

ص 22

سعيد بن طحون يشهد
الحفل السنوي لجمعية
الإمارات لرعاية وبر الوالدين



ص 27

ميشال حوراني:
عدم وجود منافسة
محلية أمر غير إيجابي



لماذا تعد القهوة السوداء
مشروباً رائعاً لفقدان الوزن؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

واتساب يغازل عشاق مكالمات
الفيديو.. بتحديث جديد

أطلق تطبيق التواصل الفوري الواسع الانتشار "واتساب" ميزة جديدة، تسمح بزيادة عدد الأشخاص الذين يوسمهم المشاركة في مكالمات الفيديو الجماعية إلى 32 شخصاً. وفي السابق، كان الحد الأقصى للأشخاص الذين يمكنهم المشاركة بمكالمات الفيديو في "واتساب" 8 أشخاص فقط، مما يعني أن الميزة الجديدة ضاعفت الرقم 4 مرات. وبهذا الارتفاع، يقترب "واتساب" من منافسة تطبيقات محادثات الفيديو الأخرى مثل "زووم" و"مستب موقع الإخباري (WABetaInfo) التقني السدي يتابع أخبار "واتساب" أن تطبيق التواصل الفوري ضاعف من عدد المشاركين في مكالمات الفيديو. ونشر الموقع الإخباري تحديداً من موقع "واتساب" يتضمن إشارة إلى أمور جديدة طرأت على التطبيق، ومن ضمنها أن مكالمات الفيديو يمكنها أن تستوعب حتى 32 شخصاً، مع إضافة على خلفية مكالمات تظهر فيه فقاعات متتالية، ووصول سريع إلى المضغلات في معرض الصور. وفي المكالمات الصوتية الجماعية ثمة إضافات أخرى مثل خلفية جديدة وتظليل على صورة المتحدث في المكالمات، مع تصميم على شكل أمواج الصوت، كما في الإذاعات.

غرق المركب السياحي والضحايا 9

أعلن رجال الإنقاذ أمس الأحد العثور على تسعة أشخاص غاب عنهم في حالة صحية غير مؤكدة، عقب غرق مركب قبالة السواحل الشمالية لليابان كان على متنه 26 شخصاً قبل يوم. وقالت قوة خفر السواحل في بيان صباحي إنه "حتى الساعة 11 صباحاً (02:00 ت غ)، أنقذت طائرة للشرطة المحلية أربعة أشخاص فيما أنقذت طائرة لقوات الدفاع الذاتي شخصاً من المياه أو من مناطق صخرية ساحلية". وكان مسؤولون محليون ووسائل إعلام قالوا في وقت سابق إن حالة الأشخاص التسعة الذين أنقذوا لم تتأكد بعد. ونقلوا إلى مرافق طبية وأظهرت مشاهد التلفزيون الرسمي شخصاً واحداً على الأقل ممدداً على حاملة فيما كان عناصر الإنقاذ ينقلونه من مروحية إلى سيارة إسعاف.

فوائد عصير البرتقال والشمندر ثمينة للغاية

عصير الشمندر والبرتقال هو واحد من أفضل العصائر التي يمكنك الاستمتاع بها في شكلها الخام. إنه غني جداً من الناحية التغذوية، وله نكهة رائعة تمتزج جيداً مع أي طعام يُضاف إليه. والجمع بين الشمندر والبرتقال يعني الحصول على فوائد كل منهما معاً في آن واحد، وتزويد الجسم بجرعة كبيرة من المعادن والفيتامينات، وفي ذات الوقت الطعم اللذيذ والشهي والمتعش حسبما تشير اختصاصية التغذية سوسن الوزان جبري، في حديثها لـ "سيدتي.نت".



1 - يمكن أن يساهم في تخفيض ضغط الدم العالي حيث يتواجد في الشمندر مادة النترات الغذائية التي تتحول بالجسم إلى "أكسيد النترات" الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية وبالتالي انخفاض ضغط الدم.
2 - إن الشمندر غني جداً بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الدم من أضرار الجذور الحرة، وتساعد في محاربة الالتهابات، وهو مصدر لعدة عناصر غذائية مثل فيتامين B والحديد والماغنسيوم والبوتاسيوم.
3 - عصير الشمندر مهم للرياضيات المحترفات، كونه يحتوي على النترات الغذائية التي توفر طاقة تعزز القدرة على التحمل. وقد ثبت أن أداءه كان أفضل عندما تناول كوب عصير الشمندر أثناء التمارين الرياضية.
4 - يساعد على التركيز.
5 - يدعم وظائف الكبد عبر تقليل الدهون في الكبد بسبب مادة البيوتين الموجودة في الشمندر ويخفض من نسبة الكوليسترول.
6 - مفيد لعملية الهضم ويساعد في تقليل الإصابة بالإمساك.
7 - عصير الشمندر مفيد لضارة وحيوية البشرة.
8 - يجب استشارة الطبيب قبل تناوله عند وجود أمراض للكلى.
9 - الكمية يومياً لا يجب أن تتعدى كوباً واحداً.

أفضل الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحته.
- يقوي الأسنان ويحمي من بعض أمراض اللثة. يفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.
- الفيتامين سي C الموجود في البرتقال مهم لنمو وإصلاح الأنسجة في جميع أنحاء الجسم، يساعد في التئام الجروح والحفاظ على صحة العظام، ويدعم فيتامين C أيضاً إنتاج الكولاجين اللازم لتكوين الغضاريف والأربطة والأوتار والأوعية الدموية والجلد.
- فيتامين C له فوائد عظيمة لصحة العيون، فيساعد على الرؤية عن طريق تقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، وتعزيز صحة الأوعية الدموية في العين، وإبطاء تطور التنكس البقعي المرتبط بالعمر.
تابعي المزيد: هل تعلمين ما سبب رجفان الجفون أحياناً؟

فوائد عصير الشمندر والبرتقال النوعية:
بالإضافة إلى فيتامين C، يوفر عصير الشمندر والبرتقال أيضاً بيتا كاروتين وفيتامين A. تساعد الكاروتينات في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطان الرئة لدى غير المدخنات.
إن فيتامين A الموجود يدعم الرؤية الصحية، ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى جفاف المتحممة، وهو مرض تنكسي يمكن أن يضرب بالرؤية أثناء النهار ويجعل من الصعب جداً الرؤية بوضوح في الإضاءة المنخفضة وخاصة في الظلام.
يحتوي كل من الشمندر والبرتقال على نسبة عالية من فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد في إزالة الجذور الحرة من الخلايا، التي تظهر كمنتج ثانوي لعمليات التمثيل الغذائي مثل التنفس والتهضم. يدعم فيتامين C إنتاج الكولاجين، بالإضافة إلى دعم جهاز المناعة ومساعدة جسمك على امتصاص الحديد. يحفز تناول عصير الشمندر والبرتقال بانتظام الدورة الدموية المثلى ويحافظ على فروة رأس صحية. يساعد غسل الشعر من حين لآخر بعصير الشمندر والبرتقال على التخلص من القشرة أيضاً. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الشمندر والبرتقال مفيدة لتعزيز نمو الشعر ومنع تساقطه.

دراسة تنسف اعتقاد الأكل المقيد بالوقت

خلصت دراسة جديدة إلى أن تقييد تناول الطعام في أوقات معينة في اليوم ليس أفضل من تقليل سعرات حرارية، لتخفيض الوزن الزائد. وذكرت الدراسة التي نشرت تفاصيلها شبكة "سي إن إن" الأمريكية، أن نتائجها تمثل لضربة لأولئك الذين يعتقدون بأن حصر تناول الطعام في فترات محددة خلال اليوم مفيد للغاية لخسارة الوزن. والطعام المقيد بالوقت شكل من أشكال الصيام المتقطع، الذي يقوم على أكل الطعام خلال فترة محددة للغاية خلال اليوم. ووجد الباحثون الصينيون الذين أعادوا الدراسة بأن هذه الطريقة لا تمتلك مزايا كبيرة، مقارنة بالحد من السعرات الحرارية في محاربة السمنة.

وذكر الباحثون في جامعة ساوثرن ميدكال في مدينة فوانغتشو الصينية: "بياناتنا تظهر أن تقليل حجم السعرات الحرارية المتناولة أفضل مقارنة بنظام الأكل المقيد بالوقت". من جانبها، قالت أليس ليكنيتسناين، مديرة مختبر تغذية القلب والأوعية الدموية بجامعة تافنس الأمريكية والتي لم تشارك في الدراسة: "خلاصة القول إن محددات خسارة الوزن وفقدان الدهون والحشويات في الجسم وكذلك مستويات الجلوكوز، تعتمد على الحد من السعرات الحرارية، بصرف النظر عن توزيع تناول الطعام في اليوم".

السرطان ليس مرضاً وراثياً تماماً كما يُعتقد

أظهرت أدلة بحثية جديدة أن السرطان ليس مرضاً جينياً وراثياً بالكامل كما كان يُظنر له سابقاً، واقترح البحث الذي راجع هذه الأدلة اتباع نهج متعدد الاتجاهات لفهم أفضل للأورام وكيفية الوقاية منها وعلاجها. ووفقاً للدراسة التي أجريت في جامعة أبرتا الكندية، فإن المكون الجيني الوراثي هو مجرد جزء واحد من لغز السرطان، ويحتاج الباحثون إلى النظر في العوامل البيئية والاستقلبية المتعلقة بالتمثيل الغذائي أيضاً. وقالت الدراسة التي نشرت نتائجها موقع "دايلي ساينس": "السرطانات القابلة للتورث لا تمثل سوى 5 إلى 10% من جميع أنواع السرطان، أما نسبة الـ 90 إلى 95% المتبقية فقد بدأت بعوامل أخرى، والتي بدورها تؤدي إلى حدوث طفرات جينية". وقال ديفيد ويشارت، أستاذ العلوم البيولوجية المشرف على الدراسة: "يمكن تصنيف النظريات حول أسباب السرطان إلى ثلاث مجموعات، الأولى: أنه مرض وراثي، مع التركيز على الجينات. والثانية: أنه مرض بيئي، مع التركيز على كل ما يتعرض له الجسم طوال الحياة. والثالثة: أنه أحد الأمراض المتعلقة بعملية التمثيل الغذائي، وجميع المنتجات الكيميائية الثانوية لهذه العملية". ولم يتم إجراء الكثير من الأبحاث على منظور التمثيل الغذائي حتى الآن. وتعمل الجينات والتعرض البيئي والتمثيل الغذائي معاً في حلقة تغذية مرتدة بينما يتطور السرطان ويتنشر.

ما الفرق بين النوبة والسكتة القلبية؟

من الشائع الخلط بين السكتة القلبية والنوبة القلبية، فكلهما من حالات الطوارئ الطبية التي تؤثر على القلب، لكنهما ليسا نفس الشيء. تتضمن النوبة القلبية انقطاعاً في إمداد القلب بالدم، قد يؤدي إلى سكتة قلبية، أي عندما يتوقف القلب عن الضخ. وتفرق جمعية القلب الأمريكية بين النوبة القلبية والسكتة القلبية بأن الأولى: مشكلة في الدورة الدموية، وأن الثانية مشكلة كهربائية في القلب. ففي حالة النوبة القلبية، يمنع الشريان المسدود تدفق الدم إلى جزء القلب الذي يخدمه الشريان. ويتسبب ذلك في موت هذا الجزء من القلب. أما في حالة السكتة القلبية، فيعاني القلب من عطل كهربائي ويتوقف عن النبض فجأة. وتحدث السكتة القلبية فجأة عادة دون سابق إنذار، عندما يتوقف القلب عن ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. ويمكن لأي شخص أن يفتقد الوعي ويموت في غضون دقائق إذا لم يتلق علاجاً فورياً. وتعتبر النوبة القلبية سبب العديد من السكتات القلبية. والسبب الشائع لتوقف القلب هو عدم انتظام ضرباته الذي يسمى الرجفان البطيني، ويحدث عندما تصبح الدوائر الكهربائية للقلب فوضوية، فيدأ من الدق يرتجف القلب.

مشروب طاقة يودي بحياة طفل

تويع صبي يبلغ من العمر 6 أعوام بعد شربه كوباً من مشروب الطاقة "Monster Energy"، حسب ما ذكرت تقارير إعلامية. وقالت صحيفة "العين" البريطانية إن الطفل فرانسيسكو سرفانتس زار، يوم 16 أبريل، منزل جدته في مدينة ماتاموروس المكسيكية، مضيفة أنه كان عطشاً فطمح كوباً على الطاولة مليئاً بمشروب الطاقة "Monster Energy"، ثم شربه كاملاً. وأضافت الصحيفة أن الصبي شعر على الفور بـ "عدم الارتياح"، مما جعل عائلته تنقله على وجه السرعة إلى مستشفى ألفريدو بوماريجو المحلي. وبعد دخوله إلى المستشفى، قال الأطباء إنه يعاني من تسمم. وفي وقت لاحق، تعرض الصبي لموت الدماغ. وأمضى فرانسيسكو 6 أيام في المستشفى في حالة غيبوبة، حيث رفضت والدته جيسكا السماح للأطباء بفصل جهاز التنفس الاصطناعي عنه. وبعد فترة قصيرة، أعلنت جيسكا وفاة ابنها، بالقول: "للأسف، لم يستطع ابني تحمل ذلك. أشكر كل الذين جاؤوا لتقديم دعمهم لنا". وينصح العديد من الخبراء في الصحة بعدم استهلاك الأطفال مشروبات الطاقة، التي غالباً ما تحتوي على نسبة عالية من الكافيين والسكر.

كيف يؤثر تناول البطيخ على عملية فقدان الوزن؟

كثيراً ما يوصي الخبراء بتناول البطيخ لفقدان الوزن، ولكن ما مدى فعاليته في إنقاص الوزن، وما هي الفوائد الصحية الأخرى التي يقدمها. ينتمي البطيخ إلى عائلة القرعيات، والتي ينتمي إليها الخيار أيضاً، ولفهم دور البطيخ في إنقاص الوزن، نحتاج إلى إلقاء نظرة على التركيبة الغذائية للبطيخ: تحتوي 100 غرام من البطيخ على 30 سرعة حرارية و0.6 غرام بروتين و7.6 غرام كربوهيدرات و6.2 غرام سكر و0.4 غرام ألياف. ويحذر الخبراء، من تناول البطيخ بشكل يومي لأن مؤشر نسبة السكر في الدم للبطيخ هو 72. لذا فإن تناوله بشكل مفرط قد يؤدي إلى زيادة السكر في الدم. بصرف النظر عن ذلك، يحتوي البطيخ على فيتامين سي والبوتاسيوم والنحاس وفيتامين ب 5 وفيتامين أ جنباً إلى جنب مع المركبات النباتية ستيرولين والليكوبين. الجزء الأبيض الذي يغطي لب البطيخ الأحمر هو الستيرولين الذي يتحول إلى حمض الأرجينين الأميني الأساسي. الأرجينين مهم للداء الطبيعي للرتين والكلية والكبد والجهاز التناسلي. تحتوي 100 غرام من البطيخ على 30 سرعة حرارية فقط، علاوة على ذلك، فإن تركيبته المائية البالغة 90% تجعله خياراً مثالياً لفقدان الوزن. وبما أن البطيخ يحتوي على كمية قليلة من الألياف، ينصح بتناول مصدر جيد للألياف إلى جانبه.



ما يلتفت انتباهك أولاً يحدد شخصيتك

انتشرت على شبكات التواصل الاجتماعي رسمة يمكن أن يراها الأشخاص بصورة مختلفة عن الآخرين، وهذا الاختلاف يعبر عن شخصياتهم، حسب ما تقول صحيفة "العين" إن "وهما بصريا" وانتشرت على الإنترنت يكشف جوهر شخصية الإنسان، ويمكن رؤية الرسمة على أنها أشجار أو ناطحات سحاب في الوقت نفسه، لكن رؤية أي منهما أولاً له دلالة كبيرة. وكان من بين مشاركي الصورة، مدون الفيديو يحمل اسم (The Blonde Boys Shorts)، الذي قال إنها تكشف عن تفاصيل شخصيتك وأهدافك في الحياة. ويقول المدون: "إذا رأيت الأشجار أولاً، فهذا يعني لديك أهداف ضخمة في المستقبل، وتستعمل كل ما وسعك لتحقيقها". ويتابع: "لكن إذا رأيت ناطحات السحاب أولاً، فهذا يعني أن حلمك بالحياة هو العيش في المدينة كبيرة والخروج من بلدتك الصغيرة".



بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني

سعيد بن طحنون يشهد الحفل السنوي لجمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين

تكريم الجهات الإنسانية والرعاة والداعمين لمبادرة «الوالدين إحساناً» التي أطلقتها الجمعية خلال شهر رمضان

لرعاية وبر الوالدين ننظر أننا خلال الفترة الفاتنة قد حققنا جزءاً من أهدافنا، وما زالت أمامنا أهداف أخرى نسعى إلى تحقيقها، لقد علمنا زايد رحمه إعلانه قيمة البر للوالدين وكبار السن وهي ليست قيمة حصرها على الآباء المعوزين فقط وإنما الميسورين أيضاً، إن رجالنا السابقون منهم المعلم والطبيب والجندي والشرطي والتاجر والإعلامي.. كلهم كانوا أعضاء فاعلون في جسد هذا الوطن الذي يتنفس بروحهم وأخلاقهم وقيمهم . كما نأخذ المستشار أحمد بن سويد المجتمع بكافة أطرافه بتحمل مسؤوليته تجاه فئة كبار السن وتبني مشاريعهم واثناهم صورتهم الاعترافية في قلوب شبابنا وبناتنا.

وقال الدكتور عادل المرزوقي الشريك الإنساني في مبادرة "والوالدين إحساناً": نحن شركاء في رؤية قيادتنا وصايا زايد، من خلال أن تكون على قدر تطوعاتهم لبناء الإنسان أولاً قيمياً وأخلاقياً ومعرفياً قبل كل شيء. ونحن نعيش في دولة مضيئة تشع بالخير على أرجاء هذه الدنيا، ومن هذا المنطلق نبحت عن كل مفهوم لنشر كبره، وفتح باب الأمل أمامه لينطلق فيكون فاعلاً في نسيج هذا المجتمع وهذا الوطن، هنالك دول كثيرة تمتلك النفط والتقدم، ولكننا في الإمارات نتميز بأننا أصبحنا منتجين للأفكار. إن الأفكار هي التي تنتج الأفعال.



وفي ختام الحفل - قام معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان بتكريم الجهات الداعمة لهذه المبادرة وفي مقدمتهم بنك أبو ظبي الأول وبلدية دبي من جانبه أعرب مقدم الحفل الإعلامي المتميز أحمد الزاهد عن اعتزازه بأن يكون جزءاً من منظومة زايد الأخلاقية، وهذا الحفل الذي فتح الباب أمام تكريم الأيدي البيضاء التي تعمل من دون كلل أو ملل على إعادة البهجة وصون كرامة هذه الفئة العزيزة علينا جميعاً.

ثم قام معالي بمنح جمعية بيت البر وثيقة الشكر والامتنان "جنسية الإنسان"، تقديرًا لعظائمهم في المجال الخيري. مع قلادة ذهبية لصورة الشيخ زايد طيب الله ثراه.. من جانبه قال سعادة المستشار الدكتور أحمد بن سويد، رئيس مجلس إدارة الجمعية، خلال كلمته: على طريق زايد نحن سائرون، وفي جمعية الإمارات

يوم زايد نبادر بالوفاء إلى هذه الفئة العزيزة على قلوبنا جميعاً. اختتم معالي كلمته بالقول: أحلام زايد بدأت من الحصن حتى وصلت إلى المريخ، فلا مدى للخير ولا نهاية للأمل، ونحن في جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين نؤكد مرة أخرى على أننا انطلقنا من عام الخير، وإلى الخير وحيث يصل ماضون.

• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

شهد معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان الحفل الذي أقامته جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني. والذي قامت خلاله بتكريم الجهات الإنسانية والرعاة والداعمين لمبادرة «الوالدين إحساناً» التي أطلقتها الجمعية خلال شهر رمضان المبارك برعاية معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، الرئيس الفخري للجمعية.

وفي بداية الاحتفال الذي أقيم بفندق روتانا العين أكد معالي الشيخ سعيد على أن جمعية الإمارات تعمل على إثراء الوعي الأخلاقي في المجتمع الإماراتي انطلاقاً من رؤية زايد مؤسس الإمارات، الذي كان حريصاً على فعل الخير، وعلى فهم قيمته ومدى أثره في المجتمع. مشيراً إلى أن مبادرة «والوالدين إحساناً»، تسعى إلى تكريس وصايا زايد المؤسس، من خلال تعزيز القيم الأخلاقية والحفاظ على نسيج المجتمع. لتكون الإمارات صورة مشرقة على هذه الأرض تبت دفة خيرها ليشرق الأمل وتحقق الأمان. تخل الحفل إطلاق مشروع "جنسيتي إنسان" الذي يبحث عن تنمية مستدامة في فعل الخير، من خلال تكريم الجهات صاحبة البصمات في العمل الإنساني الخيري، وفي هذا الإطار قال معالي: إننا في الإمارات لا يقتصر دورنا على البحث عن المعوزين الذين يحتاجون الرعاية، وإنما نبحت ونضيه الضوء على الأيدي البيضاء، أيادي رجال الخير، الذين ساروا على نهج زايد، بالانتماء إلى هذا الوطن العظيم وإلى رجاله السابقين، أولئك الرجال الذي نهضوا بالوطن فأوصلوه إلينا عزيزاً كريماً نحتفي به، وفي



فاستبقوا الخيرات

محاضرة في مجلس بن ركاض العامري بدعوة من زايد للثقافة الإسلامية



من الاجتهاد ويوليها ما تستحق من العناية إشهاراً لفضلها وحقاً للأمة على طلب فضلها وبركاتها. مؤكداً على فضائل ليلة القدر ومميزاتها وكثرة ما يعطي الله تعالى من الأجر العظيم والثواب الكريم والخير الكثير والأجر الكبير والعق من النار. وفي الختام المحاضرة قام الشيخ محمد بن ركاض بمبادرة تم خلالها تكريم مجموعة من طلاب دار زايد للثقافة الإسلامية من المهتمين بالجدد من جنسيات مختلفة وقدم لهم الهدايا التذكارية بمناسبة شهر رمضان المبارك

إلى الاجتهاد في العشر الأواخر من رمضان بأنواع الأعمال الصالحة اغتناماً لفضلها وطلباً لبركتها والتماساً للقدر فيها. ثم قدم السيد محمد البلوشي محاضرته بعنوان " فاستبقوا الخيرات " التي أكد فيها على أهمية اغتنام العشر الأواخر من رمضان بمزيد من الأجر الكثير والخيرات الوفيرة والتقرب إلى الله تعالى بما شرع فيها من الطاعات وجيل القربات والتفضل . مشيراً إلى أن النبي "صلى الله عليه وسلم" كان يخص تلك الليالي بمزيد

جمعية الإمارات للسمرطان وخليفة الساعدي رئيس قسم العلاقات العامة والإعلام في دار زايد للثقافة الإسلامية وعدد من المواطنين وبناء الجاليات وموظفي الدار.

ورحب صاحب المجلس الشيخ محمد بن ركاض بالحضور مشيداً بالدور الكبير التي تقوم به دار زايد للثقافة الإسلامية في نشر قيم الثقافة الإسلامية وإنماء التعايش السلمي وتنمية المعاني الروحية والاجتماعية وقيم التسامح والتراحم مع مختلف الثقافات والحضارات الإنسانية، داعياً

• العين - الفجر

استضاف مجلس الشيخ محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبو ظبي في منطقة العامرة بمدينة العين محاضرة دينية خلال شهر رمضان المبارك بعنوان " فاستبقوا الخيرات" بدعوة من دار زايد للثقافة الإسلامية قدمها السيد محمد البلوشي اخصائي اجتماعي في الدار وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة



أمسية رمضانية في الساد تكريماً للطلبة الدوليين بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية

الشعبية، وتعريفهم أيضاً على الرسة الاماراتية واللهجات المحلية الدارجة وبعض العادات والتقاليد في المجتمع. وفي الختام قدم صاحب الدعوة الهدايا التذكارية إلى الطلبة الضيوف، كما قدمت إدارة الجامعة ممثلة بسعادة خليفة الظاهري نائب مدير الجامعة درج الجامعة وشهادة الشكر والعرفان للسيد هلال الكعبي على حسن الضيافة والاستقبال . وقدم بالمناسبة عبدالله المر الكعبي لوحة تذكارية تحمل صورة المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- إلى إدارة الجامعة احتفاءً بيوم زايد للعمل الإنساني وقد تسلمها نائب مدير الجامعة خليفة الظاهري.

والفاكهة. وتخلل الأمسية إلقاء كلمات وقصائد وطنية وتقديم عروض ولوحات من التراث الإماراتي وإجراء مسابقات ثقافية متنوعة. ورحب هلال الكعبي في كلمته بالحضور والضيوف من خارج الدولة، مشيداً بدور جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية في تحقيق الانفتاح المعرفي والتلاقي مع مختلف الثقافات. من جهته قال الكاتب والباحث عبدالله المر الكعبي إن هذا اللقاء يشكل فرصة لتعرف الطلبة الدوليين في الجامعة على مائدة الإفطار الاماراتية والمأكولات الرمضانية

لمى الطلبة الدوليين في "جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية" دعوة هلال محمد حمدان الكعبي للمشاركة في أمسية رمضانية ومأدبة إفطار في مزرعته بمنطقة الساد في مدينة العين وذلك ضمن مبادرة " فطوركم بين أهلكم " تم خلالها استضافة الطلاب الدوليين الضيوف للإفطار في أجواء إماراتية مع أبناء المنطقة المواطنين، وتعريفهم بالثقافات الإماراتية وخاصة في أجواء شهر رمضان المبارك، وقام الطلبة بجولة للاطلاع على مرافق مزرعة الساد النموذجية المتميزة بزراعة مختلف الخضار

• العين - الفجر

على مائدة الإفطار الاماراتية والمأكولات الرمضانية

منوعات الغذاء

23

القهوة هي أشهر مشروب يتناوله الناس في الصباح حول العالم. وفي الواقع، يستهلك سكان العالم أكثر من ١٦٠ مليون كيس قهوة في السنة. وعلى الرغم من أن هذا المشروب الساخن هو الأكثر شيوعاً لتعزيز الطاقة، إلا أنه يمكن أن يكون أيضاً صحياً ويساعدك في فقدان الوزن. وتقول آшли شو، اختصاصية تغذية في Preg Appetit: "القهوة، عندما تستهلك باعتدال ودون الكثير من المحليات المضافة، يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن وتكون مفيدة لصحتك العامة". إليك ما يجب أن تعرفه عن القهوة وكم يجب أن تشرب لإنقاص الوزن.



لماذا تعد القهوة السوداء مشروباً رائعاً لفقدان الوزن؟



القهوة (نحو 120 إلى 235 مل) بما يعادل 400 مغ من الكافيين. وتوضح شو: "أربعة فناجين من القهوة يوميا تنتج فوائد الشعور بمزيد من اليقظة وتحسين التمثيل الغذائي للدهون بينما لا يكون كثيراً للتأثير على النوم والجوع". وتقول إن شرب كوب كل ساعتين سيكون معقولاً للشعور بالآثار الدائمة في كل فترة.

ومع ذلك، إذا كنت تحب القهوة القوية، اشرب عدداً أقل من الأكواب وفقاً لذلك حتى لا تحصل على أكثر من 400 مغ من الكافيين يوميا.

وهو الهرمون الذي ينظم الشعور بالجوع، والذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة استهلاك السعرات الحرارية وزيادة الوزن. ووفقاً لشو: "الكافيين الموجود في القهوة يمنع مستقبلات الأدينوزين التي تسبب النعاس، ما يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة. أقتراح التوقف عن تناول الكافيين قبل النوم بست إلى سبع ساعات على الأقل من أجل النوم الجيد وتنظيم الهرمونات".

كيف تشرب القهوة لإنقاص الوزن للحصول على الفوائد الصحية للقهوة وتحقيق إنقاص الوزن، توصي شو بتناول ما لا يزيد عن أربعة أكواب من

على مدار شهرين كان لديهم نواتج أفضلية أكبر، وهي نتائج عملية التمثيل الغذائي. وسيتم التمثيل الغذائي الأعلى أو الأسرع بحرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء الراحة أو أثناء النشاط البدني، ما قد يساعد في فقدان الوزن.

وقد يقلل الكافيين أيضاً من الشعور بالجوع. ومن المعروف أن الشهية تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك نوع الطعام الذي تتناوله ومستويات النشاط البدني والهرمونات. وعلى الرغم من عدم وجود أبحاث كافية لتحديد العلاقة بين السبب والنتيجة لتقليل الشهية للكافيين، فقد أظهرت الدراسات أنه قد يقلل من مستويات هرمون الغريلين، وهو الهرمون الذي يجعلنا نشعر بالجوع. ووجدت دراسة صغيرة عام 2014 أن المشاركين زاد لديهم الشعور بالشبع وقللوا من تناول الطعام في غضون أربعة أسابيع فقط من شرب القهوة يوميا بناء على مستويات هرمون الغريلين.

وتوضح شو: "يحفز الكافيين أيضاً هرمون الشبع البيبتيد YY، أو اختصاراً PYY. والمزيد من PYY يعني أنك ستشعر بالشبع وستشعر بجوع أقل".

يمكن أن تكون القهوة أيضاً غير صحية وتؤدي إلى زيادة الوزن

تقول شو إن للقهوة العديد من الفوائد التي تعزز فقدان الوزن، ولكن هناك عيوب محتملة. وفي ما يلي بعض الجوانب السلبية للقهوة التي يجب مراعاتها عند دمجها في نظامك الغذائي:

- تحتوي بعض مشروبات القهوة على الكثير من السعرات الحرارية والسكر: عند شرب القهوة لإنقاص الوزن، من الأفضل تجنب إضافة السعرات الحرارية إلى مشروبك. وتقول شو إنه قد يكون من المخري إضافة الحليب أو السكر إلى قهوتك، لكن يمكن أن يضيفوا سعرات حرارية إلى مشروبك بسرعة.

- العديد من مشروبات القهوة المشهورة تحتوي بالفعل على نسبة عالية من السعرات الحرارية: تقول شو إن استهلاك سعرات حرارية أكثر من الكمية العادية يمنعك من تحقيق نقص في السعرات الحرارية لفقدان الوزن ويؤدي بدلا من ذلك إلى زيادة الوزن.

- يمكن أن يقلل الكافيين من النوم: غالبا ما ترتبط قلة النوم بزيادة الشهية والجوع، خاصة بالنسبة للأطعمة عالية السعرات الحرارية. وقد عزت الدراسات قلة النوم إلى زيادة هرمون الغريلين،

الحرارية والسكر والدهون بسرعة عند إضافة أنواع مختلفة من الحليب والسكريات".

ويشار إلى أن التمثيل الغذائي يلعب دوراً هاماً في فقدان الوزن، وهو العملية التي فيها الجسم يمتدك العناصر الغذائية واستخدام السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة على مدار اليوم. والكافيين، المنشط

الموجود في القهوة، هو أحد المواد القليلة التي قد تزيد من معدل الأيض الأساسي (BMR). والمعروف أيضاً باسم المعدل الذي تحرق به السعرات الحرارية أثناء الراحة. ووجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2018 أن المشاركين الذين شربوا مقاييس مختلفة من القهوة

تحتوي القهوة على عناصر غذائية مثل النياسين والبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تحسن صحة الجهاز الهضمي وتدعم وظيفة العضلات وتؤدي إلى صحة قلب أفضل. كما أنها تحتوي على مادة الكافيين، التي تعزز عملية التمثيل الغذائي، وتحسن الطاقة، ويمكن أن تعزز فقدان الوزن.

والقهوة السوداء مشروب منخفض السعرات الحرارية، ويرتبط فقدان الوزن بنقص السعرات الحرارية، وهو عندما تستهلك سعرات حرارية أقل مما تحرقه. وتتمثل إحدى الطرق الشائعة للمساعدة في تحقيق عجز في السعرات الحرارية في استهلاك سعرات حرارية أقل من السعرات الحرارية المعتادة.

وتعد القهوة السوداء مشروباً مثالياً لفقدان الوزن لأنها تحتوي على أقل من 5 سعرات حرارية لكل حصة (كوب واحد) ومع ذلك، فهي منخفضة السعرات الحرارية فقط إذا كنت تشربها سوداء.

وتوضح شو: "في حين أن القهوة السوداء منخفضة السعرات الحرارية، يمكن أن تصبح عالية السعرات



اتباع نمط حياة صحي يساعد في التحكم بمستوى الجلوكوز

إحساس في قدميك يدل على ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل خطير!

يمكن أن تنشأ مشاكل خطيرة إذا تركزت مستويات السكر في الدم لترتفع دون تنظيم. وإذا كنت مصاباً بداء السكري النوع ٢،

فأنت أكثر عرضة لارتفاع مستويات السكر في الدم.

- وهناك نوعان من "الأحاسيس" في قدميك يمكن أن تشير إلى ارتفاع "خطير" في مستويات السكر في الدم، وفقاً لـ Bupa.
- ويعني داء السكري النوع 2 أن جسمك لا يستطيع معالجة الأنسولين بشكل صحيح أو أن الأنسولين الذي ينتجه لا يتمكن من الخلية. ويتمثل الدور الأساسي للأنسولين في تنظيم نسبة السكر في الدم - النوع الرئيسي للسكر الموجود

ووفقاً لـ Bupa، يمكن أن يتسبب تلف الأعصاب في "الإحساس بالوخز والحرق أو فقدان الإحساس". ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم باستمرار إلى:

- تضمر عينيكي، ما قد يؤدي إلى فقدان البصر.
- أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تقرحات القدم.
- التهابات مستمرة أو منتظمة، خاصة التهابات الجلد والبول.

ويجب عليك أيضاً تقليل الكربوهيدرات التي تحتل مرتبة عالية في مؤشر نسبة السكر في الدم (GI)، المؤشر الجلايسيمي، وهو مقياس من 1 إلى 100 يستخدم لقياس مدى سرعة الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات في رفع نسبة السكر في الدم.

ويعد الاعتلال العصبي من أخطر الإصابات الناجمة عن ارتفاع مستويات السكر في الدم باستمرار. والاعتلال العصبي هو تلف أو خلل في واحد أو أكثر من الأعصاب. ويحدث الاعتلال العصبي المحيطي عندما تتلف الأعصاب الموجودة في أطراف الجسم، مثل اليدين والقدمين والذراعين.

وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المؤشر الجلايسيمي: الخبز الأبيض والبطاطس والأرز الأبيض. وتشمل الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض أو المتوسط، والتي يتم تكسيدها بشكل أبطأ، بعض الفاكهة والخضروات والبقوليات.



وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:

- وتناول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.
- الشعور بالعطش طوال الوقت.
- الشعور بالتعب الشديد.
- إنقاص الوزن دون محاولة.
- الجروح تستغرق وقتاً أطول للشفاء.
- عدم وضوح الرؤية.





منوعات الفكر

26

مؤسسة العويس تحفي بكتاب عبد الغفار حسين (كتب وكتاب - قراءات مختارة)



•• دبي-محمود علياء:

طالوة عمله، متسلحاً بلغة عربية كلاسيكية تمكنه من فهم الكلمات التي توقف استخدامها، ولذلك فهو لا يجد عناءً في الإبحار في الكتب العتيقة، وإجادة اللغتين الإنجليزية والفارسية، لا يمر عليه يوم دون أن يتصفح كتاباً صدر حديثاً مقالاً في السياسة أو موقعاً إنترنت يقدم إجابات يكشف أسراراً تاريخية لأول مرة، أو دورية تنشر مهمة في النباتات والزراعة، وهو مستمع صبور لأهل الاختصاص يُصغي ويسأل ويتابع، وهذه الروح المتأبرجة والمنتشقة للمعرفة نجدها منتشرة في هذا الكتاب.

وتشير الصفحات الأخيرة من الكتاب إلى سيرة عبد الغفار حسين المهنية والشخصية والمناسب التي تقلدها ومساهماته الكبيرة في الحياة العامة والثقافة بشكل خاص حيث تولى رئاسة اتحاد الكتاب في الإمارات وساهم في تأسيس أول مكتبة عامة بدبي، كما ساهم في تأسيس مجلة أخبار دبي، فضلاً عن مشاركته في تأسيس جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية وتولى رئاسة مجلس أمنائها لمدة ستة عشر عاماً، وغيرها من المساهمات الكبيرة في التأليف والنشر حيث بلغت مؤلفاته اثنا عشر كتاباً في مختلف المواضيع البحثية التوثيقية والإبداعية وغيرها.

بشكل خاص، وفي ختام كل مراجعة يضع عبد الغفار حسين عنوان المادة التي نشرها آنذاك وأسم المطبوعة وتاريخ النشر. كما حفلت الصفحات الأخيرة من الكتاب بشهادت تحت عنوان "قالوا عن عبد الغفار حسين" تصدرتها عبارة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "عطاءات عبد الغفار حسين تثري الحركة الأدبية" كما نشرت شهادات كل من عبد الله المدني وبلال البدر وخلف الحبتور ود. علي بن تميم وحنيف القاسم ود. سعيد حارب ود. عبد الخالق عبد الله.

ويضم الكتاب مقدمتين أحدهما بقلم عبد الغفار حين والثانية بقلم الأستاذ محمد عبيد غباش جاء فيها "ينتمي عبد الغفار حسين إلى نوع يتناقص عدده من الكتابات متعددة الاهتمامات الذين يسعون باستمرار لنيل معرفة جديدة، هذه الموسوعة في مقاربة الثقافة لا تراها عند المثقفين الذين ينزع أغلبهم للاهتمام داخل اختصاص ضيق يشعرون بالراحة بالكون فيه، وهم لهذا يجهلون الكثير مما حولهم وبالتأكيد فإن عبد الغفار حسين ليس من هؤلاء، يندر أن تراه ليس مسكاً بكتاب في يده أو على

من خبرة عبد الغفار حسين في هذا الميدان. ثم قام عبد الغفار حسين بتوقيع عشرات النسخ من كتابه للحاضرين والتقطت الصور التذكارية الجماعية لعموم المؤلفين الذين تناولهم في كتابه. يذكر أن كتاب "كتب وكتاب - قراءات مختارة" جاء بـ 842 صفحة من القطع المتوسط تصدرته لوحة فنية من مقتنيات عبد الغفار حسين وحمل الجزء الأول توقيع الفنان محمد فهمي في الإشراف الفني وقامت بجمع المادة إنجي العوني وعمل أحمد أبو زيد على الإخراج والتنفيذ، وصدر عن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية.

ولم يكتف المؤلف باستعراض الكتب أو مراجعتها فقط بل يضع في مقدمة كل استعراض جديد اسم وصورة مؤلف الكتاب وبعضاً من سيرته الذاتية وكذلك صورة الغلاف وفي بعض المراجعات يضع صورة لصفحة الإهداء التي يذيلها المؤلفون بتوقيعهم والتي تحمل تواريخ مختلفة تعين القارئ والباحث على معرفة تاريخ نشر الكتاب وأين، وتبدو صفحة الإهداء كوثيقة جميلة لطلال كانت محببة في عالم القراءة، حيث يعثر كل قارئ أن في مكتبته كتاباً أهدي إليه

مؤكداً الجهد الطيب الذي يبذله الكاتب في تأليف كتابه وهذا يستحق الإشادة والتقدير من قبلنا وكذلك النقاش الإيجابي الذي يصيب في صالح الإضاءة على الكتاب ليكون بين أيدي القراء، وتحدث كذلك عن الشعر الذي كتبه التي ربما ترى النور في وقت ما.

ثم دار حوار ثري بين الحاضرين وبين عبد الغفار حسين، حيث تمنى الدكتور سعيد حارب أن يكتب عبد الغفار ذكرياته لأن فيها عمق معالي محمد المرئي قيمة مراجعة الكتب في الحياة الثقافية لأن هذا تقليد معروف في الصحافة بشكل عام وهي رحلة تبدأ منذ وصول الكتاب إلى دار النشر ومن ثم مراجعته وتقديمه للقراء بشكل ذكي يشجع على قراءته، كما أشار المرئي تجربة جريدة البيان الغنية في مراجعة الكتب من خلال ملحق "بيان الكتب" الذي كان يصدر عن الجريدة.

وطالبت الدكتورة ربيعة غياش بانجاز موسوعة عن الكتاب الذين أثروا الحياة الثقافية في الإمارات ودراسة حياة من أثروا بعلمهم ومعارفهم في حركة تطور المجتمع والاستفادة

وقد رحب سعادة الأمين العام عبد الحميد أحمد بالحضور في بداية الندوة وقال إن عبد الغفار حسين رمز من رموز الثقافة والعمل الاجتماعي وأن كتابه هذا جاء نتيجة قراءة متأنية لكتب صدرت في مراحل مختلفة وفي مواضيع شتى، حيث عمل في بلدية دبي وساهم في تأسيس مجلة أخبار دبي كما ساهم في تأسيس اتحاد كتاب أبناء الإمارات وكذلك جائزة العويس الثقافية وعاصر شخصيات كبيرة سياسية واقتصادية واجتماعية.

وتحدثت عبد الغفار حسين عن كتابه قائلاً: حاولت ألا أكون قارئاً عابراً وناقشت الأفكار الواردة فيها وخاصة الكتب الصادرة عن الإمارات أو في الإمارات حيث كنت موضوعياً لأنني عاصرت منذ ستينيات القرن الماضي التحولات التي حدثت في الإمارات. وأضاف: يحتوي الكتاب على مائة وخمسين كتاباً استعرضتها في مختلف المواضيع، بينها ستين كتاباً مؤلفين من الإمارات، أي أكثر من ثلث الكتب التي استعرضتها، وهي دلالة جيدة على تصاعد حركة التأليف والنشر في الإمارات.

وطاف عبد الغفار حسين على مجموعة من القضايا والمواقف التي واجهته مع المؤلفين

وسلط حضور عدد كبير من الكتاب والمثقفين والمهتمين وقع سعادة عبد الغفار حسين كتابه الجديد "كتب وكتاب - قراءات مختارة" الصادر حديثاً عن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، وذلك مساء يوم السبت 23 إبريل في مبنى المؤسسة، وفي أجواء من الحوار الجوي تحدثت عبد الغفار عن طبيعة كتابه الذي يعد جزءاً أول من سلسلة لاحقة في ذات الاتجاه.

حضر حفل التوقيع معالي محمد أحمد المرئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وسعادة بلال البدر رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، وسعادة المستشار الدكتور عارف الشيخ والمستشارين في هيئة دبي للثقافة الدكتور صلاح القاسم والأستاذ طاعن شاهين، والدكتورة فاطمة الصايغ عضو مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية وعدد كبير من الشخصيات الثقافية والاجتماعية، بالإضافة إلى نخبة من الكتاب والمؤلفين الذين استعرض عبد الغفار حسين كتبهم في كتابه الجديد "كتب وكتاب - قراءات مختارة" وجمهور كبير من أصدقاء المؤسسة.

تعزز التجربة التعليمية للصغار وتثري مسار إتقانهم للغة العربية

كتب الأطفال التفاعلية تجذب زوّار معرض الكتاب الإماراتي



•• الشارقة-الضر:

ثلاث مجموعات ترافق الطفل في مراحل نموه الجسدي والمعرفي، حيث يستهدف المستوى الأول منها الأطفال المبتدئين من الفئة العمرية ما دون 8 سنوات، أو الذين لديهم صعوبات في القراءة أو المتأخرين في تعلم اللغة العربية، ويعتمد هذا المستوى على ترسيخ الكلمات ذات البنية الصوتية البسيطة وغير المركبة، وهي كلمات يتوافق رسمها مع نطقها، وبالتالي فهي تساعد الأطفال في عملية التهجى دون تشتيته بكثرة الأصوات.

أما المجموعة الثانية فتعتمد على الكلمات ذات البنية الصوتية البسيطة والمركبة تركيباً غير معقد، بحيث يتضمن كلمات يخالف لفظها صورتها، وتحديداً في استخدام ألف التثنية وهمزة الوصل، بينما تقوم المجموعة الثالثة على الكلمات ذات البنية اللغوية المعقدة، والكلمات التي يخالف لفظها صورتها، كما يتضمن مصطلحات تخصصية علمية واجتماعية، تسهم في إثراء المخزون اللغوي لدى الطفل، وتعزيز قدرته على التعبير الشفوي والكتابي.

بلغتهم، مع اهتمامها بالتصميم، حيث صممت أغلفتها بشكل دائري مفرغ وحملت مجسمات لحيوان بتصميم قماشي يرافق الطفل مع كل صفحة من صفحات الكتاب.

وضمن إصداراتها أيضاً، تعرض نفس الدار مجموعة "القراءة المتسلسلة"، وهي عبارة عن مشروع مكون من 144 كتاباً موزعاً على 3 مراحل، حيث تقدم كتب المرحلة الأولى بعض الحروف الهجائية العربية مع المدود والحركات في محتوى ممتع ومفيد، يتعلم الطفل من خلاله هجاء الحروف. أما المستويان الثاني والثالث فيعرفان القارئ الصغير على الكلمات الأكثر استخداماً في العربية، ويضمنان له القدرة على قراءة جملة مفيدة مكونة من كلمتين أو أكثر.

أما مجموعة "خطوة بخطوة لجيل يقرأ" الصادرة عن دار "الهدهد للنشر"، فهي عبارة عن

استعرضت دور نشر إماراتية خلال مشاركتها في "معرض الكتاب الإماراتي" مجموعة من الإصدارات التعليمية التفاعلية التي تستهدف تنمية مهارات الأطفال المعرفية والإبداعية بكتب تعتمد على الأفكار المبتكرة في الطرح والتصميم، وصياغة المحتوى بأسلوب جذاب ولغة مبسطة يتناسبان مع مستوى الطفل وقدراته القرائية.

في الكتاب التفاعلي "بيت دمي الحيوانات" من تأليف الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، ورسومات ميرال أبي شاكر، والصادر عن دار "كلمات للنشر"، يعاين الطفل أهم المعلومات حول حياة حيوانات شهيرة، حيث يتناول كل كتاب أحد الحيوانات، ويعرف الطفل على اسمه واسم منزله وصوته وأبناؤه، وغير ذلك من المعلومات التي تعزز روابط الصغار

بلغتهم، مع اهتمامها بالتصميم، حيث صممت أغلفتها بشكل دائري مفرغ وحملت مجسمات لحيوان بتصميم قماشي يرافق الطفل مع كل صفحة من صفحات الكتاب.

وضمن إصداراتها أيضاً، تعرض نفس الدار مجموعة "القراءة المتسلسلة"، وهي عبارة عن مشروع مكون من 144 كتاباً موزعاً على 3 مراحل، حيث تقدم كتب المرحلة الأولى بعض الحروف الهجائية العربية مع المدود والحركات في محتوى ممتع ومفيد، يتعلم الطفل من خلاله هجاء الحروف. أما المستويان الثاني والثالث فيعرفان القارئ الصغير على الكلمات الأكثر استخداماً في العربية، ويضمنان له القدرة على قراءة جملة مفيدة مكونة من كلمتين أو أكثر.

أما مجموعة "خطوة بخطوة لجيل يقرأ" الصادرة عن دار "الهدهد للنشر"، فهي عبارة عن

استعرضت دور نشر إماراتية خلال مشاركتها في "معرض الكتاب الإماراتي" مجموعة من الإصدارات التعليمية التفاعلية التي تستهدف تنمية مهارات الأطفال المعرفية والإبداعية بكتب تعتمد على الأفكار المبتكرة في الطرح والتصميم، وصياغة المحتوى بأسلوب جذاب ولغة مبسطة يتناسبان مع مستوى الطفل وقدراته القرائية.

في الكتاب التفاعلي "بيت دمي الحيوانات" من تأليف الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، ورسومات ميرال أبي شاكر، والصادر عن دار "كلمات للنشر"، يعاين الطفل أهم المعلومات حول حياة حيوانات شهيرة، حيث يتناول كل كتاب أحد الحيوانات، ويعرف الطفل على اسمه واسم منزله وصوته وأبناؤه، وغير ذلك من المعلومات التي تعزز روابط الصغار

بلغتهم، مع اهتمامها بالتصميم، حيث صممت أغلفتها بشكل دائري مفرغ وحملت مجسمات لحيوان بتصميم قماشي يرافق الطفل مع كل صفحة من صفحات الكتاب.

وضمن إصداراتها أيضاً، تعرض نفس الدار مجموعة "القراءة المتسلسلة"، وهي عبارة عن مشروع مكون من 144 كتاباً موزعاً على 3 مراحل، حيث تقدم كتب المرحلة الأولى بعض الحروف الهجائية العربية مع المدود والحركات في محتوى ممتع ومفيد، يتعلم الطفل من خلاله هجاء الحروف. أما المستويان الثاني والثالث فيعرفان القارئ الصغير على الكلمات الأكثر استخداماً في العربية، ويضمنان له القدرة على قراءة جملة مفيدة مكونة من كلمتين أو أكثر.

أما مجموعة "خطوة بخطوة لجيل يقرأ" الصادرة عن دار "الهدهد للنشر"، فهي عبارة عن



منوعات

الفن

27

(والتقينا) يتفرد في طرح قضية الفساد السياسي

ميشال حوراني: عدم وجود منافسة محلية أمر غير إيجابي

يطل الممثل ميشال حوراني في الموسم الرمضاني الحالي من خلال مسلسل (والتقينا) الذي يتقاسم بطولته

مع نوال بري. حوراني يتحدث عن هذا العمل وموقفه من مشاركته لنوال بري في هذا الحوار:

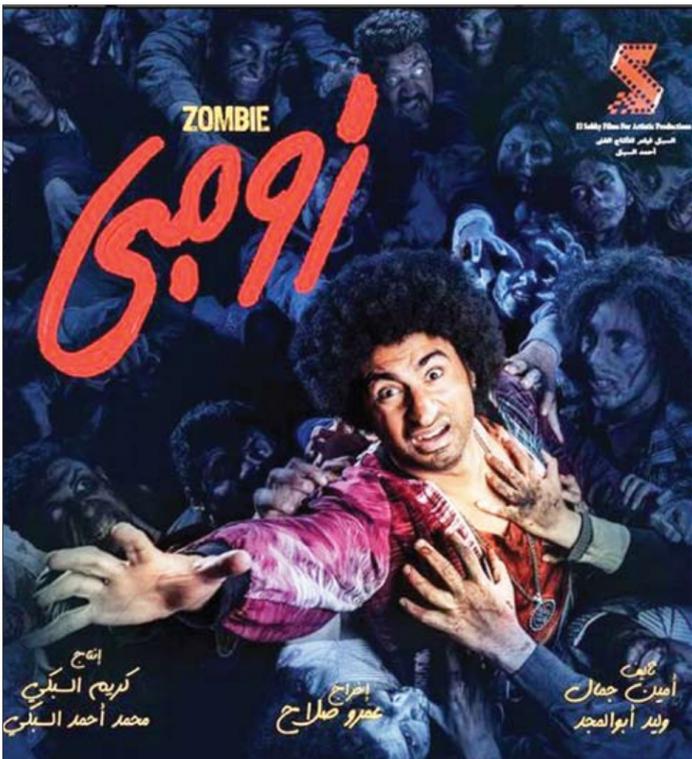
• كيف تنظر إلى فقر الإنتاجات المشتركة والمحلية على الشاشات اللبنانية في الموسم الرمضاني 2022؟
- لبنان فقير بشكل عام ليس إنتاجياً فقط، والأوضاع الكارثية محلياً وعالمياً تجعل من تقديم أي عمل فني محلي إنجازاً كبيراً.
• اللافت في الدراما اللبنانية أنها أصبحت تركز على جمع القضايا الشائكة في العمل الواحد، كما في مسلسل (والتقينا)، علماً أن هذا الأمر تركز في أكثر من مسلسل وتحول ظاهرة؟
- بالنسبة إلى مسلسل (والتقينا)، فإنه يتفرد في طرح قضية الفساد السياسي والقضايا التي نعيشها في تاريخ لبنان المعاصر وتحديداً في الأعوام الثلاثة الأخيرة. لا يوجد عمل لبناني آخر أضاء على الفساد السياسي في لبنان بحسب علمي ومعرفتي.
ومسلسل (والتقينا) يضيء على موضوع الفساد السياسي والمظلمة الحاكمة في لبنان، من خلال قصة حب تجمع بين ابن الوزير الذي لعب دوره وبين ابنة عائلة عريقة في الحياة الوطنية. لا يمكن أن نخلع هذه الفريدة عن العمل. ومع أنني

مع النقد، ولكن هناك مشكلة في النقد الفني الذي لا أرى أنه موجود، بل ان الموجود هو مجرد آراء شخصية لصحائي يعطي رأيه في عمل ما من دون الاستناد إلى معايير منهجية.
كل عمل فني هو موجه إلى الناس، ووظيفة النقد الفني والصحافة الفنية وأي صحافي مساعدة صنّاع العمل الفني بهدف التحسين في المرحلة المقبلة.
ومن خلال الأصدقاء التي تصلني يومياً من الناس، فهم يقولون لي إن (والتقينا) يشبههم ويتكلم لغتهم، لذلك يجب الانطلاق من هذه النقطة والإضاءة عليها.
وكوني أكاديمي، فإنني أتمنى قراءة أو سماع نقد منهجي.
• وهل غياب الأعمال الأخرى المنافسة عن الشاشة الصغيرة في الموسم الرمضاني الحالي يصب في مصلحة المسلسل أم العكس هو الصحيح؟
- بالمباشر يمكن القول إن قلة الأعمال تُضَعَّفُ المنافسة، وكنت أتمنى وجود المزيد من الأعمال كي يتحقق التنوع في الطروحات والممثلين والإخراج. وفي رأيي أن عدم وجود منافسة محلية أمر غير إيجابي.
• وهل هذا صبّ في مصلحة (والتقينا)؟
- لم أستطع أن أفس ذلك، لأنه لم تعرض سوى حلقات معدودة من المسلسل، وكنت أتمنى وجود وفرة وغنى أكثر في الأعمال وأن يحتل كل عمل مكانه المناسب. وأنا أؤمن بأن العمل الجيد يبرز، والعمل الضعيف يتكشف، والغريب هو المشاهد والزمن.
• هناك انتقاد كبير لإسناد دور البطولة للوجوه جديدة في الدراما اللبنانية في حين أن هناك الكثير من الممثلين الذين يستحقون مثل هذه الفرصة أكثر ويمتلكون القدرة والمهوية؟
- لسنا من يجيب عن هذا السؤال، لأنه لا يعود لنا كممثلين اتخاذ القرار في هذا الموضوع، بل لأصحاب العمل الذين لا يلبثون أن يدققوا في نتيجة خياراتهم. شخصياً كمدرب في معهد الفنون أميل إلى اختيار أشخاص

تكون لديهم خلفية أكاديمية. أما إذا سلّنت كممثل هل يمكن أن تمثل مع أشخاص غير أكاديميين، أجياب (لا مشكلة عندي في ذلك)، لأن هناك الكثير من النجمات والنجوم والممثلين والممثلات لم يأتوا إلى المجال من العالم الأكاديمي.
• وهل تملك نوال بري ما يكفي من المهوية لتؤدي دور البطولة في مسلسل (والتقينا) وهل هي ظلمت في الأساس لأنه تم اختيارها لهذا الدور؟
- لا أؤمن بالمهوية في مجال التمثيل، في حين أنها مطلوبة في مجال الغناء، بمعنى أن يكون الصوت جميلاً. في التمثيل، أؤمن بالتدريب والجدية والمهارة والتحليل الفكري، وأعتبر أن بإمكان أي شخص أن يمثل.
• وهل هذا يعني أنك تعترف بالممثلين الأكاديميين فقط؟
- كلا، لأنه يمكن إتقان المهارات عن طريق مُخرَج أو محترف. رواد الحركة الفنية في لبنان لم يخرجوا في معهد الفنون، وأنا دخلت عالم 85 فناً من خلال برنامج (ساعة وفا) ووجدت أنهم اكتسبوا الخبرة من المُخرجين كجان فياض والياس متى.
أميل إلى اختيار الأكاديميين لأنني أؤمن بهم، ولكنني لست ضد غير الأكاديميين. وعالمياً برز العديد من النجوم، كما في هوليوود، من دون أن تكون لهم أي خلفية أكاديمية. ونادين لبكي مثلاً تستعين بأشخاص هم غير ممثلين في أفلامها، وهذا يعني أن بإمكان شخص ما أن يمثل إذا خضع ل(الكاست) الصحيح ووضِع في المكان الصحيح وتمت إدارته بشكل صحيح، وفي الوقت نفسه هذا لا يعني أنه يمكن لأي شخص أن يصبح ممثلاً وأن يتخذ من التمثيل مهنة له. أي أن هناك ممثلاً يمكن أن يعمل في دور يشبهه، من دون أن يعني ذلك بالضرورة أن يمتحن التمثيل ويستمر فيه.



الكوميديا تسيطر على برومو فيلم "زومبي" لعلي ربيع



طرح المنتج أحمد السبكي، الإعلام الرسمي لفيلم "زومبي" بطولة علي ربيع، والذي سيتم طرحه بدور عرض السينما خلال أيام عيد الفطر، وسيطرت الأجواء الكوميديا على البرومو. ويجسد بطل العمل علي ربيع خلال أحداث الفيلم شخصية مطرب مهرجانات يتعرض لعدد من المواقف الكوميديا، على أن تدور القصة بشكل عام في إطار من الدراما الكوميديا المعتمدة على الإقبيات طوال أحداثه. فيلم "زومبي" على جنبي تأليف أمين جمال وإخراج عمرو صلاح وبطولة علي ربيع، حمدي الميرغني، كريم عفيفي، هاجر أحمد، محمد أوتاك، عارفة عبد الرسول، محمد محمود، وعدد آخر من الفنانين، وتدور أحداثه في إطار كوميدي حول فرقة غناء شعبية، بقيادة علي ربيع الذي يقدم مطرب مهرجانات وحمدي الميرغني شاعر وتمر الفرقة بالعديد من المواقف الكوميديا.

نسرین أمين تجسد دور ممرضة في فيلم "واحد تاني" مع أحمد حلمي

تنتظر الفنانة نسرین أمين طرح فيلم "واحد تاني" الذي تشارك في بطولته مع النجم أحمد حلمي والمقرر عرضه في موسم عيد الفطر المقبل، حيث تجسد نسرین أمين شخصية ممرضة تقابل أحمد حلمي ويحدث بينهما العديد من المواقف الكوميديا خلال الأحداث حسبما كشف البرومو الرسمي للفيلم. فيلم "واحد تاني" بطولة أحمد حلمي، روبي، نسرین أمين، عمرو عبد الجليل، سيد رجب، أحمد مالك، نور إيهاب، ومشاة



العسل

كم يكفي الجسم من العسل لتقليل خطر الالتهابات؟

من المهم جدا اتباع الجرعة التي تشكل غراما واحدا منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم. وتضيف، "للعسل خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات والسموم ومنشطة. والعناصر الدقيقة الموجودة فيه يسهل امتصاصها في جسم الإنسان". وتشير الخبيرة، إلى أنه مع ذلك، يجب أن نعلم أن هناك مواعيد عديدة تمنع تناول العسل، مثل تحديد تناول كاربوهيدرات بسبب المرض الأساسي، ومقاومة الأنسولين، وعدم تحمل الفرد. كما لا تنصح باستبدال السكر بالعسل.

أعلنت الدكتورة يكتيرينا ماركوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن العسل ليس طعاما شهيا، بل دواء، لذلك فإن الجرعة مهمة. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن للعسل خصائص عديدة مفيدة للجسم، ومع ذلك يجب عند تناوله مراعاة الجرعة اللازمة المسموح بها. وتقول، "يجب أن نفهم قبل كل شيء أن العسل ليس طعاما شهيا، بل دواء، يحتوي على كاربوهيدرات أساسها سكر الجلوكوز والفركتوز اللذان يشكلان 90 بالمئة من السكريات الموجودة فيه. لذلك بالذات



ما نوع الماء الذي يفضل شربه على الريق؟

أعلنت الطبيبة الروسية نورية دياتوفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن عادة شرب الماء قبل وجبة الفطور مفيدة، ولكن بشرط واحد. وتشير الطبيبة في حديث لراديو "سيوتنيك" إلى أن الماء الذي نشربه على الريق قبل الفطور، يجب أن يكون له تأثير إيجابي في الجسم. وتقول، "كوب من الماء قبل الفطور في الصباح، فعلا عادة مفيدة، لأنها تعمل على إيقاظ الجسم، وتبدأ جميع العمليات الداخلية، حيث تبدأ المعدة بالعمل بشكل صحيح ويتحسن مزاج الشخص وكذلك حالة الجلد وميكروبيوم الأمعاء. ومن وجهة نظر أمراض الجهاز الهضمي، يبدأ أحد ردود الفعل الأساسية بالعمل- المعدة والأمعاء. أي أن شرب الماء على الريق يحفز عملية تمعج الأمعاء".

ولكن الماء الذي نشربه في الصباح يجب أن يكون بدرجة حرارة معينة. وتقول، "يجب أن يكون هذا الماء بدرجة حرارة الغرفة، وليس باردا، خاصة إذا كان هناك ميل للإمساك، الذي يعاني منه حوالي 80 بالمئة من سكان المدن. وعند وجود ألم في البطن، يجب أن يكون الماء دافئا". وتضيف، يمكن إضافة الليمون إلى الماء أو عصير البرتقال، ولكن في حالة وجود مشكلات في الجهاز الهضمي لا ينصح بذلك.

وتقول، "شرب الماء المضاف له الليمون أو عصير البرتقال على الريق، له تأثير إيجابي، إذا كان الشخص لا يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة وأمراض الأمعاء المختلفة. لأن هذا الماء وخاصة عندما يكون باردا، يقاوم المشكلات ويسبب تشنجات وآلام في البطن والتهاب البنكرياس والمرارة".

الكشف عن أعراض أكثر السرطانات

التي يمكن علاجها بسهولة

أعلنت هيئة نظام الصحة الوطني البريطانية أن ظهور عيوب على الجلد في أماكن كالرقبة والوجه والأذنين يمكن أن تكون إحدى أعراض السرطان.

"طعام صغير" قد يساعد تناوله في درء السرطان! ونقل موقع "Express" عن الهيئة أن الحديث يدور عن الشكل الأكثر شيوعا للسرطان وهو سرطان الخلايا القاعدية. وتظهر بشكل متكرر تنوعات أو بقع حمراء منتشرة على الجلد، وغالبا ما تكون داكنة أو بنية اللون. هذه التكوينات تكون مصحوبة أحيانا بالحكة. بالإضافة إلى ذلك قد تظهر آثار مشابهة للندبات. وقالت الهيئة: "يزداد حجم النتوءات ببطء وقد تتصلب أو تنزف أو تتطور إلى قرحة مؤلمة".

وأضافت أن هذا النوع من السرطان يعتبر من أكثر السرطانات التي يمكن علاجها بسهولة، لأنه نادرا (أقل من 5% من الحالات) ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.



رجال يرتدون ملابس تقليدية يلقون الماء على امرأة كجزء من احتفالات عيد الفصح التقليدية في هولوكو، المجر. رويترز

قرأت لك

الخيار والفيتامينات



أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبيدليل الجيد للمشروبات المحلاة؛ لغناه بالفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية والمغذيات النباتية التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل.

وتشير الدراسة إلى أن فوائد الخيار تكمن في طرد السموم الضارة عن الجسم، وعند استخدامه بانتظام يمكنه إذابة حصى الكلى - ويحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بجزء كبير من احتياجاته الغذائية.

كما يساعد قشر الخيار في محاربة السرطانات المرتبطة بالإستروجين مثل سرطان الثدي، المبيض، الرحم، وسرطان البروستات.

ويساعد شرب عصير الخيار في كسر رتابة شرب المياه العادية، ويحافظ على رطوبة الجسم التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم نشيطة، إضافة إلى إنقاص الوزن، فالخيار غني بالمواد الغذائية والمياه؛ وبالتالي يساعد على كبح الشهية والشعور بالشبع.

ويحسن الخيار من الهضم وصحة الجهاز الهضمي، ويمالج العديد من المشاكل الصحية مثل: (عسر الهضم، والتهاب المعدة)؛ وهذا بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

- من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

- مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوب الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه

هل تعلم؟

- الزرافة ليس لديها حبال صوتية.
- معظم الطيور تأكل ضفدي وزنها من الطعام يوميا.
- عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- القمص اخترع في مصر القديمة على أقرب ترجيح.
- حيوان الشبهم يمكنه السباحة في الماء.
- اللثفت يصبح لونه أخضر عند حرقه.
- الولايات المتحدة تتلف 7000 طن من العملة البالية والمهترئة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على رقائق البطاطس.
- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الاكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.
- هل تعلم أن البارود يصنع بخلط الفحم، والملح الصخري والكبريت.

قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لانلقاط الحب من على الارض وقد اشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استنعلن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصيد فظفر فوجدها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي.

عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننفذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقاتل احدهن اعراف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنلقبها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكتنن الآن باكيات ايها الحمامات الماكرات.

