

منوعات

الفكر

الأربعاء 8 أكتوبر 2025 م - العدد 14575
Wednesday 8 October 2025 - Issue No 14575

ص 22

مستشفى برجبل ينجح في إجراء
أول جراحة لزراعة مضخة للشریان
الكبدی على مستوى الدولة

ص 27

.. Highest 2 Lowest
فیلم بوليسي تشويقي، يحمل
قصة إنسانية، وموقف أخلاقي



الإمساك..

تغييرات

بسيطة في نمط

الحياة قد تكون

كافية للتخلص

من المعاناة

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الصدفة تطيح بأضخم عصابة هواتف

أعلنت الشرطة البريطانية عن تفكيك عصابة متخصصة في تصدير الهواتف المحمولة المسروقة من شوارع لندن إلى الصين وهونغ كونغ. ووصف مفوض شرطة سكوتلاند يارد سلسلة المdahمات بأنها "أكبر عملية سرقة هواتف مضادة في العالم"، مشيداً بالجهود التي أسفرت عن اعتقال الشبكة الإجرامية. وشارك نحو 300 ضابط في مdahمة 28 منزلاً في أنحاء لندن بشكل متزامن، بهدف القبض على مجموعات من النشالين واللصوص المتورطين في سرقة الهواتف المحمولة، وفقا لصحيفة "ديلي ميل". وخلال العملية، ألقت الشرطة القبض على اثنين من زعماء العصابات الأفغانية، الذين يُعتقد أنهم مسؤولون عن شحن نحو 40 ألف جهاز مسروق إلى الصين وهونغ كونغ من سيارتهم شمال لندن. وجاءت هذه العملية الضخمة بعد اكتشاف صدفة حدثت عشية عيد الميلاد في مطار هيثرو، ما أدى إلى إطلاق حملة مراقبة واسعة النطاق. قال مفتش الباحث مارك جافين، قائد العملية التي أطلقت عليها اسم "إيكوستيب"، إن امرأة تمكنت من تتبع هاتفها المسروق إلى استودع قريب، حيث تواصلت مع حارس أمن كان ضابطا سابقا في شرطة العاصمة.

إهمال قاتل.. كلبان يفتكان بطفل داخل حضانة

لقي طفل يبلغ من العمر عامين حتفه إثر هجوم كلبين كبيرين في حضانة غير مرخصة بولاية جورجيا الأمريكية، في حادث وصفته السلطات بالمأساوي نتيجة إهمال. وأظهرت التحقيقات أن ستايسي ويلر كوب "48 عاماً" كانت تدبر حضانة أطفال غير مرخصة في منزلها، وأن والده الطفل تركته في رعايتها طوال اليوم، وذكرت الشرطة وفقا لصحيفة "بيبول" أن كوب تركت الطفل دون مراقبة لمدة ساعتين على الأقل بينما كانت نائمة، معتقدة أن الطفل بخير. خلال هذه الفترة، تمكن الطفل من دخول الفناء الخلفي وفتح قفصا يضم كلبَي روتويلر كبيرين، اللذين هاجماه حتى وفاته. وأكدت رئيسة الشرطة ليزلي ماناهان أن الحادث "مرع" ومأساوي وما كان ينبغي أن يحدث.

«نشات جي بي تي» يتفاعل مع تطبيقات الحياة اليومية

كشفت «أوبن إيه أي» عن تزويد «نشات جي بي تي» بميزات جديدة تجعل نموذج الذكاء الاصطناعي الرائد الذي يستخدمه 800 مليون شخص أسبوعيا قادرا على التفاعل مع تطبيقات الحياة اليومية الأخرى. في افتتاح "يوم المطورين"، قدمت "أوبن إيه أي" ميزة جديدة تحمل اسم "إيس اس دي كاي" Apps SDK، تتيح لـ"نشات جي بي تي" التفاعل مع تطبيقات الموسيقى والبحث عن عقارات وحجوزات في الفنادق أو رحلات جوية وإنشاء ملصقات وغيرها من الخدمات. مع ذلك، لا تزال هذه الميزة غير متوفرة في أوروبا. شهد الشركاء الأوائل بينهم "بوكينغ.كوم" و"كانفا" و"كورسيरा" و"فيغما" و"أكسبديدا" و"سبوتيفاي" و"زِيلو"، ارتفاعا في أسعار أسهمهم الاثنين. ومن المتوقع انضمام شركاء آخرين بينهم "أوبر" و"آل ترافيلز"، في وقت لاحق من هذا العام. ويات "نشات جي بي تي" يتيح أيضا للمستخدمين وضع إعداداتهم المفضلة على التطبيق عبر تحديد مهارات حاسوبية أساسية، بما يكون لديهم نموذج شبه مستقل قادرا على أداء مهام معقدة بمفرده تشمل تحليل البيانات واستنتاج عمليات بحث إضافية وبناء البرنامج لاستخدامها. وقال الرئيس التنفيذي لشركة "أوبن إيه أي" سام ألتمان أمام حشد من المطورين في سان فرانسيسكو "هذا أفضل وقت في التاريخ لبناء بات الانتقال من الفكرة إلى المنتج أسرع من أي وقت مضى".

السكوالين... صديق البشرة

المثالي مع استقبال الخريف

يُصنّف السكوالين كأحد المكونات الطبيعية

الموجودة في دهون البشرة، وقد أصبح متوفراً

اليوم بصيغة نباتية تزداد شعبيتها في

مجال العناية التجميلية.

فماهي خصائصه وفوائده

للبشرة، خصوصاً مع

بداية فصل الخريف؟

ترطيب عميق وحماية للبشرة

يُعد السكوالين من أفضل المكونات المرطبة، إذ يعمل على الاحتفاظ بالرطوبة داخل البشرة، ما يجعله خياراً مثاليا لمكافحة الجفاف الذي يرافق تغيرَ الفصول. وهو النسخة المهدرجة والمستقرة من السكوالين الطبيعي، ما يمنحه قدرة على ترطيب البشرة بعمق دون التسبّب بانسداد المسام، ويشكل بديلاً مثاليا للمنتجات البيتروكيماوية مثل المراهم. كما يساهم في تحسين مرونة الجلد، وتقوية حاجزه الواقي، وحمايته من الأكسدة والالتهابات. يمكن استخدام السكوالين بمفرده أو ضمن تركيبات غنية بمكونات أخرى، وهو مناسب لجميع أنواع البشرة، لكن فعاليته تكون أوضح على البشرة العادية إلى الجافة أو الباهتة التي تحتاج إلى استعادة نضارتها واحتفاظها بالماء داخل الخلايا.

زيت الزيتون مصدره الأساسي

يُستخرج السكوالين النباتي غالبا من زيت الزيتون، ويُعتبر هيدروكربوناً شفافاً وعديم الرائحة، يندمج بسهولة مع الغشاء الدهني المائي للبشرة. والجدير بالذكر أن زهم البشرة يتكون طبيعيا من حوالي 15% من السكوالين، الذي يُشكّل حاجزاً يحميها من الجفاف وفقدان الرطوبة.

فوائده في مستحضرات التجميل

يدخل السكوالين النباتي في تركيبة العديد من الكريمات المرطبة بفضل دوره في منع فقدان الماء عبر الجلد وتحسين مرونة الأنسجة، فضلا عن مساهمته في تعزيز امتصاص المكونات النشطة الأخرى. كما يُستخدم في بعض أنواع الشامبو وأقنعة الشعر لترطيبه وزيادة

حجمه من دون أن يترك ملمساً دهنياً.

مكوّن يتناغم مع غيره

يؤكد خبراء الجلد أن السكوالين فعّال حتى بتركيزات منخفضة تتراوح بين 3 و10%. أما عند استخدامه بتركيزات أعلى، فيقدّم ترطيباً مكثفاً ويساعد في مكافحة علامات الشيخوخة. وغالبا ما يُمزج مع حمض الهيالورونيك، إذ يتكاملان في تعزيز الترطيب؛ فالأول يجذب الماء إلى الجلد، بينما يحافظ الثاني عليه داخل الخلايا.

ويُنصح أصحاب البشرة الدهنية أو المعرضة لحب الشباب بالاكْتفاء بحمض الهيالورونيك، فيما يُوصى باستخدام السكوالين بمفرده على البشرة الجافة أو شديدة الجفاف.

هل يصلح التنظيف المزدوج لكافة أنواع البشرة؟

يُعتبر التنظيف المزدوج من أساسيات الاهتمام بالبشرة. فقد انطلق من كوريا ليُحوّل إلى أحد الاتجاهات العالمية التي دخلت على الروتين اليومي للعناية المسائية بالبشرة، ولكن هل يصلح للتنظيف على كافة أنواع البشرة؟

الجواب فيما يلي:

يأتي هذا النوع من التنظيف مستوحى من طقوس الجمال الآسيوية. وهو يحظى بقبول مُتزايد من جانب أطباء الجلد وخبراء التجميل، كونه يترك البشرة نظيفة تماماً ويُساعد على تفعيل تأثير الأمصال والكريمات التي يتمّ تطبيقها بعده. يتمّ تنفيذ التنظيف المزدوج على مرحلتين: المرحلة الأولى خاصة بإزالة الماكياج المرحلة الثانية مخصّصة لتنظيف البشرة.

وهو يتم من خلال منتجين مختلفين ولكن مُكاملين

الجبنة والكوليسترول..

أنواع تضر بصحة قلبك

محتوى الصوديوم 615 ملغم100- جم وقد يصل إلى أكثر من 700 ملغم؛ ما قد يسهم في ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم. جبنة البارميزان: غني بالدهون المشبعة والملح، والاستهلاك المنتظم له قد يؤثر على صحة القلب. جبنة الحلوم: يحتوي على دهون وصوديوم مرتفعين؛ ما يجعله أقل ملاءمة للوجبات المتكررة للأشخاص المهتمين بصحة القلب. الجبن الأزرق "روكفور، ستيلتون"؛ غني بالدهون المشبعة والصوديوم، ويمكن أن يسهم الإفراط في تناوله في ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم. جبنة الماعز: رغم نكهته الفريدة، يحتوي على كمية كبيرة من الدهون المشبعة، لذا يجب تناوله باعتدال للحفاظ على صحة القلب.

الجبنة من الأطعمة الشهيرة والمحبوبة حول العالم، لما تتميز به من نكهات غنية وفوائد غذائية مثل البروتين والكالسيوم. ومع ذلك، ليست كل أنواع الجبنة مفيدة للقلب بالقدر نفسه، فبعضها يحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة والصوديوم؛ ما قد يرفع الكوليسترول الضار وضغط الدم ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مع مرور الوقت. وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، تشير الدراسات إلى أن استهلاك بعض أنواع الجبنة بشكل متكرر يمكن أن يؤثر سلباً على صحة القلب: جبنة شيدر: تحتوي على دهون مشبعة وصوديوم مرتفع، حيث يبلغ متوسط



غزو الحشرات يوقف مباراة هامة

شهد ملعب "بريماساسا، في كولومبو" موقفاً غريباً خلال مباراة كأس العالم للسيدات في الكريكت بين الهند وباكستان، عندما اضطر الحكام واللاعيات لإيقاف اللعب بسبب انتشار كثيف للحشرات. وبدأت المشكلة في الدقائق الأولى من المباراة، حيث كانت الحشرات تحلق حول الملعب بشكل مزعج، خصوصاً قرب منطقة الرمي، ما أدى إلى انزعاج اللاعبين بشكل واضح. من ناحيتها، تدخلت قائدة فريق باكستان، فاطمة سناء، بنفسها حاملة بيدها زجاجة مبيد حشري لمحاولة السيطرة على الوضع، بعد أن فشل أحد البدلاء في الحد من انتشار الحشرات. ولم تنمر محاولتها الأولى، فاستدعي فريق مختص للتعامل مع المشكلة باستخدام أجهزة رش قوية، الأمر الذي أدى إلى خروج اللاعبات من الملعب مؤقتاً. ورغم جهود فرق مكافحة، استمرت الحشرات في إشارة الإزعاج، ما دفع إلى توقف اللعب أكثر من مرة، وكان أبرزها حين اخترقت إحدى الحشرات نظارة اللاعبة رامين شميم أثناء الرمي.



منوعات الفجر 22

بمشاركة 200 خبير من مختلف أنحاء العالم

جامعة الإمارات تنظم المؤتمر الدولي الأول للعمل المناخي والاستدامة ICCAS-2025



كما أشار معالي زكي نسيبة إلى "أن هذا المؤتمر لا يقتصر على كونه منصة علمية، بل هو جسر للتواصل بين الدول والتخصصات والأجيال، وفرصة لتبادل الخبرات وطرح الأسئلة واستكشاف حلول مبتكرة تربط بين الفكر والعمل والعلم والمجتمع، بما يعزز الأمل بمستقبل أكثر توازناً واستدامة". ويتضمن برنامج المؤتمر على مدار أربعة أيام عروضاً بحثية وملصقات علمية وحلقات نقاش متخصصة، إلى جانب محادثات رئيسية يقدمها خبراء عالميون كما يستعرض المشاركون خلال المؤتمر ثماني مسارات بحثية رئيسية تشمل: الطاقة النظيفة والبطاريات وخلايا الوقود، احتجاز ثاني أكسيد الكربون واستخدامه، التصنيع الإضافي والمركبات المتقدمة، المحفزات المستدامة، الفضاء والذكاء الاصطناعي من أجل الاستدامة، العلاقة بين

معتبراً عن سعادته بانعقاد هذا الحدث العلمي الذي يجمع نخبة من الخبراء والباحثين والطلبة من مختلف أنحاء العالم لمناقشة القضايا الحيوية المرتبطة بمستقبل الكوكب واستدامة موارده. وأكد معاليه في كلمته "أن انعقاد هذا المؤتمر يأتي تجسيدا لنهج دولة الإمارات ومسيرة تستلهم الحكمة والرؤية من الوالد المؤسس المغفور له، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، فقد آمن بأن رعاية البيئة لا تنفصل عن رعاية الإنسان ذاته". وأضاف "إن إرث الشيخ زايد الخالد في احترام الطبيعة، وتحقيق التوازن بين التنمية والحفاظ على البيئة، يظل البوصلة التي توجه مسيرة دولتنا نحو مستقبل مستدام، نحن مسؤولون على الموارد التي تسلمها للأجيال القادمة".

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة المؤتمر الدولي الأول للعمل المناخي والاستدامة (ICCAS-2025) خلال الفترة من 7 إلى 10 أكتوبر 2025 الجاري، في الحرم الجامعي بمنطقة العين، بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار القلبي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، إلى جانب نخبة من الخبراء والمختصين من مختلف أنحاء العالم.

ورحب الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، بالمشركين في المؤتمر الدولي الأول للعمل المناخي والاستدامة ICCAS-2025.

•• العين - الفجر

مستشفى برجيل يعلن نجاح فريق طبي في إجراء أول جراحة لزراعة مضخة للشريان الكبدي على مستوى الدولة



•• أبوظبي-الفجر

في إنجاز طبي غير مسبق على مستوى دولة الإمارات العربية

الم المتحدة، ومنطقة الخليج، أعلن مستشفى برجيل للجراحة المتطورة، عن نجاح الفريق الجراحي في إجراء أول عملية من نوعها لزراعة مضخة الشريان الكبدي (Hepatic Artery Infusion Pump - HAIP)، لعلاج مريض في العقد السادس من العمر كان يعاني من سرطان القولون المنتشر إلى الكبد. وكشفت الفحوصات والتقييم الطبي أن الأورام المنتشرة في الكبد لدى المريض كانت غير

قابلة للاستئصال بالوسائل التقليدية، حيث قرر الفريق الطبي تنفيذ خطة علاجية متكاملة شملت استئصال الورم الأصلي في القولون وزراعة مضخة لضخ العلاج الكيميائي عبر الشريان الكبدي لتصل مباشرة إلى الكبد. وتعد هذه التقنية من أحدث الأساليب العلاجية الجراحية المبتكرة والمعتمدة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، وهو ما يمثل إنجازاً يدعم قطاع الصحة في الدولة



جودة حياة المرضى. وقال: إن هذا النجاح يعكس التزام المستشفى بأن يكون مركزاً رائداً على مستوى المنطقة في تقديم العلاجات المتطورة التي تقلل حاجة المرضى للسفر إلى الخارج للحصول على هذا النوع المتقدم من العلاج، وبما يدعم السياحة العلاجية في الدولة. ومن جانبه أوضح الدكتور محمد عديلة، استشاري جراحة الأورام ورئيس قسم الجراحة

الكبدى للمريض، وهو جهاز صغير يُزرع جراحياً تحت جلد البطن، ويتولى ضخ العلاج الكيميائي المركز باستمرار إلى الشريان الكبدي، وهو المصدر الرئيسي لتدفق الدم إلى الكبد. ونظراً لأن أورام الكبد تنقل إلى معظم تدفق الدم من هذا الشريان، فإن هذه التقنية تضمن وصول تركيز مرتفع من الدواء مباشرة إلى مكان الورم مع تقليل السمية الجهازية، ما يتيح للمريض تلقي جرعات علاج كيميائي أعلى فعالية

مع آثار جانبية أقل مقارنة بالعلاج الوريدي التقليدي. وأعرب البروفيسور حميد بن حرملة الشامسي، الرئيس التنفيذي لمعهد برجيل للأورام، عن فخره بتوفير هذه التقنية المتطورة لأول مرة في دولة الإمارات ومنطقة الخليج العربي، وبمشاركة خبرات طبية عالمية، موضحاً أن هذا الإنجاز يشكل خطوة محورية في تطوير علاج سرطان الكبد الناتج عن أورام القولون المنتشرة، تساهم في تحسين

حديقة الحيوان بالعين تنظم جملة من البرامج التثقيفية احتفاءً باليوم العالمي للحيوان

•• العين - الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للحيوان الموافق 4 أكتوبر من كل عام، تجدد حديقة الحيوان بالعين التزامها برسالتها في حماية الحياة البرية، والمحافظة على الأنواع المهددة بالانقراض عبر كوكبة من الفعاليات والأنشطة التثقيفية التي استهدفت أطراف مختلفة من شرائح المجتمع. وقالت شيخة ضاحي الحساني مدير قسم البرامج المدرسية بمركز الشيخ زايد

على حماية الصقور وممارسة رياضة الصيد بها بطرق مقننة ومستدامة، بالإضافة لتعريف المجندين بأهم قيم وتقاليذ السنع والضيافة العربية. وعلى نفس الصعيد الثقافى التعليمي قدمت الحديقة برنامج "النباتات والحيوانات في الصحراء" بمشاركة 101 طالباً من مدرسة سلطان بن زايد تم التركيز خلاله على أهمية تكيف النباتات والحيوانات مع الظروف القاسية وحمائيتها في بيئاتها المختلفة. وفي فعالية أخرى قدمت الحديقة برنامجاً لتعريف أفراد المجتمع على الطيور المحلية وطرق الحفاظ عليها

لعلوم الصحراء: "على مدى أكثر من خمسة عقود، شكلت حديقة الحيوان بالعين نموذجاً رائداً لرسالة اليوم العالمي للحيوان، إذ لعبت دوراً محورياً في مواجهة تحديات الانقراض محلياً وعالمياً إلى جانب توعية الأجيال الناشئة والمجتمع ككل بأهمية الحفاظ على الحيوانات والحياة البرية." وتحقيقاً لهذه الرسالة قام قسم البرامج المدرسية بالمشاركة وتنظيم جملة من الفعاليات منها يوم التراث الإماراتي الذي استهدفت فيه الحديقة 650 مجتداً من الخدمة الوطنية تعرفوا على برنامج الصقارة في الحديقة القائم



منوعات الفكر 23



من منا لم يعاني الإمساك والإزعاج الذي يسببه وحتى الآلام التي قد يسببها أحياناً عند الدخول إلى الحمام، فهو أحد أكثر مشكلات الجهاز الهضمي شيوعاً في جميع أنحاء العالم، ويصيب الأشخاص من مختلف الأعمار.

يسبب انزعاجاً كبيراً ويؤثر في راحتنا إذا لم يعالج بسرعة

الإمساك . . تغييرات بسيطة في نمط الحياة قد تكون كافية للتخلص من المعاناة



أكثر خطورة، قئصور الغدة الدرقية الهضمية، وسرطان القولون ومتلازمة فرط كالسيوم الدم وداء الاضطرابات القولون العصبي.



- طبيباً، يصنف الإمساك عندما يعاني الشخص خروج البراز أقل من ثلاث مرات خلال الأسبوع، وغالباً يكون البراز صلباً وجافاً ويواجه الفرد صعوبة أو حتى ألماً عند إخراجه. وعلى رغم أن الإمساك قد يكون عرضياً في الغالب، فإنه قد يسبب انزعاجاً كبيراً ويؤثر في راحتنا إذا لم يعالج بسرعة.
- ولحسن الحظ، يمكن لبعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة أن تساعد في التخلص من الإمساك بسرعة، إليك بعضها.
- 1 - زيادة تناول السوائل
اشرب كميات كافية من المياه والسوائل لا سيما المشروبات الدافئة، لأنها تساعد على تليين البراز وتسهل مروره عبر الأمعاء. لكن تزامناً، ينصح بتقادي المشروبات التي تحوي الكافيين لأنها تسهم في تجفيف الجسم من المياه.
- 2 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف
أضف الفاكهة كالتفاح والإجاص والخضراوات كالبروكلي والجزر والبقوليات والحبوب الكاملة كالعدس والفاصولياء والمكسرات كاللوز والفتسق، إلى نظامك الغذائي لتتناول كمية كافية من الألياف، فالأشخاص البالغون ينبغي أن يستهلكوا ما بين 22 إلى 34 غراماً من الألياف يومياً، وهي قادرة على زيادة حجم البراز وتسريع حركة الأمعاء. بالتوازي، حاول التخفيف من تناول الأطعمة المصنعة ومنتجات الألبان واللحوم.
- 3 - ممارسة الرياضة بانتظام
النشاط البدني يحفز انقباضات الأمعاء ويساعد على التخلص من الإمساك، حتى المشي لمدة تراوح ما بين 10 و30 دقيقة يمكن أن يساعد في تخفيف الإمساك.
- 4 - استمع لجسمك
لا تأخر أبداً عن الدخول إلى الحمام عندما تشعر بالرغبة في التبرز، فالامتناع عن ذلك يزيد من احتمال تعرضك للإمساك. وحاول الدخول إلى الحمام في وضعية قرفصاء تكون فيها ركبتيك أعلى من وركيك لتسهيل مرور البراز، ولذلك يُمكنك استخدام مسند
- 5- استخدام العلاجات المتاحة من دون وصفة طبية
إذا كان الإمساك شديداً، يمكن اللجوء إلى بعض العلاجات المساعدة التي يمكن شراؤها من دون وصفة طبية. وتشمل مثلاً مكملات الألياف والمليينات الأسموزية ومليينات البراز.
- نصيحة أخيرة
ما يحدث في أذهاننا ينعكس تماماً على أجسامنا وأمعاننا. في الواقع، غالباً ما يظهر الإمساك إلى جانب القلق والاكتئاب. فعندما نشعر بالتوتر، يفرز جسمنا هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين من شأنها إبطاء عملية الهضم. هذا التباطؤ قد يصبح مشكلة عند التعرض للتوتر المزمن. لذلك، التحكم في التوتر أمر أساس لصحة الجهاز الهضمي، ويمكن لممارسات مثل التنفس العميق والتأمل واليوغا والكتابة أن تساعد في الاسترخاء والتخلص من الإجهاد، بالتالي تقادي الإمساك.
- إذا لم تكن هذه الإرشادات كافية واستمرت معاناتك من الإمساك، وإذا تراكمت مع أعراض كالآلام والنزف وخسارة الوزن أو الإسهال والغثيان والتعب، فلا بد حينها من زيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أسباب صحية أخرى لهذه الأعراض. فالإمساك المزمن قد يكون مؤشراً لحالات طبية



يحتوي على عناصر غذائية غنية جداً وصحية

العلم لم يثبت وجود تأثير خارق لزيت الزيتون على معدة فارغة

ارتبط الزيتون ومعه زيت الزيتون منذ آلاف السنين بالصحة والعافية، حتى أن شعوب البحر المتوسط جعلته جزءاً أساسياً من غذائها اليومي، فيما تشير أبحاث عديدة إلى أن الحمية المتوسطية الغنية بزيت الزيتون تعد من الأكثر فائدة لصحة الإنسان، لكن، في السنوات الأخيرة، شاع اعتقاد أن تناول الزيتون أو زيت الزيتون على معدة فارغة صباحاً يضاعف الفوائد

ويمنح الجسم ما يشبه "المناعة السحرية"، فهل لهذا الادعاء أساس علمي؟

الفوائد الحقيقية تأتي من دمج الزيتون وزيته في نمط غذائي صحي ومتوازن، مثل الحمية المتوسطية، مع الحرص على الاعتدال لتجنب أي آثار جانبية.

تدعم صحة القلب تحارب الالتهاب وتحسن الهضم، لكن فكرة أن شرب الزيت أو تناول الزيتون على معدة فارغة يمنح فوائد "سحرية" لا أساس علمياً لها حتى الآن.

العام، ولا علاقة لها بوقت تناول الزيت أو كونه على معدة فارغة.

تحسن صحة الأمعاء، إضافة إلى معادن مهمة مثل الحديد والنحاس الضروريين لصحة الدم والجهاز العصبي.

التركيب الغذائي للزيتون
قد لا يعلم كثيرون أن الزيتون، ثمرأ وزيتاً، يحتوي على عناصر غذائية قيمة. فهو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، وأبرزها حمض الأوليك، الذي تشير دراسات كثيرة إلى دوره في خفض مستويات الكوليسترول الضار ورفع مستوى الكوليسترول النافع، مما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وفق دراسة أعدتها عام 2023 مجلة Healthline.

كذلك يحتوي الزيتون على مضادات أكسدة قوية، أبرزها فيتامين "إيه"، ومركبات البوليفينول مثل الهيدروكسي تيروسول والأوليوروبين. وقد أوضحت مراجعة عام 2020 في Medical News Today أن هذه المواد تقلل الالتهابات في الجسم، مما يسهم في حماية الخلايا والأنسجة من التلف.

والإ جانب ذلك، يوفر الزيتون الألياف الغذائية التي



لكن أين تكمن المبالغة؟
كثير من المقالات على الإنترنت تضيي هالة "سحرية" على شرب زيت الزيتون صباحاً، لكن الواقع أن العلم لم يثبت وجود تأثير خارق يميز هذا التوقيت. كذلك لا توجد أبحاث سريرية موسعة قارنت بين من يتناول زيت الزيتون صباحاً ومن يتناوله ضمن الطعام لتحديد فارق واضح، ناهيك بأن شرب كمية كبيرة من الزيت على معدة فارغة قد يسبب اضطراباً هضمياً أو ارتجاعاً لدى بعض الأشخاص، فيما الإفراط في استهلاك الزيتون المحفوظ في محلول ملحي قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أو مشكلات كلوية.

كيف يمكن الاستفادة من الزيتون وزيته؟
إذا رغبت في تجربة هذه العادة، فتمه إرشادات بسيطة يؤكد مختصو الغذاء، ومنها أولاً اختيار النوع الصحيح، إذ إن زيت الزيتون البكر الممتاز هو الأغنى بالمضادات الحيوية الطبيعية ومركبات البوليفينول، ويعد هذا النوع أكثر فائدة من الزيوت المعالجة. ثانياً الكمية المعتدلة، فالبدء بملعقة صغيرة صباحاً كاف، ولا داعي للإفراط، كما أن الإكثار قد يسبب حرقة أو إسهالاً. ثالثاً ضرورة تجنب الزيتون شديد الملوحة، لأن الإفراط في الصوديوم يزيد من خطر ارتفاع الضغط. رابعاً، دمج في الغذاء اليومي، إذ تؤكد الأبحاث أن أفضل النتائج تتحقق حين يكون زيت الزيتون جزءاً من نظام غذائي متوازن غني بالخضار والفواكه والحبوب الكاملة. بالخلاصة، الزيتون وزيت الزيتون البكر الممتاز بالفعل يحتويان على عناصر غذائية ومركبات مضادة للأكسدة،



 **دولة فلسطين**
GOVERNMENT OF THE STATE OF PALESTINE

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العقد ١٤٥٧٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لراجمة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد

– هاتف : الفاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسحابة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وبيع استراتيجيات السيارات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/10/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفكر

27

عُرض فيلم Highest ٢ Lowest، أحدث أعمال المخرج الأميركي الإفريقي سبايك لي، والنجم دينزل



واشنطن، لأول مرة في مهرجان كان السينمائي، في مايو الماضي، خارج المسابقة الرسمية، محققاً استقبالاً جيداً من قبل النقاد.

ولكن الفيلم الذي أنتجته منصة Apple TV + لم يحظ بعرضه السينمائي سوى على نطاق ضيق محلياً في الولايات المتحدة في ١٥ أغسطس الماضي، قبل أن يتم إطلاقه على المنصة في ٥ سبتمبر الماضي.

اقتباس كوروساوا على طريقة أغاني "الراب"!

Highest 2 Lowest.. فيلم بوليسي تشويقي، يحمل قصة إنسانية، وموقفاً أخلاقياً



حياته البائسة "المتدنية" وحياة سكان "الأعلى". من التغيرات الأخرى التي يقوم بها سبايك لي، جعل العلاقة بين البطل وسائقه أقرب إلى الصداقة الذكورية السوداء المتينة، وبالطبع هو في الرواية وفيلم كوروساوا مجرد سائق فقط، حتى لو كان عزيزاً على الأسرة ويعمل لديهم منذ سنوات طويلة.

في فيلم كوروساوا المأزق الأخلاقي الذي يتعرض له البطل (التضحية بابن السائق أم دفع كل ما يملك في سبيل نجاته) هو أكثر إنسانية، بينما في فيلم سبايك لي هو أكثر منطقية، كما أن تعاونهما معاً للايقاع بالخاطف أكثر "درامية".

كينج والخاطف (الذي يتبين أنه مغني وموسيقي أسود غاضب يريد لفت انتباه كينج له) مكتوب بطريقة "الراب"، حيث يتبادل الإثنان نفس الإيڤيهاث المقلدة السخيفة! ويستعين سبايك لي بالمغني المعروف ذو الاسم المقلد AAP Roky، أو Rakim M للعب دور الخاطف، الفنان، الذي يبحث عن فرصة للشهرة والتجاذب بأي طريقة.

هذا التغير يختلف تماماً عن معالجة كوروساوا للقصة، التي يرى فيها تعبيراً عن "الحقد الطريقي"، حيث أن الخاطف يسكن في منطقة عشوائية فقيرة من المدينة، لكنه كلما نظر من النافذة يشاهد منزل البطل الفاره يطل من أعلى الجبل المشرف على المدينة، وهو يقارن كل يوم بين

لماذا كوروساوا؟

لعل القارئ الخبير بالسينما العالمية قد أدرك الآن أن Highest 2 Lowest مقتبس، عن واحد من أشهر أفلام المخرج الياباني الراحل أكيرا كوروساوا، والذي يحمل عنواناً مماثلاً: High to Low (أو High and Low، أو "جنة ونار" باليابانية) المصنوع في 1963. يبدو أن سبايك لي يهوى إعادة صنع الكلاسيكيات العالمية، كما فعل من قبل في فيلم Oldboy المقتبس عن فيلم الكوري بارك شان-ووك الذي يحمل الاسم نفسه.

سبايك لي يشير في العناوين إلى فيلم كوروساوا، ولكن الحقيقة أن فيلم كوروساوا بدوره مقتبس عن رواية King's Ransom، لتكتب القصص البوليسية الأميركي إيشان هانتر (الذي كان يوقع باسم "إيد ماكين" (والصادرة في 1959، ولكن الفارق كبير بين الرواية والفيلم، فقد ارتقى بها كوروساوا إنسانياً، ومن ناحية ثانية خصص الجزء الثاني منه لتفاصيل العمل البوليسي في الإيقاع بالخاطف.

في الرواية يقوم البطل بهذه المهمة بنفسه، وهذا ما يفعله سبايك لي أيضاً في فيلمه، حيث يقوم كينج وسائقه (بأداء جيفري راش) بالبحث عن الخاطف وملاحقته، وحيث يستخدم كينج موهبة أذنه الموسيقية في العثور على مكان الخاطف!

على العكس يميل كوروساوا إلى عدم تحويل بطله، رجل الأعمال، إلى محقق وضابط، ويعطي هذه الوظيفة لأهله، ليس فقط حرصاً على الواقعية، ولكن لرغبته في تقديم تفاصيل عمل الشرطة الصعب.

وبالمقارنة يعد فيلم High and Low واحداً من المراجع السينمائية فيما يعرف بنوع الفيلم البوليسي "الإجرائي" (أي الذي يركز على العمليات والإجراءات القانونية).

رحلة فكرة

حقق فيلم كوروساوا أعلى إيرادات في ذلك العام في اليابان، وشارك في مهرجان "فينيسيا"، وحقق نجاحاً عالمياً، كما ترك، مثل معظم أفلامه، أثراً كبيراً على السينما العالمية، حيث اقتبس مرات عديدة في أكثر من بلد، مثلما حدث مؤخراً في مسلسل Full Circle للمخرج ستيفن سودبرج، الذي عرض على منصة HBO Max في 6 حلقات.

من الجميل والمفيد تتبع رحلة هذه القصة بداية من الرواية، وحتى فيلم سبايك لي، حيث تكشف كل من التشابهات والاختلافات أشياء كثيرة حول شخصية كل مخرج وأفكاره.

في فيلم كوروساوا الابن وصديقه أصغر كثيراً، لا يتجاوز عمرهما الثامنة، بينما ففز لي بعمرهما عشر سنوات تقريباً، وليس واضحاً سبب هذا التغير.

في الرواية وفيلم كوروساوا يعمل البطل كصانع وتاجر أذنية، يحب مهنته، ويحاول الحفاظ عليها في وجه رياح التغيير، في فيلم لي البطل منتج موسيقى، متخصص في اكتشاف وصناعة نجوم الغناء الأميركيين الأفارقة. الدافع وراء هذا التغيير مفهوم، فسبايك لي يريد استكشاف عالم الموسيقى السوداء، وخاصة الأنواع الجديدة مثل "الراب"، بل يصور حواراً طويلاً في أحد المشاهد بين

أول فيلم لسبايك لي ودينزل واشنطن يحظى بالعرض العام في مصر (الفيلمان السابق ذكرهما عرضا فقط من خلال مهرجان "القاهرة")، وكان أداء واشنطن لشخصية المتاضل مالكوم إكس سبب حب المشاهدين العرب للإنثنين (واشنطن وإكس).

بعد 33 عاماً على Malcolm X و 9 سنوات على لقاءهما الأسبق في 2016 Inside Man يعود كل من سبايك لي ودينزل واشنطن للعمل سوياً في Highest 2 Lowest.

يؤكد الفيلم أن هناك كيمياء غير مرئية تجمع الإثنين، يميل لي إلى توظيف واشنطن في أفلام جادة، وشخصيات مركبة، قوية، تبرز الجانب الصعب في النجم الذي يستطلع، ببساطة، أن يقدم كل أنواع الشخصيات.

مأزق أخلاقي

في Highest 2 Lowest يلعب واشنطن شخصية مختلفة عن معظم أدواره السابقة، وهي شخصية رجل الأعمال ديفيد كينج، المنتج الموسيقي الناجح، أشهر خبير، وصاحب الأذن الأفضل في المجال، كما يطلق عليه، والذي صنع الملايين من مهنته، ولكنه يعاني، مع بداية الفيلم، من ركود تجارته بسبب التطورات "الرقمية" التي أضرت كثيراً بصناعة الموسيقى التقليدية.

كينج على وشك أن يطرد من الشركة التي أسسها، والمعرضة للبيع من قبل شركة أكبر، وفي محاولة يائسة للحفاظ على الشركة يقوم باستئجار كل ما يملك من أجل الاستحواذ على غالبية الأسهم ومنع عملية البيع.

في وسط هذه الأزمة العصبية يختطف ابن كينج الوحيد، وهو شاب مراهق يهوى الرياضة، ويختطف معه صديق طفولته، ابن سائق كينج ومساعدته المخلص منذ سنوات بعيدة.

يطلب الخاطف فدية ضخمة تعادل كل ما يملكه كينج تقريباً، ولكنه نتيجة خطأ ما يخلط بين ابن كينج وابن السائق، ويخلي سبيل الأخير، قبل أن يكتشف خطأه، يعود الابن إلى البيت، ولكن الخاطف يهدد كينج بأنه سيقتل ابن سائقه إذا لم يدفع الفدية المطلوبة!



جوليا روبرتس تفكر في جزء ثان من فيلم "زفاف أعز أصدقائي"



تكتشف أن صديقها القديم مايكل أونيل "مولروني"، الذي اتفقت معه ذات مرة على الزواج إذا كانا لا يزالان عازبين في سن الثامنة والعشرين وعندما أدركت أنها مغرمة بمايكل، تخطط جوليان لتخريب حفل زفافه، كما شارك في بطولة الفيلم الرومانسي الكوميدي كل من كامبيرون دياز وروبرت إيفرت. حقق الجزء الأول عام 1997 إيرادات بلغت 127 مليون دولار في أمريكا الشمالية، واحتل المرتبة التاسعة بين أعلى الأفلام ربحاً في ذلك العام، كما حصد ثلاثة ترشيحات لجوائز جولدن جلوب، وعام 2022، صنفته مجلة فارايتي كواحد من أعظم 100 فيلم على الإطلاق.

ويشار إلى أن جوليا روبرتس تلعب دور البطولة في فيلم "بعد المطاردة" خلال شخصية "أنا أولسون" أستاذة جامعية تقع في فخ اتهام بالاعتداء الجنسي يتعلق بأحد طلابها وزميل لها، سيتم عرض الفيلم لأول مرة في دور العرض السينمائي، 10 أكتوبر المقبل.

أكدت النجمة العالمية جوليا روبرتس، أنها تجري مناقشات حالياً حول إمكانية مشاركتها في بطولة جزء ثان من فيلم "زفاف أعز أصدقائي". وقالت جوليا روبرتس في لقاء مع مجلة فارايتي عن فيلمها "بعد المطاردة": "إن صناع فيلم "زفاف أعز أصدقائي" يتحدثون معي بشأن تقديم الجزء الثاني منه".

وخلال المقابلة، أكد المخرج لوكا جوادانيينو، أنه سيُخرج "روبرتس" جزء ثانٍ من فيلم "زفاف أعز أصدقائي" لو أذرت في غضون ثمانية.

وانتشرت أخبار يولييو الماضي، عن بدء العمل على جزء ثانٍ من فيلم "زفاف أعز أصدقائي"، إذ ستلوي الكاتبة والمخرجة الكورية سي لين سونج، كتابة سيناريو المشروع، على الرغم من عدم وجود مفاوضات معها لإخراجه وجاءت أخبار التطوير بعد وقت قصير من تصريح ديرموت مولروني، الذي لعب دور البطولة في الجزء الأول عام 1997 إلى جانب "روبرتس"، لصحيفة نيويورك بوست بأن "هناك حديثاً عن جزء ثانٍ".

لعبت جوليا روبرتس دور جوليان بوتر وهي "ذواقة" في الجزء الأول، التي



الفكر

تأثير غير متوقع للكافيين على عمل المضادات الحيوية

يُرى على أنواع أخرى مشابهة مثل بكتيريا خلال الدراسة، اكتشف الباحثون أن الكافيين يلعب دورا حاسما في التحكم بحركة المواد من وإلى الخلية البكتيرية، إذ يسبب سلسلة من التغيرات داخل البكتيريا من خلال تنشيط جين معين يدعى "Rob". وتؤدي هذه التغيرات إلى تقليل كفاءة البروتينات في امتصاص بعض مضادات الحيوية، مثل "سيبروفلوكساسين"، مما يضعف فعالية الدواء داخل الجسم. ونوه الباحثون إلى أن هذا التأثير لوحظ على بكتيريا الإشريكية القولونية فقط، ولم

اكتشف باحثون من جامعتي توبنغن وفورتسبورغ الألمانية تأثيرا غير متوقع للكافيين على فعالية بعض مضادات الحيوية المستخدمة في مكافحة بكتيريا الإشريكية القولونية. أشارت مجلة PLOS Biology إلى أن الباحثين ركزوا على دراسة بكتيريا الإشريكية القولونية، حيث اختبروا تأثير 94 مادة من الأدوية والمكونات الغذائية على عمل الجينات والبروتينات الناقلة داخل البكتيريا، لا سيما تلك البروتينات التي تتحكم في دخول المواد إلى



تعزيز صحي مهم .. مُعلِّ شائع قد يزيد خطر السكتة الدماغية

حذر فريق من الباحثين من أن مُحليًا شائعًا في العديد من المنتجات الغذائية قد يضر بأحد أهم الحواجز الوقائية في الدماغ، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وأظهرت الدراسة الحديثة، التي أجرتها جامعة كولورادو، أن الإريثريتول المستخدم في ألواح البروتين ومشروبات الطاقة وغيرها، يتسبب في تلف خلايا الحاجز الدموي الدماغي، وهو النظام الذي يحمي الدماغ من المواد الضارة ويسمح بمرور العناصر الغذائية الحيوية. وأكد الباحثون أن هذا الضرر يجعل الدماغ أكثر عرضة لجلطات الدم، أحد الأسباب الرئيسية للسكتة الدماغية. وشملت التجربة تعريض خلايا الحاجز الدموي الدماغي لمستويات من الإريثريتول مماثلة لتلك التي تظهر في الجسم بعد استهلاك مشروبات غازية محلاة بهذا المركب. وأسفرت النتائج عن سلسلة من الأضرار الخلوية الناجمة عن الإجهاد التأكسدي، حيث تهاجم الجذور الحرة الخلايا، في حين تقلل دفاعات الجسم المضادة للأكسدة، ما يؤثر على قدرة الخلايا على أداء وظائفها، وقد يؤدي أحيانًا إلى موتها. وأظهرت الدراسة أيضًا أن الإريثريتول يؤثر سلبًا على الأوعية الدموية، إذ يخل بتوازن جزيئات "أكسيد النيتريك" و "الإندوثيلين-1" - المسؤولة عن توسع وانقباض الأوعية. ونتيجة لذلك، تظل الأوعية الدموية ضيقة بشكل غير طبيعي، ما يحرم الدماغ من الأكسجين والمغذيات الضرورية، وهو ما يمثل خطرا معروفا باسم السكتة الدماغية الإقفارية. كما لوحظ أن الإريثريتول يضعف آليات الجسم الطبيعية لمكافحة جلطات الدم، حيث يعطل إفراز منشط "بلازمينوجين" النسيجي الذي يذيب الجلطات قبل أن تسبب انسدادا مميتا. وتتطابق هذه النتائج المخبرية مع بيانات دراسات بشرية واسعة النطاق، أشارت إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون الإريثريتول بانتظام يواجهون مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والنبويات والسكتات الدماغية. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة كبيرة أن ارتفاع مستويات الإريثريتول في الدم يزيد من احتمال الإصابة بنوبات قلبية خطيرة بمعدل يقارب الضعف، ورغم أهمية هذه النتائج، يقر الباحثون بأنها تعتمد على خلايا معزولة في المختبر وليس على تجارب أجريت داخل أجسام البشر، ما يستدعي إجراء دراسات أكثر تعقيدا لمحاكاة الواقع بدقة أكبر. يذكر أن الإريثريتول يصنف ككحول سكري طبيعي، ويختلف عن المحليات الصناعية التقليدية مثل الأسبارتام والسكرالوز. ولهذا السبب، لم تُدرج منظمة الصحة العالمية الإريثريتول ضمن المحليات الصناعية التي تنصح بتقليلها. ويُستخدم الإريثريتول في آلاف المنتجات الغذائية، خاصة تلك الموجهة للحمية المنخفضة السكر أو الكيتونية، نظرا لحلاوته التي تقارب 80% من حلوة السكر، ما يجعله خيارا شائعًا بين الصنّعين. ومع أن الهيئات التنظيمية الكبرى مثل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية والوكالة الأوروبية لمعايير الأغذية تعترف بسلامة الإريثريتول، إلا أن الدراسة الجديدة تشير تساؤلات حول المخاطر الصحية التي قد لا تظهر إلا على المدى الطويل.



عارضة الأزياء والممثلة الفرنسية أنيميلين فالاد تسير على منصة عرض أزياء فيراغامو خلال أسبوع الموضة النسائي في ميلانو. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- محاربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- محاربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

سؤال وجواب

- متى تم عقد صلح الحديبية؟
6 هجريًا.
- من الذي إكتشف الدورة الدموية الصغرى؟
إبن النفيس.
- متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟
عام 1961م.
- ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟
الإستاتيكا.

هل تعلم؟

- درجة الحرارة المثالية لتغفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيارة المرة ذات الشكل الموعج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعا هو غارسيا.
- 72 % من الناس يحبون التنصت.
- 22 % من الناس يفوتون وجبة الغذاء.
- 45 % من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسيحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعته الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واخذت القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والدب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسي بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بياته الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمنحها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمنحها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بياته الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداؤه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

