

جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا  
تستقبل ثلاثة طلاب إماراتيين  
متفوقين بمنح دراسية كاملة

أجلينا جولي:  
تدربت لأكثر من 6 أشهر  
للعب دور ماريا كالاس



ثلاثة أمراض غير متوقعة  
تسببها ميكيفات الهواء



## سفن من الحرب العالمية تطفو على سطح الدانوب

تجلى حطام سفن محملة بالمتفجرات من عهد النازية، كانت قد غرقت في نهر الدانوب خلال الحرب العالمية الثانية، بالقرب من مدينة براهوفو الساحلية النهرية في صربيا، بعد موسم جفاف في الشهرين الماضيين أدى إلى انخفاض منسوب مياه النهر.

كما عثر على 4 سفن تعود إلى ما قبل عام 1950، في متنزه دانوب دراها الوطني في المجر، بالقرب من موهاتش إذ بلغ منسوب مياه الدانوب 1.5 متر فقط، أمس الأول الثلاثاء، وهو التأثير المستمر لموجات الحر الشديد والجفاف في يوليو-توموز وأغسطس-آب.

السفن التي ظهرت في براهوفو من بين مئات تعود لأسطول ألمانيا النازية في البحر الأسود على طول نهر الدانوب، وأغرقتها النازيون أنفسهم عام 1944، في أثناء انسحابهم مع تقدم القوات السوفيتية.

ويمنع أن يعوق الحطام حركة المرور في النهر، مع انخفاض مستويات المياه. ويتنشر حطام السفن في قاع النهر، ولا يزال بعضها يحتوي على مدافع وجسور قيادة وصوار محطمة وهياكل ملتوية، في حين ترقد سفن أخرى مغمورة في الغالب أسفل الضفاف الرملية.

بلغ منسوب مياه نهر الدانوب 1.17 متر في بودابست أمس الأول الثلاثاء في حين سجل أدنى مستوياته على الإطلاق عند حوالي 0.4 متر في أكتوبر تشرين الأول 2018. وخلال الفيضانات يرتفع منسوب النهر إلى ما يزيد عن ستة أمتار.

وقالت هيئة كوبورنيكوس الأوروبية المعنية بالمناخ في أحدث تقرير لها عن الجفاف والصادر هذا الشهر "تشهد أوروبا الشرقية ظروف جفاف حرجة تؤثر على المحاصيل والنباتات".



## نصائح لكبح الرغبة الشديدة في تناول السكريات وتجنب مخاطرها

فؤارة أو لا، بالنعناع أو أوراق الريحان أو شرائح الليمون أو حبة من التوت، أو حتى يمكنك القيام بإعداد الشاي المثلج باستخدام أكياس منقوعة في الماء البارد.

3 - لا للمحليات الصناعية إن تغيير السكر بالأسبارتام أو غيره من المنتجات المصنعة هو خطأ، فإنت بذلك تحافظين على شهيتك للسكر، وهذه البدائل لا تساعد في التحكم في الوزن وليست مفيدة للصحة، بحسب الكثير من الدراسات. وقد أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم استهلاكها؛ فهي يمكن أن تزيد على المدى الطويل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وحوادث القلب والأوعية الدموية، ولكن أيضاً، بمرض السرطان. وقد أكدت دراسة حديثة أجرتها كليفلاند كلينك في يونيو 2024 أن أحد هذه السكريات الصناعية، وهو الزيليتول، يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

قد يكون من الجيد مطالعة هذا الموضوع هل يتحول هذا المشروب اليومي إلى دواء لعلاج الزهايمر؟ دراسة تجيب

4 - التخلي عن السكريات في الوجبات الخفيفة الآيس كريم، القليل من المربي على الخبز المحمص، حلوى كريمة في نهاية الوجبة، فواكه مجففة في المكتب، لوح شوكولاتة في أثناء مشاهدة التلفاز؛ جميعها تزود الجسم بكميات ليست بقليلة من السكر.

هذه السكريات تجعلك سعيدة وتهدئ مزاجك، وقبل كل شيء، تشعشع نظام المكافأة في الدماغ؛ ما يحافظ على ظاهرة قريبة من الإدمان، فيؤدي أحياناً إلى "إعادة التعيين" لاستعادة حالة الرضا والرفاهية لديك. إذا لم يكن من السهل تغيير عاداتك؛ فيمكنك ملاحظة كمية السكر التي تتناولينها وإيجاد بدائل لتجنبها. قد تكون فكرة التخلص من الوجبات الخفيفة السكرية خارج الوجبات جيدة، وبدلاً من ذلك دلي نفسك بالقليل من الحلوى في نهاية الوجبة "لأن الأطعمة الأخرى ستقلل من تأثير السكر والأخرى من المتصاحبه من قبل الجسم". قبل أو بعد حصص الرياضة، وفي أيام الأحد مع العائلة.

ويمكنك تناول وجبة خفيفة مكونة من حبة صغيرة من المكسرات النيئة أو القليل من الفواكه الطازجة.

إن الاعتياد على تناول السكر سيجعلك تطبلين المزيد منه لتأمين الراحة الجسدية والنفسية. وقد يكون من الصعب الهروب من هذا الإدمان؛ لأن السكر موجود في كثير من المنتجات، حتى في بعض المأكولات التي لا تتوقعين العثور عليه فيها.

ورغم أنه لن يتفاجأ أحد باحتواء المشروبات الغازية وألواح الشوكولاتة على السكر؛ فإنه من المثير للدهشة معرفة أن السكر يُضاف في كثير من الأحيان إلى المنتجات اللذيذة مثل السلع المعلبة أو الوجبات الجاهزة وغيرها.

وفي حين قد يكون من الصعب عليك السيطرة على رغبتك الشديدة في تناول السكر؛ فإن بعض نصائح الخبراء سوف تساعدك على ذلك. تابعي في الآتي نصائح اختصاصية التغذية الدقيقة فاليري إسبيناس، لكبح رغبتك الشديدة في تناول السكريات.

## أضرار تناول السكر على الصحة

إن تناول السكريات قد يؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وهو مرض مزمن يصيب الملايين حول العالم، وله مضاعفات خطيرة، مثل التعب المرتبط بنقص السكر في الدم الإرتدادي وزيادة الصداع الصداع النصفي وصداع التوتر، بما في ذلك اختلال التوازن في الكائنات الحية الدقيقة الذي يعزز اضطرابات الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي، والفطريات المتكررة أو متلازمة البيض المتعدد الكيسات "PCOS". ويؤثر تناول الكثير من السكريات في الصحة النفسية أيضاً، من خلال الشعور بالفلق والاكتئاب، وترتفع نسبة الإتهابات في الجسم؛ ما يسبب مجموعة من المشكلات، وقد تزداد وتيرة أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة، واضطرابات النوم، وزيادة الوزن في البطن، بل ويسرع الشيخوخة.

أربع نصائح للتخلي عن السكر تقدم هذه النصائح الاختصاصية في التغذية الدقيقة فاليري إسبيناس؛ التحول إلى "الطبيعية" الشاي والقهوة ومنتجات الألبان والفواكه الطازجة التوت، الفراولة، اليوسفي، الموز، الخ والفواكه الطبخة الكومبوت؛ جميعها أطعمة يكون إضافة السكر فيها غير ضروري، وهي في الأساس مسألة عادة. والحل، هو التوقف عن إضافة السكر.

بالنسبة لأولئك المدمنين على السكر، أوصي بتقليل الجرعة تدريجياً لتجنب أعراض الانسحاب "الحفان والصداع، وما إلى ذلك"؛ توضع الاختصاصية، من ناحية أخرى، إذا كان الأمر مجرد جشع؛ فأقترح التوقف فجأة. قد تكون الأيام الأولى صعبة، حيث لا تستسيغي مذاق القهوة والشاي من دون سكر، لكن ذلك سيختفي وبسرعة، وتصح الاختصاصية في البداية بإضافة محلي الستيفيا، تمهيداً للتخلي عن السكر. ونظراً إلى أن مذاقها ليس استثنائياً؛ فإنهم سرعان ما يشعرون بالرضا عن الطعام دون أي إضافات، هذا التغيير البسيط يمكن أن يكون له تأثير كبير إذا قمت بتحليلة 3 أكواب زبادي وكوبين من الشاي كل يوم. بالنسبة لمنتجات الألبان، من الأفضل إضافة القليل من الفانيليا أو القرفة أو جوز الهند المبشور لتحسين المذاق.

2 - تتبهي جيداً لما تشربين إن عصار الفاكهة "حتى من دون سكريات مضافة"، والشراب المركز للتحفيز، والشاي المنج، والمياه المنكهة، والمشروبات الغازية، تحتوي جميعها على السكر لكن بسبب متفاوتة، وتؤكد فاليري إسبيناس قائلة: "إن المشروب الأساسي الوحيد الذي يربط البشرة بشكل أفضل هو الماء". من هنا يمكنك إضافة نكهة لمياهك، سواء كانت

تناول السكر باعتدال لتجنب الأمراض يتسبب السكر في إفراز الهرمونات والناقلات العصبية في الدماغ "مثل السيروتونين" التي تعزز الصحة والهدوء؛ ما يزيد من نسبة السكر في الدم ويعيد النشاط والطاقة من الفور. هذا هو السبب في أن الرغبة في تناول السكر أمر طبيعي، ولكن تكمن المشكلة في السكر الزائد، وهو أمر سيئ بالتأكيد للصحة؛ فقد أظهرت دراسات متعددة أن السكر يعزز، بالإضافة إلى مرض السكري، زيادة الوزن والسمنة، وبالتالي الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى. ومن خلال زيادة مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم، يعد السكر حجر الأساس لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفي الأمعاء، ومن خلال مهاجمة البكتيريا، فإنه يضعف جهاز المناعة في الجسم. كما يعزز السكر التخمر المعوي ويخلق بيئة معوية لتطور الفطريات المعوية والخلايا السرطانية. ويسبب السكر الشيخوخة المبكرة لجميع أنسجة الجسم، بما في ذلك الجلد. يعزز تناول السكر ظهور تسوس الأسنان، ويجعلك في حاجة دائمة لطلب السكر وتناول الحلويات. كما يعزز السكر تطور بعض أنواع السرطان: القولون والمعدة والبنكرياس والرحم والبدني.

في الواقع، أثبتت الدراسات مستويات عالية من الأدلة بين

## رسالة أخيرة من نجم

## تيك توك قبل وفاته

ترك نجم تيك توك أمريكي، مقطع فيديو أخيراً له، على المنصة في اليوم السابق لانهياره ووفاته في ماراثون. وكان كايلب غريفا، وهو مدون سفر لديه آلاف المتابعين، ينشر بحماس عن مشاركته في سباق نصف ماراثون في متنزه أنهامم الترفيهي الشهير عالمياً، حيث كان الرجل البالغ من العمر 33 عاماً يستعد لمواجهة درجات الحرارة المرتفعة في كاليفورنيا المشمسة، وفق "نيويورك تايمز". وقال كايلب في المقطع إنه كان قلقاً بشأن سباق نصف الماراثون، وبدأ منهكاً ومزعجاً بشكل واضح بعد الخروج في حرارة 37 درجة مئوية، وارتفعت درجات الحرارة في اليوم التالي، حيث بلغت ذروتها، 43 درجة مئوية و44 درجة مئوية، في عطلة نهاية الأسبوع، عندما انهار العناء ومات. وأبلغ الرقيب مات سوتر من الشرطة مجلة "إنترتينمنت ويكلي" أنه بينما كان يعبر خط النهاية في أنهامم، يوم السبت، لاحظ أحد العاملين أن كايلب "يمسك صدره"، مضيفاً "لاحظوا أنه كان على وشك الإصابة بسكتة قلبية". وتم نقل الرجل إلى المستشفى بواسطة خدمات الطوارئ بعد انهياره، ولكن تم إعلان وفاته بعد ساعة فقط من إنهاء السباق. وفي حين أنه لم يكن يعاني من أي مشاكل طبية معروفة قبل الحدث، تحدث كايلب الذي بدأ متعباً عن "حساسيته" المحتملة للحرارة، بعد أن انهار بعد المشي في الشمس مع كلبه.

## حليب الأم الغذاء المثالي

## للطفل حديث الولادة

يظل حليب الأم هو "المعيار الذهبي"، الذي تسعى كل تركيبات الحليب الاصطناعي إلى محاكاته، وتتزايد قائمة الأسباب المعروفة للعلماء، والتي تجعله الغذاء المثالي للطفل حديث الولادة. يلبي حليب الرضاعة الطبيعي جميع المتطلبات الغذائية للرضع في مراحل نموه المختلفة حتى عمر 6 أشهر. في عمر 6 أشهر، بالإضافة إلى حليب الأم، يجب إدخال أطعمة أخرى تدريجياً في النظام الغذائي للأطفال. في هذه الحالة، تكون الأطعمة الغنية بالحديد مثل الحبوب المدعمة

بالحديد واللحوم المهروسة والدواجن مهمة للغاية لنمو الطفل، جنباً إلى جنب مع الخضار والفواكه المهروسة الطرية. وإضافة إلى كون حليب الأم التركيبة المثالية للمغذيات للأطفال، فإنه مصمم بشكل فريد لحماية من العدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الطفيلية، وفق "مديكال إكسبريس". وبصيغة أخرى، يميل حديثو الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى الإصابة بمضاعفات صحية أقل من الأطفال الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي. وقد أشارت مقالة طبية حديثة إلى "انخفاض الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي، والتهاب الأذن الوسطى لدى الطفل نتيجة الرضاعة الطبيعية، ومن المحتمل أن تحمي من مرض السكري من النوع 2".

## علاج واعد لمكافحة بدانة الأطفال

أظهرت دراسة نُشرت نتائجها أمس أن علاجاً مضاداً للسمنة يعمل بالبداءة نفسه لعلاج "أوزمبيك" الشهير، يبدو فعالاً وبدون آثار جانبية خطيرة لدى الأطفال، ولكن لا يمكن تأكيد أهمية هذه النتائج إلا من خلال المتابعة على المدى الطويل. ويبدو أن "البرلاغوتايد" يتفوق على علاج وهمي على صعيد القدرة على تغيير الوزن ومؤشر كتلة الجسم لدى أطفال تتراوح أعمارهم بين ست سنوات والثني عشر عاماً، بحسب هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين"، إحدى أكبر المجلات الطبية. يعمل علاج "برلاغوتايد" الذي تبينه مجموعة الأدوية الدماركية "نوفو نورديسك" تحت اسم "ساكسيندا" بالبداءة نفسه لعلاج "أوزمبيك" و"ويغوي" اللذين تنتجتهما الشركة عينا من جزيء سيماغلوتايد. وطوّرت هذه العلاجات في الأصل لعلاج مرض السكري، وهي تعمل على إعادة إنتاج عمل هرمون "جي ال بي-1" عن طريق تركيبه، مع التركيز خصوصاً على لحم الشحم، وقد أظهرت في الآونة الأخيرة فعالية في السيطرة على البدانة. وقد تشكل ثورة علاجية، رغم أن عدداً كبيراً من الباحثين والأطباء لا يزالون يتعاملون مع هذه العلاجات بحذر بانتظار مزيد من البحوث في المراحل المقبلة.

يظل حليب الأم هو "المعيار الذهبي"، الذي تسعى كل تركيبات الحليب الاصطناعي إلى محاكاته، وتتزايد قائمة الأسباب المعروفة للعلماء، والتي تجعله الغذاء المثالي للطفل حديث الولادة. يلبي حليب الرضاعة الطبيعي جميع المتطلبات الغذائية للرضع في مراحل نموه المختلفة حتى عمر 6 أشهر. في عمر 6 أشهر، بالإضافة إلى حليب الأم، يجب إدخال أطعمة أخرى تدريجياً في النظام الغذائي للأطفال. في هذه الحالة، تكون الأطعمة الغنية بالحديد مثل الحبوب المدعمة





# منوعات الفكر 22

## تحت رعاية نهيان بن مبارك

# انطلاق حفل توزيع جوائز «آيفا 2024» في جزيرة ياس بأبوظبي 27 الجاري

•• أبوظبي - الفجر

بدأ أن أعيد إحياء السحر على مسرح IIFA الشهير من خلال عرض استثنائي فالت في الفترة من 27 إلى 29 سبتمبر، بجانب صديقي العزيز شاروخان. استعدوا لتجربة لا تُنسى - فنحن على وشك أن نضيء جزيرة ياس في أبو ظبي بشكل لم يسبق له مثيل! " من الوبيل الفضي لمهرجان آيفا في عام 2025، يسرنا أن تكشف عن أكبر الاحتفالية التي تستمر لثلاثة أيام، والتي ستأسر الجمهور العالمي وتترك في جزيرة ياس. سيكون مهرجان آيفا هذا العام احتفالية استثنائية، تتخطى حدود السينما من خلال دمج السينما الهندية والسينما الجنوبية، وذلك في ظل ضيافة جزيرة ياس الفريدة وخلفيتها الساحرة كوجهة دولية رائدة. وأضاف قائلاً: "توقعوا عروضاً مذهلة وفعاليات ثقافية رائعة خلال الاحتفالية في جنوب الهند، بالإضافة إلى المنصات الرقمية، والنجوم العالميين، والشخصيات الدولية البارزة، وعشاق السينما ووسائل الإعلام من مختلف أنحاء العالم. وسيكون هذا المهرجان الأكبر والأكثر تميزاً حتى الآن. أفادت تغريد السعيد، المدير التنفيذي للتسويق والاتصالات والفعاليات في ميرال، قائلة: "نفرح باستضافة أكبر احتفالية للسينما الهندية في العالم للمرة الثالثة على التوالي في جزيرة ياس. يعد مهرجان آيفا هذا العام بأن يكون عرضاً استثنائياً للتسويق السينمائي والثقافة النابضة بالحياة، مع استضافة مهرجان آيفا أوتسافام على الجزيرة للمرة الأولى. تتطلع بشغف لتحويل جزيرة ياس، الوجهة الرائدة في الترفيه والاستجمام، إلى منصة عالمية للسينما الهندية. سيوفر حدث هذا العام فرصة لتلاقي أبرز نجوم بوليوود مع أعظم معجبيه في تجربة لا تُنسى في أبو ظبي. استعدوا لفعالية لم تُر من قبل."

من 27 إلى 29 سبتمبر 2024 في جزيرة ياس، أبو ظبي. وستطلق الاحتفالات يوم الجمعة 27 سبتمبر بمهرجان آيفا أوتسافام IIFA Utsavam، الذي يُعدُّ احتفالية رائعة لأربع صناعات سينمائية جنوبية نابضة بالحياة. وستواصل الإثارة يوم السبت 28 سبتمبر مع حفل توزيع جوائز IIFA الرمزية. ويختتم المهرجان يوم الأحد 29 سبتمبر بفعالية حصرية بدعوات خاصة فقط تُدعى "آيفا روكس" IIFA Rocks. النسخة الرابعة والعشرون من مهرجان آيفا تُعد بأن تكون احتفالية رائعة للتسويق السينمائي، حيث ستجمع بين مجموعة من النجوم اللامعين ورواد الصناعة، بدءاً من تالوق السينما الهندية إلى ديناميكية صناعة الأفلام في جنوب الهند، بالإضافة إلى المنصات الرقمية، والنجوم العالميين، والشخصيات الدولية البارزة، وعشاق السينما ووسائل الإعلام من مختلف أنحاء العالم. وسيكون هذا المهرجان الأكبر والأكثر تميزاً حتى الآن. أفادت تغريد السعيد، المدير التنفيذي للتسويق والاتصالات والفعاليات في ميرال، قائلة: "نفرح باستضافة أكبر احتفالية للسينما الهندية في العالم للمرة الثالثة على التوالي في جزيرة ياس. يعد مهرجان آيفا هذا العام بأن يكون عرضاً استثنائياً للتسويق السينمائي والثقافة النابضة بالحياة، مع استضافة مهرجان آيفا أوتسافام على الجزيرة للمرة الأولى. تتطلع بشغف لتحويل جزيرة ياس، الوجهة الرائدة في الترفيه والاستجمام، إلى منصة عالمية للسينما الهندية. سيوفر حدث هذا العام فرصة لتلاقي أبرز نجوم بوليوود مع أعظم معجبيه في تجربة لا تُنسى في أبو ظبي. استعدوا لفعالية لم تُر من قبل."

سعادة نواف محمد البوشليبي، المدير التنفيذي للتسويق الاستراتيجي والاتصالات في دائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي، قالت: "يسرنا أن نعلن عن استضافة أبوظبي لجوائز الأكاديمية الدولية للسينما الهندية للسنة الثالثة على التوالي، وهو ما يُعد سابقة تاريخية. تُبرز هذه الشراكة المستمرة، في ظل ما تزخر به أبو ظبي من عمق ثقافي وإبداعي، مكانة المدينة كوجهة رائدة تستضيف الفعاليات العالمية. نحن متشوقون لاستقبال أبرز شخصيات السينما الهندية وجمهور جوائز آيفا في مدينتنا، ونفخر

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، يعود الحدث الأكبر عالمياً بالاحتفاء بالسينما الهندية - جوائز الأكاديمية الدولية للسينما الهندية (IIFA) - بنجاح غير مسبوق لعرضه الثالث إلى جزيرة ياس في أبوظبي، الوجهة الرائدة في مجال الترفيه والضيافة، وذلك من 27 إلى 29 سبتمبر 2024 في ملعب اتحاد أربنا الشهير. وتُنظم مهرجانات IIFA المرتقبة بالشراكة مع دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي، وشركة ميرال، الرائدة في إنشاء الوجهات والتجارب الاستثنائية في أبو ظبي. وبدأ مهرجان IIFA 2024 بعرض متأنق للنجوم خلال المؤتمر الصحفي الرسمي في الهند، الذي شهد حضور "الملك خان" شاه روك خان والمخرج الشهير كاران جوهر. وسيقوم الثاني بتقديم حفل جوائز IIFA السينمائية المرتقب في جزيرة ياس بأبوظبي، في ملعب الاتحاد أربنا الشهير. وضمن قائمة المشاركين البارزين، ينضم النشائي المميز سيدهانت شاتوردي ونيهيشيك بانبرجي، اللذين سيبرزان كمقدمي حفل "آيفا روكس 2024" IIFA Rocks 2024. كما شهد المؤتمر الصحفي البارز أيضاً مقدم حفل "آيفا أوتسافام 2024" IIFA Utsavam 2024 باللغة التيلوغوية، رانا داجوباتي، إلى جانب الموسيقي الشهير إيشان نوراني، مما أضاف مزيداً من النجومية والتأنق إلى الحدث. معلناً عن انطلاق استثنائية نحو الوبيل الفضي في عام 2025، يهدف مهرجان آيفا 2024 إلى عرض أفضل ما في السينما الهندية في عرض رائع يجمع التأنق من خمس صناعات سينمائية بارزة. حيث تجمع الاحتفالية التي تمتد لثلاثة أيام مكرسة للاحتفاء بالتنوع الفني للسينما الهندية، بين فريق جوائز IIFA وعالم السينما الجنوبية المغمم بالحبوبية من خلال مهرجان "آيفا أوتسافام - احتفالية سينما الجنوب". تُعدُّ الفعاليات

## تقديرًا لنتائجهم الاستثنائية

# جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا تستقبل ثلاثة طلاب إماراتيين متفوقين بمنح دراسية كاملة

•• أبوظبي - الفجر



تم إطلاق برنامج بعثات أبوظبي للمنح الدراسية في عام 2009، ويُوفّر للطلاب الإماراتيين المتفوقين في أبوظبي منحاً دراسية شاملة لمواصلة مسارات التعليم ما بعد الثانوي في أي من أفضل 150 جامعة على مستوى العالم موصى بها من دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي منهم جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا. وقد شهد العام الماضي تعاوناً مستمراً بين جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا وقطاع التعليم في دولة الإمارات وذلك في إطار جهود الجامعة لاستقطاب أفضل المواهب الشابة من الإمارات. حرصت الجامعة أيضاً على تعزيز التعاون مع دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي وقد أثمر هذا التعاون عن تقديم الدائرة منح دراسية مُمولة بالكامل للأعضاء الإماراتيين الموهوبين. سيُظلم مكتب القبول والتسجيل الجامعي بجامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا زيارة أخرى إلى دولة الإمارات وذلك في الفترة من 17 سبتمبر إلى 1 أكتوبر 2024 لتعزيز العلاقات مع المدارس والمؤسسات التعليمية بالدولة. ومن المُخطط أن تُقدّم الجامعة خلال تلك الفترة دورات تدريبية ومواد تعليمية لوظفي المدارس بالإضافة إلى اطلاعهم على مبادرات الجامعة المختلفة. وفي وقت سابق من هذا العام، وقّعت جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا اتفاقات قيمة مع مؤسستين بارزتين بالإمارات هما مؤسسة دبي للمستقبل وجامعة الشارقة لتعزيز سبل التعاون المشترك فيما يخص التعليم والبحث العلمي والابتكار. تضمنت الاتفاقية الأولى المبرمة مع مؤسسة دبي للمستقبل مجموعة كبيرة من الأنشطة التي يتعاون بها الطرفان سوياً وتشمل إجراء الأبحاث العلمية المشتركة وتبادل المعرفة بالإضافة إلى التعاون في برامج حاضرات الأعمال والتبادل الخاص بالطلاب والشركات الناشئة وأيضاً مشاركة الموارد والمرافق. أما الاتفاقية الثانية الموقعة مع جامعة الشارقة، فتركز على تعزيز التعاون الأكاديمي الذي يشمل برامج

الجدير بالذكر أن سارة قد حققت عدة إنجازات بارزة منها انتخابها رئيسة الفصل في مرحلة الدراسة الثانوية كما قامت، بالاشتراك مع زملائها، ببناء روبوت طبي لمشروع التخرج الخاص بها. ساعد هذا الروبوت عدداً من المرضى من أصحاب الإعاقات العقلية والجسدية وتم عرضه في العديد من المعارض والمسابقات المقامة بين المدارس. وعن استقبال طلاب المنحة الجدد، يقول الأستاذ الجامعي آئين هوانج الذي يشغل منصب العميد المساعد لكلية الأعمال والإدارة بجامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا: "إن هونغ كونغ هي وجهة رائدة لكل من يرغب في الدراسة بمجال قطاع الأعمال والإدارة حيث أنها مركزاً اقتصادياً وتكنولوجياً عالمياً متصل بالسوق العالمية. نحن ملتزمون في جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا برعاية الجيل القادم من قادة الأعمال من خلال توفير منهج يجمع بين النظريات الأكاديمية والتطبيق العملي. يستفيد طلابنا من بيئة متنوعة ومتعددة الثقافات تعزز الابتكار والتعاون وتضمن استعدادهم بالشكل المناسب للتسوق في عالم الأعمال الملمة بالناقصين. يسرني الترحيب بمزيد من الطلاب الموهوبين من دولة الإمارات العربية المتحدة للدراسة معنا". وعن شراكة الجامعة مع دائرة التعليم والمعرفة في أبو ظبي، قالت السيدة بيتشي لي، رئيسة قسم استقطاب الطلاب بجامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا: "يسعدنا أن نرحب في جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا بالطلاب الثلاثة الحاصلين على منحة دائرة التعليم والمعرفة في أبو ظبي. تعكس إنجازاتهم مواهبهم الاستثنائية التي نمت بفضل جودة التعليم بدولة الإمارات العربية المتحدة، ونحن نتطلع إلى مزيد من التعاون الوثيق مع الحكومة والمدارس الإماراتية لواصلنا تطوير مهارات الطلاب المتميزين. لا نسعى فقط إلى تقديم الخدمات التعليمية للطلاب ولكن هدفنا أيضاً تدريب مستشاري المدارس وتقديم الدعم الشامل لهم حتى نضمن حصول كل طالب على التوجيه المناسب والموارد اللازمة للنجاح في حياته الأكاديمية والمهنية."

نجح ثلاثة أعضاء إماراتيين متفوقين دراسياً في الحصول على منح دراسية مُمولة بالكامل من جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا (HKUST) البيئية ذات المستوى العالمي والتي تخصص في مجالات العلوم والهندسة وإدارة الأعمال والعلوم الإنسانية والاجتماعية. حصل الأعضاء على هذه المنح للدراسة في الخارج ممّا وتحتديداً في هونغ كونغ - من قبل دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي (ADEK) ضمن برنامج بعثات أبوظبي للطلبة الإماراتيين المتميزين، وقد بدأ الأعضاء الثلاثة بالفضل دراساتهم في جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا هذا الشهر. تُعدُّ هذه هي المرة الأولى التي يقوم الحاصلون على هذه المنحة باختيار الدراسة في هونغ كونغ. يسمى الطلاب الحاصلون على المنحة، وهم أختين توأم وشقيقتهما الأكبر، من خلال دراستهم في الجامعة لنيل درجة البكالوريوس في الهندسة وبكالوريوس إدارة الأعمال في التسويق. ويشعر الأعضاء الثلاثة بسعادة بالغة لبدا دراستهم الجامعية والتعرف على طلاب آخرين من دول العالم المختلفة في حرم جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا. وعلقت سارة الشامسي، إحدى الأختين التوأم اللتين تدرسان للحصول على درجة البكالوريوس في الهندسة من الجامعة، قائلة: "أردنا خوض تجربة جديدة مشوقة بعد مرحلة الدراسة الثانوية. كنا على ثقة بأن جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا هي الخيار الأمثل لأننا تعرفنا بفضلها على مجتمع مختلف وعلى ثقافة وأسلوب حياة وأشخاص جدد علينا تماماً. نتطلع إلى تكوين صداقات مع طلاب آخرين من مختلف دول العالم كما أننا متحمسون لإظهار مهارتنا وتفوقنا الدراسي والاستفادة من أساليب التدريس المتميزة في الجامعة والنهج التعليمي المبتكر المُتبع بها. لقد أصبح حلمنا حقيقة، ونحن سعداء للغاية ونشعر بالامتنان لحصولنا على هذه الفرصة الرائعة."

## بالتزامن مع اليوم العالمي للإسعافات الأولية

# تدريب سائقي التوصيل على الإسعافات الأولية لتعزيز السلامة على الطريق

•• دبي - الفجر

على السلامة والأمان على الطرقات، أسمى بشكل مستمر لمساعدة الآخرين عندما نتاح لي الفرصة، ويسرني الحصول على المهارات الضرورية عن طريق هذا التدريب لدعم الآخرين عند الحاجة."

عافيتهم وحماية المجتمعات التي يعملون فيها. بالتعاون مع معهد اعتماد التدريب، يتيح التدريب لسائقينا فرصة اكتساب مهارات الإسعافات الأولية الأساسية، مما يعكس التزامنا بصحتهم وعافيتهم ويسلط الضوء على قيمنا

معمدة من المعهد الأمريكي لسلامة والصحة، وتحظى باعتراف دولي، وتسري صلاحية الشهادة لمدة سنتين. وعند اكتمال التدريب، حصل السائقون على شهادة وشارة تعكس التزامهم بخدمة المجتمع.

تماشياً مع التزامهم بالتحسين المستمر لسلامة السائقين وعافيتهم، استكملت ديليفرو مبادرة التدريب على الإسعافات الأولية للخصخصة لسائقينا بدعم من معهد اعتماد للتدريب، الرائد في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وذلك بالتزامن مع اليوم العالمي للإسعافات الأولية في 14 سبتمبر. وقدم معهد اعتماد للتدريب الجلسة التي استهدفت الأفراد ممن لا يمتلكون خبرة طبية ويرغبون بتقديم المساعدة في حالات الطوارئ، وركزت على تزويد السائقين بالمعلومات والمهارات والثقة اللازمة لاتخاذ القرار والتصرف بسرعة في الحالات الحرجة. وتعلم السائقون تقنيات الإسعافات الأولية، بما فيها الإنعاش القلبي الرئوي لكافة الأعمار، وتدبير الإصابات المفاجئة كالنزف والكسور، والتعامل مع الأمراض المفاجئة، والاستجابة لحالات الطوارئ البيئية. إن هذه الجلسة من معهد اعتماد للتدريب





# منوعات الفكر

23



## هل تلك مادة مسرطنة؟

يشير تقرير خبراء الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية إلى أن الأطباء لاحظوا زيادة حالات الإصابة بسرطان المبيض بين النساء اللواتي استخدمن بودرة التلك للجسم. وجاء في التقرير: "صنفت مجموعة عمل مكونة من 29 خبيرا دوليا التلك على أنه مادة مسرطنة محتملة للإنسان (المجموعة 2A) استنادا على مجموعة من البيانات المحدودة حول وجود السرطان لدى البشر (سرطان المبيض)، وبيانات كافية عن اكتشاف هذا السرطان في حيوانات التجارب المخبرية.. كما أن هناك أدلة مقنعة على أن التلك يظهر خصائص مسرطنة رئيسية في الخلايا البشرية الأولية وفي النظم المخبرية". ويشير الخبراء، إلى أنه لوحظت زيادة حالات الإصابة بسرطان المبيض بين النساء اللاتي أبلغن عن استخدامهن بودرة التلك للجسم. كما لوحظت زيادة في الإصابة بسرطان المبيض في الدراسات المكرسة لتأثيره على النساء اللاتي يعملن في صناعة السيليولوز والورق، وأظهرت التجارب التي أجريت على الفئران المخبرية باستخدام بودرة التلك، زيادة في إصابتها بالأورام الخبيثة. وتجدر الإشارة، إلى أنه على الرغم من أن الخبراء الذين أعدوا التقرير ليسوا متأكدين تماما من أن التلك المستخدم يخلو رسميا من الأسبستوس، ولم يكن ملوثا بالأسبستوس، ولكن نتائج دراستهم تؤكد أن التقييم الحالي لتلك يحل محل التقييمات السابقة لـ "التلك الخالي من الأسبستوس". ووفقا للتقرير، استخدمت مجموعة العمل فقط الدراسات التي كان فيها تلوث التلك بالأسبستوس غير مرجح إلى حد كبير. ويذكر أن الوكالة الدولية لبحوث السرطان صنفت في عام 2006 المساحيق التي يشكل التلك أساسا على أنها قد تكون مسرطنة، ووضعها في مجموعة المواد الأقل خطورة (المجموعة 2B) للمساحيق. ويوضح التقرير الحالي أن استنشاق جزيئات التلك التي لا تحتوي رسميا على مادة الأسبستوس، لم يتم تصنيفها على أنها مادة مسرطنة لجسم الإنسان.

## طرق بسيطة لتعزيز صحة الأمعاء

واليقظة وممارسة الرياضة بصورة منتظمة لأن تغير موعد النوم مدة 90 دقيقة يرتبط بزيادة البكتيريا المسببة للأمراض في الأمعاء. أما النشاط البدني فيساعد على زيادة تدفق الدم إلى الأمعاء والدماغ، ما يزيدهم بالمواد الغذائية اللازمة والأكسجين. ووفقا لها، تناول فنجانين من القهوة يوميا له تأثير إيجابي في الأمعاء وقد أظهرت دراسات علمية أن تركيب ميكروبيوم الأمعاء لدى الأشخاص الذين يتناولون القهوة بانتظام أكثر تنوعا. وقد يرجع هذا التأثير المفيد على الأرجح، إلى احتواء القهوة على نسبة عالية من مادة البوليفينول (مركبات نشطة بيولوجيا مفيدة مضادة للالتهابات) والألياف.

العصبية الصماء ثنائية الاتجاه التي تربط بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي. ووفقا للخبيرة، يساعد ميكروبيوم الأمعاء السليم على تحسين مؤشرات الذاكرة والانتباه والتعلم والصحة النفسية والحالة الصحية العامة. ولزيادة التنوع البكتيري وتحسين وظيفة الأعضاء، يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف (الألياف النباتية المضيدة)، الموجودة في الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب. لأنه وفقا لدراسة نشرت عام 2023، كل 5 غرامات من الألياف المستهلكة يوميا تقلل من خطر الإصابة بالاكئاب بنسبة 5 بالمئة. وتشير الخبيرة إلى أنه من الضروري اتباع جدول محدد للنوم

أعلنت الدكتورة إيميلي ليمنج خبيرة التغذية البريطانية، أن تناول الألياف والقهوة والنشاط البدني المنتظم والنوم الجيد يساعد على زيادة تنوع البكتيريا في الأمعاء وتحسين وظيفتها. ووفقا للخبيرة، يمكن أن يكون ميكروبيوم الأمعاء غير المتوازن عامل خطر للإصابة بالخرف ومرض باركنسون والقلق والأمراض الأيضية (مثل داء السكري). وقد أكدت ذلك نتائج العديد من الدراسات. لأن قدرة ميكروبيوم الأمعاء على التأثير في الحالة المزاجية، ومقاومة الإجهاد، والصحة الجسدية والعقلية، تعود إلى محور الأمعاء والدماغ. ويشير هذا المصطلح إلى منظومة الغدد



## دراسة: شرب القهوة "يقاوم" خطرا صحيا يرتبط بكثرة الجلوس

وجدت دراسة حديثة، شملت أكثر من 10 آلاف شخص في الولايات المتحدة، أن شرب القهوة يوميا قد يحمي الأشخاص من سلبية الجلوس لمدة 6 ساعات أو أكثر يوميا. يقول باحثو جامعة Soochow في الصين إن دراستهم هي الأولى من نوعها في مجال تقييم الفوائد الصحية للقهوة المرتبطة بمقاومة زيادة خطر الوفاة المرتبط بالجلوس لفترات طويلة. ووجد فريق البحث أن شرب القهوة يلغي بشكل أساسي الارتباط بين أنماط الحياة المستقرة والوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب. وهذا أمر مفاجئ إلى حد كبير، خاصة أن الدراسات تظهر أنه حتى ممارسة الرياضة قد لا تحمي بشكل كامل من الجوانب الصحية طويلة المدى للجلوس لفترات طويلة، مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب أو السكتة الدماغية. في الدراسة، تبين أن أولئك الذين جلسوا أكثر من 8 ساعات يوميا، شهدوا خطرا متزايدا للوفاة بجميع الأسباب، والوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بأولئك الذين جلسوا أقل من 4 ساعات يوميا. ولكن الجزء المثير للاهتمام الذي لم تحده أي دراسة أخرى سابقا، تمثل في أن الأضرار المرتبطة بالجلوس شوهدت فقط لدى "البالغين الذين لا يستهلكون القهوة". وانخفض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين الذين لديهم نمط حياة خامل وكانوا من شارب القهوة، بغض النظر عن عدد الفانجين اليومية التي يستهلكونها. علاوة على ذلك، واجه أولئك الذين شربوا أكبر كمية من القهوة (أكثر من فنجانين ونصف في اليوم) خطرا أقل للوفاة الناجمة



يعتبر مكيف الهواء أمرا ضروريا في أشهر الصيف الحارة، ولكن استخدامه بصورة غير صحيحة يشكل خطورة على الصحة.

وتشير الدكتورة لودميلا كاتاناخوفا أخصائية الأمراض المعدية، إلى أن السبب هو تغير نوعية الهواء في الغرفة المكيفة والكائنات الحية الدقيقة والفيروسات التي يمكن أن تعيش داخل المكيف.

## ثلاثة أمراض غير متوقعة تسببها مكيفات الهواء

خلال 24 ساعة، والذي يقون على قيد الحياة يعانون من الصم وفقدان البصر وضعف الإدراك ونخر الأنسجة ما قد يتطلب بترها". وبالإضافة إلى ذلك يمكن الإصابة بداء الضيالة (Legionnaires Disease)، الذي هو مرض معدى خطير تسببه بكتيريا Legionella pneumophila التي تعيش في المياه العذبة وتكتشف عادة في أحواض

وهذا يؤدي إلى إضعاف مقاومة الجسم للفيروسات والبكتيريا.

وثانيا، تعمل مكيفات الهواء في دورة مغلقة، تمنع الحصول على هواء نقي، ما يؤدي إلى نقص الأوكسجين وضعف المناعة.

وثالثا، عند عدم تنظيف المكيف بصورة دورية يتراكم فيه الغبار والفيروسات والبكتيريا ومسببات الحساسية والفطريات.

وتشير الأخصائية، إلى أنه للوقاية من هذه الأمراض عند استخدام مكيفات الهواء، يجب قبل بداية موسم الحر تنظيف جميع أجزائها وتكرار ذلك عدة مرات.

كما لا ينصح باستخدام المكيف فترة طويلة. ومن الأفضل أن تكون درجة حرارة هواء التبريد أقل من درجة الهواء في الخارج بـ 5-7 درجات فقط.

هو التهاب السحايا- التهاب حاد للأغشية الواقية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي، الذي إذا لم يعالج فورا يؤدي إلى الوفاة. وتقول: "أخطر أنواع التهاب السحايا هو التهاب السحايا البكتيري، الذي تسببه البكتيريا النيسيرية السحائية Neisseria meningitidis التي تسبب عدوى المكورات السحائية، لأن أكثر من نصف المصابين به يموتون



وتقول: "يمكن أن يصاب الإنسان عند استخدام مكيف الهواء بعدوى مرضية مختلفة: بكتيرية، فطرية، فيروسية. وتزداد هذه المخاطر عند إهمال تنظيفه وتغيير الفلاتر وبالطبع عند استخدامه دون انقطاع. لذلك من الأفضل استخدام المكيفات التي تحسن رطوبة الهواء".

ووفقا لها، بالإضافة إلى نزلات البرد يمكن أن يصاب الإنسان بالتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الغشاء المخاطي للأنف الذي تسببه الفيروسات (90-98 بالمئة من الحالات) والبكتيريا (2-10 بالمئة من الحالات). وحالات الإصابة بالمرض ثلاثة أنواع- حادة تستمر 2-4 أسابيع، شبه حادة 4-12 أسبوعا، ومزمنة تستمر أكثر من 12 أسبوعا.

وتقول: "يتطور التهاب الجيوب الأنفية عادة على خلفية نزلات البرد وأمراض أخرى فيروسية وبكتيرية وفطرية.

وتشير الإحصائيات إلى أن 15 بالمئة من البالغين في العالم يعانون من هذه الأمراض والأطفال أكثر من ذلك. وعند غياب العلاج يمكن أن تنتقل الالتهابات إلى أعضاء الجسم الأخرى بما فيها مجهر العينين والأذنين وحتى الدماغ، ما تصعب خطرا على الحياة".

والمرض الآخر الذي يمكن أن يسببه مكيف الهواء















## العويس الثقافية توقع مذكرة تفاهم مع مركز كانو الثقافي

دولة الإمارات العربية المتحدة ومملكة البحرين، وسبق مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية أن أبرمت عدداً من مذكرات التفاهم والتعاون مع مؤسسات وجهات ثقافية عربية مماثلة، مثل الجمعية العمومية للكتاب ومؤسسة عبد الحميد شومان وأسرة الأدباء والكتاب في البحرين ومؤسسة الفكر العربي في لبنان، وغيرها. وأنجزت مجموعة من الندوات والبرامج المثمرة المشتركة، والفعاليات التي خدمت الثقافة العربية، داخل وخارج الإمارات. وتسمى المؤسسة من خلال إبرام هذه المذكرة مع مركز عبد الرحمن كانو إلى توسيع دائرة اهتماماتها الثقافية الإقليمية والعربية، وبذلك تعكس وجهاً أصيلاً من اهتماماتها في التعاون وتطوير العمل الثقافي العربي المشترك، حيث نظمت المؤسسة ندوات فكرية وأمسيات ثقافية في مصر، والأردن، واليمن، وسوريا، وغيرها. وحقت حضوراً ملموساً في الساحة الثقافية العربية، وأتاحت الفرصة لمزيد من الحضور الثقافي والاهتمام بالمبدعين، والمشاركة في نشر الوعي العربي بشكل عام.

•• دبي-د.محمود علياء  
وقّع إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، في دبي، مذكرة تعاون مع علي عبد الله خليفة رئيس مجلس إدارة مركز عبد الرحمن كانو الثقافي في البحرين بهدف تعزيز أواصر التعاون الفكري والثقافي. حضر حفل التوقيع الذي أقيم في مركز كانو بالبحرين كل من: د. معصومة المطاوعة الأمين العام رئيسة لجنة الأنشطة والبرامج وعاصم عبد الحي المدير الإداري لمركز عبد الرحمن كانو الثقافي والكتاب. وشملت المذكرة أسس التعاون وتطوير العلاقات الثنائية بين المؤسسة والمركز، وتحقيق الأهداف المشتركة من خلال التشاور وتبادل الآراء، والخبرات، والدراسات، وورش العمل، والندوات، والمطبوعات، والمعلومات العلمية والثقافية، إضافة إلى تنفيذ مشاريع مشتركة، وإقامة فعاليات تخدم القضايا الفكرية، والاجتماعية، والتراثية، والعلمية، في



«أشوفك» لمسرح أم القيوين الوطني تمثل الدولة في المهرجان

## وزارة الثقافة تشارك في الدورة الرابعة عشرة لمهرجان المسرح الخليجي في الرياض

المسرحية بين دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية وفتح المجال أمام الفنانين لعرض أعمالهم الجديدة.

تصاحبها مجموعة متنوعة من الفعاليات الثقافية والفنية، التي تمثل أساساً للتعريف وتبادل الخبرات والمعارف لإثراء الحركة

يجري تنظيمه كل عامين بإستضافة دورية بين دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ويتيح فرصة تقديم عروض مسرحية متعددة

يذكر أن مهرجان المسرح الخليجي انطلق في دورته الأولى في دولة الكويت عام 1988 ويعد أبرز تجمع ثقافي مسرحي خليجي.

الإنجليزي في الخليج العربي حيث حاول الاستعمار طمس ثقافة الشعوب المحتلة ليؤدي ثقافة جديدة.

•• أبوظبي- الفجر  
تشارك وزارة الثقافة في الدورة الرابعة عشرة من فعاليات مهرجان المسرح الخليجي الذي يقام هذا العام في العاصمة السعودية الرياض خلال الفترة من 10 وحتى 17 سبتمبر، بحضور مجموعة كبيرة من المسرحيين والفنانين والنقاد من مختلف الدول الخليجية والعربية. ويمثل دولة الإمارات في المهرجان مسرح أم القيوين الوطني الذي سيقدم العمل المسرحي «أشوفك» يوم 12 سبتمبر، تأليف إسماعيل عبد الله، وإخراج حسن رجب، وبطولة الفنانين سعيد سالم، وإبراهيم أسادي، وسيف عدران، وبيدر الساسي، ودلال الشرايبي وآخرين، حيث تدور أحداث المسرحية المستلهمة من قصة تاريخية وقعت في خمسينيات القرن الماضي حول «جرناس» الحارس الليلي الذي يقوم بدوره الفنان سعيد سالم، في عرض يمزج بين الدراما الوطنية، والتراجيديا التاريخية، والكوميديا الاجتماعية خلال فترة الاستعمار



إلى جانب العرض المسرحي، تشارك الوزارة في المهرجان عبر جناح خاص للدولة تستعرض فيه 75 عنواناً يتناول تاريخ الحركة المسرحية في دولة الإمارات إضافة إلى التعريف بدور الوزارة واهتمامها في دعم الفنون الأدائية والمسرح، وقد اختار المهرجان الفنان الإماراتي أحمد الجسمي ليكون الشخصية الإماراتية المكرمة نظراً لتاريخه المسرحي العريق وما قدمه من إنجازات مسرحية يشهد لها على الصعيدين الخليجي والعربي. ويسعى المهرجان هذا العام لتقديم مجموعة من الفعاليات التي تتنوع ما بين العروض المسرحية من دول مجلس التعاون الخليجي بواقع ستة عروض، وسلسلة من الندوات العلمية، والجلسات النقديّة، وورش العمل الفنية، والتدريبية، وتنظيم العديد من المعارض الفنية المتنوعة.

احتفت بإبداع الكاتبة في جلسة أدبية فريدة

## مكتبة محمد بن راشد تضيء على إبداع «ربطة شعر» لسراب غانم

الحياة اليومية وأنسج منها قصصاً تعبر عن الواقع بأسلوب سردى محكم يشدّ ذهن القارئ وإحساسه. وأضافت غانم: «إن الحضور الثقافي الواسع لهذه الجلسة والنقاشات القيمة التي دارت فيها تشجعتني على مواصلة الكتابة والتطوير. أتمنى أن تجد «ربطة شعر» صدى لدى القراء وأن تكون نافذة تفتح لهم عوالم جديدة

الجلسة الثقافية القيمة، قائلة: «إن الفوز بجائزة الشارقة للإبداع العربي هو محطة هامة في مسيرتي الأدبية، وأنا ممننة لكل من ساهم في تنظيم هذا الحدث. الكتابة بالنسبة لي هي وسيلة للتعبير عن الذات، وعن قضايا المرأة والمجتمع، وأعتقد أن الأدب يمكنه أن يكون جسراً للتواصل بين الثقافات المختلفة. في مجموعة «ربطة شعر»، حاولت أن ألتقط لحظات من

فضايا إنسانية واجتماعية برؤية حداثية، واقع المجتمع العربي، مع تسليطها الضوء على معاناة المرأة وتطلعاتها. كما أشادت بأسلوب السرد الذي اعتمد على التكثيف اللغوي والبناء الدرامي المحكم، مما أضفى على النصوص عمقاً وسحراً خاصاً. وفي تصريح خاص للكاتبة سراب غانم عقب الجلسة، أعربت عن سعادتها بهذا التكريم وهذه

. وأضاف: «ربطة شعر ليست مجرد عنوان لمجموعة قصصية، بل هي نافذة تعكس رؤية الكاتبة للعالم، حيث نجحت في مزج الواقعية مع الخيال بأسلوب بسيط ومؤثر. من جانبها، قدمت د. مريم الهاشمي قراءة نقدية معمقة تناولت فيها أبرز السمات الأسلوبية والفنية في المجموعة. وأشارت إلى أن الكاتبة استطاعت في «ربطة شعر» أن تطرح

الراضي، كما قدمت د. مريم الهاشمي قراءة نقدية حول المجموعة، حيث سلطت الضوء على السمات الفنية والموضوعية التي ميزت هذه المجموعة. استهلّت الجلسة بكلمة من الكاتبة سعد عبد الراضي، الذي أشاد بتجربة الكاتبة سراب غانم في مجال القصة القصيرة، مشيراً إلى قدرتها على استخدام الرموز وتوظيفها في قصصها

•• دبي-الفجر  
نظمت مؤسسة مكتبة محمد بن راشد جلسة حوارية قرائية ونقدية حول المجموعة القصصية «ربطة شعر» الفائزة بجائزة الشارقة للإبداع العربي لعام 2023، للكاتبة سراب غانم. وأقيمت الجلسة بحضور نخبة من أهل الثقافة والفكر، حيث أدارها الشاعر الإعلامي سعد عبد





## منوعات

# الفيلم

27

من المقرر أن يعرض فيلم ماريا Maria الذي تقوم ببطولته أنجلينا جولي وتجسد فيه شخصية مغنية الأوبرا الراحلة ماريا كالاس لأول مرة في مهرجان البندقية السينمائي بدورته المقبلة لعام ٢٠٢٤ ، والذي يستكشف الأيام الأخيرة من حياة الراحلة في باريس عام ١٩٧٠ .  
واقترح مخرج الفيلم بابلو لاراين والمعجب منذ فترة طويلة بأداء أنجلينا ، دورا غير متوقع لها في عام ٢٠٢١ : ماريا كالاس ، مغنية الأوبرا الشهيرة.

هل تعيش قصة حب سرية؟

## أنجلينا جولي: تدربت لأكثر من 6 أشهر للعب دور ماريا كالاس

السينمائي 2024.

وأثارت صور يدي الممثلة الشهيرة التساؤلات

عن السبب وراء انتفاخ عروق يديها، وما إذا

كان أمراً طبيعياً، أم بسبب نحافتها أو

تقدمها بالعمر أو إصابتها بمرض

ما، وعلق كثيرون على أن نحافة

جولي وراء بروز عروقهها بشكل

لافت، فيما اعتبر آخرون أنها

"جميلة بكل حالاتها".

وهذه ليست المرة الأولى التي

تظهر النجمة العالمية بعروق

بارزة، إذ سبق وتحدثت

مواقع عالمية، قبل نحو

10 سنوات عن ذلك.

ففي عام 2017،

تحدثت جراحة

الأوعية الدموية،

الدكتورة لاريس

ك. لي موقع

Hollywood

Life، عن أن نحافة أنجلينا جولي

هي السبب الرئيس لبروز عروق

جسمها.

وتعتبر حالة بروز أو انتفاخ عروق اليدين

عند النساء أو الرجال، حالة طبيعية في

الغالب، ولها عدة أسباب صحية بحسب

موقع "Healthline" الطبي:

- انخفاض دهون الجسم، والذي يؤدي

بدوره إلى بروز الأوردة والشرايين.

- التقدم في السن، يؤثر في مرونة

الجلد، ما يجعله أكثر رقة، كما أن

ضعف الصمامات، قد يسبب تجمع

الدم في الأوردة مدة أطول، هذا يسبب

انتفاخ العروق... العوامل الوراثية، في

حال كان لدى الشخص، أقارب يعانون

الأوردة المنتفخة.

هل تعيش أنجلينا جولي قصة حب سرية؟

بعد انفصال النجمة الأمريكية أنجلينا جولي عن زوجها

النجم العالمي، براد بيت، ساعد مغني الراب البريطاني

والناشط السياسي أكالا الفتاة الشهيرة للخروج من أزمة

طلاقها ليقتربا أكثر من بعضهما، ليتطور الأمر إلى

مواعدة، وفق ما نقلته بعض الصحف العالمية.

وانتشرت الشائعات حول وجود علاقة عاطفية تجمع

أنجلينا جولي (49 عاماً) وأكالا (40 عاماً)، بعد رصد

مما لدى خروجهما من فندقها الذي تقيم فيه في إيطاليا،

مؤخراً، على هامش فعاليات مهرجان فينيسيا السينمائي

الدولي 2024، وفق ما نقلته صحيفة "ديلي ميل".

كما قال مصدر مطلع للصحيفة البريطانية، إن الثنائي

ترتبطهما تعاونات على مر السنين تركز على قضايا إنسانية

واجتماعية عالمية مثل حقوق الإنسان، مضيفاً "أنجلينا

تتحدث عن أكالا بشكل جيد للغاية".

فيما زعمت مجلة "In Touch" أن الممثلة تواعد

الموسيقي بشكل سري منذ أكثر من عام.

وأكدت مصادر أخرى أن الثنائي ليسا مرتبطين، إذ كشف

أحد المطلعين لمجلة "بيبول" أن جولي صديقة مقربة منه،

ومن حبيبته شانيل نيومان، التي تواجدت في الأخرى في

المكان ذاته.

كما قال مصدر آخر لذات المجلة إن جولي "عزباء حالياً ولا

تواعد بشكل جدي".

وكان أكالا انضم إلى جولي وابنتها زهرة (19 عاماً)

وشيلوه (18 عاماً) في مهرجان كالاباش الأدبي في جامايكا،

في شهر مايو/أيار العام الماضي. وأفاد شاهد عيان وقتها أن

أكالا كان حريصاً جداً عليهما وهو يرعاهما.

وبعد 6 أشهر من ذلك اللقاء، استمتع الثنائي بوجبة عشاء

في مدينة ميلانو الإيطالية.

عروق يدي أنجلينا جولي... "نحافة أم شيخوخة؟"

من جهة أخرى تصدرت صور النجمة العالمية أنجلينا

جولي، أخبار الصحف العالمية ومواقع التواصل الاجتماعي

في كل مكان، إلا أن بروز وانتفاخ عروق يديها كان لافتاً

بشكل كبير، خلال حضورها فعاليات "مهرجان فينيسيا

أنجلينا جولي تبنت التحدي بفيلم  
ماريا Maria

وفي البداية ترددت جولي غير أنها تبنت التحدي

في النهاية ، مما أدى إلى إنشاء فيلم ماريا الذي كتبه

المرشح لجائزة الأوسكار ستيفن نايت ، حول حياتها في

باريس عام 1970 ، مع التركيز على صراعاتها الداخلية

وعواقب حياتها المهنية وأمسيها الشخصية.

ويصف بابلو فيلم ماريا "Maria" مع أنجلينا بأنه

خاتمة ثلاثيته من الأفلام السيرية عن النساء

التاريخيات الشهيرات. الفيلم الأخران في ثلاثية

بابلو هما: جاك (Jackie) فيلم يتناول حياة جاكلين

كينيدي، سبنسر (Spencer) فيلم يتناول حياة

الراحلة الأميرة ديانا.

ويستخدم فيلم ماريا مقاربة فريدة للصوت ، حيث

يمزج صوت جولي مع صوت كالاس لخلق تجربة سمعية

سلسة. وتتيح هذه التقنية المبتكرة للجمهور التواصل

مع رحلة كالاس العاطفية على مستوى أعمق.

مخرج فيلم Maria، استعداد جولي للدور كان

طويلاً جداً وصعباً جداً

وقال المخرج في حديثه لـ فانيتي فير إن أنجلينا كانت

خائفة من خوض سيرة ماريا كالاس، وكان استعدادها

للعب دور مغنية الأوبرا الشهيرة طويلاً جداً، خاصاً

جداً وصعباً جداً.

ويتابع: "أضمت جولي 6 أشهر في التدريب لتصوير

كالاس ، بما في ذلك تعلم كيفية الغناء والعمل

مع جون وارهورست الحائز على جائزة الأوسكار

لتصويرها الصوتي لحنمة الأوبرا.

ماريا هي أكثر من مجرد سيرة ذاتية ؛ إنها شهادة

على التضحيات التي يقدمها الفنانون في سعيهم

وراء حرفتهم. فرؤية المخرج إلى جانب أداء جولي

القوي ، تجلب قصة كالاس إلى الحياة بطريقة

حميمية وعالية.

ويعد الفيلم بمثابة تذكير بأنه حتى أكثر الشخصيات

شهرة، والتي تسعى وراء التميز الفني غالباً ما يأتي

ذلك بتكلفة شخصية على حياتها.

## بريانكا شوبرا في رحلة سينمائية تجمع بين التحديات والشغف

كانوا في قمة نشاطهم. هكذا كانت طبيعة

الوضع.

نبذة عن فيلم "The Bluff"

الآن وبعد انتهاء تصوير فيلم

"The Bluff" ، الذي يتمحور

حول قرصانة سابقة يتوجب

عليها حماية عائلتها من خطايا

ماضيها المظلمة، يمكن لبريانكا

أن تنظر إلى هذه التجربة

بتقدير أكبر. وفي حديثها

عن أهم ما تعلمته من الفيلم

وتصويره، قالت للمجلة: " ما

أحببته في هذا الفيلم منذ

البتداية هو مدى قدرته وقدرته

على كسر القوالب النمطية.

إنه يعيد تعريف نوع أفلام

القرصانة، الذي هو بحد ذاته

مليء بالصورة النمطية، وهذا ما

يجعله مثيراً".

أجواء عائلية بامتياز

بعد الانتهاء من تصوير الفيلم،

عادت بريانكا إلى الولايات المتحدة

لبضعة أيام، قبل أن تتوجه إلى

منزلهما - في الهند - برفقة والدتها

لحضور زفاف شقيقها سيدهارت

شوبرا.

الساعة 4:30 صباحاً وتجد وقتاً تقضيه مع ابنتها ماتي

ماري، وتري والدتها مادهو شوبرا، إن لم تكن مشغولة

بأمور أخرى. قالت في المقابلة: " عملت لمدة 12 ساعة، ثم

عدت إلى المنزل، تناولت العشاء،

لعبت مع ابنتي، رأيت أمي أو

تابعت بعض الأعمال الأخرى،

ثم ذهبت للنوم، واستيقظت في

اليوم التالي لأعيد الكرة من

جديد."

أما الذين يتابعون شوبرا على

وسائل التواصل الاجتماعي،

فقد رأوها تنشر صوراً

لمغامرتها الصغيرة مع والدتها

وابنتها في أستراليا وحولها.

لكنها اعترفت بأن التجربة

كانت صعبة وشعرت بالعزلة

بسبب بُعدها عن محيطها

المعتاد لديها.

و تابعت: " كان نك (جوناس)

مشغولاً بجولاته الموسيقية،

ومع ذلك وجد الوقت ليسافر

إلينا ويمنحنا بعض العناية

والاهتمام، ويقضي الوقت

معنا". ورغم جهوده، كانت

هذه اللحظات نادرة. وأضافت:

"عائلتي وأصدقائي وفريقي

كانوا نائمين عندما كنت

مستيقظة، وعندما كنت نائمة،

الذي التزمته به خلال تصوير مشروعها الأخير.

في حديثها لمجلة فوغ الهند، كشفت بريانكا عن جدول

عملها الذي استمر 12 ساعة، حيث كانت تبدأ يومها في

اختتمت بريانكا شوبرا تصوير فيلمها المرتقب "The

Bluff" في أستراليا منذ بضعة أسابيع. الممثلة، التي

تشارك أيضاً في إنتاج الفيلم، تحدثت عن الروتين المرهق





# الغذاء

## «حيلة غريبة» لتناول البطاطا دون الخوف من زيادة الوزن



وأضافت موضحة: "يزيد هذا من النشاء المقاوم، وبالتالي لا ترتفع مستويات السكر في الدم". مضيئة أن هذه الطريقة قد تحد من زيادة الوزن المرتبطة بتناولها. وحثت استشارية أمراض النساء والتوليد، الأشخاص (خاصة أولئك الذين يعانون من اضطرابات هرمونية) على اتباع نظام غذائي متنوع، ووفقا للدكتور باجيكال، يجب علينا أن نتجه نحو اتباع نظام غذائي نباتي كامل".

وفي ختام حديثها، قدمت باجيكال بعض النصائح لأولئك الذين يتطلعون إلى اتباع نظام غذائي أو نمط حياة جديد. واقتترحت أنه بدلا من التغيير الجذري المتسرع، فمن الأفضل التأقلم تدريجيا مع النظام الجديد، على مدى فترة "من 3 إلى 6 أشهر".

قال أحد الخبراء إنه يمكن لحبي البطاطا الاستمتاع بتناول الكربوهيدرات دون الشعور بالذنب، عن طريق تعديل طريقة تحضيرها.

وفي بودكاست استضافته الدكتورة روبي أوجلا، قالت الخبيرة المختصة، نيتو باجيكال: "أريد أن يأكل الناس الخضار النشوية مثل البطاطا مع القشرة. تعد البطاطا مصدرا رائعا للتغذية وتساعد على إبقاءك ممتلئا. من الناحية المثالية، إذا كنت تريد طهي البطاطا، ضعها في التلابة ثم أعد تسخينها".

## ابتكار طريقة لعلاج التهاب اللوزتين دون استئصالها

أعلن المكتب الإعلامي لجامعة سيتشونغون الطبية في روسيا، أن علماء الجامعة ابتكروا طريقة لعلاج التهاب اللوزتين المزمن باستخدام تأثير موجات الراديو، ما يسمح بالحفاظ على اللوزتين.

وتقول البروفيسورة غالينا نيكيفوروفا: "يكمن جوهر هذه التقنية في توسيع الثغرة (انخفاض على سطح اللوزتين) ومعالجة سطحها بموجة راديو، ما يؤدي بالنتيجة إلى ظهور حاجز عليها، لا تستطيع السموم والكائنات الحية الدقيقة اختراق سمك اللوزتين. وتحتوي اللوزتان في المتوسط على 16-20 ثغرة، ولكن عادة ما تعالج 5-7 ثغرات على كل جانب، لأنه من الضروري الحفاظ على وظيفتها. وباستخدام طريقتنا يمكن تجنب استئصال اللوزتين والحفاظ على هذا الجهاز الوظيفي المهم لجهاز المناعة لدى الإنسان".

ويشير بيان المكتب الإعلامي، إلى أن الطريقة الجديدة يمكن أن تستخدم حتى في العيادات الخارجية لأنها تتميز بحد أدنى من النزيف، وتستغرق العملية تحت تخدير موضعي في المتوسط 15 دقيقة. وقد اتضح أن معظم العمليات الأولى التي أجريت باستخدام هذه الطريقة كانت فعالة جدا، وحافظت على لوزتي المرضى ولم تعد هناك حاجة لاستئصالها بالإضافة إلى أنها منعت حصول مضاعفات لديهم وتعافوا تماما".

## عيوب الخبز الأبيض

اتضح لعلماء جامعة كاليفورنيا أن النقص الرئيسي للخبز الأبيض مصنوع من الدقيق الأبيض الممتاز المكرر هو عدم احتوائه على فيتامين E والكاروتينات والمواد الغذائية الأخرى.

ووفقا لـ Health News أجرى الباحثون تقييما للخبز الأبيض استنادا إلى التحاليل المخبرية ونسب الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والبيوتاسيوم والنحاس والحديد والموليبيدينوم والزنك وفيتامين E والكاروتينات في الدقيق لصنع ثلاثة أنواع من الخبز. وقد قيموا تركيبة دقيق الحبوب الكاملة (الذي يتم إنتاجه عن طريق طحن الحبوب)، ودقيق الحبوب الكاملة المطحون باستخدام الأسطوانة، والدقيق الأبيض المكرر (الذي يتم إنتاجه عن طريق الطحن الأسطوانتي ثم إزالة نخالة الحبوب وأجنتها).

واتضح للباحثين أن الدقيق المكرر والخبز المصنوع منه يحتوي على 72 بالمئة و64 بالمئة أقل من العناصر المعدنية المذكورة على التوالي مقارنة بحبوب القمح الكاملة. وأن محتوى المكونات الغذائية المهمة للصحة في نوعي الدقيق الكامل أعلى ولا يختلف كثيرا.

ووفقا للباحثين، يحتفظ الخبز المصنوع من أنواع الدقيق الثلاثة بأقل من خمس إجمالي كمية فيتامين E الموجودة أصلا في المادة الخام (حبوب القمح). وأن تركيز فيتامين E في الدقيق ينخفض مع زيادة درجة تنقيته.



الممثلة الفرنسية كونستانس جاي قبل مؤتمر صحفي لتقديم الموسم الجديد من مجموعة فرانس تيليفيجنز السبعية والبصرية في باريس. (ا ف ب)

## قرأت لك

الجزر

ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدماء في سرد فوائد الجزر.



- بذور الجزر غنية بفيتامينات ب، ج، د، هـ، وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبيوتاسيوم والمغنسيوم والحديد.

- تؤكل الثمرة طازجة أو مطهوة.

- الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين.

- ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويشيد في حالات فقر الدم والضعف العام.

- والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

- ويعطى الجزر للجسم حاجته من البيوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب.

- ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح التنتنة.

- الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

## سؤال وجواب

### • لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟

- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).

### • أي من المعادن ليس لونها فضي؟

- معدن الذهب ومعدن النحاس.

### • كم مرة تطرف (ترمش) العين؟

- تطرف عين الإنسان حوالي مرة كل خمس ثواني. و إذا حسبنا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالي 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار تنتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

## قصة السمكة والصيد

خرج الصيداء إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا ببضع سمكات احدها غريبة عجيبة لم ير مثلها لقد كانت سمكة فضية تبرد تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصيد الطيب سبحانك ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضحك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشكرك ايها الصيد الطيب فقال سبحانك يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى و ناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبني لك ثلاث طليات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد أصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ما طلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيد المسكين لقد حذرتك انها لن تلبى الا ثلاث طلبات فاعلمني هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقدفته بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما أراه صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكن في انتظارك فسكنت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقتها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

## مساحة للتلوين

