

المركز الوطني للتأهيل يشارك في
مهرجان ليوا الدولي لنشر الثقافة
الصحية بين أفراد المجتمع



5 نجوم غيروا مسارهم
الفني في 2025 من الشاشة
إلى مغامرات جديدة



تأثير الكافيين الغريب
على دماغك أثناء النوم

جلسات الخيول .. بدليل مبتكر للعلاج النفسي التقليدي

يشهد العلاج بالخيل، الذي يعتمد على تفاعل المرضى مع الخيول لفهم عواطفهم بشكل أفضل، ارتفاعاً ملحوظاً في شعبيته بين عامة الناس في المملكة المتحدة. ويعد هذا العلاج بديلاً فريداً للعلاجات التقليدية بالكلام، حيث تساعد الخيول المشاركين على إدراك حالتهم العاطفية من خلال التفاعل غير اللفظي. وفي مركز Operation Centaur في لندن، تضاعفت حجوزات العلاج بالخيل خلال السنوات الخمس الماضية، وأظهرت بيانات Counselling Directory زيادة بنسبة 34% في البحث عن هذا العلاج بين عامي 2023 و2024، مع ارتفاع إضافي في يونيو هذا العام. وأكدت روزي بينسلي، المؤسفة المشاركة بـ Strength & Learning Through Horses. أن الخيول تتفاعل بصراحة ودون حكم، مما يمنح المشاركين فهماً فورياً لحالتهم النفسية. كما تبنت الفنادق الفاخرة هذا الاتجاه، حيث تقدم جلسات علاج بالخيل جنباً إلى جنب مع أنشطة العافية مثل التدليك والهيلاتنس. وأرجع الخبراء الارتفاع في الاهتمام إلى الطلب المتزايد على ممارسات واعية تساعد الضيوف على التوقف وتنظيم مشاعرهم وإعادة التواصل مع ذاتهم. وخلال الجلسات، يقترب المشاركون من الخيول، ويتفاعلون معها، ويشركونها أسرارهم الشخصية، مما يساعدهم على استكشاف عواطفهم وتنظيم تفكيرهم. وأكد مايك ديلاي، مستشار الصحة النفسية في غلاسكو وأحد رواد العلاج بالخيل في المملكة المتحدة، أن الخيول تعكس سلوك الإنسان، مما يجعل التجربة شخصية وعاطفية للغاية ويساعد العملاء على فهم أنفسهم بشكل أفضل.



في مختلف مناحي الحياة، يُشاد بماء الليمون مع رشّة من الملح الأسود "المعروف أيضاً باسم كالا نمك" بوصفه مشروباً منعشاً ومتعدد الفوائد.

إذ تتراوح فوائد هذا المشروب الطبيعي بين تحسين الهضم والمساعدة في موازنة

الإلكتروليات، بحسب صحيفة

Times of India

كما يُعتقد أن مكوناته الغذائية

مجتمعة توفر عشر فوائد مثبتة

أو تقليدية، على النحو

التالي:

ليمون وملح أسود... وصفة صباحية بـ10 فوائد غير متوقعة

1. ترطيب أفضل يُعد شرب الماء من أكثر العادات الصباحية فائدة، وإضافة الليمون مع رشّة ملح صغيرة تجعله أهدأ مذاقاً، ما يساعد كثيرين على شرب كميات أكبر من السوائل. ويسهم الترطيب الجيد في تحسين مستويات الطاقة والهضم والتركيز والأداء البدني. وإذا ساعد هذا المشروب على استبدال المشروبات السكرية بالماء، فإن هذا التغيير بحد ذاته يُعد مكسباً صحياً مهماً. وتُدرج الأدلة الطبية تحسين الترطيب بوصفه أبرز فوائد ماء الليمون الصباحي.
2. فيتامين C لدعم المناعة والبشرة كما توفر ليمونة واحدة كمية قيمة من فيتامين C، وهو مضاد أكسدة أساسي لوظائف المناعة وصحة البشرة. ويديم تناوله المنتظم إنتاج الكولاجين، ما يعزز مرونة الجلد، ويساعد الجسم على مقاومة العدوى اليومية. وإذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى الفاكهة الطازجة، فإن ليمونة الصباح تُعد إضافة غذائية مهمة.
3. هضم أفضل وانتفاخ أقل إلى ذلك، يحفز صير الليمون إفراز اللعاب والعصارات المعدية لدى كثيرين، ما يساعد على تنشيط عملية الهضم في الصباح. وللملح الأسود تاريخ طويل في الطب الشعبي كمساعد للهضم، إذ يُعتقد أنه يشجع إفراز العصارة الصفراوية ويخفف الغازات والانتفاخ. وقد يساهم الجمع بينهما في تخفيف ثقل المعدة وجعل الوجبة الأولى أكثر راحة، رغم محدودية الدراسات
4. المساعدة في ضبط الوزن وسكر الدم كذلك يُعد شرب الماء قبل الوجبات استراتيجية بسيطة مدعومة علمياً قد تقلل من السعرات الحرارية المتناولة، ويجعل الليمون هذه العادة أكثر قبولا من حيث الطعم. وتشير أدلة محدودة إلى أن مستخلصات الحمضيات قد تساهم في ضبط الوزن.
5. توازن الإلكترونيات ويحتوي الملح الأسود على معادن نادرة، ويختلف تركيبه قليلاً عن ملح الطعام العادي. وقد تساعد رشّة صغيرة منه في تعويض قدر بسيط من الصوديوم المفقود أثناء النوم، خاصة في حالات التعرق أو الجفاف الخفيف. ومع ذلك، لا يُعد هذا المشروب بديلاً عن محاليل الإلكترونيات أو المشروبات الرياضية.
6. تخفيف الإمساك كما قد تساعد زيادة شرب السوائل، إلى جانب التأثير اللين الخفيف المنسوب للملح الأسود، في تخفيف حالات الإمساك العرضي. ويشير كثيرون إلى تحسن انتظام حركة الأمعاء عند إدخال هذا المشروب ضمن روتينهم اليومي.
7. خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات ويوفر الليمون حمض الستريك والفلافونويدات وفيتامين C، وهي مركبات مضادة للأكسدة تساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي على مستوى الخلايا. ويرتبط تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة بانخفاض الالتهابات وتحسين الصحة العامة.
8. الوقاية من حصوات الكلى كذلك تساعد السعرات الموجودة في الحمضيات على تقليل تكوّن بعض أنواع حصوات الكلى من خلال الارتباط بالكالسيوم في البول. وترتبط دراسات عدة بين الاستهلاك المنتظم للحمضيات وانخفاض خطر الإصابة بهذه الحصوات.
9. تحسين مذاق الماء وتشجيع الاستمرار ومن الفوائد السلوكية المهمة تحسين طعم الماء، ما يشجع على شربه بانتظام. وغالباً ما يكون الالتزام اليومي بهذه العادة عاملاً أساسياً في تحقيق مكاسب صحية صغيرة تتراكم مع الوقت.
10. فوائد نفسية ومزاجية إلى ذلك، يمكن لروتين صباحي بسيط يتضمن مشروب الليمون والملح مع لحظات هدوء أن يساعد في تقليل التوتر وتحسين المزاج. ورغم أن هذا الأمر لا يعود للمشروب وحده، فإن الجمع بين الترطيب والتغذية الواعية والبدائية الهادئة لليوم يدعم الصحة النفسية على المدى الطويل.

باحثون صينيون يطورون نموذجاً جديداً للتنبؤ بشيخوخة الأعضاء البشرية

طور باحثون صينيون نموذجاً للتنبؤ بدرجة شيخوخة الأعضاء البشرية، بما في ذلك الدماغ، ما يتيح إجراء تقييم دقيق لمستويات الشيخوخة في كل عضو. وركزت الأبحاث بشكل رئيسي على السمات المشتركة للشيخوخة الشاملة أو على آليات الشيخوخة في الأعضاء المعزولة، الأمر الذي جعل من الصعب فك رموز الأنماط الجينية المتميزة والمسارات الجزيئية المرتبطة بشيخوخة الأعضاء المختلفة، وقد أعاق هذا القصور فهماً أعمق لطبيعة الشيخوخة، كما حد من تطوير وتنفيذ إستراتيجيات دقيقة لمكافحةها. واختارت الدراسة التي نشرت نتائجها في صحيفة "تشاينا ساينس ديلي"، تحديداً 554 جيناً معرضاً لخطر شيخوخة الأعضاء تظهر وظائف متوافقة للغاية مع الخصائص الفسيولوجية لأعضائها المعنية، ما يكشف عن الآليات الجزيئية الأساسية وراء عملية الشيخوخة في كل عضو. ويُظهر النموذج الجديد قدرات تنبؤية قوية ودقيقة لتقييم حالة شيخوخة الأعضاء عبر مجموعات السكان المتنوعة، ما يضع الأساس للأبحاث الميكانيكية والتطبيقات السريرية المستقبلية. ويسهل النموذج الجديد الفحص المبكر للفئات المعرضة للخطر، ويوضح العلاقات السببية بين شيخوخة الأعضاء والأمراض المزمنة، فضلاً عن تأثير التدخين على شيخوخة أعضاء معينة، ما يوفر رؤى وأدلة حاسمة للوقاية من الأمراض.

العصب البهيم سر الحفاظ على شباب القلب

يكن سرّ القلب الأكثر صحة وشباباً في العصب البهيم، كما أوضحت دراسة حديثة وجدت أن الحفاظ على التعصيب البهيم القلبي اللثائي يُعد عاملاً مضاداً للشيخوخة. وعلى وجه الخصوص، يبرز العصب البهيم القلبي الأيمن كحارس حقيقي لصحة خلايا عضلة القلب. وقد نشرت الدراسة في مجلة "ساينس ترانسلاشنال ميديسين"، وشمل فريق البحث شبكة واسعة من المؤسسات الإيطالية والدولية، وتميز بنهج متعدد التخصصات، يدمج الطب التجريبي والهندسة الحيوية التطبيقية على أبحاث القلب والأوعية الدموية. وأوضح البروفيسور فيننتشنو ليونيتي: "عندما يختل اتصال العصب البهيم، يشيخ القلب بوتيرة أسرع". وفي هذا البحث طور الباحثون قناة عصبية قابلة للزرع والامتصاص الحيوي، مصممة لتعزيز وتوجيه التعصيب اللثائي للعصب البهيم الصدري على مستوى القلب". ليونيتي: "تفتح هذه النتائج مجتمعة آفاقاً جديدة لجرارة القلب والصدر وزراعة الأعضاء، إذ تشير إلى أن استعادة تعصيب العصب البهيم القلبي أثناء الجراحة قد يمثل استراتيجية مبتكرة لحماية القلب على المدى الطويل". وتضمن النتائج إمكانية تحويل النموذج السريري للعلاج من إدارة المضاعفات المتأخرة المرتبطة بالشيخوخة المبكرة للقلب إلى الوقاية منها".

لماذا يزداد وزن النساء فجأة في الأربعينيات؟

في منتصف الأربعينيات من العمر، تلتزم كثير من النساء بنمط حياة صحي يشمل التغذية المتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام، وهو روتين أثبتت فاعليته لسنوات طويلة. لكن المفاجأة تبدأ حين يظهر تغير تدريجي في الوزن، وتختلف مقاسات الملابس، وتبرز دهون البطن رغم عدم حدوث أي تغيير يذكر في العادات اليومية. هذا التحول غالباً ما يُربط في الوعي العام بمرحلة انقطاع الطمث، غير أن الواقع الطبي يشير إلى أن السبب يبدأ قبل ذلك بسنوات. وأكد أطباء الرعاية الأولية المتخصصون في إدارة الوزن، وأخصائيو الغدد الصماء وعلاج السمنة وفقاً لـ "ساينس أيرت"، أن هذه الشكاوى تتكرر يومياً لدى نساء يلتزم بكل ما يُعرف بأنه "نمط حياة صحي"، لكن أجسادهن تبدأ فجأة بالتصرف بطريقة مختلفة. ووفق الخبراء، لا تكمن المشكلة في ضعف الإرادة، بل في تغيرات فسيولوجية معقدة، فالأبحاث تظهر أن التحول الأيضي الحقيقي يبدأ خلال مرحلة تُعرف بـ "ما قبل انقطاع الطمث"، وهي فترة تمتد لعدة سنوات قبل توقف الدورة الشهرية نهائياً.

الموسيقى أثناء القيادة .. متعة قد تتحول إلى خطر

بالنسبة للكثيرين، يُعد الاستماع إلى الموسيقى جزءاً لا يتجزأ من تجربة القيادة اليومية، تماماً مثل ارتداء حزام الأمان. فحين تُعد قوائم تشغيل للرحلات الطويلة، ونختار الأغاني التي تيقينا متيقطين، ونرفع مستوى الصوت عندما يصبح الازدحام المروري خانقاً. وتشير الإحصاءات، وفقاً لـ "ساينس أيرت"، إلى أن أكثر من 80% من السائقين يستمعون إلى الموسيقى خلال معظم رحلاتهم، فيما يجد العديد من السائقين الشباب صعوبة في التركيز دونها. رغم شعورنا بأنها تمنحنا الطاقة أو تساعدنا على التركيز، تكشف الدراسات العلمية عن تأثيرات أكثر تعقيداً، فقد أظهرت عقود من الأبحاث أن الموسيقى يمكن أن تحسن بعض جوانب القيادة وتضعف أخرى، كما أنها تؤثر بشكل مختلف على السائقين المتدربين مقارنة بالخبراء. أشارت الدراسات التحليلية إلى أن الموسيقى قد تزيد من حوادث التصادم اللومي وضعف التحكم في السرعة، مع تدبير مسافات التتبع، مقارنة بالقيادة في صمت. كما تؤثر على معدل ضربات القلب، وتزيد من استئارة السائق وجهه الذهني، رغم قدرتها على إبقاء السائقين المرهقين متيقطين خلال الرحلات الطويلة، لكن هذه الفائدة عادة ما تتلاشى بعد 15 إلى 25 دقيقة فقط. يؤثر مستوى الصوت على أسلوب القيادة، فالوسيقى ذات الصوت المتوقظ أو العالي قد تدفع السائقين إلى زيادة السرعة قليلاً، بينما تقلل الموسيقى منخفضة الصوت من السرعة، لكن هذه التأثيرات غالباً ما تكون طفيفة.

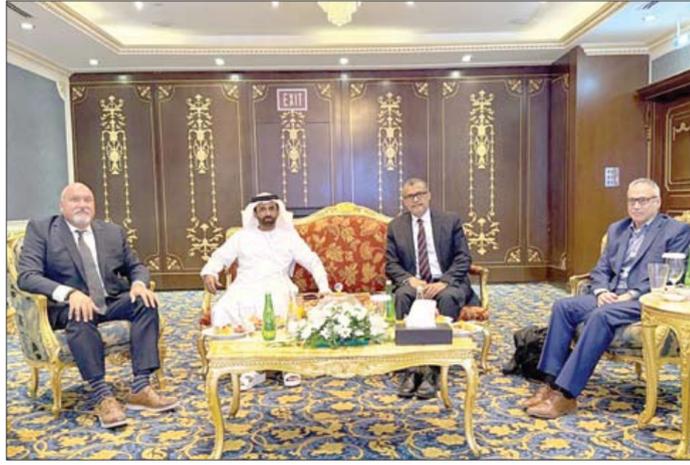
هذا الشاي يقلل الالتهابات ويحسن صحة القولون

يكتسب شاي الرويبوس أو شاي الأجمة الأحمر، المشروب العشبي الخالي من الكافيين من جنوب أفريقيا، اهتماماً متزايداً لفوائده الصحية المثبتة علمياً. ويتم تحضيره من أوراق شجيرة الأسبالاثوس لايناريس، التي تنمو في منطقة سيدربيرغ الجبلية بمقاطعة كيب الغربية، وقد كان شعب الخويسان يستهلكه تقليدياً. وإلى جانب قيمته الثقافية، تشير الأبحاث إلى أن الشاي غني بمضادات الأكسدة ويملك خصائص مضادة للالتهابات، ما يساعد على حماية القلب والكبد والبشرة وصحة الخلايا بشكل عام. وأظهرت الدراسات الحديثة، بما في ذلك دراسة استمرت ثلاث سنوات بقيادة ماريسكا ليبي من جامعة كيب شبه الجزيرة للتكنولوجيا، فوائد شاي الرويبوس لصحة الأمعاء. وباستخدام خلايا أمعاء الخنازير، التي تشبه إلى حد كبير خلايا الأمعاء البشرية، درس الباحثون تأثير مستخلصات الرويبوس المخمرة "الحمر" وغير المخمرة "الخضراء" على الالتهابات ووظائف حاجز الأمعاء. وكشفت النتائج أن الرويبوس المخمر فعال بشكل خاص في تقليل الالتهابات، فعند تعريض خلايا الأمعاء للسموم البكتيرية، قلل الرويبوس المخمر الاستجابة الالتهابية بنفس فعالية دواء ديكساميثازون، المستخدم عادة لعلاج التهابات الأمعاء. أما الرويبوس غير المخمر فقد أظهر قدرة أكبر على تقوية حاجز الأمعاء، من خلال تعزيز إنتاج البروتينات التي تحمي من حالة "الأمعاء المتسربة"، المرتبطة باضطرابات هضمية مثل متلازمة القولون العصبي وأمراض الأمعاء الالتهابية.



روبوت يركل مخترعه ويسقطه أرضاً

شارك الرئيس التنفيذي لشركة صينية متخصصة في الروبوتات، تشاو تونغيانغ، مقطع فيديو عبر حساب الشركة على إنستغرام يظهر فيه روبوتاً بشرياً جديداً من طراز T800 يركله ويسقطه أرضاً، في تجربة غير معتادة تهدف لمواجهة الشكوك حول قدرات الروبوت. ويظهر الفيديو الرئيس التنفيذي وهو يرتدي وقيات للأرجل والبطن والرأس، فيما يحلق العاملون حوله بسخرية ويسألونه عما إذا كان متوتراً، ثم يقوم الروبوت T800 بتوجيه ركلة إلى بطنه ليسقط على الأرض، فيما قال تشاو بعد الواقعة: "إنه عنيف وقاس جداً". ويأتي هذا الفيديو بعد أن نشرت الشركة سابقاً مقطعاً آخر يظهر فيه الروبوت يؤدي ضربات وركلات في صالة ملاكمة، لكن متابعين على الإنترنت شككوا في صحة الفيديو واعتبروه من إنتاج CGI، ما دفع الشركة إلى تصوير هذا الفيديو الجديد لتأكيد أن الروبوت قادر على تنفيذ الحركات بشكل فعلي.



منوعات الفكر 22

بهدف نقل التكنولوجيا، وإمكانية التصنيع المحلي

مجموعة شموخ توقع مذكرة تفاهم مع الشركة الأمريكية الرائدة بيتموس لتعزيز الزراعة المستدامة في الإمارات

بالرطوبة، وتحسين توصيل العناصر الغذائية للنباتات، ما يسهم في نمو نباتي صحي وتقليل استهلاك المياه والأسمدة. كما تشمل الدراسة إمكانية إنشاء مرافق تصنيع إقليمية لتسهيل توفير المنتجات محلياً. ويذكر أن بيتموس أسهمت حتى اليوم في إعادة تدوير آلاف الأطنان من مخلفات الورق والكرتون، ما قلل من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، ووفرت تربة معتمدة عضوياً وخالية من المبيدات الضارة، لتكون من أكثر الخيارات صديقة للبيئة للمزارعين التجاريين والهواة.

والحفاظ على المياه، إلى جانب دعم نمو النباتات بشكل صحي وآمن بيئياً، بما يتماشى مع رؤية دولتنا في الاستدامة والتطوير الزراعي. من جهته، أوضح براين سكوت، الرئيس التنفيذي لشركة بيتموس، أن الاتفاقية تعكس التزام الشركة بتقديم حلول مبتكرة ومسؤولة بيئياً، وتعزز جهودها العالمية في مواجهة تحديات الأمن الغذائي والموارد المائية. وبموجب مذكرة التفاهم، ستعاون الشركتان في اختبار الأوساط الزراعية العضوية والخفيفة الوزن التي توفر تهيئة أفضل، واحتفاظاً أعلى

المستدامة في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي. وتهدف الاتفاقية إلى استكشاف فرص نقل التكنولوجيا، اختيار المنتجات، وإمكانية التصنيع المحلي لهذه التربة والمحسّنات الزراعية في الإمارات، بما يسهم في دعم الأمن الغذائي وتحسين الإنتاج الزراعي بأساليب صديقة للبيئة. وأشار بن حم "إلى أن هذه الشراكة تمثل خطوة استراتيجية مهمة نحو تعزيز الزراعة المستدامة في الإمارات، ونأمل أن تسهم في رفع كفاءة الموارد

•• أبو ظبي - الفجر

وقعت مجموعة شموخ العز، برئاسة الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، مذكرة تفاهم استراتيجية مع شركة بيتموس "PittMoss" الأمريكية المتخصصة في تطوير أوساط زراعية مبتكرة وخالية من المواد التقليدية المستخدمة في الزراعة مثل الخث "وهو تربة نباتية عضوية متحللة"، وذلك في خطوة مهمة ضمن جهود المجموعة لتعزيز الزراعة

تنظيمه دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي

المركز الوطني للتأهيل يشارك في مهرجان ليوا الدولي لنشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع

تتضمن المشاركة عروضاً ومسابقات توعوية لتعزيز الوعي ونشر الفائدة بطابع ترفيهي يناسب جميع أفراد العائلة



الوطني للتأهيل، أن المشاركة السنوية للمركز في مهرجان ليوا الدولي تأتي في إطار المسؤولية المجتمعية للمركز وحرصه على التواصل مع أفراد المجتمع للتعريف بالخدمات العلاجية التي يقدمها وفق مبدأ السرية والخصوصية، والتي تشمل دعماً متكاملاً يعنى بالجانب الطبي والنفسي والاجتماعي، ليقرب أكثر من كافة شرائح المجتمع.

تسعى إلى تعزيز الوعي ونشر الفائدة بطابع ترفيهي يناسب جميع أفراد العائلة. وقد شهدت المشاركة اهتماماً واسعاً من قبل الزوار والأسر وممثلي الجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة المشاركة فيه. ويهذه المناسبة، أكد يوسف الذيب الكتبي، الرئيس التنفيذي للمركز

خلال الفترة من 12 ديسمبر 2025 وحتى 3 يناير 2026، في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة، بالتعاون مع نادي ليوا الرياضي، بلدية الظفرة، شرطة أبو ظبي، مجلس شباب الظفرة، هيئة الدفاع المدني، أدنوك وعدد من الشركات. وتتضمن مشاركة المركز الوطني للتأهيل عروضاً ومسابقات توعوية

•• أبو ظبي - الفجر

يشارك المركز الوطني للتأهيل في مهرجان ليوا الدولي "قل مربع 2025"، والذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة،

تحت مظلة وزارة الداخلية

شرطة دبي تحتفي بالأسبوع الخليجي الموحد للنزول 2025



التأهيلية، وتعتمد على التمكين المعرفي والمهني والسلوكي كمسارات أساسية للإصلاح. وأوضح أن البرامج التي نفذت خلال هذه المناسبة، تسهم في بناء قدرات النزلاء، وتعزيز تفهمهم بأنفسهم، وترسيخ مفاهيم المسؤولية والانضباط، بما يهيئهم للعودة إلى المجتمع كأفراد منتجين وفاعلين، وقادرين على بدء مرحلة جديدة قائمة على الاستقرار والانتماء بالقيم الإيجابية.

والارتقاء بخدمات رعاية النزلاء على مستوى دول المجلس. وأكد العميد صلاح جمعة بوعصبية، مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، أن مشاركة الإدارة في الأسبوع الخليجي الموحد للنزول 2025، الذي يُقام تحت شعار "نحو طريق الإصلاح" يجسد التزام شرطة دبي الثابت بتطبيق منظومة إصلاحية متكاملة، تضع الإنسان في صميم العملية

•• دبي - الفجر

في إطار احتفالات دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية بالأسبوع الخليجي الموحد للنزول 2025، شاركت الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، تحت مظلة وزارة الداخلية، بالأسبوع الخليجي، بفعلات تعكس التزامها الراسخ بالنهج الإصلاحي والتأهيلي للنزلاء. وتنوعت الفعاليات لتشمل برامج دينية وتعليمية وتأهيلية ورياضية، ضمنت بمنهجية مستدامة لتطوير المهارات الشخصية والمهنية، وتعزيز القيم الإيجابية، ودعم الاستقرار النفسي والاجتماعي للنزلاء. بما يسهم في إعدادهم للانتماء الإيجابي في المجتمع بعد القضاء فترة محكوميتهم. وشملت البرامج الدينية مسابقات لحفظ القرآن الكريم بالتعاون مع دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري بدبي، وقسم الشؤون الدينية بالإدارة العامة لإسعاد المجتمع، إلى جانب برامج تدريبية متخصصة في زيادة الأعمال بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وبرامج للتدريب الزراعي العضوي ضمن مشروع "حصان"، إضافة إلى دورات في الفنون التشكيلية والرسم الحر، وبرامج تعليمية سلوكية ومجتمعية بالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع بدبي. كما تضمنت الفعاليات برامج تعليمية وتنموية شملت مسابقات ذهنية، ودورات في التدريب التقني للحاسوب، إلى جانب أنشطة رياضية وترفيهية متنوعة، عكست اهتمام الإدارة العامة بتعزيز الصحة البدنية والنفسية، وترسيخ ثقافة التوازن الإيجابي داخل البيئة الإصلاحية، بما يدعم مسار الإصلاح الشامل. وشهد افتتاح الفعاليات حضور أعضاء الأمانة المساعدة للشؤون الأمنية في الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، في خطوة تؤكد عمق التعاون الخليجي المشترك في تطوير منظومة العمل الإصلاحي، وتبادل الخبرات،

دائرة تنمية المجتمع تشارك في ملتقى أبو ظبي الأسري الخامس ببرنامج «نمو» لتعزيز الروابط الأسرية

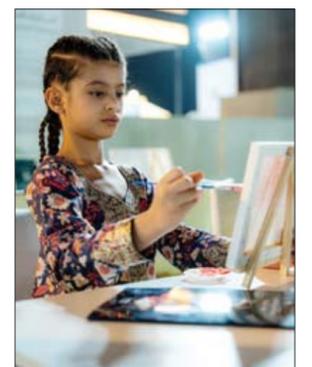
أكثر من 300 زائر تفاعل مع أنشطة برنامج «نمو» التي جسدت قيم النمو والترابط وروح الأسرة الإماراتية

«نمو» التي تدعو إلى النمو الأسري، وكان من أبرز هذه الأنشطة نشاط "صنع تذكارات قيم نمو" الذي أتاح للزوار تصميم علاقات مفاتيح باستخدام قطع وكلمات مستوحاة من قيم البرنامج، ما منحهم تذكارات يعكس التزام الأسرة بتحقيق النمو وتعزيز الترابط الأسري. وشملت الأنشطة كذلك نشاط «عدة زراعة حديقة الأسرة»، الذي شجّع الأسر على زراعة النباتات معاً، مقدماً رسالة ملهمة عبر حقيبة صغيرة تضم كيس بذور وبطاقة إرشادية، ومذكراً المشاركين بأن الأسر، شأنها شأن الحدائق، تنمو بالاهتمام والحب والوقت. كما شارك الزوار في نشاط «كما براك الآخرون»، ارسمي وأرسمك، حيث قام كل اثنين برسم بعضهما البعض في أجزاء من مرحلة أسهمت في تعزيز التواصل والترابط بينهم. ومن جهة أخرى، خاض الزوار تجربة نشاط «قصتنا التي تنمو معاً»، الذي تضمن تلقى أفراد الأسرة رسائل مخصصة سلط الضوء على مساهمات كل فرد في تحقيق استقرار

اختتمت دائرة تنمية المجتمع - أبو ظبي مشاركتها الناجحة في ملتقى أبو ظبي الأسري الخامس الذي أقيم برعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، أم الإمارات، رئيسة الاتحاد النسائي العام، ورئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، والرئيسة العليا لمؤسسة التنمية الأسرية، وشهدت منصة الدائرة إقبالاً واسعاً وتفاعلاً كبيراً من الزوار، حيث قدمت أنشطة سلطت الضوء على برنامج نمو الأسرة الإماراتية («نمو»)، واحتفت بالروابط الأسرية، وشجعت على النمو المستدام. نظم الملتقى بالتعاون بين مؤسسة التنمية الأسرية وبرنامج سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك للتميز والذكاء المجتمعي تحت شعار "الأسرة مقر ومستقر"، في ساحة الباهية، في أبو ظبي.

•• أبو ظبي - الفجر

وقد استقطبت منصة الدائرة أكثر من 300 زائراً من أولياء الأمور والأطفال، وذلك من خلال أنشطة تفاعلية جسدت رسالة برنامج



منوعات العقل

23

الكافيين بالنسبة إلى كثر مجرد منبه سريع يطرد النعاس ويمنح دفعة نشاط مؤقتة، لكن الصورة التي تكشف عنها الأبحاث الحديثة تقول إن تأثيره أعمق بكثير مما نتوقع. فالكافيين لا ينتهي مفعوله عند آخر رشفة في النهار، بل يرافق الدماغ حتى أثناء النوم، ويعيد تشكيل طريقة عمله في الليل بطرق غير مرئية للوعي، لكنها واضحة على مستوى الأمواج الدماغية.



الإحساس بالنعاس لا يعني أن العقل دخل فعلاً في راحته الليلية الكاملة

تأثير الكافيين الغريب على دماغك أثناء النوم



النوم وتأثير الكافيين المزمّن، نشرتها "سايركاديان ريثم أند سليب جورنال"، تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون القهوة يومياً يحصلون على تعافٍ أضعف في ليلة ما بعد السهر، إذ يبقى نومهم أقصر وأكثر تقطعاً من غير مستهلكي الكافيين، مما يعني أن الاعتماد المستمر على القهوة يضعف قدرة الدماغ على استعادة توازنه الطبيعي.

تفاوت استجابة الكافيين

تأثير الكافيين لا يتطابق بين الأشخاص. فالعمر والوزن والعوامل الوراثية كلها تؤدي دوراً في تحديد حساسية الجسم للكافيين، لكن الاتجاه العام يوضح أن الجرعات العالية التي تصل إلى 400 ملليغرام يومياً كفيلاً بإضعاف النوم حتى لو شرب في الصباح. أما الجرعات المنخفضة التي تقارب 100 ملليغرام وتُشرب قبل ساعات طويلة من النوم فقد تقلل من التأثير السلبي، لكنها لا تلغيه تماماً عند الجميع.

يقول الباحث المتخصص في طب النوم الدكتور كريستوفر دريك إن تناول الكافيين حتى قبل ست ساعات من موعد النوم يمكن أن يسبب اضطرابات واضحة في النوم ويقلل إجمالي وقت النوم، ما يدعم توصيات تجنب الكافيين في المساء.

توقيت تناول الكافيين قدمت نتائج لافتة. ففي تجربة واسعة بعنوان "جرعات الكافيين وتأثيرها المزمّن على بداية النوم وجودته"، نشرتها سليب ريسيرتش جورنال عام 2013، تلقى المشاركون جرعة تعادل ثلاثة أو أربعة فناجين قهوة قوية قبل النوم بساعتين إلى ست ساعات، وفي كل الحالات تضرر النوم بصورة واضحة. المثير أن المشاركين لم يشعروا بهذا التراجع بصورة واعية، بينما سجلت أجهزة تخطيط الدماغ انخفاضاً حقيقياً في جودة النوم.

وعند النظر إلى طبقات النوم يتضح مقدار التداخل، حيث يمر النوم بمراحل تبدأ بالنوم العميق، ثم نوم حركة العين السريعة المسؤول عن الذاكرة وتنظيم الانفعالات. الكافيين يخفض مدة النوم العميق ويرفع نسبة النوم الخفيف، ويزيد فترات الاستيقاظ القصيرة التي لا يتذكرها الإنسان، ويؤخر مرحلة حركة العين السريعة.

وخلال السنوات الأخيرة برز اكتشاف مهم في علم الأعصاب يتعلق بالنظام الغليمفاوي، وهو نظام تنظيف داخلي ينشط أثناء النوم العميق ويعمل على إزالة السموم ويقايا الأيض العصبي، بما في ذلك بروتينات بيتا أميلويد وتاو المرتبطة بالأمراض التنكسية التي تتدهور فيها الخلايا مع الوقت، مثل مرض

ألزهايمر وغيره. دراسة بعنوان "النوم العميق ووظيفة النظام الغليمفاوي" الصادرة عن "أدفانس نيروساينس جورنال" عام 2023، أوضحت أن أي تراجع في النوم العميق يؤدي مباشرة إلى ضعف قدرة الدماغ على التخلص من هذه البروتينات، مما يجعل تأثير الكافيين غير المباشر على النوم العميق حساساً على المدى الطويل. حتى النوم التعويضي لا يفلت من تأثير القهوة. ففي دراسة أجريت عام 2022 بعنوان "ليلة التعافي بعد الحرمان من

النوم يعتمد أساساً على مادة كيميائية اسمها الأدينوزين تتراكم خلال ساعات اليقظة لإرسال رسالة تعب إلى الدماغ. الكافيين يعطل هذه اللغة الطبيعية عبر احتلال مستقبلات الأدينوزين ومنعها من إيصال إشارة النعاس. دراسة تحت مسمى "تأثير مضادات الأدينوزين على النوم" الصادرة عن "يوروبيان جورنال أوف بيفيريورال نيروساينس" عام 2021، بينت أن هذا التعطيل لا يؤثر النعاس فحسب، بل يغير بنية النوم كاملة، إذ يقلل ساعات النوم الفعلية ويزيد عدد الاستيقاظات الصغيرة ويؤخر الدخول في النوم.

كيف يعيد الكافيين تشكيل طبقات النوم؟ الأبحاث التي بحثت في



بعضه مرتبطة بضعف التركيز

نوعية الطعام سبب للتشوش الذهني

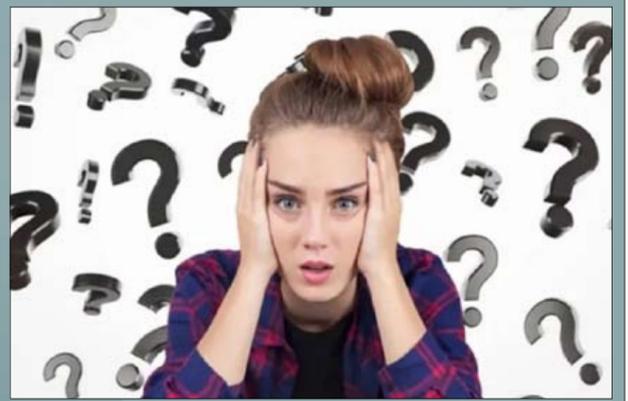
هل واجهت في الآونة الأخيرة صعوبة في التركيز أو التفكير؟ قد تكون الأطعمة التي نتناولها هي السبب. سواء كنا نؤدي مهمة في العمل أو نقضي أمسية مع الأصدقاء، تمر علينا جميعاً أيام نجد فيها صعوبة في التركيز. ونشعر في النهاية أن أدمغتنا تختبئ وراء ستار ضبابي. وهذا ما يسميه خبراء الصحة التشوش الذهني Brain fog.

أحد مضادات الأكسدة التي تنتمي إلى عائلة الكاروتينويد، وفقاً لبيانات كليفلاند كلينيك، أوضحت بايس لصحيفة "نيويورك بوست" أن الأطعمة الغنية باللوتين "أثبتت فعاليتها في تحسين الذاكرة والوضوح والتركيز". وأضافت "الأطعمة الغنية باللوتين هي السبانخ والعديد من الخضروات الورقية الداكنة، إضافة إلى الكاروتينات البرتقالية/الصفراء مثل الجزر والطماطم والشمام والبطاطا الحلوة. يوصي خبراء الصحة أيضاً بممارسة التمارين الرياضية مع تناول الأطعمة الغنية باللوتين لمكافحة التشوش الذهني وتحسين الحالة الصحية العامة.

أجل الحفاظ على صحة الإنسان الإجمالية. وقال الدكتور جوشوا هيلمان، الطبيب المتخصص في عكس التدهور المعرفي والوقاية منه لوقع "هافغتون بوست"، إن الأطعمة فائقة المعالجة، ولا سيما منها تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة والحبوب المكررة والدهون المتحولة والزيوت الغنية بأحماض أوميغا 3 تزيد من الالتهاب ومقاومة الأنسولين في الدماغ". وأضاف "أنصح الناس أيضاً بتوخي الحذر من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الصوديوم والنترات أو المضافات الصناعية. إذ يمكن أن تسهم هذه المواد في تلف الأوعية الدموية، وهو أحد الأسباب الرئيسة لضعف الإدراك". وأشار هيلمان إلى أن التعرض بدرجة معتدلة للمبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة والبلاستيك في الطعام والماء يمكن أن يؤثر في وظائف الدماغ مع الوقت.

وقال أيضاً إن العلاقة بين الأطعمة المصنعة غير الصحية وضعف الصحة الإدراكية دفعت بعض الباحثين إلى تسمية مرض ألزهايمر بـ "داء السكري من النوع الثالث". لكن لحسن الحظ، تبين أن بعض الأطعمة تحسن الوظائف الإدراكية ويمكن أن تساعد في التخلص من التشوش الذهني. توصي أخصائية التغذية نيكوليت بايس بتناول الأطعمة التي تحتوي على مادة اللوتين، وهو

الإجهاد النفسي أو حالات تصيب الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب. لكن ما نأكله ونشربه يومياً كي نستمد منه الطاقة التي نحتاجها هو عامل مهم أيضاً. إذ إن سوء التغذية سبب شائع من أسباب التشوش الذهني. وفي هذا الإطار، يقول خبراء الصحة إنه يجب الحد من تناول بعض الأطعمة، ليس فقط بغية تجنب الإصابة بالتشوش الذهني، بل أيضاً من



قالت أخصائية التغذية أنجيلا إيميرتون لمجلة "يودي أند سول" (الجسد والروح) Body and Soul قد يؤدي التشوش الذهني، أو ذلك الشعور بضعف التركيز والتعب، إلى صعوبة في تذكر الأسماء أو إيجاد الكلمات، ويمكن أن يكون مقلقاً للغاية". وفقاً لبيانات كليفلاند كلينيك، قد يكون هذا الإرهاق الذهني أو الارتباك مرتبطاً بقلة النوم أو

منوعات

العمل

27



عام ٢٠٢٥ كان عامًا مليئًا بالمفاجآت في عالم الفن، حيث اختار عدد من النجوم العالميين خوض تجارب مختلفة بعيدًا عن مجالاتهم المعتادة، سواء في التمثيل أو الغناء أو الإخراج أو الموضة، وفي هذا التقرير نستعرض قصص أبرز نجوم قرروا الانتقال إلى مرحلة جديدة في مسيرتهم، ونجحوا في لفت الأنظار بجراتهم.

5 نجوم غيروا مسارهم الفني في 2025 من الشاشة إلى مغامرات جديدة



جينيفر أنيستون.. من الشاشة الصغيرة إلى مسرح برودواي
النجمة الأمريكية جينيفر أنيستون، التي قضت أكثر من ثلاثة عقود بين السينما والتلفزيون، أعلنت هذا العام استعدادها لخوض أول تجربة مسرحية على برودواي، وقالت في حوارها مع Harper's Bazaar: "المسرح يرعيني، لكنه حلمي الكبير، وحين الوقت لتحقيقه"، وأنستون تستعد حاليًا لقراءة نصوص مسرحية درامية من إنتاج نيويورك تايمز، في خطوة قد تعيدها إلى جذورها الفنية الأولى.

بيلا حديد.. من عروض الأزياء إلى محاربة المرض والإلتهام

عارضة الأزياء الفلسطينية الأمريكية بيلا حديد فاجأت جمهورها هذا العام بظهورها في رحلة علاجية طويلة ضد مرض لايم المزمن، تحولت تجربتها القاسية إلى مصدر إلهام للملايين المتابعين بعد أن قررت توثيق مراحل العلاج في فيلم وثائقي بالتعاون مع منصة Apple TV وقالت والدتها بولاندا: "بيلا حاربت بشجاعة، والآن تستخدم قصتها لتمنح الأمل لآخرين".



أنجل ريس.. من نجمة السلة إلى نجمة هوليوود
نجمة فريق شيكاغو سكاى، أنجل ريس، انتقلت هذا العام إلى عالم السينما بظهورها في فيلم A House of Dynamite مع إدريس إلها ورينيكيا فيرغسون، رغم أن مشهدها كان قصيرًا، إلا أن التجربة جعلتها تُفكر جدياً في تعلم التمثيل وتعيين مدرب خاص، وقالت "أريد استغلال شبابي لتجربة كل ما



نجمات هوليوود أمهات يعانين من اكتئاب بعد الولادة بعيداً عن الشاشات والأضواء

رغم بريق الشهرة والأضواء، إلا أن نجمات هوليوود يواجهن مثل غيرهن تحديات الأمومة وصعوباتها، وعلى رأسها اكتئاب ما بعد الولادة، وهو اضطراب نفسي يصيب العديد من الأمهات بعد الإنجاب، مهما بلغن من نجاح أو شهرة.



الولادة لا يعرف شهرة أو ثروة، وأن الحديث عنه علنًا ساعد في رفع الوعي بهذه الحالة التي تصيب ملايين النساء حول العالم، والرسالة الأهم التي وجهتها هؤلاء النجمات كانت واحدة: "طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل خطوة أولى نحو التعافي".



أوقعها على الإطلاق". وأضافت أن التجربة جاءت "كصعقة غير متوقعة"، مؤكدة أنها كانت تمر بأزمة هوية وشعور بالضياع، رغم دعم زوجها وعائلتها.

أديل.. صراع صامت مع الأمومة
المغنية البريطانية أديل كانت من أوائل النجمات اللاتي تحدثن بصراحة عن معاناتها مع اكتئاب ما بعد الولادة بعد إنجاب ابنتها أنجيلو، قالت في إحدى المقابلات: "لم أستطع الشعور بالسعادة في البداية.. كنت أخاف أن أكون أما سيئة"، واعترفت أن التحدث عن تجربتها كان بداية طريق الشفاء، مشجعة الأمهات على كسر حاجز الصمت.

كورتني كارداشيان.. بين الكاميرات والدموع
رغم ظهورها الدائم بابتسامة على شاشة برنامج Keeping Up with the Kardashians، أن كورتني كارداشيان عانت من اكتئاب شديد بعد إنجاب طفلها الأول، واعترفت لاحقاً أن الضغط النفسي الناتج من كونها تحت الأضواء جعل التعافي أكثر صعوبة.

كريسي تيجن.. تجربة فقدان وألم مضاعف
العارضة كريسي تيجن عانت من اكتئاب حاد بعد ولادة طفلها لونا، وازداد الألم بعد فقدانها لطفها الثالث في عام 2020، وكتبت حينها منشورًا مؤثرًا قالت فيه: "لم أعد أستطيع التظاهر بالقوة، اكتئاب ما بعد الولادة سرق مني لحظات الفرح، وتظهر هذه التجارب أن اكتئاب ما بعد

جينيفر لورانس.. تجربة مضاعفة بعد الولادة الثانية
النجمة جينيفر لورانس كشفت مؤخرًا أنها عانت من اكتئاب ما بعد الولادة عقب إنجاب طفلها الثاني، رغم حماسها الشديد لأن تصبح أما مرة أخرى، قالت في تصريحات لصحيفة The Telegraph: "كنت متحمسة جدًا لإنجاب طفل ثان، لكن بعد الولادة فوجئت بموجة اكتئاب قوية لم أكن



الفكر

طريقة بسيطة وعملية لحماية الأسنان من التسوس



الأطفال الذين شربوا الماء كانت لديهم مؤشرات أقوى أفضل، إذ انخفضت لديهم مستويات الحموضة والإنزيمات المسببة لتآكل مينا الأسنان مقارنة بالمجموعات الأخرى. وأوضح العلماء أن الماء يساعد على إعادة توازن اللعاب بسرعة، مما يقلل من حموضة الفم ويعزز المناعة الطبيعية ضد التسوس وأمراض اللثة. وأكد الباحثون أن استبدال المشروبات السكرية بالماء يُعد وسيلة بسيطة واقتصادية وفعالة للحفاظ على صحة الفم لدى الأطفال.

بين 5 و10 سنوات، خضعوا لفحوصات وقائية لدى أطباء الأسنان. وجرى تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة شربت 200 مل من الماء، وأخرى تناولت 200 مل من عصير التفاح، فيما لم تحصل المجموعة الثالثة على أي مشروبات. وبعد مرور نحو 45 إلى 60 دقيقة، قام الباحثون بتحليل عينات اللعاب لقياس درجة الحموضة ومستويات الإنزيمات والغلوبيولين المناعي والإنسولين. وأظهرت النتائج أن

كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو عن طريقة بسيطة وفعالة للحفاظ على صحة الفم وحماية الأسنان من التسوس. وأثبتت الدراسة أن شرب كوب واحد فقط من الماء يمكن أن ينشط آليات الحماية الطبيعية للفم خلال ساعة واحدة، مما يحسن ما يصل إلى سبعة مؤشرات مرتبطة بصحة الأسنان، وفقا لما نشره موقع Frontiers in Oral Health. وشملت الدراسة 105 أطفال تتراوح أعمارهم

ماذا يحدث داخل الدماغ عند الحرمان من النوم؟

كشفت دراسة علمية حديثة النقاب عن الآلية البيولوجية التي تقف وراء شعورنا بضبابية الدماغ وضعف التركيز بعد ليلة من النوم المضطرب. فبعد ليلة من الأرق، نستيقظ نشعر كما لو أن عقولنا مغطاة بطبقة من الضباب، حيث تتراجع حدة الانتباه ويصبح أداءنا العقلي بطيئا وغير دقيق. والآن، تمكن باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) من تحديد السبب الدقيق وراء هذه الحالة المزعجة. ووفقا للدراسة المنشورة في مجلة Nature Neuroscience، فإن الفتحاح يكمن في السائل الدماغي الشوكي (CSF) الذي يغسل الدماغ عادة أثناء النوم العميق. فخلال نومنا، يتدفق هذا السائل بطريقة إيقاعية منتظمة لتنظيف المخ من الفضلات المتراكمة طوال اليوم. وهذه العملية التنظيفية ضرورية للحفاظ على صحة الدماغ ووظائفه الطبيعية. ولكن عندما نحرم من النوم الجيد، تحدث تغيرات مزعجة في هذه الآلية حيث يضطر الجسم إلى محاولة التعويض عن عملية التنظيف الليلية الفاشلة عن طريق إطلاق موجات من السائل الدماغي الشوكي خلال ساعات النهار. وهذه المحاولة للتعويض تأتي بتكلفة باهظة: ضعف ملحوظ في القدرة على التركيز والانتباه. وللتأكد من هذه النتائج، قام الفريق البحثي بإجراء تجربة شملت 26 متطوعا، تم اختيارهم في حالتين مختلفتين: بعد ليلة من الحرمان من النوم في المختبر، وبعد ليلة من النوم الجيد. وخضع المشاركون لاختبارات قياس وظائف الدماغ مع مراقبة تدفق السائل الدماغي الشوكي. وشملت الاختبارات مهام بصرية وسمعية، مثل الضغط على زر عند رؤية شكل معين أو سماع صوت محدد. وكما كان متوقعا، أظهر المشاركون المحرومون من النوم أداء أسوأ بشكل ملحوظ، مع بطء في زمن الاستجابة وفضل بعضهم في تسجيل بعض المحفزات تماما.

والأمر الأكثر إثارة أن الباحثين لاحظوا تدفقا واضحا للسائل الدماغي الشوكي خارج الدماغ في اللحظات ذاتها التي حدثت فيها حالات تشتت الانتباه، مع عودة السائل إلى الدماغ بعد كل حالة تشتت. كما لاحظوا أن التنفس ومعدل ضربات القلب انخفضا، وحدث تضيق في بؤبؤ العين قبل 12 ثانية من تدفق السائل خارج الدماغ. وعلقت لورا لوييس، الباحثة الرئيسية في الدراسة: "الدهش أن هذه ليست مجرد ظاهرة دماغية بحتة، بل هي حدث يشمل الجسم كله. وتشير نتائجنا إلى وجود دائرة موحدة تحكم كلا من الوظائف الدماغية العليا - مثل انتباهنا وقدرتنا على إدراك العالم - والعمليات الفسيولوجية الأساسية مثل ديناميكيات سوائل الدماغ وتدفق الدم". يذكر أن هذه الدراسة بنيت على أبحاث سابقة أجرتها لوييس عام 2019، حيث اكتشفت أن تدفق السائل الدماغي الشوكي أثناء النوم يتبع نمطا إيقاعيا مرتبطا بتغيرات موجات الدماغ. وهذا ما دفعها للبحث في مصير هذا السائل بعد الحرمان من النوم، ما قاد إلى هذا الكشف العلمي الجديد الذي يفسر أخيرا لماذا نشعر بضبابية العقل عندما لا ننال قسطا كافيا من النوم.



الممثلة الأمريكية لورا ديرن لدى حضورها العرض الأول لفيلم "هل هذا الشيء يعمل؟"، في سينما فيديوتس في لوس أنجلوس. ١٠ ف ب

قرأت لك

شاي الماتشا



أعلن الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية، نائب مدير المركز الوطني لبحوث "التغذية الصحية"، أن لشاي الماتشا خصائص مفيدة عديدة. ويشول: "يحتوي شاي الماتشا على عكس القهوة على الكثير من الفيتامينات والألياف

الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي. ويضمن هذا الشاي حماية مضادة للأكسدة ويساعد على تحسين عملية الهضم".

ووفقا له، تمكن فائدة مشروب شاي الماتشا في تركيبه النباتي: بروتين، ألياف غذائية، مواد معدنية (حديد وكالسيوم) وفيتامينات A و C والكلوروفيل (المضاد الطبيعي للسموم)، وجميع هذه المكونات مفيدة ويحتاجها الجسم عند تناولها بانتظام.

ويقول: "ولكن شاي الماتشا يوازن بين الفائدة والضرر. أي عند تناوله بإفراط ستكون أضراره أكثر. لذلك لا ينصح البدء بتناول شاي الماتشا المركز كل يوم، بل من الأفضل تناوله 1-2 مرة في الأسبوع". وتجدر الإشارة إلى أن كلمة ماتشا (اليابانية) تعني حرفيا "مسحوق الشاي" وهو شاي أخضر مسحوق تماما، يعتبر من أجود أنواع الشاي اليابانية وأكثرها استخداما في اليابان. يستخدم هذا الشاي عادة في طقوس الشاي اليابانية مع بعض الحلويات. كما أصبح حاليًا إلى بعض أنواع الأطعمة، مثل شعيرة سوكا وبوظة الشاي الأخضر وأنواع من الحلويات.

سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
- الدانوب.
- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.
- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الجمال.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القطن تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي فرهود الآن .)
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (لادا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسلطان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات. يختبئ في غطاء شخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.

قصة الصبي الكاذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحسن الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئا مؤلما وقاسيا على أبيه واهمه دائما كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم حتى انه لن يكذب ثم ينسى ما أقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من أيام الخريف خرجت الأم مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلا فسأل امه ما هذه الطيور ياامي فكرت الام بسرعة وهي تنتظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائما تنزل لغريتنا كل عام تبقى بضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان تشعر به ويقال انه احيانا ينقلب إلى ضفدع وحيانا إلى عصفور وديع ولا نعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائرا كبيرا ليقتضى على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزء كذبا وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركت الام وذهبت بعيدا لتتركه وافكاره قليلا حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سأنها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع بل بأكل بشهية بل بضع لقيمات وقام ذاهبا لغرفته وعلى بابها سأل امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحيانا يبقى موسم اخر الله اعلم ... شهر مرت وحمدان لا يكذب خوفا من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون ان يشعر وعندما أخبرته امه يوما أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يوم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب أبدا.

