

منوعات الفكر

الثلاثاء 14 يناير 2020 م - العدد 12831
Tuesday 14 January 2020 - Issue No 12831

ص 22

عشاق الشعر النبطي على
موعد مع رابع الحلقات المباشرة
من برنامج شاعر المليون



ص 27

لين الحايك:
الفن هو مجرد
هواية وليس مهنة



أهم خمسة فحوصات للقلب
يمكن أن تنقذ حياتك

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

علاج ثوري لمرضى انتفاخ الرئة الحاد

كشفت هيئة الصحة الوطنية البريطانية عن إجراء جديد يهدف إلى مساعدة الأشخاص المصابين بانتفاخ الرئة الحاد، وهو مرض شائع في الرئة يصيب الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً.

ففي غضون 15 دقيقة فقط، يمكن للأطباء معالجة الأنسجة التالفة في الرئتين من خلال ضخ بخار الماء الساخن، الذي يساهم في انكماش النسيج التالف خلال عدّة أيام مما يوفر مساحة في الرئتين ويجعل التنفس أسهل.

ويتم الآن تقديم العلاج الرائد بالبخار، الذي تم تطويره في الولايات المتحدة، في مستشفيات تابعين لهيئة الصحة الوطنية البريطانية.

أثناء العملية، يتم إدخال أنبوب يحتوي على كاميرا من خلال الفم إلى الرئتين وإلى المنطقة الأكثر تضخراً والتي تحتاج إلى علاج. ومن ثم يتم ضخ جرعة من البخار من خلال الأنبوب لمدة تتراوح بين ثلاث إلى عشر ثوانٍ. بعد 20 ثانية، تتم إزالة الأنبوب. ويمكن تكرار الإجراء بعد بضعة أشهر، لعلاج أي أجزاء إضافية من الرئة. وقال الدكتور الأخصائي بأمراض الرئتين، محمد منافقار: " هذا الإجراء الجديد يهدف إلى تحسين حياة المرضى الذين يعانون من انتفاخ الرئة الشديد. لقد بدأ تطبيق هذا الإجراء في مستشفيات لانتكسار التعليمية التابعة لهيئة الصحة الوطنية البريطانية".

ساعة تغذّر من انقطاع النفس

كشفت شركة Withings Scanwatch الجديدة، التي تُقلّح إنذاراً عند انقطاع النوم Sleep apnea syndrome)، وذلك من خلال قياس معدل تشييع الأكسجين بالدم.

كما تتمتع الساعة بوظائف صحية أخرى مثل قياس النبض وتخطيط كهربائية القلب، كما يمكن للساعة مشاركة البيانات مع التطبيق الخاص بالشركة وتطبيقات صحية أخرى عبر تقنية Bluetooth LE.

وتشتمل الساعة الذكية على بطارية تدوم لمدة شهر تقريباً دون الحاجة إلى شحنها.

ومن المقرر إطلاق الساعة الذكية في الربع الثاني من العام الجاري نظير نحو 250 يورو.



المشروب الأكثر استهلاكاً على الأرض.. هل يطيل العمر؟

كلامها على كميات متساوية من مضادات الأكسدة والمعادن.

أي نبات عشبي شاي

هذا ليس صحيحاً، فالمشروبات المصنوعة من الأعشاب والتوابل أو غيرها من المواد النباتية، يتم معالجتها بماء ساخن قبل أن تصل إليك، أمام الشاي فلا يخضع لهذه العملية. وبينما يحتوي الشاي على مادة الكافيين، فإن الأعشاب لا تحتوي على هذه المادة التي تميز الشاي.

البريطانيون اخترعوا أكياس الشاي

لم يفعل البريطانيون ذلك، بل إن من اخترع أكياس الشاي أمة أكثر ارتباطاً بالقهوة، إنهم الأميركيون. وتشير المعلومات إلى أن أول كياس شاي ابتكره تاجر الشاي الأمريكي توماس سوليفان.

من النساء، كذلك فكانت نسبة وفيات النساء جراء الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية أقل بكثير من الرجال، وهو ما يبرز دلالات هذه الإحصائية بين الرجال.

حين، يأمل الباحثون في متابعة الدراسات حول هذا الموضوع لفهم الآثار الوقائية للشاي، إلا أنهم ينصحون بالتعامل مع تلك النتائج بحذر، حيث يقول أخصائيو التغذية في جامعة أستون الدكتور دوان ميلور: " كما هو الحال مع جميع الدراسات التي أجريت على مجموعات مثل هذه، لا يوجد دليل على وجود علاقة سببية بالوفيات، سوى أن شرب الشاي مرتبط بحياة أطول، فمن الممكن أن تكون أشياء أخرى قد فعلوها بعد أن توقفوا عن شرب الشاي هي ما زادت من المخاطر".

5 خرافات شائعة عن الشاي.. لا تصدقها

يتناول كثير من الناس خرافات لا يمكن تصديقها بشأن الشاي، الثبته ذات الشعبية الواسعة عالمياً، فيما "يتكرر" آخرون أفكاراً غير منطقية إذا ما تمت إضافة مشروبات أخرى إليه.

ستعرض هنا 6 خرافات شائعة يتداولها كثير من الناس عن الشاي، أثبت العلم والخبراء أنها غير صحيحة على الإطلاق، وفق ما ذكر موقع " ستاندراد ميديا".

الأخضر أفضل من الأسود

قد يتصارع اثنان بشأن ما إذا كان الشاي الأخضر أفضل من الأسود أو العكس، لكن في الحقيقة، فإن كلا النوعين يأتي من نبات واحد يسمى "كاميليا سينينسيس"، ويحتوي

يعتبر كوب الشاي، باختلاف أنواعه وطرق صنعه، ليس مجرد مشروب بل جزء من الحياة اليومية للملايين حول العالم وأيضاً جزء من التاريخ، وهو المشروب الثاني الأكثر استهلاكاً على الأرض بعد الماء، حتى إنه يجد شهرة في كثير من الثقافات وفي العديد من المناسبات الاجتماعية المختلفة.

ورغم أن نبات الشاي واحد لكن تختلف أنواعه؛ فالشاي الأخضر يجفف سريعاً بالبخار فيحتفظ بخصائصه ولذلك هو أكثر فائدة من الشاي الأسود، بينما الأسود تضرم الأوراق وتعجن وتتخمّر ثم تجفف. وكلا النوعين بهما كافيين طبيعي يعمل على تنشيط الجهاز العصبي.

هذا وكشفاً باحثون من الأكاديمية الصينية للعلوم الطبية في بكين، أن شرب الشاي ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع يمكن أن يطيل عمر الإنسان لمدة عام على الأقل. وقال مؤلف الدراسة الدكتور شينيان وانغ، إن استهلاك الشاي المعتاد يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التي تسبب الموت، وأشار إلى أن الفوائد الصحية تعود أكثر للشاي الأخضر، ولشرب الشاي على المدى الطويل وفق ما ذكرته صحيفة "ميور".

ما هو السر؟

شارك في هذه الدراسة 100.902 مشارك تم تقسيمهم إلى مجموعتين، كانت إحداهم تشرب الشاي بانتظام، بينما تشرب الأخرى الشاي بمعدل أقل من 3 أكواب في الأسبوع، وتم تقييم المشاركين على مدار 7 سنوات، حيث كشفت التحليلات أن الذين يشربون الشاي بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وعاشوا في المتوسط 1.26 سنة أطول من يشربون الشاي نادراً. وعلى الرغم من أن السبب غير واضح، إلا أن الباحثين يشيرون إلى أن ذلك ربما يعود إلى البوليفينول الموجود في الشاي، وهي مادة كيميائية ذات خصائص مضادة للأكسدة. من جانبه، يقول مؤلف الدراسة الرئيسي، دونغ فنج غو: "اقتُرحت دراسات الأليات أن المركبات النشطة بيولوجياً في الشاي، وهي البوليفينول، لا تخزن في الجسم على المدى الطويل، لذلك يكون تأثير الشاي على القلب مرتبطاً بتناول الشاي بشكل متكرر على مدى فترات طويلة".

الآثار الوقائية أكثر وضوحاً لدى الرجال

إلى ذلك، يتوقع الباحثون أن يعود تأثير الشاي الأخضر، لكونه أكثر ثراءً من الشاي الأسود في البوليفينول، أو لأنه يتم تقديم الشاي الأسود مع الحليب في الكثير من الأحيان، وهو ما قد يحمل تأثيراً سلبياً على وظائف القلب. في الوقت نفسه، وجدت الدراسة أيضاً أن الآثار الوقائية للشاي كانت أكثر وضوحاً للرجال عنها في النساء.

يتابع الدكتور وانغ: "لعل أحد أسباب ذلك هو استهلاك الرجال لكمية أكبر من الشاي بالمقارنة مع 20% فقط

الاهتمام بالفنون قد يطيل العمر

تشير دراسة أجريت في إنجلترا إلى أن كبار السن الذين يترددون على المعارض الفنية والمتاحف ويحضرون العروض المسرحية والحفلات الموسيقية قد يعيشون أطول من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. وحتى بعد حساب مجموعة واسعة من العوامل الصحية والاجتماعية الأخرى، وجد باحثون من كلية لندن الجامعية أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً ويقبلون على متابعة الأنشطة الفنية كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 31% في المئة خلال متابعة استمرت 14 عاماً مقارنة بأقرانهم الذين لا يعطون أهمية كبيرة للفنون.

وقالت ديزي فانكورت أستاذ مساعد علم النفس وعلم الأوبئة في كلية لندن الجامعية "إن هذه النتائج تدعم التحليلات الإحصائية السابقة والأبحاث الأنثروبولوجية التي تشير إلى احتمال وجود فوائد للفنون مع التقدم في العمر".

وكتب الباحثون في الدورية الطبية البريطانية أن نتائج الدراسة تتسق مع الأبحاث السابقة التي أشارت إلى أن الفنون قد تساعد في طول العمر من خلال تحسين الصحة العقلية وتعزيز العلاقات الاجتماعية والنشاط البدني وتقليل الشعور بالوحدة.

عادات إيجابية يتبناها كل رجل أنيق

في عصرنا الحالي، لا يحتاج الرجل إلى معرفة أحدث توجهات الموضة فحسب للحفاظ على أناقته، ولكن ينبغي أيضاً اتباع مجموعة من العادات والإجراءات التي تضمن له الأناقة باستمرار.

فيما يلي مجموعة من العادات التي يتبناها الرجل الأنيق للحفاظ على أناقته باستمرار، وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين:

- 1 - التخطيط في وقت مبكر

إن اعداد الملابس في الليلة السابقة، يضمن للرجل وقتاً كافياً في صباح اليوم التالي لارتداء ملبسه المختارة، لأن التسرع والعجلة الناتجة عن عدم وجود وقت كاف، قد يدفع الرجل إلى خيارات تؤثر سلباً على أناقته، ويحول دون اعنائه بالتفاصيل.

- 2 - التحديث المستمر

من الضروري أن يعمل الرجل على تتبع آخر صيحات الموضة وتحديث ملبسه بشكل مستمر ليضمن مواكبته لكل جديد، وهذا يساهم بشكل كبير في ظهوره بشكل أنيق ومميز على الدوام.

- 3 - الحفاظ على راحة مميزة

لا بد من أن يلتزم الرجل بالحفاظ على راحة مميزة، عبر الاستحمام المستمر، واستخدام كريمات الحلاقة ذات الرائحة المميزة، إضافة إلى اختيار عطر جميل الرائحة كلما هم بالخروج من المنزل.

فلاتر الهواء في المدارس تحسن درجات الطلاب

تشير دراسة حديثة إلى أن تركيب فلاتر الهواء في الفصول الدراسية يمكن أن يكون فعالاً في رفع درجات التلاميذ بقدر خفض أحجام الفصول.

وكان للأنظمة التي كلفت حوالي 850 دولار للتركيب والصيانة في بعض المدارس الأمريكية، نفس التأثير على نتائج الطلاب في امتحانات الرياضيات واللغة الإنجليزية الذي نتج عن خفض أحجام الفصول بمقدار الثلث.

وقال العلماء الذين يقفون وراء هذه الدراسة، إن النتائج المحسنة تعادل حوالي شهرين ونصف الشهر من التعلم الإضافي.

وتعمل فلاتر الهواء على تحسين جودة الهواء، من خلال إزالة الجزيئات السامة، بما في ذلك الملوثات المنبعثة من السيارات والمصانع، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الملوثات الصغيرة تتسرب إلى مجرى الدم عند استنشاقها، وتسبب الالتهابات، مما يؤثر على التركيز والذاكرة.

ونظرت أحدث دراسة أجرتها جامعة نيويورك إلى 18 مدرسة في لوس أنجلوس، تم تزويدها بالفلاتر في عام 2016 بعد أكبر تسرب للغاز في تاريخ الولايات المتحدة.

ووجدت الدراسة أن مرضحات الهواء، كانت مرتبطة بزيادة 0.20 في درجات الرياضيات و 0.18 في نتائج اللغة الإنجليزية، وهو ما يعادل النتائج التي شوهدت في الفصول الأخرى التي نقص فيها حجم الفصول بمقدار الثلث، واستمر هذا التحسن في العام التالي.

تلوث الهواء مرتبط بارتفاع سكر الدم

أظهرت دراسة طبية أن الأطفال الذين تعرضوا لتلوث الهواء وهم لا يزالون في الأرحام معرضون لارتفاع مستوى سكر الدم خلال الطفولة مقارنة بغيرهم مضيفة أن التلوث بالجسيمات الدقيقة قد يكون من عوامل الخطر البيئية وراء الإصابة بالسكري.

وركز الباحثون على ما تسمى بالجسيمات الدقيقة 2.5 وهي مجموعة من الجسيمات الصلبة والسائلة قطرها أقل من 2.5 ميكرومتر ومنها الغبار والأتربة والسخام والدخان. وارتبطت هذه الجسيمات في السابق بالإصابة بأضرار في الرئة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

وشملت الدراسة 365 طفلاً بمدينة مكسيكو سيتي تعرضوا لمستويات تلوث بالجسيمات 2.5 بلغت 22.4 ميكروجرام يومياً في المتوسط لكل متر مكعب من الهواء في فترة الحمل وهي أعلى بكثير من مستوى 12 ميكروجراماً التي تحددها الجهات التنظيمية المكسيكية.

وأوضح الباحثون أن تعرض الأطفال وهم أجنة للتلوث بالجسيمات بهذا المستوى ارتبط بزيادة سنوية بنسبة 0.25 في الهيموجلوبين السكري لديهم بعد تجاوزهم سن الخامسة وحتى السابعة.

وقالت الدكتورة إيميلى أوكن بجامعة هارفارد في بوسطن التي شاركت في إعداد الدراسة إنه توجد عدة تفسيرات محتملة للتأثير المباشر للتلوث على مستوى سكر الدم لدى الأطفال منها أن "التلوث يسبب قدراً كبيراً من الالتهاب. ونحن نعلم أن التعرض لمسببات التهاب أخرى قد تؤثر على تطور الأعضاء ووظائفها مثل المخ والبنكرياس والكبد والعضلات والدهون - وكلها تشارك في تنظيم نسبة السكر في الدم بطرق لها آثار طويلة الأمد".

دحض شائعة خطيرة الأيس كريم مع نزلات البرد

كشفت مصدر في المنظومة الروسية للجودة (روس كاتشيستفو) لماذا يجب تناول الأيس كريم حتى عند الإصابة بأمراض البرد.

ووفقاً للخبراء، لن يقاوم الأيس كريم (البوظة) المرض، خلافاً للرأي السائد والشائع، بل يساعد في التغلب على أعراضه، ويخفف الألم في الحنجرة.

كما أن الأيس كريم يحتوي على مواد مغذية عديدة لذلك يجب إضافته إلى النظام الغذائي للمريض.

وأشار المصدر إلى أنه عند الإصابة بأمراض البرد يجب تناول كمية أكبر من المواد الغذائية المحتوية على فيتامين C، وتناول منقوع البابونج والعسل.



فيلم «1917» في صدارة إيرادات السينما

تمكن فيلم «1917»، من تصدر إيرادات السينما في أمريكا الشمالية في مطلع الأسبوع محققاً 36.5 مليون دولار.

بينما تراجع الجزء الجديد من سلسلة أفلام حرب النجوم Star Wars: The Rise of Skywalker من المركز الأول إلى المركز الثاني محققاً 15.1 مليون دولار.

وتراجع فيلم الحركة والمغامرة Jumanji: The Next Level من المركز الثاني إلى الثالث مسجلاً 14 مليون دولار.

واحتل المركز الرابع فيلم Like a Boss إذ حقق 10 ملايين دولار.

كما جاء في المركز الخامس فيلم guest merci محققاً عشرة ملايين دولار.



دراسات إماراتية أول مساق لطلبة التعليم العالي بالدولة

جامعة الإمارات تطلق المجموعة الأولى من مساقاتها عبر منصتها الإلكترونية الدولية

مهاراتهم في القراءة والكتابة والاستماع وتحقق معايير القبول في جامعات الدولة ومؤسسات التعليم العالي بصفة عامة وجامعة الإمارات بصفة خاصة. والمساق الثاني (ما قبل المستوى المتوسط) يهدف إلى تطوير مهارات المتعلمين في اللغة الإنجليزية، من خلال تنمية مهارات القراءة والاستماع والكتابة في سياق أكاديمي فاعل، بالإضافة إلى تشجيع الإقبال على الموضوعات الأكاديمية. كذلك تطور من فهم المتعلمين واستخدامهم للمفردات الأكاديمية الشائعة، بالإضافة إلى زيادة النطاق المعرفي للمتعلمين، واستخدامهم الدقيق للبنى النحوية في اللغة الإنجليزية. وتعتبر هذه المساقات الثلاثة بداية وإعادة لساقات كثيرة (عامة وخاصة) متنوعة تعزز جامعة الإمارات على طرحها من خلال منصتها UAEUX لخدمة الطلبة والمحاضرين والموظفين. حيث سيتم طرح الكثير من برامج التطوير المهني لكل من الموظفين وأعضاء هيئة التدريس عبر UAEUX.

تطوير مهاراتهم في اللغة الإنجليزية، وتحقق معايير القبول في جامعات الدولة ومؤسسات التعليم العالي بصفة عامة وجامعة الإمارات بصفة خاصة. والمساق الثاني (ما قبل المستوى المتوسط) يهدف إلى تطوير مهارات المتعلمين في اللغة الإنجليزية، من خلال تنمية مهارات القراءة والاستماع والكتابة في سياق أكاديمي فاعل، بالإضافة إلى تشجيع الإقبال على الموضوعات الأكاديمية. كذلك تطور من فهم المتعلمين واستخدامهم للمفردات الأكاديمية الشائعة، بالإضافة إلى زيادة النطاق المعرفي للمتعلمين، واستخدامهم الدقيق للبنى النحوية في اللغة الإنجليزية. وتعتبر هذه المساقات الثلاثة بداية وإعادة لساقات كثيرة (عامة وخاصة) متنوعة تعزز جامعة الإمارات على طرحها من خلال منصتها UAEUX لخدمة الطلبة والمحاضرين والموظفين. حيث سيتم طرح الكثير من برامج التطوير المهني لكل من الموظفين وأعضاء هيئة التدريس عبر UAEUX.



الإمارات وخارجها ولاي شخص حول العالم، وذلك ضمن نظامي: المساقات الكبرى المفتوحة (MOOCs)، أو المساقات الصغرى الخاصة (SPOCs). أما المساق الثاني والثالث فيطرحان لمساعدة طلبة المدارس الثانوية على التحول الرقمي وذلك تماشياً مع توجهات الحكومة الرشيدة واستهدافاً لمتطلبات الأجنحة الوطنية في دولة الإمارات. ونوه الأستاذ الدكتور حسان سليم عميد الكلية الجامعية إلى أن هذه المجموعة تتضمن ثلاث مساقات: الأول هو "دراسات إماراتية"، وهو مطلب دراسي عام لغالبية طلبة التعليم العالي في دولة الإمارات؛ وذلك لأهميته في تعزيز الانتماء والهوية الوطنية، وتقدير الإنجازات الوطنية. ويركز المساق على تعريف المتعلمين بالقيم الاجتماعية الرئيسية للمجتمع الإماراتي وتراثه، وتقديم صورة دقيقة واضحة عن تاريخ الدولة وجغرافيتها، بالإضافة إلى السياسة الداخلية والخارجية التي تنتهجها الدولة، والتنمية الاجتماعية والخدمات التي تقدمها الدولة للمواطنين والمقيمين، بما في ذلك تمكين المرأة ودورها في المجتمع. ويطلع المساق باللغة العربية لجميع طلبة التعليم العالي داخل دولة

التحول الرقمي وذلك تماشياً مع توجهات الحكومة الرشيدة واستهدافاً لمتطلبات الأجنحة الوطنية في دولة الإمارات. ونوه الأستاذ الدكتور حسان سليم عميد الكلية الجامعية إلى أن هذه المجموعة تتضمن ثلاث مساقات: الأول هو "دراسات إماراتية"، وهو مطلب دراسي عام لغالبية طلبة التعليم العالي في دولة الإمارات؛ وذلك لأهميته في تعزيز الانتماء والهوية الوطنية، وتقدير الإنجازات الوطنية. ويركز المساق على تعريف المتعلمين بالقيم الاجتماعية الرئيسية للمجتمع الإماراتي وتراثه، وتقديم صورة دقيقة واضحة عن تاريخ الدولة وجغرافيتها، بالإضافة إلى السياسة الداخلية والخارجية التي تنتهجها الدولة، والتنمية الاجتماعية والخدمات التي تقدمها الدولة للمواطنين والمقيمين، بما في ذلك تمكين المرأة ودورها في المجتمع. ويطلع المساق باللغة العربية لجميع طلبة التعليم العالي داخل دولة

العين - الفجر

تزامناً مع بدء أول يوم دراسي في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي الحالي أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن طرح بعض المساقات عبر منصتها الدولية UAEUX والتي تمثل باكورة الشراكة الاستراتيجية بين الجامعة ومؤسسة edX العالمية. وأكد الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي- مدير الجامعة بالإجابة على أن إطلاق هذه المساقات يشكل أهمية خاصة وباعتبار أن جامعة الإمارات هي الأولى على مستوى مؤسسات التعليم العالي التي توقع شراكة مع هذه المؤسسة العالمية المرموقة وانسجاماً مع الجهود والتوجهات الحالية لجامعة الإمارات ضمن مشروع "جامعة المستقبل" والتي تمثل نموذجاً مستقبلياً فريداً من نوعه في تقديم خدماتها التعليمية والذي يبنى على أساس

منوعات الفكر

22



حديقة أم الإمارات تستضيف فعاليات مهرجان التايلندي

أبو ظبي- الفجر

تستعد حديقة أم الإمارات لاستضافة فعاليات "المهرجان التايلندي" الذي تنظمه السفارة التايلندية في أبوظبي بالتعاون مع هيئة السياحة التايلندية يومي 17 و18 يناير الجاري، ليستعرض جوانب الثقافة والتقاليد التايلندية من خلال باقة من العروض والأنشطة المميزة. وسيشهد المهرجان مجموعة من الفعاليات كالعروض الثقافية والمأكولات التقليدية المحضرة من فنادق ومطاعم مرموقة في الإمارات، إضافة إلى ورش الطهي والنقش على الفواكه والخضروات وحلبه الملائمة التايلندية وغيرها من الفعاليات. وتدعو حديقة أم الإمارات الزوار من الراغبين في التعرف أكثر على الثقافة التايلندية التوجه إلى المسرح المفتوح من الساعة 10 صباحاً وحتى 10 مساءً للاستمتاع بالفعاليات. لمعرفة المزيد حول الفعاليات والمهرجانات في حديقة أم الإمارات.

من 49 جنسية تشمل قارات العالم الست

1,248 مستفيداً من دورات قسم شؤون الدارسين في مركز محمد بن راشد للثقافة الإسلامية عام 2019

مختلف المجالات العرفية. من جهتها، قالت شمس محمد بن شفيق، رئيس قسم شؤون الدارسين، "حرص القسم خلال العام الماضي على تمكين كافة المقيمين في الدولة من مسلمين وغير مسلمين من الاستفادة من دوراته التخصصية في مجالات متنوعة، والتي تم تقديمها بلغات متعددة بهدف توسيع قاعدة المستفيدين وتعريفهم على قيم وسماحة الدين الإسلامي ورسالته السامية. وسنعمل خلال العام الحالي على البناء على ما حققناه خلال الفترة الماضية، من خلال اعتماد أفضل الأساليب والطرق التعليمية الحديثة التي تستقطب المزيد من المقيمين في الدولة للتعرف على غنى وثراء الثقافة الإسلامية." وكان مركز محمد بن راشد للثقافة الإسلامية قد نظم نهاية شهر ديسمبر الماضي حفل تكريم الدارسين المتميزين ممن شاركوا في مختلف دورات قسم شؤون الدارسين في العام 2019، بحضور أكثر من 150 من الدارسين والدارسات وأهاليهم والعلماء المتعاونين والموظفين في المركز.



بمساهمة دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بكافة إداراتها ومراكزها التابعة في دعم الدورات الذي نظمه المركز من خلال توفير المحاضرين والأساتذة الذين ساهموا بإغناء الدورات بخبراتهم التخصصية في

بن راشد للثقافة الإسلامية هي حضارية وإنسانية في المقام الأول، حيث يسعى المركز لنشر قيم التسامح والوسطية الإسلامية، وتعريف الجاليات المقيمة بشراء الحضارة العربية والإسلامية، وأسناد لوتاه

من مختلف الخلفيات الثقافية والدينية من الراغبين بالتعرف على سماحة الدين الإسلامي والثقافة الإسلامية. وتعليقاً على ذلك، أكدت هند محمد لوتاه، مدير إدارة المركز أن رسالة مركز محمد

دبي- الفجر

أعلن مركز محمد بن راشد للثقافة الإسلامية التابع لدائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي، أن عدد الطلاب المستفيدين من الدورات التي نظمتها قسم شؤون الدارسين في المركز خلال عام 2019 قد وصل إلى 1,248 مستفيداً من 49 جنسية على امتداد قارات العالم الست. وأشارت البيانات الصادرة عن المركز إلى أن أعداد الدارسين المشاركين في الدورات التي نظمتها القسم تراوحت بين 9 سنوات و72 سنة في دالة على شمولية دورات المركز ومواءمتها مع مختلف أفراد المجتمع. وشملت الدورات التي نظمتها قسم شؤون الدارسين خلال العام الماضي دورات تخصصية للجاليات المقيمة في الدولة بما في ذلك الجاليات الفلبينية والباكستانية والهندية والسنغافورية والفرنسية والتركية والألبانية، بالإضافة إلى دورات المسلمين والمسلمات الجدد، والمقتضى الرمضاني، ودورات الأطفال الصغرى، ودورات زاد طلاب العلم، حيث شهدت هذه الفعاليات إقبالاً واسعاً من منتسبي المركز



بمشاركة 6 شعراء من 5 دول عربية عشاق الشعر النبوي على موعد مع رابع الحلقات المباشرة من برنامج شاعر المليون

أبو ظبي- الفجر

تنطلق مساء اليوم الثلاثاء من مسرح "شاطئ الراحة، بأبوظبي، رابع حلقات البث المباشر من برنامج شاعر المليون الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية في أبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، حيث ستشهد الحلقة مشاركة 6 شعراء من 5 دول عربية (الإمارات، السعودية، عمان، الأردن، العراق).

وستنافس الفرسان الـ 6 وهم تركي الحبيسي من سلطنة عمان، وسالم محمد الملا من الإمارات، وعادل وصل الله الحارثي وعبد المجيد سعود الفيداني من السعودية، وغازي العون السردري من الأردن، ومحمد حسين الشمري من العراق. في تقديم روائعهم الشعرية أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العميمي والدكتور غسان الحسن والشاعر حمد السعيد. وكانت الحلقة الماضية من البرنامج قد أسفرت عن تأهل كل من حمدة المر من الإمارات بنتيجة 50/47، وخالد القصيري الجهني من السعودية بنتيجة 50/47، بقرار أعضاء لجنة التحكيم، فيما ينتظر بقية شعراء الحلقة وهم (أنور عوض الصخري من الأردن، وراكان بن وليد الراشد من السعودية، وسلطان الحويقل العتيبي بنتيجة 50/45)، وسعود بيت سعيد من الأهواز في إيران)، إلى حين انتهاء فترة تصويت الجمهور من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون بداية الحلقة الرابعة، حيث سيعلن مقدمي البرنامج حسين العامري وأسماهان النقيب عن نتائج التصويت والتأهل للمرحلة التالية.

يذكر أن عدد الحلقات المباشرة لبرنامج شاعر المليون 16 حلقة، ويتم تقسيمها لعدة مراحل، حيث يتم في المرحلة الأولى مشاركة الـ 48 شاعراً ضمن ثمانين اسميات يشارك في كل منها 6 شعراء ويتأهل منهم 3 شعراء بقرار اللجنة وتصويت الجمهور، وصولاً إلى المرحلة الثانية والتي تتضمن أربع حلقات يشارك في كل منها أيضاً ستة شعراء يتأهل في نهايتها 12 شاعراً، والمرحلة الثالثة تنظم 12 شاعراً يتم تقسيمهم على أمسيتين يتأهل في نهاية كل أمسية 3 شعراء.

أما المرحلة الرابعة (الأمسية نصف النهائية) فيقدم الشعراء قصائدهم أمام لجنة التحكيم ويتم إعطاؤهم درجات من 30% دون استبعاد أي أحد، ومن ثم ينتقلون إلى مرحلة التصويت التي تستمر لمدة أسبوع ولها 40%. وفي المرحلة الخامسة (الأمسية النهائية) يعود الشعراء الست ليقدموا روائعهم الشعرية أمام لجنة التحكيم التي تمنحهم درجات من 30%. ومع ختام الأمسية الأخيرة يتم جمع درجات لجنة التحكيم التراكمية لآخر أمسيتين بمجموع (60%) بالإضافة إلى نسبة تصويت الجمهور (40%). ليتم ترتيب الفائزين من الأول إلى السادس.



مجلس ضاحية الصبيحية بخورفكان يزور عدداً من كبار السن ويطمئن على أوضاعهم الصحية

خورفكان- الفجر

بوصل مجلس ضاحية الصبيحية التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى تفاعله مع المجتمع من خلال برامج الرامية إلى تعزيز التواصل والتلاقح مع الأسر والأهالي وفي هذا الإطار قام المجلس بزيارة تعدد من كبار السن في مدينة خورفكان. وحرص مجلس ضاحية الصبيحية على تعزيز التواصل مع كبار السن وزيارتهم ومسامرتهم والاطمئنان على صحتهم لتكون الزيارة تعدد ممن أجروا عمليات جراحية مؤخرًا. ونفذت هذه الزيارات وفق توجهات امانة المشاركة في الاهتمام بكبار السن كإمارة مراعية للسن استناداً لقيم ديننا الإسلامي الحنيف وما درجت عليه العادات والتقاليد من زيارة الأياد والرفق في التعامل معهم واحترامهم وتقديرهم. وقام محمد أحمد الغاوي النقيب رئيس مجلس الضاحية برفاقه خلفان صالح النقيب نائب رئيس مجلس الضاحية وأعضاء الضاحية والأهالي بزيارة تعدد من كبار السن في منازلهم والسؤال عن أوضاعهم الصحية بعد أن أجروا عمليات جراحية تكللت بالنجاح. وأبدى كبار السن سعادتهم بهذه الزيارة من قبل مجلس ضاحية الصبيحية وأثنوا على هذا التواصل الدائم والذي يشعرهم بالفرح ويخفف من الالمهم. وأكد محمد أحمد الغاوي النقيب على أهمية تواصل مبادرات مجلس الضاحية من قبل الأعضاء والأهالي في زيارة كبار السن في مدينة خورفكان ضمن النطاق الإداري لاختصاص مجلس ضاحية الصبيحية وما تحققت من معطيات شرعية وأخرى اجتماعية وما بها من قيم إنسانية نبيلة تترجم لحرص إمارة الشارقة باختلاف مؤسساتها وخاصة الضواحي ورعايتها الدائمة بكبار السن. وأشار إلى أن زيارة كبار السن وخاصة ممن أجروا عمليات جراحية وعادوا إلى منازلهم بين أسرهم تترجم لغايات عديدة ومنها أهداف في التواصل الاجتماعي والتكافل لنشر السعادة واليجابية وأهمية عبادة كبار السن والاطمئنان على أوضاعهم فهم الآباء والأجداد.



منوعات القلب

23

يرى المختصون أنه إذا كانت نتائج اختبارات القلب لديك سيئة فإنه من المرجح أن تصاب بأمراض القلب أكثر بعشرين مرة من الأشخاص الذين لا يعانون من أي مشكلة صحية. وفي تقريرها الذي نشرته مجلته (ريدرز دايجست) الأميركية، تحدثت الكاتبة أبي شويرت عن أهم خمسة فحوصات للقلب من شأنها أن تساعد على تشخيص أمراض القلب بشكل أكثر نجاعة.



من شأنها أن تساعد على تشخيص أمراض القلب بشكل أكثر نجاعة

أهم خمسة فحوصات للقلب يمكن أن تنقذ حياتك



استجابة لإجهاد عضلات القلب والأوعية الدموية.

وكما يوضح فريمان، فإن مستوى عالياً من بيتيد مدر الصوديوم بالدماء في مجرى الدم يعتبر إشارة حمراء تدل على أن عضلة القلب قد تصلبت ولا يمكن أن تسترخي بشكل جيد أو أنها قد ضعفت ولم يعد بمقدورها ضخ الدم بشكل فعال.

غالباً ما يكون هذا ناتجاً عن عدم ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم. ويُعرف هذا المرض فعلياً باسم القصور الانبساطي، وقد يكون هذا مؤشراً مبكراً على قصور القلب.

5- فحص دم عالي الحساسية لـ

تروبونين تي (High sensitivity Troponin T blood test for Troponin T)

بعد بروتينا يتم إفرازه عندما يواجه قلبك ضغطاً كبيراً أو يتعرض للتلف. يمكنك إجراء هذا الاختبار من النقاط كميات كبيرة فقط من البروتين، بما فيها تلك التي يقع إنتاجها أثناء الأحداث الأليمة التي يستشعرها قلبك (على غرار ممارسة رياضة الماراثون أو الإصابة بنوبة قلبية).

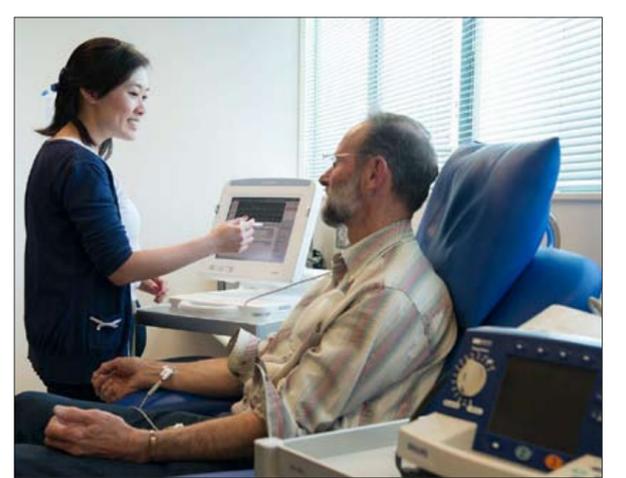
ومع ذلك، يمكن للنسخة الجديدة عالية الحساسية اكتشاف مستويات أقل بكثير من تروبونين تي.

مما يسمح للأطباء ببدء علاج تلف القلب في



1- تخطيط القلب (Electrocardiogram) تخطيط القلب النمطي ذو 12 قطبا الذي يعرف أيضاً باسم تخطيط كهربائية القلب، لا يستوجب تدخلاً جراحياً، وهو خال كذلك من الألم، وعادة ما يستغرق من خمس إلى عشر دقائق فقط.

وهو يعتبر من أفضل الطرق لتقييم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يضع طبيبك عشرة أقطاب كهربائية



صغيرة على أطرافك وصدرك لقياس النشاط الكهربائي لقلبك وتحديد ما إذا كانت هناك إيقاعات وأنماط غير طبيعية، والتي عادة ما ترتبط بالنوبات القلبية واضطراب النظم القلبي والحالات الخطيرة الأخرى على غرار أمراض القلب والأوعية.

2- المسح الكلسي للشرايين التاجية (Coronary calcium scan)

التصوير المقطعي بالإشعاع المنخفض يكشف عن مقدار الكالسيوم المتركم في الشرايين

التاجية.

3- فحص الدم الخاص بـ (بروتين المتفاعلات-سي) (C-reactive protein)

كمية البروتين المتفاعل (سي بي آر) ترتفع في مجرى الدم مع زيادة الالتهاب في الجسم، وهو ما يعد حالة ركيزة -على حد قول د. فريمان- نشأة العديد من المشاكل الصحية على غرار أمراض القلب.

4- اختبار الدم الخاص (بيتيد مدر الصوديوم الدماغي) (بي أن بي) Blood test for NT-proBNP (or BNP)

البيتيد التسلسلي هرمون ينتجه القلب



بدءاً من عمر 45 . . اعني بمفاصل جسمك

يجب على الشخص حماية نفسه ومفاصله من الرضوض والحوادث أثناء ممارسة الرياضة أو العناية بالمنزل.

أو يفاقمها إذا كان الشخص مصاباً بالفعل. كما ينصح بالحفاظ على النشاط وممارسة رياضة تناسب مفاصل الشخص وصحته، كما

قالت جراحة العظام الألمانية كارولين فيركمايستر إن حركية المفاصل تتراجع مع التقدم في العمر، بدءاً من منتصف الأربعينيات تقريباً.

لمواجهة تراجع حركية المفاصل والحيولة دون تأكلها تصح فيركمايستر بدمج الأنشطة الحركية في الحياة اليومية، وذلك كصعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد والذهاب إلى العمل بواسطة الدراجة الهوائية بدلاً من السيارة.

ومن المهم أيضاً المواظبة على ممارسة الرياضات المناسبة للمفاصل مثل السباحة والتمارين المائية وركوب الدراجات الهوائية والمشي باستخدام العصي.

والفضل هو مكان التقاء عظمين أو أكثر، وتكون نهاية العظم مغطاة بطبقة من الغضاريف تحميه من الاحتكاك والتآكل، كما يحاط المفصل بغلاف (كبسولة) من النسيج الضام، ويوجد في الفراغ بين السطحين الغضروفين تجويف مملوء بمادة سائلة تسمى السائل الزلالي، الذي يعمل على تسهيل حركة المفصل.

ولحماية المفاصل ينصح بالحفاظ على وزن صحي، فالوزن الزائد سبباً للمفاصل والقلب والصحة، وقد يزيد من مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل



غسل اليدين يحميك من أمراض الشتاء

كل ثلاثة أمان يستغني عن هذه الطقوس، حسب نتائج دراسة أجرتها شركة التامين الصحي (كارفمانيشه) وذكرها موقع (ميركور) الألماني.

وجاء في الدراسة أيضاً أن ثلث الأشخاص الذين جرى استجوابهم يمتنعون عن غسل أيديهم عند عودتهم إلى البيت من العمل، في حين أن خمس الأشخاص الذين شاركوا في هذه الدراسة يغسلون أيديهم مرة واحدة في الساعة يومياً.

ويقول باتريك شتام المسؤول عن فريق شركة التامين الصحي بمدينة ميونيخ الذي أنجز هذه الدراسة: تنتشر العديد من الفيروسات بين الناس خاصة عن طريق الأيدي، كما جاء في موقع (ميركور). وأضاف شتام: لقد ثبت أن غسل الأيدي بشكل منتظم وشامل يقلل من خطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا وغيرها من الأمراض. بالإضافة إلى ذلك ينصح الأطباء بالأباء بتشجيع أطفالهم على غسل أيديهم بانتظام خاصة بعد عودتهم من دار الحضانة أو المدرسة.

ويقول الطبيب هانس بيتر غايفن من منظمة (يوهاينيه) للإغاثة: غسل اليدين بالصابون عادة ما يكون كافياً، أما غسل اليدين بمادة تنظيف إضافية فهي فقط للأشخاص الذين يزاولون مهناً حساسة، مثل العمل في قطاع الصحة أو التغذية، حسب ما جاء في موقع (غرايسن-سيتي-نيوز) الألماني.

شوية شائعة تسببها التهابات الفيروسية، يتوجب غسل الأيدي، خصوصاً في هذا الوقت من السنة، بين الفينة والأخرى لتفادي انتقال أمراض

تكثر الأمراض المعدية في الشتاء بشكل كبير لذا يجب أن يكون غسل الأيدي أمراً طبيعياً واعتياداً وقبل تناول كل وجبة، ورغم ذلك، فإن واحداً من



منوعات الفكر

26



وزعت 250 كتاباً على المسافرين وأهدت المطار عربية الثقافة و150 عنواناً مكتبة موظفيه

«ثقافة بلا حدود» تنظم فعالية «سافر مع كتاب» بالتعاون مع مطار الشارقة

الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وبمناخته من الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس اللجنة المنظمة لثقافة بلا حدود، بهدف نشر الوعي بين أفراد المجتمع وتعزيز أهمية القراءة باعتبارها سبيلاً للمعرفة والارتقاء، وتسمى «ثقافة بلا حدود»، إلى ترسيخ اسم إمسارة الشارقة كعاصمة للثقافة في دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال تنظيم برنامج مكثف من المحاضرات وورش العمل والنشاطات التثقيفية للمدارس والجامعات والمكتبات، وتعمل المبادرة على تعزيز دور القراءة في عملية النمو الفكري لدى الأبطال، بالإضافة إلى تعميق المعرفة العامة لدى جميع أفراد المجتمع المحلي.

الذي حصلت عليه الامارة من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو»، وأضافت الشاسمي: «ان إطلاق هذه المبادرة يأتي ضمن استراتيجية الهيئة التي أهدتها للعام 2020 والتي تتضمن العديد من المبادرات المجتمعية والثقافية التي تساهم في تعزيز مستوى الخدمات التي يقدمها المطار وتنمكس أثرها الإيجابية على مختلف الشرائح المجتمعية. ووصل عدد الكتب التي وزعتها المبادرة حتى الآن، إلى أكثر من 2 مليون كتاب، كما وصل عدد المكتبات التي تم توزيعها بشكل مجاني إلى أكثر من 42 ألف مكتبة في إمارة الشارقة. يُذكر أن مبادرة «ثقافة بلا حدود»، انطلقت برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ

جهود ومساعي المؤسسات والهيئات الأخرى في الشارقة، لترسم للإمارة مشهدها الجميل الذي يعبر عن المكانة الثقافية الرفيعة التي حققتها على المستويين المحلي والدولي وحصولها على لقب العاصمة العالمية للكتاب». من جانبها قالت علياء عبيد الشاسمي مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في هيئة مطار الشارقة الدولي: «نحن سعداء بالتعاون مع «ثقافة بلا حدود»، في إطلاق فعالية «سافر مع كتاب»، وهي المبادرة التي تساهم في ترسيخ اسم الشارقة كعاصمة عالمية للثقافة وتهدف إلى تشجيع المسافرين عبر مطار الشارقة على القراءة، وتعزيز في نفوسهم حب المطالعة، وتأتي ضمن مساهمة المطار بالاحتفاء باللقب العالمي

مدير مبادرة «ثقافة بلا حدود»، «نسعى ومن خلال خطة متكاملة، إلى نشر وترسيخ عادة القراءة لدى الجمهور في كافة أماكن تواجده، وتركز بشكل خاص على الأماكن العامة التي يقضي فيها الناس أوقافاً طويلة، حتى يتسنى لهم ملؤها بالقراءة والمعرفة». وأضافت الحمادي: «نحن ننظر لعلاقة الجمهور بالكتاب، ونعززها من خلال حضورها وتبليلا على الوعي العام والإحساس بالمسؤولية المشتركة تجاه المستقبل، ونعتبر أن القراءة هي أساس مناهج التعلم المستمر الذي بات ضرورياً في زمن يتسم بتسارع التطورات والتحويلات في مختلف جوانب الحياة». وتابعت الحمادي: «إن البرامج والأنشطة التي تصمّمها وتتفادها «ثقافة بلا حدود»، تتكامل مع

موظفي المطار، بالإضافة إلى «عربة الثقافة»، وهي عبارة عن مكتبة متنقلة تشمل كتباً بعنوان متنوعة ولغات مختلفة، ليكون بإمكان المسافرين من كافة الجنسيات الاستفادة بشكل مستمر من الكتب الموجودة في المكتبة واستثمار وقت الانتظار في القراءة، كما تم تجديد الكتب في مكتبة «ثقافة بلا حدود»، الموجودة أصلاً في المطار ورفدها بعنوانين جديدة. وتضاف هذه الفعالية إلى سلسلة برامج وأنشطة «ثقافة بلا حدود»، التي تستهدف مؤسسات مختلفة، مثل المدارس والمستشفيات، لتعزيز عادة القراءة وحب الكتاب وتنمية الشعور بأهميته ونشر المكتبات في المؤسسات الحكومية والمجتمعية، وحول أهداف هذه الفعالية قالت مريم الحمادي،

•• الشارقة-الفجر:

غادر مسافرو مطار الشارقة الدولي، يوم الخميس الماضي، إلى مختلف أنحاء العالم، حاملين الكتب التي اختاروها ضمن مواضيع متنوعة قدمتها مبادرة «ثقافة بلا حدود» لرواد المطار، خلال يوم حافل شهد العديد من الفعاليات الثقافية حمل اسم «سافر مع كتاب».

ولم يقتصر اليوم العربي على الاختلاف بالمشافرين والتفاعل معهم وتوزيع 250 كتاباً عليهم، بل للفنن العربية والإنجليزية تنوعت بين الأدب والرواية وتطوير النوات وكتب الدين والتاريخ والتربية، فقد أهدت «ثقافة بلا حدود»، 150 كتاباً مكتبة

عدد ثري ومتنوع

مجلة «مراود» تحتفي بإنجازات معهد الشارقة للتراث

•• الشارقة-الفجر

صدر مؤخراً عن معهد الشارقة للتراث العدد الأخير من مجلة «مراود»، محتفياً في ملف خاص بالمعهد وإنجازاته تحت عنوان «روعة الإنجاز وبراءة الإعجاز»، منتبهاً أصداً الإنجازات الكبرى التي حققها المعهد لدى المؤسسات الثقافية والتعليمية، والنخب المثقفة والخبراء والباحثين في مجال التراث، من خلال متابعة وقع هذا التنوع المستحق في نفوسهم ورؤيتهم له.

وقال سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، رئيس التحرير: «يأتي هذا العدد احتفاءً وتوثيقاً لحصاد مسيرة العمل المتواصل والإنجازات الكبرى، التي نبأت المعهد مكانة سامقة في المحافل الدولية، توجت بمنحه صفة «مركز من فئة 2»، تحت رعاية «اليونسكو»، وهو إنجاز وطني مهم وملهم، ومحفز قوي للمضي قدماً في استكمال رؤيته الاستشرافية نحو التمكين للتراث الإماراتي، وحفظه وتوثيقه وصونه، وتسخير الجهود كافة، من أجل الاضطلاع بهذه الغاية النبيلة، والانفتاح في الوقت نفسه على التجارب العالمية في مجال التراث الثقافي، ودعم الجهود المبذولة في هذا المجال، والتي أثمرت عن

افتتاح مركز المنظمات الدولية للتراث الثقافي، من قبل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في 22 ديسمبر 2019، ليكون المركز الأول من نوعه في المنطقة، ويضم ست منظمات دولية متخصصة في مجال التراث الثقافي، هي: مركز إيكروم - الشارقة، ومركز إقليم الشرق الأوسط وشمال إفريقيا للمنظمة الدولية للفن الشعبي، والمجلس الدولي لمنظمات مهرجانات الفولكلور والفنون الشعبية، وأوليباس الألعاب الشعبية في سردينيا (مكتب الشرق الأوسط وشمال إفريقيا)، والمركز الصيني للتبادل الثقافي (جامعة زيجيانغ)، والمعهد الوطني لعلوم الآثار والتراث في الرباط (مكتب الشرق الأوسط وشمال إفريقيا)». وأشار المسلم إلى أن العدد يبرز الإسهامات الكبرى التي قدمها المعهد على مدى السنوات الماضية، في خدمة التراث الإماراتي، ودور الإدارات والمراكز التابعة للمعهد، التي تسهر على تنفيذها، بما يتوافق مع أهداف المركز السابقين بعنوان: «تطوير الاستراتيجية الترميمية إلى تعزيز الوعي بالتراث الثقافي»، وتصدير الصورة اللانقطة للاعتناء به، وتقدير الجهود المبذولة في هذا السياق.



وإستعرض العدد أخبار الأنشطة والفعاليات والبرامج التي نظّمها المعهد أو نفذها خلال الفترة الماضية، ودورها في التأكيد على أهمية التواصل والتبادل الثقافي بين مختلف الجهات والمؤسسات والأفراد والجماعات داخل الدولة وخارجها، والتي من بينها أسابيع التراث الثقافي العالمي، التي جعلت الشارقة حاضنة التراث الإنساني بكل أنواعه وألوانه، وبمختلف عناصره ورموزه، بالإضافة إلى المشاركات الدولية في المنشآت الفكرية ومعارض الكتب، وربط شبكة من العلاقات والاتصالات مع الهيئات والمؤسسات العلمية والأكاديمية في مختلف أنحاء العالم. واشتمل العدد على الفعاليات الشهرية التي نظّمها المعهد، احتفاءً بالناسبات الرسمية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وهي: يوم العلم، ويوم الشهيد، واليوم الوطني، اليوم العالمي للتسامح.

وقدم العدد صورة شاملة ومتكاملة، تظهر الجهود الكبيرة التي يبذلها المعهد، والآفاق الواعدة لأنشطته وبرامجه التي تنوّح النهوض بالتراث فكرة وموضوعياً، ودراسته وتحقيقاً، وتوعية وتنقيحاً، وتعلماً وتكويناً، بما يتسق مع رؤيته الاستراتيجية. وقال الدكتور منى بونعام، مدير إدارة المحتوى

متبرّزة، حتى غدا المعهد، في غضون خمس سنوات، مركزاً دولياً لتنمية القدرات، وتكوين الخبرات، وتعزيز المهارات للأفراد والمجموعات المشتغلة بالتراث، من خلال التدريب والتكوين والتدريب والتعليم والتوعية والتثقيف، وهو نهج قوي ارتكبت عليه رؤية المعهد وعكسته وإسهاماته التي أثبتت بصمة قوية وأثراً بقاءياً في الجمهور والمهتمين بالتراث كافة، وتوجّ مؤخرًا بمنح المعهد صفة مركز من فئة 2 تحت رعاية «اليونسكو». وأكد أن المعهد أوجد، عبر مشاركاته الخارجية الفاعلة، شبكة من نقاط التواصل بمختلف الهيئات الثقافية والمؤسسات التراثية في مناطق مختلفة من العالم، لاتزال في اطراد مستمر،

يتضمن (برنامج بكالوريوس إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى)

إصدار جديد للمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة دراسة بعنوان: «مقترح إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى»

•• الشارقة-الفجر

كشف الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج في الشارقة عن إصدار المركز دراسة بعنوان: «مقترح إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى» مقترحاً إعداد معلم اللغة العربية (العربية لعامي 2017م، و2019م).

إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى تحقيقاً لأهداف المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها على أسس تربوية وعلمية ومهنية متميزة ويعد امتداداً لاصداري المركز السابقين بعنوان: «تطوير معايير اختيار وإعداد وتدريب معلم اللغة العربية» لعامي 2017م، و2019م.

ويقدم المشروع من خلال الدراسة تصوراً متكاملًا لبرنامج إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى على ضوء المعايير العالمية لإعداد معلم اللغات الأجنبية، من خلال قائمة بمعايير إعداد معلم اللغة العربية لمقترحة لإعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى على ضوء المعايير المعاصرة لإعداد معلم اللغات الأجنبية، بالإضافة إلى وصف مقترح للبرنامج ولكل مقرر من مقررات المستويات الدراسية للبرنامج.

ويهدف المشروع إلى إعداد معلم مختص في تعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى، قادر على توظيف التقنية في التعليم مُلمّ بأحدث إستراتيجيات التدريس مستخدماً أنسب أساليب التقويم اللغوي وأدواته، لمساعدة المتحفيين بالبرنامج على إعداد بحوث إجرائية حول بعض القضايا التي تواجههم في أثناء تعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى.

بالإضافة إلى ذلك يسعى المشروع إلى تقديم برنامج مهنيّ على الأسس العلمية لإعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى، مما يساهم في سد الفراغ الحاصل في الميدان الناتج من قلة البرامج الأكاديمية المختصة بإعداد هذا المعلم.

وأشار الدكتور عيسى الحمادي بأن المشروع يتضمن مجلدين: الأول عبارة عن دراسة تأسيسية مرتبطة بوضع برنامج مقترح لإعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى وفقاً للمعايير المعاصرة لإعداد معلم اللغات الأجنبية، والمجلد الثاني دليل تطبيقي (توصيف البرنامج والمقررات).

وأوضح الحمادي بأن المشروع يتكامل مع حيث إعداد الخطة الدراسية المقترحة للبرنامج بكالوريوس إعداد معلم اللغة



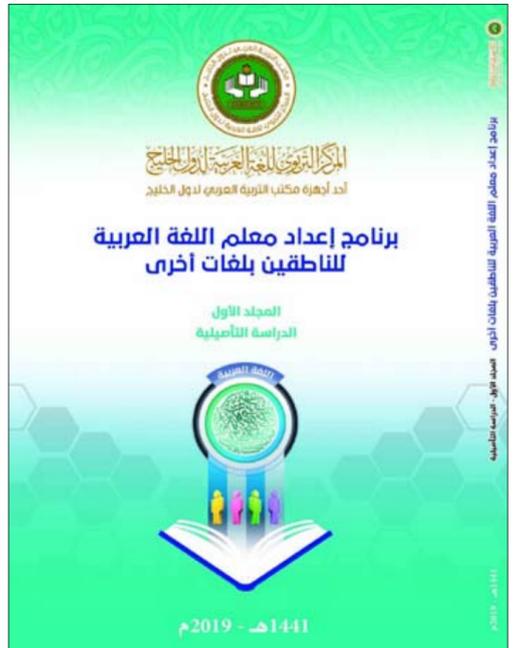
التربوي وما زال يعمل على دعم العلم حتى يكون كفتاً في تعلم اللغة العربية وتعليمها علمياً، ومهنيّاً، ومجتمعيّاً، وتربويّاً مشيراً إلى تطور تعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى تطوراً ملموساً في الآونة الأخيرة، وكون الاهتمام بتعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى غاية في الضرورة، وكذلك قلة البرامج الخاصة بإعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى من ناحية، والتطور الكبير في معايير إعداد معلم اللغات الأجنبية التي وضعتها مؤسسات متنوعة في دول مختلفة، ووجود بعض المشكلات في برامج إعداد المعلمين اللغويين، مشيراً إلى أهمية إعداد معلم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى يجب أن يكون متوافقاً مع المعايير المعاصرة لإعداد معلم اللغات الأجنبية، خاصة مع قلة البرامج الرسمية التي تعد هذا المعلم، وقد روعيت عدة أمور في الخطة الدراسية التي اقترحتها هذه الدراسة، بالإضافة إلى عدة أمور في وصف البرنامج بصورة عامة، ووصف المقررات الدراسية بصورة خاصة.

العربية في المستويات الأربعة الأخيرة، بحيث يتم تأسيس المتحفي بالبرنامج نوعياً منذ البداية، ولتتمكّن في النهاية من كيفية نقل هذه الكفاءة اللغوية بإتقان وتميُّز إلى المتعلمين من خلال ما يدرسه في المستويات الأخيرة من مقررات تعليم اللغة العربية، وما يدعّمها من مقررات تربوية وثقافية والتكامل بين الجانبين النظري والتطبيقي في المقررات: حيث خصّص جانب تطبيقي للمقررات التي تحتاج إلى جانب تطبيقي؛ ليتمكن المتحفي بالبرنامج من النظرية والتطبيق.

وأضاف روعي اعتبار الساعة النظرية (وحدة دراسية كاملة)، والساعة التطبيقية (نصف وحدة دراسية)، وهذا يتوافق مع المعمول به في كثير من البرامج الدراسية الأخرى المعاصرة، والتي من أهمها معايير (ACTFL) لإعداد المعلم والتدرُّج في توزيع المقررات على السنوات الدراسية مشيراً إلى أن ذلك يتصّح في توزيع النحو وتطبيقاته، بحيث يدرس الطالب مقرراً في النحو في كل فصل دراسي من الفصول الدراسية السبعة المخصصة للدراسة قبل التدريس الميداني في التربية العملية وتوزيع مقررات الأدب وتاريخه، بحيث يتم البدء بالأدب الجاهلي، ثم الإسلامي والأموي، ثم العباسي والأندلسي، ثم الحديث والمعاصر بجانب العمل على توزيع المقررات الخاصة بالمهارات اللغوية، بحيث يتم البدء بمهارات الاستماع والتحدث، ثم مهارات فهم المصروع، وأخيراً مهارات الكتابة والتحرير العربي والتنوع في المقررات الخاصة بتعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى، والجمع فيها بين النظري والتطبيقي، بحيث يتمكّن المتحفي

بالبرنامج من المعلومات والمعارف النظرية وتطبيقها في أثناء الدراسة وقبل خروجه للميدان. وأردف الحمادي مع مراعاة أن يكون عرض ما يتعلق بإستراتيجيات تدريس اللغات الأجنبية - بصورة عامة - سابقاً للمقررات التي تتعلق بإستراتيجيات تدريس مهارات اللغة، وإستراتيجيات تدريس عناصر اللغة والتكامل في بعض المقررات، بحيث لا تزيد عدد الساعات، وكان من أهم المقررات التي قُدِّمت في صورة تكاملية، الثقافة العربية، و«الثقافة الإسلامية، والتاريخ، والبلاغة». أما عند إعداد وصف البرنامج ووصف المقررات، فقد روعي أن يكون متوافقاً مع شكله العام مع كثير من نماذج هياكل الاعتماد الأكاديمي، مما يساهم على الجهات التي تتبّن هذا البرنامج كصيغة مع نماذج الاعتماد الأكاديمي التي تعمل عليها. وأشار الحمادي نتهز الفرصة لتوصي الجهات المعنية بتعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى، والمؤسسات والمنظمات التي تهتم بإعداد معلم اللغة العربية وتأهيله وتدريبه، أن تولي هذه الدراسة - وما تضمنته من خطة دراسية، وما ورد فيها من وصف للبرنامج المقترح، ووصف للمقررات التي تضمنتها الخطة الدراسية - اهتماماً خاصاً، حيث إنها أعدت وفقاً للمنهجية العلمية المتبّعة في إعداد الخطط الدراسية.

وأوضح بأن المشروع يمثل فيما تقدم رؤية للمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة أن المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية، والاهتمام به من الأهمية بمكان؛ إذ إنّه لا يمكن الفصل بين مسؤوليات المعلم والتغييرات الأساسية للأهداف المأمول تحقيقها؛ فعمل المركز



منوعات

الفكر

27



عادل إمام انتهى من تصوير (فلانتينو)

أعلن المخرج رامي إمام الانتهاء من تصوير مسلسل (فلانتينو)، بعد شهرين من العمل المتواصل، ليبدأ حالياً مرحلة (المونتاج)، استعداداً لعرضه في موسم دراما رمضان المقبل.

ويجسد الزعيم ضمن أحداث (فلانتينو)، دور رجل أعمال صاحب مجموعة مدارس دولية يدعى نور عبدالمجيد فلانتينو، ويواجه طوال الأحداث مشاكل وأزمات تتعرض لها سلسلة المدارس التي يمتلكها، إضافة إلى دخوله في قصص عاطفية عديدة، وتتواصل الأحداث في إطار تشويقي اجتماعي.

ويشارك في البطولة إلى جانب الزعيم كل من دلال عبدالعزيز، وداليا البحيري ووفاء صادق، وطارق الإيباري، وهدي الفتحي، ومحمد كيلاني، ورانيا محمود ياسين، والهيام عبدالبديع، وسليمان عيد، وبدرية طلبة، وأحمد فريد وعدد آخر من الفنانين.



رانيا يوسف تواصل تصوير (الآنسة فرح)

تصور الفنانة رانيا يوسف مشاهد الجزء الثاني من مسلسل (الآنسة فرح)، في استوديو المسلمي، وتجمع المشاهد بينها وبين الفنانة هبة عبدالعزيز وعدد من النجوم.

(الآنسة فرح) مأخوذ من المسلسل الأمريكي (Jane the virgin)، ومقرر عرضه في 4 مواسم، كل جزء يتكون من 22 حلقة، بطولة رانيا يوسف، أسماء أبوالبزيد، محمد كيلاني، هبة عبدالعزيز، هدى مجدي، عارفة عبدالرسول، جيلان علاء، مريم الخشت، محمد عمروسي، وإخراج أحمد الجندي، ويستكمل العمل المخرج وائل فرج.

وتم تصوير المسلسل في العديد من المناطق بالقاهرة وأكتوبر ومصر الجديدة ومدينة الغردقة، وجر تحديد موعد لانطلاق عرض الموسم الأول منه، حيث كان مقرراً بدء عرضه في الأسبوع الأول من نوفمبر الماضي، واستقر صناع العمل على عرضه في يناير المقبل.

كل أغنية جديدة أطرحها هي بمثابة نجاح جديد لي

لين الحايك: الفن هو مجرد هواية وليس مهنة

مع أنها حظيت بشهرة واسعة بعد فوزها بالموسم الأول من برنامج (The Voice Kids)، ولكن اللبنانية لين الحايك لا تبدو وكأنها تريد احتراف الغناء، لأنها تعتبر أن الفن لا أمان له وهو سيبقى مجرد هواية في حياتها. حايك، ابنة الـ 16 عاماً، والتي تعتبر أن الناس عرفوها وهي صغيرة، تتوقع أن تكون هناك صعوبة في تقبلها عندما تصبح كبيرة، لافتة إلى أنها خطت لمستقبلها في مجال تحبه (وأخذت مهنة دائمة لي) ولن يكون الفن، كما تؤكد.



• طرحت أغنية جديدة هي الرابعة في مسيرتك الفنية، فهل تشعرين بأنك تحققين كل ما تريدينه فنياً أم أنك تبدلين قدر المستطاع كي تتمكني من التوفيق بين فنك ودراستك؟
- كل أغنية جديدة أطرحها هي بمثابة نجاح جديد لي، خصوصاً أنني لا أزال في الـ 16 من عمري وأكمل دراستي، ولذا أحاول أن أوفق بين فني ودراستي. ولكن الفن بالنسبة إلي هو مجرد هواية. ويهمني أن يفرح الناس بما أقدمه من خلال طرح أغنيات تليق بي وتناسبني وذات مستوى، ولكن الفن ليس هاجسي ولا أفكر أنني يجب أن أظل ناجحة طوال الوقت. لا شك في أن النجاح ضروري، ولا بد أن أحافظ على المستوى الذي أقدمه، ولكن الفن هو مجرد هواية وليس مهنة.
• هل سيبقى الفن مجرد هواية حتى بعد تخرجك من الجامعة، وما مخططاتك لرحلة ما بعد الجامعة؟
- لن أحترف الفن، بل سيبقى مجرد هواية وسأعمل في المجال الذي سأخصص به في الجامعة.

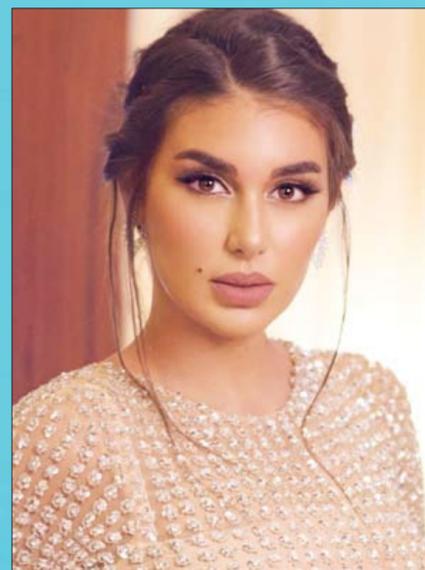
• لماذا؟
- أفضل أن يبقى الفن هواية ولا أريده أولوية في حياتي تتقدم على أن أعمل في مجال اختصاصي مستقبلاً. أحب العلوم، ومن أجل الفن لا يمكن أن أتخلى عن الشيء الذي أحبه.
• هل هي قناعتك أم أنها نصيحة أمهلك؟
- لا شك في أن أهلي يقدمون لي النصيحة، كما أنها قناعتني الشخصية. لم أعد صغيرة جداً، وأنا أفكر بمستقبلي. السنة المقبلة سأدخل الجامعة، وأحاول أن أكون منطقتي في مخططاتي وبدعم من ناصح أهلي.

• ما الذي يحفزك بالتحسين بشكل مُسبق على ما يمكن أن يطرأ؟
- كلا، بل أنا أحسن نفسي كي لا أندم على دخولي الفن.
• وبالنسبة إلى الأضواء والشهرة ألا يعنيان لك؟
- بلى، وأحب أن يتذكر الناس كيف بدأت مشواري مع (The Voice Kids)، لكن من دون أن يكون الفن والشهرة والأضواء أولوية في حياتي.
• في الأساس لماذا شاركت في (The Voice Kids)؟
- لأنني حظيت بالتشجيع من كل الناس ومن أهلي، عدا عن أنه برنامج جديد أردت من خلاله التسلية واكتساب تجربة جديدة، ولكنني لم أخطط لاحتراق الفن.
• ما موقف كاظم الساهر من موضوع تفكيرك بمستقبلك الفني؟
- هو كان يقول دائماً إنه يجب أن نعطي الأولوية للعلم قبل أي شيء، وأنا كنتُ أفكر بهذه الطريقة في الأساس. التعليم أولاً، ولا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحدث مستقبلاً.

• هل يمكن أن تخوضي تجربة التمثيل في حال تلقيت عرضاً مناسباً، خصوصاً أنك تملكين شكلاً جميلاً؟
- أحب التمثيل، ولن أرفض عرضاً مماثلاً في حال كان مناسباً ويلائم عمري.
• كيف تختارين أغنياك؟
- بمساعدة أهلي. كما يهمني أن تكون الكلمات واللحن مناسبين لعمري وللأجواء التي نعيش فيها، كما للأشخاص الذين هم من عمري ويحبون عادة سماع (البوب) باللغة الإنكليزية، ولا يميلون إلى سماع الطرب كثيراً.
• هل تشجعين من هم في عمرك على خوض مثل تجربتك بالمشاركة في برامج هواة؟
- هذه التجربة هي الأجل في حياتي وغيرتها وتركتُ أثرها فيها. من الجميل أن تشارك موهبتنا مع الناس وأن نتعرف على أناس جدد، وتعلم تقنيات جديدة.
• ما التخصص الذي ترغبين في دراسته؟
- لا أعرف، ولكنني أميل إلى (البيولوجي) والكيمياء.



أيتن عامر مع ياسمين صبري في (فرصة ثانية)



تشارك الفنانة أيتن عامر في بطولة مسلسل (فرصة ثانية) للنجمة ياسمين صبري، فكرة محمد سيد بشير، وسيناريو وحوار مصطفى جمال هاشم، وإخراج مرقس عادل، والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، حيث تعد أيتن ثالث المنضمين إلى أسرة العمل بعد أحمد مجدي ودياب. كما تواصل أيتن تصوير مشاهد في مسلسل (الأخ الكبير) المكون من 45 حلقة من تأليف أحمد عبدالفتاح وإخراج إسماعيل فاروق، وبطولة محمد رجب، وعيبر صبري، وهبة مجدي، ودينا فؤاد، ومحمد عز، وأشرف زكي، ومحمود حجازي، وإيهاب فهمي، ورائدا البحيري، وغيرهم. كما تستعد أيتن لعرض مسرحية (عطل فني) في موسم الرياض، بدءاً من 8 يناير المقبل لـ 5 ليالٍ، حيث تشارك في بطولتها إلى جانب أكرم حسني، وهشام ماجد، وشيكو، ونشوى مصطفى وإسماعيل فرغلي، وأوتكا، ومن تأليف وأشعار أمير طعيمة، وشارك في الكتابة أحمد شاكر، وموسيقى أحمد وحيد كيتنج، وإخراج أوتكا.



الفكر

طريقة بسيطة وفعالة للتخلص من الوزن الزائد



ما أورد موقع (t-online).
ولاحظ الخبراء أن الفئران التي سُمح لها بتناول الطعام لمدة 12 ساعة في اليوم، كانت أقل وزناً من الفئران، التي تناولت الكمية نفسها من الطعام لكن دون قيود زمنية (طيلة اليوم). وأضافوا أن الفئران التي كانت تعاني من السمّة فقدت الوزن مع انخفاض نسبة الدهون لديها، وذلك بعدما اقتصر طعامها على فترة لا تتعدى 12 ساعة.
وفي السياق نفسه، أكد الخبراء أن نتائج الدراسة تقتصر فقط على الفئران ولا يمكن تطبيقها مباشرة على البشر، إذ يجب القيام بدراسات إضافية من أجل التأكد من أن حمية 12 ساعة هي نظام غذائي مثالي.

ويتناول الطعام فقط في النصف الآخر. وأوضحت الدراسة الصادرة عن معهد (سالك) للدراسات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية أن حمية 12 ساعة، تساعد على حرق الكثير من الدهون والسمرات الحرارية، وتخفف بالتالي من الوزن الزائد.
واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على حوالي 400 فأر، حصلت فيها الفئران على وجبات مختلفة وفي فترات زمنية مختلفة.
فقد خضعت بعض الفئران لنظام غذائي غني بالدهون أو نسبة عالية من السكر، وحصلت مجموعة فئران أخرى على نظام غذائي متوازن، في حين سُمح لمجموعة الفئران الثالثة بتناول الطعام في فترة محددة، حسب

في الوقت الذي يتبع فيه البعض طرقاً عدة توصف أحياناً بالقاسية من أجل التخلص من الوزن الزائد، توصلت دراسة إلى طريقة بسيطة وفعالة للتغلب على مشكلة الوزن الزائد والحصول على قوام رشيق، فما هذه الطريقة؟
توصلت دراسة إلى أن الامتناع عن تناول الطعام لمدة 12 ساعة على الأقل، يعد طريقة فعالة للتخلص من مشكلة الوزن الزائد، حسب ما ذكر موقع (nau.ch).
وتشتهر هذه الطريقة بحمية 12 ساعة، حيث يصوم الشخص في نصف اليوم

4 أمراض خطيرة قد تظننها مجرد إنفلونزا!

بعض الأمراض المرضية التي قد تظننها أنها إنفلونزا، قد تكون تخبيء مرضاً خطيراً. ومن هذه الأمراض: الحمى، والسعال، والتوعك، وفقدان الشهية، وآلام مختلفة في الجسم... لذا عليك الحذر فقد تكون تلك الأعراض إنذاراً لك ومحاولاً جسمك لإخبارك بإصابتك بأمراض تستدعي تلقي العلاج اللازم للشفاء. علماً أن إصابتك بالإنفلونزا في حد ذاتها، تتطلب تطبيق الرعاية الصحية اللازمة فور شعورك بأعراضها المعروفة، لأن إهمال حالتك قد يسبب مضاعفات صحية تتعلق بالتنفس، واحتمال الإصابة بالجفاف الشديد.
اكتشفي في الموضوع عدداً من الأمراض الخطيرة التي قد تقعين في فخ أنها "مجرد إنفلونزا".

الالتهاب الرئوي

هو تلوث يصيب الرئتين وتسبب في السعال، ويعاني بسببه المصاب صعوبة بالغة في التنفس. قد يصيب هذا المرض الإنسان فجأة، وقد يأتي بسبب مضاعفات صحية بعد الإصابة بالإنفلونزا. ومن أعراضه السعال المتواصل مع آلام في الصدر، والإصابة بالحمى وفقدان الشهية، كما يشعر المصاب بضعف عام في الجسم وخمول واحتقان في الحلق. أعراضه تشبه إلى حد كبير أعراض الإنفلونزا.

التهاب السحايا

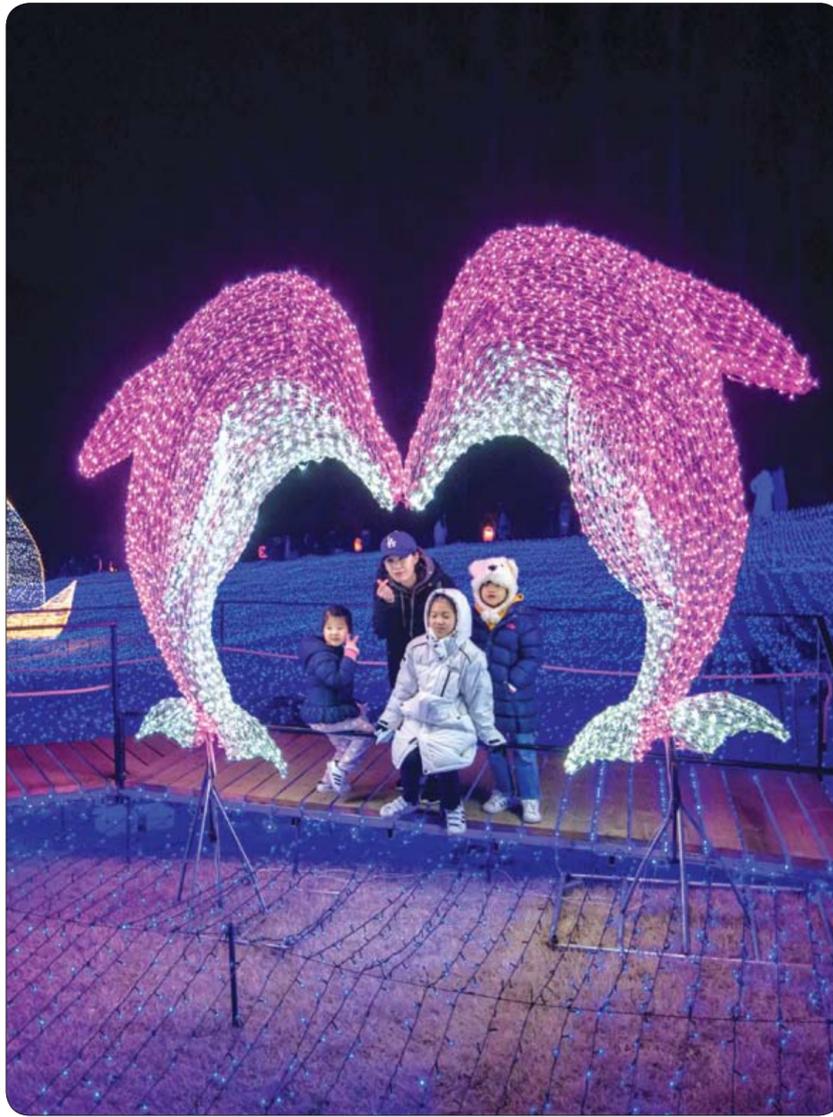
وهو التهاب الأغشية (السحايا) المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي، ويحدث عادة نتيجة عدوى فيروسية، وفي معظم الحالات يحتاج المصاب بها رعاية طبية طارئة، لأنها قد تهدد الحياة. ومن أعراض هذا المرض، حمى شديدة مفاجئة، والارتباك وصعوبة التركيز، والغثيان وفقدان الشهية. لذلك إذا اشتبهت بإصابتك بهذا المرض، عليك التوجه إلى الطبيب فوراً، فالعلاج المبكر يمكنه منع تطور المرض وحدوث مضاعفات صحية خطيرة.

حمى الجبال الصخرية

هي عدوى بكتيرية تُنقل بواسطة القرود، ويمكن أن تلحق ضرراً شديداً في الأعضاء الداخلية للجسم، مثل الكليتين والقلب، إذا لم يتلق المصاب العلاج المناسب على وجه السرعة. ومن أعراض هذا المرض، حمى شديدة والصداغ الشديداً يصحبهما ظهور طفح جلدي على معصم وكاحلي المصاب. ويمكن أن يتحسن المصاب فوراً مع تلقيه العلاج الصحيح المبكر.

التهاب الشعب الهوائية

تشبه أعراض هذا المرض الإنفلونزا، بل إن الفيروسات نفسها هي التي تتسبب في المرضين، ولا يصاحب التهاب الشعب الهوائية الحمى، ولكن يعاني المصاب به السعال الشديد لمدة قد تصل إلى ثلاثة أسابيع. فإذا شعرت بضيق في التنفس مع تواصل السعال لأسابيع، عليك التوجه إلى الطبيب فوراً لتلقي العلاج المناسب قبل تفاقم الحالة الصحية.



زوار يلتقطون صوراً وسط العرض السنوي للضوء في حديقة، شرقي سول. أ ف ب

قرأت لك

الشمس



توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "إيه" فيه بنسب عالية جداً.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جداً للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للآرق.

ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً؛ وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

سؤال وجواب

من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستاتيكا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

ما هو معنى اسم أديس أبابا؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلايبروت هو مكتشف اليورانيوم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأفة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطراب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصاوية السوداء لأنهم كانوا يتشجون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يخطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي أفراد العصاوية يصرخون مطالبين مالا وغللاً وحيوانات ثم يختنون حتى جاء وقت اقتراب أحد الشباب من ابية وقال: ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدري... ان صوت زعيم هذه العصاوية يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتح اليه. فظنر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعهم يأتون سرا.

استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام، وفي اليوم المنتظر كان أحد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلا المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصاوية، انه مكاناً ضيق لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وألقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليحفظوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصاوية بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

مساحة للتلوين

