

آخر موعد لتلقي الترشيحات
في مسابقات معرض أبوظبي
الدولي للصيد نهاية أغسطس



سعيد الماروق :
«دور العمر» عمل لبناني
جديد على المستويات كافة



كيف يمكن للقهوة أن
تساعد في حماية الكبد؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ماذا يحدث لبشرتك عندما تتناولين ماء الليمون يومياً؟

يمكن القول إن جميع النساء يسعين للحصول على بشرة مشعة خالية من التجاعيد والخطوط الدقيقة والبقع الداكنة، والحفاظ على مظهرها جميلاً وصحياً ومتألّقاً، ويبحثن عن المواد الطبيعية والغذائية التي تحقق لهن هذا الهدف؛ ويبدو أن مزيج الماء بالليمون هو أحد المكونات التي تحقق لهن ذلك.

فيما يلي أهم فوائد ماء الليمون للبشرة، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

يرطب البشرة ويحافظ على شبابها يعمل ماء الليمون على ترطيب البشرة، ويساعد على بقائها ليئة ومرنة طوال الوقت. كما أنه يساعد في صنع الكولاجين الذي يعتبر أمراً حيوياً للحفاظ على شباب البشرة ونضارتها.

بحسب الخبراء يلعب ماء الليمون دوراً هاماً في إصلاح الجلد وشفاء البشرة من جميع المشاكل الصحية التي يمكن أن تتعرض لها بما في ذلك حب الشباب، بما أن السبب وراء نشوء حب الشباب يكون في الكثير من الأحيان نتيجة مشاكل في الهضم، فإن ماء الليمون يساعد على الهضم مما يقلل من احتمال ظهور حب الشباب.

بحسب خبراء التجميل، يعتبر ماء الليمون مبيضاً طبيعياً للجلد، ويضفي عليه إشراقاً مميزة.

بما أن الليمون يحتوي على كميات جيدة من مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات، فإنه يعتبر خياراً جيداً للتقليل من التهابات البشرة. إذا كنت تحبين أن تبقى أسنانك بيضاء لؤلؤية سليمة، فشرّب ماء الليمون يومياً يوقف تشكل أي طبقة على الأسنان.

إحباط معالجة تهريب 40 كيلوغراماً من الذهب

ضبطت شرطة المنامة شمالي العاصمة السودانية الخرطوم، فجر الخميس الماضي، سيارة بداخلها 17 سبيكة ذهبية وزن نحو 39 كلغم من الذهب، بنقطة تفتيش كبير الممتدة.

وتعتبر عملية التفتيش، وفقاً لمدير شرطة المنامة، "أكبر إنجاز" في ولاية نهر النيل، مشيداً بدور القوة المنضدة للعملية "التي قامت برفض كل الإغراءات التي قدمها لها المتهمون، مقابل إطلاق سراحهم" حسب ما ذكرت وكالة "سونا".



يعدّ تمرين اللوح أو البلانك أحد تمارين التقوية الأساسية، على اختلاف أنواعه وطريقة أدائه. إليك أنواع تمارين البلانك في السطور الآتية :

اكتشفي أهمية أنواع تمارين البلانك وطرق تأديتها

5 - لوح التسلق
يقوّي هذا النوع من البلانك عضلات القلب والظهر والعضلة ذات الرأسين. بعد اتخاذ وضعية لوح الكوع، ارفعي ذراعيك اليمنى أولاً، ثم ذراعيك اليسرى وانتقلي إلى وضع اللوح الخشبي بعد لوح الكوع واللووح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى.

أنواع تمارين البلانك والفوائد
يعدّ لوح الكوع واللووح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى تساعد تمارين البلانك على تقوية عضلات الجسم ودعم العمود الفقري وزيادة القدرة على التحمّل. تتعدّد أنواع تمارين البلانك من الثابتة إلى تلك المتحركة اللينة بالطاقة، التي تزيد من فعالية التدريبات الخاصة ما سيفركك على جعل البلانك جزءاً يومياً من روتينك الرياضي.

أنواع تمارين البلانك والفوائد
يعدّ لوح الكوع واللووح الأساسي نقطة البداية لجميع تمارين اللوح الخشبي الأخرى تساعد تمارين البلانك على تقوية عضلات الجسم ودعم العمود الفقري وزيادة القدرة على التحمّل. تتعدّد أنواع تمارين البلانك من الثابتة إلى تلك المتحركة اللينة بالطاقة، التي تزيد من فعالية التدريبات الخاصة ما سيفركك على جعل البلانك جزءاً يومياً من روتينك الرياضي.

3 - لوح الركبة
إذا لم تتكّني من البقاء لفترة طويلة في اللوح الأساسي، يمكنك الركوع على ركبتيك والحفاظ على ظهرك مشدوداً وعضلات معدتك مسحوبة إلى الداخل لأطول فترة ممكنة. كرري التمرين عدة مرات.

3 - لوح الركبة
إذا لم تتكّني من البقاء لفترة طويلة في اللوح الأساسي، يمكنك الركوع على ركبتيك والحفاظ على ظهرك مشدوداً وعضلات معدتك مسحوبة إلى الداخل لأطول فترة ممكنة. كرري التمرين عدة مرات.

1 - اللوح الأساسي
عندما تتاولين القيام بتمرين اللوح لأول مرة، يُفضّل أن تبدئي باللوح البسيط ويُعرف بأسماء مختلفة: كيفية القيام بهذا التمرين: بعد اتخاذ وضعية الطاولة وذلك بتثبيت يديك وركبتيك على الأرض ووجهك لأسفل، تأكدي من أن يديك أسفل كتفيك مباشرة. ثم ابدئي في رفع ركبتيك ببطء حتى تدعمي وزنك على أصابع قدميك ويديك فقط.

6 - اللوح الخشبي مع تقنيات الورك
يساعد هذا النوع من اللوح في تحسين قوة عضلات الظهر والأرداف والوركين. ابدئي في وضع اللوح الخشبي الأساسي، ثم قومي بتدوير الحوض على الجانب الأيمن بحيث يلامس الورك الأيمن الأرض. كرري الأمر نفسه على الجانب الأيسر. حاولي القيام بهذه الحركات بأسرع ما يمكن.

4 - اللوح الجانبي
يساعد هذا التمرين على تقوية وشد عضلات البطن المائلة. اللوح الجانبي هو تمرين رائع لتقوية عضلات البطن المائلة. ابدئي في وضع اللوح الأساسي. اجمعي الساقين معاً حتى يتلامس كعبك. استديري نحو يسارك وانحني على هذا الجانب. في نفس الوقت، حاولي رفع ذراعك اليمنى نحو السقف حتى تتوازن من جهة. كرري على الجانب الآخر.

2 - لوح الكوع
يشكل لوح الكوع ضغطاً أكبر على عضلات البطن من اللوح الأساسي. أرفعي جسمك على ساعدك المثنين وركبتيك المستقيمتين. اضغطي على الأرض وارفعي رجليك على أصابع

أهم فوائد تمرين البلانك للنساء
لا يمكن التقليل من أهمية تقوية كل مجموعة عضلية، فتلاحظ مؤدية التمرين، الآتي:
1. زيادة القدرة على رفع الأوزان الثقيلة.
2. تحسّن الأداء الرياضي، بخاصة رياضة القفز. هذه المجموعة العضلية مسؤولة أيضاً عن منح البطن شكلاً منحوتاً.
3. تحسين القدرة على ثني جانبي الخصر.
4. ظهر قوي.
5. عضلات الكتفين والذراعين قوية.
6. شدّ عضلات الصدر.
7. شدّ عضلات الساقين، والردف، وكذلك المؤخرة.
8. زيادة مرونة العضلات، التي تحيط بكل من الترقوة.

أهم فوائد تمرين البلانك للنساء
لا يمكن التقليل من أهمية تقوية كل مجموعة عضلية، فتلاحظ مؤدية التمرين، الآتي:
1. زيادة القدرة على رفع الأوزان الثقيلة.
2. تحسّن الأداء الرياضي، بخاصة رياضة القفز. هذه المجموعة العضلية مسؤولة أيضاً عن منح البطن شكلاً منحوتاً.
3. تحسين القدرة على ثني جانبي الخصر.
4. ظهر قوي.
5. عضلات الكتفين والذراعين قوية.
6. شدّ عضلات الصدر.
7. شدّ عضلات الساقين، والردف، وكذلك المؤخرة.
8. زيادة مرونة العضلات، التي تحيط بكل من الترقوة.

2 - لوح الكوع
يشكل لوح الكوع ضغطاً أكبر على عضلات البطن من اللوح الأساسي. أرفعي جسمك على ساعدك المثنين وركبتيك المستقيمتين. اضغطي على الأرض وارفعي رجليك على أصابع



علاج جديد واعد لانقاص الوزن ومكافحة السكري

يبحث فريق من العلماء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية في أمر بروتين يدعى "السيبتوكين" (TSLP)، الذي يعمل في الجهاز المناعي، بعد أن لاحظوا قدرته على انقاص وزن الفئران بطريقة غير عادية، وتقليله خطر الإصابة بالسكري، النوع الثاني.

ولاحظ العلماء أيضاً احتمال وجود صلة بين هذا البروتين في التصدي لـ "مقاومة الأنسولين"، مما يجعله هدفاً محتملاً لعلاج مرض السكري من النوع الثاني.

وعادة ما يجري العلماء تجارب على الفئران أولاً، لاختبار الأدوية قبل اختبارها على البشر في التجارب السريرية، نظراً لوجود تشابه بين الإنسان والفأر في الأعضاء الداخلية.

وقام الباحثون بحقن الفئران البدينة ذات الإنتاج الكبير من بروتين "السيبتوكين" بفيروس مرتبط بالعدّة الدهنية، ليكتشف هؤلاء أن البروتين لم يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني فقط، بل تسبب أيضاً بفقدان 44 في المئة من وزن هذه الفئران في 28 يوماً فقط.

ونشر الباحثون نتائج دراستهم في دورية "ساينس" العلمية.

وكان الفريق قلّقا من أن يتسبب البروتين في شعور الفئران بالغثيان الشديد وعدم الرغبة في تناول الطعام، لكنهم أدركوا بعد ذلك أن تلك الحيوانات كانت تأكل بالفعل أكثر مما كانت عليه قبل العلاج.

وكانت مستويات النشاط وتمثيل الطاقة متشابهة بين الحيوانات المعالجة وغير المعالجة، فكيف كانت هذه الفئران السمينة تفقد الوزن؟ يقول المؤلف الرئيسي في الدراسة، تاكو كامايياشي، كانت الفئران المعالجة ببروتين "السيبتوكين" لها فرو لامع، وتساءل عما إذا كان ذلك السبب وراء تسرب الدهون من جسدها.

غرسة تشبه الجص اللاصق تساعد على إصلاح العظام المكسورة

طور العلماء غرسة كهربائية تساعد العظام المكسورة على التعالّي بشكل أسرع قبل أن تتحلل.

وتوضع الغرسة على الكسر، وهي تشبه الجص اللاصق، وتولد تياراً كهربائياً خفيفاً لتسريع معدل الشفاء. وفي الاختبارات التي أجريت على الحيوانات، التأم عظم الساق المكسور مرة أخرى تماماً في غضون ستة أسابيع فقط عندما تم استخدام الغرسة التي يبلغ طولها 1 سم، بالمقارنة مع عشرة أسابيع عند عدم استخدام الغرسة.

وبعد 18 أسبوعاً، لم تكن هناك أي علامة على الغرسة المصنوعة من مادة صناعية قابلة للتحلل، تسمى حمض اللاكتيك-جليكوليك.

ومع عدم وجود ضرر للعظام المحيطة وكان الطرفان متوازياً، فيمكن ترك المنطقة المصابة لإصلاح نفسها، حيث يشكل الجسم جلطة دموية حول الكسر لحمايته، وخلال الأسبوعين المقبلين، تتحول هذه الجلطة إلى بنية شبه صلبة، تسمى الكالس، والتي تحمي الخلايا المكونة للعظام، أثناء قيامها بسد الفجوة بين الشئتين من نهايات العظام المكسورة.

علماء فلك يرصدون مفاجأة خلف ثقب أسود عملاق



تمكن علماء فلك مؤخراً من رصد ضوء خلف ثقب أسود عملاق في الفضاء، وذلك لأول مرة في التاريخ. ورصدت توهجات براقة من أشعة سينية، انفجرت من ثقب أسود هائل، يتركز مجرة تبعد 800 مليون سنة ضوئية عن مركز المجرة. والتقطت التلسكوبات أعضاء غير متوقعة، كانت على شكل ومضات أصغر ومتأخرة وذات أنوار مختلفة عن التوهجات الساطعة المرصودة. وحسبما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن هذا الاكتشاف يؤكد نظرية ألبرت أينشتاين في النسبية العامة، حيث يؤدي سحب الجاذبية من الثقوب السوداء إلى انحناء أشعة الضوء حول نفسها، ما يعطي العلماء أول لحظة عما يكمن وراءها. وتعلقا على الاكتشاف، قال عالم الفضاء والمؤلف المشارك في البحث الذي نشره بمجلة "نيتشر" العلمية، روجر بلاندهورث: "منذ خمسين عاماً، عندما بدأ علماء الفيزياء الفلكية في التكهّن بكيفية تصرف المجال المغناطيسي بالقرب من الثقوب السوداء، لم تكن لديهم فكرة أنه في يوم من الأيام قد يكون لدينا تقنيات لمراقبة هذا مباشرة ورؤية نظرية النسبية العامة لأينشتاين في حالة تطبيق عملي".

تمكن علماء فلك مؤخراً من رصد ضوء خلف ثقب أسود عملاق في الفضاء، وذلك لأول مرة في التاريخ. ورصدت توهجات براقة من أشعة سينية، انفجرت من ثقب أسود هائل، يتركز مجرة تبعد 800 مليون سنة ضوئية عن مركز المجرة. والتقطت التلسكوبات أعضاء غير متوقعة، كانت على شكل ومضات أصغر ومتأخرة وذات أنوار مختلفة عن التوهجات الساطعة المرصودة. وحسبما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية، فإن هذا الاكتشاف يؤكد نظرية ألبرت أينشتاين في النسبية العامة، حيث يؤدي سحب الجاذبية من الثقوب السوداء إلى انحناء أشعة الضوء حول نفسها، ما يعطي العلماء أول لحظة عما يكمن وراءها. وتعلقا على الاكتشاف، قال عالم الفضاء والمؤلف المشارك في البحث الذي نشره بمجلة "نيتشر" العلمية، روجر بلاندهورث: "منذ خمسين عاماً، عندما بدأ علماء الفيزياء الفلكية في التكهّن بكيفية تصرف المجال المغناطيسي بالقرب من الثقوب السوداء، لم تكن لديهم فكرة أنه في يوم من الأيام قد يكون لدينا تقنيات لمراقبة هذا مباشرة ورؤية نظرية النسبية العامة لأينشتاين في حالة تطبيق عملي".



منوعات الفكر 22

ساهمت في إنتاج 129 ورقة بحثية

ثلاثة مشاريع بحثية بين جامعة الإمارات وعدد من الجامعات الهولندية في الطب والعلوم الصحية والطب البيطري



مع العديد من الجامعات البحثية ذات التصنيف العالي ضرورة أساسية لتحقيق استدامة الإنتاج البحثي وتعزيز مكانة الجامعة دولياً. ومؤخراً، تم تمويل مشروع بحثي بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة أوترخت الوطنية الهولندية بعنوان "توليد الفقاعات المستقرة من خلال نظام ميكروفلويديك" الذي يأتي بالتعاون مع كلية الأغذية والزراعة. كما تم تمويل مشروع بحثي بين كلية الطب والعلوم الصحية بالجامعة وجامعة خرونينغن

العلاقات الدولية من خلال التعاون البحثي مع أرق الجامعات البحثية العالمية، حيث تركز أبحاث التعاون الدولية على التوجهات الوطنية. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد إلى دور جامعة الإمارات في تعزيز التعاون بين الجامعة والعديد من الجامعات الهولندية من خلال تمويل العديد من المشاريع البحثية وذلك للاستفادة من الخبرات والعمل على إثراء جودة البحث العلمي عبر مساهمات متميزة. وأكد أن الاستثمار في البحث العلمي والشراكات الدولية

سكوبس، وذلك بالتعاون مع 23 مؤسسة ومركز وجامعة في هولندا والذي من دوره يساهم في زيادة وتعزيز جودة المخرجات البحثية لهذا التعاون. وقد أكد النائب المشارك للبحث العلمي الأستاذ الدكتور أحمد مراد أهمية البحث العلمي والذي يعكس طبيعة النهضة والتقدم في الدولة ويرتبط بشكل كامل ومباشر باحتياجات المجتمع، وأشار إلى أن الأبحاث العلمية تعد من أهم مؤشرات تطور الدولة. حيث تسعى الجامعة لتطوير

تواصل جامعة الإمارات العربية المتحدة جهودها لبناء اقتصاد المستقبل، وفق أسس المعرفة والابتكار والتكنولوجيا وتنمية البحث والتطوير وذلك عبر تبني العديد من المبادرات التي تحقق الرؤية المستقبلية للدولة، حيث حقق التعاون البحثي مع المراكز البحثية والجامعات الهولندية إلى إنتاج 129 ورقة بحثية خلال الفترة من 2016-2021 حسب قاعدة بيانات

•• العين - الفجر

تواصل جامعة الإمارات العربية المتحدة جهودها لبناء اقتصاد المستقبل، وفق أسس المعرفة والابتكار والتكنولوجيا وتنمية البحث والتطوير وذلك عبر تبني العديد من المبادرات التي تحقق الرؤية المستقبلية للدولة، حيث حقق التعاون البحثي مع المراكز البحثية والجامعات الهولندية إلى إنتاج 129 ورقة بحثية خلال الفترة من 2016-2021 حسب قاعدة بيانات

آخر موعد لتلقي الترشيحات في مسابقات معرض أبوظبي الدولي للصيد نهاية أغسطس



بحوث اللغة العربية واللغة الإنجليزية، حيث تُمنح جائزة لكل منهما. ومن شروط تقديم البحث أن يتناول أحد جوانب الصيد والفرسية عند العرب، وأن يكون حديثاً ولم يسبق نشره في أي من وسائل الإعلام، وألا يكون قد فاز بأي جائزة عربية أو دولية. كما وتتوجه مسابقة "أفضل اختراع في مجال الصقارة والصيد"، ومسابقة "أفضل سيارة مخصصة لرحلات الصيد" للشركات العارضة والمشاركين في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفرسية من كافة الدول، على أن يكون الابتكار جديداً ويقدم خدمة ملموسة للصقارين وهواة الصيد ورحلات السفاري، ولم يسبق المشاركة به من قبل، وبحيث يتم عرضه لجمهور المعرض للمرة الأولى في الدورة القادمة. أما مسابقات "أفضل اللوحات الفنية" و"أفضل الصور الفوتوغرافية"، فهي موجهة للرسامين والصوريين من كافة أنحاء العالم، وتشمل كل منها 3 فروع (الصقارة، الفروسية، والتراث) بحيث يتم تكريم الفائزين الثلاثة الأوائل في كل فرع، على أن يُسمح لكل فنان المشاركة بعمل فني واحد من إنتاجه في 2021، ويتسم بالإبداع والتميز والحس الفني العالي. وبالتوازي مع ذلك، وفي إطار تكريم جمهوره الواسع من كافة الجنسيات وتشجيعه على التعامل مع المعرض، فقد أطلقت اللجنة العليا المنظمة لزوار الحدث من مختلف الفئات العمرية، مسابقة "أفضل صورة فوتوغرافية تُجسد فعاليات الدورة الـ 18"، وكذلك مسابقة "أفضل مقطع فيديو لفعاليات معرض أبوظبي الدولي للصيد والفرسية" في دورته القادمة

وتعزيز التفاعل مع ثقافات مختلف الشعوب والدول. ويتجلى عن المعرض وشموليته في القطاعات الـ 11 المتنوعة التي يضمها، وهي: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد، والسفاري، معدات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي والترويج لها، مركبات ومعدات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، معدات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المختصة. وأعلن المعرض هذا العام عن تخصيص مسابقاته الشعرية المميزة لفئة الشباب من الشريحة العمرية (18 - 28 سنة)، والتي تشمل مسابقة أجمل القصائد في ثلاث فئات، هي "وصف الطير"، "القصائد"، و"فقدان الطير"، بحيث تُمنح الجوائز للفائزين الثلاثة الأوائل في كل فئة. وتشترط المسابقة أن تكون القصائد حديثة لم يسبق نشرها ويتراوح عدد أبياتها من 15 ولغاية 25 بيتاً، مع إرسال تسجيل صوتي للقصائد المشاركة بصوت الشعراء المرشحين. أما مسابقة "أجل الصقور الكاترة في الأسر" فقد حققت شهرة عالمية واسعة واستقطبت العديد من المشاركين الذين يحرصون على تقديم أفضل ما لديهم من الصقور الكاترة في مزارع الصقور في المنطقة والعالم، وحازت على تقدير الجهات الإقليمية والدولية المعنية بصون التراث وحماية البيئة لما شكلته من تحفيز كبير للصقارين للمحافظة على الصقور البرية. وتشمل المسابقة الفئات التالية: أجمل صقر فنة الجير النقي، أجمل صقر فنة الجير حمر ثري كوارتو (4/3)، ومسابقة أجمل صقر فنة الجير ذكر نقي. كما خصّصت اللجنة العليا المنظمة للمعرض، على غرار الدورات الأخيرة، مسابقة لاختيار "أجل منضّة عرض" للصقور ومستلزمات الصقارة في الحدث، لتحفيز العارضين في هذا القطاع على إضافة لمسات إبداعية لأجنتهم في المعرض. وهناك أيضاً مسابقة جمال السلوقي (كلب الصيد العربي) لفئات (الحصص/ الأريش - ذكور/إناث)، وفق معايير تحكيمية دولية معتمدة. ويُعتبر السلوقي من أقدم سلالات كلاب الصيد في العالم، ويرجع تاريخها لما يزيد عن 12,000 سنة من موطنه الأصلي في شبه الجزيرة العربية. وتمتاز كلاب السلوقي بقدراتها الاستثنائية وذكاها وفوائدها، وشكلت جزءاً مهماً من التراث الحضاري ومن موروث الآباء والأجداد. ويأتي تنظيم مسابقة "أفضل بحث في الصيد والفرسية عند العرب" بهدف تشجيع الباحثين وتحفيز نشاطات الباحثين وإبداعاتهم في مجالات توثيق وتاريخ التراث العريق للمنطقة، وبشكل خاص في مجال الصقارة الذي يُعتبر أحد أهم ركائز تراث دولة الإمارات ومنطقة الخليج العربي. والمشاركة مفتوحة لكافة الجنسيات من شريحة الشباب (ما بين 20 - 28 سنة)، ضمن فرعي

وتعزيز التفاعل مع ثقافات مختلف الشعوب والدول. ويتجلى عن المعرض وشموليته في القطاعات الـ 11 المتنوعة التي يضمها، وهي: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد، والسفاري، معدات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي والترويج لها، مركبات ومعدات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، معدات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المختصة. وأعلن المعرض هذا العام عن تخصيص مسابقاته الشعرية المميزة لفئة الشباب من الشريحة العمرية (18 - 28 سنة)، والتي تشمل مسابقة أجمل القصائد في ثلاث فئات، هي "وصف الطير"، "القصائد"، و"فقدان الطير"، بحيث تُمنح الجوائز للفائزين الثلاثة الأوائل في كل فئة. وتشترط المسابقة أن تكون القصائد حديثة لم يسبق نشرها ويتراوح عدد أبياتها من 15 ولغاية 25 بيتاً، مع إرسال تسجيل صوتي للقصائد المشاركة بصوت الشعراء المرشحين. أما مسابقة "أجل الصقور الكاترة في الأسر" فقد حققت شهرة عالمية واسعة واستقطبت العديد من المشاركين الذين يحرصون على تقديم أفضل ما لديهم من الصقور الكاترة في مزارع الصقور في المنطقة والعالم، وحازت على تقدير الجهات الإقليمية والدولية المعنية بصون التراث وحماية البيئة لما شكلته من تحفيز كبير للصقارين للمحافظة على الصقور البرية. وتشمل المسابقة الفئات التالية: أجمل صقر فنة الجير النقي، أجمل صقر فنة الجير حمر ثري كوارتو (4/3)، ومسابقة أجمل صقر فنة الجير ذكر نقي. كما خصّصت اللجنة العليا المنظمة للمعرض، على غرار الدورات الأخيرة، مسابقة لاختيار "أجل منضّة عرض" للصقور ومستلزمات الصقارة في الحدث، لتحفيز العارضين في هذا القطاع على إضافة لمسات إبداعية لأجنتهم في المعرض. وهناك أيضاً مسابقة جمال السلوقي (كلب الصيد العربي) لفئات (الحصص/ الأريش - ذكور/إناث)، وفق معايير تحكيمية دولية معتمدة. ويُعتبر السلوقي من أقدم سلالات كلاب الصيد في العالم، ويرجع تاريخها لما يزيد عن 12,000 سنة من موطنه الأصلي في شبه الجزيرة العربية. وتمتاز كلاب السلوقي بقدراتها الاستثنائية وذكاها وفوائدها، وشكلت جزءاً مهماً من التراث الحضاري ومن موروث الآباء والأجداد. ويأتي تنظيم مسابقة "أفضل بحث في الصيد والفرسية عند العرب" بهدف تشجيع الباحثين وتحفيز نشاطات الباحثين وإبداعاتهم في مجالات توثيق وتاريخ التراث العريق للمنطقة، وبشكل خاص في مجال الصقارة الذي يُعتبر أحد أهم ركائز تراث دولة الإمارات ومنطقة الخليج العربي. والمشاركة مفتوحة لكافة الجنسيات من شريحة الشباب (ما بين 20 - 28 سنة)، ضمن فرعي

وتعزيز التفاعل مع ثقافات مختلف الشعوب والدول. ويتجلى عن المعرض وشموليته في القطاعات الـ 11 المتنوعة التي يضمها، وهي: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد، والسفاري، معدات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي والترويج لها، مركبات ومعدات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، معدات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المختصة. وأعلن المعرض هذا العام عن تخصيص مسابقاته الشعرية المميزة لفئة الشباب من الشريحة العمرية (18 - 28 سنة)، والتي تشمل مسابقة أجمل القصائد في ثلاث فئات، هي "وصف الطير"، "القصائد"، و"فقدان الطير"، بحيث تُمنح الجوائز للفائزين الثلاثة الأوائل في كل فئة. وتشترط المسابقة أن تكون القصائد حديثة لم يسبق نشرها ويتراوح عدد أبياتها من 15 ولغاية 25 بيتاً، مع إرسال تسجيل صوتي للقصائد المشاركة بصوت الشعراء المرشحين. أما مسابقة "أجل الصقور الكاترة في الأسر" فقد حققت شهرة عالمية واسعة واستقطبت العديد من المشاركين الذين يحرصون على تقديم أفضل ما لديهم من الصقور الكاترة في مزارع الصقور في المنطقة والعالم، وحازت على تقدير الجهات الإقليمية والدولية المعنية بصون التراث وحماية البيئة لما شكلته من تحفيز كبير للصقارين للمحافظة على الصقور البرية. وتشمل المسابقة الفئات التالية: أجمل صقر فنة الجير النقي، أجمل صقر فنة الجير حمر ثري كوارتو (4/3)، ومسابقة أجمل صقر فنة الجير ذكر نقي. كما خصّصت اللجنة العليا المنظمة للمعرض، على غرار الدورات الأخيرة، مسابقة لاختيار "أجل منضّة عرض" للصقور ومستلزمات الصقارة في الحدث، لتحفيز العارضين في هذا القطاع على إضافة لمسات إبداعية لأجنتهم في المعرض. وهناك أيضاً مسابقة جمال السلوقي (كلب الصيد العربي) لفئات (الحصص/ الأريش - ذكور/إناث)، وفق معايير تحكيمية دولية معتمدة. ويُعتبر السلوقي من أقدم سلالات كلاب الصيد في العالم، ويرجع تاريخها لما يزيد عن 12,000 سنة من موطنه الأصلي في شبه الجزيرة العربية. وتمتاز كلاب السلوقي بقدراتها الاستثنائية وذكاها وفوائدها، وشكلت جزءاً مهماً من التراث الحضاري ومن موروث الآباء والأجداد. ويأتي تنظيم مسابقة "أفضل بحث في الصيد والفرسية عند العرب" بهدف تشجيع الباحثين وتحفيز نشاطات الباحثين وإبداعاتهم في مجالات توثيق وتاريخ التراث العريق للمنطقة، وبشكل خاص في مجال الصقارة الذي يُعتبر أحد أهم ركائز تراث دولة الإمارات ومنطقة الخليج العربي. والمشاركة مفتوحة لكافة الجنسيات من شريحة الشباب (ما بين 20 - 28 سنة)، ضمن فرعي

لاحقاً من قبل بعض الشركات العارضة والجهات المشاركة، إضافة لتنظيم باقة غنية من الأنشطة والفعاليات الشائقة في ساحة العروض.

(أبوظبي 2021). وجمهور المعرض على موعد كذلك في الدورة القادمة مع العديد من المسابقات الجديدة، والتي سيتم الإعلان عنها

شرطة أبوظبي تنقل خبراتها للشرطة السنغافورية في البصمة الوراثية

موضحة أن البصمة الوراثية لها دور هام في التعرف على الأشخاص في مسرح الجريمة وإعادة بناء الأحداث بشكل أكثر تفصيلاً ودقة، كما عرضت طرق استخدام البصمة الوراثية الحديثة. وتناول الراشد خبير خدمه سعيد النعيمي، المتخصص في الأنتروبولوجيا الجنائية، استخدامات الأنتروبولوجيا الجنائية في forensic Anthropology لحل القضايا الجنائية من خلال الطرق التخصصية في مسرح الجريمة، والتعرف إذا كانت العظام آدمية من عدمه، والتحليل البيولوجي للعظام الجغرافية على الجنس والقامة والعمر وأنواع الإصابات والبصمة الجغرافية والتحليل الوجهي وتقدير وقت الوفاة بالطرق الأنتروبولوجية، كما تم تعريف الضباط السنغافوريين على التعامل مع البيانات المختلفة لاكتشاف الجثث ومنها المائية والتناثر السطحي والدفن والحرق والإجابة على استفسارات المشاركين في الدورة.

الجنايين لحل قضايا التحقيق. وصمم البرنامج البروفسور سكوت فايرغريف، الخبير في مجال الطب الشرعي في أكاديمية ريدان، وشارك من شرطة أبوظبي العميد خبير مريم أحمد القحطاني، وهي ممثل الإمارات في الشرطة الدولية (الإنتربول) كخبير في الحمض النووي (دي ان ايه)، والخبير الراشد خدمه سعيد النعيمي، الخبيران في الأدلة الجنائية والتحقيقات في حالات الوفاة بتقديم محاضرتين ضمن البرنامج. وأوضح البروفسور سكوت أن التحقيقات في الوفيات تعد واحدة من أكثر التحقيقات صعوبة لأجهزة إنفاذ القانون ومنها الشرطة، لافتاً إلى أن البرنامج يقدم للمحققين فرصة لاكتشاف هذا المجال مع أمثلة وخبرات من وقائع وحالات من واقع العمل. واستعرضت العميد خبير مريم القحطاني، رئيس قسم الأحياء الجنائية، محور الاستعراف الجنائي بواسطة البصمة الوراثية،

شاركت شرطة أبوظبي في دورة تدريبية افتراضية للشرطة السنغافورية نظمتها أكاديمية ريدان بعنوان "تحقيقات الوفاة". ضمن التنسيق والتعاون وتبادل الخبرات مع الشرطة السنغافورية. وأكد العميد خميس راشد الكعبي مدير إدارة الأدلة الجنائية بشرطة أبوظبي حرص القيادة على التعاون مع المؤسسات التعليمية الشرطة محلياً ودولياً، والتعرف على أفضل الممارسات العالمية في مجال البصمة الوراثية والأنتروبولوجيا الجنائية. ولفت إلى أن شرطة أبوظبي قدمت خبراتها خلال الدورة لضباط الشرطة السنغافورية حول الإجراءات الواجب تطبيقها خلال الفحص ما بعد الوفاة للرفاهة الأدمية من خلال المتخصصين ورفع مستوى التعامل مع المعلومات المرسله من قبل الخبراء



•• أبوظبي-الفجر

منوعات الغذاء

23

يقول باحثون درسوا التاريخ الطبي واستهلاك القهوة لنصف مليون بريطاني، إن هؤلاء لديهم خطرا أقل بنسبة ٢١% للإصابة بأمراض الكبد المزمنة مقارنة بمن لا يشربون القهوة.

ويحتوي المشروب على مركبات تسمى kahweol و cafestol، والتي يعتقد أنها تخفف الالتهاب الذي يمكن أن يتلف الكبد.

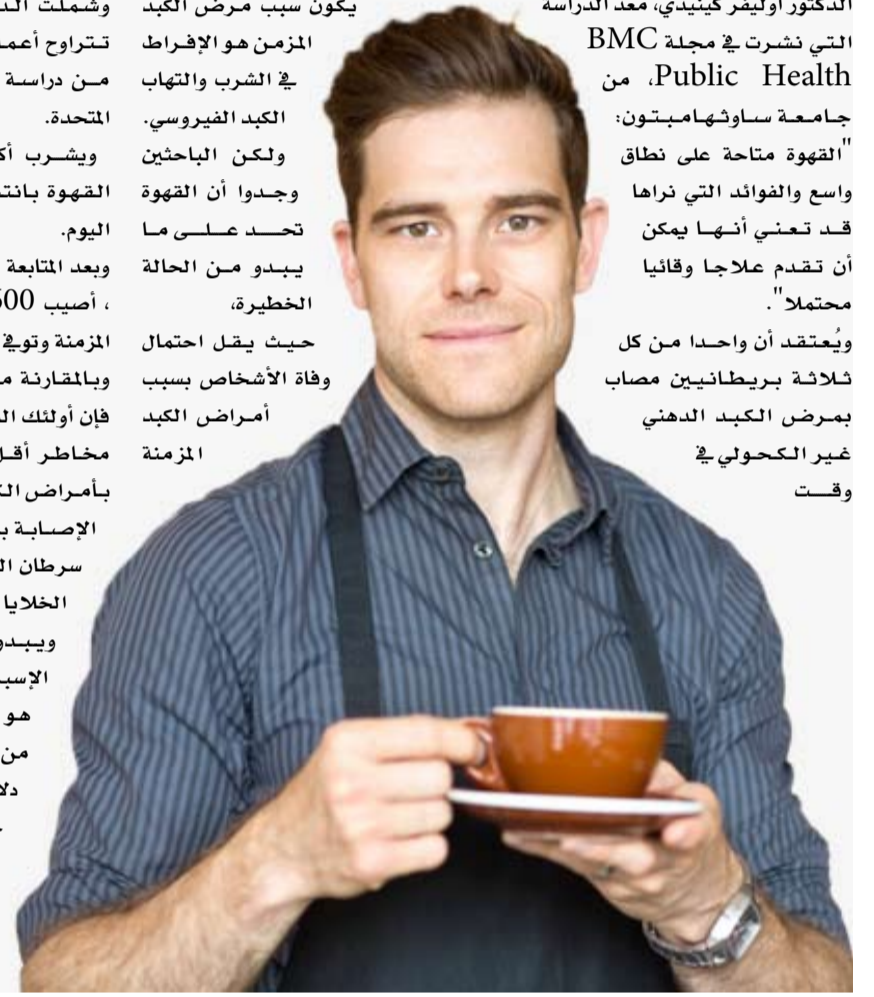


كيف يمكن للقهوة أن تساعد في حماية الكبد!



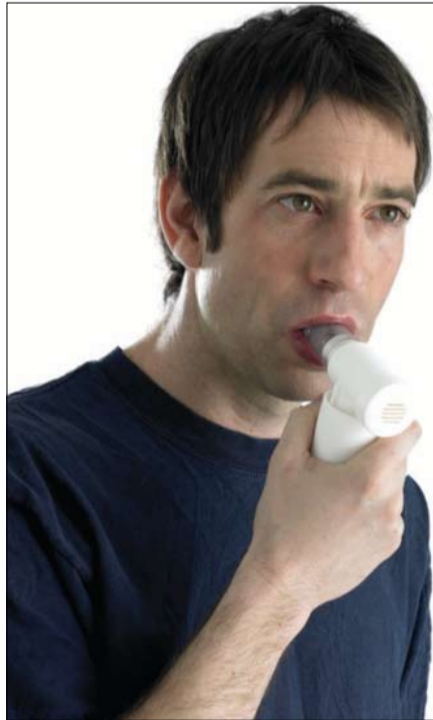
الذين يشربونها بانتظام بنسبة 49% مقارنة بمن لا يتناولونها. وشملت الدراسة 494585 شخصا تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما من دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة. ويشرب أكثر من ثلاثة أرباعهم القهوة بانتظام، بمتوسط فنجانين في اليوم. وبعد المتابعة لمدة 10 سنوات في المتوسط، أصيب 3600 شخص بأمراض الكبد المزمنة وتوفي 301 شخصا. وبالمقارنة مع من لا يشربون القهوة، فإن أولئك الذين يشربون القهوة لديهم مخاطر أقل بنسبة 21% للإصابة بأمراض الكبد المزمنة وتقليل خطر الإصابة بالنوع الأكثر شيوعا من سرطان الكبد، والذي يسمى سرطان الخلايا الكبدية. ويبدو أن البن المطحون، مثل الإسبريسو، هو الأكثر فائدة، على الرغم من أن هذه النتيجة لم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث لم يشرب عدد كاف من الأشخاص في الدراسة هذا النوع من القهوة. وتحتوي القهوة المطحونة، بدلا من النوع

وفي غضون ذلك، يعتقد أن الكافيين يحارب ندبات الكبد الضارة. وقال الدكتور أوليفر كينيدي، معد الدراسة التي نشرت في مجلة BMC Public Health من جامعة ساوثهامبتون: "القهوة متاحة على نطاق واسع والفوائد التي تراها قد تعني أنها يمكن أن تقدم علاجا وقائيا محتملا". ويُعتقد أن واحدا من كل ثلاثة بريطانيين مصاب بمرض الكبد الدهني غير الكحولي في وقت



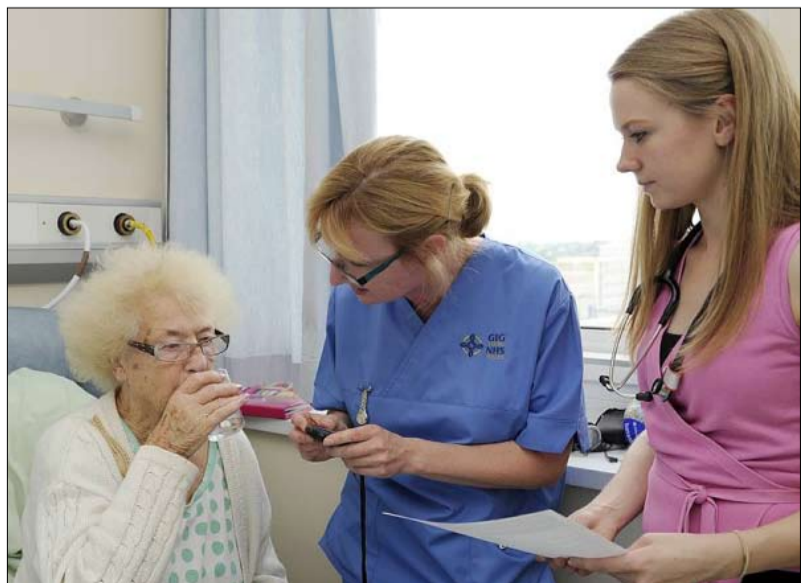
بحث يزعم: تمارين تنفس بسيط مدته 5 دقائق يخفف ضغط الدم مثل الأدوية!

يمكن أن يؤدي تمارين تنفس بسيط إلى خفض ضغط الدم وتعزيز صحة الأوعية الدموية، وقد يقلل بشكل كبير من فرص الإصابة بأمراض القلب الخطيرة. وأوضح بحث جديد أن هذه تقنية مريحة للغاية وسهلة الأداء يمكنها تحسين صحة ملايين الأشخاص، وخاصة كبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية.



وفي حين أن الباحثين لا يفهمون تماما جميع الآليات الخاصة بكيفية تقديم IMST عالي المقاومة لهذه الفوائد، فمن الممكن أن تحفز تمارين التنفس الخلايا البطينية للأوعية الدموية على إنتاج المزيد من أكسيد النيتريك، ما يساعد العضلات على الاسترخاء ويحسن تدفق الدم. ويشبهه الفريق في أن التدخل طويل الأمد قد يؤدي إلى نتائج أكثر إشارة للإعجاب، ولكنهم يقرون أيضا بضرورة تكرار دراستهم في بيئة تجريبية أكبر لمعرفة المزيد. وفي حين أنه لا يمكن التوصية بـ IMST عالي

وأجرى النصف الآخر من المجموعة أيضا IMST لمدة ستة أسابيع، مع إعطائهم علاجا وهميا بشكل فعال: علاج زائف يستخدم إصدارات منخفضة المقاومة من الجهاز. وبصرف النظر عن هذا الاختلاف الرئيسي، كانت التجربة هي نفسها لكلا المجموعتين: استخدم الجهاز للاستنشاق 30 مرة في اليوم، في جلسات تدوم حوالي خمس دقائق، لمدة ستة أيام في الأسبوع، مدة ستة أسابيع. وبعد ستة أسابيع، شهدت مجموعة العلاج التي تستخدم IMST عالي المقاومة انخفاضا كبيرا في ضغط الدم الانقباضي (SBP)، أكبر أو يساوي ما يمكن أن ينتج عن تنفيذ استراتيجيات نمط الحياة الصحية الأخرى، بما في ذلك التمارين الهوائية وبعض أدوية خفض ضغط الدم. ويوضح الباحثون في دراستهم أن "هذا التحسن في SBP مفيد بمقاومة عالية، وفي جلسات قصيرة تدوم خمس دقائق فقط في اليوم - يمكن أن يقدم مجموعة من الفوائد الصحية، وتحسين النوم لدى المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، وخفض ضغط الدم، وتقليل إدراك التوتر. ولزيد من التحقيق، أجرى فريق بقيادة عالم الفسيولوجيا التكاملي دانييل كريغيد، من جامعة كولورادو بولدر، تجربة سريرية شارك فيها 36 من البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و79، بتجربة IMST لمدة ستة أسابيع. وفي هذه المجموعة، عُيّن نصف المجموعة عشوائيا للقيام بـ IMST عالي المقاومة، باستخدام أجهزة تجعل من الصعب استنشاقها بشكل كبير، ما يمنح عضلات تنفسك تمرينا عالي الشدة.



منوعات الفجر

26

حرص "أيوكوم الإمارات" - فرع المجلس الدولي للمتاحف في الدولة - على متابعة المتاحف في الإمارات بجميع أنواعها مع الجهات المعنية في كل إمارة والعمل على تطويرها والتنسيق فيما بينها حتى أصبحت متاحف الدولة منصات ثقافية أثرت المشهد الثقافي والمعرفي والفني بمقتنياتها وكنوزها الأثرية ومخطوطاتها القديمة التي تنقل زائريها بين جمال التراث الحضاري الإماراتي .



«أيوكوم الإمارات» يرسخ مكانة المتاحف الثقافية والمعرفية بالدولة

ويتم من خلال الزيارات تقيمه والعمل على تطويرها ، ولفت إلى أن المجلس الدولي للمتاحف في الإمارات سيعمل خلال الفترة القادمة على التنسيق مع أيوكوم الدولي لتنظيم عدد من الندوات التي تعرف بالأيوكوم و فوائده الإنضمام إليه وإعداد ندوات وبرامج خاصة بالوقوف على أسباب عزوف الأفراد عن زيارة المتاحف خصوصا في الدول العربية .

وأوضح المهندس رشاد بو خن أن الدولة بالواقع الأثرية والتاريخية يعود تاريخ البعض منها إلى 10 آلاف سنة قبل الميلاد والبعض يعود إلى العصر الحجري والعصر الحديدي والبرونزي والإسلامي، مشيراً إلى أنه تم تسجيل البعض منها في اليونسكو وهناك مجموعة من المواقع وضعت على القائمة التمهيدية من جميع إمارات الدولة لتسجيلها كتراث عالمي.

اعتماداً رسمياً في 2020 ، وبالنسبة لعضوية المنتسبين لفرع المجلس الدولي للمتاحف في الإمارات تتنوع بين عضوية أفراد ومؤسسات وطلبة بالإضافة إلى العضوية الفخرية و يبلغ عدد الأعضاء المنتسبين لأيوكوم الإمارات 50 فرداً و 14 مؤسسة و 7 طلاب بالإضافة إلى 300 عامل في مجال المتاحف على الالاحة و سيتم خلال عام 2021 رفع عدد الأعضاء الفردية إلى 400 عضو. وأضاف أن أيوكوم الإمارات حرص على تنظيم الأنشطة والبرامج التي تهدف إلى ترسيخ مكانة المتاحف وتعزيز مكانتها باعتبارها مراكز لتبادل المعرفة والحوار الثقافي والتعرف على الإرث الحضاري للمجتمع ، إلى جانب قيام "أيوكوم الإمارات" بزيارة المتاحف الموجودة في الدولة والتي يبلغ عددها 177 متحفاً متنوعة بين متاحف حكومية بالإضافة إلى المتاحف المتخصصة والخاصة

الدولي للمتاحف في شهر سبتمبر المقبل وسيتم الاطلاع على استعداد المدينة لاستقبال الحدث الذي ينظم كل ثلاثة أعوام على مستوى العالم والإعلان عن المدينة الفائزة بالاستضافة في ديسمبر 2021. ونوه إلى أن دبي تمتلك بنية تحتية قوية واستطاعت أن ترسخ مكانتها لاستضافة الفعاليات والمؤتمرات والأحداث الكبيرة والعالمية ، فضلا عن أن شعار المؤتمر هو "مستقبل المتاحف في مجتمعات سريعة التغيير" يعبر عن الارتباط بين المتاحف والمجتمعات التي تشهد تغييرا مستمرا ومتسارعا وسيتم من خلال المؤتمر إبراز دور المتاحف في المجتمع .

وحول عمل وأنشطة أيوكوم الإمارات أوضح المهندس بو خن أن أيوكوم الإمارات تم تأسيسه من خلال مجموعة من المهتمين بمجال المتاحف والتراث على مستوى الدولة في 2009 وتم

الإمارات للمجلس الدولي للمواقع والمعالم التاريخية ، إن "أيوكوم الإمارات" في شهر إبريل الماضي تقدم بالتعاون مع هيئة الثقافة والفنون في دبي، وبلدية دبي، وادارة السياحة والتسويق التجاري بدبي بملف الإمارات لاستضافة "أيوكوم 2025" في دبي ، مشيراً إلى أن الملف لقي ترحيباً كبيراً من القائمين على تنظيم المؤتمر في دولة عربية وفي منطقة الشرق الأوسط لأول مرة منذ تأسيس المجلس الدولي للمتاحف .

ولفت إلى أنه تم بناء على الملف المقدم إدراج دبي ضمن القائمة المختصرة التي تضم ثلاث مدن تتنافس على استضافة المؤتمر وهي دبي وستوكهولم في السويد بالإضافة إلى مدينة كازان في روسيا .

وأضاف المهندس رشاد في حوار مع وكالة أنباء الإمارات أنه ستتم متابعة الملف من خلال لجنة مختصة من المجلس

وقد أثمر الاهتمام بالمتاحف بالدولة أن تكون منصات جاذبة لاستقطاب الزوار وتعزيز حركة السياحة ، مما يتوافق مع توجهات القيادة الحكيمة في الإمارات التي تدعم تطوير قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية باعتبار أن المنتج الثقافي و التراثي من أهم مرتكزات تطوير قطاع السياحة بالدولة .

وتقديرًا لمكانة دولة الإمارات ودبي تحديداً في مجال حفظ التراث وما تمتلكه من بنية تحتية متقدمة في تصميم وإدارة المتاحف العالمية تم مؤخراً ترشيح دبي لتكون أول مدينة في الشرق الأوسط ضمن ثلاث مدن على مستوى العالم لاستضافة مؤتمر المجلس الدولي للمتاحف "أيوكوم 2025" الذي يعد أكبر مؤتمر دولي في مجال المتاحف بالعالم .

وقال المهندس رشاد محمد بوخن رئيس فرع الإمارات للمجلس الدولي للمتاحف "أيوكوم الإمارات" و رئيس فرع

من الرواية إلى الأولمبياد . . قصة تطوير الروبوت من خيال أدبي لحقيقة تكنولوجية



الإنسان في الحروب وغيرها، وأن يرتكب في حقه أشنع الفظائع، لذا تنمرد على أسياها البشر، فتبديهم عن آخرهم وتحكم العالم.

ويوضح الكتاب أن كاتب الخيال العلمي الأمريكي السوفيتي الأصل إسحاق عظيموف (1920-1992) يرجع إليه فضل أول استخدام لمصطلح Robotics في قصته القصيرة "مراوغة" عام 1942. ضمن مجموعته القصصية الشهيرة "أنا والروبوت" عام 1950، والتي تحولت لفيلم سينمائي بالاسم نفسه عام 2004، وفي هذه القصة أيضا كان له فضل صياغة القوانين الثلاثة الأساسية للروبوتات التي تتحكم في أفعالها للأعمال ومساعدة الإنسان.

مفصلية كونه من 6 مفاصل دورانية، يتم التحكم فيها عن طريق الحاسب. وبحسب كتاب "تكنولوجيا الروبوت" تأليف صفات أحمد أمين، يعد الكاتب المسرحي التشيكي كاريل كاييك (1890-1938)، أول من اخترع كلمة روبوت للدلالة على الإنسان الآلي وكان ذلك من خلال مسرحيته "روبوتات وروسوم العالمية" التي كتبها عام 1920. وقد اشتق الكلمة من الكلمة التشيكية "روبوتا" وتعني "العبد أو عامل السخرة"، ففي تلك المسرحية يقوم مهندس يفتقر اسمه "روسوم" بصناعة عدد من الروبوتات لتسخر في الأعمال الوضعية التي يأبى الإنسان عادة من القيام بها، ولكن اكتشف هذه الروبوتات أنها أفضل من الإنسان الذي يرضى عن نفسه أن يقتل أخاه

3، مجموعة متنوعة من أجهزة الاستشعار لحساب زاوية وقوة التسديسات الصحيحة بالإضافة لامتلاكه محركات يستطيع بها تكرار نفس الحركة بدقة فائقة في كل مرة، وقد اختارت شركة Toyota اليابانية، إطلاق الروبوت من أجل استخدامه في دورة الألعاب الأولمبية "طوكيو 2020".

ويُسجل التاريخ أن أول روبوت صناعي استخدم فعلياً في الصنع كان من إنتاج شركة جنرال موتورز، عام 1961م، وأطلق على الروبوت اسم (يونيميت)، وكان في مصنع الشركة بولاية نيوجرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، وتبع أول تطوير للروبوت تطورات كثيرة ففي عام 1969 م تمكن فيكتور سكينشمان في جامعة ستانفورد الأمريكية من اختراع أول ذراع روبوتية

خلال دورة الألعاب الأولمبية "طوكيو 2020"، التي تقام الآن في العاصمة اليابانية، ظهر روبوت ياباني بمهارات مميزة في كرة السلة وقام بتسجيل ثلاثية من منتصف الملعب خلال فعاليات الدورة التي تقام بشكل استثنائي بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد.

والروبوت الذي قدم خلال الأحداث سالفة الذكر، قامت إحدى الشركات بابتكاره منذ أكثر من عام، حيث باستطاعته لعب كرة السلة والتسجيل على ارتفاع ستة أمتار، كما يستطيع الروبوت تسديد 10 آلاف رمية حرة على التوالي محققاً رقماً قياسياً دخل به موسوعة جينيس للأرقام القياسية. ووفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية، يستخدم الروبوت، ويدعى Cue

حياة المصريين . . «فجر الضمير»

الحضارة المصرية أصلها الأخلاق والقيم العليا

سنة فقط على ضفاف نهر النيل في مصر. وفي الكتاب ينتصر برستد إلى أن ما حفظ حضارة المصريين القدماء هي الأخلاق، ويؤكد أن المصريين القدماء كانوا يعرفون ذلك، لذا سعوا إلى وضع مجموعة من القيم والمبادئ التي تحكم إطار حياتهم، تلك القيم التي سبقت «الوصايا العشر، بنحو ألف عام، وقد تجلى حرص المصري القديم على إبراز أهمية القيم في المظاهر الحياتية، فكان أهم ما في وصية الأب قبل وفاته الجانب الأخلاقي، حيث نجد الكثير من الحكماء والفرعنة يوصون أبناءهم بالعدل والتقوى . كذلك كانوا يحرصون على توضيح خلود تلك القيم في عالم الموت. لذا نحتوا على جدران مقابرهم رمز إله العدل «ماعت، ليتذكروا أن العمل باق معهم. ويرصد «برستد» في كتابه كيف استطاع المصريون القدماء تشييد منظومة أخلاقية شاملة تتكئ على فكرة العدالة، هذه المنظومة تعلن بوضوح مخلصتها للظلم، وانحيازها المطلق للاستقامة، فكما قال فرعون إهناسيا لابنه الأمير «ميركارع» : " إن فضيلة الرجل المستقيم أحب عند الله من ثور الرجل الظالم، أي من قربان الرجل الظالم".

عظيماً وتغييراً أساسياً. ونحن نكرر هنا أن كل هذا التقدم كان رحلة اجتماعية تقع مراحلها الأخيرة في متناول مدى ملاحظتنا، لأنها حدثت في العصر التاريخي أي في العصر الذي طُهرت فيه الوثائق المدونة، وقد ساعدنا حل رموز اللغات الشرقية القديمة على قراءة ما وصل إلينا من السجلات المكتوبة فكشفت لنا عن فجر الضمير وعن الأطوار التي صار بها قوة اجتماعية وتمخضت لنا عن عصر الأخلاق، ذلك العصر الذي مازلنا نغف عن أول مرآة فيه".

وأثبت برستد في كتابه أن ضمير الإنسانية بدأ في التشكل في مصر قبل أي بلد بالعالم، وذلك منذ نحو 5000 عا.

ويرى برستد أن الإنسان ظل يصارع أخاه الإنسان، وكل القوى المادية - وحوش/ رياح/ أعاصير/ فيضانات إلى آخره - طوال مليون سنة طور خلالها أدواته، ومن ضمنها السلاح.. هذا السلاح كما يقول المؤلف بدأ «بالبلطة»، وانتهى بالتقابل الذرية والقنائف المدمرة، فإذا كان الإنسان من مليون سنة يستطيع تحطيم رأس إنسان آخر بهذه (البلطة)، فإنه الآن يقدر أن يبني الآلاف من البشر بقنبلة واحدة في ثوان معدودات! أما الأخلاق و رقيها، فقد بدأت تشكل منذ 5000

المجتمع المصري قديم جداً، ويرأى الجميع إنه أول المجتمعات الحضارية المعروفة في التاريخ الإنساني، وقامت حضارته على القمم والأخلاق والعمل والإنجاز، وتشهد الآثار التي تحدث الزمن أن المجتمع المصري أدرك مبكراً قيمة الأخلاق وهذا ما كشفه عالم المصريات هنري برستد في كتابه الشهير "فجر الضمير".

كان برستد مشغولاً بمصر وحضارتها، لذا قال في مقدمة كتابه، " في حياة الصياد في عصر ما قبل التاريخ، الذي كان يكافح بين ذوات الندى المتوحشة الهائلة التي كانت تحيط به، بدأ يسمع همساً من عالم جديد كان ينبثق فجره في بطنه، وكان هذا الهمس بمثابة بوق جديد يختلف عن همس ألم الجوع أو الخوف الذي يشعر به الإنسان للمحافظة على حياته، وإذ لم يكن يقتصر هذا البوق على تحريك إحساس واحد فحسب تاركاً كل الشاعر الأخرى هادئة مطمئنة، بل حرك لأول مرة كل العوامل النفسية معا. فما هو المنبع الذي خرجت منه كل هذه الأصوات اليابطة، وكيف اكتسب تلك القوة الأمرة في حياة الإنسان الفردية، وكيف أنها نهضت حتى أصبحت قوة راسخة مسيطرة في المجتمع الإنساني؟ لاشك أن ذلك كان قد بدأ



من هي نظيفة محمد المرشحة لجائزة البوكر؟



في قطر. تم اختيارها كواحدة من "أفضل الروائيين البريطانيين الشباب" مجلة قرانتا في عام 2013، وفي أبريل 2014 تم اختيارها في قائمة Hay Festival 39 Africa من 39 مؤلفة من 39 كاتباً من أفريقيا جنوب الصحراء نقل أعمارهم عن 40 عاماً ولديهم الإمكانيات والموهبة لتحديد المستقبل واتجاهات في الأدب الإفريقي.

وترشحت نظيفة للمرة الأولى لنيل جائزة البوكر الأدبية الرفيعة، عن روايتها "رجال محظوظون" وجاء في تصدير الرواية الآتي: "محمود ماتان هو أحد المعالم البارزة في خليج تايجر باي في كارديف عام 1952، الذي يعج

إدراج الكتاب في القائمة الطويلة في جائزة Orange Prize for Fiction لعام 2010.

في عام 2013، أصدرت نظيفة روايتها الثانية، "بستان النفوس الضائعة - The Orchard of Lost Soul"، التي تدور أحداثها في الصومال عشية الحرب الأهلية. وقد ترشحت ضمن القائمة الطويلة لجائزة ديLAN توماس، وفي عام 2014، فازت بجائزة Somerset Maugham.

في ديسمبر 2013، كانت نظيفة واحدة من 36 كاتباً ومترجماً مشاركاً في قمة الترجمة الأدبية في معرض الدوحة الدولي للكتاب

أكسفورد، وبدأت طريقها في الكتابة من خلال روايتها الأولى "بلاك مامبا بوي" التي وصفها صحيفة الجارديان بأنها "كتاب مهم ومؤثر للمحرومين". والرواية تعد سرد يشبه السيرة الذاتية لحياة والدها في اليمن في ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضي، خلال الفترة الاستعمارية.

وانت الرواية جائزة بيتي تراسك (Betty Trask) لعام 2010، وتم ترشيحها للعديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة Guardian First Book لعام 2010، جائزة ديLAN توماس 2010، وجائزة John Llewellyn Rhys 2010.

كشفت إدارة جائزة البوكر الأدبية، عن القائمة الطويلة لعام 2021، والتي ضمت 16 رواية للوفين من مختلف الجنسيات، من ضمنهم الروائية الصومالية (نظيفة محمد)، وفيما يلي أبرز محطاتها المهنية.

نظيفة محمد روائية بريطانية من أصول صومالية، ولدت في عام 1981 في هرجيسا بأرض الصومال. كان والدها بحاراً في البحرية التجارية. وفي عام 1986، انتقلت مع عائلتها إلى لندن من أجل الإقامة المؤقتة، لكن اندلعت الحرب الأهلية بعد ذلك بوقت قصير في الصومال، لذلك ظلوا في المملكة المتحدة. درست نظيفة التاريخ والسياسة بجامعة

منوعات

الفكر

27



يُتوقع أن تكون المنافسة قوية بين مسلسل «دور العمر» وبين سائر الأعمال الدرامية العربية التي اكتسحت المنصات وتحظى بنسبة مشاهدة عالية جداً عند عرضها. ما يميز هذا العمل الذي بدأ عرضه، أنه لبناني بتفاصيله كافة، إخراجاً وتمثيلاً ونصاً، فهو من إخراج سعيد الماروق، وكتابة ناصر فقيه، وبطولة سيرين عبدالنور وعادل كرم، ومجموعة كبيرة من الممثلين اللبنانيين الذين تم اختيارهم بعناية. مُخرَج «دور العمر»، أكد أن كل شيء جديد في هذا المسلسل، واصفاً إياه بالعمل الكامل المتكامل، ومشيداً بثنائية كرم وعبدالنور، وكاشفاً عن أن الجهة الإنتاجية «بدأت تتحدث عن موسم ثانٍ وربما يكون هناك موسم ثالث ورابع»، ومشيراً إلى «أن هذا أكثر عمل يشبهني وهو دور العمر لكل من شارك فيه».

ميزة أعمال المنصات أن الحلقات مضغوطة ومكثفة بشكل صحيح

سعيد الماروق : «دور العمر» عمل لبناني جديد على المستويات كافة

ولكن الممثلين الأساسيين لا يتغيرون إلا إذا تطلب الدور أن يموت أحدهم.
• وبالنسبة إلى الكاتب؟
- ولماذا يتغير الكاتب؟ لا شيء يمنع من أن يبقى هو نفسه.
ولكن بعض الأمور الفنية تفرض أحياناً أن يتغير الكاتب، وهذا الأمر يتضح في مرحلة لاحقة.
• وهل أكملت تصوير الفيلم الذي أشرت إليه؟
- نعم، ولكنه لم يُعرض حتى الآن بسبب «كورونا».
• وما هو الفيلم؟
- الفيلم اللبناني «ولا غلطة»، وهو من بطولة زياد برجي وجيسي عبده، وكان يفترض عرضه في عيد الميلاد الماضي.
• وهل يمكن أن يُعرض على إحدى المنصات في حال طالبت أزمة «كورونا»؟
- لا أحب ذلك، لأنه تم تصويره كي يُعرض على الشاشة الكبيرة. وعرضه على إحدى المنصات أمر ممكن في أسوأ الحالات.



الأعمال.
للأسف، في السابق لم تكن تصلني مشاريع مماثلة، وعندما عُرض علي ناصر فقيه المشروع، كنتُ أصور فيلماً.
وبعدما قرأت حلقتين منه لفتني كثيراً، فاطلقتُ به وأعلنتُ موافقتي، عدا عن أن العمل من إنتاج منصة شاهد VIP، ويشارك فيه سيرين عبدالنور التي أحبها كثيراً، حيث كان يفترض أن تتعامل معاً في مسلسل 24 قيراط.
أما عادل كرم، فإن عيني عليه مكتمل منذ فترة بعيدة.
وبالنسبة إلى سائر الممثلين المشاركين في المسلسل، فقد تم اختيارهم بدقة وكلهم مميزون.
«دور العمر» هو دور العمر لكل من شارك فيه، بمن فيهم سيرين وعادل.
• وكيف تتحدث عن ثنائية سيرين عبدالنور مع عادل كرم مقارنة بثنائيات سيرين السابقة مع تيم حسن وعابد فهد ومحمود نصر ومكسيم خليل ومحمد هندي وغيرهم؟
- عادة لا أحب المقارنات، ولكن ثنائية عادل كرم وسيرين عبدالنور رائعة جداً.
• منذ بداية عرضه أوحى عنوان «دور العمر» بأن المسلسل له علاقة بالتمثيل؟
- طبعاً، هو عمل داخل عمل.
• وهذا يؤكد إطلاقات سيرين عبدالنور بألوان الشعر المختلفة؟
- هذا الأمر بدأ يكتشفه المُشاهد منذ انطلاق عرض العمل.
• عدد حلقات المسلسل عشر؟
- صحيح.
وبدأت الجهة الإنتاجية تتحدث عن موسم ثانٍ منه، وربما يكون هناك موسم ثالث ورابع.
• من الناحية الإخراجية، هل يمكن القول إن إخراج عمل لصحة المنصات مريح أكثر بالنسبة إليك؟
- المسألة ليست هنا.
ميزة أعمال المنصات أن الحلقات مضغوطة ومكثفة بشكل صحيح، بينما الحلقات التلفزيونية تكون طويلة، ولكن ليس بشكل صحيح، بل يشويها الكثير من الماطلة ويمكن اختصار مسلسل من 30 حلقة بـ 12 أو 13 حلقة.
إلا أنه عندما يعرضون مسلسلاً مؤلفاً من 30 حلقة مكثفة، فإنها تصبح وكأنها 3 مواسم، وكل موسم من 10 حلقات، مع فارق وحيد هو أن هناك بداية ونهاية عند الكتابة لـ 10 حلقات.
• هل بالضرورة أن يشارك الممثلون ذاتهم في المواسم اللاحقة؟
- ليس بالضرورة، لأن هناك تغييرات كثيرة تحصل من موسم إلى آخر.



بشرى تبدأ تصوير (معالي ماما)

الظهور كضيف شرف الفنان إسماعيل شرف. وأوضح أحمد نور أن الفيلم تغير اسمه حيث كان يحمل اسم (ماما وزيرة) ليستقر صناع العمل على الاسم النهائي وهو (معالي ماما)، مشيراً إلى أن الفنانة داليا البحيري كانت قد اعتذرت عن بطولة الفيلم ليمت تغيير الاسم وتقوم الفنانة بشرى ببطولته.

من ناحية أخرى، قال نور إنه من المقرر أن يستأنف صناع مسلسل (يوميات زوجة مفروسة) تصوير أجزاء جديدة منه بعد النجاح الذي حققه، لكن لم يتم تحديد موعد نهائي لبداية التصوير. وتدور أحداث المسلسل حول إنجى وزوجها الذي يزاملها في العمل بالجريدة نفسها، وتواجههما بعض المشكلات والمواقف والخلافات المستمرة التي تنشأ بينهما، وذلك خلال سرد مختلف وكوميدي للأحداث، والمسلسل شارك في بطولته داليا البحيري وخالد سرحان ومحمد أبو داود ومرورة عبد المنعم والراحلة رجاء الجداوي وشيماء سيف وتأليف أماني ضرغام.



تعاقدت الفنانة بشرى على بطولة فيلم جديد يحمل اسم (معالي ماما)، تأليف نادر صلاح الدين، وإخراج أحمد نور الذي أكد أنهم بدأوا التصوير بأحد الاستوديوهات للاتجاه من المشاهد الداخلية أولاً، وذلك بعد سلسلة طويلة من التأجيلات بسبب ظروف تقشي فيروس كورونا، وعدم استقرار القائمين على الفيلم على باقي فريق العمل، إضافة إلى حدوث تغييرات في الأبطال والترشيحات حتى جاءت الفرصة المناسبة واستقرت الأوضاع والاتفاق على الأبطال أيضاً. وأضاف لـ (الأهرام المسائي) أن الفيلم يجمع في بطولته عدداً كبيراً من النجوم حيث يضم الفنانين بشرى ومحمود الليثي وشيماء سيف وعلاء مرسى ومحمد على رزق وحسام داغر، وظهر أبو ليلة وعلاء مرسى وشريف باهر ودعاء

بسبب التزامها بتصوير "ليلة السقوط"

كندة حنا تعتذر عن عدم المشاركة في (روز)

اعتذرت الممثلة السورية كندة حنا عن عدم المشاركة في مسلسل "روز"، من تأليف طلال مارديني، وإخراج عباس شرف. ورغم ذكر اسمها ضمن قائمة أبطال العمل، فإن كندة اعتذرت عن عدم مشاركتها في العمل، بسبب التزامها بتصوير مسلسل آخر بعنوان "ليلة السقوط" في العراق تحت إدارة المخرج ناجي طعمي، الذي بدأ تصوير أحداث العمل قبل فترة قصيرة. وكانت كندة حنا فاجأت قبل أيام متابعيها بـ "لوك" جديد، بصور نشرتها في صفحتها بمواقع التواصل الاجتماعي، ووضعت ظلالاً مدورة وماكياجاً ناعماً أبرز جمال ملامحها، ولاققت إطلالتها إعجاب عدد كبير من متابعيها.



الفكر

خبراء يكشفون كيفية تأثير الشوكولاتة على تخفيف التوتر

وقالت: "يحدث رد فعل الشخص تجاه الإجهاد على مرحلتين: الأولى هي التوتر عندما يقوم الشخص بتعبئة الاحتياطي. والثانية هي الحاجة إلى تجديد الاحتياطي المستخدمة، شريطة أن يكون ذلك طبعياً، فذلك يساعد في أقصر وقت ممكن على استعادة الحالة المزاجية". وأضافت أن ما يسمى بـ "طعام الراحة" يعمل بالفعل وعلى المستوى الجزيئي، مشيرة إلى أن توفير هذا التأثير يتم خلال الأحماض الدهنية.

وأوضحت: "لقد تعلم العلماء من التجارب العملية أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تساعد الدماغ على إنتاج المزيد من السيروتونين، وهو الهرمون الذي يجعلنا سعداء. ومع ذلك فإن هذا الشعور بالبهجة لا يدوم طويلاً. فالتعبئة والإحساس اللطيف بإذابة الشوكولاتة على اللسان يثير المشاعر الإيجابية والهدوء. ويمكن السيطرة على التوتر دون عواقب مع قطعة من الشوكولاتة الطبيعية. ولكن في أي عمل الشيء الرئيسي هو معرفة متى تتوقف".

أعلن خبراء عشية "يوم الشوكولاتة العالمي" أن الشوكولاتة الطبيعية تساعد حقاً في رفع الحالة المزاجية لدى الإنسان وتخفيف التوتر عنده في أقصر وقت. وقالت الطبيبة النفسية، أولغا تفاروفسكايا: "إن التمسك بالضغط مع الشوكولاتة يخلق تأثير حاجز أو مكافأة ذاتية. إن الشوكولاتة هي الحلوة وإنها متعة، إنها الإندورفين الذي يشغل براعم التذوق. ولدى بعض الناس اعتماد كامل على الشوكولاتة أو الحلويات بشكل عام. وعادة يشير ذلك إلى نقص المادة والاهتمام، بما في ذلك الاهتمام بالنفس". من جهتها تحدثت رئيسة الحركة الاجتماعية الروسية "روسيا النحيلة"، أولغا فاناتوفا، أن "الحاجة إلى الحلويات بعد الشعور بالتوتر العصبي تعبر عن عمل آليات نفسية مختلفة. ومع ذلك، غالباً ما تكون هذه إما المرحلة الثانية من الاستجابة للضغط، أو تحفيز إنتاج الإندورفين، أو منعكس الراحة الشرطي الذي نشأ في الطفولة عندما استخدم والداك الحلويات لتهدئك".

الضوء الأزرق يحدث تغيرات فيسيولوجية سلبية أثناء النوم

يمكن أن يكون للتعرض المطول للضوء أثناء الليل عواقب سلبية على صحة الإنسان. لكن الآن، حدد باحثون من اليابان نوعاً من الضوء له عواقب أقل للتغيرات الفسيولوجية أثناء النوم.

وفي الدراسة التي نُشرت في مجلة Scientific Reports، قارن باحثون من جامعة تسوكوبا تأثيرات الثنائيات الباعثة للضوء (LEDs)، والتي وقع اعتمادها على نطاق واسع لخصائصها الموفرة للطاقة، مع الثنائيات العضوية الباعثة للضوء (OLEDs)، على العمليات التي تحدث أثناء النوم. ونبعثت من مصابيح الثنائيات الباعثة للضوء (LEDs) ضوء أبيض متعدد الألوان، يحتوي على كمية كبيرة من الضوء الأزرق، والذي ارتبط بالعديد من الآثار الصحية السلبية، بما في ذلك الصحة الأضعف. وفي المقابل، تصدر مصابيح OLEDs ضوءاً أبيض متعدد الألوان يحتوي على ضوء أزرق أقل.

ومع ذلك، لم تتم مقارنة تأثير التعرض للثنائيات الباعثة للضوء (LEDs) والثنائيات العضوية الباعثة للضوء (OLEDs) في الليل من حيث التغيرات في استقلاب الطاقة أثناء النوم، وهو أمر يهدف الباحثون في جامعة تسوكوبا إلى معالجته.

وقال كبير مؤلفي الدراسة البروفيسور كومي توكوياما: "استقلاب الطاقة هو عملية فيسيولوجية مهمة يتم تغييرها من خلال التعرض للضوء. لقد افترضنا أنه مقارنة بمصابيح LED، فإن التعرض لـ OLED سيكون له تأثير أقل على بنية النوم واستقلاب الطاقة، على غرار تأثير الضوء الخافت".

ولاختبار هذه الفرضية، قام الباحثون بتعريض 10 مشاركين ذكور لضوء LED أو OLED أو ضوء خافت لمدة أربع ساعات قبل أن يناموا في غرفة التمثيل الغذائي (غرفة يقع إنشاؤها كأداة علمية يمكن للمتطوعين العيش فيها لدراسة كيفية استخدام أجسامنا للهواء والغذاء والماء في ظل ظروف مختلفة). وقام الباحثون بعد ذلك بقياس إنفاق الطاقة، ودرجة حرارة الجسم الأساسية، وأكسدة الدهون، و6-سلفاتوكسيميلاتونين (6-sulfatoxymelatonin)، وهو مقياس لمستويات الميلاتونين، أثناء النوم. ولم يكن المشاركون ممن سافروا مؤخراً أو شاركوا في العمل فرضيتنا. على الرغم من عدم ملاحظة أي تأثير على بنية النوم، إلا أن إنفاق الطاقة ودرجة حرارة الجسم الأساسية، أثناء النوم، انخفض بشكل ملحوظ بعد التعرض لـ OLED. وعلاوة على ذلك، كانت أكسدة الدهون أثناء النوم أقل بشكل ملحوظ بعد التعرض لضوء مصابيح LED مقارنة بـ OLED. وبالإضافة إلى ذلك، ارتبطت أكسدة الدهون أثناء النوم ارتباطاً إيجابياً بمستويات 6-سلفاتوكسيميلاتونين بعد التعرض لضوء OLED، ما يشير إلى أن تأثير نشاط الميلاتونين على استقلاب الطاقة يختلف باختلاف نوع التعرض للضوء.

ويشير البروفيسور توكوياما: "وبالتالي، يرتبط التعرض للضوء ليلاً بأكسدة الدهون ودرجة حرارة الجسم أثناء النوم. وتشير نتائجنا إلى أن أنواعاً معينة من التعرض للضوء قد تؤثر على زيادة الوزن، إلى جانب التغيرات الفسيولوجية الأخرى".



الزوار يقبلون على زيارة برج إيفل في باريس عقب افتتاحه بعد تسعة أشهر من الإغلاق الناتج عن جائحة كوفيد. (أ ف ب)

قرأت لك

الكرم

كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان.



وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُثبِّطٍ للالتهابات؛ لذا فهو يساهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطهر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يساهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- من القائل أن الزمن يتباطأ بزيادة السرعة؟
- أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتيريا؟
- العالم لوفر
- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الضطر المبارك لأول مرة؟
- في السنة الثانية من الهجرة
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟
- مدينة غرناطة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الذبابة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وقرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات، يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضوح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحره صباحاً وهو يتبسّم ويقفز في شقاوه فقال لأمه امي لا أريد الإفطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير وأخاف عليك، فقال: لن أذهب بعيداً أعدك. وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام والماما تبحت عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار، واخذ الذئب يجري ورائه ولم يندد الأرنب الصغير غير الحشايش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشتم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب وبسرعه قال الأرنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقاً لك... فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الأرنب وجده يقفز مسرعاً هرباً منه فأخذ يتناديه تعال ايها الأرنب لنبقى اصدقاء فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنًا واسنانا واخضى الأرنب مسرعاً مستكملاً قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطاراً شهياً من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابة، فقال له اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

