

ص 22

كبرى شركات أسلحة الصيد
الإماراتية والدولية تؤكد حضورها
في معرض أبوظبي للصيد

ص 27

Samaritan... بطلان
خارقان يدخلان في
صراع لا ينتهي



الأرق يهدد من يعانون منه
بالإصابة بمرض السكري



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أطعمة غير متوقعة تساعدك على الوقاية من السرطان

من المعروف أن النظام الغذائي يلعب دوراً أساسياً في منع أو تطور السرطان. ويقول خبراء إن زيادة استهلاك بعض الأطعمة يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بـ "مرض العصر". وحسب ما ذكر موقع "هيلث دايجست"، فإن الأبحاث وجدت أنه يمكن الوقاية من أكثر من 50 في المئة من جميع تشخيصات السرطان ووقايته، إلى جانب 30 في المئة من جميع حالات السرطان المرتبطة بالأطعمة التي نتناولها.

وأوضح المصدر أن هناك بعض الأطعمة التي تتوفر على المغذيات الأساسية "البروتينات والكربوهيدرات والدهون" وعلى المركبات المعززة للصحة، مما يجعلها تقلل من خطر الإصابة بالأمراض، ولاسيما السرطان.

أفوكادو:

أظهرت دراسات على الحيوانات أن مستخلصات الأفوكادو يمكن أن تدمر أو تمنع نمو أنواع مختلفة من الخلايا السرطانية، بما في ذلك الثدي والقولون والكبد والرئتين والحنجرة وسرطان الدم والمريء والقلم والبيض. وفقاً لمراجعة أجريت عام 2019، قد تكون مجموعة متنوعة من المواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة الموجودة في الأفوكادو مسؤولة بشكل جماعي عن مكافحة السرطان.

زيت الزيتون:

زيت الزيتون يرتبط أساساً بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. نشرت في "PLOS One" هذا العام، أن زيت الزيتون يساهم في انخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 31 في المئة. لوحظ تأثير وقائي قوي لزيت الزيتون ضد سرطان الثدي والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والمسالك البولية.

القرفة:

تشتهر القرفة بقدرتها على خفض مستويات السكر في الدم. أقيمت مراجعة لدراسات نشرت عام 2018 على مجلة "Journal of Toxicology"، أن القرفة ومركباتها لها فعالية كبيرة في مقاومة الأورام. تعمل مستخلصات القرفة على الوقاية من السرطان في مراحل مختلفة من الإصابة، حيث تحاربه عن طريق منع التسرطن (بدء تكون السرطان) وعن طريق إعاقة الورم الخبيث (انتشار الخلايا السرطانية إلى أجزاء أخرى من الجسم).

الفلفل الأسود:

يوصف الفلفل الأسود بـ "ملك التوابل"، كما يستخدم



بشكل شائع في الطب التقليدي لعلاج مشاكل الحوض واضطرابات الأذن والأنف والحنجرة. يشتهر بخصائصه المضادة للالتهابات والمسكنات، كما أنه يتميز بتأثيراته المضادة للسرطان.

الموز: يعد الموز كنزاً للألياف والعناصر الغذائية الأساسية، خاصة فيتامينات ب والبوتاسيوم والمغنيسيوم. ويعتبر كذلك مصدراً غنياً لمضادات الأكسدة، وبالتحديد مركبات الفلافونويد كاتشين وكيرسيتين.

خطر معروف للإصابة بسرطان المعدة. كما ثبت أن المستويات العالية من الملح مسؤولة عن الضرر الخلوي الأساسي الذي يؤدي إلى تعزيز تطور سرطان المعدة. وتشمل أمثلة الخضار غير النشوية ما يلي: الجزر والبنجر والجزر الأبيض واللفت وكذلك الخضراوات الورقية الخضراء (مثل السبانخ والخس) والمفوف والبروكلي والجرجير وخضروات الأليوم (مثل البصل والثوم والكرات).

وتحتوي الخضراوات النشوية مثل البطاطس والبطاطا الحلوة على مستويات أعلى من الكربوهيدرات مقارنة بالخضراوات غير النشوية. وفي وقت سابق، كشفت دراسة تاريخية نُشرت في المجلة البريطانية للسرطان أن الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً منتظماً من الأطعمة عالية الملح يضاعفون من خطر الإصابة بسرطان المعدة وفقاً لتقرير نُشر في المجلة البريطانية للسرطان.

وأوضحت الدراسة، التي اعتمدت على حوالي 40 ألف ياباني في منتصف العمر، عادات التغذية والشرب والتدخين على مدى 11 عاماً. وأظهرت الدراسة أن خطر الإصابة بسرطان المعدة لدى الرجال اليابانيين الذين يحصلون على أقل كمية من الملح كان واحداً من كل ألف شخص سنوياً، وتضاعف هذا إلى واحد من كل 500 من بين أولئك الذين لديهم أعلى كمية من الملح.

وأوضحت الدراسة أن هناك العديد من الأعراض المحتملة لسرطان المعدة، لكن قد يكون من الصعب اكتشافها. ووفقاً لهيئة الصحة العامة البريطانية (NHS)، يمكن أن يؤثر سرطان المعدة على عملية الهضم، مثل الحموضة المعوية أو ارتجاع المريء وعسر البلع وكثرة التجشؤ والشعور بالامتلاء بسرعة كبيرة عند تناول الطعام

وتحذر جمعية السرطان الخيرية من أنه "بالإضافة إلى

كشفت دراسة علمية أجرتها المؤسسة العالمية الخيرية للسرطان أن الخضراوات المحفوظة غير النشوية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة.

ويمكن تعريف حفظ الطعام على أنه عملية معالجة الطعام والتعامل معه بطريقة توقف أو تبطئ بشكل كبير التلف وتجنب الأمراض التي تنقلها الأغذية مع الحفاظ على القيمة الغذائية والملمس والنكهة.

ولزيادة عمر الطعام إلى الحد الأقصى، غالباً ما تُملح وتخلل، وهي عملية يُعتقد أنها تؤدي إلى تطور سرطان المعدة، وفقاً لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

ووفقاً للمؤسسة العالمية الخيرية للسرطان، أظهرت أن مستويات الملح المرتفعة تغير المخطط الذي يحمي المعدة ويعزز تكوين مركبات "إن نيتروسو".

وتحذر جمعية السرطان الخيرية من أنه "بالإضافة إلى

عقار ثوري يخفف أعراض مرض جلدي مؤلم

أعلنت شركة نوفارتس إن تجرنتين في مرحلتها المتأخرة أثبتت أن عقارها المضاد للالتهابات كوزنتيكس يخفف من أعراض مرض جلدي مؤلم يتجم عنه ظهور نتوءات، مما يضع العلاج المعتمد للمرض على مسار تعزيز نمو المبيعات في شركة الأدوية السويسرية. وذكرت الشركة في بيان، السبت، أن الدواء، الذي تمت الموافقة عليه بالفعل لحالات مثل الصدفية والتهاب المفاصل، أظهر تحسناً سريعاً ومستمرًا لحالات المرضى المشاركين في التجريبتين ممن يعانون من التهاب الغدد العرقية الفقيحي. وأوضحت الشركة أن المرض الجلدي المؤلم الذي لا تتوقف له سوى القليل من العلاجات يصيب حوالي واحد بالمئة من الناس غير أن من الصعب تشخيصه. وإلى جانب عقار إنترستو لعلاج قصور القلب، يمد كوزنتيكس من بين محركات نمو الإيرادات الرئيسية لشركة نوفارتس إدارتعت مبيعات هذا المنتج 9 بالمئة تصل إلى 1.28 مليار دولار خلال الربع من مارس إلى يونيو. وقالت نوفارتس إن نتائج المرحلة الثالثة من التجريبتين تم تقييمها إلى السلطات في أوروبا، وسيتم تقديمها أيضاً إلى الجهات التنظيمية المعنية في الولايات المتحدة هذا العام للحصول على تصريح باستخدام العقار لعلاج هذا المرض.

احذر القهوة إذا كنت تعاني من هذه الأعراض

حددت الدكتورة ناتاليا نيفيدوفا، خبيرة التغذية الروسية الأشخاص الذين عليهم الامتناع عن تناول القهوة. وأشارت الخبيرة إلى أنه رغم أهمية القهوة وفوائدها للجسم، إلا أن هناك فئة من الناس، قد يعانون من عواقب سلبية منها. وقالت في حديث لوكالة Nation News الروسية للأخبار: "اعتقد أن العواقب السلبية مرتبطة بالإفراط بتناول القهوة، أو أن هذه الفئة من الناس لا تتحمل حساسية الكافيين". وأضافت أن القهوة قد تسبب مشكلات للأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي، حيث يسبب تناولها الغثيان والإسهال، مشيرة إلى أن القهوة لا تحتوي على مواد مسرطنة، ولها تأثير وقائي للصحة، وتقلل من خطر الإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة.

دراسة حديثة: تلوث الهواء مرتبط بسرطانات الرئة

تبدو بعض ملوثات الهواء أشبه بـ "قاتل خفي" إذ يمكن أن تسبب بعدد من سرطانات الرئة لدى أشخاص من غير المدخنين، من خلال آلية شرحتها دراسة نُشرت السبت، بشكل التوصل إلى فهمها "خطوة مهمة للعلم والمجتمع" بحسب مجموعة من الخبراء. وأوضح علماء من معهد فرانسيس كريك ومن كلية لندن الجامعية أن الجسيمات الدقيقة (أقل من 2.5 ميكرون، أي ما يعادل تقريباً قطر الشعرة) التي تعتبر من أسباب التغير المناخي، تؤدي إلى تغيرات سرطانية في خلايا الجهاز التنفسي، ويمكن تشبيه الجسيمات الدقيقة الموجودة في غازات العوادم أو غبار مكابح المركبات أو الأدخنة الناجمة عن الوقود الأحفوري بـ "قاتل خفي"، على ما قال لوكالة فرانس برس تشارلز سوانتون من معهد فرانسيس كريك، وهو الذي عرض نتائج هذا البحث الذي لم يراجعه بعد باحثون آخرون، خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية لطب الأورام المنعقد في باريس إلى 13 أيلول-سبتمبر الجاري. واذ ذكر البروفيسور سوانتون بأن ضرر تلوث الهواء معروف منذ مدة طويلة، أشار إلى أن العلماء لم يكونوا "متأكدين مما إذا كان هذا التلوث يتسبب مباشرة في الإصابة بسرطان الرئة ولا من كيفية حصول ذلك". ودرس الباحثون بداية بيانات أكثر من 460 ألف شخص من سكان إنكلترا وكوريا الجنوبية وتايوان، وبينوا استناداً عليها وجود ترابط بين التعرض لتركيزات متزايدة من الجسيمات الدقيقة وزيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة.

هل هناك أضرار من الدجاج المجمد؟

يعتبر الكثير من الناس الدجاج المجمد بديل عن اللحوم والدجاج الطازج فيقبلوا على شرائه ولكن دون علم منهم أن له أضرار صحية وخيمة من بينها الإصابة بداء السكري، وأمراض القلب ولكن لماذا زادت نسبة الإقبال على الدجاج المجمد، وما يضر بالصحة، وما هي جميع أضراره؟.. هذا ما ستجيب عنه تفصيلاً السطور التالية لهذه المقالة.

أسباب الإقبال على شراء الدجاج المجمد.. ليجاً الكثير من الناس إلى شراء الدجاج المجمد لأنه رخيص الثمن مقارنة مع الدجاج الطازج كما جاء سعره مناسباً في ظل ارتفاع غير مسبوق لأسعار اللحوم والدواجن وجميع السلع الغذائية في مختلف البلدان كما إنه من الممكن أن يتم تخزينه فترة أطول من الدجاج الطازج. لماذا يضر الدجاج المجمد بالصحة؟.. من خلال الدراسات التي أجريت تبين أن في أغلب الحالات يتم حقن الدجاج المجمد بمحلول ملحي ومن اسم المحلول يبادر إلى الذهن فوراً أن يحتوي على نسبة كبيرة من الملح وبالطبع لكثرة الملح أضرار وخيمة على صحة الإنسان بجانب أوائده على كمية كبيرة من المواد الحافظة لذلك يتسبب الاسراف في تناول الدجاج المجمد في الإصابة بالعديد من الأمراض.



مكبر صوت يتحول إلى وسادة

Oa مكبر صوت يمكنك استخدامه كوسادة لاحتضانه "وليس للاستلقاء عليه" لمساعدتك إذا كنت تواجه صعوبات في النوم. المكبر ليس مجرد جهاز يمكنه تشغيل الموسيقى البيضاء أو موسيقى النوم، فهو مصمم في الواقع ليكون رفيقك في السرير. ومن الغريب بعض الشيء أن تحتضن مكبر الصوت الخاص بك عندما تحاول النوم، ولكن من المحتمل أن تكون هذه هي الخطوة التالية في تطور العلاقة مع الأجهزة. شكل هذا الرفيق مثل أي مكبر صوت ذكي يفضيوا الشكل مع اختلاف رئيسي واحد: هناك ثقب كبير في المنتصف يسمى الأخدود المنحني. وبالطبع، فإن المواد المستخدمة تكون أكثر نعومة وليونة نظراً لأن من المفترض أن يحتضنها المستخدم وقد يتم رميها وتقليبها أثناء النوم. وهناك وظائف مألوفة تستخدم في السماعات الذكية، مثل تشغيل الموسيقى أو الضوضاء البيضاء بمؤقت، ولكنها أيضاً تصدر بعض الاهتزازات لإبلاغك دافئاً ومساعدتك على النوم.



منوعات الفكر 22

شركة كاراكال الدولية ترعى القطاع ..

كبرى شركات أسلحة الصيد الإماراتية والدولية تؤكد حضورها في معرض أبوظبي للصيد

•• أبو ظبي - الفجر

تُخصّصة، ومجموعة العربية الفاخرة، وراعي الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك صناعة السيارات "إيه آر بي الإمارات"، ويجمع من غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ونادي تراث الإمارات. وتمكنت الشركات الحارضة في قطاع "أسلحة الصيد" من زيادة مبيعاتها على نحو كبير في معرض أبوظبي على مدى دوراته السابقة، وذلك عبر لقاء كبار المشترين وقادة الصناعة وخبراء التسويق، وعقد صفقات وشراكات مع أبرز الوكلاء والموزعين المحليين لتسويق منتجاتها المبتكرة. وتشارك في قطاع "أسلحة الصيد" في الدورة القادمة (أبو ظبي 2022)، شركة "كاراكال الدولية"، كعارض وراع للقطاع. وهي شركة إماراتية إقليمية رائدة في مجال أسلحة الصيد عالية الأداء، تأسست في عام 2007، تتفرد بتصميم وهندسة وابتكار وصناعة أسلحة نارية مختلفة، مع خبرة في الإنتاج تمتد لنحو 15 عامًا، وتتمتع بتجربتها في جودة أداء وموثوقية مجموعتها المتنامية من أسلحة الصيد، بما في ذلك مواكبة أحدث التقنيات التكنولوجية. وتعتبر شركة كاراكال، من أهم الجهات المساهمة في المعرض، وتقوم بدور محوري في دعم التجارب المميزة في تصنيع أسلحة الصيد بالدولة التي تقوم بها الشركات الأخرى، كجزء من المسؤولية الوطنية للشركة في دعم أبناء الوطن والمواهب

الناشئة سواء كانت أفراداً أو مؤسسات، لوجيستياً. وهنا تحضر بقوة في المعرض، شركة "بينونة لتجارة المعدات العسكرية والصيد"، الشركة الإماراتية المرموقة في مجال الصيد والرماية في الهواء الطلق، وتجارة الذخائر، وأسلحة الصيد، ومستلزماتها، وتقدم "بينونة" منتجاتها ومعدات لها هواة الصيد والرماية في دولة الإمارات، بفضل روابطها التجارية مع كبار صنّاع الأسلحة في العالم، وبشكل رئيس في الولايات المتحدة وبريطانيا، لتعد الشركة وجهة متكاملة لكل ما يلزم في هذا القطاع المهم، وتواصل بنجاح دائم تقديم خدماتها لهواة هذه الرياضات الشقيقة في دولة الإمارات والمنطقة. ويلقى جناح شركة "إنترناشيونال جولدن جروب" للأسلحة في معرض أبو ظبي، سنبيا اهتمام العديد من كبار الشخصيات والألاف من زوار رواد المعرض، نظراً لأسلحة الصيد الحديثة والمتنوعة والمنتجات المتعددة التي يعرضها الجناح. وتحرص الشركة دوماً على التواجد في المعرض بهدف عرض جميع أنواع أسلحة الصيد الرائدة والمتنوعة والسدسات المختلفة. كما وتشارك شركة "MP3" من جديد في قطاع أسلحة الصيد بالمعرض، وهي شركة إماراتية ذات مكانة مرموقة تأسست في عام 2004، وتحتضن بائناً وتوفّر أفضل الأجهزة والمعدات وأسلحة الصيد. والشركة مورد كذلك لأفضل المنتجات مباشرة من أوروبا وأميركا، حيث توفر أحدث أسلحة الصيد ومعدات الأمان والخيرة والملابس الخاصة للفرق الرياضية وجمعيات الصيد. وتتواجد شركة "القنّاص" الإماراتية لأدوات الصيد في معرض أبو ظبي، للمرة الـ 15، حيث تعرض مجموعة متنوعة من بنادق الصيد نسائية وفنلندية الصنع، وبنادق هوائية تعمل بضغط غاز الأوكسجين، تستخدم في تعلم التصويب نحو الأهداف. ويعرض الجناح كذلك مجموعة من إكسسوارات الصيد، مثل ملابس الصيد، والنظارات المبكرة، وكشافات الإضاءة الموفرة للطاقة والشمسية، بالإضافة إلى مجموعة من السكاكين متعددة الاستخدامات. ومن دولة الكويت، تتواجد شركة "رامي للأسلحة وخدمات الصيد"، الوكيل المعتمد في دول الخليج العربي للعديد من العلامات التجارية الإيطالية والأوروبية، مثل شركة بيريتا وبينيلاي لبلاد الصيد، وشركة فيووكي ونوبل سبور للذخائر. كما وتتواجد من جديد في قطاع "أسلحة الصيد" بقوة، وبدون انقطاع منذ الدورة الأولى عام 2003، شركة "فاوستي" الإيطالية، التي تعدّ من أعرق الشركات المتخصصة في مجال تصنيع بنادق الخرطوش والبنادق المجهزة بمخزن والمخصصة للصيد، إضافة إلى بنادق التصويب والرماية. وتتمتع "فاوستي" بمُنتج ابتكاراتها في مجال أسلحة الصيد، بلمساتها الجميلة،

وتأخذهم إلى التاريخ البعيد ببنادق حديثة تزج في تصاميمها بين الماضي والحاضر والمستقبل. وفي مشاركتها الثالثة ضمن فعاليات المعرض، تقدّم شركة "براشيا الشرق الأوسط" من لبنان، مجموعة من الأسلحة المتميزة أحضرتها خصيصاً لجمهور المعرض تقديراً لمكانته المتميزة باعتبار الحدث أحد أهم الفعاليات المختصة بالصيد والفروسية على مستوى العالم. ومن أبرز ما قدمته الشركة العام الماضي، بنادق الرماية على الأطباق وبنادق الرصاص، إضافة إلى مجموعة من السدسات من موديلات مختلفة ومصنعة في أكثر من دولة. كما وتبرز مشاركة شركة "بلاسز جاجدافاين" الألمانية، مدفوعة بالشفغ وتحسين وتطوير معدات الصيد والرماية في تقديم الأفكار الجديدة لساعدة الصيادين، حيث تضع الشركة الألمانية العريقة معايير متجددة في عمليات تطوير أسلحة الصيد عبر التمسك بجودة التصنيع والتحسين المستمر، لترسخ مكانتها كإحدى الشركات الرائدة عالمياً في مجال صناعة معدات الصيد. ونجحت "بلاسز" في استقطاب هواة اقتناء بنادق الصيد من خلال ما تقدّمه من خدمات لزيارتها لتعمل في تصميم البندقية بناء على مواصفات تتناسب مع مالكيها، كاختيار نوع الخشب أو المواد الأخرى الشكلية للقاعدة، الأساس للبتندقية والنقوش التي يرغب بها، وطول السبطانة وغيرها من المواصفات التي يُطلبها هواة الصيد. أيضاً، ومن ألمانيا، تتواجد شركة "هانز وارغ وشركاه"، إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال التصدير والاستيراد بقطاع الصيد، والبنادق بمختلف أنواعها وكذلك الخرطاش والبصريات والملابس والإكسسوارات ومعدات الصيد والرماية. تأسست الشركة منذ أكثر من 70 عاماً، ولها علاقات تجارية ممتازة مع الشركات المصنعة الرائدة في جميع أنحاء العالم. ومن رومانيا، تأتي مشاركة "الشركة الأوروبية التي تشتهر بإنتاج لكافة أنواع الصيد من الجلد الطبيعي للصيادين وكلاهما المرافقة لرحلة الصيد، وتركز في شعارها دوماً على الجودة والأسلوب المميز. ومن مصنوعات خرطاش الصيد، كأحزمة جديدة لكافة أنواع الطيور، حنّاق الصيد، أغطية لأسلحة الصيد بما في ذلك السكاكين. أما من سويسرا، فتتواجد بقوة في قطاع "أسلحة الصيد" بمعرض أبو ظبي شركة "بورشر- وافن"، والتي تأسست عام 1948 على يد روبرت بورشر، الحائز على الميدالية الفضية في الألعاب الأولمبية لعام 1952، ويطلق العالم مرتين في الرماية لسافة 300م، وتمتاز ابتكارات الشركة بالذقة والجودة والجمال والثقة، واعتادت أن تعرض أجمل بنادق الصيد النقوشة بأيدي أمهر النشائين في العالم.



الإعلام الرقمي أطلق مركز الاجتماعي "توتير، انستقرام" @sbhculturalc للتواصل المحلي على وسائل التواصل الاجتماعي .

إطلاق الموقع الإلكتروني الخاص بـ «مركز سالم بن حم الثقافي»

•• العين : الفجر

برمجة وتصميم وإدارة المواقع الإلكترونية على مستوى العالم حضر عملية التأسيس الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبو ظبي رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي، والشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم، والشيخ الدكتور عبدالله بن سالم بن حم، والشيخ صفر بن سالم بن حم، والشيخ الدكتور محمد بن

المركز المستمر في تحقيق التميز بمختلف جوانب العمل في مجال التراث والثقافة بما يتماشى مع تطلعات الحكومة الرشيدة. وقد تم تصميم الموقع وتطويره وفقاً للمعايير التكنولوجية الحديثة، حيث يتيح لزواره سهولة التنصّح، باللغتين العربية والإنجليزية، كما روعي في التصميم أن يعمل بشكل كامل ومتوافق مع جميع الهواتف والأجهزة اللوحية الذكية

تعالج أكثر من 88 ألف طن من النفايات الطبية والخطرة

تدوير تعالج مليون و860 ألف طن من النفايات في أبو ظبي خلال النصف الأول من 2022

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن مركز أبو ظبي لإدارة النفايات (تدوير) عن معالجة أكثر من مليون و860 ألف طن من النفايات بينها 88 ألف و382 طن من النفايات الطبية والخطرة، والتعامل مع 50 ألف طلب لمكافحة آفات الصحة العامة، وذلك خلال النصف الأول من العام الجاري، ليواصل مسيرته الرامية إلى بناء أنظمة متكاملة لإدارة النفايات ومكافحة آفات الصحة العامة في إمارة أبو ظبي. ونجح المركز خلال النصف الأول من العام الجاري 2022 في تحويل 34% من إجمالي النفايات في إمارة أبو ظبي بعيداً عن المطامر، حيث نجح في تحويل 50% من إجمالي النفايات الناتجة عن أعمال الهدم والبناء، و93% من النفايات الخطرة، و3% من النفايات الخضراء، و6% من النفايات الحيوانية بعيداً عن المطامر، وذلك في إطار جهود المركز المستمرة وبما ينسجم مع مستهدفات إمارة أبو ظبي 2030.

وافد اقتصادي لإمارة أبو ظبي، لخلق بيئة آمنة وصحية ومستدامة". ويواصل مركز أبو ظبي لإدارة النفايات "تدوير" جهوده في معالجة وإعادة تدوير النفايات بأنواعها المختلفة وتعد النفايات الطبية والخطرة من أبرز النفايات التي يتم معالجتها من قبل المركز وذلك باتباع أفضل الحلول والممارسات المعتمدة عالمياً في هذا المجال، وذلك من خلال محطاته الثلاث الموزعة في إمارة أبو ظبي، حيث يقوم المركز بجمع ونقل ومعالجة كافة النفايات الطبية في الإمارة الناتجة عن المستشفيات والعيادات ومراكز الرعاية الصحية والصيدليات والمؤسسات التعليمية وغيرها. ويتم حرق النفايات في درجات حرارة عالية تصل إلى 1200 درجة مئوية وذلك مع اتباع أفضل الممارسات البيئية والصحية الطبقة في الدولة.

50 ألف طلباً لمكافحة الآفات الناقلة للأمراض والآفات المرجبة والخطرة والحيوانات السائبة، والتي تم التعامل معها وفق أفضل الممارسات العالمية المعتمدة في هذا المجال. رصد المركز نحو 1095 حالة رمي عشوائي للمخلفات السائلة، و5248 حالة تفريغ عشوائي لمخلفات الصرف الصحي في إمارة أبو ظبي. كما نظم المركز نحو 21 حملة توعوية في إمارة أبو ظبي، شملت زيارات ميدانية لمؤسسات تعليمية وجهات حكومية مختلفة استفاد منها أكثر من 14 ألف شخص من أبو ظبي، والعين، والظفرة، وذلك بما ينسجم مع حرصه على رفع مستوى الوعي البيئي بأهمية التعامل السليم مع النفايات وتطبيق الطرق الصحيحة للتخلص منها والمحافظة على البيئة. كما اعتمد مركز أبو ظبي لإدارة النفايات (تدوير) خلال العام الجاري 2022 نظام الموافقات الإلكترونية لشهادات عدم المعالجة للمرافق والبنى التحتية لإمارة أبو ظبي في جميع الطوائف التي تتطلب المراجعة الفنية من قبل المختصين بإصدار الموافقات ذات الصلة بمشاريع البناء والتشييد والحيوانية والتي أسهمت بإنتاج ما يقارب 13 ألف طن من السماد العضوي، بالإضافة إلى إنتاج نحو مليون و200 طن من الحصى المعاد تدويره من مخلفات الهدم والبناء في إمارة أبو ظبي خلال النصف الأول من العام الجاري. وبلغ إجمالي النفايات القابلة لإعادة التدوير خلال النصف الأول من العام الجاري 39 طن من النفايات، شكّلت المواد الورقية والصنوعة من الكرتون نحو 67% منها إلى جانب النفايات البلاستيكية، والخشبية، والملابس، والأدوية منتهية الصلاحية، والبطاريات المستعملة، والمعادن، وعب الأئنيوم، والمواد الزجاجية، وغيرها. وفيما يتعلق بأفات الصحة العامة انخفضت نسبة الإصابة بالآفات الناقلة للأمراض إلى 1% وهي أقل من الحد الأدنى المسوح به 5.9% وانخفضت نسبة الإصابة بالبعوض على 1.4% وذلك من خلال زيادة أعداد مصائد البعوض الذكية والتي وصل عددها إلى 640 مصيدة موزعة في إمارة أبو ظبي. كما تلقى المركز



جميع المبادرات المجتمعية المختلفة التي يتبناها الفريق في شتى المجالات، وتوجه شركه إلى الاتحاد العربي للتطوع وغرفة تجارة وصناعة الفجيرة، وشيقة الولاء والانتماء، طيف الإمارات، فريق غاية التطوع، بكداش التطوبوش للمنتجات، الفجيرة لايف، وقال إن تشارك الرؤى والأفكار يمثل إضافة مهمة للتميز والنجاح في المبادرات المجتمعية.

بحضور الشيخة عائشة بنت راشد المعلا

«شكراً لعتائك» يكرم 200 من أمهات التطوعين في يوم التطوع العربي

•• أبو ظبي - الفجر

بينما تولت المديرية منال عبدالرحيم الجوهري تقديم التحف والثناء والتقدير. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري إن المبادرة ترسخ القيم المستلهمة من القيادة الرشيدة في رد التقدير لأمهات التطوعين تقديرًا لدورهن في تنشئة أجيال مثقفة ومبدعة، وتمتلك المهارات والقدرة لتعزيز ريادة الدولة في شتى المجالات، وتساهم في استدامة مسيرة البناء والتطور الوطني. وأكد أن المبادرة تؤكد قيمتها الإيجابية التزاماً مع اليوم العربي للتطوع، كما أنها تمثل امتداداً للمبادرات الإيجابية خاصة أنها متصلة بالأأم الغالية التي تمثل أبلغ صور التميز في العطاء الإنساني الذي لا يحصر له في ظل الاهتمام الذي توليه الدولة للمرأة تقديراً لدورها الفاعل والمؤثر والحيوي في بناء الأسرة والمجتمع، وتوجهت الشيخة عائشة

بنت راشد المعلا بأسمى آيات الشكر والتقدير والامتنان إلى أمهات التطوعين في اليوم العربي للتطوع، وقالت إن الأمهات يقمن بأروع الأدوة للوطن في غرس قيم التطوع والوفاء والولاء للوطن والقيادة الرشيدة في نفوس أبنائهن، اقتداءً بنهج القيادة الحكيمة في تبني أفضل الممارسات الداعمة لترسيخ المبادئ الإنسانية الداعمة لنهج التميز والإبداع في نفوس أفراد المجتمع. وأضافت بقولها، " فخورون ونحن نحثي في هذا اليوم المميز بمناسبة عزيزة على قلوبنا جميعاً كمتطوعين في يوم التطوع العربي الذي يصادف 15 سبتمبر من كل عام، وهو فرصة لتقدير جهود التطوعين، كما أننا نقف اليوم ولقمة الإجلال واحترام وامتنان للدور العظيمة التي تقوم به المرأة من دور محوري شكل إضافة كبيرة للمجتمع، بتقدّم نماذج مشرفة في مسيرة التطوع. وتقدمت الشيخة عائشة بالتهنئة والثناء والتقدير، وأوصفت الأمهات اللواتي يملأن دوراً محورياً في نجاح

منوعات الفكر

23

توصلت دراسة حديثة إلى أن المصابين بالأرق قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ووجد باحثو جامعة بريستول أن الذين يعانون من مشكلة النوم هذه لديهم مستويات أعلى من السكر في الدم، وهي أحد المؤشرات الرئيسية لداء السكري. وتوضح النتائج أن علاج الأرق نفسه من خلال تغيير نمط الحياة أو الأدوية يمكن أن يمنع الآلاف من حالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.



علاجه يبدأ بتغيير نمط الحياة

الأرق يهدد من يعانون منه بالإصابة بمرض السكري



كيفية تأثير كل من هذه العلاجات على مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري وغير المصابين به. وقالوا إن هذا يمكن أن يؤسس "علاجات جديدة محتملة" للوقاية من الحالة وعلاجها.



عليه كل ليلة، ومدى التعب الذي شعروا به خلال النهار، وعادات القبول، وما إذا كانوا ممن يستيقظون باكرا أو يسهرون لوقت متأخر. كما تم قياس متوسط مستويات السكر في الدم لدى المشاركين. ووجدت النتائج أن أولئك الذين قالوا إنهم "عادة" ما يجدون صعوبة في النوم أو البقاء نائمين (28% من المجموعة) لديهم مستويات أعلى من السكر في الدم من أولئك الذين قالوا إنهم لم يواجهوا هذه المشكلات على الإطلاق أو "نادرا" أو "أحيانا" ما يواجهونها. ولكن لم يكن هناك ما يشير إلى أن السمات الأخرى، مثل مدة النوم، والنعاس أثناء النهار، والقبول، والوقت الذي كانوا فيه أكثر نشاطا، كان لها أي تأثير.



وتقترح الدراسة أيضا أن أسلوب الحياة والتدخلات الدوائية التي تعمل على تحسين الأرق قد تساعد في الوقاية من مرض السكري أو علاجه. وإذا لم تنجح التغييرات في نمط الحياة، فإن علاجات الأرق الحالية تشمل العلاج السلوكي المعرفي، وهو علاج بالكلام يهدف إلى تغيير الأفكار والسلوكيات التي تمنع الشخص من النوم، وإذا لم يكن ذلك فعالا، فعادة ما يتم إعطاء المرضى دورة

وأشار الباحثون إلى أن علاج الأرق يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في مستويات السكر في الدم يمكن مقارنته بفقدان 14 كغ. وأظهرت عشرات الدراسات كيف أن الأشخاص الذين يتلقون في فراشهم ليلا أو يتأخرون في النوم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. لكن باحثي جامعة بريستول يقولون إن دراستهم هي الأكثر شمولا للإشارة إلى أن قلة النوم تؤدي بحد ذاتها إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، "ويمكن أن تلعب دورا مباشرا" في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ومع ذلك، لم يقترحوا آلية بيولوجية لتأثيرهم المنشورة في مجلة Diabetes Care. ووجدت دراسات سابقة أن الحرمان من النوم يزيد من مقاومة الإنسولين ومستويات هرمون التوتر الكورتيزول والالتهابات في الجسم، وكلها يمكن أن يكون لها تأثير على نسبة السكر في الدم. ويزعم الخبراء أن أولئك الذين يعانون من التعب هم أكثر عرضة لتناول المزيد من الطعام ويلجأون إلى الأطعمة السكرية.

ويشار إلى أن مرض السكري من النوع الثاني هو السبب الرئيسي وراء السمنة. وتقييم ما إذا كانت أنماط النوم تلعب أي دور في مستويات السكر في الدم، جمع الباحثون بيانات عن 336999 بالغاً



مكملات غذائية صحية ترتبط بخطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 50%

حذر الخبراء مؤخرا من أن العادات الغذائية السيئة يمكن أن تزيد من معدلات الإصابة بالرجفان الأذيني (AF). ووفقا للبيانات، نمت حالات الإصابة بهذه الحالة - التي تنطوي على مخاطر خفية من السكتة الدماغية، بنسبة 72% على مدار العقدين الماضيين. وتشير نتائج دراسة حديثة إلى أن تناول مكملات أوميغا 3 بجرعات أعلى يمكن أن يكون متورطا في خطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة.



ويجب أن يركز أي نظام غذائي صحي للقلب على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومصادر البروتين النباتي مثل الفول، لكن الأدلة تشير إلى أن الأطعمة الغنية بالبيوتاسيوم تقدم فوائد خاصة للوقاية من الرجفان الأذيني. ويقول WebMD: "تظهر الأبحاث أنه إذا كان دمك منخفضا في البوتاسيوم، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني". ويمكن أن يؤدي غمس الرأس في الماء البارد أيضا إلى تحفيز العصب الحائر، والذي بدوره يمكن أن يبطئ القلب. ويشار إلى أن التنفس العميق، والوخز بالبر، وتناول مكملات المغنيسيوم تقيد القلب.

كيف يتناسب مع نسبة الفائدة والمخاطر. وهناك إجماع عام على أن أوميغا 3 لا تمنح الحماية ضد السكتة الدماغية، وهو ما أكدته جميع التجارب باستثناء واحدة. ودفع هذا الباحثين إلى التساؤل عما إذا كان غياب فوائد أوميغا 3 لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية يمكن أن يكون بسبب الارتباط بين الرجفان الأذيني والسكتة الدماغية. وذلك لأن الإصابة بالرجفان الأذيني تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار خمس مرات، وفقا لجمعية الصحة السكتة الدماغية. ويأتي ذلك في الوقت الذي زعمت فيه دراسة حديثة أن معدلات الرجفان الأذيني في أعلى مستوياتها على الإطلاق، مع نمو موثق بنسبة

الإصابة بالرجفان الأذيني. وتضمن التحليل التلوي سبع تجارب سريرية عشوائية واسعة النطاق لأوميغا 3 من المصادر البحرية. واختبرت أربع من التجارب جرعات منخفضة نسبيا من أوميغا 3 البحرية، بينما اختبرت ثلاث أخرى جرعات عالية من أوميغا 3. وتضمنت التجارب معا أكثر من 81 ألف مشارك، ووجدت أن خطر الإصابة بالرجفان الأذيني ارتفع بمقدار 1.25 ضعفا مع أوميغا 3. ويلخص Medscape النتائج ببيان يقول فيه: "لقد اختبرت التجارب جرعات أقل، ولم يُظهر الأفراد زيادة ملحوظة في الرجفان



منوعات

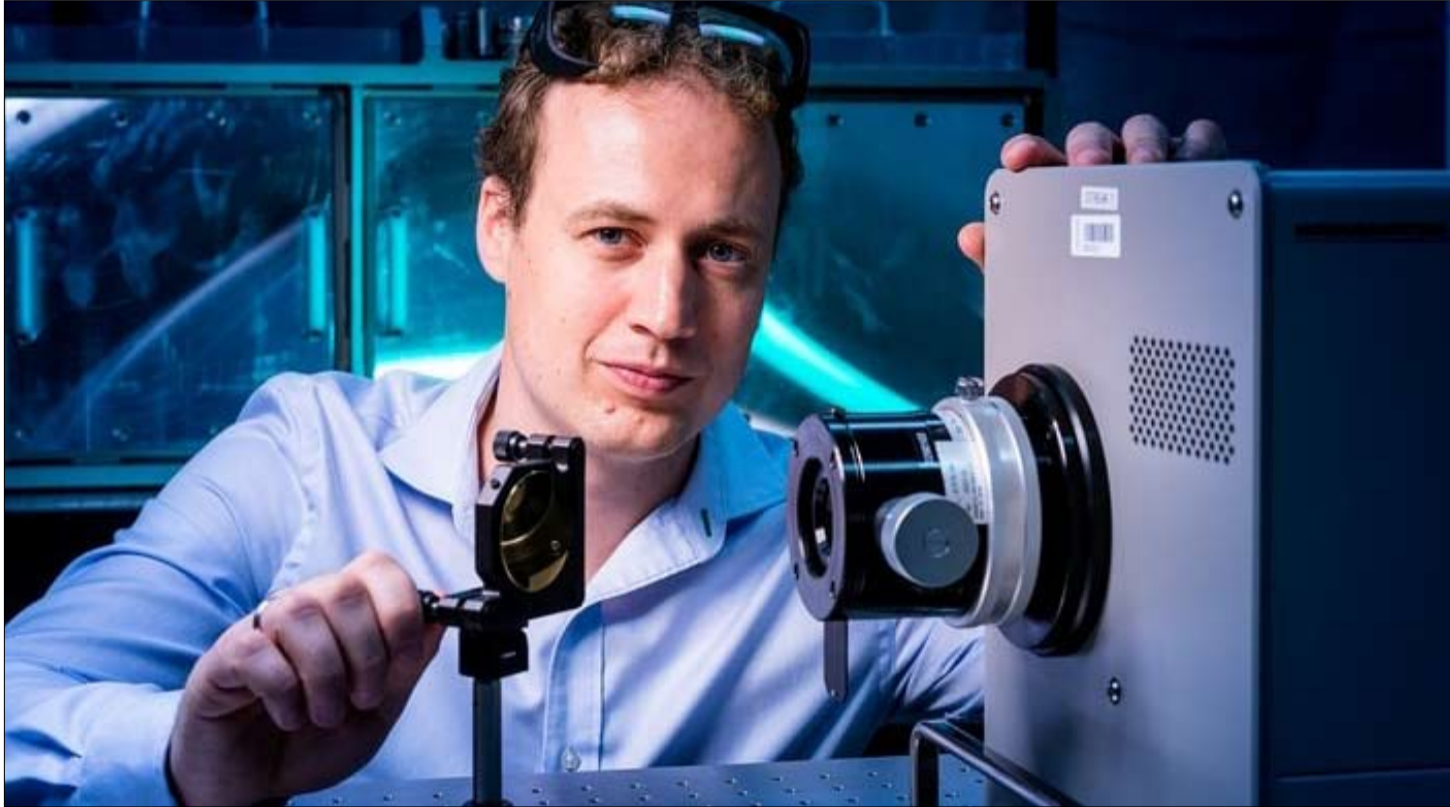
الفكر

25

العلماء يطورون تقنية تحويل النفايات البلاستيكية إلى ألماس!

وجد العلماء طريقة لصنع الماس من الزجاجات البلاستيكية المستعملة. وهي تقنية يمكن أن تساعد في الحد من النفايات البلاستيكية.

ويمكن لهذا الألماس النانوي المعاد تدويره أن يتضمن مجموعة واسعة من التطبيقات، بما في ذلك أجهزة الاستشعار الطبية وتوصيل الأدوية.



وصمم فريق العلماء من مركز هيلمهولتز درسدن روستدورف (HZDR) وجامعة روستوك والمدرسة متعددة التقانات الفرنسية، تجربة في مركز المعجل الخطي ستانفورد (SLAC) في مختبر المسرع الوطني في كاليفورنيا، هذه التجربة المثيرة لمعرفة المزيد عن ظاهرة "مطر الماس" على الكواكب الجليدية العملاقة مثل نبتون وأورانوس.

وداخل هذه الكواكب الجليدية العملاقة درجات حرارة تصل إلى عدة آلاف من الدرجات المئوية، والضغط أكبر بملايين المرات مما هو عليه في الغلاف الجوي للأرض.

ويعتقد أن هذه الظروف قادرة على تشكيل المركبات الهيدروكربونية، ثم ضغط مكون الكربون إلى مسات نفوس في أعماق نوى الكواكب.

ولتقليد هذه العملية، أطلق العلماء ليزرا عالي الطاقة على بلاستيك البولي إيثيلين تيريفثاليت (PET)، وهي مادة هيدروكربونية شائعة الاستخدام في العبوات أحادية الاستخدام، ووجدوا أن موجة الصدمة الناتجة عن هذه الموجات شهدت نمو هياكل صغيرة شبيهة بالماس.

وقال دومينيك كراوس، الفيزيائي في مركز هيلمهولتز درسدن روستدورف (HZDR) والأستاذ في جامعة روستوك، "يتمتع البولي إيثيلين تيريفثاليت بتوازن جيد بين الكربون والهيدروجين والأكسجين لمحاكاة النشاط في الكواكب الجليدية".

ومن المعروف أن خليطاً من المركبات المكونة من الهيدروجين والكربون توجد على بعد نحو 5 آلاف ميل تحت سطح أورانوس ونبتون.

ويتضمن هذا الميثان، وهو جزيء يحتوي على كربون واحد فقط مرتبط بأربع ذرات هيدروجين، ما يسبب اللون الأزرق

وقال الدكتور كراوس: "كان تأثير الأكسجين هو تسريع انقسام الكربون والهيدروجين وبالتالي تشجيع تكوين الألماس النانوي. وهذا يعني أن ذرات الكربون يمكن أن تتحد بسهولة أكبر وتشكل الماس".

ويتوقع العلماء أن الماس داخل نبتون وأورانوس سيصبح في الواقع أكبر بكثير من تلك المنتجة في هذه التجارب، ويحتمل أن يزن ملايين القاريط.

وقد يدعم هذا الافتراض بأنه، على مدى آلاف السنين، داخل عملاقة الجليد "تمطر حرقاً بالماس".

وبالإضافة إلى الماس، عثر الفريق على دليل في التجارب على أن "الماء فائق التآين" قد يتشكل داخل الكواكب. ويحدث هذا عندما تتفكك جزيئات الماء نتيجة درجات الحرارة المرتفعة والضغط. ثم تشكل ذرات الأكسجين هيكلًا شبكيًا منتظماً، حيث يمكن لذرات الهيدروجين المتبقية أن تطفو حولها، وعند شحنها، يمكنها توصيل الكهرباء. ويمكن للتيارات التي تحملها هذه المرحلة الفريدة من الماء أن تقسر الحقول المغناطيسية غير العادية في أورانوس ونبتون.

وقد تؤثر هذه النتائج، التي نُشرت في Science Advances، على فهمنا لمعالم الجليد خارج نظامنا الشمسي، والتي قد تواجه نفس الظواهر.

ونظراً لأن وجود الأكسجين يجعل تكوين الماس أكثر احتمالاً، فمن المحتمل أنه يحدث أيضاً على كواكب أخرى في ظل ظروفها الداخلية الفريدة.

ويخطط العلماء لإجراء تجارب مماثلة على عينات تحتوي على الإيثانول والماء والأمونيا، وجميعها موجودة على أورانوس ونبتون، للاختبار من محاكاة ما يمكن أن يحدث داخل الكواكب الأخرى.

أيضا حجم وسرعة نموها. ومع وجود الأكسجين في المادة، وجدوا أن الألماس النانوي قادر على النمو عند ضغوط ودرجات حرارة أقل مما لوحظ سابقاً.



باحثون يبتكرون روبوتات صغيرة يمكنها تنظيف أسنانك تلقائياً

كشفت باحثون من جامعة بنسلفانيا في دراسة، أنه يمكن لجهاز يعمل بدون استخدام اليدين أن ينجز في معالجة وإزالة البلاك والبكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، حيث ابتكر فريق متعدد التخصصات في جامعة بنسلفانيا، فرشاة أسنان تقوم بشطف وتنظيف الأسنان في جهاز واحد، ولديها القدرة على توفير طريقة آلية جديدة تماماً لتنفيذ المهام اليومية المتكررة والمهمة المتمثلة في تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط.

ووفقاً لما ذكره موقع "..."، فإنه بالنسبة للأشخاص الذين يفتقرون إلى البراعة اليدوية لتنظيف أسنانهم بكفاءة بمفردهم، قد يكون هذا الجهاز الجديد مفيداً جداً لهم.

وتتكون هذه الروبوتات الدقيقة من جزيئات أكسيد الحديد النانوية بخصائص تحفيزية ومغناطيسية، حيث تمكن الباحثين من التحكم في حركتهم وتكوينهم باستخدام مجال مغناطيسي، إما لإنتاج هياكل تشبه الشعيرات التي تزيل البلاك من الأسطح العريضة للأسنان أو الخيوط الطويلة

التي يمكن أن تنزلق بين الأسنان مثل قطعة من الخيط. كما أنه في حالتين، يتم تحريك الجسيمات النانوية عن طريق تفاعل تحفيزي لإطلاق مضادات الميكروبات التي تقضي على البكتيريا الضارة في الفم. وأوضحت التجارب



إطلاق الليزر البصري على البوليمرات. واستخدم البوليمرات لتقليد بنية الميثان، حيث أنه يحتوي أيضاً على الهيدروجين والكربون فقط.

وأنتجت الأشعة السينية الشديدة موجات صدمة داخل المادة، ولاحظ العلماء دمج ذرات الكربون في هياكل الماس الصغيرة التي يصل عرضها إلى بضعة نانومترات.

وأشار سيفريد غلينز، مدير قسم كثافة الطاقة العالية في مركز المعجل الخطي ستانفورد، إلى أن "الأمر أكثر تعقيداً داخل الكواكب. وهناك الكثير من المواد الكيميائية في هذا المزيج. ولذا، ما أردنا اكتشافه هنا هو نوع التأثير الذي تحدثه هذه المواد الكيميائية الإضافية".

وبالإضافة إلى الكربون والهيدروجين، يُعتقد أن عملاقة الجليد تحتوي على كميات كبيرة من الأكسجين.

وسعى العلماء إلى اكتشاف تأثير الأكسجين على تكوين الماس النانوي داخل نبتون وأورانوس. وللقيام بذلك، كرروا تجربتهم السابقة مع فيلم من بلاستيك البولي إيثيلين تيريفثاليت (PET) - وهو هيدروكربون يحتوي أيضاً على الأكسجين - والذي يعيد إنتاج تكوين الكواكب بشكل أكثر دقة.

واستخدموا ليزرا ضوئياً عالي الطاقة في مركز المعجل الخطي ستانفورد لتسخين العينة لفترة وجيزة حتى 6000 درجة مئوية. وأدى ذلك إلى حدوث موجة صدمة ضغطت المادة لبضع نانوثانية إلى مليون ضعف الضغط الجوي.

وباستخدام طريقة تسمى حيود الأشعة السينية، راقب العلماء الذرات وإعادة ترتيبها إلى مناطق ماسية صغيرة، وقاسوا

أول سيارة ثلاثية العجلات في العالم يمكنها الطيران

حصلت أول سيارة رياضية طائرة ثلاثية العجلات في العالم Switchblade على الموافقة لبدء اختبار الطيران، بعد 14 عاماً من التطوير، وتم إنشاء النموذج الأولي للمركبة بواسطة Samson Sky، ويمكن أن تطير بسرعة تصل إلى 200 ميل في الساعة (322 كم في الساعة).



ووفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإنه أثناء وجودها على الأرض، تكون سيارات Switchblade على عجلاتها الثلاث، ويبلغ طولها 16.8 قدماً (5.1 متراً) وعرضها 6 أقدام (1.8 متراً). لكن بمجرد وصولها إلى المطار، تتأرجح أجنحتها ويمتد ذيلها في أقل من ثلاث دقائق، ما يسمح للمركبة "الهجينة" بالتحليق في السماء.

كما أنه في الشهر الماضي، تلقت Switchblade ختماً للموافقة من إدارة الطيران الفيدرالية (FAA)، وهي سلطة الطيران التابعة للحكومة الأمريكية، لبدء عملية الاختبار.

وقال سام بوسفيلد، الرئيس التنفيذي لشركة Samson Sky ومصمم Switchblade، "من المتوقع أن تبلغ سرعة الإقلاع 88 ميلاً في الساعة، مما يعني أن هذه هي السرعة التي تحتاج إلى الوصول إليها، وعند هذه النقطة ستبدأ Switchblade في الانطلاق من الأرض". ولعل من بين أسرع 10 سرعات، أخذ سابق الاختبار لدينا Switchblade إلى 98 ميلاً في الساعة، مما أكد ما رأه الفريق على الأدوات ومقاطع الفيديو وبيانات كمبيوتر المحرك، وتعامل Switchblade وأدائه بشكل جيد للغاية.

يمكن أن تخضع Switchblade الآن لسلسلة من التجارب، يبدأ من اختبار التاكسي عالي السرعة وحتى اختبار الطيران في الهواء.





زار جناحه عشرات الباحثين والمفكرين والدبلوماسيين

«تريندن» يسدل الستار على مشاركته الثانية في «عمان الدولي للكتاب» سفير الإمارات بالأردن: مشاركة «تريندن» في المعرض تؤكد عالميته كجسر ثقافي معرفي

الدولي للكتاب شكل منصة متميزة للتعريف بمركز تريندن ورؤيته العالمية، وأكدت أن المعرض شكل أيضاً فرصة للقاء ناشرين وكتاب وباحثين، لد جسور المعرفة والتواصل. وأضافت أن مشاركة «تريندن» في عمان للكتاب أو المعارض الأخرى جاءت من منطلق حرصه على أهمية الحضور الفاعل في المحافل الثقافية العالمية، والمساهمة في إثرائها من خلال إصداراته المتنوعة التي تواكب التطورات المعاصرة في مختلف القضايا الإقليمية والدولية.

وإيصال نتاج «تريندن» إلى أبعد مدى. وقد شارك «تريندن» في المعرض بجناح متميز ضم عشرات الكتب ومئات العناوين البحثية والسلاسل المعرفية التي غطت العديد من المجالات السياسية، والاقتصادية، والأمنية، والتكنولوجية، وحركات الإسلام السياسي، وقد وجد فيها زوار جناح المركز ثراءً علمياً وثقافياً فريداً. وبمناسبة ختام المعرض قالت روضة المرزوقي مديرة إدارة التسويق والمعارض إن معرض عمان

الجهود، وتكتسب مشاركة «تريندن» في معرض عمان الدولي للكتاب أهمية خاصة؛ لكون هذا المعرض عربياً وعالمياً، وفعالية ثقافية تعنى بالكتاب، ما سمح لوفد «تريندن» بالتعرف إلى العديد من دور النشر، وكذلك المثقفين، والكتاب، والباحثين، والناشرين من مختلف أنحاء العالم، وعقد شراكات وتعاون مستقبلي. وعلى هامش المعرض، قام وفد «تريندن» المشارك بزيارة عدد من الأجنحة والمؤسسات، وأهداهم مجموعة من إصداراته، في إطار نشر المعرفة

كما زار الجناح عدد من أصحاب المعالي وزراء الثقافة والإعلام من عدة دول، إضافة إلى جمع كبير من مديري الجامعات والإؤسسات الثقافية والإعلامية والباحثين، وقد تعرف الجميع على مركز تريندن للبحوث والاستشارات، وأشادوا بمستوى نتاجه البحثي الموثق، كما ثمنوا مجالات عمله المختلفة في استطلاعات الرأي والتدريب وغيرها. واعتبر عدد من الزوار أن «تريندن» بات اليوم منصة عالمية ينشدها كل باحث عن المعرفة الرصينة، معربين عن تقديرهم لهذه

سبتمبر الجاري، مثنئين دور «تريندن» المعرفي العالمي وإصداراته المتنوعة. فقد زار الجناح سعادة أحمد علي البلوشي، سفير دولة الإمارات لدى المملكة الأردنية الهاشمية، وجال بين جنباته، مشيداً بما يحويه من إصدارات بحثية علمية متنوعة، تتناول الوضع الراهن وتقدم رؤى وتحليلات وازنة، كما أشاد بمشاركة «تريندن» في المعرض، وقال إن وجوده بفاعلية بين العديد من دور النشر وفي هذا المحفل الثقافي الكبير يؤكد رسالته وعالميته كجسر ثقافي معرفي.

•• عمان-الفسج:

أسدل مركز تريندن للبحوث والاستشارات الستار على مشاركته الثانية في معرض عمان الدولي للكتاب 2022 الذي أقيم في مركز المعارض في مكة مول بالعاصمة الأردنية. وقد حظيت المشاركة باهتمام متميز من قبل المسؤولين وأعضاء السلك الدبلوماسي والمثقفين والأكاديميين الذين توافدوا على الجناح على مدى أيامه العشرة التي ابتدأت مع مطلع شهر



بالتزامن مع إطلاق النسخة الثامنة للشهادة المهنية في إدارة الوثائق والأرشيف

الأرشيف والمكتبة الوطنية يسלט الضوء على بكالوريوس إدارة الوثائق وعلوم الأرشيف ويستقبل المنتسبين الجدد في السوربون أبوظبي

عالمياً، وعلى دور الذكاء الاصطناعي المطبق في جمع الوثائق وحفظها وإتاحتها. ورحب الحضور بالسيد شهاب الحفني الموظف في الأرشيف والمكتبة الوطنية، والحائز على المرتبة الأولى بين خريجي الدورة الأولى، وقد تحدث عن تجربته الدراسية في هذا التخصص، مشيراً إلى أهمية التميز في حياة الطالب، وأهمية ذلك في سوق العمل. وفي الختام قام أعضاء الجهاز التدريسي بتقديم أنفسهم للطلبة، وبالإجابة على استفساراتهم.

في الأرشيف والمكتبة الوطنية عن أهمية حفل استقبال الطلبة الجدد، وتقديم المعلومات اللازمة لهم عن برنامج بكالوريوس إدارة الوثائق وعلوم الأرشيف، وركز في المعلومات المعاصرة، وهي الأهم في إدارة المؤسسات، وينبغي تسييرها بطريقة صحيحة حتى لا تضيق، وإتاحتها للباحثين والمهتمين، مشيراً إلى ثراء هذا البرنامج الأكاديمي المؤسس على قواعد علمية وعلى مبادئ علم الأرشيف، ومدعم بالمتهجيات الحديثة والعلوم التقنية الأحدث

المؤسسة وفي حياة الفرد وفق الممارسات العالمية والأيزو الموحدة. وأشاد خبير الأرشيف الإلكتروني بالمواد العلمية والعملية التي يقدمها البرنامج للطلبة بالتعاون مع الأرشيف والمكتبة الوطنية، وأكد الدور الكبير الذي تؤديه جامعة السوربون أبوظبي العربية، مشيراً إلى أهمية المختبر الذي وفرته الجامعة للطلبة في هذا التخصص العلمي والحضاري الذي يعد من التخصصات الفريدة على الصعيد الإقليمي. ومن جانبه تحدث الخبير الفني في الأرشيف والمكتبة الوطنية حسن المصعبي

وفيدوا مؤسساتهم في مجال التعامل مع الوثائق ومعالجتها، والحفاظ على الإرث التاريخي للأجيال وفق المعايير العلمية والعالمية. افتتح حفل استقبال الطلبة خبير الأرشيف الإلكتروني في الأرشيف والمكتبة الوطنية حاتم يونس؛ وباسم الأرشيف والمكتبة الوطنية هنأ أول دفعة من خريجي برنامج بكالوريوس إدارة الوثائق وعلوم الأرشيف، ورحب بالدفعة الجديدة من الطلبة المنتسبين إلى هذا البرنامج، وقدم لهم نبذة عن أهمية الأرشيف المنظم في حياة

والخبرة العملية، وامتلكوا الكفاءة التي يتطلبها العمل المهني في المؤسسات بمختلف تخصصاتها. ويأتي حفل الاستقبال بالتزامن مع افتتاح الدورة الثامنة للشهادة المهنية في إدارة الوثائق والأرشيف التي تتناظر فيها جهود الأرشيف والمكتبة الوطنية مع جامعة السوربون أبوظبي، وتتسم هذه الشهادة بمحتواها المعرفي والعلمي، وقد أثبتت وجودها على صعيد بناء الكفاءات والتطوير المستدام في قطاعات الأرشيف وإدارته في الدولة، وترجمت ذلك بتأهيل الخريجين لكي

•• أبوظبي-الفسج:

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع جامعة السوربون-أبو ظبي حفل استقبال لطلبة الدورة الخامسة من برنامج بكالوريوس إدارة الوثائق وعلوم الأرشيف؛ حيث سلط الجهاز الإداري والتدريسي للبرنامج الضوء على أهمية علوم الأرشيف والتوثيق في حفظ ذاكرة الوطن للأجيال القادمة، وانطلاقاً من هذه الأهمية يأتي دور الأكاديميين الذي تلقوا العلوم النظرية



أستاذ مادة المؤسسات الإماراتية الحكومية والخاصة عن أهمية هذا التخصص بالنسبة للتورة الصناعية الرابعة، ومدى انسجامه مع التوجهات المستقبلية نحو حكومة بلا ورق، والتطور الذي يطرق على هذا التخصص ليوكب التقنيات وأرقى الممارسات في العالم، وهو ينسجم مع التطور الذي تشهده دولة الإمارات العربية المتحدة في ظل قيادتها الرشيقة، وأهمية توثيق وحفظ مراحل تطورها الباهر للأجيال القادمة. وأشار الخبير الفني إلى أن فرص العمل متوفرة للخريجين الذين يمتلكون المعرفة، ويجيدون التعامل مع كثافة المعلومات والبيانات التي يزر بها عصرنا الحالي. وتحدث الدكتور سفيان بوحرات خبير الأرشيف



جواهر بنت عبد الله القاسمي: مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب يكرس رؤية الإمارة للفن الهادف



حديدين ومن دون التركيز على المضمون الفكري والقيمي لما يتم عرضه من أفلام يمكن أن تصبح المجتمعات عرضة لتسويق الثقافات والمفاهيم الدخيلة نتيجة للتأثير المصاحب لاستهلاك أفلام السينما والرسوم المتحركة التي تعارض محتواها مع ما ينبغي أن تتضمنه الفن الهادف من رسائل إيجابية. وأضافت أن مؤسسة /فن/ تقي أن الأطفال والشباب هم الأكثر تأثراً بالمحتوى الإعلامي وأن العديد من الدراسات تؤكد أهمية اليقظة للدور الذي تسهم به الفنون خلال مرحلة التنشئة في تشكيل السلوك الواعي ونمط التفكير لدى هاتين الشريحتين ما يرفع من حجم

تلقي الأعمال التي تسهم في التعريف بالثقافات الأخرى والحوار معها. وأوضحت مديرة مؤسسة /فن/ أن الدورة الجديدة من المهرجان الذي يقام تحت رعاية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة سمو الشهبدة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة خلال الفترة من 10 حتى 15 من أكتوبر المقبل تستكمل ترجمة رؤية المهرجان في تبني الفن الهادف واختيار عروض سينمائية تلائم الأطفال والشباب وتحقق التوازن بين الطابع الترفيهي للسينما وبين تضمينها جماليات تسهم في صقل وعيهم واعدادهم للمستقبل. وأشارت إلى أن السينما سلاح ذو

وكافة الفنون الإعلامية في ظل كثافة الإنتاج السينمائي والدرامي وانتشار منصات العرض المختلفة وسهولة اقتناء الأجهزة التي تنتج للجمهور مشاهدة محتوى سينمائي يعكس المفاهيم الثقافية والرسائل التي يتبناها منتج ذلك المحتوى. وأشارت مديرة مؤسسة /فن/ المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في دولة الإمارات إلى أن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب يتبنى الأعمال السينمائية التي تتضمن رسائل إنسانية والتي ترسخ في وجدان الأطفال والشباب أن الفن قيمة حضارية ووسيلة لتشكيل الوعي وتنمية الذائقة الفنية على

أكدت الشهبدة جواهر بنت عبد الله القاسمي مديرة مؤسسة / فن/ ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب أهمية الالتفات إلى التأثير المتزايد للسينما



منوعات

الفن
العمل

27



لا نعلم بدقة كيف نُعرّف عن الممثل سيلفستر ستالون (1946). نعم هوروكي بالبوا، والقاضي دريد، ورامبو. لكن شهرة ستالون لم تعد كما كانت عليه، فمحاولة إعادة إطلاق سلسلة روكي تحت اسم Creed، بالتعاون مع الممثل مايكل بي. جوردان، لم تنل الشعبية المتوقعة منها. ذات الأمر مع سلسلة أفلام الأكشن المحشوة بالتستوستيرون The Expendables.

من بطولة سيلفستر ستالون، وإخراج الأسترالي جوليوس أفيري

...Samaritan . . . بطلان خارقان يدخلان في صراع لا ينتهي



يبدو أن ستالون يحاول هذا العام إعادة النظر في مسيرته المهنية، خصوصاً مع طغيان أفلام ومسلسلات الأبطال الخارقين. إذ بنت شبكة أمازون برايم أخيراً فيلم "السامري" (Samaritan)، من بطولة ستالون، وإخراج الأسترالي جوليوس أفيري. هذا ثالث فيلم يخرج الأخير، ويلعب فيه ستالون دور السامري، الأخ التوأم لنيمسيس، اللذان بعد وفاة أهلكما في حريق، يدخلان في صراع لا ينتهي، كونهما بطلين خارقين. ينتهي هذا الصراع بموت كل من السامري ونيمسيس، الحقيقة التي نكتشف لاحقاً أنها مزيفة. يتابع السامري، بعد أن زور موته، حياته متخفياً، تحت اسم جون سميت. عامل قمامة بسيط، يتعرف أثناء عودته إلى المنزل في أحد الأيام على طفل يؤمن بنظريات المؤامرة، ومهووس بفرضية مفادها أن السامري لم يمت، بل ما زال حياً لكنه قرر التوقف عن القتال بعد قتله أخيه.

لن نخوض في أحداث الفيلم كي لا نكشف تفاصيله، لكن لا بد أن نشير إلى أن الفيلم يحاكي أجواء فيلم Unbreakable. رائعة المخرج إم. نايث شايمالان. يتحدث Unbreakable أيضاً عن بطل خارق لا يجيد استخدام قواه، يؤدي دوره بروس ويليس. لكن الاختلاف بين الفيلمين أن ستالون قرر بنفسه التوقف عن كونه بطلاً خارقاً. يحاكي الفيلم العنف الذي نراه في مسلسل The Boys، لكن من دون الدموية المفرطة.

وعوضاً عن شركة تدبير الأبطال الخارقين، اللافت في "السامري" هو تبني مفاهيم نظرية المؤامرة كأسلوب لكشف الحقيقة، عبر الاستعانة بشخصية كاتب مغمور يحاول نفي حقيقة موت السامري. هذا الكاتب يؤدي دوره الممثل مارتن ستار الذي اشتهر بدور غيلفونيد في مسلسل Silicon Valley الذي بنته شبكة إن تي في. أو، نذكر هذا الشأن كون الدورين شديدي التشابه، بل إن ستار يستخدم نظارة مشابهة لتلك التي كان يستخدمها في المسلسل، ويوظف أسلوب الكلام الهادئ والساخر في الوقت نفسه. اللافت أن الفيلم غير مقتبس من القصص المصورة، بل من تأليف براغي إف. شوت، صاحب المسيرة الفنية المتواضعة. تشير إلى الكتابة لأننا لأول مرة منذ سنوات نشاهد فيلمًا لا ينتمي إلى عوالم مارفل أو دي سي، أي لا يمكن لنا انتظار شخصيات نعرفها، أو ندخل في حماسة محاولة اكتشاف أي بطل خارق سترام في الجزء الثاني، هذا إن كان هناك جزء ثانٍ من "السامري".

ما نحاول قوله إننا أمام فيلم تقليدي: الخير ضد الشر، مع بعض التحولات في الشخصيات التي تنتهي بانتصار الخير، من دون أي تعقيدات. ما يثير الاهتمام، أيضاً، أن أحداث الفيلم تدور في مدينة فقيرة (Granite City)، مدينة مليئة بالعصابات، وعلى وشك الانفجار بسبب سوء المعيشة وانعدام الأمن. مدينة عرفت السلام زمن السامري ثم فقدته بعد اختفائه. أشبه بمكان لا يمكن له أن يستمر من دون وجود بطل خارق.

ليس كمدينة غوثام التي يعتبر الشر من أصلها وياتمان واحداً من مجانينها، بل مدينة فقدت أبطالها فبدأت بالانهيار. ربما نحن هنا أمام علامة تشير إلى تحول في النوع السينمائي الخاص بالأفلام الرجال الخارقين: إذ يبدو أن المدن لا بد لها من أبطال، ومن دونهم ليست هناك حياة عادية، بل ولا يمكن للنظام السياسي أن يستمر. فاهل المدينة التي يسكنها السامري يشعلون ثورة، ويقرون نهب كل شيء، ما من نظام قادر على ضبطهم، سوى شخص استثنائي، من خارج النظام، ذلك الذي أذيت فشله بشرمته، وقانونه والأهم، رأساليته.



شيرا هاس بطلة خارقة في فيلم مارفل الجديد Captain America: New World Order

وترك "بارامونت بيكتشرز" وأتى بيان من استوديوهات بارامونت يوم الجمعة الماضي يقول: "مات شاكمان هو صانع أفلام محترف ونحن نأسف لعدم توافر وقت له ليدبر عملنا القادم ومتمنون لكل ما قدمه ومتعلمين لأعماله القادمة".



وقع الاختيار على الممثلة الشابة شيرا هاس ل لعب دور البطلة الخارقة "صبرا"، في فيلم مارفل الجديد: Captain America: New World Order، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "variety".

فيلم Captain America: New World Order الجديد سيكون من بطولة أنتوني مافي، الذي من المقرر أن يعيد تمثيل دوره في دور سام ويلسون، ب جانب كارل لومبلي، الذي ظهر في سلسلة The Falcon and the Winter Soldier، الذي من المقرر أيضاً أن يعيد تمثيل دوره في دور Bradley Isaiah.

ويعد Captain America: New World Order هو أحد أفلام المرحلة الخامسة القادمة من عالم مارفل السينمائي، ومن المقرر أن يخرج المخرج يوليوس أونا الفيلم من نص كتبه المؤلف دالان موسون ومالكولم سبيلما، وكلاهما شارك في كتابة فيلم The Falcon and the Winter Soldier.

ومن المقرر طرح فيلم يوصل فيلم Captain America: New World Order ب دور السينما حول العالم في 3 مايو من عام 2024.

كما أعلنت استوديوهات مارفل، عن تعيينها للمخرج العالمي مات شاكمان، لإخراج الجزء الجديد من فيلمها Fantastic Four المقرر عرضه في 2024 بدور



الفكر

سبع عادات بسيطة تقلل من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية



أظهرت نتائجنا أن الأشخاص الذين اتبعوا هذه العادات السبع الصحية انخفض عندهم خطر الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة 30-43 بالمئة. ويؤكد الباحثون، على أن التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية والإقلاع عن التدخين وتفضيل الوزن يمكن أن تقلل كثيرا من المخاطر الوراثية. ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في خطر حدوث جلطة دماغية الحفاظ على مستوى ضغط الدم الطبيعي، والتحكم في مستوى الكوليسترول، وخفض مستوى السكر في الدم.

ووفقا للباحثين، ساعد اتباع هذه القواعد البسيطة على زيادة متوسط العمر المتوقع من دون جلطة دماغية مدة ست سنوات تقريبا.

يؤكد علماء من الولايات المتحدة، على أن التحكم بمستوى الكوليسترول والإقلاع عن التدخين يخفضان من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية. وتشير مجلة American Heart Association، إلى أن علماء جامعة تكساس في هيوستن، أجروا دراسة علمية شارك فيها 11.5 ألف متطوع، تتراوح أعمارهم ما بين 45-64 عاما،

ما هي فوائد الخضروات المجمدة للصحة؟

أعلن الدكتور رسلان علييف، خبير التغذية المستقل، أن الخضروات المجمدة هي أكثر فائدة من الطازجة. ووفقا له، تحافظ الخضروات المجمدة على الفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للجسم فترة أطول. ويشير خبير التغذية، إلى أنه مع مرور الوقت بعد جمع محصول الخضروات تقل فيها نسبة الفيتامينات والعناصر المعدنية. ويقول، "تفقد الخضروات خلال أسبوع حوالي 75 بالمئة من فيتامين C. ولكن عند تجميدها بعد ساعتين من جمع المحصول، تحافظ على ما تحتويه من الفيتامينات والعناصر المعدنية دون تغير". ويضيف، للحفاظ على ما تحتويه الخضروات المجمدة من الفيتامينات والعناصر المعدنية يجب عدم إعادة تجميدها ثانية.

التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي

أفادت دراسة جديدة نشرت في RMD Open بوجود ارتباط بين التدخين السلبي أثناء الطفولة أو البلوغ بزيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي (RA). وقامت مجموعة من الباحثين من جامعة Paris-Saclay في مدينة فيلجوييف بفحص العلاقة بين التعرض للتدخين السلبي وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي في مجموعة فرنسية محتملة من النساء الأصحاء، وتم استخدام الاستبيانات المبلغ عنها ذاتيا لتقييم التعرض للتدخين السلبي. حدد الباحثون 698 حالة حادثة من التهاب المفاصل الروماتويدي بين 79806 امرأة، بشكل عام، تعرضت 13.5 و53.6 في المئة من النساء للتدخين السلبي في مرحلة الطفولة والبلوغ، على التوالي. ارتبط التدخين السلبي في الطفولة والبلوغ بمخاطر التهاب المفاصل الروماتويدي، في جميع النماذج (نسب الخطر 1.24 و1.19 على التوالي). ولم يكن المدخنون الذين تعرضوا للتدخين السلبي في مرحلة الطفولة أو البلوغ لديهم مخاطر مطلقة مماثلة للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي مثل تلك التي يتعرض لها المدخنون من أي وقت مضى دون التعرض للتدخين السلبي (47.6 و47.2 على 100000 شخص في السنة) لوحظ أعلى خطر مطلق للمدخنين الذين تعرضوا للتدخين السلبي (53.7 على 100.000 شخص في السنة). وكتب المؤلفون: "ارتبط التدخين السلبي أثناء الطفولة و/ أو البلوغ بزيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، خاصة بين النساء غير المدخنات. وبحسب المؤلفين يجب أن يكون هذا التعرض محدودا قدر الإمكان لمنع ظهور المرض. وقال الباحثون: "حتى لو تم تكن دراستنا مصممة للتحقيق في هذه النقطة، يمكن أن تنطبق هذه الرسالة بشكل خاص على الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، على سبيل المثال، أقارب مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي". والتهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض التهابي مزمن يمكن أن يؤثر على مناطق أخرى غير المفاصل. فقد يدمر هذا المرض مجموعة واسعة من أجهزة الجسم، بما في ذلك الجلد والعينان والرتتان والقلب والأوعية الدموية.



عارضة أزياء تقدم إبداعاً من مجموعة إنها حقيقية للمصمم تشيو وينينغ خلال أسبوع الموضة الصيني في بكين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمعة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك والبتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض. وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، يفيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيدا للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كمهدي طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

- ما أطول أُنهار أوروبا؟
- الدانوب.
- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.
- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الجمل.
- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.

هل تعلم؟

- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القطط تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي هرهُور الآن .)
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

قصة الصبي العاذب

كان لدى أحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئا موقلا وقاسيا على ابيه وامه وداثما كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما اقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من ايام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضرا من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلا فسأل امه ما هذه الطيور ياامي فكرت الام بسرعه وهي تنظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائما تنزل لتريتنا كل عام تبقى يضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان تشعر به ويقال انه احيانا ينقلب إلى ضفدع وحيانا إلى عصفور وديع ولا نعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائرا كبيرا ليقتضى على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءا كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركته الام وذهبت بعيدا لتتركه وافكاره قليلا حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سألتها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته ذهبيا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل ولست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل يضع لقيمات وقام ذاهبا لغرفته وعلى بابها سأل امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحيانا يبقى لموسم الخريف الله اعلم .. شهور مرت وحمدان لا يكذب خوفا من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته امه يوما أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابداً.

مساحة للتلوين

