

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تحتفل باليوم العالمي
للسمبانزي



ص 27

بشرى:
البطولة النسائية موجودة
في الدراما أكثر من السينما



ركوب الدراجة يعزز
الصحة واللياقة البدنية

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تصادم جنوني بين سفينتين عملاقتين

في حدث غريب من نوعه، وصف بالجنوني، اصطدمت سفينتان، كانتا تمران عبر ممر مائي كندي أول أول أمس السبت، فيما وثق الحادث على شريط فيديو حظي بنسبة مشاهدات كبيرة.

وكانت السفينتان "الانيس" و"فلورنسا سبيريت"، قادمتين من اتجاهين عكسيين على طول قناة ويلاند في أونتاريو، وهو مسار شحن يربط بين بحيرة إيري وبحيرة أونتاريو في كندا، حين وقع الاصطدام المخيف.

وتظهر لقطات الفيديو للحادث، المنشورة على الإنترنت، السفينتين تتحركان ببطء نحو بعضهما البعض حتى لحظة الاصطدام، فيما لم يتضح لماذا لم ينجح القائمون على قيادتهما في تجنب الحادث. ونشر رجال الإطفاء صوراً لهيكلي السفينتين المتضررتين. وقال مراقب القوارب أليكس ستورتارت لصحيفة ويلاند تريبيون "لم أكن أعتقد أبداً أنني سأرى ذلك"، فيما وصف أحد شهود العيان الحادث بأنه "جنوني" في منشور على وسائل التواصل الاجتماعي.

ولحسن الحظ لم يصب أحد في الحادث، ولم يتسبب في أي تلو، وفق ما نقل موقع "فوكس نيوز".

لينوو تقدم ساعتها الذكية BT01 الجديدة

كشفت شركة "لينوو" (Lynwo) النقاب عن ساعتها الذكية BT01 الجديدة، التي تمتاز بوظائف صحية مفيدة مثل قياس درجة حرارة الجسم ونضج القلب وتنبؤ السكت الدماغية وضغط الدم.

وأوضحت الصينية أن وحدة GPS المدمجة تسمح للساعة بتسجيل المسافة المقطوعة حتى دون هاتف ذكي، ويتم دعم تسجيل مختلف الرياضات. وفي الحياة اليومية، يمكن تتبع عدد الخطوات ومدة وجودة النوم.

وتأتي الساعة بأبعاد 43 × 43 ملم ويبلغ سمكها 12 ملم، وهي مصنوعة من سبائك الزنك، كما أنها مجهزة بشاشة IPS لسية قياس 1.3 بوصة بدقة وضوح 240 × 240 بكسل. وتبلغ سعة البطارية 150 مللي أمبير ساعة، وهو ما يتيح وقت تشغيل يصل إلى سبعة أيام أو 15 يوماً في وضع الاستعداد، بعدها سيزم شحنها في غضون ساعتين.

إعادة برمجة الأمعاء . .

تقنية جديدة لإنقاص الوزن

تقوم بكتيريا بأعماء الإنسان بالسيطرة على المخ فتجعله يواجه الشهية نحو تناول

أطعمة مضرّة كالوجبات السريعة مثلاً. ولواجهة

هذا الأمر وتحويل الدقة لطعام صحي؛ طورت

كولريت تشودري نظاماً فسرتة في كتاب من بين

الأكثر مبيعا.

يختلف أسلوب تعامل كولريت تشودري، طبيبة المخ

والأعصاب، مع مرضاها عما يتبعه عادة زملاؤها في هذا

التخصص الطبي. فعندما يأتي إليها مريض جديد، يكون أول

ما تفعله هو فحص بكتيريا الأمعاء لديه، لأنها مقتنعة أن صحة أي

إنسان تحددها أمعاؤه.

وقد وصلت تشودري إلى هذه القناعة بعد تجارب عملية وخبرة طويلة، كخبيرة في

مجال الطب الهندي التقليدي المعروف باسم "أيورفيدا". وتعالج مرضاها عن طريق

الربط بين معارفها الحديثة والأيورفيدا.

تعمل تشودري مديرة لإحدى المستشفيات في ولاية كاليفورنيا الأمريكية وقامت بتطوير نظام لعلاج للأمراض العصبية المزمنة مثل التصلب المتعدد، والشلل الرعاش، والصداع النصفي، عبر تحسين عملية الهضم لدى المرضى، إضافة إلى العلاج المعتاد.

وفي كتابها "The Prime"، وهو من بين الأكثر مبيعا وترجم أيضا إلى الألمانية، تصف خبيرة المخ والأعصاب والأمعاء الحالات التي يمكن فيها وقف مسار تلك الأمراض من خلال تغيير نمط الحياة، أي تغيير ما يتعلق بالنظام الغذائي، والسلوك وضغوط الحياة اليومية.

هكذا تسيطر بكتيريا الأمعاء على الدماغ؟

تشودري مقتنعة بأن البكتيريا الموجودة في الأمعاء تملئ على الدماغ ما نشتهي من طعام، أي ما نأكله في النهاية. وبناء على ذلك فإن منهجها هو تغيير بكتيريا الأمعاء لكي تسود في النهاية البكتيريا النافعة، ويفقد المرء تلقائيا شهيته لتناول طعام غير صحي ويتناول بدلا من ذلك ما هو مفيد للجسم.

إنه نوع من "إعادة البرمجة"، التي من المفترض أن تحدث تغييرا مستداما في الغذاء، بحسب موقع "فيتبوك" الألماني.

وقالت تشودري للموقع الألماني إن البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي تنفذ على ما نأكله، وأن الأمعاء التي تعيش فيها بكتيريا تنفذ على السكر المصنوع ودهيق الصمغ تطلق المواد الكيميائية (الناقلات العصبية)، التي تمكن الدماغ من الاستجابة للوجبات السريعة بطريقة مريحة.

وأضافت أن "لك البكتيريا تكافنا على هذا الطعام، لأنها تحتاجه للبقاء على قيد الحياة، وهذا هو التواصل المباشر بين بكتيريا الأمعاء والدماغ. وإذا كنت تأكل الأطعمة الغذائية مثل الخضروات والفواكه، فلن يحصل الدماغ بعد الآن على ردود فعل مريحة على استهلاك

الأطعمة غير الصحية".

وتنصح كولريت تشودري من يقوم بعمل الحمية

الغذائية بتغيير البكتيريا في الأمعاء حتى تكون

الحمية أكثر ذكاء وتقول: "من وجهة نظر

الأيورفيدا، نوصي أولا بإزالة السموم

من الجسم وخاصة من الجهاز

الهضمي. وإذا بدأت بهذا، فإن

البكتيريا غير الصحية في البيئة

المعوية لن تعد تنمو وستشكل

النباتات المعوية النافعة مرة أخرى".

وفي هذه الحالة "سينصاع المخ تلقائيا

ويطلب تغذية صحية. ولذلك يجب بداية

إحداث التغيير في الأمعاء، ومن يفهم هذا الأمر في

هذا السياق يكون قد فاز". تصيف تشودري.

لكن كيف يمكننا ذلك؟

عن طريق ثلاثة أشياء. أولها باستخدام

مزيج من الأعشاب اسمه "تريفالا"

(Triphala)، معروف بفوائده في

الهضم وإزالة السموم، طبقا لطب الأيورفيدا.

ومزيج التريفالا لا يغير فقط بكتيريا القناة الهضمية،

بل يغير أيضا السلوك؛ فيصبح العقل فائقا بشكل

أكبر، حسب تشودري.

والثريفالا هو خليط عشبي مجفف معروف منذ قرون

في الطب الهندي التقليدي كعلاج على سبيل المثال

لتطهير القولون، وتعزيز المناعة، واستعادة النشاط،

حسب فيتبوك. وهو مؤلف من مسحوق ثلاثة

أعشاب: ثمار الأملالي (Amla) وثمار البيهيتاكي

(Terminalia bellirica) وثمار الهاريتاكي

(Terminalia chebula).

الأمر الثاني هو تحويل الوجبة الرئيسية اليومية من

وجبة المشاء إلى وجبة الغذاء، لأن الإنسان يكون لديه

قدر أكبر من الطاقة في منتصف النهار، وهذا يساعد في

سعادة.



خفض السموم بالجسم.

أما النقطة الثالثة فينبغي فعلها على مدار أسبوعين.

قم بغلي لتر من الماء في الصباح ثم ضع فيه نصف

ملقعة صغيرة من بذور الكمون، ومثلها من الشمر

ومثلها أيضا من الكزبرة، ثم اترك الجميع ينتقع في

الماء لمدة خمس وحتى عشر دقائق بعد ذلك ضع الماء في

"ترمس"، (إناء حفظ السوائل) وارشف منه طوال

اليوم، حسيما ذكرت تشودري لموقع فيتبوك.

وتضيف خبيرة المخ والأعصاب والأمعاء: سوف تدرک

أن الرغبة الشديدة في تناول أطعمة غير صحية قد

اختفت.

ويصبح لديك شعور ذاتي بالتوجه نحو تناول طعام

صحي لأن الأمعاء تصبح مسكونة ببكتيريا أكثر

سعادة.

جهاز لتقليل الضوضاء عبر النوافذ المفتوحة

ابتكر فريق من الباحثين في سنغافورة جهازا جديدا يمكنه أن يقلل من حدة الأصوات التي تمر عبر النوافذ المفتوحة. وأفادت دورية "ساينتيفيك ريبورتس" التي نشرت الدراسة أن الجهاز الجديد يمكن تركيبه على نافذة من زفتين، ويستطيع أن يقلل الضوضاء الناجمة عن حركة المرور في المناطق الحضرية بواقع النصف (أي تخفيض بواقع عشرة ديسيبل). وتتكون المنظومة الجديدة التي ابتكرها البروفيسر بان لام ومجموعة من الباحثين بجامعة نانجينج للعلوم التقنية في سنغافورة من 24 مكبر صوت يبلغ قطر كل منها 4.5 سنتيمترا، ويتم تثبيت هذه المكبرات في صورة شبكة داخل النافذة بالإضافة إلى جهاز استشعار مثبت خارج النافذة. وإذا ما رصد جهاز الاستشعار ضوضاء قادمة من الخارج، فإن مكبرات الصوت تقوم ببيت صوت "معارض للضوضاء" بنفس الترددات الخاصة بالصوت الخارجي، ولكن من خلال موجات صوتية عكسية، وتساعد هذه الموجات في معادلة الضوضاء القادمة من الخارج، وبالتالي تقلل التلوث الصوتي داخل الغرفة.



نوم المراهقين المتأخر يزيد من خطر الإصابة بالربو

اكتشفت دراسة حديثة في جامعة ألبرتا بكندا أن المراهقين الذين يتأخرون في النوم ليلاً، ويميلون إلى النوم حتى وقت متأخر من اليوم التالي، أكثر عرضة للإصابة بالحساسية المزمنة والالتهابات ومشاكل الجهاز التنفسي مثل الربو.

وقادت الدراسة الدكتورة سوبهااراتا ميوترا من قسم الطب النووي، وشارك فيها 1684 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 عاماً سئلوا عن عادات نومهم، إضافة إلى أسئلة عن صحتهم التنفسية، وتاريخ عائلاتهم الصحي المزمع مثل التدخين والعوامل الأخرى المتعلقة بالربو والحساسية.

ولوحظ أن المراهقين الذين ينامون متأخراً لديهم فرصة أكبر ثلاث مرات لتطوير مشكلة مثل الربو مقارنة مع الذين حصلوا على نوم كاف ليلاً.

ورغم أن الباحثين لم يجرؤوا بوجود صلة مباشرة بين النوم المتأخر وصحة الجهاز التنفسي السيئة، إلا أنهم قالوا إن بداية الحساسية والالتهابات مثل الربو يمكن أن ترتبط بالاضطرابات الهرمونية المتعلقة بالنوم.

طلاء خارق يحافظ على برودة المباني

ابتكر فريق من الباحثين بجامعة كاليفورنيا الأمريكية طلاء أبيض يمكنه أن يعكس 98 بالمئة من أشعة الشمس، وبالتالي يستطيع أن يحافظ على برودة المباني في درجات الحرارة المرتفعة.

ويفتح هذا الابتكار الباب على مصراعيه أمام تطوير أنواع من الطلاء يمكنها أن تخفف تكاليف التبريد إذا ما استخدمت في طلاء أسطح وواجهات المباني.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" المتخصص في مجال التكنولوجيا عن الباحث أسوات رامان أستاذ مساعد قسم علوم المواد والهندسة بجامعة كاليفورنيا قوله: "عندما ترتدي قميصا أبيض في يوم مشمس، فإنك تشعر بأنك أكثر برودة مقارنة بارتداء قميص داكن اللون، وذلك لأن اللون الأبيض يعكس قدرا أكبر من أشعة الشمس، وهذا المفهوم ينطبق أيضا على المباني".

وأوضح رامان أن الطلاء الجديد يعكس الحرارة على مستوى طول موجات الأشعة تحت الحمراء التي لا يستطيع الإنسان أن يراها بالعين المجردة، وهو ما يسمح بانخفاض الحرارة بشكل أكبر داخل المباني.

وتشير الدراسات إلى أن أفضل أنواع الطلاء الأبيض الموجودة حاليا يمكن أن تعكس 85 بالمئة من أشعة الشمس، فيما يتم متصاص باقي النسبة في التركيب الكيميائي للطلاء، ولكن المادة الجديدة يمكنها أن تعكس 98 بالمئة من حرارة الشمس.

واستخدام فريق الدراسة مادتي "الباريت" و"بولي تيترافلورو إيثيلين" المعروفة باسم "تيفلون" في صناعة الطلاء الجديد بدلا من مادة "أكسيد التيتانيوم" التي تدخل عادة في تصنيع هذه المواد. وتساعد هاتان المادتان أيضا في عكس الأشعة فوق البنفسجية، وهو ما يساعد

أيضا في تقليل درجات الحرارة.

منوعات الفكر

23

ركوب الدراجات الهوائية يعزز الصحة واللياقة البدنية، وهي موفرة للمال وصديقة للبيئة، وتقدم بديلاً آمناً للمواصلات العامة يقلل عدوى فيروس كورونا، بما توفره من استقلالية وتباعد اجتماعي. وهذا ما يفسر تزايد الإقبال عليها، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي توصي "بالتنقل بالدراجات كوسيلة للبقاء بصحة جيدة، طوال أزمة تفشي فيروس كورونا وبعدها".

والألمان، على سبيل المثال، يعيشون ركوب الدراجات، حيث يقدر عددها في ألمانيا بـ ٧٢ مليون دراجة، تناسب عبر شبكة خطوط خاصة يبلغ طولها ٧٥ ألف كيلومتراً.

ووفقاً لجمعية السياحة الألمانية، فالدراجة الهوائية وسيلة خفيفة وعملية للذهاب إلى العمل دون التورط في زحمة المرور، وتساعد في التخلص من الضغط العصبي بعد إرهاق العمل، إلى جانب أنها صحية للعضلات والمفاصل.

حل لخسارة الوزن وتحسين الحالة المزاجية

ركوب الدراجة يعزز الصحة واللياقة البدنية

بيع الدراجات، ودعمهم يساعدون في اختيار الدراجة المناسبة وقم بالجلوس عليها وجربها بنفسك. ثم اختر أفضل العروض. ولا تنس أن تتأكد أن ما وصل للبيت هو ما اخترته بالضبط دون نقص أو تبديل، وحافظ على الضمان. خذ وقتك في ركوب الدراجة وتجربها أكثر، وراجع كل شيء فيها على الإنترنت، ولا تتردد في العودة إلى المتجر إذا تأكد لك أنها لا تناسبك. وقبل ركوب الدراجة "يجب ضبط ارتفاع المقعد بحيث يكون الكعب على الدواسلة، فالضبط الخاطئ للمقعد يضر الركبة وأعصاب اليدين". وفقاً للطبيب الألماني ديتير بيركمان، أخصائي الطب الرياضي.

أيضاً، التزم بالخوذة واختر الملابس المناسبة للأحوال الجوية، وتأكد من اصطحاب المعدات اللازمة وقطع الغيار الأساسية لأي طارئ. ولا تهمل الصيانة، فالضبط المنتظم للدراجة وصيانتها وتطبيقها، وخصوصاً المكابح والتروس والإطارات، يفيها بحالة جيدة ويجعلها آمنة.



البحث على الإنترنت، وشاهد مقاطع الفيديو على يوتيوب لتتعرف على المقاسات والتصميمات المختلفة، واستمع لتجارب أصدقائك. احمل ما جمعت من معلومات وقم بزيارة متاجر



والمشي وركوب الدراجات بدلاً من الخمول والجلوس أمام الحاسوب أو التلفاز".

رفع الحالة المزاجية

بمقدور شخص يزن حوالي 80 كغ، أن يحرق أكثر من 650 سعراً حرارياً من ساعة ركوب الدراجة. فقد كشفت دراسة أجريت على "عادات السفر" لدى أكثر من 2000 شخص في 7 مدن أوروبية، أن الأشخاص الذين يركبون دراجاتهم بمعدل 150 دقيقة أسبوعياً، يتمتعون بمؤشر كتلة جسم (BMI) أقل، مقارنةً باستخدام وسائل النقل الأخرى. كما لوحظ أن الذين تحولوا من السيارات إلى الدراجات، خسروا حوالي 0.75 كغ من وزنهم، وانخفض مؤشر كتلة الجسم لديهم بمقدار 0.24. كما أن ركوب الدراجات يحافظ على المفاصل، حيث يُحمل وزن الجسم على مقعد الدراجة، وليس على الركبتين والمفاصل.

أما عن تعزيز الحالة النفسية، فيؤكد أخصم شملت، من الجامعة الرياضية بمدينة كولونيا "أن ركوب الدراجات في الهواء الطلق، وفي الصباح الباكر بالذات، يرفع الحالة المزاجية ويقلل من الضغط العصبي". وهو ما أيده أندرياس تاوتس، عضو الجمعية الألمانية للطب المهني والبيئي، معتبراً أن "ركوب الدراجات يمكن أن يقي من الإصابة بالاكئاب، ويساعد في الوقاية من الأمراض النفسية".

صحة القلب يقول أندرس غرونغفيلد، كبير المشرفين على دراسة راقبت نشاط الدورة الدموية لأكثر من 4500 بالغ دنماركي اعتادوا ركوب الدراجات على مدى 20 عاماً، إن "دراستنا تظهر أن ركوب الدراجات الهوائية للترفيه أو كوسيلة للتنقل، هو شيء عظيم لصحة القلب". وكشفت الدراسة أن إصابة راكبي الدراجات بأزمات قلبية تقل من 11% إلى 18% مقارنة بمن لم يمارسوا ركوب الدراجات.

ويقدر الباحثون أن ركوب الدراجة، أو التحول من السيارة إلى الدراجة، قد يمنع 24% من حالات البدانة، 6% من ارتفاع ضغط الدم، 13% من ارتفاع الكوليسترول، و11% من السكري. وفقاً لدورية جمعية القلب الأميركية.

كما وجدت دراسة أخرى أن ركوب الدراجة لساعة أسبوعياً، حقق بعض الحماية من مرض الشريان التاجي. كما يمكن تفتادي أكثر



لا خوف على الذكورة خلصت دراسة أجريت على 2774 من راكبي الدراجات الهوائية، و539 سباحاً، و789 عداً، من كل من بريطانيا والولايات المتحدة وكندا وأستراليا ونيوزيلندا. ونشرت نتائجها في مجلة "يورولوجي" (علم المسالك البولية)، إلى أن ركوب الدراجات الهوائية لا يضر بالصحة الجنسية أو الجهاز البولي للرجال. بعد أن قارن الباحثون بين راكبي الدراجات الهوائية والعدائين والسباحين وجدوا أن الصحة الجنسية وحالة الجهاز البولي متساوية لدى الفئات الثلاثة. لتفند هذه الدراسة نتائج أبحاث سابقة رجحت أن يكون ركوب الدراجات الهوائية له أثر سلبي على الصحة الجنسية للرجال.

كما كشفت الإحصائيات الناتجة عن الدراسة عن فروق هامة بين من مارسوا ركوب الدراجات الهوائية بكثافة، أكثر من ثلاثة أيام في الأسبوع لمسافة 25 ميلاً في المرة الواحدة، وبين هواة ركوب الدراجات للترفيه. في الوقت الذي أكدت فيه دراسة سويدية أن ركوب الدراجات لمدة 20 دقيقة يومياً، يقلل من خطر وفاة الرجال المصابين بسرطان البروستات بنسبة 39%.

نصائح هامة للمبتدئين

إذا كنت ستشتري دراجة لأول مرة، فحدد الهدف من اقتنائها بدقة، كي تحقق الاستفادة المرجوة منها. وقبل أن تشتري، ادخل على محركات



خل التفاح . . كيف نستخدمه في فقدان الوزن

يسعى معظم الناس ذكوراً وإناثاً للحصول على جسم رشيق وممشوق وخالٍ من الدهون المتراكمة، وهو حلم يطمح له معظم السيدات والرجال، وتتعدد الطرق التي تساعد على حرق الدهون مثل الأنظمة الغذائية والأنشطة الرياضية المتنوعة والمشروبات العشبية، وهناك الكثير من الناس يعتمدون على إضافة خل التفاح إلى أطباق السلطة لتساعد على حرق الدهون في كافة مناطق الجسم، ويحتوي خل التفاح على الكثير من الفوائد الصحية التي لا تقتصر على التنحيف بل تتعدى الكثير من الفوائد التي تحافظ على صحة الجسم، وهناك أشخاص يتساءلون عن طريقة استعمال خل التفاح، وفي هذا المقال سنجيب على استفساراتكم وسنتعرف على كيفية استعمال خل التفاح للتنحيف .

والنشويات. تناول الكمالات الغذائية المحتوية على حمض الخليك تساعد على إنقاص الوزن. وفي الختام ننوه على أن هناك أطباء تغذية بمواقع مختلفة ينصحون بأن يتم تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية والنوم لمدة كافية هو أفضل طريقة للتنحيف من الوزن الزائد، ووضوحاً بأن هناك تأثيرات خفية لخل التفاح في إنقاص الوزن ولا يمكن الاعتماد عليه وحده لإنقاص الوزن الزائد، وقد ذكرنا كيفية استعمال خل التفاح للتنحيف .

ذكر العديد من خبراء التغذية طرق استعمال خل التفاح للتنحيف، والمداومة على طريقة واحدة من الطرق الآتية: يخفف مقدار 4 ملعقة صغيرة من خل التفاح مع الماء ويتم تناول كمية من المزيج أثناء تناول الوجبات. مزج 1 ملعقة صغيرة من خل التفاح مع 1 كوب من الماء ومزج القليل من برش الزنجبيل الطازج وتناول المشروب قبل الطعام. توزيع كمية مناسبة من خل التفاح إلى أطباق السلطة وتناول السلطة قبل الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات

الصحية، والخل الموجود في الأسواق هو عبارة عن حامض خليك كيميائي مضافاً له كحبات، ويعتبر خل التفاح المصنع من المواد التي تسبب أضراراً جانبية إذ يسبب تقرحات في المعدة والأمعاء ويهيج غشاء المعدة ونصح بعدم استخدامه للتداوي، ويمكن البحث عن أماكن يتوفر فيها خل التفاح الطبيعي للحصول على فوائده أو بصنعه في المنزل حتى يتجنب الأشخاص أضرار الخل الصناعي. - يقتل ويطرده الطفيليات في الجسم نظراً لأنه مضاد حيوي طبيعي. - يهدئ تقلصات الأمعاء لاحتوائه على البكتين. - يحد من الإصابة بمرض القلاع لغناه بأنزيمات طبيعية تخلص الجسم من الخمائر والفطريات. - يحد من الإصابة بعسر الهضم. - يعالج التهابات الحلق ويخلص من انسداد الأنف في حال الإصابة بالزكام إذ يريح الجيوب الأنفية بفعالية ويزيل المواد المخاطية في كافة أنحاء الجسم، ويطهر الغدد للمفاوية. - يحتوي خل التفاح على الأنزيمات والبوتاسيوم التي تقلل من الشعور بالتعب وتعالج الإرهاق. - يخفف تشنجات الساق المفاجنة. - يبيض الأسنان ويزيل البقع عنها ويعمقها وذلك لأنه يقتل البكتيريا في اللثة والضم.

تفاعل بين نوع من الفطريات مع الأطعمة الكربوهيدراتية وسكر التفاح، وينتج من هذا التفاعل كحول ثم يتخمر إلى الخل، كما أن هناك تفاعل ثانٍ للتفاح من ينتج يتفاعل نوع من البكتيريا مع سكر التفاح ثم يتحول إلى كحول ثم يتحول إلى حمض الخليك، وحمض الخليك يعتبر المكون الرئيسي لخل التفاح الذي يجعله ذو فوائد علاجية لا تحصى. ننوه في هذا المقال على أن خل التفاح أو خل العنب (الخل الأبيض) الذي يتم شراؤه من الأسواق ليس هو الخل الأصلي الذي يحتوي على الفوائد المطلوبة لعلاج المشاكل

خل التفاح عُرف خل التفاح واستخدم منذ القدم، وكان يقتصر استخدامه بإضافته على المواد الغذائية والأطعمة المتنوعة لحفظها دون أن تفسد أو تتغير رائحتها أو طعمها، واستخدم أيضاً لتطهير الجروح وذلك لخصائصه القوية المطهرة والمعقمة للجروح، وكانت له أهمية كبيرة منذ القدم وزادت أهميته على مر العصور. تعتبر طريقة صنع خل التفاح في المنزل من الطرق السهلة ويمكن لأي شخص تحضيره دون عناء، وخل التفاح عبارة عن ثمار من التفاح تقطع وتخمر وأثناء تخميرها يحدث



كيفية استخدام خل التفاح للتنحيف





منوعات الفكر

26

ينظمه مركز الشارقة للتدريب الإعلامي (عن بعد) في دورته الرابعة

70 طالباً يبدأون البرنامج التدريبي لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون (إعلامي المستقبل)

يوليو الجاري. وخلال الفترة من 19 وحتى 21 يوليو، يتعرف المشاركون على مهارات "الصوت والإلقاء"، بالإضافة إلى "الألوان في حياتنا"، في 22 من الشهر ذاته، نظراً لدورها في العمل الإعلامي، فيما يشهد يومي 26 و27 مهارة "التربية الإعلامية"، قبل أن تختتم الدورة أعمالها في 28 يوليو الجاري بورشة عمل منزلية.

من العمل في القطاع الإعلامي، ليكونوا شركاء في النهوض بهذا القطاع، ويحملوا رسالته الرامية إلى دعم مسيرة النهضة الحضارية والاقتصادية للإماراة والدولة. ويتضمن جدول البرنامج في اليوم الأول رحلة تعريفية افتراضية (عن بعد) في أروقة ومرافق هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، فيما يكون المشاركون على موعد مع "مهارة التحدث أمام الجمهور"، خلال الفترة من 13 وحتى 15

تنظيم البرنامج المجاني سنوياً، بهدف تخريج أجيال من الإعلاميين المتمكنين والمسؤولين، حيث نجح (إعلامي المستقبل) على مدى ثلاث سنوات في تخريج 300 شخص استفادوا من دوراته، وياتوا مطلعين على مختلف أدوات العمل الإعلامي، وقادرين على خوض المجال واكتساب المزيد من الخبرات. وأضاف: "سعى من خلال البرنامج إلى تعريف المشاركين في أهم التقنيات والمهارات التي تمكنهم

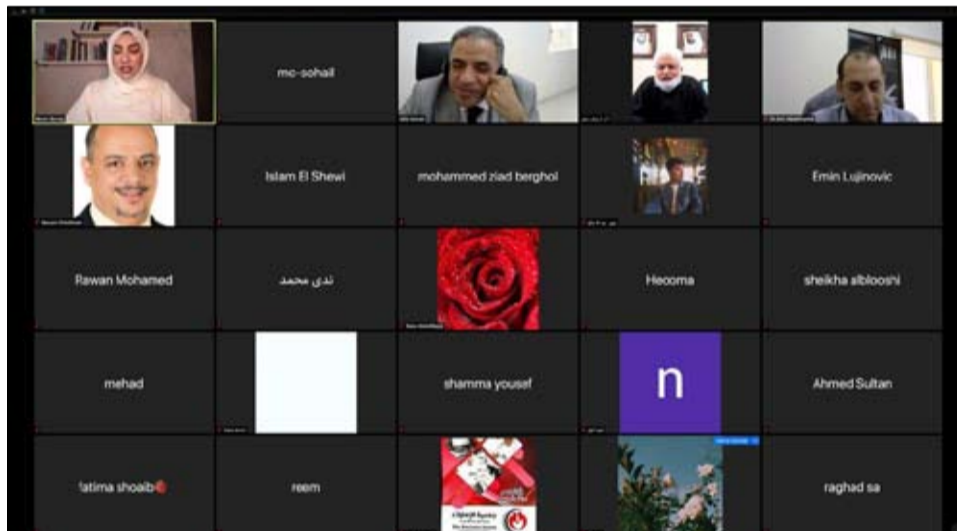
الابداعية، والتربية الإعلامية، بالإضافة إلى تعريفهم بأهمية هذا القطاع الحيوي. ويستضيف البرنامج في دورته الجارية 70 متدرباً للاطلاع عن كثب على القطاع الإعلامي، وإتقان أدواته، حيث يقدمه مدربون ومشرفون أكفاء من الكوادر العاملة في مركز الشارقة للتدريب. وفي هذا الصدد قال حسين شاهين مدير المركز: "يحرص مركز الشارقة للتدريب الإعلامي على

حتى 28 يوليو الجاري، (عن بعد)، عبر التطبيق الإلكتروني زووم، التزاماً بسياسة التباعد الجسدي التي تتخذها دولة الإمارات في مواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19. ويهدف "إعلامي المستقبل" إلى تنمية المهارات الإبداعية في المجالات الإعلامية المتعددة، التي تشمل التقديم التلفزيوني، ومهارات الصوت والإلقاء، والتحدث أمام الجمهور، والكتابة

•• الشارقة-الفجر:

أعلن مركز الشارقة للتدريب الإعلامي، التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون اليوم (الثلاثاء)، عن انطلاق فعاليات برنامج التدريب الصيفي المجاني "إعلامي المستقبل"، بدورته الرابعة، بمشاركة مجموعة من الأطفال والبالغين من عمر 9 إلى 16 عاماً. وتأتي دورة هذا العام من البرنامج التي تستمر

كلية الاتصال بالجامعة القاسمية تنظم جلسة حوارية عن بعد في مهارات التعامل مع وسائل الإعلام لتجنب الشائعات



الأسئلة التي أجابت عليها الإعلامية منية برنات محددة لهم الأسس التي من خلالها الوقوف على صحة المعلومة والوصول إلى مادة إخبارية مؤكدة أنها تكون هي الملائم الآمن للمجتمع من حجم المغالطات التي قد تروج فيه.

النفسية لأفراد المجتمع وتخلق حالة مزاجية أو صورة نمطية خطأ كما في الشائعات التي فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19). وتناولت الإعلامية منية برنات طرح العديد من التجارب الشخصية لها في الوقوف على الكثير من الشائعات التي قد تصل إليها لتقوم بدورها بالتأكد من المحتوى أولاً ثم مصدرها ثانياً ومدى مناسبتها للواقع والإحاطة المجتمعية وغيرها مؤكدة في السياق أن طلبة الإعلام عليهم دور كبير في وقف تلك الشائعات ومحاربتها وعدم انتشارها وتوعية المجتمع بخطورتها.

وأشارت خلال محاور الجلسة النقاشية التي تطرقت في مضامينها إلى أهمية التثبيث من المعلومة إلى دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز طبيعة العملية الاتصالية الحالية وانتشار استخدام تلك الوسائل بسبب توافر الأجهزة المحمولة والتطبيقات المتاحة وتردد الجمهور على منصات مثل إنستغرام وتويتر وفيس بوك وغيرها والتي جعلت من التواصل بين أفراد المجتمع أسهل وأسرع لكنها في الوقت ذاته نشرت محتويات ومضامين لا يمكن معرفة دقتها ومصدرها بشكل يقيني مؤكدة أهمية التأكد من مصداقيتها فيما يتم تداولها طوال ساعات الليل والنهار

على طرح المحاضرات والجلسات الحوارية التي تعزز من السياسات التعليمية والأكاديمية وتكسب الطلبة المعارف والخبرات اللازمة لتكون زادهم في التعامل مع الأوضاع والموضوعات ومختلف القضايا المتجددة مشيراً إلى أن الطالب في الجامعة تنهياً له كافة السبل للاستفادة من الخبرات التدريسية والمجتمعية كي يعلي من مهاراته اللازمة لما بعد التخرج.

وفي بداية حديثها تقدم الإعلامية منية برنات للجامعة القاسمية ولديها ولكلية الاتصال هذه الدعوة للتحدث في موضوع هام أشارت إلى أنه من الجوانب الهامة في تأهيل الطالب الإعلامي لفهم والتعامل معه بدقة إنها الشائعات مشيرة إلى أهمية امتلاك الإعلامي لمهارات التعامل لوقف الشائعات وتجنبها.

وأوضحت برنات أن الشائعة تروج لخبر أو معلومة مختلفة لا أساس لها من الصحة وقد تحمل أوجه كثيرة في سعي نشرها إلى تضليل الرأي العام أو إحداث بلبلة أو تحقيق مآرب خفية أو زعزعة الثقة أو غيرها من الأسباب التي تدعو مروجها إلى نشر الإشاعة وبالتالي تأثيرها على المجتمع بشكل كبير وكذلك على السلم الاجتماعي وتعمل على تدمير الأمن العام وقد تصل إلى التأثير في الصحة

•• الشارقة-الفجر:

جلسة حوارية نظمتها كلية الاتصال بالجامعة القاسمية عن بعد في إطار مبادراتها الرامية لتأهيل الطلبة بمستجدات الساحة الإعلامية وفنون التعامل مع القضايا الراهنة واستضافت لها الإعلامية المعروفة منية برنات من هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون.

حضر الجلسة الأستاذ الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية وطلبة كلية الاتصال وأدارها الأستاذ الدكتور عطا عبد الرحيم القائم بأعمال عميد كلية الاتصال. وفي بداية الجلسة الحوارية رحب الأستاذ الدكتور عطا عبد الرحيم القائم بأعمال عميد كلية الاتصال بالإعلامية منية برنات ومشاركتها في التحدث في جوانب الجلسة الحوارية ومحاورها الهادفة إلى إطلاع طلبة الإعلام باعتبارهم إعلاميي المستقبل بخطورة الشائعات في المجتمع وتعاملهم بحرفية مع تلك الأخبار الزائفة والإفاداة من خبراتها الثرية في هذا الموضوع الهام الذي رافق بشكل كبير جائحة كورونا المستجد.

كما وألقى الأستاذ الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية كلمة أكد فيها حرص الجامعة من خلال كليتها

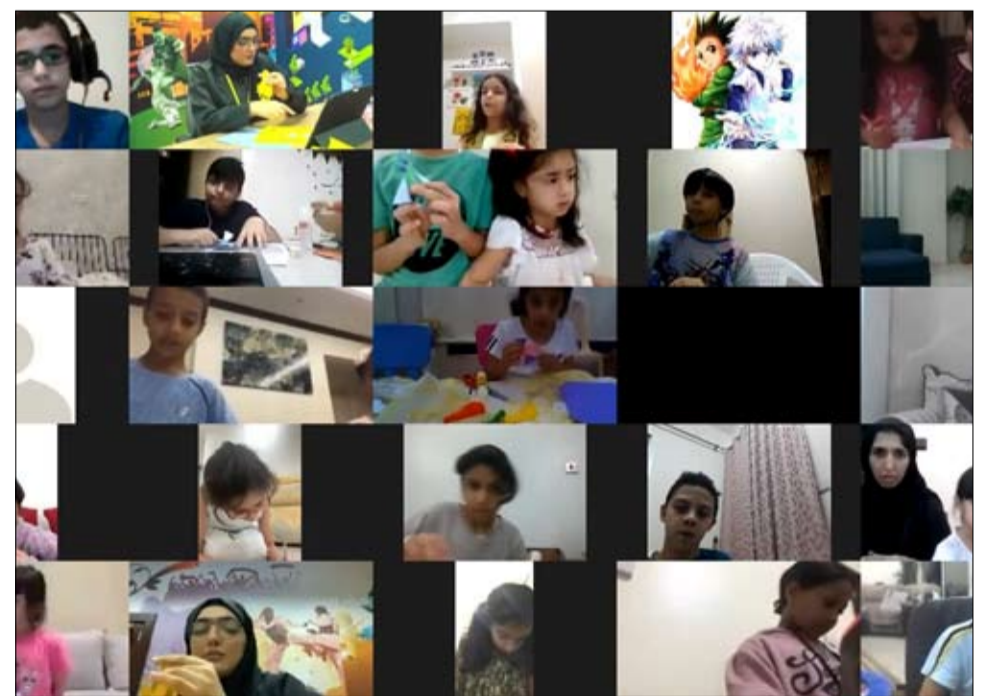
ملتقى الحميرية الصيفي السادس والعشرون الافتراضي يعلم مشاركيه فن العرض وصنع دمي مبتكرة وتحريكها

والأذنين. وتعلم الأطفال بعد ذلك اختيار وتشكيل الزي المناسب للدمية من ناحية اختيار المواد المناسبة لنوع لباس الدمية واستعمال عمل دمية. واكتسبوا بعدها فنون تحريك تلك الدمى بشكل مناسب لهيئتها وأيدي الأطفال تفاعلاً كبيراً وأسرههم مع تلك الورشة وقاموا خلال الورشة باستخدام المواد المنزلية لصناعة دمي مختلفة بشكل مبتكر وجميل. وأبدت المدرية هاجر يوسف سعادتها بتفاعل الأطفال مع الورشة بشكل كبير ولافت وأشارت إلى أن الورشة هامة للأطفال كونها تعلمهم فنون جديدة وتدفعهم إلى الإيجابية والاندمام مع الأسرة بجانب اكتسابهم مهارات جديدة تقيدهم في التعلم وإبراز مواهبهم.

المختلفة للأطفال إضافة إلى مساعدتهم على الابتكار في مجال فن صناعة الدمى باستخدام المواد المتاحة في المنزل والخامات البسيطة علاوة على تحريكها وحياسة أزياء لها. وفي بداية الورشة قدمت شرحاً نظرياً تلاه شرحاً تطبيقياً بحضور العديد من أمهات الأطفال للتعرف على كيفية صناعة الدمى لعروض الدمى المتحركة من خلال رسمها وكيفية تصميمها بالمواد المتاحة من أقمشة وقصاصات متاحة وقطن وكذلك استخدام القطن والألعاب القديمة وأعواد القش إلى جانب معلومات عن الخشب والأدوات التي تستعمل في صناعتها وكيفية تشكيل مجسم مبتكر. وتطرقت إلى عمل رؤوس الدمى بالألوان المختلفة وبخاصة رسم تفاصيل ملامح الوجوه كالعيون والأنف والقم

•• الشارقة - الحميرية-الفجر:

أكسب ملتقى الحميرية الصيفي السادس والعشرون الافتراضي مشاركيه من الأطفال الأبناء والبنات تعلم فنون جديدة خلال تنفيذها لفعالياته الصيفية ضمن باقة نادي الحميرية الثقافي الرياضي مشاركيه من خلال تعلم فن العرض وصنع دمي مبتكرة من خامات بسيطة وتحريكها لتصبح عروسية. وتفاعل المشاركون والمشاركات من الأطفال في ورشة صناعة الدمى وتحريكها والتي قدمتها عن بعد هاجر يوسف وهي طالبة جامعية ممثلة مسرحية وحوكياتية بإسلوبها الشيق لتقدم وتبرز هذا الفن الجميل. ومن خلال الورشة قدمت هاجر يوسف العديد من المهارات



بالتزامن مع انطلاق مسبار الأمل نحو المريخ

مبادرة (نقرأ للأطفال) في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تعانق النجوم وتسبر أغوار الفضاء خلال شهر يوليو

•• أبوظبي-الفجر:

خصصت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جلسات مبادرة "نقرأ للأطفال" الخاصة ببرنامج نادي "كلمة" للقراءة خلال شهر يوليو الحالي للتركيز على الفضاء، وذلك بالتزامن مع استعدادات دولة الإمارات العربية المتحدة لإطلاق مسبار الأمل نحو المريخ منتصف هذا الشهر، حيث يقدم النادي سلسلة من الجلسات الافتراضية

لقرءة عدد من القصص العالمية المشوقة التي تتمحور حول الفضاء والمجموعة الشمسية. تهدف المبادرة إلى تحفيز الأطفال على القراءة وتشجيعهم على جعلها جزءاً من حياتهم اليومية، حيث تتم قراءة القصص باللغة العربية بأصوات عدد من النجوم والمتخصصين في عدد من المجالات، وذلك خلال جلسات افتراضية يصاحبها

الفضاء، حيث يستعد برنامجنا الوطني للفضاء للوصول إلى محطة هامة مع إطلاق مسبار الأمل إلى المريخ لاحقاً هذا الشهر. وتندرج مبادرة "نقرأ للأطفال" ضمن سلسلة الأنشطة التي ينظمها نادي "كلمة" للقراءة بهدف ترسيخ مكانة اللغة العربية، قراءة وكتابة، وذلك من خلال مجموعة من البرامج والفعاليات وورش العمل التي تهدف إلى تنشئة أجيال تتخذ من المعرفة سبيلاً نحو التنمية المستدامة.

بينما تقرأ الدكتورة مشكان محمد العور قصة "لا تلاحقني" من تأليف "بيون جونج هونغ"، فيما تأخذ الطفلة مزنة نجيب المشاركين في "جولة في الفضاء" مع قصة من تأليف "سونج - أون كانغ". وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "يحتج مشروع كلمة لترجمة جهود الدولة في سياق



منوعات

الفكر

27



مايا دياب تستعد لحفلها الثالث من قلب الطبيعة

للمرة الثالثة تظهر النجمة اللبنانية مايا دياب على الجمهور في حفلها الأولين، وذلك مساء الأربعاء الموافق 16 تموز-يوليو من خلال قناتها الرسمية على الانترنت. وروجت مايا لهذا الحفل عبر حسابها، حيث قالت: (هالمة اخترت الطبيعة). وأضافت: أتواجد هنا منذ أربعة أيام وأعيش تجربة لا أريد أن تنتهي، هناك سحر غريب في هذا المكان، كأن روحاً غريبة موجودة هنا، ولم تكشف مايا عن تفاصيل الحفل أو المكان الذي ستطل منه على الجمهور.



نشرت النجمة اللبنانية إيسا البوستر الرسمي الأول لألبومها المنتظر، عبر حسابها بموقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، والتي ظهرت تنظر للمرأة دون الكشف عن وجهها. وأرفقت إيسا لهذه الصورة الدعائية كلمة "قريباً"، تعبيراً عن اقتراب إصدار ألبومها الجديد، وتلقى جمهورها هذا الخبر بالتهنئة حيث ينتظرون هذا الألبوم الذي تم تأجيل إنطلاقه بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد. والجدير بالذكر أن ألبوم إيسا يحتوي على 4 أغنيات باللهجة اللبنانية والباقي باللهجة المصرية، وأضافت في وقت سابق أن الألبوم سيتضمن أغنية تعتبر سيرة ذاتية عن حياتها. وقد طرحت إيسا منذ فترة وجيزة أغنية "قهوة الماضي" وأغنية "هنغني كمان وكمان" التي تعاونت فيها مع صديقتها هيفاء وهبي.

لدي مشروع سينمائي جديد ولكن مؤجل

بشرى: البطولة النسائية موجودة في الدراما أكثر من السينما

تتابع الفنانة بشرى ردود الأفعال حول تجربتها الدرامية الأخيرة "القمر آخر الدنيا" التي خاضت من خلالها تجربة البطولة الدرامية في التلفزيون للمرة الأولى. وفي هذا الحوار تحدثت بشرى عن المسلسل وتفاصيله وكذلك تجربتها الإذاعية مع أحمد عز وغيرها:

بالنسبة لنا لم تتأثر سوى باستبدال بعض المشاهد التي كان يفترض تصويرها خارج القاهرة لتكون بداخلها، فالمسلسل دراما اجتماعية لم يحث السفر للخارج أو التصوير في مواقع كثيرة خارج القاهرة، كما أن الانتهاء من كتابة الحلقات قبل بداية التصوير ساعدنا كثيراً على إنجاز العمل بالوقت المناسب، فوضوح الرؤية كاملة قبل بداية التصوير جعلنا نتخلص من مشاكل عديدة يمكن حدوثها أثناء التصوير إذ كان العمل يتم كتابته على الهواء. • تردد أنك تعرضت لأزمة صحية قبل التصوير، ما حقيقة ذلك؟ -بالفعل، لكن هذا الأمر لم يكن له علاقة بالمسلسل بشكل نهائي، ويرجع إلى أواخر العام الماضي حتى قبل تفشي فيروس كورونا، وتعرضت لأزمة في التنفس بسبب الحساسية الموسمية وتم وضعي على جهاز تنفس بسبب ضيق النفس الذي تعرضت له، لذا كنت حريصة وبشدة أثناء التصوير على الالتزام بالإجراءات الاحترازية وارتداء الكمامة طوال الوقت مع تعقيم غرفتي باستمرار. • ماسب حماسك لتجربة الدراما الإذاعية هذا العام من خلال مسلسل "بليز إنكليزي"؟ -أحب ميكروفون الإذاعة وأعشق العمل الإذاعي، وعندما عرضت علي الفكرة تحمست لها لأن القصة جيدة وخفيفة بالإضافة إلى أنني أعمل مع أحمد عز للمرة الأولى، فبالرغم من أننا أصدقاء لكن لم تتح لنا فرصة العمل معاً من قبل لذا وافقت على التجربة وبدأنا تسجيله وردود الفعل عنه إيجابية بشكل كبير. • ماذا عن السينما؟ - لدي مشروع سينمائي جديد لكن لا أريد الحديث عن تفاصيله في الوقت الحالي، فالأمر بحاجة إلى مزيد من التحضيرات وتفاصيل يجري الاستمرار عليها والعمل مؤجل حتى انتهاء الأزمة الحالية بشكل كامل بالتأكيد، فصناعة السينما متوقفة بسبب كورونا ولا نعرف متى يمكن أن تعود لاستئناف المشاريع المتوقفة. • ... وماذا عن الغناء؟ - انشغلت خلال الفترة الماضية بالتصوير المكثف حتى لنحج بالعرض الرمضاني، لكنني أبحث في الوقت الحالي عن أغنية جديدة أقوم بتقديمها خلال الفترة المقبلة. • ماذا عن مشروع الدويتو الجديد مع محمود العسيلي؟ - هي فكرة بالفعل موجودة ووعدي العسيلي بإمكان إعادة التجربة معاً خلال الفترة المقبلة لكن حتى الآن لم نعر على الأغنية التي يمكن أن نقدمها معاً وتكون قوية، فهو من المطربين الذين أحب صوتهم وألحانهم وأحب التعاون معه بشدة، وأتمنى أن يحدث هذا قريباً.

كيفية الإجابة فيه يكون السبب الرئيسي بتجارب التجربة. • هل ترين أن العمل استفاد من قلة الأعمال المعروضة في السباق الرمضاني؟ - سوق الإنتاج الدرامي بحاجة إلى إعادة نظر وتقييم ووقفة مع النفس للنظر فيما يتم تقديمه، فالإنتاج يجب ألا يكون بالكلم، فليس من المفيد أن يكون هناك إنتاج لعشرات الأعمال بينما ما تتم مشاهدته ويحظى بالنجاح عدد لا يتجاوز أصابع اليد، والموسم الأخير احتوى على أعمال جيدة ومتنوعة وهذا الأمر في مصلحة الجمهور بالمقام الأول، لأن الأذواق المختلفة هي السبب في أن يكون هناك تنوع بما يتم تقديمه على الشاشة. • المسلسل مأخوذ عن رواية "طعم الحريق"، هل قمت بقراءة الرواية قبل التصوير؟ -عندما قرأت معالجة العمل للمرة الأولى لم أكن أعرف الرواية المأخوذ عنها، لكنني تحمست للتجربة بشدة للفكرة والطريقة المكتوبة بها، فالعمل أعجبني تفاصيله، فالأحداث تعيدنا للنماذج الإيجابية للمرأة التي يجب أن نشاهدها على الشاشات، فالمسلسل تجربة دراما اجتماعية تناسب الأسرة بمختلف أعمارها ويقدم نماذج إيجابية عديدة، والتفاصيل المختلفة التي شاهدتها عن العلاقات بين الأصدقاء وبين الأم وأبنائها وغيرها من التفاصيل تذكرنا بما نشأنا عليه في طفولتنا والأحداث المتصاعدة من الحلقة الأولى كانت نقطة إضافة قوية للعمل. • كيف تحضرت لشخصية دلال؟ - تحدثت مع والدتي عن المسلسل وفكرته، وقرأت السيناريو الخاص بالعمل معي وشجعتني على الدور، وكنت حريصة على الاستماع لتعليقاتها خصوصاً أن دلال مرت بالعديد من المواقف والأزمات التي جعلتها أقوى وأكثر قدرة على التعامل مع المواقف والعلاقات الإنسانية التي مرت بها. • العمل تم تصويره في زمن قياسي خصوصاً مع بداية التصوير بشكل متأخر، إلى أي مدى أثر هذا الأمر عليكم؟ - البداية المتأخرة هي سمة جميع الأعمال التي عرضت في رمضان تقريباً، فهذا العام التصوير بدأ متأخراً لدى جميع المسلسلات لأسباب مختلفة،

من السينما، لذا تجد البطولة النسائية موجودة في الدراما أكثر من السينما، وهذا الأمر مستمر منذ سنوات، ولم أفكر في المنافسة بقدر تفكيري فيما أقدمه على الشاشة، فهذا الأمر هو الذي شغل تفكيري بشكل كبير خلال الفترة الماضية، خصوصاً أن لدي قناعة راسخة بأن التركيز في العمل والبحث عن

خضت البطولة الدرامية في رمضان من خلال مسلسل "القمر آخر الدنيا"، كيف وجدت التجربة؟ - أرى أن هذه الخطوة تأخرت بالنسبة لي، وإن كنت أتفهم أن التأخير لإنشغالي بتفاصيل صناعة الفن خصوصاً في النواحي الإنتاجية والتنفيذية للأعمال، لكن في النهاية التجربة جاءت لي بعمل قوي حقق رد فعل سعدت به ولمسته من الحلقات الأولى عند عرض العمل. • لكن كيف وجدت المنافسة مع باقي النجمات في رمضان؟ - الدراما التلفزيونية عادة ما تمنح الفنان مساحة أكبر



هيفاء وهبي تكشف تفاصيل جديدة في قضيتها مع مدير أعمالها

كشفت الفنانة هيفاء وهبي تفاصيل جديدة عن أزمته وقضيتها ضد مدير أعمالها محمد وزيري. وقالت هيفاء وهبي أنها محتجة في لبنان ولا تستطيع القدوم لمصر بسبب أزمة فيروس كورونا الحالية. وأضافت أنها طلبت من المحامي الخاص بها في مصر أن يسجل ويحرر محضراً باستيلاء وزيري على فيلتها الخاصة في إحدى المجمعات السكنية بالشعب زايد والتي يقيم بها حالياً رغم أنها مسجلة باسم شقيقتها، موضحة أن المأمور الذي ذهب لإثبات الحالة تراجع عن ذلك دون سبب. واستلمت هيفاء أن وزيري يستولي أيضاً على 5 وحدات مملوكة لها من ضمنهم الفيلا التي يسكنها في نفس المجمع السكني بأكثوبر وشركة عقارات. وأنهت هيفاء حديثها أنها قصدت أن توصل صوتها للمسؤولين في مصر لتستطيع رد حقوقها، مشيرة إلى أن هناك الكثير من التفاصيل لا تستطيع أن تقصص عنها بسبب وجودها لدى القضاء.



الفكر

كيف تحافظين على نموّ صحيّ لطفلك!

يوفرها حليب الأم للطفل، وذلك بفضل 4 آليات عمل تعمل بحسبها:
- تُشجّع نموّ البكتيريا الهروبيوتية.
- تعمل كمصيدة للبكتيريا التي قد تسبب الأمراض.
- تقلل إمكانية إختراق جهاز الهضم لدى الطفل من قبل بكتيريا مسببة للأمراض والحساسية.
- تعمل بصورة مباشرة على خلايا جهاز المناعة وتنظم عمله لمحاربة مسببات الأمراض.
مثيرنا، الرائدة في عالم تغذية الأطفال في البلاد، تعرض سلسلة مثيرنا GOLD التي تحتوي على مكون الـ HMO، الأكثر إنتشاراً في حليب الأم من نوع FL2، بدون إضافات سكر أبيض ومواد طعم ورائحة.

إيجابي على الطفل)، هورمونات وغيرها. يحتوي حليب الأم على مكون مهم يدعى HMO (Human Milk Oligosaccharides)، وهو عبارة عن أنواع كربوهيدرات التي تُميز حليب الأم، وتعتبر المركب الثالث من حيث كميته في حليب الأم بعد اللاكتوز والدهنيات. HMO هي عبارة عن مكونات فعالة في حليب الأم وتساعد على تقوية جهاز المناعة لدى الطفل... من بين ما يقارب الـ 200 نوع من الـ HMO التي تم تحديدها في حليب الأم، هناك نوع واحد يُدعى FL2، ويُعتبر الأكثر إنتشاراً، ويتواجد هذا النوع عند حوالي 80% من الأمهات ويشكّل حول الثلث من جميع اللاوليغوساكاريدات الموجودة فيه. يعتبر الـ HMO من أهم الأسباب للحماية للمناعة التي

يعتبر حليب الأم الغذاء الأفضل لطفلك، فهو يحتوي على مكونات غذائية، مثل: البروتينات، الدهون والفيتامينات المطلوبة لنمو وتطور صحي لطفلك وبالجرعات المناسبة له. منذ الولادة، تساعد الرضاعة الجسم على استيعاب وفهم حقيقة أنه قد ولد طفل وبالتالي عليه إنتاج الحليب الأولي للطفل- اللبأ (الكولوستروم) الغني بالأجسام المضادة التي تحمي طفلك مع خروجه من الرحم المحمي إلى الدنيا. إن تركيبة حليب الأم ملائمة لجهاز الهضم الأخذ بالنمو لدى الطفل وهي تتميز بهضم سهل وسريع. بالإضافة لهذه القيم الغذائية يحتوي حليب الأم على مكونات عديدة أخرى مثل المضادات، الهروبيوتيك (بكتيريا ذات تأثير



فوائد طبية مثبتة علمياً للزنجبيل

نشرت صحيفة "healthline" الطبية المتخصصة في الصحة والغذاء، 11 فائدة طبية مثبتة علمياً للزنجبيل، مشيرة إلى أنه يعتبر من بين أكثر التوابل التي تصنف على أنها صحية ومفيدة. ويمكن أن يستهلك بطرق مختلفة مثل تناوله بشكل مباشر أو إضافته إلى بعض المأكولات أو من خلال غليه بالماء، وغيرها.

- يحتوي على "الجينجرول" السحري
يحتوي الزنجبيل على "جينجرول" هو مركب نشط حيوي "سحري" موجود في الزنجبيل، وهو مسؤول عن الكثير من خصائصه الطبية، وله تأثيرات قوية جداً مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

- علاج الغثيان: أكدت الدراسات أن الزنجبيل لديه قدرة جيدة على علاج غثيان دوار البحر، وهناك بعض الأدلة التي تؤكد على أنه فعال مثل الأدوية التي توصف تماماً. ويخفف أيضاً من الغثيان بعد الجراحة، والغثيان الناتج عن العلاجات الكيميائية لمرضى السرطان، ويكون الأكثر فعالية عندما يتعلق الأمر بالغثيان المرتبط بالحمل، مثل غثيان الصباح.

- يكافح انتقال العدوى: يساعد وجود مادة "الجينجرول" في الزنجبيل الطازج، وهي من المواد النشطة بيولوجياً، على تقليل مخاطر انتقال العدوى والأمراض، ويمكن أن يمنع مستخلص الزنجبيل نمو العديد من أنواع البكتيريا المختلفة، وهو فعال ضد البكتيريا الفموية المرتبطة بالأمراض الالتهابية في اللثة. وقد يكون الزنجبيل الطازج فعالاً أيضاً ضد فيروس "RSV"، وهو سبب شائع للالتهابات الجهاز التنفسي.

- يخفض السكر ويقلل أمراض القلب: أكدت دراسة حديثة أن الزنجبيل يلعب دوراً كبيراً في تقليل نسبة السكر في الدم لاحتوائه على خصائص قوية مضادة لمرض السكر. وفي دراسة حديثة أجريت عام 2015 على 41 مشاركاً مصابين ببدء السكري من النوع الثاني، أدى استهلاك حوالي 2 جرام من مسحوق الزنجبيل يومياً إلى خفض نسبة السكر في الدم بنسبة 12%.

- يمنع السرطان والتهاب القولون: يحتوي الزنجبيل على مادة قد تساعد في منع السرطان، وتنسب الخصائص المضادة للسرطان لوجود "gingerol-6"، وهي مادة توجد بكميات كبيرة في الزنجبيل الخام.

- يحسن وظائف الدماغ: يحسن الزنجبيل من وظائف الدماغ ويحمي من مرض الزهايمر، حيث يمكن أن يؤدي الإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن إلى تسريع عملية الشيخوخة.

- يزيل الكوليسترول: ترتبط المستويات العالية من البروتينات الدهنية أو LDL، أو ما يطلق عليه "الكوليسترول السيئ" بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

- علاج عسر الهضم المزمن: يساعد الزنجبيل في علاج عسر الهضم المزمن، وهو الشعور بألم متكرر وعدم الراحة في الجزء العلوي من المعدة، ويعتقد أن تأخر إفراغ المعدة هو السبب الرئيسي لعسر الهضم.

- خفض الآم الدورة الشهرية: يساعد مسحوق الزنجبيل على تقليل آلام الدورة الشهرية بشكل كبير وأكدت إحدى الدراسات المطبقة على 150 امرأة أن جميعهن سجلوا انخفاض الآم الطمث عند تناولهن 1 جرام من مسحوق الزنجبيل يومياً، خلال الأيام الثلاثة الأولى من الدورة الشهرية، وتمكن الزنجبيل من تقليل الآم بشكل فعال مثل أدوية حمض الفيناميك والإيبوبروفين.

- تخفيض آلام العضلات: أثبتت الدراسات أن ثبت أن الزنجبيل فعال ضد آلام العضلات الناتج عن التمرين، وأكدت إحدى الدراسات أن استهلاك غرامين من الزنجبيل يومياً لمدة 11 يوماً تقلل من آلام العضلات بشكل كبير لدى الأشخاص الذين يقومون بتمارين.



مجموعة من السرقاط تجلس على صخرة داخل ساحة عرض جديدة بمنتزه في هونغ كونغ، ا ف ب

قرأت لك

فوائد الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالباً بني غامق يعميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشرة زراعتها الإنبوب والبلدي والرومي. تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا. الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق. عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة، نظراً لاحتوائه على فيتامين (هـ). والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشاف للأرق ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال وجواب

- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟
-أغربة، غريان، أغرب
- من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مفرد كلمة أبيابيل؟
أبالة
- 84 ما مننى كلمة عصا؟
-عصوان

هل تعلم؟

- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقسد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرضها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز طبانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يتقاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بقدد تفرز سائلاً يضمّد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.

قصة الأسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كت اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عريناً له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاعني على أكل لحوم اصدقاني الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيراً جداً ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيراً فأرجو من ان تشرفوني دائماً بزيارتكم ومن لديه مشكلة أيضاً تستطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تخفتي شيئاً فشيئاً وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئاً بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماماً ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفاً فقد كان ينتهي من وجبته ويقي العظام داخل الكهف بعيداً عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد للخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احداً وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة ويايديهم القوية ويقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل ومعاونته اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماماً وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تملن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

