



ضمن التعاون والشراكة الاستراتيجية بين الجامعة والمركز

جامعة الإمارات ومركز تريندز يطلقان كتاب «الأمن المائي في دولة الإمارات: التحديات والفرص في ظل ظروف التغير المناخي»

•• العين- الفجر:

عديدة من العالم من الإجهاد المائي، سواء لتلبية احتياجات السكان من ماء الشرب، واحتياجات الزراعة وباقي الأنشطة الاقتصادية. من هذه الحقائق مثلاً أن: 12% فقط من سكان العالم يعيشون في دول تتمتع بالأمن المائي، يعاني حوالي 72% من سكان العالم من نقص حاد في المياه لمدة شهر واحد على الأقل سنوياً، ويواجه 8% منهم انعداماً خطيراً للأمن المائي. من جانبه قدم الأستاذ الدكتور محسن شريف، مدير مكتب البحوث والمشاريع الممولة في جامعة الإمارات عرضاً تفصيلياً لموضوع الكتاب وأهميته، حيث تناولت الدراسة التي نتج عنها الكتاب المصادر المائية التقليدية وغير التقليدية، وتأثير مياه العواصف المطرية على كميات ونوعية المخزون الجوفي، ومدى تأثير التغيرات المناخية على مصادر المياه، حيث أوصت الدراسة بالعمل على زيادة شحن وتغذية مخزون المياه الجوفية المتجمعة في البحيرات والسدود، بهدف زيادة المخزون الجوفي والاستغلال الأمثل لمياه الصرف والمياه المعالجة.

تغذية الخزانات الجوفية من بحيرات السدود. ويهدف الدراسة لعن عن تحقيق 100 بالمئة من المبادرات الاستراتيجية التي تم إطلاقها بين الجامعة ومركز تريندز والتي تهدف إلى دعم الإنتاج الفكري والعلمي وبناء القدرات الوطنية في البحث العلمي في المجالات ذات الأولوية الوطنية. من جانبه أوضح سعادة الدكتور محمد عبد العلي، المدير التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات "إن إطلاق الكتاب بعنوان الأمن المائي في دولة الإمارات التحديات والفرص في ظل التغير المناخي، يعد ثمرة من ثمار شراكتنا العلمية والبحثية المتميزة مع جامعة الإمارات، مع تطلعاتنا الدائم إلى تعزيز وتعميق هذا التعاون بيننا في المجالات البحثية والأكاديمية، بما يحقق الأهداف التي نصبو إليها معاً". وأضاف "إن الكتاب الذي نطلقه، يناقش قضية في غاية الأهمية، وهي قضية الأمن المائي التي أصبحت تشكل مصدر قلق وتحدياً كبيراً من دول العالم، حيث تكشف الإحصاءات والحقائق المتوافرة عن معاناة مناطق

الفعال والمتمم والشراكة الاستراتيجية بين الجامعة والمركز والتي أطلقت في يونيو 2022 وتضم 11 مبادرة. مشيراً إلى أن قضية الأمن المائي، باتت تشكل واحدة من أكبر التحديات التي تواجه العالم، حيث تولي دولة الإمارات اهتماماً كبيراً لقضايا الأمن المائي والتغير المناخي من أجل تحقيق رفاهية المجتمع وتحقيق التنمية المستدامة، مما يتحتم علينا كمؤسسات علمية بحثية بذل كافة الجهود لتعزيز الدراسات المستقبلية لخدمة المجتمع والعالم. وأضاف "تؤكد الدراسة أن دور الدولة لمواجهة تحديات مصادر المياه يأتي تزامناً مع عام الاستدامة لدعم التوجهات الوطنية، حيث بلغ إجمالي الاستهلاك في القطاعات المختلفة لعام 2023 قرابة 5.4 مليار متر مكعب موزعة كما يلي: 40 بالمئة مياه محلاة، 12 بالمئة مياه معالجة، 48 بالمئة مياه جوفية. كما وتؤكد الدراسة على إيجاد الحلول الابتكارية كاستخدام النمذجة الرقمية لتقييم مصادر المياه الجوفية ورفع كفاءة

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة، ومركز تريندز للبحوث والاستشارات، كتاباً بعنوان "الأمن المائي في دولة الإمارات: التحديات والفرص في ظل ظروف التغير المناخي"، وذلك بحضور معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى للجامعة، وسعادة الدكتور محمد عبد الله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، وسعادة الأستاذ الدكتور أحمد مراد مدير جامعة الإمارات - بالإتابة - وعدد من عمداء الكليات ورؤساء الأقسام والقيادات الإدارية في الجهتين. وأشار سعادة الأستاذ الدكتور أحمد مراد إلى أن إطلاق هذا الكتاب الذي عمل عليه فريق من الباحثين في المركز الوطني للمياه والطاقة في الجامعة بالتعاون مع مركز تريندز للبحوث والاستشارات، يأتي ضمن التعاون



جمعية الإمارات للطبيعة تطلق سلسلة «مرونة الطبيعة» للتعريف بالكنوز الفريدة لبيئة دولة الإمارات

«مرونة الطبيعة» هي أحدث حلقة في سلسلة دورات التدريب وأنشطة برنامج علم المواطنة والرحلات الميدانية، ضمن برنامج قادة التغيير في عام الاستدامة

•• أبوظبي- الفجر:



في دولة الإمارات العربية المتحدة، وفي تعليقه على السلسلة، قالت أرابيلا ويلينج، رئيس قسم التوعية وأنشطة علم المواطنة بالجمعية، "يسعدنا أن نطلق سلسلة مرونة الطبيعة، والتي ستضيف نجاحاً جديداً بأذن الله إلى نجاح سلسلة التدريب على المناخ التي نفذناها خلال الصيف الماضي. وهذا العام وعلى مدى عشرة أسابيع؛ سنستكشف التنوع الرائع للحياة التي تكيفت لتزدهر في الصحاري القاحلة في الإمارات، وسفوح الجبال الصخرية، والوديان المترجة والبحيرات الساحلية النابضة بالحياة - وستتعلم كيف يمكننا حماية هذه البيئات الجميلة والهشة والحياة الفطرية التي تزخر بها". وأضافت أرابيلا "تتمحور هذه السلسلة حول التأثير بشكل كبير، فهي تعد المجتمع لزيادة التأثير الإيجابي من خلال أنشطة علم المواطنة والرحلات الميدانية للحفاظ على البيئة والتي ستستأنف بعد الصيف إن الطبيعة وأنظمتها البيئية أداة ضرورية لتنظيم المناخ، وبناء قدرة الإنسان على التكيف مع بيئته المتغيرة. ولكن الطبيعة نفسها معرضة لخطر تغير المناخ. فالموائل الطبيعية تتغير، والعديد من أنواع الكائنات الحية معرضة لخطر الانقراض. وتسلط سلسلة "مرونة الطبيعة" الضوء على الحاجة الملحة إلى تصميم استراتيجيات شاملة للحفاظ على الطبيعة والتكيف مع المناخ والتي تعالج كل من فقدان الطبيعة وتغير المناخ. تشجع مبادرة مرونة الطبيعة المجتمع على

المشاركين في 7 فعاليات قادها خبراء وضيوف من جمعية الإمارات للطبيعة، وهيئة البيئة - أبوظبي ومنظمات أخرى، وساهموا بإجمالي 1224 ساعة من أجل الطبيعة. ستركز السلسلة هذا العام على مواضيع التنوع الفريد للحياة الفطرية في الإمارات، حيث ستسلط الضوء على الأنواع النادرة والمهددة بالانقراض، والحشرات التي تقوم بتلقيح النباتات، والطيور المهاجرة والمقيمة، والكائنات التي تستوطن الصحاري والذين يلعبون دوراً لا يقدر بثمن في الحفاظ على النظم البيئية الطبيعية الصحية.

لعب دور نشط ومستمر في عام الاستدامة. من خلال سلسلة تفاعلية من الدورات التدريبية وورش العمل التي يقدمها الخبراء المتخصصين في هذا المجال، حيث سيكتسب المشاركون فهماً عميقاً لأهمية الحفاظ على التنوع البيولوجي وممارسات الإدارة المستدامة، عند التخفيف من آثار تغير المناخ والحفاظ على التراث الطبيعي لدولة الإمارات العربية المتحدة. تستند هذه السلسلة إلى الشعبية والنجاح الذي حققته سلسلة المناخ والطبيعة في العام الماضي، والتي صقلت مهارات ما يقرب من 1000 مشارك عن المشاكل البيئية الرئيسية وحققت نسبة رضا استثنائية بلغت 98%. وشارك



مركز سالم بن حم الثقائي يطلق برامج الصيفية تحت شعار «صيفنا انتماء وتطوع»

•• العين- الفجر:

تشكيل المستقبل وتحقيق الخير والتقدم والبناء. ومن جانبه قال الدكتور بخت سالم العامري مدير عام مركز سالم بن حم الثقائي: «إننا في مركز سالم بن حم الثقائي على قناعة كاملة بأن تعزيز ودعم الهوية الوطنية بين الشباب هو أمر أساسي في المسيرة الناهضة للإمارات، وأن المركز على التزام كامل برؤية القيادة الرشيدة الرامية إلى دعم الإبداع والابتكار، مؤكداً أن تنظيم هذه البرامج الصيفية يحمل العديد من الرسائل إلى المجتمع، والتي تتضمن اعتزازنا الكبير بمسيرة الإمارات، وبأننا جميعاً حريصون على أداء مسؤولياتنا في تعبئة جهود أبناء وبنات الوطن، من أجل تمكينهم نحو حياة أفضل لأنفسهم وللمجتمع والعالم.

حرص كبير على تمكين الإنسان، ومن اعتزاز قوي بمسيرة الدولة في الماضي والحاضر والمستقبل، وفوق ذلك كله ما نحظى به من قيادة حكيمة تحرص كل الحرص على إعداد الأجيال القادرة على حماية الوطن ورعاية مكتسباته، والقادرة على المشاركة الكاملة في المسيرة الناجحة لهذه الدولة العزيرة. وأضاف بن حم: «إننا نعلن اليوم عن انطلاق البرامج الصيفية لمركز سالم بن حم الثقائي، ونؤكد بكل قوة التزامنا الكامل بأن يكون العمل في المركز انعكاساً أميناً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، في أن تمكين الإنسان هو أمر له الأولوية القصوى في مجتمع الإمارات، فالإنسان هو أداة

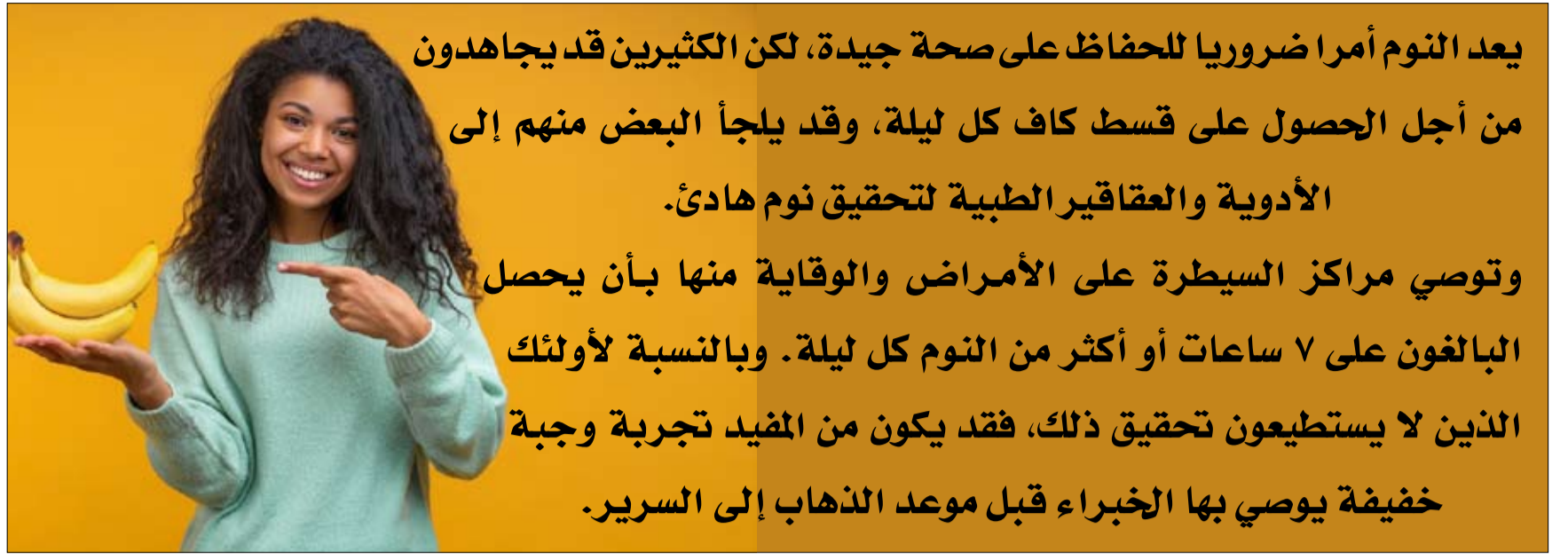
الثقافة البيئية وتحقيق أهداف الاستدامة في إطار تنمية مهارات الابتكار والتحدث، وكذلك نشاط بنزنان (نجوم العطاء الصغار) فكرة البرنامج: هو عبارة عن برنامج صيفي شامل للأطفال يتضمن ورش تعليمية وأنشطة ترفيهية مصممة لتعزيز مهاراتهم وإثراء معارفهم، وتركز البرامج على تعزيز الهوية الوطنية وتمكين الشباب، وتشجيع الأجيال الجديدة على الابتكار والإبداع في جميع المجالات. وقال الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقائي: «إن البرامج الصيفية التي ينظمها المركز لأبناء الإمارات والمقيمين هي التي سوف تعكس في جميع أنشطتها وفعاليتها ما نحظى به في الإمارات من

أطلق مركز سالم بن حم الثقائي بالتعاون مع فريق عونك يا وطن التطوعي مجموعة من الأنشطة الصيفية التي تستهدف تعزيز ثقافة التطوع في المجتمع في إطار ترسيخ الثقافة والهوية في المجتمع المحلي، تنوعت الأنشطة الصيفية المقدمة منها نشاط بعنوان (عون ورحلات العطاء) التي تدور حول كتابة قصة حول شخصية (عون) التي تحرص على التطوع ومساعدة الآخرين، تتطلب كتابة القصة تحفيز المواهب الأدبية للطلاب من أصالة وبنية سردية واستخدام اللغة السليمة، من الفعاليات الصيفية الأخرى مسابقة (فكر... أبداع... ابتكر) التي تستهدف تعزيز

منوعات

الفكر

23



يعد النوم أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة جيدة، لكن الكثيرين قد يجاهدون من أجل الحصول على قسط كافٍ كل ليلة، وقد يلجأ البعض منهم إلى الأدوية والعقاقير الطبية لتحقيق نوم هادئ.

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بأن يحصل البالغون على 7 ساعات أو أكثر من النوم كل ليلة. وبالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون تحقيق ذلك، فقد يكون من المفيد تجربة وجبة خفيفة يوصي بها الخبراء قبل موعد الذهاب إلى السرير.

7 فواكه يمكن لتناول أي منها ليلاً أن يمنحنا نوماً أفضل



EatingWell. يحتوي الأناناس على الميلاتونين وفيتامين C والمغنيسيوم والألياف، وجميعها يمكن أن تساعد على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ.

وقالت كيرستن إن الأناناس يحتوي أيضاً على البروميلين، الذي يساعد على استرخاء العضلات بسبب خصائصه المضادة للالتهابات ويمكن أن يسهل عملية النوم.

الكبوي

تم ربط الاستهلاك اليومي للكبوي بالتحسينات في نوعية النوم وكميته. وهو غني بفيتامين C ومستويات عالية من السيروتونين، واللذان يعززان الاسترخاء.

البرتقال

عند الحديث عن فيتامين C، فإننا نذكر بشكل تلقائي في البرتقال. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للسكريات الطبيعية الموجودة في هذه الحمضيات أن تمنح الجسم والعقل دفعة قبل النوم مباشرة، لذلك ستكون مستعداً بشكل أفضل للاسترخاء.

البابايا

تناول البابايا في الليل يمكن أن يكون له فوائد عديدة تعمل على تحسين نوعية النوم. وأحد العناصر الغذائية الموجودة في البابايا والتي تساعد الجسم على النوم هو الكولين، والذي يدعم أيضاً حركة العضلات والتعلم والذاكرة، وفقاً لما ذكره

ويقول ماكس كيرستن، خبير النوم في "باندنا لندن"، إن بعض الفواكه يمكن أن تدعم نوماً أفضل أثناء الليل بفضل خصائصها المضادة للالتهابات والميلاتونين واليوستاسيوم.

وأكد أن تناول إحدى الفواكه التالية بانتظام قبل الذهاب إلى السرير يمكن أن يكون مفيداً للحصول على قسط كافٍ من النوم، وفقاً لجمعية النوم الخيرية.

وتحتوي هذه الفاكهة على مستويات عالية من المغنيسيوم واليوستاسيوم، وكلاهما يمكن أن يريح العضلات، بالإضافة إلى التريبتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى السيروتونين ويمكن أن يساعد على تهدئة الدماغ.

الكرز

يمكن للكرز، وخاصة الحامض منه، أن يغير قواعد النوم. ويحتوي عصير الكرز الحامض على الميلاتونين، ما يجعله وسيلة طبيعية رائعة لتعزيز جودة النوم ومدته، وفقاً لموقع Healthline.

الأناناس

وفقاً لموقع



التفاح
قال كيرستن إن الألياف والسكريات الطبيعية الموجودة في التفاح يمكن أن تساعد في "منع الاستيقاظ أثناء الليل". ويمكن أن تساعد المكونات في استقرار مستويات السكر في الدم وتحسين المزاج العام للشخص.

موقع Medical News Today. وأشار كيرستن إلى أن البابايا تحتوي أيضاً على فيتامينات C وE، بالإضافة إلى حمض الفوليك واليوستاسيوم، والذي يساعد على استرخاء العضلات وبالتالي الحصول على نوم أعمق.



عدد مرات رمش العين قد يكون علامة على مشكلة صحية

متوسط عدد مرات رمش عين المريض المصاب بمرض باركنسون يمكن أن يتباطأ إلى مرة أو مرتين في الدقيقة، وفقاً للجمعية الأمريكية لمرض باركنسون. وتبين أن معدل رمش العين بشكل طبيعي يعكس نشاط الدوبامين في الدماغ، فكلما انخفضت مستويات الدوبامين، كلما زاد تركيزنا على موضوع واحد وانخفض معدل الرمش. ويتميز مرض باركنسون بفقدان الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين، ما قد يسبب أعراضاً مثل تباطؤ حركة العين وارتعاش اليدين. وقد يكون بطء الرمش علامة مبكرة على مرض باركنسون، بالإضافة إلى البطء العام في الحركة وصعوبات التنسيق، مثل صعوبة ترزير القميص. وقد يدل انخفاض عدد مرات رمش العين على الإصابة بمرض غريفيز، الذي يؤدي إلى الإفراط في إنتاج هرمونات الغدة الدرقية. ويمكن أن تشمل الأعراض: رعشة في اليدين أو الأصابع والحساسية للحرارة وفقدان الوزن وتضخم الغدة الدرقية وانتفاخ العينين.

ويمكن أن يحدث مرض غريفيز في أي عمر، ولكنه أكثر شيوعاً عند النساء فوق سن العشرين. وغالباً ما يعاني المرضى من اتساع الجفون، ما يمكن أن يؤدي إلى جفاف قرنية العين وتلفها، وبالتالي انخفاض معدل الرمش. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يحدث الرمش المفرط عندما يحاول الجسم التعويض عن جفاف العين، والذي يمكن أن يحدث لأسباب متعددة، مثل متلازمة Sjogren (مرض مناعي ذاتي يؤدي إلى جفاف العين وجفاف الفم)، حيث يهاجم الجهاز المناعي الغدد التي تنتج الدموع واللعاب ما يسبب التهاباً يدمر الغدد ويحد من إنتاجها للدموع.

ويمكن أن يؤدي جفاف العين الناتج عن مرض Sjogren إلى الشعور بالحكة أو الإحساس بالحرقان، وبالتالي زيادة الرمش.

وهناك أسباب أخرى لجفاف العين المؤقت، بما في ذلك التغييرات الهرمونية والتهاب غدد الجفن، والتي يمكن أن ترفع معدل رمش العين بينما يحاول الجسم الحفاظ على رطوبة العين.

وقد ينتج الرمش بشكل متكرر على التشنح اللاإرادي المرتبط بمتلازمة توريت، التي تتطور خلال مرحلة الطفولة.

كشف فريق من الخبراء أن تغير عدد مرات الرمش في العين قد يكون علامة على وجود مشكلة صحية أساسية. ويرمض معظم البالغين حوالي 14 أو 17 مرة في الدقيقة، في المتوسط، ما يساهم في الحفاظ على رطوبة العين وتنظيف سطح القرنية.

وأظهرت الأبحاث أن



تطوير لقاح "رائد" لسرطان الرئة

إنقاذ حياة عشرات الآلاف من الأشخاص كل عام في المملكة المتحدة وحدها.

وحصل العلماء على زهاء 1.7 مليون جنيه إسترليني من مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة ومؤسسة CRIS لسرطان. وستلقى الفريق تمويلًا للدراسة على مدار العامين المقبلين لدعم الأبحاث العملية والتصنيع الأولي لـ 3000 جرعة من اللقاح في مرفق التصنيع الحيوي السريري في أكسفورد.

وإذا نجح اللقاح، فسيُنقل مباشرة إلى التجارب السريرية، التي تشمل الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض، مثل المدخنين الحاليين والسابقين.

وقالت لولا مانتيرولا، رئيسة مؤسسة CRIS لسرطان: "نحن في لحظة حاسمة في تاريخ أبحاث السرطان وعلاجه. لأول مرة، نسمع لنا التكنولوجيا والمعرفة بجهز المناعة باتخاذ الخطوات الأولى نحو الوقاية من السرطان.

وتمثل هذه الدراسة الرائدة خطوة ثابتة في هذا الاتجاه، ونحن نعتبر أنه من الضروري دعمها".

يعمل فريق من العلماء على تطوير لقاح "رائد" لسرطان الرئة قد يكون فعالاً في منع حوالي 90% من حالات المرض.

وتشرف كل من جامعة أكسفورد ومعهد فرانسيس كريك وجامعة كوليدج لندن على تطوير اللقاح، الذي يطلق عليه "LungVax".

وأوضح العلماء أن خلايا سرطان الرئة تبدو مختلفة عن الخلايا الطبيعية بسبب وجود بروتينات تسمى المستضدات الجديدة، التي تظهر على سطح الخلية بسبب الطفرات المسببة لسرطان داخل الحمض النووي للخلية.

وسيجمل لقاح LungVax خيطاً من الحمض النووي الذي يدرّب الجهاز المناعي على التعرف على المستضدات الجديدة الموجودة في خلايا الرئة غير الطبيعية. ثم ينشط جهاز المناعة لقتل هذه الخلايا ووقف سرطان الرئة.

وقال البروفيسور تيم إليوت، الباحث الرئيسي في جامعة أكسفورد: "يمكن أن يقدم هذا البحث لقاحاً جاهزاً يعتمد على تقنية لقاح أكسفورد، والتي أثبتت نفسها في جائحة "كوفيد". وإذا تمكنا من تكرار هذا النوع من النجاح الذي شهدناه في التجارب أثناء الوباء، فيمكننا



منوعات الفكر 26



مهرجان أبوظبي يقدم أوبرا ميديا في مهرجان ميريدا الدولي للمسرح الكلاسيكي

•• أبوظبي- الفجر

قدم مهرجان أبوظبي أوبرا ميديا «MÉDÉE»، أحدث إنتاجاته المشتركة مع تياترو ريال ضمن فعاليات مهرجان ميريدا الدولي للمسرح الكلاسيكي، والذي أقيم في المسرح الروماني التاريخي بمدينة ميريدا بإسبانيا، خلال الأسبوع الماضي.

وكان قد أزيح الستار عن هذا الإنتاج العالمي الضخم المكتسب من المأساة اليونانية الكلاسيكية، لأول مرة عالمياً في افتتاح موسم 2023-2024 لتياترو ريال في مدريد بحضور جلالة ملك وملكة إسبانيا، وتم عرضه مجدداً ضمن فعاليات مهرجان ميريدا الدولي، بإدارة موسيقية لأندريس سالادو ومشاركة أوركسترا دي إكستريمادورا، ورؤية المخرج باكو أزورين، في استعادة لرائع كلاسيكي شيروبيني، حيث تدور أحداث القصة في مدينة كورنثوس القديمة، من خلال عيون الساحرة والأطفال الأبرياء

الذين يمثلون ضحايا الحكاية اليونانية المأساوية المليئة بالمشاعر الجياشة والانتقام والمنفى.

وضم الفريق الإبداعي المتميز للأوبرا مستشار التاريخ والأساطير بيدرو سانز أميدا، ومصممة الأزياء آنا جاري، ومصممة الإضاءة بيدرو ياجوي، ومصمم الوسائط المتعددة بيدرو تشاميزو، ومخرج الحركة كارلوس مارتوس دي لا فيجا، ليقدّموا معاً عرضاً بصرياً ساحراً لهذه الحكاية الخالدة.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: «نحن سعداء بالشراكة المستمرة مع تياترو ريال، تعزيزاً للحضور الإماراتي عالمياً، وسعيًا إلى تمكين نهضة الفنون والاحتفاء بكار الفنانين وروائع الفنون العالمية، حيث نقدّم مجدداً عمل الإنتاج المشترك لأوبرا «ميديا» ضمن فعاليات مهرجان ميريدا الدولي للمسرح الكلاسيكي، هذا العمل الذي يستعيد رائعة لويجي تشيروبيني، تأكيداً على أصالة روايت كلاسيكيات الأوبرا ومكانتها والقيم الإنسانية التي حفلت بها عبر التاريخ.

وقدم باكو أزورين، المخرج ومصمم الديكور، أحد أكثر مصممي المناظر الطبيعية شهرة في أوروبا، خبرته الواسعة في هذا الإنتاج، حيث صمّم أكثر من 150 مشهداً للأوبرا والمسرح والرقص والعروض الموسيقية عبر أماكن عرض مرموقة في أوروبا، ليكون حضور واحدة من روائع كلاسيكيات الأوبرا كأوبرا «ميديا» تجربة بصرية مذهلة لا تُنسى للجمهور.

وتؤكد مساهمة مهرجان أبوظبي في مثل هذا التعاون الدولي دوره في تعزيز جهود البعثات الثقافية والفنون الحضارية إسهاماً في إثراء مشهد الفنون العالمية، ومن خلال إنتاج أعمال الإنتاج المشترك لرائع كلاسيكي الأوبرا يجسد المهرجان رسالته في رعاية التميز الفني وتعزيز التقدير العميق للفنون.



من بين 184 كتاباً على مستوى العالم

ثلاثة كتب إماراتية في قائمة الشرف للمجلس الدولي لكتب اليافعين لعام 2024

•• الشارقة- الفجر:

في إنجاز مثالي جديد لدولة الإمارات العربية المتحدة يعكس تطور صناعة كتاب الطفل فيها، اختار المجلس الدولي لكتب اليافعين، المنظمة غير الربحية المعنية بنشر ثقافة القراءة لدى اليافعين والتي تتخذ من سويسرا مقراً لها، ثلاثة كتب إماراتية في قائمة الشرف للمجلس لعام 2024، والتي تضم 184 كتاباً من مختلف أنحاء العالم، موزعة على ثلاث فئات هي: النص، والرسم، والترجمة، حيث اختير كتاب إماراتي واحد ضمن كل واحدة من هذه الفئات.

واختار المجلس الدولي لكتب اليافعين في فئة النص، كتاب «بحر أصفر... رمل أخضر»

للكاتبة نادية النجار ورسوم هايدي فوزي، والصادر عن دار شجرة للنشر والخدمات التعليمية. وفي فئة الرسم، الكتاب الصامت «البهلولان» رسم وتأليف عائشة البادي، والصادر عن دار الفلك للترجمة والنشر. أما في فئة الترجمة فاختار المجلس كتاب «الحياة على ضفاف النهر» تأليف ورسوم الكاتب والفنان الهندي رامباروس جها، وترجمة سمر محفوظ براج والصادر عن «مجموعة كلمات».

وقالت مروة العفروسي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: «نحن فخورون باختيار ثلاثة كتب تم نشرها في دولة الإمارات خلال الأعوام الثلاثة الأخيرة، في قائمة الشرف للمجلس الدولي لكتب اليافعين، والتي تعكس تطور وازدهار صناعة

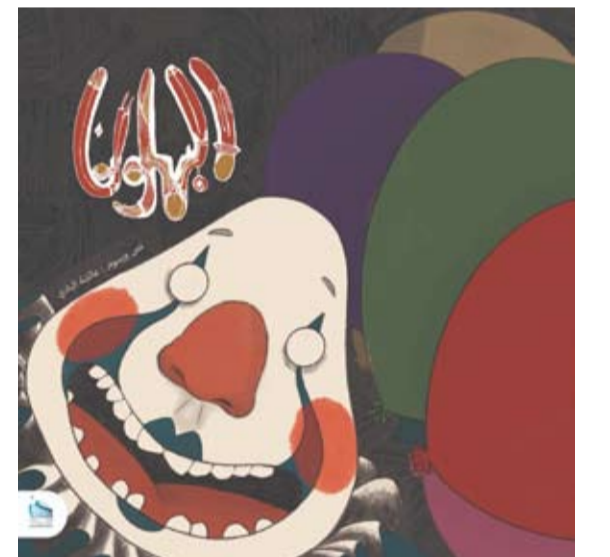
كتب الأطفال واليافعين في الدولة، والمكانة المتقدمة التي باتت تحظى بها صناعة النشر المحلية، المواكبة للمستويات العالمية، والصادرة على جذب ليس اهتمام الأطفال وأولياء الأمور والمدرسين فحسب، وإنما أيضاً اهتمام دور النشر العالمية لترجمتها وتوزيعها.

وأشارت العفروسي إلى أن الكتب الثلاثة التي رشحتها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين للتنافس على المستوى العالمي، تتميز بوجودها العالية على مستوى النص، والرسم، والترجمة، وتعالج مواضيع قريبة من عالم الطفل واهتماماته، وفي نفس الوقت تعكس جهود المجلس في المساهمة بدعم وتطوير صناعة الكتاب من خلال الورش والبرامج التدريبية التي ينظمها

بشكل مستمر للمهتمين والعاملين في هذا المجال، وتقديرهم وتكريمهم من خلال جائزة اتصالات لكتاب الطفل.

وجاء اختيار هذه الكتب الثلاثة في القائمة تتويجاً لجهود المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، الفرع الوطني من المجلس الدولي لكتب اليافعين في دولة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز مشاركة المؤلفين والرسامين الإماراتيين ودور النشر المحلية في المناسبات الدولية، وفي مقدمتها قائمة الشرف للمجلس الدولي لكتب اليافعين، التي تتوج بتكريم مؤلفي ورسامي وناشري أبرز كتب الأطفال ذات الجودة العالمية من جميع أنحاء العالم.

وسيسمى تكريم المؤلفين والرسامين والترجمين الذين أدرجت أعمالهم بقائمة



الشرف، في احتفالية خاصة خلال المؤتمر السنوي للمجلس الدولي لكتب اليافعين، والذي سيقام بإيطاليا في الفترة من 30 أغسطس إلى 1 سبتمبر 2024. كما سيتم طباعة كتالوج خاص بقائمة الشرف، يتضمن تفاصيل كل كتاب بهدف تشجيع أدب الأطفال واليافعين بلغات متعددة ومن ثقافات متنوعة على مستوى العالم.

الشارقة توسع آفاق التعاون الدولي مع الناشرين في «سيول الدولي للكتاب 2024»

•• سيول- الفجر:

شهد جناح هيئة الشارقة للكتاب في معرض سيول الدولي



لكتاب أكبر معرض بكوريا الجنوبية- تفاعلاً حيويًا مع الجمهور الكوري والدولي، حيث تم تقديم مجموعة متميزة من الإصدارات الإماراتية والعربية، التي تمثل مع الوسط الثقافي والأدبي في كوريا الجنوبية.

واستعرضت هيئة الشارقة للكتاب، أمام أكثر من 350 شركة للنشر من كوريا الجنوبية، و122 شركة أجنبية من 18 دولة، إلى جانب 180 من الكتاب الكوريين والأجانب وزوار معرض سيول الدولي للكتاب، والذي أقيم في الفترة من 26 حتى 30 يونيو، مجموعة الفعاليات المتنوعة والمعارض الثقافية التي تنظمها إمارة الشارقة على مدار العام، من بينها «معرض الشارقة الدولي للكتاب، ومهرجان الشارقة القرائي للطفل».

كما سلطت الضوء على المؤتمرات الدولية المتخصصة مثل مؤتمرات الناشرين والموزعين، ومؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة، والجوائز الثقافية العالمية التي تمنحها الشارقة للمبدعين، من كتاب وناشرين ورسامين و مترجمين، منها جائزة «ترجمان»، وجوائز الشارقة لرسوم كتب الطفل، وجوائز معرض الشارقة الدولي للكتاب، وغيرها.

وشهد جناح هيئة الشارقة للكتاب في معرض سيول الدولي للكتاب زيارة من سعادة عبدالله سيف النعيمي، سفير دولة الإمارات لدى جمهورية كوريا الجنوبية، حيث التقى سعادته

بوفد الهيئة واستعرض الجهود المبذولة في تعزيز التبادل الثقافي والأدبي بين الشارقة وكوريا، وأشاد سعادته بالدور الحيوي الذي تلعبه الهيئة في نشر الثقافة الإماراتية على مستوى العالم. كما عقد وفد الهيئة لقاءات مع ناشرين من كوريا الجنوبية وتايوان، ودول أخرى حيث ناقشوا خلالها سبل التعاون في مجال النشر والترويج للكتاب.

مشاريع ومبادرات دعم الكتاب والمترجمين وأكدت الهيئة خلال مشاركتها على الدور الحيوي الذي تلعبه الشارقة ودولة الإمارات في تطوير الصناعات الإبداعية وتعزيز الحركة الأدبية والفنية في المنطقة والعالم، إلى جانب ذلك، قدمت الهيئة عروضاً تعريفية عن مشاريعها المستقبلية والمبادرات الثقافية التي تهدف إلى دعم الكتاب والمؤلفين والمترجمين، مثل وكالة الشارقة للأدبية، كما استعرضت تجاربها الناجحة في تنظيم الفعاليات الثقافية الكبرى وإقامة الشراكات مع المؤسسات الثقافية العالمية، مما يعزز من مكانة الشارقة كمركز ثقافي عالمي.

رحلة مهمة من التعارف الثقافي وفي تعليقاتها على المشاركة، أكدت خولة المجيني، مديرة إدارة الفعاليات والتسويق بهيئة الشارقة للكتاب، أن مشاركة الشارقة في معرض سيول الدولي للكتاب تمثل خطوة مهمة في مسيرة دولة الإمارات العربية المتحدة نحو تعزيز

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق مبادرة «نمو»

•• أبوظبي- وام:

أطلق مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي الدورة الثالثة من مبادرة «نمو» لدعم الفنانين، وتعزيز نمو الفنانين المقيمين في الإمارات والارتقاء بالمشهد الفني المحلي.

وتأتي المبادرة -التي تستمر حتى سبتمبر المقبل- بدعم من منح مقدمة من البعثة الأمريكية إلى الإمارات منذ انطلاق البرنامج عام 2021.

وتمكن المبادرة بدورتها الحالية الفنانين من التطور على الصعيد المهني في مجالاتهم، وتوفير أدوات فعالة لعرض أعمالهم في دولة الإمارات وخارجها، إلى جانب المساهمة في بناء مجتمع فني مستدام يعزز التعاون والنمو المستمر.

ويتميز الفنانون المشاركون الققيمون في الإمارات بتنوع خلفياتهم ومستوى خبرتهم الفنية، وتوفير المبادرة لهم فرصة اكتساب خبرات ومهارات من

المحترفين في هذا المجال بهدف تكوين فهم أشمل للمشهد الفني في الدولة ومختلف أنحاء العالم.

وجرى اختيار الفنانين المشاركين بعد عملية تقييم تعاونية للمرشحين وطلبات التقديم، على أن تتبادل مجموعة الفنانين الخبراء بين بعضهم وتلقى الإرشادات والتوجيهات من موظفي مركز الفنون والخبراء والمتخصصين الدوليين.

ويتيح البرنامج للفنانين فرصة المشاركة في عروض الأداء التي يقدمها مركز الفنون، ويوفر لهم فرصة حضور ورش عمل وجلسات برنامج خارج خشبة المسرح «أوف ذا ستيج».

ويركز البرنامج بشكل خاص على تسريع بناء المهارات المهنية أكثر من الاهتمام بالمنتج الفني بحد ذاته، وتضمن المبادرة اجتماعات دورية مع الفنانين والمدرّبين وجلسات عمل ودورات منفصلة لكل فنان بناء على ممارساته الفنية.

وأند بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي التزام المركز بتطوير ورعاية المشهد الفني والثقافي المحلي، لافتاً إلى أن إطلاق برنامج «نمو» للعام الثالث على التوالي، يسهم في بناء بيئة فنية محلية يزدهر فيها الإبداع، ويساعد الفنانين المقيمين في الإمارات على عرض أعمالهم وتطوير مهاراتهم المهنية. وأضاف أن المشاركة في مبادرة «نمو» تكتسب أهمية خاصة على الصعيد الشخصي، حيث نرى أفكاراً وطموحات مختلفة لدى الفنانين بشأن تحقيق تطورهم المهني من خلال الإدارة والدعم اللازمين، وذلك وسط مجتمع تعاوني داعم.

من جانبها، قالت روين سولومون، مستشارة الشؤون الثقافية والإعلامية لدى السفارة الأمريكية في أبوظبي «يؤطي «نمو» البعثة الأمريكية في دولة الإمارات إطلاق برنامج «نمو» مجدداً،

بالتعاون مع مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي، والترحيب بدفعة ثالثة من المبدعين في مجال الفن والثقافة، ونحرص على تطوير منهج البرنامج في كل عام ليتناسب مع مهارات المحييون المشاركون. ويسرنا رعاية برنامج «نمو» لدعم المشهد الفني المزدهر في دولة الإمارات من خلال هذا البرنامج المميز.

ويهدف منهج البرنامج، الذي تتم مراجعته ليتناسب مع مهارات المشاركين وخبراتهم كل عام، إلى تزويد الفنانين المحليين بمهارات الأعمال العملية التي تساعدهم على الترويج لأعمالهم. ويضم منهج البرنامج محاور عديدة تشمل على تعزيز الرؤية الفنية والترويج لها، وبناء الفريق والشراكات الفنية، وإدارة المشاريع ووضع الميزانية، وصياغة العقود وإجراء المفاوضات، وفهم أسس الملكية الفكرية، وتأمين



منوعات

الفكر

27

قال الممثل المصري أحمد عز إن الألفاظ التي اعتبرها بعضهم جريئة في الجزء الثالث من "ولاد رزق"، تناسب عالم الفيلم وأجواءه، لكن من دون فحاجة ولا سوقية. وأضاف لـ "العربي الجديد"، على هامش الاحتفال ببدء عرض الفيلم تجارياً في السينما، أنه سعيد للغاية بسلسلة فيلم "ولاد رزق"، موضحاً أن الأحداث التي يسير عليها العمل تسمح بوجود أجزاء أخرى منه، مشيراً إلى أن هناك أعمالاً يمكن أن تتحمل جزءاً ثانياً وثالثاً... وأخرى لا تتحمل سوى جزء واحد فقط وهذا ليس عيباً أبداً في الفيلم، ولكن لكل عمل متطلباته وتفصيله وأحداثه.

توقع إنتاج جزء رابع

أحمد عز: الألفاظ الجريئة في "ولاد رزق" تناسب عالم الفيلم وأجواءه

أسرياسين: شخصية شايب "ولاد رزق" سيخصص لها فيلم منفصل



كان بصر على تقديم معظم مشاهد الأكلشن بنفسه، رغم ما فيها من صعوبة. وحول الشارق بين تصوير الجزء الثاني والثالث من الفيلم، قال أسرياسين إنه حضر في الجزء الثالث، فإن شخصية شايب تتطور ولها دور مهم في الأحداث. وعن إمكانية إنتاج جزء رابع، رد أنه علم بذلك، لكن حتى الآن لم تُعرف أي تفاصيل في ما يخص الجزء الجديد.

وعن تقديم فيلم عن شخصية شايب في عمل سينمائي منفرد، قال إنه فعلاً اتفق على أدائها في فيلم جديد من إخراج طارق العريان، موضحاً أنه يحب العمل أمام كاميرا هذا المخرج الذي سبق وقدم معه من قبل فيلم "أسوار القمر"، مؤكداً أن هناك تفاعلاً بينهما.

وتطرق ياسين إلى الحديث عن المنافسة مع محمد عادل إمام، وأحمد فهمي، وخالد النبوي، وغيرهم من المشاركين في سياق أفلام العيد، مشيراً إلى أنه يتمنى أن يحقق الجميع النجاح، فهو لا يحب مصطلح المنافسة، ويفضل أن يتنافس كل فنان نفسه في تقديم أفضل ما لديه وما يُرضي الجمهور، لافتاً إلى أنه يحب وجود أفلام عديدة مختلفة في دور العرض، لأن هذا كله في النهاية يصب في مصلحة السينما المصرية.

وعن الجديد الذي يستعد لتقديمه، قال ياسين إنه حالياً مشغول بتصوير فيلم "فرقة موت"، الذي يعيده إلى تقديم شخصية الصعيدي التي سبق وقدمها في فيلم "الجزيرة" قبل 17 عاماً. فيلم "فرقة موت" من بطولة أحمد عز، وأسرياسين، ومنة شلبي، ومحمود حميدة، والقصة تأليف صلاح الجهنيني، وإخراج أحمد علاء الدين. وكانت آخر مشاركات ياسين من خلال فيلم "شماخ"، مع المخرج عمرو سلامة، وعرض في بداية العام الحالي 2024، وشارك في بطولته خالد الصاوي وأمينة خليل.

والجن" جمعتهما من قبل، وكانت من أمتع التجارب وأقربها إلى قلبه. تطرق عز للحديث عن شخصية رضا التي قدمها ضمن أحداث "ولاد رزق"، مشيراً إلى أنه يحب جداً الشخصية منذ الجزء الأول، أي منذ رحلة عمرها عشر سنوات، وخاصة أنه شاهد العديد من النماذج التي تشبه رضا في الواقع، مضيفاً أنه "يحب النماذج البسيطة وولاد البلد"، لذلك شعر بأن الشخصية قريبة منه للغاية، وساعده على تجسيدها المخرج طارق العريان، وكل فريق العمل، كما ساعده أيضاً أهالي المناطق الشعبية، مثل عين الصيرة، أحد الأحياء القديمة في مصر القديمة، إذ كانوا يفتحون بيوتهم لفريق العمل ويعدون لهم الطعام ويتعاونون معهم أثناء تصوير الفيلم.

أما عن الألفاظ التي تضمنها العمل ويرى بعضهم أنها جريئة، قال عز إنها تناسب الجزء الثالث من "ولاد رزق" من بطولة أحمد عز، وعمرو يوسف، وأسرياسين، وميمي جمال، والقصة تأليف صلاح الجهنيني، وإخراج طارق العريان. تدور أحداث العمل بعد مرور سنوات عن انفصال الإخوة، واتخاذ كل واحد منهم طريقه الخاص. لكن، في يوم ما، ويسبب بعض الأحداث، يجدون أنفسهم مجبرين على العودة إلى حياة الجريمة والسرقعة مرة أخرى حتى ينجوا بأنفسهم، في عملية مصيرية هي الأكبر والأخطر.

أسرياسين وشخصية شايب بدوره، قال الممثل المصري أسرياسين، إن شخصية شايب، التي قدمها ضمن أحداث الجزء الثالث من فيلم "ولاد رزق"، سيخصص لها فيلم منفصل، من إخراج طارق العريان. وأضاف ياسين، على هامش احتفاله ببدء عرض الجزء الثالث من "ولاد رزق" تجارياً ضمن سياق أفلام عيد الأضحى، أن العمل كان ممتعاً، وأجواء التصوير كانت مختلفة، لأن معظمها كان في السعودية، موضحاً أن

ورفض الممثل المصري الحديث عن مصطلح المنافسة، قائلاً إنه فقط يجتهد ولا يحب أن يدخل نفسه في مهاترات المنافسة، بل يحب أن ينجح بأفلامه بين الأعمال الأخرى الناجحة، مشيراً إلى أن الإيرادات ليست مقياساً دائماً لنجاح فيلم أو ممثل.

وعن ظهور الممثل كريم عبد العزيز في آخر مشاهد الفيلم، وإمكانية أن يكون له دور في الجزء الرابع للفيلم،

قال إنه يتمنى وجود عبد العزيز في جزء مقبل لأنه يتلاءم مع طبيعة الفيلم، موضحاً أن تجربة فيلم "كيرة" عملية مصيرية هي الأكبر والأخطر.



السينما تشغل نجوماً مصريين عن دراما رمضان 2025



أعلن عدد من الممثلين المصريين غيابهم عن السباق الدرامي لشهر رمضان 2025 مبكراً، وبينهم محمد رمضان وأمير كرارة وكريم عبد العزيز وأحمد عز ومنى زكي. وللعام الثاني على التوالي، أعلن الممثل محمد رمضان عدم المشاركة في دراما رمضان 2025، وكتب عبر حساباته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي: "رسمياً غيابي عن دراما رمضان 2025". وكان آخر مسلسل شارك فيه محمد رمضان هو "جعفر العمدة" الذي عُرض عام 2023.



وبعد 14 عاماً من الحرص على المشاركة في دراما رمضان، أعلن الممثل أمير كرارة غيابه عن الموسم المقبل، ليكون آخر عمل قدمه هو "بيت الحشاشين" الذي عرض في رمضان الماضي، من تأليف عبد الرحيم كمال وإخراج بيتر ميمي. وللعام الثالث على التوالي، يغيب الممثل أحمد عز عن دراما رمضان، لارتباطه أيضاً بمشاريع سينمائية. إطلالته التلفزيونية الأخيرة كانت من خلال مسلسل "الاختيار" عام 2022.



وبسبب ارتباط المثلة منى زكي بتصوير بعض الأفلام مثل "رزق الهبل" و"الست"، قررت عدم المشاركة أيضاً في دراما رمضان 2025. وكانت زكي بطلة مسلسل "تحت الوصاية" الذي عُرض في رمضان الماضي، وهو من تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضير.



خبيرة تغذية تكشف خطورة التخلي تماما عن تناول الحلويات

وفقا للدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، استبعاد السكر والحلويات تماما من النظام الغذائي يضر بالصحة كثيرا، وقد يؤدي إلى الوفاة.

وتشير الخبيرة إلى أن الغلوكوز الذي يحصل عليه الجسم مع الأطعمة التي نتناولها يلعب دورا مهما في جسم الإنسان.

وتقول: "لا يمكننا البقاء على قيد الحياة فترة طويلة من دون هذا العنصر. لأن السكر

يحسن استيعاب المعلومات ويزود الجسم بالمواد الغذائية. والأهم من هذا يعمل دماغ الإنسان بصورة جيدة مثل الساعة بفضل الغلوكوز الذي يدخل إلى الجسم".

وتشير الخبيرة، إلى أنه على الرغم من أهمية السكر، يجب الانتباه وعدم الإفراط في استهلاكه. أي يجب تناول الحلويات والأطعمة الأخرى ذات مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الجلايسيمي GLYCEMIC INDEX) المرتفع باعتدال. كما يجب ممارسة أي نوع من الرياضة المنتظمة بانتظام من أجل حرق

السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم في الوقت المناسب.

وتوضح الخبيرة العواقب الخطيرة الناتجة عن استبعاد السكر بجميع أشكاله من النظام الغذائي.

وتقول: "يضطرب الجسم حتى النهاية إلى الحصول على الغلوكوز الاحتياطي الذي يملكه. وعند التخلي تماما عن السكر فترة طويلة لا يموت الإنسان مباشرة، بل أولا سيستهلك مخزون السكر من الكبد والعضلات وبعدها يأتي دور الدهون والبروتينات".



الغذاء



تعرف على فوائد الكركم

يعتبر الكركم أحد التوابل الهندية الشهيرة علاجا حقيقيا للعديد من الأمراض. فما هي الخصائص المميزة للكركم وما هي الأمراض التي يساعد على علاجها.

تشير الدكتورة مارينا ماكيشا خبيرة التغذية الروسية عضو الجمعية الوطنية الروسية لخبراء التغذية إلى أن فوائد الكركم تكمن في أنه:

1 - مضاد للالتهابات

الكركم بطبيعته مضاد قوي للأكسدة وهو مثل المغناطيس قادر على جذب الجذور الحرة التي تلحق الضرر بجدران خلايا الجسم. لذلك فإن مادة الكركمين الموجودة فيه لها نفس تأثير المواد الصيدلانية وتساعد في علاج الالتهابات.

2 - يحسن الذاكرة وعمل الدماغ

أثبتت نتائج الدراسات العلمية أن تناول الكركم بصورة منتظمة خلال 18 شهرا يساعد على تحسين الذاكرة لدى كبار السن. لأن المادة النشطة الموجودة في الكركم تخفف من تراكم البروتينات المرضية المسببة لمرض الزهايمر.

3 - يساعد في الوقاية من داء السكري

اتضح للخبيرة أن الكركم يخفض من مستوى الغلوكوز في دم المصابين بداء السكري. ولكن لم تنتج أية هذا التأثير للباحثين حتى الآن، ولكنها بالطبع مرتبطة بعمليات إنتاج الغلوكوز في الكبد. كما أن الكركم يحمي الكبد والكلى من عواقب داء السكري.

4 - يساعد في حالة آلام المفاصل

تناول نصف غرام من الكركم في اليوم يخفف آلام المفاصل ومن تورمها. وللعلم فعالية الكركم في هذه الحالة أعلى من فعالية الستيرويدات الصيدلانية المضادة للالتهابات.

وتجدر الإشارة إلى أن الطب الشعبي الهندي يستخدم كمادات من الكركم والزيت والدقيق منذ 1500 عام، حيث اتضح أنه يفضل هذه الكمادات لتسارع عملية تجديد الجلد وتحسن لون بشرة الوجه.

وبالإضافة إلى ذلك يخفض الكركم من النوبات القلبية ويساعد على إنتاج السيروتونين والدوبامين - هرمونات السعادة والرضا، أي أن الكركم يساعد على التحكم بالمزاج. كما أن الكركم يفيد في علاج الصداع.



الممثلة تشارلي روان لدى حضورها العرض العالمي الأول لفيلم MaXXXine في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

الباذنجان



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدرا جيدا للحصول على عنصر الحديد نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد والبيوتاسيوم والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة.

وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظرا لاحتوائه على البيوتاسيوم المفيد للعظام.

ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظرا لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم.

ويستكمل الدكتور عوض قائلا، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظرا لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضرارا وليس فائدة.

سؤال وجواب

- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريبا من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لترا من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.
- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.

هل تعلم؟

- دب الباندا يستغرق 12 ساعة يوميا في أكل الخيزران.
- أسنان الماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للليل الإفريقي يشكل 15% من وزنه الكلي.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سمادا جيدا للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمرا من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السمنة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السمنة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند أتقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف.

وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتا ضعيفا بناديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيدا فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وانا في خدمتك ايها الرقيقة فقالت له اشكرك ومشكلك وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمننا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلا ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت بأصدقائها الصغار وغيرهم من الطيور المهدة بالصيد فقال لهم بندق خلطني بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصيد وتخوفيه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فسئمت له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحا أما أنا فهندي اشياء اخرى سأجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقاؤه لساعده وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصيد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جداول الاشجار الرفيعة الحادة حتى يبلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالانكاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرفا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزلت منه الدماء والسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هربا منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهيننا لبندق تحيات اصدقائه والى مغامرة جديدة.

