



اليوبيل الذهبي لاتحاد الجامعات العربية ينطلق من رحاب جامعة الإمارات

المطالبة بتقليص الفجوة ما بين التعليم العالي والصناعات لمواكبة الثورة الصناعية الرابعة

الجامعات العربية على أرض دولة الإمارات. فيما أشاد سعادة الأستاذ الدكتور تركي عبيدات - رئيس جامعة الزيتونة، رئيس الدورة الاستثنائية السابقة - بكمته: إن دولة الإمارات سباقة في مواكبة التحول العلمي والاهتمام بمعطيات الثورة الصناعية الرابعة. ومؤكداً على ضرورة التركيز على التنمية البشرية، وتعزيز الشراكات مع الاتحادات العالمية الأخرى، والتنسيق الداخلي في مجال البحث العلمي، من خلال وضع الخطط الاستراتيجية المتكاملة والشاملة. وتشارك فيها جميع الجامعات العربية. فيما قدم الأستاذ الدكتور سلطان أبو عرابي العدوان - أمين عام اتحاد الجامعات العربية - نبذة عن انطلاق اتحاد الجامعات العربية في عام 1964، وانعقاد أول اجتماع في عام 1969 بـ 23 جامعة عضو لتصل اليوم إلى أكثر من 300 جامعة عربية، وشراكات مع اتحادات ومنظمات دولية والعديد من المراكز والبرامج التي يدعمها الاتحاد. وفي ختام حفل مؤتمر اتحاد الجامعات العربية تم تكريم الفائزين بجائزة الباحث العربي المتميز في مجال العلوم الطبية والصحية لعام 2016



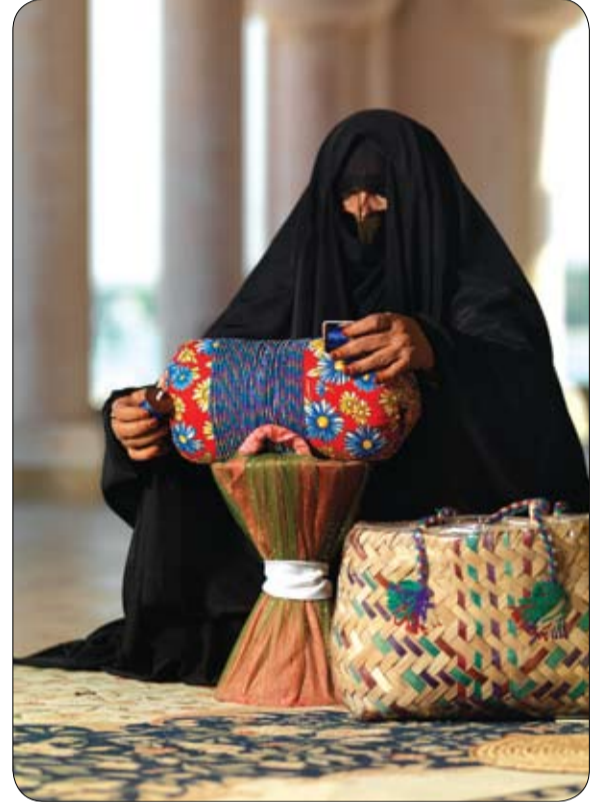
تعليم عالي تعزيز علاقتنا بقطاع الصناعة، وإدراك التحديات التي تواجهنا، ليكون لنا دور قوي وفاعل في صناعة واستشراف المستقبل، ونأمل بأن يخرج المؤتمر بنتائج إيجابية تلبى طموحات مجتمعاتنا، معرباً عن سعادته باستضافة دورة اليوبيل الذهبي لاتحاد

•• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

انطلقت صباح أمس أعمال المؤتمر العام لاتحاد الجامعات العربية والذي تستضيف فعالياته جامعة الإمارات، في يوبيله الذهبي الخمسين، بمشاركة رؤساء ومدراء الجامعات العربية، والذي تستمر أعماله على مدى يومين في الحرم الجامعي بمدينة العين. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيلي - مدير جامعة الإمارات ورئيس الدورة الحالية، في كلمته الترحيبية للوفود المشاركة على أهمية مواصلة العمل الجاد لتحقيق رسالة الاتحاد بتنسيق جهود الجامعات العربية معاً، وإعداد الإنسان القادر على خدمة أمته، والحفاظ على وحدتها الثقافية والحضارية وتحقيق تطلعاتها.

وقال البيلي: علينا جميعاً مواصلة دعم وتطوير الاتحاد والعمل على تحقيق استدامته مؤكداً على أن الاستثمار الحقيقي هو استثمار العقول، وأن الاهتمام بالتعليم هو المنهج النهضة وتطوير الأمم، داعياً إلى تلمس حاجات سوق العمل، ومواكبة التطورات العالمية، وتقليص الفجوة ما بين التعليم العالي

منوعات الفكر



بتنظيم من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي

المهرجان الوطني الرابع للحرف والصناعات التقليدية ينطلق في مطلع نوفمبر في منطقة العين

•• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ طحون بن محمد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي المهرجان الوطني الرابع للحرف والصناعات التقليدية خلال الفترة الممتدة من 1 و 18 نوفمبر القادم في سوق القطارة في منطقة العين، يتخلله سلسلة من المسابقات والعروض والأنشطة التراثية.

يهدف المهرجان الذي يقام بالشراكة مع جهات وطنية عدة معروفة بدعمها للصناعات والحرف التقليدية إلى تسليط الضوء على أهمية الحرف والصناعات التقليدية في التراث الإماراتي، وتعزيز الجهود التي يقوم بها ممارسو هذه الحرف من أجل صونها وحيايتها وتعليمها للأجيال القادمة باعتبارها مكوناً أساسياً للهوية الوطنية.

ويأتي هذا المهرجان للإسهام في الترويج لمنطقة العين كوجهة سياحية ثقافية تراثية رائدة تستقطب جميع الفعاليات والمهرجانات المتنوعة المخصصة لترضية كافة الأذواق وجميع الفئات العمرية.

وتركز الفعاليات المصاحبة للمهرجان على إحياء مجموعة من الحرف التراثية التي كان لها دور وظيفي في الحياة القديمة، كما تشجع على الابتكار، والمحافظة على الأصالة، من بينها فعالية "الفنون الشعبية" التي تتضمن فنون أداء العيالة والتغريدة، التي تم إدراجها كعناصر في قائمة اليونسكو التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية. بالإضافة إلى البوالة والرزة والغازي والرباية والشلة.

وسيقدم المهرجان عروض الحرفيين التي تشمل على الخصوص، اللبخ، التلي، القراقيز، الفخار، الغزل، الرحي والخياطة، بالإضافة إلى السدو، الذي تم إدراجه أيضاً في قائمة اليونسكو التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية بما يسهل إبراز المواهب التي يمتلكها أصحاب الإبداعات والاختراعات، كما يؤكد أهمية العمل على تسويق المنتجات المحلية التي تعكس ذوقاً فنياً وتراثاً غنياً.

ويضمن المهرجان ورش عمل متخصصة من بينها عروض الصقارة، عروض الحرف، الرسم، التلوين والتشكيل، بهدف تسليط الضوء على الحرف والصناعات التقليدية التي مارستها الأجداد والتعريف بها من حيث المواد الخام المستخدمة لصناعتها، والآلات التقليدية المستخدمة لتحولها إلى منتج، ومراحل الإنتاج التي تمر بها، وأساليب تسويقها كسلع تقليدية.

وقال سعادة سيف غباش مدير عام دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يشكّل المهرجان فرصة سانحة لالتقاء الكثير من الحرفيين والحرفيات الذين امتلكوا مهارات خاصة في ممارسة الحرف التي عرفها مجتمع الإمارات منذ القدم، وحافظوا عليها عبر الزمن، ونحن في دائرة الثقافة والسياحة نطبق استراتيجية طموحة للمحافظة على الحرف والصناعات التقليدية والتراث بعبارة صريحة متنوعة. وبخاصة أنّ أجدادنا ابتكروا مجموعة من الحرف اليدوية والصناعات التقليدية تلبية لاحتياجاتهم اليومية، وهي قطع فنية وأساليب تعبيرية لا تخلو من جمال وإبداع، غير أنها انحسرت تحت وطأة الصناعات الحديثة فائقة التطور، لذلك عملنا على تنظيم مجموعة من المسابقات التي تشجع على الحفاظ على مهارات الحرفيين، وتحفز المشاركين على الابتكار بما يتواءم مع روح العصر.

وتشتمل هذه المسابقات على البوالة المخصصة للأطفال، وكيفية إعداد وتقديم القهوة العربية، والأكلات الشعبية لإبراز المواهب وغرس روح التنافس بين الحرفيين.

كما يشتمل المهرجان على سوق شعبي لممارسي الحرف والصناعات التقليدية، والأسر المنتجة للصناعات التقليدية، والجهات المتخصصة في بيع وتسويق المنتجات التقليدية، والهيئات والمؤسسات الحكومية والأهلية المعنية بالمحافظة على الحرف والصناعات التقليدية وإنتاجها وتطويرها، وتأتي إقامة السوق التراثي حرصاً من دائرة الثقافة والسياحة على دعم مشروعات الأسر المواطنة لتسويق منتجاتهم التي تتميز بأناقة مصنوعة بأيدٍ إماراتية بالجودة والتطوير بما يناسب احتياجات السوق، وتفي برغبة جميع الأذواق من الجمهور وبأسعار مدروسة وفي متناول الجميع.

وسيتوفر في السوق العديد من المنتجات المتنوعة منها منتجات حرفية تقليدية، أزياء شعبية، أدوات الزينة، البخور، العطور، والحناء، تراثيات، الأعشاب المستخدمة في الطب الشعبي، أدوات الصقارة، أكالات شعبية، تمر، أدوات الصقور، معدات التخييم، حلوى.

الجدير بالذكر أنّ المهرجان يستقبل زواره على بساط كرم الضيافة الإماراتية، فهذه من أهم العادات التي يتوارثها الإماراتيون، حيث سيقدم لهم القهوة العربية، التمر، الحلوى والمأكولات الشعبية، التي تمنح الزوار فرصة لتجربة التقاليد المشتركة في تناولها، التي تجسد جوانب من الكرم العربي وقيم المجتمع الراضية في عمق التراث الإماراتي.



ضمن مسابقة العشاري الشمسية في الشرق الأوسط

طلاب جامعة نيويورك يقدمون تصوراً للسياحة الزراعية في دولة الإمارات

وذلك بغرض الاستفادة من التقنيات المتنوعة المتاحة وتحقيق الاكتفاء الذاتي في مجال الطاقة، مع الحرص في الوقت نفسه على تواجد عنصر الراحة. ويأتي الكشف عن النموذج في أعقاب تعيين معالي مريم المهيري وزيرة دولة مسؤولة عن ملف الأمن الغذائي. وأضاف كاراو: نهدف من خلال هذا المشروع إلى تسليط الضوء على الشركات العاملة بمجال الزراعة العضوية بدولة الإمارات، علاوة على توفير فرصة للمسافرين والمقيمين لاختبار المعيشة المستدامة في البيئة الصحراوية وتحضير الطعام باستخدام مكونات مزروعة محلياً. وتجدر الإشارة إلى أن مسابقة "العشاري الشمسية" هي مسابقة عالمية تجمع نخبة من الجامعات من مختلف أنحاء العالم لتصميم وبناء وتشغيل شبكة متصلة من المنازل صفرية استهلاك الطاقة. وخلال المرحلة الأخيرة من المسابقة، ستقوم الفرق المشاركة والتي يبلغ عددها 21 فريق بتجميع هذه المنازل في فناء أبوابها أمام عامة الناس في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية، ليجري في الوقت نفسه تقييمها من قبل لجنة الحكام الخاصة بالمسابقة بحلول نوفمبر 2018.



فيما يتعلق باستهلاك الطاقة. وبهذا الصدد، قال ماثيو كاراو، مستشار البرنامج بجامعة نيويورك أبوظبي: تشكل مسابقة العشاري الشمسية مشروعاً إنشائياً متعدد التخصصات يمتد على مدار عامين، ويتيح للطلاب تنفيذ أهم المشاكل والتحديات التي تواجه قطاع البناء في وقتنا الحالي،

•• أبوظبي - الفجر

يعتزم فريق من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بجامعة نيويورك أبوظبي كشف النقاب عن تصميمهم الخاص بواجهة السياحة الزراعية المستدامة الأولى من نوعها، والمجازة بشهادة "الريادة في الطاقة والتصميم البيئي" (LEED)، وذلك على هامش الدورة 191 لعام 2017، والذي ينعقد في دبي خلال الفترة الممتدة بين 23 حتى 25 أكتوبر الجاري.

وتتماشى جهود فريق جامعة نيويورك أبوظبي، الذي يتألف من 20 طالباً وطالبة من 16 جنسية مختلفة، مع أهداف مسابقة "العشاري الشمسية" في الشرق الأوسط 2018 الرامية لجمع فرص جديدة في مجال زراعة الصحراء، مع أخذ أهداف دولة الإمارات الطموحة المتعلقة بالأمن الغذائي بعين الاعتبار، وطرح مفاهيم جديدة للمعيشة المستدامة، جنباً إلى جنب مع الاستفادة من الجمال الطبيعي للبيئة المحلية، والمصادر والمواد المحلية، والاعتماد على المصممين الصناعيين من دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من خلال تصميم نموذج فوري للمعيشة المستدامة ذات الكفاءة العالية

غداً في "نجاح 2017"

جامعة أبوظبي تعلن عن برامج علمية جديدة ومبادرات أكاديمية



كما يستعرض جناح الجامعة في المعرض نخبة من المبادرات الأكاديمية وأجندة متكاملة للمؤتمرات وورش العمل والندوات العلمية التي ستعتمدها جامعة أبوظبي خلال العام الأكاديمي الجاري وتعنى بقطاعات التعليم العام، والاستدامة، والرياضات، والإدارة والتنظيم، والإعلام والاتصال، فضلاً عن عرض صورة شاملة لبرامج البكالوريوس والماجستير والدكتوراه التي تقدمها الجامعة للطلاب والطالبات في تخصصات الهندسة، والإدارة، والقانون، والأدب والعلوم. الجدير بالذكر أن جناح جامعة أبوظبي سيتضمن أيضاً عرض نخبة من مشاريع الطلاب والطالبات في مختلف التخصصات والتي حصل العديد منها على مراكز متقدمة في مسابقات علمية بالدولة والمنطقة والعالم.

•• أبوظبي - الفجر

تعتزم جامعة أبوظبي الإعلان غدا الأربعاء خلال مشاركتها في معرض "نجاح" السنوي للتعليم والتوظيف والتدريب 2017، عن إطلاقها لعدد من البرامج العلمية الجديدة في مجالات حيوية ومنها الريادة والابتكار، والعمارة المستدامة، والقيادة الاستراتيجية، وهندسة الفضاء، وجميعها حصلت على الاعتماد الأكاديمي من هيئة الاعتماد الأكاديمي بوزارة التربية والتعليم، وقد تم تصميم هذه البرامج لتلبية احتياجات سوق العمل من الكوادر الوطنية المتخصصة في كل من هذه المجالات المتنوعة وبما يتوافق مع أجندة السياسة العامة لحكومة أبوظبي ورؤيتها الاقتصادية 2030.

منوعات الغفلة

23



حين تكثر المسؤوليات العائلية والمهنية والشخصية في حياتنا، يسهل أن نشعر بأن الضغوط تجتاح يومياتنا. ربما يضطرب نومنا حين نفكر في أننا لن نتهي أعمالنا، ونستيقظ متعبين بسبب قلة النوم. سرعان ما يؤدي القلق المتواصل إلى تفاقم مشاكل الصحة الجسدية والعقلية، ويزداد الوضع سوءاً إذا لم نهتم بجسمنا وروحنا. لن يكون كسر هذه الدوامة بسيطاً لكن يمكن تطبيق بعض الاستراتيجيات التي تُسهّل الحياة وتهدّئها.

تخلص من الضغوط التي تجتاح يومياتنا

استراتيجيات تُسهّل حياتك وتهدّئها

-يزداد الوضع سوءاً إذا لم تهتم بجسمك وروحك

أن سماع الموسيقى قبل أي موقف عصيب ينعكس إيجابياً على الجهاز العصبي. لزيادة المنافع، اختر لائحة من المؤلفات الهادئة كصوت الأمواج أو الموسيقى الكلاسيكية.

- لا تتردد في اللعب: تستخف الثقافة المعاصرة بأهمية اللعب باعتباره مضيق للوقت مع أنه يفتح المجال أمام خوض تجارب إبداعية جديدة. يكفي أن تجد نشاطاً ممتعاً وغير مألوف بالنسبة إليك كي تستفيد من هذه اللحظات السلية وتفرغ الضغوط الكامنة في داخلك.

أبقى نفسك منشغلاً

أثبتت الدراسات أن الصحة الجسدية والنفسية تتدهور في معظم الأوقات بعد سن التقاعد لأن المتقاعدين يميلون إلى الاكتئاب والقلق، ويمرضون أحياناً لأنهم لا يجدون ما يفعلونه.

يميل بعض الناس أيضاً إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية والمهنية، ما يزيد وضعهم سوءاً.

في عام 2010، اكتشف الباحثون أن الأشخاص دائمي الانشغال يشعرون بالسعادة أكثر من الآخرين لأنهم يقومون بعمل مهم بحسب رأيهم. لذا حاول أن تبحث عن تحديات جديدة، لتسهيل هذه المرحلة الانتقالية، طور هواياتك أو اكتسب معارف جديدة. يمكنك أن تستعمل مهارات كنت توظفها طوال سنوات في مهنتك كي تنقلها إلى الآخرين أو تقوم بأعمال خيرية.

لكن لتعزيز الشعور بالتحسن، يجب أن تجد التوازن المناسب بين العمل والنشاطات الترفيهية. يمكن الحل في تحديد الجو الذي يريحك علماً بأنه يتفاوت بين شخص وآخر.

تسمح لك فترة التقاعد باكتشاف حل وسطي بين أوقات الفراغ والنشاطات التحفيزية.

الأصلي. في هذه الظروف، يدخل الناس في حلقة مفرغة: كلما فكروا بالمهام الموكلة إليهم، سترتد صعوبة النوم لديهم ويشعرون بالتعب وتراجع إنتاجيتهم خلال اليوم التالي.

يجد الراشدون الأكبر سنّاً صعوبة متزايدة في النوم والشعور بالراحة. إنه سبب إضافي كي يمارسوا الرياضة. حتى الأشخاص الذين يعانون أرقاً حقيقياً يلاحظون تحسناً في نوعية نومهم نتيجة لممارسة ثلاث أو أربع حصص من التمارين المعتدلة أسبوعياً. سرعان ما تتراكم الآثار الإيجابية، لكن ربما لا يشعر المرء بأثارها قبل مرور أربعة أشهر. لذا لا تستسلم إذا لم تلحظ الفرق سريعاً ولم يتحسن نومك بعد فترة قصيرة.

فرغ ضغطك خلال 5 دقائق

- استعد راحتك الروحية: تسمح أحلام اليقظة بتحسين الذاكرة والخيلة والقدرة على التحكم بالعواطف. تخلص من مصادر التلهي كالهاتف ووسائل التكنولوجيا، وخصص فترة لإراحة دماغك بالكامل. حين تترتاح روحياً، سيتحسن مستوى إبداعك وتتطور طريقة تفكيرك.
- كن مبتكراً، تبيّن أن النشاطات الفنية (تلوين، رسم، صناعة الفخار...) تخفف هرمونات الضغط النفسي بدرجة ملحوظة.

إذا كنت تشكك في قدراتك، اعلم أنك لست مضطراً إلى أن تبرع في ما تفعله. يسمح النشاط الفني، بغض النظر عن طبيعته، بإحداث تغيرات فيزيولوجية إيجابية، مهما كان مستوى مهارتك.

- ارفع صوت الموسيقى: إذا شعرت بزيادة الضغوط عليك، ضع سماعاتك و ارفع صوت الموسيقى. أثبتت دراسات عدة

يسهل أن تتطور سلوكيات قهرية كالإلحاح إلى التحقق من الرسائل الإلكترونية والنصبة بشكل متلاحق، ما يجبر الدماغ على تبني إيقاع ضارب.

تتفاقم أحياناً هذه الحاجة الهوسية إلى استعمال وسائل التكنولوجيا حين تجتاحك الضغوط بسبب اضطرابك مثلاً إلى إنهاء مشروع معين خلال مهلة قصيرة، أو إلى وضع خطط مشتركة مع المقربين منك. لن تستطيع أحياناً تجنب الاتكال على التكنولوجيا، لكن يجب أن تركز في الوقت نفسه على مسألة واحدة وتعيش يومك بإيقاع بشري وغير إلكتروني لتحقيق هذه الغاية، أطلق هاتفك أو شبكة الإنترنت إذا أمكن كي تخفف مشاعر الضغط التي تنتابك.

يجب بعض الناس سماع صوت، كالموسيقى أو الراديو، في مكان عملهم. يدرس الباحثون آثار هذا النوع من الحوافز منذ السبعينيات وتختلف استنتاجاتهم بحسب نوع الموسيقى أو البرنامج الذي يسمعه الشخص، وبحسب شخصية كل فرد.

تؤثر الموسيقى في الأداء المعرفي لدى الأشخاص المفلتقن على أنفسهم أكثر من المفتحين. لكن يبقى الصمت أساسياً حين يتعطل العمل تشغيل العقل والتركيز.

اهتمّ بجسمك

تظنّ أن الأمراض تنجم عن النشاط المفرط، لكنها تعكس أحياناً عدم اهتمامك بحاجات جسمك. لا داعي لإبطاء إيقاعك بالضرورة، بل يكفي أن تجد طاقتك.

في دراسة كندية نُشرت في عام 2011، أكد 44% من المشاركين أن وقتهم لا يسمح لهم بممارسة نشاط جسدي منتظم. لكن يقول الخبراء إن تخصيص بين 5 و10 دقائق يومياً للقيام بتمرين معتدل كالشي أو ركوب الدراجة الهوائية (أي ما مجموعه 150 دقيقة أسبوعياً) سيكون كافياً لتخفيف الضغط النفسي سريعاً. بالنسبة إلى الراشدين بعد عمر الخامسة والستين، تزيد أهمية تخصيص ساعتين ونصف أسبوعياً للتمارين الأساسية كونها تساهم في تخفيض إيقاع ضربات القلب في أوقات الراحة، وتزيد الحيوية وتسهّل النشاطات اليومية كافة.

في دراسة كندية أخرى حصلت بين عامي 2011 و2013، اكتشف الباحثون أن 37% من المشاركين فقط يستيقظون وهم يشعرون بالراحة صباحاً. كان الشعور بالضغط سبب المشكلة

مهاماً كثيرة في الوقت نفسه. اطلب المساعدة في المنزل والعمل عند الحاجة، وارفض بعض الدعوات أو المطالب غير المناسبة. في هذا السياق، تشعر المرأة تحديداً بالذنب حين ترفض النشاطات المعروضة عليها، لكن يجب أن تتعلمي إبداء المسائل التي تهتمك.

خفف استعمال التكنولوجيا

يؤدي استعمال الأجهزة الإلكترونية بشكل متواصل على مرّ اليوم إلى استنزاف ساعات النهار. ربما تشعر بأن قراءة الرسائل المتلاحقة تزيد إنتاجيتك، لكن تشكل هذه النزعة مصدر إلهاء.

التكنولوجيا ليست مجرد وسيلة ترفيهية عادية، بل إنك ستشعر بأن اشغالاتك تزيد لأنك تضطر إلى العمل بحسب الإيقاع الذي تفرضه عليك. حين تعاد على هذا النمط من العمل،

زد إنتاجيتك لا يمكن الحل في زيادة فاعلية المهام بكل بساطة، بل يجب أن تضع أهدافاً واضحة وتحققها من دون بذل طاقة مفرطة ومن دون تضيق الوقت أو التركيز. ربما ترغب في تنفيذ التزاماتك سريعاً أو أخذ قسط من الراحة. إذا بلغت الهدف الذي تصبو إليه، سيكون يومك مثمراً.

لا يمكن زيادة الإنتاجية من خلال تخصيص وقت إضافي للعمل، بل يجب أن تركز على النشاطات الصائبة موزعاً انتباهك وطاقتك بذكاء.

بدل أن تبدأ يومك مثلاً بلائحة لامتناهية من المهام، دون أهم ثلاث مهام تسمح لك بالسيطرة على مسار يومك. يؤكد الخبراء ضرورة تصنيف الأولويات، ما يعني أن تتمكن من تقييم قدراتك وتحديد المسائل العاجلة. هل تستطيع أن تسلك نفسك بإمكانات تسمح لك بحل المشاكل التي تواجهها، أم أنك تحتاج إلى وقت إضافي كي تحسّن قدراتك؟ هل تستطيع أن توكل بعض المهام للآخرين؟ لا ضير من طلب المساعدة خلال الأزمات والمهام المستعجلة!

لا تحاول أن تقاوم تعبك وتتولى



مشاهدة التلفزيون بكثرة تسبب البدانة

تنتج البقع على الأسنان من نقص في تمعدن ميناء الأسنان، وتصبح منفرة أحياناً وتتطلب العلاج، لا سيما أنها تزيد التسوس.

التلفزيون. ولا تكف بالجلوس أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية، بل تستخدم مثلاً دراجة هوائية ثابتة أو على الأقل النهض وسر قليلاً خلال الإعلانات.

تخبر وايتايكر: (تسير أومي في مكانها أثناء مشاهدة التلفزيون).

تؤدي الإعلانات أيضاً دوراً محتملاً. تشير وايتايكر: (عندما تشاهد تلك الإعلانات التي تروج لشيء المأكولات، تصبح أكثر ميلاً إلى تناول المزيد من الطعام لاحقاً، ما ينعكس سلباً على مستوى الدهون في بطنك). لذلك تنصح الباحثة بالحد من الوقت الذي نمضيه أمام شاشة

3 آلاف رجل وامرأة في منتصف العمر. كذلك سألوهم عن مقدار الوقت الذي يمضونه في القيام بسنة أنواع سلوك خاملة مختلفة: مطالعة الكتب، استخدام الكمبيوتر، التحدث عبر الهاتف أو كتابة الرسائل النصية، الجلوس في السيارة، إجراء بعض المعاملات الورقية، ومشاهدة التلفزيون، ذلك بغية اكتشاف ما إذا كان لأي منها تأثير في مستوى دهون البطن.

تذكر كارا وايتايكر، الباحثة المشرفة على الدراسة: (تبيّن لنا أن مشاهدة التلفزيون تشكل النشاط الخامل الوحيد الذي يرتبط بتراكم دهون البطن بين هذه النشاطات الستة). أما أكبر مفاجأة فكانت: عندما حلل الباحثون أنواع السلوك الخاملة كافة معاً، ما عاد الرابط مع دهون البطن قوياً بقدر ما كان عليه عند تأمل مشاهدة التلفزيون وحدها، وفق وايتايكر. تضيف: (يبدو أن الوقت الذي نخصه لمشاهدة التلفزيون يعزز الرابط مع دهون البطن).

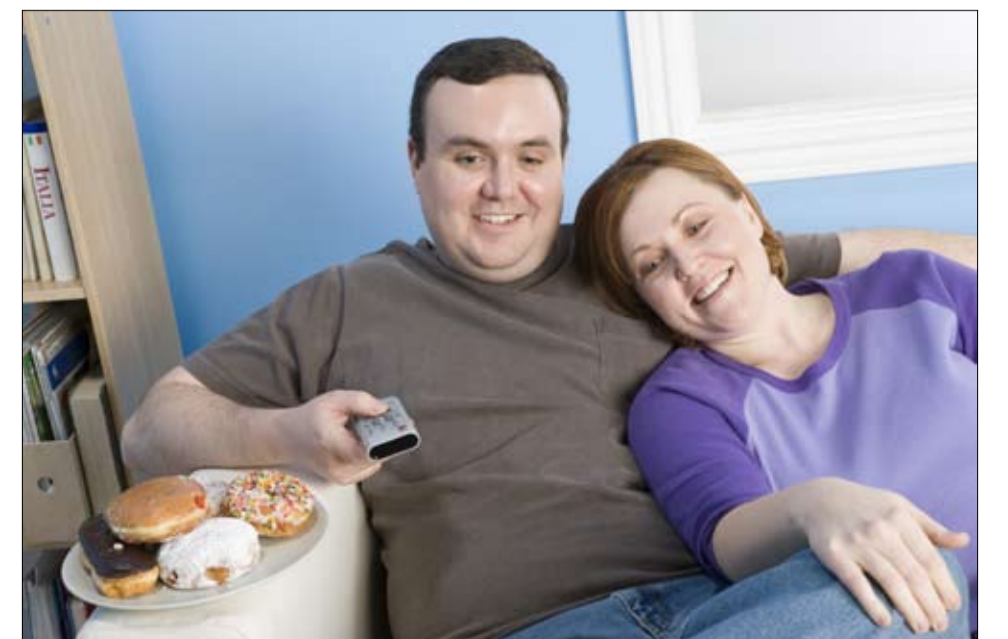
نُشرت النتائج في العدد الأخير من مجلة Medicine & Science in Sports & Exercise. وتشمل التفسيرات المحتملة لنتائج الدراسة وأفق أن التلفزيون تحمّل جزءاً أكبر من اليوم. لما كان الناس يتذكرون البرامج التي يشاهدونها، فإنهم ينحون في تذكر مقدار الوقت الذي أمضوه أمام شاشة التلفزيون، مقارنة بالنشاطات الأخرى، حسبما توضح وايتايكر.

دهون البطن تزداد بنحو 3 سنتيمترات مكعبة مع كل ساعة ونصف ساعة نمضيها أمام شاشة التلفزيون.

تعتبر دهون البطن مصدر قلق لأنها تشكل أحد عوامل الخطر التي تزيد احتمال الإصابة بالداء السكري ومرض القلب. تحقق الباحثون من مستوياتها في حالة أكثر من

ربما على من يفرون في مشاهدة التلفزيون أن يضغطوا على زر الإيقاف بعد هذا الخير: ترتبط مشاهدة التلفزيون بتراكم دهون البطن حتى في حالة من يتمرنون بانتظام ويحافظون على وزن صحي.

تشير دراسة أعدتها كلية الصحة في جامعة مينيسوتا أن





منوعات الفكر

34

تحت شعار «الإمارات.. جسر الثقافات»

اختتام «الأيام الثقافية الإماراتية» في مدريد



هويتها الإسبانية المعاصرة بل وتضفي عليها خصوصية تجعل من التقارب الثقافي مسألة حتمية مؤكداً أن الشعر هنا ليس باستثناء.. ثم تغنى بعدد من قصائده البديعة التي صق لها الجمهور الإسباني والعربي.

وقدم خالد الظنحاني في ختام الحفل دروعاً تكريمية لسفارة الإمارات في مدريد ومؤسسة البيت العربي الإسباني والأرشيف التاريخي الوطني وجامعة كمبلوتنسي كما كرم الأدبية الإسبانية ماريما فيكتوريا بيرنال وذلك تقديراً لجهودهم المبذولة في إنجاح الفعاليات الإماراتية.

المشهد الثقافي الإماراتي تناولت فيها ملامح تاريخ الرواية في الإمارات.. ثم عرّجت على تجربتها الشخصية في الكتابة الروائية حيث قرأت مقتطفات من روايتها الناظدة التي أنصرت وحارس الشمس.

ومن جانبه أكد الشاعر الدكتور طلال الجنيبي أن فعاليات «الأيام» في مدريد تمثل جسراً حضارياً ما بين ثقافة مشرقية أصيلة مكتسبة بروح حداثة الحاضر وما بين حضارة غربية يسري في عروقها بقايا وجود عربي إسلامي غرس في ملامحها الفكرية والظهيرية والعمارة والنفسية والإنسانية نكهات لا يمكن أن تنفصل عن

اهتمام المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه لم يقتصر على بناء الدولة بالعمارة والاقتصاد فقد أولى اهتماماً كبيراً لبناء الإنسان من خلال الثقافة والعلم والمعرفة كمكونات رئيسة للدولة القوية والمجتمع المتحضر.. واستعرض أبرز البرامج والفعاليات الثقافية في مختلف مناطق الدولة، ثم قرأ مجموعة من قصائده الشهيرة وسط تفاعل أدبي جميل.

من جهتها قدمت الروائية الإماراتية إيمان اليوسف الحائزة على جائزة الإمارات للرواية عام 2016 خلال مشاركتها، ورقة بعنوان «الرواية الإماراتية - نظرة عن

والروائية إيمان اليوسف والشاعرة الدكتورة نورة الكريبي.

حضر الحفل الختامي الذي أقيم في جامعة «كمبلوتنسي دي مدريد» العريقة تحت شعار «الإمارات.. جسر الثقافات» عدد من أعضاء سفارة الدولة في مدريد وحشد كبير من أعضاء هيئة التدريس والأداء والشعراء والأعلاميين والطلبة المهتمين بالشأن الثقافي والأدبي بالملكة الإسبانية.

وتحدث رئيس الوفد الإماراتي الشاعر خالد الظنحاني عن جوانب مهمة في المشهد الثقافي الإماراتي منها أن

اختتمت فعاليات «الأيام الثقافية الإماراتية» في مدريد التي نظمتها مبادرة «سراء زايد» تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة.. بالتعاون مع سفارة الإمارات في العاصمة الإسبانية.

استضافت فعاليات الأيام الثقافية مؤسسات إسبانية عريقة مثل البيت العربي والأرشيف التاريخي الوطني وجامعة كمبلوتنسي مدريدية وسط أجواء أدبية موسيقية مميزة شارك فيها نخبة من المثقفين والأدباء الإماراتيين هم الشاعر خالد الظنحاني الرئيس التنفيذي للمبادرة والشاعر الدكتور طلال الجنيبي

تتنافس في 4 فئات من الجائزة

ثلاثة كتب إماراتية وتطبيق تفاعلي ضمن القائمة القصيرة لـ «اتصالات لكتاب الطفل 2017»



عززت دولة الإمارات العربية المتحدة، من مكانتها على خارطة النشر الموجه للطفل العربي، وذلك بوصول ثلاثة كتب وتطبيق تفاعلي واحد إلى القائمة القصيرة للنسخة التاسعة من جائزة اتصالات لكتاب الطفل، إحدى أبرز وأهم الجوائز المخصصة لأدب الأطفال في العالم العربي.

وكانت الجائزة التي ينظمها سنوياً المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وترعاها شركة «اتصالات»، أعلنت مؤخراً عن الأعمال التي وصلت إلى القائمة القصيرة في نسختها التاسعة، والتي ضمت ثمانية دول عربية هي: الإمارات العربية المتحدة، ولبنان، والسعودية، والمغرب، ومصر، والأردن، وفلسطين، والعراق.

وتنافس الإمارات في النسخة التاسعة من جائزة اتصالات لكتاب الطفل في

أكثر من 200 محتوى تعليمي ترفيهي تفاعلي، ويسعى التطبيق إلى غرس حب القراءة وحب اللغة العربية في نفوس الأطفال، وتتنوع محتوياته بين ستة محاور تعليمية.

وكانت جائزة اتصالات لكتاب الطفل التي يبلغ إجمالي قيمة جوائزها 1.2 مليون درهم إماراتي، قد تسلمت في نسختها التاسعة 166 مشاركة من 15 دولة عربية وأجنبية، بواقع 145 مشاركة في فئتي كتب الأطفال واليافعين، و21 مشاركة في فئة أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب.

وليتقوا حوله، ويتبعونه أينما سار، ويغنون جاء حمادة صانع السعادة، ويسلط الكتاب الضوء على شخصية حمادة المحبوبة، وكيف أنه نجح في رسم السعادة على شفاة أطفال مدينته.

«أمي غوريلا وأبي فيل»، يتناول الكتاب قصة فتى يدعى «شجاع»، يعيش بسعادة واستقرار في كنف والديه المحبين، إلى أن يأتي ذلك اليوم الذي يتكشف فيه أمراً يتسبب في قلب حياته رأساً على عقب، ويدخله في دوامة من الحيرة والتساؤلات.

إضافة نوعية لأجيال قارئة، فكل كتاب يضاف إلى مكتباتهم يعد خطوة جديدة في مسيرة النهوض بمداركهم وتوسيع رؤاهم.

«حمادة صانع السعادة» يسرد الكتاب قصة الطفل حمادة الذي ينتظر كل أطفال مدينته مجيئه عند كل صباح ليرسم الفرح على ملامحهم، تمتع جميعها بمستويات متقدمة تثيري المخزون العربي والثقافي للأجيال.

وقالت العنبري: تترجم جودة الأعمال التي وصلت إلى القائمة القصيرة، الرؤى والمرتكزات التي تنطلق منها الجائزة والتي يتبناها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، إذ كشفت عن تنوع في المواد الأدبية المقدمة، وارتقاء بجودة اللغة المستخدمة، الأمر الذي يشكل

تأليف سماح أبو بكر عزت، ورسوم سحر عبدالله، والصادر عن البرج ميديا للنشر والتوزيع، وفئة أفضل نص حيث تتنافس مع كل من لبنان والأردن ومصر لنيل جازتها من خلال كتاب «أمي غوريلا وأبي فيل، للدكتورة نسبية العزبي، ورسوم عبد الرزاق الصالحاني، والصادر عن دار العالم العربي للنشر والتوزيع.

كما تتنافس الإمارات مع كل من لبنان، والأردن، والمغرب، لنيل الجائزة المخصصة لفئة أفضل رسوم، حيث تطرح فيها كتاب حكاية الأبيض والأسود، للكاتبة سماح أبو بكر عزت، ورسوم سحر عبدالله، والصادر عن البرج ميديا للنشر والتوزيع، وفي فئة «أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب»، التي تعد أحدث فئات الجائزة، حيث سيتم الإعلان عن الفائز بها للمرة الأولى هذا العام، فقد وصلت دولة الإمارات إلى القائمة القصيرة لهذه الفئة من خلال «تطبيق لمسة»، من تطوير شركة لمسة، والمخصص لفئة العمرية من 2-8 أعوام.

وأقيمت مروءة العنبري، رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين جميع الجهود المبذولة في سبيل إنجاح الجائزة منذ انطلاقة أولى نسخها، مشيرة إلى أن الأعمال التي وصلت إلى هذه المرحلة

«حكاية الأبيض والأسود»، بأسلوب تفاعلي جذاب يستعرض هذا الكتاب تسلسل حوار يدور بين عصافير وشجرة، حول إمكانية إقامة صداقة جميلة بينهما، حيث يتساءل العصفور: كيف تكون أصدقاء و نحن كالأبيض والأسود نختلف في كل شيء؟ ثم تجيب الشجرة: «الشمس والقمر مختلفان، والليل والنهار متعاقدان، ولكنهم جميعاً أصدقاء»، ومع تسلسل أحداث هذا الحوار سيتعرف الأطفال هل اقتنع العصفور بكلام الشجرة أم لا.

«تطبيق لمسة» هو تطبيق تفاعلي مخصص لفئة العمرية من 2-8 أعوام، ويحتوي على ضمن برنامج ورشة التابع للجائزة.

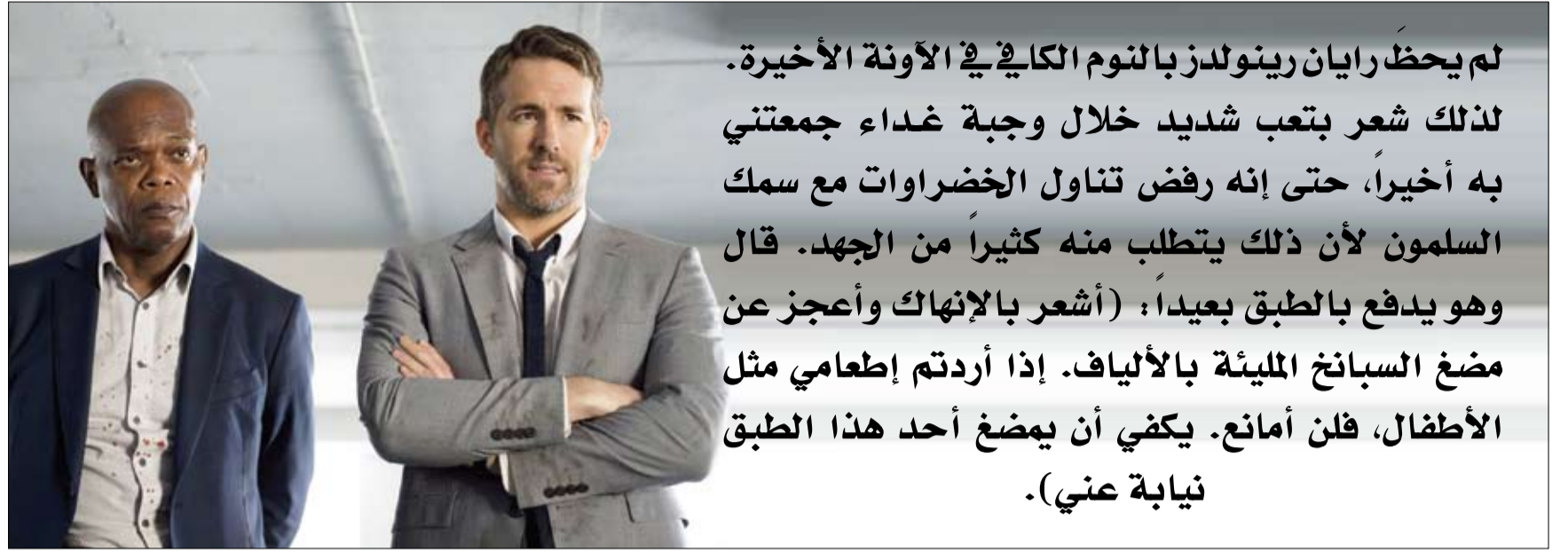
تضمن جائزة اتصالات لكتاب الطفل ست فئات هي: فئة كتاب العام للطفل، وقيمتها 300 ألف درهم، يتم توزيعها بالتساوي على الناشر والمؤلف والرسام، وفئة كتاب العام لليافعين، وقيمتها 200 ألف درهم، توزع مناصفة بين المؤلف والناشر، وفئة أفضل نص، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة أفضل رسوم، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة أفضل إخراج وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة أفضل تطبيق تفاعلي للكتاب بقيمة 100 ألف درهم، فضلاً عن تخصيص الجائزة لـ 300 ألف درهم لتنظيم سلسلة ورش عمل لبناء قدرات الشباب العربي في الكتابة، والرسم، ضمن برنامج ورشة التابع للجائزة.



منوعات

العقل

35



من بطولة رايان رينولدز وسامويل جاكسون

The Hitman's Bodyguard قصة عميل حماية خاص مضطر إلى نقل قاتل ماجور



• حفل الفيلم بمطاردات السيارات، وإطلاق النار، والقتال وجها لوجه. لم تظن أن المشاهدين ما زالوا يميلون إلى المحتوى العنيف؟
- جاكسون: يعتبر الناس مشاهدة العنف في واقع مبالغ فيه بيئة آمنة. لا يتسم العنف في الحياة الحقيقية بهذا التنظيم والتصميم، بل يبدو أكثر بشاعة في عواقبه وما يترتب عليه، كما عندما نتأمل صور الأولاد في سورية أو نقرأ عن رجل يدخل مدرسة ويقتل أولاداً. لا نقصد مشاعرنا ونصيح أقل تأثراً لأننا شاهدنا أفلاماً عنيفة. لست محصناً ضد مسائل مماثلة ولم أعتدها، إلا أنني أدرك قيمة ذلك الفنية عندما أشاهده.
• ما الذي شدكما إلى هذا السيناريو؟
- رايونولز: ما كنت لأشارك في هذا العمل لو لم أكن حينها قد حصلت على السيناريو، قلت: (هل قبل سام جاكسون بالمشاركة في هذا العمل؟ إن كان الأمر كذلك، فسأشارك أنا أيضاً). رغبت بشدة في العمل معه. أعرفه منذ 12 سنة. التقيتُه خلال جلسات العلاج الفيزيائي. كنت أتدرب لفيلم Blade 3 واحتجت إلى علاج لكتفي، فيما كان هو يخضع للعلاج لسبب آخر. كنا نتقابل كل يومين.
- جاكسون: كنت أتعافى من إصابة في الركبة،

دوماً أعمالاً شبيهة بفيلم Raiders of the Last Ark لأنها لا تحتوي على كثير من حركات الكونغ-فو. كنت أشعر بأن هاريسون فورد يتألم حقاً عندما يتعرض لكم. أحب أفلام الحركة التي يرى المشاهد قليلاً من الخوف في أعين أبطالها. عندما أمثل مشاهد الحركة في فيلم مماثل، أقدم قليلاً من ذلك. لا أود أن أكون الرجل الذي يشد من حين إلى آخر عضلات فكه، ويقطب حاجبيه، ويبرح الآخرين ضرباً. أحب أن تبدو المشاهد قوية وحقيقية، فيحال المشاهد أن شخصياتي شعرت ببعض الخوف، كما في الواقع عند مواجهة موقف مرعب.
- سامويل ل. جاكسون: عندما كنت صغيراً، تلخصت أفلام الحركة بالنسبة إلي في تأرجح إرول فاين من على متن سفينة وهو يحمل سيفاً. اقتصر على ملاحم القتال بالسيف ورياعة البقر. ولم يتبدل هذا الوضع إلى أن أصبحت بالغاً حين بدأ عرض أفلام مثل Shaft وأفلام الأصدقاء مثل Starsky and Hutch على شاشة التلفزيون. ترعرعت في زمن نال فيه كل ولد مسدساً كهدية في عيد الميلاد لأننا كنا نتسلى كثيراً بلعبة رعاة البقر. حصلت على كل نسخة من مسدسات رعاة البقر حين كنت صغيراً، وكنا نخوض معارك بها.



أحب الحياة وأعشق الطعام لأنه يمدني بالفرح

سلمى حايك: جراحات التجميل السريعة تجعلنا نشيخ بسرعة

- سأبلغ الخمسين من عمري هذه السنة، ولم أستعن بالبوتوكس بعد



تحدثت سلمى حايك، هذه الممثلة والأم الجميلة، التي تشكل العقل المدبر وراء خط مساحيق التجميل المميز Nuance، عن قبول الجسم، وأمنيتها الجمالية الوحيدة، وعدم لجوئها مطلقاً إلى البوتوكس.

يبدني بالفرح. لظالما كنت متضبطة في نظامي الغذائي وبرنامجي الرياضي. بدأت التمرن في مرحلة متأخرة من حياتي، حتى اليوم، أتمنى لو أنني أستطيع التمرن أكثر. لكني لا أرق نفسي، فلا أحد كامل.
• متى تشعرين أنك في قمة جمالك؟
- أشعر بأنني في قمة جمالي عندما أقدم لها زوجي إطرأ، خصوصاً حين أنظر إلى نفسي في المرآة.
أمارس اليوغا، وعندما أتقن وضعية ولا أعود أواجه صعوبة في أدائها، يتلاني إحساس أشعر معه بالجمال. أقول لنفسي: أحسنت يا فتاة.

تقدمين في السن على ما يبدو. أخبرينا عن سرعائتك ببشركت.
- لم أخلد يوماً إلى النوم من دون غسل وجهي. لم أقم بذلك مرة في حياتي، حتى عندما أكون مريضة أو متعبة، حتى عندما كنت صغيرة. ربما أنسى خلع ملابس، أو حداثي، أو حلي، إلا أنني لا أنسى غسل مساحيق التجميل البتة. هذه طبيعة فانية في.
• قلت ذات مرة إن النضيجة الجمالية الأسوأ التي تليقيتها محاولة إقناعك باللجوء إلى البوتوكس.
- سأبلغ الخمسين من عمري هذه السنة، ولم أستعن بالبوتوكس بعد. لي لملة الثقة أنني سأبدو أكثر جمالا معه. لكن فلسفتي في الحياة لا تقوم على سعي إلى أن أبدو الأجمل الآن بل الأجمل في السبعين من عمري. تجعلك جراحات التجميل السريعة تشيخ بسرعة. هل لاحظت كم تبدو بشرتك مشرقة بعد جلسة تمرن؟ تخيل لو أن بشرتك لا تتحرك. حافظ على شبابك أطول فترة ممكنة. هذه نصيحتي.
• إذا أمكنك الاختيار بين عملية التبرج المثالية والشعر البالغ الجمال طوال العمر، أيهما تختارين؟
- أختار التخلص من الشعر الأبيض. قررتُ



الفكر

مفاجأة.. شرب القهوة مفيد لإطالة العمر

من القهوة يوميا يمكن أن يكون جزءا من نظام غذائي صحي، بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من أي مشاكل صحية خطيرة. ولتنفيذ تلك الدراسة، قام الباحثون بالتحقق من العلاقة بين استهلاك القهوة وخطر الوفاة. وشملت الدراسة الرصدية حوالي 20.000 شخص في منتصف العمر من منطقة البحر الأبيض المتوسط، وكان متوسط عمر المشاركين 37 سنة، في بداية الدراسة، وقد تمت متابعتهم لمدة 10 سنوات تقريبا. وخلال المتابعة توفى 337 من المشاركين. في حين لاحظ الباحثون أن الذين شربوا ما لا يقل عن أربعة أكواب من القهوة يوميا، ظهرت لديهم نسبة الوفاة أقل بـ 64% من الذين شربوا كمية أقل من القهوة أو لم يشربوا بتاتا.

كثيرة هي الدراسات والأبحاث التي تحدثت عن مساوئ القهوة، ومضارها على الصحة، كما أن العديد منها أيضاً تحدث عن فوائدها في معالجة بعض الأمراض، إلا أن دراسة جديدة أوضحت إلى تغير قد يقلب كافة المفاهيم عن هذا المشروب الساحر! فقد أوضحت دراسة "أولية" حديثة إلى أن القهوة قد تكون لها آثار مفيدة لجهة إطالة العمر. وقد تم تقديم تلك النتائج يوم الأحد الماضي في الجمعية الأوروبية لجمعية القلب في برشلونة، بحسب ما أوردت عدة مواقع طبية. وبحسب ما ذكرت الباحثة والدكتورة أديليا نافارو، وهي طبيبة أمراض القلب في مستشفى نافارا في بامبلونا، بإسبانيا، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى أن شرب أربعة أكواب



ما هو سبب ارتعاش اليدين المفاجئ؟

يعتبر ارتعاش (رجفة) اليدين اضطراباً في الجهاز العصبي يؤدي إلى اهتزاز اليد الإيقاعي، ويمكن أن تؤثر على أي جزء من جسمك، ولكن تحدث غالباً في اليدين.

ويحدث ارتعاش اليدين عند محاولة القيام بمهام بسيطة، مثل الشرب من كوب، أو ربط الحذاء، أو الكتابة أو الحلاقة، وقد تؤثر أيضاً على الرأس، أو الذراعين أو الساقين، فيما يجهل كثيرون أسبابها. وفي هذا الصدد، أوضح الدكتور خالد النمر، أستاذ واستشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، عبر حسابه على (تويتر) أن ارتعاش اليدين يرجع إلى سبعة أسباب.

وسرد (النمر) الأسباب السبعة كالآتي:

- 1- نقص السكر.
- 2- نشاط الغدة الدرقية.
- 3- القلق.
- 4- مرض باركنسون.
- 5- تأثير بعض الأدوية.
- 6- فشل الكبد.
- 7- بعض أمراض الدماغ.

متخصص يحدد أسباب

وعلاج لين العظام

يحدث لين العظام نتيجة نقص فيتامين (د) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء، فيؤدي نقصه إلى نقص هذه الفيتامينات الضرورية أيضاً.

ويقول الدكتور كريم السكري استشاري جراحة العظام والمفاصل، إن نقص فيتامين (د) ومن ثم نقص الكالسيوم من العظام، يؤدي إلى سحب كميات إضافية من الكلس من الهيكل العظمي لإبقاء مستواه ضمن المعدل المطلوب في الدم. ويجعل ذلك العظام في حالة ضعف شديد، وهو ما يطلق عليه "لين العظام".

وحدراً من خطورة ذلك التي تتمثل في حدوث كسور دون أسباب، خاصة في مناطق الأضلاع والحوض، وتشوه العظام، بالإضافة إلى آلام المفاصل. ويتمثل علاج لين العظام في التعرض باستمرار لأشعة الشمس، التي تعد مصدراً طبيعياً لفيتامين (د)، لمدة ربع ساعة على الأقل خلال فترة الصباح وبعد العصر، وتجنب فترة الظهيرة.

كما ننصح السكري بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د)؛ لتعويض نقص الكالسيوم، كالأسماك، وزيت كبد الحوت، والألبان ومنتجاتها، والزبد. كما يمكن الحصول على فيتامين (د) بأخذ حبوب فيتامين (د) التي تباع في الصيدليات بإشراف الطبيب.



مرضى السرطان في صورة جماعية خلال حفل عيد الميلاد الـ 15، الذي تنظمه جمعية نيكاراغوا لأمهات وآباء الأطفال المصابين بسرطان الدم. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الحمص



كشف الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء والغذاء، عن أن الحمص له من الفوائد الكثير، والتي تجعله أهم أنواع الحبوب التي تمد الجسم بالعناصر والفيتامينات، وتفوق عناصره على عناصر اللحم بأنواعه.

ويمد الحمص الجسم بالكثير من الفوائد وأهمها على الإطلاق قدرته على ضبط معدلات السكر في الدم، وهي معلومة غائبة عن الكثيرين، كما يعادل مستويات الكوليسترول في الدم، فيزيد من نسب الكوليسترول الصحي، ويقلل مستويات الضار بشكل ملحوظ، مما يقلل دهن الدم تدريجياً.

وأكد الباحث في الدواء والغذاء، على أن الحمص إضافة رائعة للطعام الساخن والبارد، كما أنه يساعد على تسهيل الهضم لاحتوائه على الألياف بكميات كبيرة، كما أنه يساعد على تقليل حموضة الأمعاء، وتخفيف حدتها.

سؤال وجواب

- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا؟
- ثانية واحدة.
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال؟
- توجد في ألمانيا.
- ما أول مدينة اندلسية فتحها العرب؟
- الجزيرة الخضراء.
- ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟
الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجناف جفان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من إثنين وستين سنتيمترا
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً
- هل تعلم أن المملكات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأملاك الفلسطينية في القدس لا تتجاوز 10 في المائة فيما تسيطر إسرائيل على 86 في المائة من مساحة القدس!!
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي - ذات الصوري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحداً لم يره .. وفي أحد الأيام وصل إلى الغابة مجموعة من الحراس يحملون شباكاً كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للريح المادي من فرائها أو انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة وأما بقية وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصيد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلهم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتاً فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا إصابة أحد النمر النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتهم فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح..

كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن أعينهم.. في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتضحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحاً لرحلة صيد جديدة وهجأة نهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الأرض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطع كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من القرد مهطل من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضع تحت اقدام الاقبال، اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالماً بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

مساحة للتلوين

