

حديقة الحيوانات بالعين
تدعم شراكاتها العالمية من
أجل صون الحياة البرية



محمود عبد المغني:
الدراما لم تعد تقتصر على
الموسم الدرامي فحسب



إفطار نباتي صحي
لتغذية متكاملة

البندقية السينمائي يقتقد نجوم هوليوود

يغيب نجوم هوليوود هذه السنة عن مهرجان البندقية السينمائي بسبب جائحة كوفيد-19، مما يتضارب مع طموحه ليصبح منصة انطلاق نحو جوائز الأوسكار، هو الذي شهد في دوراته السبع والسبعين مرور كبار الممثلين والمخرجين الأميركيين على سجادته الحمراء، كما لاون براندر ومارتن سكورسيزي وروبرت دي نيرو. وسيكون مهرجان البندقية، وهو أقدم مهرجان سينمائي في العالم، أول حدث سينمائي ذي حجم دولي يقام منذ بداية الأزمة الصحية العالمية، بعد إلغاء أهم المهرجانات، وبينها مهرجان كان، المناس المباشرة له، في أيار/ مايو الفائت. ويتنافس 18 فيلماً على انترجائزة "الأسد الذهبي" التي حازها فيلم "جوكر" لتود فيليبس العام 2019، قبل أن يفوز بعد خمسة أشهر بجائزتي أوسكار، إحداهما جائزة أفضل ممثل لجواكين فينكس. وبين الأفلام المتنافسة في البندقية، واحد إيطالية... أما الأفلام الأميركية فقليلة جداً.

وليس في لائحة المتنافسين أي من أسماء هوليوود الكبيرة، إذ يقتصر تمثيل الولايات المتحدة على مخرجتين فحسب، فالصينية الأميركية كلوي زهاو، صاحبة الفيلم المستقل "ذي رايدر"، ستقدم في البندقية فيلمها "نومالاند"، وهو فيلم عن بداية من العصر الحديث في نيبادا، تؤدي دورها الممثلة الحائزة جائزة أوسكار فرانسيس ماكدورماند، في حين تقدم مخرجة أقل شهرة هي النرويجية مونا فاستفولد فيلم "ذي وورد تو كوم"، ومن خارج المسابقة، يبرز فيلم "وانت نايت إن ميامي" من إخراج الممثلة الأميركية الأفريقية ريجينا كينغ، ويتناول بدايات الملاك كاسيوس كلاي (الذي سيصبح محمد علي) ومالكولم إكس. وتكمن أهمية الفيلم في تزامنه مع موجة الاحتجاجات والتظاهرات التي تهب الولايات المتحدة ضد العنصرية وعنق الشرطة بحق السود، قبل شهرين من الانتخابات الرئاسية الأميركية. ومع أن نجمة هوليوود هي الأسترالية كيت بلانشيت تتولى رئاسة لجنة التحكيم هذه السنة، ثمة تناقض كامل مع العام الفائت، حين استقبل مهرجان البندقية، إضافة إلى "جوكر"، فيلم الرحلة الفضائية "أدانترا" للمخرج جيمس غراي مع براد بيت، وفيلم "ذي لاوندرمات" لستيفن سودربير.

يعرف الزعفران بالذهب الأحمر نظراً لندرته علاوة على فوائده للجسم وتحسين الحالة النفسية، لكن خبراء الطب البديل لديهم تحفظات على الزعفران لأن استخدامه قد يؤدي للإجهاد والشلل. يعتبر الزعفران من أغلى أنواع التوابل في العالم ويرجع ذلك إلى أن أوراق هذه النبتة النادرة، متعددة الفوائد. فبجانب طعمه اللذيذ، يستخدم الزعفران منذ القدم في عالم التجميل إذ يقال إن كليبوترا كانت تستخدم مسحوق الزعفران في التجميل كما يستخدمه الفنانون في التلوين. ولا تقتصر فوائد الزعفران على تحسين وظائف الجسم العضوية فحسب، بل إنه يؤثر على الحالة المزاجية إذ أظهرت دراسة أجريت في جامعة إيرانية أن تناول 20 قطرة من الزعفران السائل ثلاث مرات يومياً مع القليل من الماء يعالج حالات الاكتئاب البسيطة والمتوسطة ويساعد في تحسين الحالة المزاجية. ويرجع البروفيسور الألماني فولف روديفر شتينسل، المتخصص في كيمياء المواد الغذائية، تحسين الزعفران على الحالة المزاجية، إلى العامل النفسي الذي يؤثر مباشرة على النظام العصبي المركزي، إذ أن الحصول على هذه المادة النادرة باهظة الثمن والشعور الداخلي بأنها مفيدة للجسم، له تأثير على تحسين الحالة النفسية.

الزعفران يعالج الاكتئاب ويساعد في تحسين المزاج

ويبيع الزعفران أو "الذهب الأحمر" كما يطلق عليه، نمو الجراثيم كما يقول البروفيسور شتينسل، لوقع "أونميديا" الألماني المعني بالأخبار الصحية، "الثابت علمياً هو أن الزعفران يعيق نمو الجراثيم لما يحتويه من زيوت عطرية".

لكن وبالرغم من فوائده الصحية العديدة، بدأ الاهتمام بالزعفران في مجال الطب البديل في أوروبا يتراجع بسبب أن الأكتار من زيادة جرعات الزعفران (أكثر من 20 غراماً يومياً) قد تؤدي إلى الشلل والسكتات القلبية والإجهاض، وفقاً لتقرير "أونميديا".

ويؤكد شتيفان كليمنز، الذي يرأس قسم فيزيولوجيا النبات بجامعة بايروت الألمانية، أنه لا تزال هناك الكثير من الجوانب التي تحتاج للدراسة فيما يتعلق بالزعفران "حيث إن التفاصيل المتوفرة بالفعل لدى العلماء المعنيين عن الكثير من النباتات أكثر بكثير من المعلومات المتوفرة عن الزعفران".

كما أن هناك جانباً آخر يجعل دراسة نبات الزعفران مثيرة، وفقاً للبروفيسور الألماني، حيث توقع أن تستخدم هذه النبتة مستقبلاً في الطب، وبالتحديد لعلاج أمراض الأعصاب "حيث إن هناك مؤشرات حصل عليها الباحثون من خلال تجارب على الحيوانات، تدل على أن هناك مواد تستخلص من الزعفران قد تؤثر في مداواة مرضى الأعصاب".

إلا أن الباحثين لم يدرسوا حتى الآن بشكل دقيق شكل هذا التأثير الإيجابي المتوقع، ومدى إمكانية استخدام هذه المواد في معالجة البشر.

الخيوط فيما بعد كمحسن نكهة طبيعي، سواء للأطباق الحلوة أو الحارة. وهناك بعض المناطق في أنحاء العالم، التي تتسبب فيها الآفات الزراعية في خفض جزء كبير من المحصول. ولدى فالدمير علم بشأن الأمراض الفطرية، التي تصيب الزعفران، إلا أنه لم يعثر حتى الآن على مثل هذه الآفات في حقوله، ولكن الأمر مختلف في الهند، حيث إن المزارعين في كشمير، المنتج الرئيسي للزعفران في المنطقة، يعانون منذ سنوات من انخفاض المحصول بشكل متزايد، حسبما أوضحت باربارا راينهولد، من جامعة بريمن، مشيرة إلى أن هناك فطر بعينه يتسبب في هذه الخسائر، حيث يؤدي إلى تعفن بصيلة الزهرة. وقالت راينهولد: "توجد هذه المشكلة بشكل خاص في مناطق شمالي الهند، وإن كان المزارعون في مناطق مثل إيطاليا وإيران يعانون منها أيضاً".

ترأس باحثة الأحياء الألمانية راينهولد قسم الكائنات الدقيقة والتفاعل بين النباتات بالجامعة، كما تشارك في برنامج للتبادل العلمي بين فريقها وباحثين من "جامعة جامو" الهندية، لفهم طريقة تأثير الفطر الضار والبحث عن وسيلة مضادة، وعادة ما تعمل راينهولد وفريقها في أبحاث البكتيريا التي لها تأثيرها إيجابية على نمو نباتات الأرز. وتعاون مع فريقها العلمي معرفة هذه الآثار الإيجابية، وذلك بمساعدة المعلومات الحيوية عن البكتيريا، ودراسة تحورات هذه البكتيريا وتسلسلها الجيني، أي من خلال تقنية "فك شفرات" الجينات. وتساعد هذه التقنية في استخدام البكتيريا بشكل دقيق من أجل تعزيز نمو النباتات

التي قد تصيبها. غير أن باحثين وجدوا الحل في البكتيريا.. كيف ذلك؟ يزرع يان فريدرتش فالدمير شيئاً غير معتاد كثيراً في ألمانيا، إنه الزعفران. يقول المزارع يان: "الصناعة عمل يدوي بحت... يحتاج إنتاج كيلو غرام واحد من الزعفران ما يصل إلى 300 ألف زهرة". يريد فالدمير، وهو أحد القلائل الذين يزرعون الزعفران في ألمانيا، أن يبرهن على أن إنتاج هذا النوع من التوابل ليس حكراً على مناطق بعيدة مثل إيران والهند ومنطقة البحر المتوسط، ولكن زراعة هذا النوع النبيل من التوابل تحتاج إلى جهود مضمّنة، حيث يجب فصل خيوط الزعفران عقب قطفه يدوياً من زهرته، وتستخدم هذه

الخيوط فيما بعد كمحسن نكهة طبيعي، سواء للأطباق الحلوة أو الحارة.

ويؤكد شتيفان كليمنز، الذي يرأس قسم فيزيولوجيا النبات بجامعة بايروت الألمانية، أنه لا تزال هناك الكثير من الجوانب التي تحتاج للدراسة فيما يتعلق بالزعفران "حيث إن التفاصيل المتوفرة بالفعل لدى العلماء المعنيين عن الكثير من النباتات أكثر بكثير من المعلومات المتوفرة عن الزعفران".

كما أن هناك جانباً آخر يجعل دراسة نبات الزعفران مثيرة، وفقاً للبروفيسور الألماني، حيث توقع أن تستخدم هذه النبتة مستقبلاً في الطب، وبالتحديد لعلاج أمراض الأعصاب "حيث إن هناك مؤشرات حصل عليها الباحثون من خلال تجارب على الحيوانات، تدل على أن هناك مواد تستخلص من الزعفران قد تؤثر في مداواة مرضى الأعصاب".

إلا أن الباحثين لم يدرسوا حتى الآن بشكل دقيق شكل هذا التأثير الإيجابي المتوقع، ومدى إمكانية استخدام هذه المواد في معالجة البشر.

ما مدى جدوى تطبيقات حماية الأطفال؟

يعاني الكثير من الآباء من هواجس بشأن ما يفعل أطفالهم على الهواتف الذكية وكيفية حماية الأطفال الصغار من مخاطر الإنترنت. لذا قامت هيئة اختبار السلع والمنتجات الألمانية باختبار تطبيقات حماية الأطفال في محاولة منها للتخلص من هذه المخاوف الموجودة لدى الآباء، ولكنها أكدت في النهاية أن حتى التطبيقات "الجيدة" لا توفر حماية بنسبة 100% من مخاطر الإنترنت. وقد قامت الهيئة الألمانية باختبار تسعة تطبيقات للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، بما في ذلك تطبيق حماية الأطفال في نظام تشغيل آبل للأجهزة الجوال "أي أو إس"، وتطبيق غوغل Family Link لأجهزة الجوال المزودة بنظام أندرويد. وقد جاءت نتائج هذه الاختبارات "مُرعبة" فقط في كلاً النظامين، بسبب عدم توافر الدعم التربوي للآباء وعدم اكتمال بيانات الخصوصية أو صياغتها بطريقة غامضة. ومع ذلك لا يوجد بالكاد أي بديل آخر للأجهزة الجوال المزودة بنظام "أي أو إس"؛ نظراً لأن شركة آبل لا تسمح بتثبيت التطبيقات الخارجية، والتي تتيح لها إمكانية الوصول إلى وظائف الأمان. ولذلك فإن تطبيقات حماية الأطفال المخصصة لإصدارات "أي أو إس" لا يمكنها حظر تصفح الإنترنت بعد انقضاء فترة محددة مسبقاً، وإذا رغب المستخدم في قطع الاتصال بالإنترنت فعلاً، فيجب عليه استعمال الأدوات الافتراضية بنظام "أي أو إس".

التفاح يتمتع بفوائد صحية جمّة

قالت الرابطة الألمانية لمنتجي الخضروات والفواكه إن التفاح يتمتع بفوائد صحية جمّة؛ حيث إنه غني بالفيتامينات A و B و C و E، كما أنه يزخر بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع من ناحية وتعمل على تنشيط عملية الهضم من ناحية أخرى. وأضافت الرابطة أنه ينبغي تناول قشرة التفاح؛ نظراً لأن هذه العناصر الغذائية المهمة توجد تحت القشرة مباشرة. ويمكن الاستدلال على نضار التفاح الطازجة من خلال القشرة الصلبة واللامعة، بينما ينبغي تخزينه في مكان بارد ومظلم. كما ينبغي تخزين التفاح بشكل منفصل نظراً لانبعاث غاز الإيثيلين منه، الذي يعمل على تسريع نضاج الخضروات والفواكه الأخرى.

اكتشاف عيب في فحوص كورونا بسحجة الأنف

نبه عدد من خبراء الصحة، إلى أن تقنية فحص كورونا الحالية عن طريق مسحة الأنف (PCR)، يشوبها عيب كبير، رغم قدرتها على تحديد الإصابة بالعدوى المؤدية إلى مرض "كوفيد 19". وحسب ما نقلت صحيفة "نيويورك تايمز"، فإن هذه التقنية تعتمد على مبدأ "نعم - لا"، أي هل الشخص مصاب بالعدوى أم إنه سليم، لكن دون أن تكشف منسوب الفيروس أو مقدار شحنته في جسم الإنسان.

أما الحل الذي يقترحه خبراء الصحة فهو إجراء الفحص السريع لكورونا، لأنه يجري عن طريق أخذ عينة دم من الأصبع، فيقدم بيانات أكثر تفصيلاً. وينار الجدل حول الفحص وطرق إجرائه بعدما قالت المراكز الأميركية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، إن بعض الأشخاص، مثل الحاملين ومن لا تظهر عليهم أعراض، قد لا يحتاجون إلى إجراء فحوص كورونا.

والتق العالم المختص في علم الفروقات بجامعة هارفارد، مايكل مينيا، هذا التقويم الجديد من قبل الهيئة الصحية المرموقة، واصفاً إياه بـ "خطوة إلى الوراء" في التصدي للجائحة. وقال الأكاديمي الأميركي إنه من الضروري أن يكون ثمة فحص لكافة الناس، لكن من خلال آليات مختلفة، أي تضاد اعتماد طريقة واحدة فقط للكشف عن الإصابة. وفي خطوة ضمن هذا الاتجاه، أعلنت إدارة الرئيس الأميركي دونالد ترامب، يوم الخميس الماضي، نيتها شراء 150 مليون فحص سريع.

عقبة مرتقبة أمام لقاح كورونا قد تؤخر جهود الوقاية

يتربح العالم بشغف بالغ موعد طرح لقاح "موثوق" ضد فيروس كورونا المستجد، لكن جاهزيته المرتقبة بعد أشهر لن تكون نهاية للمشاكل، لأن تحصين الناس قد يتطلب بجرعتهم بجرعتين اثنتين وليس بواحدة فقط، وهو ما يعني مزيداً من العقبات في التصدي للجائحة. وبحسب "سي إن إن"، فإنه في حال تطلب اللقاح المرتقب إمداد الجسم بجرعتين اثنتين، فإن ذلك سيصيب إرباكاً في حملات التلقيح، لأن السلطات الصحية ستكون في حاجة إلى معدات أكثر. وتقول الأستاذة المختصة في سياسات الصحة بجامعة فاندربيلت الأميركية، كيلي مور، إنه لا خلاف في أن حملة التلقيح المرتقبة ستكون الأوسع نطاقاً والأكثر تعقيداً في التاريخ. ومن المرتقب أن تشهد الحملة هذا التعقيد، نظراً إلى التقني الواسع لفيروس كورونا، وحاجة مليارات من البشر إلى أخذ جرعات قادرة على الوقاية من العدوى التي ظهرت في الصين أواخر 2019. وفي الولايات المتحدة، مثلاً، قدمت مبادرة "راب سيد" التي أطلقها البيت الأبيض لتطوير اللقاح، دعماً لست شركة مختصة في صناعة الدواء. وإلى حد الآن، وصلت شركتان اثنتان من بين المؤسسات الست، إلى المرحلة الثالثة من التجارب السريرية الموسعة. وفي كل واحدة من التجاربين السريريتين، يأخذ 30 ألف متطوع جرعتين اثنتين من اللقاح التجريبي.

أما الفارق الزمني بين الجرعة والأخرى فيصل إلى 28 يوماً في تجربة شركة "موديرنا" المختصة في التقنية الحيوية، بينما يبلغ الفارق 21 يوماً بين الجرعتين في تجارب شركة "فايزر".

وداعاً لذرف الدموع أثناء تقطيع البصل!



على الرغم من أن للبصل فوائد صحية كثيرة، لكن رائحته المنفرة وتأثيره المزعج للعيون يدفع الكثيرين لمقاطعته، ثمة حيل بسيطة ولكنها فعالة لتفادي دموع التقطيع وآلام حرقة العين، فما هي هذه الحيل؟ لا شك أن للبصل فوائد صحية كثيرة، فهو يحتوي على عناصر غذائية مفيدة للجسم. فالبصل غني بالفيتامينات، فضلاً عن أنه مصدر مهم للألياف ومضادات الأكسدة المفيدة للجسم. لكن للبصل بعض العيوب تدفع الكثيرين لتجنبه، وهي رائحته المنفرة، فضلاً عن أن هناك الكثيرات اللواتي يقاطعن البصل بسبب الحرقة التي يسببها للعيون والدموع التي يذرفنها عن تقطيعه. قد يكون ذرف الدموع عند تقطيع البصل مزعج، لكن "رَب ضارة نافعة"، فالدموع الناتجة عن تقطيع البصل مفيدة لصحة العينين، إذ أثبتت دراسات كثيرة أن هذه الدموع تساعد على تطهير العيون وحمايتها من الأجسام الغريبة. ويرجع الباحثون سبب ذرف الدموع أثناء تقطيع البصل إلى مركب غازي يطلق أثناء التقطيع، ما يؤدي إلى دخوله إلى العين ليتحد مع الماء الموجود في العين وينتج مركب حمضي يزعج العين، ليتم بذلك نقل إشارة إلى الدماغ تدل على وجود جسم غريب في العين، لتفرز الغدة الدمعية بعد ذلك الدموع وتطهر العين.

عيون طفلك تحتاج إلى نظارة شمسية

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن عيون الأطفال أكثر تأثراً بأشعة الشمس مقارنة بالبالغين، نظراً لأن عدسة العين تكون أكثر شفافية وإفناً للضوء. لذا تحتاج عيون الطفل إلى نظارة شمسية بدءاً من عمر 3 سنوات، وذلك لحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية، والتي قد تلحق ضرراً بالشبكية والقرنية وملتحمة العين. وعن مواصفات النظارة الشمسية المناسبة للأطفال أوضحت الرابطة أن النظارة ينبغي أن تكون ذات عدسات وأذن كبيرة بحيث تغطي العين من الجانب، كما ينبغي أن تكون العدسات داكنة، ويُفضل أن تكون رمادية أو بنية اللون ومزودة بمصمق UV-400، والذي يشير إلى أنها توفر للعين حماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة حتى 400 نانومتر.



إنجاز أكاديمي جديد

برنامج الفيزياء بجامعة الإمارات معتمد عالمياً لغاية 2026

الإمارات وبما يتماشى مع الرؤية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة لاستكشاف الفضاء واعداد خريجين مبرزين أكاديمياً في مجالات متخصصة متعلقة بالفضاء. منها إلى أن تخصص الفيزياء شهد مؤخراً إقبالا ملحوظا من قبل الطلبة حيث يضم القسم حالياً ما يزيد عن 180 طالباً وطالبة. ويهدف برنامج الفيزياء بجامعة الإمارات إلى تدريب وتخريج متخصصين في علوم الفيزياء لتلبية احتياجات القوى العاملة في المجالات الرئيسية ذات الاهتمام الوطني. كما يوفر بيئة تعليمية فعالة ومنتجة لإجراء البحوث الأساسية والتطبيقية للتعلم على تحديات علوم الفضاء الوطنية والدولية وتعزز التطور العلمي وصناعة التكنولوجيا والمعرفة.

وتطبيق معارفهم وتوظيفها في دعم المشاريع الحيوية والبحث العلمي في الدولة. وأشار الدكتور الخواجة إلى أن قسم الفيزياء بجامعة الإمارات بدأ قبول الطلبة في هذا التخصص منذ عام 1977-1978. ويقدم برنامجاً جامعياً مدته أربع سنوات للحصول على درجة بكالوريوس العلوم في الفيزياء بالإضافة لبرامج الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه في الفيزياء وعلوم الفضاء كما بدأ القسم منذ عام 2019 بطرح مسارين، هما الفيزياء العامة وعلوم الفضاء للفيزياء. ويتركز مسار علوم الفضاء بشكل خاص على موضوعات الفيزياء المتعلقة بالفضاء - تزويد الطلبة بأساس أكاديمي لعلوم وتطبيقات وعلوم الفضاء باعتبار أن قطاع الفضاء أصبح محورياً أساسياً لبناء مستقبل دولة

الهامة ومتطلبات سوق العمل. حيث يتمتع خريجو البرنامج الأكاديمي المعتمد من ABET أساساً تعليمي متين وهم قادرون على قيادة الطريق في الابتكار والتطبيقات الناشئة. باعتبار أن الفيزياء تعد من أهم العلوم الأساسية الداعمة للتكنولوجيا الحديثة مثل علوم الفضاء والدكاء الاصطناعي والحساب الكمي وإن التقدم في هذه المجالات لا يتم إلا بفهم عميق للأسس الفيزيائية المتعلقة بها.. وأضاف أن اعتماد هذا البرنامج يشكل أهمية بالغة بالنسبة لبرامج الدراسات العليا التي يقدمها القسم مثل ماجستير الفيزياء، وماجستير علوم الفضاء. حيث سيتم قبول خريجي البكالوريوس في برامج الماجستير وستساعد معرفتهم القوية المكتسبة من برنامج البكالوريوس على القيام بعمل أفضل

•• العين- الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إنجاز أكاديمي جديد بحصول قسم الفيزياء بكلية العلوم على اعتماد برنامج تخصص الفيزياء من قبل لجنة اعتماد العلوم التطبيقية والطبيعية (ANSAC) من ABET حتى 30 سبتمبر 2026 ويمتد إجراء الاعتماد هذا بأثر رجعي من عام 2017. وهي وكالة اعتماد أمريكية معترف بها في الجامعات المرموقة العالمية. وذكر الأستاذ الدكتور أسامة الخواجة -رئيس قسم الفيزياء بكلية العلوم- بأن هذا الإنجاز يضمن الثقة في أن البرنامج قد استوفى المعايير الأساسية لإعداد الخريجين لدخول مجالات العلوم والتكنولوجيا

زايد للثقافة الإسلامية تختتم مشاركتها في مخيم الرويس الصيفي الافتراضي

•• العين- الفجر

اختتمت دار زايد للثقافة الإسلامية مشاركتها في مخيم الرويس الصيفي الافتراضي الذي نظمته الإدارة المجتمعية - شؤون منطقة الظفرة- أدنوك والذي استمر على مدار ستة أسابيع عبر برنامج "مايكروسوفت تيمز" بالتعاون مع نخبة من الشركاء.

وقدمت الدار من خلال المخيم دورات في اللغة العربية للناطقين بغيرها وللشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18-7 سنة، حيث تم التركيز على تعليم مخارج وأشكال ورسم حروف اللغة العربية بالإضافة إلى تشكيل الكلمة التي تم طرحها بعد سماع الطالب أصوات الحروف. كذلك تم تنفيذ دورات تعلم أساسيات اللغة الصينية بهدف إكساب الشباب مهارات جديدة والتعرف على لغة وثقافة الصين في إطار التواصل الحضاري مع الشعوب، حيث تعلم الأطفال كيفية بناء قاعدة لبعض المفردات اللغوية باللغة الصينية وكيفية استخدامها في جمل كذلك التدريب على كيفية النطق الصحيح في خلال المحادثة باللغة الصينية. وفي إطار حرص الدار على رفع الوعي بالثقافة الإسلامية للشباب نفذت الدار مجموعة من المحاضرات في مجال الثقافة الإسلامية باللغة العربية والإنجليزية شملت أركان الإسلام الواقعي والتطبيق، الصداقة، بر الوالدين، أركان الإيمان خطوات لطريق الجنة. وأكدت الدكتورة مريم محمد الكلباني رئيس قسم البرامج الثقافية والتعليمية حرص الدار على المشاركة في مثل هذه البرامج الصيفية وتقديم دورات متنوعة تساهم في تنمية وتطوير مهارات الشباب ورفع المعرفة الفكرية لديهم ليكونوا نماذج يحتذى بها في العمل الجاد والتطوير النافع في المجتمع والوطن.

أطلقتها دار البر بداية العام الجديد

مبادرة لتسديد رسوم الطلبة المحتاجين وتوفير أجهزة التابلت والقرطاسية لهم

•• دبي- الفجر

أطلقت جمعية دار البر، صباح أمس الأول الأحد، مبادرة تعليمية مجتمعية وإنسانية وأسماة "إعانة طلبة العلم"، بالانتماء مع بدء العام الدراسي الجديد، لتتواصل للعام الثاني على التوالي، في سبيل تحقيق 3 أهداف، هي سداد الرسوم الدراسية المتأخرة على الطلبة غير القادرين، وتوفير أجهزة "تابلت" لهم، لتعزيز قدرتهم على التعلم "عن بعد"، وتزويدهم بالأدوات المكتبية والقرطاسية.

وأكدت "دار البر" فتح الباب أمام أهل الخير والمحسنين ورجال الأعمال ومؤسسات القطاع الخاص للعام والأهالي للمشاركة ودعم المبادرة، التي تحمل شعار "عطاء من أجل العلم، في مساعدة طلبة المدارس والجامعات في الإمارات الدولة، من أبناء الأستر المتفحفة ومحدودة الدخل، ودعمهم وتوفير متطلباتهم الدراسية، والتكفل برسومهم الدراسية، نحو تعزيز مسيرة التعليم والعملية التربوية في الدولة، وصولاً إلى ترسيخ التقدم والنمو والاستدامة في ربوع هذا الوطن.

وأوضحت الجمعية أنها تستقبل التبرعات والمساهمات لصالح دعم المبادرة التعليمية الخيرية عبر خدمة الرسائل النصية القصيرة، على 6 أرقام خاصة بالمبادرة وحملة جمع التبرعات الموازية لها، من شركتي "اتصالات" و"دو"، خصص كل رقم منها لقبعة تبرع ودعم بمقدار، بواقع 2289 ببقية 10 دراهم، 6025 لقبعة 20 درهم، 2252 لتبرع بـ 50 درهم، 6027 مقابل التبرع بـ 100 درهم، و6026 لدعم المبادرة بـ 200 درهم. وتساهف مبادرة "إعانة طلبة العلم"، في العام الدراسي الجديد، جمع 600 ألف درهم لصالح الطلبة المحتاجين، يخصص نصفها لتسديد الرسوم الدراسية عنهم، والنصف الآخر لتوفير أجهزة "التابلت" لهم، فيما بلغت إيرادات المبادرة العام الماضي 2,732,333 مليون درهم، محققة المبلغ المستهدف بالكامل، الذي كان يقدر بمليون ونصف، وتجاوزته بكثير. وأكد محمد سهيل المهيبي، المدير التنفيذي لجمعية دار البر، أن المبادرة مشروع حضاري لتعزيز تقدم الوطن وبنائه وازدهاره ومواصلة تحقيق الإنجازات والتكسيبات وإضافتها لرصيدنا الزاخر، عبر بوابة العلم والتعليم، وانطلاقاً من أنهما قاعدة متينة لتجاوز الأزمات العالمية الراهنة، لافتاً إلى أن عطاء المحسنين وأهل الخير اليوم عطاء من أجل العلم وطلبه. وخصصت "إعانة طلبة العلم" رقمي حساب للتبرع ودعم المبادرة، هما 001520500857301 لدى "دبي الإسلامي" و13438834 لدى "أبو ظبي الإسلامي"، ويمكن التبرع للحملة عبر موقع "دار البر" والتطبيق الذكي الخاص بالجمعية، بجانب الرقم المجاني للجمعية 80079.

مجلس أصحاب الهمم في شرطة دبي يكرم عدداً من الموظفين

•• دبي- الفجر

كرم مجلس أصحاب الهمم في شرطة دبي أعضاء المجلس من العنصر النسائي، وموظفات شرطة دبي من أصحاب الهمم، وذلك تقديراً لجهودهم ودورهم البناء في مسيرة عمل شرطة دبي. وقالت سميرة ثابت، أمين سر المجلس، والقائمة على التكرم، إن هذا التكرم يأتي بمثابة من سيف الفلاسي، رئيس مجلس أصحاب الهمم في شرطة دبي، وفي إطار حرص واهتمام المجلس على تقدير وتكريم العنصر النسائي ودورهم الفعال في تطوير الأعمال وتقديم أفكار بناءة ومبتكرة، ساهمت في تعزيز الجهود ورفع إنتاجية المجلس من المبادرات. كما وكرم المجلس الرسامة عائشة الشامسي، وهي من أصحاب الهمم، وقدمت الكثير من الأعمال الفنية، وتعاونت مع شرطة دبي في عدد من المناسبات.



حديقة الحيوانات بالعين تدعم شركاتها العالمية من أجل صون الحياة البرية

•• العين - الفجر

العالمي الوحيد المستخدم لإدارة المعلومات المتعلقة بالحيوانات حول العالم، حيث تزوده الحديقة بقاعدة بيانات لا يزيد عن 3800 حيوان، 30% منها تنتمي للأصناف المهددة بالانقراض. جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تعطي الشركاء الإقليمية والعالمية اهتماماً خاصاً أيضاً مثل شركاتها مع المجلس الأعلى للبيئة في مملكة البحرين بتبادل الخبرات لحماية العريرين البحرينية، ومع جامعة الإمارات حيث توفر الحديقة فرصاً غير مسبوقه لخريجي الماجستير للمشاركة بأبحاث ومشاريع حية على أرض الواقع في مجال صون الطبيعة وحماية الأنواع المهددة بالانقراض. بالإضافة لشركاتها وتعاونها مع وزارة التغير المناخي والبيئة - أبوظبي، وهيئة البيئة - أبوظبي. ومؤخراً حصلت الحديقة على إضادة عالمية من الرابطة العالمية لحديقة الحيوان والأحواض المائية (WAZA) لجهودها الرائدة في توفير أعلى معايير العناية بالحيوانات خلال جائحة كوفيد 19 واستمرارية العمل رغم ظروف الأزمة.

المهدد لخطر الانقراض بشدة عالية. وأضافت " وفي شركات الحديقة مع محمية لبوا بجمهورية كينيا أطلقت الحديقة عام 2014 اسمي ياس و"دلا" على أشبال حديثي الولادة في المحمية الكينية، حيث تم وضع أجهزة تتبع من قبل الدعم الذي تقدمه الحديقة لمراقبة ورصد حركة الشبال في المحمية، بالإضافة لمشروع تبادل الموظفين بين الحديقة والمحمية الكينية، حيث تحتضن محمية لبوا الطبيعية عدداً من الأنواع المهددة بالانقراض مثل الأسود الأفريقية والضيل ووحيد القرن فعلم الحديقة جاهدة لتقليل المخاطر التي تواجه هذه الأنواع في البرية.

الهدف، وتوسعي من خلال حملاتها وأنشطتها المتنوعة إلى توعية الجمهور بأهمية الحفاظ على الحيوانات المهددة بالانقراض، وتشجيعهم على المشاركة في دعم جهودها لحماية الحياة البرية وضمان حق الحيوانات المهددة بالانقراض في العيش في مواطنها الأصلية في البرية. وعن الشركاء العالمية قالت: "تعمل حديقة الحيوانات بالعين مع مؤسسة مارويل لصون الحياة البرية وجمعية الحيوان الملكية الاسكتلندية لدراسة الجينات الوراثية لها أهدى الأفرقي والسعي نحو تحقيق نظام إدارة "المجموعات شبه مستقرة" عالمياً، ويهدف هذا النهج إلى إدارة وتقليل الأمراض الوراثية التي تسبب في موت الحيوانات وتزيد من احتمال الانقراض على المدى الطويل، قامت الحديقة بإرسال عدد من العينات إلى جمعية الحيوان الملكية الاسكتلندية لتحليل الجينات الوراثية، وأيضاً تقدم الحديقة الدم المادي لاستضافة ورشه عمل في تونس لعرض نتائج الأبحاث والسياسات المقترحة لحماية هذا النوع

حقت حديقة الحيوانات بالعين نجاحاً كبيراً في بناء شركات وخلق فرص للتعاون مع عدد من المؤسسات والمنظمات التي تهدف وتعمل في صون الأنواع المهددة بالانقراض على الصعيد العالمي، ومن أهم شركاتها العالمية في هذا الإطار التعاون مع محمية لبوا بجمهورية كينيا ومؤسسة مارويل لصون الحياة البرية وجمعية الحيوان الملكية الاسكتلندية، وبرنامج إدارة معلومات الحيوانات العالمي "زييس" بالإضافة إلى تجربتها مع صندوق صحرارى لصون الطبيعة في جمهورية النيجر لحماية الحيوانات المهددة بالانقراض بشكل كبير نتيجة الصيد الجائر والزحف العمراني. وقالت ليزا ماري بانفيلد - رئيس وحدة تطوير بحوث صون الطبيعة في إدارة علوم الحياة " إن حديقة الحيوانات بالعين ملتزمة منذ تأسيسها بجهود حماية الحيوانات المهددة بالانقراض، وتشارك في العديد من المبادرات المحلية والعالمية لتحقيق هذا

في استطلاع حول تأثير كوفيد-19 على شراء الأغذية وسلوكيات تناول الغذاء والسلامة الغذائية

93% من سكان إمارة أبوظبي يؤكدون ثقتهم في قدرة المنشآت الغذائية على توفير الغذاء

86% من مجتمع إمارة أبوظبي منحوا ثقتهم لإجراءات السلامة الغذائية

•• أبوظبي- الفجر

يشغل بالهم عند تسوق الطعام مقارنة بنحو 37% عالمياً، يليه صحة التسوقين الآخرين بنسبة 56% مقارنة بنسبة 42% عالمياً، أما بالنسبة لنوع المعلومات المتعلقة بكوفيد-19، والتي تمثل أهمية كبيرة لدى المستهلكين فقد ذكر 52% من العينة أن تصالحو وإرشادات إعداد الطعام بأمان في المنزل تعد الأهم لضمان سلامة أفراد الأسرة مقارنة بنسبة 12% فقط عالمياً. وتعلقاً على هذه النتائج قالت عائشة النابلي الشامسي مدير إدارة الإحصاء والتحليل في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن الاستطلاع يمثل دراسة علمية تم إجراؤها بشكل منهجي لمعرفة آراء سكان الإمارة بشأن تأثيرات كوفيد-19 على أنماط وسلوكيات الغذاء حيث تساهم هذه الدراسة في اتخاذ القرار وصياغة البرامج الموجهة للمتعاملين والجمهور بشأن قضايا الغذاء في هذه الأزمنة.

وأضافت " جاءت النتائج لتعكس مستوى الوعي المجتمعي لسكان إمارة أبوظبي والتزامهم بتطبيق أفضل الممارسات الغذائية وتجاوبهم المسؤول مع برامج وحملات التوعية التي تستهدف ضمان صحة وسلامة الغذاء وتطبيق الإجراءات والتدابير اللازمة للتعامل الآمن مع الغذاء "معبية عن سعادتها بتلك النتائج كونها تمثل مختلف الجوانب التي يشترطه حريصون على تجنب ملامسة الأسطح الكاملة في أن الطعام الذي يشترطه حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً. وفيما يخص الخطوات التي يتخذها المستهلكون للشعور بالأطمئنان بشأن سلامة الطعام عند التسوق لشراء المواد الغذائية فقد ذكر 89% من أفراد العينة بأنهم يغسلون أيديهم بعد التسوق من محلات بيع المواد الغذائية للأطمنان على سلامة الطعام مقارنة بنسبة 63% عالمياً، في حين أشار 61% إلى أنهم حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً. وفيما يخص الخطوات التي يتخذها المستهلكون للشعور بالأطمئنان بشأن سلامة الطعام عند التسوق لشراء المواد الغذائية فقد ذكر 89% من أفراد العينة بأنهم يغسلون أيديهم بعد التسوق من محلات بيع المواد الغذائية للأطمنان على سلامة الطعام مقارنة بنسبة 63% عالمياً، في حين أشار 61% إلى أنهم حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً. وفيما يخص الخطوات التي يتخذها المستهلكون للشعور بالأطمئنان بشأن سلامة الطعام عند التسوق لشراء المواد الغذائية فقد ذكر 89% من أفراد العينة بأنهم يغسلون أيديهم بعد التسوق من محلات بيع المواد الغذائية للأطمنان على سلامة الطعام مقارنة بنسبة 63% عالمياً، في حين أشار 61% إلى أنهم حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً.

الأمن والسلامة الغذائية، حيث أشارت النتائج إلى أن 93% من سكان إمارة أبوظبي يؤكدون ثقتهم في قدرة المنشآت الغذائية على توفير الغذاء، و86% من مجتمع إمارة أبوظبي منحوا ثقتهم لإجراءات السلامة الغذائية. وأشارت النتائج إلى أن 58% من أفراد العينة يتسوقون شخصياً أقل خلال فترة كوفيد-19، مقابل 50% عالمياً. وبالنسبة للعادات الغذائية فقد ذكر 80% من أفراد العينة أنهم يتناولون المزيد من الوجبات الخفيفة في المنزل مقارنة بنسبة 47% عالمياً، في حين أكد حوالي 36% أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً. وفيما يخص الخطوات التي يتخذها المستهلكون للشعور بالأطمئنان بشأن سلامة الطعام عند التسوق لشراء المواد الغذائية فقد ذكر 89% من أفراد العينة بأنهم يغسلون أيديهم بعد التسوق من محلات بيع المواد الغذائية للأطمنان على سلامة الطعام مقارنة بنسبة 63% عالمياً، في حين أشار 61% إلى أنهم حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً. وفيما يخص الخطوات التي يتخذها المستهلكون للشعور بالأطمئنان بشأن سلامة الطعام عند التسوق لشراء المواد الغذائية فقد ذكر 89% من أفراد العينة بأنهم يغسلون أيديهم بعد التسوق من محلات بيع المواد الغذائية للأطمنان على سلامة الطعام مقارنة بنسبة 63% عالمياً، في حين أشار 61% إلى أنهم حريصون على تجنب ملامسة الأسطح وبالنسبة للعينة فقد ذكر 83% من أفراد العينة أنهم يتناولون طعاماً صحياً أكثر من المعتاد مقارنة بنسبة 15% عالمياً.

المنظمة والتشريعات الخاصة بسلامة الأغذية والثروة الحيوانية والشؤون الزراعية بالإمارة. وتناولت أسئلة الاستطلاع محورين رئيسيين الأول يقيس مستوى الثقة في الإجراءات التي قامت بها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية خلال جائحة "كوفيد-19"، متجاوزة معدلات الثقة العالمية والتي لم تتجاوز 77%، كما حازت الإجراءات والتدابير الاحترازية التي طبقتها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لضمان سلامة الغذاء خلال الجائحة على ثقة حوالي 86% من المجتمع المحلي. وتعكس هذه النتائج الثقة الكبيرة التي يوليتها سكان إمارة أبوظبي من المواطنين والمقيمين في القيادة الرشيدة التي دائما ما تؤكد على أن الغذاء والدواء خط أحمر، كما تعكس الثقة في المؤسسات الحكومية والخاصة التي تحملت هذه المسؤولية، وذلك بجهودها لتأمين الغذاء وضمان سلامة تداوله واتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية للحيلولة دون انتشار الفيروس خلال السلسلة الغذائية.

تطبيق كافة الضوابط الخاصة بنظام إدارة سلامة الغذاء والذي يشمل تقييم وتنظيف أماكن العمل، ومراقبة الإجراءات بانتظام، والتباعد الاجتماعي، واستخدام معدات الوقاية الشخصية، والتوعية والتدريب، وتحديد إجراءات العمل، والتي تساهم بشكل فعال في تعزيز كفاءة عمليات الوقاية داخل المنشأة وتعزيز جودة وسلامة الغذاء المقدم للمستهلك، مشيرة إلى أن الهيئة تواصل تطبيق هذه الإجراءات بالتعاون مع الهيئة الوطنية للتطوير والأزمات والكوارث حتى تنتهي تماماً لجائحة كورونا المستجد "كوفيد-19" لتعزيز سلامة الغذاء والحفاظ على صحة المستهلكين ومتداولي الغذاء وضمان عدم انتشار الفيروس خلال السلسلة الغذائية.

تطبيق كافة الضوابط الخاصة بنظام إدارة سلامة الغذاء والذي يشمل تقييم وتنظيف أماكن العمل، ومراقبة الإجراءات بانتظام، والتباعد الاجتماعي، واستخدام معدات الوقاية الشخصية، والتوعية والتدريب، وتحديد إجراءات العمل، والتي تساهم بشكل فعال في تعزيز كفاءة عمليات الوقاية داخل المنشأة وتعزيز جودة وسلامة الغذاء المقدم للمستهلك، مشيرة إلى أن الهيئة تواصل تطبيق هذه الإجراءات بالتعاون مع الهيئة الوطنية للتطوير والأزمات والكوارث حتى تنتهي تماماً لجائحة كورونا المستجد "كوفيد-19" لتعزيز سلامة الغذاء والحفاظ على صحة المستهلكين ومتداولي الغذاء وضمان عدم انتشار الفيروس خلال السلسلة الغذائية.

تطبيق كافة الضوابط الخاصة بنظام إدارة سلامة الغذاء والذي يشمل تقييم وتنظيف أماكن العمل، ومراقبة الإجراءات بانتظام، والتباعد الاجتماعي، واستخدام معدات الوقاية الشخصية، والتوعية والتدريب، وتحديد إجراءات العمل، والتي تساهم بشكل فعال في تعزيز كفاءة عمليات الوقاية داخل المنشأة وتعزيز جودة وسلامة الغذاء المقدم للمستهلك، مشيرة إلى أن الهيئة تواصل تطبيق هذه الإجراءات بالتعاون مع الهيئة الوطنية للتطوير والأزمات والكوارث حتى تنتهي تماماً لجائحة كورونا المستجد "كوفيد-19" لتعزيز سلامة الغذاء والحفاظ على صحة المستهلكين ومتداولي الغذاء وضمان عدم انتشار الفيروس خلال السلسلة الغذائية.

تطبيق كافة الضوابط الخاصة بنظام إدارة سلامة الغذاء والذي يشمل تقييم وتنظيف أماكن العمل، ومراقبة الإجراءات بانتظام، والتباعد الاجتماعي، واستخدام معدات الوقاية الشخصية، والتوعية والتدريب، وتحديد إجراءات العمل، والتي تساهم بشكل فعال في تعزيز كفاءة عمليات الوقاية داخل المنشأة وتعزيز جودة وسلامة الغذاء المقدم للمستهلك، مشيرة إلى أن الهيئة تواصل تطبيق هذه الإجراءات بالتعاون مع الهيئة الوطنية للتطوير والأزمات والكوارث حتى تنتهي تماماً لجائحة كورونا المستجد "كوفيد-19" لتعزيز سلامة الغذاء والحفاظ على صحة المستهلكين ومتداولي الغذاء وضمان عدم انتشار الفيروس خلال السلسلة الغذائية.

منوعات الفكر 23



حبوب لقاح النحل هي عبارة عن كرة تصنعها النحل لتخزينها عند تحط على زهرة معينة، وهي خليط من حبوب اللقاح واللعاب والعسل. وتحمل النحل معها في رحلة العودة إلى خلية النحل هذه الكرات على أرجلها؛ لتُخزنها بعد ذلك في مكان خاص، وتستعمل في صناعة ما يسمى بخبز النحل، الذي يعتبر الغذاء الأساسي للنحل في الخلية. وهناك نحل من نوع خاص تحرص على جمع حبوب اللقاح من النحل الداخلات إلى الخلية؛ عبر وضع نوع من الحجاز عند المدخل تعلق فيها كرات الحبوب المتواجدة على أرجل النحل أثناء دخولها إلى الخلية. اكتشفي فوائد حبوب اللقاح للنساء، مع رئيسة نقابة اختصاصيي التغذية في لبنان كريستال بشي، في الموضوع الآتي:

مكمل غذائي ممتاز يعود بالعديد من الفوائد على الجسم والصحة

فوائد حبوب لقاح النحل للنساء لا يمكن تصورها!



بعدم القدرة على ممارسة أي نشاط، حيث إن تناولها بشكل دائم يزيد من الطاقة والنشاط، وفاعليتها على الشخص تظهر بعد فترة قصيرة، كما أنها تساعد على التخلص من الأنيميا أو فقر الدم؛ الذي يعتبر سبباً من أبرز أسباب الشعور بالتعب والإرهاق. بالإضافة إلى أن حبوب اللقاح تساعد على التخلص من آلام القولون، ومن الفضلات التي تتراكم في المعدة، وتسبب الشعور بالتعب والكسل، لذلك ننصح بدمج حبوب اللقاح مع عسل النحل النقي، وتناول ملعقة من الخليط كل يوم على الريق."

أهم فوائد حبوب اللقاح للنساء
- التخفيف من الالتهابات؛ لأن حبوب اللقاح تعمل بشكل يشبه إلى حد كبير عمل الأدوية المضادة للالتهابات المرتبطة بأمراض الكبد.
- تعزيز صحة الكبد والعمل على تنقية الجسم من السموم المختلفة والأمراض.
- تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة؛ كونها عنصراً غذائياً فعالاً في محاربة الفيروسات والأمراض.
- التقليل من حدة أعراض سن اليأس، خاصة لدى المصابات بسرطان الثدي.
- التخفيف من حدة التوتر؛ لأن حبوب اللقاح تعمل على زيادة تدفق الدم إلى الجهاز العصبي في الجسم، لا سيما الدماغ، ما يقلل من الضغط والتوتر، كما أنها تعمل على التخفيف من التعب والإرهاق.
- تسريع عمليات الشفاء، خاصة لدى استعمالها بشكل موضعي على البشرة؛ وذلك لأنها تزيد من تدفق الدم إلى المنطقة الصلبة، وتقلل البكتيريا المتواجدة في المنطقة، وتعمل على ترطيب البشرة.
- مكمل غذائي ممتاز يعود بالعديد من الفوائد على الجسم والصحة، بما في ذلك إنجاب أطفال أكثر قوة وصحة، تحسين وظائف وصحة العضلات، وتحسين وتيرة عمليات الأيض في الجسم.

وقد وجدت بعض الدراسات أن تناول حبوب اللقاح ساعد إلى حد كبير على كبح بعض ردود الفعل التحسسية؛ لما لها من خصائص مضادة للالتهابات والفطريات والبكتيريا، الأمر الذي قد يساعد على جعلها عنصراً غذائياً فعالاً في محاربة الفيروسات والأمراض.

كما أن لهذه الحبوب فاعلية في علاج الحساسية بمختلف أنواعها، خاصة حساسية الجهاز التنفسي، حيث إنها تساعد على خفض نسبة الهيستامين في الجسم، مما يساعد على التخلص من الحساسية، وقد أجريت بعض الدراسات على الكثير من الأشخاص الذين كانوا يعانون من أمراض الجهاز التنفسي والأنواع المختلفة من الحساسية؛ كالربو وحساسية الأنف وكذلك حساسية الجلد، فثبت، وبعد استخدام حبوب اللقاح لفترة طويلة، أن معظم هؤلاء الأشخاص قد تم شفاؤهم من مختلف أنواع الحساسية بشكل نهائي. هذا وتحتوي حبوب اللقاح على مجموعة من الفيتامينات والمعادن المفيدة للقلب، والتي تحسن من تدفق الدم من القلب، وتساعد على عدم حدوث أي تسربات في الشرايين، كما سبق ذكره، وهي تساعد على زيادة كفاءة القلب بشكل واضح وتحسن صحة الجسم عموماً؛ عن طريق تدفق الدم في الجسم، ووصوله إلى جميع أعضاء الجسم بصورة جيدة. وأخيراً، تعتبر حبوب اللقاح مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من التعب والإرهاق والشعور



حبوب اللقاح والاستهلاك الآمن

بداية، تقول الاختصاصية كريستال بشي إن "حبوب اللقاح تحتوي على السكر وعلى البروتين، وكل 100 غرام منها تحتوي على حوالي 23 غراماً من البروتين، و30 غراماً من النشويات، و26 غراماً من السكر، بالإضافة إلى احتوائها على الماء، الفيتامينات والمعادن، ونسبة قليلة من الدهون، وورق النحلة بالطبع. علمياً، وحتى يومنا هذا، لم تُثبت الدراسات الطبية نسبة فوائد حبوب اللقاح، رغم أن الناس تتناول الأخبار كثيراً عن هذا الموضوع؛ لكن استهلاكها يعتبر آمناً، مع ضرورة التنبيه للعوارض الجانبية التي قد يتعرض لها بعض الذين يعانون من بعض الحساسية تجاه هذه الحبوب، كما يجب على المرأة الحامل تجنب استخدامها والرضعة كذلك، مع التأكد من مصدر هذه الحبوب بشكل دقيق وضروري."

فوائد حبوب اللقاح في حماية القلب

وتضيف الاختصاصية كريستال: "من فوائد حبوب اللقاح أنها تُستخدم للتخفيف من مشاكل وعوارض والتهابات البروستات لدى الرجال، بالإضافة إلى علاج مرض الحساسية، وحماية الكبد، وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، ومعالجة تصلب شرايين القلب، ومستوى الهرمون وتحسين الحياة الجنسية. بالإضافة إلى التخلص من الكآبة ومشاكل نزف الدم، علماً بأن هناك دراسات طبية تشير إلى أن تناول حبوب اللقاح مع بعض أنواع الأدوية التي ترقق الدم؛ يزيد من مستوى النزيف."



إفطار نباتي صحي لتغذية متكاملة

لعل أكثر ما يُعوّل عليه خبراء التغذية وجبة الفطور؛ لشدة ما هي مهمة من حيث الأيض وسرعة الحرق وانقاص الوزن، بالإضافة لمدّها الجسم بالطاقة اللازمة.

لديك خيارات عدة لتنتقي من بينها في الفطور، في ما يلي بعض التشكيلات التي بوسعك

الاختيار من ضمنها، على ألا تزيد عن ثلاثة أصناف في وجبة الفطور الواحدة:

9- بإمكانك تناول كوب صغير من المكرونة المطهّوة بالصلصة البيضاء أو صلصة الطماطم مع ثلاث حبات من التمر.

6- ثلاث شرائح متوسطة من الجبن الأبيض مع كوب كبير من عصير البرتقال.

10- كوب كبير من عصير التوت الطازج مع كوب متوسط من اللبن الزبادي أو موزة متوسطة الحجم.

7- بيضة مسلوقة مع كوب كبير من عصير الطماطم.
8- كوب من الكينوا مع كوب كبير من الفاكهة المقطعة.



إفطار نباتي صحي تغذية متكاملة
1- تناول بيضة مسلوقة أو بيضة مقليّة بزيت الزيتون مع كوبين من الخضروات الطازجة.
2- تناول كوب من الشوفان مع كوب من الحليب منزوع الدسم أو اللبن منزوع الدسم.
3- بوسك تناول كوب من الخضروات الطازجة مع كوب من الفواكه الطازجة.
4- تناول كوب من الفاصوليا البيضاء المطهّوة مع صلصة الطماطم مع شريحة من الخبز الأسود.
5- كوب كبير من عصير البرتقال





•• دبي-الفرج:

وقعت جمعية الصحفيين الإماراتية وجمعية الصحفيين البحرينية في دبي مؤخرا اتفاقية تعاون في المجالات الصحفية والإعلامية.

وقعت الاتفاقية محمد الحمادي رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية وعهدية أحمد رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين البحرينية، بحضور فضيلة المعيني، نائب رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية، ومحمد سعيد الطنجي، عضو مجلس الإدارة.

منوعات الفكر

26

جمعيتا الصحفيين الإماراتية والبحرينية توقعان اتفاقية تعاون في المجالات المهنية

دول مجلس التعاون الخليجي تأسست وفق قوانين وطنية ويلوائح داخلية لا تبجج لها التدخل في الشؤون الخاصة بإدارة المؤسسات الصحفية التي تكون ملتزمة بتوجهات القيادة السياسية لكل دولة، وبما لا يتعارض مع الرؤى والمفاهيم التي تصب في مصلحة البلاد.

وأضافت المعيني، أن هذه الاتفاقية تأتي في إطار الشراكة الاستراتيجية للصحافة الخليجية خاصة والصحافة العربية عامة بما يصب في صالح الأداء المهني المتزم في الساحة الصحفية وبما يخدم التوجهات الوطنية ويزيد من أواصر العلاقات بين كافة أطراف المهنة.

وقدم محمد الحمادي درج جمعية الصحفيين الإماراتية إلى عهدية أحمد تقديراً لجهودها في دعم الصحافة البحرينية والخليجية وتعبيراً عن عمق ومثانة العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين.

إلى أهمية الاتفاقية الموقعة موضحة أن الجمعيات ستقومان بتنظيم عدد من الفعاليات والبرامج سيستفيد منها الصحفيين من أصحاب الخبرة في تنظيم ندوات مشتركة تكون عن بعد خلال هذه المرحلة التي نمر بها والنظر في إمكانية تنظيمها على أرض الواقع كخيار آخر بعد انتهاء الأوضاع الصحية التي تمر بها المنطقة والعالم.

وأكدت عهدية أحمد، على الوقوف مع زملائنا الصحفيين الإماراتيين في هذه الفترة التي توجد فيها تغييرات كثيرة والإمارات والبحرين لهم توجه سياسي واحد، وأن اتفاقية التعاون تهدف في المقام الأول أن تعمل معا مع توجهات قيادتنا الرشيدة في البلدين الشقيقين، وهذه الاتفاقية على مستوى مؤسسات المجتمع المدني والصحفيين لهم دور كبير جداً في التصدي لأي اعتداءات أو تهديدات.

من جهتها قالت فضيلة المعيني، أن جمعيات الصحفيين في

ما بين الصحفيين في البلدين فيما يختص بتقديم دورات تدريبية، ومن الممكن أن نبدأها خلال الفترة القادمة عن طريق ورش تدريبية تكون عن بعد للصحفيين في البلدين.

وأضافت عهد الحمادي مستمراً ولا بد أن نؤكد كون الصحافة تشهد تطوراً مستمراً ولا بد أن نؤكد التطور العالمي في الصحافة والإعلام لكي نقوم كصحفيين وإعلاميين في توصيل رسالتنا، مشددة على ضرورة توجيه الخطاب الإعلامي الهادف وأهميته في الوقت الذي نواجه فيه تحديات كثيرة في توحيد هذا الخطاب وهو من أولويات حكومتنا ولكن نحن أيضاً كصحفيين لدينا مهمة وطنية مهمة جداً لأن الخطاب الإعلامي هو الذي يحرك الشارع ونحتاج أن يكون لدينا إحساس بالمسؤولية من خلال كل كلمة نكتبها من خلال التأثير على الرأي العام.

ونوهت رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين البحرينية

الصحفيين بما يواكب متطلبات الإعلام الرقمي الجديد واستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة، وبما يخدم الأهداف المشتركة للصحفيين والإعلاميين في الدولتين الشقيقتين.

وأضاف الحمادي " نسعد في الصحافة الإماراتية بتوقيع هذه الاتفاقية مع زملائنا في الصحافة البحرينية، فنحن نعمل معا بروح الفريق الواحد، الذي ينقل الكلمة الصادقة والهادفة للبناء والتنمية والتقدم التطور الذي تشهده بلادنا، ومنتصدي بكل قوة للإعلام المزيّف والكاذب الذي يهدف إلى زعزعة الاستقرار وإشاعة الفتنة والعنف والتطرف.

من جانبها قالت عهدية أحمد أن الاتفاقية مهمة جداً ما بين جمعية الصحفيين الإماراتية وجمعية الصحفيين البحرينية، لعدة أسباب من ضمنها أن يكون هناك تعاون

وتضمنت الاتفاقية تنظيم عدد من الزيارات المتبادلة للصحفيين والإعلاميين وتنفيذ عدد من البرامج التدريبية وورش العمل وعقد الدورات والندوات والارتقاء بالمهنة في ظل استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة.

وقال محمد الحمادي " أن توقيع اتفاقية التعاون مع اشقائنا في جمعية الصحفيين البحرينية تأتي في إطار التعاون الاستراتيجي، والتعاون المشترك بين الجمعيتين لتنظيم الزيارات المتبادلة للصحفيين والإعلاميين والإطلاع عن قرب على ما شهدته الصحافة في الدولتين من تطور بالإضافة إلى تنفيذ برامج لتدريب الصحفيين وورش عمل في مجال الإعلام والصحافة والتعاون المشترك لعقد الدورات التدريبية للصحفيين الشباب، وتنظيم المؤتمرات والندوات التي تخص مجال الصحافة والإعلام وتناقش كيفية الارتقاء بالمهنة ورفع كفاءة وصل مواهب

بالتعاون مع الجمعية العمانية للمكتبات والمعلومات

مركز جمعة الماجد يشارك في ورشة فهرسة المخطوط العربية

أبّية فهرسة المخطوطات في مركز جمعة الماجد وعناصرها التي يجب على المفهرس معرفتها وفهمها. ثم تحدث عن أشكال المراجع والصادر الأخرى التي يعتمد عليها مفهرس المخطوطات، ومنها كشافات الكتب والورقيات، وكتب التراجم العامة والمتخصصة، وفهارس المخطوطات، وكشافات الكتب المطبوعة، والدوريات العلمية المحكمة وقواعد البيانات البحثية.

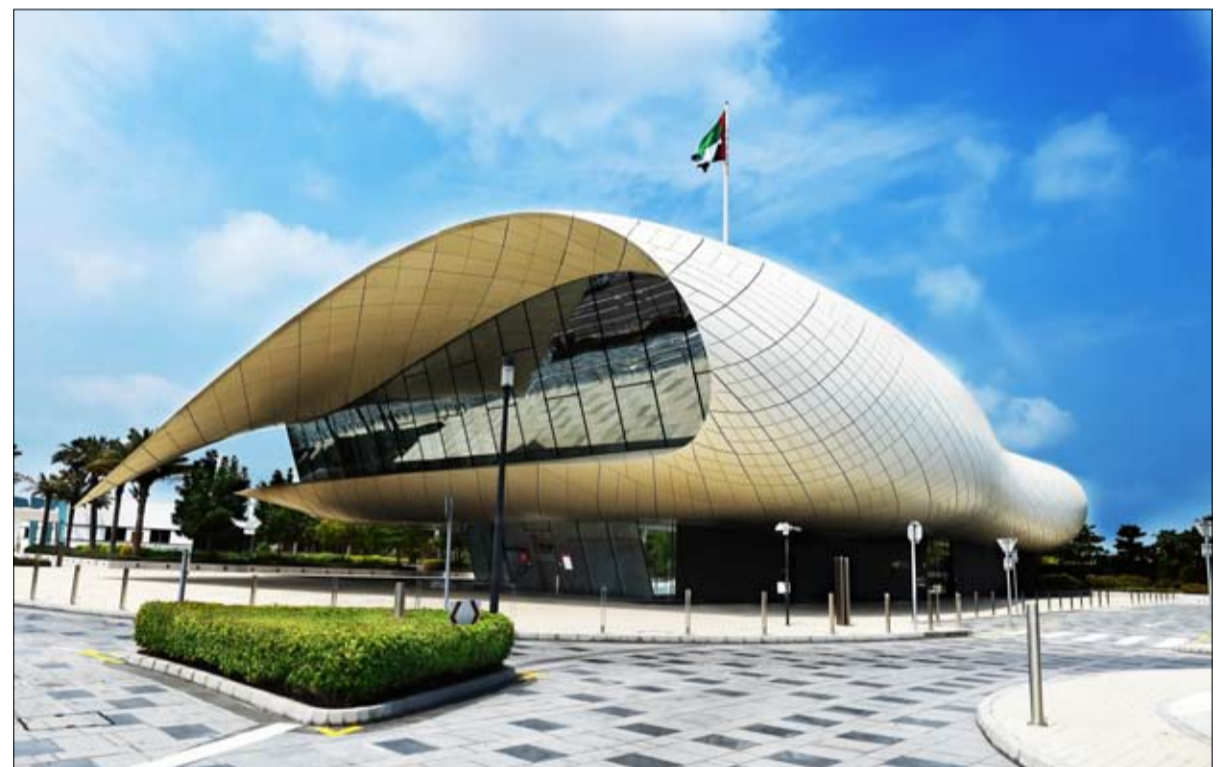
وفي نهاية الورشة عبر المشاركون عن إعجابهم بالموضوع، وأبدوا تفاعلاً كبيراً من خلال الأسئلة التي جرى طرحها في درشة المنصة الإلكترونية على المحاضرين.

تناولت شيخة المطيري في ورقتها التي كانت بعنوان (أدوات مفهرس المخطوطات العربية) عدداً من المحاور، وبدأتها بمقدمة حول أهمية فهرسة المخطوطات ومستويات الفهرسة وكيف أن الفهرسة تُعين مجتمع المعرفة على حصر المخطوطات العربية في العالم وإدراك العلوم والمعارف التي أُنف فيها العلماء الأوائل وإيجاد ما يُظنّ أنه مفقود من المخطوطات إضافة إلى النقطة الأهم وهي مساعدة الباحثين والمحققين في الوصول إلى المخطوطات التي تُعينهم في دراساتهم.

ثم انتقلت إلى عرض مجموعة من الأدوات التي يستخدمها المفهرس في عمله، وأولها بطاقة الفهرسة التي اعتمدها قسم المخطوطات وبيّنت

نظمت الجمعية العمانية للمكتبات والمعلومات في مسقط بالتعاون مع مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي يوم أمس الأول ورشة عمل عن بُعد بعنوان (فهرسة المخطوط العربية: ثقافة المفهرس وأدوات العمل). عيّز منصتها الافتراضية على تطبيق زوم، وقد قدمت الورشة الأستاذة شيخة المطيري، رئيسة قسم الثقافة الوطنية بمركز جمعة الماجد للثقافة والتراث، والأستاذ فهد السعدي، من سلطنة عمان، وحضرها عدد من المهتمين بمجال المخطوطات.

•• دبي-الفرج:



متحف الاتحاد .. أيقونة تاريخية تراثية تروي أمجاد الإمارات

وروح وطنية، لتشجيع الأفراد على اتباع خطاهم في بناء الأمة.

وقال عبدالله بن معصم الفلاسي مدير متحف الاتحاد إن تصميم المتحف مستوحى من شكل ورقة تمثل الاتفاقية التي تم توقيعها عام 1971 مع سبعة أعمدة تمثل الأقسام المستخدمة للتوقيع عليها .. بينما استوحيت هوية المتحف من ألوان العلم الوطني للدولة وهويتها الاتحادية وإماراتها السبع.

والمختص للمناسبات والمعارض المؤقتة والمتنوعات ومختلف البرامج ومكتبة متحف الاتحاد التي تضم 3000 عنوان إضافية للمجلات والكتيبات والأقراص السمعية وغيرها والقسم التعليمي أو الفاعل التعليمية.

أما الساحة الخارجية للمتحف - المرافق الخارجية - تضم قصر الضيافة وبما أنّ متحف الاتحاد مشيد تحت سطح الأرض، فهو مرتبط بجناح لدخول قصر الضيافة الكائن أعلى وخارج المتحف، وقد تمّ ترميمه وإعادة تجهيزاته ومفروشاتة بما يطابق الحالة الأصلية، كما أعيدت المناظر الطبيعية المحيطة بالموقع التاريخي إلى حالتها السابقة، وفق ما كانت عليه في العام 1971 ويحوي القصر بجانبه مجلس الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم

ويحتضن دار الاتحاد المصممة بهندستها الدائرية وقد تم ترميم مبنى دار الاتحاد التي شهدت توقيع وثيقة قيام اتحاد دولة الإمارات عام 1971 لشكلها الأصلي مع إدخال تحسينات هيكلية.

ويحمل المتحف قيمة تاريخية مهمة من خلال لقاءات مع جانب من أعضاء المجلس الاستشاري لمتحف دار الاتحاد حيث يستقر العلم الذي التفت حوله القادة المؤسسون بعد توقيعهم لوثيقة

الإمارات العربية المتحدة.

ويمتد المتحف على مساحة 25 ألف متر مربع وهو مشيد تحت الأرض ويقع بالقرب من موقع دار الاتحاد الموقع التاريخي الذي شهد توقيع على اتفاقية الاتحاد في العام 1971 وقرب سارية العلم على شارع شاطئ الجميرا ويأخذ زواره في رحلة فريدة ويقدم معارض وبرامج تفاعلية ومبادرات تعليمية تستكشف التسلسل الزمني للأحداث وصولاً إلى إعلان دولة الإمارات عام 1971 مع التركيز على الفترة من العام 1968 وحتى العام 1974. و يحمل المتحف طابعاً حيويًا بسماط القرن الحادي والعشرين حيث يركز على إلهام مواطني الإمارات وزوارها من خلال قصة تأسيس دولة الإمارات كما يحتفي بما أظهره مؤسسو الدولة من تقان والتزام

•• دبي - وأم:

أطراف وزوايا المتحف. ومن خلال قسم " فرس الاتحاد" يحظى الزوار بمشاهدة عرض بصري مبهّر تستخدم فيه أحدث وسائل العرض /شاشة مجسمة ثلاثية الأبعاد/ وسيتنقلون في رحلة عبر الزمن كما لو أنهم باتوا جزءاً من الحدث الرئيس وهو اللقاء الذي جمع بين المغفور لهما الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وأخيه الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم " طيب الله ثراهما " في سيح السديرة وسيستمعون إلى سرد الأحداث بصوت صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي " رعاه الله " .. بالإضافة إلى ما يتضمنه المتحف من أقسام توحيد الإمارات والدستور وإنجازات الاتحاد والتعبير والاتحاد.



الفكر

فوائد الشاي الأخضر قبل النوم

لوقاية من مرض السكري، ننصحك بإدراج الشاي الأخضر إلى لائحة غذائك اليومي، فقد أكدت الدراسات أنه يمكن للشاي الأخضر أن يحسن إفراز الإنسولين من البنكرياس؛ وبذلك خفض مستوى السكر في الدم.

- الشاي الأخضر بالجنكو الصينية
لهذا النوع من الشاي فوائد جمّة، لعل أبرزها تنشيط وتقوية الذاكرة، ناهيك عن مساعدته على تخفيض الوزن، خصوصاً في حال تناولته قبل النوم؛ وذلك لأنه يزيد فاعلية عملية الحرق.

- الشاي الأخضر يحمي خلايا الدماغ من الشيخوخة نظراً لاحتواء الشاي الأخضر على مادة الكاتشين؛ فهو يحد من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر الشائع، والباركنسون الذي يعدّ ثاني أكثر الأمراض العصبية انتشاراً، وسببه انخفاض معدل الدوبامين من خلايا الدماغ.

سبباً أن بعض الأبحاث العلمية قد ذكرت أن شرب الشاي الأخضر قبل النوم قد يرفع من عملية الأيض داخل الجسم.

- تقليل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية
استناداً إلى أبحاث علمية متعددة، تبين أن الشاي الأخضر يملك فعالية في مكافحة الأمراض السرطانية. وذكرت بعض الدراسات مدى أهمية الشاي الأخضر في تخليص الجسم من السموم، وفي زيادة كفاءة الجهاز المناعي.

- فوائد الشاي الأخضر في حرق السعرات الحرارية
يملك الشاي الأخضر فوائد في تحفيز عملية الحرق في الجسم، وبالتالي خسارة المزيد من السعرات الحرارية. ننصحك بشرب 3 أكواب من الشاي الأخضر غير المحلى يوميًا بعد الوجبات الغذائية.

- الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري

يتميز الشاي الأخضر باحتوائه على مواد مضادة للأكسدة، مثل البوليفينول والفلافونويد، التي تؤمن الحماية لخلايا الجسم من التلف. وللشاي الأخضر فوائد للنوم الهائئ.. - فوائد الشاي الأخضر قبل النوم

يمنحك الشاي الأخضر المزيد من الهدوء والاسترخاء، وهو لا يسبب الأرق؛ لأنه لا يحتوي على قدر كبير من الكافيين مثل القهوة. ننصحك بشرب كوب في المساء، لا



أعراض التصلب اللويحي الحميد وعوامل الخطر

التصلب اللويحي هو مرض مناعي، يهاجم فيه جهاز المناعة خلايا الدماغ ويقتل الغشاء الخارجي للأعصاب، ويسبب مشاكل في التواصل بين الدماغ وأجزاء الجسم المختلفة. ويطلق على التصلب اللويحي الحميد، حين تبض الأمراض ثابتة، ولا تتطور إلى المراحل المتقدمة من المرض.

السبب الرئيسي لمرض التصلب اللويحي غير معروف، ولكن ينتشر بشكل أكبر في المناطق ذات درجات الحرارة المرتفعة، لأنه يتأثر بالحرارة. ويصيب النساء أكثر من الرجال. التصلب اللويحي هو عبارة عن هجمة تسبب عدة مشاكل بالجسم، وتختلف من مريض لآخر، وتبدأ أعراض التصلب من عمر 20 - 40 سنة؛ علماً أنه وفي بعض الحالات، كلما تقدم سن المريض، كلما ظهرت الأعراض بشكل أكبر. "سيدتي نت" يكشف لك أعراض التصلب اللويحي الحميد، كما العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة في السطور الآتية:

عوامل تزيد احتمالات الإصابة بالتصلب اللويحي

بحسب الدكتور علاء جاد، فهناك عدة عوامل قد تزيد من احتمالات الإصابة بالتصلب اللويحي، ومنها:

- 1- فيروس إبشتاين - بار.
- 2- نقص فيتامين دي D.
- 3- الضغط العصبي.
- 4- العوامل الوراثية.

أعراض التصلب اللويحي الحميد

يصاحب مرض التصلب اللويحي ظهور عدة أعراض، لا تتطابق عند الجميع، ولكنها تختلف من شخص إلى آخر، حسبما ذكر الدكتور هيثم ديابنة، جراح التداخلات الشريانية الدماغية وجلطات الدماغ؛ ومن بين هذه الأعراض:

- 1 - فقدان الإحساس.
- 2 - الشعور بخدر في اليد أو الوجه.
- 3 - ضعف باليد أو القدم.
- 4 - مشاكل في النظر (رؤية غير واضحة أو مزدوجة)، قد تصل في بعض الحالات إلى فقدان البصر.
- 5 - اضطرابات في الأعضاء الداخلية، كالكبد والبروتين.
- 6 - اضطرابات في النطق.
- 7 - اضطرابات في الحركة والمشى، وضعف التوازن.
- 8 - عدم القدرة على التركيز.
- 9 - تقلصات في عضلات الساقين.
- 10 - مشاكل في التبول، وخصوصاً خلال أوقات النوم.
- 11 - مشاكل في الأمعاء، كالإصابة بإمساك مزمن.
- 12 - الشعور بالدوخة.
- 13 - الإرهاق والتعب الشديدين بالجسم.

علاج التصلب اللويحي

يؤكد الدكتور هيثم ديابنة، أن العلاجات المستخدمة بعد تشخيص المريض بالتصلب اللويحي، تكون لتقليل الهجمات وتخفيف الأعراض على المريض، وليس للشفاء التام. ويلعب العلاج الطبيعي دوراً هاماً في علاج التصلب اللويحي، من أجل الحفاظ على مرونة العضلات.



شبلا الباندا بيت وياولا يتفقدان كعكة الجليد التي حصل عليها في عيد ميلادها الأول في حديقة حيوان برلين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الرمان



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقه، 3% بروتين، 3%

ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C)، ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنغنيز. وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%.

يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للألام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للتزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع السيلان الأبيض من المهبل.

سؤال جواب

• متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟

- أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنيامين فرانكلين

• ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟

يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر .

• ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات؟

القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان 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 المموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان .
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- 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.

قصة السمكة والصيد

خرج الصيد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبكته أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا بضعة سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلاً لقد كانت سمكة فضية تبترق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيراً فقال الصيد الطيب سبحانه ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضلك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتاً يقول اشكر ايها الصيد الطيب فقال سبحانه يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولاً ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئاً سأبني لك ثلاث طليات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد اصبح جميلاً لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعاً من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ماطلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيد المسكين لقد حذرتك انها لن تلبى الا ثلاث طليات فاعلمني هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فصدقته بكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكن في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوماً فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

مساحة للتلوين

