

# منوعات

## العقل

ص 22

مآثر زايد الإنسانية  
تجاوزت الزمان والمكان في  
مركز سالم بن حم الثقافي

ص 27

عمرو وهبة المقاتل الذي  
"غير جلده" في الكتيبة 101



أطعمة صحية يجب  
تناولها في السحور



الثلاثاء 11 إبريل 2023 م - العدد 13822  
Tuesday 11 April 2023 - Issue No 13822

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## الأطفال يصنعون الاستثناء في دراما رمضان بالجزائر

برز حضور الأطفال في الأعمال  
الرمضانية بالجزائر، بشكل لافت  
للاهتمام مع إشادة واسعة سواء  
من صناع الفن أو الجمهور.  
وتنوعت الأدوار التي شارك فيها  
الأطفال بين الفكاهة والدراما،  
حيث حمل أكثر من 30 طفلاً  
جزائرياً ستراوح أعمارهم  
ما بين 9 إلى 16 سنة على  
عاقبتهم مسؤولية إنجاز الأعمال  
الرمضانية، عبر تقمصهم وذلك  
بالنظر لأدوار مختلفة ورئيسية.  
والشهير للاهتمام أن معظم  
الأطفال المشاركين، دخلوا صفة  
عالم التمثيل لأول مرة، وذلك  
بعدهم وقع عليهم الاختيار من  
طرف الوكالات المتخصصة في  
البحث عن المواهب والوجوه  
الجديدة والشابة.  
في هذا الصدد توضح صاحبة  
وكالة "برفائل كاستينغ" أميرة  
حاجي أنهم يكتشفون بالصدفة  
يومياً عددا هائلا من الممثلين  
الأطفال الذين تتم الاستعانة بهم  
في تصوير الإعلانات التجارية  
والأفلام والمسلسلات.  
وقالت أميرة موقع "سكاي نيوز  
عربية": "نعمل في مجال البحث  
عن المواهب غير المعروفة ولدينا  
عدة طرق لاكتشافهم".  
حيث تعتمد وكالات تجارب الأداء  
على جمع أكبر عدد من الأطفال  
ووضعهم تحت اختبارات متعددة،  
لاكتشاف مواهبهم في التمثيل  
وذلك بعد تصويرهم وتسجيلهم  
في مقاطع فيديو قصيرة يتم  
الاحتفاظ بها إلى حين عرضها  
على المخرجين عند الحاجة.  
واعترفت أميرة أن أولياء الأطفال  
يلعبون دورا هاما وأساسيا في  
اكتشاف مواهب الأطفال، وذلك  
من خلال إعطاء أبنائهم فرصة  
الوقوف أمام الكاميرا، التي تعتبر  
الخطوة الأولى والأساسية قبل  
دخول الطفل لعالم التمثيل.



يشتهر الفلفل الحلو بمذاقه اللذيذ  
كما أن للمكونات، التي يحتوي عليها  
الفلفل بألوانه الأحمر والأصفر  
والبرتقالي والأخضر، فوائد  
مدعومة علمياً، بحسب ما

ورد في تقرير نشره

موقع Eat This  
Not That.

## 7 فوائد مثبتة علمياً عند تناول الفلفل الحلو. تعرف إليها

1. ليكوبين  
يحتوي الفلفل الحلو على صبغة طبيعية تسمى  
الليكوبين، والتي يمكن العثور عليها أيضاً في البطيخ  
والطماطم والجوافة. من بين جميع ألوان الفلفل الحلو،  
فإن الصنف الأحمر هو الأكثر ثراءً في الليكوبين.  
وفقاً لتقرير نُشر في دورية Nutrients، يساعد  
الليكوبين في محاربة الجذور الحرة في الجسم. إن الجذور  
الحرّة هي عبارة عن مركبات يمكن أن تسبب تلفاً لخلايا  
الجسم، مما يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي الذي يمكن أن  
يؤدي إلى المرض.
2. كاروتينات  
يحتوي الفلفل الأصفر والبرتقالي على صبغتين  
طبيعتين تسمى زيكسانثين ولوتين، والتي تصنف أيضاً  
على أنها كاروتينات. وفقاً لتقرير نُشر في Nutrients،  
يمكن أن تساعد الكاروتينات في تحسين صحة العينين.  
يذكر التقرير أن اللوتين والزيكسانثين جزء من الصبغة  
الموجودة في البقعة الصفراء حول شبكية العين - وهي  
بقعة معروفة بالمساعدة في الحماية من الضوء الأزرق.  
كما يمكن أن تساعد هذه الصبغات أيضاً في الحماية من  
إعتام عدسة العين والضمور البقعي المرتبط بالتقدم في  
العمر.
3. فيتامين C  
يحتوي الفلفل الأحمر على كميات من فيتامين C، في  
ليكوبين
4. فيتامين A  
تعتبر العناية بالمناعة الطبيعية جزءاً أساسياً من  
الحفاظ على صحة الجسم. يحتوي الفلفل الحلو على  
كمية كبيرة من فيتامين A، المعروف أنه يساعد في تعزيز  
قوة جهاز المناعة.
5. فيتامين B6  
يتحتوي الفلفل الأحمر على أكثر من 35% من القيمة  
اليومية الموصى بها لفيتامين B6، وهو فيتامين  
معروف بتحسين الحالة المزاجية وتقليل خطر الإصابة  
بالاكتئاب. وفقاً لدراسة نُشرت في دورية Journal  
of Inherited Metabolic Disease،  
يمكن استخدام فيتامين B6 كمكمل للمساعدة في علاج  
أعراض الاكتئاب.
6. كابسائتين  
يحتوي الفلفل الأحمر، بشكل خاص، على مركب طبيعي  
يسمى الكابسائتين. اكتشفت بعض الدراسات أن تناول  
الكابسائتين يمكن أن يساعد في مكافحة الالتهاب وفقدان  
الوزن وخفض مستويات الغلوكوز والكوليسترول.  
وتوضح دكتورة أمي غودسون، مؤلفة كتاب The  
Sports Nutrition Playbook وخبيرة  
التغذية المشهورة أن "الكابسائتين يساعد في التسبب  
في زيادة طفيفة جداً في معدل التمثيل الغذائي، ومن  
المحتمل أنه لا يتم الحصول على الكمية الموصى بها التي  
تساعد في زيادة معدل الأيض من الفلفل الحلو وحده".
7. كيرسيتين  
تعد الصبغة الطبيعية، التي تسمى كيرسيتين والتي  
تتوافر بقدراً جيداً في الفلفل الحلو، جزءاً من مجموعة  
مركبات الفلافونويد التي تعمل كمضاد أكسدة قوي  
في الجسم. تم ربط الكيرسيتين بالعديد من الفوائد  
الصحية المختلفة، بما يشمل مكافحة الالتهاب وتقليل  
مخاطر الإصابة بأمراض القلب وخفض ضغط الدم.  
وأفادت دكتورة غودسون أن دراسة علمية استخدمت  
جرعة من 10 ملليغرام من الكيرسيتين، الذي يتوافر  
في الفلفل الأخضر، على وجه التحديد، وتبين أنها  
ساعدت في تحسين ضغط الدم، لكن يجب مراعاة أنه لا  
يمكن الاعتماد على الفلفل الأخضر وحده للحصول على  
مركب كيرسيتين.

## سرطان الجلد.. علامات على الجلد والأظفار تدنر بالخطر

يعتبر سرطان الجلد واحداً من أكثر السرطانات شيوعاً والتي يمكن  
الكشف عن بعض أعراضها من خلال فحص الأظفار.  
هناك 5 علامات يجب الانتباه لها على الأظفار وحولها والتي يمكن  
أن تشير إلى سرطان الجلد:  
وجود خط داكن: قد يظهر خط داكن على الأظفر لوته بني أو أسود.  
من المرجح أن تظهر على الإبهام. جلد داكن بجانب الظفر  
عندما يصبح الجلد حول الأظافر أغمق، فقد يكون ذلك علامة على  
سرطان الجلد المتقدم.  
تقشير الأظافر: تقشير الأظافر ووجود فراغ بينها وبين الجلد  
يعتبر مؤشراً على الخطر. تنوء تحت الظفر: انتبه إذا لاحظت شيئاً  
قاسياً تحت أظفرك، ينصح بمراجعة الطبيب فوراً. كما يعتبر ظهور  
"الشامة" على الجلد واحداً من المؤشرات التي يجب الانتباه إليها في  
هذا الإطار. وفي حال ظهورها يجب مراعاة الأشياء التالية: عادة ما  
يكون للأورام الميلانينية تصبغين مختلفين للغاية وشكل غير منتظم.  
حدودها مستننة أو خشنة. مزيج من لونين أو أكثر. عادة ما يكون قطر  
معظم الأورام الميلانينية أكبر من 6 مم.

## حرارة طهو اللحم.. خبراء الصحة يحذرون من خطأ قاتل

تتفاوت أذواق الناس إزاء درجة طهو اللحم، إذ ثمة من يفضله مطبوخاً  
إلى حد كبير، في حين يتناوله آخرون وهو أقرب لأن يكون نيئاً، بينما  
يوصي خبراء الصحة بمراعاة "حرارة ضرورية" عند تحضير أطباق  
اللحم، تفادياً لاضطرابات صحية خطيرة.  
وتوصي المراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، المعروفة  
اختصاراً بـ "CDC"، بالانتباه إلى درجة حرارة طهو اللحم، سواء  
تعلق الأمر بلحوم الأبقار والغنم أو بالدجاج والسمك.  
وفق إرشادات الهيئة الأمريكية للصحة، فإن حرارة الطهو تساعد  
على التخلص من البكتيريا المؤذية لجسم الإنسان.  
في حالة طهو قطع من ضلع الخروف أو صدر العجل، مثلاً، فإن  
الحرارة المطلوبة هي 62 درجة مئوية، كما ينبغي انتظار 3 دقائق  
عندما يجهر، وعندئذ، يمكن التقديم.  
ويحتاج فيليه السمك إلى هذه الحرارة نفسها من أجل يكون مطهوياً  
على نحو صحي وأمن من البكتيريا التي تكون فيه وهو ما يزال نيئاً.  
أما كفتة العجل ووجبات البيض فتحتاج إلى حرارة أعلى من 71  
درجة، حتى وإن بدت رطبة بالنسبة إلى كثيرين ولا تحتاج إلى مدة  
طبخ طويلة.  
في غضون ذلك، يوصي الخبراء بالحرارة الأعلى في طبخ اللحم وهي  
73 درجة مئوية، عند تحضير كفتة الديك الرومي أو الدجاج.

## في بلد أوروبي.. الناس يميلون أكثر للعيش بمفردهم

أظهرت بيانات صادرة عن المكتب البلجيكي للإحصاء "ستاتبل"، أن  
ما يناهز 36 في المئة من بين 5 ملايين أسرة بلجيكية تضم شخصاً  
واحداً فقط، أي بزيادة تقارب 20 في المئة مقارنة مع الأرقام المسجلة  
منذ 3 عقود.  
وكشفت الإحصاءات، أن عيش الأفراد بشكل منفرد أصبح من  
أكثر أنواع الأسر شيوعاً في أكثر من 90 بالمائة من المدن والبلدات  
البلجيكية.  
وذكرت وسائل إعلام بلجيكية أن هذه النسبة أعلى بواقع عشر مرات  
مقارنة بما كانت عليه في تسعينيات القرن الماضي.  
وأورد التقرير أن الأشخاص الذين بلغوا 65 عاماً فأكثر، يشكلون  
38 في المئة من يعيشون بمفردهم في البيوت. في المقابل، تراجعت  
نسبة التزوجين الذين لديهم أطفال ويعيشون تحت سقف واحد،  
بينما تشكو عدة دول غربية عزوفاً عن الإنجاب. ويختلف هذا الوضع  
من منطقة بلجيكية إلى أخرى، حيث انخفضت نسبة من يعيشون  
بمفردهم مثلاً في المنطقة العاصمة بروكسيل، بينما يختلف الوضع  
في الجهة الفلامانية. ويرى خبراء أن تزايد عدد الأشخاص الذين  
يعيشون بمفردهم يثير قلقاً، لأن هؤلاء يشكل مؤشراً على تراجع  
الحياة الاجتماعية للناس، وهو ما يندرج باضطرابات أكبر للصحة  
النفسية، لأن الناس يجدون صعوبة في إيجاد سند لهم.

## بخدعة... بلدة تقلل من حوادث السير

لجأت مقاطعة بريطانية إلى خدعة للحد من تهوّر السائقين، حيث  
وضعت مجسمات أطفال بوجه مرعبة، لاسيما عند تقاطعات الطرقات  
أو في الشوارع التي تتضمن مداخل للمدارس.  
وأشارت صحيفة "ميرور" البريطانية، إلى أن الخدعة حققت نجاحاً  
لافتاً، خاصة أن معظم السائقين في مقاطعة نوتفهام اعترفوا بأنهم  
اعتقدوا أن المجسمات أطفال، حقيقيون، لذلك انهمأوا أكثر، وحققوا من  
سرعة سياراتهم.  
ويجدر تصريح للصحية، وصف مدير إحدى مدارس الجوار "بدر منير"  
الإجراء بالرائع، مؤكداً أن الأطفال أعجبوا بالفكرة، وتهافتوا على التقاط  
الصور مع المجسمات.  
وإذ شدد على أنها مفيدة للغاية، نضاً أن تكون مخيفة، أو خطيرة، بل لو لم  
تكن على الرصيف كان أصحاب السيارات قد يركنون أمام مدخل المدرسة،  
داعياً إلى أن تنتشر الفكرة خارج مدينته.  
وعلى نفس المنوال سار روبرت ستون (58 عاماً)، الذي أشار للصحيفة  
إلى أنه خدع بالمجسمات للوهلة الأولى، عندما كان يقود سيارته على طول  
شارع الضواحي، معتقداً أنهم أطفال، لذلك توه بالفكرة، وأعرب عن أنها  
جيدة للغاية للحد من الحوادث، نافية أن تكون مخيفة، بل يجب أن تثير  
الخوف في نفوس السائقين المتهورين.



## بعد تمارين تقوية العضلات.. احذر هذه الخطوة

حذر مارسيل رويتر من أداء تمارين الإطالة بشكل مكثف  
بعد ممارسة تمارين تقوية العضلات، معللاً ذلك بأن  
العضلات ستحتاج حينئذ إلى وقت أطول حتى تتجدد.  
وأوضح المحاضر في الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة  
الصحية أن تمارين تقوية العضلات تعد تمارين شاقة  
للغاية؛ لذا ينبغي أن تتسم تمارين الإطالة بعدها  
بالاعتدال من أجل تقليل الشد في العضلات ومساعدتها  
على الاستشفاء، وكذلك تحسين التمثيل الغذائي  
(الأيض) للعضلات.  
وأضاف رويتر أنه ينبغي تجنب الحركات المتشنجة  
السريعة عند ممارسة تمارين الإطالة، مشيراً إلى أنه  
يكفي الاحتفاظ بوضعية التمدد لمدة 45 ثانية على أقصى  
تقدير.

## اكتشاف الحياة في أقمار المشتري.. مهمة على وشك الانطلاق

خلال الأيام القليلة المقبلة، سيجري  
إطلاق مسبار إلى الفضاء في مهمة  
ستستمر 8 سنوات، بحثاً عن إشارات الحياة  
في عوالم أخرى من نظامنا الشمسي،  
وتحديداً في الأقمار التي تدور حول كوكب  
المشتري. وقالت صحيفة "الغارديان"  
البريطانية إن المركبة الفضائية لن  
تنوجه إلى الأجرام السماوية القريبة  
من الأرض مثل المريخ، وعوضاً عن ذلك  
ستحلّق في الفضاء لمسح الأقمار الجليدية  
المحيطة بكوكب المشتري. وبهذه المهمة،  
فإن البشرية تفتح فصلاً جديداً في رحلة  
البحث عن الحياة خارج كوكب الأرض.  
ويحمل المسبار اسم "مستكشف الأقمار  
الجليدية للمشتري"، ويسعى لكشف  
مزية غير معروفة في نظامنا الشمسي.  
تفاصيل عملية إطلاق المسبار  
ينطلق المسبار يوم 13 أبريل الجاري.  
ينطلق من غويانا الفرنسية في أميركا  
الجنوبية. تبلغ تكلفة المشروع 1.4 مليار  
دولار. وهذه أول مهمة فضائية تسعى إلى  
استكشاف الأقمار الجليدية التي تعد من  
العوالم البعيدة نسبياً، خصوصاً داخل  
مجرتنا.



توعية الشباب والمؤمن عليهم في مراحل مبكرة

## مجلس ماجد بن ثنية الرمضاني يناقش شؤون التقاعد والتأمينات الاجتماعية



دولة الإمارات والقوانين الأخرى في دول الخليج بالإضافة إلى بعض أنظمة التقاعد في دول العالم للوقوف على مميزات القوانين والمنافع التأمينية التي توفرها مقابل المزايا السخية التي يوفرها قانون المعاشات الاتحادي للمؤمن عليهم لاسيما المرأة وكذلك المستحقين. وأوضح المجلس أن أهم ما تعمل عليه صناديق التقاعد الحفاظ على الأصول وتنميتها في مقابل الالتزامات والوفاء بها، وهذه الغاية لا تتحقق إلا بمزيد من وعي المؤمن عليهم بدورهم في الحفاظ على تنمية هذه الموارد من خلال زيادة مدة العمل واستمرار تدفق الاشتراكات لأطول فترة ممكنة، خاصة وأن هذه الاشتراكات يقابلها منافع غير محددة المدة تصرف للمؤمن عليه عند تقاعده ولأسرته بعد وفاته.



البشرية والمؤمن عليهم الموظفين في جهات العمل من أجل رفع مستوى الوعي بقوانين المعاشات والتأمينات وتعزيز ثقافة التخطيط الاستباقي للتقاعد والاستفادة من خدمات الهيئة في هذا الشأن، خاصة وأننا تقدم العديد من خدمات التوعية مثل الورش التوعوية بالفيديو بالإضافة إلى الخدمات الإلكترونية التي تقدمها عبر موقعها الإلكتروني لتساعد المؤمن عليهم على سنوات خدمة قصيرة، الأمر الذي يساهم في استنزاف موارد الصناديق التقاعدية التي تعتبر اشتراكات المؤمن عليهم المورد الرئيسي الذي يتم استثماره من أجل زيادة معدل أعمار هذه الصناديق بحيث تكون قادرة على الوفاء بالتزاماتها تجاه المتقاعدين لعقود طويلة. كما تفت المجلس إلى أهمية التواصل الفعال بين إدارات الموارد

•• أبو ظبي - الفجر

ناقش مجلس "ماجد بن ثنية" الرمضاني خلال استضافته الهيئة العامة للمعاشات والتأمينات الاجتماعية عدداً من القضايا المرتبطة بشؤون التقاعد والتأمينات الاجتماعية، حيث أكد المجلس على أهمية توعية الشباب والمؤمن عليهم بالتأمين الاجتماعي وقوانينه في مراحل مبكرة باعتبار الدور المهم الذي يحققه الوعي المبكر في تحقيق استقرار الأسر والمجتمعات وتأمين حاضرها ضد المخاطر وتوفير الحياة الكريمة لأفرادها في المستقبل، خاصة وأن المنافع التأمينية الناتجة عن الاشتراك في التأمين هي منافع مكتسبة بحكم القانون. حضر المجلس الذي استضافته سعادة مريم ماجد بن ثنية عضو المجلس الوطني الاتحادي سعادة الدكتور طارق حميد الطائر رئيس اللجنة المالية والاقتصادية والصناعية وأعضاء اللجنة سعادة كل من ميرة سلطان السويدي، وسعيد راشد العابدي، ومروان عبيد المهيري، وأحمد حمد بوشهاب، وخالد عمر الخرزجي بالإضافة إلى سعادة ناعمة عبد الرحمن النصوري، وسعادة سارة محمد أمين فلكناز أعضاء المجلس الوطني الاتحادي.



بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني

## مآثر زايد الإنسانية تجاوزت الزمان والمكان في مركز سالم بن حم الثقافي

مسجداً أو مستشفى أو مدينة سكنية، وذلك من خلال أبنائه ومؤسسته الخيرية التي أنشأها، رحمه الله، وإن المغفور له، أسهم في رفعة شعب الإمارات والارتقاء بالدولة، وإن علاقته مع أبناء شعبه كانت قائمة على أساس متميز يدل على الأبوة، والبساطة في التعامل، والعناية بالمواطنين، حيث شجع على بناء المدارس والمستشفيات، وإنشاء الطرق، وكل ما يسهم في الارتقاء بالإنسان. وأشار بن حويرب بأن التاريخ سيخلد زايد الخير قائداً حكيماً سعى إلى رفعة شعبه ونشر منجز الوسطية والاعتدال وترسيخ القيم والمبادئ الإنسانية.

زيد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، سواء كانت داخل الإمارات أم خارجها، إذ منحها جزءاً كبيراً من وقته ومساحة لا محدودة من فكره، فكانت له بصمات واضحة ما يزال أثرها باقياً حتى الآن، وما تحقق هو نتيجة سعي الإمارات للاستمرار في سياسة العطاء والتعاون الدولي. وقال المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة أن المغفور له يمتلك قلباً عامراً بالعطاء للجميع، ولا تقف أمام مواقفه الإنسانية الحدود، بل تتجاوزها إلى كل بقاع الأرض، وزايد القائد لم يكن يوماً رجل أقوال، بل رجل فعل وعمل، وقد كانت ولا تزال آياديه تمتد في صمت لتبني مدرسة أو

المؤسس وجعلتها عملاً مؤسسياً في مختلف مناحي الحياة. وتطرق سعادة جمال بن حويرب خلال الندوة إلى جوانب من فكر الشيخ زايد مؤسس الدولة وبناني نهضتها ورمز الإنسانية والعطاء والمحبة مؤكداً أن المآثر الحميدة لزيد الخير والعطاء ستبقى راسخة في أذهان الأمم، وبما أرساه من قيم التعايش والتسامح والإنسانية الخالصة، مستمداً نهجه من تعاليم الشريعة الإسلامية الغراء، ويده البيضاء امتدت شرقاً وغرباً وأصبحت الإمارات منارة عالمية للخير والمحبة والتسامح. وتابع بن حويرب: تصدرت القضايا الإنسانية والخيرية أجندة اهتمامات المغفور له الشيخ

محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة تحدث خلالها عن مآثر المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه. وقال الشيخ مسلم بن حم: منذ رحيل المغفور له الشيخ زايد، حرصت الإمارات بقيادة وحكومة وشعباً على إحياء تلك الذكرى بالسير على نهجه في العطاء ومواصلة أعمال الخير التي غرسها في نفوسهم، وفاء لسيرته واستلهامها لحكمته. وتابع بن حم: علمنا زايد أن ما نقدمه من خير للأخريين يعود علينا بخير أكبر، فامتدت أعمال خير الإمارات لمشارك الأرض ومغاربها، فأصبح القاصي والداني يشعر بالعرفان للإمارات وقيادتها، وحملت قيادتنا تعاليم

•• العين - الفجر  
بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبو ظبي أقيمت في مركز سالم بن حم الثقافي بمدينة العين ندوة بعنوان "المآثر الإنسانية تجاوزت الزمان والمكان" وذلك بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني الذي يصادف 19 رمضان من كل عام الموافق لذكرى رحيل مؤسس دولة الإمارات المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان. استضافت الندوة المستشار والمؤرخ سعادة جمال بن حويرب المدير التنفيذي لمؤسسة

ضمن مبادرة «مجالس الخير»

## الشؤون الإسلامية والأوقاف تنظم ندوة بعنوان: «التعليم نداء مجتمعي ونمو حضاري»

كأولوية وطنية. وتناول المشاركون في الندوة حرص القيادة الرشيدة برئاسة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" على الاستمرار في إرساء قواعد راسخة لاستراتيجية تطوير التعليم من خلال إعداد الأفراد المتسلحين بالعلم والمعرفة.

تحقيق جودة الحياة والارتباط الوثيق بين الإسلام والعلم، كما عرض المحاضرين لأهمية التعليم وأثره في تعزيز القيم الإنسانية ونشر القيم المجتمعية. وشدد المحاضرون على العلاقة بين التعليم والتربية في تحقيق القيم المجتمعية، كما قدموا عرضاً لمناهج الدراسات الإسلامية وأثرها في

الإيمانية والسمات الروحية في شهر رمضان المبارك، مشيراً إلى أن التعليم لبنة أولى نحو بناء مجتمع قائم على العلم والمعرفة والتربية الأخلاقية. وتناول المحاضرون في الندوة عدة محاور حول التعليم وأثره في تعزيز القيم لدى الأبناء، إضافة إلى دور مؤسسات التعليم الديني وأثرها في

نظمت الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف ضمن مبادرة «مجالس الخير» ندوة في مجلس سالم محمد بن لوتيه العامري ضمن مجالس أبو ظبي بمتكث شؤون المواطنين والجمع في ديوان الرئاسة، وذلك بمنطقة رملة زاخر في العين بعنوان: "التعليم نداء مجتمعي ونمو حضاري"، شارك فيها كل من الدكتور عبدالله محيي أحمد عزب عميد كلية أصول الدين والفلسفة في الأزهر من ضيوف رئيس الدولة في شهر رمضان المبارك، والدكتور محمد نوح القضاة أستاذ الفقه في جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية والدكتور يوسف أحمد بن عمر رئيس قسم الفقه في جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وحضور وسعادة خالد الساعدي مدير فرع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف في مدينة العين، والاستاذ وليد المرزوقي إحصائي أول إعداد برامج الواظ، وعدد من الحضور وأبناء المنطقة.

•• العين - الفجر  
تحدثت في بداية الندوة صاحب المجلس سالم محمد بن لوتيه مرحباً بالضيوف، مؤكداً على أهمية العاني



# منوعات الغذاء 23



يؤكد خبراء أن الصيام الصحي يبدأ من السحور. وعلى الرغم من أن الكثيرين يتخطونه بسبب صعوبة الاستيقاظ، إلا أن البعض يلتزم به لما له من فوائد على صحة الصائم.

ومن أجل ضمان الشعور بالحيوية والنشاط أثناء النهار، ينصح الخبراء بالالتزام بالسحور، والأهم من ذلك، تناول أطعمة صحية ومفيدة ليحافظ الصائم على طاقته طوال ساعات الصيام.

وهذه 5 من وجبات سحور صحية يجب عليك تناولها حتى تشعر بالنشاط والحيوية، وتجنب الشعور بالتعب والإرهاق خلال شهر رمضان:

لضمان الشعور بالحيوية والنشاط أثناء نهار يوم رمضان

## أطعمة صحية يجب تناولها في السحور

1. الأطعمة الغنية بالبروتين  
يعد البروتين مكوناً غذائياً مهماً لأنه يساعد في بناء العضلات والحفاظ عليها، ولكن الأهم من ذلك أنه يساعدك خلال شهر رمضان على الشعور بالشبع لفترة أطول بعد تناول الوجبة. وسيضمن إضافة البروتين إلى السحور الشعور بالشبع لفترة أطول أثناء الصيام.  
وتشمل أمثلة الأطعمة البروتينية ما يلي:  
- البيض  
- الزبادي اليوناني  
- الفول  
- العدس  
- السمك  
- الدجاج
2. كربوهيدرات الحبوب الكاملة  
الكربوهيدرات هي التي تزودنا بالطاقة، وكثير من الناس يرتكبون خطأ تناول الكربوهيدرات البسيطة أثناء السحور (مثل الحبوب السكرية والخبز الأبيض) ويشعرون بالجوع والتعب بعد فترة وجيزة.
3. الدهون الصحية  
ستساعدك الدهون الصحية على الشعور بالشبع على مدار اليوم، وهي جزء مهم من نظام غذائي متوازن.  
ويمكن الحصول على الدهون الصحية من الأطعمة التالية:  
- الأفوكادو  
- زبدة الجوز  
- المكسرات والبذور  
- بذور الكتان
4. أضف الفاكهة / الخضار إلى كل سحور  
الفاكهة والخضروات غنية بالألياف، وتحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.  
وتحتوي بعض الفواكه والخضار أيضاً على نسبة عالية من الماء والتي يمكن أن تساعد في ترطيب الجسم أثناء الصيام.  
ومن بين أفضل الخيارات في ما يتعلق بالفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء هي:  
- البطيخ  
- الفراولة  
- الخيار  
- الخس
5. جعل الماء أولوية  
من أجل تجنب الجفاف طوال فترات الصيام، من المهم التأكد من أنك تشرب كمية كافية من الماء في السحور.  
احرص على تناول كوبين إلى 3 أكواب من الماء على الأقل أثناء السحور.

1. الأطعمة الغنية بالبروتين  
يعد البروتين مكوناً غذائياً مهماً لأنه يساعد في بناء العضلات والحفاظ عليها، ولكن الأهم من ذلك أنه يساعدك خلال شهر رمضان على الشعور بالشبع لفترة أطول بعد تناول الوجبة. وسيضمن إضافة البروتين إلى السحور الشعور بالشبع لفترة أطول أثناء الصيام.  
وتشمل أمثلة الأطعمة البروتينية ما يلي:  
- البيض  
- الزبادي اليوناني  
- الفول  
- العدس  
- السمك  
- الدجاج
2. كربوهيدرات الحبوب الكاملة  
الكربوهيدرات هي التي تزودنا بالطاقة، وكثير من الناس يرتكبون خطأ تناول الكربوهيدرات البسيطة أثناء السحور (مثل الحبوب السكرية والخبز الأبيض) ويشعرون بالجوع والتعب بعد فترة وجيزة.
3. الدهون الصحية  
ستساعدك الدهون الصحية على الشعور بالشبع على مدار اليوم، وهي جزء مهم من نظام غذائي متوازن.  
ويمكن الحصول على الدهون الصحية من الأطعمة التالية:  
- الأفوكادو  
- زبدة الجوز  
- المكسرات والبذور  
- بذور الكتان
4. أضف الفاكهة / الخضار إلى كل سحور  
الفاكهة والخضروات غنية بالألياف، وتحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.  
وتحتوي بعض الفواكه والخضار أيضاً على نسبة عالية من الماء والتي يمكن أن تساعد في ترطيب الجسم أثناء الصيام.  
ومن بين أفضل الخيارات في ما يتعلق بالفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء هي:  
- البطيخ  
- الفراولة  
- الخيار  
- الخس
5. جعل الماء أولوية  
من أجل تجنب الجفاف طوال فترات الصيام، من المهم التأكد من أنك تشرب كمية كافية من الماء في السحور.  
احرص على تناول كوبين إلى 3 أكواب من الماء على الأقل أثناء السحور.



## الخبراء يجدون سبباً آخر يجعل شرب القهوة مفيداً لك

وجد باحثون أن عشاق القهوة يميلون إلى انخفاض ضغط الدم لديهم، وتكون قلوبهم أكثر صحة. وزعموا أنه يمكن تحقيق الفوائد من خلال شرب كوب واحد فقط كل صباح. ووصف الخبراء الإيطاليون الآثار الإيجابية للقهوة بأنها "واضحة للغاية".

وتضيف النتائج، من دراسة أجريت على أكثر من 1500 شخص، إلى مجموعة الأدلة المتزايدة التي تسلط الضوء على الفوائد الصحية للمشروب. وربطته بعض الأبحاث بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وفشل القلب والسكتات الدماغية، بينما أفادت دراسات أخرى أنه يطيل العمر.



لكن بعض المسعفين ظلوا متسقين، محذرين من أن تناول كميات كبيرة من القهوة - المليئة بالكافيين - يمكن أن تلحق الضرر بالقلب.  
وتقول NHS البريطانية إن تناول أكثر من أربعة أكواب في اليوم يمكن أن يزيد من ضغط الدم.  
ومع ذلك، وجدت الدراسة الجديدة، في مجلة Nutrients، أن الأشخاص الذين يستهلكون هذه الكمية لديهم ضغط دم أقل من الذين لا يشربون.  
وشملت دراسة جامعة بولونيا والمستشفى الجامعي في بولونيا

ووجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي (SBP) - الرقم الأعلى - "يميل إلى الانخفاض" مع زيادة عدد الأكواب المستهلكة.  
وسجل أولئك الذين شربوا كوباً واحداً في اليوم معاملة ضغط أقل بمقدار 1 ملم زئبقي في المتوسط من أولئك الذين لا يشربون القهوة، في حين أن الأشخاص الذين تناولوا كوبين شهدوا ضغطاً أقل من 5.2 ملم زئبقي.  
وأفاد العلماء أيضاً أن الأشخاص الذين شربوا ثلاثة أكواب سجلوا انخفاضاً متوسطاً في SBP قدره 5 ملم زئبقي. وبشكل عام، أولئك الذين تناولوا أكثر من ثلاثة أكواب رأوا متوسط SBP أصغر بمقدار 9.7 ملم زئبقي، مقارنة بمن لا يشربون القهوة.

ويبلغ ضغط الدم الانقباضي المثالي، الذي يشير إلى مقدار الضغط الذي يمارسه دمك على جدران الشرايين عندما ينبض القلب، ما بين 90 إلى 120 ملم زئبقي، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية.  
ولوحظ انخفاض مماثل في الأنواع الثلاثة الأخرى لضغط الدم التي تمت دراستها.  
وسجل الأشخاص الذين شربوا أكثر من ثلاثة أكواب في اليوم انخفاضاً قدره 6.9 ملم زئبقي في ضغط النبض، و9.5 ملم زئبقي في ضغط الدم الأبهري و6.9 ملم زئبقي في ضغط نبض الأبهري، مقارنة بمن لا يشربون القهوة.  
ويمكن أن يقلل خفض ضغط الدم بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتات الدماغية والنوبات القلبية ويساعد في الحفاظ على القلب والأوعية الدموية في حالة جيدة.  
وقال أريجو سيسيرو، أحد الباحثين: "النتائج واضحة للغاية. كان ضغط الدم المحيطي أقل بشكل ملحوظ لدى الأفراد الذين يستهلكون كوباً إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً مقارنة بمن لا يشربون القهوة. نعلم أن الكافيين يمكن أن يرفع ضغط الدم، ولكن يبدو أن المكونات النشطة بيولوجياً

لكن بعض المسعفين ظلوا متسقين، محذرين من أن تناول كميات كبيرة من القهوة - المليئة بالكافيين - يمكن أن تلحق الضرر بالقلب.  
وتقول NHS البريطانية إن تناول أكثر من أربعة أكواب في اليوم يمكن أن يزيد من ضغط الدم.  
ومع ذلك، وجدت الدراسة الجديدة، في مجلة Nutrients، أن الأشخاص الذين يستهلكون هذه الكمية لديهم ضغط دم أقل من الذين لا يشربون.  
وشملت دراسة جامعة بولونيا والمستشفى الجامعي في بولونيا

ووجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي (SBP) - الرقم الأعلى - "يميل إلى الانخفاض" مع زيادة عدد الأكواب المستهلكة.  
وسجل أولئك الذين شربوا كوباً واحداً في اليوم معاملة ضغط أقل بمقدار 1 ملم زئبقي في المتوسط من أولئك الذين لا يشربون القهوة، في حين أن الأشخاص الذين تناولوا كوبين شهدوا ضغطاً أقل من 5.2 ملم زئبقي.  
وأفاد العلماء أيضاً أن الأشخاص الذين شربوا ثلاثة أكواب سجلوا انخفاضاً متوسطاً في SBP قدره 5 ملم زئبقي. وبشكل عام، أولئك الذين تناولوا أكثر من ثلاثة أكواب رأوا متوسط SBP أصغر بمقدار 9.7 ملم زئبقي، مقارنة بمن لا يشربون القهوة.





محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٣/٢١٦ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢١١/٢٠٢٣/٢٠١ تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٠/٢٠٢٣/١٩٩ تنفيذ احكام المركز المالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/٥٤١ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢١٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٥٨/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٩٧٤/٢٠٢٣/٢٠٩ تنفيذ عمالي

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5442)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5444)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5280)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5281)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5441)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5445)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5584)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5590)

محكمة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2023/5443)

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٣/٨٥٧٢ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ١٦٨/٢٠٢٣/٤١٠ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٣/٨٥٠٥ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٣/٢٢٠٥ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ١٥٠/٢٠٢٣/٦٠ أمر أداء

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/١١
اعلان بالنشر
رقم 6704/2022/461 نزاع محدد القيمة

•• أبوظبي - الفجر:

أصدر «مركز تريندز للبحوث والاستشارات» الترجمة العبرية للكتاب السادس ضمن «موسوعة تريندز حول جماعة الإخوان المسلمين»، ويحمل عنوان: «جماعة الإخوان المسلمين ما بين التمدد والانحسار: الحالة المصرية، وذلك ضمن رؤيته وسعيه لإيصال صوته إلى أبعد مدى وبلغات عدة.

ويستعرض الكتاب الذي تُرجم أيضاً إلى اللغات الإنجليزية، والألمانية، والفرنسية، والإسبانية، والماليزية، والأوردية، أهم المتغيرات التي أسهمت في تمدد جماعة الإخوان المسلمين وانتشارها، ومن ثم انحسارها، ويضع إطاراً تأصيلياً لماهية التمدد والانتشار، كما يتعقب تطورات الجماعة خلال المراحل الزمنية المختلفة، وذلك عبر 9 فصول متنوعة وثرية.



الكتاب يستعرض أهم المتغيرات التي أسهمت في تمدد الجماعة ثم انحسارها

## «مركز تريندز» يُصدر الترجمة العبرية لكتابه السادس من «موسوعة الإخوان»

وقع أحداث متلاحقة تشير في مجملها إلى أنها تسير في مسار التراجع والانحسار، وما يزيد من حالة التراجع والانحسار التغيرات الإقليمية التي شهدتها المنطقة، وكذلك الصراعات والانقسامات التي ضربت الجماعة، مؤكداً أن جماعة الإخوان لن تكون قادرة على العودة من جديد على الأقل في المدى القريب، وربما تدخل في هذه المرحلة، حالة من الكفون تحاول خلالها الحفاظ على ما تبقى لها من مقدرات في انتظار فرصة حقيقية للعودة مرة أخرى، لكن في حال فشلت الجماعة في تحقيق هدفها ونجحت الدولة المصرية بالمقابل في مطاردتها، واستمرت في الوقت نفسه سياسات التضييق عليها في الخارج، وفقدان فروعها الخارجية للوجود على الساحة، فإن الجماعة قد تدخل حقبة تشهد خلالها مزيداً من التراجع والانحسار الذي قد يحولها إلى كيان عديم التأثير.

إلى الرؤية والخبرة في حكم البلاد، وعجزهم عن تفهم الحاجة إلى الحرية للشعب والتنوع في المجتمع، لتشهد البلاد في 20 يونيو 2013 - الذكرى الأولى لليوم الذي تولى فيه محمد مرسي منصبه - احتجاجات واسعة النطاق انتهت بتدخل الجيش وعزل الرئيس الإخواني من مهامه، بحسب الكتاب. ويشير الكتاب إلى أنه عقب سقوط الجماعة في 30 يونيو 2013، اتجهت إلى ما يسمى «فقه الاستضعاف»، وهي مرحلة يتحول فيها التنظيم من «الخلايا الهيكلية» إلى «الخلايا العنقودية»، سعياً إلى تفكيك الجبهة الداخلية للدولة المصرية، وزعزعة استقرارها، عبر ثلاثة مسارات: «الجهاد المسلح، والجهاد السياسي، والجهاد الإعلامي».

ما جعل منهم القوة الأولى والمنافس الأقوى للحزب الوطني الديمقراطي الحاكم، وتمكنوا من اكتساب شرعية الإنجاز الخدمي والتأثير في الشارع المصري. ويوضح الكتاب أن ثمة ملاحظات سلبية عديدة ظهرت خلال حكم الإخوان المسلمين لمصر، من بينها الفتوية وغياب المشروعات التنموية، إذ لم تسعفهم تجربة الأعمال الخيرية والتطوعية التي قدمتها الجماعة لقطاعات شعبية واسعة، في تحسين الأداء الحكومي، والقيام بعملية ترشيد وطنية للموارد البشرية والمادية، وذلك عندما تولى حزبهم «الحرية والعدالة» السلطة الكاملة، كما اتهمهم المعارضون بالسعي إلى أخوة الدولة والمجتمع، وإبداء الحرص على تمسكهم بأغلب مناصب الدولة الحساسة. ويتوقف الكتاب عند تضاعف المعارضة الشعبية في مصر ضد حكم الإخوان المسلمين، لافتقارهم

في الأحياء السكنية الشعبية ومراكز العمل والأسواق، لترسيخ علاقات التضامن والتكافل، وملء الفراغ الذي تركته الدولة، وذلك بتأسيس شبكة من الجمعيات الخيرية في مجالات التعليم والصحة والخدمات الاجتماعية. وتعددت خلال عهد الرئيس الراحل محمد أنور السادات في المجالين السياسي والاقتصادي، في وقت باشرت فيه العمل على بناء شبكة واسعة من المؤسسات الاجتماعية الخيرية، بما في ذلك المدارس والمشروعات الخيرية والمستشفيات والمستوصفات. وبين الكتاب أن نشاط الإخوان خلال حكم الرئيس الراحل محمد حسني مبارك تميز بالحركة ضمن قواعد محددة، وعلى الرغم من أنهم كانوا جماعة محظورة، فإنهم تمكنوا من السيطرة على قطاعات واسعة في المجتمع،

ويذكر الإصدار أن جماعة الإخوان تبنت هندسة اجتماعية عملت من خلالها على اكتساب عقول الفئات الشعبية وقلوبها؛ ما ساعد على حشدها وتجنيدتها لأهداف الجماعة، مستخدمة في ذلك وسائل عدة من أهمها: الدعوة، والتربية والتعليم، والإعلام، والخدمات الاجتماعية، والمؤسسات الاقتصادية، وحتى العنف. ويؤكد الكتاب أن الجماعة استطاعت توظيف الجمعيات الأهلية لخدمة أهدافها السياسية، واستقطاب عناصر جديدة من ناحية، وتحقيق الحشد الجماهيري والتعبئة في عملية الانتخابات التي خاضتها الجماعة سواء على مستوى الانتخابات المحلية أو البرلمانية أو الرئاسية من ناحية أخرى، مشيراً إلى أن الجماعة تبنت سياسة الوجود بالقرب من بسطاء الناس

ويوضح الإصدار أن جماعة الإخوان المسلمين عرفت منحني تصاعدياً سريعاً في التوسع والتمدد خلال سنوات قليلة بعد تأسيسها في عام 1928، فبعد فترة وجيزة من انتقالها من الإسماعيلية إلى القاهرة عام 1932، أصبح لديها أكثر من 100 فرع عام 1936 ليصل العدد إلى 400 فرع في نهاية ثلاثينيات القرن الماضي، وتضاعفت وتيرة التوسع والتفوذ خلال الأربعينيات ليصل عدد الفروع إلى 2000 فرع عام 1949، وقدر عدد المنتسبين إلى الجماعة ما بين 300 ألف و600 ألف عضو. ويستعرض الكتاب عوامل عدة ساعدت الجماعة على تصدها داخل المجتمع المصري بفئاته ومكوناته المختلفة منها: استغلال الفرص السياسية التي أتاحتها الأنظمة السياسية المتعاقبة على حكم مصر، وابتداعها نظاماً إدارياً محكماً يتميز بمركزية القرار ويقوم على

عند التاسعة مساءً يوم 12 إبريل بمقر الهيئة

## «الشارقة للكتاب» تنظم مؤتمراً صحفياً غداً للكشف عن تفاصيل «الشارقة القرائي للطفل» 2023

ومع الاستعدادات لانطلاق دورته الجديدة يمثل المهرجان إضافة لإنجازات الشارقة وامتداداً لنهج الإمارة في الاهتمام بالطفل ودعم أسس نشأته التعليمية والثقافية بتوفير مصادر المعرفة، بما يعزز جهود الأسرة في بناء مستقبل أطفالها وتنمية مهاراتهم وتدريبهم على حب القراءة.

وتدعو هيئة الشارقة للكتاب ممثلي وسائل الإعلام، والناشرين، والكتاب، والمهتمين إلى حضور المؤتمر، للإطلاع على ما يتضمنه المهرجان في دورته الجديدة من فعاليات وورش عمل ومسابقات وجوائز ومعارض للكتاب والرسم، وغيرها من الأنشطة التي يحفل بها المهرجان.

برنامج المهرجان وضيوفه لهذا العام، من رسامين وأدباء ومفكرين وصنّاع محتوى للأطفال، الذين يستضيفهم لإحياء فعالياته، وتقديم الأنشطة المتنوعة التي تستقطب الأطفال والعائلات والجمهور المهتم بأدب الأطفال والفعاليات الترفيهية والثقافية التي تصاحب الحدث.

3 حتى 14 مايو المقبل، في مركز «إكسبو الشارقة»، على مدار 12 يوماً. ويتحدث خلال المؤتمر كل من سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وخولة المجيني، منسق عام «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»، ويكشفان عن

•• الشارقة- الفجر:

تنظم «هيئة الشارقة للكتاب» مؤتمراً صحفياً في مقرها يوم الأربعاء 12 إبريل الجاري، في تمام الساعة 9 مساءً، والكشف عن تفاصيل الدورة الـ14 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»، التي تقام خلال الفترة من



استضاف اجتماع اللجنة العلمية للمشروع الذي يتبناه مجمع القرآن الكريم بالشارقة

## «مجمع اللغة العربية بالشارقة» يقود الجهود البحثية لاستكمال «موسوعة التفسير البلاغي»

المعايير والضوابط التي أقرتها كمنهج للعمل، وأشدت بمن يعملون في المشروع من علماء البلاغة والتفسير والخبرة في تحليل النص القرآني، وعرض أعضاء اللجنة رؤاهم وتصوراتهم حول ما يتوقعه القارئ والباحث في العصر الراهن من «موسوعة التفسير البلاغي»، وما يضعه ذلك التوقع أمام فريق العمل المشارك في إعداد الموسوعة من مسؤولية تجاه توضيح المعاني الكامنة في النص القرآني، وعرضها بأسلوب بلاغي يعتمد الوضوح والدقة، والجمع بين العودة إلى المراجع وكتب التفسير والاجتهاد المعاصر، ومراعاة ما يتجده القرآن الكريم للباحثين والمفسرين في كل العصور والأزمنة من إمكانات لتأمل وتفسير مفردهات ودلالات آياته الكريمة. يشار إلى أن مشروع «موسوعة التفسير البلاغي» وصل إلى 9 مجلدات يتكون كل مجلد من 800 صفحة، ضمت تفسير السور من فاتحة الكتاب إلى الآية 106 من سورة المائدة، ويستكمل قسم الدراسات والبحوث في مجمع القرآن الكريم بالشارقة، بإشراف علمي من مجمع اللغة العربية بالشارقة العمل في الموسوعة لتضم المصنف كاملاً. ويهدف المشروع الذي تضم لجنته العلمية نخبة من علماء اللغة العربية والمختصين بعلوم القرآن الكريم إلى إنجاز عمل موسوعي فريد، يسهل على الباحثين في اللفظ القرآني القيام بالمزيد من الدراسات القرآنية، ويوفر على القارئ المهتم المزيد من الوقت، ويتفادي التكرار الذي تحفل به بعض الموسوعات وبعض التفسير القديمة في المكتبة العربية.

بين مناسبة نزول السورة أو الآية والمعنى الإجمالي لها، وتقديم شرح موجز للألفاظ القرآنية مع الوقوف عند الفروق المعجمية فيها والمشابهات اللفظية بالاستعانة بمراجع كتب التفسير والبلاغة. وراجعت اللجنة العلمية لشروع الموسوعة مجموعة من

البلاغي» تحرص على أن تشكل الموسوعة إضافة مهمة لكتب وموسوعات التفسير، وأن تتبج للباحثين والدارسين الفرصة لتحليل الآيات القرآنية بأسلوب دقيق ومتمن، وتمكن سائر القراء من فهم الرسالة التي يحملها القرآن الكريم للبشرية جمعاء، من خلال ذكر الصلة

سور القرآن الكريم كاملة، ضمن منهج تفسير بلاغي يستهدف تقديم عمل مرجعي جديد لمكتبة الدراسات والتفسير القرآنية. وخلال الاجتماع، أشار الدكتور محمد صالح المنجد، إلى أن اللجنة العلمية لمشروع «موسوعة التفسير

•• الشارقة- الفجر:

أكد الدكتور محمد صالح المنجد، المدير العلمي للموسوعة، أن «موسوعة التفسير البلاغي»، التي أطلق صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مساء السبت الماضي، المجلدات الـ9 الأولى منها، تمثل إنجازاً مهماً في دراسة مفردهات وآيات الذكر الحكيم، وستسهم في تعريف القارئ والأساليب البلاغية التي يتضمنها النص القرآني، وتعميق الفهم الصحيح والواضح للآيات وبيان جماليات اللفظ القرآني المحكم.

جاء ذلك في اجتماع اللجنة العلمية لمشروع الموسوعة الذي يرعاه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ويتبنى إصداره قسم الدراسات والبحوث في «مجمع القرآن الكريم» بالشارقة، ويتولى أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة إدارة اللجنة المكلفة بإنجازه، ليضاف إلى المشروعات البحثية والموسوعية الكبرى التي تتبناها إمارة الشارقة في مجال دراسات اللغة العربية. وناقشت اللجنة في اجتماعها الذي احتضنته مكتبة «مجمع اللغة العربية» بالشارقة، وترأسه أمين عام المجمع، خارطة العمل التي توجه المحكمين وفرق الباحثين والمساهمين في إعداد الموسوعة، حرصاً على توحيد الضوابط العلمية وترسيخ المسار المنهجي الذي يوظف العمل على استكمال أجزاء الموسوعة، لتضم



## أزواج تجمعهم مسلسلات مصرية في رمضان 2023



جمعت مسلسلات مصرية الأزواج في موسم رمضان 2023 كذلك. ويشمل ذلك حسن الرداد وإيمي سمير غانم، هشام عاشور ونبلي كريم، وأحمد العوضي وإياد مرعي العزيمي. واجتمع كل من أحمد العوضي وإياد مرعي العزيمي في مسلسل "ضرب نار". وهو مسلسل درامي من تأليف ناصر عبد الرحمن، وإخراج مصطفى فكري وإيمان شعبان، ويضم في طاقمه إلى جانب الزوجين كلاً من ماجد المصري وسهير المرشدي وانتصار وإيمان السيد. وهي ليست المرة الأولى التي يجمعهما مسلسل، إذ سبق أن اشتغلا في مسلسلي "أنا مالوش كبير" و"آخر نفس". وتعرضت مشاركتهما المتكررة في عمل واحد لانتقادات رد عليها العوضي في تصريح

تلفزيوني بأن الأعمال التي جمعتها حققت النجاح، وأنهما يقدمان مسلسلات تحترم الجمهور ولا يشتغلان على شيء لا يليق به، وبحسبه "كوننا متزوجين يجعل العمل بيننا أفضل". ولم يظهرها بوجهيهما لكن حسن الرداد وإيمي سمير غانم شاركا بأدائهما الصوتي في المسلسل الإذاعي "رأس رجاء وصالح"، الذي جمعهما مع بيومي فؤاد. ويدير المسلسل حول مذيعة وزوجها يعيشان مواقف صعبة في مواجهة مالك مصنع حفاظات، وهو فكرة لصفى الدين حسن، ومن إخراج تنفيذي لهنى عبد المنعم. ومثل عبد العزيز والعوضي، لحسن الرداد وإيمي سمير غانم تاريخ من الاشتغال مع بعضهما في أعمال عدة تشمل مسلسلات "عزمي وأشجان" و"حق ميت"، والمسلسل

## منوعات

# الفكر

27



## أحمد ثروت؛ فخور جداً بمشاركتي البسيطة في هذا العمل الرائع الكتيبة 101

شكر القائمون على مسلسل الكتيبة 101 في نهاية الحلقة الـ 17 من العمل، المخرج أحمد ثروت، مخرج المدة الوثائقية، حيث استعرضت الحلقة 17 من مسلسل الكتيبة 101 صوراً لضباط وجنود من الشهداء ممن حرص العمل على تخليد دورهم وبطولاتهم وتضحياتهم فداءً لوطنهم، حيث قدموا أرواحهم ببساطة، واختتمت الحلقة من خلال أغنية لـ وائل الفشني باسم "ثابت يا بلدي" ومعها صور عديدة للجنود والضباط. بـ جانب مجموعة من اللقطات الحقيقية لما كان يحدث على أرض سيناء، ونشر المخرج أحمد ثروت من خلال صفحته على موقع إنستجرام شكر للقائمين على مسلسل الكتيبة 101، على رأسهم الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية، خلال وجوده بألمانيا لتلقي العلاج، حيث تعرض الفنان والمخرج أحمد ثروت خلال الفترة الماضية إلى أزمة صحية مفاجئة، إثر إصابته بمرض مناعي نادر في الجهاز العصبي (متلازمة الميغر فيشن).

وعلق ثروت على الصور قائلاً: "فخور جداً بمشاركتي البسيطة في هذا العمل الرائع الكتيبة 101 بتصوير وإخراج المشاهد الوثائقية و مش كلام بس أنا التي أشرككم ومتشرف جداً وأشكر أول واحد أخي الكبير وعشرة العمر والكفاح العقيد محمد الجزار على إتاحة الفرصة ليا من أول مسلسل الاختيار حتى الكتيبة 101".

وتابع ثروت قائلاً: "وفعلًا كلنا فخورين بالمستوى الفني الراقي الذي وصلت إليه الدراما المصرية والجرعة الدرامية وطريقة السرد والجودة في مسلسل الكتيبة 101" التي ل قدر يقدمها المخرج الجميل محمد سلامة وكل طاقم العمل التي كل كادر يبغض مجهودهم الضخم ودقتهم في تجسيد الحكاية الحقيقية في هذا الإطار الدرامي المحترم والي صور في سيناء ووفق القصة علي أرض الواقع عارف قد ايه المسلسل دة متعوب عليه جداً!



## عمرو وهبة المقاتل الذي "غير جلده" في الكتيبة 101

والقائد بتاعه الرائد ادم الشوباشي.. فا يارب اكون قدرت عمله بشكل كويس ووريت جزء من بطولته واكون سبب في فرحه وفخر اهله وصحابه والمتصوره كلها لما يتفرجو عالحلقات الجاية.. وشكرا للمخرج أسناده محمد سلامة والمؤلف الأستاذ إياض صالح وكل القائمين على المسلسل.

مسلسل الكتيبة 101 بطولة عمرو يوسف، أسر ياسين، خالد الصاوي، لبلية، فتحى عبد الوهاب، أحمد صلاح حسنى، وفاء عامر، وميرنا نور الدين، رشا مهدى، محمود عبد المنعم، أحمد عبد العزيز، بهاء ثروت، عمر زهران، وليد فوزان، نور النبوي، محمود ياسين جونيور بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف منهم محمد رجب، والعمل تأليف إياض صالح وإخراج محمد سلامة، وإنتاج شركة سينرجي. تدور أحداث المسلسل الكتيبة 101 في واقع حقيقي تتمثل في استيصال الكتيبة 101 في التصدي للتحديات التفخيرية والإرهابية في شمال سيناء وتبدأ القصة في يوم 28 يناير 2018، حيث هجم التكفيريين على موقع عسكري هام في مدينة العريش بشمال سيناء.



فرخته من خلال حسابه الرسمي على موقع الفيس بوك، حيث كتب "شكرا لكل حد بدت رساله او كلمه حلوه وميسوطه اوى بالكلام وانا اللي اتشرفت بالدور ومتأكد انه مش شطاره منى على قدماهو رزق الله يرحمه الشهيد عبدالرحمن متولى عشان الناس فتكره وتدعيه هو وكل الشهداء واهاليهم...".

تمكن الممثل عمرو وهبة من خطف أنظار متابعي مسلسل الكتيبة 101، بسبب "تغيير جلده" بشكل كبير الذي ظهر في الحلقة الـ 17 من العمل، حيث ظهر وهبة بتفاصيل شخصية بعيدة عما اعتدنا عن رؤيته يقدمه، ف لعب عمرو وهبة ب شخصية الشهيد جندي مقاتل عبدالرحمن محمد متولى، الذي استطاع أن يخطف الأنظار في البداية بسبب خفة ظله، وطريقة تعامله مع من حوله التي اتسمت بالبساطة والعفوية.

إلا أن في الحلقة الـ 17 من الكتيبة 101، ظهر جانب درامي، تراجمي مختلف ل شخصية عمرو وهبة، حيث أكد عمرو عن جدارته في تقديم أدوار تبعد عن الكوميديا، ف خلال الحلقة التي بالرغم من عدم ظهوره كثيرا بسبب الأحداث التي تصاعدت، إلا أنه استطاع أن يترك بصمة مختلفة من خلال تشجيعه ل نفسه طوال مشاهد باسمه، التي أضاف إليها وهبة الطابع الكوميدي ولكن بطريقة تعظم من شأن ما قام به هؤلاء الجنود ل حماية الكمين، ولم يستسلم حتى موته.

وبعد انتهاء عرض حلقة الـ 17 من الكتيبة 101، عبر عمرو وهبة عن

### سعيدة بالنجاح الذي حققه المسلسل

## حنان مطاوع؛ وافقت على (سر البائع) من دون قراءة السيناريو

وسيناريو وحوار وإخراج خالد يوسف. أما (وعود سخية)، فيشارك مطاوع البطولة، كل من صلاح عبدالله، سلوى خطاب، نانسي صلاح، أحمد كشك ومحمد رضوان، وهو من تأليف أحمد صبحي وإخراج أحمد حسن.



أعربت الفنانة المصرية حنان مطاوع عن سعادتها بالنجاح الذي يُحققه مسلسل (سر البائع)، والذي يُعرض حالياً ضمن دراما رمضان، لافتة إلى أن العمل يحتوي على العديد من المفاجآت خلال الحلقات المقبلة، والتي ستلحق رضا الجمهور.

وأضافت، أن مخرج العمل خالد يوسف، هو مَنْ رشحها للدور وتمسك بها، وهذا الاختيار توافق معها، لأنها كانت تتمنى المشاركة في عمل وطني، (وتحقق هذا من خلال (سر البائع)، ولهذا وافقت على التعاقد من دون قراءة السيناريو، وبعدما علمت بجمال التركيبة النضالية لشخصية (صافية) التي أوديتها).

وأكدت مطاوع أنها سعيدة بالتعاون مع الفنان أحمد السعدني، معتبرة أنه من (أجمل الشخصيات)، لافتة إلى أنه (ستكون هناك مفاجآت بيننا خلال الحلقات المقبلة).

وعن عملها الدرامي الثاني، مسلسل (وعود سخية)، قالت مطاوع: (دوري هنا يختلف تماماً عما أوديه في (سر البائع)، ووافقت على المشاركة في العملين، لأنهما من أهم الأعمال التي أسعد بتقديميها إلى الجمهور).

وأوضحت أن شخصية (سخية) من أصعب الشخصيات، وهي مؤثرة بالنسبة إلي واستغرقت وقتاً كبيراً للغاية لكي أحيها، فهي رحلة إنسانية لفنائه تعرضت للظلم، وتم التصوير في مناطق شعبية، وهناك تعاون من أهل الحارة، أثناء التصوير).

يذكر أن (سر البائع) يضم في بطولته إلى جانب مطاوع والسعدني، كلاً من حسين فهمي، أحمد فهمي، خالد الصاوي، ريم مصطفى، أحمد عبدالعزيز، هالة صديقي، أحمد وفيق، صلاح عبدالله، بيومي فؤاد، عمرو عبدالجليل، وغنم مصطفى، إضافة إلى عدد كبير من النجوم المصريين والعرب، وهو قصة الكاتب الراحل يوسف إدريس، ومعالجة درامية

### يشارك في (سر البائع) و(حضرة العمدة)

## صلاح عبدالله؛ التعاون مع المخرج خالد يوسف ممتع للغاية



أعرب الفنان المصري صلاح عبدالله عن سعادته بالمشاركة في الموسم الدرامي الرمضاني الحالي، من خلال مسلسلي (سر البائع) و(حضرة العمدة)، لافتاً إلى أنه يتابع ردود الأفعال الطيبة، من بداية عرض الحلقات، وهناك مفاجآت كبيرة خلال الحلقات المقبلة.

وأضاف أن التصوير يسير بشكل جيد ومتميز، ومن دون أي صعوبات، لأن التعامل مع مخرجين على درجة عالية من الكفاءة والدقة، وهذا وراء نجاح العملين، مشدداً على أنه يحرص دائماً (عند الموافقة على الأدوار، أن يكون المخرج مناسباً للعمل، حتى لو كان مخرجاً أتامل معه للمرة الأولى، حتى يخرج العمل بشكل لائق).

ووصف عبدالله، التعاون مع المخرج خالد يوسف بالمتع للغاية، مشيراً إلى أنه كان يتمنى التعاون معه في الأعمال السينمائية، (ولكن هذا تحقق من خلال دراما (سر البائع)، وعندما عرض عليّ الدور وافقت على الفور، فهو دور مهم وعن شخصية تاريخية، إذ أؤدي دور (السلطان حامد) وهناك ربط بين الفترة الزمنية التي يعيشها والحملة الفرنسية على مصر).

ويج ما يخص مسلسل (حضرة العمدة)، حيث يجسد شخصية (شيخ بلد)، فلفت إلى أنه (العارف بأخبار وأسرار القرية وأرشيف البلد وذاكرتها، كما أنه ثري، لكن ظروفه الصحية متدهورة)، كاشفاً عن أنها شخصية دخلت قلبه عندما عرضت عليه، ووافق عليها سريعاً.

# الفكر

## هل يسبب ضعف البصر الدوخة والصداع؟



أعلنت مريم تيفيري أخصائية طب وجراحة العيون من فرع مستشفى هدا، الإسرائيلي في منطقة «سكولكوفو، الروسية للمبتكرات أن ضعف البصر في الطفولة يمكن أن يسبب الصداع والدوخة عند البالغين. وقالت إن عدم تصحيح ضعف البصر ومحاولة تعويض ذلك عن طريق التحديق، يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى الصداع، وكذلك الدوخة عند البالغين، أما الأطفال فيمكن أن يتطور لديهم الغمش مع انخفاض مستمر في البصر. وأضافت الطبيبة إن التحديق وحده لن يصحح البصر، أما التشكيل المبكر للوصلة بين العين والدماغ لدى البالغين فغالبا ما يؤدي إلى الصداع، وكذلك الدوخة وعدم الراحة. وأضافت قائلة: «إذا احتاج شخص ما إلى التحديق لتحسين

بصره، فعليه استخدام النظارات أو العدسات اللاصقة ولا يتجاهل المشكلة». كما أوصت، مريم تيفيري، بعدم الخوف من ارتداء نظارات. ويعتقد البعض أن ذلك يمكن أن يؤثر على البصر، وقالت إن هذا الرأي خاطئ. وقالت: «لا يجوز الاعتقاد بأن استخدام تصحيح بصري أضعف من اللازم سيسمح بالحفاظ على البصر أو سيساعد بأي شكل من الأشكال على تدريب العينين». ونصحت الطبيبة بالحد من العمل الطويل الأمد على جهاز كمبيوتر، كما نصحت باستخدام قطرات مرطبة بحمض الهيالورونيك وأخذ استراحة كل 20-30 دقيقة.

## طبيبة تحض أساطير شائعة عن السرطان

أعلنت الدكتورة مارينا موخاميتشينا، أخصائية أمراض النساء والتشخيص بالموجات فوق الصوتية، أن أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الذكية لا تساهم في تطور مرض السرطان.

وتشير الأخصائية في مقابلة مع صحيفة «إيفيستيا»، إلى أن التكنولوجيات الحديثة لا تساهم في تطور مرض السرطان. وتقول: «لم يعد الكمبيوتر والأجهزة الذكية ضمن قائمة العوامل الضارة. لأنه ثبت أن التكنولوجيات الحديثة لا تؤثر في عملية ظهور الأورام الخبيثة. وأن إشعاع الأجهزة الحديثة يختلف من حيث القوة والعمق عن إشعاع الأجهزة السابقة التي كانت تستخدم في خمسينيات وستينيات القرن الماضي».

وتضيف، لا يوجد منتج يقي من السرطان بصورة مباشرة، ولكن التغذية الصحية والصحية والصحية يمكن أن يكون لها تأثير علاجي في الجسم، وبالتالي تخفف من خطر تطور الأورام الخبيثة.

وتقول: «ننصح أن الشخص يعاني من التهاب في المعدة ويتناقم بين فترة وأخرى، فإذا لم يعالج الشخص هذه المشكلة ولا يهتم بالتوصيات الغذائية، فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى تطوره إلى ورم خبيث. ولكن في حالة اتباع نمط حياة صحي والاهتمام بالارشادات الغذائية فإن هذا الخطر ينخفض كثيرا».

وتضيف، أما بالنسبة للعامل الوراثي، فإن خطر الإصابة بالسرطان ينتقل وراثيا وليس المرض نفسه.

وتشير الدكتورة، إلى أن العديد من أمراض السرطان يتطور في سن 50-70 عاما. لذلك يبدو للبعض أن الناس في الماضي كانوا أقل عرضة للإصابة بالسرطان. وهذا غير صحيح، لأن متوسط العمر المتوقع حاليا أعلى بكثير مما كان في الماضي.

وتقول: «لم تشخص في السابق الإصابة بالسرطان لعدم وجود تقنية ومعدات كانت تستخدم حاليا وتساعد على تشخيص الإصابة في مرحلة مبكرة. لذلك، فإن النشاط الكبير الذي تقوم به عيادات الأمراض السرطانية والمساعدة التي تقدمها، تشير إلى مستوى متقدم في التشخيص المبكر للمرض بين جميع الفئات العمرية».



مالك الحزين الأرجواني يجلس على فرع شجرة في حدائق الخليج في سنغافورة - ا ف ب

## قرأت لك

فوائد التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 4 غرامات من الألياف والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما أنه يساعد على استقرار السكر في الدم.

يعالج التفاح الإمساك والاسهال وذلك لقدرته على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء حموضة المعدة ويساعد على تقوية حصى المرارة. للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض اليول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

## سؤال وجواب

- من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟  
- بارماتيه
- من اكتشف التخدير بالكلورفورم؟  
- سميون
- من اكتشف البنزين؟  
- كيكول
- من اكتشف أمريكا؟  
- كريستوف كولومبوس
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟  
- مالبيغي

## هل تعلم؟

• هل تعلم أن شجرة السنديان (البيلوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعديد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تفيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجور التي تحضرها، ويشكل الجذع موطناً للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والمصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعاً مختلفة من الطيور.

• هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في اسكتلندا.

• هل تعلم إن البكاء والإبتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وتغذية العين. والضحك أيضاً ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان، فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.

## قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاطون على الطعام القليل الذي أمامهم كل منهم يريد أن يأكله وحده فعلا صياحهم وتساوت قرونهم كل منهم يريد أن تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى أقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف أن بينهم شيئاً فقال ما بالكُم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يقضى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسناً دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشي قليلاً.. لا تنهيو فأنتما اعتدت ان افكر وانا اتمشي.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتتفرقا وليختبا كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين بضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضخمهم امحننا لحظة لتتفق، واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانتة واسم رائحة الذئب النتنه، ولو اختبا كل واحد منكم في مكان فمن الممكن ان ينهتوا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معا نستطيع ان نقف امام الثعلب والذئب ما رايتكم؟ فقال احدهم: نعم اتفق معك فلنقتضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضخمهم للثعلب، وافقتا، اغمض عينك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيني عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب وغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان انتزع احدهما بضع شيرات من صوف صاحبه وألقى فوق بضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقتررب وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سبالك الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعا وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فحضم منه قضمه كبيرة فصرخ الثعلب متأثراً بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقبل ان يفيق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقرونهم فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

