

«إسعاف طفل» يحقق أمنية شقيقين بارتداء الزي الشرطي



محميات الإمارات الطبيعية .. بوصلة عشاق السياحة البيئية حول العالم



هل يساعد الفيتامين (سي) في الوقاية من نزلات البرد؟ ص 23

حذرة منزلية تقلل خطر نوبات الربو العاد 70%

ابتكر باحثون وسيلة جديدة يمكنها تغيير حياة المصابين بمرض الربو العاد، عن طريق تقليل خطر النوبات بنسبة تصل إلى 70%، ويعتمد العلاج على عقار يسمى tezepelumab والذي يقوم بحجب مادة كيميائية رئيسية تسبب هجمات الربو الحادة، وهو أكثر فعالية من العلاجات الحالية.

ويأتي ذلك في أعقاب الموافقة الأخيرة من قبل وكالة الأدوية الأوروبية لاستخدامه في جميع أنحاء أوروبا، ومن المقرر أن تتم الموافقة على استخدام العلاج من قبل المعهد الوطني لصحة وجودة الرعاية في بريطانيا في شهر أغسطس القادم بعد نتائج التجارب المثيرة.

اختبار.. هل اللون الأعلى في الشارة الضوئية أحمر؟

عندما تقود سيارتك وتكون في طريقك شارة ضوئية، من الضروري أن تكون متأكدًا من الألوان التي تظهرها. لكن هذا الخداع البصري الذي انتشر مثل النار في الهشيم وحقق كثيرين في اكتشافه قد يجعلك تشك بنفسك. إن النظرة الأولى إلى اللون الأعلى في الشارة الضوئية تظهر أنه أحمر، لكنه في الحقيقة ليس ذلك، وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية على موقعها الإلكتروني، الأحد، أن الأمر عبارة عن خدعة بصرية مغيرة للتحقق. وقالت إن الصورة انتشرت بشكل واسع على تطبيق الفيديوهاات القصيرة "تيك توك".

من الـ20 إلى الـ60.. عمرك يحدد أفضل الأطعمة المفيدة لك



يلعب الغذاء دوراً مهماً في الحفاظ على صحة جيدة أو المعاناة من حالات صحية سيئة. إن تناول الأطعمة الزيتية والأطعمة المصنعة والأطعمة المعلبة والأطعمة السريعة والأطعمة التي تحتوي على مواد التحلية كلها ضارة بصحة الإنسان.

ووفقاً لما نشره موقع "بولدسكي" Boldsky، المعني بالشؤون الصحية، يعتمد نوع الطعام الذي يتناوله الشخص أيضاً على مرحلته العمرية، فعندما يكون عمره أكثر من عشرين عاماً، يمكن أن تشق العديد من الأمراض طريقها إلى جسمه، بما يشمل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. نتيجة لذلك، إذا كان لديه تاريخ عائلي من هذه الأمراض، فإنه يصبح في خطر متزايد.

ومن المهم تناول الأطعمة الصحية في هذا العمر لتجنب التعرض لأمراض نمط الحياة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة. مع التقدم في العمر، يتباطأ التمثيل الغذائي، وبالتالي يستمر الجسم في تخزين السعرات الحرارية الزائدة ولا يمكنه استقلاب الدهون الزائدة والأطعمة الأخرى. ويصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض في سن معينة. لذلك، يجب أن يحرص كل شخص دائماً على تناول الأطعمة المناسبة لفتته العمرية.

تغير الاحتياجات الغذائية لجسم الإنسان مع التقدم في السن مع تغير اهتماماته وأولوياته وعاداته الغذائية. يظل النظام الغذائي الصحي كما هو بشكل أساسي سواء كان الشخص في سن 25 أو 65 عاماً، يحتاج الجميع إلى نظام غذائي متوازن من الأطعمة الغذائية المختلفة للبقاء في حالة جيدة، لكن مع التقدم في مراحل مختلفة من الحياة، تتطلب الأجسام مغذيات محددة.

عمر 20 عاماً يتبع معظم الأشخاص في العشرينات من العمر حياة مزدهمة وغالباً ما يكون الأكل الصحي بعيداً عن قائمة الأولويات. إذا كنت في العشرينات من العمر، يمكنك أن تأكل ما تريد، طالما أنك تحافظ على التوازن. في أواخر العشرينات من العمر، تستمر كثافة العظام في الزيادة (مع إمداد جيد من الكالسيوم وفيتامين D). إن التغذية لصحة العظام في هذا الوقت مهمة من أجل منع هشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة. تعتبر منتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق الخضراء وصفار البيض والسلمون كلها مصادر ممتازة للكالسيوم وفيتامين K وفيتامين D، وهي ضرورية لصحة العظام.

عمر 30 عاماً من المهم تجنب الأطعمة التي تزيد من مستوى السكر في الدم أو مستوى الكوليسترول في نظامك الغذائي. يزداد خطر الإصابة بمرض السكري والكوليسترول والسمنة وأمراض نمط الحياة الأخرى مع الدخول في الثلاثينيات من العمر.

عمر 40 عاماً عندما تكون في الأربعينيات من العمر، يجب أن تتبع نظاماً غذائياً غنياً بمضادات الأكسدة. عندما تكون في الأربعينيات من العمر، يحتاج جسمك إلى محاربة الجذور الحرة التي تسبب تلفاً للأعضاء الداخلية. إن أفضل الأطعمة، التي يجب تناولها هي المطاطم النيئة والرمان والكرز والتوت وغيرها من الفواكه والخضروات، التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. يجب تجنب الأطعمة التي تسبب ارتجاع المريء مثل اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة والمعكرونة وما إلى ذلك.

عمر 50 عاماً إن أفضل طريقة للوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بهذه الفئة العمرية وعلاجها هي اتباع نظام غذائي منخفض الدهون ومنخفض في نسبة السكر في الدم ويضمن الفاكهة والخضراوات. يجب أيضاً مراقبة الوزن لأن المشكلات الصحية، مثل ارتفاع

عمر 60 عاماً وتحديث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتناع واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عن أنه يمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد. ومع التقدم في العمر، يمكن أن تتخفف الشهية، ونظراً لأن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن تقل كما هي، أو تزداد في بعض الحالات، فمن الضروري جداً أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه صحياً ومغذياً.

عمر 60 عاماً وأكثر تحدث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتناع واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عن أنه يمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد. ومع التقدم في العمر، يمكن أن تتخفف الشهية، ونظراً لأن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن تقل كما هي، أو تزداد في بعض الحالات، فمن الضروري جداً أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه صحياً ومغذياً.

عمر 60 عاماً وأكثر تحدث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتناع واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عن أنه يمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد. ومع التقدم في العمر، يمكن أن تتخفف الشهية، ونظراً لأن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن تقل كما هي، أو تزداد في بعض الحالات، فمن الضروري جداً أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه صحياً ومغذياً.

أطعمة متنوعة عليك تناولها لتعزيز صحتك

وفقاً لخبراء التغذية، تعد المكسرات من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات، والتي تتميز بسهولة هضمها وامتصاصها إذا تم نقعها لفترة من الوقت. فيما يلي بعض الأطعمة المتنوعة التي تنطوي على العديد من الفوائد الصحية، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

- 1 - اللوز المنقوع: اللوز مصدر ممتاز لفيتاميني E و B6، مما يساعد على امتصاص البروتينات في خلايا الدماغ، ويحتوي اللوز أيضاً على أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية التي تساعد في النمو العام للدماغ، ويمزق نغق اللوز قدرة امتصاص هذه العناصر الغذائية. قم بنقع 5-7 حبات من اللوز طوال الليل، ثم تقشيرها في الصباح وتناولها يوميا قبل تناول الشاي أو القهوة.
- 2 - منقوع الزبيب الأسود: الزبيب الأسود غني بالألياف ويمكن أن يساعد تناوله في الصباح على تنظيم حركة الأمعاء. يحتوي الزبيب المنقوع أيضاً على مضادات الأكسدة مثل البيوفينول والمغذيات النباتية التي يمكن أن تساعد في حماية عينيك من أضرار الجذور الحرة، والتمسك بالبروتين المرتبط بالعمر، وإعطاء عدسة العين، ويمكن أن تساعد أيضاً في منع تساقط الشعر والشاكال المتعلقة بالشيخوخة.
- 3 - الجوز المنقوع: إن نغق حبتين من الجوز في نصف كوب من الماء طوال الليل وتناولهما في الصباح يمكن أن يساعد في تعزيز قوة عقلك وذاكرتك وقدرتك على التركيز. ويُصح بتضمين الجوز المنقوع في النظام الغذائي اليومي للأطفال لشحن أذهانهم والمساعدة في تعزيز أدايمهم الأكاديمي.

ماذا تقول تشققات الأظافر عن حالتك الصحية؟

قادت مجلة "Jolie" بأن تشققات الأظافر تعد أكثر من مجرد مشكلة جمالية، كونها تشير إلى مشاكل صحية أيضاً. سوء التغذية وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه بشكل عام يمكن سبب تشققات الأظافر في نقص السوائل أو سوء التغذية، لا سيما الحديد. وتعد التشققات الطويلة أحد المظاهر الطبيعية للتقدم في العمر، كما أنها قد ترجع إلى اضطرابات سريان الدم أو الروماتيزم. وقد تندر التشققات العرضية بالإصابة بالصدفية والتهاب الجلد العصبي واضطرابات الأيض واضطرابات الغدة الدرقية والاضطرابات الهرمونية ومشاكل المعدة والأمعاء، كما أنها قد أثار جانبياً لبعض الأدوية مثل المضادات الحيوية وأدوية السرطان، وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء ظهور تشققات الأظافر للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، لا سيما إذا كانت تشققات الأظافر مصحوبة بأعراض أخرى مثل تساقط الشعر والحمى والتعب المستمر والشعور العام بالضعف. وبشكل عام، يمكن التمتع بأظافر صحية وقوية من خلال شرب السوائل على نحو كاف بمعدل لا يقل عن لتر ونصف يوميا، مع اتباع نظام غذائي صحي يقوم على التوازن بين البروتينات والألياف الغذائية والكربوهيدرات والدهون.

العمل من البيت أثر سلباً على النساء أكثر من الرجال

كشفت دراسة ألمانية حديثة عن أن العمل من المنازل في فترة جائحة كورونا، أثر سلباً على النساء أكثر من الرجال. وأجبر تفشي كورونا العديدين على العمل من المنزل، وأصبح أحد البدائل بعد تخفيف الإجراءات ضد كورونا، وإلى الآن يواصل كثيرون العمل من المنازل. وكشف خبراء من أن الضغط على النساء بشكل عام والأمهات على نحو خاص ازداد خلال فترة كورونا، حسب الموقع الألماني "إيلتيرن". وأكدت نتائج دراستين، الأولى أجريت في الصين شملت 172 من المتزوجين، والأخرى شملت 60 مشاركا في كوريا الجنوبية، أن المتزوجين أدوا المزيد من المهام المتعلقة بالأسرة عندما كانوا يعملون بمفردهم في المنزل بدل المكتب. وأنجزت النساء كثيرا من الأعمال المتعلقة بالأسرة، عندما عملن مع أزواجهن في الوقت نفسه معاً من المنزل. لم تقل المهام الأسرية للنساء بوجود الشريك في المنزل، وبالنسبة للنساء كانت الأولوية للأشغال المتعلقة بالأسرة مقارنة بالواجبات المنزلية، أما فيما يخص الرجال فكان العكس هو الصحيح، وفقاً لـ "إذاعة صوت ألمانيا".

التهاب الحلق لمدة طويلة.. مؤشر على مرض خطير

بعد التهاب الحلق لأكثر من ثلاثة أسابيع أحد الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بسرطان الحنجرة. ويعتبر سرطان الحنجرة مرض نادر، وكلمة تم اكتشافه مبكراً، زادت احتمالية نجاح العلاج. وبحسب صحيفة "السن" البريطانية، نصحت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة بأربعة أعراض يجب الانتباه إليها: من أكثر الأعراض شيوعاً بين مرضى سرطان الحلق هو الصوت الأجش. إذا كان صوتك أجشاً لمدة تزيد عن 3 أسابيع، فعليك طلب المشورة الطبية، حيث يمكن أن يكون التهاب الحنجرة ناتجاً أيضاً عن نزلات البرد والتهاب الصدر. إذا كنت تعاني من ألم أو صعوبة في البلع، فقد يكون هذا مؤشراً على وجود خطأ ما. في هذه الحالة يوصى بزيارة الطبيب العام إذا شعرت لعدة أسابيع بما يلي: أن هناك شيئاً صغيراً عالقاً في حلقك. أنت غير قادر تماماً على ابتلاع الطعام. بعض الألم أو الإحساس بالحرقان عند بلع الطعام. الطعام يلتصق في حلقك.

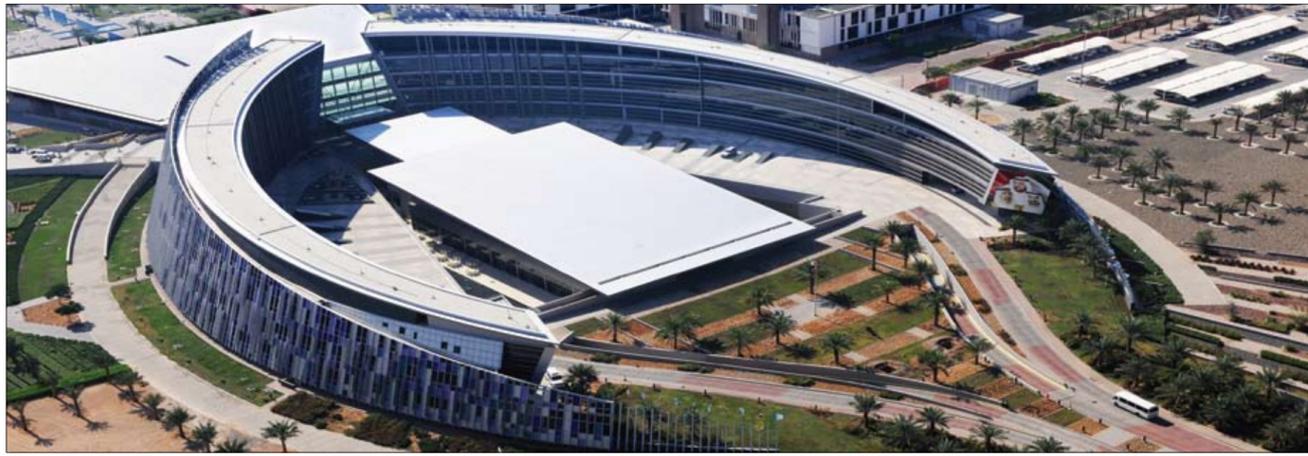
ما هي فوائد التفاح والبيض لصحة الإنسان؟



يعتبر التفاح ثاني أغنى الفواكه بمضادات الأكسدة، والتي توفر حماية ضد السرطان، والإجهاد التأكسدي الذي يضر بالحمض النووي. ووفقاً لتوصيات قسم التغذية في جامعة كاليفورنيا، يُصح باتباع حمية التفاح والبيض، للوقاية من أمراض الربو والسكري وتعزيز صحة العيون، لأن البيض غني بمادة الكولين المفيدة للعين، والتي تدفع الكوليسترول عبر مجرى الدم. لكن ينبغي على المصابين بارتفاع في مستوى الكوليسترول عدم تناول أكثر من 4 بيضات كاملة في الأسبوع، ويمكن تناول أي كمية من البيض. وبحسب موقع "ليفينغ سترونج"، يساهم التفاح في توفير الألياف وخاصة القابلة للذوبان، وفيتامين "سي"، كما يحتوي قشر التفاح على مجموعة من أفضل المواد له الجسم.

تعرف إلى مخاطر الإفراط في تناول الملح

قال مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية إن الإفراط في تناول الملح يرفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والذي بدوره يهدد صحة القلب والأوعية الدموية والمخ، حيث إنه يهدد الطريق للإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية. وأضاف المركز أن الإفراط في تناول الملح يؤدي الكلى أيضاً، كما أنه يرفع خطر الإصابة بسرطان المعدة. وإلى جانب ارتفاع ضغط الدم، تشمل الأعراض الدالة على الإفراط في تناول الملح احتباس السوائل في الجسم، وكثرة الإصابة بالعدوى بسبب ضعف المناعة. ولتجنب المخاطر الصحية الجسيمة، ينبغي ألا تزيد الجرعة اليومية للملح عن 5 جرامات، وذلك وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية. ولهنا الغرض ينبغي الإقلال من الوجبات الجاهزة والأجبان والنقانق والوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس.



منوعات الفكر

22

1013 منشوراً بحثياً حول أهداف التنمية المستدامة

في عام 2022 نشرت جامعة الإمارات 2324 ورقة بحثية وحصلت على 24 براءة اختراع

الإمارات العربية المتحدة تعمل على تعزيز ارتباطها وتفاعلها مع المجتمع وتكريس خبراتها الأكاديمية العالمية في إيجاد الحلول الملائمة للمشكلات التي تواجه مختلف قطاعات المجتمع، وتكثيف الجهود لإعداد جيل جديد من الباحثين والمفكرين. وأضاف " تقدم الجامعة مجموعة جديدة من المشاريع والفرص البحثية كل عام، بحيث تدعم هذه المشاريع أعضاء هيئة التدريس

• العين - الفجر:

تسعى جامعة الإمارات العربية المتحدة إلى رسم واقع معرفي جديد يرسخ مكانتها محلياً وعالمياً، تساهم الجامعة بشكل فعال في التقدم العلمي الذي يخدم الإنسانية بشكل عام والبيئة المحلية بشكل خاص. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي- أن جامعة

والطلاب في مواضيع ومشاريع ذات أبعاد عالية تشمل مجالات استراتيجية مختلفة مثل: الطاقة المتجددة، والتنقل، والتعليم، والصحة، وتقنية المعلومات، ومصادر المياه، واكتشاف الفضاء. " يتم تقييم نتائج الأبحاث الإجمالية من خلال عدد منشورات SCOPUS في فترة زمنية محددة، واستناداً إلى السجلات المستخرجة في 4 يناير 2023 من موقع

SCOPUS، فقد أصدرت جامعة الإمارات العربية المتحدة 2324 منشوراً بحثياً في عام 2022، بما في ذلك 1013 منشوراً بحثياً متعلقاً بأهداف التنمية المستدامة. فيما بلغت عدد الاستشهادات من منشورات 2022، ما يزيد عن 4628 استشهاداً.

عند تحليل منشورات 2022، حسب موضوع البحث، فقد بلغت نسبة المنشورات المتعلقة بالهندسة 10.8%، وفي الطب والعلوم الصحية 9.4%، فيما بلغت نسبة المنشورات المتعلقة بعلوم الكمبيوتر 7.9%، و المتعلقة بالعلوم الاجتماعية 6.7%.

كما أشاد الدكتور أحمد مراد أن جودة نتائج البحث يتم تقييمها بناءً على نسبة المنشورات في المجلات ذات التصنيف الأعلى.

في عام 2022، تم نشر 26.9% من الأبحاث في المجلات الأعلى تصنيفاً 10%، 67.3% في المجلات الأعلى تصنيفاً 25%.

وبالإضافة إلى ذلك، تشكل براءات الاختراع المسجلة والمنوحة أحد أهم نتائج البحث لأي مؤسسة أكاديمية. فقد حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة حتى الآن على 227 براءة اختراع. في عام 2022، تم تسجيل 28 براءة اختراع جديدة ومنح 24 براءة اختراع.



بمشاركة نخب تعليمية في الوطن العربي

مركز سالم بن حم الثقاي يقيم ندوة بمناسبة اليوم الدولي للتعليم

استضافت الندوة عدداً من النخب التعليمية في الوطن العربي الأستاذة الدكتورة سوزان القليني - أستاذ الإعلام وعلوم الاتصال، والدكتورة سلام عمر- دكتورة في القيادة والإدارة التربوية- مديرة مدرسة المتحدة، والدكتور عارف راشد عودة- مدير مدرسة ابن خلدون الإسلامية وأدار الحوار الدكتور محمد أبو الفرج صادق .

استهلّت الندوة بالتشيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة ومن ثم أعطيت الكلمة للأستاذة للبدء في مناقشة المحاور الرئيسية التي شملت أهمية التعليم في حياة الشعوب، التحديات التي يواجهها التعليم في الوطن العربي، الهدف من اليوم العالمي للتعليم؛ ولماذا يتم الاحتفال به سنوياً؟، بالإضافة إلى التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة . واتفق المشاركون على أن عملية بناء المجتمعات وترتيب التعليم ارتباطاً كبيراً، فيقال إن أردت أن تبني مجتمع القوة فليكن أن تحدد نوع التعليم الذي تريد، لذلك لم يكن التعليم في حياة الشعوب المتقدمة مجرد ممارسة يومية، بقدر ما هو إنتاج جديد للحياة، فالتمتع هو من يرسم التوجه

• العين - الفجر:

برعاية الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقاي نظم المركز ندوة بمناسبة اليوم الدولي للتعليم والذي يصادف يوم 24 يناير للحديث عن أهمية التعليم للنهوض والازدهار في حياة الشعوب والأمم وذلك بحضور الشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم وعدد من كبار الشخصيات والعلميين بالشأن التعليمي .

وخطوات العمل القادمة، هو من يحدد لنا ما نريد ، وماذا ننتج، وكيف نصنع ونبتكر، وكيف نعيد إنتاج الواقع . فبالتمتع تنتقل حضارات الشعوب وتراتها من جيل إلى آخر؛ فهو الذي يرسخ ثقافة المجتمعات ويحول دون ضياعها، ويحدث التكافل الاجتماعي والوعي بأهمية الأوطان والمؤسسات وحماتها، مما يساهم في زيادة مسؤولية الفرد اتجاه وطنه عبر ترسيخ قيم المواطنة الحقة والمساهمة في التنمية المستدامة التي تعمل على الحد من الفقر والجهد، مما يؤثر إيجاباً في تحسين مستوى عيش الأفراد

والمجتمعات وتطوير الحياة الاجتماعية وزيادة في النمو الاقتصادي والاجتماعي . وعن التعليم في الإمارات اجتمعت الآراء على أن القيادة الرشيدة في دولة الإمارات تولي التعليم اهتماماً رئيساً وأساسياً لأنه في صلب بناء الإنسان الواعي المنصف الذي يعد خزينة الدولة ورأس مالها الأساس في عملية التطور والازدهار في المجالات كافة .

ومن جانبه قال الشيخ مسلم بن حم " أن التعليم سيظل دائماً في صدارة أولويات الأجندة الوطنية لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان

رئيس الدولة -حفظه الله- وذلك إيماناً من سموه بالدور الرائد للتعليم في بناء نهضة الوطن وتقدمه وازدهاره، وهو نهج أرسى دعائمه القائد المؤسس المغفور له الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب الله ثراه- الذي جعل التعليم ركيزة أساسية في بناء دولة الاتحاد والانطلاق بها إلى مصاف العالمية، هذه الرؤية الخلاقة للقيادة الرشيدة جعلت من تميز منظومة التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة نموذجاً فريداً يحتذى به إقليمياً ودولياً.

بدءاً من 28 يناير ونهاية 25 مارس

واحة العين تستضيف فعالية سوق السبت للتعرف على أحدث المشروعات المحلية الصغيرة



البيئي وحديقة الواحة ومعرض الفلج والواحة المصغرة. يفتح السوق أبوابه من الساعة 3 ظهراً حتى منتصف الليل. تبلغ رسوم دخول سوق السبت في واحة العين 10 درهم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة والحادية عشر و20 درهم إماراتي للزائرين فوق 12 عاماً. والدخول مجاناً للأطفال الذين تبلغ أعمارهم عامين أو أقل وكذلك لأصحاب الهمم.

• العين - الفجر:

تستضيف واحة العين أحدث فعاليات هذا العام " سوق السبت"، والتي تتيح للزوار فرصة الاستمتاع بتجربة فريدة في الهواء الطلق، والتي ستقام كل يوم سبت بدءاً من 28 يناير ونهاية 25 مارس.

وترحب الواحة بالزوار من مختلف الفئات العمرية للتعرف على مجموعة متنوعة من المنتجات المحلية والاستمتاع بالأنشطة والفعاليات الترفيهية والتثقيفية التي تلبى كافة تطلعاتهم. وتشكل فعالية سوق السبت منصة مثلى للتعرف على أحدث المشروعات المحلية الصغيرة التي تقدم مختلف المنتجات من الإسكورات إلى الأزياء المصنعة محلياً.

أما بالنسبة للراغبين بتدقيق أشهى وجبات الطعام، يُمكنهم الاستمتاع بأحد النكهات التي تم توفيرها خصيصاً للزوار سوق السبت.

كما وتتيح الفعالية للراغبين فرصة التسوق لاحتياجاتهم من سوق المزارعين الذي يوفر مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات المحلية. ومع العروض الترفيهية المباشرة والكثير من الفعاليات الأخرى، سيكون السوق بمثابة وجهة العائلة المثالية من خلال توفير خيارات ترفيهية للجميع.

ويوفر سوق السبت تجارب متنوعة تتيح لأفراد المجتمع فرصة اكتشاف كل ما هو جديد أسبوعياً من خلال تغيير المنتجات المعروضة، إلى جانب تسليط الضوء على أحدث المشاريع الصغيرة سعياً إلى ضمان تقديم تجربة فريدة من نوعها في منطقة العين، والتي ستكون ملاذكم المثالي في عطلة نهاية الأسبوع للتسوق والاستمتاع بأشهى أنواع الطعام والحلويات. وتعتبر واحة العين هي أكبر الواحات الست في المنطقة، وتمتد على مساحة 1.200 هكتار وتحتوي على أكثر من 550 مزرعة نخيل والتي تتضمن أكثر من 147.000 شجرة نخيل. تجول في ممراتها المظللة واستمتع بزيارة الموقع الذي أدرج على لائحة التراث العالمي لليونسكو، حيث تستمتع بالتجول في بيئة حيوية مثالية وستشاهد نظام الري ودوره المهم في تطوير أبوظبي. تشمل مناطق الجذب الدائمة المركز

بناءً على طلب مقدم من عائلتهما

إسعاد طفل يحقق أمنية شقيقتين بارتداء الزي الشرطي

• دبي- الفجر:

إدارة التوعية الأمنية، في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أن تنفيذ برنامج "إسعاد طفل" يأتي في إطار حرص شرطة دبي على تلبية وتحقيق الطلبات التي تردها، وتمزج رسائلها بنشر السعادة وترسيخ الثقة بالأجهزة الشرطية، بحيث تلعب دوراً اجتماعياً مهماً إلى جانب دورها في المجال الأمني.

واصطحب برنامج "إسعاد طفل"، الأطفال في جولة في إحدى الدوريات الأمنية الفارسة، وتمكنوا من مشاهدة عرض للكلاب البوليسية بالتعاون مع إدارة التفتيش الأمني K9.

وتقدمت عائلة الطفلين بالشكر للقيادة العامة لشرطة دبي على تجاوبها مع رسالتها وإثراء تجربة طفلينها.

لبيت إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع في شرطة دبي، ضمن برنامج "إسعاد طفل" بالتعاون مع شركة هاملز للكلاب، طلب عائلة الطفلين عوشة وحمد أحمد الملا، بتحقيق أمنيتهما بارتداء الزي الشرطي والحصول على جولة في إحدى الدوريات الأمنية الفارسة.

جاء ذلك بعد رسالة تلقته إدارة التوعية الأمنية من عائلة الطفلين، موجهة إلى برنامج "إسعاد طفل" الهادف إلى تحقيق أمنية الأطفال، وذلك في إطار التوجه الاستراتيجي لشرطة دبي في إسعاد المجتمع. وأكد السيد بطي أحمد بن درويش الفلاسي، مدير



منوعات

الفكر

23

نحن نعلم أن فيتامين سي، أو حمض الأسكوربيك كما هو معروف أيضا، ضروري لعمل جهاز المناعة لدينا بشكل سليم. وتعتبر النظرية القائلة بأن فيتامين سي يحمينا من الزكام الموسمي جديدة نسبيا، حيث قام لينوس بولينغ الحائز جائزة نوبل بتعميمه في أوائل السبعينيات. وفي الوقت نفسه، لم يكن لديه أي دليل قوي يدعم ادعاءه. وفي العقود التالية، حاول العديد من العلماء تحديد التأثير الدقيق لفيتامين سي على نزلات البرد، لكن النتائج التي توصلوا إليها كانت مخيبة للأمل في الغالب. والأكثر من ذلك، أن الدراسات الحديثة أسفرت عن نتائج مختلطة. لذا فإن الإجابة على السؤال "هل يساعد فيتامين سي في نزلات البرد؟" قد لا تكون واضحة.

يلعب العديد من الأدوار المهمة في أجسامنا

هل يساعد الفيتامين (سي) في الوقاية من نزلات البرد؟



ما مقدار فيتامين سي الذي تحتاجه للبقاء بصحة جيدة؟ يعتمد الاستهلاك اليومي الموصى به (RDA) لفيتامين سي على عدة عوامل، بما في ذلك العمر والجنس. ووفقا للمعاهد الوطنية للصحة، يجب أن تحصل النساء على 75 مغم من فيتامين سي يوميا، بينما يحتاج الرجال إلى 90 مغم. ويعد فيتامين سي قابلا للذوبان في الماء، ما يعني أن الجسم لا يخزنه ويتم ترشيحه في البول. ومع ذلك، قد تؤدي الجرعات العالية من فيتامين سي إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها. ويتم تحديد الحد الأعلى عند 2 غرام من هذه المغذيات في اليوم.



Life أن معظم التوصيات الحالية تستند إلى دراسات شديدة التحيز من أواخر السبعينيات، ويزعمون أن المقالات من JAMA والمجلة الأمريكية للطب رفضت الدليل على أن فيتامين سي فعال ضد نزلات البرد، وأن موقفهم السلبي ساعد في تشكيل هذا الخطاب "المتحيز" لسنوات وسنوات. إذن ما هي أحدث التطورات العلمية في ما يتعلق بفيتامين سي ونزلات البرد - وهل يمكنها تزويدنا بإجابات محددة؟ هل يساعد فيتامين سي في الوقاية من نزلات البرد؟ وفقا لمجلة Nutrients، فإن فيتامين سي ضروري للحفاظ على سلامة الحواجز الظهارية - جميع الأسطح التي تمنع أي ملوثات خارجية من دخول أجسامنا. وتعد جدران الجلد والأمعاء أمثلة جيدة على الحواجز الظهارية. ويساعد فيتامين سي أيضا على حماية بشرتنا من مسببات الأمراض من خلال تقوية بنيتها وتعزيز قدرتها على "البحث عن" الجذور الحرة، ويعزز قدرة جهاز المناعة لدينا على اكتشاف وتدمير الميكروبات قبل أن تبدأ في تشكيل خطر على صحتنا. لذلك من الناحية النظرية، يجب أن يحمينا فيتامين سي من التهابات الجهاز التنفسي الطفيفة. ولكن وفقا لمراجعة منهجية رئيسية، لا يوجد دليل على أن مكملات فيتامين سي تقلل من حدوث نزلات البرد لدى عامة السكان. ومع ذلك، قد يكون مفيدا للأشخاص الذين يتعرضون لفترات قصيرة من التمارين البدنية الشديدة. وتزيد التمارين المكثفة بشكل كبير من الإجهاد التأكسدي، وبالتالي قد تضعف الحواجز الظهارية وتزيد من فرصة الإصابة بالعدوى.

هل يساعد فيتامين سي في علاج البرد؟

وفقا لمجلة Nutrients، يساعد فيتامين سي على زيادة إنتاج وانتشار الخلايا الليمفاوية T و B والخلايا الليمفاوية B الأجسام المضادة - وهي بروتينات ترتبط بالبكتيريا والفيروسات. وتساعد هذه العملية جهاز المناعة لدينا على التعرف عليها كأجسام غريبة. ويتمثل دور الخلايا الليمفاوية الثانية في تدمير العناصر غير المرغوب

أو الجيش) وللأفراد الذين تظهر عليهم علامات نقص فيتامين سي. وقد يُنصح أيضا بتناول مكملات فيتامين سي للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بعدوى شديدة (مثل السمنة أو مرضى السكر أو كبار السن). لأنها قد تساعد في تقليل الالتهاب. ويقول الدكتور لياكاس: "إن الحصول على ما يكفي من حمض الأسكوربيك أثناء الإصابة يعد فكرة رائعة". ومع ذلك، هذا لا يعني أن فيتامين سي يمكن أن يمنعك تماما وبفعالية من الإصابة بنزلة برد خلال أشهر الشتاء. ولا توجد أدلة كافية لإثبات أن فيتامين سي علاج وقائي فعال لنزلات البرد. وبدلا من ذلك، نعلم أن النقص الحاد يمكن أن يجعل من الصعب على أجسامنا مقاومة العدوى. وهذا يعني أنه بمرور الوقت، قد يؤدي عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين سي إلى زيادة خطر إصابتك بالمرض.

وفي الوقت نفسه، يعتقد علماء من مجلة

فهل يجب عليك تناول فيتامين سي؟ هنا، نلقي نظرة على أحدث الأبحاث لمساعدتك في تحديد ما إذا كان الأمر يستحق ما تدفعه أم لا. ومع ذلك، فمن الأفضل استشارة طبيبك قبل إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي.

ما هو الفيتامين سي؟ يلعب الفيتامين سي العديد من الأدوار المهمة في أجسامنا، وهو ضروري لتكوين العديد من الأنسجة المختلفة. ويقول الدكتور يوانيس لياكاس، الطبيب والمدير الطبي لشركة Vie Aesthetics: "فيتامين سي ضروري لإنتاج الكولاجين في الجلد". الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في الثدييات، ويحافظ على الجلد والأنسجة المختلفة في أجسامنا صلبة ومرنة في نفس الوقت. وبشكل عام، يرتبط نقص فيتامين سي بضعف جهاز المناعة وزيادة خطر الإصابة بالعدوى. ويساعد حمض الأسكوربيك أيضا في إنتاج الهرمونات واستقلاب الطاقة وتثبيت الجذور الحرة وامتصاص الحديد في الجهاز الهضمي.

هل يؤثر فيتامين سي على البرد؟

عندما يتعلق الأمر بتأثير فيتامين سي على نزلات البرد، تميل الدراسات إلى نتائج مختلطة. ووفقا لمراجعة نشرت في مجلة Frontiers in Immunology، لا توجد حاليا توصيات إكلينيكية تدعم استخدام مكملات عالية الجرعات من فيتامين سي لتقليل مخاطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي لدى عامة السكان. ومع ذلك، قد ينصح بهذه الممارسة لمجموعات معينة (مثل الرياضيين



لماذا نحتاج جميعا إلى الصراخ وفقا لعالمة في السلوك

يمر الكثيرون حاليا بحالة من التوتر والقلق، جراء أزمة تكلفة المعيشة، أو الاضطراب الموسمي، المتعلق بتغير الطقس، أو حتى لمجرد النهوض من السرير والذهاب إلى العمل. وقد يكون من الصعب أحيانا التحكم في هذه المشاعر، ولذلك، تقول عالمة سلوك أنه بدلا من محاولة قمعها، يجب أن نطلق سراح هذه المشاعر من خلال الصراخ.



مستقبلات الدماغ لتقليل الألم وزيادة القوة". وأوضحت البروفيسورة أغاروال أن العلاج بالصراخ ليس طريقة جديدة، وأن من المعروف أن مشاهير مثل جون لينون ويوكو أونو شاركوا في جلسات علاج بالصراخ. وتم اعتماد هذه الطريقة لعلاج التوتر في الستينيات من قبل الدكتور آرثر جانوف، الذي أطلق عليه اسم "العلاج البدائي". وأظهرت دراسات مختلفة أن الصراخ يمكن أن يكون مفيدا، حيث قال أستاذ علم النفس في جامعة نيويورك، ديفيد بويل، إنه عندما يتم ذلك في مجموعة، يمكن أن يوحد الناس ويطلق الأدرينالين. كما وجد الخبراء في جامعة ولاية أيوا سابقا أن الصراخ السريع بصوت عال يزيد أيضا من القوة البدنية. وعندما يتعلق الأمر بالسبب الذي يجعل هذه الممارسة مفيدة للنساء، أوضحت البروفيسورة أغاروال أن هذا يرجع إلى أن الأنواع الأنثوية تعلمت بشكل عام، في الكثير

وأوضحت براغيا أغاروال، الأستاذة في مجال عدم المساواة الاجتماعية والظلم بجامعة لويور، إن الصراخ يؤدي إلى استجابة عصبية جسدية. وأشارت إلى أن قضاء بعض الوقت في الصراخ بأعلى قدرات الرئتين يعد إطلاقا رائعا للغضب المكبوت. وقالت إن القيام بذلك يطلق نفس النوع من الإندورفين، المعروف أيضا باسم هرمونات السعادة، تماما مثل تلك التي نحصل عليها بعد التمرين. وفي حديثها لصحيفة "دي غارديان" البريطانية، أوضحت الاتسي: "يمكن أن يكون لهذا الإندورفين، جنبا إلى جنب مع البيبتيدات التي تنتجها الغدة النخامية، تأثيرا أكثر جرأة من خلال تحفيز





اتفاقية تعاون بين سفيرة الثقافة العربية ووزارة الثقافة والألكسو لإثراء بوابة النقوش العربية

الموقع، وذلك بأسلوب تفاعلي باستخدام تقنيات الواقع الافتراضي العزز. والموقع يعد مكاناً واحداً متميزاً لكل المهتمين والبحاثين في علم الكتابات والنقوش الصخرية العربية، وسيتمكنون من الاطلاع على صور عالية الجودة لأهم النقوش (المنابر والكتابات)، بالإضافة إلى الرسم الخطي لتسهيل عملية الاطلاع والقراءة لتلك النقوش وذلك بطريقة سهلة وتفاعلية. كما يتيح فرصة للاطلاع على معلومات عن طبيعة الأماكن التي عثر فيها على هذه النقوش. وقد تم رصد البوابات بمجموعة جديدة من النقوش العربية للباحثين الفانزين بجوائز المجلس العربي للاتحاد العام للأثريين العرب في مجال النقوش والكتابات العربية على الصور، والقدمة من الشقيقة اليابانية بنت نهيان آل نهيان خلال المؤتمر الدولي للمجلس العربي على مدار دورتين متتاليتين، وهي أول جائزة بالمجلس وعلى مستوى الدول العربية في تخصص النقوش والكتابات العربية على الصخور والأحجار، وتهدف هذه الجوائز إلى تشجيع الباحثين على أعمال المسح الميداني لمواقع النقوش الصخرية في أي مكان في بلدان العالم العربي، ورصد جمع أهم الاكتشافات الخاصة بالنقوش والكتابات العربية على الصخور والأحجار.

جمع هذا التراث المفقود. وأضاف: " هناك بعض التوصيات عند بداية العمل وهو استبعاد النقوش التي سبق نشرها والعمل على جمع النقوش من البلدان المهتدة بالخطر والتي تشهد صراعات مسلحة والعمل على دراسة كافة النقوش من الناحية تحليلية ومعرفة ما بها من دلالات ومضامين لأنها ستكشف العديد وتصبو الكثير من المعلومات التاريخية والحضارية وتكشف عن المكانة التي كانت عليها الحضارة العربية في أقطارها المختلفة".

جدير بالذكر أن "بوابة النقوش العربية" www.aip.ac تعد بنكا للمعلومات ومكتبة إلكترونية موقفاً ومتخصصاً يضم أكثر من 300 نقش من أهم وأبرز المكتشفات التاريخية الخاصة بالنقوش الكتابية التي وجدت محفورة على الأحجار والصخور وأشرف على اكتشافها نخبة من العلماء والباحثين من الإمارات ومعظم دول الوطن العربي، والذي بدوره يتيح فرصة التعرف على الإرث الثقافي الضخم الذي يعكس الهوية الحضارية العربية.

ويقدم الموقع تجربة تفاعلية افتراضية للزوار حيث يحظى المتصفح بفرصة التجول في معرض افتراضي ثلاثي الأبعاد يتيح للزائر مشاهدة مجموعة من النقوش المتناقة من الأجيال

وأضاف: " تترجم هذه الاتفاقية سعي الوزارة لاحت جميع الأطراف المعنية لبذل المزيد من الجهود من أجل تعزيز رقمنة المحتوى العربي والحفاظ على هذا الإرث الضخم عبر منصات تصونها وتحافظ عليها من الضياع والتشتت وتسهم في رفع المستوى العربي بها سواء للجمهور أو الدارسين على حد سواء".

من ناحيته ثمن الدكتور محمد الكحلوي رئيس المجلس العربي للاتحاد العام للأثريين العرب هذا المشروع الكبير "بوابة النقوش العربية" الذي يحفظ للأمة العربية ماضيها وحاضرها ومستقبلها، يحفظ ماضيها من عوامل التآكل والتآكل البشري، مضيقاً أنه لهذه النقوش أهمية تحاضر الأمة العربية فهي دلالة مادية واضحة على وحدة الأمة العربية فالأمر لا يتعلق بجمع النقوش فقط بل بالتحليل أيضاً، أما المستقبل فيقصد به الحفاظ على الهوية العربية.

وأكد أن مشروع بوابة النقوش العربية الذي انطلقت به سفيرة الثقافة العربية نالت به فصب السبق وأصبح اليوم له واقع ملموس وله مكانته على المستوى العربي وأمام الباحثين العرب ليتنافسوا ويتسابقوا في ضوء الجوائز التي أطلقتها منذ تأسيس الموقع وحملت اسمها ورصدت لتحفيز شباب الأثريين العرب على

من شأنه أن يدعم العمل العربي المشترك ويساعد المنظمة على أداء رسالتها إزاء كل الدول العربية دون استثناء... لافتاً إلى أن الاتفاقية الخاصة بتطوير وإثراء بوابة النقوش العربية جاءت ضمن تنفيذ قرارات الدورة 22 للمؤتمر الوزاري المسؤولين عن الشؤون الثقافية في الوطن العربي، وبمواصلة تنفيذ أنشطة سفيرة الألكسو فوق العادة للثقافة العربية.

من جهته قال سعادة مبارك الناهي، وكيل وزارة الثقافة والشباب - بهذه المناسبة - " يمتلك تاريخنا العديد من العناصر الفريدة والعريقة، فحاضرتنا مشبعة بمخزون كبير من المعارف والعلوم وتكون الفكر التي يجب الاهتمام بها وصونها وبدل المزيد من الجهود من أجل المحافظة عليها باعتبارها الثروة الأهم التي نمتلكها".

وتابع: " تكمن أهمية الموقع في كونه بنكا للمعلومات يقدم للدارسين والباحثين فرصة مالية للاطلاع على قاعدة بيانات متكاملة من النقوش الصخرية ذات الأهمية الكبيرة في مجال تمكين اللغة العربية واللغات القديمة، فهذه النقوش تأتي بمثابة السجل التاريخي والتوثيقي الخالد لهويتنا واتماننا العربي، ومرجعاً تاريخياً للغة العربية".

الإماراتية للتربية والثقافة والعلوم لدعم وإثراء موقع "بوابة النقوش العربية" www.aip.ac الذي يعد أحد أهم المواقع الإلكترونية في المنطقة العربية المعني في الحفاظ على أبرز وجوه التراث الثقافي العربي وهي النقوش والكتابات الصخرية من مختلف البلاد العربية، ودعوة خبراء من الدول العربية لإثراء الموقع بالمزيد من المعلومات ذات الصلة.

وقال الدكتور محمد ولد أمير مدير عام المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم "الألكسو" - خلال توقيع الاتفاقية موجهاً خلالها دعوة لدول الوطن العربي - : "أعتمد هذه الفرصة لتوجيه الدعوة إلى كل البلدان العربية للتعاون مع الفريق التنفيذي لهذه الاتفاقية لما لها من أهمية في توثيق أحد مكونات التراث الثقافي بالبلدان العربية واتاحتها لكل الدارسين والباحثين والمهتمين بهذا النوع من التراث المكتوب".

وأضاف: "أقدم بجزيل الشكر إلى دولة الإمارات ممثلة في وزارة الثقافة والشباب والشقيقة اليابانية بنت نهيان آل نهيان سفيرة الألكسو فوق العادة للثقافة العربية على دعمهم المتواصل للمنظمة".

وقال إن توقيع هذه الاتفاقية خير دليل على استمرارية هذا التعاون ونجاحته، وعلى التفاعل الإيجابي والبناء وما تم توفيره من دعم، وهو ما

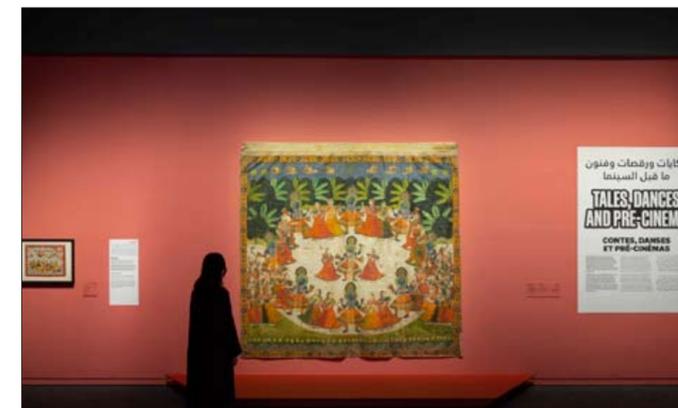
وقعت الشقيقة اليابانية بنت نهيان آل نهيان السفيرة فوق العادة للثقافة العربية لدى المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم "الألكسو"، ووزارة الثقافة والشباب، ومنظمة "الألكسو"، اتفاقية تعاون لجمع أهم مكتشفات النقوش الكتابية في الوطن العربي بهدف إثراء وتوسيع مشروع بوابة النقوش العربية، التي تم توقيعها افتراضياً، تنفيذاً لقرار الدورة الـ 22 من مؤتمر الوزراء المسؤولين عن الشؤون الثقافية في الوطن العربي الذي استضافته الدولة والخاص بالمشروع الثقافي العربي المشترك وتحديد الجزء المتعلق بمشروع إثراء بوابة النقوش العربية التي أسستها الشقيقة اليابانية بنت نهيان آل نهيان، ودشنتها معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش في أبريل 2021.

ونظراً لأهمية هذا المشروع في توثيق أحد مكونات التراث الثقافي بالبلدان العربية وإتاحته لكل الدارسين والباحثين والمهتمين بهذا الصنف من التراث المكتوب، تم الاتفاق على إثراء البوابة من قبل جميع الدول العربية ممثلة في وزارات الثقافة والسياحة التابعة لها.

وتسعى الاتفاقية بالتعاون بين المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم واللجنة الوطنية

متحف اللوفر أبوظبي يفتتح اليوم معرضه المقام تحت عنوان «كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية»

بفرصة للانغماس في عالم السينما الهندية. وسوف تنظم كذلك على هامش هذا المعرض مجموعة من الأنشطة التعليمية التي تناسب الزوار من جميع الأعمار وتشمل جولة سريعة داخل المعرض وأنشطة "اصنع والعب" التي ستتيح للعائلات التعرف إلى صور مختلفة من أساليب سرد القصص المستوحاة من ملصقات الأفلام الهندية؛ بالإضافة إلى دليل الزوار الشباب الذي يتيح للشباب فرصة التعرف على السينما الهندية.



افتتح معالي محمد خليفة المبارك، رئيس متحف اللوفر أبوظبي، أول معرض للمتحف لهذا العام، والذي يعقد تحت عنوان «كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية»، والمعرض إقامته خلال الفترة من 24 يناير حتى 4 يونيو 2023. يذكر أن المعرض المقام بالشراكة مع كل من متحف كيه برانلي-جاك شيراك ومؤسسة متاحف فرنسا يستعرض مدى عمق وثرارة الفن والحضارة في شبه القارة الهندية من خلال تاريخها الحافل في مجال صناعة الصور، إضافة إلى إبراز التنوع الذي يحظى به مجال صناعة الأفلام الهندية.

ينظم اللوفر أبوظبي معرض "كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية" بدعم من مجموعة بيور هيلث للرعاية الصحية بصفتها الشريك الراعي لمعرض الموسم. عقب عرضه في اللوفر أبوظبي، سيستعرض معرض "كبار نجوم بوليوود" أبوابه، في نسخته الثانية في متحف كيه برانلي - جاك شيراك في باريس. سيقدّم المعرض لثريحة جديدة من الزوار الفرصة لاستكشاف هذه التجربة التفاعلية، حيث سيعرض أكثر من 150 عمل فني ومقتطفات من أكثر من 40 فيلماً في الفترة ما بين 26 سبتمبر 2023 و 7 يناير 2024.

الأعمال الفنية التي يقدمها المعرض من مقتنيات متحف اللوفر أبوظبي ومتحف كيه برانلي-جاك شيراك، والمتحف الحربي، والمتحف الوطني للفنون الآسيوية-غيميه، ومجموعة الصباح، ومؤسسة راجا راي فارما للتراث، ومجموعة مقتنيات بريلا باول.

يرافق معرض "كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية" برنامج تفاعلي غني متاح للجمهور يتضمن جلسة حوارية يديرها منسق المعرض عرض ستة أفلام هندية بارزة طوال شهر مارس. ومن المقرر كذلك عودة فعاليات الأمسية السرية الشهيرة في شكل جديد وعلى نطاق أوسع تحت عنوان "الأمسية السرية: ليالي مومياء 2"، والتي ستعقد خلالها الضيوف الحاضرون

العالم، ويقدم هذا المعرض لزواره لمحة فريدة عن التاريخ الحافل والتميز لتطور عالم بوليوود والسينما الهندية، ويسلط الضوء على الحضور المستمر للروايات الأسطورية والأدبية العظيمة في الثقافة الهندية. يعد معرض كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية معرضاً خاصاً يكمل مجموعة مقتنيات المتحف ويتماشى مع منهج التنظيمي، ونأمل أن يحظى زوار هذا المعرض بفرصة لفهم جذورنا وقيمنا المشتركة وروابطنا الثقافية على نحو أفضل، من جهته، قال إيمانويل كاساريمير، رئيس متحف كيه برانلي-جاك شيراك: "يمكن التطرق إلى السينما الهندية من جوانب لا تحصى؛ إذ يقدم معرض "كبار نجوم بوليوود: عالم السينما الهندية" مجموعة

الفوتوغرافية، واستكشاف رحلة صناعة الأفلام بداية من نشأة الأفلام الأولى وصولاً إلى ملامحها الموسيقية ليتمثل لديهم فهم أعمق للنجاح الدولي الذي حققته السينما الهندية، وكذلك تسليط الضوء على تنوع التصوير السينمائي الهندي. ويسلط المعرض الضوء على تاريخ السينما الهندية من حيث سرد القصص والرقص ومرحلة ما قبل السينما، مروراً بتأثير الدين والأساطير، وصولاً إلى مرحلة صعود كبار نجوم بوليوود.

أما الدكتورة ثريا نيجم، مديرة إدارة المقتنيات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في متحف اللوفر أبوظبي، فعلقت قائلة: "إن السينما الهندية ليست مجرد صناعة سينمائية؛ بل هي ظاهرة ثقافية أسرت قلوب الجماهير في شتى أنحاء

به التقاليد الآسيوية، وأن يروي القصص التي أدت إلى نشأة هذه السينما. كذلك فإن هذا المعرض يحتفي بكبار نجوم بوليوود الذين يعيشون محبوبهم في الهند بطريقة نادرة ما نرى مثيلاً لها في أي مكان آخر في العالم".

تحظى صناعة السينما الهندية اليوم بمكانة وضعها في مصاف أعظم صناعات السينما في العالم حيث تصدر كل عام ما يزيد على 1500 فيلم مترجم إلى عشرين لغة تقريباً لتجذب بذلك أقطاراً عدة مثل آسيا، والشرق الأوسط، وأفريقيا، وسيحضر زوار المتحف من خلال زيارة معرض "كبار نجوم بوليوود" بفرصة لاكتشاف كيف استخدمت الهند أحدث تقنيات الصور الجديدة عقب اختراعها مثل الطباعة الحجرية والتصوير

الإمارات العربية المتحدة. لقد عمل موظفونا وشركاؤنا بلا كلل لجمع أغنى مجموعة من الأعمال الفنية التي نشأت في قلب المجتمع الهندي وثقافته الشعبية، وإننا نأمل أن يكون تقديم هذه الملحة المثيرة عن التاريخ الفني والتنوع لصناعة الأفلام في شبه الجزيرة الهندية عوناً لزوار المعرض على فهم الكثير من جذورنا المتشابهة وقيمنا المشتركة والروابط الثقافية التي تجمعنا".

من جانبها، قال منسقا المعرض جوليان روسو وهيلين كيوس: "يحمل هذا المعرض باذرة إضاءة وتفسير للسينما الهندية، ويمكن لعشاق السينما الهندية والجمهور على حد سواء الاستمتاع به، حيث تتطلع إلى أن يعكس هذا المعرض مستوى الشراء الفني الذي تتميز

خلال الفترة من 9 - 15 فبراير ب «مركز إكسبو الشارقة»

«اكسبوجر 2023» يدعو العاملين في القطاعات الإبداعية لحوار مفتوح مع نخبة من مصوري الفنون في العالم

يتعرفون فيها على أعمال أفضل المصورين في العالم تحت سقف واحد، في الفترة من 9 - 15 فبراير المقبل ب «مركز إكسبو الشارقة».



التصوير الفوتوغرافي في تغيير العالم إلى الأفضل. ويوفر للمهرجان لزوار مجموعة من الفرص لتوسيع آفاقهم والتعمق في سبل تعزيز قدراتهم الإبداعية من خلال تجربة متكاملة

ينظم «اكسبوجر» لمصوري الفنون سلسلة من الحوارات المهمة حيث يشارك المصور دوغلاس ديولر في حوار بعنوان "ملحمة تصويرية طالت خمسين عاماً" ويقدم رحلته كمصور محترف، وتجربته في التصوير التجاري، وتصوير الأزياء، وتصوير التجميل والمكياج، فيما يناقش غابرييل ويكبولد في حوار الذي يحمل عنوان "على اتصال" استخدام التصوير في مناقشة تعقيدات الحياة المعاصرة وأثر منصات التواصل الاجتماعي عليها. في حين يركز حوار "كيف تعزز المعرفة وتدعم الإبداع" للمصور فيليب كاباناييف على أهمية المعرفة في رسم ملامح تصوراتنا للعالم وتعزيز ملكاتنا الإبداعية. ويتحدث المصور جول غرايمز في حوار "الفنان الذي بداخلك" عن بهجة التعبير عن الذات وإمكانيات الفن التي لا تنتهي، أما حوار "دوائر" للمصورة بارا براسيلوفا فيقدم نظرة متمعة حول فن التصوير السريالي، ويناقش الموضوعات والأفكار التي ألهمت أعمالها. ويمكن للحضور المشاركين طرح الأسئلة والتعرف على خبرات هؤلاء المصورين خلال فترات أسئلة الجمهور في نهاية كل جلسة حوار، حيث يحرس المهرجان على تقديم الفرصة للزوار من الهواة والمحترفين للتعرف على آفاق وتقنيات جديدة لتطوير مهاراتهم واستكشاف دور

للمصور ستيف ماكوري، ومعرض "الإبصار بعيون مغلقة" للمصور خوسيه توماس لوبيز، الذين يقدمون في أعمالهم فرصة فهم وجهات نظر جديدة حول الثقافة الإفريقية والهوية الإنسانية والإبداع، فيما يهدف معرض "الأوراق المتساقطة" للمصور فيليب كاباناييف، ومعرض "التباين: ناميبيا" للمصور داني عبيد، إلى فتح آفاق جديدة على الجمال الطبيعي، في حين يمثل معرض "تصوير السيارات" للمصور عبدالله الجعفري، ومعرض "السمك المحارب: الوجه الآخر للحقيقة" للمصور نوافدرو مانليك، فرصة لرؤية الجمال والفن داخل أحيات ومواقف خطيرة. ويسعى معرض "معالم المدينة الخيالية" للمصور دانيال تشوينج، ومعرض "الرسم بالضوء والظلال" للمصور إيان روتر، لاستعراض سبل استكشاف الفنان لتقنيات ومواضيع جديدة، بينما يستعرض معرض "تحول النرجس 2023" وأعمال مختارة" للمصورة سوي تشو أوه، الخبرات التقنية للمصور وقدرتها على إنتاج أعمال فنية، وهو تماماً ما يقدمه معرض "نغز الحياة" للمصور بيدرو جارك كريب، ومعرض "رؤية عن كذب" للمصورة جودي كوب. حوارات مهمة، التعرف على كيفية عمل العقول الإبداعية وإلى جانب المعارض الفنية،

الشارقة-الجزر: يفتح المهرجان الدولي للتصوير «اكسبوجر 2023» فضاءً ملهماً للعاملين في الصناعات الإبداعية من الفنانين والمختصين في صناعة المحتوى الفني إلى جانب عشاق الصور واللوحات الفنية، حيث يخصص مجموعة من المعارض الفردية والجماعية لنخبة من مصوري الفن بكافة تجلياتها العمرانية والإنسانية والتقنية، القائمة على تقديم محتوى بصري مدهش بتوظيف التباينات اللونية والتكوينات الجمالية. ويضع المهرجان مصوري الفنون وأعمالهم إلى جانب مجموعة من المعارض الخاصة لمصوري القصص الإنسانية، ومصوري الألعاب الرياضية، وأعمال المصورين الصحفيين، إذ تأتي مشاركة كبار مصوري الفنون من بين 74 مصوراً، يقدمون خلال الفترة من 9 - 15 فبراير ب «مركز إكسبو الشارقة» عددًا من الحوارات المهمة والجلسات النقاشية والندوات وورش العمل.

المعارض: لا حدود للخيال
وتضم مجموعة المعارض الخاصة بالفنون معرض "النور الداخلي" للمصور مايكل ابويا، ومعرض "صور أيقونية"

منوعات

الغفر

27



محميات الإمارات الطبيعية.. بوصلة عشاق السياحة البيئية حول العالم

•• دبي-وام:

تحتضن دولة الإمارات بمواقع بيئية فريدة تشمل مجموعة من المحميات الطبيعية الغنية بتنوعها البيولوجي وتكويناتها الجيولوجية المذهلة، وحيواناتها ونباتاتها النادرة، إضافة إلى الشعاب المرجانية الزاخرة بالكائنات البحرية الفريدة من نوعها، ما جعلها بمثابة البوصلة التي توجه خيارات عشاق المواقع السياحية حول العالم، بما في ذلك زوارها من داخل الدولة، لا سيما في ظل الأجواء الربيعية التي يتميز بها شتاء الإمارات، والبرامج والفعاليات الاستثنائية التي تشهدها حملة أجمل شتاء في العالم. وتحتل دولة الإمارات المرتبة الأولى في معيار "المحميات الطبيعية البحرية" في "مؤشر الاستدامة البيئية"، وهو مؤشر عالمي يقيس تقدم الدول في هذا المجال، علاوة على النجاحات المهمة التي حققتها في مجال المحافظة على الأنواع المهددة بالانقراض واكثارها وإطلاقها في بيئاتها الطبيعية، لترسخ الإمارات مكانتها في مجال الاهتمام بالمحميات الطبيعية وتنميتها، ودورها في تعزيز السياحة البيئية.



الفلامينجو الوردية التي يمكن مشاهدتها على مدار السنة بالإضافة إلى مالك الحزين أو البلسون.

وتوفر هذه المحمية الطبيعية بيئة مثالية لممارسة العديد من الأنشطة المائية الشيقة مثل رياضة التجديف بالقوارب الصغيرة (الكاياك) بين الخجان والمرات الضيقة المحاطة بأشجار القرم. كما تتاح الفرصة لزوار المنطقة المساهمة في تفعيل الحملة الوطنية لزراعة 100 مليون شجرة قرم في دولة الإمارات بحلول العام 2030، حيث يمكن لزوار المنطقة المشاركة في زيادة الرقعة الخضراء بزراعة شتلات شجر القرم فيها.

- تكوينات جيولوجية مذهلة في الضجيرة

وضمن سلسلة جبال حجر الخلالة في إمارة الضجيرة، تقع محمية وادي الوروعة الوطنية التي تتميز بجمالها الساحر، وتزخر بتنوع بيولوجي فريد وتكوينات جيولوجية مذهلة، من المنحدرات الصخرية والأنهار والتشكيلات الصخرية الرائعة. وتضم المحمية تنوعاً طبيعياً مذهلاً يشمل مئات الأنواع من الحيوانات والنباتات، وتوجد فيها زهرة الأوركيد المحلية، كما أنها أول محمية جبلية وهي موطن لثعلب بلاندهورد والقط البري العربي والقنفذ والوشق وغيرها.

وإلى جانب محمية وادي الوروعة الوطنية، تضم إمارة الضجيرة عدة محميات منها العقة، وضدنا، والبدية، وجزيرة الطيور.

- أم القيوين.. مقصد لعشاق الهدوء

وتعتبر جزيرة السينية في أم القيوين محمية طبيعية ووجهة سياحية مناسبة لعشاق الهدوء في أحضان الطبيعة، إذ تزخر بأنواع عديدة من الطيور كطيور الفلامينجو والحيوانات والنباتات الطبيعية والأشجار ومن أشهرها أشجار القرم المختلفة.

وتضم البيئة التاريخية لجزيرة السينية عدداً من أهم المواقع الأثرية والسياحية في الإمارة، ومؤخراً تم الإعلان عن الدبر المسحي والكنيسة بجزيرة السينية والتي تعد بمثابة سجل حي لثقافة المجتمعات المتعددة الثقافات التي استقرت في الجزيرة على مدى القرون الماضية.

- رأس الخيمة.. موئل النحام ونسر السمك

وتعد محمية خور المزاحمي البحرية في إمارة رأس الخيمة موئلاً للعديد من الأنواع ذات الأهمية البيئية العالية منها طائر النحام "الفلامينجو"، ونسر السمك، بجانب كون المحمية من مناطق تعشيش وتغذية السلاحف الخضراء المهدة.

وتمتاز محمية خور المزاحمي بأنها بيئة حاضنة للعديد من الأسماك التجارية التي تحتمل في بيئة المحمية، قبل أن تنتقل إلى المخزون السمكي، وساعد إطلاق خور المزاحمي كمحمية طبيعية، على استكمال مشروع ترقيم السلاحف الخضراء المهدة بالانقراض.



الأنواع المهدة بالانقراض، مثل سلاحف منقار الصقر، والسلاحف البحرية الخضراء النادرة التي تأتي إلى شواطئ الجزيرة لوضع البيض بين شهري مارس ويونيو من كل عام.

وبالنسبة للفواصين، تضم مياه البحر حول جزيرة صير بونعير أكثر من 76 نوعاً من الأسماك المرجانية و40 نوعاً من الشعاب المرجانية. ومن المثير للاهتمام، اكتشاف وجود سمك المعطف الأحمر في الجزيرة الذي لم يسبق اكتشافه في مياه الخليج من قبل.

- طبيعة ساحرة في عجمان

وفي إمارة عجمان تبرز "محمية الزوراء" التي شهدت إطلاق النسخة الثالثة من حملة "أجمل شتاء في العالم"، وتتميز المحمية بغابات شجر القرم ذات الطبيعة الساحرة على مساحة مليون متر مربع وتغطيها العديد من الفصائل البرية والبحرية، وتشكل موئلاً لأكثر من 100 نوع من الطيور المحلية المهاجرة، بما في ذلك طيور

وتتمتع المحميات الطبيعية في الإمارات على مساحة تزيد على 15.5 في المائة من إجمالي مساحة الدولة، لتشكل أحد أهم المقاصد للملايين من الزائرين المحليين والسياح من خارج الدولة، على مدار العام وخصوصاً خلال النسخة الثالثة من حملة "أجمل شتاء في العالم"، للاستمتاع بالمنظر الطبيعي الخلابة والحياة البرية، وممارسة العديد من الأنشطة الممتعة.

- أبوظبي.. وجهة رئيسية لمحبي الحياة الفطرية

تزرع الإمارات بمحميات طبيعية تتميز بتنوع بيولوجي كبير، ففي إمارة أبوظبي هناك العديد من المحميات البرية وهي محميات الوثبة، والمزوم "الغضا"، والحباري، والمها العربي، وقصر السراب، والبدعة، والطوي، وبدع هزاع، وبرقا الصقور، والرمل، وبدو الدبسة، والدلفاوية، وجبل حقيقت.

وتعتبر محمية الوثبة للأراضي الرطبة من أشهر المحميات البرية في إمارة أبوظبي، حيث تتيج لهواة مراقبة الطيور ومحبي الحياة الفطرية الاستمتاع بالتنوع البيولوجي بما في ذلك العديد من الأنواع المهددة بالانقراض، والتي لجأت إلى هذا المكان ليصبح موئلاً لها تحتمل به وتعتمد عليه لتغذيتها وتكاثرها.

وتشتهر هذه المحمية بوجود عدد كبير من طيور النحام الكبير المعروف محلياً بـ "الفتنير"، والذي يعرف أيضاً بالفلامينجو الكبير، حيث يعيش في هذه المحمية آلاف الطيور خلال فصلي الخريف والربيع، ومجموعة واسعة من الحيوانات المائية.

كما تضم أبوظبي محميات بحرية وهي السعديات، ورأس غناضة، ويوالساييف، والقرم الشرقي، والياسات، إضافة إلى محمية مروح التي تعد أول محمية محيط حيوي في الإمارات، وهي موطن لأكثر من 60% من أبقار البحر "الأطوم"، في مياه الدولة، كما أنها موقع جيد لاستكشاف الدلافين قارورية الأنف والحدياء والطيور البحرية.

محميات برية وبحرية فريدة في دبي

- وفي إمارة دبي توجد محميات برية فريدة تشمل محميات حتا، وجبل نزوى، والوحوش الصحراوية، والرموم الصحراوية، والغاف بنزوى، ودبي الصحراوية، إضافة إلى محميتين بحريتين هما محمية جبل علي الطبيعية، ومحمية رأس الخور للحياة الفطرية.

وتشهد محمية رأس الخور للحياة الفطرية في دبي إقبالاً مميزاً من الجمهور، خصوصاً خلال فترة الشتاء التي تتزامن مع موسم هجرة الطيور بالعالم، حيث تحتضن المحمية قرابة 450 نوعاً من الحيوانات و47 نوعاً تقريباً من النباتات.

وتعمل أجواء المحمية على إثراء فضول محبي الاستكشاف كونها تحتضن أسلوباً مختلفاً وتنوعاً بيولوجياً يجمع مختلف أنواع الطيور والكائنات الحية التي تشمل على القشريات والأسماك واللافقاريات

والثدييات الصغيرة.

- تنوع بيولوجي في الشارقة..

وتتسم إمارة الشارقة بالغنى في تنوعها البيولوجي المميز، نتيجة لتنوع الموائل البحرية والبرية والجبلية فيها، إضافة إلى الأراضي الرطبة، حيث تضم الإمارة عدة محميات برية منها محميات البردي، والظليمة، والغاية، وحزام غابات المنتثر، ومليجة، وواسط الطبيعية، وجبل بحيص، ومسند، وشنوف، ووادي قرحة، ووادي الحلو، إلى جانب محميتين بحريتين هما محمية أشجار القرم والحفية، ومحمية جزيرة صير بونعير.

وتشتهر محمية جزيرة صير بونعير بتقديم فرصة اكتشاف معالم فريدة على اليابسة وفي البحر، وتعد ملاذاً آمناً لمجموعة متنوعة من



العلاج

اكتشاف طريقة لاستعادة حاسة الشم بعد كوفيد-19

وتشير الدكتورة ألكسندرا تولستوفا، أخصائية طب الأعصاب، إلى أن طرق علاج فقدان حاسة الشم بعد "كوفيد-19" مهمة بالنسبة للطلاب. لأن العلاج "بتدريب الشم" والفيتمينات، قد لا يكون كافياً. وتضيف، فقدان حاسة الشم، من الأعراض المصاحبة لمرض باركنسون والزهايمر والخرف، وتحصل أيضاً نتيجة الإصابات الدماغية الرضية. لذلك فإن الطريقة المقترحة تفتح مجالاً واسعاً وإمكانات جديدة في علاج هذه الحالات. ومن جانبه يشير الباحث ميخائيل بولكوف، من معهد علم المناعة وعلم وظائف الأعضاء بفرع الأورال التابع لأكاديمية العلوم الروسية، إلى أنه يمكن استخدام الجينات المستهدفة في علاج أمراض أخرى مثل سرطان المثانة.

اكتشف علماء كنديون ستة جينات يمكن من خلالها استعادة حاسة الشم المفقودة نتيجة الإصابة بمرض "كوفيد-19". وكما هو معروف، لا توجد حتى الآن طرق لمكافحة فقدان حاسة الشم، التي أصبحت أحد الأعراض الرئيسية لتشخيص الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد. ومن أجل إجراء تعديل على كل جين من هذه الجينات الستة هناك أدوية، ما يسمح بسرعة ابتكار دواء جديد يعتمد عليها. ويقول الباحثون، "قد يتطلب اكتشاف طرق جديدة لعلاج فقدان حاسة الشم وإدخالها في الممارسة السريرية عقوداً. في حين يمكن تقليص هذه الفترة بابتكار دواء يعتمد على الأدوية الموجودة فعلاً".



عائلة أحياء تتحدث عن فوائد المليسة

تحدثت، إيرينا ماتسيفينا، عالمة الأحياء والأعصاب والأخصائية في الطب الوظيفي عن نبات المليسة (بلسم الليمون melissa .melisse) وأعدت إلى الأذهان بعض فوائدها. وقالت إن تناول هذا النبات له تأثير جيد على عمليات الهضم. ويقول الخبراء أن المليسة تحتوي أيضاً على العديد من المواد التي تساعد في تأخير الشيخوخة. المليسة هي نبات له تاريخ طويل في العلاج. فزيته مناسبة لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وتخفيف الصداع، والتوتر، وتخفيف تقلصات القولون. وأضافت الطبيبة أن المليسة تتضمن أيضاً مادة الليمونين (بلسم الليمون)، التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان، كما أنها تعمل بمثابة تأثير وقائي لنظام القلب والأوعية الدموية. وأعدت الطبيبة الروسية إلى الأذهان أن شاي المليسة يمكن أن يهدئك في وقت قصير. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذا المشروب يحسن نوعية النوم. أما الشاي بالبالبونج فيريح الضللات ويمنع الإنسان من الإصابة بحالات القلق والذعر.

حيلة طعام بسيطة لنوم أسرع

قد لا يكون النوم عملية حيوية سهلة على الجميع، حيث يكافح الكثيرون حول العالم من أجل الحصول على نوم كافٍ كل ليلة. ومن أجل مكافحة الحرمان من النوم، يوجد طرق عديدة ومختلفة، أحدها عن طريق النظام الغذائي. فقد وجدت دراسة نُشرت في عام 2007 في مجلة American Journal of Clinical Nutrition، أن تناول الكربوهيدرات قبل النوم بأربع ساعات سمح للناس بالنوم بشكل أسرع والاستمتاع بنوم أفضل. وخلصت الدراسة إلى نتائج أظهرت أن "الوجبة التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات أدت إلى تقصير كبير في وقت الاستجابة للنوم أي حلول النعاس لدى الأشخاص الذين يريدون أن يحصلوا على نوم صحي، مقارنة مع الوجبة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض، وكانت أكثر فاعلية عند تناولها قبل 4 ساعات من وقت النوم. ويجب تحديد أهمية هذه النتائج للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم في التجارب المستقبلية". ومن أمثلة الكربوهيدرات، الأرز الأبيض والخبز الأبيض والمعكرونة والبطاطس. ومع ذلك، هذا لا يعني أنه يجب على المرء أن ينفخس في هذه الأطعمة في جميع الأوقات قبل النوم، بل يجب أن تكون جزءاً من نظام غذائي متوازن. ولكن لم تجد كل الدراسات فوائد في تناول جميع أنواع الكربوهيدرات، حيث لاحظت دراسة يابانية، نُشرت في عام 2014، فوائد الأرز فقط وليس الخبز أو المعكرونة. وخلصت إلى أن، "المؤشر الغلايسيمي الغذائي (The food's glycemic index) المرتفع والاستهلاك المرتفع للأرز يرتبط بهما بشكل كبير النوم الجيد لدى الرجال والنساء اليابانيين. في حين أن تناول الخبز لا يرتبط به نوعية النوم وترتبط باستهلاك المعكرونة قلّة النوم". ووفقاً لروزي أوسمون من مدونة Amerisleep، فإن مفتاح تناول الكربوهيدرات والنوم "هو الحفاظ على وجبات عشاء بسيطة ومعتدلة في جزء منها، حتى لا تضيق من عسر الهضم لاحقاً".



نساء من أقلية مياو العرقية يعدون الطعام قبل حلول السنة القمرية الجديدة للأرنب في مقاطعة

قويتشو بجنوب غرب الصين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الخيار



فوائد الخيار عديدة حيث يعتبر الخيار نوعاً من الخضروات المحببة للجميع ولا يمكن الاستغناء عنه حيث أنه لا بد من وجوده في أغلب أنواع السلطات والمخللات. يتميز الخيار بأنه سهل الهضم حلو المذاق رطب يبرد الجسم وينعشه يقلل الشعور بالعطش، غالباً ما يتواجد دائماً على مائدة الإفطار والعشاء. يحتوي على ألياف ومعادن وحديد وكالسيوم وفيتامينات و بوتاسيوم وكل هذا مهم وضروي لصحة الإنسان. يعمل على تعديل حموضة المعدة . يقي الجسم من الجفاف والإمساك . يحسن عملية الهضم لاحتوائه على الألياف. يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر . يحتوي على نسبة عالية من الماء فيعتبر مدر قوي للبول . يقي من البرد والرشح والأنفلونزا لأنه غني بفيتامين C . يعطي الشعور بالشبع فهو مفيد لإصحاب الرجيم والدايت. مفيد للبشرة لاحتوائه على مضادات الأكسدة . يعمل على تقليل وتأخير ظهور التجاعيد. يربط الجسم ويقلل الشعور بالعطش خاصة في أيام الصيف. يستخدم في عمل المسكات للبشرة الدهنية . يستخدم في علاج حب الشباب. قشر الخيار له دور فعال في مقاومة مرض السرطان . يقلل من التهاب المفاصل والنقرس.

سؤال وجواب

- كم بطين في قلب السمكة ؟
- بطين واحد
- ما أقدم النقود المتداولة الآن ؟
- الجنيه الإسترليني
- أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟
- لا وجود لها
- ما مدة حمل الأبقار ؟
- 9 أشهر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم و الخفاش و الخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فارسكاس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقائق الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن قسي العناصر على وجه الأرض هو الأتلان.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.

قصة العذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لمح سيارة ابيقة بجوار عمله يدعي انها لاحد اصدقائه.. اما اذا اشتهر فتان حديث فيقول انه ما زال صديقاً له او قريباً لعائلته .. هو دائماً هكذا يحب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة. دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نفراً من أصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالقى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم ترك منذ فترة طويلة؟ فقال بسرعة ويدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدهم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئاً وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحوناً وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه.. فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصدقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نترك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا. فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخراً: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادري بعائلته! وضع الجميع من الضحك مرة اخرى. فتهرهم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائط النادي... وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!.

