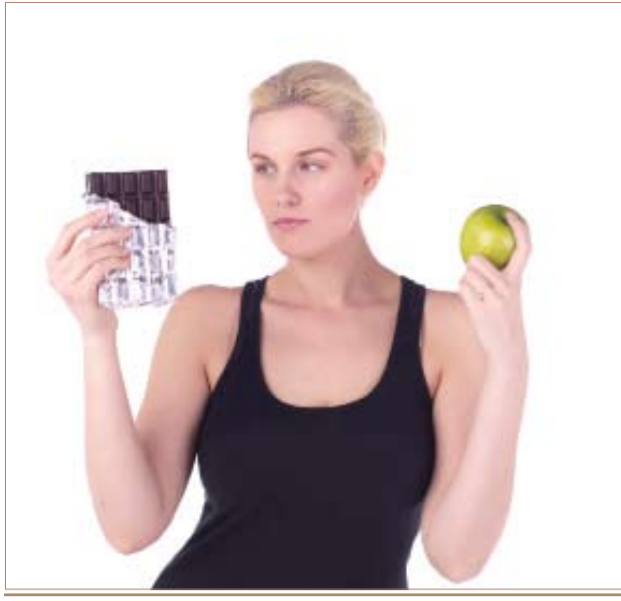


نشاطات تغذوية ميدانية نفذتها إدارة التغذية الاجتماعية



عمرو عبدالجليل: التمثيل قائم على الصدق في الأداء



أطعمة تمنحك السعادة .. احرص على تناولها

4 أنواع من الملابس لعطلة مميزة

قد ترتكب بعض النساء العديد من الأخطاء أثناء اختيار الملابس المناسبة لقضاء العطلات في فصل الصيف، الأمر الذي قد يعرضهن للعديد من المنغصات أثناء الرحلة. ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية، أربعة أنواع من الملابس يجب ألا تغفل أي امرأة عن اصطحابها أثناء قضاها إجازتها الصيفية، على النحو التالي:

- بلوز خفيف، ينصح خبراء الأزياء بارتداء بلوز فضفاض خفيف أثناء السفر لقضاء الإجازة في فصل الصيف، وذلك لأنه مناسب للتنقل.

ويخفف من حدة الشعور بالحر. - حذاء خفيف، من المعروف بأن درجات الحرارة المرتفعة في الصيف تؤدي إلى تسخين القدمين وبالتالي الشعور بالتعب والضغط أثناء المشي، لذا ينصح بارتداء حذاء خفيف والابتعاد عن الأحذية ذات الكعب العالي، أو الأحذية الثقيلة.

- قبعة مناسبة: من الضروري اصطحاب قبعة تتناسب مع ملابسك لتقي نفسك من أشعة الشمس أثناء التواجد في الخارج. وينصح باختيار قبعة ذات لون فاتح، لأن الألوان الفاتحة عادة ما تعكس أشعة الشمس.

- أكمام طويلة: يتعرض الكثير من المصطافين والسياح للدغات الحشرات والبعض أثناء قضاها عطلاتهم في مناطق طبيعية، لذا لا بد من ارتداء ملابس بأكمام طويلة، وتجنب ارتداء السراويل القصيرة وخاصة في الليل، لتقي ذراعيك وساقيك من لدغات الحشرات التي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان.

مثل شهير يتعرض لإصابة خطيرة

رغم مرور أيام على الحادثة، إلا أن الصحف التركية تناقلت بالأمس أخباراً تحدثت عن تعرض الممثل التركي كرم بورسين لإصابة خطيرة في عموده الفقري نتيجة سقوطه عن متن اليخت حيث كان يقضي عطلته في بودروم، منذ عشرة أيام، لكنه أخفى الأمر حينها. وذكرت الصحف التركية أن بورسين يخضع حالياً لعلاج طبيعي لكي يستعيد قواه، إذ إنه تعرض لكسر في عموده الفقري. وكان آخر عمل شارك بورسين به هو "الثنائي العظيم" مع إبراهيم شيليكول، لكن المسلسل توقف عند الحلقة السادسة بسبب تدهور نسبة المشاهدة.



كونك شاباً لا يعني أنه ليس عليك التفكير ببدء خرف الشيخوخة "الزهايمر" الذي يصيب الكبار في السن، ويحدث في المخ ويصيب الإنسان بالنسيان وقد يفقده ذاكرته وتركيزه بل ويصيبه بجنون مؤقت، وليس له علاج حتى الآن. هنا بعض النصائح: على الإنسان تغيير أسلوب حياته اليومية إذا أراد وقاية نفسه من مرض الزهايمر، فعلم الطب والصيدلة عاجزة حتى الآن عن تطوير أدوية جديدة لعلاج خرف الشيخوخة "الزهايمر" الذي يصيب أدمغة كبار السن ويصيبها بالنسيان وقد يفقدها الذاكرة والتركيز ويصيبها بجنون مؤقت. "تغيير عادات الحياة اليومية هي أفضل وقاية، بل إن مستقبلها واعد أكثر من الجهود الحالية الرامية إلى التوصل إلى علاج فعال" لمرض الزهايمر، كما يقول الباحث ريتشارد لبيتون من جامعة ألبيرت أينشتاين الأمريكية، بحسب ما يذكر موقع بليك الإلكتروني.

كيف تتقي في الصغر آفة الخرف والزهايمر في الكبر؟

البدء بممارسة الحركة والرياضة أكبر كان ذلك أفضل لصحة العقل. وقد أظهرت دراسة أجريت على 3200 من الشباب البالغين أن الذين يتحركون بشكل أقل تكون قدراتهم العقلية أضعف في سنوات العمر الوسطى. كما أن الانشغال بأمور لا تحرك التفكير مثل مشاهدة التلفاز باستمرار يضعف من قدرة الدماغ ويزيد من احتمال الإصابة بالزهايمر، بحسب ما يذكر موقع بليك الإلكتروني.

الحفاظ على الصحة العقلية في الصغر يلعب دوراً في الوقاية من الزهايمر في الكبر، وليس من النادر أن تؤدي العزلة والبقاء وحيداً إلى تسريع نقص القدرات العقلية. وفي النهاية فإن للتغذية أيضاً دورها، فحين يحتوي الغذاء على فواكه وخضار وقليل من الدسم ونسبة غير كبيرة من السكر فإن هذا جيد ومفيد للشرايين الناقلة للدم إلى الدماغ، وبالتالي يستمد "مصنع التفكير" غذاءه باستمرار ويبقى في صحة أفضل.

كما أن الحفاظ على يقظة الخلايا العصبية بقي أيضاً من الإصابة بمرض الزهايمر، ولذلك ينصح الكبار في السن دائماً بممارسة التمارين الذهنية مثل حل الكلمات المتقاطعة. وقد أظهرت دراسة سويدية أن الأطفال البالغة أعمارهم عشر سنوات والذين ينجزون علامات جيدة ودرجات ممتازة في حياتهم المدرسية يتمتعون بقدرة أفضل على مواجهة المرض في كبرهم ويكون احتمال إصابتهم به في المستقبل ضئيلاً.

فالمسائل الحسابية أو الوظائف الذهنية تقوي النقاط الواصلة بين خلايا المخ العصبية، وهذا يساعد خلايا الدماغ على الصمود في مواجهة التخریب المحتمل حصوله فيها قبل أن تبدأ أعراض الزهايمر بالظهور.

ووفق منظمة الزهايمر العالمية، التي تسعى عن طريق البحث العلمي إلى تعزيز الصحة العقلية والحد من مخاطر أمراض الخرف، نذكر هنا بعض الطرق التي بالإمكان من خلالها الوقاية في وقت مبكر في فترة الشباب من مرض الزهايمر الذي يصيب كبار السن.

اضطرابات النوم.. علامة إنذار
فقد أظهرت دراسات أجريت على 6000 شخص أن نوعية النوم الرديئة تزيد من احتمال الإصابة بالزهايمر. وبالتالي فإن توقف التنفس المتكرر أثناء النوم، المسمى أيضاً بـ "متلازمة انقطاع التنفس الانسدادي النومي"، يؤثر بسهولة على القدرات العقلية، وهذا يزيد خطر الإصابة بالزهايمر في وقت لاحق. ولذلك فإن الخبراء ينصحون بالذهاب إلى الطبيب فوراً في حال حدوث اضطرابات في النوم، وذلك نظراً لوجود وسائل علاجية فعالة مضادة لهذه الاضطرابات.

نصائح لتحسين فعالية مكيف السيارة

في الأيام التي يلتهب فيها الصيف حراً تصبح قيادة السيارة عذاباً حقيقياً حين يكون مكيف الهواء بداخلها ضعيفاً ودون فاعلية تذكر. بهذه الخطوات البسيطة يمكن زيادة فاعليته للتمتع بـ "رحلة باردة". في أيام الصيف الحارة تصبح أقصر السفريات في السيارة تحت الشمس الحارقة عذاباً، لا يخفف من وطأته الكثير من الحيل التي يبتدعها السائقون في مختلف أرجاء العالم. وقد يكون طرفها قيام سائق ياباني من جزيرة أوكيناوا بزراعة العشب على سقف سيارته للتخلص من حرارة الصيف أثناء قيادتها. إذ قام بزراعة العشب في أغسطس- آب 2008 وبعد شهر من ذلك نمت الأعشاب بالفعل إلى طول 10 سم.

ويبقى مكيف الهواء في السيارة هو الحل الأمثل للتمتع بـ "رحلة باردة". لكن لا يتحقق ذلك إلا حين يكون مكيف السيارة يعمل بصورة جيدة، وهو ما قد لا يكون متاحاً في أي سيارة طبعاً. فما هي النقاط الواجب مراعاتها لتحسين عمل مكيف السيارة؟

خبير تبريد السيارات الألماني أكسل هولر يقدم بعض النصائح للسائقين للتمتع بـ "الرحلة الباردة المشوذة" في السيارة خلال الصيف القانظ. أهم نصائح هولر التي ينقلها موقع "أكس بريس" الألماني تقول إنه يجب على مالكي السيارات إدامة مكيف السيارة وصيانته بشكل تام كل عامين، "بعض النظر عن إعلان شركات صناعة السيارات بأن مكيفات الهواء في السيارات التي تنتجها متينة لدرجة أنها لا تحتاج إلى الصيانة"، كما يقول هولر.

السبب في ذلك هو أن مكيفات الهواء في السيارات لديها ما يسمى "النظام الفتح" الذي يتسبب في نهاية المطاف بفقدان مادة التبريد بمعدل 8 إلى 12 بالمئة سنوياً.



3 أسباب لتناول الخيار يومياً خلال الصيف

الخيار مصدر رائع للمعادن والفيتامينات، مثل المغنيسيوم والفوسفور والحديد والكالسيوم والزنك وفيتامين "سي" و"ك" و"ب". ويعتبر الخيار من أفضل وأهم الفواكه خلال موسم الصيف لاحتوائه على كمية كبيرة من الماء والألياف الغذائية وهي توفية تحمي من الإمساك.

فوائد أكل الخيار في الصيف:

- × يحتوي الخيار على إنزيم يُسمى "إريسين" يساعد على هضم البروتين، وتنظيف الأمعاء.
- × يشكّل الماء 96 بالمئة من الخيار، ويساعد على تحسين الإخراج والوقاية من الإمساك والجفاف.
- × تناول المزيد من الخيار لضبط الوزن، ولتستطيع التخلص من الكيلوغرامات الزائدة.

الأحذية منخفضة التكلفة مضرّة

لا شك أن العثور على حذاء بجودة عالية وسعر مناسب أمر صعب للغاية، فكلما تحسنت جودة الحذاء ارتفع سعره. تحدثت صحيفة بيزنس إنسايدر الأمريكية مؤخراً مع هاري جرمان مؤسس ورئيس تحرير مجلة "ذا جنتل مانز جورنال" المهتمة بأناقة الرجال، والذي أكد على أن الرجل يجب أن يبحث عن حذاء ذي جودة عالية. وكان السير هاردي أميس مصمم ملابس الكلبة إيزابيث الثانية قال يوماً "لا يمكن أن تكون بكامل أناقتك وأنت ترتدي حذاءً منخفض الثمن".

ومع أنماط الحياة المتسارعة والاستهلاكية، يميل الكثيرون إلى شراء الأحذية الرخيصة، ظناً منهم أنهم يوفرّون المال بدلاً من شراء الأحذية باهظة الثمن.

وأوضح جرمان أن هذا الأمر ربما يكون صحيحاً على المدى القصير، لكن مع مرور الوقت، ستحتاج إلى شراء عدد كبير من الأحذية الرخيصة التي تبلى في وقت قصير، في حين أن حذاءً ذي جودة عالية يمكن أن يبقى لعدة سنوات.

منوعات الفكر

23



إليك أفضل طريقة لتنظيف فرن (الميكروويف)

تغفل الكثير من ربات المنازل عن تنظيف فرن الميكروويف، فتتراكم فيه الأوساخ وبقايا الطعام، وتتكاثر الجراثيم والبكتيريا المسببة للأمراض. ويحتاج فرن الميكروويف إلى عناية خاصة خلال عملية التنظيف، لذلك نقدم شرحاً مبسطاً لأفضل طريقة لتنظيف الميكروويف في المنزل.

ستحتاجين إلى الأدوات التالية:

- خل أبيض
- ماء
- كوب قياس أو وعاء صغير
- ملعقة خشبية
- إسفنجة أو قطعة قماش
- كحول

الخطوة الأولى

ضبي كوباً واحداً من الخل الأبيض في كوب أو وعاء قياس، مع كوب واحد من الماء. وضعي الكوب أو الوعاء في الميكروويف، ثم ضعي ملعقة خشبية في السائل.

الخطوة الثانية

شغلي الميكروويف لمدة تتراوح بين 5-10 دقائق (حسب مدى قوة الميكروويف لديك)، ثم أخرجي الكوب بعناية باستخدام قفازات الفرن.

الخطوة الثالثة

استخدمي إسفنجة مبللة أو قطعة قماش مبللة وامسحي الجزء الداخلي من المايكروويف، حيث يخفف البخار من الماء والخل من أي بقع وانسكابات، حتى تتمكني من مسحها وإزالتها بسهولة.

الخطوة الرابعة

للحصول على مظهر نظيف ولامع للميكروويف من الخارج، استخدمي قطعة قماش مبلولة بالكحول لمسحه وتنظيفه بشكل دوري.



إذا كنت من الأشخاص الذين يميلون إلى تناول الطعام للقضاء على التوتر، فعليك معرفة نوعية الأطعمة التي ستساعدك على ذلك وتمنحك السعادة. فكيف يمكن للأطعمة أن تجعلك سعيداً؟
من المهم أن نفهم أولاً كيف يؤثر الدماغ على حالتنا المزاجية، حيث يستخدم الدماغ الناقل العصبي كإشارات اتصال للتواصل مع بقية الجسم وإصدار أوامره.

ترتبط في معظم الأوقات بإثارة الذكريات الجميلة

أطعمة تمنحك السعادة . . احرص على تناولها

إيجادها في البيض والبقودس والخبز. - الدوبامين يعزز النشاط والحيوية، وهو متواجد في الشوكولاتة، والأفوكادو والبذور النباتية. - النورابينفرين يساعد على التركيز والتحفيز، يمكن الحصول عليه في الجبن والسلم والموز. - السيروتونين يجلب الفرح وروح الدعابة، ويتواجد في الأرز البني، والحبوب، وبذور القرع الأحمر وبذور عباد الشمس.

الطماطم على فيتامين (B6) والمغنيسيوم، اللذين يعملان على تنظيم عمل الناقلات العصبية المسؤولة عن الاكتئاب.

الشوكولاتة الداكنة

بغض النظر عن احتوائها على نسبة عالية من المغنيسيوم، تحفز الشوكولاتة الداكنة إنتاج الأندروفين الذي يحسن الحالة المزاجية، كما أنها لا تؤدي إلى زيادة الوزن إذا وصلت نسبتها إلى 70% واستهلكت باعتدال، ويفضل تناول مربعات الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكاكاو.

الأطعمة ترتبط في معظم الأوقات بإثارة الذكريات الجميلة، فتناولنا بعض الأطعمة المريحة قد يذكرنا بأشخاص أو أماكن تشعرنا بالراحة والسعادة. فإذا كانت حفلات أعياد الميلاد في طفولتك تمثل ذكري سعيدة بالنسبة لك، فمن المحتمل أن تتوق لتناول كعكة عيد الميلاد أو بعض أنواع الحلويات. وفي دراسة أجرتها جامعة كورنيل الأمريكية شملت 277 رجلاً وامرأة، أثبتت أن مفهوم الأطعمة المريحة تختلف من جنس إلى آخر، فعادة تميل النساء إلى تناول الأطعمة الحلوة مثل الآيس كريم، في حين يفضل الرجال تناول شرائح اللحم أو الحساء.

ف عندما يرسل المخ الأوكوتوبامين إلى المستقبلات الموجودة في الألياف العصبية التي تشكل نسيج عضلة القلب، تنتج عن ذلك ضربات القلب، وعند إنتاج هرمون الجريلين داخل المعدة تشعر بالجوع، وبعد تناول الطعام يتوقف إنتاج الجريلين ويتوقف الدماغ عن تلقي إشارات الجوع. الشيء نفسه ينطبق على الحفاظ على الحالة المزاجية المستقرة للإنسان. يوجد نحو عشرة آلاف ناقل عصبي لكل خلية عصبية، وهناك نوعان رئيسيان من الناقل العصبي المسؤول عن الحالة المزاجية يساعدان على تثبيط وتحفيز الخلية العصبية.

تمارس الناقل العصبي المشبته مثل السيروتونين تأثيراً مهدئاً

على الجسم، في حين تقوم الناقل المحفزة بتحفيز أعضاء معينة في الجسم للقيام بنشاط ما، لذا فإن الحالة المزاجية الجيدة تحدث عندما يكون هناك توازن بين هذين الناقلين. عادة يكون السيروتونين هو الناقل العصبي الأكثر ارتباطاً بالسعادة، فانخفاضه يؤدي إلى الاكتئاب وارتفاعه يساعد على الشعور بالسعادة، كما أن الجسم بحاجة إليه لتنظيم النوم والتوتر.

كشفت الدراسات النفسية عن أن



السردين

يعد السردين واحداً من أهم مصادر أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الدماغ، ويساعد الاستهلاك المنتظم للسردين على رفاهية الجسم والشوم الجيد وتقوية الذاكرة.

الأفوكادو

تحتوي فاكهة الأفوكادو على نسبة عالية من الليزولين المسؤول عن عامل الرفاهية والسعادة والطاقة في الجسم، كما أنه يساعد على تعزيز الرغبة الجنسية، ويكافح ارتفاع ضغط الدم والسكر في الدم والكوليسترول.

الهليون

هناك إجماع حول فوائد الهليون العديدة على الحالة المزاجية، فهي غنية بالأحماض الأمينية مثل الفينيلانين الذي يساعد على التحفيز والطاقة.

الأحماض الأمينية

جالبية للسعادة غالباً تبعث شعوراً بالاسترخاء، ويمكن

الطماطم الصحية

إذا كنت تعاني من حالة نفسية سيئة، تناول الطماطم وستسترجع الابتسامة مرة أخرى، بفضل توفر تلك الفاكهة على مواد مضادة للأكسدة الفعالة ضد الشيخوخة والتوتر. علاوة على ذلك، تحتوي



أسباب مهمة تدفعك إلى عدم استبعاد النشويات من غذائك

يتفادى كثيرون تناول النشويات. (لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن). وبفضل حمية (أتكنز) وغيرها من حميات رائجة، قد تقرر التخلي عن النشويات كجزء من خطتك لخسارة الوزن. إليك بعض النصائح المهمة.

الدهن، وفق دراسة أُشرت في *Journal of Nutrition*. وإليك السبب: كشفت الدراسة أن تناول نشويات بطيئة الامتصاص لم يؤد إلى ارتفاع معدل السكر في الدم بالمقدار عينه كما النشويات المعالجة، مثل الخبز المحمص الأبيض. نتيجة لذلك، لم ترتفع معدلات الأنسولين كثيراً.

وبما أن الأخير يؤدي دوراً في الإشارة إلى الجسم بضرورة تخزين الدهن، فقد يساعد عدم ارتفاع معدلاته كثيراً في حرق كميات أكبر من الدهن.

في اختبارات الذاكرة العملية (مثلاً، هل دخلت هذه الغرفة؟) والبصرية (تذكر مواقع على الخارطة)، مقارنة بنظيراتها اللواتي اتبعن حمية منخفضة السعرات الحرارية تستند إلى إرشادات جمعية علم الأغذية الأميركية.

6- تساعد النشويات في التخلص من الدهن: إذا تناولت فطوراً من النشويات البطيئة الامتصاص، مثل الشوفان وحبوب الفطور المعدة من النخالة، قبل ثلاث ساعات من التمرن، تتمكن من حرق كمية أكبر من

الحبوب الكاملة، الفاكهة، والبقول. 2- تساهم النشويات في الحد من اكتساب الوزن أو حتى تساعد في خسارته: تتبع باحثون في جامعة بريغام يونغ في يوتا العادات الغذائية لنساء في منتصف العمر طوال سنتين. فاكتشفوا أن من رذن من استهلاك الألياف خسرن الوزن. أما من قللن من تناول الألياف اكتسبن الوزن. يحتوي كثير من النشويات على الألياف الغذائية، التي تشكل نوعاً معقداً من النشويات لا يمكن هضمه. 3- النشويات مفيدة للقلب: تشير الأبحاث إلى أن زيادة تناول الألياف الغذائية (نوع من الألياف يكثر في الأطعمة الغنية بالنشويات، مثل الشوفان والفاصولياء) بنحو 5 إلى 10 غرامات يومياً تؤدي إلى خسارة 5% في معدل الكوليسترول السيئ، على نحو مماثل، يتمتع من يتناولون كمية أكبر من الحبوب الكاملة (مثل الرز الأسمر، البرغل، والكينوا) عمومًا بمعدل كولسترول سيئ منخفض ومعدل كولسترول جيد مرتفع.

4- تساعد النشويات في تقليل محيط خصرك: قد يساهم استبدال الحبوب المعالجة بحبوب كاملة في خفض الدهن في الجسم عمومًا والخصر خصوصاً، وفق بحث جديد نُشر في *Journal of Nutrition*. أظهرت هذه الدراسة أن الدهن في الجسم كانت أدنى بنسبة 2.4% ودهن البطن أقل بنحو 3.6% في حالة من تناولوا ثلاث حصص من الحبوب الكاملة يومياً، مقارنة بمن أكلوا أقل من ربع حصّة.

5- تبقى النشويات ذاكرتك حادة: بعد أن اتبعت نساء عدة يعانون زيادة في الوزن حمية منخفضة النشويات طوال أسبوع (طلب منهن عدم تناول أي نشويات) في دراسة أجرتها جامعة تافتس، حققن نتائج سيئة

أن النشويات تعزز إفراز السيروتونين، مادة كيميائية في الدماغ تحسن المزاج. كذلك أظهرت دراسة نُشرت في *Archives of Internal Medicine* أن من اتبعوا حمية تحتوي على كمية قليلة من النشويات طوال سنة (حصلوا على 20 إلى 40 غراماً من النشويات يومياً، أي نحو نصف كوب من الرز فضلاً عن قطعة من الخبز) عانوا الكآبة، القلق، والغضب أكثر ممن اتبعوا حمية منخفضة الدهن تحتوي على كمية كبيرة من النشويات وتركز على مشتقات الحليب قليلة الدسم،

لا شك في أنك ستسكب الوزن، إن كنت تتناول كميات كبير وغير ضرورية من النشويات. إلا أن هذا لا ينطبق على النشويات وحدها، بل على أنواع الطعام كافة. ومن الضروري أن تدرك أن النشويات تشكل إضافة صحية إلى غذائك.

إليك ستة أسباب أساسية تدفعك إلى عدم استبعاد النشويات من غذائك:

1- تساهم النشويات في تحسين المزاج: يعتقد الباحثون





منوعات الفكر 30

بهدف تعزيز التعاون في مجال اللغة العربية

المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة يختم برنامج زيارته إلى جامعات ومؤسسات التعليم في كازاخستان

قسم دراسات اللغة العربية بجامعة الفارابي نسخة من معجم اللغة العربية الكازاخية والذي أصدرته الجامعة كمرجع لتعليم اللغة العربية كازاخستان.. كما تم تبادل الدروع من الجامعة في ختام الزيارة. كما أهدى الحمادي نسخة من إصداره القراءة الإبداعية لسعادة السفير محمد الجابر في مقر إقامته بمدينة نور سلطان، كما أهدى إصداره إلى أقسام اللغة العربية في الجامعات التي قام بزيارتها في كازاخستان. وفي ختام الزيارة قدم الحمادي الشكر والتقدير إلى سعادة السفير محمد الجابر على جهود السفارة أثناء إقامته بكازاخستان مشمناً جهود السفارة أيضاً في تطوير العلاقات المتميزة بين البلدين وفي خدمة المواطنين وراعاتهم.

الحمادي مجموعة من دراسات المركز إلى مكتبة دراسات اللغة العربية في جامعة أوراسيا دعماً للمكتبة وللطلبة المختصين لكي تكون لهم مصدراً مرجحاً في دراساتهم العليا في مجال اللغة العربية. كما زار الحمادي جامعة الفارابي وهي من أبرز جامعات كازاخستان في مقر الجامعة بالعاصمة قبل السابقة (الماتى) واطلع أيضاً على الدراسات العربية في قسم الدراسات الشرقية بالجامعة وتم خلالها تبادل سبل التعاون في مجال تعليم اللغة العربية مشيداً بجهود جامعات كازاخستان في الاهتمام باللغة العربية وتعلمها وتخريج طلبة من المختصين في مجالها في الدراسات العليا. كما تسلم الدكتور عيسى الحمادي من الدكتور رشيد رئيس

الخاصة بتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها لدرسة فاطمة بنت مبارك بالعاصمة نور سلطان (الأساتنة). كما التقى الحمادي المختصين من جامعة أوراسيا في العاصمة نور سلطان (الأساتنة) وهي د.سما المشرقة على دراسات اللغة العربية في قسم الدراسات الشرقية بجامعة أوراسيا، وتم تبادل مجالات التعاون المشترك بين الطرفين في مجال تعليم اللغة العربية باعتبار أن المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالإمارات أصبح بيت خبرة في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها للناطقين بها وللناطقين بغيرها، بالإضافة إلى التعاون في مجال الإشراف والمشاركة في مناقشة رسائل الماجستير والدكتوراة في مجال اللغة العربية، كما أهدى

الدول. وأشاد الحمادي بجهود سفارة الإمارات في افتتاح الإمارات لدرسة فاطمة بنت مبارك في مدرسة خليفة بن زايد آل نهيان في العاصمة بمدينة نور سلطان (الأساتنة) وذلك ضمن جهود مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية بعام التسامح لدولة الإمارات، حيث سيسهم هذا المركز في التعاون في مجال التعليم بين البلدين. كما قدم الدكتور عيسى الحمادي عدداً من إصدارات المركز إلى سعادة السفير محمد الجابري لإضافتها إلى مكتبة السفارة ولكي تكون مرجحاً للمؤسسات التعليمية المختصة في مجال الدراسات الشرقية ومنها اللغة العربية في جامعات كازاخستان، كما أهدى سلسلة خاصة لمنهج أحب العربية

عاصمة كازاخستان الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في دولة الإمارات. وقدم الدكتور عيسى الحمادي تعريفاً عن المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة والهدف منه إبراز إنجازات المركز ودراساته التي أصدرها المركز لخدمة اللغة العربية وتحقيقاً لهدفه في تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها، بالإضافة إلى سلسلة منهج (أحب العربية) وهي سلسلة متكاملة لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها من الصف الأول إلى الصف الثاني عشر لجميع المراحل التعليمية، حيث يُطبق هذا المنهج في الكثير من دول الخليج بالإضافة إلى عدد من الجهات في أوروبا وأمريكا وغيرها من

•• الشارقة-الضجر:

اختتم المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة برنامج زيارته إلى جامعات ومؤسسات التعليم في كازاخستان في إطار تعزيز التعاون المشترك وتبادل الخبرات المشتركة. وتعد الزيارة ضمن برنامج الزيارات التي يقوم بها المركز وذلك في إطار زيارته للمعاهد والجامعات والمؤسسات التعليمية بتعليم اللغة العربية في عدد من الدول ومنها في كازاخستان. وتضمن برنامج الزيارة استقبال السفير محمد الجابر سفير دولة الإمارات العربية المتحدة في مقر إقامته في مدينة نور سلطان (الأساتنة)

شرطة دبي تنظم دورة حول الاتجاهات الحديثة في الكتابة والإخراج الصحفي

وتنمية الوعي لدى المجتمع. واستطرد: ركزت الدورة على تعزيز مهارات إعلامي شرطة دبي وتزويدهم بأدوات الإعلام الحديث في القرن الحادي والعشرين، في مجلات الكتابة الصحفية وشبكات التواصل الاجتماعي، بهدف إبراز الدور الحضاري الذي تقوم به شرطة دبي بكافة وحداتها التنظيمية، تحقيقاً لتوجهاتها الاستراتيجية المتمثلة في مدينة آمنة وإسعاد المجتمع والابتكار في الموارد.

القيادة العامة لشرطة دبي. وأكد العميد السعودي، حرص الأكاديمية على ترجمة توجيهات سعادة اللواء عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، ومتابعة سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، على تطوير مهارات الكوادر البشرية في التخصصات المختلفة، خاصة في قطاع الإعلام الأمني الذي يحمل رسالة واضحة في ترسيخ الأمن لدى الفرد

افتتح العميد الدكتور غيث غانم السعودي، مدير أكاديمية شرطة دبي، دورة «الاتجاهات الحديثة في الكتابة والإخراج الصحفي»، التي نظمتها الأكاديمية بالتعاون مع الإدارة العامة للتدريب، وحاضر فيها الدكتور محمد عصام محو، من مركز (إتش دي تي سي) للتدريب، بحضور عدد من الإعلاميين على مستوى



•• دبي-الضجر:

الوثبة تستضيف جلسة «تقوى معانا» لتفعيل دور الشباب في مجالس أبوظبي

أشاد السيد محمد خليفة النعيمي مدير مكتب شؤون التعليم بديوان ولي عهد أبوظبي بجهود صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في تطوير المسيرة التعليمية، وحرص سموه الدائم والمستمر على تقديم الدعم المتواصل للشباب في التعليم وتوفير جميع الأدوات والوسائل التي تمكنهم من التوظيف الأمثل لقدراتهم وطاقاتهم لخدمة وطنهم ومجتمعهم منبهاً في الوقت نفسه على الجهود التي تبذلها مجالس الشباب ومجالس أبوظبي في دعم التنسيج الاجتماعي في دولة الإمارات وتوفير منصات تواصل فعالة تحقق التنمية المستدامة على مختلف الأصعدة. جاء ذلك خلال استضاف مجلس أبوظبي للشباب التابع للمؤسسة الاتحادية للشباب، ومكتب شؤون المجالس



مع مهمة الوزارة التي تستهدف النهوض والارتقاء بالنجز الثقافي والمعرفي في الدولة واستدامة رفدها بالمواهب المتميزة والكفاءات الوطنية المبدعة.

نجاح لافت للمخيم الثقافي الصيفي

المخيم الصيفي الثقافي قدمت بأسلوب مبتكر يجمع بين العلم والثقافة، والمتعة والترفيه بما أسهم في تحقيق الأهداف المرجوة من المورش، وأطلق العنوان لمواهب المبدعين الناشئين في مختلف القطاعات، ورفدهم بمهارات معرفية في المجالات الإبداعية لتكون هذه المهارات والخبرات أساساً قوياً لاختيار توجهاتهم الإبداعية المستقبلية. وحرصت ورش العمل التي أقيمت في المخيم الصيفي الثقافي على المزج بين التعليم والمرح. كانت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة قد أطلقت المخيم الثقافي الصيفي ضمن استراتيجيتها الرامية إلى تحفيز التفاعل المجتمعي وإشراك المجتمع في العمل الثقافي، وبما يتوافق

دولة الإمارات. وقالت معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة: «إن النجاح الذي حققه المخيم يعد مصدراً الهام لنا جميعاً فيما نعمل على بناء أجيال طموحة تتمتع بالقدرة على الابتكار والإبداع، ويأتي هذا المخيم ضمن استراتيجية التنمية التي تتبناها الوزارة لتعزيز طموحات شبابنا واكتشاف مواهبهم وتبنيها والارتقاء بها، مشيرة إلى أن نجاح نسخة هذا العام من المخيم تعتبر شهادة على ما لدى أطفالنا وشبابنا من شغف وطموح وعزيمة على تنمية قدراتهم واكتشاف اهتماماتهم». وأكدت معالي أن ورش العمل الإبداعية في

اختتم المخيم الصيفي الثقافي الذي نظمته وزارة الثقافة وتنمية المعرفة فعالياته بمشاركة واسعة من الشباب واليافعين والأطفال في المراكز الثقافية التابعة للوزارة في كل من الظفرة وعجمان وأم القيوين والضحيرة ورأس الخيمة ودبا الضحيرة ومسايح، حيث قدم على مدار 3 أسابيع برنامجاً حافلاً بأكثر من 70 ورشة عمل استقبلت نحو 1500 مشارك. ورحب المخيم الثقافي الصيفي بالفئات العمرية من 5 إلى 19 سنة، وقدم لهم مجموعة متنوعة من ورش العمل في مجالات الفنون والثقافة والابتكار والتنمية الذاتية، والتي هدفت إلى اكتشاف وتطوير المواهب في

«الفجيرة الثقافية» تنظم ورشة في أساسيات اللغة اليابانية

المحادثات اليومية التي يمكن استخدامها كبنية التواصل مع الشعب الياباني، واختتمت الورشة بعرض عدد من الفيديوهات التي أُنعت الضوء على طبيعة الحياة اليابانية. وأعربت فاخرة بن داغر عن سعادتها بالتفاعل الكبير بين المشاركين والذي انعكس بدوره على نجاح وتميز الورشة، مشيرة إلى أن الفعالية تأتي في إطار الخطة العامة التي تنتهجها جمعية الضحيرة الثقافية نحو نشر العلم والمعرفة والثقافة بمختلف أنواعها وسبلها من أجل بناء الفرد والمجتمع داخل الدولة وخارجها، ولكي يكون جميع شباب وفتيات الدولة سفراء للوطن في المحافل الدولية كافة.

35 سنة من أجل حثهم على تعلم لغات العالم والاستفادة من خبرات وعلوم الآخرين من مواطني القارة الصفراء ونقل قيم ومبادئ وعلوم أهل الإمارات إلى العالم أجمع. وتناولت الورشة مجموعة من الأساسيات التي يحتاجها المبتدئ في تعلم اللغة اليابانية حيث ركزت على مهارات الكتابة والمحادثة والاستماع، والاختلافات بين حروف اللغة اليابانية مثل «الهيراجانا» و«الكاتاكانا» و«الكانجي»، وتخلل ذلك شرح كيفية كتابة أسماء المشاركين بحروف «الكاتاكانا» من منطلق أن أسماءهم أجنبية وليست يابانية. وتطرقت بن داغر إلى الصيغة التعريفية التي يمكن من خلالها التعرف إلى ذات الآخرين، فضلاً عن

•• الفجيرة-الضجر:

نظمت جمعية الضحيرة الاجتماعية الثقافية ورشة تدريبية في «أساسيات اللغة اليابانية» قدمتها فاخرة عبدالله بن داغر المدير التنفيذي للسعادة والإيجابية مدير نادي اللغات في الجمعية، وذلك ضمن أنشطة الأكاديمية الصيفية لشباب الإمارات وعلى هامش مهرجان قبيل في الفجيرة. استهدفت الورشة، التي استضافها مركز الضحيرة للشباب، جمهور الشباب من الفئة العمرية من 15 حتى



منوعات

الفن

31

لا أحكم على السيناريو قبل قراءته مطلقاً

عمرو عبد الجليل : التمثيل قائم على الصدق في الأداء

بمزيج من الكوميديا والشر، أطل الفنان عمرو عبد الجليل في فيلم (كازابلانكا)، الذي تصدر شبك التذاكر في السينما المصرية خلال الأسابيع الأولى من عرضه. وفي هذا الحوار يتحدث عمرو عن الفيلم ومقترح تقديم جزء آخر، بالإضافة إلى كواليس العمل وغيرها من التفاصيل.



بضرورة تحمل الصعاب لإخراجها بشكل جيد.

- ماذا حدث معك في البحر خلال أحد المشاهد؟
- خلال تصوير أحد المشاهد كان يفترض أن أبقى بمقربي داخل مركب صغيرة، وتعطلت المركب وعندما حاولت استخدام جهاز الارسال الذي يفترض ان نتواصل من خلاله وجدته معطلا ايضاً، وشعرت بالقلق في هذا الوقت بشدة، خاصة أنني لا أجد السباحة، وأتقنني مركب كان يمر بالمصادفة، ومن خلال جهاز اللاسلكي الخاص بها تمكنت من التواصل مع فريق العمل وأخبرتهم بمكان وجودي في البحر.
- تردد أنكم بصدد تقديم جزء ثان من الفيلم؟
- حتى الآن لا يوجد قرار رسمي بهذا الشأن، لكن طبيعة الفيلم تتحمل تقديم جزء آخر خاصة مع النهاية المفتوحة، وأسأحم موقفي من الوجود في الجزء الجديد من عدمه بعد قراءة السيناريو عند كتابته، فلا يمكن ان أوافق أو أرفض عمل دون أن يكون هناك سيناريو له، مع الأخذ في الاعتبار ان الايرادات الكبيرة التي حققها الفيلم تفرض ألا يقل الجزء الثاني عن مستوى ما قدمناه في الجزء الأول.

- ماذا عن مشاريعك القادمة؟
- وقعت مؤخراً تعاقداً للانضمام لفريق عمل فيلم (الشاب) مع المخرج حسين المنباوي، وهو تجربة مختلفة بالنسبة لي، وسنبداً التصوير قريباً.

- ما سبب غيابك عن السباق الرمضاني؟
- أرجع عمرو عبد الجليل غيابه عن السباق الرمضاني الماضي إلى عدم وجود دور جيد كان يمكن الظهور من خلاله، مشيراً إلى أنه يتشوق للعودة للتلفزيون بعد نجاح تجربته في (طابع) العام الماضي مع عمرو يوسف والمخرج عمرو سلامة.
- وقال إن سبب غيابه يسأل عنه المنتجين بشكل رئيسي، وليس هو، خاصة مع رغبته في الوجود لتلفزيونياً، مؤكداً أنه لن يتأخر في الموافقة على عمل مكتوب بشكل جيد.

الشائعة في سياقها، بالإضافة إلى الظهور بالملابس المغربية بعدد من المشاهد، وهو وضع طبيعي لتعايش عربي في المغرب وتأثره بالبيئة المحيطة به.

- دعونا ننسى أخطاء الماضي ونقوم بأخطاء جديدة، هل كانت في السيناريو؟
- تناقشت مع المخرج بيتر ميمي قبل التصوير في بعض الامور الخاصة بالدور، والسيناريو تضمن عدداً من (الإيفيات) التي وردت في سياق الاحداث، وقمنا خلال جلسات العمل بإضافة أخرى وفق ما سمحت به الاحداث، لكن ثمة إيفيات ارتجالية مني، ومنها هذا (الإيفيه) الذي سعدت بأنه أصبح يتكرر كثيراً من الجمهور، كما تضمنته التريلر الدعائي للفيلم.

- هل وجدت صعوبة في تصوير بعض المشاهد؟
- ثمة مشاهد صعبة بالفيلم وليس مشاهد الأكشن فقط، لأن التمثيل قائم على الصدق في الأداء، وأي مشهد بالنسبة إلي اعتبره مشهداً مهماً لأنني مطالب بإيصال العواطف النفسية للجمهور فيه، وربما يستغرق هذا أمام الكاميرا ثواني قليلة لكنه يحتاج مني إلى مجهود كبير، لذا اعتبر كل مشاهدي دائمة صعبة، أما مشاهد الأكشن فلها صعوبة أخرى مرتبطة



- كيف تم ترشيحك للمشاركة في بطولة (كازابلانكا)؟
- من خلال المخرج بيتر ميمي، الذي سبق أن تعاونت معه من قبل في فيلم (سعيد كلاكيت)، وكنت سعيداً جداً بالعمل معه ومع فريق العمل، خاصة أن أجواء التصوير كانت مليئة بالحماص والكوميديا في الوقت نفسه، وخرجت من الفيلم بذكريات لا تنسى مع جميع فريق العمل.

- ألم تقلق من طبيعة الفيلم الذي ينتمي لنوعية الأكشن وليس الكوميديا؟
- شخصية عربي بمثابة البسمة الموجودة ضمن الاحداث، وعندما قرأتها تحمست للفكرة، وردود الفعل كانت إيجابية جداً ولستها من الجمهور في التعليقات المختلفة على مواقع التواصل منذ عرض الفيلم، وحتى الآن، وطبيعة الشخصية التي تمزج بين الشر والكوميديا منحنتي فرصة جيدة للتمثيل والحركة بالدور بشكل كبير.

- لكن هذه المرة تطل سينمائياً من خلال بطولة مشتركة لا مطلقاً؟
لا أقيس الدور بعدد (مشاهده)، وأسير بهذا المبدأ منذ بداياتي الفنية، وما يشغلني فقط هو هل الدور الذي سأقدمه إضافة في الاحداث ويضيف لي أم لا، فلا أحكم على السيناريو قبل قراءته مطلقاً، أما تصنيف البطولة المطلقة والبطولة الجماعية فهي أمور لا تشغلني.

- ظهرت خلال الاحداث بالزي المغربي، كيف جرى التحضير لذلك؟
- ثمة كلمات باللهجة المغربية لم أستطع نطقها بشكل صحيح، وكنت حريصاً على التعامل مع التفاصيل بالشكل الذي يجعل من يشاهد العمل سواء في مصر أو المغرب يصدق عربي، ومن ثم كان الاتفاق مع فريق العمل على استخدام الكلمات المغربية

سعيدة جداً باطلاق أغنيتي الجديدة (وي وي)

هند البلوشي : أقدم الفن الذي أقتنع به

أطلقت الفنانة هند البلوشي أخيراً أغنيتها الجديدة (وي وي) بإيقاع جديد كلياً و (ستايل) غريب إلى حد ما، كما صورتها على طريقة الفيديو كليب، بالتعاون مع المخرج ثامر العسلاوي، وهو من إنتاج شركتها (هند ماجيك).



وبسؤالها إن كانت ترى في الكليب جرأة أم لا، دعت البلوشي: (كما أسلفت، فأنا أقدم الفن الذي أفتتح به، وإن كان الناس يرون أنني جريئة فهذه وجهة نظرهم وأنا أحترمها، لكن من منظوري الخاص، لا أرى أنني أقدم ما يتعدى سقف حريتي، وختاماً أتمنى أن ينال الفيديو كليب إعجاب الجميع).

على صعيد التمثيل، وعودتها مجدداً إلى مسرح الفنان طارق العلي من خلال مسرحيته الأخيرة (عنتر المظفر)، تحدثت البلوشي قائلة: (لا شك أن عودتي إلى رحاب مسرح الفنان طارق العلي بمثابة إعادة تأهيل بالنسبة إلي، حيث كانت بدايتي في الماضي من مسرحه، وها أنا أعود مجدداً إلى نقطة البداية، كي أنطلق من جديد في فضاء المسرح).

وأعربت البلوشي في ختام كلامها عن فرحتها العارمة بما وصفتها الأصدقاء الجميلة التي تحصدتها المسرحية بجميع عروضها، مؤكدة أن هذا الأمر لم يأت من فراغ، (بل من حب فريق العمل جميعاً لما يقدمه أمام الجمهور).

وفي هذا الشأن، صرحت البلوشي قائلة: (أنا سعيدة جداً باطلاق أغنيتي الجديدة (وي وي) التي صاغ كلماتها ولحنها الفنان يوسف العماني، بينما تولى توزيعها المبدع عبدالله العماني، وكان (المس) من نصيب طيف عادل). مستدركة: (لعل سعادتني باتت أكبر مع تصوير الأغنية على طريقة الفيديو كليب بقيادة المخرج ثامر العسلاوي، صاحب الرؤية الإخراجية الثاقبة والمهيرة، حيث تم اطلاقه قبل يومين في قناتي الخاصة على (يوتيوب)).

وحول توقعاتها بنجاح الكليب، وعماً إذا كان سيتخطى النجاح لكليتها السابق (مستفز)،

علقت البلوشي بالقول: (شخصياً، أرى أنني أقدم شيئاً أحبه ومستمتعة فيه سواء حقق النجاح أم لا، المهم أنني أقدمت على أمر كنت مقتنعة فيه وأريد خوضه بشدة، وبإذن الله النجاح سيكون حليف كل مجتهد في عمله).



العلاج

5 طرق مختلفة لعلاج حروق المطبخ بسرعة



التي تعمل على تخفيف الألم والتخلص من الاحمرار والالتهاب وذلك عن طريق وضع الخل على المنطقة المصابة.

3- ينصح بوضع العسل الابيض على المنطقة المصابة بالحرق وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات التي تعمل على تهدئة الألم والتخلص من الالتهاب.

4- تحتوي أكياس الشاي على بعض الخصائص المسكنة للألم والتي تحد من الالتهاب، وذلك ينصح بوضع أكياس الشاي على المنطقة المصابة بالحرق لمدة خمس دقائق.

5- ينصح باستخدام عصير البصل على مكان الالتهاب للتخلص من الاحمرار والالتهاب كما انه يساعد على تسكين الألم.

الحروق البسيطة واحدة من المشاكل التي نواجهها دائما وخصوصا النساء فقد يتعرضن للحرق يوميا اثناء إعداد الطعام والوقوف لفترات طويلة أمام النار، وهنا لا بد أن تعرف السيدات كيف تتعامل مع الحرق حتى لا يترك اثر على بشرتهن، لذلك نقدم بعض النصائح لعلاج الحروق وفقا لما ذكره موقع medicalnewstoday وهي:

1- ينصح باستخدام المياه الباردة فورا بعد التعرض للحرق وذلك لتخفيف التهاب المنطقة المصابة ولكن ابتعد عن استخدام الثلج.

2- يحتوي الخل على العديد من الفيتامينات والخصائص

كيف تمنع التطبيقات من جمع البيانات غير الضرورية من هاتفك الأندرويد؟

لم تعد بيانات المستخدمين آمنة، خاصة بعد ظهور أخبار وتقارير عن اختراق التطبيقات بشكل متكرر، إذ تم استهداف العديد من التطبيقات بما في ذلك فيس بوك - لجمع البيانات الشخصية من المستخدمين. وفي حال كنت قلقاً بشأن خصوصيتك وتريد منع التطبيقات من جمع بياناتك، رصد موقع Timesofindia الهندي بعض الخطوات التي يمكن القيام بها على هاتفك الأندرويد لوقف التطبيقات من الحصول على أذونات للوصول إلى الكاميرا أو الميكروفون أو غيرها من الأشياء غير المتعلقة بطبيعة هذه التطبيقات:

- توجه إلى الإعدادات بهاتفك الأندرويد.

- ابحث عن خيار "التطبيقات" أو مدير التطبيقات وفقا لهاتفك الذكي.

- اضغط على التطبيق المحدد من القائمة.

- توجه إلى خانة "الإذن" قم بإيقاف التشغيل والتبديل الموجود أمام كل إذن مثل الميكروفون والكاميرا والكلمات وما إلى ذلك.

كم المدة المسموح بها يوميا لاستعمال سماعة الرأس؟

لا تفارق سماعات الرأس أذان الكثير من الشباب لساعات طويلة، لكن القليل منهم من ينتبه لخطورة هذا الأمر على حاسة السمع. فما شدة الصوت وعدد الساعات التي يجب عدم تجاوزها للحفاظ على سلامة حاسة السمع؟

أصبح ضعف السمع -الذي يعد واحدا من علامات الشيخوخة- يمثل اليوم خطرا على الشباب أيضا، حيث تصل شدة صوت ما يستمع له الشباب من موسيقى وأغان عبر سماعات الأذن لحوالي 80 ديسيبل (وحدة قياس الصوت) أي ما يقرب في شدته الصخب الناتج عن العمل داخل المصانع التي تفرض على عمالها استخدام واقى الأذن.

ورغم أن أغلب الهواتف تنبه أصحابها إلى ارتفاع مستوى الصوت، إذا بلغ درجة معينة، فإن الكثيرين لا ينتبهون لذلك بسبب رغبتهم في الاستماع لما يستمعون له.

وتتمثل خطورة ضعف السمع في كونه يحدث ببطء ولا يلاحظه المستمع في البداية.

ويؤكد دكتور الأنف والأذن والحنجرة جون مارتن هيمبل أن التعرض للصخب لفترات طويلة يؤدي على المدى البعيد إلى حدوث تراكم يلحق ضررا بحاسة السمع.

ضعف

يحدث هيمبل بالقول: عند الإصابة بضعف السمع لا يمكن علاجه بأي طريقة وحينها سيضطر المريض إلى استخدام أجهزة سمع طبية، ولكن لا توجد سماعات طبية قادرة على إعادة قوة السمع بدرجة كاملة كما كانت من قبل، ولهذا ينبغي تجنب الأسباب المؤدية للإصابة بضعف السمع.

وتبدأ عملية السمع بوصول موجات الصوت إلى القناة السمعية الخارجية ومنها إلى طبلة الأذن ثم الأذن الوسطى حتى يصل الصوت إلى الأذن الداخلية. وتقوم الشعيرات السمعية والخلايا العصبية الموجودة بقوامة الأذن بتحويل الصوت إلى إشارات كهربائية تصل إلى المخ.



التمثلة الأمريكية إيما كيني خلال حضورها فعالية «ABC TCA Summer Press Tour» في هوليوود، كاليفورنيا، ١٠ آب

قرأت لك

الكمثرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن. وأجرى علماء من جامعة بورجونى الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 - 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن. وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطروها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعه دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نفلوهم مع افراد المجموعة الاخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية، وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جداً عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب افراد المجموعة الاولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنتزين ويملا به خزانات الوقود وايضا الزمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايجووب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

هل تعلم؟

- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوي من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد ايليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .

قصة العلب الضخم

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه . لذلك عندما رأته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ربما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه.. ذهابا وايابا في البيت كأنه اشتم شيئا ما وكان يادي القلق فهذا رب العائلة قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس شرا وفجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فمها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتها غرفة الحديقة الخالية تقديرا له.

