

جمعية الصحفيين بأبوظبي
تستضيف «إسبيني»



عائشة بن أحمد:

أبحث عن الدور الذي يضيف لي
ويقدمني للجمهور بشكل مختلف



الخضروات تساعد على بناء

ص 23 كتلة العضلات بطريقة صحية

مقعد المرحاض العام لا ينقل الأمراض

نعم.. رأي غريب بالفعل، إذ لطالما سمعنا نصحناح تطالب بالحنذر من استعمال مقعد الحمام أو المرحاض، بل ودعا الخبراء إلى استخدام أغطية واقية قابلة للرمي بعد الاستعمال، ليس في المرحاض العامة فحسب، بل حتى تلك الموجودة في الفنادق. وذهب بعض الخبراء إلى القول إنه حتى هذه الأغطية الورقية الواقية لن تكون كافية للحيلولة دون انتقال الجراثيم إلينا، وأنها لا تحمي من انتقال العدوى والأمراض.

لكن الخبر الصادم هو "أننا يجب ألا نقلق من انتقال العدوى من استخدام مقاعد المراحيض العامة لأن فرص حدوث ذلك "ضئيلة"، على الأقل هذا رأي أستاذ الوقاية من الأمراض في المركز الطبي بجامعة "فاندربيلت" وليام شافنر. ويقول شافنر "مقاعد المراحيض ليست وسيلة لانتقال أي جراثيم معدية.. وأنت لن تلتقط شيئاً منها"، بحسب ما ذكر موقع "فوكس نيوز" الإخباري.

والسبب الذي يجعل الكثير من الناس يتسرعون بالحاجة إلى استخدام أغطية مقعد المرحاض هو أنه كان يعتقد في السابق أن مقاعد المراحيض كانت وسيلة لنقل الأمراض المعدية وتلك التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

لكن وفقاً لتقرير نشر في مجلة "تايم" الأميركية، لا يوجد الكثير من الأدلة الضعيفة لإثبات ذلك.

ووفقاً للتقرير ذاته، فهذا لا يعني عدم وجود أي جراثيم في المراحيض، ذلك أن غالبية البكتيريا الموجودة على مقاعد المراحيض ميكروبات جلدية شائعة، وهي موجودة بالفعل لدى معظم الناس، لذلك لا تشكل خطورة.

توصلت دراسة أسترالية إلى أن ثلاثة عوامل بيئية لها الدور الأكبر من الجينات في تسوس أسنان الأطفال والتجاويف التي تصيبها، بعض هذه العوامل ترتبط بوزن الأم وأخرى بالماء نفسه.

تشير دراسة أجريت على توأم في أستراليا إلى أن العوامل البيئية تبدو مسؤولة بشكل أكبر من الجينات في إصابة أسنان الأطفال بالتسوس.

ولإجراء الدراسة تابع الباحثون 345 من التوائم منذ مرحلة الحمل عند 24 أسبوعاً وحتى بلوغهم ست سنوات من العمر حيث خضعوا جميعاً لفحص الأسنان. وبعوئهم لسن السادسة أصيب 32 بالمئة من الأطفال بالتسوس، فيما أصيب 24 بالمئة بتجاويف في الأسنان.



دراسة: عوامل بيئية تتسبب في تسوس أسنان الأطفال

معاناة الطفل من الإجهاد في سنواته الأولى، فإنه يمكن رؤية ذلك على أسنانه، كما يؤكد الباحثون. ويقول توماس بويس، أخصائي علم النفس الصحي بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إن الطبقات التي تشكل السن على غرار المينا تكون رقيقة وأقل كثافة، وأضاف: "هذا يجعل السن أكثر عرضة للتسوس"، ويمكن قياس هذه التغيرات من خلال فحص الأسنان ويوضح توماس بويس أن الإجهاد لا يعني فقط العمل الزائد في المدرسة، بل أيضاً بعض المشاكل الأخرى، على غرار: طلاق الوالدين والوضوء المستمرة أو الاستغلال الجسدي والنفسي. وتابع نفس أخصائي علم النفس الصحي أن الشخص، الذي يعاني من كثرة الإجهاد، يفرز جسمه الكثير من هرمون الإجهاد الكورتيزول، الذي يمكن قياس تركيزه في الدم واللعاب، حسب نفس المتحدث.

الإجهاد يجعلك مريضاً
ولاحظ الخبراء في دراستهم، التي شملت 350 عائلة في منطقة خليج سان فرانسيسكو، أن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه والسلوك الاجتماعي المضطرب، يكون المينا لديهم رقيقاً ولب السن صغيراً بالمقارنة مع بقية الأطفال.

وبحسب المتخصصة في الأمراض النفسية إيرين دان، فإن عدة أمراض عقلية هي في معظم الأحيان غير وراثية، بل يصاب بها الشخص عن طريق التجارب، التي عاشها وخاصة في سنواته الأولى. ويدخل الإجهاد أيضاً ضمن هذه التجارب. وأظهرت بعض الدراسات أن هؤلاء الأطفال يرتفع خطر إصابتهم لاحقاً باضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب أو اضطراب الأكل.

والوالدين والأسر التركيز على ممارسة العادات الصحية بشكل عام بما يشمل النظام الغذائي قليل السكريات وتنظيف الأسنان بانتظام.

الأسنان تتنبأ بالمخاطر
خبراء يتوصلون إلى أن الأسنان قد تساعد ربما في التنبؤ ببعض المخاطر الصحية، التي يمكن أن تصيب صاحبها. وتطويعه بالتالي الفرصة لتجنب تلك المخاطر، ولكن كيف؟ هذا ما كشفه باحثون أمريكيون.

كيف لا يتم دائماً تنظيف الأسنان بطريقة ماهرة؟ هذا السؤال يمكن لطبيب الأسنان أن يجيب عنه بمجرد إلقاء نظرة على فم مريضه. بيد أن طبيب الأسنان بمقدوره أيضاً معرفة الحالة الاجتماعية لمريضه، إذ كلما كان وضع الأسنان في حالة سيئة، كلما كان الوضع الاجتماعي للمريض في المتوسط منخفضاً.

لكن المثير هو توصل خبراء في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنه انطلاقاً من حالة أسنان الطفل يمكن معرفة ما إذا كان سيرتفع مستقبلاً خطر إصابته بمرض عقلي. في حين تكشف حالة الأسنان لدى الكبار مدى خطر إصابتهم بمرض الزهايمر مستقبلاً. وتقر إيرين دان، المتخصصة في الأمراض النفسية في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية، أن الأسنان وبالخصوص الأسنان اللبنية من الضروري أن تحصل على المزيد الاهتمام.

الإجهاد يظهر على طقم الأسنان
وفي الأسبوع الماضي، قدم باحثون من الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم في اجتماع لهم بواشنطن إجابة عن الأمراض المستقبلية، التي يمكن للأسنان أن تكشف عنها. "في حال

ولمعرفة مدى تأثير الجينات الوراثية في احتمالات الإصابة بالتسوس فحص الباحثون نسبة تكرار إصابة التوائم المتطابقة في المجموعة، وبالتالي لديهما ذات الخريطة الجينية، مقارنة بالتوائم غير المتطابقة التي يشترك الأطفال فيها عادة في نصف خريطة الجينات. وخلص الباحثون إلى أن احتمالات إصابة طفلين توأم، متطابقين أو غير متطابقين، بالتسوس وتجاويف الأسنان كانت متساوية تقريباً بما يشير إلى أن الجينات لا تفسر الكثير فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان. وفي هذه السياق قالت كبيرة الباحثين في الدراسة ميهيري سيلفا من جامعة ميلبورن: "بناء على ذلك تعد العوامل المؤثرة بيئية في أغلبها ويمكن تعديلها... هذا قد يدحض فكرة أن الأفراد مقدر لهم جينياً أن تكون أسنانهم ضعيفة ويدفعنا للتوصل إلى طرق لمعالجة عوامل الخطر التي نعلم أنها مهمة لصحة الإنسان".

وأشار الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية طب الأطفال "بيدياتركس" إلى أن ما يتراوح بين 60 إلى 90 بالمئة من الأطفال في سن المدرسة حول العالم يعانون من تسوس الأسنان، مما قد يتسبب في ألم والتهاب ودخولهم للمستشفى. ويمكن أيضاً ألأم الأسنان أن يتسبب في الغياب عن المدرسة وسوء التغذية بما يؤثر سلباً على نمو وتطور الأطفال ويؤثر سلباً أيضاً على جودة حياة الأطفال والآباء على حد سواء. كما أضاف فريق الدراسة أن صحة الأسنان في الطفولة هي أقوى مؤشر على صحتها لدى البالغين.

وبدا أن ثلاثة عوامل بيئية لها تأثير على زيادة احتمالات الإصابة بالتسوس والتجاويف وهي السمنة لدى الأم والعيوب في مينا الأسنان وقلة المياه المعالجة بالفلورايد. وقالت كبيرة الباحثين في جامعة ميلبورن: "بناء على ذلك النتائج من كل الأبحاث المتاحة، بما فيها دراستنا، على

التمر والتين .. «فوائد مذهلة»

قد يبدو التين والتمر متشابهين تماماً، إذ يتم تناولهما طازجين أو مجففين، إلا أن هاتين الثمرتين تختلفان بشكل رئيسي في العناصر الغذائية، رغم أن فائدتهما للجسم تكاد تكون متشابهة. ويعد التين والتمر مصدرًا مهمًا للألياف الغذائية وغيرها من العناصر الهامة، مثل البوتاسيوم والجنيسيوم. ويمكن لكمية صغيرة من التين أن تمد الجسم بنحو 20 بالمئة من احتياجاته اليومية من الكالسيوم.

وتحتوي الثمرتان على سرعات حرارية متشابهة جداً في كل حصة، لكن التمر يحتوي على المزيد من الكربوهيدرات، في حين أن الدهون في التين أكثر قليل منها في التمر. وفق ما ذكر موقع "هيلث لاين". وتعتبر الثمرتان مصدرًا جيدًا لعضادات الأكسدة، كما أنهما تسهمان بشكل فعال في الوقاية من الكثير من الأمراض، من بينها السرطان، فضلاً عن أنهما يمدان الجسم بطاقة كافية على مدار اليوم.

ويمتاز التين باحتوائه على بذور صغيرة من الداخل، على خلاف التمر، وهذا ما يجعل التين يحتوي على كمية ألياف أكثر قليلاً من التمر، الذي يمتاز بقوام أكثر نعومة. ويعد التين أحلى من التمر، فيبينما يحتوي 100 غرام من التين على 48 غرام من السكر، فإن الكمية نفسها من التمر تحتوي على 63 غرام.

وتختلف الثمرتان في النكهة، إذ أن بعض أنواع التمر، مثل المجدول تشبه طعم الكراميل، فإن مختلف أنواع التين، الأبيض منه والأحمر الغامق، له نكهة التوت.

النباتيون ومرض السكري .. دراسة تحسم العلاقة

خلصت مراجعة بحثية إلى أن من يميلون لاتباع نظام غذائي، تمثل النباتات العنصر الغالب فيه، ربما يكونون أقل عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وفحص الباحثون بيانات تسع دراسات منشورة سابقاً، يصل عددها لـ 307099 شخصاً، بينهم 23544 أصيبوا بالسكري من النوع الثاني.

وأجريت الدراسات على مدى يتراوح بين عامين و28 عاماً وأجاب المشاركون فيها على استبيانات لتقييم نظامهم الغذائي. وكتب الباحثون في دورية "عاما" للطب الباطني أن من يحرصون على اتباع الأنظمة الغذائية النباتية بمختلف أنواعها كانوا أقل عرضة للإصابة بالنوع الثاني من السكري بنسبة 23 في المئة مقارنة بمن تناولوا الكميات الأقل من الوجبات النباتية.

وقال الدكتور تشي سون، كبير الباحثين في الدراسة، الباحث في كلية تي.إتش تشان للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد ومستشفى بريغهام أند ويمين في بوسطن "الأنظمة النباتية يمكن أن تحسن عملية التمثيل الغذائي وتحد من خطر الإصابة بالسكري بطرق عديدة من بينها درء زيادة الوزن وتحسين حساسية الإنسولين وتقليل الالتهابات وغيرها من الآليات".

ويمكن يحرصون على تناول الوجبات الصحية المكونة من نباتات بالأساس الحد من خطر إصابتهم بالسكري حتى إذا لم يكونوا ممن يلتزمون بالأنظمة النباتية بصرامة، سواء تلك التي تكتفي بمنع تناول اللحوم والدواجن والأسماك، أو من يمتدنون أيضاً عن تناول المنتجات الحيوانية كالإلبان والبيض.

لكن سون قال في رسالة بالبريد الإلكتروني إن هؤلاء قد لا يستفيدون كثيراً إذا كان غذاؤهم يحتوي على الكثير من البطاطس القلبية والخبز الأبيض والأرز الأبيض.

وأضاف "ما يأكله النباتيون على وجه التحديد أمر مهم... وبناء على هذا، ينبغي التأكيد على أهمية استهلاك الأطعمة الصحية النباتية، التي لا تخضع للمعالجة على الإطلاق أو تعالج بالحد الأدنى كالفاكهة والخضراوات الطازجة والمكسرات والحبوب الكاملة".

ماذا يفعل النظام الغذائي الرديء بكمبار السن؟

خلصت دراسة أميركية إلى أن تناول كبار السن طعام ذات جودة رديئة يمكن أن يزيد من احتمال إصابتهم بالهشاشة والوهن. وتابع الباحثون في الدراسة حالات 2154 شخصاً مسناً في الولايات المتحدة لمدة 4 أعوام، وتراوحت أعمار المشاركين في القضية بين 70 و81 عاماً.

وكان بعضهم في حالة صحية جيدة، إذ لم يبد عليه أنهم يعانون من مشكلات ذهنية أو أي وهن بدني، وفضة منهم تعاني من أعراض أو اثنين من أعراض الهشاشة.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة الجمعية الأميركية للأمراض أن 277 من أفراد عينة الدراسة أصبحوا يعانون من الهشاشة. وذكرت أن من بين 1020 مسناً كانوا في حالة صحية جيدة في البداية. وكان الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً رديئاً معرضين لخطر الهشاشة بمعدل مرتين أكثر من أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً، أما النظام الغذائي المتوسط الجودة، فقد ارتبط بزيادة خطر الإصابة بالهشاشة بنسبة تصل إلى 40 في المئة.

وقالت الباحثة التي قادت الدراسة، ليندا ميلو، إنه لو لم يكن من المؤكد أن تناول البروتين يمنع خطر الهشاشة، فإن تناول كمية كافية من الأطعمة التي تحتوي هذا المكون، مهم لكبار السن للحفاظ على كتلة العضلات ووقوتها.

ووضع الباحثون معايير للشخص الذي يعاني من الهشاشة، وهي فقدان غير مقصود للوزن بنسبة 5 في المئة خلال 12 شهراً، وضعف قوة قبضة اليد وألم شديد في المفاصل.

مخاطر تناول أكثر من

دواء في الوقت نفسه

حذر الدكتور هانز ميشانيل مولنفلد من أن تعاطي أدوية كثيرة في الوقت نفسه ينطوي على مخاطر صحية تتمثل في حدوث تفاعلات دوائية لها تأثير سلبي على مفعول الدواء وأثار جانبية مثل الصداع والدوار وصعوبات النوم وارتفاع خطر السقوط.

وأضاف الممارس العام أن هذا الخطر يرتفع بصفة خاصة لدى الأشخاص، الذين يعانون من أمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وكلما كان المريض متقدماً في العمر، ارتفع خطر حدوث تفاعلات دوائية وأثار جانبية نظراً لتراجع الأداء الوظيفي للكلية مع التقدم في العمر، ومن ثم يتم امتصاص الأدوية بشكل غير سليم.

ولتجنب هذه المخاطر، يتعين على الأشخاص، الذين يتعاطون عدة أدوية في الوقت ذاته، مراجعة الطبيب أو الصيدلي للتحقق من عدم حدوث تفاعلات دوائية بين المواد الفعالة المختلفة.



حيلة عبقرية لكعكة زفاف رخيصة

من المعروف بأن حفلات الزفاف يمكن أن تكون باهظة التكلفة، إذ يضطر الكثير من الأزواج لدفع مبالغ كبيرة مقابل فساتين الزفاف وصالة الحفل، والزهور، وأشياء أخرى كثيرة.

وفي حين أن الكثير من الناس ينفقون مبالغ باهظة على كعكة الزفاف، أثبت زوجان أمريكيان أنه من الممكن الحصول على كعكة رائعة دون إنفاق الكثير من المال. نشرت امرأة أمريكية تدعى جيسيكاً على حسابها على إنستغرام، صوراً لكعكة رائعة تمكن شقيقها وعروسه من صنعها بأقل من 50 دولاراً أمريكياً. وقام الزوجان بشراء شريحتين من الكعك محتشوتان بالجين من متجر كوستو مقابل 19 دولاراً للشريحة الواحدة، ومن ثم تم تقطيع الكعكة إلى مربعات متدرجة، وتغطيتها بكريمة الزبدة. وبعد ذلك زين العروسان الكعكة ذات الطبقات الأربع، بزهور حقيقية قاما بشراؤها مقابل 10 دولارات فقط، ووضعها على حامل خاص بالكعك. يذكر بأن الكعكة حظيت برواج كبير على موقع إنستغرام، ووصفها المتابعون بأنها أجمل كعكة زفاف نشرت في إنستغرام حتى الآن، وفق ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

منوعات الفكر



المنقذات والتشكيليات

مبادرة نسوية تطلق نشاط ثقافيا مشتركا بين أدبيات ومثقفات الإمارات والسعودية

2012 ومنصوية تحت مظلة الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون، وبدأ نشاط الرواق مع فعالية المدينة عاصمة الثقافة من خلال المسرحيات والورش التدريبية والمعارض التشكيلية والأمسيات الثقافية والشعرية واستمر الرواق العمل بالمراسلة الضخيرة لسمو الأميرة لؤلؤة السديري حرم سمو أمير منطقة المدينة المنورة ويحتوي على عدة لجان من ضمنها اللجنة التشكيلية والمقهى الثقافي واللجنة الأدبية ولجنة المسرح، وعنوانه الحي التراثي، حديقة الملك فهد المركزية، حي شوران بالمدينة المنورة.

هذا وقد حضر الاجتماع التأسيسي الأول عدد من الفئات التشكيليات من الطرفين وتمت مناقشة استعدادات المعرض القادم والذي سيستعرض ثقافة وفنون طيبة (المدينة المنورة) وذلك خلال شهر سبتمبر القادم في العاصمة أبوظبي

استخدام المرافق الخاصة بالطرف الآخر بما يخدم النشاطات والفعاليات الفنية والثقافية وقالت فرح ابراهيم محمد البستكي ان الاتفاق يتضمن تنظيم فعاليات مشتركة ، وتنظيم معارض فنية وتنظيم رحلات وبرامج فنية وثقافية والترويج لثقافة المدينة المنورة والترويج لثقافة الإمارات. وأضافت البستكي أن أتيليه لانانا تأسس في أبوظبي في منتصف عام 2017 وهو نتاج تعاون بين لانانا للديكور في أبوظبي وسجايا لتنظيم الفعاليات في دبي دولة الامارات العربية المتحدة. ومن ضمن اهتماماتنا المساهمة في الحفاظ على إرث والدنا الشيخ زايد -رحمه الله- في مجالات الثقافة والفنون والتراث بشكل عام وتعزيز الهوية الوطنية.

ومن جهتها قالت الأحمدى إن رواق أدبيات ومثقفات المدينة المنورة هو مؤسسة تطوعية بدأت منذ سنة

بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات حفظه الله في تعزيز العلاقات الأخوية بين البلدين. وتضمنت المبادرة تنظيم فعاليات ثقافية مشتركة تم الاتفاق عليها من خلال توقيع رواق أدبيات ومثقفات المدينة المنورة وصالون فرح البستكي الثقافي الفني " أتيليه لانانا " مذكرة تفاهم بهدف أساسي وهو تحقيق التعاون المشترك وتعزيز الشراكة الاستراتيجية، الثقافية والفنية. وتسعى المبادرة إلى نشر الوعي الثقافي والفني في المنطقة، وتطوير المواهب وإتاحة الفرصة لها في الظهور وذلك عن طريق إقامة المعارض والورش والأمسيات الثقافية ، وتعزيز التعاون الثقافي بين الإمارات والسعودية، وتحقيق تبادل المعلومات والخبرات في المجالات الفنية والثقافية والاجتماعية، بحيث تكون خبرات كل طرف المعرفة والفنية متاحة للطرف الآخر ، وتتضمن المبادرة السماح لكل طرف

أطلقت مبادرة ثقافية إماراتية سعودية مشتركة باتفاق رواق أدبيات ومثقفات المدينة المنورة بالملكة العربية السعودية ، وصالون فرح البستكي الثقافي الفني " أتيليه لانانا " في أبوظبي بالوطن. وأسس لهذه المبادرة المشتركة اثنتان من المنقذات والتشكيليات من البلدين من الناشطة الثقافية والفنانة التشكيلية الإماراتية السيدة فرح ابراهيم البستكي صاحبة أتيليه الثقافي والشاعرة والأديبة السعودية السيدة ليلى محمد ناصر الأحمدى نائب رئيس الرواق ومشرف المقهى الثقافي . وأشد حضور إطلاق المبادرة بالعلاقات التاريخية الممتدة لأبناء البلدين الشقيقين وبجهود خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود- حفظه الله- وصاحب السمو الشيخ خليفة

•• أبوظبي - الفجر



شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة التسامح في دماننا بالتعاون مع صحة

•• أبوظبي - الفجر

نفذت شرطة أبوظبي المرحلة الثالثة من مبادرة "التسامح في دماننا" التي أطلقتها مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي بالتعاون مع شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" بمشاركة عدد من المنتسبين والمتعاملين ضمن مبادرات عام التسامح 2019. وأكد العقيد جمعة سالم الكبيسي، مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية، حرص شرطة أبوظبي على إطلاق المبادرات الإنسانية النبيلة والمجتمعية الهادفة تيسيداً لاستراتيجيتها في خدمة المجتمع، وتعزيزاً للقيم الإيجابية والتكافل الاجتماعي لدى العاملين والمتعاملين، وتشجيعاً على ثقافة العمل التطوعي والتبرع بالدم والمشاركة في مساعدة المرضى. وأوضح المقدم فاضل الشامسي، مدير مركز شرطة مصفح، أن المبادرة شهدت مشاركة واسعة من المنتسبين والمرابحين، مؤكداً أهمية التبرع بالدم باعتباره عمل وطني وإنساني ومجتمعي، يحقق أهداف إنسانية تعزيزياً لنهج المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه " والذي أرسى دعائم العمل التطوعي ونشر ثقافة العمل الإنساني.

واستفاد المتبرعون من الفحوصات الطبية المصاحبة للمبادرة من بينها "ضغط الدم والسكر" وإرشادات عن اللياقة البدنية، والغذاء الصحي، كما استمعوا إلى شرح حول الفوائد الصحية للتبرع بالدم .



شرطة دبي تنظم المتحري الواعد لـ 26 مشاركاً في الأنشطة الصيفية

•• دبي- الفجر

نظمت إدارة التدريب والتطوير الجنائي بإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية في شرطة دبي برنامج "المتحري الواعد" في مقر القيادة، بهدف نشر الوعي الجنائي والتثقيفي في هذا الجانب، وتمتية الحس الأمني، وذلك بمشاركة 26 طالباً، ضمن أنشطة وفعاليات برنامج الأنشطة الصيفية الذي أطلقته شرطة دبي لطلبة المدارس. ويتضمن برنامج "المتحري الواعد" الذي يستمر شهراً، ورش عمل ومحاضرات أمنية وتوعوية وتثقيفية، وأنشطة يشرف عليها متخصصون، إضافة إلى تنفيذ زيارات ميدانية مهنية وترفيهية، ويستهدف البرنامج الفئة العمرية من 8 إلى 14 سنة، ويعد من البرامج المهمة التي يتم تنظيمها في الأنشطة الصيفية بشرطة دبي، ويركز على جانب نشر الوعي الجنائي بطريقة مدروسة ومخصصة لهذه الفئة، لتتنسجهم منذ الصغر على أهمية دورهم المجتمعي الحالي والمستقبلي، ليصبحوا عناصر فاعلة في حفظ الأمن وتعزيز الاستقرار في المجتمع، كما أن البرنامج يساهم بشكل كبير في حماية الطلاب والطالبات من السلوكيات والظواهر السلبية، ويحميهم من الوقوع في الأمور التي قد تسبب لهم أضراراً، ويساعد الأسرة والمجتمع بشكل عام على تنشئة جيل متسلح بالفكر والوعي السليم. الجدير بالذكر، أن إدارة التدريب والتطوير الجنائي بإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، استقطبت لبرنامج "المتحري الواعد" 129 طالباً وطالبة خلال 5 مواسم صيفية، وبمشاركة وإشراف فريق عمل مؤهل يقوم بالإعداد والتطوير المستمر لهذا البرنامج.



جمعية الصحفيين بأبوظبي تستضيف «واسيني»

•• أبوظبي - الفجر

بطريقة سهلة ومبهرة وواقعية دون تكلف، وأضاف صالح كرامة العامري، أن المسرحية تدور في قالب اجتماعي يناقش فكرة العمل الجماعي من خلال بعض الأشخاص الذين يمتنون مهنة التسول، ويدخلون في محاسبة مجتمعية عندما يرفضها المجتمع، ويعد مهنة التسول مهنة دخيلة عليه، ولهذا يدخل بطل المسرحية في صراع نفسي، أن يستمر في مهنة التسول، أو يتركها. ونوه كرامة بأن فريق العرض سيواصل في تقديم المسرحية في أنحاء الدولة كافة . شارك في تمثيل المسرحية : محمد المظفري، وعبدالله السعدي، ووعد سراج، واسماعيل خالد، ويوسف خالد، وباسل حسن إبراهيم، وعبدالله الحمادي، والمثلة مرام، وراشد الكثيري، وحمدان الكندي.

استضافت جمعية الصحفيين في فرعها بأبوظبي مساء أول أمس "الأحد" عرض مسرحية "واسيني" من تأليف وإخراج الزميل صالح كرامة العامري، وبالتعاون مع مسرح أبوظبي. وقال الإعلامي عبد الرحمن نقي أمين السر العام لجمعية الصحفيين الإماراتية، أن هذا العرض يعد جزءاً من النشاط الثقافي للجمعية، الذي يهدف إلى تشجيع الزملاء لعرض أعمالهم الفنية المتنوعة على جمهور الصحفيين وأسرههم والعامه، ولعرفة تطور المسرح الإماراتي وإبراز دوره ورسالته في المجتمع. وأشار نقي، أن الحضور الكبير من الزملاء وأسرههم ومشاهدة العرض الذي استمر أكثر من ساعتين، شجع فرق المسرحية على الإبداع في إخراج العرض



40 سائقاً يستفيدون من الحجز الذكي للمركبات ضمن مهرجان الرطب

•• أبوظبي - الفجر



المركبة ، تثبيت جهاز الحجز الذكي من قبل الجهة المختصة ، والتوجه بالمركبة الى الموقع المحدد قبل الساعة 12 ظهراً ، وإعادة تسليم جهاز الحجز الذكي إلى أحد مراكز الخدمة بعد انتهاء الحجز. وأشار إلى اهتمام شرطة أبوظبي بتعميق الثقافة المرورية لدى الجمهور وحثهم على الالتزام بقوانين السير والمرور، وعدم تجاوز الإشارة الضوئية الحمراء ، وإفساح الطريق لمركبات الطوارئ والإسعاف ، والشرطة لتعزيز زمن سرعة الاستجابة للحوادث محذراً من إعاقة حركة سيارات الطوارئ والإسعاف . ودعا السائقين إلى الالتزام بالإجراءات الوقائية للحد من الحوادث المرورية في الصيف ، واتخاذ الاحتياطات اللازمة لسلامة المركبة والصيانة الدورية لها ، والتأكد من سلامة الإطارات للحد من الأسباب التي تؤدي الى وقوع الحوادث المرورية خلال هذه الفترة من العام .

استفاد 40 سائقاً من خدمة الحجز الذكي للمركبات التي وفرتها شرطة أبوظبي بمهرجان مزاينة الرطب بمنطقة الظفرة، ضمن جهودها المتواصلة لتقديم خدمات متميزة للمتعاملين والاستفادة من مختلف الفعاليات بإمارة أبوظبي . وأكد العقيد أحمد محمد الزيودي مدير إدارة مرور منطقة الظفرة، تعزيز التوعية الميدانية بمنصة شرطة أبوظبي في المهرجان، وتقديم شرح الخدمة الجديدة لنحو 1600 شخص وتزويدهم بالكتيبات التي توضح كيفية الاستفادة من آلية الحجز الذكي للمركبات وتوفير الخدمة بمنطقة الظفرة . وأوضح أن رسوم الحجز الذكي للمركبات هو مبلغ 15 درهماً عن كل يوم حجز، لافتاً إلى أنه على السائق التوجه بالمركبة المراد حجزها إلى مركز الخدمة ، وتقديم المستندات المطلوبة وتشمل الهوية وملكية

منوعات

23

يلعب نظامنا الغذائي دوراً أساسياً عندما يتعلق الأمر بزيادة كتلة العضلات في الجسم وتحسين الأداء أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. في المقابل، لا تعد البروتينات والمكملات الغذائية الطريقة الوحيدة لتحقيق هذا الأمر، حيث تساعد الخضروات كذلك على زيادة كتلة العضلات بطريقة صحية.

وقال موقع (ستييب توهيلث) الأميركي في تقرير إن نجاح التدريب ورؤية

التغيير المناسب لجسمك يعتمدان على النظام الغذائي وعادات الأكل الخاصة بك.

وعلى الرغم من أن تناول الأطعمة التي تزيد من كتلة العضلات أمر مهم للغاية بالنسبة لمن يمارسون الرياضة، فإنهم لن يحققوا النتائج المرجوة دون اتباع النظام الغذائي المناسب.



بعيدا عن البروتينات والمكملات الغذائية

الخضروات تساعد على بناء كتلة العضلات بطريقة صحية



أكسيد النيتريك، وهي مادة تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية وتزيد من كمية العناصر الغذائية في الألياف العضلية. كنتيجة لذلك، يساعد الشمندر على تحسين الأداء أثناء التمرين. وأضاف الموقع أن أكل الشمندر هو أحد أكثر الطرق الفعالة لبناء الأنسجة العضلية. وتضاف هذه الخضروات الصحية إلى معظم الوجبات، إذ نستطيع تقطيعها في السلطة أو تحويلها إلى عصير صحي من شأنه أن يزود أجسامنا بالطاقة الإضافية.

وفي هذا السياق، أظهرت إحدى الدراسات الحديثة أن أداء الأشخاص الذين يتناولون عصير الشمندر قبل ممارسة النشاط البدني، كان أعلى بكثير مقارنة بغيرهم ممن لم يتناولوا هذا العصير.

3 - البقدونس

البقدونس يُعتبر مصدراً مهماً للمواد الغذائية، إذ يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك حمض أميني حيوي يسمى لايسين، ويساعد على نمو وتجديد الأنسجة الضامة والأوتار العضلية. ويمكن تناول البقدونس في السلطات والعصائر مع أي من الفواكه أو الخضروات، كما يمكن إضافته إلى كل وجبة.

4 - كلوريل

الكلوريل هي جنس من الطحالب الخضراء أحادية الخلية تنتمي إلى الخضروات، والتي تمثل مصدراً مهماً للمركب المعروف باسم عامل النمو المركز. فضلاً عن ذلك، تحتوي الكلوريل على الأحماض الأمينية والثيوفين والفيتامينات التي تساعد على تجديد العضلات. وتجعل كل هذه الفوائد من الكلوريل بروتينا متكاملًا للغاية، ويمكن دمجه في العصائر لتخفيف نكهتها الحادة.

5 - الشعير وعشبة القمح

في الواقع، تعد هذه النباتات غنية بالمعادن الحيوية على غرار المغنيسيوم والكالسيوم

بمضادات الأكسدة، كما أنه يقوي العضلات. وتمثل السبانخ مصدراً مهماً للمغنيسيوم، الذي يعد ضرورياً لحسن تسيير عملية الأيض، أو تحويل المواد الغذائية إلى طاقة. كما يساعد المغنيسيوم على حماية وظيفة الأعصاب والعضلات. وأخيراً، تُعرف السبانخ بأنها غنية بالأرجنين، وهو حمض أميني يحفز الغدة النخامية، وبالتالي، يساعد على تحفيز إنتاج هرمونات النمو البشري.

2 - الشمندر الأحمر

تحتوي هذه الخضروات على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة والنترات، التي تعد هامة أثناء التدريب البدني المكثف، وذلك لأن جسمنا يحول النترات إلى

الجل المناسب للأشخاص النباتيين

عموماً، يركز الأشخاص الذين يرغبون في زيادة كتلة العضلات على تناول الكثير من البروتينات، وخاصة اللحوم، لكن ماذا عن الأشخاص الذين يمتنعون عادة عن تناول اللحوم لأسباب بيئية أو صحية أو دينية؟ يجب أن يركز هؤلاء الأشخاص على الخضروات المليئة بالعناصر الغذائية التي قد تساعدهم على نمو عضلات قوية وصحية. وأشار الموقع إلى أن البروتين الموجود في الخضروات لا يساعد في الواقع على اكتساب العضلات بالطريقة السريعة كما يفعل بروتين اللحوم. بالإضافة إلى ذلك، يجب الموازنة دائماً بين النظام الغذائي والتدريب المناسب، خاصة في حال استهلاك البروتينات النباتية فقط.

1 - السبانخ

السبانخ هي مصدر مهم للغلوتامين، وهو أحد الأحماض الأمينية العشرين التي تشارك في تكوين البروتينات، وبالتالي، فهو يلعب دوراً مهماً في تطوير نمو كتلة العضلات. علاوة على ذلك، يحتوي السبانخ على مكون يسمى مساعد الإنزيم Q-10، وهو مادة شبيهة



والحديد. علاوة على ذلك، تحتوي هذه النباتات على الكاروتينات التي تعمل كمضادات للأكسدة، وتساعد

على إبقاء خلايا الأنسجة قوية وفي صحة جيدة.

وعموماً، يعد من السهل إضافة هذه النباتات إلى أي نوع من العصائر.

أهمية استشارة أخصائي التغذية أمراً ضرورياً لتحقيق الاستفادة المرجوة، لأن الأخصائي يستطيع تقديم النصائح المهمة بشأن كيفية تناول هذه الخضروات بالطريقة المناسبة.

7 أغذية احذفها من فطورك

4- الفطائر والوافل
ليست الفطائر الخيار الأفضل لدى الكثيرين في فطور الصباح، ولكن إذا كنت معتاداً على إعدادها فمن الأفضل أن تتوقف عن ذلك. فتماماً مثل الحبوب، هذه المنتجات مصنوعة من الدقيق المكرر الذي يفقر إلى أي قيمة غذائية. وتحتوي الفطائر والوافل على نسبة قليلة من البروتينات مما يجعلك تشعر بالجوع بعد فترة قصيرة من تناولها.

1 - المعجنات

المعجنات تفتقر للقيمة الغذائية المطلوبة، وتكون عادة مليئة بالدهون غير الصحية والسكر. ومهما كان شكل المعجنات فهي يمكن أن تسبب في مشاكل صحية مثل زيادة الوزن وارتفاع مستويات الدهون.

2 - العصير

يفضل الكثيرون شرب كوب من عصير البرتقال يومياً، ولطالما نصحتنا الأمهات والجدات بشرب العصير طازجاً حتى لا يفقد الفيتامينات والمعادن.

ولكن العصير ليس الخيار الأكثر صحية في فطور الصباح، وذلك لا يقتصر على العصائر الصنعة فقط، بل يشمل أيضاً الطازجة منها؛ نظراً لأنها غنية بالفيتامينات فعلاً ولكنها تفتقر للألياف. ويحتوي العصير على نسبة عالية من السكر دون ألياف.

3 - حبوب الإفطار

حسب موقع هيلث لاين، يتم تصنيع حبوب الإفطار عن طريق الحبوب المكررة التي جردت من جميع الألياف والفيتامينات والمعادن تقريباً، مما يعني أن القيمة الغذائية التي توفرها ضئيلة. وذلك وفقاً لتقرير نشرته صحيفة (الكوفيدنسيال) الإسبانية، للكاتب آدا نونيو.



10 علاجات منزلية لحروق الشمس



يسبب التعرض الشديد لأشعة الشمس حروقاً وتصبغات مزعجة على الجلد، وخاصة خلال فصل الصيف والأجواء الحارة. وبدلاً من استخدام الكريما والمستحضرات الكيماوية لحروق الشمس، يمكن الاستعانة ببعض المكونات الطبيعية المتوفرة في كل منزل، بحسب موقع توب 10 هوم ريميديز:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1- عصير الليمون | الحروق |
| يملك خصائص تبييض تعالج تصبغات الجلد. | 5- الطحين |
| 2- اللين الزبادي | يزيل الجلد الميت ويترك البشرة مشرقة وناعمة. |
| 3- الصبار | يبرد الجلد ويقلل الاحمرار ويشد المسام. |
| 4- البطاطا | يعمل على تفتيح وتغذية وتطهير البشرة. |
| غنية بفيتامين سي وتساعد على تهدئة | 7- الحليب |
| | يستخدم لعلاج التصبغات الناتجة عن |
| 8- خشب الصندل | يملك خصائص تفتيح للبشرة ويكافح الشيخوخة. |
| 9- اللوز | ينظف ويلطف البشرة ويفتح لون الجلد. |
| 10- مسحوق الشوفان | مهدئ ومقشر رائع وينظف المسام بفعالية. |



منوعات العقل

25



يرغب الجميع ان يحصل على جسم مشدود . لكن بالطبع، قد يكون ذلك أمر صعب تحقيقه للحصول على بشرة مثالية خالية من العيوب. ترهلات الجلد هي أمر مزعج يفقدك الثقة ويضر بجمالك، لكن لا تنزعجي فقد جمعنا إليك مجموعة من الزيوت الطبيعية ذات النتائج المثالية . قد تحتاج تلك الوصفات إلى بعض الوقت، لكنها بالتأكيد ستمنحك بشرة صحية أكثر وجسم مشدود خالي من الترهلات وغني بالنعومة واللحمة. إلى جانب ذلك، فهي مكونات آمنة تماماً بعيداً عن أي آثار جانبية ضارة.

وصفات قد تحتاج إلى بعض الوقت

أفضل الزيوت الطبيعية لشد الجسم المترهل

تتجاسس واحتفظي بها في زجاجة نظيفة. عند الاستخدام، قومي أولاً برجها ثم طبقي القليل من المزيج على جسم رطب وابدئي في التدليك بشكل لطيف من الأسفل لأعلى.

اتركي الزيوت على الجلد لبضع دقائق حتى يتشربه الجلد بشكل جيد.

غسول الزيوت العطرية

- المكونات:
- كوب من الماء المقطر.
- ربع كوب من صابون القشالة السائل.
- ملعقتين كبيرتين من العسل.
- ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي.
- 5 ملاعق صغيرة من زيت الجوجوبا.
- 15 قطرة من زيت اللافندر و10 قطرات من زيت الروزماري.

• كيفية التحضير: امزجي كل المكونات المذكورة حتى تحصلي على خليط متجانس، احتفظي به في زجاجة نظيفة واستخدميه لتنظيف البشرة بالطريقة المعتادة.

قناع البيض والزيوت لشد الوجه

- المكونات:
- بيض بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من زيت اللوز المر وملعقة صغيرة من زيت اللافندر.

• كيفية التحضير: قومي بحقق بيض البيض حتى يتحول لقوام رغوي، ثم أضيفي زيت اللوز المر وزيت اللافندر. قلبي الخليط ثم طبقيه على الوجه لمدة 15 دقيقة قبل غسله بالماء البارد.

نصائح للحفاظ على الجسم من الترهلات

- تناول غذاء صحي متوازن.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي.
- التدرج في فقدان الوزن لأن فقدان الوزن السريع يؤدي إلى ترهل جميع أنحاء الجسم.
- شرب كميات كبيرة من الماء على الأقل 2 لتر يوميا.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة وقت الظهيرة.



• نسلق اوراق الملوغ (الكرنب) ثم نضع الاوراق على المناطق المراد شدھا، ونلف عليها قطعة من القماش أو النايلون طوال الليل ثم نزيلها في الصباح.

• نخلط ملعقة من خل التفاح مع ملعقة من زيت الزنجبيل مع ملعقة من زيت الليمون وملعقة من زيت النعناع وذلك بها الجزء المراد شده ونتركه لمدة ساعة ثم نغسله بالماء الفاتر، ويمكن تناول خل التفاح على الريق لتخسيس البطن أيضاً، ويراعى عدم الإفراط في استخدام خل التفاح على الجلد لانه من آثار جانبية خطيرة.

أفضل الطرق لشد الجسم المترهل

• التدليك بالزيوت
المكونات: ملعقتين كبيرتين من زيت بذور الورد، ملعقتين كبيرتين من زيت اللوز الحلو، 5 قطرات من زيت اللبان، 5 قطرات من زيت إبره الراعي و5 قطرات من زيت السرو.

• كيفية التحضير: قومي بمزج الزيوت المذكورة حتى

يؤكد الأطباء على ضرورة ممارسة رياضة المشي، وارتداء لحذاء الرياضي المناسب؛ حتى يستطيع الشخص ممارسة هذه الرياضة لأطول فترة ممكنة وبلا مشكلات.

الحركات الهوائية

كما ينصح الأطباء بضرورة ممارسة الحركات الهوائية، كممارسة لعب الجولف، وهذا يتطلب نوعاً من اللياقة البدنية المتمكنة بجانب نصحتهم بضرورة ممارسة الألعاب المرنة أو الجمبازية، وهي تساعد في تنمية الأداء الحركي والرشاقي للجسم.

تمارين مخصصة لأماكن معينة من الجسم

هنالك بعض الأجزاء يجسد بعض الرجال والنساء تصاب بمرض السمنة، كالبطن والساعدين، لذا يجب على الشخص المصاب بهذه التشوهات في تلك المناطق أن يستشير طبيباً ليساعده في ممارسة بعض الألعاب الرياضية التي تؤهل تلك المناطق على الرجوع إلى ما كانت عليه؛ حتى يتمتع بصحة جيدة وجسم متناسق. كما يمكنه استشارة مدرب رياضة متخصص لأداء تلك التمرينات؛ حتى لا يصاب بتمزق عضلي أثناء ممارسته لتلك الألعاب مما يوقف تمارينه ويحبط مساعيه.

طرق شد الترهل باستخدام الأعشاب

- نقوم بخلط ست ملاعق من الكركم مع ثلاث اكواب ماء دافئ، وندهن به الجسم ونتركه عشرين دقيقة، ثم نغسله بالماء مرة اسبوعياً.
- نخلط نص كوب من زيت الزيتون، مع اربع ملاعق كبيرة من القهوة، وذلك بها المنطقة المراد شدھا لمدة ربع ساعة ثم نلف المنطقة بالنايلون لمدة ساعة ثم نغسل الجسم ونكرر هذه العملية مرتين اسبوعياً، وهي من الطرق المدهلة في شد الترهل بسهولة.
- نخلط ملعقتين كبيرتين من النشا، وملعقتين كبيرتين من الشببة الناعمة، وربع كوب من زيت الزيتون، ثم نضع الخليط على المنطقة المترهلة مع التدليك بحركات دائرية، ونتركه لمدة ساعة، ثم نغسله بالماء الفاتر
- ونكرر هذه العملية مرتين اسبوعياً، ومع الانتظام يمكن الحصول على ظاهف النتائج.

• هيا فتشي في حياتك عن أي من العادات لتوقفها تماماً ولتبدئي بتنفيذ النصائح الخاصة بالتخلص من ترهلات البطن.

كيف الحفاظ على جسم مشدود وقوي

ينصح خبراء التجميل والأطباء كل الناس بضرورة ممارسة التدريبات الرياضية اليومية، وإذا تعذر ممارستها يوميا يجب أن تكون يوماً بعد يوم على أقل تقدير. كما ينصحون بتنوع تلك التدريبات، حتى ينعكس أثرها إيجاباً على الجسم؛ ومن هذه التمرينات:

حركات التمديد

وهي الحركات التي يجب أن يعمل المدرب على استغلال أعضاء جسمه، حتى ترتاح عضلات جسمه وتكون جاهزة لأداء التمرينات الأخرى المطلوبة منها.

رياضة المشي



5 أسباب لتساقط الشعر

- 2- سوء التغذية كنقص (فيتامين ب) مثلاً، أو اتباع الحميات الغذائية الصارمة غير الصحية (Crash diet).
- 3- بعض العادات الخاطئة قد تسبب في تساقط الشعر مثل المعالجات الكيميائية المتكررة، والاستخدام المتكرر لأدوات التصفيف الساخنة.
- 4- تسريحات ذيل الحصان والضفائر المشدودة.
- 5- بعض الأدوية.

يعد تساقط الشعر كابوساً مزعجاً يؤثر فزع المرأة ورعيها، نظراً لأن الشعر يعد رمزاً للأناثة وعنواناً للجمل.

لأوضح مصف الشعر الألماني أنطونيو فاينيتشيكه أن تساقط الشعر قد يرجع لأسباب عدة منها:

- 1- العوامل الوراثية، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال بعض العلامات، مثل فرق الشعر الذي يزداد عرضاً، والشعر الذي يصير خفيفاً.

منها تقصف الشعر وتساقطه . . علامات

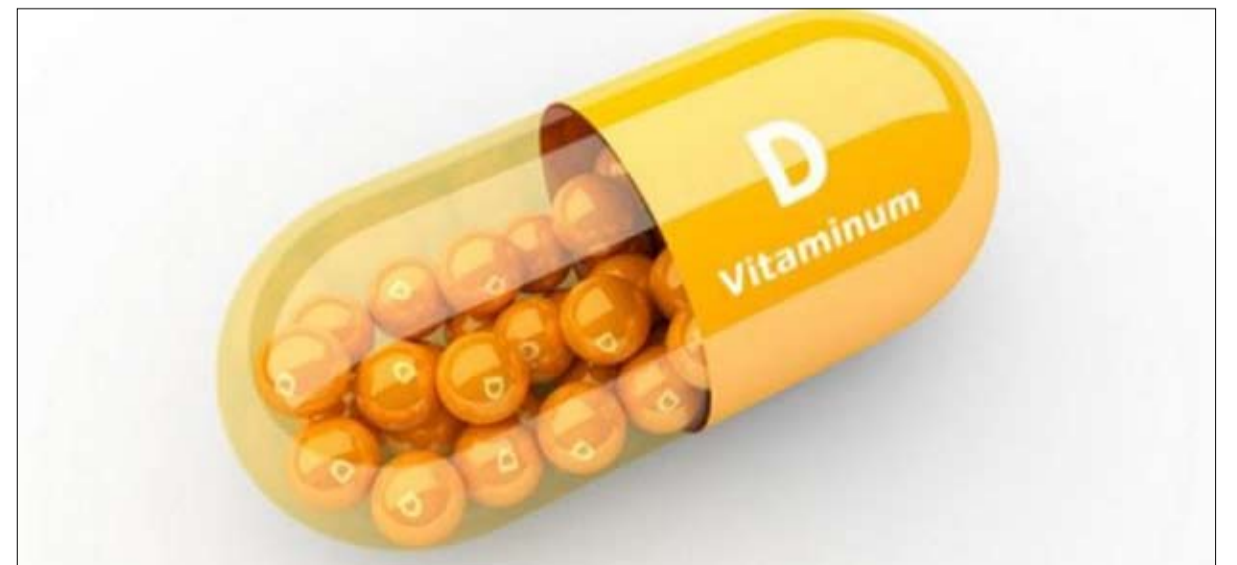
تنذر بنقص فيتامين (د)

تناول الأغذية الغنية به مثل السمك والبيض والفطر، والتعرض لأشعة الشمس على نحو كاف، حيث تساعد الشمس الجسم على إنتاج الفيتامين بنفسه، كما يمكن اللجوء إلى الكمالات الغذائية تحت إشراف الطبيب.

لإشارة إلى أن فيتامين (د) له أهمية كبيرة لصحة العظام والأسنان والعضلات والشعر والمناعة.

قالت خبيرة التغذية الألمانية داغمار فون كرام إنه يمكن الاستدلال على نقص فيتامين (د) بالجسم من خلال ملاحظة بعض العلامات مثل التعب المستمر واضطرابات النوم والام الأطراف وجفاف الشعر وتقصفه وتساقطه.

لأوضحت فون كرام أنه يمكن إمداد الجسم بفيتامين (د) من خلال





منوعات الفكر 26

بالتعاون مع مركز التواجد البلدي ومبادرة تبون تقرون؟

دائرة تنمية المجتمع تؤكد أهمية ترسيخ القراءة كأحد عوامل تنمية أفراد المجتمع



•• أبو ظبي- الفجر:

ضمن مساعيها الهادفة نحو دعم مختلف المبادرات التي تستهدف تنمية كافة شرائح المجتمع، قامت دائرة تنمية المجتمع - أبو ظبي وبالتعاون مع مركز التواجد البلدي في مدينة خليفة، و مبادرة تبون تقرون؟ إحدى قطاعات مؤسسة "حلقه الأمل"، بزيارة غرفة القراءة التي افتتحها الشخبة شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان وقراءة القصص لأطفال المرضى في مستشفى "إن إم سي رويال" بمدينة خليفة.

حضر الزيارة كل من سعادة الدكتور فهد مطر النيايدي وكيل دائرة تنمية المجتمع بالإمارة، والسيد أحمد الحميري مدير مركز التواجد البلدي بمدينة خليفة، وعدد من قيادات وموظفي الدائرة، حيث قام الحضور وخلال زيارتهم للأطفال المرضى، بمشاركتهم قراءة عدد من القصص والتي تحمل أبعاداً فكرية وحياتية ملهمة. وتهدف الزيارة إلى إدخال الهدية والسرور لدى قلوب الأطفال، وتقديم الدعم المعنوي لهم، وخلق أجواء تساعد على التعالي من خلال قراءة الكتب والتقصص وتحسين الجانب النفسي لهم، ما يسهم أكثر في تأهيلهم للعلاج وتحسن حالتهم الصحية. وأنتت الشخبة شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان رئيس ومؤسس مبادرة "تبون تقرون؟" على دعم دائرة تنمية المجتمع ومركز التواجد البلدي لتحقيق هدف المبادرة، وأضافت الشخبة شما إن المسؤولية المجتمعية للمبادرة

المرضى الأطفال، وتؤكد دور الدائرة تجاه ضمان دعم وحماية وتفعيل كافة شرائح المجتمع؛ حيث يعد الأطفال وأهاليهم جزءاً رئيسياً من المجتمع. وتابع: "نؤمن في دائرة تنمية المجتمع بتمكين الأطفال، وضمان رعايتهم بالشكل الأمثل، وتمكينهم وصلف مهاراتهم وتدعيم كافة نواحي حياتهم بالمعرفة والمهارة اللازمة ليكونوا قادرين على القيام بدورهم اتجاه الوطن، إضافة إلى التغلب على كافة التحديات التي تواجههم، وشدد سعادته على أهمية تضافر الجهود بين القطاع الحكومي والخاص وكذلك القطاع الثالث،

قيادة الرشيدة بالأطفال، والتأكيد على ضرورة تنشئتهم النشأة السليمة، تأتي انطلاقاً من الحرص على بناء العنصر البشري باعتباره الثروة الحقيقية للبلاد، والارتقاء بدورهم ليكونوا قادرين على استشراف مستقبل أفضل للمجتمع. ومن هذا المنطلق، فإن مبادرة "تبون تقرون؟" والتي أطلقتها الشخبة شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان، بهدف دعم الأطفال ومساعدتهم على الشفاء من خلال القراءة تجسد حرص ودعم واهتمام القيادة. وأشار النيايدي، إلى أن الزيارة التي قام بها موظفو الدائرة لعدد من

جاءت لترجم رؤية القيادة الإماراتية الرشيدة في إرساء ثقافة التطوع لدعم الثقافة والقراءة في دولة الإمارات.

كما تدعو الشخبة شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان رئيس ومؤسس مبادرة "تبون تقرون؟"، إحدى مبادرات مؤسسة حلقه الأمل، كافة أفراد وشرائح المجتمع و فرق العمل الطبية والتمريضية والأبناء والأمهات لزيارة الأطفال المرضى وقضاء الوقت برفقتهم وتبادل الحديث الودي والحرمي معهم، من خلال التطوع من وقتهم لقراءة الكتب، مما يساعد على الشفاء من



الشارقة للفنون تفتتح معرض الشارقة، وجهة نظر 7

••الشارقة-الفجر:

افتتحت مؤسسة الشارقة للفنون ضمن برنامجها فصل الصيف، معرض الشارقة، وجهة نظر المبادرة السنوية المخصصة للتصوير الفوتوغرافي، والذي يستمر حتى 6 أكتوبر تشرين الأول المقبل، وذلك في الرواقين 1 و2 في ساحة المريجة.

وللمرة الأولى هذا العام، لم يتم تحديد ثيمة محددة للمعرض، وجرى توسيع نطاق الدعوة المفتوحة لتشمل ليس فقط المقيمين في الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي، بل أيضاً كل من يود المشاركة من مختلف أنحاء العالم.

يشارك في المعرض 36 مصوراً من أكثر من 20 دولة، هم: هدى عبد المغني، حسام أحمد، مجد علوش، مهرة المهيري، معاذ العوي، محمد أنتوم، علي عباس أزهر، رنا البباب، صالح بشير، أولغانتش بوزالبي، غريغوري دارجنت، رؤوف دشتي، إيماني كوتو، هناء جمال، سيف حسين، رون جون، أولي كليلت،

حنان حسن آل خليفة، محمد كيليطو، نديم كوي، مهيد محبوبفار، فيروز محمود، لاكين أوغونبانو، لونغو أوليومويوا، أمين أوالمكي، رشيد الوطاسي، ثانيا بيترسن، كريس ريفيل، أزون روسمان كيس، شهبو أو ساهو، عبيد عبد المنعم صديق، مروان طحطح، أوليفر توكي، أولغا فورويوفا، زكريا واكريم، بحر يوروك، أوغلو.

يقدم الفنانون أعمالهم التي تتناول مجموعة من المواضيع الاجتماعية والفكرية والجمالية، عبر مجموعة واسعة من الأنماط مثل التصوير المفاهيمي، والتصوير في الشارع، والمناظر الطبيعية للأرض والمدنية، والبيورتريه، وتوض هذه الصور مجموعة واسعة من التقنيات في كل من التصوير الفوتوغرافي الرقمي والفيلمي، مثل المونتاج، والكولاج، وإعادة بناء الأرضيف، والرسم الضوئي.

«بين الماء والوطن»، هو عمل الفنان مجد علوش الذي يصور فيه أزمة اللاجئين من خلال رؤيته ومقارنته، حيث تهدف الصور

إلى نقل عواطف الأم وابنتها أثناء الرحلة عبر المياه بعيداً عن الوطن، ويخلق علوش مجموعته بطريقة سريرية من خلال وضع الأشياء في مواقف غير مألوفة، مثل السرير في وسط البحر أو الشخصيات المصوية العيينين.

أما مهرة المهيري فتسعى في عملها «تأثير»، إلى توثيق رقصة حرب قديمة تؤدي باستخدام بندقية تدعى «ماغما»، من أجل تحفيز الجنود، وتعتبر هذه الرقصة فولكلوراً شعبياً يؤدي في مناسبات خاصة مثل حفلات الزفاف والمهرجانات والأعياد الوطنية.

وفي سلسلة «هوشمار»، يقارب محمد أنتوم المجتمعات المهاجرة من النوبيين، التي تنحدر من حضارة النوبة القديمة التي تشتت أبنائها في جميع أنحاء شرق إفريقيا نتيجة الاستعمار وإعادة التوطين، حيث يتواجدون اليوم في السودان ومصر وكينيا وأوغندا، ويعرض المشروع الممارسات الثقافية النوبية، استناداً إلى الصور العائلية القديمة والرسائل المكتوبة بخط اليد، والرسومات والقصائد التي وجدها أنتوم بين تركه والده بعد وفاته.

فيما يستعيد صالح بشير في عمله «باحثون عن وطن، المشاعر التي عاشها جراء الاغتراب والوحدة وضعف الانتماء والرغبة الغامرة بالعودة إلى وطنه السودان. وللتغلب على مشاعر الاغتراب التي انتابته، حافظ بشير على الصلوات التي تربطه مع بلده، وبدأ برؤية نفسه من خلال اللاجئتين السودانيين الآخرين، ويهدف هذا العمل إلى تحدي بعض الصور النمطية عن السودان.

وتستكشف هناء جمال في عملها «الجلابية الأخيرة»، الحياة الريفية في مدن مختلفة في جميع أنحاء مصر، حيث أن النساء في تلك



منوعات

الفكر

27

لست من هواة المبالغة في الملابس والماكياج أمام الكاميرا

عائشة بن أحمد: أبحث عن الدور الذي يضيف لي ويقدمني للجمهور بشكل مختلف

شاركت الفنانة التونسية عائشة بن أحمد في بطولة مسلسل (أبوجيل) مع الفنان مصطفى شعبان، الذي عرض في رمضان الماضي. وفي هذا الحوار تحدثت عائشة عن المسلسل وكواليس تصويره ومشاريعها الفنية المقبلة:

بالندم على هذه الخطوة، نظرا لاستحالة التوفيق بين العملين بمواعيد التصوير. المسلسل التونسي حتى أتمكن من أداء دوري بشكل جيد، وحتى لا أعمل تحت ضغط كبير، ولا أشعر

• أنت تونسية... كيف تعاملت مع شخصية مريم في مسلسل "أبوجيل"؟
- أقيم في مصر منذ 4 سنوات تقريبا، وخلال هذه الفترة تعرفت على كثير من المصريين والمصريات، ومريم نموذج لسيدة مصرية أصيلة، وتعاملت معها من هذا المنطلق، وهو ما جعلني أحاول تقديمها كما هي مكتوبة في السيناريو دون أن يكون هناك إضافات تخل بالشخصية وطبيعتها وخلفتها.
• ملابس الشخصية وعدم استخدامها للماكياج كانت من أبرز الملاحظات على الدور؟

- لست من هواة المبالغة في الملابس والماكياج مجرد الوقوف أمام الكاميرا، وعندما نتحدث عن مريم في "أبوجيل" فإن ظروفها ووضعها الاقتصادي وطبيعة البيئة التي تعيش فيه تجعلها لا تهتم بالماكياج أو تقوم بوضعه، وخاصة أن ظروفها بعد وفاة أبائها جعلها تشعر بالحزن طوال الوقت، أما بالنسبة إلى الملابس فكانت أيضا مناسبة للشخصية، وهو ما تحدثت عنه باستفاضة مع المخرج والاستايلست قبل بداية تصوير العمل حتى نصل إلى الشكل النهائي لمريم.

• هل وجدت الدور فرصة للهروب من حصرك في ملامح الفتاة الجميلة؟
- أبحث عن الدور الذي يضيف لي ويقدمني للجمهور بشكل مختلف، وعندما تلقيت سيناريو "أبوجيل" لم أتردد في الموافقة عليه وتقديم الدور كما يجب، وهنا يجب أن أؤكد نقطة مهمة، هي أن الماكياج ليس ضروريا طوال الوقت، وإذا نظرت إلى ما يقدم في السينما العالمية فستجد أن النجمات يقمن باستخدامه في المشاهد التي تتطلبه فقط، فلا يعقل على سبيل المثال أن أكون مستيقظة من النوم، وأضع على وجهي ماكياجا كاملا، فهذا الأمر غير منطقي على الإطلاق.

• ما أصعب المشاهد بالنسبة إليك؟
- ثمة مشاهد صعبة بالعمل، لكن المشهد

الأصعب على الإطلاق كان مشهد وفاة أبائنا في العمل، وهو مشهد أرهقني نفسيا بشدة، وخاصة أن تصويره استغرق أكثر من 4 ساعات متواصلة، ورغم استعدادي له نفسيا قبل تصويره ومعرفتي من بداية العمل بصعوبته فإني أجهدت نفسي بشدة، ومن كثرة الصراخ تأثر صوتي بشدة وثمة مشاهد أخرى صعبة في المسلسل، لكن العمل معها وتحضيرها طوال الوقت كان يساعدي على تقديمها بشكل جيد، وأتذكر منها أيضا مشهد تلقي العزاء فهذه المشاهد أثرت في نفسي بشكل كبير.

• ماذا عن ردود الفعل؟
- ردود الفعل كانت إيجابية جدا عن المسلسل، ولستها من الأيام الأولى لعرضه والتي تصادفت مع استمرار تصويري لدوري وكنت سعيدة بهذا الأمر جدا، وحصلت على إجازة فور انتهاء التصوير وقمت بالسفر إلى تونس من أجل قضاء الأيام الأخيرة مع عائلتي هناك بعدما جعلني التصوير أقضي الأيام الأولى من رمضان في مصر.

• البعض وجد في الدور مقارنة بشخصية ليلى في "نسر الصعيد"؟
- لا يوجد مقارنة بينهما على الإطلاق حتى في الحجاب، فكل منهما كانت ترتدي الحجاب بالطريقة التي تناسبها وتناسب البيئة التي تعيش فيها، والتركيز على الاطار الشكلي بين الدورين يعكس عدم متابعة للدورين، والحقيقة انني احرص على الاختلاف بنوعية الادوار التي أقوم بتقديمها.

• هل تفكرين في خوض تجربة البطولة المطلقة؟
- أثق بأن البطولة المطلقة ستأتي في وقتها، وهي مسؤولية صعبة ومسألة ليست سهلة على الإطلاق، وما يشغلني بشكل أكبر في الوقت الحالي هو الأدوار التي أقدمها لا مساحة الدور في العمل.

• ماذا عن السينما؟
- لدي مشروع فيلم سينمائي جديد خلال الفترة المقبلة مع تامر حسني وبدأنا فيه بالفعل وهو "كل سنة وأنت طيب"، وبعد من الأعمال السينمائية المهمة بالنسبة إلي، فهو فيلم مختلف تدور أحداثه في إطار من الأكشن الرومانسي الاجتماعي وسعيدة بأنه سيجمعني مع مجموعة كبيرة من الفنانين.

• ما سبب غيابك عن الدراما التونسية؟
- كان يفترض أن أتواجد في الدراما التونسية خلال رمضان الماضي بعمل جديد، لكنني اضطررت للاعتذار عنه بسبب ضيق الوقت وارتباطي بتصوير مسلسل (أبوجيل) في مصر.

• ما سبب قرار إنهاء عروض فرقة (مسرح مصر) بعد الموسم المقبل؟
- حتى الآن قدمنا نحو 140 عرضا مسرحيا، قدمنا فيها أفكارا وموضوعات عديدة، والمشكلة التي تواجهنا حاليا هو استنفاد الموضوعات والأفكار التي يمكن تقديمها على خشبة المسرح، لذا جاء القرار بأن نتكفي بما قدمناه عبر 7 مواسم وأن يكون الموسم الجديد الذي سيطلق الشهر المقبل بالتزامن مع أول أيام عيد الأضحى آخر مواسم الفرقة، وحرصت على إعلان هذا الأمر مبكرا كي لا يكون هناك مجال للحديث عن وجود خلافات أدت لتوقف الفرقة.

• لكن تتردد أن انشغال أبطال الفرقة بمشاريع أخرى



أشرف عبد الباقي: قرار إنهاء عروض فرقة (مسرح مصر) مناسباً في هذا التوقيت

على الرغم من استمرار نجاح عروض فرقة "مسرح مصر" فإن بطل الفرقة ومؤسسها الفنان أشرف عبد الباقي أعلن تقديم موسم أخير بعد 7 سنوات من العمل. في هذا الحوار تحدثت أشرف عن الفرقة وسبب اتخاذ قرار إنهاء نشاطها بنهاية الموسم الجديد وغيرها من التفاصيل.

لعدم إعجاب الجمهور بما تقدمه، وهو ما يجعلني أجد القرار مناسباً في هذا التوقيت، وأقدر ارتباط الجمهور بالفرقة وعروضها وحرصهم على متابعتها، فلولا اهتمامها ما استطعنا أن نستمر موسم بعد الآخر، لكن القرار نهائي دون رجعة.

• هل ستواصل العمل مع فرقتك الجديدة التي تقدم معها مسرحية (كلها غلط)؟
- بالتأكيد، فهي فرقة مختلفة في طبيعتها عن (مسرح مصر) بشكل كامل، وتضم مواهب شابة متميزة وسيكونون نجوماً يوماً ما، مثلما حدث مع نجوم مسرح مصر، وفي كل مرة كنا نقوم فيها بتقديم العرض نجد رد فعل كبير وجيد من الجمهور

هو السبب بهذا القرار؟
- دعنا نتفق أن هناك شائعات يتم ترويجه ونشرها عبر مواقع التواصل ويتم التعامل معها باعتبارها حقيقة مؤكدة لا تقبل النقاش، وهذا الأمر كان السبب الرئيسي في إعلاني مبكراً إنهاء العروض بنهاية الموسم السابع، وأعضاء الفرقة جميعاً كانوا مشاركين في الاحتفال الذي أقمناه ونحن نستعد للموسم الأخير، ويمكن مراجعة مقاطع الفيديو التي قمت بنشرها، صحيح أن انشغال بعضهم بأعماله كان له تأثير، لكن تأثيره لم يكن كبيراً لأننا راعينا أن تكون هناك مساحة لغياب شخص أو أكثر عن بعض العروض بما يتوافق مع ارتباطاته الأخرى، وحافظنا على درجة التقام الموجودة بيننا التي جعلتنا نعمل بنفس الفريق خلال المواسم الماضية دون أن يكون هناك أشخاص جدد كي لا نفقد هذا التجانس.

ويضيف أن نهاية الفرقة لا تعني عدم التعاون في أعمال أخرى مع بعضنا بعضاً، سواء في المسرح أو التلفزيون، وأعضاء الفرقة أنفسهم يمكن أن تجدهم يشتركون في عروض أخرى، خصوصاً وأنهم لن يتوقفوا عن تقديم المسرح، ونهاية الفرقة يعني فقط أن الشكل الحالي لن يكون موجوداً.

• قرار إنهاء عروض الفرقة قوبل بعدم ترحيب جماهيري، هل يمكن أن تعيدوا النظر في القرار؟
- لدي رغبة حقيقية بأن يكون إنهاء الفرقة وهي على القمة، لا أن تكون نهايتها لتراجع مستواها الفني أو



الفكر

تعاطي المضادات الحيوية عند الإصابة بالإنفلونزا قد يقتلك

يحذر الأطباء منذ سنوات طويلة من خطورة تعاطي المضادات الحيوية عند الإصابة بالإنفلونزا، وبينت دراسة حديثة أن المخاطر الناجمة عن ذلك قد تؤدي إلى الوفاة. ووفقاً لدراسة بريطانية حديثة أجراها معهد فرانسيس كريك في لندن، فإن هناك بكتيريا في الأمعاء تساعد نظام المناعة في التفاعل السريع مع أولى علامات وجود فيروسات في الرئة، الأمر الذي يساعد في تخفيف حدة العدوى. وتقوم هذه البكتيريا بوظيفة تتمثل في جعل أنسجة الرئة في حالة تأهب كخط دفاع أول عند حدوث الإصابة، كما أنها ترسل إشارات تحول دون التكاثر السريع للفيروس.

وخلص العلماء الذين أجروا تجاربهم على الفئران التي حقنوا بالإنفلونزا، إلى أن احتمالية الموت لدى الفئران الذين استخدم



4 فئات يمنع تبرعهم بالدم

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن التبرع بالدم ممنوع على بعض الأشخاص، فمن هم؟

- 1 - الحوامل.
- 3 - المسافرون الذين وجدوا لتوهم في مناطق موبوءة بأمراض معينة.
- 4 - من يعانون من بعض الأمراض مثل السكري الذين يحتنون الأنسولين.

وأضاف المركز الألماني أنه ينبغي على الأصحاء -الذين ليس لديهم أي موانع للتبرع بالدم- تناول بعض المأكولات والمشروبات قبل وبعد التبرع بالدم، تفادياً لأيّة متاعب صحية مع مراعاة عدم ممارسة التمارين الشاقة بعد التبرع بالدم.

وبشكل عام، ينبغي على المرء عدم التبرع بالدم في اليوم الذي يشعر فيه بأنه ليس بأتم صحة وعافية

كشف علمي مثير.. حليب الأم

يذيب الأورام السرطانية

قالت صحفية دبي تلغراف البريطانية إن دراسة أظهرت أن مادة كيميائية بحليب الأم تسمى "أنفا 1 أتش" تذيب الأورام السرطانية. وأوضحت الصحفية أن هذه المادة موجودة فقط في حليب الأم وتساعد في تفتيت الأورام إلى أشظايا في الجسم، مما يسمح لمرضى السرطان بتدميرها عبر البول.

وقالت إن النتائج الأولى من تجربة مبكرة شملت أربعين مريضا مصابين بسرطان المثانة المستعصي، وجدت أن جميع الأشخاص العشرين الذين تلقوا الدواء الحقيقي بدلا من الدواء الوهمي (بلاسيبو) في ست دفعات على مدى 22 يوما، يخرجون خلايا ورم كاملة في بولهم. وفي تجربة أصغر بمستشفى مونتول الجامعي في براغ بجمهورية التشيك وتحت إشراف علماء من جامعة لوند السويدية، تم إعطاء تسعة مرضى بسرطان المثانة خمس جرعات يومية في الأسبوع السابق لإجراء جراحة لإزالة ورمهم.

ولوحظ أن ثمانية منهم بدؤوا في ترميز خلايا الورم في بولهم بعد ساعتين فقط من إعطائهم الدواء، وانخفض حجم أورامهم وآلامها، وثبت أنه وخلافا للأساليب العلاج الكيماوي الأخرى، لم يكن هناك أي تلف في الأنسجة المحيطة.

وقالت البروفيسور كاترينا سفانوبورغ، التي اكتشفت أن المادة المذيبة في حليب الأم تقتل الخلايا السرطانية في عام 1995 أثناء وجودها في جامعة لوند، والتي أسست شركة هاملت فارما المحدودة لاختبار العقار، إنها تأمل أن يتمكن من تفتيت العديد من أنواع الأورام.

وقالت إن (أنفا 1 أتش) يساعد في إنتاج اللاكتوز، وهو سكر الحليب الضروري لتغذية الأطفال ويحول الحليب إلى سائل.

وتبين أن الدواء يقتل أكثر من أربعين نوعا من الخلايا السرطانية في التجارب على الحيوانات، كما ظهرت أدلة مخبرية على إشاره المضادة للعديد من الأنواع المختلفة من الخلايا السرطانية، مثل أورام المخ وسرطان القولون وكبد سرطان المثانة لدى البشر.



سائحون يرتدون أزياء كورية تقليدية ويلتقطون صوراً خلال زيارة قصر جيونغ بوكجونج في سيول. رويترز

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد

المضادة للأكسدة، كما أنها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم. ولن يمانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الافوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فانها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. وبما انها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فانها بالتالي تحارب تشكل او نشوء الاورام في الجسم، وهي قوية ايضا في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم. ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة اثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو. لبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الإصابة بأمراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو. يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- تمتاز برائحتها الاخاذة ويتناسق عجيبي في الالوان وهي الزهرة الوحيدة التي تفضلها الفراشات على غيرها لان رحيقها محبا في أعماقها ؛ وتوجد بعدة ألوان الأحمر والأبيض والأزرق والأصفر والزهري فما هي؟
- القرنفل
- ما هو سبب اختلاف طعم ورائحة الشاي ؟
- عمر الورقة المقطوفة
- بعض الأشخاص يعانون من الدوران الحركي لماذا لا يصاب الإنسان بالدوران من تأثير دوران الكرة الأرضية؟
- لان حركة دوران الأرض منتظمة
- قد يحدث أحيانا انسداد للاذن الخارجية بما يسمى Wax فكيف يكون ؟
- افرازات طبيعية للاذن

هل تعلم؟

- هل تعلم أنك تتنفس ما يقدر بـ 23,000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن فيتامين A يساعد في قوة عملية الإبصار وحسن عمل العين وتكون أعراض نقص هذا الفيتامين بالعمش الليلي الذي يصيب الإنسان وجفاف العين. ويؤدي ذلك بتعويض هذا الفيتامين وذلك بتناول الجزر والأوراق الخضراء وشرب اللبن والحليب وأكل البيض.
- هل تعلم أن الإنسان يستطيع أن يتحمل بدون تنفس ما بين 3.7 دقائق فقط، فإذا زادت على ذلك يجب فحص مجرى التنفس ومحاولة تحريره من أي عائق فإذا تم كل ذلك وبقيت عملية التنفس متوقفة يجب اللجوء عندها إلى إجراء عملية تنفس اصطناعي .
- هل تعلم أن أهم أعراض النزيف أن يكون المصاب بالنزيف مصفر اللون جاف الفم، عطشاناً . وتكون درجة حرارته منخفضة. يعاني من الدوخة وطنين حاد في الأذنين. ثم يصاب بالإغماء. فإذا كان المصاب يعاني من نزيف شرياني في أحد الأطراف تكشف على المكان، وترفع الطرف إلى الأعلى ثم تضغط على مكان النزيف بقطعة قماش، ويستعمل رباط قوي أعلى الجرح وأسفله عند الإصابة بالنزيف الوريدي.

قصة المدرس فريد

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان متلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم كبار يفهمون أنه لا حيلة له في ذلك إلا ان التلاميذ لم يسكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة. أصبح الأستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه وثقته وأيضاً قوته الحدودية وقرر أن يرغب التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يسلك بزمام الامور .. كيفه احكى لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي تتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشن من الانضباط فسكت الجميع فأستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته باليسلمة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتدل الجميع ينصتون كلمة بطريقة مبهرة وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طالبوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستنكروا ذلك الجرس و غضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة وتطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراحبة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدينه وهدوءه ولا عجب في أنه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

مساحة للتلوين

