

ص 22

الزراعة والسلامة الغذائية  
تنظم مبادرة التطعيم ضد  
فيروس كوفيد-19 للموظفين



ص 27

عابد فهد:  
الأعمال المشتركة  
أصبحت حاجة تسويقية



بدائل صحية لتعزيز الطاقة  
وزيادة اليقظة والتركيز

ص 23

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

## الاطفال ومقيم اليدين.. أرقام تكشف حجم الخطر

أضحى سائل تعقيم اليدين عادة يومية في حياتنا، في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، الذي يسبب مرض "كوفيد 19"، لكن هذه الخطوة الوقائية لا تخلو من التبعات، لاسيما عندما يتعلق الأمر بصغار السن. وبحسب ما نقلت شبكة "سي إن إن"، فإن "جروحا كيميائية" تم رصدها لدى أطفال عثقوا أيديهم، فوقع شيء من السائل في عيونهم. وأضحت الأماكن العامة تعج بعبوات التعقيم، سواء في المراكز التجارية أو في المدارس والمطاعم، وهو ما يجعل الأطفال أكثر تعرضاً لهذه المادة. ونبه مركز مراقبة التسمم الفرنسي إلى تزايد عرضة الأطفال للمواد الكيميائية في أعينهم، من جراء سوائل التعقيم خلال فترة الوباء الذي ظهر في الصين، أواخر 2019. وأضافت البيانات أن عرضة الأطفال لواد كيميائية خطيرة في العيون بسبب التعقيم زادت بواقع 7 أضعاف بين 1 أبريل و24 أغسطس من العام الماضي. وخلال هذه الفترة، تم نقل 16 طفلاً إلى مصحات خاصة في طب العيون بفرنسا، من جراء اضطرابات ناجمة عن المعقم، فيما لم يتجاوز العدد طفلاً واحداً خلال الفترة نفسها من 2019، أي قبل نقشي وباء كورونا. وكافة الأطفال الذين دخلوا المستشفى من جراء المعقم كانوا من الصغار الذين نقل أعمارهم عن أربعة أعوام. ويعزو بعض الباحثين، عرضة الأطفال للمخاطر إلى ارتفاع المكان الذي تكون فيه عبوات المعقم، مما يؤدي إلى نزول قطراته في أعين الصغار، مما يعني أن وضعه في مواقع تكون في متناول اليد، مع المتابعة، قد يكون أفضل.

## رسم الكاريكاتور التاريخي في لوموند يتقادم

يحيل رسم الكاريكاتور التاريخي في صحيفة "لوموند" الفرنسية بلانتو قلمه على التقاعد في 31 آذار-مارس المقبل، منهيًا تعاوناً دام نحو 50 عاماً مع الصحيفة اليومية الشهيرة، في سياق ضجة أحدثها رحيل رسام كاريكاتور آخر في الصحيفة هو كزافييه غورس. وأعلن بلانتو أنه سيتقاعد بعد وقت قصير من عيد ميلاده السبعين. وقال لوكالة فرانس برس إن "لا علاقة" للرحيل بالجدل الدائر في شأن رسام الكاريكاتور كزافييه غورس.



## فوائد الجرجير للنساء في الوقاية من سرطان الثدي لا تُضاهى!

من السرطان غير مفهوم بشكل واضح، إلا أن الجرجير يساهم في الوقاية من سرطان الثدي: عن طريق منع تكاثر خلايا سرطان الثدي، إلى جانب إيقاف دورة الخلية عند الانقسام وعملية موت الخلايا المبرمج. وتتابع اختصاصية التغذية ميرنا الفتى: "يحتوي الجرجير على نسبة عالية من النترات والبوليفينول، حيث تعمل النترات على خفض ضغط الدم وتحسين الأداء الرياضي. وتتناول الخضراوات الصليبية، ومنها الجرجير، فوائد وتأثيرات وقائية على القلب، وأقادت تحليلات أجريت في عام 2017 بأن النظام الغذائي الغني بالخضراوات الصليبية والسلطات والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، له ارتباط وثيق بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد نشرت دراسة طبية عام 2018 في مجلة جمعية القلب الأمريكية، أظهرت أن تناول أنظمة غذائية متوازنة وغنية بالخضراوات الصليبية يمكن أن يقلل من مرض تصلب الشرايين عند النساء مع تقدم العمر، وتُعزى النشاطات الوقائية للجرجير إلى مركبات البوليفينول ومركبات الكبريت العضوي، حيث تتواجد بتركيز عالٍ".

فوائد الجرجير لوزن مثالي وإعداد مستقر من السكر وتشير الاختصاصية ميرنا الفتى إلى أن "الجرجير يلعب دوراً كبيراً في إنقاص الوزن، ويعد من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من السعرات الحرارية، ويتشابه بذلك مع الكثير من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، وبناءً على ذلك، يمكن اعتبار الجرجير غذاءً مناسباً للنساء اللاتي يسعين للوصول إلى وزن مثالي، أو الحفاظ على ثبات أوزانهن. ويقدم كوبان من الجرجير سعرات حرارية فقط، ومن الجدير بالذكر أن الجرجير الطازج ليس له أي تأثير فعلي على السعرات الحرارية اليومية. ومن الجدير ذكره أن الجرجير من بين أفضل 10 أطعمة غنية بالمغذيات، ولدى مقارنته بغيره من فصيلة النباتات الصليبية، يتبين أن الجرجير يحتوي على كثافة مغذيات تفوق الملفوف بنسبة 30%، وتفوق القرنبيط بنحو 50%، وعليه فإنه يمكن القول إن وجود الجرجير في النظام الغذائي يساعد على التحكم في السعرات الحرارية. يقي الجرجير من مرض السكري، خاصة أن هناك اعتقاداً سائداً مفاده أن النظام الغذائي الغني بالخضراوات الخضراء يصنف على أنه أحد أساليب علاج مرض السكري الطبيعية، وذلك لكونه يحسن استجابة الدم للإنسولين. فيما تجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الأبحاث التي تظهر أن المستخلص النباتية المأخوذة من بذور الجرجير تساعد على مكافحة تقلبات السكر في الدم، وبذلك يعدّ مستخلص الجرجير أو الزيت المأخوذ من بذوره طريقة فعالة للوقاية والعلاج من ارتفاع السكر في الدم وخفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية المرتفعة. ومن المهم قوله هو أن الجرجير ذو طابع قلوي، وبذلك يساهم في الحفاظ على مستوى الرقم الهيدروجيني المثالي للجسم لدعم الجهاز الهضمي، وتقوية نظام المناعة ضد أنواع الأمراض المختلفة".

كعصا للأكسدة يقي من سرطان الثدي بداية تقول اختصاصية التغذية ميرنا الفتى: "يحتوي الجرجير على الدهون، الكربوهيدرات، الصوديوم، البروتينات، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، المغنيسيوم، الفيتامين A، الفيتامين C، والفيتامين K، كما أن الجرجير غني بمضادات الأكسدة، ويحتوي على الجلوكوزيدات، وهي مواد طبيعية مسؤولة عن طعم الجرجير ورائحته القوية. يحتوي الجرجير على نسب عالية من العناصر المكافحة لمرض السرطان، كما يعدّ غنياً بالألياف والمواد الكيميائية النباتية، ويتميز باحتوائه على كميات منخفضة من السكر، السعرات الحرارية، الكربوهيدرات، والدهون، بالإضافة إلى أنه غني بالعديد من العناصر الغذائية الحيوية، لحمض الفوليك الذي يساهم في تكوين الحمض النووي والمواد الجينية الأخرى. علماً بأن حمض الفوليك مهم جداً للنساء الحوامل ومرحلة ما قبل الحمل، حيث يؤدي نقص حمض الفوليك إلى تشقق العمود الفقري لدى الجنين. تبلغ كمية حمض الفوليك في 100 غرام من ورق الجرجير 97 ميكروغراماً. يحمي الجرجير من سرطان الثدي، وقد أظهرت عدة دراسات نتائج مفادها أن تناول الخضراوات الصليبية، ومنها الجرجير يساهم بانخفاض خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، وتُعزى هذه الوظيفة إلى الإيزوفلويونات، بما في ذلك السلفورافان والإيروسين الموجودين في تركيبته. وبالرغم من أن آليات الوقاية

## أول زراعة من نوعها.. ذراعان وكتفان لرجل

قال أطباء إن رجلاً خضع لأول عملية زراعة لكتفين وذراعين في العالم يتعافى بشكل جيد بعد العملية، بعد أكثر من عقدين من الحادث الذي كلفه كلا الطرفين. وقالوا إنه لا يزال من غير المؤكد مدى قدرة فيليكس غريترسون، البالغ من العمر 48 عاماً، على التنقل بعد العملية التي أجريت له في وقت سابق من هذا الشهر في مدينة ليون جنوب شرقي فرنسا. وقال كبير الجراحين في العملية، أرام غازاريان، من مؤتمر صحفي الجمعة: "منح الفيلد شخص فقد الكثير، فهذا كثير بالفعل"، مضيفاً أنه إذا تمكن من استعادة القدرة على ثني كوعه بنشاط، فسيعتبر ذلك حياته، بحسب ما ذكرت صحيفة الغارديان البريطانية. وكان غريترسون، الكهربائي، يعمل على خط كهرباء عالي الجهد في 12 يناير عام 1998، عندما صعقه تيار كهربائي بقوة 11000 فولت فأحرق يديه وذراعيه ورمى به إلى الأرض الجليدية.

## ما الوجبات السريعة المفضلة في أرجاء العالم؟

كشفت خريطة جديدة للعالم عن خيارات الوجبات الجاهزة الأكثر شيوعاً حول العالم، واحتلت البيتزا المرتبة الأولى في العديد من الدول. وعلى الخريطة التي تم إنشاؤها باستخدام بيانات بحث غوغل، تم استبدال أسماء البلدان بالماكولات الجاهزة الأكثر شيوعاً للمقيمين فيها، وتحتل البيتزا المرتبة الأولى في 44 دولة، بما في ذلك الهند وألمانيا، بينما يأتي الطعام الصيني في المرتبة الثانية، ويأتي في المرتبة الأولى في 29 دولة، بما في ذلك بريطانيا وأمريكا، ويحتل السوشي المرتبة الثالثة والأكثر بحثاً في 10 دول، بما في ذلك السويد واليابان. وتم رسم الخريطة بواسطة موقع التامان MoneyBeach.co.uk والذي استخدم بيانات غوغل لتحديد متوسط حجم البحث الشهري في كل بلد عن المصطلحات المرتبطة بطلب الوجبات الجاهزة. وجاءت الأسماك والبطاطس في المرتبة الرابعة، وتحتل المرتبة الأولى في ست دول، بما في ذلك كندا، والدجاج القلي في المرتبة الخامسة، وكات كيمبويدا من بين الدول الخمس التي يتم البحث فيها عن الدجاج القلي أكثر من غيرها من الوجبات الجاهزة. وتحتل الوجبات الجاهزة الهندية المرتبة السادسة والأولى في أربع دول بما في ذلك هولندا، بينما يحتل الطعام الكوري المرتبة السابعة والأكثر بحثاً عن الوجبات الجاهزة في ثلاث دول، بما في ذلك الأردن. ويحتل الطعام التايواني المرتبة الثامنة والصدارة في بلدين، بينما يشترك في المرتبة التاسعة التاباس والتاكو والطعام الماليزي والبوليتو والمعكرونة والكياب وكلها الأكثر بحثاً في بلد واحد.

## خبر سار لن يرحل بسياحة الفضاء

قالت شركة "بلو أوريجين" التي يملكها أغني رجل في العالم، جيف بيزوس، إنها أصبحت قريبة جداً من تحقيق حلم نقل البشر إلى الفضاء بغرض السياحة. وبحسب صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن شركة الفضاء الأميركية أدت بهذا التصريح المتقائل بعد إتمام التجربة الرابعة عشرة لفضاء بنجاح. وذكر المصدر أن هذه التجربة الفضائية التي تكلفت بالنجاح، جرت في الرابع عشر من يناير الجاري. وتم إطلاق صاروخ شيبارد الجديد، على الساعة الخامسة و17 دقيقة من منصة إطلاق شركة "بلو أوريجين" في غرب تكساس. وانطلق الصاروخ وهو يحمل كبسولة أكثر تحديداً، لكنه أقل دمية اختبار فقط، وقد أطلق عليها "ماتكن سكاكي ووكر". وبعد ما انفصلت الكبسولة عما يعرف بعمود الصاروخ، ارتفعت إلى أن وصلت إلى ارتفاع 107 كيلومتراً فوق سطح البحر. وبوصول الكبسولة المهيأة لحمل طاقم، إلى هذه النقطة، تكون قد تجاوزت ما يعرف بـ "خط كارمان" الذي يعلو الأرض بـ 100 كيلومتر، وتجري الإشارة إلى أن هذا الخط بمثابة حد فاصل بين الغلاف الجوي للأرض والفضاء الخارجي.

## طريقة لحفظ الفواكه طازجة 6 أشهر

تعتبر الجنيبا وسيلة تقليدية في أفغانستان لحفظ العنب والفواكه الأخرى طازجة لعدة أشهر، عن طريق تخزينها في أوعية محكمة الإغلاق مصنوعة من التربة الرطبة. ويصعب عادة الحفاظ على العنب طازجاً لفترات طويلة من الوقت، حتى عندما يكون التبريد متاحاً، ولكن يبدو أن الأفغان يستخدمون منذ فترة طويلة طريقة قديمة للحفاظ على الفاكهة الطرية طازجة للاستهلاك في أشهر الشتاء، حيث يصعب الحصول على الفواكه الطازجة. وتتضمن تقنية الحفظ المبتكرة المسماة بالجنيبا تخزين العنب في حاوية تشبه الصحن مصنوع من طبقتين من التربة الرطبة، وتترك الحاوية في الشمس حتى تجف، ثم تحفظ في مكان بارد بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. وإذا تم تخزينها بشكل صحيح، يمكن أن تحافظ الحاويات على حفظ العنب في الخريف طازجاً حتى موسم الربيع في العام المقبل. ويقول المزارع عبد المنان "يجب إزالة العنب النائف أولاً، ثم نضع العنب المتبقي في حاوية الجنيبا، فحبة عنب فاسدة واحدة يمكن أن تفسد كامل العنب". ويجب أن تكون حاويات الجنيبا محكمة الإغلاق وموضوعة في مكان بارد ومظلم للحفاظ على الثمار بداخلها طازجة. وفي الشتاء أو في الربيع، عندما يزداد الطلب على الفاكهة، يقوم المزارعون مثل عبد المنان بإخراج مخزونهم من العنب الذي يحتفظون به في الجنيبا وبيعه، حيث يحتوي كل وعاء على حوالي كيلوغرام من العنب، بحسب موقع أوديتي سنترال.

## علماء يطورون قهوة جديدة تعزز صحة الجهاز الهضمي

قد يتمكن عشاق القهوة قريباً من الحصول على ميزة صحية جديدة تماماً، بعدما طور علماء الأغذية من جامعة ستغافورة الوطنية (NUS) نوعاً من القهوة الغنية بالبروبيوتيك لتعزيز صحة الجهاز الهضمي. ويدعي العلماء أن هذا المشروب الصديق للأعصاب لا يحتوي فقط على ما يصل إلى مليار وحدة من البروبيوتيك الحية، ولكن يمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة لأكثر من 14 أسبوعاً دون أن يفقد فعاليته وطعمه اللذيذ. ويهدف العلماء من المشروب الجديد، إلى تزويد الناس بخيار جديد غني بالبكتيريا المفيدة. يشمل الجمهور المستهدف أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، بالإضافة إلى أولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بحالات صحية معينة، مثل عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية منتجات الألبان أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. تخضع القهوة لعمليات تخمير مختلفة، وأضاف مبتكرها إليها عناصر غذائية مختارة وعدد كبير من البكتيريا المفيدة. والأفضل من ذلك، أن محتوى القهوة من الكافيين ظل سليماً، إلى جانب محتوى حمض الكلوروجينيك، وهو مركب عضوي ثبت أن له تأثيرات مضادة لمرض السكر والسرطان والالتهابات والسمنة.



## يحرق نفسه أمام مقر الحكومة

قالت الشرطة في روسيا البيضاء إن رجلاً عمره 35 عاماً أضرم النار في نفسه أمام مقر الحكومة في مينسك يوم الجمعة ونقل إلى المستشفى بعد أن أخذ المارة والشرطة النيران بطفاية حريق. وأظهر مقطع مصور جرى تداوله عبر الانترنت الرجل وهو يحترق في ساحة مترامية الأطراف وخالية إلى حد كبير في وسط مينسك بالقرب من تمثال لينين وعدة أشخاص يندفعون نحوه في محاولة لإخماد النيران. وقالت لجنة تحقيق في بيان إنه لم تتضح بعد الدوافع وراء ما قام به وان المحققين يعملون على تحديد السبب. وشهدت روسيا البيضاء احتجاجات متصاعدة منذ الانتخابات الرئاسية التي جرت في الصيف الماضي والتي تقول المعارضة إنها زورت لصالح الفائز الرسمي الرئيس الكسندر لوكاشينكو الذي ينفي هذه المزاعم.

## الصدوق الدولي للحفاظ على الحبارى يحتفل باليوم العالمي للتعليم بإطلاق لعبة لتوعية الجمهور بقضايا الاستدامة العالمية

### لعبة الرؤية المثوية ثنائية اللغة، تأتي في أعقاب النجاح الكبير للعبة رحلة طائر، المعتمدة من وزارة التربية والتعليم

عبر منصات التدريس والتعلم الرقمية التابعة لوزارة التربية والتعليم، ولاقت إقبالاً لافتاً من الطلاب والمعلمين، حيث تم تحميلها أكثر من 4 آلاف مرة. وبالإضافة إلى الدور الذي تلعبه الرؤية المثوية كأداة استثنائية مخصصة لتثقيف الطلاب وتسليط الضوء على جهود وزارة التربية والتعليم في الحفاظ على الأنواع، أصبحت هذه اللعبة متاحة أمام الجميع للاستمتاع بها والاستفادة من معلوماتها. ويهدف الصدوق الدولي للحفاظ على الحبارى، من خلال إطلاق هذه اللعبة، إلى تثقيف الأفراد حول تأثير نشاطاتهم على بيئة كوكب الأرض.

وقد حقق الصدوق الدولي للحفاظ على الحبارى نجاحات كبيرة، إذ نجح في استقطاب أكثر من 55 ألف طالب وإطلاعهم على أهمية الحفاظ على الأنواع من خلال البرنامج التعليمي للحفاظ على الأنواع نموذج الحبارى. كما نجح الصدوق بتوفير تجربة تعليمية متواصلة وسلسلة للمتعلمين اليافعين عبر تعديل برنامجه بما يتناسب مع المنصات الرقمية، لا سيما بعد اعتمادها شريكاً لوزارة التربية والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة.



من وزارة التربية والتعليم. وتوفر لعبة "رحلة طائر" لجميع الطلاب والمعلمين في مدارس الدولة اللعبة أداة تعليمية أساسية منذ الانتقال إلى التعليم الرقمي في 2020، كما حصلت على الاعتماد رسمياً

•• أبوظبي - الفجر

أعلن الصدوق الدولي للحفاظ على الحبارى، المؤسسة الرائدة عالمياً بنموذجها الاستباقي للحفاظ على الأنواع، عن إطلاق ثاني ألعابه التعليمية "الرؤية المثوية"، لتعزز مكانته الرائدة في مجال التعليم الرقمي. وجاء إطلاق اللعبة، المتوفرة باللغتين العربية والإنجليزية، أمس احتفالاً باليوم العالمي للتعليم، وتوفر هذه اللعبة تجربة تعليمية تفاعلية تهدف لتوعية المستخدمين بقضايا الاستدامة العالمية وتمكنهم من التعرف على عدد من المفاهيم العلمية والأحداث الفعلية وتأثيرها على أرض الواقع. وتعد لعبة الرؤية المثوية أحدث إسهامات برنامج الصدوق التعليمي للحفاظ على الأنواع، الذي يتميز بتنوعه ومنهجيته التفاعلية، والدمج رسمياً في المناهج المدرسية الوطنية لدولة الإمارات. ويأتي إطلاق اللعبة الجديدة في أعقاب الإقبال الكبير الذي لاقت عليه "رحلة طائر" للتعليم بالترفيه، والتي تسهم في تثقيف الطلاب وتوعيتهم بالحبارى وأهميتها في التراث الإماراتي والنظام البيئي ككل، إذ باتت تلك

# منوعات

## الفكر

22



### افتتاح قاعة للمعرفة والتخصصات

## الجامعية لنزلاء إصلاحية شرطة أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

افتتحت شرطة أبوظبي وبالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي قاعة المعرفة في مبنى مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية. وأوضح العميد ركن أحمد علي الشحي، مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية بقطاع أمن المجتمع أن القاعة هي عبارة عن مشروع تعليمي ذاتي يعد الأول من نوعه في المؤسسة للدراسة الجامعية وتوفر آلاف الدورات الجامعية المجانية والتي لا تحتاج إلى الاتصال عبر الإنترنت. وذكر أن البرامج مطروحة مسبقة بطريقة "offline" وتم تحميلها مسبقاً كحقاتب تدريبية ومتضمنة المنهج والمقرر ومسجلة عبر الفيديو وفي أجهزة الكمبيوتر حيث بالإمكان تحميلها على أي جهاز بسهولة دون الاتصال عبر الإنترنت وهي معتمدة بإمكان الدارس الاتصال على الجامعة لأداء الاختبارات ودفع الرسوم والحصول على الشهادة. وأضاف باستطاعة النزلاء الالتحاق بأكثر من 2400 تخصصاً في دورات جامعية ومرجع معتمدة من أفضل جامعات العالم مثل جامعة أكسفورد وجامعة كامبريدج ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا MIT وغيرها، ويتم منح النزلاء شهادة الدورة والبرنامج بعد الإفراج عنه واستكمال متطلبات منح الشهادة حسب اشتراطات الجامعة.

وأكد حرص شرطة أبوظبي على تأهيل وتدريب النزلاء من خلال إعداد الخطط والبرامج التطويرية والدورات التي تدعم عملية تأهيلهم وإصلاحهم النزلاء.

وأشار إلى أن افتتاح المشروع يأتي نتيجة للجهود الدؤوبة التي يقدمها فرع التعليم والثقافة في المديرية بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والتي تعد الشريك الاستراتيجي في عملية الارتقاء بالخدمات المقدمة للنزلاء.

وأشاد بدور هيئة الهلال الأحمر في رعاية المشروع وتقديم الدعم المادي وشراء الأجهزة والكمبيوترات والبرامج والسوفت وير والكايبالات وغيرها من اللوازم الفنية التي تتطلبها الدراسة أو تحتاجها قاعة المعرفة.

حضر الافتتاح خلفان سرحان الرميتي مدير مركز هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في بني ياس، والعميد فيصل عيسى الحمادي نائب مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية، والمقدم سعيد جمعة الدرهمي نائب مدير إدارة المؤسسات العقابية والإصلاحية، والمقدم عبد الجليل إسماعيل رئيس قسم تنسيق التأهيل والإصلاح، وعدد من الضباط.

## نحو أسرة آمنة رقمياً السلامة المجتمعية في

### ظل الحياة الرقمية ورشة في دبا الحصن

•• دبا الحصن - الفجر

نظمت مدرسة العقد الضريد للتعليم الأساسي ضمن مبادرة "أقرب للمدارس الآمنة رقمياً" بالتعاون مع مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بدبا الحصن التابع لجلس الشراكة للتعليم ورشة بعنوان نحو أسرة آمنة رقمياً.

قدمت الورشة التي أجريت صباح أمس الأول عن طريق التواصل المرئي المحاضرة التربوية صفية حسن النعيمي من مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في مدينة دبا الحصن وذلك في إطار تلاقي الجهود التربوية للحفاظ على الأسر والطلبة.

وارتكزت المبادرة على الشراكة المجتمعية في تكامل الأدوار بأهمية تنمية الوعي لدى أفراد المجتمع والطلبة بأهمية مفهوم المواطنة الرقمية وتمكين المجتمع من تبني علاقة صحية مع وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا.

وركزت الورشة على بيان أهمية دور الأسر في متابعة الأبناء والبنات خلال استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي في ظل الاستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني في دولة الإمارات عبر التلاحم المجتمعي في نشر أهمية المحافظة على جودة الحياة الرقمية من خلال تحقيق مبدأ الشراكة المجتمعية بين المدرسة والأسرة والمجتمع.

وفي هذا الصدد أفادت المحاضرة التربوية صفية النعيمي أن الورشة احتوت على التعرف على النشأة القانونية للأمن السيبراني بجانب التعرف على المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالأمن والسلامة الرقمية.

وتابعت بأن المحاور ركزت على التعرف على أبرز مخاطر استخدام الإنترنت، وكيفية حماية نفسي من المخاطر بجانب التطرق إلى مفهوم المواطنة الرقمية وخصائص والمهارات التي يجب تعلمها. وصولا إلى تحقيق الأمن الأسري وانعكاسه على الأمن المجتمعي "مبادرة أقدر للتوعية الرقمية". وأضافت صفية النعيمي أن أهداف الورشة عززت من المساهمة في تمكين المجتمع من تبني علاقة صحية مع وسائل التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال دعم وتعزيز قدرات الأفراد على التفاعل الإيجابي مع العالم الرقمي بجانب رفع مستوى الوعي المجتمعي بتحديات العصر المتعلقة بالسلامة الرقمية وسبل الوقاية من مخاطرها.

وأكدت أن الورشة هدفت في مجملها إلى نشر ثقافة المواطنة الرقمية بين الأفراد وتعزيز سلوكيات ومهارات المواطنة الرقمية.

واختتمت الورشة باستعراض جهود دولة الإمارات في تعزيز الأمن الرقمي لأفراد المجتمع من مواطنين ومقيمين من خلال الخدمات والمبادرات لتحقيق جودة الحياة الرقمية.

## ناقش مع الشركاء والمطورين سبل التعاون المشترك وصولاً إلى دبي أكثر أمناً

## شرطة دبي تنظم الاجتماع الثاني لمشروع أمن قطاع المجمعات السكنية

•• دبي - الفجر



العقاري، وعدد من الضباط والشركاء الاستراتيجيين من مختلف الدوائر الحكومية والجهات الخاصة. ورحب العقيد محمد أهلي بالحضور في الاجتماع الثاني، مؤكداً أن الاجتماع يأتي في إطار حرص القيادة العامة لشرطة دبي الدائم على التواصل مع كافة الشركاء الاستراتيجيين في مختلف القطاعات، ومنها الشركاء العاملين والمشرفين على المجمعات السكنية على مستوى إمارة دبي. وناقش المشاركون قرارات الاجتماع الأول وتوصياته، وبحسب آلية تكثيف وتطوير دورات التوعية بالجرمات المتعلقة بأمن المساكن، والتشريع ذات الصلة، وتطوير آليات العمل في تأمين المساكن لضمان استمرار الخطة التطويرية لتحقيق هدف شرطة دبي في "مجمعات سكنية آمنة" بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين.

بناءً على توجيهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، نظمت الإدارة العامة للتحريرات والمباحث الجنائية في شرطة دبي، الاجتماع الثاني لمشروع "أمن قطاع المجمعات السكنية" الهادف إلى بحث سبل تعزيز التعاون المشترك مع الشركاء الاستراتيجيين في القطاعين الحكومي والخاص، وصولاً إلى معدل صفر جريمة في المناطق السكنية. وحول الاجتماع الثاني، أكد العميد جمال سالم الجلاف مدير الإدارة العامة للتحريرات والمباحث الجنائية، أنه يأتي بعد نجاح فعاليات الاجتماع الأول الذي عقد سبتمبر من العام الماضي 2020، وساهم في تأسيس وتعزيز الشراكة المجتمعية مع كافة الشركاء الاستراتيجيين المختصين في المجمعات السكنية، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الهدف الاستراتيجي لشرطة دبي في أن تكون مدينة دبي الأكثر أمناً على مستوى العالم.

وأثنى العميد الجلاف على الجهود المبذولة من كافة الشركاء الاستراتيجيين في القطاعين الحكومي والخاص في وضع آلية عمل مستدامة للوصول إلى الهدف صفر جريمة في قطاع المجمعات السكنية، وإعداد خطة عمل مشتركة للتوعية، والعمل على تعزيز الدورات التخصصية للعاملين في المجمعات السكنية من حراس أمن وغيرها، إلى جانب استخدام

## بالتعاون مع دائرة الصحة - أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة

## الزراعة والسلامة الغذائية تنظم مبادرة التطعيم ضد فيروس كوفيد - 19 للموظفين

•• أبوظبي - الفجر

اختيارهم للتطعيم لحماية أنفسهم والمجتمع من الإصابة بالعدوى. وأكدت الهيئة أهمية اتخاذها لهذه الخطوة لحماية صحتهم وصحة مجتمعنا، حيث يعد التحصين من خلال التلقيح الطريقة الأكثر أمناً وفعالية للحد من انتشار فيروس كوفيد-19. والوصول إلى المناعة المكتسبة التي ستساعد في تقليل أعداد الحالات والسيطرة على انتشار المرض وبالتالي المساهمة في عودة الحياة إلى ما كانت عليه في السابق. وأشارت إلى ضرورة الاستمرار في اتباع الإجراءات الوقائية والتدابير الاحترازية في الهيئة بما في ذلك استخدام الكمامات والحفاظ على التباعد الاجتماعي حتى من جانب الحاصلين على التطعيم، للحد من انتشار الفيروس وتفاذي انتقاله بين أفراد المجتمع، مؤكداً في الوقت ذاته على أهمية وجود المسؤولية الذاتية والتعاون المشترك لدى الجميع لضمان تحقيق أعلى مستويات السلامة والحفاظ على المجتمع.

استكمالاً للجهود المبذولة في الحد من انتشار فيروس كوفيد-19، نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مبادرة التطعيم ضد فيروس كوفيد-19 بالتعاون مع دائرة الصحة - أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة، وذلك بهدف تشجيع الموظفين على تلقي اللقاح لحماية أنفسهم من الإصابة بالفيروس. وتأتي هذه المبادرة استكمالاً لحملة التطعيم الشاملة "لكن خيارك للتعليم، التي أطلقتها دائرة الصحة - أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة، بهدف الحفاظ على صحة وسلامة الموظفين وتوفير بيئة عمل آمنة وسليمة من خلال التقليل من فرص العدوى بالفيروس، بالإضافة إلى تسهيل إجراءات أخذ اللقاح وضمان حصول أكبر عدد ممكن من الموظفين عليه. وشهدت المبادرة إقبالاً كبيراً من موظفي وموظفات الهيئة الذين أكدوا حرصهم على



## أكاديمية سيف بن زايد تعقد أول اجتماع لمجلسها العلمي

بمسيرة العمل في المرحلة المقبلة ومتابعات المستجدات العلمية بما يحقق تطلعات القيادة الشرطية والارتقاء بمهارات وكفاءات منتسبي شرطة أبوظبي.

المجان المختلفة لتنظيم آلية سير الإجراءات بسلاسة. وأكد العميد الدكتور راشد بورشيد ترحيبه بالأعضاء على أهمية مواصلة الجهود للارتقاء

وترأس الاجتماع العميد الدكتور راشد بورشيد نائب مدير الأكاديمية رئيس المجلس العلمي وناقش الاجتماع مسودة اللائحة التنفيذية لاختصاص المجلس والمقترحات التطويرية وتشكيل

•• أبوظبي - الفجر

عقد المجلس العلمي لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية اجتماعه الأول.



## منوعات

# العقرب

23

4 أسباب تجعل مشروبات الطاقة ضارة

## بدائل صحية لتعزيز الطاقة وزيادة اليقظة والتركيز

تهدف مشروبات الطاقة إلى زيادة اليقظة والتركيز والانتباه والطاقة، لكن المكونات الموجودة في هذه المشروبات يمكن أن تسبب آثاراً صحية ضارة.

وتشير لورين بوبيك، أخصائية التغذية لدى «أورلاندو هيلث»، وهي منظمة رعاية صحية غير ربحية في فلوريدا، إلى أن المكونات الشائعة الموجودة في مشروبات الطاقة تتضمن مادة الكافيين، والسكر، وفيتامينات بي، وبعض الأعشاب، مثل الجينسنغ والزنجبيل للنكهة، بالإضافة إلى مشتقات الأحماض الأمينية، مثل L-carnitine و taurine.



التعامل مع الآثار الجانبية لمشروبات الطاقة. وتزيد مشروبات الطاقة من مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية للمراهقين والشباب، بما في ذلك: تشوهات الجهاز العصبي القلبي، والسلسبي الوعائي، والتخلف المعرفي، وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب وأمراض الصحة العقلية الأخرى، واضطرابات النوم. وعلى الرغم من الآثار الصحية الضارة لمشروبات الطاقة، يتم تسويقها بكثافة للشباب.

هل مشروبات الطاقة جيدة باعتدال؟ مشروبات الطاقة غير صحية بطبيعتها. ويمكن أن تكون آمنة إذا تم تناولها باعتدال من قبل الأشخاص الذين لا يعانون من ظروف صحية أساسية، كما تقول بوبيك، على الرغم من وجود طرق أفضل لزيادة الطاقة. وتوصي بوبيك بالحد من استهلاكك لمشروبات الطاقة وبدلاً من ذلك زيادة الطاقة والتركيز ببدائل صحية، مثل: تناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات مثل التفاح والجبن. ويمكن أن يزيد مزيج البروتين والكربوهيدرات من الطاقة ويساعدك على التركيز. تناول قطعة من الشوكولاتة الداكنة، والتي تحتوي على مضادات الأكسدة والفلافونويد والكافيين التي يمكن أن تعزز وظائف المخ. النوم سبع إلى ثماني ساعات في الليلة - ممارسة الرياضة بانتظام

قصيرة، كما تقول بوبيك. ووجد تحليل آخر عام 2018 أن مشروبات الطاقة يمكن أن تسبب مشاكل في معدل ضربات القلب وتزيد من ضغط الدم الانقباضي. 2. مشروبات الطاقة غنية بالسكر: تحتوي معظم مشروبات الطاقة على حوالي 27غ إلى 31غ من السكر لكل ثمانية أونصات. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بما لا يزيد عن 25غ من السكر، أو 6 ملاعق صغيرة يومياً للنساء، (36غ من السكر)، أو تسع ملاعق صغيرة يومياً للرجال. وبهذا المقياس، يحتوي مشروب الطاقة من 24 أونصة على ثلاثة أضعاف كمية السكر الموصى بها في اليوم. وتقول بوبيك إن الإفراط في تناول السكر يمكن أن يسبب التهاباً مرتبطاً بعدد من الحالات المزمنة، بما في ذلك السرطان والسكري وأمراض القلب. وقد يؤدي استهلاك السكريات المضافة أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة ومرض الكبد الدهني غير الكحولي.

3. لا يجوز خلط مشروبات الطاقة بالكحول: غالباً ما يتم خلط مشروبات الطاقة بالكحول، خاصة بين الشباب. وعند دمجها مع الكحول، يمكن أن تغير مشروبات الطاقة مستويات التسمم، ما يجعل الفرد يشعر بتسمم أقل وحيوية بينما لا يزال يعاني من علامات ضعف الكحول، مثل الكلام المتداخل وارتباك التنسيق وضعف الذاكرة. ويزيد هذا المزيج أيضاً من مخاطر الإفراط في الشرب لأن التأثيرات المحفزة لمشروبات الطاقة يمكن أن تحجب الآثار الاكتئابية للكحول، ما يجعل الشخص يتجرع المزيد. ويرتبط الشرب بنهم بالعديد من المشاكل الصحية بما في ذلك الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وأمراض القلب وأمراض الكبد، وسرطان الثدي والقم والحلق المريء والكبد والقولون، ومشاكل الذاكرة والتعلم، واضطرابات تعاطي الكحول.

4. مشروبات الطاقة ضارة بالمراهقين ويقول موسى إن مشروبات الطاقة ضارة بشكل خاص للمراهقين الذين هم في طور النمو، ولا يمكنهم

وتقول بوبيك إن هذه المشروبات يمكن أن تعزز الطاقة والتركيز لكنها قد تسبب أيضاً آثاراً صحية ضارة مثل سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. وتوضح أن الاستهلاك المفرط أو المنتظم لمشروبات الطاقة يمكن أن يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب والصداع وارتفاع ضغط الدم والقلق.

1. مشروبات الطاقة ضارة بقلبك، الكافيين هو المكون الرئيسي الموجود في مشروبات الطاقة بفضل قدرته على زيادة اليقظة. وعند تناول الكافيين بكميات كبيرة تزيد عن 400 ملغ يومياً، فإنه يمكن أن يسبب خفقان القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، واضطرابات ضربات القلب. وتحتوي معظم مشروبات الطاقة على ما بين 70 و240 ملغ من الكافيين لكل وجبة، بينما يحتوي فنجان القهوة على نحو 100 ملغ من الكافيين. ووفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، فإن الحد الآمن من الكافيين للبالغين يصل إلى 400 ملغ يومياً. ولا تشجع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على استهلاك الكافيين للأطفال دون سن 12 عاماً وتوصي أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و18 عاماً باستهلاك 100 ملغ أو أقل يومياً.

وكشفت دراسة صغيرة أجريت عام 2016 على الأفراد الأصحاء أنه بعد تناول مشروب طاقة 32 أونصة لمدة ثلاثة أيام متتالية، زاد الفاصل الزمني QT في القلب، وهو ما يرتبط بالموت المفاجئ. وتحدث مخاطر أكبر عند تناول مشروبات طاقة متعددة في فترة زمنية

## أعراض لدغة العقرب تتطلب التدخل الطبي

معظم لدغات العقارب مؤلمة للغاية، والألم الذي يشعر به الشخص بعد اللدغة فوري وشديد، وعادة ما يظهر تورم واحمرار في غضون خمس دقائق، وقد تظهر أعراض أكثر شدة في غضون ساعة، وفي هذه الحالة يحتاج الشخص لرعاية طبية؛ من أجل تناول مهدئات إذا كان المريض يعاني من تشنجات عضلية وأدوية وريدية لعلاج ارتفاع ضغط الدم.



ويمكن أن تشمل الأعراض المتعلقة بتأثيرات السم المنتشرة في الدم، ما يلي: صعوبات في التنفس. ارتعاش عام أو ارتعاش العضلات. حركات غير عادية للرقبة والرأس والعينين. سيلان اللعاب. التعرق. الغثيان. ارتفاع ضغط الدم. تسارع معدل ضربات القلب أو عدم انتظام ضربات القلب. الأرق أو الاستثارة أو البكاء الذي لا يطاق. من الممكن أيضاً أن يعاني الأشخاص الذين تعرضوا للدغة العقارب من رد فعل تحسسي تجاه اللدغة اللائحة، ويكون أحياناً شديداً بدرجة كافية للتسبب في حالة تهدد الحياة تسمى الحساسية المفرطة. تتشابه الأعراض في هذه الحالات مع أعراض الحساسية المفرطة التي تسببها لسعات النحل، ويمكن أن تشمل صعوبة في التنفس والغثيان والقيء. مضاعفات لدغة العقرب كبار السن والأطفال هم الأكثر عرضة للوفاة من لدغة العقرب السامة غير المعالجة، إذ يحدث الموت عادةً بسبب فشل القلب أو الجهاز التنفسي بعد بضع ساعات من تعرضهم للسم. ومن المضاعفات المحتملة الأخرى للدغة العقرب، على الرغم من ندرتها الشديدة، هي الحساسية المفرطة. كيفية علاج لدغة العقرب قد يحتاج الشخص الملسوع إلى تلقي رعاية في المستشفى؛ لتناول المهدئات إذا كان يعاني من تشنجات عضلية، وأدوية وريدية لعلاج ارتفاع ضغط الدم. ويستخدم مضاد سم العقرب أحياناً بحذر بسبب المخاوف بشأن آثاره الجانبية وتكلفته، كما تكون مضادات السموم أكثر فاعلية إذا تم إعطاؤها قبل ظهور الأعراض، لذلك فإن الأطفال الذين يتم رؤيتهم في غرف الطوارئ الريفية، حيث يكون الوصول إلى الرعاية الطبية محدوداً، غالباً ما يتم علاجهم بمضاد السموم كإجراء وقائي، وقد يوصي الطبيب أيضاً بمضاد السموم؛ إذا كانت الأعراض شديدة للغاية.

أعراض لدغة العقرب تسبب غالبية لدغات العقرب أعراضاً موضعية فقط، مثل الدفء والألم في مكان اللدغة، ويمكن أن تكون الأعراض شديدة للغاية، حتى لو كان التورم أو الاحمرار غير مرئيين. ويمكن أن تشمل الأعراض في موقع اللدغة الآتي: ألم شديد. وخز وخدر حول اللدغة. انتفاخ حول اللدغة.

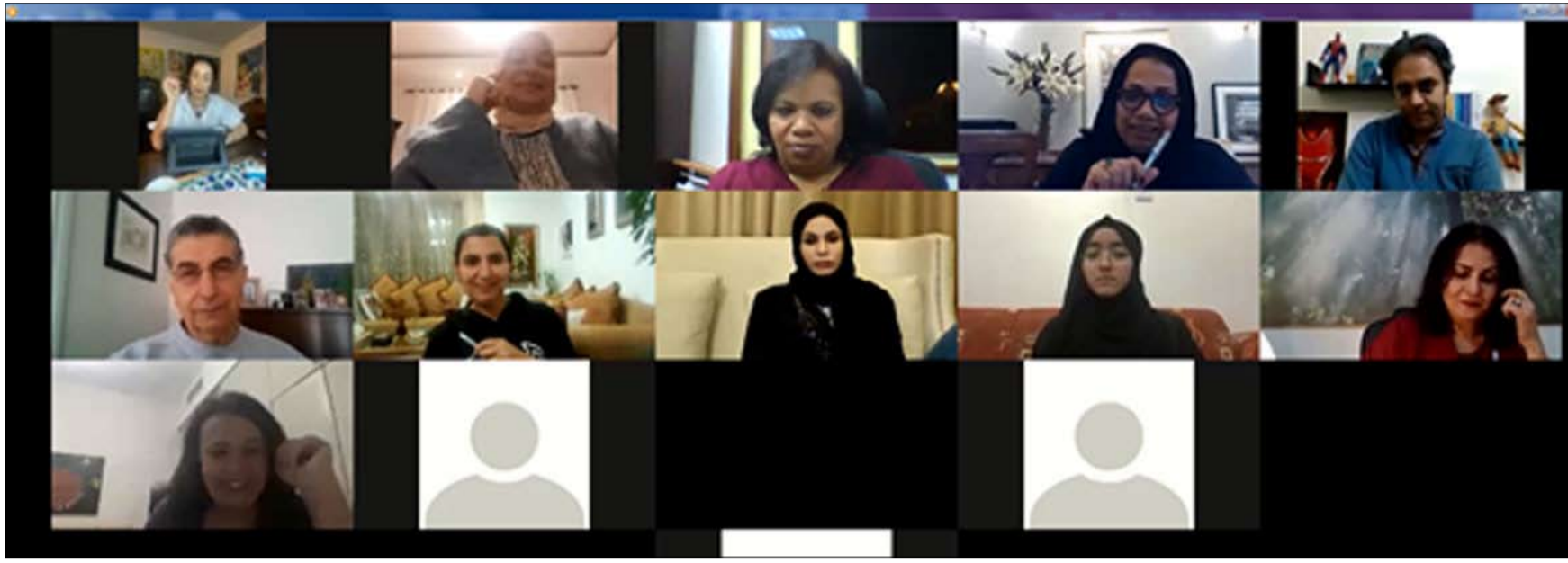






# منوعات الفكر

26



## مناقشة فيلم «رماد أنجيلا» في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د. محمود علياء

من رحم المعاناة وهناك الكثير من الادياء والمشاهير ذو البدايات البسيطة التي فجرت لديهم إمكانات وقدرات إبداعية مشهودة. وأشدت بالتصوير والملايس والديكور حتى أنها من الممكن تفني عن الحوار. وذكرت د. مريم الهاشمي أن الفيلم يناقش فكرة الهجرة المتتالية على مدى أجيال بدء من كساد الثلاثينيات وحتى بعد 10 سنوات من تلك الفترة، وتميز أبطال الفيلم بالارتزان الداخلي في الأداء ما عكس حالة الأبطال الرئيسيين للفيلم وانتماهم للوطن إيرلندا والذي أكسبهم رغم قسوة الحياة تلك الحالة من الهدوء وكذلك الانتماء الديني الذي بعث في نفوسهم حالة من السكينة. وأجمع الحضور على أن الفيلم مؤثر إلى درجة عالية، ونجح في الاستحواذ على المشاهد، وجسد الحقبة الزمنية للأحداث بشكل جيد.

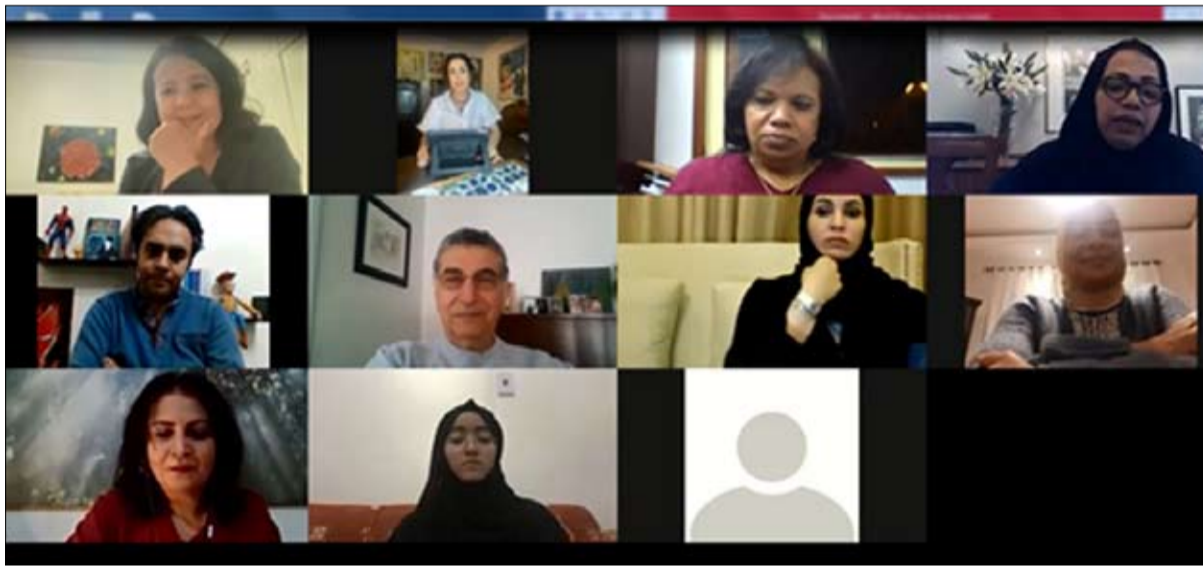
النص الروائي وعكس حالة صمت الأب في بعض الأسر ومعاناته الذاتية مع واقعه. ورأت د. أمل صقر أن صور الفيلم نقلت اليأس بشكل غير طبيعي، وتقنية التصوير كانت عالية حتى يشعر المشاهد بمعاشته للحظة نفسها، وأن بطل الفيلم والرواية كما سبق وذكر كان الأب. ورأت د. نادية بوهناد أن الفيلم جميل وأن الأسلوب فيه نتيجة للحقبة الزمنية التي كان فيها والفقر والكساد، حتى الموت كان نتيجة وانعكاس لواقع حقيقي في تلك الحقبة، حتى شخصية المرأة وقوتها كانت صنيعة الظروف وقسوة الحياة. وأضافت أن شخصية الأب كانت غير ناجحة وسلبية بسبب إدمانها، غلا أنه كان مكابراً في تصرفات ويعيش وهمه الخاص به.

لدى البطل، أكدت أن الفيلم يصلح أن يتحول لفيلم موسيقي غنائي لتتنوع مناظره وأحداثه والموسيقى التصويرية ومن الممكن أن يكون سردية موسيقية مميزة. وأكدت أن إيرلندا بطبيعتها ثائرة وهذا ما اتسمت به الأسرة، سواء الأم القائدة أو الأبناء. والفيلم اجتماعي وسياسي وتاريخي وإسقاط على الواقع الحديث ويحمل الكثير من الرومانسية الإنسانية. وذكرت نجوم الغانم أن فريق العمل أو شخصيات الفيلم كانت أكثر من رائعة ويعتبر من أهم نقاط نجاح الفيلم سواء الممثلين الكبار أو الأطفال في أدائهم للشخصيات، وكان طبيعياً وتلقائياً لدرجة مذهلة. واستعرض الفيلم الشخصيات المؤثرة في حياة المؤلف والتي من أهمهم المدرس الذي كان له دور كبير في توجيه حياة البطل، والفيلم من أجمل الأفلام التي ترجمت

ويكسب الفيلم قسوة ظروف تلك المرحلة والفقر الشديد بين الحريين، والفيلم لا يندرج تحت مسمى أفلام المساوية فيه كوميدياً ورومانسية ومشاهد تراجمية، إلا أن الخط التراجيدي ممتد طوال عرض الفيلم. وركز أندرو في تشریح شخصية الأب التي حافظت طوال الفيلم على أداها المماز وإيصال فكرة المؤلف في تلك الشخصية غير المسؤولة والمستهتر والمجبة لعائلتها في الوقت نفسه والحنون مع أطفاله. وأضافت علا الشيخ أن الفيلم أقرب لقراءة الرواية، وكانت محاولة تجميل الفقر أساس في البناء الدرامي للفيلم، وكان الأب رغم استهتاره إلا أنه الأساس الأول في تشكيل وتكوين اللحم لدى أطفال الأسرة، من خلال حكايته المتنوعة والأخاذة التي ساهمت في تكوين مفردات وحصيله معرفية

وايرلندا في فترة الكساد العظيم ما بين الحربين العالميتين، وكتبت بشفاافية ويراها البعض أن أحداثها مبالغ فيها. وأكدت أن شخصية الأب كانت مبهرة رغم تناقضها وعدم مسؤوليتها إلا أن طبيعتها المتناقضات هي من خلقت شخصية بطل الرواية. أكد أندرو محسن ان الفيلم من إنتاج عام 1999 وقد كتبت الرواية عام 1996 وهذه السرعة في التحول للإنتاج دليل على نجاح الرواية، وقد شارك المخرج في كتابة السيناريو السينمائي للرواية والتي تدور أحداثها خلال 10 سنوات تبدأ بوجوده وأسرته في أمريكا وقسوة حياتهم فيها وقرار عودتهم لإيرلندا حتى يقرر البطل العودة مرة أخرى لأمريكا بعد معاشته وأسرته الكثير من الماسي العالمية.

عقدت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع صالون المنتدى جلسة نقاشية لفيلم «رماد أنجيلا» للكاتب الأمريكي من أصل إيرلندي فرانك ماكورت الذي ولد في بروكلين نيويورك في 19 أغسطس عام 1930، وإخراج الان باركر، وشارك في النقاش أندرو محسن المنسق الفني لمهرجان القاهرة السينمائي والناقدة علا الشيخ والسينمائية نجوم الغانم ود. نادية بوهناد ود. مريم الهاشمي وحشد من المهتمين والمعنيين. وأدارت النقاش عائشة سلطان وذكرت أن الفيلم مأخوذ عن رواية بالاسم نفسه وهي سيرة ذاتية للمؤلف ويعتبر من أوائل الروايات التي كتبها ولأدت نجاح كبير، وتعكس حياته ما بين أمريكا



## تعرف على أشهر لوحات ليوناردو دافنشي



عموماً أنه لم يعرف اللوحة إلا بسبعتمها الطيبة، أن الابتسامة كانت ممتعة للغاية لدرجة أنها بدت إلهية وليست بشرية، وأولئك الذين رأوها دهشوا ليجدوا أنها كانت حية مثل الأصل.

الغامضة ربما بسبب زوايا الفم والعينين المظلمة بمهارة بحيث لا يمكن تحديد طبيعة الابتسامة بالضبط، الجودة الغامضة التي اشتهر بها العمل أصبحت تسمى «سفوماتو» أو دخان ليوناردو، قال فاساري، الذي يعتقد

الرغم من أن اللوحة بدأت بالكاد، يمكن رؤية التركيب الغريب للغاية، واللوحة الأكثر شهرة لليوناردو في العقد الأخير من القرن الخامس عشر هي العشاء الأخير والتي قام برسمها لفرقة الطعام في كنيسة سانتا ماريا ديلي غراسي في ميلانو. والعشاء الأخير يمثل الوجبة الأخيرة التي شاركها يسوع مع تلاميذه قبل أسره وموته، وتظهر اللحظة التي قال فيها يسوع للتو «واحد منكم سيسلمني»، والدعر الذي سببته هذه العبارة. فيما برزت لوحة سيدة مع قاقم في هذه الفترة، والتي يُفترض أنها سيسيليا جالبراتي (حوالي 1483-1490)،

محبوبة، وما يميزها هو موضوع الشخصية حيث يبرز وجهها بزوايا مغايرة تماماً عن جذعها، وهو أمر غير معتاد في ذلك الوقت حيث كانت جميع الصور الشخصية جامدة تماماً، فيما يظهر القاقم كرمز يرتبط إما بالاحتضان والجلوس وأبولودفيكو الذي ينتمي إلى الذين يحملون وسام القاقم المرموق. كلف ليوناردو برسم معركة أنغياري في قاعة الخمسمائة في قصر فيكيو في فلورنسا، عندها ابتكر تكويناً ديناميكياً بصور أربعة رجال يركبون خيول الحرب الهالجة الذين شاركوا في معركة من أجل حياة الرابية في هذه المعركة عام 1440. وقد تم تعيين مايكل أنجلو لرسم الجدار المقابل لتصوير معركة كاسينا. تدهورت لوحة ليوناردو بسرعة وهي معروفة الآن من نسخة، من بين الأعمال التي أنشأها ليوناردو في القرن السادس عشر هي الصورة الصغيرة المعروفة باسم الموناليزا أو الجيوكوندا أو الضاحكة. ويمكننا القول أنها اللوحة الأكثر شهرة في العصر الحالي. حيث تعتمد شهرتها، على وجه الخصوص، على الابتسامة المراوغة على وجه المرأة، ونوعيتها



قام برسمها مشاركة مع أستاذه أندريا دل فروكيو اهتماماً فنياً كبيراً، بالإضافة لعمليتين أخريين أنجزهما دا فينشي في ذلك الوقت في معرض هروكيو، هما لوحة البشارة ضمن مقاسين أحدهما صغير بقياس 14x59 سم مصنوعة من البراديليا مكوناً أساساً للقاعدة والتي قام لورينزو دي كريدبي بتلوينها لكنها انفصلت عنها. وتلقى ليوناردو مطع عقد الثمانينيات من القرن الخامس عشر عمليتين هامتين، وبدأ بعمل آخر بغاية الأهمية من حيث التكوين، إلا أنه لم ينه أي من العمليتين الأولىين، واستغرق وقتاً طويلاً لإنهاء العمل الثالث حتى وصل لمفاوضات مطولة لإنهاء العمل ودفع الديون. إحدى هذه الأعمال كانت لوحة القديس جيروم في البرية، التي يربطها بورتودون بفترة صعبة من حياة ليوناردو، كما يتضح من مذكراته: «ظننت أنني تعلم العيش؛ لكنني كنت أعلم فقط الموت»، على

على الرغم من كون ليوناردو دا فينشي عالماً ومخترعاً، إلا أن موهبته في الرسم اكتسبته الشهرة حتى حوالي أربعة قرون قبل بقية مواهبه، كون العديد من رسوماته تعتبر تحف فنية، وتتميز لوحاته بمجموعة من الصفات التي طالما سعى طلاب الفن لتقليدها واتباع مدرسته، حتى وصف بكونه رساماً «إلهياً» وأكثر ما يميز أعمال دا فينشي ابتكاراته الفنية في وضع الألوان والطلاء، معتمداً على معرفته علم التشريح، والضوء وعلم النبات والجيولوجيا، بالإضافة لاهتمامه بعلم الفراسة، وكيفية التعبير عن العواطف بالتعبير والإشارات، استخدامه الفردي لتشكيل جسم الإنسان، والتدرج الدقيق للألوان، كل هذه القيم تجتمع في أشهر لوحاته الموناليزا والعشاء الأخير وعذراء الصخور. ونرصد في هذا التقرير أبرز لوحات دافنشي التي مازالت محفورة في قلوب عشاق الفن العالمي. لاقت لوحة معمودية المسيح التي



## (التكنولوجيا المصرية القديمة) مقومات أتاحت نشأة وازدهار أهم الحضارات القديمة

صدر مؤخرًا عن الهيئة المصرية العامة للكتاب برئاسة د. هيثم الحاج على، كتاب للتكنولوجيا فرخندة حسن بعنوان التكنولوجيا المصرية القديمة. تتميز مصر بعدة مقومات أتاحت نشأة وازدهار أهم الحضارات القديمة وأولى الحضارات الموثقة.

لم تقتصر براعة المصريين القدماء في ابتكار واختراع التكنولوجيات التي تمكنهم من استغلال كل ما هو متاح من موارد في صالح كل مجالات الحياة بل حرصوا على تسجيل أعمالهم بتفاصيلها الدقيقة بطرق تضمن بقاها لتكون شاهدة على إنجازاتهم على مر الزمان، قاموا بابتكار واختراع عدد من الآلات والأدوات يمكنهم من توثيق ما قاموا عليه إما بالحفر والنقش على الحجر أو بالكتابة على أوراق وملفوظات البردي المحفوظة والمروضة في الكثير من متاحف العالم، ولولا تكنولوجيا التوثيق هذه في صورها المتعددة لضاعت معالم الحضارة المصرية القديمة كما حدث لبعض الحضارات الأخرى. واستعرضت المؤلف أشكال التكنولوجيا التي ابتكرها المصريون القدماء مثل تكنولوجيا الري، تكنولوجيا الزراعة، تكنولوجيا صناعة الخبز والمواد الغذائية، تكنولوجيا البناء، تكنولوجيا التعدين، تكنولوجيا صناعة الأسلحة الحربية، تكنولوجيا الكتابة وأدواتها، تكنولوجيا الممارسات الطبية وصناعة العقاقير وغيرها. و يتضمن الكتاب قائمة ببعض التكنولوجيات المصرية القديمة، وصور لتلك الأشكال وكيفية القيام بها. ويعد هذا الكتاب آخر ما قدمته د. فرخندة حسن، للهيئة المصرية العامة للكتاب، قبل رحيلها.

## منوعات

# الفكر

27

يطل الفنان عابد فهد في رمضان المقبل في عمل مشترك بعنوان (350 غرام) (وزن القلب) بدور محام انتهازي لا يلبث أن يتغير عندما يخضع لعملية زرع قلب جديد.

ويرى فهد في هذا الحوار حوار أن شركات الإنتاج أصبحت حذرة تجاه الدراما المشتركة، لناحية القصة التي يجب أن تحمل مبررات لوجود الشخصيات، مؤكداً أنه كان مقتنعاً بكل الأعمال التي تنتمي إلى هذا النوع. كما أثنى على مسلسل (الهيبة) وأكد أنه مُشترك في 100 في المئة، لافتاً إلى أنه كان ممكناً أن يشارك في هذا العمل منذ بدايته لو فُصل له دور مناسب وتم الاتفاق على شراكة معينة بين بطلين، ولكنه لا يمكن أن يشارك في أجزائه اللاحقة.

وعن علاقته بالفنان جورج وسوف، الذي قدمه في حفله الأخير في دبي، اعتبر أنه حالة تماماً مثل مايكل جاكسون، واصفاً إياه بالذكي جداً، (وهو طوع النوتة وطريقة الغناء بشكل أو بآخر لإمكانية صوته الآن).

يلعب دور محام في مسلسل (350 غرام)

## عابد فهد: الأعمال المشتركة أصبحت حاجة تسويقية

حالة.  
• هل تتمنى عملاً يحولك إلى حالة أم أن هذا الأمر يتوافر فقط في الأعمال المؤلفة من أجزاء؟  
- بل من الممكن أن يصبح الممثل حالة من عمل واحد.  
• وهل تحقق هذا الأمر معك؟  
- نعم، من خلال شخصية (رؤوف) في مسلسل (الولادة من الخاصرة).  
• لكنه عمل من أجزاء؟  
- تماماً.  
• كما في (الهيبة)، فإن (رؤوف) أصبح حالة منذ الجزء الأول وهي أترت في الناس، واستكملت في الجزأين الثاني والثالث.  
• علاقتك بجورج وسوف لها نكهة خاصة، فهل تحب صوته كما في السابق، أم تقبله بكل أحواله لأنه هو أيضاً حالة؟  
- جورج ذكي جداً.  
• وهو طوع النوتة وطريقة الغناء بشكل أو بآخر لإمكانية صوته الآن.  
• في حفلاته الأخيرة، جعل الموسيقى تفني كما يريد هو، وجعل المقام يصاحبه بحجرته كما يحب هو، وهذه ظاهرة لم تحدث في التاريخ.  
• هو غنى في حفل في لبنان العام 2015 وكان ساحراً، وكنت أسمع أحداً جديداً ومختلفاً.  
• هو طوع الأغنية بطريقة صوته وأسلوبه.  
• هو حالة استثنائية يجب أن تُدرّس.  
• أقدر هذا الرجل وأحترمه أكثر مما أحبه.  
• هو حالة تماماً مثل مايكل جاكسون.  
• كيف تتحدث عن جديديك (350 غرام)؟  
- لعب دور محام اسمه نوح الرئيس، درس القانون لاختراقه ولتحقيق مصالحه الشخصية ويتسلم القضايا المستعصية لإنقاذ موكليه.  
• هو إنسان غير سويّ ولعين، ويشغل في كل القضايا ما عدا الأطفال وتهريب السلاح.  
• في يوم ما يتعرض لأزمة صحية ويحتاج إلى عملية نقل قلب آخر، وفي المقابل هناك شاب يعشق صبية تعاني مشكلة قلبية ويوصي بأن يهبها قلبه في حال تعرض لحادثة أو مشكلة ما.  
• ونتيجة صدمة عاطفية يقرر الانتحار، وأثناء وجوده في المستشفى وهو في حالة موت سريرية يدخل المحامي إلى المستشفى ذاته، وتضطر زوجته لدفع مبلغ كبير من المال لشراء قلب لزوجها، وتشتري قلب هذا الشاب ويُزرع في صدر المحامي نوح الرئيس.  
• وبعد أن يتعافى الأخير يبحث عن صاحب هذا القلب ويكتشف أن هناك عملية خداع تمت داخل المستشفى، ومن بعدما يتحول إلى شخص مختلف، ويصبح هناك تشابه روحي بينه وبين ذاك الرجل، وتتوالى الأحداث.

أعمال المشتركة سقط.  
• لا شك أنها كانت ناجحة جميعاً، ولكن هل كانت مُقنعة؟  
- أعتقد ذلك، وكانت هناك مبررات.  
• كنت حذراً وواضحاً جداً، وكنت أجد مبررات لهذا الوجود، ولطريقة الأداء والإقناع والانتماء للدور ولتقصص الشخصية وتبني الحكاية.  
• عندما يكون الفنان مُقنعا بدوره، تصبح الأسئلة ناهية.  
• هل هناك مبرر أم لا؟ عندما يقتنع الفنان بتبني الشخصية لا يعود هناك مبرر لهذا السؤال.  
• هذا يعني أنك لست نادماً على أي عمل منها؟  
- أبداً.  
• ما دمست وقعت وتبنت الفكرة، فأنا ابنها وجزء منها، ومن كينونتها وصيرورتها.  
• وإذا حصل اعتراض على أشياء معينة في العمل لأسباب أو ظروف معينة، فإنني أزل ولكن لا أندم.  
• هل ترى أن مسلسل (الهيبة) يملك مواصفات العمل المشترك، وهل هو مُقنَع؟  
- لا شك أنه عمل مشترك 100 في المئة، ومُقنَع تماماً، بسبب طبيعة لبنان الجغرافية والقرى المحيطة بالمنطقة والتزاوج السوري.  
• كبيبة هو مُقنَع جداً.  
• وكمستوى عمل؟  
- الأجزاء 1 و2 و3 حققت حضوراً كبيراً ونجاحاً جماهيرياً.  
• المسلسل له شعبية عريضة جداً.  
• عادة الأجزاء ترهق فريق العمل، وأحياناً يمكن أن يواجه صعوبات معينة، والجزء الرابع اعترضته ظروف (كورونا) وتوقف تصويره، وكانت هناك خطورة على الفريق والعمل، وهم لهم أعدائهم.  
• هل توافق على المشاركة في (الهيبة) في حال عُرض عليك هذا الأمر؟  
- كلا، لأنني لست موجوداً فيه منذ الأساس.  
• لتلك قلت إنه مُقنَع وناجح ويملك جماهيرية واسعة؟  
- أنا يمكن أن أشارك في حال كتب لي الدور، وكانت لي فيه حصة كبيرة من المكافأة تحفظ تاريخي ووجودي وحضور.  
• إذا فُصل لي دور، وجدت أنه مُقنَع وأترك بصمتي فيه، فلن أمانع أبداً، على أن يحصل هذا الأمر منذ البداية وليس من خلال الدخول إلى جزء ثان أو ثالث أو رابع.  
• أي إذا كان المشروع منذ البداية وتم الاتفاق على شراكة معينة بين بطلين، أما في حال طلب مني الآن الدخول في جزء من الأجزاء، فلا يمكن أن أوافق.  
• هل ترى أن (الهيبة) حوّل تيم حسن إلى حالة كما يرى البعض؟  
- طبعاً، لأن (جبل) أصبح له مُحبّون ومن المؤكد أنه تحوّل إلى

تصوّر حالياً مسلسل (350 غرام) فهل تفضل الابتعاد عن الأعمال المشتركة التي تنتجها شركات لبنانية؟  
- لم أبتعد عن الإنتاجات المشتركة.  
• مسلسل (دقيقة صمت) إنتاج سوري، وشاركته فيه الفنانة اللبنانية ستيفاني صليبيا. الأعمال المشتركة أصبحت حاجة تسويقية.  
• هل يمكن القول إن الشركات اللبنانية تفرض شروطاً معينة لناحية اختيار الممثل أو القصة، بحيث لا يكون الممثل راضياً تماماً عن التركيبة؟  
- شركات الإنتاج في العالم العربي أصبحت حذرة لناحية القصة التي يجب أن تحمل بين سطورها مبررات لوجود الشخصيات.  
• هذه المسألة شائكة، ويجب أن نتفق بشكل أو بآخر: هل يتحمل العمل أن يكون عملاً عربياً مشتركاً أم لا؟ إذا لا، فينبغي عدم إقحام أي عنصر سوري في عمل لبناني إذا كانت الحكاية لبنانية مطلقاً، لأن هذا الأمر سيتسبب بتشويش للمؤلف لتبرير وجود شخصية سورية في مسلسل لبناني، كما أن من شأنه أن يتسبب بإرباك للمخرج.  
• لم يعد هناك إمكان للمبررات إذا لم تكن موجودة بطبيعية العمل، وإلا أدى ذلك إلى إرباك السيناريو والخط الدرامي والكتابة والتأليف وانتقل الأمر إلى المُخرج ومنه إلى المشاهدين، لأنه لن يكون هناك منطق في العمل.  
• أنا حذر في الأعمال المشتركة، لجهة البحث عن حكاية مُقنعة وطريقة تأليف حوار جديدة.  
• وما أسعى إليه دائماً هو عدم الموافقة المسبقة والسريعة على أي عرض يطرح عليّ كمشروع، بل أترؤى في القرار وأقرأ جيداً وأسأل كثيراً، وأجري حواراً واضحاً مع المنتج والمُخرج، لمعرفة أهداف المشروع، ولئن يتم تقديمه، ولماذا الآن، ولأي سبب وغاية، وهل هو مطلوب وضروري وهل الحكاية مُقنعة، وهل السيناريو كان متأنفاً.  
• هل هناك أعمال غير مُقنعة بين تلك التي قدّمته في الدراما المشتركة؟  
- لا أعرف، ولو استعرضتها لأجد أن أيًا من



## كندة علوش: نعيش أوقاتاً صعبة ولا وقت للأناية

عبرت النجمة السورية كندة علوش عن غضبها الشديد من استهتار البعض بجائحة كورونا، والتعامل بعدم مسؤولية أو أناية مما يعرض كل من حوله للخطر، ووجهت رسالة لجميع متابعيها تطالهم فيها بالشعور بالمسؤولية، وتنحية الخلافات والأزمات جانبا حتى تمر هذه الأيام العصيبة.



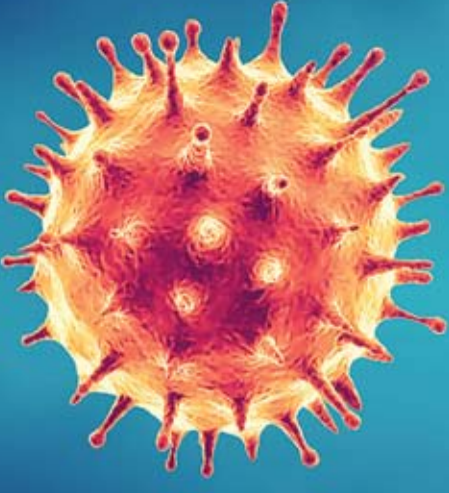
وسبق أن لفتت كندة الانتباه مؤخراً لخطورة تداعيات فيروس كورونا على السلامة النفسية للأطفال، محذرة من تزايد العنف الأسري بحقهم، نظراً لزيادة الضغوط النفسية والاقتصادية على الآباء.  
كندة أطلقت مناشدتها عبر حسابها بموقع تويتر عبر تغريدة قالت فيها: بسبب الضغوط الاقتصادية والنفسية التي عم فيها معظم الناس بكل العالم وبيبلادنا عم تزداد حالات العنف الأسري ضد الأطفال.  
وتابعت قائلة: الأطفال ضحايا عم يعيشوا ظرف صعب مثل التي يمروا فيه أهاليهم وأصعب، مش ذنبهم يستحملوا سوء معاملة أو ضغط أو عنف احتضنوهم استمعوا لهم استحلوهم ولا تحملوهم فوق طاقتهم.  
وأشارت كندة إلى معاناة الأطفال بعد إجبار أغلبهم على البقاء في المنزل لظروف الحجر الصحي وقالت في تغريدة أخرى: الوقت التي عم نمر فيه صعب جداً، بس هو أكيد أكثر صعوبة على الأطفال التي تغير كل شكل حياتهم وصار مفروض عليهم البقاء بالبيت وعدم ممارسة نشاطاتهم أو اللعب مع أقرانهم أو الذهاب للمدرسة.  
وأضافت: للأطفال قدرة رهيبة على التأقلم بس ما لازم نظلمهم معنا، اهتمو بأطفالكم دلعوم تحملوهم ولا تحملوهم فوق طاقتهم.  
وأشارت كندة إلى معاناة الأطفال بعد إجبار أغلبهم على البقاء في المنزل لظروف الحجر الصحي وقالت في تغريدة أخرى: الوقت التي عم نمر فيه صعب جداً، بس هو أكيد أكثر صعوبة على الأطفال التي تغير كل شكل حياتهم وصار مفروض عليهم البقاء بالبيت وعدم ممارسة نشاطاتهم أو اللعب مع أقرانهم أو الذهاب للمدرسة.

وقالت كندة عبر حسابها تعليقاً على ارتفاع معدل الإصابات وزيادة حالات الوفيات في عدة دول عربية: اليوم أكثر من أي وقت لازم نحس بالمسؤولية تجاه بعض اليوم نحن مسؤولين عن سلامة وحياة بعض لا مكان للخلافات والنزاعات ومو وقت الأناية والاستهتار.  
وتابعت قائلة: عم نعيش أيام صعبة اذا ماقدنا حدا غالي معظم التي حوالبنا فقدوا الله يحمي التي مضطر ينزل يمارس شغلو ضروري نتعامل مع الوضع بمسؤولية شديدة.  
يذكر أن كندة نشرت مؤخراً تأملاتها حول تداعيات انتشار فيروس كورونا على الأسر داخل العالم العربي وخارجة، مؤكدة أن الحياة صارت باردة بعد فرض العزل الصحي وابتعاد كل إنسان عن أهله وأحبائه، والابتسامة اختفت خلف الكمامة، وتمتد الآن تطول هذه المرحلة أكثر من هذا.  
وكتبت كندة عبر حسابها الرسمي: كورونا خلت شكل الحياة قاسي وبارد، عزلت ناس وبعدهم عن أهلهم وحبائهم.  
وأضافت: كبار السن يعيشين في وحدة.. ناس كثير تأدت في شغلها وورقها، السفر بقي صعب وحياة الأطفال فقدت بهجتها، بتوقف المدارس وأماكن التجمع واللعب، السلام اتغير والابتسامات الدافئة غابت وراء الكمامات، يارب تكون مرحلة تعدي وما تطول.



# الفكر

## تطبيق جديد قد يتعرف على «كوفيد-19» من صوت السعال !!



وقد أعلن الموظفون في (سبير بنك) أن مظهر التطبيق سيختلف عن المظهر المعروف في مقطع الفيديو، لأن النسخة الموجودة حالياً مجرد نسخة تجريبية. وكانت الشركة قد أعلنت في 12 يناير الجاري أن مختبر (سبير) للدواء الاصطناعي قد أنشأ خوارزمية قادرة في غضون دقيقة واحدة على تحديد احتمال إصابة الشخص بفيروس كورونا من خلال التعرف على صوت التنفس والسعال. وتريد الشركة تنفيذ هذه الخوارزمية في التطبيق الذي سيطلق خلال شهر تقريبا وسيكون متاحاً على (آب ستور) App Store، و(غوغل بلاي) Google Play.

أوضحت شركة (سبير بنك) الروسية للمستخدمين كيفية عمل التطبيق الذي تزعم الشركة أن بإمكانه التحقق من احتمال الإصابة بـ (كوفيد-19) عن طريق الصوت والتنفس والسعال في دقيقة واحدة. وقد قامت الشركة بتحميل مقطع فيديو أعلنت فيه عن توفير التطبيق أولاً للراغبين في إجراء اختبار سريع، حيث سيحتاجون لتحديد الأعراض المتاحة. والخيارات المتاحة في الإصدار الحالي من البرنامج هي: الضعف العام، السعال، الحمى، الاحمرار، التهاب الحلق، فقدان التذوق أو الشم، الإسهال، الطفح الجلدي، جفاف اللسان، صعوبة أو ضيق التنفس. علاوة على ذلك فإن خيار (ليس لدي

أعراض) متوفر أيضاً. لاحقاً، يطلب من الشخص تسجيل صوته، بحيث يحتاج لقراءة عبارة: (أمل أن تساعد ملاحظاتي في التعامل مع وباء فيروس كورونا)، ثم يسجل تنفسه لمدة خمس ثوان، وبعدها السعال في ميكروفون الهاتف لنفس عدد الثواني. وبمجرد استكمال الإجراءات اللازمة، سيحتاج البرنامج إلى وضع ثوان أخرى للتحقق واتخاذ القرار. في الوقت نفسه يحتوي التطبيق نفسه على تحذير بأنه ليس تشخيصاً، أي أنه يتعين على الشخص الذي يعاني من أعراض المرض، أو يشتبه في إصابته أن يلجأ للجهات الطبية المختصة للتأكد من خلال التحاليل الطبية المعتمدة.

## الوزن الزائد قد يرتبط بخطر صحي ينبغي الحذر منه !

تعد العلامات الخارجية لارتفاع ضغط الدم نادرة حتى تصل إلى حالة حرجية، ويساهم العديد من العوامل في تطوره، بما في ذلك الوزن. وربط MedicAlert "زيادة الوزن" بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر مؤشر كتلة الجسم بين 18.4 و25 "نطاق وزن صحي"، في حين أن أي شخص يصل المقياس لديه فوق 25، يكون قد انتقل إلى فئة الوزن الزائد.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، إن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي من خلال الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

وقد تكون هذه هي الخطوة الأولى في التأكد من تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ومن المهم ملاحظة أن مؤشر كتلة الجسم لا يمكنه التمييز بين الدهون الزائدة أو العضلات أو العظام. لذلك، يعد قياس خصرك فكرة جيدة أيضاً لتتبع صحتك.

ولقياس خصرك بشكل صحيح، ابحث أولاً عن أسفل أضلاعك وأعلى وركيك. ثم لف شريط قياس مرن حول جسمك بين هاتين النقطتين. وأخرج الزفير بشكل طبيعي قبل إجراء القياس.

وهناك سبب آخر لارتفاع ضغط الدم، كما لوحظ من قبل MedicAlert، يتمثل في عدم ممارسة الرياضة.

ومع ذلك، إذا كنت تمارس الرياضة كثيراً، فستكافأ بفائدتين: وزن صحي ومخاطر صحية أقل.

وتشمل العوامل الأخرى التي تساهم في ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- التدخين.
- تغذية سيئة.
- رداء نوعية النوم.
- تناول الكحول.
- الإكثار من الكافيين.
- الإكثار من الملح.

ولحسن الحظ، كل هذه عوامل قابلة للتعديل، ما يعني أن لديك القدرة على القضاء على ملفات تعريف المخاطر هذه.

وإذا اخترت عدم القيام بذلك، فأنت تعرض نفسك لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف الوعائي وأمراض الكلى والتوبات القلبية.

وتشمل العلامات التحذيرية لارتفاع ضغط الدم: عدم وضوح الرؤية وآلم في الصدر والدوخة والصداع ونزيف في الأنف، وضيق في التنفس.



تمساح سيامي من الأنواع المهددة بالانقراض في جنوب شرق آسيا، في متنزه كانج كراشان الوطني في وسط تايلاند. ا ف ب

## قرأت لك

البصل



كشف العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور الملكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسين الذاكرة وإلى تغييرات عاطفية ايجابية. وقد عرفت فوائد البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والمعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان، يساعد على التخلص من أمراض عديدة ويقوي المناعة. وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج ايجابي لدى الإنسان. ويؤكد العلماء على أن ثلثي المواد المفيدة في البصل تبقى بعد معالجته حرارياً. تحتوي أوراق البصل الخضراء على فيتامين سي وبروتينات وسكريات.

## سؤال وجواب

- من صاحب قصيدة البردة؟  
كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟  
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟  
1500 اسم.
- من يُضرب به المثل في الخطاب؟  
سحيان بن وائل.
- ما المقصود بالعتار؟  
الخمير.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟  
روسا تشائل

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلومه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هناك أكثر من 10 تريليون خلية حية في جسم الإنسان.
- السبب رقم 1 والرئيسي في التسبب بالعمى في الولايات المتحدة هو مرض السكري.
- الأشجار ليس لها متوسط عمر متوقع، ويمكن أن تعيش إلى أجل غير مسمى.
- أكثر من 500 نيزك تضرب الأرض كل عام.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.

## قصة جحا المخادع

وقف جحا ذات مرة وسط السوق يدعو الناس حوله ثم علا صوته وهو يقول ايها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم فرد الحاضرeron كلا .. لا تعلم. فقال: اذا كنتم لا تعلمون فما فائدة الكلام ثم غادر المكان، وفي اليوم التالي حدث نفس ما حدث ثم سألهم السؤال نفسه فأجابوه نعم نعرف. فقال ما دمتم تعلمون فما فائدة الكلام وتركهم وغادر وهم في حيرة وانفقوا بعد ذلك ان يجيب نصفهم بنعم ونصفهم بلا.. وفي اليوم الثالث وقف جحا يسأل فأجابوه نصفهم نعم والنصف الآخر لا نعلم.. فقال جحا حسناً من يعلم يقول لمن لا يعلم ثم غادر المكان وقد سخر من الجميع .. وفي المساء عند رجوعه لبيته وقف رجلاًن ضخماً الجثة وقطعا عليه الطريق فسأله احدهم وقد اشهر في وجهة سكيناً: هل تعلم ما سأفعل بك فقال نعم اعلم.. ثم جره الاخر وهو يلوح بقبضته: وهل تعلم ما سأفعل بك: فقال: نعم اعلم.. ثم اردف وهو ينظر إلى كيس في يده وقال لكنكما لا تعلمون ماذا سأمنكما.. انها اعلی هدية في حياتي.

اغمضا اعينكم وسأعد من واحد إلى 3 ثم افتحا اعينكم ومن يأخذه اولاً هو الفائز.. اطاعه الرجلان .. طمعا وأغلقا اعينهما .. بدأ جحا يعد من واحد إلى 3 وهو يتعد ثم القى الكيس وسطهما وفر هارباً فتعارك الاثنان حتى ادمايا بعضهما من يفتح الكيس ويأخذ ما فيه ثم قررا ان يتقاسما ما فيه، وعندما فتحا شلتهما المفاجأة فقد كان في الكيس نعل قديم ممزق، اغتاظا وامسك كل منهم بفردة من النعال يضرب بها صاحبه غيظاً اما جحا فقد ارسل اليهما رساله بصوته العالي انه نعل ابي ورضته عنه منذ عشرين عاماً.

