

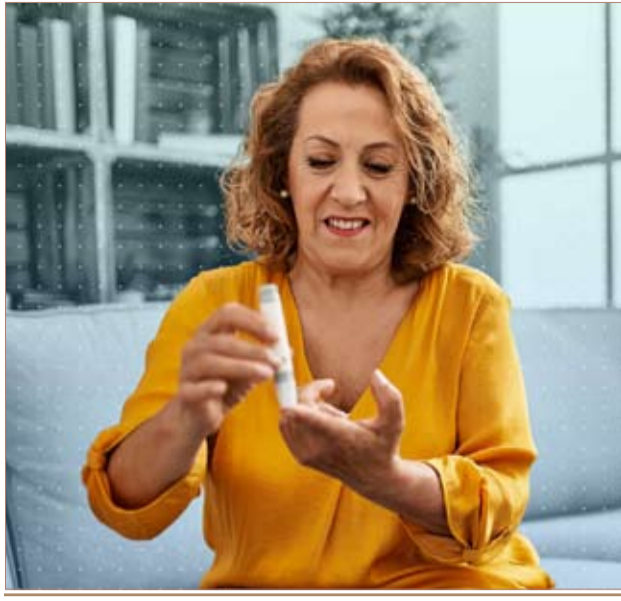
ص 22

احتفال اليوم التراثي
الإماراتي في سفارة
الدولة في نيودلهي



ص 27

Philately تفاصيل
صغيرة تخفي خلفها
حيوات كاملة



استراتيجية علاجية واعدة للتعامل
مع مرض السكري النوع الثاني

ص 23

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الصين تطور قطاراً بسرعة تفوق الطائرة

في إطار سعيها لإحداث ثورة في وسائل النقل.. تعمل الصين على تطوير قطار بسرعة تتجاوز الطائرة، ويطلقو مناطيسيا على القضبان معتمداً على تكنولوجيا الرفع المغناطيسي الحالية، المعروفة باسم "ماجليف".

وتبلغ سرعة "القطار المغناطيسي" ألف كيلومتر في الساعة من خلال تقنية الرفع المغناطيسي، التي تسهم في تقليل الاحتكاك، ما يسمح للقطار بالتحرك بسرعة أكبر، وبالتالي زيادة سرعته وكفاءته. وتأمل من خلاله الصين أن يساعد على اختصار أوقات السفر بين المدن الكبرى بشكل ملحوظ، فضلاً عن توفير خيارات نقل صديقة للبيئة وأكثر استدامة وكفاءة في استخدام الطاقة. وفقاً لموقع "مترو" البريطاني، يعمل مهندسو السكك الحديدية في الصين على إطلاق أول قطار "هايبيرلوب" في العالم خلال عقد من الزمن. رغم أهمية هذه التقنية في إحداث ثورة بمجال النقل، تعرضت لجدل واسع باعتبارها تشكل تحدياً لاتصالات الهاتف المحمول من الجيل الخامس. كما تعرضت فكرة قطارات الهايبيرلوب للانتقاد باعتبارها غير واقعية بسبب التكاليف المرتفعة والحاجة إلى بناء بنية تحتية جديدة تماماً للسكك الحديدية، حيث لا تستطيع القطارات المغناطيسية عالية السرعة استخدام القضبان الحالية.

طالب يفتق أنظمة مدرسته بسبب «الملل»

تعرض طالب بريطاني للفصل من مدرسته بشكل مؤقت، جراء اختراقه شبكة أنظمة الكمبيوتر الخاصة بالمدرسة أثناء وجوده في فصل علوم الكمبيوتر، بسبب غريب، وهو "شعوره بالملل". وبحسب صحيفة "مترو" البريطانية، تلقى الطالب، الذي يدعى رايلي ستودون (15 عاماً)، خطاباً بالفصل من مدرسته في مدينة سانت أوستيل البريطانية لمدة 3 أيام، بعد عملية الاختراق التي حدثت في أواخر نوفمبر - تشرين الثاني الماضي. من جانبه، صرح والد الطالب أن ابنه كان قد تم تخصيصه بضارب نص الانتباه، وقرط المراسل والتوجد والقلق الاجتماعي والعاطفي الشديد، مشيراً إلى أنه كان منعزلاً للغاية حتى بعد 18 شهراً من العلاج في خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين. وتساءل الأب عن سبب عدم حصول ابنه على دعم احتياجات التعليم الخاصة لمنع من الشعور بالملل، بحسب اتفاق المدرسة، مشيراً إلى الخطأ التقني الذي جعل من السهل على طالب مراقب اختراق نظام تكنولوجيا المعلومات الخاص بمدرسته. ووصف الأب عملية الاختراق تلك بأنها مسألة خطيرة للغاية، حيث تم الوصول إلى نظام الكمبيوتر، وكان الطفل على وشك غلق شبكة المدرسة بالكامل، مما كان من شأنه حذف الملفات وتفاصيل العمل والاتصال للجمع.

القطب الشمالي يُصدر كربون أكثر مما يُخزن

باتت المنطقة القطبية الشمالية، وهي من أكثر مناطق العالم تعرضاً لتأثيرات الاحترار المناخي، تُصدر انبعاثات من ثاني أكسيد الكربون أكثر من الكميات التي تخزنها، وذلك خصوصاً بسبب زيادة الحرائق، وفق تقرير أمريكي مرجعي نُشر الثلاثاء. وأوضح ريك سينراد، رئيس الوكالة الوطنية الأمريكية لمراقبة الغلاف الجوي والمحيطات (NOAA)، التي نشرت هذا التقرير، أن "منطقة التندرا في القطب الشمالي التي تشهد ارتفاعاً في درجات الحرارة وزيادة في حرائق الغابات، باتت تبتعث منها كمية من الكربون أكبر من تلك المخزنة فيها". وحذر سينراد من أن هذا الوضع "سيؤدي إلى تفاقم آثار تغير المناخ"، مضيفاً أن هذه "علامة أخرى تنبأ بها العلماء حول العواقب المترتبة على النقص في نجم التلوث الناجم عن الوقود الأحفوري". وقالت الباحثة في مركز وودويل لأبحاث المناخ آنا فيراكالا المشاركة في إعداد التقرير لوكالة فرانس برس إن "ما يحدث في القطب الشمالي لا يقتصر على هذه المنطقة وحدها". وأوضح أن المنطقة التي تضم القطب الشمالي "تدور دوراً مهماً في النظام المناخي العالمي بسبب مخزون الكربون الهائل" الموجود في تربتها. يتكون القطب الشمالي بشكل خالص من التندرا المتمثلة في بيئة قوامها نباتات منخفضة وتربة صليعية، وهي تربة متجمدة تحتوي على ضعف كمية ثاني أكسيد الكربون الموجودة في الغلاف الجوي وثلاثة أضعاف الكمية المتباعدة من الأنشطة البشرية منذ عام 1850.

شباب بعد الستين . .

8 عادات يومية تحمل السر

إن الشيخوخة أمر لا مفر منه، لكن هذا لا يعني أنه يتعين على الشخص أن يبدو وكأنه كبير في السن، بل إن هناك بعض الأشخاص يتحدون مسيرة الزمن، ويبدون شباباً في الستينيات وما بعدها.

وبحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Small Business Bonfire، فإن الأمر لا يقتصر على الجينات الجيدة أو العناية بالبشرة بتكاليف باهظة، إنما يتلخص في الكثير من الأحيان في عادات يومية بسيطة، كما يلي:

1. شرب كمية مناسبة من الماء
تناول كميات مناسبة من المياه يساعد بشكل محوري بعض الأشخاص من الحفاظ على توجهم الشبابي حتى الستينيات من العمر. إن شرب الماء بانتظام يغذي الجسم ويساعد أيضاً في الحفاظ على البشرة نضرة ومشرقة. إنها عادة يومية بسيطة ولكنها غالباً ما يتم تجاهلها، ويمكن أن تساهم بشكل كبير في مظهر شبابي. إن أولئك الذين يبدون أصغر من سنهم، يدركون أهمية البقاء رطبين. إنهم يشربون عادة ثمانية أكواب من الماء على الأقل يومياً.
2. ممارسة الرياضة بانتظام
يمكن التأكيد بما فيه الكفاية على أهمية النشاط البدني المنتظم. إنها إحدى العادات التي تميز جهود أولئك الذين يتقدمون في السن دون أن تظهر عليهم علامات الشيخوخة. يمكن زيادة الدورة الدموية من خلال الركض اليومي بما يمنح توجهاً طبيعياً لا يمكن لأي منتج العناية بالبشرة أن يضاهيه.
3. النوم لولوية
إن النوم ليس مجرد إعادة شحن بطاريات، إنه مرحلة تدخل فيها الأجسام وضع الإصلاح، ومعالجة كل شيء من الخلايا التالفة إلى اختلال التوازن في الهرمونات. عندما يتعلق الأمر بصحة الجلد والحفاظ على المظهر الشبابي، فإن النوم هو عامل تغيير مطلق.
4. النظام الغذائي المتوازن
إن الأشخاص الذين يبدون شباباً في الستينيات وما بعدها، لديهم عادة روتين تمرين يلتزمون به سواء كان ذلك اليوغا أو السباحة أو المشي أو رفع الأثقال وما يهم هو الاتساق والواقظية.

1. يتلزم تحدي علامات الشيخوخة الالتزام
بعادة تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة. تلعب التغذية دوراً مهماً في صحة الجلد والمظهر العام.
2. يحد هؤلاء الأفراد من تناولهم للأطعمة
المصنعة والسكريات المكررة والدهون غير الصحية. وبدلاً من ذلك، يختارون الأطعمة المليئة بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تعزز صحة الجلد وتحارب الشيخوخة.
3. تبني الإيجابية
إن التقدم في السن يرشاقه يتعلق بالعناية بالمظهر الجسدي إلى جانب تعزيز عقلية إيجابية. لذلك، فإن أولئك الذين يبدون شباباً في الستينيات وما بعدها، يحملون عادة ابتسامة مشرقة وإيجابية معدية. إنهم يدركون أن أحقادهم ومواقفهم لها تأثير مباشر على وجوههم ووضعيتهم أجسامهم.
4. يختارون النظرة إلى الحياة من خلال عدسة الامتنان
والتفاؤل، بغض النظر عن ظروفهم. إنهم يصبحون أكثر شباباً بسبب هذه النظرة الإيجابية، التي تجعلهم أيضاً أكثر سهولة في التعامل وحيوية.
5. واقفي الشمس يومياً
إن التجاعيد المبكرة والبقع الشمسية تجعل الشخص يبدو أكبر سنًا بسنوات. لذا، فإن واقفي الشمس يصبح جزءاً لا يمكن المسامحة عليه من الروتين اليومي.
6. إن مجرد تخصيص دقيقتين للعناية بالبشرة
من الأشعة الضارة تجعل الشخص يبدو شاباً بينما هو في الستينيات وما بعدها.
7. الفحوصات الدورية
من المعروف أن الوقاية خير من العلاج، فهو الشعار الذي يؤمن به بقوة أولئك الذين يبدون شباباً بعد سن الستين، حيث تلعب فحوصاتهم الطبية الدورية دوراً حاسماً في



روتين العناية، إنهم يدركون أن الاعتناء بالجلد ليس فقط للحفاظ على مظهر الشباب بعد سن الستينيات بل للحفاظ على مظهر الشاب بعد سن الستينيات أيضاً. إن أولئك الذين يحافظون على مظهر شبابي يعطون الأولوية لاحتياجاتهم ويخصون وقتاً للأنشطة التي تغذي أجسادهم وعقولهم وأرواحهم. إنهم يدركون أن العناية بالذات ليست رفاهية، بل ضرورة. فهم يستثمرون الوقت في الهوايات، ويحافظون على علاقات اجتماعية قوية، ويمارسون التأمل، والقراءة، أو ببساطة يخصصون بشكل روتيني لحظات هادئة لأنفسهم، سواء كان حماماً للاسترخاء أو جلسة يوغا أو مجرد نزهة هادئة في حديقة.

الرياح تؤدي إلى حريق هائل في كاليفورنيا

صدرت أوامر إجلاء وتحذيرات لآلاف السكان في جنوب كاليفورنيا، أمس الأول الثلاثاء، بعد حدوث حريق هائل بفعل الرياح العاتية في مالبينو، قرب القصور الشاطئية وجامعة بيرداين.

وقال أوتوني سي مارون، رئيس إدارة الإطفاء في مقاطعة لوس أنجليس، في بيان إنه تم تدمير "عدد قليل جداً" من المنازل، لكن العدد الدقيق ليس معروفاً حتى الآن.

وقال مصور صحفي إنه شهد على الأقل منزلاً واحداً وسيارة، وقد التهمت النيران. وكان أكثر من 8 آلاف و 100 منزل ومنشأة أخرى مهددة، بما في ذلك أكثر من ألفي منزل، تم إصدار أوامر بإخلائها.

كما تم تحذير 6 آلاف شخص لاستعداد للفرار في أي لحظة، حيث تسببت رياح سانتا آنا التي تصل سرعة هباتها العاصفة إلى 64 كيلومتراً في الساعة، في ظروف حريق غير مستقرة ولا يمكن توقها.

حسب عمر زهران يصدم الوسط الفني

حالة من الصدمة والذهول يعيشها الوسط الفني في الساعات الأخيرة إثر قرار محكمة مصرية بحسب المخرج المعروف عمر زهران ستين مع الشغل، بتهمة سرقة مجوهرات زوجة المخرج خالد يوسف، وهي القضية التي تصدرت اهتمامات الرأي العام مؤخراً. وتراوحت ردود الأفعال حتى الآن ما بين الإنهيار والدموع والتعليقات الغامضة التي تحمل وعيداً وتهديداً، فيما اكتفى البعض بالدعاء. وظهرت الإعلامية بسمة وهي مقطع فيديو وهي في حالة انهيار وبكاء، لتؤكد على صدمتها الشديدة، لأنها كانت تتوقع صدور حكم بالبراءة، مشيرة إلى ثققتها في زحمة بالبراءة، وقالت في كلمات مؤثرة إن عمر زهران، المعروف بتراجع حالته الصحية مؤخراً، لن يحتمل السجن وتمتعت أن تسجن بدلاً منه.

دعوى قضائية ضد شركات «تسبب الإدمان»

رفع شاب أمريكي دعوى قضائية ضد شركات أغذية، اتهمها بالعمل على تسويق منتجات استهلاكية تحتوي على مواد تساعد على الإدمان. واعتبر برايس مارتينيز من ولاية "بنسلفانيا" الأمريكية، الذي رفع دعوى ضد 11 شركة من بينها "كوكاكولا" و"بيبيسي" و"مارس"، أن استهلاك مثل تلك المنتجات يؤدي إلى التسبب في أمراض مزمنة لدى الأطفال، حسب موقع "أكسيوس".

وقال مارتينيز (18 عاماً) إن استهلاك تلك المنتجات "تسببت في إصابته بمرض السكري من النوع 2 ومرض الكبد الدهني غير الكحولي في سن 16 عاماً"، وفقاً لبيان من شركة المحاماة التي تمثل الشاب في القضية. وتأتي الدعوى القضائية التي رفعت في محكمة فيلادلفيا العامة، الثلاثاء، تزامناً مع تعهد فيه روبرت كينيدي جونيور، مرشح الرئيس المنتخب دونالد ترامب لقيادة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، بمنع الأطعمة المصنعة من الوجبات المدرسية.

وقال مفوض إدارة الغذاء والدواء الأمريكية روبرت كاليب، إنه يعتقد أن الأطعمة فائقة المعالجة ربما تسبب الإدمان، وفقاً لوكالة "رويترز" التي كانت أول من أورد تقريراً عن الدعوى القضائية.

ورداً على هذه الاتهامات، قالت سارة جالو من جمعية العلامات التجارية الاستهلاكية، "تلتزم الشركات بمعايير السلامة الصارمة القائمة على الأدلة التي وضعتها إدارة الغذاء والدواء، لتقديم منتجات آمنة وبأسعار معقولة ومرحة يعتمد عليها المستهلكون كل يوم".

كم يستغرق الجسم للتكيف بعد تغيير الساعة البيولوجية؟

كشفت تجربة جديدة عن تأثيرات كبيرة لتغيير الساعة البيولوجية على الجسم، بعد السفر والانتقال إلى توقيت زمني مختلف، تم اختياره بفرق 5 ساعات فقط في هذه التجربة. ووجد البحث أن حتى التحولات البسيطة في جدولنا اليومي قد تؤدي إلى فوضى في عملية التمثيل الغذائي الداخلي لدينا، مؤقتاً على الأقل.

وفي التجربة التي شارك فيها 14 شخصاً، تبين أن أغلب الاضطرابات الأيضية التي حدثت قد بدأت في العودة إلى طبيعتها في غضون 48 إلى 72 ساعة، وهو ما يُظهر أن أنظمتنا الداخلية تتمتع بمرونة ملحوظة. وبحسب "ستادي فايندز"، تساعد هذه القدرة على التكيف في تفسير سبب قدرة أغلب الناس على التكيف مع مناطق زمنية جديدة في غضون



مهرجان بغداد الدولي للمسرح يطلق دورته الخامسة

أطلقت دائرة السينما والمسرح في العراق، يوم الثلاثاء، الدورة الخامسة لمهرجان بغداد الدولي للمسرح بمشاركة فرق عراقية وعربية وأجنبية. وتتوزع عروض المهرجان على مسارين، الأول (مسار المسابقة الدولية)، ويشمل ثمانية عروض من العراق والكويت والأردن وتونس، والمغرب، وإيطاليا وإيران. أما المسار الثاني (المسرح العراقي)، فيشمل ستة عروض، كما يقدم المهرجان عرضاً شرقياً من تونس للمخرج الفاضل الجعابلي بعنوان (آخر البحر). وتحمل الدورة الممتدة حتى الثامن عشر من ديسمبر اسم الأكاديمي والمخرج المسرحي الراحل شفيق المهدي (1956-2018) المدير العام السابق لدائرة الفنون التشكيلية في وزارة الثقافة العراقية. أقيم الافتتاح للمسرح الوطني في بغداد الذي يستضيف عروضاً لمهرجان إلى جانب مسرحي الرشيد والمنصور، وشمل تقديم أوبريت (دجلة والفرات) من تأليف وإخراج ضياء الدين سامي.



مركز اليابان للتعاون الدولي ينجح في برنامج التبادل الثقافي بين طلاب المدارس الثانوية في دولة الإمارات وطلاب اليابان

•• أبوظبي - الفجر

أعرب طوكيو كاناموري، مدير عام مكتب مركز اليابان للتعاون الدولي (جايس) في أبوظبي عن حماسه بخصوص البرنامج قائلاً: " يعد هذا التبادل فرصة قيمة للتواصل من خلال الثقافات وتعزيز الاحترام المتبادل والتفاهم وأمل أن تؤدي هذه التجربة إلى تعزيز المعرفة الثقافية لدى الطلاب وتلم الروابط والصداقات مدى الحياة. من بين المشاركين في البرنامج أية الهادي، طالبة الصف الحادي عشر في مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات والتي درست اللغة اليابانية لمدة ثلاث سنوات، والتي شاركت أفكارها حول هذه التجربة بالقول: " كان لقاء الطلاب اليابانيين والتعرف على ثقافتهم تجربة رائعة، ساهمت في تعميق المعرفة حول أوجه التشابه والتنوع الثقافي فيما بيننا وأشعر الآن بدافع أكبر لمواصلة تعلم اللغة اليابانية وتعميق علاقتي باليابان".

الجماعي والتفاعل بطريقة ممتعة وشائقة. كما كان للمطبخ الياباني والإماراتي في تجربة ثقافية استمتع فيها الطلاب بوجبة غداء متنوعة تضم الأطباق اليابانية والإماراتية وقد سمحت لهم هذه الفعالية باكتشاف أذواق وتقاليدهم بعضهم البعض، مما خلق مساحة للتقارب الثقافي. إضافة إلى رحلة ميدانية لمتحف الشارقة للحضارة الإسلامية، أتاحت هذه الرحلة للطلاب اليابانيين فرصة زيارة متحف الشارقة للحضارة الإسلامية برفقة الطلاب الإماراتيين، إذ زودت هذه الزيارة الطلاب اليابانيين بمعلومات عن الفن الإسلامي والتاريخ والأهمية الثقافية لتراث دولة الإمارات العربية المتحدة كان الهدف الأساسي للبرنامج هو تعزيز التفاهم الثقافي وإلهام طلاب الإمارات العربية المتحدة متابعة دراستهم للغة اليابانية من خلال التفاعل المباشر مع أقرانهم اليابانيين. كما تمكن الطلاب الإماراتيون من تصور أهمية تعلم اللغة اليابانية، في حين اكتسب الطلاب اليابانيون معرفة مباشرة عن تقاليد دولة الإمارات العربية المتحدة ودفعه الضيافة الإماراتية.

واستقبل البرنامج الذي أقيم في مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات سعادة جون إيمانيشي، قنصل عام اليابان في دبي والإمارات الشمالية وسعادة أمينة آل صالح، المدير التنفيذي للتطوير المدرسي بالإتاحة بوزارة التربية والتعليم والأستاذة جميلة المهوي مديرة مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات حيث أكد حضورهم على أهمية هذه المبادرة والدعم القوي من كلا البلدين لتعزيز التبادلات الثقافية بين الطلبة. تضمن برنامج التبادل الثقافي سلسلة من الجلسات التفاعلية التي أتاحت للطلاب استكشاف تراث بعضهم البعض وتضمنت أبرز الأحداث لتشمل العروض الثقافية حيث قدم الطلاب اليابانيون وجوانب من الثقافة اليابانية، مثل المهرجانات التقليدية والفنون والتكنولوجيا الحديثة في حين استعرض الطلاب الإماراتيون التراث الفني لدولة الإمارات العربية المتحدة وعاداتها وروح الضيافة الإماراتية كما عززت العروض التقديمية التفاهم المتبادل وأثارت الفضول بين الطلاب، مما مهد الطريق للحوار والتواصل الهادف. حيث شارك الطلاب في الألعاب اليابانية التقليدية، بما في ذلك تحدي و قد ساعدت هذه الأنشطة في فهم الحواجز اللغوية وشجعت العمل

بإشراف مركز اليابان للتعاون الدولي (JICE) قام برنامج التبادل الثقافي الذي جمع 24 طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في طوكيو وبتنظيم زيارة إلى الإمارات العربية المتحدة بهدف تعزيز التفاهم والتبادل مع الطلاب الإماراتيين حيث تم إعداد برنامج للتبادل الثقافي بالتعاون مع المدارس المحلية في الشارقة ورأس الخيمة، لتعميق الروابط بين الطلبة من البلدين وتعزيز الاحترام المتبادل والتعلم من خلال مشاركة الخبرات المشتركة. أقيم البرنامج على مدى يومين في 23 و24 أكتوبر وشارك فيه طلاب يابانيون من ست مدارس ثانوية في طوكيو في أنشطة تفاعلية مع طلاب المدارس الثانوية الإماراتية في المدرسة الثانوية النموذجية للبنين بالشارقة ومدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات بالشارقة ومدرسة زينب للتعليم الأساسي والثانوي للبنات في رأس الخيمة كما وفر البرنامج منصة فريدة للطلاب للتواصل والتعرف على التقاليد والتنوع الثقافي لكل البلدين.



بالتعاون مع وزارة الثقافة وهيئة الثقافة والفنون في دبي

احتفال اليوم التراثي الإماراتي في سفارة الدولة في نيودلهي

•• أبوظبي - الفجر



والهند، والتعاون المثمر بينهما على كافة الصعد والمستويات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية، والدبلوماسية، وروابط الصداقة الممتدة بين البلدين.

نهيا حفظه الله، رئيس الدولة، وإخوانه أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات. وعكس الاحتفال متانة العلاقات الثنائية بين دولة الإمارات

الذين أشادوا بالأجواء ومسيرة دولة الإمارات الحافلة بالإنجازات والنجاحات، والتطور والريادة، خاصة في ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل

نظمت سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في نيودلهي فعالية اليوم التراثي الإماراتي، وذلك بمناسبة عيد الاتحاد الثالث والخمسين، بالتعاون مع وزارة الثقافة وهيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، وحضر الحفل عدد من الدبلوماسيين وكبار المسؤولين ومجتمع الأعمال وسائط الإعلام وممثلي الجهات الثقافية في الهند. ويأتي تنظيم هذا الحفل في إطار حرص السفارة لإبراز تراث الدولة والتعريف به للمجتمع الهندي، بالتعاون مع الجهات المشاركة من الدولة وقد تضمن عدداً من الفعاليات والأنشطة الترفيهية والثقافية والتراثية التي تعكس أصالة الموروث الشعبي لدولة الإمارات وعادات وتقاليد شعبها، حيث تخلل الاحتفال تخصيص ركن للنساء الحرفيات، سلط الضوء على مجموعة واسعة من الحرف اليدوية التي كان يعمل بها الأجداد مثل حرفة "التي" و"السود" وغيرها، إلى جانب ركن المأكولات الشعبية الذي قدم للضيوف مجموعة من المأكولات التراثية المعروفة مثل اللقيمات، وخبز الرفاق، والهريس، والقهوة العربية التقليدية، بالإضافة إلى ركن نقش الحناء، علاوة على

•• أبوظبي - الفجر

تقديرًا لجهودهم وإنجازاتهم

شرطة أبوظبي تكرم 80 موهوباً من منتسبها

المواهب الداخلية، وموائمة وتصنيف المتوفرة مع احتياجات شرطة أبوظبي وقياس المواهب الموجودة وإخضاعهم لمجموعة من الاختبارات والمقاييس بالتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص. وأشاد المقدم عبد الله سالم الفلاحي مدير مركز إدارة المواهب في كلمته بافتتاحية الحفل بدعم القيادة الشرطية لمنظمة إدارة المواهب وأثنى على جهود الموهوبين في تحقيق الإنجازات من خلال برامج الرعاية والمشاركات الفردية مشيراً إلى جهود المركز منذ تأسيسه عام 2017، في استقطاب المواهب بالتنسيق مع الإدارات الشرعية، وإعداد التقارير والدراسات لقياس كفاءة وفاعلية الأنظمة والبرامج الخاصة بنشاطات المركز، واقتراح البرامج التطويرية له ومتابعة تنفيذها.

لتنمية مواهب شرطة أبوظبي واستثمارها متمنياً للجميع مواصلة العمل والاجتهاد لتحقيق المزيد من الإنجازات بهدف استبقائهم وتعزيز جودة الحياة في بيئة العمل. وقال العميد علي محمد الزعابي نائب مدير قطاع الموارد البشرية إن المركز نجح في تحقيق التطلعات في استكشاف وحصر

البيئة الملائمة لموهوبيها لإطلاق طاقاتهم واستثمارها سعياً في تحقيق الهدف الإستراتيجي "الاستثمار الأمثل للمواهب ورأس المال البشري". ولفت إلى الدور الريادي مركز إدارة المواهب في تنفيذ عمليات استكشاف ورعاية المواهب وما توليه من اهتمام في إعداد برامج تأهيلية متخصصة

احتفل قطاع الموارد البشرية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي بتكريم 80 موهوباً من المنتسبين تقديراً لجهودهم وإنجازاتهم ذات الأثر على القيادة وشمل التكريم الموهوبين منذ تأسيس المركز وذلك حسب الجالات المعتمدة بمركز إدارة المواهب. وهنأ اللواء عمران أحمد المزروع مدير قطاع الموارد البشرية المكرمين مؤكداً دور المركز المهم في استكشاف ورعاية الموهوبين عبر إعداد برامج تأهيلية متخصصة لتنمية واستثمار المواهب، والاستفادة منها في تحقيق رؤية ورسالة شرطة أبوظبي السباقية في دعم الموهوبين وتوفير



منوعات العلاج

23

كشفت دراسة علمية حديثة عن استراتيجية علاجية واعدة للتعامل مع مرض السكري من النوع الثاني، من شأنها التقليل بشكل كبير، أو القضاء على حاجة المرضى إلى العلاج بالأنسولين. الدراسة تم استعراضها، خلال فعاليات الجمعية الأوروبية المتحد لأمراض الجهاز الهضمي، والمنعقدة في النمسا، وتعتمد الاستراتيجية المبتكرة على الجمع بين تقنية جديدة تُعرف بـ "إعادة الخلايا عن طريق العلاج بالكهرباء - Electroporation"، مع دواء "سيماجلوتايد - Semaglutide"، ما أدى إلى التخلص من الحاجة إلى الأنسولين لدى 86% من المرضى المشاركين في الدراسة.



تقضي على حاجة المرضى إلى العلاج بالأنسولين

استراتيجية علاجية واعدة للتعامل مع مرض السكري النوع الثاني



الثاني، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية مثل زيادة الوزن، وزيادة تعقيد إدارة مرض السكري، ما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات علاج بديلة. شملت الدراسة الأولى على البشر 14 مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين 28 و75 عاماً، مع مؤشرات كتلة الجسم تتراوح من 24 إلى 40 كجم لكل متر مربع. وخضع كل مشارك لإجراء Electroporation تحت التخدير العميق، وبعد الإجراء، التزم المشاركون بنظام غذائي سائل متساوي السعرات الحرارية لمدة أسبوعين، وبعد ذلك تم زيادة جرعة السيماجلوتايد تدريجياً إلى 1 مجم كل أسبوع بعد فترة تتراوح بين 6 و12 شهراً، لم يعد 86% من المشاركين (12 من أصل 14) بحاجة إلى علاج الأنسولين، واستمر هذا النجاح خلال المتابعة التي استمرت 24 شهراً، حيث حافظ جميع المرضى في هذه الحالات على التحكم في نسبة السكر في الدم، مع بقاء مستويات السكر التراكمي أقل من 7.5%.

86% من المرضى الذين تلقوا هذا العلاج بالكامل عن الأنسولين، مما يمثل تقدماً هائلاً في إدارة مرض السكري؛ إذ يعني أن المرضى يمكن أن يعتمدوا بشكل أكبر على قدرتهم الذاتية لإنتاج الأنسولين، دون الحاجة إلى الحقن المستمر.

مرض السكري من النوع الثاني

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على 422 مليون شخص حول العالم، مع اعتبار السمنة عامل خطر كبير. وفي حين يستخدم العلاج بالأنسولين، بشكل شائع، لإدارة مستويات السكر في الدم لدى المرضى

Electroporation عملية يتم فيها استخدام نبضات كهربائية قصيرة لفتح مسام الخلايا بشكل مؤقت، مما يسمح بإعادة بناء أنسجة معينة داخل البنكرياس، العضو المسؤول عن إنتاج الأنسولين في الجسم، وهو الهرمون الضروري لتنظيم مستوى السكر في الدم.

أما "سيماجلوتايد - Semaglutide" فهو دواء يستخدم بالفعل في علاج السكري من النوع الثاني، وخفض الوزن عند المصابين بالسمنة، إذ يعمل على تحفيز إفراز الأنسولين وتقليل الشهية، مما يساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم.

وعند دمج "سيماجلوتايد - Semaglutide" مع تقنية Electroporation، أظهر البحث أن هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى تحسين وظائف البنكرياس، وتقليل اعتماد الجسم على الأنسولين الخارجي.

وأظهرت التجارب السريرية لهذه الاستراتيجية العلاجية نتائج مشجعة للغاية؛ فقد استغنى



فوائد تقليل الأنسولين وتقليل الاعتماد على الأنسولين له فوائد صحية متعددة؛ فالمرضى الذين يعتمدون على الأنسولين لفترة طويلة قد يواجهون مضاعفات مثل زيادة الوزن، أو تقلبات في مستويات السكر في الدم، أو مشكلات في الجلد والأوعية الدموية بسبب تكرار الحقن، والاستغناء عن الأنسولين يعني تقليل هذه المخاطر بشكل كبير، وتحسين التوازن العام للجسم؛ إلى جانب الفوائد الصحية، يعتبر هذا العلاج حلاً مبتكراً أيضاً من الناحية الاقتصادية، حيث إن تكاليف العلاج بالأنسولين تمثل عبئاً كبيراً على الأنظمة الصحية، والمرضى على حد سواء، وبالتالي فإن تقليل الحاجة إلى الأنسولين قد يخفف من هذه التكاليف على المدى الطويل. ويقول الباحثون إن الطريقة الجديدة، عكس العلاج الدوائي الذي يتطلب الالتزام اليومي بالأدوية، تعالج القضية الحرجة المتمثلة في التزام المريض المستمر بإدارة مرض السكري من النوع الثاني.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاج يعدل المرض، عبر تحسين حساسية المريض الداخلية للأنسولين، ويعالج السبب الجذري للمرض، عكس العلاجات الدوائية المتاحة حالياً، والتي تتحكم في إدارة المرض في أفضل الأحوال.

اكتشاف «عامل هام» قد يؤثر على استطالة العمر لدى البشر

بالعمر وعمليات الشيخوخة التي يؤثر عليها OSERI. ويأمل الباحثون أيضاً أن يوفر تحديد وتوصيف OSERI أهدافاً دوائية جديدة للأمراض المرتبطة بالعمر، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية التنكسية. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.

الخلايا والنماذج الحيوانية قبل السريرية، أمر حيوي لمعرفتنا الشاملة بالشيخوخة البشرية والصحة البشرية بشكل عام. ويتابع لي: "نحن نركز حالياً على الكشف عن دور OSERI في البشر، لكن الافتقار إلى الأدبيات الموجودة يمثل تحدياً. هذه الدراسة هي الأولى التي تثبت أن OSERI هو منظم مهم للشيخوخة وطول العمر. وفي المستقبل، نأمل في تقديم رؤى حول الأمراض المرتبطة

اكتشف فريق من الباحثين في مركز الشيخوخة الصحية، قسم الطب الخلوي والجزيئي في جامعة كوبنهاغن، "عاملاً هاماً" له تأثير كبير على طول العمر. وحدد الفريق بروتينا (جيناً)، يُعرف باسم OSERI. يمكن أن يطيل العمر، حيث قالت البروفيسورة لين جويل راسموسن، المعدة الرئيسية للدراسة: "إنه بروتين موجود في حيوانات مختلفة،

مثل ذباب الفاكهة والديدان الخيطية ودودة القز، وفي البشر أيضاً". وقال شيكان في، المعد الأول للدراسة: "قمنا في البداية بفحص بروتينات طول العمر المحتملة الموجودة في العديد من الكائنات الحية، بما في ذلك البشر. لأنه في نهاية المطاف نحن مهتمون بتحديد جينات طول العمر البشري للتدخلات المحتملة واكتشافات الأدوية". واكتشف الباحثون OSERI عندما درسوا مجموعة أكبر من البروتينات التي ينظمها عامل النسخ الرئيسي FOXO، المعروف بـ "مركز تنظيم طول العمر". وأوضح لي: "وجدنا أن التلاعب بتعبير 10 جينات، يغير طول العمر. وقررنا التركيز على أحد هذه الجينات التي أثرت على طول العمر بشكل أكبر، وهو OSERI". وعندما ربطت الجين بعمراً أقصر، يزداد خطر الشيخوخة المبكرة والأمراض المرتبطة بالعمر. لذلك، فإن معرفة كيفية عمل OSERI في



طريقة بسيطة لتحديد الوزن الزائد

وتشير إلى أن محيط الخصر أعلى من الأرقام المذكورة أعلاه هو علامة على السمنة الحشوية (السمنة حول الأعضاء الداخلية) حيث هذه الدهون نشطة هرمونيا بعكس دهون الوركين. ولتحديد نسبتها بدقة يجب الخضوع إلى اختبارات خاصة. ووفقاً لها، يوضح هذا التشخيص هل لدى الشخص زيادة أم قلة في كتلة الدهون والعظام والعضلات والماء. وتؤكد وجود دهون زائدة على البطن أسوأ بكثير من وجودها في الأرداف.

تشير الدكتورة لاريسا غابيلخوكفا خبيرة التغذية الروسية إلى أن هناك عدة طرق لتحديد الوزن الزائد، ولكن أبسطها هي تحديد مؤشر كتلة الجسم.

وتقول: "أبسط طريقة لتحديد الوزن الزائد الذي يمكن حسابه بتقسيم وزن الجسم على مربع طول الجسم. وتصنف نتائج هذه العملية الحسابية إلى:

16-18 كغ/متر مربع وأقل نقص في مؤشر كتلة الجسم؛
18.5-25 كغ/متر مربع مؤشر كتلة الجسم طبيعي؛
25-30 كغ/متر مربع - وزن زائد، مقدمة السمنة؛
30-35 كغ/متر مربع - السمنة من الدرجة الأولى وهكذا. ووفقاً لها، ولكن إذا كان للشخص كتلة عضلية ضخمة فهذه المعادلة لا تنطبق عليه. كما أن هناك حالات يبدو فيها الشخص نحيفاً ولكنه يعاني من دهون زائدة.

وتوصي النساء في هذه الحالة باستخدام العلاقة بين محيط الخصر والوركين: أقل من 0.80 سم الوزن طبيعي؛ 0.80-0.84 سم وزن زائد؛ وأكثر من 0.85 سم سمنة. أما بالنسبة للرجال: أقل من 0.90 سم الوزن طبيعي؛ 0.90-0.99 سم الوزن زائد؛ وأكثر من 1.00 سم سمنة.



العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كان كثرية عبدالله قمبر العوضي الرفعة-ديرة - الشكل

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الاصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1- 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان-المركز

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : دي دي بي لتجارة المعدات الرياضية ش.ذ.م.د.م.
العنوان : مكتب رقم 29-SHR-01-29- ملك عبدالله خليفة احمد الفهد الهيمري-راس

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الاصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1- 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان-المركز

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بيكوليبار لسفر والسياحة ش.ذ.م.د.م.
العنوان : مكتب رقم 201- 52 ملك مصعب احمد درويش مصعب البيقرزي الفلاسي-

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.د.م.
العنوان : مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -

محاكم دبي
التسويات الودية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ١٣٢٠٧/٢٠٢٤/٤٦١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر في الدعوى رقم: ٢٥١٣٧/٢٠٢٤/٤٢١ تجاري

الامارات العربية المتحدة
محكمة الفجيرة الاقتصادية الابتدائية
دائرة التنفيذ
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
وزارة العدل - محكمة الفجيرة الاقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان محضر حجز بالنشر في التنفيذ رقم ١٩٤٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٢٣٨/٢٠٢٤/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
مذكرة اعلان بالنشر في الاستئناف رقم: ٢١٦٦/٢٠٢٤/٣٥ استئناف تجاري

دعوى لحضور اجتماع الخبرة الحاسوبية الثاني
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
المعلن اليه/المستأنف ضده الاول: براهيموداج جبري
في الدعوى رقم 137 / 2024 استئناف مدني

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم: ٢١٦٦/٢٠٢٤/٤٦١ تجاري

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم: ٤١/٢٠٢٤/٤٢٧ عقاري

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم: ٢٨٠٠/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

محاكم دبي
التسويات الودية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ١٤٤٨/٢٠٢٢/٤٢١ تجاري مصارف

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم: ٢١٦٦/٢٠٢٤/٤٦١ تجاري

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
تفصيل الاعلان بالنشر الى ١- اوبي ريجينا جيديكي - مجهول محل الإقامة

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
اعلان حكم بالنشر في الاستئناف رقم: ١٠٤٢٢/٢٠٢٤/٣٥ استئناف تجاري

محاكم دبي
التسويات الودية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
مركز فض المنازعات اليجارية

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢

العقد ١٤٣٣٦ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٢
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد



افتتاح المعرض الاستعادي للفنان عثمان وقيع الله في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية

تميز مدرسته المتفرقة في الفن. وتناغماً لونيًا وفلسفيًا تعبر عن حالات الفنان بكل أطياف الحياة. وجاء أيضاً في كتيب المعرض: إن مؤسسة العويس عندما تقدم معرضاً بهذا الحجم وهذا الشكل لفنان كبير فإنها تؤكد أن عثمان وقيع الله يستحق منا أن نحضن به وببلوغاته، وهو يخرج الخط من دوائر ضيقة إلى مساحات وفضاءات أرحب ليضيف إليه الألوان التي تعبر عن بيئته والتي توفق برسومات هي نتاج حضارة المكان الذي عاش فيه مطوراً مفهوماً جديداً للحرف وكأنه يقول إن البعد الرابع في الخط تراه البصيرة بعد ما يراه البصر. وفي ختام الجولة بين أعمال وقيع الله قدمت الدكتورة فاطمة الصايغ درج العويس التذكارية لابنة الفنان هناء وقيع الله قيمة ومنسقة أعمال المعرض وشكرتها على جهودها الطيبة في الحفاظ إرث والدها الفنان عثمان وقيع الله وتمنت لها المزيد من النجاح.

دبي - د. محمود علياء
افتتحت سعادة الدكتورة فاطمة الصايغ عضو مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم الاثنين 9 ديسمبر المعرض الاستعادي للفنان السوداني الراحل عثمان وقيع الله "1925 . 2007" في قاعة المعارض بمؤسسة العويس الثقافية في دبي. حضر الافتتاح الدكتور يوسف عايدابي المستشار الثقافي لدارة سمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي وقيمة المعرض هناء وقيع الله وتضيف من الفنانين والمبدعين والمتقنين وأصدقاء المؤسسة. ضم المعرض الاستعادي نخبة من أعمال وقيع الله تجاوزت 85 عملاً توزعت بين الخط والحروفية والتشكيلية المشوأة بألوان رصينة، والمنمنمات والتذهيبات إلى جانب الأحبار والأرضيات الشفافة وغيرها من الابتكارات الجمالية التي



معرض روح الثقافة يجمع 12 فناناً إماراتياً في خولة للثقافة و الفن

وتشارك في المعرض أيضاً كل من: علياء المنصوري وسعاد الزعابي ومنى الخاجة وسقاف السقاف وروى المدني ووداد الكندي ومينيرة العبادي وشما العامري وزينب الهاشمي. وأكدت "خولة للفن والثقافة" أن معرض "روح الثقافة" هو احتفاء بالهوية والإبداع وقدره الفن على الإلهام والتواصل. داعية للانضمام إلى هذه التجربة الاستثنائية من التميز الفني، حيث تحكي كل ضربة فرشاة وكل تحفة نحئية وكل عمل تصميمي قصة متفرقة تحمل بين طياتها رسالة الفن والإبداع مبرزة المشهد الثقافي لدولة الإمارات.

مختلف الثقافات. وأشارت سموها إلى أن "روح الثقافة" هو تجسيد حقيقي لرؤيتنا في تعزيز الثقافة الإماراتية بكل أبعادها، وهو أيضاً دعوة للمجتمع الفني والإبداعي للاحتفاء بمستقبل مشرق مليء بالابتكار والرؤية الثقافية. ومن أبرز المشاركين في المعرض الفنان التشكيلي محمد الأستاذ الحمادي نائب رئيس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية الذي يشارك بعمليتين فئيتين تحت عنوان "روح الألوان"، الذي أشار إلى أن المعرض يضم أعمالاً تجريدية معاصرة يطلق من خلالها العنان للألوان والتناغم فيما بينها مميزة للاحتفاء بمواهب الفنانين الإماراتيين الذين يجسدون من خلال أعمالهم التنوع الغني للتراث الإماراتي، مع لسات معاصرة تبرز تطور مشهدنا الثقافي والإبداعي. وقالت سمو الشبيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي: إننا في "خولة للفن والثقافة" نؤمن أن الفن هو لغة التفاعل بين الأجيال والأزمنة، وأنه قادر على نقل الرسائل الثقافية من الماضي إلى المستقبل. ومن خلال هذا المعرض، نحن نحقق ليس فقط بجمال الفنون والإبداع، بل نحقق بالقدرة الفائقة للفن على التحفيز والإلهام وبناء جسور التواصل بين الأناضال الفنية المختلفة التي تنبض بروح الإمارات، والأعمال الفنية التي يشارك بها هؤلاء المبدعون لا تعكس فقط التراث الثقافي الغني للدولة بل تقدم رؤى مبتكرة لمستقبل أكثر إشراقاً. وأعربت سمو الشبيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي، حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان نائب حاكم إمارة أبوظبي مستشار الأمن الوطني... رئيسة "خولة للفن والثقافة" عن سعادتها بتنظيم معرض "روح الثقافة"، الذي يمثل تجسيدا حقيقيا للإبداع الإماراتي في أروع تجلياته، مشيرة إلى أن هذا المعرض يعتبر فرصة



حروف إماراتية (9) مقولات ماثورة وحب للوطن في ندوة الثقافة والعلوم

دبي - د. محمود علياء
ضمن فعاليات عيد الاتحاد افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد معرض (حروف إماراتية 9) الذي نظمته ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، وحضر الافتتاح بلال البيدور رئيس مجلس إدارة الندوة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وخالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات لفن الخط ود. عبدالرزاق الفارس وعبدالشكور تهلك وجمع من الفنانين والمهتمين. وشارك في المعرض 16 خطاطاً من منتسبي الجمعية بـ 24 لوحة خطية ما بين كلمات ماثورة تعزز الولاء والانتماء وأيات قرآنية تميزت بجمال الخط ودقته.

وأشاد محمد المر بالأعمال المعروضة وتنوع المدارس والخطوط، بالإضافة إلى مشاركة فنانين جدد في هذا المعرض السنوي مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بجذب واستقطاب العناصر الشابة من أبناء الإمارات لإحياء والحفاظ على الخط العربي، وتوثيق مقولات القادة. وثمن معاليه الإقبال المتزايد من المرأة الإماراتية على تعلم وممارسة فن الخط العربي والتميز فيه باعتبارهن الأكثر حفظاً للهوية العربية الإسلامية. وأكد بلال البيدور استمرار الندوة في احتضان ورعاية الأعمال الفنية، وتبني المواهب الإماراتية في مختلف المجالات، والتي توفق من خلال مختلف الأعمال تاريخ وهوية الإمارات. وذكر الفنان خالد الجلاف أن هذا المعرض السنوي منذ سنوات بالتعاون بين الندوة وجمعية الإمارات لفن الخط العربي، والذي يحرص على مشاركة مجموعة من الخطاطين الإماراتيين المخضمرين أو الواعدين لإظهار حبهم للوطن وقدراتهم في فن الخط العربي. وأشار أن المعرض هو مشاركة في احتفالات اليوم الوطني من قبل الخطاطين الذين نضرو بوجودهم وإقبالهم على تعلم هذا الفن. وذكرت ندى المازمي أنها شاركت بلوحتين من أشعار الشيخ زايد -طيب الله ثراه- وهما (بينونة - يا مرحبا) بخط الشيخ علي ورق تذهيب، واختيارها للنص لتوثيق أشعار الشيخ زايد والموروث والتراث الإماراتي. خلال الأشعار واللهجة الإماراتية. وقالت فاطمة محمد عبدالرحيم (جوري) أن مشاركتها بعمل خطي واحد وهي توثيق مقولة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي: إن البطون لو جاءت أكلت الجيف، كذلك العقول لو جاءت أكلت عقولنا، وذلك والعمل بنوعين من الخط الكوفي (الفاطمي والربيع) وذلك لما يتميز به من مرونة وجمود في الوقت ذاته، ليعبر عن أهمية تقبل الأفكار وجودها. ونوهت الخطاطة هاجر الكثيري (وهي من طالبات الخطاط محمد مندي) إلى أن لوحتها (ولادة دولة) استمدتها من خلال قراءتها لكتاب قصتي لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، ومقولته الماثورة عن حبه لدولة الإمارات والتي يقول فيها: كل شخص يذكر لحظة ولادة مولده الأول، يذكر لحظة ولادة حبه الأول، يذكر أول يوم في مدرسته الأولى ومدرسته الأولى وأن أذكر لحظة ولادة دولة الإمارات العربية المتحدة، واللوحة مكتوبة بخط الديواني الجلي مع الخط الكوفي، وميزت اسم دولة الإمارات العربية المتحدة بالخط الكوفي المزخرف بالذهب بألوان علم الإمارات. وختم الخطاط عمران البلوشي المشارك بثلاثة أعمال في المعرض، عمل بالخط الكوفي الصحنى بقلب حديث تتضمن مقولة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي: أعمال تحاكي المخطوطات المميزة للقرنين الأول والرابع الهجري بالخط الحجازي أو الخط المدني وهي محاولات لإبراز الخطوط القديمة.

منوعات

الفيلم

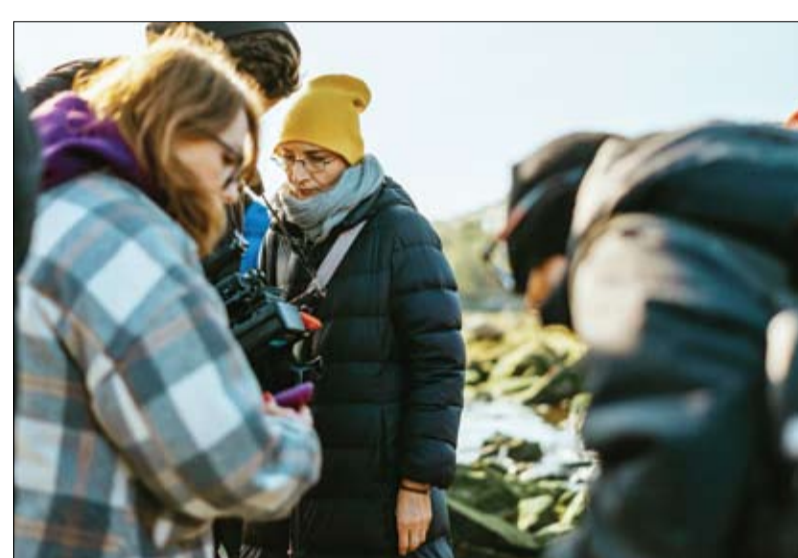
27

هناك أفلاماً تأخذنا بعيداً عن واقعنا، لا لتسرد لنا قصصاً فحسب، بل لتغزل أمام أعيننا عوالم شديدة الرهافة، مليئة بالحب، الوحدة، والأحلام. الفيلم الروسي Philately، للمخرجة نتاليا نازاروفا، والحائز على جائزة الهرم الفضي في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي في دورته الـ ٤٥، ينتمي إلى تلك الفئة النادرة التي تشبه الطوايع ذاتها؛ صغيرة، لكنها تحمل أوزاناً من الحكايات والمسافات.



حاز على جائزة الهرم الفضي في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي

Philately تفاصيل صغيرة تُخفي خلفها حيوات كاملة



الوسيم (يقوم بالدرور الممثل ماكسيم ستويانوف) الفائز بجائزة أحسن ممثل في المهرجان. "بيتر" الشخصية التي تخفي الحيوة على حياة "يانا" المليئة بالعزلة، بدا وكأنه رياح عاصفة تسللت إلى مكتب البريد، لكن على الرغم من جاذبيته الواضحة، وعن كونه مختلفاً عن الزبائن العابرين بخفة طله وذكاء رده، إلا أنه يظهر كأن غامض، يعيش في توازن دقيق بين الفضول والرغبة في العناية بشخص آخر، شخصيته لا تتسم بالكمال، لكنه من خلال تفاعلاته مع "يانا"، يبحث "بيتر" عن شيء غير محدد، شيئاً يشبه العزاء أو النقاء. لم يزل في "يانا" تلك الغريبة، بل رأى عمقها، أعجب بنقاها، بحديثها الطويل عن الطوايع، بطولتها التي كانت أشبه بملاد من عالم بارد، يسألها بعد أن دفعه فضوله الشديد: لماذا أنت هكذا مختلفة؟

لا تستعرض المخرجة "نتاليا" عضلاتها الإخراجية حول مفهوم العزلة، بل استمرت كل جهدها في لغة جسد الممثلين وانعكاس دواخلهم، دون استجداء مبتذل للعاطفة، ودون ترك السرد لمشاهد صامتة، كون المدينة ساكنة، الشخصيات محدودة، وسقف أحلامها أيضاً. اعتمدت "نتاليا" بشكل كبير على الضوء الطبيعي الذي يضيء شعوراً بالكآبة والبرودة في المشاهد الخارجية، تبدو السماء شاحبة، غارقة في أضواء رمادية باهتة حتى في أثناء ساعات النهار، تعكس الغربة العنيفة التي تشعر بها البطلة وسط زحام زبائن المكتب. على النقيض، نرى دفناً مهيماً في الإضاءة داخل غرفتها المنزلية، حيث تبدو المشاهد محاطة بالألوان صفراء خافتة، بينما تهتم بشاي الكركديه، وتردد دائماً أنه غني بالبوتاسيوم، هذا الدفق البصري تتكامل حميميته مع العالم الصغير المتمثل باليوم الطوايع، لكنها أيضاً تُبرز ملء الفراغ الموحش، حيث يصبح اليوم الطوايع هو بديل لألبيوم العائلة، وبديل السفر، وبديل للشريك الحبيب، ألبيوم الطوايع هو وسادتها الوثيرة، فراشها وملادها الآمن.

وعندما تدخل شخصية "بيتر" إلى حياتها، تبدأ المشاهد تغرد مثل طيور، يظهر بيتر عادة في مشاهد يفجرها غروب الشمس المنكسر أو الإضاءة الخلفية الناعمة، كما تبرز مشاهد البحر والسماء الليلية، كملاد خيالي في حياة فتاة صدرت صورتها العنادية للأخريين وللجنس الخشن تحديداً، لكنها تلين تدريجياً مع بيتر، وهنا تسود الإضاءة الزرقاء الناعمة التي تعكس الأمل والسكينة. وعلى عكس السائد في الموسيقى التصويرية التي تعمل كنخس داخلي للشخصيات، خاصة لشخصية مثل "يانا"، حيث تعبر عن مشاعر لا تُقال للكلمات، إلا أن الموسيقى في بعض المشاهد الخارجية رافقتها كلمات شعرية خالصة العذوبة، ونقلت بسحرها الخاص الانفعالات الجمالية للحن والإيقاع، أغنية قصيرة، تنهت وتجن في مشاهد متقطعة، ترفه الأذن إلى نغمات ملائكية، وتولد شعوراً تناوب النعمة والمعاناة، السعادة والتعاسة، هذه المقطوعة الجمالية ختمت الفيلم بأن جعلت المشاهد يشارك معها بكل الأمل، ويشارك

حياتة على هامش البريد "يانا" بطلة الحكاية، والتي تقوم بالدرور الممثلة الشهابية ألبينا خوجيفانوففا، تعيش في مدينة شمالية باردة، اعتاد والدها على جمع الطوايع، وواصلت هي المسيرة، تنتظر "يانا" أباه المقفود، لكنها لا تأمل العودة، تعمل في مكتب بريد، لكنها ليست مجرد موظفة في المكتب، بل أشبه برسالة لم تُفتح بعد، شخصية مليئة بالأسرار والألوان.

تعاني "يانا" من آثار شلل دماغي، سببت لها إعاقة بسيطة في طريقة النطق والسير، لكنها تحمل في داخلها عالماً مليئاً بانقاء والبراءة، تبدو غريبة عن الآخرين، مثل طابع من دولة مجهولة في مكتب البريد، حيث تصطف الرسائل كأحلام مؤجلة، وجدت "يانا" عالمها.

الطوايع ليست مجرد صور صغيرة بالنسبة لها، إنها نوافذ تطل على أراضٍ بعيدة، على غايات ومحيطات، على حياة لم تعشها لكنها حملت بها دائماً. تمكنت ألبينا من تقديم أداء مُنتقن لشخصية معقدة تعاني من إعاقة جسدية وضعف في القلب، رغم أنها في الواقع ليست معاقة، هذا الانسهار الشديد في تقمص الدور، جعل الكثير من المتألمين يتجادلون حول حقيقة الممثلة. في مشهد المقابلة التلفزيونية، وهو أحد أكثر اللحظات حساسية وعاطفية في الفيلم، حيث تسأل "يانا" عن هوسها بجمع الطوايع، فتجسج بالبكاء بشكل مفاجئ قائلة: "هواية خاصة وممتعة ولا تلحق أي ضرر، بل تجلب السعادة التي نفتقدتها في الحياة في عالم صغير من الطائرات، المناطيد، الجغرافيا، سلسلة علماء، إنه عالم مثالي وجميل، يتناقض تماماً مع قسوة العالم الخارجي. الطوايع تحمل صوراً لأماكن لم نزرها قط، ونباتات وحشرات ومدن، وكأنها استثمار في أحلام

الآلم بكل حب. **البريد الذي لم يصل** فيلم Philately هو تفاصيل صغيرة تخفي خلفها حيوات كاملة، بين الطوايع التي تحمل صوراً لعوالم بعيدة، والبحر الذي يمتد بلا نهاية، ومكتب البريد الجاف حيث تنكس الأظرف والصناديق.

كل لحظة في الفيلم، من ابتسامه خجولة إلى دموعه على الشاطئ، تشبه رسالة وُضعت في مغلف ولم تُرسل. كما لو أننا تلقينا رسالة مكتوبة بلغة لا نفهمها، لكنها تترك فينا أثراً لا يُمحى. الفيلم أيضاً يذكرنا أن الحياة ليست في الرسائل التي نرسلها، بل في تلك التي ننتظرها دون أن تصل. وتبقى حكاية "يانا" الفتاة التي تخشى الحياة، لكنها تحلم بها بصمت.

كريس إيفانز يعود إلى عالم مارفل السينمائي



كشف موقع The Wrap عن عودة النجم العالمي كريس إيفانز إلى عالم مارفل السينمائي كجزء من فريق عمل فيلم "Avengers: Doomsday"، وهو الجزء الثاني المرتقب، والذي سيشارك فيه أيضاً زميله النجم العالمي روبرت داووني جونيور بدور دكتور دوم.

سيشارك إيفانز في بعض الأدوار، التي لم تكشف بعد، ومن المقرر أن يتم إطلاق فيلم "Avengers: Doomsday" في الأول من مايو 2026.

وذلك بعدما كشف مصدر لموقع Variety أن شركة مارفل عرضت 80 مليون دولار على أنتوني وجوروسو لإخراج الفيلم بين التالين في سلسلة Avengers: Doomsday. اللذان سيطرحان تحت اسم Avengers: Secret و Avengers: Doomsday Wars.

في نفس السياق كان قد كشف النجم العالمي روبرت داووني جونيور، عن القناع الجديد لشخصيته بعد سنوات طويلة بشخصيته Iron Man داخل عالم مارفل للأبطال الخارقين، ونشر داووني فيديو وصورة له عبر حسابه الشخصي بموقع إنستجرام يظهر من خلالها عن لحظة الكشف عن القناع الجديد قائلاً: "قناع جديد، نفس المهمة".

جيمي فوكس يكشف: أصبت بسكتة دماغية كانت ستقتلني



أكد النجم العالمي جيمي فوكس أنه أصيب بسكتة دماغية كادت تقتله، حيث كشف الفائز بجائزة الأوسكار، البالغ من العمر 56 عاماً، أن الحالة الطبيعية الطارفة التي تعرض لها في أبريل 2023 أثناء وجوده في موقع تصوير فيلمه Back in Action في أتلانتا كانت "نزيفاً في المخ أدى إلى سكتة دماغية" خلال عرضه الكوميدي الخاص Jamie Foxx: What Had Happened Was. والذي طرح على منصة نتفليكس.

وبينما كان يروي تفاصيل الأزمة، أصبح فوكس عاطفياً ومسح الدموع من عينيه وهو يقول للجمهور "من فضلك يا رب، دعني أتجاوز هذا". بدأ فوكس حديثه قائلاً: "في الحادي عشر من أبريل، كنت أعاني من صعاق شديد، وطلبت من ابني الأسبرين، وقبل أن أتمكن من الحصول على الأسبرين، فقدت الوعي، ومن بعدها لا أتذكر 20 يوماً". وواصل فوكس شرحه بأن أصدقاءه أخذوه إلى طبيب في أتلانتا، الذي أعطاه حقنة كورتيزون ثم أرسله إلى المنزل، لكن أخته ديررا ديكسون هي التي عرفت أن هناك شيئاً ما خطأ.

وقال الممثل إن ديكسون قادتته في جولة حول أتلانتا ودخل إلى مستشفى بيدمونت، وأكد فوكس قائلاً: "لقد أعادوني إلى طبيعتي مرة أخرى".

في بيدمونت قال فوكس إن طبيباً أخيراً ديكسون

بيعض الأخبار الصعبة عن طبيعة مرض شقيقها الأكبر، وتابع فوكس قائلاً: "لقد كنت أعاني من نزيف في المخ أدى إلى سكتة دماغية، وإذا لم نجروا لي عملية جراحية في أقرب وقت كان من الممكن أن أموت". وكشف فوكس عن فقدانه للوعي قائلاً: "كان الأمر هادئاً بشكل غريب، ورأيت النفق، لم أر الضوء، كنت في النفق، وكان الجو حاراً، وظللت أسأل نفسي هل أنا ذاهب إلى جهنم، واعتقدت أنني رأيت الشيطان"، قبل أن يضحك فوكس مزاحاً مع الحضور.

الفكر

طبيبة توضح كيفية الوقاية من الجلطة الدماغية



تشير الدكتورة ناتاليا موزجيجينا أخصائية طب الأعصاب، إلى أنه حتى الشباب أصبحوا يصابون بالجلطة الدماغية، ما تسبب لدى نصفهم تقريبا بإعاقة وإعادة تأهيل تستمر فترة طويلة.

وتقول: "يجب قياس مستوى ضغط الدم بانتظام وكذلك مستوى الكوليسترول والسكر لأن المصابين ببدء السكري أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية بمقدار 2.5 مرة مقارنة بالآخرين. كما أنهم يعانون من قصور القلب والوزن الزائد والمزاج السيء أيضا".

وتشير إلى أن ظاهرة التدخين وزيادة الوزن لدى الشباب يجب أن تولى اهتماما خاصا.

وتقول: "يجب على كل شخص ممارسة النشاط البدني على الأقل 2-2.5 ساعة في اليوم. كما يجب أن يتضمن النظام الغذائي الخضروات وفاواك. أما التدخين فيسبب تشنج الأوعية الدموية، ما يقلل من كمية الدم المتدفقة إلى الدماغ".

وحددت الطبيبة الأعراض الأولى للجلطة الدماغية بما فيها تشوه تناسق الوجه وضعف النطق وعدم القدرة على رفع الذراعين وميل اللسان وأحيانا يعاني الشخص من الدوخة والغثيان والتقيؤ.

وتقول: "يجب في هذه الحالة استدعاء سيارة الإسعاف فوراً لنقل الشخص إلى أقرب مستشفى في الساعات الأربع الأولى لمنع إصابته بإعاقة قد تكون دائمة لأنه 10 بالمئة من المصابين بالجلطة الدماغية يعودون إلى حياتهم الطبيعية أما 90 بالمئة فيصابون بإعاقة".

وتؤكد الطبيبة، أن علاج المصاب بسرعة، يزيد من فرص شفائه التام.

تشير طبيبة الأسنان إيرينا نازيلينا، إلى أن أسباب نرف اللثة والتهابها مرتبط بعدم تنظيف الأسنان بصورة صحيحة، وقد يكون سبب سوء الإطباق. وتقول: "يرتبط نرف اللثة دائما بالالتهابات. أي أن النزيف قد يكون علامة تشير إلى الالتهاب. ويمكن أن يتطور نزيف اللثة بسبب سوء تنظيف الأسنان، ما يسبب تراكم البكتيريا وبالتالي التهاب اللثة. وقد يكون السبب سوء الإطباق لأن انحراف الأسنان يسبب اختلال توزيع الثقل وعدم تساويه عند المضغ، وفي هذه الحالة يجب مراجعة طبيب مختص بتقويم الأسنان لحل هذه المشكلة".

وتضيف: "يفضل في حالة نرف اللثة استشارة طبيب الأسنان والاهتمام بتنظيف الأسنان واتباع جميع قواعد النظافة الشخصية واختيار فرشاة اسنان مناسبة وكذلك معجون الأسنان".

أسباب نرف اللثة

يشير الكثيرون إلى التخلص من الوزن الزائد، وإذا فقد الشخص الوزن الزائد دون أي جهد فالأمر مريح، ولكن قد يشير هذا إلى عدد من الأمراض الخطيرة.

ووفقا للدكتورة يلينا مامونتوفا أخصائية الغدد الصماء، قد يكون فقدان الوزن السريع أو المفاجئ علامة تشير إلى مرض خطير، بسبب انشطار الخلايا أو فقدان الشهية. فما هي هذه الأمراض؟

الانسداد الدرقي (فرط نشاط الغدة الدرقيّة) - يمكن في هذه الحالة أن تبقى الشهية طبيعية وحتى تتحسن، ولكن يصاحبه الضعف، ويعود سبب فقدان الوزن إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي الناجمة عن زيادة تركيز الهرمونات التي تنتجها الغدة المسؤولة عن التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

- الأورام الخبيثة - يعتبر فقدان الوزن إحدى علامات تطور مرض السرطان، إذا كان الشخص لا يتبع حمية غذائية محددة لتخفيض الوزن.

- أمراض معدية - تسبب الأمراض المعدية فقدان الوزن بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، حيث تحتاج منظومة المناعة إلى طاقة أكبر لمكافحة المرض. كما تحتاج عملية الهضم إلى طاقة، لذلك يستخدم الجسم الطاقة في مهام أخرى، ما يؤدي إلى انخفاض الشهية.

- داء السكري - يمكن للشخص المصاب بداء السكري من النوع الأول أن يفقد الوزن دون أي عوامل خارجية، وذلك نتيجة ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى تسارع عملية انشطار الدهون والبروتينات في الجسم.

- أمراض الأمعاء - يمكن أن يسبب التهاب القولون التقرحي ومرض كرون واضطرابات الجهاز الهضمي، تلف الغشاء المخاطي للأمعاء، ما يؤدي إلى انخفاض حاد في امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة.

- المشكلات النفسية - يمكن أن تؤثر بعض المشكلات النفسية في وزن الشخص، فمثلا يمكن أن يفقد الشخص الوزن بسبب فقدان الشهية العصبي، أو الاضطراب ثنائي القطب أو انفصام أو بسبب مشكلة عاطفية أو الاكتئاب.

وتشير الطبيبة، إلى أن فقدان أكثر من 5 بالمئة من الوزن خلال 6-12 شهرا من دون سبب مبرر، يتطلب استشارة الطبيب لتشخيص السبب.

أمراض تسبب فقدان الوزن

يشير الكثيرون إلى التخلص من الوزن الزائد، وإذا فقد الشخص الوزن الزائد دون أي جهد فالأمر مريح، ولكن قد يشير هذا إلى عدد من الأمراض الخطيرة.

ووفقا للدكتورة يلينا مامونتوفا أخصائية الغدد الصماء، قد يكون فقدان الوزن السريع أو المفاجئ علامة تشير إلى مرض خطير، بسبب انشطار الخلايا أو فقدان الشهية. فما هي هذه الأمراض؟

الانسداد الدرقي (فرط نشاط الغدة الدرقيّة) - يمكن في هذه الحالة أن تبقى الشهية طبيعية وحتى تتحسن، ولكن يصاحبه الضعف، ويعود سبب فقدان الوزن إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي الناجمة عن زيادة تركيز الهرمونات التي تنتجها الغدة المسؤولة عن التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

- الأورام الخبيثة - يعتبر فقدان الوزن إحدى علامات تطور مرض السرطان، إذا كان الشخص لا يتبع حمية غذائية محددة لتخفيض الوزن.

- أمراض معدية - تسبب الأمراض المعدية فقدان الوزن بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، حيث تحتاج منظومة المناعة إلى طاقة أكبر لمكافحة المرض. كما تحتاج عملية الهضم إلى طاقة، لذلك يستخدم الجسم الطاقة في مهام أخرى، ما يؤدي إلى انخفاض الشهية.

- داء السكري - يمكن للشخص المصاب بداء السكري من النوع الأول أن يفقد الوزن دون أي عوامل خارجية، وذلك نتيجة ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى تسارع عملية انشطار الدهون والبروتينات في الجسم.

- أمراض الأمعاء - يمكن أن يسبب التهاب القولون التقرحي ومرض كرون واضطرابات الجهاز الهضمي، تلف الغشاء المخاطي للأمعاء، ما يؤدي إلى انخفاض حاد في امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة.

- المشكلات النفسية - يمكن أن تؤثر بعض المشكلات النفسية في وزن الشخص، فمثلا يمكن أن يفقد الشخص الوزن بسبب فقدان الشهية العصبي، أو الاضطراب ثنائي القطب أو انفصام أو بسبب مشكلة عاطفية أو الاكتئاب.

وتشير الطبيبة، إلى أن فقدان أكثر من 5 بالمئة من الوزن خلال 6-12 شهرا من دون سبب مبرر، يتطلب استشارة الطبيب لتشخيص السبب.

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات.

عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمنت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.

- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وبيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وپوتاسيوم، وبيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعا وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجوده به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة.
- حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- أين يقع نهر الامازون؟
-أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
-الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
-الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
-الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الاصغر؟
-الرياء.



الغنية والمثلة الكورية الجنوبية جو يوري لدى حضورها حفل توزيع جوائز MAMA لعام 2024 في مدينة أوساكا. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدته 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدته وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثةالعديدية وهو في الصف الثالث الإبتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130. أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل سمسار.
- متوسط ترميش عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البقرة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغض له عين لذا.. أه أنه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرما كبيرا امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلتهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلا شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشعل.. يا الهى احميهم لى.. هكذا صرخ المسكين فرعا .وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شئ وسأظل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الأمانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجمعت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولا لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينتك. ثانيا خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستحبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثا فأسرع صاحب العمل وقال ثالثا هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمنا ولم اعطك مكافآت.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي. حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيتته ونادى زوجته واعطاهما كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبى من جبال الارض وذهب لفراشه وغمض عينيه ونام نوما عميقا لم يحلم به ابدا.

