

دائرة تنمية المجتمع بأبوظبي  
تنظم جلسة توعوية حول الذكاء الاصطناعي وجودة الحياة



أوسكار 2025..  
توقعات ليلة الحسم في سباق المفاجآت



جفاف الجلد.. الأسباب والأعراض وطرق الوقاية

## دراسة: المريح كان

يضم شواطئ ومجيطات بأموج ورياح

حلل فريق من الباحثين الدوليين بيانات جميعا المسبار الصيني "تشورونغ" على سطح المريخ، ووجدوا أدلة تشير إلى أن الكوكب الأحمر كان يضم شواطئ ومجيطات بأموج ورياح، وفقاً لدراسة نشرت أول من أمس الأول الاثنين.

وقال الباحثون من جامعات أمريكية وصينية بيانات المسبار الذي هبط في منطقة "يوتوبيا بلانيتيا" على المريخ عام 2021، وكان هدفه البحث عن آثار للمياه أو الجليد القديم، حيث استخدم إشارات منخفضة وعالية التردد، لدراسة جيولوجيا محيطه.

وقال بنجامين كارديناس، الأستاذ المساعد في علوم الجيولوجيا بجامعة "بنسلفانيا ستيت" الأمريكية وأحد المشاركين في البحث: "نجد أماكن على المريخ كانت تبدو وكأنها شواطئ وأنهار قديمة، وجدنا أدلة على الرياح والأمواج وكميات كبيرة من الرمال، تماماً مثل شواطئ العطلات".

وأوضح الباحثون في ورقتهم العلمية المنشورة في وقائع الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم "أن هناك ملاحظات متعددة تشير إلى أن كميات كبيرة من المياه السائلة كانت موجودة على سطح المريخ في الماضي، ولكن طبيعة هذه المياه ومصيرها لا يزالان غير مؤكدتين".

وأضافوا أن هذه النتائج "تشير إلى وجود جسم مائي كبير في الماضي، ما يدعم فرضية وجود محيط قديم في السهول الشمالية للمريخ".

وأشار كارديناس إلى أن البيانات كشفت عن ترسبات طبقية تشبه شواطئ الأرض، وتندرج كما لو كانت باتجاه محيطات. وأضاف: "هذا الأمر لفت انتباهنا على الفور، لأنه يشير إلى وجود أمواج، مما يعني وجود تفاعل ديناميكي بين الهواء والماء". وأضاف أن هذا الاكتشاف يدعم الفرضية التي تفيد بأن محيطاً شاسعاً كان يغطي جزءاً كبيراً من القطب الشمالي للمريخ في الماضي.

## مع اقتراب شهر رمضان اكتشفي كيف

### يؤثر الصيام على بكتيريا الأمعاء



الصيام يأتي بالأساس كفضل ديني، غير أن الأطباء أثبتوا أن للصيام فوائد صحية أخرى، من بينها تأثير الصيام على بكتيريا الأمعاء والحد من مشكلات الهضم.

يُعتبر ميكروبيوم الأمعاء، الذي يتألف من تريليونات الكائنات الحية الدقيقة، عنصراً أساسياً في الحفاظ على صحة الإنسان. يلعب هذا النظام البيئي الداخلي دوراً أساسياً في عمليات الهضم، وتنظيم عمل الجهاز المناعي.

وحسب دراسات عديدة، فإن الصيام يؤثر إيجاباً على وظيفة بكتيريا الأمعاء، وقد يؤدي إلى تحقيق توازن بكتيريا المعدة، مما ينعكس على الصحة العامة.

تأثير الصيام على بكتيريا الأمعاء

يُظهر البحث العلمي أن الصيام يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على بكتيريا الأمعاء، مما يُعزز صحة الجهاز الهضمي ويدعم جهاز المناعة. في ما يلي أبرز فوائد الصيام لبكتيريا الأمعاء:

زيادة البكتيريا النافعة

أظهرت دراسة في مجلة "PLOS Pathogens" أن الصيام لعدد ساعات متصلة يمكن أن يؤدي إلى تغييرات إيجابية في تحقيق توازن بكتيريا الأمعاء. في هذه الدراسة، تم حرمان الفئران من الطعام لمدة 48 ساعة، مما ساهم في تقليل تأثير بكتيريا "سالونيليا" المسببة للتهاب المعدة والأمعاء. وأشار الباحثون إلى أن الصيام يحدث تغييرات في ميكروبيوم الأمعاء، مما يؤدي إلى زيادة في عدد البكتيريا النافعة وتقليل عدد الضارة منها.

تقليل فرص التسمم الغذائي

وفقاً للدراسة السابقة، فإن الصيام يساعد أيضاً في الحد من تنامي بكتيريا العطيفة، وهي من أكثر مسببات التسمم الغذائي، من ثم فقد يقي الصيام من الإصابة بالتسمم.

تقليل الالتهابات

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة أخرى أجراها Salk Institute أن الصيام يؤثر على الدماغ بطريقة تساعد على منع انتشار البكتيريا المعوية في مجرى الدم. هذا الدور يعزز التواصل بين الدماغ والجهاز الهضمي، مما يقوي الحاجز المعوي ضد الميكروبات ويمنع الالتهابات غير الضرورية.

تحسين البيئة المعوية

أثناء الصيام، تشهد الأمعاء بعض التغييرات بسبب عدم توافر العناصر الغذائية لبعض الوقت، مما يؤدي إلى تقليل نمو بعض البكتيريا الضارة وتعزيز نمو البكتيريا النافعة التي تستطيع التكيف مع هذه الظروف.

تحسين الوظائف الهضمية

يُحفز الصيام الوظائف الهضمية، لأنه يساعد في تجديد الخلايا المبطنة للأمعاء، مما يعزز صحة الأمعاء ويمنع

تسرب البكتيريا إلى مجرى الدم، وهذا ينعكس على وظيفة الهضم.

تقوية المناعة

يُسهم الصيام في تقليل الالتهابات من خلال تقليل إنتاج السيتوكينات المحفزة للتهاب، مما يساعد في الحفاظ على توازن الجهاز المناعي وتجنب الاستجابات المفرطة التي قد تضر بالأنسجة.

نصائح للصيام الصحي

للاستفادة القصوى من فوائد الصيام على بكتيريا الأمعاء، يُنصح باتباع ما يلي:

الترطيب

خلال ساعات الصيام يجب شرب كمية كافية من الماء والأطعمة الغنية بالماء لتجنب الجفاف والذي قد يكون سبباً مباشراً للعديد من المشكلات الصحية.

اختيار الأطعمة بذكاء

ركزي على تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروبيوتيك خلال فترات الإفطار لدعم نمو البكتيريا النافعة، فهذه الأطعمة تضاعف الفوائد السابق ذكرها.

الاستماع لجسمك

إذا شعرت بأي أعراض أثناء الصيام، فهذا يعني أن النظام الغذائي الذي تتبعينه غير مناسب، لا سيما إن كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة، وفي هذه الحالة يجب إجراء بعض التغييرات في النظام الغذائي خلال ساعات الإفطار. يجب مراعاة أن تأثيرات الصيام قد تختلف من شخص لآخر بناءً على عوامل متعددة، مثل العمر، والنوع، والحالة الصحية العامة. لذا، يُفضل استشارة طبيب إذا كنت تعاني من حالات طبية مزمنة أو تتناولين أدوية بانتظام قبل البدء في الصيام.

نصائح إضافية

لصيام آمن

هناك فوائد عديدة للصيام، فالأمر لا يقتصر على صحة الجهاز الهضمي

فحسب، بينما التالى فوائد أخرى مدعومة علمياً:

تحسين صحة القلب

تشير دراسات طبية إلى أن الصيام يمكن أن يسهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. حيث لوحظ أن الصيام قد يؤدي إلى خفض مستويات الكوليسترول في الدم، مما يُقلل من خطر الإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية.

تحسين الصحة النفسية

من الناحية النفسية، يساعد الصيام في تعزيز الصحة العقلية لأنه يُحسن من المزاج ويُعزز من القدرات العقلية، مثل التركيز والذاكرة.

تحسين وظائف الدماغ

الصيام عن الطعام لفترات محددة يُحفز إنتاج بروتينات معينة في الدماغ والتي بدورها تُعزز من صحة الخلايا العصبية وتحسن من وظائف الدماغ.

تقليل التوتر والقلق

الفوائد السابقة تنعكس على التوتر والقلق أيضاً، فوفقاً لدراسات سابقة، يمكن أن يسهم الصيام في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يُعزز من الشعور بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي.

## هذا ما حدث لسائقة لم تضع حزام الأمان خلال قيادتها بسرعة

معتدماً على فيديو حذر طبيب طوارئ أمريكي من العواقب الوخيمة التي تهدد السائقين عند تجاهلهم وضع حزام الأمان عند القيادة، مثل التعرض لإصابات خطيرة أو حتى قاتلة.

نشر الدكتور سام غالي صورة ثلاثية الأبعاد تظهر المكور في القفص الصدري لصابة تعرّضت لحادث عنيف، حيث انقلبت مركبتها عدة مرات خلال قيادتها بسرعة عالية، وقُدّمت من السيارة لأنها لم تكن وقفتها تضع حزام الأمان.

وأوضح شرح في الفيديو الأضرار التي لحقت بأضلاعها، مؤكداً أنها لم تكن مكسورة فقط، بل مشوهة بشكل كامل، ما يعني أنها خرجت عن موقعها الطبيعي.

وشرح أن بعض الأضلاع الكسرت في مكانين منفصلين، مما أدى إلى وجود جزء من القفص الصدري غير ثابت تماماً، وهو ما يعرف بـ "القفص الصدري المتأرجح"، وهي حالة طبية خطيرة قد تؤدي إلى المزيد من المضاعفات لأن الأضلاع المتضررة تؤثر على قدرة الرئتين على العمل بشكل صحيح، مما يؤدي إلى آلام مستمرة وشديدة وصعوبة في التنفس. وأوضح غالي أنه تم استخدام جهاز التنفس الصناعي لمساعدة المرأة في التنفس، إلى جانب أنابيب وأسلاك طبية أخرى لعلاج الإصابات الداخلية واستقرار العمود الفقري.

كما تعرّضت هذه المريضة أيضاً لإصابات واسعة في أطرافها، وكسور في العمود الفقري، بالإضافة إلى إصابة دماغية صادمة نتيجة الحادث. وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، نُظهِر أحدث بيانات حكومة المملكة المتحدة أنه من بين 410 حالات وفاة في حوادث السيارات خلال عام 2023، كان ربعها يتعلق بأشخاص لم يرتدوا حزام الأمان. وتُظهر البيانات أيضاً أن الرجال كانوا أكثر عرضة للوفاة نتيجة عدم ارتداء حزام الأمان.

## بحث يحدد أفضل

### وقت لنوم القيلولة

ويؤثر نوم القيلولة على الحالة المزاجية والتركيز والرفاهية العامة، لكن بنام الكثير من الناس بالطريقة الخطأ ثم يتساءلون لماذا يشعرون بالحمول بدلاً من الانتعاش، والسبب هو التوقيت.

وإذا كنت تتساءل عن أفضل وقت لأخذ قيلولة، فقد وجد الباحثون إجابة: 1:42 مساءً، وإذا فاتك هذا الوقت المثالي للحصول على غفوة، ينصحك الخبراء ألا تتأخر عن الساعة 3 عصرًا، فالتنوم بعد هذا التوقيت سيؤثر على دورة النوم خلال الليل.

وقد توصل الباحثون إلى هذا الوقت الغريب المحدد من دراسة وطنية في الولايات المتحدة، نظرت في كيفية غفوة الأمريكيين وما الذي يجعل بعض الأشخاص أفضل من غيرهم في القيلولة.

ووفق "ستادي فايندرز"، وجد الاستطلاع الذي أجرته Talker Research أن معظم الناس يهدفون إلى قيلولة لمدة 51 دقيقة، ما يجعلهم يستيقظون في الساعة 2:33 مساءً.

ولكن هناك مشكلة - القيلولة الطويلة جداً يمكن أن تجعل الشخص يشعر بأسوأ مما كان عليه قبل أن يغمض عينيه. وتوصل الباحثون إلى أن القيلولة التي تستمر لأكثر من ساعة و26 دقيقة - حوالي 35 دقيقة بعد الطول "المثالي" - تدخل ما يسميه الباحثون "منطقة الخطر". في هذه المرحلة، قد تشعر بالحمول والارتباك بدلاً من الانتعاش. وإذا كنت لا تزال نائماً بعد ساعة و44 دقيقة إضافية؟ لم تعد هذه قيلولة - لقد انجرفت إلى نوم كاملة.



## تايلاند توقف بريطانيا

### مخالفًا للإقامة منذ ربع قرن

أوقفت الشرطة التايلاندية رجلاً بريطانيا لتجاوز مدة تأشيرته السياحية بـ 25 عاماً، وهي فترة قياسية لهذا النوع من المخالفات، على ما قال مسؤول كبير في الشرطة لوكالة فرانس برس.

وكان الرجل البالغ 60 عاماً، والذي لم يُكتشف عن هويته، قد دخل تايلاند في أوائل العام 2000 بتأشيرة سياحية ولم يغادر البلاد منذ، وقد تجنب عمليات تدقيق سابقة أجرتها الشرطة متدرياً بأنه بصدد تمديد تأشيرته.

وقُبض عليه في نهاية المطاف في مقاطعة شيانغ ماي في شمال تايلاند، الاثنين، خلال حملة نفذها مسؤولون في سلطات الهجرة استهدفوا من خلالها الأجانب الذين تجاوزوا مدة إقامتهم، وذلك بعد أكثر من تسعة آلاف يوم من وصوله بتأشيرة زيارة مدتها 30 يوماً.

وركّز الشرطة خلال العملية على المناطق التي يرتادها الأجانب بانتظام، وقد وقعوا على البريطاني الذي لم يُبرز جواز سفره لهم.



# منوعات الفكر

22

بالتعاون مع مدينة مصدر وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي

## دائرة تنمية المجتمع بأبوظبي تنظم جلسة توعوية حول الذكاء الاصطناعي وجودة الحياة

•• أبوظبي-الفجر:

نظمت دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي، بالتعاون مع مدينة مصدر وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، جلسة توعوية حول دور الذكاء الاصطناعي في تحسين جودة حياة أفراد المجتمع، وذلك تزامناً مع شهر الإمارات للابتكار 2025. واستهدفت الجلسة نخبة من طلاب التعليم العالي وكبار المواطنين، وسلط الضوء على كيفية الاستفادة من التطورات التقنية لتعزيز جودة الحياة. وناقشت الجلسة سبل سد الفجوة بين التطورات المتسارعة في مجال الذكاء الاصطناعي واحتياجات المجتمع، حيث تم استعراض أحدث التقنيات والتطبيقات في مجال الروبوتات والذكاء الاصطناعي، إضافة إلى المشاريع الرائدة التي تسهم في تحسين جودة الحياة عبر تبني هذه التقنيات في القطاع الاجتماعي.

كما استعرضت جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي جهودها في تطوير حلول ذكاء اصطناعي متقدمة، والتزامها بتزويد قادة المستقبل بالمعرفة والمهارات اللازمة لدفع عجلة التطور التكنولوجي والمساهمة في معالجة التحديات العالمية والمجتمعية.

وشهدت الجلسة مشاركة نخبة من المتحدثين والخبراء الذين سلطوا الضوء على الدور الحيوي للذكاء الاصطناعي في الحياة اليومية، وتأثيره على المجتمعات وأسواق العمل، إضافة إلى آثاره العميقة على مستقبل

الأجيال القادمة. كما تمت مناقشة أهمية الاستفادة من الذكاء الاصطناعي كأبزر قدر ممكن وتطويره لتحقيق أقصى استفادة تخدم الإنسانية.

وفي هذا الإطار، أكد الدكتور يوسف الزعابي، مدير إدارة الابتكار الاجتماعي في دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي، أهمية الابتكار في تحسين رفاه كبار المواطنين، قائلاً: "نحن ملتزمون في الدائرة بتمكين كبار المواطنين من خلال تقديم مبادرات وحلول اجتماعية مبتكرة تعزز جودة حياتهم وتدعم مشاركتهم الفاعلة في المجتمع. ونسعى باستمرار إلى الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة لإنشاء بيئة داعمة تقدر مساهماتهم وتلبى احتياجاتهم في ظل التغيرات المتسارعة."

وأضاف الزعابي: "نتطلع إلى تفعيل مبادرات مبتكرة تدمج الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا مع الابتكار الاجتماعي لتحسين جودة حياة أفراد المجتمع، من خلال شراكات استراتيجية وبرامج تطوعية تضمن حصول كبار المواطنين على الخدمات الرقمية وحلول الرعاية الصحية والاجتماعية. ولا تقتصر هذه الجهود على تعزيز الاستقلالية وجودة الحياة، بل تسهم أيضاً في إبراز الدور القيّم والإمكانات التي يتمتع بها كبار المواطنين في إثراء المشهد الاجتماعي في أبوظبي."

وعلى هامش الجلسة، قام الحضور بجولة في مرافق مدينة مصدر، حيث اطلعوا على بنيتها التحتية المتطورة والخدمات والمرافق الحيوية التي توفرها. كما تعرفوا



الفعالية أن الجامعة لا تقتصر على توفير فرص تعليمية للطلاب لنقل مهاراتهم في مجال الذكاء الاصطناعي، بل تسعى أيضاً إلى تقديم الفرصة لكبار المواطنين وغيرهم من فئات المجتمع لفهم التطورات التي يقودها الذكاء الاصطناعي والاستفادة منها. وتطلع إلى المشاركة في فعاليات مستقبلية تهدف إلى تمكين الأفراد من الاستفادة من هذه التقنيات التحولية من أجل مستقبل أفضل وأكثر إشراقاً.

ملحة مثل نمذجة الأمراض، وابتكارات علاج السرطان، والمواد الصناعية المستدامة، إدارة الموارد المائية، وزيادة الأعمال في المنصات الرقمية الناشئة.

ومن خلال الاستفادة من خبرات الباحثين من كلا المؤسستين، يعزز هذا البرنامج الابتكار، ويقوي القدرة البحثية الإقليمية، ويساهم في حل التحديات الرئيسية التي تواجه دولة الإمارات وسلطنة عمان.

وقال الدكتور رامي بيرم، النائب المشارك لشؤون البحث العلمي في جامعة الإمارات، إن التعاون بين الجامعتين يمثل خطوة هامة في التعاون الأكاديمي الإقليمي، وذلك من خلال تعزيز البحث العلمي الذي لا يقتصر فقط على تحسين التفوق الأكاديمي بل أيضاً على إيجاد حلول عملية

## جامعتا الإمارات والسلطان قابوس تمولان 5 مشاريع بحثية مبتكرة

•• العين-الفجر:

واقعية في كلا البلدين. من جانبه، أكد الدكتور غازي الرواش، عميد البحث العلمي في جامعة السلطان قابوس، أهمية دور البرنامج في تعزيز التعاون البحثي القوي، مما يتيح لأعضاء هيئة التدريس والطلاب العمل معاً في مشاريع ذات تأثير عالٍ تعالج التحديات الوطنية والإقليمية.

ويمثل برنامج البحث المشترك بين جامعتي الإمارات العربية المتحدة والسلطان قابوس التزام كلا المؤسستين بتعزيز التميز البحثي، وتشجيع الابتكار، وتقوية الروابط بين الإمارات وسلطنة عمان، فيما تواصل الجامعتان في المستقبل، استكشاف فرص توسيع التعاون البحثي الذي يعود بالنفع على المجال الأكاديمي والصناعي والمجتمع بشكل عام.

منحت جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة السلطان قابوس، تمويلًا لخمس مشاريع بحثية رائدة ضمن برنامج البحث المشترك بين الجامعتين، باعتبارهما من الجامعات الرائدة في مجال البحث العلمي في دولة الإمارات وسلطنة عمان. ويعكس هذا التعاون التزاماً مشتركاً بتطوير المعرفة ووضع حلول بحثية مبتكرة للتحديات الاجتماعية الملحة، حيث تغطي المشاريع المختارة مجالات متعددة التخصصات تتماشى مع الأولويات الوطنية في كلا البلدين، بما في ذلك الصحة العامة، والتقدم في الصناعات الدوائية، وعلوم المواد، والأمن المالي، والاقتصاد الرقمي. وتهدف هذه الجهود البحثية إلى معالجة قضايا

مختصة مثل نمذجة الأمراض، وابتكارات علاج السرطان، والمواد الصناعية المستدامة، إدارة الموارد المائية، وزيادة الأعمال في المنصات الرقمية الناشئة.

ومن خلال الاستفادة من خبرات الباحثين من كلا المؤسستين، يعزز هذا البرنامج الابتكار، ويقوي القدرة البحثية الإقليمية، ويساهم في حل التحديات الرئيسية التي تواجه دولة الإمارات وسلطنة عمان.

وقال الدكتور رامي بيرم، النائب المشارك لشؤون البحث العلمي في جامعة الإمارات، إن التعاون بين الجامعتين يمثل خطوة هامة في التعاون الأكاديمي الإقليمي، وذلك من خلال تعزيز البحث العلمي الذي لا يقتصر فقط على تحسين التفوق الأكاديمي بل أيضاً على إيجاد حلول عملية



## جامعة الشارقة تعقد مؤتمراً علمياً لمناقشة تحديات الأمن الفكري

•• الشارقة-الفجر:

نظمت كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في جامعة الشارقة مؤتمراً علمياً تحت عنوان: "الأمن الفكري: مقاربات في ضوء العلوم الشرعية والإنسانية"، وذلك بهدف صياغة مفهوم شرعي دقيق للأمن الفكري، وبحث الحلول الشرعية والعلمية لتجاوز تحديات الأمن الفكري. جاء ذلك بحضور نخبة من العلماء والباحثين من مختلف جامعات الدولة وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة.

وفي كلمته الافتتاحية، أكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير جامعة الشارقة، أن الأمن الفكري يعد من الركائز الأساسية لاستقرار الشعوب وحماية ثوابتها الدينية والوطنية، حيث يأتي هذا المؤتمر ليلسط الضوء على أهمية الأمن الفكري ويعرض تجارب الدول في ترسيخ قواعده. مؤكداً حرص جامعة الشارقة، منذ تأسيسها، على وضع سياسة تعليمية شاملة تهدف إلى تنمية المعرفة وصل المهارات، وتشكيل عقلية معتدلة من خلال مناهجها وبرامجها الأكاديمية التي تعزز الاعتدال الفكري وتدعم مصالح الوطن ومشاريعه التنموية. مشيراً أن بناء الوطن اقتصادياً واجتماعياً وبيئياً يولي أولوية تعليمية وبحثية.



وأشار العقيد الدكتور عبدالله محمد المليح مدير إدارة الأبحاث والتطوير بالشريعة العامة لشرطة الشارقة، أن الأمن الفكري يعد من أهم فروع الأمن، موضحاً العديد من الأسباب الاجتماعية التي تؤدي إلى الانحراف الفكري ودور الإعلام الكبير في التأثير على الفكر. مؤكداً على أهمية إنشاء برامج توعوية لمكافحة الفكر المتطرف، ونشر دروس دينية تهدف إلى تصحيح المفاهيم، مع ضرورة تشجيع الشباب على الانخراط في الأنشطة الإيجابية التي تساهم في تعزيز الأمن الفكري.

وأوضح الأستاذ الدكتور قطب الريسوني عميد كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بجامعة الشارقة، أن المؤتمر يركز على ضبط مصطلح الأمن الفكري وتخصيص التحديات، إلى جانب عرض التجارب الناجحة في رفع قواعد الأمن الفكري، وبذلك نشر الوعي بين الطلبة ومختلف فئات المجتمع المدني بمقومات الأمن الفكري في الإسلام ونشر قيمه في التسامح الوسطية.

والتعايش والاعتدال. وأضاف الدكتور مهدي قيس الجنابي، مدير منتدى الأمن الفكري في الإسلام بكلية الشريعة والدراسات الإسلامية بجامعة الشارقة، أنه جاء تنظيم هذا المؤتمر بالتزامن مع عام المجتمع ليكون عام لترسيخ قيم التلاحم المجتمعي وتعزيز أواصر الترابط الوطني، وذلك بمشاركة نخبة من العلماء والباحثين يمثلون جامعات ومؤسسات مرموقة من مختلف إمارات الدولة، وذلك لتبادل المعرفة والخبرات الأكاديمية في مجال مواجهة التطرف الفكري ووضع الاستراتيجيات المناسبة.

تضمن المؤتمر جلسات نقاشية تم خلالها تقديم عدد من المحاضرات العلمية من قبل مجموعة من العلماء والباحثين من داخل الدولة وخارجها، حيث ركزت الجلسات على عدة محاور منها الأمن الفكري ومفهومه الشرعي، ومشروعيته وجذوره التاريخية، والتحديات المهددة للأمن الفكري من المنظور الشرعي والفكري والاجتماعي والإعلامي، وكيفية تحقيق السلم المجتمعي. بالإضافة إلى عرض التجارب الناجحة في إرساء الأمن الفكري، واليات تطوير وسائل تعزيز الأمن الفكري في الجامعات.

واختتم المؤتمر بعرض النتائج والتوصيات التي تسهم في تعزيز الأمن الفكري وحماية المجتمع من التطرف، وترسخ معاني السلام وتعمق مبادئ الوسطية.

# منوعات العقل

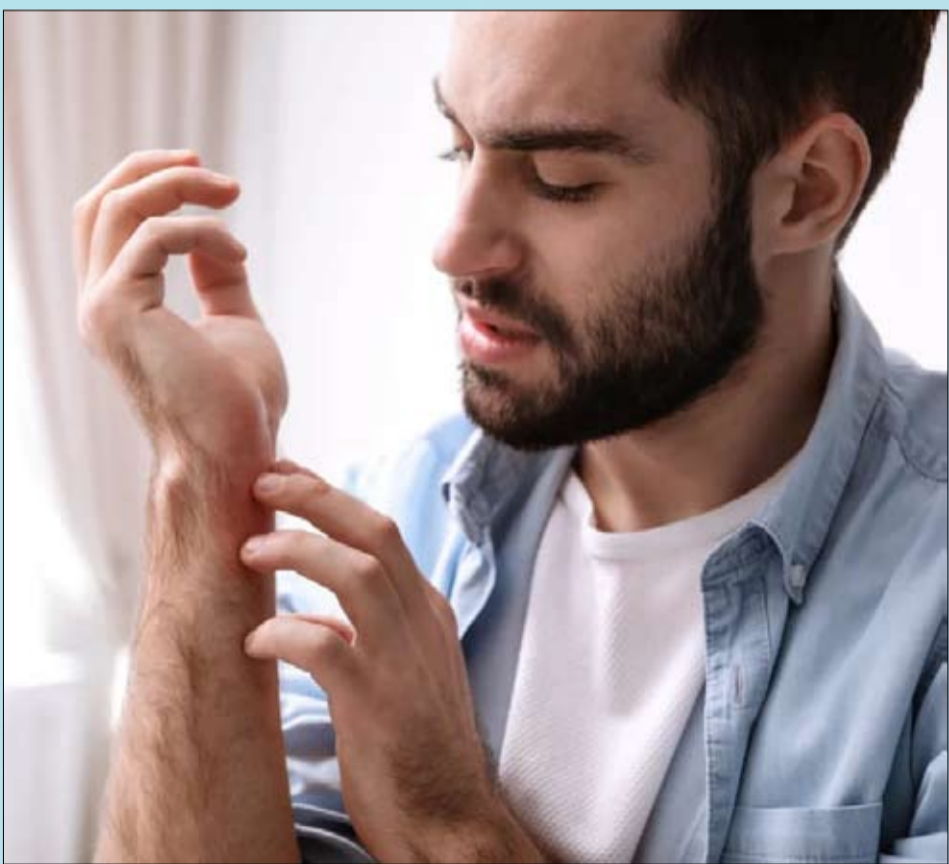
23



يتسبب الجلد الجاف في مظهر وملمس خشنين للجلد أو إثارة الحكمة به أو تقشره. ويختلف مكان تكون هذه البقع الجافة من شخص لآخر. وهي حالة شائعة يتعرض لها الجميع على اختلاف الأعمار. تظهر الإصابة بالجلد الجاف لأسباب عديدة، ومنها الطقس البارد أو الجاف والضرر الناتج عن التعرض لأشعة الشمس والصابون شديد القلوية وكثرة الاستحمام.

حالة شائعة يتعرض لها الجميع على اختلاف الأعمار

## جفاف الجلد . . الأسباب والأعراض وطرق الوقاية



مسببة العدوى. ومن المرجح أن تحدث هذه المضاعفات عندما تكون وسائل حماية البشرة ضعيفة للغاية. فعلى سبيل المثال، يمكن للبشرة شديدة الجفاف أن تسبب تشققات أو شروخ عميقة، والتي يمكن أن تنتفخ وتنزف، مما يتيح الفرصة لغزو البكتيريا.

### الوقاية

- جرب النصائح التالية للحفاظ على رطوبة الجلد: رطب جلدك. يساعد المرطب للجلد على الاحتفاظ بالماء ويقاوم رطبا للحفاظ على حاجز حماية البشرة سليما. استخدم المرطب على مدار اليوم، وخاصة على اليدين. وقبل الخروج من المنزل، استخدم مرطبا يحتوي على مستحضر واق من الشمس واسع النطاق مع عامل الوقاية الشمسي (SPF) لا يقل عن 30، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم. ضع مستحضرا واقيا من أشعة الشمس بكمية وفيرة، ثم ضع ثانية كل ساعتين، أو بوتيرة أكثر من ذلك عند السباحة أو التعرق.

- قلل التعرض للماء. احرص على أن يكون وقت الاغتسال والاستحمام 10 دقائق أو أقل. واستخدم الماء الدافئ وليس الساخن. اشطف جسمك وجففه جيدا. احرص على ألا تستحم أكثر من مرة في اليوم.

- استخدم منظفا لطيفا على البشرة أو نوعا من الصابون خال من المواد المسببة للحساسية. جرب كريم تنظيف أو جل استحمام خال من الصابون. أو استخدم صابونا مرطبا خاليا من الزيوت العطرية لا يحتوي على كحول أو مواد مسببة للحساسية (صابون ضعيف الإشارة للحساسة)، وخصوصا إذا كنت تغسل يديك كثيرا. اشطف بشرتك بعناية وجفنها برفق. وضع كريما مرطبا بينما لا يزال جلدك رطبا.

- اهتم بالحلاقة بطريقة صحيحة. قد تسبب الحلاقة جفاف الجلد. لذا استخدم مادة لتلين الجلد وترطبه قبل أن تبدأ الحلاقة. وأحلق في اتجاه نمو الشعر، ما لم يؤدي ذلك إلى تهيج الجلد. استخدم شفرة حادة واشطفها بالماء الدافئ بعد كل سحبة. وعند الانتهاء من الحلاقة، ضع مرطبا على بشرتك.

- غط أكبر قدر ممكن من جلدك في الطقس البارد أو العاصف. وخاصة أن الأحوال الجوية القاسية قد تسبب جفاف الجلد. فاحرص على ارتداء وشاح وقبعة وقفازين عادين أو قفازين سميكين لحماية جلدك عند الخروج. ارتد القفازات. ارتد القفازات المناسبة لحماية يديك عند قيامك بأعمال البستنة واستخدام منظفات شديدة وغيرها من الأنشطة التي تسبب جفاف الجلد.

- اشطف جسمك ورطبه بعد السباحة. هذا الأمر مهم خاصة إن كنت تسبح في حمامات سباحة ترتفع بها نسبة الكلور.

- اشرب عندما تشعر بالعطش. تناول مشروبات منزوعة الكافيين يوميا للحفاظ على رطوبة كل أنسجة الجسم، ومن بينها الجلد.

- توخي الحذر في تحميم الرضيع. يكفي عادة استخدام المنظف كل أسبوع أو أسبوعين لاستحمام الرضيع. وفيما عدا ذلك، استعمل الماء فقط لتحميمه. واحرص على تنظيف منطقة الحفاض في كل مرة تقومين فيها بتغييره. ضعي طبقة رقيقة من هلام النفط (Vaseline أو Aquaphor أو غيرها) والجلد لا يزال رطبا.

اللازم في جفافه، وقد يؤدي الاستحمام أكثر من مرة في اليوم أيضا إلى إزالة الزيوت الطبيعية من الجلد. -أنواع الصابون والمنظفات شديدة القلوية: تسبب العديد من أنواع الصابون والمنظفات والشامبو المشهورة في سحب الرطوبة من جلدك، إذ إنها مُصنَّعة لإزالة دهون الجلد. -الأمراض الجلدية الأخرى: الأشخاص المصابون بأمراض جلدية، مثل التهاب الجلد التأتبي (الإكزيما) أو الصدفية هم أكثر عرضة للإصابة بجفاف الجلد.

-العلاجات الطبيعية: يُصاب بعض الأشخاص بجفاف الجلد وسماكته بعد تلقي علاج السرطان أو غسل الكلى أو تناول أدوية معينة. -التقدم في السن: مع تقدم الشخص في السن، يصبح الجلد رقيقا، ويُفِرُّ كمية أقل من الدهون التي يحتاجها الجلد للاحتفاظ بالمياه.

### عوامل الخطر

قد يُصاب أي شخص بجفاف الجلد. لكنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة في حالة: -تجاوز عمرك 40 عاما، وذلك لانخفاض قدرة الجلد على الاحتفاظ بالرطوبة مع تقدم العمر.

-الحياة في ظروف باردة أو عاصفة بالرياح أو بيئة منخفضة الرطوبة.

-العمل في وظيفة تتطلب أن تغمر يديك في المياه، مثل التمريض أو تصفيف الشعر.

-العمل بيديك في الأسمنت أو الطين أو التربة.

-السباحة كثيرا في حمامات تحتوي على الكلور.

-الإصابة بأمراض أو حالات معينة مثل قصور الدرقية أو داء السكري أو سوء التغذية.

### المضاعفات

جفاف الجلد غير ضار عادة. ولكن عندما يُترك دون اعتناء، فقد يؤدي جفاف الجلد إلى: -التهاب الجلد التأتبي (الإكزيما). إذا كنت عرضة للإصابة بهذه الحالة، فقد يؤدي الجفاف الزائد إلى تنشيط المرض، مما يُسبب حدوث الطفح الجلدي والتشققات.

-حالات العدوى. قد تشقق البشرة الجافة، مما يسمح للبكتيريا باختراق الجلد.

هناك الكثير مما يمكنك القيام به بمفردك لتحسين حالة الجلد الجاف، بما في ذلك استخدام المرطبات وممارسة سبل الحماية من أشعة الشمس على مدار العام. جرب العديد من المنتجات وبرامج العناية الروتينية بالجلد للتوصل إلى النهج الذي يناسب حالتك.

### الأعراض

غالبا ما يكون جفاف الجلد حالة مؤقتة أو موسمية، حيث يُمكن أن تتعرض له في فصل الشتاء فقط، على سبيل المثال، ولكن قد يتطلب علاج فترة طويلة.

وتختلف علامات جفاف الجلد وأعراضه حسب عمر الشخص وحالته الصحية ودرجة لون بشرته والبيئة التي يعيش فيها ومدى تعرضه لأشعة الشمس. وتتضمن ما يلي:

### إحساس بشد الجلد.

-لملمس ومظهر خشن للبشرة. -حكة في الجلد (رغبة ملحة لحك الجسم).

-تقشير بسيط أو شديد في الجلد، بسبب ظهور الجلد بلون مائل إلى الرمادي لدى أصحاب البشرة البنية أو السمراء الجافة.

-تقشير خفيف أو شديد. -جفاف جلد الساق وتشققها.

-خطوط رقيقة أو شقوق. -جلد يتفاوت لونه بين مائل للحمرة في البشرة البيضاء ومائل للرمادي في البشرة البنية والسمراء.

-شقوق عميقة عرضة للنزف.

### متى تزور الطبيب؟

تستجيب غالبية حالات البشرة الجافة جيدا للتغييرات في نمط الحياة والعلاجات المنزلية. قد تحتاج إلى زيارة طبيب الرعاية الأولية أو طبيب متخصص في الأمراض الجلدية في الحالات التالية: -استمرار المؤشرات والأعراض بعد تجربة خطوات الرعاية الذاتية.

-وجود ألم أو التهاب في الجلد.

-جفاف الجلد أو سماكته بوضفه أورا جانبيا لعلاج السرطان.

-الشعور بعدم الراحة إلى درجة الأرق أو عدم القدرة على التركيز في أنشطتك اليومية المعتادة.

-وجود فحرج مفتوحة أو إصابات من الحك.

-تقشر الجلد في مناطق كبيرة.

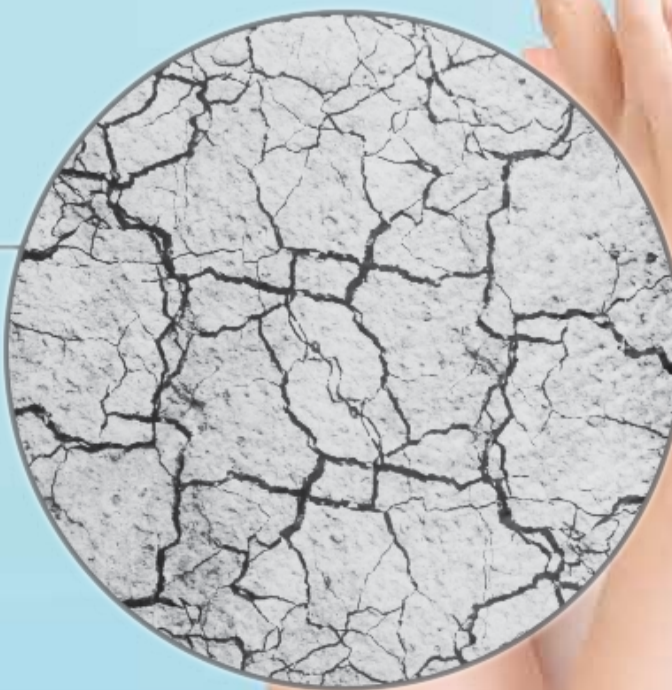
### الأسباب

يحدث جفاف الجلد نتيجة فقدان الطبقة الخارجية من الجلد المياه. قد ينتج ذلك بسبب ما يلي:

-الحرارة: تعمل نظم التدفئة المركزية والمواقف الحارقة للخشب وأجهزة تدفئة المكان والمدافئ جميعها على خفض الرطوبة.

-البيئة: الحياة في ظروف باردة أو عاصفة بالرياح أو بيئة منخفضة الرطوبة.

-كثرة الاستحمام أو التقشير: يمكن أن يتسبب الاغتسال أو الاستحمام بمياه ساخنة لمدة طويلة أو تقشير الجلد بمعدل أكبر من









منوعات

الغلاف

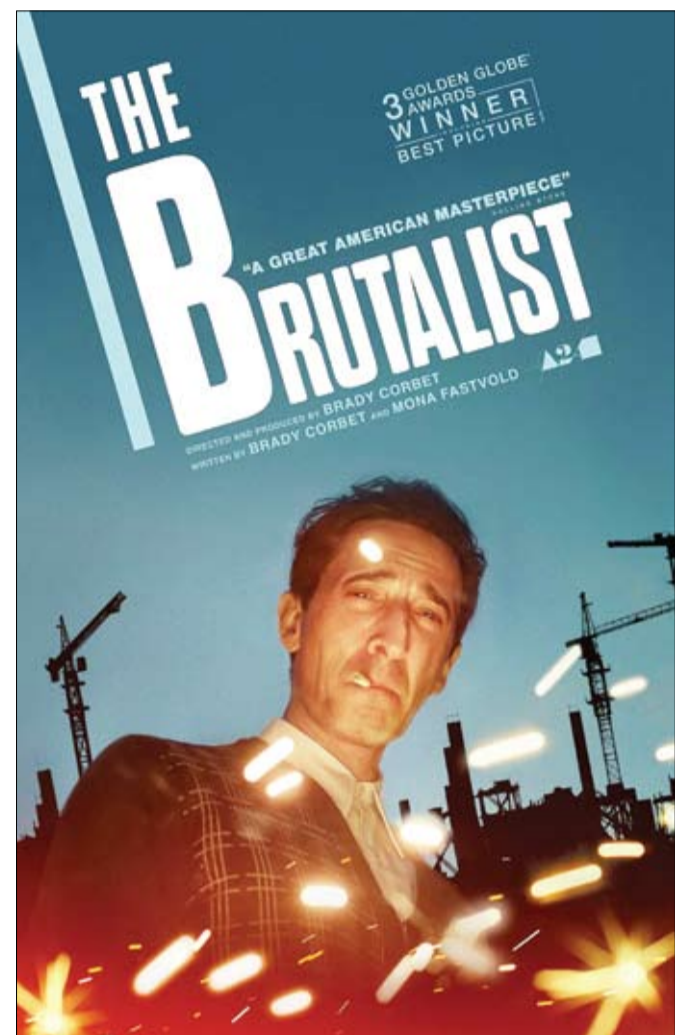
27

مع إغلاق باب التصويت لجوائز الأوسكار في دورته السابعة والتسعين، تتجه الأنظار إلى ليلة الثاني من مارس، حيث ستُحسم واحدة من أكثر المنافسات شراسة في تاريخ أكاديمية فنون وعلوم الصور المتحركة، فمِنذ الإعلان عن قائمة الترشيحات، بدأ المشهد وكأنه ساحة معركة تتنافس فيها الأعمال الكبرى، دون أن يبرز منها فيلم واحد كمرشح أوحده للفوز.

OSCARs



أوسكار 2025.. توقعات ليلة الحسم في سباق المفاجآت



فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

هذا النوع من الأفلام ذات الطابع التاريخي والمحمي لطلالما جذب الأكاديمية، من Lawrence of Arabia إلى Ben-Hur و Schindler's List إلى The Lord of the Rings.

وفي زاوية ثالثة، يبرز Conclave، فيلم الإثارة الذي يأخذنا إلى دهاليز الفاتيكان وصراعاته السرية، حقق الفيلم نجاحاً كبيراً في البافتا، حيث خرج منها بأربع جوائز، بينها أفضل فيلم، لكنه يصطدم بحقيقة أن جوائز الأكاديمية البريطانية لم تكن يوماً مؤشراً دقيقاً للفائزين بالأوسكار، باستثناء حالات نادرة، كما حدث مع Oppenheimer و Nomadland في السنوات الأخيرة.

فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

هذا النوع من الأفلام ذات الطابع التاريخي والمحمي لطلالما جذب الأكاديمية، من Lawrence of Arabia إلى Ben-Hur و Schindler's List إلى The Lord of the Rings.

فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

هذا النوع من الأفلام ذات الطابع التاريخي والمحمي لطلالما جذب الأكاديمية، من Lawrence of Arabia إلى Ben-Hur و Schindler's List إلى The Lord of the Rings.

وفي زاوية ثالثة، يبرز Conclave، فيلم الإثارة الذي يأخذنا إلى دهاليز الفاتيكان وصراعاته السرية، حقق الفيلم نجاحاً كبيراً في البافتا، حيث خرج منها بأربع جوائز، بينها أفضل فيلم، لكنه يصطدم بحقيقة أن جوائز الأكاديمية البريطانية لم تكن يوماً مؤشراً دقيقاً للفائزين بالأوسكار، باستثناء حالات نادرة، كما حدث مع Oppenheimer و Nomadland في السنوات الأخيرة.

فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

هذا النوع من الأفلام ذات الطابع التاريخي والمحمي لطلالما جذب الأكاديمية، من Lawrence of Arabia إلى Ben-Hur و Schindler's List إلى The Lord of the Rings.

لا شيء يبدو محسوماً، نحن أمام سباق لا يخضع لأي قواعد مألوفة، الاستطلاعات غير الرسمية واستقراء اتجاهات المصوتين يكشفان عن معركة مفتوحة لا تزال تشتعل حتى اللحظات الأخيرة.

في المقدمة، يقف Anora، الفيلم الذي جاء من الظل إلى دائرة الضوء، حاصداً كل ما يمكن حصده من جوائز تمهيدية، منذ لحظة تتويجه بالسعفة الذهبية في الدورة الأخيرة لمهرجان كان السينمائي، بدأ وكأنه يخطو في اتجاه الأوسكار، ثم جاءت جوائز نقاد السينما CCA، نقابة المنتجين PGA، نقابة المخرجين DGA، ونقابة الكتاب WGA، لتعزيز من موقعه.

لكن السينما لا تعرف الحتميات، وخبرة السنوات الماضية تقول إن التتويج المبكر ليس دائماً مؤشراً على الفوز النهائي. على الجانب الآخر، يقف The Brutalist.

فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

هذا النوع من الأفلام ذات الطابع التاريخي والمحمي لطلالما جذب الأكاديمية، من Lawrence of Arabia إلى Ben-Hur و Schindler's List إلى The Lord of the Rings.

فيلم يحمل بصمة برادي كوربيت، والذي وإن كان يمتد على أكثر من ثلاث ساعات ونصف، إلا أنه استطاع أن يفرض حضوره في سباق الجوائز، متوجاً نفسه بأفضل فيلم في الجولدن جلوب وأفضل مخرج في البافتا.

# الفكر

## العلماء يكتشفون آلية تدمير التدخين الإلكتروني للرئتين



كيميائية أخرى. وعلى عكس السجائر العادية، لا تحتوي السجائر الإلكترونية على التبغ ولا تنتج القطران أو الكربون، ما يجعلها أقل سمية من العادية، لكنها لا تخلو من المخاطر. وأظهرت الدراسة أن المواد الكيميائية، مثل مشتقات البنزألدهيد المستخدمة في نكهات السجائر الإلكترونية، تحاكي الإشارات التي تستجيب لها خلايا MAIT خلال العدوى. وتتفاعل هذه المواد مع خلايا MAIT، ما يضعف قدرتها الوقائية ويقلل من فاعليتها في مكافحة التهابات الجهاز التنفسي.

السجائر الإلكترونية قد يعيق قدرة هذه الخلايا على العمل بكفاءة، ما يعرض المستخدمين لخطر أكبر للإصابة بأمراض مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). وقال البروفيسور ديفيد فيرلي، الخبير في العلوم البيولوجية الجزيئية بجامعة كوينزلاند والمعد المشارك في الدراسة: "بينما نعرف أن دخان السجائر وحرائق الغابات والطهي وعوادم المركبات يشكل مخاطر صحية كبيرة، لا نعرف الكثير عن تأثير مكونات الدخان على جهاز المناعة وكيف تؤثر على أجزاء متعددة من الجسم". وتعمل السجائر الإلكترونية على تبخير النيكوتين عن طريق تسخين سائل يحتوي عادة على البروبيلين غليكول والغليسرين والنكهات ومواد

اكتشف فريق من العلماء كيفية تأثير السجائر الإلكترونية على الرئتين بشكل دقيق، فيما يعد اختراقاً علمياً جديداً في مجال الصحة. لطالما تساءل الخبراء عن سبب تعرض مدخني السجائر الإلكترونية لمخاطر أعلى للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، رغم أن السجائر الإلكترونية تعتبر أقل ضرراً من العادية وأداة مساعدة للإقلاع عن التدخين. والآن، توصل فريق البحث من أستراليا إلى أن المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر العادية والإلكترونية تؤثر على خلايا MAIT المناعية في الرئتين. وتعتبر هذه الخلايا أساسية في مكافحة الالتهابات البكتيرية والفيروسية وإصلاح الأنسجة التالفة. لكن تعرض الرئتين لدخان

## وضعية نوم شائعة قد تسرع شيخوخة بشرتك

كشفت أحد الأطباء أن وضعية النوم يمكن أن تكون سبباً رئيسياً في ظهور التجاعيد وعدم تناسق ملامح الوجه. وأوضح الدكتور جو ويتنغتون، المعروف على منصة "تيك توك" باسم "دكتور جو إم دي"، أن النوم على جانب واحد قد يسبب ظهور التجاعيد بسبب الضغط المستمر على البشرة أثناء النوم. واستشهد ويتنغتون بدراسة علمية نشرت في مجلة الجراحة التجميلية والترميمية، والتي حلت 147 زوجاً من التوائم المتطابقة، وكشفت أن النوم على البطن من بين العوامل التي تؤدي إلى عدم تناسق الوجه، إلى جانب التدخين وخلع الأسنان واستخدام أطعم الأسنان. وللتقليل من تأثير وضعية النوم على البشرة، قدم ويتنغتون 3 نصائح رئيسية: - النوم على الظهر: الوضعية الأفضل لمنع التجاعيد وعدم تناسق ملامح الوجه. - استخدام وسادة حريرية: يساعد هذا النوع من الوسائد في تقليل الاحتكاك والضغط على البشرة أثناء النوم. - التناوب بين الجانبين: في حال صعوبة النوم على الظهر، يُنصح بتغيير الجوانب بانتظام لتقليل التأثير على جهة واحدة فقط. وأكد خبراء من جامعة كوينزلاند في أستراليا أن النوم على الجانب أو البطن يؤدي إلى شد الجلد وضغطه، ما قد يسرع من ظهور التجاعيد. كما أوصوا بتناوب نمط حياة صحي يشمل: الإقلاع عن التدخين وشرب كميات كافية من الماء وتناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والمكسرات والدهون الصحية، واستخدام كريمات الوقاية من الشمس بانتظام.

## حالات نفسية قد يشير إليها ألم فروة الرأس!

ذكرت طبيبة الأمراض الجلدية الروسية يفغينيا سامويلوفا أن الشعور المتكرر بالألم في فروة الرأس قد يكون مرتبطاً بحالات نفسية معينة. وحول الموضوع قالت الطبيبة: "الشعور بألم في فروة الرأس قد لا يكون مرتبطاً بأسباب فيسيولوجية أحياناً. الشعور بألم في جذور الشعر قد يكون سببه الاكتئاب أو التوتر والقلق، ويطلق على هذه الحالة "التريكودينيا"، الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يشعرون بأن جذور الشعر تؤلمهم كما لو أنهم قاموا بتمشيط الشعر بعكس اتجاه نموه، كما قد يشعرون بوخز في جلد الرأس". وأضافت: "أعراض التريكودينيا قد تظهر على فروة الرأس بكاملها، وقد تظهر في مناطق محددة، مثل المنطقة الجدارية من جلد الرأس. تبدأ هذه الأعراض فجأة أحياناً أو عند تمشيط الشعر أو ارتداء القبعات". وأشارت إلى أن الدراسات الطبية أظهرت أن 76% من الأشخاص الذين يعانون من التريكودينيا كانت لديهم اضطرابات نفسية، مثل القلق، الاكتئاب والوسواس القهري. وتوجد بعض النظريات الطبية التي تشير إلى أن الشعور بالخدر في فروة الرأس قد يكون مرتبطاً بالأعصاب التي تغذي بصيلات الشعر، وقد يكون ناجماً عن اعتلال عصبي سببه مشكلات في العمود الفقري أو توتر مزمن في عضلات الكتفين والرقبة، وأن بعض التمارين الرياضية قد تساعد في علاج هذه المشكلات.



الممثلة الهندية إيشا كوبيكار أثناء حضورها عرض المسلسل القادم على شبكة الإنترنت Dhoom Dhaam في ممباي. (ا ف ب)

## قرأت لك

إدمان السكر



تشير الرغبة في تناول الحلويات بعد الأكل وتناول كميات كبيرة منها على خلفية المشاعر السلبية وعدم القدرة على التوقف، إلى إدمان السكر. وتقول الدكتورة كاميليا تانبيفا أخصائية الغدد الصماء والطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة في حديث لـ Gazeta.Ru: "هناك بعض الأعراض تشير إلى أن الشخص مدمن على السكر. أولها: الرغبة في تناول شيء حلو بعد تناول الطعام، والشعور بالشبع. وثانياً: يجب على الشخص الانتباه إلى سلوكه الغذائي على خلفية المشاعر السلبية (تناول الكثير من الحلويات في هذه اللحظات يعد بمثابة جرس إنذار). وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن ينتبه إلى الشعور بالتعب وعدم القدرة على التوقف عندما يرغب في تناول شيء ما حلو بعد تناول الطعام". ووفقاً لها، تناول الحلويات يحفز إنتاج الدوبامين والمواد الأفيونية في الدماغ. وتقول: "الدوبامين مسؤول عن تكوين مشاعر الارتباط و"الإدمان". وتؤثر المواد الأفيونية على إنتاج الناقلات العصبية، أي أنها تحسن الحالة المزاجية وتسبب الشعور بالنشوة، لذلك تصبح الحلويات للشخص بمثابة المنقذ من العديد من المشكلات، ما يشير إلى أنه مصاب بإدمان السكر".

## سؤال وجواب

- في أي مكان توجد حاسة الشم بالثعبان؟  
اللسان.
- ما هي أطول القنوات المائية الصناعية بالعالم؟  
قناة السويس بمصر.
- استخلص الهندو الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟  
تامبو
- أي القارات أكثر ارتفاعاً؟  
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟  
العصب الثامن

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أظخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسمّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لقرقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للمقرفة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أظخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باكتشاف ودراسة المحيطات.
- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.

## قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق الجري جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع لكثير منهم فكل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر. كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوأم ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن نستطيع ان تكسب لكننا معا نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان تشترك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شين أبدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطنهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرأة وبقا معاً.. انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرع حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به. ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ أيضاً وكلما جرى اقسام بينه وبين نفسه ان يلقته درساً لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته.. اما روبرت فقد وعى لنفسه وافق ليري ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد لبيت مخنأ بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نياله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

## مساحة للتلوين

