

منوعات الفكر

ص 22

بسمة عيد مبادرة
جمعية الإمارات للسرطان
خلال الأضحي المبارك



ص 27

براد بيت..
بين الوحدة والاكتئاب
(وعى الوجوه)



يجب ألا تتجاهلها.. علامات تدل

ص 23 على الإصابة بسكتة دماغية صغيرة

الأربعاء 13 يوليو 2022 م - العدد 13592
Wednesday 13 July 2022 - Issue No 13592

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

أول دواء منع حمل لا يحتاج لوصفة طبية

قدمت شركة أدوية أميركية طلباً إلى إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة أمس الأول الاثنين لمنحها ترخيص إنتاج دواء جديد النسل لا يحتاج وصفة طبية.

وذكر موقع "أكسيوس" الإخباري الأميركي أنه في حال وافقت السلطات على إجازة بيع هذا الدواء، فسيكون ذلك أول دواء حبوب منع الحمل من دون وصفة طبية في الولايات المتحدة.

وجاء تقديم هذا الطلب بعد أسابيع من قرار المحكمة العليا الأميركية إلغاء حكم "رو ضد وايد"، الذي يضمن الحق في الإجهاض منذ 5 عقود.

وأعاد القرار القضائي وسائل منع الحمل إلى دائرة الضوء مجدداً. وقال مدير العمليات الاستراتيجية في شركة (HRA Pharma)، فريدريك ويلغرين، إن هذا طلب تاريخي يمثل لحظة فارقة في توفير وسائل منع الحمل والعدالة الإنجابية.

ومنذ أكثر من 60 عاماً، تعتمد النساء الأمريكيات على حبوب منع الحمل الموصوفة طبياً، عندما يخططن لتجنب الحمل أو تأجيله فترة من الزمن.

غلبان لـ أصالة..

تتخطى الـ 3 مليون مشاهدة

مشاهدة

تخطت الأغنية الجديدة "غلبان"، التي طرحتها الفنانة السورية

أصالة، الـ 3 مليون مشاهدة في اليوم الثالث من طرحها على

يوتيوب.

وتقول كلمات الأغنية

فاكرنا زي زمان غلبان اوي غلبان

لا ده فاته وفاته رميناه بماضيه

وحكاياته

ده فاكر دمعنا هنا على خدنا

ياتهواته

ده فاكرنا هناك قال قاعدين جنب

الشباب

قال وفي عرض رجوعه

فاكر موضوعه وشغلنا حياته

فوائد عصير البرتقال ثمينة للغاية

عصير الشمندر والبرتقال هو واحد من أفضل العصائر التي

يمكنك الاستمتاع بها في شكلها الخام. إنه غني جداً من الناحية

التغذوية، وله نكهة رائعة تمتاز جيداً مع أي طعام يُضاف إليه.

والجمع بين الشمندر والبرتقال يعني الحصول على فوائد كل

منهما معاً في آن واحد، وتزويد الجسم بجرعة كبيرة من المعادن

والفيتامينات، وفي ذات الوقت الطعم اللذيذ والشهي والمنعش

حسبما تشير اختصاصية التغذية سوسن الوزان

جبري، في حديثها لـ "سيدتي.نت".



بدوره يساعد على بناء كريات الدم الحمراء بالجسم وتنشيط الدورة الدموية بشكل عام، مما ينظم عمليات ووظائف أجهزة الجسم المختلفة.

لدى غير المدخنات. إن فيتامين A الموجود يدعم الرؤية الصحية، ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى جفاف الملتحمة، وهو مرض تنكسي يمكن أن يضر بالرؤية أثناء النهار ويجعل من الصعب جداً الرؤية بوضوح في الإضاءة المنخفضة وخاصة في الظلام.

يحتوي كل من الشمندر والبرتقال على نسبة عالية من فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد في إزالة الجذور الحرة من الخلايا، التي تظهر كمنحج ثانوي لعمليات التمثيل الغذائي مثل التنفس والهضم. يدعم فيتامين C إنتاج الكولاجين، بالإضافة إلى دعم جهاز المناعة ومساعدة جسمك على امتصاص الحديد. يحفز تناول عصير الشمندر والبرتقال بانتظام الدورة الدموية المثلى ويحافظ على فروة رأس صحية.

يساعد غسل الشعر من حين لآخر بعصير الشمندر والبرتقال على التخلص من القشرة أيضاً. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الشمندر والبرتقال مفيدة لتعزيز نمو الشعر ومنع تساقطه. عصير الشمندر والبرتقال غني بمضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وفيتاميني C و E، والتي تساعد في تجديد خلايا البشرة.

عصير الشمندر والبرتقال غني بالنترات، يمكن أن تساعد النترات الموجودة بشكل طبيعي، مثل تلك الموجودة أيضاً في البطاطا الحلوة، على خفض ضغط الدم وزيادة القدرة على التحمل أثناء التدريبات وعلاج فقر الدم.

يقي من الأمراض السرطانية المختلفة، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة الهامة التي تحمي من الجذور الحرة التي تهاجم خلايا الجسم وتسبب الأمراض السرطانية.

-يحمي من تساقط الشعر، إذ أنه يحتوي على أفضل الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحته.

-يقوّي الأسنان ويحمي من بعض أمراض اللثة. يفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.

-الفيتامين سي C الموجود في البرتقال مهم لنمو وإصلاح الأنسجة في جميع أنحاء الجسم، يساعد في التئام الجروح والحفاظ على صحة العظام. ويدعم فيتامين C أيضاً إنتاج الكولاجين اللازم لتكوين العضلات والأربطة والأوتار والأوعية الدموية والجلد.

-فيتامين C له فوائد عظيمة لصحة العينين، فيساعد على الرؤية عن طريق تقليل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، وتعزيز صحة الأوعية الدموية في العين، وإبطاء تطوّر التنكس البقعي المرتبط بالعمر.

تابعي المزيد: هل تعلمين ما سبب رجفان الجفون أحياناً؟

فوائد عصير الشمندر والبرتقال التنوع:

بالإضافة إلى فيتامين C، يوفر عصير الشمندر والبرتقال أيضاً بيتا كاروتين وفيتامين أ. تساعد الكاروتينات في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطان الرئة

1 - يمكن أن يساهم في تخفيض ضغط الدم العالي حيث يتواجد في الشمندر مادة النترات الغذائية التي تتحوّل بالجسم إلى "أكسيد النترات" الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية وبالتالي انخفاض ضغط الدم.

2 - إن الشمندر غني جداً بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الدم من أضرار الجذور الحرة، وتساعد في محاربة الالتهابات. وهو مصدر لعدة عناصر غذائية مثل فيتامين B والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم.

3 - عصير الشمندر مهم للرياضيات المحترفات، كونه يحتوي على النترات الغذائية التي توفر طاقة تعزز القدرة على التحمل. وقد ثبت أن أداءهن كان أفضل عندما تناولن كوب عصير الشمندر أثناء التمارين الرياضية.

4 - يساعد على التركيز.

5 - يدعم وظائف الكبد عبر تقليل الدهون في الكبد بسبب مادة البيوتين الموجودة في الشمندر ويخفض من نسبة الكوليسترول.

6 - مفيد لعملية الهضم ويساعد في تقليل الإصابة بالإمساك.

7 - عصير الشمندر مفيد لنضارة وحيوية البشرة.

8 - يجب استشارة الطبيب قبل تناوله عند وجود أمراض للكلى.

9 - الكمية يومياً لا يجب أن تتعدى كوباً واحداً.

البرتقال وعصير البرتقال له فوائد غذائية وعلاجية كثيرة:

-يحتوي على أفضل الفيتامينات ومن بينها فيتامين سي C الذي يقي من البرد والإنفلونزا، لذا يفضل تناوله بشكل كبير في فصل الشتاء، إضافة إلى أنه يساعد على تطهير البشرة ويقلل من ظهور التجاعيد والعلامات الدقيقة التي تظهر مع التقدم في السن.

-يحتوي على فيتامين B9 أي حمض الفوليك، والذي

نتيجة مبهرة.. تناول حبة أفوكادو واحدة لمدة 6 أشهر

خلص باحثون أميركيون إلى أن الأفوكادو، التي يعتقد البعض أنها ليست فاكهة، غنية بالفوائد الصحية ولعل أبرزها تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم. ويجب أولاً التفريق بين الكوليسترول الضار والكوليسترول الجيد، فالأول هو البروتين المنخفض الكثافة، الذي يتسبب في تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين، أما الثاني فهو البروتين الدهني العالي الكثافة ويعمل على إزالة الكوليسترول الضار من الجسم.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعات ولاية بنسلفانيا ولوما ليندا وتافتس وكاليفورنيا ووك فورست، بحسب موقع "ميداكل نيوز توديه" الصحي. وشملت الدراسة 1000 شخص يعانون من السمنة والوزن الزائد، طلب من نصفهم تناول حبة أفوكادو واحدة يومياً لمدة 6 أشهر، بينما جرى تشجيع النصف الآخر من العينة على مواصلة طريقتهم التقليدية في تناول الطعام.

وسعت الدراسة إلى تحديد ما إذا كان تناول الأفوكادو يمكن أن يساعد في خفض الوزن ومؤشر كتلة الجسم (بي أم آي) ومحيط الخصر. وخلص الباحثون إلى أن الذين تناولوا حبة أفوكادو واحدة في اليوم طول نصف عام تراجمت مستويات الكوليسترول الضارة في أجسادهم. وبينما لم يعثر الباحثون على دليل يؤكد أن استهلاك الأفوكادو المنتظم يؤدي إلى تقليل الوزن ودهون الكبد ومحيط الخصر، إلا أنهم اعتبروا أن خفض مستويات الكوليسترول الضار مهم للغاية.

وبحسب جمعية الطب الأميركية، فإن زيادة الكوليسترول الضار في الجسم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

فيتامين ضروري لصحتك.. نقصه خطير

ذكرت دراسة طبية حديثة أن نقص بعض الفيتامينات في جسم الإنسان له تداعيات صحية وخيمة، وقد تقود إلى ضرر لا يمكن إصلاحه. وقالت خبيرة التغذية الوظيفية في "ويسليز فينيست" بولين كوكس إن فيتامين (B12) مهم للغاية بدءاً من المساعدة في تكوين خلايا الدم الحمراء إلى العناية بوظيفة الجهاز العصبي المركزي، مشيرة إلى أن نقصه يمكن أن يؤدي إلى ضرر لا رجعة فيه للجهاز العصبي.

ونظراً لأن نقص هذه المغذيات الرئيسية يمكن أن يسبب "ضرراً لا يمكن إصلاحه"، فمن المهم أن تكون قادرين على تحديد علاماته التحذيرية.

وحدرت كوكس من أن نقص فيتامين (B12) يمكن أن يظهر مع معدل نبض سريع.

ويحاول الجسم دفع المزيد من الدم حول الجسم للتعويض، ما يسرع من معدل النبض. وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن النقص يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم، والذي يمكن أن يتسبب لاحقاً في مضاعفات في القلب والرئة. وبمجرد أن يصبح فقر الدم "شديداً"، قد يصاب الفرد أيضاً بنبض قلب سريع "غير طبيعي"، كما تحدث الخدمة الصحية من أن هذا قد يؤدي إلى قصور في القلب، وفقاً لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

حمض الغليكوليك للتخلص من شوائب البشرة

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن لحمض الغليكوليك Glycolic acid فوائده على جمال وشباب البشرة، ويحارب الشوائب والشيوخوخة يمنح البشرة مظهراً نقياً منعماً بالشباب والحيوية. وأوضحت أنه يتدرج ضمن أحماض ألفا هيدروكسي، التي تعتبر من أكثر أنواع التقشير الكيميائي فعالية، مشيرة إلى أنه يزيل خلايا الجلد الميتة، ويضبط إفرازات الغدد الدهنية للقضاء على الشوائب مثل البثور، ومحاربة التجاعيد، وتسريع وتيرة تجديد الخلايا، فضلاً عن ترطيب البشرة، وأضافت أنه بفضل هذه الخصائص، يساعد في الحصول على بشرة نضرة وشابة وذات مظهر موحّد ومتجانس وبلملمس مخملي، مشيرة إلى أنه يناسب للبشرة الجافة والدهنية والمتقدمة في العمر بصفة خاصة.

ومن جهة أخرى على المرأة ذات البشرة الحساسة استشارة الطبيب قبل استخدامه لأنه قد يتسبب في تهيج البشرة.

تجارب لا يمكنك خوضها إلا في سويسرا

تعتبر سويسرا من أجمل البلدان السياحية في القارة الأوروبية وتتميز بمناظرها الطبيعية الساحرة وخاصة جبال الألب المغطاة بالثلوج. ويمكن للسائح الحصول على الكثير من التجارب الفريدة في هذا البلد الرائع. فيما يلي مجموعة من التجارب الفريدة التي يمكنك الحصول عليها في سويسرا، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف أنديا:

استكشاف زيرمات: زيرمات هي وجهة خالية من السيارات، تقع عند سفوح جبل ماترهورن، وهي واحدة من أجمل الأماكن التي يجب زيارتها في سويسرا، حيث توفر مناظر جبال الألب الرائعة المغطاة بالثلوج مشهداً نادراً.

التزلق على الجليد في ماتيرهورن: ماترهورن هي إحدى القمم الشهيرة في سويسرا، وتقع على ارتفاع 4478 متراً فوق مستوى سطح البحر. يعتبر المكان مثالياً للمتسلقين ذوي الخبرة وهواة التزلج.

بحيرة جنيف: ستقع في حب بحيرة جنيف بنظرة واحدة! إنها أكبر بحيرة في جبال الألب في أوروبا وهي بحيرة حاملة للغاية بحيث يصعب تصديق وجود مكان مثل هذا على الأرض. تُعرف هذه البحيرة التي تتخذ شكل هلال أيضاً باسم بحيرة ليمان، وهي مشتركة بين فرنسا وسويسرا.

رحلة إلى جونغفراوتش: هذه تجربة لا غنى عنها وهي أكثر التجارب إثارة التي لا يمكنك الحصول عليها إلا في سويسرا. يقع الموقع على ارتفاع 3454 متراً، ويضم شرفة مراقبة وهو أيضاً أحد مواقع التراث العالمي لليونسكو.

مدينة إنترلاكن: هذا هو المنتجع الصيفي الأكثر شهرة في سويسرا. تقع المدينة بين بحيرتي ثون وبيرينز، وهي موطن لبعض الحدائق والجبال والمقاهي الرائعة.



الكمية الصحية للحوم الحمراء.. تعرف عليها

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن اللحوم الحمراء تتمتع بفوائد صحية عديدة، بشرط تناولها باعتدال، نظراً لأن الإفراط في تناولها يهدد الطريق لأمراض خطيرة.

وأوضحت الجمعية أن اللحوم الحمراء تحتوي على بروتينات عالية القيمة ومعادن مهمة كالحديد والزنك والسيلينيوم، مشيرة إلى أن الكمية الصحية منها تتراوح بين 300 و600 جرام في الأسبوع.

وأضافت الجمعية أن تناول اللحوم الحمراء بكمية أكبر من ذلك يشكل خطراً على الصحة؛ نظراً لاحتواء اللحوم على الكوليسترول، الذي يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

كما أن اللحوم الحمراء تحتوي على مادة "البيورين"، التي تزيد حمض اليوريك في الدم، مما يرفع خطر الإصابة بالنقرس، فضلاً عن أن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يرفع أيضاً خطر الإصابة بسرطان القولون.

عظمة فاك قد تعيد

كتابة تاريخ البشر

قال علماء آثار في إسبانيا يوم الجمعة الماضي إنهم عثروا على أحفورة عظيمة فاك قد تساعدهم في التعرف على شكل وجوه بعض من أقدم أسلاف البشر في أوروبا.

وأضاف الفريق التابع لمؤسسة "أتابويركا"، أن العظيمة التي قد يصل عمرها إلى 1.4 مليون سنة تقريبا يمكن أن تعطي أيضاً مؤشرات مهمة حول تطور الوجه البشري على مدى آلاف السنين.

وتابع الفريق في بيان: "الأسبوع الأول من يوليو- تموز 2022 سيدخل تاريخ التطور البشري".

وعُثر على الأحفورة المؤلفة من شظية من فك علوي مع قطعة من عظمة الوجنة بالقرب من كهوف في جبال أتابويركا في إقليم بوجوس بشمال إسبانيا، وهو موقع عُثر فيه على رفات بشرية قديمة أخرى.

وقال العلماء إنهم ما زالوا يعملون على تحديد عمر العظام وكذلك فصيلة أسلاف البشر التي تعود لها.

انطلاقاً من دورها في رفد المجتمع المحلي بالمعارف العلمية

جامعة الإمارات تطق المناظرة العلمية البحثية بأهداف التنمية المستدامة بين جامعات الدولة



من الخبراء بالإشراف على المناظرة العلمية. وستركز الجائزة على اكتشاف المواهب من الطلبة وإبرازها من خلال التعرف على قدرات الطلبة في العرض والنقاش العلمي الجاد والقدرة على حل التحديات بطرق مبتكرة بالإضافة إلى مهارات التفكير النقدي والتحليل العلمي المبني على المخرجات البحثية.



المعايير الأساسية: وهي المعرفة وكيفية تطبيق أهداف التنمية المستدامة، بالإضافة إلى الاستعانة بالأدلة ووضوح المفاهيم الخاصة بكل مجموعة، وتقديم الملخص النهائي من كل فريق، وأيضاً كيفية تنسيق ومشاركة أعضاء الفريق، وأخيراً احترام وإدارة الوقت المخصص لكل فريق، وستقوم لجنة فنية متخصصة

بحيث يتم ترشيح فريق واحد يتكون من 4 طلاب جامعيين، وسيكون آخر موعد لترشيح الطلبة هو في 31 أغسطس 2022. وستقام المناظرة بنظام المغلوب بحيث يتأهل الفريق الفائز للمرحلة التالية، يعقبها تكريم للفريق الفائزة بالمرحلة الأولى والثانية والثالثة. وستتضمن طريقة التحكيم العديد من

بين المجتمع المحلي من خلال مشاركة الجامعات في الدولة في هذه المناظرة. وأضاف الدكتور أحمد مراد: "أن المسابقة ستناقش التحديات المرتبطة بالأهداف العالمية السبعة عشر من خلال مشاركة أفكار واقتراحات الطلاب لمواجهة هذه التحديات. وستتضمن المسابقة فريق من كل جامعة

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن تنظيم المناظرة العلمية البحثية لمناقشة أهداف التنمية المستدامة بين الجامعات. والتي ستقام في الفترة من 24-27 أكتوبر 2022 في الحرم الجامعي بمدين العين، وذلك انطلاقاً من دورها في رفد المجتمع المحلي بالمعارف العلمية المبنية على البيانات والمخرجات البحثية، ونشر الوعي بأهم التحديات العالمية ودورها الفعال والإيجابي في خلق مجتمع معرّف من خلال تحقيق ومواكبة أهداف الاستدامة العالمية، وعبر دعم المبادرات والشاريع التي تسعى إلى تحقيق هذه الأهداف. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد- النائب المشارك للبحث العلمي - إلى أن هذه المناظرة العلمية البحثية تهدف لدعم الجهود الوطنية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، وتسعى إلى رفع مستوى الوعي بأهمية أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة

منوعات

الفكر

22



كلية ديهاد الإنسانية تقدم 30 منحة للحصول على شهادة ماجستير في الأعمال الإنسانية المستدامة

•• دبي - الفجر

أعلنت كلية ديهاد الإنسانية التي أطلقتها مؤسسة ديهاد للأعمال الإنسانية المستدامة وبالتعاون مع UCAM Murcia في إسبانيا، عن فتح باب التسجيل في برنامجها للحصول على شهادة الماجستير الدولية في الأعمال الإنسانية المستدامة.

وخصصت الكلية، التي تعد الأولى من نوعها في منح شهادة الماجستير في الأعمال الإنسانية المستدامة، 30 منحة مموله بالكامل للمرشحين المؤهلين الذين لديهم الرغبة في بذل الجهود الإنسانية على المستوى العالمي. حيث من المقرر أن تفتح الكلية أبوابها للدراسة في شهر أكتوبر من العام الحالي للمرشحين الذين تأهلوا للالتحاق بالكلية، لمباشرة تلقي المحاضرات والقيام بالأنشطة المختلفة التي تتعلق بالعمل الإنساني وذلك لاستكمال 60 ساعة معتمدة من النظام الموحد للاعتراف بالشهادات الجامعية الأوروبية خلال عام دراسي واحد. كما تشمل المنحة الدراسية ورش عمل تدريبية للطلاب مع أحد شركاء مؤتمر ومعرض دبي للإغاثة والتطوير - ديهاد.

وتم إطلاق كلية ديهاد الإنسانية بموجب اتفاقية تعاون بين مؤسسة ديهاد للأعمال الإنسانية المستدامة وجامعة UCAM Murcia في إسبانيا. ويشمل برنامج الماجستير في الأعمال الإنسانية المستدامة تعلم أسس القيادة وقواعد الإنيكتيك والبروتوكول، إضافة إلى العديد من المواضيع المهمة التي تتعلق بالشؤون الدولية وغيرها من المشاريع المبتكرة والتي تعد جزءاً جوهرياً لنجاح أي مهمة إنسانية. حيث يعد التعلم والتطوير المستمر ركناً أساسياً بالنسبة لأصحاب الساعي الإنسانية الراغبين بمصقل معارفهم سواء في القطاع الخاص أو العام لتمكين هذه الفئة من مواجهة التغيرات الاقتصادية والصعوبات الجغرافية وغيرها من العقبات التي تواجه مهامهم.

ويقدر عدد المحتاجين للمساعدات الإنسانية الطارئة بنحو 274 مليون نسمة حول العالم وهو أعلى رقم تم تسجيله حتى الآن. كما أن نحو 16 بالمئة من التعداد الكلي لسكان الأزمة الأرضية، أي ما يزيد عن مليار نسمة، يعيشون في دول تعاني من أزمات طويلة الأمد، الأمر الذي يحتم على العاملين في المجال الإنساني التمتع بمعرفة وخبرة عالية تتماشى مع المشهد الحالي مع تزايد الحاجة لحلول مبتكرة للتعامل مع القضايا الإنسانية التي تتفاقم يوماً بعد يوم، والحاجة إلى وجود مسؤولين مهرة في المجال الإنساني يسعون للتغيير الحقيقي والتأثير بحركة المجتمع وصولاً إلى تحقيق الاستدامة الذاتية لدى تلك المجتمعات.

سعادة الدكتور عبد السلام المدني، سفير برلمان البحر الأبيض المتوسط في دول مجلس التعاون الخليجي ورئيس مؤسسة ديهاد للأعمال الإنسانية المستدامة، أكد أهمية تقديم المساعدة لأولئك الراغبين بالتميز في العمل الإنساني من خلال إتاحة الفرص وتوفير الدعم لهم. وقال سعادته: "لطالما كان العمل الإنساني جزءاً لا يتجزأ من عملنا خلال العقود الماضية، ونتطلع بشغف لافتتاح كلية ديهاد الإنسانية حيث نأمل من خلالها بتحقيق التميز في القطاع الإنساني. إن هدفنا هو المساعدة في تطوير شخصية وعقلية المختصين بالعمل الإنساني، إذ أننا من خلال برنامج الماجستير الحديث من نوعه نستعمل على تحفيز الطلاب وإطلاق العنان لتفكيرهم وتطوير أسلوب عملهم في التعامل مع القضايا والأزمات الإنسانية وذلك عبر تعزيز الابتكار اللازم في ميدان العمل من خلال فتح أبواب القبول في الموسم الدراسي وتقديم 30 منحة دراسية حيث أننا مصممون على دعم هذه الفئة الضعيفة بالحماص والرغبة العميقة للمساهمة في بناء مستقبل أفضل مستدام للبشرية".

وصرح المهندس خالد العطار، مدير البرامج في كلية ديهاد الإنسانية: "كنشخص تتمع في المجال الإنساني في السنوات العشر الماضية، يسرني أن أرى برنامج ماجستير يتمحور حول العمل الإنساني المستدام ويعمل على مساعدة المنتسبين له من مختلف المجالات على اكتساب مهارات الإدارة والابتكار وإدارة الأزمات والتي سيتم تدريسها في الكلية كي تعود بالنفع على العديد من المحتاجين حول العالم مما يضمن استخدامها في أفضل صورة ممكنة".

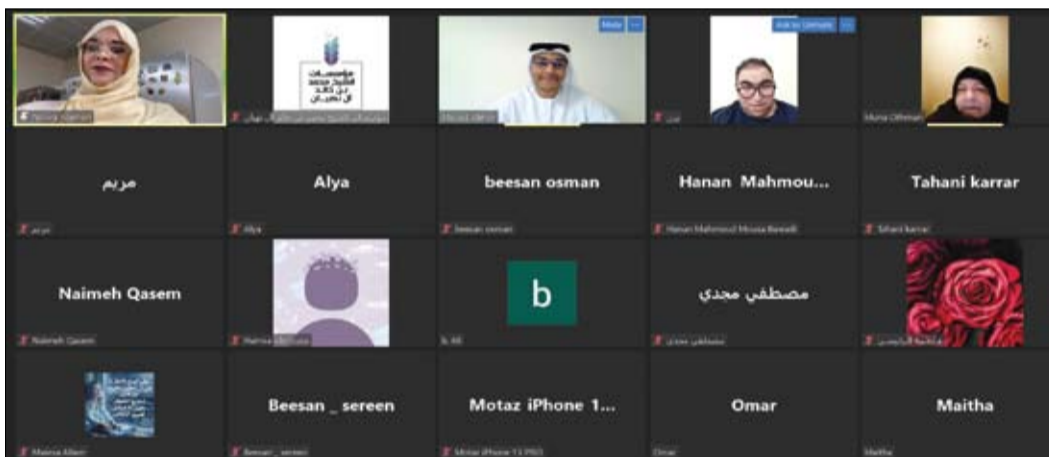
كما أضاف: "لدينا كامل الثقة بأن كلية ديهاد الإنسانية وبدعم من كادر التدريس الرائد في المجال الإنساني وكافة المشاركين في كل المجالات ستكون إحدى أكثر البرامج ابتكاراً مما سيلعب دوراً رئيسياً في رسم مستقبل العمل الإنساني وإطلاق المزيد من المبادرات المستدامة التي ستعمل على تغيير العالم والمستقبل".

كما صرح السيد خوسيه لويس ميندوزا غارسيا مدير العلاقات المؤسسية لدى جامعة UCAM: "إن الفرصة سانحة أمام الجامعة لتوسيع نطاق عملها في مجال التعليم العالي بالمزيد من القيم السامية، حيث أنه من المهم جداً إعداد مهنين في القطاع الإنساني وإدارة الأزمات، الأمر الذي يساهم في التنمية الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع، وفي تهئية الظروف لتحسين جودة الحياة والبيئة من خلال تنمية قدرات الطلبة كأفراد وفي الوقت نفسه تهيئتهم لخدمة مجتمعاتهم.

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان تنظم مهرجان «عيدنا غير 6»

التي تقدمها المؤسسات وتبرز المواهب وتصلتها. واختتم اللقاء بورشة قدمها الطبخ التدريبي في مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بتنظيم من الشيف الإماراتي السيدة نورة العاصري والتي قدمت من خلالها ورشة " حلوى العيد " وتخللها نصائح صحية وحياتية تناولت أهمية الاستثمار في الحياة والأولويات التي يجب أن تضعها الأسرة للحرص على صحة الأبناء النفسية والاجتماعية والاقتصادية ووجهت الدعوة للجميع لتغيير نمط الحياة نحو السلوكيات الإيجابية.

فيما تم الإعلان قبل الختام عن البرامج الصيفية للمؤسسات حيث سينطلق برنامج "مخيم الأجيال 20" وبرنامج "يا زين صيفنا 18" في 18 من يوليو ويستمران حتى تاريخ 12 أغسطس 2022 بمقر المؤسسات حضوراً للفئة العمرية من 5 - 17 سنة ببرامج متطورة ورشات ثقافية وعلمية ومهارية هادفة.



هذا وقد شارك أصحاب الهمم في الفترات التي تم تقديمها معبرين عن سعادتهم بالبرامج التي تقدمها رئيس مجلس الإدارة وتخلل الفترات مسابقات ثقافية وترفيهية تم طرحها على الحضور من قبل العضو أم هزاع المنصورى وعبر فيها الحضور عن بهجتهم وسعادتهم بالعيد وأثنوا على البرامج الاجتماعية

وأن يديم الله على أرضها الأمن والأمان في ظل قيادة تسعى لأن تظل الإمارات تحظى بمؤشرات عالمية متقدمة في كافة المجالات العلمية والتكنولوجية والصحية والاجتماعية والإنسانية وينعم بأنوارها في ظل قيادتهم الحكيمه بالاستقرار والتسامح والتعايش مع كافة الجنسيات والشعوب.

الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وإلى أعضاء المؤسسات وشعب الإمارات والمقيمين على أرضها. الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والهادفة لإيجاد بيئة عمل جاذبة في إمارة الشارقة من خلال الاهتمام بحقوق وواجبات العمال وأصحاب العمل. وأشار إلى أن الهيئة أقامت هذا المهرجان، بالتعاون مع مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص والجمعية الهندية بالشارقة، والشقافية بين العمال من مختلف الجنسيات. وهدف الهيئة هو أن يجتمعوا ويتبادلوا تهادي العيد ويتشاركوا الفرحه. وأعرب عن شكره وتقديره لجميع الشركاء الاستراتيجيين من الدوائر الحكومية

•• العين - الفجر

في إطار الاحتفال بعيد الأضحى المبارك واحياء طقوسه السنوية، نظم كل من مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل، ومكتبية أجيال المستقبل المهرجان الافتراضي " عيدنا غير 6" برعاية الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة المؤسسات

وقد أدار فقرات المهرجان الإعلامي الواعد "مايد المر" والتي استهلها بكلمة رفع فيها أسمى آيات التهاني لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم إمارة دبي - وإلى أصحاب السمو حكام الإمارات - حفظهم الله جميعاً -

كما قدم التهاني لرئيس مجلس الإدارة

سالم القصير يشهد الحفل الرئيسي لمهرجان عيد الأضحى العمالي



الراغبة في الخدمة المجتمعية للحفاظ على صحة مجتمع العمل ومكافحة الأمراض المعدية والتدخين. وشمل أيضاً محاضرات التوعية والجلسات التحفيزية والاستشارات القانونية لتعزيز الروح المعنوية والاجتماعية للعمال، والبرامج الفنية والموسيقية والترفيهية من مختلف الثقافات.

ومن مؤسسات القطاع الخاص والجمعية الهندية بالشارقة الذين أسهموا في نجاح هذا المهرجان، كما شكر أيضاً اللجان المنظمة وفريق عمل هيئة تنظيم معايير العمل. وقد شمل المهرجان الفحوص الطبية المجانية للعمال بما في ذلك العيون والأسنان، بمشاركة العديد من العيادات

والأنشطة العمالية لتقوية العلاقات في بيئة العمل بالشارقة، وذلك بتوجيهات ومتابعة مباشرة من سمو الشيخ سلطان بن محمد القاسمي ولي العهد نائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي. وأعرب عن شكره وتقديره لجميع الشركاء الاستراتيجيين من الدوائر الحكومية

•• الشارقة - الفجر

أيضاً الأولى من نوعها، مهناً إياهم بعيد الأضحى المبارك، وقال، "يسعدنا أن يشهد المهرجان حضور هذه الحشود الكبيرة من العمال المقيمين في الشارقة، وتكون بذلك قد حققنا استراتيجيات وأهداف الهيئة التي أرسى دعائمها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والهادفة لإيجاد بيئة عمل جاذبة في إمارة الشارقة من خلال الاهتمام بحقوق وواجبات العمال وأصحاب العمل. وأشار إلى أن الهيئة أقامت هذا المهرجان، بالتعاون مع مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص والجمعية الهندية بالشارقة، والشقافية بين العمال من مختلف الجنسيات. وهدف الهيئة هو أن يجتمعوا ويتبادلوا تهادي العيد ويتشاركوا الفرحه. وأعرب عن شكره وتقديره لجميع الشركاء الاستراتيجيين من الدوائر الحكومية

شهد سعادة سالم يوسف القصير رئيس هيئة تطوير معايير العمل بالشارقة الحفل الرئيسي لمهرجان عيد الأضحى العمالي في الحديقة العمالية بمنطقة الصعبة الصناعية بالشارقة، والذي يستمر حتى 15 يوليو 2022. وكان الحفل الرئيسي للمهرجان الذي أقيم ثالث أيام العيد، قد لقي إقبالاً كبيراً من العمال، وشمل العديد من فعاليات العيد من برامج ثقافية وخصومات طبية مجانية وبرامج توعوية وفنية وترفيهية وازار العيد، وطعام الشوارع. كما شهد تكريم الرعاة والشركاء الاستراتيجيين من القطاعين الحكومي والخاص.

ورحب سعادة سالم القصير في كلمته الافتتاحية، بالحضور في مهرجان عيد الأضحى العمالي الذي يقام لأول مرة، وفي هذه الحديقة العمالية التي هي



شملت 624 مستفيداً على مستوى الدولة

بسمة عيد عنوان مبادرة جمعية الإمارات للسرطان خلال الأضحى المبارك

وسعادة وإنسانية، وذلك بالتعاون بدأ بيد مع الشركاء والداعمين لمسيرة الجمعية انطلاقاً من القيم الأصلية التي تميز بها المجتمع الإماراتي. واعتبرت مهرة محمد بن صراي مديرة مكتب الجمعية في رأس الخيمة أن تنفيذ المبادرات والبرامج الإنسانية والاجتماعية خلال أيام عيد الأضحى المبارك تهدف إلى زرع الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى وعائلاتهم وبالتالي توفير الدعم والبسمة لهم بشكل مستمر.

الجديدة، ونظم فرع جمعية الإمارات للسرطان في رأس الخيمة زيارة إلى قسم الأطفال في مستشفى صقر، بالتعاون مع إدارة المستشفى ومفوضية الكفاية تم خلالها توزيع الهدايا وإدخال البهجة والسرور في نفوس الأطفال المرضى ومشاركتهم فرحة العيد. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان أن الجمعية تؤدي رسالتها من خلال تقديم الدعم المادي والنفسي والعنوي والرعاية

الجمعية في العين وأبوظبي ورأس الخيمة وعجمان، إضافة إلى توزيع 124 طرداً من المواد الغذائية والاستهلاكية والفواكه والخضروات على العائلات من خلال فروع الجمعية في رأس الخيمة وأبوظبي والعين بالتعاون مع فريق "شكر لطفانك التطوعي" وبمساعدة من إدارة الدعم اللوجستي في القيادة العامة لشرطة دبي. كما وزعت الجمعية على الأطفال والعديد من الأيتام والفقراء والأسر المتعففة العام تسليم لحوم الأضاحي إلى قرابة 500 مستفيد من الأسر المسجلة لدى سجلات

نظمت جمعية الإمارات للسرطان خلال عيد الأضحى المبارك عدة مبادرات وفعاليات خيرية وإنسانية على مستوى الدولة " تحت شعار "بسمة عيد" شملت الأسر المسجلة لدى الجمعية من المرضى والصائمين والمتعافين من السرطان، حيث قامت الجمعية بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر بتوزيع أضحية العيد على أسر وعائلات مرضى السرطان، واستهدفت الحملة هذا العام تسليم لحوم الأضاحي إلى قرابة 500 مستفيد من الأسر المسجلة لدى سجلات

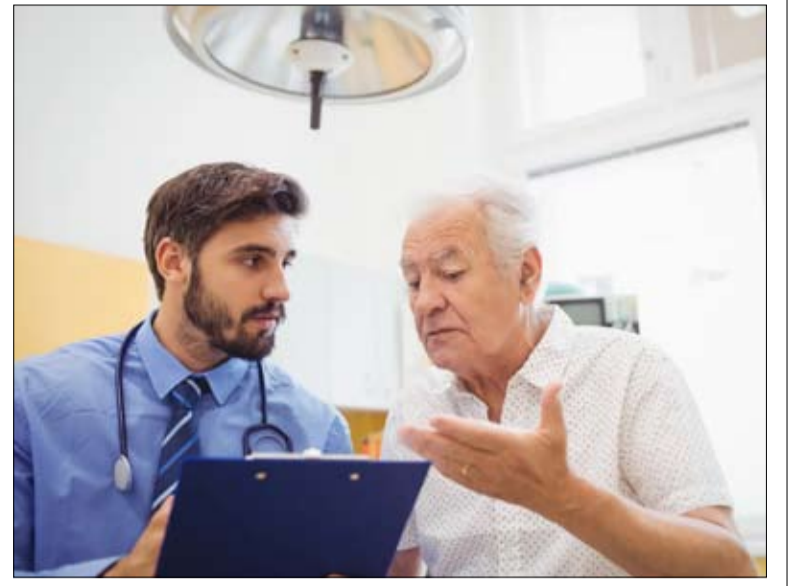
لدى جمعية UCAM: "إن الفرصة سانحة أمام الجامعة لتوسيع نطاق عملها في مجال التعليم العالي بالمزيد من القيم السامية، حيث أنه من المهم جداً إعداد مهنين في القطاع الإنساني وإدارة الأزمات، الأمر الذي يساهم في التنمية الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع، وفي تهئية الظروف لتحسين جودة الحياة والبيئة من خلال تنمية قدرات الطلبة كأفراد وفي الوقت نفسه تهيئتهم لخدمة مجتمعاتهم.

منوعات الفكر

23

يُعرف الانخفاض المؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ باسم
النوبة الإقفارية العابرة (TIA)، وتُعرف أيضا باسم
"السكتة الدماغية الصغيرة".

وتشير السكتة الدماغية الصغيرة إلى نقص الأوكسجين
الذي يصل إلى الدماغ، وعلى الرغم من أن التأثيرات قد
تكون قصيرة الأجل - ويمكن تفويتها بسهولة - فهي مؤشر
على أن السكتة الدماغية الأكثر ضررا في الطريق.



تشير إلى نقص الأوكسجين الذي يصل إلى الدماغ

يجب ألا تتجاهلها . . علامات تدل على الإصابة بسكتة دماغية صغيرة



نصحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بالبقاء نشطا، ما يعني أن تستهدف ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع. وتأكد من أنه مهما كان النشاط الذي تقوم به، سواء كان ذلك من خلال السباحة أو المشي السريع، فإنه يزيد من معدل ضربات قلبك ويجعلك تشعر بالدفء قليلا في الوقت الحالي. ويُنصح أيضا بشرب المزيد من الماء (للقاية من الجفاف الذي يعد عاملا خطرا لتجلط الدم). وعلاوة على ذلك، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فعليك العمل على إنقاص الوزن الزائد ليصبح لديك وزن صحي يتوافق مع بنيتك وطولك.



أفضل الطرق لتقليل مخاطر تجلط الدم

مشاكل التوازن والتنسيق - صعوبة البلع (عسر البلع) - وإذا كنت تشك في إصابتك بسكتة دماغية صغيرة، فانتظر سيارة الإسعاف، فتناول الأسبرين. وصرحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "يجب إحالتك لرؤية أخصائي في غضون 24 ساعة من بدء الأعراض الخاصة بك. النوبة الإقفارية العابرة (TIA) هي تحذير من أنك معرض لخطر الإصابة بجلطة دماغية كاملة في المستقبل القريب." وإذا كنت تعتقد أنك أصبت بسكتة دماغية صغيرة في الماضي ولم يتم فحصها من قبل أخصائي طبي، فحدد موعدا عاجلا مع طبيبك.

ما الذي يسبب السكتة الدماغية الصغيرة؟ تحدث السكتة الدماغية الصغيرة عندما يتم حظر أحد الأوعية الدموية التي تزود الدماغ بالأكسجين والمواد الغذائية. والسبب المعتاد للانسداد هو تجلط الدم الذي يتكون في مكان آخر من الجسم.

ما الذي يسبب جلطة دموية؟ عندما تضيق الشرايين بسبب رواسب المواد الدهنية، بما في ذلك الكوليسترول، يمكن أن تنفصل اللويحات المتصلبة وتسبب إصابة الأوعية الدموية. وأوضحت الجمعية الأمريكية لأمراض الدم أن الجلطة الدموية تساعد على "منع النزيف المفرط عند إصابة أحد الأوعية الدموية". ومع ذلك، إذا كانت الجلطة الدموية تسد الشريان الضيق، فيمكن أن يتم منع تدفق الدم إلى الدماغ، ومن ثم تحدث سكتة دماغية صغيرة أو سكتة دماغية. وذكرت المنظمة أن "جلطات الدم من أكثر أنواع أمراض الدم التي يمكن الوقاية منها".

أفضل الطرق لتقليل مخاطر تجلط الدم

الأعراض. وحتى إذا اختفت هذه الأعراض في غضون دقائق، فلا يزال يتعين عليك طلب سيارة إسعاف. ويشمل الأشخاص الذين يُعتبرون "معرضين لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية الصغيرة" المصابين بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تسبب السكتة الدماغية الصغيرة أعراضا مختلفة تظهر خلال بضع ثوان. وقد تشمل هذه الأعراض: - شلالا كاملا في جانب واحد من الجسم - فقدان الرؤية المفاجئ، عدم وضوح الرؤية أو الرؤية المزدوجة - الدوار - الدوخة - صعوبة فهم ما يقوله الآخرون

وأشارت هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إلى العلامات "المفاجئة" لسكتة دماغية صغيرة، والتي يمكن تذكرها باستخدام اختصار FAST وهي: - الوجه (F): قد يكون الوجه قد انخفض من جانب واحد، أو قد لا يتمكن الشخص من الابتسام، أو قد يتهدل فمه أو عينه. - الذراعان (A): قد لا يتمكن الشخص من رفع ذراعيه وإبقائهما مرفوعتين بسبب ضعف أو تمييل في ذراع واحدة. - الكلام (S): قد يكون كلامهم غير واضح أو مشوه، أو قد لا يتمكن من التحدث على الإطلاق على الرغم من أنه يبدو مستيقظا، وقد يواجهون أيضا مشاكل في فهم ما تقوله لهم. - الوقت (T): وهذا يعني أنه ربما حان الوقت للاتصال بالطوارئ على الفور إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات



ماذا سيحدث للجسم عند تناول الموز يوميا؟

يتفق العديد من الأشخاص على المذاق اللذيذ لفاكهة الموز، ولكن خبراء التغذية يؤكدون أن وراء هذه اللذة فائدة كبيرة لجسم الإنسان ولدعم جهاز المناعة. وتشير أحدث الدراسات إلى أهمية اعتماد فاكهة الموز، كروتين في الغذاء اليومي، وتركز هذه الدراسات على قدرة الموز في دعم جهاز المناعة، وللموز فوائد كثيرة منها :



يقلل من خطر الإصابة بمضاعفات ما بعد الجراحة.

قد يكون النشا المقاوم، مثل ذلك الموجود في الموز، سلاحك السري عندما يتعلق الأمر بمنع النتائج السلبية بعد الجراحة، مثل مرض الكسب غير المشروع مقابل المضيف (GVHD). وجدت دراسة نشرت عام 2016 في مجلة Nature Immunology أن النشا المقاوم، مثل الموجود في الموز، قد يسبب تغيرات مفيدة للبكتيريا في الجهاز الهضمي البشري، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بـ GVHD.

يحسن صحة الأمعاء العامة. تعيش الغالبية العظمى من الخلايا المناعية في جهازك الهضمي، مما يجعل صحة الأمعاء ذات أهمية قصوى عندما يتعلق الأمر بالبقاء بصحة جيدة، لحسن الحظ، يمكن أن يساعد الموز في الحفاظ على توازن صحي للبكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يمنح الجهاز المناعي دفعة قوية. ووفقا لمقال بحثي نُشر عام 2017 في مجلة الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة.

mBio فإن النشا المقاوم، مثل ذلك الموجود في الموز، يمكن أن يساعد في ازدهار بكتيريا الأمعاء المفيدة وكذلك تعزيز عملية التمثيل الغذائي للدهون لدى الشخص.

فعال في تقليل الالتهاب وقد يساعد في تقليل خطر إصابة الشخص بسرطان القولون والمستقيم، وإذا كنت تريد حماية نفسك.

يمنح الجسم دفعة مناعية بعد التمرين.

وفقا لدراسة عام 2012 نُشرت في PLOS One، فإن الأفراد الذين تناولوا موزة قبل تجربة ركوب الدراجات لمسافة 75 كيلومترا كانت لديهم استجابات أقل وضوحا لضعف الجهاز المناعي للتمرين القوي، بما في ذلك انخفاض مستويات الالتهاب الناجم عن التمرين والإجهاد التأكسدي.

يساعد في تقليل نسبة الإصابة بالإنفلونزا وفقا لمقال بحثي نُشر عام 2020 في PNAS. فقد ظهر أن ليكتين الموز المعدل هندسيا وهو نوع من البروتين غير القابل للهضم الذي يرتبط بالسكر يظهر نشاطا لمكافحة الإنفلونزا ضد سلالات متعددة من فيروس الإنفلونزا. يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن تناول الأطعمة الغنية بالنشا المقاوم، مثل الموز، قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون. ووفقا لمراجعة 2013 للأبحاث المنشورة في Current Opinion في أمراض الجهاز الهضمي، فإن النشا المقاوم





منوعات الفكر 26

بدور القاسمي تناقش التحديات والفرص المتاحة أمام قطاع النشر البرازيلي

باولو الدولي للكتاب“ واستعرضت خلال جلسة بعنوان “مكتبات جديدة.. قراء جدد” أقيمت بمشاركة متحدثين من كولومبيا والبرازيل لتبادل الأفكار والرؤى تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة في تنفيذ رؤية واستراتيجية جديدة لتطوير “بيت الحكمة” بالشارقة كبوابة حديثة للعلم والمعرفة والثقافة كما تناولت الدور الحيوي الذي تلعبه المكتبات بشكل عام في تعزيز الروابط المجتمعية وبشكل خاص في البلدان النامية وخلال الأزمات.

النشر - إنسابير - ودورها في تحفيز إحداث التغيير الإيجابي المنشود في صناعة النشر ومواجهة التحديات التي سببتها أزمة كورونا وتحويلها إلى فرص داعية الناشرين وأصحاب متاجر الكتب إلى تعزيز التضامن والتركيز واكتساب المهارات المتنوعة الحديثة وتوظيفها لضمان تحقيق النجاح. كما التقت الشبيخة بدور القاسمي بممثلين عن ثلاث جمعيات متخصصة بالنشر في البرازيل وهي “غرفة الكتاب البرازيلية” و “الإتحاد

في مدينة ساو باولو البرازيلية لتمكين الناشرات وإدماجهن في مجتمع النشر ومساعدتهن على تبادل الأفكار وإبرام الشراكات والمشاركة في المبادرات الجديدة التي تتناول سبل تعزيز التنوع والاندماج والعدالة في صناعة النشر وذلك إثر النجاح الكبير الذي حققته المنصة في جميع أنحاء العالم. وأوضحت الشبيخة بدور القاسمي في جلسة حوارية ضمن فعاليات الإطلاق أن المنصة تسهم في معالجة عدد من قضايا العدالة

شاركت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الإتحاد الدولي للناشرين في فعاليات إطلاق النسخة البرازيلية لمنصة PubliHer بمدينة ساو باولو البرازيلية، الرامية إلى تعزيز التضامن والتنوع والعدالة وتكافؤ الفرص والمساواة في قطاع النشر. وجاءت هذه الزيارة استكمالاً لجولة الشبيخة بدور القاسمي في أمريكا اللاتينية التي التقت فيها عدداً من الناشرين في بوجوتا بكولومبيا وبوينس آيريس بالأرجنتين. وجاء إطلاق المنصة



مخيم فنتاستيك الصيفي يثري مهارات الإخراج السينمائي لدى الناشئة



المدججة غير العاكسة التي تتميز بخصائص مثالية لإبداع محتوى سردي وقصصي رقمي. وتوفر مؤسسة “فن” لعشاق صناعة الأفلام فرصة ثمينة لتعزيز مهاراتهم والتعلم من نخبة المصورين والمخرجين ذوي الخبرة من خلال التسجيل في مخيم “فنتاستيك” الصيفي للإخراج السينمائي على الرابط التالي: <https://funn.ae/funntastic-film-making-summer-camp-with-nikon-2022>.

تنظم “فن” المؤسسة المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الدولة خلال الفترة من 18 حتى 21 يوليو الحالي مخيم “فنتاستيك” الصيفي لضخ الإخراج السينمائي برعاية شركة Nikon، والذي سيستقبل الأطفال من الفئة العمرية 10 - 14 عاماً مجاناً في “مسرح الجاز” ويتضمن مجموعة من ورش العمل على مدار أربعة أيام. ويهدف المخيم إلى إثراء الرؤى الإبداعية للأطفال الناشئين ممن يمتلكون شغف التعرف على أسرار

جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم

في دورتها الـ 39 تشهد مشاركة واسعة من 20 دولة

مشاركة، ساهم في تحكيمها 5 محكمين، أسفرت عن فوز 10 مشاركين، وقد شهدت الجائزة تطوراً كبيراً وانتشاراً واسعاً حيث اقتضرت في بداياتها على مشاركات من دولة الإمارات فقط ثم انتشرت لتشمل دول مجلس التعاون الخليجي، وفي عام 2019 امتدت لتشمل الوطن العربي من المحيط إلى الخليج. وهذا وقد قدم كل من عائشة علي الغيص، وأ.د. أحمد محمد سلامة الفائزين في الدورة الـ 38 للجائزة عرضاً لتجربتهما الشخصية في كيفية المشاركة والفوز بالجائزة، والمرود العلمي والتقني الذي يعود على المشاركين في الجائزة.

واضافت: “إن الجائزة تنطلق من رؤية (جائزة رائدة لتنمية ثقافية شاملة)، ورسالتها: تكوين بيئة ثقافية ومعرفية لإثراء المجتمع بعناصر وأعمال علمية وإبداعية متميزة، و تعمل الجائزة على تحقيق عدة أهداف هي تحقيق تنمية ثقافية متميزة للمجتمع ودعم حركة البحث العلمي وإثراء الحياة الثقافية، إضافة إلى تشجيع الباحثين والمبدعين لتقديم أعمال متميزة وأصلية ونشر البحوث والدراسات المتخصصة والأعمال الإبداعية، كما تتواصل مع الجوائز والمؤسسات ذات الصلة. واستعرضت د. أمنة خليفة مراحل الأعمال المشاركة في الدورة الأولى عام 1983 حيث بلغ عدد المشاركين: 82

في الدورة الـ 38 للجائزة وهما: عائشة علي الغيص من دولة الإمارات العربية المتحدة فائزة بالمركز الأول في مجال النقد الأدبي، وأ.د. أحمد محمد سلامة من المملكة العربية السعودية فائز بالمركز الأول في مجال الدراسات الاقتصادية.

أدار المؤتمر الصحفي الإعلامي خميس عبدالله عضو مجلس إدارة الجائزة الذي قال: إن الجوائز الثقافية تعتبر ضرورة وحاجة مهمة في المجتمع، حيث تعتبر هذه الجوائز من العوامل المهمة للمجتمعات من أجل تحقيق تنمية حقيقية، لأن التنمية الثقافية والاجتماعية والعلمية تستدعي وجود مشروع ثقافي نهضوي، كون الثقافة هي القاطرة الحقيقية للتنمية، ليس بمفهومها الأدبي بل بمفهومها المعرفي، وبادرت إمارة عجمان لتحقيق هذا التوجيه بشكل عملي من خلال إطلاق أول جائزة ثقافية على مستوى الدولة وذلك في عام 1983 باسم جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم على يد صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان. وأكد خميس عبدالله على أنه وخلال نحو 4 عقود استطاعت الجائزة أن تحقق الكثير سواء من الإنجازات سواء من حيث الانتشار محلياً ثم عربياً، أو المواضيع التي تطرحها، وكذلك تكريم الفائزين بها. من جانبها قالت د. أمنة خليفة: “إن جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم تعد أولى الجوائز الثقافية في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث أنشأت عام 1983م، برعاية صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي - عضو المجلس الأعلى للاتحاد - حاكم عجمان. إحياءً لتكريم والده الغفور له بإذن الله الشيخ راشد بن حميد النعيمي، الذي كان محباً للعلم وأهله، وقد تولت جمعية أم المؤمنين بجمان إدارة شؤون هذه الجائزة منذ الإعلان عنها حتى الآن.

، واعلنت الجائزة ان الدورة الحالية للجائزة (39) بلغت عدد المشاركات المستلمة (352) من 20 دولة عربية، وقد تأهل للمشاركة في التحكيم 187 عملاً، حيث تم حالياً عمليات التحكيم من قبل محكمين متخصصين تم اختيارهم خلال الاجتماع الذي عقده مجلس أمناء الجائزة مؤخراً.

جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده جائزة راشد بن حميد للثقافة بجمان للإعلان عن الأعمال المشاركة في الدورة الـ 39 للجائزة واختيار لجان التحكيم، حيث تحدثت في المؤتمر د. أمنة خليفة عضو مجلس الأمناء، إلى جانب استضافة اثنين من الفائزين

•• عجمان -الضجر:

شهدت جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم التي تنظمها إمارة عجمان برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان، وفريته سمو الشبيخة فاطمة بنت زايد بن صقر آل نهيان رئيسة جمعية أم المؤمنين، تطوراً كبيراً وانتشاراً واسعاً حيث بلغت الأعمال المشاركة في الدورة الـ 38 للجائزة (358) مشاركة من 14 دولة خليجية وعربية، وتأهل للمنافسة 270 مشاركة، قام بتحكيمها 147 محكماً، وفاز في هذه الدورة 35 مشاركة



ثروته تقدر بـ300 مليون دولار

براد بيت . . بين الوحدة والاكتئاب (وعى الوجوه)

كشف الممثل الأمريكي براد بيت أنه عانى من حالة صحية غريبة جداً بعد انفصاله عن زوجته النجمة العالمية أنجلينا جولي. وقال براد بيت إن الحالة النادرة كانت تُسمى (عمى الوجوه)، مشيراً إلى أنه لا أحد يصدقه عندما يتحدث عن ذلك، خاصة أنه لم يتم تشخيصه رسمياً بها.

منوعات
الفكر
27

عام 2011، حيث وقع الثنائي شراكة مع عائلة بيران الفرنسية المتخصصة في زراعة الكروم لإنتاج نبيذ في بلدة فال جنوب شرق فرنسا، وقبل توقيع الشراكة، قام بيت، وأنجلينا باستثمار المزرعة، عام 2008، وتزوجا بها عام 2014، قبل طلبها الطلاق عام 2016، حيث دارت بينهما معارك قانونية طويلة، تحديداً القضايا المتعلقة بحضانة أبنائهما الستة.

سر تطور القضية

كان بيت قد رفع دعوى قضائية في فبراير الماضي، أمام محكمة لوس أنجلوس العليا، واتهم زوجته السابقة، أنها سعت إلى إلحاق الضرر به، ببيع الأسهم في شاتو ميرافال، دون العودة إليه، مخالفة الاتفاق بينهما، على أحقيته في تقرير مصير الصفقة بحكم حيازته 60% من الأسهم، وهو ما يعد بمثابة نصب بهدف إلحاق الضرر به. وجدد محامو بيت، الدعوى بزعم أن موزعي صناعة النبيذ عبروا عن قلقهم بشأن مشاركة الملياردير الروسي، في "شاتو ميرافال"، خاصة مع اشتعال الحرب الروسية الأوكرانية، وهو ما قد يعرض بيت لخسائر فادحة. وأكدت هيئة الدفاع الخاصة بـ براد بيت، أن رجل الأعمال الروسي (يوري شيفلر)، الذي اشترى أسهم أنجلينا جولي، لديه علاقات شخصية مع أفراد من الدائرة المقربة للرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، وهذا ما يشكل خطراً دولياً كبيراً على مبيعات نبيذ ميرافال.

300 مليون دولار

يعد براد بيت أحد أكثر الممثلين المحبوبين في هوليوود على مدى الثلاثين عاماً الماضية، وقام بأدوار رئيسية في أفلام مهمة، منذ ظهوره الأول على الشاشة الكبيرة عام 1991، في فيلم 'Thelma and Louise' للمخرج ريديني سكوت، ولم يتوقف عن الصعود منذ ذلك الوقت حتى أصبح واحداً من أهم الرجال الصناعة في هوليوود.

ووفقاً لتقرير مجلة (فوربس) الأخير، تبلغ ثروة بيت حوالي 300 مليون دولار، وتتزايد باستمرار، على عكس نجوم هوليوود الآخرين الذين يغامرون في المزيد من مجالات ظل 'بيت'، مخلصاً لصناعة السينما في هوليوود، حيث افتتح شركة إنتاج أفلام باسم Plan B عام 2001، جنباً إلى جنب مع زوجته السابقة، جينيفر أنيستون.

أنتجت هذه الشركة أفلاماً مثل 'The Departed' و 'Troy' و 'Kick-Ass' و '12 Years a Slave' و 'The Tree of Life' وغيرها، وهي أفلام حققت نجاحاً كبيراً ولكن ثروته الحقيقية جاءت من أدواره التمثيلية التي قدمها على مر السنين، حيث وصل أجره إلى 20 مليون دولار في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وارتفع أجره في الفترة الأخيرة ليصبح حوالي 25 مليون دولار لكل دور.

بينما يمكن اعتبار صالحي الثروة التقديرية لـ براد بيت 300 مليون دولار، إلا أن قيمتها الإجمالية المقدرة من بين جميع أصوله تتجاوز مليار دولار.



وبحسب براد بيت فإن هذه الحالة تسبب عدم القدرة على التعرف إلى أشكال وملامح الأشخاص، حيث إن العديد من الأشخاص الصابئين بهذه الحالة لا يمكنهم التعرف إلى أفراد الأسرة أو الأصدقاء، ويحاولون التكيف باستخدام طرق بديلة للتعرف إلى الأشخاص، مثل تذكر الطريقة التي يشون بها أو تسريحة شعرهم أو صوتهم أو ملابسهم. واعترف النجم أن هذه الحالة، التي يعتقد أنها ستستمر معه، تشعره بالقلق كثيراً؛ لأنه تعكس للناس بأنه بعيد أو منعزل عنهم، حيث قال لمجلة GQ: لا أحد يصدقني (أريد أن أقابل شخصاً آخر يعاني من عمى التعرف إلى الوجوه، يتهمني الناس بأشياء مثل أنني مغرور، لكن وجوه الناس لغز بالنسبة لي، لا أستطيع تذكر الوجوه).

المحنة الأخيرة!

وكان اسم النجم الأمريكي الشهير قد تصدر عناوين الأخبار، بعد أن أُلح في مقابله الأخيرة، إلى اقتراب نهاية مسيرته الفنية بعد 30 عاماً من النجاح.

وقال الزوج السابق للنجمة أنجلينا جولي في مقابلة له مع مجلة GQ: أعتبر نفسي في محطتي الأخيرة، في الفصل الدراسي الأخير.. كيف سيكون هذا القسم؟ وكيف أريد تصميم ذلك؟.

وتابع براد بيت حديثه بالقول: أنا من الكائنات التي تتحدث من خلال الضن الذي تقدمه؛ لذا، إذا لم أجد ما يستحق أن أقدمه، فسأبتعد بطريقة ما.

وحدة واكتئاب

وفي المقابلة نفسها، تطرق براد للحديث عن طلاقه، حيث كشف أنه عانى من الكوابيس والألام النفسية لعدة سنوات بعد طلاقه من أنجلينا جولي، وفضل الوحدة والبقاء من دون ارتباط.

وشرح بيت أنه عانى من كابوس متكرر طارده لمدة 4 أو 5 أعوام بعد الطلاق، وقال: يكون ذلك دائماً في الليل، في الظلام، وأنا أسير على رصيف في حديقة أو على ممشى خشبي، وبينما كنت أصعب تحت مصباح شارع كمن يطارد الأرواح الشريرة، كان أحدهم يقفز من الهاوية ويضعني في ضلوعي، أو لاحظ أنني ملاحق، ولكنني أدرك أنني محاصر لإلحاق ضرر جسدي بي، أو أن تتم مطاردتي في منزل مع طفل كنت سأساعده في الهروب، ولكن تم تعليقه على سطح السفينة.

وأكد النجم البالغ من العمر 58 عاماً، أنه تخلص من كل ذلك وتوقفت كل تلك الأحلام، بعد أن أصبح قادراً على استخلاص الحقائق حول المخاوف والشعور بعدم الأمان والوحدة، تماماً حيث كانت تدور في الغالب حول الاحتياجات المدفونة.

تفاصيل أزمة براد بيت وأنجلينا جولي

رفع براد بيت دعوى قضائية، ضد زوجته السابقة أنجلينا جولي، متهما إياها بأنها تعمدت إيداعه بعد بيعها حقل النبيذ "شاتو ميرافال"، بجنوب فرنسا، إلى الملياردير الروسي يوري شيفلر، وهي المزرعة الفرنسية الشهيرة لزراعة العنب، وتصنيع النبيذ الورد، خاصة وأنها كانت تعلم تعلقه الشديد بهذا الحقل. وترجع شراكة بيت وجولي في هذا الحقل إلى

كريس هيمسورث يكشف كيف كاد شقيقه الصغير أن ينتزع دور ثور

الأشخاص الذين وصلوا مباشرة إلى الحصول على الدور، لذلك لا أعرف... يمكنني أن أقاطع معه، سيكون ذلك مرحاً". من جهة أخرى قال كريس هيمسورث بطل فيلم إنه يريد المشاركة في فيلم 'Deadpool 3'، وذلك لإغاظة الممثل هيو جاكمان.

وقال في مقابلة له عبر 'BBC RADIO': "أنتي أود بشدة أن أصبح الممثل الذي يلعب دور شخصية من القصص الصورة لأطول فترة بالتاريخ، وهذا اللقب يحمله حالياً النجم هيو جاكمان".

وأجاب 'هيمسورث'، عندما سُئل عن لعب شخصية 'Thor'، لسنوات أخرى: "لم أكن سأفعل، لكنك بعدما ذكرت ذلك أمامي الآن أرى أن لديك وجهة نظر جيدة، إنها ست سنوات فقط، لقد قطعت هذا الحد، سيكون من الخسارة أن أترجع الآن".

لكن هناك شيء يمكنه إفساد خطط هيمسورث، وهو عودة هيو جاكمان نفسه للظهور ولو في مشهد صغير في 'Deadpool 3'، حيث ستمتد فترة لعب النجم لشخصية 'ولفرين'، وهنا اقتراح 'هيمسورث'، أن يظهر هو بدلاً عن هيو جاكمان في الفيلم.

وأضاف مازحاً: "قد أجري بعض المكالمات للتأكد من عدم حدوث ذلك، وربما أضغ نفسي في 'Deadpool' بدلاً منه، وسيكون هذا هو العرض، لنر ما إذا كان سيلقى القبول، نعم".

كاد كريس هيمسورث أن يفقد دور ثور على يد شقيقه ليام هيمسورث وفقاً لتصريحاته الأخيرة.

كان كريس يروج مؤخراً لأحدث أفلامه 'Thor: Love and Thunder' مع كونه المنتقم الوحيد من أبطال شركة مارفيل الخارقين الذي لديه أربعة أفلام ضمن سلسلة منفردة.

الفيلم من إخراج تاياكا وايتيتي، ويواجه كريس في الفيلم أزمة منتصف العمر في دور ثور، ومحاولاته لإحياء المشاعر الرومانسية مع صديقته السابقة جين فوستر التي تستخدم الآن المارقة المدوية، ميولنير بدلاً منه.

أثناء التحدث إلى 'MensXP'، شارك كريس أنه ربما لم يكن يحصل على دور إله الرعد العظيم ثور، فيسؤاله عن إمكانية وجود 'Thor' بديل في الجدول الزمنية الواسعة للكون المتعدد التي فتحتها شركة مارفيل في فيلم 'الرجل العنكبوت' الأخير لتوم هولاند.



أوضح كريس: "في هذا الفيلم، ليس هناك ما نستكشفه بخصوص الأكوان المتعددة، ولكن من يدري ما إذا كان هناك المزيد في المستقبل، فقد فتح العديد من الخيارات التي يمكننا التوجه إليها أو المشاركة فيها". وذكر كريس شقيقه ليام عندما سُئل عن الممثل الذي يمكنه أن يلعب دوره في عالم آخر، قال "أخي الصغير ليام هيمسورث كاد أن يلعب دور ثور". وتابع "لقد كان من أوائل

الفكر

الطحينية .. لا غنى عنها للذاكرة وتطهير الدم



الجسم، ويفضل هذه الخاصية تخفض خطر العديد من المشكلات الصحية مثل التلوثات القلبية ولجلطة الدماغية. والطحينية مادة غذائية غنية بفيتامين C الذي يفضل خصائصه المضادة للأكسدة، يحمي الجسم من أنواع عديدة من البكتيريا والفيروسات ويزيل السموم من الجسم وفي نفس الوقت يحمي الجسم من التسمم. وبما أن الطحينية تحتوي على أحماض أوميغا 3- وأوميغا 6- الدهنية فهي تؤثر إيجابياً في الجهاز العصبي وتعزز الخلايا العصبية والذاكرة. كما أن الطحينية تحتوي على نسبة عالية من عنصر الحديد. لذلك فإن تناولها بانتظام يفيد في علاج فقر الدم، وتعويض نقص عنصر الحديد في الجسم. وعموماً الطحينية مادة غذائية لا غنى عنها لخصائصها المضادة للأكسدة واحتوائها على الفيتامينات والعناصر المعدنية، لذلك تعمل كمضاد حيوي طبيعي وحمي الجسم من أمراض عديدة - من الإنفلونزا وانتهاء بالسرطان.

تعتبر الطحينية إحدى المواد الغذائية التي تساعد على تقوية الذاكرة، حيث يكفي تناول ملعقتي طعام منها صباح كل يوم، ليحصل الجسم على الفيتامينات والمعادن اللازمة. وإذا كان الشخص يعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح أو من "التعب المزمن" فعليه إضافة الطحينية إلى نظامه الغذائي اليومي. لأن الطحينية تعطي الجسم طاقة كبيرة. وعلاوة على ذلك، فإن للطحينية المصنوعة من بذور السمسم طعم لذيذ، ومفيدة جداً للصحة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والألياف الغذائية والبوتاسيوم وأحماض أوميغا 3- الدهنية وفيتامينات وعناصر معدنية مختلفة، لذلك يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي. وبالنظر لاحتواء الطحينية على نسبة عالية من مضادات الأكسدة فهي تساعد على تطهير الدم من المواد الضارة وتقوي القلب والأوعية الدموية. كما أن تناول الطحينية بانتظام ينظم مستوى الكوليسترول في الدم ويزيد من مقاومة الجسم لعدد كبير من الأمراض المرتبطة به. وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الطحينية على تنظيم تدفق الدم في جميع أنحاء

الكشف عن أثر جانبي محتمل للعقاقير المخفضة للكوليسترول!

مثل جميع الأدوية، يمكن أن تسبب أدوية الستاتين آثاراً جانبية، ويمكن أن يكون بعضها أكثر حدة من البعض الآخر. وقد تسبب أدوية خفض الكوليسترول تساقط الشعر، وفقاً لـ NHS. ومع ذلك، تشير "هارفارد هيلث" إلى أن تساقط الشعر أو التلعبة، هو أحد الآثار الجانبية النادرة جداً لجميع أدوية الستاتين. وتقول إن حوالي واحد بالمائة فقط من الأشخاص الذين يتناولون العقاقير المخفضة للكوليسترول يبلغون عن تساقط الشعر. وعلاوة على ذلك، من الطبيعي جداً تساقط الشعر، حيث يمكن أن تفقد ما بين 50 و100 شعرة يومياً، غالباً دون أن نلاحظ ذلك. وتقول NHS إن تساقط الشعر لا يدعو للقلق عادة، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون علامة على حالة طبية. وتقول NHS إن الآثار الجانبية يمكن أن تختلف باختلاف العقاقير المخفضة للكوليسترول، ولكن يمكن أن تحدث آثار جانبية شائعة خلال النهار والليل أيضاً.

وتشمل الصداع والدوخة والشعور بالغثاس وآلام العضلات والشعور بالتعب غير المعتاد أو الضعف الجسدي.

وأبلغ آخرون أيضاً عن مشاكل في الجهاز الهضمي. ويمكن أن يشمل ذلك الإمساك والإسهال وعسر الهضم أو إخراج الغازات.

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن الآثار الجانبية النادرة للستاتين تشمل فقدان الإحساس أو الوخز في النهايات العصبية لليدين والقدمين، وهو ما يسمى بالاعتلال العصبي المحيطي.

وتقول مؤسسة القلب البريطانية (BHF) إن دراسة بحثية اقترحت في حالات نادرة جداً أن العقاقير المخفضة للكوليسترول قد تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري النوع 2.

ومع ذلك، يقول Heart UK: "العقاقير المخفضة للكوليسترول موجودة منذ فترة طويلة وقد تم تغييرها وتحسينها على مر السنين. تعمل الستاتينات عن طريق إبطاء إنتاج كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في الكبد، حيث يتم تصنيعه. ونظراً لأن الكبد لا ينتج الكثير من الكوليسترول، فإنه يأخذ الكوليسترول من الدم لتكوين الصفراء، وبالتالي تنخفض مستويات الكوليسترول في الدم".

ويضيف: "تساعد الستاتينات على استقرار الأجزاء الدهنية المتصلبة من الشرايين، والمعروفة باسم اللويحات. ويمكن أن تتكون اللويحات عندما يكون لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول أو مشاكل أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري".

وعادة ما يتعين عليك الاستمرار في تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول مدى الحياة لأنك إذا توقفت عن تناولها، فسيعود مستوى الكوليسترول لديك إلى مستوى عالٍ في غضون أسابيع قليلة.



أشخاص يركبون قوارب دواسة في بحيرة سربنتين في هايد بارك، خلال الطقس الدافئ في لندن. رويترز

قرأت لك

عصير البرتقال



مما لا شك فيه أنّ لتأكله البرتقال فوائد صحية جمة، خصوصاً أنها غنية جداً بالفيتامين سي C المضاد للأكسدة، والذي يؤمن الوقاية من أمراض عديدة؛ عبر تحفيز الجهاز المناعي في الجسم. تابعي في السطور الآتية فوائد عصير البرتقال على الريق

- فوائد عصير البرتقال على الريق للبشرة والوقاية من الشيخوخة المبكرة
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تعزيز رطوبة الجسم
- فوائد عصير البرتقال على الريق في الوقاية من نزلات البرد
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقوية جهاز المناعة

سؤال وجواب

- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- من صاحب قصيدة البردة؟
- كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
- 1500 اسم.
- ما المقصود بالعتقة؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن الافراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعمل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب 1-1.5 لتر ماء يومياً في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي 3 لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.

قصة الأسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام لمرضه الشديد وقال إن معدتي تؤلني وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات التفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والبندق. وعندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم أرسله إلى بيت الأسد في عربة صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطيبة العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت ولم تعد الزرافة إلى أسدقاهما لكن هناك من وجد العربة تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أرسلت التفاح ثم ذهبت لحالها.. وفي اليوم الثاني قام الشمبانزي الطيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربة الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أعد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربة موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشهية ألا تشم رائحتها فشمم القرد وقال لا. أشم رائحة عذبة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شمبانزي فغضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحم أيها الخبيث فاعتذر القرد وترك العربية وأسرع ليقتص على الحيوانات ما حدث فعرفوا خبت الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنبتة قوية من يأكلها ينام نوماً عميقاً ثم وضعوها بين حبات الجوز والبندق وبعض الملفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يخلقون مدخل عرينه البيغض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرعهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

مساحة للتلوين

