

منوعات الفكر

ص 22

حق الليلة، في مهرجان الظفرة
البحري.. ليلة من الفرحة تعانق
روحانيات رمضان



ص 27

«الكابتن».. أكرم حسني وأية
سماحة قصة حب ومغامرة
ضد العفاريت في رمضان 2025



تغيير الذات.. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكنية

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 18 فبراير 2025 م - العدد 14383
Tuesday 18 February 2025 - Issue No 14383

تجربة عالية في قلب الرياض.. 22 منطقة ثقافية في مكان واحد

في قلب الرياض، حيث يمكن السفر حول العالم في يوم واحد، تستمر فعاليات شتاء السعودية تحت شعار "روح قبل لا تروح"، مقدمًا تجربة غامرة في بوليفار وورلد، حيث تلتقي الثقافات والحضارات في مكان واحد.

هنا، يمكنك التجول بين 22 منطقة مختلفة تعكس أصالة وتنوع العالم، مع إضافة خمس مناطق جديدة هذا العام، تمثل السعودية، تركيا، إفريقيا، إيران وكوروش.

في جناح السعودية، يستقبل الترحيب المحلي الأصيل: "أسفلت ونسور"، استهلت مسطرت.. أهلا بكم في جناح السعودية! كما يمكنك مشاهدة الرقصات الشعبية لكل منطقة سعودية وتذوق القهوة السعودية التي تفوح ورائحتها الزكية في الأرجاء.

في أجواء شتوية ساحرة، تنطلق في رحلة لاكتشاف الأجنحة العالية، حيث يتألق الجناح المصري ليلاً، فيما يضيء الجناح اليوناني صباحاً، وتقدم إيطاليا أجواء نابضة بالحياة، بينما تأخذك بلاد الشام في جولة عبر التراث العريق.

إذا كنت من عشاق التزلج، فلا تفسدوا تجربة كوروش التي تحاكي أجواء جبال الألب الفرنسية، أما في الجناح الإيراني، فتستمتع بسحر السجاد الفاخر ورائحة الزعفران التي تملأ المكان.

يصف الزوار التجربة بأنها "من أجمل الأماكن في الرياض"، ويؤكد أحدهم: "كل الأجنحة رائعة، لكن بلاد الشام كانت المفضلة لدي". وآخر يضيف: "لا يمكن اختيار جناح واحد.. كلها جميلة".

شتاء السعودية ما زال مستمراً، ليمنح الزوار فرصة عيش هذه التجربة الفريدة قبل أن تنتهي الفعاليات. فلا تفوتوا الفرصة واستمتعوا بأجواء لا تكرر.

عكس الشائع.. التمارين الرياضية لا تحرق السعرات الحرارية بالقدر الذي تظنه!



تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام عنصراً أساسياً في فقدان الوزن. الرأي السائد منذ فترة طويلة السنوات الأخيرة إلى حد أنه يمكن القول إن ما يتم الترويج له بأنها ربما تزيد من عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق السعرات الحرارية هو مجرد خرافة. ويحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "ساينس أيرت" Science Alert، نقلاً عن مراجعة علمية أجراها ديLAN تومسون، أستاذ علم وظائف الأعضاء البشرية، "جامعة باث"، وخافيير جونزاليس، أستاذ بمركز التغذية والتمارين الرياضية والتمثيل الغذائي في "جامعة باث"، إن المبدأ الأساسي هو أن كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم كل يوم مقيدة بطريقتين، وفقاً للفرضية التي طرحها عالم الأنتروبولوجيا التطورية هيرمان بونترز لأول مرة في عام 2012.

عادة لا يكون مقنعا للغاية بسبب العيوب في طبيعة الأدلة. في الواقع، تظهر بيانات المراقبة التي أجراها بونترز أن الاستهلاك اليومي للطاقة يمكن أن يختلف بما يزيد عن 1000 سعر حراري في اليوم لدى مجموعة من كبار السن. يتناقض هذا بشكل مباشر مع اقتراحه بأن يكون الحد الأقصى للسعرات الحرارية اليومية للجميع 3000 سعر حراري. وعند النظر إلى البيانات المستمدة من التجارب العشوائية الخاضعة للمراقبة، يمكن بوضوح رؤية أن ممارسة الرياضة لها تأثير على استهلاك الطاقة.

وتسمح التجارب العشوائية الخاضعة للمراقبة للباحثين بتحديد السبب والنتيجة لعلاج أو تدخل محدد. إنها تسمح بمقارنة مجموعات من الأشخاص بشكل عادل من خلال متغير واحد فقط يتم التلاعب به في كل مرة. وتشير التجارب إلى أن برنامجاً للتمارين الرياضية المنظمة والخاضعة للإشراف، والذي يتم إجراؤه حتى خمس مرات في الأسبوع لمدة تتراوح بين ستة إلى عشرة أشهر، يزيد من حرق السعرات الحرارية يومياً. كما ظهرت هذه التأثيرات لدى الرجال والنساء في منتصف العمر والشباب على حد سواء.

وتظهر نتائج البحث بوضوح أن النشاط البدني يزيد من عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها كل يوم. زيادة متواضعة لكن من المهم أن ملاحظة أن هذه التجارب أفادت، مع ذلك، بأن الزيادات في الاستهلاك اليومي للطاقة لم تكن دائماً كبيرة كما كان متوقعاً. ببساطة، إن حرق 600 سعر حراري في صالة الألعاب الرياضية لن يؤدي بالضرورة إلى زيادة حرق السعرات الحرارية اليومية بنفس المقدار. إن الزيادة، الأكثر تواضعاً من المتوقع في حرق السعرات الحرارية تبعد كل البعد عن التصريحات الجريئة بعلاجات الخصوبة وأعمار الأمهات الأكبر سناً.

وتابع "نظراً لمعدل الوفيات بين الأمهات المرتفع بشكل غير مقبول في السنة الأولى بعد الولادة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، أردنا فحص ما إذا كان الحمل بتوأم يزيد من هذا الخطر". ووفق النتائج التي نشرتها "مجلة القلب الأوروبية"، فإن خطر دخول المستشفى بسبب أمراض القلب أعلى بـ 8 مرات خلال عام من ولادة توأم إذا كانت الحامل قد عانت من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

وأجرى البحث الدكتور كاندلي أنانت من جامعة روتجرز في نيوجيرسي، وقال: "لقد ارتفع معدل الحمل بتوأم في جميع أنحاء العالم في العقود الأخيرة، مدفوعاً

فرضية بونترز افترض البروفيسور بونترز أنه مع زيادة الحرق اليومي للسعرات الحرارية من خلال النشاط البدني، سيجد الجسم طرقاً لتقليل الطاقة المستهلكة بالعمليات البيولوجية الأخرى - مثل عملية التمثيل الغذائي أثناء الراحة، بما يترك إجمالي الاستهلاك اليومي للطاقة دون تغيير. تم ترويج هذه النظرية منذ ذلك الحين في كتاب بونترز "الحرق" الصادر عام 2021، حيث يفترض أن جسم الإنسان "يحرق" السعرات الحرارية ضمن نطاق ضيق للغاية، ما يقرب من 3000 سعر حراري في اليوم، بغض النظر عن مستوى النشاط". وبناءً على ذلك، يرجح البروفيسور بونترز أن "الخلاصة هي أن مستويات النشاط اليومي (الجسدي) ليس لها أي تأثير تقريباً على عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها كل يوم. ولكن تظهر أبحاث علمية أخرى أن ممارسة التمارين الرياضية ربما تزيد من إنفاق الطاقة - وإن لم يكن ذلك بالقدر الذي يتوقعه البعض.

ممارسة الرياضة واستهلاك الطاقة إن الأدلة التي استخدمها بونترز لدعم فرضيته جاءت من دراسات مراقبة قارنت بين استهلاك الطاقة في مختلف الأشخاص حول العالم. في الدراسة الرصدية، يقوم الباحثون فقط بأخذ القياسات وإجراء المقارنات بين المجموعات دون إدخال أي تغييرات فعلية. كانت الدراسة الأكثر لفتاً للانتباه، التي استخدمها بونترز لدعم فرضيته هي الأبحاث التي أجريت على قبيلة هادزا - إحدى آخر مجموعات الصيادين وجامعي الثمار المتبقية في إفريقيا. ومن المفترض أن يكون الصيادون وجامعو الثمار نشطين للغاية من أجل البقاء على قيد الحياة. لكن الدراسة لاحظت أن شعب هادزا لم يبذل طاقة أكبر من تلك التي يبذلها الشخص الغربي العادي كل يوم.

أسئلة مثيرة للاهتمام وتم مراجعة فرضية الاستهلاك المقيد للسعرات الحرارية في عام 2023. وخلص الباحثون إلى أن نظرية بونترز تطرح بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام. ومع ذلك، فإنه

كيف تجعلين طفلك ينام بسلام طوال الليل؟

تعاني العديد من الأمهات من مشكلة نوم الأطفال المتقطع، فبين محاولات التهدئة والهز والتويم بالرضاعة، يبقى التحدي الأكبر هو مساعدة الطفل على النوم المستقل طوال الليل. وفقاً لخبراء التربية، فإن تدريب الطفل على النوم يمكن أن يبدأ منذ عمر 4 أشهر، حيث يساعد هذا التدريب على تعليم الطفل النوم دون الحاجة إلى تدخل الأهل، مما يساهم في تحسين جودة نومه واستمراره.

ريم عبيد، استشارية تدريب نوم الأطفال، تؤكد أن نجاح هذه العملية يعتمد على اتباع أسلوب ثابت وروتين محدد، حيث تقول: "الروتين للطفل مهم جداً، ويجب على الأهل الالتزام بخطة واضحة وعدم تغييرها باستمرار، لأن ذلك يساعد الطفل على التأقلم والنوم المستقل".

من أكثر المعتقدات الشائعة أن إبقاء الطفل مستيقظاً لفترة طويلة خلال النهار سيجعله ينام بشكل أفضل في الليل. إلا أن ريم عبيد توضح أن هذا المفهوم خاطئ تماماً، حيث أن إرهاق الطفل يؤدي إلى رد فعل عكسي ويستيب في استيقاظه المتكرر أثناء الليل. وتضيف: "الطفل الذي لا يحصل على قيلولت كافية خلال النهار سيعاني من نوم غير مستقر ليلاً". في هذا السياق، من الضروري الانتباه إلى أوقات القبول المناسبة للأطفال، حيث تختلف حسب العمر:

خطوات تدريب الطفل على النوم المستقل وضع روتين ثابت للنوم: تؤكد عبيد أن وجود روتين ليلى واضح يساعد الطفل على التهيؤ للنوم، مثل الاستحمام بالماء الدافئ، قراءة قصة قصيرة، وإطفاة الأنوار تدريجياً. تحديد وقت النوم والاستيقاظ: من المهم أن يكون وقت النوم منتظماً، فمثلاً، إذا كان الطفل ينام في الساعة 7 مساءً، يجب الالتزام بهذا التوقيت يومياً لتعويده على نمط ثابت.

تقليل التفاعل أثناء الاستيقاظ الليلي: عندما يستيقظ الطفل في منتصف الليل، يُفضل عدم تحفيزه بالكلام أو اللعب، بل تهدئته وإعادةه للنوم بطريقة هادئة.

عدم اللجوء إلى الهز أو الرضاعة كوسيلة للنوم: إذا اعتاد الطفل على النوم من خلال الهز أو الرضاعة، فسيجد صعوبة في النوم بدونها. لذا، يجب تشجيعه على النوم وهو مستلق في سريريه.

خلاف على مقعد سينما ينتهي بجريمة قتل مروعة

تحول عرض سينمائي إلى فاجعة على خلفية شجار شخصين على مقعد محجوز مسبقاً، لينتهي الأمر بجريمة قتل بشعة. أصدرت محكمة أمريكية، في 12 فبراير -شباط الجاري، حكمها على الشاب باديا، الذي يبلغ من العمر 21 عاماً بولاية نيو مكسيكو بالسجن 20 عاماً. ويُعتبر الحكم السابق مخفّف بعدما أقر المتهم بالذنب، حيث كان يواجه تهمة القتل العمد من الدرجة الأولى والحبس مدى الحياة. تعود الواقعة إلى يونيو -حزيران عام 2023، في مسرح سينشري ريدو، حيث أقبل باديا، على قتل مايكل تيوريو البالغ من العمر 52 عاماً، أثناء مشاهدة فيلم.

وبحسب ما نشرته مجلة "People" فقد كان المجني عليه تيوريو رفقة زوجته وأبنائه في زهرة عائلية إلى السينما، حيث حجز مقاعد سينما لهم لمشاهدة فيلم "No Hard Feelings"، بينما كان مقعد "باديا" المحجوز من قبل يتوسطهم، فنصحه موظف السينما بالتحدث مع الشاب ليتحرك نحو الأطراف حتى يتمكنوا من الجلوس معاً.

ورغم أن الشاب قد وافق على الانتقال، إلا أنه لم يرتاح في مقعد، فقرر المغادرة، بينما سمع عائلة المجني عليه يضحكون فاعتبرها سخوية موجهة إليه، فقام بإلقاء الفشار في وجههم.

نشبت مشاجرة بعد الواقعة، سحب على إثرها الشاب مسدسه وأطلق الرصاص على الرجل الخمسيني أمام عائلته، ليتوفى في مكان الحادث.

مقتل رجل على يد الشرطة بعد هجوم مسلح على عائلته

قتل رجل برصاص الشرطة في ألمانيا، بعد أن اعتدى بالضرب على شريكة حياته وطفلهما وهددهما بسلاح. وقالت الشرطة في ساعة مبكرة من صباح الاثنين إن المرأة، 47 عاماً، أجرت مكالمات الطوارئ بنفسها ثم حبست نفسها مع طفلها 10 أعوام في غرفة بالمنزل في مدينة آيشنيتيم أم كايزرشتول بالقرب من فرايبورغ. ويشتهر في أن شريك حياتها، 48 عاماً، وأصل أعمال العنف وحاول ركل باب غرفة النوم لفتحها، وبحسب التحقيقات الأولية، أطلق الرجل النار على الباب الموصود، لكنه لم يمسب أحدًا في الغرفة.

وبعد أن أدرك أحد الجيران ما كان يحدث بسبب الضوضاء، قام بوضع سلم على نافذة الغرفة في الطابق الأول حتى يتمكن الطفل من الهروب. وفي النهاية، غادر الرجل الشقة حاملاً سلاحه، وأوقفه في الشارع أفراد الشرطة الذين كانوا في طريقهم إلى مكان الحادث.

وبحسب الشرطة، فإنه لم يضع بندقيته جانباً رغم الطلبات المتكررة بذلك، بل هدد بدلا من ذلك أفراد الشرطة، وبعد ذلك أطلقت الشرطة النار عليه، وتم نقل الرجل إلى المستشفى، حيث لقي حتفه هناك بعد خضوعه لعملية جراحية طارئة.

وبحسب البيانات، أصيب الطفل من صدمة صوتية جراء إطلاق الرصاص، وتلقى مثل والدته رعاية نفسية.

ولم يتضح بعد سبب مهاجمة الرجل لشريكة حياته وطفلهما، وكان الرجل أدين في السابق بازتكاب جرائم تتعلق بالمخدرات والاعتداء الجسدي، بالإضافة إلى انتهاك قانون حيازة السلاح.

حمل التوائم يضاعف خطر المشكلات القلبية للأم

أفاد بحث جديد بأن خطر دخول المستشفى بسبب أمراض القلب أعلى بمرتين بعد عام من الولادة للتوائم الثلاثي لديهن توأم مقارنة بالواليد بطفل واحد. ويزداد الخطر بشكل أكبر لدى أمهات التوائم الثلاثي يعانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. ووفق النتائج التي نشرتها "مجلة القلب الأوروبية"، فإن خطر دخول المستشفى بسبب أمراض القلب أعلى بـ 8 مرات خلال عام من ولادة توأم إذا كانت الحامل قد عانت من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

وأجرى البحث الدكتور كاندلي أنانت من جامعة روتجرز في نيوجيرسي، وقال: "لقد ارتفع معدل الحمل بتوأم في جميع أنحاء العالم في العقود الأخيرة، مدفوعاً

جانحة أم سم؟ لفر مميث يثير الرعب في قرية صغيرة

شهدت أخيراً قرية بآدال في وادي كشمير، حادثة قتل كبيرة، وكانت كلها وفيات غامضة، أشارت الرعب في المكان، والتساؤلات حول ما إذا كان السبب وراءها جانحة أو سم ما. وتنتقل صحيفة "ميترو"، عن أحد سكان المنطقة، ويدعى نور محمد، روايته لما جرى، حيث يقول: "لقد قضيت حياتي كلها هنا، لكنني لم أتخيل أبداً أنني سأشهد شيئاً كهذا، يبدو الأمر وكأننا نتمزق، أصبح الخوف جزءاً من حياتنا اليومية، لا يمكننا أن نثق في مياهنا أو طعامنا أو حتى الهواء الذي نتنفس".

وكانت آدال ذات يوم قرية مسالمة وهي موطن لأكثر من 3000 شخص في منطقة راجوري في جامو وكشمير، لكنها الآن في قبضة الخوف، إثر وفيات غير مفهومة. وعلى مدى الشهرين الماضيين، توفي 17 شخصاً، بمن فيهم أطفال وامرأة حامل وأفراد من ثلاث عائلات. في ظروف غير مفسرة، وفي ظل عدم تحديد سبب واضح، ساد الذعر وعدم اليقين.





منوعات الفكر 22

بحضور نخبة من الخبراء المحليين والدوليين

المؤتمر الدولي الثاني في الشرق الأوسط للابتكار والإنتان يختتم فعالياته بدبي

مختلف الخبراء المحليين والعالميين، والذين تفاعلوا ضمن جلسات حوارية ونقاشية، واستمعوا لكلمات ملهمة من قبل خبراء متمرسين في هذا القطاع. ومنتزه الفرصة اليوم للإشادة بالمستويات الاستثنائية التي وصل إليها قطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات، والذي بات نموذجاً عالمياً يحتذى في تقديم أرقى معايير الرعاية. وتطلع قدماً لتنظيم النسخ القادمة من المؤتمر مواصلة الارتقاء بالابتكارات في مجال الإنتان وطب الحالات الحرجة، بشكل يعود بالنفع على جميع المرضى ومنظومة الرعاية الصحية ككل، ويحد من الأعباء التي تلحقها هذه الحالة الصحية على الاقتصاد.

والاعتماد على أحدث الابتكارات والتقنيات المتاحة اليوم لتحسين سبل رعايته. وثمن الدعم الذي قدمته هيئة الصحة بدبي لفعاليات المؤتمر، انطلاقاً من حرصها على تعزيز صحة وسلامة المجتمع، ووقايتها من الأمراض عبر تطوير برامج وسياسات الصحة العامة، ودعم الفعاليات الصحية البناءة مثل هذا المؤتمر والتعاون مع الجهات المعنية داخل الدولة وخارجها. وفي هذا السياق، قال الدكتور عادل السيسى رئيس المؤتمر واستشاري طب الحالات الحرجة ورئيس قسم العناية المركزة بمستشفى برايم: "سعدنا بالنجاح اللافت والإقبال المميز على فعاليات المؤتمر

لافتاً وتمكنت من تسليط الضوء على أبرز الابتكارات في مجال الإنتان وطب الحالات الحرجة عبر حوارات ملهمة وكلمات هامة تناول فيها الخبراء مجالات عديدة أبرزها تكنولوجيا النانو وعلاج الإنتان ودور الذكاء الاصطناعي في هذا المضمار والآفاق المستقبلية لعلاج الإنتان، فضلاً عن تعريف الإنتان، وعلم الوراثة والنمط الظاهري في مجال الإنتان، والعلامات الحيوية لتشخيص الإنتان، وعلم الأحياء الدقيقة والعديد من الموضوعات الهامة الأخرى. وخرج المؤتمر بتوصيات هامة تمثلت بضرورة تعزيز المعارف بطب الإنتان

•• دبي - الفجر

اختتم المؤتمر الدولي الثاني في الشرق الأوسط للابتكار والإنتان 2025 فعالياته بدبي والذي انعقد على مدار يومين تحت رعاية مجموعة برايم للرعاية الطبية وبالتعاون مع هيئة الصحة بدبي، في فندق ومركز مؤتمرات لو ميرديان دبي. ونجحت نسخة هذا العام من المؤتمر باستقطاب نخبة من الخبراء والأطباء في مجال الإنتان من دولة الإمارات ومختلف دول العالم، وشهدت حضوراً



«حق الليلة» في مهرجان الظفرة البحري . ليلة من الفرح تعانق روحانيات رمضان

ومن جهة أخرى أكد القائمون على المهرجان أن إحياء «حق الليلة» ليس مجرد احتفال، بل مسؤولية في نقل القيم والتقاليد للأجيال الجديدة، وتعزيز الوعي بأهمية العادات التراثية التي تعكس هوية المجتمع الإماراتي. وفي هذا السياق، قال راشد خادق قائد فريق التوعية والمعرفة أن «الاحتفاء بـ «حق الليلة» في مهرجان الظفرة البحري ليس مجرد إعادة لإحياء عادة قديمة، بل هو رسالة تربية، تزرع في نفوس الأطفال حب التراث وقيم الكرم والتأخي المجتمعي. نريد أن يشعر الصغار أن هذا التراث ملك لهم، وأنهم ليسوا فقط متلقين له، بل جزء منه، وأن مسؤوليتهم الحفاظ عليه ونقله للأجيال القادمة».

وأضاف: نحن في هيئة أبوظبي للتراث، نؤمن بأن الفعاليات التراثية ليست مجرد ترفيه، بل وسيلة لترسيخ الهوية الوطنية في نفوس الجيل الجديد. عندما يرى الأطفال أنفسهم وهم يرتدون الملابس التقليدية، ويرددون الأهازيج القديمة، ويتذوقون حلى الأجداد، فإنهم يعيشون تجربة تربطهم بعمق بتاريخهم، وهو ما نطمح إليه من خلال هذا المهرجان.

كما أشار إلى أن المهرجان يسعى إلى خلق بيئة تجمع بين الترفيه والتثقيف، ليكون لكل احتفال رسالة، ولكل لحظة مغزى، ليظل التراث الإماراتي حاضراً في كل تفاصيل الحياة اليومية. مع اقتراب منتصف الليل، بدأ الأطفال بالعودة إلى منازلهم، وأكبسهم ممثلون بالحلوى، وقلوبهم غارقة في السعادة، لكن أكثر ما حملوه معهم لم يكن مجرد مكسرات وحلوى، بل ذكريات محفورة في قلوبهم سترافقهم طوال حياتهم. أما مهرجان الظفرة البحري، فقد أثبت مرة أخرى أنه ليس مجرد مهرجان، بل جسراً يربط الأجيال بالتراث، وزرع حب العادات والتقاليد الإماراتية الأصيلة في نفوس الصغار، ليحملوها معهم إلى المستقبل بفرح واعتزاز.



الإيمان والتسامح والمحبة. أما في الجهة الأخرى، فقد شارك كبار السن في نقل الخبرات والحكم التراثية إلى الجيل الجديد، حيث استعادوا ذكريات طفولتهم، وكيف كانوا يطوفون الأحياء حاملين أكياسهم، ويطرقون الأبواب بأبد، وينشدون الأهازيج، بينما كانت الأمهات يجدن متعة في تحضير الحلويات وتوزيعها بكرم ومحبة.

تذكر بقرب حلول شهر الخير والمغفرة، في إحدى زوايا المهرجان، جلس الحكواتي العجوز، تحيط به مجموعة من الأطفال الذين أصغوا بانتباه، وهو يروي لهم قصصاً عن الأجداد، وكيف كانوا يحتفلون بهذه الليلة كجزء من التهنية الروحية لرمضان، حيث كان الجميع يجتمع في الفرج (الحي)، يتبادلون التمر والماء، ويتهيؤون لبداية أيام الصيام بقلوب ملؤها

•• الظفرة-الفجر:

ساحل المغيرة يضيء تحت سماء مهرجان الظفرة البحري، محتضراً ليلة استثنائية من الفرح والدفء، حيث عادت الأجواء القديمة بأصالتها، تعانق الحاضر في احتفالية «حق الليلة»، تلك العادة الإماراتية العريقة التي تحمل في طياتها معاني البهجة، والتواصل، والتكاتف المجتمعي. في منتصف شعبان، تتزين البيوت، وتفتح الأبواب، وتضاء الصابيح، وتصدح أصوات الأطفال بفرح، مردين أهازيج ورتوها عن أجدادهم، فيما تمتلئ أكياسهم بالحلوى والمكسرات، في مشهد يعكس كرم الضيافة الإماراتي، وروح الألفة، والمحبة التي تميز المجتمع. في اليوم، في مهرجان الظفرة البحري، تجسدت هذه اللحظات بروح جديدة، تجمع بين الاحتفال والوعي التراثي، وبين الترفيه والتثقيف، ليرى الأطفال تراثهم كجزء حي من يومهم. مع غروب الشمس، بدأت الساحات تنبض بالحياة، إذ ارتدى الأطفال ملابسهم التراثية المطرزة، وحملوا أكياساً من القماش المطرز، مزينة بزخارف مستوحاة من البيئة الإماراتية، وبدؤوا جولاتهم بين أركان المهرجان، مردين بصوت واحد: «عطونا الله يعطيكم.. بيت مكة يوديكم» وقف الأهالي متأملين المشهد، بابتسامة يملؤها الحنين، بينما كانت الأشواك المصطفة تقدم للضيف المكسرات والحلوى التقليدية (الحمص) والفول السوداني والحلويات المصنوعة من التمر والسكر والفواكه المجففة والمخبوزات الإماراتية التقليدية كل لقمة لم تكن مجرد حلوى، بل قطعة من تاريخ مجتمع يقدر العطاء ويزرع البهجة في قلوب أطفاله. لم يكن «حق الليلة» مجرد احتفال بترتات جميل، بل لحظة روحانية تبعث في النفوس شعوراً بالسكينة والتأمل، حيث تعالت الأناشيد الرمضانية التي



منتجات متنوعة في السوق الشعبي بمهرجان الظفرة البحري

قديمًا بكل ما فيه من مقتنيات وبيضائع وثياب وملابس وأعمال يدوية وغيرها. وأكدت الحوسني أن السوق الشعبي يمثل نقطة وصل بين الأسر المنتجة والسوق، حيث تهدف محالته إلى الترويج لمنتجاتهم، وفتح باب تسويق لها،

الذين حرصوا على التواجد للاطلاع على منتجاته المتنوعة واقتناء بعض منها، وسط أجواء يفيض منها عبق الماضي بكل ما فيه من جمال وأصالة. وأضافت أن السوق يعكس جانباً مهماً لطبيعة المجتمع الإماراتي، وحكايات الماضي، وينقل صورة حية من صور الحياة العيشية

الملايس الشعبية، البهارات والقهوة العربية، والمشغولات التراثية، والمنتجات الطبيعية، وأطقم الضيافة، وغيرها من المنتجات المتنوعة. ويتضمن السوق جانباً من الإبداعات كالمنتجات العصرية، والإكسسوارات، وألعاب الأطفال، والديكورات، إلى جانب مشاركة

الظفرة، حتى 23 فبراير الجاري على ساحل المغيرة في منطقة الظفرة، بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث ونادي أبوظبي للرياضات البحرية. ويضم السوق الشعبي 27 محلاً متنوعاً تعرض من خلالها الأسر المنتجة مختلف المنتجات التي تصنعها كالمطعم والدخون، البديوية التي اعتمد عليها أهل الإمارات لفترات زمنية طويلة، وبين الأجيال الجديدة من أبناء الإمارات والسائحين من كل الجنسيات. وتستمر فعاليات ومسابقات المهرجان الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة

•• الظفرة-الفجر:

يقدم السوق الشعبي في مهرجان الظفرة البحري بدورته السادسة عشرة، منتجات متنوعة ومتعددة تعكس طيفاً من التراث الإماراتي، ويتيح السوق فرصة للتلاقي المباشر بين ملامح الحياة القديمة والصناعات

منوعات العقل

23

يمكن للرجبة الملحة في تناول التبغ أن تنهك أي شخص يحاول الإقلاع عن التدخين، لذلك اتبع النصائح التالية لتقليل هذه الرغبات الملحة ومقاومتها. وعندما تشعر بالرجبة في تدخين التبغ، ضع في حسابك أنه مهما كانت قوة تلك الرغبة، فإنها ستزول في غضون 5 أو 10 دقائق، سواء دخنت سيجارة، أو أخذت قطعة من تبغ المضغ أم لا. وفي كل مرة تقاوم فيها الرغبة الملحة لتعاطي التبغ، تقترب خطوة من الإقلاع عن تعاطيه نهائياً.

10 طرق لمساعدتك على مقاومة الرغبة في التدخين

وفيما يلي 10 طرق لمساعدتك على مقاومة الرغبة في التدخين أو تعاطي التبغ في حالة الرغبة الملحة:

- 1. العلاج ببدائل النيكوتين**
يمكن أن تساعد العلاجات ببدائل النيكوتين قصيرة المفعول -مثل العلكة أو أقراص الاستحلاب أو بخاخات الأنف أو المنشقات التي تحتوي على النيكوتين في التغلب على الرغبة الملحة في التدخين. وعادة ما تكون هذه العلاجات قصيرة المفعول آمنة للاستخدام بجانب لصفات النيكوتين طويلة المفعول أو أحد عقاقير الإقلاع عن التدخين.
- 2. تجنب المثيرات**
تشدد الرغبة في تناول التبغ في
- 3. تأجيل التدخين**
إذا كنت تشعر بأنك ستستسلم للرغبة الملحة في تدخين التبغ، فأخبر نفسك أنه يجب عليك تأجيل التدخين لمدة 10 دقائق، ثم اعمل شيئاً لتشتيت انتباهك خلال هذه المدة. فحاول الذهاب إلى مكان عام ممنوع فيه التدخين، قد تكون هذه الحيل
- 4. اصرف انتباهك بالمضغ**
تناول شيئاً بفتحك لضغه لتتمكن من مكافحة الرغبة الملحة في التدخين، امضغ علكة بدون سكر أو حلوى صلبة. أو تناول الجزر النيء، أو المكسرات، أو بذور عباد الشمس.
- 5. لا تقل "إنها مجرد سيجارة واحدة"**
قد تدخن سيجارة واحدة فقط لإشباع الرغبة الملحة في التبغ، فلا تخدع نفسك، وتعتقد أنك ستقلع وتتوقف عن التدخين بهذه الطريقة. في أغلب الأحيان، سيؤدي تدخين سيجارة واحدة إلى تدخين الأخرى. وربما ينتهي بك اللطف بالعودة إلى التدخين مرة أخرى.
- 6. مارس الأنشطة البدنية**
يمكن أن تساعد ممارسة الأنشطة البدنية على صرف انتباهك عن الرغبة الملحة في تدخين التبغ. حتى القيام بالأنشطة القصيرة المفاجئة، مثل صعود السلالم ونزولها راكضاً عدة مرات، قد تنهي الرغبة الملحة في تدخين التبغ. الخروج للتنزه أو الركض. إذا كنت في المنزل أو المكتب، فحاول أن تؤدي تمرين القرفصاء، أو اثني ركبتيك بعمق، أو تمارس تمرين الضغط أو الركض في المكان أو صعود مجموعة من السلالم ونزولها عدة مرات.
- 7. تجربة أساليب الاسترخاء**
وإذا كنت لا تفضل الأنشطة البدنية، فجرب الصلاة أو الحياكة أو الأعمال الخشبية أو الكتابة في جريدة، أو يمكنك أداء الأعمال المنزلية لصرف انتباهك، مثل التنظيف أو ترتيب الملفات.
- 8. طلب التعزيزات**
اتصل بأحد أفراد الأسرة أو بصديق أو أحد أفراد مجموعات الدعم لمساعدتك في التغلب على الرغبة الملحة في تعاطي التبغ. تحدث إلى ذلك الشخص هاتفياً، واخرج معه في نزهة، وتبادل الدعابات أو الدعم.
- 9. تلقي الدعم عبر الإنترنت**
انضم إلى أحد البرامج المتاحة عبر الإنترنت للإقلاع عن التدخين، أو اقرأ مدونة الإقلاع عن التدخين وانشر أفكاراً مشجعة للأخريين الذين يحاولون التغلب على الرغبة الملحة في تعاطي التبغ. تعلم كيف يتعامل الآخرون مع الرغبة الملحة في تعاطي التبغ.
- 10. ضع فوائد الإقلاع عن التدخين نصب عينيك**
اكتب أسباب رغبتك في التوقف عن التدخين ومقاومة الرغبة الملحة في تدخين التبغ أو ردها بصوت مرتفع. قد تتضمن هذه الأسباب ما يأتي:
- توفير المال.
- تحسن الحالة المزاجية.
- التمتع بصحة أفضل.
- وقاية الأشخاص الأجزاء المحيطين بك من التدخين السلبي.

آلام الكتف . . لماذا تحدث وكيف تنتهي؟

إذا وجدت أنك تدلك كتفك بعد استخدام ذراعك، فربما يكون لديك مشكلة في الذراع. فآلم الذراع قد يكون علامة على الإصابة بالتهاب المفاصل، أو التهاب الأوتار، أو تمزق الكفة المدورة، أو عدم استقرار مفصل الكتف.

وأياً كان السبب، فيجب أن تستشير اختصاصي عظام. وستشمل الزيارة الأولى معرفة التاريخ المرضي، وإجراء فحص بدني، وتصوير محتمل بالأشعة السينية لتحديد السبب الكامن لمشكلة

الكتف ومدى تفاقمها. وقد يتطلب الأمر إجراء المزيد من اختبارات التصوير، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي. وسيشرح لك اختصاصي العظام الخيارات

العلاجية، وسيساعدك على تحديد الخيار الأنسب لك. يمكن أن يشمل الخط العلاجي الأول ما يلي:
-تناول أدوية مضادة للالتهاب متاحة دون وصفة طبية.
-إراحة الكتف أو الذراع المصابة.
-تليج الكتف المصابة.
-تعديل أنشطتك لتجنب وقوع المزيد من الإصابات.
-أخذ حقن ستيرويدية.
-عمل جلسات علاج طبيعي لتقوية عضلات الكتف والذراع.
تشير دراسات عديدة إلى أن الأشخاص الذين لديهم إصابات في الكتف يستجيبون جيداً لهذه العلاجات، ويمكنهم الاستمرار في ممارسة أنشطتهم اليومية. ولكن إذا استمر الشعور بالألم والضعف، فقد يوصي اختصاصي العظام بالتدخل الجراحي.

أحد أسباب الشعور بالألم والضعف هو وجود تمزق في الكفة المدورة، والكفة المدورة هي مجموعة من العضلات والأوتار تثبت مفصل الكتف في مكانه، وتتيح حركة الذراع وتقويها. إذا أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي وجود تمزق في الكفة المدورة، فقد يتطلب الأمر الخضوع

لجراحة إلا أن أغلب الحالات لا تضطر لهذا الخيار. عادة ما تجرى الجراحة دون مبيت في المستشفى، ويمكنك العودة إلى البيت في نفس اليوم. في هذا الإجراء الطبي، يدخل الجراح كاميرا دقيقة (تنظير مفصلي)، وأدوات أخرى، من خلال شقوق صغيرة لإعادة ربط الأوتار الممزقة بالعظام. قد يلزم ارتداء حمالة كتف لمدة أربعة إلى ستة أسابيع بعد الجراحة لمساعدة الكتف في التماثل للشفاء.

ولكن قد تحتاج إلى الالتزام بمحاذير العمل وتعديل أنشطتك حتى بعد مرور أربعة إلى ستة أسابيع. قد يوصي اختصاصي العظام بعمل جلسات علاج طبيعي.

سواء استجبت للعلاجات غير المتوغلة (بدون جراحة)، أو احتجت إلى الخضوع لجراحة، يظل هدف اختصاصي العظام التخفيف من ألم الكتف، حتى تستطيع ممارسة أنشطتك اليومية بدون ألم أو محاذير.



منوعات

الفكر

27

يجمع بين الكوميديا والدراما

«الكابتن» .. أكرم حسني وآية سماحة قصة حب ومغامرة ضد العفاريت في رمضان 2025

تستعد الدراما المصرية لاستقبال موسم رمضان ٢٠٢٥، حيث تتنافس العديد من المسلسلات الجديدة التي تحمل في طياتها قصصاً مثيرة ومشوقة. من بين هذه الأعمال، يبرز مسلسل الكابتن الذي يجمع بين الكوميديا والدراما، ويعد من أبرز الأعمال المنتظرة في هذا الموسم. المسلسل من بطولة أكرم حسني وآية سماحة.



تدور أحداث مسلسل الكابتن حول شخصية حسام عز الدين، الذي يجسد دوره أكرم حسني، وهو كابتن طيار يواجه تحديات وصراعات عديدة في حياته. تتعدد الأمور عندما تظهر له عفاريت نتيجة لحادث مأساوي تسبب فيه، مما يجعله في حاجة ماسة لدعم خطيبته سما، التي تلعب دورها آية سماحة. تتناول القصة كيفية تعامل حسام مع هذه الأزمات، وكيف تسهم سما في مساعدته على تجاوزها. يتكون مسلسل الكابتن من 15 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل سوسن بدر وأحمد عبدالوهاب ورحمة أحمد، بالإضافة إلى عدد من الوجوه الجديدة. العمل من تأليف عمرو الدالي وإخراج معتز التوني، ويعتبر هذا التعاون الثالث بين أكرم حسني والمنتج كريم أبو ذكري، بعد نجاحهما في مسلسلي مكتوب عليا والوصية. في موسم دراما رمضان الماضي 2024، قدم الفنان أكرم حسني عملاً مميزاً بعنوان بابا جه، الذي تميز بطابعه الاجتماعي الكوميدي. تدور أحداث المسلسل حول شخصية هشام، الذي يواجه تحديات كبيرة بعد فقدانته لوظيفته في أحد الفنادق نتيجة جائحة كورونا. يجد هشام نفسه في وضع صعب، حيث يتعين عليه

الكابتن

عبر مسلسل «حسبة عمري» روجينا تناقش حق الكد والسعاية في الحياة الزوجية

أعلن الحساب الرسمي لقناة cbc عبر منصة إستجرام عن عرض البرومو الترويجي لمسلسل حسبة عمري، الذي تقوم ببطولته الفنانة روجينا، المقرر عرضه خلال موسم رمضان المقبل في عام 2025.

فيما يتعلق بأحداث أعمالها، تحدثت روجينا عن مسلسل حسبة عمري، الذي يعد رابع مسلسل تقدمه في رمضان، حيث أكدت أنها تلقت انتقادات حول العمل لكنها احترمت الآراء المختلفة. وأعلنت عن سعادتها بموافقة الفنان حمزة نمره على غناء تتر المسلسل، مشيرة إلى أن الأغنية حققت نجاحاً كبيراً وتصدرت التريند قبل عرض المسلسل بأربعة أيام. مسلسل حسبة عمري الذي عُرض في موسم دراما رمضان 2024، يتناول قضايا اجتماعية درامية تتعلق بالصراعات العائلية والخلافات الزوجية، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل محمد ثروت ومي سليم وهسي عابدين. المسلسل يتكون من 15 حلقة، وهو من تأليف أمين جمال وإخراج رؤوف عبدالعزيز.



بين الأزمات والصراعات

«العتاولة 2» قصة حب معقدة بين السقا وزينة خلال رمضان

تستعد الدراما الرمضانية لعام 2025 لتقديم مجموعة من القصص المثيرة، ومن أبرزها مسلسل العتاولة 2 الذي يشارك فيه النجم أحمد السقا. يتناول المسلسل العديد من الأحداث الدرامية التي تعكس التحديات والصراعات التي يواجهها الأبطال. تدور أحداث العتاولة 2 حول قصة حب معقدة بين السقا وزينة، حيث يجسد السقا شخصية نصار فتحة الذي كان قد ترك حياة السرقة في نهاية الجزء الأول، حيث قد حقق الجزء الأول من المسلسل العتاولة نجاحاً ملحوظاً، حيث تصدرت نسبة المشاهدة في قنوات عرض. ومع ذلك، تعود الأمور لتتأزم عندما يواجه الزوجان العديد من الأزمات والصراعات، خاصة بعد عودة نصار إلى عالم الجريمة. زينة، التي تلعب دور حنة، تظهر كزوجة تدعم زوجها في مهنته. المسلسل يتميز بإطار شبي تشويقي مليء بالمفاجآت، حيث يلعب طارق لطفي دور خضر فتحة، ابن عم نصار، والذي يكون له دور محوري في عودة نصار إلى عالم السرقة. تتشابك الأحداث بين الحب والصراع.

يستعد الفنان أحمد السقا لعرض مجموعة من الأعمال السينمائية الجديدة في الفترة القادمة، حيث يأتي في مقدمتها فيلم أحمد وأحمد الذي يجمه بالفنان أحمد فهمي. من المقرر أن يُعرض الفيلم في عيد الأضحى المقبل، ويضم مجموعة من النجوم مثل جيهان الشماش، محمد لطفي، رشدي الشامي، وحاتم صلاح. بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف مثل إبراهيم حجاج. الفيلم من تأليف أحمد درويش ومحمد عبدالله، ويقوم بإخراجه أحمد نادر جلال. في سياق آخر، تحقق الفنانة زينة نجاحاً ملحوظاً في دور السينما من خلال فيلم الدشاش الذي يجمعه بالفنان محمد سعد، حيث لاقى الفيلم استحساناً كبيراً من قبل الجمهور والنقاد على حد سواء. كما تنتظر زينة تحديد موعد عرض فيلمها الجديد بنات الباشا، الذي يشاركها في بطولته عدد من الفنانات البارزات مثل صابرين وسوسن بدر وناهد السباعي.



حسبة عمري
رمضان 2025
#شهر_الفرحة

الفكر

الإسعافات الأولية عند ارتفاع مستوى ضغط الدم الحاد



وصفها الطبيب، فمن الضروري تناول الدواء وقياس الضغط مرة أخرى بعد 40-60 دقيقة. وفي حالة عدم عودته إلى مستواه الطبيعي فمن الضروري استدعاء سيارة إسعاف. مشيرة إلى أن قياس مستوى ضغط الدم بعد 30-40 دقيقة على تناول الدواء لا معنى له لأن تأثير الدواء لم يبدأ بعد. كما تحذر من الإفراط بتناول الأدوية لمنع حدوث انخفاض حاد بمستوى ضغط الدم.

والسفلى إلى 90 أزمة حادة ويجب استدعاء سيارة الإسعاف. وتقول: "يجب قبل وصول الطبيب مساعدة المريض على اتخاذ وضعية مريحة مع رفع رأسه، ومن المستحسن إزالة الضوء الساطع وخلق ظروف هادئة. كما من الضروري فك أزرار الملابس الضيقة، مثل ياقة القميص، وتخفيف ربطة العنق، وحزام البنطلون والأحزمة الأخرى، وإزالة أي شيء يضيق تدفق الدم بحرية". ووفقاً لها، إذا لم تكن هذه أول أزمة ارتفاع مستوى ضغط الدم ولدى الشخص أدوية

تشير الدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا إلى أن أزمة ارتفاع مستوى ضغط الدم تبدأ عندما يصل مستوى الضغط العلوي إلى 160 والسفلي إلى أعلى من 100. وتقول: "علامات أزمة ارتفاع مستوى ضغط الدم هي الضعف والصراع، ورؤية بقع مضيئة أمام العينين، وضيق التنفس في بعض الأحيان، والشعور بثقل في الصدر، وطبعاً ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني". وتشير الطبيبة، إلى أنه إذا كان الشخص يعاني من انخفاض مستوى ضغط الدم، يمكن اعتبار ارتفاع مؤشر ضغط الدم العلوي إلى 150

متى تشكل السمنة خطورة على الحياة؟

يشير الدكتور فلاديسلاف داهيدوف جراح السمنة إلى أن الوزن الزائد تجاوز منذ فترة طويلة مستوى العيب الجمالي وأصبح مشكلة اجتماعية ذات أهمية حقيقية في العديد من البلدان حول العالم. ووفقاً له، مشكلة الوزن الزائد لها جذور عميقة. السمنة ليست مجرد عادة غذائية غير صحية، بل هي أيضاً إعادة هيكلة عقلية للوعي. غالباً ما يعاني العديد من أصحاب الوزن الزائد من التوتر والاكتئاب ومشكلات في الأسرة أو في العمل. تصبح العادة غير الصحية المتمثلة في تناول شيء ما بشكل مستمر جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. ولم يعد الشخص يفرق بين النظام الغذائي العادي والإفراط في الأكل.

ويقول: "يؤثر الوزن الزائد كثيراً في عمل جميع الأعضاء الحيوية، بدءاً من القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي وحتى مستوى الهرمونات. وتتدخل تدريجياً العمليات الراسخة في الجسم، ويؤدي الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول "الضار"، الذي يترسب على جدران الأوعية الدموية على شكل لويحات دهنية، ما يشكل تهديداً مباشراً للإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب. كما يؤدي الإفراط في تناول الطعام بشكل متكرر إلى تغيير سلوك الأكل واستقلاب جميع المواد، بما في ذلك إنتاج الأنسولين. ونحن نعلم أن المستوى المرتفع لهذا الهرمون يرتبط بمخاطر الإصابة ببدء السكري الذي يعاني منه العديد من الأشخاص المصابين بالسمنة. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن لا ننسى مخاطر الإصابة بالسرطان - سرطان الثدي والمبيض وسرطان البروستاتا وسرطان القولون - كل هذه الأمراض ناجمة عن التغيرات الهرمونية ورواسب الدهون في الجسم".

ويشير الطبيب إلى أن نسبة النساء البدنيات اللواتي يعانين من العقم تزيد بمقدار 5 مرات مقارنة بالنساء الأخريات. كما يزداد بين النساء الحوامل اللاتي يعانين من السمنة خطر حدوث مضاعفات خطيرة لكل من الأم والجنين، بما فيها خطر الإجهاض. ونفس الشيء يشمل الرجال البدناء، حيث يعاني حوالي 40 بالمئة منهم من اضطرابات جنسية مرتبطة باختلال التوازن الهرموني وضعف الانتصاب. علاوة على ذلك، يعاني الأشخاص البدناء من مشكلات في المفاصل بسبب الضغط المفرط عليها، ما يؤدي إلى تشوه لا رجعة فيه في العمود الفقري والأطراف، وبالتالي الإعاقة.

ووفقاً له، لا توجد حالياً حبوب سحرية لإنقاص الوزن، لذلك يلجأ العديد من الأشخاص الذين يعانون من السمنة إلى اتباع حميات غذائية، تساعد أحياناً في التخلص من بضعة كيلوغرامات. بيد أنها تعود سريعاً ما يضطره إلى البدء من جديد. لذلك تبقى عمليات جراحة السمنة حالياً الطريقة الأكثر فعالية وثباتاً، حيث بالإضافة إلى فقدان الوزن تساعد على التخلص من جميع المشكلات الصحية والأمراض المصاحبة للسمنة.



ممصمة الرقصات والحرجة والمثلة الفرنسية الإسبانية بلانكا لي خلال حضورها عرض مجموعة شائيل ضمن أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة.

وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعراً حرارياً، كما أنه غني بأوميغا - 9 وفيتامين هـ ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة للبوليتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز. وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكيتل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ ب - 9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطة مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي - 3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

• ما المقصود بالروتين؟

- العادة المتكررة الرتيبة

• من هم عبيد الشعر؟

- الشعراء الذين يبدلون ويغيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

• من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟

- الشاعر محمد إقبال.

• من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعون؟

- الحظينة.

• من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟

- رشيد سليم الخوري

هل تعلم؟

- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- تستطيع الذبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو متراً من مصدرها الأصلي.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكة العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسئولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسمياً بتهمة كونها شيطاناً متكرراً في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.

قصة باع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فيأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم باع السعادة وهو جازن مكتب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني أحد ، لا يحدثني أحد ، ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتي ستفسد ان لم ابعها ، لا اكسب ولا استطيع العيش هكذا فلماذا يقاطعني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقه ،كأنه طفل صغير.. استمع اليه الحكيم باع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلاً ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجة عليك ان تضعها في المحل وتخفيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحها وتتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تبتسم لا تترك الابتسامة خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامة جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهليل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولان عم مسعود كان مستعد لكل شيء فقال حسناً هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامة جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجة فلم يجد فيها شيئاً فعاد مسرعاً الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامة والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء وما زال الحكيم يبيع السعادة.

مساحة للتلوين

