

انطلاق المحطة الختامية لمهرجان
الظفرة بدورته الـ 19، وتستمر
فعاليتها حتى 22 يناير الجاري

أمير فخر الدين يفتح
مساحة للتأمل في لحظة
إنسانية هشة



مع برودة الشتاء.. مخاطر خفية

ص 23 تتسلل إلى فراشك دون أن تشعر!



بعد 44 عاماً.. زوجان يكتشفان

حقيقة صادمة عن طفلها

رفع زوجان في ولاية أوريغون الأمريكية دعوى قضائية يطالبان فيها بتعويضات تصل إلى 17 مليون دولار، بعد اكتشافهما، عقب أكثر من 4 عقود، أن طفلهما الذي أنجب عبر التلقيح الاصطناعي ليس ابنتهما البيولوجية، نتيجة خطأ طبي يُزعم أنه وقع خلال علاج الخصوبة. ووفقاً لوثائق الدعوى، يؤكد الزوجان، وفقاً لصحيفة "ميرور"، أن طاقماً طبياً في جامعة أوريغون للصحة والعلوم "OHSU" استخدم عينة حيوانات منوية تعود لرجل غريب، بدلاً من عينة الزوج، خلال إجراء تلقيح اصطناعي العام 1981. وبحسب الشكوى، خضعت الزوجة للعلاج في وحدة تنظيم الأسرة التابعة للجامعة في مدينة بورتلاند، وكان من المفترض استخدام عينة الزوج المنوية، إلا أن العملية - كما يزعم المدعون - تمت باستخدام عينة مأخوذة من مريض آخر، دون علم الزوجين أو موافقتهم. وتشير الدعوى إلى أن العينة تعود لرجل آخر، كان قد تلقى علاجاً للخصوبة في المستشفى نفسه قبل نحو عام، ليتم استخدام عينته، لاحقاً، بصورة غير متروعة، في تلقيح الزوج. وحملت الزوجة وأنجبت طفلة، عُرفت في الوثائق باسم AB، ونشأت على أنها الابنة البيولوجية للزوجين، قبل أن تكشف الفحوصات الجينية بعد عقود أن الزوج ليس والدها البيولوجي.

محنة دموية بين
تجار مجوهرات

اندلع اشتباك عنيف بين تجار مجوهرات متنافسين في حي الأمان الشهير بمدينة نيويورك، على خلفية اتهامات بالاحتيال، في واقعة وثقتها كاميرات المراقبة، وسرعان ما انتشرت على نطاق واسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ما استدعى تدخل الشرطة التي أقلت المحال، فيما نقل طرف ثالث إلى المستشفى لتلقي العلاج. وذكرت شرطة نيويورك أن الشجار وقع داخل مساحة تجارية مشتركة في شارع ويست 47، وجمع بين جورج أكاي 46 عاماً، وشقيقه فريدي أكاي 42 عاماً، مالكي متجر Akay Diamonds، وبين تاجر المجوهرات المناص ومالك متجر TraxNYC ماكسود أعادجاني 39 عاماً، وسط دخول المتسوقين.

لماذا نشعر بالجوع حتى بعد تناول وجبة كبيرة؟ إليك الأسباب العلمية

يشعر الكثير من الناس بالجوع مجدداً بعد مدة قصيرة من تناول وجبة كبيرة، ويعتقد بعضنا أن السبب هو تمدد المعدة بسبب الإفراط في تناول الطعام؛ ما يفسح مجالاً لتناول المزيد من الطعام، فهل هذه هي الحقيقة؟

ما الإحساس بالجوع؟ ينجم الشعور بالجوع، وهو الألم الذي يحدثنا على تناول الطعام، عن عدد من التغيرات الفيزيولوجية داخل أجسامنا، حيث يتغير حجم المعدة عند الجوع أو الامتلاء؛ فتتقلص في أثناء الهضم للمساعدة على تحريك الطعام نحو الأمعاء، وتتسع مرة أخرى استعداداً لتناول الطعام، لكن الطعام نفسه لا يمدد المعدة. تُعتبر المعدة مرنة للغاية وتعود إلى سعة الراحة "1-2 ليتر" بعد تناول وجبة كبيرة، إلا أن سبب الشعور بالجوع حتى بعد الإفراط بتناول الطعام يُعزى لما يعرف بـ "هرمونات الجوع".



يصبح غير قادر على تنظيم توازن الهرمونات اللذين يحددان شهيتك؛ فهما اللذان يقللان من الشعور بالجوع عندما يكون لدى جسمك ما يكفي من الطاقة، وللذات يزيدان من شهيتك عندما يحتاج جسمك إلى المزيد من الطاقة.

النساء اللواتي يعانين من الأرق والحرمان من النوم قد يجدن صعوبة في إدارة هذين الهرمونين. هذا بخلاف أنهن قد يشتهين تناول الأطعمة التي تزيد من الشعور بالجوع بدرجة كبيرة، مثل الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة السكرية التي تحتوي على سعرات حرارية عالية. التوتر؛ ربما تكون قد قابلت أحد الأشخاص الذين يتناولون الطعام بنهم عندما يتعرضون للضيق أو الضغط النفسي أو يعانون من التوتر، وعلى الرغم من كثرة ما يتناولونه من طعام؛ فإنهم لا يستطيعون أن يشعروا بالشبع. هذا ليس غريباً، عندما تشعر بالقلق أو التوتر؛ فإن الجسم يفرز هرمونا يُسمى الكورتيزول. وهذا الهرمون من شأنه أن يزيد من الشعور بالجوع. وكثير من الأشخاص الذين يعانون من التوتر يشتهون أيضاً الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون أو كليهما.

مشكلات الغدة الدرقية؛ فهي غدة على شكل فراشة تقع في الجزء الأمامي من الرقبة، تتولى هذه الغدة المهمة صنع الهرمونات التي تتحكم في معدل التمثيل الغذائي لديك، يُقصد بمعدل التمثيل الغذائي السرعة التي تستخدم بها خلاياك الطاقة الناتجة عن تناول الطعام. قد تشيرين بالجوع المستمر إذا كنت مصابة باضطراب صحي يعرف باسم فرط نشاط الغدة الدرقية، يحدث هذا الاضطراب عندما تفرز الغدة الدرقية الكثير من الهرمون الدرقي، الذي يعمل على تسريع عملية التمثيل الغذائي في الجسم. أما السبب الأكثر شيوعاً لفرط نشاط الغدة الدرقية؛ فهو اضطراب في المناعة الذاتية الذي يتسبب في زيادة إنتاج الغدة الدرقية للهرمون الدرقي. إلى جانب الشعور بالجوع والرغبة المستمرة في تناول الطعام، تشمل الأعراض الأخرى لهذا الاضطراب؛ فقدان الوزن، سرعة ضربات القلب، التعرق، تضخم الرقبة والشعور بالتعب.

الجوع يتعزز بفعل ما يعتاده الجسم على الرغم من أن للمعدة نظاماً هرمونياً لإخبار الدماغ متى تكون فارغة؛ فإن الشعور بالجوع يتعزز بفعل ما يعتاده جسمك عن أوقات تناول الطعام، فإذا اعتدت تناول العشاء؛ فستشعرين بالجوع في الليل حتى لو تناولت وجبة كبيرة على الغداء، وإذا اعتدت تناول الشوكولا على الأريكة بشكل متكرر؛ فسربط جسمك بين الأريكة والشعور بالجوع، حتى لو كانت مخازن الطاقة لديك ممتلئة -حسبما جاء في موقع Cleveland Clinic.

عندما نتعلم ربط لذة أكلة معينة، وخاصة التي تحتوي على السكر، بأوقات محددة وروائح وأمكنة، أو حتى بأمرجة محددة مثل السعادة أو الحزن؛ فستنشأ ذاكرة التوق لها، وهذا لن يغير ردود فعل نفسية حسب، بل فيزيولوجية أيضاً مثل إفراز اللعاب. وللتخلص من عادات الأكل السيئة؛ يساعدنا فهم آلية تكوين الروابط بين العادات والشعور بالجوع على تناول الطعام بشكل صحي أكثر، فإذا تناولت طعاماً لذيذاً في يوم ما؛ لا ينبغي لك تكرار الأمر في اليوم التالي، ففسر عادات الأكل الصحي مرة واحدة يكفي للحصول على عادة أكل سيئة.

من الأسباب التي قد تشعرك بالجوع الدائم ما يلي؛ الجوع هو الوسيلة التي يخبرك جسمك من خلالها أنه يحتاج إلى تناول الطعام. لكن ماذا لو شعرت بالجوع على الرغم من تناولك الطعام تماماً؟ يشير موقع Healthline إلى أنه في كثير من الأحيان يكون الشعور بالجوع ناتجاً فقط عن عدم كفاية النظام الغذائي للشخص؛ فقد تقتصر الوجبات اليومية المتناولة إلى البروتين أو الألياف، ما قد يسبب الشعور الدائم بالجوع، لكن في بعض الحالات الأخرى، قد يكون الأمر ناتجاً عن نمط الحياة أو بعض المشكلات الهرمونية. من الأسباب التي قد تشعرك بالجوع الدائم ما يلي؛

ماذا تتناولين؟

لتعرف إلى سبب شعورك الدائم بالجوع يجب أن توجهي أولاً هذا السؤال لنفسك؛ فالوجبات التي تحتوي على نسبة

الفول السوداني يومياً يعزز صحة الدماغ

بحثت دراسة جديدة تأثير إضافة الفول السوداني إلى النظام الغذائي على صحة الدماغ. وركزت تجارب الدراسة على تأثير تناول الفول السوداني المحمص بقشره على تدفق الدم إلى المخ. وأجرى الباحثون الدراسة على كبار السن، وشملت مرحلة ضابطة وأخرى تجريبية. وبحسب "مديكال نيوز توداي"، خلال المرحلة التجريبية، تناول المشاركون حصتين من الفول السوداني يومياً، وبحلول نهاية الدراسة، لاحظ الباحثون تحسناً في كل من وظائف الأوعية الدموية الدماغية، والذاكرة اللفظية. وأشار فريق البحث من جامعة ماستريخت في هولندا إلى أن تناول حصتين يومياً من الفول



قارب يعلق على
حافة شلال شاهق

عاش 4 رجال ساعات عصيبة وهم يتشبثون بقاربهم العالق على حافة شلال يبلغ ارتفاعه نحو 130 قدماً، عند سد على نهر فال في بلدة ستاندرتون بمقاطعة موبالانغا جنوب أفريقيا، بعد أن تعطل محرك القارب وانجراف بهم وسط تدفق مائي هائل. وفق صحيفة "ذا صن" أطلقت فرق الإنقاذ عملية مشتركة، إلا أن قوة اندفاع المياه حالت في البداية دون الوصول إلى الرجال العالقين، ومع حلول الليل، اتخذ المسؤولون قراراً حاسماً بتعديل مسار تدفق المياه عبر فتح ثلاث بوابات لتصريفها، في محاولة لمنع القارب من السقوط فوق الحافة والسيطرة على الوضع الخطير. وبعد استقرار نسبي في تدفق المياه، أُلقت فرق الإنقاذ حبالاً مزوداً بعوامة باتجاه الرجال الأزيمية، الذين كانوا يرتدون سترات النجاة ويتمسكون بالقارب بكل ما أوتوا من قوة، ويتابع تعليمات دقيقة، تم ربطهم بحبال وسحبهم مع القارب بعيداً عن حافة السد، في مشهد وصفه بالإعجازي.

هندي يحول خوذته لـرادار ملاحقة المخالفين

في واقعة مثيرة للإعجاب، تمكن شاب في مدينة بنغالور الهندية، إلى تحويل خوذة دراجته النارية إلى أداة ذكية لرصد المخالفات المرورية عبر دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي داخلها، لتعمل كـ "شرطي مرور متنقل" توثق التجاوزات ويرسلها مباشرة إلى السلطات المختصة. القصة بدأت عندما قرر بانكاغ تانوار، وهو متخصص في التكنولوجيا، تحويل غضبه اليومي من الفوضى المرورية إلى مشروع عملي، حيث قام بتعديل خوذته وربطها بنظام ذكاء اصطناعي، قادر على رصد مخالفات شائعة مثل القيادة دون خوذة أو غياب لوحة الترخيص، وتوثيقها بالصور والموقع الجغرافي، قبل إرسالها تلقائياً إلى الشرطة، وفق "Ndtv". وكتب تانوار على منصة "إكس": "سئمت من الاستهتار على الطرق، لذلك قررت أن أجعل خوذتي جهازاً لشرطة المرور"، مضيفاً: "يبدأ النظام عمله فور انطلاقه بالدراجة، حيث يقوم وكيل الذكاء الاصطناعي بتحليل المشهد المروري لحظة بلحظة، والتقاط الأدلة اللازمة دون أي تدخل يدوي". وشارك تانوار مقطع فيديو يوضح آلية عمل النظام، يظهر فيه الإبلاغ الفوري عن قائد دراجة نارية كان يقود دون ارتداء خوذة، وهو ما أثار موجة تفاعل واسعة على وسائل التواصل الاجتماعي، تجاوزت 150 ألف مشاهدة خلال وقت قصير.



برعاية فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»

منوعات

الفكر

22

النسخة الثالثة من قمة «إماراتيات ملهمات 2025» تحتفي بالنساء الإماراتيات المتميزات وتكرم خريجات الدفعة الثانية من برنامج «مسيرة المرأة الإماراتية»

الحفل شهد الإعلان عن فتح باب التسجيل للدفعة الثالثة التي ستستقبل 100 عضوة جديدة، مواصلة مسيرة البرنامج في التمكين والنمو

وقدمت الشخة الدكتورة شما بنت محمد آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، والشخة ميثاء بنت خليفة بن محمد آل نهيان، نياحة عن الشخة سلامة بنت طحون آل نهيان، ومعالي سارة الأميري، وزيرة التربية والتعليم، ومعالي عبدالله بن طوق المري، وزير الاقتصاد والسياحة، وسعادة الدكتورة نورة الغيثي، وكيل دائرة الصحة - أبوظبي، والدكتورة فاطمة الكعبي، المدير التنفيذي لبرنامج أبوظبي لزراعة نخاع العظم ضمن مركز أبوظبي للخلايا الجذعية ومدير عام مؤسسة الإمارات للدواء، وسعادة ناعمة عبد الرحمن المنصوري، العضو السابق في المجلس الوطني الاتحادي ومدير إدارة رعاية المكفوفين في هيئة زايد لأصحاب الهمم، وبيبة سيف العواني، مدير عام الشؤون المالية وتمويل النظام الصحي في دائرة الصحة - أبوظبي، وشايسا آصف، الرئيس التنفيذي لمجموعة «بيورهيث»، والدكتورة مي الجابر، الرئيس التنفيذي لرعاية المرضى الخارجيين في M42، والمهندسة فريدة قمبر العوضي، الرئيسة السابقة لمجلس سيدات الأعمال الإماراتيات، والمديرة التنفيذية لشركة سنمار للتصميم، والدكتورة عائشة العمري، استشارية طب الطوارئ والرعاية الحرجة، وخليفة المزروعى، مستكشف، ناشيونال جيوغرافيك العربية، وخالد الحمادي، عضو البرلمان الإماراتي للطفل، المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، وفاطمة عبدالله سالم الكعبي، عضو برنامج مسيرة المرأة الإماراتية، وخليفة سعيد الكعبي، عضو البرلمان الإماراتي للطفل، كبار المواطنين وعضو في برنامج مسيرة المرأة الإماراتية.

وشهد الحفل الإعلان عن فتح باب التسجيل للدفعة الثالثة التي ستستقبل 100 عضوة جديدة، مواصلة مسيرة البرنامج في التمكين والنمو. ومنذ إنطلاقه، تطور برنامج «المرأة الإماراتية المتميزة» ليصبح منصة وطنية تحتفي بالمرأة الإماراتية كقائدة ومبتكرة وصانعة للتغيير. وقد أكدت نسخة عام 2025 مجدداً على الريادة المستمرة لسمو الشخة فاطمة بنت مبارك، «أم الإمارات»، التي تواصل رؤيتها في إلهام مستقبل يرتكز على المساواة والتمكين والتأثير الإيجابي.

وتوجه بخالص الشكر لشركائنا في مجموعة بيورهيث على دعمهم المستمر وتعاونهم الثمر، الذي أسهم بشكل فاعل في إنجاح القمة وتحقيق أهدافها الوطنية السامية. إن نجاح هذه القمة يأتي امتداداً لرؤية قيادتنا الرشيدة وحرصها الدائم على ترسيخ قيم الاتحاد وتعزيز مكانة المرأة ركيزة أساسية في مسيرة التنمية المستدامة لدولة الإمارات.

وقالت شايسا آصف الرئيس التنفيذي لمجموعة «بيورهيث»: «أكدت قمة إماراتيات ملهمات هذا العام الزخم التنموي الذي تحققه المبادرات الهادفة لتمكين المرأة الإماراتية، بفضل الدعم السخي الذي تقدمه سمو الشخة فاطمة بنت مبارك، والتعاون الثمر مع شركائنا الاتحاد النسائي العام والمجلس الأعلى للأمومة والطفولة. ونشكر حضور ومشاركة العديد من الشخصيات القيادية الوطنية وصناع التغيير والسياسات والمبتكرين. ولاشك أن هذا الالتزام الجماعي الذي لمستناه خلال القمة يلهمنا في بيورهيث أن نواصل دعم المرأة الإماراتية إيماناً بأنها محرك التغيير في قطاع الرعاية الصحية ومختلف القطاعات الأخرى، وتضع بصمة جليلة في مسيرة التقدم والازدهار وتعزيز المساواة في دولة الإمارات».

وأفقت الشخة ميثاء بنت خليفة بن محمد آل نهيان، نياحة عن الشخة سلامة بنت طحون آل نهيان، كلمة التخرج احتفاءً بإنجازات الخريجات، وتشجيعاً للجيل الجديد من الإماراتيات أن يواصلن مسيرة التأثير والعطاء. وشهدت القمة أيضاً حضور الشخة موزة بنت مروان آل مكتوم.

وبناءً على الزخم الذي سجله الحدث خلال السنوات السابقة، احتفت نسخة هذا العام بالسيديات اللاتي يتولين قيادة التغيير الإيجابي في دولة الإمارات من خلال تحويل الفرص إلى تقدم اجتماعي ملم. وشمل برنامج يوم الفعالية العديد من الكلمات الرئيسية والجلسات الحوارية والتفاعلية التي تناولت مسائل القيادة والهدف والرعاية، وقدمت مساحات لتوطيد علاقات التعاون، وإثراء الحوار وتعزيز النمو والتواصل.

وتمت قائمة المتحدثين خلال فعاليات قمة إماراتيات ملهمات 2025، سعادة الريم بنت عبدالله الفلاسي، الأمين العام للمجلس الأعلى للأمومة والطفولة بالنياحة عن سمو الشخة فاطمة بنت مبارك (أم الإمارات).

وقدمت الشخة الدكتورة شما بنت محمد آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، كلمة ملهمة خلال القمة، تناولت فيها مفهوم الأثر الحقيقي ودور المرأة في تحقيقه بعيداً عن ضغوط «متلازمة المرأة الاستثنائية».

وتحدثت الشخة الدكتورة شما عن أهمية الصحة النفسية ودورها في الاستدامة الوطنية، مشيرة إلى أن الاحتراق النفسي أصبح خطراً حقيقياً، مؤكدة أن عندما نخشع بنموذج المرأة الخارقة فقط، نحن لا نؤمن المرأة، بل نخاطر بخسارة أذكى كوادرننا الوطنية تحت وطأة الإرهاق الصامت.

ولم تقتصر رسالتها على التحديات الراهنة، بل تناولت أيضاً ثقل المسؤولية تجاه الأثر العظيم الذي تركته نساء الجيل الأول. فهؤلاء هن جيل المؤسسات وبنائيات الوطن، وقيادة سمو الشخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، حوّلن المستحيل إلى واقع، إرثهن ليس مجرد مصدر فخر، بل هو معجزة تستمر في إلهام الأجيال.

واختتمت الشخة الدكتورة شما بدعوة واضحة للتمكين الذاتي، مؤكدة أن الأثر ليس منصفاً ننتظره، بل قرار يومي. لا تنتظرن أن تصبحن استثنائيات، بل أطلقن أركن الآن.

ونظم الاتحاد النسائي العام والمجلس الأعلى للأمومة والطفولة القمة بالتعاون مع «بيورهيث»، لتشكيل منصة رائدة لتسليط الضوء على مسيرة المرأة الإماراتية، ودورها المحوري في التنمية الوطنية.

وقالت سعادة نورة خليفة السويدي، الأمين العام للاتحاد النسائي العام: «تأتي نسخة 2025 من قمة (إماراتيات ملهمات) كتعكس الريادة المستمرة للمرأة الإماراتية في مختلف مجالات الحياة، وتؤكد التزام الاتحاد النسائي العام في ظل توجيهات سمو الشخة فاطمة بنت مبارك (أم الإمارات) بتمكين بنات الإمارات وإعدادهن لتولي مواقع القيادة وصناعة التغيير الإيجابي. ونحن فخورون بأن نحتفل هذا العام مع أكثر من 700 شخصية وطنية بارزة، ونشهد تخرج الدفعة الثانية من برنامج (مسيرة المرأة الإماراتية)، الذي يمثل منصة وطنية حقيقية لدعم الطموح والإبداع وتعزيز دور المرأة في بناء مستقبل الإمارات».

•• أبوظبي - الفجر

اختتمت النسخة الثالثة من قمة إماراتيات ملهمات فعالياتهما في أبوظبي، التي أقيمت برعاية سمو الشخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام، الرئيسة الأعلى للمؤسسة للتنمية الأسرية، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، «أم الإمارات»، وشهدت القمة حضور أكثر من 700 شخصية وطنية قيادية ونخبية من المبتكرين وصناع التغيير تحت شعار «أطلق العنان لتأثيرك».

وشهدت القمة حضوراً للشيخ محمد بن عبدالله بن زايد آل نهيان كضيف شرف، حيث شارك في الاحتفال، وكرم 62 خريجة من الدفعة الثانية من برنامج «مسيرة المرأة الإماراتية».

وأفقت سعادة الريم بنت عبدالله الفلاسي، الأمين العام للمجلس الأعلى للأمومة والطفولة، كلمة افتتاحية بالنياحة عن سمو الشخة فاطمة بنت مبارك، حملت في مضمونها رسائل دعم لمسيرة المرأة الإماراتية، وسلطت الضوء على مكانة القمة كمنصة تحتفي بمجموعة من بنات الوطن شكلن بتميزهن وروعة إنجازاتهن مثلاً يحتذى، مؤكدة أن الرعاية الكريمة لسمو الشخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، تعكس حرصها على المرأة وترسيخ دورها في مسيرة التنمية.

وأشارت سعادة الفلاسي إلى أن دعم القيادة الرشيدة للمرأة الإماراتية كان ولا يزال الركيزة الأساسية لسيرتها، موضحة أن قيادتنا الحكيمة لم تبخل بتوفير كل المقومات لتأهيل ابنة دولة الإمارات وتمكينها حتى غدت محل ثقة وطنية وقدره إقليمية وعالمية.

وأبرزت سعادتها الدور الحيوي للمرأة الإماراتية في جميع مواقع المسؤولية، سواء في ميادين العمل أو في رسالتها الأسرية، مضيفة: «جسدت الأم الإماراتية أروع صور العطاء، وكانت المدرسة الأولى في بناء الإنسان، والسند الدائم في مسيرة الأسرة والمجتمع».

واختتمت سعادة الفلاسي الكلمة بدعوة مؤثرة من سمو «أم الإمارات»، حيث أوصتهن بأن يواصلن طريقتن بثقة وإصرار، وأن يكن دائماً قدوة وسفيرات لقيم دولة الإمارات في كل مكان.



بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث

انطلاق المحطة الختامية لمهرجان الظفرة بدورته الـ 19، وتستمر فعالياتهما حتى 22 يناير الجاري

•• الظفرة - الفجر

انطلقت المحطة الختامية لمهرجان الظفرة بدورته الـ 19 في مدينة زايد بمنطقة الظفرة، وتستمر فعالياتهما حتى 22 يناير الجاري، بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث.

وتوافدت قوافل الإبل من الإمارات، ودول الخليج العربي، للدخول إلى شيوخ المبيت، للمشاركة في 6 أسواط لسن الحفايق للإبل المحليات والمجاهيم «الشركاء»، والشوط الرئيسي تلاد لأبناء القبائل 1 «رمز»، وشوط تلاد لأبناء القبائل 2، وذلك استعداداً لعرضها على لجان التشبيبه والتنسين والفرز ولجنة الطبية ولجنة التحكيم، وخصصت لكل شوط 10 جوائز بمجموع 60 جائزة، وأعلنت الأحد نتائج الأوساط وتوزيع الفائزين بالراكز الأولى في منصة مزانية الإبل بمدينة زايد، كما بثت النتائج وتوزيع الفائزين عبر قناة

بينونة ومنصات تراثنا التابعة لهيئة أبوظبي للتراث، وعبر إذاعة مهرجان الظفرة 90.1 ف أم في محيط موقع المزاينة.

وتتضمن مزانية الإبل في المحطة الختامية لمهرجان الظفرة 118 شوطاً لسلاوات الإبل الأصيلة من المحليات والمجاهيم والوضوح والمهجنات الأصايل، خصص لها 1135 جائزة بقيمة تبلغ 53 مليوناً و797 ألف درهم، فيما خصص لمسابقة المحال 60 جائزة بقيمة مليون و800 ألف درهم موزعة على 6 أسواط للمحليات والمجاهيم. ويستقبل سوق الظفرة التراثي الصباح للمهرجان الزوار يومياً من الساعة الرابعة عصراً حتى العاشرة مساءً، ويقدم تجربة مميزة من خلال محلاته المتنوعة التي تقدم المصنوعات التقليدية اليدوية، والماكولات الشعبية، والدخون والدون، والملابس الشعبية.

ويحتضن السوق عدداً من المسابقات منها مسابقة اللبن الحامض،



ومزاينة التهور وتقليفها، ومسابقة الطبخ الشعبي، ومسابقات الأطفال، وغيرها من المسابقات المتنوعة، كما تقدم فرق الفنون الشعبية لوحات فنية مميزة، إلى جانب الفعاليات والأنشطة التي تقدمها أجنحة الجهات المشاركة والداعمة.

وانطلقت ضمن فعاليات المهرجان مسابقة شلة الظفرة بمشاركة عدد من المتسابقين الذين تنافسوا في أداء فن الشلة التراثي أمام لجنة التحكيم المكونة من الشاعر عبدالله بن عمر المنصوري، والشاعر مرشان بن نعمان الكعبي، والشاعر أحمد سالم الشامسي، وفق عدد من المعايير تشمل الأداء، واختيار النص، وإتقان اللحن، وجماليات الصوت. ويأتي تنظيم المسابقة في إطار إبراز التراث الفني الإماراتي وتعزيز الجوانب التراثية في المهرجان، وتعريف زواره بالتنوع اللحني في الإمارات، كما تسهم المسابقة في الكشف عن المواهب والأصوات الواعدة في الفنون الأدائية وتشجيعها على التطور.

منوعات

الغرفة

23

يقضي كثير من الناس وقتاً أطول في السرير مع حلول فصل الشتاء البارد والمظلم، إلا أن خبراء الصحة يحذرون من أن هذا السلوك الطبيعي قد يخفي وراءه مخاطر غير متوقعة.

ورغم أن النوم الجيد ضروري لتعزيز المناعة، فإن قضاء وقت أطول في السرير داخل غرف مغلقة ودافئة قد يعرض الإنسان لعوامل بيئية ضارة، أبرزها رداءة جودة الهواء ونمو العفن وتراكم عث الغبار وجفاف الجو بسبب التدفئة.

وهذا ما أوضحه متخصص بمستشفى "بيبل نيو هافن" في كونيتيكت، في حديثه لـ "ديلي ميل"، مشيراً إلى أن هذه العوامل قد تضعف المناعة وتزيد احتمالية الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا.

سلوك طبيعي قد يخفي وراءه مخاطر غير متوقعة

مع برودة الشتاء.. مخاطر خفية تتسلل إلى فراشك دون أن تشعر!

وللوقاية، يجب تدوير المرتبة شهرياً، ومسح التكثف من الجدران، وفتح الستائر لدخول أشعة الشمس.

- الجراثيم المتراكمة في الفراش مع بدء موسم الإنفلونزا، تصبح الأغشية الدافئة بيئة خصبة لتكاثر الفيروسات. لذلك يوصي الخبراء بغسل الملاءات أسبوعياً على درجات حرارة مرتفعة، خاصة بعد إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض، مع رش المرتبة بمطهر آمن وتهوية اللحاف بانتظام.

- الأغذية الثقيلة تعيق النوم العميق قد تبدو البطانيات السميكة خياراً مريحاً، لكنها ترفع حرارة الجسم وتمنع حدوث الانخفاض الطبيعي في درجة حرارته أثناء النوم، وهو ما يعرقل الوصول إلى مرحلة النوم العميق الضرورية لتقوية المناعة. ويُصح بالنوم في درجة حرارة تبلغ نحو 18 درجة مئوية، مع استخدام أغطية خفيفة وملامات قطنية قابلة للتهوية.



- العفن الخفي خطر غير مرئي تؤدي الرطوبة والبرودة إلى تكوّن العفن خلف الأسرّة المتصّفة بالجدران، وقد ينتشر دون أن يُلاحظ. ويؤكد جاكوبس أن استنشاق جراثيم العفن يمكن أن يسبب الحساسية والسعال وأعراضاً تشبه نزلات البرد.

لفتحات طويلة يجعل الهواء داخل الغرف جافاً للغاية، ما يؤدي إلى جفاف البشرة والعينين وتهنّج الشعب الهوائية. وللتغلب على ذلك، يُنصح باستخدام أجهزة ترطيب الهواء وشرب كميات كافية من الماء، مع ترك مسافة لا تقل عن 20 سم بين السرير والمدفأة لحماية المرتبة من التلف.



وينصح الخبراء بإبعاد السرير عن الحائط بمسافة صغيرة لتحسين تدفق الهواء ومنع البرودة المباشرة. - الرطوبة والتعرق الليلي رغم برودة الطقس، يستمر الجسم في إفراز العرق ليلاً، ما يجعل المرتبة تمتص الرطوبة وتهبّ بيئة

ويفيدنا يلي أبرز المشكلات التي قد تواجهك في غرفة نومك خلال الشتاء، ونصائح الخبراء لتجنيبها:

- مرتبة تؤوي عث الغبار تعدّ مراتب الأسرّة بيئة مثالية لتكاثر عث الغبار، خاصة مع ارتفاع الرطوبة. ويقول: إن المرتبة الواحدة قد تحتوي على أكثر من نصف مليون من هذه الكائنات المجهرية التي تتغذى على خلايا الجلد الميتة، وتسبب الحساسية والربو والطفح الجلدي. وللوقاية، ينصح الخبراء باستخدام واق للمرتبة مضاد للحساسية وغسل أغطية السرير أسبوعياً بالماء الساخن عند 60 درجة مئوية.

ويفيدنا يلي أبرز المشكلات التي قد تواجهك في غرفة نومك خلال الشتاء، ونصائح الخبراء لتجنيبها:

- الجدران الباردة تضعف الراحة أثناء النوم كثيرون يضعون أسرّتهم ملاصقة للجدران لتوفير المساحة، لكن هذه الجدران قد تكون باردة في المنازل القديمة، ما يجعل الجسم يفقد حرارته ويصاب بالإرهاق.



أفضل وقت لشرب القهوة لتعزيز الصحة وطول العمر

أعاد الخبير البيولوجي الأمريكي، برايان جونسون، النظر في قراره القديم بالتخلي عن القهوة، بعد أن كشفت دراسة علمية جديدة عن فوائد محتملة لتناولها في أوقات محددة من اليوم.

وكان جونسون، البالغ من العمر 48 عاماً، قد توقف عن شرب القهوة منذ سنوات ضمن مساعيه لتحسين صحته وإبطاء الشيخوخة، إذ يدعي أن عمره البيولوجي أصغر بعشر سنوات من عمره الحقيقي. لكن نتائج دراسة صادرة عن جامعة تولين في ولاية لويزيانا جعلته يعيد التفكير في موقفه من الكافيين. فقد أظهرت الدراسة أن تناول القهوة يرتبط بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 16%، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 31%، مقارنة بالأشخاص الذين لا يشربونها.

وكان جونسون بالقول: "لتحقيق أقصى استفادة من القهوة، اشربها في الصباح الباكر، وتجنب تناولها بعد الظهر أو مع السكر، لأن ذلك قد يلغي فوائدها. عندما تحسن استخدام الكافيين، يمكن أن يتحول إلى عامل مساعد على إطالة العمر". وفي سياق متصل، كان جونسون قد كشف مؤخراً أن الطفل الحار قد يكون هو الآخر من أسرار إطالة العمر. واستند في ذلك إلى دراسة نشرت عام 2020 وشملت أكثر من 570 ألف شخص في الولايات المتحدة وإيطاليا

وكان مرتبطاً بانخفاض أكبر في خطر الوفاة، بينما لم يظهر تناولها على مدار اليوم التأثير ذاته. وقال الدكتور لو نشي، الباحث الرئيس في الدراسة: "تعد هذه أول دراسة تختبر العلاقة بين توقيت شرب القهوة والنتائج الصحية. وتشير بياناتنا إلى أن الفائدة لا تعتمد فقط على الكمية أو الاستهلاك بحد ذاته، بل أيضاً على موعد تناول القهوة خلال اليوم". وأضاف أن تناول الكافيين في فترات ما بعد الظهر أو المساء قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم والهرمونات، وهو ما قد يفسد الفوائد الصحية المرتبطة به.

ويعتقد جونسون أن شرب القهوة في ساعات متأخرة للحفاظ على اليقظة قد يأتي بنتائج عكسية. وقال: "يبلغ نحو نصف الكافيين في الجسم نحو خمس إلى ست ساعات. أي أن كوباً من القهوة في الثالثة بعد الظهر يعني بقاء نصف كميته في الجسم حتى التاسعة مساءً، ما قد يؤثر في جودة النوم". وأكد أن النوم الجيد هو أهم عنصر لصحة الإنسان وطول عمره، مشيراً إلى أن من يشرب القهوة صباحاً دون التأثير على نومه يمكنه الاستفادة من فوائد الكافيين الصحية، مثل تحسين التمثيل الغذائي وتعزيز وظائف الأوعية الدموية وتسهيل تدفق الدم.

كما أوضح أن القهوة تحتوي على الكافيين والبوليفينولات، وهي مركبات نباتية تعمل كمضادات أكسدة تساعد على تقليل الالتهابات وحماية خلايا الدماغ. وتضم القهوة أكثر من 100 نوع من البوليفينولات، التي تحفز بدورها عملية الالتئام الذاتي، وهي آلية طبيعية للتخلص من الخلايا التالفة في الجسم.



وكان جونسون، البالغ من العمر 48 عاماً، قد توقف عن شرب القهوة منذ سنوات ضمن مساعيه لتحسين صحته وإبطاء الشيخوخة، إذ يدعي أن عمره البيولوجي أصغر بعشر سنوات من عمره الحقيقي. لكن نتائج دراسة صادرة عن جامعة تولين في ولاية لويزيانا جعلته يعيد التفكير في موقفه من الكافيين. فقد أظهرت الدراسة أن تناول القهوة يرتبط بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 16%، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 31%، مقارنة بالأشخاص الذين لا يشربونها.

ويعتقد جونسون أن شرب القهوة في ساعات متأخرة للحفاظ على اليقظة قد يأتي بنتائج عكسية. وقال: "يبلغ نحو نصف الكافيين في الجسم نحو خمس إلى ست ساعات. أي أن كوباً من القهوة في الثالثة بعد الظهر يعني بقاء نصف كميته في الجسم حتى التاسعة مساءً، ما قد يؤثر في جودة النوم". وأكد أن النوم الجيد هو أهم عنصر لصحة الإنسان وطول عمره، مشيراً إلى أن من يشرب القهوة صباحاً دون التأثير على نومه يمكنه الاستفادة من فوائد الكافيين الصحية، مثل تحسين التمثيل الغذائي وتعزيز وظائف الأوعية الدموية وتسهيل تدفق الدم.

كما أوضح أن القهوة تحتوي على الكافيين والبوليفينولات، وهي مركبات نباتية تعمل كمضادات أكسدة تساعد على تقليل الالتهابات وحماية خلايا الدماغ. وتضم القهوة أكثر من 100 نوع من البوليفينولات، التي تحفز بدورها عملية الالتئام الذاتي، وهي آلية طبيعية للتخلص من الخلايا التالفة في الجسم.



منوعات

الطحلب

25

شهد عالم التغذية والعناية الشخصية طفرة غير مسبوقة في الاهتمام بالطحالب البحرية، خاصة ذلك النوع المعروف باسم "الطحلب الأيرلندي" أو كما يعرف أيضا باسم "كراجين". وهذا الطحلب نوع من الطحالب الحمراء التي تنمو بكثافة على طول السواحل الصخرية للمحيط الأطلسي. ولتسنوات، كان يحصد بشكل أساسي لاستخراج "الكاراجينان"، وهي مادة هلامية تستخدم على نطاق واسع كمادة مثخنة ومثبتة في الأغذية ومستحضرات التجميل والأدوية.



تعتمده بيلا حديد وهايلى بيبر..

ما حقيقة المكمل "السحري" الذي يعزز الجمال والصحة؟



وفي الآونة الأخيرة، أعلن نجوم عالميون ومؤثرون على "تيك توك"، بما في ذلك بيلا حديد وهايلى بيبر، أن الطحلب الأيرلندي هو "غذاء خارق" بحد ذاته، ما حول هذه الطحالب المتواضعة إلى صناعة تقدر قيمتها بمليارات الدولارات.

الجذور التاريخية للطحلب الأيرلندي

على الرغم من الضجة الحديثة، فإن استخدام الطحلب الأيرلندي ليس بالأمر الجديد. وتشير السجلات التاريخية إلى استخدامه في الطب الصيني التقليدي منذ نحو 600 عام قبل الميلاد. وفي منطقة الكاريبي، كان يعتبر علاجاً تقليدياً لنزلات البرد منذ القرن التاسع عشر. وهذه الخلفية التاريخية تمنح الطحلب مصداقية أكبر في عيون خبراء التغذية.

القيمة الغذائية الاستثنائية

يتميز الطحلب الأيرلندي بتركيبه الغذائية فريدة تجعله يستحق لقب "طعام خارق". فهو غني باليود الذي يدعم وظائف الغدة الدرقية، واليوتاسيوم الضروري لصحة القلب، والمغنيسيوم المهم للمضلات والأعصاب. كما يحتوي على مجموعة من الفيتامينات الأساسية مثل A و C و E التي تلعب دوراً محورياً في تعزيز المناعة وحماية البشرة، وفقاً لأخصائية التغذية لورين مانينكر.

فوائد متعددة تثير الاهتمام

تشير الدراسات الأولية إلى أن الطحلب قد يساهم في تحسين صحة الجهاز

أبحاث على البشر. كما أن بعض الادعاءات المبالغ فيها على وسائل التواصل الاجتماعي تفتقر إلى الدليل العلمي القوي. وينصح الخبراء بالبدء بجرعات صغيرة واختيار منتجات خضعت لاختبارات للتأكد من خلوها من الملوّثات. كما يفضل استشارة الطبيب قبل تناوله، خاصة للحوامل والمرضعات والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية.

أخرى مثل زيت الحبة السوداء لتعزيز الامتصاص.

بين الحقيقة والضجة الإعلامية

بالرغم من كل هذه الفوائد، يحذر الخبراء من المبالغة في التوقعات. فمعظم الدراسات التي تؤكد فوائد الطحلب أجريت على الحيوانات أو في المختبرات، وما زلنا بحاجة إلى مزيد من

الدموية. ولا ننسى دوره في العناية بالبشرة، حيث يساعد فيتامين C على تعزيز إنتاج الكولاجين. وقالت مانينكر إن فوائد هذا الطحلب تبدأ في الظهور بشكل مختلف من شخص لآخر، لكن الكثيرين يلاحظون تحسناً في الهضم أو بشرة أكثر إشراقاً بعد بضعة أسابيع من الاستخدام المنتظم.

المخاطر والتحذيرات

يشير الخبراء إلى أن الإفراط في تناول الطحلب الأيرلندي قد يحمل بعض المخاطر. ومحتواه العالي من اليود قد يتعارض مع بعض حالات الغدة الدرقية، كما أن قدرته المحتملة على تمسيح الدم تتطلب حذراً من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة للتخثر. وأخطر ما في الأمر هو احتمالية تلوث الطحلب بالمعادن الثقيلة إذا نما في مياه ملوثة.

كيفية الدمج في النظام الغذائي

أصبحت خيارات استهلاك الطحلب الأيرلندي متنوعة جداً. يمكن إضافته كمسحوق إلى العصائر والسموثي، كما فعلت هايلى بيبر في مشروبها الشهير "عصير البشرة المتألقة بنكهة الفراولة". كما يتوفر في شكل كبسولات أو مكملات غذائية مدعمة بمواد

الدهني بفضل محتواه من الألياف البروبيوتكية. كما أن تأثيره المحتمل على تنظيم مستويات السكر والكوليسترول في الدم يجعله مرشحاً واعداً لدعم صحة القلب والأوعية الدموية.



أهم الفيتامينات لصحة المرأة

أفادت الدكتورة إيديليا أورفانوا أخصائية أمراض النساء، أن جسم المرأة يحتاج إلى الدعم في أي عمر، خاصة في فترة التقلبات الهرمونية، والتوتر، والعوامل البيئية، ونمط الحياة النشط. ووفقاً لها، تلعب الفيتامينات دوراً مهماً في ذلك. فهي فيتامينات أكثر ضرورة لصحة المرأة وإطالة مرحلة الشباب؟ تشير الطبيبة إلى أن فيتامين A يُعد من العناصر الأساسية لصحة الجسم، إذ يعمل كمضاد قوي للأكسدة، ويساهم في تجديد الخلايا، ويُبسط عملية الشيخوخة، ويحسن الرؤية، كما يُؤثر إيجابياً في صحة الجلد والشعر. وتضيف أن فيتامين C لا يقل أهمية، حيث يعزز جهاز المناعة، ويساعد

على مكافحة نزلات البرد والأمراض المزمنة. كما يُعد ضرورياً بشكل خاص للنساء، خاصة في المرحلة الثانية من الدورة الشهرية وأثناء الحيض. وتوضح الطبيبة: "لا يستطيع الجسم إنتاج فيتامين C بنفسه، لذلك يجب الحصول عليه بانتظام من الطعام، والأفضل من ذلك عبر تناول الفواكه والخضروات الطازجة". أما فيتامين D، فهو من العناصر الحيوية الأخرى، إذ يدعم جهاز المناعة، ويخفف من الالتهابات، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ويقوّي العظام، مما يساعد على الوقاية من هشاشة العظام، بالإضافة إلى دوره في حماية البشرة من الشيخوخة المبكرة. وخلال فترة الحمل، يلعب دوراً مهماً في دعم نمو الجنين وتعزيز الحمل الطبيعي.

كما تؤكد الطبيبة على أهمية فيتامين E، مشيرة إلى أنه يعد ضرورياً لصحة الجهاز التناسلي الأنثوي، حيث يشارك في عملية الإباضة ويساهم في نضوج البويضات. وتشدّد أيضاً على أهمية حمض الفوليك (فيتامين B9)، خاصة للنساء في سن الإنجاب، لأن نقصه قد يؤدي إلى عيوب خلقية خطيرة في الأنبوب العصبي لدى الجنين. لذلك يوصى بتناوله منذ مرحلة التخطيط للحمل وحتى نهاية الثلث الأول من الحمل. وتكمل مجموعة فيتامينات B هذه القائمة، لدورها المهم في تنشيط عمليات الأيض، ودعم الجهاز العصبي، والمساعدة في إنتاج الطاقة. كما تعد أحماض أوميغا-3 الدهنية ضرورية لصحة البشرة، ولضمان عمل الجهازين الهضمي والهرموني بشكل سليم. وتختتم الطبيبة بقولها: "الفيتامينات المختارة بعناية تُساعد في الحفاظ على الجمال والشباب، وتعزز الصحة العامة، وتحسن جودة الحياة. ولكن يجب تناولها فقط تحت إشراف طبي متخصص".



المانغو تساعد في الحفاظ على وزن الجسم

أوردت مجلة "فود آند فانكشن" (Function & Food) أن المانغو تتمتع بفوائد صحية جمة؛ إذ إنها تتمتع بتأثير إيجابي على الوزن وسكر الدم ووظائف الدماغ وصحة الأمعاء والبشرة، وذلك وفقاً لدراسة تلخص النتائج العلمية على مدار السنوات العشر الماضية حول الفوائد الصحية للمانجو.

وزن الجسم

وأوضحت المجلة أن المانغو تساعد في الحفاظ على وزن الجسم؛ إذ إنها تطيل الشعور بالشبع؛ فهي إحدى الدراسات انخفضت نسبة محيط الخصر إلى الورك ونسبة الدهون في الجسم لدى الأشخاص الذين تناولوا المانغو يوميا، بينما زادت كتلة النسيبتين في المجموعة الضابطة. ضبط سكر الدم وأظهرت العديد من الدراسات أن المانغو لها تأثير إيجابي على مستويات سكر الدم؛ إذ إنها تعمل على تحسين حساسية الأنسولين. ويرجع الفضل في ذلك إلى أن تناول المانغو يزيد من كمية هرمون "أديبونيكتين" في الجسم المرتبط بانخفاض الالتهابات وتحسين حساسية الأنسولين.

الدماغ والأمعاء والجلد

تزرع المانغو بأكثر من 20 نوعاً من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والعديد من العناصر الغذائية القيمة الأخرى. تشمل هذه المكونات مواد نشطة بيولوجياً مثل "المانجيفيرين" و"الجالوتانين"، والتي لها تأثير إيجابي على الأداء العقلي والبشرة. ويدعم هذا أيضاً نتائج الأبحاث الأولية، التي تشير إلى وجود روابط بين المانغو وصحة الدماغ والأمعاء والبشرة.



من الإسبانية إلى الألمانية، ومن اليابانية إلى العربية، وغيرها كثير من اللغات، يحدث الذكاء الاصطناعي ثورة في طريقة تعلم اللغات. وسواء كنت ترغب في تعلم عبارات السفر الأساسية قبل رحلتك، أو التعمق في أصول اللغة المستهدفة وثقافتها، بات يمكنك الارتقاء بمهاراتك اللغوية باستخدام أدوات تعلم اللغات المدعومة بالذكاء الاصطناعي.

وهناك اليوم طرق رئيسة تسهم بها أدوات الذكاء الاصطناعي في تعزيز رحلتك في تعلم اللغة ومساعدتك على إتقانها، فكيف يتم ذلك؟ وما أهم تطبيق موجود اليوم لتعلم اللغات؟

يمكن دعم المبتدئين في التحكم بدروسهم والتقدم بوتيرة تناسبهم

كيف يساعدنا الذكاء الاصطناعي في تعلم اللغات؟



تدعم "بروموفا" حالياً تعلم 12 لغة، وهي الإنجليزية والإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية والبرتغالية والأوكرانية والكورية والصينية والعربية، وحتى لغة الإشارة الأميركية. ويعد هذا تنوعاً كبيراً بالمقارنة مع المناسين الذين غالباً ما يقتصرن على اللغات الأوروبية الشائعة. أما بالنسبة إلى أساليب التعلم فتتميز "بروموفا" بتنوعها المذهل، إذ يتوفر إصدار ويب لمن يفضلون التعلم على الكمبيوتر، وتطبيقات للهواتف الذكية بنظامي "أي أو إس" و"أندرويد". لمن يفضلون التدريب أثناء التنقل، إضافة إلى أكثر من أربعة آلاف درس للتعلم الذاتي والممارسة اليومية.

وتتميز تقنية "بروموفا" بجاذبيتها، إذ يحلل الذكاء الاصطناعي تقدمك ويضع خطة تعليمية شخصية تعدل يومياً. وتتبع الخوارزميات التكيفية نقاط ضعفك وتضيف تلقائياً تمارين إضافية حول المواضيع التي تحتاج إلى مزيد من التركيز.

دروس قصيرة بأقصى فاعلية

تحتوي مكتبة "بروموفا" على أكثر من أربعة آلاف درس، مدة كل منها من ثلاثة إلى خمس دقائق. ويركز كل درس على موضوع محدد كالمفردات اليومية، والقواعد النحوية، والنطق، ومواقف من الحياة الواقعية.

تصاحب الدروس رسومات توضيحية جذابة وأمثلة من الحياة اليومية، وهكذا ستعلم عبارات تُستخدم بالفعل عن كيف تطلب قهوة، وكيف تتواصل مع طبيب، وكيف تجري مقابلة عمل، وكيف تناقش كتاباً مع أصدقائك. وفوق هذا وذاك تقدم "بروموفا" أكثر من 80 سيناريو

النحوية الشائعة، وتقدم شروحات وتصحيحات، مما يساعدك على استيعاب مفاهيم القواعد المعقدة بسهولة أكبر.

من خلال المحادثات

في السياق نفسه تعد المحادثات التدريبية أساسية لتطوير الطلاقة والثقة في أية لغة جديدة. ومع أدوات تعلم اللغات المدعومة بالذكاء الاصطناعي، يمكنك محاكاة محادثات واقعية، وهو ما يتيح لك التدريب في بيئة آمنة وداعمة. وهنا تبرز أهمية مساعي الدردشة المدعومين بالذكاء الاصطناعي كشريك مثالي لممارسة اللغة. فمثلاً عبر روبوت "شات جي بي تي" يمكنك محاكاة جميع أنواع المحادثات الواقعية، من طلب الطعام إلى السؤال عن الاتجاهات، مروراً بمناقشات العمل، بل ويمكنك أيضاً اقتراح عبارات أكثر طبيعية.

وعلى عكس المعلمين البشريين، لا يتعب الذكاء الاصطناعي أبداً، ويمكنه التدريب معك في أي وقت وأي مكان وبالقدر الذي ترغب فيه. وإذا جعلت ممارسة محادثة الذكاء الاصطناعي جزءاً من روتينك اليومي، ولو لـ 10 دقائق فحسب، ستلاحظ تحسناً ملحوظاً وطبيعياً في مهاراتك للتحدث بلغات مختلفة من مرور الوقت.

تطبيق "بروموفا"

يوجد اليوم عدد كبير من التطبيقات لتعلم اللغات، وأبرزها على الإطلاق هو تطبيق "بروموفا"، الذي تطور ليصبح منظومة متكاملة لتعلم اللغات، ويبلغ عدد مرات تحميلها اليوم أكثر من 20 مليوناً حول العالم.

في تعلم اللغات

يمكن لأنظمة الذكاء الاصطناعي اليوم مثل "مايكروسوفت كوبيلاوت" وغيرها مساعدة متعلمي اللغات المبتدئين على التحكم في دروسهم والتقدم بوتيرة تناسبهم. فهي أشبه بوجود معلم خاص يساعدك أينما كنت ووقتاً تشاء. وسواء كنت ترغب في تعلم اللغة عبر الإنترنت أو تحتاج إلى مساعدة في الترجمة أثناء التنقل، فإنها جاهزة لتقديم المساعدة.

وتصنف الترجمة من أبرز تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تعلم اللغات، إذ يمكن لترجمي اللغات المزودين بالذكاء الاصطناعي ترجمة النصوص والكلام، مما يسهل فهم اللغة المستهدفة والتواصل بها. وتستخدم هذه الأدوات خوارزميات متقدمة لتقديم ترجمات دقيقة، وتساعدك بذلك على فهم معاني النصوص والمحادثات الأجنبية.

المفردات وقواعد اللغة

إلى ذلك يعد تعلم المفردات جانباً أساسياً لإتقان أية لغة جديدة، ويمكن أن تكون تطبيقات الذكاء الاصطناعي بمثابة المرشد لتعلم اللغات، إذ تساعدك على توسيع مفرداتك من خلال توفير قوائم كلمات مخصصة، وبطاقات تعليمية واختبارات، ويمكنها مساعدتك في تحديد الكلمات الأكثر صلة باهتماماتك وأهدافك، لتتعلم مفردات عملية ومفيدة في مواقف الحياة اليومية.

وبما أن فهم قواعد اللغة وتراكيبها يعد أمراً ضرورياً للتواصل الفعال، تسهل أدوات تعلم اللغات المدعومة بالذكاء الاصطناعي هذه العملية من خلال تقديم دروس تفاعلية وتمارين تغذية راجعة. وتحدد هذه الأدوات الأخطاء

التي ترغب في تعلمها، ومستواك، والوقت الذي ترغب في تخصيصه، وأهدافك. كن صادقاً في إجاباتك عن الاستبيان. إذا كنت مبتدئاً، فلا تختار المستوى المتوسط لجرد "تحسين مطهر"، فحينها سيضع النظام خطة غير مناسبة، وستواجه صعوبة في فهم المحتوى. ومن الأفضل أن تبدأ بمستوى المبتدئين وتتقدم بسرعة بدلاً من التوقف عند مواد صعبة. بعد الاستبيان، ستنقل إلى الشاشة الرئيسية، حيث ستجد خططك الشخصية لليوم. وستجد شيئاً كالتالي: "الدرس 1: التحيات"، "تدريب على النطق"، "5 كلمات جديدة". وعندما انقر على المربع الأول وأبدأ رحلتك في تعلم اللغة التي تريدها.

واقعيًا للتواصل مع الذكاء الاصطناعي. فيمكنك التدريب على المحادثات القصيرة مع الغرباء، أو التوصية بكتاب، أو التحدث مع بائع في متجر، أو تقديم نفسك في بيئة عمل. ولا يكتفي الذكاء الاصطناعي بالرد وفقاً لقوالب جاهزة، بل يتفاعل ديناميكياً مع كلماتك، تماماً كشخص حقيقي.

كيف تبدأ مع "بروموفا"؟

يمكنك تحميل هذا التطبيق من متجر التطبيقات أو "غوغل بلاي"، أو الانتقال إلى نسخة الويب. التسجيل فيه سريع جداً ويكون عبر حساب "غوغل" أو البريد الإلكتروني. بعد ذلك، سيظهر لك استبيان عن اللغة



كانت مفتاح انتشار الإنسان حول العالم

تاريخ معالجة الإنسان للأطعمة أقدم مما نتصور

يؤكد علماء الآثار أن فكرة اعتماد أسلافنا القدماء على اللحوم فقط، وأن حمية "أكلي اللحوم" الحديثة تعود بشكل أو بآخر إلى تلك الحقبة، مجرد خرافة.

فقد تبين أن البشر تناولوا أطعمة نباتية معالجة منذ زمن أبعد مما كان يُعتقد، وجنوا فوائد عدة من ذلك.

ويضد البحث الجديد الأسطورة الشائعة حول "أكلي اللحوم في العصر الحجري القديم"، مبيناً أن أسلافنا في عصور ما قبل التاريخ قد استخدموا موارد نباتية متنوعة، إذ كانوا يخزنون المكسرات المطحونة والدرنات النشوية المطبوخة، ويستهلكونها.

وقد راجع الباحثون عدداً من الدراسات التي تُشير إلى الاستخدام المبكر للأغذية النباتية من قبل البشر في عصور ما قبل التاريخ، واكتشفوا أن "المعالجة المعقدة للنباتات" كانت حاسمة في نجاح انتشار جنسنا البشري في أنحاء العالم كافة. قالت آنا فلورين، مؤلفة الدراسة المنشورة في مجلة "البحوث الأثرية" *Journal of Archaeological Research* "كثيراً ما ناقش استخدام النباتات كما لو أنها لم تصبح مهمة إلا مع ظهور الزراعة".

وأوضحت الدكتور فلورين، وهي عالمة آثار من الجامعة الوطنية الأسترالية، "مع ذلك، تُخبرنا الاكتشافات الأثرية الجديدة من كل أنحاء العالم أن أسلافنا كانوا يطحنون البذور البرية، ويسحقون الدرنات النشوية ويطبخونها، ويذبلون سموم المكسرات المرة قبل آلاف السنين".

ويشير الباحثون إلى أن جسم الإنسان غير مهياً لاستقلاب البروتين إلى طاقة بكفاءة، إذ إن الكبد لديه قدرة محدودة على الحفاظ على مستويات الأحماض الأمينية – اللبنات الأساسية للبروتين – في الدم، مما يجعل الإفراط في تناول اللحوم محفوفاً بخطر ما يُعرف بـ "تسمم البروتين".

وأضافوا "هذا التقييد يحد سقفاً لاستهلاك البروتين في الأنظمة الغذائية البشرية يُقدر بنحو 250-300 غرام يومياً". وتفيد الدراسة بأن "الأغذية النباتية لا توفر فقط عناصر غذائية

مهمة وطاقية حيوية أكبر على شكل كربوهيدرات، بل توفر مصدراً إضافياً للطاقة يتجاوز ما يقدمه البروتين وحده". ووجد الباحثون أن البشر الأوائل عالجوا الطعام على الشاطئ الجنوبي الغربي لبحيرة طبريا، حيث اكتشفوا أكثر من 150 ألف أحفورة محفوظة بعد جمع النباتات ومعالجتها في موقع أوهالو الثاني الأثري الذي يعود تاريخه إلى 23 ألف عام.

ورصدوا أحافير بدت استثنائية لوفرة حبوب الأعشاب المتخممة، بما في ذلك الحبوب البرية وأنواع عدة من الأعشاب البرية ذات البذور الصغيرة.

كذلك وجد الباحثون أدلة على ممارسات معالجة النباتات، بما في ذلك "الطهي والسحق والطحين".

وأضافوا أن هذه العمليات أتاحت "تفكيك" العناصر الغذائية والطاقة المستمدة من الأغذية النباتية بشكل أكثر فعالية، وجعلها متاحة للضم وذات مذاق أشهى أيضاً.

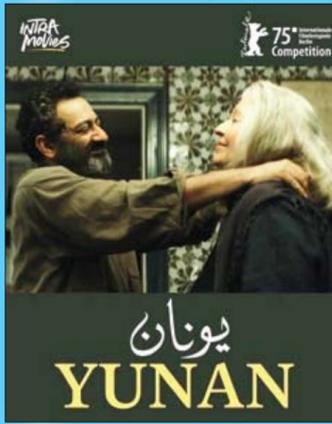
وذكرت مونيكا رامسي، وهي إحدى مؤلفات الدراسة، أن "هذه القدرة على معالجة الأغذية النباتية سمحت لنا بالاستفادة من السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الأساسية، والتنقل والازدهار في مجموعة متنوعة من البيئات حول العالم". وأضافت "لقد تطور جنسنا البشري ليصبح كائنات محبة للنباتات، تستخدم الأدوات، وتحول أي شيء تقريباً إلى وجبة غداء".



منوعات

الفكر

27



مخرج فيلم يونان: السينما التأملية قادرة على التأثير

أمير فخر الدين يفتح مساحة للتأمل في لحظة إنسانية هشة

يأتي فيلم "يونان" بوصفه تجربة سينمائية تتداخل بهدوء في أعماق النفس البشرية، بعيداً عن الصخب السردي والحلول الجاهزة، إذ يواصل المخرج السوري أمير فخر الدين، من خلال هذه التجربة، مشروعه التأملي الذي يراهن على الزمن، والصمت، والذاكرة، باعتبارها عناصر أساسية لصناعة المعنى، لا حكاية تقليدية بقدر ما يفتح مساحة للتأمل في لحظة إنسانية هشة، لحظة الإنهاك الصامت الذي يسبق الرغبة في الاستمرار.



مشاهد لا يحدث فيها فعل واضح، الأصعب كان الحفاظ على الصدق من دون شرح أو تفسير زائد، الصمت كان عنصراً أساسياً في الفيلم، لكنه عنصراً صعباً لأنه يتطلب ثقة كاملة بالصورة وبالممثل وبقدرة السينما نفسها على التعبير دون كلام".

حضور قوي
وعن اختيار الممثل اللبناني جورج خبز ليكون بطلاً للعمل، يقول: "اخترت جورج خبز لأنني رأيت فيه حضوراً داخلياً قوياً وقدرة عالية على التعبير بالصمت، العلاقة بيننا في الكواليس كانت قائمة على الثقة والهدوء، لم نعمل على الأداء الخارجي بقدر ما اشتغلنا على الحالة النفسية للشخصية، وكان جورج شريكاً حقيقياً في بنائها لا مجرد مؤدٍ للدور".

السينما التأملية
وبعد فوزه بجائزتي "أفضل مخرج" و"أفضل ممثل" في مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي في نسخته الخامسة، وضمن جولته في المهرجانات العالمية، أكد المخرج أمير فخر الدين، موقع "القاهرة الإخبارية"، أنه يتعامل مع السينما بوصفها رحلة داخلية أكثر منها حدثاً خارجياً، إذ يقول: "استقبلت خبر فوز فيلمي "يونان" بجائزتين في مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي بهدوء عميق، لم يكن الفرح صاخباً بل كان أقرب إلى شعور بالاطمئنان، شعرت بأن الفيلم وصل إلى عدد كبير من الجمهور، وأن السينما التأملية رغم كل ما يُقال عنها ما زالت قادرة على الوصول والتأثير عندما تقدم بصدق".

حالة إنسانية هشة
وأضاف فخر الدين: "لم تأت فكرة "يونان" من حبكة أو قصة جاهزة بل من سؤال داخلي ظل يراقتني طويلاً.. كنت مهتماً بتلك اللحظة التي يمر بها الإنسان حين تتراكم الخسارات داخله بصمت، دون حدث واضح يمكن الإمساك به، ما حَسَنِي وجديني هو الاقتراب من هذه الحالة الإنسانية الهشة كما هي دون أحكام ودون محاولة تفسيرها أو احتوائها بإجابات جاهزة، لهذا تحرك الفيلم ضمن مساحة غامضة؛ لأن التجربة نفسها غير محددة المعالم، لم أرغب في بناء التشويق عبر الأحداث بل عبر الإحساس بالزمن والانتظار والفرغ".

كواليس العمل
عن كواليس العمل، يقول المخرج السوري: "كواليس العمل كانت هادئة لكنها شديدة الدقة على مستوى الصناعة، استغرق إنجاز الفيلم نحو 3 سنوات بين الكتابة والتصوير والمونتاج حتى خرج إلى النور بالشكل الذي يشبه روحه".

جولة الفيلم
ويضيف: "أكبر التحديات التي واجهتني كانت الدفاع عن البهء وعن بعد مشاركة الفيلم في

الرغبة في الحياة
وحول رسالة العمل، يؤكد أمير فخر الدين أنه لا يسعى في أفلامه إلى إيصال رسالة مباشرة أو طرح حلول جاهزة، إذ يقول: "ما أردته من "يونان" هو أن يشعر المشاهد بأن وحدته مفهومة، وأن هشاشته ليست ضعفاً، أحاول أن أقول إن الرغبة في الحياة قد تعود بهدوء، دون خطابات أو شعارات فقط عبر الزمن، الاحتكاك الإنساني والقدرة على البقاء".

جولة الفيلم
بعد مشاركة الفيلم في

"طلقتني" . . يتناول مشكلات العلاقة الزوجية ببصمة كوميدية

أقيم مؤخراً العرض الخاص للفيلم المصري "طلقتني"، بحضور أبطال العمل كريم محمود عبد العزيز، ودينا الشربيني، وحاتم صلاح، إلى جانب مؤلف الفيلم أيمن بهجت قمر.



وعدم التسرع في اتخاذ القرارات المصيرية داخل العلاقات الإنسانية. أما المؤلف أيمن بهجت قمر، كشف أن جزءاً كبيراً من أحداث السيناريو مستوحى من تجربته الشخصية، موضحاً أنه كتب العمل بعد مروره بتجربة الطلاق منذ عامين، وهو ما أضفى على السيناريو قدراً من الصدق والواقعية. وأكد أن كواليس الفيلم كانت مميزة، وأن الكيمياء بين فريق العمل انعكست بشكل واضح على الشاشة.

من المواقف المتشابهة التي تجمع بين الصراع الإنساني والمفارقات الكوميدية. قال الفنان كريم محمود عبد العزيز إنه يجسد شخصية "محمود"، مشيراً إلى أن الفيلم يناقش فكرة الخلافات الزوجية التي قد تنتهي بالطلاق. مؤكداً أن العمل يطرح رسالة عن أن الطلاق ليس بالضرورة الحل النهائي لكل المشكلات، بل قد يكون بداية لإعادة التفكير والفهم المتبادل من جانبها.

ومع تعقد الموقف ووفاء المشتري، يدخل الطرفان في صراع جديد مع أبناء المتوفى الذين يعتبرون المنزل جزءاً من إرث والدهم، ما يؤدي إلى سلسلة

تدور أحداث فيلم "طلقتني" في إطار يجمع بين الكوميديا والدراما، حيث يتناول قصة زوجين منفصلان بعد خلافات زوجية، ليبدأ كل منهما مساراً مختلفاً في الحياة؛ إذ ينطلق الزوج نحو تجربة جديدة، بينما تتحمل الزوجة مسؤولية تربية الأبناء بمفردها. وتتغير موازين الأحداث حين يتعرض الزوج لأزمة مالية حادة تجبره على اللجوء إلى طليقته، طالباً مساعدتها من خلال بيع منزل العائلة لإنقاذ من خطر السجن



أعربت الفنانة دينا الشربيني عن سعادتها بالمشاركة في الفيلم، حيث تجسد شخصية "جميلة" وهي زوجة محمود وتحصل خلافات تؤدي إلى الطلاق، مؤكدة أن أول ما جذبها للعمل هو السيناريو، إلى جانب توافر عناصر فنية شجعتها على خوض التجربة. وأضافت أن وجود تفاهم بين فريق العمل، والكيمياء الواضحة بين الممثلين، إضافة إلى قوة النص والشركة المنتجة، كانت من أهم الأسباب التي دفعها للمواقفة على الدور، مشددة على أن العمل يؤكد أهمية الحب والتفاهم



طلقتني
DIVORCE ME

الفكر

الشوفان بين الغذاء والوقاية .. كيف يعزز صحة الأمعاء والعظام؟



التي تساهم في تحسين صحة الجهاز العصبي، وتعزيز عملية الأيض، ومساعدة الخلايا على امتصاص العناصر الغذائية بكفاءة، بالإضافة إلى إبطاء علامات الشيخوخة. وللحفاظ على مرونة الجلد وصحته، ينصح بتناول حوالي 150 غراماً من الشوفان يومياً.

وأشار خبراء الهيئة إلى أن الشوفان الذي يُطهى لمدة 15 إلى 20 دقيقة يحتفظ بالمزيد من العناصر الغذائية ويساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول. أما الشوفان سريع التحضير، فيجب التأكد من خلوه من السكر والمواد الحافظة لتحقيق أقصى فائدة صحية.

ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم بتناول الشوفان لأن خصائصه المضادة للأكسدة تساعد على تنظيم مستوى ضغط الدم.

وفقاً للمكتب الإسلامي لهيئة حماية المستهلك (روسبوتريبنادزور)، يُعتبر الشوفان من أكثر الحبوب فائدة للصحة بفضل محتواه العالي من الألياف، ما يساعد على تنظيم وظائف الأمعاء. تحتوي 100 غرام من الشوفان على أكثر من 250% من الحاجة اليومية للجسم من المنغنيز، وهو عنصر ضروري للحفاظ على صحة الأنسجة الضامة والغضاريف والعظام. ويعد الشوفان غنياً أيضاً بمجموعة فيتامينات B،

الخردل .. طعم مميز وفوائد صحية مذهلة

يتميز الخردل برائحته العطرية ونكهته اللاذعة الزكية، ما يجعله من التوابل الأساسية في المطبخ. لكن ما يميز الخردل لا يقتصر على طعمه الفريد فحسب، بل يمتد إلى خصائصه الصحية المتعددة.

ينتمي نبات الخردل إلى عائلة الخضروات الصليبية التي تضم أيضاً البروكلي والملفوف. وتستخدم بذوره بعد طحنها وخلطها مع مكونات مثل الخل والملح والليمون لتحضير صلصة الخردل الشهيرة، كما تُستخدم أوراقه في إعداد العديد من الأطباق حول العالم.

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من بذور الخردل:

- الخردل الأصفر (الأبيض): يتميز بمذاق خفيف ومنعش، ويُستخدم عادة لتحضير الصلصة الصفراء التقليدية.
- الخردل البني: يمتاز بمذاق لاذع وقوي.
- الخردل الأسود: يتمتع بنكهة حادة تشبه طعم الفجل، ويُعد الأقوى بين الأنواع الثلاثة.

ويؤكد خبراء التغذية أن إدراج الخردل في النظام الغذائي يعود على الجسم بعدة فوائد صحية رئيسية، منها:

- تسريع عملية الأيض
- يحتوي الخردل على مادة الكابسيسين التي تعزز تدفق الدم، وتزيد من معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساعد على التحكم في الوزن.
- تعزيز المناعة

الخردل غني بمضادات الأكسدة وفيتامينات A وC وE، كما يحتوي على السيلينيوم، وهو عنصر معروف بخصائصه المضادة للالتهابات ودوره في تقوية جهاز المناعة.

- تحسين عملية الهضم
- يساعد الخردل على تحفيز إفراز عصارة المعدة وتحسين حركة الأمعاء، مما يقلل من الانتفاخ والغازات.
- الوقاية من السرطان

تحتوي بذور الخردل على مركبات الفلوكوسينولات، وهي مواد فعالة في مكافحة الخلايا السرطانية، خصوصاً في الجهاز الهضمي.

- تخفيف آلام العضلات والمفاصل
- تُستخدم كمادات الخردل لتقليل الالتهابات، كما أن زيوتها العطرية تمتلك تأثيراً مدفئاً يخفف من آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل.
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية

يحتوي الخردل على أحماض أوميغا3- التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار، إلى جانب المغنيسيوم والبوتاسيوم اللذين يدعمان صحة القلب والدورة الدموية.

وفي المجمل، الخردل ليس مجرد تابل يضيف نكهة مميزة على الأطعمة، بل دواء طبيعي يُنصح بوجوده في كل مطبخ. ومع ذلك، يجب استخدامه باعتدال ومراعاة موانع الاستعمال، خصوصاً لمن يعانون من الحساسية أو أمراض المعدة.



الممثلة الأمريكية الألمانية أوديسا أزيون لدى حضورها العرض الأول لفيلم «مارتي سوبريم» في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح

التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماغ



- وجدار المعدة فضلاً عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.
- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضاً على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وبوتاسيوم، وفيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعاً وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يساهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يساهم في الحفاظ على الذاكرة.
- حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟
- الرياء.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرنان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثة العددية وهو في الصف الثالث الإبتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعنوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميش عيونك يومياً هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر بـ 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البرقة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغمض له عين لانا .. آه انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهي احميمهم لي.. هكذا صرخ المسكين فرحاً .وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيئ وسأظل حسان النظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوي الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت تلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاهت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينتك. ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستجيبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأشرح صاحب العمل وثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فاننا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي. حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيتته ونادى زوجته واعطاهما كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزرغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه وأغمض عينيه ونام نوما عميقاً لم يحلم به ابدا.

