

ص 22

مدرسة محمد بن زايد للصفحة بالعين
استقبلت أكثر من 2000 طالب في
دورات مدرسية وبرامج عائلية



ص 27

طارق سويد:
هناك أمور إنسانية لا
يمكن أن أتخطاها



ماذا يحدث لجسمك عند
الإقلاع عن التدخين؟

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

التشخيص المبكر لمرض الكلى يجنبك المضاعفات الخطيرة

يُعد مرض الكلى من الأمراض الشائعة، لكن تدهور وظائف الكلى يمكن أن يتباطأ أو يتوقف إذا تم تشخيص المرض مبكراً. ويجرى التعامل معه بالشكل المناسب، بحسب خبرة طبية في المستشفى الأمريكي المرموق كليفلاند كلينك.

وقالت الدكتورة كاساندرنا كوفاتش، من قسم أمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم في كليفلاند كلينك، إن كثيراً من الناس في جميع أنحاء العالم معرضون لخطر الإصابة بمرض الكلى، مشيرة إلى أن معظم المصابين به لا يدركون أنهم مصابون. وأضافت كوفاتش أنه بالإمكان الكشف عن الإصابة بمرض الكلى بإجراء فحص بسيط للدم والبول، ولكن عدم ظهور أية أعراض على معظم الأشخاص المصابين في المراحل المبكرة من المرض يجعلهم في الغالب يجهلون إصابتهم.

ويُصيب مرض الكلى حوالي 850 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. وتحدث الإصابة بمرض الكلى عندما لا يعمل هذا العضو بطريقة سليمة، ويمكن أن تدهور وظائف الكلى بمرور الوقت، وتعتمد شدة المرض على مقياس مكون من خمس مراحل: الأولى تلف خفيف، والخامسة قريبة من الفشل أو الفشل، ما قد يتطلب غسل الكلى أو زرع الكلى.

إبطاء تقدم المرض ويمكن للأشخاص المصابين بمرض الكلى إبطاء تقدم المرض أو إيقافه إذا حافظوا على نسبة السكر في الدم وضغط الدم تحت السيطرة، وتبعوا نظاماً غذائياً صحياً، وتوقفوا عن التدخين، ومارسوا التمارين الرياضية بانتظام، وحافظوا على وزن صحي.

وأضافت الدكتورة كوفاتش: "يجب أن يحرص المرضى باستمرار على إجراء فحوص السرطان والحصول على اللقاحات، لأن الأمراض الأخرى وعلاجاتها يمكن أن تُحدث في الكليتين تأثيراً ضاراً".

فوائد أكل الثوم قبل النوم يجب أن تعيدي النظر بها!

يستخدم الثوم على نطاق واسع كأحد الأعطمة ذات النكهة الغنية،

إلى جانب ذلك يُستخدم لمنع وعلاج العديد من الحالات المرضية،

ولكن تناوله قبل النوم تحديداً لا يوجد له أدلة علمية

تثبت ذلك من الناحية الطبية، إلا أن تناوله بشكل

عام قد يحمل في ثناياه العديد من الآثار والفوائد

الصحية التي من شأنها أن تعزز من صحة

الجسم بشكل عام. نقيب اختصائي

التغذية في لبنان كريستال بشي، تتلخص

في الآتي على فوائد أكل الثوم قبل النوم في الآتي:



بكميات مرتفعة لمدة 10 أيام تقريباً يخفف من آلام الصدر، خصوصاً لدى المتقدمين في العمر. كما أظهرت بعض الدراسات أن تناوله قبل ممارسة الرياضة يحسن من قدرة التحمل لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من 18-30 عاماً.

هذا وقد أظهرت بعض الدراسات أن تناول الثوم بانتظام يقلل من خطر الإصابة بالرشح خلال فصل الشتاء، ومنع الإصابة بتليّف الرئة وتحسين نشاطها ووظيفتها والتخفيف أيضاً من آلام العضلات خاصة لدى الرياضيين إذا تم تناوله بشكل منتظم لمدة 14 يوماً. ولا يجب إغفال أن الثوم النيّ يحسن المناعة في الجسم في منتصف العمر، ويخفف خطر الإصابة بسرطان القولون بنحو 35%.

ومن فوائد الثوم أنه يمكن أن يساعد على مسح الممرات الأنفية المحظورة في حال الإصابة بالتنفس الليلي البارد، كما يساعد أيضاً على تقليل الشخير، كما يحتوي الثوم على تركيزات عالية من المركبات الكبريتية مثل الأليسين التي تعزز الاسترخاء بشكل طبيعي، وتساعد على النوم بشكل أسرع.

من أهم فوائد أكل الثوم قبل النوم:

- يحدّ من مرض الزهايمر والخرف، فهو مهم للصحة العقلية؛ بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة والمركبات الأخرى، والتي تساعد على التخلص من الجذور الحرة، مما يساهم ذلك في تأخير عملية الشيخوخة.
- يساعد على مكافحة الأورام السرطانية، فوجد أنه يعمل على تثبيط نمو الأورام السرطانية في الرئة، كما وجد أنه فعال في تدمير الأورام، ويعود ذلك إلى احتواء الثوم على المركبات العضوية الكبريتية.
- للثوم دور جيد في تحسين مستوى ضغط الدم، فتناوله بانتظام يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي والانسساطي، كما أنه يساعد على تحسين مستويات الدهون في الدم، ومستويات الكوليسترول في الدم.
- من فوائد الثوم أنه يمكن أن يساعد على مسح الممرات الأنفية المحظورة في حال الإصابة بالتنفس الليلي البارد، كما يساعد أيضاً على تقليل الشخير.
- يحتوي الثوم على تركيزات عالية من المركبات الكبريتية، مثل الأليسين التي تعزز استرخاء الجسم بشكل طبيعي، وتساعد على النوم بشكل أسرع.

مستويات الكوليسترول في الدم، إذا تم تناوله يومياً لمدة 8 أسابيع فأكثر. يساهم تناول الثوم في خفض ضغط الدم لدى مرضى السرطان البروستات، أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال، حيث تظهر الدراسات الحديثة أن النظام الغذائي الذي يحتوي على الثوم يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستات، كونه غنياً بالمركبات النباتية التي تحمل في ثناياها أثراً مضاداً للأكسدة، التي تحمي الجسم من المواد السامة، والقادرة على تحفيز الجهاز المناعي وإصلاح الحوض النووي.

هذا ويحدّ الثوم من مرض الزهايمر والخرف، فهو مهم للصحة العقلية؛ بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة والمركبات الأخرى، والتي تساعد على التخلص من الجذور الحرة، مما يساهم ذلك في تأخير عملية الشيخوخة.

حماية الكبد

حول المزيد من الفوائد الصحية للثوم، تصيف النقيب كريستال بشي قائلة: "إن الأشخاص الذين يعانون من وجود الدهون حول الكبد من المهم أن يتناولوا الثوم بانتظام للتخفيف من كميتها. أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من هذه المشكلة الصحية، فالثوم يلعب دوراً كبيراً في حماية الكبد من تكوين الدهون حوله. إن فوائد الثوم قبل النوم بشكل خاص، وفوائده العامة، تنتج من العناصر الغذائية الموجودة فيه، وأبرزها فيتامين D، فيتامين C، وفيتامين A، والمعادن الصحية وأبرزها الصوديوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الكبريت، والمركبات الكيميائية ذات الخصائص الطبية، وأبرزها الكبريت والأليسين.

يتم التناول أن الثوم لا يفيد الأشخاص الذين يعانون من سرطان المعدة أو التهاب الجهاز الهضمي أو القرحة، والدراسات جارية اليوم حول فوائد الثوم لمنع تساقط الشعر وزيادة كثافته، ولعله من الثابت أن تناول الثوم

التقليل من تصلب الشرايين تستهل النقيب كريستال بشي حديثها عن فوائد الثوم قائلة: "الثوم يقلل من تصلب الشرايين، خصوصاً أنه مع التقدم في العمر تبدأ الشرايين في فقدان مرونتها وقدرتها على التمدد، ليؤدي ذلك إلى زيادة فرصة الإصابة بتصلب الشرايين الذي ينجم عنه انسدادها، وانسداد الأوعية الدموية بفعل تراكم كل من الكوليسترول، الكالسيوم، والمواد الأخرى داخلها، والتي يشار إليها مجتمعة باللويحات، ليؤدي ذلك الانسداد إلى منع تدفق الدم إلى أعضاء الجسم الحيوية وأولها القلب. وقد تبين أن تناول الكمّات الغذائية التي تحتوي على مسحوق الثوم يومياً و لمدة 24 شهراً، يمكنها أن تقلل من فرص تصلب الشرايين.

إن تناول هذه الكمّات التي تحتوي على الثوم أكثر فائدة لدى النساء مقارنة بالرجال عند تناولها لمدة تصل إلى 4 سنوات، كما أثبت النظام الغذائي الخاص بمنطقة البحر الأبيض المتوسط، والذي يستهلك الثوم بكميات جيدة، فائدته في تقليل عوامل خطر تصلب الشرايين، لذلك يمكننا القول إن الثوم من الأطعمة التي يمكنها أن تقدم أثراً صحية مفيدة للأوعية الدموية؛ من أجل حماية الجسم من خطر الإصابة بتصلب الشرايين. يلعب الثوم دوراً كبيراً في تقليل مستويات السكر في الدم قبل وجبة الطعام لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري وحتى غير المصابين به، إلا أنه يؤثر بشكل أفضل على مرضى السكري، خاصة إذا تم تناوله لمدة تصل إلى 3 أشهر على الأقل، والجدير ذكره أنه لا يزال من غير الواضح فيما إذا كان الثوم يمتلك أي تأثير على معدل السكر في الدم بعد تناول وجبة الطعام، ولكن الثابت أن الثوم يحمل في ثناياه تأثيرات صحية تنعكس آثارها الإيجابية على المرضى الذين يعانون من مرض السكري؛ من خلال مساعدته على خفض مستويات السكر في الدم لديهم قبل وجبة الطعام.

ورغم عدم توافق جميع الأبحاث العلمية في تأثير الثوم على مستويات الكوليسترول والدهون الأخرى في الدم، إلا أن الدليل الأكثر موقوفة في هذا الصدد يظهر أن تناول الثوم قد يقلل من مستويات الكوليسترول الكلي، بالإضافة إلى مستويات الكوليسترول الضار في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. كما يبدو أن الثوم يعمل بشكل أفضل على خفض

علماء يكشفون طفرة جينية تسبب الاكتئاب والإجهاد

كشف علماء أستراليون طفرة جينية في واحدة من كل ثلاث نساء، يمكن أن تسبب الاكتئاب ومشاكل في القناة الهضمية، ومشاكل في الحمل، إضافة إلى العيوب الخلقية، والإجهاد. وحسب العلماء، فإن الطفرة MTHFR، جين يمنع الجسم من امتصاص حمض الفوليك بشكل صحيح، ويمنع التمثيل الغذائي لبعض الهرمونات، ويحول دون إزالة السموم من الكبد، مع احتمال ظهور مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب. ويقول العلماء، إن الطفرة قد تسبب عيوباً خلقية في الجنين أثناء الحمل لعجز جسم المرأة على التمثيل الغذائي لحمض الفوليك. من جهتها، قالت المتخصصة في التغذية ستيسي تيرنر، المشاركة في الدراسة، والتي أصيبت بالطفرة الجينية، إن تأخر اكتشاف الأم للطفرة، وتغيير نظامها الغذائي ونمط حياتها، قد يسبب مشاكل في الإنجاب.

وأضافت ستيسي، أن تجربتها كانت مريرة بسبب هذه الطفرة، وأنها عانت من القلق والاكتئاب، والتوتر وسرعة الغضب، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وسهولة الإصابة بنزلات البرد، والفيروسات، إضافة إلى ضعف المناعة الذاتية. ونصحت ستيسي النساء بالاختبارات لكشف طفرة MTHFR للعلاج بتناول الكمّات الغذائية لمدة تصل إلى 6 أشهر، والفكاهة والخضروات العضوية الخالية من المبيدات، والأسماك، وحموم الحيوانات العاشبة، فضلاً عن الأفوكادو، والزيتون، والحمص، والمكسرات، والبذور، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

اللوز للتخلص من الهالات السوداء؟

تعتبر مشكلة الهالات السوداء والخطوط الدقيقة والتجاعيد تحت العينين، إحدى المشاكل التي تشكل تحدياً كبيراً للكثير من النساء أثناء محاولتهن الظهور بمظهر جميل وجذاب. وبحسب الخبراء، فإن اللوز يتمتع بميزات مفيدة للتخلص من الهالات السوداء والتجاعيد تحت العين، لذا فقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا بعض فوائد اللوز لمنطقة تحت العينين، على النحو التالي:

يحتوي على فيتامين هـ: اللوز غني بفيتامين هـ، وهو فيتامين أساسي للعناية بالبشرة. هذا الفيتامين يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والهالات السوداء عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين وحماية البشرة الحساسة حول العينين.

المغنيز والنحاس: يساعد هذان المعدنان الموجودان في اللوز على محاربة الجذور الحرة من زيادة إنتاج الأنسجة للحفاظ على صحة البشرة تحت العين.

البيوتين: يعزز البيوتين الغني بفيتامين ب، صحة الجلد ويعتقد أنه فعال ضد التجاعيد تحت العين. كما أنه يعزز صحة الشعر. الأحماض الدهنية: منطقة تحت العين معرضة بسهولة للتصبغ بسبب جلدتها الرقيق، لذا فإن الأحماض الدهنية الموجودة في اللوز مثل حمض اللينوليك وحمض الأوليك يساعدان على ترطيب البشرة الجافة تحت العين ويمنعان تكون الخطوط الدقيقة.

كريم الفضة.. محاربة مشاكل البشرة

أفادت مجلة "Elle" بأن كريم الفضة يعد سلاحاً فعالاً لمواجهة مشاكل البشرة، حيث أنه يحارب البثور وحب الشباب ويخفف متاعب بعض الأمراض الجلدية مثل الوردية والتهاب الجلد العصبي وضربة الشمس ولدغة الحشرات، كما أنه يعمل على تسريع وتيرة شفاء الجروح.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن كريم الفضة يحتوي على ما يعرف "بالفضة الغروانية" (Colloidal silver)، التي تمتلك تأثيرات مضاد للبكتيريا والجراثيم والفطريات والتهابات. ويفضل هذا التأثير الفعال يعد كريم الفضة بمثابة عصا سحرية للحصول على بشرة نضرة وناعمة تخلو من الشوائب وتضع نظارة حيوية، فضلاً عن أنه يمنح البشرة برقا متلألئاً يأسر الأبواب. ولتحقيق النتيجة المنشودة ينبغي استعمال كريم الفضة بمعدل مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، مع مراعاة تنظيف البشرة أولاً.

خبراء يحذرون من النوم في ساعة متأخرة.. ما السبب؟

فيما ينصح خبراء الصحة بضرورة التمتع بوقت النوم، توصلت دراسة إلى وجود صلة بين توقيت الذهاب للفراش والعيش لفترة أطول. والدراسة اعتمدت على بيانات 400 ألف شخص وفي مدة تصل إلى ست سنوات ونصف، لا شك أن الحصول على قسط وافر من النوم من الأمور المهمة جداً لكل واحد منا، فالجسم البشري يحتاج إلى النوم من أجل يستريح ويعد بالتالي طاقته لليوم التالي، لاسيما وأن ضغوطات الحياة اليومية المطردة لا تتوقف، وتفرض علينا أن نكون دائماً على أتم الاستعداد لمواجهة ما يجتهدنا. ويبدو أن التمتع بوقت وافر من النوم والاستيقاظ في ساعات مبكرة من الصباح لا يساعد فقط الجسم على استعادة طاقته بل قد يمتد إلى أبعد من ذلك بكثير، فقد توصلت دراسة إلى وجود صلة بين الاستيقاظ مبكراً ومتوسط العمر، حيث يعيش من يستيقظون باكراً وينامون ساعات كافية لفترة أطول، فيما يرتفع خطر الموت لدى من ينامون في ساعات متأخرة، وفق ما ذكرته مجلة "فروينديين" الألمانية. واعتمدت الدراسة الصادرة بالتعاون بين جامعتي "ساري" و "نورث وسترن" على تحليل بيانات 400 ألف من النساء والرجال، الذين تتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاماً، وفي مدة تصل إلى نحو ست سنوات ونصف، وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يسهرون ليلاً ويبقون نائمين حتى وقت متأخر من الصباح يرتفع خطر تعرضهم للموت بنسبة 10 في المائة مقارنة مع غيرهم، وأضافت أن الأشخاص الذين يبقون مستيقظين حتى ساعات متأخرة من الليل عانوا من مشاكل نفسية وصحية نتيجة نمط النوم "الخطأ"، الذي يتبعونه.

النساء أكثر عرضة لآلام الظهر من الرجال

أظهرت دراسة أجراها معهد روبرت كوخ الألماني لمكافحة الأمراض أن النساء في ألمانيا يعانين من آلام الظهر والرغبة أكثر من الرجال وتزداد لديهن نوبات الألم مقارنة بالرجال.

وأظهرت الدراسة التي نشرها المعهد تحت عنوان "دورية مراقبة الصحة" أن النساء أكثر شكوى من آلام الظهر المزمنة، مشيرة في المقابل إلى أن الفروق بين الجنسين في إدراك شدة الألم "طفيفة".

وفي المتوسط، ذكر 61% من الذين شملتهم الدراسة أنهم عانوا من آلام في الظهر مرة واحدة على الأقل خلال الاثني عشر شهراً الماضية (66% للنساء و56% للرجال).

وكان الفارق في الألم الرقبة أكثر وضوحاً بين الجنسين (55% للنساء و36% للرجال). وبلغت نسبة الشكوى من آلام الظهر المزمنة، التي تطرا يومياً تقريبا منذ ثلاثة أشهر على الأقل، 18.5% بين النساء و12.4% بين الرجال. ويرجع الخبراء زيادة إصابة النساء بهذه الآلام إلى أمور مختلفة، مثل الاختلافات التشريحية كقوة العضلات، وغالباً ما تنظر النساء إلى أجسادهن بشكل مختلف عن الرجال و "يميلون إلى الاستجابة بشكل أكثر حساسية للألم".



القهوة بالبروتين.. توجه جديد في عالم التغذية

خلال الآونة الأخيرة، ظهر توجه غذائي جديد يتمثل في مزيج مثالي من القهوة مع البروتين، ولقي هذا التوجه رواجاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعية، بسبب مفاهقه الشهية واحتوائه على كمية عالية من البروتين.

وقد أطلق مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي اسم "برويج" على المزيج، اختصاراً لكلمتي "بروتين" و "كوفي" باللغة الإنجليزية. البرويج هو في الأساس مزيج شهي من البروتين المخفوق والقهوة، يتم مزجه بإتقان مع نسبة خفيفة من مذاق الحلو. في حين أن البروتين يجعل المشروب أكثر إشباعاً، فإن الرائحة الغنية وطعم القهوة يمنحان هذا المزيج مذاقاً جذاباً. وبحسب الخبراء، فإن هذه القهوة مثالية لمراهي الوزن حيث أن الكمية المناسبة من البروتين تساعد في إبطاء الشعور بالشبع لفترة طويلة وتحد من الشهية، وهذا يساعد أيضاً في إدارة الآلام الجوع، ويمنح الجسم القوة العضلية التي يحتاجها.



أول منصة رائدة متخصصة على مستوى العالم في تعليم فن الصقارة العربية

مدرسة محمد بن زايد للصقارة بالعين استقبلت أكثر من 2000 طالب في دورات مدرسية وبرامج عائلية

مع الصقور، تربيها وتربيتها ورعايتها، والحفاظ عليها)، فإسراء الصحراء (الأدب والسنع والأخلاقيات الواجب اتباعها)، والتعرف على أهمية طائر الجباري في الصقارة العربية. وتنظم المدرسة دورات تمهيدية تناسب جميع الأعمار ومختلف القدرات، زيارات وأنشطة ترفيهية للزوار والسياح وضيوف الإمارات، برامج تعليمية شاملة للطلبة المدارس والجهات الرسمية والخاصة، ودورات عائلية حول تجربة العيش في البيئة الصحراوية وممارسة الصقارة والضيافة العربية التقليدية. وتضم المدرسة مكتبة ومجموعة من معدات تربية الصقور القديمة والنادرة، ومعرضاً يضم باقة فريدة من صور المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وهو يُشارك في هوايته المفضلة. يذكر أنه تم الإعلان عن تأسيس المدرسة خلال انعقاد المهرجان الدولي الثالث للصقارة في دولة الإمارات في ديسمبر 2014، بحضور العديد من الصقارين العالميين من 82 دولة.

النشء. وتشكل هذه المبادرة جزءاً من الجهود المبذولة لتعميق التواصل بين الحاضر والماضي، وإحياء إنجازات الصقار الرائد على مستوى العالم، المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فرأه، ونهجه الأصيل في المحافظة على رياضة الصقارة وتوريثها لأجيال المستقبل. واعتبر أن موسم 2020-2021 كان إيجابياً للصقارة في الإمارات والعديد من دول العالم، بالترافق مع الاحتفاء في نوفمبر الماضي بمرور 10 أعوام على تسجيل الصقارة في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في منظمة اليونسكو مع تضاعف عدد الدول المنضمة لعملية التسجيل إلى 22 دولة. تقدم مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء، باقة من البرامج التعليمية المميزة منها: دروس نظرية في تربية الصقور (أنواعها، وتشريحها، طرائدها، مبادئ الصقارة وأخلاقياتها) كيفية الحفاظ على الصقور (أسس التعامل معها، وكيفية استدامتها)، الدروس العملية للصقارة (التعامل

بشكل أسبوعي بإقبال واسع، ووفق أحدث التقنيات، وذلك بالاشتراك مع برنامج الروابط المدرسية التابع للاتحاد العالمي للصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة (IAF)، وأكاديمية الدار بالعين. افتتحت مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء في ديسمبر 2016، كأول منصة رائدة متخصصة على مستوى العالم في تعليم فن الصقارة العربية، حيث استقبلت المدرسة حينها أول دفعة من الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و17 عاماً. وأدت المدرسة على المشاركة في أهم الفعاليات التراثية للتعريف ببرامجها، وفي مقدمتها مهرجان الشيخ زايد ومعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الذي تقام دورته القادمة خلال الفترة من 27 سبتمبر ولغاية 3 أكتوبر 2021. وأوضح معالي ماجد علي المنصوري، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن المدرسة تهدف إلى زيادة الوعي بقيمة الصقارة كتراث إنساني، وغرس المبادئ والممارسات الصحيحة لهذا التراث العربي الأصيل في

شهدت مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء في رماح ومنتجع تلال بمنطقة العين، إقبالاً واسعاً على تعلم فن الصقارة العربية وتقاليده العيش في الصحراء، واستطاعت المدرسة أن تستقطب لغاية أمس 2021 طالباً من الجنسين، منهم 1163 من الذكور، و858 من الإناث، فضلاً عن تنظيم برامج خاصة جاذبة للسياح، وكبار الشخصيات من ضيوف أبوظبي ودولة الإمارات، حيث غدت المدرسة اليوم وجهة تعليمية وثقافية وسياحية رئيسية في المنطقة. وفي ظل التدابير الاحترازية للوقاية من وباء كورونا، فقد انتقلت المدرسة التابعة لنادي صقاري الإمارات لفترة نحو التعليم الإلكتروني، حيث قدمت ورش عمل متخصصة في الصقارة عبر الإنترنت للمدارس الصيفية التابعة لوزارة التربية والتعليم، فيما تواصل اليوم برامج التعلم عن بُعد لوسمها الخامس

•• العين - الفجر

منوعات الفكر

22

خلال محاضرة افتراضية بالتعاون مع الجامعة الأمريكية في الإمارات جميلة بنت محمد القاسمي: تاريخ مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية هو تاريخ التربية الخاصة في دولة الإمارات

•• الشارقة- الفجر

أكدت سعادة الشارقة الشيخة جميلة بنت محمد القاسمي مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية أن تاريخ المدينة المستمر منذ 42 عاماً هو تاريخ التربية الخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة والإنجازات التي حققتها بفضل الله ودعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ليست لها وحدها بل هي إرث وورثته وطني للجميع. جاء ذلك في المحاضرة الافتراضية التي ألقاها سعادة مدير عام المدينة يوم الأربعاء 10 مارس 2021 بعنوان (التربية الخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة) بدعوة من كلية التربية في الجامعة الأمريكية بالإمارات وحضرها الأستاذ الدكتور مثنى عبد الرزاق الرئيس والمدير التنفيذي للجامعة والأستاذ الدكتور محمد الزويدي عميد كلية التربية في الجامعة والأستاذة مثنى عبد الكريم اليافعي مدير مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية وعدد كبير من الاختصاصيين والعلميين وطلبة التربية الخاصة في الدولة وخارجها.

وخلال عرض موجز عن المدينة التي تتشرف بالرياسة الفخرية لصاحب السمو حاكم الشارقة منذ تأسيسها، أوضحت سعادة الشيخة جميلة أن قيادة المدينة في العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة تتمحور حول احتوائهم ومنابرتهم وتمكينهم وفق أفضل الممارسات العالمية فهي أول مؤسسة إماراتية متخصصة بخدماتهم تم افتتاحها في 20 أكتوبر 1979 وقالت:

1923 شخصاً ذا إعاقة استفاد من خدمات المدينة في العام الماضي فقط في عام 2020 فقط، استفاد من خدمات المدينة (1923) شخصاً ذا إعاقة من مختلف الجنسيات يقوم على خدمتهم (628) موظفاً، (64) منهم من الأشخاص ذوي الإعاقة فالمدينة تمثل القدوة والنموذج في توظيف الأشخاص ذوي الإعاقة ومساندتهم في تحقيق استقلاليتهم الاقتصادية أسوة بالاجتماعية وتحت المجتمع على الاضطلاع بمسؤولياته تجاههم في المجالات كافة.

وأوضحت أن المدينة منذ تأسيسها قبل عقود أربعة، شهدت توسعاً في أقسامها ومراكزها تجاوباً مع احتياجات المجتمع ولها ثلاثة فروع في خورفكان والنديد وكتباة وخلال العام المنصرم حصلت على اعتماد مؤسستي كارف وبيرسون العالمية.

وفي الحديث عن ريادة المدينة ذكرت كيف كانت الخدمات الإنسانية أول من تبني رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال تأسيس واحتضان نادي الثقة للمعاقين عام 1987 وأول من أصدر مجلة شهرية متخصصة في العام نفسه ألا وهي مجلة المائل التي عدت منذ العام 2012 (الالكترونية)، بالإضافة إلى العديد من الإنجازات الرائدة التي كانت سبباً إليها بهدف تعليم ودمج الأشخاص ذوي الإعاقة وتحسين جودة حياتهم. الجامعة الأمريكية مستعدة لتقديم منح دراسية لطلاب المدينة ذوي الإعاقة.

ها قدم البروفيسور مثنى عبد الرزاق مداخلة عبر فيها عن فخر واعتزاز الجامعة الأمريكية بالإمارات بالتعاون مع مؤسسة عريقة ورائدة كمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية مبدياً الاستعداد لاستقبال طلبة المدينة من ذوي الإعاقة المهلئين لاستكمال دراستهم الجامعية وتقديم منح دراسية لهم.

ملتقى حول التربية الخاصة بالتعاون بين الجانبين

كما وجه الرئيس والمدير التنفيذي للجامعة الدعوة إلى سعادة الشيخة جميلة بنت محمد القاسمي كي تنضم إلى مجلس أمناء الجامعة بالإضافة إلى توقيع مذكرة تفاهم بين الجانبين والعمل على تنظيم "ملتقى" حول التربية الخاصة في أقرب فرصة بإذن الله.

سعادة مدير عام المدينة استقبلت دعوة الأستاذ الدكتور مثنى اليافعي الجليلي مؤكدة أن التعاون بين الجانبين سيشهد مزيداً من التقدم والزيارات المتبادلة بهدف مساندة استقلالية الأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز تعليمهم وتدريبهم ودمجهم في المجتمع.

قضايا وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة نهج تبنائه المدينة

وخلال المحاضرة تطرقت الشيخة جميلة إلى مجموعة من النقاط الرئيسية ومنها مبدأ المناصرة الناذية وأهمية تدريب الأشخاص ذوي الإعاقة على المطالبة بحقوقهم كما تحدثت عن أهمية الاتواء (الدمج) مؤكدة أنه بمثابة عودة الحق لأصحابه لأن مكانهم الطبيعي ضمن المجتمع وكيف أن التعليم هو من أهم أدوات تمكينهم المشهود.

دعوة للدمج الصحيح

كما تساءلت سعادة مدير عام المدينة وهي تشير إلى القوانين الدولية التي تدعو إلى الدمج التربوي (هل نحن مستعدون للدمج الصحيح؟) فالتربية الخاصة الحديثة تشمل مختلف الأعمار للأشخاص ذوي الإعاقة مع وجود خطة تربوية فردية خاصة بكل شخص لكن المدارس (عموماً) غير مهية لاستقبال الطلبة ذوي الإعاقة والمعلمين لا يمتلكون أدوات التدريب المطلوبة للتعامل بالشكل الأمثل معهم.

بقعة ضوء على تحديات المهنة بهدف الإعداد الجيد لها

وتساءلت أيضاً: (هل العمل في التربية الخاصة وظيفة أم مسؤولية؟) فكما هو معلوم تنتهي مسؤولية الموظف العادي مع انتهاء دوامه أما العامل في مجال التربية الخاصة فمرتبط بتعليم الطالب ودعم أسرته وتوعية المجتمع ويواجه مخاطر وتحديات المهنة كالقلق والاستنزاف وقلّة الحيلة وضعف التحفيز، ومؤخراً تحدي (العمل عن بعد) بسبب جائحة كوفيد19، ولم يأت ذكر هذه التحديات بهدف (التفسير) من العمل في هذا المجال بل بهدف الإعداد الجيد له.

ومما لا شك فيه، كما تؤكد الشيخة جميلة، أن وجود التشريعات والقوانين يسهم في تحقيق نتائج أفضل وضمان حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على حقوقهم بالإضافة إلى حماية العاملين معهم لكن على الرغم من ذلك ما تزال الثغرات موجودة وضعت التطبيق موجوداً.

ميثاق العمل الأخلاقي في مقدمة الأولويات

وتحدثت سعادتها خلال المحاضرة عن ميثاق العمل الأخلاقي في التربية الخاصة ليكون بمثابة عقد تتم من خلاله حماية القيم القائمة على الاحترام وإيصال المعلومات ومشاركتها والحرص على عدم الإساءة كما تحدثت عن متابعة التطورات في هذا المجال لأنه ميدان متغير ويتطلب متابعة دائمة لأحدث ما تم التوصل إليه عالمياً.

تنظمها جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بالتعاون مع مستشفى الجليلة التخصصي حملة (صحتك بكليتك) تسلط الضوء على صحة الكلى وفوائد التبرع وزراعة الأعضاء

- **جلستان افتراضيتان بمشاركة مستفيدين من زراعة الكلى ومتبرعين بالأعضاء وجراحين بهدف تعزيز الوعي بصحة الكلى وأهمية التبرع بالأعضاء بالنسبة للمصابين بأمراض الكلى المزمنة**
- **الحملة تجمع 5 مؤسسات في دبي للتعريف بخدمات زراعة الأعضاء في الدولة ودور الهيئات الصحية المحلية والوطنية في تشجيع التبرع بالأعضاء**

•• دبي- الفجر



محمد سالم سيف، مدير إدارة الخليجية والعربية، ومشاركة كل من الدكتور علي العبيدي، رئيس اللجنة الوطنية لزراعة الأعضاء، وهند المهيري، المستفيدة من برنامج التبرع بالكلى وزراعتها، وشقيقتها علي المهيري، الذي تبرع بكليته لها.

وتسعى جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية إلى النهوض بمستوى الصحة في دولة الإمارات والمنطقة وتوفير حلول طبية متطورة للمجتمع، ولطالما لعبت دوراً رائداً في تعزيز صحة الكلى وتعزيز الوعي فيما يتعلق بمختلف

علاجات أمراض الكلى المتأخرة، وتدير الجامعة برنامج زراعة الأعضاء الذي أطلقته عام 2016، والذي شكل إطار عمل شامل لزراعة الأعضاء في دبي من خلال شراكات عديدة بين القطاعين الحكومي والخاص، بهدف تلبية الاحتياجات المتنامية في دولة الإمارات. ونجحت الجامعة بتحسين البرنامج على مرّ الأعوام من خلال الاستبيان الوطني حول التبرع بالأعضاء وزراعتها، إلى جانب تنظيم قمة الإمارات الأولى لزراعة الأعضاء، ومنتدى الإمارات الأول للتبرع بالأعضاء، كما نجحت الجامعة من خلال البرنامج في إتمام 21 عملية زراعة أعضاء حتى الآن.

محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وبمشاركة الدكتور والدو كونسيسيون، مدير مركز زراعة الأعضاء في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال والدكتور فرهاد جناحي، استشاري المسالك البولية في ميدكليكينك مستشفى المدينة وأستاذ مساعد في علم الجراحة في الجامعة، الذين أجروا عملية الزراعة الناجحة، ويستعرض المشاركون تجاربهم خلال عملية زراعة الكلية وإجراءات التبرع المتبعة، بالإضافة إلى التحسن الملحوظ الذي شهدته حالة الطفل بريتيك كليه من متبرع حَيّ في دبي، ووالده باسكر سينا الذي تبرع بكليته لابنه، وتُعدّ الجلسة بقيادة فيصل نواز الطالب في السنة الخامسة في كلية الطب بجامعة

THURSDAY 25 MARCH 2021

World Kidney Day

صحتك بكليتك

Organ Donation Saves Lives Virtual Session

14th March, 2021 2:30 PM - 3:30 PM Teams

Dr. Pratik Sankhrajkar, Dr. Ehsan Sirka, Dr. Waleed Conception, Dr. Farhad Janahi, Faizal Inayat

THURSDAY 25 MARCH 2021

World Kidney Day

صحتك بكليتك

التبرع بالأعضاء إنقاذ حياة جلسة افتراضية

16 مارس 2021 1:00 ظهراً - 2:00 ظهراً Teams

Dr. Pratik Sankhrajkar, Dr. Ehsan Sirka, Dr. Waleed Conception, Dr. Farhad Janahi, Faizal Inayat

الفجيرة الثقافية تكرم 5 إماراتيات بجائزة المرأة المتميزة 2021

•• الفجيرة - الفجر



وعبرت الفائزات بالجائزة عن سعادتهن وتقديرهن لـ "الفجيرة الثقافية" وأزياء "كشخة" على تميز جهودهن وإسهامتهن المجتمعية ووضعها في خانة التميز بفضل هذا التكريم المشرف. مؤكدة أن المرأة الإماراتية محسنة بانتماها لوطن يرفها للنجح، وقيادة ومؤسسات ومجتمع، يعتبرونها شريكاً رئيساً للنهضة والريادة، ويضخرون بها على الدوام في المحافل المحلية والإقليمية والعالمية.

المراة الإماراتية، وقال: "إن الشكر والامتنان أقل ما يمكن أن تقدمه للمرأة الإماراتية التي لطالما أثبتت بصمتها وتميزها وقدرتها على النجاح والتفوق، وبفضل وجود جهات تقدر هذا البذل على غرار مبادرة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، فإن الأزياء الاحتشمة، بهدف غرس ثقافة المسؤولية بما تنتجه وتمنحه من عطاء متميز لمجتمعها الذي يقدر دورها إلى أبعد الحدود".

إجلال وتقدير لما تقدمه للوطن والمجتمع والأجيال الإماراتية". وأشار إلى أن الجائزة انطلقت بتعاون مجتمعي مشترك بين جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية و"كشخة" العلامة التجارية الرائدة في مجال الأزياء الاحتشمة، بهدف غرس ثقافة المسؤولية الاجتماعية بين القطاعين العام والخاص. من جانبه، أثنى "أميت ياداف" على جهود وعطاءات

كرمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، ضمن مبادراتها النسائية "واحة هواء"، وبالتعاون مع "أزياء كشخة"، 5 فائزات إماراتيات في الدورة الثانية من جائزة المرأة المتميزة 2021، وذلك في حفل أقامته الجمعية، مساء أمس الأول، بمقرها في إمارة الفجيرة، بحضور سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وأميت ياداف رئيس قسم التسويق في "كشخة"، وعدد من أعضاء الجمعية. وتم منح الجائزة إلى الإماراتيات: الكاتبة الدكتورة وفاء أحمد العنتلي، والتربوية مريم مخلوف، والصحفية عائشة الكعبي، والمتطوعة عادة الزعابي، والنشطة الاجتماعية من أصحاب الهمم حليلة المياحي؛ وذلك تقديراً لإسهامتهن الوطنية والمجتمعية، وبصمتهن التنموية الرائدة في مختلف مجالات الحياة.

وقال سعادة خالد الظنحاني: إن "الجائزة تعد بمثابة رسالة شكر وامتنان لآيئة الإمارات على دورها التميز في نهضة وطنها ومعانقتها الريادة في مختلف الحقوق والقطاعات، حيث أن المرأة الإماراتية اجتهدت وتفوقت ونجحت، وكانت ولازالت طموحة وواعدة ومصرة على الريادة العالمية، وهو ما يجعلنا نقف لها اليوم، تزامناً مع اليوم العالمي للمرأة، وحقه

منوعات

23

كل سيجارة تدخنها تطلق آلاف المواد الكيميائية الضارة في جسمك. ورغم الاعتقاد السائد بتضرر الرئتين فقط، إلا أن العديد من أجزاء الجسم الأخرى ستتأثر سلباً.



ومع ذلك، يمكن حتى للمدخنين الأكثر خبرة على المدى الطويل عكس بعض الضرر الذي تسببه السجائر لأجسامهم. وسيبدأ جسمك في عملية التعافي بعد ساعات قليلة من آخر سيجارة. وفيما يلي الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين في مراحل مختلفة، وكيف سيعالج جسمك نفسه، وفقاً لموقع Healthline:

بعد 15 عاماً تصل لمستوى الشخص الذي لم يدخن من قبل

ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين؟

وبالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة، ينخفض أيضاً خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالتدخين.

بعد 15 عاماً من آخر سيجارة لك، بعد 15 عاماً دون تدخين هي علامة فارقة لعدد من الأسباب،

فبعد عقد ونصف العقد، ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن من قبل.

بعد خمس سنوات من آخر سيجارة لك، تشير الأبحاث التي أجرتها جامعة نورث كارولينا إلى أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة ينخفض بمقدار النصف بعد خمس سنوات من عدم التدخين.

10 سنوات بعد آخر سيجارة،

بمرور عقد من دون تدخين يعني أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة انخفض إلى خطر يعادل غير المدخنين. ويقع استبدال الخلايا التي كانت في السابق سرطانية بخلايا سليمة.

سيقودك مرور 14 يوماً دون تدخين إلى ملاحظة أنك تتنفس وتمشي بسهولة، ويرجع ذلك إلى تحسين الدورة الدموية والأكسجين.

ووفقاً لجامعة ميشيغان، تزداد وظيفة الرئة أيضاً بنسبة تصل إلى 30% بعد أسبوعين من التوقف عن التدخين.

بعد شهر من آخر سيجارة،

بعد شهر من عدم التدخين، من المرجح أن يرتفع مستوى الطاقة بالكامل. وقد تكون بعض الآثار الجانبية السلبية للتدخين انخفضت أيضاً، مثل احتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس عند ممارسة الرياضة.

وستبدأ ألياف الرئة في النمو مرة أخرى، ما يساعد على تقليل تراكم المخاط الزائد والحماية من الالتهابات البكتيرية.

بعد ثلاثة أشهر من آخر سيجارة،

بعد ثلاثة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن أن تتحسن الخصوبة لدى النساء وتقليل خطر ولادة طفل قبل الأوان.

بعد ستة أشهر من آخر سيجارة،

سيقل قضاء نصف عام دون سيجارة من احتمالية شعورك بالحاجة إلى التدخين أثناء أو بعد حدث مرهق. ومن المحتمل أيضاً أن تسعل كمية أقل من المخاط والبلغم. والسبب في ذلك هو أن المجاري الهوائية أقل التهاباً دون التعرض المستمر لدخان السجائر والمواد الكيميائية الموجودة داخل السجائر.

بعد مرور عام على آخر سيجارة،

بعد 365 يوماً دون تدخين ستري أن رنتيك تتباين بتحسينات صحية جذرية من حيث السعة والأداء. وسوف تتنفس بشكل أسهل وستسعل أقل بكثير.

بعد ثلاث سنوات من آخر سيجارة،

يستغرق الإقلاع عن التدخين ثلاث سنوات لتقليل احتمالية الإصابة بنوبة قلبية مقارنة بغير المدخنين. ويحد التدخين من تدفق الأكسجين إلى القلب بالإضافة إلى إتلاف الشرايين، وتبدأ الأنسجة الدهنية في التراكم، ما يزيد من احتمالية تعرض الشخص لنوبة قلبية.

الأكسجين المرتفعة على تغذية الأنسجة والأوعية الدموية التي كانت تحصل على كمية أقل من الأكسجين أثناء التدخين.

بعد 24 ساعة من آخر سيجارة،

كل ما يتطلبه الأمر هو يوم واحد لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية بشكل كبير، وذلك بسبب انخفاض انقباض الأوردة والشرايين بينما تساعد مستويات الأكسجين المتزايدة قلبك على أداء وظيفته كما ينبغي. وينخفض مستوى النيكوتين في مجرى الدم بشكل كبير في هذا الوقت.

بعد يومين من آخر سيجارة،

48 ساعة هو مقدار الوقت المطلوب لنهايات الأعصاب التي تضررت بسبب التدخين لتبدأ في النمو. وقد تشعر أيضاً بأشياء مثل حواسك أقوى، وقد تدرج أنك تشم وتتذوق الأشياء بشكل أفضل مما كنت عليه من قبل.

3 أيام بعد آخر سيجارة،

بعد 72 ساعة من عدم التدخين، يصبح التنفس أسهل، ويرجع ذلك إلى أن ألياف الشعب الهوائية داخل الرئتين بدأت في الاسترخاء والانفتاح أكثر. وأيضاً، تزداد سعة الرئتين بعد ثلاثة أيام، ما يعني أنه يمكنك استنشاق المزيد من الهواء.

بعد أسبوع من آخر سيجارة،

المدخنون الذين نجحوا في قضاء أسبوع واحد دون تدخين هم أكثر عرضة لتسعة أضعاف للإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

بعد أسبوعين من آخر سيجارة،

المدخنون الذين نجحوا في قضاء أسبوع واحد دون تدخين هم أكثر عرضة لتسعة أضعاف للإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة لك يمكن الشعور بفوائد اختيار التوقف عن التدخين في غضون 20 دقيقة من رحلة الإقلاع عن التدخين، وذلك لأن ضغط الدم والنض سيبداً في العودة إلى مستوياتها الطبيعية.

وتحتوي أنابيب الشعب الهوائية على ألياف، أثناء التدخين، لا تتحرك بشكل جيد بسبب التعرض المستمر للدخان. وستبدأ العمل بكفاءة أكبر مرة أخرى. وهذا بدوره يفيد الرئتين، حيث تساعد الألياف الموجودة في الشعب الهوائية على تحريك المهيجات والبكتيريا خارج الرئتين، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

8 ساعات بعد آخر سيجارة،

سيستغرق الأمر ثماني ساعات فقط حتى تعود مستويات أول أكسيد الكربون إلى المستوى الطبيعي. وأول أكسيد الكربون هو أحد المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر والتي ستحل محل جزيئات الأكسجين في الدم، ما يقلل من كمية الأكسجين التي يتلقاها جسمك. مع انخفاض أول أكسيد الكربون، سترتفع مستويات الأكسجين لديك إلى المستويات الطبيعية. وتساعد مستويات



لماذا تعد الحلويات والوجبات السريعة أكثر إدماناً من الهيروين؟

رغم معرفتنا أن الوجبات السريعة والحلويات ليست خيارات غذائية صحية، لكننا لا نستطيع التغلب على رغباتنا الشديدة في تناولها. وكشف كتاب جديد للصحفي مايكل موس الحائز جائزة بوليتزر في كتابه الجديد **Food Giants Exploit Our Addictions**، أن هذه الوجبات يمكن أن تكون أكثر إدماناً من الهيروين.



وهكذا تبدأ الدورة اللانهائية من البحث عن طعام لها نفس التأثير على الجسم. وهذا هو السبب في أنك قد تبدأ في اشتها نفس الوجبات السريعة غير الصحية مراراً وتكراراً، فقد تكون مدمناً حقاً على تأثير الطعام بك.

وترسل الأطعمة المصنعة إشارات إلى الدماغ عندما تضرب ألسنتنا، وعندما يتم هضمها، فإنها تدخل أيضاً في مجرى الدم، تماماً مثل المخدرات والكحول.

وكتب موس: "عندما نرى أو نشم أو نلمس أو نأكل شيئاً، فإن الدماغ يفرز الدوبامين، ما يدفعنا للعودة للحصول على المزيد.

وأوضح موس: "يمكن أن يبدأ الجلوكوز في الوصول إلى الدم في غضون عشر دقائق من تناول طعام ما، وبسرعة الكوكايين. والمنتجات التي يتم تكريرها بدرجة عالية سترفع نسبة السكر في الدم بشكل أسرع، وكلما ارتفعت بشكل أسرع، زادت سرعة وصولها إلى نظام المكافأة في الدماغ."

ويستخدم موس أيضاً الضوء على أن مصنعي المواد الغذائية قد يستخدمون هذه الخاصية السببية للإدمان في الوجبات السريعة لصالحهم. كما يستخدمون مسحوق مالتوديكسترين (Maltodextrin)، وهو مشتق من النشاء الغير قابل للكشف تقريباً، والذي له نفس الخصائص المسببة للإدمان للسكر (وليس له مذاق حلو بالنسبة لعظم الناس).

موجود ليحفزنا على الأكل. لذلك، من الصعب للغاية على عقلك أن يرفض الوجبات السريعة التي تعرفها وتحبها.

وكتب موس: "عندما نرى أو نشم أو نلمس أو نأكل شيئاً، فإن الدماغ يفرز الدوبامين، ما يدفعنا للعودة للحصول على المزيد.

موجود ليحفزنا على الأكل. لذلك، من الصعب للغاية على عقلك أن يرفض الوجبات السريعة التي تعرفها وتحبها.

موجود ليحفزنا على الأكل. لذلك، من الصعب للغاية على عقلك أن يرفض الوجبات السريعة التي تعرفها وتحبها.



محكمة رأس الخيمة الابتدائية دائرة الأمور المستعجلة



تعلن محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة الأمور المستعجلة - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.ذ.م.ب في تمام الساعة الخامسة مساءً يوم الأربعاء الموافق 17 مارس 2021 وعلى من يرغب بمعاينة السيارات زيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

رقم المركبة	رقم القضية	رقم المركبة	التقييم	اسم المالك
2012	أمر على عرضة 1204/2021	54899 دبي K	12000	ابا للسليحة ذ م م
2015	أمر على عرضة 1410/2021	68739 دبي ا	22000	كوين بلاس لخدمات تنظيف المباني ذ م م
2015	أمر على عرضة 1395/2021	83430 دبي ا	22000	برابها للسليحة ش ذ م م
X5 2012	أمر على عرضة 879/2021	35766 10 أبوظبي	20000	ريتشارد الكسندر فرانسيس
X5 2009	أمر على عرضة 3212/2020	39622 10 أبوظبي	8000	فيت لتأجير السيارات
2013	أمر على عرضة 1369/2021	92054 دبي R	7000	ارلين زيريلي ديل ساساريو كوليندرا
A6 2012	أمر على عرضة 1416/2021	1507 دبي M	16000	مجندي محمد حجازي عبدالغفور مرار
2014	أمر على عرضة 1384/2021	52856 دبي P	14000	فونيكس لجوليل للتجارة العامة ش ذ م م
A4 2016	أمر على عرضة 1290/2021	69521 دبي ا	28000	سالميت جولي
2015	أمر على عرضة 1399/2021	96387 دبي N	22000	محمد ابراهيم سالالاي شيخ
G 500 2016	أمر على عرضة 1373/2021	20454 11 أبوظبي	200000	مريم بطي عمران بطي القبيسي
2016	أمر على عرضة 1236/2021	65876 15 أبوظبي	22000	رنجيت دالشارت نيلي
2016	أمر على عرضة 1360/2021	57705 دبي E	27000	يونيسيف لاختصاص حماية الحريق
2013	أمر على عرضة 3838/2019	14976 ابيضا	21000	الالوان الطيف للمقاولات الفنية ذ م م
2014	أمر على عرضة 1378/2021	19174 دبي D	17000	مركز بولال للتجميل ش ذ م م
2016	أمر على عرضة 1345/2021	30178 دبي S	28000	فريدريك رسو لونا
2018	أمر على عرضة 1039/2021	95168 دبي S	42000	جيان دور ابراج نادار
2014	أمر على عرضة 1366/2021	13765 دبي M	16000	انصر بقر بقر كوستيتيفا
2014	أمر على عرضة 1367/2021	18078 13 أبوظبي	16000	نيفالي مرسايل بينينا
2016	أمر على عرضة 1364/2021	63608 6 أبوظبي	65000	عبدالله هالف محمد عبدالعالي البوشي
2014	أمر على عرضة 1347/2021	68317 ابيضا	42000	اجري تيريد م م ح
2017	أمر على عرضة 53/2021	41496 بعمان B	75000	محمد عبدالغفار العقاد
2017	أمر على عرضة 2382/2019	71467 3 الشارقة	180000	فاليكات محمد الشرف
2016	أمر على عرضة 1400/2021	35116 دبي P	60000	ستالين اينوارد سينيه سوبياه
2014	أمر على عرضة 1392/2021	20611 دبي O	24000	ميجا اوسيس للتجارة العامة ش ذ م م
2014	أمر على عرضة 1380/2021	95060 ابيضا	13000	المحرك لتأجير السيارات
2016	أمر على عرضة 11927/2020	58806 دبي Q	22000	اورز لتأجير السيارات 24
2014	أمر على عرضة 1386/2021	45018 دبي P	13000	سنكينز عبدالغفار عبدالواحد رحمن
IS 350 2014	أمر على عرضة 1376/2021	58924 دبي Q	42000	جيتك ميدل ايميت للاكترونيات ش ذ م م
Q5 2013	أمر على عرضة 13280/2020	80236 16 أبوظبي	25000	هنا ايليزا بيت فيلالي روسيتير
BMW 650 i 2015	أمر على عرضة 11720/2020	53916 16 أبوظبي	95000	جميل احمد خان
BMW 535 i 2013	أمر على عرضة 1381/2021	90497 دبي L	16000	ايدنا اوفير سيو للتجارة العامة
2014	أمر على عرضة 1404/2021	37580 دبي V	30000	جلاميرز للخدمات الفنية ش ذ م م
2013	أمر على عرضة 1447/2021	93729 13 أبوظبي	28000	قيصر محمود شرعاغ دين
2016	أمر على عرضة 1337/2021	26594 16 أبوظبي	30000	فانيليا ليما مونتيرو دا سيلفا
2009	أمر على عرضة 1227/2021	10448 دبي Q	70000	دهوا لتجارة معدات البناء ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1353/2021	57303 دبي K	21000	السائق لتنظيف المباني
2016	أمر على عرضة 1358/2021	84058 دبي P	24000	يونيسيف لاختصاص حماية الحريق
BMW 316 i 2011	أمر على عرضة 3213/2020	23784 7 أبوظبي	9000	فيت لتأجير السيارات
A5 2014	أمر على عرضة 1413/2021	9314 دبي N	32000	محمد هادي حميد فرزاي نيا
2018	أمر على عرضة 11877/2020	32776 دبي V	30000	القشعريه الفنيه لمقاولات تركيب وحدات ال
2017	أمر على عرضة 1294/2021	59646 دبي T	23000	خليل الواس سرور
2017	أمر على عرضة 1359/2021	69079 3 الشارقة	15000	بريسما لمصنعة لوحات التتكم ذ م م
2016	أمر على عرضة 1349/2021	19869 12 أبوظبي	12000	عبدالغفار احمد رياض رياض
2017	أمر على عرضة 1361/2021	68928 3 الشارقة	15000	بريسما لمصنعة لوحات التتكم ذ م م
2015	أمر على عرضة 1407/2021	74994 دبي P	10000	المحيطات السبع لوجستكس انترناشيونال ذ م م
2015	أمر على عرضة 1389/2021	58917 دبي V	10000	جيسو س ساندلانتين سويقند
2012	أمر على عرضة 319/2020	87057 6 أبوظبي	11000	محمد حسن احمد محمد الشافعي
FX 37 2013	أمر على عرضة 1292/2021	79206 دبي W	20000	الزى بيرزينا
2014	أمر على عرضة 1350/2019	27529 14 أبوظبي	6000	ريتشارد انبرقا لافرايس
2017	أمر على عرضة 1397/2021	67369 13 أبوظبي	70000	نليس واي لنقل الركاب للسيارات الفخمة
2017	أمر على عرضة 1398/2021	67382 13 أبوظبي	70000	نليس واي لنقل الركاب للسيارات الفخمة
2014 328	أمر على عرضة 1371/2021	16721 دبي W	30000	حسن محمد حسن محمد الصياغ
2015	أمر على عرضة 1405/2021	81851 دبي C	8000	بروفيسنر التيريز ش.ذ.م.ب
2016 -	أمر على عرضة 1411/2021	56501 دبي S	60000	موسكر انترناشيونال للخدمات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 883/2021	49379 1 الشارقة	23000	الساهي لتجارة مواد البناء
2016	أمر على عرضة 848/2021	28307 16 أبوظبي	16000	كاتريني مولزا فيلوني
2015	أمر على عرضة 1350/2021	74899 دبي Q	11000	موزة سيف لتجارة المواد الغذائية ش ذ م م
2018	أمر على عرضة 1322/2021	93360 3 الشارقة	25000	نور حجازان لمقاولات التكبسة و الارضيات
2019	أمر على عرضة 1291/2021	39960 دبي F	15000	احل سوندريسان كولا بهاجات
2016	أمر على عرضة 1286/2021	68878 A العجيرة	15000	السرير لخدمات التوصيل
2015	أمر على عرضة 2693/2018	71756 ابيضا	8000	دي ان كيه فونديشن اويل ايمبكن م م ح
C 350 2012	أمر على عرضة 10218/2019	47279 ابيضا	55000	ريود وفانكتوري
EX 7 2018	أمر على عرضة 1348/2021	74924 دبي U	21000	فيجيش فيدياكومار بوشالانها
GLK 280 2009	أمر على عرضة 882/2021	97699 6 أبوظبي	9000	هند . الانعاري
2019	أمر على عرضة 1285/2021	47812 دبي W	34000	مالكوم فونعاني ماتيكوا
2018	أمر على عرضة 1344/2021	30628 بعمان B	30000	فيشنوريا ايميش بانكران ناير
2020 6	أمر على عرضة 1283/2021	85603 دبي O	35000	ساتوش كيران رافي كومار
2020 5	أمر على عرضة 11749/2020	74018 17 أبوظبي	38000	محمود قنص محمد حسين
GL 500 2015	أمر على عرضة 1387/2021	29870 دبي R	70000	بيثومينا لتجارة مشتقات النفط ش ذ م م

رقم المركبة	رقم القضية	رقم المركبة	التقييم	اسم المالك
2013	أمر على عرضة 1370/2021	66208 دبي P	10000	حسن محمود سيف الله شاه
2018	أمر على عرضة 1346/2021	50911 دبي U	30000	بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م
2018	أمر على عرضة 1379/2021	24106 دبي U	24106	بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1365/2021	96736 1 الشارقة	22000	فارون كومار راميش كومار تشانوا تشانوا
2016	أمر على عرضة 1375/2021	97938 8 أبوظبي	32000	نسليم ابراهيم صالح حموده
2016	أمر على عرضة 1237/2021	75294 دبي V	34000	كريستيان ديمستريزا باجاليو اجان
2015	أمر على عرضة 11889/2020	78113 15 أبوظبي	26000	ارومه لتأجير السيارات
2016	أمر على عرضة 1406/2021	99835 دبي H	34000	فيبين راج كولاجار فينو جانجادهاران
2014	أمر على عرضة 1388/2021	13605 2 الشارقة	21000	فضل عبدالرحمن محمد عبدالرحمن
2013	أمر على عرضة 1390/2021	14781 بعمان B	18000	كبو لانتيج تريدينج م م ح
2015	أمر على عرضة 1412/2021	12863 C العجيرة	28000	الاخوان لمقاولات الحدادة ذ م م
2015	أمر على عرضة 1382/2021	35895 A العجيرة	44000	مؤسسة الدانة للمياه الطبيعية النقية
2015	أمر على عرضة 1354/2021	59392 15 أبوظبي	12000	كونجنام فينيل محمد كونهي شرف الدين
2016	أمر على عرضة 1352/2021	36427 دبي Q	13000	الجنحت لتجارة المعدات المطبخية ش ذ م م
2013	أمر على عرضة 1351/2021	47754 دبي O	9000	الؤلؤ العربية للسليحة
2017	أمر على عرضة 149/2021	32897 دبي M	16000	تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م
2017	أمر على عرضة 140/2021	32898 دبي M	16000	تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م
2017	أمر على عرضة 141/2021	32885 دبي M	16000	تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م
2016	أمر على عرضة 1403/2021	25455 دبي Q	13000	الجنحت لتجارة المعدات المطبخية ش ذ م م
2014	أمر على عرضة 6086/2020	26836 بعمان B	15000	سرحان محمدي طعمه السويدي
2015	أمر على عرضة 1402/2021	78704 2 الشارقة	15000	ريتيش كومار شيلبان اشاري شيلبان اشاري
2015	أمر على عرضة 1368/2021	93202 14 أبوظبي	21000	راندني جيم زاكرايس بالانساغ
2017	أمر على عرضة 1284/2021	24944 دبي W	21000	انس ممدوح يوسف نياص
2017	أمر على عرضة 1301/2021	48204 13 أبوظبي	22000	ابراهيم سيد محمود اديب
2016	أمر على عرضة 1391/2021	47055 بعمان B	20000	سكاكي لاني لاصال تنفيذ التصميم الداخلي ذ م م
2015	أمر على عرضة 7949/2019	26746 دبي C	9000	شلهيا محمد سيد لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1418/2021	54335 دبي B	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2009	أمر على عرضة 3244/2020	41384 8 أبوظبي	4000	فيت لتأجير السيارات
2010	أمر على عرضة 3215/2020	84575 10 أبوظبي	5000	فيت لتأجير السيارات
2010	أمر على عرضة 3245/2020	84633 10 أبوظبي	5000	فيت لتأجير السيارات
2018	أمر على عرضة 1417/2021	57260 بعمان B	40000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2018	أمر على عرضة 1414/2021	37657 دبي V	40000	كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م
2018	أمر على عرضة 1377/2021	37655 دبي V	40000	كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م
2018	أمر على عرضة 1383/2021	37656 دبي V	40000	كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م
2017	أمر على عرضة 1423/2021	57266 بعمان B	37000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2014	أمر على عرضة 1422/2021	42798 دبي Q	25000	الجزيرة للوحات الاعلانية ش ذ م م
2018	أمر على عرضة 1421/2021	57256 بعمان B	40000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2017	أمر على عرضة 1420/2021	57258 بعمان B	37000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2016	أمر على عرضة 1419/2021	93026 بعمان B	34000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2017	أمر على عرضة 1343/2021	40862 دبي T	40000	محمد قزافي بهتي لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م
2017	أمر على عرضة 1342/2021	57253 بعمان B	37000	الاربع لتجهيز الحوايات والقطار
2017	أمر على عرضة 1357/2021	58376 دبي L	37000	محمد قزافي بهتي لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م
2011	أمر على عرضة 1228/2021	70729 دبي Z	38000	ابا للسليحة ذ م م
2016	أمر على عرضة 1356/2021	26945 بعمان B	75000	زييل ابو بكر صديق
2018	أمر على عرضة 1409/2021	88279 دبي G	90000	بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م
2014	أمر على عرضة 1401/2021	68239 دبي P	55000	حسن محمود عبدربيع
ES 350 2015	أمر على عرضة 11978/2020	50269 دبي D	35000	كسرى تريبور تولو كي فنكتا رانام
2017	أمر على عرضة 878/2021	57250 17 أبوظبي	34000	كمال الدين البولي محمد عيد
2015	أمر على عرضة 1374/2021	76345 دبي C	26000	كايل سوني نورتان سوني
2018 4	أمر على عرضة 874/2021	11563 A أم القيوين	55000	كرووب بيجو شاندرا
2015 4	أمر على عرضة 294/2019	65523 15 أبوظبي	36000	طارق عبدالرازق احمد عبدالرازق
2014	أمر على عرضة 1393/2021	18569 بعمان B	11000	شركة الزيتون للسفر والسياحة والسفن ذ م م
2015	أمر على عرضة 1415/2021	74425 16 أبوظبي	35000	فيديوك راونديان ناير
2014	أمر على عرضة 11892/2020	13599 دبي	28000	ديرة غازي خان للقطايات
2014	أمر على عرضة 1433/2021	79269 15 أبوظبي	42000	الفا للخدمات البحرية
2016	أمر على عرضة 1355/2021	39699 دبي T	10000	يونيسيف لاختصاص حماية الحريق
2018	أمر على عرضة 7457/2019	95636 A أم القيوين	15000	بينكو البرجي للتلزير ذ م م
2016	أمر على عرضة 1408/2021	39697 دبي T	10000	يونيسيف لاختصاص حماية الحريق
2014	أمر على عرضة 1205/2021	28739 دبي C	36000	ابا للسليحة ذ م م
2016	أمر على عرضة 1372/2021	36871 3 الشارقة	42000	داموران ماتيارا بانديجاري فينيل
2014	أمر على عرضة 11976/2020	66655 بعمان B	23000	عاشور ربيع ياقوت جوه العجمي
2015	أمر على عرضة 11911/2020	15822 دبي R	28000	ساينك ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1293/2021	43417 دبي N	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1299/2021	45423 دبي F	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1296/2021	43079 دبي F	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1297/2021	44523 دبي F	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1300/2021	39137 دبي F	8000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1298/2021	42236 دبي N	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1295/2021	46691 دبي F	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2015	أمر على عرضة 1289/2021	43416 دبي N	9000	النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م
2017	أمر على عرضة 1288/2021	19622 3 الشارقة	26000	بهاء عثمان علي موسى ابو الليل
2017	أمر على عرضة 1396/2021	63983 14 أبوظبي	55000	بشير مالاين محمد
2015	أمر على عرضة 1385/2021	30878 دبي Q	40000	ام اس انتر فيون للتصميم الداخلي ش ذ م م
2018	أمر على عرضة 1394/2021	94887 دبي U	45000	كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد 14 مارس 2021 العدد 13188

نموذج إعلان النشر
تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
الشيخ مكتوم بن حمد الشرقي
صورة العلامة :
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : Buns

المودعة بالرقم : 346429 بتاريخ : 2021/03/08
بيانات الأولوية :

باسم : الشيخ مكتوم بن حمد الشرقي
الموطن : شارع حمد بن عبدالله، هاتف : 0508711156
وذلك لتميز السلع أو الخدمات بالعلامة بـ 43 :
خدمات تقديم الأطعمة والمشروبات

.. أبوظبي-الفجر:

ضمن سلسلة المحاضرات والفعاليات التي يحفل بها الأرشيف الوطني في شهر القراءة، نظمت مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني بالتزامن مع شهر القراءة محاضرتين افتراضيتين الأولى بعنوان: "مكتبة الإمارات: موئل المتعطين إلى المعرفة"، والثانية: "الفهرس الإلكتروني لمكتبة الإمارات"، واستهدفت المحاضرتان تمتين الروابط بين مكتبة الإمارات والقراء، وتسهيل وصولهم إلى مقتنياتها، والاستفادة من مجموعاتها والمصادر والمراجع التي تحفل بها مكتبة الإمارات النموذجية المتخصصة بتاريخ الإمارات، وشبه الجزيرة العربية، وهي بذلك تصب في نفس أهداف الأرشيف الوطني الذي يوثق ذاكرة الوطن للأجيال.



بالتزامن مع شهر القراءة

الأرشيف الوطني ينظم محاضرتين عن مكتبة الإمارات وسبل الوصول إلى مقتنياتها



في المحاضرة الأولى تحدثت السيدة شريفة الفهيم رئيس قسم مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني-عبر التقنيات التفاعلية- عن أهمية شهر القراءة، مشيرة إلى أهمية شعاره في هذا العام (أسرتي قترا) والذي يؤكد دور القراءة في بناء الإنسان في مختلف مراحل العمرية، وأكدت أن مكتبة الإمارات وهي تحتفي بشهر القراءة تعمل جاهدة من أجل تقريب القراء والباحثين من مقتنياتها، وتزودهم بخدماتها على مدار العام.

ثم استعرضت تاريخ مكتبة الإمارات التي تأسست عام 1968م، وهو العام نفسه الذي شهد تأسيس الأرشيف الوطني بتوجيهات من الباني والمؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، ثم عزجت طيب الله ثراه، على الخدمات التي تقدمها المكتبة مثل: الاطلاع على المصادر الورقية والإلكترونية، والتصوير والإعارة، وتوفير قاعدة نموذجية للمطالعة ذات مواصفات عالمية، بنظام الرفوف المفتوحة، تتيح لمرتابيها كل الخدمات المكتبية والتسهيلات، وتنوع في أركانها أجهزة الحواسيب الحديثة، وفيها مقصورات خاصة بالباحثين، وتتوفر فيها أيضاً خدمة الإنترنت اللاسلكي.

وركزت المحاضرة في مقتنيات مكتبة الإمارات التي تضم آلاف المصادر المطبوعة والإلكترونية المميزة، والمراجع والرسائل الجامعية، والكتب النادرة، والدوريات العربية والأجنبية، وفيها ثروة من الكتب المتخصصة التي تتناول جوانب عديدة في دولة الإمارات، ومواضيع متعلقة بدول مجلس التعاون الخليجي، وعدد كبير من الكتب في شتى المجالات، باللغتين العربية والإنجليزية، مع مواد بلغات أخرى كالفرنسية والألمانية، والفارسية والهولندية، والبرتغالية وغيرها.

وفي المحاضرة الثانية تحدثت عمر حمادة أمين المكتبة عن الفهرس الإلكتروني لمكتبة الإمارات، وأساليب البحث فيه حسب: عنوان الكتاب، أو اسم المؤلف، أو السلسلة، أو الرقم المعياري الدولي (ردمك)، مشيراً إلى أنه بإمكان الباحثين الوصول إلى فهرس المكتبة على موقع الأرشيف الوطني، وتقديم طلباتهم إلكترونياً، وأن مكتبة الإمارات قدمت خدماتها إلكترونياً، وما زالت، لباحثين كثيرين داخل الدولة وخارجها.

وانتقل المحاضر إلى ما يتضمنه فهرس مكتبة الإمارات من تسهيلات لرواد المكتبة الذين يمكنهم البحث في شريط المعلومات في أعلى صفحة فهرس مكتبة الإمارات، سواء في المقالات الخاصة بدولة الإمارات، أو في "الأدلة الموضوعية"، أو في كشف مجلة ليوا العلمية المحكمة الصادرة عن الأرشيف الوطني، أو في المصادر الإلكترونية، والكتب النادرة، أو في مجموعة نابليون الرقمية.

وأجاب المحاضر عن عدد من الأسئلة حول طرق الإعارة، وتمديد فترة إعارة الكتب، وغيرها.

نادي مليحه يحتفي بتكريم فائزيه بمسابقته الثقافية حول مجمع القرآن الكريم بالشارقة

وأوضح أن المسابقة لم تهدف في ظاهرها إلى طرح أسئلة ثقافية تعنى بالمجمع بل كان الهدف هو تسليط الضوء على دور مجمع القرآن الكريم وأنه لا يقتصر على كونه متحفاً يضم صوراً ومخطوطات بل لديه الكثير من الأنشطة والبرامج التي تخدم القرآن الكريم والمهتمين والعاملين بالشأن القرآني ومنها برنامج الإجازات القرآنية بالأسانيد المتصلة إلى النبي صلى الله عليه وسلم ويتم تنفيذه عبر المقارئ الإلكترونية العالمية بالمجمع لذا جاءت المسابقة لتشجيع المجتمع على معرفة المجمع وأدواره والاستفادة من خدماته.

ووجه الخاصون كلمة شكر للمشاركين والشاركات في المسابقة وبالتفاعل الكبير والاشادة العالية من قبل المجتمع بتخصيصها عن المجمع موجهاً الشكر للأمين العام لمجمع القرآن الكريم على تعاونه في تعزيز هذا التنسيق المشترك مع النادي

المسابقة الشهرية لنادي مليحه والمخصصة في جوانب من أعمال ومقتنيات المجمع وفاز بالجوائز الثلاث كلا من يوسف زيد كراتي وميرة حسين الحمادي.

وشهدت المسابقة فور الاعلان عنها مشاركة لافتة من أفراد المجتمع للتقدم بإجابات حول الأسئلة المطروحة عن المجمع بجانب المشاركات التي توافدت من خارج الدولة بعد قيام المشاركين في المسابقة بزيارة المجمع من خلال موقعه على شبكة الانترنت والتعرف على أقسامه وجهوده في حفظ القرآن الكريم.

وبهذه المناسبة أكد سعادة محمد سلطان الخاصوني رئيس مجلس إدارة نادي مليحه الثقافي الرياضي على أهمية توجه النادي للتعاون مع مجمع القرآن الكريم بالشارقة وطرح تلك المسابقة بعد الزيارة التي قام بها وفد من أسرة النادي ضمن لابين وإداريين وتوجولوا في هذا الصرح الذي يعد فخراً للشارقة وللعالم في تكاتف الجهود لحفظ القرآن الكريم.

.. الشارقة-الفجر:

احتفى نادي مليحه الثقافي الرياضي ظهر أمس بتكريم فائزيه بمسابقته الثقافية التي أطلقتها بالتعاون مع مجمع القرآن الكريم بالشارقة في إطار تعزيز الجهود المشتركة للتعريف بالمجمع وأدواره في خدمة المجتمع.

وكرم النادي الفائزين بمسابقته الافتراضية التي نظمتها نهاية شهر فبراير الماضي في إطار تعاونه مع المجمع وتلاقي الساعي المشتركة للتعريف بالمجمع يضمه المجمع من فنانين من مخطوطات القرآن الكريم وقاموا وأقسام هي الأكبر على مستوى العالم في العناية بالقرآن الكريم وعلومه بعد أن طرحها افتراضياً من خلال منصات التواصل الاجتماعي للنادي.

وحضر الفائزين في الحفل الذي أقيم بمقر المجمع كما حضر نيابة عن الأمين العام لمجمع القرآن الكريم سالم علي ثاني من العلاقات العامة ليتم تكريم الفائزين في



مباشرة من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قناتي بينونة والإمارات

انطلاق تصفيات المرحلة الثالثة ربع النهائية من برنامج المنكوس

من خلال 60 درجة تنقسم إلى 30 درجة خلال الحلقة و30 درجة خلال الحلقة النهائية وبدون خروج أي متسابق ويقوم المشاهدون بالتصويت لتجهزهم المفضل، وفي المرحلة الخامسة (النهائية) يتنافس المتسابقون الـ 6 ويتم في نهاية الحلقة جمع درجات لجنة التحكيم من 60 درجة مع تصويت المشاهدين من 40 درجة، وبناءً على المجموع يتم ترتيب المتسابقين من السادس إلى الأول.

ويحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف درهم إماراتي، بينما يحصل الفائز بالمركز الثاني على 300 ألف درهم، والثالث على 200 ألف درهم، والرابع على 150 ألف درهم، والخامس على 100 ألف درهم والسادس على 50 ألف درهم.

الخاص به، وفي كل أسبوع يتنافس 6 متسابقين يتأهل منهم اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

ويكون مجموع المتأهلين للمرحلة الثانية 12 متسابقاً، 50 درجة للجنة التحكيم و50 درجة للتصويت، ويتأهل في كل حلقة اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

وفي المرحلة الثالثة (ربع النهائية) يشارك 8 متسابقين في أسبوع واحد ويتأهل منهم 6 متسابقين (2 بقرار لجنة التحكيم و4 بالتصويت)، وتنتزع الدرجات كالتالي (50 للجنة التحكيم و50 لتصويت المشاهدين).

أما في المرحلة الرابعة (نصف النهائية) يتنافس 6 متسابقين في أسبوع وتقيم لجنة التحكيم أداء المتسابقين

(www.almankous.ae) أو التطبيق الخاص به، حيث تبقى نجمين من رحلة الأسبوع الأخيرة من المرحلة الثانية.

وسبق وأن تأهل من المرحلة الثانية لقائمة الـ 8 (المرحلة الثالثة) كل من "هادي بن ربيع" من الكويت، و"مسعود بن شفقول" من السعودية، و"نهيان مبارك المنصوري" من الإمارات، و"صالح حسين الهمامي" من السعودية.

يذكر أن آلية التنافس في برنامج المنكوس تمر بخمس مراحل رئيسية، حيث تتضمن المرحلة الأولى 3 أسبوعيات يشارك بها 18 متسابق، وتنقسم درجاتها إلى 50 درجة للجنة التحكيم و50 درجة لتصويت المشاهدين عبر موقع البرنامج (www.almankous.ae) أو التطبيق

(50)، فيما سيغادر اثنين ميدان المسابقة، ويتبقى 6 نجوم يتنافسون في المراحل النهائية.

وكانت الحلقة الماضية قد شهدت تأهل كل من "سعود سالم آل طينان من الكويت وعباد الله هيد الصخاربة من السعودية"، بقرار لجنة التحكيم، ليضموا إلى قائمة الـ 8 ضمن المرحلة الثالثة.

أما بقية المتسابقين وهم (سالم ناصر آل سالم من الكويت، سعود ابن جابر آل جزوا من السعودية، أحمد زايد بو حميد المزروعى من الإمارات، ناصر هادي المنصوري من الإمارات) فينتظرون دعم وتصويت المشاهدين لهم على مدار الأسبوع، لتأهل اثنان منهم للمرحلة القادمة من المسابقة من خلال التصويت عبر موقع برنامج المنكوس

.. أبوظبي-الفجر:

تطلق مساء اليوم الأحد 14 مارس الجاري، المرحلة الثالثة وسادس حلقات البث المباشر من برنامج "المنكوس" بموسمه الثاني، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وذلك في تمام الساعة العاشرة بتوقيت الإمارات من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قناتي "بينونة" و"الإمارات".

وسيتنافس خلال حلقة المرحلة الثالثة (ربع النهائي) 8 نجوم، والذين سيقدّمون روايتهم أمام أعضاء لجنة التحكيم، وسيتم اختيار نجمين اثنين بقرار لجنة التحكيم (50 درجة)، وأربعة نجوم من خلال تصويت المشاهدين



منوعات

الفكر

27



وصف نفسه بـ(الشخص الصادق والمحافظ على القيم)

طارق سويد: هناك أمور إنسانية لا يمكن أن أخطأها

ومتي يمكن أن يحصل ذلك؟
- اكتشفت أنني سافشل في حال نقلت كل قناعاتي على الورق، لأنني بذلك أتوجه إلى فئة معينة تشبهني، وهذا ليس صحيحاً. لذلك، أنا أكتب 60 في المئة من قناعاتي و40 في المئة هي أفكار لا تشبهني، بل تشبه محيطي وأشخاصاً أفكارهم معاكسة لأفكاري.
أنا الكاتب ولست الشخصيات التي أكتبها.
حتى المواضيع التي أكتبها أختار تلك التي يريدونها الناس، ولو أنني أكتب المواضيع التي أختارها لما كنت كتبت قصص الحب مثلاً في نصوصي، وأنا مجبر على كتابة ما يريد الناس وليس ما أريده وحدي.
• الدراما لا يمكن أن تنجح من دون قصص الحب؟
- للأسف في العالم العربي فقط، على عكس ما هي عليه الدراما العالمية.
لكن أنا أمر الرسائل التي أزيدها بطريقة مغلفة بغلاف الحب كما حصل في مسلسل (بالقلب)، حيث تناولت موضوع الرضا الطائش وهب الأضواء من خلال قصة حب.
• هل المجتمعات العربية عاطفية؟
- طبعاً هي كذلك، والدليل أن قصة حب

الأخر مرتاح أكثر وهناك من تربي على تقاليد معينة.
• هل المجتمع اللبناني جريء أم محافظ؟
- بل هو محافظ، ولكننا نحاول أن نضئ على كل شيء في الدراما لأن المجتمع فيه من كل شيء، المحافظ وغير المحافظ، والجريء والمرتاح مع نفسه.
• وأنت من أي فئة؟
- أنا في الوسط، ولست من النوع الذي يحكم على الآخرين لا على المستوى الشخصي ولا عند الكتابة، لأنني أعتبر أن كل شخص حر في أن يعيش حياته بالطريقة التي يريد، ووفق الخيارات التي تُناسبه.
أنا أتقبل كل الناس، لأنني لست معنياً بالحكم على الناس.
• وهل أنت جريء؟
- بل تقليدي إلى حد ما.
• بأي معنى؟
- أفضل الأشياء التقليدية التي تعودنا عليها، ولكنني في الوقت ذاته أعُد شخصاً مُنتحاً، لأنني أتقبل كل الناس.
• هل هناك خطوط حمراء لا تتخطاها؟
- بل هناك أمور إنسانية لا يمكن أن أخطأها.
• بينها مثلاً؟
- أحترم المرأة كثيراً، ولا أعتبرها للتسلي. هناك قيم أتمسك بها وأحافظ عليها كثيراً.
• نتيجة التربية؟
- أيضاً أنا تفتت نفسي كي أكون كذلك.
• هل تحاول أن تنقل أفكارك وقناعاتك على الورق السدي تكتبه

مسلسل (عروس بيروت)، وحتى قبل عرضه، وهذا الأمر كنت أعرفه عند كتابة الجزء الثاني وهو لم يكن قراراً مفاجئاً، ولكن بحسب ما قرأت، وانطلاقاً من الحماسة التي يبديها الناس، ربما تعيد محطة (mbc) النظر وتقوم بتصوير جزء ثالث.
• وهل ترى أن المسلسل يحتمل جزءاً ثالثاً؟
- نعم، لأن (الفورما) الأساسية هي من ثلاثة أجزاء.
• تقصد (عروس إسطنبول)؟
- نعم.

بعد النجاح الكبير الذي حققه الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت) الذي شاركت في كتابته، كثيرون انتظروا جزءاً ثالثاً منه. ما الذي حال دون ذلك؟
- في الأساس كان مقرراً تقديم جزءين فقط من

• هل ترى أن القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني تستطيع أن تحقق متابعة عربية؟
- نعم، ولكن لا يمكن أن نتجاهل أن هناك (فورما) معينة يجب التقيد بها ولا يمكن أن نغير فيها إلا من ناحية أن نجعلها أكثر شبيهاً ببيئتنا، وأحداثها قريبة من أحداثنا، وليس أكثر.
لم يكن الهدف تحويل القصة إلى لبنانية، بل نحن نُقدنا (الفورما) كما هي، والتغييرات التي حصلت كانت بهدف أن تشبهنا أكثر من ناحية أسلوب الحياة.

• وبالنسبة إلى القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني، هل يتفاعل معها الجمهور العربي؟
- طبعاً، لأن مجتمعاتنا متقاربة من ناحية العادات والتقاليد، وبمجرد تناول قصة عائلة متماسكة تحارب بكل أفرادها من أجل مصلحتهم جميعاً، فهذا الواقع ينطبق على كل المجتمعات العربية، وهنا تكمن قوة (عروس بيروت) عربياً.
وهذا النوع من القصص يصلح عربياً أكثر مما يصلح في الغرب، لأن العائلة لا تزال مهمة في كل العالم العربي.
• هل ترى أن المجتمع اللبناني أكثر جرأة من المجتمعات العربية الأخرى؟
- ليس كله، بل إن الجرأة تقتصر على فئات معينة منه، كما هي الحال بالنسبة إلى كل المجتمعات. البعض أكثر انفتاحاً والبعض

أكد الكاتب والممثل اللبناني طارق سويد أن هناك عوامل عدة ساهمت في نجاح الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت)، بينها أن قصته تدور حول العائلة وتكاتف أفرادها، مؤكداً أن المجتمعات العربية تتعلق بمثل هذه القصص.

كما ألمح في إلى إمكان إنتاج جزء ثالث من المسلسل، ولكن القرار النهائي يعود إلى المحطة التي تعرضه وإلى الشركة المنتجة له، موضحاً أن العمل يحتمل جزءاً ثالثاً لأن (الفورما) الأساسية منه هي من ثلاثة أجزاء.

وفيما اعتبر أن المجتمعات العربية عاطفية، (والدليل أن قصة حب (فارس) و(ثرثيا) مثالية ورومانسية ونظيفة، والناس تعلقوا بهما)، وصف نفسه بـ(الشخص الصادق والمحافظ على القيم.. لا أكذب لا أخون ولا أخادع، وعندما أحب أكون مثالياً).

• بعد النجاح الكبير الذي حققه الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت) الذي شاركت في كتابته، كثيرون انتظروا جزءاً ثالثاً منه. ما الذي حال دون ذلك؟
- في الأساس كان مقرراً تقديم جزءين فقط من



دنيا سمير غانم تصور (المدينة)

بدأت النجمة دنيا سمير غانم تصوير مشاهدتها الأولى في مسلسلها الجديد "المدينة" بمدينة 6 أكتوبر، وجمعت المشاهد بينها وبين أوتاكاف وعمرو وهبة وهشام جمال، وعدد آخر من الفنانين الشباب، وذلك تمهيداً لعرض العمل في شهر رمضان المقبل، حيث يقدم المسلسل من 15 حلقة. مسلسل "المدينة" إنتاج مشترك بين المتحدة للخدمات الإعلامية وهشام جمال، ويشارك في بطولته بجانب دنيا كل من عمرو وهبة وشيماء سيف وأوتاكاف وإسلام إبراهيم ودلال عبدالعزيز، وعدد كبير من ضيوف الشرف.

وكان آخر أعمال دنيا في الدراما مسلسل بدل الحدوتة 3، من تأليف أيمن وتار وشريف نجيب، وشارك في بطولته سمير غانم، ومحمد سلام، وعمرو وهبة، وشيماء سيف، وهشام ماجد، وبيومي فؤاد، ومحمد أوتاكاف، وأحمد رزق، ومحمد شرمت، ودلال عبدالعزيز، ومحمد شاهين، وآخرين، وهو من إخراج خالد الحلفاوي، وتم تقديمه في 3 حلقات كل حلقة من 10 حلقات وباسم مختلف.



نادين الراسي: (نسونجي بالحلل) لا يروج لتعدد الزوجات

تشارك الفنانة اللبنانية نادين الراسي في بطولة مسلسل (نسونجي بالحلل)، إلى جانب الفنانين زياد برجى وهبة نور ومحمد خير الجراح وهشام حداد وأنجو ربحان ورائيا عيسى وأنطوانيت عقيقي وبونيتا سعادة ومروة الأطرش.
وأكدت الراسي وقوف المنتج دياب الأحمر والمخرج نبيل ليس ويرجي إلى جانبها، خلال فترة ابتعادها عن الدراما أخيراً، لافتة إلى أن الأخير واجه من هاجمها بحدّة.
وشددت على أن العودة عبر (نسونجي بالحلل) لم تكن محضرة، لكن النص الجميل وفريق العمل دفعها إلى قبوله رغم ترددتها، لا سيما أنها في فترة

تحضيرها لزوجها مع خطيبها. وتدور أحداث العمل، حول (زير نساء) لا يكتفي بالزواج من امرأتين، بل عينه على الثالثة.
على الرغم من الظروف التي فرضها فيروس كورونا، لتكشف الحلقات عن مفارقات مضحكة في العلاقة والتحديات والتحالفات المتقلبة التي تجمع الشخصيات ببعضها، مما يجعل من حياة زياد برجى أكثر صعوبة.
وقالت الراسي إن العمل لا يروج أبداً لتعدد الزوجات، بل يعالج الفكرة بأسلوب كوميدي، وخاصة أنها - على الصعيد الشخصي - لا تقبل الضربة أبداً.
وأوضحت أن شخصية ماغي التي تقدمها في العمل تشبهها في جوانب أخرى، مشيرة إلى أنها (وضعت نكهتها فيها).



الفكر

ما العلاقة بين كوفيد-19 ونقص الفيتامينات في الربيع؟

وبالخصوص فيتامينات C ومجموعة فيتامينات B وفيتامين D. إن نقص هذه الفيتامينات في الجسم، يؤدي إلى تفاقم الحالة الصحية العامة للجسم. وإذا أصيب الشخص بمرض "كوفيد-19" فإنه عند نقص الفيتامينات، تطول فترة شفائه التام. وتنصح الدكتورة، لتجنب الآثار السلبية الناجمة عن نقص الفيتامينات والإصابة بمرض "كوفيد-19"، بإجراء التحاليل اللازمة لمعرفة مستوى الفيتامينات في الجسم، وفي حال نقص أي فيتامين منها، تناول الجرعة اللازمة منه استناداً إلى وصف الطبيب الأخصائي. وتقول، "مجموعة فيتامينات B تؤثر في الجهاز العصبي، الذي يتحكم في كل شيء. فإذا دعنا هذا الجهاز، سوف نتعافى من "كوفيد-19" بسرعة. ولكن يجب تناول الفيتامينات، وفق الجرعة التي يصفها الطبيب، على أساس نتائج التحاليل الخاصة بمستوى الهرمونات وتحليل الدم العام".

أعلنت الدكتورة لودميلا لابا، أن نقص الفيتامينات في فصل الربيع، يمكن أن يعقد مسار مرض "كوفيد-19" ويبطئ سرعة التعافي التام منه. وتشير الدكتورة، في حديث لراديو "سوتنيك"، إلى أن نقص الفيتامينات، يعني عدم كفاية تركيز فيتامين واحد أو أكثر في جسم الإنسان. لذلك يصبح ضعيفاً أمام الأمراض المعدية بما فيها "كوفيد-19". وتضيف، يخاطر الإنسان الذي يعاني من نقص الفيتامينات، بالإصابة بالشكل الأكثر حدة من المرض، ويبقى الشخص الذي تعافى للتلو من المرض يعاني من أعراض مزعجة لفترة أطول. وتقول، "للفيروس التاجي المستجد تأثير مدمر في القلب والرئتين والمفاصل وغيرها. وإذا أضفنا لها نقص الفيتامينات، فإن مسار المرض سيكون أكثر شدة ويبقى المريض يعاني من آثار المرض فترة طويلة. وعادة يعاني الجسم من نقص الفيتامينات في الربيع،



أفضل مكمل غذائي للطاقة يساعد على تحسين القوة والتعب!

استنفدت الأشهر الباردة في فصل الشتاء الكثير من النشاط لدى الكثيرين، ومع ذلك، فإن تناول مكملات الكرياتين يمكن أن يساعد في زيادة الطاقة وتحسين القوة والمتانة والتعب.

ويُعرف الكرياتين بأنه حمض نيتروجين عضوي يساعد على إمداد الخلايا بالطاقة في جميع أنحاء الجسم، وخاصة خلايا العضلات. ويوجد بشكل طبيعي في اللحوم الحمراء والأسماك، ويمكن أيضاً الحصول عليه من المكملات الغذائية.

وتشير الدلائل إلى أنه قد يساعد في منع شيخوخة الجلد وعلاج أمراض العضلات وحتى يساعد في التخلص المتعدد (MS) لممارسة الرياضة. ويقول الخبراء إن الكرياتين قد يساعد أيضاً في تعزيز القدرة المعرفية، وأكثر من ذلك.

ويتكون الكرياتين من ثلاثة أحماض أمينية: L-arginine، و L-methionine، glycine. وفقاً لما ذكرته "ميديكال نيوز توداي".

وتابع الموقع الصحي: "يشكل حوالي 1٪ من الحجم الكلي للدم البشري. ويتم تخزين زهاء 95٪ من الكرياتين في جسم الإنسان في العضلات الهيكلية، و 5٪ في الدماغ. ويحول ما بين 1.5 و 2٪ من مخزون الكرياتين في الجسم، للاستخدام اليومي من قبل الكبد والكلى والبنكرياس. وينتقل عبر الدم وتستخدمه أجزاء الجسم التي تتطلب طاقة عالية، مثل العضلات والهيكل العظمي والدماغ".

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، فحصت مكملات الكرياتين لتعزيز الأداء العضلي أثناء تمارين المقاومة عالية الكثافة.

ولاحظت الدراسة: "عين 14 رجلاً نشطاً بشكل عشوائي بطريقة مزدوجة التعمية إما مجموعة الكرياتين أو مجموعة الدواء الوهمي. وأجرت كلتا المجموعتين بروتوكول تمرين الضغط على مقاعد البدلاء وتمارين قفزة القرفصاء في ثلاث مناسبات مختلفة مفصولة ستة أيام".

وأظهرت النتائج أن مكملات الكرياتين أدت إلى تحسن كبير في ذروة إنتاج الطاقة خلال جميع مجموعات القرفصاء، وتحسناً كبيراً في التكرار خلال جميع مجموعات تمارين الضغط.

وبعد مكملات الكرياتين، كانت تركيزات اللاكتات بعد التمرين أعلى بشكل ملحوظ. ولاحظت زيادة كبيرة في كتلة الجسم بمقدار 1.4 كغ بعد تناول الكرياتين.

وساعدت مكملات الكرياتين الجسم عن طريق تحسين:

- القوة.
- القدرة على الجري.
- التحمل العضلي.
- مقاومة التعب.
- كتلة العضلات.
- التعافي.
- أداء الدماغ.

وتزيد مكملات الكرياتين من تخزين الفوسفوكرياتين، ما يسمح لك بإنتاج المزيد من طاقة ATP لتغذية عضلاتك أثناء التمارين عالية الكثافة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن تزيد مكملات الكرياتين من محتوى الماء في عضلاتك.



منتجة كاثرين بوزورجان تقف مع جوائز سيكس سيزار التي فاز بها فيلم (Bye Bye Morons)

خلال حفل توزيع جوائز سيزار الـ 46 في باريس. رويترز

قرأت لك

فوائد تناول الكبد



هناك 5 فوائد صحية يحصل عليها الإنسان من تناوله للكبد وقد تكون أكثر، ويمكننا تفصيل هذه الفوائد صحية الخمسة لكل الكبد كالتالي:

1. تناول الكبد يعالج مشكلة فقر الدم ويقي الجسم منه بسبب محتواها العالي بفيتامين (ب 12) كما يساهم تناولها بشكل كبير جداً في تكوين كريات الدم الحمراء
2. الكبد لها دور كبير في بناء عضلات الجسم والعمل على تقوية جهاز المناعة.
3. مفيدة جداً للبشرة حيث تعمل على تقوية الأنسجة السليمة في البشرة وإعادة بناء التالف منها، لذا فإن تناول الكبد يقلل من مشاكل تشقق الجلد والتقشر والجفاف لاحتوائه على الريبوفلافين.
4. تحافظ الكبد على صحة وسلامة الأسنان والعظام والأظفار.
5. يحتوي الكبد على حمض البنتوثينيك الضروري للعمليات الحيوية التي تسير داخل الجسم والتي من خلالها يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى أشكال الطاقة الأخرى.

سؤال وجواب

- ما أصل كلمة استاد؟
- يونانية
- من يُضرب به المثل في الخطاب؟
- سبحانه بن والئ.
- ما المقصود بالمُعَار؟
- الخمر.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تشائل
- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليبيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليبيك وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليبيتي.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون المغلي مفيد في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.

قصة الحارس واللص العامل

في احدي المصانع الصغيرة وقف الحارس يؤدي واجبه جيداً فكان يدقق على العمال ويفتش حقائب يدهم حتى لا يسرقوا شيئاً .. وهذه هي الأوامر لديه، وقد كان معروفاً عنه قسوته وغلظته ومهارته وفي أحد الأيام شاهد الحارس احد العمال وهو ينقل كمية كبيرة من القش على عربة صغيرة فأوقف الحارس واخذ في تفتيش العربة تفتيشاً دقيقاً جداً ولم يجد شئ فمنحه التصريح بالخروج.

تكرر ذلك المشهد كثيراً كل يوم يخرج العامل ومعه عربة مليئة بالقش ويقوم الحارس بالتدقيق بها قبل لقد كان يضع القش على الأرض ثم يقوم بأرجاعه العربة مرة أخرى وبعد ان ينتهي بحس راحة كبيرة لأنه يؤدي عمله على اكمل وجه وبدقة متناهية فيعتذر للعامل ثم يقوم بكتابة التصريح اللازم للخروج ورغم من ان العامل والحارس اصبحا صديقين الا انه كلما جاء العامل بعربة مليئة بالقش قام الحارس بتفتيشها بنفس الطريقة وبعد ان ينتهي من كتابته تصريح الخروج يقف الاثنان يتبادلان الكلام والأخبار والنكات والاحاديث الحلوة. مرت شهور عديدة على هذا النحو ثم استقال العامل واخذ مستحقاته ومكافأته وقبل ان يغادر المصنع القى تحيته على الحارس بحرارة على امل ان يراه مرة اخرى وافترق الاثنان وهم صديقان.

جاء موسم الخريف واحتاج الفلاحون والمزارعون واصحاب البيوت الكبيرة التي تضم حدائق إلى عربات لحمل المزرعات والقش وقد ارتفع سعرها في السوق وهنا قرر المدير ان يبدأ في بيع المنتج الزائد من تلك العربات والذي حافظ عليه طوال هذه الفترة في المخزن الكبير الخاص بمصنعه وامر بأن يفتح المخزن لتوزيع العربات على اقسام البيع لتباع للجمهور بسعر عالى وعندما فتحوا المخزن لم يجدوا فيه ولا عربة واحدة فظنوا انهم اخطأوا فيه ففتخوا كل المخازن لكنهم لم يجدوا أي عربات فكاد المدير ان يجن من الصدمة .. كيف يسرق شخصا ما 250 عربة وكيف يتم شحنهم بدون ان يحس هو بذلك، اين ذهبت العربات وكيف خرجت من المصنع .. ان لم يكن تم تصريفها العام الماضي .. اين هي هذا السؤال اخذ المدير يسأله لنفسه عدة مرات وقد كادت اعصابه ان تنهار ولم تصل الشرطة إلى أي حل وحده فقط .. الحارس هو الذي عرف اين العربات الا ان فقط عرف، كيف لم ينتبه إلى ذلك، لماذا لم يسأل نفسه ان كان العامل يخرج بالعربة كل يوم مليئة بالقش لوضعه في المخلفات خلف المصنع فلماذا لا يعود بالعربة مرة اخرى .. حسناً لقد كان كل يوم يخرج بالعربة ولا يعود وبذلك سرق 250 عربة تحت الحراسة المشددة والتدقيق، ياله من حارس يستحق الاعجاب ولص يستحق اعجاب اكثر.. واكثر.

مساحة للتلوين

