهة عدد من التحديات التشغيلية في ظل بيئات صناعية شديدة الصعوبة وتزويد شركة الإمارات العالمية للألمنيوم بقراءات خاصة بمصاهر الكربون. وفي هذا الصدد، قال الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي: "نعزز بتحقيق طلبتنا لهذا الإنجاز ومواصلتهم حث مهاراتهم وابتكاراتهم ضمن مسابقة شركة الإمارات العالمية للألمنيوم للعام الثاني على التوالي. ونلتزم في جامعة أبوظبي بتوفير بيئة أكاديمية شاملة للطلبة وتزويدهم بالمهارات المتقدمة والخبرات الواسعة لتعزيز تنافسيتهم ومساعدتهم على تولي مناصب قيادية في المستقبل. يأتي هذا النجاح كدليل على إبداع طلبة جامعة أبوظبي وقدرتهم على تطويع التقنيات الحديثة لتقديم حلول لتحديات صناعية حقيقية".
ومن جهته أضاف الدكتور محمد غزال، أستاذ



خلال حفل تخريج أول دفعة تضم 35 منتسباً

الفريق الري يوجه بتطبيق دبلوم الابتكار والمواهب سنوياً

وجه معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي بتطبيق برنامج "دبلوم الابتكار والمواهب" لمنسوبي شرطة دبي من الإدارات العامة ومراكز الشرطة بشكل سنوي، وذلك بهدف تأهيل منتسبي القوة في مختلف المجالات الشرطة، والخروج بمشاريع ومبادرات نوعية ومبتكرة تُسهم في تطوير منظومة العمل.

جاء ذلك خلال حفل تخريج أول دفعة من برنامج "دبلوم الابتكار والمواهب" والتي تضم 35 منتسباً من مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة، والذي نظمه مجلس الابتكار في شرطة دبي بفندق (me Dubai hotel)، بحضور سعادة اللواء كامل بطي السويدي مساعد القائد العام لشؤون العمليات بالوكالة، والعميد غيث غانم السويدي مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، والعميد الشيخ محمد عبدالله الملا مساعد القائد العام لشؤون التميز والريادة بالوكالة، والعميد حمودة بالسويدي العامري مساعد القائد العام لشؤون المنافذ بالوكالة، والعميد عبدالله خادم بن سرور رئيس مجلس مدراء مراكز الشرطة، مدير مركز شرطة بر دبي، عدد من الضباط.

كما واعتمد معالي الفريق الري خلال فعاليات الحفل 3 مشروعات ابتكارية ابتكرها خريجو برنامج "دبلوم الابتكار والمواهب" وذلك بعد الاطلاع عليها ومناقشة أهدافها، وتمثلت في مشروع طائرة المهام الخاصة، ومشروع خاص بخدمات الطوارئ وانقاذ الأرواح، إضافة إلى مشروع مُتعبق التعطيش الذكي.

وأكد معالي الفريق الري على أهمية مخرجات دبلوم الابتكار والمواهب في ترسيخ مفهوم الابتكار على مستوى موظفي القيادة العامة لشرطة دبي، ونقل المعرفة لهم إلى جانب الخروج بابتكارات ومبادرات تحقق الأهداف الاستراتيجية لشرطة دبي في مجال تعزيز الأمن والأمان وإسعاد المجتمع والابتكار في الموارد.

وأشار معالي الفريق الري إلى حرص شرطة دبي على دفع حركة الإبداع والابتكار في العمل، وخلق استراتيجية للإبداع الشرطي تهتم بتطوير وتحسين مستوى الأداء المؤسسي وربطه بالأهداف الاستراتيجية للقيادة العامة، وتقديم خدمات ذات مواصفات عالية تتسم بالسرعة والدقة والمهنية وترتقي إلى تطورات القيادة الرشيدة، متمنياً للخريجين في الدورة الأولى التوفيق في أداء مهامهم ونقل الخبرات لتزويدهم بالعمل، وتحقيق تطورات القيادة العامة لشرطة دبي.

من جانبه، أكد المقدم الدكتور إبراهيم أحمد بن سباع، أن دبلوم الابتكار تم اعتماده من قبل موظفين وخبراء الابتكار في شرطة دبي والذين لديهم اعتماد في مجال الابتكار، لافتاً إلى أن برنامج الدبلوم يتكون من مرحلتين: المرحلة الأولى تتناول الإطار النظري للابتكار، والثانية "التطبيق العملي" لما تم أخذه في المرحلة الأولى.



مع بدء حملات تطعيم كوفيد-19 والتقدم بمشاريع تعليمية رئيسية والتوسع بالتأشيرة الذهبية

جامعات ومؤسسات أكاديمية في دبي متفائلة للعام 2021

محمد عبد الله: الجامعات مستعدة لأنماط التعليم المستقبلية

من تأثير وباء كوفيد-19. وضمان التوفر السريع للقاح، ما يشجعنا لأن نتطلع إلى عام جديد مشرق وناجح".
واعتبر الدكتور جيمس تروتر، العميد والرئيس الأكاديمي لجامعة مردوخ دبي، أن "العام 2020 كان مفعماً بالتحديات التي تدركنا بإمكانية التغلب معا على أي عوائق، ومع الأمل بطرح لقاحات فعالة، نتطلع إلى الانتقال بحرمنا الجامعي الجديد المذهل في مجمع دبي للمعرفة، والعودة إلى التدريس وإقامة الفعاليات وجهنا لوجه".



أبواب حرمها الجامعي الجديد الذي تبلغ مساحته 200 ألف قدم مربع، ويتميز بتصميم معماري حديث يجمع أحدث التقنيات مع مساحات تعلم معاصرة تركز على الابتكار، ونجحت في العام 2020 بتحقيق أعلى معدل قبول في سبع سنوات. وفي هذا السياق، افتتحت جامعة مردوخ الاسترالية في مايو 2020 في مجمع دبي للعلوم، حرمًا جامعياً على مساحة 27000 قدم مربع وهو ضعف حجم مقرها السابق في مدينة دبي الأكاديمية العالمية. ويتميز بمرافق ذات مستوى عالمي، بما فيها مختبرات للأمن السيبراني وأثاث وديكورات داخلية لتعزيز بيئة تعليمية بأسلوب تعاوني.

أمنة وفريدة، وتتطلع للتخريب بالطلاب الجدد في المرحلة الجامعية والدراسات العليا بمجالات الأعمال والهندسة وعلوم الكمبيوتر وعلم النفس والتعليم والقانون في العام 2021". وقال البروفيسور محمد سالم، رئيس جامعة ولفونغونج دبي: "تتمتع جامعتنا بتاريخ يمتد 27 عاماً من التميز الأكاديمي في الإمارات العربية المتحدة بما يجعلها رائدة في مشهد التعليم العالي بالمنطقة. ويعكس حرمنا الجامعي الجديد التزامنا بتقديم مسار تعليمي متقدم، وشغفنا بالابتكار، في عالم يتحول نحو التعلم المدعم ورفقته تنوع التعليم التقليدي، ومن هنا فإن إطلاق الحرم الجامعي الجديد يأتي في الوقت المناسب كونه يشمل عناصر التدريس التقليدية والحديثة بآن معاً وهو أمر على غاية الأهمية من أجل تفوق الطلبة".
وتعليقاً على توقعات عام 2021، قال البروفيسور عمران كاككا، رئيس جامعة هيريوت وات، فرع دبي: "لقد شهد عام 2020 تأثيراً إيجابياً في عدد من القطاعات، ولكن مع إطلاق اللقاح نحن على ثقة من أننا سنرى بداية الانتعاش الاقتصادي في 2021، ونتطلع بشغف إلى العام الجديد وكل ما سيجمله معه، والأهم من ذلك، أننا نرحبنا بتقدم كبيراً في تطوير حرمنا الجامعي الجديد وسنكون مستعدين للانتقال إلى المبنى الجديد في غضون أشهر قليلة. إن موقع الحرم الجديد ضمن مجمع دبي للمعرفة يعني أننا سنكون في قلب الأعمال التجارية والرقمية في دبي. وهذا يجعل موقع الحرم الجامعي بيئة خصبة للتعاون بين قطاعات الأعمال والأوساط الأكاديمية وسيفتح للطلبة فرصاً جديدة للتعلم القائم على الخبرة العملية. ولا بد أن نشهد هنا بالقيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة لما اتخذته من قرارات حاسمة وخطوات مهمة للتخفيف

السنوات الماضية وتجلت خلال 2020، ارتباطاً وبقياً برؤية حكومة دولة الإمارات وسعيها لبناء اقتصاد قائم على المعرفة والابتكار. فقد أظهرت دراسة حديثة أجريتها إلى جانب عدد من الشركاء ثقة الشباب بقدرتهم التنافسية على الوظائف بأسواق العمل العالمية". وأكد "الاستمرار في استقطاب أفضل الجامعات العالمية لتأسيس حضور لها في دبي وذلك من خلال توفير بيئة جذابة للجامعات والطلبة وبيئة أعمال تنافسية مدعومة بإجراءات مبسطة وخدمات متكاملة".
وقال بين بيلي، مدير العمليات في حرم جامعة برمنغهام دبي: "بعد عام مليء بالتحديات، يعترتنا الفخر برؤية خريجي جامعة برمنغهام دبي يتخرجون ويلتحقون بوجهات توظيف رائعة، لقد عمل فريقنا بلا تعب لضمان استمرار التعليم عالي الجودة لجميع طلابنا طوال العام 2020 ونحن متفائلون للعام 2021".
وأضاف: "سنفتح حرمنا الجامعي الجديد في سبتمبر 2021، ومع بدء توفير لقاحات كوفيد-19، في الدولة وفي أنحاء العالم، فإن دبي والإمارات مؤهلة لنمو وتطور قطاع التعليم العالي، ونحن بدورنا ملتزمون بتوفير تعليم متميز وتجربة طلابية

•• دبي - الفجر
أعربت نخبة من رؤساء الجامعات وقيادات المؤسسات التعليمية في دولة الإمارات عن تفاؤلهم للعام 2021 وذلك بالتزامن مع بدء حملات التطعيم ضد فيروس كوفيد-19، واستمرار التقدم في المشروعات التعليمية الرئيسية وتوسع نطاق نظام التأشيرة الذهبية، وهو ما سينعكس إيجاباً على قطاع التعليم العالي في الدولة وخصوصاً الجامعات والمؤسسات الأكاديمية العالمية، والذي سيستوعب 2900 طالب عند الانتهاء منه، وتصنف هذه المؤسسة البريطانية المتميزة ضمن أفضل 100 جامعة في العالم، وشهد عام 2020 تقدم العمل على الحرم الجامعي الجديد بشكل ملحوظ.
وتستعد جامعة هيريوت وات دبي أيضاً للانتقال هذا العام إلى حرم جامعي جديد على أحدث طراز بمساحة 218 ألف قدم مربع في مجمع دبي للمعرفة. وتم تصميم الحرم الجامعي المدعم رقمياً ليتوافق مع أحدث توجهات الحكومة، وبما يضمن سلامة الطلاب، ويتيح إمكانية التعلم المدمج وصولاً إلى إمكانية الدراسة عن بعد، وهو ما يسمح بمسيرة التغيرات في قطاع التعليم بعد كوفيد-19.
فيما شهد مجمع دبي للمعرفة في أغسطس 2020 افتتاح الحرم الجامعي الجديد لجامعة ولفونغونج في دبي (UOWD) التي تعد أقدم جامعة دولية في الإمارات،

مجلس ضاحية الخالدية في اجتماعه يبحث مستجدات مرسى الخان وفعالياته للفترة المقبلة



وأهالي الضاحية كما جرى التحدث في عدد من المواضيع الهامة في شؤون الضاحية والنظر في تفعيل المجلس بما يخدم أهالي الضاحية ويولي احتياجاتهم.

•• الشارقة - الفجر
بحث مجلس ضاحية الخالدية مستجدات الملاحظات الخاصة بمرسى الخان في إطار متابعة ما تم من مخاطبات مع الجهات الرسمية في هذا الشأن وما يتصل بذلك من احتياجات الصيادين وأرائهم والتي تم رصدها مسبقاً من قبل رئيس ونائب رئيس المجلس لاتخاذ الإجراءات المناسبة. وجاء ذلك خلال الاجتماع الذي عقده مجلس ضاحية الخالدية صباح أول أول أمس بمقره في مدينة الشارقة بعد أخذ كافة الاحترازاات اللازمة للمحافظة على الصحة العامة وبعد الاجتماع هو الأول خلال عام 2021.
ترأس الاجتماع سعادة خلفان سعيد المري رئيس المجلس وحضر الاجتماع كل من نائب رئيس المجلس سعادة محمد

الإمارة. وخلال الاجتماع أطلع رئيس المجلس على بعض الأمور الاجتماعية مع اللجنة النسائية التي تخص الأسر المتعصبة من

راشد بن جرش ومسؤول المجلس عمران الحمادي وموظف المجلس حامد الحمادي والمتلقيات من اللجنة النسائية شمسة جمعة على وأمنة الملا.

منوعات الفكر 23

المنغنيز معدن أساسي لصحة الجسم، إلا أن للإكثار منه تأثيرات سامة تؤدي إلى تراجع معدل الذكاء لدى الأولاد.
وذكر بحث جديد نُشر أخيراً في مجلة NeuroToxicology، أن التعرض المفرط للمنغنيز في الهواء يؤدي إلى تأثيرات عصبية تنموية سلبية، واتضح أن الأولاد الذين تعرضوا لهذا المعدن امتلكوا معدلات ذكاء متدنية.



للإكثار منه تأثيرات سامة تؤدي إلى تراجع معدل ذكاء الأطفال

المنغنيز... معدن أساسي لصحة الجسم وضروري لتطوير الدماغ ونموه



التعرض الزمن للمنغنيز يرتبط بتبدلات عصبية شبيهة بمرض باركنسون العيش بمناطق تضم معدلات عالية جداً منه يرتبط بمشاكل عصبية.



التحليل هذه بما أنها تؤدي دوراً في السمية العصبية، وفق الباحثين. أخيراً، تخبر د. هاينز أنها تخطط في المستقبل لإضافة بيانات التصوير العصبي إلى أن معدلات المنغنيز في الشعر ترتبط سلباً بعلامات اختبارات الذكاء الشاملة، فضلاً عن سرعة المعالجة والذاكرة العاملة.

وشملت الدراسة الجديدة، التي قادتها د. إرين هاينز، وهي بروفييسورة مساعدة في قسم الصحة البيئية في كلية الطب بجامعة سنسيناتي في أوهايو، عدداً من سكان مدينة إيست ليفيربول الأمريكية. ويتخطى معدل المنغنيز في هواء هذه المدينة ما توصي به وكالة الحماية البيئية الأمريكية (منذ أكثر من عقد من الزمن). وأكد تقرير الوكالة لعام 2010 أن (نسب المنغنيز المحمول في الهواء تخطت دوماً قيمها الموصى بها (في كل مواقع المراقبة). لاشك في أن المنغنيز يُعد من المعادن الأساسية، فهو ضروري لتطور الدماغ ونموه، لكن وكالة الحماية البيئية تحذر من أنه يصبح ساماً عند التعرض "لعدلات عالية منه".

يستخدم المنغنيز غالباً في صناعة الفولاذ وسبائك أخرى، والبطاريات، والأسمدة، والسيراميك، وكثير غيرها. وتشير وكالة الحماية البيئية إلى دراسات اكتشفت أن



إلى دراستها ودراسات فريقها، "فيما نواصل تعميق فهمنا لتأثير المنغنيز في النمو العصبي وتحديد الخلل الفاصل بين الأساسي المفيد والضرر السام".
وشددت د. هاينز على أهمية الاكتشافات: "لا شك في أن هذه المسألة تشمل تفاعلات اجتماعية-اقتصادية. إلا أن هذه تتفاقم أيضاً جراء التعرض لعوامل بيئية قد تكون خطيرة".
لكن الباحثين أشاروا أيضاً إلى بعض حدود بحثهم. أولاً، تناولت الدراسة عدداً صغيراً من الأولاد. وثانياً، قد يعود هذا الرابط إلى التعرض التاريخي للمنغنيز لا إلى التعرض لمعدلات سامة من هذا المعدن.
يوضح الباحثون: "ينبغي إخضاع التعرض للمنغنيز في هذا المجتمع لعملية تقييم أشمل ومقارنته بتعرض مجموعات أخرى من الأولاد لهذا المعدن، وأنه من الضروري أيضاً إضافة مسائل العدالة البيئية، كمسببات الإجهاد النفسي، إلى عمليات

"بحوث التعرض النشط في المجتمعات (CARES) بين مارس عام 2013 ويونيو 2014. مشروع بحث أشمل بدأ عام 2008. وأشارت الدراسة السابقة، التي أشرف عليها د. هاينز، ضمن إطار المشروع، إلى أن معدلات المنغنيز تتعوق النمو العصبي، سواء كانت عالية أو غير كافية. وفي الدراسة، أجرى العلماء اختبارات على الدم والشعر، بحثاً عن المنغنيز والرصاص. كذلك حللوا الصل بحثاً عن الكوبالتين. وملاً المشاركون في الدراسة أيضاً استبانات استخدمها الباحثون لإجراء التقييم العرقي.
لاحتساب الروابط المحتملة بين قياسات معدلات المنغنيز البيولوجية وعلامات اختبارات الذكاء، اعتمدت د. هاينز وزملاؤها على نماذج إحصائية خطية. وبعد تعديلهم اكتشافاتهم للتخلص من العوامل الملهية المحتملة، توصل الباحثون



المشروبات الخالية من السكر قد تزيد خطر الإصابة بمرض السكري!

يدل داء السكري النوع ٢ أن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين أو أن الخلايا لا تمتص الأنسولين الذي ينتجه. ويُعتقد أن قرارات نمط الحياة غير الصحية تلعب دوراً في الإصابة بالمرض. لذلك، قد يكون اتباع أسلوب حياة صحي بمثابة حاجز ضد الحالة المزمنة.

الفرولة مع القليل من الشوكولاتة، بدلاً من لوح الشوكولاتة وحده. ويضيف برايتويت: "تجدر الإشارة إلى أنه بينما يحافظ العصير على بعض العناصر الغذائية والفيتامينات في الفاكهة، فإنه يتجاهل الألياف - ويترك لك كمية الفركتوز نفسها التي تحصل عليها في كوكاكولا". وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:
1. التبول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.
2. الشعور بالعطش طوال الوقت.
3. الشعور بالتعب الشديد.
4. إنقاص الوزن دون محاولة.
5. عدم وضوح الرؤية.

بدليل مثل الفاكهة المجففة لتظل في متناول اليد، في حال كنت تشعر بالضعف بالرغبة الشديدة".
مخاطر صحية خفية أخرى يجب توخي الحذر منها
يحذر برايتويت من أن تناول الفاكهة يوفر فوائد صحية لا حصر لها، ولكن يجب أن تكون حذراً من محتواها من الفركتوز، وهو سكر طبيعي موجود في الفواكه وعصائر الفاكهة وبعض الخضروات والعلس. ولضمان تحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية مع تقليل المخاطر التي يشكلها الفركتوز، يجب عليك اختيار

من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وزيادة الوزن وأمراض التمثيل الغذائي. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون بدائل السكر، يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام في بقية وجباتهم - بشكل أساسي للتراجع عن أي تأثير إيجابي قد يكون لديك على تناول السعرات الحرارية.

ماذا ينصح الدكتور برايتويت؟

يقول: "إذا كنت تحاول خفض السكر ولكن لا يمكنك تخيل الحياة بدون الشوكولاتة (أو أي كانت الحلوى التي تختارها)، ففكر في السماح لنفسك بالانغماس فقط في أيام معينة من الأسبوع. في الأيام الأخرى، اجتهد من

وقد يبدو اختيار ما يجب تضمينه وما ينبغي تجنبه أمراً سهلاً بدرجة كافية، ولكن يصعب تصنيف بعض العناصر. وأوضح الدكتور إيان برايتويت، الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لشركة Habitual، أن المشروبات الخالية من السكر قد تبدو صحية، ولكنها غالباً ما تحتوي على "محتويات خالية من السكر". ويقول برايتويت: "المحتويات الخالية من السكر (والمنتجات التي تستخدمها عادة، مثل داييت صودا)، يمكن أن تبدو صحية لأنها لا تحتوي على سعرات حرارية". وفي الواقع، يستشهد الدكتور برايتويت بدراسات تظهر أن استخدام المحليات مثل السكرالوز، قد يزيد في الواقع



محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 3917/2020/207
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
محكمة عجمان - محكمة التنفيذ المدنية - عالم تشابال د.م.م (شابال وورد د.م.م)
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الغد
مذكرة إعلان بالنشر للحضور
أمام الخبرة
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
بالدعوى رقم 2020/1812/209
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
بالدعوى رقم 5981/2020/209
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 13161/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 142/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 117/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 251/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCFICIREA2020/0007650 مدني (جزئي)
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 065693914
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الغد
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتيب العدل والتصديقات
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 117/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الغد
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتيب العدل والتصديقات
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 251/2020/18
القاضي/ علي المهلبى
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICICOM2020/0002139 تجاري (كلي)
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم 065693914
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إنداز عدلي بالنشر
رقم 2021/244
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCFICIPOR2020/0006777 تجاري (جزئي)
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إنداز عدلي بالنشر
رقم 2021/244
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إنداز عدلي بالنشر
رقم 2021/244
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إنداز عدلي بالنشر
رقم 2021/244
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الغد
قطع علاقة وتحذير
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
صادر عن محكمة عجمان الشرعية
في الدعوى رقم 120/2020/13
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 117/2020/18
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان - محكمة التنفيذ المدنية - جمال عبد الشهي
في الدعوى رقم AJCEXCIPOR2019/0001462 مدني (كلي)
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13135 بتاريخ 2021/1/11
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان - محكمة التنفيذ المدنية - الوادي الاخرى للوساطة العقارية الوادي
الاخرى للعقارات الجيدة للعقارات د.م.م
القاضي/ هشام أحمد عوضين
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية



●● الشارقة - الفجر:
احتفت مجلة «الناشر الأسبوعي» بافتتاح «بيت الحكمة» في الشارقة، ونشرت على غلاف عددها الجديد صورة من داخل بيت الحكمة، وتقديرين عن افتتاح صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بيت الحكمة، وعن زيارة قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، للصرح الثقافي الجديد، مع حوار هو الأول مع مديرة بيت الحكمة، مروة العقروبي، فضلاً عن بيانات مصورة عن أقسام البيت.

منوعات

الفجر

26

«الناشر الأسبوعي» تحتفي بافتتاح «بيت الحكمة»

ثقافة الحدود، وتجربة الشاعرة الكندية مارغريت أسود، وتحقيق المخطوط الأدبي، والتأويل في الترجمة، فضلاً عن أخبار الإصدارات الجديدة، ومراجعات كتب صادرة باللغات العربية والإنجليزية والإسبانية والفرنسية. كما نشرت المجلة زوايا لكل من الشاعرة ناتالي حنظل، والمستعرب مارك جيكان، والشاعرة نايدا مويكيتش، والشاعرة خلود المعل، والروائية ليلى عبد الله.

الأرض والهوية والحرية.. وواصلت المجلة تسليط الضوء على حياة أبناء عرب معاصرين في المهجر، ونشرت حواراً مع الشاعر عبدي زغبور الذي يعيش في فنزويلا، وحواراً آخر مع الكاتبة ماجدولين الرفاعي القبيعة في هولندا. وتضمن العدد السابع والعشرون من المجلة حواراً مع الشاعر والناشر التونسي شوقي العنيزي، وحواراً مع الشاعرة الصينية النيوزلندية سوي زو، ودراسات عن

بعنوان «مقاومة خورفكان للغزو البرتغالي 1507»، وكتب عن الفيلم مدير التحرير، علي العامري في زاويته «رقيم، بعنوان «درس خورفكان، جاء فيها: «يكشف الفيلم الذي أنتجته هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، وأخرجه الإيرلندي موريس سويني والبريطاني بين مول، عن لحظة البطولة والفداء والبسالة التي سطرها الأجداد، والتي غدت درساً عابراً للأزمن، عنوانه الكرامة، وأجدبته الدفاع عن

لرؤية سموه في تشييد المعنى في المبنى، وتوير العقول والقلوب.. وتابع العامري أن بيت الحكمة «يؤكد الرهان الرابع على المعرفة بكونها الأساس المتين في معمار البشر والحجر، وهي أساس التنمية الشاملة، فلا تنمية من دون معرفة، ولا تنمية من دون عقل، ولا تنمية من دون رؤية ثقافية عميقة»، مؤكداً أن «المعرفة بانية الحاضر وطريق المستقبل، فمن يتخلى عنها، يفقد الحاضر

وتناول رئيس هيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري في افتتاحية العدد «أول الكلام، دلالات إنشاء بيت الحكمة وأهميته. وقال: «دخل يوم التاسع من ديسمبر/ كانون الأول 2020) الذاكرة الثقافية لإمارة الشارقة، بيت الحكمة الذي افتتحه صاحب السمو حاكم الشارقة، في هذا اليوم التاريخي، مضيفاً: «توقيع الحاكم الحكيم، يتلألاً بيت الحكمة في أرض الحكمة، تجسداً



المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة يطلق حزمة من البرامج في مجال تطوير تعليم اللغة العربية



حتمية مواكبة التغيرات والتطورات الحاصلة في المجالات كافة، وهذا يتطلب وضع أطر علمية تحكم توظيف التقنية في تعليم اللغة العربية مثل معايير إستراتيجيات التدريس الإلكتروني للغة العربية، وتنفيذ الأنشطة والتدريبات اللغوية الإلكترونية، بالإضافة إلى توظيف التعلم القائم على الجوال، ومواقع الشبكة (الإنترنت) في تعليم اللغة العربية، وما يرتبط بذلك من التخصص الرقمي... إلخ، انتهاءً بأساليب التقويم اللغوي الإلكتروني وأدواته، تزويد ذوي الاختصاص بمراجعات ومعايير لتوظيف التقنية في تعليم اللغة العربية وتعلمها، وتحسين مستوى كفايات توظيف التقنية لتعليم اللغة العربية وتعلمها، وتفعيل دور العاملين في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها على التفكير بشأن طريقة ممارساتهم في توظيف التقنية لتعليم اللغة العربية وتعلمها. البرنامج السابع أوضح الحمادي بأنه يتصل بدراسة حول تنمية مهارات القراءة الإلكترونية لطلاب المرحلة الثانوية، ويسعى هذا البرنامج إلى إجراء دراسة حول تنمية مهارات القراءة الإلكترونية لطلاب المرحلة الثانوية، بهدف زيادة التعلم بالخبرات والاتجاهات التي تساعدهم على اكتساب المهارات الحرفية ومهارات النشأة العقلية ومهارات البحث والتعلم الذاتي، وتزويدهم بالخبرات التي تعمل على تهيئة من أجل مواجهة مستكلات الفهم والاستيعاب للمواد القروية بطريقة منهجية تستند على التفكير العلمي السليم، خاصة في ظل التقدم التقني الذي يشهده

الأعضاء في المكتب، وتعزيز روح التناقص والتميز بين الطلبة. البرنامج الرابع أوضح مدير المركز التربوي للغة العربية الدكتور عيسى الحمادي بأنه يتركز مع عقد مؤتمرات وفعاليات مشتركة مع المؤسسات المعنية بخدمة اللغة العربية، يركز البرنامج على إيجاد حلقة تواصل بين المكتب وكافة المؤسسات المعنية بخدمة اللغة العربية والتي تسهم في تدارس القضايا والمشكلات التربوية في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وإبراز التجارب وتبادل الخبرات ونشر أفضل الممارسات، وذلك من خلال عقد مؤتمر اللغة العربية الدولي بالشارقة، والمشاركة في مؤتمرات وفعاليات علمية مشتركة مع المؤسسات المعنية بخدمة اللغة العربية، ويتم تنفيذ البرنامج اعتماداً على نتائج البرنامج الذي تم تنفيذه في الدورة الماضية (2019/2020م)، ويهدف البرنامج إلى تبادل الخبرات وإبراز التجارب ونشر الممارسات من خلال عقد مؤتمر علمي في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها. وعن البرنامج الخامس أوضح أنه يتصل بإطار عام مرجعي لمعايير مناهج تعليم اللغة العربية وتعلمها للتناطقين بخيرها (إعدادها، بناؤها، تنقيتها). لقد تطور تعليم اللغة العربية للتناطقين بلغات أخرى تطوراً ملموساً في الأونة الأخيرة، وأصبح الاهتمام بتعليمها أمراً غاية في الضرورة؛ لمواكبة التغيرات المعاصرة والتي تراعي التنوع في المحتوى اللغوي، ويركز هذا البرنامج على إعداد إطار عام لمعايير إعداد وبناء وتقويم

إلخ)، بما يسهم في انعكاس هذه القدرات على الطلبة في الدول الأعضاء بالمكتب ورفع مستوى جودة التحصيل والفهم العلمي المستهدف، ويهدف إلى رفع مستوى مهارات ذوي الاختصاص في اللغة العربية، وتحسين مستوى تحصيل الطلبة بالدول الأعضاء في اللغة العربية. أما البرنامج الثاني فأوضح الدكتور عيسى الحمادي بأنه يتصل بجائزة المكتب للتفوق في اللغة العربية، ويركز هذا البرنامج على تكريم الطلبة المتفوقين في اللغة العربية، بما يعزز استمرار تفوقهم في المراحل الدراسية التالية، ويدفع بقية الطلبة إلى الاقتداء بهم، كما يهدف إلى تعزيز الاتصال العلمي والثقافي والاجتماعي، وتشجيع الطلبة المتفوقين، ويهدف إلى تشجيع الطلبة المتفوقين في اللغة العربية وزيادة دافعيتهم نحو الإبداع، وتعزيز الاتصال العلمي والثقافي بين طلبة الدول الأعضاء في المكتب، ورفع الدافعية لدى عموم الطلبة للتفوق. وعن البرنامج الثالث أشار إلى أنه يتصل بمنازهات اللغة العربية، ويركز هذا البرنامج على تعميق الولاء والانتماء للغة العربية من خلال اكتشاف الإمكانيات والقدرات اللغوية لدى الطلبة وفق مسابقات ينظمها المكتب للطلبة المتميزين في اللغة العربية، وتشتمل المسابقة على دعم موهب الإلقاء والشعر والتحدث باللغة العربية وغيرها من المجالات ذات العلاقة بدعم نشر اللغة العربية، ويهدف إلى إبراز فنون اللغة العربية، وتعزيز التمسك بالتحديث باللغة العربية الفصحى، وتشجيع التواصل الثقافي بين الدول

يطلق المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج حزمة من البرامج خلال دورته الحالية 2021-2022 والتي تضم مجموعة من الدراسات والبحوث والشاريع. تأتي هذه البرامج في إطار تحقيق إستراتيجيات المركز ومكتب التربية العربي لدول الخليج، حيث تستهدف هذا البرامج جهات ومؤسسات تعليم اللغة العربية وذوي الاختصاص في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها، من مضمّن مناهج اللغة العربية والإدارات والمعلمين والمُدرّسين العاملين بمؤسسات تعليم اللغة العربية. وأكد الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة أن تلك البرامج تتوزع في سبعة برامج لتحقيق أهدافها وغاياتها الإستراتيجية.

وأفاد بأن البرنامج الأول يتضمن حقلان وبرامج تدريبية لعلمي اللغة العربية حول تطوير أساليب تعليم اللغة العربية وتعلمها، ويركز البرنامج على تدريب ذوي الاختصاص في اللغة العربية في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج، من خلال مجموعة من الدورات التدريبية في عدة مجالات لسياسات تعليم اللغة العربية وتعلمها (إستراتيجيات التدريس، سياسات التقويم، "ضع المخرجات، الظاهر، الأسباب، طرق العلاج"، مهارات القرن الواحد والعشرين والاحتياجات التعليمية المرتبطة بالموطنة وبالتنمية المستدامة في مناهج اللغة العربية ...

حصن فلج المعلا . . موقع أثري بارز ومزار مهم في أم القيوين

مجموعة من الصور القديمة لمناسبات الوطنية ومراحل تطور منطقة فلج المعلا وتم وضع أدوات قديمة تستخدم للتوثيق مثل الكاميرا وأدوات الكتابة والراديو والبشكخنة والهواتف القديمة وآلة الطباعة. كما يتعرف الزائر للحصن على طريقة استخراج الدبس من التمر في غرفة "المدبسة" حيث اهتم الأهالي كثيراً بالحصول على "الديس" وهو سائل يستخرج من التمر، عن طريق معمل خاص يطلق عليه "المدبسة"، ونظراً لأهمية الدبس كعنصر غذائي هام كانت هذه المعامل تشيد في غرف بمواصفات خاصة تلحق بالمخزن . ويضم الحصن أيضاً غرفة الشيخة حيث تتمتع هذه الغرفة بخصوصية في الحصن، تنبع من العادات والتقاليد العربية الأصيلة، وذلك بالمحافظة على خصوصية المرأة بعزل غرف الحريم عن الغرف الأخرى الخاصة، وتتكون من غرفة نوم متوفرة بها كافة مستلزمات الغرفة من شبيرية "سريير"، ومندوس، وصندوق العطور، والمنز "سريير الطفل"، إضافة إلى بعض الأواني التي تستخدم في السابق، ويلحق بغرفة النوم مجلس الحريم .

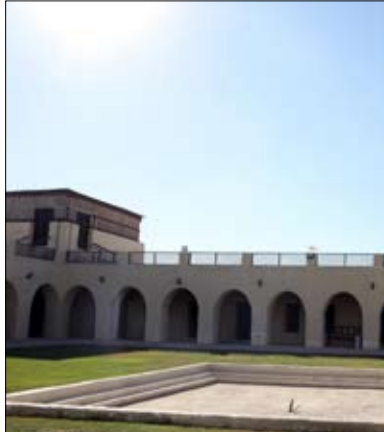
والحلي الفضية التي كانت تزين بها المرأة منها الأقراط والفلائد والخلاخيل والأساور والخواتم المتعددة الأشكال ، وكذلك لباس المرأة التقليدي كالثوب والبرقع، والشيلة والسرورال وصناعة النول والنلي، ولبس العروس . كما يضم حصن فلج المعلا "غرفة البحر" نظراً للدور الحيوي للبحر في حياة سكان هذه الإمارة، حيث تحيطها مياه الخليج العربي من جميع جهاتها تقريباً مما كان له الأثر الأكبر في حياة السكان الاجتماعية، وقد كان للؤلؤ مغاصات مهمة اشتهر فيها سكان أم القيوين وكذلك صيد السمك، حيث مارس سكانها التجارة عبر مياه الخليج العربي منذ أقدم العصور، وقد شملت معروضات هذه الغرفة على مجموعة من نماذج السفن الخاصة بالفصوص والتجارة التي كانت تستخدم جميع المواقع الأثرية التابعة للإمارة . كما تضم الغرفة أنواع الأسلحة التي استخدمت في الصيد والحروب وهناك أنواع من البنادق والسيوف والمسدسات ومحزم للطلقات. وتعرض في غرفة الحرف الشعبية أدوات الحلاقة والخياطة ومجموعة من أدوات الزينة



والفتره ، ومجموعة من التماثيل والدمى ، وأدوات الزينة التي كانت تزين بها المرأة تلك الفترة ، ويعرض فيها أيضاً فيديو عن جميع المواقع الأثرية التابعة للإمارة . كما تضم الغرفة أنواع الأسلحة التي استخدمت في الصيد والحروب وهناك أنواع من البنادق والسيوف والمسدسات ومحزم للطلقات. وتعرض في غرفة الحرف الشعبية أدوات الحلاقة والخياطة ومجموعة من أدوات الزينة

للحاكم ، بالإضافة إلى المربعة ، وتطل الردهات الثلاثة على فناء داخلي ، يلحق بالحصن مسجد يسمى مسجد فلج المعلا ، وبني الحصن من حجارة الوادي والجص كمادة رابطة ، وخشب الجندل والدعوم للتسييف، بجانب استخدام خشب التيك في الأبواب . وأوضحت دائرة السياحة والآثار أنه في عام 2009 أمر صاحب السمو الشيخ سعود بن راشد المعلا عضو المجلس الأعلى حاكم أم القيوين بترميم حصن فلج المعلا والمسجد التابع له، وفي عام 2015 تم إعادة افتتاح حصن فلج المعلا وملحقاته . وقالت إن الحصن أصبح مزاراً مهماً خاصة بعد افتتاحه وإضافة العديد من المرافق له ، حيث أصبحت الساحة الخارجية للحصن منبراً لصغار التجار والأسر المنتجة يعرضون من خلالها مختلف الأشغال اليدوية أبرزها الأزياء الشعبية التي تعد خير لسان يعبر عن عادات وتقاليد المجتمعات وتراثها. وقامت الدائرة ببناء مجلس ملحق للحصن وقد سمي باسم " مجلس الشيخ سعود للتواصل الحضاري " . وذكرت الدائرة أن الحصن يحتوي على مسجد أحق بحصن فلج المعلا وهو يتكون من مربعة كبيرة للصلاة

تولي حكومة أم القيوين متمثلة بدارة السياحة والآثار اهتماماً كبيراً بالمباني التاريخية والمواقع الأثرية في الإمارة، من خلال حمايتها والحفاظ عليها لتعزيز وتقوية الجيل الجديد بأهمية التراث. وتبذل الدائرة جهوداً كبيرة للحفاظ على التراث العمراني وإعادة تجديده وإبراز الجانب التاريخي والتراثي العميق للمنطقة ومواكبة التطور والحداثة في مجال الحفاظ والترميم حسب المعايير الدولية، نظراً لأهمية التراث ودوره في الحضارة الإنسانية وبعيادته الصيغة الأساسية للمجتمع والهوية الوطنية. ويعد "متحف حصن فلج المعلا في أم القيوين" زائراً بكنوزه العريقة، والذي كان حصناً يعود تاريخ بنائه إلى العام 1800 في عهد الشيخ عبدالله بن راشد بهدف حماية الجهة الشمالية والبرية في الإمارة. وأشارت الدائرة إلى أن الحصن يقع في واحة فلج المعلا ، والذي كان يعتبر مصيفاً لأهالي الإمارات في الماضي ، حيث تكثر فيها زراعة النخيل، والليمون، والخضراوات، ويتكون من بناء مربع الشكل ويضم برجين ، أحدهما في الجهة الشمالية الشرقية ، والآخر في الجهة الجنوبية الغربية ، ويتكون من مجلس كبير



منوعات

العقل

27



كارول سماحة تكشف عن الأغنية الأكثر استماعاً من أعمالها

أعلنت الفنانة اللبنانية كارول سماحة عن أغنياتها "مش معيش" هي الأكثر استماعاً من بين أعمالها الغنائية لعام 2020. وكتبت كارول على حسابها الخاص: "الأغنية الأكثر استماعاً من بين أعمالتي لسنة 2020 مش معيش". وقد لاقى منشورها إعجاب عدد كبير من المتابعين. الجدير بالذكر أن كارول سماحة كان قد طرحت مؤخراً أغنياتها بعنوان: "كل عيد وإنت بخير حبيبي" وذلك عبر قناتها الخاصة على "يوتيوب". الأغنية من كلماتها وألحان "hugh martin" وهي من توزيع إلبو كلاسي.



فنان يمتلك موهبة كبيرة، تميزت أدواره بالتنوع بين الكوميدي والتراجيدي والأدوار البسيطة والمركبة، استطاع أن يدخل قلوب المشاهدين بتلقائيته وببساطة أدائه، وتمكن في فترة قصيرة أن يخلق لنفسه قاعدة جماهيرية كبيرة، وهذا ما مكّنه من المشاركة في العديد من الأعمال التلفزيونية والسينمائية، هو الفنان محمد أنور الذي لفت الأنظار إليه في الفترة الأخيرة بشخصية "يونس" في مسلسل "إسعاف يونس" الذي يعد أول بطولة مطلقة له خلال مسيرته الفنية الذي ظهر فيها بثوب مختلف وشكل جديد تماماً عما سبق وقدمه من قبل.

أهتم فقط بالدور الذي أقدمه أينما كان

محمد أنور: "إسعاف يونس"، أهم خطوة في مشواري الفني

• في البداية.. حدثنا عن ردود الأفعال التي تلقيتها عن مسلسل "إسعاف يونس"؟
- الحمد لله، ردود الأفعال كانت قوية للغاية وهاقت توقعاتي، وكنت أتوقع أن المسلسل سينال إعجاب الجمهور، ولكن التفاعل الكبير الذي جاءني بعد عرض الحلقات لم أتوقعه.
• وما الذي جذبك لـ مسلسل "إسعاف يونس"؟
- الذي جذبني للمسلسل هو أن الفكرة مختلفة وجديدة، بالإضافة إلى أن العمل يعتمد على كوميديا الموقف وليس الإيڤيهايات.
حدثنا عن كواليس التحضير للمسلسل؟
عندما عرضت الشركة المنتجة فكرة المسلسل، عقدت عدة جلسات مع المخرج والمؤلف للوقوف على تفاصيل الشخصية وشكل الحلقات التي تقدم، وأخذنا وقتاً طويلاً فجلسنا سنة نحضر للحلقات ونطور في فكرتهم، فكتبنا فوق الـ 60 نسخ للمسلسل وفي النهاية استقرنا على الشكل الذي عرض.
• ما الجديد الذي يقدمه "إسعاف يونس" للجمهور؟
- عندما عرض على العمل حرصت على أن أساهم في تغيير شكل الأعمال الكوميدية التي كان بعض الجمهور يرى فيها مشكلة وتقديم عمل كوميدي يليق بهم، يعتمد على الضحك في مشهد الموقف وليس على إيڤيه يقال من قبل الفنان، فكل حلقة تناقش موقف معين بفكرة وشكل مختلف وبطريقة كوميدية غير المعتاد عليها.
• ما هو سر نجاح مسلسل "إسعاف يونس"؟
- هو أن العمل يحتوي على عشرات الحلقات بفكرة معينة يتم توصيلها بدون الماطلة في الأحداث، والسيناريو مكتوب بحكمة، بالإضافة إلى أن الحلقات تعتمد على ظهور ضيف شرف جديد بدور متميز وقصة جديدة، كما أن المسلسل يعرض على المنصة الإلكترونية ساهم في نجاحه وتحقيق أكبر نسبة مشاهدة، وذلك بسبب عرض الحلقة كاملة بدون فواصل إعلانية.
• وماذا عن عرض المسلسل على إحدى المنصات الإلكترونية؟
- في بداية العرض كنت متخوفاً من فكرة عرض المسلسل على منصة إلكترونية، وكنت أظن إنه لن يحقق نسبة مشاهدة عالية، ولكن بعد عرضه حدث عكس ما توقعته تماماً.
• وما حقيقة تقديم جزء ثاني للمسلسل؟
- بالتأكيد بدأت التجهيز للجزئين الثاني والثالث، وذلك بعد ردود الأفعال المبهرة التي حققها الجزء الأول من المسلسل، وهذا ما اتفقت عليه مع طاقم العمل والشركة المنتجة والمخرج معتر التوني، وأتمنى أن يحقق نجاحاً كبيراً مثل الجزء الأول.
• كيف ترى هذه الخطوة في مشوارك الفني؟
- أرى خطوتي في "إسعاف يونس"، أهم خطوة في مشواري الفني، كما أن فكرة كل حلقة يضيف شرف جديد أتاح لي فرصة التمثيل مع عدد من النجوم كنت أتمنى أمثل معهم على مدار حياتي وتحقق ذلك من خلال "إسعاف يونس".
• ما الذي اختلف في محمد أنور منذ بدايته في الوسط الفني؟
- في بداية مشواري كنت أوافق على أي عمل لمجرد فكرة الإبتساح والتواجد بشكل جيد في السباق الرمضاني أو خارجه، ولكن حالياً الموضوع اختلف تماماً فأصبحت أأثني في اختياراتي، ودائماً ما أبحث عن كل ما هو جديد ويضيف لي.
• هل تهتم بكون العمل الذي تشارك به من بطولتك؟
- لا يشغلني دور البطولة، ولكنني أهتم بأن يكون الدور الذي أقدمه جيد ومختلف ويحترم عقلية المشاهد بغض النظر عن البطولة، أهتم فقط بالدور الذي أقدمه أينما كان، بطولة أو دور ثاني أو حتى ثالث، الأهم أن يكون مميز ولون جديد علي.
• وما رأيك في عرض الأعمال الدرامية خارج السباق الرمضاني؟
- عرض عدد من الأعمال الفنية خارج السباق الرمضاني له مذاق خاص.
• ما هي الأعمال الجديدة التي تشارك بها؟
- أشارك في مسرحية جديدة بعنوان "هابي نيو بير بالعربي"، سيتم عرضها خلال الفترة المقبلة على خشبة مسرح كايرو شو، من إخراج مجدي الهواري، وهي بطولة بيومي فؤاد، شيماء سيف، محمد عبدالرحمن، كريم عفيفي، سامية الطرابلسي، دانا الحلبي، وإنتاج كايرو شو.



هبة مجدي تكشف سر الاحتفاظ بالصحة والجمالية

وجهت النجمة هبة مجدي نصيحة لكل الراغبين في الظهور بصحة جيدة، وجمالية تخطف أنظار كل من حولها، مؤكدة أن السر يكمن في الالتزام بالرقبة الدائمة. هبة نشرت عدة صور لها وظهرت بابتسامتها الرقيقة، وعلقت قائلة: "إبتسمي.. لتكوني أكثر صحة وجمالية لمن حولك". واحتفلت هبة مجدي مؤخراً بمناسبة مرور 5 سنوات على ذكرى خطبتها من زوجها الفنان محمد محسن وسط أجواء مسرحية، حيث نشرت أكثر من صورة تلخص ذكرياتهما معاً في نفس اليوم في عام 2016، وعلقت: "في مثل هذا اليوم من 5 سنين كانت أجمّل خطوة على المسرح القومي بعد عرض مسرحية ليلة من الألف ليلة وسط كل الناس والجمهور التي باركتها وكان فرحان بيها". وشاركت هبة مجدي في موسم دراما رمضان 2020 بمسلسل "فرصة ثانية"، معالجة درامية محمد سيد بشير وتأليف مصطفى جمال هاشم وإخراج مرقس عادل وإنتاج شركة محمد سامي.

سينرجي، وبطولة ياسمين صبري، أحمد مجدي، أيمن عامر، هبة مجدي، دياب، إدوارد، محمود البزاوي، هبة عبد الغنى، سارة الشامي، محمد أبو داود، أحمد الشامي، نهال عنبر، عمرا الشناوي، ومحمد جمعة. ومن المقرر أن تشارك في موسم رمضان 2021 بمسلسل "نسل الأعراب" مع النجمين أحمد السقا وأمير كرارة والفنانة ممي عمر والنجمة نجلاء بدر وأحمد مالك، وإدوارد، وسلوى عثمان، وأحمد داش، من تأليف وإخراج محمد سامي.

هبة طوجي .. (حبيبي بغني)

استقبلت المطربة اللبنانية هبة طوجي العام الجديد، بإطلاقها أجدد أعمالها الغنائية "حبيبي بغني"، من تأليف الفنان اللبناني الراحل منصور الرحباني، وألحان ابنه الموسيقار أسامة الرحباني. وتعد واحترات طوجي أغنية "حبيبي بغني" لتكون أولى مفاجآت ألبوم 2021، والذي يحمل اسمها (هبة)، وتسمى خلاله إلى تقديم انطلاقة فنية مغايرة بالتجديد في المحتوى الموسيقي والغنائي عن ألبوماتها الماضية، بعد إطلاقها الشهر الماضي سلسلة من الأغاني الجديدة المنفردة بشكل فيديو كليبات مصورة، وقدمت الأغنية الجديدة لأول مرة لايڤ أمام جمهورها اللبناني في حفلتها الضخمة والاستثنائية بالكريسماس في العاصمة اللبنانية (بيروت)، والتي كانت مسك الختام لعام 2020.



العسل

خلطة بسيطة من شمع العسل لترطيب يديك المشقتين



في الشتاء تعاني فتيات عدة مشكلة جفاف اليدين، وذلك بسبب برودة الطقس التي تؤدي لجفاف اليدين وخشونة ملمسهما وتشققهما، لهذا تقدم خبيرة التجميل نهي شريف خلطة شمع العسل لترطيب اليدين في فصل الشتاء، فالعسل مرطب طبيعي لأنه يحتوي على فيتامين (A) الذي يعمل على الحفاظ على نعومة الجلد ومرورته. تقول نهي: (في البداية نخلط 4 ملاعق كبيرة من شمع النحل المبشور مع ملعقة لانسولين السائل، وكوب زيت سمسم مع ملعقة زيت جوز الهند، وملعقة صغيرة من العسل).

تضيف شريف أنه يتم خلط جميع المكونات معاً في إناء زجاجي ثم ندخله في الميكروويف، إلى أن يذوب الشمع والزيت ويصبح خليطاً متجانساً بشكل جيد ثم يُصب الخليط في إناء جاف، وبذلك يكون جاهزاً للاستخدام.

حافظي على صحة الكبد لضمان التخلص من السموم

الاهتمام بالصحة أمر ضروري وواجب على كل شخص، وخصوصاً في ظل جائحة كورونا، ولعل صحة الكبد هي من الأمور التي يجب إيلاؤها أهمية كبيرة، كون هذا العضو هو الأكبر في جسم الإنسان والذي ينظف الجسم من السموم. كيف تحافظين على صحة الكبد؟ الإجابة في الموضوع الآتي :

وظيفة الكبد الرئيسية هي تصفية الدم القادم من الجهاز الهضمي، وإزالة السموم الموجودة فيه، وترميمه إلى بقية أنحاء الجسم، ويقوم بتصنيع العصارة الصفراء التي تساعد بشكل رئيسي على إتمام عملية الهضم. فهذا العضو المهم يعمل إذن كمصفاة طبيعية تحمي الجسم من السموم والأمراض، وتساعد على تقوية مناعة الجسم، وربما تنتقد صحتنا خلال جائحة كورونا العام، فكيف بالإمكان حمايته بدورنا مع بداية العام الجديد؟

مخاطر زيادة الوزن والسمنة

إجراءات الحجر الصحي لم تكن مناسبة لمن يرغبون بفقدان الوزن، فقد تحدث الخبراء عن تطور دراماتيكي، زاد سوءاً بسبب الإغلاق مع تقييد فرص ممارسة الرياضة، وزيادة استهلاك الوجبات السريعة، أو حتى زيادة استهلاك جميع أنواع الأطعمة.

وتذكر مؤسسة الكبد الأمريكية على موقعها الإلكتروني، أن الحفاظ على وزن صحي من أهم الطرق لحماية الكبد، فمع ارتفاع الوزن، يصبح الإنسان معرضاً لخطر الإصابة بدون الكبد، والتي قد تؤدي إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو أحد أسرع أشكال أمراض الكبد نمواً. ولذلك، فإن فقدان الوزن يمكن له أن يلعب دوراً مهماً في المساعدة على تقليل الدهون في الكبد، علماً بأن مرض الكبد الدهني قد يؤدي إلى الإصابة بتليف الكبد وسرطان خلايا الكبد.

وينصح الخبراء بتناول نظام غذائي متوازن، وتجنب السعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة العادية، والأرز الأبيض والسكريات، وضرورة تناول الألياف الموجودة في الفواكه والخضراوات. وكذلك ممارسة الرياضة بشكل مستمر، والذي يساعد على حرق الدهون الثلاثية، ما يعني تقليل دهون الكبد.

مخاطر السموم وشرب الكحول

يذكر موقع مؤسسة الكبد الأمريكية أن شرب الكحول يمكن أن يدمر أو يتلف خلايا الكبد. بالإضافة إلى ذلك، يجب التقليل من تعرض الجسم للمنتجات، والمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية، وعدم تعاطي المخدرات والعقاقير غير المشروعة. ويدخل اتباع تعليمات استخدام الأدوية ضمن حماية الجسم من السموم؛ إذ إن تناولها على نحو غير صحيح قد يتسبب بضرر كبير للكبد.

تلقي اللقاحات

ينصح الخبراء بالحصول على لقاحات ضد التهاب الكبد بنوعيه A وB، ولكن مع الأسف لا يوجد حتى الآن لقاح ضد فيروس التهاب الكبد C. بالإضافة إلى ضرورة فحص صحة الكبد بشكل دوري؛ لحمايته من أي أمراض مستقبلية.



عضو من مسرح سيسيليكوس يقدم عرض النار الحمراء خلال مهرجان Mil الدولي للمسرح في سانتياغو، تشيلي. رويترز

قرأت لك

الباذنجان

أكد عدد من الدراسات العلمية، أن للباذنجان الذي يُعدّ صيفياً شبه دائم على موائد المطابخ العربية، فوائد صحية عديدة تجعل تناوله أكثر من مرة في الأسبوع، أمراً جيداً. وأشارت هذه الدراسات، إلى أن "الباذنجان" يساعد في وقاية القلب من الأمراض؛



حيث يحتوي على توليفة من المغذيات منها فيتامين "ب6"، والبوتاسيوم، والألياف، ومضادات الأكسدة التي تمنح قشرته اللون البنفسجي، وهي توليفة صديقة للقلب تحميه من الأمراض.

كما أنه عامل مساعد في عملية التخسيس؛ لأن كل 100 جرام من الباذنجان بها 25 سعرة حرارية فقط، بجانب أنه غني بالألياف، مما يساهم في الإحساس بالشبع وتحسين الإخراج، والتخلص من الدهون الزائدة في الطعام، وفق دراسات عديدة نُشرت في دورية "فود أند هانتشن".

وتساعد الصبغة البنفسجية التي تمنح قشرة الباذنجان لونها في الوقاية من عدة أنواع من السرطان؛ لأنها مصدر رائع لمضادات الأكسدة، كما أن الباذنجان يعالج نقص الحديد الذي يسبب الأنيميا أو فقر الدم، بجانب تحسينه لكثافة العظام وحمايتها من الكسور؛ لأنه غني بفيتامين "ك".

سؤال وجواب

- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للأدب عام 1988م؟
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالعتققة؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- من هي خطيبة النساء وهي ثاني امرأة بايعت الرسول صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبه الثانية؟
- أسماء بنت يزيد بن السكن الأنصارية.
- على أي شيء أطلق العرب اسم القرضاد؟
- التوت.

هل تعلم؟

- من خلال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرضها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات.
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على مديعة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقاتل عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعميد لديه!
- لسان القمل سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمّد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المسكورة باستعمال الطين وعبدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.

قصة خداع الاسد

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كئ اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان .. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربناً له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه لمأمنهم وقال لهم انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدقاتي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وأنا اخذ إلى النوم كثيراً جداً ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي كثيراً فأرجو منكم ان تشرّفوني دائماً بزيارتكم ومن لديه مشكلة أيضاً استطع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات العظيمة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئاً فشيئاً وبدأت الغابة تحس بالقلق.. منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت. لكن الثعلب المكار لم يقل شيئاً بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماماً ان هناك من يدخل ولا يخرج، ولان الاسد لم يكن نظيفاً فقد كان ينتهي من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيداً عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها العفنة وذهب الثعلب وأخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احداً وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبايديهم القوية ويقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلمها انتهت اتوا بغيرها حتى أملاً الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الأشجار القوية وأغلقتوا باب الكهف تماماً وبعد ذلك بيومين كانت راحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

