

منوعات

الفكر

ص 22

إطلاق لجان التسامح والدليل

الاسترشادي للتسامح داخل

المؤسسات الحكومية

ص 26

رانيا فريد شوقي:

أنا لا أهتم

بحجم الدور



سنة أسرار للحصول على معدة

مسطحة والتخلص من الكرش



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 12 نوفمبر 2020 م - العدد 13086

Thursday 12 November 2020 - Issue No 13086

العلم يحسم الجدل

بشأن عدد مرات

غسل الشعر

لا يزال الجدل مثارا بين خبراء الصحة وعامة الناس، بشأن عدد المرات التي يحتاج فيها الإنسان إلى غسل شعره، وهو سؤال يستمر محرك البحث الأشهر "غوغل" شائعا وشهيرا. ووفقا لموقع "ساينس ألبيرت" المتخصص في الأخبار العلمية، فإن شعر الإنسان يحتاج للغسل حين يصبح دهنيا، مشيرا إلى أن مدة ظهور وإنتاج الدهون تختلف من شخص لآخر بناء على هرموناته وأيضا جيناته.

ونقل المصدر عن اختصاصية الأمراض الجلدية بارادي ميرميري، قولها إن الهرمونات المسؤولة عن زيادة إفراز الدهون ترتفع خلال فترة البلوغ، وهو ما يجعل الكثير منا يمتلك شعرا دهنيا مع تقدمه في العمر.

وأوضحت ميرميري: "وبالتالي، فإن الإجابة عن السؤال الشائك بخصوص عدد مرات غسل الشعر تختلف من شخص لآخر".

وتابعت: "المؤكد أننا لا نحتاج إلى غسل شعرنا كل يوم. لأن الغسل اليومي يضر أكثر مما ينفع".

من جهة أخرى، قال طبيب الأمراض الجلدية في مركز بوسطن الطبي لين غولديبرغ، إنه يجب وضع 3 أمور أساسية بعين الاعتبار عند محاولة الجواب على هذا السؤال، وهي:

نوع الجلد: إذا كانت بشرتك غير دهنية، فربما تحتاج إلى غسل شعرك مرة أو مرتين في الأسبوع، وفي حال كانت فروة رأسك دهنية، فقد تحتاج إلى غسل شعرك أكثر من ذلك.

بنية الشعر: طول شعرك ونوعيته يؤثران على سرعة انتشار الدهون. إذا كان شعرك خشنا أو مجعدا، فإنه ينصح بغسله مرة واحدة في الأسبوع.

وفي المقابل، يحتاج الأشخاص ذوو الشعر الناعم الأملس إلى الشامبو مرتين في الأسبوع أو أكثر.

شكل شعرك: شيء آخر يجب مراعاته، هو شكل شعرك. إذا كان شعرك تعرض للتلف أو الضرر بسبب كثرة التصفيف، فإنه يجب غسله بشكل أقل (مرة واحدة في الأسبوع)، كما تقول ميرميري.

يدور جدل محوم بين علماء وخبراء التغذية، حول دور

العصائر الطبيعية في الإصابة بمرض السكري الذي يعاني منه الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

أظهرت العديد من الأبحاث الخاصة بمرض السكري، بأن الأشخاص الذي يتناولون عصائر الفواكه ثلاث مرات في الأسبوع، هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بنسبة 8%. وبحسب هذه الأبحاث، فإن العصائر الطبيعية المصنوعة من الفاكهة، تساهم في زيادة نسبة السكر في الدم، وأن تناولها بشكل مستمر يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري. لذا فإن خبراء التغذية، ينصحون مرضى السكري بتناول الفاكهة وعدم تحويلها إلى عصائر.

ما دور العصائر الطبيعية والإصابة بمرض السكري؟

البحوث. ووصف أحد الخبراء الدراسة بأنها مهمة، مشيرا إلى أنه لا يوجد خطر من تناول كوب واحد من عصير الفاكهة بحجم 150 مل يوميا. وحملت الدراسة بيانات 13440 شخصا، وتم تسجيل استهلاكهم للمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة عن طريق استبيان حول عدد المرات التي تناولوا فيها المشروبات.

وخلال متوسط متابعة لمدة ست سنوات، كان هناك 1000 حالة وفاة لأسباب مختلفة، و168 حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي. وبعد أخذ عوامل مثل السمنة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة 11% بسبب كل 340 مل إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة 24% لكل 340 مل إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة.

وقال الباحثون، بما في ذلك من جامعتي إموري في أتلانتا وكورنيل في نيويورك: "هذه النتائج تشير إلى أن ارتفاع استهلاك المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، يرتبط بزيادة الوفيات".

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

كما حدد الخبراء الكمية الموصى بها من العصائر الطبيعية بكوب سته (150 ميلي ليتر) في اليوم، ونصحوا بتخفيف كثافة العصير باستخدام الماء. وفي الجهة المقابلة، قالت أخصائية التغذية هيلين بوند إن تناول العصائر الطبيعية لا يؤدي بالضرورة إلى الإصابة بمرض السكري، وحثت المرضى على تناولها باستمرار بكميات صغيرة.

وقالت هيلين بوند معلقة على الموضوع: "لا يوجد أي دليل يشير إلى أن تناول كميات قليلة من عصير الفاكهة يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري. الحقيقة هي أن خطر الإصابة بالسكري يرتبط ارتباطا وثيقا بدهون الجسم والاستعداد الوراثي، فضلا عن العديد من العوامل الأخرى".

إلا أن الخبرة حذرت من تناول العصائر التي تحتوي على سكريات مضافة، ونصحت بتناول العصائر الطبيعية بكميات محددة للحصول على الفوائد الأخرى التي تحتوي عليها، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

تحذير من تناول عصائر الفواكه بكثرة كشفت دراسة جديدة أن تناول عصائر الفواكه أمر سيئ للغاية للصحة، ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة المبكرة. ووجدت الدراسة زيادة خطر الوفاة المبكرة، من أي سبب، لدى الذين يستهلكون الكثير من المشروبات السكرية. وقررن الباحثون الأمريكيون، لأول مرة، عصير الفواكه مع المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية، ووجدوا ارتباطات متشابهة للغاية بين عصائر الفواكه والمشروبات السكرية، مع زيادة خطر الوفاة المبكرة، على الرغم من أنهم أكدوا على ضرورة إجراء المزيد من

البحوث. ووصف أحد الخبراء الدراسة بأنها مهمة، مشيرا إلى أنه لا يوجد خطر من تناول كوب واحد من عصير الفاكهة بحجم 150 مل يوميا. وحملت الدراسة بيانات 13440 شخصا، وتم تسجيل استهلاكهم للمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة عن طريق استبيان حول عدد المرات التي تناولوا فيها المشروبات.

وخلال متوسط متابعة لمدة ست سنوات، كان هناك 1000 حالة وفاة لأسباب مختلفة، و168 حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي. وبعد أخذ عوامل مثل السمنة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة 11% بسبب كل 340 مل إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة 24% لكل 340 مل إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة.

وقال الباحثون، بما في ذلك من جامعتي إموري في أتلانتا وكورنيل في نيويورك: "هذه النتائج تشير إلى أن ارتفاع استهلاك المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، يرتبط بزيادة الوفيات".

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

كما حدد الخبراء الكمية الموصى بها من العصائر الطبيعية بكوب سته (150 ميلي ليتر) في اليوم، ونصحوا بتخفيف كثافة العصير باستخدام الماء. وفي الجهة المقابلة، قالت أخصائية التغذية هيلين بوند إن تناول العصائر الطبيعية لا يؤدي بالضرورة إلى الإصابة بمرض السكري، وحثت المرضى على تناولها باستمرار بكميات صغيرة.

وقالت هيلين بوند معلقة على الموضوع: "لا يوجد أي دليل يشير إلى أن تناول كميات قليلة من عصير الفاكهة يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري. الحقيقة هي أن خطر الإصابة بالسكري يرتبط ارتباطا وثيقا بدهون الجسم والاستعداد الوراثي، فضلا عن العديد من العوامل الأخرى".

إلا أن الخبرة حذرت من تناول العصائر التي تحتوي على سكريات مضافة، ونصحت بتناول العصائر الطبيعية بكميات محددة للحصول على الفوائد الأخرى التي تحتوي عليها، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

تحذير من تناول عصائر الفواكه بكثرة كشفت دراسة جديدة أن تناول عصائر الفواكه أمر سيئ للغاية للصحة، ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة المبكرة. ووجدت الدراسة زيادة خطر الوفاة المبكرة، من أي سبب، لدى الذين يستهلكون الكثير من المشروبات السكرية. وقررن الباحثون الأمريكيون، لأول مرة، عصير الفواكه مع المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية، ووجدوا ارتباطات متشابهة للغاية بين عصائر الفواكه والمشروبات السكرية، مع زيادة خطر الوفاة المبكرة، على الرغم من أنهم أكدوا على ضرورة إجراء المزيد من

البحوث. ووصف أحد الخبراء الدراسة بأنها مهمة، مشيرا إلى أنه لا يوجد خطر من تناول كوب واحد من عصير الفاكهة بحجم 150 مل يوميا. وحملت الدراسة بيانات 13440 شخصا، وتم تسجيل استهلاكهم للمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة عن طريق استبيان حول عدد المرات التي تناولوا فيها المشروبات.

وخلال متوسط متابعة لمدة ست سنوات، كان هناك 1000 حالة وفاة لأسباب مختلفة، و168 حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي. وبعد أخذ عوامل مثل السمنة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة 11% بسبب كل 340 مل إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة 24% لكل 340 مل إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة.

وقال الباحثون، بما في ذلك من جامعتي إموري في أتلانتا وكورنيل في نيويورك: "هذه النتائج تشير إلى أن ارتفاع استهلاك المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، يرتبط بزيادة الوفيات".

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

ويمكن لشرب العصائر الخضراء أن يحسن وينظف البشرة، حيث تُعرف بأنها غنية بفيتامينات E وC، وكذلك الألياف والمواد المضادة للأكسدة. وتعمل هذه المواد معا بتأتمم لتحسين البشرة والجلد.

كما أشارت دراسة أجريت في الولايات المتحدة، إلى أن شرب العصائر الخضراء يخفف من أعراض الاكتئاب. ويمكن القول إن التركيزات العالية من حمض الفوليك الموجودة في الخضروات الورقية الخضراء، تساعد في تخفيف علامات الاكتئاب.

تقارين منزلية لتقوية العضلات

في ظل إغلاق صالات اللياقة البدنية بسبب تفشي فيروس كورونا حاليا، تمثل التمارين المنزلية البسيطة بديلا جيدا لتعزيز اللياقة البدنية دون بذل مجهود كبير.

وأوضح شتيفان جايزلر، بروفييسور الرياضة في جامعة "آي أس تي" الألمانية، أن التمارين الرياضية تقوي العضلات وتنشط الدورة الدموية، ويمكن مواصلة هذه التمارين مع كل مستوى من مستويات التدريب، كما يمكن تنويعها حسب الحالة الصحية للمتدرب. ومن جانبه، ينصح المدرب الشخصي نيكولاي بوراكي بمدينة إنسباخ الألمانية بممارسة التمارين الرياضية قبل تناول الإفطار، ولكن إذا شعر الشخص بالجوع بعد الاستيقاظ من النوم، فيمكنه تناول بعض الطعام وأخذ استراحة قصيرة حتى يتم هضم الطعام، ثم البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

وفيما يلي مجموعة تمارين بسيطة يمكن ممارستها في المنزل. إمالة الرأس: في هذا التمرين يتم تحريك الرأس ببطء لأعلى ولأسفل، ثم إلى اليسار واليمين، ويتم تكرار هذا التمرين من 5 إلى 8 مرات. تدوير الكتف: في هذا التمرين يتم تدوير الكتف إلى الخلف بمعدل تكرار 10 مرات.

وضعية القطة: في هذا التمرين يتخذ الجسم وضع الركوع من خلال الاستناد على اليدين والركبتين، ويتم التبديل بين وضعية ظهر القطة والظهر القوس للداخل، ويتم الاحتفاظ بكل وضع لمدة 4 إلى 5 ثوان، ويتم التبديل بين الوضعين 10 مرات.

دراسة مثيرة: هذا ما تفعله المكسرات بخصوبة الرجال

يبدو أن للمكسرات فوائد أخرى إلى جانب طعمها اللذيذ كوجبة خفيفة أو إضافة مميزة إلى الطعام، وفق دراسة حديثة كشفت العلاقة بينها وبين الخصوبة عند الرجال.

ووجدت الدراسة الإسبانية التي سلطت الضوء عليها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن الرجال الذين يستهلكون المكسرات بكميات أكبر ترتفع لديهم مستويات الخصوبة بشكل ملحوظ.

وأجريت الدراسة تحت إشراف باحثين من وحدة التغذية في جامعة روبرا الأول بيرجيلي في تاراغونا بإسبانيا.

وعموما، تشير إحصاءات دولية إلى تراجع معدلات الخصوبة لدى الرجال، الأمر الذي يقلل من فرص الإنجاب عند الزواج.

ويرجع الخبراء ذلك إلى عدة أسباب من بينها السمنة وشرب الكحوليات والتوتر وتناول المنشطات، وأحيانا تعاطي المخدرات.

ولتقوية الخصوبة، وجدت الدراسة التي قادها باحثون إسبان، أن الرجال الذين يضيفون حفنة من المكسرات إلى نظامهم الغذائي يمكن أن يزيدوا من جودة الحيوانات المنوية وخصوبتها. ويرى الباحثون أن المكسرات، مثل اللوز والبندق والجوز، تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية ومضادات الأكسدة وحمض الفوليك وفيتامين ب. وأشار إلى أنه وفقا لدراسة عالمية، فإن رجلا من بين كل 10 رجال يعاني واحدا من أهم مظاهر ضعف الخصوبة، وهو انخفاض أعداد الحيوانات المنوية، الأمر الذي يقلل فرص الإنجاب لديه.

هذه الأدوية تؤثر على تركيزك عند القيادة

قالت الرابطة الألمانية للصيادلة إن بعض الأدوية تؤثر بالسلب على سلامة وأمان القيادة، حيث تتسبب الأدوية، التي لها تأثير على المخ، في انخفاض قدرة الإنسان على التصرف السليم، كالحبوب المنومة والمهدلة وعقاقير العلاج النفسي، وكذلك أدوية ارتفاع ضغط الدم وقطرة السعال التي تحتوي على مادة الكوديين.

وأضافت الرابطة أن هذا الأمر ينطبق أيضا على الأدوية، التي تسبب الانخفاض الشديد في نسبة السكر في الدم أو ضغط الدم أو التي تسبب في خفض القدرة على الإدراك أو الحركة.

كما أن الأدوية التي يتناولها المرء من تلقاء نفسه كأدوية نزلات البرد، التي تساعد المريض على النوم، تشكل خطورة هي الأخرى، حيث إن لها تأثير مهدئ، مما قد يتسبب في خفض قدرة المريض على التركيز عند قيادة السيارة. كما أن الأدوية، التي تحتوي على مضادات الهيستامين لعلاج الحساسية، لها تأثير مُنوم. ولتجنب المخاطر المحتملة ينبغي على قائدي السيارات التأكد قبل الانطلاق بالسيارة من أنهم بحالة صحية وذهنية جيدة تسمح لهم بالقيادة.

حيل لإخفاء بثور

البشرة بالمكياج

أفادت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية بأن الكونسيلر المحتوي على مواد مُزيلة للطبقة المتقرنة، مثل حمض الساليسيليك، لا يخفي البثور فحسب، بل يعمل أيضاً على تجفيفها، ومن ثم التخلص منها.

ولإخفاء البثور مع التمتع بعظمر متجانس للبشرة، تنصح "هاوت.دي" باختيار كونسيلر ذي درجة لون متوافقة مع لون البشرة، مع مراعاة توزيع الكونسيلر بدقة بحيث يتماهى لونه مع لون البشرة.

ولهذا الغرض، ينبغي تطبيق الكونسيلر بشكل متساو بواسطة قطعة من القطن أو عود قطني، ثم توزيعه برفق بواسطة إصبع نظيف بحيث يتجانس لون الكونسيلر مع لون البشرة، ومن ثم تبدو البشرة بلون موحد.

تهافت على التخفيضات في يوم العزاب

بدأ الصينيون أمس البحث عن عروض مخفضة على الانترنت بمناسبة "يوم العزاب"، وهو أكبر حدث عالمي سنوي للتجارة الإلكترونية. ومنذ أكثر من عشر سنوات، تسجل في الحادي عشر من تشرين الثاني-نوفمبر (11.11) مستويات قياسية من المبيعات على الانترنت باعتباره تاريخا ملائما لتبضع العزاب.

وقد عدّل عملاق التجارة الإلكترونية "علي بابا" الذي أطلق هذا الحدث في العام 2009 وحذا حذوه منافسوه، مثل جي.دي.كوم و "بندودوو"، القواعد المعمول بها هذه السنة، مع تقديم عروض مخفضة منذ الأول من تشرين الثاني/نوفمبر، في حين كان ينتظر عادة حلول تاريخ الحادي عشر من الشهر لبدء التنزيلات. وحققت المجموعة التي أسسها الملياردير جاك ما بمبضاتها المختلفة رقم أعمال بواقع 372,3 مليار يوان (نحو 56,2 مليار دولار) منذ الأول من تشرين الثاني/نوفمبر هذه السنة، أي

ما يتخطى مجموع إجمالي الناتج المحلي في أيسلندا ولبنان وجورجيا. ولم تقارن "علي بابا" هذه البيانات بأرقام العام الماضي، في حين أن عددا من الاقتصاديين كان يأمل أن يستشف من هذه البيانات انتعاش الاقتصاد الصيني بعد الركود الذي ضربته في مطلع السنة بسبب الوباء.

وكل سنة تعلن "علي بابا" عادة عن مستوى قياسي لمبيعاتها في "يوم العزاب". وهي كشفت العام الماضي عن رقم أعمال بمعدل 268,4 مليار يوان في خلال 24 ساعة، بارتفاع نسبته 26% مقارنة بالعام السابق. وتوقعت عائلة الاقتصاد ميلاني ساندروز من مجموعة "باين أند كومباني" أن يتواصل ارتفاع المبيعات في العام 2020 نتيجة تدابير العزل التي دفعت المزيد من الصينيين إلى إجراء طلبيات منزلية.

وهي قالت في تصريحات لوكالة فرانس برس "نتوقع المزيد من الدينامية ورقما قياسيا جديدا. وقد استعادت مبيعات التجزئة في الصين تقريبا مستويات العام الماضي".



المهرجان الوطني للتسامح والتعايش يحتضن اللقاء السنوي للحكومة حاضنة للتسامح

إطلاق لجان التسامح والدليل الاسترشادي للتسامح داخل المؤسسات الحكومية

نهيان بن مبارك: وزارة التسامح والتعايش ملتزمة بدعم كافة لجان التسامح لتحقيق أهدافها

عهد الرومي: التسامح مكون أساسي في عمل الحكومة وخطط الاستعداد للخمسين

حصة بوحمد: التسامح المجتمعي هو قوتنا الناعمة ودليل قوة مجتمعنا وترابطه

عبد الله بلحيف: إطلاق مبادرة التسامح البيئي يهدد الطريق لتحقيق التعايش الشامل بكافة المجالات

ولأقيست معاليها مقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله "التسامح جزء من إرثنا، وسنواصل ترسيخه في مجتمعنا، لتكون قدوة ونموذجاً عالمياً"، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، قال أيضاً: "الإمارات بنهج زايد في التسامح والتعايش، كسبت قلوب الملايين حول العالم"، ووفق لهذه الرؤية والبصيرة تشكلت ملامح قوة مجتمعنا، قوة الخير والتعايش والإخاء لتصبح قوة ناعمة عابرة للحدود، تتجلى ملامحها من البيت والأسرة ثم تتكاتف وتتعاظم في المجتمع وعلى مستوى دولة الإمارات التي تسامحت وارتقت بالإسنان والكمال.

وعن أهمية تعزيز الوعي بمنظومة قيم التسامح في مرحلة الطفولة، قالت معاليها "إنه من المهم استكشاف أدوات نشر ثقافة التسامح، وتحقيق التنشئة الاجتماعية لجيل متسامح قادر على التعايش وبناء جسور المحبة والسلام، وتحفيز تفاعل ومشاركة جميع الأفراد لإيصال رسالة التسامح لجميع الأطفال في مجتمع الإمارات، مؤكدة أن هذه الحقائق التي يتشبع بها مجتمعنا، هي نتائج ترسيخ الوعي بمنظومة قيم التسامح لدى جميع فئات الأسرة، رجال ونساء وأطفال وكبار، وحتى أصحاب الهمم، وهي ثمرة العمل الدؤوب لأن تكون الأسرة نموذجاً وقُدوة في التسامح والسلوك الإيجابي، وهي أيضاً بداية الطريق الآمن لجميع أفراد الأسرة، لتعزيز الثقة بالنفس وتأكيد احترام الآخر.

وأوضحت معاليها أن الأسرة المتسامحة أقوى ومن هنا تنبع أهمية التسامح أسرياً ومجتمعياً وتنموياً.. وت تعزيز قيمة المبادرات والفعاليات والخدمات التي تقدمها وزارة تنمية المجتمع في سبيل تحقيق استقرار وترابط وتاهم وانسجام الأسرة بمختلف مكوناتها وأفرادها، وتوجيه كل الطاقات والرؤى والتطلعات نحو الأجيال الناشئة في بيئة منفتحة ومستقرة، ومجتمع متجانس ومتلاحم، منبهة إلى أن هذه التنشئة الاجتماعية كفيلة بإعداد جيل متسامح يؤسس لأجيال متعاقبة ومتسامحة وبنيني جسوراً من المحبة والسلام والتقدير والاحترام محلياً وعالمياً، حيث تدرک وزارة تنمية المجتمع هذه الحقيقة، وتعامل على أساس هذا الواقع، وفي سبيل تحقيق الأهداف التنموية والمجتمعية والوطنية، فإننا نمنح الأسرة والطفولة كل الأولوية والأهمية، لنحقق التوازن النفسي والمعنوي لجميع أفرادها.. لدينا إدارة التنمية الأسرة وهي إدارة خاصة بالأسرة، وإدارة الحماية الاجتماعية.

وأضافت معاليها أن التسامح في الأسرة يعني الكثير من قيم "السنع" في دولة الإمارات.. يعني الاحترام المتبادل، والحب والتقدير، والمساعدة، والشعور مع الآخرين، ويعني أيضاً الثقة بالنفس، والطمأنينة، والسلام الداخلي، والتصالح الذاتي للإنسان.. لذلك فنحن نركز الجهد والعمل، ونوجه بؤصلة أهدافنا نحو الأسرة المتسامكة، المترابطة، المتسامحة، والقادرة على تبني القيم المجتمعية العليا، التي تعكس قوة وجدارة مجتمع الإمارات بكل ثقة ومسؤولية، مؤكدة أن الأسرة هي المجتمع، والمجتمع يعني الوطن، أي أن الأسرة هي الوطن، وهي الحقيقة التي ندرکها في عملنا التنموي والمجتمعي، وعلى هذا الأساس نضع البرامج والمبادرات والقوانين والسياسات، التي تحفظ للأطفال حقوقهم، ولأصحاب الهمم احتياجاتهم، ولکبار المواطنين قدرهم، وللأسرة بجمع أفرادها رجالاً ونساءً صفاراً وكباراً، كامل الحقوق والواجبات.

واختتمت معاليها قائلة "نؤمن في دولة الإمارات بحقيقة نعيشها كل يوم، هي أن تسامح أكثر لنطفي أكثر وندرک حقيقة أخرى وهي الإنسان في الإمارات يولد ويكبر في محيط من الاحترام والتقدير والنجاح والتطوير. مؤكدة أن الجميع موظفون في خدمة الوطن، وعلينا جميعاً رد الجميل للقيادة والوطن وللإنسانية عموماً.

بقيادة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، بتنظيم اللقاء السنوي للحكومة حاضنة للتسامح، وأنتت على جهود فريق عمل الوزارة في تنسيق الجهود مع الوزارات والجهات الحكومية لتنفيذ هذه المبادرة التي تهدف لتبني ثقافة التسامح أسلوب عمل للمؤسسات وممارسة يومية للموظفين. وأشارت إلى أن حكومة دولة الإمارات تتبنى قيم التسامح والتعايش أساساً للتخطيط للمستقبل والاستعداد للخمسين عاما المقبلة، لأثرها الإيجابي على التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، وأن القيادة تؤمن أن الدول الأكثر تسامحاً هي التي تستصدر في استقطاب المواهب واجتذاب العقول والاستثمارات وتعزيز النمو الاقتصادي المستدام، وقد انعكست هذه الرؤى على ريادة دولة الإمارات وجهة مفضلة للعيش والإقامة.

عبد الله بلحيف: إطلاق مبادرة التسامح البيئي يهدد الطريق لتحقيق التعايش الشامل في كافة المجالات وقال معالي د. عبد الله بلحيف النعمي وزير التغير المناخي والبيئة إن ثقافة التسامح تنهل من تعاليم الإسلام الحنيف وهي جزء من الشخصية الإماراتية وتعبير عن قيم الأصالة في المجتمع الإماراتي وعن إرث الشيخ زايد.. طيب الله ثراه- وتقدم ثقافة التسامح والتعايش مستهدفات الأجندة الوطنية لرؤية الإمارات 2021 سعياً للوصول إلى مجتمع متلاحم محافظ على هويته، مضيفاً أن تطبيق ونشر معاني ومبادئ التسامح مع مكونات الحياة كافة، وأهمها التسامح مع البيئة والعمل من أجل حمايتها وضمان استدامة مواردها الطبيعية وتنوعها البيولوجي.

وأضاف أن السبيل الأم ل إيجاد مستقبل أفضل مستدام للأجيال الحالية والمقبلة، إذ يعد هذا النموذج من التسامح مع مكونات الحياة أحد أهم دعائم النهج الذي تأسست عليها الإمارات، وبفضل توجيهات ورؤى قيادتها الرشيدة باتت حاضنة عالمية للملايين من البشر الذين ينتمون لأكثر من 200 جنسية والعديد من الأعراق والثقافات، ومونلاً مستداماً لتنوع بيولوجي غني بمكوناته البرية والبحرية. وأعلن معاليه أنه في إطار الجهود المتواصلة لنشر مفهوم التسامح مع البيئة وضمن مشاركتنا في مهرجان التسامح والتعايش يسعدنا الإعلان عن إطلاق "مبادرة التسامح البيئي" والتي تضم بدورها 5 مبادرات فرعية تضم كل منها مجموعة من الأنشطة والحمولات التوعوية وهي مبادرة "لتسامح مع بيئتنا البحرية" ونستهدف بها تعزيز حماية التنوع البيولوجي البحري والموائل الطبيعية، ومبادرة "لتسامح مع بيئتنا البرية"، لزيد من المحافظة على البيئة البرية ونظمها وتنوعها البيولوجي، والأنواع النباتية العمر، ومبادرة "لتسامح مع إرثنا البيئي"، للتشجيع على المحافظة على المورث البيئي للدولة والتوسع في زراعة الأشجار المحلية المرتبطة بالمجتمع الإماراتي، ومبادرة "لتسامح مع غذائنا" للحد من هدر الغذاء، وتحقيق استدامة الاستهلاك والإنتاج.

وأوضح معاليه أن مبادرة "التسامح البيئي" تؤكد على أن التسامح يبدأ بتعاملنا مع البيئة ومكوناتها، وقدرتنا على حمايتها وتحقيق التنمية المستدامة والاستهلاك المستدام ما سنتمكن إيجابياً على السلوك ويهدد الطريق لتحقيق التعايش والتسامح بين سكانها كافة.

معالي حصة بوحمد: التسامح المجتمعي هو قوتنا الناعمة ودليل قوة وترابط مجتمعنا ومن جانبها أوضحت معالي حصة بنت عيسى بوحمد وزيرة تنمية المجتمع عن اعتزازها بمشاركة في هذا اللقاء تحت مظلة "التسامح" ضمن فعاليات المهرجان الوطني للتسامح والتعايش، لأن "التسامح قوة"، والمجتمع بالتسامح سيصبح أكثر ترابطاً وتلاحماً، وأوفر سعادة وريادة، وهنا يبقى الأهم هو كيف نعزيز الوعي بمنظومة قيم التسامح في مرحلة الطفولة، وعلى مستوى الأسرة.



والتعايش إلى جوائز التميز التي تمنحها الحكومة في كل عام، وفي إطار ذلك، فإنه يسر وزارة التسامح والتعايش أن تطلق الدليل الإرشادي لشرح الحكومة كحاضنة للتسامح كما تطلق أيضاً النظام الوطني لاعتماد الوزارات والهيئات الحكومية.

وقال معاليه "إن الملاحظة الرابعة التي أضعها أمامكم اليوم في الأمل والرجاء في أن يكون لديكم جميعاً فنانة قوية بأن الحكومة المتسامحة هي حكومة ناجحة، وأن المجتمع المتسامح هو مجتمع ناجح لأن التسامح يوفر مناخاً مواتياً لتحقيق الامتياز والتميز في العمل، وأدعوكم إلى القيام بواجبكم في تحقيق التسامح في عمل كل وزارة أو هيئة والاحتفاء بأثار ذلك، في تحقيق جودة الحياة للجميع.

وأتمنى لكم النجاح والتوفيق وأمل أن تتكرر لقاءاتنا وأن تتأسس علاقات عمل مشتركة ناجحة بيننا وأن نعمل معاً من أجل تعزيز قيم الإمارات في التسامح والتعايش ومنع التطرف والكراهية وبت روح الأمل والعمل المشترك.

عهد الرومي: التسامح مكون أساسي في عمل الحكومة وخطط الاستعداد للخمسين أكدت معالي عهد بن خلفان الرومي وزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل أمين عام لجنة الاستعداد للخمسين، خلال مشاركتها في اللقاء السنوي للحكومة حاضنة التسامح ضمن أعمال الدورة الرابعة للمهرجان الوطني للتسامح والتعايش، في كلمة بعنوان "التسامح والتخطيط للخمسين"، أن قيم التسامح والتعايش والانفتاح والحوار تشكل مكونات رئيسة في نهج دولة الإمارات منذ تأسيسها على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، والآباء المؤسسين.

وقالت عهد الرومي إن هذا النهج يتعزز في ظل قيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، ومتابعة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء ووزير دولة "حفظه الله"، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، حتى أصبحت الإمارات عاصمة للتسامح والتعايش يعيش على أرضها أكثر من 200 جنسية تنعم بالحياء الكريمة والاحترام.

وأشادت عهد الرومي بمبادرات وزارة التسامح والتعايش

الحكيمة لرئيس اللجنة سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة قد حددت هدفاً رئيسياً في المستقبل، وهو أن تكون دولة الإمارات دائماً هي دولة التسامح والتعايش والتكافل والعدل، ودولة تتخذ من القيم والمبادئ الإنسانية أساساً قوياً لمسيرتها الناجحة وتنمو بين المواطنين والمقيمين بها روح الاعتزاز والولاء، والانتماء للإمارات العزيرة.

وأكد على أهمية تعزيز دور الحكومة بجميع وزاراتها وهيئاتها كحاضنة للتسامح وأداة مهمة لرعاية وتنمية قيم التعايش والأمل والعمل الجاد لدى كل موظف ولدى كل وزارة، ولدى الحكومة كلها، بما يسهم في تأكيد دور التسامح والتعايش في تحقيق التقدم الاقتصادي والاجتماعي في ربوع الوطن كله .

وأوضح معاليه أن لديه معاليه عدد من الملاحظات حول مشروع "الحكومة حاضنة للتسامح، الذي يحظى بدعم واهتمام مجلس الوزراء الموقر والذي تعتبره واحداً من أهم المشروعات التي نعتز بها في وزارة التسامح والتعايش، الملاحظة الأولى وتعلق بأهمية هذا اللقاء الذي يوفر فرص الحوار والمناقشة حول سير العمل في هذا المشروع، معبراً عن أمله أن يتكرر هذا اللقاء بشكل دوري بما يسمح للجميع بالعمل المثمر معاً ويؤدي إلى بناء قدراتنا الجماعية، على الاستمرارية والمتابعة بما يحقق كل الأهداف المرجوة، أما الملاحظة الثانية فتتعلق بالانطلاق مباشرة في تنفيذ هذا المشروع بثقة كاملة في بلدنا الإمارات، وفي التسامح الإماراتي الذي يجسد أصالة التاريخ وعراقة الهوية وعمق التراث في هذا الوطن العزيز مؤكداً أن أعضاء لجان التسامح في الوزارات والهيئات عليهم واجب ومسؤولية في تأكيد قدراتنا على التعامل مع الآخرين تأخذ منهم ونعطيتهم في تواصل حضاري نافع، وذلك في إطار يعتز بمنظومة القيم والمبادئ التي تشكل مسيرة هذه الدولة الرائدة.

فيما تتعلق الملاحظة الثالثة، ثبه معاليه إلى دور وزارة التسامح والتعايش ومجتمع الإمارات كله وحرصها على تحقيق النجاح والتميز في عمل لجان التسامح في الوزارات والهيئات، والتزامها بتوفير كل عناصر التفوق في جهود ومبادرات هذه اللجان ، مؤكداً مجلس الوزراء الموقر ينظر الآن في إضافة مستويات الإنجاز في مجالات التسامح

منوعات الفكر

22

•• أبوظبي - الفجر:

شهد اليوم الثالث من المهرجان الوطني للتسامح والتعايش الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش "افتراضياً"، فعاليات اللقاء السنوي الأول للحكومة حاضنة للتسامح والذي شارك فيه معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، ومعالي حصة بنت عيسى بوحمد وزيرة تنمية المجتمع، ومعالي د. عبد الله بلحيف النعمي وزير التغير المناخي والبيئة، ومعالي عهد الرومي وزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل، أمين عام لجنة الاستعداد للخمسين، وشهد اللقاء إطلاق 40 لجنة تسامح تضم 314 عضواً في 40 وزارة وجهة اتحادية، وإطلاق الدليل الإرشادي للحكومة حاضنة للتسامح، إضافة إلى إطلاق مبادرة اعتماد المؤسسات المتسامحة، كما تناول اللقاء "ملف التسامح والتخطيط للخمسين"، وإطلاق مبادرة التسامح البيئي إضافة إلى تعزيز التسامح المجتمعي ، كما حضر اللقاء سعادة عفره الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش ، وعدد كبير من القيادات التنفيذية بكافة الوزارات والهيئات الحكومية.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك في كلمته الافتتاحية إنه يعتز كثيراً بتنظيم اللقاء السنوي الأول للحكومة حاضنة للتسامح الذي يعد فرصة لعرض ومناقشة مبادرات كافة الوزارات والهيئات المتعلقة بمشروع "الحكومة حاضنة للتسامح" وصولاً إلى أن تكون لجان التسامح في كل الوزارات والهيئات بالدولة التي يبلغ عددها الآن 40 لجنة ترتبط جميعاً بشبكة مترابطة تتحقق فيها لكل لجنة ولكل وزارة حرية المبادرة والابتكار وتؤدي في الوقت نفسه إلى تبادل الآراء والأفكار والتجارب بين الوزارات والهيئات والاحتفال بالإنجازات في كل منها، وتنفيذ بعض المشروعات المشتركة بينها، لتكون حكومة الإمارات كلها وحدة متكاملة قائدة ورائدة في مجال تعزيز التسامح والتعايش في الوطن والعالم .

فإن المهرجان الوطني للتسامح والتعايش إنما ينتظم في كل عام تحت شعار على نهج زايد وبالتالي، فإن عملنا معاً يأتي تعبيراً صادقاً عن اعتزازنا الكبير بالآرث الخالد للقائد والمؤسس المغفور له الوالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه -وامتداداً أصيلاً لما تركه فينا من مزم وتصميم على تعميق دور القيم والمبادئ الإنسانية في حياة الفرد والمجتمع، بحيث تكون دولة الإمارات دائماً نموذجاً فريداً في التسامح والتعايش السلمي بين الجميع .

معبراً عن أمله بأن يكون عملنا معاً تجسيداً لرؤية القيادة الحكيمة لمستقبل هذه الدولة العزيرة وأن يكون ذلك تعبيراً عن فخرا بالتوجيهات الرشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة – حفظه الله ورعاه – وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء ، حاكم دبي، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ، وإخوانهم أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات ، مضيفاً أن قادة الدولة الكرام إنما يؤكدون لنا دائماً أن التسامح في الإمارات هو مسؤولية الجميع، يقومون على رعايته وتنميته باستمرار ، وأنه بذلك مجال خصب للعمل المشترك بين جميع الوزارات والهيئات وجميع مؤسسات المجتمع كافة الأفراد، وكافة الجاليات، على المستويات الاتحادية والمحلية ، مؤكداً أن قادة وشعب الإمارات حريصون على أن يكون التسامح والتعايش أداة لتحقيق الخير في المجتمع وطريقاً للتواصل الإيجابي مع الأشقاء والأصدقاء حول العالم ، كما إن قادة وشعب الإمارات يؤكدون على ذلك كله في إطار من الاعتزاز القوي بالهوية الوطنية وإدراك كامل بأن التعددية والتنوع بين البشر هي مصدر قوة في المجتمع والعالم .

وأضاف أن لجنة الاستعداد للخمسين في ظل التوجيهات

لتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص ومواكبة التطورات التقنية والتكنولوجية

كلية القانون بجامعة الإمارات تعقد ورشة عمل عن بعد بعنوان معطيات عملية لتطوير مهنة المحاماة



مع ضرورة التدريب العملي الجاد، إلى جانب تعزيز الهويات والنشاط البدني واستغلالهما في تطوير العلاقة بين المحامي وموكله. مشيراً إلى أن مهنة المحاماة اليوم تطورت إلى شكل العمل المؤسسي القائم على التعاون والشراكات بين المحامين، وأن حقول الخدمات القانونية أصبحت تتجاوز حدود الترافع والتقاضى إلى آفاق أوسع.

المحاماة في ظل الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي داعياً إلى مواكبته أكاديمياً وعملياً والاستفادة مما يقدمه من فرص لتوفير خدمات قانونية بجودة عالية وبتكلفة أقل. كما تناول التمهني أهمية صقل المهارات القانونية لطلبة وخريجي القانون المكتسبة خلال فترة الدراسة، وتطوير خلال أهمها مهارة البحث وتعلم اللغات

للتداعيات التي فرضتها جائحة كوفيد 19، جاءت ورشة العمل الافتراضية لمناقشة هذه المحاور مستشرفة مستقبل مهنة المحاماة في ظل هذه الظروف، إلى جانب التركيز على المهارات اللازمة لخريجي كلية القانون الراغبين في ممارسة مهنة المحاماة.. وأكد على أن هذه الورشة تأتي في إطار التعاون وتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين كلية القانون بجامعة الإمارات العربية المتحدة والقطاع الخاص، وذلك لتبادل الخبرات والمعارف بما ينعكس إيجاباً في تطوير مهارات أبنائنا الطلبة وتأهيلهم لدخول سوق العمل، وانسجاماً مع الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات ورؤية الإمارات 2021.

واستعرض المستشار عصام التميمي خلال ورشة العمل التحديات المستقبلية لمهنة

•• العين - الفجر عقدت كلية القانون في جامعة الإمارات العربية المتحدة وبالتعاون مع مكتب التمهني ومشاركوه للمحاماة والاستشارات القانونية ورشة عمل افتراضية بعنوان "معطيات عملية لتطوير مهنة المحاماة". أدارها الدكتور أحمد الضليح - أستاذ القانون التجاري المشارك، وقدمها المستشار عصام التميمي ورئيس مجلس إدارة شركة التمهني ومشاركوه للمحاماة والاستشارات القانونية، حضرها عدد من المحامين والمستشارين القانونيين، وأعضاء هيئة التدريس، وطلبة الكلية. وأوضح الدكتور أحمد الزعابي "أنه في ظل التطورات السريعة التي يشهدها العالم في المجال التقني والذكاء الاصطناعي، واستجابة



منوعات الفكر 23



استخدم ورق التوت قديماً في علاج العديد من المشاكل الصحية؛ نظراً لاحتوائه على خصائص قوية مضادة للأكسدة.

وقد أثبتت بعض الدراسات الطبية مدى فاعلية هذه الأوراق في خفض نسب الكوليسترول والدهون الثلاثية الضارة بالجسم والتقليل من الالتهابات.

لاحتوائه على خصائص قوية مضادة للأكسدة

ورق التوت يخفض الكوليسترول والدهون والسكر

والدهون الثلاثية لديهم.
- تأثير مضاد للالتهابات. وفقاً لدراسة طبية نشرت عام 2013 في مجلة (الأغذية الوظيفية)؛ فقد تم استخدام ورق التوت لعلاج الالتهابات الناجمة عن الأمراض المزمنة؛ لمنع العوامل الالتهابية في الجسم.
- يمكن استخدام شاي ورق التوت للمساعدة على تخفيف الألم؛ عن طريق الحد من الالتهابات في الجسم.
- يحتوي ورق التوت على المغنيسيوم الضروري لتشغيل العضلات والأعصاب في الجسم، وهو يزيد من استقلاب الطاقة، وتقوية العظام والجهاز المناعي، ويحافظ على مستوى جيد من ضغط الدم.
- يحتوي ورق التوت على فيتامين B2 الذي يساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء، التكاثر، النمو، إنتاج الطاقة، تحفيز نشاط الغدة الدرقية، والحفاظ على صحة الجهازين العصبي والهضمي.
- يمكن استخدام ورق التوت أيضاً لخفض الوزن الزائد؛ عن طريق غسل مجموعة من ورق التوت، ومن ثم نقعها في ماء مغلي لمدة ساعة. يتم تبريد الماء بعد مرور ساعة، ويشرب مرة واحدة في اليوم.

كما يعمل ورق التوت على تغذية العضلات والأعصاب في الجسم، مما يزيد من معدل النشاط اليومي، ولذلك قد يتجه بعض الرياضيين إلى تناول ورق التوت الأحمر؛ لتدعيم عضلاتهم، والحصول على الطاقة اللازمة لإتمام النشاط بنجاح.
أهم فوائد ورق التوت؛
- يساهم ورق التوت في خفض مستوى السكر في الدم، ووفقاً لدراسة طبية نشرت في (المجلة الأمريكية للطب الصيني)، فإن ورق التوت يقلل من نسبة الجلوكوز في الدم.
- وفي دراسة أخرى، نشرت في مجلة (رعاية مرضى السكري)، أظهرت نتائجها أن تناول التوت قد يكبح بشكل كبير طفرات الجلوكوز في أول ساعتين من استهلاك مشروب أوراق التوت.
- يقلل ورق التوت من مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم؛ فقد أثبتت دراسة طبية عام 2013 أن الأشخاص الذين حصلوا على 280 غراماً من مسحوق ورق التوت 3 مرات يومياً، انخفضت مستويات الكوليسترول الضار

لذلك يجب تناول كمية مقبولة، مع ضرورة استشارة اختصاصية التغذية بهذا الموضوع).
التوت غني جداً بالفيتامينات
التوت فاكهة ذات مذاق حلو، وتنمو عندما تكون صغيرة، ولكنها تنبسط تدريجياً فيما بعد، حيث يتغير لونها من الأبيض أو الأخضر إلى الوردي أو الأحمر، وتتحول في النهاية إلى اللون الأرجواني الداكن أو حتى الأسود. ويحتوي ورق التوت على العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم، بما في ذلك الحديد، الريبوفلافين، فيتامين C، فيتامين K، البوتاسيوم، الفوسفور، والكالسيوم، كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية، ومجموعة واسعة من المركبات العضوية؛ مثل: زياكسانثين، ريسفيراترول، واللوتين، ومركبات البوليفينول المختلفة.
يساعد احتساء شاي ورق التوت بانتظام على الهضم وتنظيم ضغط الدم وتقوية المناعة؛ بفضل احتوائه على المغنيسيوم، ومنع ارتفاع الكوليسترول في الدم، كما أنه يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

التوت لعلاج الالتهابات الناجمة عن الأمراض المزمنة في الماضي، ووجد العلماء أن أوراق التوت تمنع عوامل الالتهاب في الجسم.
ومن فوائد ورق التوت أنه يقي من السرطان، يحافظ على صحة الكبد، يساعد على خسارة الوزن، ويؤخذ لون الجسم، بالإضافة إلى أنه يمتلك مجموعة متنوعة من الفوائد، حيث يمكن استخدامه في الطهي، ويملك كذلك استخدامات طبية وصناعية.
يمكن أن تؤكل أوراق التوت بعد طهيها، ويمكن أيضاً تناول كميات تحتوي على أوراق التوت، التي أصبحت ذات شعبية متزايدة لفوائدها الصحية.
وتحتوي أوراق التوت الشامي على نحو 70% من الماء، 10% من البروتين، 10% من الألياف، صفر% من الدهون، و10% من الكربوهيدرات؛ لذلك السرعات الحرارية المتأتبة من ورق التوت قليلة جداً؛ أي بحدود 80 سرعة حرارية لكل 100 غرام.
ومن المهم جداً أن نذكر أن لموارض ورق التوت آثاراً جانبية، لذلك يجب تناولها باعتدال؛ لأنه من الممكن أن تسبب الإمساك أو الإسهال والغثيان والدوخة...

فوائد ورق التوت المضادة للالتهابات
إن ورق التوت يحتوي على الكالسيوم، الحديد، والزنك، ويحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة؛ مثل حمض الإسكوربيك، والبيتا كاروتين التي تمنع تلف الخلايا الناجم عن الجذور الحرة. علماً بأن استهلاك الأطعمة والمشروبات الغنية بالبيتا كاروتين يساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، ويساعد على خفض مستويات السكر في الدم.
وبفضل احتواء ورق التوت على حمض الجاليك، فهو قادر على خفض نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي فهو مفيد لمرضى السكري، وخصوصاً النوع الثاني منه، حيث إنه ينظم معدل السكر بشكل خاص للمتقدمين بالعمر، ويساعد على خفض الوزن ونسبة الدهون في الجسم. وخلص العلماء إلى أن ورق التوت قد يكون مفيداً في علاج مرض السكري، والوقاية منه أيضاً.
هذا ويعمل ورق التوت على خفض مستويات الكوليسترول في الدم؛ حيث يساعد احتساء شاي ورق التوت بانتظام في الحصول دون ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهو يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، علماً بأنه تم استخدام ورق



سنة أسرار للحصول على معدة مسطحة والتخلص من الكرش

لكل ما نتناوله خلال اليوم دور مهم في صحتنا ومظهرنا على حد سواء، لذا من الضروري الانتباه إلى عاداتنا الغذائية يومياً للتمتع بصحة جيدة، وجسم رشيق يتميز بمعدة مسطحة، بعيداً عن الكرش ودهون البطن والأمراض، لكن كيف يمكن تحقيق ذلك؟
في الواقع يعد اتباع حمية غذائية طارئة بين فترة وأخرى أحد الأخطاء الشائعة، إذ تكون النتائج مؤقتة فقط، وذلك وفقاً لتقرير في دويتشه فيله.



- 1- لتبدأ نهارك بنشاط وحيوية وخفة، ابدأ بالشوفان الذي يعتبره الخبراء أفضل خيار لظهور صحي، أو على الأقل حاول اختيار خبز الشوفان دائماً بدلاً من الخبز الأبيض.
 - 2- لإضافة نكهة شهية ومفيدة لسلطة الخضار في آن واحد، ينصح بزيت الأفوكادو أو زيت الكتان.
 - 3- تناول الأسماك الزيتية، الغنية بأوميغا 3 مرتين أسبوعياً على الأقل، مثل السلمون والسردين.
 - 4- اشرب الكثير من الماء حيث يساعد على منع حدوث احتباس سوائل في الجسم، الذي قد يكون أحد أسباب الانتفاخ. كما ينصح بشرب الشاي الأخضر لاحتوائه على مادة تعرف بكاتيكينز (catechins) تعمل كمضاد للالتهابات.
 - 5- احرص على تناول حصة كافية من الخضروات والفواكه يوميا.
 - 6- ممارسة الرياضة.
- وفي بعض الأحيان قد يكون من غير الممكن معرفة أسباب تركز الشحوم في مناطق معينة من الجسم أكثر من غيرها، فقد تكون وراثية. ومن المؤكد أن مفتاح الصحة والرشاقة، يكمن بتغيير عاداتنا الغذائية للأبد، لأن

وينقل التقرير نصيحة اختصاصيي التغذية الدائمة بالتزام أسلوب غذائي معين، مع التركيز كثيراً على بعض الأطعمة دون غيرها، وتحويله إلى أسلوب حياة وليس فقط للأوقات الطارئة، من أجل ضمان الحصول على معدة مسطحة وجسم رشيق لوقت طويل، والتخلص من الانتفاخ. وذلك من خلال الانتباه لبعض الملاحظات. وقدم التقرير النصائح التالية للحصول على معدة مسطحة:

ما نأكله أو نشربه ينعكس مباشرة على صحتنا.
الخضار والفواكه طريقك للرشاقة
لتناول الخضروات والفواكه دور كبير في تخفيض الوزن، وإذا أضفنا لذلك تخفيف الكميات التي نتناولها من الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات الحرارية العالية، فإن ذلك يؤدي إلى نتائج أكبر وأسرع، بحسب تقرير نشره دويتشه فيله.
وأسباب ذلك تعود، بحسب الخبراء، لما يلي:
1 - تناول الخضروات والفواكه يؤدي إلى تخفيض سرعة تناول الطعام، وبالتالي دخول كميات أقل كثافة إلى المعدة.
2- تعتبر هذه المواد الغذائية أهم مصدر للألياف، كما تعتبر عاملاً مساعداً على تخفيض الوزن إذا تم تناولها بكميات كافية، لأن الألياف تعطي بشكل سريع شعوراً بالشبع. ختاماً الصعوبة الأساسية تبقى في الحفاظ على نمط التغذية الغني بالخضار والفواكه لفترة طويلة، وهو أمر يتطلب تغيير عاداتك وتحويل استمتاعك بالخضار والفواكه إلى أسلوب حياة دائم.



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURT

العدد ٢٠٠٨/١١/١٢ بتاريخ

اعلان بالشهر

في التنفيذ رقم ١٠٠٣/٢٠١٩/٢٠٧

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٧/١٥٠ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المتنازع فيه وقدره (١٠٦١١٥٨٢,٨٠ درهم) للمدعي عليها بالتضامن بسداد المبلغ المتنازع فيه وقدره (٧٢٦٠٩٩٢,٩٣) درهم للمدعي عليها الاولى شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : شريف ميتائر اثراشوا نلال م.د.م-س. صفته بالخصية : طالب التنفيذ

المطلوب اعلانه : - اى ام للخدمات ش.د.م- صفته بالخصية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

الغ

موضوع الإعلان : نعلنكم بانهم تم الحجز على اموالكم الخاصة وهى عبارة عن العقار العائد لكم (منطقة الصناعية ٢ - رقم السند ١٠٥٩٢٢٧) وقام للمبلغ المطالب به في الملف اعلاه وذلك لعدم قيامه بقاء ونفاذ مفعوله القانوني

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

التسويات الدية



DUBAI COURT

العدد ١٣٠٨٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢

إعلان النشر

في المنازعة رقم ١١٧/٢٠٢٠/٤٨٥ نزاع تعيين خبرة عقاري

موضوع المنازعة : المطالبة بتدبير خبير متخصص عن الزام الدعي عليه بالرسوم والاصاريات واتعاب المحاماة وشمول الحكم بالنفاذ لتعجيل بلا كفاية

طالب الإعلان / شركة وصية عبد العزيز عبد الحسن الراشد العقارية - صفته بالفضية :

متنازع - ويمثله : محمد خليفة سالم الغفلي - صفته بالفضية : وكيل

المطلوب بإلائه : ١- ادك لك المفاوضات ش.م.م. - صفته بالفضية : متنازع ضده

مجهول قبل الافادة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتدبير خبير متخصص عن الزام الدعي عليه بالرسوم والاصاريات واتعاب المحاماة وشمول الحكم بالنفاذ لتعجيل بلا كفاية

وهذبت بلا جلسه يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٥ الساعة ٨,٣٠ بمتكبت الصلح لذا فذات مكنت بالمحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ٣٨٠٨٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢

إعلان النشر

في الدعوى رقم ١٨٩١/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بإزالة المدعي بيان يودي مبلغ (٢٥٣,١٦٦,٢٠) درهم والقائدة القانونية بواقع ٨,٨٠ % من تاريخ الاستقطاع، في ٢٠٢٠/٩/١١ حتى تمام السداد اضافة الى الرسوم والصاريف واعباب المحاماة

طالب الإعلان : شركة بيت التبرجي الطبية ش.م.د- فرع دبي - صفته بالقضية : مدعي

المطلوب اناهم : ١- شاور خير غلام شبير - صفته بالقضية : المدعي

مجهول محل الإقامة

مجهول الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإزالة المدعي بيان يودي مبلغ (٢٥٣,١٦٦,٢٠) درهم والقائدة القانونية بواقع ٨,٨٠ % من تاريخ الاستقطاع، في ٢٠٢٠/٩/١١ حتى تمام السداد اضافة الى الرسوم والصاريف واعباب المحاماة. وحددت لك جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١٨ الساعة ٨,٣٠ من قاعة التنازلي من بعد ثاذا لك مكتب بالحضور أو من يملكك فاونايا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

دعوة لحضور اجتماع خبره حسابية عن بعد

٢٠٢٠/١١/١٢ بتاريخ

١٣٠٨٦ رقم: ٢١٥٢/٢٠٢٠ استئناف تجاري - دبي

بمقتضى الانذار/م محمد احمد كاجور التميمي خبيراً محاسبياً معكفاً من قبل مقام محكمة دبي الاستئنافية المؤقتة بأجراء الخبرة الحسابية في الدعوى رقم: ٢١٥٢/٢٠٢٠ استئناف تجاري - دبي

المرفوعة من /استئناف/ سليمان عبد كبريا محمد طاهر

ضد /الاستئناف/ محمد احمد كاجور التميمي شركة يو كي سيورثز انستيتوشن ليمتد

استئناف ضد الثالث/ايروج بيمنوجسات

فانفذت قراراً بقراءة التماس/شركة يو كي سيورثز انستيتوشن ليمتد ٢١٥٢/٢٠٢٠ ايروج بيمنوجسات بصفتها

استئناف ضد الخامس/الدعوة المذكورة للاطلاع على الخبرة

عبر البريد الالكتروني itmdauditing@gmail.com يوم الاربعاء القادم الموافق: ٢٠٢٠/١١/١٨ الساعة

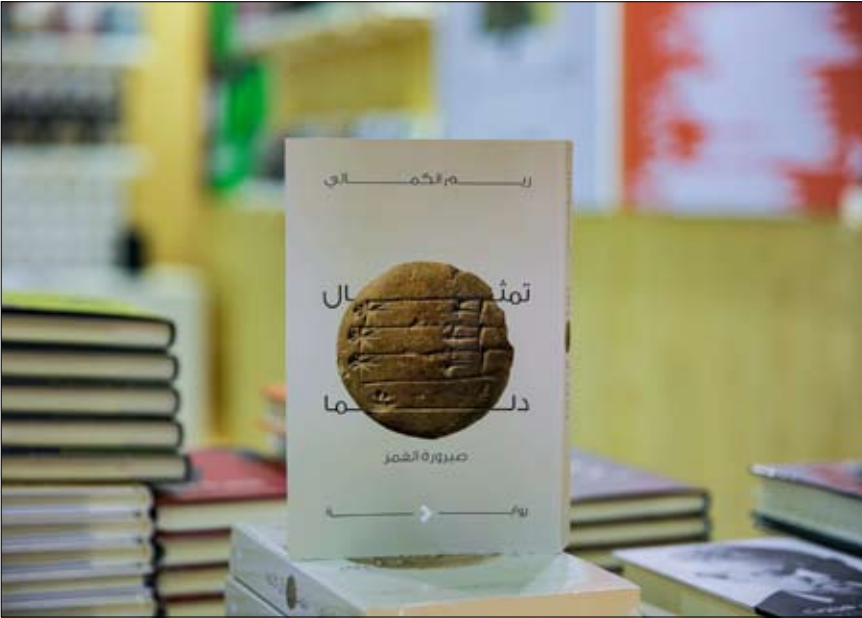
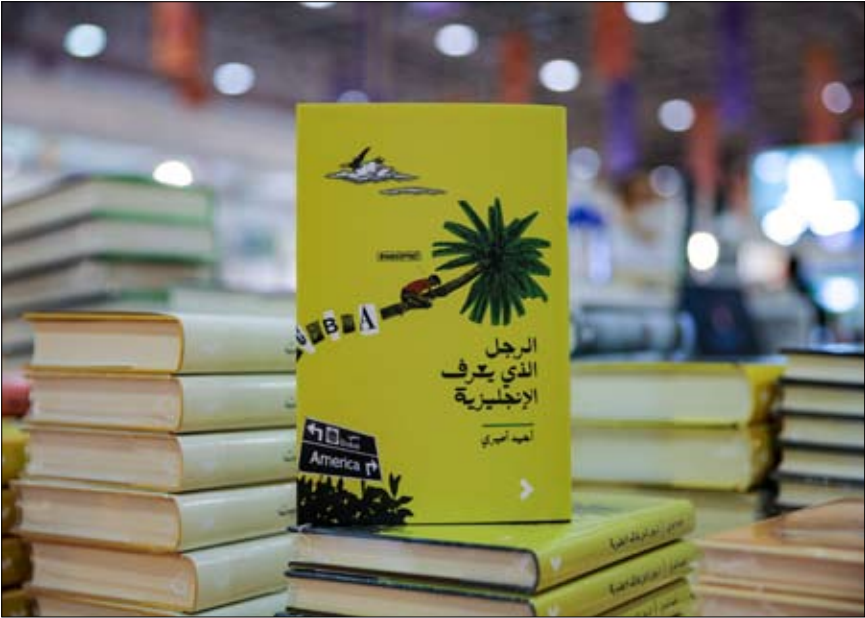
العاشرة صباحاً ١٠:٠٠ عبر برنامج التواصل ZOOM خلال الرابط التالي:

<https://us04web.com/join/4700018042?pwd=RzZPTUNTSBZTdndpdkpKbCUbfhXZa9>

او الاتصال على هاتف رقم: ٠٤٥١٧٧٢٠ وذلك لتقديم ما لديهم من مستندات او دفعات ومذكرات

الخبري الحسابي

ريم محمد احمد كاجور التميمي



د أحمد أميري وريم الكمالي

الكوميديا والرواية التاريخية في إصدارين إماراتيين من «روايات» في الشارقة الدولي للكتاب 39

والإبحار صوب تاريخ عريق شكّل تفاصيل كثيرة من المنطقة، حيث سيكون في الكتاب أمام مشاهد كثيرة، مليئة بالفردات والتصورات التي ضمنتها الكمالي بلغة شاعرية قوية وواضحة، تقول منها: "كم أنا مرتبك ومنزعج.. يزدهم الهواء في أنفي ورأسي بما يحمل، أهول نحو الجمر، أوقده لأزيد من حماس اشتعاله، وأضمرُ الحرمل فأثهبه فوق لهيبه.. اهتاج الهواء والتهب حتى هزمته بعد أن أحرقته كل ما حمله لي، فكم يغيرنا الهواء بعد أن يضمّ روائح اليباس والبحر وأمزجتهما أينما هب.. لا حل الآن سوى العودة لتعتالي لتختلف رؤيتي في النقاء..

شاب ذي قدرات خلّاقة في دراسة الكهانة، يسرد رحلة عودته إلى جزيرته دلتا - جزيرة في الخليج العربية تابعة لدولة الإمارات، تطواف بإذخ تأخذ فيه الكاتبة الإماراتية ريم الكمالي القارئ أمامك، وأحكي لك حكايتي منذ البداية، فيما يوصف أديباً بالسيرة الروائية. حكايتي مع لغة فعلت كل ما لا فائدة منه لتعلمها، ورغم ذلك لم أنجح في التمكن منها. وربما نجحت في الواقع، لكنني غير مقتنع بهذا النجاح، لأن معايير عالية أكثر بكثير من اللازم.. ريم الكمالي.. خريطة واسعة من الكلمات أما الإصدار الثاني، "تمثال دلتا"، فيروي حكاية

هذا ما كُتب على الغلاف الخلفي لكتاب "الرجل الذي يعرف الإنجليزية"، مؤلفه الإماراتي أحمد أميري، الصادر عن دار روايات، إحدى شركات لمجموعة كلمات المتخصصة بنشر الأعمال الأدبية العربية والمترجمة، ذي التصميم الجاذب على رفوف الدار المشاركة في الدورة الـ39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب. يروي أميري في كتابه سيرة ذاتية خاصة سرد خلالها رحلته في تعلم اللغة الإنجليزية، التي صادف خلالها الكثير من المواقف الطريفة والحاسمة التي وثّقها في هذا الكتاب الواقع في 214 صفحة من القطع المتوسط، والغلاف

•• الشارقة-الفجر:

«ثمة أمرٌ جاهدت طوال حياتي على إبقائه سراً، أو الحيلولة دون افتضاحه على نطاق واسع وبشكل ملحن. وكان يمكن أن أبقيه طي الكتمان عن الجميع إلى النهاية، وأحافظ على حدوده المعقولة ضمن الدائرة المقربة مني والتي عرفت جانباً منه ولم تعرف جوانب أخرى كثيرة، لكنني لسبب ما بسطت يدي على لوحة المفاتيح وكشفت عن سري الغريب بأفق التفاصيل وأكثرها حرجاً..



الإماراتية بكتاب يحفظ هذه الصناعة التراثية القديمة ويوثقها، وأخص بالشكر لجهود مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث على دعمه هذا الإصدار.

وتابع: كذلك يتطرق الكتاب إلى تجارة الشوش وأهميتها الاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى طرق الصيد عبر هذه القوارب، سعياً مني لتزويد مكتبتنا التراثية

أطلقه مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث

كتاب «قارب الشاشة وطرق الصيد» يوثق التراث البحري خالد سليمان بن جميع: الإصدار خلاصة بحث تفصيلي لخدمة الأجيال القادمة

•• الشارقة-الفجر:

دشن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، إصداره جديد وهو كتاب "قارب الشاشة وطرق الصيد" لخالد سليمان عبيد بن جميع، في أمسية غلفتها الأجواء الدافئة والتفاعل مع الحدث الذي أقيم مساء أمس الأول الثلاثاء في جناح المركز بمعرض الشارقة الدولي للكتاب. ويحمل كتاب "قارب الشاشة وطرق الصيد"، توثيقاً فريداً للتراث البحري، في إطار جهود مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث لدعم جهود البحوث التي تستند إلى منهجيه علمية في مجال تدوين التاريخ وجمع وتوثيق التراث الخاص بـدولة الإمارات العربية المتحدة، سواء على

صعيد التراث المادي والتراث الثقافي اللامادي والذي تُعد المهن والحرف التقليدية إحدى صوره المتأصلة. ويسرد الكتاب بطريقة مشوقة توثيقاً لقارب "الشاشة" الذي كان يعرف باسم "محمل الفقير" و "القارب المعززة" كونه كان لا يفرق حيث لا يؤثر فيه تسرب مياه البحر ودخوله من بين "الجريد"، حيث كان يتم صناعته من جريد النخل، حتى أصبح ملازماً للصيادين في البحر لا سيما في مناطق الساحل الشرقي وبعض المناطق في رأس الخيمة، حيث كان يُستخدم للصيد بصورة أساسية وصيد اللؤلؤ القريب "لقة" والتنقل بين الأخوار القريبة من الشاطئ. كما يتناول الكتاب أساليب الصيد والأدوات القديمة مع

خلال جلسة افتراضية ضمن فعاليات «الشارقة الدولي للكتاب»

نادية النجار وفلورنسيا ديل كامبو تجيبان: ما هي أدوات الكاتب الحقيقي؟

•• الشارقة-الفجر:

شهدت فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ39، التي تستمر حتى 14 نوفمبر الجاري، جلسة حوارية، بعنوان "طريقتي في الكتابة" وذلك ضمن سلسلة الجلسات الافتراضية خصصها المعرض بهدف فتح حوار بين الأدباء والكاتب الإماراتيين ونظرائهم من مختلف أنحاء العالم. واستضافت الجلسة التي أدارتها الإعلامية والكاتبة صفية الشحي، الكاتبة الإماراتية نادية النجار، والكاتبة الأرجنتينية

فلورنسيا ديل كامبو، اللتان تناولتا تنوع أساليب الكتابة وأدواتها، بالإضافة إلى الأدوات والتقنيات التي يستخدمها الكاتب في تطوير مهاراتهم، فضلاً عن دور الترجمة والورش الإبداعية في إثراء المشهد الأدبي، وتطوير مهارات الشباب المبتدئين. وتحدثت الكاتبة الإماراتية نادية النجار حول تجربتها الروائية، كيف تطورت وصقلت مع الوقت حتى باتت تعتمد على أساليبها وتقنياتها الخاصة مع حفاظها على المعايير الأدبية الأصيلة، واعتبرت أن أدب الرواية مفتوح على التجريب، والتغيير.



بطريقة أو بأخرى بما يدور سواء في مجتمعه أو في العالم، مما يجعل من الكتابة ثمرة أو نتيجة لتلك الأحداث، إلى جانب المشاهدات



الشخصية وفن الملاحظة عند الكاتب. واستشهدت بأحد أعمالها الأدبية التي جاءت نتيجة مشاهدتها

فيديو يظهر فتاة مصابة بالصمم، ويظهر ردة فعلها عندما تسمع لأول مرة في حياتها ما يقوله المحيطين بها، أما بشأن الأسلوب الذي تتبعه في الكتابة، فأكدت أنها تعمل فيما يتعلق بأدب الطفل على التقرب منه وفهم احتياجاته، وتقديم الأفكار الجديدة والابتعاد عن التلقين. ويديرها كشفت فلورنسيا ديل كامبو أن الألوان الأدبية وأساليب كتابتها تختلف من عصر إلى آخر، كالأدب اللاتيني الذي شهد عبر القرون الماضية تحولاً كبيراً، من حيث أساليب الصياغة، والشكل، والتوجه، رافقه ظهور العديد من الأدباء الذين ساهموا في هذا التغيير، لافتة إلى تأثرها بالأدب اللاتيني كمصدر لإلهام يظهر في العديد من أعمالها. واتفقت ديل كامبو مع النجار على أن الكتابة ليست لغة خاصة قادرة على ملاسة عقل الطفل وقلبه، مشددة أن لكل نوع كتابة تحديات وصعوباته. كما تطرقت ديل كامبو إلى القرارات التي تتغير وتتحول أثناء الكتابة، موضحة أنها بعد وضع الفكرة الرئيسية، تترك السياق التسلسلي لأحداث وشخص العمل الأدبي، فيقودها نحو مزيد من الأحداث والتطورات، التي تتطرق مع التقدم في العمل وصولاً إلى الخاتمة.



الدين خمّش الذي فاز بجائزة الملك عبدالله الثاني للتميز، وأيوب أبو دية الذي فاز بجائزة أفضل كتاب من جامعة فيلادلفيا، والشاعرة العمانية عزيزة الطائي التي فازت بجائزة إبداعات المرأة الخليجية من الشارقة، على مجموعتها (خذ بيدي فقد رحل الخريف)..

فضيل التل، و " وقفة مع الخيام" للدكتور يوسف بكار، و "الاقتصاد السياسي الأردني" للدكتور جعفر حسان، و "شموع الحكمة" لخالد الغماري. وختم المجالي حديثه بالقول: "حصلت الدار على جوائز في حقول كثيرة منها، هيا صالح التي فازت جائزة ناصر الدين الأسد للنقد، والدكتور مجد

«الآن ناشرون وموزعون» تهتم برعاية التجارب الواعدة

سامر المجالي: «الشارقة الدولي للكتاب» يحفز المعارض الأخرى للانعقاد في مواعيدها

•• الشارقة-الفجر:

اعتبر سامر حيدر المجالي مدير المحتوى في دار "الآن ناشرون وموزعون" الأردنية، إطلاق معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ39 في ظل جائحة كورونا إنجازاً كبيراً، مشيراً إلى أن المعرض الذي يعد أحد أكبر ثلاثة معارض للكتاب على مستوى العالم وعبر تاريخه الطويل لم يتراجع عن دوره ورسالته ما جعله قبلة يتوق أي ناشر عربي للمشاركة فيه، والأهم أنه سيكون محفزاً للمعارض والمهرجانات الأخرى حتى تقام في مواعيدها بما يعود على صناعة النشر بفوائد تخرجها من محنتها الحالية. واستعرض المجالي مسيرة الدار منذ انطلاقتها في العام 2013 بقوله: "تأسست الدار بمبادرة من عدد من الكتاب والمترجمين والإعلاميين، وكان صاحب الفكرة، القاص والإعلامي الأردني جعفر العقيلي، ولعل من أهم ما يجب الإشارة إليه أن الإعلان عن إنشاء الدار صدر من الشارقة على

هامش معرض الكتاب الذي أقيم في ذلك العام 2013، حيث حظيت الدار بقبول عربي واسع بين جمهور المثقفين العرب، فكان لها حضور في معظم البلاد العربية من الخليج حتى المغرب، واليوم لدينا إصدارات في تونس والمغرب والجزائر ومصر وسوريا ولبنان والأردن وفلسطين واليمن والعراق والسعودية وعمان والإمارات والكويت..

وعبر سنوات عملها السبعة، نالت الدار ثقة هيئات ثقافية عدة، فكانت ناشراً معتمداً لكل من مؤسسة شومان، والجمعية العُمانية للكتاب والأدباء، والنادي الثقافي العماني، ومعهد الدراسات الشرقية في بريشتينا - جمهورية كوسوفو، وغيرها من الجهات التي تهتم بالتعاون مع ناشرين يلتزمون بخدمة منتجهم، سواء في مرحلة ما قبل الطباعة، أو ما بعدها، وفقاً للمجالي. وأضاف: "تسعى الدار للارتقاء بصناعة النشر، وتعميم القراءة، وتوطيق المعرفة، وتحرص على بناء جسور تواصل مع المبدعين والنقاد والإعلاميين والقراء، وهي تعتني بإصداراتها شكلاً ومضموناً،

من اللحظة التي تنظر فيها في المخطوط، ثم تقيم محتواها، مروراً بمراجعتها وتدقيقه لغوياً، وانتهاء بالتنسيق الفني وتصميم الغلاف، ثم طباعته بحسب المواصفات المتفق عليها.. وتتضمن رسالة الدار الإبداعية، بحسب المجالي، رعاية التجارب المبدعة والواعدة، والاهتمام بالدراسات التي تتناول قضايا المرأة وأدب الطفل، وفروع المعرفة كافة، وتسلط الضوء من خلال إصداراتها على القضايا والظواهر الثقافية والاجتماعية والفنية علمياً ومعرفياً، وإطلاق مشاريع معرفية تجمع خلاصاتها في كتب ضمن سلاسل متخصصة. وحول مدى تأثر مبيعات الدار ببجائحة كورونا قال: "نفخر بأننا جعلنا ظرف كورونا تحدياً من أجل تجاوز العقبات وإيصال الكتاب إلى القارئ، فعمل الدار لم ينقطع، بل استغلّت الفرصة للتطوير وتحقيق منجزات عدة، من بينها موقعنا الإلكتروني الذي سيطق خلال وقت قريب جداً، إضافة إلى إطلاق جائزة خاصة بالدار، ومبادرة

النقد والفن لهما مصلحة واحدة وهو جودة العمل

رانيا فريد شوقي : أنا لا أهتم بحجم الدور

علي مدى سنوات طويلة حافظت الفنانة رانيا فريد شوقي، علي مكانتها وتألقها وموهبتها الفطرية، بسجلها الفني الذي يضم عشرات الأعمال المميزة، والتي كان آخرها مسلسل "قوت القلوب ٢"، والذي تكشف تفاصيله في هذا الحوار، وتفاصيل مسلسلها الجديد مع الفنان محمد رجب "ضربة معلم"، كما تحدثت عن والدها الراحل النجم فريد شوقي، وغيرها الكثير من التفاصيل...

منوعات الفكر 27



سيرين عبد النور ومiriam فارس معا في برنامج واحد

يبدو أن لجنة حكم برنامج "ذا ماسكينغ سينجر" أنجزت بالكامل واختيرت النجمة اللبنانية سيرين عبد النور لتكون إلى جانب الممثل السوري قصي خولي وزميله، المصري حسن الرداد والنجمة اللبنانية ميريام فارس. وبعد أقل من أسبوع على ترشيح النجم قصي خولي وإعلان انضمامه للجنة التحكيم، يبدو أن المساعي نجحت ودخل البرنامج حيز التنفيذ، إذ من المتوقع أن يبدأ التصوير قبل نهاية السنة الحالية في بيروت. ويبدو أن سيرين عبد النور ستعوض عن غيابها عن الارتباط بأي عمل أو مسلسل درامي للموسم المقبل في مشاركتها في هذا النوع من البرامج الذي يُعد بالنسبة إليها ثاني تجربة في لجنة التحكيم، بعدما شاركت من قبل في برنامج لهواة التمثيل وكانت إلى جانب محمد هنيدي. يُذكر أيضاً أن لقاء ميريام فارس وحسن الرداد لن يكون الأول بعدما جسدا منذ سنوات بطولة مسلسل "أتهام" الذي حقق نجاحا جيدا قبل سنوات،



- في البداية.. حديثنا عن ردود أفعال الجمهور حول دورك في مسلسل "قوت القلوب 2"؟
- سعيدة جداً بردود أفعال الجمهور على المسلسل بشكل عام ودوري بشكل خاص، حيث تلقيت الكثير من التعليقات الإيجابية، وهذا ناتج عن الجهد المبذول في العمل.
- ماذا عن تعاونك مع الفنان خالد زكي؟
- يعد التعاون مع خالد زكي، في مسلسل "قوت القلوب"، هو الثالث، وأنا على الجانب الشخصي أحبه جداً، أما على الجانب الفني فهو نجم كبير، وقدمت معه من قبل مسلسلي "الدوائر المغلقة"، "ذكريات العام القادم".
- كيف كان التصوير خلال فترة جائحة "كورونا"؟
- صورنا عددا كبيرا من المشاهد قبل جائحة "كورونا"، ثم تم توقف التصوير، وأثناء تصوير المشاهد المتبقية تم اتباع كافة الإجراءات الاحترازية من قبل الشركة المنتجة مع اتباع كافة القائمين على العمل كافة التعليمات، وفي النهاية إذا أصاب أي شخص مكرره فهو من عند الله.
- حديثنا عن مسلسلك الجديد "ضربة معلم"؟
- أتعاون خلال أحداث مسلسل "ضربة معلم"، مع النجم محمد رجب، وسعيدة جدا بهذا التعاون، كما أنني أتعاون مع المؤلف أحمد عبدالفتاح، لأول مرة بعد أن شاهدت له مسلسل "لبنالينا 80"، كما أتعاون لأول مرة المخرج إسماعيل فاروق.
- ماذا عن دورك في العمل؟
- أقدم دور فتاة تدعى "تباهي"، والتي لم أقدم مثلها من قبل، فهي بنت بلد وتعيش في منطقة شعبية، وهذا ما جذبني للمشاركة، لأنني قدمت دور فتاة صعيدية في "سلسال الدم"، لكن شخصية بنت البلد كنت أتمنى أن أقدمها وهذا تحقق في "ضربة معلم".
- ما معايير اختيار أدوارك؟
- المعيار الذي أختار على أساسه أدواري هو أن أقدم دور مؤثر ومختلف عن ما قدمته من قبل، وأنا من الأشخاص التي لا تهتم بحجم الدور.
- ما رأيك في فكرة عرض المسلسلات علي المنصات الإلكترونية؟
- فكرة عرض المسلسلات علي المنصات الإلكترونية فكرة جيدة، لأننا نعيش في عصر الديجيتال، وتابعت عدد من هذه المسلسلات واستمتعت جداً لأن المسلسل يعرض دون إعلانات ووقت الحلقة أصبح 30 دقيقة، وهذا يجعلني أركز أكثر من الأحداث.
- ما تقييمك للأعمال السينمائية التي تعرض مؤخراً؟
- هناك الكثير من الأعمال الجيدة، ولكن يجب أن يتم إنتاج أعمال متنوعة بموضوعات مختلفة، وليس أكشن أو كوميدي فقط، وأتمنى أن أشاهد الفترة القادمة إنتاج الكثير من الأعمال الرومانسية والاجتماعية، حتى تسترد السينما عافيتها.
- ما الشخصية التي تتمنى تقديمها خلال الفترة القادمة؟
- هناك الكثير من الشخصيات التي أتمنى تقديمها، ولكن الأهم من تقديم هذه الشخصيات هو أن يصبح السيناريوهات بأفكار جديدة ومختلفة.
- ما العمل الأقرب إلى قلبك؟
- لدي الكثير من الأعمال قريبة إلي قلبي فمن الأفلام "أه وأه من شربات"، "ليه ياهر"، "طعمية بالشطة"، أما من المسلسلات "الضوء الشارد"، "خالتي صفية"، "يتري في عزو"، "العطار والسبع بنات" وغيرهم الكثير، فأنا الحمد لله تعاونت مع عدد كبير من نجوم الفن والمؤلفين والمخرجين الكبار، وأغلب أعمالي حققت نجاحاً كبيراً.
- ما أكثر مسلسل في السياق الرمضاني لفت انتباهك؟
- من أكثر الأعمال التي تابعتها في رمضان الماضي مسلسلي "الاختيار" و"حب ثاني ليه".
- هل تتقبلين النقد؟

درة تقطع شهر عسلها من أجل مسلسلها الجديد

بعد ظهورها في حفل زفاف هنادي مهنا برفقة زوجها هاني سعد، يبدو أن درة لم تستكمل إجازتها، حيث قررت قطع إجازة شهر العسل من أجل بدء تصوير مشاهدتها ضمن أحداث مسلسل "إلا أنا"، حيث تؤدي بطولة حكاية درامية جديدة ضمن حكايات العمل بعنوان "أروح لمين"، ومن خلال نواعم تكشف عن بعض التفاصيل الخاصة بالعمل.



الكثير من الجدل خلال الأيام الماضية، حيث اهتمتها بعض الناشطات التونسيات عبر صفحات السوشيال ميديا أنها بقرار زوجها تسببت بإهانة المرأة التونسية؛ خاصة بعد أن تردد أنه ما زال متزوجاً من زوجته الأولى رغم نفي درة في رسالة هاتفية خاصة.

رمضان 2021

جدير بالذكر أن درة غابت عن الموسم الرمضاني الماضي في الدراما المصرية واكتفت بمشاركتها في عمل درامي عربي وهو "الحرملك" الذي شاركت في بطولته في الموسم الرمضاني الماضي أمام مجموعة كبيرة من النجوم العرب، ولا يزال قرار مشاركة درة في الموسم الرمضاني المقبل غامضاً، حيث إنها لم تستقر حتى الآن على السيناريو المناسب لتعود به إلى المنافسة الرمضانية في موسم دراما رمضان 2021.

تبني درة من خلال شخصية "سلمى" التي تحاول أن تعيش الحياة التي تحلم بها دون أن تتزوج، تلجأ إلى تبني ثلاثة أطفال لتسبغ غريزة الأمومة لديها، خاصة أنها تحب الأطفال كثيراً... هكذا تتناول التونسية درة مشكلة تبني الأطفال من خلال مسلسلها الدرامي الجديد المقرر عرضه خلال الأيام المقبلة.

حياة خاصة

أما قرار درة بالزواج أخيراً، فهو القرار الذي أثار



الفكر

فوائد بذور الشيا مع الماء رائعة من دون شك

بذور الشيا تساعد على تخفيض الوزن، لأنها تُعمرُك بالشبع والامتلاء لفترة طويلة، فتخفف من استهلاك الأطعمة (اللقيمات) بين الوجبات، لذلك ننصحك بإضافتها إلى نظامك الصحي اليومي.

بذور الشيا مفيدة لضبط مستوى السكر في الدم

أشارت بعض الأبحاث العلمية إلى أنَّ استهلاك مرضى السكري لبذور الشيا مع غيرها من الأطعمة، يزيد نسبة السكر في الدم بعد نحو ساعة من تناول الوجبة، وهكذا فإنَّ ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الوجبة يكون أقل حدة.

بذور الشيا تساعد على ضبط ضغط الدم

بذور الشيا من الأطعمة التي تملك فاعلية جيدة في خفض معدل ضغط الدم في الجسم، مما يجعلها مهمة لمرضى ضغط الدم. أسالي طبيبك عنها.

بذور الشيا علاج للإمساك

تملك بذور الشيا القدرة على علاج الإمساك، خصوصاً إذا ما تمَّ تناول ملعقتين منها برفقة كوبين من الماء. جرَّبيها وستلاحظين النتيجة سريعاً.

بذور الشيا تساعد على إنقاص الوزن

بذور الشيا غنية بالعناصر الغذائية العديدة، مثل الأوميغا 3 والكربوهيدرات والبروتينات والألياف الغذائية، وكذلك الكالسيوم ومضادات الأكسدة.

فإنَّ ملعقتين من بذور الشيا تعادل 139 سعرة حرارية، إلى جانب 4 غرامات من البروتين، 9 غرامات من الدهون، 12 غراماً من الكربوهيدرات، 11 غراماً من الألياف الغذائية، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

بذور الشيا تؤمن الشبع لفترة طويلة

إنَّ طعم بذور الشيا محبب لدى الجميع، حيث إنَّ مذاقها مشابه لمذاق الجوز، وهذه الثبته الصحراوية تستخدم كوسيلة للسيطرة على الجوع، والمحافظة على النظام الغذائي.

أعراض السخونة الداخلية والأسباب المحتملة

السخونة الداخلية غالباً ما تأتي مصحوبة بأعراض الحمى العادية ذاتها، مثل الشعور بالضيق، القشعريرة، التعب، العرق البارد، لكن ميزان الحرارة يسجل حرارة الجسم دائماً بين 36 - 37 درجة مئوية.

ما هي السخونة الداخلية؟
السخونة هي استجابة من الجسم لمحاربة الكائنات الحيّة الدقيقة الضارّة عن طريق رفع درجة حرارته؛ فهي إذن رد فعل طبيعي في حالات العدوى التي تسببها الفيروسات أو الفطريات أو البكتيريا أو الطفيليات، لذا، فإنَّ الحمى ليست مرضاً، بل تُعد مجرد عارض مرتبط بأنواع كثيرة من الأمراض والالتهابات.

وتكون السخونة ضارّة حقاً عندما تتجاوز حرارة الجسم 40 درجة مئوية، وهو ما يمكن أن يحدث بسرعة، لاسيما عند الرضع والأطفال، ويمكن أن يسبب نوبات تشنجات في بعض الأحيان.

عند الإحساس بـ "سخونة داخلية" يجب أخذ حمام دافئ يُريح الجسم، إذ غالباً ما يكون سبب هذا الإحساس هو نوبات التوتر والقلق، والتي يمكن أن تسبب أيضاً "رعشة" في جميع أنحاء الجسم.

الأسباب المحتملة للسخونة الداخلية

- أسباب عاطفية تؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق.
- إباضة المرأة أثناء مرحلة الخصوبة.
- ممارسة الرياضة أو القيام بأي مجهود بدني شاقّ مثل حمل الحقائق الثقيلة أو صعود السلالم؛ وفي هذه الحالة تعود درجة الحرارة عادة إلى طبيعتها بعد بضعة دقائق من الراحة.
- في بداية نزلة البرد أو الإنفلونزا، يكون الشعور بالتعب والتعب والنقل في الجسم أمراً شائعاً، وفي بعض الأحيان يصاب الشخص بالسخونة الداخلية، وفي هذه الحالة قد يكون تناول علاج منزلي مثل شاي الزنجبيل الدافئ طريقة جيدة للشعور بالتحسن.

أعراض السخونة الداخلية

قد يصاحب السخونة الداخلية ظهور مجموعة من الأعراض، مثل:

- العطس والسعال.
- القيء والإسهال.
- قُرَحَات الفم.
- الإغماء أو قلة الانتباه.
- نزيف من الأنف أو الشرج أو المهبل دون تفسير واضح.

ففي حالة ظهور العلامات الآتية الذكر، من المهم إخبار الطبيب بها حال ظهورها، حيث قد يطلِّ إجراء بعض الفحوص لتأكيد مرض معين ووصف العلاج الملائم له .



رجلان يحملان طاولة عليها أربعة كلاب ويسيران وسط مياه الفيضانات في أعقاب العاصفة الاستوائية إيتا في ماكوسبانا، تاباسكو، المكسيك. رويترز

قرأت لك



المُح
كشفت نتائج دراسة ألمانية حديثة عن خطر جديد للإفراط في أكل الملح هو قتل البكتيريا الصديقة في الأمعاء، وينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الأثر من أشهر أضرار تناول الزائد للملح، وقد سعت الدراسة إلى كشف الآلية التي يؤثر بها الملح على الضغط، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

واقترحت الدراسة التي أجريت في مركز ماكس ديلبروك للأبحاث وجود علاقة بين إضعاف خط المناعة الذي يوجد في الأمعاء وبين زيادة الأمراض الالتهابية ومنها ارتفاع ضغط الدم.

وأجريت تجارب الدراسة على الفئران ثم على البشر، وطُلب من 12 شخصاً تناول 6 غرامات إضافية من الملح كل يوم لمدة أسبوعين. وخضع المشاركون لاختبارات لمستوى البكتيريا في الجهاز الهضمي، وتبين أن الملح الزائد يقتل البكتيريا الصديقة التي تعمل كأحد خطوط المناعة في الجسم قبل وصول البكتيريا والالتهابات إلى الدم.

وتساعد البكتيريا الصديقة على تحسين الهضم إلى جانب دورها كخط مناعي، وتحظى بكتيريا الأمعاء باهتمام بحثي كبير في الوقت الحالي لمعرفة كيف يمكن الاستفادة منها في الوقاية من أمراض عديدة.

سؤال جواب

- ما هو لون غاز الأكسجين في الحالتين السائلة والصلبة؟
 - لونه أزرق.
- أي من المعادن ليس لونها فضي؟
 - معدن الذهب ومعدن النحاس.
- لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟
 - بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).
- أي العناصر الكيميائية يكون سائلاً عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟
 - الزئبق والبروم.
- أي الحيوانات لا يمتلك معدة في جسمه؟
 - فرس النهر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- هل تعلم أن القطط لا يمكنها تحريك فكّيها بشكل جانبي.
- هل تعلم أن العنب ينفجر عند وضعه في الميكروويف.
- الخزائير لايمكنها أبدا أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار

قصة مسابقة الحيوانات

قرر الأسد ان يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصبح غابته غابة الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختيار ذكاء لكل حيوانات الغابة للأجابة على سؤال واحد فقط وهو هل يستطيع الكلب ان يتزوج قطة وان حدث ذلك فماذا يكون المولود.. كان السؤال مفاجأة كبيرة لكل الحيوانات فارتارت جميعها وقالت الزرافة هل معنى ذلك ان اتزوج من قرد مثلاً فثار القرد وقال ومن يريد ان يتزوجك يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريد ان يكون المولود طويل الرقبة والزيل، ضحك الجميع ثم قال الدب وهل من الممكن ان اتزوج انا من ابنة الفيل، يا الهي سيكون المولود مضحكا جدا وسيكون من الضخامة بحيث يأخذ ثلث الغابة.. فرد الفيل وهو يضحك، حسناً سيكون فيل جميل تكسو زلومته فراء غالي ويتبختر في مشيته وكأنه دبوبي.. امتلأت الساحة بالضحك والأسد لم يغيظ شديد فصاحت الغزالة انا برقني وحلاوتي هل اتزوج من الضيع مثلاً.. أه كم هذا مخيف، فقال الضيع ليت ذلك يتحقق.. هنا صاح قرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلده مخطط بالأسود وعنقه وقدماه وذيله مرقط بالبنّي والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططة وأذنان سوداوان بنقطه كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي اخره نقطة.. صاح الجميع ضاحكين متكئين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه وفقد كياسته وهدوّه ووقاره وضحك كثيراً جداً وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فليستك الجميع والان انا اريد اجابة على سؤالي هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطة.. انشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعه او كل اثنين معا ومنهم من جلس وحيدا تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد انشغل بهذا السؤال وقال لنفسه على بالفعل رقبة جميلة هائلة ولكن هل استطيع ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. ياس الجميع من الأجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغيباء ولكن عندما أعلن ذلك صاح الحمار : فالينتظر مولاي عندي الأجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الأجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطه ان شاعوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مقطقط او قطه قوية بنت كلب.. هذه الأجابة الغريبة كانت هي الصحيحة فضح الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العارمة وحملوا الحمار وطاقوا به الغابة كلها والبسوه طوقاً من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الأجابة ولكن لأنه سيرتك الغابة ويرحل، ومحافظة على كرامته حمل الأسد متاعه ورحل تاركا الغابة يحكمها اذكى من فيها وهو الحمار.

مساحة للتلوين

