

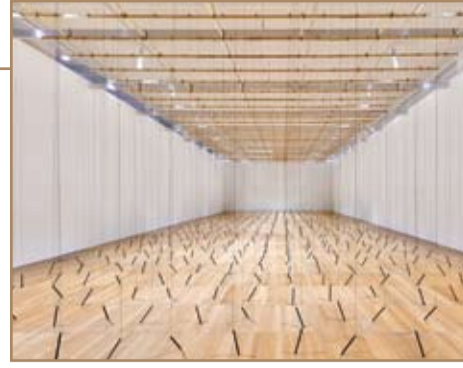
منوعات الغذاء

ص 26

نيويورك أبوظبي تنظم
فعاليات افتراضية
لفنانين عالميين

ص 27

مي عمر:
"الفتوة" عمل
درامي مختلف



هل دخلنا في عالم الكسل؟
ثلاث البشر لا يؤدون أنشطة بدنية كافية

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 3 يونيو 2020 م - العدد 12951
Wednesday 3 June 2020 - Issue No 12951

سوني تُوَجَّل استعراض بلاي ستايشن 5

أجلت شركة "سوني" اليابانية عرضاً مباشراً على الإنترنت مخصصاً لتقديم الجيل الجديد من وحدات "بلاي ستايشن" كان مقرراً الاثنين بسبب الاضطرابات المتزايدة في مدن أميركية على خلفية مقتل المواطن الأسود جورج فلويد في مينيابوليس على يد الشرطة. وعُزِدَ الفريق المسؤول عن تطوير "بلاي ستايشن" في الشركة على "تويتر"، رغم أننا نتفهم أن اللاعبين في أنحاء العالم متحمسون لمشاهدة ألعاب بلاي ستايشن 5 نحن لا نشعر بأن الوقت مناسب للاحتفال... في الوقت الراهن، نريد أن نتراجع ونسمح لأصوات أكثر أهمية بأن تلوّن. وفي سياق متصل، قامت شركة "إلكترونيك آرتس" الأميركية المتخصصة في ابتكار ألعاب الفيديو، بإلغاء عرض لعبة "مادن إن إف إل 21" الجديدة كان مخططاً لهذا الأسبوع.

وكتبت شركة "إي إيه" التي تتخذ في كاليفورنيا مقراً لها "نحن نقف بجانب الضحايا واللاعبين والزملاء والشركاء الأميركيين من أصل إفريقي". وأضافت "يُصب اهتمامنا الرئيسي الآن على الإجراءات التي يمكن أن نتخذها للمساهمة في تغيير المعاملة غير العادلة والتحيز المنهجي للذين تعاني منهما أمتنا والعالم". وقد أدى إلغاء المعرض السنوي لألعاب الفيديو الإلكتروني في لوس أنجلوس هذا الشهر بسبب وباء كوفيد-19 - إلى دفع الشركات التي تخطط للإعلان عن منتجاتها أو لعروض تقديمية، إلى جدولة هذه الأحداث عبر الإنترنت.

نُفوق آلاف من الديدية الرومية في حريق

أكدت الشرطة الألمانية أن آلاف من الديدية الرومية نفقت حرقاً إثر اندلاع حريق بمزرعة في بافاريا. وقالت متحدثة باسم الشرطة إن الحريق نشب في مستودع زراعي في بلدة ليربيرج جنوبي البلاد وامتد إلى الحظيرة التي تضم الديدية الرومية. وأضافت المتحدث أن أكثر من 5000 من الديدية الرومية نفقت. وتسبب الحريق في أضرار بمليون يورو (1.11 مليون دولار)، وفقاً للتقديرات الأولية. وسيطر قوات الإطفاء على الحريق. وبحسب التقارير الأولية، لم يصب أي شخص بأذى.



تمتع بفواكه الصيف واحم نفسك من أمراضه!

غسيل الثوت والعنب: يجد الكثير من الناس صعوبة في غسيل الثوت أو أنواع العنب المختلفة. وهنا ينصح الخبراء في موقع "ليكر" الألماني بوضع هذه الفواكه في إناء مملوء بماء بارد، إذ تطفو الأوراق المرتبطة بالحبيبات إلى الأعلى ويمكن اصطفاها بالصفاء. وبعد ذلك يمكن وضع ثمار العنب أو الثوت على ورق المطبخ لتجفيفها.

الكريز للترزين: لتجنب سقوط حبات الكريز داخل الكيك أو التوتة، يمكن وضعها في قليل من الدقيق قبل خبزها مع الكيك.

ست فوائد هامة للخوخ

الخوخ من الفواكه الغنية بالمعادن الضرورية للجسم، لذلك فإنه له فوائد كبيرة في مقاومة الشيخوخة وتحسين صحة الأسنان والعظام، إضافة إلى فوائد أخرى تعرف عليها بالتفصيل.

هل تحب تناول الخوخ "البرقوق" من وقت لآخر؟ ننصحك بالإنكار من تناوله. وستتعرف معنا اليوم على ست فوائد هامة بداخل الخوخ تجعلك تتناوله دائماً بكل حب، لما تحصل عليه من فوائد عظيمة. وإن كنت لا تتناولوه أو لا تحب تناوله فبعد قراءتك هذه المقالة ربما ستغير رأيك.

1- مقاومة الشيخوخة: يعد الخوخ مصدراً جيداً لذلك، وهو من مضادات الأكسدة الجيدة لصحة الجسم. وعند استهلاك الأطعمة الغنية بالزنك، مثل الخوخ، يسبح ذلك على إنتاج الأجسام المضادة التي تمنع تلف الخلايا الناتج من الجذور الحرة.

التقشير لا يفني عن الغسل: لا يهتم البعض بغسل البطيخ بالماء قبل تقطيعه على اعتبار أنهم لن يتناولوا القشرة على كل حال، ولكن خطوة حمل السكين للجراثيم موجودة على القشرة وانتقالها للأجزاء الداخلية للبطيخ تظل قائمة.

سوائل غسل الأطباق؟ المنتجات المخصصة لتنظيف الأطباق لا تصلح لغسيل الفواكه والخضروات، فبالرغم من أنها قد تقتل بعض الجراثيم، إلا أنها لا تضمن التخلص من كافة الجراثيم ونواقل الأمراض الضارة، وفقاً لموقع "تسينترود دير غيزوندهايت" الألماني.

الوقت المناسب لغسل الفواكه: ينصح الخبراء بغسل الفواكه والخضروات والتخلص من أية رواسب كيميائية أو بكتيريا سريعاً، لأن التأخر في ذلك يسرع من تلفها. ومن الخطورة شراء خضروات معلبة داخل أكياس بلاستيكية والاحتفاظ بها عدة أيام دون غسل، لأن هذه خلطة للتنظيف: يمكن إعداد خليط لتنظيف الخضروات والفاكهة يتكون من ملعقة من عصير الليمون وملعقة من الخل الأبيض وكوب من الماء. وتخلط هذه المحتويات وفقاً لموقع "تسينترود دير غيزوندهايت"، جيداً وتستخدم لغسل أوراق وثمار الفواكه والخضروات.

تقشير الخوخ: أسهل طريقة لتقشير الخوخ هي وضعه في ماء ساخن لمدة دقيقتين بعد عمل خطين بالسكين على القشرة الخارجية. ويمكن بعد ذلك تقشير الخوخ بسهولة لاستخدامه في الوصفات المختلفة.

يزيد الإقبال على الفواكه المتنوعة في فصل الصيف، لكن الأمراض تكثر أيضاً، إذ أن ارتفاع الحرارة يمثل بيئة مناسبة لتكاثر الجراثيم ونواقل الأمراض. فكيف يمكن تنظيف الخضروات والفواكه بأفضل الطرق لتجنب الأمراض؟

تتنوع الفواكه في فصل الصيف ويزداد الإقبال عليها، سواءً للتغلب على حر الصيف أو حتى لتزيين المخبوزات والحلويات. ونظراً لأن أيدينا هي على الأغلب ليست الأولى التي تلمس الفواكه والخضروات، فإن غسلها وتنظيفها يحمل أهمية كبرى لحماية الجسم من أية جراثيم أو بكتيريا محتملة. الطرق التالية توضح أفضل سبل التعامل مع الفواكه والخضروات المختلفة:

نقص التهوية يزيد خطر كورونا

مع تسهيل قيود الإغلاق في أماكن عمل عديدة من أنحاء العالم وتراجع معدل انتشار وباء كورونا في مناطق عدة لا تزال الإجراءات الوقائية واجبة الاتباع. فغسل اليدين باستمرار، وارتداء قناع الوجه أو الكمامة في الأماكن التي يتعدّد فيها التواجد الاجتماعي يساعد على تفادي العدوى. وقد وجد باحثون من جامعة سوري الأمريكية أن سوء التهوية وركود الهواء في الأماكن المغلقة يزيد فرص الإصابة بفيروس كورونا.

ونصحت توصيات الدراسة بفتح الأبواب والنوافذ لتجديد الهواء باستمرار وتشغيل مراوح العادم، سواءً في البيت أو أماكن العمل، لأن تحسين التهوية يحد من خطر العدوى. وقالت الدراسة إن بإمكان مكيف الهواء أيضاً تنقية الهواء شرط تنظيف الفلتر باستمرار، لكن ينبغي فتح النافذة ولو قليلاً طوال النهار عند تشغيل المكيف طوال اليوم لضمان تجديد الهواء.

ماذا يحصل في الجسم عند تناول خبز متعفن؟

أفادت الدكتورة يلينا موتوفا، خبيرة التغذية الروسية، بأن تناول مواد غذائية متعفنة، يؤدي إلى الحساسية ومشكلات في الجهاز التنفسي. وأشارت الخبيرة، إلى أن الجزء اللين من الأطعمة يحتوي على نسبة عالية من الرطوبة، لذلك فإن العفن والبكتيريا المرضية التي تصاحبها غالباً، يمكنها بسهولة التوغل إلى داخلها. وتقول، "المواد الغذائية المسامية مثل الخبز، يمكن أن تكون ملوثة في الداخل تحت السطح، وبالمناسبة، الأشخاص الذين يخافون من المواد الحافظة في المعليات، لا يدركون أنها ضرورية لمنع تعفنها". وأضافت، يمكن للعفن أن ينتج مواد كيميائية سامة - السموم الفطرية، وتقول، "لا توجد طرق موثوقة لإزالة السموم الفطرية من المواد الغذائية خلال عملية المعالجة التكنولوجية والبطيخ. لأن السموم الفطرية مقاومة للحرارة ولا تتحلل حتى في درجة 100 درجة مئوية وأعلى. وتظهر السموم الفطرية عادة في ظروف معينة، عندما ينضج فطر العفن، أي عندما تصد المادة الغذائية، وحينها سوف تتخلص منها تماماً". وقالت الخبيرة رداً على سؤال فيما إذا كان العفن يشكل خطورة على الصحة بكلمة واحدة "نعم"، وأضافت "تناول المواد المتعفنة يمكن أن يؤدي عند بعض الناس، إلى الحساسية ومشكلات في عملية التنفس". وتوضح، برمي المادة الغذائية عند اكتشاف العفونة فيها فوراً، وعدم إزالة الجزء المتعفن فقط كما يفعل الكثيرون. كما يجب فحص المواد التي كانت بجانب المادة المتعفنة، لأن العفن ينتقل بسرعة في الفواكه والخضروات.

عواصف رعدية «تؤدي» تاج محل

أحقت عواصف رعدية قوية أضراراً بمعلم تاج محل الهندي الشهير طاولت الداخل وسورين منخفضين، وذلك بعدما أودت، الجمعة، بحياة 13 شخصاً في منطقة أغرا في شمال الهند، على ما أعلن مصدر رسمي الأحد.

ولا يزال تاج محل، إحدى عجائب العالم المعاصر السبع، وأبرز المعالم السياحية الهندية، مغلقاً أمام الزوار منذ منتصف مارس بسبب وباء كوفيد-19.

وبيّنت صور، الأحد، انهيار جزء من سور بالكامل. وقال رئيس هيئة الآثار في الهند، فاسانت كومار سوارنكار لوكالة فرانس برس إن "سوراً منخفضاً كان جزءاً من البنية الأساسية للمعلم تتضرر"، فضلاً عن "سور آخر أحدث عهداً وسقف مستعار في منطقة الانتظار الخاصة بالسياح ودمامة المدخل الرئيسي للموقع".

وفي المقابل، لم يلحق أي ضرر بالبنية الأساسية للمبني الذي شيده الإمبراطور المغولي شاه جهان، تكريماً لذكرى زوجته ممتاز محل التي توفيت العام 1631.

ما الذي يعنيه وجود مذاق معدني في فمك؟

يدعم فيتامين (د) وظيفة المناعة، وقوة العظام ونموها وإعادة تشكيلها، وامتصاص المغنيسيوم. لكن الجرعة الزائدة يمكن أن تؤدي إلى رد فعل سلبي.

ويمكن أن يؤدي الخروج من المنزل إلى تكوين فيتامين (د) في جسمك، حيث تتيح أشعة الشمس المباشرة الاتصال بالبشرة وتكوين هذا الفيتامين الذي تشتد الحاجة إليه.

كما أن هناك مكملات فيتامين (د) المتوفرة للشراء، خاصة لأولئك الذين يعيشون في مناطق لا تتوفر فيها أشعة الشمس بشكل كاف.

ولكن فيتامين (د) المفرط، يمكن أن يسبب آثاراً جانبية تضر بالجسم، وبالتالي، من الضروري معرفة ما إذا كنت تعاني من جرعة زائدة من فيتامين (د)؟

وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، أنه منذ أواخر مارس إلى سبتمبر، "يجب أن يتمكن معظم الناس من الحصول على كل فيتامين (د) الذي يحتاجونه من أشعة الشمس على بشرتهم".

ولكن، مع النظام الغذائي والمكملات الغذائية، يمكن أن تظهر أعراض معينة لجرعة زائدة من الفيتامين.

ويُعتقد أن عتبة السمية هي 200 نانوغرام/مل وما فوق، وقد ينتج عن ذلك فرط كالسيوم الدم، وهو فائض من الكالسيوم في مجرى الدم، ما قد يؤدي إلى مضاعفات، أبرزها ترك طعم معدني في الفم.

بالإضافة لعدم انتظام ضربات القلب، والصداع المستمر وفقدان الشهية. وعلاوة على ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من ضعف العضلات والإرهاق غير المبرر والتعب والقلق.

وذكرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "يمكن أن تؤدي مستويات الكالسيوم العالية إلى الفضل الكلي السريع، وفقدان الوعي، والغيبوبة، أو تشوهات القلب الخطيرة التي تهدد الحياة".



دار أوبرا ميتروبوليتان تلغي موسمها للخريف

أعلنت دار أوبرا ميتروبوليتان إلغاء عروضها لخريف 2020. كما أجلت العديد من الإنتاجات الجديدة للموسم المستقبلية فيما يواصل فيروس كورونا المستجد تعطيل الحياة الثقافية في نيويورك. وأوضحت الدار التي أغلقت أبوابها منذ منتصف آذار/مارس بسبب الأزمة الصحية، أنها ما زالت تخطط لإقامة موسم مختصر يبدأ في 31 كانون الأول/ديسمبر بدلاً من أيلول/سبتمبر.

وقال المدير العام للدار بيتر غيلب بالنظر إلى التقيد التنظيمي الهائل في جدول الأوبرا ليس أمامنا خيار سوى إلغاء موسم الخريف". وأضاف "إن صحة العاملين والجمهور وسلامتهما أولويتنا القصوى وببساطة، ليس من الممكن العودة إلى الدار لافتتاح الموسم في أيلول/سبتمبر بينما يضي التواجد الاجتماعي مفروضاً". ويعني قرار دار الأوبرا هذا أنه لن يتم عرض الإنتاج الجديد "أيدا" لفيردي الذي كان من المفترض أن يفتتح الموسم ولا العرض الأول لـ "دي فايري اينجل" لبروكوفيف.

الثقافة الغذائية للطفل تبدأ من الحمل

تمتعت التربية الغذائية للطفل بأهمية كبيرة: حيث إنها تساعده على تطوير عادات وسلوكيات غذائية سليمة منذ الصغر من ناحية وحمائيته من البدانة والعواقب الوخيمة المترتبة عليها من ناحية أخرى.

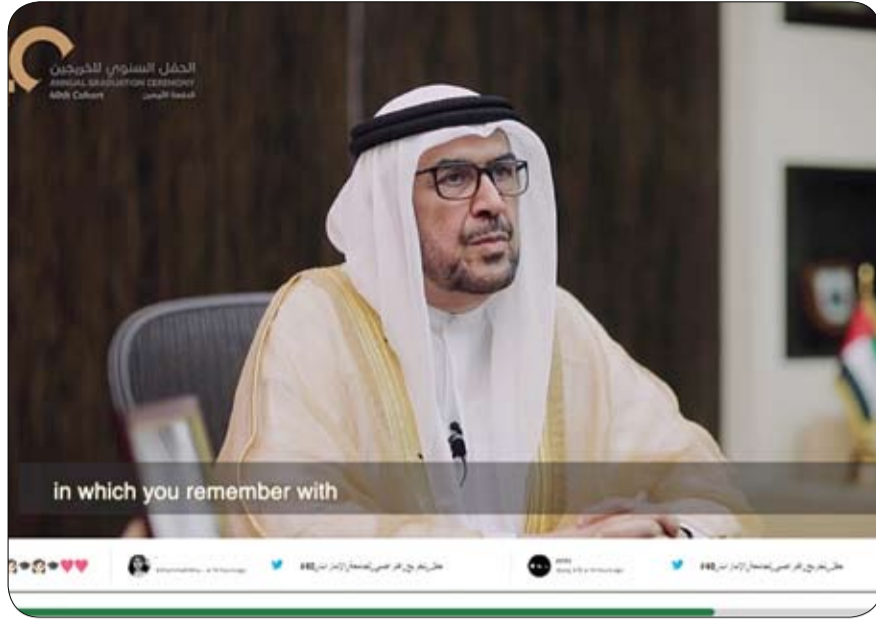
قال الدكتور ماتياس ريندل إن التربية الغذائية للطفل تبدأ من الحمل؛ حيث يصل الطعام، الذي تأكله الأم أثناء الحمل، إلى الجنين عبر السائل الأمنيوسي.

لذا ينصح أخصائي التغذية العلاجية الألماني الحامل بتناول أغذية صحية متنوعة وذات نكهات ومذاقات مختلفة لتعود الطفل عليها منذ البداية.

وأضاف ريندل أنه يمكن للوالدين المساعدة في تشكيل السلوكيات والعادات الغذائية للطفل خلال أول عامين من عمره، وذلك من خلال تقديم الكثير من المذاقات المتنوعة؛ نظراً لأنه كلما تعرف الطفل على أطعمة معينة مبكراً، زادت احتمالية تناوله لها في مراحل لاحقة من عمره.

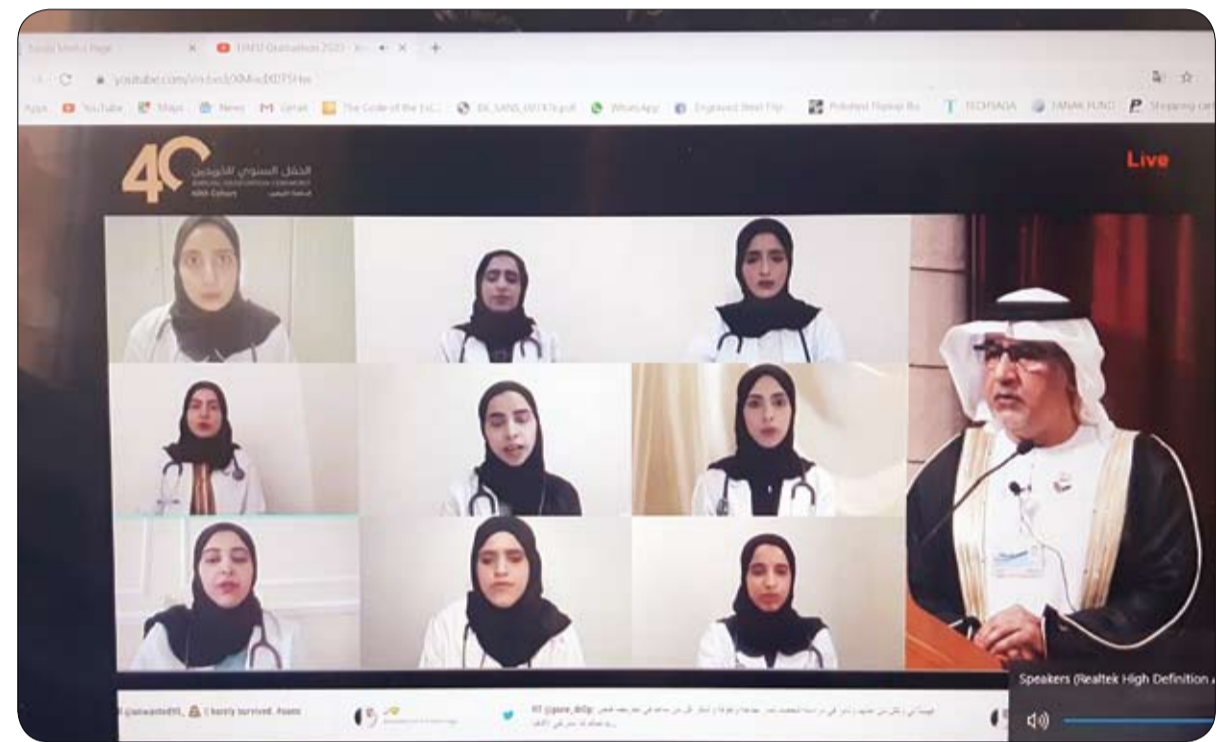
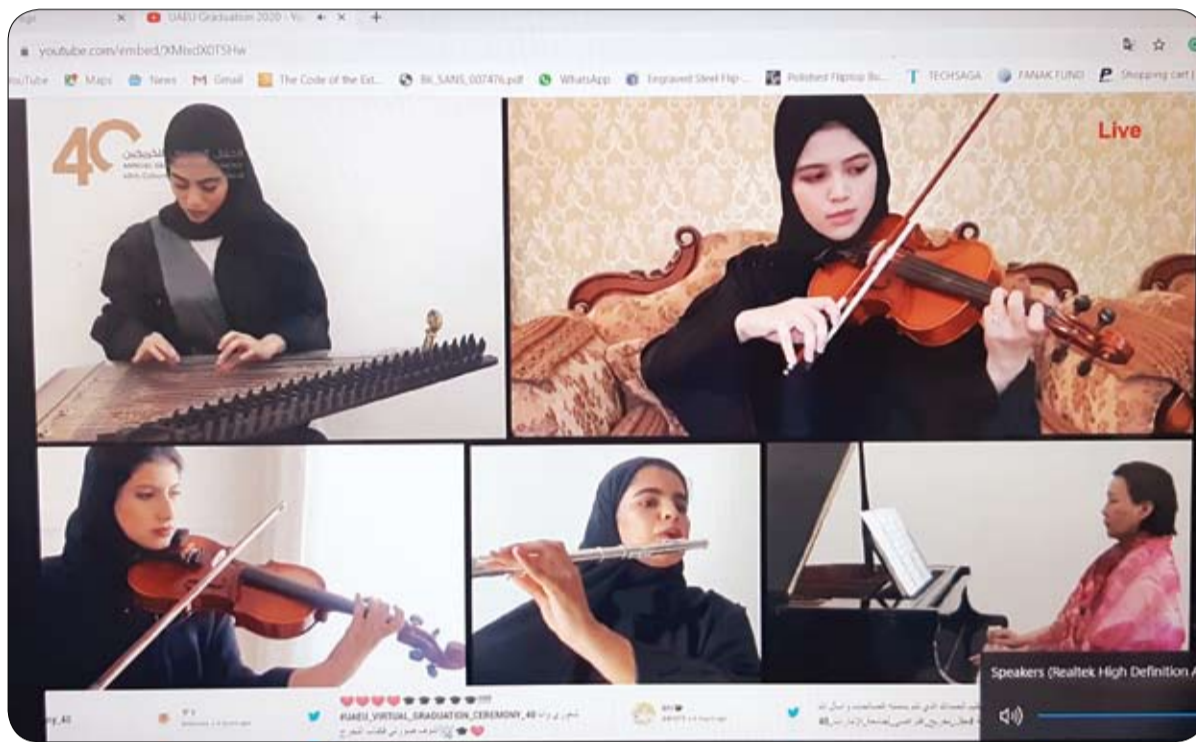
لذا ينبغي تقديم الأطعمة ذات المذاق المر أيضاً خلال أول عامين، وليس الأطعمة ذات المذاق الحلو فقط، كما لا يجوز استبدال الخضروات بالفواكه خلال هذه الفترة.

منوعات الفكر



تحت رعاية رئيس الدولة

محمد بن راشد يشهد تخرج الدفعة 40 من جامعة الإمارات



• نائب رئيس الدولة وجه التهئة لجميع الخريجين والخريجات وأسرهه ودعاهم إلى تحقيق المستقبل الزاهر
• القادم أفضل.. والإمارات عظيمة ومسيرتها مستمرة وطموحاتها في السماء

والشغف العربي يتيح لكم المساهمة والمشاركة الفعالة في تشكيل مستقبل وطنكم بما يحقق الازدهار للجميع. وأوصى الخريجين بالتمسك بالعزم والشجاعة؛ لتحقيق النجاح في عالم دائم التطور والتغير. والحرص على تغذية عقولهم بالمعرفة ومواصلة التعلم والنمو والظروف. والتسلح بالإرادة الواعية في جميع اختياراتهم، وبأهمية التمسك بالقيم الإماراتية الأصيلة وقال: لتكن مناسبة الاحتفال اليوم وقفة لكم جميعاً تتذكرون فيها بالتقدير والعرفان كل من قدم لكم المساعدة والدعم طوال رحلتكم الدراسية حتى وصلتكم إلى ما وصلتم إليه وتذكروا دولتكم وقيادتكم السياسية الحكيمة التي لا تألو أي جهد في توفير ودعم مسيرة التعليم إيماناً منها بأهمية العلم والمعرفة في بناء هذه الدولة.. وإن هذه الجامعة التي احتضنتكم طوال السنوات الماضية - حريصة كذلك على التواصل معكم - فهي جامعتكم، والشهادة التي تحصلون عليها اليوم تفتح لكم أبواباً من المعارف والعلوم، فلا تترددوا في التزود من أبواب العلم المتجددة.

وألقى الطالب سهيل محمد عبيد المنصور، من كلية الطب والعلوم الصحية كلمة الخريجين استهلها بتوجيه شكر وتقدير لأعضاء هيئة التدريس قائلاً: أسادتني الكرام لم تتردد يوماً في اللجوء إلى مكاتبكم لننهل من معينكم، كنتم خير من نستند إليه إذا ما استصعبت علينا السبل. فشكراً للمعلم القدوة الذي أخلص في أداء رسالته، شكرٌ تمتلئ به القلوب وامتنانٌ تعجز عنه الكلمات. وكذلك رسالة إلى زملائه الخريجين: تنفضي الأيام، وتصغر في أعيننا تلك المصاعب والعثرات.. بدأنا رحلتنا مسلحين بالعزيمة والإصرار، واضعين النجاح نصب أعيننا.. نعم تعثرنا تارة ولكننا كنا ننهض في كل مرة، مجتازين كثيراً من التحديات، بما فيها خطورة مواصلة التدريب الطبي في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19". لقد أدركنا بأن المجد لا يأتي إلا بمواجهة الصعاب لم نياس أو نتردد توكلنا على رب العباد، فمكنتنا الله لأن تكون أهلاً لهذا التحدي، وكتب لنا التسديد والفلاح فشكراً لكم يارفاق الدراسة.

كما وجه -باسم الخريجين- شكراً لأولياء أمور الخريجين، حيث قال: كلمات الشكر لن تفي بحق والدنيا.. لن ننسى دعوات أمهاتنا التي كانت الدرع الحصين، الذي احتجنا به طوال سني الدراسة. لن ننسى كلماتهن التحفيزية، وابتساماتهن التي طمأنتنا واحتضنتنا بحنانها.. وقال: حق لكم اليوم أن تفخروا بأبنائكم الخريجين.

تخرجنا اليوم ما هو إلا بداية لرحلة عنوانها رد الجميل لوطن العطاء، وطن الإنسانية، ويكفي فخراً ما قاله صاحب سمو الشيخ محمد بن راشد حين توجنا أبطالاً بقوله: "أنتم أبطالنا وسندنا وحصننا الحصين ودرع الإمارات المتين".

ولأننا أبطال الوطن، فقد شرفنا صاحب سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، إذ قال: "بناؤنا ذخرنا ورصيدنا واستمرارنا للمستقبل". وبقية "لا تشلون هم"، رسالة أمل للعالم بأن القادم أجمل بإذن الله.

وياسم الخريجين تقدم الطالب المنصور بالشكر والثناء للقيادة الرشيدة بدولة الإمارات وقال: نعاهدكم جميعاً بأن نكون في سعينا للعلم والعطاء جنداً لوطن، متحدين على كلمة واحدة، مخلصين النية لله تعالى، مجددين الولاء والانتماء لهذا الوطن الغالي ولقيادته الرشيدة ولشعبه الأبي.

بعدها أدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية الخريجين القسم الطبي مع الأستاذ الدكتور جمعة الكعبي - عميد الكلية بالإنابة ومن ثم بدأت كل كلية بالمناداة على أسماء الخريجين وتخصصاتهم وبلغ مجموع طلبة خريجي البكالوريوس للدفعة الأربعين 1998 طالباً وطالبة مؤرخين: على كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية 672، وكلية العلوم 145، وكلية التربية 124، وكلية الإدارة والاقتصاد 298، وكلية القانون 122، وكلية الأغذية والزراعة 93، وكلية الهندسة 385، وكلية تقنية المعلومات 86، والطب والعلوم الصحية 73. فيما بلغ عدد طلبة الدراسات العليا 291 طالباً وطالبة منهم 33 طالباً وطالبة دكتوراه، و258 في الماجستير من مختلف التخصصات والبرامج. ليكون بذلك قد خرجت جامعة الإمارات 2289 من طلاب وطالبات الدفعة الأربعين.



لأن تكونوا قادة ومفكرين مبدعين تمتلكون النظرة المستقبلية المبني على العلم والمعرفة واني على يقين أن ما تتمتعون به من المهارات

•• العين - الضجر
تصوير - محمد معين

تحت رعاية صاحب سمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، شهد صاحب سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي "رعاه الله" حفل الدفعة الـ 40 لخريجي طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة افتراضياً الذي عقد صباح أمس. كما حضر الحفل عددٌ من الشيوخ والمسؤولين بالدولة وأولياء أمور الطلبة.

وأكد صاحب السمو نائب رئيس الدولة - على أن جامعة الإمارات استطاعت وعلى مدى سنوات منذ إنشائها على يد المفوض له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب الله ثراه- تخرج العديد من الدفعات التي أخذت مكانها في القطاعات المختلفة بالدولة وأثبتت جدارتها- داعياً الخريجين والخريجات على الأخذ بأسباب التقدم -داعياً الجميع إلى رسم المستقبل المشرق لدولة الإمارات - وإلى التفاؤل . وقال إن القادم أجمل- مؤكداً على أن دولة الإمارات لديها الكثير من الفرص التي تجعل منها دولة تأتي في مقدمة الكثير من الدول... وأكد سموه على أن دولة الإمارات تسير بخطى ثابتة نحو التقدم والازدهار - وقال إن طموحات دولة الإمارات تعانق السماء - وأن مسيرتها تكبر وتزدهر في كل يوم ووجه صاحب السمو نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي التهئة لجميع الخريجين والخريجات وأسرهه - وقال إن فرحتنا وفرحة الأهل بكم هي لبنات، للشهد على أيديكم من أجل تحقيق المستقبل الزاهر الذي يتطلع إليه جميع أبناء الإمارات

بدأ الحفل بالنشيد الوطني، وعرض فيلم عن محطات الجامعة للعام الأكاديمي الحالي، ومعرضة موسيقية بعنوان "الصقور المخلصين قدمتهما أوركسترا جامعة الإمارات، وكلمة معالي سعيد أحمد غباش الرئيس الأعلى للجامعة، أكد فيها بأن جامعة الإمارات أقيمت خلال مسيرتها الماضية - أنها الجامعة الأم - التي حققت حلم مؤسس الجامعة، صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان -طيب الله ثراه- وأنها القادرة دوماً على التقدم والتجدد لتكون أهم مركز للإشعاع العربي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقال في كلمته: في هذه المناسبة وبإسكمت جميعاً، أعبر عن فخرنا وامتناننا للقيادة السياسية الحكيمة لهذه الدولة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي ونائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، حفظهم الله جميعاً، على كل ما يقدمونه من دعم مستمر ومساندة لجميع المواطنين والمقيمين على أرض هذا الوطن، خلال هذه الفترة العصيبة التي يجتاح فيها هذا اللوباء الجامع العالم بأسره، وذلك اقتداءً بالسيرة العطرة للشيخ زايد بن سلطان -طيب الله ثراه- لمواجهة كل التحديات التي فرضتها هذه الجائحة بالصبر والمثابرة والتفاؤل.. وأغتنم هذه الفرصة أيضاً وبإسكمت جميعاً لأشير بالثنية والتقدير لمن يقف في الخطوط الأمامية لمحاربة هذا اللوباء - مقدرين تضحيات المخلصين من أبناء هذا الوطن والمقيمين على أرضه. ورفع الرئيس الأعلى تبريكات الجامعة للخريجين والخريجات: "نبارك لكم تخرجكم، ونشارك أهلكم فرحتهم لأنكم مُمتمزون بكل ما تمنيه هذه الكلمة؛ فتحصيكم العلمي متميز حيث قبلتم الرهان، وتغلبيت على كل الصعوبات والتحديات التي واجهتكم في الأشهر الأخيرة من مسيرتكم الأكاديمية، وإننا جميعاً لفضخرون بقدرة هذه الجامعة - جامعتكم- ومجتمعها الأكاديمي في تجاوبها السريع مع تحديات الجائحة وقدرتها على تأكيد رسالتها وقيمتها.. وقال: إن الإحساس بالمسؤولية والنظرة الإيجابية كانت المحرك في تفاعلكم مع المتغيرات المفاجئة والتكيف مع متطلباتها. أنتم اليوم أكثر قوة وصلابة مما تتخيلون. تتبلون اليوم على الحياة بالأمل والطاقة والرؤية السديدة في مواجهة مرحلة جديدة من حياتكم. وإن الوطن ليعتز ويفخر بأن يكون بين طلابه هذه الكوكبة من الخريجين والخريجات

منوعات

العقل

23

في الفيلم واسع الشهرة (Wall-E) يعيش البشر حالة من الرفاهية على سفينة فضائية سابعة بين النجوم، فقد تغيرت الأرض ولم تعد صالحة للعمل ككوكب يحمل علامات الحياة، لكنهم على الرغم من ذلك، لم يفقدوا الأمل، وكانوا من حين لآخر يرسلون بعض الروبوتات للبحث عما إذا كانت الأرض قد أظهرت أي إمكانية من جديد للحياة. لكن، وفي أثناء ذلك كله، فقد البشر مجموعة من أهم قدراتهم ككائنات حيّة، حيث عوّدتهم التكنولوجيا الجديدة في السفينة الفضائية على حالة من الكسل الشديد، فكل شيء يُدار بالآلة، حتّى إنهم يستخدمونها عوضاً عن المشي، ليصبحوا بمرور الوقت أكثر ضخامة، بلا أي قدرة على الحركة، لكن المثير للانتباه أنهم أصبحوا أكثر بلاهة!

هل دخلنا في عالم الكسل؟

ثلث البشر لا يؤدون أنشطة بدنية كافية



بعد شهر من تلك الحالة، أُعيدت مجموعات الفئران إلى بيئة الكوكابين، من المفترض أن تتسبب تلك الحالة في جعل الفئران أكثر رغبة في جرعات المخدر، لكن استجابة المجموعتين كانت مختلفة، فالجموعه التي مارست الجري على العجلات كانت أقل تفضيلاً لتلك البيئة، ترى الدراسة أن السبب هو الدور الذي تلعبه التمارين الرياضية في تخفيف نسب بعض المركبات الدماغية التي تعمل على تثبيت ذكريات الإدمان، ما يجعل الفئران أقل ارتباطاً بها.

لا تعرف تحديداً الآليات التي تتمكن الرياضة من خلالها أن تحسن من أوضاع أدمغتنا، يمكن أن يكون السبب هو قدرتها على تحسين التواصل بين الخلايا العصبية في عدد من المناطق المخية، وكان باحثون من جامعة ميرلاند قد اختبروا تلك الفكرة في عينة كبار السن (فوق 55 سنة) خضعت لاختبارات ذاكرة بعيد تمارين رياضية لعدد من أفراد المجموعة، ثم جاءت النتائج لتقول إن هؤلاء الذين مارسوا الرياضة كانوا أكثر قدرة على التذكر ممن لم يمارسوها.

وكالة الأنباء الألمانية يوماً بعد يوم، يخرج لنا البحث العلمي الخاص بالعلاقة بين ممارسة الرياضة وصحتنا العقلية، والعامه، بدلائل قوية تقول إننا نصبح أفضل مع ممارسة الرياضة، يرتفع تركيزنا وقدرتنا على اتخاذ القرارات السليمة، وتنخفض درجات التعرّب في أزمجتنا بصورة واضحة، وبتعد أكثر عن أخطر المشكلات النفسية. لقد قالوا قديماً إن (العقل السليم في الجسم السليم)، لكنّ أحداً منهم لم يدرك أننا أصبحنا في حاجة إلى الجسم السليم فقط من أجل حياة طبيعية.

لا تعرف تحديداً الآليات التي تتمكن الرياضة من خلالها أن تحسن من أوضاع أدمغتنا، يمكن أن يكون السبب هو قدرتها على تحسين التواصل بين الخلايا العصبية في عدد من المناطق المخية، وكان باحثون من جامعة ميرلاند قد اختبروا تلك الفكرة في عينة كبار السن (فوق 55 سنة) خضعت لاختبارات ذاكرة بعيد تمارين رياضية لعدد من أفراد المجموعة، ثم جاءت النتائج لتقول إن هؤلاء الذين مارسوا الرياضة كانوا أكثر قدرة على التذكر ممن لم يمارسوها.

في العالم المعاصر، نحن مجبولون على الكسل، نستخدّم التكنولوجيا في كل شيء تقريباً، بداية من السيارة وصولاً إلى الهاتف الذكي الذي يوفر علينا المسافة لكتب البريد ولعمّة المجازة المجاورة وللعمل نفسه حينما نعمل من المنزل أو ننهى الكثير من مشكلات العمل عبر الهاتف. ومع التوتّر المحيط بنا في كل جانب، يطغى هذا الكسل على عقولنا أيضاً، حتى أصبحنا أكثر قابلية للاكتئاب والتوتّر وتعكر المزاج والتلق من أي وقت آخر في تاريخنا. في المقابل، ترتفع نسب السكري والسرطان وأمراض القلب بشكل غير مسبوقة.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

قال ألبير كامو ذات مرة، (هناك أناس يبذلون جهداً خرافياً، فقط ليصبحوا أناساً عاديين)، حسناً، أصبحنا كلنا ذلك الشخص، أصبح من الضروري أن تمارس الرياضة فتشحن عقلك قدر الإمكان حتّى لا يصدأ من الكسل، أصبح ضرورياً أن تقاوم غرائزك ناحية الوجبات الجاهزة، التي تنتشر بصورة هي الأفضّل في تاريخنا، والتواصل عبر تطبيقات الهواتف الذكية، التي تقضي عليها ساعات طويلة بلا هدف، كما أصبح ضرورياً أن تتجنب الجدل الفارغ حول كل شيء وأي شيء مجرد أننا نملك رغبة ملحة في الكلام لأجل إعلان وجودنا أمام الآخرين. إذا تأملت الأمر قليلاً، ستجد أننا نحن البشر، مع امتلاكنا لأدوات تسهّل حياتنا، أصبحت معركتنا هي أن نتحكم في دواتنا قبل أن نتحكم في العالم من حولنا.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

ملاحظة مهمة: في حالة وجود أي من الاضطرابات النفسية والعقلية يرجى من القارئ الكريم التواصل مع الطبيب أو المعالج النفسي الخاص به من أجل تنظيم النشاط البدني بحد أدنى وحد أقصى، من أجل أفضل النتائج، وبسبب خصوصية بعض الحالات.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

لا تعرف تحديداً الآليات التي تتمكن الرياضة من خلالها أن تحسن من أوضاع أدمغتنا، يمكن أن يكون السبب هو قدرتها على تحسين التواصل بين الخلايا العصبية في عدد من المناطق المخية، وكان باحثون من جامعة ميرلاند قد اختبروا تلك الفكرة في عينة كبار السن (فوق 55 سنة) خضعت لاختبارات ذاكرة بعيد تمارين رياضية لعدد من أفراد المجموعة، ثم جاءت النتائج لتقول إن هؤلاء الذين مارسوا الرياضة كانوا أكثر قدرة على التذكر ممن لم يمارسوها.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

عند تلك النقطة، ربما قد تتساءل عن دور الرياضة في عمر الشباب، حيث يبدو للوهلة الأولى وكأن الأمر متعلق بمخاوف الشيخوخة وهو أمر - كما قد تظن بالخطأ- ليس من المفترض أن يشغل بالك الآن، لكن البحث العلمي في هذا المجال يشير إلى أن تأثير الرياضة، كما أوضحنا، لا يظهر على مدى طويل، بل بشكل مباشر بعد كل "تمرين"، وفي دراسة من الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، صدرت فقط قبل عدة أشهر، ظهر أن التمارين الرياضية المنتظمة مثل المشي وركوب الدراجات أو تسلق السلالم تؤدي إلى تحسين مهارات التفكير ليس فقط لدى كبار السن ولكن أيضاً في عمر الشباب.

التحصّر بدوره قد أنتج مجموعة من العوامل التي تساعد على إبقائك كسولاً، سواء بسبب حركة المرور الكثيفة، أو التلوث البيئي، أو الانخفاض المروّع في أعداد الحدائق وأرصعة المشي والمرافق الرياضية، أو تزايد مظاهر العنف الاجتماعي والسياسي، وفي ظل كل تلك العوامل، أصبح البشر أكثر ارتباطاً بالغرف المغلقة، سواء المنزل أو العمل، وهو ما سار بنا في منحني مظلم.

أدى ذلك إلى ازدياد نسب التوتّر والقلق والاكتئاب، والمراهقين والشباب، أضف إلى ذلك ضغوط الحياة المعاصرة الشديدة، بالإضافة إلى توترات في السياسة العالمية التي دائما ما تلوح بحروب جديدة إلى جانب تلك التي قتل خلالها مئات الآلاف من الأشخاص في السنوات السابقة، يوحي ذلك كله بأن البشرية قد تكون على شفا حفرة عميقة للغاية، ويحدد ملامحها شيء واحد فقط، المرض. هنا لا بد وأنتك تسأل:

كيف أواجه ذلك كله؟ أنا شاب/فتاة في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمري، لا أملك الكثير من المال لكي أعيش في كومباوند (صحي وأمن)، ولا أملك فرصة للهرب من كل ذلك الضغط الذي يحيط بي، فما الذي يمكن أن أفعله للخروج من ذلك البثرة.

ما العلاقة بين

ليست تلك هي المرة الأولى التي يشار خلالها إلى دور الرياضة في تحسين أعراض الاضطراب النفسي، فقد أشار (برنارد باون) من قسم الطب النفسي بجامعة أديلايد الأسترالية، في دراسة أخرى قبل عام واحد، إلى أن أعراض الاكتئاب تميل لأن تصبح أسوأ في حال امتنع المريض عن ممارسة تمارينه، بل وامتد الأمر للأشخاص الأصحاء، فممارسة نحو ثلاث ساعات من الرياضة مقسّمة على ثلاثة أيام في الأسبوع، بحسب باون، قادرة على جعلك أكثر ابتعاداً عن أعراض الاكتئاب، سواء المرضية، أو المعارضة بسبب مشكلات العمل.

أما في الجمعية الأميركية للكيمياء فقد أجرى الباحثون تجارب غريبة بعض الشيء، فرغم أنها كانت على الفئران، ما يعني أنها لا تؤكد الكثير من النتائج، فإنها تلفت الانتباه لدور الرياضة في تحسين الأدمغة في العموم، حيث قام الباحثون بحقن مجموعتين من الفئران بالكوكابين مسافة أربعة أيام متتالية، في بيئة تربطهم بالحاجة إلى الكوكابين فيما بعد، ثم بعد انتهاء الحقن نُقلت الفئران إلى أقفاص لمدة 30 يوماً، المجموعة الأولى كانت بأقفاص عادية، والثانية كانت بأقفاص ذات عجلات دوارة تجري الفئران فيها.

عالم كسول! قد تتصور أن تلك الحالة من الذعة غير ممكنة، إنها فانتازيا أنتجها خيال خصب، لكن دعنا نتأمل قليلاً الفرق بين أوضاع البشر في منتصف القرن الفائت، والعالم المعاصر. حينها كان الذهاب للتسوق مشياً على الأقدام، وكان ذلك يستهلك 2400 سعر حراري بصورة تقديرية، لكنه الآن أصبح بالسيارة، ويستهلك 275 سعراً حرارياً فقط، كان غسيل الملابس باليد، ويستهلك 1500 سعر حراري، لكن الغسالة الأوتوماتيكية جعلتنا نبذل فقط 270 سعراً حرارياً في المهمة نفسها، هذه مُجرّد أمثلة بسيطة، لكنها إشارة إلى مجموعة من التغيرات الجوهرية التي ربما لا ندرك وجودها، في شتى جوانب المجتمع البشري.

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن ثلث البشر -تحدث هنا عن رقم يقترّب من مليار شخص- لا يؤدون أنشطة بدنية كافية، لكن التأثير أن تلك النسبة ترتفع لتصبح نصف البشر في منطقتين من العالم، الأولى هي الأمريكتين، الشمالية والجنوبية، والثانية هي هنا في الوطن العربي، وخاصة البلدان المحيطة بمنطقة شرق البحر الأبيض المتوسط.

أسباب هذه الحالة المعاصرة ليست خفية، فمما تحدثنا قبل قليل، لقد عوّضت التكنولوجيا الكثير من مهامنا اليومية التي يفترض أن تؤديها بأجسامنا، كذلك فإن ازدياد



لا تجعل المكوث في المنزل يزيد من وزنك



لندا من الأفضل ممارسة بعض التمارين الرياضية؛ من أجل الحفاظ على الصحة العامة، حيث يساعد النشاط البدني على خفض ضغط الدم والكوليسترول، كذلك الحفاظ على كتلة العضلات وكثافة العظام وتقوية جهاز المناعة، بالإضافة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، لذا في التقرير التالي نصائح لممارسة الرياضة في المنزل، نقلًا عن موقع سكاى نيوز العربية.

بالتأكيد لديك أجهزة رياضية في المنزل، لذا يمكنك اتباع روتين يومي كالمشي أو حركة القدمين من خلال ركوب الدراجة المنبّثة. إذا لم يكن لديك أجهزة رياضية في المنزل، يمكنك استخدام الدرج في المنزل من خلال الصعود والنزول على مدار اليوم؛ من أجل زيادة ضربات القلب. يمكنك استخدام بعض المواد الغذائية أو غيرها من المواد الثقيلة نسبياً الموجودة في خزانة مطبخك، من أجل تمارينك كالأفقال. لتمارين عضلات الذراعين، يمكنك استخدام قماش خفيف وربطه بعمود أو شيء ثابت وشدها نحوك من أجل هذا التمرين. من أجل تحريك الجسم وزيادة ضربات القلب، يمكن استخدام تمرين القفز بالجبيل. أما إذا كنت حديثاً في عالم التمارين في المنزل، يمكنك الاستعانة ببعض التطبيقات أو مقاطع الفيديو الخاصة بالتمارين الرياضية، التي يمكن ممارستها في المنزل.

والكوليسترول، بالإضافة إلى الإصابة بالأمراض الناجمة عن السمنة، التي تكون نتيجة المكوث في المنزل دون حركة لمدة طويلة.



تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) - في مكوث الأشخاص في منازلهم، مما أدى إلى وجودهم أمام التلفاز أو العمل في المنزل أو أمام التلاجة، مما يؤدي إلى زيادة الدهون

منوعات الفكر

26

** المشاركة-الفجر:

نظراً للظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم نتيجة جائحة (فيروس كورونا covid-19)، ومن أجل ضمان استمرارية تنفيذ البرامج التدريبية بالدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج، فقد أطلق المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالمشاركة مجموعة من البرامج التدريبية عن بُعد باستخدام الوسائط الالكترونية المتطورة.



المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة يُنفذ برامج تدريبية عن بُعد تستهدف ذوي الاختصاص بالدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج

المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة على أهمية تلك الدورات والتي تقام عن بعد لمواصلة تنفيذ الخطط والبرامج المعدة سلفاً وأشار إلى أن المركز التربوي بالشارقة انطلق بتنفيذ تلك البرامج عن بعد من يوم الأحد الموافق 31 مايو 2020م وتستهدف ذوي الاختصاص من دولة الإمارات العربية المتحدة بعدد 240 من ذوي الاختصاص وذلك بالتنسيق مع معهد تدريب المعلمين التابع لوزارة التربية والتعليم. وأضاف الحمادي إلى أن 40 من سلطنة عُمان الشقيقة، وذلك خلال الفترة من 31 مايو إلى 30 يونيو 2020م بمعدل 72 ساعة تدريبية، وجاري التنسيق حالياً مع بقية الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج حول تحديد التوقيت المناسب لذوي الاختصاص. وقال الحمادي إلى أنه من قام بتنفيذ الدورات التدريبية الأستاذ الدكتور/ علي عبد المحسن الحديدي أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة العربية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة، والذي شارك في تنفيذ دراسة إستراتيجيات تدريس اللغة العربية وهو أحد برامج المركز المعتمدة وقد أصدر المركز التربوي بالشارقة هذه الدراسة بعنوان (إستراتيجيات تدريس اللغة العربية) في ثمانية أجزاء لجميع المراحل الدراسية من الصف الأول إلى الصف الثاني عشر.

(الأصوات، المفردات، التراكيب). وأكد سعادة الدكتور عيسى الحمادي مدير

الاستماع، والتحدث، والقراءة، والكتابة)، وإستراتيجيات تدريس عناصر اللغة العربية

العربية، وإستراتيجيات تدريس مهارات اللغة العربية وتتضمن أربع حقائب فرعية

6، وتحتوي على ثلاث حقائب رئيسية، هي: الإستراتيجيات النشطة لتدريس اللغة

وتدور البرامج التدريبية حول إستراتيجيات تدريس اللغة العربية لذوي الاختصاص من مُعدي المناهج والمُوجهين ومعلمي اللغة العربية والمدرسين للمراحل الدراسية (1-6)، (7-12).

وتهدف هذه البرامج التدريبية إلى تقديم تطبيقات عملية حول إستراتيجيات التدريس المناسبة للغة العربية التي يمكن أن تُستخدَم مع الطلبة في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج.

كذلك يتعرف المعلم الإستراتيجيات المناسبة التي يستخدمها: من حيث شروط ومعايير استخدامها.

والإجراءات الخاصة بكل إستراتيجية، بحيث يسهل عليه تحقيق نواتج التعلم المستهدفة من ناحية، وجعل المتعلمين يشعرون بالمتعة والفائدة من ناحية أخرى.

وتشمل تلك البرامج حزمتين من الحقائب التدريبية بلغت تسع حقائب تدريبية فرعية حول إستراتيجيات تدريس اللغة العربية، الحزمة الأولى تستهدف معلمي اللغة العربية للصفوف 7 : 12.

وتحتوي على ثلاث حقائب تدريبية، هي: التدريس الإبداعي للغة العربية، والتعليم الأخضر (إستراتيجيات التعليم الممتع للغة العربية).

وإستراتيجيات التعليم الإلكتروني للغة العربية، والحزمة الثانية تستهدف معلمي اللغة العربية للصفوف 1 :



ستيفن ريتز يتحدث عن رؤيته للزراعة الحضرية في أحدث جلسة افتراضية لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب

كما بدأ العمل مع الشيخ الدكتور عبدالعزيز بن علي النعيمي، المستشار البيئي لحكومة إمارة عجمان والمعروف باسم "الشيخ الأخضر" لعمله في المجال البيئي، ويتعاونان حالياً على تأليف كتاب بعنوان "إحضار المزرعة إلى الصحراء" سيتم إصداره في عام 2021. يعمل ريتز أيضاً مديراً للصحة والعافية والابتكار في شبكة المدارس الخاصة الدولية "يسول إيدوكيشن" التي تدير العديد من المدارس الخاصة في دولة الإمارات. وهو الآن مقيم في "مدرسة فيرغرين الدولية" في المدينة المستدامة بدبي، ويعتبر الإمارات "وطنه الثاني". وقال ريتز خلال الجلسة الحوارية أن أكثر ما يسعده في الحياة هو لقاء الأطفال، وإلهام المعلمين، وقد رتبه على نشر أساليب الحياة الصحية في دولة الإمارات من خلال شغفه وأهدافه وأماله. واستضافت الجلسات الافتراضية السابقة لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب خبير السلوك السويدي توماس إريكسون؛ وسياسي، وأنابيل كارمل، المؤلفة المعروفة في مجال كتب الطبخ للأطفال.

بأمان من منازلهم. وكان ريتز، الذي يُعرف بلقب "المعلم المفضل في أمريكا"، قد أطلق حركة تغيير خضراء من المدرسة التي كان يدرس فيها بجنوب برونكس في مدينة نيويورك؛ حيث بدأ بزراعة النباتات في الفصول الدراسية بطريقة الزراعة المائية، الأمر الذي شجع طلابه على اتباع أنماط حياة صحية مستدامة. وجاء ريتز لأول مرة إلى دولة الإمارات في عام 2015 كواحد من المرشحين العشرة المتأهلين للفوز بجائزة "أفضل معلم في العالم". ومع أنه لم يفز بالجائزة حينها، إلا أنه حصل على المركز الثاني واستخدم جائزته المالية لتطوير "جرين برونكس ماشين"، وهو منهج مخصص لزراعة الحدائق في الفصول الدراسية بات يتم تدريسه الآن حول العالم. وفتحت أعمال ريتز انتباه الدكتور عبدالله الكرم، رئيس مجلس المديرين ومدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، الذي دعاه للعودة إلى دولة الإمارات؛ وشرع ريتز بزيارة المدارس والجامعات والشركات لشرح أساليبه.

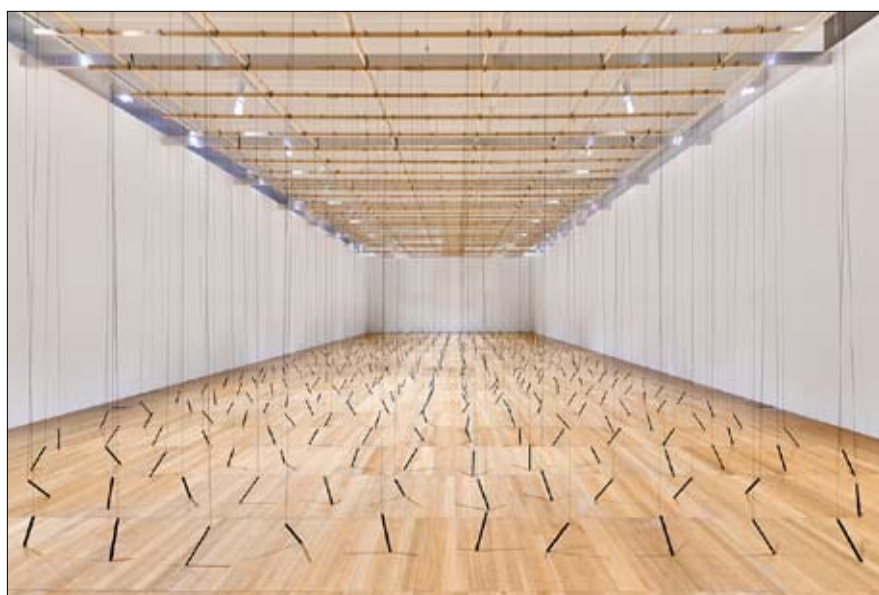
استضافت أحدث الجلسات الحوارية الافتراضية لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب المعلم وخبير الزراعة الحضرية الأمريكي ستيفن ريتز الذي تحدث عن ازدهار تقنيته المبتكرة لزراعة الحدائق البرجية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتناولت الجلسة، التي أقيمت يوم الخميس تحت عنوان "تغيير العالم بقوة النبات"، رحلة ريتز إلى عالم الشهرة من خلال تطبيقه لأساليب تعليمية مبتكرة في عدد من أقطر المجتمعات الأمريكية، ومشاريعه المستمرة في دولة الإمارات، والكتب العديدة التي نشرها. وبعد تأجيل الدورة الثلاثين من معرض أبوظبي الدولي للكتاب إلى العام القادم بسبب وباء "كوفيد-19"، نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سلسلة من الجلسات الحوارية الافتراضية عبر الإنترنت للضيوف الذين كان مقرراً استضافتهم في المعرض بحيث يستطيع المشاهدون متابعتهم

نيويورك أبوظبي تنظم فعاليات افتراضية لفنانين عالميين

الفرد لدى زيارته لمعرض فني. وأعربت عن سعادتها بمشاركة الفنان العالمي زيمون في هذه المبادرة التي ستقدم تجربة فريدة للجماهير المشاركة فيها.

من خلالها الأرشيف الرقمي للفنان السويسري العالمي زيمون الذي سيقدم عرضاً افتراضياً جديداً صمم خصيصاً لجمهور رواق الفن. وأكدت مايا أليسون

يواسل رواق الفن بجامعة نيويورك - أبوظبي تنظيم سلسلة فعاليات فنية افتراضية بعنوان (تقصي: أرشيفات ولقاءات) احتفاءً بإطلاق أرشيفه



منوعات

الفتوة

27

حريصة على مشاهدة كل مشهد في كل عمل أقدمه

مي عمر؛ "الفتوة" عمل درامي مختلف

تحدي قوي خاضته مي عمر في مشوارها الدرامي لتثبت أن لديها

موهبة خاصة؛ فبشخصية (ليل) التي جسدتها ضمن أحداث

الفتوة، نجحت مي عمر في رهانها الدرامي الجديد.

عن مشاركتها في مسلسل الفتوة وشخصيتها التي جسدتها

خلاله كان معها هذا الحوار:

• في هذه المناقشة الدرامية، ما هو العمل الذي تحرص مي عمر على متابعته؟
- في الحقيقة لم أتابع سوى مسلسل "البرنس" بسبب انشغالي بتصوير مشاهدي في العمل.
• وما رأيك بـ "البرنس" لزوجك المخرج محمد سامي؟
- مسلسل "البرنس" استطاع أن يجذب كل فئات الجمهور لا لأنه مسلسل زوجي المخرج محمد سامي، بل لأن كل النجوم أبدعوا في أدوارهم، كما أن سامي بذل مجهوداً شاقاً في التحضير لهذا المسلسل.
• وهل يتدخل سامي في اختيارك للأدوار في أعمالك الفنية؟
- حسب طبيعة الدور، عندما يعرض علي أي دور أقرأه بعناية، ومتى ما شعرت بالشخصية أو افق على العمل مباشرة، ولكن في بعض الأحيان أكون مترددة في قبول دور معين وقتها أخذ رأي محمد سامي.
• هل حان موعد البطولة المطلقة لمي عمر؟
- أظن أنها ستكون الخطوة المقبلة، وهناك عمل فني كوميدي سيكون أولى بطولتي المطلقة.

• وحتى "الفتوة"؟
- منذ بداية دخولي الفن لم أكن اهتم بمتابعة أعماله، لكن أصبحت حريصة على مشاهدة كل مشهد في كل عمل أقدمه، كي أعرف إلى نقاط ضعفي وقوتي، وكيف كان رد فعلي في كل مشهد وأصبحت أقيم نفسي أيضاً، ومن فترة لآخرى أحصل على كورسات تمثيل لأطور نفسي وأداني.
• وهل لمست نجاح مسلسل "الفتوة"؟
- السوشيال ميديا والشراع أهم مقياس لنجاح أي عمل فني، والحمد لله لمسلسل "الفتوة" ارتباط به الجمهور كثيراً، فأتابع هذا من خلال وجودي في الشارع حيث يناديني البعض باسم الشخصية التي قدمتها، وهناك أشخاص يتناقشون معي في مشهد معين وهذا بالنسبة إلي النجاح الفعلي.
• وكيف تواجهين بعض الانتقادات التي يتعرض لها أي عمل فني؟
- أحياناً تأثر بالنقد السلبي ولكن أهتم كثيراً بالنقد الهادف.

• في البداية، ما الذي جذبك إلى شخصية "ليل" بالفتوة؟
- المرحلة التاريخية التي يتناولها العمل هي أكثر ما جذبني إلى العمل فور قراءته؛ وهي فترة تجذب أي فنان، كما أنني كنت أبحث عن عمل درامي مختلف، وفي الحقيقة وجدت أن جميع عناصر العمل في مسلسل "الفتوة" متكاملة، بداية من السيناريو والحوار والبطل النجم ياسر جلال الموهوب، والشخصية التي أقدمها في العمل مختلفة عن كل ما قدمته من قبل.
• شخصية ليل متمردة لأنها كانت تستمد قوتها من والدها الفتوة، فهي عكس فتيات هذه المرحلة تماماً وهذا ما يميزها.
• وكيف كان تحضيرك لشخصية "ليل"، خاصة أنها المرة الأولى التي تقدمين فيها هذه النوعية من الشخصيات؟
- عند قراءتي شخصية "ليل"، أدركت أنها ليست نمطية ولم أقدمها من قبل، فهي شخصية مختلفة وتنتمي لفترة زمنية وتاريخية مختلفة، ما جعلني أبدأ إلى مشاهدة أفلام نجيب محفوظ مثل "بين القصرين" و"عصر الفتوات" مع العلم أنني لم أتأثر بأي شخصية من شخصياته الدرامية، ورسمت لـ "ليل" ملامح خاصة بها.
• وهل شعرت بقلق تجاه تقديمك هذه النوعية؟
- اختياري هذا الدور كان تحدياً كبيراً بالنسبة إلي رغم تقديمي دوراً شعبياً من قبل في مسلسل "الأسطورة"، لكن هذا العام مختلف لأنه شعبي قديم.
• وهل تأثرت بشخصية "ليل"؟
- في أي عمل فني أشارك به أتأثر بالشخصية التي أقدمها، خاصة المشاهد النفسية التي تتضمن مساحة من الحزن أو البكاء وتظل معي أياماً قليلة وبعدها أعود إلى طبيعتي.
• ما الذي تغير في مي عمر منذ "حكاية حياة"؟



• في البداية، ما الذي جذبك إلى شخصية "ليل" بالفتوة؟
- المرحلة التاريخية التي يتناولها العمل هي أكثر ما جذبني إلى العمل فور قراءته؛ وهي فترة تجذب أي فنان، كما أنني كنت أبحث عن عمل درامي مختلف، وفي الحقيقة وجدت أن جميع عناصر العمل في مسلسل "الفتوة" متكاملة، بداية من السيناريو والحوار والبطل النجم ياسر جلال الموهوب، والشخصية التي أقدمها في العمل مختلفة عن كل ما قدمته من قبل.
• شخصية ليل متمردة لأنها كانت تستمد قوتها من والدها الفتوة، فهي عكس فتيات هذه المرحلة تماماً وهذا ما يميزها.
• وكيف كان تحضيرك لشخصية "ليل"، خاصة أنها المرة الأولى التي تقدمين فيها هذه النوعية من الشخصيات؟
- عند قراءتي شخصية "ليل"، أدركت أنها ليست نمطية ولم أقدمها من قبل، فهي شخصية مختلفة وتنتمي لفترة زمنية وتاريخية مختلفة، ما جعلني أبدأ إلى مشاهدة أفلام نجيب محفوظ مثل "بين القصرين" و"عصر الفتوات" مع العلم أنني لم أتأثر بأي شخصية من شخصياته الدرامية، ورسمت لـ "ليل" ملامح خاصة بها.
• وهل شعرت بقلق تجاه تقديمك هذه النوعية؟
- اختياري هذا الدور كان تحدياً كبيراً بالنسبة إلي رغم تقديمي دوراً شعبياً من قبل في مسلسل "الأسطورة"، لكن هذا العام مختلف لأنه شعبي قديم.
• وهل تأثرت بشخصية "ليل"؟
- في أي عمل فني أشارك به أتأثر بالشخصية التي أقدمها، خاصة المشاهد النفسية التي تتضمن مساحة من الحزن أو البكاء وتظل معي أياماً قليلة وبعدها أعود إلى طبيعتي.
• ما الذي تغير في مي عمر منذ "حكاية حياة"؟

روان العلي: أعمالها الدرامية تتسم بالتحدي والصعوبة

(مانيكان) يكشف سر غموضها وإصابتها بالتوحد

اعتبرت الفنانة روان العلي ان تفاصيل الأدوار التي لعبتها في دراما هذا العام، كانت مميزة لتقديمها شخصيات متباينة أظهرت موهبتها، ومدى التنوع فيما تجسده من أدوار بأعمالها الجديدة.

عرض خارج الموسم وقبل انطلاق الأعمال الرمضانية، معبرة عن سعادتها بنجاح المسلسل والذي جسدت من خلاله دور ابنة الفنانين عبيد أحمد ومشاري البلا، مؤكدة حضورها المميز لهذا العام ليس على مستوى الدراما الرمضانية فقط ولكن بأعمالها التي عرضت خارج الموسم، ومنها (والدي العزيز) الذي جسدت فيه ابنة الفنان القدير محمد العجيمي.



وقالت العلي: تتسم أعمالها لهذا العام بالتحدي والصعوبة، وكل دور جسده فيه تعقيدات متباينة، وفي مسلسل (مانيكان)، أشارك بمساحة كبيرة ضمن عمل يتسم بالبطولة الجماعية، لافتة إلى أنها جسدت شخصية (ريم) فتاة غامضة تعاني حالة توحد غير شائعة، وأن الغموض يكتمها في النصف الأول من العمل حتى الحلقة 15 تقريبا. حيث تبدأ الخطوط في الوضوح وتتكشف أسباب الحالة النفسية والعقلية التي تعانيها بعد أن يشعر كل من حولها بعدم القدرة على فهمها والتعامل معها، معربة عن سعادتها برود الفعل التي تلقفتها حتى الآن حول دورها في (مانيكان) الذي أصبح (تريند) على مواقع التواصل.
وحول مسلسل (محمد علي رود) قالت إنها فتاة في عمر الـ 17 عاما تعاني مسا شيطانيا أو (تابعة)، مما يتسبب في إجهاض حملها المتكرر، ورغم أن هذه الفكرة قد لا تروق للكثيرين فإن تجسيدها درامياً يحمل الكثير من الصعوبات والضغط النفسي على الفنان، موضحة أن المشهد التمثيلي للفنانة فاطمة الحوسني بالعمل، يظهر بأسلوب (flash back)، حيث تسترجع الحوسني ذكرياتها بمقتبل العمر ومعاناة الإجهاض.

انتهاء التصوير

وبيئت أنه تم الانتهاء من تصوير مسلسل (ورود ملونة)، للمخرج منير الزعيبي الذي كان مقررا عرضه في رمضان، إلا أنه تعطل لأسباب فنية متعلقة بالمنتجات.

وقالت: أقدم من خلال المسلسل دور فتاة متمردة بسبب ضغوط الأهل عليها، فهم جميعا أطباء ويريدون منها أن تدرس الطب، فيما تتميز بميولها الفنية وتهوى الرسم، ما جعلها محمدا سخرية واحباط من العائلة المرموقة، فتحاول إثبات رغبتها في التحرر من خلال المبالغة في المظهر بشكل غير مقبول كوضع المساحيق، وصنع الشعر بألوان غير مألوفة، كنوع من التمرد والعناد.

خارج الموسم

وتمنت العلي تجربتها في مسلسل (عافك خاطر)، والذي



العسل

فوائد وطرق استخدام عسل النحل لعلاج نزلات البرد والحساسية

البرد وكذلك المشاكل الصحية الأخرى، لذلك عليك تناول ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من العسل بمجرد ملاحظة أعراض البرد.

- العسل واليصل: أثبتت القدمة فاعلية مزيج اليصل والعسل في علاج البرد والإنفلونزا، كل ما عليك فعله هو تقطيع ثمرة يصل حمراء إلى شرائح، ثم تغليفها بالعسل وقليل من السكر، ونقع هذا الخليط طوال الليل، واستهلك ملعقة منه في الصباح الباكر.

- العسل بالماء الدافئ: إذا كنت تعاني من تهيج في الحلق وكحة، خذ كوباً من الماء الدافئ، وأضف ملعقة صغيرة من العسل كل صباح، وسيساعد هذا المزيج على تهدئة تهيج الحلق.

- عسل مع شاي الليمون: استهلاك هذا المزيج يومياً ليس مجرد طريقة جيدة للتغلب على البرد والإنفلونزا، لكنه أيضاً طريقة ممتعة، عن طريق خلط ملعقتين كبيرتين من العسل، مع ملعقة واحدة من عصير الليمون، واضف كمية كافية من الماء الساخن حتى يمتلئ الكوب، وقلب الخليط، وبمجرد خلطه بشكل صحيح يمكنك الاستمتاع بالطعم اللذيذ والمفيد.

لعسل النحل فوائد كبيرة على جسم الإنسان، فهو كما قال الله سبحانه وتعالى "فيه شفاء للناس". وننشر لكم فيما يلي فوائد وطرق استخدام عسل النحل لعلاج نزلات البرد والحساسية.

وفقاً لما ذكرته مصادر مختصة، فإن الزكام هو مرض فيروسي يصيب الجهاز التنفسي ويؤثر بشكل رئيسي على الأنف والحلق والجيوب الأنفية، حيث تشمل أعراض نزلات البرد: السعال، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، والعطس، والصداع، والحمى، كما أنه ليس ضاراً، ولكن يمكن أن يستغرق العلاج من 7 إلى 10 أيام.

وقديماً، كان الأشخاص يتقون في العلاجات المنزلية، وخاصة العسل؛ حيث يحتوي على مضادات الأكسدة، وخصائص مضادة للبكتيريا والميكروبات تساعد في مكافحة نزلات البرد وأعراضها، كما أنه يعزز جهاز المناعة، مما يساعد على التعافي بشكل أسرع وتقليل فرص الإصابة بنزلات البرد في المستقبل.

- العسل الخام: وتناول العسل بانتظام يمكن أن يساعد في علاج نزلات

فوائد الموز في الوقاية من النوبة القلبية وفي علاج الاكتئاب

فوائد الموز في عدد كبير من الأمراض قد تكون مفاجئة. تعرفوا في الآتي إلى فوائد هذه الثمرة ولا تدعوا منزلکم خالية منها:

1. يحارب الاكتئاب: يحتوي الموز على التريبتوفان وهو بروتين يحوله الجسم إلى السيروتونين. والمعروف أنّ السيروتونين هرمون يساعد على الاسترخاء بشكل طبيعي. كما أنّ أكل الموز يساعد الشخص على أن يكون بحالة انفعالية جيدة، وعلى الشعور بالسعادة، وبالتالي تقليل الشعور بالاكتئاب بشكل ملحوظ.
2. زيادة التركيز: تحتوي هذه الفاكهة على كمية كبيرة من البوتاسيوم، وهذا العنصر المعدني المهم يعزز التركيز والتعلم، لأنه يجعل التلاميذ أكثر يقظة.
3. العصبية: الموز فاكهة غنية بالفيتامين "بي B" وهذا الفيتامين يساعد على استرخاء الجهاز العصبي.
4. التوتّر: البوتاسيوم الموجود في الموز يساعد على نقل الأوكسجين إلى الدماغ، والمحافظة على النبض بشكل طبيعي. ولذلك وفي لحظات التوتّر، يعمل الأوكسجين في الدماغ إلى الانخفاض بشكل كبير، ويتسارع النبض ويقل مستوى البوتاسيوم، ولذلك فإنّ أكل الموز يساعد على إعادة تنظيم كل ذلك.
5. علاج فقر الدم: الموز غني جداً بالحديد، الأمر الذي سيعمل على زيادة إنتاج الهيموغلوبين في الدم، وبالتالي فإنه مهم لمحاربة الأنيميا.
6. مكافحة الإمساك: حيث إنّ الموز غني بالألياف، فإنه يجنب الجسم الإصابة بالإمساك. وعند أكل الموز بشكل يومي، فمن شأن ذلك أن يعمل على تنظيم عمل الجسم.
7. يعالج حرقة المعدة: يحتوي الموز على مضادّ للحموضة طبيعي، وهذا من شأنه أن يعالج حرقة المعدة ويخفف الأثم.
8. يحارب الشعور بالغثيان في الصباح: الموز ينظم مستوى السكر في الدم، ولهذا فإنّ أكل الموز بين الوجبات يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم، ويجنبك الشعور بالغثيان في الصباح.
9. معالجة القرحة: الموز فعال جداً في مكافحة اضطرابات الأمعاء، ولكن هذا ليس كل شيء، فهو يحمي المعدة بوقف زيادة الحموضة فيها وتقليل تهيجها.
10. يقلل النوبات القلبية: وفقاً لعدد من الأبحاث وخصوصاً تلك التي أجرتها مجلة The New England Journal of Medicine فإنّ أكل الموز بانتظام ينظم ضغط الدم ويقلل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية حوالي 40 في المئة.
11. الموز يساعد على وقف التدخين: هل تريد ترك التدخين، ولكنك لا تستطيع؟ الموز يمكن أن يساعدك في هذه المهمة. فالوز غني بالفيتامين "بي B" وخصوصاً الفيتامين "بي6 B6"، وهذا الفيتامين عندما يجتمع مع البوتاسيوم والمنيسوم في الموز، فإنه يساعد الجسم على التغلب على شعور نقص النيكوتين.
12. معالجة اللدغات: لحاربة لدغة الحشرات يمكن استعمال قشرة الموز. وفي واقع الأمر إذا فركت المنطقة المصابة بواسطة الناحية الداخلية من قشرة الموز، فسوف يقل الانتفاخ والحكة.
13. معالجة التآليل: يساعد الموز على إزالة التآليل. والطريقة لذلك هي أخذ قشرة الموز ووضع الناحية الداخلية للقشرة على التآليل، ثم تضמיד القشرة مكانها باستخدام رباط طبي، والانتظار إلى أن تختفي التآليل.



أطفال يتجمعون حول هيل الكرتوني كبير في نانت، حيث تخفف فرنسا قواعد الإغلاق الصارمة أثناء تفشي فيروس كورونا. رويترز

قرأت لك

فوائد الفجل

- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- محااربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- محااربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.



سؤال وجواب

- من هو النبي الذي تربى في بيت عدوه ؟
-موسى عليه السلام
- من هو زعيم الأوس ؟
- سعد بن معاذ
- من هو زعيم الخزرج ؟
-سعد بن عباد
- من هو حامل راية الأنصار ؟
-سعد بن معاذ
- من هو شبيهة الملائكة ؟
-عمران بن حصين
- ما آخر سورة مدنية ؟
-سورة النصر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموجع لها تأثير سام على الإنسان ... و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدسم يمنع الإصابة بالأمزات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدسم نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعه الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن اينتها الضالعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداربه وتحميه والذب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكسب بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بيانه الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمحمها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعديها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فتمتصها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخطئا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأصبح جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداقاه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

مساحة للتلوين

