

منوعات الفكر

ص 22

جامعة الإمارات تنظم ورشة
تدريبية حول الذكاء الاصطناعي
في تفسير البيروقراطية



ص 27

مازن معضم:
«يدم بارد» ينتمي إلى
دراما الإثارة والتشويق



أدوية التخسيس قد تقلل مخاطر
الزهايمر والإدمان وأمراض القلب

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 13 مارس 2025 م - العدد 14403
Thursday 13 March 2025 - Issue No 14403

تفاصيل محاولة الانتحار (الجماعي) في الأردن

في حادثة غريبة شهدها الأردن مساء أول أمس الثلاثاء، حاول ثلاثة شبان، بينهم فتاتان، الانتحار جماعياً من أعلى أحد المجمعات التجارية في منطقة الغاردن بالعاصمة عمان. ووفقاً لما نقلته وسائل إعلام أردنية، وثقت كاميرات المارة والحال التجارية الواقعة، مما دفع المواطنين إلى إبلاغ الأجهزة الأمنية التي سارعت إلى المكان برفقة كوادر من إدارة السير، حيث عملت على تنظيم حركة المرور بعد تجمع العشرات لتابعة الحدث. وتمكنت الجهات الأمنية من إحباط المحاولة، وضبط الشبان وتحويلهم إلى المركز الأمني لبدء التحقيقات في ملابسات الحادثة. وأثارت الواقعة جدلاً واسعاً عبر منصات التواصل الاجتماعي، حيث تصدرت قائمة التردد في الأردن. وبينما أفاد بعض المبردين بأن المحاولة كانت فردية لفتاة واحدة، لكن رفيقها كان معها، أصر شهود عيان على أنها كانت محاولة جماعية، مطالبين بمحاسبة الشبان نظراً لما سببوه من حالة هلع في منطقة حيوية وسط عمان.

جثة طفلة في حاوية قمامة

عشر يوم أسد الأول الثلاثاء في منطقة سيدي الطيبي بإقليم القنيطرة المغربي، على جثة طفلة تبلغ من العمر خمس سنوات، ملقاة في حاوية قمامة. وبحسب مصادر "هيسبريس"، الطفلة تدعى "جيداء"، كانت تقطن في الحي الإداري قرب مقر الجماعة ومركز الدرك الملكي بسيدي الطيبي، وقد اختفت ليلة الاثنين أثناء أداء صلاة التراويح. وتم تداول صور الطفلة المفقودة على مواقع التواصل الاجتماعي، ليتم العثور عليها في وقت لاحق في حاوية نفايات كبيرة صباح اليوم. وقد أثار هذا الحادث الفاجع موجة من الاستنكار والغضب في صفوف ساكنة المنطقة، التي طالبت بتعزيزات أمنية فورية في المنطقة، كما دعت إلى اتخاذ تدابير صارمة لمحاسبة كل من يقف وراء هذه الجريمة البشعة. تستمر التحقيقات في الواقعة لمعرفة ملابسات الحادث وكشف هوية الجناة، في وقت ينتظر فيه الجميع تحرك السلطات المختصة للكشف عن تفاصيل هذه الجريمة المؤلمة.

الداخلية المصرية توقف 3 عصابات احتيال إلكتروني

أعلنت وزارة الداخلية المصرية، القبض على ثلاث تشكيلات عصابية تحتال على المواطنين إلكترونيًا، من خلال منصات تشبه FBC بعد تقدم مواطنين ببلاغات ضدها. وذكرت وزارة الداخلية المصرية في بيان لها أنه: "استكمالاً لجهود أجهزة وزارة الداخلية لمكافحة جرائم النصب والاحتيال الإلكتروني على المواطنين وضبط عناصر التتمكيل العصابي القائم على منصة FBC الإلكترونية، فقد تم رصد "3" تشكيلات عصابية تقوم بالنهج نفسه بالاحتيال على المواطنين من خلال منصات إلكترونية بمسمى "GME - BTS - RGA" عبر شبكة المعلومات الدولية الإنترنت". وأضافت أنه: "تقدم أعداد من المواطنين ببلاغات ضد القائمين على تلك المنصات لاستيلائهم على أموالهم بلغ إجماليها قرابة 12 مليون جنيه "قرابة 15 ألف دولار". وتابعت أنه: "أمكن ضبط كافة التورطين بتلك المنصات وعددهم "39" شخصاً وبحوزتهم كميات كبيرة من شرائح الهواتف المحمولة مغل على بعض منها محافظ إلكترونية - عدد من السيارات - مشغولات ذهبية - عدد من الهواتف والحاسب المحمولة". ولفتت إلى أنه "بلغ إجمالي قيمة المضبوطات المالية والعينية ما يعادل 75 مليون جنيه "قرابة مليون ونصف المليون دولار".

صيام شهر رمضان المبارك يتطلب التعامل معه بدقة لحماية الجسم من تفاقم بعض المشاكل الصحية الكامنة، خصوصاً لدى مرضى القلب والشرابين ومرضى الكلى ومرضى السكري. وبما أن ارتفاع ضغط الدم هي حالة شائعة لدى كثيرين وتؤثر على شرايين الجسم، حيث تكون قوة دفع الدم باتجاه جدران الشرايين عالية للغاية باستمرار، الأمر الذي يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لضخ الدم، فتتعب عضلة القلب؛ فقد يكون من الضروري الحذر من تناول بعض الأطعمة التي ترفع ضغط الدم وربما تُعرض الشخص للإصابة بنبوية قلبية أو سكتة دماغية ومشاكل صحية خطيرة أخرى.

أطعمة ترفع ضغط الدم.. تجنبها على الإفطار

للإطلاع على هذه اللائحة من الأطعمة التي ترفع ضغط الدم، يمكن الرجوع إلى القائمة التالية. السكر، لتجنب زيادة الوزن. اعتماد الأطعمة الطبيعية المحضرة من الخضروات -أو اللحوم الطازجة الخالية من الدهون. تناول اللبنة الخالية من الملح في وجبة السحور عوضاً عن الرديلا والأجبان الغنية بالملح. إدخال مصادر البروتين النباتية، فهي صحية للغاية وتحتوي على الكربوهيدرات البطيئة مثل الفول والحمص والعدس. اعتماد أنواع الشوربات المحضرة في المنزل مثل شوربة العدس الأصفر أو الأسود، شوربة الخضروات وغيرها، لأن الأنواع الجاهزة غالباً ما تكون كمية الملح عالية بداخلها. تقليل من كمية الملح المضاف في طبق الفتوش أو التخلي عنه نهائياً، خصوصاً أن ديس الرمان الذي يُضاف في أحيان كثيرة إلى هذا الطبق الرمضاني، يحتوي أيضاً على الملح. عدم إهمال شرب المزيد من الماء بين فترة الإفطار والسحور، على ألا تقل الكمية عن 8 أكواب، ويمكن تناول المشروبات الساخنة الخالية من السكر مثل الشوربات والبابونج والنعناع والقرفة والزنجبيل. تجنب إضافة ملح الطعام إلى الطبق، مع مراعاة الطهي بكميات قليلة من الملح. استهلاك أنواع الخبز المصنوع من القمح الكامل أو الشوفان أو الشعير، الخالي من الملح والخالي أيضاً من

المعلبة والمترديلا والصلصات، والوجبات الجاهزة Junk Food مثل البرجر والبيتزا الجاهزة والدجاج المقلي والسندويشات وغيرها، لأنها تكون غنية جداً بالصوديوم. مع مراعاة عدم إضافة أي نوع من الصلصات الجاهزة مثل الصويا صوص والكاتشاب وغيرها سواء في وجبة الإفطار أو السحور لأنها غنية بالملح. كما يجب تجنب الخبز المرقوق الذي غالباً ما تكون مستويات الملح فيه عالية، وتجنب كافة أنواع المعجنات، لأن المعجن غالباً ما يحتوي على الكثير من الملح، كما الكبيس والمكسرات ورقائق البطاطس (الشيبس)، التي تسبب بارتفاع مستويات ضغط الدم. ربما يكون من المفيد الاطلاع على تجرئتي مع فوائد التقليل من السكر والملح ومذهلة.

لا تضيفي الملح إلى طبق الفتوش وتشير الدكتورة نيفين إلى ضرورة استبدال الأطعمة سالفة الذكر الغنية بالصوديوم أو الملح بأخرى صحية وفقيرة بالصوديوم، لتجنب ارتفاع ضغط الدم. وتنصح بالاتي: تجنب إضافة ملح الطعام إلى الطبق، مع مراعاة الطهي بكميات قليلة من الملح. استهلاك أنواع الخبز المصنوع من القمح الكامل أو الشوفان أو الشعير، الخالي من الملح والخالي أيضاً من

بشرى سارة لأصحاب الكرش: قد يحسن صحة الدماغ!

لا شك في أن فقدان الدهون الموجودة في منطقة الخصر -الكرش- يعد أحد أكبر التحديات التي تواجه المرء عند محاولة الوصول إلى الشكل المثالي، لكن دراسة جديدة قد تغير هذا التفكير تماماً. فقد أفادت النتائج بأن الدهون الحشوية التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية قد تؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الدماغ، وفقاً لدراسة أجريت من قبل باحثين في جامعة توها اليابانية، أن دهون البطن قد تكون مفيدة للدماغ بشكل معتدل. وتابعت أن الدهون الحشوية تنتج بروتيناً يسمى CX3CL1، وهو ذاته الذي يساعد في الحفاظ على مستويات صحية من بروتين BDNF، كما يعتبر أساسياً للذاكرة والتعلم وتنظيم المزاج. يذكر أن الدهون الزائدة في البطن تعتبر خطيرة رغم النتائج السابقة، إذ إنها تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. ويبقى الاعتدال في دهون البطن أمراً مهماً لصحة الدماغ. كما تابعت الدراسة التي أجريت من قبل



العرقوس.. الشراب الرمضاني الذي قسم الصائمين وأخاف الأطباء

عاد الانقسام بين الصائمين حول شراب العرقوس، إلى الواجهة في العديد من البلدان العربية والإسلامية، حيث يحضر الشراب بلونه الأسود على موائد رمضان وسط انقسام بين محبيه ورافضيه. كما عادت نصائح الأطباء، حول العرقوس، إلى الواجهة أيضاً في رمضان، بسبب المخاطر الصحية التي قد يسببها الإفراط من شرب ذلك السائل الذي يحمل في الوقت ذاته فوائد صحية طالما ظل شربه بكميات قليلة. لكن ذلك الانقسام في الذوق، وتحذيرات الأطباء، لم تؤثر على شعبية الشراب الرمضاني الذي ينتشر بيعه في الشهر الفضيل، حيث تصطف على مختلف الأحجام وأكياس العرقوس المعروفة، في المتاجر والحال التي تباع مستلزمات رمضان. ويتعش الطلب على العرقوس في مصر وسوريا وتركيا والعديد من البلدان الإسلامية الأخرى في رمضان، فيما يعد نباتاً وشراباً معروفاً في العديد من دول العالم الأخرى، بما في ذلك الدول الأوروبية. ونشأ الانقسام حول عرق السوس بين شاربيه وعدم متقبليه مذاقه، بسبب الطعم الحلو والمر الذي يرافقه شربه، ويبرز أكثر بعيد الانتهاء من شرب كوب العرقوس، إذ من غير المعتاد أن تجتمع الحلاوة والمرارة المتعاكستان، في آن.

فيما تعود تحذيرات الأطباء من عرق السوس، لكون الإفراط منه يتسبب بظهور العديد من الأعراض الجانبية، وبينها: ارتفاع الضغط، ارتفاع الصوديوم، نقص البوتاسيوم، عدم انتظام ضربات القلب. وتشمل نصائح الأطباء في هذا الخصوص، الاعتدال والتقليل في شرب العرقوس من يوم لآخر، وتجنب شربه من قبل مرضى ضغط الدم ومرضى السكري ومرضى فشل القلب ومن تتخضع لدهيم مستويات البوتاسيوم والأطفال والحوامل والمرضعات، وفق موقع "الطبي" المتخصص.

رجل يعيش بقلب اصطناعي بالكامل

أصبح رجل في الأربعينيات من عمره، أول شخص يُعادر المستشفى مزوداً بقلب اصطناعي بالكامل، وفقاً لما أعلنه مستشفى سانت فينسنت في سيدني، حيث أجريت العملية. وعانى المريض من فشل قلبي حاد وعاش بالقلب الاصطناعي، وهو مضخة دم مصنوعة من التيتانيوم، لأكثر من 100 يوم قبل أن يخضع لعملية زراعة قلب في مارس-آذار. وفي نوفمبر- تشرين الثاني 2024، خضع المريض لزراعة القلب الاصطناعي في المستشفى كإجراء انتقالي أثناء انتظاره متبرعاً بالقلب، في أول عملية من نوعها تجرى في أستراليا. وتم السماح له بمخادرة المستشفى مع الجهاز في فبراير- شباط 2025، قبل أن يتلقى قلباً متبرعاً به في مارس-آذار الجاري. وقال المستشفى في بيان إن المريض يحمل الرقم القياسي لأطول فترة يتضيقها شخص مزود بقلب اصطناعي "مما يُعد خطوة كبيرة نحو مستقبل تقنية القلوب الاصطناعية". وأضاف المستشفى أن الهدف طويل المدى هو أن يتمكن المرضى من العيش بالجهاز إلى أجل غير مسمى دون الحاجة إلى زراعة قلب حقيقي.

ويندي ويليامز تطلب النجدة من نافذة دار رعاية المسنين

نقلت مقدمة البرامج الأمريكية السابقة ويندي ويليامز إلى المستشفى في سيارة إسعاف بعد أن أخرجها رجال شرطة نيويورك من دار رعاية المسنين التي كانت تقيم فيها، بسبب إصابتها بالخرف. وأكد المتحدث باسم شرطة نيويورك لطلب "بيبول" أن السلطات استجابت لطلب نجدة من داخل المنشأة، وأنه تم نقل ويليامز إلى مستشفى محلي "للتقييم". وفي وقت سابق، أفادت صحيفة "نيويورك بوست" بأن ويليامز، البالغة من العمر 60 عاماً، حملت لوحة من نافذة غرفتها في المنشأة تقول فيها "النجدة! ويندي!!"، ما أثار استجابة فورية من السلطات. وتمتدح ويليامز تحت وصاية قانونية منذ مايو 2022، حيث تشرف الوصية المعنية من المحكمة، سابرينا موريس، على شؤونها المالية والصحية. وكانت ويندي قد أكدت في وقت سابق أنها لا تعاني من ضعف إدراكي، مشيرة إلى أنها أنها تخوض معركة قانونية مستمرة مع موريس لإنهاء الوصاية.



بحضور نخبة من الخبراء والمختصين

جامعة الإمارات تنظم ورشة تدريبية حول الذكاء الاصطناعي في تصفير البيروقراطية



الاستفادة من الذكاء الاصطناعي في تبسيط الإجراءات وتقليل البيروقراطية في المؤسسات، موضحاً كيف يمكن تطبيق الأنظمة الذكية في تحليل البيانات وتحسين عمليات اتخاذ القرار، بما يساهم في رفع جودة الخدمات المقدمة. وقدم الدكتور فادي النجار، الأستاذ المشارك في كلية تقنية المعلومات، موضوعين تناولوا آليات قياس البيروقراطية وتحديد المعوقات، مع التركيز على دور النماذج اللغوية الكبيرة في الأتمتة واتخاذ القرار. كما استعرض تطبيقات هذه النماذج في تقليل البيروقراطية وتعزيز كفاءة الأداء المؤسسي. واختتمت الورشة بجلسة نقاشية مفتوحة، أتاحت للحضور فرصة التفاعل وتبادل الآراء حول أفضل الممارسات الممكنة لتصفير البيروقراطية باستخدام أحدث التقنيات الرقمية.

العين-الفجر:

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ورشة تدريبية تحت عنوان "الذكاء الاصطناعي والمهارات الوظيفية في تصفير البيروقراطية"، بحضور نخبة من الخبراء والمختصين، وذلك في المبنى الهلالي بالجامعة. وافتتح سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة بالإجابة، الورشة بكلمة أكد فيها على أهمية استثمار التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في تقليل التعقيدات الإدارية، مشيراً إلى أن تبني الحلول الرقمية يساهم في تعزيز كفاءة الأداء الحكومي وتحقيق مستويات أعلى من الإنتاجية والاستدامة. فيما استعرض الأستاذ الدكتور نزار زكي، الأستاذ والخبير في تصفير البيروقراطية، سبل



تهدف لضمان تقديم رعاية طبية عالية الجودة وبرامج دعم نفسي للمرضى

جمعية الإمارات للسرطان ومعهد برجيل للأورام يوقعان اتفاقية تعاون لتعزيز خدمات الرعاية الصحية لمرضى السرطان بالدولة

والعمل معاً لبناء مستقبل أكثر إشراقاً وأملًا لمرضى السرطان في جميع أنحاء دولة الإمارات.

بصفته أحد أكبر شبكات رعاية مرضى السرطان في دولة الإمارات، يقدم معهد برجيل للأورام (BCI) أكثر من 5000 مريض سنوياً، مُقدماً رعاية شاملة بدءاً من التشخيص وحتى برامج العلاج، وتمتد شبكة المعهد في أبوظبي والعين ودبي والشارقة ومنطقة الظفرة، مع منشأة حديثة في مدينة برجيل الطبية، يقدم فريق BCI متعدد التخصصات، والذي يضم أكثر من 70 متخصصاً، تشخيصات وعلاجات متقدمة في مجالات الأورام الطبية، وعلاج الأورام بالإشعاع، وأمراض الدم، وزراعة نخاع العظم، وجراحة الأورام وزراعة العظام، والعلاج المناعي، والطب النووي، والجراحة الإشعاعية التجسيمية (SRS)، والعلاج الإشعاعي التجسيمي (SBRT)، وجراحة الثدي، والرعاية التلطيفية.

لبناء وعقد شراكات إستراتيجية تُعزز من جودة خدمات الرعاية الصحية المقدمة للمرضى.

قال البروفيسور حميد الشامسي: "معهد برجيل للأورام، نحن ملتزمون بتقديم أعلى معايير الرعاية لمرضى السرطان. تمثل هذه الشراكة مع جمعية الإمارات للسرطان خطوة هامة نحو تحسين الخدمات العلاجية وزيادة الوعي بأهمية الكشف المبكر عن أمراض السرطان، إن هذه الاتفاقية تعتبر إنجازاً رئيسياً في تعزيز التعاون بين قطاع الرعاية الصحية والمؤسسات والجمعيات الخيرية في دولة الإمارات، مما يوفر بيئة علاجية أكثر تكاملاً ودعمًا بشكل يتواءم مع احتياجات المرضى، كما تعزز من جهود التوعية والوقاية في المجتمع". من خلال هذه الاتفاقية، تؤكد جمعية الإمارات للسرطان ومعهد برجيل للأورام BCI التزامهما المشترك بمسؤولياتهما الإنسانية والصحية،

حميد بن حرمل الشامسي الرئيس التنفيذي لمعهد برجيل للأورام، بحضور السيد سفير أحمد الرئيس التنفيذي المشارك في برجيل القابضة.

وتهدف هذه الاتفاقية إلى ضمان توفير الرعاية الطبية عالية الجودة للمرضى والحالات المحالة من قبل جمعية الإمارات للسرطان، بما في ذلك تقديم خصومات على الخدمات العلاجية لضمان حصول المرضى على الرعاية اللازمة والأساسية طوال رحلة علاجهم، كما يشمل التعاون تقديم برامج الدعم النفسي لمرضى السرطان، بالإضافة إلى تنظيم ورش عمل توعوية ومبادرات تثقيفية للمجتمع. وأكد سعادة الشيخ الدكتور سالم بالركاض العامري أن هذه الشراكة تعكس التزام جمعية الإمارات للسرطان بتوفير بيئة داعمة لمرضى السرطان، مشيراً إلى أن الاتفاقية تأتي ضمن جهود الجمعية المستمرة

وأكدت جمعية الإمارات للسرطان ومعهد برجيل للأورام إتفاقية تعاون تهدف إلى تقديم خدمات طبية متخصصة وشاملة لمرضى السرطان، وتعزيز الوعي والجهود المجتمعية في هذا المجال، ويؤكد هذا التعاون التزامهما المشترك بدعم مرضى السرطان وتقديم أعلى معايير الرعاية الصحية لهم.

ووقع الاتفاقية نيابة عن جمعية الإمارات للسرطان، سعادة الشيخ الدكتور سالم بالركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، بحضور سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية، والسيد آدم البلوشي عضو مجلس الإدارة، والسيد حمد تريم الشامسي مدير فرع عجمان، ووقع الاتفاقية ممثلاً عن معهد برجيل للأورام، البروفيسور

أبو ظبي - الفجر

طلبة العمارة في الجامعة الأميركية في الشارقة يحصدون جوائز عالمية في العمارة

على التراث، بل مبادرة تهدف إلى إعادة تشكيل الهوية الثقافية وإحياء أحد الأركان الهادئة من القاهرة التاريخية.

عبر عبد التين عن سعادته بهذا الفوز قائلاً: "تعد هذه الجائزة تقديراً عالمياً للرؤية التصميمية التي سعينا إلى تحقيقها. وقد عززت التجربة الأكاديمية في كلية العمارة والفن والتصميم مهارتنا وأثرت أفكارنا، مما دفعنا إلى تجاوز حدود التصميم التقليدي. يعكس هذا الإنجاز نجاحنا في تقديم تصاميم تحترم التراث وتخدم المستقبل، سواء في نوى أو القاهرة". وأشد الدكتور فاركي بالاثوتشريف، عميد كلية العمارة والفن والتصميم، بتميز الطلبة قائلاً: "تطلب العمارة فهماً عميقاً للسباق الاجتماعي والتقاليد. إن رؤية طلبةنا يحصدون تقديراً عالمياً لنجاحهم في الجمع بين الحس الإبداعي والوعي التاريخي يجعلنا نشعر بالفخر. تضم الكلية نخبة من الأكاديميين الذين يركزون جهودهم لتمكين الطلبة من تحقيق التميز. أهنت الأستاذ بيرازا وطلبتة على هذا الإنجاز الاستثنائي".

سأهم التصميم في الربط بين المباني القديمة والجديدة من خلال جسور مشاة وحديقة متعددة المستويات مستوحاة من تقنيات الحياة التقليدية في منطقة نزوى ونظام الأفلاج للري، مما أتاح تفاعلاً معمارياً متكاملًا بين الماضي والحاضر. واعتمد المشروع على استراتيجيات استدامة مبتكرة، مثل استخدام نظام تظليل بالأقمشة لتقليل الحرارة، ومواد محلية للحد من البصمة الكربونية، ونظام ري فعال يعزز التبريد والمساحات الخضراء. وحول المشروع الفائز الثاني "إحياء القاهرة القديمة" موقفاً تاريخياً مهملاً بمساحة ألف وستمئة وعشرين متراً مربعاً في قلب القاهرة الفاطمية إلى مركز بحثي وساحة عامة نابضة بالحياة، حيث أعاد التصميم إحياء المنطقة عبر مسارات داخلية تربط المشروع بشوارع الأزهر، مما يساهم في جذب الزوار واضفاء طابع ديناميكي على الفضاء العمراني المحيط. استلهم المشروع عناصره من الموقع المجاور لبيت جمال الدين الذهبي، أحد التجار البارزين في القرن السابع عشر، ليصبح أكثر من مجرد محاولة للحفاظ

الشارقة- الفجر

حقق أربعة طلبة من كلية العمارة والفن والتصميم في الجامعة الأميركية في الشارقة إنجازاً عالمياً بفوزهم في جوائز العمارة العالمية، حيث تألفت مشاريعهم ضمن فئة "المشاريع الفائزة بجوائز الطلبة في العمارة". حيث عرض الطلبة مشاريعهم ضمن فرق ثنائية أبرزت إبداعاتهم وحظيت باعتراف دولي. وقدم الفريق المكون من الطلبة عبد التين ورقية الفتحي، والفريق المكون من الطالبتين ليا أحمد وروان خضر، المشروعين الفائزين "نسخ نزوى" و "إحياء القاهرة القديمة"، حيث طور الفريقان مشروعهما أثناء دراستهم مساق استوديو التصميم المعماري تحت إشراف الأستاذ إيفور بيرازا، حيث تم تكليف الطلبة ضمن هذا المساق الذي يمتد بإعادة إحياء العمارة عبر ابتكار حلول تحدم السياق الثقافي والتاريخي، بتصميم مشروع لمرکز أركيام، وهو مركز متخصص في دراسة العمارة والتراث الثقافي في الهند وشبه الجزيرة العربية والمغرب العربي، ليخدم الباحثين الدوليين في مجالات متعددة. كما تطلب المشروع تحديد الموقع الجغرافي للمركز وصياغة رؤية معمارية متكاملة له تلبى الاحتياجات البحثية والثقافية. جسدت التصاميم الناتجة العلاقة المتبادلة بين الفضاء المعماري والممارسات الثقافية والاجتماعية، ومدى تأثير كل منهما على الآخر. وقد ركز هذا المساق على تمكين طلبة السنة الرابعة من مواجهة تحديات معمارية معقدة، مما ساعدهم على دمج الابتكار التصميمي مع الحس الثقافي والبيئي.

قدم مشروع "نسخ نزوى" تصوراً مبتكراً لمركز أركيام البحثي، حيث أعاد التفكير في أساليب الحفاظ المعماري عبر دمج عناصر حديثة ضمن أطلال تاريخية في منطقة نزوى في سلطنة عمان ضمن مساحة ثلاثة آلاف متر مربع.



تنظمه جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية مجلس دبا الفجيرة الرمضاني يسلط الضوء على أساسيات تربية الأبناء

السلبية التي قد تؤثر على أخلاقيات الأبناء، وشددت على ضرورة تثقيفهم وتوعيتهم حول هذه التأثيرات، إيجابياتها وسلبياتها، فضلاً عن تربية الأبناء على مبادئ الدين والأخلاق وحرص قيمة الولاء والانتماء للوطن في نفوسهم.

من جانبها تحدثت عائشة أحمد الزيودي عن الفروقات الموضوعية بين الرعاية والتربية، مشيرة إلى أن الفرق بينهما يتمثل في التمييز بين الاهتمام في الأبناء من حيث مظهرهم الخارجي من مأكلاً ومشرب وملبس وتلبية احتياجاتهم الحياتية وهو ما يندرج ضمن مهام الرعاية، وبين الحاجة لتعريفهم بالمبادئ والقيم الإنسانية التي تعزز الجوانب الإيجابية في شخصياتهم. وتناولت الزيودي أساسيات التربية السليمة والمتوازنة، وكيفية تطبيق أساليب تربوية فعالة تجمع بين الحب والصرامة، ودور الآباء في بناء شخصية الأبناء من خلال التوجيه الصحيح والمواقف المناسبة. بدورها عدت جميلة أحمد الهنداسي التحديات المعاصرة في تربية الأبناء المتمثلة في تأثير التكنولوجيا ووسائل الإعلام على سلوك الأبناء، وكيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه الآباء في تربية الأبناء، وبينت الهنداسي دور القيم الإسلامية والمجتمع في التربية وأهمية غرس القيم الإسلامية في الأبناء خلال مراحل حياتهم، وشددت على ضرورة تعاون المجتمع والأسرة لدعم تربية الأبناء وتوجيههم نحو السلوكيات الإيجابية.

الفجيرة- الفجر

سلط منتدى الفجيرة الرمضاني الذي تنظمه جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية في جلسته الثالثة، الضوء على أساسيات تربية الأبناء ورعايتهم، والتي استضافتها سعادة عائشة خميس الظنحاني عضو المجلس الوطني الاتحادي بمجلسها في مدينة دبا الفجيرة. وعائشة أحمد حمدان الزيودي، وجميلة أحمد عبيد الهنداسي، وأدارتها الدكتورة بدرية الظنحاني المدير التنفيذي للشؤون المجتمعية بالجمعية التي أشارت إلى حرص الجمعية على تخصيص جلسة رمضانية لمناقشة واقع الأبناء من حيث التربية والرعاية نظراً لأهمية العمل على تنشئة جيل واع ومدرك وقادر على تحمل المسؤولية خاصة في ظل اكتفاء بعض الأهل بالرعاية من دون التربية. وأكدت سعادة عائشة خميس الظنحاني في مستهل الجلسة أن التربية ورعاية الأبناء من أهم المسؤوليات التي تقع على عاتق الوالدين والمجتمع، حيث تؤثر بشكل مباشر على تكوين شخصية الطفل ومستقبله، كما استعرضت الجوانب التي يجب على كل أم أن تتابعها مع أبنائها، مؤكدة على أهمية دعمهم في المجالات الدينية والاجتماعية والسلوكية والتربية المالية، بالإضافة إلى مهارات الحياة. وحذرت الأمهات من التأثيرات



منوعات الفكر 23

كشف علماء عن وجود ارتباط بين تناول المصابين بالسكري أدوية إنقاص الوزن، وفوائد للصحة الإدراكية والسلوكية، لكن تبين أيضاً زيادة مخاطر التهاب البنكرياس وأمراض الكلى، من بين أمور أخرى.

قيّم العلماء في كلية الطب بجامعة واشنطن ونظام الرعاية الصحية التابع لوزارة شؤون المحاربين القدامى الأميركية النتائج الصحية لأكثر من مليوني شخص مصابين بالسكري يتناولون أدوية إنقاص الوزن الشهيرة.

باحثون أشاروا إلى وجود بعض المخاطر الصحية غير المعروفة

أدوية التخسيس قد تقلل مخاطر الزهايمر والإدمان وأمراض القلب



وأظهرت الدراسة الحديثة أن الأدوية لا تقتصر فوائدها على تحسين مستويات السكر في الدم وتقليل الوزن فحسب، بل تمتد لتشمل مجموعة واسعة من الفوائد الصحية الأخرى التي تساهم في تعزيز الصحة العامة. من بين هذه الفوائد، أظهرت النتائج أن الأدوية تؤثر بشكل إيجابي على الصحة العصبية والسلوكية، حيث تم رصد تحسن كبير في المخاطر المرتبطة بالتشنجات واضطرابات الإدمان، مثل الإدمان على الكحول والمخدرات. بالإضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون انخفاضاً في خطر الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية مثل النضام، ما يشير إلى قدرة الأدوية على تحسين الصحة العقلية بشكل عام. وتعتبر هذه الفوائد العصبية والسلوكية خطوة مهمة نحو تحقيق توازن صحي شامل للجسم، وليس فقط من خلال التأثير على الجوانب البدنية مثل الوزن ومستوى السكر في الدم.

التحكم في نسبة السكر في الدم، ويجعلها فعالة للغاية في علاج السكري ودعم فقدان الوزن. تتجاوز فوائد تلك الأدوية مجرد فقدان الوزن؛ وبالإضافة إلى مساعدتها في إدارة الوزن، تكون فعالة في التحكم في مستويات السكر في الدم، ما يجعلها مفيدة بشكل خاص للمرضى الذين يعانون من السكري من النوع 2. ومن خلال تعزيز حساسية الأنسولين وتقليل خطر الإصابة بارتفاع السكر في الدم، تساعد أدوية GLP-1 في الوقاية من المضاعفات طويلة الأمد للسكري مثل أمراض القلب، وتلف الأعصاب، والفشل الكلوي. علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أن هذه الأدوية قد تحسن صحة القلب من خلال تقليل مخاطر النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وغيرها من المشكلات القلبية الوعائية، وأدى هذا إلى وصفها ليس فقط للسكري والسمنة، ولكن أيضاً كوسيلة للوقاية من مخاطر القلب والأوعية الدموية.

وبحسب الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر ميديسن" (Nature Medicine) ارتبطت عقاقير التخسيس الجديدة بفوائد كبيرة على الصحة العصبية والسلوكية، مع انخفاض مخاطر النوبات والإدمان على مواد مثل الكحول والقنب والمنشطات والأفيونيات. كما شهد الأشخاص الذين تناولوا عقاقير إنقاص الوزن انخفاضاً في مخاطر الأفكار الانتحارية وإيذاء النفس والشه المرضي والاضطرابات الذهانية مثل الفصام، وأظهرت النتائج انخفاضاً في مخاطر الاضطرابات العصبية المعرفية مثل الزهايمر والخرف. في السنوات الأخيرة، شهد الطلب على أدوية فقدان الوزن زيادة ملحوظة، ما أدى إلى تسليط الضوء على أدوية مثل "مونجارو" و"زيباوند"، التي تُعرف رسمياً باسم مثبطات مستقبلات الجلوكاجون مثل البيبتيد 1 (GLP-1).

"أدوية المعجزة"

وتم تطوير هذه الأدوية في الأصل لعلاج السكري من النوع 2، لكنها حصلت على اهتمام كبير بسبب قدرتها على تعزيز فقدان الوزن بشكل ملحوظ، مما أدى إلى إطلاق عليها لقب "أدوية المعجزة". وأشاد المرضى وبعض مقدمي الرعاية الصحية بفاعلية هذه الأدوية في معالجة الوزن والأمراض الأيضية. ومع ذلك، على الرغم من الفوائد المعروفة لهذه الأدوية، لا تزال المعلومات حول تأثيراتها على أجهزة الجسم المختلفة محدودة.

ومثبطات مستقبلات الجلوكاجون شبيه البيبتيد 1، هي فئة من الأدوية التي تهدف إلى محاكاة تأثيرات هرمون طبيعي يسمى الجلوكاجون شبيه البيبتيد 1 (GLP-1).

ويلعب هذا الهرمون دوراً رئيسياً في تنظيم مستويات السكر في الدم عن طريق تحفيز إفراز الأنسولين استجابة للوجبات، ومنع إفراز الجلوكاجون، وهو هرمون يرفع مستوى السكر في الدم، وإبطاء إفراغ المعدة مما يزيد من الشعور بالشبع، ما يساعد في تقليل الشهية وتحسين

الأدوية إلى شلل في المعدة، وهو أمر يتطلب متابعة طبية حثيئة. لذلك، وبحسب الدراسة، ينبغي على الأطباء إبلاغ المرضى بالمخاطر المحتملة وتوجيههم بشأن كيفية التعامل مع الأعراض الجانبية، خاصة في حالات ظهور مشاكل حادة في الجهاز الهضمي. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة "زيد العلي" ومدير مركز علم الأوبئة السريرية في نظام الرعاية الصحية للمحاربين القدامى إن "من المثير للاهتمام أن عقاقير GLP-1IRA تعمل على المستقبلات التي يتم التعبير عنها في مناطق الدماغ المشاركة في التحكم في النبضات والمكافأة والإدمان، مما يفسر فعاليتها في الحد من اضطرابات الشهية والإدمان". وأشار العلي إلى أن هذه العقاقير تعمل أيضاً على تقليل الانتهاب في الدماغ وتؤدي إلى فقدان الوزن؛ وقد يؤدي التعامل إلى تحسين صحة الدماغ والحد من خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر والخرف.

البنكرياس، إذ لوحظ أن استخدام هذه الأدوية قد يرفع من خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس، وهو أحد المضاعفات المحتملة التي تتطلب متابعة دقيقة من الأطباء. ولفت الباحثون إلى أن الأطباء يجب أن يكونوا على دراية بهذه المخاطر واتخاذ الإجراءات اللازمة للكشف المبكر عنها والحد من تأثيراتها. أما بالنسبة لتأثيرات الأدوية على وظائف الكلى، فقد كشفت الدراسة عن بعض الأعراض المرتبطة بمشاكل في الكلى. ورغم أن هذه الحالات نادرة، فإن تأثيراتها يمكن أن تكون خطيرة، إذ قد تحدث أضراراً للكلية دون ظهور أعراض ملحوظة حتى مراحل متقدمة، وهو ما يجعل من الضروري متابعة وظائف الكلى بشكل دوري لدى المرضى الذين يتناولون هذه الأدوية.

كما تبين أن بعض المرضى قد يعانون من أعراض غير مرغوب فيها مثل الغثاس، والتقيؤ، والإسهال، والتي تكون شائعة عند استخدام الأدوية. وفي حالات نادرة، قد تؤدي

انخفاض في خطر الإصابة بالزهايمر كما أظهرت الدراسة تأثيرات إيجابية على الأمراض العصبية التنكسية. وتم رصد انخفاض كبير في خطر الإصابة بأمراض مثل الخرف والزهايمر، ما يعكس التحسن الذي قد تحققه الأدوية في وظائف الدماغ. ويرى الباحثون أن هذه التأثيرات ترجع إلى دور الأدوية في تقليل الانتهاب في الدماغ وتحسين الاستجابة المناعية، مما يساهم في تعزيز الصحة الدماغية وتقليل احتمالات تطور الأمراض العصبية المرتبطة بالتقدم في العمر. وقال الباحثون إن هذا الاكتشاف يُمثل إضافة مهمة في مجال الطب النفسي والعصبي، ويعزز الاعتقاد بأن أدوية التخسيس الجديدة قد تفتح أفقاً جديداً في الوقاية والعلاج من الأمراض التي تؤثر على الذاكرة والتفكير. أما في مجال الصحة القلبية والأوعية الدموية، فقد تم تأكيد أن هذه الأدوية تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأشار الباحثون إلى أن تأثير الأدوية يرتبط بتحسين مستوى الكوليسترول وضغط الدم، وبما عاملان رئيسيان في الوقاية من أمراض القلب.

وأظهرت الدراسات أيضاً قدرة الأدوية على تقليل مخاطر الإدمان، إذ تبين أنها تساعد في تقليل رغبات الأفراد تجاه المواد المسببة للإدمان مثل الكحول والمخدرات. ويُعتقد أن هذا التأثير يحدث من خلال تأثير الأدوية على مراكز المكافأة في الدماغ، مما يقلل من الرغبة الشديدة في تناول هذه المواد ويسهم في تحسين سلوكيات الأفراد. ويُعد هذا الاكتشاف خطوة هامة نحو استخدام الأدوية كجزء من استراتيجيات علاج الإدمان التي تعتمد على تعديل سلوكيات الأفراد في التعامل مع المواد المسببة للإدمان.

مخاطر صحية

ورغم أن أدوية التخسيس أظهرت العديد من الفوائد الصحية، إلا أن الدراسة كشفت أيضاً عن بعض المخاطر الصحية غير المعروفة التي يجب أن تكون تحت إشراف دقيق.

من أبرز هذه المخاطر، زيادة خطر الإصابة بأمراض



لتقليل خطر الإصابة بـ3 أمراض رئيسية

ما هي الكمية الآمنة من القهوة يوميا؟



فوائد مماثلة إذا تناولوا 200 إلى 300 مغ من الكافيين يوميا من طعام أو مشروب آخر. وقال المؤلف الرئيسي الدكتور تشاوفو كي: "تسلط نتائجنا الضوء على أن تناول كميات معتدلة من القهوة أو الكافيين قد يكون له فوائد بعيدة المدى. وقد يساعد شرب ثلاثة أكواب يوميا في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأبيض المتعددة". جدير بالذكر أن حبوب القهوة غنية بالبوليفينول المعزز للصحة، وتشير الدراسات السابقة إلى أن المشروب يجلب مجموعة من الفوائد الطبية، حيث أنه يمكن أن يحمي القلب والكبد ويقلل من خطر الإصابة بالخرف وبعض أنواع السرطان.

بأمراض القلب أو السكتة الدماغية أو مرض السكري من النوع الثاني. واستخدم الباحثون في جامعة سوشو في الصين بيانات من 500 ألف بريطاني تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاما. ووجدوا أن شربي القهوة المعتدلين (كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا) كانوا أقل عرضة بنسبة النصف من غير شربي القهوة للإصابة بانثين أو أكثر من أمراض القلب والأبيض. وهذه أمراض خطيرة ولكن يمكن الوقاية منها بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني ومقاومة الأنسولين ومرض الكبد الدهني. ووجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism، أن المشاركين يحصلون على

أظهرت دراسة صينية جديدة أن شرب القهوة باعتدال يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري والسكتة الدماغية وأمراض القلب المعروفة باسم تعدد الأمراض القلبية الأيضية. ووجدت الأبحاث أن الذين يشربون كوبين أو ثلاثة أكواب يوميا لديهم خطر أقل للإصابة





منوعات الفكر

26

في أمسية رمضانية بكلباء

مركز جمعة الماجد يحتفي بدور المرأة في نهضة المكتبات

وفي ختام الأمسية، التي اشتملت على فعاليات متنوعة من محاضرات ومعارض، بالإضافة إلى أداء فرقة كورال الشرق التي أمتعت الحضور بالموشحات الأندلسية الأصيلة، أشادت الشبيخة أسماء بنت صقر القاسمي بجهود هيئة الشارقة للكتاب في تنظيم الفعالية، ووصفتها بالرائعة والمتنوعة. كما ثمنت دور حكومة الشارقة في دعم المرأة الإماراتية، والعمل على تمكينها في شتى المجالات.

ولا سيما خلال عضويتها في إدارة جمعية الإمارات للمكتبات. وعلى هامش الأمسية، شارك المركز أيضاً بمعرض مخطوطات نُسخت بأيدي نساء، ومنهن: رحيمة بنت رضوان، وبنات المولى محمد الحنفي، وأم الخير بنت برهان الدين المكتب، وفاطمة بنت عبد الجليل إبراهيم، وصالحة بنت حسين قدسي، وفاطمة الفضيلية بنت حمد الحنييلة.

التي شغلها في هذا المجال، ثم انتقلت إلى العصر الحديث متناولة إسهامات النساء في مجال المكتبات، سواء في العالم العربي أو الغربي. كما سلطت المطيري الضوء على دور النساء في تأسيس بعض المكتبات الإماراتية، ومن بينها مكتبة هاجر الخاجة الخاصة. كذلك تحدثت عن جهود الأستاذة شيخة المهيري، الرئيسة السابقة لقطاع المكتبات في دائرة السياحة بأبوظبي، في دعم الحركة المكتبية في الإمارات،

القاسمي، إلى جانب عدد من مديرات وممثلات الدوائر والمؤسسات الحكومية، وجمع غير من سيدات المجتمع من أهالي كلباء ومدن المنطقة الشرقية. تمثلت مشاركة المركز في تقديم محاضرة بعنوان " دور المرأة الإماراتية في المكتبة"، ألقته الأستاذة شيخة عبدالله المطيري، رئيسة قسمي الثقافة الوطنية والعلاقات العامة والإعلام. استهلّت المحاضرة بمقدمة تاريخية حول علاقة المرأة بالمكتبات في الحضارات القديمة، والمهن

التي شاركها. شارك مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، في الأمسية الرمضانية التي نظمتها هيئة الشارقة للكتاب في بيت الشيخ سعيد بن حمد القاسمي بكلباء، تحت عنوان " تمكين المرأة"، والتي أقيمت بالتزامن مع اليوم العالمي للمرأة. شهدت الأمسية حضور الشبيخة أسماء بنت صقر

«الناشرين الإماراتيين» ترسخ حضور قطاع النشر الإماراتي في «لندن للكتاب»



العربي بقصص متنوعة وملهمة. وقال راشد الكوس المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، إن الحضور الإماراتي في المحافل الدولية مثل معرض لندن للكتاب يعكس مدى التطور الذي يشهده قطاع النشر في دولة الإمارات، مؤكداً أهمية بناء علاقات دولية مع الناشرين من مختلف أنحاء العالم كونه يفتح آفاقاً جديدة للتعاون وذلك للإسهام في تعزيز فرص تبادل المعرفة والثقافة بين الشعوب. وأشار إلى حرص الجمعية على إبراز الإبداعات الإماراتية في صناعة الكتاب ودعم مبادرات الترجمة والتبادل الثقافي، ما يسهم في تعزيز الحوار الثقافي بين الحضارات، لافتاً إلى أن تمكين الناشرين الشباب خاصة خريجي صندوق "أنشر" يعكس التزام الجمعية برعاية المواهب الجديدة وخلق بيئة مستدامة تدعم ازدهار النشر محلياً وعالمياً. وتعكس مشاركة جمعية الناشرين الإماراتيين في معرض لندن للكتاب، التزامها المتواصل بدعم الناشرين المحليين وفتح آفاق جديدة، تسهم في تمكينهم من الاستفادة من الفرص العالمية بما يسهم في تطور قطاع النشر وتعزيز حضوره في الأسواق الدولية.

بالتركيز على أدب الأطفال قبل أن تتوسع إلى خمس علامات نشر متخصصة تغطي مختلف الفئات العمرية والأنواع الأدبية، ودار "الفكر الجديد" المتخصصة في تقديم كتب الحقائق التدريبية وموارد تنمية رأس المال البشري. كما تشارك دار "سدره للنشر والتوزيع" التي تعنى بترجمة الكتب العالمية إلى العربية في مجالات متعددة مثل الأدب والفلسفة والفنون بهدف تعزيز المحتوى الثقافي العربي، ودار "ثقافة للنشر والتوزيع" التي تسعى منذ تأسيسها في 2008 إلى إثراء المشهد الثقافي العربي من خلال إصدارات نوعية تلبى مختلف الاهتمامات، إلى جانب دار "أوغاريت للنشر المتخصصة بتعليم الطفولة المبكرة عبر توفير برامج تعليمية متطورة تعزز مهارات التفكير النقدي والإبداع. كما يشهد جناح الجمعية في المعرض مشاركة الناشرين في مجال الإطلاق لمبادرة "أنشر" شذى ناصر من دار "كايروس للنشر" التي تركز جهودها لترجمة الكلاسيكات الأدبية العالمية إلى العربية، ومريم ثاني الفلاسي من دار "غيم للنشر" التي تسعى إلى ريادة الأدب المترجم من اللغات الآسيوية وإثراء الأدب

بالتعزيز على أدب الأطفال قبل أن تتوسع إلى خمس علامات نشر متخصصة تغطي مختلف الفئات العمرية والأنواع الأدبية، ودار "الفكر الجديد" المتخصصة في تقديم كتب الحقائق التدريبية وموارد تنمية رأس المال البشري. كما تشارك دار "سدره للنشر والتوزيع" التي تعنى بترجمة الكتب العالمية إلى العربية في مجالات متعددة مثل الأدب والفلسفة والفنون بهدف تعزيز المحتوى الثقافي العربي، ودار "ثقافة للنشر والتوزيع" التي تسعى منذ تأسيسها في 2008 إلى إثراء المشهد الثقافي العربي من خلال إصدارات نوعية تلبى مختلف الاهتمامات، إلى جانب دار "أوغاريت للنشر المتخصصة بتعليم الطفولة المبكرة عبر توفير برامج تعليمية متطورة تعزز مهارات التفكير النقدي والإبداع. كما يشهد جناح الجمعية في المعرض مشاركة الناشرين في مجال الإطلاق لمبادرة "أنشر" شذى ناصر من دار "كايروس للنشر" التي تركز جهودها لترجمة الكلاسيكات الأدبية العالمية إلى العربية، ومريم ثاني الفلاسي من دار "غيم للنشر" التي تسعى إلى ريادة الأدب المترجم من اللغات الآسيوية وإثراء الأدب

بالتعزيز على أدب الأطفال قبل أن تتوسع إلى خمس علامات نشر متخصصة تغطي مختلف الفئات العمرية والأنواع الأدبية، ودار "الفكر الجديد" المتخصصة في تقديم كتب الحقائق التدريبية وموارد تنمية رأس المال البشري. كما تشارك دار "سدره للنشر والتوزيع" التي تعنى بترجمة الكتب العالمية إلى العربية في مجالات متعددة مثل الأدب والفلسفة والفنون بهدف تعزيز المحتوى الثقافي العربي، ودار "ثقافة للنشر والتوزيع" التي تسعى منذ تأسيسها في 2008 إلى إثراء المشهد الثقافي العربي من خلال إصدارات نوعية تلبى مختلف الاهتمامات، إلى جانب دار "أوغاريت للنشر المتخصصة بتعليم الطفولة المبكرة عبر توفير برامج تعليمية متطورة تعزز مهارات التفكير النقدي والإبداع. كما يشهد جناح الجمعية في المعرض مشاركة الناشرين في مجال الإطلاق لمبادرة "أنشر" شذى ناصر من دار "كايروس للنشر" التي تركز جهودها لترجمة الكلاسيكات الأدبية العالمية إلى العربية، ومريم ثاني الفلاسي من دار "غيم للنشر" التي تسعى إلى ريادة الأدب المترجم من اللغات الآسيوية وإثراء الأدب

اختتام مسابقة الذيد بتكريم 21 فائزاً في 7 فئات ضمن المسابقة الرمضانية للقرآن الكريم



فتح محمد رافع على المركز الثالث، وفي فرع القرآن الكريم كاملاً، فقد توج أحمد بسام عز الدين ومحمد خضر عبد الرزاق الاسكاف بالمركز الأول مكرراً، وجاء زياد أحمد أمين أحمد في المركز الثاني، واختتم الحفل بتكريم الفائزين وأولياء أمورهم، حيث تم توزيع الشهادات والجوائز



رئيس مجلس إدارة نادي الذيد، كلمة أكد فيها على أهمية هذا الحفل الذي يحتفي بأهل القرآن، ويديم مسيرة تحفيظ كتاب الله وفق توجيهات القيادة الرشيدة، لا سيما في إمارة الشارقة التي تولي عناية كبيرة بالعلوم الشرعية والقرآنية، بتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وأشار إلى أن مسابقة نادي الذيد الرمضانية للقرآن الكريم باتت علامة مضيئة في سجل النادي، حيث تشهد إقبالاً متزايداً عاماً بعد عام، مما يعكس اهتمام المجتمع بحفظ القرآن وتعليمه للأجيال القادمة. وأشاد بن هويدن بالمستوى المتميز للمشاركين في هذه الدورة، حيث تنافس 195 متسابقاً من مختلف مدن المنطقة الوسطى، مكرراً عن فخره بالمواهب القرآنية التي أظهرت براعة في الحفظ والتلاوة، ومثلت نموذجاً يحتذى به في الالتزام بكتاب الله. كما وجه شكره إلى أولياء الأمور الذين كانوا الداعم الأول لأبنائهم في مسيرة الحفظ، وإلى لجنة التحكيم التي بذلت جهوداً كبيرة في تقييم المشاركين، بالإضافة إلى مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية على دعمها المستمر. بعد ذلك، تم إعلان نتائج الفائزين في مختلف الفروع، حيث تم تكريم 21 فائزاً في 7 فئات ضمن المسابقة الرمضانية

في أوجهاً إيمانية وروحانية، نظم نادي الذيد الثقافي الرياضي مساء أمس الأول حفل تكريم الفائزين في مسابقة نادي الذيد الرمضانية للقرآن الكريم، وذلك في الملاعب الخارجية للنادي، بحضور الشيخ محمد بن معضد بن هويدن، والدكتور محمد عبدالله بن هويدن رئيس المجلس البلدي لمدينة الذيد، وراشد المحيان رئيس مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في المنطقة الوسطى، والدكتور علي سالم الطنيجي رئيس مجلس ضاحية البستان، وسالم محمد بن هويدن رئيس مجلس إدارة نادي الذيد وسلطان مطر بن دلوک الکتبی رئیس مجلس إدارة في مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية والدكتور سالم زايد الطنيجي وسعيد بالليث الطنيجي. كما حضر الحفل حميد عبد الله بالصدرية الخاطري نائب رئيس مجلس إدارة نادي الذيد وعدد من أعضاء مجلس إدارة نادي الذيد والمدير التنفيذي وأحمد السلطان من مجلس الشارقة الرياضي وعدد من أعيان المنطقة الوسطى ولفيف من المدعوين. بدأ الحفل بتلاوة عطرة من آيات الذكر الحكيم، تلاها أحد الفائزين في المسابقة، وألقى سعادة سالم محمد بن هويدن،



الملتقى الرمضاني السادس حفل الختام لجائزة نادي الذيد للقرآن الكريم

منوعات

الفكر

27



يطل الممثل اللبناني مازن معظم إلى جانب مجموعة من الممثلين العرب في مسلسل «بدم بارد» في تجربة فنية جديدة تدخل المنافسة الدرامية في الموسم الرمضاني ٢٠٢٥. معظم تحدث عن كواليس هذا العمل ومشاركته فيه وعن توقعاته للأعمال المنافسة وموقفه من الدراما اللبنانية المحلية بشكل عام وتلك التي دخلت المنافسة الرمضانية.

عمل عربي مشترك يضم مجموعة كبيرة من الممثلين

مازن معظم: «بدم بارد» ينتمي إلى دراما الإثارة والتشويق



• كيف تحدث عن مشاركتك في مسلسل «بدم بارد»؟
- هو عمل عربي مشترك يضم مجموعة كبيرة من الممثلين بينهم ممثلون من الإمارات ومصر وسوريا والسعودية ولبنان.
«بدم بارد» ينتمي إلى دراما الإثارة والتشويق، وكنت سعيداً لمشاركتي بهذه التجربة وأتمنى أن يحقق هذا العمل النتائج المرجوة وأن يحظى بصدى إيجابي عند الجمهور العربي.
• وهل تشعر بأنك أخذت حقلك كممثل لبناني مشارك في هذا العمل؟
- أخذت حقله ولكن ليس كما أشتهي، لأن العمل ليس من بطولتي المطلقة كما كان يحصل في مسلسلاتي اللبنانية، بل أنا بطل بين الأبطال الآخرين المشاركين في العمل. ولكنها مشاركة مهمة على مستوى الانتشار العربي كما على مستوى العلاقات الجيدة والصدقات التي كونتها مع الممثلين السوريين والإماراتيين والمصريين والسعوديين.
• وهل هذا يعني أنك شاركت في عمل لا يتوافق مع قناعاتك وقدمت دوراً غير مناسب لك من أجل التواجد والاستمرارية؟
- أيداً، ولم أقصد ذلك بكلامي ولم أقل إن دوري في المسلسل ليس جيداً، بل قلت أنا بطل من أبطال العمل. ودوري في المسلسل جميل جداً وأقدم من خلاله شخصية جديدة لم أقدم مثلها سابقاً. قلت إن العمل ليس من بطولتي المطلقة كما كان يحصل في مسلسلاتي اللبنانية كـ «كازانوف»، و«مدمام كارمن»، و«لونا»، وسواها من أعمالتي الأخرى.
• وهل هذه التجربة يمكن أن تؤثر سلباً على مسيرتك؟
- بصراحة كلنا كلبانيين تأدينا نفسياً بسبب الحرب. وأنا شخصياً تأديت منها كثيراً، حتى أنني شعرت وكأنني كبرت عشر سنوات دفعة واحدة. أنا أب لأربعة أطفال صغار وتلقيت العديد من العروض التمثيلية للمشاركة في أعمال تصوّر خارج لبنان، لكنني اعتدلت عنها لأنني لم أرغب بأن أترك عائلتي وزوجتي وأولادي بمفردهم. ولم أشعر بأنني يمكن أن أترك زوجتي بمفردها مع أربعة أطفال لأنني في

على مسيرتك؟
- في كل الدول العربية يوجد ممثلون يشاركون في أعمال تقوم على البطولات المشتركة، ولست الممثل الوحيد الذي يفعل ذلك ويقدم أدواراً من هذا النوع، حتى إن عدداً كبيراً من الممثلين اللبنانيين وغير اللبنانيين يشاركون منذ سنوات بعيدة ولا يزالون حتى اليوم بأعمال عربية، ولكنهم لا يكونون وحدهم أبطالاً بل يشاركون في أدوار البطولة. ومن الطبيعي عندما يشارك في المسلسل ممثلون من لبنان وسوريا والإمارات ومصر والسعودية ألا يكون دور البطولة من نصيب ممثل واحد، بل أن تتوزع أدوار البطولة على مجموعة من الممثلين، ويكونون جميعاً أبطالاً فيه.
• وهل تشارك في أعمال أخرى إلى جانب مسلسل «بدم بارد»؟
- كلا، بل هو المسلسل الوحيد الذي أشارك فيه.
• وما توقعاتك للأعمال التي تعرض في الموسم الرمضاني 2025؟
- بصراحة كلنا كلبانيين تأدينا نفسياً بسبب الحرب. وأنا شخصياً تأديت منها كثيراً، حتى أنني شعرت وكأنني كبرت عشر سنوات دفعة واحدة. أنا أب لأربعة أطفال صغار وتلقيت العديد من العروض التمثيلية للمشاركة في أعمال تصوّر خارج لبنان، لكنني اعتدلت عنها لأنني لم أرغب بأن أترك عائلتي وزوجتي وأولادي بمفردهم. ولم أشعر بأنني يمكن أن أترك زوجتي بمفردها مع أربعة أطفال لأنني في

حال واقفتُ وسافرتُ سيظل بالي مشغولاً وقلقاً وغير مطمئن عليهم في لبنان.
القصف طال منزلاً خلف بيتي، كما تعرّض للقصف مكان بالقرب من محل والدة زوجتي وهي كانت موجودة داخله. نحن عابثاً كثيراً أثناء الحرب الأخيرة وكان القلق ملازماً لنا طوال الوقت، ولكنني لم أكن أستطيع التفكير وقتها بأي شيء، حتى بالعمل.
• وبالنسبة للأعمال التي تقرر عرضها في الموسم الدرامي 2025 ومن بينها «نفس»، و«تحت سابع أرض»، و«البطل»، و«ليالي روكسي»، و«بالدم»، وغيرها؟
- أتمنى التوفيق لجميع الممثلين وأن تحقق كل تلك الأعمال النجاح الذي تستحقه. ولكن خلال الأعوام السابقة كانت المنافسة أكبر بالنسبة للأعمال اللبنانية التي تصوّر في لبنان، ولذلك لا يسعني سوى أن أتمنى أن تعود الدراما اللبنانية إلى ما كانت عليه وأن تستعيد قوتها ونشاطها كي تتمكن من الوقوف على قدميها مجدداً.
لأنه لا يكفي تقديم مسلسل لبناني واحد طوال العام بوجود عدد كبير من الممثلين اللبنانيين الذين تدفعهم قلة الفرص في بلدهم إلى السفر من أجل المشاركة في بعض الأعمال التي تصوّر في الخارج. كما أتمنى أن تتغير الأوضاع التي نعيشها والتي يميز بها لبنان اليوم وأن نلتم بالطمأنينة والهدوء والاستقرار.



صداقي صخر: كواليس مسلسل «النص» ممتعة وتجربة جديدة بالنسبة لي

كشف النجم صداقي صخر في تصريحات خاصة لـ اليوم السابع، عن طبيعة كواليس مسلسل النص، الذي يعرض ضمن دراما رمضان 2025، وتدور أحداثه في فترة العشرينيات من القرن الماضي حيث صرح صخر قائلا: كواليس مسلسل النص ممتعة للغاية، وتجربة جديدة بالنسبة لي، لأننا تصور عملاً تاريخياً، وكنت سعيداً بالأجواء الخاصة بشكل الملابس التي ترتديها، وطريقة تهذيب الشب، وتسريحة الشعر. وأيضاً كان هناك شعور جميل بروعة مواقع التصوير نفسها مع الديكور، والتصوير في المناطق الأثرية أحياناً، وبالتوازي مع كل ذلك كان فريق عمل المسلسل كله نجوم كوميديا من النوع الثقيل فيلتالي فإن الكواليس كلها مواقف كوميدية. ويجسد أحمد أمين خلال مسلسل النص شخصية «عبد العزيز النص»، وهو نضال تائب عاش في ثلاثينيات القرن الماضي، يسعى إلى البحث عن مصدر رزق مشروع، إلا أن الأقدار تضعه في قلب صراعات سياسية وأحداث



أحمد العوضي يكشف عن خطط زواجه بعد رمضان!

حل الفنان المصري أحمد العوضي ضيفاً على برنامج الراديو بيضك الذي تقدمه فاطمة مصطفى، حيث تناول العديد من الجوانب المتعلقة بحياته الشخصية والمهنية. في حديثه، سلط العوضي الضوء على مسلسله الرمضاني الحالي فهد البطل، مشيراً إلى التحديات التي واجهها أثناء تصويره، وكيف أن العمل قد ساهم في تعزيز مكانته الفنية في الوسط الفني المصري. في سياق آخر، أعلن العوضي عن استعداده

للزواج بعد انتهاء شهر رمضان، حيث عبر عن سعادته بوجود قصة حب في حياته. وأكد أنه يفضل عدم الكشف عن هوية شريكته في الوقت الراهن، مشيراً إلى أنه سيقوم بالإعلان عنها بعد انتهاء الشهر الكريم. هذه التصريحات أثارت اهتمام الجمهور، حيث يتطلع الكثيرون لمعرفة المزيد عن تفاصيل حياته الشخصية. كما تطرق العوضي إلى مشاركته في برنامج رامنز إيلون مصر، حيث رد على تصريحات رامنز جلال بشأن استضافته في البرنامج. وأن الرد على الانتقادات قد يُفهم على أنه اعتراف بالخطأ في شخصه، بينما هو يرى أن النقد يعبر عن وجهة نظر سابقة لا تعكس الواقع. وأكد العوضي أن المشاهدين يجب أن ينتظروا حتى يشاهدوا شخصيته في المسلسل، حيث أن هناك جوانب متعددة لشخصيته تتطلب الفهم العميق. في سياق حديثه، أشار العوضي إلى أنه لا يقدم دور الأب بشكل تقليدي، بل يسعى لتقديمه بطريقة مميزة ترتبط بالشخصية الرئيسية في العمل. وأوضح أن دوره كآب يمتد عبر حقتين كاملتين. وأكد العوضي أن تقديم شخصية الأب بهذه الطريقة ليس بالأمر الجديد، بل هو تقليد متبع في العديد من الأعمال الفنية، مستشهداً بأعمال سابقة للفنان الكبير نور الشريف.



طريقة لتخفيف ضرر الأدوية المضادة للالتهابات



تنفذ الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية حياة العديد من الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن. ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن هذه الأدوية لا تخفف الألم بحسب، بل تقلل الالتهاب أيضا - ولكن في نفس الوقت تسبب أيضا الكثير من الآثار الجانبية. ويوضح مياسنيكوف كيفية تناول هذه الأدوية بصورة صحيحة ويحذر من تناولها بصورة مستمرة . لأنها تؤثر سلبا في المعدة وتزيد من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. ووفقا له، لتقليل أضرار هذه الأدوية يمكن تناول مزيج من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. أي من المفيد الجمع بين أكثرها ضررا - مثل الإيبوبروفين، الذي له أقل تأثير على القلب، والباراسيتامول، الذي ليس له آثار جانبية واضحة، ولكنه آمن للمعدة والقلب. ويؤكد أن فعالية هذا المزيج عالية وفي نفس الوقت يقلل من خطورة آثارها الجانبية إلى النصف.

مظاهر الارتفاع غير الطبيعي للحرارة في فصل الشتاء على الصحة

يلاحظ سكان بعض البلدان أن درجات الحرارة أصبحت مرتفعة بشكل غير طبيعي في الشتاء مع تزايد تأثيرات الاحتباس الحراري، فما تأثير هذه الظاهرة على الصحة؟

حول الموضوع قالت طبيبة الأعصاب الروسية يكاتيرينا ديميانوفسكايا: ارتفاع درجات الحرارة في فصل الشتاء بشكل غير طبيعي يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على صحة الجسم بشكل عام وعلى الصحة النفسية. وأضافت: التغيرات المفاجئة والمتكررة في درجات الحرارة وظروف الطقس تسبب إرهاق الجسم وإضعاف جهاز المناعة، والشعور بالتعب الدائم. البرد في فصل الشتاء يجعل الجسم يتأقلم مع درجات الحرارة الباردة من خلال تحسين عمل القلب وضخ الدم إلى الأعضاء، والحرارة غير الطبيعية في فصل الشتاء تقلل هذه الآليات التكيفية للجسم، وبالتالي تقل مقاومة الجسم للبرد والأمراض. وأشارت الطبيبة إلى أن الطاقم الغائم وغياب الشمس خلال فصل الشتاء يؤدي إلى انخفاض إنتاج الجسم للسيراتونين وفيتامين D، وهذا يؤدي إلى انخفاض المناعة بشكل عام والإصابة بالالتهاب الموسمي. ويرى بعض خبراء الصحة أن انخفاض درجات الحرارة في الشتاء يساعد على الحد من انتشار بعض أنواع الفيروسات والبكتيريا التي تسبب أمراض الجهاز التنفسي، كما يشير بعض الخبراء إلى أن التعرض للبرد أحيانا يعزز إفراز الخلايا المناعية التي تحارب الأمراض في الجسم. ويؤثر الخبراء إلى أن تقلبات درجات الحرارة المتكررة في فصل الشتاء تؤثر على حالة الضغط الجوي، وبالتالي على الجهاز العصبي، كما يؤثر على معدلات ضغط الدم خصوصا عند كبار السن أو الذين يعانون من أمراض مزمنة في القلب والشرايين.

عوامل تطور مرض البهاق

أوضحت الدكتورة يكاتيرينا أنبيلوغوفا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل، ما هو البهاق وما هي عوامل تطوره.

وتقول: " يتميز مرض البهاق بظهور بقع من دون لون على الجلد تزداد وتتوسع مع مرور الوقت. ويمكن أن تظهر هذه البقع في أي مكان من الجسم بما فيها الشعر وحتى الغشاء المخاطي في تجويف الفم. وألية تطور البهاق هي اضطراب وظائف الخلايا المنتجة لصبغة الميلانين المسؤولة عن لون البشرة. ولا يصيب البهاق الأعضاء الداخلية لأنها لا تحتوي على هذه الصبغة".

ووفقا لها، لا يمكن تشخيص البهاق قبل الولادة، لأنه يظهر فقط بعد الولادة. وتعتبر إحدى النظريات الأكثر انتشارا، إلى أن سبب البهاق هو خلل في منظومة المناعة، ما يؤدي إلى مهاجمة خلايا المناعة لخلايا الجلدية المنتجة لصبغة الميلانين.

وتقول: " يعتبر البهاق من أمراض المناعة الذاتية. أي أن منظومة المناعة بدلا من مكافحة الفيروسات والبكتيريا، تهاجم خلايا وأنسجة الجسم السليمة، لذلك يمكن أن يرتبط البهاق بأمراض المناعة الذاتية الأخرى، مثل فرط نشاط الغدة الدرقية".

ووفقا لها، أظهرت بعض الدراسات أن البهاق يمكن أن يكون وراثيا، حيث أن بعض الجينات المرتبطة بمنظومة المناعة يمكن أن تؤثر في تطوره.



المثلة التايوانية وين تشي خلال جلسة تصوير لفيلم «فتيات على السلك» المعرض في المسابقة الرسمية لمهرجان برلين السينمائي. (أ ف ب)

قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة تهدئة المعدة فضلا عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضا على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثيان والتهابات الأمعاء. وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجا عجيبا لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلا عن الشاي. ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام. لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضا إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم). تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال وجواب

- كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟
36 بوصة.
- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟
جزيرة بورنيو.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
اليونان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت و صفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والأفراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويسبب الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي تحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلافين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والدينايية والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عاليا جدا وأيضا غاضبا جدا .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر.
ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقا له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئا؟ فقال الأسد اختفى شبلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب والا قتلتك، يجب ان تبحث الغابة كلها عن ابني.
جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأله هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكانا الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسى لم يسقط فيه أي حيوان اليوم.. فصرخ الأسد وقال حسنا هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفا منه وربما احتراما لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون اندهش الجميع وتنجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفا من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف كم كان النوم فيه دافئا ومريحا ومازلت احس برغبتى في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تتضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينم فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابدا.. فهل دفع الثعلب حياته ثمنا لغبائه ام غباء الأسد؟

