



# منوعات الفكر

22



## مدير عام مجلس أبوظبي للتعليم يشهد الحفل الختامي لمدرسة النهيانية بالعين

الرياضية بالمدرسة - وعلى مدار أجنحة المعرض الأنشطة التي تبرز هويات وترات كل جنسية في إطار من الترابط والتعاون النابضين بالود والمشاركة ، حيث مثلت تلك الأجنحة دول الإمارات ، الشام وبريطانيا ونيوزيلندا وأمريكا وجنوب إفريقيا ومصر . وقد اهتم معالي مدير عام مجلس أبوظبي للتعليم والحضور جميعا بما احتواه المعرض من أنشطة أعربوا عنها من خلال كلماتهم التي أكدت أنهم سعدوا بتلك الفعاليات وبما فيها من نبض المشاركة والتجاوب مما حدا بمعالي مدير عام مجلس أبوظبي للتعليم إلى التعرف على جميع تلك الأجنحة باهتمام متحدثا مع أصحابها منها بمشاكلهم التي رأى فيها نجاحا لقدرة المدرسة على ربط الجميع باهتمام مشترك ونشر روح التألف بين العاملين وهو ما عبر عنه معاليه في كلمته التي ألقاها قبل مغادرته المدرسة مؤكدا على التميز والنجاح الذي تتمتع به المدرسة والتي عبرت عنه باقتدار من خلال ما رآه فيها . وقد شاهد الدكتور الخليلي فعاليات الأداء الرياضي لفرقة الجمايز بالمدرسة والحائزة على جائزة الدولة في هذا المجال مبديا سروره بأدائهم وحماهم الذي بدأ واضحا في تنفيذ الفعاليات من خلال الفعاليات التي تم أداؤها على مسرح المدرسة مشاهدا لتعلم يبرز مسيرة التطور النهيانية كصرح تعليمي ومعري عبر الزمن استكملت بتتويج وتكريم الأبناء من الطلاب حيث قام معاليه مصاحبا لمدير المدرسة ومدير مكتب العين الإقليمي بتكريم مسيرة الإنجاز والنجاح لطلاب المدرسة من طلاب الدمج ومتفوق الصف الخامس في إطار من الفرح ، وفي ختام الحفل نوه معاليه بجهد المدرسة ودورها الواضح الذي تمارسه بتألق وتميز في مسيرة التعليم متمنيا للطلاب من الأبناء دوام التفوق وصولا إلى مابصيون إليه من مستقبل وراقي يعين بدوره الوطن على التطور والارتقاء .



صورة عن المجتمع الإماراتي مفعمة بعمق الانتماء والهوية في إطار من المحبة إلى القلوب والتي تتشحن النفس همة وفخرا بالأجساد . ولما كانت المدرسة تحوي العديد من الجنسيات العاملة بها فقد انتشرت بالطلع - من خلال معرض التراث والهوية والذي أقيم بالصالة

•• العين - الفجر

أقامت المدرسة النهيانية حفلها الختامي للعام الدراسي الحالي مجسدة من خلاله إنجازات طلابها وجهودها في التفاعل المجتمعي والشراكة الإيجابية مع أولياء الأمور ، وذلك بحضور معالي مدير خميس الخليلي مدير عام مجلس أبوظبي للتعليم وسالم الكثيري مدير مكتب العين الإقليمي وعلى عبد الله الشرف مدير المدرسة وكل من الهيئتين الإدارية والفضية بالمدرسة وجمع غفير من موجهي وموجهات المكتب الإقليمي وأولياء أمور الطلاب ، وقد اشتملت فعاليات الاحتفال على ممارسات أكدت الوجهة الواعية والإدراك المستنير الذي اخطته النهيانية لنفسها كمؤسسة تعليمية تدرج أهمية دورها التعليمي والتربوي والمجتمعي. حيث تنوعت الفعاليات التي دارت تحت عنوان الهوية والتراث وكان هذا واضحا في الكلمة التي ألقاها الطالب سيف الغضلي نيابة عن زملائه ليؤكد على أن النهيانية هي رمز لغرس ارتوى بروح التحدي على مر سنواته الخمسين مشيدا بالدعم الذي تحظى به المدرسة من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وولي عهده صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان إيمانا بالتعليم كسياج يحمي مكتسبات الدولة وأطار يجعلها في أبهى حلل الشكل والمضمون. وقال ونحن نحفل بتكريم مسيرة أداء النهيانية كصرح ثقافي وتعليمي ومنبر مجتمعي إنما نجد امتناننا لقيادتنا الحكيمة وخططها الرشيدة في بناء الكيان الإنساني لأبنائها وتعزيز هويتهم وانتمائهم لهذا الوطن العظيم ، ولا يفوتني في هذا المقام تقديم وافر الشكر والتقدير إلى راعي الحفل على تلبينه لدعوته وتشريفنا بالحضور لتكريم أبنائه بما يؤكد القدرة على دفع المسيرة في إطار من العزة والانتماء للتراث التليد. هذا وقد تم عرض مجموعات عمل تراثية تمثل ملامح وطنية من فنون مارسها الأجداد وأنشطة بحرية وتجارية وأعمال طبخ توضح في مجملها



## دمج طلاب زايد العليا بورش التأهيل

## الهنئي في المؤسسات الحكومية بمدينة العين

العين - الفجر

في إطار استراتيجيتها العامة التي تهدف إلى تحقيق الدمج الكامل لمنتسبيها من ذوي الإعاقة المشمولين برعايتها في المجتمع باشرت مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة ممثلة في مركز العين للرعاية والتأهيل التابع لها تطبيق تجربة الدمج الجزئي لعدد من طلاب المركز بورش العمل والتأهيل الهنئي في الدوائر والمؤسسات والشركات الحكومية بمدينة العين وقال محمد خميس الحدادي عضو مجلس الإدارة مدير مركز العين أن تلك الخطوة من إدارة المركز تأتي استناداً لرؤية المؤسسة التي تسعى لتأمين فرص الدمج لكافة الفئات المشمولة برعايتها من ذوي الإعاقة التي تسمح حالاتهم بذلك سواء في مدارس التعليم العام أو في المجتمع والحرص على إعطائهم حقوقهم كاملة بدمجهم في المجتمع . وأضاف انه في هذا الإطار نظم المركز برنامجاً تدريبياً لعدد من منتسبيه القابلين للتدريب من سن السادسة عشر وذلك خلال الفترة من 12 مايو وحتى 5 يونيو الحالي، شمل الطلاب من إعاقت متنوعة مثل التخلف العقلي البسيط ويطحن وصعوبات التعلم، والإعاقة السمعية وفق خطة تدريب متكاملة لإكسابهم المهارات الأساسية للعمل في القطاع الحكومي والخاص. وأكد الحدادي أن البرنامج حقق النجاح المطلوب نظراً لتجاوب المؤسسات الحكومية المستضيفة التي تعاونت معها المؤسسة وإيمان المسؤولين بتلك الجهات بقدرات تلك الفئات، وبأنهم قادرين على العطاء وان اختلفت قدراتهم فهم لا يقلون بمستوي أدائهم عن أقرانهم الأسوياء، بل قد يفوقونهم .

مشيداً في هذا الإطار بالجهات التي بادرت بفتح أبوابهم لاستقبال الأبناء وتشجيعهم في أداء عملهم هيئة الإمارات للهوية وشركة العين للتوزيع وهيئة البريد وبلدية العين وديوان ممثل الحاكم بالمنطقة الشرقية . وأوضح أن تلك المبادرة تعد من الخطوات الهامة نحو تحقيق الدمج الكلي لمنتسبي المؤسسة بمركز العين الذين تسمح حالاتهم بذلك ضمن خطط مبرمجة ، مؤكداً أن مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية تبذل أقصى جهودها لتقديم خدماتها لذوي الإعاقة من خلال تقديم الخدمات التعليمية والتأهيلية والعلاجية المساندة لفئات ذوي الإعاقة باتباع أفضل الممارسات العالمية في ميادين الرعاية والتأهيل، ودمج فئاتها من ذوي الإعاقة في المجتمع، والتسخير الأمثل لمواردها البشرية والمالية والتقنية، بما يصب في النهاية في نهر الخدمات المقدمة لأبنائنا من ذوي الإعاقة. وأكد مدير مركز العين للرعاية والتأهيل أن فئات ذوي الإعاقة قادرة على العطاء تماماً بنفس القدر الذي يعطي به الآخرون وفي بعض الأحيان قد يكون بشكل مضاعف، ولكن بما يتناسب مع ظروفهم وحالاتهم الصحية، وهناك العديد من المجالات والأنشطة التي حقق فيها ذوو الإعاقة نجاحات لافتة وأثبتوا أنهم قادرين على البناء والفاعلية في المجتمع. ولذا يجب على باقي فئات المجتمع أن يبادروا بكسر هذا الحاجز النفسي الذي يعتقد البعض أنه موجود مع ذوي الإعاقة حتى تصبح عملية إدماجهم أكثر سهولة ويسر.



## من أجل المرأة والعلم

## جامعة الإمارات تحتضن اطلاق برنامج منح زمالة لوريال - اليونسكو للدول العربية



أن للمرأة الإماراتية دور رئيسي في كافة المجالات الأكاديمية والبحية ولها مشاركات فاعلة ومتميزة في برامج الهيئة التنافسية البحثية العالمية المستوى العربية الإقليمية للمرأة في مجال العلوم لعام 2013 التي تهدف إلى تكريم المرأة العربية المتميزة في مجال العلوم وإبراز طاقاتها العلمية وتعزيز مكانتها. هذا وقد تم فتح باب تقديم الطلبات في برنامج منح زمالة لوريال ويونسكو من أجل المرأة والعلم للدولة العربية لعام 2013 للعلامات العربيات المتميزات في المجالات التالية: علوم المواد، علوم الحياة، الهندسة، والرياضيات؛ شرط استيفاء المعايير التالية: أن تكون من حاملي الجنسية العربية من المقيمتين في إحدى الدول العربية التي حددها البرنامج، وحصول المتقدم على الدكتوراه قبل 24 يونيو 2011، وألا يزيد عمر المتقدم على 40 عاماً.

إن المرأة العربية بشكل عام، والمرأة الإماراتية بشكل خاص، حصلت على الدعم والتمكين من قبل قيادتنا الحكيمة، حيث ساهمت المرأة وقدمت إنجازات توازي نظيرها الرجل لتستحق الاعتراف والتقدير العالمي. وأضاف قائلاً والأهم من ذلك، ستصبح الفائزات بهذه الجائزة مثلاً يحتذى به لتشجيع غيرهن من النساء العربيات للمشاركة والتفوق العلمي وبالتالي تقديم المزيد من الإنجازات المتميزة في مجال التكنولوجيا والعلوم.

ويورو تقديراً لإسهاماتهن في تطور العلم، وتدعيماً لسيارتهم العلمية. ويتم هذا العام تنظيم البرنامج بالتعاون مع الهيئة الوطنية للبحث العلمي بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي في الدولة، كما سيقام حفل توزيع الجوائز في نوفمبر 2013 في مدينة دبي. ومن المتحدثين في هذه الفعالية كل من السيدة مايا غنتوس، رئيسة التسويق في لوريال الشرق الأوسط، والدكتور نبيل صالح، عضو لجنة التحكيم وأستاذ فخري من المركز القومي للبحوث بالقاهرة، والدكتورة انتصار السحيباني، الفائزة السابقة بالجائزة وأستاذ مشارك في جامعة الملك سعود، وتوجه الأستاذ الدكتور سهام الدين كلداري، مساعد نائب مدير الجامعة للبحث العلمي والدراسات العليا بهذه المناسبة ، بالشكر إلى مؤسسة لوريال ومنظمة اليونسكو لتقديمها برنامج الزمالة، وقال

•• العين - الفجر

احتضنت جامعة الإمارات الندوة التعريفية لإعلان اطلاق برنامج منح زمالة لوريال ويونسكو من أجل المرأة والعلم للدول العربية لعام 2013. ويهدف البرنامج إلى الاحتفاء بالإنجازات المتميزة للعلامات والباحثات في العالم العربي وتمكينهن من أجل تحقيق المزيد من التفوق والتميز في مجالاتهن العلمية. هذا وقد تقرر توسيع نطاق هذا البرنامج ليشمل مرشحات من 17 دولة عربية ضمت الجزائر، البحرين، مصر، العراق، الأردن، الكويت، لبنان، ليبيا، سلطنة عمان، فلسطين، قطر، المملكة العربية السعودية، السودان، سوريا، تونس، الإمارات العربية المتحدة، واليمن. وتمنح الزمالة إلى عشر عالمات عربيات متميزات، وتبلغ قيمة كل زمالة 15.000

# منوعات العلاج

23

قوته يجب ألا تزيد على حدتها

## راقب ضغط الدم الشرياني

ينبغي أن يكون ضغط الدم الشرياني قوياً كفاية ليصل الدم إلى مختلف أنحاء الجسم. إلا أن قوته يجب ألا تزيد على حدتها كي لا تضر بالجسم على المدى الطويل. ما الخطوات التي لا بد من اتباعها حين لا يكون الضغط طبيعياً؟ ما هي الحالات التي تستدعي القلق؟ يجب أن يكون كل شخص على دراية بضغط دمه، لذلك اطلب من طبيبك في زيارتك التالية لعيادته أن يتأكد منه. يقلّ الضغط الطبيعي في الحالات الطبيعية عن 9/14 في وقت الراحة. تعكس هذه القيمة ضغط الدم على غشاء الشرايين لذلك تضمّ رقمين: قيمته حين ينقبض القلب (ضغط انقباضي) أو قيمته بين نبضين قلبيين (ضغط انقباضي).



نمط الحياة على خفض ضغط الدم في غضون ثلاثة أشهر.

- هل تغير الآثار الجانبية للقلق؟
- لكل دواء آثار جانبية فمحفزات الكالسيوم تسبب الوذمات أو السعال ومحفزات أنزيمات التحويل تسبب السعال على سبيل المثال. إلا أن هذه الآثار الجانبية تختفي عند توقف العلاج وتتطلب مراجعة الطبيب إذا كانت مزعجة ولا بد أن تتذكر دائماً أن الضيق الذي يسببه أحد الأدوية لا يشكل سبباً مقنعاً للامتناع عن تناول صنف آخر من الأدوية. يحولك الطبيب في حال فشل علاج ارتفاع ضغط الدم أو في حال عجز عن السيطرة عليه إلى اختصاصي في أمراض الكلى أو أمراض القلب أو إلى مركز معالجة ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- هل يرافق العلاج المصاب بارتفاع ضغط الدم مدى الحياة؟
- نعم، ويشكل دائم. يمنح العلاج المصابين بارتفاع ضغط الدم فرصة زيادة سنين حياتهم من خلال تقليل عوامل الخطر التي قد تعرضهم للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يعيش المصاب بارتفاع ضغط الدم الذي يهمل علاج مرضه سبع أو ثماني سنوات أقل من المصاب الذي يولي مرضه الاهتمام اللازم ويوافظ على علاجه.
- ضغط دم أقل من 9: غير مرتفع
- يدل التعب الشديد والدوار والشعور بالضعف على انخفاض ضغط الدم وهو أمر تافه غالباً. إلا أن إصابة المسنين بانخفاض ضغط الدم قد تعكس إصابتهم بمرض عصبي.
- ما هو انخفاض ضغط الدم الانتصابي؟
- نعتي به انخفاض ضغط الدم الذي يصيب المرء عند النهوض سريعاً بعد فترة جلوس أو استلقاء وينتج من سببين: انخفاض في محتوى الشرايين، بمعنى أن يكون المريض مصاباً بفقير الدم فلا تجري كميات كافية من الدم في الجسم وهي حالة شائعة بين النساء اللواتي تعانين دورة شهرية غزيرة؛ أو مشكلة في المحتوى كوجود دوالي، فحين يكون المرء واقفاً، يركد الدم في أوعية القدمين ينخفض الضغط في الشرايين.
- هل يعتبر انخفاض ضغط الدم حالة خطيرة؟

لا يشير ضغط الدم الذي لا يترافق مع أي أعراض إلى خلل معين ويشكل حالة نصيب النساء المراهقات أو الرياضيات اللاواتي يبلغ ضغط دمهن 9 والواتي يتمتعن بصحة جيدة. أما انخفاض ضغط الدم الانتصابي فلا يشكل بدوره أي مشكلة إلا إذا أدى إلى وقوع المصاب أرضاً وهو أمر شائع الحصول بين المسنين.

- هل من الضروري معالجة انخفاض ضغط الدم؟
- نعم، لا سيما حين يسبب أعراضاً مزعجة. يتوقف العلاج على سبب انخفاض ضغط الدم: تناول جرعات من الحديد إذا كان المريض مصاباً بفقير دم، استعمال لفافات وريدية أو إجراء جراحة للدوالي... يكفى تغيير العلاج لتعود حالة شخص يتبع علاجاً لضبط ارتفاع ضغط الدم إلى مجراها.
- لمحة عن أدوات قياس ضغط الدم... أيها أفضل؟
- من ضمن النماذج المختلفة المتاحة في السوق، يُستحسن اختيار أجهزة كهربائية لقياس ضغط الدم مزودة بشرط خاص يُثبت على الذراع إذ تتمتع بموثوقية عالية ويسهل استخدامها. يختلف ضغط الدم الذي يُؤخذ عند الرسق وفقاً لوضعية شريط الذراع واليد. أما الأجهزة التي تقيس ضغط الدم من الأصابع فلا يمكن الاعتماد عليها لأنها تعطي نتائج غير دقيقة، ولا بد من الانتباه لوجود علامة CE لا تضمن جودة الجهاز ودقة نتائجه. لذلك تعتمد الجهات الصحية بانتظام إلى تحديث قائمة الأجهزة الموثوق فيها.

3 قواعد ضرورية لأفضل النتائج

- اجلس وضع يدك على الطاولة ثم قس ضغطك ثلاث مرات متتالية على أن تفصل بين المرة والأخرى دقيقة؛
- عند الصباح بين الاستيقاظ والطور وقبل تناول الدواء.
- عند المساء قبل النوم.
- بعد ثلاثة أيام، فالتأكد من ضغط الدم يومياً لا يجدي نفعاً لذلك يُفضل قياسه مرات عدة على مدى الأسبوع قبل أن يحين موعد زيارتك للطبيب.

يختلف الضغط وفقاً للنشاط الذي تقوم به والمشاعر التي تتناوب والوقت. يقول د. جان - جاك مراد: (لا بد من قياس الضغط مرات عدة قبل التشخيص، وغالباً ما يكون التشخيص في المنزل أدق من ذلك العرضي الذي يُقام في العيادة).

- هل يؤدي القلق إلى ارتفاع ضغط الدم؟
- لا يسبب التوتر العصبي أو القلق ارتفاع ضغط الدم الذي يُعزى إلى خلل في وظائف الشرايين. إلا أن القلق يزيد مؤقتاً من ضغط الدم الشرياني الذي سرعان ما يعود إلى طبيعته عند زوال القلق. أعلم طبيبك قبل قياس ضغطك أنك تشعر ببعض القلق أو التوتر ليأخذ الأمر بعين الاعتبار وليقيسه حين تكون هادئاً.
- لماذا تتعين على الحامل مراقبة ضغط دمها؟
- يُعتبر تسمم الدم الحملي أحد مضاعفات الحمل التي تجمع بين ارتفاع ضغط الدم ووجود الألبومين في البول. يؤدي ارتفاع ضغط الدم حين تهمل الحامل معالجته إلى تشنجات واضطرابات خطيرة تؤثر عليها وعلى طفلها.
- هل يمكن خفض ارتفاع ضغط الدم من دون دواء؟
- حين يكون ارتفاع ضغط الدم خفيفاً (9,5/15)، يمكن الاعتماد على نمط حياة صحي لعلاج: تغذية متوازنة، كميات أقل من الملح، نشاط بدني منتظم، الإقلاع عن التدخين... خسارة 4 أو 5 كيلوغرامات من الوزن والحفاظ على وزن ثابت بعد فقدانها والمشي لمدة نصف ساعة يومياً يساعده على استعادة معدل ضغط دم طبيعي.
- هل يتعين اعتماد نظام غذائي خال من الملح؟
- لا يبدو الأمر ضرورياً، لا سيما في ظل غياب الفشل القلبي، لا بل قد يلحق ذلك الضرر بك (جفاف...) في فترات الحر الشديد لدى المسنين. رغم ذلك، يُستحسن تخفيف استهلاك الملح فأحرص على إخفاء الملح والحد من تناول الأطعمة الخفيفة بالملح كالجبن (لا تأكل أكثر من قطعة يومياً)، النقانق (لا تأكلها أكثر من مرتين في الأسبوع كحد أقصى)، والوجبات الجاهزة.
- لماذا تختلف أنواع العلاج؟
- تعدد أسباب ارتفاع ضغط الدم وتختلف معها أساليب المعالجة، نظراً إلى تنوع الآليات المسببة لارتفاع ضغط الدم، لا بد من جمع عدد من الأدوية لمعالجته. لذلك قد يتطلب العثور على علاج عدة أشهر إن لم يساعد تغيير

بعض العوارض كالآلام الرأس وطنين الأذن والرؤيا المشوشة على ارتفاع ضغط الدم الشرياني، علماً أن الأخير يبقى صامتاً لذلك لا بد من المواظبة على قياس ضغط الدم مرة كل عام منذ بلوغ الأربعين من العمر.

- ما هي المخاطر التي يطرحها ارتفاع ضغط الدم؟
- يؤثر ارتفاع ضغط الدم حين يبقى من دون علاج سلباً على شرايين الدماغ، إذ قد يعرضك لخطر الإصابة بالجلطة. كذلك يضر بشرايين القلب، إذ يزيد احتمال الإصابة بالجلطة أو السكتة القلبية، وعلى شرايين الكلى إذ يقضي تدريجاً على الأنسجة إلى أن تُصاب بفشل كلوي، فضلاً عن أنه يُعتبر سبب بعض أنواع التهاب الشرايين في الأعضاء السفلى والإصابات التي تلحق بشبكة العين.
- ما هي أسباب الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟
- مع مرور الوقت، تفقد الشرايين مرونتها، الأمر الذي يرفع الضغط. إلا أن ضغط بعضها يرتفع أسرع من غيرها بسبب عوامل الوراثة أو بسبب ضغطها. كذلك تزيد عوامل أخرى من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم في السن ومن بينها زيادة الوزن وقلة النشاط البدني والملح الزائد والسكري والكولسترول والتدخين.
- هل تعتبر حبوب منع الحمل سبباً لارتفاع ضغط الدم؟
- قد يصاب بعض النساء التي تتناول حبوب منع حمل تعتمد على الأستروجين بارتفاع ضغط الدم. في حالات مشابهة، يعود الجسم إلى طبيعته في غضون بضعة أسابيع حين يتوقف عن تناولها. يمكن للنساء اللواتي يتناولن دواءً خاصاً لمعالجة ارتفاع ضغط الدم تناول أنواع خاصة من حبوب منع الحمل، لا سيما تلك التي لا تحتوي على البروجستين.

## الابر الصينية . وسيلة فاعلة للتخفيف من بعض الآلام المزمنة

والعلاج الوهمي (إبر لا تخترق الجلد وتوزع عشوائياً) يخففان الألم في أسفل الظهر.

### الوخز ومسكنات الألم

بغض النظر عن السبب والوسيلة، يخفف الوخز بالإبر الألم، مقارنة بعدم اتباع أي علاج أو حتى العلاجات التقليدية (مثل الأدوية، العلاج الفيزيائي، والتمارين). كذلك تشير الدكتوراة تشن إلى أن الوخز بالإبر يحسن القدرة على التحرك ويعزز الصحة في حالة من يعانون آلاماً مزمنة. فضلاً عن ذلك، يتمتع الوخز بالإبر بأفضلية على الأدوية وعلاجات الألم، خصوصاً أن تأثيراته الجانبية قليلة. تكمن مشكلة الوخز بالإبر في كلفته. علاوة على ذلك، تحتاج إلى الخضوع دوماً لهذه الجلسات كي تتمكن من السيطرة على الألم. توضح الدكتوراة تشن: (لا يقتصر الوخز بالإبر على جلسة واحدة تشفيك نهائياً. فإن أوقفت العلاج، تضاعل تأثيره تدريجاً).

### أين تبدأ؟

قبل أن تختبر الوخز بالإبر، راجع طبيبك الذي يحدد لك مصدر الألم. تذكر الدكتوراة تشن: (عليك أولاً استشارة الطبيب كي يشخص حالتك بدقة. ثم تستطيعان معاً مناقشة الخيارات العلاجية وما إذا كان الوخز بالإبر أحدًاها). صحيح أن الوخز بالإبر آمن عموماً، إلا أنه قد يؤدي إلى تأثيرات جانبية خطيرة في حالات نادرة، مثل التقيح أو نزيف عضو، خصوصاً إن لجأت إلى شخص غير محترف. لذلك عليك التحقق أولاً من أن من تستعين به محترف ويتقن جيداً عمله. كذلك يمكن البحث عن واخز بالإبر يحمل شهادة من مؤسسة محلية محترمة تعنى بهذه الأمور. وقد تثر على أطباء يتقنون الوخز بالإبر، وهم بالتأكيد الأفضل. علاوة على ذلك، لا يلائم الوخز بالإبر الجميع. قد يكون من الأفضل أن تتقدي الوخز بالإبر أيضاً إن كنت تملك جهازاً مزروعاً في جسمك، مثل الناظمة القلبية. أما إن كنت تتناول مضادات التخثر، مثل الوارفارين (Coumadin) والكلوبيدوغريل (Plavix)، فتستطيع الخضوع للوخز بالإبر. ولكن عليك إبلاغ الواخز بالإبر بذلك كي يتخذ احتياطاته ويتقادي مضاعفات النزف.

عندما تتألم، لا تفكر بالضرورة في الحصول على الراحة من إبر، فكم بالأحرى مجموعة من الإبر؟ رغم ذلك، كشفت الأبحاث أن الوخز بالإبر (acupuncture)، الممارسة الطبية الصينية التقليدية التي تقوم على إحكام إبر في الجلد في نقاط إستراتيجية في مختلف أنحاء الجسم، وسيلة فاعلة للتخفيف من بعض الآلام المزمنة.

راجع بحث نُشر في Archives of Internal Medicine على شبكة الإنترنت أواخر 29 دراسة عالية الجودة شملت نحو 18 ألف مريض. اكتشف الباحثون أن الوخز بالإبر أكثر فاعلية في التخفيف من آلام ترقق العظم، الصداع المزمن، وأوجع العنق والظهر، مقارنة بالإبر التي لا تخترق الجلد وتوزع عشوائياً (العلاج الوهمي) أو عدم اتباع أي علاج.

الدكتوراة لوسي تشن بروفسورة مساعدة في كلية الطب في جامعة هارفارد وطبيبة في قسم التخدير والعناية الحرجة وطب إدارة الألم في مستشفى ماساتشوستس العام، تقول في هذا المجال: (تظهر بيانات كثيرة أن الوخز بالإبر ينجح في التخفيف من الألم في الحالات المزمنة، مثل أوجع الظهر والصداع وحتى الألم العضلي الليفي (fibromyalgia)).

توضح تشن: (تقوم نظرية الوخز بالإبر على أن صحة الإنسان تعتمد على توازن داخلي بين الين واليانغ وبين أنظمة أعضاء عدة، وعلى تدفق التنشي، أي الطاقة. ويمكن لأي خلل في توازن الين واليانغ أن يعيق تدفق التنشي، ما يؤدي إلى المرض والألم. وهذه نظرية مختلفة تماماً عن الطب الغربي). خلال جلسة العلاج، يضع واخز بالإبر محترف إبراً بألغة الدقة في نقاط مختلفة من الجسم. تمتد هذه النقاط، التي تمثل أوجهاً مختلفة من صحتك، على طول مسالك. ويُعتقد أن إدخال الإبر في هذه النقاط يصحح الخلل الذي أصاب التنشي، التي تجري عبر هذه المسالك. لا تعرف يقيناً الأسباب التي تجعل الوخز بالإبر تقنية فاعلة، لكن تأثيرها ينبع على الأرجح من آليات مختلفة، من بينها إطلاق الرسل الكيماوية (النواقل العصبية)، مسكنات الألم الطبيعية في الجسم، والهرمونات، وفق الدكتوراة تشن. قد يكون أيضاً التأثير الوهمي مسؤولاً عن بعض الراحة التي شعر بها المشاركون في دراسات الوخز بالإبر. بكلمات أخرى، تشعر بالراحة لأنك تتوقع الحصول على نتيجة من العلاج. وقد تجلى هذا التأثير في دراسة ألمانية أظهرت أن الوخز بالإبر







## مسابقة عكوس اماراتية للتصوير الفوتوغرافي ضمن فعاليات رمضان عجمان

•• عجمان - الفجر

ضمن فعاليات رمضان عجمان تقوى وإيمان الدورة السابعة ، أعلنت الأمانة العامة عن فتح باب المشاركة في مسابقة التصوير الفوتوغرافي حيث سيكون آخر موعد لاستلام المشاركات 15 يوليو 2013.

وأوضحت اللجنة المنظمة لفعاليات رمضان عجمان أن الهدف من المسابقة هو تعزيز الوعي الإعلامي واكتشاف المواهب الجديدة للمواطنين والمقيمين في الدولة، و تطوير الحركة الفوتوغرافية في دولة الإمارات العربية المتحدة عبر تحفيز واستقطاب أكبر عدد ممكن من المصورين ،من خلال الاهتمام بالمواهب الشابة ، ودعم المحترفين في مجال التصوير الفوتوغرافي، و للمرة الأولى تقام المسابقة بالتعاون مع اتحاد المصورين العرب ضمن محور حمل عنوان عكوس اماراتية حيث يتم التسلط الضوء على الرموز الوطنية من وجوه شخصية وعادات وتقاليد وأنشطة لكافة أشكال حياة المجتمع المدني الإماراتي عبر تجسيدها في لقطات فوتوغرافية إبداعية.

وقالت موزة الشامسي، رئيسة لجنة المسابقات الرمضانية إن تنظيم المسابقة يأتي ضمن فعاليات شهر رمضان المبارك التي تنظمها الأمانة العامة، حيث سيتم الإعلان عن أسماء الفائزين في المسابقة من خلال لجنة تحكيم متخصصة وبالتعاون مع اتحاد المصورين العرب باختيار الصور الفائزة والإعلان عنها في حفل متميز ومعرض مصاحب لعرض أفضل الاعمال المشاركة خلال شهر رمضان.

وأضافت أن اللجنة المنظمة رصدت جوائز قيمة للفائزين بالمراكز الأولى، وهي 20 ألف درهم للمركز الأول و15 ألف درهم للمركز الثاني و10 آلاف درهم للمركز الثالث، كما سيحصل المشارك المستوفي لشروط المسابقة على شهادة مشاركة وتقدير ، و تستهدف المسابقة طلبة الجامعات والهواة والمحترفين بالدولة من مختلف الجنسيات، على أن يكون للمشاركة خمسة أعمال كحد أقصى. و سيتم وضع النبذة التعريفية عن المسابقة وشروط الاشتراك في المسابقة وبالإضافة إلى استمارة التسجيل عبر موقعها الإلكتروني، WWW.ramadanajman.ae

وأضاف السيد أديب شعبان رئيس اتحاد المصورين العرب رئيس لجنة التحكيم لمسابقة التصوير الفوتوغرافي، أن من أولويات وتوجهات اتحاد المصورين العرب هي مد جسور التعاون مع الجهات الراعية لفن التصوير الفوتوغرافي الحكومية وشبه الحكومية للوصول الى الاهداف المخطط لها في اكتشاف الطاقات والمواهب الشبابية الواعدة وخاصة بين الموهبين وطلاب الجامعات والكليات والمدارس وتأتي مسابقة التصوير الفوتوغرافي ضمن فعاليات رمضان عجمان التابع للامانة العامة للمجلس التنفيذي لحكومة عجمان لتترجم اهتمام حكومة عجمان بهذه الشريحة الشبابية الموهوبة من مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة وبقينا بان تخصيص جوائز قيمة من قبل الأمانة العامة للمجلس التنفيذي لحكومة عجمان انما يؤكد السعي لاكتشاف المبدعين من شبابنا الواعي.

## منوعات الفجر

26

### مركز سلطان بن زايد والسفارة الفرنسية ينظمان حفلا موسيقيا الأربعاء

ينظم مركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة وبالتعاون مع السفارة الفرنسية لدى الدولة مساء يوم الأربعاء القادم حفلا موسيقيا فرنسيا وذلك على مسرح أبوظبي في كاسر الأمواج.

وقال منصور سعيد المنصوري مدير ادارة الثقافة بمركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام إن هذا العرض الفني الفرنسي يأتي في إطار توجيهات وحرص سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس المركز على إحداث نقلة نوعية في أنشطة المركز والاهتمام بمد جسور التعاون والحوار والتواصل مع الدول الشقيقة والصديقة بما يعزز قيم الحوار والتفاهم في إطار ثقافي شامل . وأضاف إن الأمسية الفرنسية التي تحمل اسم معزوفات من صندوق الجندي تشكل فرصة ثمينة لجمهور أبوظبي خاصة ودولة الامارات العربية المتحدة عامة للتعرف والاطلاع على لمحات من الثقافة الفرنسية التي طالما أبهرت العالم بانفتاحها وتنوع فنونها وإبداعاتها. من جانبه أعرب ديتيس دوفنو مدير المعهد الفرنسي ومستشار التعاون والشؤون الثقافية في السفارة الفرنسية عن فخره بالتعاون مع مركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام لدعوة إثنين من الموسيقيين الفرنسيين الشباب المتميزين سيقدمان معزوفات شهيرة لكبار المؤلفين المعروفين.

### خلال ورشة العمل التي استضافها متحف الشارقة للحضارة الإسلامية

## ثلاث فنانان موهوبات من الشارقة يتحدثان عن هويتهم



من د. فاطمة زهرة حسن الوسائل والاساليب التي قامت باستخدامها للتعبير عن ذاتها من خلال اعمالها الفنية كما قدمت حفيظة سيد لوحاتها الفنية واشعارها للتعريف عن ذاتها، بالإضافة الى الكاتبة والمدونة داليا ميرزابان التي قامت بدورها التعريف عن ذاتها من خلال فن الكلمة المكتوبة.

بداية العمل في هذا المشروع المتميز من خلال مشاركتهم بالأعمال الفنية، فضلا عن الكتابة الإبداعية حيث ضمت ورشة عمل مسلمة ثلاث من هؤلاء النساء المبدعات التي عبرت كل واحدة منهن بطريقتها وأسلوبها الفريد عن هويتها الإسلامية من خلال الفن والإبداع. بدأت ورشة العمل بكلمة ترحيبية

وقد تم تنظيم ورشة العمل في إطار الشراكة الدولية الخاصة بالمشروع الفني الإلكتروني تعابير وفنون المرأة المسلمة - المبادرة العالمية المتميزة التي أطلقتها المتحف العالمي للمرأة في سان فرانسيسكو ومتحف النساء في اورهوس، الدنمارك ، ومتحف أياالا في مانيلا، الفلبين. ويوفر المشروع منصة للنساء المسلمات



منوعات

# الفن

27

## شاركت بفيلم يحكي قصة حياة الأميرة ديانا

### ناعومي واتس: الأولوية عندي للأسرة

تعيش ناعومي واتس الآن أفضل أوقاتها الفنية فهي تنتقل من تمثيل فيلم إلى آخر، وقد رشحت لنيل جائزة الاوسكار هذا العام عن دورها في فيلم (لا شيء يفرقنا) وأنهت قبل فترة تصوير فيلم جديد يحكي قصة حياة أميرة ويلز الأميرة ديانا، فيما تحضر نفسها للبدء بتصوير فيلم جديد عن حياة مارلين مونرو.



دورها في هذا الفيلم من الأميركيين وويليام وهاري. وتعتبر ناعومي نفسها بريطانية وأسترالية في نفس الوقت قائلة: (أنا بريطانية جسداً وروحاً وهو الأمر الذي لا أشك فيه ولدي الكثير من الذكريات السعيدة في بريطانيا حيث أمضيت الأعوام الأربعة عشرة الأولى من عمري هناك، ولم أبدأ أبداً مغادرة بريطانيا وحتى عندما كنت في أستراليا كنت أفكر بالعودة).

ديانا، كما أرادت في الحالة المثالية للوضع الإصغاء إلى آراء الأميركيين وويليام وهاري بوالدتهما غير أنها تبدي تفهمها لعدم القدرة على تحقيق ذلك. وتقول الممثلة البريطانية التي هاجرت مع والدتها إلى أستراليا عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها بان لديها مخاوف من موضوع كيفية تقبل بريطانيا الفيلم عن حياة ديانا، معربة عن الأمل بأن تحصل على الثناء عن

الأمر بها بحادث السير المميت الذي وقع لها في باريس في 13 آب أغسطس من عام 1997. وتقول ناعومي بأنها حضرت بشكل جيد أداء دور الأميرة ديانا حيث انتقلت للسكن لفترة من الزمن في حي كينسينغتون الراقى في لندن الذي كان تعتبره الأميرة ديانا موضع سكنها لفترة مهمة من حياتها. وأرادات ناعومي من السكن في هذا الحي الاقتراب بشكل أكبر من مشاعر وعواطف وحياة الأميرة

وتؤكد ناعومي أن العام المنصرم كان عاماً ناجحاً بالنسبة لها بشكل استثنائي، مشيرة إلى أنها أمضته تقريباً في حالة سفر بين منازلها التي تمتلكها في أستراليا والولايات المتحدة وبين تايلاند، حيث أنجزت تمثيل فيلم (لا شيء يفرقنا) ثم انتقلت إلى لندن لتصوير فيلم عن حياة الأميرة ديانا. وتعتبر ناعومي إقامتها في تايلاند بأنها كانت بمثابة إجازة طويلة، لاسيما وأن ليف شرايبيير ولديهما كانوا معها طوال الفترة لكنها اعترفت بأنها ستكون متوترة يوم الرابع والعشرين من فبراير الحالي لمعرفة فيما إذا كانت ستحصل على جائزة الأوسكار عن دورها في الفيلم الذي مثلته هناك. وتشير إلى أن سيناريو الفيلم مأخوذ عن قصة حقيقية عن حياة عائلة تعرضت في عام 2004 للتسونامي المدمر في المحيط الهادئ، لافتة إلى أنه على الرغم من أن جميع أفراد العائلة بقوا أحياء إلا أن الأمر كان صعباً بالنسبة لهم لإيجاد بعضهم البعض بعد التسونامي. وأشارت إلى أنها بسبب هذا الفيلم اضطرت إلى التواجد أثناء التصوير لأكثر من شهر في حوض ضخم للماء أما دورها في الفيلم فكان أم لثلاثة أطفال الأمر الذي لم يكن صعباً بالنسبة لها كما تقول لأنها أم لطفلين الأول في الخامسة من العمر والثاني في الرابعة منه غير أنها تتمنى الآن تبني طفلة.

#### بريطانية أم أسترالية؟

عاشت ناعومي في الأشهر الأخيرة كأمريرة حين مثلت فيلم ديانا الذي أخرجه أوليفييه هيرشبيغل الذي أعطاها الأولوية في أداء هذا الدور قبل كيرا نايتلي وجيسيكا شاستين ويرصد الفيلم السنتين الأخيرتين من عمر الأميرة ديانا التي كانت تبحث فيهما عن سعادتها الشخصية وانتهى

#### زوج أم شريك حياتي؟

تحيط علاقة ناعومي بالممثل ليف الضبابية منذ فترة



## معتماً على نص روائي للكاتب الألماني هاينرش فون كلايست

### أرنودو بليير يقدم (ميشيل كالهواس)



ممثل في مهرجان (كان) السينمائي عن فيلم (الصيد) حيث جسد ماد يومها دور المدرس الذي تتهمة احدي طالبته في مرحلة الروضة بالاعتداء عليها كذبا لتدمير حياته. فيلم (ميشيل كالهواس) تأتي عبر مشهديات صورت بالقرب من جبال الألب الفرنسية لتقديم قسوة الحياة في تلك المرحلة التاريخية. منطلق القوة ولغة المال وهيمنة الأزمات وشرعية العنف والتسلط. فيلم وعمل روائي كلاهما يرسخ ويعد الآخر كقيمة أدبية وفنية وفكرية عالية الجودة.

وقبل بالامر لانه (كان) يريد ان يتحقق العدل حيث يتم سجن البارون ودفع التعويضات مقابل ان يتلقى حكم الاعدام. وقد اثار هذا الحكم يومها الكثير من ردود الافعال للمفكرين والسياسيين حول امكانية ان يحقق الانسان بيده العدالة. حينما لا تستطيع الدولة بشكل او باخر تحقيق العدالة. في الفيلم ممثل دانماركي رفيع الشأن انه النجم العبقري ماد ماكلسون الذي (كان) قد فاز في العام الماضي بجائزة أفضل

(ميشيل كالهواس) فيلم فرنسي جديد المأخوذ عن رواية بالاسم نفسه للكاتب الألماني هاينرش كالهواس الذي يعتبر أبرز صناع الرواية في ألمانيا. وقد نقلت السينما هذه الرواية ثلاث مرات من ذي قبل. المخرج ارنودو بليير الذي يمتلك تاريخاً طويلاً في التعاطي مع السينما الوثائقية والتسجيلية وهو هنا يذهب إلى السينما الروائية. ارنودو من مواليد 1961 في باريس. تجري أحداث الفيلم في القرن السادس عشر في إحدى الممالك في كينتين في ألمانيا حيث ترصد حكايي (ميشيل كالهواس) او (ميكايل كالهواس) ذلك الثري الاستراتيجي وتاجر الخيل الذي يقوم باحدى جولاته حيث يضطر الى التنازل عن فرسين من ممتلكاته لاجل البارونات ليتسنى له العبور من على الجسر ولكنه يكتشف ان خيوله عوملت بقسوة ما يدعو الى رفع دعوة الى الحكمة التي ترفض الدعوة فتطلب منه زوجته ان تذهب الى الملكة لايصال القضية ولكنها تقتل من اتباع الملكة وهذا ما يدعو ميشيل كالهواس الى تشكيل قوة عشرة لتحقيق العدالة بيده متجاوزا القانون ما يحدث كثير من الخلل في النظام الامني ليس في تلك الامارة بل في أنحاء أوروبا. اثر ذلك تقوم أخت الملكة بالذهاب اليه من اجل ان تعتذر عما حصل لزوجته ومن أجل ان تعيد له حقوقه وخيوله. ويتم الاتفاق على تحقيق العدالة بشكل مشترك. خصوصا بعد ان يتنازل ميشيل عن جنوده والقوة الضاربة التي شكلها والتي تسببت على المنطقة الا انه لم يكن يريد أكثر من حقه وليس أكثر. وتأتي لحظة تحقيق القانون بحيث يتم إعادة الخيول الى ميشيل وايضا الجدل المادي لاغتياال مرافقه ايضا زوجته ويعدما عليه ان ينفذ القانون حيث الاعدام لانه مع جنوده

# الفكر

## البطاطا مصدر لتقليل الإصابة بالنوبات القلبية

اعلنت نتائج دراسة اجريت مؤخرا ان البطاطا تعتبر مصدر ممتاز للبروتينات ذات السرعات الحرارية المنخفضة جدا خلافا لغيرها من الخضراوات النشوية الأخرى .  
كما أنها منخفضة جدا في السكر فتبلغ السكريات في البطاطا إلى نحن 42 جراما لكل كيلو منها، ولذلك فهي تحتوى على العديد من الفوائد الصحية .  
حيث ان البطاطا تكون فعالية بالنسبة لأمراض الالتهابات والربو والتهاب المفاصل، ومن أهم المواد المضادة للأكسدة في البطاطا هي مادة البيتا كاروتين وتبلغ نسب البيتا كاروتين أقصى معدلاتها في البطاطا البنفسجية اللون، كذلك فإن البطاطا أيضا وفيرة بأصباغ الأنتوسيانين المضادة للأكسدة أيضا وهذه المواد المضادة للأكسدة تتركز في قلب الثمرة عن قشورها .  
من المعروف أن البطاطا غنية بمحتواها من البوتاسيوم الذي يساعد على خفض مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنه يحافظ على توازن السوائل بالجسم، وهي وظائف هامة لعمل القلب وتدفق الدم بشكل جيد .



## منتجات الألبان قد تمنع تسوس الاسنان

كشفت دراسة طبية حديثة أن الاجبان المستهلكة وغيرها من منتجات الألبان قد تساعد على حماية الأسنان ضد التسوس .  
وأشارت الدراسة إلى أن ارتفاع مستويات الحموضة من أكل الجبن قد حدثت نتيجة لزيادة إنتاج اللعاب والتي يمكن أن تسببها عملية مضغ .  
فمنتجات الألبان ليست فقط بديل صحي للوجبات المليئة بالكربوهيدرات أو السكر، كما أنها يمكن أن تعتبر كإجراء وقائي ضد تسوس الأسنان .

## ضيق التنفس وعدم الحركة يتطلب استشارة الطبيب

توصي دراسة علمية من إعداد البروفسور الفرنسي جان جاك لوفريير، نشرت في مجلة فام اكتوبر الفرنسية الأسبوعية، الأشخاص الذين يعانون من نقص في القدرة على التنفس بضرورة استشارة الطبيب، لأن ذلك يشير إلى التهاب مزمن في الرئة والقضية الهوائية. وأوضحت الدراسة أن نقص التنفس يجعل الانسان لا يستطيع التحرك وعدم الحركة تؤدي أيضا الى الالتهاب وضيق التنفس بسبب انسداد في القصبة الهوائية مما يلزم استشارة الطبيب لوضع العلاج اللازم قبل تفاقم المشكلة.

## الطفل الثرثار... أمر طبيعي

قد يلاحظ فجأة أن الطفل الصغير أصبح ثرثارا وصوته عال، وهو أمر طبيعي وليس مخيفا، بل على النقيض.. فالأطباء النفسيون يؤكدون أن هذا الأمر يحدث في السن الصغيرة عندما يتحدث الطفل فيصبح لديه نشاط لغوي، فيحب أن يستخدمه فيكلم الأب والأم وحتى وهو وحده يتحدث مع نفسه أو مع اللعبة ..  
والطفل الصغير في سن معينة يصبح كثير التحدث والكلام مع أقرانه ومع جيرانه ومع الأب والأم وفي المدرسة، وحتى إذا كان جالسا وحده إما أن يحدث نفسه أو قد يحدث ألعابه .وهو أمر يلاحظه الآباء والأمهات بسهولة في مرحلة ما في عمر بعض الأطفال وبشكل مفاجئ .  
ويكون هذا عبارة عن نشاط لغوي للطفل، كما تجده يحاول السؤال دوما لمعرفة كل شيء، فيسأل في كل شيء وفي أي وقت، وهو أمر طبيعي .  
كما ان الطفل يذهب أيضا إلى رفع نبرة صوته لتلقائيا عند التحدث، وإلى استخدام الكلمات المعبرة القوية التي تلفت الانتباه وتجعلهم مهتمين به، وكل هذه الأمور طبيعية جدا، وهي تجسد نمو وتطور الطفل لتقدرته على التحدث وهو أمر طبيعي جدا .



أدريان جرينير وماكينتا غريس خلال حضورهما العرض الأول من وداعا للعالم في سينما ريجال ضمن مهرجان لوس أنجلوس السينمائي. (ا ف ب)

## قرأتك

### الطائر الطنان



الطيور الطنانة طيور مدهشة صغيرة الحجم جميلة ريشها رائع تعيش في الأمريكتين فقط وهناك حوالي 320 نوعا منها واكبرها حجما يوجد في أمريكا الجنوبية وهو بحجم العصفور العادي اما اصغرها حجما فهو اصغر طائر في العالم

ويوجد في كوبا ولا يزيد حجمه عن حجم النحلة الا بمقدار ضئيل .  
الطائر الطنان يحرك جناحيه 60 مرة في الثانية لذا يتمكن من الوقوف في الهواء ليتمتع برحيق الازهار جسمه قوي وقلبه كبير الحجم بالنسبة لجسمه ففي اثناء الطيران ينبض هذا القلب 1200 مرة في الدقيقة..  
يتناول طوال اليوم كمية من الطعام تساوي مثل وزنه لذلك يزور حوالي 2000 زهرة في اليوم ليتمتع برحيقها .. بيضه يعتبر اصغر بيض في عالم

## سؤال وجواب

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟  
لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علما مستقلا بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبد الله البتاني ونصر الدين الطوسي  
• من صاحب اول صفر في الحساب ؟  
صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .  
• متى كان اول حاسوب الكتروني ؟  
اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. و كلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة .
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله .
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع الجهد والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة .
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى .
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليونيا وحدوث حالة تسمم تسمى ( التسمم البوليوني ) .
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام .

## قصة سباق الخيل

جاء موعد المسابقة الكبيرة .. جاء موعد سباق الخيل واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون لهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية ..  
نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لا يعرف سوي الاكل وجر العربات واللعب .. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة .. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه اماننا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئاً لنحاول انه يحبنا .. هيا  
طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل .. اخذ حصانتهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان .. كانا احياناً يقسمان عليه لكنه لم يكن يتدمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها .. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احسن الحصان بذلك وحتى يحثانه علي السرعة جاء بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الفيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندھش لتلك النتيجة الرائعة .  
اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرطف وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتناحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالخبرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الفيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندھش لتلك النتيجة الرائعة .



عيدة سيف الراشدي



علي سالم الراشدي



علياء سميد الراشدي



عبد العزيز سالم الراشدي

متفوق في دراستها. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والالعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والالعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مديرة مدرسة في المستقبل. ويهدي صورته إلى الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. ويتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والالعاب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح مهندسا في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.