

منوعات الفكر

ص 22

شرطة أبوظبي.. فرصة
أمل لحماية الأسر
والمجتمع من آفة المخدرات

ص 27

راعي بقر في الفضاء
(The Mandalorian & Grogu)



ص 23 أظعمة "غير صحية" تجعل فوائدها خفية!



الخميس 2 يوليو 2026 م - العدد 14794
Thursday 2 July 2026 - Issue No 14794

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الموندiales والسوبر بول .. وثائق تكشف هدايا رياضية ثمينة لترامب

كشفت الإفصاحات الفيدرالية أن الرئيس الأميركي دونالد ترامب تلقى عشرات التذاكر من مالكي الفرق وحلفائهم لحضور أحداث رياضية كبرى.

وذكرت صحيفة «وول ستريت جورنال» الأميركية أن ترامب حصل على عشرات التذاكر لحضور أحداث رياضية يصعب حضورها عادة، مثل نهائي كأس العالم، ومباراة السوبر بول، وكأس رايدر، وذلك وفقاً لنموذج الإفصاح المالي الاتحادي جديد صدر الثلاثاء.

وجاءت هدايا عام 2025 من أصدقاء ترامب ذوي النفوذ وحلفائه السياسيين، بمن فيهم دانا وايت، الرئيس التنفيذي لبطولة القتال النهائي «UFC»، بالإضافة إلى شركات مثل رولكس، الراعي الرسمي لبطولة الولايات المتحدة المفتوحة للتنس.

كما تبرع رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، ومالكو فرق دوري كرة القدم الأميركية «NFL»، ورابطة لاعبي الغولف المحترفين «PGA»، بتذاكر البطولة. وأصبح ترامب أول رئيس أميركي في منصبه يحضر مباراة السوبر بول «LIX»، بمبلغ 50 ألف دولار أميركي وفقاً للوثائق المقدمة.

وحصل ترامب على 10 تذاكر لحضور نهائي كأس العالم للأندية بقيمة 15 ألف دولار، وفقاً للوثائق التي أشارت إلى رئيس فيفا جياني إيفانتينو كمصدر لها، كما حضر ترامب المباراة وقدم كأس البطولة لنادي تشلسي، فيما لم يصدر عن فيفا أي تعليق فوري.



مع اشتداد موجات الحر في فصل الصيف، لا يقتصر التأثير على الراحة اليومية فقط، بل يمتد ليشمل طريقة تناول الطعام ونوعية الوجبات التي يحتاجها الجسم لتجنب الإرهاق الحراري. وفي ظل هذه الظروف، يصبح اختيار الغذاء عاملاً أساسياً للحفاظ على التوازن الصحي.

وقدم اختصاصيون مجموعة من النصائح الغذائية التي تساعد على تجاوز فترات الحر الشديد دون تعريض الجسم للضغط أو ارتفاع الحرارة الداخلية. وينصح خبراء التغذية بتناول وجبات خفيفة وسهلة الهضم، والابتعاد عن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون التي تزيد من الشعور بالحرارة وتبطئ عملية الهضم. كما يُفضل الاعتماد على الخضراوات والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار والبرتقال، لأنها تسهم في ترطيب الجسم طبيعياً.

ويؤكد اختصاصي التغذية أنطون لوران أن توزيع الوجبات خلال اليوم أفضل من تناول وجبة واحدة ثقيلة، مع ضرورة شرب الماء بانتظام حتى قبل الشعور بالعطش، لتجنب الجفاف الذي يتفاقم بسرعة في أوقات الحرارة المرتفعة.

بوجبات «صيفية» .. كيف تتجنب الإجهاد الحراري في أيام الذروة؟

صحية قد تتراوح بين أعراض خفيفة واضطرابات حادة في الجهاز الهضمي. ويؤكد خبراء في السلامة الغذائية أن من أكثر الأخطاء شيوعاً في الصيف ترك اللحوم المطهية أو النبتة مكشوفة لفترة طويلة، أو إعادة استخدام أدوات تقطيع لم تُنظف جيداً، ما يؤدي إلى انتقال البكتيريا بين الأطعمة. كما يحذر اختصاصيون من الاعتماد على مظهر الطعام ورائحته للحكم على سلامته، إذ قد يبدو الطعام طبيعياً بينما يكون ملوثاً بالفعل. ويُشدد على أهمية حفظ الأطعمة الباردة في درجات منخفضة، وعدم تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين، أو ساعة واحدة فقط إذا كانت الحرارة مرتفعة جداً. ويؤكدون أن غسل اليدين بشكل متكرر قبل تحضير الطعام وأثناء تناوله يُعد من أهم وسائل الوقاية، إلى جانب التأكد من طهي الطعام بدرجات حرارة مناسبة تقضي على البكتيريا الضارة. وبحسب الخبراء، فإن الأطفال وكبار السن والحوامل هم الأكثر عرضة للمضاعفات في حال الإصابة بالتسمم الغذائي، ما يستدعي اهتماماً أكبر بسلامة الطعام المقدم لهم. ويخلص اختصاصيو الصحة الغذائية إلى أن الوقاية لا تتطلب إجراءات معقدة، بل التزاماً بسيطاً بعادات يومية صحيحة، يمكن أن تقلل بشكل كبير من مخاطر التسمم الغذائي خلال أشهر الصيف الحارة.

كما يشير التقرير إلى أهمية تجنب استخدام الفرن أو الطهي لفترات طويلة داخل المنزل خلال ذروة الحرارة، واستبدال ذلك بوجبات باردة أو غير مطهية قدر الإمكان، مثل السلطات والأطباق الباردة الجاهزة. وتشدد النصائح أيضاً على تقليل المشروبات السكرية والكافيين، لأنها قد تزيد من فقدان السوائل بدلاً من تعويضها. وبحسب الخبراء، فإن هذه التعديلات البسيطة في نمط الأكل قد تُحدث فرقاً كبيراً في قدرة الجسم على تحمل موجات الحر وتقليل مخاطر الإجهاد الحراري في الأيام الأكثر سخونة.

كيف تستبعد احتمال التسمم الغذائي صيفاً في أيام الصيف الحارة، قد يبدو الطعام آمناً بمجرد النظر إليه، لكن خلف هذا المظهر المطمئن تختبئ مخاطر صحية لا تظهر إلا بعد ساعات من تناول وجبة ملوثة، حين يبدأ الجهاز الهضمي في إرسال إشارات الإنذار. ويحذر الخبراء من ارتفاع حالات التسمم الغذائي خلال فصل الصيف، نتيجة ارتفاع درجات الحرارة وسوء التعامل مع الطعام، خصوصاً أثناء الرحلات والتجمعات العائلية والنزهات الخارجية. مشيرين إلى أن الحرارة المرتفعة تسرع من نمو البكتيريا في الطعام، ما يجعل ترك الأطعمة خارج الثلاجة لفترات قصيرة كافياً لیسبب مشاكل

فقدان حاسة الشم .. إنذار مبكر لأمراض عصبية خطيرة

يعد فقدان حاسة الشم، مؤشراً صحياً مهماً قد يكشف مبكراً عن الإصابة بأمراض عصبية ونفسية خطيرة، على ما كشفت دراسات حديثة. وتشير الدراسات إلى أن فقدان حاسة الشم قد يكون أولى علامات الأمراض التنكسية العصبية، مثل مرض باركنسون، حيث تبدأ التغيرات في البصليات الشمية قبل ظهور الأعراض الظاهرة بفترة طويلة، نتيجة تراكم البروتينات السامة في البصليات الشمية. كما يواصل الباحثون دراسة آليات مشابهة في مرض الزهايمر والخرف المصاحب لأجسام ليوي.

وتشير الإحصاءات إلى أن ما يصل إلى 22% من الأشخاص يعانون أحد اضطرابات حاسة الشم، بما في ذلك ضعف الشم، أو فقدها، أو تشوه إدراك الروائح، أو الإحساس بروائح غير موجودة. وازداد الاهتمام العلمي بهذا المجال بشكل ملحوظ عقب جائحة «كوفيد-19»، إذ سجلت منظمة الصحة العالمية نحو 780 مليون إصابة مؤكدة منذ شهر كانون الأول-ديسمبر 2019، فيما عانى نحو 60% من المتعافين من فقدان حاسة الشم، ما دفع الباحثين إلى توسيع الدراسات حول العلاقة بين الجهاز الشمي والدماغ. وقالت الدكتورة زارا باتيل، المتخصصة في علاج اضطرابات الشم والتذوق، إن التغيرات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي تظهر في كثير من الأحيان على هيئة اضطرابات في حاسة الشم. وبين أن الباحثين ربطوا هذه الاضطرابات بنحو 139 مرضاً، رغم أن الآليات الدقيقة لهذه العلاقة لا تزال قيد الدراسة، مضيفة أن المصابين بالآلتهان، والفصام، واضطراب طيف التوحد، غالباً ما يعانون أيضاً من ضعف في حاسة الشم.

أدلة متزايدة تربط التدخين الإلكتروني بأمراض القلب

تتزايد الأدلة العلمية التي تنفي الصورة الشائعة عن السجائر الإلكترونية باعتبارها بديلاً آمناً للتدخين التقليدي، إذ تشير دراسات حديثة إلى ارتباط استخدامها بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، نتيجة احتوائها على مواد كيميائية ضارة وكميات مرتفعة من النيكوتين. وذكرت جمعية القلب الأميركية أن الأبحاث الحديثة تعزز المخاوف بشأن التأثيرات الصحية للسجائر الإلكترونية، داعية الجمهور وصناع القرار إلى التعامل بحذورة مع الأدلة المتزايدة التي تربط استخدامها بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ورغم الاعتقاد السائد بأن السجائر الإلكترونية لا تنتج سوى «بخار ماء»، فإن الرذاذ المتبعث منها يحتوي على خليط من المواد الكيميائية والإضافات والملحبات والمنكهات، إلى جانب مركبات تصنفها إدارة الغذاء والدواء الأميركية ضمن المواد الضارة أو التي يُحتمل أن تكون ضارة. وتشير الدراسات إلى أن مستخدمي السجائر الإلكترونية يتعرضون لواد سامة، من بينها مادة الفورمالديهايد ومعادن ثقيلة، وهي عناصر ترتبط بزيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب والجهاز التنفسي، فضلاً عن بعض أنواع السرطان. وفي أحدث الأدلة، خلصت دراسة نُشرت في «Circulation Arrhythmia and Electrophysiology»، إلى أن مواد التبريد الاصطناعية المستخدمة في بعض السجائر الإلكترونية قد تؤثر في انتظام ضربات القلب، بما يزيد من خطر الإصابة باضطرابات نظم القلب والسكتة القلبية.

نظارة ذكية تراقب نوبات الصرع

شهد المجال الطبي في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً بفضل التقنيات الذكية، وأصبحت الأجهزة القابلة للارتداء جزءاً مهماً من الرعاية الصحية الحديثة. ومن بين هذه الابتكارات نظارة Nexa التي طورتها شركة Onsor Technologies.

وهي شركة متخصصة في تطوير الأجهزة الطبية الذكية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي. وتهدف هذه النظارة إلى المساعدة في اكتشاف أو توقع نوبات الصرع، ما يسهم في تعزيز سلامة المرضى وتحسين جودة حياتهم.

ويُعد الصرع من الأمراض العصبية التي قد تحدث بشكل مفاجئ، لذلك فإن الاكتشاف المبكر للنوبات يساعد على تقليل المخاطر المرتبطة به. تعتمد نظارة Nexa على مستشعرات ذكية وتقنيات متطورة لمراقبة بعض المؤشرات الحيوية، مثل النشاط الكهربائي للدماغ وحركات الرأس والعينين، إضافة إلى تحليل التغيرات التي قد تسبق نوبة الصرع. وتُحلل هذه البيانات بصورة مستمرة للكشف عن أي أنماط غير طبيعية، حيث عند رصد مؤشرات تدل على اقتراب النوبة أو حدوثها، ترسل النظارة تنبيهاً فورياً إلى المستخدم أو إلى أحد أفراد أسرته أو مقدمي الرعاية عبر تطبيق متصل بالهاتف الذكي، ما يسهم بالتدخل السريع عند الحاجة.



فوائد مذهلة للكرز الداكن

المناعي، ويتمتع بتأثير مجدد لخلايا الجسم، كما يعمل كمدر خفيف للبول، وهو ما قد يفيد الأشخاص المعرضين لاحتباس السوائل. وتشير أيضاً إلى أن المركبات النشطة بيولوجياً الموجودة فيه قد تسهم في تحسين وظائف الدماغ والذاكرة.

ورغم هذه الفوائد، تنصح روساكوفا بعدم تناول أكثر من 300 غرام من الكرز يومياً، بينما توصي الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في استقلاب الكربوهيدرات، مثل مرضى السكري، بالاعتناء بنحو 120 غراماً يومياً، مع اختيار الأصناف الأقل احتواءً على السكر للمساعدة في الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم.

يُعد الكرز من أبرز فواكه الصيف، لما يتميز به من مذاق حلو وقيمة غذائية عالية، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن الاستفادة من فوائده الصحية ترتبط بتناوله باعتدال، محذرين من أن الإفراط في استهلاكه قد يسبب مشكلات صحية، خاصة لدى بعض الفئات. وتوضح خبيرة التغذية الروسية الدكتورة داريا روساكوفا أن الكرز غني بفيتامينات A وC ومجموعة فيتامينات B، إلى جانب عدد من المعادن المهمة، مثل المغنيسيوم والحديد واليود والنحاس، ما يجعله فاكهة دافعة للصحة العامة. وتشير إلى أن الأصناف الداكنة من الكرز تحتوي على نسب مرتفعة من مضادات الأكسدة، أبرزها الأنثوسيانين والكيرسيتين، اللذان يسهمان في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، كما يساعد الكرز في التخفيف من الإمساك، وتحسين صحة البشرة والشعر والأظافر، فضلاً عن تعزيز جودة النوم. وتضيف أن الكرز يدعم الجهاز

العراق يطيح بعرب تهريب المخدرات

أعلنت المديرية العامة لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية في العراق، لقاء القبض على من وصفته بعرب تهريب المخدرات، وبحوزته 32 كيلوغراماً من مادة الكبتاغون، خلال عملية أمنية قرب مفرج الحدودي في محافظة الأنبار.

وبحسب وسائل إعلام محلية، قالت المديرية، في بيان، إن العملية نُفذت بناءً على معلومات استخباراتية دقيقة وتغذية عكسية محكمة، أسفرت عن اعتقال المتهم متلبساً وضبط المواد المخدرة التي كان يعتمز تهريبها إلى إحدى دول الجوار. وأضاف البيان أن المديرية العامة لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية تواصل ملاحقة شبكات تهريب السموم المخدرة واستهداف كبار التجار بها، مؤكداً أن العملية تأتي ضمن جهود «تحجيف منابع التهريب وتعزيز الأمن الداخلي».



برعاية وحضور خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان

مركز سالم بن حم الثقافي يكرم الفائزين في الدورة الثانية من جائزة محمد بن حم للتطوع التخصصي لعام 2026



في مسيرة التنمية المستدامة. وتخلل الحفل عرض فيلم تعريفي استعرض رسالة الجائزة وأهدافها وفئاتها، إلى جانب تكريم أعضاء لجنة التحكيم والمشاركين، تقديراً لدورهم في إنجاز الدورة الثانية، قبل أن يختتم الحفل بالتقاط الصور التذكارية مع الفائزين والمكرمين.



التخصصي، مشيراً إلى أن الإقبال الذي شهدته الدورة الثانية يعكس تنامي الوعي بأهمية توظيف الخبرات العلمية والمهنية في خدمة المجتمع. وأضاف أن وصول عدد المشاركات إلى 112 مشاركة وترشيحاً واختيار 35 فائزاً يمثل مؤشراً على اتساع دائرة المبادرات النوعية في الدولة، ويؤكد أن العمل التطوعي أصبح شريكاً أساسياً



وأضاف أن جائزة محمد بن حم للتطوع التخصصي أصبحت منصة وطنية مهمة لتكريم النماذج المهمة وتحفيز المؤسسات والأفراد على توظيف خبراتهم لخدمة المجتمع. أكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم من جانبه، أن الجائزة تواصل تحقيق أهدافها في نشر ثقافة التطوع



كلمته أن دولة الإمارات، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، حفظه الله، أرست نموذجاً عالمياً في ترسيخ ثقافة العطاء والعمل الإنساني، مشيراً إلى أن المبادرات التي تحتفي بالتطوعين وأصحاب الأثر المجتمعي تمثل استثماراً في الإنسان، وتسهم في تعزيز المسؤولية المجتمعية وترسيخ قيم البذل والعطاء.

•• العين - الفجر
برعاية وحضور معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، مستشار ديوان الرئاسة، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، احتفى مركز سالم بن حم الثقافي، بالفائزين في الدورة الثانية من جائزة محمد بن حم للتطوع التخصصي لعام 2026، وذلك بحضور الشيخ طحنون بن خليفة بن محمد آل نهيان، والشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، نائب رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي ورئيس مجلس أمناء الجائزة، إلى جانب نخبة من المسؤولين والشخصيات المجتمعية ورواد العمل التطوعي. وشهد الحفل تكريم 35 فائزاً من الأفراد والمؤسسات والجهات الحكومية والخاصة، الذين تم اختيارهم من بين 112 مشاركة وترشيحاً، بعد عملية تقييم دقيقة أجرتها لجنة التحكيم وفق معايير علمية ومهنية، تقديراً لإسهاماتهم النوعية في خدمة المجتمع وترسيخ ثقافة التطوع التخصصي. كما تسلم الشيخ طحنون بن خليفة بن محمد آل نهيان جائزة الشخصية الاعتبارية نيابة عن الشيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، تقديراً لإسهاماتها الرائدة في دعم المبادرات الإنسانية والمجتمعية وتعزيز العمل التطوعي. وأكد الشيخ خليفة بن محمد آل نهيان



بتوجيهات د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل بالتعاون مع مستشفى برجيل تسلط الضوء على أهم الإرشادات الصحية للوقاية أثناء السفر



برنامح «الوعي الصحي» محاضرة افتراضية بعنوان: «السفر بذكاء والبقاء بصحة جيدة»

بعض المناطق التي تتطلب احتياطات صحية محددة. كما تناولت المحاضرة مجموعة من التدابير الوقائية الواجب اتباعها أثناء السفر، ومنها المحافظة على النظافة الشخصية، والحرص على غسل اليدين وتعيمهما بصورة منتظمة، والاهتمام بسلامة الأغذية والمياه، وتجنب مصادر العدوى، إضافة إلى أهمية حمل حقيبة إسعافات أولية تحتوي على المستلزمات الطبية الأساسية والأدوية الشخصية اللازمة، بما يسهم في التعامل السريع مع الحالات الصحية الطارئة. وأكدت الدكتورة إيمان البلوشي أن مفهوم السفر الذكي لا يقتصر على التخطيط للرحلة واختيار الوجهة المناسبة فحسب، بل يمتد ليشمل الاستعداد الصحي المتكامل والالتزام



بممارسات الوقائية السليمة، مشيرة إلى أن اتباع الإرشادات الصحية قبل السفر وخلاله وبعد العودة يعكس إيجاباً على سلامة المسافر ويحد من فرص التعرض للأمراض والمضاعفات الصحية.

وقدمت المحاضرة الدكتورة إيمان محمد البلوشي، استشاري أمراض الأطفال العديدة وأستاذ مساعد مشارك بجامعة الإمارات العربية المتحدة في مجال الصحة العامة، حيث تناولت بأسلوب علمي مبسط ومعلومات طبية موثوقة أبرز الإرشادات الصحية التي ينبغي اتباعها قبل السفر وخلاله وبعد العودة، مؤكدة أن الوعي الصحي يمثل خط الدفاع الأول في الوقاية من الأمراض العديدة والمشكلات الصحية المرتبطة بالسفر. واستعرضت المحاضرة عدداً من المحاور المهمة التي تسهم في تعزيز مفهوم السفر الآمن، من أبرزها أهمية الاستعداد الصحي المسبق، وإجراء الفحوص الطبية عند الحاجة،

وتأتي هذه المحاضرة ضمن سلسلة البرامج والمبادرات التوعوية التي تحرص جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل على تنفيذها بالشراكة مع المؤسسات الصحية الرائدة، انطلاقاً من رسالتها الرامية إلى تمكين أفراد المجتمع بالمعرفة، وتعزيز الوعي الصحي والوقائي، وترسيخ ثقافة المسؤولية الصحية، بما يواكب توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة في بناء مجتمع أكثر وعياً وصحة واستدامة.

وتنظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل بتوجيهات من رئيس مجلس إدارة الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وبالتعاون مع مستشفى برجيل، محاضرة افتراضية بعنوان «السفر بذكاء والبقاء بصحة جيدة»، وذلك ضمن فعاليات «برنامج الوعي الصحي» الذي تنفذه الجمعية في إطار جهودها المستمرة لنشر الثقافة الصحية وتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية واتباع السلوكيات الصحية السليمة، بهدف ترسيخ المفاهيم الصحية الصحيحة، وتمكين أفراد المجتمع من تبني ممارسات صحية تسهم في تعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض.

شرطة أبوظبي.. فرصة أمل لحماية الأسر والمجتمع من آفة المخدرات



فرصة أمل



فرصة أمل

•• أبوظبي - الفجر
أكدت القيادة العامة لشرطة أبوظبي أن المخدرات لا تستهدف الفرد أو الأسرة فحسب، بل تمتد آثارها السلبية إلى المجتمع بأكمله، لما تسببه من أضرار صحية واجتماعية وأمنية، داعية إلى تعزيز الوعي المجتمعي والوقائية المبكرة لحماية الأبناء وصون الأسرة. وبتت شرطة أبوظبي عبر منصاتها الرقمية قصة حقيقية ضمن برنامج «فرصة أمل»، سلطت الضوء على رحلة أحد المتعافين من الإدمان، وما وفره البرنامج من دعم وعلاج أسهم في استعادة حياته ولم شمل أسرته،

في رسالة توعوية تؤكد أن طلب العلاج هو بداية طريق التعافي، وأن الأمل موجود لكل من يرغب في التغيير. وأكدت أن برنامج «فرصة أمل» يجسد نهجها الإنساني في دعم الراغبين في العلاج والتعافي، من خلال توفير بيئة آمنة وسرية تشجع متعاطي المواد المخدرة والمؤثرات العقلية على طلب العلاج، بما يسهم في إعادة دمجهم في المجتمع وتمكينهم من بدء حياة جديدة. وجددت دعوتها إلى أفراد المجتمع لتعزيز الوعي بمخاطر المخدرات، مؤكدة أن الوقاية مسؤولية مشتركة تبدأ من الأسرة وتتطلب تكاتف الجميع لحماية المجتمع وصون أمنه واستقراره.

منوعات الفكر 23



نميل غالباً إلى تصنيف الطعام وفقاً لفوائده الصحية، لكن هذا التصنيف غير دقيق، فبعض الأطعمة التي تعد صحية تحمل عيوباً خفية، بينما تقدم أطعمة أخرى مصنفة كـ "غير صحية" قيمة غذائية حقيقية. وقد كشفت أخصائية التغذية كايسي مورو، المديرية السريرية في شركة WellTheory، أن خمسة أطعمة تصنف عادة على أنها "غير صحية" تقدم في الحقيقة فوائد صحية خفية، مشيرة إلى أن تصنيف الأطعمة كـ "جيدة" أو "سيئة" فقط هو تبسيط مفرط يفتقد الدقة. وتشمل هذه الأطعمة ما يلي:

تصنيف الأطعمة كـ "جيدة" أو "سيئة" تبسيط مفرط يفتقد الدقة

أطعمة "غير صحية" تحمل فوائد خفية!



الشوكولاتة الداكنة

ليست كل الشوكولاتة متساوية، فشوكولاتة الحليب غنية بالسكر والدهون وأقل تغذية لأنها تحتوي على كاكáo أقل. أما الشوكولاتة الداكنة (خاصة التي تحتوي على 70% كاكáo أو أكثر) فهي مليئة بمضادات الأكسدة المسماة فلاونويدات، والتي تدعم صحة القلب وتحسن تدفق الدم. كما أنها ترضي الرغبة في الحلويات بسكر أقل من شوكولاتة الحليب. لذا فهي استهلاك أذكى عند تناولها بكميات صغيرة، حيث تمنح المتعة دون الشعور بالذنب.



الجبن

ينتقد الكثيرون الجبن لاحتوائه على نسب عالية من الدهون المشبعة والصوديوم، ما قد يرفع ضغط الدم والكوليسترول الضار. لكن الجبن في المقابل مصدر مركز للكالسيوم والبروتين، وهما عنصران أساسيان لصحة العظام والحفاظ على العضلات. كما يحتوي على فيتامين B12، وفي بعض الأنواع على بروتينك يدعم صحة الأمعاء. وتكمن الحيلة ببساطة في مراعاة أحجام الحصص وعدم الإفراط في تناوله.

الفشار

الفشار المقدم في دور السينما والغطى بالزبدة والملح هو نسخة غير صحية من هذه الوجبة الخفيفة. لكن مورو توضح أن الفشار في الأساس هو حبة كاملة، ما يعني أنه يوفر أليافاً طبيعية تدعم الهضم وتساعد على الشعور بالشبع. والفشار المنفوخ بالهواء يكون منخفض السعرات وغنياً بالعناصر الغذائية، بشرط التخفيف من إضافة الزبدة والملح والطبقة السكرية. ويهذه الطريقة يصح الفشار وجبة خفيفة صحية واقتصادية في آن واحد.

البطاطا

اكتسبت البطاطا سمعة سيئة بسبب محتواها العالي من الكربوهيدرات وارتفاع مؤشرها الغلايسيمي، إضافة إلى طرق تحضيرها الشائعة كالقلي أو تغطيتها بالزبدة والجبن. لكن مورو تدافع عنها واصفة إياها بأنها "غنية بالعناصر الغذائية بشكل مدّش". فهي تحتوي على بوتاسيوم أكثر من الموز، إلى جانب فيتامين C والألياف، خاصة إذا تم تناول قشرتها. كما أنها خالية طبيعياً من الدهون ومشبعة جداً، ما يساعد في التحكم بالشهية عند خبزها أو تحميصها بدلاً من قليها.

المعكرونة

لطالما اعتبرت المعكرونة العدو الأول للحميات بسبب احتوائها على كربوهيدرات مكررة وارتفاع السعرات. لكن مورو تؤكد أن المعكرونة يمكن أن تندرج ضمن نظام غذائي صحي، بشرط اختيار أنواع الحبوب الكاملة. وهذه الأنواع توفر الألياف وفيتامينات B والطاقة المستدامة، لأنها كربوهيدرات معقدة تغذي الدماغ والعضلات، وعند دمجها مع البروتين والخضروات، تصبح وجبة متكاملة ومشبعة بدلاً من أن تكون عائقاً للحمية.



«نوبة قلبية في الدماغ»! . كل ما تريد معرفته عن الخطر الصامت الذي يسبق السكتات الدماغية



العابرة والسكتات الدماغية مع التقدم في العمر، خاصة بعد سن 55، والرجال أكثر عرضة قليلاً من النساء لهذه الحالة. لكن قلبك ودماغك وتقليل المخاطر.

الجيد هو أن هذه الجلطة غالباً ما تنتفك أو تتحرك أو تذوب من تلقاء نفسها خلال دقائق، ما يعيد تدفق الدم بسرعة ويمنع حدوث ضرر دائم في الدماغ. ولهذا السبب، تظهر فحوصات الدماغ (مثل الأشعة المقطعية) طبيعية بعد النوبة. ووفقاً لعيادة كليفلاند، فإن 20% ممن يصابون بنوبة إقفارية عابرة سيعانون من سكتة دماغية كاملة خلال 90 يوماً، ونصف هذه السكتات تحدث خلال أول يومين فقط من النوبة.

كيف تتعرف على الأعراض؟
ينصح الخبراء بتذكر الاختصار "FAST" (كن سريعاً) وهو مكون من الحروف الأولى للكلمات الإنجليزية تشير إلى العلامات التحذيرية:

- B (التوازن): فقدان مفاجئ للتوازن أو دوخة أو عدم تناسق في الحركة.
- E (العينان): تغيرات مفاجئة في الرؤية، مثل الزغلة أو الرؤية المزدوجة أو فقدان البصر في عين واحدة أو كليهما.
- F (الوجه): تدلي في أحد جانبي الوجه، أو خدر، أو ابتسامة غير متساوية.
- A (الذراعان): ضعف أو خدر في أحد الذراعين أو كليهما، أو ضعف في الساق.
- S (الكلام): كلام غير واضح، أو صعوبة في التحدث، أو صعوبة في فهم ما يقوله الآخرون.
- T (الوقت): إذا ظهرت أي من هذه الأعراض فجأة، اتصل بالإسعاف فوراً.

ويقول الدكتور ميتشل إلكايند، أستاذ علم الأعصاب بجامعة كولومبيا، إن هذه النوبة يمكن أن تكون "نعمة منكرة"، لأنها ترسل تحذيراً مبكراً يمنحك فرصة لوقف السكتة الكبيرة قبل حدوثها. لكن المشكلة أن أعراضها تظهر فجأة وتخفي بنفس السرعة، ما يجعل الكثيرين يتجاهلونها ظناً أنها مشاكل بسيطة.

ما هي النوبة الإقفارية العابرة؟
يصنفها الدكتور توم فريش، استشاري السكتات الدماغية في اسكتلندا، بأنها "نوبة قلبية في الدماغ". وتحدث عندما ينحبس تدفق الدم إلى الدماغ بشكل مؤقت، وعادة ما يكون السبب جلطة دموية أو تراكم لويحات دهنية في الشرايين. لكن الخبر

تبدو عبارة "سكتة دماغية صغيرة" غير خطيرة، لكن هذه الحالة المعروفة باسم النوبة الإقفارية العابرة (TIA) ليست بالأمر السهل.

فرغم أنها تستمر عادة لبضع دقائق فقط، إلا أن هذا الانسداد المؤقت لتدفق الدم إلى الدماغ يمكن أن يكون جرس إنذار مبكر لسكتة دماغية كاملة قد تسبب إعاقة دائمة في المستقبل.



من هم الأكثر عرضة للخطر؟

تشمل عوامل الخطر الرئيسية: ارتفاع ضغط الدم، داء السكري من النوع الثاني، ارتفاع الكوليسترول، وهذه الحالات المزمنة تضرب بالأوعية الدموية وتجعلها أكثر عرضة للانسداد. كما أن الرجفان الأذيني (عدم انتظام ضربات القلب) يزيد الخطر لأنه قد يؤدي إلى تكون جلطات دموية. كذلك تزيد السمنة والتدخين والكحول والمخدرات الترويحية من احتمالية الإصابة. وبشكل عام، يزداد خطر النوبات الإقفارية



منوعات

الفكر

27



الفيلم من إخراج جون فافرو، مبتكر المسلسل، ويمثل انتقال شخصيتي دين جارين (بيدرو باسكال) وغروغو من شاشة المنصة إلى السينما، كاختبار جديد لقدرة "ستار وورز" على استعادة مكانتها كحدث سينمائي بعد سنوات من تحولها إلى ثقافة بث على المنصات.

يعيد الويسترن إلى الشاشة الكبيرة بعباءة الخيال العلمي

(The Mandalorian & Grogu) راعي بقر في الفضاء



هذه العوالم الممتدة أصبحت أقل ترحيباً بالمشاهد العادي، وأكثر ميلاً لمخاطبة متفرغ أو شديد الحماسة منغمس في التفاصيل والروابط الداخلية.

عالم يدور في حلقة مفرغة

إلى جانب ذلك، يعيد الفيلم إنتاج إحساس متزايد بأن "ستار وورز" تدور في دائرة مغلقة، تعود باستمرار إلى العناصر نفسها، الإمبراطورية والجيداي والصراع على السلطة والتقسيم الكلاسيكي بين الخير والشر. وحتى عندما تقدم السلسلة شخصيات جديدة، نادراً ما تبني أساطير مختلفة تماماً. إذ يعود السرد غالباً إلى نقطة الصفر في محاولة لاستثمار الحنين إلى الماضي أكثر من الرغبة في فتح أفق تخييلي جديد.

فيلم لطيف.. بلا دهشة

"الماندالوري وغروغو" في المحصلة فيلم لطيف، يسهل مشاهدته دون غضب أو استياء من مستوى بصري أو سردى مترد، لكنه لا يترك لدى المتفرج إحساساً حقيقياً بالدهشة أو بالرغبة في الاستمرار في متابعة قصص هذا العالم.

ولولا جاذبية شخصية غروغو، التي تقدم عبر دمية حقيقية لا عبر مؤثرات بصرية، وشعبية بيدرو باسكال الواسعة، لكان الفيلم من على الأرجح دون اهتمام حقيقي حتى من جانب جزء من محبي "ستار وورز" المخلصين.



هذا العالم.

موسم منصات يميزانية سينما

"الماندالوري وغروغو" يمثل اختباراً حقيقياً لمستقبل "ستار وورز" في السينما، ولعلاقة السينما بمنصات البث. فالفيلم خرج من رحم مسلسل تلفزيوني ويحمل تناقضاً واضحاً، فهو من جهة عودة ضخمة إلى شاشة السينما بعد سنوات من الغياب، ومن جهة أخرى لا يتخلص من روحه التلفزيونية، إذ يبدو في كثير من اللحظات كأنه موسم رابع مرتفع الميزانية بدرجة تسمح بعرضه في قاعات "إيمكس".

هنا تظهر مشكلة الفارق بين الكتابة للسينما والكتابة للمسلسلات، فالمسلسلات تعتمد على البناء التراكمي البطيء والحلقات المتتابعة، ويمكن للشخصيات أن تستغرق وقتاً في قصة جانبية قبل الوصول إلى الهدف الرئيسي، بينما يحتاج الفيلم السينمائي إلى تكييف أكبر وبناء درامي أكثر إحكاماً وإحساساً أوضح بالتصاعد.

في "الماندالوري وغروغو" يظل الإيقاع قريباً جداً من إيقاع المسلسل، أحداث تبدو كسلسلة من المهمات المتتالية تجعل الفيلم أقرب إلى ثلاث حلقات متتابعة منه إلى عمل مستقل مكتمل البناء.

ويعتمد الفيلم كذلك على معرفة مسبقة بعالم المسلسل وشخصياته، العلاقة بين جارين وغروغو وصراعات الماندالوريين والخلفيات السياسية، وكلها بنيت عبر مواسم طويلة ومسلسلات متقاطعة مثل "كتاب بوبا فيت" (The Book of Boba Fett) وهو ما يطرح سؤالاً مباشراً عن الجمهور الذي يخاطبه العمل، هل يتوجه إلى محبي "ستار وورز" الذين يمتلكون رفاهية متابعة هذا الكم من الأعمال المتشعبة، أم أن العالم نفسه أصيب بفرط تمدد أدى إلى الترهل والإرهاق كما حدث لعالم "مارفل" السينمائي والتلفزيوني؟

راعي بقر وحيد في مجرة منهكة

منذ عرضه عام 2019، بدأ مسلسل "الماندالوري" محاولة واعية لإعادة "ستار وورز" إلى جذورها الأولى، لا كملحمة سياسية معقدة أو أسطورة عائلية تدور حول مصير المجرة، بل كحكاية مغامر وحيد ينتقل في عالم فوضوي أقرب إلى أفلام الغرب الأمريكي الكلاسيكية منه إلى عالم فرسان الجيداي. ومع "الماندالوري وغروغو" يصبح هذا الخيار أكثر وضوحاً، فدين جارين ليس منقذ المجرة ولا بطلاً أسطورياً ينتمي إلى سلالة مختارة، بل رجل مسلح يعيش على هامش العالم، ينتقل من مدينة إلى أخرى حاملاً الطفل الذي أنقذه ثم اعتبره ابنه، غروغو.

هذا التوجه يقرب الفيلم من تقاليد أفلام الويسترن، خصوصاً سينما سيرجيو ليونتي، حيث البطل الصامت قليل الكلام الذي يعيش وفق قواعده الخاصة ويتحرك داخل مجتمعات متهاككة تتصارع فيها العصابات والمرزقة وأمراء الحرب. دين يشبه إلى حد بعيد "الرجل بلا اسم" الذي لعبه كلينت إيستوود في ثلاثية ليونتي الشهيرة، شخصية غامضة لا تكشف الكثير عن مشاعرها، لكن أفعالها تحمل قدراً من الأخلاق يميزها عن العالم الفاسد المحيط بها.

حتى تصميم الشخصية يؤكد هذا التشابه، الدرع المهدني والوجه المخفي والحركة البطيئة الواثقة والسدس المثبت عند الخصر، كلها عناصر تستعيد صورة راعي البقر الكلاسيكي لكن داخل فضاء خيال علمي. وعندما يحصل دين على سيف الجيداي يتخلى عنه ويعود إلى السدس، رمز الويسترن الأوضح.

في الوقت نفسه، تظهر بوضوح تأثيرات أفلام الساموراي اليابانية التي استلهم منها جورج لوكاس -مبدع "ستار وورز" - الكثير عند تأسيس هذا العالم. العلاقة بين دين وغروغو تستعيد إلى حد كبير نمط "الحارب والطفل" كما في سلسلة "الذئب المنفرد وطفله" (Lone Wolf and Cub)، حيث يتحول المقاتل القاسي إلى شخصية أبوية في رحلة طويلة تجمع بين الحماية والرعاية والانتصار على الأشرار.

ويتسم الفيلم -كما المسلسل- بإيقاع هادئ يعتمد على العزلة والصمت والرحلات الطويلة أكثر من الحوار المكثف، وهو ما يقربه من أفلام الساموراي التقليدية أكثر من أفلام المغامرات السريعة. ومن خلال هذا المزج بين الويسترن الأمريكي والساموراي الياباني، يبتعد "الماندالوري وغروغو" عن الطابع السياسي والملحمي المسيطر على أجزاء كبيرة من سلسلة "ستار وورز" في الأفلام التسعة الرئيسية وصراعات لوك سكاى ووكر وعائلته التي ارتبطت دوماً بمصير المجرة، بينما تبدو الأحداث هنا أصغر وأكثر محلية وأقرب إلى مغامرات جانبية على أطراف



أكدت أن القضية عالمية وليست مقتصرة على السينما فقط

جوليان مور: المساواة الحقيقية بين الجنسين لا تزال بعيدة المنال

قالت النجمة الأميركية الحاصلة على جائزة الأوسكار جوليان مور إن المساواة الحقيقية بين الجنسين لا تزال بعيدة المنال، وذلك لدى تسلمها جائزة، الأحد، تقديراً لدورها للمرأة في صناعة السينما، خلال حفل أقيم بعيداً عن ضجيج السجادة الحمراء لمهرجان "كان".

وأضافت لـ "رويترز": "بصراحة، نحن بعيدون للغاية في أجزاء كثيرة من العالم عن تحقيق المساواة الحقيقية بين الجنسين.. هذا ليس شائعاً في عالم السينما فحسب، إنها قضية عالمية".



بدأت مور مسيرتها الفنية بأدوار في مسلسلات نهائية، منها (As the World Turns)، وشاركت في العديد من الأعمال الفنية خلال مشوارها، ثم حصلت على جائزة الأوسكار لأفضل ممثلة في عام 2015 عن دورها في فيلم (Still Alice) عن أستاذة جامعية مصابة بمرض ألزهايمر. ومور من الوجوه المألوفة والبارزة في أكبر المهرجانات السينمائية مثل "كان"، كما عُرفت بمواقفها الصريحة حيال قضايا اجتماعية وسياسية، وتستخدم منصتها

بداًت مور مسيرتها الفنية بأدوار في مسلسلات نهائية، منها (As the World Turns)، وشاركت في العديد من الأعمال الفنية خلال مشوارها، ثم حصلت على جائزة الأوسكار لأفضل ممثلة في عام 2015 عن دورها في فيلم (Still Alice) عن أستاذة جامعية مصابة بمرض ألزهايمر. ومور من الوجوه المألوفة والبارزة في أكبر المهرجانات السينمائية مثل "كان"، كما عُرفت بمواقفها الصريحة حيال قضايا اجتماعية وسياسية، وتستخدم منصتها



الفكر

اكتشاف طريقة لتقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى كبار السن



المجموعتين. وكانت بعض الدراسات قد أظهرت أن مكملات البروبيوتيك تؤثر إيجابا على البكتيريا النافعة في الأمعاء وتحسن عملية الهضم واستقلاب المواد المغذية في الجسم، ما يؤثر بدوره على الهرمونات المسؤولة عن استقرار عمل الجهاز العصبي. كما يشير العديد من خبراء الصحة أن تناول مكملات البروبيوتيك قد يساعد في تعزيز مناعة الجسم ومحاربة بعض الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي.

أظهرت دراسة أجراها علماء من الهند أن تناول مكملات البروبيوتيك يساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى كبار السن. شملت الدراسة 58 مشاركا تجاوزت أعمارهم 60 عاما ويعانون من اكتئاب معتدل، وكان جميعهم يتلقون العلاجات القياسية بمضادات الاكتئاب، وقرر الباحثون إعطاء نصف المشاركين مكملات البروبيوتيك يوميا بالإضافة إلى العلاج، فيما أعطوا النصف الآخر دواء وهميا

باحثون يطورون منهجية جديدة لفهم علاقة الغذاء بالأمراض المزمنة



ابتكر العلماء منهجية تحليل جيني جديدة تتيح التمييز بين ما إذا كانت بعض الأطعمة تسهم في التسبب بالأمراض المزمنة أو ترتبط بها بشكل غير مباشر فقط. وقال الدكتور دانييل هوانغ من معهد البيولوجيا الجزيئية بجامعة كوينزلاند الأسترالية إن التدقيق والشم يُعدان عاملين بيولوجيين أساسيين في تحديد تفضيلات الطعام لدى البشر وأنماطهم الغذائية. وأضاف أنه من خلال التركيز على الجينات المسؤولة عن هاتين الحاستين، تم تطوير منهجية جديدة لدراسة تأثير النظام الغذائي في الأمراض المزمنة. وقام فريق البحث بتحليل بيانات أكثر من 160 ألف شخص بالغ تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاما، حيث جرى فحص 325 جينا مرتبطة بحاستي التدقيق والشم، ودراسة علاقتها بتفضيلات واستهلاك 140 نوعا من الأغذية. كما تم التحقق من النتائج باستخدام عينة من المشاركين البالغين في دراسة «أيفون الطولية للآباء والأطفال» (ALSPAC). واستخدم الباحثون أسلوب «التوزيع العشوائي المتدلي» للتمييز بين الارتباطات والعلاقات السببية، وهو نهج إحصائي يعتمد على الاختلافات الجينية بين الأفراد. وقد مكنتهم هذه الطريقة من تحديد ارتباط بين الاستعداد الوراثي لاستهلاك البصل وانخفاض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وأوضح هوانغ أنه رغم وجود كم كبير من البيانات الرصدية التي تربط النظام الغذائي بالأمراض المزمنة، فإن الأدلة القاطعة على العلاقة السببية لأطعمة محددة لا تزال محدودة، وتهدف هذه المنهجية الجديدة إلى سد هذه الفجوة دون الحاجة إلى تجارب سريرية مكلفة، مما يوفر أداة أكثر كفاءة لاختبار الفرضيات العلمية.

مركب نباتي يفتح آفاقا لعلاج سرطان الدم النخاعي الحاد

اكتشف علماء من جامعة غويلف الكندية أن مركبا مستخلصا من نبات الجوجوبا يمكن أن يساعد في محاربة سرطان الدم النخاعي الحاد، أحد أكثر أنواع سرطانات الدم شراسة. اكتشف الباحثون أثناء دراساتهم أن خلايا سرطان الدم تعتمد على طريقة محددة لتوليد الطاقة، فعلى عكس الخلايا السليمة، التي يمكنها التبديل بين مصادر الطاقة المختلفة، تعتمد الخلايا السرطانية بشكل كبير على معالجة أنواع معينة من الدهون، وللقيام بذلك، تستخدم بروتينا يسمى ABCD1، والذي كانت مستوياته مرتفعة بشكل غير طبيعي لدى مرضى سرطان الدم، لذا بدأوا بتطوير مركبات لتنشيط عمل هذا البروتين. وهنا يأتي دور المركب المستخلص من الجوجوبا، الذي صممه العلماء لتنشيط عمل هذا البروتين الحيوي، فعند حجب وظيفته، تفقد الخلايا السرطانية قدرتها على الاستفادة من «وقودها» المفضل، ما يؤدي إلى تراكم الدهون داخلها وبالتالي موتها الحتمي، وفي المقابل، تتحول الخلايا السليمة بسلاسة إلى مصادر طاقة بديلة وتواصل عملها الطبيعي دون أي ضرر يذكر.

قرأت لك

عصير الطماطم



أفادت الدكتورة يكاتيرينا غوزمان بأن عصير الطماطم يقلل الالتهابات والتورم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على مركب الليكوبين ولا سيما لدى الرجال بعد سن الأربعين.

وقالت الدكتورة إن الطماطم الحمراء تحتوي على مادة الليكوبين، وهي مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من

الشيخوخة والالتهابات ويقلل خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا. وأضافت: «هذا ليس سحرا، بل علم وكيمياء، وقد أثبتت عشرات الدراسات فعالية الليكوبين. والأمر اللافت أن الليكوبين لا يتأثر بالحرارة، لذلك يُعد عصير الطماطم أو الطماطم المطهية على نار هادئة أكثر فائدة من الطماطم الطازجة. فعند تسخين الطماطم وإضافة القليل من الزيت، يزداد امتصاص الليكوبين بشكل ملحوظ». وأشارت غوزمان إلى أن كوبا واحدا من عصير الطماطم يحتوي على نحو 20 ملغ من فيتامين C، إضافة إلى بعض فيتامينات مجموعة B وعنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو البرق الخُلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبراق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) متمزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

الممثلة الأمريكية زينديا لى ولصونها لحضور فعالية خاصة للجماهير بمناسبة الفيلم الجديد

«سبايدر مان : يوم جديد في باريس (أ ف ب)»

هل تعلم؟

- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- 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

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فبكى الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت لوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقفت مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندش الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميزا وعصفور الكناري لونه احمر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت...كم نحن اسفون لبيت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

