

عقد من الابتكار والاكتشاف
في عالم الطبيعة بجامعة
نيويورك أبوظبي

عزت العلابي:
هناك مستوى لا أربغ
في قبول أعمال أقل منه



الفلافل .. أبرز فوائدها
والطريقة الصحية لتحضيرها



المدارس في زمن كورونا... معضلة الفقراء

تواجه عائلات متواضعة كثيرة في نيويورك معضلة تتمثل في ضرورة الاختيار بين إرسال الأبناء إلى المدرسة وتعريضهم لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد ونقل العدوى لعائلة لا تحظى بأي تأمين صحي، أو إبقائهم في المنزل متابعة الدروس إلكترونياً ما قد يمنع الأهل من العمل ويهدد مستقبلهم الدراسي.

ونيوبيوك هي الوحيدة بين المدن الأمريكية الكبرى التي قررت اعتماد نظام تدريس هجين يتطلب حضور التلامذة جزئياً في المدارس خلال العام الدراسي المقبل رغم استمرار تفشي وباء كوفيد-19.

وقد أرجأ رئيس بلدية المدينة الديموقراطي بيل دي بلازيو الثلاثاء إعادة فتح المدارس من العاشر من أيلول/سبتمبر إلى 21 منه، في معنى لإرضاء نقابة المعلمين التي يطالب أعضاؤها بتدابير صحية إضافية.

وتوضح العاملة المنزلية المكسيكية ماريا ر. التي طلبت عدم كشف كامل هويتها نظراً لعدم حياتها أوراق إقامة قانونية، أنها قررت إرسال طفليها البالغين 7 سنوات و14 إلى المدرسة رغم الطلق الكبير لديها.

وتتساءل المرأة البالغة 35 عاماً خلال انتظارها في طابور للحصول على طعام مجاني في حي كوينز "هل ستواظر التجهيزات اللازمة لاستقبال الأطفال بصورة آمنة؟ في أي أيام سيرتادون المدرسة؟"

ويتعذر على العائلات الأكثر فقراً، وبغالبيتها من المهاجرين والسود على غرار ماريا، تكبد تكاليف الاستعانة بمدرسين لتقديم دروس خصوصية لمساعدة أبنائهم في حصص التعليم الإلكترونية، خلافاً للعائلات الميسورة. كما لا يمكن للأهالي المتواضعي الحال التحويل إلى اتصال جيد بمتابعة الإنترنت أو مساعدة أطفالهم بأنفسهم، في ظل عدم درايتهم في المسائل التقنية ومستواهم التعليمي الضيف والافتقار في المهارات اللغوية الإنكليزية في أحيان كثيرة.



أساطير عن البدانة يجب عدم تصديقها... ماهي؟

خلال الفترة من عام 1970 إلى عام 2017 لا يزيد على 5.4 مليون بالغ من 40 دولة مختلفة في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط وأمريكا الشمالية. وفحصوا أيضاً بيانات أكثر من 84 ألف شخص يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأكثر من 19 ألف بالغ يعانون من أمراض مزمنة في الكلى.

هل تؤثر زيادة الوزن على المخ؟
مما لا شك فيه أن زيادة الوزن قد تكون سبباً وراء العديد من الأمراض مثل السكري، وآلام المفاصل، وأمراض الدورة الدموية، ومصاعب التنفس وغيرها. ولكن هل من الممكن أن تشكل خطراً على صحة مخ الإنسان بشكل الأشكال؟

قال باحثون من بريطانيا إن أجزاء بعينها من مخ الإنسان يمكن أن تتقلص عند زيادة وزنه بشكل كبير. وبرهن الباحثون من خلال دراستهم، التي نشرتها نتائجها على الموقع الإلكتروني لمجلة "نيورولوجي المتخصصة في أبحاث علم الأعصاب، على أن هذا التأثير موجود بشكل خاص لدى الناس، الذين تتراكم لديهم دهون في منطقة وسطا الجسم.

غير أنهم أكدوا في الوقت نفسه، أنه ليس من الواضح حتى الآن ما إذا كانت زيادة الوزن هي التي تسبب هذه التغيرات في المخ، أم أن تغير المخ هو الذي يساعد في زيادة الوزن. ولم يحاول الباحثون من خلال الدراسة معرفة العواقب الناجمة عن تغيرات المخ التي أثبتوا وجودها لدى أصحاب الوزن الزائد.

وليس هناك شك لدى العلماء المتخصصين في أن زيادة الوزن يمكن أن تكون سبباً وراء العديد من الأمراض التي تشمل السكري، وآلام المفاصل، وأمراض الدورة الدموية، ومصاعب التنفس. وليس من الواضح حتى الآن ما إذا كانت هذه الزيادة تمثل خطراً على المخ أيضاً، وما حجم هذا الخطر.

تشير دراسة حديثة إلى أنه من الأرجح أن تتدهور وظائف الكلى مع زيادة بدانة الشخص بغض النظر عن معاناته من مشكلات في الكلى أو لا.

ووجدت الدراسة أن البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة أكثر عرضة مرتين للإصابة بضعف وظائف الكلى مقارنة مع البالغين الذين يعانون من مجرد الزيادة في الوزن.

وقال الدكتور "أليكس تشانج" كبير باحثي الدراسة "الوزن الزائد خاصة حول منطقة البطن يسبب العديد من التأثيرات الأيضية السلبية التي تؤثر على الكلى". وقال تشانج عبر البريد الإلكتروني إن هذا الوزن الزائد يمكن أن ينشط الجهاز السمبثاوي أو الجهاز العصبي الودي الذي يفرز الهرمونات التي يمكن أن تزيد من احتباس الصوديوم ورفع ضغط الدم. كما أن هذا يجعل من الصعب على الجسم التخلص من السكريات الإضافية في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالسكري.

وأضاف تشانج أن كل هذه الأمور سبباً بالنسبة للكلى كما أن الالتهابات المرتبطة بالبدانة ودهون البطن المفرطة تضعف أيضاً وظائف الكلى.

وتابع "أولاً، زيادة الوزن تزيد من نشاط الجهاز العصبي الودي والهرمونات التي تؤدي إلى زيادة احتباس الصوديوم وارتفاع ضغط الدم... وثانياً، يضعف الوزن الزائد قدرة الجسم على نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكري". وهناك 1.9 مليار بالغ يعانون من زيادة الوزن أو البدانة على مستوى العالم وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية. ويعاني نحو أربعة من كل عشرة بالغين من زيادة الوزن فيما يعاني نحو واحد من كل عشرة بالغين من البدانة وهي حالة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري ومشاكل المفاصل وبعض أنواع السرطان بالإضافة إلى متاعب الكلى. ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات تم جمعها

تعد البدانة إحدى المشكلات التي يعاني منها الكثير من الأشخاص في وقتنا

الحاضر، الأمر الذي يدفعهم للبحث عن حلول لتخفيض الوزن عبر البحث على

الإنترنت، وهذا يعرضهم للمعلومات

المغلوبة والأساطير التي لا تمت لواقع بصلة.

وقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا

أونلاين، قائمة بأهم الأساطير المتعلقة بالبدانة

على النحو التالي:

فقدان الوزن يمكن أن يقضي على مشكلة البدانة

صحيح أن فقدان الوزن يلعب دوراً مهماً في التغلب على مشكلة السمنة. إلا أن السمنة يمكن أن تعود مرة أخرى بمجرد أن يتخلى المرء عن نظامه الغذائي وممارسة الرياضة. ومن ثم فمن المهم اتباع نظام خسارة وزن متسق ومتوازن يمكن للمرء اتباعه طوال حياته.

السبب الجذري للبدانة هو أسلوب الحياة السيء

البدانة تنتج عن عدة عوامل، ولا يمكن إلقاء اللوم دائماً على نمط الحياة. فبحسب الخبراء فإن عوامل عديدة تساهم في البدانة مثل الوراثة والهرمونات والأدوية، لذا من الخطأ اعتبار نمط الحياة السيء السبب الجذري للبدانة.

الإفراط في تناول الفاكهة والخضار يساعد على التغلب على البدانة

وهذا لخبراء التغذية، فإن مجرد تناول الفواكه والخضروات قد لا يعزز فقدان الوزن. من المهم اتباع نظام غذائي متوازن غني بالبروتين وليس عالي الكربوهيدرات.

قد يؤدي فقدان الوزن السريع إلى زيادة الوزن لاحقاً

معدل إنقاص الوزن يعتمد كلياً على معدل الأيض الخاص بك. إذا كان لديك التمثيل الغذائي الجيد، سوف تقلل الوزن بشكل أسرع ولن تستعيد مرة أخرى في أي وقت في حياتك.

بسبب البدانة... قد تتدهور وظائف الكلى عندك

كشفت دراسة حديثة أن وظائف الكلى تتدهور مع زيادة بدانة الشخص. الدراسة أشارت إلى فئات عمرية يمكنها أن تكون أكثر عرضة للإصابة بضعف وظائف الكلى. فمن هي هذه الفئة؟

جلد صناعي يستشعر الألم مثل البشر

طور فريق من الباحثين في أستراليا نوعية من الجلد الصناعي يمكنها التفاعل مع الألم على غرار البشر، مما يفتح الباب على مصراعيه أمام ابتكار أطراف صناعية أفضل وروبوتات وبدائل للجلد البشري. وأفاد الموقع الإلكتروني "ساينس ديلي" المتخصص في التكنولوجيا أن فريق بحثي من جامعة "أر.إم.أي.تي" في مدينة ميلبورن الأسترالية استطاع تقليد الطريقة التي يشعر بها الجلد البشري بالألم. وأكد رئيس فريق الدراسة مادو بهاسكاران أن النموذج الأولي للجلد الصناعي تمثل تطوراً ملموساً نحو الجيل المقبل من تقنيات الطب الحيوي والروبوتات الذكية، وأوضح أن "الجلد هو أكبر عضو استشعر في الجسم البشري، ويتميز بمواصفات مركبة تعمل كوحدة استشعار سريع لإرسال تحذيرات في حالات الغرض للتلد أو الإصابة بالحروق". وأضاف أن الجلد الصناعي الجديد "يمكنه التفاعل بشكل فوري بمجرد الشعور بالضغط والحرارة والبرد". ويحتوي النموذج الأولي من الجلد الصناعي على شرائح إلكترونية قابلة للتمدد متصلة بوحدات ذاكرة طويلة المدى، فضلاً عن وحدات لاستشعار الحرارة والبرودة.

ويقول الباحث أطوار رحمن عضو فريق الدراسة: "في حين أن بعض التقنيات الحالية تستخدم الإشارات الكهربائية لتقليد درجات الألم المختلفة، فإن التقنية الجديدة يمكنها التفاعل مع الضغط الميكانيكي والحرارة والألم، وتقديم رد فعل إلكتروني صحيح".

حرير اللوتس... نسيج نادر ومراع للبيئة

تعول الحائكة بان تي توان على نبات اللوتس لصناعة نسيج مرع للبيئة نادر ومطلوب في مهمة تسمح لها بحماية البيئة واستحداث فرص عمل. تمضي المرأة البالغة من العمر 65 عاماً ساعات طويلة وهي تلمّ سيقان الزهرة النابتة التي تؤدي التربة وتجلب عدداً كبيراً من الحشرات الضارة إلى قلمها الذي تقمره المياه في ضاحية هانوي. ثم تعود إلى مغفها الصغير، تفكر العيدان وتستخرج منها الخيوط بدقة قبل لفها ونسجها. والمهمة شاقة ومضنية، إذ يتطلب مثلاً صنع وشاح طويل من هذا النسيج المعروف بـ "حرير اللوتس" أكثر من 9 آلاف ساعة للزهره وشهرين من العمل.

لكن الأمر يستحق العناء بالنسبة إلى توان التي تنسج "حرير اللوتس" منذ السادسة من العمر. وهي تخبر "يسمح لي ذلك باستحداث فرص للعمل والحفاظ على البيئة"، من خلال تنظيف الحقول.

وهي تتعاون في الأحيال العادية مع نحو 20 عاملة. لكن في فترات معينة من السنة، لا سيما خلال الموسم السياحي الذي كان يستقطب قبل تفشي وباء كورونا ملايين الزوار، تستعين بمئات الحائكات اللواتي يحكن النسيج في منازلهن.

وتسمح لها هذه المهمة بتحقيق أرباح لا يستهان بها، فإذا كان وشاح الحرير العادي يباع عادة بنحو عشرين دولاراً، فإن وشاح حرير اللوتس قد يكلف أكثر من ذلك بعشر مرات.

تعرف على تكلفة جرعة لقاح كورونا

قال رئيس شركة سانوفي الفرنسية للمستحضرات الطبية إنه من المتوقع أن تبلغ تكلفة جرعة اللقاح المحتمل ضد فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أقل من 10 يورو (ما يعادل 11.80 دولار أمريكي).

وأضاف أوليفييه بوجوي في تصريحات لمحطة "فرانس إنتر" الإذاعية: "إن السعر النهائي لجرعة اللقاح لم يتم تحديدها بعد، مشيراً بالقول: "يحتاج ملايين الأشخاص، إن لم يكن المليارات، إلى الحصول على اللقاح". وكان الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون قد زار في يونيو (حزيران) الماضي أحد مصانع شركة سانوفي للمستحضرات الطبية الفرنسية، حيث ذكرت سانوفي حينها أنها مستعدة لـ 610 ملايين يورو في الأبحاث المتعلقة بتطوير اللقاحات وإنتاجها في البلاد. وفي يوليو (تموز) الماضي، أعلنت شركة سانوفي الفرنسية ومناقصتها البريطانية جلاكسو سميثكلين أنها اتفقتا على صفقة بقيمة مليار يورو مع الحكومة الأمريكية لتطوير لقاح محتمل ضد فيروس كورونا.

تقنيات الذكاء الاصطناعي لحفاظ على الصحة الإنجابية

بعد الانتهاء من عملية الولادة، يقوم بعض الأطباء أحياناً بضحف الشيمة، وهي عضو داخل الرحم متصل بالجنين ويخرج بعد الولادة، للطمئنان من عدم وجود أي مخاطر تهدد الأم في حالة حدوث حمل آخر في المستقبل.

ولكن هذه العملية لا بد أن يقوم بها أطباء مختصون وتستغرق وقتاً طويلاً، وبالتالي في كثير من الأحيان تهمل الأطقم الطبية القيام بهذه الخطوة بعد الانتهاء من الولادة.

ولكن فريق بحثي من جامعة كارنيجي ميلون والمركز الطبي التابع لجامعة بيتسبرج في الولايات المتحدة ابتكروا تقنية جديدة تعمل بالذكاء الاصطناعي يمكنها فحص شرائح معملية تحتوي على أنسجة من الشيمة، من أجل تحديد أي مشكلات صحية يمكن أن تتعرض لها الأم.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" التخصص في التكنولوجيا عن الباحث دانيال كلايمر قوله "إن المعادلة الخوارزمية التي تم ابتكارها تساعد الأطباء في فحص الشرائح المعملية بعد تصويرها وتخزين الصور على الكمبيوتر، بحيث يمكنها تحديد الحالة الصحية للمشيمة". ونظراً لأنه من الصعب على الكمبيوتر أن يقوم بفحص الصورة الكاملة للمشيمة وتقييمها، فإن التقنية الجديدة تعتمد على قيام البرنامج بتحديد جميع الأوعية الدموية داخل الشيمة أولاً ثم إجراء عملية فحص لكل من هذه الأوعية بشكل منفرد من أجل تحديد ما إذا كانت في حالة صحية جيدة أو لا.

ويستطيع البرنامج أيضاً إجراء عملية تقييم للحالة الصحية للأم بعد الولادة، وما إذا كانت مصابة بأي أمراض أو مشكلات صحية.

ما الفواكه المناسبة لمريض السكري؟

أوصت الجمعية الألمانية للسكري المرضى باختيار الفواكه، التي تحتوي على سكر قليل مثل التفاح، والتوت، والإفلال من الفواكه كثيرة السكر مثل الموز، والعنب، لتجنب ارتفاع مستوى السكر بالدم.

وأضافت الجمعية أنه يجب أيضاً التخفيف من الفواكه المجففة لاحتوائها على السكر بنسبة عالية، شأنها في ذلك شأن مربى الفواكه، وأنه يجب النظر إليها باعتبارها حلويات.

وبشكل عام، على من يرغب في اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، تناول ثلاث حصص من الخضروات، وحصتين من الفواكه يومياً، علماً أنه يمكن تقدير حجم الحصص بكمية مناسبة لليد مثل ثمرة تفاح متوسطة الحجم، أو كمية من التوت تكفي لملء اليدين.



جريتاً تونبري: فيلمي الوثائقي صورني بدقة

وصفت الناشطة السويدية الشابة جريتاً تونبري الفيلم الوثائقي الذي يعرض رحلتها من تلميذة إلى ناشطة عالمية مدافعة عن المناخ بأنه يصورها بدقة باعتبارها "حجولة غير اجتماعية" وذلك في معرض تعليقها على العرض الأول للفيلم بمهرجان البندقية السينمائي.

وتناول المخرج نايلان جروسمان حياة تونبري اليومية على مدى عام مسجلاً صعودها إلى الشهرة في تسلسل زمني منذ إضرابها أمام البرلمان السويدي في أغسطس آب 2018 وحتى رحلاتها حول العالم لمطالبة القادة السياسيين باتخاذ إجراءات لمكافحة تغير المناخ. وعندما بدأ التصوير، لم يكن لدى جروسمان أي فكرة عن أن تونبري، التي كان عمرها 15 عاماً حين بدأت احتجاجها، ستصبح خلال فترة قصيرة رمزاً لحملة أزمة المناخ العالمية. وقال جروسمان في مقابلة مع رويترز "اعتقد أننا رأينا الكثير عنها في وسائل الإعلام، لقد أجرت العديد من المقابلات وأردت تقريب المشاهد منها.

شؤون محلية



عقد من الابتكار والاكتشاف في عالم الطبيعة بجامعة نيويورك أبوظبي

إلى أن التغيرات "الأبيجينية" أو ما يعرف باسم "علم ما فوق الجينات" يمكن أن ينتقل عبر أجيال الشعاب المرجانية. ويأتي هذا الاكتشاف ليفتح آفاق جديدة لتعويض خسارة هذه الأنواع الرئيسية في الأنظمة البيئية البحرية. حيث عمل باحثو جامعة نيويورك أبوظبي مع إميلي هاوول، زميلة أبحاث ما بعد الدكتوراه في جامعة نيويورك أبوظبي سابقاً، وزملائها من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية. أشرف على البحث: جون بيرت، الأستاذ المشارك في البيولوجيا في جامعة نيويورك أبوظبي، ويوسف الدغدور أستاذ مساعد علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي. وحول منتجات الطبيعة تشكل زراعة زيت النخيل تهديداً للغابات العالمية. حيث يعتقد أن نوعاً فريداً من طحالب المياه العذبة في دولة الإمارات العربية المتحدة قد يكون بديل قابل للتطبيق لزيت النخيل. وقال كوروش صالحى أشتياني، الأستاذ المشارك في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي: "نعتقد أن هذا النوع من الطحالب يمكن أن يوفر بعد تطويره بديلاً آمناً بيئياً لزراعة زيت النخيل، كما يمكن التوصل لفوائد تجارية وبيئية هامة."



عن رفيق للتزواج أو للتحذير من خطر الحيوانات المفترسة. وأشرفت على البحث ساندرا غوت، زميلة أبحاث ما بعد الدكتوراه في جامعة نيويورك أبوظبي. وحول الأمن الغذائي تعتبر أشجار النخيل من المصادر الغذائية الأساسية في الشرق الأوسط. وقد أسهم البحث الذي قامت به جامعة نيويورك أبوظبي حول تسلسل الجينوم الخاص بنخيل التمر في توسيع معلوماتنا حول طبيعة هذه الثمار ومستويات السكر فيها. وإن تركيز الأبحاث حول قدرات هذه الأشجار في التأقلم مع البيئة الصحراوية القاسية يزيد من احتمالية استمرارية زراعتها وتعريف الأجيال القادمة بها. أشرف على البحث مايكل بوروغانان، كبير العلماء والبروفيسور الفضي في علم الأحياء، والباحث الرئيسي في مركز علوم الجينوم والأنظمة الحيوية بجامعة نيويورك أبوظبي. وفي إطار الشعاب المرجانية قام فريق من علماء الأحياء البحرية والجيولوجيا بجمع وتحليل أجزاء من مستوطنات الشعاب المرجانية الصخرية الموجودة في أوساط مائية مختلفة (أبوظبي والفجيرة)، وتوصلوا

عيش فيها. ومع ذلك، فإن الانقراض الذي يلوح في الأفق لبعض السحالي القادرة على التكيف مع البرودة قد يكون دليلاً على أن بعض أنواع السحالي لا تملك القدرة على التكيف مع التغير المناخي. وأكد على هذا المتحدث باسم جامعة نيويورك أبوظبي: سياستيان كيرشوف، زميل أبحاث ما بعد الدكتوراه في جامعة نيويورك أبوظبي. وحول المخلفات الغربية هناك أنواع كثيرة من ضفادع البرك، لكن لا شيء يشبه ضفدع البرك بريونياتراكوس بيبيتا القزم الذي يتميز بجسم نحيل بطول نصف بوصة والذي يعيش في أحد الجبال غير المستكشفة في ألبانيا. أشرف على البحث: ستيفان بويسنوت، رئيس قسم علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي. كما يوجد في الطبيعة، ضفادع اليقطين البرازيلية وتبدو غير ضارة وتظهر بلون برتقالي للعين البشرية. ومع ذلك، فإن نفس الضفادع السامة تظهر باللون الأبيض المائل للزرقعة عند تعريضها للأشعة فوق البنفسجية. تقوم بإصدار أصوات طنين ناعمة بحثاً

•• أبوظبي - الفجر

في غضون 10 أعوام فقط، حققت جامعة نيويورك أبوظبي اكتشافات هامة، وساهمت في تعزيز الوعي والمعرفة حول التغيرات المتسارعة التي تشهدها بيئتنا الطبيعية. بدءاً من ارتفاع مستويات سطح البحر وصولاً إلى اكتشاف مخلوقات جديدة، حيث يعمل الباحثون في جامعة نيويورك أبوظبي على استشراف مستقبل كوكبنا من خلال اتباع نهج متعدد التخصصات لإيجاد الحلول لمجموعة من أكبر التحديات التي تواجه البشرية.

ليكون من أبرز الاكتشافات التي توصل إليها باحثو جامعة نيويورك أبوظبي في عالم الطبيعة خلال العقد الماضي: ارتفاع مستويات سطح البحر حيث تواجه جرينلاند وأجزاء من القارة القطبية الجنوبية خطراً داهماً يهدد باختفائها بوتيرة تندر بالخطر. حيث سافر العلماء إلى مواقع نائية في جميع أنحاء العالم لقياس ومتابعة الدوبان الجليدي القطبي بشكل مباشر، وتسجيل تصدع الأنهار الجليدية، وانهار جبال جليدية بحجم أكبر من مدن في المحيط. أشرف على البحث ديفيد هولاند، أستاذ الرياضيات في معهد كورنيل للعلوم الرياضية بجامعة نيويورك، والباحث الرئيسي في "مركز التغير العالمي لمستوى سطح البحر" في جامعة نيويورك أبوظبي. إضافة إلى توقعات الرياح الموسمية حيث اكتشف علماء المناخ وجود علاقة متنامية عن بعد بين الرياح الموسمية الصيفية الهندية المطيرة والظاهرة الناطقية ثنائية القطب للمحيط الأطلسي. وتظهر النماذج المناخية أيضاً أن ارتفاع درجة حرارة المحيط الهندي بشكل متسارع يمكن أن يقلل من فترة استمرار الرياح الصيفية الهندية المطيرة بحوالي 11 يوماً وبالتالي هطول أمطار أقل. وأشرف على البحث العالم أجايا رافيندران ضمن مركز محاكاة النماذج المناخية التابع لجامعة نيويورك أبوظبي، إلى جانب خطر الانقراض حيث تتواجد السحالي منذ ملايين السنين وهي معروفة بقدرتها على التكيف بدرجة كبيرة مع الظروف البيئية التي

منوعات الفكر



تنظمة مدينة الخدمات الإنسانية في السبت الأول من كل شهر

معرض الكتاب المستعمل الريع المادي لمساندة تعليم الأشخاص ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية

•• الشارقة- الفجر

بتوجيهات من سعادة الشبخة جميلة بنت محمد القاسمي مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ومع اتخاذ إجراءات الأمن والسلامة كافة، نظمت المدينة عصر أمس الأول السبت 5 سبتمبر 2020 الافتتاح التجريبي لمعرض الكتاب المستعمل المقرر إقامته في السبت الأول من كل شهر وتستضيفه المدينة في مقرها الكائن بمنطقة البرموك "الشارقة". وأكد المنسق العام جهاد عبد القادر أن المعرض يأتي كاستجابة عملية للطلبات الواردة من أبناء المجتمع عقب النجاح الكبير لمهرجان الكتاب المستعمل والذي تنظمه المدينة دورياً منذ العام 2006 وكانت دورته السابعة (اقتن كتاباً.. ثمر دريا) خلال فبراير الماضي ضمن فعاليات الشارقة عاصمة عالمية للكتاب قد شهدت معرض (مليون) عنوان في جميع المجالات بأسعار رمزية جداً.

وقال عبدالقادر: 80 ألف زائر وفدوا إلى حديقة النخيل على ضفاف بحيرة خالد في الإمارة للباسمة خلال 4 أيام فقط في مدة الدورة السابعة من مهرجان الكتاب المستعمل وكان جُلهم يطالب بزيادة أيام المهرجان لا بل بجعله مستمرا نظرا لما يتحمله من كتب قيمة بأسعار رمزية جداً "من درهمين وحتى 20 درهماً.. فقط" وسيشهد المعرض الجديد في تعريف الناس أكثر على مقر المدينة والخدمات التي تقدمها لطلابها من جميع الإعاقات.

وتحدث عن أهم أهداف المهرجان ووليده الجديد معرض الكتاب المستعمل، كتنشيط الثقافة والعرفية وترسيخ ثقافة التطوع عبر إتاحة الفرصة أمام الراغبين بالمشاركة التطوعية بمن فيهم الأشخاص من ذوي الإعاقة. وأوضح أن المعرض يتيح لرواد من مختلف الفئات العمرية والسكانية والاجتماعية فرصة ثمينة لاقتناء الكتب، والتزود بالمعرفة والثقافة المتنوعة، ناهيك عن الفائدة الكبيرة التي يقدمها الكتاب المستعمل للبيئة إذ يقلل تداول الكتب من قطع الأشجار التي تستخدم لصنع الورق بالإضافة يعود لمصالح تعليم وتدريب الأشخاص ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية.

ومن خلال الكتب التي ستكون متوفرة في المعرض وهي كتب قيمة ضمن مجالات متنوعة ستكون الفرصة مواتية للزوار كي يوسوا مكتباتهم الخاصة بأسعار رمزية جداً كما أن كتباً كثيرة بالغة الإنكليزية ستكون متاحة أمام الجميع.

عبد الناصر درويش رئيس لجنة الفرز والتسعير والمعرض أشاد بالمشاركة المجتمعية في عملية التطوع حيث شهدت اللجنة تطوع العديد من أمهات الطلبة ذوي الإعاقة للمساعدة في عملية فرز وتصنيف الكتب ليتم عرضها في المعرض بالشكل الأمثل.

وكان من الملاحظ خلال العمل الذي يقوم به المتطوعون التضلع بينهم وقدرتهم على تسيير العمل بإيقاع منضبط لتأتي النتيجة على قدر التوقعات بالمشاركة الفعالة للجمهور والإقبال على شراء الكتب المستعملة والاستفادة من مضمونها القيم.

ولفت مسؤول اللجنة إلى أن الكتب التي ستكون متوفرة في المعرض كتب قيمة وفي مختلف المجالات داعياً الجميع إلى زيارة المعرض واقتناء الكتب بأسعار رمزية تبدأ من درهمين وتصل إلى عشرين درهماً، والكتب المتوفرة باللغة الإنكليزية موجودة وبكثرة وفي مختلف الموضوعات. وعلى الرغم من الظروف التي تسبب بها (كوفيد 19) إلا أن الافتتاح التجريبي للمعرض شهد إقبالاً ملحوظاً من أبناء المجتمع بفئاته المتنوعة في أبنائه المجتمع. في حين أشادت التطوعة في معرض الكتاب المستعمل وعضو مجلس الأمهات في مدرسة الوفاء لتنمية القدرات نعم سلمان "أم زين" بحرص المدينة على تعزيز القراءة والتطوع كسلوك أخلاقي واجتماعي مشيرة إلى الأثر الإيجابي الكبير لهذا السلوك الحضاري على تقدم المجتمع وازدهاره.



4 خدمات رئيسية لمبتعثي وموظفي وطلبة الجامعات شرطة دبي تطور منصة إيفاد الذكية لتصبح الأولى في الدولة في تقديم خدمات متكاملة للدارسين



•• دبي- الفجر

أعلنت القيادة العامة لشرطة دبي عن تطوير المنصة الذكية للدارسين "إيفاد" لتصبح الأولى في الدولة في تقديم خدمات متكاملة للدارسين، من خلال إتاحة 4 خدمات رئيسية، وهي خدمات طلبة الجامعات على مستوى الدولة، وخدمات منتسبي شرطة دبي، وخدمات مبعثي شرطة دبي، وخدمات مجالس إيفاد شرطة دبي، وذلك بهدف تسهيل كافة طلباتهم وتلبية احتياجاتهم والرد على استفساراتهم، لتصبح إيفاد بوابة متكاملة لإبراز إبداعاتهم ومواهبهم واستثمار طاقاتهم وإمكانياتهم. جاء هذا الإعلان خلال المؤتمر الصحفي الذي نظمته الإدارة العامة للموارد البشرية في نادي ضباط شرطة دبي، بحضور العميد الدكتور صالح مراد، مدير الإدارة العامة للموارد البشرية، والعميد الدكتور منصور البلوشي، مدير إدارة البعثات والاستقطاب، وعدد من الضباط والمتخصصين وممثلي وسائل الإعلام، وأصحاب قصص النجاح الذين تم استقطابهم عبر المنصة.

الدارسين واستشراف المستقبل

وقال العميد الدكتور صالح مراد، إن الإعلان عن تطوير وتحديث منصة إيفاد الذكية، يأتي استكمالاً لاهتمام القيادة العامة لشرطة دبي بجعل المؤسسة الأمنية قبلة للمتفوقين والمبدعين من خلال تبني الأفكار الإبداعية والمشاريع المبتكرة من طلبة الجامعات ومدن مبعثيها ومنتسبيها الدارسين، والاستفادة من قدراتهم في دعم مختلف القطاعات الشريفة واستشراف المستقبل الأمني، وذلك ترجمة لرؤية وتوجهات القيادة الرشيدة بالاهتمام بالبناء الشباني من الطلبة الدارسين، وانطلاقاً من مبدأ الساعي "أرض المواهب" الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله- ضمن المبادئ الثمانية. وأضاف العميد الدكتور صالح، إن منصة إيفاد بخدماتها الـ 4 ونسختها الجديدة تأتي في إطار دعم رؤية الإمارات 2071، ورؤية دبي 2021، وتفيذا لتوجهات الاستراتيجية لشرطة دبي، مؤكداً أن شرطة دبي تؤمن بقدرات الشباب، وتمتعهم بالإمكانيات لإحداث تغييرات حقيقية، واستشراف المستقبل ومواجهة تحدياته بأفكار غير مسبقة، ورفد المجتمع بتغييرات جذرية لا يحدها أفق، مضيفاً أن شرطة دبي تتوكل على الشباب لتحقيق أهدافها الاستراتيجية.

استثمار الطاقات

وأكد العميد صالح أن المنصة تلقى اهتماماً مباشراً من معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، والذي يوجه بشكل مستمر باستثمار طاقات الشباب ومواهبهم عبر توظيف إمكانيات الطلبة وتخصصاتهم، لاسيما النوعية منها لخدمة منظومة العمل الشرطي والمساهمة في استشراف المستقبل الأمني، ما جعل من شرطة دبي قبلة للمتفوقين، وبيئة حاضنة للمواهب، وداعمة لأصحاب العقول والأفكار تحقيقاً للريادة في مختلف المجالات.

خلال مراحل الابتعاث من خلال الخطط والمبادرات، و"مجلس العلماء" والذي يساهم في بناء جيل إماراتي من العلماء والباحثين والخبراء في المجالات الأمنية، إلى جانب تشجيع الدراسات والأبحاث العلمية والتكنولوجية التخصصية، ويشجع على الكتابة البحثية ويحفز الشباب على المشاركة في المؤتمرات والندوات والبرامج البحثية، والنشر في المجالات العلمية، و"مجلس القيادات الشابة في شرطة دبي" والذي يدعم تفعيل دور القيادات الشابة في شرطة دبي لتشكيل جيل من الشباب القادر على إدارة المنظومة الأمنية بكفاءة وفعالية، ويرتقي بها إلى أعلى المستويات من خلال وضع خطط ومبادرات تسعى إلى ضمان استدامة عطاء الشباب.

قصص نجاح

وخلال المؤتمر الصحفي، استعرض عدد من موظفي شرطة دبي تجربتهم ونجاحاتهم التي كان للمنصة والبرامج الاستقطاب والابتعاث الدور الأهم في مسيرتهم التعليمية والمهنية، والتي استطاعوا من خلالها تحقيق الإنجازات النوعية، وهم الرائد محمد علي المري، طالب مبعث لدراسة الدكتوراه في العلوم المتفرقة، بغرض الحصول على مؤهل أعلى من شهادة الثانوية العامة، وذلك وفقاً لاحتياجات شرطة دبي من مختلف التخصصات، وخدمات "المستشار الأكاديمي"، والهادفة إلى خلق جيل من العلماء والباحثين المبدعين من دولة الإمارات العربية المتحدة، في المجالات العلمية المختلفة، وذلك من خلال تقديم الإرشاد قبل وأثناء وبعد مرحلة الابتعاث للطلبة في برامج البكالوريوس الماجستير والدكتوراه في العلوم الإنسانية والعلوم الحاسوبية في جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، والملازم ثان الريم عبدالرحمن عبدالله علي حسين، طالبة مبتعثة لدراسة الماجستير في هندسة المتحجرات من جامعة كرانفيلد في المملكة المتحدة، وهي أول ضابط من الطلبة الساسي في شرطة دبي متخصصة في إبطال القنابل.

على الربط بين النظريات العلمية والحياة المهنية في مجالات العمل المختلفة، ويفتح لهم آفاق جديدة من خلال ممارسة العمل في بيئة عمل مهنية مناسبة تسهم في تطوير مهاراتهم العملية، وتضيف لهم المزيد من الخبرات في المجال المهني والتخصصي. وتابع البلوشي: أما الخدمة الثانية فهي "خدمة مبعثي شرطة دبي" والتي تتيح المجال لمبعثي شرطة دبي داخل الدولة وخارج الدولة الحصول على كافة الخدمات التي تعنى بشؤون البعثات، مثل الخدمات التعليمية والإدارية والمالية، وخدمة التواصل والاتصال بطريقة ذكية ومبتكرة. وبين البلوشي أن الخدمة الثالثة مخصصة لمنتسبي شرطة دبي، ويتضمن الخصاص والحقوق المختلفة، وخدمات مخصصة "لاستكمال الدراسة العسكرية والمدنية"، والذي يهدف إلى إنبات منتسبي شرطة دبي من العسكريين والمدنيين المواطنين للدراسة على نفقة شرطة دبي سواء داخل الدولة أو خارجها، وينظامي التفرغ الجزئي أو الكلي، وذلك وفقاً للاحتياجات المرصودة من مختلف التخصصات، وخدمات "عدم الممانعة" والتي تمنح المنتسب العسكري والمدني المواطن إجازة دراسية بنظام التفرغ الجزئي داخل الدولة أو خارجها لمدة سنتين يوماً متصلة أو متفرقة، بغرض الحصول على مؤهل أعلى من شهادة الثانوية العامة، وذلك وفقاً لاحتياجات شرطة دبي من مختلف التخصصات، وخدمات "المستشار الأكاديمي"، والهادفة إلى خلق جيل من العلماء والباحثين المبدعين من دولة الإمارات العربية المتحدة، في المجالات العلمية المختلفة، وذلك من خلال تقديم الإرشاد قبل وأثناء وبعد مرحلة الابتعاث للطلبة في برامج البكالوريوس الماجستير والدكتوراه في العلوم الإنسانية والعلوم الحاسوبية في جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، والملازم ثان الريم عبدالرحمن عبدالله علي حسين، طالبة مبتعثة لدراسة الماجستير في هندسة المتحجرات من جامعة كرانفيلد في المملكة المتحدة، وهي أول ضابط من الطلبة الساسي في شرطة دبي متخصصة في إبطال القنابل.

من جانبه قال المقدم الدكتور منصور البلوشي، إن إدارة البعثات والاستقطاب، تعمل بشكل مستمر ودؤوب على تطوير أفضل الممارسات والتجارب الخاصة بدعم الطلبة الدارسين، وتطوير البرامج وأنظمة العمل فيها، تماثياً مع الخطوات التي خطتها شرطة دبي والعلمية الكاملة، وإتاحة المجال لهم للوقوف على التحديات والعوقات وتذليل العقبات ليكونوا شركاء فاعلين في المسيرة التنموية والتنهوية للبلاد، مؤكداً أن أعظم استثمار يمكن للدول والمنظمات والمؤسسات أن تقوم به هو الاستثمار في العنصر البشري، ومن هنا تأتي أهمية تطوير المنصة التي تعزز التواصل مع الطلبة من كافة الجامعات ومختلف الجنسيات، لإتاحة الفرصة أمامهم لإبراز مشاريعهم الإبداعية وتبني أفكارهم المبتكرة.

(4) خدمات رئيسية

وأوضح المقدم منصور البلوشي، أن منصة إيفاد الذكية بنسختها الجديدة تحتوي على 4 خدمات رئيسية، وهي أولاً: "خدمة طلبة الجامعات"، والتي تتضمن 4 برامج، وهي برنامج "الاستقطاب الأكاديمي" ويعنى بالطلبة الجامعيين المواطنين في مختلف التخصصات من مختلف المؤسسات التعليمية، حيث يتيح المجال لهم لشغل احتياجات شرطة دبي من الوظائف التخصصية وفقاً لخطة الاستقطاب، وبرنامج "الطلبة المتعاونين بنظام المكافآت"، والذي يستقطب الطلبة في الجامعات المعتمدة في دولة الإمارات العربية من مختلف الجنسيات للعمل في مهام ومشاريع محددة، بهدف توظيف إمكانياتهم وتخصصاتهم لخدمة منظومة العمل الشرطي والمساهمة في استشراف المستقبل الأمني، وتزويدهم بالمعارف والعلوم والخبرات الموسية التي تساهم في دعم مسيرتهم التعليمية، وبرنامج مشروع "الذي يهدف إلى الاستفادة من إمكانيات وقدرات الطلبة الجامعيين من مختلف المؤسسات التعليمية لتطبيق مشاريع تخصصية في تطوير المشاريع والمبادرات الاستراتيجية والتشغيلية في شرطة دبي، وبرنامج "التدريب العملي" الذي يتيح للطلبة التدريب العملي في شرطة دبي، ويساعدهم

منوعات

الفلفل

23

مصدر جيد للألياف الغذائية التي تساعد على الشعور بالشبع

الفلفل . . أبرز فوائدها والطريقة الصحية لتحضيرها

الفلفل من الأطباق الشهيرة في الشرق الأوسط، وهو يحضّر من الحمص أو الفول، فما أبرز فوائده للصحة؟ وكيف نحضره بطريقة صحية؟



ألفي سعر حراري. 30% من القيمة اليومية الموصى بها للفتين؛ 13% من القيمة اليومية الموصى بها للحمص. 29% من القيمة اليومية الموصى بها للحمص. 26% من القيمة اليومية الموصى بها للفتين؛ 12% من القيمة اليومية الموصى بها للحمص. ما فوائد الفلفل؟

– الفلفل مصدر جيد للألياف الغذائية التي تساعد على الشعور بالشبع، إذ إنها تشغل حيزاً كبيراً في المعدة عند تناولها، أما في الأمعاء فهي تحفز حركتها وتساعد على منع الإمساك.

– ويحتوي الفلفل -كما أسلفنا- على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المهمة، تشمل المنغنيز والنحاس والفولات والمغنيسيوم والحديد والفسفور والبوتاسيوم وفيتامينات بي 1 وبي 2 وبي 6.

– الفلفل مصدر ممتاز للبروتين النباتي، والبروتينات مهمة لبناء العضلات في الجسم، كما أن تناول البروتينات يساعد على تقليل الشعور بالجوع، وبالتالي التحكم في الشهية بشكل أفضل.

– أظهرت دراسات أن الألياف الغذائية الموجودة في الحمص (وهو من مكونات الفلفل) قد تساعد في التحكم بمستويات السكر في الدم عن طريق إبطاء امتصاص الكربوهيدرات، كما تم ربط الألياف الغذائية الموجودة في الحمص بتحسين صحة الأمعاء، وخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان القولون.

يعرف الفلفل بهذا الاسم في بلاد الشام، وبالطعمية في مصر، وتتنوع خلطاته، ولكنه عموماً يحضر من الحمص أو الفول المطحونين، أو مزيج منهما، مع بهارات وأعشاب مثل البقدونس، ثم يقلى في الزيت الساخن على شكل أقراص.

تؤكل أقراص الفلفل مباشرة، أو توضع في شطائر مع صلصة الطحينة أو الحمص بالطحينة والسلطة الخضراء، كما يتفنن البعض في إضافة المقلاتي من البطاطا والبادنجان في الشطيرة، والمخللات والشطة. يقدم الفلفل كطبق جانبي، أو يأكله كثيرون كوجبة رئيسية، وخاصة مع الفول المدمس والحمص بالطحينة.

على ماذا يحتوي؟
نقدم هنا المكونات الغذائية

كيف تحضر الفلفل بطريقة صحية لتلافي الأضرار المحتملة؟

الجواب هو عبر خبز الفلفل، وبذلك أنت تحصل على القشرة المقرمشة لحبة الفلفل من الخارج كما في الفلفل، دون أن يمتص الفلفل كمية كبيرة من الزيت.

ومن الطرق أن تسخن الفرن حتى درجة حرارة 200، ثم تضع ورق خبز في صينية وتدهنها بالقليل من الزيت.

وبعد ذلك شكّل أقراص الفلفل وضعها في صينية وأدخلها الفرن.

اخبزها حتى تصبح حبة الفلفل ذهبية، وقلبها. واستعمال ورق الخبز يضمن أن حبة الفلفل ستمتص أقل كمية من الزيت.

الخيار الثاني أن تقلي الفلفل في البيت، وبذلك تضمن استعمال زيت جديد، واستخدم الزيوت النباتية الصحية مثل زيت الكانولا وزيت الذرة.

ما الأضرار؟

– الفلفل ثقيل بالزيت، ولذلك فهي تحتوي على مقدار كبير من الدهون والسعرات الحرارية نتيجة تشرب أقراص الفلفل للزيت، والنتيجة أن الفلفل قد يصعب من جهودك في السيطرة على وزنك، أو يزيد خطر السمنة إذا أفرطت فيها بحيث تتجاوز مجموع السعرات اليومية التي تتناولها ما يحرقه جسمك.

– وفقاً لدراسات فإن تناول الأطعمة المقلية بانتظام يزيد خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري والسرطان، وهذا ينطبق على الفلفل.

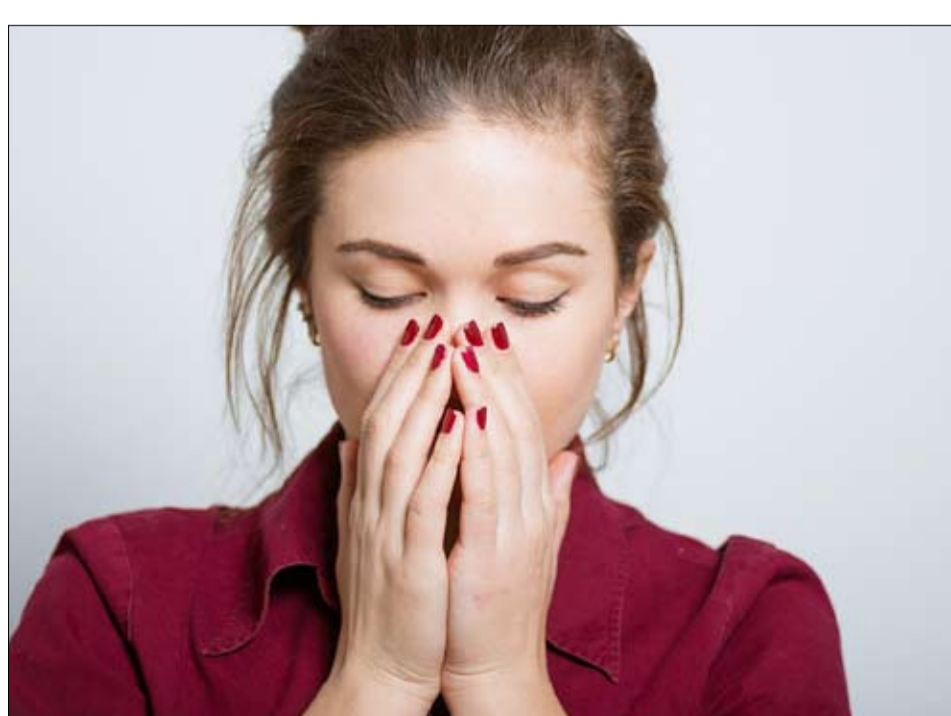
– يحذر أطباء وخبراء من أن بعض المطاعم قد تستعمل الزيت لفترات طويلة ولا تغيره، وبالتالي فإن قلي الفلفل قد يكون في زيت استعمل عشرات المرات، وهذا يجعله يحتوي على مواد ضارة.

علماء يكشفون سبب فقدان حاسة الشم عند الإصابة بكورونا

تمكن علماء أمريكيون من اكتشاف سبب فقدان العديد من المصابين بفيروس كورونا حاسة الشم بشكل مؤقت. فهل يمهد ذلك الطريق أمام إيجاد علاج للعدوى؟

المصابون بكورونا قد فقدت حاسة الشم بشكل مؤقت وقد يستمر ذلك عدة أيام.

ويجسد الموقع الطبي الألماني "Pharmazeutische Zeitung" فإن حوالي 85 بالمئة من الأشخاص المصابين بكوفيد-19 يقولون إنهم يعانون -إلى جانب الأعراض المذكورة الأخرى- من اضطرابات في حاسة الشم، التي تحدث عند الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، يفقد



والتي يمكن أن تتراوح من نقص حاد إلى فقدان كامل لحاسة الشم قد يستمر عدة أيام. وتوصل علماء أمريكيون من جامعة جونز هوبكنز الأمريكية إلى أن دراسة أنسجة الأنف ربما تساعد في تطوير علاجات جديدة لفيروس كورونا، من خلال تفسير كيف يفقد الأشخاص المصابون بالفيروس حاسة الشم، وفق ما نشرت مجلة "European Respiratory Journal". وأجرى العلماء دراسة على الأنسجة الأنفية التي تم انتزاعها من 23 مريضاً خضعوا لجراحات. ويدا من الأنسجة أن كورونا يمكن أن يسبب فقداناً شديداً لحاسة الشم في غياب أعراض أخرى. كما عثر العلماء على مستوى مرتفع من إنزيم ACE-2 (الإنزيم المحول للإنجيوستين 2) داخل الأنسجة الأنفية للمصابين، وبذلك ذهبوا إلى استنتاج أنه يمكن أن تكون هذه الأنسجة "نقطة دخول" الفيروس إلى خلايا جسم الشخص المصاب. وتم العثور على الإنزيم بتركيزات كبيرة في الخلايا التي تبطن "الظهارة الشمية" فقط، وهي المنطقة التي تقع خلف الأنف والتي تكشف الروائح. وقال مينجفي تشين، الباحث المشارك بكلية الطب في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية: "ترجع هذه النتائج أن هذه المنطقة من الأنف يمكن أن تكون النقطة التي يدخل منها الفيروس إلى الجسم".



خيار محتمل لعلاج العدوى؟
وفي حديث لمجلة "European Respiratory Journal"، قال العلماء إن نتائج أبحاثهم هذه يمكن أن تمهد لطريقة جديدة تساعد في التوصل إلى علاج للمصابين من كوفيد-19. من جهته قال الباحث

على الرغم من توافر الكثير من المستحضرات المخصصة للعناية بالشعر، في السوق، إلا أن الوصفات الطبيعية تبقى الخيار الأول والمفضل لدى السيدات. الشعر هو تاج المرأة، وهو من أساس إطلالاتها، فمتى أطلت بشعر أنيق، سحرت الحاضرين وشعرت براحة وثقة في نفسها.



خلال فترة الحجر المنزلي . . وصفات طبيعية لتعتني بشعرك

الزيتون من أكثر الوصفات الطبيعية الفعالة في معالجة العديد من مشاكل البشرة والشعر، لما يحتويه من فيتامينات ومواد معقمة، التي تعالج مشاكل القشرة وغيرها. كما أنه يمنح فروة الرأس الترطيب الضروري.

الطريقة: اخلي المزيج في وعاء، وضعيه على شعرك من الجذور حتى الأطراف. يغلف الشعر بغطاء بلاستيكي لمدة ساعة كاملة. بعدها يغسل الشعر بالماء والشامبو. طبقي هذه الوصفة مرتين في الأسبوع للحصول على شعر طويل وكثيف.

4- وصفة الثوم:

يدخل الثوم في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية للشعر. كل ما تحتاجين إليه في هذه الوصفة: فصوص عديدة من الثوم وكمية قليلة من زيت الزيتون.

الطريقة: ضعي القليل من زيت الزيتون على النار وأضيفي إليه بعض فصوص الثوم. حركي المزيج على حرارة عالية حتى يمتزج جيداً.

انتظري حتى يبرد الزيت قليلاً، ثم طبقه على شعرك من الجذور حتى الأطراف لتحفيز الدورة الدموية في فروة الرأس. اتركي الخليط على شعرك لمدة ساعة، ثم اغسلي شعرك.

ملاحظة: إذا كنت تعانيين من مشاكل في فروة الرأس مثل احمرار، حكة أو غيرها، استشيري طبيبك المختص قبل تطبيق هذه الوصفات. أو ضعي القليل من الوصفة على بشرة يدك، وإذا شعرت بأي عوارض فلا تطبقي الوصفة على شعرك.

تأخذ الوصفات والطرق الطبيعية الكثير من وقتنا، ولكن بما أننا نعيش اليوم حالة من الحجر المنزلي، فتمتلك غالبية السيدات بعضاً من الوقت للعناية بأنفسهن بعيداً عن تحضير الطعام أو الاهتمام بالعائلة. سيدتي، بعيداً عن مخاطر هذا الفيروس الخطير، لتتطلع سوياً إلى الجانب الإيجابي من هذه الفترة التي نمر بها، كورنا تعطيك وقتاً اليوم تهتمي بنفسك، ابتمسي!

3- وصفة الخميرة

تحتوي الخميرة على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين B12، والأحماض الأمينية، والمعادن الهامة لصحة البشرة والشعر. هذه الوصفة تساعد في إطالة الشعر القصير، وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين

إليه: ملعقة كبيرة من

الشعير القصير،

وتضفي الصحة واللمعان على شعرك. كل ما تحتاجين



2- وصفة زيت الزيتون

يُعتبر زيت

الزيتون

من أفضل

الوصفات

للشعر،

لأنه

يحتوي

على

مركبات

تساعد

في

تعزيز

نمو

الشعر،

وتضفي

اللمعان

على

شعرك.

كل ما

تحتاجين

إليه:

ملعقة

كبيرة

من

زيت

الزيتون،

أفكار لإعطاء حياة ثانية لملابسك القديمة

إن تحويل الملابس القديمة هو الحيلة المثالية لخزانة الملابس التي تسير دائماً في الاتجاه الصحيح، دون صرف جميع مدخراتك! إليك ١٢ فكرة لإعطاء حياة ثانية لملابسك القديمة، والوقوع في حبها! خاصة وانك جالسة في حجرك الصحي.

من الكلاسيك الى الأوريجينال
جينزك الخاص أصعب غير ممتع وفاتر؟ صبغة صغيرة بألوان مختلفة وإليك جينزاً مختلفاً تماماً!

من متعب إلى عصري
من عادي إلى فريد

ثياب قليلة وأكمام قصيرة وإضافات من الماس الصناعي وسترتك العسكرية القديمة أصبحت الآن قطعة عصرية للغاية!

نضيف شراريب
تنورتك السوداء تفتقر للأناقة؟ مجرد إضافة شراريب أو بعض الدانتيل ستخرجينها عن المألوف.

أنماط مع دبابيس
هل بعض سترانك مملة حقاً؟ زينيها بدبابيس حفازات.

ريلوكينغ كامل
يمكن أن تصبح تي شيرت كبيرة للرجال بسهولة قميص مثالي لدمجها مع الليغينغ المفضل لديك!

تسة أنثوية
بعض معاطفنا تفتقر أحياناً إلى الجاذبية... أضيفي نغمة من الدانتيل بنفس لون معطفك، وسوف تخففين الخطوط المنظمة والمفضلة للغاية.

البيللوم
بلوزتك قديمة؟ مع المقص الخاص بك! اعتمدي قصّة



البيبلوم
تي شيرت متحوّلة
مرة أخرى، من السهولة تقريباً تحويل ثوب قديم تماماً إلى قميص أنثوي.

هل لديك الكثير من البطانيات؟
الفكرة الجيدة: نحن نصنع poncho من بطانية قديمة! أنيق ومريح، هذا الزي مثالي لعطلة نهاية الأسبوع!

من قميص كبير الحجم إلى ثوب أنيق
لا يتطلب الأمر سوى بضع أشياء لإعطاء قميص فضفاض قديم قصة أكثر حداثة.

من ملابس النوم إلى السراويل الأنيقة
تواجه البلوغ Merrick White جميع التحديات وتقدم العديد من التحولات العصرية للغاية، بما في ذلك سروال البيجاما الذي تم تحويله إلى سروال غير رسمي. الإهام آخر يجب أن تتبعا!



منوعات

العمل

27

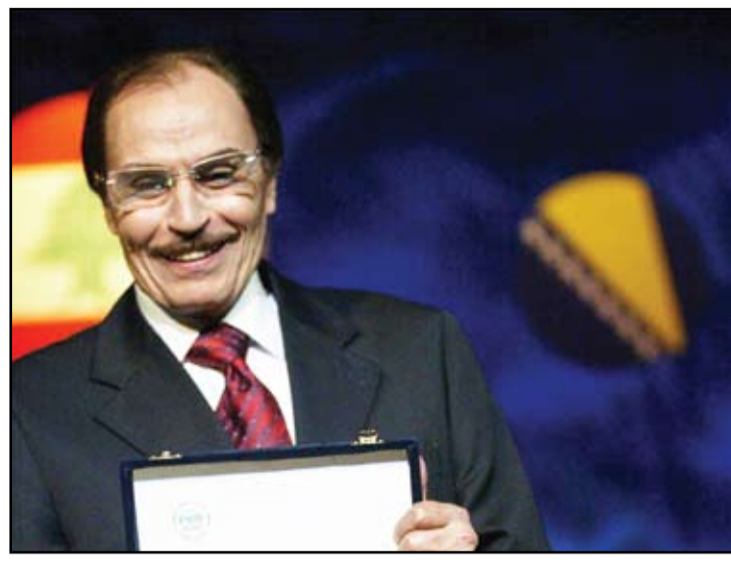


شيرين عبد الوهاب تكشف سبب غيابها

كشفت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب، سبب غيابها طوال الفترة الماضية عن التواصل مع جمهورها عبر صفحاتها الرسمية - شيرين عبد الوهاب، ردت على الهاشتاج الذي دشنته عدد من المتابعين له وحمل اسم "رجعي حسابك شيرين"، قائلة: "بضح جداً لما بشوفكم فاكبرني طول الوقت ويتسألوا عليا، وعشان أنا مقدره إن ده بدافع الحب عايزة أطمئنتم إن أنا مرتاحة كدة أكثر وكمان عشان بحضر للألبوم الجديد وإن شاء الله أرجعلكم في أقرب وقت ممكن".

من ناحية أخرى، كانت شائعات قد طالت الفنانة حسام حبيب وشيرين عبد الوهاب، بوجود خلافات بينهما، إلا أنهما نفيا ما تردد بنشر صورة تجمعهما.

كما ترددت شائعات حول إصابة شيرين بفيروس كورونا المستجد، ونفى والد زوجها في تصريحات صحفية هذه الشائعة، مؤكداً أن شيرين أجرت 3 مسحات وجاءت النتيجة سلبية في كل مرة.



أشار الفنان القدير عزت العلايلي حالة من الجدل بين مهرجاني شرم الشيخ والإسكندرية بعد إعلان قبوله التكريم من مهرجانين سينمائيين في نفس العام. وفي هذا الحوار يتحدث العلايلي عن تكريمه ومعايير اختيار أعماله الفنية..

التكريم مسألة في غاية الأهمية بالنسبة لأي فنان

عزت العلايلي: هناك مستوى لا أرغب في قبول أعمال أقل منه

بخطورة فيروس الذي أدركه المصريون والعالم سريعاً، فبالرغم من أننا ما زالنا نواجه هذا الفيروس الغامض ولا يوجد له علاج أو لقاح، إلا أن الإجراءات الاحترازية أصبحت سبيلنا الوحيد اليوم من أجل عودة الحياة لطبيعتها وممارسة أعمالنا التي توقفت نتيجة أزمة انتشار الفيروس.

• كيف ترى تأثيرها على صناعة السينما؟
- كورونا أصاب صناعة السينما لأنه مقلل لأنه أوقفها بشكل شبه كامل، وصلات العرض في العالم بالكامل توقفت حتى أواخر وعندما بدأت في العودة أصبحت تعمل بنصف طاقتها الاستيعابية وربما أقل، وهذا الأمر وضع الصناعة في مأزق كبير وتحتاج بعض الوقت من أجل العودة إلى ما كانت عليه واعتقد أن عودة المهرجانات السينمائية ستساهم في إعاش الصناعة بشكل كبير.

• ما سبب غيابك عن السينما؟
- أشعر باشتياق شديد للسينما لكني افكر جيداً قبل المشاركة في أي عمل جديد، وبالرغم من تواجيدي في الدراما التلفزيونية فإن السينما لها مذاق خاص بالنسبة لي وأتمنى أن تكون هناك تجربة جديدة قريباً خاصة أننا في الفترة الحالية نشاهد تجارب سينمائية مميزة وثرية فنية.

• بعد تجربتك في مسلسل "قيد عائلي" هل ستراجع عن رفض العمل بالدراما الطويلة؟

- لا أرغب في العمل في الدراما الطويلة ولكن الموضوع مرتبط بالوقت الطويل الذي تستغرقه هذه الأعمال في التصوير والتصوير، وعندما يقدم لي عمل جيد وسأقدمه بدون ضغوط وإرهاق في التصوير نتيجة ضيق الوقت لن اتردد في قبوله، فمثلاً تجربة "قيد عائلي" تم تقسيمها إلى جزأين وصورنا في وقت مناسب مقارنة بعدد حلقات العمل وهو عمل ناقش قضايا عديدة حمست لها، وإذ جاءتني تجربة مشابهة لن اتردد في الموافقة عليها.

• هل الامر مرتبط برغبتك في الانتقاء بشكل أكبر؟
- نعم معايير أضعها لنفسي عند قراءتي لأي عمل وهذه المعايير لم تتغير منذ بداياتي الفنية تقريباً.

فأنا مهموم بقضايا الناس والتعبير عنها وتسليط الضوء عليها فالقضايا الاجتماعية والقضايا التي نعيشها في المجتمع هي التي تشغلي في المقام الأول، بالإضافة إلى ما يمكن أن اضيفه للدور وما يضيف لي، وهذه الأمور أساسية بالنسبة لي افكر فيها عند القراءة وقبل اتخاذ أي موقف نهائي سواء بقبول العمل أو الاعتذار عنه.

• كيف ترى المشكلات التي تواجه أبناء جيلك من الشعور بالتهيمش في الفترة الحالية؟

- بالتأكيد الأمر يحتاج إلى نظرة اهتمام من القائمين على الصناعة خاصة وأن من عمل في الفن لفترة طويلة يكون من الصعب عليه البقاء في المنزل بلا عمل فضلاً عن قلة الأدوار التي تناسب المراحل العمرية لنا، صحيح أن مسألة تعاقب الأجيال هي سمة الحياة لكن في الوقت نفسه يجب الاستفادة من الخبرات الموجودة ومن عملوا على مدار تاريخهم في المجال، فهناك أدوار يمكن أن نأسيهم دور الجد أو الأب لكن هذه الأدوار ربما تكون غير موجودة بشكل كبير ومؤثر في الأعمال أو بمعنى أدق قليلة ومحدودة.

• لماذا اثير الجدل بين مهرجاني الاسكندرية وشرم الشيخ بشأن تكريمك عن مسيرتك الفنية؟

- لست مسؤولاً عن هذا الأمر، فمسؤولو مهرجان شرم الشيخ تواصلوا معي العام الماضي للتكريم في دورة المهرجان هذا العام والتي كان يفترض اقامتها في يونيو الماضي لكنها لم تقم بسبب أزمة كورونا ولم يتواصلوا معي بعدها مرة أخرى، وعندما تواصل معي مسؤولو مهرجان الاسكندرية وأبدوا رغبتهم في تكريمي وافقت ورحبت بالأمر وأخبروني بأنهم سيطلقون اسمي على الدورة الجديدة وافقت من دون تردد لكن فوجئت بغضب مسؤولي مهرجان شرم الشيخ.

• وما سبب غضبهم منك؟

- لأنني لم أبلغهم بتكريمي قبل قبولي، وهذا أمر ليس من حقهم خاصة أنهم لم يتواصلوا معي ويخبروني بتفاصيل التاجيل ولكن قرأت مثل الجميع أنها ستقام نهاية العام، وليس من الطبيعي أن أقوم بالاتصال بهم من أجل سؤالهم خاصة أنهم لم يهتموا بالتواصل معي، وفوجئت بتصريحاتهم عن مسألة تكريمي من دون أن يكتشفوا تقصيرهم في حقي بعدما لم يتواصلوا معي خلال الفترة الماضية.

• إلى أي مدى يعتبر التكريم أمراً مهماً للفنان؟

- التكريم مسألة في غاية الأهمية بالنسبة لأي فنان لأنها تمنحه تقديراً لمشاره الفني وما قدمه، وأعتز بالتكريمات التي حصلت عليها خاصة أنني لم اسع لها يوماً، ولكني سعيت للتركيز في عملي، وفكرة الاحتفاء بي بقدر ما تستعدي وتجعلني اشعر بالتقدير لما قدمته من قبل، بقدر ما تجعلني حريصاً على التفكير بشكل أكبر في أي أعمال جديدة، فهناك مستوى لا أرغب في قبول أعمال أقل منه.

• لکنك اثرت الجدل بتصريحك عن سعادتك بالتكريم قبل وفاتك!

- حصلت على عشرات التكريمات من جهات مختلفة عن أعمالتي الفنية سواء في السينما أو التلفزيون لكن ما قصده من تصريحتي بأن التكريم عندما يتسلمه الفنان من بلده وهو على قيد الحياة وقادر على العطاء يكون وقعه أفضل عليه.

وهذا الأمر حقيقي فالتكريمات تحمل نوعاً من التقدير للمجهود الذي بذلته من قبل وعندما تحصل نتيجة ما قدمته وأنت على قيد الحياة وتسعد به فهو أفضل كثيراً من أن يتم بعد رحيلك.

• كيف تعاملت مع أزمة فيروس كورونا؟

- فيروس كورونا جائحة أصابت العالم، وهي أزمة كبيرة للغاية والحقيقة أننا لم نصل لما تحقق اليوم من دون الوعي الكبير



أحمد العوضي: نجاح (شديد الخطورة) أسعدني



أعرب الفنان أحمد العوضي عن سعادته البالغة بصدور الفعل التي تلقاها حول مسلسل "شديد الخطورة"، الذي عرض على منصة "ووتش إن"، مشيراً إلى أن هناك فئة كبيرة من الجمهور الذي يتابع الأعمال الدرامية عبر المنصات الإلكترونية، وأن نجاحه في تقديم مسلسل أكشن من خلال هذا السلسل أسعدته كثيراً، وخاصة أنه أول مسلسل من بطولته.

وأضاف العوضي خلال المداخلة التلفزيونية التي أجراها مع برنامج "حلوة يا دنيا"، الذي تقدمه الفنانة مادلين طبر على قناة تن، أن لياقته البدنية العالية التي ظهر بها عبر أحداث المسلسل تعود إلى خلفيته كملاكم محترف.

ورداً على التعامل مع السيناريست باهر دويدار خلال عدة أعمال أخرى "الاختيار"، قال العوضي، إنه مؤلف قدير يمنح الفرصة للممثل أن ينجح بفضل ما يكتبه، مشيراً إلى أنه تعامل معه خلال عدة أعمال منها كليش والاختيار، فيما قالت مادلين إن الفنان بحاجة دائماً لسيناريو متميز وجمل حوارية تساعده على الإبداع.

غادة عادل: (الخطة العامية) تجربة كوميديية بعيدة عن الاستخفاف



أعربت الفنانة غادة عادل عن سعادتها بالتواجد في فيلم "الخطة العامية"، المقرر عرضه قريباً، لافتة إلى أن الفيلم تجربة سينمائية كوميديية بعيدة عن الاستخفاف، وقالت غادة عادل: "إن أحداث الفيلم تجري في إطار كوميدي قائم على مواقف المضحكة بعيداً عن الاستخفاف، حيث يتحدث عن عصابة تخطط لسرقة أحد البنوك، ومع تتابع الأحداث تقع العديد من المفارقات الكوميديية. وأكدت أن العمل سيكون مفاجأة للجمهور، لافتة إلى أن العامل الأساسي لقبول المشاركة في أي عمل فني هو الدور الجيد والمناسب لها والذي تخرج منه مستفيدة.

وأشارت إلى أنها تنتقي أدوارها بشكل جيد وتفضل تقديم الشخصيات والأدوار المختلفة عليها، والتي تسمح لها بتقديم أداء مختلف.

وتدور أحداث الفيلم حول مدير بنك يبدأ في تكوين تشكيل عصابي من 3 أشخاص يدعوهم مكفوفون، وتتوالى الأحداث في إطار كوميدي.

واقترت فريق عمل الفيلم "الخطة العامية"، من نهاية تصوير مشاهد يدخل مرحلة المونتاج للحاق بالوسم الصيفي.

يشترك في بطولة الفيلم، على ربيع، وعمرو عبدالجليل، ومحمد عبد الرحمن، وتأليف أحمد عبدالوهاب وكريم كنزو، وإخراج معتز التوني.

قبيلة الظهر خطر على حياتك !

الأشخاص الذين لم يأخذوا قبيلة بعد الظهر، فإن أولئك الذين يتناولون معرضون لخطر الموت بنسبة 30 بالمئة. هذا ينطبق بشكل خاص على الأشخاص الذين يتناولون أكثر من ساعة في اليوم.

هل يجب الاستغناء عن القبيلة تماماً؟

السؤال بقي مطروحاً: "هل تتخلى عن القبيلة؟ وماذا يجب أن تفعله عند الشعور بالإرهاق؟"، الباحثون يرون أن الإجابة عن هذا السؤال واضحة جداً: نعم! يجب تجنب القبيلة، خصوصاً إذا ما استمرت لأكثر من ساعة. فهذا لا يضرب بالصحة فحسب، بل يجعلك تنامين متعبة جداً أيضاً. فمن الأفضل، حسب ما ذكره الموقع المعتني بشؤون الصحة "Vital"، ألا تعود المرء على قبيلة بعد الظهر على الإطلاق، إنما قبيلة صغيرة بين الحين والآخر ليست مضرة أبداً.

يعتمد كثير من الأشخاص على أخذ قبيلة عند الظهر؛ بغية التخلص من التعب واستعادة الطاقة، لكن هل تعلمين أن دراسة علمية جديدة حذرت من خطر هذه القبيلة على الصحة؟

يعاني البعض من اضطرابات في النوم الليلي، فيعتمد على الاستلقاء عند الظهر، من أجل الراحة والاسترخاء؛ لتعويض نقص النوم.

لكن ساعة من النوم عند الظهر يمكن أن تضرب بالصحة، وقد تقضي إلى الموت! إنها نتيجة توصل إليها فريق بحث دولي، ونشر نتائج الدراسة في الموقع الإلكتروني للعلوم "ScienceDirect".

نوم الظهرية يعرضك للموت المبكر

اعتمد فريق العلماء في دراسته على بيانات صحية لأكثر من 300 ألف شخص، فصرح حوالي 40 في المائة من الذين خضعوا للاختبار بأنهم يأخذون قبيلة بعد الظهر بانتظام خلال النهار. وبالمقارنة مع



الفكر

قرأت لك

البردقوش



يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو

يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.

وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الأرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

•• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

•• ما معنى كلمة يونسكو؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

•• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذيال سمان لأنها تحتزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيال اغنامهم على صنابير خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلاها



فوائد اللافندر الصحية

اللافندر أو الخزامى من الأعشاب العطرية الشهيرة، لا سيما في أوروبا. الموطن الأصلي لهذا النبات فرنسا، وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط. كما يوجد على نطاق واسع امتداداً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات جنوباً بالملكة العربية السعودية، ويعتبر من النباتات المشهورة في تلك المناطق.

وتقوم فرنسا بزراعته على نطاق واسع مع نوع آخر من اللاوندة يعرف باسم Lavandula officinale. وذلك من أجل استخراج عطر اللافندر المشهور.

فوائد اللافندر في تخفيف حدة التوتر

استناداً إلى أبحاث علمية عديدة، إن تطبيق بضع قطرات من زيت اللافندر على جبهة الرأس فعال في علاج الصداع النصفي، والاكتئاب، والضغط النفسي. كما أن لهذا الزيت قدرة على تخفيض حدة التوتر النفسي.

فوائد اللافندر في تعزيز التئام الجروح

يساعد زيت اللافندر على التئام الجروح، وهو مفيد للتخلص من آثار الكدمات والحروق؛ فهو يعزز الكولاجين ويساعد في شفاء أنسجة الجلد.

فوائد اللافندر في التقليل من اضطرابات الجهاز التنفسي

يستخدم زيت اللافندر في العديد من العلاجات للوقاية وعلاج مشاكل التنفس المتعددة؛ ولعل أبرز هذه الاستخدامات تكمن في علاج التهاب الحلق، الإنفلونزا، السعال، البرد والربو.

فوائد اللافندر لصحة الدماغ

أظهرت دراسات علمية عديدة الدور الإيجابي لزيت اللافندر على قدرات الدماغ. وذكرت هذه الأبحاث دوره الإيجابي الفعال لصحة الدماغ.

فوائد اللافندر في تحسين نوعية النوم

يساعد زيت اللافندر على النوم السليم، ويستخدم غالباً كملاصق بديل للأرق، كونه يملك قدرة فعالة في تحسين جودة النوم والقضاء على الاضطرابات التي تؤثر الإنسان.



الناس يتجمعون بالقرب من نهر اليانغتسي في ووهان، مقاطعة هوبي بوسط الصين. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الدلفين يعلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه

قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنتقن الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولا يكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تنام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنفق بصوتها الحزين المزج العالي وكأنها تصرخ على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايها المسكينة ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائعة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة رائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العسافير والطيور كلها تغرد تزقزق والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية، هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تفسدي جمالها بحزلك وعندما رأت الضفدعة كل ذلك وسمعت ما قاله الكروان سكنت عن النقنقة وهي في عجب من كل ما حولها فلم تعطل نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتنتقن حزينة .

