

منوعات

الفكر

الأربعاء 27 مارس 2024 م - العدد 14113
Wednesday 27 March 2024 - Issue No 14113

ص 22

مدفع شرطة دبي يجمع أهالي منطقة حتا في أجواء رمضانية دينية

ص 27

حلا شريحة: أحببت فكرة مسلسل (إمبراطورية ميم) بسبب واقعيته



خطوات بسيطة لتجنب عسر

ص 23 الهضم والانتفاخ عند الصيام



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

قصر تافيلت .. مدينة فاضلة

على أبواب الصحراء الجزائرية

تقع مدينة قصر تافيلت المستوحاة من تراث عمره قرون، على قمة تلة صخرية بمنطقة مزاب بغرداية شمال الصحراء، حيث تعتبر أول مدينة بنية في الجزائر شيدت قبل نحو 25 عاما.

وعلى بعد 600 كلم جنوب الجزائر العاصمة، على عتبة صحرائها تطل هذه البلدة التي يبلغ عدد سكانها 6000 نسمة في بني يزقن، أشهر "قصور" وادي مزاب، هذه القرى القديمة في شمال أفريقيا، مدرجة كموقع للتراث العالمي لليونسكو.

واستنادا إلى مبادئ الهندسة المعمارية ببناء القصور والمتكيفة مع وسائل الراحة الحديثة، تضم المدينة مئات المنازل المنخفضة، بألوان موحدة باللون الأبيض، لكن في قصر تافيلت "لا ينبغي لأحد أن يخفي الشمس" ونورها عن جاره، كما يوضح مهندسي هذه المدينة، ولذلك لا يمكن لأي من المباني أن يتجاوز ارتفاعها 7.60 متر، أو طابقا واحدا.

وتدخل المدينة من خلال باب خشبي ضخم يفتح على شبكة من الشوارع التي يجب ضيقها العواصف الرملية ويبقى المارة في الظل خلال فصل الصيف.

وتتكيف المدينة مع المناخ الصحراوي الحارق وبيئة الموارد النادرة والتنمية، التي استوفت المعايير الحديثة للبناء منها الانسجام مع البيئة والتنمية المستدامة وإدارة الطاقة، والمياه، والتفايات، واستخدام مواد عازلة للصوت والحرارة، مما يوفر البرودة في الصيف والدفء في الشتاء.

وظهرت فكرة المدينة البيئية هذه في الجزائر في التسعينيات كبديل للمدن السكنية الخرسانية التي نمت في هذا البلد الذي يواجه أزمة سكن مزمنة.

وقد استضافت في بنائها من الهندسة المعمارية التقليدية وقيم أعداد بني ميزاب - وهم شعب أمازيغي في الصحراء - لتصميم مدينة قادرة على توفير السكن بأسعار معقولة والحفاظ على النظام البيئي الهش لبساتين التخليل والوحدات الحيطية.

ولإشارة، تم إطلاق المشروع في عام 1997 بمساعدة من المقيمين والمهندسين المعماريين والعلماء المزاربين، الذين اختاروا تلة صخرية تبلغ مساحتها 22 هكتارا لتشييد نحو 1000 سكن.

الحصول على بطن مسطح مطلب كل أنثى،

مهما كان سنّها؛ فهو سيمنحها مظهراً أنيقاً

ومتناسقاً؛ فضلاً على حمايتها من الأمراض

المزمنة؛ كون الدهون الحشوية في منطقة

البطن، على درجة عالية من الخطورة.

والمشروبات التي نستهلكها طوال اليوم، لها

تأثير بالطبع على شكلنا وصحتنا. ووفقاً

لاختصاصي التغذية والمدرّب الشخصي

جيسي فيدر، يُعتبر الشاي الأخضر، حليفاً

رائعاً لحرق دهون البطن والحصول على بطن

مسطح، والقضاء على الالتهابات المزمنة.

لبطن مسطح .. استبدلي القهوة الصباحية بهذا المشروب الحارق للدهون

مكماً غذائياً (بعد إشارة اختصاصي تغذية) يعمل على الفلورا المعوية، ويساعد في الحصول على بطن مسطح بشكل فعال. يجب أن تحتوي تركيبة المكمل على Lactobacillus Gasser، وهو تخمير لبني ضروري لتوازن البكتيريا المعوية.

تعتبر الكائنات الحية الدقيقة المعوية دماغاً ثانياً، وتتكون من تريليونات من الكائنات الحية الدقيقة، مقسمة إلى عدة عائلات من البكتيريا. يعد توازن الكائنات الحية الدقيقة ضرورياً لاختلاف وظائف الجسم، مثل: تخليق الفيتامينات، وامتصاص العناصر الغذائية من خلال جدران الأمعاء، والمناعة، والهضم، وما إلى ذلك. لكن الميكروبات الحيوية المتوازنة والصحية، تؤثر أيضاً على فقدان الوزن. عندما تكون متوازنة؛ فإنها تقلل بشكل فعال من تخزين الدهون في البطن.

وهكذا، فقد تبين أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، يعانون من اختلال الميكروبيوم "ديسبوسيس"، وهو خلل في التوازن بين أنواع مختلفة من البكتيريا. تحتوي الكائنات الحية الدقيقة الخاصة بها على بكتيريا سيئة أكثر من البكتيريا الجيدة، وليست متنوعة بشكل كاف. من ناحية أخرى، يتمتع الشخص ذو الشكل النحيف بميكروبات حيوية متنوعة للغاية، وتتكون من عدة أنواع من البكتيريا الجيدة. يساعد هذا الشراء في النباتات المعوية على تقليل تخزين الدهون، وتعزيز عملية الهضم، من بين أمور أخرى.

وعصائر الفاكهة الصناعية. كوني حذرة أيضاً من تناول القهوة الزائدة التي يمكن أن تجفف الجسم، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتسبب مشاكل في النوم. أما بالنسبة للشاي الأخضر؛ فيمكنك تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا.

للحصول على أفضل النتائج، يجب عدم إضافة السكر إلى الشاي الأخضر. يمكن أن يكون هذا المشروب الساخن ومنخفض السعرات الحرارية أيضاً، وسيلة جيدة للمساعدة في مكافحة احتباس الماء، مع كونه بديلاً لثدينا للمشروبات السكرية.

مكملات غذائية

دهون البطن ستمنعك من التمتع بمظهر رشيق، كما ستؤدي إلى مخاطر عالية للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب. لكن للحصول على بطن مسطح وتحسين قوامك، عليك مزاوله التمارين الرياضية المنتظمة، واعتماد نظام غذائي صحي.

لكن أيضاً مع تحقيق التوازن المعوي لتحسين مظهرك العام، وطبعاً صحتك.

لكي تحسني على بطن أملس وتخلصي من الدهون الحشوية الخطيرة، وبعد ممارسة التمارين البدنية بانتظام، وتناول الطعام الصحي، يمكنك أيضاً تناول العناصر الغذائية الخارجية، التي تعمل على الكائنات الحية الدقيقة المعوية. ولتحقيق هذه الغاية، اختاري

اكتسبت العديد من المشروبات الصحية، مثل "الحليب الذهبي" المحتوي على الكركم أو شاي الماتشا، شعبية كبيرة في السنوات الأخيرة. وذلك بفضل غناها بالعناصر الغذائية الأساسية ومضادات الأكسدة. إنها تحتوي على القليل من السكر أو لا تحتوي على أي سكر، كما أنها خالية من الإضافات الاصطناعية. يتم دمج هذه المشروبات بسهولة في حياتنا اليومية؛ مما يجلب المتعة والفوائد الصحية. ولعل الشاي الأخضر أيضاً يُعتبر من المشروبات التي يوصي بها اختصاصيو التغذية لحرق دهون البطن.

الشاي الأخضر.. مشروب لحرق دهون البطن

ملي بمضادات الأكسدة، التي يُعرف عنها أنها مكونات نشطة تقلل الالتهاب الذي يمكن أن يكون سبباً لمشاكل صحية مختلفة، ولكنها تزيد أيضاً من نشاط التمثيل الغذائي، وبالتالي تزيد من حرق الدهون في جميع أنحاء الجسم.

"يحتوي الشاي الأخضر أيضاً على مادة الكافيين، التي يمكن أن تساهم في فقدان دهون البطن"، كما يوضح خبير التغذية جيسي فيدر.

ولتحقيق أقصى قدر من فوائد الشاي الأخضر على فقدان الدهون في البطن ورفاهيتك العامة، لا تزالين بحاجة إلى اتباع نمط حياة صحي في نفس الوقت، وهو اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام. يوصى بالتخلص من المشروبات الغازية

فلوريدا تقيّد استخدام

القصر لوسائل التواصل

وقّع حاكم ولاية فلوريدا رون دي سانتيس على قانون يهدف إلى تقييد وصول القصر الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً إلى شبكات التواصل الاجتماعي، في ظل القلق المتنامي من تأثير المنصات على الشباب في الولايات المتحدة.

وينص القانون، الذي يدخل حيز التنفيذ في كانون الثاني-يناير المقبل في هذه الولاية الواقعة في جنوب شرق الولايات المتحدة، على أن من هم أقل من 14 عاماً لن يتمكنوا من فتح حساب على أي من شبكات التواصل الاجتماعي. وسيحتاج المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاماً إلى موافقة الوالدين للتسجيل في هذه المنصات.

وقال الحاكم الجمهوري أثناء توقيعهِ على النص "نحن نحاول مساعدة الأهل على التعامل مع ملف شائك للغاية". ورحب رئيس مجلس النواب في فلوريدا بول رينر، وهو الداعم الرئيسي للمشروع، باعتماد القانون.



لماذا يشكك الخبراء في مشروبات الإلكتروليتات الرياضية؟

أشارت جوليا زومبانو من مستشفى كليفلاند كلينيك إلى أن الترويج لمشروبات الإلكتروليتات الرياضية، مشروباً مثالياً بعد التمارين الرياضية، أمر يشكك فيه بعض خبراء التغذية. وفي البداية أوضحت خبيرة التغذية الأمريكية أن الإلكتروليتات هي عبارة عن المعادن الأساسية، التي يحتاجها الجسم مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكلوريد، والتي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على توازن الماء ووظيفة الخلايا في الجسم والصحة العامة، فضلاً عن دعم وظائف المخ والقلب والعضلات والأعصاب. وأكدت جوليا زومبانو أن الجسم يحصل على متطلباته من هذه المعادن عن طريق اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، ومن الأطعمة الغنية بالإلكتروليتات الفاكهة والخضراوات مثل الفاصوليا والخضراوات الورقية بشكل خاص، فضلاً عن منتجات الألبان والشوكولاتة الداكنة والأسماك الدهنية والزيتون وعصير الخيار والمكسرات والحبوب. وتظهر فوائد تناول مشروبات الإلكتروليتات بعد التمارين الرياضية خاصة، لأن الجسم يفقد مع العرق الماء والكثير من المعادن، الأمر الذي يتطلب إعادة توازنها للجسم، تجنباً للجفاف وعدم توازن المعادن ومعهما الشعور بالتعب والتشنجات وانخفاض معدلات الأداء والشعور بالتعب.

الفارديان: الهواتف الذكية خلقت أزمة صحة عقلية في العالم

رأت صحيفة الفارديان البريطانية أن الهواتف الذكية خلقت أزمة صحة عقلية غير مسبوقة على مستوى العالم.

وبيّنت الصحيفة أن جيل الـ "Z"، المولود بعد عام 1995، كان أول جيل في التاريخ يمرّ أفرادهم بمرحلة البلوغ وفي جيوبهم بوابة إلى عالم بديل، ما أحدث أثراً مدمراً وخلق أزمة صحة عقلية غير مسبوقة.

وأشارت إلى أن الهواتف الذكية والألواح الرقمية، التي صممتها شركات التكنولوجيا مطلع الألفية الحالية، غيرت العالم والحياة ليس فقط للبالغين في جميع أنحاء العالم، ولكن للأطفال أيضاً.

وأوضحت أن الشركات التي طورت التكنولوجيا الجديدة لم تقم إلا بالقليل من الأبحاث حول تأثيراتها على الصحة العقلية، أو لم تقم بأي أبحاث على الإطلاق. ولفتت الصحيفة إلى أنه عندما واجهت الشركات أدلة متزايدة على أن منتجاتها تلحق الضرر بالشباب، انخرطت في الغالب في حملات الإنكار والتعتيم والعلاقات العامة.

وأكدت أن الشركات التي تسعى جاهدة لتحقيق أقصى قدر من "المشاركة"، عن طريق استخدام الحيل النفسية لإبقاء الشباب مستمتعين، هي أسوأ الخالفين.وبيّنت أن الشركات قامت بربط الأطفال خلال مراحل النمو الضعيفة، بينما كانت أدمغتهم تتجدد بسرعة استجابة للتحفيز الوارد. وشمل ذلك شركات وسائل التواصل الاجتماعي، التي أُنشئت أكبر قدر من الضرر بالفتيات، وشركات ألعاب الفيديو والمواقع الإباحية، التي أغرقت علاقاتها بشكل أعمق مع الأولاد، وفق "الفارديان".



منوعات

الفكر

22

بهدف تمويل الأبحاث عن ثقافة الإمارات وتاريخها وتراثها

دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي ومتحف زايد الوطني يمولان بحثاً بقيمة مليون درهم

خبير في الخزف والآثار وزميل بحث شرعي في جامعة دورهام في إنجلترا، وبحته بعنوان: "استكشاف القيمة التفسيرية للخزف الأوروبي المصنوع في المصانع من القرن التاسع عشر إلى العشرين في الإمارات العربية المتحدة من خلال البحث المبني على المجموعات".

البروفيسور ليزلي جريجوريكا (الولايات المتحدة الأمريكية)، أستاذة الأنثروبولوجيا في جامعة جنوب ألاباما، وقدمت بحثاً بعنوان "التنقل والمناظر الطبيعية الثقافية المتغيرة بين سكان واحة العين في العصر البرونزي المبكر".

البروفيسور علي القبلاوي (مصر)، أستاذ في قسم الأحياء التطبيقية في جامعة الشارقة، وبحته بعنوان: "استخدام النباتات المحلية لإحياء الترات الثقافي الإماراتي في متحف زايد الوطني".

سمية الوهبي (سلطنة عمان)، اختصاصية علاقات دولية في اللجنة الوطنية العمانية للترتبية والثقافة والعلوم، وقدمت بحثاً بعنوان: "خيوط التمكين – القصص غير المروية لنساء شبه الجزيرة العربية خلال تجارة طريق الحرير".

الدكتورة أغنيسكا ليك (بولندا)، أستاذ مساعد في معهد الثقافات المتوسطة والشرقية بالأكاديمية البولندية للعلوم، وقدمت بحثاً بعنوان: "مشروع بحث جيمرا".

الوراثة في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، ويقدم بحثاً بعنوان: "إعادة بناء التاريخ السكاني وتسلط الضوء على اتصالات ما قبل التاريخ لدولة الإمارات العربية المتحدة باستخدام الحمض النووي القديم".

مريم الشحي (الإمارات العربية المتحدة)، عضو البعثة الدائمة لدولة لإمارات لدى الأمم المتحدة، وباحثة متدربة في مجلس الأمن الأمريكي، وتقدم كتاباً بعنوان "موسيقى صوت الشحوح".

الدكتور رينولد جيمس (أستراليا)، أستاذ مشارك، جامعة زايد، ويحمل بحته عنوان: "إرث الشيخ زايد ودوره وتأثيره على المجتمع والثقافة في الإمارات العربية المتحدة".

الدكتور صهيب عالم (الهند)، مترجم وأستاذ مساعد في قسم اللغة العربية وأدائها بالجامعة الملية الإسلامية في نيودلهي، ويحمل بحته عنوان: "رحلة عبر الهند بحثاً عن روابط بين الهند وشبه الجزيرة العربية 1820-1971".

الدكتور ران تشانغ (الصين)، أستاذ مساعد في قسم الآثار بجامعة دورهام في إنجلترا، وقدم بحثاً بعنوان: "القطع الأثرية الخزفية الصينية من مجموعة الحسين".

إن. بريستمان (المملكة المتحدة)،

وتركز الأبحاث الفائزة بالمنحة على دور وتأثير الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في مجتمع وثقافة الدولة، والروابط التي جمعت دولة الإمارات العربية المتحدة مع دول شبه الجزيرة العربية والمحيط الهندي خلال القرنين التاسع عشر والعشرين، والقصص غير المنقولة عن المرأة ودورها في شبه الجزيرة العربية، والروايات التاريخية الشفهية والماضي الأثري العميق لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي: "تكريماً للقيم الخالدة التي أرساها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، والتي نستلهم منها في رحلتنا اليومية للحفاظ على إرثنا، ستدعم المشاريع الختارة في إنشاء مجموعة واسعة من الأبحاث عن تاريخ دولة الإمارات وتقاليدها وقيمها وتراثها عبر وجهات نظر متنوعة. كما ويؤكد صندوق الأبحاث على أهداف متحف زايد الوطني المتمثلة في تطوير المعرفة والمشاركة العامة الشاملة، وتسخير قوة البحث والعلوم لتحقيق فهمنا لتاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، وتحفيز الأجيال القادمة على المشاركة فيها".

وتتضمن قائمة الباحثين الحاصلين على المنحة: الدكتور محمد المري (الإمارات العربية المتحدة)، الأستاذ المساعد في علم

•• أبوظبي – الفجر

كشفت دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي ومتحف زايد الوطني عن قائمة الباحثين الحاصلين على منح من "صندوق متحف زايد الوطني" الذي أطلق في عام 2023 بهدف تمويل الأبحاث عن ثقافة الإمارات وتاريخها وتراثها، والإرث الخالد للوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

واختارت لجنة من الخبراء تضمّن متثلين عن متحف زايد الوطني، ودائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي، 10 باحثين من 77 متقدماً من 19 دولة، بناءً على معايير محدّدة لمشاريعهم، وأهمها منهجية البحث، وخبرات مقدم الطلب، والنتائج المتوقعة وأهميتها، ومدى ارتباطها بأهداف متحف زايد الوطني.

وتشمل قائمة الفائزين باحثين من دولة الإمارات العربية المتحدة وسلطنة عمان وجمهورية مصر العربية والهند والصين والولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة وأستراليا وبولندا. وقدمت منحة "صندوق متحف زايد الوطني"، التي تصل قيمتها إلى مليون درهم، لجنة من الخبراء تضمّ ممثلين عن دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي ومتحف زايد الوطني.

بواسطة الذكاء الاصطناعي

كلية أبوظبي للإدارة تدشن بكالوريوس العلوم في الإدارة



الدولية من وكالة ضمان الجودة للتعليم العالي في المملكة المتحدة (QAA Global) ومجلس علوم البيانات الأمريكي (DASCA)، وتمتلك تصنيف "كيو إس" للجامعات العالمية وغيرها الكثير.

لفهم التحديات بشكل أكبر، وتطوير قدراتهم في التعامل معها عبر اتخاذ قرارات تحول هذه التحديات إلى فرص تدعم النمو وتحقيق النجاح على المدى الطويل.

ويذكر أن كلية أبوظبي للإدارة (ADSM) وبرامجها الأكاديمية معتمدة من قبل مفوضية الاعتماد الأكاديمي في وزارة التربية والتعليم بدولة الإمارات ودائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي، كما حازت على كثير من الاعتمادات والتصنيفات والعضويات

تضم برنامج التعليم العام، وبرنامج علوم الإدارة الذي يسلط الضوء على النظريات في مجال الإدارة وتطبيقاتها، إلى جانب برنامج إدارة التقنيات الرقمية، والذي يركز على البيانات الضخمة، وتحليلاتها وتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي كاستجابة استراتيجية لسرعة التطور في قطاع الأعمال.

ويتوافق البرنامج مع المستوى السابع مع منظومة المؤهلات الوطنية للتعليم العالي، وأفضل المعايير العالمية، حيث سيتمكن المشاركون من تطوير مهاراتهم

الجديد يتماشى مع التوجهات الحديثة للإدارة التنظيمية ومتطلبات الثورة الصناعية الرابعة من خلال تركيزه على علوم الإدارة وإدارة التقنيات الرقمية، ليشكل بذلك فرصة استثنائية أمام للطلاب لتعزيز حضورهم في سوق العمل من خلال اكتسابهم للمعارف والمهارات اللازمة لاتخاذ القرارات الإدارية في عالم الأعمال.

ويركز برنامج بكالوريوس العلوم في الإدارة الذي يمكن التسجيل فيه حالياً على ثلاثة مسارات تعليمية رئيسية،

بإطلاق برنامج البكالوريوس الجديد الذي يعد أول برنامج من نوعه في مجال علوم الإدارة، بالتركيز على خصائص وتحديات الذكاء الاصطناعي، ما يتوّج جهودنا المستمرة لخلق مناخ أكاديمي يحث على الابتكار وزيادة الأعمال في ظل التحولات الاقتصادية المتسارعة التي يشهدها العالم، ولواكبة لتطلعات دولة الإمارات لتعزيز موقعها الريادي على الساحة العالمية كوجهة مثالية للأعمال وحاضنة لأحدث الابتكارات التقنية".

وأشار الكعالي إلى أن برنامج البكالوريوس

تطوير المعارف والمهارات اللازمة لاتخاذ القرارات تماشياً مع الاتجاهات التنظيمية الناشئة في الأسواق، ومتطلبات الصناعة 4.0، وذلك من خلال منهجيات تجمع التركيز على التكنولوجيا المتطورة والتقنيات الرقمية الناشئة، كما يعزز رؤية أبوظبي الاقتصادية 2030 من خلال تمكين القطاع الخاص على نطاق واسع من المساهمة في بناء اقتصاد معرفي مستدام للأجيال القادمة.

وقال الدكتور طيب كعالي رئيس مجلس أمناء كلية أبوظبي للإدارة: "نفخر

•• أبوظبي – الفجر

أعلنت كلية أبوظبي للإدارة، إحدى المؤسسات العلمية التابعة لغرفة تجارة وصناعة أبوظبي عن إطلاق برنامج بكالوريوس العلوم في الإدارة (BSCM)، بما من شأنه تعزيز رؤية وأهداف الكلية الرامية إلى أن تصبح مركزاً رائداً في زيادة الأعمال والإدارة والابتكار في المنطقة.

ويقدم البرنامج الجديد الذي سيتم طرحه في شهر سبتمبر المقبل تجربة أكاديمية استثنائية وغنية تساهم في

اللواء علي الغيثي تفقد فعالياته

مدفع شرطة دبي يجمع أهالي منطقة حتا في أجواء رمضانية دينية

المدافع الثابتة المتواجدة طيلة شهر رمضان في "مدينة إكسبو دبي"، وداماك هيلز، وفندق فيدا الخور بكريك هاربور، وبرج خليفة، ومنطقة "أب تاون" مردف، والفيسيفال سيتي.

الجدير ذكره أن شرطة دبي تستخدم في فعاليات مدفع رمضان مدفعين "فرنسيين قديمين"، يعتبران من المدافع التراثية، وقد استخدمتا في ستينيات القرن المنصرم، وسيستخدمان هذا العام بعد استخدامهما في رمضان العام الماضي، ويقوم المدفع بإطلاق ذخيرتين عند ثبوت رؤية هلال رمضان، وذخيرة واحدة طيلة أيام الشهر الفضيل إيداًنا بموعد الإفطار، إلى جانب واحدة عند إعلان أول أيام عيد الفطر، واثنين مباشرة بعد صلاة العيد احتفالاً بقدومه، وتصل قوة صوت دوي المدفع من نوع (25 رطلا) إلى 170 ديسيبل (وحدة قياس الصوت)، ويصل مداه إلى 10 كيلومترات.



رؤية الهلال وصولاً إلى عيد الفطر السعيد، مبيّناً أن مدفع الإفطار في حتا يعتبر أحد المدافع الثابتة التي توفرها شرطة دبي إلى جانب



يبدلها فريق المدفع في الحرص على إسهاد أفراد المجتمع تماشياً مع العادات والتقاليد الإماراتية، مشيراً إلى أن فعاليات المدفع في حتا تجمع الناس في أجواء دينية وعائلية عند موعد الغروب.

وأكد اللواء الغيثي أن وجود مدفع الإفطار في

•• دبي – الفجر

يجتمع أهالي منطقة حتا حول مدفع الإفطار الثابت الذي خصصته القيادة العامة لشرطة دبي، ليكون ملتقى للناس من مختلف الأعمار في ظل أجواء روحانية ودينية مُرتبطة بالعادات والتقاليد العربية والإمارتية الأصيلة خلال شهر رمضان المبارك.

ويعتبر مدفع منطقة حتا والذي يتواجد في "نزل حتا"، أحد المدافع السبعة الثابتة التي وزعتها شرطة دبي في مختلف أرجاء دبي، إلى جانب مدفع "زحال واحد" ينتقل طيلة الشهر الفضيل في 13 منطقة على مستوى الإمارة.

وتفقد سعادة اللواء عبدالله علي الغيثي، مساعد القائد العام لشؤون العمليات في شرطة دبي، وعدد من الضباط، الفعاليات المصاحبة لمدفع الإفطار في منطقة حتا، مُشيداً بالجهد الذي

دائرة العلاقات الحكومية وجامعة الشارقة توقعان مذكرة تفاهم

وستعمل الدائرة على تسهيل إجراءات توقيع اتفاقيات تعاون دولية بين جامعة الشارقة ومؤسسات وشركات ومنظمات عالمية في مجال أعمال التعليم العالي والبحث العلمي .

كما سيتعاون الطرفان في تنظيم المؤتمرات الدولية والمنتديات العلمية ضمن أفضل وأحدث الممارسات العالمية في المجالات المختلفة، إلى جانب التدريب الميداني لطلبة قسم العلاقات الدولية في جامعة الشارقة بشكل دوري بإشرافهم في سير أعمال الدائرة ومشاريعها ومبادراتها المختلفة.

وبموجب هذه المذكرة سيتعاون الطرفان في تبادل المعلومات والخبرات التي تتعلق بعمل كل من الطرفين، والعمل على تطوير استراتيجية عمل مشتركة، كما سيتعاونان في تهيئة وتعزيز فرص التعاون مع المؤسسات الأكاديمية والمراكز والمؤسسات البحثية من مختلف دول العالم في مجال التعليم العالي والبحث العلمي من خلال مشاركة الجامعة في زيارات الدائرة الدولية للدول المراد التعاون معها مع الوفود الممثلة لحكومة الشارقة وزيارات وفود السلك الدبلوماسي ضمن جولات دبلوماسية،

مديرها سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، بحضور سعادة الشيخ ماجد بن عبد الله القاسمي، مدير دائرة العلاقات الحكومية، والأستاذ الدكتور معمر بالطيب، نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، والدكتور صلاح طاهر الحاج، نائب مدير الجامعة لشؤون المجتمع، والسيد ماجد محمد الجروان، نائب مدير الجامعة لشؤون العلاقات العامة، وذلك بمقر الجامعة صباح أمس الأول الاثنين.

•• الشارقة – الفجر

وقعت دائرة العلاقات الحكومية وجامعة الشارقة مذكرة تفاهم، بهدف تبادل المعرفة والخبرات وتأسيس شراكة دائمة تساهم في تحقيق التنمية المستدامة وخدمة المجتمع والتعاون المشترك في مختلف المجالات.

وقع المذكرة سعادة الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي، الرئيس التنفيذي لدائرة العلاقات الحكومية في إمارة الشارقة، ووقعها عن الجامعة



منوعات الفكر 23



يتعرض العديد من الصائمين حول العالم لمشكلات صحية مختلفة خلال شهر رمضان بسبب تناول الطعام بشكل يتجاوز مستوى الشبع وقت الإفطار. وتشير الدكتورة سارة مصيلحي، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي بالكلية الملكية للأطباء، إلى أن اضطرابات الجهاز الهضمي تحدث بشكل كبير خلال الشهر الفضيل، ما قد يجعل الصيام صعبا.

بسبب التغييرات في روتين النظام الغذائي المعتاد للشخص

خطوات بسيطة لتجنب عسر الهضم والانتفاخ عند الصيام



أثناء السحور لأنه يحتوي على البروبيوتيك الذي يمكن أن يساعد في علاج حرقة المعدة والإسهال. - ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي للمساعدة في عملية هضم الطعام.

أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها خلال شهر رمضان من المهم تناول مجموعة متنوعة من المكونات الغذائية الصحية لضمان حصول جسمك على العناصر الغذائية التي تحتاجها. وأوضحت الطبيبة: "أنا أستمع بتناول الإفطار مع التمر لأنه غني بالألياف التي تساعد على الهضم، كما أنه غني بالبركتوز الذي يساعد على تجديد مستويات السكر. وإذا كنت لا تحب التمر، فاستخدم الفواكه المجففة الأخرى". مضيفة: "بعد ذلك، أحرص على شرب الكثير من السوائل، وتكون اختياري للجوجبات هي الأطعمة قليلة الدهون وغنية بالسوائل والتي تحتوي على بعض السكريات الطبيعية للحصول على الطاقة. أحب تناول وجبة تحتوي على الحساء، أو كمية قليلة من الأرز مع الدجاج أو اللحوم والخضروات". وتابعت: "وجبة السحور مهمة جدا لمساعدتك على الصيام طوال اليوم. الشوفان والبيض والحبوب واللبن وخبز الحبوب الكاملة والفواكه والمكسرات جميعها أطعمة رائعة لتتناولها على السحور، فهي صحية ومليئة بالألياف".

كيف يمكنني الحد من مشاكل الجهاز الهضمي؟ للحد من اضطرابات الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان، من المهم اتخاذ خيارات صحية أثناء وجبات الإفطار والسحور. وتوصي الدكتورة مصيلحي باتباع العادات التالية: - حافظ على رطوبة جسمك عن طريق شرب لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يوميا على فترات لتجنب الجفاف والإمساك والصداع. - تجنب المشروبات الغنية بالسكر والكافيين لأنها يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الانتفاخ وتؤدي إلى تقلصات في المعدة والإسهال إذا تم تناولها على معدة فارغة. - تجنب الإفراط في تناول الطعام، وتناول الطعام ببطء لتجنب آلام المعدة والارتجاع الحمضي الشديد. ومن الأفضل أن يفتقر الصائم بوجبة خفيفة صغيرة مثل التمر مع توزيع الوجبات على فترات متباعدة. - تجنب الأطعمة الدهنية قبل ساعتين على الأقل من الذهاب إلى السرير لأنها تستغرق وقتا طويلا في الهضم ويمكن أن تؤدي إلى تفاقم الغثيان وزيادة ارتجاع الحمض. - ينبغي تجنب النوم على معدة فارغة. - زيادة تناول الألياف للمساعدة على تجنب الانتفاخ والإمساك. - تناول الكثير من الزبادي العضوي قليل الدسم، خاصة

وقالت: "الصيام خلال شهر رمضان يؤدي إلى تغييرات في روتين النظام الغذائي المعتاد للشخص، لذا من المهم اتخاذ خيارات نظام غذائي جيد وصحي لمساعدة الجسم على التكيف. نصيحتي هي الحفاظ على الصحة والنشاط طوال الشهر. عدم القيام بذلك يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات هضمية مختلفة وانزعاج في الجهاز الهضمي".

مشاكل في الجهاز الهضمي من الشائع أن يفرط الناس في تناول الطعام في وقت الإفطار بسبب الجوع، وهذا هو المكان الذي تحدث فيه معظم مشاكل الجهاز الهضمي. وأضافت الطبيبة: "إن الإفراط في تناول الطعام في وقت الإفطار يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات مثل حرقة المعدة، والارتجاع الحمضي، وعسر الهضم، والانتفاخ. كما أنه من الشائع ظهور هذه الأعراض إذا تناولت كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية والحارة، ما يؤدي إلى زيادة إفراز حمض المعدة". وتابعت مصيلحي: "من الشائع أيضا الإصابة بالإمساك حيث يتباطأ الجهاز الهضمي مع روتين الأكل الجديد، كما يلعب الجفاف دورا في ذلك". ويمكن الوقاية من ذلك من خلال اختيار وجبات صحية أثناء السحور والإفطار.



كيف يؤثر صيام رمضان على صحة القلب؟

وجد علماء أن من يصومون بشهر رمضان ينخفض لديهم مستوى الكوليسترول والدهون الأخرى، فضلا عن انخفاض علامات الالتهابات في الدم. وتوصل العلماء إلى هذا الاستنتاج بعد دراسة نموذج صيام رمضان المتقطع (RIF) لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

ومن المعروف أنه إذا كان مستوى الكوليسترول في الدم مرتفعا فهذا يعني أن ترسبات دهنية ستتكون داخل جدران الأوعية الدموية وستعيق هذه الترسبات في النهاية تدفق الدم في الشرايين، وهو ما قد يتسبب في زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية.



ومصر أيضا. ووجد الفريق أن صيام رمضان المتقطع "مرتبط بانخفاض كتلة الجسم وكتلة الدهون بشكل مستقل عن التغيرات في السرعات الحرارية"، حيث يؤدي نظام الصيام إلى انخفاض الكمية الإجمالية للكوليسترول. وتُظهر اختبارات الدم المعروفة باسم "علامات الالتهاب" أن صيام رمضان المتقطع يرتبط بانخفاض الإصابة بالتهابات الجسم التي تسببها عادة أمراض مثل أمراض المناعة الذاتية والسرطانات.

الدراسة". وشملت العينة مجموعة مكونة من 57 شخصا بالغاً يتمتعون بصحة جيدة ولكنهم يعانون من زيادة الوزن والسمنة، 40 ذكرا و17 أنثى، تتراوح أعمارهم بين 18 و58 عاما. ونظرا للطبيعة الديموغرافية المتنوعة لدولة الإمارات العربية المتحدة، شملت العينة عددا من الغتريين البالغين من دول مثل فلسطين وسوريا والأردن ولبنان والسودان

وهناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تربط الصيام المتقطع (IF) بالتغيرات الأيضية، والتغيرات في التفاعلات الكيميائية التي تحدث في أجسامنا عند تحويل الدهون المخزنة في الجسم إلى طاقة. صحة الشخص ويمكن أن تكون علامات على أمراض مختلفة، بما في ذلك السرطان ومشاكل القلب. وصرح العلماء: "يرتبط الصيام المتقطع بتغييرات أيضية هائلة تدعم تأثيراته الصحية المتنوعة. والتغيرات في استقلاب الدهون، وخاصة السيتراميدات وغيرها من الشحومات السفينجولية، هي من بين أبرز هذه التغييرات".

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات، يسبب العلماء "مجموعة واسعة من التأثيرات الإيجابية على الشيخوخة والأمراض التنكسية العصبية، وعلى اختلال وظائف القلب والأوعية الدموية، ومشاكل الأوعية الدموية" إلى الصيام المتقطع. ومع ذلك، فإنهم يرون أن صيام رمضان المتقطع (RIF) هو أحد أكثر أنواع الصيام المتقطع (IF) استخداما في العالم حيث يعتبر المسلمون في جميع أنحاء العالم أن الاحتفال بشهر رمضان هو أحد ركائز عقيدتهم. واستند العلماء في هذه الدراسة إلى بيانات الظروف الصحية لنحو 57 مشاركا تمت متابعتهم قبل وأثناء وبعد شهر رمضان وأشار العلماء: "قمنا بمقارنة التغيرات التي تمت دراستها لكل مشارك قبل وبعد أو في نهاية شهر رمضان. ولم يتلق المشاركون أي توصيات بشأن التغييرات في النظام الغذائي أو نمط الحياة أو النشاط البدني في أي مرحلة خلال هذه

sphingomyelin sphinganine و "dihydrosphingomyelin". وتشير الدراسة، التي أجراها علماء من جامعة الشارقة في الإمارات العربية المتحدة وجامعة يوتا الأمريكية والجامعة الأردنية في الأردن، أيضا إلى "تحسن مستوى الدهون وعلامات الالتهابات، ما قد يمنح حماية قصيرة المدى ضد مشاكل القلب والأوعية الدموية للمرضى الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة".

وتشير النتائج التي توصلوا إليها إلى أن صيام رمضان المتقطع يرتبط بتحسينات في نسبة الدهون في الدم ومستوى المركبات الدهنية التي تسمى السيتراميد والشحومات السفينجولية في الدم، بالإضافة إلى الحماية المؤقتة ضد عوامل الخطر القلبية الأيضية. وكتب العلماء في دراستهم المنشورة في مجلة Scientific Reports: "يرتبط صيام رمضان المتقطع بالتحسينات في أنواع البلازما sphingosine و




حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
 العدد ٢٠٢٤/٣/٢٧ بتاريخ
شهادة بالتأثير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي : عبد الله علي سعيد المصورني
 العنوان : مكتب رقم 805 ملك يوسف محمد رسول محمد - بردبي - برج
 خليفة - هاتف : (434.1111-04) 434.1112 فاكس : 434.1111 بموجب هذا تعلن
 الإقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية قوتال
 تي بي كيه للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 13/9/2023 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/9/2023
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
 بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول


حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
 العدد ١٤١١٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي
اسم المصفي: الجبرودي للتدقيق والمحاسبة
 العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف
 04-2389722 فاكس: 04-2389721 بموجب هذا تعلن الإقتصاد
 والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جيل
 طارق لتصفية المعلومات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 20/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 20/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
 المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً
 معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
 نشر هذا الإعلان

الفرع الثاني

**حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة**

70670

العدد ١٤١١٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & أم الانصاري التدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان

المركز التجاري الأول : هاتف - 2955582- 04 فاكس - 2955598- 04

بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في بانه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلاه تصفية محمد ثني جاهدلنا للتجارة - ذ م و وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 25/3/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

25/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين

في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات

والأوراق الوثائقية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤول الخول

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
[70533]	العقد ١٤١١٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢٧ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور في الدعوى رقم: ١٦٠/٢٠٢٠/١٥٠ احوال نفي غير مسلمين المطروحة بـ: دائرة الأسرة أحوال ضمن السادسة رقم ٦٩ موضوع الدعوى : المطالبة بالطلاق للضرر والتقرير بالحضانة ونفقة بنوة وبدل مسكن والصاريف الدراسية والرسم والصاريف وانعاب المحاماة . الدعى: سالي وجيه صمويل غيور شواهد الامارات - امارة دبي - جبل علي - ديسكري جاردينز - بناية ١٠٠ شقة ٤٠١ - ٥١٣٣٩٠٧٠. المطلوب اعلانه -١- فيليب لطفى حنين حنا - صفته : مدعى عليه ٢٠٢٠/١٢/١٧/ قرت محاكم دبي الابتدائية اعلاكم بالحكم الصادر بتاريخ: بمبادرة الحضور، للإطلاع على تفاصيل الحكم لا بد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .	الخبر

[illegible]



منوعات الفكر 26

بالتزامن مع شهر القراءة الوطني

«المالية المركزية بالشارقة» تفتتح أولى جلسات مجلس القراءة لعام 2024 بمناقشة كتاب (العادات الذرية)

ولفتت إلى أن دافرة المالية المركزية تدرك أن القراءة تحتل جوهر ثقافة الإنسان، وهي الأداة المثلى لتطوير الموظف وتوسيع معارفه والتعرف على ثقافات وخبرات جديدة ومن ثم تطوير مؤسسته وجهة عمله، مشيرة إلى أهمية تعزيز ارتباط الموظف بالقراءة كونها عملية تكاملية وتبادلية بينه وبين بيئة العمل، وينعكس أثرها الإيجابي على الكل، ويجب أن تكون من أهم عاداتنا اليومية الإيجابية، باعتبار العادات الإيجابية تمنح لحياتنا معاني ذات قيمة عالية.

وأكدت في كلمتها أن القراءة هي المصدر الأول للتعلم، وتمثل العناية بنشرها والتشجيع عليها أولوية كبرى في قائمة اهتمامات قيادتنا الرشيدة في إمارة الشارقة، فالقراءة في فكر ورؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة هي سبيل الأمم لتحقيق الرقي والازدهار. أهمية تعزيز ارتباط الموظف بالقراءة كونها عملية تكاملية وتبادلية بينه وبين بيئة العمل

ومن خلالها تكثف الدافرة المبادرات والبرامج التي تشجع على ثقافة القراءة، وتحرص على تبادل الأفكار والآراء المهمة فيما بينهم، من خلال اختيار عناوين كتب مميزة ومتنوعة المجالات والاتجاهات ومن مختلف ثقافات العالم، وطرحها على طاولة النقاش، والاستماع إلى آراء الموظفين وتصوراتهم بشأن مضامين هذه الكتب وأفكارها، وتبسيط الضوء على جوانب الاستفادة منها في حياتنا الاجتماعية والعملية.

ثقافة التعلم ومهارة التطوير المستمر لدى الموظفين وفي كلمتها الترحيبية للمشاركين في الجلسة أكدت عاتشة المازمي، الأمين العام لمجلس القراءة، بمواصلة الدافرة في تنفيذ هذه المبادرة الثقافية المتميزة والتي انطلقت لأول مرة عام 2022 تجسد قيمها المؤسسية التي تقف دائماً إلى جانب ثقافة التعلم ومهارة التطوير المستمر لدى الموظفين.

تزامناً مع شهر القراءة الوطني في دولة الإمارات، والذي يصادف شهر مارس من كل عام، افتتحت دائرة المالية المركزية بالشارقة أولى جلسات مبادرة (مجلس القراءة) للعام 2024، في مكتبة الطابق، بحضور مجموعة من الموظفين والموظفات أعضاء المجلس، حيث تم تخصيص الجلسة القرائية لمناقشة كتاب (العادات الذرية) مؤلفه

•• الشارقة-الفجر:

الأمريكي جيمس كلير.

بعنوان «من كليلة ودمنة إلى لافونتين: جولة بين الحكايات والحكم»

متحف اللوفر أبوظبي يفتتح أول معارضه في عام 2024 يستمر المعرض حتى 21 يوليو القادم ويستعرض الأسلوب الأدبي الذي تتميز به هذه الحكايات الرمزية



وتفاعلية، يستخدم المتحف تقنية الذكاء الاصطناعي لأول مرة فيما لديه من وسائل مساعدة في هذا المعرض؛ وبالتالي سيتمكن الزوار من إنشاء حكاياتهم الخاصة عبر طاولات تعمل باللمس ثم تنزيل قصصهم بعد إنشائها عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة. ويمكن للزوار أيضاً تخصيص حكاياتهم من خلال اختيار شخصياتها والدروس الأخلاقية التي يمكنهم تقديمها من خلالها ومشاركتها مع أطفالهم وأحبائهم.

وانطلاقاً من حرص المتحف على تطوير التجربة الرائعة التي سيحظى بها الزوار من خلال هذا المعرض، نسّق متحف اللوفر أبوظبي مجموعة من البرامج الثقافية والتعليمية التي سترتقي بتجربة الزوار إلى مستويات جديدة رائعة. ويمكن للزوار كذلك الحصول على فرصة لاستكشاف عالم الحكايات الرمزية من خلال مجموعة من الجلسات الحوارية المتميزة إضافة إلى عروض أفلام مُنتقاة بعناية تستكشف موضوعات الأخلاق، والحكمة، والقوة الكامنة في رواية القصص. وإضافة إلى ذلك، نظم المتحف سلسلة من الجلسات الحوارية لإجراء مناقشات تفاعلية عن مختلف جوانب الحكايات الرمزية. وسيتم الإعلان عن تفاصيل جدول البرامج الثقافية والتعليمية المثيرة المقرر تنظيمها قريباً.

الزوار بفرصة لاستكشاف الموضوعات والدروس العامة الموجودة في هذه القصص ومعرفة ما تحظى به من أهمية في تشكيل عالمنا. يُذكر أن المعرض يضم ثلاثة أقسام رئيسية هي: رحلات الحكايات الرمزية، ورواية القصص، والحكايات الرمزية اليوم، والتي سينطلق الجمهور من خلالها في رحلة عبر الزمن مع النصوص من خلال التعرّف على ما مرّت به من تعديلات وترجمات مختلفة. ومن المقرر عرض العديد من القطع البارزة المقدمة من فرنسا، والمملكة العربية السعودية، ودولة الإمارات العربية المتحدة في جميع أنحاء المعرض.

تشمل أبرز الأعمال المعروضة والمقدمة إلى اللوفر أبوظبي من شركائه على سبيل الإعارة إحدى أقدم المخطوطات المصورة لحكايات كليلة ودمنة لابن المقفع، والتي يعود تاريخها إلى العصر الأيوبي (حوالي 1171-1250 ميلادية)، والمغامران وكتاب العجائب لجون بابتيست أودري، والرسام بينوا لويس بريفوست، وصورة جون دي لافونتين لإميل بايار، والرسام إل. وولف (نقاش)؛ ولافونتين والمحفز للفكر في متحف اللوفر أبوظبي. حيث سيسلط الضوء على القوة الخالدة الكامنة في الحكايات الرمزية المأخوذة من ثقافات وعصور مختلفة. ومن خلال هذا المعرض، سيحظى

فرصة مميزة للتعاون مع مركز أبوظبي للغة العربية، الأمر الذي أسهم بشكل فعال في تعزيز الثراء الثقافي لهذه الحكايات الرائعة. من جانبها، قالت أني فرناني نوري، أمينة المعرض وأمينة متحف رئيسية سابقة في قسم المخطوطات الشرقية في المكتبة الوطنية الفرنسية: "إنها المرة الأولى التي سيحظى الزوار فيها بفرصة مميزة لمشاهدة ومقارنة أعمال فنية نادرة وقيمة تمثل ثلاثة أنواع متميزة من الحكايات الرمزية التقليدية. وقد تطورت التقاليد الشرقية والغربية، المتجذرة في التراث العالمي المشترك، بصورة مستقلة دون أن يكون بينهما اتصال مباشر، بينما يرسم كل منها مساره الخاص. ولم تقترب تلك التقاليد وتتحّد في النهاية إلا من خلال أعمال كاتب الحكايات الرمزية البارز جون دي لافونتين، لتُقدّم لنا في صورة مجموعة فريدة معروضة في متحف اللوفر أبوظبي."

أما الدكتور غيليم أندريه، القائم بأعمال مدير إدارة المكتبات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في متحف اللوفر أبوظبي، فعلق قائلاً: "إننا متحمسون لإقامة هذا المعرض المتميز والمحفز للفكر في متحف اللوفر أبوظبي. حيث سيسلط الضوء على القوة الخالدة الكامنة في الحكايات الرمزية المأخوذة من ثقافات وعصور مختلفة. ومن خلال هذا المعرض، سيحظى

لابن المقفع (حوالي 720-756 ميلادية) بشكل جوهري في الترجمات التي تلتها، مثل النسختين الفارسية والفرنسية اللتين اعتمد عليهما جون دي لافونتين في ترجمته. يُعرف لافونتين (حوالي 1621-1695 ميلادية) على نطاق واسع بأنه إحدى أبرز الشخصيات الأدبية في التاريخ الفرنسي، وقد تركت أعماله لا زالت تحظى بإشادة كبيرة حتى يومنا هذا بفضل جاذبيتها وحكمتها الخالدة. في هذا الإطار، صرح مانويل راباتيه، مدير متحف اللوفر أبوظبي، قائلاً: "لا يقتصر دور متحف اللوفر أبوظبي على تقديم الفن فحسب، حيث ينسج روايات انطلاقاً من مكانته باعتباره متحفاً عالمياً يهتم بسرد القصص المميزة. لقد تجاوزت الحكايات الرمزية الحدود اللغوية والثقافية كما ألهمت إبداعات جديدة في الشرق والغرب، وهي تتناغم بشكل مثالي مع مهمتنا المتمثلة في تبسيط الضوء على القصص المشتركة للإنسانية."

وأضاف قائلاً: "نعتبر شراكتنا مع المكتبة الوطنية الفرنسية ومؤسسة متاحف فرنسا، وكذلك تعاوننا مع المؤسسات الإقليمية، أمراً بالغ الأهمية، فقد أثمرت شراكات المتحف عن حصوله على مجموعة من الأعمال المتميزة على سبيل الإعارة. وقد أتاح لنا هذا المعرض

وغير ذلك الكثير، ليميط بذلك اللثام عن مجموعة من الحكايات الخالدة التي تتجلى فيها مفاهيم الصداقة، والولاء، والدهاء، والجوانب الأخلاقية، كما تم تجسيدها من خلال مجموعة من الحيوانات التي منحت صفات بشرية في سياق تلك الحكايات. تُعرّف الحكايات الرمزية بأنها أحد أنواع الأعمال الأدبية التي تتكون من قصص قصيرة تدور حول مجموعة من الحيوانات أو الأدوات غير الحية التي تمتلك صفات بشرية، وغالباً ما يكون الهدف من تلك الحكايات هو تعليم القراء دروساً أخلاقية، وتعريفهم بالسلوكيات البشيرية من خلال تصرفات شخصيات تلك الحكايات وما يجري بينها من تفاعلات. ومن الجدير بالذكر أن هذه الحكايات الرمزية قد توارثتها الأجيال، حيث توجد الحكايات الرمزية في العديد من الثقافات حول العالم؛ إذ تعتبر وسيلة للترفيه وكذلك وسيلة لتعليم القراء بعض الحكم والقيم.

يستكشف المعرض أصول هذا النوع من الأعمال الأدبية في كل من الهند واليونان، متتبّعاً بذلك مراحل تطوره من خلال إسهامات شخصيتين بارزتين في هذا المجال، وهما: ابن المقفع في العالم العربي الإسلامي، وإيسوب في العالم اليوناني الروماني. ومن خلال هذا المعرض، سيكتشف الزوار كيف ساهمت الترجمة العربية

•• أبوظبي-الفجر:

أعلن متحف اللوفر أبوظبي، انطلاقاً من مكانته باعتباره إحدى المؤسسات الثقافية الرائدة في المنطقة، عن افتتاح أول معرض له خلال هذا العام والذي يحمل اسم: "من كليلة ودمنة إلى لافونتين: جولة بين الحكايات والحكم"، وقد افتتح المعرض معالي محمد خليفة المبارك، رئيس متحف اللوفر أبوظبي، حيث يُقام هذا المعرض المتميّز بالشارقة مع المكتبة الوطنية الفرنسية، ومؤسسة متاحف فرنسا، وبدعم سخّي من دار المجوهرات الراقية "فان كليف أند أربلز". كما تُعرض خلاله مجموعة رائعة من القصص القديمة والحكايات الرمزية المصورة، حيث يمكن للزوار الاستمتاع برحلة فريدة عبر الزمن.

تتولى تنسيق المعرض أني فرناني نوري، أمينة المعرض وأمينة متحف رئيسية سابقة في قسم المخطوطات الشرقية في المكتبة الوطنية الفرنسية. يستمد المعرض الإلهام من الحكايات الرمزية المصورة التقليدية التي عُثر عليها في بعض المخطوطات التاريخية، ويتعمق في عالم حكايات الحيوانات الغامض. يستضيف المعرض أكثر من 132 عملاً فنياً، كما يضم مجموعة منتقاة من المخطوطات النادرة واللوحات والأعمال الفنية المعاصرة



منوعات

الفكر

27



نبيل كريمة تخوض تجربتها

الإخراجية الأولى خلال فيلم قصير

تستعد النجمة نبيل كريمة لدخول عالم الإخراج من خلال فيلم قصير تحضر له حاليا بالتزامن مع تصوير مسلسلها الجديد "فراولة"، المقرر عرضه في رمضان المقبل، وقالت نبيل لليوم السابع إنها بدأت التحضيرات للفيلم مشيرة إلى أن العمل في مرحلة الكتابة حاليا، وأضافت أنها أقدمت على فكرة الإخراج كخطوة جديدة في عالم الفن، مضيفة أنها كممثلة قدمت العديد من الأدوار والشخصيات في الدراما والسينما، لذلك قررت أن تخوض تجربة جديدة في الإخراج في 2024.

نبيل كريمة ما زالت تصور مسلسلها "فراولة"، وهو عمل لايت كوميدى يتنازل عدة قضايا أبرزها العلاج بالطاقة والطب النفسى من خلال فراولة ابنة البواب التى يلعبها الطموح منذ الصغر حتى ترغب فى أن تكون سيدة مجتمع إلى أن يحدث مفارقات وتصبح لديها شركة للعلاج بالطاقة والميديتشن.

أعلنت قناة DMC، عن عرض مسلسل فراولة بطولة النجمة نبيل كريمة خلال شهر رمضان 2024، عبر شاشاتها بشكل حصري.

مسلسل فراولة تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإخراج محمد على وإنتاج شركة "sky limit" للمنتج أحمد دسوقي وبطولة نبيل كريمة، شيما سيف، صدقي صخر، أحمد فهمي، علا رشدي، حجاج عبد العظيم، دنيا سامي، تونى ماهر وعدد كبير من ضيوف الشرف منهم الفنانة سمر مرسى.

أشعر بالتفاؤل طول الوقت وغياي لم يؤثر على موهبتي

حلا شيخة: أحبيت فكرة مسلسل (إمبراطورية ميم) بسبب واقعيته

خالد النبوي شخصية مريحة والعمل معه متعة

تشارك النجمة حلا شيخة في دراما رمضان ٢٠٢٤ من خلال مسلسل (إمبراطورية ميم) من بطولة خالد النبوي، تدور أحداث المسلسل ميم إطار اجتماعي حول مختار أبوالمجد، الذى يجد نفسه في حيرة كبيرة، حيث يجب أن يختار بين الانسنة التي يكن لها مشاعر الحب وبين أبنائه الستة الذين تولى مسؤولية تربيتهم بعد وفاة زوجته.

عن المسلسل وكواليسه وعلاقتها بالنجم خالد النبوي تحدثت حلا شيخة..

ودائما أفكر بطريقة إيجابية، وغياي الفترة الماضية لم يؤثر في موهبتي، وسعيدة برجوعي، وأنا أحب الفن منذ الصغر، وأشعر بأنه جزء مني، صحيح أنا من عائلة فنية، لكن أنا فتاة منذ الصغر، أحب الموسيقى وكل الأنواع (الفن حته مني)، واستمتعت طوال فترة غياي بكل لحظة جميلة مع أولادي، وهذا ما يهمني، أن أعيش الحياة كما أحبها وأريدها، ويظل الإنسان يتعلم في رحلة حياته بكل مراحلها، ويستفيد من كل المحطات والتحويلات التي تزده قوة. مسلسل إمبراطورية ميم من بطولة خالد النبوي، حلا شيخة، نور النبوي، مايان السيد، نشوى مصطفى، محمود حافظ، هاجر السراج، محمد محمود عبد العزيز، إلهام ضفي الدين، إيمان السيد، نورهان منصور، ليلى عز العرب، يارا عزمى، الطفلة منى زاهر، الطفل آدم وهدان، سيناريو وحوار محمد سليمان عبدالمالك، وإخراج محمد سلامة، وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى.

بالإضافة إلى أنه خلال كواليس العمل يتعامل بحب وضحك مع جميع العاملين في المسلسل، فما زال يعمل بروح الهواة والعمل معه متعة لأنه شخصية مريحة. وأضافت أيضا سعيدة بالعمل مع المخرج المتميز محمد سلامة الذى استمتعت معه، لأنه مخرج موهوب، كما أنني في غاية السعادة بوجود الأطفال بالعمل، فهو من أجمل الأشياء بالمسلسل، وأضفى على الكواليس حيوية وجوا أسريا جميلا، جعل الناس مستمتعة بما تراه على الشاشة، كما أن شركة أروما المنتجة للعمل والشركة المتحدة وفرت كل الإمكانيات لظهور العمل على الشاشة بشكل يليق بالدراما المصرية.

أشعر بالتفاؤل

قالت النجمة حلا شيخة خلال حوارها لـ (اليوم السابع): أشعر بالتفاؤل طول الوقت، ولم أند على أى شىء، وكل مرحلة في حياتي مرت بظروفها لا أنظر إلى الوراء،

(إمبراطورية ميم) واقعي

قالت النجمة حلا شيخة خلال حوارها مع (اليوم السابع) أحبيت فكرة مسلسل إمبراطورية ميم بسبب واقعيته، وعموما أفضل أن تكون الدراما واقعية وتلمس مع الجمهور، بمعاني ولحظات فرح ومشاعر إنسانية صادقة، كما رأيت أن العمل ترجع قصته لرواية الكاتب إحسان عبدالقدوس، ويختلف عن التناول السينمائي الذي تم من قبل، فالسيناريو الذي كتبه محمد سليمان عبدالمالك جعل العمل أكثر عصرية وملاءمة للحاضر بمناقشة مشاكله الحالية.

خالد النبوي ومحمد سلامة عنصرا مهمان

وأكدت النجمة حلا شيخة خلال حوارها أنها سعيدة جدا بالعمل مع نجم كبير بحجم خالد النبوي، حققنا نجاحات سويا قبل ذلك في عدة أعمال منها فيلم (تايه في أمريكا) ومسلسل (راجعلك يا إسكندرية)، وهو إنسان مهذب وراقي ومتواضع لأقصى درجة وخفيف الخلل، وتربطني به علاقة إنسانية شديدة، وفي التصوير يسأل كل من حوله عن تفاصيل كثيرة،



مي القاضي: صيد العقارب مسلسل مميز وسعيدة بالتعاون مع غادة عبد الرزاق



عبرت الفنانة مي القاضي عن سعادتها بمشاركتها في مسلسل صيد العقارب للنجمة غادة عبد الرزاق والذي يعرض حاليا خلال موسم دراما رمضان، وردود الأفعال القوية التي تلقتها حتى الآن من قبل الجمهور.

وقالت مي القاضي في بيان صحفي، إنها سعيدة بالتواجد في عمل ضخم ذي قصة مميزة مثل صيد العقارب، لافتة إلى أن ردود الأفعال التي جاءت على الدور والمسلسل ككل كانت مميزة وملينة بالإيجابية، لما فيها من تفاصيل تظهر مدى تعلق الجمهور بشخصيات المسلسل، ومدى تفاعله مع أحداثه.

وأكدت القاضي، أن التعاون مع الفنانة غادة عبد الرزاق كان مثمرا ومميزا وملئ بالتفاصيل الفنية الجيدة التي تظهر للمشاهد خلال متابعتها للعمل، موضحة أنها تتبنى تكرار التجربة معها أكثر من مرة قادمة.

وتجسد القاضي خلال أحداث المسلسل دور الابنة الصغرى للفنان رياض الخولى وتربطها به علاقة خاصة، وتدور أحداث شخصيتها في إطار اجتماعي ملئ بالأحداث الدرامية.

أبطال صيد العقارب مسلسل صيد العقارب بطولة غادة عبد الرزاق، رياض الخولى، سيمون، محمد علاء، أحمد ماهر، محمد ناجي، مي القاضي، محمد على رزق، منال سلامة، عابدة فهمي، مجدى بدر، سامية عاطف، ميار القيطي، صفاء جلال، عماد صفوت، أحمد ماجد، أحمد جمال سعيد، عزوز عادل، رحاب عرفة، سيف الديري، محمد صلاح، ونخبة من النجوم، وتأليف باهر دويدار وإخراج أحمد حسن، وإنتاج شركة فينومينا.

مي سليم: انتهيت من مسلسل (سر إلهي) وشخصية شاهيناز أرهقتني

انتهت الفنانة مي سليم من تصوير مشاهدتها في مسلسل سر إلهي بالتزامن مع عرض حلقات العمل في موسم دراما رمضان 2024 حسبما أكدت لـ (اليوم السابع)، مشيرة إلى أن شخصية شاهيناز التي تجسدها في أحداث المسلسل أرهقتها كثيرا بسبب طبيعتها المليئة بالشر، وذلك بعيدا تماما عن شخصيتها الحقيقية، لافتة إلى أن أدوار الشر دائما ما تستنزف الممثل لأنها تخرج منه طاقة كبيرة، وكشفت مي سليم خلال لقائها مع تلفزيون اليوم السابع، أنها جسد أدوار شر من قبل في أكثر من عمل، لكن نوعية الشر في مسلسل سر إلهي تختلف كثيرا، موضحة أنها تخوفت من شخصية شاهيناز الشريرة لدرجة أن ابتليت لى فوجئت من الشخصية وطلبت منها ألا تجسد أدوار شر مرة أخرى.

وأضافت مي سليم أنها تكره روجينا أمام الكاميرات لكن في الحقيقة تحبها جدا وتربطهما علاقة صداقة وأخوة، كما أعربت مي عن سعادتها بنجاح المسلسل ورد فعل الجمهور الإيجابي أسعدها أكثر لافتا إلى أنه رغم كره الجمهور لها في الشارع إلا أن هذا يسعدها جدا خاصة أن الجمهور صدقها في الدور.

مسلسل سر إلهي يعرض ضمن مسلسلات رمضان 2024 بطولة روجينا أحمد مجدي، مي سليم، رنا رئيس، محمد فروت، نهي عابدين، رشا مهدي، محمود الحديني، صلاح عبد الله، وأحمد بدير، وميمي جمال، وأحمد سلامة، ومحسن منصور، وميراد مكرم، ومحمود حجازي، ومريم أشرف زكي، يوسف الأسدي وتأليف أمين جمال، وإخراج رؤوف عبد العزيز، وإنتاج شركة كودكس، وفي سياق آخر تنتظر مي سليم طرح فيلم بنقدر ظروفيك خلال الفترة المقبلة، حيث انتهت من تصويره الشهر الماضي، وتشارك مي في بطولة الفيلم إلى جانب أحمد الفيشاوي، تسرين طافش، محمد محمود، عارفة عبدالرسول، محمود حافظ، طاهر أبو ليلة، يوسف وائل نور، يوسف الأسدي، وإبرام سمير، ومن تأليف سمير النيل، وإخراج أيمن مكرم.



منوعات الفكر

نصائح لمرضى قرحة المعدة أثناء الصيام

يعاني بعض الناس من القرحة المعدية التي تتسبب لهم بالألم شديدة وأعراض صحية مزعجة، وقد تتفاقم هذه الأعراض أثناء فترة الصيام في حال لم تتم مراعاة بعض الأمور لضمان سلامة المعدة.

ويرى العديد من أطباء التغذية أن تناول وجبات كبيرة أثناء فترة السحور أو الإفطار قد يفاقم مشكلات المعدة للذين يعانون من القرحة، كون الكميات الكبيرة من الطعام ستزيد من إفرازات المعدة وترفع نسبة الحموضة فيها.

كما ينصح الأطباء بالابتعاد عن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والزيوت، وكذلك الأطعمة المقلية التي تزيد من حموضة المعدة وتبطئ عملية الهضم وتساهم في تفاقم أعراض القرحة المعدية. كما يشدد خبراء التغذية على ضرورة الامتناع عن الطعام قبل النوم بساعتين على الأقل للذين يعانون من مشكلات قرحة المعدة ومشكلات جهاز الهضم.

وخلال فترتي السحور والإفطار ينصح الأطباء بعدم شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة كونها قد تتسبب بارتباك في المعدة، لذا يجب توزيع كميات الماء خلال اليوم.

ومن الأمور المهمة التي يركز عليها خبراء التغذية أيضا بالنسبة للمصابين بقرحة المعدة، تجنب الأطعمة التي تحوي على التوابل والفلفل الحار والتي تتسبب بتهييج جدران المعدة والأمعاء.

وينصح المصابون بمشكلات القرحة المعدية أيضا بتجنب الأطعمة الجاهزة والمشروبات الغازية والمشروبات التي تحوي على نسب عالية من الكافيين مثل القهوة، وكذلك الابتعاد عن التدخين الذي يساهم في ظهور القرحات المعدية وتطورها.



أطعمة على الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطقس عدم تناولها

تنصح الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطقس بعدم تناول الأطعمة "المقلية والمدخنة"، وتشير الخبيرة في مقابلة مع راديو "سبونتيك" إلى أن الشخص الذي يعاني من حساسية الطقس يمكن أن يشعر بتحسن حالته إذا تخطى عن تناول الأطعمة المحتوية على دهون متحولة وسكر وملح.

ووفقا لها، الشعور بالضيق عند تغير الطقس الذي يصاحبه تغير في الضغط الجوي عادة ما يعاني منه الأشخاص المصابين بأمراض معينة، ما يشير إلى وجود خلل في عملية تكيف الجسم مع الظروف البيئية.

وتقول: "وهذا يرتبط بصورة أساسية بأمراض القلب والأوعية الدموية". وتشير، إلى أن الأشخاص الذي يشعرون بعدم الراحة عند تغير الأحوال الجوية عليهم اتباع حمية غذائية خاصة من أجل تحسين حالتهم، وتنصح بهذه الطريقة دائما. وتقول: "الشيء الرئيسي هو استبعاد الدهون المتحولة من النظام الغذائي - المقلية والمدخنة والسمن النباتي. ومن الضروري استبعاد المنتجات التي تحتوي على سكر مضاف، وكذلك المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض - كل هذا ضار جدا بالأوعية الدموية". وبالإضافة إلى ذلك توصي الخبيرة بالامتناع عن استهلاك الملح. وتقول: "يجب استبعاد الملح، لأنه يحبس السوائل في الجسم، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم".

ووفقا لها، تنخفض نسبة الأكسجين في الهواء الجوي بسبب التغيرات في الضغط الجوي، فيشعر بعض الأشخاص بسوء حالتهم عند تناول أطعمة محتوية على نترات الصوديوم مثل النقانق والهام (Ham) - (لحم الفخذ الخلفي المعالج والطبوع لبعض الحيوانات).

دراسة: نظام غذائي يقلل من خطر الإصابة بالغرف بنسبة الربع

خلصت دراسة جديدة إلى أن اتباع نظام غذائي متوسطي غني بالخضروات والمكسرات والمأكولات البحرية، يمكن أن يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بالخرف بمعدل الربع تقريبا.

ودرس الباحثون ما يقرب من 60300 شخص تزيد أعمارهم عن 40 عاما في المملكة المتحدة، وتم سؤالهم عن نظامهم الغذائي النموذجي على مدار 24 ساعة، وتبين أن ثلث الأشخاص الذين سجلوا أعلى النتائج في اتباع نظام غذائي متوسطي، كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 23%. ويعتقد أن اتباع نظام الغذاء هذا، يقلل من الالتهابات في الجسم والدماغ، والتي ترتبط بالخرف. وقالت الدكتورة كلير ماكفوي، المعدة المشاركة في الدراسة من جامعة كوينز بيلفاست: "معظم الناس لا يدركون أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ونمط حياة صحي يمكن أن يحمي الذاكرة وقدرات التفكير أثناء الشيخوخة. وتظهر هذه الدراسة المهمة أن تناول المزيد من الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون وتقليل الأطعمة المصنعة والأطعمة السكرية واللحوم الحمراء، يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف في المستقبل". وأخذ الباحثون في الاعتبار عوامل مثل عمر الأشخاص ومستويات النوم وممارسة الرياضة، والتي يمكن أن تؤثر أيضا على خطر الإصابة بالخرف. ومن الممكن أن الأشخاص في المراحل المبكرة من الخرف لا يتذكرون تناول الطعام الصحي - ما يجعل الأمر يبدو كما لو أن اتباع نظام غذائي غير صحي يسبب الخرف، في حين أن المرض يؤدي في الواقع إلى اتباع نظام غذائي سيئ.



مصريون في الشوارع التي تصطف على جانبيها طاولات طويلة لتناول وجبة «إفطار، جماعية بضاحية المطرية بالقاهرة، خلال شهر رمضان المبارك. (ا ف ب)

قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطرة.

أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي: احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية.

تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية.

وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

- نبتة تنمو الى ارتفاع ثمانين سنتمترا اوراقها مسننة والازهار متزامحة عند العقد والثمرة مستنة المصاريع وتنمو في التربة المالحة فما هي ؟

ارشية الساق البيضاء

- كم يبلغ حجم الخلية في أوليات الخلية؟ من 0.1 إلى 0.5 ميكرومتر في المتوسط

- من أمراض الجعر الصحي وباء (الحمى الصفراء)، فلماذا يسمى بهذا الاسم ؟

يسبب الحمى الصفراء نوعا من الجراثيم التي يحملها البعوض، وإذا أصيب الإنسان بهذه الجراثيم فإنها تؤثر على كبده فيدمر خلاياه فيصاب الإنسان بالاصفرار ويصبح مثل المصاب باليرقان.

هل تعلم؟

- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.
- 90 ٪ من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.
- رائحة الملابس الجففة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.
- هل تعلم أن الجبال هي المسئولة عن حفظ توازن الأرض .
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم .الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- الانسان البدائي كان يعالج الجراح بالعضن الذي ينمو على الاشجار قبل اكتشاف البنسلين بالاف السنين .
- الحوت الازرق الذي هو اكبر الحيوانات في العالم يملك ايضا الاعضاء الاكثر ثقلا : وزن قلبه 450 كيلو غراما ، ورتانه 1000 كيلو غراما ، ووزن فقراته سبعة اطنان أي مايساوي وزن عشر بقرات كاملة النمو . ويزن لسانه ثلاثة اطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلا. .
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.

قصة جحا باع الحظ

اراد جحا ان يتاجر في شئ جديد لم يتاجر فيه احد... فعمل تاجرا للحظ .

نعم جلس على قارعة الطريق وقد افترض امامه بعض علب الكارتون التي لفت بعناية علب صغيرة وعلب كبيرة واخذ ينادي عليها بدينار ..علبة بدينار.

فمر عليه مجموعة من الناس وقفوا يتهايمسون.. فقال احدهم :علبة صغيرة بدينار وعلبة كبيرة بدينار؟

فقال جحا: نعم.. لذلك فانها تجارة الحظ .

فاقترب احدهم وقال: لك دينار، فاعطني علبة.

فقال له: اختر انت وحظك، فاختار الرجل علبة صغيرة وفتحها فوجد بها قطعة من الحرير تساوي 3 دنانر، ففرح لذلك، فاندش الناس واقتربوا واخذ كل منهم يشتري علبة، وبسرعة انتهت العلب جميعا.. وقام جحا ومشى تاركا الناس كل منهم يفتح علبته بسرية تامة حتى يفرح بما فيها، وبالطبع هناك من فرح قليلا وهناك من خسر الدينار.. لكن جحا كسب كثيرا.

وعندما اجتمع الجميع وذهبوا ليشكوا جحا إلى القاضي مما فعله جحا نادي القاضي على جحا وسأله: لما فعلت ذلك ..فقال جحا .. عفوا انها تجارة الحظ وانا قلت لهم ليختار كل منكم علبته فهذا حظك وانا لم أضحك عليهم بل قلت لهم ان فيها حظهم.. ضحك القاضي وقال: بالفعل هو لم يجبركم على الشراء ولم يكذب عليكم ولكن حكمنا على جحا بان لا يعمل بائع حظ مرة ثانية .

