

4 ملايين مستفيد من  
أنشطة وبرامج شرطة  
أبوظبي في 2019



إيناس النجار:  
التكرار والنمطية هي  
العدو الأول للممثل



أطعمة تزيد حرق الدهون  
وتزود الجسم بالطاقة

## نصائح لزيادة إنتاجيتك

قد تواجه الكثير من الصعوبات أثناء أداء مهامنا اليومية بسبب الكثير من العوامل أهمها قلة التركيز الذي يعتبر أمراً ضرورياً للقيام بالمهام على أكمل وجه. ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا، نصائح لتحسين أدائنا اليومي عبر زيادة التركيز، على النحو التالي:

- درب عقلك: تدريب الدماغ بالكلمات المتقاطعة أو الأحجيات أو حل مسائل رياضية بسيطة، يساعد في تطوير مهارات الذاكرة على المدى القصير وحل المشكلات ومعالجتها، إضافة إلى أنه يساعد على التركيز لفترة أطول.

- الحصول على الطاقة اللازمة: من المهم تناول وجبة مناسبة للحفاظ على صحة دماغك. تحطى وجبة الإفطار ليست فكرة جيدة إذا كنت تريد يوم عمل مثمر، لذا احرص على تناول وجبة متوازنة في الصباح لمنع زيادة إنتاج الأدرينالين الذي يساهم في الشعور بالتوتر. احتفظ بزجاجة ماء في المكتب الذي تعمل فيه للحووول دون الإصابة بالجفاف الي يؤثر سلباً على تركيزك.

- خذ استراحة: من المستحسن أن تأخذ استراحة عند العمل على نفس الشيء لفترة طويلة جداً، لأنها تعمل على تهدئتك وتحسين التركيز لديك. استخدم هذه الاستراحة في التنزه وقضاء بعض الوقت في الطبيعة، والابتعاد عن الأجهزة الرقمية لأنها تزيد من التوتر.

- التنظيم: قبل البدء في العمل، خذ 15 دقيقة للتخطيط لما ستقوم به خلال اليوم. إن تدوين الأشياء التي يجب القيام بها والتخطيط لوقتك يساعد على الأداء بشكل أفضل. علاوة على ذلك، إذا كنت تحطط لليوم التالي، فيمكنك تحديد أولويات العمل والقيام بالمهام الصعبة في الوقت الذي يكون فيه تركيزك في ذروته.

## الانظمة الغذائية التي تسبب في خمس عدد الوفيات في العالم



أظهرت دراسة حديثة أن الأطعمة التي تتناولها تسبب في الوفاة المبكرة، لنحو 11 مليون شخص سنويا حول العالم.

وتوصلت الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية لانسيت الطبية، إلى أن النظام الغذائي اليومي هو القاتل الأكبر مقارنة بالتدخين، ويتسبب الآن في واحدة من بين كل خمس حالات وفاة حول العالم.

الملح - سواء في الخبز أو صلصة فول الصويا أو الأغذية المصنعة - هو الذي يحصد العدد الأكبر من تلك الأرواح. ويقول الباحثون إن هذه الدراسة لا تتعلق بالسمنة، وإنما بالأغذية "رديئة الجودة"، التي تضر بالقلب وتسبب السرطان.

وتعد الدراسة، التي حملت عنوان "تبعات الأمراض على العالم"، التقييم الأكثر موثوقية لأسباب الوفاة، في كل دولة من دول العالم. واستخدم التحليل الأخير تقديرات للمعدات الغذائية للدول، لتحديد كيف ترتبط العادات الغذائية غالباً بالوفاة المبكرة؟

وكانت الأنظمة الغذائية الخطرة هي التي تشمل الآتي: كميات كبيرة من الملح - 3 ملايين حالة وفاة. كميات قليلة للغاية من الحبوب الكاملة - 3 ملايين حالة وفاة. كميات قليلة للغاية من الفاكهة - 2 مليون حالة وفاة.

كما شملت المستويات القليلة - من المكسرات والبذور والخضروات، والماكولات البحرية الغنية بالأوميغا 3 والألياف - الأسباب الرئيسية الأخرى للوفاة. وقال البروفيسور كريستوفر موراي، مدير معهد القياسات الصحية والتقييم بجامعة واشنطن، لبي بي سي: "توصلنا إلى أن النظام الغذائي هو أحد العوامل الرئيسية، المؤثرة على الصحة حول العالم، إنه خطير حقاً".

كيف يقتل الناس؟ نحو 10 ملايين، من بين 11 مليون حالة وفاة مرتبطة بالنظام الغذائي. كانت أسباب أمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا ما يسر لماذا يمثل الملح مشكلة كبيرة؟ تناول كميات كبيرة من الملح يرفع ضغط الدم، وهذا بدوره يزيد من مخاطر الإصابة بنبويات قلبية، وسكتات دماغية.

ويمكن أن يكون للملح أثر مباشر على القلب والأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى فشل في وظائف القلب، عندما لا يكون يعمل بفعالية. بينما الحبوب الكاملة والفاواك والخضروات لها تأثير معاكس، فهي "وقائية للقلب والأوعية الدموية"، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. ويتسبب مرض السرطان والسكري من الفئة الثانية في بقية حالات الوفاة، المرتبطة بالأنظمة الغذائية. إلى أي مدى يبعد العالم عن نظام غذائي مثالي؟

لا توجد دولة بها نظام غذائي مثالي، وتفضل كل دولة جزء ما، من نظام غذائي صحي مقارنة بغيرها. ويوضح الرسم التالي إلى أي مدى يبعد العالم عن النظام الغذائي الصحي. المكسرات والبذور والأطعمة الصحية الغائبة عن معظم الوجبات الغذائية حول العالم هي المكسرات والبذور، وفقاً للدراسة. ويلاحظ الخبراء المشغوفون أن المكسرات والبذور قد شملتهم دراسة "النظام الغذائي لكوكب الأرض"، التي كشفت عنها في يناير- كانون الثاني الماضي، وتوضح سبل إنقاذ أرواح البشر والكوكب، وإطعام 10 مليارات شخص.

إذن لم لا نأكل الكثير منها؟ قالت البروفيسور نيتا فوروهي، من جامعة كامبريدج: "التصور هو أنها عيوب صغيرة من الطاقة ستجعلك يدينا، في حين أنها مليئة بالدهون الجيدة". "ومعظم الناس لا يرون المكسرات قطعان رئيس، والمشكلة الأخرى هي التكلفة". اعتقدت أن اللحوم والسكر هي الأضرار؟ تصدّر الجدل الواسع حول الدهون مقابل السكر، والارتباط بين اللحوم الحمراء والمصنعة ومرضى السرطان، عناوين الأخبار خلال السنوات الأخيرة. ويقول البروفيسور موراي: "إنها قد تكون ضارة كما نثبت، لكنها أقل ضرراً بكثير، من انخفاض مستويات الحبوب الكاملة، والفاواك والبذور والخضروات المتناولة". وأظهرت الدراسة أن الكثير من الشروريات الغازية تشرب في كل أنحاء العالم.

ويقول الباحثون إن الوقت قد حان للنشطاء في مجال الصحة، لكي ينتقلوا من الحديث عن العناصر الغذائية، مثل الدهون والسكر، إلى الترويج للأطعمة الصحية. ووفقاً للباحثين، فإن الأنظمة الغذائية السيئة تقلل عاين، من العمر المتوقع للأشخاص حول العالم. ما الدول ذات الأنظمة الغذائية الجيدة؟ دول البحر المتوسط، وخاصة فرنسا وإسبانيا وفلسطين لديها أقل معدل من أعداد الوفيات، المرتبطة بالنظام الغذائي في العالم. أما دول جنوب وجنوب شرق ووسط آسيا تقع في الطرف المقابل، من حيث أعلى المعدلات. أوزبكستان لديها أعلى معدل للوفيات المرتبطة بالنظام الغذائي: 892 لكل 100 ألف شخص سنويا. يستهلك الصينيون كميات هائلة من الملح، وفول الصويا وأنواع الصلصة المألحة الأخرى، التي تشكل جزءاً رئيساً من مطبخ البلاد، بينما يختلف الأمر في اليابان. ويقول البروفيسور موراي: "اليابان مثيرة جداً للانتباه، لأنك إذا رجعت إلى ما بين 30 إلى 40 عاماً إلى الوراء، ستجدهم مثل الصين حالياً، حيث كانوا يستهلكون كميات هائلة من الملح". ويضيف أن الملح لا يزال مشكلتهم الرئيسية، لكن استهلاكه انخفض بشكل قياسي. ويتابع: "اليابانيون لديهم نظام غذائي، يتمتع بمستويات عالية من أشياء عديدة، وقليلة ضد أمراض القلب مثل الخضروات والفاواك".

## كيف تتخلص من الدمامل دون ندوب؟

تظهر الدمامل والبثور على وجه جميع الأشخاص في مرحلة ما من العمر، ويحدث ذلك نتيجة الغدد الزيتية تحت الجلد. وتعتبر مرحلة البلوغ الوقت الذي تظهر فيه بثور الوجه عادة. ولا ينبغي قلع الدمل لأن ذلك يترك جرحاً أو ندبة على الوجه، وإنما علاجه باستخدام مواد طبيعية آمنة لا تخلف آثاراً. إليك أفضل علاجات دمامل وبثور الوجه:

- × عصير الليمون من المواد المضادة للالتهابات، والغنية بمضادات الأكسدة التي تطهر الجلد وتنقيه وتمنع أي تورم أو التهاب.
- × عصير الطماطم (البندورة) يحفّض الدمل، ويوفر مضادات للأكسدة تحمي البشرة من الندوب.
- × ضع شريحة رقيقة من الثوم على الدمل مباشرة لمحاربة الالتهابات. عجين الزفرة من أفضل مضادات الالتهابات والأكسدة الطبيعية.

## علاجات منزلية لتخفيف آلام التسنين

تنمو أسنان الرضيع بين عمر 6 و24 شهراً، وترصد الأمهات هذا التطور في بدايته بسهولة، حيث يبدأ الصغير في وضع أصبعه في فمه أو أية أشياء يستمساك ويمضغها ليقطل آلام اللثة. ومن أكثر أعراض التسنين وضوحاً سيلان اللعاب، والإحساس بالانزعاج وحساسية اللثة للمس، وتورمها. إليك أفضل العلاجات المنزلية لتخفيف آلام التسنين: الحلقة. تتوفر حلقة التسنين في محلات منتجات الأطفال، ويمكنك تخزينها في البراد لتكون باردة عندما يضعها الصغير بين فكيه، لكن لا تضعها في الفريزر.

التدليك. يجد الرضيع راحة عندما تقوم الأم أو الأب بتدليك لثته. يساعد مساج اللثة بالأصابع على تخفيف الألم. الكمادات. بعد وضع قطعة قماش نظيفة في الفريزر لمدة 20 دقيقة، قدمها لطفلك ليضمها. الزنجبيل. ضعي شريح رقيقة من الزنجبيل في فم الصغير لمدة دقيقتين لتعمل كمسكن طبيعي للألم. القرنفل. من أفضل العلاجات الطبيعية لآلام اللثة القرنفل المطحون. امزجيه مع الماء الدافئ لعمل عجينة من القرنفل، وادهني لثة الصغير بالعجين.

## البرتقال لازالة آثار البدانة

اقترحت نتائج دراسة جديدة أن تناول ما يعادل كوبين ونصف من عصير البرتقال أو الحمضيات يومياً يزيل أثر البدانة على عملية التمثيل الغذائي. ووجدت الدراسة أن الكموات التي تعطي الحمضيات نكهتها وخاصة مادة "نوبيليتئين" توفر حماية من أمراض القلب والسكري. وأجريت الدراسة في جامعة "واشنطن"، ونشرت في "جورنال أوف لبيدي ريسيرش". وأظهرت النتائج أن تناول البرتقال يزيل أثر البدانة الذي يسببه تناول أطعمة غنية بالدهون والكولسترول عن طريق تناول كوبين ونصف من عصير البرتقال أو الحمضيات الأخرى، أو أكل الكمية التي تعادلها.

وينوي فريق البحث استكشاف الطريقة الكيميائية التي تؤثر بها مادة "نوبيليتئين" على خلايا الجسم في أبحاث مقبلة، بعدما توصل إلى أدلة على أن الكمية التي توجد منها في كوبين ونصف من عصير البرتقال تقوم بالحماية من أمراض التمثيل الغذائي.

## إبعاد الأطفال عن الهوائف بتربية الدجاج

أعلن عمدة لإحدى المدن الإندونيسية، نجاح حملة تهدف إلى إبعاد أطفال المدارس عن الهوائف الذكية، عن طريق إيفانهم مشغولين بتربية الدجاج. وكان أوديد دانيال، عمدة باندونج، أطلق برنامج "تربية الدجاج"، بمنح 2000 دجاجة صغيرة لتلاميذ المدارس في نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، وقال أوديد في محطة إذاعة محلية: "لاحظت أن الكنتاكت التي قام تلاميذ المدارس بتربيتها قد كبرت بصورة جيدة، حيث أن وزنها الآن يتراوح بين كيلوجرام وكيلوجرامين اثنين". وأوضح أنه قد عرض شراء الدجاج من جديد مقابل 200 ألف روبية (14 دولاراً) لكل منها. ولم يوضح أوديد ما إذا كان الأطفال توقفوا عن ممارسة الألعاب على الإنترنت، أو مشاهدة مقاطع الفيديو عبر موقع "يوتيوب" على هواتفهم الذكية.

## تجنبي هذا الخطأ في طهي المعكرونة

لا شك أن تحضير وجبة طعام شهية يتطلب مجموعة من الشروط، أهمها اختيار المكونات الأساسية والتأكد من نضجها بشكل جيد، وإضافة النكهات المناسبة.

إلا أن الكثير من ربات المنازل يرتكبن بعض الأخطاء، التي تفسد وجبات الطعام، وينطبق هذا الأمر على المعكرونة، التي تعتبر وجبة شعبية في العديد من دول العالم.

ويعتقد الكثيرون أن طهي المعكرونة بسيط للغاية، ولا يحتاج سوى إلى غلي المعكرونة على النار مع الماء والملح، وتركها لمدة 10 دقائق قبل إضافة الصلصة.

ولكن وفقاً للطاهي أندرو ماكوليد، هناك خطأ شائع للغاية ترتكبه جميعاً عند تحضير الطبق الإيطالي الشهير، ويتعلق بأحد الخطوات الأخيرة التي تقوم بها قبل تقديم المعكرونة.

وأكد أندرو الذي افتتح مطعمه الخاص للمعكرونة في لندن عام 2016 على أهمية عدم شطف المعكرونة بعد الطهي، بالإضافة إلى ضرورة تجنب استنزاف الماء من المعكرونة على حوض الجلي، لأن هذا الأمر يجرد المعكرونة من النشاء.

وبدلاً من ذلك، يوصي أندرو بإضافة ماء المعكرونة (وليس الماء العادي) إلى الصلصة التي تصفيها للوصفة، لأن الماء المعزز بالنشاء يساعد على تعزيز نكهة الصلصة.

## ما علاج انخفاض السائل الأميوني أثناء الحمل؟

السائل الأميوني هو وسادة الحماية التي تحيط بالجنين، وهو أيضاً أداة لتوصيل المغذيات والماء إليه؛ لذلك يعتبر أحد العوامل الرئيسة لنمو الطفل وسلامة الحمل. ويعتبر انخفاض مستوى هذا السائل من المضاعفات التي قد تحدث في أي وقت من رحلة الـ 9 أشهر، لكنه يحدث غالباً خلال الأشهر الأخيرة، ويسبب ذلك مخاطر، ويتطلب علاجاً.

يعتمد علاج انخفاض السائل الأميوني على سبب هذه المشكلة، فإذا لم يكن الحمل قد بلغ الأسبوع الـ 36 ستحتاج الحامل مراقبة جيدة لتابعة الجنين عن قرب.

وينبغي اتخاذ الإجراءات التالية لعلاج انخفاض السائل الأميوني:

- × تناول الكثير من السوائل بين الأسبوع 37 و41.
- × حقن الكيس الأميوني بمحلول "ساليين".
- × تجنب أكل الدهون، وزيادة أكل الفواكه والخضروات.



## تعرف على حمية كيت ميدلتون

يفترض الكثيرون أن حياة دوقية كامبريدج كيت ميدلتون الملكية تعني أنها لا تحمل ملقحة الطهي، لكن الواقع أنها تعيش حياة طبيعية عندما يتعلق الأمر بتحضير وجبات الطعام.

ويتردد كل من كيت وزوجها الأمير ويليام على المطبخ بشكل منتظم، ويستمتعان بتحضير وجبة العشاء، وحتى الأميران جورج وشارلوت يبدأ بتعلمان أساسيات الطهي. وفي 2016، علقت كيت مازحة عن مهاراتها في الطهي قائلة "يجب على وليام أن يتحمل طهي معظم الوقت وأجاب ميليام "هذا هو سبب تحالة جسمي". على الرغم من وجود مربية، تقضي كيت أياها في الاعتناء بأطفالها الثلاثة، ولديها جدول أعمال مزدحم بالاجتماعات والمهام الملكية، كما أنها تمارس الكثير من التمارين وتحب الرياضة، لذلك من المهم أن تأكل الطعام المناسب لتأكد من حصولها على طاقة كافية لفعل كل ذلك. وعادة ما تكون حمية كيت اليومية مليئة بالفواكه والخضروات والخيارات الصحية العصرية، ويقال إنها اتبعت حمية دوكان في الماضي، حيث توقفت عن تناول الكربوهيدرات لصالح البروتينات والخضار والدهون الصحية للتخلص من وزنها الزائد خلال وبعد الحمل.



### سفير البوسنة والأعيان في ضيافة بن لقيوس ومتحف الشحوح

•• رأس الخيمة - الفجر

أثنى سعادة شريف مويكانو فيتش سفير البوسنة والنهرسك لدى الدولة على الجهود التي تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة في المحافظة على العادات والتقاليد العربية الأصيلة وحياء ماضي الأباء والأجداد والحفاظ على التراث الإماراتي من الأندثار وتسجيل العديد من مكونات التراث في المنظمات الدولية المتخصصة ومشيداً بجهود المجتمع المدني والإمارتين في تقديم المزيد من المبادرات في الحفاظ على التراث الوطني وجاء ذلك خلال زيارته التقديرية أمس لمتحف الشحوح في منطقة خت الجبلية في رأس الخيمة مؤسساً سعادة عبدالله راشد بن لقيوس الشحي رئيس جمعية الشحوح للتراث الوطني واطلع السفير البوسني على أدوات الحياة الشحية في مرتفعات الجبال وسفوحها وسهولها وكيف تحسوا ظروف الحياة الصعبة واستصلحوا سفوح الجبال وزرعوا الحبوب وتفننوا في بناء المساكن بالحجارة الجبلية الضخمة وبناء البرك الصخرية لتخزين المياه وأبدعوا في تقديم موروث شعبي يعبر عن أصالة أبناء المنطقة وتقانيهم وإكرامهم للضيوف وحضر الزيارة سعادة علي بن أحمد حسن الطنجي ورجل الأعمال أحمد عبدالله الغرير وعدد من وجهاء وأبناء قبائل وأعضاء مجلس إدارة جمعية الشحوح. وقدم رئيس الجمعية في ختام الزيارة درع الجمعية هدية لهم وأقام حفل استقبال ترحيبياً بهم وشاركت فرقة المخلدي الشحية في تقديم عروضها التراثية المتنوعة.

### أطلقتها شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مبادرة لعقد الحوارات واللقاءات الفكرية باستخدام تقنيات التواصل الحديثة

•• العين - الفجر

عبارة أطلقتها الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان استجابة لتوجهات الدولة في إجراءاتها الاحترازية بوقف اللقاءات والتجمعات حرصاً على حماية الإنسان على أرض الإمارات، فأوقفت اللقاءات الفكرية لمجلس الفكر والمعرفة، وحيث أن البحث عن المعرفة والتبادل الفكري والمعرفي لا يمكن أن يفتقره أي أمة؛ فقد أطلقت الشخبة شما مبادرتها لعقد مجموعة من الحوارات واللقاءات والمناقشات الاجتماعية والفكرية والتوعوية، من خلال جلسات مجلس الفكر والمعرفة، باستخدام تقنيات التواصل الحديثة، وقد صرحت الشخبة قائلة: ( البحث وراء المعرفة لا توقفه الأزمان، فالباحثون عن المعرفة يستمدون طاقة التحدي من إيمانهم الراسخ بأن المعرفة هي الطريق نحو تحطيم تلك المنحنيات الخطيرة التي تواجهنا في طريقنا باستخدام تلك الفدرات التي خلفها لنا العلم؛ لكي نحافظ على تدفق الروح في شرايين العقل، من خلال القراءة والحوار والنقاش، لذلك دعوت لكي لا تنقطع عن الحوار والنقاش، ولكن من خلال شبكات التواصل الاجتماعي مستجابة لتوجهات الدولة التي تهدف لحماية كل إنسان على أرض الإمارات، وفي نفس الوقت محققين لتوجهات الفكرية والحوار المعرفي).

ولهذا فقد عقدت الشخبة شما الجلسة الأولى في هذا الإطار الاثنين الماضي والتي كانت تدور حول كتاب (الكل يكتب) للكاتب (سيت ستيفنز) من خلال المجلس، بحيث يتاح لجميع الضيوف بطرح رؤيتهم حول الكتاب، ثم انتقل اللقاء بعد طرح الرؤى المختلفة إلى فتح باب النقاش والحوار من خلال آلية واضحة ومحددة للحوار تضمن إتاحة المجال لجميع الضيوف أن يعبر عن آرائهم وتعليقاتهم على رؤى الآخرين، حيث بدأت سموها النقاش وقدمت رؤيتها حول الكتاب قائلة: (كتاب الكل يكتب يعضنا أمام حقيقة خالية من شوائب التجميل والزيف لهذا الواقع الذي نعيشه، وضعا أمام حقيقة الوجوه الأخرى التي تخبئ تحت المساحيق الأخلاقية والقيمة التي يرتديها الإنسان، هي حقيقة ندرتها منذ أزمنة بعيدة، ولكن تظل حبيسة الرؤى الفلسفية والفكرية والاجتهادات المعرفية، ولكن مع تلك البيانات الضخمة والتحليل لها، نكتشف أنه ليس مجرد فكرة أو رؤية، بل هي حقيقة واقعة) ثم أضافت في مراجعتها للكتاب قائلة: (هذا الكتاب يجعلنا نعيد تقييم حجم سيطرة شبكة الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على حياة الإنسان في كل زاوية من العالم، وذلك يعزز وجهة نظري في أننا لا بد أن يكون هناك قطع ليعود الوقت مع الهاتف المحمول وشبكات التواصل الاجتماعي؛ لنتذكر لهذا الذكاء الاصطناعي الفجوات التي تحافظ على جزء من الخصوصية للإنسان، وكنت من قبل قد أطلقت مبادرة (قطع ووصل) من أجل تلك المساحة الفردية التي نحتاج أن نحياها داخل شبكة إنسانية مجتمعية حقيقية وليست افتراضية)، وفي نهاية مداخلة سموها قالت: (وتوقفت عند القوة الرابعة للبيانات الضخمة كما أوردتها في الكتاب، وهي القدرة على القيام بالتجارب العشوائية في مساحة ضخمة من البشر، تستطيع بالفعل أن تحقق نتائج مذهلة وحقيقية، وأصبحنا خاضعين لتلك التجارب العشوائية دون أن ندري، كل يوم على جوجول وعلى مختلف شبكات التواصل الاجتماعي، ليس كل ذلك سيئاً، بل هناك بالتأكيد جوانب إيجابية، فهناك التجارب تمنح علماء الاجتماع الفرصة للتعرف بصورة حقيقية لآليات الحركة الاجتماعية والذهنية للبشر كتاب (الكل يكتب) يصدمنا ويدعونا لتخليق الكثير من الأسئلة والبحث وراء الإجابات).

### المشروع الأكاديمي

•• أجرى الحوار - د. محمود علياء:

تواصل المسيرة العلمية والأكاديمية في دولة الإمارات العربية المتحدة بخطى ثابتة، ومنجية مدرسية، وشمولية عالمية راسخة مرتكزة على أداء ناجح وطموح متميز وإبداع يواكب العصر بكل أفاقه وثماره وحمياته، هذا المناخ الصحي المثمر غداً حافظاً لافتاً حول العالم لكل الجامعات العالمية، والمعاهد الأكاديمية التي تطمح بأن تجعل من دولة الإمارات العربية المتحدة مركزاً تعليمياً استراتيجياً لها لتتطرق منه نحو المنطقة والعالم بخطى وثيقة وأهداف مدروسة قوامها القرار المناسب في الوقت المناسب، والمنهجية المدروسة والرصينة لتحقيق الهدف المنشود بأحدث أساليب التعليم وأفضل رؤى مستقبلية تجمع بين النظرية والتطبيق بكفاءة واقتدار. في هذه الأجواء الأكاديمية الصحية والمحفزة ارتأينا الحوار مع سعادة الدكتور مجيد رسولي رئيس مجلس إدارة الجامعة المنظورة وهو صاحب الفكرة التأسيسية لهذا المشروع أصلاً وفضلاً. قال سعادته بحديثه "الفجر": لقد حققت دولة الإمارات العربية المتحدة السبق في كل مجالات التعليم والاقتصاد والصحة والصناعة والتجارة وما إلى ذلك من مجالات وإنجازات مدهشة يشار إليها بالبنان وهي تضي قدمنا نحو الأمام لتحقيق المزيد كل عام.

### رسالة وأهداف

وأضاف سعادته ونحن بعلمنا الأكاديمي هذا نحصر على الاستشارة والرؤية الشاملة مع النقد الذاتي للارتقاء وتحقيق التميز والإبداع في سلم التعليم والأرقام نظرياً وميدانياً - مع ما للاستقاء والاستنتاج من أهمية - وما للأرقام نظرياً وميدانياً من اعتبار. وتابع الدكتور مجيد رسولي يقول: ومنهجنا الأكاديمي المتمدن هو الأول من نوعه على مستوى العالم بشهادة المدرسين والطلاب الذين اطلعوا على تفاصيله وعلى حد سواء لأن النتائج الإيجابية هي دائماً حصار القدامات والمساكن المدروسة والناضجة خطوة بعد خطوة مع الأخذ بعين الاعتبار للنظريات الأكاديمية المعتمدة في التعليم مثل نظرية الارتباط الشرطي لدى بافلوف، ونظرية التوقعات والمناجات لدى بافلوف كذلك ثم نظرية التجربة والخطأ لدى توردنايك ومن ثم نظرية الاستبصار لدى كهلر. ويضاف إلى كل ذلك الأخذ بعين الاعتبار لكل المستجدات والاكتشافات.

### الاقتصاد التعليمي

وساداً عن الاقتصاد التعليمي أجاز الدكتور مجيد رسولي قال: إن العالم اليوم يتجه نحو الاقتصاد التعليمي وحسب فدرات كل دولة وبرامجها فالولايات المتحدة هي اليوم رائدة الاقتصاد العالمي والتعليمي

### سيكون المقر الرئيس في دولة الإمارات العربية المتحدة

## المشروع الأكاديمي العالي المنظور يلقى تجاوباً لافتاً من المسؤولين والأكاديميين



أ. أحمد مدرس زاده



أ. عبد الله محمد البشير



الدكتور مجيد رسولي

• الدكتور مجيد رسولي: نسعى لتأسيس جامعة تعتمد منهجاً أكاديمياً عصرياً وسباقاً  
• عبد الله محمد البشير: نحن على اتصال دائم مع أخصائين أكاديميين من جامعات هارفرد وأوكسفورد وكامبردج

والنوع تضي المسيرة الناجحة. وهكذا تجتمع كفاءة البحث العلمي، مع واقع الاستهلاك المبدئي ويتجسد التوافق المنظور في التنمية، بلا إفراط ولا تفريط وإنما بحسابات دقيقة وإنجازات متوالية، يعم خبرها على الجميع فيرقى المواطن ويدهر الوطن، مع وعي حتميات المناقشة ودور المبادرة واحتواء الطواهر، بفرضياتها وحتمياتها بالأرقام والرسم البياني والإحصاء المبدئي بوعي محكم يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

### نماذج لافتة

وبدوره تحدث سعادة الأستاذ أحمد مدرس المستشار لدى الجامعة المنظورة قال: ولا بد من الإشارة إلى أن عدداً من الجامعات المعروفة في العالم في الشرق والغرب إلى جانب عدد من جامعات الإمارات العربية المتحدة مثل جامعة حمدان بن محمد آل مكتوم، الذكية في دبي وكذلك جامعة دبي، وجامعة العين وجامعة الغرير، وجامعة الفلاح ورئيس هيئة دبي التعليمية، ومستشارة وزير التربية والتعليم كذلك فقد حضرت بدورها نتائج ريادية في هذا المجال على مستوى العالم والتي تنطلق كلها من توجهات أصحاب السمو الشيوخ الحريصين دوماً على أن تكون دولة الإمارات العربية المتحدة في المركز الريادي التعليمي الأول في العالم وبكل أمانة ورياسة وإقتدار فإذا صلح الرأس صلح الجسد والله ولي التوفيق.

الإمارات العربية المتحدة مطلقاً مشروعنا وقد غدت الإمارات اليوم قبلة للعلماء، وطالبي العلم وتحقيق الحكمة وطموحاتها التي لا حدود لها والله ولي التوفيق.

### التفاضل والتكامل

وبدوره تحدث سعادة الأستاذ عبد الله محمد البشير المستمر العمد للمشروع قال: في المكان المناسب وتحقيق السبق الدائم في كل المجالات التي تعنى بالتنمية المستدامة وبهنا في منهجنا الأكاديمي الجمع المحكم بين التفاضل والتكامل مع اعتماد التقنيات الحديثة بكل مجالاتها والتي تعتبر لغة العصر وحاضر العالم ومستقبله بحيث تجمع بين النظرية والتطبيق والميدان بخطوط عملية متوازية تبدأ بالخطوة الأولى المدروسة ولا تنتهي عند حدود منظورة أو محدودة مع الوعي الدائم لضرورة اتخاذ المبادرة والقرار في الوقت المناسب بإشراف أخصائين أكاديميين في علم الإدارة والاقتصاد والتجارة التكنولوجية إلى جانب علماء النفس المعنيتين بصلح المواهب والقدرات وتطوير الكفاءات لا اختيار الطالب المناسب في المكان المناسب وتحقيق السبق الدائم في كل المجالات التي تعنى بالتنمية المستدامة سواء في القطاع العام أو في القطاع الخاص، فلطئياً قد تفرض الطام ولكن الحضارة تفرض النوع، وفي التناقص بين الكم

وقد بدأت هذا المشروع منذ خمس سنوات لأن منحى التعليم لديهم هو أن يكون عماد الاقتصاد فالفرد المتعلم هو الفرد المنتج، وهذا المتعلم هو قابل للتطور وللتطوير، بمجال النجاح والتميز والإبداع، وبالتالي الاستمرارية الدائمة نحو الأفضل سواء في مجال التفكير أو التدبير أو الابتكار أو التسويق بحيث يوفر هذا الاتجاه في الاقتصاد التعليمي الكفاءات ويوظفها في الطريق الصحيح بمنهجية علمية مدروسة مفتضاهاً من أين يبدأ وإلى أي هدف يصبو؟ مع اختصار المسافات ووعي متطلبات السوق وموازين العرض والطلب؛ من أجل تحقيق أكبر الفوائد بأبصر المسافات وأقل التكاليف، وذلك بالطبع يتطلب منهجية علمية ممكنة ومتحفزة.

### خصوصية الطلاب:

واستطرد الدكتور مجيد رسولي يقول: ونحن بنظمانا نحو التعليم الهادف نعتد مناهج التعليم العامة بين الطلاب بقدر ما نحصر على اكتشاف خصوصية كل طالب في مجال التميز والارتقاء والإبداع وهنا يتشكل الرسم البياني المتناسق بين فريق العمل وفريق الإدارة وفريق القيادة بحيث تكون الشراكة التماسكية طريقاً مستقيماً وراسخاً لتحقيق الأهداف المشتركة بين الجامعة المنظورة والطلاب. بمعنى تحديات الواقع وحتميات الاستجابة لتحقيق الأهداف المنشودة ونحن متفائلون بوجودنا في دولة

### بهدف مواجهة المجاعات على مستوى العالم

## علماء يطورون تقنية لقراءة السلسلة الجينية لأرز البسمتي



وباحث في مركز علم الجينوم وبيولوجيا الأنظمة في جامعة نيويورك أوبوطني: "تعزز هذه العملية فهمنا لجينات الكائنات الحية بقدر كبير، ويعني ذلك بالنسبة لصفحة مثل "بسمتي 334"، والمعروف بمقاومته الكبيرة للجفاف والبكتيريا، تمكننا من تحديد الجينات المسؤولة عن هذه الخصائص القيمة والتعاون مع مزارعي ومنتجي الأرز لتعزيزها. وقد يضيف أي تحسين ضئيل في إنتاجية محصول غناني رئيسي عالمي كالأرز تأثيراً إيجابياً هائلاً على قدرتنا في تأمين الغذاء لسكان العالم ومواجهة تحديات "الجماعات".

بإنجاز عملية سلسلة الجزيئات المفردة الطويلة من الحمض النووي بشكل أسرع، ما يعزز كفاءة هذه العملية. وتتمثل هذه التطورات تقدماً هائلاً في مجال بحوث السلسلة الجينية، حيث لم يستطع الباحثون سابقاً من جمع السلسلة الجينية لأرز البسمتي إلا عبر التسلسل "قصير القراءة"، والذي يتم خلاله تقسيم الحمض النووي إلى أجزاء صغيرة ثم إعادة تجميعها، ما يؤدي إلى فقدان التسلسل في بيانات وراثية هامة. وركز الباحثون في جامعة نيويورك على صفين من الأرز: يمتاز الصنف الأول "بسمتي 334" الباكستاني بقدرته تحمل الجفاف ومقاومة الآفات البكتيرية القاتلة، بينما يعد الصنف الثاني "دوم سفيد" الإيراني الأعلى تكلفة في السوق، وهو أرز عطري طويل الحبة.

0051"، وبرنامج بحوث الجينوم من مؤسسة العلوم الوطنية "IOS. 1546218"، ومؤسسة غوردن "GBMF2550.06"، وبيتي مور" "توجد من مركز جينوم نيويورك". وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة قد تلقت دعماً من "منح مؤسسة عائلة زيجار "A16-

روجاني ويوجان دي هارينغتون وسيسل جول من شركة "أوكسفورد نانوبور تكنولوجيز"، بالإضافة إلى سوبه زاجير من "مركز جينوم نيويورك". وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة قد تلقت دعماً من "منح مؤسسة عائلة زيجار "A16-

بورغاثان كل من: جاي يونغ تشوي باحث ما بعد الدكتوراه في جامعة نيويورك والمؤلف الأول للدراسة، وزوي إن لاي وسيمون سي جروين من مركز الجينات الوراثية والأنظمة الحيوية في جامعة نيويورك، وشياوجوانغ داي وبريش

## 4 ملايين مستفيد من أنشطة وبرامج شرطة أبوظبي في 2019

كما نظمت شرطة أبوظبي مجموعة من الجلسات استهدفت تعزيز السلوكيات الإيجابية للسائقين عن طريق بث عرض تقديمي وفيديوهات توعية للمحاور المتأهولة للحملة. كما قامت بتناول أبرز المخالفات المرورية السلبية عبر نشر الأخبار على القنوات التلفزيونية وبت فيديوهات توعية عبر شاشات مصرف أبوظبي الإسلامي ونشر منشورات توعية في حسابات شرطة أبوظبي على منصات التواصل الاجتماعي كما شارك رواد مواقع التواصل الاجتماعي بإعادة بث فيديوهات توعية على حساباتهم مما أسهم في تحقيق النجاح والإيجابية في نشر التوعية. واهتمت شرطة أبوظبي بغرس قيم الولاء والانتماء لدى الناشئة وصقلهم من خلال البرامج والمبادرات التوعوية والمحاضرات التثقيفية التي تستهضخ المجتمع وتعمل الأذوار لتبادل الخبرات.



الأكثر تسبباً في الحوادث المرورية ضمن الجهود المبذولة لبلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية من خلال تنفيذ برنامج شامل لدعم السلوكيات الإيجابية للسائقين وتعزيز السلامة على الطرق بالإمارة. وتواصلت الحملة مع الجمهور المستهدف عبر وسائل الإعلام من خلال نشر الفيديوهات التوعوية والحوادث المرورية الحقيقية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومن خلال الشاشات بالمراكز التجارية، وشاشات السينما بالإضافة إلى تنفيذ برنامج مكثف ونشر التوعية المرورية لسائقي الحافلات المدرسية وسائقي مركبات الأجرة تزامناً مع بداية العام الدراسي الجديد بكل من أبوظبي وتوفيق الروابط الاجتماعية وبما يعزز من توفير البيئة الدراسية الآمنة للطلاب

الواجب اتخاذها عند الاقتراب من مواقف تجمع الطلاب أو داخل الحرم المدرسي، أو في الأحياء السكنية، والتأكيد على دور المشرفين في المحافظة على سلامة الطلاب في الحافلة أثناء الصعود والنزول منها. كما نفذت شرطة أبوظبي بالتعاون مع الشركاء المعنيتين بالسلامة المرورية بالإمارة حملة توعوية واسعة تحت شعار "درب السلامة" عبر جميع وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي بهدف نشر الوعي وتعزيز السلوكيات الإيجابية للسائقين والمشاة بخمس لغات، ضمن خطة استراتيجية للسلامة المرورية والأولوية الاستراتيجية في جعل الطرق أكثر أمناً. واستهدفت الحملة التوعوية ثمانية محاور مرورية تم تحديدها من خلال الدراسة التحليلية للمخالفات

### •• أبوظبي - الفجر

استفاد 4 ملايين و 121 ألفاً و 324 شخصاً من البرامج والمحاضرات والمشاركات في الأنشطة والفعاليات التوعوية التي نفذتها شرطة أبوظبي خلال العام 2019. وأوضحت شرطة أبوظبي أن البرامج والمبادرات والمحاضرات والأنشطة ركزت على رفع مستوى الوعي الأمني والمروري والاجتماعي لدى مختلف شرائح المجتمع تعزيزاً للوقاية من الجريمة وتكريس مفهوم العطاء والخدمات الإنسانية وترسيخ قيم الانتماء الوطني وروح المبادرة، وتفعيل دور الفرد في المجتمع، والاستفادة من جهود الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في مناقشة وطرح القضايا الاجتماعية المعاصرة، لدعم برامج وأنشطة القيادة في المجالات الأمنية والتوعوية.

واهتمت الأنشطة بالتوعية من مخاطر التدخين والمخدرات على الفرد والمجتمع وخصوصاً فئة الشباب، والتعريف بمعضاها الصحية والاجتماعية والأضرار المادية والاعتقادية والحالات التي تنتج عن تعاطيها كالإكتئاب والمؤثرات العقلية دور الأسرة والمجتمع في توفير الوقاية ودعم التماسك الداخلي لدى الفئات المعرضة لخطر الإدمان، وتشجيع أفراد المجتمع على تعزيز التعاون في الحفاظ على مكتسبات الأمن والاستقرار بين أفراد المجتمع. وركزت التوعية المرورية على أهم أسباب حوادث المرور وكيفية الوقاية منها، وتجنب حدوثها، وأكثر المخالفات المرورية وقوعاً، وبالسلامة المرورية في المؤسسات التعليمية بمراحلها المختلفة، والإجراءات

# منوعات الفكر

23

في الوقت الذي تقوم فيه بتمارين رياضية لحرق الدهون في جسمك، فإن عليك أيضا التركيز على التغذية التي تقربك من هدفك. لكن ما الأطعمة التي تزيد من حرق الدهون فعلا؟  
الجواب هنا:



إضافة للتمارين الرياضية

## أطعمة تزيد حرق الدهون وتزود الجسم بالطاقة

الزنجبيل من المواد الحاملة للزيوت الأساسية والمنشطة. والسر هنا هو تنظيم درجة حرارة الجسم، إذ ترتفع من درجة حرارته وبالتالي تزيد من عملية حرق الدهون.

كما أن الزنجبيل يساهم في تعزيز عملية الهضم ويترك شعورا بالشبع بشكل أسرع ويعزز من عملية الاستقلاب.

### 9- الفلفل الحار

كما هو الحال في الفلفل الأخضر والزنجيبيل، فإن الطعم اللاذع العائد إلى المواد الحارّة يزيد من عملية استهلاك السعرات الحرارية.

مركب (كابيسيسين) الموجود في الفلفل الحار له التأثير ذاته ويساهم بالتالي في تقليل الوزن، كما أنه يعزز عملية الهضم. لكن ينبغي الحذر هنا من الإفراط في تناوله.

فرغم أن كميات معتدلة منه تعود بالنفع على عمل المعدة والأمعاء، فإن الإفراط فيه يؤثر سلبا على المعدة. ختاماً، هذه الأغذية ليست بديلاً عن تناول غذاء صحي متنوع وبكميات معتدلة، وأيضا يجب مراجعة الطبيب بشكل دوري واستشارته في نظام الحماية الملزم لصحة الشخص.

الإنسولين.

### 7- خل التفاح

لا يمكن تناوله بمفرده لطعمه الحامض، لكن

جرعة صغيرة منه مع الشاي والعسل لها تأثير كبير للغاية.

وكذلك استخداً في تحضير صلصة السلطة لما فيه من فوائد

لتعزيز عملية الهضم. كما أنه يتمتع بتأثير إيجابي على مستوى الإنسولين في الدم ويقلل من الشعور بالجوع سريعا.



الأفوكادو

تسمى في الماضي بـ (قنبلة السعرات الحرارية)، لكنها باتت في الوقت الراهن ملكة الأطعمة الصحية عن جدارة. لأن هذه الثمار تحتوي، مثل المكسرات واللبن الزبادي، على الأحماض الدهنية الصحية غير المشبعة وعلى الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. وبالتالي تساعد الجسم على تنظيم توازنه الهرموني، وخاصة مستويات

الدهون. كما يحفز الكافيين الموجود في الشاي الأخضر عملية الهضم، فالمواد الموجودة فيه تعزز من عملية تحويل الطاقة الغذائية إلى حرارة الجسم، مما ينعكس إيجابيا على عملية الأيض وحرق المزيد من السعرات الحرارية.

### 6- الأفوكادو

كانت ثمرة



الدم. وتحتوي هذه التوابل الشهية على عدد كبير من مضادات الأكسدة وتساعد في تجديد العضلات.

### 5- الشاي الأخضر

هناك أسباب عدة تحتم علينا شرب الشاي الأخضر بانتظام، ومنها المواد المرّة المسماة بـ (الكاتيكين)، التي تعزز حرق

الدهون، إذ يحتوي على دهون وبروتينات صحية وبالتالي لها تأثير إيجابي على مستوى الإنسولين وشعورنا بالشبع. بالإضافة إلى ذلك يمد اللوز الجسم بالماغنيسيوم، وهو أمر جيد لتجديد العضلات وبالتالي

### 4- القرفة

تحتوي هذه التوابل الشهية على الكثير من الألياف والمواد الغذائية النباتية التي تساعد على تنظيم مستويات السكر في



### 1- الكينوا

(غذاء خارق)، أقرب وصف لهذه الحبوب المنتمة للفصيلة القطيفية، وذلك بفضل احتوائها على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة وغناها بالمعادن. وتحفز هذه الحبوب المعروفة لدى شعوب (الإنكا) عملية الأيض وتضمن توازنا هرمونيا سليما. ولا يخفى أن الهرمونات تتمتع بتأثير كبير على عملية حرق الدهون.

### 2- الزبادي اليوناني

رغم أن الزبادي اليوناني يحتوي على ما مقداره 10% من الدهون، فإنها من الدهون النباتية الجيدة. كما يعد من المصادر الغنية جدا بالبروتين، ما يمنحه ميزة تزويد الجسم بالطاقة بشكل أكثر استدامة من الكربوهيدرات. وبهذا فإنه يعمل بشكل غير مباشر على تنظيم مستويات الإنسولين.

### 3- اللوز

يمكن أن يساعد اللوز جسمك على حرق

معدل التمثيل الغذائي للجسم يتراجع في هذه المرحلة

## أطعمة لا تتناولها بعد سن الثلاثين

يتراجع معدل التمثيل الغذائي للجسم بمجرد بلوغك سن الثلاثين، لذلك عليك أن تنتبه للأطعمة التي تتناولها بهذه السن، وإلا فإنك قد تتعرض لزيادة الوزن والسمنة ومشاكلها الصحية.

وقال موقع (نوتريشين) الأميركي إنه يجب أن تدرك أن النظام الغذائي الذي تتبعه يلعب دورا مهما في الشيخوخة، وإن اختيار الأطعمة الصحية يمكن أن يببطها.

نقدم هنا سبعة أنواع من الأغذية يجب الابتعاد عنها عند بلوغ سن الثلاثين:



### 1- السكر

يؤدي إلى تزويدك بسعرات حرارية فارغة مع تراكم الدهون على مستوى الفخذين والمعدة وغيرها من مناطق تخزين الدهون. ويؤدي السكر الزائد لزيادة الوزن وقد يسهم في الإصابة بالعمق، فضلا عن أنه يسرع ظهور التجاعيد وترهل الجلد.

### 2- الأطعمة المملحة

يعد تناولها من الخيارات التي نفضلها في معظم الأحيان، لا سيما إن كنا منشغلين بالكثير من المهام الأخرى. في المقابل، غالبا ما تحتوي الوجبة الواحدة من هذه الأطعمة على مستويات مرتفعة من الملح والسكر والدهون، ناهيك عن الإضافات الكيميائية. كما تتضمن نسبة قليلة من الألياف، مما يجعلك تشعر بالجوع بسرعة.

ويمكن أن تشتمل الأطعمة المملحة على غلوتامات أحادي الصوديوم الذي يجعل مذاق

الطعام جيدا ويزيد من شهيتك. ومن المرجح أن تحتوي على نسبة عالية من مادة بيسفينول التي يقول البعض إنها تسبب اختلالات هرمونية والسرطان والعمق وزيادة الوزن.

### 3- الزيوت النباتية البرومينية Brominated Vegetable Oil

يسبب استهلاكها فقدان الذاكرة، ومشاكل أخرى تتعلق بالأعصاب، ناهيك عن بعض الالتهابات الداخلية. وفي حال كانت لديك مخاوف بشأن الغدة الدرقية أو الخصوبة، ينبغي عليك التحلي عن استهلاك هذا النوع من الزيوت.

وهذا النوع من الزيوت مزيج من الدهون الثلاثية المشتقة من النباتات التي ترتبط بذرات عنصر البروم. وتستخدم في المشروبات الغازية.

### 4- الدقيق الأبيض

يفتقر للألياف، لذلك يفضل استهلاك الحبوب الكاملة التي يهضمها الجسم ببطء. وهذا سيساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول.

### 5- الزيوت المهدرجة جزئيا Partially Hydrogenated Oils

Hydrogenated Oils والدهون التقلابية Trans fats هضم السمن النباتي الذي تضعه على شطيرة الحبوب الكاملة أمر صعب على جسمك.

وتؤثر الزيوت النباتية المهدرجة والمهدرجة جزئيا على صحة قلبك وتسبب في الإصابة بالتهاب مزمن. وبالنسبة للرجال، تساهم الدهون التقلابية في تراجع معدل الخصوبة، وحدوث اضطرابات في الهرمونات، فضلا عن أنها تؤدي إلى تراجع أداء وظائف الذاكرة والدماغ.

### 6- اللحوم المصنعة

رغم أنها شهية لكنها تحتوي على كميات كبيرة من النترات الذي يعد من المواد المسرطنة. لذلك، ينبغي عليك تجنبها لأنها تحتوي على مادة النترات. كما أنها غنية بكمية عالية من الصوديوم والدهون المشبعة التي تعرض صحة قلبك للخطر.

### 7- مبيض (كريمة) القهوة

تصنع من الدهون التقلابية التي تؤثر على القلب والمفاصل، ووظائف الدماغ والهرمونات. ويعد بلوغك سن الثلاثين، عليك التحلي عن شرب هذا النوع من القهوة.







## جلسة نقاشية لرواية «في فمي لؤلؤة» في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د.محمود علياء

عقدت في ندوة الثقافة والعلوم جلسة نقاشية لرواية «في فمي لؤلؤة» بحضور الكاتبة الشبيخة ميسون القاسمي، والشبيخة عائشة القاسمي، والشبيخة هناء القاسمي، ومعالي محمد المر، وسعادة عبدالغفار حسين، وبلال البدور وعلي عبيد الهاملي وصلاح القاسم ود. رفيع غباش، ود. حصة لوتاه، ود. مريم لوتاه، ود. شبيخة الشامسي ود. عبدالخالق عبدالله ود. منى البحر والإعلامية بروين حبيب، ومريم بن فهد ولضيف من المهتمين.

# منوعات الفن

## 26



بالشاعرية وجودة السرد. وتساءل الإعلامي وائل الجشي بما أن الكاتبة شاعرة وروائية وفنانة تشكيلية فايهما أقرب لها في الكتابة؟

وعلق معالي محمد المر أن رواية ربحانة أول أعمال الكاتبة كانت ذات شحن وإنسانية واعتبرها عند صدورها من أفضل الروايات الإماراتية، أن الكاتبة مبدعة ومن الأعلام الإماراتية القليلة التي يشهد لها.

وتساءل د. عبدالخالق عبدالله أن الرواية قاسية وفيها بعد قاتم، فهل فعلا كان واقع الغوص هكذا أم هو خيال الكاتب، خاصة أن هناك صورة

رومانسية عن الغوص وجمال فترته؟ وأضاف لماذا كانت الكاتبة تكثر من رسالة الغوص الإنجليزي الذي كره الغوص وقرر العودة لبلاده؟ كذلك استخدام العامية الإماراتية والمحصرية هل هو في صالح العمل الروائي؟

وأكد أن الرواية مركبة جزء منها سيرة ذاتية وبحثية، وجزء آخر عن تاريخ الغوص والمنطقة. وأكدت الكاتبة في الختام أن غلاف الرواية منفصل عن التمثيل المباشر للرواية، فالفن ليس ممثلاً بتمثيل النص ولكنه فن موازي لداخل الرواية.

وعن التاريخ أكدت الكاتبة أنها كتبت التاريخ في سياق نص روائي جمال بعيداً عن الرأي في تاريخ لأن كل تاريخ يكتب بوجهة نظر مختلفة عن قد يراه برؤية مخالفة، حين كتبت الرواية كتبت نصاً ونوظف التاريخ فيها بشكل مختلف قد لا يكون نصاً تاريخياً ولكنه توظيف للتاريخ.

وأضافت ميسون القاسمي أن مقدمة الرواية كما ذكر مقدمة تعريفية وكأنها توطئة للدخول للنص ومعرفة حول فكرة اللؤلؤ وتاريخه لشغفها بما كتب عن اللؤلؤ جمالياً وما كتبه هي عن الفواصين إنسانياً.

وأن كتبت الرواية انتماءً وحنيناً ورغبة في المعرفة.

كذلك البحث في العلاقات بين التاريخ السياسي والاجتماعي والوجود البريطاني في المنطقة وكثير من الأشياء، كذلك البحث عن الانتماءات للمكان والفواصين والمجانة فلكل رواية خصوصيتها. ومع كل عمل روائي يتعرف الكاتب عن نفسه بشكل أكبر ويكتشف نفسه والمحيط من حوله.



ميسون يا بوح الشدي الحمي  
يا همسة الشط الجميل  
نخيله  
إلى أن يقول:  
إن شئت صغتك لك اللالئ من أناشيد  
الفضيلة  
أو شئت جمعت الزهور كخير ما جادت  
خميعة  
مكان محدد.

وذكرت الكاتبة ميسون القاسمي أنها ممتنة لوطنها الإمارات الذي أنتج هذا الكم من المثقفين والمهتمين، وأنها كتبت الرواية لانتمائها للمكان وإحساسها إنها لم تتواصل معه حق التواصل، فروايتها الأولى كانت جزء من التعلم لمعرفة

الوطن، وملتت روايتها الثانية البحث عن الجذور التي تنتمي لها، لمحبتها للمكان ولأن ذاكرته وتقاصيله تفيض بداخلها، وكان الإنسان هو محور روايتها، وللمرأة الدور الأكبر في روايتها. وأكدت أنها طوال بحثها في كتابة الشعر أو كتابة

الرواية أو عند توثيق أعمال والدها الشعرية كان هاجسها البحث عن الجذور، التي هي جزء من تكوين كل إنسان، وخاصة المكان الذي تعرفت عليه بعمق عندما عملت في الجمع الثقافي وعند تعاملها مع أشخاص كثر.

وعن روايتها قالت إن اللؤلؤة في الفم عندما تستدير تساعد على الحكى بشكل أكثر وأعمق، وعندما يكون هناك ماء في الفم لا نستطيع الكلام إلا بعد ابتلاعه وعندما تتوالي هذه الحالة من الابتلاع تتعطل الأنفاس كحالة الفواصين الذين كانوا يجازفون بحياتهم لصالح المكان، ورغم

الألم في عملية الغوص وتاريخه العميق الذي كون لكل منا تاريخه، إلا أن الغاصة كانوا الأكثر تعباً ومرضاً وروايتها كانت محاولة للانتصار لهذا الغوص الضعيف الذي جازف بحياته من أجل المكان.

وعلق عبدالغفار حسين قائلاً أن الرواية استهوتته لأنها ليست مجرد حكاية، بل تاريخ وعاطفة ومعلومات نادراً ما يطلع عليه ويعرفها الإنسان، فالرواية ترصد تاريخ اللؤلؤ، حيث عاشت الكاتبة معه منذ صغرها، وكان والدها رحمه الله يتنقى باللؤلؤ، وقد وصفها والدها في صغرها باللؤلؤة

عندما حصلت على شهادة تفوق في سنواتها الدراسية الأولى فكتب فيها:



الخصوصي المميز والإنساني في عمقه. لذلك لم يكن اللؤلؤ حاضراً في ذاته بقدر ما حضر باعتباره أن وراء كل لؤلؤة قصة لمعاناة الإنسان.

وعلق الروائي ناصر عراق عن الظاهرة اللغوية في إبداعات الكاتبة حيث تمتاز بامتلاك ناصية اللغة العربية، عباراتها لا قلق فيها ولا اضطراب، كل مفردة في مكانها، رغم بعض من الإطالة والاستطالة في وصف المشهد، لكن تنسيق العبارة تجعل المرء يسرق وهو يقرأ الرواية، التي كشفت

عالم مدهش غير معروف، ومدى براعة الكاتبة في استصباح اللغة فكانت الرواية قطعة من المتعة الأدبية واللغوية.

وأضاف د. صلاح قاسم أنه إلى الآن لم يكتب التاريخ بشكل كامل لأن الفاعل الأصلي ما تركوا مذكراتهم لأن الأغلب هو وثائق بريطانية فقط، وقد تحدثت الكاتبة عن الألم وهذا طبيعي لأن لا تاريخ بدون ألم أو دم وهذا الجزء عن تاريخ

الغوص وآله معتم في تاريخنا. وأضاف د. رفيع غباش أن الكاتبة ميسون القاسمي استطاعت حفظ التاريخ في رواية قد تغني عن عشرات من الكتب قد توفق تفاصيل تلك الحياة، الرواية مفاجأة جميلة للكاتبة

تبحث بدأب عن تاريخ مجتمعها وتبحث عن توثيقه، وهذا العمل مع أعمال أخرى مشابهة لابد من توثيقها سينمالياً حتى ينتقل لشرحية أكبر ليعرف العالم أن المجتمع المرهف اليوم عانى وعاش حياة قاسية.

وذكرت الكاتبة زينة الشامسي أن الجميع قد خاض في صلب الرواية وشخصها وسؤالها عن مقدمة الرواية وعن التصديرات والقصص التاريخية القصيرة التي اختارت الكاتبة أن تكون

عنية «لمغاصات الست»... وأضافت زينة أنها رأت أن المقدمة فيها اختزالاً لفكرة الرواية ولا تدري إلى أي حد توافق الكاتبة على هذه القراءة.. وأنها رأت في مقدمة الكتاب

إقراراً بأن للموت جمالية وأن الغوص بما فيه تجسيد للعلاقة بين البحر والغوص.. عطاء وأخذ وحب وانتقام.. ويأن اللؤلؤ يمثل الحكمة والجلال والوث والبعث أو الحياة معاً؟..

وكان سؤالها الثاني حول التصديرات ذات المرجعية المقدسة «الإنجيل والقرآن» أو ذات الصبغة الروحانية مثل أقوال جلال الدين الرومي وابن سيرين.. وحول القصص التاريخية

قدمت الجلسة عائشة سلطان مؤكدة أن الكاتبة أديبة ذات تاريخ حافل ومكانة عالية في قلوب الجميع.. إذا ذكرت تناثر حول اسمها العديد من الألقاب والمسميات، لكنها إذ تختار من بينها تقول: لقد كتبت لأتحرق بالكتابة من كل شيء، لذلك فأنا بالكتابة أتحصن ضد الشيطان، وأنا تحت مظلة الكتابة؛ ميسون صقر

وعرفت عائشة بالكتابة بأنها خريجة العلوم السياسية من جامعة القاهرة، نادتها أصوات الشعراء الساكنين في أعماق جذورها.. فتبعته الأصوات، وصدحت بالشعر وكانت الشاعرة، لكنها لم تكن يوماً الظل أو الصدى لأي صوت، فقد اختارت الصوت الشعري الخاص بها.

وذكرت عائشة أن الكاتبة قالت لوالدها يوماً «إن كنت قد قلت الشعر فلأنني أخذته منك، وإن كنت قرأت كتب النساء المتمردات فقد قرأتها من مكتبتها، وإن كنت تمددت على الشعر فلم أفعل إلا ما فعلته..» لقد تمددت ميسون على أبوة الشعر وليس على الأب. وعلى هذا التمرد أتكت لتصنع

إرثها الشعري الخاص بها. وكرت إصدارات الكاتبة العديدة والمتنوعة بين الشعر والرواية والكتابة للطفل، بالإضافة إلى أنها فنانة تشكيلية، كما اشغلت في الكتابة للسينما، وامتلك الثقافة العالية والوعي اضافك

لشغف الذي دفعها للعمل بجديّة تامة فأضافت الكثير للجملة الثقافية في الإمارات أيام كانت تعمل في الجمع الثقافي بأبوظبي، وفي وزارة الثقافة

وكان مجالها الكتاب وقطاع النشر، دون أن تغفل عن دورها في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات.

وقد كتبت أول رواية لها على طريقة السيرة الروائية عام 2000 تحت عنوان (ربحانة) ثم انتظرت وانتظرت 15 عاماً لتقدم لنا روايتها الثانية (في فمي لؤلؤة) بعد سبع سنوات من القراءة والتأمل والبحث والتقصي في عالم الغوص واللؤلؤ وتاريخ المكان. وكانت روايتها

(ربحانة) هي سؤال الذاكرة والتحويلات التي طالت الإنسان في علاقته بنفسه وبالأخر من خلال سيرة (ربحانة وشمس)، وأصبحت رواية (في فمي لؤلؤة) هي الإجابة على سؤال الهوية والانتماء والكتابة كمضاد للنسيان والعلاقة بالمكان وبالأخر.

«في فمي لؤلؤة» رواية هذه الأهمية التي وصلت للقائمة القصيرة لجائزة الشيخ زايد للكتاب عام

اتمنى تقديم الشخصيات المركبة

## إيناس النجار: التكرار والنمطية هي العدو الأول للممثل

بدأت مسيرتها موديل كليبات ثم اتجهت للتمثيل، استطاعت أن تلتفت الانتباه سواء في الدراما أو السينما، تألقت أخيراً في فيلمي (قهوة بورصة مصر) و(دفع رباعي بقوة).

عن بدايتها الفنية في مصر، أعمالها السابقة، وجديدها حالياً، كان مع الممثلة التونسية إيناس النجار، في هذا الحوار.

## منوعات الفكر 27



### هيفاء وهبي تواصل تصوير أسود فاتح

تواصل الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي تصوير مشاهد مسلسلها "أسود فاتح" لرمضان المقبل، وظهرت في صورة تداولها رواد ومتابعي مواقع التواصل الاجتماعي في كواليس العمل، إلى جانب الممثل صبري فواز الذي يجسد دور محامها ضمن الأحداث. وبعد تصوير جزء من الأحداث على مدار الثلاثة أسابيع الماضية في العاصمة اللبنانية بيروت التي تدور فيها 90% من المشاهد، استقر صنع المسلسل على دولة اليونان لتكون وجهتهم لتصوير المشاهد الخارجية من العمل.

مسلسل "أسود فاتح" تأليف أمين جمال وإخراج كريم العدل وبطولة هيفاء وهبي وسلامة وروجينا وأحمد فهمي ومعتصم النهار وصبري فواز وعمر السعيد وفراس سعيد ورائيا منصور وحسام الجندي وحنان سليمان ونانسي صلاح وناصر سيف ونيل نور الدين وتدور أحداث العمل في إطار اجتماعي لا يخلو من التشويق.

الأخيرة من قبل المخرجين والمنتجين، مثل البنت الجميلة، المثيرة، الارستقراطية، والمودرن، لأن التكرار والنمطية هي العدو الأول للممثل وكانت البداية في فيلم (مش وش نعمة) الذي جسدت فيه دور فقيرة كما جسدت دور فتاة ليل في فيلم (دفع رباعي) كذلك قدمت دور فتاة ثورية في مسلسل (لعنة كارما).

هشام إسماعيل، وائل علاء، أيمن قنديل، حسام داغر، حمادة بركات، علاء زينهم، رضا إدريس، سناء شافع وغيرهم من تأليف ماهر زهدي وإخراج سامح الشواوي.

هل قررت تنوع الشخصيات التي تقدمتها؟  
- نعم، قررت التمرّد على نوعية الأدوار التي كانت تسند لي في السنوات

• كيف كانت خطواتك الأولى في مجال الفن؟

- جئت إلى القاهرة مع شقيقتي المغنية سوار وأفراد أسرتي رغم أنني لم أمارس التمثيل إلا أنني كنت أحبه كثيراً، شاهدني المخرج نصر محروس قدمني للمرة الأولى في كليب (يا ترى) مع بهاء سلطان كنت وقتها في السادسة عشر من العمر، كما شاركت في أغنية (عشان خاطر) التي قدمت فيها مشهداً تمثيلاً حقيقياً.

• كيف كانت بدايتك في دراما التلفزيون؟

- قدمت مسلسل كوميدياً بعنوان (مارينا مارينا)، بعدها شاركت في مسلسل (العصيان)، الذي يعد واحداً من أهم أعمالها، من بطولة محمود ياسين، فادية عبدالغني، هادي الجيار، الراحلة ماجدة الخطيب، ونفال عنبر ثم توالى أعمالها.

• هل كانت أسرتك ضد دخولك مجال الفن؟

- بالعكس، كانت دائماً الداعم والمحفز الأول لي مثلما فعلت مع شقيقتي المغنية سوار.

• ما الأعمال التي تعتزين بمشاركتك فيها؟

- أعمالها كلها قريبة لقلبي لكن هناك منها ما أعتبره علامة فارقة في حياتي، منها، مسلسل (العصيان)، فيلم (ميدو مشاكل)، مسلسل (لعنة كارما) الذي قدمته رمضان قبل الماضي وحقق لي نقلة كبيرة في الأعمال التي قدمتها.

• أيمن أنست من المسرح؟

- أعلم أنه أبو الفنون اتمنى تقديم مسرحية في الشريب العاجل خصوصاً أن العمل المسرحي يصلق موهبة الممثل كثيراً، لكن مشكلته أنه يستهلك وقتاً طويلاً من الممثل ويتطلب منه جهداً كبيراً، قد يؤثر هذا على نشاطه الفني في السينما والدراما.

• ممثلون تمنين مشاركتهم؟

- من الجيل الحالي، أحمد السقا، كريم عبدالعزيز، أحمد عز، من الراحلين كنت أتمنى مشاركة نور الشريف أحد أعماله لأنه تألق في كافة الشخصيات التي قدمها في (السينما، الدراما، المسرح) كما أفتخر بمشاركة الراحل أحمد زكي في فيلم (معالي الوزير).

• ما الشخصية التي تمنين تجسيدها؟

- أتمنى الابتعاد عن شخصية الجميلة، الرومانسية، الحائلة والشريفة لأقدم شخصيات مركبة، مثل الفتاة المصابة بمرض نفسي أو تعاني من عقدة في حياتها.



• ماذا يشغلك حالياً؟

- أشارك في تصوير أحد الأفلام السينمائية، لا أستطيع الحديث عن قصته أو دوري الآن، كل ما يمكنني قوله إنه عمل سينمائي مميز، دوري فيه جديد ومختلف عن كل الأدوار التي قدمتها من قبل، كما أشارك في فيلم (الموقف)، الذي توقف تصويره أكثر من مرة لأسباب غير معلومة

بالنسبة لي، هو آخر عمل شارك به الراحل طلعت زكريا، تدور أحداثه في إطار كوميدي أكشن، يشارك في بطولته منه فضالي، عابدة رياض، محمد رضا، سامي مغاوري، ريكو، أيمن قنديل من تأليف محمد رضا، وإخراج ممدوح زكي.

• متى عرض فيلم (مطربون عن الطعام)؟

- انتهينا من تصويره منذ عامين، أتمنى عرضه قريباً، يناقش في إطار اجتماعي، قصة حياة شابين لديهما موهبة الغناء فيتركا قريبهما للبحث عن الشهرة في القاهرة وتتوالى الأحداث في إطار غنائي كوميدي.

• ماذا عن دورك فيه؟

- أقدم دور شابة تدعى (لوجي)، من عائلة ثرية ترك لها والدها شركة إنتاج فني، تسعى لاستغلالها في اكتشاف المواهب الغنائية

الشابة والحقيقية،

تساعد الشابين وتقدم لهما فرصة بإنتاج لأغنيات لهما.

• من يشاركك البطولة؟

- عدد كبير من الممثلين الشباب نرمين ماهر، أحمد فوزي، تتيانا، كريم أبو زيد، أميرة نايف والراقصة المسط، وبالطبع شقيقتي المغنية سوار التي سعدت كثيراً لمشاركتها عمل تمثيلي للمرة الأولى، من تأليف ناصر حساني وإخراج رامي مكرم والمخرج الراحل عجمي السيد.

• لماذا لم يعرض مسلسل (أهل التكية) حتى الآن؟

- مسلسل لايت يقدم الكوميديا بشكل راق، أقدم من خلاله دوراً مميزاً، ربما عدم عرضه حتى اليوم لأسباب تسويقية، لا أعلم السبب الحقيقي.

• ما قصته؟

- تدور أحداثه حول مجموعة من الأصدقاء العاطلين عن العمل، يتعرفون على امرأة شديدة الثراء، تمتلك قصراً كبيراً تقيم فيه بمفردها، تعاني من الوحدة، يعرضون عليها توظيفهم للعمل لديها ليقبموا معها بالفرص، فتوافق لتدور بينهم العديد من المفارقات الكوميدية، يشارك في البطولة انتصار، ميسرة، إلهام عبدالبدیع.

## داليا مصطفى بلامح مختلفة في جلسة تصوير جديدة

قتل (رياض)، والذي قدمه الفنان إياد نصار، وهو اللغز الذي يبحث الجمهور عن حله منذ بداية العمل. كما شاركت داليا في الجزء الثاني من مسلسل (البيت الكبير)، مع لوسي، مجدي كامل، دنيا المصري، سوسن بدر، وحقق العمل نجاحاً كبيراً بعد عرضه.

وقد نفى الفنان شريف سلامة، زوج داليا، وجود أي علاقة بينه وبين الفنانة رانيا منصور، ونشر صورة مع داليا وأكد أنها الحب الأكبر في حياته، وسر سعادته في الحياة.

يشار إلى أن داليا مصطفى، كانت قد شاركت مؤخراً في مسلسل (حواديت الشاذليزيه) وهو من تأليف أيمن سليم ونهى سعيد، وإخراج مرقس عادل.

العمل يشارك في بطولته إياد نصار، إدوارد، مي سليم، إنجي المقدم، هاجر الشرنوبلي، منة جلال، عزوز عادل، وهو من إنتاج تامر مرسى، وإشراف عام حسام شوقي، بالإضافة إلى ضيوف الشرف عابدة رياض، حمدي الوزير، فريدة سيف النصر، عارفة عبد الرسول، ليلى عز العرب.

داليا حققت نجاحاً كبيراً بعد المشهد الذي ظهرت به أثناء

خضعت الفنانة المصرية داليا مصطفى لجلسة تصوير خضعت الفنانة المصرية داليا مصطفى لجلسة تصوير جديدة مع المصور الفني شريف البوهي.

داليا نشرت الصور عبر حسابها الشخصي على موقع (أنستجرام)، وظهرت بلوك جديد، حيث ارتدت جمبوت من الجلد البراق، ووضعت ماكياج غير من ملامح وجهها.

جمهور داليا مصطفى تغزل في ظلها من خلال عدد من التعليقات عبر حسابها الخاص، وأحب الفائز شكلها المختلف.



# الفكر

## خدعة بسيطة لابتلاع الكبسولات بسهولة



الدم. وفي هذه الحالة ينبغي تعاطي الدواء قبل تناول الطعام بمدّة تتراوح بين ثلاثين وستين دقيقة.  
وهناك بعض الأدوية التي ينبغي تعاطيها أثناء تناول الطعام، وهي الأدوية التي قد تضر الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، ويعمل اختلاط الطعام بالدواء على الحد من هذا الخطر.  
أما الأدوية التي ينبغي تعاطيها بعد تناول الطعام، فغالبًا تكون أدوية مغطاة بطبقة تحمي الدواء من عصارة المعدة أو تحمي المعدة من المادة الفعالة بعد الدواء. وهذه الأدوية يجب تعاطيها بعد ترك تناول الطعام، كي تصل المادة الفعالة بسرعة إلى الأمعاء، ومن ثم إلى

بصورة أفضل. وبدل ذلك يمكن فتح الكبسولات وخلط محتوياتها في الماء أو الزبادي، غير أن هذه الطريقة قد تكون خطيرة مع الكبسولات ذات الطبقة المقاومة لحمض المعدة، وفي مثل هذه الحالات يجب الاستفسار من الصيدلاني قبل فتح الكبسولات.  
من جهتها، شددت مجلة "الصيدليات الحديثة" على ضرورة الالتزام بتعليمات تعاطي الدواء، التي تتعلق بالطعام، كي يؤتي الدواء مفعوله المرجو.  
وأوضحت المجلة الألمانية أن بعض الأدوية يجب تعاطيها قبل تناول الطعام، كي تصل المادة الفعالة بسرعة إلى الأمعاء، ومن ثم إلى

أوضحت مجلة (أبوتيكين أومشاو) الألمانية أن هناك أدوية تتوافر على شكل أقراص، وبعضها يتوافر في صورة كبسولات، مثل المستخلصات النباتية والمكملات الغذائية، حيث يمكن ابتلاع مثل هذه الكبسولات بشكل أسهل.  
وأضافت المجلة الألمانية أن مرضى كثيرين يفضلون الكبسولات بسبب طعمها المحايد وسطحها الأملس مقارنة بالأقراص الدوائية، ويمكن ابتلاع الكبسولات الكبيرة عبر خدعة بسيطة قد لا تخطر على بالك، وهي إمالة الرأس للأمام، وليس للخلف كما هو شائع، ويتم تناول الكبسولة مع جرعة ماء، بحيث تسبح الكبسولة في الفم وتنزلق في الحلق

## أسباب وجيهة لاستهلاك الليمون صباحا

يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة، وينصح دائما بتناول كوب من الماء والليمون الدافئ في الصباح على معدة خاوية. لكن، هل نعرف فوائده الحقيقية للجسم؟

وتذكر الكاتبة روزا في تقريرها بمجلة "سانتي بلوس" أنه بالإضافة إلى الاستفادة من مزاياه العديدة، يعتبر الليمون من أهم ثمار الحمضيات لأنه يجمع بين الفيتامين "سي" وحمض الستريك والعديد من مضادات الأكسدة الأخرى التي تساعد على إزالة السموم من الجسم وتمنع الإصابة بعدد كبير من الأمراض المزمنة.

فما هي فوائد الليمون للجسم؟

1 - يحفز عمل الكبد  
بينت الكاتبة أن الليمون غني بحمض الستريك الذي يُعرف بدوره في تحفيز نشاط الكبد، ونقلت عن صحيفة "لوفينغارو" أن أخصائيات التغذية فلورانس فوكو كشفت عن بعض الحقائق المتعلقة بفوائد الليمون، وأوضحت أنه بفضل حمض الستريك الذي يحتوي عليه، يحفز الليمون إنتاج العصارة الصفراوية التي تسهل عملية العبور المعوي والتخلص من فضلات الجسم. وكشفت إحدى الدراسات أن استهلاك الليمون ضروري لحماية الكبد وتنظيفه.

2 - يساعد على فقدان الوزن  
يمكن أن يؤدي نمط الحياة غير الصحي إلى زيادة كبيرة في الوزن، ويكون له تأثير على شكل جسمنا. لذلك، من الضروري تضمين برنامج غذائي يعتمد على الليمون، إذ عندما يكون مرفوقا بنظام غذائي متوازن، يمكن أن يساعدك على استعادة حجم جسمك المعتاد وشكله الطبيعي.

ويرتبط ذلك أساسا بالفيتامين "سي" الذي يحتوي عليه والذي يساعد على تقليل الكورتيزول، وهو الهرمون الذي يسبب تخزين الدهون. كما أنه بفضل البوليفينول، يسمح -وفقا لعدد من الدراسات- بتنشيط آلية مكافحة الدهون.

3 - يقوي الجهاز المناعي  
أضافت الكاتبة أن جهاز المناعة المعزز ضروري لمواجهة الهجمات البكتيرية والميكروبية. وفي هذا الصدد، تمنح الفلافونويدات الموجودة في الليمون خصائص واقية للجسم. ووفقا للدراسات، يحسن الليمون وظائف الخلايا المناعية لأنه غني بالفيتامين "سي".

4 - يقلل من شيخوخة الخلايا  
أوردت الكاتبة أنه للحفاظ على الشباب، لا شيء أفضل من شرب كوب من عصير الليمون في الصباح الباكر. وباعتباره يساعد على المحافظة على النضارة، فقد اتضح أنه علاج موصى به لهذا الغرض، وذلك لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة التي تعتبر السبب الرئيسي لشيخوخة الخلايا.

5 - يحمي الجهاز العصبي  
بينت الكاتبة أن دراسة نشرتها مجلة "ميديسينال فود" توضح أن حمض الستريك الموجود في الليمون قد يكون قادرا على مقاومة الإجهاد التأكسدي للدماغ، وبالتالي سيكون بمثابة مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات في أنسجة المخ، ويحميها من الأمراض التنكسية العصبية. ولتحضير هذا المشروب الصحي، اخلط عصير نصف ليمونة في كوب كبير من الماء الدافئ، ويمكنك إضافة ملعقة صغيرة من العسل لتحلية الطعم. ولا ينصح باستهلاك الليمون إذا كنت تعاني من حرقة أو قرحة المعدة.



المثلة ليوي ييفي خلال حضورها العرض الأول لفيلم «مولان» في لوس أنجلوس، كاليفورنيا - رويترز

## قرأت لك

### التفاح



يُعد التفاح من الفاكهة المحببة لدى الكثيرين سواء من قبل الأطفال أو الكبار، وربما يتناولونه الكثير من الناس دون معرفة فوائده، وهناك نحو 7 فوائد يحظى بها التفاح.

أولاً: يقي من أمراض القلب.

ثانياً: يقي من السرطان، خصوصاً سرطان القولون وأمراض أخرى.

ثالثاً: يحمي المرأة بعد انقطاع الطمث من مرض هشاشة العظام؛ لاحتوائه على مادة "فلوريزين".

رابعاً: يقوي العظام لأنه يحتوي على مادة أخرى تسمى "بورون".

خامساً: يعمل التفاح على خفض الوزن والإحساس بالشبع، لاحتوائه على الألياف.

سادساً: التفاح مفيد في علاج الأنيميا.

سابعاً: يعالج الإسهال لاحتوائه على البكتين.

## سؤال وجواب

### • ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟

- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

### • من أول رائد فضاء في العالم؟

- الروسي "يوري جاجارين"

### • من أول رجل سبغ في الفضاء؟

- الروسي لينوف

### • من صاحب لقب أمير البيان؟

- شكيب أرسلان

### • ما هي الأزواجية؟

- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

### • ما هي الأدمة؟

- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

## هل تعلم؟

- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات اليازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- تم تقديم الآيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.
- الرقم القياسي للصفار داخل بيضة واحدة هو 9
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطس متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنفذ تشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف والنحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.

## قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة ميروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجأت للدينا باتساماة جميلة فهيل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فائتة شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني اينتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدتها في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنة والمآكرة، نعم مآكرة فهي تعرف ان ابها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب ارتكني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فسكون عنده جارية اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسلكت بهدوء الى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطيلها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريددين مقابلة فقالت وستندم ان لم تبغفه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبغفه، وصل الكلام الى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تمنناه كل فتاه، انحنت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادىء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجبرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع يجبري هاتي ما عندك .. حكت ما حدث وازافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اصعبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلع بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضب بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

## مساحة للتلوين

