

منوعات العصر

ص 22

تواصل فعاليات مهرجان
الثوب للعلس في أبوظبي
بمشاركة 60 مربيا ومنتجا

ص 27

المناطق الجبلية في
الإمارات.. تجارب
ساحرة فوق السحاب



5 أطعمة يعتقد بأنها

صحية لكنها ليست كذلك!



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 31 يناير 2024 م - العدد 14065
Wednesday 31 January 2024 - Issue No 14065

مدارس لندن مهددة

بتكاليف المعيشة المرتفعة

حذرت تقرير جديد من احتمال إغلاق العديد من المدارس في لندن بسبب انخفاض عدد التلاميذ جراء ارتفاع تكاليف المعيشة ورحيل عائلات كثيرة عن المدينة بعد خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي وانخفاض معدل المواليد. وتوقعت مجموعة "لندن كاونسلز" أنه في السنوات الأربع المقبلة، ستفقد العاصمة البريطانية حوالي ثمانية آلاف تلميذ، معربة عن قلقها إزاء استدامة بعض المؤسسات في مواجهة ذلك. وأوضح التقرير أن "هناك العديد من العوامل التي ربما دفعت العائلات إلى مغادرة لندن مثل تأثير جائحة كوفيد-19 وارتفاع تكاليف المعيشة وخروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي أو حتى الافتقار إلى السكن الميسور الكلفة". وقالت المجموعة التي تمثل 32 مجلسا تغطي لندن الكبرى إن انخفاض معدل المواليد بنسبة 17% في المدينة بين عامي 2012 و2021 هو سبب رئيسي آخر لانخفاض الطلب على مقاعد مدرسية. ومع اختيار عدد متزايد من الأشخاص عدم تنشئة أسرة في العاصمة، انخفض معدل المواليد في لندن، كما أظهر التقرير، مشير إلى أنه من غير المرجح أن يتغير الوضع. وحذرت التقرير من أن هذا التراجع قد يتفاقم ما يؤدي إلى انخفاض إضافي في عدد التلاميذ واحتمال إغلاق مدارس.

تعزيز من خطورة مادة ليبيال

الطيرية على الصحة!

حذرت مجلة "ستايل بوك" من خطورة مادة "ليبيال" الطيرية على الصحة، حيث إنها قد تؤدي إلى استجابات تحسسية مثل الإجمار والحكة والحرقان، وذلك وفقا للجمعية الألمانية للحساسية والربو. ومادة "ليبيال" الطيرية هي الاسم التجاري للمادة الكيميائية المعروفة باسم "بوتيل فينيل ميثيل بروبيلونا"، التي تندرج ضمن مكونات الكريم والشامبو وحل الاستحمام والعمطور. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يمكن مواجهة هذه الأعراض من خلال غسل موضع الجلد المصاب بماء فاتر، ثم استعمال الهيدروكورتيزون، الذي لا يستلزم وصفة طبية، وكبدل يمكن استعمال كريم العناية لطيف يخلو من المواد العطرية.



ما من شك في أن النوم السيئ أو غير المنتظم والمتقطع يؤثر سلباً على كل مفاصل الحياة.

أشار تحليل جديد إلى أن الأرق يبدأ عادة بعد الاستيقاظ ليلاً، ويستمر بسبب التفكير بعدم القدرة على النوم بعد ذلك، وفقاً للدكتور رومان بوزونوف أخصائي علم ومشكلات النوم.

ولفت الأخصائي في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" إلى أن النوم يتكون من عدة مراحل وتحدث الصحة الفسيولوجية كل ساعتين، والأشخاص الأصحاء ببساطة لا ينتبهون لذلك.

كما أوضح أن الشخص السليم يستيقظ كل ساعتين يفتح النائم عينيه ثم يتقلب ويغير وضعه، ثم ينام وينسى أنه استيقظ، مشدداً على أن هذا أمر طبيعي.

هل تعلم أنك أنت سبب أرقك ليلاً؟.. إليك التفاصيل

وتبدأ المشكلات عندما تجعل هذه الاستيقاظات الإنسان يشعر بالقلق ويعتقد أنه لن يتمكن من النوم. ثم يبدأ سؤال "ماذا أفعل"، موضحاً أن هذا التوتر يحدث فقرة في ضغط الدم، من بعدها لا ينام الشخص لأن لديه شعوراً بالخوف من عدم النوم، حتى تنشأ لديه حلقة مفرغة يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات شديدة. يشار إلى أن تنظيم النوم بعد أفضل بكثير من أي دواء مضاد للأرق.

ووفق الأخصائي ذاته، فإن الأرق في كثير من الحالات لا يعتبر مرضاً بل هو اضطراب في التفكير والسلوك. ومن الغريب أن أفضل أسلوب لعلاج مثل هذا الأرق هو تقبيل النوم.

علاج غير دوائي لحل مشكلتك

يتسبب الأرق المزمن والاستيقاظ لفترة طويلة خلال الليل بالشعور بالتعب أو الإرهاق أثناء النهار. لذا ينصح الخبراء بتجربة القيام بتمارين التنفس أو الاستماع للموسيقى الهادئة أو الذهاب إلى الفراش في غرفة نوم مظلمة وهادئة أو تناول أطعمة مختلفة في المساء أو الحفاظ على نمط نوم منتظم أو تقليل الكافيين.

غير أن حالة الأرق يمكن أن تعود بعد 3 إلى 4 أسابيع، لذلك يوصي الخبراء بتجنب الوقوع في الأخطاء الشائعة التالية، وفق موقع Science Alert:

- 1- غالباً ما يؤدي قضاء المزيد من الوقت في السرير إلى البقاء الكثير من الوقت بحال اليقظة، ما يمكن أن يجعل أنماط الأرق أسوأ.
- 2- يمكن أن يساعد شرب القهوة وأخذ القيلولة على تضخيم النهار بدون معاناة كبيرة. لكن المشكلة تكمن

بأن الكافيين يبقى في الجسم لعدة ساعات، ويمكن أن يعطل النوم إذا تم تناول الكثير منه، خاصة بعد الساعة الثانية بعد الظهر تقريبا. كما أنه إذا استمرت القيلولة لأكثر من 30 دقيقة، أو تم أخذها بعد حوالي الساعة 4 مساءً، فربما تؤدي إلى تقليل "ديون النوم"، بما يعني أنها يمكن أن تزيد من صعوبة النوم في المساء.

علاجات مستهدفة للأرق

إذا استمرت الأعراض لأكثر من شهر أو شهرين، فمن المحتمل أن الأرق الذي يعاني منه الشخص يتطلب علاجات مستهدفة تركز على أنماط النوم والسلوكيات.

لذلك، فإن المرحلة التالية هي نوع من العلاج غير الدوائي المعروف باسم العلاج السلوكي العربي للأرق أو CBTi للاختصار، يمتد من 4 إلى 8 أسابيع وقد ثبت أنه أكثر فعالية من الحبوب المنومة.

ويتضمن العلاج التنقيط حول النوم، ويقدم علاجات نفسية وسلوكية تعالج الأسباب الكامنة وراء الأرق على المدى الطويل.

كما يمكنك القيام به بشكل فردي أو ضمن مجموعة صغيرة مع متخصصين في مجال الصحة مدربين على العلاج السلوكي العربي، أو عبر برامج التوجيه الذاتي عبر الإنترنت. كذلك يتم تدريب بعض الأطباء العاملين على تقديم العلاج السلوكي العربي، لكن من المعتاد أن يقدمه علماء نفس متخصصون في النوم. وينام حوالي 70-80% من الأشخاص الذين يعانون من الأرق بشكل أفضل بعد العلاج السلوكي العربي، مع استمرار التحسن لمدة

انقطاع التنفس الانسدادي والاكئاب

إنه إذا لم ينجح العلاج العربي السلوكي CBTi، فربما يقوم الطبيب المعالج بإحالة الشخص إلى طبيب متخصص في النوم لمعرفة ما إذا كانت هناك أسباب أخرى وراء اضطرابات النوم، مثل انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.

ويكون من المهم أيضاً التعامل مع أي مشاكل تتعلق بالصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى الأعراض الجسدية مثل الأثم الذي يمكن أن يؤدي إلى تعطيل النوم. إن بعض عوامل نمط الحياة والعمل، مثل العمل بنظام الورديات، قد يتطلب أيضاً تصالح من قبل طبيب متخصص في النوم.

أثار جانبية للحبوب المنومة

إن الحبوب المنومة ليست طريقة الخط الأول الموصى بها لحل مشكلة الأرق. كما يمكن أن يكون لها آثار جانبية بما يشمل خطر السقوط والشعور بالضعف والإعياء نهار اليوم التالي، وكذلك انخفاض القدرة على التحمل والاعتماد. ويوضح الخبراء أنه إذا كان الشخص يواجه صعوبة في النوم لفترة قصيرة (أقل من شهر تقريباً) ولم تجد الطرق غير الدوائية نفعاً، فربما تكون هناك أسباب كامنة وراء الأرق الذي يعاني منه، والتي عند علاجها يمكن أن توفر بعض الراحة. حيث يمكن للطبيب المعالج أن يساعد في تحديد الأعراض وكيفية التخلص منها، والوصول إلى علاجات أخرى إذا كان الأرق طويل الأمد.

مهندسة موريتانية

تشيد مصنعا لغاز المنزل

شغفها الفيزيائي الذي يمتريها منذ الصغر، جعل تخصص الطاقة المتجددة حلمها المستقبلي، وهذا لا بد من تحقيقه، رسمته قبل الحصول على شهادة البكالوريا سنة 2008. المهندسة عزيزة سيدي بونة (35 سنة)، موريتانية أنشأت قبل ثلاث سنوات، مصنعا لإنتاج الغاز الحيوي والأسمدة من النفايات العضوية. ويقع الصنع الذي شيدته بالتعاون مع عدة جهات، في ولاية الحوض الشرقي، وتحديدا بمدينة باسكنو القريبة من الحدود المالية. وبدأت فكرة المشروع، عبر جمع النفايات العضوية (نفايات الحيوانية) واستغلالها منزليا لإنتاج الغاز المنزلي، عبر شحن العبوات. وتقول عزيزة لوقع سكاى نيوز عربية: "لم تكن فكرة مشروع إنتاج الغاز والأسمدة من النفايات العضوية وليدة الصدفة، فقد كنت شغوفة بهذا المجال قديما، وقررت أن أصعب فيزيائيا، نتيجة تعلقي بمجال الطاقة المتجددة، رغم أن موريتانيا لم تعرف على هذا المجال خلال ذلك الوقت".

لجنة علمية عالمية لحسم قرار

مشروع تغليف الهرم الأصفر

في تصريحات حصريّة لوقع سكاى نيوز عربية، حسم مسؤول مصري الجدل المثار حول ما يسمى بمشروع القرن الهادف لإعادة كساء أو تغليف الهرم الأصفر بالجيزة، كاشفا عن تشكيل لجنة من المتخصصين سيصدر بها قرار من وزير السياحة والآثار مهمتها البت في الموقف النهائي من المشروع. كانت قد تارت حالة من الجدل بعد إعلان وزارة السياحة والآثار ممثلة في المجلس الأعلى للآثار عن بدء تنفيذ المشروع الذي يستغرق ثلاث سنوات ويتضمن إعادة تغليف هرم منقرع بالقرنات، مؤكداً أن هذا هو الأصل في هذا الهرم والعشرات من الأهرامات الأخرى وأن المشروع يمثل هدية مصر للعالم في القرن الحالي. لكن مغربين ومهتمين بالآثار انتقدوا الأمر إما لأسباب اقتصادية وأن ظروف البلاد لا تسمح بنفقات مشروع كهذا، يراه البعض أنه غير مجد، أو لأسباب تتعلق بالتخوف من تأثير تصنيف الهرم كأثر عالمي بعد تغيير هيئته التي اعتادها الناس والتي تم تسجيله بها في منظمات حماية الآثار الدولية. كما شهدت مواقع التواصل الاجتماعي موجة سخريّة من الأمر، ووصف البعض المشروع بأوصاف من قبيل "محارة وتبليط الهرم". من جانبه، قال عالم الآثار المصري الشهير زاهي حواس في تصريح خاص لوقع "سكاى نيوز عربية" إنه "تم إبلاغه بتشكيل لجنة بخصوصية لحسم الموقف النهائي بشأن المشروع المعلن عنه بخصوص الهرم الثالث".

بحث يكشف فائدة زيت الزيتون

في حماية البحر المتوسط

أشارت مراجعة بحثية جديدة إلى أن زيت الزيتون البكر الممتاز يعتبر مفتاح الخصائص الوقائية، التي يوفرها النظام الغذائي للبحر المتوسط. وقال الباحث ريتشارد هوفمان من جامعة هيرتفوردشاير: "إن منتجي زيت الزيتون يعصرون الزيتون الطازج ويطحنونه لإخراج الزيت، وهذا ما يجعله مختلفاً عن الزيوت الأخرى التي تأتي من البذور، ويجب استخلاصها باستخدام مواد كيميائية ودرجات حرارة". أشارت المراجعة إلى نتائج دراسات سابقة، منها دراسة جامعة هارفارد التي وجدت أن الذين يتبعون النظام الغذائي للبحر المتوسط أقل عرضة للإصابة بالسكري بنسبة 20%، مقارنة بأولئك الذين لا يتبعونه.





منوعات الفكر

22

في دورته السادسة

«العين السينمائي» .. يعرض 33 فيلماً في «الصقر الإماراتي والخليجي القصير» و«المقيمين»

رماد، للمخرج سليمان الخليبي من عمان، وبشغف، للمخرج أحمد محمد زكي من البحرين. وكشف «العين السينمائي» عن قائمة مسابقة «أفلام المقيمين» والتي تضم 13 فيلماً تتنافس على جوائزها، ومنها: «قريباً» للمخرج سيف عبد النبي، «I Am Amina» للمخرجة نبيلة اللتيجي، من مصر، و«سيفنا الدنيا» للمخرج عمرو علي، «كنت قد عشت بسبيك» للمخرج حسام جليلاتي، فوتوغراف، للمخرج المهندس كلثوم من سوريا، و«Furniture» للمخرجة أمل سيلان من تونس، و«ترويدة» للمخرج إبراهيم عشا من الأردن، و«يا أمل» للمخرجة سمرين فاطمة من الهند.

«النمر» للمخرج سلطان بن دافون، «الفصل» للمخرجة سارة النيايدي، «الشفب» للمخرجة نواف المطروشي، «عربانه» للمخرج حسين علي محمد الانصاري، و«سراب» للمخرج سالم البلوشي. ويتنافس مجموعة من أبرز صانعي الأفلام من دول الخليج في مسابقة «الصقر الخليجي القصير»، التي تتنوع بين الدراما والقصص الإنسانية والاجتماعية، حيث استقطب «العين السينمائي الدولي» 11 فيلماً، منها: «يا حظي فيك» للمخرجة نورا أبووشة، «غصة» للمخرج صالح المربع المري، من السعودية، و«ديانة الماء» للمخرج هيثم سليمان، و«جنة الطيور» للمخرج عبدالله بن حسن الرئييسي،

المنطقة، وأعلن «العين السينمائي الدولي» عن اختيار 9 أفلام تتنافس على جائزة «الصقر الإماراتي القصير»، والتي تضم باقة متنوعة من الأعمال السينمائية المتميزة، والتي تؤكد نهج المهرجان منذ انطلاقتها باعتبارها مركز إشعاع ثقافي وفني وتعليمي، في دعم سينما الشباب والجيل الجديد من صناع الفن السابع، ومن أبرز الأفلام التي سيتم عرضها على شاشات «العين السينمائي»، قصة نجاح أبوظبي، للمخرج منصور البيهوني الظاهري، و«ليلي» للمخرج سيف الحضرمي، «دعاء أمل» للمخرج حمد الحمادي، «حوار الغد» مقابلة مع السيد بلاستيك، للمخرج ياسر النيايدي،

•• العين - الفجر

يحتفي مهرجان «العين السينمائي الدولي» في دورته السادسة، التي تقام في مدينة العين في الفترة من 4 إلى 8 يناير 2024، بالتصنيف القصير، من خلال مسابقات «الصقر الإماراتي القصير» و«الصقر الخليجي القصير» وأفلام المقيمين، حيث يستمر «العين السينمائي الدولي» في دعم وتطوير وإعداد صناعات الأفلام الشباب من الإمارات الخليج والعالم العربي، واكتشاف المواهب الواعدة وأفضل الإنتاجات السينمائية في



بحضور أكثر من 150 من قادة ومسؤولي الرعاية الصحية

دبي الصحية تستعرض نظامها الصحي الأكاديمي في معرض ومؤتمر الصحة العربي 2024

المدير التنفيذي لدبي الصحية، يقدم جلسة تعريفية بأول نظام صحي أكاديمي متكامل في إمارة دبي

جدير بالذكر أن دبي الصحية أسست على مبدأ تعزيز جودة الرعاية الصحية والارتقاء بصحة الإنسان، وتضم ستة مستشفيات، و26 مركزاً للخدمات العلاجية الخارجية، و20 مركزاً للياقة الطبية، إلى جانب جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ومؤسسة الجليلة. وتلتزم دبي الصحية من خلال الجهود الموحدة لتفريق مكون من 11 ألف فرد من مختلف التخصصات بخدمة المرضى عبر تكامل الرعاية، والتعلم، والاكتشاف، والخطأ، وجعل المريض على رأس قائمة أولوياتها عبر قيادتها الأساسية «المريض أولاً».

الإطار، قال سعادة الدكتور عامر أحمد شريف: «تسعى من خلال التزامنا المشترك الذي يتمحور حول «المريض أولاً» إلى تعزيز القطاع الصحي الحالي، ووضع الأسس الصحية لمستقبل أفضل، لضمان أثر ممتد يصل إلى الأجيال القادمة. ويعد تعزيز الشراكات من أهم الأهداف التي نعمل على تحقيقها، لما فيها من دعم لجهودنا وتعزيز الابتكار، فمن خلال ترسيخ هذه الشراكات وعلاقات التعاون الوطيدة مع رواد القطاع الصحي، نستمكن من توحيد الخبرات والموارد لمواجهة التحديات الصحية الحالية، وإحداث تأثير يضمن عملنا نحو الارتقاء بصحة الإنسان».

داخل الدولة وخارجها. واستعرض الدكتور عامر شريف أبرز العناصر التي تميز النظام الصحي الأكاديمي المتكامل لدبي الصحية والذي يتماشى مع الأنظمة الصحية الأكاديمية الرائدة حول العالم، إلى جانب كيفية ارتقاء النظام الصحي الجديد بمستويات الرعاية الصحية للمرضى، فضلاً عن تعزيزه لاستدامة القطاع. كما سلط الدكتور عامر الضوء على أهمية بناء المواهب المحلية والتركيز على البحث والابتكار، إضافة إلى العمل المشترك والتعاون على دمج المعرفة، والمهارات والكفاءات للوصول إلى أفضل النتائج التي تتمحور حول المريض، وتحقيق التميز في الرعاية الصحية. وفي هذا

نظمت دبي الصحية، أول نظام صحي أكاديمي متكامل في دبي، جلسة تعريفية لقادة القطاع الصحي وذلك خلال فعاليات اليوم الأول لمعرض ومؤتمر الصحة العربي الـ 49، التي تستمر لغاية الأول من فبراير في مركز دبي التجاري العالمي. وقدم سعادة الدكتور عامر أحمد شريف المدير التنفيذي لدبي الصحية، عرضاً شاملاً عن أول نظام صحي أكاديمي متكامل في دبي أمام أكثر من 150 مسؤول ومدير من القطاع الصحي

•• دبي - الفجر

يتضمن 6 مسابقات لتشجيع الإنتاج المحلي من العسل

تواصل فعاليات مهرجان الوثبة للعسل في أبوظبي بمشاركة 60 مربيًا ومنتجاً

أن كل مسابقة من مسابقات العسل لها شروط منها: شروط الأعسال السائلة أن تكون العينة متجانسة، خالية من الشوائب، خالية من المواد الغريبة مثل بقايا الشمع، خالية من الفقاعات الهوائية والرغوة، ذات رائحة وطعم طبيعي، النظافة العامة وعدم وجود تيلور. وأهم شروط الأعسال المرغوبة هي: تجانس بلورات العينة في الحجم، الخلو من الشوائب والمواد الغريبة، ذات لون ورائحة وطعم طبيعي، لا يوجد فصل إلى طبقات، بالإضافة لنظافة العينة. في حين أن شروط المشاركة في مسابقات الأقراص الشمعية منها توضع قرص العسل (عينون سداسية كاملة ومغلقة)، القرص ذو لون طبيعي وشفاف ورائحة وطعم طبيعي، النقاوة، استواء السطح العلوي والسفلي للأقراص، الخلو من العيوب مثل الشقوق والانكماش.

كما حددت اللجنة معايير للتقييم أهمها: الخواص الكيميائية للعسل مثل المحتوى من السكريات المختزلة (الجلوكوز والفركتوز) والمحتوى من سكر السكروز، المحتوى من مادة الهيدروكسي ميثيل فورفورال (HMF) ونسبة الرطوبة، كما أن هناك معايير للتقييم الحسي منها الطعم والرائحة والتجانس والقوام والنظافة العامة وغيرها من المعايير المعترف بها دولياً في تحكيم مسابقات العسل. يشار إلى أن مهرجان الوثبة للعسل يعد أحد أبرز المهرجانات المساهمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي وعددها 9 مهرجانات متنوعة، تشمل مهرجان منتجات مزارع الأحياء المائية المحلية (أسماك مزارعنا - أسماك الصحراء)، ومهرجان الثين، ومهرجان الضراولة، ومهرجان ثمار السدر، ومهرجان الأكلات الشعبية للأسر المنتجة، ومهرجان مستلزمات الإنتاج الزراعي، ومهرجان فنة الصناعات التحويلية ومنتجات الألبان فنة الصانع، إضافة إلى مهرجان الذرة و البطاطا ومسابقات العسل والتخيل وسله الفواكه وثمار السدر والتين.

المحليين، وستساهم الخدمات المقدمة في ضمان جودة العسل المعروض وخصه بمعايير عالية، مما يعزز سمعة العسل الإماراتي ويزيد من قيمته في الأسواق المحلية والدولية. وأوضح أن مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة يعمل على تطوير وتنفيذ السياسات والمعايير والأنظمة اللازمة لضمان الجودة وتعزيز المطابقة وحماية حقوق المستهلكين في الإمارة، وتتمثل هذه المشاركة التزاماً بدعم جميع القطاعات الاقتصادية بإمارة أبوظبي، ومنها قطاع الزراعة لدعم المنتجين المحليين، وتعزيز الجودة والمطابقة في جميع الصناعات الزراعية والغذائية. وتتميز الاختبارات التي يتم إجراؤها على عينات العسل لضمان جودتها، ويتم تقييم معايير مختلفة للتحقق من توافق العسل مع أعلى المعايير المحلية والعالمية، وتشمل هذه المعايير الدياستاز ومستويات الهيدروكسي ميثيل فورفورال HMF وتركيب السكريات والحوضوة ومحتوى الرطوبة، ويعتبر المهرجان فرصة لعرض منتجات العسل المميزة التي تنتجها المزارع والمربين المحليين، وتعزيز الوعي بأهمية العسل وفوائده الصحية، كما يشكل المهرجان منصة لتبادل المعرفة والتجارب بين النحالين والمهنيين في صناعة العسل وتعزيز التعاون والشراكات في هذا القطاع المهم، وسيعمل قطاع المختبر المركزي على توفير خدمات الفحص بسعر مخفض وذلك لتشجيع المشاركين في منصات البيع المتواجدة في المهرجان على فحص منتجات العسل المعروضة للبيع خلال فترة المهرجان.

وحددت اللجنة المنظمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي شروطاً عامة للمشاركة في مسابقات العسل منها: تسليم 1 كجم مقسمة على عدد (2) عينة بنفس المواصفات والجودة من العسل، العبوات يجب أن تكون أسطوانية الشكل، زجاجية شفافة ملساء ذات غطاء معدني، ويجب عدم لصق أي بطاقة أو وضع أي علامة مميزة على العبوات، كما أوضحت اللجنة



5300 ملكة. ونوهت سعادتها إلى أن المهرجان سيضم عروضاً لأنواع مختلفة من العسل الذي تتميز به دولة الإمارات مما يجعله منصة تسوق هامة بالنسبة للزوار الذين ستتاح لهم فرصة شراء أصناف متنوعة ومتعددة من العسل المحلي ذي الخصائص والجودة العالية بأفضل الأسعار. كما يقدم المهرجان لزواره باقة من الفعاليات والأنشطة التراثية والثقافية والترفيهية التي تناسب كافة الفئات العمرية، كما ينظم المهرجان مسابقات يومية للجمهور تتضمن توزيع مجموعة من الجوائز والهدايا القيمة. ومن جانبه أعرب سعادة عبدالله المعيني المدير التنفيذي لقطاع المختبر المركزي في مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة عن سعادته بمشاركة المختبرات في مهرجان الوثبة للعسل والتعاون المشرم مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، مشيراً أن المجلس ملتزم بتوفير خدمات فحص متميزة لضمان جودة المنتجات الزراعية والغذائية في إمارة أبوظبي، حيث تعتبر مشاركة المجلس في مهرجان الوثبة للعسل خطوة مهمة في تعزيز قطاع الزراعة المحلي ودعم المنتجين

قدراتهم الإنتاجية بما يعزز مكانة العسل الإماراتي كمنتج مميز وعالي الجودة، وتتضمن كلا من: مسابقة أفضل عسل سدر سائل، ومسابقة أفضل عسل سمر سائل، ومسابقة أفضل عسل متبلور، ومسابقة أفضل قرص شمع عسل السدر، ومسابقة أفضل قرص شمع عسل سدر للنحل البري، ومسابقة أفضل قرص عسل سمر للنحل البري، حيث سيحصل الفائزون في المراكز الثلاثة الأولى من كل مسابقة على جوائز مالية قيمة تقدر بحوالي 270 ألف درهم، بالإضافة لجوائز عينية ودروع للفائزين بالمركز الرابع والخامس من كل مسابقة. يشارك مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في تقييم المسابقات حيث يوفر المجلس خدمة الفحص المخبري لعينات العسل المقدمة من المنتجين المحليين، بهدف التحقق من جودة العسل ودعم لجنة التحكيم في اختيار العسل ذي الجودة العالية. وأكدت سعادة الدكتورة مريم حارب السويدي رئيس اللجنة العليا لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، نائب مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية للشؤون التشغيلية أن مهرجانات العسل في إمارة أبوظبي تعتبر منصات مهمة توفر فرصاً عديدة لتبادل الخبرات والتجارب الناجحة في مجال إنتاج العسل المحلي، وتسهيل الضوء على أحدث الطرق التي تعزز جودته، فضلاً عن عرض أصناف متنوعة من منتجات مناحل دولة الإمارات والترويج لها بما يدعم من عائدتها الاقتصادية. وأوضحت سعادتها أن مهرجان الوثبة للعسل يمثل منصة ترويجية وتسويقية هامة للعسل الإماراتي الذي يضمن الأجدود عالمياً خاصة عسل «السمر والسدر والغاف والقرم»، حيث تنتشر على امتداد دولة الإمارات بتضاريسها المتنوعة موائيل طبيعية عديدة لتربية النحل وجني العسل بمختلف أنواعه، كما يعد المهرجان

•• أبوظبي - الفجر

تواصل فعاليات مهرجان الوثبة للعسل للسل أحد المهرجانات المساهمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في دورتها الثانية الذي انطلقت بتاريخ 26 يناير الجاري، وتستمر حتى 8 فبراير المقبل وذلك ضمن جناح الجائزة في «مهرجان الشيخ زايد، بالوثبة بأبوظبي». ويهدف مهرجان الوثبة للعسل إلى دعم مربي النحل ومنتجي العسل المحليين، وتطوير مهاراتهم، وتكثيهم من الاطلاع على أحدث الابتكارات والتقنيات الحديثة وأفضل الممارسات في مجال تربية النحل وإنتاج العسل، بالإضافة إلى تسويق منتجات النحالين الإماراتيين، وتعريف الجمهور بفوائد العسل الإماراتي وخصائصه الفريدة. ويشترك في المهرجان ما يزيد عن 60 مربي نحل وشركة من الشركات المهتمة بتربية النحل وإنتاج العسل، حيث يعرض مربيو النحل منتجاتهم من العسل ومنتجات النحل الأخرى، كما تعرض الشركات الأدوات والمعدات والتقنيات الحديثة المستخدمة في تربية النحل وإنتاج العسل. وينظم المهرجان مجموعة كبيرة من ورش العمل والندوات حول تربية ملكات نحل العسل وإنتاج العسل وجلسات نقاشية مع مربي النحل والعروض الحية المرتبطة بتربية النحل وإنتاج العسل في دولة الإمارات بهدف الارتقاء بهذا القطاع الحيوي، وتشجيع أفراد المجتمع على العمل والاستثمار في مجال الأنشطة المرتبطة فيه حيث تعتبر تربية النحل وإنتاج العسل إحدى جوانب التنمية الزراعية المستدامة الداعمة لمنظومة الأمن الغذائي في الدولة، بالإضافة إلى الأهمية البيئية لتربية النحل من خلال مساهمتها في التنوع البيولوجي وعمليات التلقيح المرتبطة بإنتاج النباتات والأشجار. ويشهد المهرجان تنظيم 6 مسابقات خاصة بمربي النحل ومنتجي العسل المحليين بهدف بث روح المنافسة بينهم وتحفيزهم على تطوير

منوعات العلاج

23

حذرت طبيبة عبر تطبيق "تيك توك" من أن خمسة أطعمة يعتقد بأنها صحية، ليست كذلك في الواقع، بسبب قدرتها على رفع نسبة السكر في الدم. ونشرت الدكتورة ميغين براون مقطع فيديو حول الأطعمة التي يجب تجنبها "على الأقل من منظور مقاومة الإنسولين". وفي الفيديو الذي حصد أكثر من مليون مشاهدة، توضح الدكتورة براون أن عصير الفاكهة والفاكهة قد يكونان أقل صحة مما يعتقد الناس بسبب محتواهما العالي من السكر.



لها تأثير كبير على نسبة السكر في الدم

5 أطعمة يعتقد بأنها صحية لكنها ليست كذلك!



ومستحبات، ولا يعد أي منها مفيدا لصحة الأمعاء أو صحتنا العامة". وقالت إن العنصر الرابع في قائمة الأطعمة التي يعتقد أنها صحية هو دقيق الشوفان، وهو "عنصر آخر مثير للجدل يوصى به بشكل روتيني لمرضى السكر كخيار صحي. وأحد الأسباب التي تجعلهم يوصون به على الأرجح هو كونه مصدرا للألياف".

وتابعت: "يحتوي كوب واحد من دقيق الشوفان على نحو ثمانية غرامات من الألياف و62 غ من الكربوهيدرات. الأمر لا يستحق كل هذا العناء". وأوصت براون بالابتعاد عن دقيق الشوفان سريع التحضير وتجنب إضافة السكر والكهات إليه للحصول على فوائد صحية من دقيق الشوفان.

ويشار إلى أن جميع أنواع دقيق الشوفان العادي غنية بالعناصر الغذائية، وتحتوي على بروتين أكثر من معظم الحبوب، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن.

ويحتوي الشوفان على ألياف قابلة للذوبان تسمى بيتا غلوكان، والتي تساعد على تعزيز إفراز الأمعاء بشكل منتظم.

وتضمن الطعام الأخير في قائمة الدكتورة براون كعكة الأرز. قائلته إن أولئك الذين يسعون إلى تقليل كمية السعرات الحرارية اليومية يجبون هذا النوع من الكعك "لأن قطعته من كعكة الأرز تحتويان على 70 سعرة حرارية فقط، لكنهما تحتويان أيضا على 14 غ من الكربوهيدرات وليس الكثير من الألياف على الإطلاق".

وأوضحت الدكتورة براون أن عدد السعرات الحرارية المنخفضة في هذه الوجبة الخفيفة مفري، لكنها تفتقر إلى الألياف وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، لذلك من الصعب أن تشعر بالرضا عند تناول كعكة الأرز فقط، إلا إذا أضفت إليها بعض الأفوكادو أو زبدة الجوز للحصول على البروتين أو الدهون وبعض الألياف الإضافية "وهذا من شأنه أن يقلل من تأثير نسبة السكر في الدم"، حيث تساعد الألياف على تنظيم استخدام الجسم للسكريات.

"لقد تم تصميمها لتكون أكبر حجما وأكثر حلاوة وأقل أليافا، وكلها تؤثر على مستويات السكر في الدم لدينا".

وزعمت أن بعض الفاكهة أسوأ من غيرها. وقالت إن المانغو والأناناس والموز والعنب تحتوي على نسبة عالية جدا من السكر ويجب معاملة كلوى. وتحتوي الفاكهة على الكثير من الألياف، ما يعني أنها تستغرق وقتا أطول للهضم، وبالتالي إطلاقا بطيئا للسكر، ما يمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأشارت براون إلى أن ثالث طعام في قائمتها هو حليب الشوفان. وشرحت: "كوب واحد من حليب الشوفان يحتوي على 15 غ من الكربوهيدرات، ونحن لا نتحدث عن تلك التي تحتوي على سكر مضاف".

وأضافت: "ناهيك عن أن العديد من العلامات التجارية التي يتم شراؤها من المتاجر مصنوعة من مواد حافظة ومكشفات

بتمط حياتنا والتي يعاني منها معظمنا". وأظهرت رسم بياني لحالات مختلفة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والكبد الدهني ومتلازمة تكيس المبايض وعدم القدرة على الانتصاب الخرف والصداع النصفي ودهون الجسم والسكري.

وأول طعام تحذر منه الدكتورة براون هو عصائر الفاكهة، موضحة أن بعض عصائر الفاكهة تحتوي على كمية من السكر تعادل علبه الصودا. وحتى الصنف غير المحلى يمكن أن يحتوي على ما يصل إلى 26 غ من الكربوهيدرات، أي نحو ستة ملاعق صغيرة من السكر. وكل هذا مع القليل جدا من الألياف.

والطعام الثاني في قائمتها هو الفاكهة، حيث تقول: "الفاكهة اليوم، وحتى الخضار اليوم، لم تعد كما كانت منذ زمن طويل في الطبيعة. كان معظمها صغيرا، وغنيا بالألياف، وليس حلوا جدا". لكن الفاكهة اليوم مختلفة

وترغم أن حليب الشوفان ودقيق الشوفان وكعك الأرز لها أيضا "تأثير كبير على نسبة السكر في الدم" بعد تناولها، ما قد يؤدي إلى مقاومة الإنسولين.

ويمكن أن يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم مرتفعا إلى زيادة مستويات السكر في الدم بسرعة، ما يحفز البنكرياس على إفراز المزيد من الإنسولين، ثم ينخفض بسرعة، وهذا يمكن أن يعزز الرغبة الشديدة والإفراط في تناول الطعام.

وقد يؤدي تكرار هذه الدورة في كثير من الأحيان أيضا إلى مقاومة الإنسولين، وذلك عندما لا تستجيب الخلايا الموجودة في العضلات والدهون والكبد بشكل جيد للإنسولين ولا يمكنها امتصاص الجلوكوز من الدم بسهولة.

ونتيجة لذلك، يقوم البنكرياس بإنتاج المزيد من الإنسولين لمساعدة الجلوكوز على دخول خلاياك. ويمكن أن تصبح مستويات السكر في الدم مرتفعة جدا، ما قد يؤدي في النهاية إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقد يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم بمرور الوقت في ظهور الترسبات في الشرايين والالتهابات ومشاكل في القلب والمفاصل.

وقالت الدكتورة براون: "السبب في أن كل هذه الأطعمة ليست صحية هو أن لها تأثيرا كبيرا على نسبة السكر في الدم بعد تناولها". وكلما كان التأثير الجلايسيمي أكبر، كان تأثير الإنسولين أكبر، وهذا ليس جيدا، حيث يؤدي ذلك إلى مقاومة الإنسولين. وأضافت الدكتورة براون: "إن مقاومة الإنسولين هي السبب الجذري لجميع الأمراض المرتبطة



وأوضحت الدكتورة براون أن عدد السعرات الحرارية المنخفضة في هذه الوجبة الخفيفة مفري، لكنها تفتقر إلى الألياف وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، لذلك من الصعب أن تشعر بالرضا عند تناول كعكة الأرز فقط، إلا إذا أضفت إليها بعض الأفوكادو أو زبدة الجوز للحصول على البروتين أو الدهون وبعض الألياف الإضافية "وهذا من شأنه أن يقلل من تأثير نسبة السكر في الدم"، حيث تساعد الألياف على تنظيم استخدام الجسم للسكريات.



العلماء يحددون أربعة أنماط بيولوجية للشيخوخة!

تعتبر الشيخوخة جزءا لا مفر منه في حياة الإنسان، ولكن أجزاء الجسم تتقدم في العمر بطرق مختلفة نوعا ما.

حدد الباحثون في جامعة ستانفورد أربعة أنماط بيولوجية للشيخوخة، أو أنماط عمرية، تفسر سبب تغير أجزاء معينة من أجسام بعض الأشخاص مع مرور الوقت بشكل مختلف عن الآخرين.

بتدهور وظائف الكبد، بما في ذلك انخفاض تدفق الدم إلى الكبد. وفي حين أن الناس قد يقعون في أحد مسارات النمط العمري هذه، فإن هذا لا يعني أنهم لا يرون أيضا الشيخوخة في أجزاء أخرى من الجسم.

وتشير النتائج التي نشرت في مجلة Nature Medicine، إلى أنه عندما يكتسب الناس فهما أفضل للعمليات البيولوجية التي من المحتمل أن تتحلل أولا، ستكون لديهم فرصة أكبر بكثير لتحسين صحتهم عن طريق فقدان الوزن والحد من التدخين وتعاطي الكحول، وضبط ارتفاع ضغط الدم ومستويات الجلوكوز.

خلال دراسة مجموعة واسعة من الجزيئات وأخذ عينات متعددة عبر السنين من كل مشارك. نحن قادرون على رؤية أنماط واضحة لكيفية تجربة الأفراد للشيخوخة على المستوى الجزيئي، وهناك قدر كبير من الاختلاف". وتابع الفريق 43 رجلا وامرأة يتمتعون بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 34 و68 عاما لمدة عامين. وأخذوا عينات من البراز والدم والمواد الوراثية والميكروبات والبروتينات وغيرها من المنتجات الثانوية للعمليات الأيضية، وتبعوا مستويات الجزيئات البيولوجية مع مرور الوقت.

ومن خلال تتبع كيفية تغير العينات بمرور الوقت، حدد الفريق 608 جزيئات يمكن استخدامها للتنبؤ بما قد يساهم في المشكلات الصحية المرتبطة بالعمر.

ووجد الباحثون أن النمط العمري للشخص المتأثر بالتمثيل الغذائي، يعرضه لاحتمال المعاناة من مشاكل صحية تؤثر على عملية التمثيل الغذائي مع تقدمه في السن، وهو نظام مضبوط بدقة من التفاعلات الكيميائية في الجسم يحول الطعام إلى وقود للعديد من العمليات البيولوجية في الجسم.

ومن المرجح أن يواجه أصحاب النمط العمري الأيضي مشكلة في إدارة مستويات السكر في الدم ويكونون أكثر عرضة للإصابة بقتور القلب ومقاومة الأنسولين والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

ويشير النمط العمري المناعي إلى الشخص الذي يشيخ جهازه المناعي بسرعة أكبر من بقية الجسم. أما النمط العمري الكبد، فيدل على شيخوخة الكبد التي ترتبط

وتشمل الأنواع الأربعة: عملية التمثيل الغذائي والجهاز المناعي والكبد والكلية. وعلى سبيل المثال، قد يكون عمر الشخص الزمني 40 عاما، ولكن عمر الجهاز المناعي 45 عاما، ما يعرضه لخطر أكبر للإصابة بأمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، في حين أن النمط العمري الكبد من المحتمل أن يكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكبد مثل تليف الكبد.

وشرح فريق خبراء علم الوراثة في تحديد كيفية تقدم الأفراد في العمر على المستوى الجزيئي مع مرور الوقت.

وقال الدكتور مايكل سنايدر، رئيس قسم علم الوراثة في كلية الطب بجامعة ستانفورد والمعد الرئيسي لتقرير الأنماط العمرية: "إن دراستنا تلتقط رؤية أكثر شمولا لكيفية تقدمنا في العمر من



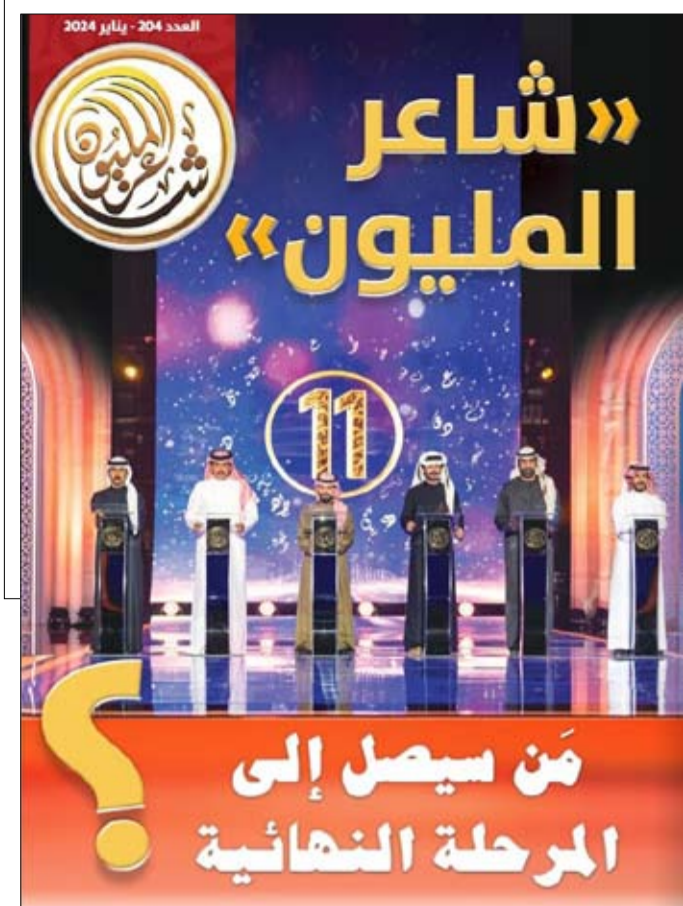
منوعات الفكر

26

شاعر المليون تبرز الفعاليات الثقافية والتراثية بأبوظبي في عددها الجديد

•• أبوظبي-وام:

صدر العدد ٢٠٤ من مجلة "شاعر المليون" متضمناً جملة من الأخبار والتغطيات، أبرزها تغطية حول أمسيات منافسات مرحلة الـ ٢٤ شاعراً للموسم الحادي عشر من مسابقة "شاعر المليون"، والمحطة الختامية من مهرجان الظفرة بدورته الـ ١٧ الذي تعقد فعالياته ومسابقته في مدينة زايد بمنطقة الظفرة، إلى جانب خبر اختتام "مهرجان ومزاد الوثبة للتمور".



مساحة للحديث عن صفحة الشاعرة قمر الجاسم، وفي زاوية "تواصل" تم اختيار مجموعة من أبيات الشعرية المتميزة لنجوم من "شاعر المليون"، كما تضمن العدد مجموعة من المقالات النقدية الثرية في الموضوعات الشعرية وقضايا ثقافية فكرية.

المليون"، وهم وعد طحان التي تعتبر أول شاعرة سورية تشارك في البرنامج، والسعودي الدكتور فهد الزماي، والإماراتي جمعة غريب الدهماني، إلى جانب حوارين مع نجمين من برنامج "أمير الشعراء" هما محمد سالم عبادة، ومحمد ولد آدم.

البحور والقوافي التي يفضل الشعراء الكتابة عليها والتي يتجنبونها، أما الثاني فكان موضوعه حول اختيار القصيدة في مرحلة المقابلات، حيث أكد الشعراء أن اختيارها يمثل خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح والتميز. وضم العدد مجموعة من الحوارات مع نجوم الموسم 11 من برنامج "شاعر

وأكدت الافتتاحية أن الشعراء المشاركين قمرًا يخلقون في سماء الشعر، وأشارت إلى أن جمهور الشعر، بعد متابعتها للمرحلة الأولى من البرنامج التي شهدت مشاركة 48 شاعراً واكتشافه لتجارب شعرية متنوعة، يقف اليوم على مسافة قريبة جداً من الشعراء يدعم ويتابع بحماسة.

واعتبرت الافتتاحية العدد تحت عنوان "24 قمرًا يخلقون في سماء الشعر"، وأشارت إلى أن جمهور الشعر، بعد متابعتها للمرحلة الأولى من البرنامج التي شهدت مشاركة 48 شاعراً واكتشافه لتجارب شعرية متنوعة، يقف اليوم على مسافة قريبة جداً من الشعراء يدعم ويتابع بحماسة.

جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية تفتح باب الترشح للدورة التاسعة عشرة

•• دبي- د.محمود علياء:

أعلنت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عن فتح باب الترشح للدورة التاسعة عشرة "2024-2025" اعتباراً من 1 فبراير 2024 ولغاية 1 أغسطس 2024. وتعد جائزة سلطان بن علي العويس التي أسسها الشاعر الراحل سلطان بن علي العويس عام 1987 جائزة مستقلة ومحيدة لا تخضع في معايير منحها إلا إلى الجانب الإبداعي دون النظر إلى الاتجاهات السياسية أو المعتقدات الفكرية للمرشحين، كما لا تميز بين لون أو دين أو جنس. وتهدف الجائزة، التي تبلغ قيمتها الإجمالية 600 ألف دولار أميركي بواقع 120 ألف دولار في كل حقل، إلى تشجيع وتكريم الأدباء والكتاب والفكرين والعلماء العرب، اعترافاً بدورهم في النهوض الفكري والعلمي في مجالات الثقافة والأدب والعلم في الوطن العربي.

وتنقسم الجائزة إلى خمسة حقول هي: الشعر، القصة والرواية والمسرحية، الدراسات الأدبية والنقد، الدراسات الإنسانية والمستقبلية، بالإضافة إلى جائزة الإنجاز الثقافي والعلمي، حيث تخضع الحقول الأربعة الأولى للتحكيم، بينما لا تخضع جائزة الإنجاز الثقافي والعلمي لمعايير التحكيم، حيث يتم من قبل مجلس أمناء المؤسسة اختيار شخصية ثقافية أو علمية أو عامة أو مؤسسة تركت بصمة وأثرًا في الحياة الثقافية. وتعمل المؤسسة حالياً على إرسال استمارات الترشح إلى معظم الجامعات العربية والمؤسسات والروابط والاتحادات والأسر الأدبية والثقافية ودور النشر، لتكون متوفرة أمام المرشحين في كل أرجاء الوطن العربي، كما يمكن طلبها من المؤسسة مباشرة، أو عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني على شبكة الانترنت عبر الرابط: (www.alowais.com). أما عن طريقة الترشح لنيل الجوائز، إضافة إلى ترشيح الجامعات، والمؤسسات الثقافية، والاتحادات، والروابط الأدبية،



دور النشر - وحسبما تنص عليه اللوائح والأنظمة المعمول بها في المؤسسة، فإنه يحق للمبدع ترشيح نفسه مباشرة إلى الأمانة العامة، كما يحق لخمس من الأدباء العرب ترشيح من يرونه مناسباً لنيل الجائزة، على أن يوافق المرشح على ذلك عند مخاطبته من قبل الأمانة العامة للجائزة. يذكر أنه قد فاز في الدورة السابقة كل من الشاعر حسن طلب في حقل الشعر، والقاص أمين صالح في حقل القصة والرواية والمسرحية، والفكر عبد السلام بنعبد العال في حقل الدراسات الإنسانية والمستقبلية، والناقد عبد الله إبراهيم في حقل الدراسات الأدبية والنقد.

مهرجان الشارقة للشعر النبطي ينطلق الإثنين المقبل

•• الشارقة - وام:

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، تنطلق يوم الإثنين المقبل فعاليات الدورة الثامنة عشرة من مهرجان الشارقة للشعر النبطي التي تنظمها دائرة الثقافة في الشارقة وتستمر حتى 11 فبراير المقبل بمشاركة 40 شاعراً وشاعرة إضافة إلى إعلاميين يمثلون الدول العربية. وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة إن صاحب السمو حاكم الشارقة يولي الثقافة اهتماماً واسعاً، ويأتي الشعر النبطي ضمن التنوع الثقافي البارز في الشارقة، وقد تمثل هذا الاهتمام في كون المهرجان أصبح منصة مهمة للشعراء من الدول العربية كافة، ويضاف أيضاً إلى مبادرة سموه بإصدار مجلة الحيرة من الشارقة التي تعنى بالشعر النبطي والشعبي، التي أفردت مجالاً واسعاً أمامهم لنشر إنتاجهم من القصائد والنماذج الشعرية المتفردة، والتي مثلت مساحة إبداعية كبرى من

العطاء الشعري وتعزيز أصالته ودوره البارز في المجتمعات. وأوضح أن المهرجان يكرم في كل دورة رواد الشعر النبطي، وهو ما أديت عليه الشارقة مبدعاً وما يزال مستمراً حتى توج ذلك بتأسيس مجلس الحيرة الأدبي حيث يقام مهرجان الشارقة للشعر النبطي سنوياً، وخلاله يتم تكريم رواد الشعر النبطي من المبدعين الإماراتيين مما جعله مظلة مميزة للشعر النبطي كل عام وفرصة ثرية للقاء المبدعين. وحول تفاصيل المهرجان، قال العويس إن الدورة الثامنة عشرة ستقدم مجموعة من الفعاليات التي تقوم على التنوع والتميز حيث ستقام 7 أمسيات شعرية وجلسة شعرية صباحية وندوة تحت عنوان "الرواد المكرمين" تتحدث عن مسيرة الشعراء المكرمين الأدبية، في حين سينتقل المهرجان إلى الذيد ولباء في مشهد يعكس تنوعاً مكانياً حيث سيتمتع المشاركون على الطابع الثقافي والتراثي والتاريخي وسيشهد قصر الثقافة في الشارقة حفل افتتاح



المهرجان، وتبدأ الفعاليات بكلمة تقديمية تتناول دور الشارقة في رعاية الشعر النبطي في الوطن العربي، يليها عرض تسجيلي عن الرواد المكرمين في الدورة الحالية من المهرجان، وهما الشاعر صالح بن عزيز المنصوري (الإمارات) والشاعرة ناعمة بن ثالث (الإمارات). وسيستمع الحضور إلى قصائد الشعراء محمد بن حماد الكعبي (الإمارات)، وعبد العزيز الفدغوش (السعودية)، وذلك ضمن أولى القراءات الشعرية في المهرجان. وفي ثاني أيام المهرجان يستضيف قصر الثقافة

ندوة الرواد، التي تناقش أهم الجوانب الشعرية في مسيرة الشعراء المكرمين، ويتحدث فيها د. منصور الشامي وجمال الشقصي وعبدة بن مسعود. وتقام في اليوم نفسه أمسية شعرية يشارك فيها عبد الرحمن الرئيسي (الإمارات)، وهلال الشرفات (الأردن)، وسارة البريكي (سلطنة عمان)، وصلاح بامطرف (اليمن)، وفصيل عسكر المطيري (السعودية)، وسلطان راشد شرار (الإمارات). وتتواصل فعاليات المهرجان حيث يشهد اليوم الثالث أمسية شعرية في قصر الثقافة يشارك

فيها سعيد البلوشي (الإمارات)، وسيف المنزوب الرئيسي (سلطنة عمان)، ويوسف الخلف (البحرين)، وعبد الرحمن الحبلاني (الكويت)، وعدي الدهمسي (سوريا)، ومتعب المنيعي الشمري (العراق). وفي اليوم الرابع من المهرجان يكون الزخم الشعري والصوت الإبداعي المتنوع هو العنوان الأبرز حيث سيتم تخصيص جلسة شعرية لشاعرات في قصر الثقافة تشارك فيها، عائشة كليبوه الكعبي (الإمارات)، ومهابة (السعودية)، ونجلاء حمد (الكويت)، ونورة العنزي (السعودية). وفي مساء اليوم نفسه، يشهد قصر الثقافة أمسية شعرية، يشارك فيها علي الكعبي (الإمارات)، وعلي عبدة الزهراني (السعودية)، وأحمد بن علي السعدي (سلطنة عمان)، ومتعب بن فهد (قطر)، وولاء عواد (فلسطين)، ومحمد محمود أبو حسين (مصر). وفي اليوم الخامس، يشارك الشعراء جمعة غريب الدهماني (الإمارات)، وسلطان البطر الشمري (السعودية)، وسعيد الجحاي

(سلطنة عمان)، وشموخ المالكي (السعودية)، وحمد جابر جرحب (قطر)، وعبد الحميد العامري (اليمن) في جلسة شعرية في قصر الثقافة. وفي مشهد يعكس تنوعاً مكانياً ينتقل المهرجان في يومه السادس والسابع إلى مدينتي الذيد ولباء، حيث ستشهد المراكز الثقافية في المدينتين قراءات شعرية للعديد من الشعراء. ويشارك في أمسية المركز الثقافي في الذيد، الشعراء مانع الوشاحي (الإمارات)، وأسماء الكعبي (الإمارات)، وضاري النمر (العراق)، ومصعب الفطيسي (سلطنة عمان)، ومريم الإمام (موريتانيا)، وعبدالله عايض الحارثي (الإمارات). ويشارك في أمسية المركز الثقافي في لباء الشعراء، الشيخ خالد بن عيسى آل خليفة (البحرين)، وسلطان الرفيسا (الإمارات)، وشهد الخزاعي (العراق)، ومحمد سرور الشامي (الإمارات)، وآلاء أحمر (الأردن)، وصلاح مطرف العنزي (الكويت).

أبوظبي للغة العربية يناقش قضايا صناعة النشر العربي مع اتحاد الناشرين العرب ورؤساء الاتحادات الإقليمية

•• القاهرة- وام:

ناقش مركز أبوظبي للغة العربية، خلال اجتماع رؤساء الاتحادات الإقليمية واتحاد الناشرين العرب، قضايا صناعة النشر العربي وضرورة حضور اللغة العربية وتواجدها والاهتمام بالنشر العربي وتشجيع الصناعات الإبداعية العربية، وذلك بالتزامن مع مشاركة المركز في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2024. حضر الاجتماع كل من سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وسعادة سعيد حمدان الطنجي المدير التنفيذي للمركز، ومحمد رشاد، رئيس اتحاد الناشرين العرب، وبيشار شيارو، أمين عام اتحاد الناشرين العرب، وسعيد عبده رئيس اتحاد الناشرين المصريين، إضافة إلى عدد من رؤساء وقيادات النشر منهم، سميرة عاصمي، نقيب الناشرين اللبنانيين، وسامح دنديس، رئيس الناشرين الفلسطينيين، وهيثم حافظ، رئيس اتحاد الناشرين السوريين، وجبر أبو فارس، رئيس اتحاد الناشرين الأردنيين والدكتور محمد صالح المالح، نائب رئيس اتحاد الناشرين التونسيين وياسر مزريان، أمين عام اتحاد الناشرين الجزائريين. وكشف الدكتور علي بن تميم عن رؤيته لواقع النشر العربي، مؤكداً أن النشر في الدول العربية يعيش حالة من التطور والازدهار، خاصة بعد ما

مرّ به من تحديات وظروف صعبة. وأكد حرص المركز على دعم مختلف أشكال الحراك الثقافي لا سيما قطاع النشر، وأن يبقى على مسافة قريبة من الجميع، مسانداً للجهود التي تخدم الارتقاء بمكانة اللغة العربية وصناعة الكتاب، وهو ما يسعى له سنوياً من خلال معرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي يفتح أبوابه لجميع الناشرين العرب من مختلف أنحاء العالم. وأوضح ابن تميم أن مركز أبوظبي للغة العربية استطاع، بفضل العديد من المبادرات والبرامج

التي أطلقتها دولة الإمارات بهدف النهوض بواقع النشر وضمان استمراريته وحضوره، أن يحول التحديات إلى فرص، مشيداً بالدور الكبير والمحوري الذي لعبه صناعة النشر العربي والصناعات الإبداعية في تعزيز حضور الهوية الثقافية العربية، ونشر المعرفة، وتعريف الشعوب والثقافات الأخرى على إبداعات منطقتنا، وجمال لغتنا. أما فيما يخص اهتمام دولة الإمارات بصناعة النشر العربي والصناعات الإبداعية، فقال: "إننا في دولة الإمارات لا نعتبر

أن صناعة النشر ذات نطاق محلي ضيق بل على العكس هي حالة من التكامل بيننا وبين مختلف دور ومؤسسات النشر العربية، فدولة الإمارات ورؤية قيادتها الحكيمه التي أفضت لتفعيل العديد من المبادرات وخطط الدعم للناشرين والعاملين في القطاع، حرصت على أن تحافظ على الهوية الثقافية العربية، وتضمن حضور الكتاب، ومواصلة العطاء الإبداعي في مختلف المجالات، ليبقى جميع أفراد المجتمع على مقربة من المعرفة، ومدعمين بثقافة القراءة". من

جهته قال محمد رشاد، خلال الاجتماع: "نتمن دور مركز أبوظبي للغة العربية في دعم صناعة النشر العربي والصناعات الإبداعية حيث يلعب دوراً مهماً من خلال مشاريعه في تعزيز المحتوى العربي وتقديم الخبرات الضرورية لتطوير إمكانيات الناشرين عبر البرامج المهنية والمبادرات التي يتبناها المركز". أشاد رؤساء الاتحادات المشاركين في الحوار بدور مركز أبوظبي للغة العربية في تعزيز الهوية العربية ودعم صناعة النشر

باعتبارها أحد أهم محاور الثقافة، كما تمتاز بمبادرات المركز في دعم اللغة العربية وتعزيز مكانتها ووضع الاستراتيجيات للنهوض بها في المجالات الثقافية والإبداعية والتعليمية من خلال مجموعة من المشاريع والمبادرات النوعية في المشهد الثقافي العربي. كما سيجتمع مركز أبوظبي للغة العربية مع اتحاد الناشرين الدولي وعدد كبير من الناشرين الأجانب، لمناقشة فرص التعاون التي من شأنها الارتقاء بصناعة النشر وتعزيز حضور مشاريع المركز دولياً عالمياً.



منوعات

العقل

27



•• أبوظبي-وام:

استحوذ سحر المناطق الجبلية في دولة الإمارات على اهتمام الزائرين المحليين والسياح من خارج الدولة نظراً لما تقدمه لروادها من تجربة فريدة لا تنسى، بوصفها واحدة من أبرز وجهات الجذب السياحي، وعززت جاذبيتها جهود تطويرية مستمرة على مستوى البنية التحتية للارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة للزوار وإضفاء المزيد من الراحة إلى هذه الوجهات.

ويزداد تألق جبال الإمارات في هذه الفترة التي تتميز بالأجواء الشتوية المعتدلة، خصوصاً مع النسخة الرابعة من حملة "أجمل شتاء في العالم" التي تروج لوجهات وتجارب سياحية وطبيعية وترفيهية على امتداد الإمارات السبع، وتمثل فرصة للتعريف بالطيف الواسع من التنوع البيئي والجغرافي الذي تتميز به دولة الإمارات.

وتعد معظم الجبال في الإمارات جزءاً من سلسلة جبال الحجر، التي تحتل الركن الجنوبي الشرقي من شبه الجزيرة العربية ويقع الجزء الأكبر منها في المناطق الشرقية والشمالية من الدولة وتتنوع بين إمارات الضجيرة ورأس الخيمة والشارقة ومنطقة حتا التي تتبع إمارة دبي، ويقترب ارتفاع أعلى نقطة في جبال الإمارات من 2000 متر وتشكل الجبال في الدولة نسبة 2,6 في المئة من مساحتها الإجمالية ويبلغ طولها 100 كيلومتراً، تفصل ما بين بحر عمان شرقاً والكتبان الرملية للخليج العربي غرباً.

تزداد تألقاً بأنشطة ومغامرات لا تنسى خلال أجمل شتاء في العالم

المناطق الجبلية في الإمارات . . تجارب ساحرة فوق السحاب



في سلسلة جبال الحجر، وتعد مكاناً لعشاق استكشاف الطبيعة، وتشتهر منطقة مصفوت بأراضيها الزراعية الخصبة ورخامها عالي الجودة وطبيعتها الوعرة، وهي وجهة ممتازة لممارسي رياضة المشي لمسافات طويلة.

ويستقطب ارتفاعها البارز ودرجات حرارتها الباردة محبي الطبيعة الذين يستمتعون بنزهاتهم في الهواء الطلق وركوب الدراجات الجبلية، كما توفر الرحلات من جبل الأبيض إلى مصفوت أو سد خليبان إلى مصفوت تجربة فريدة ورائعة. كما تتمتع المنطقة بمنحدرات صخرية تجذب عشاق الرياضة ومحبي استكشاف الأودية والمسالك الطبيعية الوعرة، في جبال دفتا وليشن والجبل الأبيض.

وأثناء رحلتهم في استكشاف المناطق المحيطة بسلسلة جبال الحجر وعبورهم في الوديان، سيختبر الزوار تجربة فريدة من نوعها، حيث يتفاعلون بشكل ملموس مع سحر ورونق طبيعة عجمان.

جبال مسايح..

وتحظى منطقة مسايح في الضجيرة بإقبال لافت من السياح لتنوع تضاريسها الجبلية، ما جعل منها وجهة رئيسية لمحبي الطبيعة وهواة المغامرة. وتشكل الجبال الجزء الأكبر من مساحة مسايح، وتكتسب المنطقة سحراً خاصاً خلال فصل الشتاء. وتعد الجبال في منطقة مسايح متحفاً طبيعياً نظراً لما تحتويه من أنواع مختلفة من المكونات الجيولوجية، كما تبدو المدرجات الخضراء على سفوح جبالها أشبه بلوحة بدعية.

ينابيع كبريتية..

وعلى مقربة من المناطق الجبلية تنتشر العديد من الينابيع الكبريتية التي يقصدها الزائرون المحليون والسياح من شتى بقاع العالم، ومنها "عين الفايضة" في مدينة العين، عند سفح جبل حفيت وتتميز بمياهها الكبريتية وحرارتها المرتفعة الغنية بالمعادن المفيدة، التي تساعد على الاستشفاء من الأمراض في حرارة المياه الكبريتية المرتفعة، وكذلك "عين حن" على بعد 35 كيلومتراً جنوب رأس الخيمة، وتتميز بمياهها الحارة التي تتراوح حرارتها بين 39 و40 درجة مئوية.



جبل جيس..

يعد جبل جيس الواقع في إمارة رأس الخيمة من أشهر المناطق الجبلية التي تحظى بإقبال منقطع النظير من الزوار والسياح على مدار العام، لا سيما خلال فصل الشتاء حيث ترتدي قمته اللون الأبيض لتتراكم الثلوج عليها في منظر ساحر، ويبلغ ارتفاع الجبل نحو 1.934 متراً، ويشكل منصداً لهواة ممارسة رياضة المشي والتخييم، كما يضم منصة للمشاهدة توفر إطلالة مثالية على أجمل المناظر الطبيعية في رأس الخيمة، إذ يتيح موقعها المرتفع للزوار فرصة مشاهدة الوديان ذات المناظر الخلابة.

ويستقطب جبل جيس الزوار والسياح للتمتع بحزمة شاملة من الأنشطة والمغامرات، بما فيها مغامرة جيس فلايت أطول مسار انزلاقي في العالم، والذي اعتمد رسمياً من قبل موسوعة غينيس للأرقام القياسية العالمية في 2018 بطول المسار 2832,88 متراً على ارتفاع 1680 متراً فوق سطح البحر. كما تعتبر "جيس سليبر" أحدث إضافة على قائمة تجارب المغامرات في جبل جيس، وتقدم لزوارها تجربة فريدة تشمل ركوب زلاجات تسير على أطول مسار فولاذي في المنطقة في رحلة تمتد لمسافة 1840 متراً وبسرعة تصل إلى 40 كيلومتر في الساعة أثناء نزولها عبر المسار المتعرج إلى أسفل الجبل.

جبل البرج..

وفي رأس الخيمة أيضاً، يوجد جبل البرج الذي يشكل ممراً على ارتفاع 1.527 متراً فوق مستوى سطح البحر، ويمتاز بانخفاض درجة الحرارة في الجزء العلوي أقل بنحو 15 درجة مئوية من تلك الموجودة في السهول والتي يمكن لزواره استنشاق الهواء النقي والاستمتاع بالمناظر البانورامية الرائعة.

جبل حفيت..

وفي أبوظبي يعد جبل حفيت النقطة الأعلى في الإمارة، ويصل ارتفاعه إلى 1240 متراً، ويمتد الطريق به لمسافة 11,7 كيلومتر ويمتاز بمسارته وطرقه المعبدة بصورة هندسية جاذبة من حيث مساحة الشرائح والبنية التحتية وتصريف المياه والإنارة "الطهر العربي" المهدهة

بالانقراض في الإمارات. وتتميز المحمية بطبيعتها الجبلية الصخرية، وهوائها النقي وبيئتها الفظرية المتنوعة، وتتيح الحمية فرصة مراقبة الحياة البرية، والتجول عبر الوديان المتعرجة في سفوح الجبال، لاستكشاف التضاريس الفريدة المتنوعة بين مساحات رملية وصخور، أو للتنقل على دراجة جبلية في مسارات متعرجة بين التلال والوديان والمزارع المزودة بإرشادات واضحة للدراجين المبتدئين والمتمرسين.

جبال حقا..

وتعد جبال مدينة حتا في إمارة دبي من أكثر أجزاء سلسلة جبال الحجر شهرة على مستوى الدولة، وتتمتع بجبال خاص، فهي تضم كنوزاً طبيعية أخاذة، وقمماً شاهقة أعلاها قمة جبل أم السور على ارتفاع 1300 متر. وتوفر جبال حتا مجموعة من الأنشطة، كما يمكن التوجه إلى سد حتا الذي يعد من أجمل وأكبر السدود في الإمارات، وقد تحولت المنطقة خلال السنوات القليلة الماضية إلى وجهة سياحية يقصدها الزوار من مختلف المناطق للاستمتاع بمواقفها الطبيعية الخلابة مثل الجبال وسد حتا وبحيرته المائية.

ومن أهم المعالم في حتا الحمية الجبلية التي توفر بيئة الجاورة لاثنتين من السدود المائية في الحمية ملاداً آمناً للعديد من الأنواع الحيوانية والنباتية النادرة، فيما تعد الحمية موئناً لكثير مجموعة من حيوانات "الطهر العربي" المهدهة

جبال حقا..

وتحتضن جبال خورفكان في إمارة الشارقة استراحة السحب والتي تقع على ارتفاع 600 متر فوق مستوى سطح البحر، وقد تم تشييد الاستراحة على شكل دائري مع عدد من الشرفات الداخلية والخارجية التي تتميز بإطلالات للمناظر الرائعة وتضمن حصول الزوار على مشهد بانورامي 360 درجة على مدينة خورفكان كاملة. وتضم الاستراحة التي نفذت على مساحة 10250 متراً مربعاً، منطقة ألعاب للأطفال بمساحة 541 متراً مربعاً، وزينت المنطقة المحيطة بالاستراحة بالمساحات الخضراء حيث تم زراعة 8700 شجرة لتضفي طابعاً جمالياً وصحياً على المنطقة بالإضافة إلى توفير 89 موقفاً للسيارات. وعلى السلاسل الجبلية في خورفكان يتربع أيضاً سد الرفيصة بجماله الساحر الذي

جبل الفاية..

أما جبل الفاية في إمارة الشارقة فهو جبل من الحجر الكلسي، ويشتهر بتضاريسه الوعرة، وتم العثور فيه على مجموعة أدوات من العصر الحديدي، والبرونزي، والحجري الحديث والعصر الحجري القديم.

وتنتشر في الجبل والمناطق المحيطة به العديد من المرافق السياحية وفنادق مجموعة الشارقة من مسك مثل منتجع "زل الفاية" و"زل القمر"، ويتيح قرب مواقعهما من الصحراء عيش تجربة فريدة تدمج بين السياحة الجبلية والسياحة الصحراوية. جبال مصفوت.. وتتميز منطقة مصفوت في إمارة عجمان، بمكانة خاصة في السياحة الداخلية، حيث تمتلك جبالاً شاهقة تمنح زوارها الهدوء وسط درجات حرارة معتدلة. وتقع هذه الواحة



• 2.6% نسبة الجبال من المساحة

الإجمالية للدولة بطول 155 كيلومتراً..

وارتفاع أعلى نقطة يصل إلى نحو 2000 متر

• جبال الإمارات تتيح منصة لإطلالة

بانورامية على المناطق المحيطة

• تشكل عامل جذب للزائرين المحليين

والسياح من عشاق المغامرات ومحبي الطبيعة

• فرصة لاستكشاف كنوز أثرية تاريخية

والاستشفاء بمياه الينابيع الكبريتية

المنتشرة بالقرب من المناطق الجبلية



الفكر

ما تأثير الشوكولاتة على النساء في منتصف العمر؟

أفادت دراسة يابانية أن الشوكولاتة تحتوي على مركبات تؤثر على الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر وتجعلن أكثر سعادة بالفضل.

ووجدت نتائج الدراسة أن تناول الشوكولاتة يوميا، لمدة ثمانية أسابيع، يقلل من المشاعر السلبية والاكتئاب والقلق. ويقول الباحثون إن مركبات الفلافانول المضادة للأكسدة الموجودة في حبوب الكاكاو قد تمنع تلف الخلايا، ما يعطل الهرمونات وإشارات الدماغ.

وتتركز مركبات الفلافانول بشكل أكبر في أصناف الكاكاو المستخدمة في صنع الشوكولاتة الداكنة. وفي الدراسة، تم إعطاء 60 امرأة تتمتع بصحة جيدة تتراوح أعمارهن بين 40 و60 عاما، إما مشروباً من الشوكولاتة أو مشروباً بنفس المذاق ولكن لا يحتوي على الكاكاو. وبعد شهرين، سجلت النساء اللاتي شربن الكاكاو خلال التجربة نتائج أفضل على مقياس الحالة المزاجية. وأبلغن أيضاً عن أن صداقتهن وطاقتهم قد تعززت.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور ماساكازو تيراوتشي، من جامعة طوكيو للطب وطب الأسنان: "تشير نتائجنا إلى أن مستخلص الكاكاو لدى النساء في منتصف العمر يقلل من الاكتئاب والتعب والقلق ويحسن المزاج الإيجابي. وقد تكون مركبات الفلافانول الموجودة في الكاكاو مادة مفيدة يمكن أن تحسن الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر".

أفادت دراسة يابانية أن الشوكولاتة تحتوي على مركبات تؤثر على الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر وتجعلن أكثر سعادة بالفضل.

ووجدت نتائج الدراسة أن تناول الشوكولاتة يوميا، لمدة ثمانية أسابيع، يقلل من المشاعر السلبية والاكتئاب والقلق. ويقول الباحثون إن مركبات الفلافانول المضادة للأكسدة الموجودة في حبوب الكاكاو قد تمنع تلف الخلايا، ما يعطل الهرمونات وإشارات الدماغ.

وتتركز مركبات الفلافانول بشكل أكبر في أصناف الكاكاو المستخدمة في صنع الشوكولاتة الداكنة. وفي الدراسة، تم إعطاء 60 امرأة تتمتع بصحة جيدة تتراوح أعمارهن بين 40 و60 عاما، إما مشروباً من الشوكولاتة أو مشروباً بنفس المذاق ولكن لا يحتوي على الكاكاو. وبعد شهرين، سجلت النساء اللاتي شربن الكاكاو خلال التجربة نتائج أفضل على مقياس الحالة المزاجية. وأبلغن أيضاً عن أن صداقتهن وطاقتهم قد تعززت.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور ماساكازو تيراوتشي، من جامعة طوكيو للطب وطب الأسنان: "تشير نتائجنا إلى أن مستخلص الكاكاو لدى النساء في منتصف العمر يقلل من الاكتئاب والتعب والقلق ويحسن المزاج الإيجابي. وقد تكون مركبات الفلافانول الموجودة في الكاكاو مادة مفيدة يمكن أن تحسن الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر".



فيتامينات وعناصر معدنية يحتاجها الجسم

يعاني الجسم من نقص الفيتامينات والعناصر المعدنية، ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة واصابته بأمراض. وتشير الدكتورة مارينا كوبيتكو خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الإنسان يحتاج في فصل الخريف عادة إلى فيتامينات والعناصر المعدنية لتعزيز منظومة المناعة وتحسين حالة الشعر والأظافر. ووفقاً لها هذه الفيتامينات هي:

فيتامين C

يعتبر هذا الفيتامين حاجزاً أمام الأمراض الموسمية. لذلك إذا كان مستواه في الجسم كافياً ينخفض احتمال الإصابة بعدوى فيروسية. ويوجد هذا الفيتامين في الفلفل الأحمر والليمون والبرتقال وغيرها.

الزنك

هذا العنصر المعدني مثل فيتامين C، يعزز منظومة المناعة ويمنع الإصابة بأمراض البرد. كما أنه يؤثر إيجابياً في صحة الرجال لأنه يساهم في إنتاج هرمون التستوستيرون. ويؤثر إيجابياً في حالة البشرة والجلد لذلك على النساء الحفاظ عليه في مستوياته الطبيعية من أجل الحفاظ على نظارة البشرة. فهو يحفز إنتاج الكولاجين. ويوجد الزنك في المأكولات البحرية والمكسرات واللحوم الحمراء.

فيتامين B12

هذا الفيتامين مسؤول عن عدد من الوظائف في الجسم. يساهم في معالجة الحديد ويحافظ على مستوى طبيعي للهيموغلوبين في الدم. وهذا الفيتامين موجود في كبد البقر واللحوم الحمراء.

الكاروتينات

هذا شكل من أشكال فيتامين A الذي يحسن الرؤية ويساعد على مواد مضادة للفيروسات والبكتيريا. وهو موجود في الجزر والكبد.

فيتامين E

وفقاً للخبيرة، هذا الفيتامين هو فيتامين الحفاظ على الشباب، لأنه يبطئ عملية شيخوخة الجلد، من خلال مساهمته في تركيب الكولاجين في الجسم. كما أنه يحسن حالة الشعر والأظافر. ويساعد الأشخاص الذين يعانون من حساسية البرد على تحسين حالة الجلد. ونجدته في الزيوت النباتية - زيت الزيتون، زيت بذور الكتان وزيت الكمن.



عضو لجنة تحكيم الدورة الحادية والثلاثين لمهرجان جيرايميه للسينما الرائعة، الممثلة الفرنسية ميلاني بيرينييه أثناء جلسة تصوير للمهرجان، شرق فرنسا. أ ف ب

قرأت لك

عصير البرتقال



بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة. واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدينغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلاً، أعمارهم بين 60-81 سنة. بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات. وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابياً في الذاكرة، حيث كما يبدو تنشيط طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ. الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع. قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8%، لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

سؤال وجواب

من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنتزين ويملاً به خزانات الوقود وايضاً الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

هل تعلم؟

- هل تعلم أن رقبة الإنسان تحتوي على سبع فقرات، وان عدد عظام القدم هو 32 عظمة، وأن الإنسان عندما يضحك يحرك 16 عضلة.
- 1 بوصة من جلدك تحتوي على 625 غدة عرقية.
- درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية. أو 99 درجة فهرنهايت.
- خلايا الدم الحمراء يتم إنتاجها داخل العظام.
- هل تعلم أن لسان الإنسان يحتوي على 12000 حليلة ذوقية، فأما وسط اللسان فهو لا يميز أي مذاق. وأما جانبي اللسان فيميزان الطعم الحامض، وأما آخر اللسان فيميز الطعم المر.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يحتوي على 6 ليتر دم.
- هل تعلم أن الغدة التي تفرز مادة الأنسولين هي غدة البنكرياس، ومعلوم أن في الجسم عدة غدد أهمها: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية. ولكل منها وظائف عدة مثلاً: معدل النمو والحجم النهائي للجسم وتوزيع الشعر والوزن الإجمالي وغيرها...
- هل تعلم أن آخر حاسة يفقد الإنسان قبل موته هي حاسة السمع، وليست حاسة اللمس كما يظن العديد.

قصة العلب الشجاع

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقتين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخّم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويستلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل سيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهاباً وأياباً في البيت كأنه اشم شيئاً ما وكان بادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتاً خفيفه وكأنه يتوجس شراً وهجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئاً فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت .. كانت صاحبة البيت ضخمة الجسم مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فمها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضاً صاحبة البيت واللس ولكن اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرساً بل مرعباً مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوماً على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلاً في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط يديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسناً اين هو قالت داخل غرفة نومي .. دخل رب العائلة مسرعاً فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلية الشجاع مرتاحاً راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززاً مكرماً بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتها غرفة الحديقة الخالية تقديراً له .

مساحة للتلوين

