

# منوعات العقل الغريب

الأربعاء 8 يناير 2025 م - العدد 14348  
Wednesday 8 January 2025 - Issue No 14348

ص 22

«العين للتمور، يتوج الفائزين  
بمزاينة «الدباس» في يومه  
الرابع ويختتم فعالياته اليوم



ص 27

منى طابع: لا يمكن أن  
أتنازل عن شروطتي



9 نصائح لتجنب الإصابة

ص 23 بنوبة قلبية قبل بلوغ سن الستين

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## الاحتباس الحراري تسبب في ظواهر

«غريبة» خلال 2024

تسبب الاحتباس الحراري في حدوث ظواهر مناخية غريبة وغير معتادة أدت لمصرع الآلاف ونزوح الملايين، وفقا لتقرير حديث صادر أمس الأول الاثنين عن مراقبة المياه العالمي السنوي.

ودفع الاحتباس الحراري دورة المياه العالمية إلى التعرض لظواهر مناخية متطرفة جديدة، شملت الفيضانات الشديدة والأعاصير المدارية والفيضانات المفاجئة وحالات الجفاف الطويلة.

وخلص التقرير، الذي أعده فريق دولي من الباحثين بقيادة الجامعة الوطنية الأسترالية، إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يغير طريقة حركة المياه على كوكب الأرض، مسببا حالة من الفوضى في دورة المياه.

وقال أنبرت فان دايك، رئيس مجموعة البحث، في بيان إن ارتفاع درجات حرارة سطح البحر أدى إلى زيادة شدة الأعاصير الاستوائية والجفاف في حوض الأمازون والجنوب الأفريقي. كما ساهم الاحتباس الحراري في هطول أمطار غزيرة وهبوب أعاصير بطيئة، كما يتضح من الفيضانات الدورية في أوروبا وآسيا والبرازيل.

وأشار التقرير إلى أن النتيجة كانت سجلا مسروعا من الكوارث المرتبطة بالمياه، بدءا من الفيضانات في أفغانستان وباكستان في مارس والأشهر التالية، مروراً بموجات الجفاف المدمرة في الجنوب الأفريقي، والعاصفة بورييس في أوروبا الوسطى والفيضانات المفاجئة في إسبانيا والعواصف الاستوائية في فينتام والفلبين في أكتوبر.

وأضاف التقرير أنه بشكل إجمالي، فقد أكثر من 8700 شخص حياتهم، ونزح 40 مليوناً، وبلغت الخسائر الاقتصادية أكثر من 550 مليار دولار.

تسبب الاحتباس الحراري في حدوث ظواهر مناخية غريبة وغير معتادة أدت لمصرع الآلاف ونزوح الملايين، وفقا لتقرير حديث صادر أمس الأول الاثنين عن مراقبة المياه العالمي السنوي.

ودفع الاحتباس الحراري دورة المياه العالمية إلى التعرض لظواهر مناخية متطرفة جديدة، شملت الفيضانات الشديدة والأعاصير المدارية والفيضانات المفاجئة وحالات الجفاف الطويلة.

وخلص التقرير، الذي أعده فريق دولي من الباحثين بقيادة الجامعة الوطنية الأسترالية، إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يغير طريقة حركة المياه على كوكب الأرض، مسببا حالة من الفوضى في دورة المياه.

وقال أنبرت فان دايك، رئيس مجموعة البحث، في بيان إن ارتفاع درجات حرارة سطح البحر أدى إلى زيادة شدة الأعاصير الاستوائية والجفاف في حوض الأمازون والجنوب الأفريقي. كما ساهم الاحتباس الحراري في هطول أمطار غزيرة وهبوب أعاصير بطيئة، كما يتضح من الفيضانات الدورية في أوروبا وآسيا والبرازيل.

وأشار التقرير إلى أن النتيجة كانت سجلا مسروعا من الكوارث المرتبطة بالمياه، بدءا من الفيضانات في أفغانستان وباكستان في مارس والأشهر التالية، مروراً بموجات الجفاف المدمرة في الجنوب الأفريقي، والعاصفة بورييس في أوروبا الوسطى والفيضانات المفاجئة في إسبانيا والعواصف الاستوائية في فينتام والفلبين في أكتوبر.

وأضاف التقرير أنه بشكل إجمالي، فقد أكثر من 8700 شخص حياتهم، ونزح 40 مليوناً، وبلغت الخسائر الاقتصادية أكثر من 550 مليار دولار.

## حصاد العام: أفضل أنواع الرجيم

لعام 2024 للنساء وفق اختصاصية

مع انتهاء عام 2024، نستعرض في هذه المقالة أفضل أنواع الرجيم التي اكتسبت شعبية وكانت فعالة للنساء هذا العام. تُعتبر هذه الأنظمة الغذائية عن احتياجات المرأة المتغيرة مع تقدم العمر وفي مراحل مختلفة من حياتها. من بين هذه الأنظمة، يُعتبر الرجيم المتوسطي النجم البارز لعام 2024، بجانب أنظمة أخرى تستحق الذكر. دعونا نسلط الضوء على أهمية معرفة نوع الجسم عند اختيار الرجيم، مع تقديم تفصيل شامل للنظام المتوسطي الذي يُعد من أبرز الأنظمة، كما تشير اختصاصية التغذية جنى حرب لـ "سيدتي".

أهمية معرفة نوع الجسم قبل اختيار الرجيم يلعب نوع الجسم دوراً محورياً في اختيار النظام الغذائي الأنسب لكل امرأة. النساء اللواتي يخزنن الدهون في منطقة البطن قد يستفدن بشكل كبير من أنظمة قليلة الكربوهيدرات وغنية بالبروتين والدهون الصحية. بينما النساء اللواتي يتمتعن بتركيز دهون متوازن في الجسم يحتجن إلى أنظمة غذائية تركز على التوازن بين الكربوهيدرات والبروتين والدهون. تحديد نوع الجسم يُساعد على رسم خطة غذائية دقيقة تلبي احتياجات الجسم وتُحقق الأهداف الصحية.

رجيم النظام المتوسطي أثبت الرجيم المتوسطي أو رجيم البحر المتوسط الغذائي شعبيته وفعاليتها في تحقيق الصحة المثالية، لذا استمر في تصدر قوائم أفضل الأنظمة الغذائية لعام 2024. يعتمد هذا النظام على عادات الأكل التقليدية لدول البحر الأبيض المتوسط، ويتميز بتنوع الأطعمة الطازجة والغنية بالعناصر الغذائية.

الأطعمة الرئيسية في النظام المتوسطي الخضروات والفواكه، وهي غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

البروتينات الصحية: تعتمد بشكل كبير على الأسماك والمأكولات البحرية، ما يُزود الجسم بأحماض أوميغا-3 الدهنية التي تُعزز صحة القلب.

الحبوب الكاملة: مثل الشوفان، الكينوا والبرغل، التي تدعم توازن السكر في الدم وصحة الجهاز الهضمي.

الزيوت الصحية: يُعتبر زيت الزيتون البكر الممتاز مكوناً أساسياً في هذا النظام، لما له من فوائد صحية كبيرة كمضاد للأكسدة.

المكسرات والبذور: مثل اللوز، الجوز وبذور الشيا التي تحتوي على دهون صحية وألياف.

منتجات الألبان: تناولها يكون بكميات معتدلة مع التركيز على الزبادي الطبيعي والأجبان قليلة الدسم. الأعشاب والتوابل: تُستخدم بدلاً من الملح لإضافة النكهة وتقليل تناول الصوديوم.

فوائد نظام البحر المتوسط الغذائي تشمل تقليل مخاطر الأمراض المزمنة، يُساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، بينما النساء اللواتي يتمتعن بتركيز دهون متوازن في الجسم يحتجن إلى أنظمة غذائية تركز على التوازن بين الكربوهيدرات والبروتين والدهون. تحديد نوع الجسم يُساعد على رسم خطة غذائية دقيقة تلبي احتياجات الجسم وتُحقق الأهداف الصحية.

تعزيز جمال البشرة والشعر: مضادات الأكسدة وأوميغا-3 تحسن من مرونة الجلد ولعان الشعر. الحفاظ على الوزن: يمنح شعوراً بالثقل مع سعرات حرارية متوازنة، ما يجعله مثالياً للتحكم في الوزن على المدى الطويل.

من المفيد جداً الاطلاع على أفضل الرياضات المناسبة للنساء من جميع الأعمار وفق طبيبة.

نموذج عن وجبات الرجيم المتوسطي الإفطار: شرائح خبز كامل مع زيت الزيتون والطماطم، مع كوب من الزبادي الطبيعي والفواكه.

العشاء: سمك مشوي مع طبق من السلطة المتنوعة المطاط الصناعي الصمم لمقاومة العرق وزيتون الجلد - تحتوي على مستويات كبيرة من PFHxA يمكن أن تنتقل بسهولة إلى جلد مرتديها.

وجبة خفيفة: حفنة من اللوز أو الجوز، أو قطعة فاكهة طازجة.

رجيم الأكل الجيني "الصوم المتقطع" يوفر الصوم المتقطع بديلاً مرناً وفعالاً. يقوم على



تقسيم ساعات الصوم والأكلة، بما يتناسب مع نمط حياة المرأة؛ ما يُعزز عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون، ويُقلل مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، يجب اتباع هذا النظام تحت إشراف اختصاصية تغذية لضمان تلبية احتياجات الجسم الغذائية بشكل صحيح وتجنب أي آثار جانبية.

رجيم البروتين يركز على تناول كمية متوازنة من البروتين؛ ما يُساعد على بناء العضلات والحفاظ على مستوى طاقة مستقر. يناسب هذا النظام النساء النشيطات والرياضيات. ومع ذلك، يجب اتباع هذا النظام تحت إشراف اختصاصية تغذية لضمان تلبية احتياجات الجسم الغذائية بشكل صحيح وتجنب أي آثار جانبية على الجسم، وخصوصاً على صحة الكلى.

حصاد العام 2024 في الرجيم عام 2024 كان شاهداً على رحلة ملهمة في عالم التغذية، حيث أثبتت الأنظمة الغذائية مثل الرجيم المتوسطي والصوم المتقطع والبروتين المتزن فعاليتها في تلبية احتياجات المرأة العصرية. لكل امرأة تسعى لتحقيق التوازن بين الصحة والجمال، يُمثل هذا الوقت فرصة مثالية لاتخاذ قرارات غذائية تُعزز حياتها اليومية. تذكر أن رحلتك نحو الصحة تبدأ بخطوة صغيرة، واختيارك للنظام الغذائي المناسب قد يكون مفتاحاً لحياة أكثر صحة وسعادة.

وجد الباحثون أن العديد من الأساور التي تم الإعلان عنها على أنها تحتوي على "فورو إيلاستومر" - وهو نوع من المواد كيميائية صارة محتملة، وفق بحث جديد.

فقد اكتشف باحثون من جامعة نورثام أن العديد من أساور الساعات الذكية الشائعة تحتوي على مستويات عالية للقلق بشكل خاص، نظراً لأن ارتداء مقلقة تسمى PFHxA (حمض البيرفلوروهكسانويك)، والتي يمكن امتصاصها من خلال الجلد.

وفي دراسة شاملة لـ 22 سواراً للساعات من مختلف العلامات التجارية والأسعار،

وجد الباحثون أن العديد من الأساور التي تم الإعلان عنها على أنها تحتوي على "فورو إيلاستومر" - وهو نوع من المواد كيميائية صارة محتملة، وفق بحث جديد.

فقد اكتشف باحثون من جامعة نورثام أن العديد من أساور الساعات الذكية الشائعة تحتوي على مستويات عالية للقلق بشكل خاص، نظراً لأن ارتداء مقلقة تسمى PFHxA (حمض البيرفلوروهكسانويك)، والتي يمكن امتصاصها من خلال الجلد.

وفي دراسة شاملة لـ 22 سواراً للساعات من مختلف العلامات التجارية والأسعار،

وجد الباحثون أن العديد من الأساور التي تم الإعلان عنها على أنها تحتوي على "فورو إيلاستومر" - وهو نوع من المواد كيميائية صارة محتملة، وفق بحث جديد.

## مرآة لمراقبة وزنك وضغط دمك ونومك بدقة

كشفت علامة التكنولوجيا الصحية Withings عن جهازها الجديد "Omnia"، وهو عبارة عن مرآة ذكية وميزان ذكي، يستخدم الذكاء الاصطناعي لتحليل العمليات الحيوية للمستخدم، وتفسير البيانات، وتقديم رؤى واتجاهات صحية. يعتمد الجهاز على الذكاء الاصطناعي لتفسير صحة القلب، والتغذية، وتركيب الجسم، ووظائف الرئة، والنشاط، والنوم. وهو مزود بأوامر صوتية، ونموذج ثلاثي الأبعاد للجسم، وعدة مستشعرات صحية في قاعدته، وفقاً لموقع "زد نت" الإلكتروني. وعن كيفية استخدامه، يُضغ المستخدم على الجهاز، الذي يجمع بين المرآة والميزان، ليتم فحصه من قبل الجهاز والحصول على مجموعة متنوعة من البيانات، بما في ذلك معدل ضربات القلب أثناء الراحة وخلال الليل، ضغط الدم، نسبة العضلات إلى الدهون، كتلة الماء، مستوى الحموضة (pH)، وغيرها. وبينما يتم جمع بعض هذه البيانات بواسطة جهاز Omnia وحده، يتم جمع الكثير منها عبر أجهزة قابلة للارتداء، مثل الساعات الذكية، أو أجهزة قياس ضغط الدم، أو أجهزة تتبع النوم التي يمتلكها المستخدمون ويرتدونها على مدار الساعة، وتعرض هذه البيانات على المرآة الذكية لتفسيرها. وتعمل المرآة كأداة شاملة لتقديم لمحة عامة عن صحة مستخدم أجهزة Withings، ويمكنها الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية لإجراء استشارات وتقييمات، وفقاً لما صرحت به الشركة.

## خلال نزلات البرد... دراسة تستكشف الفائدة عن شرب اللبن

يسود اعتقاد أن شرب اللبن أثناء الإصابة بنزلات البرد يفاقم حدة الأعراض ويزيد من إفراز المخاط والبلغم، ولكن باحثين في الولايات المتحدة يؤكدون أن هذا الاعتقاد مرتبط بأعراض ظاهرية لدى البعض، وأن اللبن في الحقيقة لا يؤدي لزيادة الأعراض المرضية في حالات الإصابة بنزلات البرد. وتقول الباحثة جولي بون من مركز "مايو كلينيك" الطبي في الولايات المتحدة أن "لبن لا يؤدي إلى إفراز البلغم"، وتؤكد في تصريحات للموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصصة في الأبحاث الطبية أنه رغم أن المخاط يزداد كثافة في حالات عدوى الجهاز التنفسي، فإن هذه العملية لا ترتبط باستهلاك اللبن. وأوضحت أن الشعور الظاهري بزيادة إفراز المخاط عند شرب اللبن يرتبط بأن اللبن يصنع غشاء حول منطقة الفم والحلق بشكل مؤقت، مما يعطي إحساساً ظاهرياً بزيادة المخاط والبلغم داخل الجهاز التنفسي، ولا تدعم الأبحاث العلمية الحديثة فكرة الانتعاش عن تناول الألبان أثناء عدوى الجهاز التنفسي باستثناء في حالات مرضى الحساسية تجاه تناول الألبان. وتقول بون إنه بالنسبة لمن يعانون من البرد أو التهاب الحلق، فإن شرب اللبن ربما في حقيقة الأمر ينطوي على فائدة بالنسبة لهم، لأن قوام اللبن البارد والناعم يساعد في تقليل حساسية الحلق المتضخمة، كما أن فائدته الغذائية تساعد في تقوية الجسم ومساعدته على مقاومة العدوى.

## تكنولوجيا لتدريب الروبوتات ورفائق ألعاب متطورة

كشفت شركة إنفيديا عن منتجات جديدة منها تكنولوجيا تعمل بالذكاء الاصطناعي لتدريب الروبوتات والسيارات بشكل أفضل ورفائق ألعاب متطورة وأول جهاز كمبيوتر مكتبي لها. جاء ذلك خلال مؤتمر (سي.إي.إس) السنوي في لاس فيجاس بولاية نيفادا الأمريكية. وقدم جنسن هوانج الرئيس التنفيذي لإنفيديا شرحاً عن كيفية عمل ثاني أكبر شركة في العالم من حيث القيمة على مدى التقنيات التي تشغل شرائح الذكاء الاصطناعي في أجهزة الكمبيوتر الشخصية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة للمستهلكين.

كما كشفت عما تسميه إنفيديا نماذج الأساس (كوزموس) التي تولد مقاطع مصورة واقعية يمكن استخدامها لتدريب الروبوتات والسيارات ذاتية القيادة بتكلفة أقل بكثير من استخدام البيانات التقليدية. وأعلن هوانج كذلك إنتاج شرائح ألعاب جديدة تستخدم تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي (بلاك ويل) من إنفيديا، والتي ساعدت في تعزيز مبيعاتها المتعلقة بمراكز البيانات. وتمتع الرفائق التي تطلق عليها إنفيديا اسم سلسلة (آر.تي.إكس 50)، ألعاب الفيديو رسومات تشبه الأفلام يمكنها أن تجعل الصور تبدو أكثر واقعية. كما يمكن للرفائق الجديدة أن تساعد مطوري الألعاب على إنشاء وجوه أكثر دقة للأشخاص الذي يظهرهم في الألعاب.

## نيويورك تفرض ضريبة ازدحام على السيارات

فرضت ولاية نيويورك رسوماً على المركبات التي تدخل إلى حي مانهاتن، لتصبح بذلك أول مدينة أمريكية تفرض رسوماً على السائقين لدخول وسط المدينة. وكتبت هيئة النقل في العاصمة على موقع "إكس" "الرسوم الضروية في منطقة تخفيف الازدحام دخلت الآن حيز التنفيذ". وتبلغ قيمة الرسوم 9 دولارات مع بعض الاستثناءات للسائقين ذوي الدخل المنخفض، وتطبق منطقة تخفيف الازدحام على الجزء الجنوبي من مانهاتن شمالاً حتى شارع 60th وتستهدف الرسوم تقليص حركة المرور والتلوث في نيويورك، وسيتم توجيه الأموال التي سيتم جمعها إلى النقل العام ومشروعات البنية التحتية.

وكان من المقرر في البداية، فرض رسوم تخفيف الازدحام في منتصف العام الماضي بقيمة 15 دولار، إلا أن حاكمة نيويورك كاشي هوتشول أوقفت الخطة وسط احتجاجات ودعاوى قضائية رفعها سياسيون وسائقو سيارات أجرة وسكان المدينة.

## روبوتات مغناطيسية تحمل أشياء تفوق وزنها بـ350 مرة

طور باحثون في جامعة هانيناغ في كوريا الجنوبية روبوتات مغناطيسية صغيرة تشبه النمل، قادرة على رفع ونقل أشياء تفوق وزنها بنحو 350 مرة، ما تفتح أفاقاً جديدة لعدة تطبيقات معقدة، بما في ذلك العلاجات الطبية ذات التوغل الأذني والمهام البيئية في ظروف صعبة.

تتسم هذه الروبوتات بمرونتها، وقدرتها على القفز لتخطي العقبات بسهولة، والأهم من ذلك، استطاعتها على التنسيق للعمل بشكل جماعي يشبه النمل، بدءاً من التجمع لتشكيل طوافة لدفع العوائق وصولاً إلى رفع أشياء تفوق وزنها بمئات المرات.

وبحجم لا يتجاوز حبة رمل، تتمكن هذه الروبوتات الدقيقة في المستقبل من أداء مهام يصعب على الروبوتات الأكبر حجماً إنجازها بكفاءة وسرعة، مثل فتح الأبواب الدورية المسدودة أو توصيل الأدوية إلى مواقع معينة داخل الجسم البشري.

وقام الباحثون بصناعة روبوتات صغيرة على شكل مكعبات باستخدام قالب راتنج الإيبوكسي المدمج مع سبيكة مغناطيسية. تمكن هذه الجزيئات المغناطيسية الصغيرة الروبوتات الدقيقة من "البرمجة" لتشكيل تكوينات مختلفة بعد تعرضها للمجالات المغناطيسية القوية من زوايا معينة. يمكن بعد ذلك التحكم في الروبوتات بواسطة مجالات مغناطيسية خارجية لأداء الحركات مثل الدوران أو حركات أخرى. سمحت هذه الطريقة للفريق بـ "إنتاج مئات إلى آلاف الروبوتات الدقيقة بشكل فعال وسريع"، كل واحدة منها مزودة بعامل مغناطيسي مصمم لمهام محددة، وفقاً لفريق البحث.

## اكتشاف خطر صحي في الساعات الذكية

وجد الباحثون أن العديد من الأساور التي تم الإعلان عنها على أنها تحتوي على "فورو إيلاستومر" - وهو نوع من المواد كيميائية صارة محتملة، وفق بحث جديد.

فقد اكتشف باحثون من جامعة نورثام أن العديد من أساور الساعات الذكية الشائعة تحتوي على مستويات عالية للقلق بشكل خاص، نظراً لأن ارتداء مقلقة تسمى PFHxA (حمض البيرفلوروهكسانويك)، والتي يمكن امتصاصها من خلال الجلد.

وفي دراسة شاملة لـ 22 سواراً للساعات من مختلف العلامات التجارية والأسعار،





### ضمن البرنامج المجتمعي لتفسير البيروقراطية

## جامعة الإمارات تناقش دور الذكاء الاصطناعي في تعزيز الكفاءة التنظيمية وتقليل البيروقراطية

•• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة، سلسلة الأولى من البرنامج المجتمعي لتفسير البيروقراطية، بمشاركة ممثلي الجهات والمؤسسات الحكومية في الدولة، بعنوان "الإطار المفاهيمي للذكاء الاصطناعي في تعزيز الكفاءة التنظيمية وتقليل البيروقراطية"، لفتح آفاق جديدة حول أهمية دمج الذكاء الاصطناعي في تحسين الأداء الحكومي.

وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي - مدير

الجامعة بالإناية - خلال كلمته الافتتاحية على " فلتقي اليوم كمؤسسات وطنية رائدة، في إطار مهم يتماشى مع التوجهات الحكومية، حيث نعمل سوياً على تفعيل وتسريع تنفيذ برنامج "تفسير البيروقراطية الحكومية" الذي أطلقته حكومة الإمارات العربية المتحدة، من أجل رفع مستويات الكفاءة والجودة والمرونة الحكومية في الدولة". وأضاف " انطلاقاً من هذه الرؤية الطموحة، نبداً اليوم سلسلة الأولى من البرنامج المجتمعي لتفسير البيروقراطية، لتبادل الرؤى والأفكار حول بناء الإطار

استراتيجية دولة الإمارات لبناء مستقبل تقني أكثر تقدماً، لتكون جزءاً من مسيرتها نحو التميز والإبداع في مجالات التطبيقات الاصطناعية". وخلال اللقاء استعرض الأستاذ الدكتور نزار زكي - خبير في الذكاء الاصطناعي بجامعة الإمارات - أبرز الحلول المدعومة بالذكاء الاصطناعي وأهميتها نحو تفسير البيروقراطية الحكومية، وطرق بناء الإطار النظري لتفسير البيروقراطية، فيما تم تبادل الآراء حول توظيف الذكاء الاصطناعي في تحقيق أهداف برنامج تفسير البيروقراطية الحكومية.



### مهرجان العين للتمور يختتم فعالياته اليوم

## «العين للتمور» يتوج الفائزين بمزاينة «الدباس» في يومه الرابع

قيمة جوائز المسابقة 226 ألف درهم لعشرة فائزين منهم 50 ألف درهم للمركز الأول والثاني 40 ألفاً، والثالث على 30 ألفاً



وبلغت كمية التمور المباعة 2380 كيلوجراماً بإجمالي 721 صندوقاً. وفي مسابقة طبخ قرص بالتمر حازت المركز الأول ندى مرزوق خميس براك الظاهري، والمركز الثاني وردة جمعة القبيسي، والمركز الثالث شما راشد سعيد المنصوري، فيما جاءت نتائج مسابقة محلى بالتمر بفوز منى عبيد محمد الظاهري بالمركز الأول، واليازية مبارك محمد الزعابي بالمركز الثاني، وكلم محمد الخوري في المركز الثالث.

صاحب المركز الأول على 50 ألف درهم، والثاني على 40 ألفاً، والثالث على 30 ألفاً، وشارك في المزاينة 27 متسابقاً بكمية تمور بلغت 1350 كيلوجراماً، فيما يستقبل المهرجان صباح اليوم مشاركات مزاينة "الزامل" التي ستعلن نتائجها في الفترة المسائية. وفي مزاينة التمور ليوم الاثنين، كانت أعلى قيمة بيع لصندوق من صنف "الزامل" بقيمة 3 آلاف درهم، فيما بلغ مجموع المبيعات 83580 درهماً.

الأربعاء. وتوجت اللجنة المنظمة الفائزين في المزاينة التي أحرز فيها المركز الأول خادم محمد بلوش المزروعى، وجاءت في المركز الثاني شمسة لمهي خلف المزروعى، وفي المركز الثالث خليفة سهيل علي ربيع المزروعى، وحل بالمركز الرابع عبيد سعيد نصيب خميس المزروعى، وفي المركز الخامس محمد سهيل علي ربيع المزروعى. وبلغت قيمة جوائز المسابقة 226 ألف درهم لعشرة فائزين يحصل منهم

الأربعاء. وتوجت اللجنة المنظمة الفائزين في المزاينة التي أحرز فيها المركز الأول خادم محمد بلوش المزروعى، وجاءت في المركز الثاني شمسة لمهي خلف المزروعى، وفي المركز الثالث خليفة سهيل علي ربيع المزروعى، وحل بالمركز الرابع عبيد سعيد نصيب خميس المزروعى، وفي المركز الخامس محمد سهيل علي ربيع المزروعى. وبلغت قيمة جوائز المسابقة 226 ألف درهم لعشرة فائزين يحصل منهم

الأربعاء. وتوجت اللجنة المنظمة الفائزين في المزاينة التي أحرز فيها المركز الأول خادم محمد بلوش المزروعى، وجاءت في المركز الثاني شمسة لمهي خلف المزروعى، وفي المركز الثالث خليفة سهيل علي ربيع المزروعى، وحل بالمركز الرابع عبيد سعيد نصيب خميس المزروعى، وفي المركز الخامس محمد سهيل علي ربيع المزروعى. وبلغت قيمة جوائز المسابقة 226 ألف درهم لعشرة فائزين يحصل منهم

•• العين - الفجر

توج مهرجان العين للتمور للفائزين بمزاينة "الدباس" ضمن فعاليات دورته الأولى التي تقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، في واحة الهيلي بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث وتختتم اليوم

### بجهود مشتركة بين «أيروس» و«هاليا ثيرابيوتكس»

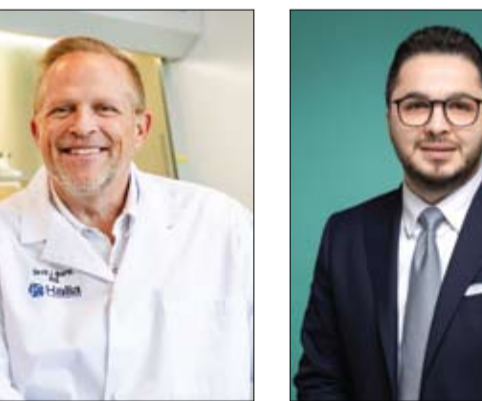
## الإمارات تشهد إطلاق دراسة سريرية ثورية لعلاج السمنة



المتاحة للسمنة في دولة الإمارات والعالم. وستتم مراقبة نتائج الدراسة مع تقديم تحديثات مستمرة أثناء فترة إجرائها. ويرسخ هذا التعاون مكانة دولة الإمارات كمركز ناشئ للبحوث السريرية يستفيد من القدرات السريعة لمعالجة العبء المتنامي للأمراض المزمنة في المنطقة والعالم بأسره.

المزمنة وعلاجها". وأضاف: "تنسجم هذه الدراسة مع تركيز المنطقة على تطوير الرعاية الصحية بناءً على الابتكار. ونحن ملتزمون بتقديم حلول قادرة على الارتقاء بعلاقات التعاون في مجال الأبحاث مستقبلاً". ومن المحتمل أن يساهم نجاح هذه الدراسة في تحسين الخيارات العلاجية

وتشتمل الأهداف الرئيسية للدراسة على التحقق من كفاءة الدواء في تعزيز خسارة الوزن بأدنى حدود الآثار الجانبية، وتقييم سلامة استخدامه على المدى الطويل وأثره على جودة حياة المرضى. وفي هذا السياق، قال إسلام الطنطاوي، مدير عام "أيروس": "تلتزم أيروس بتطوير خيارات علاجية مبتكرة لمعالجة احتياجات طبية غير ملباة. ونأتي شراكتنا مع هاليا سعياً للتصدي لتحد صحي حيوي مع إمكانية تحسين حياة الملايين من مرضى السمنة. ويؤكد هذا التعاون قدرة أيروس على إجراء دراسات بحثية بفعالية عالمية، وينسجم مع مساعيها لتوسيع نطاق جهودها العالمية بالاعتماد على الشراكات البناءة مع مؤسسات مرموقة مثل هاليا ثيرابيوتكس، في حين يجسد قدرات دولة الإمارات في إجراء البحوث السريرية السريعة، ومكانتها الرائدة في مكافحة أحد أكثر التحديات الصحية إلحاحاً على مستوى العام، السمنة". من جانبه قال الدكتور ديفيد بيرس، الرئيس التنفيذي لشركة "هاليا ثيرابيوتكس":



السمنة بين سكان العالم. وستضم الدراسة 60 مريضاً من المصابين بالسكري من النوع 2، ويعانون من السمنة أو زيادة الوزن، على أن يتم إجراؤها على مرحلتين خلال فترة 6 أشهر تقريباً، وستبدأ بتقييم السلامة واستجابة الجسم للدواء. وسيعقب ذلك مرحلة يتلقى فيها بعض المرضى العلاج النشط، في حين سيحصل آخرون على العلاج الوهمي (البلاسيبو)، وتهدف الدراسة لاستكشاف الحلول المبتكرة لإدارة السمنة.

سعيًا للتصدي لوباء السمنة الذي يلقي بأعباء جمة على أنظمة الرعاية الصحية حول العالم، تعمل كل من "أيروس"، مؤسسة الأبحاث المتعددة التي تتخذ من أبوظبي مقراً لها وجزءاً من مجموعة M42، الشركة الرائدة عالمياً في قطاع الصحة والمدعومة بالذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا، و"هاليا ثيرابيوتكس"، الشركة المتخصصة في أدوية التجارب السريرية التي تتخذ من يوتا في الولايات المتحدة الأمريكية مقراً لها، على توحيد جهودهم لإجراء دراسة سريرية تركز على علاج السمنة. ويسلط هذا التعاون الطموح الضوء على الدور الحيوي الذي تلعبه هاليا ثيرابيوتكس في مشهد الابتكار العالمي، وقدرتها على اكتشاف وتقديم علاجات جديدة يستفيد منها المرضى، والتزامها بمعالجة التحديات الصحية العالمية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني 2.5 مليار شخص فوق سن 18 عاماً حول العالم من زيادة الوزن، بما يشمل 890 مليون شخص

•• أبوظبي - الفجر

## حضور نشط لمؤثري التواصل الاجتماعي في العين للتمور. بهدف تعزيز التراث والتفاعل مع الجماهير

المهرجان جذب شرائح متنوعة من الزوار، بدءاً من العائلات والأطفال، إلى الشباب المهتمين بالتراث والتمور. وعقد العديد من الحضور مبادرة المؤثرين تسهم في إضفاء بُعد جديد على المهرجان من خلال إدماج التكنولوجيا ومؤثري الإعلام الرقمي في أنشطة تعكس قيماً مهمة. تأتي هذه المبادرة ضمن الجهود المستمرة لترسيخ مكانة مهرجان العين للتمور بصفته جامعة تعبر عن قيم التراث الإماراتي، مع توفير تجربة مميزة للزوار، ويأتي التعاون بين المؤثرين ومنظمي المهرجان ليسهم في تحقيق رؤية مستقبلية تركز على تعزيز التراث الوطني بأساليب عصرية، حيث يمزج المهرجان بين الماضي العريق والحاضر التكنولوجي بأسلوب يضمن صقل الهوية الوطنية للأجيال القادمة.

أكدت اللجنة المنظمة للمهرجان أن هذه الفعالية تهدف إلى دعم المعرفة بالتراث بأسلوب مبتكر يجمع بين التعليم والترفيه. وقال أحد المنظمين: "إن إشراك المؤثرين في هذه المبادرة يعكس أهمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أداة للترويج للتراث، واستقطاب الشباب والأجيال الجديدة والتعرف إلى تاريخنا وقيمنا العريقة". وأعرب عدد من المؤثرين المشاركين في المبادرة عن سعادتهم بالمشاركة في هذا الحدث، وأشاروا إلى أن المبادرة أتاحت لهم فرصة للتواصل مع الجمهور بطريقة هادفة ومفيدة. وقال أحدهم: "نحن سعداء بأن تكون جزءاً من هذه الجهود التي تركز على تعزيز التراث الوطني. الأسئلة التي نطرحها ليست مجرد اختيار للمعلومات، بل هي دعوة للجمع لتقدير الهوية الإماراتية والحفاظ عليها".

•• العين - الفجر

يشهد مهرجان العين للتمور بدورته الأولى حضوراً نشطاً لمؤثري التواصل الاجتماعي الذين يلعبون دوراً في جذب الجمهور وتعزيز التفاعل معه ضمن أجواء حماسية يطرر فيها المؤثرون أسئلة تراثية على الجمهور بهدف نشر التوعية بالتراث الإماراتي. تأتي هذه المبادرة من مؤثري التواصل الاجتماعي في إطار دعم الجهود الرامية إلى نشر الوعي التراثي، حيث تفاعل الجمهور معهم بحماس واضح أشعلته رغبة الفوز بالجوائز القيمة التي تضمنت كويونات تصل قيمة كل منها إلى 1000 درهم، تم توزيعها على الفائزين الذين تمكنوا من الإجابة بشكل صحيح عن الأسئلة التراثية المطروحة.



# منوعات الفكر

23

تزداد حالات النوبات القلبية خلال أشهر الشتاء بسبب الجهد الإضافي الذي يبذله القلب للحفاظ على حرارة الجسم. ومع محاولة الجسم البقاء دافئاً، يواجه القلب ضغطاً إضافياً. كما أن الطقس البارد يمكن أن يجعل الدم أكثر كثافة، ما يزيد من خطر تكون الجلطات الدموية. وفي حين أن النوبات القلبية تكون أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عاماً، فإن هناك زيادة مقلقة في حالات النوبات القلبية بين البالغين الذين تقل أعمارهم عن 45 عاماً.



## 9 نصائح لتجنب الإصابة بنوبة قلبية قبل بلوغ سن الستين

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو ممارسة تمارين اليقظة.

4. ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا  
تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تقوية عضلة القلب، وتحسين الدورة الدموية، والمساهمة في خسارة الوزن. ويوصي الخبراء عادة بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً، بالإضافة إلى يومين من تقوية العضلات.

7. التحكم في ارتفاع ضغط الدم والسكري  
ويمكن أن يؤدي كل من ارتفاع ضغط الدم والسكري إلى إلحاق ضرر كبير بأوعية القلب الدموية. والمصابون بالسكري أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالسكري.

8. التخلص من الدهون في منطقة البطن  
يعد تقليل الدهون في منطقة البطن أمراً بالغ الأهمية لصحة القلب. وترتبط الدهون حول الخصر بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، ومرض الكبد الدهني، ومتلازمة التمثيل الغذائي، التي تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب.

9. استشارة الأطباء المتخصصين  
يؤكد الدكتور ليفين على أهمية استشارة المتخصصين في الرعاية الصحية بدلاً من الاعتماد على غير الخبراء، خاصة عندما يتعلق الأمر بصحة القلب.

1. الإقلاع عن التدخين  
التدخين يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف تقريباً، حيث يتسبب في تلف الأوعية الدموية، ورفع ضغط الدم، وتقليل مستوى الأوكسجين في الدم.

2. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر  
أظهرت دراسة من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد أن المشروبات المحلاة بالسكر تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بغض النظر عن مقدار التمارين التي تقوم بها. ويمكن أن تساهم هذه المشروبات في ارتفاع ضغط الدم، والالتهابات المزمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

3. الابتعاد عن الوجبات السريعة  
تعد الوجبات السريعة عادة غنية بالدهون غير الصحية، والسكريات، والملح، مما يؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول. وحتى العيش بالقرب من المطاعم أو محلات الوجبات السريعة قد يزيد من خطر الإصابة بفسل القلب.

6. التعامل مع التوتر  
يمكن أن تؤدي الهرمونات المرتبطة بالتوتر مثل الكورتيزول إلى رفع ضغط الدم، ومستويات السكر في الدم، والكوليسترول، ما يضع ضغطاً كبيراً على القلب. ويمكن أن يؤدي التوتر أيضاً إلى سلوكيات غير صحية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام. ويوصي الدكتور ليفين بإدارة التوتر من خلال تقنيات مثل

والمساعدة على تقليل هذا الخطر، يقدم الدكتور إيفان ليفين، أخصائي أمراض القلب في مستشفى ماونت سايثاي في سكارسديل، 10 نصائح للوقاية من النوبات القلبية قبل سن 60. وتمت مشاركة هذه التوصيات في مقطع فيديو على "تيك توك" حصد أكثر من 2.6 مليون مشاهدة، وتتركز هذه النصائح على تغييرات في نمط الحياة يمكن أن تحسن صحة القلب بشكل كبير.

1. الإقلاع عن التدخين  
التدخين يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف تقريباً، حيث يتسبب في تلف الأوعية الدموية، ورفع ضغط الدم، وتقليل مستوى الأوكسجين في الدم.

2. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر  
أظهرت دراسة من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد أن المشروبات المحلاة بالسكر تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بغض النظر عن مقدار التمارين التي تقوم بها. ويمكن أن تساهم هذه المشروبات في ارتفاع ضغط الدم، والالتهابات المزمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

3. الابتعاد عن الوجبات السريعة  
تعد الوجبات السريعة عادة غنية بالدهون غير الصحية، والسكريات، والملح، مما يؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول. وحتى العيش بالقرب من المطاعم أو محلات الوجبات السريعة قد يزيد من خطر الإصابة بفسل القلب.



## شيخوخة الدماغ . . اكتشاف علمي يفتح الباب لعلاجات قد تبطئ التقدم في العمر

توصل باحثون في معهد "ألين" الأميركي إلى نتائج "مثيرة للاهتمام" بشأن التغييرات التي تصيب خلايا الدماغ مع التقدم في العمر، الأمر الذي يفتح الباب أمام علاجات جديدة. وبحسب دراسة منشورة في دورية "نيتشر" (Nature) تمكّن علماء من تحديد أنواع خلايا محددة وموقع رئيسي تحدث فيه هذه التغييرات، والتي تؤدي إلى شيخوخة الدماغ.

تستهدف أنواع الخلايا الدقيقة التي تخضع لتغيرات مع الشيخوخة، كما تفتح آفاقاً جديدة لفهم أعمق للآليات البيولوجية المعقدة التي تحكم التقدم في العمر بالدماغ.

لتغيرات التعبير الجيني أثناء الشيخوخة، إذ تعاني الخلايا من تأثيرات كبيرة على وظائفها الحيوية، ويمكن أن تسهم هذه النتائج في تطوير علاجات

في الخلايا البلعمية والتي تتخصص في إزالة الجزيئات الضارة والخلايا التالفة، فمع التقدم في العمر، تنخفض كفاءتها بسبب التغييرات الجينية التي تتعرض لها، ما يؤدي إلى تراكم الفضلات الخلوية التي قد تؤثر سلباً على صحة الدماغ.

وقال العلماء إن الخلايا قليلة التفاضل المسؤولة عن تكوين وصيانة "طبقة الميالين" الذي يحيط بالألياف العصبية، مما يضمن سرعة نقل الإشارات العصبية، وتشهد مجموعة ضخمة من التغييرات الجينية التي ترتبط بوظائف الميالين، وهو ما يقلل نسبه في الدماغ ويؤدي لتراجع الكفاءة العصبية. وأشار العلماء إلى أن الخلايا التالفة الموجودة في منطقة "الوطاء" التي تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم التمثيل الغذائي والطاقة، تتغير هي الأخرى على المستوى الجيني بشكل يؤثر على قدرتها في الاستجابة للإشارات البيئية، وهو ما يشير إلى ارتباط الشيخوخة باضطرابات التمثيل الغذائي. وأكدت الدراسة أن الشيخوخة في الدماغ ليست عملية عامة تؤثر على جميع الخلايا بالتساوي، بل تتفاوت بين أنواع الخلايا، فعلى سبيل المثال، زادت الجينات المرتبطة بالالتهابات نشاطها بشكل ملحوظ، بينما انخفضت الجينات المتعلقة ببنية ووظائف الخلايا العصبية.

كما أظهرت الدراسة أن "الوطاء" يعد منطقة محورية

وأغلبها من الخلايا الداعمة للدماغ المعروفة بـ"الخلايا الدبقية". وتلعب الخلايا الدبقية دوراً حيوياً في دعم الخلايا العصبية، إذ توفر المغذيات، وتحافظ على البيئة المحيطة بالخلايا العصبية، وتساعد في التخلص من الفضلات.

تغيرات جينية  
أظهرت دراسة حديثة أن تلك الخلايا تخضع لتغيرات جينية كبيرة مع التقدم في العمر، مما يؤثر على وظائفها. وتُعد الخلايا الدبقية الصغيرة خط الدفاع الأول في الدماغ ضد العدوى والإصابات. وأظهرت الدراسة أن الجينات المرتبطة بالالتهابات تصبح أكثر نشاطاً في هذه الخلايا مع التقدم في العمر، ما يؤدي إلى زيادة الالتهابات المزمنة، وهي إحدى العلامات الرئيسية

للشيخوخة. كما تعرّف العلماء على التغييرات التي تحدث

وتسلط الدراسة الضوء على الآليات الجزيئية المرتبطة بشيخوخة الدماغ، ما يمهد الطريق لتطوير علاجات جديدة تهدف إلى تأخير آثار الشيخوخة أو إدارتها بفاعلية أكبر.

وركزت الدراسة على عشرات الأنواع من خلايا الدماغ، خصوصاً الخلايا الدبقية، التي أظهرت تغييرات كبيرة في التعبير الجيني مع التقدم في العمر. تشهد خلايا الدماغ مع التقدم في العمر تغييرات معقدة يمكن أن تؤثر على وظائفها الحيوية، خاصة تلك المرتبطة بالذاكرة، والتعلم، والوظائف العصبية العامة. واكتشف العلماء عشرات الأنواع من الخلايا التي تتعرض لتغيرات كبيرة مع التقدم في العمر،







# منوعات الفكر

26

.. دبي - محمود علياء

عقدت ندوة الثقافة والعلوم أمسية حول الشاعر "محمد بن مسعود" قدمها الشاعر سيف السعدي، بحضور الشيخ خليفة بن حريز بن خليفة آل مكتوم، وبلال البدور، رئيس مجلس الإدارة، وعلي عبيد الهاملي نائب الرئيس، وجمال الخياط المدير المالي، والكاتب عبدالغفار حسين، ود. رفيعه غباش، والموسيقار إبراهيم جمعة، والشعراء علي الخوار ودياب المزروعى وعلي السبيعي ولضيف من الشعراء والمهتمين.



## ندوة الثقافة والعلوم تكرم محمد بن مسعود .. شاعر القصيدة الراقية

محمد بن مسعود هو شاعر لأنه شاعر رمز يعز به، وحول تأثره بالشاعر الخضر تأثر إيجابياً، ولكن له أسلوبه الخاص السهل الممتنع الذي لا يقدر عليه كثير من الشعراء عدا الموهوب منهم.

وأكد السعدي أن قصيدة محمد بن مسعود لم تخل بالقصيدة لأنه عرف كيف يوظف المفردة الفصحى مع المفردة الشعبية لأنه شخص مطلع ولديه الكثير من المعارف ويعرف جيداً كيف يمزج بين المفردتين. وتذكر سنوات عمله مع الشاعر مع بن مسعود في دار الصدى وما تعلمه منه ومعه تلك الأيام.

وأردف السعدي أن القصيدة لدى بن مسعود هي الهام، فهو يخاطب خيال وروح فهو لا يسعى لكتابة القصيدة بل القصيدة تسعى إليه. فالشاعر يتسم بجمال الروح ورهافتها. فالقصيدة مرآة ذات الشاعر تعكس روحه. وألقى جمال مطر بعض من أشعار بن مسعود منها:

وذكر الشاعر دياب غانم المزروعى أن محمد بن مسعود من أول الشعراء الكبار الذين التقى بهم وهو ناصح أمين وقُدوة في الأخلاق والشعر، وأنه لولا محمد بن مسعود لما وصل للمكانة الشعرية التي فيها سواء داخل الإمارات أو خارجها.

وأضاف أن بن مسعود قد يكون مقل في وجوده في الساحة الشعرية، إلا أن صيته حاضراً في كل

مسعود الإنسان الحقيقي. وأردف السعدي أن في علاقته بالمسعود خلال ما يقارب 45 سنة لم يجرحه حتى بمزحة، فالشاعر الحقيقي يشعر ويقدر مشاعر الآخرين من خلال تعامله، فهو يكره الهجاء رغم أنه عرض من أغراض الشعر. وألقى السعدي بعض أبيات من شعر محمد بن مسعود منها قصيدة وصف حيث قال المسعود:

الشعر يا اللي حجب عني ضياها

دفنت واومت بفرعه واقترق

اكتها فجر تنفس من غسق

وقصيدة الملاحة:

اختلط ماء الملاحة والمطر.. وفاح ورد الخد

بالليل المطير

كنها تحت الهيميل المنهمر.. انعكاس البدر في

ماي الغدير

وتسأل جمال مطر ألا يحرج الشعراء عند

الحديث عن بعضهم البعض؟ وأضاف أن

محمد بن مسعود تأثر بالشاعر الراحل الخضر على هذا أثر على تجربته؟

وأضاف جمال مطر عندما مزج بن مسعود

العامية مع الفصحى لم تخل القصيدة، بل

زادتها الفصحى رزاقاً، فصارت الكلمات العامية

في القصيدة تستند على الفصحى لتصل لليقين

الشعري في القصيدة.

وذكر السعدي أن الحديث عن شاعر مثل

أدار الأمسية الإعلامي جمال مطر مستهلاً بكلمات الشاعر الراحل حمد خليفة بوشهاب في مقدمته لمجموعة رباعيات محمد بن مسعود "أحس من خلال قراءتي لأشعار محمد بن مسعود بالارتياح ممزوج بالغبطة، يجعلني أكبر صفاء ذهن هذا الرجل، وأعجب بتوقد فريخته، ففيها يكتب ظرافة ولطافة، وكنة أنيقة، وفكاهة رقيقة، وما كل فكاهة تحنو ولا كل نادرة تعجب، ولكن في أشعار محمد بن مسعود ما يفلت النظر حقاً ويستري الانتباه صدقاً..

والشاعر محمد بن مسعود قدم مجموعتين شعريتين هما وسميات، ورباعيات محمد بن مسعود، وكرم في المودة الماضية لمهرجان الشارقة للشعر العربي.

وتحدث سيف السعدي عن علاقته بالشاعر محمد بن مسعود التي تعددت الصداقة إلى الأخوة والأستاذية، وقد استنار بتوجيهاته وأفكاره، واكتسب من خلال معرفته به الكثير من المعارف التي أسعفته في كتابة القصيدة الشعرية.

وأضاف السعدي أن الشاعر محمد بن مسعود شاعر يمتلك ناصية المفردة الجميلة دون تكلف، فتساقط القصيدة في السمع كالمطر على البيوت القديمة، وتبت أبياته كالنبات في النادرة وتعلق بها، وتحول الروح إلى واحة غناء تعج وتضج بالشده.. هذا هو محمد بن

مسعود أن تكريم الشاعر وهو بين أخوانه وأصدقائه لفئة حميدة، فمحمد بن مسعود من أسرة عريقة في الشعر، ولذا انتهج الرباعيات التي يقول فيها ما قل ولد ودل. وتعاقبت المداخلات من الكابتين علي الكوس وغالية خوجة حول الصلاقة الإنسانية والشعرية بالشاعر، وفي ختام الأمسية كرم الشاعر والمشاركين وسط احتفاء الحضور.

المحافل الشعرية. وقال الشاعر علي الخوار أنه يشعر بالفخر بوجود محمد بن مسعود من شعراء الإمارات الذي يقدم السهل الممتنع، وأنه ابتعد عن إلقاء الشعر ولكنه ترك أبياته تلقي نفسها بنفسها، متمنياً أن يظل غدير الشاعر مستمر لينهل منه الشعراء. وأردف الشاعر علي السبعان أن محمد بن

وذكر الشاعر دياب غانم المزروعى أن محمد بن مسعود من أول الشعراء الكبار الذين التقى بهم وهو ناصح أمين وقُدوة في الأخلاق والشعر، وأنه لولا محمد بن مسعود لما وصل للمكانة الشعرية التي فيها سواء داخل الإمارات أو خارجها.

## انطلاق المرحلة الثانية من برنامج المنكوس



على 48 درجة، بينما حصل كل من سالم مانع اليامي من السعودية وسلطان المري من الكويت على 47 درجة، في حين حصل حمد سالم المزروعى من الإمارات ومتعب بن محمد الصيغري من السعودية على 45 درجة.

وسيكون تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامج "المنكوس" حاسماً في تأهل اثنين من المتسابقين الذين لم يتمكنوا من التأهل مباشرة، حيث يُتاح للجمهور فرصة دعم نجومهم المفضلين لضمان استمرارهم في المنافسة.

وقد حسم التصويت المناهضة لصالح صياد محمد اليامي الذي حصل على 81 درجة، وعبد الهادي آل حميدان المري الذي نال 60 درجة، في المقابل انتهت رحلة المتسابقين سعود محمد الدوسري بـ 48 درجة وحمود بن فرج المصاريير بحصوله على 47 درجة. وشهد الأمسية الرابعة من برنامج "المنكوس" أداء متميزاً من المتسابقين الستة، وأسفرت درجات لجنة التحكيم عن تأهل حمد بن مفيضة الهاجري من السعودية بنيله 49 درجة، وذيب صالح المري من السعودية الذي حصل

واستهلت الحلقة المباشرة الرابعة من برنامج "المنكوس" بترحيب مقدمة البرنامج العنود بدر بالحضور والمُشاهدين، إلى جانب أعضاء لجنة التحكيم محمد بن مشيط المري، وشايح العياي، وحمود جلوي، ومتعب بن كرؤز المري. وشهدت الحلقة عرض تقرير يسلط الضوء على مجريات الحلقة الماضية، قبل أن تتوجه الأنظار إلى المتسابقين الأربعة المتبقين وجميعهم من السعودية، بانتظار نتائج تصويت الجمهور.

أبو ظبي - وام: انطلقت المرحلة الثانية من برنامج "المنكوس" في أبو ظبي مع الأمسية المباشرة الرابعة للموسم الرابع من البرنامج، التي أقيمت مساء أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة في أبو ظبي. ويأتي برنامج المنكوس الذي تنتجه هيئة أبو ظبي للتراث في إطار حرصها المستمر على التعريف بالوروث الشعبي وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية.

## المرحلة الثانية من برنامج أمير الشعراء تنطلق غداً



تشارك، وحسين علي آل عمار من السعودية، ويزن عيسى من سوريا، والمختار عبدالله صلاح من موريتانيا، وعلا خضارو من لبنان، وعبد الرحمن الحميري من الإمارات، ونجوى عبيدات من الجزائر، ومحمد زياد شوب من سوريا، وعبدالواحد عمران من اليمن، ومحمد إدريس من العراق، وعثمان الهيشو قرابشي من المغرب، وعبد السلام سعيد أبو جحر من ليبيا، وعماد أحمد أبو أحمد من ألتانيا، وأسما الحمادي من الإمارات.

السادسة إكمال عقد التأهلين إلى المرحلة الثانية بإعلان نتيجة تصويت الجمهور من الحلقة الماضية لتحديد التأهل من الشعراء سري علوش من مصر، وفارس صالح من فلسطين. وكانت المرحلة الأولى من البرنامج التي اختتمت الخميس الماضي أسفرت عن تأهل 14 متسابقاً حتى الآن من 12 دولة، منهم 11 شاعراً و3 شاعرات، في انتظار نتيجة التصويت لمعرفة آخر المتأهلين. والشعراء المتأهلون إلى المرحلة الثانية هم جبريل آدم جبريل من



وتبت في التاسعة مساءً من مسرح شاطئ الراحة بأبو ظبي، الحلقة السادسة المباشرة من البرنامج، والأولى في المرحلة الثانية، بمشاركة الشعراء جبريل آدم جبريل من تشاد، وحسين علي آل عمار من السعودية، ويزن عيسى من سوريا، والمختار عبدالله صلاح من موريتانيا، وعلا خضارو من لبنان، الذين سيلقون قصائدهم أمام لجنة التحكيم المكونة من الدكتور علي بن تميم، والدكتور وهب رومية، والدكتور محمد حجوكما ستشهد الحلقة

أبو ظبي - وام: تنطلق غداً المرحلة الثانية في الموسم الحادي عشر لبرنامج أمير الشعراء الذي تنتجه هيئة أبو ظبي للتراث في إطار استراتيجيتها الهادفة إلى رعاية وتعزيز وتوثيق الشعر بألوانه، والاهتمام به، والحفاظ عليه، والترويج له عبر مختلف الوسائل المتاحة.

## منوعات

# الفن

27

لم يتعامل أي من المُنتجين اللبنانيين الموجودين حالياً على الساحة مع الكاتبة منى طابع، مع أنها من أبرز الأسماء اللامعة في مجال الكتابة وكل أعمالها حققت النجاح من دون استثناء. وتعتبر طابع أن المنتجين اللبنانيين يخافون منها مع أن شروطها ليست تعجيزية بل تصبّ في مصلحة العمل، مبدية ترحيبها «بكل منتج يحب التعامل معي وأتمنى ذلك، ولكنني لا يمكن أن أتنازل عن شروطي»، ومؤكدة أنها ستساهم في نهضة الدراما اللبنانية «في حال تحققت».



أرحب بكل منتج يحب التعامل معي

## منى طابع: لا يمكن أن أتنازل عن شروطي

أين أنت ككاتبة لبنانية من النهضة التي من المتوقع أن تشهدا الدراما اللبنانية خلال الفترة المقبلة؟  
- لا شك أنني سأساهم فيها في حال تحققت. وإذا كان المقصود بالإنتاج اللبناني المحلي مسلسل «بالدم» الذي صورته شركة «إيفل فيلمز» للكاتب نادين جابر، فلا شك أنه يشكل خطوة مهمة جداً في مسيرة الدراما اللبنانية لأنها ستبني على السوق العربية، وهي دراما لبنانية بكل عناصرها، إنتاجاً وكتابة وإخراجاً وتمثيلاً، وتصب في مصلحتها، ولكن علينا أن نعرف ماذا يمكن أن يحصل وراء هذا العمل وما الذي سيليه، وبصراحة، لا أحد يعرف، لأننا نعيش ظرفاً اقتصادياً صعباً جداً، والمحطات اللبنانية غير قادرة على الإنتاج، وفي حال أقدمت على خطوة مماثلة وعادت إلى الإنتاج فإنها ستفشل ذلك بالحد الأدنى إنتاجياً، ولا يمكن أن أقبل إلا أن يعرض مسلسلتي بأفضل صورة للناس. وأتمنى أن نتكهن من بيع أعمالنا عربياً وأن يتق العرب بالمسلسل اللبناني كما بالدراما اللبنانية.  
• ألا تظنين أن العرب أصبحوا يتقنوا بالمسلسل اللبناني، على الأقل من ناحية الممثلين، وأن الدراما اللبنانية تجاوزت هذه المشكلة بعدما أصبح الممثل اللبناني معروفاً ومنتشراً عربياً؟  
- شركة «إيفل فيلمز» أقدمت على خطوة مهمة وتشكل البداية، وهي حرصت على الاستعانة بعدد كبير من الممثلات والممثلين القديرين والمهمن والخضرمين، إلى جانب ماغي بو غصن وبيديع أبو شقرا وياسم مغنية، ومن بينهم إلسي فرينيني ونوال كامل ورفيق علي أحمد وجوليا قصار وكارول عبود وغيرهم. ولا شك أن صدى هذا المسلسل سيكون كبيراً جداً وأتمنى أن يعكس صورة جميلة عن الدراما اللبنانية.  
• ألا ترين أن اسم الممثل اللبناني قادر على التسويق للمسلسل اللبناني؟  
- أتمنى ذلك، المنتج يستطيع أن يبيع عملاً على اسم الممثلة اللبنانية وليس اسم الممثل اللبناني، لأن الممثل اللبناني الرجل لا تُسند إليه أدوار البطولة، بل تم حصره بالأدوار الثانوية. ولا شك في أن الممثل اللبناني منتشر عربياً ولكن النجومية هي صناعة، والدراما اللبنانية خطت خطواتها الأولى في هذا الاتجاه وأتمنى أن تستكمل لاحقاً.  
• في رأيك، لماذا اهتم المنتجون بصناعة ممثلات نجيمات لبنانيات ولم يهتموا بصناعة نجوم لبنانيين؟  
- بصراحة لا أعرف لماذا كان المطلوب في بطولة الأعمال المشتركة نجيمات لبنانيات ونجوم سوريون. ويبدو أن المنتجين اعتادوا على هذه التركيبة لأنهم وجدوا أنها ناجحة، ولذلك تمسكوا بها وأكملوا تقديم أعمالهم على أساسها.  
• هل لأنهم وجدوا أن الممثل اللبناني لا يستحق أن يكون نجماً عربياً؟  
- ألا يستحق يورغو شلوهوب أن يكون نجماً عربياً، وما الذي ينقصه هل الموهبة أم الحضور أم الجمال أم العلم أم الثقافة؟ وماذا عن يوسف الخال وياسم مغنية؟ ألا يستحقان هما أيضاً أن يكونا نجمين عربيين؟  
• ولماذا لم يصنعوا منهم نجوماً عربياً؟  
- لا أعرف كيف تم إعداد تلك التركيبة التي اعتمدت في الدراما المشتركة. وهل التمسك باعتماد تلك التركيبة دليل على قصر نظر أم أنه مجرد تكرار لتجارب ناجحة؟  
- عندما ينجح صديقة عمل بتركيبة معينة فإنهم يقومون باعتمادها في كل الأعمال اللاحقة. وربما كان مسلسل «روبي» هو أول عمل مشترك استخدم هذه التركيبة.  
• مسلسل «روبي» هو عمل مكسيكي معرب؟  
- واليوم غالبية الأعمال العربية مأخوذة عن الأعمال التركية. وهل ستظل بعيدة في المرحلة الحالية عن الدراما، خصوصاً

أنك ككاتبة تتمسكين بشروط معينة ولا يمكن أن تتراجعي عنها أبداً؟  
- الجميع تأثروا بالوضع الاقتصادي في لبنان، وهذه الأزمة تركت تداعياتها على كل الناس، فضلاً عن الظروف الأخرى التي مررنا بها منذ أزمة «كورونا»، وحتى اليوم. كل شيء له توقيت في هذه الحياة، وهي ليست المرة الأولى التي أغيب ثم أعود.  
• هل توافقين على أن «الشلبية» التي تعتمد حالياً في الدراما اللبنانية تركت تداعياتها السلبية على صناعتها من كُتّاب ومخرجين وممثلين، خصوصاً أنه يتم التعامل مع نفس الأشخاص في هذه المجالات؟  
- عندما يجد المنتج أن الأسماء نفسها التي يتعامل معها من كُتّاب ومخرجين وممثلين يساهمون في بيع أعماله عربياً لا يجد نفسه مجبراً على التعامل مع غيرهم. مع أنني أعتقد أنه يوجد بعض التغيير في الأسماء، ولكن الدنيا عرض وطلب. المنتجون يخافون مني إلى حد ما لأنني لا أبيع نصي وأقول لهم «بأي باي»، بل يجب أن يكون لي رأي في اختيار الممثلين، كما لا أسمح لأحد بأن يغير في نصي من دون العودة إلي، وهذا الأمر يعرفه الجميع. أرحب بكل منتج يحب التعامل معي وأتمنى ذلك، ولكنني لا يمكن أن أتنازل عن شروطي.  
• ولا شك أنها شروط تصبّ في مصلحة العمل؟  
- طبعاً، وهي ليست شروطاً تعجيزية.  
• وهل توجد لديك نصوص جاهزة؟  
- هناك نص جاهز أنجزته قبل خمسة أعوام وكان من المفترض أن تنفذه الـ LBCI، ولكن بسبب الأزمة الاقتصادية توقف كل شيء.  
• ماذا تفعلين عندما لا تكتفين؟  
- أقرأ وأشاهد التلفزيون، لكنني أمضيت فترة الحرب الأخيرة أمام الشاشة وكنت بعيدة عن الفن وأركز كل اهتمامي على السياسة.



## آية سماحة تنتظر فيلمين ومسلسلاً

عن قصة أيمن الشايب وتأليف عمرو الدالي، ويقوم بإخراجه معتز التوني، من إنتاج k media المنتج كريم أبو ذكري. وعرض للفنانة آية سماحة مؤخراً فيلم «وداعاً حمدي» والذي تقدم بطولة بمشاركة شيرين رضا، على الطيب، انتصار، وعدد من ضيوف الشرف منهم: إنجي المقدم، أحمد فهمي، بيومي فؤاد، والفيلم من تأليف السيد عبد النبي، وإخراج محمود زهران، وتدور أحداثه في إطار لايت كوميدي.

الجاية الذي تقدم بطولته مع إياد نصار، ويشارك فيه عمرو عبد الجليل، حاتم صلاح، محمد لطفي وعدد آخر من الفنانين، وضيف الشرف محمد ممدوح، الفيلم فكرة هيتم سعيد، وتأليف أمجد الشرفاوي - شادي محسن، وإخراج مرقس عادل، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي لايت كوميدي. وتتواجد آية سماحة في دراما رمضان 2025 بمسلسل «الكابتن» الذي تجسد فيه دور البطولة النسائية أكرم حسني ويشارك في بطولته سوسن بدر، محمد رضوان، أحمد الرفاعي، سامي مغاوري، وعمر شوقي، والمسلسل

يوسف وعالية بعد سنوات من فراق فرضته عليهما ظروفًا قهريّة وهما في المرحلة الثانوية، تجمع الصدفة بينهما مجدداً وقد اتخذ كلا منهما مسارا مختلفاً في حياته عن الآخر. وتتواصل أحداث فيلم 6 أيام، فهل يشاء القدر لهما أن يستمرتا سوياً أم لا؟ دراما رومانسية عن الحب والصداقة والحياة، تحاول الإجابة عن سؤال: هل تغيير المشاعر مع تغيرنا ونضجنا بمرور السنين؟ ثاني الأفلام التي تنتظرها آية سماحة خلال الفترة المقبلة هو من أيام

تعيش الفنانة آية سماحة نشاطاً فنياً كبيراً خلال الفترة الأخيرة، خاصة بعدما برز اسمها كواحدة من أبرز النجمات الصاعدات بقوة على الساحة الفنية، وأصبح اسمها مطلوب بقوة لتقديم أدوار البطولة في السينما والدراما، حيث تنتظر آية طرح فيلمين جديدين ومسلسل في رمضان 2025 وتقدم في الثلاثة أعمال دور البطولة. آية سماحة تنتظر طرح فيلم 6 أيام في دور العرض يوم 15 يناير الجاري، وتقدم فيه دور البطولة بمشاركة أحمد مالك، وتدور أحداث الفيلم حول



# الفكر

## أسباب الإصابة بداء السكري وكيفية الوقاية منه



أوضح الدكتور إيليا بارسوكوف أخصائي الغدد الصماء ما الذي يسبب داء السكري وما هي أعراضه وكيف يمكن الوقاية منه.

ووفقاً له، داء السكري يقسم إلى نوعين الأول والثاني، وانتشارهما هو 10 و90 بالمئة على التوالي. أي أن النوع الثاني هو الأكثر انتشاراً.

ويشير إلى أن السكر، وخاصة إذا لم يكن مرتفعاً جداً، لا تظهر له أي أعراض، ما يؤدي إلى حدوث مضاعفات يصبح من الصعب التعامل معها لاحقاً.

ويقول: "يستحيل عملياً الوقاية من النوع الأول من داء السكري، لأنه مرض مناعي ذاتي، يحدث نتيجة مهاجمة خلايا المناعة للبنكرياس الذي يفرز الأنسولين. يمكن أن

يصاب به الإنسان في أي مرحلة من العمر، ولكنه يحدث غالباً في مرحلة الطفولة والشباب".

أما النوع الثاني من داء السكري، غالباً ما يشخص في النصف الثاني من عمر الإنسان ومقدماته الرئيسية هي السمنة والاستعداد الوراثي، لذلك على كل من له أقارب أصيبوا أو يعانون من داء السكري أن يكون حذراً وعليه التحكم بوزنه.

ووفقاً له، أبسط طريقة للتحكم بالوزن هي قياس محيط الخصر. فإذا كان بالنسبة للنساء أكبر من 80 سم وللرجال أكبر من 94 سم فيجب اتباع حمية غذائية خاصة وممارسة الرياضة واستشارة طبيب مختص.

ويشير إلى أن التهاب البنكرياس والأضرار التي لحقت به نتيجة عملية جراحية وكذلك التدخين والكحول يمكن أن تسبب داء السكري. لذلك يجب الاهتمام بالصحة

الشخصية لأن داء السكري يمكن أن يسبب الوفاة نتيجة مضاعفات أو نتيجة عدم معالجته. مشيراً إلى أن عدم علاج المرض يضاعف كثيراً خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية.

ويوصي الأخصائي، للوقاية من داء السكري، بضرورة إجراء الفحوصات اللازمة سنوياً والاهتمام بالتغذية وممارسة الرياضة لأن العلماء اكتشفوا أن الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري بين الأشخاص الذين يتبعون نمط حياتهم حامل أعلى بنسبة 46 بالمئة مقارنة بالنشيطين. ويقول: "يجب على كل شخص بلغ الخامسة والاربعين من العمر أن يجري فحص مستوى السكر في الدم سنوياً. وهذا يشمل الجميع بغض النظر عن وزنهم. كما أن هذا يشمل الأشخاص الذين يعانون في مرحلة الشباب من الوزن الزائد والسمنة".

## قرأت لك

زيت النعناع



اكتشف علماء جامعة كاشان الإيرانية للعلوم الطبية، أن زيت النعناع يمكن أن يخفف الألم ويحسن جودة النوم لدى المرضى بعد عمليات القلب الجراحية. وتصدر مجلة British Medical Journal إلى أن العمليات القلب هي عملية خطيرة تتطلب إجراء شق في عظم القص ودعم عملية التنفس ميكانيكياً. وهذا العامل مرتبطان بشعور المريض بالألم حاد وشديد وبالإجهاد والقلق. ويسمح استخدام مسكنات الألم بالتعامل بصورة أسرع ويخفض من خطر حدوث مضاعفات ما بعد العملية الجراحية. ولكن من جانب آخر لا يحيد استخدام الأدوية المسكنة لفترة طويلة. لذلك يسعى الباحثون إلى إيجاد وسيلة تخفف الألم دون أن يكون لها آثار جانبية.

وقد أجرى العلماء الإيرانيون تجربة شارك فيها 64 متطوعاً بالغاً قسموا إلى مجموعتين خضعوا جميعهم لعملية جراحية في القلب. وصف الباحثون للمجموعة الأولى زيت النعناع الطيار 0.1 مليلتر (10 بالمئة زيت) يعطى لهم عبر جهاز التنفس. وبالإضافة إلى ذلك استنشقوا الزيت العطري من خلال أجهزة الاستنشاق. أما لعلاج أفراد المجموعة الثانية فقد استخدم الباحثون الماء العادي.

وكان أفراد المجموعتين متناظرين من حيث العمر والوزن ونوع العملية الجراحية ومدّة التخدير العام ومستوى تخفيف الألم.

## سؤال وجواب

- من اكتشف البنزين؟  
- كيكول
- من اكتشف أمريكا؟  
- كريستوف كولومبوس
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟  
- مالبيني
- من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟  
- بارمانتيه
- من اكتشف التخدير بالكلورفورم؟  
- سمسون

## علاج جيني يظهر نتائج غير مسبوقة في عكس آثار فشل القلب

نجح علماء في استخدام علاج جيني جديد أظهر نتائج مذهلة في عكس آثار فشل القلب في دراسة أجريت على الحيوانات.

ووجد فريق جامعة يوتا أن الخنازير المصابة بفشل القلب كانت تعاني من انخفاض مستويات بروتين CBIN1، وهو بروتين ضروري لعمل القلب.

وقام العلماء بحقن فيروس غير ضار في مجرى دم الخنازير، لنقل جين CBIN1 إلى خلايا القلب، وفقاً لبيان صادر عن الجامعة.

وخلال فترة الدراسة التي استمرت ستة أشهر، نجت الخنازير من فشل القلب الذي كان سيحتملها تموت في حال عدم استخدام هذا العلاج الجيني.

ويُعد وصفه العلماء بأنه "تعالج غير مسبوق لوظيفة القلب"، أدى العلاج إلى تحسين قدرة القلب على ضخ الدم، ما أدى إلى تحسين معدلات البقاء على قيد الحياة بشكل كبير.

كما أظهرت الدراسة أن قلوب الخنازير أصبحت أقل تمعداً وأقل نحافة بعد العلاج، وأصبحت أقرب من حيث المظهر إلى القلوب السليمة.

ووفقاً للعلماء، فإن العلاج الجيني أدى إلى تحسن قدره 30% في وظائف القلب، بينما كانت العلاجات السابقة تحسن الوظيفة بنسبة تتراوح بين 5-10%.

وقال الدكتور تينغتيغ هونغ، الأستاذ المساعد في قسم علم السموم والعلاج الدوائي بجامعة يوتا: "حتى مع استمرار وجود الضغط الذي يؤدي إلى فشل القلب، لاحظنا تحسناً في وظائف القلب، وهو ما أطلقنا عليه اسم إعادة التشكيل العكسي، أي العودة بمظهر القلب إلى حالته الطبيعية".

ويحسب الدكتور روبن شاو، المدير المشارك لمعهد نورا إكليس هاريسون لأبحاث القلب والتدريب في جامعة يوتا، فإن الدراسة تبشر بنمط جديد من العلاجات لفشل القلب، مع إمكانات كبيرة لتقليل تأثير المرض. إن التأثير العلاجي لخفض الجرعة المستخدمة من العلاج الجيني يظهر أنه سيكون آمناً للمرضى".

وأشار شاو إلى أن العلاج الجيني يُظهر إمكانات كبيرة لعلاج فشل القلب، كامل لعلاج بعض الأمراض المعقدة التي كانت تعد غير قابلة للعلاج باستخدام الطرق التقليدية.

وعلى الرغم من النتائج المبهرة، هناك خطوات ضرورية قبل انتقال العلاج إلى مرحلة التجارب البشرية. ووفقاً للدكتور هونغ، ما زالت هناك حاجة لدراسات حول الجرعة والتأثيرات الجانبية، بالإضافة إلى دراسة الآثار طويلة المدى لتجنب أي مخاطر مرتبطة بالعلاج الجيني.

ومن المتوقع بدء التجارب السريرية على البشر في خريف عام 2025، بعد إجراء الدراسات اللازمة المتعلقة بالسمية والأمان.



المثلة الألمانية ليوني بينيش تحضر حفل توزيع جوائز Film Independent Spirit Awards في كاليفورنيا. (ا ف ب)

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في اسكتلندا.
- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق للإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقتة الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وغذية العين. والضحك أيضاً ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان. فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.
- هل تعلم أن شجرة اسنديان (البيلوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجنع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تقيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجذور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطناً للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعاً مختلفة من الطيور.

## قصة الخراف الأذكيا

وقف اربعة خراف يتعاطون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتشابكت قرونها كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحكموا إلى اقرب من يبر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئاً فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يقضى الا الواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسناً دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشى قليلاً.. لا تذهبوا فأنا اعتدت ان افكر وانا أتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: تنتظروا وليختم كل واحد فيكم في مكان ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين يضع مرات وعندما افق سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضعهم امامنا لحظة لتنتفخ، واخذ صاحبه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانتة واسم رائحة الذنب التنته، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معاً نستطيع ان نقف امام الثعلب والذنب ما رأيكم؟ فقال احدهم: نعم اتفق معك فلننضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضعهم للثعلب، وافقتا، اغمض عيناك وستدور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأسرخ على من اراه امام عيني عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب وغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان اتزق احدهما يضع شعيرات من صوف صاحبه والقي بها فوق بضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقتره ويقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذنب مسرعاً وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظننه خروفاً تحته فعض منه فعضه كبيرة فصرخ الثعلب متألماً بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقبل ان يقف الذنب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقرونها فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذنب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

