

تمكن فريق طبي من مستشفى مدينة زايد ودلا من إنقاذ أم وظليلها التوأم

MOONFALL  
قنبلة ذكية لإعادة القمر إلى مكانه!



فيتامين هام في الجسم نقشه يؤدي إلى «ضرر لا يمكن إصلاحه»



## أغرب الوظائف في قصر الملكة إليزابيث

توفيت الملكة البريطانية إليزابيث الثانية يوم الخميس الماضي منهيبة بذلك فترة الحكم الأطول في التاريخ. وكانت الملكة، في سلوكها وقراراتها، تميل بقوة نحو التقاليد، وتمسك بالآراء المكنة وتتقدم بحذر نحو التغيير. واحتفظت العائلة المالكة ببعض التقاليد على الرغم من كونها غريبة، ولم يفهم أحد حتى الآن سبب استمرار وجودهما، ومن بينها بعض الوظائف الغريبة التي لن تعثر عليها سوى في قصر باكفهام.

وفيما يلي مجموعة من أغرب الوظائف في قصر الملكة الراحلة، بحسب صحيفة إنديا:

تقطيع اللحم المشوي: هذا المنصب متوارث وينتقل داخل أسرة ريفية الستوي، ويشغل ألكسندر فيلدينغ هذه الوظيفة في الوقت الحالي، حيث يقوم بتقطيع اللحم المشوي في حفلات الشواء الملكية والمناسبات الخاصة.

حارس مجموعة الطوابيع الملكية: لم تظهر الملكة على الطوابيع فقط في المملكة المتحدة، بل حرصت على جمعها أيضاً. وتم نقل العديد من القطع من المجموعة الواسعة من جدها والديها، الذين كانا قبلها جامعين متحمسين للطوابيع. صلاح الملكة: يقود صلاح الملكة فريقاً من 24 من الملاحين المتكئين، ويعود هذا المنصب إلى مئات السنين، إلى الأوقات التي كان فيها أفراد العائلة المالكة يسافرون عن طريق المياه بشكل متكرر. ووفقاً للموقع الملكي الرسمي، لا تزال هناك قوارب حكومية على نهر التايمز.

## وفاة الروائي الإسباني الشهير خافيير مارياس

توفي أبرز روائي في إسبانيا خلال نصف القرن الماضي، خافيير مارياس، عن عمر ناهز 70 عاماً.

وتوفي خافيير مارياس في المستشفى، إثر عدم تعافيه من عدوى في الرئة، وفق ما ذكرت وكالة الأنباء الإسبانية «إي إف إي». ومارياس أكثر من 15 رواية، وترجمات ومجموعات مقالاته الصحفية الأسبوعية، ومن أشهر رواياته «كوزون تان بلانكو» و«قلب شديد البياض»، و«توداس لاس أناس» و«جميع الأرواح» و«ما إنانا لا باتالاً بينينا إن مي» و«فكر في غد أننا الحركة».

## عروض حية في أسبوع الموضة بنيويورك

انطلق أسبوع الموضة في نيويورك بعرض أزياء لدار «فندي» ضمّ تصاميم عصرية وعملية احتفت فيه العلامة التجارية بحقائب «باغيت» التي تشكل أحد أبرز أكسسواراتها.

وتميّزت انطلاقه فعاليات هذا الحدث بعودة قوية لعروض الأزياء الحضرية، مع تخصيص «فندي» عرض أزيائها للاحتفاء بالذكرى الخامسة والعشرين على تصميم حقائب اليد «باغيت» التي أصبحت قطعة رئيسية في عالم الموضة وطبعت إطلاقات المثلثة سارة جيسيكا باركر في مسلسل «سكس أند ذي سيتي».

وإلى جانب مصممة هذه الحقائب سيلفيا فيتوروني فندي والمدير الفني للأزياء النسائية في الدار كيم جونز، تعاونت العلامة الإيطالية التابعة لشركة «إل إيه إتش» مع علامتي مارك جاكوبس وتيفاني أند كو، بالإضافة إلى سارة جيسيكا باركر والعلامة اليابانية المصنعة لحقائب «بورتر».

وبرزت في عرض الأزياء حقيبة «باغيت» المستطيلة والتي تحمل تحت الكتف على غرار حمل خبز الباغيت، بأشكال مختلفة، حتى أنّ تصميمها دمج في بعض الملابس على شكل جيوب، أو في القفاصات والسترات والقيعات.

وعلى وقع موسيقى الإلكترونيهاوس، عرضت مجموعة من عارضات وعارضات الأزياء تصاميم «فندي» من بينها سترات مريجة، وتنانير وجوارب عالية، واضعين قبعات على رؤوسهم.

نرى جميعاً الأحلام أثناء النوم، على الرغم من أننا في كثير من الأحيان ننسى تفاصيلها. وعادة ما نتذكر الأحلام إذا كنا قد استيقظنا منها، أو أنها غريبة جداً لدرجة أنها توقظنا.

لكن لا شيء يدعو للقلق فالعلم هو بمثابة المعالج لقلقك، وفق صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وأوضحت دراسة

رائدة، تم نشر نتائجها

في مجلة الطب النفسي

Psychosomatic Medicine.

شملت عرض فيلم كئيب على متطوعين،

يتعلق بالشرخ الدموي،

قبل قضاء ليلة في مختبر

النوم.

وجرى إيقاف مجموعة، كلما

بدأوا في الحلم، في حين تم إيقاف المجموعة الأخرى،

نفس عدد المرات، ولكن حدث ذلك بينما كانوا لا يحلمون.

## كيف يحل العقل مشاكلك أثناء النوم؟

وظل المتطوعون مستيقظين لمدة ٢٣ ساعة ببعض الشروط، حيث لم يسمح لهم باستهلاك الكحول، الكافيين أو النيكوتين أثناء الدراسة، ولا يمكنهم تناول أي شيء قبل فحص تصوير انتشار العضلة الشادة.

وتغيرت هامة في مادة الدماغ

وأشار التقرير إلى تغييرات هامة في المادة البيضاء داخل الدماغ بعد ليلة من دون نوم.

وقد توصل العلماء إلى استنتاج مفاده أن الحرمان من النوم كان مرتبطاً بتدهور شبكات الاتصال داخل الدماغ. وهي نتيجة يمكن للاسنان أن يشعر بها بسهولة بعد ليلة دون نوم، حيث يواجه مشكلة في جمع أفكاره أو التركيز.

وقد لوحظت تغييرات في جميع أنحاء الدماغ، سواء في غطاء الجسم الثفني، جذع الدماغ، المهاد، الجبهي الصدغي وسبل الجداري القذالي.

إلا أن ما لم توضحه تلك الدراسة أو التقرير هو الفترة التي يدوم فيها هذا الضرر. على الرغم من أن أحد المشاركين الرئيسيين في التقرير قال «إن الآثار الافتراضية

على المادة البيضاء من الحرمان من النوم هي على المدى القصير، وتختفي بعد ليلة واحدة أو بضع ليالٍ من النوم الطبيعي. ومع ذلك، يمكن افتراض أن عدم كفاية النوم المزمع قد يؤدي إلى تغييرات تستمر فترات أطول في بنية

الدماغ. هذا الافتراض لا يزال بحاجة إلى مزيد من التوضيح.

يذكر أنه في وقت سابق من هذا العام (2017)، وجد باحثون في السويد أن ليلة واحدة فقط دون نوم قد تغير الساعات البيولوجية الخلوية للجسم.

غريبة مثل غيبوبة، أي أنك لست مستيقظاً ولا نائماً. كذلك تشير البحوث إلى أن التعب والإجهاد والحرارة والاضطرابات مثل الضوء والضوضاء يمكن أن تؤدي في أغلب الاحتمالات إلى جلب حالة الرعب الليلي. إلا أن هناك أشياء بسيطة مثل الحفاظ على برودة غرفة النوم، في حدود 18 درجة مئوية، مع إظلامها، وتجنب الأغذية السميكة والحصول على سرير أكبر حجماً، يمكن أن تساعد على التخلص من هذه المشكلة بشكل نهائي.

ويختتم بروفيسور فايتسمان مؤكداً أنه بالفعل لم يعد يعاني من أي مشاكل أثناء نومه بعدما التزامه بتنفيذ نصائح دكتور كريس.

هذا ما يحصل لدماغنا

لا شك أن الحرمان من النوم صعب على جميع المستويات النفسية والجسدية، إلا أن بعض الأعمال تتطلب أحياناً ليالٍ دون نوم، كما أن بعض الظروف الطارئة تضطرنا في الكثير من المرات إلى قضاء يوم كامل دون نوم.

في تقرير أعده علماء أعصاب في #النرويج حول تأثير السكر على الصحة، توصلوا إلى نتائج «كارثية» لا سيما في «دماغنا».

وفي التفاصيل، حسب ما أورد موقع researchers العلمي شملت الدراسة التي استند إليها التقرير المذكور ٢١ شاباً بصحة جيدة، خضعوا لسلسلة من اختبارات

تصوير أنتشار ما يسمى «العضلة الشادة»، هي التي تشير إلى انتشار الماء في الجسم، وبالتالي التأثير على صحة الجهاز العصبي.

وفي صباح اليوم التالي تم عرض الفيلم مرة أخرى على الجميع، فكانت المجموعة التي سمح لها بالحلم أقل توتراً بقدر ملحوظ، وفي رؤية الفيلم للمرة الثانية. وتقول النظرية إنهم تعاملوا في أحلامهم مع أي قلق يتعلق به. كما أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين تم إيقافهم من بعد أحلامهم كانوا على قدر أكثر إيجابية طوال الليل، وذلك لأن المخ يعمل أثناء النوم على محاولة لحل المشاكل.

وفي هذا السياق، قال أستاذ علم النفس بجامعة هر تفوردشاير البريطانية، بروفيسور ريتشارد فايتسمان، إنه «في بداية اهتمامي بعلم النوم قبل بضع سنوات عندما بدأت الكوابيس، كنت أستيقظ غارقاً في عرق بارد، لأرى كأننا مخيفاً يقف أمام خزنة ملابسي».

ويستكمل حديثه قائلاً: «وبعد ذلك الحدث بحوالي عام واحد، تصادف أن التفتت بجيبير نوم عالي الكمة، دكتور كريس إدريكوفاكي، وسألته عما إذا كنت أواجه كابوساً متكرراً، حيث أوضح أنني كنت أتعرض لما سماه إرهاب ليلي».

إن الرعب الليلي الحقيقي، على العكس من الأحلام السيئة، التي تراها جميعاً، يواجهها حوالي 2% من البالغين. وعلى الرغم من أن الشخص يكون لا يزال نائماً، فقد ينهض فجأة، بعيونه مهلقة، مع صراخ أو شعور بلسع الكرم.

ويميل الرعب الليلي إلى أن يحدث خلال الساعات القليلة الأولى من الليل، بينما نحن في نوم عميق.

ويعتقد العلماء أنها نتيجة محاولة المخ للانتقال من النوم العميق إلى اليقظة - لذلك ينتهي بك الأمر إلى حالة

## لبناء شخصية طفلك. 5 عبارات تعزز الثقة بالنفس

الأشياء التي يقولها الآباء لأطفالهم يمكن أن تشجعهم وتعطيهم الثقة في أنفسهم، أو تقلل من احترامهم لذاتهم وتعيق تفاعلهم مع الآخرين. لذلك عليك أن تنتبه لما تقوله لأولادك، لأن كل كلمة توجهها لهم في الصغر تنرسخ في أذهانهم، وتظهر في سلوكياتهم في الكبر. فيما يلي 5 عبارات مفيدة، يرى الخبراء أن لها أثراً بالغاً في بناء شخصية الطفل.

1 - «لا يمكنك فعل كل شيء من أجلك»، هذه الكلمة تفيد الطفل في تعزيز ثقته بنفسه، وفي تحمله المسؤولية.

هذا الأسلوب ينمي في الطفل سلوك التفكير والإبداع، ويقلل على اعتماديته على الآخرين.

2 - «أبدل فصارى جهدك وكن لطيفاً»، هذه العبارة تساهم في تشكيل سلوك التعاطف عند الطفل تجاه الآخرين، فيعمل على مراعاة مشاعر الآخرين في كل موقف.

3 - «لا تحزن إذا لم ينجح شيء ما»، قد تصبح الأمور أفضل مستقبلاً؛ هذه العبارة تعلم الأبناء أن الحياة جolata، بعضها مكاسب وبعضها خسائر، وعليهم دائماً النظر للأمام، وألا ينخرطوا في الندم على أخطاء الماضي

4 - «حدثني عن أفضل وأساء ما حدث لك اليوم» ثبت أن مناقشة العائلات لأحداث اليوم بعد العودة من المدرسة أو في نهاية الأسبوع، أكسب الأطفال الإحساس بالأمان في الحديث عما في داخلهم.

5 - «أنا أحبك»، يعتبر التعبير عن الحب للأطفال أمر ضروري، لأنه يشعرهم بالدعم الأسري، ويعزز فيهم الانتماء والنظرة المتفائلة والمحبة للحياة.

## استعمال شامبو غير مناسب يدمر شعرك

أكدت الرابطة المركزية لصففي الشعر الألمان أهمية استعمال الشامبو المناسب للشعر.

وحذرت من أن استعمال شامبو لا يفي باحتياجات ومتطلبات كل شعر على حدة قد يتسبب في فقدانه للمعانة وبريقه، علاوة على جفاف فروة الرأس.

وأضافت الرابطة أن لكل شعر شامبو يناسبه، موضحة أن الشعر الرقيق يحتاج إلى شامبو يحتوي على مواد عناية خفيفة مثل خلاصة الخيزران؛ حيث تعمل هذه المادة على تقوية الشعر من دون إيقال كاهله. ويحتاج الشعر الجاف إلى شامبو غني بالمواد المرطبة مثل البانثينول والمواد القوية والمغذية كالكيراتين وفيتامين B5، بينما يحتاج الشعر الدهني إلى شامبو يحتوي على خلاصة نبات القراص، التي تساعد على التخلص من الدهون. أما الشعر الأجد، الذي يستعصي على التمشيط، فيمكن ترويضه باستعمال شامبو يحتوي على بروتين الحليب أو بروتين القمح، وشدت الرابطة على ضرورة شطف الشعر جيداً لمدة لا تقل عن 30 ثانية للتخلص من أية بقايا للشامبو يمكن أن تتسبب في إجهاد الشعر.

## ميزة جديدة في واتساب

تعمل منصة الرسائل الفوري "واتساب"، على ميزة جديدة تستهدف تسهيل عمليات البحث للمستخدمين عن الرسائل داخل الدردشات.

ويقول موقع "لايف منت" التقني إن ميزة "واتساب" الجديدة تقوم على تحديد تاريخ توجيه الرسائل التي يرغبون بالعودة إليها.

وبحسب الموقع، فيمجرد إصدار الميزة، سيستخدمون رمزا لتتقوم، وبالتالي عليه سيتمكنون من الانتقال إلى تاريخ معين، مما يسمح بإعادة جميع الرسائل المرتبطة بذلك التاريخ تحديداً.

وفي سياق سعيها الدائم للتطوير، تعمل "واتساب" أيضاً على طرح ميزة جديدة، تتيح للمستخدمين المشاركة باستطلاعات داخل التطبيق.

ويمكن للمستخدمين فيها إبداء ملاحظاتهم حول الميزات والخدمات المطروحة، علماً أنه سيكون لدى المستخدمين خيار رفض دعوات المشاركة بتلك الاستطلاعات.



## السكري والبدانة أثناء الحمل يرتبطان بفرط نشاط الطفل

قالت دراسة جديدة إن أطفال الحوامل المصابين بسكري الحمل والبدانة أكثر عرضة للإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مقارنة بمن لم تعاني أمهاتهم من السمنة.

ووفقاً لموقع «ميدكال إكسبريس»، لم يلاحظ الباحثون نفس العلاقة بين سكري الحمل وبين نقص الانتباه وفرط النشاط إذا كان مقدار الوزن الذي اكتسبته الأم أثناء الحمل ضمن المعدل الطبيعي.

وقالت الدكتورة فيرونيا بيريا المشرفة على الدراسة من مستشفى مونتو تيريسا في برشلونة: «وجدت دراستنا أن الحوامل المصابات بالسمنة وسكري الحمل لديهن أطفال يعانون من اضطرابات نفسية طويلة الأمد مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه».

وأضافت: «تم نجد هذه العلاقة عندما اكتسبت هؤلاء النساء وزناً صحيحاً أثناء الحمل».

وفحص فريق البحث 1036 طفلاً ولدوا لأمهات مصابات بسكري الحمل، وتم تشخيص 13% من أبنائهن باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

وقالت بيريا: «من المهم أن ينصح الأطباء مرضاهم بأهمية زيادة الوزن بشكل صحي أثناء الحمل».

## نفوق جماعي للأسماك في درنة الليبية

نفقت أعداد كبيرة من 14 نوعاً من الأسماك في ميناء درنة البحري، على الساحل الليبي الشرقي، في ظاهرة تكررت كثيراً مؤخراً. ووفق باحثين في العلوم البيئية والبحرية تحدثوا لموقع «سكاي نيوز عربية»؛ فإن هذه الظاهرة قد تعود لتغيرات المناخ أو زيادة نسبة الأمونيا في المياه أو النشاط البشري السيئ، أو لأسباب طبيعية.

وتنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي في ليبيا مقطع فيديو يظهر نفوق أعداد كبيرة من الأسماك في حوض ميناء درنة البحري، ويرجع عميد بلدية درنة عبد المنعم الغيثي أن السبب قد يكون تقلب المناخ هذه الأيام والتيارات

القوية وتسرب الصرف الصحي، ما أدى لاختلاط الأسماك وتجمعها داخل الحوض.

وحتى اللحظة لم يعتمد السبب الرئيسي لنفوق الأسماك، ويانتظر نتائج التحاليل، بحسب الغيثي، من جانبها، أصدرت منظمة العلوم والأحياء البحرية

بيانا بالواقعة، جاء فيه أنه من المرجح أن يكون نفوق الأسماك ناجماً عن تلوث مياه حوض ميناء درنة بمياه المجاري.

يومي 16 و18 سبتمبر الجاري

## خدمات التعليم الدولي تستضيف أول معرض بالإمارات للدراسة في الخارج بعد الجائحة

المعرض يتيح للطلاب فرصة التواصل المباشر مع ممثلي أكثر من 100 جامعة من ست دول

الساعة 1 ظهراً حتى الساعة 3 مساءً، ومن 7 مساءً وحتى 9 مساءً.

وقد ذكرت السيدة راضي باتاتشاريا، المدير الإقليمي لمؤسسة أي دي بي للتعليم في الإمارات وعمان وقطر وتركيا وكازاخستان، أن المؤسسة تتطلع إلى الترحيب بالطلاب وأولياء أمورهم مجدداً إلى المعارض التي تتطلب الحضور شخصياً.

وعلمت السيدة راضي قائلة: "مع عودة الأنشطة إلى طبيعتها في عدة مناطق رئيسية في العالم، شهدت أي دي بي طلباً متجدداً من قبل الطلاب يعبرون فيه عن رغبتهم في الدراسة بالخارج. وعلى الرغم من أن الجائحة قد غيرت تقبل الطلاب للتعليم بالخارج من خلال خوض التجربة عبر الإنترنت، إلا أن العودة إلى النمط الطبيعي للحياة أشعل حماسهم لخوض تجربة الدراسة في الخارج شخصياً".

وأضافت قائلة: "بما أن الحدود بين دول العالم قد تم إعادة فتحها وأصبح السفر الآن متاحاً مرة أخرى وأصبحت الجامعات تفضل استئناف الفصول بالحرم الجامعي، يمكن للطلاب بسهولة اتخاذ خطوات نحو الدراسة في الخارج. إن فريق أي دي بي جاهز لدعم الطلاب في جميع مراحل التخطيط للدراسة في الخارج لضمان استماعهم بالتجربة بأكملها ومساعدتهم في إتمام كل خطوة بسلاسة".



ليتمكنوا من تلقي عروض مبدئية فورية من المؤسسات التعليمية الرائدة. يُنصح الطلاب بإحضار نسخة أصلية من سجلاتهم التعليمية وثائق إثبات الهوية حتى يتمكن ممثلو الجامعات من الإجابة على الاستفسارات المحددة. يمكن للحضور المشاركة في ندوات مختلفة للتعرف أكثر على الشروط المطلوبة للدراسة في الخارج وسير العملية بأكملها، كما يمكنهم المشاركة في جلسات IELTS Masterclass في كل مدينة من

أعلنت أي دي بي للتعليم، المؤسسة الرائدة عالمياً في مجال خدمات التعليم الدولي، عن مواعيد معرض الدراسة في الخارج الذي تستضيفه مرتين في العام. يُرحب المعرض لأول مرة بزمواره وجهاً لوجه بعد جائحة كوفيد19- مما يتيح للحاضرين التواصل مع المؤسسات التعليمية العالمية الرائدة. يُعد المعرض فرصة رائعة لالتقاء الطلاب وأولياء أمورهم بالإمارات مع ممثلي أفضل الجامعات والكليات من جميع أنحاء العالم، كما يساعد الطلاب على استكشاف أفضل الوجهات المناسبة لاستكمال تعليمهم في الخارج.

بعد نجاح معارض أي دي بي السابقة التي أقيمت عبر الإنترنت منذ عام 2020، سيكون هذا المعرض هو الأكبر من نوعه في الإمارات، سيقدم يومي 16 و18 سبتمبر في دبي وأبو ظبي، على التوالي، من الساعة 3 مساءً حتى 9 مساءً، والحضور مجاني. سيقدم المعرض للمشاركين فرصة التواصل مع ممثلي أكثر من 100 جامعة من أستراليا والمملكة المتحدة وكندا وأيرلندا والولايات المتحدة الأمريكية ونيوزيلندا. يعكس المعرض عودة الحياة إلى طبيعتها بعد جائحة كوفيد19- من خلال برامج تفاعلية متنوعة. ويستطيع الطلاب في هذا الحدث استخدام خدمة FastLane الجديدة المبتكرة من أي دي بي

# منوعات الفجر

22



## دبي أوبرا تقدم مجموعة رائعة من العروض والفعاليات خلال شهر أكتوبر

دبي - الفجر

دبي أوبرا، دار العروض الفنية المتأقفة والمنصّة الرائدة للفنون الأدائية، أعلنت عن باقتها المميزة من العروض والفعاليات خلال شهر أكتوبر، إذ تستضيف الوجهة الترفيهية الأكثر شهرة في المدينة برنامجاً متنوعاً من خمسة عروض عالمية.

تستضيف دبي أوبرا على مدار شهر أكتوبر مجموعة متنوعة من العروض الاستعراضية والموسيقية الأكثر شهرة حول العالم، والتي تناسب مختلف أذواق سكان وزوّار دولة الإمارات العربية المتحدة. ومع تجاوز عدد زوّارها حاجز المليون منذ الافتتاح، تعد دبي أوبرا أيضاً إضافة نوعية ورائعة لمدينة دبي لما تقدّمه من فرصة ترفيهية راقية تدعم المشهد الفني والترفيهي المزدهر في المدينة.

كلاسيكيات الجاز Jazz Classics هو أحد العروض الموسيقية المميزة التي تتضمن مجموعة رائعة من مؤلفات عظماء عالم موسيقى الجاز. حيث ستقدم فرقة دبي أوبرا الكبرى في هذا الحدث الخاص، باقة من أعمال أبرز الفنانين مثل فرانك سيناترا، وإيلا فيتيجيرالد، وأريانا فراكلين، وفينا سيمون، ومايلز ديفيس، ونات كينج كول. تضم فرقة دبي أوبرا دبي الكبرى خمسة وعشرين من أفضل موسيقيي الجاز في الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي، لتكون أمسية حافلة بأنغام لا تُنسى.

تقام العروض الموسيقي "كلاسيكيات الجاز" يوم 1 أكتوبر في تمام الساعة الثامنة مساءً، وتبدأ أسعار التذاكر من 150 درهماً إماراتياً. تستضيف خشبة مسرح دبي أوبرا المسرحية الاستعراضية الشهيرة "فولتوز" Footloose the Musical، بعد جولتين ناجحتين وجولة على مسارح ويست إند، ويستند العرض المسرحي إلى فيلم الثمانينيات الشهير "فولتوز"، ويجسد روح الشباب والمرح من خلال عرض أفضل المواهب الموسيقية في المملكة المتحدة. سوف يستمتع الجمهور بتصميم الرقصات الحديث، جنباً إلى جنب مع أعلى أغنيات الثمانينيات الكلاسيكية، مع النجمين جيك كويكندن ودارين داي.

يتضمن البرنامج خمسة عروض للمسرحية الغنائية على مدار 4 أيام من الخامس وحتى الثامن من أكتوبر في تمام الساعة الثامنة مساءً مع عرض إضافي في اليوم الأخير في تمام الساعة 2 مساءً، وتبدأ أسعار التذاكر من 275 درهم إماراتي.

بعد النجاح المهر الذي حقّقه حفله الموسيقي الشهير "رسائل حبّ من دمشق" في دبي أوبرا، ومركز دبي التجاري العالمي، ومشاركته الخاصة في إكسبو دبي 2020، يعود الملحن الموهوب والموسيقي الملهم إباد الريماوي إلى دبي أوبرا في حفل موسيقي مذهل بعنوان "ليلة واحدة في دبي أوبرا" على مسرح دبي أوبرا.

يعود إباد والأوركسترا مرة أخرى إلى دبي في أكتوبر المقبل لحفل جديد بعنوان "ليلة واحدة في دبي أوبرا" والتي ستكون حتماً أمسية موسيقية لا تُنسى، وذلك يوم 15 أكتوبر في تمام الساعة مساءً، وتبدأ أسعار التذاكر من 195 درهماً إماراتياً.

تعود فرقة ترافيس Travis إلى دبي في حفل يتضمن كامل أغنيات ألبومها الكلاسيكي The Invisible Band، إلى مسرح دبي أوبرا، احتفالاً بمرور 20 عاماً على إطلاق الألبوم الكلاسيكي الذي حقق أربع مرات الأسطوانة البلاطينية لأعلى المبيعات، لتقدم فرقة الروك الاسكتلندية نخبة من أشهر الأغاني وأكثرها نجاحاً مثل Sing، و Side، و Flowers In The Window. تأخذ الفرقة الموسيقية عشاق الروك إلى عبق الماضي. يقام الحفل الموسيقي يوم الاثنين الموافق 17 أكتوبر في تمام الساعة الثامنة مساءً، وتبدأ أسعار التذاكر من 240 درهماً إماراتياً.

في تحية مؤثرة للفنانة الكبيرة إديث بياف في الذكرى السنّين لوفاتها، يصطبغ استعراض (بياف: لو سبكتاك) PIAFi Le Spectacle الجماهير في احتفال موسيقي بحياة النجمة الفرنسية ومسيرتها المهنية من خلال أغنياتها التي لا تُنسى، بما في ذلك La Vie en Rose، و Non-Je Ne Regrette Rien، و Non-Dieu.

وبدعم من مؤثرات بصرية ممتازة تضم مجموعة من الصور الأرشيفية والمحتوى الغامر الذي يستعرض أوقاتاً مميزة من حياة بياف، هذا العرض الرائع الذي طاف في أكثر من 50 مدينة، بما في ذلك باريس ولندن ونيويورك، ويتضمن البرنامج عرضين حصريين للاستعراض الموسيقي، بتنظيم من مجموعة برودواي إنترتينمنت. وذلك يوم السبت الموافق 22 أكتوبر في تمام الساعة الثالثة عصراً، والساعة الثامنة مساءً، وتبدأ أسعار التذاكر من 295 درهماً إماراتياً.

ريفيرانس - عرض الذكرى الخامسة والعشرين "رقص عالمي" Riverdance - 25th Anniversary Show هو إنتاج مجدّد للاستعراض الذي تحوّل إلى ظاهرة يحتفل بها العالم في جميع أنحاءه حيث حاز جائزة غرامي ورشح الشاعرية والقوة والعاطفية التي يتسم بها الرقص الإيرلندي التقليدي في قالب عصري، مع الإضاءة المذهلة، وعروض المشاشات، وتصميم المسرح والأزياء، لإضفاء الحيوية على العرض.

يتضمن البرنامج ستة عروض للرقص الأيرلندي على مدار أربعة أيام، تشمل عرضاً في تمام الساعة الثامنة في مساءً في يومي 27 و28 أكتوبر، وعرضين في تمام الساعة الثانية ظهراً والثامنة مساءً في يومي 29 و30 أكتوبر، وتبدأ أسعار التذاكر من 325 درهماً إماراتياً.

## جامعة الإمارات تشارك في المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2022 في دورته الـ 11

دبي - الفجر



الأولى تقدر بقيمة 25 ألف درهم للمركز الأول، و20 ألف درهم للفريق الفائز بالمركز الثاني، و15 ألف درهم للفريق الثالث.

في الدولة للحصول على جائزة التحدي التي سيتم إعلان الفائزين فيها خلال اليوم الختامي للمنتدى، وتم تخصيص جوائز مالية للفائزين بالمراكز الثلاثة

"تحدي الجامعات" بالشراكة مع المنتدى الدولي للاتصال الحكومي، وجائزة المشاركة للاتصال حول أفضل مبادرة موظفي المستقبل، حيث تتنافس 8 جامعات

على هامش المنتدى، تنظم الجامعة في جامعات الدولة، علاوة على إطلاقها مشروعاً مبتكراً في مجال الإعلام خلال المنتدى. وعلى هامش المنتدى، تنظم الجامعة

### حاصل على لقب بطل الصحة لمرتين

## نادي سيدات الشارقة يستعد للمشاركة في عطلة نهاية الأسبوع العالمية للصحة

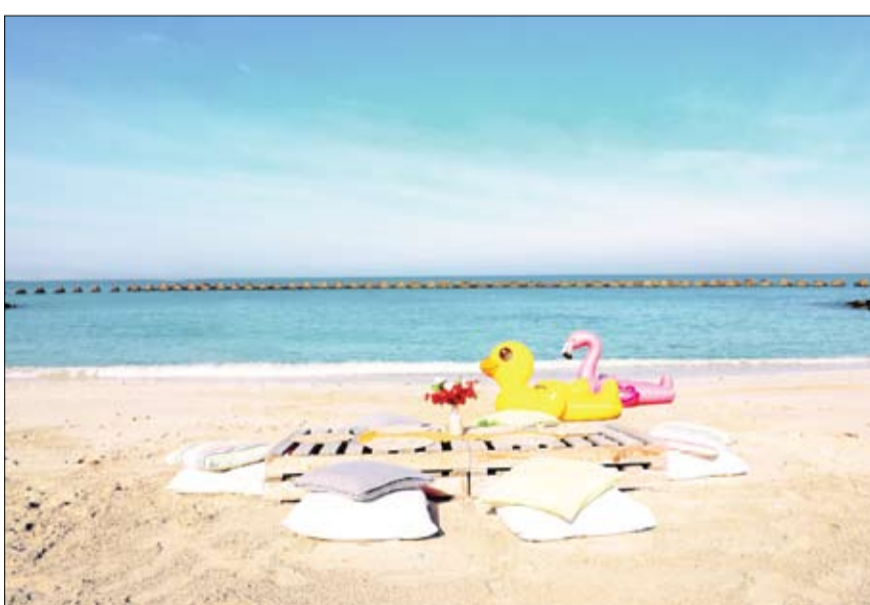
الشارقة - الفجر

وتعزيز مفاهيم اللياقة في المجتمع. وستشارك جميع مرافق النادي في تقديم عروض وخدمات متنوعة ومميزة خلال الفترة 16 - 18 سبتمبر مثل الحصول على شهرين إضافيين عند التسجيل في عضوية النادي السنوية ومميزات أخرى على عضوية الستة أشهر.

وتشجيعاً على الحركة والنشاط سيقدم مركز اللياقة 180 استخداماً مجانياً للأجهزة وتقييماً للياقة السيدات إلى جانب عروض على العضوية مع مميزات إضافية.

وبالإضافة إلى أنشطة اللياقة سيقيم "المجمع الرياضي" و "منتجع دلوك الصحي" و"بوتيك أوركيد للجمال" و "كولاج مركز المواهب" عروض على خدمات متنوعة خلال فعاليات عطلة نهاية الأسبوع العالمية للصحة.

كما وستشارك فروع النادي ومرافقها في فعالية عطلة نهاية الأسبوع العالمية بتقديم عروض خاصة للجمال والعناية بالشعر والبشرة ضمن مراكز جوري للجمال في فرعي الذيد والحمرية فضلاً عن عروض باقة بعض الحصص الرياضية المقدمة من مراكز اللياقة والمساح في الفروع.



الفعالية دليل على جهود النادي والتزامه في المشاركة في فعاليات الصحة واللياقة العالمية وذلك لخلق وعي مستدام بالممارسات الإيجابية ونشر الثقافة الصحية

على إتباع أسلوب حياة أفضل يبعث الإيجابية من خلال توفير أنشطة حيوية خلال الفعالية. وأضافت أن فوز الشادي لمرتين متواصلتين في هذه

## تمكن فريق طبي من مستشفى مدينة زايد ودلماً من إنقاذ أم وطفليها التوأم

أبوظبي - الفجر

بشرطه أبوظبي، حيث أجرى الطاقم الطبي العملية بنجاح ويتوفى الله تم إنقاذ الأم والطفلين وتبع ذلك إعداد الأجهزة الطبية الدقيقة التي ساهمت في نقل الطفلين جواً إلى مستشفى مدينة زايد لاستكمال الرعاية الطبية للأطفال غير مكتملي النمو.

وأوضحت إدارة مستشفيات الظفرة بأن نظام الاستدعاء والتأهب المتبع في مستشفيات الظفرة والتعاون مع إدارة الطيران بشرطه أبوظبي، ساهم فور وصول المعلومات في الاستجابة لهذه الحالة في وقت قياسي. وكما أكدت إدارة مستشفيات الظفرة بأن نجاح هذه الحالة يضاف إلى سلسلة من مكتملي النمو "خدج"، وعلى الفور قام طاقم طبي من مستشفى مدينة زايد بالسفر جواً إلى جزيرة دلماً بالتعاون مع إدارة الطيران

تمكن فريق طبي من مستشفى مدينة زايد التابع لمستشفيات الظفرة وهي إحدى منشآت شركة "صحة" بالتعاون مع مستشفى دلماً من إنقاذ أم وطفليها الرضيعين، بعد أن وصلت حالة الأم إلى مرحلة حرجة في مستشفى دلماً قبل الموعد المتوقع للولادة. حيث تلقى مستشفى مدينة زايد إخطاراً من مستشفى دلماً بوجود حالة لأمراة عربية حامل بتوأم تتطلب إجراء عملية قيصرية لولادة ميكرة ورعاية خاصة للطفلين غير مكتملي النمو "خدج"، وعلى الفور قام طاقم طبي من مستشفى مدينة زايد بالسفر جواً إلى جزيرة دلماً بالتعاون مع إدارة الطيران



# منوعات الفكر

23

**لفيتامين B12 دور أساسي في العديد من المهام الضرورية للجسم، بدءاً من المساعدة في تكوين خلايا الدم الحمراء إلى العناية بوظيفة الجهاز العصبي المركزي.**  
**ونظراً لأن نقص هذه المغذيات الرئيسية يمكن أن يسبب "ضرراً لا يمكن إصلاحه"، فمن المهم أن تكون قادرين على تحديد علاماته التحذيرية.**

من المهم أن تكون قادرين على تحديد علاماته التحذيرية

## فيتامين هام في الجسم نقصه يؤدي إلى «ضرر لا يمكن إصلاحه»

من أمراض الجهاز الهضمي المزمنة، مثل متلازمة القولون العصبي أو الداء البطني أو نقص حموضة المعدة". وأضاف: "نحن بحاجة إلى مستوى عالٍ من حموضة المعدة لامتناس فيتامين B12، وهو ما يفتقر إليه العديد من كبار السن. مع تقدمنا في العمر، ننتج حموضة أقل في المعدة، ما يجعل الامتناس أكثر صعوبة". وتابع: "يحتاج جسمنا أيضاً إلى بروتين ناقل لامتناس B12. يسمى العامل الداخلي. وتقليل حموضة المعدة يقلل من العوامل الداخلية وبالتالي يقلل من امتناس فيتامين B12".

ولحسن الحظ، أوضح الخبير أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد من حموضة البطن مثل خل التفاح ومخلل الملفوف. وأضافت أن "المكملات الطبيعية مثل البيتين يمكن أن تساعد أيضاً".

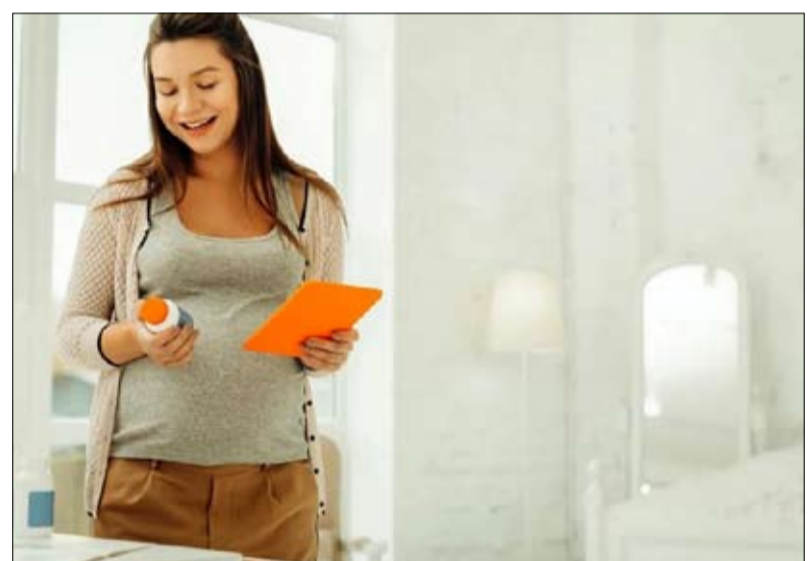
**لماذا يعاني البعض من نقص فيتامين B12؟**

في حين أنك قد تحصل على ما يكفي من B12 من خلال نظامك الغذائي، فقد لا يكون جسمك قادراً على امتناسه، وهو ما قد يكون أحد أسباب نقصه. وتوضح كوكس: "ليس بالضرورة أنك لا تحصل على ما يكفي من فيتامين B12 من خلال نظامك الغذائي. هذا يعتمد على مقدار ما تستوعبه. يمكن أن يمثل الامتناس تحدياً لبعض الأفراد، وخاصة أولئك الذين يعانون



وتنصح هيئة الخدمات الصحية على أنه "من المهم أن يتم تشخيص وعلاج فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12 أو فقر الدم

وتقول بولين كوكس، مؤلفة وخبيرة التغذية الوظيفية في Wiley's Finest: "فيتامين B12 مهم للغاية لنظام عصبي صحي. ونقص فيتامين B12 يمكن أن يؤدي إلى ضرر لا رجعة فيه للجهاز العصبي". ونظراً لأن مخاطر نقص هذه المغذيات عالية، فإن اكتشاف النقص على الفور أمر بالغ الأهمية. ولحسن الحظ، لا تنتقل هذه الحالة دون أن يدق جسدك أجراس الإنذار، مع ظهور أحد الأعراض في الصدر. وحذرت كوكس من أن نقص فيتامين B12 يمكن أن يظهر مع معدل نبض سريع. وشرحت: "بسبب نقص الأكسجين من نقص خلايا الدم الحمراء، يحاول الجسم دفع المزيد من الدم حول الجسم للتعويض، ما يسرع من معدل النبض". وتوضح هيئة الخدمات الصحية الومنية أن



## كيفية اكتساب العضلات!

يبحث آلاف الأشخاص عن معلومات يمكنهم استخدامها لتنمية عضلات أكبر، أو تحسين أداء رفع الأثقال، أو الظهور بمظهر أفضل.

ومع ذلك، فإن المعلومات ليست سوى نصف المعركة: فهي تتطلب عملاً شاقاً وتفانياً، سواء في صالة الألعاب الرياضية مع آلات تدريب المقاومة الشاملة، أو في المنزل. وستعمل المزيد من العضلات على تحسين قوتك ولياقتك البدنية، وستساعدك على زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك لفقدان الوزن، وحتى إبطاء عملية الضمور العضلي المرتبط بالعم.

يجب ألا تكون أطعمة كاملة جيدة مثل الخضروات والحبوب الكاملة.

**كم مرة يجب أن ترفع أوزانك؟**

يعد اختيار الوزن المناسب لك أحد أكبر مشكلات المبتدئين عند محاولة اكتساب العضلات. إذن كيف تحدد مقدار الوزن الذي يجب أن ترفعه؟

يقول أوليهورت إنه يجب أن يكون لديك "نطاق تكرار" في الاعتبار عند التمرين، مثل 8-10. اختر وزناً يمكنك رفعه لثمانية عادات. وعندما تتمكن من القيام بذلك بشكل مريح، وبصورة جيدة، يمكنك الانتقال إلى تسعة تكرارات، ثم إلى 10. وبمجرد أن تتمكن من أداء 10، تعلم أن الوقت حان لزيادة الوزن.

ما الدور الذي يلعبه النظام الغذائي في اكتساب العضلات؟

يقول أوليهورت: "النظام الغذائي هو في الواقع أهم جانب عند اكتساب العضلات، وما لم يكن لديك المواد الخام لبناء تلك العضلات، فإن التدريب وحده لن ينجح أبداً".

ويحتاج جسمك إلى توازن بين البروتين والدهون والكربوهيدرات ليعمل بشكل فعال، ولكن لاكتساب العضلات بعد التدريب، يحتاج جسمك إلى البروتين، وهو مجموعة من الأحماض الأمينية الأساسية التي تعمل بمثابة اللبنات الأساسية للعضلات.

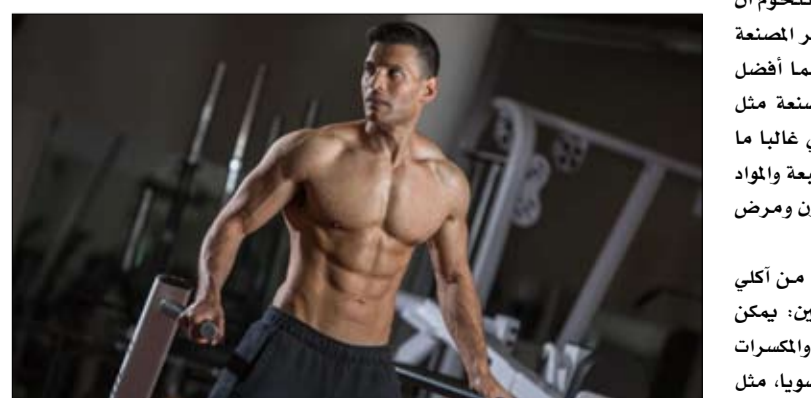
وتشمل مصادر البروتين الغذائي المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض ومنتجات الألبان. ويمكن لأي نوع من اللحوم أن يوفر البروتين، ولكن اللحوم غير المصنعة ذات الجودة الأفضل ستكون دائماً أفضل بالنسبة لك من الأطعمة المصنعة مثل الدجاج المقلي أو البرغر، والتي غالباً ما تكون محملة بالملح والدهون المشبعة والمواد الأخرى المرتبطة بزيادة الوزن ومرض السكري.

ومع ذلك، ليس عليك أن تكون من أكلي اللحوم للحصول على البروتين؛ يمكن أن توفر الفاصوليا والباذنجان والمكسرات والبذور والشوفان ومنتجات الصويا، مثل

ما هي الطرق المختلفة لتدريب عضلاتك؟

لن ندخل في التدريبات الفردية التي يمكنك استخدامها لتدريب مناطق مختلفة من جسمك، لكن ستقوم بفحص كيفية زيادة حجم جسمك.

ويقول مدرب القوة الخبير والمدرّب الشخصي، روغان أوليهورت، إن هناك ثلاثة أنواع من صفات القوة التي يمكنك التدريب عليها. ويقول: "هناك قوة قصوى، أقصى قدر يمكنك رفعه، والذي تحتاجه للتدريب من واحد إلى خمسة مرات. ثم هناك تضخم يحدث عندما تحاول بنشاط أحداث نمو الأنسجة وتطور الأنسجة. لهذا، يجب أن تتدرب في نطاق 6-12 مرة. ثم هناك القدرة على التحمل العضلي، والتي هي



محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٦٩٤ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٣١٤ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٧٦٣ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٦٩٤ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٧١١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٧٠٢ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٢٤٧٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٣٢٩ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٤٠/٢٠٢٢/٦٨ تنفيذ احكام المركز المالي

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٣٤١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٧٦٥ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٧/٢٠٢٢/٥٣١٠ تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ رقم المعاملة ٢٠٢٢-0088044 MOJAU-2022 تنازل وبيع - اعلان بالنشر

محكمة دبي حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان عدلي بالنشر رقم (150601/2022)

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٧٦٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٧٦٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٨٩٨/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٦٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣ اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية





# منوعات الفجر

26

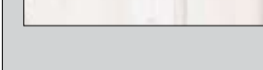
خلال مشاركتها في معرض لشبونة للكتاب ومنتدى «إيديتا» ببرشلونة

## بدور القاسمي تؤكد على أهمية الاستفادة من التقنيات الرقمية لفتح أسواق جديدة لصناعة النشر العالمية



### عيد الفرج

لا أحبذ الكتابة عن أشخاص في مقالاتي ولكن الموسيقار عيد الفرج حالة فنية نادرة في هويتنا الثقافية وبالأخص في الفنون الشعبية والموسيقى الشعبية، الأستاذ عيد الفرج ملحن ومطرب وفنان شعبي وموسيقار له العديد من الأعمال الفنية كمطرب مثل أغنية (آه يا ولي) وأغنية (مئي رسالة) و(إقري الحروف اللي فيها) وأغنية (تعبت من السفر) ولحن للعديد من أشهر فناني الوطن العربي مثل محمد عبده وأصالة فضلاً عن وضع الموسيقى التصويرية لتترات المسلسلات مثل حابر طابر والمسلسل الكويتي (إليك مع التحية)، ولحن العديد من أوبريتات الأعياد الوطنية، بالإضافة إلى حصوله لجائزة الدولة التقديرية في مجال فنون الأداء (فرع الموسيقى) عام 2006 وقام بتكريمه المغفور له -بإذن الله تعالى- الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة آنذاك.



وان تحدثت عن السيرة الذاتية والألقاب فالحديث سيطول، لأن

الأهم من هذا كله بأن الأستاذ عيد الفرج مؤسس لأجيال من الشباب ممن يقودون الحركة الفنية في دولة الإمارات في الوقت الحالي سواء في مجال الموسيقى أول الفنون الشعبية، فقد قام الأستاذ عيد بتأسيس الفرقة الوطنية للفنون الشعبية التابعة لوزارة الثقافة (وزارة الإعلام سابقاً) عام 1985 وجالت هذه الفرقة جميع أنحاء دول العالم لتُعرف الشعوب بترانثا وفنوننا الشعبية الرائعة، ولم يكتف بذلك فقد قام بتأسيس الفرقة الوطنية للموسيقى لتمثل الدولة أيضاً في مجال الموسيقى وفيها نخبة من الشباب الإماراتيين عازفين وإيقاعيين ومطربين، وأحييت هذه الفرقة العديد من الحفلات سواء داخل الدولة وخارجها، آخرها كانت ليلة البارحة بحضور معالي وزيرة الثقافة والشباب نورة الكعبي، والعديد من القيادات في مجال الثقافة والفنون وحشد من الجمهور من محبي الموسيقى الشعبية الأصلية.

فالأستاذ عيد الفرج عندما كان مديراً لإدارة التراث والفنون في وزارة الثقافة، كان يشجع الشباب الإماراتيين لدراسة مجال من مجالات التراث والفنون وكان يُصر على ابتعاثهم بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، ففكر الأستاذ عيد فكر تأسيس أجيال من المبدعين كلاً في مجاله الفني، لأنه يؤمن بأن هذه الأجيال هي من ستكمل السيرة وتحمل راية الثقافة، فقليل من الفنانين ممن تجد لديهم فكر التأسيس من خلال صرح أو مركز يُخرج مبدعين من الشباب، فمعظم الفنانين بمجرد أن يكتشف موهبته يهتم بكيفية بروز شخصه وشهرته، ففكر الموسيقار عيد الفرج فكر مختلف فهو يحمل فكر تأسيساً واليوم يجني الثمار بوجود معظم تلامذته في الساحة الفنية الإماراتية، أطال الله في عمرك يا بو سلطان وأدام عليك الصحة والعافية.

سعيد الزعابي

للتناشرين"، لافتة إلى أن دمج الوسائل الرقمية والتكنولوجيا المعاصرة في

أثبات عمل الناشرين من شأنه أن يفتح أسواقاً جديدة أمامهم، ويوفر إيرادات مستدامة تحد من أي اضطرابات محتملة في سلاسل التوريد.

ودعت الشبيخة بدور الناشرين إلى تحقيق التوازن في نظام أعمالهم بين مهمة الناشر في التفاعل مع القراء، وبين توظيف التكنولوجيا الحديثة في الوصول للجمهور، مؤكدة أن الاعتماد المفرط على الخيارات الرقمية سيضع عراقيل وتحديات أمام إتمام مهامهم وأدوارهم الأساسية.

وتحدثت رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين عن أهمية الاستفادة من الدروس الجماعية التي فرضتها جائحة كورونا لحماية الناشرين والكتاب وجميع العاملين في قطاع النشر من خلال قوانين حقوق النشر والتوزيع والملكية الفكرية، داعية الناشرين إلى توظيف كافة الموارد المتاحة أمامهم لحماية حقوقهم وضمان نجاح أعمالهم.

وأكدت الشبيخة بدور القاسمي على التزام الاتحاد الدولي للناشرين بالعمل مع جمعيات الناشرين والحكومات لتواصل دعم هذه القضية إلى أن تتوافق السياسات المحلية والدولية مع المبادئ

برشلونة- الفجر

أكدت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، أن الاعتماد على التقنيات الرقمية والتكنولوجيا الحديثة في قطاع النشر لم يعد مساراً اختيارياً، وإنما بات ضرورة لاستدامة القطاع، وضمان توسع أسواقه، مشيرة إلى أهمية أن ينظر ناشرو العالم إلى المتغيرات التي فرضتها "جائحة كورونا" باعتبارها درساً لمرحلة جديدة في صناعة الكتاب.

جاء ذلك خلال مشاركتها في فعاليات الدورة السابعة من منتدى "إيديتا" الذي أقيم في مدينة برشلونة الإسبانية وناقش التحديات والفرص في عالم الكتب والنشر.

وذلك ضمن جولة لها في شبه الجزيرة الأيبيرية، تضمنت زيارة معرض لشبونة الدولي للكتاب، ولقاءات مع قادة صناعة النشر، اطّلت فيها على التحديات التي تواجه الناشرين في إسبانيا والبرتغال، والفرص المتاحة أمامهم للمساهمة في نمو أسواق النشر الأوروبية والعالمية. وأوضحت الشبيخة بدور في كلمتها أمام المشاركين بالمنتدى، رؤيتها في قيادة تحول نوعي بقطاع النشر من خلال مبادرة "أكاديمية الاتحاد الدولي



«على المقهى» لسلطان الحجار

## لافتات تعكس انكسار الإنسان العربي وتطلعاته

الضحية والحكومات والمناصب والتناحر على السلطة، واللبوس المدني وتجارة الحريات والمواطنة، والفشل في صناعة المستقبل. ورأى يوسف أن كتاب «على المقهى» ينتمي إلى الوقت ذاته من لافتات الكتاب نقرأ، «علمتني صاغها بأسلوب مستفز للعاطفة والعقل في الحياة ألا أدم على شيء، فإندم آلام جديدة لأوجاع جديدة... «الأفكار مثل الأمطار، لا يمكن أن تتنبأ بموعده سقوطها... «استغرب من الذين ينتظرون الأمل وهم يجلسون على رصيف البأس... «عندما تفقد المرأة الحياء، تكون قد فقدت أهم أسلحتها كأنتي... «لا تنظر أسفل قدميك، فالأحذية كفيضة ولن تسير بك في الطريق الصحيح... «أشجار الربيع العربي» على أراضينا لم تعد تطرح سوى ثمار الإرهاب..

فيميز السياسي الاجتماعي بالتقاليد بقالب مريح وموضوعي ينحاز إلى سيطرة الإنسان العربي وأماله وانكسار أخلامه وثمار ربيع غير الناضجة، وغربة مثقفيه في زمن صعب. وعلى مستوى المواضيع، رأى يوسف أن الكاتب عبر عن موقفه من آلة الاستبداد والقهر، وقرأ الحالات الميؤوس من إصلاحها في الذهنية العربية، وكان الخطأ الاجتماعي واضحاً في استثمار العمر وعرض النواجد أمام المهودر منه، والبراعة المثيرة للفرقة بين الرجل والمرأة، وأقنعة النبلاء، ومعاول الهدم، والحيوانات، ونوافذ الموت، والسراب، والأوهام، وهروب المرء من نفسه، والمركز والهامش في حياة الشعوب. وأكد يوسف مفردات الغربة وأزمات الضمير لدى كاتب يجمع بين الزهد والأمل والهروب من الموم والتفاؤل والحلم والعقلانية، ويعالج مفردات الربيع وثورات المبادئ وحياتها، ومفاهيم الجلاذ

صدر عن دار شعلة الإبداع للطباعة والنشر كتاب «على المقهى»، للكاتب الصحفي والروائي المصري سلطان الحجار، وهو عبارة عن لافتات ثرية مكثفة وصادمة تحمل مواضيع اجتماعية وسياسية وثقافية من واقع حياة الإنسان العربي وتطلعاته. يقدم للكاتب، الصحفي والأديب محمد عبدالمسيح يوسف، ملقياً الضوء على مواضيعه وأسلوبه وأفكاره، والخلاصة الناضجة التي يمنحنا إيها الكاتب الحجار من خلال إعادة إنتاج الأفكار برؤى فلسفية ووعاء أدبي جميل غير ممل أو ثقيل على القارئ في زمن السرعة الاتصالية والرقمية التي تعانيتها المجتمعات العربية في أكثر من موضوع. ورأى يوسف أن مادة الكتاب هي مقطوعات تشتمل على فترات مغايرة غير مكرورة تنبه على أخطائنا وعواطفنا وتهتم بتقديرنا اللائق للذات.

وقال إن «المقهى» هو عنوان عريض ومهم على المستوى الأدبي، بما يؤده من شحنات ساخرة للكاتب والأديب وشعراء الرصيف، مع كل سحبة نفس أو محاورة تنساب فيها الحكم والأفكار واللغة الموشاة بقمصان المعنى من الكلام الساحر والغفوي، ورأى يوسف أن تسمية الكتاب جاءت لتؤكد مجاروته لأدب السخار أو أدب النخبة والمتورين الذين يتخفون من فقل الحياة في «المقهى»، كمكان راقي له طوقه الخاصة، باعتبار الكاتب هو «حكاياتي» جديد، فليس بطلا في سرد الحكايات وتصوير الأبطال ونهايات المعارك، بل حكاياتي من نوع خاص ينتهي بنا إلى الكثير مما نعانيه من فشل في مفاصل مسكوت عنها ولا نجرؤ على البوح بها. ووصف يوسف الكاتب الحجار بأنه مثقف عضوي بامتياز، يفهم دوره المهم في الحياة،

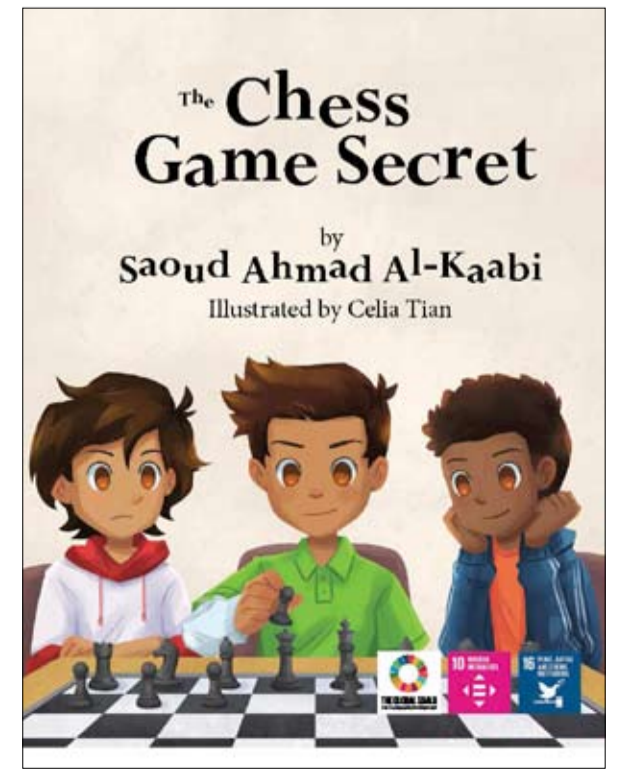
## «أصوات أجيال المستقبل» تطلق الأعمال الإبداعية للكتاب الصغار في الإمارات

صعب وطويل إلا أن الأطفال التزموا بالعمل الجاد الذي صقل مهاراتهم في سرد القصص وزادهم معرفة واطلاعا ومكنهم من الوصول إلى إنجازاتهم الرائعة. وأضافت الشبيخة حصة: " أن المثابرة والإيمان بما يقومون به إلى جانب فهمهم وشغفهم وتقانيهم في توعية الآخرين بأهداف التنمية المستدامة من خلال نشر قصصهم أكثر ما نحتاجه من قيم ومبادئ لدى الأجيال القادمة... " معربة عن فخرها بهم وتطلعاها إلى رؤية ما هم ماضون في تحقيقه.

وتناول المشاركون في الاجتماع التحاروي - الذي نظمته مركز القانون الدولي للتنمية المستدامة بالاشتراك مع مبادرة "أصوات أجيال المستقبل" للأطفال والشراكة مع اللجنة الكندية لمنظمة اليونسكو وبمشاركة خبراء من جامعة كامبريدج وجامعة مكغيل وعدد من المعلمين والقادة الأطفال والشباب والموجهين والخبراء - مواضيع المساواة والشراكة بين الأجيال وحقوق الطفل وأهداف التنمية المستدامة العالمية وخلال مشاركتهم في الاجتماع التحاروي قدم كل من سعود الكعبي وسائرا توماس مقاطع من كتبهما احتفالاً بإطلاق النسخة العالمية. يذكر أن مبادرة أصوات أجيال المستقبل هي مسابقة كتابية انطلقت لتعزيز الوعي بالاستدامة وأهداف اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل. وتشرف مؤسسة الإمارات للأدب على تنظيم المسابقة الإقليمية نيابة عن الشبيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم سفيرة النوايا الحسنة للمبادرة لمنطقة الشرق الأوسط.

أطلقت "مؤسسة الإمارات للأدب" الكتب المصورة للناشرين بالدورة الأولى من مسابقة "أصوات أجيال المستقبل" لمنطقة الشرق الأوسط، سعود أحمد الكعبي 10 أعوام من كلباء وسائرا توماس 12 عاما من الشارقة وبذلك يسجل المشهد الأدبي الناشئ في دولة الإمارات إنجازا جديدا. وتزامن إطلاق الكتب عالميا مع اليوم العالمي لمحو الأمية وذلك خلال اجتماع حوارى حول العلاقة بين التعليم وحقوق الطفل والاستدامة.

وقالت الشبيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم سفيرة النوايا الحسنة للمبادرة لمنطقة الشرق الأوسط: " الطريق لنشر أي كتاب



منوعات

الفكر

27

لم تعد أفلام نهاية العالم تمتلك سحرها السابق. أي لم تعد الكوارث الطبيعية وجماليات الخراب المرافقة لها لافتة، كونها لم تعد في المخيلة، فالزلازل والتسونامي والحروب الحقيقية، أشبعت مخيلتنا البصرية. هذا الكلام ينطبق على أفلام كـ "يوم الاستقلال (Independence Day) الذي صدر عام 1996، ونال صدى هائلاً. في حين أن النسخة الثانية منه، الصادرة عام 2016، مرت مرور الكرام، من دون أن تثير الانتباه، بل يمكن القول إن أفلام الألماني رولاند إيمريك (Roland Emmerich) الكارثية، لم تعد تمتلك ذات الجاذبية التي تراها في أفلام كـ The Day After Tomorrow أو White House Down.

من بطولة جون برادلي وهالي باري

## MOONFALL قنبلة ذكية لإعادة القمر إلى مكانه!



آخر أفلام إيمريك هو MoonFall الصادر هذا العام، وكما يتضح من العنوان، لا يخرج العمل عن نمودج أفلام الكوارث الطبيعية، فالقمر سيسقط على الأرض، لماذا لأن الكوكب القريب للأرض، والمسؤول عن ضبط الجاذبية والمد والجزر، ليس إلا كياناً اصطناعياً، أنشأته حضارة بشرية متقدمة شديدة القدم، وما حصل أنه تعرض لـ "فيروس"؛ فأنحرف عن مساره واتجاهه نحو الأرض لإفئانها.

لا يخلو الفيلم من دعاية لـ "ناسا". صحيح أنها كذبت، حسب الفيلم، بخصوص الهبوط على القمر، لكنها المؤسسة التي ستقود البشرية في النهاية. يشير الفيلم إلى إيلون ماسك وبرنامجه الفضائي، لكنه ليس المسؤول عن إنقاذ البشرية، بل "ناسا" وقدراتها وعيبريتها، لكن الضحك هو تلاشي الهالة حول رائد الفضاء. يمكن لأي أحد، بغضون أيام، أن يأخذ مركبة فضائية من المتحف، ويشق السماء، ليحط على سطح القمر. لا حاجة للتدريب أو الخبرة، فالرحلة أصبحت أسهل وأقرب، وكالعادة، يتكرر ذات الصراع مع المؤسسة العسكرية، التي تريد تجسير القمر بأسلحة نووية. لكن لا، "ناسا" لديها حل مختلف، قنبلة واحدة تكفي، قنبلة ذكية في مكان محدد قادرة على إعادة القمر إلى مكانه.

تظهر نظرية المؤامرة في الفيلم كجزء من القالب الذي يحكم هذا النوع من الأعمال السينمائية؛ فالصراع بخصوص القمر يتحرك بين الحقيقة العلمية المرسخة والفرضيات البديلة و "الجوئية". وعادة ما تنتصر النظرية العلمية، بعد أن تصحح كما في فيلم "يوم الاستقلال"، أي العلم التقليدي هو وسيلة إنقاذ الكوكب.

لكن، في "سقوط القمر"، لم يعد العالم العبقري هو الشخص الذي يمتلك الحل، ولا رائد الفضاء الذي يقتر التضحية بنفسه لأجل البشرية، لأن الخلاص بيد العالم الأضحوك، الذي يؤدي دوره جون برادلي، ذي النظريات التي لا يؤمن بها أحد. يتحول هذا الرجل، فجأة، إلى عالم راسخ، ورائد فضاء، ويطلق يضحى بنفسه لأجل البشرية. كل هذا بعد أن أخذ الموافقة من شخص واحد، مديرة "ناسا" التي تؤدي دورها هالي باري. وهنا تكمن المشكلة الحقيقية في هذه الأفلام. إنقاذ العالم بيد شخص واحد، فرد لا يشبه غيره، إما لبطولته أو معارفه، فهو من يأخذ القرار شديد الخطورة على غفلة، ويراهن بحياة الجميع، حرفياً كل الكوكب، كي يلقى أماناً خطية مؤثرة تحفنا بها قبل أن يضحى بنفسه.

وهنا يظهر الفيلم بوصفه تحديراً تقليدياً من الذكاء الاصطناعي، ذاك القادر على تغيير حياتنا، لكنه في لحظة ما، قد ينقلب ضدنا، أي لم يعد الخطر خارجياً أو طبيعياً، فالصدر هو نحن البشر وقدرتنا العلمية، لكن ما ينجينا نهاية هو السلاح، قنبلة قادرة على إعادة الكون إلى نظامه الرصين.

يعيد Moonfall تقديم تاريخ البشر، بالإشارة إلى أنهم كانوا سلاطة تحكم الحجر، أرسلوا أقماراً في كل مكان لأحياء الكون، لكنهم تعرضوا إلى فيروس من نوع ما، بصورة أدق، الذكاء الاصطناعي الذي كان مسخراً لخدمتهم انقلب عليهم، ما دفعهم إلى تعديل جيناتهم، والحفاظ على العضوي منها ونفي الآلي في سبيل النجاة.



## أسطورة البيتلز بول مكارتنى يكشف عن ذكرياته مع الملكة الراحلة إليزابيث



عبر النجم بول مكارتنى، عن إشادة صادقة بالملكة إليزابيث الثانية، بعد عدة أيام من وفاتها، والذي التقى بها "ثمانى أو تسع مرات"، كما أنه صاغ أغنية الحب المبهجة لفرقة البيتلز ومدتها 26 ثانية لصاحبة الجلالة، وقال مكارتنى، للجمهور، إنه محفوظاً لكونه على قيد الحياة طوال فترة حكم إليزابيث التي امتدت 70 عاماً، وفقاً لموقع نيويورك بوست.

وكتب مكارتنى، عبر صفحته الشخصية على موقع "فيسبوك": "عندما كنت في العاشرة من عمري، دخلت في مسابقة مقالات في ليفربول، وفازت مقالتي حول الملكية البريطانية، لذلك كنت من المعجبين بها لفترة طويلة"، وتابع ليشرح بالتفصيل، "لقد أنارت إعجابي بحسبها الفكاهي الرائع المزوج بكرامة كبيرة"، ويشير التقرير إلى أنه في كل مرة رأى فيها مكارتنى، الملكة إليزابيث، كان يشارك الصور لبعض هذه اللقاءات.

تذكر مكارتنى أنه تلقى تدريباً على كيفية التفاعل مع الملكة الراحلة في عام 1965 عندما منح فريق البيتلز أرفى وسام الإمبراطورية البريطانية، وقال: "أتذكر أننا أخذنا جانباً وأظهر لنا البروتوكول الصحيح، قيل لنا كيف نتعامل مع جلالة الملكة والأنا نتحدث معها إلا إذا تحدثت إلينا.. بالنسبة لأربعة فتيان من ليفربول، كان الأمر، مذهلاً".

ووفقاً لموقع "نيويورك بوست"، لم يتم تأكيد ما إذا كانت المجموعة اتبعت سلوك قصر باكنجهام أم لا، فيما صرح جون لينون، لاحقاً، أن الفرقة دخلت في حمام القصر قبل الاجتماع، لكن نفي مكارتنى، وجورج هاريسون، ادعاء لينون، وقال رينجو ستار، إنه لا يتذكر.

وقال مكارتنى، إن "عازف الجيتار فاب فور، قابل بعد ذلك الملكة إليزابيث في قاعة البيرت الملكية، في عام 1982"، وأضاف "بعد عقد ونصف وافقت الملكة بلطف على افتتاح معهد ليفربول للفنون المسرحية في موقع مدرستي القديمة التي التحقت بها أنا وجورج هاريسون"، وبعد مرور عام، منحت الملكة لقب فارس للسير بول، والذي قال إنه "يوم فخر جداً بالنسبة لي.. وأحد أفضل الأيام على الإطلاق".



# الفكر

## خمس مواد غذائية تقتل الكلى

أدرج الأطباء خمس مواد غذائية في قائمة المواد القاتلة للكلى. وتشير مجلة En Son Haber التركية، إلى أن هذه المواد وفقا لخبراء الطب تلحق ضررا كبيرا بالكلى. وتضيف، لذلك يؤكد الخبراء على ضرورة اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني واستبعاد المواد الغذائية التي تلحق الضرر بالكلى. وبالتالي يجب قبل كل شيء الابتعاد عن العادات السيئة - التدخين وتناول المشروبات الكحولية. والمواد التي أدرجها الخبراء في القائمة هي:

- الملح - يؤدي تناول كمية كبيرة من الملح إلى استهلاك الكلى. لذلك من الأفضل استبداله بتوابل مفيدة. كما أن المنتجات الصنعة باللحوم وغيرها، تحتوي على نسبة عالية من الأملاح. لذلك من الأفضل استبعادها من النظام الغذائي.
- الحليب - هذه مادة مفيدة للجسم عند تناولها بكميات معتدلة.



## طبيب يكشف التوابل التي تعمي من السرطان

كشف الدكتور ميخائيل غينسبورغ، خبير التغذية الروسي، فوائد الكركم في الوقاية من الأمراض السرطانية. ويشير الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أن الكركم من التوابل المفيدة لصحة الجسم وخاصة في الوقاية من الأورام الخبيثة. ويقول، "اكتشف التأثير المباشر لمادة الكركمين، حيث اتضح أنها تعيد حساسية الخلايا السرطانية إلى عوامل الاستماتة (الموت المبرمج للخلية)، أي أن هذه الخلايا تدمر نفسها بنفسها. كما اتضح أنه في حالة استهلاك الكركم بصورة منتظمة ينخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كثيرا، وكذلك سرطان الثدي والبروستاتا".

## دراسة تكشف عما قد يقي من الخرف!

تقول دراسة إن الحفاظ على الهدوء في مواجهة الشدائد يقي من الخرف. كما أن الأشخاص المتعلمين أقل عرضة للضعف الإدراكي المعتدل (MCI) - هفوات الذاكرة التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل كبيرة. ويعد التدهور المعرفي المرتبط بالعمر أكثر شيوعا في الأنواع المزاجية أو غير المستقرة عاطفيا. ومن المعروف أن الإجهاد يرفع ضغط الدم الذي يمكن أن يضعف الأوعية التي تحمل الأكسجين إلى الدماغ. واستندت الدراسة إلى شخصيات 2000 من كبار السن حول شيكاغو تم تتبعهم لمدة تصل إلى 25 عاما، وأولئك الذين حصلوا على مرتبة عالية من حيث الضمير أو انخفاض العصبية، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاختلال المعرفي المعتدل.

وقال المعد الرئيسي توميكو يونيدا، من جامعة فيكتوريا في كولومبيا البريطانية، كندا: "إن تسجيل ما يقرب من ست نقاط أخرى على مقياس الضمير الذي يتراوح من 0 إلى 48 كان مرتبطا بانخفاض خطر الانتقال من الأداء الإدراكي الطبيعي إلى ضعف الإدراك المعتدل بنسبة 22%. بالإضافة إلى ذلك، سجل ما يقرب من سبع نقاط أخرى على العصبية. والمقياس من 0 إلى 48 مرتبطا بزيادة مخاطر هذا الانتقال بنسبة 12%".

وتسلط النتائج الضوء على الأضرار المرتبطة بالتجربة طويلة الأمد للإجهاد المتصور وعدم الاستقرار العاطفي. وقد تكون السمات وقائية حتى بعد أن يبدأ الفرد في التقدم إلى الخرف. وقد تشير النتائج أيضا إلى فوائد التفاعل الاجتماعي لتحسين المردود. ومن المتوقع أن تتضاعف حالات الخرف العالمية ثلاث مرات لتصل إلى أكثر من 150 مليون بحلول عام 2050، وبدون علاج حتى الآن، هناك تركيز علمي متزايد على السلوكيات التي قد تتجنبها. وأضاف يونيدا: "سمات الشخصية تعكس أنماطا ثابتة نسبيا من التفكير والسلوك، والتي قد تؤثر بشكل تراكمي على الانخراط في سلوكيات صحية وغير صحية. وقد تساهم التجارب مدى الحياة بعد ذلك في التعرض لأمراض أو اضطرابات معينة مثل الاختلال المعرفي المعتدل (MCI) أو تساهم في الفروق الفردية في القدرة على تحمل التغييرات العصبية المرتبطة بالعمر". ولم يكن هناك ارتباط بين سمات الشخصية ومتوسط العمر المتوقع. ونشرت الدراسة في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي.



الممثلة أندريا سافاج خلال حضورها عرض فيلم Look Both Ways في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (رويترز)

## قرأت لك

### الفوائد الصحية للتفاح

التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.

- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكرهوهيدرات، وپوتاسيوم، وفيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعاً وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجود به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالذئبة الثانية من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يساهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يساهم في الحفاظ على الذاكرة. • حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

## سؤال وجواب

- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟  
-الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟  
-الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟  
-الرياء.
- أين يقع نهر الأمازون؟  
-أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟  
- الحوت الأزرق.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انضجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالفة العددية وهو في الصف الثالث الإبتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعنوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميز عيونك يوميا هو 25.000 مرة.

## قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تفض له عين ماذا.. أه انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهي احميمهم لي.. هكذا صرخ المسكين فرزعا. وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقيل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شين وسأظل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهور وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لتذهب معا.

ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجمعت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لتذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبيتك، ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستجيبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع صاحب العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخبز بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مائه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه وغمض عينيه ونام نوما عميقاً لم يحلم به ابدا.

