

ص 22

مجلس بن لوتيه الرمضاني
يستضيف محاضرة بعنوان:
الوقف عطاء ونماء



ص 27

دانا الحليبي:
أعرف نقاط قوتي
ونقاط ضعفي



عادات غذائية تتسبب في
ص 23 20% من الوفيات عالمياً

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

هل تعالج المياه الغنية بالكالسيوم ارتفاع الضغط؟

قالت نتائج دراسة جديدة إن المياه الغنية بالكالسيوم والمغنيسيوم قد توفر حماية ضد ارتفاع ضغط الدم على الرغم من احتوائها على الصوديوم الذي يسبب ارتفاعه. ووجد فريق البحث أدلة تشجع على الاعتقاد بأن زيادة الكالسيوم والمغنيسيوم في المياه تعيد حالات ارتفاع الضغط في مناطق من بنجلاديش حيث تتنوع مصادر المياه وتركيبها من قربة لأخرى. ونشرت نتائج الدراسة في "جورنال أوف ذا أمريكان هارت أسوسياشين"، وقال المشرف على الدراسة البروفيسور محمد أبو ناصر من جامعة إيهورى بآتلانتا: "الكالسيوم والمغنيسيوم عناصر حماية تخفف الضغط المرتفع". وأظهرت الأبحاث أن الذين يشربون مياه أقل في المغنيسيوم والكالسيوم لديهم نسبة صوديوم مرتفعة في البول، ومعدل ضغط دم أعلى. ويعتقد فريق البحث أن الكالسيوم والمغنيسيوم الزائد في المياه يقللان من تأثير الصوديوم. ولم يحسم فريق البحث إمكانية إضافة الكالسيوم والمغنيسيوم إلى الماء كإجراء وقائي، حيث يتطلب ذلك مزيداً من الأبحاث عن معدل الإضافة المطلوب، لكن وفقاً لنتائج الدراسة هناك أدلة على أن شرب الماء الغني بهذين المعدنين يعتبر عاملاً وقائياً ضد ارتفاع ضغط الدم.

صاروخ أميركي يمزق الأهداف بطريقة النينجا

كشفت صحيفة "ول ستريت جورنال" الأميركية أن وكالة المخابرات المركزية الأميركية قامت بتطوير صاروخ "النينجا" السري الذي "يمزق" الأهداف حتى الموت باستخدام السيوف. ويعرف الصاروخ باختصار بـ "R9X"، وهو مصمم لـ "سحق" الأهداف من خلال اختراق المبانى والسيارات بالاعتماد على ست سفرات حادة. وبإمكان هذا السلاح الذكي، الذي يستبدل الرأس المتفجر بمجموعة سفرات، استهداف أهدافه بشكل محدد ومباشر. وأوضح المصدر أن صاروخ النينجا يقتل أهدافه دون حدوث أي عملية انفجار، مشيراً إلى أن الهدف منه هو تقليل الخسائر البشرية غير المقصودة التي تسببها الصواريخ الأخرى القياسية، التي عادة ما تتفجر وتسحق الأهداف ومحيطها.

لماذا تحتاج المرأة إلى مزيد من الزنك؟

يلعب الزنك أدواراً هامة في صحة المرأة خلال عدة مراحل من حياتها، بداية من البلوغ ومروراً بالحمل وحتى سن اليأس. كما أن معدن الزنك أحد مضاعفات جمال البشرة، والتمتع بالخصوبة. إليك لماذا تحتاج المرأة إلى الزنك:

- × تساعد زيادة مدخلات الجسم من الزنك على تقليل التقلصات التي تحدث في أول يومين من الدورة الشهرية.
- × يلعب الزنك دوراً هاماً في وقاية المناطق الحساسة من الجلد من العدوى والفطريات، ومنها فطريات المهبل التي ترتبط انتشارها بنقص معدن الزنك.
- × توجد أدلة على أن نقص الزنك أثناء الحمل يرتبط بطول فترة الحمل، ووضف نمو الجنين وطول فترة الولادة.
- × وفقاً لتقارير طبية يساعد الزنك المرأة على تخفيف أعراض سن اليأس، والحد من تقلبات المزاج، وتقليل التدهور المعرفي الناتج عن التقدم في العمر.
- × بحسب دراسات، النساء اللاتي تعانين من هشاشة العظام لديهن نقص في مستويات الزنك بالجسم، ويحتجن إلى تناول مكملاته خاصة عند بلوغ سن اليأس.
- × يمكنك زيادة دخلات الجسم من الزنك عن طريق المكملات، وزيادة أكل السبانخ وبنذور القرع "اللب الأبيض" والكاجو واللوز، والتوفو، والحمص، والأكلات البحرية كالمحار وبلح البحر، واللحوم الحمراء.



تحسين اللياقة يقلل خطر السرطان

من المعروف أن اللياقة البدنية العالية تؤثر إيجابياً على الصحة العامة وتقي من أمراض القلب. لكن وفقاً لدراسة جديدة تبين أن الأشخاص البالغين الذين يتمتعون بلياقة بدنية أعلى يقل لديهم خطر الإصابة بسرطان الرئة والقولون مقارنة بمن لديهم مستويات منخفضة من اللياقة. وأظهرت نتائج الدراسة التي نشرتها دورية "كانسر" أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية يقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 77 بالمئة، وبسرطان القولون بنسبة 61 بالمئة. واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة جون هوكينز على البيانات الصحية لـ 49143 شخص بالغ بين عامي 1991 و2009. ووجد فريق البحث أن اللياقة البدنية العالية تقلل خطر الوفاة بسرطان الرئة بنسبة 44 بالمئة، وبسرطان القولون بنسبة 89 بالمئة. وحثت توصيات الدراسة الأطباء على توعية المرضى بأهمية اللياقة البدنية واعتبارها جزءاً من الإجراءات الوقائية عند رصد خطر مبكر يهدد بتطور السرطان.

يشتكى الكثير من الآباء والأمهات من عدم تحمل أبنائهم للمسؤولية، والقيام بتصرفات وأفعال طائشة، يمكن أن توقعهم في المشاكل.

ويجهل الكثيرون أن عرس أي صفة في الإنسان تبدأ منذ نعومة أظافره، ولا بد للوالدين من الحرص على تعليم أطفالهما القيم والخصال الإيجابية في وقت مبكر، وفي مقدمتها التحلي بروح المسؤولية. وفيما يلي مجموعة من النشاطات والعادات الأساسية التي تعلم طفلك تحمل المسؤولية، بحسب موقع "لايف هاك" الإلكتروني:

10 نشاطات تعلم أطفالك تحمل المسؤولية

- 1- شجعهم على العمل لا تكفي التامح المدرسية ليصبح طفلك جاهزاً للاندماج في الحياة، فهي تقدم الخطوط الأساسية التي يمكن أن يسير عليها، في حين أن الواقع العملي يختلف كثيراً، ويجب أن يندمج الطفل في بعض الأعمال البسيطة، حتى يبدأ بتعلم الانخراط في سوق العمل.
- 2- وضع الأهداف لا يجب أن يعيش طفلك دون هدف محدد يضعه لحياته، بل من الضروري أن يعرف ماذا يريد أن يفعل في المستقبل، ويبدأ بالتحضير لتحقيق هذا الهدف منذ الصغر.
- 3- التحكم بالمشاعر تؤثر المشاعر بشكل كبير على قدرة الإنسان على اتخاذ القرارات الصحيحة، ويؤدي ذلك في كثير من الأحيان إلى الفشل، لذلك يتوجب عليك أن تعلم طفلك كيف يتحكم بمشاعره في المواقف العملية.
- 4- التعامل مع الطوارئ قد لا تكون متواجداً دائماً إلى جانب طفلك لحمايته عند التعرض للخطر، ويفرض هذا ضرورة أن يتعلم كيفية التعامل مع المواقف الطارئة بهدوء، مثل إطفاء حريق صغير بالمنزل، أو إنقاذ شقيقه الصغير في حال علق تحت السرير أو نحو ذلك.
- 5- المشاركة بالأعمال المنزلية سواء كان للأطفال الذكور أو الإناث، المشاركة بالأعمال المنزلية من الخطوات الأولى التي تعلمهم أهمية العمل والمشاركة في تحمل المسؤولية مع باقي أفراد الأسرة.
- 6- توقف عن منحهم النقود هكذا تعد طفلك لتحمل مسؤولية البقاء وحده بالمنزل
- 7- الأكل الصحي معظم الأطفال والمراهقين في هذه الأيام يفضلون الوجبات السريعة، وهي مكلفة بالمقارنة مع الأطعمة التي يتم تحضيرها في المنزل، وهنا يأتي دور الوالدين في تشجيع عادات الأكل الصحي بالمنزل.
- 8- تصلح أخطأهم يقع الكثير من الآباء في خطأ محاولة تصليح أي خطأ يقع فيه أبنائهم، وهذا ما يجعل الطفل يشعر بالطمأنينة، بوجود من يؤدي هذه المهمة عنه، لكن الخبراء ينصحون بأن تجعل طفلك يتحمل مسؤولية أخطائه، ويحاول حل ما يترتب عليها، مع تقديم بعض المساعدة له.
- 9- حل المشاكل لا ينحصر دور الوالدين بتسهيل أمور الحياة على طفلهم، بل يجب تعليمه كيفية حل المشاكل التي تواجهه في المستقبل. ضعه في مواقف يتوجب عليه فيها التفكير لوحده ومحاولة حل المعضلة التي يواجهها.
- 10- الدفاع عن أنفسهم طبعاً لا تشجعهم على الشجار مع الآخرين، لكن امنحهم الثقة بالنفس للدفاع عن أنفسهم، والقدرة على التفاوض في بعض المواقف، ولا تتدخل إلا إذا كان ذلك ضرورياً للغاية.

النساء أقل اعترافاً بمشكلة الشيخير

حذرت نتائج دراسة جديدة النساء من إنكار الاعتراف بمشكلة الشيخير لارتباطها بمجموعة من الظروف الصحية يؤدي تأجيل التعامل معها إلى مخاطر. وأظهرت الدراسة أن 72 بالمئة من النساء تعترفن بالشيخير مقابل اعتراف 93.1 بالمئة من الرجال. وتجد النساء صعوبة في الاعتراف بالمشكلة نتيجة الصورة السلبية اجتماعياً عن من يشخرون أثناء النوم. ويحدث الشيخير نتيجة سبين، الأول: إعاقة الأنسجة الموجودة في الحلق لجرى الهواء، وتختلف حدة صوت الشيخير في هذه الحالة حسب مجموعة أخرى من العوامل الصحية منها معدل الوزن الزائد أو البدانة. أما السبب الثاني فهو: انسداد الأنف أو الحلق أو الرئة، ويصاحبه صعوبة في التنفس، وعندما يستلقي الإنسان على ظهره في هذه الحالة يسقط اللسان إلى الوراء. ووفقاً للدراسة التي نشرت في "جورنال أوف كلينيكال سليب ميديسين"، لا تعترف النساء بسهولة بمدى شدة الشيخير، وهو ما يؤثر على المعالجة الطبية للأمر. ويرتبط الشيخير بمجموعة من المشاكل والمخاطر الصحية، مثل: نقص وصول الأكسجين للدماغ وحدوث سكتة دماغية، ووجود مشاكل في الصحة النفسية تؤثر على النوم، والصداق المتكرر، وعدم انتظام ضربات القلب.

التغذية الصحية .. سر جمال شعرك

تعد التغذية الصحية بمثابة سر صحة وجمال الشعر، حيث إنها تساعد على نموه وتعمل على تقويته من ناحية، وتحافظ على لونه وتمنحه بريقاً ساحراً من ناحية أخرى. وأوضح خبيرة التغذية الألمانية زيلىه ريسنماير أن البروتين يساعد على بناء الكيراتين، وهي المادة، التي يتكون منها الشعر. وتمثل المصادر الغذائية للبروتين في اللحوم والعدس واللوز وبنذور القرع العسلي. وأضافت ريسنماير أن النحاس يلعب دوراً محورياً في الحفاظ على لون الشعر، وتمثل مصادره الغذائية في العنب والأفوكادو والكاجو. ويحافظ فيتامين E على صحة فروة الرأس والبصيلات، وتمثل مصادره الغذائية في الجوز وزيت الزيتون وزيت دوار الشمس. وتمتد الأحماض الدهنية أوميغا 3 الشعر لمعاناً جذاباً ووبريقاً يأسر الأبواب، وتمثل مصادرها الغذائية في السلمون والرنجة وبنذور الشيا.

الغضب خطر على الحياة بعد سن الثمانين

تشير دراسة جديدة أجريت في جامعة كوتوكورديا الكندية إلى أن الغضب قد يلحق أضراراً كبيرة بصحة المسنين الذين تجاوزوا سن الثمانين إلى حد قد يشكل خطراً على حياتهم. وذكر الباحثون أن الغضب يمكن أن يزيد من احتمال الإصابة بالالتهابات المرتبطة بحالات صحية مثل أمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل. وقال كبير الباحثين، الدكتور مان بارلو: "أظهرت دراستنا بأن الغضب يمكن أن يؤدي إلى تطور الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري لدى الأشخاص المسنين، الأمر الذي قد يشكل تهديداً حقيقياً لحياتهم". وقد أجريت الدراسة على 226 مسناً تتراوح أعمارهم بين 59 و93 عاماً من مدينة مونتريال، حيث تم إخضاعهم لاستفتاء حول مدى شعورهم بالغضب، إضافة إلى جمع عينات دمهم لقياس الالتهابات لديهم. وأظهرت النتائج بأن الأشخاص الذين تجاوزوا سن الثمانين، تأثروا بشكل مباشر نتيجة مشاعر الغضب بشكل جعلهم أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات، وتدهورت حالاتهم الصحية بشكل ملحوظ. ووفقاً للباحثة كارسنت وروشي، فإن الغضب اليومي كان مرتبطاً بمستويات أعلى من الالتهابات والأمراض المزمنة لدى المسنين بشكل عام والأشخاص الذين تجاوزوا سن الثمانين بشكل خاص.

الوش لا يخلو من المخاطر الصحية

يشهد الوشم رواجاً كبيراً بين الشباب، بصفة خاصة، لأسباب عدة تتنوع بين التعبير عن الحب أو تخليد ذكرى أو ببساطة تجميل جزء معين من الجسم. غير أن الوشم لا يخلو من المخاطر الصحية، حيث إنه يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد فضلاً عن الاستجابات التحسسية والأمراض المعدية. قالت إينيس شرايفر، من المعهد الألماني لتقييم المخاطر، إن ألوان الوشم تحتوي على مواد مسرطنة، موضحة أن الصبغات اللونية يمكن أن تترسب كجزيئات متناهية الصغر في العقد اللمفاوية وتنقل إلى أعضاء أخرى عبر الجهاز اللمفاوي. كما حذرت شرايفر من إجراء الوشم على الشامات؛ نظراً لأنه يرفع خطر الإصابة بسرطان الجلد. ومن جانبه قال الدكتور أوفه كيرشتر إنه أثناء إجراء الوشم تحدث جروح متناهية الصغر يقدر عددها بالآلاف، ما يرفع خطر الإصابة بأمراض معدية. وأضاف طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن الاستجابات التحسسية تندرج أيضاً ضمن مخاطر الوشم؛ حيث يتعرض الجلد للاحمرار وتظهر عليه قشور وجروح متقشرة.

منوعات

الفكر

22



مجلس بن لوتيه الرمضاني يستضيف محاضرة بعنوان: الوقف عطاء ونماء



•• العين - الفجر

أكد فضيلة الدكتور محمود توفيق محمد أحد ضيوف صاحب السمو رئيس الدولة "حفظه الله" خلال شهر رمضان الفضيل على أن نظام الأوقاف في الإسلام هو باب من أبواب العطاء لوجه الله سبحانه وتعالى وهو عطاء من المؤمن ونماء في أجره وثوابه وسمعته ولأبناء مجتمعه.

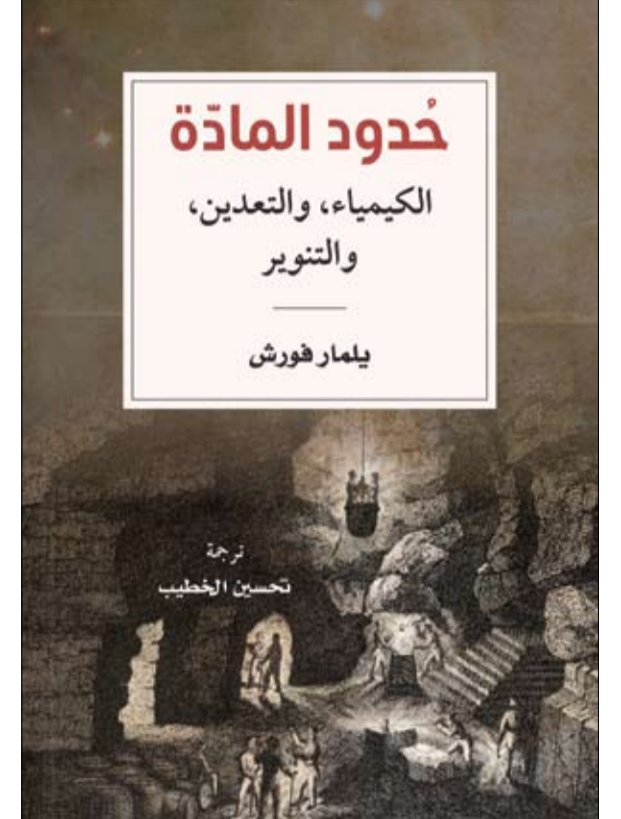
وتناول المحاضر خلال ندوة رمضان نظمها الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف في مجلس سعادة سالم بن لوتيه العامري التابع لمكتب شؤون المجالس بديوان صاحب السمو ولي عهد أبوظبي في رملة زاخر بمدينة العين، الدور الذي تلعبه الأوقاف الإسلامية في عملية إعمار المساجد ونشر التعليم وتخريج العلماء والأدباء والفقهاء والمدارس والجامعات وحضر الأبار وبناء السدود والجسور وطباعة المصاحف والكتب العلمية ومساعدة الفقراء والأيتام والأرامل وأبناء السبيل. إلى جانب أثرها في دعم الجوانب الصحية والاجتماعية حيث تعتبر أحد أهم مصادر تمويل بناء المستشفيات الخيرية ودور العجزة والأيتام في معظم الدول الإسلامية.

وأعتبر المحاضر أن الوقف هو رافداً خيرياً وإنسانياً

وتنمية مواردها وتوفير بيئة محفزة للعمل الخيري والمساهمة المجتمعية في كل مجالات الحياة. وفي نهاية المحاضرة تبادل المشاركون في المجلس مع المحاضر العديد من الأسئلة والنقاشات حول مختلف القضايا التي تهم نظام الأوقاف في الإسلام والعطاء لأجل الله عز وجل، حيث قدم وأدار الندوة سيف الحارثي.

الصعيدين المحلي والعالمي في دعم الأوقاف الإسلامية التي حققت الريادة والمظاهر الحضارية والفوائد المتنوعة التي نعمت بها المجتمعات المسلمة. من جهته عبر سعادة سالم بن لوتيه عن سعادته باستضافت مجلسه محاضرة متخصصة حول نظام الأوقاف والعطاء، مؤكداً على ضرورة إنعاش الأصول الوقفية

تطوعياً من المقتردين الواقفين حيث سيبقى للوقف رصيده المتنامي من الأجر والثواب ما دام وقفه يدور على المجتمع الخير والعطاء، وهو من جملة الصدقات المستمرة التي لا تورث ولا يجوز بيعها أو رهنها. ولقت المحاضر للندوة الكبير الذي لعبه المؤسسة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" على



للباحث السويدي يلمار فورش

مشروع كلمة للترجمة يصدر كتاب حدود

المادة: الكيمياء والتعدين والتوير

•• أبوظبي - الفجر

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة كتاب "حدود المادة: الكيمياء والتعدين والتوير" للباحث السويدي يلمار فورش، الصادر عن مطبعة جامعة شيكاغو سنة 2015.

يبعث الكتاب الذي ترجمه إلى اللغة العربية تحسين الخطيب، وراجعه الدكتور أحمد خريس في الكيفية التي ترسخت بموجبها الفكرة المادية الحديثة، خلال النصف الأول من القرن الثامن عشر، فيبين كيف أسهم الكيميائيون والكيميائيون في خطاب التنوير المتعلق بالمادة، وذلك بتعريف بعض العناصر بوصفها طبيعية، وتعريف بعضها الآخر بوصفها مختلفة، أو ربما غير موجودة. وعبر القيام بذلك، ربط بين تغير إستمولوجي مهم جرى في الثقافة الأوروبية، وتشكل نظام الكيمياء الحديث، فيعيد تعريف المادة، ومنحها حدوداً جديدة، فإن الأفكار المتعلقة باللامادي، والعالم الروحي، تتغير أيضاً. وعليه، فإن هذا الكتاب يأخذ السجال حول "التوير"، الذي كان مفصلاً، في غالبه الأعم، على حقول معرفية، كتاريخ الفلسفة واللاهوت والفيزياء، إلى ميدان جديد.

كما يهدف الكتاب إلى بيان مساهمة الكيمياء في العمليات الكبرى التي حوّلت المجتمع الأوروبي خلال أواخر القرن السابع عشر والقرن الثامن عشر، من خلال توضيح إطار نظري يسعى إلى استقصاء التأثير المتبادل بين مفاهيم المادية واللامادية، في أوساط ممارسي الكيمياء المتبحرين وأصحاب المعارف الأخرى، المنهكين في حقل التعدين، مركزاً على السيرة التاريخية للتأويل الاجتماعي للمعادن، بوصفها عناصر معدنية، وهي السيرة التي لم تكن مقبولة على نطاق واسع في تاريخ العلم. وهذه العملية مدونة، في هذا الكتاب، بوصفها حكاية الكيفية التي انضصلت فيها الكيمياء، في حد ذاتها، عن الخيمياء، من الناحية النظرية، والممارسة العملية، والخطاب البلاغي، وفي السياق الأوسع للمعرفة التكنولوجية، والفكر التنويري المتعلق بحدود المعرفة الطبيعية.

ويتطرق هذا الكتاب لواحدة من أكثر مناطق الاتصال إنتاجية في حقول الكيمياء، وعلم المعادن، والمعرفة والتكنولوجيا، في أوروبا أواخر القرن السابع عشر، والقرن الثامن عشر، ألا وهي مديرية المناجم في الدولة السويدية، حيث يسعى الكتاب، من خلال تتبع الجهات الفاعلة التي ارتبطت بمديرية المناجم، في رحلاتهم ومناقضاتهم الخاصة وأبحاثهم المنشورة، إلى إعادة دمج الفلسفة الطبيعية، والممارسات العرفية التي طبقها مديرية المناجم، في السياق الأوروبي الذي تنتمي إليه. وبدل ذلك، يسلط الكتاب الضوء على فاعلية - لم تدرس من قبل على نحو كاف، وتم تجاهلها في السابق على نطاق واسع - ضمن نطاق التطور الذي حصل في مجمل المعرفة العملية في أواخر القرن السابع عشر والقرن الثامن عشر.

كما يركز الكتاب على الرحلة، وعلى تحولات المعرفة وانتقالها من مكان إلى آخر، وعلى التبادلات البعيدة للتأثيرات الثقافية، كما هي مرئية في تقارير الرحلة، وفي المراسلات بين ممارسي الفلسفة الطبيعية، وفي الكتب المنشورة، والمخطوطات الموزعة والخاصة.

وتناقض هذه الدراسة سلسلة من التغيرات في المواقف الفكرية، واحداً بعد الآخر، وهي سلسلة قدمت إجابات صحيحة على مسائل محددة، نشأت من سياقات معينة. فحين تؤخذ هذه التغيرات مجتمعة، وفي نطاق إدارتها المتأخر، فإنها تفقد قوتها وفعاليتها، تدريجياً، في مواجهة اللبنة القديمة للإستمولوجيا الموروثة. ولذلك، فقد كانت، على نحو ما، جزءاً من سيرة التغيير التاريخية التي سوف تبلغ أوجها فيما عرف بالتنوير الراديكالي، الذي راجع في إسكتلندا وشمالي ألمانيا منذ ستينات القرن الثامن عشر وحتى ثمانيناته.

ولا يدور هذا الكتاب، بمعنى من المعاني، إلا حول انهيار النظام الأخلاقي والمعرفي وإعادة تشكيله، ملقبة نظرة على التنوير من الطرف الآخر للمرة.

أما مؤلف الكتاب يلمار فورش، فهو باحث في تاريخ العلوم والأفكار ومحاضر بمركز تاريخ العلوم بجامعة أوسلا أوسلا السويدية، والمسؤول عن مجموعات الكتب والمخطوطات النادرة بمعهد كارولينسكا السويدي. كما يعمل مديراً لمشروع تعاون بحثي مع مركز سيمو ماتياس للدراسات في علم التاريخ بالجامعة الكاثوليكية في ساو باولو البرازيلية، ويتناول نظريات التبادل العربي في سياق الدراسات المابعد كولونيالية.

الترجم تحسين الخطيب، كاتب ومترجم أردني، صدر له مؤخراً في حقل الترجمة "الجزء: رسم خريطة الكون" (2018)، و"إيروتيك" يائيس ريتسوس (2017)، وغيرها من الترجمات.



العلاقة الأبوية... بمجلس سالم بن كبينة الراشدي بمنطقة النهضة

الأسرية والدعم الاجتماعي وتنظيم برامج توعية لدعم الاستقرار الأسري وبناء أسرة متماسكة وتوفير الحياة الكريمة للمواطنين وتحقيق التكافل الاجتماعي. حضر الندوة النقيب محمد سليمان الشحي مدير فرع شؤون المجتمع لمراكز الدعم الاجتماعي وعدد من الشخصيات ورؤساء الدوائر الحكومية والمحلية والمسؤولين وجمع كبير من أهالي المنطقة.

اجتمع ناجح وأن يقوم الابوين في خلق الاستقرار النفسي وتحقيق الإشباع العاطفي والاحتياجات النفسية والعيشية لابنائهم، وشدد المحاضر على أهمية تأسيس علاقة قوية بين الأب وأبنائه والتواجد طوال الوقت وملاحظة التغيرات التي قد تطرأ عليهم والحفاظ على رفاههم. وقال محمد سالم بن كبينة أن القيادة الرشيدة أنشأت مؤسسة التنمية

كبينة الراشدي بمنطقة النهضة بأبوظبي وقد تحدث في الندوة الدكتور المربط محمد أمين من ضيوف صاحب السمو رئيس الدولة الذي تحدث عن تكوين أسرة متماسكة ومجتمع متسامح ووطن آمن وشدد على دور الوالدين في رعاية أبنائهم وتنمية القيم الإسلامية والتراثية وحب الوطن. وقال الدكتور المربط أن تماسك الأسرة ونجاحها هو بداية التهيئة

•• أبوظبي - الفجر

تحت إشراف وزارة شؤون الرئاسة وضمن برنامج أصحاب الفضيلة العلماء ضيوف صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله نظمت الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف ندوة عن العلاقة الأبوية في مجلس محمد سالم بن

الطلبة الصم منتسبي مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم يزورون جامعة أبوظبي



العلمي والمجالات التوعوية مما يضمن دور فاعل لأصحاب الهمم في المجتمع.

وأوضح الدكتور الشيباني أن الجامعة تحرص على توفير مختلف الوسائل والمرافق ليحظى أصحاب الهمم بتجربة أكاديمية متميزة تطور مهاراتهم الشخصية والعملية التي تمكنهم من أن يكونوا أفراداً فاعلين في المجتمع.

من جهتها قالت هبة الله سيد ربيع، مدرس متخصص في مركز أبوظبي للرعاية والتأهيل، "جاءت زيارة طلبة مركز أبوظبي للرعاية والتأهيل التابع لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم للتعرف على البرامج الأكاديمية المتنوعة التي تطرحها الجامعة وأليات وشروط التقديم وذلك ضمن فعاليات أسبوع الأصم العربي 44 تحت شعار "توظيف الصم مسؤولة مجتمع". وكان الطرفان قد أبرما مؤخراً مذكرة تفاهم بشأن تنسيق الجهود والتعاون المشترك بينهما لتهيئة عدد من التخصصات في مرحلة البكالوريوس للطلبة من أصحاب الهمم، بما يتناسب ميولهم وقدراتهم، وتعمل الجامعة على توفير البيئة الجامعية الصديقة والحاضنة لهم، ولتنمية المجتمعات المحلية وتطويرها، مع التركيز على أصحاب الهمم وأسرة ومجتمعاتهم.

وتضم فروع الجامعة في كل من أبوظبي والعين ودبي ومركزها في الظفرة ما يقارب 7600 طالبا وطالبة من أكثر من 82 جنسية مختلفة، يدرسون ضمن 44 برنامجاً أكاديمياً حاز جميعها على الاعتماد الأكاديمي العالمية.

•• أبوظبي - الفجر

زار طلبة قسم الصم في مركز أبوظبي للرعاية والتأهيل التابع لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم الحرم الجامعي الرئيس لجامعة أبوظبي بهدف بحث تطورات هذه الفئة فيما يتعلق بالمجالات الدراسية التي يرغب الطلبة في الانخراط بها بعد إتمامهم المرحلة الثانوية وذلك بما يتناسب مع قدراتهم واحتياجات سوق العمل المستقبلية.

وكان في استقبال الطلبة كل من عميد كلية الآداب والعلوم الدكتور حمدي الشيباني وأعضاء هيئة التدريس في قسم التربية من جامعة أبوظبي.

وجاءت هذه الزيارة عقب مسح ميداني لعينة من الطلبة الصم، أظهرت نتائجهم رغبتهم في دراسة تخصصات مختلفة وغير تقليدية، وشمل المسح الميداني عينة من الطلبة بنسبة 41% من الذكور و59% من الإناث تتراوح أعمارهم بين 13 و20 عاماً. من جهة أخرى، بحث الطلبة مع العاملين في الجامعة العوائق التي قد يتعرضون لها خلال المرحلة الجامعية وكيف يمكن للجامعة موازنة المناهج الدراسية لتناسب مع قدراتهم.

وأكد الدكتور حمدي الشيباني من جامعة أبوظبي أن الجامعة تتطلع إلى دراسة هذه النتائج باستفاضة لضمان توفر برامج أكاديمية تتناسب مع تطورات أصحاب الهمم، لا سيما الصم، كما تتطلع إلى تفعيل الاتفاقيات مع مؤسسة زايد لأصحاب الهمم والعمل على مشاريع مشتركة في المجال الأكاديمي والبحث



منوعات العقل

23

عادات غذائية تتسبب في 20% من الوفيات عالمياً

الدراسة لم يحصلوا على الكمية الكافية منها، وعلى مستوى العالم كان الأشخاص يتناولون 12 في المائة فقط من المكسرات التي يحتاجونها، و23 في المائة فقط من الحبوب الكاملة، ومن ثم ربط الحبوب الكاملة بانخفاض معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.

لذلك يري الخبراء ضرورة تغيير النصائح الصحية التي يتوقف الكثير منها على التخلص من الوجبات السريعة، بدلاً من التركيز على ضرورة إضافة الأطعمة الغذائية إلى وجباتنا؛ حيث تؤكد الورقة البحثية الأخيرة على أن الطعام يمكن أن يكون دواء عندما يتم تناوله بعناية.

مرتبطة بالموت والمرض في جميع أنحاء العالم، كما ظهر أنه لا توجد منطقة تتناول الكمية المثلى من جميع العناصر الغذائية الخمسة عشر، ولم يتم تناول أي من العناصر الغذائية بالكمية المناسبة في جميع أنحاء العالم، وتقول الدراسة إن أعلى معدلات الوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي وجدت في أوقيانوسيا وأقلها في دول آسيا والمحيط الهادئ ذات الدخل المرتفع، ومن بين 195 دولة سجلت الولايات المتحدة أعلى نسبة من الوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي وفقاً للبحث.

وبالنسبة للأشخاص الذين يسعون إلى تحسين وجباتهم الغذائية، فإن إضافة المزيد من الحبوب الكاملة والمكسرات قد تكون بداية جيدة، لأن الأشخاص الذين شملتهم

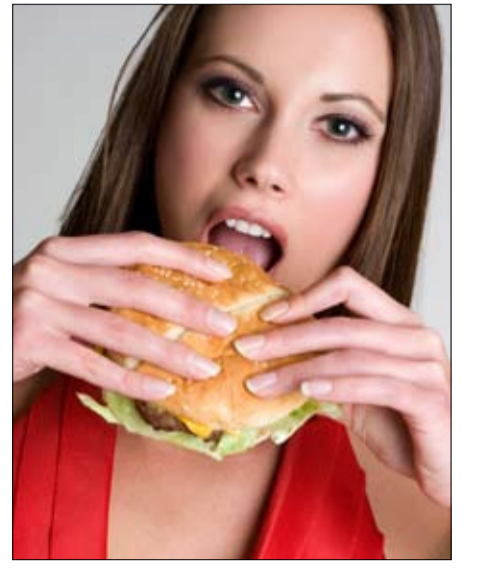
النظر عن العمر والجنس وبلد الإقامة والحالة الاجتماعية والاقتصادية، فإن الأشخاص يتأثرون إلى حد ما بالعادات الغذائية السيئة، كإخفاض تناول الأطعمة الصحية وتناول كميات كبيرة من الأطعمة غير الصحية، وهو السبب الرئيس للوفيات على مستوى العالم وفي العديد من البلدان، فقد وجد الباحثون أن تناول الكثير من الصوديوم - المرتبط بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب - هو السبب الأكبر للوفاة المرتبطة بالنظام الغذائي على مستوى العالم.

وإلى جانب الإفراط في تناول الصوديوم والدهون غير المشبعة، فإن معظم عوامل الخطر الغذائية الرئيسية كانت مرتبطة بعدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغذائية، بما في ذلك الحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات والخضراوات والدهون غير المشبعة والمتعددة والبقوليات.

وقد ركز الباحثون خلال الدراسة على 15 فئة من المواد الغذائية والمواد الغذائية (مثل الفواكه والخضراوات والألياف واللحوم المصنعة)، واستخدموا البحوث الحالية؛ لتقدير الاستهلاك المثالي لتلك المجموعة الغذائية، والاستهلاك الفعلي للأشخاص في الدراسة وتأثير الطعام على خطر الإصابة بالأمراض والقضايا المتعلقة بالنظام الغذائي، وباستخدام هذه التقديرات قاموا بحساب مساهمة كل عادة غذائية سيئة في الوفيات والأمراض المرتبطة بالأغذية في جميع أنحاء العالم، فيما اختاروا دراسة التدابير الصحية المرتبطة مباشرة بتوعية النظام الغذائي، بما في ذلك ضغط الدم والكوليسترول وعوامل الخطر الأيضية الأخرى، بدلاً من السمعة وسوء التغذية.

وأظهرت الدراسة أن الوجبات الغذائية السيئة، كانت

حسب دراسة بحثية نشرت مجلة (لانسييت) الطبية، مؤخراً، فإن التنظيم والعناية بالعادات الغذائية حول العالم، قد يحول دون وفاة واحد من بين كل خمس حالات وفاة على مستوى العالم.



حقيقة تسبب البيض في رفع خطر الإصابة بأمراض القلب



سبيل المثال تسبب تحضير البيض بمواد دهنية في رفع مستوى الكوليسترول في الدم بشكل إضافي. ولذا ينصح كوليستكو بتحضير البيض بطريقة صحية باستخدام الدهون غير المشبعة كالزيوت النباتية مثلاً. ومن المهم أيضاً طهي البيض جيداً للقضاء على بكتيريا السالونيلا الضارة أو أية جراثيم أخرى.

وعند الرغبة في تناول البيض نيئاً، فيجب أن يكون طازجاً جداً، وهو ما يمكن معرفته من خلال وضع البيض في إناء به ماء؛ وكلما كانت البيضة طازجة، استقرت في قاع الإناء، أما في حال طفو البيضة على سطح الماء، فيجب التخلص منها. وهناك أيضاً أنواع أخرى من البيض مثل بيض البط والأوز، وهي ذات محتوى دهني أعلى

من بيض الدجاج. ونظراً لأن بيض البطة والإوز -على وجه الخصوص- يحتوي على السالونيلا وجراثيم أخرى، لذا يجب طهيها جيداً قبل الأكل ولمدة 10 دقائق على الأقل، ولا يجوز أياً تناوله نيئاً.



تطارد البيض سمعة سيئة، بسبب احتوائه على كمية كبيرة من الكوليسترول، الذي يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، غير أن حقيقة البيض في واقع الأمر أفضل من ذلك.

وقال البروفيسور بيرتولد كوليستكو: إن بيض الدجاج يحتوي بالفعل على كمية كبيرة من الكوليسترول تبلغ 400 ملليجرام في المتوسط، إلا أن هذه الكمية لا تبقى جميعها في الجسم.

وأوضح أخصائي التغذية العلاجية الأثاني، أن تلك الكوليسترول، الذي يترسب في الأوعية الدموية، يأتي من النظام الغذائي، في حين أن الثلثين المتبقين ينتجها الجسم بنفسه، وهو ما يثبت أن بيض الدجاج يؤثر على أيض الكوليسترول بدرجة أقل بكثير مما يعتقد كثيرون.

3 بيضات أسبوعياً

ومن جانبها، تصحح خبيرة التغذية الألمانية أنتيه جال بتناول البيض باعتدال. موضحة أن الكمية الصحيحة هي 3 بيضات في الأسبوع، بما في ذلك البيض، الذي يدخل في تحضير الأطعمة أيضاً، مثل الخبز والكعك والمكرونه والصوص والمايونيز.

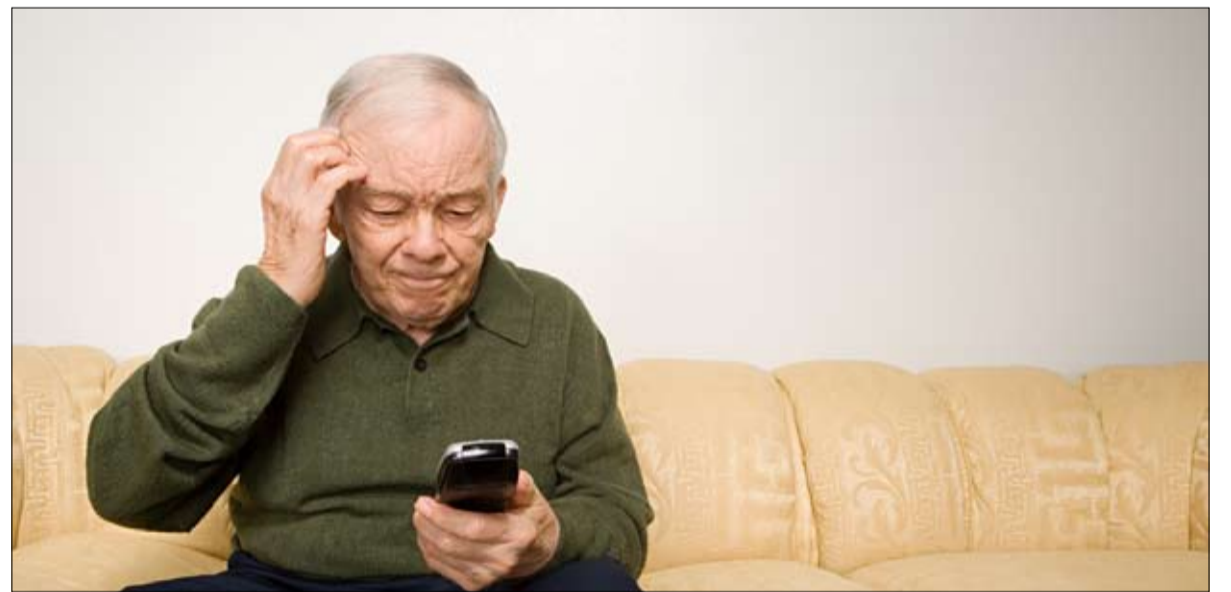
ويدورها تصحح خبيرة التغذية الألمانية داجمار فون كرام الأشخاص، الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أو من مشكلات في القلب، بعدم تجاوز حد الثلاث بيضات في الأسبوع أبداً. وفي بعض الحالات قد يكون من المفيد التحلي عن تناول البيض نهائياً.

أما الأصحاء، فيمكنهم نظرياً تناول بيضة أو بيضتين في اليوم، لكن بشرط المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية، واتباع نظام غذائي متوازن يقوم على الفواكه والخضراوات.

فيتامينات ومعادن

وأشارت جال إلى أن البيض يزخر بفيتامينات مهمة مثل فيتامين A المهم

التلفاز يضعف ذاكرة كبار السن



والحالة الاجتماعية، ذكر أم أنثى، قد أثرت على فترة مشاهدة التلفاز إلا أنها لم تؤثر بشكل أساسي على العلاقة بين مدة مشاهدة التلفاز وتراجع القدرات العقلية.

كما أن مجرد حقيقة أن مشاهدة التلفاز نشاط جالس لم تكن كافية لتفسير هذه الظاهرة حسب الباحثين، حيث إن طول الجلوس يعتبر عاملاً مساعداً على تراجع القدرات الذهنية.

وقدم الباحثان ثلاث تفسيرات محتملة لذلك: أن المشاهد يتعرض لمحادثات دائمة أثناء مشاهدة التلفاز، مما يجعل المخ يظل بشكل دائم، ولكنه أقل تركيزاً، لأنه لا يصدر عن مخ المشاهد أي نشاط تقريباً، الأمر الذي يختلف عند ممارسة ألعاب الفيديو، أو عند استخدام الإنترنت، بل إن مثل هذه الأنشطة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على قدرة الأذاء الذهني.

ومن المحتمل أيضاً وفقاً للباحثين أن البرامج التي يجلس أمامها المشاهد تسبب نفسها في ضغط نفسي عليه مما يضر بالتحصيل حيث تبين من خلال دراسة أخرى على مسلسلات تلفزيونية بريطانية أن عدد مشاهد العنف في هذه المسلسلات تتراوح بين 2 و11.5 مشهد في الساعة.

كما أن التلفاز يمكن أن يضر أيضاً من خلال صرف المشاهدين عن ممارسة نشاط ذهني أكثر تحفيزاً، كالقراءة مثلاً.

وأكد الباحثان ضرورة إجراء مزيد من الدراسات لمعرفة ما هو السبب أو الأسباب الحقيقية وراء ضعف الذاكرة جراء مشاهدة التلفاز.

كما لم يتوصل الباحثان بشكل جازم إلى مدى تأثير البرامج المختلفة على القدرة الذهنية لكبار السن بشكل متباين، وما إذا كان من الممكن اعتبار التلفاز أحد العوامل التي يمكن أن تتسبب في تطور الإصابة بالعتة.

لنتائج متناقضة جزئياً.

وحلل الباحثان خلال هذه الدراسة بيانات 3662 بالغاً تم تجميعها على مدى 50 عاماً، وشارك هؤلاء البالغون في دراسة بريطانية بعيدة المدى.

وذكر المتطوعون عامي 2008 و2009 الفترة التي شاهدوا فيها التلفاز يومياً، كما خاضوا اختبارات متعددة، حيث كان عليهم على سبيل المثال خلال اختبار الذاكرة الشفوية أن يتذكروا عشر كلمات أقيمت عليهم، وأن يتذكروا هذه الكلمات إما مباشرة أو بعد وقت مستقطع قصير، وخلال اختبارات أخرى، وكرر هذا الاختبار عامي 2014 و2015.

وتبين للباحثين أن الأشخاص الذين شاهدوا التلفاز أكثر من 3.5 ساعة يومياً قد تراجعت ذاكرتهم خلال السنوات الست التالية، مقارنة بالأشخاص الذين شاهدوا التلفاز وقتاً أقصر.

ورغم أن العوامل السكانية مثل السن والجنس



منوعات العقل 25

يمتاز الكركم بفوائده العديدة للصحة والجمال، فهل سمعت من قبل عن ماسك الكركم؟ إليك طريقة عمله وأهم المعلومات حوله.



خالٍ من المواد الكيميائية التي تضر البشرة

طريقة عمل ماسك الكركم وفوائده



بمضاد أكسدة قوي، قوم بمزج الكركم مع الماء وبعضاً من بودرة اللوز. الخاص ببشرتك. لا تترك الماسك طوال الليل على بشرتك، حيث يحتوي على خصائص قد تسبب تصبغ البشرة في حال تركه لفترة طويلة من الزمن. استخدم هذا الماسك مرتين إلى ثلاثة أسبوعياً. ننصحك قبل استخدام الماسك بتجربته على بقعة صغيرة من اليد أولاً، وذلك للتأكد من عدم وجود رد فعل تحسسي تجاهه.



فيتامينات ما قبل الولادة.. أسبابها وطبيعتها وأهميتها

وتحتاج الحوامل إلى 30-60 ملليجراماً من الحديد كل يوم وفقاً للإرشادات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية. وتأتي معظم الفيتامينات قبل الولادة محصنة بمزيد من الحديد، لتلصق بياقي مكملات ما قبل الولادة، ولا قلق منها، لتلك إذا كنت تعانين من فقر الدم فقد تحتاجين إلى المزيد حسب جرعة يصفها الطبيب. ومن الناحية المثالية، يجب تناول فيتامينات ما قبل الولادة بمجرد البدء في محاولة الحمل. وليس معنى ذلك أنها تزيد الخصوبة؛ فهذه أسطورة لا ترتبط بالواقع، بل لأن طفلك سيحتاج إلى تلك المغذيات الإضافية منذ لحظة الحمل؛ لذلك ينصح الأطباء بالاستمرار في تناول الفيتامينات طوال فترة الحمل وبعدها، وقد ينصحون بها طوال فترة الرضاعة الطبيعية أيضاً، وكلها يجب أن تخضع لإشراف طبي. وعموماً، هناك جانب سلبي واحد لجميع الفيتامينات الصمغية، حيث إن المكونات الغامضة -بما فيها السكر- تحل محل بعض الفيتامينات؛ فإذا كنت تريد التأكد من أنك تحصلين على أكبر قدر من التغذية، فعليك التمسك بالأقراص أولاً.



الكركم عبارة عن نبات، يتم استخدامه كبهار خلال الطبخ، كما استخدمت منذ سنوات طويلة في العديد من العلاجات الطبية والجمالية. ماسك الكركم من الأمور التي انتشرت خلال السنوات الأخيرة الماضية، حيث يروج له بأنه خالي من المواد الكيميائية التي تضر البشرة، وله فوائد جمالية عديدة.

فوائد ماسك الكركم
إليك أهم الفوائد المرتبطة باستخدام ماسك الكركم:

1- التقليل من الالتهاب

يحتوي الكركم على مادة نشطة تعرف باسم (Curcuminoids)، والتي تستخدم في بعض الأحيان من أجل تخفيف وعلاج الالتهاب عند الإصابة بالتهاب المفاصل. خصائص الكركم المضادة للالتهاب تجعل له العديد من الفوائد للبشرة أيضاً، حيث قد يساهم استخدام ماسك الكركم في علاج المشاكل الالتهابية مثل الصدفية.

2- محاربة البكتيريا الموجودة على البشرة

يمتاز الكركم بخصائصه المضادة للبكتيريا، والتي تساعد في محاربة البكتيريا التي تتواجد على البشرة. بدورها، تعمل على هذه البكتيريا على زيادة خطر الإصابة بحب الشباب والالتهابات الجلدية المختلفة.

3- معالجة حب الشباب

كما ذكرنا فإن ماسك الكركم أثر مضاد للالتهاب، وهذا يعني أنه يساهم في علاج مشكلة حب الشباب بأنواعها المختلفة. إلى جانب ذلك، يساهم استخدام ماسك الكركم في التقليل من ظهور الندب الناتجة عن حب الشباب على البشرة.

4- مضاد

5- مكافحة فرط التصبغ

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة فرط التصبغ في البشرة، وهي وجود بقع بلون داكن أكثر مقارنة بالجلد من حوله. في المقابل، أشارت بعض الدراسات العلمية المختلفة أن ماسك الكركم دور في التقليل من الإصابة بفرط التصبغ، إلا أن النتائج غير مضمونة للجميع.

6- التخلص من تهيج البشرة

في حال كنت تعاني من تهيج في منطقة معينة من البشرة، فإن تطبيق ماسك الكركم عليها يساعد في تهدئتها.

7- التقليل من ظهور التجاعيد

بما أن الكركم غني بمضادات الأكسدة كما ذكرنا، فهذا يعني أن له دور في مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة.

طريقة عمل ماسك الكركم

ماسك الكركم يختلف باختلاف الهدف والفائدة المتوقعة منه، بمعنى:

- لعلاج حب الشباب ومشاكل البكتيريا: يجب مزج الكركم مع العسل والماء الدافئ
- لعلاج فرط التصبغ والتجاعيد: قم بمزج الكركم مع الزبادي وعصير الليمون
- لعلاج مشكلة التهيج: استخدم ماسك الكركم المصنوع من الكركم وجيل الألوفيرا
- للحصول على ماسك الكركم

فوائد الثوم على صحة الشعر



هناك العديد من الأكلات التي لا تستغنى عن وجود الثوم بها، حيث أنه يعطى مذاقاً ورائحة مختلفة للأكلات.

فضلاً عن ذلك يحتوي الثوم على نسبة عالية من الفيتامينات والخصائص التي تحافظ على صحة الجسم وتحميه من الأمراض والأوبئة. ووفقاً لما ذكره موقع selfhacked فإن فوائد الثوم على الصحة هي:

فوائد الثوم على صحة الجسم والشعر

1: يحتوي الثوم على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي وحمايته من الأمراض والأوبئة.

2: يحتوي الثوم على بعض المواد ومنهم مادة الألبين التي تعمل على محاربة الأمراض

والبكتيريا من الجسم وذلك لاحتوائه على بعض العناصر والخصائص التي تطرد السموم من الجسم.

4: يحتوي الثوم على بعض الخصائص والفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الشعر وعلاج التساقط والتلف، كما أن له دوراً كبيراً في علاج مرض الثعلبية.

5: يعمل على علاج نزلات البرد والأنفلونزا، وينصح دائماً بتناول الثوم كل يوم على الريق لتفادي الأمراض والعدوى.

6: يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية ويحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

7: يساعد الثوم على إزالة الكرش وترهلات البطن والأرداف حيث أنه يعمل على حرق الدهون، وذلك عند تناول الثوم كل يوم على الريق.

8: يعمل على ضبط مستوى ضغط الدم، وبذلك فهو مفيد لمرضى الضغط المرتفع.





منوعات الفكر

26

تشارك في معرض الحضارات الآسيوية تحت مظلة وزارة الثقافة وتنمية المعرفة

اختيار مجموعة قطع أثرية من آثار الشارقة لعرضها في منتصف مايو



الندب، إلى سواحل منطقة جنوب شرق شبه الجزيرة العربية، وعلى سفوح جبل الشاية، حيث حطوا الرحال، وتركوا لنا أوتانهم الحجرية قبل أكثر من ١٢٥ ألف عام، وقد دلت نتائج عمليات التنقيب الأثري على اتساع الرقعة الجغرافية التي انتشرت فوقها المواقع الأثرية في إمارة الشارقة، كما وجدت بقايا حضارة العبيد المؤرخة إلى الألف الخامسة قبل الميلاد في منطقة الحميرية، والتي تمثل أولى محطات الاتصال الحضاري مع وادي الرافدين في جنوب العراق، ثم المنطقة الوسطى، حيث بقايا فترات عصور ما قبل التاريخ، والعصور البرونزية والحديدية، وفترة ما قبل الإسلام، وتابعت وفرت عمليات التنقيب الأثري التي جرت في أراضي إمارة الشارقة على مدى الأربعين عاماً الماضية، دليلاً واضحاً على وجود غنى وتنوع حضاري، كان حصيلة مجتمع امتلك مقومات النظام والقيادة والعقيدة الدينية، فقام بتأسيس المدن، وشيد فيها مباني سكنية، وورشاً صناعية وحصوناً إدارية، وفسوراً كبيرة، وكرم مواته بأبيادهم في مقابر خاصة، وخصص مداخل تذكارية متميزة لتعليق القوم مع إبلهم وخيولهم، بكامل زينتها وجمالها.

في هيئة الشارقة للأثار الأستاذ عيسى يوسف مدير إدارة التنقيب والمواقع الأثرية مع وفد الدولة الذي سوف يكون متواجداً في المعرض بين العاشر إلى السابع عشر من مايو المقبل. وقال الدكتور صباح عبود جاسم، مدير عام هيئة الشارقة للآثار: إن قيام اللجنة باختيار عدد من القطع الأثرية من هيئة الشارقة للآثار، يعتبر خطوة مهمة، تعكس مكانة الآثار في الشارقة ومدى جدتها في الحفاظ على التراث الثقافي ومن اللقى والقطع الأثرية وترميمها والحفاظ عليها، وفقاً للمعايير العالمية الدقيقة، وهو أمر يسعدنا ويفرحنا، حيث سنشارك في هذا الملتقى ونعرض فيه الحضارات العريقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، ومكانة الشارقة عبر العصور التاريخية، حيث كانت محطة وعنواناً كبيراً في ملتقى الحضارات العريقة في الشرق الأوسط، وسيكون الملتقى فرصة لتعريف العالم بحضارة دولة الإمارات العربية المتحدة. ولفت إلى أن الهيئة تعمل باستمرار للكشف عن المزيد من المواقع الأثرية في الشارقة، كما أنها وضعت برنامجاً شاملاً لإعادة تصوير جميع

•• الشارقة-الفسج:

تشارك إمارة الشارقة في معرض الحضارات الآسيوية، في المتحف الوطني الصيني، تحت مظلة وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، بأربعة عشر قطعة أثرية، تعكس تاريخ وحضارة دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من 13 مايو إلى 20 أغسطس المقبل، في حين سيعقد مؤتمر الحوار بين الحضارات الآسيوية في منتصف مايو المقبل في العاصمة الصينية بكين، وفي هذا الإطار، سيقام المعرض من مايو إلى أغسطس، وقد اختارت لجنة خبراء من الصين مجموعة من القطع الأثرية من هيئة الشارقة للآثار لتكون من ضمن القطع الأثرية التي تمثل دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك للمشاركة في المعرض، حيث تعرض فيه مختلف القطع الأثرية، من دول عديدة في قارة آسيا، وسيتم عرض القطع الأثرية المتنوعة في المتحف، بهدف تعزيز التواصل والتبادل بين الحضارات الآسيوية، والجدير بالذكر أن دولة الإمارات العربية المتحدة تشارك بعشرين قطعة، وسوف يشارك في هذا الحدث العالمي خبير الآثار

خلال مشاركتها في معرض تورينو الدولي للكتاب 2019

«الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019» و«كوالالمبور حاملة اللقب للعام المقبل» تناقشان سبل ترسيخ ثقافة القراءة بين أفراد المجتمع

الإقبال على الكتب الصوتية. وهنا تبرز الحاجة إلى تحقيق تغيير في وسائل إيصال المعرفة وتحديثها من خلال تزويدها بوسائل تلبية احتياجات المجتمع. وبعد استعراضها لبرنامج فعاليات الشارقة في عام «العاصمة العالمية للكتاب 2019»، توجهت أميرة بن فارس بسؤال إلى شيخ منصور حول خططهم في العام المقبل لدعم الكتاب ونشر ثقافة القراءة بين جميع شرائح المجتمع المادي، وأجاب: «يتبنى برنامج كوالالمبور العاصمة العالمية للكتاب 2020» بدوره أيضاً مبدأ استهداف مختلف فئات المجتمع، ويتمحور تركيزنا حول إيصال الكتاب ومصادر المعرفة إلى المناطق الريفية والمجمعات المحرومة في المناطق الحضرية والأسر الفقيرة من حيث الدخل والتي تمثل 40% من تركيبة المجتمع، إلى جانب ذوي الاحتياجات الخاصة، ويتجلى طموحنا في إعادة ترتيب أولوياتهم لتشمل المعرفة، والقراءة».

ويختتم الجلسة، أكدت أميرة بن فارس على حرص مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019 على ضمان مشاركة ممثلين من جميع المدن الحائزة على لقب عاصمة عالمية للكتاب، ومدن أخرى لتبادل تجاربهم الثقافية الفريدة، ومشاركة أفضل الممارسات من أجل تعزيز سبل التعاون والعمل على تحقيق هدف واحد مشترك يمثل في ترسيخ ثقافة القراءة.

اليومية، من خلال إطلاق مبادرات نوعية مثل «ثقافة بلا حدود»، وتوقف شيخ منصور عند الحملة التي أطلقتها كوالالمبور لتشجيع ركب القطار على القراءة، بقوله: «تبرز الحاجة اليوم إلى توفير مكتبات متنقلة تصل إلى الناس أينما كانوا، وتيسر لهم الوصول إلى مختلف مصادر المعرفة، وهذا ما يجسد المحور الرئيسي الذي تقوم عليه استراتيجية كوالالمبور عاصمة عالمية للكتاب 2020»، التي تهدف إلى إتاحة الفرصة أمام الجميع للدخول إلى مكتبة المدينة الرقمية. ومن جانبها سلطت أميرة بن فارس الضوء خلال مشاركتها في الجلسة على نهج الشارقة في إشراك جميع فئات المجتمع في فعاليتها الثقافية، إلى جانب إتاحة مصادر المعرفة لهم، باعتبارها محورين أساسيين في برنامج الشارقة العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019. وفي سؤال طرحته بن فارس على نظيرها حول توجه كوالالمبور نحو التكنولوجيا، أجاب منصور: «لا أرى في التكنولوجيا تهديداً للمعرفة بل عاملاً أساسياً في تعزيزها ونشرها في المجتمع، وخاصة في ظل تنامي استخدام التكنولوجيا حتى أصبحت جزءاً من حياة الناس وممارساتهم اليومية. ولذلك، من المهم للغاية لجميع الجهات المعنية بتعزيز الكتاب وإيصال المعلومات وتيسير التعليم لأفراد المجتمع، أن تتمتع بالقدرة على مواكبة متطلبات العصر، وخير مثال على ذلك تزايد

•• تورينو-الفسج:

نظم «مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019» مساء أمس الأول ضمن فعاليات اختيار الشارقة ضيف شرف معرض تورينو الدولي للكتاب، جلسة حوارية تحت عنوان «كيف يمكننا تشجيع أفراد المجتمع على القراءة في عصر حصرت فيه التكنولوجيا ثقافتنا في قراءة تعريفة»، شارك فيها كل من شيخ فيصل بن شيخ منصور، من كوالالمبور، المدينة التي تستلم من إمارة الشارقة، راية «العاصمة العالمية للكتاب» العام المقبل، وأميرة بن فارس، تنفيذي أول للمشاريع الخاصة في المكتب، وبحيث الجلسة التي عقدت في جناح الإمارة المشارك في المعرض، التحديات التي تواجهها صناعة المعرفة ليس فقط في مدينتي الشارقة وكوالالمبور ولكن في العالم أجمع، وسبل إيجاد طرق فاعلة لتقديم الكتاب والمعلومات بطريقة جذابة للناس، وخاصة لدى الجيل الجديد. وناقش منصور، أمين السر الفخري لجمعية الناشرين اللبازيين، ومكتب «كوالالمبور عاصمة عالمية للكتاب 2020»، دور المكتبات التقليدية في ظل تنامي أثر التكنولوجيا في نشر المعرفة، فيما سلطت أميرة بن فارس الضوء على تجربة الشارقة الرائدة في تحفيز الأجيال على المطالعة وجعلها جزءاً من ممارساتهم



خلال جلسة نظمتها «الناشرين الإماراتيين» في جناح الشارقة ضيف شرف «تورينو الدولي للكتاب»

ناشرون ومتخصصون: الإمارات فرصة ثمينة أمام الناشرين من مختلف بلدان العالم

مع دور النشر العالمية والمتقنين من مختلف البلدان وهو ما يفتح الأفق واسعة على المزيد من النجاحات، ولفت إلى أن إنجازات المجموعة تزامنت مع سلسلة مبادرات وجهود

قادتها جمعية الناشرين سهلت من عملها وفتحت أمامها فرصة لتحقيق رؤيتها في صناعة كتاب إماراتي بجودة عالية على مستوى الطباعة والمضمون.

تقوده جمعية الناشرين الإماراتيين من جهود توحد دور المؤسسات وتجمعها للنهوض بقطاع النشر المحلي وتعزيز تنافسية الكتاب الإماراتي في سوق صناعة النشر العالمي، الأمر الذي يجعل الشارقة فرصة كبيرة أمام الناشرين من مختلف بلدان العالم.

وعن محفزات النمو في قطاع النشر الإماراتي تحدث تامر سعيد عن تجربة مجموعة كلمات للنشر التي بدأت بدار نشر واحدة، لتضم تحت مظلتها اليوم 4 دور نشر مختلفة في الإمارات، إثنين في المملكة المتحدة، وواحدة في فرنسا وأخرى في إيطاليا، وقال: «ما كان المجموع أن تحقق هذا النجاح لولا البيئة المحفزة التي توفرها دولة الإمارات المحلية وإمارة الشارقة بشكل خاص». واستعرض تامر سعيد مجموعة من العوامل التي توفرها إمارة الشارقة على وجه التحديد لتشجيع قطاع النشر، وأشار إلى أن للإمارة فعاليات وأنشطة ثقافية كبير في كل عام إلى جانب الفعاليات الثقافية الدائمة مثل معرض الشارقة الدولي للكتاب ومشاركات هيئة الشارقة للكتاب المعرض والمحافل الثقافية الدولية الأمر الذي جذب اهتمام الناشرين والمتقنين العالميين إلى سوق النشر الإماراتي وسهل بناء شراكات طويلة الأجل بين الطرفين.

وأشار مدير مجموعة كلمات للنشر، إلى أن المجموعة استثمرت في هذه الفرص والمحفزات وحقت نجاحات نوعية في فترة قياسية وأسست لشراكات وعلاقات متينة

الطباعة والتداول، إلى جانب رعاية مشاركتهم في المعارض الدولية، كما توقف عند دور وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في إعطاء الناشرين العالميين في الدولة من رسوم الترخيم الدولي للكتب.

وفي ردها على سؤال وجهه الكوس حول الميزات التي تقدمها مدينة الشارقة للنشر، قالت الدكتورة اليازية خليفة: «إن المنطقة والعالم، وتقدم خدمات بمستوى عالي من الجودة والتنافسية، وإن الميزات تقدمها المدينة كثيرة دفعت جمعية الناشرين الإماراتيين إلى افتتاح فرع لها في المدينة، حيث توفر المدينة فرصة لنقل الكتب وتوزيعها على المعارض المحلية والدولية بشكل أسهل وأسرع وأقل تكلفة، بالإضافة إلى التسهيلات التي تقدمها للوصول إلى سوق النشر العالمي وبناء شراكات مع ناشرين دوليين».

وتابعت اليازية: «إلى جانب مدينة الشارقة للنشر تقدم الإمارة ميزات كثيرة مثل منحة الشارقة للترجمة «ترجمان» التي مهتد الطريق للكثير من الناشرين والمترجمين، وكنت أنا واحدة منهم، حيث أتاحت لي هذه المنحة فرصة لعقد شراكات مع دور نشر عالمية إحداهما في إيطاليا».

وأوضحت اليازية أن مؤسسات دولة الإمارات المعنية بقطاع النشر تعمل وفق مبدأ التعاون والتكامل لتوفير كافة الخيارات اللازمة للكتاب والناشرين، ويظهر هذا فيما

•• تورينو-الفسج:

ضمن فعاليات جناح الشارقة، ضيف شرف معرض تورينو الدولي للكتاب 2019، نظمت جمعية الناشرين الإماراتيين جلسة حوارية تناولت ميزات قطاع النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة والفرص التي يتيحها للكتاب والناشرين ليحققوا حضورهم الإقليمي والدولي. وشارك في الجلسة التي أدارها راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، والدكتورة اليازية خليفة، عضو مجلس الإدارة - أمين سر جمعية الناشرين الإماراتيين، ومؤسس دار الفلك للترجمة والنشر، وتامر سعيد مدير عام مجموعة كلمات للنشر. واستهل راشد الكوس الجلسة بتوجيه الشكر لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على رعايته لمشروع الشارقة الثقافي، والمؤسسات الإمارة وبشكل خاص هيئة الشارقة للكتاب لما تتبجه من فرص للناشرين الإماراتيين والعرب من خلال شراكاتها الدولية وحضورها الدائم في أهم معارض الكتب والمحافل الثقافية على مستوى العالم. وتحدث راشد الكوس حول الجهود التي بذلتها المؤسسات الرسمية في دولة الإمارات العربية المتحدة لدعم حركة النشر المحلي والعربي حيث أشار إلى دور المجلس الوطني للإعلام في إعطاء الناشرين الإماراتيين من رسوم أدونات



منوعات

الفكر

27



طرحت الفنانة دانا الحلبي أخيراً أغنية بعنوان (أنا حنان) كرداً على أغنية (أه يا حنان) التي تم تداولها بكثرة ولاقت رواجاً كبيراً في الفترة الماضية. وتؤكد دانا أنها لم تتوقع أن تحقق هذه الأغنية التي طرحتها على سبيل التسلية كل هذا النجاح، مشيرة إلى أنه يمكن تصنيفها في خانة (أغنيات الموضة) التي لا تعمّر طويلاً، وأيضاً الأغنيات العصرية. من ناحية أخرى، تطلّ دانا في الموسم الرمضاني الحالي في مسلسل (الهيبة - الحصاد) و(الجرمك)، وهي تشارك في تصوير مسلسل (رصيد الغراء)، بالإضافة إلى فيلم- عربي مشترك سيُطرح في عيد الأضحى، كما انتهت من تسجيل أغنيتين (ديتو).

أحاول التنوع بين الغناء والتمثيل

دانا الحلبي: أعرف نقاط قوتي ونقاط ضعفي

هو المجال الأقرب إلى قلبك؟
- أحاول التنوع بين الغناء والتمثيل، ولكن لا يمكنني أن أقول إن أحد المجالين أقرب إليّ من المجال الآخر. بل الكاميرا هي الأقرب إلى قلبي وكذلك حبّ الشهرة. أنا أحب الأضواء وأسعى لأن تكون مسلطة عليّ دائماً. أحب هذه الأجواء ولا يمكنني العيش من دونها. باختصار، أحب الفن.

شكلك ثنائياً ناجحاً مع عباس جعفر، هل ستستمران بهذه الثنائية؟
- بل الأصح أنني شكّلت مع عباس جعفر وزياد برجى ثلاثياً ناجحاً، وأنا اعتبرهما بمثابة عائلتي، وأتمنى أن يتجدد التعاون بيننا هذه السنة أيضاً، ولكن لا شيء واضحاً حتى الآن.

هل يمكن انك تركّزين تجربتك التمثيلية على السينما أكثر من التلفزيون؟
- كلا، لا أركز على السينما أكثر من التلفزيون، وكل ما في الأمر أنني أختار العرض المناسب لي، سواء في السينما أم في التلفزيون. عندما اتجهت نحو التمثيل، لم تُجيبني الأعمال التي عُرضت عليّ في التلفزيون، لأنني أفضل التركيز على الأدوار الصعبة والمعقدة، ولذلك اخترت الكوميديا في السينما، إلى أن سنحت الفرصة هذه السنة، حيث سيكون للتلفزيون الحصة الأكبر في مشواري التمثيلي، لأنني سأشارك في أهم مسلسلين في رمضان المقبل وهما (الهيبة - الحصاد)، و(الجرمك) وهو أضخم إنتاج عربي. كما أشارك في مسلسل (رصيد الغراء) المؤلف من 100 حلقة، وهو من بطولتي وعمار شق ورهف عبد الله. وشاركت أيضاً في فيلم إماراتي سيُعرض في صالات السينما الإماراتية في عيد الأضحى.

ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- بعد أغنية (أنا حنان) التي لم أتوقع أن تحصد كل هذا النجاح، لأنني طرحتها على سبيل التسلية لا أكثر ولا أقل، أحضر لديتو مع نجم سوري سيصدر الثور قريباً، كما أنني انتهيت من تصوير أغنية من البيئية الشامية مع نجمة سورية ممثلة محبوبة جداً.

طرحت أغنيات من وحي ما يتداول بين الناس وأخرها بعنوان (أنا حنان) المستوحاة من أغنية (أه يا حنان). على أي أساس اخترت هذه الأغنية؟
- (أه يا حنان) كانت (تراند)، وأنا استغللت الفرصة ورددت عليها عبر أغنية (أنا حنان) بطريقة جميلة، ولا أعتقد أنه يوجد ضرر في ذلك.

هل تعتبرين أن اختيارك لهذه الأغنيات يدل على الذكاء؟
- هناك مثل يقول (لا تعمل بجد، عمل بذكاء)، والشخص الذكي لا يتعب كثيراً بل قليلاً، لأنه يستخدم عقله. وأنا أعتبر أنني أتمتع بالحد الأدنى من الذكاء. أنا أعرف نقاط قوتي ونقاط ضعفي، والإنسان الذكي هو الذي يعرف كيف يُخفي نقاط ضعفه ويُبرز نقاط قوته، وهذا ما اعتمدته في حياتي الفنية.

هل يمكن وصف هذه الأغنيات بأنها مجرد موضة، بمعنى أن عمرها قصير وغير قابلة للاستمرارية؟
- يمكن أن توصف بأنها أغنيات موضة وعمرها قصير كما يمكن وصفها بالأغنيات العصرية. لا توجد أغنية طرحت على الساحة الفنية منذ عشر سنوات وحتى اليوم استمرت وكان عمرها طويلاً، لأن كل الأغنيات تتفد بسرعة.

ولو أجرينا مقارنة، نجد أن أغنيات الزمن الماضي مستمرة ونحن لا نزال نسمعها حتى اليوم، لأن التحضير للأغنية الواحدة كان يستغرق شهراً أو شهرين من التدريبات، وأشهر عدة من التوزيع كي تُطرح وتنتشر بين الناس، هذا عدا عن أن من يؤديها كان من عمالقة الفن.

بينما نحن اليوم في عصر السرعة ومن (تضرب) له أغنية، فلا شك أن عمرها سيكون قصيراً، وربما أيضاً يكون عمرها طويلاً.

مثلاً أغنية (أنا دانا) عمرها طويل، وهي لا تزال تتردد على ألسنة الناس منذ 15 عاماً وحتى اليوم، مع أنها أغنية بسيطة جداً.

تحاولين التنوع بين الغناء والتمثيل، ولكن ألا ترين أن الغناء



تشارك في عمل مسرحي أيام عيد الفطر

روان الشرقاوي: أحببت التمثيل وباستطاعتي تقديم الكثير مستقبلاً

عالم التمثيل من خلال المشاركة في عمل مسرحي للأطفال بعنوان (Luminous) سيتم عرضه طوال أيام عيد الفطر المقبل، وبهذا الشأن تم الاتفاق مع رئيس فرقة مسرح الخليج العربي الفنان ميشم بدر للانضمام إلى عملهم، وهو من تأليف الدكتورة نادية القناعي وإخراج محمد جمال الشطي، وبدأت البروفات على خشبة مسرح مركز تنمية المجتمع بالزهراء، مكان عرض المسرحية.



(كان... خالد) من تأليف جميلة جمعة وإخراج نايف الراشد وبطولة نخبة نجوم منهم نايف الراشد، انتصار الشراح، شهاب جوهر، طيف، زهرة عرفات، سارة القيندي، فهد الصالح، فاطمة المرزوق، ليالي هدراب وغيرهم. على صعيد آخر، أشارت الشرقاوي إلى مشاركتها في عمل مسرحي في عيد الفطر المقبل، وعنه قالت: (متحمسة كثيراً لخوض تجربة أخرى في

وتابعت) (أجسد في العمل شخصية الأبله انتصار صديقة فاطمة (أخت خالد) التي تعمل معها في المدرسة ذاتها، فأكون بمثابة الصندوق الأسود لها عندما أستمع دوماً لشاكلها وهمومها التي تعاني منها في البيت بسبب شقيقها العنيف ومجنون بتصرفاته). وحول تجربة التمثيل والصعوبات التي واجهتها، أشارت بالقول: (صحيح أنني أخوض تجربة التمثيل الدرامي للمرة الأولى، لكنني أحببتها كثيراً وأرى أن باستطاعتي تقديم الكثير مستقبلاً من خلال التنوع بالشخصيات التي قد سأجسدها، خصوصاً أنني أمتلك القدرة على التحدث بثلاث لغات مختلفة بطلاقة وهي العربية لغتي الأم إلى جانب الإنكليزية والروسية التي تعلمتها من والدتي كونها تتحدث من هناك، وبالتالي قد تكون مسألة اللغة أمراً مميزاً لي عن غيري من زميلاتي الممثلات، فحالياً أنا مستمتعة بوقتي الذي أقضيه داخل (لوكيشن) المسلسل). وأردفت: (وإن كانت هناك صعوبات تذكر قد واجهتها، ربما يمكنني تلخيصها في مسألة امتداد وقت التصوير لساعات طويلة جداً إلى جانب الإرهاق البدني الذي نتكبده، وأيضاً الضغط الكبير الذي يتحمله جميع الفنانين في سبيل ظهور العمل بالصورة الجميلة والراقية. أما غير ذلك في ما يتعلق بمواجهة الكاميرا، ففسر رهبتها وكيفية التعامل معها كان أمراً سهلاً كونني في الأساس أعمل (Model) وما زلت كذلك حتى اليوم، وبالتالي أعرف تماماً هذه الأمور).

في أولى خطواتها في العالم الفني والساحة الخليجية، تواصل الممثلة الشابة روان الشرقاوي تصوير ما تبقى لها من مشاهد ضمن أحداث المسلسل الدرامي (كان... خالد)، الذي بدأ عرضه خلال الموسم الدرامي الرمضاني. وفي هذا الشأن، صرحت الشرقاوي قائلته: ((كان... خالد) مسلسل ذو طابع اجتماعي واقعي يطرخ مجموعة من القضايا، مستقاة من لب المجتمع ومن داخل البيوت تروي قصصاً لضحايا حقيقيين. وتدور أحداثه حول مجموعة من النساء المضطهدات اللاتي يحاولن كسر القيود التي فرضها عليهن رجل بخيل ومبتز ومتسلط يدعي خالد، يقوم باستغلالهن وصولاً إلى مأربه).



التفكير

دراسة توضح أسباب قلق البشر على الإنترنت



أظهرت دراسة ألمانية أن هناك تزايداً في عدم شعور الناس بالأمان في العالم الرقمي. ولكن ورغم تزايد عدم الأمان، فإن الحالات التي ثبت فيها عدم الأمان وحالات التعرض للخداع الإلكتروني والخداع خلال التسوق عبر الإنترنت، أو حالات التضييق الإلكتروني ظلت ثابتة بلا زيادة تقريباً حسب نتيجة مؤشر الأمان الجديد الذي قدمته جمعية DsiN (ثانياً أمانة في الإنترنت) الثلاثة في برلين. ويعكس المؤشر الذي تم إنشاؤه بتكليف من الجمعية منذ عام 2014 بالتعاون مع وزارة حماية المستهلك لصالح الجهات القضائية، الوضع الأمني

بين المستخدمين، وذلك من خلال رقم إجمالي يمثل درجة الأمان، حيث تراجع الرقم الإجمالي هذا العام إلى أدنى مستوى له حتى الآن وهو 60.9 نقطة مقارنة بـ 61.1 نقطة عام 2017. وتبين الدراسة الشاملة أيضاً تزايد معلومات الأشخاص عن الأمان في عالم تكنولوجيا المعلومات "حيث لم يكن المستهلكون في مثل هذه الكفاءة التقنية مثل اليوم" حسبما أوضح رئيس الجمعية توماس كريمير، والذي أشار في الوقت ذاته إلى تزايد عدم الأمان وكذلك تزايد الرغبة في الحصول على الدعم والتوعية لمواجهة الشعور بعدم الأمان.

قرأت لك

زيت الصندل



زيت الصندل من أكثر الزيوت التي تستخدم في العديد من المجالات سواء تغذية أو علاج أو تجميل وحسب ما ذكره موقع organicfacts فإن لزيت الصندل فوائد مذهلة للجسم والبشرة وهي..
1: يحتوي زيت الصندل على خصائص مضادة للالتهابات، ويساعد في علاج الجروح والقرح والالتهابات ومشاكل الجلد المتعددة.
2: يحمي من لدغات الحشرات.
3: يحتوي على مواد تعمل على تهدئة الأعصاب والاسترخاء ويريح الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية.
4: مضاد لتشنج ومسكن للألم.
5: طارد للغازات ومعالج لاضطرابات المعدة.
6: مدر للبول وطارد للسموم والجراثيم.
7: له خصائص هائلة في خفض ضغط الدم عن طريق خلطة مع الماء أو اللبن.
8: يحارب الشيخوخة وعلامات التمدد والتجاعيد.
9: يحارب حب الشباب ويمنع البقع الداكنة الناتجة عنه.
10: يعمل على تغذية وترطيب الشعر ومنع تساقطه.

سؤال وجواب

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدد الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأربع

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تترسب طريقها وتحمله الى البحر

أسباب تورم الأطراف وطرق الوقاية منه

قالت مجلة (أوتوكن أومشاو) الألمانية، إن تورم الأطراف (الذراعين واليدين والساقين والقدمين) يشير إلى الإصابة بما يعرف بالوذمة (Edema). وأوضحت المجلة المعنية بالصحة، أن الوذمة هي احتباس الماء بالجسم؛ حيث يتسرب ماء بفعل الضغط المتزايد من الأوعية الدموية والنظام اللمفاوي ويتكدس بالجسم، خاصة الأطراف، بسبب قلة حركة العضلات، وهي تصيب الأشخاص الذين يقفون كثيرا بحكم طبيعة عملهم كالبائعين مثلا. ولواجهة احتباس الماء بالجسم، تنصح أوتوكن أومشاو بتناول الأغذية المدرة للبول؛ كالأناناس والقرع والهلين والبطيخ والخيار. وللغرض ذاته ينبغي أيضا شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يوميا. وينبغي أيضا تناول الأغذية المحتوية على البوتاسيوم، مثل الموز والبطاطس والبلح؛ حيث يعمل البوتاسيوم على ضبط توازن الماء بالجسم. ومن المهم أيضا الإقلال من الأغذية والمشروبات، التي تعزز احتباس الماء بالجسم مثل الملح والكافيين. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إجراء الحمامات التبادلية (ساخن/ بارد)؛ حيث إنها تعمل على تنشيط سريان الدم بالجسم. وإذا لم تقلح هذه التدابير في مواجهة احتباس الماء، ينبغي حينئذ استشارة الطبيب.

باحثون أمريكيون يبتكرون طريقة جديدة لعلاج السرطان

ابتكر باحثون أمريكيون طريقة جديدة لعلاج السرطان، بتدريب الجهاز المناعي على تدمير الخلايا السرطانية من خلال حقن الأورام بمجموعة منسقات. ويتضمن الجهاز المناعي بالعلاج الجديد، من إنهاء السرطان، بالسيطرة على مسببات المقاومة لعلاج التقليدي، بتحويل الأورام إلى (مصانع لقاح السرطان)، من خلال حقن الجسم بنوعين من المنشطات المناعية بشكل مباشر في الورم، على أن (يجند) النوع الأول، الخلايا المناعية المعروفة علميا باسم (الخلايا ذات الزوائد)، بينما يعمل المنشط الثاني على تنشيط هذه الخلايا، وفقا لوقوع (ساينس أيرت) العلمي. وتتضمن آلية العلاج الجديد، قتل الخلايا السرطانية وترك الأخرى السليمة دون أذى، اعتيادا بعملية (تدريب) يخضع لها الجهاز المناعي، بما يمكنه من تدمير الخلايا السرطانية، حيث اعتمدت دراسة الباحثين على فحص 11 مريضا يعانون من (ليمفوما اللاهودجكين) وتخلصوا جميعا من جميع الأمراض الخبيثة التي أصابت الجهاز اللمفي لديهم، لمدة شهر وسنوات في بعض الحالات.

وكان خبراء من جامعة هارفارد، أجروا دراسة أكدوا خلالها أن تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى تطور سرطان البنكرياس؛ لكونها تحتوي على بدائل السكر.

كما أظهرت نتائج دراسة أجراها باحثون من جامعة سنغافورا، عبر 14 عاما، أن تناول مشروبات تحتوي على بدائل السكر بمعدل مرتين أسبوعياً، يساعد في تطور سرطان البنكرياس، ويرفع نسبة الإصابة به إلى 87%.

وأخضع باحثون سويسريون ثمانية آلاف رجل سليم لمدة 15 عاماً للملاحظة الطبية والخصص، وتوصلوا إلى أن تناول مشروب غازي مرة واحدة أسبوعياً يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 40%. وكشفت نتائج دراسة أجرتها جامعة هارفارد أيضاً، أن المشروبات الغازية تتسبب في سرطان الثدي؛ في حال تناول الإناث لها بمعدل 1.5 علبة يوميا بطريقة منتظمة.



التمثلة الأمريكية آن هاتاواي خلال تكريمها بالنجمة رقم 2663 على ممشي المشاهير في هوليوود. أ ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن - الدافنين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروترام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العيين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيان بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيفرقهما بالطعام ليكبروا ويكثنوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط ليبيض ويفقس بظا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشترى معزة صغيره حلوية وتلد ايضا وتمتلئ الغرفة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعته ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والأرانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا... واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة ولبسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك ولد ويكثرت بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

مساحة للتلوين

