

مركز شرطة حتا ينظم رحلة ترفيهية لأشبال الكشافة



بعد بلوغه 75 عاماً..
أرنولد شوارزنيجر يشارك جمهوره
طريقته للحفاظ على اللياقة



مراجعة علمية: لا دليل على أن الاكتئاب
ناتج عن "خلل كيميائي" في الدماغ!

الصيد الجائر يهدد وحيد القرن

قالت وزارة البيئة في جنوب أفريقيا إن البلاد شهدت زيادة في عدد حيوانات وحيد القرن التي قُلت بشكل غير قانوني من أجل قرونها في النصف الأول من عام 2022.

وتم صيد 259 من حيوانات وحيد القرن بشكل غير قانوني في جميع أنحاء البلاد، وهو عدد أكبر بمقدار عشرة مقارنة بالنصف الأول من العام الماضي. وكان الصيد الجائر في جنوب أفريقيا قد زاد بالفعل العام الماضي بعد انخفاض في عام 2020 بسبب قيود كوفيد-19. ويعيش في جنوب أفريقيا نحو نصف إجمالي أعداد وحيد القرن الأسود المهدد بالانقراض في القارة الإفريقية كما أنها موطن لأكثر عدد من وحيد القرن الأبيض على مستوى العالم والذي يعتبر وضعه "شبه مهدد" وليس معرضاً للانقراض، وفقاً ذكرت "رويترز".

وغالبا ما يقوم بالصيد الجائر لوحيد القرن صيادون محليون وعصابات إجرامية دولية لتزويد قرونها عبر الحدود. ووفق وزارة البيئة الجنوب إفريقية، فإن الطلب على قرون وحيد القرن مرتفع بشكل خاص في آسيا.

إغوانة برية انقرضت تنكأثر مجدداً

استطاعت إغوانة برية انقرضت قبل نحو قرن من إحدى جزر غالاباغوس أن تنكأثر فيها مجدداً بشكل طبيعي بعد إعادة إدراجها فيها، بحسب ما أعلنت وزارة البيئة الإكوادورية الاثنين. وأشارت الوزارة إلى أن فريقاً تابعاً لأكاديمية العلوم في كاليفورنيا لاحظ بين سنتي 1903 و1906 انقراض ذواحف من نوع كونولوفوس سوبكريستاتوس، وهي أحد أنواع الإغوانة البرية الثلاثة التي تعيش في الأرخبيل، من جزيرة سانتياغو بداية القرن العشرين. وسنة 2019، أدخلت إدارة متنزه غالاباغوس الوطني أكثر من ثلاثة آلاف إغوانة أحضرتها من جزيرة قريبة لاستعادة النظام البيئي الطبيعي لسانتياغو الواقعة وسط الأرخبيل.

تلعب بعض الأطعمة دوراً أساسياً في تعزيز حيوية الشعر وتقوية أليافه، بالإضافة إلى حمايته من التساقط الزائد في ظل الاعتداءات الخارجية التي يتعرض لها في هذا الفصل. تعرفوا على أبرز المكونات المفيدة في هذا المجال واحرصوا على إدراجها ضمن نظامكم الغذائي الصيفي.

عندما يُعاني الشعر من التساقط وفقدان الحيوية، نلجأ عادة إلى استعمال أنواع من الشامبو، واللوشن، والأمصال المُعززة للنمو بالإضافة إلى تناول مكملات غذائية مفيدة في هذا المجال. ولكن علينا ألا ننسى أن للنظام الغذائي دوراً أساسياً في تقوية الشعر وإعادة حيويته المفقودة.



9 أطعمة مضادة لتساقط الشعر خلال فصل الصيف

تحتوي الفاكهة، والخضار، والبقوليات، واللحوم، والأسماك على الكثير من العناصر الضرورية التي تحسّن سير وظائف الجسم. إذ يؤثر النظام الغذائي على وظائف الحيوية بطريقة مباشرة، عبر تنشيط آلية تجديد الخلايا، وتعزيز العضلات، والحفاظ على متانة العظام، وتقوية القدرات الذهنية. وهي قادرة على حماية الشعر من التساقط المفرط.

فما هي الأطعمة المفيدة لصحة الشعر والتي يجب استهلاكها بشكل دوري لتعزيز نموه؟

- 1 - الحبوب الكاملة
تجدونها في الخبز، والأرز، والمعكرونة المصنوعة من دقيق أسمر. ويساهم استهلاك الحبوب الكاملة في تعزيز وصول الأوكسجين إلى الشعر وتنظيم عمل الهرمونات المسؤولة عن حيويته وحمايته من التساقط، نظراً لغناها بالألياف، وحمض الفوليك، وفيتامين B.
- 2 - ثمار البحر
تتميز ثمار البحر بغناها بمادة الزنك الموجودة أيضاً في الموز. وهي تؤمن للجسم هذا العنصر الغذائي الضروري لصحة الشعر والذي يتم الحصول عليه بشكل حصري من الغذاء.
- 3 - اللوز
يندر اللوز ضمن الفاكهة المجففة الغنية بالمغنيزيوم، وهو ضروري لمكافحة التوتر بالإضافة إلى تقوية الأظافر ومحاربة تساقط الشعر. يُنصح باستهلاك بضع حبات منه بشكل يومي.
- 4 - الخميرة
تتميز الخميرة بغناها بالفيتامينات من فئة B الضرورية لصحة الشعر. يُنصح باستهلاكها على شكل بودرة يتم رشها على الأطباق أو تناولها على شكل حبوب ضمن علاج يمتد على عدة أشهر.
- 5 - بذور اللقطين
تعتبر هذه البذور مصدراً طبيعياً للفيتامين B8 والبيوتين. وهي مكونات تساهم في تسريع نمو الشعر وتقوية أليافه بالإضافة إلى إنتاج الدهون التي تغذيه. يُنصح بتناولها غير مملحة وإضافتها إلى أنواع السلطات والحساء.
- 6 - البطاطا الحلوة
تتميز بغناها بالببتاكاروتين الذي يسمح بتصنيع الفيتامين A. ويقوم هذا الأخير بتحفيز إنتاج الدهون التي تحمي الشعر وتسرّع نموه.
- 7 - بذور الشيا
تعتبر هذه البذور أحد أبرز مصادر الدهون الجيدة وتحتوي أيضاً تماماً مثل أسماك السلمون، والسردين، والترأوت. فهي تعزز الدورة الدموية في فروة الرأس كما تغذي بصيالات الشعر مما يجعله متيناً وقوياً.
- 8 - الأطعمة الغنية بالكبريت
أبرزها البصل، والثوم، والبيض. يعمل الكبريت على تعزيز إنتاج الكيراتين، أي المكون الأساسي للشعر كما أنه يؤمن له الحماية التي يحتاج إليها.
- 9- الخضار الخضراء
تندرج الخضار الخضراء ضمن الأطعمة الضرورية للجسم، فهي مصدر مهم للفيتامينات، والمعادن، والبروتينات. يُنصح بتناولها يومياً على شكل عصائر، حساء، سلطات، مطهولة أو حتى نيئة.

طريقة اختيار لون الصبغة المناسب لشعرك

ينبغي اختيار لون صبغة الشعر تبعاً للون البشرة ولون العين، وذلك للحصول على إطلالة متناغمة. وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أنه يتم تقسيم أنواع البشرة طبقاً لفصول السنة؛ فالنوع الشتوي يمتاز ببشرة فاتحة وعيون واضحة وبياردة وشعر داكن وبارد. وتتناغم الدرجات اللونية الباردة مع هذا النوع. وبشكل عام حذرت "هاوت.دي" المرأة صاحبة البشرة المائلة للون الأبيض من اختيار صبغة شعر سوداء، كي لا يبدو المظهر فجاً. ويمتاز النوع الصيفي ببشرة وردية وعيون مائلة للأزرق ولون شعر مائل للرمادي. وتتناغم درجات الأشقر والبني الرمادية مع هذا النوع، وكذلك درجات الأحمر المائلة للأزرق مثل البنفسجي. ويمتاز النوع الخريفي ببشرة برونزية وعيون بنية بكل التدريجات الممكنة، مع شعر بني ذي بريق أحمر بعض الشيء. وتتناغم درجات البني الداكنة وكذلك الدرجات ذات الانعكاسات النحاسية مع هذا النوع.

العلماء يعيدون ابتكار عطر عمره 3200 عام

تمكن فريق علمي يتألف من 15 خبيراً من إعادة ابتكار عطر عمره 3200 عام. وتشير وكالة DHA، إلى أن الفريق العلمي عمل على مدى ثلاث سنوات حتى تمكن من إعادة ذلك العطر الذي ابتكرته تابوتي البابلية، أول امرأة كيميائية ومبتكرة للعطور قبل 3200 عام في بلاد ما بين النهرين. وقد استند الفريق العلمي في عمله على ما كتبه تابوتي على لوح طيني - المييسيا، نبات المر، الورد، وغيرها. وبالإضافة إلى صبغة العطر، ووصفت بالتفصيل عملية تركيب هذا العطر.

هذا ما يحدث عندما لا تحدّث هاتف أندرويد

غالباً ما يواجه معظم مستخدمي هواتف أندرويد معضلة عندما يتعلق الأمر بتحديث هواتفهم، خوفاً من أن يؤدي تحديث البرنامج الأخير إلى إزالة بعض الأشياء، ولكن التحديث يمكن أن يقوم بإصلاح ثغرة أمنية مصنفة على أنها خطيرة. أحد أكثر أنواع الثغرات الأمنية شيوعاً التي يقوم صانعو الهواتف الذكية بتصحيحها بشكل منتظم يسمح بتنفيذ التعليمات البرمجية عن بُعد. ثم هناك نقاط ضعف تسمح للمتسلل بسرقة البيانات أو السيطرة الكاملة على الجهاز. يمكن أن تسمح الثغرة الأمنية الخطيرة أيضاً للمتسلل بتثبيت برامج ضارة، والتي يمكن أن تحدث الكثير من الضرر. مشاكل الأداء والأخطاء: هناك طريقتان يؤثر بهما تحديث البرنامج على كيفية عمل هاتفك؛ إما إصلاح مشكلات الأداء الحالية أو زيادة تحسين التجربة. وأحياناً تؤدي بعض التحديثات إلى حدوث بعض المشاكل، وغالباً ما تطرح الشركات تحديثات تصحيحية لحل هذه المشكلات. على سبيل المثال، ميزة المحاة السحرية المتوفرة في تطبيق صور غوغل لهواتف بيكسل الذكية. تسبب التحديث غير الصحيح الذي نشرته غوغل في اختفاء الميزة، مما دفع الشركة إلى سحب التحديث. وبعد التعرف على الخطأ، أصلحته غوغل بتحديث تصحيحي.

يربي الطاووس ويحلم بأكبر مزرعة

بفرحة أب بمولوده، عندما يفتح عينيه لأول مرة للنور، يستقبل الفلسطيني غازي فاري فرخ الطاووس الذي كسر جدران بيضته وخرج للحياة قبل لحظات في مزرعته ببلدة عرابة في الضفة الغربية. يصغي فاري لقرقة الطائر الصغير ويتحسس ريشه الناعم بديع الألوان ويحلم بأن يكون في يوم من الأيام صاحب أول مزرعة كبيرة للطاووس في الأراضي الفلسطينية.

قال الشاب الفلسطيني، البالغ من العمر 44 عاماً، لرويترز في مزرعته التي تضم أيضاً أعداداً من الطيور الأخرى والماعز إن "الطاووس هاوية (أحبه) من وأنا صغير. بحب أربي الطائر النادر وبحب أربي الطاووس بالتحديد لأن لونه جميل ويستفيد من ورا تربيته". وأضاف "بستفيد من منظره ويستفيد مادياً. ربيته وأنا صغير وقفت فترة ورجعت صار لي أربع سنين بربي فيه". وهناك أعداد محدودة جداً من طائر الطاووس في الأراضي الفلسطينية بعضها في حدائق الحيوانات والبعض الآخر في المنازل يستخدمها أصحابها للزينة. يملك فاري حالياً 30 طاووساً بين ذكر وأنثى ويطمح لأن يكون هذا العدد نواة لمزرعة كبيرة يحقق بها حلم الطفولة. بدأت الحكاية عندما كان فاري في مرحلة الدراسة الابتدائية حين بدأ محاولته الأولى لتربية الطاووس لكن التجربة لم تكتمل. انقطع بعدها لفترة طويلة، لكنه لم ينس في يوم من الأيام حلمه القديم، وعاود المحاولة بعد عشرات السنين، وقال إنه عاد قبل حوالي أربع سنوات ليكمل ما بدأه صغيراً.



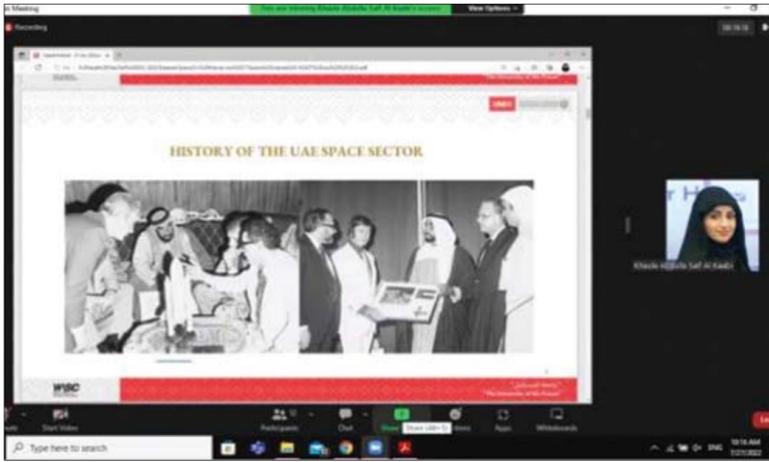
زيادة كمية الأطعمة المعالجة يرتبط بالخرف

قالت دراسة صينية جديدة إن الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة فائقة المعالجة، مثل المشروبات الغازية ورقائق البطاطس والسجق والطماطم المعلبة والكاتشب أكثر عرضة للإصابة بالخرف من الذين يتناولون كميات أقل. وبحسب الدراسة التي نشرتها مجلة "نيورولوجي" التي تصدرها الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، تبين أن استبدال الأطعمة فائقة المعالجة بأطعمة غير مصنعة أو معالجة يرتبط بانخفاض مخاطر الخرف. واعتمدت الدراسة على البيانات الصحية لـ 72 ألف شخص لمدة 10 سنوات، تم الحصول عليها من البنك الحيوي البريطاني. وتم تعريف الفئة التي تتناول كميات كبيرة من الأطعمة المعالجة بأنهم يحصلون على 28% من طعامهم اليومي من هذه النوعية، بينما تناول الفئة التي تتناول حذاً أدنى من هذه الأطعمة ما لا يزيد عن 9%. ووجد البحث أنه مقابل كل زيادة مقدارها 10% في الاستهلاك اليومي للأطعمة فائقة المعالجة تزداد نسبة خطر الإصابة بالخرف 25%.

سرداب يسلط الضوء على طقوس الموت عند حضارة المايا

تقف أهرامات مدينة تونينيا القديمة التي تعود إلى عصر حضارة المايا منتصبة فوق إحدى الغابات جنوب شرق المكسيك، إلا أنه وعلى أعماق بعيدة تحت تلك الأهرامات، التي تعتبر الأهم في المنطقة، يوجد سرداب ذهب يوماً ما في طي النسيان ويسلط ضوءاً جديداً على الطقوس التي كان أهل تلك الحضارة يمارسونها. ودخل تلك الغرفة، التي اكتشفت عام 2020 ويرجح أن تكون مبنية بين القرنين السابع والثامن الميلاديين، وجد علماء الآثار 400 وعاء يحتوي على رماد بشري ممزوج بالمطاط والجذور. وتدعم النتائج فرضية عالم الآثار خوان ياديون بأن رفات الشخصيات المهمة وضعت داخل كرات تستخدم في الرياضة، وهو "تحول في الجسم" يسمح لهم بالعيش بعد وفاتهم. وقال ياديون "نوفر مثل هذه الاكتشافات في تونينيا فكرة أكثر دقة حول مدى إثارة وتعقيد ديانة المايا".

منوعات الفكر



ينظم بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم

أكثر من 50 طالباً يشاركون في برنامج سفراؤنا الوطني «استعداد» الذي يقام افتراضياً في جامعة الإمارات

5 أغسطس، وبمعدل 30 إلى 40 ساعة معتمدة لكل مسار من المسارات المعتمدة في البرنامج المطبق، وهي : المسار الأول مسار المجالات الإثرائية ويشمل علوم الفضاء وعلوم البيئة والاستدامة وتطبيقات نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد، بإشراف كل من الدكتورة خولة الكعبي أستاذ مشارك في قسم الجغرافيا والاستدامة الحضرية، والدكتورة طريفة السميطي مساعد العميد لشؤون الطلبة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، أما المسار الثاني خصصت فعالياته لجمال الصناعات الثقافية والإبداعية، تحت إشراف الدكتور أحمد المنصور، رئيس قسم الإعلام والصناعات الإبداعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فيما خصص المسار الثالث للدبلوماسية، تحت إشراف الدكتورة سعاد العريبي. رئيس قسم الحكومة والمجتمع في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والمسار الرابع: مسار الابتكار وريادة الأعمال. وأضاف " في جامعة الإمارات نحرص دائماً بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم على تنظيم مثل هذه الفعاليات الصيفية لطلبة الثانوية العامة لإثراء معارفهم وبما يعكس إيجاباً على تطوير مهاراتهم، بالإضافة إلى بحوثهم التعليمية والأكاديمية وفق أعلى المعايير التي تواكب تطور تقنيات التعليم والتعلم مع الجامعات والمؤسسات الرائدة في الدولة.

رئيس قسم الإعلام والصناعات الإبداعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فيما خصص المسار الثالث للدبلوماسية، تحت إشراف الدكتورة سعاد العريبي. رئيس قسم الحكومة والمجتمع في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والمسار الرابع: مسار الابتكار وريادة الأعمال. وأضاف " في جامعة الإمارات نحرص دائماً بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم على تنظيم مثل هذه الفعاليات الصيفية لطلبة الثانوية العامة لإثراء معارفهم وبما يعكس إيجاباً على تطوير مهاراتهم، بالإضافة إلى بحوثهم التعليمية والأكاديمية وفق أعلى المعايير التي تواكب تطور تقنيات التعليم والتعلم مع الجامعات والمؤسسات الرائدة في الدولة.

5 أغسطس، وبمعدل 30 إلى 40 ساعة معتمدة لكل مسار من المسارات المعتمدة في البرنامج المطبق، وهي : المسار الأول مسار المجالات الإثرائية ويشمل علوم الفضاء وعلوم البيئة والاستدامة وتطبيقات نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد، بإشراف كل من الدكتورة خولة الكعبي أستاذ مشارك في قسم الجغرافيا والاستدامة الحضرية، والدكتورة طريفة السميطي مساعد العميد لشؤون الطلبة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، أما المسار الثاني خصصت فعالياته لجمال الصناعات الثقافية والإبداعية، تحت إشراف الدكتور أحمد المنصور، رئيس قسم الإعلام والصناعات الإبداعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فيما خصص المسار الثالث للدبلوماسية، تحت إشراف الدكتورة سعاد العريبي. رئيس قسم الحكومة والمجتمع في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، والمسار الرابع: مسار الابتكار وريادة الأعمال. وأضاف " في جامعة الإمارات نحرص دائماً بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم على تنظيم مثل هذه الفعاليات الصيفية لطلبة الثانوية العامة لإثراء معارفهم وبما يعكس إيجاباً على تطوير مهاراتهم، بالإضافة إلى بحوثهم التعليمية والأكاديمية وفق أعلى المعايير التي تواكب تطور تقنيات التعليم والتعلم مع الجامعات والمؤسسات الرائدة في الدولة.

العين - الفجر

أول مؤسسة أكاديمية خاصة في منطقة الشرق الأوسط جامعة أبوظبي تحصل على أعلى اعتماد أكاديمي من هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي لجامعات غرب الولايات المتحدة

الإمارات العربية المتحدة بين نخبة من مؤسسات التعليم العالي العالمية المرموقة الحاصلة على الاعتماد. لقد حرصنا في جامعة أبوظبي منذ تأسيسها على وضع الطلبة في صميم استراتيجياتنا الأكاديمية، حيث نلتزم بتعزيز وتطوير مناهجنا باستمرار، وإتاحة فرص معرفية وعملية متميزة تعد الطلبة لخوض غمار سوق العمل في المستقبل". وأضاف البروفيسور أحمد: "نحن في غاية الامتنان لشريك العمل المتميز في هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي لجامعات غرب الولايات المتحدة للمجهود الذي بذلوهما في الشفافية والهيمنة العالية التي أظهروها في شتى مراحل المراجعة والتقييم، وننتقل إلى المشاركة في الأنشطة التي تقدمها الهيئة خلال الأعوام العشرة المقبلة، لتواصل تميزنا كأكبر جامعة خاصة في الإمارات العربية المتحدة". وتعد هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي

الإمارات العربية المتحدة بين نخبة من مؤسسات التعليم العالي العالمية المرموقة الحاصلة على الاعتماد. لقد حرصنا في جامعة أبوظبي منذ تأسيسها على وضع الطلبة في صميم استراتيجياتنا الأكاديمية، حيث نلتزم بتعزيز وتطوير مناهجنا باستمرار، وإتاحة فرص معرفية وعملية متميزة تعد الطلبة لخوض غمار سوق العمل في المستقبل". وأضاف البروفيسور أحمد: "نحن في غاية الامتنان لشريك العمل المتميز في هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي لجامعات غرب الولايات المتحدة للمجهود الذي بذلوهما في الشفافية والهيمنة العالية التي أظهروها في شتى مراحل المراجعة والتقييم، وننتقل إلى المشاركة في الأنشطة التي تقدمها الهيئة خلال الأعوام العشرة المقبلة، لتواصل تميزنا كأكبر جامعة خاصة في الإمارات العربية المتحدة". وتعد هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي

الإمارات العربية المتحدة بين نخبة من مؤسسات التعليم العالي العالمية المرموقة الحاصلة على الاعتماد. لقد حرصنا في جامعة أبوظبي منذ تأسيسها على وضع الطلبة في صميم استراتيجياتنا الأكاديمية، حيث نلتزم بتعزيز وتطوير مناهجنا باستمرار، وإتاحة فرص معرفية وعملية متميزة تعد الطلبة لخوض غمار سوق العمل في المستقبل". وأضاف البروفيسور أحمد: "نحن في غاية الامتنان لشريك العمل المتميز في هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي لجامعات غرب الولايات المتحدة للمجهود الذي بذلوهما في الشفافية والهيمنة العالية التي أظهروها في شتى مراحل المراجعة والتقييم، وننتقل إلى المشاركة في الأنشطة التي تقدمها الهيئة خلال الأعوام العشرة المقبلة، لتواصل تميزنا كأكبر جامعة خاصة في الإمارات العربية المتحدة". وتعد هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي

أبوظبي - الفجر



أكثر من 100 متطوع من شكري عطائك بمبادرة معكم يدا بيد لإزالة أضرار الأمطار في الفجيرة

انطلاقاً من مبادرة سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي، ولي عهد الفجيرة، شارك أكثر من 100 متطوع من فريق شكري عطائك التطوعي في مبادرة " معكم يدا بيد" لإزالة الأضرار الناجمة عن الأحوال الجوية التي شهدتها الإمارة في الفترة الماضية. وتطوع أعضاء فريق شكري عطائك مع الفرق التطوعية الأخرى والأفراد المتطوعين، بالتعاون مع الجهات المعنية في عمليات دعم الأسر المتضررة في مراكز الإيواء، وتنظيف الطرق، وإزالة الآثار التي خلفتها السيول والأمطار الغزيرة التي تعرضت لها الفجيرة، تمهيداً لإعادة سير الحياة الطبيعية فيها. وتوجه الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري بالشكر والامتنان إلى صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي، عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، وسمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي، ولي عهد الفجيرة، على توجيهاتهما السديدة لحد من الأضرار المرتبطة بالأمطار الأخيرة. وقال إن فريق شكري عطائك ينطلق من قناعات راسخة ومؤسسية بأهمية التعاون والتضامن مع كافة شرائح المجتمع، لتحقيق الأهداف المجتمعية، وتأكيد التواصل الإيجابي لأجل خدمة الأهداف التطوعية والإنسانية المستلزمة من القيادة الرشيدة في مختلف المؤسسات والقطاعات، وتكريس الرؤى الخاصة بالعمل التطوعي، ونشر هذه الثقافة في المجتمع، بما يتماشى مع الأهداف الوطنية. بدوره أوضح سيف الرحمن أمير، رئيس مجلس إدارة فريق شكري عطائك، أن المشاركة ضمن الفرق التطوعية الأخرى للحد من الأضرار التي خلفتها الأمطار، جاءت تلبية للواجب الوطني، وإعلاء للقيم التطوعية التي أربى الفريق على تنفيذها في مختلف القطاعات داخل الدولة، مضيفاً أن هذه المشاركة تضاهي إلى السجل المشرف لهم في مجال العمل التطوعي. وأضاف: جميع أعضاء الفريق على أهبه الاستعداد للمشاركة في المبادرات الخاصة بالعمل التطوعي في جميع أرجاء الدولة، وتعاون مع الجهات والمؤسسات المختلفة، بما يعزز أهمية الجهود المخلصة من الفرق التطوعية، وشكر التعاون البناء والإيجابي الذي كان له الأثر الإيجابي في مواجهة الظروف الطبيعية التي تسببت بالآضرار المختلفة".

جلسات مهرجان طيران الإمارات للأدب تضم نقاشات وعروضاً شعرية وحوارات مع نخبة من المتحدثين

مديرة مهرجان الإمارات للأدب، عن سعادتها بإطلاق سلسلة جديدة من الجلسات، قائلة: " نسعى باستمرار وجهد لجعل المشهد الأدبي أكثر شمولية من خلال إتاحة الوصول بسهولة إلى المحادثات المتنوعة التي يقدمها مهرجان الإمارات للأدب على الإنترنت. تتلخص مهمة القائمين على المهرجان في جعل متعة الأدب والنقاشات الممتعة التي تقام على شرفه متوفرة لمختلف شرائح الجمهور من حول العالم؛ ليتسنى لهم الاستمتاع بالتجربة العالمية التي يقدمها المهرجان". تضم سلسلة الجلسات كذلك نقاشات عميقة مع مؤلفة الكتب وكاتبة المدونات، جيني لوسون، وجلسات حصرية مع رواد الفكر والتغيير في دولة الإمارات، سعادة عمر سيف غباش، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون الثقافية والدبلوماسية العامة، خلف أحمد الحبتور، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة جولييا جونسون والرسامة فيما تقدم المؤلفة جوليا جونسون والرسامة ميثاء الخياط جلسة متمعة للأطفال مع المؤلف والمنتج برنت شاتلوروث إضافة إلى عيش تجربة "آبيات من أعماق الصحراء" الأسيرة، الحدث الأهم في مهرجان طيران الإمارات.

مديرة مهرجان الإمارات للأدب، عن سعادتها بإطلاق سلسلة جديدة من الجلسات، قائلة: " نسعى باستمرار وجهد لجعل المشهد الأدبي أكثر شمولية من خلال إتاحة الوصول بسهولة إلى المحادثات المتنوعة التي يقدمها مهرجان الإمارات للأدب على الإنترنت. تتلخص مهمة القائمين على المهرجان في جعل متعة الأدب والنقاشات الممتعة التي تقام على شرفه متوفرة لمختلف شرائح الجمهور من حول العالم؛ ليتسنى لهم الاستمتاع بالتجربة العالمية التي يقدمها المهرجان". تضم سلسلة الجلسات كذلك نقاشات عميقة مع مؤلفة الكتب وكاتبة المدونات، جيني لوسون، وجلسات حصرية مع رواد الفكر والتغيير في دولة الإمارات، سعادة عمر سيف غباش، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون الثقافية والدبلوماسية العامة، خلف أحمد الحبتور، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة جولييا جونسون والرسامة فيما تقدم المؤلفة جوليا جونسون والرسامة ميثاء الخياط جلسة متمعة للأطفال مع المؤلف والمنتج برنت شاتلوروث إضافة إلى عيش تجربة "آبيات من أعماق الصحراء" الأسيرة، الحدث الأهم في مهرجان طيران الإمارات.

مديرة مهرجان الإمارات للأدب، عن سعادتها بإطلاق سلسلة جديدة من الجلسات، قائلة: " نسعى باستمرار وجهد لجعل المشهد الأدبي أكثر شمولية من خلال إتاحة الوصول بسهولة إلى المحادثات المتنوعة التي يقدمها مهرجان الإمارات للأدب على الإنترنت. تتلخص مهمة القائمين على المهرجان في جعل متعة الأدب والنقاشات الممتعة التي تقام على شرفه متوفرة لمختلف شرائح الجمهور من حول العالم؛ ليتسنى لهم الاستمتاع بالتجربة العالمية التي يقدمها المهرجان". تضم سلسلة الجلسات كذلك نقاشات عميقة مع مؤلفة الكتب وكاتبة المدونات، جيني لوسون، وجلسات حصرية مع رواد الفكر والتغيير في دولة الإمارات، سعادة عمر سيف غباش، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون الثقافية والدبلوماسية العامة، خلف أحمد الحبتور، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة جولييا جونسون والرسامة فيما تقدم المؤلفة جوليا جونسون والرسامة ميثاء الخياط جلسة متمعة للأطفال مع المؤلف والمنتج برنت شاتلوروث إضافة إلى عيش تجربة "آبيات من أعماق الصحراء" الأسيرة، الحدث الأهم في مهرجان طيران الإمارات.

دبي - الفجر

مركز شرطة حتا ينظم رحلة ترفيهية لأشبال الكشافة

نظم مركز شرطة حتا بالتعاون مع جمعية كشافة الإمارات المتمثلة بمفوضية كشافة دبي، ومؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، رحلة ترفيهية إلى سد حتا لأشبال الكشافة المشاركين في المخيم الصيفي تحت شعار "الكشفية تكنولوجيا وابتكار"، بهدف تنمية وصل المهارات الكشفية لطلبة المدارس الحكومية، وذلك عبر البرامج والأنشطة الكشفية والترفيهية، والتعرف على الأماكن السياحية في منطقة حتا. وأكد العقيد عبد الله راشد الهفيت، مدير مركز شرطة حتا بالوكالة، اهتمام القيادة العامة لشرطة دبي وحرصها المستمر على دعم وتنظيم البرامج والأنشطة الصيفية لطلبة المدارس في نهاية العام الدراسي، بهدف استثمار أوقات الطلبة الذين هم ثروة الوطن واعدته للمستقبل. وأشار العقيد عبد الله الهفيت، إلى أن عملية بناء شخصية الطالب تتطلب تضاهير جميع الجهود من كل المؤسسات، وفق أسس علمية قادرة على صنع جيل جديد من الطلاب الذين سيحملون لواء القيادة مستقبلاً في مجالات عدة، إضافة إلى قراءة تحديات المستقبل من خلال تطبيق منهجية علمية لتنفيذ البرامج الصيفية المتنوعة التي توصل في نفوس الطلاب العديد من المفاهيم والقيم النبيلة.

نظم مركز شرطة حتا بالتعاون مع جمعية كشافة الإمارات المتمثلة بمفوضية كشافة دبي، ومؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، رحلة ترفيهية إلى سد حتا لأشبال الكشافة المشاركين في المخيم الصيفي تحت شعار "الكشفية تكنولوجيا وابتكار"، بهدف تنمية وصل المهارات الكشفية لطلبة المدارس الحكومية، وذلك عبر البرامج والأنشطة الكشفية والترفيهية، والتعرف على الأماكن السياحية في منطقة حتا. وأكد العقيد عبد الله راشد الهفيت، مدير مركز شرطة حتا بالوكالة، اهتمام القيادة العامة لشرطة دبي وحرصها المستمر على دعم وتنظيم البرامج والأنشطة الصيفية لطلبة المدارس في نهاية العام الدراسي، بهدف استثمار أوقات الطلبة الذين هم ثروة الوطن واعدته للمستقبل. وأشار العقيد عبد الله الهفيت، إلى أن عملية بناء شخصية الطالب تتطلب تضاهير جميع الجهود من كل المؤسسات، وفق أسس علمية قادرة على صنع جيل جديد من الطلاب الذين سيحملون لواء القيادة مستقبلاً في مجالات عدة، إضافة إلى قراءة تحديات المستقبل من خلال تطبيق منهجية علمية لتنفيذ البرامج الصيفية المتنوعة التي توصل في نفوس الطلاب العديد من المفاهيم والقيم النبيلة.

نظم مركز شرطة حتا بالتعاون مع جمعية كشافة الإمارات المتمثلة بمفوضية كشافة دبي، ومؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، رحلة ترفيهية إلى سد حتا لأشبال الكشافة المشاركين في المخيم الصيفي تحت شعار "الكشفية تكنولوجيا وابتكار"، بهدف تنمية وصل المهارات الكشفية لطلبة المدارس الحكومية، وذلك عبر البرامج والأنشطة الكشفية والترفيهية، والتعرف على الأماكن السياحية في منطقة حتا. وأكد العقيد عبد الله راشد الهفيت، مدير مركز شرطة حتا بالوكالة، اهتمام القيادة العامة لشرطة دبي وحرصها المستمر على دعم وتنظيم البرامج والأنشطة الصيفية لطلبة المدارس في نهاية العام الدراسي، بهدف استثمار أوقات الطلبة الذين هم ثروة الوطن واعدته للمستقبل. وأشار العقيد عبد الله الهفيت، إلى أن عملية بناء شخصية الطالب تتطلب تضاهير جميع الجهود من كل المؤسسات، وفق أسس علمية قادرة على صنع جيل جديد من الطلاب الذين سيحملون لواء القيادة مستقبلاً في مجالات عدة، إضافة إلى قراءة تحديات المستقبل من خلال تطبيق منهجية علمية لتنفيذ البرامج الصيفية المتنوعة التي توصل في نفوس الطلاب العديد من المفاهيم والقيم النبيلة.

دبي - الفجر



منوعات الفكر

23

بعد عقود من الدراسة، توصل باحثون إلى أنه لا وجود لدليل واضح على أن الاكتئاب ناجم عن انخفاض مستويات السيروتونين. وتشير المراجعة الجديدة، بقيادة علماء جامعة كاليفورنيا، والتي حلت مجموعة من الدراسات الحديثة المنشورة في Molecular Psychiatry، إلى أنها من غير المحتمل أن تكون ناجمة عن اختلال التوازن الكيميائي، وتدعو إلى التساؤل عما تفعله مضادات الاكتئاب.



تختلف فعالية مضادات الاكتئاب باختلاف الأشخاص

مراجعة علمية: لا دليل على أن الاكتئاب ناتج عن "خلل كيميائي" في الدماغ!



ومعظم مضادات الاكتئاب هي منبهات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRIs)، والتي يقال في الأصل إنها تعمل عن طريق تصحيح مستويات السيروتونين المنخفضة بشكل غير طبيعي. ولا توجد طريقة أخرى مقبولة تؤثر بها مضادات الاكتئاب على أعراض الاكتئاب. ويقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها مهمة حيث أظهرت أن ما يصل إلى 85-90% من الجمهور يعتقدون أن الاكتئاب ناجم عن انخفاض السيروتونين أو اختلال التوازن الكيميائي.

وقالت المؤلفة الرئيسية جوانا مونكريف، أستاذة الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا، وهي طبيبة نفسية استشارية في مؤسسة North East London NHS Foundation Trust (NELFT): "من الصعب دائما إثبات وجود سببي، لكنني أعتقد أنه يمكننا القول بأمان أنه بعد إجراء قدر كبير من الأبحاث على مدى عقود عدة، لا يوجد دليل مقنع على أن الاكتئاب ناتج عن شذوذ في السيروتونين، لا سيما عن طريق المستويات المنخفضة أو انخفاض نشاط السيروتونين".

وتزامنت شعبية نظرية "عدم التوازن الكيميائي" للاكتئاب مع زيادة هائلة في استخدام مضادات الاكتئاب. وأشارت مونكريف: "كثير من الناس يأخذون مضادات الاكتئاب لأنهم يعتقدون أن اكتابهم له سبب كيميائي حيوي، لكن هذا البحث الجديد يشير إلى أن هذا الاعتقاد لا يستند إلى أدلة". وأضافت مونكريف: "يعاني آلاف الأشخاص من الآثار الجانبية لمضادات الاكتئاب، بما في ذلك آثار الانسحاب الشديدة التي يمكن أن تحدث عندما يحاول الناس إيقافها، ومع ذلك تستمر معدلات الوصفات الطبية في الارتفاع. ونعتقد أن هذا

وقد يعني هذا أن زيادة السيروتونين التي تنتجها بعض مضادات الاكتئاب على المدى القصير يمكن أن تؤدي إلى تغييرات تعويضية في الدماغ تنتج تأثيرا معاكسا على المدى الطويل. وأوضحت البروفيسورة مونكريف: "إننا لا نفهم ما تفعله مضادات الاكتئاب للدماغ بالضبط، وإعطاء الناس هذا النوع من المعلومات الخاطئة يمنعهم من اتخاذ قرار مستنير بشأن تناول مضادات الاكتئاب أم لا". وحذر الباحثون من أن أي شخص يفكر في الانسحاب من مضادات الاكتئاب يجب أن

فرقا بين المصابين بالاكتئاب والأشخاص الأصحاء. ونظر الباحثون أيضا في الدراسات التي وقع فيها خفض مستويات السيروتونين بشكل مصطنع في مئات المشاركين. ووقع الاستشهاد بهذه الدراسات على أنها تثبت أن نقص السيروتونين مرتبط بالاكتئاب. لكن مراجعة البحث المتوفرة في عام 2007 وعينة من الدراسات الحديثة، وجدت أن خفض السيروتونين بهذه الطريقة لم ينتج عنه اكتئاب لدى مئات المتطوعين الأصحاء. وبحثت دراسات أخرى في آثار أحداث الحياة المجهدة، ووجدت أنه كلما زادت أحداث الحياة المجهدة التي مر بها الشخص زادت احتمالية تعرضه للاكتئاب.

ووجدت إحدى الدراسات المبكرة علاقة بين الأحداث المجهدة ونوع الجين الناقل للسيروتونين الذي يمتلكه الشخص واحتمال الإصابة بالاكتئاب. ومع ذلك، تشير الدراسات الأكبر والأكثر شمولاً إلى أن هذا كان نتيجة خاطئة. وقادت هذه النتائج المؤلفين إلى استنتاج أنه "لا يوجد دعم للفرضية القائلة بأن الاكتئاب ناتج عن انخفاض نشاط أو تركيزات السيروتونين". وتشير بعض الأدلة إلى أن الاعتقاد بأن الحالة المزاجية السيئة ناتجة عن اختلال التوازن الكيميائي يؤدي إلى أن يكون لدى الناس نظرة متشائمة بشأن احتمالية التعافي، وإمكانية إدارة الحالة المزاجية دون مساعدة طبية. ووفقا للباحثين، هناك أيضا دليل من دراسات أخرى على أن الذين يستخدمون مضادات الاكتئاب لديهم مستويات أقل من السيروتونين في دماغهم. ويقول الباحثون إن هذا يشير إلى أن بعض الأدلة كانت متسقة مع احتمال أن يؤدي استخدام مضادات الاكتئاب على المدى الطويل إلى تقليل تركيزات السيروتونين.



دراسة تكشف أهمية اقتران النظام الغذائي بالرياضة لعمر مديد

توصلت دراسة جديدة إلى أن طول العمر، مرهون باقتران الطعام الصحي، بممارسة الرياضة بانتظام. وأظهرت النتائج التي نشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بشكل متكرر ويأكلون جيدا هم أقل عرضة للوفاة، لاحظ مؤلفو الدراسة أيضا أن المستويات العالية من النشاط البدني لا تتصدى للآثار الصحية السلبية للنظام الغذائي السيئ.



ردينا وكانوا نشطين ما زالوا يقللون بشكل كبير من مخاطر الوفيات من أولئك الذين اتبعوا نظاما غذائيا ردينا وكانوا غير نشطين، كل ما في الأمر أنه كان لديك الحد الأقصى من المخاطر عند القيام بالأمور بشكل صحيح."

فوائد الأكل الصحي وممارسة الرياضة بانتظام من المعروف أن النظام الغذائي والتمارين الرياضية يمكن أن يساعد كل منهما في الوقاية من مجموعة من الأمراض المزمنة. قال الدكتور إريك وينر، مدير مركز بيل للسرطان، والطبيب العام في مستشفى سميثسونيان للسرطان، ورئيس الجمعية الأمريكية علم الأورام السريري (ASCO):

"كل من ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي مفيد من حيث المشاكل الطبية الأخرى، ولم يتم تحديد التفسيرات العلمية الأساسية بشكل كامل، ولكن خلاصة القول هي أنه إذا أراد الناس تقليل فرصهم في الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية والعديد من أنواع السرطان، فإنهم بحاجة إلى مراقبة نظامهم الغذائي وممارسة الرياضة".

كتب الباحثون: "إن الالتزام بالنظام الغذائي الجيد والنشاط البدني الكافي مهم للحد من مخاطر الوفاة من جميع الأسباب: أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض القلبية الوعائية والأمراض السرطانية المرتبطة بالسمنة". قام الباحثون بتقييم بيانات الصحة والتمارين الرياضية لـ 346627 فردا على مدار 11 عاما، قاموا بتتبع مقدار التمرين الذي أكمله كل مشارك في أسبوع متوسط إلى جانب مدى شدة نشاطهم البدني، كما اتبع الفريق عادات الأكل لدى المشاركين، خلال فترة الدراسة، توي 13869 مشاركا، 2650 من أمراض القلب و 4522 من السرطانات المرتبطة بالسمنة. ووجد فريق البحث أن أي نوع من التمارين المنتظمة كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة، وأولئك الذين يأكلون جيدا ويمارسون الرياضة على حد سواء كانوا أقل عرضة للوفاة، في حين أن التمارين والنظام الغذائي مرتبطان بشكل مستقل بانخفاض خطر الوفاة، فإن المستويات العالية من التمارين لا يمكن أن تخفف تماما من أضرار النظام الغذائي السيئ. قال المؤلف الرئيسي للدراسة في الدراسة الدكتور في كلية سيدني للصحة العامة ميلودي دينج: "أولئك الذين تناولوا نظاما غذائيا



منوعات الفكر

26

حوار نادر .. مع أندرياس هابسبورج حفيد إمبراطور النمسا الراحل؛

هذه هي أسباب انهيار الإمبراطورية النمساوية - المجرية ! 250 عدد أعضاء أسرة هابسبورج الباقين على قيد الحياة



وعشرون مليون جريح من المقاتلين، وملايين المدنيين الذين قتلهم المارك أو الجوع أو الأمراض أو الاضطرابات الدائمة التي بقيت تهرز أوروبا من يولندا إلى تركيا مروراً ببروسيا والمجر حتى 1923.



سلوى لورين . . فنانة إنجليزية مرت برحلة من التساؤلات حتى اعتنقت الإسلام

كما شاركت، أيضاً، فريق أوركسترا شباب الجاز ببريطانيا بعض أعمالهم، وقامت سلوى لورين، مؤخراً بجولة غنائية لها في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا وبباكستان وأوروبا، وغنت مع فنانين كبار مثل إيد شيران، وكذلك غنت للحكومة البريطانية وللأمير تشارلز كونها عازفة بارعة.

حصلت سلوى علي تدريبها مع ستيفي فان لانج وجوشوا الأمو، فهما مربيين أصوات مشهورين من المملكة المتحدة، قاما بتدريب الكثير من فرق البوب الشهيرة والفرق الموسيقية وأيضاً قاما بالتدريب الصوتي في عدد من البرامج مثل «ذا فويس»، «إكس فكتور»، «بوب آيدول»، «ليتل ميكس»، بالإضافة إلى مشاركتها معهم في بعض الأعمال.

There is no price I wouldn't pay
To see the light shining from your face
Your teachings are freedom
The blueprint of who I am
I am free and I believe
Islam is the meaning of true
Allah will guide me to the right
I will sit beside you
Islam Muhammad

السلام، من إنتاج الشبكة الكندية ICTV. وتقول كلمات الأغنية، طلع البدر علينا من ثنيات الوداع وجب الشكر علينا ما دعا لله داع

طرحت المطربة الإنجليزية سلوى لورين، أنشودة «طلع البدر علينا، بصوتها الملائكي، للتعبير عن حبها لسيد البشرية محمد (صلى الله عليه وسلم)، وذلك عبر القناة الرسمية لها على موقع يوتيوب . «طلع البدر علينا، أداء سلوى لورين، كلمات معاد باسط - ترات إسلامي، أحنان حامد بدوي، توزيع إيهاب عبد



طلع البدر علينا
من ثنيات الوداع
وجب الشكر علينا
ما دعا لله داع
You are the greatest who ever lived
The most beautiful of welcomes
You are the reason I believe in
The true meaning of Islam
Allah will guide me to the right
I will sit beside you
Islam Muhammad



صلوات الله عليك
سلوى لورين، مغنية وكاتبة أغاني إنجليزية، مرت برحلة من التساؤلات حتى اعتنقت الإسلام وبدأت في كتابة مواضيع عن رحلتها في البحث والقيم الإنسانية، حصلت على بكالوريوس في موسيقى الجاز، واشتهرت بالعزف على البيانو، وعرفت بعشقها لموسيقى البوب.

الإقامة والدي آخر إمبراطور للنمسا وفي عمر 16 عاماً سافرت مع بعض أفراد اسرتي الى اسبانيا في ظل كنف الأسرة الملكية في مدريد وأقمت في اسبانيا لمدة 55 عاماً قبل ان أعود للنمسا .
لكنه حاصل على الجنسية الاسبانية وتعلم في اسبانيا وعمل فيها ولا ينسى الفضل للعائلة الملكية الاسبانية التي احتضنته في أصعب الظروف عقب انهيار الإمبراطورية النمساوية .
يروي لنا الأرشيدوق أندرياس "في مفاوضات عام 1919 بين جمهورية النمسا المنتخبة والعائلة الإمبراطورية والملكية ، اختار الأرشيدوق هوبرت سالفاتور ابن الأرشيدوق ماري فاليري ابنة الإمبراطور فرانز جوزيف ، وليس فقط الإمبراطور الشهير إليزابيث المعروف باسم سيسى ، البقاء في المجر . في أرض أجداده .
لكنه يتأثر كثيراً عن الحديث عن أسباب انهيار الإمبراطورية النمساوية المجرية وتفككها في ألمانيا بعد الحرب العالمية الأولى ، ويقول ان من أهداف الحرب تفكيك الإمبراطورية التي كانت الأقوى في أوروبا وإقامة أنظمة جمهورية برلمانية منتخبة في الدول التي انتصرت في الحرب .
يقول أندرياس ان عائلة هابسبورج الإمبراطورية لكن الحرب العالمية لم تمر بسلام علي هذه العائلة العريقة .
سأنته عما إذا كان لديه افراد من عائلته على قيد الحياة قال " يوجد حالياً نحو 250 من أعضاء اسرة هابسبورج منتشرين في النمسا وألمانيا والمجر ، لكن التواصل فيما بيننا ضعيف لاعتبارات سياسية فرضتها علينا الدول الكبرى ودخل العالم عصراً جديداً .
بعد شهر من اغتيال ولي العهد النمساوي، أعلنت الإمبراطورية النمساوية المجرية، الحرب على مملكة صربيا، "28 تموز- يوليو 1914"، واستولت الإمبراطورية الألمانية هذه الفرصة وأعلنت الحرب على نظيرتها الروسية. وفي نفس الوقت أعلنت فرنسا، التي لم تكن طرفاً، الحرب على بلجيكا، وقامت المملكة المتحدة بغزو ألمانيا في 4 آب- أغسطس 1914، بينما أعلنت إيطاليا موقف الحياد، وكانت النتيجة الأبرز للحرب العالمية الأولى، انهيار أربع إمبراطوريات "النمساوية المجرية والروسية والعثمانية والألمانية"، حيث انفصلت المجر عن النمسا، وتأسست تشيكوسلوفاكيا وصربيا وكرواتيا وسلوفينيا، وتأسست الجمهورية التركية نتيجة انهيار

فيستاليا ، بألمانيا .
في داخل شقته تعلق صور الامبراطور المؤسس جوزيف والأباطرة والأميرات والامراء وكلها لوحات زيتية اصلية رسمها فنان عصر النهضة وتقدر قيمة تلك اللوحات بعشرات ملايين الدولارات في الوقت الحاضر .
ويقتني أندرياس في شقته التي تضم أيضا كنيسة مزينة بلوحات وتمائيل أصلية ، العديد من الأوسمة والنياشين والتذكارات الملكية والرسائل المتبادلة بين ملوك الأسرة والهدايا والسجاد والقطع الأثرية الثمينة ، لدرجة أنني ظنت نفسي أنجول في متحف تاريخي وليس في شقة سكنية .
توجهنا إلى الحديقة التابعة للقلعة، وهي بصراحة غاية في الروعة والجمال تتوسطها تماثيل للإمبراطورة جدته وتمثال آخر لوالدهتة وقدم لنا شرحاً عن تاريخ الحديقة الذي يعود إلى أكثر من 500 عام والتي تبرع بها لصالح الدولة لكي تصبح حديقة عامة يرتادها الناس للتنزه حيث تتوسطها بحيرة تحيط بها الزهور من كل صوب!

•• جموند - النمسا - أيريس ميديا - الفجر:
قال الأرشيدوق " أندرياس سلفادور هابسبورج لورينجين " سليل أسرة هابسبورج الإمبراطورية ، إن عدد أفراد الأسرة لا يتجاوز الـ 250 الآن يتوزعون - بلا سلطات أو مناصب أو القاب ملكية - في كل من النمسا والمجر وألمانيا وإسبانيا .
وذكر أن أسرة هابسبورج التي حكمت الإمبراطورية النمساوية المجرية لمدة أربعة قرون لم تنقرض لكن أعضائها هم الآن مواطنون عاديون يعيشون في ممتلكاتهم الخاصة التي ورثوها عن أجدادهم .
وكان الأرشيدوق أندرياس يتحدث في لقاء نادر جداً ، مع وكالة " أيريس ميديا " الإعلامية في قلعة ورثها عن والده في مدينة " جموند " على الحدود النمساوية - التشيكية .
تحيط بالقلعة أشجار لها تاريخ وتمائيل تروي حكايات وجداول ماء تنساب مابين حدود البلديين التي يفصلها جدار خشبي لايزيد ارتفاعه على المتر الواحد .
رحب الأرشيدوق بالدكتور جمال المجايدة ، بصوته الهادئ المليء بالعاطفة والحنين للذكريات الملكية أيام كانت عائلته " هابسبورج " تحكم النمسا والمجر واصطحبني الى داخل القلعة حيث يسكن وحيداً منذ سنوات .
أبناؤه الثلاثة ، ولدان يعملان في فيينا في مجال التكنولوجيا وابنته تدرس الموسيقى في اسبانيا في حين أن زوجته هجرته وذهبت للعيش في العاصمة النمساوية بمفردها .
الأرشيدوق أندرياس هو ابن الأرشيدوق هوبير سالفاتور والأميرة روزماري من قلعة أنهولت ،



منوعات

الفكر

27



احتفل الفنان أرنولد شوارزنيجر بعيد ميلاده الـ ٧٥، ومازال نجم الأكشن الكبير يحتفظ بلياقته البدنية. بعد ستة عقود من بدء شوارزنيجر في رياضة كمال الأجسام لأول مرة، لا يزال يحتفظ بلياقته بسبب ممارسته الرياضة يوميا، وفقا لحواره مع موقع Insider.

يعمل أسطورة كمال الأجسام والممثل والسياسي السابق، لمدة تصل إلى ساعة ونصف يوميا في ركوب الدراجات لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة ورفع الأثقال لمدة ٣٠ دقيقة.

يصور عمله التليفزيوني الأول طوال مسيرته الفنية

بعد بلوغه الـ 75 عامًا.. أرنولد شوارزنيجر يشارك جمهوره طريقته للحفاظ على اللياقة

هذه ليست حرب الشعب الروسي. وأضاف النجم الأمريكي: "قبل لبعض الجنود إنهم سيقاتلون النازيين.

وقيل للبعض إن الشعب الأوكراني سحيبيهم مثل الأبطال، وقيل للبعض إنهم ببساطة يقومون بالتمارين الرياضية، ولم يعرفوا حتى أنهم ذاهبون إلى الحرب، وقيل للبعض إنهم كانوا هناك لحماية الروس في أوكرانيا. لا شيء من هذا صحيح.. الحقيقة هي أن الجنود الروس واجهوا معارضة شرسة من الأوكرانيين الذين يريدون حماية أسرهم وبلدهم."

وندد شوارزنيجر بتصوير الحكومة الروسية لغزوها على أنه محاولة "لنزع النزعة عن أوكرانيا" وقال إنه "بسبب وحشيتها، أصبحت روسيا الآن معزولة عن المجتمع العالمي". وأضاف: "أنت أيضا لا تقال لك الحقيقة بشأن عواقب هذه الحرب على روسيا نفسها. يؤسفني أن أخبركم بمقتل الآلاف من الجنود الروس."

كما روى شوارزنيجر بعض رحلاته إلى روسيا، وقال: "سبب تطرفي لكل هذه الأشياء هو أنه منذ أن كنت في الرابعة عشرة من عمري لم يكن لدي سوى مشاعر واحترام لشعب روسيا..

لطالما أهتمني قلب الشعب الروسي ولهذا أمل أن تسمحوا لي بإخباركم بالحقيقة حول الحرب في أوكرانيا وما يحدث هناك. لا أحد يحب سماع انتقاد حكومتهم، أفهم ذلك، ولكن بصفتي صديقا قديما للشعب الروسي، أمل أن تسمعوا ما سأقوله."

واصل شوارزنيجر طيلة تسع دقائق في توجيه النداء المباشر والعاظم للجنود الروس:

"هذه ليست حرب الدفاع عن روسيا التي خاضها أجدادك.. هذه حرب غير شرعية.. حياتكم وعائلاتكم ومستقبلكم يتم التضحية بها من أجل حرب لا معنى لها يدينها العالم بأسرها."

ثم خاطب شوارزنيجر الرئيس بوتين قائلا: "لقد بدأت هذه الحرب، وأنت تقودها.. يمكنك إيقاف هذه الحرب."

وختم شوارزنيجر خطابه برسالة دعم للمواطنين الروس الذين تظاهروا ضد الحرب في شوارع البلاد وقال: "لقد شهد العالم شجاعتكم.. نحن نعلم أنكم عانيتم من عواقب شجاعكم.. أنتم أبطال الجهد ولديكم قوة يوري بتروفيتش فلاسوف."

تدريبه اعتمادا على هدفه أو دوره التمثيلي الذي يستعد له.

عالم الجاسوسية

من جهة أخرى كشف موقع ديلي ميل عن صور للنجم العالمي أرنولد شوارزنيجر أثناء تصوير عمله التليفزيوني الأول طوال مسيرته الفنية وذلك في تورنتو.

ويحرص أرنولد شوارزنيجر على أن تكون هذه التجربة بمثابة إضافة جديدة في مسيرته الفنية الحافلة بالأعمال السينمائية الناجحة.

ويعد مسلسل أرنولد شوارزنيجر الجديد تدور أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق حول عالم الجاسوسية.

وجه الممثل الأمريكي الشهير والحاكم السابق لولاية كاليفورنيا أرنولد شوارزنيجر رسالة شخصية وخاصة للروس وإلى الرئيس بوتين وسط الحرب القائمة، قائلا إنه يحبهم لذلك قرر التوجه إليهم مباشرة بكلمات خاصة اختارها بعناية.

في مقطع فيديو أنتجته وكالة atn الأمريكية أذاعت فضائية يورونيوز عربية،

وشاركه رنولد شوارزنيجر عبر حساباته على شبكات التواصل الاجتماعي قال نجم أفلام الأكشن والخيال الأمريكية: "أتحدث إليكم اليوم لأن هناك أشياء تحدث في العالم يتم إخفاؤها عنكم، أشياء مروعة تحتاج إلى معرفتها."

واستحضر نجم السينما البالغ من العمر 75 عامًا ذكرياته في روسيا أثناء مصافحته للاعب كمال الأجسام السابق يوري بتروفيتش فلاسوف في العام 1961.

وقال إن النجم الروسي فلاسوف استلمه عندما كان مراهقا، وأهداه كوبا لا يزال يستخدمه حتى اليوم.

أصبح الرياضي مثله الأعلى، على الرغم من إهجام والده في ذلك الوقت،

ومنذ ذلك الحين، قال النجم الأمريكي إن الشعب الروسي وروسيا أصبح مصدر إلهام له، وبالفعل كانت روسيا البلد الذي صور فيه أيضا أفلامه.

مضى أرنولد شوارزنيجر إلى أبعد من هذا حين قال "إن الحكومة الروسية تكذب عليكم بشأن الحرب في أوكرانيا". وتابع "أوكرانيا لم تبدأ هذه الحرب، ولا القوميين أو النازيين."

"من هم في السلطة في الكرملين هم من بدأوا هذه الحرب..

قال أرنولد شوارزنيجر إن التمرين

جزء من روتينه اليومي مثل الأكل والنوم، وكان دائما كذلك "الآن

أنا أتدرب للحفاظ على قدر ما أستطيع من اللياقة كلما تقدمت في السن"، وأضاف Insider

من موقعه في تورنتو، كندا، عبر Zoom، "إنها نصف ساعة من تدريب الصيانة كل يوم".

لكن الشيء المهم هو أنني كنت أفعل ذلك دائما بشكل منتظم."

اعتاد شوارزنيجر في الماضي على ممارسة التمارين لمدة خمس ساعات في اليوم، بدأ شوارزنيجر في رفع الأثقال

عندما كان مراهقا في موطنه النمسا،

وفي عام 1970، في سن الثالثة والعشرين أصبح أصغر فائز على الإطلاق

بالسيد أولمبيا، الذي يعتبر أرق مسابقة كمال الأجسام

في مسابقته الأولى. فاز شوارزنيجر بهذه

الجائزة 6 مرات أخرى بين عامي 1970 و 1980.

على الرغم من أن شوارزنيجر لا يزال نشطا للغاية وفقا

لمعايير معظم الناس، إلا أن نظامه الحالي ليس بصفته

لاعب كمال أجسام منافسا، كان يرفع الأثقال لمدة خمس

ساعات في اليوم، كما قال. وأوضح أنه على مر السنين،

انخفض هذا المقدار من الوقت تدريجيا، وقام شوارزنيجر بتكييف



أمبر هيرد تدعي خسارتها 50 مليون جنيه بسبب جوني ديب في وثائق المحاكمة

تم الكشف عن أكثر من ٦٠٠٠ صفحة من وثائق المحكمة في قضية التشهير بين جوني ديب وأمبر هيرد، حيث ذكرت

صحيفة ديلي بيست أن فريق هيرد ادعى في وثائق ما قبل المحاكمة أنها تكبدت خسائر مائة في نطاق ٤٧-٥٠

مليون دولار "على مدى فترة ٣-٥ سنوات" بسبب تصريحات ديب التشهيرية ضدها.



مانسون بعيدا عن محاكمة التشهير. جادل الفريق بأن "الإشارات والأدلة المتعلقة بمارلين مانسون" من شأنها "تشويه سمعة السيد ديب بأنه مذنب من خلال نظرية الارتباط".

في غضون ذلك، حث فريق هيرد القاضي على التخلص من عدد من "الأمر الشخصية غير ذات الصلة" التي قيل إن فريق ديب سيطرحها ويستخدمها ضدها.

زعم فريق هيرد أن "ديب يسعى بشكل غير لائق إلى تقديم أدلة "تتضمن" صور عارية لأمبر هيرد، وفيديو عرض واقعي لشقيقة أمبر هيرد ويتني؛ الفترة القصيرة التي قضتها أمبر

كراقصة غريبة قبل سنوات من لقائها بجوني ديب."

الخامس. حيث تم تصوير الجزء الخامس أثناء زواج ديب وهيرد، مما جعله "أحد أصول ممتلكاتهم المشتركة" وحصل على نصف

الدخل الذي تم تحقيقه. تشير صحيفة The Daily Beast

إلى أن ديب حقق 33 مليون دولار من فيلم Pirates الرابع، لذا فمن

المحتمل أنه حصل بالمثل أو حقق المزيد في الجزء الخامس.

ووفقا للدفاع هيرد فهي رفضت قبول المال أثناء إجراءات طلاقها، حيث تم استبعاد جميع الأدلة من استخدامها في محاكمة التشهير.

وفقا لصحيفة The Daily Beast أيضا، كشفت الوثائق غير المختومة أيضا

أن فريق ديب كافح لإبقاء اسم مارلين

جادل فريق هيرد أيضا بأن مكانتها كممثلة "يمكن

مقارنتها" بأمثال جيسون موموا، وجال غادوت،

وزندايا، وآنا دي أرماس، وكريس باين.

وتكشف وثائق المحكمة التي تم الكشف عنها

حديثا أيضا أن هيرد ابتمتعت عن

"شركات الملايين من الدولارات" برفضها

قبول الأموال التي جناها ديب من

فيلم "Pirates of the Caribbean"



الفكر

الكشف عن آثار جانبية للقهوة غير متوقعة

أعلن الدكتور أليكسي كازانتسيف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الحالة العاطفية للشخص. ويشير كازانتسيف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن على محبي القهوة، أن يأخذوا بالاعتبار، أن الإفراط في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة القلق والتعب وحتى العدوانية. ويقول، "تحفز القهوة نشاط الجهاز العصبي المركزي، وهذا يمكن أن يسبب سوء النوم. وعلى خلفية الأرق وتناول أكثر من 2-3 فناجين من القهوة، قد يسبب التهيج وحتى العدوانية". ويضيف موضحاً، "هنا يجب أن نفهم أن الكافيين في حد ذاته لا يمكن أن يؤدي إلى العدوانية، بل يجب أن تكون

هناك مواقف سلبية حياتية مصاحبة، مثل سوء التفاهم في العمل والبيت أو قلة النوم". ويشير، إلى أن تعاطي القهوة قد يكون سبباً مباشراً للقلق المتزايد. ويقول، "إن جرعة زائدة من الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى القلق. وهذا ما يعترف به الكثيرون". ولتقليل الآثار الجانبية للقهوة، يقول، "قبل كل شيء أنصح بتقليل كمية القهوة التي يتناولها الشخص يومياً. أي يجب الامتناع عن شرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم. كما يفضل شرب القهوة في النصف الأول من النهار، لكي لا تسبب سوء النوم والأرق. وإذا كان الشخص قوي الإرادة، فيمكنه الامتناع عن شرب القهوة نهائياً".



باحثون يحذرون من عادة استحمام يمكن أن تسبب نوبة قلبية

تُفهم النوبة القلبية بشكل أساسي من حيث ارتباطها بالأمراض المصاحبة الأخرى (وجود أكثر من حالة واحدة في نفس الوقت). مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم. ويمكن أن يؤدي التوقف المفاجئ في تدفق الدم إلى القلب إلى حرمان العضو من الأكسجين بشكل خطير، على الرغم من أن الناس ما زالوا واعين ويتفهمون. وأظهرت بعض الدراسات أن عدداً من العادات يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض النوبة القلبية، واحداً قد يحدث أثناء الاستحمام. وأبلغ العديد من ضحايا النوبات القلبية عن ألم في الصدر وضيق في التنفس في اللحظات التي سبقت النوبة. ووفقاً لبعض الخبراء، قد يكون التعرض لتدفقات مفاجئة من الماء خطيراً على الأفراد المصابين بأمراض القلب. وتقول مؤسسة هارفارد هيلث: "تحدث النوبة القلبية عندما يتم إغلاق أحد الشرايين التاجية للقلب فجأة أو يكون تدفق الدم بطيئاً للغاية. وتسمى النوبة القلبية أيضاً، احتشاء عضلة القلب. والسبب المعتاد للاسداد المفاجئ في الشريان التاجي هو تكوين جلطة دموية". وذكرت أن الاستحمام بالماء البارد قد يكون له تأثير سلبي على المصابين بأمراض القلب "لأنه قد يؤدي إلى نوبة قلبية أو عدم انتظام ضربات القلب". وتتسبب صدمة الماء البارد في تقلص الأوعية الدموية في الجلد، ما يزيد من مقاومة تدفق الدم داخل الجسم. ونتيجة لذلك، يرتفع معدل ضربات القلب أيضاً، ما يجعل من الصعب على القلب ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. ومن المرجح أن يرتفع الضغط داخل الأوعية الدموية نتيجة لذلك. ومن خلال التسبب في تضيق الأوعية الدموية، يمكن أن يؤدي الماء البارد إلى حدوث أزمات قلبية، حتى في الشباب نسبياً والذين يتمتعون بصحة جيدة. وتستشهد جمعية القلب الأمريكية بالبحث الذي أظهر أن "الغسل في الماء البارد أثناء الطقس الحار يمكن أن يسبب نوبات قلبية حتى لدى الشباب، والأفراد الأصحاء". وأوضح البحث، الذي نُشر في مجلة علم وظائف الأعضاء، أن الغسل المفاجئ في الماء البارد يضرب الجسم. وتشرح جمعية القلب الأمريكية: "استجابة الجسم للصدمة الباردة تسرع ضربات القلب وتسبب فرط التنفس، والذي يمكن أن يتعارض مع استجابة الغوص، ما يؤدي إلى عكس ذلك ويعمل على الحفاظ على الأكسجين". وتُعرف نتيجة ذلك بالصراع اللاإرادي، والذي يؤدي إلى إيقاعات غير طبيعية في القلب، وفي بعض الأحيان الموت المفاجئ. وأوضح البروفيسور مايك تيبوتون، الذي يدير مختبر البيئات القاسية بجامعة بورتسموث، أن إدخال الماء البارد خلال الاستحمام يجب أن يتم بحذر. ويمكن أن يقدم الاستحمام بالماء البارد فوائد صحية عند القيام به على نحو صحيح، من ذلك تعزيز الجهاز المناعي والصحة العقلية.



تايلر ريديك يحتفل مع زوجته، أليكسا دي ليون وابنه بو، بعد فوزه بكأس ناسكار فيرزيون 200 في سباق بريكيارد في إنديانا بوليس موتور سبيداي. ا ف ب

قرأت لك

البنجر



كشف موقع "Health info" المتخصص في الصحة العامة، عدة فوائد قال إنها سحرية لنبات البنجر، مؤكداً أنه يحمي من العديد من الأمراض الخطيرة.

ووفقاً للموقع، فالبنجر يحتوي على مادة غذائية رخيصة ومتوافرة، وتؤثر إيجابياً في القلب والأوعية الدموية، وأجهزة أخرى في الجسم. ويحتوي البنجر على نسبة عالية من الصوديوم والكالسيوم، ما ينعكس على صحة الأوعية الدموية التي تزداد مرونتها وتصبح محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة دورية ومنظمة، يساعد على توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز العصبي والهدوء. وينصح المختصون بتناول 100-150 مليلتر من عصير البنجر 3-4 مرات في اليوم، للوقاية من أمراض الأوعية الدموية. كما أن تناول عصير البنجر يساهم في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية، بفضل ارتفاع نسبة اليود فيه.

سؤال وجواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بديع الزمان الهمداني.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟
- تشيخوف

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ظهور التليفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجدي.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
- أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
- أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة.
- أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق .
- أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق مجتمه يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار .

قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل منحدرًا قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماء طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم درجه ليجمعه نائماً على ظهره واخذ يلحق وجهه على يفيق لكن للأسف كانت الاصابة قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واعرض عينيه ليسترخ وبعد فترة قام وتجول حول المكان فوجد ماء فشرب وارتمى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه الجرحه ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته عقره أو حيه او شعبان، وربما نهشته الطيور الجارحة... لا يعرف ماذا يفعل انه بحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لمرقده ولأن عين الماء قريبه منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيمينه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقترب منه واخذ يدرجه برفق واستمر هكذا حتى افتح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يسترخ. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي هناك مجموعه من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكأنه حديث هامس أو حديث مودة بينهم .. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شئ ما.. بالفعل الحنى الحصان ودرج صاحبه ليجمع وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالأقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً وأطبقوا بأسنانهم على ملاسيه فرهوه ووضعوه فوق حصانه الرائد ارضاً فوق وقف واعتدل في وقتته بمساعدة اصدقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكأنه يشكرهم ومشي بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكانا يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بقلق يتساءلون لماذا تأخره... وعندما رأوا الحصان اسرعوا اليه واد بهم يجداو فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابداً.

