

# منوعات

## العصر

ص 22

مجلس العالم يحيي التقاليد  
الرمضانية الأصيلة في قلب  
القرية العالمية

ص 27

هالة صدقي:

مسلسل "فاتن أمل حربي"  
سيحدث ضجة في القانون المصري



4 نصائح تساعدك على  
الصيام بشكل صحيح

ص 23



المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 5 إبريل 2022 م - العدد 13511  
Tuesday 5 April 2022 - Issue No 13511

## أبو طبل والمحيس . . عادات متوارثة تميز العراق برمضان

يتميز شهر رمضان في العراق بعادات متوارثة بعضها أصبح عرضة للانحدار بفعل المتغيرات المرتبطة بنمط الحياة الحديثة، والاضطرابات التي هزت البلاد في السنوات العشرية الأخيرة.

من العادات الرمضانية في العراق، ظهور "المسرحي"، وهو شخصية فلكلورية مشهورة يطلق عليها في بعض الدول "المسحراتي"، كما يسمى في بعض مناطق العراق بـ "أبو طبل"، نسبة للآلة التي يحملها، وهي "الطبلية" التي يدق عليها وهو يتجول قبل الفجر في الشوارع ليذكر سكانها بتناول وجبة السحور قبل أن يرفع أذان الفجر.

وكان أهالي بغداد يعتمدون بشكل تام على "المسرحي" في إيقاظهم ويعتبرونه من أساسيات شهر الصيام، لكن مع التطور وظهور الساعات الحديثة، ضعف دور هذه الشخصية، وكاد يختفي وخصوصاً في سنوات الاضطراب الأمني.

ويرى الباحث في تراث بغداد، ياسر العبيدي، أن "الحياة متسارعة، وحصلت هناك تغييرات جذرية بفعل وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، لكن بقيت المدينة محافظة بشكل جزئي على عادات بينما اختفت عادات أخرى، مثل القصخون، وهو الحكواتي الذي يجلس في المقهى لسرد القصص، فقد حل التلفزيون مكانه".

وأضاف العبيدي في حديث لموقع "سكاى نيوز عربية"، أن الحفاظ على هذه العادات الآن هو "نوع من التقليد أكثر من الحقيقة". تنتشر لعبة "المحيس" التراثية بشكل لافت للنظر في رمضان، وتستهو القاريين من لاعبين ومشجعين، وتمارس في الأحياء والمضاهي الشعبية منذ مئات السنين. وتاريخ اللعبة غير معروف، لكن الخبراء يجمعون على أنها تعتمد على الفراسة بالدرجة الأولى.

## أعراض التوحد لدى الطفل في أول سنتين

التوحد حالة تطورية يمكن أن تؤثر على كيفية تصرف الشخص وتفاعله وتواصله. وتوجد بعض المؤشرات المبكرة للتوحد عند الرضع والأطفال الصغار، مثل: تجنب الاتصال بالعين، والتأخير في تطور اللغة، ومحدودية تعبيرات الوجه.

ويستخدم الأخصائيون مصطلح "طيف التوحد"، ما يعني وجود مجموعة متنوعة من السلوكيات والخصائص التي تتراوح في شدتها. ويشيرون إليه على أنه اضطراب في النمو لأنه يتطور عادة قبل أن يبلغ الشخص عامين من العمر.

ولا يعد اضطراب طيف التوحد مرضاً ولا يتطلب علاجاً. وبشكل عام، تظهر على الطفل علامات التوحد بين سن 12 و24 شهراً. ويمكن أن تظهر العلامات عند الأطفال خارج هذه الفئة العمرية.

وعلى الرغم من صعوبة تشخيص حالة التوحد، يجب على الأيوين التحدث مع الطبيب إذا كان الرضيع لا يقوم بما يلي:

- في عمر شهرين
- الاستجابة للأصوات العالية.
- متابعة الأشياء وهي تتحرك.
- الابتسام للأخريين.
- إيصال يديه إلى فمه.
- رفع رأسه عند الاستلقاء على بطنه.
- وفي عمر 4 أشهر:
- تثبيت رأسه.
- صنع الأصوات.
- جلب الأشياء إلى فمه.
- الضغط على رجليه عند وضع أحد الوالدين قدميه على الأسطح الصلبة.
- تحريك عينيه في كل اتجاه.
- وفي عمر 6 أشهر:
- الوصول إلى الأشياء.
- إظهار المودة تجاه والديه أو مقدمي الرعاية له.
- الاستجابة للأصوات من حوله.
- يضحك.
- وفي عمر 9 أشهر:
- النظر إلى المكان الذي يشير إليه الشخص.
- الرد على اسمه.
- التثرثرة.
- التعرف على الناس.
- اللعب ذهاباً وإياباً.
- وضع ثقله على رجليه مع دعم.
- نقل الألعاب بين يديه.
- وفي عمر 12 شهراً:
- الإجابة إلى الأشياء.



• الإيماءات، مثل التلويح أو هز الرأس.

• قول كلمات مفردة، مثل: فوق، أو عسير.

• الزحف.

• الوقوف مع الدعم.

• وفي عمر 18 شهراً:

• الإشارة لإظهار الأشياء للأخريين.

• التعرف على الأشياء المألوفة، مثل: الملاعق أو الأكواب.

• التثنية بالأخريين.

• استخدام 6 كلمات على الأقل.

• إظهار القدرة على تعلم كلمات جديدة.

• الاستجابة عندما يغادر أحد الوالدين أو يعود.

• المشي.

الاختصاصيين، ومجموعة متنوعة من الأنشطة لتحسين المهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال والسلوك، وغالباً ما يظهر الأطفال قبل سن المدرسة ممن يحظون بتدخلات سلوكية فردية مركزة تقدمها جيداً.

### العلاج الأسري

يمكن أن يتعلم الآباء وأفراد الأسرة الآخرون كيفية اللعب والتفاعل مع أطفالهم المرضى بطرق تحفز المهارات الاجتماعية وتعالج المشكلات السلوكية وتعلمهم مهارات الحياة اليومية والتواصل.

### العلاجات الأخرى

بناء على احتياجات طفلك، فإن علاج النطق لتحسين مهارات التواصل، والعلاج المهني لتعليم أنشطة الحياة اليومية، والعلاج الطبيعي لتحسين الحركة والتوازن قد يكون مفيداً. وقد يوصي الطبيب النفسي باتباع طرق لعلاج مشاكل السلوك.

### الأدوية

ليس هناك أي دواء في إمكانه تحسين العلامات الأساسية لاضطراب طيف التوحد، ولكن هناك أدوية معينة تساعد في السيطرة على الأعراض. فعلى سبيل المثال، قد توصف بعض الأدوية لطفلك في حال كان يعاني من فرط النشاط؛ تستخدم الأدوية المضادة للذهان أحياناً في علاج المشكلات السلوكية الحادة؛ كما قد توصف مضادات الاكتئاب لعلاج القلق. أطلع مقدمي الرعاية الصحية بشأن أي دواء أو مكمل غذائي يتناوله الطفل أولاً بأول. ففي بعض الأحيان، قد تتفاعل الأدوية مع المكملات الغذائية، وتسبب آثاراً جانبية خطيرة.

### خيارات العلاج:

العلاجات السلوكية والاتصالية. تعالج العديد من البرامج مجموعة من الصعوبات الاجتماعية واللغوية والسلوكية المرتبطة باضطراب طيف التوحد. وتركز بعض البرامج على الحد من السلوكيات المثيرة للمشاكل، وتعليم مهارات جديدة. وتركز البرامج الأخرى على تعليم الأطفال كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية أو التواصل بشكل أفضل مع الآخرين. كذلك يمكن أن يساعد تحليل السلوك التطبيقي (ABA) الأطفال على تعلم مهارات جديدة وتعميم هذه المهارات في حالات متعددة من خلال نظام التحفيز القائم على المكافآت.

### العلاجات التربوية

غالباً ما يستجيب الأطفال المصابون باضطراب طيف التوحد جيداً للبرامج التربوية التي تتميز بدرجة عالية من التنظيم. وتتضمن البرامج الناجحة عادة فريقاً من

## كيف تزيلين بقع زيت الطهي من الملابس؟

شارك عشاق التنظيف كيفية إزالة بقع زيت الطهي من الملابس باستخدام سائل جلي الأطباق.

وفي إحدى المجموعات على فيس بوك، قالت دانييل هارتنت "مرحباً، لدي سروال عليه بقعة من زيت الطهي، هل هناك أي شيء يمكنني القيام به الآن لإزالتها أم أن الألوان قد فاتت؟"

وتلقت مشاركة دانييل العديد من الردود والتعليقات، لكن الرد الأكثر شيوعاً كان وضع سائل جلي البقع، وقالت سو كالنرت "استخدمي سائل الجلي والماء الساخن، وارتيدي قفازات مطاطية لحماية يديك، وتركي السائل حتى يجف، وكرري ذلك إذا لزم الأمر".

وقالت أنجيليا ريجان "استخدمي سائل جلي مناسب. افركي قليلاً منه على البقع، واتركيه لمدة 10 دقائق وغسليه كالمعتاد. هذه الطريقة تنجح في كل مرة معي". وعلقت كيرستي نيرن قائلة: "سائل الجلي هو الحل المناسب. افركيه على البقعة قبل الغسيل ثم اغسلي السروال كالمعتاد. ابنتي كان لديها بقعة زيت على سترة مدرستها. فعلت هذا وذهب تماماً الآن".

وتضمنت الاقتراحات الأخرى استخدام بودرة التالك وبيكربونات الصودا، وقالت دينيس جرانجر "لا حاجة للمواد الكيميائية، ضعي التالك على البقعة ثم ورق المطبخ واستخدمي الكواة حيث سيؤدي ذلك لإزالة البقعة".

## الكربوهيدرات ونظامنا الغذائي

تلعب الكربوهيدرات دوراً مهماً في النظام الغذائي ومهماً للصحة، ويوفر بعضها فوائد أكثر من غيرها. فالخبز بالحبوب الكاملة أفضل من الخبز الأبيض مثلاً.

يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف في الحماية من عدد من الأمراض مثل سرطان القولون، والسكري، وأمراض القلب. ويحتاج الإنسان يومياً ما لا يقل عن 25 غراماً من الألياف.

البقوليات كربوهيدرات صحية غنية بالألياف، مثل البازلاء، والعدس، والفاصوليا، والحمص، وأنواع أخرى من الفاصوليا. وتوفر كل حصة، حوالي نصف كوب، من 7 إلى 8 غرامات من الألياف. وتوصي جامعة كاليفورنيا بتناول البقوليات بدل أطباق اللحوم مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

الحبوب تحت التوصيات الغذائية على تضمين كل وجبة حصة واحدة على الأقل من الحبوب الكاملة. فالحبة الكاملة تحتوي على جميع الأجزاء الأساسية، مثل النخالة، والجنين، والسويداء، والتي توفر الألياف وبعض المعادن والفيتامينات الهامة، مثل الفصح الكامل، والأرز البني، والشعير، والشوفان.



## شربت الزبيب . . مشروب العراقيين الرمضاني الأول

لعل من أكثر المشاهد الرمضانية لفتاً للأنظار في العراق وإقليم كردستان خاصة، هو اصطفاط طوابير الصائمين أمام محلات بيع عصير الزبيب أو شربت الزبيب باللهجة العامية العراقية. حيث يترقب هذا المشروب على قمة هرم المائدة الرمضانية في بلاد الرافدين، والتي لا تكتمل بدون حضوره، فيبعد ساعات طويلة من الصوم عن الطعام والشراب، فإن شربت الزبيب يكاد يكون أكثر قبلاً عليه حتى من الماء، وما يزيد من شعبية شربت الزبيب في رمضان، هو أنه يصنع من الزبيب المجفف من اللعب المنتج في إقليم كردستان العراق، والذي يمتاز بجودته وطراوته ويمدحه الشهى.

وعلل اللافت أن أكثر محلات بيع شراب الزبيب هي في غالبها دكاكين صغيرة تقع في الأسواق الشعبية، كما هي الحال في بازار مدينة السليمانية الرئيسي، بشارع مولوي حيث يتزاحم عشرات الناس أمام أبوابها الصغيرة قبل ساعات من موعد أذان المغرب، ينتظرون دورهم لشراء هذا الشراب الذي يعد من أبرز الرموز الرمضانية في العراق.



# منوعات الفكر

22

حصلت من خلالها على جوائز ومراكز متقدمة

## طالبة في كلية الطب بجامعة الإمارات تنجز 5 مشاريع ابتكارية وتفوز بجائزة دولية

مع منظمة اليونيسف للطفل. كما وفازت زمرة بجائزة أفضل مخترعة من قبل جائزة الإمارات للقيادتين المؤسسين في العام 2020 وهي حالياً عضو في البرلمان الإماراتي للطفل، وتأمل أن تستمر في تقديم الابتكار والاختراعات التي تساهم في خدمة الدولة والمجتمع والإنسانية مما يعزز من دورها ومكانة أبناء دولة الإمارات في مجال الابتكارات والتقنية المتطورة. مشيرة إلى أن هناك جهود من جهات أكاديمية ومؤسسية للاستفادة من تلك المشاريع ووضعها موضع التنفيذ.

المياه التي يجب أن يستهلكها اللاعب. وتقول الطالبة زمرة المنصوري " يتم الآن العمل على ابتكار جهاز جديد يكشف عن نوبات الصرع قبل حدوثها بالاشتراك مع شقيقتي "البيزية" حيث شاركنا به في معرض ميلست العالمي، كما تم إنجاز مشروع الكرسي المتحرك لأصحاب الشلل الحركي ( الرباعي)، حيث كنت ضمن الوفد المشارك في مؤتمر ميلست في كوريا الجنوبية، وحصلنا على جوائز ومراكز متقدمة وشاركت في إعداد مواد إعلامية أثناء جائحة كورونا نشرت بالتعاون

الإمارات العلمي، وحصل على 6 جوائز تقديرية داخل وخارج الدولة، وعلى المركز الثالث للمسابقة الدولية للابتكار في مجلس الشباب الفدرالي في هونغ كونغ للعام 2020، والميدالية الذهبية للمسابقة العالمية للاختراع الافتراضي، في ماليزيا وجائزة العالم الشاب عن فئة التكنولوجيا التي نظمتها وزارة التربية، وهو عبارة عن جهاز يعمل بالطاقة الشمسية يكشف عن نسب الصوديوم الخارجة من جسد اللاعب أثناء ممارسة الرياضة، مما يوفر معلومات عن كمية

وهو عبارة جهاز كاشف للمخدرات بالروائح، ليكشف عن المخدرات من خلال انبعاث الروائح، وقد حصل المشروع على المركز الثاني في مسابقة العلوم تفكر، وتم إنجازه بالتعاون مع مدرسة دبي الوطنية بمشاركة زميلتها الطالبة ريم سليمان من كلية الهندسة حيث قدمت لنا جمارك مطار دبي كافة التسهيلات لاطلاع على الأجهزة المستخدمة في هذا المجال. أما المشروع الثاني وهو تعقب الصوديوم في عرق لاعبي الرياضة، تم إنجازه بالتعاون مع نادي

الجهات المختصة في مؤسسات الدولة لتبني تلك المشاريع، التي تشكل إضافة نوعية لمشاريع الإبداع والابتكار التي ترعاها حكومتنا الرشيدة في شتى المجالات، والتي تعزز من مكانة البحث وارتداد المعرفة واستشراف آفاق المستقبل، الذي تتطلع إليه في الخمسين عاماً القادمة. وبالنسبة للمشاريع، هي نتيجة أفكار مشتركة بالتعاون مع شقيقتها وفريق من الطلبة، حيث يتم العمل على دراسة الفكرة وجدواها والبحث عن أساليب تنفيذها. حيث يأتي المشروع لأول

• العين - الفجر

تمكنت الطالبة زمرة المنصوري، في السنة الأولى بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات، من إنجاز 5 مشاريع ابتكارية، حصلت من خلالها على جوائز ومراكز متقدمة في عدد من المسابقات الدولية. وأشارت الطالبة زمرة إلى أن حبها وشغفها بالبحث والابتكار جاء ولید تشجيع أسرتها ومعلميها، إضافة لما قدمته لها الجامعة من دعم بتوفير متطلبات البحث، والتعاون مع

ضمن استراتيجية أبوظبي التقني لتوطين القطاع الطبي

## اتفاقية شراكة تمنح خريجات كلية فاطمة للعلوم الصحية الأولوية للتعين في المركز الوطني للتأهيل

مشيرا إلى أن المركز سيواصل خطه المتكامل للتطوير والتحسين بهدف الرقي بمستوى الخدمات المقدمة للمرضى بما يتوافق مع أفضل الممارسات وأرقى المعايير العالمية، بهدف الوصول بمرضى الإدمان لبر الأمان والمحافظة على صحتهم وراعتهم، وكذلك توفير الحلول المناسبة لعودته لحياة طبيعية إيجابية، مع الحفاظ التام على المعلومات الشخصية والصحية للمريض. وأوضح مدير عام المركز الوطني للتأهيل أن المركز يعد المرجعية الرئيسية لعلاج مرضى الإدمان وتأهيلهم بإمارة أبوظبي ويقوم أيضاً بإجراء الدراسات والبحوث اللازمة لذلك، حيث يقدم المركز خدمات الوقاية والعلاج والتأهيل من مرض الإدمان في إطار من السرية والخصوصية لتلبية احتياجات المتعاملين مع مراعاة واحترام القيم، مشيداً بالدور الحيوي والهام الذي تقوم به المؤسسات التي تقوم برقد مؤسساتنا الوطنية بالكوادر الطبية وخاصة التمريضية المتميزة لدعم المؤسسات الصحية بالدولة، كما وجه الشكر والتقدير لمسؤولي كلية فاطمة للعلوم الصحية على مبادرتهم بتوقيع هذه الاتفاقية مع المركز الوطني للتأهيل.



مهام واختصاصات المركز. ومن جهته ثمن سعادة الأستاذ الدكتور حمد عبدالله الغافري، جهود كلية فاطمة للعلوم الصحية ودورها كشريك استراتيجي فاعل ومهم في دعم جهود المركز الوطني للتأهيل نحو تحقيق أهدافه الرئيسية في مجال التدريب والبحوث وتأهيل الكوادر البشرية وبناء قدراتهم،

المستشفيات والمؤسسات الطبية بكل كفاءة وجدارية. وأوضح مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية أن الاتفاقية تمكن "المركز الوطني للتأهيل" من الاستفادة من خبرات أساتذة وأعضاء هيئة التدريس بالكلية لدعم أنشطة المركز ومهامه واختصاصاته، إضافة إلى تولى الكلية مسؤولية



المتمدة، وفي مقدمتها القطاع الطبي ذات الأولوية القصوى لدى القيادة الرشيدة، وذلك من خلال تمكين كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة للمركز من صناعة وتخرير الكفاءات الوطنية المتخصصة في كثير من التخصصات الطبية، وبما يضمن تمتع الكوادر الوطنية من أداء كافة المهام المتخصصة في

شهد سعادة محمد سالم الظاهري رئيس مجلس إدارة المركز الوطني للتأهيل، مراسم توقيع اتفاقية الشراكة التي أبرمها المركز، مع كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة لمعهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، في العلوم الصحية وكافة المجالات ذات الاهتمام المشترك، والتي يتم بموجبها منح الأولوية لخريجات الكلية للتعين في المركز الوطني للتأهيل، حيث وقع الاتفاقية سعادة الدكتور أحمد عبدالمنان المعور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية، وسعادة الأستاذ الدكتور حمد عبدالله الغافري مدير عام المركز الوطني للتأهيل، بحضور الدكتور داريل كورنيل مدير كلية فاطمة للعلوم الصحية، وعيسى عبدالله المرزوقي مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالإمارة ونخبة من المسؤولين. وقال سعادة الدكتور أحمد عبدالمنان المعور أن الاتفاقية تأتي في إطار استراتيجية مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، التي تركز على تحقيق أهداف هامة من بينها توطين القطاعات الحيوية في دولة الإمارات العربية

• أبوظبي-الفجر

## مجلس العالم يحيي التقاليد الرمضانية الأصيلة في قلب القرية العالمية



التواجدين عند النافورة وبوابة العالم، والتي تقدم تجربة موسيقية راقية للضيوف. يُشار إلى أن القرية العالمية



بالإضافة إلى مجموعة من العروض الهزلية المتنوعة، وعزف البيانو المتجول، وعزف الكلازينيت، وعزف الكمان

الرمضانية مثل مدفع الإفطار، الذي سيتواجد بجوار مجلس العالم، والذي سيتم إطلاقه عند غروب الشمس خلال أيام الشهر الفضيل إيداناً لحلول وقت الإفطار. أما في الوقت المتأخر من الليل، ستصدح أجواء القرية العالمية بصوت المسحراتي وهو يدعو الناس لتناول مسحورهم استعداداً ليوم جديد من الصوم. وإلى جانب ما ذكرناه سابقاً، سيستضيف المسرح الرئيسي في القرية العالمية 25 مقطوعة استثنائية تتلادم مع أجواء الشهر، كما سيتمكن الضيوف حتى تاريخ 10 أبريل الجاري من الاستمتاع بالعروض المائية المنهلة لتجربة غنية بعناصر التشويق مع "العرض الشائق: أبطال الرفا". كما سيتمكن الضيوف

الطعام الاختيارية أو المنتقاة مسبقاً ابتداءً من 180 درهماً إماراتياً فقط. كما سيشهد ضيوف المجلس مجموعة من النشاطات ومن ضمنها العزف على مجموعة من الآلات الموسيقية كالعود والناون والنائي، بالإضافة إلى العزف على القيثارة لتكريس الأجواء الرمضانية الساحرة على أحن هذه الألة الفريدة. كما ستضفي عروض ألعاب الخفة وفن الخط العربي المزيد من الحيوية على الأجواء المميزة. سيتمكن الضيوف من حجز طاولاتهم، وحتى ستة أشخاص للطاولة الواحدة، خلال شهر رمضان في مجلس العالم من خلال تطبيق القرية العالمية للهواتف الذكية لمدة ساعتين أو إيمضاء أمسية كاملة. وسيستمتعون أيضاً بالعديد من الفعاليات والأنشطة التي تجسد الأجواء

عادت القرية العالمية مجدداً لتقديم تجربة فريدة من نوعها خلال شهر رمضان المبارك مع افتتاحها مجلس العالم، المكان الذي يستمكن أفراد العائلة والأصدقاء من الاستمتاع بالتجمعات الرمضانية على نحو مميز في قلب الروائع. وسيكون ضيوف أحد أكبر المنزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والترفيه والتسوق في المنطقة، على موعد مع أروع الأمسيات الرمضانية خلال الشهر الفضيل. حيث يوفر مجلس العالم، المكيف في الهواء الطلق للضيوف أجواء وتجارب مميزة مع خيارات متنوعة من الأطباق والمأكولات لتناول وجبات الإفطار والسحور هذا الموسم، سواء مع قوائم

• دبي- الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للتوحد

## تعليم جيد وشامل للجميع «نحو حياة أسهل» حملة توعوية ينظمها مركز الشارقة للتوحد

يختتم المركز فعاليات الحملة بالمرحان الرياضي الافتراضي الرابع للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد وذلك يوم الأربعاء الموافق 20-4-2022، بمشاركة عدد من الطلبة في مختلف مراكز الدولة ومراكز التوحد في مصر والأردن والكويت. واحتفت فروع مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية في خورفكان والذيد وكلياء باليوم العالمي للتوحد من خلال عدد من المحاضرات والبرامج التوعوية، والورش، والأنشطة التدريبية، والاستشارية، حيث نظم فرع المدينة بخورفكان احتفالية بهذه المناسبة شهدها المدرج الروماني قدمت خلالها الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري في خورفكان عرضاً عسكرياً، كما قدمت أكاديمية شرطة الشارقة فقرة موسيقية، وضم الحفل معرضاً للوحات الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد وأنشطة فنية متنوعة.

الشعار الذي تم اختياره لهذا العام "تعليم جيد وشامل للجميع" - نحو حياة أسهل - استضاف فيها عدداً من الاستشاريين والمسؤولين ناقشوا ضمن محورين أساسيين الصحة النفسية لدى الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد وأسره، والعلاج الدوائي، والبرامج العلاجية المستقبل المهني. كما ناقش المشاركون في الندوة دور الرياضة الهام في حياة الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد، وأحدث الممارسات التعليمية والمستقبل المهني والوظيفي وأثر التقنيات المساندة في خدمة هذه الفئة، وكان الحرس جلياً ضمن جميع المحاور على مواكبة شعار المركز بهدف توفير حياة أسهل للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد. وأضافت الدكتورة سهام، ينظم المركز خلال الفترة من 7 ولغاية 10 أبريل 2022 المعرض الفني لأعمال الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في (الزاهية مول) بمشاركة فروع

عن ذلك من اضطراب في عملية التعلم. أما شعار "نحو حياة أسهل" الذي تبناه مركز الشارقة للتوحد إلى جانب شعار العالمي فيحمل رسالة مفادها أن تقديم الخدمات للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد يجب أن يكون أكثر سهولة وجودة. وقالت إن مركز الشارقة للتوحد يوظف على تقديم الخدمات للأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد بما ينسجم مع شعار واستراتيجية الأمم المتحدة، عن طريق تحسين بيئة العمل والتعليم للمساهمة في تعليم أفضل وأسهل. احتفال المركز باليوم العالمي للتوحد لن يقتصر على يوم واحد فقط، بل تقام الفعاليات والأنشطة التعليمية والعلمية طوال شهر أبريل، بهدف زيادة فهم وقبول الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد، وتعزيز الدعم العالمي. وفي هذا الإطار، نظم مركز الشارقة للتوحد صباح الاثنين 4 أبريل 2022 ندوة علمية تحت

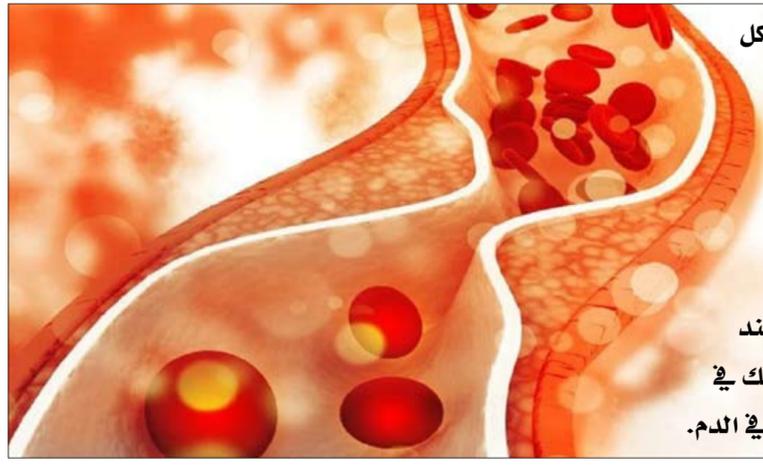
قدراتهم والتغلب على الصعوبات والتحديات. تأسس مركز الشارقة للتوحد التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية عام 2002 ويقدم خدماته لـ 79 شخصاً من ذوي اضطراب طيف التوحد، يعمل في المركز 43 معلماً، ومشرفاً، واختصاصياً، وإدارياً. ويسهم في تقديم خدمات تربوية وعلاجية اختصاصية مناسبة للأشخاص من ذوي اضطراب طيف التوحد وأسره، كما يعمل على تنمية الشراكات والتعاون مع مؤسسات ومراكز التوحد محلياً وعربياً وعالمياً، وفق أفضل الممارسات. الدكتورة سهام الحميمات مدير مركز الشارقة للتوحد أكدت أن شعار الحملة يحمل دعوة لدعم الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد للحصول على تعليم جيد وشامل ومنصف، خاصة بعد تداعيات جائحة كوفيد-19 التي أدت إلى الإغلاق المؤقت للمؤسسات التربوية حول العالم والتوقف عن تقديم الخدمات وما نتج

• الشارقة-الفجر

بالتزامن مع اليوم العالمي للتوحد الموافق 2 أبريل من كل عام، وتحت شعار "تعليم جيد وشامل للجميع" - نحو حياة أسهل، ينظم مركز الشارقة للتوحد التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية الحملة التوعوية باضطراب طيف التوحد خلال أبريل 2022. ويركز احتفال هذا العام على قضية التعليم الشامل في سياق الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة ضمن أهداف منظمة الأمم المتحدة، بهدف رفع مستوى الثقافة لدى المجتمع، وتعزيز دمج الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد. تم اختيار الشعار تأكيداً على ضرورة اكتساب الأشخاص ذوي اضطراب طيف التوحد القدرة على الاستفادة من الإمكانيات والفرص المتاحة وصولاً إلى السعادة والرضا، والقدرة على تطوير

# منوعات العقل

23



لا تظهر أعراض ارتفاع نسبة الكوليسترول بشكل واضح، إلا أن هناك عدة طرق لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول.

تحدث موقع "إكسبريس" مع الدكتور ديوراها لي من صيدلية "دكتور فوكس" على الإنترنت، لمعرفة ما إذا كان الكوليسترول مرتفعاً جداً.

ينتج ارتفاع نسبة الكوليسترول بشكل أساسي عند تناول الأطعمة الدهنية وزيادة الوزن، لذلك يمكنك في معظم الأوقات منع ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم.

ينتج عند تناول الأطعمة الدهنية وزيادة الوزن

## العلامات الأربع لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم !

الدراسات البحثية، يحدث انكماش دوبيوتران في كثير من الأحيان لدى أولئك الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم.

### - التنبؤات الغائبة

عندما يفحصك الطبيب، قد يجد نبضات غائبة في أطرافك وهذا يشير أحياناً إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وقال لي:

"إذا استمعوا إلى الشريان المسدود بواسطة سماعة الطبيب، فقد يسمع الطبيب أصواتاً غير طبيعية تسمى اللغط، النضجات القلبية، مثل تضيق الأهر، قد تكون موجودة أيضاً."

متناظرة. وقال لي: "اللويحة الصفراء غير ضارة ولكنها قد تحدث مع ارتفاع مستويات الكوليسترول. ويمكن أن تحدث أورام الأوتار الصفراء على مفاصل الأصابع أو الركبتين أو أوتار القدمين".

### - انكماش دوبيوتران

وهو نوع من تشوه اليد يمكن أن يشير إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وقال لي: "مع هذه الحالة، هناك شد في الأوتار التي تغذي الإصبعين الرابعة والخامسة، في راحة اليد، بحيث يصعب عليك فردهما عن بعضهما بشكل كامل. وفي النهاية، تنتهي الأصابع تماماً. وفي

فقد يشير إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم".

وأضافت "مايو كلينك" أنه لدى الأشخاص الذين يعانون من فرط شحميات الدم العائلي، يحدث هذا القوس أو الحلقة عادة قبل سن 45 ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

### - اللويحة الصفراء

وهي عبارة عن كتل بيضاء مائلة للصفرة من المواد الدهنية المترسبة تحت الجلد على الأجزاء الداخلية من الجفون العلوية والسفلية. وتظهر حول العينين والأنف وتكون عادة

(BHF) جميع البالغين بإجراء فحص للكوليسترول في أي عمر، حتى لو كانوا يشعرون بصحة جيدة. وقال الدكتور لي إن هناك أربع علامات رئيسية يجب البحث عنها:

### - القوس الشبخية

عبارة عن قوس رمادي أو أبيض مرئي أعلى وأسفل الجزء الخارجي من القرنية - الغطاء الصافي الذي يشبه القبة فوق مقدمة العين، إنها شائعة جداً عند كبار السن، ولكن ليس لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 45 عاماً. وقال لي: "إذا حدث مرض القوس الشبخية في شخص أقل من 40 عاماً،

وعندما يكون لديك الكثير من الكوليسترول في الدم، فإنه يترسب على جدران الشرايين، حيث يتراكم ويؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية. وتؤدي الأوعية الدموية الضيقة إلى تجويع الشرايين من الأكسجين الكلبي، وإذا حدث ذلك في الشرايين التاجية، فقد يتسبب في حدوث ذبحة صدرية أو نوبة قلبية. وإذا وضعت هذه اللويحات الدهنية في شرايين الدماغ، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث سكتة دماغية. وإذا حدث للشرايين التي تغذي عضلات ساقيك، فقد تصاب بآلم في الساق عند المشي (وتعرج). وتوصي مؤسسة القلب البريطانية



## 4 نصائح تساعدك على الصيام بشكل صحيح

يبحث الكثيرون خلال شهر رمضان عن حيل بسيطة تساعدهم في الحفاظ على الطاقة والاستفادة من الفوائد المثبتة علمياً للصيام. ويقترح الخبراء الصحيون مجموعة من النصائح المفيدة التي تساعد على الصيام طوال النهار بأمان والبقاء بصحة جيدة.



اليوم التالي، لذا ركز مرة أخرى على تناول أطعمة عالية الجودة وعالية القيمة الغذائية. ومن المهم أيضاً أن تتجنب العمل خلال الفترة التي كانت مخصصة للغذاء، وهو خطأ شائع يرتكبه الكثير من الناس خلال شهر رمضان. فعلى الرغم من أنه لا يمكنك تناول الطعام أو الشرب، فحاول الذهاب في نزهة أو أخذ فترات راحة للصلاة أو القيلولة. ويمكن أيضاً خلال هذا الوقت إعداد قائمة مهام يومية واكتب الأشياء التي تجدها صعبة وخطط لكيفية مكافئتها بكفاءة. وإذا استطعت، فحاول الخروج أثناء الفترة التي كانت مخصصة للغذاء، لأن ذلك يمكن أن يحسن صحتك العقلية.

وبالتعب، من المهم أن تنغمس بعد المغرب أيضاً في الأطعمة والمشروبات المفضلة لديك خلال شهر رمضان. ولكن تأكد من أنك تعتني بنفسك لضمان الحفاظ على صحتك طوال الشهر الفضيل.

بانتظام طوال شهر رمضان. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن مستوى طاقتك وصبرك خلال يوم الصيام لن يكونا متماثلين، خاصة في الحجر الصحي، مقارنة بالأيام التي لا تكون فيها صائماً. وعلى هذا النحو، يجب تجنب التمارين عالية الشدة مثل الركض أو رفع الأثقال أثناء النهار، ولكن قد تتمكن من القيام بذلك في المساء بعد الإفطار. وبدلاً من ذلك، ابدأ بتمارين خفيفة لمدة 15-30 دقيقة، مثل المشي أو اليوغا أو التمدد.

### 4. التخطيط للمستقبل:

من المهم التخطيط لوجباتك، حيث لا يجب تفويت السحور لمواكبة نومك، سواء كنت تدرس أو تعمل من المنزل أو تذهب إلى العمل، فمن المهم التخطيط لما ستأكله في السحور والإفطار. وما تأكله له تأثير على مستويات الطاقة لديك في



ولن تؤدي هذه الأطعمة إلى زيادة نسبة السكر في الدم وستساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول. ويمكن أن يساعد هذا أيضاً في التحكم في شهيتك والتماسك طوال اليوم.

### 2. تجنب بعض المكونات:

من الأشياء التي يجب تجنبها هي الملح والكافيين والسكريات والأطعمة المصنعة. وعند تحضير وجبات السحور، من المهم التأكد من تجنب الإفراط في تناول الملح لأن ذلك سيؤدي إلى الجفاف ويجعلك تشعر بالعطش أثناء النهار. ويجب أيضاً تجنب الكافيين. وذلك لأن المشروبات المحتوية على الكافيين لها تأثير مدر للبول، ما يزيد من إنتاج الجسم للبول، وبالتالي يؤدي إلى الجفاف. ومن المهم أيضاً تجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات المضاف إليها السكريات، حيث تتميز هذه الأطعمة بكثافة مغذيات منخفضة نسبياً،

1. التغذية الجيدة: لا يوجد سوى وقت قصير لتزويد جسمك بجميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها، لذلك يجب عليك التركيز على استهلاك الأطعمة عالية الجودة.

وأثناء الإفطار، اشرب الكثير من الماء، وتناول كمية جيدة من الكربوهيدرات النشوية والخضروات والبروتينات ومنتجات الألبان للدهون الطبيعية. ويساعد وجود هذه العناصر الغذائية في وجباتك على الحفاظ على رطوبتك وشبعك لفترة أطول، ويمكن أن تعزز نظام المناعة لديك، وهو أمر مهم بشكل خاص مع استمرار جائحة "كوفيد-19".





محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... 1970/2022/207

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: 758/2022/16 تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بحضور حجز بالنشر... في التنفيذ رقم: 208/2018/250 بيع عقار مرهون

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: 547/2022/12 عمالي جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان وتكليف بالوهاء بالنشر... في التنفيذ رقم: 228/2022/211 تنفيذ عقاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان حكم بالنشر... رقم: 957/2019/22 مدني كلي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في المنازعة رقم: 177/2022/41 نزاع مدني

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بحضور حجز بالنشر... في التنفيذ رقم: 2490/2021/207 تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: 287/2022/281 تجاري مصارف جزئي

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان وتكليف بالوهاء بالنشر... تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: 140/2022/205 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان وتكليف بالوهاء بالنشر... في التنفيذ رقم: 249/2022/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان حكم بالنشر... في الدعوى رقم: 91/2021/291 تجاري مصارف كلي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان وتكليف بالوهاء بالنشر... تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... مذكره اعلان بالنشر (استئناف) في الدعوى رقم: 140/2022/205 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان وتكليف بالوهاء بالنشر... في التنفيذ رقم: 249/2022/207 تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... مذكره اعلان حكم بالنشر

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: SHCAPCICOMS2021/0000757 تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 اعلان بالنشر... في الدعوى رقم: SHCAPCICOMS2021/0000757 تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتبات والتصدقات العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 تنازل / بيع اعلان بالنشر

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتبات والتصدقات العدد 13511 بتاريخ 2022/4/5 تنازل / بيع اعلان بالنشر

# منوعات

## الفكر



•• الشارقة-الفجر:

أعلنت الشارقة عن برنامج فعاليات مشاركتها ضيف شرف "معرض لندن الدولي للكتاب" ٢٠٢٢ في دورته ٤٩١، التي تقام في الفترة ما بين ٥-٧ أبريل الجاري في مركز أولمبيا للمعارض، حيث تنظم ١٥ جلسة حوارية حول قضايا الثقافة ومستقبل النشر، إضافة إلى أمسيات شعرية وورش فنية، واستعراض لوحات من التراث الإماراتي والفنون الشعبية.

تناقش راهن الحراك الثقافي وجذوره التراثية

## 15 جلسة حوارية وأمسية شعرية تجمع أدباء الإمارات في فعاليات الشارقة ضيف شرف «لندن الدولي للكتاب»



كما يحتضن صالون «القلم الإنجليزي» الأدبي جليستين حواريتين، الأولى لسعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، ويحاوره خلالها وشينيد موريج، حول القصة الشعبية في الناصرة الإماراتية، والثانية يناقش فيها معالي محمد المر موضوع المشهد الأدبي المتغير في الإمارات، والسبل التي يحافظ المجتمع من خلالها على التراث الإماراتي الأدبي الغني، مع مواكبته لأساليب وفنون الكتابة المعاصرة. وتنظم «هيئة الشارقة للكتاب» جلسة «ثقافة بلا حدود» وتتناول أهمية القراءة ودورها في الارتقاء بالمجتمعات وزيادة الوعي الثقافي لأفرادها، ويستضيف صالون «القلم الإنجليزي» الأدبي، لقاءً بين الدكتورة عزة عتيق والكاتبة المسرحية جويل تايلور، في جلسة «كتاب اليوم» للحديث عن التجربة الإبداعية للكاتبة عزة.

ويستضيف برنامج الشارقة نخبة من الكتاب والمفكرين والمسؤولين الثقافييين الإماراتيين، حيث يشارك في الجلسات النقاشية سعادة عمر غباش، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون الثقافية والدبلوماسية، ومعالي محمد المر، رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وسعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للكتاب، والكاتبة والأديبة الإماراتية ديبى أبو الهول، والشاعر والباحث خالد البدر، والشاعرة الدكتورة عزة عتيق.

وأكدت خولة المجيني، مدير إدارة المعارض والمهرجانات، منسق عام مشاركة الشارقة في المعرض، أن «هيئة الشارقة للكتاب» حريصة أن يكون برنامج حضور ومشاركة الشارقة في المعرض جسراً تواصل بين الثقافة العربية ونظيرتها الأوروبية، ومنصةً للتعريف بالحراك الأدبي الإماراتي ورواده، مشيرة إلى أن ذلك يأتي تجسيدا لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعية لفتح أفق الحوار البناء مع مختلف ثقافات العالم عبر بوابة المعرفة، والإبداع، والثقافة.



وتضمن فعاليات اليوم الثاني، تحتضن المنصة الرئيسية في المعرض جلسة حوارية بعنوان «مستقبل توريث الكتب»، يشارك فيها سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وديفيد تايلور، نائب الرئيس الأول لاستحداث المحتوى العالي في «إنغرام»، ويديرها

وضمن فعاليات اليوم الثاني، تحتضن المنصة الرئيسية في المعرض جلسة حوارية بعنوان «مستقبل توريث الكتب»، يشارك فيها سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وديفيد تايلور، نائب الرئيس الأول لاستحداث المحتوى العالي في «إنغرام»، ويديرها

وضمن فعاليات اليوم الثاني، تحتضن المنصة الرئيسية في المعرض جلسة حوارية بعنوان «مستقبل توريث الكتب»، يشارك فيها سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وديفيد تايلور، نائب الرئيس الأول لاستحداث المحتوى العالي في «إنغرام»، ويديرها

الحرية مدينة الشارقة للنشر، ودارة الدكتور سلطان القاسمي، ومنشورات القاسمي، ودارة الشارقة في الشارقة، ومعهد الشارقة للتراث، والمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وجامعة الشارقة، ومجموعة كلمات، وبيت الحكمة، وثقافة بلا حدود، ومبادرة 1001 عنوان.

حيث يشارك ضمن جناح الإمارة كل من: هيئة الشارقة للكتاب، التي تتولى الإشراف على برنامج فعاليات الشارقة في المعرض، واتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وهيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة، وهيئة الشارقة للإداعة والتلفزيون، وجمعية الناشرين الإماراتيين، والمنطقة

الشارقة، يستعرض الخطاط الإماراتي خالد الجلاف واقع مشهد الخط العربي في الدولة. وتقدم الشارقة خلال مشاركتها في المعرض تجارب مؤسسات ومبادرات ثقافية تجسد رؤية الإمارة على أرض الواقع تجاه صناعة الكتاب والنهوض بالحراك الثقافي والمعرفي،

مجال الفلكلور الإماراتي، والأساليب المثلثة التي يمكن أن تقدم من خلالها للأجيال الشابة، كما يستضيف صالون «القلم الإنجليزي» الأدبي الشاعر خالد البدر، ليتحدث عن تجربته في مجال التراث الشفهي الإماراتي، وفي جلسة أخرى تنظمها «دائرة الثقافة في

مجال الفلكلور الإماراتي، والأساليب المثلثة التي يمكن أن تقدم من خلالها للأجيال الشابة، كما يستضيف صالون «القلم الإنجليزي» الأدبي الشاعر خالد البدر، ليتحدث عن تجربته في مجال التراث الشفهي الإماراتي، وفي جلسة أخرى تنظمها «دائرة الثقافة في

## عيسى صالح القرق فارس ترجميل

الوصايا الخمس مثل أصابع اليد الواحدة لا تستطيع الاستغناء عن أي واحد منها. وتذكرنا عائلة آل القرق الكرام في دولة الإمارات العربية المتحدة بإبداعات وأبحاثهم وكتاباتهم حيث الأديب المؤرخ الراحل، الأستاذ محمد صالح القرق-رحمه الله- والأديب الدبلوماسي الراحل الأستاذ عيسى صالح القرق-رحمه الله، والشاعر الأديب الدكتور فريد عبدالله القرق ورحمه الدكتور الكاتبة والمنقحة رجاء عيسى القرق، والدكتور عمرو موسى، والدكتور عصمت عبدالمجيد، وفي بريطانيا رئيس الحكومة البريطانية الأسبق السير إدوارد هيث، وفي لبنان الدكتور شارل مالك، ودولة الدكتور سليم الحص، والذي كان يزوره باستمرار في مكتبه بدبي، كلما قدم إلى دولة الإمارات العربية المتحدة. وقد حضرت ذات مرة لقاءهما يوم أهدى دولة الدكتور سليم الكاتبة (تعالوا إلى كلمة سواء) إلى معالي عيسى صالح القرق، وكتب في الإهداء (هذه بضاعتكم ردت إليكم).) وهو ما يذكرنا تاريخياً بالخليفة العباسي الذي أهدى إليه كتاب (العقد الفريد) لابن عبد ربه الأديب الأندلسي الشهير، وبعدما تصفحه الخليفة قال كلمته الشهيرة: (هذه بضاعتنا ردت إلينا).

عندما سئل ذات مرة عن تعريفه للدبلوماسي، فقال: (الدبلوماسي إذا قال نعم يعني ريمًا، وإذا قال ريمًا يعني لا، أما إذا نطق بكلمة لا، فالأفضل أن لا يعمل بالحقول الدبلوماسية).

لقد كان المرحوم عيسى صالح القرق عالماً في عالم السياسة والاقتصاد، والأدب والثقافة، والاستثمار والتجارة، وقد حرص طوال حياته على الخطوة المدروسة في الوقت المناسب لتحقيق النجاح المأمود، وتقديم النصيحة المرجوة، بتواضع جم، وخلق رفيع، وأدب لافت، ومناظرة ذووية.

سأنته ذات مرة، قال أحد الحكماء ينصح ابنه: (يا بني إذا أردت النجاح بالحياة فليكن بخمس هي أولاً البيضة الباكرة، وثانياً الصدق مع الناس، وثالثاً الذكاء الذي يتصيد الفرص، ورابعاً حساب لكل الاحتمالات، وخامساً هدف محدد تسعى إليه.) فقال -رحمه الله- هذه



الإمارات عامة. يقدر دورهم في تأسيس المسيرة الاتحادية ونجاحها، وفي نجاح المؤسسات التجارية والمصرفية التي أسسها وتولى رئاسة مجالس إدارتها. وكذلك في دوره الدبلوماسي سواء في الظروف الاعتيادية، أو الطارئة، لما في رأيه من حصافة، وفي أدائه من كياسة، وفي بصيرته من حكمة، وما في علاقاته المحلية والإقليمية والعربية والدولية من اتساع وشمول أكسبه احترام الجميع، وتقديرهم وثقتهم، وتكريمهم لسعادته على مدار حياته.

وفي إحدى حواراتي الصحفية معه سألته -رحمه الله-: ما هو أتمن أسرار الدبلوماسية؟ فأجاب هو: أن توافق بحذر، وأن تعارض دون أن تكون مكروهاً. أما أطرف ما كان يرويه سعادته عما يجول في عالم الدبلوماسية، فهو قول الأديب الأيرلندي الساخر والشهير برنارد شو

إضافة إلى دراسته الأولى، وأيقن بأن الخط المستقيم هو دائماً أقصر مسافة بين نقطتين، وأن احترام ذكاء الناس هو مفتاح النجاح، وأن الاجتهاد هو الباب الواسع للتطور والتطوير، وأن المجتمع هو المدرسة الكبرى التي لا ينضب معينها، ولا يشخ زيت نورها، فهي التي ترفدنا جميعاً نتعلم كل يوم منهج الصواب، وتجنب الخطأ. لتقويم السلوك، وتكريس صحة القرار، والحرص على نجاح أية مبادرة والالتزام بالصحيح والأصح.

كان رحمه الله، قريباً جداً من المرحوم الشيخ زايد-طيب الله ثراه- وكذلك من المرحوم الشيخ راشد-طيب الله ثراه-

وكذلك من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة، أمد الله في حياته ومن أصحاب السمو حكام

عرفت الفقيد الكبير المرحوم عيسى صالح القرق الفارس الذي ترجميل يوم الخميس الماضي وهو يستعد لاستقبال شهر رمضان المبارك، عرفته على مدى أربعين عاماً في مجلسه بدارته بدبي، وفي مكتبه، وفي لقاءاته، وفي المؤتمرات الكثيرة التي شارك فيها باحثاً ومتحدثاً ومستشرقاً للمستقبل، سواء داخل دولة الإمارات العربية المتحدة أو خارجها. فكان بحق رجل الرأي الحصيف، والسديد، بقدر ما كان صاحب الكلمة المسؤولة، والروية الشاملة، والتحليل الموضوعي، والنظرة الثاقبة الصائبة، والإلتزام الكامل. حتى غدا أبو صالح بحق -رحمه الله- مدرسة بل جامعة تمشي على قدمن. يقصد المصعب من القاصي إلى الداني، والشايب والشاب، والصديق والقريب والبعيد، للاستشارة برأيه، والنهل من معين خبرته، والاستزادة من تجاربه الشاملة، وعلمه التراخي، وثقافته الواسعة، في معترك الحياة، وعالم الكتب، وتباين الشؤون والأمور.

لقد كان المرحوم عيسى صالح القرق دبلوماسياً إماراتياً وعالمياً من طراز رفيع، فهو المستمع الجيد، والمحدث الكيس اللبيق، والمحاور الواقعي والموضوعي الهادف، الذي يحرص على أن يسمي الأشياء بأسمائها، وبدقة مصطلحها اللغوي، دون مداورة أو محاباة. يقرأ بحصافة، ويكتب بسلاسة ووضوح، يعتمد التعبير المباشر، ويختار المفردة الدقيقة في مكانها الدقيق. ويعتقد بثبات بصحة ما قاله عالم النفس الشهير كهلز صاحب نظرية الاستبصار (بأن من لا يستطيع أن يعبر عما يجول في فكره تعبيراً منطقياً سليماً، لا يستطيع أن يفكر تفكيراً منطقياً سليماً).

تعلم المرحوم السفير عيسى صالح القرق في مدرسة الحياة الكبرى من مطالعته المتشعبة، وقراءاته الكثيرة،

## أكاديمية الشعر تصدر كتاب «المتغير في الرؤية الشعرية الإماراتية»

من تناولوا شعر التفعيلة أو جمعوا بينها والشعر المحافظ في قصيدة واحدة، ومقارنتها بتجارب الشعراء المحافظين، من حيث بناء القصيدة وموضوعاتها، وصورها ولغتها وموسيقاها.

دراستها النقدية إلى جانب رئيس أسهم في تحديد الملامح الحقيقية للرؤية الشعرية الإماراتية الحديثة، هو المتغير الموضوعي للقصائد والتمثل في تمكن الشاعر من استغلال حدث معين من حياته وما يحمله من دلالات ومعان، وجعله جوهر نجاح العملية الإبداعية، إلى جانب تمكنه من الجمع بين الأصالة والحداثة في قالب متجدد واحد.

تمهيدية وثلاثة فصول وخاتمة، ويعرض المتغير في الرؤية الشعرية الإماراتية، وتأثير التجديد على الشعر الإماراتي من حيث بناء القصيدة وموضوعاتها وصورها ولغتها، وكذلك الوسائل الفنية الجمالية التي حققت الموازنة بين عنصري التجديد والإبداع.

وتركز دراسة المؤلف في الكتاب على تجارب كوكبة من الشعراء الإماراتيين المجددين في مسيرة الشعر الإماراتي الممتد من جيل الستينيات إلى العصر الحديث.

من خلال دراسة نقدية حول الشعر الإماراتي الحديث، وتلقي الضوء على المتغير الذي طرأ على المنجز الشعري منذ بداية الستينيات وحتى اليوم، والمتضمن الموضوعات والصور الشعرية، والاتجاهات الفكرية، واللغة والإيقاع.

وتشغل عضوية "مجلس أمناء المركز التربوي العربي لدول الخليج"، وصدر لها من قبل "المتغير في الرؤية الشعرية الإماراتية" و"صور التجديد في شعر المهجر الشمالي".

وتشغل عضوية "مجلس أمناء المركز التربوي العربي لدول الخليج"، وصدر لها من قبل "المتغير في الرؤية الشعرية الإماراتية" و"صور التجديد في شعر المهجر الشمالي".

وعرفت الباحثة في مقدمة الدراسة الشعر الحديث وتطرق في فصول

وضمن الكتاب الذي جاء في 203 صفحات من القطع الكبير على مقدمة

وضمن الكتاب الذي جاء في 203 صفحات من القطع الكبير على مقدمة

منوعات

الفكر

27



هند صبري: فرصة ثانية في موسم ثان (البحث عن علا)

"أنا أكمل.. كانت هذه آخر كلمات علا عبد الصبور في الحلقة الأخيرة من الموسم الأول من "البحث عن علا".  
فاجأت هند صبري جمهورها في فيديو نشرته عبر حسابها الخاص على إنستجرام يؤكد أن رحلة علا عبد الصبور المليئة بالمغامرات مستمرة، إذ قالت "كما علمتنا علا أن نهاية قصة، هي بداية الأخرى، يأتي الموسم الثاني لتتلاقى في فرصة جديدة"، معلنة بذلك عن موسم ثان مرتقب، حصريا على نتفليكس.  
لاقي الموسم الأول من المسلسل الذي عرض في 3 فبراير الماضي، تفاعلا بين الجمهور الذي تابع قصة علا عبد الصبور ورحلتها المليئة بالمغامرات الشيقة لإعادة اكتشاف ذاتها والتأقلم مع تحديات واقعيها الجديد في قالب كوميدي درامي.  
يعد مسلسل "البحث عن علا" أول تجربة للنجمة هند صبري كمنتج منفذ، وشاركها في العمل نخبة من أعم النجوم.. كما يأتي الموسم الثاني تأكيدا على التزام نتفليكس بتقديم قصص عربية إلى العالم.



هالة صدقي: مسلسل "فاتن أمل حربي" سيحدث ضجة في القانون المصري

حربي" والمقرر عرضه في رمضان 2022. جاء ذلك في حوارها ببرنامج "الفيلسوف" والذي يقدمه الكاتبين أيمن بوش على محطة راديو أون سيورث إف أم، والذي يقدمه الكاتبين أيمن بوش أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع. وأشار العدل إلى أن مسلسل "فاتن أمل حربي" وهو من تأليف إبراهيم عيسى وإخراج محمد جمال العدل، يتحدث عن قانون الأحوال الشخصية بعد مراجعة الأزهر الشريف. وأكد العدل أنه سيقوم بكتابة الكلمات الدكتور مدحت العدل وألحان أحمد جمال العدل وتقول كلمات الأغنية: "أنا مش ضعيفة وليا في الحياة مطرح.. ومش قابلة أكون كومبارس على المسرح وقادرة زى ما انجرح أرحح".



ويناقش المسلسل، إحدى القضايا التي تعاني منها الكثير من السيدات، حول (فاتن) التي قررت أن تنفصل عن زوجها، وطلبها الطلاق لتجد بعدها أنها أمام محاكم وقوانين، تمنعها من الزواج بعد الانفصال بسبب أبنائها.  
مسلسل (فاتن أمل حربي) بطولة نيللي كريم، شريف سلامة، هالة صدقي، خالد سرحان، محمد الشرنوبى، محمد شروت، جيلان علاء وفادية عبدالغنى وعدد آخر من الفنانين الشباب، تأليف إبراهيم عيسى في أولى تجاربه بالدراما التلفزيونية، وإخراج ماندو العدل الذي يعود للعمل مع نيللي كريم مرة أخرى بعد نجاحهما في (الأعلى سعر) الذي عرض عام 2018.

المذيعة همسة محيي الدين تتضمّن مسلسل "فاتن أمل حربي"  
انضمت المذيعة همسة محيي الدين لأبطال مسلسل فاتن أمل حربي، والمقرر عرضه رمضان 2022.  
وقالت همسة في تصريح خاص لـ "بوابة الأهرام" إنها ستقوم بتقديم شخصية سها وهي زوجة الفنان خالد سرحان والذي يقدم دور مستشار، وتعمل ربة منزل ولديها طفلان ولد وبنين، حيث إنها متحمسة جدا لقضية فاتن ومنحازة لها داخل أحداث المسلسل.  
يذكر أن هذه هي المرة الثانية التي تخوض بها المذيعة همسة محيي الدين تجربة التمثيل بعد دورها في مسلسل "الآنسة فرح".

مسلسل (فاتن أمل حربي) بطولة نيللي كريم، شريف سلامة، هالة صدقي، خالد سرحان، محمد الشرنوبى، محمد ثروت، جيلان علاء وفادية عبدالغنى وعدد آخر من الفنانين الشباب، تأليف إبراهيم عيسى في أولى تجاربه بالدراما التلفزيونية، وإخراج ماندو العدل الذي يعود للعمل مع نيللي كريم مرة أخرى بعد نجاحهما في (الأعلى سعر) الذي عرض عام 2018.

أنغام تقني تتر (فاتن أمل حربي)  
صرح الدكتور مدحت العدل، إن النجمة أنغام ستقوم بغناء تتر مسلسل "فاتن أمل حربي".

قالت الفنانة هالة صدقي إنها تتابع حاليا تصوير مشاهدتها في مسلسل "فاتن أمل حربي" والمقرر عرضه رمضان 2022. وأكدت الفنانة هالة صدقي في تصريح خاص لـ "بوابة الأهرام" أن مسلسل "فاتن أمل حربي" من المتوقع أن يحدث حالة من الضجة والجدل الواسع في القانون المصري، حيث أعلنت عن تواجدها كضيفة شرف في المسلسل الرمضاني القادم "فاتن أمل حربي"، وذلك بعد تغييرها عن المشاركة في عمل خاص للموسم الرمضاني.



أحمد النجار: تعلمت اللهجة الصعيدية من أجل (جزيرة غمام)

داخل العمل الذي تدور أحداثه في إطار صعيدى ويناقش صراعا على الحكم، والمشاكل التي تحدث.  
مسلسل "جزيرة غمام" تأليف عبدالرحيم كمال وإخراج حسين المنباوى وبطولة طارق لطفي، مي عز الدين، فتحى عبد الوهاب، أحمد أمين، رياض الخولى، عبد العزيز مخيون، محمد جمعة، هبة عبد الغنى وظهر خاص للفنانة وفاء عامر، وتدور أحداث العمل في حقبة تاريخية بالعثريين أي قبل 100 عام من الآن، وأحداث اجتماعية مصرية قبل 100 عام من الآن.

عبدالرحيم كمال، وتحقق هذا الحلم، في جزيرة غمام، حيث رشحني للعمل المخرج حسين المنباوى، الذي سعدت أيضا بالعمل معه خلال المسلسل. وأضاف: أجسد خلال المسلسل شخصية شاب متدين، مثل عدد كبير من شباب الصعيد والأرياف الذين يتم استغلالهم باسم الدين، حيث يثق في شيخه فقه عمياء، تتسبب في توريثه في بعض الأمور.  
وأشار إلى أنه تعلم اللهجة الصعيدية من أجل تمثيلية كبيرة بين ابضاله، ويقول أحمد النجار : تمكنت العام الماضي العمل مع الكاتب الكبير

بواصل الفنان الشاب أحمد النجار تصوير دوره في مسلسل "جزيرة غمام" المقرر عرضه خلال الموسم الرمضاني المقبل، بطولة الفنان طارق لطفي وفتحى عبد الوهاب، أحمد أمين، مي عز الدين، ومجموعة كبيرة من النجوم، تأليف عبدالرحيم كمال، إخراج حسين المنباوى.  
من جانبه، أعرب النجار عن سعادته بالمشاركة في العمل، الذي وصفه بالمحممة، حيث يشارك به مجموعة كبيرة من النجوم الكبار، ويشهد معارك تمثيلية كبيرة بين ابضاله، ويقول أحمد النجار : تمكنت العام الماضي العمل مع الكاتب الكبير

أسماء جلال ضيف شرف "الكبير أوي 6" و"سوتس بالعربي"

تأليف محمد حفظي وباسر عبدالمجيد، إنتاج طارق الجنايني، وإخراج عصام عبد الحميد، وتحظى النسخة الأمريكية من المسلسل بشعبية كبيرة في الوطن العربي، حيث حصد المسلسل تقييم 8.4 على موقع IMDb.  
يذكر أن أسماء جلال كانت ستتواجد في رمضان من خلال المشاركة في بطولة مسلسل "لام شمسية" قبل أن تعلن الشركة المنتجة تأجيل العمل لرمضان المقبل نظراً لضيق الوقت، ويشارك في بطولة لام شمسية كل من منى زكي، إياد نصار، أحمد رزق، سوسن بدر، أسماء جلال، وهو ومن تأليف مريم نعيم، وإخراج كريم الشناوي.

عرضها في شهر رمضان من كل عام، وذلك بعدما تم تقديم 4 أجزاء أخرى أعوام 2011، 2013، 2014، 2015، وتدور أحداثه حول عمدة قرية "المزايطة"، الذي اكتشف وجود شقيقين توأم له، وتحدث مواقف كوميدية ومفارقات بين الأخوة الثلاثة.  
على صعيد آخر؛ ظهرت أسماء جلال في برومو مسلسل "سوتس بالعربي"، وهو فورمات النسخة الأمريكية التي تحمل نفس الاسم، حيث تتواجد كضيف شرف في العمل، ويشارك في بطولة المسلسل أسر ياسين وأحمد داوود، وصبا مبارك، ريم مصطفى، محمد شاهين وتارا عماد، المسلسل من

تحل الفنانة الشابة أسماء جلال ضيفة شرف في مسلسل "الكبير أوي 6"، حيث تظهر في عدد من حلقات المسلسل، حيث تمت الاستعانة بضيوف الشرف في كل حلقتين من حلقات الجزء السادس، وعدد من ضيوف الشرف منهم ماجد الكدواني، حمدي الميرغنى، وعدد من النجوم، وهو من بطولة أحمد مكي، رحمة أحمد، محمد سلام، بيومي فؤاد، هشام إسماعيل، سما إبراهيم، محمد أوتاك، وتأليف مصطفى صقر وإخراج أحمد الجندي. ويعرض الجزء الأول من مسلسل الكبير أوي عام 2010، وحقق نجاحا كبيرا وأصبح واحدا من أبرز المسلسلات الكوميدية التي يتم



# الفكر

## مادة غذائية لذيذة الطعم تحرق دهون البطن



الطعام بعد هضمه في المعدة إلى الأمعاء. وهذا بالتالي يساعد على التخلص من الدهون الحشوية. ووفقا للخبراء، "كل 10 غرامات من الألياف الغذائية الدائبة في اليوم تساهم في التخلص من 3.7 باونصة من الدهون الحشوية على مدى خمس سنوات. ومن جانب آخر يساعد النشاط البدني المعتدل على التخلص من 7.4 باونصة من الدهون الحشوية المتراكمة خلال نفس الفترة الزمنية". بحسب وسائل الإعلام. ويضيف الباحثون تحتوي الفراولة على تركيز عال لحمض الأنثوسيانين، الأمين، الذي يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول السيئ والدهون الثلاثية في الدم، ويساعد أيضا على التحكم بالوزن.

اتضح أن ثمار الفراولة تساعد على التخلص من الدهون الحشوية المسببة لاحتشاء عضلة القلب. وتشير صحيفة Daily Express، إلى أن الفراولة غنية بالألياف الغذائية، ما يساعد الجسم على حرق الدهون الحشوية التي تتراكم في منطقة البطن. وتضيف، أن الدهون الحشوية المتراكمة في منطقة البطن تسبب اختلال توازن وعمل الهرمونات، وتخفف من حساسية الخلايا للأنسولين وتساعد على تشكل الجلطات الدموية، التي تخلق مشكلات في القلب ويمكن أن تسبب حتى الموت المفكر. ولكن وفقا لخبراء مركز Wake Forest Baptist الطبي، الألياف الغذائية الدائبة تبطن عملية وصول

## اكتشاف بروتينات تؤثر في طول عمر الإنسان

أعلن علماء جامعة إدنبرة في اسكتلندا، أن طول عمر الإنسان مرتبط بتكوين من بروتينات الدم، وأن الأدوية التي تستهدف هذين المركبين يمكنها إطالة عملية الشيخوخة.

وتشير مجلة Nature Aging، إلى أن الباحثين درسوا وحلوا نتائج ست دراسات جينية شاملة مكرسة لشيخوخة الإنسان، واتضح لهم أن اثنين من مجموع 857 مركبا، يؤثران سلبا في مؤشرات العمر المختلفة. وأن الأشخاص الذين ورتوا الحمض النووي الذي عزز مستوى البروتينات، كان طول عمرهم أقصر مقارنة بالآخرين. وينتج كبد الإنسان البروتينين الأول- أبوليبوبروتين أي 1 (LPA) (Apolipoprotein A1)، حيث يعتقد الباحثون أن هذا البروتين يلعب دورا مهما في عملية تخثر الدم، وأن ارتفاع مستوى LPA مرتبط بخطر الإصابة بتصلب الشرايين. والبروتين الثاني، جزيء التصاق الخلايا الوعائية 1 (VCAM1) يوجد على سطح خلايا البطانة، وهي طبقة سمكها خلية واحدة تبطن الأوعية الدموية. ويشير الباحثون، إلى أن الأدوية المستخدمة في علاج الأمراض عن طريق خفض مستوى LPA وVCAM1 يمكن أن تحسن جودة وطول العمر.

## أخصائي أمراض جلدية: بعض الشامات يمكن أن تكون قاتلة

أعلن الدكتور نيقولاوي دميتريف، أخصائي الأمراض الجلدية في مستشفى "الورد" الإسرائيلي، أن ظهور أي بقع وتنتوءات على الجلد هو إشارة تشير للقلق، لذلك يجب مراقبة الوحمات على الجسم. ويقول الطبيب في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، "مصطلح 'الشامة' يعني للأطباء تنوع، ناتج عن تجمع خلايا معينة- الخلايا الصباغية. هذه الخلايا تحمينا من الأشعة فوق البنفسجية. لذلك عند التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة يتكثف الجلد اللون الأسمر- ميلانين، الناتج عن عمل هذه الخلايا، والتي تتحول إلى ورم خبيث- الورم الميلانيني، الذي ينتشر بسرعة عالية جدا. وهذا الورم السرطاني ينشأ نتيجة اضطراب عملية انشطار الخلايا الصباغية، لأسباب عديدة، منها أولا تعرض الجلد لفترة طويلة لأشعة الشمس. كثرة الشامات، وحالات ضعف المناعة والاستعداد الوراثي".

ووفقا له، يزداد احتمال تحول هذه الشامات إلى ورم سرطاني، عندما تتكرر إصابتها أو تتعرض باستمرار للأشعة فوق البنفسجية. كما أن احتمال الإصابة بالورم الميلانيني يزداد بزيادة مقاس "الشامة". ويقول، "لقد ثبت، أن حوالي 10 باونصة من الأورام الميلانينية تظهر بالشامات القديمة الموجودة على الجلد، و90 باونصة الباقية تظهر على شكل نتوءات جديدة على الجلد. وهذه إشارة لضرورة استشارة الطبيب. كما تشير الحكمة والحرقنة وتغير شكل ولون النتوء الجديد، إلى نشوء ورم سرطاني". ويضيف، "يستخدم الأطباء للتشخيص الدقيق، مناهضات جلدية خاصة تسمح بكشف طبقات الجلد العميقة. وعند اكتشاف تغير في الشامة يجب إزالتها. كما ينصح بإزالة الشامات في الأماكن التي تتعرض فيها إلى إصابة بسبب الملابس".



نحلة تتغذى على الرحيق في حدائق واسعة في ستغافورة - اف ب

## قرأت لك

الموز فاكهة عالية القدرات



أعلن ريبغو لاتيكائين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكها عالميا. فالموز، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية/الصحية كالبوتاسيوم، بنسبة 487 مغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات "أ" و"ب" و"ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقا لتغير لون قشرته الموابك لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به. وأوضح ريبغو لاتيكائين أن الموز أخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة المعززة لصحة الجهاز الهضمي. في المقابل، الموز الأصفر غني بالسعرات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري. أما الموز الناضج بقشرة منقطة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبيا من مادة "تي أن أف" المضادة للسرطان. فيما إذا كان مفرطا في النضج إلى حد سواد قشرته فقدرته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية. ويلج الخبير الفنلندي ريبغو لاتيكائين على ضرورة التعود على تناول الموز والفواكه بشكل عام يوميا، والتي ذكر منها "الكويي والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والشمش الأسود وبق البحر"، لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية الفائدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

## سؤال وجواب

- من أول من استعمل الساعة اليدوية ؟  
-هم الجنود البريطانيون .
- من بنى حدائق بابل المعلقة ؟  
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
- من أول من عرف السيرك ؟  
-هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة ؟  
- هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طابع البريد ؟  
-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا
- من أول من صنع الكعك ؟  
-هم القدماء المصريين

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالبا على اليابسة ولا ذيل لها. والسمندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنسا من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيوض هناك.
- هل تعلم أن بين الحيوانات الثديية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحيانا فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسر تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أعرق وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحيانا إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيدا. وأن التماسح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئا أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف.

## قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة مبهورا انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنه شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدما في بيته جاربه وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتني ليست جاربه صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكيه الجميله الفاتنه والماكرة، نعم ماكرة فهي تعرف ان اباما لن يستطيع محاربه ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الملك اتركني بضعة ايام وتعالني لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جاربه اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميله، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطيلها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدين مقابلته فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تمنناه كل فناء، انحنيت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكمت ما حدث وازدادت انها لن تكون جاربه لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتزوج عن عمل امي شي، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيفدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنته لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

