

منوعات الغذاء

الأثنين 27 يناير 2025 م - العدد 14364
Monday 27 January 2025 - Issue No 14364

ص 22

انطلاق فعاليات الدورة
الخامسين من معرض ومؤتمر
الصحة العربي في دبي

ص 27

رمضان 2025.. غادة
عبد الرازق تعيد تقديم
رواية "شباب امرأة"

ص 23

آلية جينية جديدة وراء تطور
سرطان العظام العدواني



ابتكار «أسلحة صغيرة» تجبر الخلايا السرطانية على تدمير نفسها

اكتشف باحثون في جامعة بنسلفانيا عن نهج مبتكر لعلاج السرطان يعتمد على كبسولات صغيرة تُعرف باسم الحويصلات خارج الخلية الصغيرة "SEVs" ووفقاً لـ "إنترستينغ إنجينيرينغ"، يمكن أن تغير هذه الطريقة التجريبية مشهد العلاج المناعي، مما يدل على فعالية كبيرة ضد أنواع مختلفة من السرطان في الدراسات السريرية. وتسلط النتائج، التي نُشرت في Science Advances، الضوء على كيفية استهداف هذه الحويصلات خارج الخلية الصغيرة المصممة في المختبر لمستقبل محدد على الخلايا السرطانية يُعرف باسم DRS (مستقبل الموت 5). ويلعب هذا المستقبل دوراً حاسماً في علاج السرطان، فعند تنشيطه، يمكن أن يثير موت الخلايا المبرمج، مما يؤدي إلى تدمير الخلايا السرطانية ذاتياً. يعمل الباحثون منذ أكثر من 20 عاماً على ابتكار علاجات فعالة تستهدف DR5، وقد تفوقت هذه الاستراتيجية الأخيرة باستخدام الحويصلات خارج الخلية الصغيرة على الطرق السابقة، بما في ذلك الأجسام المضادة المستهدفة لـ DR5، والتي كانت تُعتبر منذ فترة طويلة المعيار الذهبي. وقال الدكتور شياوي جورج شو، أستاذ علم الأمراض والطب المخبري في جامعة بنسلفانيا: "نحن متحمسون لإمكانات هذه الاستراتيجية الجديدة، نتائجنا السريرية السريعة وأعداء، ونحن حريصون على اتخاذ هذه الخطوة إلى الأمام في التجارب السريرية البشرية". ويأمل فريقه أن يعالج هذا البحث احتياجات المرضى، وخاصة أولئك الذين يعانون من أورام صلبة مثل الورم الميلانيني، حيث تكون العلاجات المناعية الحالية فعالة فقط لنحو نصف المرضى.

حمية ثغرة القهوة.. فقاعة أم حقيقة علمية؟

تزايد شعبية حمية ثغرة القهوة على وسائل التواصل الاجتماعي، باعتباره نظاماً غذائياً يساعد على إنقاص الوزن، وتدور تساؤلات حول مدى فعالية هذه الموجة، وإذا كانت نظاماً غذائياً حقيقياً. وفي تقرير لـ "ليفينغ سترونغ"، تشرح صوفي لوفر أخصائية التغذية "بتم الترويج لنظام حمية ثغرة القهوة كوسيلة لاخترق إشارات الجوع". والفكرة بسيطة للغاية كما تقول: "يزعم مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي أن شرب القهوة المزوجة بمكملات معينة في غضون 7 ثوانٍ من الشعور بالجوع يمكن أن يساعد على تناول كميات أقل من الطعام دون الشعور بالحرمان، وبالتالي يساعد على إنقاص الوزن". والنظام الغذائي هو نسخة من الحمية الأكثر رسوخاً للقهوة، ولكنه فريد من نوعه في إضافة المكملات، والتأكيد على شرب القهوة في غضون فترة زمنية معينة". يوصي النظام بإضافة واحد أو أكثر من المكملات التالية إلى كوب القهوة السوداء: الكايسيين، والكروم، والقرفة، والفلفل الحار، ومستخلص الشاي الأخضر، والعسل، والليمون. وترطب الأبحاث بعض هذه المكونات بقدرنا الوزن، ولكن في كل حالة، تكون الأدلة محدودة للغاية في أفضل الأحوال. هناك الكثير من الادعاءات حول فوائد الكروم (يُطلق عليه أحياناً بيكولينات الكروم)، على سبيل المثال، والتي يمكن إرجاعها إلى دراسة أجريت عام 2013. ولكن حتى مؤلفي هذه الدراسة لاحظوا أن التأثير على الوزن كان ضئيلاً.

تناول القهوة السوداء على معدة خاوية مفيد.. ولكن!

عندما يتعلق الأمر بالمشروبات التي يتم تناولها في الصباح لبدء عمل الجسم، فإن العديد من الأشخاص يستهلكون الشاي والقهوة. في حين أن الشاي هو الشراب المفضل في الهند وبعض الدول الشرقية، فإن القهوة السوداء هي التي يستهلكها العالم في الصباح. إن القهوة السوداء هي واحدة من المشروبات الأكثر استهلاكاً، والتي تتمتع بنكهة جريئة وتعزز مستويات الطاقة، مما يجعلها عنصرًا أساسياً في الصباح للملايين الأشخاص حول العالم.

لكن لا يزال هناك جدل مستمر حول ما إذا كان شرب القهوة السوداء على معدة خاوية ممارسة صحية أم لا. تناول تقرير نشرته صحيفة Times of India المزاي والعيوب المحتملة للمساعدة على اتخاذ قرار مستنير، كما يلي:

- زيادة التمثيل الغذائي للكافيين، وهو منبه طبيعي موجود في القهوة السوداء، يمكنه زيادة معدل الأيض، وبالتالي حرق الدهون. يمكن أن يؤدي الاستيقاظ مع كوب من القهوة السوداء إلى زيادة الطاقة وتحسين الأداء البدني. تعمل القهوة السوداء على تحفيز الجهاز العصبي المركزي وتعزيز عملية توليد الحرارة، وهي عملية حرق السعرات الحرارية لإنتاج الحرارة. كما أنها تحسن مستويات الطاقة وتزيد من أكسدة الدهون.
- تحسين التركيز والوضوح العقلي يعمل الكافيين الموجود في القهوة السوداء على تحفيز الجهاز العصبي المركزي، مما يعزز اليقظة والتركيز. إن حقيقة أنه من الأفضل الاستمتاع به على معدة خاوية يمكن أن تكون إيجابية لأنها تساعد في جعل مهام الصباح تسير بسلاسة وسرعة أكبر.
- مضادات أكسدة عالية وتحتوي القهوة السوداء على مضادات الأكسدة القوية مثل حمض الكلوروجينيك، الذي يساعد على تقليل الالتهاب ومنع تلف الخلايا بسبب الإجهاد التأكسدي.
- تعزيز الهضم إن القهوة السوداء لها علاقة مباشرة بتحسين عملية الهضم. يمكن أن يحفز البعض أن القهوة السوداء منبه لطيف للجهاز الهضمي، مما يشجع حركة الأمعاء ويساعد على تجنب الانتفاخ.

الأثار الجانبية للقهوة السوداء

1- زيادة الحموضة ويؤدي تناول القهوة السوداء بدون طعام على المعدة إلى زيادة إنتاج الحمض، سيؤدي هذا إلى آلام في المعدة وحتى الارتجاع الحمضي أو التهاب المعدة لدى الأشخاص ذوي

- زيادة الحساسية
- التوتر والقلق ويؤدي تناول الكافيين على معدة فارغة إلى تفاقم مشاعر العصبية أو العصبية أو القلق بين الأشخاص الحساسين لتأثيراته.
- رفع مستويات السكر في الدم ويقال إن القهوة السوداء تؤثر سلباً على حساسية الأنسولين عند تناولها بمفردها، وربما تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم خلال هذه الفترة.
- مخاطر التعود إذا اعتمد الشخص بشكل كلي على القهوة السوداء لإيقاظه في الصباح، فإن هناك خطراً كبيراً في الاعتماد عليها لفترة طويلة، حيث لا يمكنه العمل بسهولة بدون تأثيرها المنشط.

التوابل لصنع قهوة صحية

إن إضافة التوابل إلى القهوة يعزز النكهة ويعزز الفوائد الصحية. وتعمل القرقة مثلاً على تنظيم نسبة السكر في الدم وتضفي نكهة حلوة ودافئة. ويساعد الزنجبيل على الهضم ويوفر تأثيراً مضاداً للالتهابات. وتعمل جوزة الطيب على تعزيز المناعة وتضفي رائحة لطيفة. كما يساعد الهيل على إزالة السموم من الجسم ويكمل شراء القهوة. ويتمتع القرنفل بخصائص مضادة للحمض. وتعمل هذه التوابل على تحويل القهوة إلى مشروب غني بالعناصر الغذائية ولذيذ الطعم من دون إضافة سعرات حرارية.

سمة يوم القيامة ترعب السكان في المكسيك

عُثر على سمة «يوم القيامة»، النادرة على شاطئ في المكسيك، حيث رصدتها راكبو الأمواج في أقصى الطرف الجنوبي من شبه جزيرة باها كاليفورنيا. هذه السمة، المعروفة باسم "سمة الجداف"، أشارت مخاوف من حدوث كارثة وشيكة، حيث يُعتقد في بعض الأساطير أنها تشير إلى وقوع زلازل أو تسونامي. وكانت السمة الضخمة، التي يوازي طولها تقريبا طول لوح التزلج، تتميز بجسم فضي مزرق وزعنفة حمراء مذهلة، ولكنها كانت تعاني من إصابة في ذيلها، وفقاً لما ورد في صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. يمكن أن يصل طولها إلى 36 قدماً وتزن أكثر من 441 رطلاً. وتعتقد الأسطورة أن ظهور هذه السمة ينذر ببيوادر لحدوث الزلازل والكوارث الطبيعية الأخرى. وقال أحد السكان المحليين الذي شهد السمة في المكسيك: "يقولون إن هذه السمة تظهر عندما يكون هناك تسونامي قوي جداً".

على الرغم من أن العلماء لم يشبوا علاقة مؤكدة، تم العثور على 20 سمة مجداف على الشاطئ قبل أشهر من تعرض اليابان لتسونامي مدمر في 2011. وكانت السمة التي شوهدت في المكسيك في 2025 هي الأولى لهذا العام، بينما رُصدت واحدة في كاليفورنيا قبل شهر من وقوع زلزال بقوة 7.0 درجات العام الماضي. ركض راكبو الأمواج الشبان بسرعة لإعادة سمة الجداف إلى المحيط بعد أن استخدموا الواحهم لرفعها.

لعبة ألمانية تثير استياء واسعاً في إيطاليا

اعتذر مخترع لعبة لوحية ألمانية حول المافيا، بعد أن أثار نسخة إيطالية من اللعبة انتقادات شديدة. وتعتمد لعبة "فاميليا-حرب المافيا العظمى" على حرب المافيا الكبرى الثانية في ثمانينيات القرن الماضي، حيث خاضت العائلات التجارية معركة دامية من أجل السيادة في جنوب إيطاليا. وحصلت اللعبة على جائزة غولدن آس المرموقة في مهرجان كان الدولي للألعاب في 2024، لكن إطلاقها في إيطاليا قوبل بردود فعل قوية.

أمريكا: الموافقة على أول رذاذ أنفي لعلاج الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة

أعلنت شركة جونسون أند جونسون عن تقدم كبير في علاج الصحة العقلية، حيث وافقت إدارة الغذاء والدواء (FDA) على علاج باسم "سبرافاتو" Spravato، وهو رذاذ أنفي جديد، لعلاج اضطراب الاكتئاب الشديد (MDD)، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وغيرها من الحالات النفسية المماثلة. وتمثل هذا الموافقة أمراً مهماً، حيث كان الدواء متاحاً في السابق فقط عند دمجه مع مضادات الاكتئاب عن طريق الفم. وفي حين تظل الآليات الدقيقة وراء فعالية Spravato غير واضحة، فمن المتوقع أن يوفر أملاً جديداً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المقاوم للعلاج، وفق "إنترستينغ إنجينيرينغ". ويؤثر الاكتئاب على أكثر من 21 مليون أمريكي، وبالنسبة للعديد منهم، تستمر الأعراض على الرغم من محاولات العلاج المتعددة، ولا يرى ما يقرب من 1 من كل 3 أفراد مصابين بالاكتئاب تحسناً مع الأدوية الموصوفة الشائعة. ومع ذلك، أظهرت الدراسات الحديثة أملاً واعداً في استخدام الكيتامين، وهو مخدر، لعلاج الاكتئاب المقاوم للعلاج، ولسوء الحظ، تتطلب علاجات الكيتامين عادة الإدارة الوريدية في الأماكن الطبية، مما يحد من إمكانية الوصول إليها. وتم تطوير الإسكيتامين، وهو أحد المكونات الرئيسية للكيتامين، الآن إلى رذاذ أنفي لتقديم خيار علاج أكثر سهولة.

عصير البلسان.. مكمل طبيعي لإدارة الوزن

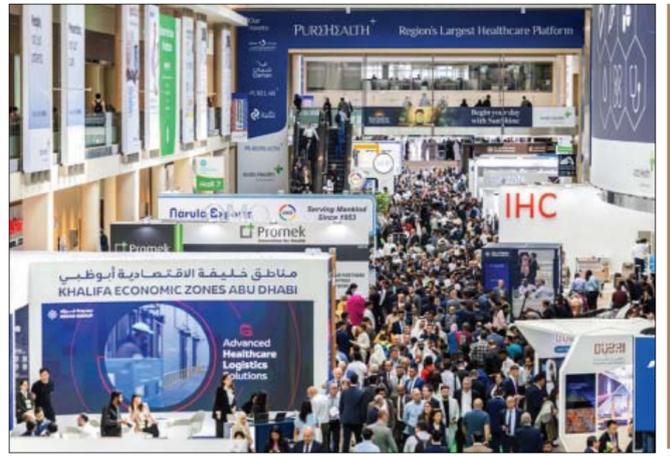
قد يكون عصير البلسان الأسود أداة فعالة لإدارة الوزن وتعزيز التمثيل الغذائي، وفق دراسة حديثة أجرتها جامعة ولاية واشنطن، استندت إلى تجربة سريرية. وأظهرت التجربة أن شرب 12 أونصة (340 غراماً) من عصير البلسان الأسود يومياً لمدة أسبوعٍ يسبب تغييرات إيجابية في ميكروبيوم الأمعاء، ويحسن تحمل الغلوكوز، وأكسدة الدهون. وبحسب "ستادي فايندز"، البلسان الأسود هو توت أرجواني غامق صغير يوجد على أشجار البلسان الأصلية في أوروبا، ويستخدم كنبات طبي ومكمل لتعزيز وظيفة المناعة. ومع ذلك، فإن فوائد الصحة المحتملة الأخرى لا تزال قيد الاستكشاف. وقال الباحث الرئيسي للدراسة باتريك سولفرسون: "إن البلسان الأسود هو توت غير معتاد تجارياً، لقد بدأنا الآن في إدراك قيمته لصحة الإنسان، والنتائج مثيرة للغاية". واختبر الباحثون تأثيرات البلسان الأسود على الصحة الأيضية في تجربة سريرية بمشاركة 18 شخصاً، متوسط أعمارهم 40 عاماً، يعانون من زيادة الوزن. وتناول المشاركون إما عصير البلسان أو دواء وهمياً بنفس اللون والطعم، تم تصميمه خصوصاً بواسطة مختبر ابتكار الأغذية بجامعة ولاية كارولينا الشمالية، مع الحفاظ على نظام غذائي موحد. وأظهرت الاختبارات بعد أسبوعٍ أن المشاركين الذين تناولوا عصير البلسان زادوا بشكل ملحوظ من كميات البكتيريا المعوية المفيدة، بما في ذلك البكتيريا المعوية القوية والبكتيريا الشعاعية، وانخفضت كميات البكتيريا الضارة، مثل البكتيريا العصوية. ويعد ميكروبيوم الأمعاء الصحي ضرورياً لامتصاص العناصر الغذائية ويدعم الصحة البدنية والعقلية.



قفاز ذكي يعزز سرعة ومهارة عازي البيانو

استوحى الباحثون من أساليب التدريس التقليدية قفازا روبوتياً يحرك أصابعاً فريدة لتوجيه الحركات المعقدة، وقد يساعد هذا الابتكار، الذي طوره فريق في مختبرات علوم الكمبيوتر التابعة لشركة Sony، ويعزز المهارة وتعزيز الأداء بأمان. ويضع الباحثون أن جلسة واحدة مدتها 30 دقيقة مع الهيكل الخارجي الآلي يمكن أن تعزز سرعة الأصابع لدى عازي البيانو المدربين، وفق "إنترستينغ إنجينيرينغ". وأظهرت الدراسات أن التدريب الحسي الحركي باستخدام الروبوتات يمكن أن يحسن المهارات الأساسية مثل الإمساك والوضعية، لكن تأشيرته على تطوير المهارات الحركية المعقدة، كالعزف المتقدم على البيانو، لا يزال غير مستكشف كلياً. واختبر الباحثون روبوتاً يحرك الأصابع بشكل مستقل، مشيرين إلى أن الهياكل الخارجية قد تضبط المهارات المكتسبة بشكل مفرد مثل الجري، لكن استمر التأثير بدون الروبوت لم يتأكد بعد.

منوعات الفكر 22



تستقبل أكثر من 3800 عارض وأكثر من 60 ألف زائر تحت شعار ملتقى عالم الرعاية الصحية

انطلاق فعاليات الدورة الخمسين من معرض ومؤتمر الصحة العربي في دبي

تتعاون كليفلاند كلينك مع شركة إنفورما لتطوير وتنفيذ مؤتمرات التعليم الطبي في العديد من تخصصات الرعاية الصحية في معرض ومؤتمر الصحة العربي، حيث يساعد هذا التعليم المتخصصين في الرعاية الصحية على مواكبة آخر التطورات ويضمن حصولهم على المعرفة والكفاءة اللازمة لتقديم رعاية عالية الجودة للمرضى. وفي هذا السياق قال الدكتور جيمس كيه ستولر، رئيس قسم التعليم في كليفلاند كلينك: "يعتبر مؤتمر ومعرض الصحة العربي منتدى يجتمع فيه المتخصصين في الرعاية الصحية من مختلف أنحاء العالم ويتعلمون معاً، لذا فإن تقديم التعليم المستمر المعتمد في هذا الإطار يساعد في تثقيف المشاركين وفقاً لأعلى معايير الجودة والنزاهة والاستقلال عن النفوذ التجاري". كما سيقام معرض الصحة العربي 2025 للمرة الثالثة على التوالي بمنطقة القرية (ذا فيليج) الجديدة، وهي منطقة مصممة للسماح للزوار بالتواصل والاسترخاء بينما يستمتعون بمجموعة من خيارات الأطعمة والمشروبات، حيث تقع القرية بجوار ساحة زعبيل 2 وستكون مفتوحة طوال أيام المعرض وحتى المساء.

ومن أبرز الفعاليات التي تعود إلى معرض هذا العام منطقة التحول، والتي ستعرض التقنيات المتكثرة والابتكارات الرائدة التي من المقرر أن تحدث ثورة في تقديم الرعاية الصحية. سيتمكن الحاضرون من المشاركة في مناقشات مثيرة للتفكير في محادثات تحول الرعاية الصحية ومسابقة إنوفيت الشهيرة للشركات الناشئة، مع جائزة بقيمة 10,000 دولار أميركي. واستكمالاً لهذه الفعاليات، ستستكشف منتديات أعمال الرعاية الصحية وثلاث جلسات جديدة للتعليم الطبي غير المستمر، والتي تشمل EmpowHer: المرأة في الرعاية الصحية، والصحة الرقمية والنكاه الاصطناعي، وقمة الاستثمار في الرعاية الصحية، موضوعات رئيسية مثل نمو ريادة الأعمال النسائية في الرعاية الصحية، واتجاهات الاستثمار العالمية، والعمل الجماعي وبناء الفريق في ثقافة واستراتيجية المنظمة الصحية. وسيتمكن المتخصصون والمهنيون الطبيون المشاركون في معرض ومؤتمر الصحة العربي 2025 من حضور 10 مؤتمرات معتمدة للتعليم الطبي المستمر، والتي ستقام في فندق كونراد دبي، بما في ذلك: الأشعة، وطب النساء والتوليد، وإدارة الجودة، والجراحة، وطب الطوارئ، ومكافحة العدوى، والصحة العامة، والتطهير والتقييم، وقيادة الرعاية الصحية، حيث سيكون مؤتمر جراحة العظام مؤتمراً غير معتمد للتعليم الطبي المستمر.

الرعاية الصحية البيئي والاجتماعي والحوكمة، وعالم العافية، وسيركز المنتدى الأول على الاستدامة والمسؤولية البيئية في الرعاية الصحية، مما يعكس التزام معرض الصحة العربي بتعزيز الممارسات المستدامة، مع برامج تسلط الضوء على الأجهزة الطبية الموفرة للطاقة، واستراتيجيات الحد من النفايات، وأهمية الاقتصاد الدائري. وستتناول عالم العافية مستقبل طول العمر وعكس الشيخوخة، والأجهزة القابلة للارتداء الخاصة بالعافية من الجيل التالي، والصحة العقلية، واستراتيجيات التغذية والعافية، والصحة الشخصية وعلم الجينوم. كما ستعقد قمة مستقبل الرعاية الصحية، التي تقام في متحف المستقبل الشهير، بين أصحاب الرؤى وصناع السياسات والمبتكرين من جميع أنحاء العالم لاستكشاف الأفكار والمبادرات التحويلية التي تشكل قطاع الرعاية الصحية. سيستمع الحاضرون إلى بعض من ألم العقول في الصناعة، بما في ذلك المتحدثين المشهورين من جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي وجوجل، وبي ديليو سي الشرق الأوسط، وأمازون ويب سيرفيسز. أما بالنسبة للمديرين التنفيذيين وصناع القرار، ستوفر صالة التواصل التنفيذي مساحة حصرية لتعزيز التعاون الاستراتيجي والمناقشات رفيعة المستوى، في حين سيوفر مسرح الرعاية الصحية العالي منصة مثالية للمشاركة في المحادثات حول الاتجاهات الناشئة التي تشكل مستقبل الصناعة.



أرب هيلث لدى شركة انفورما ماركيتس؛ على مدى 50 عاماً، كان معرض ومؤتمر الصحة العربي في طليعة صناعة الرعاية الصحية العالمية، حيث كان يقود الابتكار ويعزز التعاون ويشكل مستقبل تقديم الرعاية، ويظل الحدث أكثر أهمية من أي وقت مضى، حيث يوفر منصة مالية يجمع من خلالها أبرز قادة الصناعة تحت سقف واحد لمعالجة التحديات واغتنام الفرص الجديدة في مجال الرعاية الصحية". وستتضمن فعاليات دورة هذا العام من المعرض فعالية "الجال البيئي"، وهي فعالية جديدة تم إطلاقها في معرض الصحة العربي، منتدى

العافية والوقاية. وفي تعليق له على هذا الحدث المهم، صرح أحمد الخاجة، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة قائلا: "ساهم معرض الصحة العربي بالارتقاء بقطاع الرعاية الصحية والطبية في المنطقة من خلال تبني الابتكار وتعزيز التعاون. وقد كان المعرض على مدار العقود الخمسة الماضية منصة مهمة وأساسية للخبراء والأطباء والمتخصصين والعاملين في القطاع الصحي للتواصل وتبادل المعرفة والتعاون، كما أنه من الأحداث المهمة التي تعزز مكانة دبي كوجهة رائدة لاستضافة فعاليات الأعمال، وهو ما يسمح للمهن والقطاعات من الأزهراء، ويعود بالفائدة على العاملين فيها وكذلك المجتمعات". وأضاف الخاجة قائلا: "يكتسب معرض الصحة العربي هذا العام أهمية خاصة مع احتفالنا بدورته الخمسين، وهو ما يؤكد مكانته الرائدة كأحد الأحداث الأساسية ضمن أجندة فعاليات الأعمال في دبي، التي تشهد دورها تزايداً في أعداد المؤتمرات والاجتماعات الدولية على مدار العام، وتستقطب مشاركين من جميع أنحاء العالم، وتدعمها منظومة متكاملة وخبرات متراكمة في المدينة. ولا تقتصر فوائد هذه الفعاليات على تحقيق النمو الاقتصادي فحسب، بل تعزز أيضاً التزام دبي بتوفير فرص للتواصل، والتطوير المهني، وتبادل المعرفة. وبالتالي المساهمة في تشكيل ملامح مستقبل القطاعات الرئيسية". من جهته قال روس ويليامز، مدير معرض ومؤتمر

دبي - الفجر يحتفل معرض ومؤتمر الصحة العربي، أكبر وأهم حدث ومؤتمر للرعاية الصحية في الشرق الأوسط، بنسخته الخمسين عندما يعود إلى مركز دبي التجاري العالمي الأسبوع المقبل، من 27 إلى 30 يناير 2025، حيث سيجتمع الحدث الذي سيقام تحت شعار "ملتقى عالم الرعاية الصحية"، أكثر من 3800 عارض ويستقبل أكثر من 60 ألف زائر، مما يوفر منصة فريدة للابتكار والتعاون والتعليم في مجال الرعاية الصحية. وبناءً على النجاح الذي حققه حدث العام الماضي، والذي شهد تحقيق صفقات تجارية قياسية تجاوزت 9 مليارات درهم إماراتي، فإنه من المتوقع أن يضع معرض ومؤتمر الصحة العربي 2025 معايير جديدة للنجاح عندما يرحب بضيوف أكبر الأسماء في الصناعة، بما في ذلك المبتكرين العالميين مثل GE Healthcare و فيليبس سيمينز وبيادة كليفلاند، إلى جانب قادة إقليميين مثل: بيور هيلث ومبادلة هيلث. يستضيف معرض الصحة العربي هذا العام أكثر من 40 جناحاً وطنياً، حيث يمثل العارضون أكثر من 80 دولة في المجموع، ويقطون الشرق الأوسط والولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وأفريقيا وآسيا، وستمثل الإمارات العربية المتحدة أكثر من 200 شركة، حيث تعرض أحدث الابتكارات عبر 9 قطاعات مبتدعة، تتراوح من المعدات والأجهزة الطبية إلى التصوير والتشخيص، فضلاً عن



تنظمه هيئة أبوظبي للتراث

الموسيقى التونسية في ضيافة استوديو المنكوس

الفنانة ولاء الوسلاتي.. فن المنكوس يعد من الفنون التراثية الجميلة في الخليج العربي

ومن جانب آخر، تنطلق مساء غد الاثنين، المرحلة نصف النهائية وسابعة حلقات البث المباشر من برنامج "المنكوس" بموسمه الرابع، الذي تنتجه هيئة أبوظبي للتراث، وذلك في تمام الساعة التاسعة بتوقيت الإمارات من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قنواتي "أبوظبي" و "بيونته". وستشهد الحلقة منافسات بين 6 نجوم، من الذين تأهلوا من المرحلة السابقة، (2) تأهلوا بقرار لجنة التحكيم و4 سيتم الإعلان عنهم بداية الحلقة بعد انتهاء تصويت الجمهور، حيث سيقدّمون رواثهم أمام أعضاء لجنة التحكيم التي تضم كلاً من شاعر النظم والمحاور محمد بن مشيط المري من دولة الإمارات، والدكتور حمود جلوي عضو هيئة التدريس في قسم اللغة العربية بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وشاعر النظم والمحاور والمُشد شايح فارس العياي من المملكة العربية السعودية، وشاعر

تجربة فريدة من خلال تناغم مميز بين أغنية جاري يا حمودة، و لحن المنكوس، وقالت الفنانة ولاء الوسلاتي إن فن المنكوس يعد الفنون التراثية الجميلة في الخليج العربي، ويحمل هذه الفن ذكريات وحكايات أهل المنطقة من الأجداد وحياة الصحراء والميزة وطيح الحياة البدوية الأصيلة، مشيرة إلى أن دفع من المنكوس مع أغاني عربية يقدم تجربة مميزة ويلقي الضوء على الموسيقى والأغاني التراثية العربية ويظهر جسور التقاء هذه الموسيقى. يذكر أن برنامج "استوديو المنكوس"، بين يوم الجمعة في تمام الساعة السابعة مساءً من كل أسبوع على قناة "أبوظبي"، ويعد كل يوم سبت على قناة "بيونته"، في تمام الساعة الخامسة مساءً، فيما تعرض حلقات البرنامج بعد بثها عبر قناة برنامج المنكوس على اليوتيوب.

شهدت الحلقة السادسة من برنامج "استوديو المنكوس"، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث، النقاء مميزاً بين لحن المنكوس والموسيقى التونسية، إذ تنامت الألحان صاعقةً جسراً موسيقياً ربط بين الموسيقى الخليجية والتونسية، وقدم لوحة فنية مميزة عكست جوانب من التراث الموسيقي العربي بأسلوب إبداعي ومبتكر. واستضافت الحلقة الفنانة التونسية ولاء الوسلاتي، التي أدت لوحة غنائية مميزة مع نجوم من الحلقة السادسة من برنامج المنكوس (راشد آل حميان المري وسالم مانع اليامي وصياد محمد اليامي وحمد بن مغنيته الهاجري من السعودية، سلطان المري من الكويت)، وقدموا من خلال الحلقة

تتضمن فعاليات دورة هذا العام من المعرض فعالية "الجال البيئي"، وهي فعالية جديدة تم إطلاقها في معرض الصحة العربي، منتدى

عربي - الفجر

الظفرة - الفجر

مزاينة الإبل...لمسة جمالية أسرة واهتمام يعكس فخر الملاك

ساحات المزاينة لوحة حية تعبر عن ارتباط الإنسان بتراثه وهويته الثقافية



تصنع قطعاً يدوية مشغولة بإتقان، مستخدمين مواد كالفضة، الحرير، وخيوط القصب والوصوف. تصمم جداول بألوان متنوعة مثل الأحمر، الأخضر، الأصفر، الأزرق، والأسود، لتتنجم مع ألوان الإبل ذاتها. هناك إكسسوارات يدوية مزينة بالكرستالات والطرابيش، تتفاوت أسعارها حسب المواد المستخدمة، حيث يبدأ سعر المتر من 20 درهماً للوصوف أو الحرير، وقد يصل إلى 3000 درهم، في حين أن أطعم الفضة الفاخرة، التي تضم حزام السنام والتاج ورباط العنق، قد يصل سعرها إلى 10 آلاف درهم". لم تعد زينة الإبل مقصورة على ملاكها فقط، بل أصبحت فرصة اقتصادية واعدة للتجار ومحلات الزينة التي تستقطب الزوار والمشاركين. يقول عبدالله العامري، وهو أحد ملاك الإبل: "زينة الإبل أصبحت مجالاً فنياً وتجارياً بامتياز، حيث تختلف الزينة حسب جنس الإبل ونوعها ولونها. هذه الاختلافات تضيف مزيداً من الجمال على الساحة وتجذب السياح والمهتمين بهذا التراث العريق". ساحات المزاينة ليست مجرد أماكن للمنافسة، بل هي لوحة حية تعبر عن ارتباط الإنسان بتراثه وهويته الثقافية. من العناية الدقيقة إلى الزينة الفاخرة، تتحول الإبل إلى رمز للأصالة والجمال، لتبقى هذه المنافسات شاهداً على عشق الإنسان العربي لإرثه العريق.

إبراز تفاصيل جسد الإبل بشكل متناسق وجذاب، ما يمنحها مظهرًا مميزًا يعكس فخر صاحبها. بعد إتمام العناية الأساسية، تبدأ مرحلة التزيين، التي تتحول الإبل إلى لوحة فنية متحركة. تزين الرقبة والصدر بحبال ملونة ومزخرفة بألوان زاهية مثل الأحمر والأخضر والأصفر، تلف بطريقة متناغمة تبرز جمال الإبل الطبيعي. وتُعلق على الرأس قطع الزينة التقليدية المزخرفة بالخرز والأحجار الكريمة تضيف طابعاً ملكياً على الإبل. كما يتفنن أصحاب الإبل في تعديل وبرها الطويل على الجانبين أو أعلى الرقبة بأساليب مبتكرة تعكس الإبداع والاهتمام بالتفاصيل. تُعلق أيضاً الجلاجل المعدنية الصغيرة على الأعناق، لتصدر أصواتاً رنانة تزيد من هيبة الإبل أثناء تحركها. ولا يكتمل المشهد دون الأغطية الفاخرة التي تُضفى على ظهور الإبل، المصنوعة من أفشدة مطرزة بخيوط الذهب أو الفضة وتحمل نقوشاً وزخارف مستوحاة من التراث، لتمنح الإبل طابعاً ملكياً فريداً. تقول الوالدة مريم المزروعى، وهي حرفية متخصصة في صناعة زينة الإبل، "يحرص ملاك الإبل على اختيار أجمل وأخبر الإكسسوارات لتزيين إبلهم،

إبراز تفاصيل جسد الإبل بشكل متناسق وجذاب، ما يمنحها مظهرًا مميزًا يعكس فخر صاحبها. بعد إتمام العناية الأساسية، تبدأ مرحلة التزيين، التي تتحول الإبل إلى لوحة فنية متحركة. تزين الرقبة والصدر بحبال ملونة ومزخرفة بألوان زاهية مثل الأحمر والأخضر والأصفر، تلف بطريقة متناغمة تبرز جمال الإبل الطبيعي. وتُعلق على الرأس قطع الزينة التقليدية المزخرفة بالخرز والأحجار الكريمة تضيف طابعاً ملكياً على الإبل. كما يتفنن أصحاب الإبل في تعديل وبرها الطويل على الجانبين أو أعلى الرقبة بأساليب مبتكرة تعكس الإبداع والاهتمام بالتفاصيل. تُعلق أيضاً الجلاجل المعدنية الصغيرة على الأعناق، لتصدر أصواتاً رنانة تزيد من هيبة الإبل أثناء تحركها. ولا يكتمل المشهد دون الأغطية الفاخرة التي تُضفى على ظهور الإبل، المصنوعة من أفشدة مطرزة بخيوط الذهب أو الفضة وتحمل نقوشاً وزخارف مستوحاة من التراث، لتمنح الإبل طابعاً ملكياً فريداً. تقول الوالدة مريم المزروعى، وهي حرفية متخصصة في صناعة زينة الإبل، "يحرص ملاك الإبل على اختيار أجمل وأخبر الإكسسوارات لتزيين إبلهم،

إبراز تفاصيل جسد الإبل بشكل متناسق وجذاب، ما يمنحها مظهرًا مميزًا يعكس فخر صاحبها. بعد إتمام العناية الأساسية، تبدأ مرحلة التزيين، التي تتحول الإبل إلى لوحة فنية متحركة. تزين الرقبة والصدر بحبال ملونة ومزخرفة بألوان زاهية مثل الأحمر والأخضر والأصفر، تلف بطريقة متناغمة تبرز جمال الإبل الطبيعي. وتُعلق على الرأس قطع الزينة التقليدية المزخرفة بالخرز والأحجار الكريمة تضيف طابعاً ملكياً على الإبل. كما يتفنن أصحاب الإبل في تعديل وبرها الطويل على الجانبين أو أعلى الرقبة بأساليب مبتكرة تعكس الإبداع والاهتمام بالتفاصيل. تُعلق أيضاً الجلاجل المعدنية الصغيرة على الأعناق، لتصدر أصواتاً رنانة تزيد من هيبة الإبل أثناء تحركها. ولا يكتمل المشهد دون الأغطية الفاخرة التي تُضفى على ظهور الإبل، المصنوعة من أفشدة مطرزة بخيوط الذهب أو الفضة وتحمل نقوشاً وزخارف مستوحاة من التراث، لتمنح الإبل طابعاً ملكياً فريداً. تقول الوالدة مريم المزروعى، وهي حرفية متخصصة في صناعة زينة الإبل، "يحرص ملاك الإبل على اختيار أجمل وأخبر الإكسسوارات لتزيين إبلهم،

منوعات الغذاء

23



العمر الحاسم لتدهور صحة القلب

كشفت فريق من الباحثين في معهد هارفارد Pilgrim للرعاية الصحية، عن العمر الذي تبدأ فيه صحة قلب الأطفال بالتدهور نتيجة لعوامل حياتية مختلفة.

درس فريق البحث بيانات صحية لأكثر من 1500 طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و16 عاما في ولاية ماساتشوستس. وشملت الدراسة تقييمات متعددة تشمل النظام الغذائي والنشاط البدني ومدة النوم وضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والكشف عن التعرض للتدخين، بما في ذلك التدخين السلبي.

وتبين أن صحة قلب الأطفال تبدأ في التدهور اعتبارا من سن العاشرة، ما يزيد من خطر الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية في مرحلة البلوغ. ويعزى تدهور صحة القلب في هذه السن المبكرة إلى أنماط الحياة غير الصحية، التي تشمل التغذية غير المتوازنة وقلة ممارسة الرياضة وزيادة الوزن.

كما تساهم التغيرات التي تحدث في أسلوب حياة الأطفال، مثل الانتقال إلى مرحلة المدرسة الثانوية وزيادة الاستقلالية ما يؤدي إلى تناول طعام غير صحي والحصول على نوم غير كاف، في هذا التدهور بصحة القلب. وأشار الباحثون إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد بشكل كبير في الوقاية من تدهور صحة القلب.

وقال عز الدين أريس، الأستاذ المساعد في طب السكان في معهد هارفارد: "دراستنا تقدم رؤية مهمة حول صحة القلب منذ سن مبكرة، ما يوفر فرصة لتحسين صحة الأطفال الآن، وضمان مستقبل صحي لهم". وأظهرت دراسات سابقة أن السمعة وارتفاع مستويات الكوليسترول في مرحلة الطفولة يزيدان من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وفي دراسة أخرى أجراها خبراء من جامعة كامبريدج، تبين أن ارتفاع أو تقلب مستويات الكوليسترول في مرحلة الطفولة يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين. وتفسير النتائج إلى أن الأطفال الذين يعانون من مستويات عالية من الكوليسترول في سن مبكرة هم أكثر عرضة لتراكم الرواسب الدهنية في الشرايين في مراحل لاحقة من حياتهم، ما قد يؤدي إلى نوبات قلبية وسكتات دماغية.

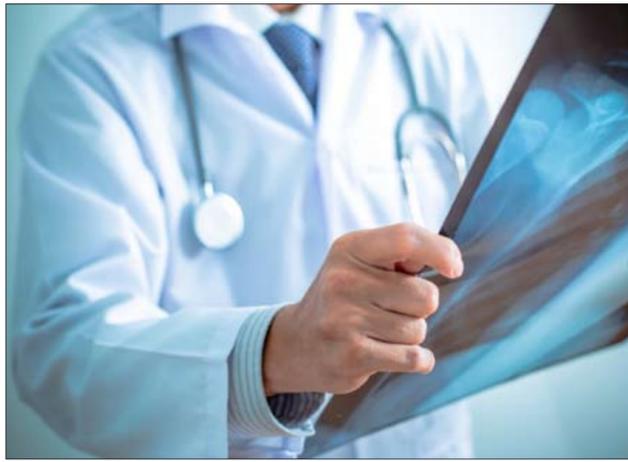
نشرت الدراسة في مجلة JAMA Cardiology.



كشفت دراسة حديثة منشورة في دورية "سيل" (Cell) عن آلية جينية جديدة وراء تطور سرطان العظام العدواني المعروف باسم "الساركوما العظمية"، والذي يصيب الأطفال والشباب بشكل رئيسي. وأظهر تحليل واسع للبيانات الجينومية من مرضى الساركوما العظمية عن آلية تُعرف باسم "الفقدان-النقل-التضخيم" والتي تلعب دوراً محورياً في تطور هذا المرض.

يصيب الأطفال والشباب بشكل رئيسي

آلية جينية جديدة وراء تطور سرطان العظام العدواني



تفقد الخلايا قدرتها على تنظيم الانقسام الخلوي بشكل طبيعي، ما يؤدي إلى نمو غير منضبط للخلايا السرطانية. وفي حالة الساركوما العظمية، قال الباحثون إن فقدان التغيرات يعتبر مؤشراً بيولوجياً مهماً يمكن استخدامه للتنبؤ بمسار المرض.

وأشارت الدراسة إلى أن وجود مستويات عالية من فقدان التغيرات في خلايا الساركوما العظمية يرتبط بمعدل بقاء أقل على قيد الحياة، ما يعني أن المرضى الذين يُظهرون مستويات مرتفعة من ذلك المؤشر قد يكونون أقل استجابة للعلاجات التقليدية.

ويُعد هذا الاكتشاف تقدماً كبيراً في مجال فهم الساركوما العظمية وتطورها، وقد يفتح الأبواب أمام تطوير استراتيجيات علاجية جديدة تستهدف الآليات الجينية الخاصة بهذا النوع من السرطان، ما يساهم في تحسين جودة حياة المرضى وتقديم رعاية صحية موجهة بشكل أفضل.

يشير "فقدان التغيرات" وهو مفهوم جيني إلى فقدان نسخة واحدة من الأليل في منطقة معينة من الجينوم، بحيث يبقى لدى الخلية نسخة واحدة فقط من هذا الأليل بدلاً من نسختين (واحدة من كل والدي).

في الحالات الطبيعية، تكون هناك نسختان (أليلان) من كل جين، واحدة موروثه من الأب والأخرى من الأم، مما يوفر توازناً في الوظيفة الجينية.

ويحدث فقدان التغيرات نتيجة لحذف أو طفرات في الكروموسوم، مما يؤدي إلى فقدان إحدى النسختين الجينيتين؛ وهو ما يمكن أن يكون له آثار خطيرة إذا كانت النسخة المتبقية تحتوي على طفرة أو خلل يؤدي إلى تعطيل وظيفتها الطبيعية. في السرطان، يُعتبر فقدان التغيرات مؤشراً على أن الخلايا السرطانية فقدت الوظيفة الطبيعية للجينات الكابتة للورم، وعندما يحدث هذا في الجينات،

عدوانية وقادرة على التطور السريع. وتم استخدام تقنيات جديدة لقراءة الأجزاء الطويلة من الحمض النووي لتحليل عدة مناطق من الأورام، وقد سمح هذا النهج بفهم كيف تتكسر الكروموسومات وتعيد ترتيب نفسها، ما يساعد الأورام على تفادي العلاج التقليدي.

فقدان التغيرات

ساعدت هذه الدراسة في اكتشاف أن التشوهات الكروموسومية المعقدة ليست فريدة من نوعها للساركوما العظمية، بل تتواجد أيضاً في أنواع أخرى من السرطان.

وقدم البحث أيضاً مؤشراً بيولوجياً جديداً للتنبؤ بتطور المرض، يُعرف باسم "فقدان التغيرات" ويمكن أن يساعد هذا المؤشر في تحديد المرضى الذين قد لا يستفيدون من العلاجات التقليدية، ما يتيح تقديم رعاية أكثر تخصيصاً وتجنب الآثار الجانبية للعلاجات السامة.

في بداية المرض، تفقد الخلية أجزاء من الكروموسوم، وقد يشمل هذا جينات مهمة تتحكم في نمو الخلايا أو استقرارها الجيني، مما يساهم في زيادة عدم استقرار الجينوم.

وبعد فقدان الأجزاء الكروموسومية، يحدث "نقل جيني" حيث يتم إعادة ترتيب الكروموسومات، والذي ينتج عنه إعادة تنظيم المواد الجينية بين الكروموسومات المختلفة، ما يؤدي إلى تركيبات جينية غير طبيعية.

أما في المرحلة الأخيرة تتضمن تضخيم المواد الجينية المنقولة؛ ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسخ الجينات الموجودة في المناطق المنقولة، والتي قد تشمل جينات تحفز نمو السرطان وتجعله أكثر عدوانية. وأشارت الدراسة إلى أن هذه الآلية تحدث في نحو 50% من حالات الساركوما العظمية عالية الدرجة وتعتبر مفتاحاً لفهم التعقيد الجينومي الكبير الذي يميز خلايا هذا السرطان ويجعلها

"بعد سن الـ35" .. تحاليل طبية اكتشاف آلية تخفيف المورفين للألم على الرجال إجراؤها سنويا

يؤدي تغيير نشاطها إلى تخفيف الألم. وعندما قام الباحثون بتعطيل الخلايا العصبية في هذه المجموعة صناعياً، ألفوا تماماً تأثيرات المورفين على الألم. وعندما أعادوا تنشيطها، تمكنوا من إعادة آلية تخفيف الألم بالطريقة نفسها. وتبين أن نوعاً معيناً من الخلايا العصبية التي تتصل بالحلل الشوكي، تلعب دوراً مركزياً في "مجموعة المورفين". وتتصل هذه الخلايا بما يسمى بالخلايا العصبية المثبطة التي تبطئ إشارات الألم في الحبل الشوكي، وبالتالي تمنع الألم. ويقول باتريك إيرنفورس، الأستاذ في قسم الكيمياء الحيوية الطبية والفيزياء الحيوية في معهد كارولينا: "كان من الصعب إيجاد استراتيجيات لعلاج الألم دون إشارة الآثار الجانبية الخطيرة للمورفين".

والآن، يأمل فريق البحث أن تساعد نتائج الدراسة في تقليل الآثار الجانبية للعقار في المستقبل. نشرت الدراسة في مجلة Science.

اكتشف فريق من الباحثين في معهد كارولينا السويدية، آلية تخفيف المورفين للألم. يعرف المورفين بأنه مسكن قوي للألم ينتمي إلى مجموعة المواد الأفيونية. ويؤثر على العديد من مسارات الألم المركزية والظرفية في الجسم، لكن العمليات العصبية وراء تخفيف الألم لم تُدرس بالكامل سابقاً. وفي دراسة جديدة، قام الباحثون بالتحقيق في كيفية تخفيف المورفين للألم باستخدام العديد من الأساليب التجريبية الجديدة. وعرضوا حيوانات الاختبار للمورفين، ثم تمكنوا من "التقاط" الخلايا العصبية التي ينشطها المورفين، ما سمح بتحديد وتصنيف والتحكم بشكل صناعي في هذه الخلايا ضمن المسارات العصبية المشاركة في تخفيف الألم. واكتشف فريق البحث أن المورفين يؤثر على مجموعة مختارة من الخلايا العصبية في الدماغ، في الجزء المسمى النخاع البطني الأوسطي (RVM).

وتشكل هذه الخلايا العصبية معاً نوعاً من "مجموعة المورفين"، التي

توصي الدكتورة بيلينا أوستروفسكايا أخصائية الغدد الصماء والطب الوقائي جميع الرجال بعد عمر 35 عاماً إجراء ستة تحاليل مرة واحدة في السنة. ووفقاً لها هذه التحاليل هي: تقييم مستوى هرمون التستوستيرون والبرولاكتين وهرمون ملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب FSH (نتيجة الغدة النخامية ويعتمد عليه إنتاج الحيوانات المنوية) والغلوبولين وفيتامين D. وتقول: "يجب على الشباب مراقبة مستوى هرمون FSH، خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلة في إنتاج هرمون التستوستيرون، وكذلك الرجال الذين يخططون لإنجاب الأطفال، لأنه يساعد على تقييم إنتاج الحيوانات المنوية". ووفقاً لها، يؤثر زيادة البرولاكتين سلباً في مستوى هرمون التستوستيرون. وهناك عوامل عديدة تسبب زيادة كمية البرولاكتين بما فيها أورام الغدة النخامية والإجهاد وزيادة تناول البروتين وقلة النوم وممارسة التمارين الرياضية المكثفة، لذلك يجب أن تؤخذ جميع العوامل في الاعتبار عند تقييم



منوعات الفكر

26



التقى جمهور مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي في دورته الأولى بالروائي التنزاني عبدالرزاق قرنج، الحاصل على جائزة نوبل للأدب ٢٠٢١، خلال أمسية أدبية استثنائية، أدارتها الكاتبة الإماراتية إيمان اليوسف، لاستكشاف عوالم قرنج الأدبية المدهشة، والموضوعات المختلفة التي يتناولها في رواياته، وخاصة روايته "حياة لاحقة" التي تميزت بتعمقها في قضايا إنسانية كبرى.

خلال جلسة حوارية في الشارقة للأدب الإفريقي 2025

عبدالرزاق قرنج: نحن اليوم في الشارقة لنعبر عن أصواتنا من خلال الأدب

محدد. لكن في الواقع، إفريقيا تعني أشياء كثيرة، تعني تنوعاً كبيراً. ومن المهم دوماً أن نهتم بالتفاصيل ولا نبسط الأمور أو نعممها.

بل هي قارة متعددة الثقافات، اللغات، والهويات، مؤكداً على أهمية إدراك تعقيداتها قائلًا: "في بعض الأحيان، يكون من السهل التحدث عن إفريقيا وكأن هذا المصطلح يمكن أن يعبر عن شيء بسيط أو هو دور الأدب، أن يتجاوز الحدود، وأن يخاطب الجميع.

الحدود، فهو يخاطب الجميع، بغض النظر عن خلفياتهم أو مواقعهم، وأضاف قرنج قائلًا: "ما نحتفل به الليلة هنا في الشارقة هو أننا نقول هذا نحن. هذه هي أصواتنا، ونحن نخاطب أشخاصاً، بعضهم ليسوا من إفريقيا. هذا هو دور الأدب، أن يتجاوز الحدود، وأن يخاطب الجميع.



•• الشارقة-الفسج:

واستهل قرنج جلسته بإجابته على سؤال حول شعور الكثيرين من قراء المنطقة العربية أن هذا الأدب يخصهم، وأن قرنج واحد منهم، حيث قال: "أنا من زنجبار، وزنجبار بما أنها على ساحل إفريقيا الشرقي فهي قريبة من بلدان عربية كثيرة، ومؤكد أن ثمة تقاطعات ثقافية بينها وبين البلاد العربية وغيرها، أيضاً ربما لأننا ومعظم البلدان العربية في أوقات سابقة عشنا تجارب مشابهة تحت الاستعمار البريطاني والفرنسي والألماني، وكانت هذه القصص جزءاً من ذاكرتنا الجماعية، لكنني أحب أن يدعي الجميع أنني منهم، وهذا يعجبني كثيراً."

تطور الشخصيات

وتطرق عبد الرزاق قرنج للتحدث عن تطور الشخصيات



منبع حكايات قرنج

حاله حال جابرييل جارسيا ماركيز وخوان رولفو والكثيرين من الأدباء العالميين، كان عبدالرزاق قرنج ينهل حكاياته من معين جدته وأمه وعماته وخالاته وغيرهن من النساء في البيت الذي نشأ فيه في طفولته، وعن هذا الأمر قال: "لم يكن الرجال يروون لنا القصص، بل كانت النساء هن من يفعلن ذلك، وغالباً ما كانت القصص مليئة بالتفاصيل والمواقف التي تركت أثراً عميقاً فينا كأطفال". وأشار قرنج إلى أن القصص التي رويت في طفولته لم تكن مجرد وسيلة للترفيه، بل كانت تُستخدم لفهم العالم.

إفريقيا صعب الحديث عنها

وتطرق قرنج في النصف الأول من الجلسة للحديث عن فلسفة الانتماء المفتوح والتنوع الذي تحتضنه القارة الإفريقية، موضحاً أن إفريقيا ليست مجرد مفهوم

في رواية "حياة لاحقة"، وتغيرها نتيجة اكتشافها للمعرفة، كشخصية حفصة التي تغيرت بعد أن تعلمت القراءة والكتابة، وكيف أحدثت تعلم حمزة لغة الأثنية تغييراً جذرياً في حياته. فالتعليم والكتابة كانا محورا للتغيير في حياة كل شخصية تقريباً، وقال قرنج في هذا السياق: "أنا أكبر المتفائلين بقدرته التعليم على التغيير."

الأدب الإفريقي.. يتجاوز الحدود

وفي حديثه عن الأدب الإفريقي وما يميزه عن غيره، قال قرنج: "لا أعتقد أن الأدب الإفريقي يقدم شيئاً لا يمكن لأي أدب آخر أن يقدمه. ما يفعله الأدب إذا قرأناه بعناية، هو أنه يمنحنا من التعميم أو التحيز، لأنه يتحدث عن أشياء محددة وأوقات معينة وأشخاص محددين". وأشار إلى أن الأدب الحقيقي يحمل رسالة عالية تتجاوز

خلال ورشة تعليمية قدمتها الكاميرونية جانين ياما

الفخاريات الإفريقية تعرف جمهور الشارقة للأدب الإفريقي 2025 على فن تحويل الطين إلى أعمال فنية



حيث يفتح منصة تجمع بين الثقافة والفن والأدب، وتعكس جمال القارة الإفريقية بقصصها وفنونها وتقاليدتها التي تتناقلها الأجيال.

وتأتي الورشة ضمن الفعاليات المتنوعة التي يقدمها مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي، والذي تستمر أنشطته حتى 27 يناير الجاري،



الإفريقية الخلاية. نافذة على القارة السمراء

التقليدية، خصوصاً في الكاميرون، وأوضحت أن الفخاريات ليست مجرد أدوات يومية، بل هي جزء من الهوية الثقافية الإفريقية، وغالباً ما تتولى النساء مهمة صنعها كجزء من التقاليد الموروثة، وقالت ياما: "كل عمل فخاري يحمل رسالة مستمدة من العائلة والطبيعة بكل تفاصيلها."

•• الشارقة-الفسج:

شهد "مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي 2025، ضمن فعاليات دورته الأولى، ورشة تعليمية متخصصة حملت عنوان "الفخاريات الإفريقية"، أتاحت للجمهور فرصة لاستكشاف واحد من أبرز الفنون التقليدية التي تعكس عمق الثقافة الإفريقية وتاريخها.

واستقطبت الورشة، التي قدمتها الحرفية الكاميرونية في صناعة الفخار، جانين ياما، مشاركين من مختلف الأعمار، وشكلت تجربة تفاعلية مميزة لتتعرف الجمهور على تقنيات تشكيل الطين وتحويله إلى مشغولات فخارية تحمل طابعاً فنياً ومعنى ثقافياً وابداعياً.

إرث ثقافي عريق

استهلت ياما الورشة بتقديم نبذة تعريفية عن تاريخ الفخار في القارة الإفريقية، مسلطة الضوء على مكانة هذا الفن في الثقافة

يستمر عرضها حتى 27 يناير الجاري في المدينة الجامعية

لوحات تنبض بالنقوش والحكايات في معرض الفنون بمهرجان الشارقة للأدب الإفريقي



ارتباط الشعوب الإفريقية ببيئتها وطبيعتها، باستخدام ألوان مستوحاة من الملابس الإفريقية التي يستخدمها السكان المحليون.

والتي لطالما كانت وسيلة للتعبير عن الشاعر وسرد الحكايات.

فيسفاء التراث والطبيعة

كما استوقفت الزوار لوحة فسيفسائية بعنوان "الحصان" للفنان أبو بكر الشريف، حيث نجح الفنان في ترجمة جماليات التراث الإفريقي من خلال استخدام الألوان بعناية فائقة، لتجسيد

متعددة الأشكال، تبرز ملامح الهوية الإفريقية بكل ما تحمله من أصالة وغنى. أما المنحوتة الثانية "العازف"، فتداخلت في تصميمها التجريدي الآلات الموسيقية الإفريقية مع تكوين العازف والعازفة، معبرة عن التناغم وقوة العلاقة بين الإنسان وفنه، مع الخطوط المنحوتة بعناية في التفاصيل، والتي تسلط الضوء على العاطفة والشغف اللذين يشكلان روح الموسيقى الإفريقية،



الصراع والاندماج بين القوى البشرية والطبيعية، مما فتح آفاقاً للتأمل في خيال لا حدود له.

ذاكرة الوجوه وامتزاج الإنسان بالفن

ومن الأعمال المميزة، منحوتتان خشبيتان للنحاتة ريم أبو الفتوح بعنوان "ذاكرة الوجوه" و"العازف". تبرز الأولى قطعاً فنية تعبر عن التنوع الثقافي من خلال النقوش الدقيقة لوجوه



ينابر الجاري في "المدينة الجامعية" تحت شعار "حكاية إفريقيا.."

الإنسان والأسطورة

ومن أبرز الأعمال في المعرض لوحتان للرسم طارق نصري تحملان تفاصيل دقيقة تمزج بين الإنسان والمخلوقات الأسطورية، حيث استوحى الفنان فكرته من قصص تراثية إفريقية تروي حكايات

•• الشارقة-الفسج:

استقطبت اللوحات والمنحوتات في "معرض الفنون" اهتمام جمهور مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي، حيث عبرت بأسلوب إبداعي عن عمق التراث الإفريقي وجمالياته الفنية التي تمتاز مع الخيال والأساطير والطبيعة في تجربة بصرية تعكس رؤية المهرجان، الذي يتواصل حتى 27

منوعات

الفيلم

27

رمضان 2025 .. غادة عبد الرازق تعيد تقديم رواية "شباب امرأة"

تحوض الفنانة غادة عبد الرازق تجربة جديدة،
خلال موسم دراما رمضان ٢٠٢٥، حيث تعيد
تقديم رواية "شباب امرأة" للكاتب أمين يوسف غراب، في مسلسل تلفزيوني يحمل الاسم
ذاته، وذلك بعدما سبق وتحولت لفيلم سينمائي عام ١٩٥٦، وحقق نجاحاً كبيراً آنذاك،
وصار واحداً من كلاسيكيات السينما، واحتل المركز السادس في قائمة أفضل ١٠٠ فيلماً
في تاريخ السينما المصرية.



وأضافت ماجدة، لـ "الشرق"، "لست متفائلة بتجربة (شباب امرأة) خاصة وأن الأزمنة مختلفة جداً، وحتى إذا كانت أحداث المسلسل تعود لنفس زمن الرواية، الجمهور لن يتقبله لأنه متشبّع بالفيلم".

وتابعت "لا مثيل للرحلة تحية كاريوكا، وكذلك شادية وغيرهما من الأبطال الراحلين، ولكن أتمنى لهم قدراً من النجاح، لاسيما وسط إصرارهم على تقديم العمل، من خلال رؤية جديدة مختلفة".

وكانت العقود الماضية، قد شهدت عدداً من التجارب الخاصة بتحويل المؤلفات الأدبية والروائية إلى مشاريع فنية، وحظيت بتفاعل جماهيري كبير، منها "بين القصرين"، و"قصر الشوق" و"اللس والكلاب" للآديب نجيب محفوظ، و"في بيتنا رجل"، و"لا تطعن الشمس" و"إمبراطورية ميم" للآديب إحصان عبد القدوس، و"رد قلبي" و"أرض النفاق" للآديب يوسف السباعي، وغيرها.

وتدور أحداث "شباب امرأة" حول أم ريفية تبغ بقرتها الوحيدة من أجل إحقاق ابنها "إمام" بكلية دار العلوم، وعندما يصل إلى القاهرة يستأجر غرفة بمنطقة

القلعة من امرأة متسلطة تدعى "شفاعات" تُفتن بشبابه وحيويته وتستدرجه إلى علاقة عاطفية معها، ونتيجة لهذا يتعثر في دراسته وتتدهور صحته، وفي هذا

الوقت تساعده فتاة تدعى "سلي" يعرفها هي ووالدها منذ الصغر، في التخلص من جميع مظاهر الفساد التي يعيش فيها، كما يقدم له والدها النصيحة بالابتعاد عن "شفاعات"، إلا أن الأخيرة تكيد له المكائد في محاولة منها ليطل معها.

مسلسل غادة الجديد، والمكون من 15 حلقة، يشاركها في بطولته يوسف عمر، ومحمد محمود، وعبير صبري، وأحمد فتحي ومحمود حافظ، وسيناريو وحوار محمد سليمان عبد الملك، وإخراج أحمد حسن.

المخرج أحمد حسن قال: إن "أحداث المسلسل ستكون مختلفة بشكل كبير عن الفيلم، إذ تعتمد أكثر عن الرواية الأصلية، وتقديمها بروية جديدة تتناسب مع الفترة الحالية، وستقدم أحداثاً وشخصيات لم يسبق لها الظهور في النسخة السينمائية".

وتابع "سعى لتقديم عمل فني مختلف تماماً عن الفيلم، حتى وإن كان يعتمد على الموضوع ذاته".

مؤكداً أنه لن يشغل باله إطلاقاً حال وضع المسلسل والفيلم في مقارنات، سواء على مستوى الشخصيات والأحداث، حيث ستقدم غادة دور "شفاعات" التي جسدها تحية كاريوكا، بينما يجسد يوسف عمر، شخصية "إمام" التي قدمها شكري سرحان.

حلم العودة للقلعة

الناقد طارق الشناوي، رأى أن "التجارب السابقة أثبتت رفض الجمهور أحياناً إعادة تقديم أدوار فنية في نسخ معاصرة،

بعدما سبق وحقت نجاحاً استثنائياً، مهما بلغت موهبة النجم نفسه".

وقال الشناوي، لـ "الشرق": "لا أستطيع قطعاً مصادرة حق أي فنان في التجربة والرهان على الجمهور، كما أن غادة عبد الرازق تعيش في هذه اللحظة وهي تحلم بالعودة للقلعة الرقمية من خلال مشروعها الدرامي الجديد".

ومن جانبها، قالت الناقدة ماجدة خير الله، إن "تحويل الأعمال الروائية الناجحة إلى مسلسلات وأفلام ليست أمراً جديداً، وهناك سابقة أعمال طويلة، لكن يحكمها جودة الكتابة والإخراج والأبطال أيضاً".

article image

اقرأ أيضاً

غادة عبد الرازق لـ "الشرق": مسلسل "ثلث التلاتة" أرهقني.. ومستحيل أقدم عملاً لا يليق باسمي
تجربة فنية جديدة تحوّلها الممثلة المصرية غادة عبد الرازق، من خلال مسلسل "ثلث التلاتة" الذي يشارك في موسم دراما رمضان 2023، إذ تجسد 3 شخصيات في العمل الذي ينتمي إلى الدراما النفسية.

تدور أحداث الفيلم حول فترة ثورة العبيد

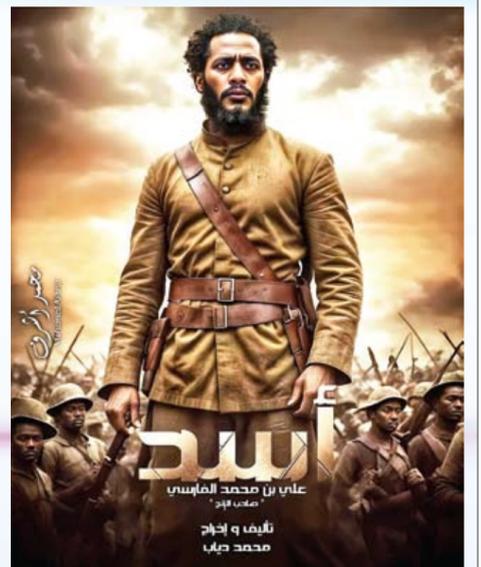
محمد رمضان يتحدى نفسه في فيلم «أسد»

يواصل الفنان محمد رمضان حالياً تصوير فيلمه الجديد أسد، الذي يُعتبر من أكبر المشاريع السينمائية المنتظرة في عام ٢٠٢٥. وقد أفادت مصادر خاصة أن رمضان سيكمل تصوير جميع مشاهد الفيلم خلال الأيام القليلة المقبلة، مع توقعات بعرضه في موسم الصيف القادم. يُظهر هذا الفيلم التزام رمضان بتقديم محتوى مميز لجمهوره، حيث يسعى إلى تحقيق نجاحات جديدة في عالم السينما.

يُعتبر فيلم أسد تحدياً خاصاً لـ محمد رمضان، حيث يسعى لتعويض غيابه عن الساحة الدرامية بعد نجاح مسلسل جعفر العمدة الذي عرض في رمضان 2023. هذا الغياب عن الشاشة الرمضانية دفعه للتركيز على السينما، مما يعكس رغبته في تقديم تجربة فنية جديدة لجمهوره. يُظهر هذا التوجه استراتيجيته في الحفاظ على توازنه الفني وتعزيز شعبيته.

يتميز فيلم «أسد» بنوعه الأكشن التاريخي، حيث يعتمد على ميزانية إنتاجية كبيرة تضمن تقديم مشاهد مبهرة. كان الفيلم يحمل في البداية اسم أسد أسود، لكن سُنعت العمل استقرروا على الاسم النهائي «أسد». يجمع الفيلم بين محمد رمضان والمخرج المصري المعروف محمد دياب، مما يضيف بعداً جديداً للتعاون الفني بينهما ويعزز من توقعات الجمهور حول جودة العمل. تدور أحداث فيلم «أسد» حول فترة ثورة العبيد، حيث يقدم الفنان محمد رمضان شخصية علي بن محمد الفارسي، الذي يُباع في سوق العبيد. يتناول الفيلم الصراعات التي يواجهها الفارسي، حيث يقود مجموعة من الرزاق في ثورة ضد الجيش العباسي. تقع أحداث القصة في عام 1280 ميلادية، خلال فترة حكم المماليك، مما يضيف بعداً تاريخياً مثيراً للأحداث.

يتميز الفيلم بتشكيلته من الممثلين البارزين، حيث يشارك في البطولة إلى جانب محمد رمضان كل من ماجد الكدواني ووزان جمال، التي تؤدي دور الأميرة. كما يضم العمل أيضاً كامل الباشا، علي قاسم، أحمد عبد الحميد، إسلام ميارك، ومحمود السراج، مما يعكس تنوعاً في الأداء الفني. الفيلم من تأليف وإخراج محمد دياب، الذي يسعى من خلاله إلى تقديم رؤية جديدة ومبتكرة عن تلك الحقبة التاريخية. شهدت السينما المصرية غياباً ملحوظاً للنجم محمد رمضان في العام 2024، حيث كان آخر ظهور له على الشاشة الكبيرة من خلال فيلم ع الزيربو الذي تم طرحه في أغسطس 2023. الفيلم حقق إيرادات بلغت 13 مليون و522



محمد صاب

تأليف وإخراج

محمد صاب

محمد صاب

محمد صاب

محمد صاب

الفكر

عواقب اختلال التوازن المائي في الجسم



تشير الدكتورة مارينا بيرجنيا أخصائية أمراض الباطنية إلى أن التوازن المائي يعتبر أحد أهم مؤشرات حياة كل إنسان، والحفاظ عليه آلية داخلية معقدة. فما هي عواقب عدم شرب كمية كافية من الماء، وكذلك الإفراط في شرب الماء. وتقول: "عندما لا يكون في الجسم ما يكفي من السوائل، يعطى الجهاز العصبي إشارة، ويبدأ الإنسان يشعر بالعطش. وهذه عملية فسيولوجية طبيعية ومعقدة تماما. ولكن إذا حرم الشخص من إمكانية تجديد توازن الماء أو كان سبب نقص الماء بسبب أمراض مختلفة، فإن العديد من عمليات التمثيل الغذائي الفسيولوجي ستعاني من نقصه".

ووفقا لها، يلعب الماء دورا هاما في معظم هذه العمليات، لذلك يمكن أن تكون عواقب نقص السوائل في الجسم مختلفة تماما، ويعتمد على سبب فقدان السوائل ومدى فترة الجفاف. مشيرة إلى أنه في الحالات الشديدة يمكن أن يموت الشخص من دون رعاية طبية.

وتقول: "السوائل الزائدة في الجسم تشكل مشكلة طبية معقدة. وكقاعدة عامة، يحتفظ الجسم بالسوائل بسبب أمراض خطيرة في القلب والكلى والرئتين، وليس سبب هذه حالات دائما الإفراط في استهلاك المياه".

وتشير الطبيبة، إلى أنه على الشخص الذي يعاني من أمراض مزمنة خطيرة استشارة الطبيب بشأن كمية الماء التي يمكنه تناولها في اليوم. وتنصح بعدم المخاطرة في هذه المسألة لأن نقص المياه أو فائضها يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على الصحة.

وتقول: "عندما لا يكون في الجسم ما يكفي من السوائل، يعطى الجهاز العصبي إشارة، ويبدأ الإنسان يشعر بالعطش. وهذه عملية فسيولوجية طبيعية ومعقدة تماما. ولكن إذا حرم الشخص من إمكانية تجديد توازن الماء أو كان سبب نقص الماء بسبب أمراض مختلفة، فإن العديد من عمليات التمثيل الغذائي الفسيولوجي ستعاني من نقصه".

ووفقا لها، يلعب الماء دورا هاما في معظم هذه العمليات، لذلك يمكن أن تكون عواقب نقص السوائل في الجسم مختلفة تماما، ويعتمد على سبب فقدان السوائل ومدى فترة الجفاف. مشيرة إلى أنه في الحالات الشديدة يمكن أن يموت الشخص من دون رعاية طبية.

هل تؤثر العواصف المغناطيسية سلبا على صحة الإنسان؟

نشرت وكالة "تاس" الروسية تقريرا خاصا يسلط الضوء على طبيعة نشوء العواصف المغناطيسية، وأراء العلماء بشأن تأثيرها على حياة الناس وصحتهم. وقال الأكاديمي الروسي أرتيوم أبونين إن المواد الإعلامية المتعلقة بالطقس الفضائي أصبحت أكثر المواضيع حساسية بالنسبة إلى فئات واسعة من المواطنين. أما أخبار اقتراب عاصفة مغناطيسية يثير دائما اهتماما غير مسبوق فيما بينهم.

ولسوء الحظ، غالبا ما تحتوي هذه المواد على كهفات متباينة وحتى تشويها صريحا للمعلومات. ومن أجل فهم الموضوع من المهم، حسب الأكاديمي، فصل الحقائق عن التكهنات. ويدور في الفصلين الأول والثاني من التقرير الحديث حول مدى تأثير العمليات الجارية على الشمس على الغلاف المغناطيسي والجوي للأرض، وتعريف المجال المغناطيسي لتوكينا، والرياح الشمسية، ودورات النشاط الشمسي، وكذلك كيفية حدوث العواصف المغناطيسية وكثرتها واستحالة إعداد جدول زمني دقيق طويل الأجل لها. وتساعد الرسوم البيانية ومقاطع الفيديو المقدمة في التقرير على فهم جوهر الظواهر الموصوفة. في الفصل الثالث والأخير من التقرير يعالج مؤلفوه ما إذا كان أولئك الذين يعتبرون أن العواصف المغناطيسية تؤثر سلبا على حالتهم الصحية، على حق أم لا.

وأعاد التقرير إلى الأذهان أن دمنا يحتوي على الحديد، وكان من المنطقي بالطبع أن نقول إن الاضطرابات في الغلاف المغناطيسي يجب أن تؤثر حتما علينا، لكن نتائج التجارب التي أجريت بهذا الشأن لا تزال متباينة. ولا يعطي التقرير نتيجة واضحة تمام الوضوح بهذا الشأن.

كيف تؤثر وجبة الفطور على صحة كبار السن؟

أظهرت دراسة حديثة، قادها معهد أبحاث مستشفى ديل مار الطبي في برشلونة، أن وجبة الفطور يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحة كبار السن. وحلل الباحثون بيانات من 383 شخصا تتراوح أعمارهم بين 55 و75 عاما، يعانون من حالات صحية مرتبطة بالقلب والأوعية الدموية. وتوصلوا إلى أن تناول 20 إلى 30% من إجمالي الطاقة اليومية في وجبة الفطور يمكن أن يقلل من "السمنة" لدى كبار السن، ويحد من تراكم الدهون الثلاثية في الجسم، وهي أحد العوامل التي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

وقال البروفيسور ألفارو هيرنانز، من جامعة رامون لول، الذي شارك في الدراسة: "وجبة الفطور هي بالفعل مهمة، ولكن طريقة تناولها هي ما يصنع الفارق. من المهم تناول كميات معتدلة وعدم الإفراط أو التقليل، إلى جانب ضمان أن تكون التركيبة الغذائية للوجبة ذات جودة عالية".

وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن المشاركين الذين تناولوا فطورا على الطريقة المتوسطية، التي تشمل البروتينات عالية الجودة والدهون الصحية والألياف والمعادن، شهدوا تحسنا في مستوى الكوليسترول الجيد، الذي يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. كما أظهرت الدراسة تقليصا بنسبة 1.5% في محيط الخصر لدى هؤلاء المشاركين.

كما أن تعزيز عادات الفطور الصحية قد يساهم في الشيخوخة الصحية من خلال تقليل خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي والأمراض المزمنة المرتبطة بها، ما يحسن نوعية الحياة بشكل عام.



ممثلة بوليوود كالكى كوشلين تقف لالتقاط الصور خلال ماراثون في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك

لحم التونة



يحتوي لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3. المفيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تُعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين.

وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعيا حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين. ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيته وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة.

وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن3-) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوي على مادة (السيلىيوم) التي تلعب دورا كبيرا كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (النياسين) وفيتامين ب2- الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

سؤال وجواب

- أي العناصر الكيميائية يكون سائلا عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟
- الزئبق والبروم.
- ما هو لون غاز الأكسجين في الحالتين السائلة والصلبة؟
- لونه أزرق.
- من هو جوتنبرج؟
- هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.
- ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن؟
- هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس، أما الدولة الاخرى فهي الارجتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

هل تعلم؟

- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عام، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن ما يخص الجمال من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا والتي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عاليا جدا وايضا غاضبا جدا .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأبخار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقا له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئا؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب والا قتلتك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ ويصرخ في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منتشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكانا الا ويبحث فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صيادا فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى صيادنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسنا هل تبخر ابني في الهواء ايها المغفلون.. صمت الجميع ربما خوفا منه وربما احتراما لدموع الأم المتكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعبهوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفا من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شيله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئا ومريحا ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصد هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداء.. فهل دفع الثعلب حياته ثمنا لغباؤه ام غباء الأسد؟

مساحة للتلوين

