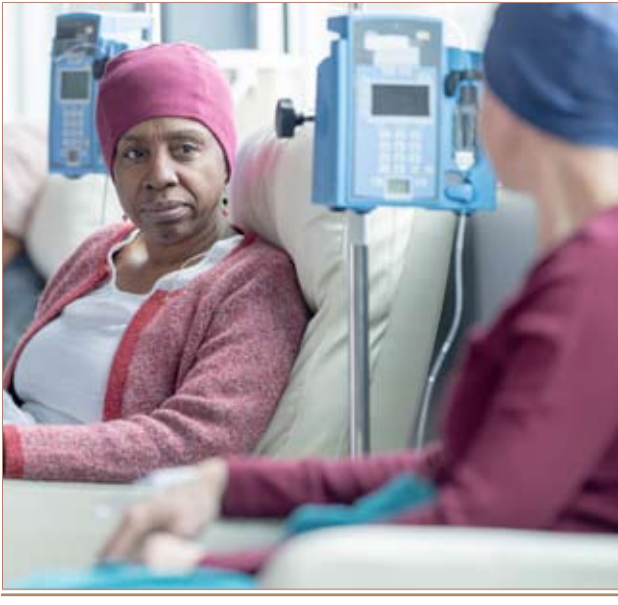


مهرجان العين للتمور يخصص
أكثر من مليون و700 ألف درهم
ل70 جائزة بدورته الأولى

سوبرمان .. حالته تمثل
انعكاساً لوضع الولايات
المتحدة الحالي



سرطان الثدي .. الأعراض
والأسباب وخطوات الوقاية



وثيقة استخباراتية أمريكية غريبة تكشف حياة في المريخ

كشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية، في تقرير عن وثيقة غريبة صادرة عن وكالة المخابرات المركزية الأمريكية قبل 40 عاماً، تشير إلى وجود حياة على كوكب المريخ.

التقرير المعنون بـ "استكشاف المريخ في 22 مايو 1984" يزعم أن المريخ كان مأهولاً بكائنات عاقلة استطاعت بناء أهرامات تشبه تلك التي شيدها قدماء المصريين على الأرض.

وتشير الوثيقة، التي رفعت عنها السرية في عام 2017 وظهرت مؤخراً على الإنترنت، إلى أن تلك الحياة في المريخ تعود إلى نحو مليون عام.

المصادر التي اعتمدت عليها الوثيقة تُعد أغرب ما في القصة، حيث كانت جزءاً من مشروع "ستارغيت"، وهو وحدة سرية أنشأها الجيش الأمريكي عام 1977 لدراسة الظواهر غير الطبيعية، مثل التخاطر، التحريك الذهني، والرؤية عن بُعد.

وتضمن المشروع إجراء تجربة فريدة باستخدام "الإسقاط النجمي"، وهي تقنية مفترضة تتيج للشخص الخروج من جسده والتنقل عبر أبعاد مختلفة. وخلال التجربة، تم "إرسال" أحد المشركين إلى المريخ عبر هذه التقنية لاستكشاف الحياة عليه قبل مليون سنة.

أفاد المشاركون بأنه رأى أهرامات على سطح المريخ تشبه المعالم المصرية القديمة، إضافة إلى طريق طويل يؤدي إلى نصب آخر.

كما وصف سكان المريخ بأنهم طوال القامة ونحيلون، يرتدون ملابس شبيهة بالبحرير، مشيراً إلى أنهم كانوا في نهاية عصرهم ويبحثون عن مكان جديد للعيش بسبب تدهور بيئتهم. وأشار إلى أنهم كانوا يستخدمون الأهرامات كمدلاجين لآشاء الحواسف الشديدة، وأن بعضهم غادر الكوكب باستخدام مركبة ضخمة إلى كوكب آخر مليء بالبراكين والنباتات الغريبة.

7 عادات .. اتباعها يشعرك بالشباب في الستينيات وما بعدها

إن الشعور بالشباب والحيوية والنشاط

في الستينيات وما بعدها أمر ممكن

الحدوث. بحسب ما جاء في تقرير نشره

موقع "Hack Spirit"، يتعلق الأمر كله

بتبني 7 عادات نمط حياة معينة يمكن أن

تكون بمثابة تذكرة السفر إلى الشعور باللياقة

والروعة، بغض النظر عما يقوله

التقويم:

1. البقاء نشطاً

إن المقصود بالنشاط البدني لا يتعلق بالضرورة بممارسة تمارين شاقة أو رياضات عالية الكثافة، إنما يمكن ممارسة التمارين الرياضية البسيطة بانتظام وباعتدال. إن مجرد المشي البسيط في الحديقة، أو بعض أعمال البستنة الخفيفة، أو حتى جلسة رقص قصيرة في غرفة المعيشة وسيلة رائعة للحفاظ على حركة الجسم والمعنويات مرتفعة. ولكن كي يبدو الشخص ويشعر بالشباب يجب أن يدرك أن الانساق هو المفتاح، بمعنى أن يجعل النشاط البدني جزءاً من روتينه اليومي، وليس مجرد حدث متقطع.

2. نظام غذائي صحي

يجب الحرص على اتباع نظام غذائي صحي من خلال ملء نصف الصحن بالخضروات الملونة، وربعه بالبروتينات الخالية من الدهون، والباقي بالحبوب الكاملة، إلى جانب تناول الفواكه كوجبة خفيفة والعصائر المصنوعة منزلياً. يتعلق الشعور بالشباب والمظهر الشبابي بتناول الطعام بشكل صحيح.

3. التخلص من التوتر

إن الحياة عبارة عن رحلة مليئة بالتقلبات والصعود والهبوط والمنعطفات. يمكن أن تؤثر التقلبات أحياناً على الشخص جسدياً وعاطفياً. لكن التعامل بشكل مباشر مع التوتر والتخلص منه يساعد على تحدي الشيوخة وعلاماتها. ببساطة، لا يتعلق الأمر بوضع قناع الشجاعة والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام في حين أنه ليس كذلك. إن الأمر يتعلق بالاعتراف بالتوتر وفهم مصدره ثم اتخاذ خطوات للتعامل معه والتخلص منه. يمكن ممارسة التأمل أو اليوغا أو تمارين التنفس العميق أو قضاء بعض الوقت في هواية محببة للتخلص من التوتر.

4. الأولوية للنوم

الجيد إن الأشخاص، الذين يظلون شباباً وحيويين حتى سنواتهم الأخيرة، غالباً ما يكونون من المعجبين بالمتحمسين لنوم جيد ليلاً. إن النوم هو الوقت الذي تتجدد فيه الأجساد وتصلح نفسها وت شحن طاقتها. إن التوفير في النوم يجعل الشخص يشعر بالخمول والكسل ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى تسريع عملية الشيوخة. إن أولئك الذين يتقدمون في السن يدركون أهمية النوم الجيد. إنهم يتبعون جدول نوم ثابت، ويخلقون بيئة نوم هادئة، ويتجنبون الأشياء التي يمكن أن تتداخل مع نومهم، مثل الكافيين والإلكترونيات قبل وقت النوم.

5. الاتصال الاجتماعي

يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الاجتماعية والعلاقات ذات الغزى. ينطبق الأمر بشكل خاص على أولئك الذين يتقدمون في السن. يمكن ملاحظة أن الأشخاص، الذين يبدو أنهم يتحدثون سنهم، يكونون غالباً محاطين بالأصدقاء والعائلة، ويشاركون دائماً في الأنشطة الاجتماعية، أو يتطوعون في الأحداث المجتمعية. تظهر الأبحاث أن المشاركة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة، لأنها تعزز الحالة المزاجية وتحافظ على حدة العقل وتمنح شعوراً بالانتماء والغرض.



6. العناية الذاتية
من الطبيعي أن من يحافظون على نشاطهم الشبابي أتقنوا فن العناية الذاتية. إنهم يدركون أن الاهتمام بصحتهم الجسدية والعاطفية والعقلية ليس ثانوية؛ بل هي من الضروريات. يتعلق الأمر بتغذية الجسم بالطعام الصحي، وترطيبه جيداً، والتحرك يومياً، جنباً إلى جنب والتعامل بلطف مع النفس حتى عندما يتم الوقوع في خطأ. إن إعطاء الأولوية للعناية الذاتية هي عادة حيوية تساعد في الحفاظ على الشباب وتضمن أيضاً حياة أكثر سعادة وصحة.

7. تبني الإيجابية
إن تبني الإيجابية يمكن أن تكون العادة الأقوى على الإطلاق، حيث يتمتع أولئك الذين يظلون شباباً في قلوبهم بمهارة رؤية النصف الممتلئ من الكوب. إنهم يختارون التركيز على الإيجابيات، حتى في المواقف الصعبة. إنهم يضحكون كثيراً، ويعبرون عن امتنانهم للأشياء الصغيرة، ويكون لديهم سرعة في إيجاد الفرص للحظات اليومية. إن النظرة الإيجابية تجعل الشخص مصدرًا للمتعة كما تلعب دوراً مهماً في مظهره الشبابي وحيويته.

تقنية غير مسبوقه لتتبع إشارات القلب والدماغ

كشفت باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا تقنية استشار بيولوجي تستخدم هوائيات لاسلكية صغيرة لمراقبة الإشارات الكهربائية في الأنظمة البيولوجية بدقة غير مسبوقه. ومن خلال القضاء على الحاجة إلى الأسلاك والمكبرات، يعمل الابتكار على تبسيط الدراسات الخلوية، مما يوفر تقدماً محتملاً في تشخيص حالات مثل عدم انتظام ضربات القلب ومرض الزهايمر وتمكين علاجات أكثر استهدافاً. وتعتبر الإشارات الكهربائية أساسية للاتصال الخلوي، إلا أن الطرق التقليدية لقياسها مرهقة ومحدودة النطاق، وفق "إنترستينغ إنجينيرينغ". وقالت ديبيلا ساركار، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "الكهرباء الحيوية أساسية لعمل الخلايا والعمليات الحيوية المختلفة، وكان تسجيل مثل هذه الإشارات الكهربائية أمراً صعباً، وتتمكن هوائيات التشتت الكهربائي العنصري (OCEANS) التي طورناها من تسجيل الإشارات الكهربائية لاسلكياً بدقة مكانية ميكرومترية من آلاف مواقع التسجيل في وقت واحد، يمكن أن يخلق هذا فرصاً غير مسبوقه لفهم البيولوجيا الأساسية والإشارات المتغيرة في الحالات المرضية بالإضافة إلى فحص تأثير العلاجات المختلفة لتمكين العلاجات الجديدة".

تبدأ العملية بركيزة زجاجية مغطاة بمواد موصلية وعازلة، تليها حفر ثقوب نانوية باستخدام شعاع أيوني مركز. ويتم غمر الشريحة في محلول يحتوي على كتل البنية الأولية للبوليمر، ومن خلال تطبيق تيار كهربائي على المحلول، يتم جذب هذه المادة الأولية إلى الثقوب الصغيرة على الشريحة، وتتم هوائيات على شكل عيش الغراب من الأسفل إلى الأعلى، وتسمح هذه الطريقة للفريق بتصنيع ملايين الهوائيات على شريحة واحدة، قابلة للتطوير للدراسات الأكبر.

كيف يؤثر ترتيب الأبناء على سماتهم؟

غالباً ما تكون السمات وخاصة موسم الأعياد وقتاً تظهر فيه الخلافات العائلية، لكن وفق الدراسات، موقفك بين الإخوة يحدد الكثير. وفقاً لدراسة نشرتها صحيفة "دايلي ميل"، غالباً يكون الطفل الأوسط هو الأقل عرضة للاختراقات في الأزمان العائلية من ناحية الخلافات، لأنه أكثر إنصافاً وصدقا وقبولاً لدى أشقائه. وخص الباحثون من جامعة كاليفارنيا، ما إذا كانت سمات الشخصية مرتبطة بترتيب الميلاد أو بعدد الأشقاء لدى الشخص. واكمل أكثر من 700.000 بالغ استبياناً لتقييم سمات الشخصية، ووجدوا أن الأطفال البكر هم الأكثر عرضة للانفتاح على تجارب جديدة، وأحياناً مطوابعين بشكل أكبر، وأظهر الأطفال الأوسط سمات تجعلهم أكثر عدلاً وصدقا وإخلاصاً، بحسب التقييم. وكان لدى الأطفال الأصغر سمات أكثر مرتبطة بالعاطفة.

وحدد الباحثون الأطفال أن الأشخاص الذين لديهم أشقاء هم أكثر عرضة للاحتلاك سمات تعاونية، مقارنة بالأطفال الوحيدين.

ممنوع تناول البطيخ في البرازيل .. ما القصة؟

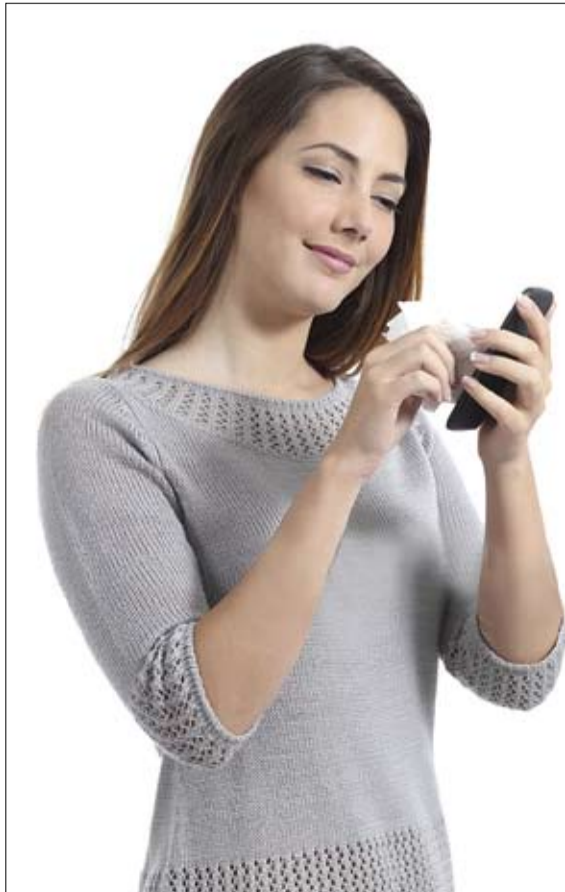
نسبت السلطات البرازيلية إلغاء قانون أقر قبل 130 عاماً، ولا يزال ساري المفعول رسمياً إلى حد الآن، والذي يتعلق بحظر تناول وبيع البطيخ، وذلك في إطار حملة مكافحة الحمى الصفراء. ولا يعلم أحد تقريباً من سكان مدينة ريو كلاردو البرازيلية بأن طعامهم المفضل محظور بموجب القانون. وكان قد أثبت علماء الأوبئة فيما بعد أن الجعور هو السبب الحقيقي في انتشار الحمى الصفراء، ومع ذلك فقد نسوا ببساطة رفع الحظر المفروض على تناول البطيخ. يذكر أن البرازيل تعد اليوم واحدة من أكبر البلدان المنتجة والصدرة للبطيخ في العالم، وتحظى هذه الفاكهة الحلوة شعبية كبيرة بين السكان المحليين. ويعود تاريخ القانون إلى أواخر القرن التاسع عشر، عندما تم تسجيل تفشي حالات كثيرة من الحمى الصفراء في عدة مدن بولاية ساو باولو، وكان البطيخ في ذلك الوقت يعتبر أحد مصادر انتشار هذا الفيروس. وقالت مديرة الأرشيف المحلي ميوكا فراندي فيريرا في مقابلة مع بوابة G1 الإخبارية المحلية: إن إن عدة مدن في ولاية ساو باولو تأثرت آنذاك بالحمى الصفراء. وفي محاولة لفهم سبب وفاة الناس زار المدينة العديد من خبراء الصحة، وربما حدثوا استهلاك البطيخ كسبب للوفاة".

«الجدار الخفي» يعمق الأزمة السكانية في الصين

نشر تقرير لصحيفة «وول ستريت جورنال»، يشير إلى أن نظام «الهوكون»، وهو نظام تسجيل الأسر في الصين، يعمل بمثابة «جدار خفي» يساهم في تفاقم أزمة «الهلاك السكاني» في البلاد.

ورغم الجهود التي تبذلها الحكومة الصينية لزيادة معدلات المواليد المتدنية، يعتقد القادة في بكين أن فئة معينة من السكان، وهم الأزواج الريفيين، هم الأكثر رغبة في إنجاب الأطفال.

لكن الواقع أظهر أن النظام الذي يُنظم الإقامة على مستويين، والذي يتطلب من العمال الريفيين ترك أطفالهم في القرى، أسهم في انخفاض معدلات المواليد بشكل غير متوقع. ويشير التقرير إلى أن الأبحاث تكشف عن تحفظات قوية لدى العمال المهاجرين الريفيين بشأن تكوين أسرة، والسبب الرئيس وراء ذلك هو نظام «الهوكون» الذي يعيد تقسيم السكان إلى فئتين: ريفيين وحضرين، ما يجعل من الصعب على العمال الريفيين اصطحاب أطفالهم معهم إلى المدن. وصف التقرير النظام بأنه «جدار غير مرئي» أنشئ للحد من تدفق السكان إلى المدن الكبرى، حيث يمنع هذا النظام العمال المهاجرين من الاستقرار بشكل دائم في المدن ويقيدهم وصولهم إلى الخدمات المحلية مثل الرعاية الصحية والتعليم، فضلاً عن تقييدهم في شراء عقارات. وبدأت الصين في تطبيق إصلاحاتها الاقتصادية في الثمانينيات، ما أدى إلى تدفق ملايين الأشخاص من القرى إلى المدن للعمل في المصانع أو مواقع البناء.



الهاتف أفضل طريقة لإقلاع الشباب عن التدخين الإلكتروني

أظهر بحث جديد أن ما يقرب من نصف مجموعة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عاماً توقفوا عن التدخين الإلكتروني بعد 3 أشهر من إكمال برنامج الإقلاع عن التدخين الإلكتروني، الذي تضمن مزيجاً من التدريب عبر الهاتف، وتطبيق صحي، وعلاج بديل للتبغ. ووفق هيلث داي، أقال حوالي 45% من أكثر من 500 شخص عن التدخين الإلكتروني بمساعدة التدريب عبر الهاتف، وحصل البعض أيضاً على بدائل النيكوتين، أو دعم تطبيق صحي.

ولكن حقيقة حصول الجميع على تدريب عبر الهاتف للإقلاع عن التدخين تشير إلى أن الدعم عبر الهاتف هو خيار قوي للمدخنين الذين يريدون الإقلاع عن التدخين.

تعذير عاجل من ملاعق الأطفال على أمازون

تواجه ملاعق الأطفال التي تباعها Aldi و Amazon سحياً بسبب مخاوف من خطر الاختناق، وتعذير عاجل منها. وقررت لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية سحب ملاعق Melii Baby المصنوعة من السيليكون وسط تقارير تفيد بأنها قد تنكسر أثناء استخدامها، وفق صحيفة "ميترو". وقد يشكل هذا خطر الاختناق على الأطفال الصغار الذين يأكلون بهذه الملعة، على الرغم من عدم وجود تقارير حالياً عن أي إصابات ناجمة عن الكسر، لكن كان هناك تقريران عن انكسار طرف الملعة أثناء استخدامها حتى الآن. وتباع ملاعق السيليكون الملونة، المصنعة في الصين في عيوب من ثلاث أو أربع ملاعق، بالإضافة إلى مجموعة تغذية مكونة من خمس قطع، ومن مجموعة التخدي، يتم سحب الملاعق فقط بسبب الخطر المحتمل وتم بيع مجموعات التغذية بأشكال قطع وديناصور وكتب وقرش ووحيد القرن، ويبلغ طول الملاعق حوالي 6 بوصات، وتحتوي الملاعق المتأثرة على رموز التاريخ التالية: العودة المكونة من ثلاث قطع على 01-2024 والعبوة المكونة من أربع قطع على 12-2023 إلى 2024. 05 مطبوعة على ظهر الملاعق.



منوعات الفجر 22

برعاية منصور بن زايد

مهرجان العين للتمور يخصص أكثر من مليون و700 ألف درهم لـ 70 جائزة بدورته الأولى

واحة الهيلي بمدينة العين تستضيف فعاليات الدورة الأولى من «مهرجان العين للتمور»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 8 يناير القادم



•• العين - الفجر

وقال إن مواصفات التمور ومعايير المشاركات تتمثل في ألا تتضمن المشاركة الواحدة أكثر من صنف ضمن فئات الأشواط الفردية، وألا تقل الكمية المراد المشاركة بها في الأشواط الفردية عن 50 كجم للصنف الواحد، وألا تقل الكمية المراد المشاركة بها في شوط النخبة عن 75 كجم لكل صنف وأن تكون أصنافاً تجارية. كما تشمل المواصفات أيضاً خلو التمور من الإصابات الحشرية ومن الحشرات أو بيوضها أو يرقاتها أو مخلفاتها، وخلوها من العيوب الظاهرة، ومن أي رائحة أو طعم غير طبيعيين، كما يجب أن تخلو من أي آثار معدنية أو رملية مثل التذب وغيره، ويجب أن يكون التمر بحجم مناسب، مع تقديم التمور لجميع الفئات في صناديق مخصصة للمنافسة لتسلم للمشاركين من قبل اللجنة.

وأوضح أن فعاليات المهرجان تشمل "مزارع التمور"، الذي يهدف إلى إبراز جودة الإنتاج المحلية والدولية للتمور لكافة الزوار المهتمين بالحصول أجود وأفخر أنواع التمور، كما يسلط الضوء على أبرز أنواع التمور المميزة في الإمارات، بهدف تقديم الدعم المستمر لجهود المزارعين وتشجيعهم على التوسع في زراعة الأصناف الجيدة، لضمان استدامة إنتاج التمور وتطويرها.

وتتمثل آية المزايدة في المزاد في ملاء الاستمارة الخاصة بالمشارك في مكتب التسجيل، واستلام الصناديق المخصصة للتمور وتحديد النوعية والكمية المراد إدخالها في المزاد، ويقوم المكتب بمعانينة وفحص التمور من خلال لجنة مختصة لتصبح جاهزة للعرض والمزايدة، وتسلم المشاركات للمزاد من الساعة 8 صباحاً ولغاية 12 مساءً، ولن تقبل أي مشاركة بعد انقضاء الوقت المحدد.

ويقام المزاد الرئيسي الساعة 5 مساءً على منصة خاصة للمزايدة ويتنافس من خلاله المزايدون للحصول على التمور العروضة، وتبدأ المزايدة على الأصناف بأسعار محددة من قبل لجنة المزاد، ويتم اقتطاع 10% من قيمة المزايدة لصالح اللجنة المنظمة.

والترفيهية الأخرى بجانب مسابقة ومزاد التمور، من بينها السوق الشعبي الذي يحتوي 26 محلاً للأسر المنتجة، تعرض من خلالها إنتاجها من الصنوعات التقليدية الإماراتية والأطعمة التراثية والعمارة والملابس وغيرها من المنتجات.

فيما يستقطب مسرح المهرجان الجمهور بمختلف الأعمار عبر فقرات تراثية وترفيهية تشمل عدداً من الفعاليات والمسابقات تقدم يومياً ورصدت لها جوائز قيمة.

وتضم قرية التمور 40 محلاً مخصصة لبيع التمور ومنتجاتها بما يمثل فرصة أمام الزوار لشراء احتياجاتهم من منافذ البيع المباشر، كما تشمل محلات لبيع المواد الزراعية ووسائل التخيل والتقنيات المستخدمة في الزراعة ويمكن للزوار الشراء مباشرة منها والتعرف على أحدث التقنيات. ويضم سوق العسل 10 محلات تتيح فرصة لزوار المهرجان للاطلاع والتعرف إلى أصناف العسل الإماراتي والخصائص الغذائية والعلاجية لكل صنف في إطار تحفيز إنتاج العسل ودعم المنتجين وأصحاب المناحل ومصانع العسل.

كما يفرز مهرجان العين للتمور مساحة يومية لفرق الفنون الشعبية تقدم خلالها ألواناً من فنون الأداء التراثية وذلك في إطار التكامل بين الأدوار التراثية والترفيهية للمهرجان.

ويضم المهرجان معرضاً للصور الفوتوغرافية يسلط الضوء على تراث الإمارات بوجه عام ونخلة التمور بوجه خاص من خلال تجسيد علاقة الإنسان بشجرة النخيل والصناعات التراثية المرتبطة بها وإبراز القومات الاقتصادية والبيئية والتراثية لنخيل التمور.

ويقدم ركن الحرفيات عرضاً حياً للحرف الإبداعية الإماراتية بأيدي «حاميات التراث»، في تحقيق عملي لاستدامة التراث من خلال عرض النشاطات الفنية التراثية والتعريف بها.

فيما يقدم ركن الأطفال أنشطة وبرامج يومية للأطفال بمختلف مراحلهم

وتحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، تشهد واحة الهيلي بمدينة العين في إمارة أبوظبي فعاليات الدورة الأولى من «مهرجان العين للتمور» الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 8 يناير 2025. وأعلنت اللجنة المنظمة عن تفاصيل المهرجان خلال مؤتمر صحفي عقد صباح أمس الأربعاء في مجلس محمد خلف بأبوظبي، بحضور عبيد خلفان المزروعى المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات بالإمارة في هيئة أبوظبي للتراث، وسعادة مبارك علي القصيلي المنصوري مدير المزاينة بالمهرجان، وعدد من مسؤولي الهيئة وممثلي الجهات الإعلامية والمزارعين والمهتمين بالمسابقات التراثية.

وتقدم عبيد خلفان المزروعى، في بداية كلمته بالشكر والتقدير إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، لرعايته الكريمة، ودعمه اللامحدود لمهرجان العين للتمور، الذي أكد أن هيئة أبوظبي للتراث تستلهم أهدافه من فكر المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، في المحافظة على التراث الإماراتي العريق، وخصوصاً شجرة النخيل. وأبان المزروعى أن مهرجان العين للتمور يهدف إلى ترسيخ المكانة التاريخية للنخيل والمحافظة عليها بصفتها موروثاً إماراتياً يحقق تعميق الوعي بالتراث والسنة الإماراتي، كما يهدف لتنشيط أفراد المجتمع وتشجيعهم على ممارسة الموروث الخاص بالنخلة مما يعمق الحس الوطني لديهم عن طريق التعريف بمنتجات النخلة، بالإضافة إلى تبادل الخبرات بين المزارعين والتعرف إلى أفضل الممارسات وطرق العناية بالنخيل مما يساهم في تعزيز الحركة الاقتصادية لأصحاب المزارع.

كما أوضح أن مهرجان العين للتمور يضم عدداً من الأنشطة التراثية

بحث عن الطفرات المسببة للأمراض شمل 4500 عائلة

عبر دراسة جينية . . الملك فيصل للتخصصي يفوز بجائزة حمدان بن راشد للتميز الطبي



ويبرز التكريم مكانة مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث كقائد في مجال الأبحاث الجينية والابتكار في الرعاية الصحية، ويؤكد التزامه بتطوير المعرفة العلمية وتعزيز الابتكار وتقديم حلول تحويلية لتحسين نتائج المرضى وتطوير معايير التميز في الرعاية الصحية على مستوى العالم.

يذكر أن مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث صُنّف الأول في الشرق الأوسط وأفريقيا والـ 20 عالمياً، للسنة الثانية على التوالي، ضمن قائمة أفضل 250 مؤسسة رعاية صحية أكاديمية حول العالم، والعلامة التجارية الصحية الأعلى قيمة في المملكة والشرق الأوسط، وذلك حسب "براند فاينانس لعام 2024". كما أدرج ضمن قائمة أفضل المستشفيات الذكية في العالم

المسببة للأمراض في 54.5% من الحالات التي لم تُشخص سابقاً، ما يؤكد الحاجة إلى تطوير نهج تشخيصي متكامل يتجاوز تقنيات التسلسل الجيني يمكن أن يساهم في تحسين فعالية الكشف، وتسريع عمليات التشخيص، وتقديم حلول طبية أكثر دقة للمرضى، ما يعزز كفاءة أنظمة الرعاية الصحية على المستويين المحلي والعالمي.

وقد شملت الدراسة الموثوقة بـ "آثار تحديات التشخيص في تحديد الطفرات الجينية المسببة للأمراض" تحليل بيانات 4,577 عائلة بهدف تحديد العيقات الرئيسية التي تواجه دقة التشخيص الجيني، والتي تمثلت في تعقيدات الأنماط الظاهرية، والارتباطات الجديدة بين الجينات والأمراض، وأنماط الوراثة الجديدة، بالإضافة إلى تحديات في تحليل شجرة العائلة

توج مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالجائزة العربية للأبحاث في القطاع الصحي ضمن جوائز التميز الطبي لعام 2024، المقدمة من مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، وذلك عن دراسته التي تناولت التحديات المرتبطة بتشخيص الأمراض التي تسبب بها الاضطرابات الجينية الناتجة عن طفرات في جين واحد، حيث قدمت رؤى قيمة تساهم في تعزيز فعالية برامج الأمراض غير المشخصة على مستوى العالم.

وأظهرت الدراسة الفائزة بالجائزة أن معالجة التحديات غير المرتبطة بالتسلسل الجيني يمكن أن تحسن معدل التشخيص بنسبة 71%، حيث نجحت في تحديد المتغيرات

•• دبي- الفجر

لتعزيز التعاون في مجال التعليم والتدريب الطبي

مذكرة تفاهم بين جامعة الشارقة ومؤسسة دبي لخدمات الإسعاف

من خلال الكليات الطبية والصحية بالجامعة ستساهم في تعزيز مخرجات التعليم الطبي، وتعميق تجربة الطلبة الصحية، وأكد سعادة مشعل عبد الكريم جلفار، على أن التعليم والتدريب المستمر من أهم أولويات المؤسسة إلى جانب نشر الوعي الإسعافي في المجتمع باختلاف قطاعاته وأفراده، حيث تسعى المؤسسة من خلال شراكها مع جامعة الشارقة للتعاون المعرفي والتطوير في مختلف المجالات العلمية والتعليمية والتدريبية والبحث العلمي وتبادل الخبرات وخدمة المجتمع مما ينعكس بالفائدة على كوادرها الفنية والذي سينعكس حتماً على تطوير قطاع الطب الطارئ الحيوي من خلال تعزيزه بكوادر وطنية مؤهلة تلبي الاحتياجات الحالية والمستقبلية في القطاع، كما أن المؤسسة ستواصل رسالتها في توعية المجتمع من خلال تدريب العاملين والهيئة التعليمية في الجامعة على الإسعافات الأولية والتشجيع على استقطاب متطوعين في هذا المجال الإنساني.

تتضمن المذكرة إتاحة الفرصة لمدرسي مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف للتأهيل ببرنامج الدبلوم المهني في القيادة في التعليم الطبي، والذي يقدمه مركز التعليم الطبي في الجامعة، وأيضاً توفير فرص التدريب العملي لطلبة كليات الطب والعلوم الصحية داخل المؤسسة، وإتاحة فرص التطوع لهم في مجال الإسعافات الأولية، والعمل على تشجيع البحث العلمي المشترك لتحسين الخدمات الطبية الطارئة وتطوير التقنيات الطبية المتقدمة. من جانبه، سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، أوضح أن الشراكة مع المؤسسات الوطنية تمثل خطوة هامة نحو تطوير الكفاءات الأكاديمية والطبية في مجالات الطوارئ والإسعافات الأولية، مشيراً أن جامعة الشارقة تعمل على التعاون مع المؤسسات التعليمية والخدمية لتحقيق التميز في تقديم برامج تعليمية وبحثية تواكب أحدث التطورات في المجال الصحي، مضيفاً أن التعاون مع مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف

وقعت جامعة الشارقة مذكرة تفاهم مع مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، وقعاها عن الجامعة مديرها سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، وعن مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف سعادة مشعل عبد الكريم جلفار، المدير التنفيذي، وذلك بهدف التعاون في مجال التعليم والتدريب الطبي، والأنشطة البحثية في المجالات ذات الاهتمام المشترك لخدمة المجتمع المحلي، وتبادل الخبرات العلمية والطبية للارتقاء بجودة الخدمات الصحية. تنص بنود المذكرة على تطوير برامج تعليمية وتدريبية مشتركة، والتي تهدف إلى بناء القدرات الأكاديمية والقيادية للعاملين في مجالات طب الطوارئ والإسعافات الأولية، وتبادل الخبرات بين الأكاديميين والمتخصصين، والمشاركة في فعاليات وأنشطة المجتمع المحلي الهادفة إلى نشر الوعي وتعزيز الصحة والسلامة العامة، كما



•• الشارقة- الفجر

منوعات العقل

23

سرطان الثدي، نوع من السرطان يبدأ على هيئة نمو للخلايا في نسيج الثدي، ويأتي بعد سرطان الجلد من حيث كونه أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في الولايات المتحدة، لكن سرطان الثدي لا يصيب النساء فقط. لأن الناس جميعاً يُولدون ولديهم نسيج ثديي، لذلك قد يُصاب أي إنسان بسرطان الثدي.



مرض "لا يصيب النساء فقط"

سرطان الثدي . . الأعراض والأسباب وخطوات الوقاية



يزيد العلاج الهرموني المركب خطورة الإصابة بسرطان الثدي. تحدثي مع اختصاصي الرعاية الصحية بشأن فوائد العلاج الهرموني ومخاطره. تظهر على بعض السيدات أعراض تسبب شعوراً بالانزعاج أثناء الإياس، وقد يقررن أن مخاطر العلاج الهرموني مقبولة مقابل تخفيف الأعراض، لتقليل خطورة الإصابة بسرطان الثدي، استخدمتي أقل جرعة ممكنة من العلاج الهرموني وأقصر فترة من الوقت.

- الحفاظ على وزن صحي.. إذا كنت تتمتعين حالياً بوزن صحي، فحاولي الحفاظ عليه، وإذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن، فاسألتي اختصاصي الرعاية الصحية عن الطرق الصحية لتقليل الوزن، قللي عدد السعرات الحرارية التي تتناولينها مع زيادة التمارين الرياضية التي تمارسينها بالتدريج.

الحد من مخاطر سرطان الثدي
إذا كنت معرضة لخطورة عالية للإصابة بسرطان الثدي، فيمكنك النظر في خيارات أخرى للحد من هذا الخطر. قد تكونين معرضة لخطورة أعلى إذا كانت لديك سيرة مرضية عائلية لسرطان الثدي، وقد تكونين أكثر عرضة للخطر إذا كانت لديك سيرة مرضية عائلية لوجود الخلايا محتملة السرطان في نسيج الثدي.. تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية عن مخاطر التعرض لديك، وقد يعرض عليك الفريق الطبي خيارات للحد من هذه المخاطر، منها:

- الأدوية الوقائية.. يمكن لاستخدام الأدوية التي تقلل مستقبلات الأستروجين تقليل احتمال الإصابة بسرطان الثدي لدى من لديهن احتمالات عالية للإصابة، وتشمل الخيارات الأدوية المعدلة الانتقائية لمستقبلات الأستروجينية ومثبطات الأروماتاز، وتستخدم هذه الأدوية أيضاً بوصفها علاجاً هرمونياً لعلاج سرطان الثدي، تنطوي هذه الأدوية على مخاطر التعرض لآثار جانبية، ولذلك، فإنها تستخدم فقط في حال وجود خطورة عالية جداً للإصابة بسرطان الثدي. فناقشي الفوائد والمخاطر مع فريق الرعاية الصحية.
- الجراحة الوقائية.. إذا كنت معرضة لخطورة عالية للإصابة بسرطان الثدي، فيمكنك النظر في الخضوع لجراحة للحد من هذا الخطر، ويتمثل أحد الخيارات في إجراء جراحة لإزالة الثديين، تعرف بجراحة استئصال الثدي الوقائي، وهناك خيار آخر يتمثل في استئصال الثديين، فيما يعرف بجراحة استئصال الثدي الأبيض الانتقائي، وتقلل هذه العمليات من خطر التعرض للإصابة بسرطان الثدي وسرطان الثدي.

عوامل للإصابة به، بينما لا يُصاب أشخاص آخرون يكونون مُعرضين لعوامل الخطورة، ويُحتمل أن يحدث سرطان الثدي بسبب التفاعل المعقد للتكوين الجيني والبيئة المحيطة. يعرف اختصاصيو الرعاية الصحية أن سرطان الثدي ينشأ عندما يغير شيء ما الحمض النووي داخل الخلايا في نسيج الثدي، ويحتوي الحمض النووي للخلية على تعليمات توجه الخلية لأداء وظيفتها المحددة، ويعطي الحمض النووي تعليمات للنمو والتضاعف بمعدل محدد في الخلايا السليمة. توجه التعليمات الخلية إلى أن تموت في وقت محدد. وتحطلي تغيرات الحمض النووي تعليمات مختلفة في الخلايا السرطانية، وتوجه هذه التغيرات الخلايا السرطانية بإنتاج كثير من الخلايا بسرعة، ويمكن أن تستمر الخلايا السرطانية في البقاء في حين قد تموت الخلايا السليمة، ويؤدي ذلك إلى وجود عدد كبير جداً من الخلايا.

وقد تكون الخلايا السرطانية كتلة تُسمى ورماً، ومن الممكن أن ينمو الورم ويغزو أنسجة الجسم السليمة ويدمرها، ويمرور الوقت، يمكن أن تنفصل الخلايا السرطانية وتنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. وعندما ينتشر السرطان، يُطلق عليه اسم السرطان النقيلي. غالباً ما تحدث تغيرات الحمض النووي التي تؤدي إلى سرطان الثدي في الخلايا التي تُبطن قنوات الحليب، وهي قنوات تنقل الحليب إلى الحلمة، ويسمى سرطان الثدي الذي ينشأ في قنوات الحليب سرطاناً قنوية غزوية. كما يمكن أن ينشأ سرطان الثدي في الخلايا الموجودة في الغدد اللبنية، ووظيفة هذه الغدد، التي تُسمى الفصيصات، هي إنتاج حليب الأم، ويسمى سرطان الثدي بصيب الفصيصات سرطاناً فصيصية غزوية، ويمكن أيضاً أن تُصاب الخلايا الأخرى في الثدي بالسرطان، لكن ذلك ليس شائعاً.

عوامل الخطر
تشمل العوامل التي قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي ما يأتي:

- وجود سيرة مرضية عائلية للإصابة بسرطان الثدي..
- إذا شخصت أمك أو أختك أو ابنتك بسرطان الثدي، فإن احتمالية إصابتك بسرطان الثدي تزداد. ويزداد خطر الإصابة به إذا كانت لدى عائلتك سيرة مرضية للإصابة بسرطان الثدي في سن مبكرة. كما يزداد خطر الإصابة بالمرض إذا شخصت نساء كثيرات في الأسرة بسرطان الثدي. ومع ذلك، فإن معظم المصابات اللاتي شخصن بسرطان الثدي ليس لديهن سيرة مرضية عائلية للإصابة

بالمرض. وجود سيرة مرضية شخصية للإصابة بسرطان الثدي.. في حال الإصابة بسرطان في أحد الثديين، يزداد خطر الإصابة بالسرطان الآخر. وجود سيرة مرضية شخصية للإصابة بأمراض الثدي.. تشير بعض أمراض الثدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتشمل هذه الأمراض السرطانة الفصيصية الألدية، المعروفة أيضاً بالاختصار LCIS، وفرط التنسج اللانمطي للثدي. لذلك، إذا أجريت خزعة الثدي وشخصت بالإصابة بأحد هذه الأمراض، فإنك عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بسرطان الثدي.

- بدء الدورة الشهرية في سن مبكرة.. يزيد بدء الدورة الشهرية قبل سن 12 سنة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.
- بدء انقطاع الطمث في سن متأخرة.. يزيد بدء انقطاع الطمث بعد سن 55 خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- الأذوة. النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بسرطان الثدي. لأن الناس جميعاً يُولدون ولديهم نسيج ثديي، لذلك قد يُصاب أي إنسان بسرطان الثدي.
- أنسجة الثدي الكثيفة.. تتكون أنسجة الثدي من أنسجة دهنية وأنسجة كثيفة. وتتكون الأنسجة الكثيفة من الغدد والقنوات اللبنية والأنسجة الليفية. وإذا كانت كثافة الثدي عالية، فهذا يعني أن الأنسجة عالية الكثافة تكون أكثر من الأنسجة الدهنية في الثدي. وزيادة كثافة الثدي تُصعب الكشف عن سرطان الثدي في صورة الثدي الشعاعية (الماموجرام). إذا أظهرت صورة الثدي الشعاعية (الماموجرام) أن كثافة الثدي عالية، فإن احتمالية إصابتك بسرطان الثدي تزداد. تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية لديك عن الفحوصات الأخرى التي يمكنك الخضوع لها، إلى جانب تصوير الثدي بالأشعة للكشف عن سرطان الثدي.
- تناول المشروبات الكحولية.. يزيد تناول الكحوليات خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- إنجاب الطفل الأول في سن متأخرة.. قد تزيد ولادة الطفل الأول بعد سن الثلاثين خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- عدم الحمل مطلقاً.. يقلل الحمل مرة واحدة أو أكثر خطر الإصابة بسرطان الثدي، أما عدم الحمل مطلقاً فيزيد خطر الإصابة به.
- التقدم في العمر.. يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع التقدم في العمر.
- تغيرات الحمض النووي الموروثة التي تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي.. يمكن أن تنتقل بعض تغيرات الحمض النووي التي تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي من الأمهات إلى بناتهن، وجينا سرطان الثدي BRCA 2 هما

وتسجل معدلات النجاة من سرطان الثدي زيادة، ويستمر تناقص عدد الناس الذين يموتون بسبب الإصابة بسرطان الثدي، ويرجع كثير من الفضل إلى الانتشار الواسع لدعم الوعي بسرطان الثدي، وجمع التبرعات لإجراء الأبحاث. وتتيح الوسائل المتقدمة في فحص سرطان الثدي لاختصاصي الرعاية الصحية تشخيص الإصابة بسرطان الثدي في وقت مبكر، لأن اكتشاف السرطان في وقت مبكر يزيد الأمل في علاجه، وحتى إذا لم يكن علاجه ممكناً، فتوجد علاجات كثيرة لإطالة أمد الحياة. وتساعد الاكتشافات الجديدة في أبحاث سرطان الثدي اختصاصي الرعاية الصحية على اختيار أكثر الخطط العلاجية فعالية.

أعراض سرطان الثدي
قد تتضمن مؤشرات سرطان الثدي وأعراضه ما يأتي:

- وجود كتلة أو منطقة جلد في الثدي تختلف عن الأنسجة المحيطة.
- تقلص الحلمة أو انقلابها إلى الداخل.
- تغيرات في لون جلد الثدي، وبالنسبة إلى ذوات البشرة البيضاء، قد يبدو لون جلد الثدي وردياً أو أحمر، وبالنسبة إلى ذوات البشرة البنية والداكنة، قد يبدو لون جلد الثدي داكناً أكثر من باقي مساحة الجلد الأخرى في الصدر، أو قد يبدو أحمر أو وردياً.
- تغير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره.
- تغيرات في جلد الثدي، كأن تظهر نقرات في الجلد أو كأن يبدو الجلد كسطح قشر البرتقال.
- تقشر أو تورف أو تندب أو تقشّف في جلد الثدي.

متى تزور الطبيب؟
إذا وجدت كتلة أو تغيراً في الثدي، فحدي موعداً طبيياً مع الطبيب أو اختصاصي رعاية صحية آخر، لا تنتظري الموعد التالي لتصوير الثدي بالأشعة لمعرفة ما إذا كان التغير الحادث هو سرطان الثدي أم لا.. أبلغني عن أي تغيرات في الثدي حتى إذا لم يُظهر تصوير الثدي بالأشعة وجود سرطان الثدي.

أسباب سرطان الثدي
السبب الدقيق لمعظم حالات سرطان الثدي غير معروف، إذ وجد الباحثون عوامل تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، وتشمل هذه العوامل الهرمونات وخيارات نمط الحياة وعوامل بيئية.. لكن ليس من الواضح السبب وراء إصابة بعض الأشخاص بالسرطان على الرغم من عدم وجود أي

عوامل الخطر
تشمل العوامل التي قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي ما يأتي:

- وجود سيرة مرضية عائلية للإصابة بسرطان الثدي..
- إذا شخصت أمك أو أختك أو ابنتك بسرطان الثدي، فإن احتمالية إصابتك بسرطان الثدي تزداد. ويزداد خطر الإصابة به إذا كانت لدى عائلتك سيرة مرضية للإصابة بسرطان الثدي في سن مبكرة. كما يزداد خطر الإصابة بالمرض إذا شخصت نساء كثيرات في الأسرة بسرطان الثدي. ومع ذلك، فإن معظم المصابات اللاتي شخصن بسرطان الثدي ليس لديهن سيرة مرضية عائلية للإصابة

بالمرض. وجود سيرة مرضية شخصية للإصابة بسرطان الثدي.. في حال الإصابة بسرطان في أحد الثديين، يزداد خطر الإصابة بالسرطان الآخر. وجود سيرة مرضية شخصية للإصابة بأمراض الثدي.. تشير بعض أمراض الثدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتشمل هذه الأمراض السرطانة الفصيصية الألدية، المعروفة أيضاً بالاختصار LCIS، وفرط التنسج اللانمطي للثدي. لذلك، إذا أجريت خزعة الثدي وشخصت بالإصابة بأحد هذه الأمراض، فإنك عرضة بشكل أكبر لخطر الإصابة بسرطان الثدي.





منوعات العزف

26

توثيق فن العزف على العود

مشتركو «المنكوس» في ضيافة بيت العود العربي بأبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

سعادته بزيارة المشتركين إلى بيت العود العربي. يذكر أن برنامج المنكوس، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث، يعد البرنامج التلفزيوني الأول من نوعه في العالم العربي المتخصص بـ «لحن المنكوس» أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بالشعر النبطي، ويسعى إلى تقديم تراث دولة الإمارات والخليج العربي في صيغة تصل إلى جميع دول العالم، ويركز على دور أبوظبي في الاهتمام بالشعر وأحائه.

مناسبة لتخريج فنانين متميزين في العزف عليها، وقراءة مختلف المؤلفات الموسيقية وأدائها. كما اطلعوا على تاريخ آلة العود، والارتقاء بمعايير صناعتها، وشاهدوا جانباً من ورشة صناعة العود وتعرفوا إلى أنواع الخشب والمواد التي تدخل في صناعة آلة العود بمواصفات دقيقة وجودة عالية. وقال العازف والمؤلف الموسيقي فيصل الساري، خلال مرافقته المشاركين، إن زيارة مشتركي برنامج «المنكوس»

ومختلف الأنشطة التي يقدمها البيت لدعم فن العزف على العود، وغيره من الآلات الموسيقية، ومنها ورش عمل لتعليم العزف على العود، وورشة صناعة العود، والحفلات الموسيقية التي يستضيفها بيت العود، وغيرها من الأنشطة. وتعرف المشتركون إلى بدايات بيت العود الذي تأسس عام 2008 بهدف تطوير تقاليد العزف على آلة العود وبعض الآلات الشرقية الأخرى، مثل القانون، والربابة، والتشيللو، ودوره في ابتكار مناهج

زار مشتركو برنامج «المنكوس» بموسمه الرابع، بيت العود العربي، بأبوظبي، وذلك في إطار الاطلاع على التراث الموسيقي العربي، واستكشاف ما يضمه بيت العود من أقسام وما يقدمه من خدمات للفنانين والموسيقيين. وتجول مشتركو «المنكوس» في أقسام بيت العود، واطلعوا على جهود توثيق فن العزف على العود، وتطوير الآلة،



وزارة الثقافة تنظم معرض (كالشمس تظهر للعينين من بعد) في اللوفر - أبوظبي

•• أبوظبي-وام

القائد باللغة العربية الفصحى والشعر النبطي الذي يعكس اللهجة المحلية. وتتناول القصائد المختارة موضوع «النور» وتحتفل بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم كرمز للنور والهداية. أما منطقة المنتدى في الطابق السفلي من المعرض، فهي مكان لاستكشاف جماليات الحلية الشريفة، وهو نوع مميز من الخط العربي، الذي يبرز صفات النبي محمد صلى الله عليه وسلم، كما يعرض هذا القسم مراحل تطور الحلية الشريفة وأهميتها في الفن الإسلامي المعاصر.



ويتضمن المعرض مجموعة من الأعمال المميزة في قسم «القرآن الكريم: نُورٌ على نور»، الذي يُركز على فصول قرآنية مثل سور «النجم» و«الرحمن» و«التوبة»، حيث تتفاعل الأعمال الخطية مع فنون الزخرفة. ويعرض قسم «الحديث الشريف وخطبة حجة الوداع» انعكاسات فنية تعكس قيم الوحدة والرحمة والهداية الروحية التي دعا إليها النبي صلى الله عليه وسلم، بالإضافة إلى احتفاء قسم «قصيدة البُرْدَة ونهج البُرْدَة» بالشعر العربي الكلاسيكي. ولحسب الأعمال الفنية المعاصرة، يضم الطابق العلوي الخلفي من المعرض أعمالاً من مجموعة البُرْدَة، تجمع بين التفسيرات العميقة للفن الإسلامي. ويُمثل عمل «المالد» للفنان عمار العطار، على سبيل المثال، تجربة مؤثرة حيث يجمع بين الصور الثابتة والتسجيلات الصوتية لـ «تعبير المالد» الإماراتي، وتم تصميم هذا القسم لتوفير استراحة تأملية تُعزز موضوع الكلمة والفن، حيث تمتزج الجماليات المرئية بالعمق الروحي.

والفهم المتبادل بين الدول. وقامت بتسويق المعرض القيمات الإماراتية فاطمة الحمود، وسارة بن صفوان، وشيخة الزعابي، بجانب الرئيسة التنفيذية لمتحف الأغا خان، أورليكا الخميس، لضمان توفير تجربة استثنائية لتشجيع زوار المعرض على استكشاف التطور التاريخي للفن الإسلامي، حيث يجمع المعرض بين الماضي والحاضر. وتمثل جائزة البُرْدَة منصة عالمية تحتفي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولد النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وتتمثل جائزة البُرْدَة منصة عالمية تحتفي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولد النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وتتمثل جائزة البُرْدَة منصة عالمية تحتفي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولد النبي محمد صلى الله عليه وسلم. وتتمثل جائزة البُرْدَة منصة عالمية تحتفي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولد النبي محمد صلى الله عليه وسلم.



تورنتو، كندا، في إطار مذكرات التفاهم الموقعة بين الجانبين، حيث يتم استعراض أعمال تظهر تطور الفنون الإسلامية من خلال الزمان والمكان، بدءاً من الأعمال التقليدية وصولاً إلى التقسيريات المعاصرة. وقال معالي الشيخ سالم بن خالد القاسمي، وزير الثقافة، بهذه المناسبة، إن معرض «كالشمس تظهر للعينين من بعد» يعد فرصة استثنائية للاحتفاء بالفن الإسلامي وتطوره عبر العصور، وتأكيداً على التزام دولة الإمارات وإيمانها بأن الفن هو أداة حيوية لتعزيز الحوار الثقافي بين الشعوب، وهو ما يعكسه هذا المعرض الذي يُعتبر مثلاً حياً على التفاعل بين التقليد والابتكار. وأضاف: «تُضخ بأن تكون جزءاً من هذه

تحت رعاية سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، وفي إطار الفعاليات المسانحة لاحتفاء تكريم الفائزين بـ «جائزة البُرْدَة العالمية 2024»، في دورتها الثامنة عشرة، نظمت وزارة الثقافة معرضاً فنياً بعنوان «كالشمس تظهر للعينين من بعد»، وذلك في متحف اللوفر- أبوظبي، ويستمر حتى 19 يناير 2025. ويُعد المعرض رحلة بصرية غنية تمتد على مدار عقدين، وتحتفي بالفن الإسلامي عبر العصور، حيث يُسلط الضوء على أبرز مقتنيات وزارة الثقافة من الأعمال الفنية الفائزة بجائزة البُرْدَة، والتي تبرز قدرة الفن الإسلامي على المزج بين الأساليب التقليدية والابتكارات المعاصرة، مما يعكس الدور الريادي لدولة الإمارات في دعم الفنون والثقافة على المستوى العالمي.

ويُركز المعرض بشكل خاص على مفهوم «النور»، الذي يُضخ عنوان المعرض ويرتبط بصلب موضوع جائزة البُرْدَة لهذا العام، والذي تم استلهامه من سورة «المائدة» الآية 15: «قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ». ويأخذ المعرض زواره في جولة مُبهرة عبر أكثر من 60 عملاً فنياً فريداً في مجالات فنية متنوعة، تشمل الخط العربي والزخرفة والشعر والفن المعاصر. ويُعتبر المعرض نتاج النسخة الأولى من «منحة البُرْدَة» و«برنامج بناء القدرات» وشراكة التعاون بين وزارة الثقافة و«متحف الأغا خان» في

ينطلق في الفترة من 24-27 يناير 2025

أول مهرجان للأدب الإفريقي في الشارقة يستضيف 20 متحدثاً منهم فائزون بجائزة نوبل للأدب

•• الشارقة-الفجر



تتوزع بين ندوات أدبية، وورش للأطفال، وعروض موسيقية، وتجارب الطهي الإفريقي، إلى جانب معرض فني ومنصات للعرض الفنية وعربات طعام متنوعة، يسعى المهرجان إلى تعميق التقدير للثقافة الإفريقية، وتعزيز التفاعل بين المجتمعات الإماراتية والإفريقية.

يؤدي إلى إشراف الرصيد العربي بالأدب الإفريقي، ويؤسس لنمط جديد من العلاقات الثقافية التي تتجاوز التعرف على الآخر إلى الاحتفاء به وتقدير تراثه الإبداعي. برنامج متكامل من الفعاليات ومن خلال برنامج متكامل من الفعاليات التي

منصحة ثقافية تعيد الاعتبار للأدب الإفريقي. وفي تعليقه على المهرجان، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: «يُعد تنظيم المهرجان التزام هيئة الشارقة للكتاب الراسخ، تحت قيادة وتوجيهات الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس الإدارة، بفتح آفاق أدبية جديدة وإعادة رسم خارطة التفاعل الثقافي العالمي، من خلال تسليط الضوء على آداب الشعوب الإفريقية الضاربة في عمق الذاكرة الإنسانية، من هنا فإننا يمكننا أن نصف المهرجان بأنه منصة ثقافية وحضارية قيمة تعيد الاعتبار لتدور هذا الأدب، وتكشف كنوزه وطاقاته اللامحدودة، كما يمثل المهرجان أرضية لحوار ثقافي عالمي يمتد ليشمل قارات العالم». وأضاف: «يُتري المهرجان تبادلاً للخبرات بين الكتاب والناشرين والباحثين والجمهور المتخصص، فمن خلال تركيزه على الأدب الإفريقي ورواده، وجماليات الثقافة والتقاليد والفنون الإفريقية، يخلق فرصة لتطوير دراسات نقدية مبتكرة، ويعزز فهم الأبعاد التاريخية والجمالية لهذا الأدب، ما

العالم العربي والقارة الإفريقية، في أجواء تحتفي بالتنوع الإبداعي، ضمن بيئة تفاعلية تجمع الجمهور بنخبة من الأدباء والكتاب الأفارقة، منهم الكتائين والروائيين التتازي عبد الرزاق قرع، والنجيري وول سوينكا، الفائزان بجائزة نوبل للأدب، إلى جانب نخبة من الأدباء الإماراتيين، الذين يسلطون الضوء على أبرز الإسهامات الأدبية والفنية الإفريقية، ودورها في إثراء المشهد الثقافي العالمي. وقالت الشارقة بدور القاسمي: «يشكل مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي شهادة على قدرة الأدب العميقة على ربط القارات ببعضها البعض وتسليط الضوء على الحقائق الإنسانية المشتركة. ومن خلال الاحتفاء بالإرث الدائم لرواية القصص الإفريقية، فإننا نتجاوز الانقسامات الثقافية ونكرم الإبداع اللامحدود الذي يسرد حكاية تراثنا الجماعي. وأنا على ثقة من أن هذا المهرجان سيفتح قنوات جديدة للتبادل الثقافي، ويعزز التفاهم بين إفريقيا والعالم العربي من خلال ما يوفره من منصة للتعبير عن الذات ضمن حوار عالمي».

27 يناير المقبل تحت شعار «حكاية إفريقية»، حيث يستضيف أكثر من 20 أدبياً وروائياً إفريقيا منهم فائزون بجائزة نوبل للأدب، بهدف تعزيز التبادل الثقافي بين إفريقيا والعالم العربي، وتقديم منصة للاحتفاء بالتراث الإبداعي الإفريقي، وتسهيل الحوار البناء بين الأدباء والمثقفين والفنانين والجمهور. ويشكل المهرجان فرصة لتشجيع المشاركين على اكتساب معارف جديدة وبناء روابط ثقافية بين



منوعات

الفيلم

27



عبر مخرج الفيلم عن إيمانه بأن "معظم مواطني البلاد، على رغم من معتقداتهم الأيديولوجية والسياسية، يبذلون قصارى جهدهم للعيش ولأن يكونوا أشخاصاً طبيين"

حيث وصف المخرج الأميركي جيمس غان سوبرمان في الفيلم الجديد بأنه يمثل حال الولايات المتحدة الحالية، مشيراً إلى فكرة اللطف البشري وسط التحديات السياسية وهو الأمر الذي أثار انقساماً بين المعجبين.

يبدو منهكاً في آخر أفلامه

سوبرمان . . حالته تمثل انعكاساً لوضع الولايات المتحدة الحالي

الأوقات العصيبة". وأضاف آخر، "جميعنا في حاجة إلى سوبرمان الآن، وبخاصة أولئك الذين في حاجة لتعلم درس في التعاطف واللفظ والاحترام. سوبرمان لا يساند الكراهية، بل يساند الحب والوحدة والسلام، كما يفعل معظم الناس الطبيعيين في العالم. ما قاله غان صحيح". لكن آخرون لم يكونوا متحمسين للتعليقات، إذ اعتبر أحدهم أن "شخصية من كتاب للأطفال من عام 1938 تطلق أشعة الليزر من عينيها ليست عدسة مفيدة للنظر إلى السياسة الحديثة". في حين قال شخص آخر مازحاً، "هذا بالتأكيد شيء يقوله رجل لديه أصدقاء محافظون". في السابق أعرب غان عن انتقاده للرئيس المنتخب دونالد ترامب، ولكنه دافع أيضاً عن الآراء السياسية لأشخاص مثل كريس برات، الذي عمل معه في فيلم "حراس المجرة" Guardians of the Galaxy (تعرض برات للانتقاد خلال الأشهر الماضية على رغم عدم إعلانه عن تأييده لأي من مرشحي الانتخابات الرئاسية الأميركية، وهناك مزاعم حول توجهاته اليمينية).

يظهر المقطع الترويجي الأول لفيلم "سوبرمان" الجديد صورة هشة لبطل الفيلم الذي أنتجته شركة "دي سي كومكس"، وهو ما يراه المخرج جيمس غان انعكاساً لوضع الولايات المتحدة الحالي.

في الفيلم الجديد الذي يحمل اسم "سوبرمان" يلعب الممثل ديفيد كورينسويت دور البطل بالتزامن مع سعي استوديوهات "دي سي" إلى إعادة إحياء إنتاجها السينمائي كجزء من رؤية غان (الذي يتولى منصب الرئيس التنفيذي للشركة).

وجرى طرح المقطع الدعائي الأول للفيلم الخميس 19 من ديسمبر (كانون الأول)، والذي أظهر سوبرمان مهتماً ومنهكاً وملطخاً بالدماء، مستلقياً على الثلج قبل أن ينقذه "كريستو الكلب الخارق".

قد يبدو اختيار هذا المشهد لأول مقطع دعائي لفيلم "سوبرمان" المرتقب غريباً، ولكن بحسب غان، هناك استعارة أعمق وراء ذلك، وقد أوضح غان أثناء حديثه في مؤتمر صحافي لإطلاق المقطع الدعائي بالقول، "هناك سوبرمان منهك في البداية، هذا هو حال بلدنا".

وأوضح المخرج البالغ من العمر 58 سنة الفكرة بالقول، "أؤمن بالخير في البشر، وأعتقد أن معظم الأشخاص في هذا البلد، على رغم من معتقداتهم الأيديولوجية والسياسية، يبذلون قصارى جهدهم للعيش وليكونوا أشخاصاً طبيين، على رغم مما قد يبدو للطرف الآخر، وبغض النظر عن ماهية هذا الطرف. يتمحور الفيلم حول هذه الفكرة، حول لطف البشر، وكيف يمكن أن ينظر إليه على أنه غير مثيرٍ ومعرض للهجوم من قبل بعض الأصوات الأكثر ظلاماً، والتي تكون الأعلى صوتاً".

وكذلك قال غان في حديث مع مجلة "فاريتي"، "أنا متحمس لأن يرى الناس جوهر ما تقوم به لأنه كان حقاً مثل سر خاص احتفظنا جميعاً به". وأضاف، "شعرنا بالرضا من المنظور الأخلاقي، حتى منذ البداية. شعرنا جميعاً أننا نقوم بعمل جيد، سواء من حيث الجودة أو من إذ إن الفيلم ليس عبارة عن خيال فاشي" (نوع من القصص أو الأفلام التي تروج لفكرة السلطة المطلقة أو السيطرة القوية التي تحكم بصورة قمعية أو استبدادية).

وعقب قائلاً، "لا أقول ذلك عن أفلام الأبطال الخارقين الأخرى بصورة عامة، لكن كان من الجيد أن تقوم بعمل متعلق بلطف الفرد".

هذه التعليقات أدت إلى انقسام في آراء المعجبين، إذ أعرب البعض عن تقدير غان ومحاولاته إعادة بعض التناؤل إلى سوبرمان، وهو ما شعر النقاد أنه مفقود خلال فترة عمل المخرج زاك سنايدر مع "دي سي".

وقال أحد المعجبين، "يبدو أن جيمس غان يفهم من هو سوبرمان وماذا يمثل. هو التناؤل في



منتحلو شخصية جوني ديب سرقوا آلاف الدولارات من محبيه



خسر الناس آلاف الدولارات بسبب عمليات الاحتيال التي قام بها منتحلو شخصية النجم العالمي جوني ديب، وفقاً لتقرير جديد على موقع "nme". فقد قدم موقع Gizmodo للتكنولوجيا طلباً للحصول على معلومات من لجنة التجارة الفيدرالية (FTC) بشأن جميع الشكاوى الواردة بشأن المحتالين الذين انتحلوا شخصية ديب على مدار العام الماضي ووجد أنه تم تلقي 197 شكوى في المجموع. غالباً ما كان يتم استهداف ضحايا هذه الاحتمالات أولاً على منصات التواصل الاجتماعي مثل Facebook، قبل أن ينتقل المحتالون المحادة إلى تطبيقات المراسلة بما في ذلك WhatsApp و Zangi و Telegram. وتم تبادل الأموال من خلال تطبيقات مثل PayPal، Zelle، Bitcoin، و Coinbase ووفقاً لتقرير من McAfee (عبر Gizmodo)، غالباً ما يتم استخدام ديب في عمليات الاحتيال، وهو أحد أكثر المشاهير شهرة الذين تم استخدامهم في مقاطع فيديو الاحتيال المزيفة.

والعديد من الضحايا هم في نفس عمر ديب، الذي بلغ 61 عاماً في يونيو الماضي، هذا النوع من الاحتيال معروف باسم دبح الخنازير، حيث تمت صياغة المصطلح لأول مرة في منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين. ويتضمن الاحتيال استخدام الإطراء أو الرومانسية لاستخراج الأموال من الضحية على مدى فترة زمنية ممتدة، وغالباً ما تتضمن عملية الاحتيال استخدام شخصيات عامة بارزة وأفراد أثرياء، مثل إيلون ماسك ودونالد ترامب. لوعده الضحية بعائدات على "الاستثمارات" أو ببساطة قضاء الوقت مع شخصية مشهورة يجوبونها أو يحترمونها. يعتقد بعض الضحايا أنهم يتحدثون إلى أحد مديري ديب أو موظفي الدعم، وليس إلى ديب نفسه، حيث كتبت امرأة في الستينيات من عمرها في شكواها أنها أعطت المحتالين 1700 دولار قبل أن يمنعها بنكها من إرسال المزيد من الأموال.

وأبلغت ضحية أخرى في الستينيات من عمرها عن خسارة قدرها 350 ألف دولار، وكتبت: "إذا كان بإمكانك إعادة ميراثي لي، فسأكون ممتنة لذلك".

أرسلت ضحية أخرى في الثمانينيات من عمرها 200 ألف دولار إلى محتال اعتقدت أنه ديب، وكانت ابتها هي التي قدمت الشكوى.

مؤلف سلسلة Ozark يتحدث عن رحلة الدراما الإجرامية Safe Harbor

كشفت عدة تقارير أجنبية عن تفاصيل المسلسل الإجرامي الجديد Safe Harbor للمؤلف مارك ويليامز، صانع سلسلة Ozark الشهيرة التي عرضت عبر منصة HBO الأمريكية وحقت شعبية هائلة على مدار خمس سنوات. وتزامناً مع طرح الإعلان الرسمي الأول للمسلسل الجريمة Safe Harbor، تحدث ويليامز عن مسلسله الجديد قائلاً: "كان من المهم أن اصنع الأشياء المختلفة لأنني أحب القيام بذلك، وأيضاً التأكد من أن المخاطر عالية بما يكفي"، مضيفاً: "كانت فرصة لي لتجربة شيء مختلف قليلاً، لمحاولة نقل ما تعلمته من تجاربي السابقة إلى أوروبا والقيام بشيء أكثر عالمية".



الفكر

وهن العين . . أسبابه وأعراضه



يشير الدكتور كيريل سفيتلياكوف أخصائي طب وجراحة العيون إلى أن إرهاق العين في عصرنا يمكن أن يحدث نتيجة استخدام الأجهزة الإلكترونية، حتى لدى الأطفال. ووفقاً له، هناك عوامل عديدة تؤدي إلى إرهاق العين. ويشير الطبيب، إلى أن إرهاق العين (الوهن) يحدث نتيجة إجهاد العين فترة طويلة، فمثلاً استخدام الكمبيوتر وخاصة في ظروف الإضاءة السيئة وغير المناسبة ووضع الشاشة غير الصحيحة. ووفقاً له، أكثر الأشخاص عرضة لإرهاق العين هم السائقون والأشخاص الذين يتطلب عملهم اهتماماً مستمراً دون كلل، لأن العين تتعب من التركيز المستمر. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب استخدام نظارات أو عدسات غير مناسبة إرهاق العينين. كما أن بؤرية العين "astigmatism" يمكن أن يسبب الوهن، وقد يعاني الشخص في هذه الحالة من إجهاد مستمر في عينيه، دون علمه بذلك. ووفقاً له، يمكن للشخص أن يتعرف على أعراض وهن العين من خلال عدم وضوح الرؤية، الشعور بوجود "رمل" فيها، الصداع، ولكن من الصعب التغلب على هذه المشكلة دون إشراف الطبيب المختص.

مواد غذائية تسبب الصداع

يشير البروفيسور فلاديمير بوبوف من قسم العلاج وعلم الأدوية والصيدلة في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، إلى أن بعض الأطعمة تساهم في حدوث الصداع النصفي. ويقول: "بالإضافة إلى الكحول، يمكن أن تسبب الشوكولاتة والجبين وخاصة الأنواع المخمرة منه، مثل جبين الشيدر والجبين الأزرق الصداع النصفي أيضاً". ووفقاً له، يجب استبعاد الأطعمة المحتوية على غلوتامات أحادية الصوديوم والمحليات الصناعية والنترات من النظام الغذائي. وينتشر استخدام هذه الإضافات على نطاق واسع في الوجبات السريعة والنقائق ومختلف الأطعمة المصنعة الأخرى. ويوصي البروفيسور الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، بالإكثار من شرب الماء (على الأقل 1.5-2 لتر في اليوم) ويمكن تناول القهوة والشاي باعتدال 3 فناجين من القهوة و6 أكواب من الشاي في اليوم. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على مواد غنية بالمغنيسيوم، مثل السبانخ واللوز والكاجو والأفوكادو والحبوب الكاملة. كما تفيد أحماض أوميغا3- الدهنية، الموجودة في الأسماك الدهنية- السلمون، والمكرويل والتوتنة. ومن الضروري أيضاً تناول الخضروات الورقية - الملفوف والبروكلي وغيرها.

أطعمة لا ينبغي تناولها مع الشاي أو القهوة أبداً

كشفت خبيرة في التغذية عن بعض الأطعمة أو الوجبات الخفيفة التي لا ينبغي تناولها مع كوب من الشاي أو القهوة. وقالت الصيدلانية ديبورا غرايسون، إن شرب الشاي أو القهوة مع أطعمة معينة، مثل اللحوم الحمراء والخضروات الورقية الخضراء (السبانخ والبروكلي)، قد يزيد من فرصة الإصابة بنقص شديد في العناصر الغذائية. وأوضحت أن المواد الكيميائية الموجودة في هذه المشروبات الساخنة، تمنع الجسم من امتصاص الحديد (المعدن الحيوي لنقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، ما يمنحنا الطاقة ونظام مناعة قوي). وتابعت غرايسون: "إذا كنت تشرب الشاي دائماً مع وجبتك الغذائية، فقد تصاب بفقر الدم". ويمكن أن تكون أعراض فقر الدم منهكة، بما في ذلك الإرهاق الشديد وتساقط الشعر والالتهابات المتكررة. وتنصح غرايسون أولئك الذين يعانون من ضعف الشهية، والذين يتطلعون إلى زيادة الوزن أو العضلات، بالامتناع عن شرب الكثير من أي من السوائل مع الوجبات. وتقول: "إن وجود السوائل في المعدة يمكن أن يقلل من كمية الطعام التي يمكنك تناولها". وتشمل نصائح غرايسون الأخرى: تناول الطعام في موعد لا يتجاوز 3 ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، والامتناع عن الاستلقاء بعد الوجبة لتجنب أعراض الارتجاع.



الممثلة الفرنسية أنطونيا ديسبلات لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرروس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو ابطا حيوان لبون في العالم ؟

أبطاً حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادر يقم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه يوزن مئكة سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2,5 يعيش الطنان في كوبا

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لا تزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

هل تعلم؟

- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوق تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليمسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأتريك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- أن الذبابة التي تستهين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحمال بالكوابيس المزعجة.

قصة صياد السمك

أحد الأساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته على يستطيع أن يصطاد ما يكفي غذاء أخوته وأمه. كان أبوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقيل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالبحر اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئاً قد علق بها، فجدبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجدبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم يستطيع الخروج لكنها كانت تتعدي فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها وأخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطحهم ليريهما إياها فقد ألقى بحمولة أسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى التي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهما للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يمكننا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكته هذه وعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليتخذ وزيرى الان امرا يارجع أراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد ان سئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

