

# منوعات الفكر

ص 22

زكي نسيبة يعلن بداية العام  
الدراسي في جامعة الإمارات



ص 27

The Unbearable Weight of Massive Talent

نيكولاس كيدج .. عالق  
بين الماضي والحاضر



أضف هذه المشروبات لنظامك  
الغذائي لإنقاص وزنك

ص 23

المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 20 سبتمبر 2022 م - العدد 13651

Tuesday 20 September 2022 - Issue No 13651

## سكري في

### الثلثين .. تحذير للشباب

حذر أحد كبار الخبراء من أن معظم الأشخاص في الثلاثينيات من العمر قد يكونون في طريقهم إلى الإصابة بمرض السكري دون علمهم بسبب النظم الغذائية الغنية بالكربوهيدرات في المجتمع.

وتنص الدراسة على أن الكربوهيدرات - مثل البطاطس والخبز والأرز - يجب أن تشكل ما يزيد قليلاً عن ثلث ما نأكله، بحسب ما أوردته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

لكن البروفيسور جوان تايلور، خبير مرض السكري في جامعة دي مونتفورت في ليدستر، دعا في حديثه بمهرجان العلوم البريطاني إلى تقليص هذه النسبة إلى 10% فقط.

ويمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الأقل نشوية إلى فقدان الوزن - ما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، كما أنه يساعد على خفض مستويات السكر في الدم إلى المستوى الطبيعي.

وقال البروفيسور تايلور "إذا كان بإمكانك خفضها إلى 10%، فلن تفقد الوزن فقط، وهو أمر جيد لتلازمة التمثيل الغذائي والنوع الثاني، ولكن ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم إلى المستوى الطبيعي".

ويحدث مرض السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين، وإذا كان الأنسولين الذي يصنعه لا يعمل بشكل صحيح - ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

ويمكن أن يؤدي مرض السكري غير المنضبط إلى العمى وبتر الأطراف والغيبوبة، وتؤثر الحالة على ما يقرب من 4.5 مليون بريطاني وأكثر من 30 مليون أمريكي، لكن يُخشى أن يتجاوز مئات الآلاف دون علمهم مع هذه الحالة.



## أطعمة غنية بالكولاجين .. لا تتخلي عنها أبداً

الكولاجين هو البروتين الذي يمنح البشرة بنيتها وليوتتها وتمددتها، ومع تقدم النساء في السن، ينتج الجسم كمية أقل من الكولاجين في البشرة كل عام؛ لذلك تلاحظين التجاعيد وترقق الجلد كلما تقدمن في السن. اكتشفي الأطعمة الغنية بالكولاجين وفقاً اختصاصية التغذية ميرنا الفتى، في الموضوع الآتي.

ما الأطعمة الغنية بالكولاجين؟ الكولاجين موجود في أنواع المرق اللحم، الدجاج والعظام، بالإضافة إلى بعض أنواع الفاكهة والخضروات مثل: الخيار، السبانخ، السلق، الخس. يدخل الكولاجين في كل من: العضلات، العظام، المفاصل، الأوعية الدموية وأعضاء الجسم المختلفة إلى جانب الجلد، ومن ثم نقص مستوياته من شأنه أن يؤثر فيها جميعها؛ لذلك يمكن تعويض نقصه من خلال تناول الأطعمة التالية:

- مرق العظام: يُعتبر مرق العظام من أهم وأفضل الأطعمة الغنية بالكولاجين وأكثرها شيوفاً؛ حيث يتم طهي العظام من أجل استخراج الكولاجين الموجود فيها. كما يتم الحصول على: الكالسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور والأحماض الأمينية عن طريق تناول مرق العظام.
- الثوم: يحتوي الثوم على مستويات مرتفعة من مادة الكبريت، التي تُسهم بدورها في استقلاب الكولاجين والتقليل من عملية تحليله في الجسم.

مزيد من الأطعمة الغنية بالكولاجين: إلى جانب جميع الأطعمة السابقة، من المهم إدراج الأطعمة الآتية أيضاً للحصول على الكولاجين، ومنها: بيض البيض، الحمضيات، التوت، البقوليات، الكاجو، مشروبات الأعشاب الغنية بالكولاجين؛ فحسب متوقعها يزود الجسم بكمية لا بأس بها من الكولاجين، ومنها الكزبرة والجنسينغ.

إن الأطعمة الغنية بالكولاجين تبقى الخيار الأنسب والأفضل؛ كونها لا تسبب أية أعراض جانبية سلبية على الجسم، بل على العكس تمده بالعديد من العناصر الغذائية المهمة له إلى جانب الكولاجين.

علماً أن السكر والكربوهيدرات المكررة قد يتسبب في الانتهاب وتلف الكولاجين.

إن العناصر الغذائية الأخرى التي تساعد على إنتاج الكولاجين في الجسم، ومن ثم تناول مصادر فيتامين C، الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن هي أيضاً صديقة لنضارة البشرة.

من الممكن أن يؤدي حمض الليمون إلى تكسير بروتينات الكولاجين، ما يمنعه من الوصول إلى الجلد.

## عدد الخطوات تقي من الأمراض الخطيرة

أظهر عدد من الدراسات أن التمرينات البدنية يمكن أن تحسن الصحة وتكافح الشيخوخة، لكن القليل منها نظراً لضبط عدد الخطوات التي يجب أن يعيشها الأشخاص يوميًا للوصول لتلك النتائج. ووجد علماء من جامعة سيدني وجنوب الدنمارك، أن 10 آلاف خطوة في اليوم بالفعل وسيلة مهمة للوصول إلى نتائج صحية مرضية، علماً أن مدى السرعة التي نمشي بها يمكن أن يكون بالأهمية ذاتها.

ودرس العلماء خلال بحثهم 78500 شخص بالغ في المملكة المتحدة بين عامي 2013 و2015.

ارتدى المشاركون أجهزة تعقب النشاط على مدار 24 ساعة في اليوم لمدة أسبوع واحد، والتي تسجل عدد الخطوات التي ساروا بها بالإضافة إلى السرعة التي ساروا بها، ونظر الباحثون في نتائجهم الصحية بعد سبع سنوات.

ووجد الباحثون أن المشي 10 آلاف خطوة في اليوم يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنحو 50 بالمئة، وخطر الإصابة بالسرطان بنحو 30 بالمئة، وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنحو 75 بالمئة. وبحسب محطه "سي بي سي" الكندية، قال أحد الباحثين الرئيسيين في الدراسة، بورخا ديل بوزو كروز، إن هدف المشي 10000 خطوة نشأ في الواقع من حملة تسويق يابانية في الستينيات تهدف إلى بيع عدادات الخطوات، التي حلت مكانها لاحقاً الساعات الذكية. وأضاف كروز: "بالنسبة لبعض الناس، قد يكون هذا الرقم غير واقعي، إلا أن كل خطوة لها أهميتها. فقط اخرج وافعلها، لأن أي شيء أفضل من لا شيء".

## مسكات الألم قد تقلل من بعض أنواع السرطان

تحدثت الدكتورة نيغات عارف، في برنامج This Morning على قناة ITV، عن أن تخفيف الألم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

وعلى الرغم من أن السرطان يمثل احتمالاً مريعاً، إلا أن الأبحاث تشير إلى أنه يمكن تعديل مخاطر إصابته إلى حد ما. فوفقاً للدكتورة نيغات، يمكن أن يساعد أحد مسكات الألم الشائعة في إقامة حاجز في وجه بعض أنواع السرطان.

وبين اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، هناك العديد من التدخلات التي يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالحالة السرطانية المميتة. ومع ذلك، تشير دراسة جديدة نُشرت في مجلة Open Biology، إلى أن تجنب الإصابة بالسرطان يمكن أن يكون بسيطاً مع تناول الأسبرين. وقالت نيغات: "في عام 2021، تم إجراء تحليل تلوي، في ما يتعلق بالأسبرين. ونعلم أنه مضاد للتخثرات، فهو يخفف الالتهاب في جميع أنحاء الجسم، ونستخدمه لخفض الحمى، وهو أيضاً مبيد للدم".

## لماذا لا يجب عصر الليمون على الطعام الساخن؟

يعتبر الليمون أحد أهم العناصر الغذائية التي يتم إضافتها للكثير من الأطباق، إلا أن الكثيرين لا يعرفون بأن عصر الليمون على الطعام الساخن يمكن أن يكون له آثار سلبية.

بحسب خبراء الطهي والصحة فإن تأثير إضافة عصير الليمون إلى الأطعمة والمشروبات الساخنة ليس له تأثيرات كبيرة على الصحة، ولكن لماذا ينصح بعدم إضافة عصير الليمون إلى الطعام الساخن؟ يقول الخبراء، إن إضافة عصير الليمون إلى الأطعمة الساخنة أثناء طهيها أو عند تناولها، يقلل من القيمة الغذائية لفيتامين سي الموجود في الليمون. ويحدث هذا لأن فيتامين سي حساس للغاية للحرارة التي تفقدته الكثير من قيمته الغذائية.

السبب في أن التعرض للحرارة يخفف من قيمة المغذيات في فيتامين سي، يحدث جراء وجود حمض الاسكوربيك فيه، والذي يستجيب لدرجة الحرارة والضوء ويتحلل بسرعة عند تعرضه لدرجات حرارة عالية مما يقلل من فعاليته، وفق ما أوردته صحيفة تايمز أوف إنديا.

## النميمة تقوت عندما تصل إلى أذن الشخص الذكي

هناك منافع يخلق النميمة حتى تنتشر الرثرة والقبل والقال، والساذج يصدقه من دون مقاومة. لا ينتهي وباء الشائعات إلا عندما يصل أخيراً إلى أذن الشخص الذكي، إلى ذلك القلب المحصن الذي لا يستمع ولا يستجيب لما لا معنى له.

في كتاب نشره عام 1947 عالم النفس الاجتماعي جورجون أولبورت بعنوان "علم نفس الشائعات" نجد شرحاً مفصلاً للفضول حيث يقول "يخدم القيل والقال مجموعات مختلفة من الناس حتى يتحدوا بعضهم مع البعض الآخر ويقفوا ضد شخص بعينه، بدورها تصب هذه السلوكيات منعة عند هذا الصنف من الناس، وتطلق الإندورفين وتمتلك من تلطيف التوتر النفسي".

ليست لسان عظام، لكنه قوي بما يكفي ليؤدي ويزرع السموم من خلال النميمة والرثرة والشائعات، هذا الفيروس القاتل لا يزول إلا عندما يصل إلى أذن الشخص الذكي.

تصبح النميمة، وفقاً للتحليل الذي نشره موقع nospensees آتية رقابة اجتماعية في كثير من الحالات وتمنع بعض القوة لن يمارسوها، إذ يتموقع القيل والقال في مركز اهتمام هذه المجموعة من الأشخاص الذين يتقبلون دائماً أي نميمة، وأي معلومات متحيزة، يمكن بواسطتها الخروج من روتينهم والاستفادة من هذا الحافز الجديد على سبيل الهوى.

كما يقال في غالب الأحيان الثرثارة لا يعرفون كيف يكونون سعداء. إنهم مشغولون جداً بإخفاء مرارتهم في مهام عيشية حيث يثبثون فيها - عيناً - تقديرهم لذواتهم، لذا لا بد من التفكير في الأمر.

## مكملات الفيتامينات تحمي ذاكرة المسنين

إصدار الأحكام والتأثير على حياته اليومية. وحسب موقع "ميدكال نيوز تو داى"، أقام الباحثون تجربة سريرية عشوائية شملت أكثر من 2000 شخص في الـ 65 على الأقل، اعتمدت على تناول مجموعة منهم مكملات الفيتامينات والمعادن يومياً، وتناول مجموعة أخرى كبسولات بمستخلص كاكاو.

وأظهرت دراسة الباحثين في جامعة نورث كارولينا أن "مكملات الفيتامينات المتعددة اليومية تظهر إمكانات تحسين أو حماية القدرات الحرفية لدى المسنين".

قالت دراسة جديدة إن مكملات الفيتامينات والمعادن تحسن الذاكرة والإدراك والوظيفة التنفيذية بين كبار السن الذين يتناولون جرعة يومية منها. ويعاني كثيرون من التدهور الحرفي بسبب العمر، مثل نسيان التفاصيل أو وضع الشيء في غير محله أحياناً. لكن التدهور الحرفي الحاد قد يؤدي إلى الزهايمر والخرف، والتي يتضمنن تغييرات كبيرة في قدرة الشخص على التفكير أو



## ليبيا تزرع 150 ألف شجرة زيتون

لأول مرة منذ سنوات طويلة، يزاح الستار عن مشروع زراعي "كبير" في ليبيا، حيث أصبحت أشجار الزيتون تغطي مئات الهكتارات من الأراضي الصحراوية القاحلة جنوب زليتن. بداية المشروع كانت في مطلع العام 2021، حين عملت معات شركة الربيع الزراعية، على تحضير الأرض جنوب المدينة الواقعة غرب البلاد، تمهيداً لزراعة شتلات الزيتون. وخاض فريق العمل من المهندسين والفنيين والعمال مهمة شاقة من أجل تهئية تلك الأرض، فرغم قابلية أشجار الزيتون للزراعة في جميع أنواع الأراضي فإنها تحتاج إلى مواصفات معينة، كما أوضح المكتب الإعلامي للشركة. ويفضل زراعة الزيتون في تربة ذات صرف جيد وأراض بها نسبة كبيرة من كربونات الكالسيوم، كما تحتاج إلى السقي المستمر من أجل محصول وفير، بينما يؤدي الصرف السيء إلى احتفاظ الأشجار بالرطوبة مدة طويلة ما يؤثر على معدل نموها وإنتاجيتها، ويسفر عن الجفاف وتساقل البراعم للأغصان الجديدة.



## أهداف الجامعة تتوافق وأولويات دولة الإمارات

# زكي نسيبة يعلن بداية العام الدراسي في جامعة الإمارات

العمل، مما يسهم في تنمية القدرة التنافسية للدولة وضمان مستقبل مستدام. وأكد معاليه إن التغييرات التي أجرتها الحكومة على القانون الخاص بحوكمة مؤسسات التعليم العالي الاتحادية بحيث تصبح أكثر مرونة وفعالية بما يسهم في تطوير التعليم في الدولة. وتتمتع جامعة الإمارات العربية المتحدة الآن بوضع قانوني كمؤسسة مستقلة ولديها مرونة أكثر في الشؤون المالية والإدارية والأكاديمية الخاصة بها. وهذا يعني أن الجامعة يمكن أن تتطور كمؤسسة مستدامة مالياً وفعالة إدارياً ومقدمة أكاديمياً، لتلبية الأولويات الوطنية.

وأوضح الرئيس الأعلى مسؤولية مجلس الأمناء. وقال: إن قانون حوكمة مؤسسات التعليم العالي، يمكن الجامعة من الابتكار ومواكبة عصر التغيير السريع المستمر. وبناء استراتيجية قائمة على أهداف ومقاييس أداء واضحة ومدروسة. وهذه الاستقلالية وبما تمثله من - المسؤولية والمساءلة - تعني أننا في وضع أفضل لتحقيق التميز المؤسسي والتطور

إلى الاستمرار في تطور هذه الجامعة الأم التي أنا محظوظ بتمثيلها". ثم حدد الرئيس الأعلى الهدف من اللقاء. وقال "لقدنا معاً في وقت مبكر من العام الدراسي مهم ثلاثة أسباب. أولاً: يسمح لنا بتقييم تجربتنا، ومراجعة التغييرات الرئيسية في بيئة الجامعة التي تؤثر علينا جميعاً. ثانياً: يتيح لنا الفرصة لتقدير أنفسنا بأهداف الجامعة وتوجهاتها. ثالثاً: يؤكد على أننا في جامعة الإمارات أسرة واحدة، موحدون في التزامنا بتعليم الطلاب والابتكار والبحث العلمي بما ينعكس إيجاباً على الجامعة والدولة.

وأكد معاليه على المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة في الخمسين القادمة والتي يجب أن نستحدثها كخارطة طريق. هذه المبادئ تتفق وأهداف الجامعة. والتي تتمثل في تطوير القدرات البشرية، وإنتاج المعرفة والبحث العلمي وريادة الأعمال والابتكار في التعليم العالي، وخدمة المجتمع، وتطوير المزيد من الشراكات الدولية من خلال التدريس والبحث العلمي، وإعداد خريجين منافسين في سوق

العمل، مما يسهم في تنمية القدرة التنافسية للدولة وضمان مستقبل مستدام. وأكد معاليه إن التغييرات التي أجرتها الحكومة على القانون الخاص بحوكمة مؤسسات التعليم العالي الاتحادية بحيث تصبح أكثر مرونة وفعالية بما يسهم في تطوير التعليم في الدولة. وتتمتع جامعة الإمارات العربية المتحدة الآن بوضع قانوني كمؤسسة مستقلة ولديها مرونة أكثر في الشؤون المالية والإدارية والأكاديمية الخاصة بها. وهذا يعني أن الجامعة يمكن أن تتطور كمؤسسة مستدامة مالياً وفعالة إدارياً ومقدمة أكاديمياً، لتلبية الأولويات الوطنية.

وأوضح الرئيس الأعلى مسؤولية مجلس الأمناء. وقال: إن قانون حوكمة مؤسسات التعليم العالي، يمكن الجامعة من الابتكار ومواكبة عصر التغيير السريع المستمر. وبناء استراتيجية قائمة على أهداف ومقاييس أداء واضحة ومدروسة. وهذه الاستقلالية وبما تمثله من - المسؤولية والمساءلة - تعني أننا في وضع أفضل لتحقيق التميز المؤسسي والتطور

إلى الاستمرار في تطور هذه الجامعة الأم التي أنا محظوظ بتمثيلها". ثم حدد الرئيس الأعلى الهدف من اللقاء. وقال "لقدنا معاً في وقت مبكر من العام الدراسي مهم ثلاثة أسباب. أولاً: يسمح لنا بتقييم تجربتنا، ومراجعة التغييرات الرئيسية في بيئة الجامعة التي تؤثر علينا جميعاً. ثانياً: يتيح لنا الفرصة لتقدير أنفسنا بأهداف الجامعة وتوجهاتها. ثالثاً: يؤكد على أننا في جامعة الإمارات أسرة واحدة، موحدون في التزامنا بتعليم الطلاب والابتكار والبحث العلمي بما ينعكس إيجاباً على الجامعة والدولة.

وأكد معاليه على المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة في الخمسين القادمة والتي يجب أن نستحدثها كخارطة طريق. هذه المبادئ تتفق وأهداف الجامعة. والتي تتمثل في تطوير القدرات البشرية، وإنتاج المعرفة والبحث العلمي وريادة الأعمال والابتكار في التعليم العالي، وخدمة المجتمع، وتطوير المزيد من الشراكات الدولية من خلال التدريس والبحث العلمي، وإعداد خريجين منافسين في سوق

•• العين- الفجر

# منوعات الفجر



## يستقطب أبرز المتحدثين والخبراء في مجال طب الأشعة والتصوير التشخيصي

# المعرض والملتقى السنوي لطب الأشعة ينطلق الشهر القادم في دبي

•• دبي- الفجر

تنطلق الشهر القادم في دبي الدورة السابعة من المعرض والملتقى السنوي لطب الأشعة بحضور العديد من الأسماء البارزة في تخصصات طب الأشعة والتصوير التشخيصي من كافة أنحاء العالم. وستعقد الدورة السابعة من 25 إلى 27 أكتوبر في مركز دبي التجاري العالمي وبمشاركة ما يبلغ عن 30 شركة رائدة من أكثر من 25 دولة مختلفة كما ستضم 65 جلسة علمية تناقش أبرز المواضيع والتطورات التكنولوجية في مجالات الأشعة والتصوير التشخيصي وستوفر منصة للشركات المشاركة لعرض أفضل خدماتهم والإلتقاء وجهاً لوجه مع نخبة من أخصائيي الأشعة ومصوري الأشعة ومديري المستشفيات والأساتذة والأكاديميين والباحثين والمقيمين والفنيين وأطباء الأورام.

وسيركز المؤتمر خلال فترة انعقاده على مسارات علمية مختلفة ومتنوعة تشمل مؤتمر أخصائي الأشعة والذي سيتم على مدار 3 أيام، وجلسات مخصصة لمصوري الأشعة لثلاثي، بالإضافة إلى ندوة افتراضية خاصة بالطب النووي والمجات فوق الصوتية والتي ستعقد في يوم واحد. كما يصاحب المؤتمر معرض تجاري يوفر فرصة متميزة لقاء كبار صانعي القرار في المجال والتعرف على أبرز التقنيات والابتكارات في عالم الأشعة. وصرح الدكتور عبدالله الرميثي، رئيس شعبة الأشعة في جمعية الإمارات الطبية: "كلنا فخر بأن نشهد انعقاد الدورة السابعة من المعرض والملتقى السنوي لطب الأشعة هنا في دبي الشهر القادم، حيث تشهد دورة هذا العام مشاركة نخبة من الخبراء والأطباء الذين سيديرون العديد من الجلسات الحوارية والندوات التي تساهم في التطوير المستمر لسبل ممارسة الاختصاص على الصعيدين المحلي والإقليمي".

كما أضاف: "نعمل في هذه الدورة على التعمق في مواضيع تناقش التحديات التي تواجه هذا التخصص ومستقبله عالمياً. نتطلع في شعبة الأشعة في جمعية الإمارات الطبية إلى مقابلة زملائنا في المجال والعمل بدأ بيد على تطوير طب الأشعة سوياً".

كما صرح السيد هاشم العوضي، رئيس جمعية الإمارات لفنيي الأشعة: "لهدف هذا العام إلى بناء جسور التواصل ما بين مجتمع أخصائيي الأشعة من جميع أنحاء العالم لتبادل الأفكار المختلفة المتعلقة بالاختصاص باستخدام أحدث الابتكارات التي يقدمها الذكاء الاصطناعي والحلول المستقبلية التي تعزز من هذا الاختصاص وقدراته.

من جانبها قالت السيدة سحر الفراء رئيسة وحدة التعليم وعضو مجلس إدارة في جمعية الإمارات لفنيي الأشعة التابعة لجمعية الإمارات الطبية ومدير مكتب التقييم الأكاديمي في كليات التقنية العليا: "يعتبر هذا الاجتماع السنوي أفضل منصة لتبادل المعرفة والخبرة والتواصل مع كافة التخصصين الميدانيين. حيث سينا هذا العام بأن تكون أجندة المؤتمر أكثر شراً وشمولية من أي وقت مضى حيث تتضمن جلسات وأنشطة مختلفة ومسابقات للمصنات التعليمية المتعددة والتي تخلق لدى المشاركين تجربة غنية ومميزة".

وستضيف المعرض والملتقى السنوي لطب الأشعة هذا العام مركز أعمال متخصص B2B يعمل كمركز متكامل يساعد على جدولة الاجتماعات مسبقاً بين المعارضين والمشتريين المؤهلين والتخصصين وكافة صناعات القرار في مراكز الأشعة والمرافق الصحية، ستضيف الدورة السابعة من المؤتمر والمعرض أيضاً مركز أعمال الأشعة الذي يعمل كمنصة B2B حصرياً للمعارضين والمشتريين المؤهلين والتخصصين الذين يساعدون في تمكين الاجتماعات المجدولة مسبقاً بين المعارضين وصناع القرار من مرافق الرعاية الصحية الرائدة ومراكز الأشعة.

ومن جانبها، صرحت السيدة شارلوت بيردمور، المدير التنفيذي للسياسة المهنية في جمعية وكلية أخصائي التصوير بالأشعة في المملكة المتحدة: "كوننا هيئة مهنية للتصوير الشعاعي في المملكة المتحدة يسرنا أن نشارك خبراتنا وأن نعمل سوياً مع اللجنة المنظمة للمؤتمر. حيث سيشارك هذا العام ثلاثة متحدثين ذوي الخبرة المميزة في جلسات مختلفة تتطرق إلى العلاجات السريرية والجلسات العلمية والوظيفية للتخصص".



## لبحث إعادة إطلاق برنامج الاتحاد الدولي لدارسي الدكتوراة بالاستعانة بمنصة الحرم السحابي

# منصور العور يستقبل الأمين العام للمجلس الدولي للتعليم المفتوح والتعلم عن بعد

التعليم العالي بما يواكب تحديات المرحلة الراهنة ويستشرف متطلبات المستقبل، وتسهيل وصول الدارسين إلى موارد وأدوات التعليم عالي الجودة. وسنواصل التزامنا بدفع عجلة قطاع التعليم الذكي عالمياً، لا سيما في الوطن العربي، ورشد المتعلمين بالأدوات التي تتيح لهم تحقيق الريادة العلمية والتميز في مختلف المجالات.

بدورها، قالت توروب جيلسفيك: "يسعدنا التعاون مع جامعة حمدان بن محمد الذكية في إعادة إطلاق برنامج الاتحاد الدولي لدارسي الدكتوراة، ونتوجه بالتقدير للجامعة على دعمها لنا في هذا السعى. وتمثل هذه الخطوة ثمرة للشراكة بين المجلس والجامعة، وإضافة نوعية لجهودنا في تمكين دارسي الدكتوراه وتوظيف إمكاناتنا في تعزيز تجربتهم التعليمية".



دعائم التميز الأكاديمي والمهني، وتوطيد أواصر التعاون والتنسيق مع المؤسسات والجهات الدولية التي تشاركنا الرؤية الطموحة لتسريع وتيرة التحول نحو منظومة التعلم الذكي القائم على التكنولوجيا والابتكار. وتتطلع لإطلاق برنامج الاتحاد الدولي لدارسي الدكتوراه عبر منصة "الحرم السحابي"، بالتعاون مع المجلس. وأضاف العور: "يسرنا أن نمضي قدماً في توظيف منظومة حلول "الحرم السحابي" في سبيل تمكين دارسي الدكتوراه وتعزيز تجربتهم التعليمية، ودعم مشاريع "المجلس الدولي للتعليم المفتوح والتعلم عن بعد"، ترجمة لرؤيتنا القائمة على إعادة هندسة

استقبل سعادة الدكتور منصور العور، رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية، توروب جيلسفيك، أمين عام "المجلس الدولي للتعليم المفتوح والتعلم عن بعد". وجاء ذلك خلال اجتماع ثنائي لمناقشة العلاقة الاستراتيجية بين جامعة حمدان بن محمد الذكية و"المجلس الدولي للتعليم المفتوح والتعلم عن بعد". وبحث السبل الكفيلة بإعادة إطلاق برنامج الاتحاد الدولي لدارسي الدكتوراة بالاستعانة بمنظومة "الحرم السحابي". بحضور كل من البروفيسور مصطفي حسن، نائب رئيس الجامعة لشؤون التعاون الدولي، والينا تاراسوفا، مدير أول للعلاقات الدولية لدى جامعة حمدان بن محمد الذكية.

وناقش الجانبان خلال الاجتماع المحاور الحالية والمستقبلية للتعاون الدولي بين الطرفين، مع التركيز على تنفيذ الخطة الاستراتيجية لإعادة إطلاق برنامج الاتحاد الدولي لدارسي الدكتوراة بالاستعانة بمنظومة "الحرم السحابي". ويستهدف المشروع دعم وتمكين دارسي الدكتوراه وأبحاثهم في مجالات التعلم الذكي والإلكتروني والمفتوح والتعلم عن بعد، وتسهيل رحلتهم لتبني درجة الدكتوراه. وعبر إتاحة منصة الحرم السحابي لدارسي برنامج الاتحاد الدولي، توفر الجامعة سهولة وصول دارسي الدكتوراه لثيقة متنوعة من الخبرات والمعارف، وتوفر لأعضاء البرنامج منصة يعرضون فيها أبحاثهم في مجالات طرق التدريس المبتكرة وتدريب المعلمين، والتعليم الإلكتروني والابتكار، وتصميم التعلم

# شرطة أبوظبي والهلال الأحمر تنفذان مبادرة «بصمة خير»



المستمرين مع الشركاء بمدينة العين بما يسهم في تحقيق أهداف العمل الخيري والإنساني وبتحقيق السعادة والطمأنينة في مجتمعنا. وضمن الدكتور أحمد عبيد الظاهري مدير فرع الهلال الأحمر بالعين جهود شرطة أبوظبي الإنسانية وحرصها على المشاركة مع الشركاء في إسعاد المجتمع. وكرمت هيئة الهلال الأحمر الإماراتي إدارة مرور العين على تعاونها البناء في مبادرتي "فرحتكم من فرحتنا" و "بصمة خير" لعام 2022م.

•• أبوظبي- الفجر

نفذت شرطة أبوظبي مبادرة «بصمة خير» بالتعاون والتنسيق مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي فرع العين وتضمنت توزيع حقائب ومستلزمات مدرسية بمشاركة دورية السعادة والشركاء من مؤسسات القطاع الخاص. وأوضح العقيد مطر عبد الله المهيري مدير إدارة مرور العين التابعة لديرية المرور والدوريات أن المبادرة تأتي ضمن جهود شرطة أبوظبي لتعزيز التعاون والتنسيق

# مجلس بن لوتيه يستضيف محاضرة حول الرصد والاستكشاف الفلكي

القيادة الرشيدة لدعم أبناء الوطن في مجالات العلوم والتكنولوجيا الحديثة من أجل خدمة تطور وازدهار الإمارات. وتناول تميم التميمي خلال المحاضرة أهمية البحث والاستكشاف الفلكي، وظاهرة الكواكب في الفضاء الكوني، وتحدث عن الطواهر الفلكية والأدوات التي تستخدم لمراقبة

ديوان الرئاسة، وذلك في منطقة رملة زاخر العين بحضور عدد من المهتمين والشباب والطلاب وأبناء المنطقة. تحدث في بداية المحاضرة مدير المجلس سالم محمد بن لوتيه فأكد أن دولة الإمارات تزخر وتفخر بشبابها الذين يتسلحون بالعلم والمعرفة والاكتشاف العلمي. مثنياً على جهود وتوجهات

القيادة الرشيدة لدعم أبناء الوطن في مجالات العلوم والتكنولوجيا الحديثة من أجل خدمة تطور وازدهار الإمارات. وتناول تميم التميمي خلال المحاضرة أهمية البحث والاستكشاف الفلكي، وظاهرة الكواكب في الفضاء الكوني، وتحدث عن الطواهر الفلكية والأدوات التي تستخدم لمراقبة

•• العين- الفجر

قدم المصور الفلكي تميم التميمي عضو جمعية الإمارات للفلك محاضرة بعنوان "مدخل إلى الرصد والتصوير الفلكي" في مجلس سالم محمد بن لوتيه العامري ضمن مجالس أبوظبي في



# منوعات الفكر

23

يبحث متبعو النظم الغذائية عن الطرق المناسبة لمساعدتهم في إنقاص الوزن، والتي لا تتطلب جهدا كبيرا. وأوضح أخصائيو التغذية أن شرب مشروبات معينة يلعب دورا هاما في فقدان الوزن بسبب مغذياتها وتأثيراتها على الجسم، وتساهم بعض المشروبات بدعم الحميات الغذائية ومنها:



بسبب مغذياتها وتأثيراتها على الجسم

## أضف هذه المشروبات لنظامك الغذائي لإنقاص وزنك



**القهوة السوداء**  
يمكن للقهوة السوداء أن تغذي الجسم بالكافيين ومضادات الأكسدة والمركبات الطبيعية الأخرى، وتقول دن: "يمكن للكافيين أن يزيد من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها جسمك في حالة الراحة".  
تعتبر ماناكير أن إضافة القهوة إلى النظام الغذائي يمكن أن يكون جزءا مؤثرا لفقدان الوزن، بشرط عدم إضافة السكر والركيمات الثقيلة.

ويفيد الخبراء بأن الفواكه والخضروات الموجودة في العصائر يمكن أن تساهم أيضا في تناول السوائل وتشمل الأطعمة التي تحتوي على 90% إلى 100% من الماء محتوى الشمام والبطيخ والفاصوليا والحبوب. وتشمل الأطعمة الأخرى التي تحتوي على 70% إلى 89% من الماء خيارات مثل الموز والبرتقال والكمثرى والأناناس والأفوكادو والجزر والزبادي، ويمكن إضافتها جميعا إلى العصائر للمساهمة في استهلاك الماء والفيتامينات.



وتقول دن: "إن الفواكه والخضروات من المغذيات الكبيرة التي يمكن أن تساهم في إنقاص الوزن من خلال التمثيل الغذائي للطاقة وبناء العضلات".

وتقول دن: "إن الفواكه والخضروات من المغذيات الكبيرة التي يمكن أن تساهم في إنقاص الوزن من خلال التمثيل الغذائي للطاقة وبناء العضلات".

الأعضاء والسلوك أن الشاي الأخضر يتكون من كل من شاي الكاتيكين والكافيين، ويساعد هذا المزيج من الشاي الأخضر والكافيين على تحسين الحفاظ على الوزن، من خلال التوليد الحراري، وأكسدة الدهون وهي عملية تكسير الأحماض الدهنية، والكتلة المعتدلة الخالية من الدهون.  
وتقترح أخصائية التغذية ليزا يونغ شرب شاي الماتشا على وجه الخصوص وماتشا هو نوع من الشاي الأخضر يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ومضادات الأكسدة من الشاي الأخضر السائب، مما يجعله مثاليا لفقدان الوزن.  
الكثير هو مشروب ألبان مخمر يحتوي على سلالات عديدة من البروبيوتيك لدعم صحة الأمعاء، تقول دان: "تساهم البروبيوتيك في إنقاص الوزن بسبب الدور الذي تلعبه في تقليل الالتهاب، وتحقيق التوازن بين ميكروبيوم الأمعاء، ومقاومة

الأنسولين، وتخزين الدهون".  
ويحتوي الكثير أيضا على حمض اللينوليك المترافق (CLA) وهي أحماض قد تساعد في تقليل رواسب الدهون في الجسم وتحسين وظيفة المناعة، مما يدعم فقدان الدهون.  
ووفقا لدراسة أجرتها مجلة Nutrition and Metabolism London Journal أظهر CLA أن له مجموعة من الآثار الصحية الإيجابية في النماذج الحيوانية التجريبية، بما في ذلك قمع السرطان، وتقليل تراكم الدهون في الجسم، وتأخير ظهور مرض السكري من النوع 2، وتأخير تطور تصلب الشرايين، وتحسين تمعدن العظام وتنظيم جهاز المناعة..

الماء  
تقول أخصائية التغذية لورين مانكير قد يبدو الماء كحل أساسي للمشروب، لكن هذا المشروب الخالي من السعرات الحرارية، والخالي من السكر والصوديوم، والخالي من كل شيء بشكل أساسي يساعد في الحفاظ على رطوبتك. وتضيف "إن إرواء عطشك بالماء يمكن أن يساعد في بدء إنقاص وزنك عن طريق الحفاظ على رطوبتك مع عدم إضافة أي شيء إلى هذا المزيج الذي قد يعرقل أهدافك".  
وبحسب الأخصائية بريتانى دن فإن شرب ما يعادل ثمانية أكواب من الماء يوميا يلعب الماء دورا حيويا في تحلل الدهون وهي العملية التي يستخدمها الجسم لحرق الدهون.

**العصائر الطبيعية ومخفوق بروتين**  
يمكن أن تكون العصائر ومخفوقات البروتين مليئة بالعديد من العناصر الغذائية والفواكه والخضروات والمساحيق المهمة التي تستعشر بالشعب والرضا طوال اليوم إنها أيضا طريقة ملائمة للتغذية أثناء

التنقل، بحسب الخبراء.  
تقول مانكير: "البروتين هو من المغذيات الكبيرة التي تعزز الشبع، وهذا بدوره قد يدعم فقدان الوزن".  
وتساهم إضافة مساحيق البروتين مثل بروتين مصال اللبن، وبروتين الصويا، وبروتين الكازين، وبروتين بياض البيض، وبروتين البازلاء، في تعزيز حالة الشبع، وفقا لدراسة من مجلة التغذية.

**الشاي الأخضر**  
يعتبر الخبراء الشاي الأخضر مشروبا مفيدا لفقدان الوزن بسبب محتواه العالي من مضادات الأكسدة، وهو نوع من الفينول الطبيعي.  
ويقترح مقال نشرته مجلة علم وظائف

ووفقا لدراسة أجرتها مجلة Nutrition and Metabolism London Journal أظهر CLA أن له مجموعة من الآثار الصحية الإيجابية في النماذج الحيوانية التجريبية، بما في ذلك قمع السرطان، وتقليل تراكم الدهون في الجسم، وتأخير ظهور مرض السكري من النوع 2، وتأخير تطور تصلب الشرايين، وتحسين تمعدن العظام وتنظيم جهاز المناعة..  
الكثير هو مشروب ألبان مخمر يحتوي على سلالات عديدة من البروبيوتيك لدعم صحة الأمعاء، تقول دان: "تساهم البروبيوتيك في إنقاص الوزن بسبب الدور الذي تلعبه في تقليل الالتهاب، وتحقيق التوازن بين ميكروبيوم الأمعاء، ومقاومة

وتقول دن: "إن الفواكه والخضروات من المغذيات الكبيرة التي يمكن أن تساهم في إنقاص الوزن من خلال التمثيل الغذائي للطاقة وبناء العضلات".

وتقول دن: "إن الفواكه والخضروات من المغذيات الكبيرة التي يمكن أن تساهم في إنقاص الوزن من خلال التمثيل الغذائي للطاقة وبناء العضلات".

## ستة أقراص مكملات يومية مختلفة لا ينبغي تناولها معا

تعتبر المكملات طريقة رائعة للمساعدة في تعويض أي فيتامينات ومعادن ناقصة في نظامك الغذائي. لكن الشروع في تناول المكملات يعني أن تكون مدركا للأنواع التي لا تتناول معا.

المشكلات الجسدية والنفسية".  
وبالنظر إلى جميع الفوائد الصحية المرتبطة بمكملات فيتامين C، فإن يكون من المستغرب إذا كنت لا تزال حريصا على تناول هذا الفيتامين. وإذا كانت هذه هي الحالة، فكن متأكدا من أنك تتناول فيتامين B12، فإن ماكدوغال يشارك نصيحة للحفاظ على سلامتك، وأوصى "بتناول فيتامين C وB12 بفاصل ساعتين على الأقل".



عند الشروع في نظام صحي جديد يلجأ الكثيرون إلى المكملات للمساعدة في تقليل الأعراض غير العادية وتحسين صحتنا العامة ورفاهيتنا. وتعتبر المكملات طريقة ممتازة للمساعدة في علاج عدد من الأمراض، ولكن كن حذرا. هناك عدد من الأقراص اليومية التي لا ينبغي تناولها معا.  
ومن المرجح أن تكون لديك آثار جانبية من المكملات الغذائية إذا تناولتها بجرعات عالية أو بدلا من الأدوية الموصوفة، أو إذا كنت تتناول العديد من المكملات الغذائية المختلفة.  
ويتضمن سبب عدم وجوب تناول بعض المكملات معا العديد من الأسباب، مثل التدخل في امتصاص المعادن الأصغر الموجودة في الفيتامينات، أو إبطال قدراتها أو زيادة الأعراض الأخرى غير العادية.  
وتشمل المكملات الغذائية التي لا يمكن تناولها في الوقت نفسه ما يلي:  
• المغنيسيوم والفيتامينات.  
• فيتامينات (د) E وK.  
• زيت السمك وGinkgo Biloba.  
• النحاس والزنك.

عند الشروع في نظام صحي جديد يلجأ الكثيرون إلى المكملات للمساعدة في تقليل الأعراض غير العادية وتحسين صحتنا العامة ورفاهيتنا. وتعتبر المكملات طريقة ممتازة للمساعدة في علاج عدد من الأمراض، ولكن كن حذرا. هناك عدد من الأقراص اليومية التي لا ينبغي تناولها معا.  
ومن المرجح أن تكون لديك آثار جانبية من المكملات الغذائية إذا تناولتها بجرعات عالية أو بدلا من الأدوية الموصوفة، أو إذا كنت تتناول العديد من المكملات الغذائية المختلفة.  
ويتضمن سبب عدم وجوب تناول بعض المكملات معا العديد من الأسباب، مثل التدخل في امتصاص المعادن الأصغر الموجودة في الفيتامينات، أو إبطال قدراتها أو زيادة الأعراض الأخرى غير العادية.  
وتشمل المكملات الغذائية التي لا يمكن تناولها في الوقت نفسه ما يلي:  
• المغنيسيوم والفيتامينات.  
• فيتامينات (د) E وK.  
• زيت السمك وGinkgo Biloba.  
• النحاس والزنك.

عند الشروع في نظام صحي جديد يلجأ الكثيرون إلى المكملات للمساعدة في تقليل الأعراض غير العادية وتحسين صحتنا العامة ورفاهيتنا. وتعتبر المكملات طريقة ممتازة للمساعدة في علاج عدد من الأمراض، ولكن كن حذرا. هناك عدد من الأقراص اليومية التي لا ينبغي تناولها معا.  
ومن المرجح أن تكون لديك آثار جانبية من المكملات الغذائية إذا تناولتها بجرعات عالية أو بدلا من الأدوية الموصوفة، أو إذا كنت تتناول العديد من المكملات الغذائية المختلفة.  
ويتضمن سبب عدم وجوب تناول بعض المكملات معا العديد من الأسباب، مثل التدخل في امتصاص المعادن الأصغر الموجودة في الفيتامينات، أو إبطال قدراتها أو زيادة الأعراض الأخرى غير العادية.  
وتشمل المكملات الغذائية التي لا يمكن تناولها في الوقت نفسه ما يلي:  
• المغنيسيوم والفيتامينات.  
• فيتامينات (د) E وK.  
• زيت السمك وGinkgo Biloba.  
• النحاس والزنك.

عند الشروع في نظام صحي جديد يلجأ الكثيرون إلى المكملات للمساعدة في تقليل الأعراض غير العادية وتحسين صحتنا العامة ورفاهيتنا. وتعتبر المكملات طريقة ممتازة للمساعدة في علاج عدد من الأمراض، ولكن كن حذرا. هناك عدد من الأقراص اليومية التي لا ينبغي تناولها معا.  
ومن المرجح أن تكون لديك آثار جانبية من المكملات الغذائية إذا تناولتها بجرعات عالية أو بدلا من الأدوية الموصوفة، أو إذا كنت تتناول العديد من المكملات الغذائية المختلفة.  
ويتضمن سبب عدم وجوب تناول بعض المكملات معا العديد من الأسباب، مثل التدخل في امتصاص المعادن الأصغر الموجودة في الفيتامينات، أو إبطال قدراتها أو زيادة الأعراض الأخرى غير العادية.  
وتشمل المكملات الغذائية التي لا يمكن تناولها في الوقت نفسه ما يلي:  
• المغنيسيوم والفيتامينات.  
• فيتامينات (د) E وK.  
• زيت السمك وGinkgo Biloba.  
• النحاس والزنك.





•• الشارقة - د.محمود علياء

تستعد «منشورات القاسمي» الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة، للاشتراك بمعرض الرياض الدولي للكتاب خلال الفترة من ٢٩ سبتمبر إلى ٨ أكتوبر ٢٠٢٢ .



فرصة للقراء في المملكة العربية السعودية

## منشورات القاسمي تستعد للمشاركة الفاعلة بمعرض الرياض الدولي للكتاب 2022

إضافة إلى أكثر من رواية، فيما هنالك نحو 35 كتاباً في التاريخ والجغرافيا، وحوالي ستين مؤلفاً مترجماً إلى اللغات الحية (الإنجليزية والفرنسية والروسية والألمانية والبرتغالية والإسبانية والهندية وسواها)، كما يضم الجناح المؤلفات التي تمت إعادة طباعتها مجدداً بعد نفاذ طباعتها، ومنها مسرحية «الحجر الأسود»، ويوميات ديفيد ستون، و«الحقد الدفين»، و«حديث النكارة» في أجزائه الثلاثة .

المثال لا الحصر، "موسوعة أحاديث سمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي 1972م-2020م"، "سرد الذات"، رواية "بيبي فاطمة وأبناء الملك"، "التاريخ على خشبة المسرح الفرنسي"، إضافة إلى الكثير من العناوين المنجزة باللغة العربية والأجنبية، التي كتبها وأعدّها صاحب السمو حاكم الشارقة، والتي سيحتضنها الجناح، وتشمل الرواية والمسرح والتاريخ والجغرافيا والسيرة، فهي تضم أكثر من عشر مسرحيات وأربعة كتب سيرة ذاتية،

كذلك الإصدارات الحديثة لصاحب السمو مثل: "الشيخ المتصوف راشد بن مطر القاسمي"، "سيرة سلطين كولة"، "الغفلة إحدى عشائر آل غزي في دولة الإمارات العربية"، "صراع أمراء الزند وزوال الملك"، "بيوت مدينة الشارقة والقرى المجاورة لها وساكنوها"، "مرسوم بابوي" للبابا أورليان الثامن بابا الكنيسة الكاثوليكية، "من هو الهولي" ؟ .

حيث يشكل معرض الرياض الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الأدب والنشر والترجمة في المملكة العربية السعودية، نافذة ثقافية تجمع صنّاع الأدب والنشر والترجمة من المؤسسات والشركات المحلية والدولية مع القراء والمهتمين، إضافة إلى برنامجه الثقافي المتضمن عدداً من الفعاليات الثقافية النوعية، والنصائح الحوارية، والمحاضرات التفاعلية، وورش العمل التي تغطي مجالات الفن، والقرأة، والكتابة والنشر، وصناعة

الكتاب، والترجمة. وسيكون لجناح «منشورات القاسمي» المشارك في معرض الرياض الدولي للكتاب، حضوراً حافلاً بالعديد من الإصدارات من تأليف المؤرخ صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، مثل كتاب تاريخ العيارة في عُمان 1623م-1747م، والذي لاقي رواجاً منقطع النظير في الأوساط الخليجية والعربية، وقد بلغ عدد قراء هذا الكتاب في نسخته الإلكترونية أكثر من 350 ألف قارئ .

# منوعات الفجر

26

## السيكو دراما

السيكو دراما نوع من أنواع العلاج النفسي المرتبط بالمسرح والدراما، بحيث يقوم مسرح السيكو دراما على تقطيع النفس البشرية من الشواذب والآلام والآثار السلبية التي يتعرض لها الإنسان طوال حياته مما يخلصه من حالات الضيق والاكتئاب. وعليه يقوم المخرج أو المدرب (إن كانت ورشة مسرحية) بصياغة نص أو ارتجال يتناسب مع حالة المريض وفريق من الممثلين وهم شخصيات فرعية بحيث يبدأ المريض بسرد مشاكله وآلامه وهمومه، ويقوم بقية الممثلين بمساعدة الشخص المريض للخروج من مشاكله وذلك من خلال إيجاد الحلول بطريقة درامية وإبداعية، في جو عام مرتبط بالحالة النفسية للمريض من ديكور وشعوم وإكسسوارات وموسيقى، هذا فيما يتعلق بعلم النفس.



سعيد الزعابي

أما في علم المسرح فلقد كان رائد ومدرب مسرح السيكو دراما في الوطن العربي هو الدكتور عبدالرحمن عرنوس -رحمه الله- أستاذ في المعهد العالي للفنون المسرحية بالقاهرة، فقد كان يعتمد في ورشه ومحاضراته على مسرح السيكو دراما في تأهيل الممثل وذلك لضرورتها على مستوى الأداء بالنسبة للممثل، فلم يكن يستخدم السيكو دراما كعلاج نفسي في منهجه وإنما كتصغير لطاقة الممثل الإبداعية حيث أنه يقوم بإخراج طاقة أداء الممثل من معاناة الممثل النفسية مما ينتج منه أداء هائل للممثل أفضل أداء ممكن أن تراه للممثل هو الأداء الناتج من تدريبات السيكو دراما، وبعد انتهاء التدريب تشعر بأن الممثل أصبح صفة بوضاه نقيّة من الداخل مما يؤهله إلى أداء الشخصية الجديدة في عرضه المقبل بدون أي شواذب في نفسه.

السيكو دراما هي حالة صوفية تنقي النفس من الشواذب وبالتالي ترى المسرحيين ممن يتبنون هذا النوع من التدريبات هم بمثابة دروايش في المسرح، لا يلتفت للقبل والقيل وكثرة السؤال ستجده بنعش ودقن كثيفين ولا يخرج من المنزل كثيراً وليس لديه أصدقاء، أصدقائه هم هو(نفسه) والمسرح والسيكو دراما، هذا هو الثالث المحب لقبه.

سعيد الزعابي

## وفد سعودي يشيد بدور مركز جمعة الماجد للثقافة في حفظ التراث

يتبعها المركز في حفظ الكتب والمخطوطات والوثائق.

الدكتور بسام داغستاني رئيس القسم، عن طرق الحفظ والصيانة والترميم التي

التراث. جاء ذلك خلال زيارة الدكتور فهد الوهبي الأمين العام لمجمع الملك عبد العزيز للمكتبات الوقفية، وأحمد النزهة مدير مركز الرقمنة في المجمع، للمركز بهدف الاطلاع على المعايير التي يتبعها في حفظ المخطوطات.

السعودية بالدور الذي يقوم به مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي في حفظ

أشاد وفد من مجمع الملك عبد العزيز للمكتبات الوقفية بالمملكة العربية



ورحب الدكتور محمد كامل جاد مدير عام مركز بالوفد بحضور شيخة المطيري، رئيسة قسمي الثقافة الوطنية والإعلام، وأنور الظاهري رئيس شعبة العلاقات العامة في المركز، وتحدث معهم عن الدور الذي يقوم به المركز في حفظ التراث الإنساني، ثم اصطحبهم في جولة تعريفية عن أقسام المركز. وزار الوفد قسم الحفظ والمعالجة والترميم، واستمعوا إلى شرح مفصل من



## دبي للثقافة وبولغري تواصلان تعزيز التفاعل الثقافي بين الإمارات وروما

# من دبي إلى روما . . معرض في العاصمة الإيطالية يحتفي بالأعمال الثلاثة الأولى في جائزة بولغري للفن المعاصر

•• دبي- الفجر:



تركيب فني مؤلف من خمس لوحات مختلفة، كل منها بخلفية أحادية اللون، وجميعها مرتبة على شكل يوحى بتصميم عقد. ويشكل النقش العربي أساس العمل الزخرفي في اللوحات، أحرف بتشكيلاتها الأنيقة تضي إساساً بالسلام لدى مشاهدتها. أما الفنان كمال الزبيبي الذي تشرب فن الخزف منذ نعومة أظفاره، فقد أبدع منحوتة خلّاقة، مقدماً عملاً على شكل دائري يبدو للوهلة الأولى من عالم آخر، يستحضر بسحره الغامض سحر أندرو وأمن الأحجار الكريمة. تظهر النقوش البارزة المتعرجة في جميع أجزاء سطح المنحوتة، موحية بأن كل جوهرة تختصر داخلها آلاف السنين من الحياة وتوالي الأحداث الطبيعية. ويذكر أن تحدي الجائزة التي أطلقها "دبي للثقافة" و"بولغري" شمل ثلاث فئات من الفنون البصرية، الرسم والتصوير والنحت. وتهدف الجائزة السنوية إلى إلهام أصحاب المواهب في مجال الفنون المعاصرة في المجتمع الإبداعي بدبي والإمارات، وإتاحة منصة تميزهم وعرض إبداعاتهم أمام الجمهور الأوسع.

مليّنز قد اختارت الأعمال الثلاثة من بين 15 عملاً فنياً شاركت في الجائزة. وتم تنويع الفنانين نابلي خلال حفل استضافه الجناح الإيطالي في أكتوبر 2020 في فبراير 2022 بحضور سمو الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم، رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، عضو مجلس دبي. وتعكس الأعمال الثلاثة العروض مزيجاً مثيراً من الأبعاد الجمالية والتقنيات والمضامين التي تنطق بما استلهمه الفنانون الثلاثة من روعة تصاميم بولغري وعالم الجمال والأصالة الذي يميّز مدينة دبي وثقافتها. فقد جمع الفنان الذي حصد الجائزة، نيما نابلي، في عمله عناصر من عالمي التجريد الهندسي والطبيعية، حيث تظهر داخل إطار لوحته ذو الشكل المهيّئ مجموعة من الأشكال المتداخلة والمتناسقة والنابضة بالحياة، مشكّلة تركيبة استثنائية تأسر عين الناظر إليها وتحفزها على التأمل في عوالمها. ويهدف نابلي من خلال لوحته إلى التأكيد على أنه من خلال إبداع الإنسان، يمكن أن يولد التعقيد من البساطة، سواء تعلق الأمر بهيكلي هندسي أو بتصميم قطعة من المجوهرات.

ويعمل، استخدم جمعة الحاج لغة مختلفة تماماً، إذ تطغى على مساحته ثلاثة ألوان: وهي الأحمر والأخضر والأزرق، والتي تمثل ألوان الأحجار الكريمة الثلاثة الرئيسية - الياقوت الأحمر والزمرد والياقوت الأزرق - فضلاً عن كونها إحدى التشكيلات اللونية المفضلة في تصاميم بولغري والتي تميّز أيضاً المجوهرات الإماراتية التقليدية. العمل هو عبارة عن

أفاق التعاون الإبداعي والثقافي الإماراتي الإيطالي، ويسعى التماثل في المشهد الحضاري بينهما. وحضر الأمسية من الإمارات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح الإماراتي، ومعالي عمر عبيد الشامسي، سفير دولة الإمارات لدى جمهورية إيطاليا، والدكتور سعيد خريباش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في "دبي للثقافة"، ونور الرومي، أخصائي في إدارة المشاريع والفعاليات في دبي للثقافة وكاملة العلماء، أخصائي فعاليات في إدارة المشاريع والفعاليات في دبي للثقافة. أما من الجانب الإيطالي، فقد ضمت الأمسية كلا من: لوسيا بوسكاييني - مسؤول عن العلامة التجارية والتراث في بولغري، باولو جيلسنتي - المفوض العام لجناح إيطاليا، أكتوبر 2020، نيكولا بولغري - نائب رئيس مجموعة بولغري، بياتريس بولغري - محلل الجائزة ورئيسة فيلم In Between Art film، لوكا لوبينتو - المدير الفني لتحف ماكرو للفن المعاصر في روما، روزانا بيناتشي - رئيسة وحدة العلاقات الدولية بوزارة الثقافة الإيطالية. ويحتفي المعرض، الذي يصور الروابط الرائعة التي يمكن أن يخلقها الفن عبر بحته عن مواطن الجمال، بأعمال الفنان الإيراني الأمريكي المقيم في دبي، نيما نابلي، الفائز بالجائزة، والفنانين الإماراتيين جمعة الحاج والأردني كمال الزبيبي، المقيم في دبي أيضاً، واللذين كانا ضمن القائمة النهائية التي ضمت ثلاثة أعمال تناهست على الجائزة. وكانت لجنة من ثلاثة خبراء ضمت جوسيب موسكاتلو ونجوم الغانم وباتريشيا



منوعات

الفكر

27



كثير من الحكايات تدور حول الممثل الأميركي نيكولاس كيدج (١٩٦٤). بعضهم يقول إنه كائن عابر للزمن، خالد نوعاً ما بسبب وجود صور لشبيهه له تعود لنهاية القرن الثامن عشر. بعض آخر يشكك بموهبته، ويرى أنه دخل المهنة بسبب قرابته من فرانسيس فورد كوبولا. وعلى النقيض، يرى آخرون أنه عبقرى، ذو منهج خاص بالتمثيل. وهناك من يرى فيه ممثلاً عفى عليه الزمن، يمكن اختزال حاله بالفيديو الذي انتشر العام الماضي له وهو شديد السكر، يمشي حافياً في الشارع، ويدخل أحد الفنادق من دون أن يعلم أين هو، أو كيف انتهى به الأمر بثياب النوم.

The Unbearable Weight of Massive Talent

## نيكولاس كيدج . . عالق بين الماضي والحاضر



ما يمكن الاتفاق عليه أن كيدج نجم، شهرته لا يمكن الاستخفاف بها، لكن أزمة موهبته وعلاقته مع مهنة الممثل يمكن اكتشافها أكثر في الفيلم الصادر أخيراً بعنوان The Unbearable Weight of Massive Talent إخراج توم غورميكان.

بداية، لا بد أن نشير إلى أن عنوان الفيلم يحاكي عنوان رواية التشيكي ميلان كونديرا The Unbearable Lightness Of Being. لكن الاختلاف شاسع بين الاثنين. ففي الفيلم،

يلعب كيدج نسخة متخيلة عن نفسه؛ ممثل يشعر بالهزيمة، لا يمتلك عملاً، ينتقل بين المخرجين والمنتجين على ينال دوراً ما، كونه غارقاً في الديون، مُطلق يسكن في فندق، وعلاقته مع ابنته المراهقة متوترة، والأهم، هو على وشك الاعتزال.

بعدنا الفيلم في البداية بما هو مختلف، مقارنة فنية (Artsy) نوعاً ما مهنة التمثيل. لكن، لاحقاً، يثبت الفيلم العكس، فكيدج الذي ألقه وكيل أعماله ريتشارد فينك (Neil Patrick Harris) بالذهاب إلى إسبانيا لقضاء إجازة مع الأصدقاء، يجد نفسه متورطاً مع CIA، ومهرب سلاح دولي يُدعى خايف يؤدي دوره Pedro Pascal.

حينها، نرى أنفسنا أمام فيلم تقليدي، فرضيته عن الرجل غير المناسب في المكان غير المناسب. صحيح أن الفيلم يحوي الكثير من الإحالات المباشرة لتاريخ كيدج الفني، لكنه يناقش مهنة التمثيل بصورة سطحية، فكيدج الذي يقرر عدم الاعتزال بعدما ألقه خايف بأن موهبته أكبر من أن يحرم البشرية منها، بل عليهما أن يصنعا فيلماً معاً، يقرر أن يخاطر بحياته، ويساهم في إلقاء القبض على مهرب السلاح الحقيقي، كون خايف الذي تعرف عليه وأصبح صديقه، ليس إلا واجهة بريئة.

يحوي الفيلم كل مقومات نموذج الأكلشن-كوميدي: مطاردات، ومخدرات، ومواجهات مسلحة... ناهيك عن الاستفادة المطلقة من غرابة أطوار كيدج، الذي يستعرض قدراته كممثل مبتدل نوعاً ما، يلقي خطباً عاطفية، يتنكر، يلعب دور جاسوس، وكأننا أمام خليط من أنواع سينمائية عدة وأفلام مختلفة يلعب كيدج بطولتها جميعاً.

يظهر كيدج في الفيلم بوصفه عالقاً بين الماضي



والحاضر. يتضح ذلك عبر شخصية الممثل الشاب اللطيف الذي يخاطب نفسه الآن عدة مرات في الفيلم؛ مؤكداً له أنه نيكولاس كيدج، نجم السينما، ليس الممثل الذي يبحث عن العمل. وهنا يمكن أن نجد إشارة إلى طبيعة سوق العمل في هوليوود.

الممثل ليس صاحب مهنة فقط، بل شخصية عامة، عليها أن تعرف متى تظهر ومتى تختفي. بصورة أدق، على الممثل في هوليوود ألا يسعى وراء المال، بل بناء الصورة العلنية، وهذا ما لا



## تحويل محاكمة جوني ديب وأمير هيرد إلى فيلم

كتب الفيلم جاي نيكولوتشي الفيلم واستخرجه سارة لوهمان . قال آدم لوينسون، كبير مسؤولي المحتوى في Tubi، في بيان مشترك حول فيلم Hot Take: The Depp / Heard Trial "مع شركائنا في MarVista، تم إدخال هذا النص الأصلي من Tubi سريعاً في الإنتاج لالتقاط لحظة في الوقت المناسب لقصة أصبحت جزءاً من روح العصر الثقافي، ورسم صورة فريدة لا شاهده الملايين في العناوين الرئيسية خلال الصيف".

المضطربة، في فيلم جديد بعنوان "Hot Take: The Depp / Heard Trial". تم تعيين مارك هايبا لبطولة الفيلم في دور ديب بينما ستقوم ميغان ديفيس بدور هيرد. أما بالنسبة إلى الفريق القانوني، فستلعب ميليسا مارتني دور محامي ديب كاميل فاسكينز وستظهر ماري كاريج كمستشارة هيرد إيلين بريدهوفت.

جاءت نتيجة المحاكمة بعد عام ونصف العام من خسارة ديب لقضية تشهير في المملكة المتحدة بسبب صحيفة أشارت إليه على أنه يعنف زوجته. أيد قاضي لندن مزاعم الجريدة على أنها "صحيفة إلى حد كبير"، وفي مارس 2021، رفضت محاولة ديب لإلغاء هذا القرار. الآن، سيتم تجسيد معركتهم القانونية، بالإضافة إلى علاقتهم

في 1 يونيو الماضي، وجدت هيئة المحلفين في مقاطعة فيرفاكس بولاية فرجينيا أن هيرد، 36 عاماً، قد شوهدت سمعة ديب، 59 عاماً، في مقالها الافتتاحي لعام 2018 حول العنف المنزلي وسوء المعاملة، على الرغم من أنها لم تذكره بالاسم في المقال. لذلك حكمت لديب بأكثر من 10 ملايين دولار كتعويضات وحصلت هيرد على 2 مليون دولار في دعوى مضادة، وكلاهما يسعى الآن لاستئناف الحكم.



# الفكر

## طريقة جديدة للتنبؤ بخطر الإصابة بمرض الزهايمر قبل أن تبدأ الأعراض



القياسي، من دراسة سابقة شملت عشرات الآلاف من الأشخاص المصابين أو غير المصابين بمرض الزهايمر. وطوروا طريقة جديدة باستخدام البيانات تنبأ بخطر إصابة الشخص بمرض الزهايمر، اعتماداً على متغيرات الحمض النووي التي يمتلكها الشخص، وتم تنقيح الطريقة والتحقق من صحتها باستخدام بيانات من أكثر من 300000 شخص إضافي. ويقول الباحثون إن طريقتهم القائمة على الحمض النووي من غير المرجح أن تكون مناسبة للأطباء للتنبؤ بخطر إصابة المريض بالزهايمر لأنها قد تكون أقل دقة بالنسبة لسكان غير الأوروبين.

يعانون من مخاطر وراثية عالية جدا مقابل منخفضة، رشح فريقنا مؤشرات حيوية جديدة لمرض الإدراك العصبي. ويقترح الخبراء أن بعض التجارب التي تبحث في العلاجات المحتملة قد تكون غير ناجحة لأنها شملت مرضى كان مرضهم متقدما للغاية بحيث لا يمكن علاجه، وربما تساعد الأساليب الأفضل لتحديد الأشخاص المعرضين لخطر كبير لتطور الحالة في أبحاث العلاج. حلل مانيش بارانجيبي من معهد برود في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد في الولايات المتحدة وزملاؤه في الدراسة الجديدة، بيانات عن 7.1 مليون متغير مشترك للحمض النووي، تغييرات في تسلسل الحمض النووي

طور الباحثون طريقة جديدة يمكن أن تساعد في تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر قبل ظهور الأعراض. ويعاني الأشخاص المصابون بمرض الزهايمر من فقدان تدريجي للذاكرة والوظائف الإدراكية الأخرى، وعلى الرغم من أن بعض العلاجات يمكن أن تخفف الأعراض، فإن تطوير علاجات تمنع أو تبطل تقدم المرض كان أكثر صعوبة. قال كبير الباحثين الدكتور أميت خيرا: "لقد طورنا مؤشرا جينيا لمرض الزهايمر مرتبطا بالتشخيص السريري والتدهور المعرفي المرتبط بالمرض. وأضاف خيرا: "من خلال دراسة البروتين المنتشر للأفراد الأصحاء الذين

## حالة شائعة لأمراض الظهر قد تكون علامة على مشكلة قاتلة في القلب

اكتشف علماء جامعة كولومبيا صلة بين أمراض الظهر الشائعة ونوع من قصور القلب، ما يعني أن مرض الظهر الشائع يمكن أن يحدد أولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب ويمنع الوفيات المبكرة. ويُعتقد الآن أن اعتلال عضلة القلب الناتج عن بروتينات ترانستريتين وأميلويد (ATTR-CM)، هو السبب الأكثر شيوعا لفشل القلب الميت، ولكن لم يتم تشخيصه بشكل كاف.

وهذا المرض ناتج عن بروتينات تسمى ترانستريتين (Transthyretin) والتي يمكن أن تتجمع معا وتخلق رواسب أميلويد (amyloid) في القلب والعمود الفقري والأربطة والأنسجة الأخرى.

وفي القلب، تعمل الترسبات على تصلب الجدران وتقليل كمية الدم التي يمكن للقلب ضخها. لكنها تتجمع أيضا في أنسجة أخرى، بما في ذلك العمود الفقري، والتي كان الأطباء قادرين على استخدامها كدليل.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الذين يعانون من حالة تضيق العمود الفقري القطني (التضيق الشوكي) يستمرون في تطوير اعتلال عضلة القلب النشواني الناتج عن البروتين الرابط للثيروكسين بعد خمس إلى 15 عاما.

وتضيق العمود الفقري القطني هو تضيق القناة الشوكية في الجزء السفلي من الظهر.

ويقول موقع "هوبيكنز ميديسن" إن الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يعانون من صعوبة في المشي لمسافات أو يجدون أنهم بحاجة إلى الانحناء إلى الأمام لتخفيف الضغط على أسفل الظهر.

ومن الأعراض أيضا الشعور بألم أو تنميل في الساقين والقدمين، وفي الحالات الأكثر شدة، صعوبة التحكم في الأمعاء والمثانة.

ويصيب تضيق العمود الفقري القطني شخصا واحدا من بين كل عشرة بالغين، وفقا للأرقام الأمريكية المنشورة في مجلة JAMA.

وتساءل الباحثون في كلية الأطباء والجراحون بجامعة كولومبيا في جامعة كولومبيا عما إذا كان من الممكن اكتشاف حالات اعتلال عضلة القلب الناتج عن بروتينات ترانستريتين وأميلويد (ATTR-CM) مبكرا لدى هؤلاء المرضى.

وبقيادة ماثيو مورير، أستاذ الطب، حلل الفريق أنسجة العمود الفقري من 47 مريضا خضعوا لجراحة تخفيف الضغط على العمود الفقري.

تم العثور على بروتينات أميلويد وترانستريتين، التي تتجمع معا في القلب، في 10 من المرضى، وفقا لموقع "ميديكال إكسبريس".

وأصيب أحد هؤلاء المرضى العشرة بالفعل بمشاكل في القلب وبدأ العلاج، بينما تم مراقبة المرضى التسعة الآخرين عن كثب.

وقال البروفيسور مورير: "بناء على هذه النتائج، نقتترح أن يتم فحص جميع المرضى الذين خضعوا لعملية جراحية بسبب تضيق العمود الفقري بحثا عن الترانستريتين والأميلويد. وأوصي بالتأكد بإجراء فحص إذا كان المريض يعاني من مشاكل إضافية في العظام، مثل متلازمة النفق الرسغي، أو تدهور المفصل، أو إصابة وتر العضلة ذات الرأسين، كل منها يمكن أن يكون ناتجا عن بروتينات ترانستريتين وأميلويد."



عارضة أزياء تسير على المدرج مرتدية زيا من مصنع تومي نيوبيورك في بروكلين. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الكرمين والشيخوخة!



يحتوي الكركمين على مواد مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات. وقال باحثون: "الكركمين لديه إمكانات كبيرة للتطبيقات الصحية. ومع ذلك، فإن فوائد الكركمين مقيدة بتوافره الحيوي المنخفض". وأوضح الباحثون في مجلة Drug Metabolism and Transport أنه جرى تطوير الكركمين النانوي بواسطة "الأيونات" والترسيب المضاد للمذيبات. وثبت أن الكركمين - المتوفر كمكمل غذائي - يقضي على نمو الخلايا السرطانية".

وأثبتت التجارب السريرية الإيجابية الأخرى أن الكركمين يمكن أن يكون فعالا في علاج:

- تصلب متعدد.
- مرض الكلى.
- متلازمة الأيض.

وبالإضافة إلى إضافة المزيد من الكركمين إلى نظامك الغذائي، من المهم أيضا اتباع نظام غذائي صحي. وتوصف حمية البحر الأبيض المتوسط بأنها أفضل طريقة لزيادة طول العمر.

وأشارت كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن مثل هذا النظام الغذائي يمكن أن يحمي التيلوميرات - وهي علامة بيولوجية للشيخوخة. وأوضحت "التيلوميرات الأقصر ترتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض مزمنة".

وتتكون حمية البحر الأبيض المتوسط من الكثير من الفاكهة والخضروات وزيت الزيتون والأسماك والخبز والمعكرونة.

## سؤال وجواب

### • من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

- هو الضرد روزبرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراف التي تشييع بها الزعيم الهتلر. وقد اعدم روزنبرغ عام 6491

### • من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لع جمعه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491 .

### • من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

-هو بيردو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى تويغ عن عمر 16 عاما.

## هل تعلم؟

- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن ترميش عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن ناتج مجموع كل الأرقام من 1 إلى 100 على التوالي (1+2+3+... ) هو 5050.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة. • هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية

## قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امنيته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان ان يخلعها من رقبته الأمير الصغير الامه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلتت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سرايب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا والقعدما بحثا عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذ المرأه هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبذل فرحتهم إلى عذاب فسرقته الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركة كثيرا يلهوا كيفما شاء ربما اصابه مكروه فنتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تخلع السلسلة الذهبية من رقبته فتركها وهي تتعشم ان يكبر فتخففه فهي لا تعرف سرها.

كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ فاعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيما جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بائعا متجولا فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضائعهم وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابية فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترتون من بضائعهم الجميله وهناك في الشرفه كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي نعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأجبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفه وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهوره به فألتبتهت على ملامح وجهه فإن من ينظر إليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفه فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحدق به وفضأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندھشا خائفا وفي الشرفه مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتا. انظري ابنتي الملكة انه ابنتا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت... سهت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال لبسها منذ كنت رضيعا ولم تستطيع امي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا، وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتها، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيدا إلى مملكته ومعه ولي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

## مساحة للتلوين

