

منوعات

العقل

ص 22

جامعة الخليج الطبية تستضيف
طلاب مدرسة ثانوية خلال تجربة
بحثية في كلية الصيدلة



ص 27

حازم إيهاب :
أتمنى أن أقدم
بطولة مطلقة



هل المذاق الحلو
يقلل من الشهية؟

ص 23

الأربعاء 18 نوفمبر 2020 م - العدد 13091
Wednesday 18 November 2020 - Issue No 13091

استراتيجية عالمية للقضاء على سرطان عنق الرحم

أطلقت منظمة الصحة العالمية أمس الأول استراتيجية جديدة للقضاء على سرطان عنق الرحم ترمي إلى إنقاذ حياة خمسة ملايين امرأة بحلول 2050 بفضل تميم الوصل إلى اللقاحات وفحوص الكشف والعلاج.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس في بيان إن "القضاء على نوع من السرطان كان يبدو في الماضي حلمًا مستحيلًا، لكننا نمتلك اليوم أدوات فعالة ومتقدمة الكلفة تستند إلى معطيات مثبتة، لنجعل من هذا الحلم حقيقة".

وسرطان عنق الرحم مرض يمكن تصديقه، كما يمكن الشفاء منه في حال كشفه مبكرًا ومعالجته بالطريقة المناسبة.

غير أنه رابع أكثر أنواع السرطان شيوعًا بين النساء في العالم.

وحذرت منظمة الصحة بأنه في حال عدم اتخاذ تدابير جديدة، فإن عدد الحالات السنوية سيرتفع من 570 ألفًا إلى 700 ألف بين 2018 و2030، فيما يرتفع عدد الوفيات السنوية بسببه من 311 ألفًا إلى 400 ألف.

وقال غيبريسوس "لا يمكننا القضاء على سرطان عنق الرحم بوصفه مشكلة تتعلق بالصحة العامة إلا إذا اقترنت قوة الأدوات التي في متناولنا، بتصميم ثابت على تعميم استخدامها على نطاق العالم".

ويجسّد تطور هام، تعهدت الدول 194 الأعضاء في منظمة الصحة العالمية للقضاء على سرطان عنق الرحم بتبنيها الأسبوع الماضي قرارًا بهذا الشأن خلال الجمعية السنوية للمنظمة.

وعلمت مساعدة المدير العام للمنظمة برينسيس نوتما سيمبيليا خلال مؤتمر صحافي "إنها لحظة هامة".

وأضافت "وافق العالم لأول مرة على القضاء على السرطان الوحيد الذي يمكن تداركه بفضل لقاح، والسرطان الوحيد الذي يمكن شفاؤه في حال رصده في الوقت المناسب".

يؤثر انتفاخ المعدة على معظم الناس في مرحلة ما من حياتهم، ولكن يمكن تجنب الشعور بالانتفاخ وآلام البطن ببساطة عن طريق شرب الماء.

وقد يكون ألم الانتفاخ ناتجًا عن تناول بعض الأطعمة التي تسبب الغازات، أو عن طريق تناول الطعام بسرعة كبيرة أو أكثر من اللازم.

ولكن، من أفضل الطرق وأسهلها وأكثرها فعالية للحد من خطر الانتفاخ هو ببساطة شرب المزيد من الماء الذي يضمن أيضًا تجنب عودة هذه الحالة.

ويعد الماء ضروريًا لتجنب الإمساك والحفاظ على حركات الأمعاء منتظمة. والإمساك هو أحد الأسباب الرئيسية لانتفاخ المعدة، وتناول السوائل يساعد على تنظيف الأنابيب.

ما مقدار الماء الذي يجب شربه يوميًا لتجنب انتفاخ المعدة؟

بالشبع للمخ، وتوعز للجسم بالتوقف عن تناول الطعام.

وقال الباحثون في دراستهم، المنشورة في العدد الحالي من مجلة "سيل" المعنية بأبحاث الخلايا، إن هناك في الأمعاء أعصابًا خاصة تسجل انبساط الأمعاء وترسل إشارة عصبية بذلك إلى المخ، مضيفين أن النتائج يمكن أن تفسر أسباب نجاح عمليات تصغير المعدة في خفض الوزن.

وتشير الدراسة إلى أن جسم الإنسان يقيس كمية الطعام وجودته، وينظم بدقة حجم الطعام الذي نتناوله، والوقت الذي يجب فيه التوقف عن الطعام.

ومن المعروف أن هذه العملية تحدث بشكل خاص في العصارة الهضمية، ولكن لم يتمكن العلماء سابقًا من الكشف عن الخلايا والسيالات العصبية الخاصة بهذه القياسات، حسبما أوضح الباحثون.

ويذكر الشرف على الدراسة العالم زاشاري كنيان، من جامعة كاليفورنيا، أنه على الرغم من أهمية الطعام في حياة البشر، إلا أننا "لا نفهم حتى الآن" على وجه الدقة كيف يوقف الجسم الشعور بالجوع.

وأوضح الباحثون أن العديد من الألياف العصبية لدى الإنسان تشارك في بث شعور الشبع، وتحول هذه الإشارات عبر عصب مخي مركزي، يعرف بالعصب المبهم، إلى المخ.

وقد قام العلماء من خلال هذه الدراسة بوضع ما يمكن وصفه بأنه خريطة الأعصاب في المعدة والأمعاء، معتمدين في ذلك على الصفات الحيوية والتشريحية للأعصاب، وتبين لهم، من خلال تجارب أجروها على الفئران، أن الألياف العصبية في الأمعاء تضبط تناول الطعام، حيث أدى تحفيز هذه الأعصاب لدى فئران جاعة، إلى توقفها عن تناول الطعام.

حرقه المعدة:

– الاستغناء عن العصائر التي تحتوي على الأحماض وعن المواد التي يدخل النيكوتين أو الكافيين في تركيبها. فهي تستثير وتؤدي إلى زيادة إنتاج الأحماض المعدية. وهذا أيضًا ما تفعله الحلويات والكحوليات والتوابل الحارة. ويؤدي ذلك إلى انسداد وتقلص عضلة المعدة، ويحول بالتالي دون عودة الأحماض إلى المعدة فتبقى في المريء.

– ضرورة تقليل الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. ومن الأفضل توزيع الوجبات الغذائية على مدار اليوم، بحيث يتناول الشخص من خمس إلى ست وجبات صغيرة على مدار اليوم.

– ضرورة الاستغناء عن المشروبات والكافيين والنيكوتين عالية من الصوديوم، وعوض ذلك شرب أنواع مختلفة من الشاي، مثل البابونج والكمون واليانسون.

– يجب مراعاة عدم الأكل في ساعة متأخرة وتقادي تناول الوجبات الدسمة. ولكي تستريح المعدة لابد وأن تكون آخر وجبة من 3 إلى 4 ساعات قبل الخلود إلى النوم.

– ينصح بالنوم بشكل يكون فيه الجزء العلوي من الجسم مرتفعًا قليلًا عن السفلي. لأن هذه الوضعية تحول دون وصول الأحماض المعدية إلى المريء.

ويجب أن يهدف الجميع إلى شرب لتر ونصف للتر على الأقل من الماء يوميًا. وقالت أليسون كولين، اختصاصية التغذية لدى A.Vogel: "الكثير من الماء، قد يبدو بسيطًا، ولكنه فعال أيضًا. وربما لا يكون هذا الحل سريعًا، ولكن بالتأكيد هو حل طويل المدى. ويجب أن نشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء طوال اليوم" وأضاف: "أقل من ذلك، فأنت تخاطر بالإسهال في الإمساك وزيادة خطر الانتفاخ. حافظ على رطوبة جسمك لضمان سير الأمور كما ينبغي".

وأشارت إلى أن أولئك الذين لا يستطيعون شرب الكثير من الماء، يمكنهم تجربة شرب المزيد من أنواع الشاي العشبي.

ويحتوي كل من شاي الزنجبيل والبابونج على خصائص مضادة للتشنج تساعد على تخفيف الانتفاخ.

ولكن، بالنسبة لأولئك الذين يعانون من آلام في المعدة على المدى الطويل، يجب أن يضيفوا المزيد من اللبن المتخمر أو محلل اللب، إلى النظام الغذائي، وفقًا لكولين. كون هذه الأطعمة غنية بالبكتيريا الصديقة التي تساعد على إعادة التوازن في الأمعاء.

وداعا لحرقه المعدة

مواد حامضة ترتفع من المعدة إلى المريء فيشعر الإنسان بحرقة شديدة أحيانًا. شعور غريب، إذا تكرر لا بد من مراجعة الطبيب، لأنه قد يسبب مضاعفات خطيرة. من أجل منع حرقه المعدة ما عليك سوى مراعاة هذه النصائح.

إذا لم تتم معالجة حرقه المعدة بطرق فعالة، فقد يؤدي ذلك إلى عواقب وخيمة. موقع (إنش أر أونلاين) الألماني، نشر بعض النصائح التي تساعد في التغلب على

ما أفضل الأطعمة لتعزيز جهاز مناعتك؟

يقول الخبراء إن ما يأكله الإنسان خلال فصل الشتاء يساعد على حمايته من الأمراض المعدية، مثل نزلات البرد والإنفلونزا وكورونا.

ونقل موقع "سي إن إن" الأميركي عن الدكتورة سيمين ميداني، قائدة فريقه علم المناعة الغذائية في جامعة تافتس الأميركية قولها إن فيتامينات "ج" و"د" و"ب" والزنك تساعد بشكل كبير في تعزيز جهاز المناعة.

ويعتبر الجهاز المناعي "خط الدفاع الأول"، الذي يرسل الأجسام المضادة لمحاربة الأمراض. وكل ما كان الجسم نشيطًا والعمر صغيرًا والصحة جيدة كل ما كانت المناعة في أفضل مستوياتها.

في المقابل، تؤثر بعض الأمور على "دفاعات الجسم"، مثل الوزن الزائد والتدخين والمشروبات الروحية والأمراض المزمنة والإجهاد المفرط.

وذكرت ميداني أن أفضل طريق لتقوية المناعة هي تناول مجموعة كبيرة ومتنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة كل يوم، جنبًا إلى جنب مع بعض الحبوب الكاملة عالية الجودة والقليل من البروتينات الخالية من الدهون والقليل من الزيوت الصحية.

وتابعت: "خلال فصل الشتاء وفي حال كنت ترغب في زيادة تأثير الطعام على جهاز مناعتك، فستحتاج إلى زيادة كمية الفواكه والخضروات التي تتناولها كل يوم".

كما ترتبط الوجبات الغنية بالفواكه والخضروات بتقليل مخاطر الإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية والسرطان والموت المبكر، حسب ما وجدته دراسة أجريت عام 2017.

التورم والاحمرار.. من أعراض الإصابة بتآكل مفصل الركبة

أوضحت بوابة "لايف لاين.دي" الألمانية أن مصطلح تآكل مفصل الركبة يشير إلى الأضرار والتغيرات في مفصل الركبة، والتي يترتب عليها تآكل الغضروف في مفصل الركبة بسبب الالتهابات، وهو أحد أكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعًا.

تتمثل الأعراض الرئيسية لتآكل مفصل الركبة في ظهور الآلام، فضلًا عن فقدان الحركة وتوتر العضلات في مفصل الركبة، واعتمادًا على مدى الضرر، يمكن أن تظهر أيضًا علامات الالتهاب مثل التورم والاحمرار وارتفاع درجة الحرارة.

يمكن أن تؤدي الالتهابات في منطقة مفصل الركبة إلى اختلال المفاصل، كما أن العامل الوراثي والتشوهات في عظام الساقين قد تكون من السبب أيضًا في الإصابة بالتآكل، وقد يكون الحمل الزائد من الرياضة أو العمل البدني هو سبب تآكل مفصل الركبة، بالإضافة إلى إصابات المفاصل وكسور العظام، حيث إن كل تغيير في الشكل يقلل من وظيفة مفصل الركبة، كما أن ارتداء المفصل بسبب تمزق الأربطة يؤدي أيضًا إلى زيادة التآكل أو التحميل غير الصحيح على الركبة.

في حالة ظهور أعراض في مفصل الركبة، يسأل الطبيب أولاً عن التاريخ المرضي في العائلة ويقوم بإجراء الفحص البدني، ويمكن أن تؤكد اختبارات الأشعة والدم تشخيص التهاب مفاصل الركبة واستبعاد الأمراض الأخرى التي تسبب أعراضًا مماثلة.

غالبًا ما يكون الهدف من علاج تآكل مفصل الركبة هو علاج الالتهابات وتهدئتها، مع تغيير نمط الحياة وتعلم الحركة الصحيحة للركبة، والاعتماد على العلاج الطبيعي، أو بمستحضرات حماية الغضروف، وكذلك الأدوية المضادة للالتهابات، وقد يكون هناك حاجة للتدخل الجراحي بعملية زراعة للغضروف أو استبدال الركبة.

حقيقة زيت السمك ومشاكل القلب

ربطت الكثير من الدراسات القديمة بين زيت السمك وفوائده على مشاكل القلب، قائلة إنه يقلل من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. فهل هذا صحيح؟

ولسنوات، ظلت جمعية القلب الأميركية توصي بتناول وجبتي أسماك بشكل أسبوعي. وفي عام 2017، اقترحت المجموعة أيضًا أن مكملات الزيت السمك قد تقلل بشكل طفيف خطر الوفاة بفشل القلب أو النوبة القلبية.

إلا أن دراسة حديثة، تمت مناقشتها نهاية الأسبوع الماضي في الجلسات العلمية لجمعية القلب، وجدت أن مكملات زيت السمك "لا تساعد حقًا في تعزيز صحة القلب"، حسب ما نقل موقع "سي إن إن".

وأوضح الفريق المشرف على الدراسة أن النتائج أظهرت "عدم وجود فوائد لتناول زيت السمك أو فيتامين د على صحة القلب".

كما وجدت دراسة ثانية نشرت الأحد في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن مكملات أوميغا 3 الدهنية لا تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور ستيف نيسن، طبيب القلب في كليفلاند كلينك وعمل في الدراسة: "أظهرت التجارب المتعددة الآن عدم وجود تأثير لزيت السمك على الإطلاق على القلب والأوعية الدموية".

وأضاف: "في الواقع، زيت السمك قد لا يكون محايدًا، حيث يصبح ضارًا في بعض الحالات".

التفكير الإيجابي يقلل من تدهور الذاكرة

قد نتمنى أن تتدوم بعض الذكريات طيلة العمر، ولكن الكثير من العوامل الجسدية والوجدانية يمكن أن تؤثر سلبًا على قدرتنا على الاحتفاظ بالمعلومات طوال الحياة.

وجدت دراسة جديدة نشرت في دورية "سيكولوجيكال ساينس" أن الأشخاص الذين يشعرون بالحماسة والبهجة - ما يسميه العلماء "التأثير الإيجابي" - أقل احتمالية في المرور بتجربة تدهور الذاكرة مع التقدم في العمر. وهذه النتيجة تصبغ إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث حول دور التأثير الإيجابي في الشيخوخة الصحية.

وقام الباحثون بخصص الصلة بين التأثير الإيجابي وتدهور الذاكرة بالتوضيح في الاعتبار السن والجنس والتعليم والاكتئاب والتأثير السلبي والانخفاض.

وقالت كلاروديا هاس وهي أستاذ مساعد في جامعة نورث ويسترن الأمريكية وهي أحد واضعي الدراسة: "أظهرت نتائجنا أن الذاكرة تتراجع مع التقدم في العمر".

وقالت إيميلا هينتر الحاصلة على دكتوراه من جامعة نورث ويسترن والمؤلفة الرئيسية للدراسة: "غير أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التأثير الإيجابي، تراجمت الذاكرة لديهم بشكل أقل على مدار عقد تقريبًا".



للمضادات الحيوية خطورة بالغة على الأطفال

حذر باحثون من مركز "مايو كلينيك" الطبي الأكاديمي وجامعة "روتجرز" في الولايات المتحدة من أن الأطفال دون عامين، الذين يتناولون مضادات حيوية، معرضون لخطر كبير للإصابة بعدد من الأمراض المزمنة.

وأوضح الباحثون في دراسة نشرت في دورية "مايو كلينيك بروسيديجز"، أن هذه الأمراض تشمل الربو في مرحلة بداية الطفولة، والحساسية التنفسية، والأكزيما (مرض جلدي)، والسمنة واضطراب فرط النشاط المرتبط بنقص الانتباه، وداء الجطن، أو ما يعرف باسم "الداء الزلاقي"، وهو مرض قد يصيب الجهاز الهضمي نتيجة تناول مادة الجلوكتين (بروتينات الضمغ) الموجودة في بعض أنواع الطعام. وشملت الدراسة 14 ألفًا و572 من أطفال مقاطعة أولتسيدي، بولاية مينسوتا الأمريكية، في الفترة بين عام 2003 و2011، تناول 70% منهم مضادًا حيويًا مرة واحدة، على الأقل، خلال العامين الأولين من حياتهم، في المقام الأول لعلاج عدوى تنفسية أو في الأذن.

شؤون محلية

جامعة الإمارات تعلن عن سياسة القبول للعلمين القادمين

قبول مشروط للحاصلين على درجة 1100 إلى 1225 في اختبار «إمسات»

درجة بكالوريوس ثانية للطلبة المواطنين وغير المواطنين من الحاصلين على معدل تراكمي لا يقل عن 2.5

برامج جديدة في هندسة الطيران وماجستير تغذية الإنسان

• العين - الفجر



أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن معايير قبول الطلبة للعام الجامعي 2021-2022 و 2022-2023 القادمين، الخاصة بالالتحاق بالكليات وكافة التخصصات التي تطرحها البرامج العلمية.

ونصت سياسة القبول الجديدة على أن يتم قبول الطلبة المتقدمين قبولاً مشروطاً للحاصلين على درجة "1100 إلى 1225" في اختبار الإمارات القياسي "إمسات" في مادة اللغة الإنجليزية أو ما يعادلها، وسيحصل الطالب على مقعده بالجامعة ريثما يستوفي الدرجة المطلوبة وهي 1250. كما أتاحت جامعة الإمارات للطلبة المواطنين وغير المواطنين الخريجين من جامعات معترف بها وبمعدل تراكمي لا يقل عن 2.5 الالتحاق بها والدراسة للحصول على درجة بكالوريوس ثانية برسوم دراسية حسب البرنامج العلمي المراد دراسته.

وأكدت جامعة الإمارات بأن سياسة القبول الجديدة راعت تحقيق تكافؤ الفرص بين المتقدمين من

والإنجاز الدراسي والاستفادة من الخبرات وضمان الجودة والاستعداد للخمسين عاماً القادمة.

يشار إلى أن جامعة الإمارات طرحت مؤخراً عدداً من البرامج الجديدة لطلبتها منها برنامج بكالوريوس هندسة الطيران في كلية الهندسة وبرنامج ماجستير تغذية الإنسان الذي يطرح بالتعاون مع كلية لندن الجامعية (UCL) والتابع لكلية الطب والعلوم الصحية.

بمشاركة أكثر من 150 من هيئات محلية وإقليمية ودولية

مجموعة المعارف تطلق مركز التميز «سي بي آر إن» بالتعاون مع جهات عالمية رائدة

المركز يساهم في تعزيز الجاهزية للتعامل مع الحوادث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية

• أبوظبي - الفجر



أطلقت مجموعة المعارف، الذراع الخاص بالتعليم والتنمية والاستشارة لجامعة أبوظبي، مركز التميز والنوعية «سي بي آر إن»، وذلك بالشراكة مع شركة أوربيكس لتدريب المهارات الفنية والمهنية، وبالتعاون مع مراكز التميز للاتحاد الأوروبي بدول مجلس التعاون الخليجي. وتم إطلاق المركز خلال المؤتمر الافتراضي الذي نظمتها المجموعة في 16 نوفمبر الجاري، وشهد مشاركة أكثر من 150 مشاركاً من هيئات محلية وإقليمية ودولية.

كما شهد المؤتمر حضور ممثلين عن مجموعة المعارف، وشركة أوربيكس لتدريب المهارات الفنية والمهنية، ومراكز التميز للاتحاد الأوروبي بدول مجلس التعاون الخليجي، فضلاً عن العديد من الضيوف والمحدثين من مختلف الجهات بما في ذلك، وزارة الداخلية في دولة الإمارات العربية المتحدة، ووزارة الخارجية والتعاون الدولي في دولة الإمارات العربية المتحدة، والاتحاد الأوروبي، والأمم المتحدة، والمفوضية الأوروبية، ومعهد الأمم المتحدة الأقليمي لبحوث الجريمة والعدالة، والوكالة الدولية للطاقة الذرية، والاتحاد الأوروبي للمخاطر الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية، ومراكز التميز للاتحاد الأوروبي للحد من المخاطر.

المواد الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية، سيقوم المركز بسد فجوة إقليمية من خلال توفير برامج تدريبية وتعليمية لمجتمع المواد الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية في دول مجلس التعاون الخليجي، وكذلك لمنظمات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بأكملها.

ويعزز مركز التميز تأسيس مرفق خاص يوظف أحدث تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز في دولة الإمارات العربية المتحدة، ليكون الأول من نوعه في منطقة الخليج والشرق الأوسط، والذي سيرقى إلى مصاف أفضل أكاديميات التدريب في مجال الواقع الافتراضي والواقع المعزز في العالم للحماية المدنية والبيولوجية والإشعاعية والنووية «سي بي آر إن» في جامعة كوفنترتي في المملكة المتحدة.

وتعد مجموعة المعارف جهة إقليمية رائدة ذات خبرة واسعة في دعم وتعزيز القدرات الواسعة والتقنية للقوى العاملة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ومؤسستها الخاصة والعامّة. وقدمت منذ تأسيسها حلولاً في التدريب والتطوير لأكثر من 150.000 شخص في أكثر من 19 دولة بالتعاون مع أكثر من 25 شريكاً دولياً.

للتواصل مع الخبراء الميدانيين، والتعرف على مجموعة واسعة من التخصصات، وتطلع لأن يكون بمثابة هيئة للموارد المعتمدة، ونقطة عمل وتعاون مركزية لجميع المعنيين والمشاركين في التخطيط والاستعداد للتعامل مع الأحداث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية والاستجابة لها. ومن جانبه، قال أحمد زيد سعيد الشميلي، مؤسس مركز التميز لتجنب المخاطر الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية في دولة الإمارات العربية المتحدة، الممثل الرسمي لدولة الإمارات العربية المتحدة في الأمانة الإقليمية للاتحاد الأوروبي للطوارئ الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية، وممثل الدولة لدى الوكالة الدولية للطاقة الذرية: "وعشنا خلال السنوات القليلة الماضية الأفكار الخاصة بإنشاء المركز وبدلتنا الكثير من الجهود الحثيثة التي تكثرت في اليوم بفضل مسيرة التعاون والشراكات المختلفة في إطلاق هذا المركز الهام، الذي سيعمل بشكل وثيق مع مبادرة مجلس أوروبا التابع للاتحاد الأوروبي، وغيرها من الهيئات الدولية مثل مجلس أوروبا الخاص بدول مجلس التعاون الخليجي، والاتحاد الأوروبي، والمفوضية الأوروبية، ومعهد الأمم المتحدة الأقليمي

للتواصل مع الخبراء الميدانيين، والتعرف على مجموعة واسعة من التخصصات، وتطلع لأن يكون بمثابة هيئة للموارد المعتمدة، ونقطة عمل وتعاون مركزية لجميع المعنيين والمشاركين في التخطيط والاستعداد للتعامل مع الأحداث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية والاستجابة لها. ومن جانبه، قال أحمد زيد سعيد الشميلي، مؤسس مركز التميز لتجنب المخاطر الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية في دولة الإمارات العربية المتحدة، الممثل الرسمي لدولة الإمارات العربية المتحدة في الأمانة الإقليمية للاتحاد الأوروبي للطوارئ الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية، وممثل الدولة لدى الوكالة الدولية للطاقة الذرية: "وعشنا خلال السنوات القليلة الماضية الأفكار الخاصة بإنشاء المركز وبدلتنا الكثير من الجهود الحثيثة التي تكثرت في اليوم بفضل مسيرة التعاون والشراكات المختلفة في إطلاق هذا المركز الهام، الذي سيعمل بشكل وثيق مع مبادرة مجلس أوروبا التابع للاتحاد الأوروبي، وغيرها من الهيئات الدولية مثل مجلس أوروبا الخاص بدول مجلس التعاون الخليجي، والاتحاد الأوروبي، والمفوضية الأوروبية، ومعهد الأمم المتحدة الأقليمي

ضمن برنامج أبناء الإمارات علماء المستقبل

جامعة الخليج الطبية تستضيف طلاب مدرسة ثانوية خلال تجربة بحثية في كلية الصيدلة

• دبي - الفجر



استضافت كلية الصيدلة في "جامعة الخليج الطبية" مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس جيمس، ونظمت لهم جولاً في أرجاء الكلية والمحبرات والمراكز البحثية التابعة لها، كما وفرت لهم تجربة بحثية في معمل اكتشاف وتطوير الدواء التابع للكلية.

البروفيسور حسام حمدي، مدير "جامعة الخليج الطبية"، واكب هذه الزيارة التي تندرج ضمن دورة تدريبية عملية من برنامج "أبناء الإمارات علماء المستقبل" الذي أطلقتها الجامعة قبل عامين، وعلق عليها بالقول: "استمرراً لما بدأنا به قبل سنتين، نظّمنا هذه التجربة البحثية لطلاب يدرسون في واحدة من أبرز المدارس الثانوية في دولة الإمارات، ووفّرنا لهم فرصة أن يخوضوا عملياً ومسبقاً في تجربة علمية حيّة تجسد كل المعلومات النظرية التي يتلقونها، تكريساً لأهداف برنامج "أبناء الإمارات علماء المستقبل" المتمثلة بغرس ثقافة البحث العلمي في نفوس طلبة المدارس في مرحلة مبكرة من عمرهم، لدعم مسيرتهم العلمية وتطوير مهاراتهم وتعزيز ثقمتهم بأنفسهم وبالمستقبل الواعد الذي ينتظرهم".

وأعاد البروفيسور حمدي التذكير بأن "جامعة الخليج

الطبية" في عجمان كانت أطلقت قبل عامين "برنامج أبناء الإمارات علماء المستقبل" الذي يتيح للطلاب خوض تجربة بحثية يكتسبون خلالها المهارات اللازمة الطبية".

بأعلى المستويات العلمية والاحترافية، مؤكداً مواصلة "جامعة الخليج الطبية" نشر ثقافة البحث العلمي والتعريف بمناهجه في نفوس أجيال المستقبل. وأضاف: "من أهم أهداف إنشاء هذا البرنامج هو تكوين جيل من العلماء والباحثين في مجال العلوم الصحية قادر على إنتاج المعرفة، وكذلك تعريف طلاب المدارس في الدولة بمبادئ وتقنيات وطرق وثقافة البحث العلمي والتعريف بمناهجه ومتطلباته وأساسياته، وتدريبهم على مختلف الأجهزة والمعدات الحديثة المستخدمة في مجال البحث العلمي، بالإضافة إلى اكتشاف علماء المستقبل وتوفير الفرص والدعم لهم لممارسة مبادئ البحث العلمي، وإجرائهم بحوثهم العلمية الخاصة تحت إشراف أحد أفراد الهيئة التدريسية في الجامعة".

أحد أفراد الهيئة التدريسية في الجامعة".

أذكره أن فريقاً من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية الصيدلة - قسم العلوم الصيدلانية، تولوا الإشراف على تدريب الطلاب ومتابعة الدورة التدريبية التي بدأت بمحاضرة تعريفية تناولت مجالات البحث العلمي في العلوم الصيدلانية والاكتشاف الدوائي، وتلاها قيام الطلاب بتطبيق مجموعة من التجارب العلمية في مجال الكيمياء الصيدلانية، اكتسبوا من خلالها مهارات مختلفة في مجالات الكيمياء العضوية الصيدلانية والتحليل الكيميائي للأدوية.

منوعات الفجر



ضمن سلسلة فن الدبلوماسية الثقافية

إيج نيشن أبوظبي ومكتب الدبلوماسية العامة والثقافية في وزارة الخارجية والتعاون الدولي يعرضان الفيلم الوثائقي «كلنا معاً»

• أبوظبي - الفجر

تعرض إيج نيشن أبوظبي، بالتعاون مع مكتب الدبلوماسية العامة والثقافية في وزارة الخارجية والتعاون الدولي، اليوم الأربعاء فيلم "كلنا معاً"، وهو فيلم وثائقي مدته 80 دقيقة يركز على الظروف التي يعيشها الأطفال والآباء والمعلمون المشاركون في مشروع التوحد، والذي يعد بدوره برنامجاً مسرحياً وموسيقياً مصمماً خصيصاً للأطفال المصابين بالتوحد في مختلف أنحاء الإمارات. وعقب العرض، ستقام جلسة حوارية يشارك فيها كل من سعادة فهد سعيد الرقباني، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى كندا؛ وسعادة مايك ليك، عضو البرلمان الكندي؛ وشريفة نعيم، محلل سلوك معتمد ومستشار؛ وهناء مكي، مخرجة الفيلم ورئيس قسم الأفلام الوثائقية في إيج نيشن أبوظبي. ويهدف مشروع التوحد، وهو مبادرة أطلقتها سمو الشيخة شيمسة بنت محمد بن زايد آل نهيان، إلى زيادة الوعي باضطراب التوحد. وتم اختيار شمسة بنت محمد بن زايد آل نهيان وخلفيات مختلفة تتراوح أعمارهم بين 4 و17 عاماً للمشاركة في المشروع الإبداعي الذي كان عبارة عن ورش عمل للموسيقى والرقص، وأجريت خلاله مقابلات مع معلمي الأطفال وأسرفهم.

ويأتي عرض الفيلم الوثائقي، الذي يحثني بالمشاعر الإنسانية ويسلط الضوء على اضطراب التوحد، ثمرة لتعاون بين إيج نيشن أبوظبي، ومكتب الدبلوماسية العامة والثقافية في وزارة الخارجية والتعاون الدولي بدولة الإمارات العربية المتحدة. وتمثلت الفعالية الجلسة الحوارية الرابعة من سلسلة "فن الدبلوماسية الثقافية"، والتي تستعرض قوة السرد القصصي المرئي في تسليط الضوء على الموضوعات الاجتماعية المهمة.

بالتعاون مع المركز الوطني للتأهيل عن بعد

بدء تنفيذ البرنامج التوعوي الطلابي في مدارس الإمارات الوطنية

• أبوظبي - الفجر

أطلقت "مدارس الإمارات الوطنية" بالتعاون مع "المركز الوطني للتأهيل" المشروع التوعوي المشترك للعام الثاني على التوالي والذي يهدف إلى تنمية وعي الطلاب والطالبات بأضرار المؤثرات العقلية. ويأتي تنفيذ هذا المشروع السنوي التزاماً بتوجهات القيادة الرشيدة نحو تعاون الجهود وتوظيف القدرات الوطنية لترسيخ المسؤولية المجتمعية؛ و لإعداد مجتمع واع وجيل مدرك و له دورٌ في العملية التوعوية التعليمية ضد أضرار المؤثرات العقلية والأدمان.

وتم إدراج مبادرات المشروع التوعوي المشترك هذا العام ضمن المنهج المعتمد في مدارس الإمارات الوطنية لترسيخ الأهداف المرجوة من المشروع عند الطلبة وإشراكهم في أكبر عدد ممكن من المبادرات والأنشطة المساهبة للمشروع. وسيتم تنفيذه خلال الفترة من نوفمبر 2020 حتى أبريل 2021، مع مراعاة الإجراءات الوقائية لمرض كوفيد 19 المستجد، واستخدام تطبيقات وتقنيات التعلم والتواصل عن بعد.

أكد سعادة أ.د عبد الله الغافري مدير عام المركز الوطني للتأهيل أن المركز يسعى ضمن خطته الإستراتيجية إلى رفع مستوى التوعية الصحية حول الصحة النفسية ومخاطر الإدمان على المؤثرات العقلية والألعاب الإلكترونية بالدولة عن طريق تنفيذ برنامج توعوي مبتكر يهدف إلى حماية المرهقين والشباب من الوقوع في مخاطر هذه الآفات. وأضاف قائلاً "في إطار التعاون مع مدارس الإمارات الوطنية كشريك استراتيجي يطرح المركز بالتعاون مع المدارس مشروع البرنامج التوعوي المشترك للعام الثاني على التوالي، والذي يهدف إلى توعية الطلاب والطالبات بهذه الأمراض وأضرارها وتأثيرها بسبب تداعيات أزمة جائحة كورونا ونقل المعرفة بأساليب تفاعلية وترفيهية من الطلاب إلى الطلاب".

كما أكد د. كينيث فيلدا مدير عام مدارس الإمارات الوطنية من جهته أن تطبيق هذا البرنامج السنوي في مدارس الإمارات الوطنية يأتي ترجمة لجهود المدارس وتركيزها على بناء الشخصية الطلابية العتزة بقيمتها وهويتها الوطنية، وأن هذا البرنامج يعزز الجهود المتواصلة من قبل "مدارس الإمارات الوطنية" لإعداد جيل واع وسليم، كما يعكس رسالتها وبناء شخصية طلابية متوازنة من النواحي التربوية والعلمية والصحية والنفسية. يهدف البرنامج إلى زيادة وعي الطلاب والطالبات وتحفيز الوعي بين الأقران بمخاطر المؤثرات العقلية والمخدرات وإدمان الألعاب الإلكترونية وتزويدهم بمهارات حياتية تساعدهم على الابتعاد عنها، وإيجاد البدائل الصحية لها. سيتم تنفيذ البرنامج من خلال مبادرات رئيسيتين هما: مسابقة سفراء التوعية الإيجابية؛ حيث سيتم تحت إشراف المركز والمشرفين بالمدارس اختيار مجموعة من الطلاب والطالبات المتطوعين ليكنوا سفراء إيجابيين من خلال تنفيذ مجموعة من الأنشطة والبرامج التوعوية في كل مدرسة. سيتم ترشيح أفضل فرق سفراء التوعية من بين فروع المدارس للفوز بالمراكز الأول والثاني والثالث على مستوى مدارس الإمارات الوطنية. ومسابقة التوعية الإيجابية عن طريق الفنون؛ حيث سيتم تحت إشراف معلمي الصف الثامن طرح المسابقة ليتنافس فيها جميع الطلبة من الصف الثامن في مجموعات مشتركة لتقديم مشاريع حول أضرار المؤثرات العقلية، ويتم ترشيح أفضل مشروعين أو ثلاثة من كل مدرسة "حسب إعداد الطلبة المشاركين" للأدوار النهائية للفوز بالمركز الأول والثاني والثالث على مستوى مدارس الإمارات الوطنية.

منوعات العلاج

23



الكوسا - وتعرف أيضا بالقريع- من الخضروات قليلة السعرات الحرارية، والتي تدخل في العديد من الأطباق بالعالم العربي، ولها العديد من الفوائد المذهلة، فما هي؟

قليلة السعرات الحرارية

الكوسا . . تحارب السرطان وصديقة للبصر والقلب وعدو للكرش

جهودك في تخفيض الوزن.

كيف تأكل الكوسا بطريقة صحية؟

جرب تقطيع الكوسا إلى شرائح وأكلها نيئة. يمكن طبخها مع الشورية، وإضافة قليل من الدهن أو دون زيوت أصلاً. عندي تحضير محشي الكوسا قلى كمية الزيت، واحشي حبة الكوسا بكمية أقل من الأرز واللحم. حاول تلامي الكوسا المقلية، سواء المقلية وحدها أو محشي الكوسا، لأنها بذلك تصبح غنية بالسعرات الحرارية، فكوب واحد من الكوسا المقلية يحتوي على حوالي 300 سعر حراري، مقارنة بكوب مقطع نيه يحتوي على 20 سعرا حراريا، أي أكثر بـ 15 ضعفا.

قد تساعد الكوسا في خفض مستويات السكر بالدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني، وذلك لأنها منخفضة الكربوهيدرات وغنية بالألياف الغذائية. مفيدة للقلب، وذلك نتيجة احتوائها على الألياف الغذائية، إذ وفقا لدراسات فإن مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يتناولون مزيدا من الألياف أقل. ويعتقد أن البكتين -أحد الألياف الغذائية في الكوسا- فعال بشكل خاص في تقليل مستويات الكوليسترول. الكوسا غنية بالماء والألياف ومنخفضة السعرات الحرارية، مما يساعد في تقليل الجوع والشعور بالشبع، وبالتالي تقليل المأخوذ من السعرات الحرارية، ومساعدة

حالة صحية معينة يجب استشارة الطبيب المعالج.

والتالي بعض فوائد الكوسا:

تشير دراسات على الحيوانات إلى أن مستخلصات الكوسا قد تساعد في قتل أو الحد من نمو بعض الخلايا السرطانية. المساعدة في تعزيز البصر وجهاز المناعة، وذلك بسبب احتوائها على فيتامين (إيه) (A). الكوسا غنية بمضادات الأكسدة، وهي مركبات نباتية مفيدة تساعد في حماية الجسم من التلف الناجم عن الجذور الحرة، وهي مواد كيميائية تنتج في الجسم وتلعب دورا في الشيخوخة والسرطان.

ومن مضادات الأكسدة التي توجد في الكوسا الكاروتينات، وهي مفيدة لصحة العين والجلد والقلب، وقد توفر بعض الحماية من أنواع معينة من السرطان، مثل سرطان البروستاتا. الوفاية من الإمساك، فالكوسا تحتوي على الألياف الغذائية والتي تزيد حجم البراز وتسهل انتقاله في الأمعاء، ويساعد في ذلك أيضا احتواء الكوسا على الكثير من الماء الذي يجعل البراز أليّن وبالتالي يسهل مروره ويقلل خطر الإمساك، ومن ثم تحد من تكون الكرش.



20 سعرا حراريا. 1.5 غرام من البروتين. الألياف الغذائية: 1.4 غرام.

فيتامين (إيه) (A): 5% تحتوي على القيمة اليومية الموصى بها للـ (Daily Value)، بناء على حمية من أنقى سعر حراري. فيتامين (سي) (C): تحتوي على 35% من القيمة اليومية الموصى بها

هل المذاق الحلو يقلل من الشهية؟

يحظى المذاق الحلو للسكر بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم. ويلعب السكر دورا متزايدا في تغذية وصحة السكان، خاصة في ما يتعلق بوزن الجسم. ومع ذلك، لا يُعرف الكثير عن الآليات الجزيئية (التذوق) للسكر، التي تؤثر على المدخول الغذائي، بصرف النظر عما يحتويه من سعرات حرارية.



وتقول فيرونكا سوموزا، نالبة رئيس قسم الكيمياء الفسيولوجية في جامعة فيينا ومديرة معهد لايبتس لبيولوجيا النظم الغذائية في جامعة ميونخ التقنية: "نحن في دور تنشيط مستقبلات الطعام الحلو في تنظيم الشبع". ولهذا الغرض، أجرى العلماء دراسة العبور (دراسة طويلة فيها أشخاص يتلقون سلسلة مختلفة من العلاجات) حول الجلوكوز والسكرورز (سكر القصب). وتلقى ما مجموعه 27 من الذكور الأصحاء،

المجموعة انخفضا في درجة حرارة الجسم وانخفضا في تركيزات البلازما من السيروتونين، وهو ناقل عصبي وهرمون الأنسجة الذي له، من بين أمور أخرى، تأثير كبح الشهية. وفي المقابل، لم يلاحظ الباحثون أي اختلافات بعد تناول محلول الجلوكوز المحتوي على اللاكتيوسول ومحلول الجلوكوز النقي. وتقول باربرا لايدر، رئيسة مختبر كريستيان دولبر لأبحاث التذوق ونالبة رئيس قسم الكيمياء الفسيولوجية في كلية الكيمياء بجامعة فيينا:

الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاما، إما محلول الجلوكوز أو السكرورز بنسبة 10% أو أحد محاليل السكر الكاملة بـ 60 جزءا في المليون من اللاكتيوسول. واللاكتيوسول هو مادة ترتبط بوحدة فرعية من المستقبلات الحلوة وتقلل من إدراك الطعم الحلو. وعلى الرغم من اختلاف أنواع السكر، فإن جميع المحاليل التي تحتوي على اللاكتيوسول أو من دونه، تحتوي على نفس محتوى الطاقة. وبعد ساعتين من شرب المواد العدة للاختبار، سُمح



•• أبو ظبي-الفجر:

ينظم المجمع الثقافي التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سلسلة من المعارض الجديدة في إطار برنامجه للفنون البصرية خلال الفترة من 22 نوفمبر الجاري حتى 22 فبراير من العام المقبل في أبوظبي، وذلك في قاعات معارضه واقتراسياً عبر الإنترنت، لإبراز المواهب الإبداعية لمجموعة من الفنانين المخضرمين والناشئين من الدولة ومنطقة الشرق الأوسط وخارجه. وينطلق البرنامج مع معرض "عبدالرحيم سالم: بين الصخب والسكينة"، الذي يقدم نظرة عامة عن الحياة الشخصية والمهنية للرسم والنحّات الإماراتي عبدالرحيم سالم، وهو من الشخصيات المحورية في تطور المشهد الفني الإماراتي، ويأتي المعرض ليسلط الضوء على النطاق الواسع لتعبيرات الفنان الإبداعية واستعراض أعماله الرئيسية وسرد أبرز الروايات خلال مسيرته الفنية الطويلة.



المجمع الثقافي ينظم سلسلة من المعارض الجديدة في إطار برنامجه للفنون البصرية

بمنصة ليقوموا بعرض أعمالهم من خلالها وتقديمها لجمهور جديد. تقام المعارض من 22 نوفمبر 2020 وحتى 22 فبراير 2021، وذلك في قاعات المعارض بالمجمع الثقافي وتستقبل الجمهور يومياً من الساعة 10 صباحاً حتى 7 مساءً "الجمعة من الساعة 2 مساءً".

جدير بالذكر، أن المجمع الثقافي يلتزم خلال أيام المعرض بكافة الإجراءات الاحتياطات الاحترازية وفقاً للاشتراطات والإرشادات الحكومية لضمان سلامة الزوار والمهتمين. كما يمكن اكتشاف المعارض عبر الإنترنت، مما يتيح للجمهور الوصول المباشر إلى الفنون من راحة منازلهم.

بهذا الصدد، قال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تجسد المعارض المتنوعة القادمة في المجمع الثقافي جهودنا الدؤوبة لتعميق فهم الفنون وإثراء الحوار الثقافي وإبراز الممارسات الإبداعية للشابة في الإمارة. وانطلاقاً من مكانته كمركز عالمي للفنون، يلتزم المجمع الثقافي بتبنيمة البيئة الثقافية للإمارة وذلك من خلال دعم ورعاية الفنانين وصلح مهاراتهم، ويشمل ذلك التركيز بشكل خاص على الفنانين الإماراتيين المعروفين مثل عبد الرحيم سالم، هؤلاء الرواد الرئيسيين في المشهد الفني المحلي الذين أنجزوا الكثير لدفع الحراك الثقافي وإثراء الحوار الفني، ويسعدنا بأن تتمكن من تزويدكم

وتتنوع القصص الفائزة من استكشافات وعي الكتاب الشباب بالقضايا الاجتماعية والثقافية والبيئية، إلى تأملات حول النضالات اليومية للطلاب، أو مغامرة مثيرة في أدغال مجهولة، وغير ذلك الكثير. وتم تكليف ثلاثة رسامين لتصوير القصص الفائزة وهي ستة أعمال أدبية للطلبة: نورة الحمادي، وحمدان المزروع، وقيس أبو حنتش، وشمسة القبيسي، وشيخة الشبلي، والريم القبيسي، ليكون المعرض أرضاً للعجائب الأدبية التي صنعها الطلبة. وسيقدم معرض "كتاب الخيال" أيضاً 23 قصة إضافية من قصص الطلبة الذين حازوا على تصنيف الوصيف في مسابقة الكتابة الإبداعية العربية.

الجنيبي، سلطان اليافعي، سراء عبد العزيز، سقاف الهاشمي، سلمى البنا، سمير الجابري، شانديب سيت، شينا أجان ماناتوكاندي، عبد الرحيم إبراهيم موسى فرج الله، عبير طباره طوقان، عصام فضل يوسف عقل، علا اللوز، ليودميلا بانينكوفو، لميا الشامسي، مانع الربوعي، محمد الكعبي، مريم البنعلي، منيرة ناجي، ميثاء المهيري وهاجر خالد المسكري. يأتي المعرض الثالث والأخير تحت عنوان "كتاب الخيال"، وهو عبارة عن مجموعة قصصية لطلبة من أكاديميات الدار الاثنتي عشرة في أبوظبي والعين، تم اختيار كل منهم من خلال مسابقة الكتابة الإبداعية العربية التي أقيمت في العام الدراسي 2019-2020.

والشخصية الرئيسية في لوحاته)، وبث الحياة فيها من جديد، حيث يستحضر عشرة فنانين متخصصون بالوسائط المتعددة شخصية "مهيرة" من خلال تكييفهم بإنتاج سلسلة من الأفلام القصيرة عنها، بينما يجسد 25 فناناً تصويرياً هذه الشخصية في لوحاتهم باستخدام الألوان الزيتية، والمائية، والأكريليك على الكانفاس.

يتناول المعرض تعقّد الفنان الذاتي في الموضوعات الثنائية التي يخلق كل منها صراعاً داخلياً يستكشف من خلاله الأساليب التعبيرية التي تتأرجح بين الأفكار التجريدية والتصويرية، وذلك من خلال ستة فصول رئيسية هي: تشكيلات، التدمير وإعادة التشكيل، حوارات ومعاناة وانتظار، تشكيلات مهيرة، أنا وهي، والتفاحة والغراب، وتعد هذه من أبرز مواضيع سالم الفنية المتكررة في أعماله.

يجمع المعرض الثاني الذي يحمل عنوان "مهيرة" مجموعة من فناني الوسائط المتعددة والرسم التصويري احتفاءً بأعمال الفنان عبدالرحيم سالم، ويشتركون معاً في إعادة تشكيل شخصية مهيرة (ملمة الفنان

«ريشة فنان» معرض فني بمكتبة الصفا

لوحات الأطفال القصر في دبي توجه رسالة شكر لخط الدفاع الأول

والأدب والنحت والفن التشكيلي والتصوير. وقالت هالة بدري مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي: "حرصت دبي للثقافة على تطوير مكتبة الصفا للفنون والتصميم وفق طراز نموذجي، لتكون منصة تفاعلية تستقبل أعضاء المجتمع الإبداعية؛ للاتقاء والعمل والتعاون والبحث، ويسرنا أن نشهد تحقيقها لهذه الغاية عبر تنظيم مثل هذه المعارض الهادفة ضمن مساحاتها. فمعرض "ريشة فنان.. شكراً لخط دفاعنا الأول" ينطوي على أهداف نبيلة عبر إتاحتها الفرصة أمام أفراد مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر للتعبير عن امتنانهم وعرفانهم بالجميل للجهود الجبارة التي يبذلها أبطال خط دفاعنا الأول لحماية كل فرد على أرض إماراتنا الغالية ضد الجائحة المستجدة. فضلاً عن توفيرها منبراً لتنمية مواهبهم وإطلاق العنان لإبداعاتهم، الأمر الذي ينسجم مع أهداف الهيئة وجهودها الرامية إلى تشجيع وتحفيز الطاقات البديعة في شتى المجالات الثقافية والفنية.

مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر: يقف الأبطال والمعرضون في خط الدفاع الأول لحماية المجتمع من تفشي وباء كورونا، وجرى تنظيم هذا المعرض تعبيراً عن الامتنان والشكر لهم. ووجه الشكر للدوائر الحكومية الداعمة للمبادرة، والجهات الحكومية المثلة للصفوف الامامية لتسدي لوباء كورونا، وفي مقدمتها وزارة الصحة وهيئات الصحة والإسعاف والشرطة.

قيمة حقيقية تعمل عليها المؤسسة، التي تحرص دائماً على توفير كل سبل الرعاية للقصر، كما تعمل على منحهم الفرص الكاملة للتعبير عن مشاعرهم وحجهم وتقديرهم تجاه وطنهم، وتجاه الخالصين المتفانيين في عملهم في خط الدفاع الأول لمواجهة كوفيد-19. وحيا معاليه الأطفال الذين عبروا عن تقديرهم للعاملين في خط الدفاع الأول بلوحات فنية وقصص مبدعة تسجل وقفة تاريخية في مواجهة هذه الجائحة التي تواجه العالم، فيما أكد أن الأطفال تمكنوا من استثمار مواهبهم الفنية في أعمال مبدعة هادفة، وهو أمر تعز به هيئة الصحة بدبي.

الصفا التابعة لهيئة دبي للثقافة والفنون، تعرض ابداعات الأطفال القصر الذين ترعاهم المؤسسة. حضر الافتتاح معالي حميد محمد القطامي المدير العام لهيئة الصحة بدبي، سعادة عيسى الغريير رئيس مجلس إدارة مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر، سعادة علي المطوع الأمين العام لمؤسسة الأوقاف وشؤون القصر وسعادة هالة بدري المدير العام لهيئة دبي للثقافة وأعرب معالي حميد محمد القطامي، عن شكره وتقدير الهيئة البالغ للدور الكبير الذي تقوم به مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بدبي، لخدمة المجتمع وإسعاد الناس.

الاطباء والكوادر التمريضية والقائمين على القطاع الصحي، لدورهم في حماية المجتمع من تدايعات جائحة كورونا. وأقيم المعرض تحت شعار "ريشة فنان، شكراً لخط دفاعنا الأول" في المكتبة العامة بمنطقة

•• دبي-الفجر:

نظمت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بدبي معرضاً فنياً لأبنائها القصر، وهو من خلاله رسالة شكر وتقدير لخط الدفاع الأول من



«جيمس للتعليم» تطلق حملة مخصصة بمناسبة «اليوم العالمي للغة العربية» في دولة الإمارات العربية المتحدة

700 كتاب للأطفال باللغة العربية مجاناً. تقدم مجموعة كلمات، دار النشر الإماراتية، حسومات حصرية لجميع طلاب «جيمس للتعليم» لتمكينهم من شراء كتب الأطفال العربية طوال فترة الحملة.

حول العالم... ستولتي شركة "المفكرون الصغار" مسؤولية تأسيس الموقع الإلكتروني "قرأ باللغة العربية" (I READ ARABIC) لصالح مجموعة "جيمس للتعليم"، لتيسر لجميع الطلاب الوصول إلى مكتبة رقمية تضم أكثر من

والإماراتيين مثل ميثاء الخياط، وثورة خوري، وسحر نجا محفوظ، والذين سيقدّمون جلسات افتراضية مباشرة لقراءة كتبهم كل أسبوع مشاركتهم مع طلاب "جيمس للتعليم". من جهتها، قالت غدير أبو صعب، مديرة مدرسة الخليج الوطنية: "سأعمل على تشجيع جميع طلابنا وأولياء الأمور على دعم هذه الحملة. فاللغة العربية جزء جوهري من الهوية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة وواحدة من أكثر خمس لغات انتشاراً على مستوى العالم ويزيد عدد الناطقين بها عن 420 مليون نسمة، ومن شأن إتقانها أن يفتح أمام القارئ آفاقاً وعوالم جديدة

وجمالها لجميع طلابنا، لاسيّما أن الأطفال يحيون التعلم بأساليب إبداعية شائعة، وأضاف: "نطمح إلى تمكين جميع طلابنا من الناطقين باللغة العربية وغيرهم من استخدامها بنية بالتعاون مع فريقنا المتميز من مدرسي اللغة العربية في جميع مدارسنا. ومن شأن هذه الحملة أن تسهم في تعزيز جهود المعلمين بطريقة ممتعة ومبتكرة، ونحن على ثقة بأنها ستحظى باهتمام واسع من طلابنا وعائلاتهم على حد سواء. وبطبيعة المبادرة بدعم عدد من الناشرين، منهم شركة "المفكرون الصغار" ومجموعة كلمات" وعدد من مؤلفي كتب الأطفال العرب

الاجتماعي. تنطلق المبادرة اعتباراً من 18 نوفمبر حتى 18 ديسمبر الذي يصادف «اليوم العالمي للغة العربية»، وتهدف إلى تعزيز التركيز على جمالية وروعة اللغة العربية طوال الشهر. وبهذه المناسبة، قالت ديمة العلمي، نائب رئيس قسم اللغة العربية والتربية الإسلامية لمجموعة "جيمس للتعليم" والشرف على الحملة، "يمثل اليوم العالمي للغة العربية الذي يصادف في 18 ديسمبر مناسبة تلك الفترة عطلة سنوية بالنسبة لعظم المدارس حول العالم، ولهذا رغبتنا بابتكار طريقة جديدة وممتعة لتسليط الضوء على أهمية اللغة العربية

•• دبي-الفجر:

تعتزم مجموعة "جيمس للتعليم" إطلاق حملتها الأولى للمطالعة باللغة العربية في جميع مدارسها بدولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك بهدف مساعدة الطلاب والعائلات على إيجاد سبل جديدة وممتعة للاستمتاع باللغة العربية والاستفادة منها. وتدعو الحملة الجديدة جميع طلاب مدارس المجموعة من الناطقين باللغة العربية وغيرهم إلى مطالعة الكتب العربية في عدد من المواقع أو الأوساط المختلفة والتقاط الصور ومشاركتها على شبكات التواصل

رواد الثقافة الإيطالية يشيدون بنجاح معرض الشارقة الدولي للكتاب 2020 ويؤكدون التزامهم بتطوير علاقاتهم الثقافية مع الإمارات

2021 و2022. وأردف قائلاً: "كان من الجميل رؤية الدعم القوي من قبل أسواق النشر المحلية والإقليمية والعالمية، حتى في هذه الأوقات الصعبة، مبنياً أن المرض سلط الضوء على الطرق التي يمكن أن يسلكها الناشر لتعاون فيما بينهم لخوض التحديات التي تواجه شركاتهم بنجاح والاستمرار في تشغيلها على نحو تعود عليهم بالفائدة في سوق تتغير سريعاً. إحدى الأهداف الرئيسية من الجناح الإيطالي في معرض الشارقة الدولي للكتاب هو توليد المزيد من الفرص التي تعزز العلاقات بين إيطاليا والإمارات في صناعة النشر، مع توطيد العلاقات بين الدولتين في مختلف المجالات قبل حلول أيسو 2020 دبي.

الأروقة ممثلة بالحوارات والنشاط والحيوية وكذلك التبادل الثقافي بين الدول من مختلف النواحي، مع اتخاذ جميع التدابير الوقائية. وتؤمن إيطاليا بأن معرض الشارقة الدولي للكتاب هو نموذج لنجاح التفاعلات العامة في الإمارات وغيرها، ونحن نتطلع إلى المزيد من المشاركة في الفعاليات بالإمارات خلال العام القادم حيث نقوم بتبنيمة علاقاتنا الثقافية على أوسع نطاق بما في ذلك مشاركتنا في إيسو 2020 دبي. وقال أميديو سكاريا، الموض التجاري الإيطالي لدولة الإمارات العربية المتحدة، بأن مشاركتنا إيطاليا في معرض الشارقة الدولي للكتاب كان ناجحاً جداً لدرجة أن إيطاليا قامت بتأكيد وجودها في المعرض في لعامي

القطاع المحليين للتعرف عبر الإنترنت مدى إمكانية إقامة شراكات عن طريق تطبيق SMART365 الذي تم إطلاقه حديثاً، وقد أثبت نجاحه بجدارة. وصرح سعادة سفير إيطاليا لدى الإمارات العربية المتحدة، نيكولا لينير، قائلاً: "حضورنا في هذا المعرض الدولي ساهم في تعزيز التزام إيطاليا بدعم المعرفة والثقافة في الإمارات وكان بمثابة فرصة مثالية لتأكيد حرصنا على تطوير وبناء العلاقات الثقافية الاستثنائية والمتبادلة بين الدولتين. وأوضح سعادته بالقول، بأن الأدب يعد مفتاحاً رائعا للعلاقات بين الدول والأشخاص من جميع الأعمار، ونظراً للتحديات التي واجهناها هذا العام، كان من الرائع جداً رؤية

وزار كل من سعادة سفير إيطاليا لدى الإمارات العربية المتحدة، نيكولا لينير، وجوسيب فيوتشيارو، القنصل العام لإيطاليا بدبي؛ والسيد أميديو سكاريا، المفوض التجاري الإيطالي في الإمارات، والبروفيسورة إيد أزيليو غراندي، مديرة المعهد الثقافي بأبوظبي؛ كل من الجناح الإيطالي للاحتفال بهذا الحضور الأدبي في المعرض، قبل أن يتم استقبالهم والترحيب بهم من قبل سعادة أحمد العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب. وأمضى الطرفان وقتاً في الجناح الإيطالي حيث تناولوا موضوع التبادل الثقافي بين إيطاليا والإمارات. واستضاف الممثلين الثقافييين بالجناح الإيطالي ما يزيد عن 50 اجتماعاً شخصياً مع رواد

•• دبي-الفجر

توج رواد ممثلي إيطاليا في الإمارات أول مشاركة لهم في معرض الشارقة الدولي للكتاب بنجاح بارز، والذي شهد توطيد مجال صناعة الكتاب الإيطالية عبر عدد من اتفاقيات النشر الدولية وتوسيع أطر التواصل والتعاون الثميرين. واستضافت وكالة التجارة الإيطالية للمرة الأولى جناحاً إيطالياً بمعرض الشارقة الدولي للكتاب، وذلك بهدف التعريف بأهمية صناعة الكتب الإيطالية. حيث استقبل الجناح زيارة المئات من الزوار والممثلين الثقافييين الإيطاليين والإماراتيين أثناء الاحتفال بالأدب والمعرفة والثقافة الذي دام 11 يوماً متتالياً.



منوعات

الفكر

27



قبل بدء مهرجان الفضائيات العربية ماغي بو غصن تعود لبيروت

أعلنت الممثلة اللبنانية ماغي بو غصن عن عودتها لبيروت من القاهرة قبل بدء مهرجان الفضائيات العربية بساعات، وذلك بسبب تعرضها لوعكة صحية، مقدمة اعتذارها من القائمين على المهرجان. وكتبت ماغي على حسابها الخاص: "بعد وصولي عالقاهرة اضطررت للأسف إرجع على بيروت قبل المهرجان ساعات بسبب وعكة صحية مفاجئة.. أنا هلا كتير منيحة الحمد لله وبحالة جيدة جداً.. بعترت كثير من التقيمين على مهرجان الفضائيات العربية على استحالة بقاني.. كنت حابة كون بيناتكن واسلم الجائزة اللي أنا فخورة فيها جداً". وأضافت: "شكراً للجنة النقاد الكرام ولرئيس مهرجان الفضائيات العربية الأستاذ أحمد علوية وللجمهور المصري والعربي اللي صوت لصالح كإفضل ممثلة لبنانية عربية للعام ٢٠٢٠ عن مسلسل أولاد آدم ملتقى قريباً.. كل الحب". وكانت فازت ماغي بو غصن بجائزة أفضل ممثلة لبنانية عربية في مهرجان الفضائيات العربية الذي يعتبر واحداً من أبرز المهرجانات التي تقام في مصر.

في "حكايات بنات" حاولت أن أقدم شخصية قريبة من الناس

حازم إيهاب : أتمنى أن أقدم بطولة مطلقة

ممثل شاب موهوب يمتلك ذكاءً كبيراً في اختيار أدواره، وأن يطور موهبته، لديه طموح أن يصنع تاريخاً فنياً على الصعيدين المحلي والدولي، بدأ من خلال المشاركة في بعض الحملات الإعلانية، واستطاع بمجهوده أن يشارك في العديد من الأعمال الدرامية، أنه الفنان حازم إيهاب، الذي تحدث في هذا الحوار، عن تفاصيل مشاركته في مسلسل "حكايات بنات"، وفيلمه الجديد "العارف"، ومدى أهميته للبطولة المطلقة، وغيرها الكثير من التفاصيل..

• في البداية.. حدثنا عن دورك في مسلسل "حكايات بنات"؟
- حاولت بقدر الإمكان أن أقدم شخصية قريبة من الناس، وهو الشاب الطبيعي الذي يضحك طول الوقت ويستمتع بحياته، وبعد ذلك تأتي عليه فترة ويريد أن يتجه للإستقرار في حياته، ولكن تاريخه لم يساعده لكي يصدقه أي شخص، ويكتشف في النهاية أنه خسر الفتاة التي كانت تحبه، والفتاة الأخرى الذي كان يحبها.
• هل تخوفت من المشاركة في المسلسل وهو له أجزاء ناجحة من قبل؟
- بالعكس، أنا كنت أرى أن هذا عمل ناجح، وله جمهور ينتظره، وهذا كان تحدي بالنسبة لي أن الجمهور يشاهد ويقيم حتى ولو بالسلب، كما أن هذه هي اللعبة الذي كنت ألعبها أثناء مشاركتي في المسلسل.
• هل وصول المسلسل للجزء الخامس من الممكن أن يشعر المشاهد بالملل ويؤثر على القائمين عليه؟
- المسلسل يعرض حكايات ليست لها نهاية، ولم يتم طرح جميع القصص منذ عرض الموسم الأول، ولذلك ستظهر حكايات أخرى جديدة، وأنا أعتبر أن هذا تحدي لجميع فريق العمل.
• ما الذي أضافه العمل لك؟
- العمل لم ينته بعد، ولكن الذي أستطيع أن أقوله هو حب الجمهور لي على مستوى الشارع والسوشيال ميديا، ولكن هناك جوانب أخرى ستظهر في شخصية أدهم، وسيظهر ذلك بعد نهاية المسلسل.
• ما هو التحدي الحقيقي بالنسبة لك؟
- إنني أدخل مسلسل به فريق العمل جميعه شباب، وأستطيع أن أخرج من خلاله بشكل ناجح ومعروف، وأعتبر هذا إنجاز بالنسبة لي.
• هل هناك شبه بين شخصيتك الحقيقية وأدهم في "حكايات بنات"؟
- هناك شبه كبير جداً، وهو إنني أتمتع بروح مرحة، وكان الهدف من العمل إنني أقدم شخصيتي في الواقع، وليس شخصية مبتدلة أو من وحي الخيال، وخصوصاً أننا نقدم حكايات موجودة بالفعل، فلا بد أن تكون الشخصية حقيقية.
• هل حازم في الحقيقة شخص مستقر؟
- حازم من إستقرار، وأنا في الحقيقة أسوء من ذلك، وأريد أن



بعد مرور فترة كبيرة على القطيعة بينهما

لقاء قريب يجمع أصالة وأحلام بعد الصلح

احتل اسم أصالة وأحلام ترند الانترنت بعد أن تدخل ابن أحلام "فاهد" للصلح بينهما، ومن بعده ملكة الأحساس إليسا التي تسعى حالياً إلى الصلح بين أنغام وأصالة ليجتمع شمل الصديقات الثلاث مجدداً، بعد خلاف ما يقرب من عامين. وهنا تكشف عن تفاصيل خاصة بصلح أحلام وأصالة وأنغام، كما تكشف عن تحضيرات أحلام لألبومها الغنائي الجديد الذي

تعود به إلى الساحة بعد غياب فترة ليست قصيرة.



لقاء قريب هذه المصالحة، لكونه من المعلوم أن هناك خلافاً كبيراً بين أصالة وأنغام، بعد أن تزوجت الأخيرة من الموزع الموسيقي المصري أحمد إبراهيم، الذي كان متزوجاً من قريبة لطيف أصالة، المخرج طارق العريان. وكتبت أحلام لإليسا: "أنت ما في منك الغالية وحبيبتي الجميلة حنا من غير أنغام ما تكتمل".

أحلام ترد على نوال الكوييتي

الفنانة نوال الكوييتي عبرت عن سعادتها بإنهاء الخلاف بين أحلام وأصالة، وكتبت: "أحلى خبر سمعته لانكم ثنتينكم غالين على قلبي وعضيه عليكم خواتي والصلح خير وعضيه على وليدي فاهد"، ردت عليها الفنانة أحلام، التي أعادت نشر ما نشرته نوال، وعلقت على كلامها وقالت لها: "عمري وروحي اختي الله لا يفرق جميع"، وأرفقت عبارتها بالقلوب والورود الحمراء.

أصالة ترد على ابن أحلام

بعد أن فاجأ فاهد مبارك الهاجري، ابن الفنانة الإماراتية أحلام المتابعين بقوله أنه، من جهتها ردت الفنانة أصالة على فاهد مبارك الهاجري، ابن الفنانة الإماراتية أحلام مبدية سعادتها بكلامه، عندما فاجأ المتابعين بقوله أنه يحب الفنانة أصالة، ووالدته تسمع لها أكثر منه، مع العلم أن هناك خلافاً بين أصالة والوالدته منذ فترة طويلة.. وكتبت أصالة في صفحتها الخاصة: "لاتخيل يا فاهدي كم أسعدتني كلماتك الطيبة ومحبتك الغالية.. إرتقاءك هذا يدل على طيب نفسك، وأخلاقك العالية، (بتمنى شو هوك حببي قريب وغني لك وسمعت إنك بتلحن فا يالله حضر ماماتي شي تسمعتي)". ورد فاهد قائلاً: "حب كبير لخالي أصالة"، ودخلت النجمة أحلام قالت: "لا تحبها أكثر مني، بس اعترف إنك حبيبتا مني".

وردت أصالة على أحلام: "من حبك إلي طبعتي مقولة (من الحب ما قتل).. الله يحفظ فاهد حبيبي، وبيننا أصدقاء مشتركين كلمتهم لازم تمشي.. وهلا وقت

بعد الصلح الذي شهدته جمهور أصالة وأحلام قبل ساعات عبر صفحات التواصل الاجتماعي إثر خلاف دام فترة ليست قصيرة بين الطرفين، اتفقت النجمات على لقاء قريب يجمعهما خلال الأيام المقبلة لتحتفلا بعودة صداقتهما مجدداً، وهناك محاولات مستمرة للصلح بين أصالة وأنغام أيضاً من قبل الأصدقاء المشتركين، وكانت أصالة قد أبدت الخطوة الأولى للصلح ولكن ما زال الموقف غير واضح بالنسبة إلى أنغام حتى وقتنا الحالي.

إليسا تعلق: (الحب يصنع المعجزات)

علقت المطربة اللبنانية إليسا على صلح الفنانة الإماراتية أحلام والفنان أصالة نصري، بعد الخلافات التي نشبت بينهما مؤخراً. بدأت برسالة كتبتها الفنانة إليسا عبر صفحتها الخاصة، قالت: "بحبكم كثير أنتوا الاتنين وبحب ترجعوا تتصالحوا"، لترد أصالة: "ملكة الإحساس تطلب"، فردت إليسا: "إزاي جميلة كدة.. أحبك جداً".

وفي اليوم ذاته أعلن فاهد نجل أحلام الصلح بينها وبين أصالة، وكتبت إليسا: "الحب الحقيقي يصنع المعجزات"، في إشارة للصلح الذي تم بين النجمات أصالة وأحلام. لترد عليها أحلام كاتبة: "أنتي ما في منك الغالية وحبيبتي الجميلة احنا من غير أنغام ما تكتمل".

هل تنضم أنغام إلى الصلح

علقت أحلام على منشور لإليسا، والذي أشارت فيه إلى ضرورة وجود الفنانة المصرية أنغام في



الفكر

أهم الفيتامينات في الشتاء

يعاني الجسم من نقصه في فصل الشتاء عادة، بسبب قصر فترة النهار. ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى اضطراب النوم والكآبة. وفي هذه الحالة قد يحتاج الجهاز العصبي إلى (مكمل تقليدي) الغنيسيوم مع فيتامين B6.

وتنصح الأخصائية، بضرورة احتواء النظام الغذائي على مواد غنية بالبروتينات مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان. لأن انخفاض مستوى البروتينات في الجسم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض المناعة.

كشفت الدكتورة مارينا ماكيشا، أخصائية التغذية الروسية، أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم في فصل الشتاء.

وقالت موضحة، تعتبر الفواكه والخضار والثمار الطازجة والمجمدة المصدر الرئيسي للفيتامينات ومضادات الأكسدة، لأنها تقوي منظومة مناعة الجسم وتعزز مقاومته للأمراض الفيروسية.

وأضافت، يمكن استبدالها بمخلل الملفوف الذي يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويكتيريا مفيدة للأمعاء، وأشارت الخبيرة، إلى أهمية فيتامين D، الذي



أفضل الأطعمة لوجبة الإفطار للحفاظ على مستويات السكر في الدم طبيعية!

يؤثر مرض السكري النوع 2 على أكثر من 300 مليون شخص حول العالم، ويتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين.

وتحدثت الدكتورة أندرو ثورنبر، كبير المسؤولين الطبيين في Now Patient حصريا مع «إكسبريس»، لتقديم أفضل النصائح حول أفضل وجبات الإفطار لتناولها لمن يعيشون مع مرض السكري النوع 2.

وكشفت أن العصيدة تعد خيارا رائعا، مغطاة بالكسرات (دون ملح) والفواكه (مثل التوت أو الموز)، مع اختيار خبز الحبوب الكاملة، والذي يعد مفيدا لمرض السكري وصحة الجهاز الهضمي. وهناك الكثير من الأصناف مثل الخبز المصنوع من البذور، والبذور المتعددة وقول الصويا وبدور الكتان، وأوصى أندرو بتجنب العصائر عالية السكر، وكذلك تجنب إضافة السكر إلى القهوة.

ويعد الموز المهرس على الخبز المحمص خيارا أفضل من المربي، مع الحد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والزيده. ويُعد البيض المخفوق دائما خيارا جيدا مع قطعة من الخبز المحمص الكامل.

وينبغي إضافة الفواكه والخضروات لزيادة كمية الألياف التي تتناولها. وتتمثل الخيارات الجيدة في التوت أو الفاكهة الجففة، أو نصف موزة مع الحبوب، أو الطماطم الشوية مع البيض على الخبز المحمص.

وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص المصابين بداء السكري النوع 2 والذين يتناولون وجبة الإفطار، هم أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام على مدار اليوم.

وتكمن الأهمية في اختيار مادة غذائية تجعل المرء يشعر بالشبع لفترة أطول. وقد تساعد الأطعمة التي تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفضة، في منع ارتفاع نسبة السكر في الدم طوال الصباح وحتى بعد الغداء.

وسيؤدي هذا بدوره إلى بدء عملية التمثيل الغذائي وتوفير الطاقة طوال اليوم.

ووجدت دراسة أجريت على الفئران المصابة بداء السكري أن الكمبوتشا (فطر الشاي) أبطأت من هضم الكربوهيدرات، ما أدى إلى انخفاض مستويات السكر في الدم.

ومن المحتمل أن يكون الكمبوتشا المصنوع من الشاي الأخضر أكثر فائدة، حيث ثبت أن الشاي الأخضر نفسه يخفض مستويات السكر في الدم. وفي الواقع، وجدت دراسة مراجعة لما يقرب من 300000 فرد، أن الذين يشربون الشاي الأخضر لديهم خطر أقل بنسبة 18% للإصابة بمرض السكري.

وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية للتحقيق في فوائد الكمبوتشا للتحكم في نسبة السكر في الدم.



امرأة تتدرب وتؤدي تمارين رياضية على الواجهة البحرية في الصباح الباكر في مومباي ا ف ب

قرأت لك

التفاح



مقولة شهيرة وقديمة عن التفاح تقول "أكل تفاحة يجعل الطبيب يتسول خيظه"، أثبتت العديد من الأبحاث والدراسات صحتها لما كشفته

من فوائد مذهلة للتفاح على صحة الإنسان. ويعد التفاح من الفاكهة المحببة لدى الكثيرين سواء من قبل الأطفال أو الكبار، وربما يتناوله الكثير من الناس دون معرفة فوائده. إليكم فيما يلي أبرز الفوائد الصحية للتفاح:

يقي من السرطان، خصوصا سرطان القولون وأمراض أخرى.

- يقي من أمراض القلب.

- يعمل التفاح على خفض الوزن والإحساس بالشبع، لاحتوائه على الألياف.

- يحمي المرأة بعد انقطاع الطمث من مرض هشاشة العظام؛ لاحتوائه على مادة (فلوريزين).

- يقوي العظام لأنه يحتوي على مادة أخرى تسمى "بورون".

- يعالج الإسهال لاحتوائه على البكتين.

سؤال وجواب

- متى كان عصر الإبداع عند المسلمين؟
- في القرن الرابع الهجري
- ماذا تعني كلمة قرّة العين؟
- برودة العين من شدة السعادة
- من هي الشاعرة صاحبة لقب شاعرة الطبيعة؟
- عائشة التيمورية.
- من أول الشعوب الذين وضعوا الحروف الهجائية؟
- الفينيقيون
- من هي أول شاعرة عربية عاشت في الجاهلية؟
- جليلة بنت مرة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأثاس هو كربون شبه نقي متبلر (متبلور) متجرد عموماً من اللون. وهو أصلب المعادن الطبيعية، ويستعمل في الصياغة والصناعة. والماس الرديء أو ماسة القطع هو ماس مقوس الجوانب يستخدم في قطع الماس الثمين وصلقه. أما الماس الأسود أو الفحماس فيستعمل في حفر الصخور الصلبة.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحلات الأخريات العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخضبة تنمو لتصبح نحلات عاملات، أما البيوض غير المخضبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن الفضة معدن ثمين أبيض لامع يتميز بمطيلية كبيرة وقابلية للسحب والطرق، إضافة إلى مقاومته للتآكسد والصدأ وشفة قابليته للتوصيل وخصائصه المقاومة للاحتكاك. يستخدم مزيج الفضة والنحاس في صناعة القطع النقدية المعدنية والميداليات والحلي والمصوغات، وتستعمل مركبات الفضة في صنع المرايا البصرية وفي التصوير الفوتوجرافي.

قصة العم مختار

عم مختار صاحب الحمار هو لقب أطلقه الأطفال على عم مختار العجوز .. العجوز جدا الطيب الذي رسمت السنوات على وجهه عشرات من الخطوط والتجاعيد زادت من طبيته ومحياه كما انه عندما يتسهم فانها تزداد وتزيدة قربا من القلب، عم مختار يمتلك حمار عجوز مثله خبير في دروب القرية والجبل المحيط بها ودائما ما نرى عم مختار يتحدث إلى الحمار بكلام لا يحدث فيه احد فهو قليل الكلام مع الناس كثيره مع الحمار فاطلقنا عليه عم مختار صاحب الحمار .

مرض كبير القرية ذات يوم مرض شديد حار مع الاطباء ثم قرر احدهم وكان على علم بالامراض ودوانها من الاعشاب ان هناك عشبة واحدة ممكن ان تشفي كبير القرية وعليهم احضارها من اعلى الجبل، نظر الجميع إلى اعلى الجبل كله تنوعات بارزة حامية خطيرة وانحدرات كثيرة لكن لايد من المخاطرة وحاول الكثيرون منهم فعادوا فاشلين وهنا جاء دور عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان .. ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقبل ان تذهب الشمس كان عم مختار يقف مع الحمار يقطفان الاعشاب ثم وضعها في كيس اعلى ظهر الحمار وبدأ رحلة العودة ولكن .. انتظر الناس كثيرا قبل ان يأتي نور الضجر فيجدوا الحمار وقد هل عليهم لكنه كان يحمل عم مختار الذي سقط سقطة قوية اعجزته عن الحركة لكن حماره حملته، المسكين لا يطيق فراره وجاء بالثبته وجاء بصاحبه ورقد عم مختار في فراشه يصارع الموت ويجواره حماره ينام بجانب الفراش كأنما يشاركة المرض والحزن، شعر جميع السكان بالحزن على العم مختار وكانوا يجلسون بجانبه يداوونه بعدما ما شفي كبير القرية لكن لا مناص ولا مهرب من قضاء الله في ذات صباح حضر من يحمل الطعام فوجد العم مختار قد مات، ومن الغريب ان حماره ايضا قد مات .. وكأنهما اتفقا ان يعيشا معا ويموتا معا وهناك اسفل الجبل دفن الناس عم مختار وعلى مقربة منه حماره كما طلب تماما وبهذا تزاملا في كل شئ الحياة والموت والقبور .

