

حديقة الحيوانات بالعين تطبق
نظام العمل عن بعد للسلامة
العامة واستمرارية الأعمال



جلاء بدر:
اجسد شخصية جديدة لم
أقدمها من قبل في (البرنس)



الموز.. يحسن صحة القلب ويقلل
من خطر الإصابة بالسرطان

كيف تتعاملين مع مجوهراتك؟

يجبرنا فيروس كورونا على غسل وتطهير أيدينا، وتجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة، وحتى منعنا من مصافحة الآخرين، ولكن ماذا عن المجوهرات؟ قد يكون الوقت قد حان لإجراء عملية تنظيف شاملة للمجوهرات الخاصة بك بعد مشاركة ممرضة أسترالية على موقع فيس بوك نصائح بتقييم المجوهرات لأنها قد تكون بيئة خصبة لتراكم البكتريا والفيروسات. تصنع الممرضة التي لم يتم الكشف عن اسمها، باستخدام النماذج المظهرية أو معقمة اليدين في تطهير المجوهرات كالأخوات والأساور والساعات، بشكل يومي. وتوصي الممرضة بتنظيف المجوهرات جيدا بعد خلعها والحرص على وصول المادة المعقمة إلى الشقوق الموجودة في المجوهرات التي يمكن أن تتراكم البكتريا في داخلها. كما نصحت الممرضة بالاحتفاظ بالمجوهرات في صندوق مغلق بعد خلعها وتعليقها كإجراء احترازي إضافي للحفاظ على نظافتها، إضافة إلى عدم مشاركة المجوهرات مع أفراد العائلة أو الأصدقاء لتجنب التقاط العدوى، وفق ما ورد في صحيفة ديلي ستار البريطانية.

الساعة الذكية Voixatch تضمن ساعة بلوتوث

تمتاز الساعة الذكية Voixatch الجديدة بوجود إطار قابل للخلع يمكن استعماله كسماعة رأس بلوتوث مع توافر إمكانية الاتصالات الهاتفية الجوال. ويتمكن المستخدم من خلع إطار الساعة بسهولة واستعمال كسماعة رأس، وتكون متصلة بالهاتف الذكي والساعة الذكية عن طريق تقنية البلوتوث 5.0، وتقوم الساعة الذكية بمعالجة 360×360 بأربعة أوضاع. وتعتمد الساعة الجديدة على معالج A53 ويعمل بسرعة تصل إلى 1.5 جيجاهرتز، مع ذاكرة وصول عشوائي بسعة 16 غيغابايت، داخلية بسعة 16 غيغابايت، وتزخر الساعة الذكية الجديدة بشاشة AMOLED قياس 1.3 بوصة وتعمل بدقة وضوح 360×360 وتمتاز الساعة الذكية الجديدة بنظام تشغيل غوغل مع مستشعر لقياس معدل نبضات القلب وجيروسكوب، وتدعم النظام العالمي لتحديد المواقع GPS وتقنية LTE.

اربع خطوات كفيلة بحماية دماغك من الخرف

معظم التقديرات تبين أن أعداد المصابين بـ الزهايمر في ارتفاع مستمر وأن هذا المرض غير قابل للشفاء أبداً، لذلك من الضروري إيجاد سبل للحفاظ على صحة دماغنا وحمايته من الإصابة بالخرف. كل فرد مسؤول عن صحة دماغه وبالتالي عن العمر الذي يمكن أن يعيشه، بحسب ما يؤكد غاري سمول، وهو أستاذ أمريكي في الطب النفسي. وينصح غاري سمول بالابتهاج لخطر الزهايمر ويقول إن هناك أربع خطوات أساسية يجب اتباعها للتقليل من خطر الإصابة بالعتة، كما جاء في موقع "فوكوس أونلاين" الألماني:

1. النشاط الحركي:
حسب أستاذ الطب النفسي سمول، فإن 20 دقيقة من المشي السريع يوميا كافية لتقليل مخاطر الإصابة بشكل كبير. لأن النشاط الحركي يطلق بروتينات تحفز خلايا الدماغ على التواصل بشكل أفضل فيما بينها. بالإضافة إلى ذلك يُنتج الجسم أثناء المشي السريع هرمون الإندورفين، الذي يؤثر بدوره على الحالة المزاجية بشكل إيجابي ويجعلك سعيداً.

2. التغذية الصحية:
كل من يعاني من زيادة الوزن في منتصف حياته مؤهل للتعرض لخطر الإصابة بالخرف في شيخوخته. الأستاذ الأمريكي في الطب النفسي، غاري سمول، يقول إن الأشخاص الذين يتنصون من وزنهم يمكنهم ملاحظة تحسن ملحوظ في ذاكرتهم بعد أسبوعين فقط. بالإضافة إلى ذلك، دهون "أوميغا 3" المكتسبة من الأسماك أو الجوز تساعد على مكافحة الالتهاب الذي يساهم في تلف خلايا الدماغ.

3. تجنب التوتر:
كل من يعيش حياة مليئة بالتوتر يطلق جسمه كثيرا من الهرمونات، مثل الكورتيزول. هذا الهرمون لا يؤثر على القلب والمعدة فقط وإنما يؤثر أيضا على الدماغ. فالأشخاص الذين تتعرض أدمغتهم إلى الكورتيزول معرضون لخطر الإصابة بمرض الزهايمر بشكل أكبر. وينصح أستاذ الطب النفسي غاري سمول بممارسة تمارين التأمل الروحي أو اليوغا لتهدئة الجسم. كذلك النوم الجيد وممارسة الجنس بانتظام لهما تأثير إيجابي على الدماغ، بحسب ما ذكر موقع "فوكوس".

4. تدريب العقل:
التواصل الجدي مع الأصدقاء لا يجعلك سعيدا بحسب بل يدرب عقلك أيضا. الباحثون توصلوا إلى أن كل محادثة مجدية ولو لمدة عشر دقائق بإمكانها تحسين ذاكرتك، وكل شخص يتحدث عن موضوع عاطفي يخفف

من التوتر ويحيمي خلاياه العصبية في الدماغ. أما تعلم أشياء جديدة في سن متأخرة فيقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

تقص النوم والزهايمر:
كشفت دراسة أميركية أن النقص في عدد ساعات النوم يتسبب في زيادة إفراز بروتين معين يرتبط بالإصابة بمرض الزهايمر. فهل النوم عدد ساعات كافية يمكن أن يجنب الناس الإصابة بمرض خطير يصيب نحو سبعة ملايين شخص في الولايات المتحدة؟

نقص النوم قد يتسبب في زيادة مستوى بروتين رئيس له علاقة بمرض "الزهايمر"، هذا ما أثبتته دراسة حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون. وحسب ما نقل موقع صحيفة "دالي ميل" البريطانية، فإن عدد المصابين بالزهايمر يصل إلى نحو 500 ألف بريطاني وأكثر من 5.7 مليون أمريكي.

وتجد الآن لم يُعرف السبب الذي يجعل من اضطرابات النوم عاملا للإصابة بالمرض. ووفق ما نقله نفس المصدر، فإن دراسات المتابعة التي تم إجراؤها على الفئران، أبانت أن عدم القدرة على النوم يساهم في تسريع انتشار البروتينات السامة "تاو" في الدماغ. وأكد الباحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن بسانت لوييس، أن النوم الجيد في الليل يُحافظ على صحة الدماغ.

وفحص الأستاذ المساعد في علم الأعصاب الدكتور بريندان لوسي السائل الدماغي الشوكي ثمانية أشخاص بعد ليلة نوم عادية وفحصها مرة أخرى بعد أن ظلوا مستيقظين طوال ليلة، فتوصل إلى أن ليلة بلا نوم تسببت في ارتفاع مستويات "تاو" بنحو 50 بالمائة.

وحسب ما ذكره العلماء فإن بروتين "تاو" يطلق بشكل روتيني خلال ساعات الاستيقاظ العادية، وينخفض في الليل وبالتالي فإن الحرمان من النوم يؤدي إلى قلب موازين إنتاج هذا البروتين في الجسم مما يساهم في تراكمه بالمخ. ولم تذكر الدراسة الفترة التي يمكن أن يتعرض فيها الناس ممن يتنامون ساعات أقل من المطلوب إلى خطر



الإصابة بمرض الزهايمر.

وقاية من الخرف المبكر

إضافة إلى مذاقه المنعش، لتصغير البرتقال فوائد كثيرة ومختلفة. إذ أظهرت نتائج دراسة أميركية حديثة أهمية شرب كوب صغير فقط من البرتقال يوميا للصحة العقلية وخصوصاً على المدى البعيد. فما هي هذه الفوائد للمشروب الذهبي؟ يعرف عصير البرتقال بقيمته الغذائية الكبيرة واحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (سي) الذي يحارب نزلات البرد ويقي منها، بالإضافة إلى ما أظهرته العديد من الدراسات حول فائدته في الوقاية من بعض أمراض السرطان.

وقد توصلت دراسة مؤخرا إلى أن تناول كوب من عصير البرتقال يوميا من شأنه أن يقلل مخاطر الإصابة بالخرف إلى حد كبير. تابع الباحثون في جامعة هارفارد الأميركية حوالي 28 ألف رجل على مدى عقدين كحالات لدراسة تأثير استهلاكهم للفواكه والخضروات الإيجابية على استبيانات حول ما يأكلون كل أربع سنوات، وللتقييم أجرى الباحثون اختبارات للمشاركين على مهارات التفكير والذاكرة، فطلبوا منهم تذكر الأحداث

الأغلبية لديهم أحكام مسبقة حول المرأة!

تستمر المساعي لتغيير النظرة للمرأة منذ عقود، فهناك أحكام نمطية تطال المرأة وهي تقود السيارة وهي تقوم بوظيفة سياسية وهي تدبير شركة عامة لكن دراسة حديثة كشفت أن النظرة للمرأة تصد عن الرجال والنساء على حد سواء.

وتتصاعد الدعوات مجددا لتجاوز النظرة النمطية والأحكام المسبقة التي توارثتها الأجيال حول النساء. وأظهرت نتائج دراسة نشرها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أن نحو 90% من سكان العالم من الجنسين، لديهم أحكام مسبقة حيال النساء.

ومن هذه الأحكام أن الرجال يصلحون أكثر من النساء ليكونوا مسؤولين سياسيين أو رؤساء شركات أو أن ارتياد الجامعة أهم للرجل منه للمرأة وكذلك أن الأولوية ينبغي أن تعطى للرجل في سوق العمل عندما تكون الفرص نادرة.

وكالة برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أصدرت نتائج هذه الدراسة، استنادا إلى بيانات من 75 دولة تشكل أكثر من 80% من سكان العالم.

ودعا برنامج الأمم المتحدة الحكومات والمؤسسات إلى "اعتماد نهج سياسي جديد لتطوير هذه الآراء والممارسات التمييزية" فضلا عن خفض نسبة مخفية واردة في التقرير تقيد أن 28% من الأشخاص عبر العالم يعتبرون طبيعيا أن يضرب الرجل زوجته.

وسجلت النسبة الأكبر أي 99.81% في باكستان متقدمة على نيجيريا (99.73%). أما أدنى النسب فسجلت في أندورا (27.01%) والسويد (30.01%) وهولندا (39.75%).

استبدال البيض والخبز بالشوفان يقلل خطر السكتة

أظهرت دراسة دنمركية أن تناول الشوفان على الفطور بدلا من البيض والخبز الأبيض، قد يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار فريق الدراسة في دورية (ستروك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول الإفطار يوميا، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلا من أصناف الفطور الشائعة، مثل البيض والخبز واللبن (الزبادي)، على خطر الإصابة بالسكتات.

ودرس الباحثون بيانات الأنظمة الغذائية التي كان يتبعها نحو 55 ألف بالغ في الدنمرك، أعمارهم 56 عاما في المتوسط، ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكتة الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 2.1 حصة من البيض في المتوسط وثلاث حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 0.1 من الشوفان أسبوعيا. وتابع الباحثون نصف المشاركين لمدة 13.4 عام على الأقل. وخلال المتابعة أصيب 2260 منهم بسكتة دماغية. وباستخدام نموذج إحصائي، توصل الباحثون إلى أن الذين استبدلوا الشوفان بحصة واحدة من البيض أو الخبز الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكتة بنسبة أربعة بالمئة مقارنة بمن واطبوا على تناول البيض أو الخبز في الإفطار. أما تناول الشوفان بدلا من الزبادي فلم يكن له تأثير على ما يبدو.



نصائح لاختيار كريم العيون المناسب للبشرة

أوردت مجلة "فرينديز" أن كريم العيون يعد أحد العناصر المهمة لروتين العناية بالبشرة المحيطة بالعين، حيث إنه يعد سلاحا فعالا لمحاربة المشاكل الجمالية المختلفة مثل التجاعيد والجفاف والهالات السوداء والتورم والاحمرار. وأوصحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يمكن محاربة الهالات السوداء بواسطة كريم عيون يحتوي على الكافيين أو الإيزوفلافونويد أو الصابونين أو البيبتيدات. في حين يمكن مواجهة الجفاف بواسطة كريم عيون يحتوي على حمض الهيالورونيك. ويمكن القضاء على الاحمرار بواسطة كريم عيون يحتوي على ديكسانثينول أو خلاصة الحميرة. في حين يمكن التخلص من التورم بواسطة كريم عيون يحتوي على خلاصة الخيار. أما التجاعيد فيمكن مواجهتها بواسطة كريم عيون يحتوي على مادة الرتينول (فيتامين A)، التي تعد سلاحا فعالا لمحاربة الشيخوخة.

منوعات الغذاء

23



يعد الموز من أكثر الفواكه شعبية في جميع أنحاء العالم، كما يمثل المحصول الرابع الأكثر قيمة على مستوى العالم ويزرع في 107 دول على الأقل، وهو وجبة خفيفة رائعة أو إضافة إلى وجبة صحية، خاصة مع مذاقه الحلو، كما أنه لذيذ مع المثلجات.

الموز.. يحسن صحة القلب ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان



الحافظة الكيميائية. ويتمتع الموز بفوائد إضافية تتمثل في كونه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي، وهو أحد أقوى مضادات الأكسدة المتوفرة. وفي الحقيقة، المواد المضادة للأكسدة قادرة على الحد من الجذور الحرة المسببة للسرطان وتقليل خطرها. ومن المعروف أن الألياف الموجودة في الموز تقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان القولون على وجه التحديد.

4- موزتان في اليوم تحسنان صحة القلب ذكر الموقع أن الموز يحتوي على الكثير من العناصر المفيدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وأهمها البوتاسيوم. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يحصلون على 4069 مليغراماً على الأقل من البوتاسيوم كل يوم تقل لديهم مخاطر الوفاة بسبب الداء القلبي الإقفاري (نقص تروية القلب أو نقص الأكسجين) بنسبة 49%. مقارنةً بأولئك الذين يحصلون على أقل من ألف مليغرام. ولكن إلى جانب تلك الفائدة المذهلة، يمكن للعناصر الغذائية الأخرى في الموز أن تفيد صحة القلب. وتشكل الألياف وفيتامين سي وفيتامين بي 6 ثلاثياً قوياً يعمل على الحفاظ على سلامة صحتك.

5- تناول موزتين يساهم في التخفيف من اضطرابات المعدة أكد الموقع أن الموز لطيف على الجهاز الهضمي، إذ يساعد البوتاسيوم في الحفاظ على استقرار التوازن الكهربائي للجسم، كما تساعد الألياف في نقل الطعام عبر الجهاز الهضمي. ويحتوي الموز على نوع من الألياف القابلة للذوبان يسمى البكتين الذي يرتبط بالكوليسترول ويخفف من امتصاص الجلوكوز عن طريق محاصرة الكربوهيدرات أثناء عملية الهضم. ويوصى بتناول الموز للأشخاص الذين يتعافون من اضطراب في المعدة بسبب سهولة هضمه.

ختاماً، لا ينصح بتناول موزتين في اليوم للأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل الذين يتناولون (عقاقير) حاصرات بيتا لأمراض القلب، إذ عليهم أن يكونوا حذرين مع أي طعام يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، فحاصرات بيتا ترفع مستويات البوتاسيوم ويمكن أن تضعك في خطر عند تناول الموز.

الحجم حوالي تسعة مليغرام من البوتاسيوم، وهي بداية قوية ولكنها ليست كافية. وتشمل المصادر الإضافية للبوتاسيوم البطاطا والبطيخ والسبانخ والشمندر والفاصوليا البيضاء وصلصة الطماطم.

2- موزتان تساهمان في الحفاظ على معدل ضغط الدم

الكليتان تعتمدان على التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم للتحكم بضغط الدم عن طريق ضبط مستوى السائل المخزن في الجسم استجابة للمتطلبات الخارجية والداخلية. ولسوء الحظ، يحصل الكثير منا على الكثير من الصوديوم في وجباتنا الغذائية وليس ما يكفي من البوتاسيوم، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم إلى مستوى غير صحي.

في المتوسط، يحقق أقل من 2% من البالغين في الولايات المتحدة المعدل المطلوب من الكمية الغذائية المرجعية اليومية للبوتاسيوم، ولكن إذا التزمت بتناول موزتين كل يوم، ستقلل خطر ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير.

3- تناول موزتين يومياً يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

أورد الموقع أن الفواكه والخضروات تعتبران طريقتين رائعتين لتقليل خطر الإصابة بالسرطان مدى الحياة لأنهما توفران الفيتامينات والمعادن المهمة التي تحتاجها دون إضافة الملح والسكر والمواد



وفي هذا التقرير، يؤكد موقع (أورغانيك ويلكام) أن الموز صحي بشكل لا يصدق، فهو غني بالبوتاسيوم والألياف وفيتامين سي وفيتامين بي 6، من بين عناصر غذائية أخرى.

كما أن الألياف بالموز تخفف نسبة السكر المرتفعة نسبياً في هذه الفاكهة، مما ينظم معدل السكر الذي ينتقل في مجرى الدم. وقد تبين أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والسكري. ولكن عندما يتعلق الأمر بالموز، هل من الممكن الإفراط في تناول الأطعمة المفيدة؟

تعرف على ما سيحدث إذا أكلت موزتين كل يوم.. ثمة مؤشرات جيدة، بيد أن هناك بعض التحذيرات التي تحتاج إلى سماعها.

1- موزتان تعادلان الكمية الغذائية المرجعية اليومية من البوتاسيوم

أوضح الموقع أن البوتاسيوم يلعب عدة أدوار حيوية في أجسامنا، إذ إنه يستخدم من قبل كل خلية في الجسم لتوليد الشحنة الكهربائية اللازمة لتحقيق وظائف

حياتية. ويساهم البوتاسيوم أيضاً في تنظيم ضغط الدم، وتثبيت معدل ضربات القلب، وتعزيز إفراز الأنسولين. ومع الصوديوم، يعمل البوتاسيوم على التحكم بمستويات السوائل في أجسامنا.

رغم أهميته، فإن الكثير منا لا يحصلون على ما يكفي من البوتاسيوم يومياً. ويتراوح معدل الكمية الغذائية المرجعية للبوتاسيوم لدى البالغين الأصحاء بين 3500 و4700 مليغرام يومياً، بحيث تحدد احتياجاتك الفعلية حسب نمط حياتك وعوامل أخرى. وتوفر لك موزتان متوسطتا

ما هي أفضل الفيتامينات لجسم المرأة؟



في معظم الأحيان تكون المرأة هي المسؤولة عن الأسرة وعن كل ما يجب تقديمه للعائلة من خيارات صحية وغذاء مناسب. فهي تعتني بأسرتها وترعاها وتحرص دائماً، على تقديم الأفضل لها. وفي الوقت نفسه، من المهم أن ترعى المرأة نفسها وأن تعرف ما هي الخيارات الغذائية التي يجب أن تختارها يومياً للحفاظ على صحتها.

فيتامين B1: يساعد على تحويل السكر إلى طاقة. وتشمل مصادر كبيرة من فيتامين B1 اللحوم الخالية من الدهون والكسرات والحبوب الكاملة.

فيتامين B2: يعزز الجهاز المناعي ويحافظ على صحة الجلد والأظافر والشعر؛ ويعمل على إبطاء عملية الشيخوخة والأهم من ذلك، تعزيز الجهاز التناسلي. تشمل المصادر الأساسية لهذا الفيتامين الحليب والخضار الورقية الخضراء.

فيتامين B6: مفيد للنساء لعلاج متلازمات ما قبل الحيض، مشاكل الدورة الشهرية والغثان خلال الحمل المبكر. ومن المفيد أيضاً لوقف تدفق الحليب بعد الولادة والاكنتاب المرتبط بالحمل. وتشمل مصادر B6 الأفوكادو والموز والمكسرات.

حمض الفوليك: عندما يتعلق الأمر بالمرأة الحامل، يصبح حمض الفوليك واحداً من الفيتامينات التي ينبغي للمرأة أن تأخذها يومياً. يوصف هذا الفيتامين لمنع الإجهاض أو تجنب فرص العيوب الخلقية. الخضار الورقية الخضراء هي مصدر مهم لحمض الفوليك.

فيتامين C: لصحة الجسم والعقل، كمية كافية من فيتامين C ضروري لكل من الرجال والنساء. يساعد ليس فقط على الحفاظ على نزلات البرد، ولكن لديه مزايا أخرى مثل تعزيز صحة الجلد والشعر والأظافر، وتحسين القدرة على التحمل البدني وإبطاء عملية الشيخوخة. الحمضيات هي أفضل مصدر لفيتامين C.

الكالسيوم يأتي على رأس قائمة الفيتامينات اليومية للمرأة، وهناك عدد من الفيتامينات التي ينبغي للمرأة أن تأخذها يومياً للحفاظ على صحة جسمها. وهذه الفيتامينات ضرورية للسلامة لجسمها بأن يقوم بوظائفه بطريقة طبيعية ليوفر لها الصحة والعناية. ولهذه الأسباب، ألقى نظرة معنا على أفضل 8 فيتامينات على المرأة استهلاكها يومياً!

فيتامين D: ضروري للمساعدة في امتصاص الكالسيوم. لا يهم كمية منتجات الألبان والبيض التي تتناولينها، لأن نقص فيتامين D يمنع امتصاص الكالسيوم. واحدة من أفضل مصادر هذا الفيتامين هي الشمس.

فيتامين A: مفيد في حالات فترات الطمث الثقيلة، ومتلازمات ما قبل الحيض، الشدي العقدي والالتهابات المهبليّة. ويقال أيضاً إنه مفيد في حالات سرطان الثدي.



بمشاركة 6 شعراء من السعودية والكويت والأردن والعراق

مسرح شاطئ الراحة يستعد لحلقة 12 من شاعر المليون مساء اليوم



شعراء رابع مواجهات مرحلة الـ 24

يتأهل في نهاية كل منها 3 شعراء. أما المرحلة الرابعة -الأسبوعية- فيُقدّم فيها الشعراء قصائدهم أمام لجنة التحكيم، ويتم إعطاؤهم درجات من 30% دون استبعاد أي من المسابقين، ومن ثم ينتقلون إلى مرحلة التصويت التي تستمر لمدة أسبوع وتمثل نسبة 40%. وفي المرحلة الخامسة (الأسبوعية النهائية)، يعود الشعراء الستة ليقدموا قصائدهم أمام لجنة التحكيم التي تمنحهم درجات من 30%. ومع ختام الأسبوعية الأخيرة يتم جمع درجات لجنة التحكيم التراكمية لآخر أسبوعين بمجموع 60%. بالإضافة إلى نسبة تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص بالبرنامج 40%. يتم ترتيب الفائزين بالمسابقة من المركز الأول إلى السادس.

يتنافس من خلال تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامجهما شاعر المليون: مطرب بن دحيم العتيبي من السعودية، وحمد المويزري الرشيد من الكويت، وحمد المر من الإمارات، ومحمد حسين الشمري من العراق. يُذكر أن عدد الحلقات المباشرة لبرنامج شاعر المليون 16 حلقة، ويتم تقسيمها على مراحل عدة، حيث يتم في المرحلة الأولى مشاركة الـ 48 شاعراً ضمن 8 أمسيات 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 ليتأهل في نهايتها 12 شاعراً، والمرحلة الثالثة تضم 12 شاعراً يتم تقسيمهم على أمسيات.

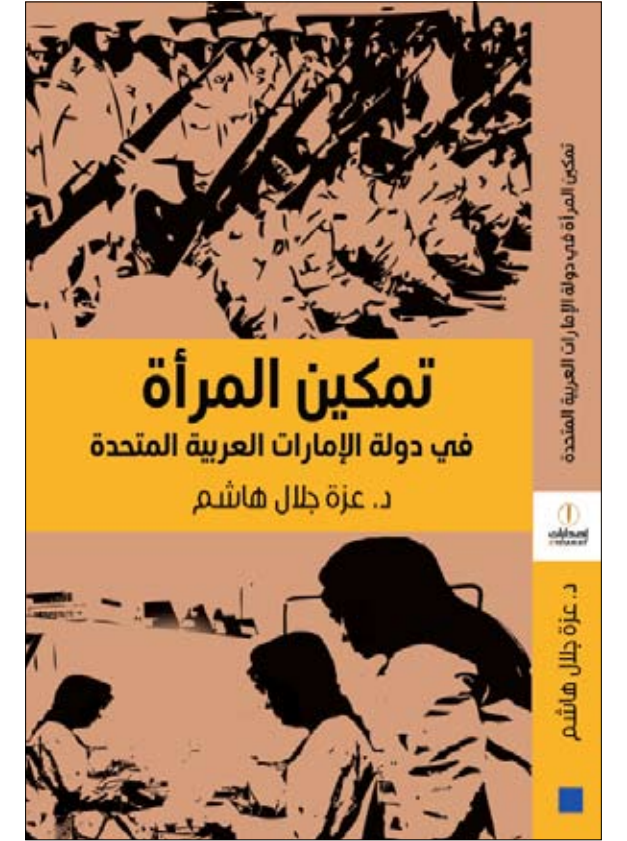
الحمادي العتيبي من السعودية، وعامر بن فواز الحجمي وعبد العزيز العبلان الديحاني من الكويت، وغازي العون السري من الأردن، ومحمد راشد العويلى من العراق، حيث سيقدّمون رواثهم الشعرية أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر حمد السعيد. وكان قرار لجنة التحكيم في الحلقة السابقة، قد أسفر عن تأهل الشعراء محمد البندر المطيري من السعودية بنتيجة 48-50، وراكان بن وليد الراشد بنتيجة 46-50 من السعودية، فيما سيعلن الإعلاميين حسين العامري وأسماهان النقي، مقدا البرنامج، في بداية الحلقة الثانية عشرة عن المتأهلين من الحلقة الماضية، حيث

تنتقل مساء اليوم الثلاثاء، الأمسية الرابعة من مرحلة الـ 24، ضمن برنامج "شاعر المليون" في موسمها التاسع، والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك عبر قناتي الإمارات وبيوتنا، وبمشاركة 6 شعراء من 4 دول عربية (السعودية، الكويت، الأردن، العراق). وستضم الأمسية الثانية عشرة من "شاعر المليون"، وهي الأمسية الختامية ضمن المرحلة الثانية من البرنامج، كلاً من: صالح محمد العنزي ومحمد

•• أبوظبي - الفجر

منوعات الفجر

26



دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تصدر كتاب «تمكين المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة»

•• أبوظبي - الفجر:

صدر عن مشروع «إصدارات» في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي كتاب «تمكين المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة»، لؤلفته الدكتورة عزة جلال

هاشم. يعالج الكتاب مفهوم تمكين المرأة الذي يعدّ من المفاهيم المحورية في الدراسات الاجتماعية والتنمية، وتقديم التسهيلات واتخاذ الإجراءات والبرامج التي تدعم مشاركة المرأة وزيادة فرصها.

تقدم المؤلف عبر 122 صفحة قضية تمكين المرأة وكيف حظيت باهتمام مكثف على الصعيد الدولي خلال العقد الأخير، حتى باتت من المؤشرات الأساسية لقياس مستوى التنمية البشرية في أية دولة، مبيّنة كيف أسفرت جهود تمكين المرأة الإماراتية عن حضور لافت في كافة مناحي الحياة العامة في فترة قصيرة نسبياً هي عمر دولة الاتحاد وذلك بدرجات متفاوتة من مجال إلى آخر. وتوضّح الكتابة مسار تمكين المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة حتى باتت من التجارب المهمة على الصعيدين العربي والعالمي، فقد فاقت معدلات وجود المرأة في عدد من المؤسسات الرسمية النسب المتحققة للنساء في دول أخرى في دخول المرأة للعمل العام من الإمارات. ومن هنا، يقوم الكتاب باستعراض تحليلي لعملية تمكين المرأة في الإمارات، محاولاً أن يقدم خلاصات هذه التجربة المهمة لمحيطها العربي، كما يقدم توصيات لتفعيل هذا التمكين والوصول به إلى أعلى مستوياته.

كما يسعى الكتاب إلى الكشف عن دور المؤسسات الرسمية وغير الرسمية في الدفع بعملية تمكين المرأة في الإمارات، وصور هذا التمكين المتعددة: المجتمعي والاقتصادي والتعليمي والثقافي والقانوني والسياسي. وقد ركزت الكتابة على فترة التسعينيات من القرن الماضي حتى عام 2018، إذ تعدّ التسعينيات هي الفترة التي توسّعت فيها رزمة مشاركة المرأة في العمل العام، وتمثلت بزيادة أعداد المتصلّات والعمالات وبلغت المرأة مناصب إدارية وقيادية عليا في الدولة على مستوى السفارات والوزارات وغيرها.

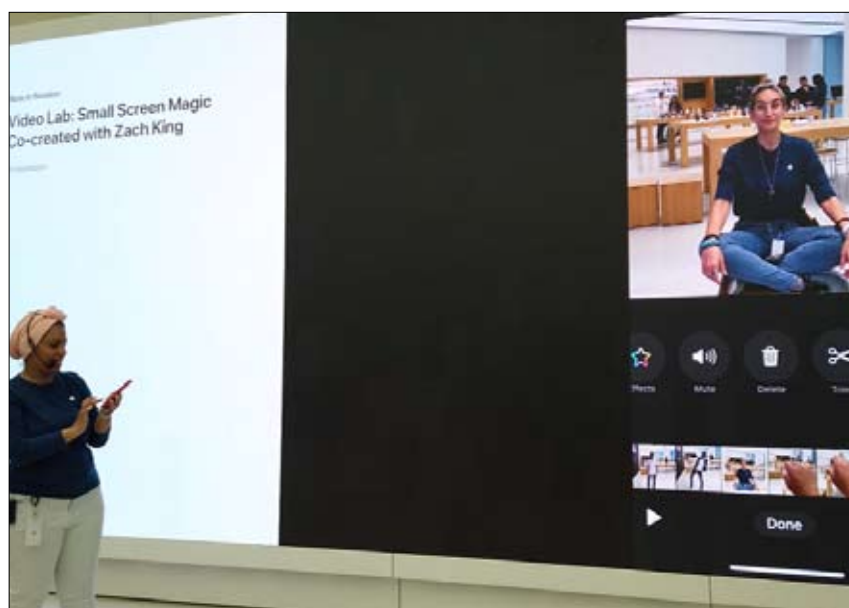
جاءت الدراسة في ستة أجزاء، يتعرض أولها إلى المرأة في فكر المفكر له الأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، في حين يتناول الثاني عملية التمكين المجتمعي للمرأة الإماراتية، والثالث عملية التمكين الاقتصادي للمرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة، والأمر المهم في هذا السياق هو الدور الجوهري الذي قام به الاتحاد النسائي العام في هذه العملية. أما الجزء الثالث، فيتناول التمكين التعليمي للمرأة الإماراتية، وهو المجال الأبرز لعملية تمكين المرأة في الإمارات، وهو في الوقت نفسه التمكين الذي دفع بالمرأة إلى المكانة التي باتت تحتلها في المجتمع. وفي الجزء الرابع تتناول الدراسة التمكين الاقتصادي للمرأة، وما حققته من حضور كبير ومؤثر في المجال الاقتصادي، وفي الجزء الخامس تتناول عملية تمكين المرأة في المجالين القانوني والسياسي، ويعرض الجزء السادس والأخير تقييم تجربة تمكين المرأة في المجتمع الإماراتي، لتختتم الدراسة بعدد من التوصيات لتحقيق المزيد من الدعم والتمكين للمرأة الإماراتية، وتأكيد شراكتها في عملية التنمية.

يذكر أن المؤلف عزة جلال هاشم كاتبة مصرية تحمل درجة الدكتوراه في العلوم السياسية، وعملت بتدريس العلوم السياسية والفكر الإسلامي في عدد من المعاهد والجامعات، وألفت وشاركت في تأليف عدد من الكتب منها «عاشة عبدالرحمن: خطاب المرأة أم خطاب العصر».

«فن» تقود الأطفال واليافعين إلى سحر الإبداع السينمائي



المؤثرات البصرية بالإضافة إلى تقنيات التصوير والتعديل والمونتاج المستوحاة من أعمال المصور العالمي زاك كينج. وتأتي هاتان الورشتان ضمن برامج مؤسسة «فن» الدورية التي تنظمها للارتقاء بالمهارات الفنية والسينمائية للأطفال واليافعين والشباب حيث تنظم سنوياً مجموعة متنوعة من ورش العمل لتشجيع الأجيال الناشئة وتشجيعهم دراسة الفن الإعلامي الحديث وصناعة السينما والعمل في هذا المجال.



وتعرف المشاركون خلال الورشة الأولى التي حملت عنوان «جولة لتصوير معالم هندسة العمارة» على طرق جديدة لتصوير المباني والتركيز على التفاصيل الهندسية باستخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية. .. بينما تعلم الأطفال في الورشة الثانية التي جاءت بعنوان «مختبر الفيديو لصناعة محتوى سحري مع زاك كينج» تصوير مقاطع فيديو إبداعية باستخدام تقنيات الانتقال والزوال وغيرها من

نظمت «فن» - المؤسسة المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بدولة الإمارات - ورشتي عمل للأطفال واليافعين من الفئة العمرية 12 عاماً وما فوق بالتعاون مع متجر أبل. استهدفت الورشة الأولى تعليم المشاركين تقنيات تصوير المباني ومهارات ضبط زوايا لالتقاط مشاهد وصور احترافية. .. فيما أخذت الورشة الثانية المشاركين إلى عالم المونتاج والتعديل وأبرز الأساليب الفنية في التصوير وبناء القصة الدرامية في السينما.



وزارة العدل
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
مكتب إدارة الدعوى

العدد ١٢٨٧٩ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٠
اعلان للحضور امام مدير ادارة الدعوى بمحكمة عجمان الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٥١٠ مدي جزئي نشرًا بناء على طلب مكتب ادارة الدعوى في محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية الى المدعي عليه / جنت عبدالحكيم رحيم بخش مراد البلوشي - إماراتي الجنسية اقامت المصعب / بنك رأس الخيمة الوطني - ش م ح الدعوى رقم (٢٠٢٠/٥١٠) مدي جزئي - عجمان الموضوع : المطالبة بالنزاع المدني عليها بسداد مبلغ وقدره (٩٥٣٠٠.٩٧) درهم والغرامة التأخيرية بواقع ٩% وذلك اعتباراً من تاريخ المطالبة وحتى السداد. انت مكلف بالحضور امام مدير ادارة الدعوى بمحكمة عجمان الاتحادية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/١٧ الساعة ٩,٣٠ صباحاً شخصياً او بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك للنظر في الدعوى رقمها اعلاه بوصفك المدعي عليه. حرر بتاريخ : ٢٠٢٠/٣/٩ - محرر الاعلان : ايمان العوضي
مكتب ادارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٧٩ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٠
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٦٩٠ امر اراء
المرفوعة من المدعي/ ايكس تكنولوجي - ش م ح
الى المدعي عليه / بيرون اميكار اوربلا تا
تعلمكم بأنه قد صدر قرار بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٤ في الأمر الأداء المذكور أعلاه - تأمر بالزام المدعي عليهما بالتضامن فيما بينهما بأن يؤديا للمدعي مبلغ وقدره / ٦٧٧١٨٤ درهم والزامتهما بالفائدة بواقع ٥% سنوياً اعتباراً من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزامتهما بالصوروات.
مكتب إدارة الدعوى

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٩ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٠
اذاً عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٦١٤)
المنذرة / شركة محمود مالك العالمية لتجارة العامة (ش م ح)
المنذر اليه / محمد عزيز الدين حيدر (بنجلاديش الجنسية)
بموجب الإنداء رقم ٢٠٢٠/١/١٢٤٣ اذار عدلي والمسجل لدى كاتب العدل بيدي فان المنذرة تندر المنذر اليهما بضرورة سداد المبلغ المترصد بذمتها والبالغ قدره (٦٠٠,٠٠٠) درهم) ستانة الف درهم وذلك في خلال خمسة ايام من تاريخ النشر والا سوف تضطر المنذرة أسفة لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة قبل المنذر اليهما وذلك باستصدار الأمر بالزامهما بأداء ذلك المبلغ بالإضافة الى الفائدة التأخيرية من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام مع الرسوم والمصاريف والالتاب. مع شمول الأمر بالنفذ المعجل بلا كسالة. هذا مع حفظ كافة حقوق المنذرة الأخرى
الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٧٩ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٠
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٥٩٢ امر اداء
موضوع الدعوى : طلب استصدار أمر اداء بتاريخ المطلوب دفعها لبريد بوزارة طلبها الأمر ضمانتين موضوع الدعوى رقم ٢٠٠٠ (عشرون الف درهم) قيمة الشيك رقم (٠٠٠٠٠) والفاخر في ٢٠١٩/٨/٢٥. مبلغ وقدره (٢٠٠٠٠) درهم (عشرون الف درهم) والسحب على بنك رأس الخيمة الوطني. فرع سوق ديرة. مع القابلة القانونية بواقع ١٢ سلوياً من تاريخ استحقاق الشيك الحاصل في ٢٠١٩/٨/٢٥ م وحتى السداد التام. مع مصادق على طلب الإعلان. خدمات بوزو الإمارات الحكومية واليافعين. ش م ح م. صلتة بالقضية: مدعي ومثله : عامر سيد محمد سيد محي ووشن المرزوقي - صلتة بالقضية: وكيل
المطلوب إعلانها : ١٠ أكتوبر لإزالة الضمان عن المدان - ش م ح م - شايينشا كارونكا حمزة شامو كارونكا شامو - صلتة بالقضية: مدعي عليه - مجهولي محل الإفهام
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٠ بالزام المدعي عليها ايكتر لإزالة الضمان عن المدان - ش م ح م و شايينشا كارونكا حمزة شامو كارونكا شامو بان يؤديا بالتضامن للمدعية خدمات بوزو الإمارات الحكومية واليافعين (ش م ح م) مبلغ ٢٠٠٠٠ درهم (عشرون الف درهم) والقابلة القانونية بواقع ١٢ سلوياً من تاريخ استحقاق الشيك الحاصل في ٢٠١٩/٨/٢٥ م وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومع مصادقته درهم مقابل تعاقب المحاماد والحق مع وقف باستثناء الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس القسم

منوعات

الفكر

27

تألقت في أدوار منحتها النجومية في التمثيل، لتزيد رصيدها بعد الشهرة الكبيرة التي حققتها في الإعلام، وتواصل حالياً رحلتها الفنية، حيث انتهت من فيلم سينمائي وتقوم بتصوير مسلسلين دفعة واحدة هما (البرنس) و(الفتوة) المنتظر عرضهما في دراما رمضان. عن دورها في المسلسلين، رأيها في السينما حالياً، كان مع الممثلة والمذيعة نجلاء بدر، هذا الحوار.

(شبر ميه) يناقش مجموعة من المشاكل الأسرية والزوجية

نجلاء بدر: اجسد شخصية جديدة لم أقدمها من قبل في (البرنس)



– لغة الحوار البسيطة والسهلة التي ليس بها أي تصنع من جانب فريق العمل أحمد صلاح حسني، ندى موسى، رجاء الجداوي، محمد أبو داوود، ثراء جبيل، التونسية رشا بن معاوية، وغيرهم.

• ما جديدك سينمائيًا؟

– أشارك كضييفة شرف في فيلم سينمائي بعنوان (سيدي جابر)، من بطولة عمرو سعد، يسرا اللوزي، محمود حميدة، وليد فواز، من تأليف مصطفى حمدي وإخراج أحمد عبدالباسط، أنتظر عرضه قريباً.

• هل تترين السينما حالياً في وضع أفضل؟

– بالتأكيد، الفترة الماضية كانت تحقق نجاحاً فنياً وإيرادات منخفضة أو عادية، حالياً أصبحت تحقق نجاحاً فنياً كبيراً، في نفس الوقت تحقق إيرادات مرتفعة للغاية، مثل أفلام (ولاد رزق)، (الفيل الأزرق) بجزيته، قبلهما (الجزيرة) الجزء الثاني، كلها أفلام مرتفعة المستوى (القصة، الأداء والإخراج).

• ما التجربة السينمائية التي لا تزال عالقة بذهنك؟

– بالتأكيد تجربتي مع المخرج داوود عبد السيد في فيلم (قدرات غير عادية)، الذي أعطاني الفن كما يقولون بـ (ملقحة من ذهب)، رؤيتي للفن ومجال التمثيل بالتأكيد اختلفت كثيراً بعد هذا الفيلم، ودائمة التواصل معه.

• ما الشخصية التي رفضت تقديمها؟

– رفضت دوراً مهماً في فيلم (مذكرات مراهقة) بسبب مشهد رفضت تجسيده.

• ما الدور الأقرب إلى شخصيتك في الواقع؟

– حتى الآن كل الشخصيات التي أدتها بعيدة تماماً عن شخصيتي الحقيقية، ربما ليس من قبيل المصادفة لأنني اتعمد قبول الأدوار أو الشخصيات البعيدة عن طبيعة شخصيتي في الواقع.

• لماذا تراجعت عن اعتذارك بالنسبة لمسلسل (البرنس)؟

– كنت قررت في وقت سابق الاعتذار عن المشاركة في المسلسل، لكنني تراجعت عن هذا القرار بعد 3 أيام فقط، بعدما وجدت اصراً من فريق العمل، على رأسه المخرج محمد سامي، كما تلقيت اتصالاً من محمد رمضان معلناً تسكته بوجودي في المسلسل، وأكد استعدادة لحل أية أزمة أواجهها، مما أسعدني كثيراً.

• ما سبب اعتذارك؟

– لم يكن بسبب رغبتني في تعديل الدور أو مساحته كما تردد، لكن لأسباب أخرى لا داعي لتكرارها أو طرحها الآن.

• ما قصة المسلسل؟

– تدور أحداثه في إطار اجتماعي حول عائلة (البرنس)، يركز على شخصية (رضوان البرنس) الذي يجد نفسه بعد وفاة والديه مسؤولاً عن جميع أفراد أسرته الكبيرة، تتعدد الأحداث وتتصاعد بينه وبين أفراد أسرته جميعاً.

• ما دورك؟

– لا أريد حرق الأحداث، لكنني أجسد دور زوجة محمد رمضان، شخصية جديدة لم أقدمها من قبل، ستكون مفاجأة للجميع.

• من أسرة العمل؟

– محمد رمضان، اللبنانية نور، أحمد زاهر، إدوارد، رحاب الجمل، دنيا عبدالعزيز، روجينا، عبدالعزيز مخيون، محمد مهران، بدرية طلبة، عبدالرحمن أبو زهرة، وغيرهم، تأليف وإخراج محمد سامي.

• ماذا عن مسلسل (الفتوة)؟

– سعيدة للغاية لمشاركتي ياسر جلال الذي قدم في السنوات الأخيرة أعمالاً مميزة وجادة نالت إعجاب النقاد والجمهور.

• ما قصة المسلسل؟

– تدور أحداثه منذ نحو مائة عام، يلقي الضوء على شخصية وتاريخ الفتوات في الأحياء الشعبية، كيف كانوا ينظموها، يديرون شؤونها، يتحملون مسؤولية أهالي الحي ورفع الظلم عن المظلومين ومساعدة الضعفاء.

• ماذا عن دورك فيه؟

– أجسد شخصية امرأة تدعى (جميلة)، شخصية جديدة أقدمها للمرة الأولى.

• هل بدأ التصوير؟

– نعم، بدأنا التصوير بعدما استغرق بناء ديكور المسلسل في مدينة الإنتاج الإعلامي نحو 3 شهور. و حالياً أشارك مع فريق العمل الذي يتكون من ياسر جلال، أحمد صلاح حسني، مي عمر، المغني دياب، رياض الخولي، أحمد خليل، ضياء عبدالخالق، عايدة رياض، إدوارد، فريدة سيف النصر، وسواهم، من تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنياوي.

• ما ردود الفعل حول مسلسل (شبر ميه)؟

– مسلسل غير تقليدي، يناقش مجموعة من المشاكل الأسرية والزوجية، تابعت إشادة النقاد والمشاهدين عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالمسلسل وأحداثه، وعلى المستوى الشخصي سعيدة للغاية بدوري فيه،

• لأنني منذ بدايتي أجسد شخصيات تتسم بالعنف، الشر، والقسوة، لكنني هذه المرة جسدت شخصية (نجوى)، التي تتسم بالأداء الكوميدي المزوج بالعصبية، بعدما يطلقها زوجها ليتزوج من غيرها، فتتولى رعاية بناتها.

• ماذا حقق المسلسل هذا التفاعل بين المشاهدين؟



مصطفى شعبان خارج موسم رمضان



خرج النجم مصطفى شعبان رسمياً من المنافسات الرمضانية هذا العام بعد تأجيل مسلسله "حتى لا يطير الدخان" المأخوذة عن رائعة الروائي الكبير إحسان عبدالقدوس، ويكتب له السيناريو والحوار مدحت العدل ويخرجه مائدو العدل، رغم البدء بعملية التعاقدات مع الفنانين المشاركين وانضمام كل من ريهام عبدالغفور وحسين فهمي وسمر مرسي إليه.

وكانت شركة العدل التعاقد مع مصطفى على تقديم تلك الرواية في وقت متأخر مقارنة بباقي المسلسلات المقرر عرضها في شهر رمضان، ورغم ضيق الوقت وصعوبة الانتهاء من التحضيرات والتعاقدات وتجهيز الديكورات وكل هذه الأمور فقد كان هناك اتجاه قوي للسير قدماً في هذا العمل لكن الأيام الماضية شهدت تطورات وتوقفت عمليات التحضير وتم تأجيل العمل رسمياً.

إليسا .. (بنحب الحياة)

انتهت النجمة اللبنانية إليسا من تسجيل أغنيتها الجديد "بنحب الحياة" من ألبومها الجديد، بالتعاون مع المنتج الفني نصر محروس، وأمير محروس وألحان محمد رحيم.

وكانت إليسا انتهت قبل فترة قصيرة من تصوير أغنيتها الجديدة "عظيمة"، بالتعاون مع الملحنين والموسيقيين محمد رحيم ونادر عبدالله وأحمد إبراهيم.

من ناحية أخرى، تستعد إليسا، لحفل غنائي بمناسبة عيد نوروز، في 20 مارس المقبل، بمدينة أربيل العراقية.

وتقدم فيه عدداً من أبرز أغانيها من بينها "إلى كل اللي بيحبوني"، "كرهني"، "أنا وحيدة"، "نفسى أقوله"، "مكتوبة ليك" وغيرها من الأغاني.



الفكر

وجبات خفيفة تساعدك على التخلص من نزلات البرد

أوضحت الرابطة الألمانية للتغذية أن هناك ثلاث وجبات خفيفة تساعد في التخلص من نزلات البرد بسرعة، لأنها تمد الجسم بالفيتامينات والعناصر الهامة لتقوية جهاز المناعة، كما أنها تتميز بمذاق مقبول لدى الكثيرين، وهي:

- 1 - رقائق الشوفان
يعتبر الزنك من العناصر الغذائية الهامة لعمل نظام المناعة، كما أنه يعزز من إنزيمات الجسم، ويعتبر الشوفان من أكثر المواد الغذائية المحتوية على عنصر الزنك.
- 2 - الشوكولاتة الداكنة
أكدت دراسة بريطانية أن الشوكولاتة الداكنة تساعد في علاج السعال، لأن الثيوبرومين، وهو المادة الفعالة في الشوكولاتة، يساعد في التخفيف من حدة السعال، كما أن الشوكولاتة بعد مضغها تشكل طبقة واقية على الأغشية المخاطية الحساسة بالحنك، وتجدر الإشارة إلى أنه كلما كان لون الشوكولاتة داكناً كان ذلك أفضل.
- 3 - البرتقال
لعلاج نزلات البرد يتعين إمداد الجسم بالكثير من فيتامين سي الهام لتقوية جهاز المناعة، ويتوفر هذا الفيتامين بكثرة في ثمار الحمضيات، ولكن يجب توخي الحذر عند الإصابة بالتهاب الحلق، لأن البرتقال قد يعمل على تهيج الأغشية المخاطية في الحلق.



9 فوائد مذهلة للكرز

بعد الكرز وجبة خفيفة، بإمكانك تناوله طازجاً، وأيضاً مسلوفاً مع الصلصة أو مجففاً مع السلطة أو الحبوب. علاوة على ذلك، يمكنك أن تتناول الكرز المجمد أو أن تضيفه إلى المشروبات أو أن تشرب عصير الكرز وأن تستخدم مسحوق الكرز المجفف بالتبريد. كما ترى، لديك خيارات لا حدود لها. وقال موقع (باور أوف بوزيتيفيتي) الأمريكي إن حصة واحدة من الكرز تساوي كوباً واحداً، أو حوالي 21 حبة من الكرز إذا لم يكن لديك كوب قياس، وتحتوي كل حصة على أقل من مئة سعرة حرارية، ناهيك عن أن هذه الفاكهة تعد غنية بالكثير من المواد الغذائية والفيتامينات.

- وتقدم هنا فوائد صحية للكرز:
- 1 - مضادات الأكسدة: تتمثل فوائدها في تقليل الالتهاب، كما يمكن أن تحفز عملية التدمير الذاتي للخلايا السرطانية.
 - 2 - فيتامين سي: توفر حصة واحدة من هذه الفاكهة 18% من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين سي الذي يساعد على تعزيز نظام المناعة والحصول على بشرة نضرة.
 - 3 - الألياف: من خلال تناول حصة واحدة، ستحصل على 3.2 غرامات من الألياف. وهذا ما يجعله غذاءً عالي الألياف يمكن أن يساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم، والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، إلى جانب العديد من الفوائد الأخرى.
 - 4 - يقلل من الإصابة بالسرطان
من المرجح أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والبلعوم والتم والحنجرة والرتة، وتساعد المغذيات والمعادن الموجودة بهذه الفاكهة على محاربة الخلايا السرطانية.
 - 5 - تحسين دورة النوم: هذه الفاكهة مصدر جيد للميلاتونين، وهو هرمون يساعد على تنظيم دورات النوم. لذلك عندما يكون مستوى هرمون الميلاتونين منخفضاً في جسمك، فمن المحتمل أنك لن تتمكن من الخلود إلى النوم.
 - 6 - يخفف من الألم بعد التمارين الرياضية: يستهلك الرياضيون المحترفون والعاملون بمجال كمال الأجسام بانتظام عصير الكرز الطبيعي. كما أنه يساعد على تخفيف آلام الرياضيين الهواة وأولئك الذين يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم.
 - 7 - البوتاسيوم: تحتوي حصة واحدة من الكرز تحتوي على حوالي 9% من الكمية اليومية المطلوبة من البوتاسيوم الذي يسمح لأعضائك بالعمل بشكل صحيح، ويحافظ على صحة القلب والكلية والدماغ والعضلات. علاوة على ذلك، يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وتنظيم ضغط الدم. كما أنه يخفف من حدة التنشع العضلي، ويمكن أن يساعد في تقوية العضلات.
- اعلان
- 8 - يعزز صحة العين: عن طريق إضافة هذه الفاكهة إلى نظامك الغذائي، فإنك ستمتع تدهور بصرك، إلى جانب تحسين الرؤية، وذلك لأن حصة واحدة من الكرز غنية بالبيتا كاروتين الذي يحافظ بشكل مباشر على البصر.
 - 9 - يحمي الدماغ: تتميز الأنثوسيانينات الموجودة في الكرز بخصائص تحمي من المشاكل التنكسية العصبية، ومن اضطرابات مثل مرض باركنسون (الشلل الرعاش) أو ألزهايمر.



طلاب يشاركون في موكب ثقافي للاحتفال بهولي، عيد الربيع للألوان بمناسبة نهاية موسم الشتاء، في كولكاتا بالهند. ا ف ب

قرأت لك

الشاي مضاد للسرطان



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان. وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي. وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركات قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلاً استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن. ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبه الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

- كم مرة ورد ذكر شهر رمضان الفضيل في القرآن الكريم؟
مرة واحدة - في سورة البقرة
- أين ولد عيسى عليه السلام؟
في بيت لحم
- ما اسم أبي سيدنا إبراهيم عليه السلام؟
أزر
- من هو أول داعية في الإسلام؟
مصعب بن عمير رضي الله عنه
- من أول الأمراء على مكة؟
عتاب بن أسيد
- من أول الأمراء على المدينة؟
سهيل بن حنيف

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن عدد الدجاج في العالم أكثر من عدد البشر.
- هل تعلم أنه مقابل كل إنسان واحد يوجد 200 حشرة على كوكب الأرض.
- هل تعلم أن السرير يحتوي في المتوسط على 6 مليار من عت الفراش، ويجب تعريض الفراش للشمس.
- سحلية الاغوانا يمكنها ان تبقى تحت الماء لمدة 28 دقيقة.
- النعامة لا يمكنها المشي إلى الخلف.
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد ارتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية

قصة خدعة جحا

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكادت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائماً ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يختنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتلصص عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادئ يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواذر الضجر وان لم ترغبي في ذلك المكان فعلينا ان نخبئه داخل تجويف عامود السرير فايهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيداً، وجعلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معاً.. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصاً يبحث في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمداً على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتتعارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جاره السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

