



# منوعات الفكر



بمشاركة مئة ألف طالب... كرنفال القراءة يختتم فعالياته

## مدرسة الحويتين تفوز بالبيرق العام للكرنفال في ختام الموسم الرابع

الأولى في فئات المسابقة الأربعة فئاز بالمركز الأول في فئة رياض الأطفال رغد النقيب من أكاديمية راس الخيمة الخاصة وفئة الحلقة الأولى فارس بدر من مدرسة طارق بن زياد وفئة الحلقة الثالثة هبة أيمن من مدرسة الرفعة وفئة الحلقة الثالثة حلا جهاد من الحويتين المشترك.

أعلنت نادية الكعبي وآية مصطفى ومريم الوحيي منسقات مسابقات تقمص الشخصيات عن فوز أمينة عبدالله من روضة أطفال أبو ظبي عن فئة رياض الأطفال وعائشة مبارك من مدرسة السارية والتي تقمصت دور رائدة فضاء عن فئة الحلقة الأولى بينما فاز إبراهيم ماهر من مدرسة المنارة عن فئة الحلقة الثانية وتوج راشد عبدالله بكأس الحلقة الثالثة عن تقمص شخصية الشاعر عمرو بن كلثوم. شهد فعاليات مسابقات القراءة المتحركة التي أشرف عليها إيهاب رفعت وهاشم العكور مشاركات متميزة فني منافسات رياض الأطفال فازت إسمراء محمد من بدع المطاوعة وفي الحلقة الأولى فازت مريم خالد من المدرسة الطيبانية وفي الحلقة الثانية فازت رقية شاهين من أكاديمية راس الخيمة وفازت حنان عبدالستار من الحويتين بكأس الحلقة الثالثة.



افتتاحه بعرض (صناع الأمل) تقديم مدرسة جزيرة أبو ظبي العالمية الخاصة والذي يعبر عن مراحل الكرنفال والأمل في نشر فكرة الكرنفال والعرض من تصميم عزة القسطنطيني وخولة الشوملي كما قامت انتصار الغانم من مدرسة السارية بتصميم فيلم الكرنفال الذي استعرض موجز لأبرز أنشطة الكرنفال خلال موسم الرابع.

شهد سوق عكاظ الذي أشرف على تنظيمه محمد البدوي وسليمان البشتاوي العديد من المنتجات القرائية المتميزة والتي تعبر عن أنشطة الكرنفال الداخلي بالمدارس طوال فترة الكرنفال قدمتروضات الفلاح وبناء الغد والمهارات وأطفال الهلال المشاعل والشرف أعمال إبداعية متميزة كما قدمت مدارس الوقف وبدع المطاوعة المشتركة والذين قدموا مجموعة من الإنجازات القرائية المتميزة على مدار فترة الكرنفال التي قاربت يوم وفي مقدمتهم راكان الشكيلي من روضة الفلاح وعبدالله عبدالرحمن من روضة المشرف وسريعة المنصوري من مدرسة أمارة بنت الحارث وكريمة صالح من مدرسة المنيرة وخالد حسن من مدرسة العزة وعمر أحمد من مدرسة الضجيرة وروضة سعيد من أكاديمية راس الخيمة المنهاج الأمريكي وميرة سعيد من مدرسة الفيت وسليمان عبدالرحمن من روضة البحر ومحمد سلطان من روضة النصر ومحمد الحمادي من روضة بناء الغد وعبد الرحمن الرميثي من روضة الرضوان ومحمد الراعي من روضة ومدرسة الوجن والذين ابدوا سعادتهم بالمشاركة في فعاليات الكرنفال المتمتع.

أقيمت فعاليات مسرح الدمى خلال اليوم الختامي بإشراف فوزية الشيخ وعائشة الشامي وأمنة الشامي والتي شهدت تقديم عدد من العروض المتميزة في مقدمتها عرض مدرسة المسيرة (أف ليلة و ليلة) ومسرحية اللغة العربية لمدرسة المهارات واستعراض أقرأ لمدرسة طارق بن زياد وبالتسامح نرقتي مدرسة أشبال القدس وقدمت مدرسة المنارة عرض (محاكمة) بينما قدمت أكاديمية رأس الخيمة عرض (الغاية السعيدة) وقدمت روضة المشاعل عرض (بين قفازي) وقدمت مدرسة عالية عرض (الأرنب والسلحفاة) وقدمت ثانوية التكنولوجيا مسرحية عن التسامح والجدير بالذكر أن اليوم الختامي تم

أعلنت اللجنة العليا للكرنفال القراءة ختام الموسم الرابع من الكرنفال والذي شهد مشاركة مئة ألف طالب من جميع أنحاء الدولة إضافة إلى مشاركات فردية ومؤسسية من 15 دولة على مستوى العالم بإشراف فريق ضخم قارب على ألقى معلم ومشرف. حمل الموسم الرابع من الكرنفال عنوان "دورة التسامح" لوكالة هذه الدورة لعام التسامح في الدولة ولتشجيع الطلاب على اختيار مجموعة من الموضوعات القرائية التي تتنحور حول التسامح وتقديم الأنشطة القرائية التي تتمركز حول التسامح وهو ما تحقق بشكل كبير خلال أنشطة هذا الموسم من الكرنفال.

أعلن شريف البلوشي رئيس اللجنة المنظمة للكرنفال أن أنشطة الكرنفال ستستمر على مدار العام ولن تقتصر على الفترة المحددة فقط مشيراً إلى أن خلط الكرنفال تتضمن فرض لتوسيع النطاق الجغرافي لأنشطة الكرنفال لتشمل الوطن العربي في الدورات القادمة ودعا الجميع لدعم أنشطة الكرنفال ونشرها ما لها من أثر في تعزيز ثقافة القراءة.

من جانبه وجه أمين النقيب مبتكر الكرنفال والمنسق العام للكرنفال الشكر لكافة الداعمين في مقدمتهم مجلس الوزراء الإماراتي الذي أبرز الكرنفال في التقرير الخاص باليوم العالمي للغة العربية وأشار أنه أحد الإنجازات القرائية المقدمة من الإمارات للعالم ووزارة التربية والتعليم التي كرمت الكرنفال بحصوله على جائزة القائد المؤسس كأفضل مشروع ابتكاري في دولة الإمارات العربية المتحدة لعام 2018 وتم إدراجه في أنشطة المدرسة الإماراتية وجمعية حماية اللغة العربية التي كرمت الكرنفال خلال اليوم العالمي للغة العربية في الحفل الذي أقيم ببنوة الثقافة في دبي وهذه التقديرات كلها تؤكد على دعم وطننا الغالي وقيادتنا الرشيدة لكل عمل مفيد.

وأكدت مريم المرشاش المشرف العام على الكرنفال أن فعاليات هذا الموسم شهدت مشاركة مدرسة الصدارة في التنظيم وقامت باستضافة اليوم الختامي وقامت بتوجيه الشكر لفريق مدرسة الصدارة بقيادة فريد علي مدير المدرسة وعلى فضل مساعد المدير كما وجهت الشكر لفريق التطوع الخاص بمدرسة أم الإمارات.

من جانبها أشار عبد تحرية وسيف النيابي رئيسا لجان تحكيم مسابقات الكرنفال إلى تنوع أنشطة الكرنفال فتمتلك كافة مجالات الممارسات القرائية فكان للقراءة الإبداعية باستخدام استراتيجيات التفكير المتمتع دور في أنشطة الكرنفال من خلال مسابقة القارئ المبدع التي استهدفت فئة الطلاب المبدعين على مستوى الحلقات الثلاث والتي شهدت مشاركات متميزة من خلال كتيب القراءة طب العقول وغذاء النفوس التي قامت اللجنة الفنية بالكرنفال بتأليفه من خلال مجموعة من المختصين.

شهد اليوم الختامي تكريم مجموعة من الشخصيات الداعمة للكرنفال في مقدمتهم الدكتور علي الحمادي مدير جمعية حماية اللغة العربية ومدير حملة الإمارات تقرأ والدكتور شافع النيابي عضو مجلس إدارة جمعية رعاية المهويين والدكتورة نعيمة قاسم مدير جمعية محمد بن خالد آل نهيان



### بمشاركة طلبة القانون

## جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا تنظم يوماً ترفيهياً للأطفال من أصحاب الهمم



جاءت هذه الفعالية ضمن سلسلة فعاليات العمادة بمناسبة عام التسامح، وإبراز جهودهم والتي تهدف إلى تعزيز دور «أصحاب الهمم» في المجتمع، وإبراز جهودهم والبهجة والفرح ومشاركتهم أوقاتاً ممتعة من اللعب والمرح.

### العين - الفجر

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بمقرها في أبو ظبي، بالتعاون مع مركز تنمية القدرات لذوي الاحتياجات الخاصة وبمشاركة مجموعة من طلبة كلية القانون يوماً ترفيهياً ورياضياً لعدد من الأطفال من أصحاب الهمم. تضمنت الفعالية عدداً من النشاطات الحركية والفقرات الغنائية والمسابقات الترفيهية، إضافة إلى الرسم والتلوين وتوزيع الهدايا. وتضمنت الفعالية أيضاً مشاركة طلبة الدكتور هاني الجراح جهود مركز تنمية القدرات لذوي الاحتياجات الخاصة لدعم أصحاب الهمم، والتعاون معهم لإنجاح هذه الفعالية التي تقدمهم وتعرض عن اندماجهم في المجتمع. كما تقدم بالشكر لمدير المركز الأستاذة سميرة حرز الله، وكافة المنظمين والمشاركين في الفعالية. وبدورها تقدمت الأستاذة سميرة حرز الله بالشكر لجامعة العين للعلوم والتكنولوجيا على اهتمامهم بالأطفال من أصحاب الهمم، مؤكدة على أهمية الأنشطة الترفيهية في إنجاح عميلات الدمج لأصحاب الهمم في المجتمع كما أنها تنعكس بشكل إيجابي على نفوسهم.



## وفد من شرطة أبو ظبي يزور إصلاحية شرطة دبي

### دبي - الفجر

اطلع وفد من شرطة أبو ظبي على إجراءات العمل وأفضل الممارسات في المجال العقابي والإصلاحي بشرطة دبي. وترأس الوفد العميد ركن، أحمد علي الشحي، مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية، يقطع أمن المجتمع الزائر للإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، ضمن جهود التنسيق والتعاون المشترك وفي إطار متابعة أعمال مجلس الريادة الأمني، ورافقه عدد من مدراء الإدارات. وكان في استقبال الوفد العميد علي محمد الشمالي، مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية بدبي، وعدد من كبار الضباط وقام الوفد بعمل جولة ميدانية على كافة مرافق الإدارة شرطة أبو ظبي تسعد براعم «الأمل للتوحد»



## أبو ظبي تشهد أول ولادة تحت الماء في مستشفى برجيل

### أبو ظبي - الفجر

شكلت مشاعر الراحة للولادة تحت الماء عامل جذب للمواطنين والمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، ووقع بالسيدة شمس المنصوري وزوجها السيد محمد المنصوري لأن يختارا أن تتم ولادة ابنهما في بيئة هادئة ويوفرها المسبح المخصص للولادة تحت الماء الذي جرى إنطلاقه حديثاً في مستشفى برجيل.

الدكتورة سوسن عبد الرحمن، استشاري طب التوليد والأمراض النسائية في مستشفى برجيل، لعبت دورها في منح السيدة شمس تجربة ولادة مميزة، وتقول: "أردنا أن الحوامل عندنا يستمتعن بتجربة ولادة فيها المزيد من الاسترخاء، بعيداً عن أي شعور بالألم، ويعشن متعة كل مراحل عملية الولادة، وخصوصاً لتلبية قدرتهن التامة على التحرك، من دون الحاجة لأن يتناولن أدوية تخفيف الألم، أيًا يكن نوعها، بالإضافة إلى الشعور بخفة الوزن، لأن الماء يحمل الأم إلى الأعلى، خلال عملية المخاض. ويسعدنا أن عائلة المنصوري استمتعت بتجربة ولادة ملؤها الإيجابية والراحة، مع فريقنا من الاختصاصيين أصحاب الخبرة".

من جانبها قالت السيدة شمس المنصوري: "كنت سعيدة جداً وأنا أتابع كل مراحل عملية المخاض، مع امتلاكي القدرة على رؤية طفلي في اللحظة الأولى لولادته، والفرصة لأن أكون أول من حمله. كما أن قيامي بقطع حبل السرة شكل تجربة مثيرة لي"، ونصحت جميع النساء الحوامل بتجربة عملية الولادة تحت الماء.

أما الدكتورة بشير دولتي، استشاري ورئيس قسم الأمراض النسائية والتوليد في مستشفى برجيل، فقالت: "الولادة تحت الماء تساعد جسم الحامل على إطلاق كميات منخفضة من هرمونات الإجهاد، والمزيد من هرمونات الطلق والأوكسيتوسين، ما يحفز بالتالي تقلصات المخاض، ويجعلها أكثر فعالية وانتظاماً".

التجهيزات الطبية الحديثة التي تلبى احتياجات المرضى الأكثر طلباً، والأجواء الهادئة والمرحة في مستشفى برجيل، والتي يوفرها فريق من المهنيين تأهلاً رفيعاً مع الخبرة العملية التي يمتلكونها، تتيج لهم تقديم أفضل الخدمات لحديثي الولادة، والتعامل مع كل الأوضاع التي قد يواجهها هؤلاء.



## منوعات

# الغذاء

23

الحليب ذلك المشروب الذي نصح به أطباء التغذية لسنوات من أجل حماية صحية تقي من الأمراض وتقوي العظام، لكنه أصبح الآن محل شك بين أطباء التغذية، فمنهم من يرى أن الحليب الذي يؤخذ من البقر لا يصلح إلا للبقر، كما يصفه مارك هايمان مدير مركز كليفلاند كلينك للطب الوظيفي، وأحد أكثر المؤلفين بعلم التغذية. ينصح هايمان أغلب مرضاه بالابتعاد عن منتجات الحليب تماما، رغم توصية وزارة الزراعة الأميركية بشرب الحليب ثلاث مرات يوميا، إلا أن الهرم الغذائي الذي وضعته الوزارة منذ زمن أصبح يلقى أصوات معارضة قوية من متخصصين.

د. والتر فيليت، ثاني أكثر العلماء من حيث الاستشهاد بمراجعته في علوم الطب السريرية، ورئيس التغذية في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، من أشد المنتقدين للهرم الغذائي الذي وضعته وزارة الزراعة.

أصبح الآن محل شك بين أطباء التغذية

## حليب البقر ليس الخيار الأفضل . . وهذه 9 بدائل صحية



5- للكالسيوم فوائد أما الألبان فليس لها فوائد: للكلمات الكالسيوم فوائد منها تقليص خطر الإصابة بسرطان القولون، لكن لا يوجد فوائد تذكر لمنتجات الألبان.

6- لا يملك الجميع معدة مهيأة للألبان: 75% من سكان هذا العالم غير قادرين جينيا على هضم الألبان والمنتجات المشتقة منها، الأمر الذي يطلق عليه (حساسية اللاكتوز).

واللاكتوز سكر ثنائي مكون من جزئ واحد من الغلوكوز وجزء آخر من الغالكتوز وهو موجود فقط في الحليب، وقد يؤدي اللاكتوز الموجود بالحليب إلى الإصابة بالإسهال، والام في البطن، وغازات.

جانب ما ذكره ويلييت، فإن الدكتور هايمان يقول إن الألبان قد تساهم بمشاكل صحية أكثر مثل: الحساسية بأنواعها، مشاكل الجيوب الأنفية، التهابات الأذن، السكر من النوع الأول، الإمساك المزمن، الأنيميا عند الأطفال.

ينصح هايمان بممارسة التدريبات الرياضية والحصول على فيتامين (د) من خلال المكملات أو الطعام، أما الكالسيوم فيمكن الحصول عليه من الأوراق الخضراء،

والسمسم الطحيني، وخضراوات البحر، والسردين، والسلمون بعظمه.

هل هناك بدائل؟

بالتأكيد، هناك نحو تسعة أنواع أو أكثر من الألبان المستخلصة من الحبوب والنباتات، ويأتي على رأسها الحليب المستخلص من اللوز، بديل الحليب البقري في الطبخ. بجانب احتوائه على فيتامين (د) والكالسيوم، فإن حليب اللوز يتميز بسرعه حراريته القليلة مقارنة بحليب البقر خالي الدسم، مما يجعله بديلا جيدا لمن يتبعون حميات غذائية بغرض إنقاص الوزن.

أما البديل الثاني من حيث الشهرة، فهو حليب الكاجو الذي يشبه حليب اللوز من حيث المذاق لكنه أكثر حلاوة. يحتوي حليب الكاجو على قدر جيد من الدهون الصحية والبروتين، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة التي تحافظ على العين، كما يحتوي على عنصر النحاس والذي يحافظ على صحة ونضارة الجلد.

يتمتع حليب الكاجو بمذاق كريمي، مما يجعله بديلا جيدا للحليب البقري في استخدامات الطبخ ووضع في المشروبات.

هناك بديل آخر، وهو حليب جوز الهند، الذي يتم استخلاصه من البطانة البيضاء الداخلية لجوز الهند البني الناضج، ويتميز هذا النوع بمذاقه الكريمي وغناه بالمواد الغذائية، وحليب جوز الهند ليس هو ماء جوز الهند الموجود داخل الثمرة عند فتحها، فاللبن يتم استخلاصه على مراحل.

ويساعد حليب جوز الهند على خفض الوزن لاحتوائه على الدهون الثلاثية المتوسطة، والتي يشير العلماء إلى لعبها دورا في إنقاص الوزن من خلال تعزيز عملية توليد الحرارة (Thermogenesis).

هناك أنواع أخرى أيضا أقل شهرة لكنها متوفرة في الأسواق، مثل حليب فول الصويا وحليب الكتان والحليب المستخلص من الأرز والذي يشبه الحليب البقري من حيث الطعم. أيضا حليب البندق والذي يشبه حليب اللوز من حيث الطعم، وحليب القنب الذي يصنع من بذرة القنب، بالإضافة إلى حليب الكينوا وهو ليس متوفرًا مثل الأنواع السابقة.

بعض الحقائق عن الحليب:

1- لا يحمي من الكسور: ويعكس ما يعتقد الناس فإن فيليب يقول إنه لم يثبت مطلقا أن الحليب يقلل من وقوع كسور العظام، بل قد يزيد الإصابة بالكسور بنسبة 50%.

2- ألبان أقل عظام أفضل: إن البلدان ذات المعدلات الأقل في تناول الحليب واستهلاك الكالسيوم (في أفريقيا وآسيا) أظهرت معدلات أقل في هشاشة العظام.

3- الكالسيوم لا يحمي العظام: أظهرت الدراسات أن الكالسيوم ليس له فائدة في الوقاية من الكسور، بينما تبين أن فيتامين (د) أكثر أهمية من الكالسيوم فيما يتعلق بمنع كسور العظام.

4- الكالسيوم قد يرفع خطر الإصابة بالسرطان: أظهر بحث أن جرعات الكالسيوم ومنتجات الألبان المرتفعة قد تصيب الرجل بسرطان البروستاتا بنسبة من 30 إلى 50%. بالإضافة إلى أن استهلاك الألبان يزيد من مستويات عامل النمو في الجسم (IGF-1) وهو أحد مسببات السرطان المعروفة.



يحتوي نسبة كبيرة من السوائل التي يمكن أن تسد العطش

## البطيخ الأصفر . . فوائده مذهلة للريجيم

كثير من السيدات لا يدركن أن السمنة في بعض الأحيان قد لا تكون ناتجة عن الشراهة في الأكل أو قلة الحركة، بل هناك بعض الحالات تكون فيها السمنة مرضية، أي أنها ناتجة من اختلال داخلي في الجسم، لذلك في حال وجدت أن جسمك لا يستجيب للريجيمات، أو أنك لا تتناولين الطعام بكميات كبيرة ومع ذلك يزداد وزنك ولا ينقص، يجب أن تراجع الطبيب فوراً لمعرفة السبب واقتلاع المشكلة من جذورها.

ومن أبرز الريجيمات والأطعمة المعروفة بقدرتها على التخسيس البطيخ الأصفر، وهو ما يطلق عليه في بعض اللهجات القاوون أو الشامام، الذي يتمتع بطعم سكري لذيذ، فهو من ألد الفاكهة الصيفية ويحتوي نسبة كبيرة من السوائل التي يمكن أن تسد العطش وتعوض الجسم عن السوائل التي يخسرهما خلال يوم صيفي حار.

فوائد البطيخ الأصفر

- يمد الجسم بفيتامين ج وهذا الفيتامين ضروري جداً لالتئام الجروح.
- يساعد على ضبط ومعادلة الوسط الحمضي مع الوسط القاعدي في الجسم؛
- لأنه يمدّه بالبوتاسيوم . يعالج الإمساك ويقلل الوزن؛ لأنه غني بالألياف الطبيعية.
- يساعد في توحيد لون البشرة ويخلصها من التصبغات التي تظهر عليها من خلال عمل ماسكات البطيخ الأصفر مع العسل

مصدر السعرات الحرارية يرجع وجود الغالبية العظمى من السعرات الحرارية في البطيخ إلى الكربوهيدرات . فعدد تقديم كوب من البطيخ الأصفر يحتوي على 12 جرام من الكربوهيدرات و 1 جرام بروتين و تعطي الكربوهيدرات الجسم المزيد من الطاقة و يحتوي على 10 جرام سكر و 1 جرام ألياف . بالرغم من أن البطيخ الأصفر يحتوي على كربوهيدرات فهو مصدر صحي من الكربوهيدرات بسبب أنه يحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن .

طريقة كوكتيل البطيخ الأصفر للريجيم

- من أهم الوصفات المجزية على الإطلاق، والتي أثبتت فعاليتها في تخسيس الوزن، وإعداده سهل جداً ولا يحتاج إلى الجهد الكبير.
- فكل ما عليك فعله هو إحضار مكعبات من لب البطيخ الأصفر وإضافة مكعبات من التفاح الأخضر إليها، وحبه كيوي مقطعة.
- كل هذه الفاكهة تُخلط وتُضاف لها ملعقة صغيرة ليمون، وملعقة عسل. ونصف كوب من الماء
- تُضرب جميع المكونات في الخلاط وعندما سيصبح كوكتيل البطيخ الأصفر جاهزاً للشرب. الجدير بالذكر أن هذا الكوكتيل

فوائد البطيخ الأصفر للريجيم

- يساعد على الوصول إلى الشبع بسرعة، والسبب يعود إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف، وعند الوصول إلى الشبع وتقليل كمية الأطعمة الداخلة إلى الجسم أنت بذلك تقللين السعرات الحرارية وتحددين من تراكم الدهون، الأمر الذي يؤدي إلى خسارة الوزن
- يحتوي على كم كبير من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وبالتالي يمكن أن يسد مسدوجة كاملة.
- يحتوي على السوائل بنسب كبيرة، الأمر الذي يتسبب في امتلاء المعدة بسرعة، ويزيد من معدل التبول وبالتالي خسارة الوزن.
- يُحافظ على الوزن ولا يتسبب بزيادته أبداً مهما تناولت منه خلال اليوم، فهو فقير جداً بالسعرات الحرارية، أي إن تناوله لا يمكن أن يكون سبباً في السمنة في أي حال من الأحوال.



















# منوعات الفكر

30

## فتنة الداعية

### في ندوة الثقافة والعلوم



قدمت الجلسة الكاتبة عائشة سلطان موضحة أن الجلسات النقاشية تشري العمل الأدبي، وأن كل ما ألف استهدف، وأحياناً كثيرة يكون النقد في صالح العمل الأدبي ويعمل على إفراده وزيادة حيبته. وقدمت د. مريم الهاشمي قراءة نقدية للرواية ذكرت فيها أن معظم من قرأ الرواية يتفق على أنها رواية اجتماعية.. بحكم أنها تحاكي وتخطب الواقع.. والواقعية، لا ينفك عنها يلزم المجتمع وحياته في مشكلاتهما وأحداثهما، دون أن يعبر غير ذلك من مسائل الفن اهتماماً. والواقعية أنواع: منها الواقعية الظاهرية والواقعية الحولية والواقعية الشاملة.

وأكدت الهاشمي أن فتنة الداعية تقع في الواقعية الشاملة، بمعنى أنها تتناول الواقع أو شريحة من الواقع، وهذا النوع يهتم بالنواحي الاجتماعية، وهي لا تأتي بعقدة عصبية. هذا من حيث نوع العمل الأدبي.. ولكن أي عمل أدبي يحتاج إلى عوامل تساهم في تشكيله، ومن العناصر المهمة العنصر القصصي في الحكاية ووصف المجال الذي تتحرك فيه الشخصيات...

وأضافت الهاشمي أن النقاد يجدون أن تدخل المؤلف معيماً، ويعد تدخلها بارزاً في الحوار أو الشرح

أو التعليل مستقلاً في ذلك عن الحوار والحديث النفسي، وللرواية عناصر أساس من الزمان والمكان والأحداث والشخصيات والحوار.. وغيرها وكان للروائية الالتزام بتلك العناصر، مع بعض الملاحظات التي سنقف عليها في الأسلوب والسرد والترابط في الحكاية القصصية والبناء.



•• دبي - د. محمود علياء  
ناقش صالون القراءة الشهري الذي تنظمه ندوة الثقافة والعلوم رواية "فتنة الداعية" للكاتبة الإماراتية فتحية النمر وقد صدر لها العديد من الروايات منها "سيف، وكولاج" ومجموعة قصصية "أسرار الجدة" الجائزة على جائزة العويس للإبداع. وحضر اللقاء الكاتبة عائشة سلطان ود. مريم الهاشمي والكاتبة فتحية العسال وعفراء محمود وشيخة المطيري ونخبة من المهتمين ومنسبي الصالون.



وجدت أي ملمح آخر مكاني أو زماني خارج الأسرة التي تدور حولها الرواية؟ كذلك تساءلت مع هذا الكم من المشكلات ماذا كانت هناك عدم منطقية في تناول بعض المشكلات أو الحلول، وأكدت أنه ليس على الكاتبة أن يطرح الحلول، ولكن مسؤولية المبدع إلقاء الأسئلة، ويكون الحل لدى المختص أو القارئ في بعض الأحيان. وتسأل أحمد علي لماذا شخصيات الرواية تتسم بحالة من الضياع؟ وذكرت الكاتبة عائشة سلطان أن لغة الرواية استوقفتها، وكذلك شخص

حالة الرواية جعلت الشخصيات تتحدث بلهجة ذاتية، وأن تعدد القضايا والأحداث في الرواية كان بغرض إلقاء الضوء على قضايا معاصرة تواجه المجتمع الإماراتي وهذا دور الكاتب في كل الأزمان. وأكدت النمر أن حضور الداعية والذي وطف في بعض الأحيان لأغراض لا تتماشى مع نهجنا وطبيعة مجتمعتنا جعلتها تتناول في الرواية وتطرح أي داعية تريد؟ كذلك القضايا الاجتماعية كالمثلية والتفكك الأسري طرحت في الرواية بعض تناول المسكوت عنه ومحاولاً إيجاد حلول له.

الرواية وخاصة شخصية الابن الذي كان يراوح بين المثلية والمثالية، ويحاول أن يقلد الآخرين في الوقت الذي يبحث لنفسه عن دور، يمارس كافة أشكال الانحراف، ويتراجع في لحظة واحدة هناك تحديات كثيرة في تلك الشخصية وتقديرات بحاجة إلى وضوح أكثر كان على الكاتبة أن تركز معها بشكل أكبر. وفي الختام أكدت عائشة سلطان أن الرواية جهد أدبي يحسب للكاتبة وأن النقد يبني العمل الأدبي. ورأت الكاتبة فتحية النمر أن تدخلها في الرواية لم يكن في نظرها للإفحام ولكن

وجود أي ملمح آخر مكاني أو زماني خارج الأسرة التي تدور حولها الرواية؟ كذلك تساءلت مع هذا الكم من المشكلات ماذا كانت هناك عدم منطقية في تناول بعض المشكلات أو الحلول، وأكدت أنه ليس على الكاتبة أن يطرح الحلول، ولكن مسؤولية المبدع إلقاء الأسئلة، ويكون الحل لدى المختص أو القارئ في بعض الأحيان. وتسأل أحمد علي لماذا شخصيات الرواية تتسم بحالة من الضياع؟ وذكرت الكاتبة عائشة سلطان أن لغة الرواية استوقفتها، وكذلك شخص

تنقل أحداث العالم والمنطقة على شكل صور مميزة وفريدة

## أبوظبي للإعلام تطلق المنصة الرقمية التفاعلية «محتوى صور»

الجمهور المستهدف، بهدف تقديم محتوى تفاعلي مرئي ومعبر متنوع يلبي مختلف الأذواق والاهتمامات. وتعتبر منصة "محتوى صور" نتويجاً لمسيرة من الإنجازات التي حققتها الإدارة الرقمية في أبوظبي للإعلام، وهي تستهدف الفئات الشبابية كونها تولي اهتماماً خاصاً لرصد حالات الإبداع الشبابي الإماراتي والعربي.

أخبار تسلط الضوء على إنجازاتها وقصص نجاحها، و"محتوى جوجيتسو" الأولى من نوعها في العالم العربي التي تهتم بكل ما يتعلق بهذه الرياضة من برامج وأخبار ومقابلات وبطولات محلية ودولية. ويذكر أن أبوظبي للإعلام أطلقت منصة "محتوى الرقمية" في شهر أكتوبر من العام الماضي وهي الأولى من نوعها على مستوى المنطقة من حيث حجم الإنتاج والوصول إلى

تغطي مختلف المواضيع والمجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية والفنية وأساليب الحياة وغيرها، لتكون بذلك منصة شاملة لهذه الفئة للوصول إلى المعلومة والمحتوى الهادف والمتنوع. وستكون المنصة مكملة لتسويقاتها وهي "محتوى"، و"محتوى لايف"، و"محتوى هم" المتخصصة في قضايا واهتمامات أصحاب الهمم وكل ما يهم هذه الفئة من

الحديثة، بما يرسخ من سمعتها بوصفها واحدة من بين أهم وأكبر الشركات الإعلامية على مستوى الدولة والمنطقة. وتستهدف المنصة فئة الشباب على وجه الخصوص من خلال توفير محتوى بصري متنوع وممتع ومفيد يثري المحتوى العربي في العالم الرقمي، حيث ستوفر المنصة الجديدة مجموعة واسعة من الصور ذات الدقة العالية والتي

أبوظبي للإعلام الرامية إلى مواكبة التوجهات الإعلامية نحو المنصات الرقمية بشكل عام، وتفضيلات الجمهور في الوصول إلى الأخبار والمعلومات والمحتوى عبر هذه المنصات بشكل خاص، إضافة إلى دعم جهود الشركة المتواصلة لترسيخ حضورها في العالم الرقمي والارتقاء بالمنظومة الرقمية المتكاملة التي توفرها وتطبيق أفضل التقنيات العالية والرقمية

•• أبوظبي- الفجر:  
أعلنت أبوظبي للإعلام عن إطلاق المنصة التفاعلية "محتوى صور"، والتي تهدف إلى نقل أحداث العالم والمنطقة العربية وآخر مستجدات الساحة المحلية ومواكبتها في كافة المجالات، وإيصالها إلى الجمهور على شكل صور مميزة وفريدة. ويأتي إطلاق المنصة في إطار مستهدفات

يتيح لها الوصول إلى كامل خدمات المنظمة ودراساتها التحليلية

## «مدينة الشارقة للنشر» تنضم إلى قائمة الأعضاء الذين يتمتعون بحق التصويت في «المنظمة العالمية للمناطق الحرة»



والمنظمة، وفرص المشاركة في الفعاليات والمؤتمرات ذات الصلة. وبصفتها عضواً يتمتع بحق التصويت، يحق لمدينة الشارقة للنشر الوصول إلى كامل الخدمات التي توفرها المنظمة، وممارسة حق التصويت في جميعها العمومية السنوية التي تقام خلال المؤتمر والمعرض الدولي السنوي للمنظمة للمناطق الحرة، إضافة إلى حق الدخول إلى المواقع والبوابات الإلكترونية الخاصة بالمنظمة للاطلاع على أحدث الدراسات والأبحاث المتخصصة، والنشرات الشهرية والمجلة الدورية التي تتناول أبرز الفرص والتحديات في قطاع المناطق الحرة في العالم. وستتيح هذه العضوية لمدينة الشارقة للنشر فرصاً واسعة للتطوير، والتواصل وبناء شراكات فاعلة مع نظيراتها والشركات الاستشارية ومزودي الخدمات، ورأسمي السياسات، والمنظمات الدولية، وصناع القرارات في قطاع الأعمال من مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي سيعزز الجهود التي تبذلها المدينة لتنمية نشاطاتها، والارتقاء بمكانتها لتصبح واحدة من المناطق الحرة الرائدة عالمياً، وتفعيل دورها في تطوير الاقتصاد المحلي.

•• الشارقة- الفجر:  
في إنجاز نوعي جديد يضاف لمسيرة إنجازاتها، أعلنت مدينة الشارقة للنشر، إحدى مبادرات هيئة الشارقة للكتاب وأول منطقة حرة في العالم مختصة بخدمة قطاع النشر والطباعة، عن انضمامها لقائمة أعضاء المنظمة العالمية للمناطق الحرة، الذين يتمتعون بحق التصويت وممارسة الصلاحيات المتعلقة بتمثيل مصالح المناطق الحرة في مختلف أنحاء العالم. وتعتبر المنظمة العالمية للمناطق الحرة مؤسسة غير ربحية تمثل مصالح المناطق الحرة حول العالم، وهي مسجلة في جنيف بسويسرا وتتخذ من دبي مقراً لها منذ إنطلاقها عام 2014 تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وتضم تحت مظلتها 14 عضواً مؤسساً. ويمثل هذا الإنجاز لمدينة الشارقة للنشر فرصة للاستفادة من المزايا التي تقدمها المنظمة العالمية لأعضائها مثل خدمات الدعم التشغيلي والإداري، وتسهيلات البحوث والدراسات، إلى جانب السدورات التدريبية المتقدمة

وتتضمن المزايا التي سيحصل عليها الأعضاء في مدينة الشارقة للنشر الاستفادة من الخدمات، والأدوات والمواد التعليمية والأكاديمية التي سيتم توفيرها ضمن مخرجات هذه الشراكة. وفي تعليق حول هذا الإنجاز، قال سالم عمر سالم، مدير مدينة الشارقة للنشر: «تماشياً مع رؤيتنا ورسالتنا في تطوير قطاع النشر في المنطقة، وتوقيع بينة محفزة للاستثمار تقدم خدمات بمستويات عالمية لجميع العاملين في قطاع النشر، تقدمنا بطلب إلى المنظمة العالمية للمناطق الحرة للانضمام إلى أعضائها الذين يتمتعون بحق التصويت، وجاء قبولنا نتويجاً لجهودنا المتواصلة، وتجسيدا لرؤية سمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في تحقيق مكانة متقدمة على مستوى العالم، لترتقي إلى ما حققته الإمارة بعد إعلانها عاصمة عالمية للكتاب لعام 2019». وأضاف: «توفر لنا عضويتنا في المنظمة الدولية فرصة إبرام شراكات استراتيجية مع المناطق الحرة الأخرى، والتعاون مع المؤسسات الاستشارية ومزودي الخدمات وصناع القرار والسياسات المتعلقة بتنمية قطاع الأعمال

والمنظمة الدولية في العالم». وتعمل مدينة الشارقة للنشر في إطار رؤية شاملة تسعى إلى ترسيخ مكانتها لتصبح مركزاً رائداً على مستوى العالم، يسهم في تحقيق ازدهار أعمال النشر والطباعة، ومنصة للإبداع لجميع العاملين في هذا المجال من خلال سلسلة من الامتيازات والخدمات المتطورة والمتوفرة بأسعار مناسبة ضمن بيئة جاذبة للمستثمرين. وتأسست المدينة بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتمتد على مساحة 40 ألف متر مربع وتضم العديد من المؤسسات والجهات العاملة في قطاع النشر من دور نشر عربية وعالمية، ومكاتب الترجمة والتحرير اللغوي والأدبي وشركات التصميم الجرافيكي، وتقدم ميزة إتمام إجراءات إصدار التراخيص التجارية خلال 24 ساعة، ويتم تجهيز المدينة بأحدث التقنيات المتطورة في مجال الطباعة والنشر إلى جانب مركز بيانات يتضمن محتويات 16 مليون كتاب بمختلف اللغات بحيث يمكن للناشرين إعادة طباعتها بسهولة وتحديثها والتعديل عليها.

## منوعات

# الفن

31



## تأجيل تصوير (فلاتينو) إلى سبتمبر المقبل

أجل صناع مسلسل "فلاتينو" عودة التصوير مدة 3 أشهر حتى سبتمبر المقبل، دون الكشف عن أسباب التأجيل، إذ كان من المفترض أن يستأنف فريق العمل تصوير المسلسل هذا الأسبوع في ديكور مدينة الإنتاج الإعلامي بوجود الزعيم عادل إمام ودلال عبدالعزيز وباقي فريق العمل، تجهيزاً ل عرضه في موسم رمضان 2020.

ويجسد الزعيم شخصية رجل أعمال صاحب مجموعة مدارس دولية يدعى نور عبدالمجيد "فلاتينو"، ويواجه طوال الأحداث مشاكل وأزمات تتعرض لها سلسلة المدارس التي يمتلكها، إضافة إلى دخوله في قصص عاطفية عديدة، وتتواصل الأحداث في إطار تشويقي اجتماعي. مسلسل "فلاتينو" تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج رامي إمام، وبطولة عادل إمام، ودلال عبدالعزيز، ورائيا محمود ياسين، وبدرية طلبة، وهدى الفتحي، وسليمان عيد، وحمدى الميرغني.



## لميس سلطان (ايه ورابي)

أطلقت الفنانة لميس سلطان أغنية جديدة حملت عنوان (ايه ورابي) عبر قناة (تيونز) في موقع (يوتيوب) من كلمات الشاعر (برق) وألحان وتوزيع حاتم منصور، وإنتاج وتوزيع ريف ليجر (Rève Leisure) لإنتاج الفني والموسيقي والتي ستؤلى إدارة أعمالها. وقالت: (سعيدة بإطلاق أغنية بهذا المستوى الفني العالي، وكسبت بصوتي ثقة شركة (ريف ليجر) ووضعوا لي خطة إنتاجية وإعلامية. وقام بعملية المكس والماستر محمد عصمت، وسجلتها في ستوديوها دبي وتركيا، وصورت فيديو كليب خاص لطرح الأغنية عبر (يوتيوب) بالتعاون مع إبراهيم الحديدي لتتم عملية المونتاج والغرافيك مع محمود الحسن. إلى ذلك، تجري لميس مجموعة من اللقاءات الصحافية والإعلامية خلال الفترة القادمة مع استعدادها لطرح المزيد من الأعمال الغنائية، ومنها سٌعد أغنيات بنظام الحفلات الغنائية التي ستقوم بتسجيلها خلال الأيام المقبلة.

## دور الضابط الإسرائيلي كان صعباً جداً

# إياد نصار: أنا محظوظ للغاية لكوني جزءاً من فيلم (الممر)

أطل النجم إياد نصار خلال موسم عيد الفطر المنتهي بفيلمين هما (الممر)، الذي لعب فيه دور ضابط إسرائيلي، كما كان لنصار دور آخر في (كازابلانكا)، معتبراً أن نشاطه السينمائي كان السبب في غيابه عن الموسم الدرامي الرمضاني المنتهي لهذا العام، مبيناً أن دور الضابط الإسرائيلي كان صعباً جداً، لأنه (أردني من أصل فلسطيني)، وبالتالي العدو الإسرائيلي عدو له منذ الصغر، وحول أدواره كان لنا معه هذا الحوار:

• شاركت في فيلم (الممر) مؤخراً.. ما الذي دفعك له؟  
- لا شك في أن أهم سبب دفعني لخوض التجربة هو نوعية الفيلم؛ فلم تقدم في السينما مثل تلك التجارب منذ فترة طويلة، عن حرب أكتوبر أو حرب الاستنزاف التي تقدمها خلال أحداث الفيلم الحالي، وكان الفيلم من الخطوات المهمة في تاريخي، ولو لم أشارك في الفيلم لكنت سأحرص على مشاهدته فور عرضه، وأنا محظوظ للغاية لكوني جزءاً منه.

• تقدم شخصية ضابط إسرائيلي في الفيلم، كيف تعاملت معها؟  
- الأمر كان صعباً جداً بالفعل، فأنا أردني من أصل فلسطيني، وبالتالي العدو الإسرائيلي عدو لي ولنا جميعاً منذ الصغر، والتمثيل له مبدأ التعاطف مع الشخصية، وأنا في الحقيقة لست متعاطفاً مع الشخصية لكونها إسرائيلية، ولكن حاولت أن أفهم طريقة تفكيرها وتعاملها حتى خرجت للنور بهذا الشكل، وكانت هناك صعوبات من حيث فكرة التفجيرات وغيرها، لكن طاقم العمل تغلب عليها بمعاملات آمان كبيرة، كذلك اللغة العبرية التي لم نرد أن نزيد منها، لكننا تغلبنا عليها.

• ما هي الكواليس التي دارت بهذا الفيلم في ظل وجود طاقم العمل الكبير؟  
- ظروف التصوير كانت صعبة للغاية، ولكن لاحظت شيئاً عند كل طاقم العمل وهي فكرة الانتماء، وإحساس الجميع بأننا نقدم عملاً مهماً، وكلنا بقيادة المخرج شريف عرفة كنا نعرف ماذا نريد وإلى أين كنا نسير، وعلى المستوى الشخصي دوري لم يكن كبيراً، ولكن كنت مؤمناً بأهميته، وأن ما نقدمه من الممكن أن يكون مرشداً للجيل الجديد بما قدمته حرف الاستنزاف الممزوجة بالإيمان من أجل الوصول إلى هدف معين من خلال تحقيق بطولات عديدة.

• حدثنا عن شخصيتك الثانية في (كازابلانكا) مع أمير كرارة.  
- أقدم في فيلم (كازابلانكا) دوراً مختلفاً للغاية، وسط كوكبة من النجوم، والفيلم ينتمي إلى نوعية أعمال الأكلشن، والشخصية التي أقدمها تدعى رشيد، وهي شخصية ضمن الشخصيات الإجرامية بالفيلم، وتدور الأحداث حول الخلافات بين الأصدقاء الثلاثة، وسط رصد لعدة سلبيات أو مشكلات في المجتمع.

• ينتمي الفيلم لنوعية الأكلشن  
- أعلنت تقديمك مشروعاً درامياً عن بليغ حمدي... أين وصلت به؟  
- العمل مازال قائماً حتى الآن، ولكن الفكرة أن العمل يحتاج إلى تحضيرات وتجهيزات كبيرة للغاية، إضافة إلى أن المفاوضات مع شركات الإنتاج والتمويل مازالت قائمة حتى الآن، ونحن نصل إلى اتفاقات سندخل في التنفيذ.

• هل ستشارك في الجزء الثاني من الفيلم الأزرق؟  
- يعرض الفيلم خلال الفترة القادمة، وأقدم خلال الأحداث إحدى الشخصيات المحورية والمهمة ضمن الشخصيات الأساسية الأربع في العمل، وسيحمل الفيلم والشخصية مفاجآت كبيرة للجمهور خلال عرضه، وستكون الشخصية محركاً للأحداث، ويتميز الجزء الثاني بأنه متحرر من رواية المؤلف أحمد مراد.

• ماذا عن مشاركتك في فيلم (ولاد زرق)؟  
- أشارك مع الفنان أحمد عز وفريق عمل الفيلم، ولكن في دور شرعي وليس أساسياً، وأعتبر أن الدور سيكون برغم قلة مشاهدته من الأدوار المهمة في العمل.



## بعد انسحابها من مسرحية (سينما مصر)

# أماني السويسي تجهز لمجموعة من حفلات الصيف

تتواجد الفنانة أماني السويسي حالياً في بلدها تونس تجهيزاً لمجموعة من الحفلات الغنائية الخاصة بفصل الصيف، وذلك بعد أن كانت متواجدة في مصر لفترة بسبب ارتباطها بمسرحية (سينما مصر) التي انسحبت منها أخيراً. وفي التفاصيل، قالت السويسي: (أتواجد حالياً في تونس للتجهيز لعدد من الحفلات الغنائية التي من المفترض أن أحييها خلال فترة فصل الصيف الذي هو موسم مهم للمغنين. كذلك، هناك أغنية جديدة شارفت على الانتهاء لأطرحها في فصل الصيف الحالي، وستكون ذات طابع تونسي بحث لتأحية الكلمة واللحن، إذ لم

يتبق لها سوى مرحلة اليكساج لأطلقها إبداعياً. أما مسألة تصويرها فيديو كليب، فلا أتوقع أن الموضوع متاح حالياً لضيق الوقت). وأوضحت السويسي الأسباب التي دفعها إلى الانسحاب من مسرحية (سينما مصر)، فقالت: (بعد قضائي 9 أشهر في التدريبات لمسرحية (سينما مصر)، انسحبت منها لأسباب تخص عملي الغنائي. إذ من المفترض أن تعرض المسرحية بشكل يومي طوال سنة ونصف السنة، وهو الأمر الذي يستحيل أن ألتزم به كونه يعتبر اعتزالاً بصورة غير مباشرة عن الغناء والمشاركة في الحفلات الغنائية، وعندما أبلغت القيميين على المسرحية عن رغبتني في الانسحاب كانوا جداً متفهمين).



# الفكر

## ليس كل ريجيم مفيداً



كشفت دراسة أجرتها أستاذة جامعية أميركية أن وزن جسم الإنسان الذي حددته جيناته الوراثية سيقاوم أي محاولات لإنقاصه بريجيم قاس. ونصحت تريسي مان -أستاذة علم النفس بجامعة منيسوتا التي قضت عشرة أعوام تحلل استجابة الجسم لـ الحمية الغذائية (الريجيم)- بإعادة النظر في الطريقة التي تتبعها لإنقاص أوزاننا. وقالت في كتاب أصدرته مؤخراً (هناك أدلة واضحة تثبت أنه لا يهم أي نوع من الريجيم تتبعه، فالنتائج ستظل كما هي. فأنت ستفقد وزناً لمدة قصيرة لكنك ستسترد بعد ذلك على المدى الطويل لأن أجسامنا مهيأة بحيث تقاوم فقدان الوزن بكميات كبيرة). وأضافت الباحثة (علينا أن نترك أجسادنا تستقر عند الوزن الذي تعود إليه بشكل طبيعي وصحي). وتابعت (لم نولد كلنا طوال القامة، ولم نخلق بمعدل ذكاء بدرجة 120، كما لم نولد بأوزان

يعتبرها مجتمعنا الحالي مثالية. فأنت حصلت على الجسم المقدر لك). واستطردت قائلة (إنك لن تستطيع بطبيعة الحال إنقاص جسمك إلى أدنى من الوزن الذي يبيحك على قيد الحياة لأنه ليس الحجم الذي يريده جسمك، ولذلك يقاوم محاولاتك في كل الأوقات). وطيلة السنوات التي قضتها في البحث والدراسة، قامت أستاذة علم النفس بتحليل مئات الدراسات التي أجريت لمعرفة استجابة الجسم البشري العصبية والهرمونية والأيضية للحميات الغذائية. وأظهرت تلك الدراسات أن الجسم عندما يكتشف أنه محروم من السرعات الحرارية فإنه لا يدرك أن ذلك حدث بسبب أننا نبحث عن النحافة. وتنصح تريسي مان فتقول (حتى لو كنت جائعاً وكانت الخضراوات الشيء الوحيد المتوفر، عليك بتناولها وتحضيرها بحيث تصبح سهلة الأكل كوجبة خفيفة).

## أدوية قد تزيد الوزن

أشارت مجلة (أبوتيكين أومشاو) الألمانية إلى أن الأدوية تهدف إلى جعل المرء في حالة صحية أفضل، إلا أن هناك بعض الأدوية قد تتسبب في زيادة الوزن. وأضافت أن هناك بعض الأدوية تعمل على الحد من عمليات الأيض والتمثيل الغذائي أو تساعد على تحفيز الشهية وزيادة الرغبة في تناول الطعام، هو ما يؤدي للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن. ومن ضمن الأدوية التي تسبب زيادة الوزن العقاقير ذات التأثير النفسي أو العقلي، كما يمكن لمستحضرات الكورتيزون وحاصرات بيتا أن تؤدي لزيادة الوزن. ولا يتعين على المرضى بمثل هذه الحالات التوقف عن تناول الأدوية من تلقاء أنفسهم، ولابد من استشارة الطبيب المختص لتقليل الجرعة أو وصف مادة فعالة أخرى.

## غزل البنات... سرطان مغف بنكهة السكر

حلولى القطن أو ما يعرف بغزل البنات من أكثر الحبوب انتشاراً وشيوعاً بين الأطفال حيث تجديهم الوانها الزاهية داخل الأكياس. فما هي مخاطر هذه الحلوى تحتوي حلوى غزل البنات على كمية كبيرة من السكر وهو المكون الأساسي في تكوينها حيث تحتوي الواحدة من حلوى غزل البنات على ما يعادل ربع إلى ثلث كوب من السكر والذي يتسبب في العديد من الأضرار الصحية كالسمنة، تسوس الأسنان، فرط الحركة عند الأطفال وعدم القدرة على التركيز مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي بالإضافة إلى الإصابة بنوبات الغضب. وعادة ما يتم تصنيع هذه الحلوى في أماكن عامة بواسطة الباعة الجائلين دون رقابة مع إضافة المواد الملونة والحافظة التي قد تتسبب في مشاكل في الكبد وقد تكون سبباً في زيادة خطر الإصابة بالسرطان. وتصنع هذه الحلوى من خليط الماء والسكر المركز حيث تتجمع خيوط من السكر على أطراف وعاء خاص مكونة ما يشبه شكل القطن، وبعد ذلك تأخذ مادة غزل البنات في أكياس نايلون. وأشارت بعض الدراسات الطبيعية أن حلوى غزل البنات مضرّة بالصحة ليس فقط لاحتوائها على نسبة عالية من السكر بل إن هذه الحلوى تضم الكثير من المواد السرطنة كما أنه من غير المعروف مصدر صنعها وكيفية تخزينها في أكياس مضغوطة. وتناول الأطفال لهذه الحلوى وغيرها من المواد الملونة يؤثر على مدى إقبالهم على تناول المأكولات الصحية كالخضروات والفواكه الطازجة. كما أن خليط الألوان الصناعية والمواد الحافظة الموجود في حلوى غزل البنات يساعد على تكوين خلايا حرة تكون سبباً في الإصابة بالسرطانات وإحداث تغيرات في الحمض النووي. وبعض هذه المواد الملونة والمواد المضافة قد تؤدي إلى سقوط الشعر وجحوظ العينين وتضخم الكبد، حتى وإن كتب عليها مطابقة للمواصفات، وبعض هذه المواد لها خاصية التراكم داخل جسم الإنسان، وأخرى لها خاصية التحلل إلى مواد أكثر سمية في جسم الإنسان.



اشتان من طيور البلشون يقفان على شجرة في أجمبر بولاية راجستان الهندية الغربية. أ ف ب

## قرأت لك

### البرتقال والسكتة الدماغية



كشفت دراسة علمية حديثة، أن البرتقال يحتوي على مادة مغذية تخفض خطر السكتة الدماغية عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المخ. وأوضح الباحثون بحسب موقع صحيفة "التليغراف" البريطانية أن البرتقال يحتوي على مادة مذهلة تسمى (هيسبيردين)، والتي تعزز تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الدماغ، ولتأكيد نتائج الدراسة، منح العلماء مجموعة من المشاركين محلول يحتوي على كمية من هيسبيردين الموجودة في كوبين من عصير البرتقال، وقاموا بقياس تدفق الدم من خلال الجلد باستخدام جهاز يعرف باسم Doppler fluximeter، ولاحظوا انخفاض ضغط الدم وزيادة تدفقه بشكل عام. وأضاف الباحثون أن البرتقال حل سحري للأشخاص الذين يعانون من برودة القدمين والأطراف في الشتاء لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، حيث إنه يساعد على وصول الدم إلى الأطراف وبالتالي تدفق الدم بشكل أفضل.

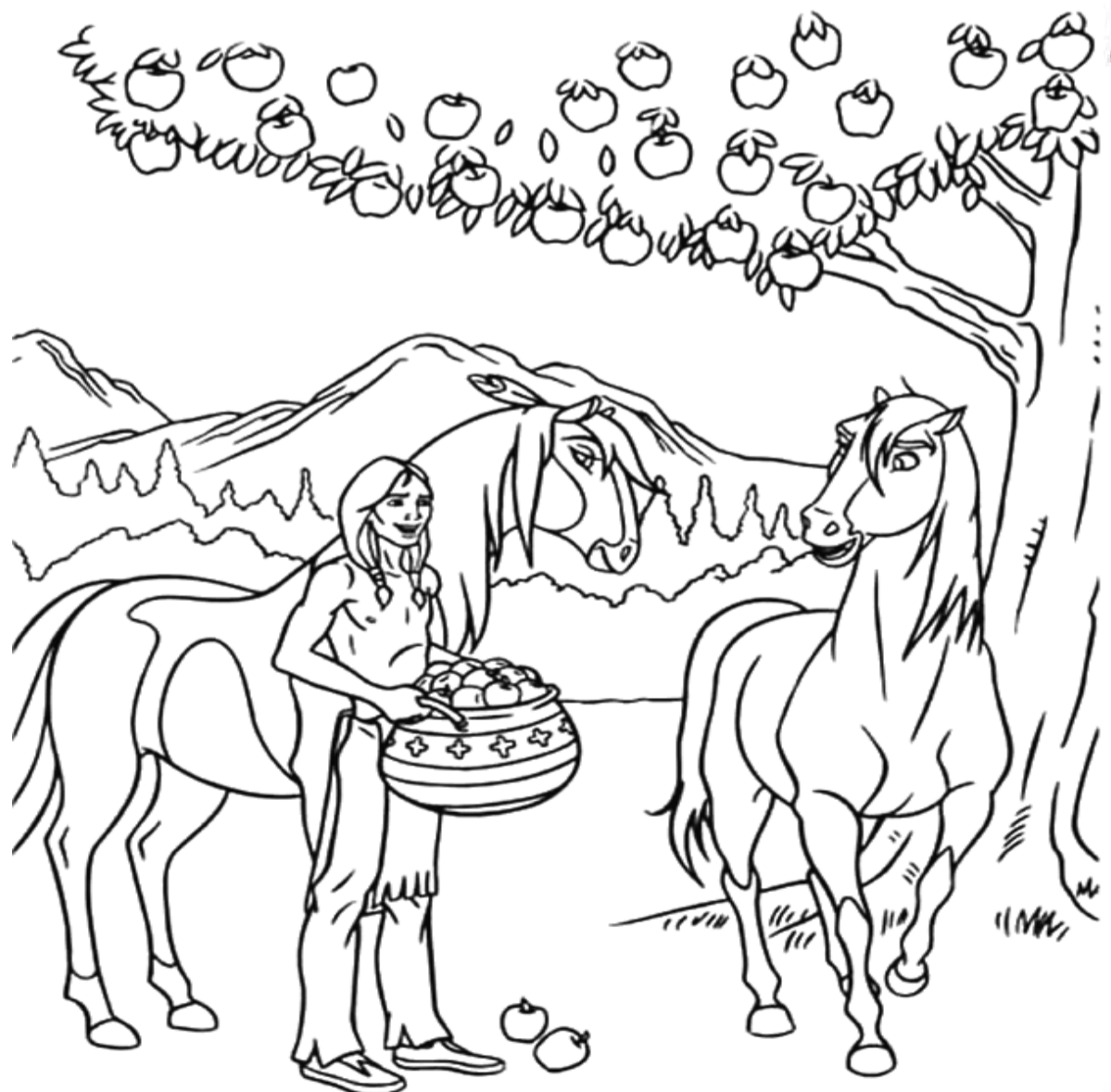
## سؤال وجواب

- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟  
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟  
الزهرة
- أي أنواع اللائي أثنى وأغلى ؟  
الاسود والازرق
- اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟  
الصينيون
- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام؟  
1846
- ما هي اول دولة عربية تصدر طوابع بريدية عليها كلمة بريد باللغة العربية؟  
السعودية
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟  
زهرة الازهار

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بإمكانك حرق سرعات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعليا.
- هل تعلم أنه في أنواع الأفاعي السامة، إحدى غدد اللعاب هي تنتج مادة تكون سامة لفريسة الأفاعي. بعض الأفاعي لديها سم يكفي لقتل فيل. وأخرى لديها سم خفيف. ربما هناك حوالي 200 أفعى سامة من أصل 412 أفعى معروفة يمكن أن تعتبر خطيرة على الإنسان.
- فوق طبقات الأفيام تماماً هناك فتحة تؤدي إلى الغدة المنتجة للسم. عندما تعض الأفعى ذات الأنياب الخلفية يسيل السم في الأخاديد إلى الجرح الذي فتحه الناب. الكوبرا الفتنة تستطيع رش السم من نابيها، بنفس الطريقة التي يرش بها الماء من بخاخ هذه الكوبرا تصوبهما نحو عيون الفريسة ويؤدي سهما إلى العمى الفوري.

## مساحة للتلوين



## قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وادته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجرى إلى البيت والراحة فيه فينتى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تلبى كل ما يطلب منها .. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتبلي طلباته كما يزعم ويوافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغذاء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً. وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلبى كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يكون طلبات الاحياء فقاتلت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان تجرب ان تطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر وتطلب منه شيئاً فقال حسناً لنطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح اثرياء ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليبلبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلقة بصوت عالي واسبغ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فاسرع الرجل وزوجته ووقفوا بجوار القبر وقالت المراه اتمنى ان تلبى ناداني ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان انين خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلى ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضا من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اترك لك سأعطيك بعض المال وتتركة لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصل إلى النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحنيني يا جدتي سامحنيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تلبى لهم كل طلباتهم.