

منوعات العفة

ص 22

مجلس بن حم الرمضاني... الإمارات
قدمت نموذجاً في التسامح والتعايش
الإحصاري يفتخر به العالم

ص 35

دنيا عبدالعزيز:
استمتعت بدوري في «قيد
عائلي» لكنه أرهقني نفسياً



فواكه.. تمنح الجسم الطاقة
اللازمة في نهار رمضان

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 19 مايو 2019 م - العدد 12635
Sunday 19 May 2019 - Issue No 12635

نزوح جماعي بسبب طائر!

نقلت صحيفة "ريكورد" أن طائر زقراق صياح وضع بيضه قبل أسبوعين على رقعة من الحشائش الصناعية الخضراء قرب الرمي الجنوبي في ملعب فوتي بارك بمدينة تبنيك في ولاية نيو جيرسي الأمريكية. وطوق العمال العش بالأقماع والأشرطة الصفراء. وتستخدم فرق كرة القدم ملاعب بديلة في الوقت الحالي، حيث يمكن أن يستغرق فقس البيض من شهر إلى شهرين لتفادير الأفراخ العش. لا يعتبر طائر الزقراق الصياح نوعاً مهدداً لكنه محمي بموجب قانون اتفاقية الطيور المهاجرة الأميركي وقانون حماية الطيور المهاجرة الكندي.

أزمة في اليابان بسبب أرقام المحمول

كشفت تقارير صحيفة حديثة عن عزم الحكومة اليابانية التدخل سريعاً، خوفاً من فساد جميع أرقام الهواتف المحمولة المكونة من 11 رقماً بعد 3 أعوام تقريباً. وأشارت صحيفة "جايبان تايمز" إلى خطة الوزارة الاتصالات اليابانية، نالت بالفعل موافقة الشركات المشغلة الثلاث الكبرى، تهدف لطرح مليارات الأرقام بصيغة جديدة مكونة من 14 رقماً، قبل نهاية عام 2021. وحسب موقع "ذا فيرج" نقلاً عن مصادر يابانية، فإن عدد الأرقام التي ستوفرها الوزارة سيصل إلى 10 مليارات رقم تقريباً. وستبدأ الأرقام الجديدة بـ"020"، وهي البداية الخاصة بالأجهزة المترابطة مع بعضها عبر بروتوكول الإنترنت، المعروفة اختصاراً باسم "إنترنت الأشياء". يشار إلى أن أرقام "إنترنت الأشياء" تم طرحها في اليابان للمرة الأولى بداية عام 2017، وبالفعل تم استعمال أكثر من 32 مليون رقم حتى مارس الماضي من بين نحو 80 مليون رقم مخصص لهذه الفئة من الأجهزة. ومن المتوقع زيادة الإقبال على الأرقام الجديدة العام المقبل، مع بدء تشغيل شبكات الجيل الخامس في اليابان.



في رمضان.. ابتعد عن هذه الأغذية والمشروبات

المركز الألماني لأبحاث السرطان عن هذه الدراسة بالقول: "بإمكاننا معالجة مشاكل السمنة والكبد الدهني، عندما نضم كيف يؤثر الصيام على التحولات الكيميائية داخل الجسم". ويجمع كاتبو الدراسة على أن الصيام له فوائد صحية على مشاكل الكبد الدهني المعروف أيضاً بتشمع الكبد. صحيفة "أوغسبورغ الغماني" الألمانية أشارت أن العلماء قاموا أولاً بدراسة نشاط جينات خلايا الكبد أثناء الصيام ليكتشفوا بعدها أن جينا معيناً يتحكم في احتواء الجسم للدهون الحمضية، بروتين "جي أي دي بي 45" وهي التسمية العلمية لهذا الجين، بيد أنه يعتبر جينا غير معروف في علم بيولوجيا التحولات الكيميائية. من جهة أخرى يقول العلماء أن هذا الجين يصنف في خانة البروتينات المساعدة على تطوير دورة الخلايا والمساهمة في إصلاح الخلل الحاصل في المجموعات الوراثية. وبعد القيام بالتجربة على جسم الإنسان أكد العلماء أن مستوى سكر الدم المرتفع ونسبة الدهون في الكبد انخفضت بفضل هذا البروتين. أما فيما يخص فترات الخباير، فإن تشحم الكبد لديها تطور بشكل واضح لأن جسمها لا يحمل بروتين "جي أي دي بي 45". إلا أن مستوى الدهون في الكبد عاد إلى مستواها الطبيعي، بعد أن تم إنتاج البروتين في جسمها. يختم الدكتور روز بالقول أن التوتر الذي يحدثه الصيام ينتج البروتين، بدوره يؤثر على التحولات الكيميائية.

الجسم على تخزين المياه الضرورية لاستقلاب كل السكر الزائد بالجسم.

التوابل تمتص الأغذية الغنية بالبهارات والتوابل السوائل من الجسم مما يسبب جفافه والإحساس بالعطش.

هذا ما يحدث في جسم الإنسان عند الصيام يكسر الحديث عن فوائد الصيام الصحية وأضراره المحتملة وبالذات على من يعانون من بعض الأمراض، لكن علماء ألمان قاموا بمراقبة التحولات الكيميائية داخل الجسم خلال الصيام وتوصلوا لنتائج مبهرة.

قال علماء ألمان من المركز الألماني لأبحاث السرطان ومركز هيلمهولتز للأبحاث الطبية في ميونخ إن الصيام له تأثير إيجابي على جسم الإنسان وخاصة على مرض الكبد الدهني المنتشر في العالم، من جهة أخرى يساعد الصيام على تجاوز مشاكل السمنة لدى العديد من الناس حسب موقع صحيفة "أوغسبورغ الغماني" الألماني.

وأشارت الدراسة التي نشرتها المجلة العلمية المتخصصة "موليكولار ميدسين" أن العلماء توصلوا إلى معرفة ما يحدث في جسم الإنسان عند الصيام، إذ ينتج الجسم بروتينا يؤثر على التحولات الكيميائية في الكبد، وهو ما يقلل من تكس الدهون فيه. ويعلق الدكتور آدم روز من

مع حلول شهر رمضان المبارك وامتثال الصائمين عن تناول الماء لساعات طويلة، ينصح خبراء تغذية بالابتعاد عن مجموعة من الأطعمة التي تجعلنا نشعر بالعطش.

ويفقد الإنسان الماء الذي يتناوله من خلال التعرق والتنفس والتبول، كما أن بعض الأطعمة والمشروبات تجعلنا نشعر بالجفاف ونطلب المزيد من الماء.

لذا ينصح موقع "فوود بناء" على آراء أطباء وأخصائيين بتجنب القائمة التالية وخصوصاً في شهر رمضان، كونها تجعلنا نشعر بالعطش:

1- تعرق اليد أثناء المصافحة، إذا صافحت شخصاً وشعرت بتعرق راحة يده، فهذا عادة ما يشير إلى أنه يشعر بالتوتر.
2- مصافحة السمكة الميتة
إن صافحت شخصاً وشعرت وكأنك تحمل سمكة ميتة، فهذا يشير إلى أن الشخص الذي تصافحه لا يبالي لأمرك وغير مهتم بك.
3- المصافحة النشطة
في بعض الأحيان تكون المصافحة نشطة وقوية إلى درجة تشعر فيها المرء بأن الشخص الذي تصافحه سيسحق يده، وهذا يدل على أنه يختبر فوئك ويوصل رسالة إليك بأنه قوي.
4- مصافحة اللبوق
هذا تكتيك ذكي يستخدمه السياسيون ليعبروا بأنهم ودودون. هنا، يستخدم الشخص المصافح يده الثانية لتغطية يد الملتقى ومحاوله نقل رسالة ودية إليه.

الشاي والقهوة بعد أي مشروب يحتوي على الكافيين مدر للبول، وبالتالي فإن تناوله سيجعل الشخص يشعر بالعطش. كذلك يسرع الكافيين الجفاف في الجسم.

الأطعمة المالحه يدفع أي طعام يحتوي على نسبة عالية من الأملاح والصوديوم مثل الجبن الطويخ والهوت دوج والمخبوزات والمعلبات، للشعور بالعطش والإقبال على تناول الماء، حيث يؤدي ارتفاع الصوديوم بالجسم إلى فقدان السوائل، التي تعمل على إدايته عندما يظهر في اللعاب.

الأغذية الغنية بالبروتين تتطلب الجسم كميات كبيرة من الماء لعملية استقلاب النيتروجين الذي يظهر في الأغذية الغنية بالبروتين، لأن الخلايا قد تفقد الماء بشكل كبير، مما يجعلك تشعر بالجفاف.

الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر تزيد المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر من الإحساس بالعطش لأنها تزيد من مستوى فقدان السوائل بالجسم. وتشكل هذه الفئة من المشروبات بيئة حمضية يمكن أن تضعف الأنزيمات وتقلل من قدرة

مشروب الماء بالليمون.. فوائد عظيمة

يزعم كثيرون أن تناول الماء بالليمون فوائد صحية كثيرة منها تخفيض الوزن، ولكن ماهي صحة هذه الادعاءات، وهل لهذا المشروب أي تأثيرات إيجابية على الجسم؟ ويحرص كثيرون على شرب الماء بالليمون بشكله البارد أو الدافئ، ويفضل البعض تناوله قبل تناول الطعام، بينما يضيف آخرون إليه النعناع أيضاً لنكهة أفضل. وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، فإن أطباء ينصحون بشرب الماء بالليمون نظراً لما له من تأثيرات في تحسين الحالة المزاجية ومستويات الطاقة وجهاز المناعة، فضلاً عن تسريع عملية "الأيض". ويتميز هذا المشروب بفنائه وبفيتامين "سي"، كما أنه يحتوي على القليل من السعرات الحرارية والتي لا تتجاوز الـ9 في الكوب الواحد. كذلك يحتوي المشروب على مركب "الفلافونويد"، الذي يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، تساعد على حماية الخلايا من التلف. ومن فوائد الماء بالليمون أنه يقضي على حمض الكلى والتي تتشكل بفعل ارتباط "أكسالات الكالسيوم" مع مركبات أخرى، حيث يحتوي المشروب على نسبة مرتفعة من "السيترات" والتي تحول دون تشكل الحصوات.

والى جانب ذلك، تشير أبحاث إلى أن الماء بالليمون يحسن المزاج والذاكرة، هذا إلى جانب تخفيف فرص الإصابة بالإمساك، ويرطب الجسم ويحسن من الأداء أثناء ممارسة التمرينات الرياضية.

تعرف على أنواع المصافحة ودلالاتها

قد لا يعرف الكثير منا بأن الطريقة التي تصافح بها المرء الآخرين تكشف الكثير عن شخصيته، حيث تعد المصافحة جزءاً هاماً من لغة الجسد. فيما يلي 4 أنواع للمصافحة ودلالاتها، حسب ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا:
1- تعرق اليد أثناء المصافحة:
إذا صافحت شخصاً وشعرت بتعرق راحة يده، فهذا عادة ما يشير إلى أنه يشعر بالتوتر.
2- مصافحة السمكة الميتة
إن صافحت شخصاً وشعرت وكأنك تحمل سمكة ميتة، فهذا يشير إلى أن الشخص الذي تصافحه لا يبالي لأمرك وغير مهتم بك.
3- المصافحة النشطة
في بعض الأحيان تكون المصافحة نشطة وقوية إلى درجة تشعر فيها المرء بأن الشخص الذي تصافحه سيسحق يده، وهذا يدل على أنه يختبر فوئك ويوصل رسالة إليك بأنه قوي.
4- مصافحة اللبوق
هذا تكتيك ذكي يستخدمه السياسيون ليعبروا بأنهم ودودون. هنا، يستخدم الشخص المصافح يده الثانية لتغطية يد الملتقى ومحاوله نقل رسالة ودية إليه.

ماذا تفعل ماكدونالدز بزيت القلي المستعمل؟

اتخذت شركة الوجبات السريعة الشهيرة ماكدونالدز منذ سنوات خطوات جادة لتحقيق الاستدامة، وذلك بتحويل النفايات إلى طاقة ووقود، أو بإعادة التدوير. وتستخدم ماكدونالدز زيت الطهي القديم لتزويد شاحناتها بالطاقة، وتجمع الشركة الزيوت المستعملة من مطابخها، وتحولها إلى وقود ديزل حيوي كإحدى لتزويد أكثر من نصف أسطولها بالوقود. ماكدونالدز جادة أيضاً في إعادة التدوير، ووضعت لنفسها هدفاً بالوصول إلى نفايات صفرية، بحلول 2020. حسب صحيفة ميرور البريطانية. ومنذ 2015 ركزت ماكدونالدز أكثر من 1100 وحدة جديدة لإعادة التدوير، ما يعني أن من الأسهل فصل المواد البلاستيكية والأكواب لإعادة التدوير في 85% من مطاعمها. ووعدت ماكدونالدز أيضاً بإزالة القش البلاستيكي من مطاعمها، وعندها 1300 بنهاية 2019.

وجمعت 3.5 ملايين لتر من الزيت المستعمل من ماكدونالدز، وحولت إلى وقود ديزل حيوي، ما ساهم في توفير 11.700 طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، بتشغيل أسطول الشركة في المملكة المتحدة بوقود الديزل الحيوي. وجمع 22 ألف طن من الورق المقوى لإعادة التدوير من مطاعم ماكدونالدز، ما يعادل توفير 374 ألف شجرة. إلى جانب إعادة تدوير 450 طن من الأكواب الورقية، ما يتوق 40 مليون كوب.

علماء يحلون لغز زجاج الصحراء

لطالما شكل الزجاج الأصفر الموجود في صحراء مصر وليبيا، والذي سطر في عصور الفراعنة، علامة استفهام لكثير من العلماء، كونه يعود لملايين السنين، ولم تكن أسباب تكونه واضحة حتى الآن. ويعد الزجاج الأصفر، الذي تكون قبل نحو 29 مليون سنة، مكوناً أساسياً في المجوهرات التي كان القدماء المصريين يلبسونها، ووجد تحديداً في مجوهرات دفنت بجوار الملك الفرعوني توت عنخ آمون. ويتشكل الزجاج بشكل طبيعي عندما تبرد المادة المنصهرة بسرعة، بحيث لا يمكن للجزيئات أن تستقر في بنية مرتبة، كما هو الحال مع البلور. ولكن في حالة الزجاج الأصفر المنتشر بشكل كبير في الصحاري الموجودة في مصر وليبيا، فقد توصل العلماء مؤخراً، بعد تحليل عينة منه باستخدام تكنولوجيا حديثة، إلى سبب تكونه. ولطالما اعتقد العلماء أن هذا الزجاج الأصفر، تكون نتيجة انفجار نيزك في الهواء، على مسافة قريبة من سطح الأرض، إلا أن الدراسات الجديدة أثبتت أنه تكون نتيجة ارتطام مباشر لنيزك مع الأرض. وفحص باحثون من جامعة كورتين الأسترالية، حبيبات صغيرة من الزيركون الموجود في الزجاج الأصفر، وتوصلوا إلى أن الزجاج يحتوي على معدن نادر جداً يعرف بـ"reidite". وأشارت الدراسة إلى أن هذا النوع من المعادن لا يتكون إلا في حالة حدوث ارتطام مباشر مع نيزك، مما يعني أن نظرية انفجار النيزك في الهواء لم تكن صحيحة.



مدرسة تحقق رقماً قياسياً بأكبر فقاعة

أعلنت مدرسة ثانوية في ولاية أوهايو الأمريكية عن تحقيق تلاميذها إنجازاً غير مسبوق يتمثل في إنتاج أكبر فقاعة من الصابون في العالم داخل إحدى قاعاتها. وعمل طلاب الرياضيات والفيزياء في مدرسة "ماي فيلد هايتس" على إنتاج الفقاعة الضخمة يوم الأربعاء تحت إشراف الدكتور غاري بيرلمان محققين بذلك رقماً قياسياً عالمياً. وبحسب التقارير، فإن الطلاب حطموا بانتاجهم الفقاعة الجديدة الرقم القياسي السابق الذي حققته نفس المدرسة، حيث بلغ حجم الفقاعة السابقة 65 قدماً. يذكر بأن الدكتور بيرلمان أثنى على طلابه الذين نجحوا في تحقيق هذا الإنجاز الجديد، وأكد على أنه ينوي دخول موسوعة غينيس للأرقام القياسية قريباً، وفق ما ورد في موقع "يو بي أي" الإلكتروني.

مكسرات عند السحور

لصيام دون جوع

يحرص معظم الصائمين في شهر رمضان على وجود المكسرات ضمن غذائهم، لما تحتويه من ألياف ومعادن مفيدة للجسم. وتتميز معظم أنواع المكسرات بأنها تزيد الصائم الذي يشتهي من إحساس الجوع في رمضان، فهي تساعد على صد المعدة لذلك فهي مناسبة في وجبة السحور. ومن أنواعها المساعدة، الفستق الذي يعد مصدراً غنياً بالبوتاسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على نسبة قليلة جداً من الصوديوم المناسب لمرضى الضغط العالي، وكذلك على نسبة قليلة من السكريات، عظام وأسنان قوية.



بحضور السفير البريطاني

منوعات

الفكر

22

مجلس بن حم الرمضاني... الإمارات قدمت نموذجاً في التسامح والتعايش الحضاري يفتخر به العالم

الحوار بين شرائح المجتمع، ودعم التواصل الاجتماعي، من خلال تطوير المنظومة التعليمية بمنهج تكاملي، وتعزيز القدرات في هذا المجال، والارتقاء بمستوى التواصل المتبادل بين الناس ونشر الثقافة الإسلامية الصحيحة. كما تتبنى الدولة رؤية شاملة لمواجهة التطرف والإرهاب، تأخذ في الاعتبار الأبعاد الفكرية والثقافية التي تغذيها، وتؤمن أن مكافحتها تتطلب جهوداً موسساً منسقاً دولياً ووعياً مجتمعياً.

وأكد الدكتور بخيت بن سالم العامري " أن التحديات الراهنة التي تواجهها الأمة الإسلامية جراء انتشار الفكر المتطرف والأعمال الإرهابية باسم الإسلام تضع على عاتق الشعوب والحكومات الواعية مسؤولية كبيرة في تقديم صورة صادقة لرسالة الإسلام وبعده الإنساني وهي رسالة تجمع بين القيم العلمية للعلوم المعاصرة والثوابت الدينية التي تحافظ على الأصالة من دون تشدد- تلك هي نظرة حكام دولة الإمارات نظرة تقوم على التسامح وتأخذ بأسباب العلم وتحثي بالتميز وتشجع الابتكار وتقدر القيم الخادمة للأوطان وللإنسان.

وأجمع رواد المجلس " أن دولة الإمارات العربية المتحدة أخذت على عاتقها، خلال السنوات القليلة الماضية، العمل على تعزيز قيم الوسطية والاعتدال والتعايش والتسامح، باعتبارها حائط الصدّ الرئيسي في مواجهة هذه الجماعات المتطرفة، من خلال العديد من المبادرات النوعية البنّاءة، التي تسير في اتجاهات عدة منها، تعزيز ثقافة السلم والتعايش في المجتمعات العربية والإسلامية، دعم جهود إصلاح الخطاب الديني، والعودة إلى الصورة السمحاء للدين الإسلامي الحنيف وأعمال مبادئه وقيمه الإيجابية على أساس أن ذلك من شأنه أن يتصدى لنزعات التطرف والتشدد التي يحاول البعض فرضها على الخطاب الديني في مجتمعاتنا العربية والإسلامية.

كما أكد الحضور " أن دولة الإمارات، ولله الحمد، تنعم بالأمن والاستقرار والعدل والسلام الاجتماعي، واستطاعت من خلال منظومة من القيم العلية أن ترسي الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي وتحفظ كرامة الفرد والجماعة دون تمييز أو تفرقة، بتصحيح المفاهيم، والرصد على الشبهات، وتعميق قيم الوسطية والاعتدال.



تعزيز قيم الوسطية والاعتدال حائط الصدّ الرئيس في مواجهة الجماعات المتطرفة



إصلاح الخطاب الديني، والعودة إلى الصورة السمحاء للدين الإسلامي الحنيف مطلب هام لمجتمعاتنا العربية والإسلامية



أرضها، حيث تحتضن العديد من الجنسيات الذين يعيشون في سلام ووثاق، حتى باتت الدولة بفضل حكمة قيادتها، الملاذ الآمن لهم لكونهم يحظون بأفضل درجات حسن المعاملة.

وأشار أحمد بالحطم العامري " إن الأمن الذي يعيشه المواطنون والمقيمون على أرض دولة الإمارات، نعمة حيانا الله بها في دولة تقدر التعايش السلمي بين مختلف الجنسيات على

المستضعفين من النساء والأطفال في مناطق تئن تحت وطأة الصراعات والنزاعات. ويعمل بلدنا لمكافحة التطرف على المدى الطويل من خلال التعاون في الإنماء المستدام للدول.

وأشار أحمد بالحطم العامري " إن الأمن الذي يعيشه المواطنون والمقيمون على أرض دولة الإمارات، نعمة حيانا الله بها في دولة تقدر التعايش السلمي بين مختلف الجنسيات على

إقليمية ودولية. وقال سعادة السفير مودي " إن المملكة المتحدة ودولة الإمارات العربية المتحدة يشتركان في العديد من القيم حيث أن كلانا يؤمن بعالم يسوده السلام والازدهار. نحن نؤمن بالتسامح والتعايش والشمولية.

وهو ما نراه بشكل خاص هذا العام - عام التسامح - الذي يدعونا إلى تجاوز خلافاتنا والاحتفاء بما يجمعنا. ومن بين أجمل أمثلة التسامح والاندماج كانت فعالية الألبيناد الخاص

دول عديدة ليعود نفعها على المسلمين وغير المسلمين من متضرري الحروب والكوارث وأصحاب الحاجات ومستحقي المساعدات.

ومن جانبه شكر سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة الشيخ مسلم على الدعوة الكريمة وحفاوة الاستقبال. وعبر سعادة مودي عن مدى متانة العلاقة بين البلدين الصديقين ومشاركتهما الرؤى في مجالات مختلفة ثنائية و

أساس تقدم ورخاء الوطن. وأضاف بن حم أن " نشر التسامح والاعتدال والانفتاح وقبول الآخر وقيم التعايش الإنساني تمثل أحد أهم أدوات مكافحة التطرف والإرهاب وهي مبادئ شعب الامارات الأخلاقية وقيمه الإنسانية الراسخة التي تجسد في واقع دولتنا ومسيرة تطورها الحضاري منذ تأسيسها على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - وتقديري به قيادتنا الرشيدة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله".

حيث كان دور الشيخ زايد في غرس قيمة التسامح في المجتمع الإماراتي، انكاه على قيمه بحسن التواصل والتعارف مع جميع الناس، داخل الإمارات وخارجها، وامتداد مشروعاته الخيرية إلى

•• العين - الفجر

استقبل الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي في مجلسه بمنطقة المرخانية في العين أول أمس سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة و مجموعة كبيرة من الوجوه والأعيان والأهل والأصدقاء وبعض الشخصيات العامة في تقليد سنوي لترسيخ وأصر المحبة في ظل فضات وروحانيات شهر رمضان المبارك.

ورحب بن حم بالحضور مؤكداً إن منهج الوسطية والاعتدال والتسامح في دولة الإمارات هو البوابة الرئيسة لبناء الأوطان وازدهارها، ومواجهة التطرف الذي أدى العالم المعاصر بكل دوله ومجتمعاته، وأضاف عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي أن " عام التسامح" يعد استمراراً لتلك القيم التي رسخها الأب المؤسس زايد التسامح، زايد الخير، الذي امتدت أياديه البيضاء في محبة وتسامح للعالم أجمع.. فعام التسامح امتداد لعام زايد الإنسان، وترسيخ لقيمه في التسامح

وأكد بن حم أن استضافة الإمارات للزيارة التاريخية المشتركة لكل من قداصة البابا فرنسيس، بابا الكنيسة الكاثوليكية، وفضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب، شيخ الأزهر الشريف، تجسد نهج الدولة في إرساء قيم التسامح والتآخي على مستوى العالم، بعد أن أصبحت الإمارات نموذجاً في التعايش الحضاري، بفضل القيادة الرشيدة التي هي أساس تقدم ورخاء الوطن.

وأضاف بن حم أن " نشر التسامح والاعتدال والانفتاح وقبول الآخر وقيم التعايش الإنساني تمثل أحد أهم أدوات مكافحة التطرف والإرهاب وهي مبادئ شعب الامارات الأخلاقية وقيمه الإنسانية الراسخة التي تجسد في واقع دولتنا ومسيرة تطورها الحضاري منذ تأسيسها على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - وتقديري به قيادتنا الرشيدة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله".



منوعات

العلاج

23



تمنح الفاكهة الصائم وقاية كاملة من الأمراض، وينصح خبراء وأطباء بضرورة أن تكون أحد الأطعمة الرئيسية في وجبتي الإفطار والسحور، لما تحويه من فيتامينات ومعادن بل إن بعضها يعتبر غذاء كاملاً، مثل التمر والتين والتفاح، لاحتوائه على عناصر غذائية مهمة تمنح الجسم الطاقة اللازمة في نهار رمضان.



أهمها التمر والتين والتفاح

فواكه . . تمنح الجسم الطاقة اللازمة في نهار رمضان

نشوية وبروتين ودهون ومواد معدنية وعلى حمض الليمونيك، وهو مفيد في علاج نزلات البرد والسعال ويعطي الجسم سرعات حرارية عالية. يساعد حمض الليمونيك في تقليل حموضة البول والدم، وفي علاج مرض النقرس وبعض حصوات الكلى من جهته.

يحتوي الفراولة على فيتامين G بنسبة عالية، وبالتالي يساعد على سلامة اللثة والأسنان والجلد، وعلى معادن الحديد واليوتاسيوم والكالسيوم التي تفيد في الاحتفاظ بمرونة العضلات وتماسكها. كذلك، يؤدي دوراً في علاج الأمراض الروماتيزمية ومرضى النقرس، وحالات فقر الدم وكسل الكبد.

عصائر طازجة

ينصح خبراء التغذية بتناول الفاكهة الطازجة والعصائر التي تعدها ربوات البيوت، والتخفيف من استهلاك المشروبات الغازية والعصائر المعلبة، خصوصاً تلك المعبأة في صفائح معدنية، إذ تتفاعل معها وتسبب تحلل ثاني أكسيد الكربون.

في هذا الإطار، يفضل تناول عصير الكروكيه لاحتوائه على أحماض نباتية ومواد مضادة للأكسدة وفيتامينات A, G, 1A, 2B، ومساعدته على تنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع وقتل البكتيريا، وهو ملين وهاضم ومضاد للتقلص في الجهاز الهضمي.

هذا العصير لا غنى عنه للصائم بعد الإفطار، إذ ينهه إلى إفراز العصارة الصفراوية ما يسهل عملية الهضم، كذلك يفيد في علاج آلام الأسنان وأمراض اللثة.



تتصح د. رخا بتناول التفاح الأخضر والكتالوب والخوخ وسلطة الفاكهة، وتتناول الجبلو والرز باللين مع قطع صغيرة من الموز والفراولة اللذين يساعدان على الإحساس بالترطيب وعدم شعور الصائم بالإرهاق والعطش.

أما الرمان فهو غني بالفيتامينات ويحتوي على مادة الفوسفور. كذلك، يفيد التفاح في علاج حالات الإسهال والروماتيزم والحفاظ على سلامة الأسنان ونضارتها، ويُستعمل في معظم الحميات لسهولة هضمه، وارتفاع نسبة السكريات فيه، وثبت أيضاً أنه يقلل من حدوث الربو الشعبي.

لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة تحمي صحة الرئتين. بالإضافة إلى احتوائه على مركبات الفلافونويد التي تحمي الجهاز التنفسي وعلى بعض المعادن الضرورية التي تعمل كإنزيمات منشطة مثل النحاس والزنك والسيلينيوم.

أما العنب فيحتوي على نسبة كبيرة من السكريات (سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز) سريعة الامتصاص وسهلة الهضم وعلى الصوديوم واليوتاسيوم والكالسيوم والزنك والحديد وفيتامينات B, G, H.

كذلك، يحتوي على مادة (ريفيراتول) التي تقلل من تصلب الشرايين، وعلى مادة البيورون التي تزيد هرمون الأستروجين في سن اليأس، ويقلل احتمالات التعرض لتهشاشة العظام، ويفيد في الحد من اضطرابات الكلى وارتفاع ضغط الدم.

فاكهة الصيف
تؤكد د. أمال رخا (اختصاصية تغذية) أهمية الفاكهة للصائمين، خصوصاً في فصل الصيف، وأهمها البطيخ والعوافة، إذ إن الأول يساعد على ترطيب الجسم ويخلصه من الحرارة لاحتوائه على فيتامين A، ويفيد في تقوية جهاز المناعة ويمنع الشعور باضطراب الرؤية أثناء ساعات الصوم. أما العوافة فهو أحد أفضل أنواع الفاكهة التي تحافظ على القوة الجسدية.

الأحماض العضوية، خصوصاً حامض المالك،

ينصح د. المنياوي بتناول تفاحة على وجبة السحور لأنها تساعد على النوم نظراً إلى احتواء التفاح على مادة الفوسفور.

كذلك، يفيد التفاح في علاج حالات الإسهال والروماتيزم والحفاظ على سلامة الأسنان ونضارتها، ويُستعمل في معظم الحميات لسهولة هضمه، وارتفاع نسبة السكريات فيه، وثبت أيضاً أنه يقلل من حدوث الربو الشعبي.

لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة تحمي صحة الرئتين. بالإضافة إلى احتوائه على مركبات الفلافونويد التي تحمي الجهاز التنفسي وعلى بعض المعادن الضرورية التي تعمل كإنزيمات منشطة مثل النحاس والزنك والسيلينيوم.

أما العنب فيحتوي على نسبة كبيرة من السكريات (سكر الجلوكوز وسكر الفركتوز) سريعة الامتصاص وسهلة الهضم وعلى الصوديوم واليوتاسيوم والكالسيوم والزنك والحديد وفيتامينات B, G, H.

كذلك، يحتوي على مادة (ريفيراتول) التي تقلل من تصلب الشرايين، وعلى مادة البيورون التي تزيد هرمون الأستروجين في سن اليأس، ويقلل احتمالات التعرض لتهشاشة العظام، ويفيد في الحد من اضطرابات الكلى وارتفاع ضغط الدم.

فاكهة الصيف
تؤكد د. أمال رخا (اختصاصية تغذية) أهمية الفاكهة للصائمين، خصوصاً في فصل الصيف، وأهمها البطيخ والعوافة، إذ إن الأول يساعد على ترطيب الجسم ويخلصه من الحرارة لاحتوائه على فيتامين A، ويفيد في تقوية جهاز المناعة ويمنع الشعور باضطراب الرؤية أثناء ساعات الصوم. أما العوافة فهو أحد أفضل أنواع الفاكهة التي تحافظ على القوة الجسدية.

طازجاً أو مجففاً، يحتوي على مواد كربوهيدراتية وبروتينية ودهنية، وعلى



فيتامين B وبعض الأملاح مثل الكالسيوم والحديد واليوتاسيوم، من أنواعه البرشومي والشوكي.

في شهر رمضان، يُستعمل التين المجفف على الإفطار لإمداد الصائم بالطاقة إلى جانب احتوائه على الفيتامينات والمعادن، ويفيد أيضاً في علاج مرضى النقرس والكلى وهو مدر للبول وملين للأعضاء. كذلك، يعد أحد العناصر الأساسية في سلطة الفواكه ويمكن تناوله في وجبتي الإفطار والسحور لسهولة هضمه ومذاقه اللذيذ ومساعدته الصائم بعدم الشعور بالجوع خلال ساعات الصوم.

يقول القدماء (إن التفاحة الواحدة هي صيدلية في حد ذاتها). وثمة مثل إنكليزي يقول: (تفاحة واحدة في اليوم تبعثك عن الطبيب).

يحتوي التفاح على مواد سكرية ونسبة بسيطة من المواد البروتينية والدهنية وهو غني بالعناصر المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد واليوتاسيوم وفيتامين A و G ويشتمل على نسبة عالية من

يقول د. محمد فتحي (أستاذ الأمراض الباطنة والحميات في كلية الطب بجامعة عين شمس) إن (البليج أو التمر غذاء ودواء في الوقت نفسه، فهو يحتوي على مواد سكرية بنسبة عالية ما يوفر الطاقة لأداء الأعمال المختلفة، لذلك يبدأ الصائمون الإفطار به في شهر رمضان بتناوله، إذ يزود الصائم بالطاقة الكافية ويساعده في استرداد نشاطه الجسدي والذهني).

كذلك، ذكر البليج في القرآن أكثر من عشر مرات، قال الله تعالى: (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً)، وقال النبي (صلى الله عليه وسلم): (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور). (لا يجوع أهل بيت عندهم التمر). إذاً، البليج غذاء كامل لاحتوائه على مواد سكرية وكربوهيدراتية وبروتينية ودهنية، وعلى الفيتامينات مثل B, A, G والأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والفوسفور والمغنسيوم واليوتاسيوم والنحاس والمنغنيز والزنك.

تُثبت علمياً أن التمر يحتوي على نسبة مرتفعة من المواد السكرية معظمها من سكر الفركتوز، وأنه سهل الهضم والاحتراق وتنتج منه طاقة مرتفعة فورية تبند حالة الجوع والإعياء التي تنجم عن الصوم.

يؤكد د. فتحي أن التمر يحتوي على مواد بروتينية بنسبة قليلة وعلى ألياف، ما يسهل عمليات الهضم سواء في المعدة أو القولون، وأنه غذاء مهم لمرضى الكبد والكلى، كذلك يحتوي على فيتامينات B1 و B2 و حمض نيكوتينيك ومعادن الكالسيوم واليوتاسيوم والفوسفور، إضافة إلى الحديد، وهو ملين طبيعي ويفيد في تقوية الأسنان وعلاج الأنيميا وحالات ارتفاع ضغط الدم والنقرس.

التين
ذكر التين في القرآن الكريم في قوله تعالى: (والتين والزيتون وطور سينين)، وقال أبو الدرداء عن النبي (صلى الله عليه وسلم): (لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة لقلت التين).

يبين د. خالد المنياوي (أستاذ التغذية العمادية في المركز القومي للبحوث) أن التين، سواء كان



6 وسائل طبيعية للتخلص من آلام الأسنان

لا شك أن آلام الأسنان من أكثر الآلام إزعاجاً، ويصعب التعامل معها في كثير من الأحيان بالمسكنات التقليدية. وإلى أن تتاح لك الفرصة للتوجه إلى طبيب الأسنان، أنت بحاجة إلى طريقة فعالة للتخلص من الآلام. لذلك نقدم لك مجموعة من الوسائل الطبيعية، التي تساعدك في تسكين الألم، بحسب موقع وان (غود ثينغ) الإلكتروني:

1- الماء والملح

محلول الماء مع الملح مطهر طبيعي يقتل الجراثيم والبكتيريا، ويساعد في التخفيف من التهابات السببية لآلام

الأسنان واللثة. أضف ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب ماء دافئ، واستخدم المحلول للغرغرة عدة مرات، وارتك المحلول في فمك لبعض الوقت، لكن تجنب ابتلاعه.



2- بيروكسيد الهيدروجين

يمكن أن يكون محلول بيروكسيد الهيدروجين مفيداً جداً، خاصة إذا كانت الآلام مرتبطة بالتهاب اللثة، حيث أظهرت دراسة أجريت في عام 2004 أن هذا المحلول يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من مخاطر التهاب ونزيف اللثة.

3- الكمادات الباردة

عندما يتعلق الألم بتخفيف الألم والأورام، يمكن للكمادات الباردة أن تفعل العجب. ما عليك سوى غمس قطعة من القماش في الماء الثلج، ووضعها على خدك في المكان الذي تشعر فيه بالألم لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق، وكرر العملية عدة مرات في اليوم حسب الحاجة.

4- شاي النعناع

هناك طريقتان لاستخدام شاي النعناع لتهدئة ألم الأسنان: أولاً، يمكنك استخدام كيس الشاي نفسه، من خلال تحضير كوب من شاي النعناع، ثم أخرج كيس الشاي واتركه ليبرد لمدة بضع دقائق، وضعه بعد ذلك في فمك واضغله على منطقة الألم لبضع دقائق. الطريقة الثانية عن طريق استخدام محلول شاي النعناع للغرغرة لمدة دقيقة، حيث يمتلك النعناع

5- زيت القرنفل

مثل النعناع، يمكن أن يكون للقرنفل تأثير مهدئ على الآلام البسيطة. وذلك لأن القرنفل يحتوي على الأوجينول، الذي ينتج عنه تأثير مخدر. فقط ضع قطرات من زيت القرنفل على قطعة من القطن، ثم عض عليها في منطقة الألم.

6- الثوم

وفقاً لاستعراض في عام 2014، فقد ثبت أن الثوم له آثار مضادة للميكروبات يمكن أن تساعد في مكافحة العدوى، وتشير السجلات التاريخية إلى أن الثوم شائع الاستخدام كعلاج لوجع الأسنان في إنجلترا خلال عصر النهضة. كل ما عليك فعله هو وضع فص من الثوم في فمك ومضغه لبعض الوقت.



منوعات العقل

25



إكليل الجبل ويعرف باسم الروز ماري من الأعشاب المعمرة، التي تمتلك رائحة مميزة وذكية، بالإضافة إلى فوائدها المختلفة للجسم والشعر والبشرة والمعدة، كما أن لها استخدامات أخرى، حيث يمكن استخدامه في تحضير بعض الأطعمة والمأكولات الشهية، لذلك سنقوم بتوضيح أهميته واستخداماته المعروفة.

إكليل الجبل فوائد للجسم والشعر والبشرة



على زيادة تدفق الدم إلى المخ، وبالتالي وصول الأكسجين بشكل جيد، الأمر الذي من شأنه تعزيز الذاكرة والتركيز.

المحافظة على الذاكرة مع التقدم بالعمر
وجدت أبحاث نشرت نتائجه مجلة "فيتونيربيا" أن إكليل الجبل يحتوي على مواد فعالة مضادة للأكسدة تمنع انهيار مادة كيميائية بالدماغ يسبب تلفها أو تلاشيها مع التقدم بالعمر، الإصابة بمرض ألزهايمر.

الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
خلصت الدراسات إلى أن الاستهلاك المنتظم لإكليل الجبل يمكن أن يساعد في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب و التوات القلبية و السكتة الدماغية، وذلك عن طريق منع انسداد الشرايين وتكون الجلطات.

الوقاية من سرطان البروستاتا وعلاجه
يحتوي الروزمري على العديد من مضادات الأكسدة ومادة الكانوسول والتي تعد مركباً قوياً جداً في محاربة الخلايا السرطانية. وتبين، بحسب البحوث الأولية التي نشرت في مجلة "بلاس وان" الإلكترونية، الدور الفعال لهذه العشبة العطرية في محاربة سرطان البروستاتا على وجه الخصوص، مشيرة إلى أنها قد تكون بعد المزيد من البحث، العلاج الواعد لهذا النوع من السرطانات.

تقليل الالتهاب

يحتوي الروزمري على العديد من المركبات المضادة للالتهاب والتي تجعل منه خياراً ممتازاً للوقاية منها، وللمساعدة في حالات الإصابة بأي نوع من الالتهابات.

الوقاية من الفيروسات والبكتيريا

يتميز زيت إكليل الجبل بخصائص قوية مضادة للجراثيم ومضادة للفيروسات، بما في ذلك فيروس H1N1، فضلاً عن العدوى البكتيرية المقاومة للمضادات الحيوية. ويمكن إضافة الروزمري إلى أنواع مختلفة من الأطعمة كاللحم والدجاج والأسماك، أو تناوله كمشروب ساخن، كما يمكن أيضاً استخدامه على الشعر بعد غلي بعض أوراقه في الماء وتركه لمدة 20 دقيقة ثم تصفيته وتركه يبرد تماماً.

حب الشباب.
ويمكن استخدام عشبة الإكليل في تخفيف الالتهاب عند ظهور الحبوب، كما أنها تعمل على تخليص البشرة من السموم التي تتمثل في الصديد الذي يتواجد بداخل الحبوب عند إصابة الوجه بالالتهاب الشديد.

فوائد إكليل الجبل للقولون والمعدة

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى التهاب القولون، والتي من أهمها تناول الأطعمة الجاهزة والغير صحية، بالإضافة إلى عدم تناول المياه بكميات كافية وعدم اتباع نظام غذائي صحي مفيد للجسم. يساعد إكليل الجبل على علاج التهاب القولون المزمن، حيث أن التهاب المعدة والقولون يتسبب في حدوث الآلام متعددة واضطرابات الهضم. ويساعد الإكليل على تخفيف تلك الآلام الحادة من خلال غليه في الماء وتناول كوب يومياً منه في الصباح عند الاستيقاظ، حيث أنه قادر على حماية المعدة من التقرح وقادر على تخليص المعدة من الغازات والسموم، كما أنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقوم بتحسين أداء الجهاز الهضمي، حيث أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف والحديد التي تعمل على تقوية الجسم بشكل ملحوظ.

بالإضافة إلى كل تلك الفوائد فائدته في حماية الجسم من التسمم، كما أنه مضاد عام للبكتيريا الضارة والفطريات التي قد تعيش في جدار المعدة نتيجة تناول الأطعمة الملوثة.

زيادة تدفق الدم إلى المخ
أظهرت الأبحاث الحديثة أن الروزمري يعمل

طويلة، حيث أن عدم المواظبة على تنظيف البشرة قد يتسبب في التهابها وظهور البثور السوداء وغيرها من علامات الجفاف. ولذلك فإن العناية بالبشرة والحرص على تنظيفها وإزالة الجلد الميت هو أهم الخطوات الأساسية لتجنب التهاب البشرة والاسمرار أو الحكة وعلاج



فوائد إكليل الجبل للشعر:
وتعاني الكثير من الفتيات من مشكلة تساقط الشعر وضعفه، ويرجع ذلك بسبب إصابة الجسم بالأنيميا أو عدم استخدام مستحضرات مناسبة لتصفيف الشعر أو نتيجة لتلف خلاصات الشعر وعدم حصولها على الغذاء الكافي. وهنا يأتي دور وفائدة إكليل الجبل، حيث أنه يعمل على إنبات الشعر وتقويته ومنع تساقطه باستمرار، كما أنه يعيد لمعان الشعر وحيويته إلى فائدته في تخليص فروة الرأس من القشر.

ويتم استخدامه في العناية بالشعر من خلال استخدام عصاراته كزيت للشعر ودهانه أو من خلال غليه في الماء، واستخدام المغلي منه كماسك للشعر قبل الاستحمام، بحيث يتم تركه لمدة 15 دقيقة على الشعر، ثم يشطف بعد ذلك.

فوائد إكليل الجبل للبشرة

لا تقتصر فوائد إكليل الجبل على الشعر فقط، بل تشمل البشرة أيضاً، ومن المعروف عن البشرة تعدد مشاكلها خاصة البشرة الدهنية والجافة، حيث أن هذا النوع من أنواع البشرة يحتاج دائماً إلى عناية خاصة والتي تتمثل في الترطيب الجيد.

و يساعد الإكليل على تنظيف البشرة وتخليصها من الجلد الميت، حيث أنه يعمل كمطهر، بالإضافة إلى فائدته المعروفة في ترطيب البشرة وتنعيمها، كما يمكن استخدامه للحصول على وجه مشرق بدون أي اسمرار أو تجاعيد.

يمكن استخدامه للبشرة من خلال وضع أوراقه في وعاء ونقوم بغليه ونستخدم البخار كحمام للوجه أو استخدام المغلي على قطعة من القطن وتمريضها على الوجه، ويمكننا تكرار ذلك يومياً لتنعيم البشرة والحصول على النضارة.

فوائد إكليل الجبل لعلاج حب الشباب
يظهر حب الشباب على البشرة نتيجة تراكم الأوساخ والأتربة داخل المسام المفتوحة لفترة

يحتوي على مادة الكولاجين الطبيعية

لبان الذكر . . يجدد خلايا البشرة ويفتح لونها

تعد مشكلة اسمرار البشرة وتصبغها من أكثر الأمور المؤرقة عند الفتيات، وهناك العديد من الطرق للتخلص من ذلك منها استخدام الخلطات الطبيعية، وخاصة لبان الذكر، فما هو؟



لبان الذكر . . يجدد خلايا البشرة ويفتح لونها

تعد مشكلة اسمرار البشرة وتصبغها من أكثر الأمور المؤرقة عند الفتيات، وهناك العديد من الطرق للتخلص من ذلك منها استخدام الخلطات الطبيعية، وخاصة لبان الذكر، فما هو؟

يملك لبان الذكر مادة صمغية تستخرج من بعض أنواع الشجر مثل شجرة اللبان التي تنمو في مناطق شبه الجزيرة العربية. وعرفت الفائدة الكبيرة للبان الذكر منذ مئات السنين، حيث يدخل في الكثير من الوصفات العلاجية والدوائية والعطرية.

فوائد لبان الذكر للبشرة

يحتوي لبان الذكر على مادة الكولاجين الطبيعية والكثير من المواد الأخرى التي تساهم في تجديد خلايا البشرة وتفتيح لونها، إليك بعض هذه الفوائد:

- تقشير خلايا الجلد الميت وتجديدها، مما يساعد على تبييضها وتفتيحها
- يعالج البشرة من الاسمرار الذي يسببه التعرض المباشر لأشعة الشمس
- يساهم في تبييض المناطق الحساسة
- يعالج الاسوداد حول الفم والعينين
- يوجد لون البشرة
- التخفيف من التورم الناتج عن لدغات الحشرات وتسريع شفائها
- مضاد للعدوى، وينظف الجروح والخدوش، ويعجل من شفائها، دون أن يترك ندبة ورائحة
- التخلص من الندوب الناتجة عن العمليات الجراحية



ويعد أن يبرد يطبق على البشرة باستخدام قطعة من القطن. يفضل تكرار هذه العملية بشكل يومي لعلاج البشرة من الاسمرار الناتج عن التعرض لأشعة الشمس.

- يسحق لبان الذكر ويتم خلط ملعقة كبيرة مع مسحوق النشا، بالإضافة إلى علبه من لبن الزبادي ونصف ملعقة من العسل، ويوضع على البشرة بعد تنظيفها وتجفيفها.
- يجب أن يترك لمدة ثلاثين دقيقة ثم يشطف بالماء، ان الاستمرار في استخدام هذه الخلطة يساعد على منح البشرة بيضاء ناصعا.
- يخلط نصف ملعقة كبيرة من زيت لبان الذكر ونفس الكمية من زيت الترمس، بالإضافة إلى ملعقة صغيرة من زيت اللوز أو القرقة بالإضافة إلى فنجان صغير من اللوز المر.
- يحفظ الخليط في زجاجة لحين الاستخدام، ويستعمل في تفتيح الوجه وجميع مناطق الجسم عدا المنطقة حول العينين.

الجراحية

- يدخل في الوصفات الطبيعية لعلاج الاكياس الدهنية.

طرق استخدام لبان الذكر

يدخل لبان الذكر أو زيتيه في تحضير العديد من الوصفات الطبيعية، التي لها دور كبير في معالجة مشاكل البشرة، ومن تلك الوصفات ما يلي:

- توضع كمية مناسبة من لبان الذكر في القليل من الماء وتترك على نار هادئة حتى تغلي، وبعد أن يبرد يخلط بالقليل من ماء الورد ويتم استخدام هذا المزيج في غسل البشرة مرتين في اليوم.
- تستخدم هذا الخليط في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم، إذ أن الانتظام في تطبيق هذه الوصفة يعالج البشرة من البقع الداكنة ويبيضها ويمنحها لونا ورديا.
- يتم طحن كمية مناسبة من لبان الذكر ويضاف إليها القليل من الماء، يوضع المزيج على النار ويترك حتى يغلي،



يتنافسون للحصول على بطاقات التأهل للدور قبل النهائي

20 فريقاً يعبرون المرحلة الأولى من منافسات برنامج «مضمار المعرفة»

500 ألف درهم قيمة جوائز المتسابقين والجمهور

تخصيص منافسات فردية للمرة الأولى في تاريخ البرنامج



•• الشارقة-الفسج:

اختتمت مؤخرا (الثلاثاء) المرحلة الأولى من منافسات برنامج «مضمار المعرفة»، الذي يبيت يوميا على قناة وإذاعة الشارقة، التابعتين إلى هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، وأسفرت نتائج المنافسات عن تأهل 20 فريقاً، إلى المرحلة الثانية من المنافسات، التي انطلقت أمس (الأربعاء) وتستمر حتى الاثنين المقبل، ويتأهل منها 12 فريقاً للدور قبل النهائي.

وضمنت قائمة المتأهلين إلى المرحلة الثانية كلاً من دائرة الخدمات الاجتماعية، وهيئة مطار الشارقة الدولي، وبلدية منطقة الدمام، وأطفال الشارقة، وهيئة الشارقة للوثائق والأرشيف، وبلدية مدينة الشارقة، وبلدية منطقة البطائح، ودائرة التنمية الاقتصادية، ودائرة الموارد البشرية، والقيادة العامة لشرطة الشارقة، ومجلس الشارقة الرياضي، وسجاليا فتيات الشارقة، ومؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الريادية «واد»، ونادي الشارقة الرياضي، ونادي الدمام الثقافي الرياضي، ونادي الثقة للمعاقين، ونادي الشارقة للفرسوية، وهيئة الطرق والمواصلات، ومعهد الشارقة للتراث، ودائرة الأشغال العامة.

ومضمار المعرفة، هو برنامج مسابقات معرفية، يتنافس فيه فرق من المؤسسات الحكومية في الشارقة، وتنقل الفرق المشاركة بناء على ما جمعت من نقاط من مرحلة إلى أخرى، حيث يتأهل للمرحلة الثانية 20 فريقاً من أصحاب النقاط الأعلى، ويتأهل بعدها للمرحلة الثالثة 12 فريقاً، على أن يصل للمرحلة الأخيرة 3 فرق، يخوضون تنافساً معرفياً بنظام الدوري.

ويطل البرنامج هذا العام الذي يصادف دورته الثامنة بحلة جديدة، فإلى جانب تغيير اسمه من «حلّكم وينا»، إلى «مضمار المعرفة»، وارتفاع قيمة جوائزته إلى 500 ألف درهم، يعانق البرنامج جمهور المستمعين والشاهدين في بث مشترك عبر آثير إذاعة الشارقة وقناة الشارقة، بعد أن كان يبيت طيلة الأعوام السبعة الماضية عبر الأثير الإذاعي فقط، وإلى جانب منافسات الفرق يخصص البرنامج هذا العام منافسات فردية تحمل اسم «منافسات النخبة»، ويشارك فيها 60 متسابقين بواقع 6 متسابقين يوميا. وقالت عبيد الشاوي، مدير إذاعة الشارقة: «شهدنا في المرحلة الأولى من برنامج مضمار المعرفة في نسخته الجديدة منافسات قوية بين الفرق المشاركة، عكست الثقافة الكبيرة التي يتحلّى بها موظفي ومنسوبي الدوائر والمؤسسات الحكومية وشبه الحكومية في إمارة الشارقة، وأكدت أن ثقافة القراءة والسعي إلى اكتساب المعرفة في شتى المجالات نهج تتبناه كل المؤسسات في الشارقة، وتشجع من خلاله منتسبها إلى زيادة حصيلة معارفهم وصولاً إلى مجتمع المعرفة التي تنشده الإمارة ضمن مشروعها الثقافي الواعد».

ومن جانبه قال عبد الله سعيد بن حيدر، أحد مقدمي البرنامج: «سعيد

تأليف: أندريا وولف

مشروع كلمة للترجمة في دائرة الثقافة والساحة - أبوظبي يصدر «اختراع الطبيعة: مغامرات ألكسندر فون هومبولت»

بيركنز مارش وجون موير الذي ندى بإقامة المحميات في أمريكا الشمالية للمحافظة على الطبيعة البكر بعيدا عن عيب البشر.

ألف ألكسندر هومبولت عشرات الكتب، وكتب عددا كبيرا من المقالات التي ألهمت الكثيرين فيما بعد مثل كتاب «السرديات» و«أراء في الطبيعة» و«مقالات سياسية الموسوعي حول مملكة إسبانيا الجديدة». غير أن كتابه الموسوعي «كوزموس» يبقى دون شك علامة فارقة في مسيرته بسبب تنوع الموضوعات التي تناولها في خمسة مجلدات أنهى آخرها قبل أيام من وفاته وهو في التسعين من عمره عام 1859.

أندريا وولف، مؤرخة وكاتبة تعيش في بريطانيا، ولدت وولف عام 1972 في مدينة نيودلهي في الهند، ودرست تاريخ التصميم في كلية الفنون الملكية في لندن. لها عدة كتب مثل «سبع حقائق رائعة وثلاثمائة سنة من التاريخ الإنجليزي» و«الإخوة البستانيون: النبات، والإمبراطورية، وبداية الاستحواذ». فاز كتابها «اختراع الطبيعة» بجائزة الجمعية الملكية الجغرافية عام 2016.

الترجمة عيلة عودة، أكاديمية و مترجمة تعمل في التدريس في قسم الدراسات العربية والإسلامية في جامعة إكستر، المملكة المتحدة، حاصلة على شهادة الماجستير في اللغويات والترجمة من جامعة باث - إنجلترا، وهي عضو مؤسس في الجمعية الأردنية للمترجمين واللغويين التطبيقيين في عمان. لها عدة كتب مترجمة ومشورة من خلال مشروع كلمة منها: «مناق الزعتر، ثقافات الطهي في الشرق الأوسط، الحائز جائزة أحسن كتاب مترجم لعام 2010 من جامعة فيلادلفيا في عمان- الأردن، وكتاب تايكا الدراويش، وكتاب الاستشراق والقرون الوسطى، وكتاب السحر الأغر، وكتاب الحزن الخبيث.

تأسست حياة ألكسندر العلمية والمهنية على الرحلة الأهم التي قام بها إلى أمريكا الجنوبية التي بدأها عام 1799 برفقة صديقه عالم النبات الفرنسي إيمي بونبلان، وهي الرحلة التي تشكل العمود الفقري لكتاب أندريا وولف «اختراع الطبيعة» لا سيما رحلته لتسلق جبل «شيمبورازو» الموجود في الإكوادور.

استلهم هومبولت نظريته في تكامل النظام البيئي العالمي وحدثته من المشاهد التي رآها عند وصوله إلى قمة شيمبورازو، فقد رأى بوضوح تأثير المناخ والارتفاع عن سطح الأرض على توزيع النبات والحيوان في منطقة الإنديز بأكملها.

وصل هومبولت ورفيقه في هذه الرحلة إلى مناطق لم تكن معروفة للأوروبيين من قبل، فجاب مناطق شاسعة في فنزويلا والإكوادور وكوبا وغيرها. تتبع هومبولت أيضا مسار نهر أورينوكو العظيم، وكان أول من سجل التقائه بنهر الأمازون عبر أحد روافده. كما عبر الغابات الاستوائية بمعدات بدائية وأجهزة بسيطة كانت تعد الأحدث حينها، وواجه أخطارا حقيقية بسبب الطقس والحشرات والحيوانات المفترسة طوال فترة السنوات الخمسة التي قضاها في أمريكا الجنوبية قبل أن يعود إلى أوروبا محملا بألاف الملاحظات والجدول والعينات التي جمعها، فكانت جميعها نواة لعدة كتب وضعها فيما بعد.

تأثر بهومبولت عشرات الكتب والفنانين والعلماء الذين عاصروه وخلفوه كذلك، فساروا على خطاه ليكملوا ما بدأه في مختلف العلوم. كان من هؤلاء تشارلز داروين الذي اعتمد على كتاب «السرديات» وكتب أخرى لهومبولت في رحلته الأولى على ظهر السفينة «بيغل». وقد جمع داروين في هذه الرحلة من الملاحظات التي كانت نواة لكتابه الثوري «أصل الأنواع». تأثر بكتابات هومبولت كذلك عدد من الناشطين الأوائل في مجال حماية البيئة والمحافظة عليها مثل جورج

•• أبوظبي-الفسج:

أصدر مشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي كتابا جديدا بعنوان: «اختراع الطبيعة: مغامرات ألكسندر فون هومبولت» تأليف: أندريا وولف، ونقلتته إلى العربية عيلة عودة.

كان ألكسندر فون هومبولت العالم الأبرز في وقته، وقال الكثير من معاصريه أنه كان الشخص الأشهر في ذلك الوقت بعد نابليون، ولا تزال هناك حتى الآن في جميع أنحاء الأمريكيتين والعالم الناطق بالإنكليزية مدن وأنها سميت باسمه جنبا إلى جنب مع سلال الجبال والخلجان والشلالات، ومئات الأنواع من النباتات والحيوانات، بل وحتى على سطح القمر هناك منطقة تسمى مار هومبولتيانوم.

أما اليوم، فيبدو للمتابع وكأن اسم هومبولت قد طواه النسيان خارج بلاده الأصلية ألمانيا ووطنه الثاني، أمريكا الجنوبية، وهذا تحديدا هو السبب الذي دفع المؤلفة أندريا وولف إلى وضع هذا الكتاب الذي أرادت من خلاله إعادة تسليط الضوء على هذا العالم والرحالة الفذ، والتذكير بمنجزاته التي تبدو لنا الآن بديهية ولا تستحق الانتباه، غير أن أعماله ومكتشفاته في مجال الطبيعة والكون، كانت دون شك حجر الأساس الذي قام عليه علم البيئة الحديث.

ولد هذا العبقري الفذ في عام 1769 في بروسيا لأب مسؤول في المحكمة البروسية وأم قوية الشخصية جعلت من تعليم أبنائها العلوم الحديثة في ذلك الوقت هدفا لا محيد عنه، فجلبت لهما عدداً من أساتذة عصر التنوير المعروفين لإشراف على تعليم ألكسندر وأخيه فيلهلم. كان ألكسندر في شبابه المبكر شديد الطموح، سليل اللسان تحركه رغبة قوية في اكتشاف العالم لم يستطع تحقيقها إلا بعد وفاة والدته.

أندريا وولف

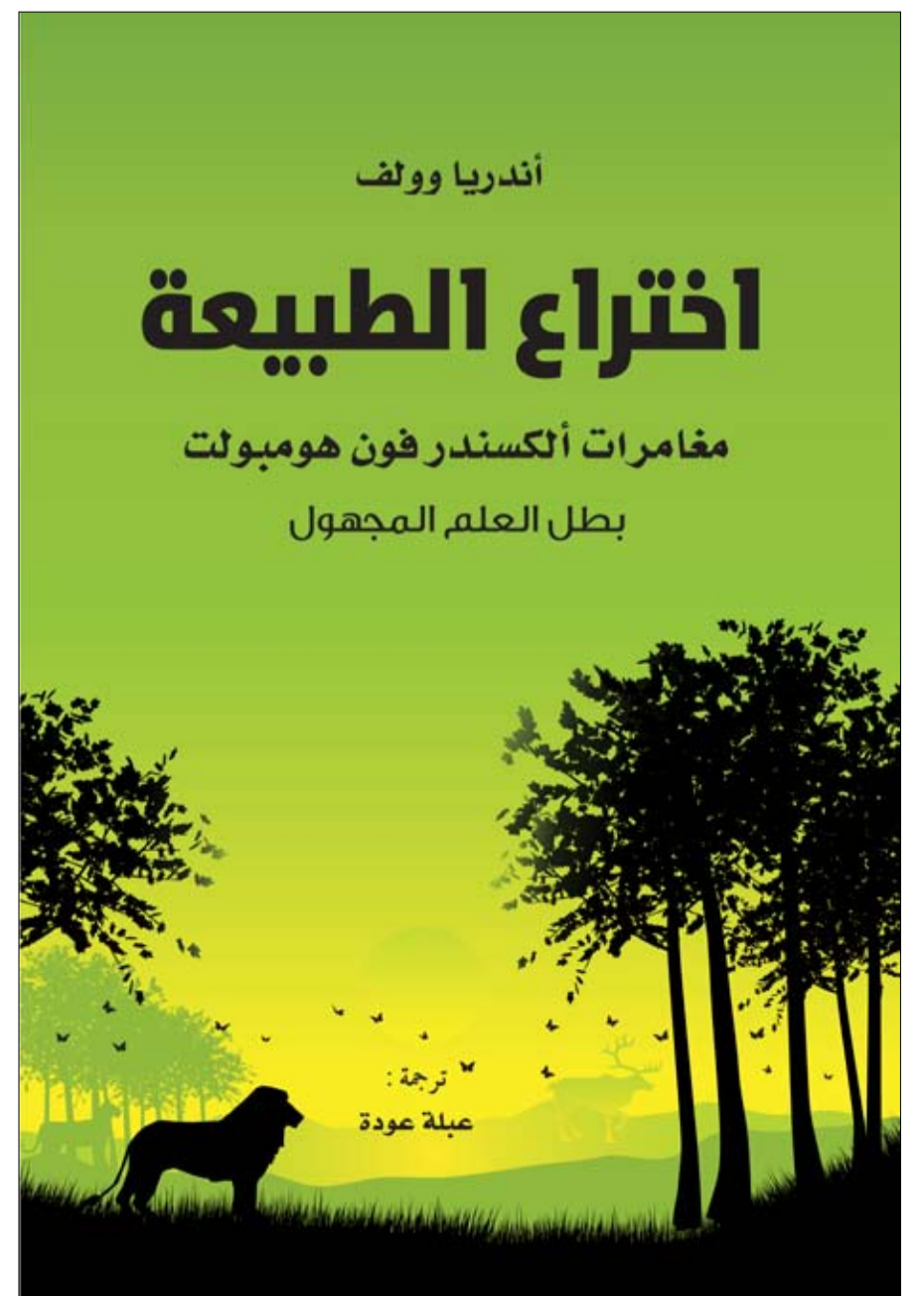
اختراع الطبيعة

مغامرات ألكسندر فون هومبولت

بطل العلم المجهول

ترجمة:

عيلة عودة



منوعات

الفكر

27



أحمد السعدني؛ دخلت الفن بالواسطة!

قال الفنان أحمد السعدني، إنه منذ دخوله الوسط الفني، وحتى الآن يتهمه كثير من النقاد بأنه دخل المجال بـ"الواسطة" أو "أبناء عاملين"، مشيراً إلى أنه كان يغضب سابقاً من الانتقادات في هذا السياق، لكن الأمر لا يشغله الآن.

وأضاف السعدني: "أنا دخلت الفن بالواسطة فعلاً عشان أبويا صلاح السعدني، وأول مسلسل كان معاه وهو رجل في زمن العولة، ولو مكش أبويا صلاح السعدني مكنتش دخلت".

وتابع أنه كان يعمل صحافياً في البداية، ومن ثم انتقل للعمل في البورصة بلندن، وقرر بعد ذلك الدخول في مجال الفن.



هايدي موسى (أنا تعودت)

طرحت الفنانة المصرية هايدي موسى أغنياتها الجديدة (أنا تعودت)، وذلك عبر (يوتيوب) تهنيداً لإصدار الفيديو كليب الخاص بالأغنية، تزامناً مع عيد الفطر المقبل.

الأغنية من كلمات نادر عبدالله، وألحان حسين محمود، وتوزيع طارق عبدالجابر، وتم تسجيلها في القاهرة.

وكانت موسى قد طرحت ألبوم (حنية الدنيا)، الذي يضم 12 أغنية، منذ أشهر، وحقت من خلاله نجاحاً كبيراً، كما تلقت الكثير من العروض السينمائية والدرامية، لكنها لم تحسم قرارها بشأنها بعد.

فريق العمل بذل أقصى ما لديه في التصوير

دنيا عبد العزيز؛ استمتعت بدوري في «قيد عائلي» لكنه أرهقني نفسياً

تلقت الفنانة دنيا عبدالعزيز ردود فعل إيجابية عن دورها في مسلسل (قيد عائلي) الذي انطلق عرضه مؤخراً على الشاشات. في هذا الحوار تتحدث دنيا عن المسلسل وكواليسه، بالإضافة إلى شخصية هالة الخولي التي اختارتها في العمل.

• كيف تم ترشيحك لمسلسل (قيد عائلي)؟

- تواصل معي المخرج تامر حمزة في بداية تحضيرات العمل، والحقيقة انه رشحني في البداية لدور آخر بخلاف دور هالة فضل الخولي، وعندما قرأت العمل شعرت بحماس لشخصية هالة، وهذه المرة ليست الأولى التي اتعاون فيها مع تامر، فقد عملنا سوياً بالجزء الثاني من مسلسل (الاب الروحي)، وكذلك ليست المرة الأولى التي اتعاون فيها مع شركة فنون مصر المنتجة للعمل والتي كان لها دور في ترشيحي كذلك، لذا كنت حريصة على النقاش معهم في تفاصيل العمل ودور هالة، وأبدت حماساً لتقديمي للدور خاصة انه مختلف عن الأدوار التي قمت بتقديمها من قبل ووجدت فرصة مهمة لي فنياً.

• شخصية المريضة النفسية من الشخصيات الصعبة درامياً، كيف تعاملت معها؟

- التعامل مع الشخصية تم خلال فترة التحضير والتي كانت فترة مرهقة جداً بالنسبة لي خاصة انني كنت حريصة على نقل تفاصيلها كما هي دون مبالغة أو تقليل منها، وخلال الجلسات الأولى كنت حريصة على النقاش مع المخرج تامر حمزة لمعرفة رؤيته للشخصية وحتى نصل لنقطة يتحقق فيها ما يرغبه من الشخصية وما أقوم بتقديمه وهذه الجلسات ساعدتنا كثيراً خلال التصوير، لأنني ركزت فيها على التفاصيل بشدة بجميع مشاهد العمل.

• وبالنسبة لطريقة الحركة؟

- كانت من ضمن الأشياء التي قمت بإجراء بروفات عليها بشكل كبير قبل التصوير، فالدور ككل أرهقني نفسياً جداً لأن هالة شخصية تقوم بإبداء كل من حولها، وهذه الشخصيات المركبة بحاجة إلى تقديمها بطريقة يصدقها الجمهور، فالمبالغة فيها تفسدها، والتقليل منها أيضاً، لكن في المقابل استمتعت بالدور وتفاصيله.

• وكيف وجدت ردود الفعل على الدور؟

- تابعت ردود الفعل من بداية حلقات العمل وشعرت بسعادة كبيرة لكره الجمهور لها وانتقاداتهم، فهم صدقوا الشخصية وهو ما جعلني اشعر بسعادة كبيرة.

• ألم تخشى من التعرض لانتقادات خاصة ان هالة تتعرض لانتقادات بسبب مواقع التواصل التي اصبح كثيرون يستخدمونها؟

- مشكلة هالة ليست في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي ولكن في طريقة استخدامها، فهي تقوم باستخدامها بشكل مضر نظراً لطبيعتها النفسية والحقيقة ان شخصية هالة موجودة في الواقع وهي نموذج للشخصيات غير السوية الموجودة في المجتمع وتقديمها درامياً أمر مهم.

• ماذا عن المناقشة بين فريق العمل؟

- الجميع بذل أقصى ما لديه في التصوير، والحقيقة انني شعرت بسعادة بالتعاون مع مجموعة كبيرة من النجوم المخضرمين الذين استفدت منهم، فكل مشهد مع الاساتذة الكبار ميرفت امين وعزت الغلايلي استفدت منه، وتعلمت منهم الكثير بالكواليس، وأعتبر نفسي محظوظة بترشيحي لعمل ضخم مثل (قيد عائلي).

• كيف وجدت موعد عرض المسلسل؟

- موعد جيد جداً خاصة ان العمل حلقاته تصل إلى 45 حلقة ولا يمكن عرضها جميعاً في رمضان وسيتم عرض باقي الحلقات بعد شهر رمضان.

• ما سبب غيابك عن السياق الرمضاني؟

- انشغلت خلال الفترة الماضية بتصوير دوري في مسلسل (قيد عائلي) بالإضافة إلى أن والدتي تعاني ظروفًا صحية صعبة ومن الصعب ان اتركها بمفردها فهي تتلقى العلاج بشكل مكثف وخلال الفترة المقبلة سأكون مرافقة لها في رحلة علاجها بالخارج، لذا لم استطع الارتباط بأي مشاريع درامية لشهر رمضان خاصة انني لن اكون موجودة خلاله في مصر.

• بعض الفنانين يقولون أسباباً أخرى مرتبطة بقلة الاعمال التي تم انتاجها؟

- إذ كان الامر كذلك كنت سأعلن انني لم اتلق عروضاً في اعمال ستعرض في رمضان، لكن الامر بالنسبة لي مختلف بشكل، وهناك عمل مهم رشحت له بالفعل لكن استمرار تصويره في رمضان حال دون موافقتي عليه لالتزامي بموعد السفر مع والدتي وعدم رغبتني في تعطيل العمل، فعندما اوقع تعاقداً لعمل درامي اكون ملتزمة بتنفيذه وفق ما جرى الاتفاق عليه لكن لا يمكن ان اتسبب في تعطيل عمل، وانا على علم مسبق بأن ظروفه لا تسمح باستكمالها.

سينتيا صموئيل في (خمسة ونص)

تطل وصيفة ملكة جمال لبنان الأولى للعام 2015 الشابة سينتيا صموئيل رمضانياً من خلال مسلسل (خمسة ونص)، إلى جانب نادين نسيب نجيم، قصي خولي ومعتصم النهار.

وتشارك صموئيل في هذا العمل، من كتابة إيمان السعيد، من إخراج فيليب أسمر وإنتاج شركة الصباح، بتجسيدها شخصية ابنة خالة نادين، في دور مميز وجريء يحمل الكثير من المفاجآت سيتعرف الجمهور على تفاصيلها في الحلقات المقبلة. ووجهت صموئيل الشكر إلى شركة الصباح والمخرج فيليب أسمر، على الثقة التي منحها إياها، متمنية أن تكون على قدر المسؤولية.

يذكر أن سينتيا صموئيل مثلت بلدها لبنان في مسابقة ملكة جمال الكون، كما شاركت في تقديم برنامج (ويتحلى الحياة) على شاشة (LBC)، فضلاً عن مشاركتها في مسلسل (بيروت سيتي)، وتصوير عدد من الإعلانات.



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

كان القصيد العذب يوجد بثنتين
اما مجلة شعر .. وإلا جريدة
واليوم من ركب على الوزن بيتين
غرد بها .. ثم اعتبرها قصيدة
#مبدأاللهالطاهي



عام
زايد

عام - زايد

تري في الناس أجناس/ن شحيحه
يشوفون الأمور اللي فسيحه
فهيم/ن للملامح والقريحه
ولو رؤوك ضحضاح /ن وشيحه
لآتك من هل الجزلا الفصيحه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوجه

(مدارس) التقدير في هذي الحياة
يا طيبهم : روس / ونواد / وعظمي
تواضع (شيوخ) يشد (الأنتباه) ،
شف (الجبل) لأقبل إيدين السما !
محمد سليمان العتري

خلق من طعون الخوي والصدده
..... والوقت والحاجه .. وقل الحيله ..
وشف صاحبك يا صاحبي من مده
..... مع كل يوم .. يموت حلمه غيله ..
والدمعه اللي وسمت في خده ..
..... والصدمه .. اللي بيدت له حيله !

وده .. ولكن / ماتحقق .. وده
..... وكم راح في نفسه وكم باقي له ..
مايعرف اللي معه .. واللي ضده
..... متساويه عنده .. وفيها / ميله ..
لين استوا مزح الزمان .. وجدده !
..... وصار يتمنى الموت وينادي له ..

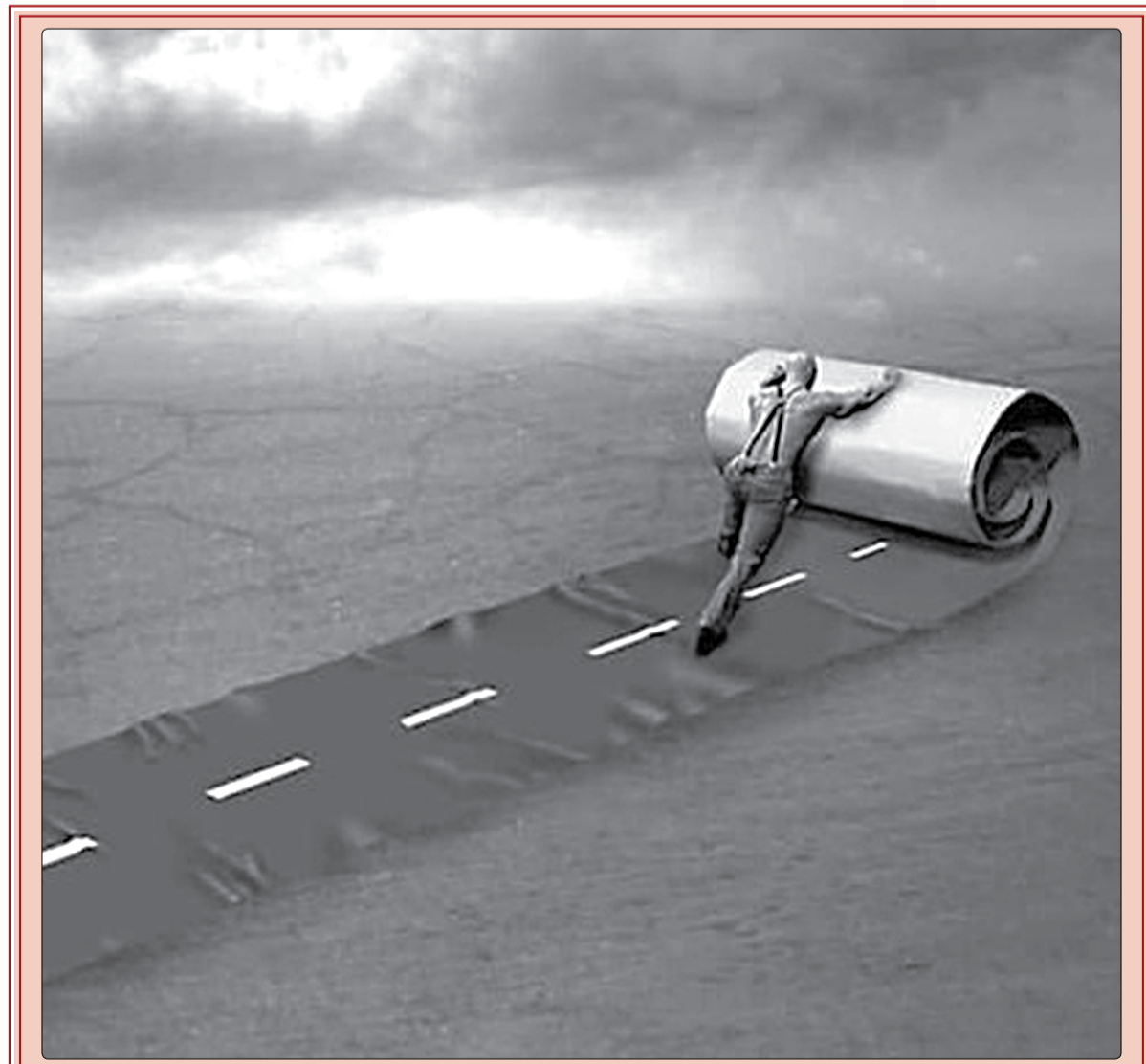
فواز الفهيد



رمضان عجاو

من عيد فطر العام ياهلال ننظر
بالنفس حاجات ولنا فيك حاجه
عاد رمضان وكل منا مقصر
والعاقل اللي به يعدل عواجه
موسم عطايا للخطايا مكفر
يسعى ويلقا كل تايب خواجه
يالي من هموم الحياة متكدر
لذ بالذي همك بديه انفراجه
هذي ليالي بالغانيم تيشر
ياحظ مشعل في دجاها سراجه
فيها السكينه بالملاح تنور
فيها الموفق سمح طلق حواجه
أنزل بها القرآن ذكر و تدبير
دستور يهدي للسبيل انتهاجه
يامن على الطاعه تعودت ، كثر
ويامبتعد قرب من الله و ناجه
اسرع تغانم فرصتك يا متأخر
لا ياخذك موج البحر في لجاجه
من بلغه ربي صيامه ، بيكر
يسعى قبل يفتال صحوه عجاجه
كم منتظر صبح الشهر ومتحضر
مامداه ، حال الموت دون انبلاجه

نخبة النون @E_ALNOON



شعرو قرام! — Sh3r-gram!

محد يخليني على مفرق طرق أنا الطريق من أوله ، لين آخره

#مساعدةالرشيدي



كلنا خليفة

يعل حالك سيدي يطيب
ويعلها الحساد.. تضداك
تغشى الوجوه الطاهرة شيب
بس الحزن ماباه .. يغشاك
#شامرةياسر

ريتويت

عائض بن خروش
@Ayed_Alketbi

FOLLOWS YOU

TWEETS FOLLOWING FOLLOWERS

الشهر هذا تفرغ للعباده
كان تبغي الخير والأجر الكثير
طبع شوري واتبع درب السعادة
دربين ينجيك من نار السعير

زينب إبراهيم البلوشي
@ZainabiAB

نمروح / لا لنية لحد

TWEETS FOLLOWING FOLLOWERS
9 514 204 6 210

طاهر .. ولا بطبع فيك الأليم
والله أحبك فوق ما لا يخطر ..
إنت الزجا لا قيل " دعوة صايم"
و أنت الذما يوم الأوادم تضطر

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer