

# منوعات الفكر

ص 22

فتح باب الترشيح لجائزة خليفة  
الدولية للتميز والابتكار الزراعي  
بدورتها السابعة عشرة 2025

ص 27

بيلي آيليش ..  
تحد دؤوب ومتواصل  
لكل ما هو سائد



ستة أنواع من الشاي  
ص 23 تساعد على حرق الدهون



الأربعاء 5 يونيو 2024 م - العدد 14169  
Wednesday 5 June 2024 - Issue No 14169

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## تفاصيل جديدة حول فيلم السيرة الذاتية مايكل جاكسون

كشفت الشركة المنتجة لفيلم السيرة الذاتية لنجم البوب الراحل مايكل جاكسون عن تفاصيل جديدة تخص الفيلم وموعد عرضه وغيرها من المفاجآت، وذلك بعد أكثر من أربعة أشهر من انطلاق تصوير مشاهد فيلم "Michael". واحتفلت الشركة المنتجة بانتهاه التصوير بنشر فيديو من كواليس موقع التصوير الأخير للفيلم، والذي ظهر به مقعد المخرج فارغاً ويحمل اسم "مايكل جاكسون".

وتكثرت الشركة المنتجة على الفيديو "شكراً لأفضل طاقم يمكن أن نطلبه على الإطلاق.. نراكم قريباً يا ساتري القمر، وأرفقت الشركة مع الفيديو أغنية مايكل جاكسون الشهيرة "Human Nature" في الخلفية".

ويتناول الفيلم قصة حياة مايكل جاكسون، وذلك بعدما تأخر تصوير الفيلم في البداية بسبب إضرابات هوليوود التي نظمها رابطة الكتاب الأمريكية ونقابة الممثلين في أمريكا الصيف الماضي.

وفي وقت سابق، نشرت الشركة المنتجة للفيلم بعض اللقطات، والتي حازت بعضها على تفاعل واسع من الجمهور، وأبرزها نشر فيديو من كواليس تصوير مشهد بالفيلم يحاكي فيديو كليب مايكل جاكسون الشهير "Thriller" الذي أنتجه مايكل جاكسون عام 1983.

وفي نفس الوقت، كشف منتج الفيلم، جراهام كينغ، في مؤتمر CinemaCon 2024 في أبريل-حيسان الماضي، العديد من التفاصيل الجديدة عن الفيلم وقال: "إن فيلم السيرة الذاتية سيشمل عروض مايكل جاكسون العامة على خشبة المسرح بالإضافة إلى حياته الخاصة".



الجزر مليء بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، وإذا ما تم تناوله على شكل عصير بصفة يومية فإن ذلك سيعود بنفع كبير على الجسم. وإليك هذه الفوائد صحية لعصير الجزر، كما أوردتها موقع "ديلي هيلث بوست":

إن عصير الجزر غني بالفيتامينات والمعادن التي تعزز من الإخط الدفاعي للجسم المعروف بجهاز المناعة. ففيتامين "A" يعزز من صحة الخلايا في الجلد والأغشية المخاطية، كما أنه يلعب دوراً هاماً في تعزيز كرات الدم البيضاء. أما فيتامين "C"، فيرفع مستويات الأجسام المضادة، كما يحفز إنتاج كرات الدم البيضاء، إضافة إلى زيادة إنتاج الـ"انترفيرون"، وهو البروتين المسؤول عن محاربة الفيروسات. أما فيتامين "B" فيعزز من كرات الدم البيضاء أيضاً، فيما يحمي فيتامين "E" أغشية الخلايا، ويمنع شيخوختها. كما يحتوي الجزر أيضاً على الحديد والزنك والنحاس، وهي المعادن الأساسية المسؤولة عن إنتاج كرات الدم البيضاء.

## ماذا يحدث في جسمك إذا تناولت عصير الجزر يومياً؟

بالصحة عن مشروب سحري يعتمد على الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية كذلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A وC وK وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين A يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين C يعمل جيداً على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع مملقتين صغيرتين من الزنجبيل الطازج المشور في كمية مناسبة من الماء، ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحتيته ب3 إلى 4 ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول 3 - 4 ملاعق من الزنجبيل يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

الجزر غني بالـ"بيتا كاروتين"، ما يعزز من مناعة الجسم، وبالتالي يساعد في تدمير الخلايا السرطانية. وتشير الدراسات إلى أن الإكثار من تناول الجزر وعصيره يقلل من فرص الإصابة بسرطان الرئة واللوكيميا وسرطان البروستات.

إن عصير الجزر يحمي الأوعية الدموية، نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة. وقد أثبتت الدراسات أن تناول الجزر بانتظام يقلل فرص الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 32%، كما أن فيتامين "K" يمنع التزيف ويقي من الجلطات.

هي حقيقة نعرفها جميعاً وهي أن "الجزر يقوي النظر"، وهذا هو السبب: إن الجزر غني بفيتامين "A" الذي يساعد في حماية الشبكية والقرنية، ويحافظ على قوة الإبصار.

**مهدئ للسعال ومزيل للبلغم**

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

هذا ما يؤكدته تقرير نشره موقع "ديلي هيلث" المعني

الجزر يحتوي على القليل من النشويات، كما أنه غني بالألياف، ما يسمح بالسيطرة على مستوى السكر بالدم أثناء عملية الهضم. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في الجزر تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم. أثبتت الدراسات أن عصير الجزر يساعد في التخلص من السموم الموجودة في الكبد.

الـ"بيتا كاروتين"، وهو أحد مضادات الأكسدة الموجود بكثرة في عصير الجزر، يحد من أكسدة الدهون، ما يساعد في الوقاية من جفاف وشيخوخة الجلد، ويعطي الجلد ملمساً ناعماً بزقاً، كما أنه يساعد في اختفاء ندبات الجلد. الجزر غني بفيتامين "K"، الذي يتحد مع فيتامين "D" والكالسيوم الذين يساعدون في زيادة كثافة العظام، ويسرع من تعالج العظام المكسورة.

الجزر غني بفيتامين "B" وكذلك الـ"فولات"، ما يساعد الجسم في حرق النشويات والدهون والبروتينات، كما أنه يساعد في إنتاج الطاقة اللازمة للجسم.

وأضافت مجلة "Stylebook" بالصحة والجمال أنه ينبغي عند ملاحظة هذه الأعراض التوقف عن استعمال منتج الأظافر مع تنظيف الأظافر جيداً بواسطة الماء والصابون المعتدل واستشارة الطبيب عند الضرورة للخضوع

## ما النظام الغذائي الصحي للحامل؟

لا يعني تناول الطعام بشكل جيد أثناء الحمل تناول الكثير منه، وإذا بدأت الحمل بوزن صحي، فلن تحتاجي إلى سعرات حرارية إضافية خلال الأشهر الـ3 الأولى.

ستحتاجين إلى حوالي 340 سعرة حرارية إضافية يومياً في الأشهر الـ3 الثانية، وحوالي 450 سعرة حرارية إضافية يومياً في الأشهر الـ3 الثالثة.

وبحسب "بيبي سنتر"، الوجبات الخفيفة الصحية أثناء الحمل هي الحل.

وينصح الخبراء باختيار الوجبات الخفيفة التي تساعد في تلبية احتياجاتك الغذائية، وتقليل الأطعمة المصنعة، والأطعمة المعلبة، والحلويات السكرية.

وإذا كان الغثيان أو النفور من الطعام، أو حرقة المعدة، أو عسر الهضم يجعل تناول وجبات كاملة الحجم أمراً غير مريح، فحاولي تناول وجبات صغيرة ومتكررة طوال اليوم.

ومع تقدم الحمل وضغط الجنين على المعدة وأعضاء الجهاز الهضمي الأخرى، سيكون لديك مساحة أقل للوجبات الكبيرة على أي حال.

أثناء الحمل، تحتاجين إلى الكثير من البروتين والدهون الصحية، والمزيد من بعض الفيتامينات والمعادن مثل حمض الفوليك والحديد والكالسيوم.

ويعتبر البيض من أهم الأطعمة أثناء الحمل، يليه البقول، والأسماك الدهنية كالسلمون، والبطاطا الحلوة، والأرز البني، والمكسرات وخاصة الجوز، واللبن "الزبادي"، والخضراوات الورقية كالبروكلي والسبانخ والخس والملوخية، واللحوم الخالية من الدهون، والخضراوات والفواكه زاهية الألوان، والأفوكادو، والفواكه المجففة.

## الأسبرين يخفف أحد آثار نقص النوم

وجدت دراسة جديدة أن حمض أسيتيل الساليسيليك منخفض الجرعة، والمعروف أيضاً باسم الأسبرين، يمكن أن يقلل من الاستجابات الالتهابية لتقييد النوم. وعرضت الدراسة خلال مؤتمر "سليب 2024" الذي تنظمه الأكاديمية الأمريكية لطب النوم في هيوستن بين 1 و5 يونيو -حزيران، وتفيد نتائجها بإمكانية تقليل عواقب الحرمان من النوم من خلال أحد الأدوية.

ووفق "نيوز ميديكال"، أظهرت النتائج أنه مقارنة بالعلاج الوهمي، فإن الإعطاء الوقائي لجرعة منخفضة من الأسبرين أثناء تقييد النوم يقلل من الاستجابات المؤيدة للالتهابات.

وفي الدراسة، جمع فريق البحث من جامعة هارفارد البيانات من 46 شخصاً سليماً في تجربة متقاطعة للتكمك الوهمي بـ 3 بروتوكولات: تقييد النوم وتناول الأسبرين، وتقييد النوم وتناول الدواء الوهمي، والنوم الطبيعي مع تناول الدواء الوهمي.

وتم تطبيق التجربة بحيث تبدأ في المنزل لمدة 14 يوماً، تليها إقامة في المستشفى لمدة 11 يوماً.

وفي حالة تقييد النوم مع الأسبرين، تناول المشاركون جرعة منخفضة من الأسبرين أثناء مرحلة المنزل والإقامة في المستشفى.

وبدأت كل إقامة في المستشفى بليتين من فرصة النوم لمدة 8 ساعات. وفي ظل ظروف تقييد النوم، تعرض المشاركون لـ 5 ليالٍ من فرصة النوم لمدة 4 ساعات فقط، تليها 3 ليالٍ من النوم التعلّج.

وكشفت البيانات أن انخفاض نشاط المسارات الالتهابية الناتج عن الأسبرين لدى المشاركين الذين حرروا من النوم كان موازياً لزيادة كفاءة النوم أثناء مرحلة النوم الطبيعي والتعلّج.

## إنفلونزا المعدة .. التهاب يصيب الجهاز الهضمي .. كيف نتجنبه؟

مع بداية الصيف وارتفاع درجة الحرارة، تنشط الكثير من الفيروسات التي من الممكن أن تؤثر على الصحة ومنها التهاب المعدة والأمعاء، وهي تسبب أعراضاً مزعجة جداً للمصابين بها. ويعرف هذا الالتهاب باسم إنفلونزا المعدة.

ويعرف هذا الالتهاب باسم إنفلونزا المعدة لأنه يمكن أن ينقل العدوى من شخص لآخر تماماً مثل نزلة البرد.

وتتنوع أعراض هذا الالتهاب الذي يبدأ بألم في البطن وينتهي في الحالات الشديدة بالدخول إلى المستشفى لطب الرعاية العاجلة.

يوضح استشاري الجهاز الهضمي، الدكتور محمد الدهشان، في حديث مع صباح سكاى نيوز عربية أن إنفلونزا المعدة يعد آخر ترددات الفيروسات في الجهاز الهضمي، وتطور وأصبح يصيب المعدة ويؤثر عليها بشكل مباشر. تظهر أعراض إنفلونزا المعدة على شكل تشنجات وتقلصات للمعدة بعد ثلاثة أيام من العدوى مما يسبب آلاماً حادة في البطن.

الغثيان أو التقيء أو كلاهما من أبرز الإصابة بعدوى التهاب الأمعاء والمعدة ويحدث على فترات خلال النهار.

عدم غسل اليدين قبل الطعام وقلة نظافة الخضراوات تزيد من خطر الإصابة بالتهاب الأمعاء والمعدة.

أكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بإنفلونزا المعدة الأطفال وكبار السن واصحاب المناعة الضعيفة.

إنفلونزا المعدة يمكن أن تنتقل عن طريق الهواء.. رذاذ الهواء في حالة حدوث الغثيان والتقيء عند المريض.



## التحذير من مادة في منتجات الأظافر تؤدي إلى التشقق

أفادت المعلومات أن مادة "هيدروكسي إيثيل ميثاكريلات" الموجودة في منتجات الأظافر، مثل طلاء الأظافر أو الشيلاك أو الجل، قد تسبب لدى بعض النساء في حدوث استجابات تحسسية، مثل الاحمرار والحكة والتورم والطفح الجلدي.

وأضافت مجلة "Stylebook" بالصحة والجمال أنه ينبغي عند ملاحظة هذه الأعراض التوقف عن استعمال منتج الأظافر مع تنظيف الأظافر جيداً بواسطة الماء والصابون المعتدل واستشارة الطبيب عند الضرورة للخضوع

## بوابة خفية لانتقال إنفلونزا الطيور إلى البشر

كشفت دراسة علمية أن سلالة "إتش 5 إن 1" من إنفلونزا الطيور يمكن أن تنتقل إلى القطط وتؤدي إلى نضوقها، مما يشكل خطورة على البشر الذين يقتنون هذه الحيوانات الأليفة. وتشير الدراسات إلى أن إنفلونزا الطيور تصيب الدواجن والطيور البرية في الولايات المتحدة منذ عام 2021، وبدأت تنتشر أيضاً بين فصائل مختلفة من الثدييات مثل الماشية والأغنام، وسط مؤشرات على أن هذه الفيروسات يمكن أن تتعرض لتطورات داخل خلايا الثدييات، مما يزيد من احتمالات انتقالها بسهولة أكبر إلى الإنسان. وأكدت المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها في بيان أواخر الشهر الماضي أنه لا توجد حتى الآن مؤشرات على أن إنفلونزا الطيور يمكن أن تنتقل من إنسان لآخر، وأن معظم الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض انتقلت لهم العدوى بسبب مخالطة دواجن أو ماشية، غير أن اقتناء قطة في المنزل يوفر لفيروس بوابة خفية لنقل العدوى إلى الإنسان، حيث أن البشر في العادة يدايمون

## برعاية نهيان بن مبارك

# فتح باب الترشيح لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بدورتها السابعة عشرة 2025



والإقليمي والدولي. ومن جهة ثانية فقد أعلن الدكتور هلال حميد مساعد الكعبي عضو مجلس أمناء الجائزة، عن إحصائيات وتفاصيل المرشحين لفئات الجائزة خلال سبعة عشر سنة حيث بلغ مجمل أعداد المرشحين لمختلف فئات الجائزة 2012 مشاركاً يمثلون 59 دولة حول العالم فاز منهم 102، وبلغ عدد المشاركين العرب بالجائزة 1586 فاز منهم 54 مرشحاً، كما بلغ عدد المشاركين من دولة الإمارات 161 مرشحاً فاز منهم 30 مواطناً إماراتياً، في حين وصل عدد الأجانب المشاركين بالجائزة إلى 265 فاز منهم 18، كما جرى تكريم 73 من كبار الشخصيات والمنظمات الوطنية والدولية منهم 34 شخصية أو جهة من دولة الإمارات العربية المتحدة. كما بلغ عدد المشاركين عن فئة الدراسات والبحوث المتميزة 910 مشاركين أي ما نسبته 45.23%، كما بلغ عدد المشاركين عن فئة المشاريع التنموية 294 مشاركا أي ما نسبته 14.61%، وعن فئة المتجوزون المتميزون 102 مشاركا أي ما نسبته 5.07%، وبلغ عدد المشاركين عن فئة أفضل الابتكارات الرائدة 406 مشاركين أي م نسبته 20.18% في حين وصل عدد المشاركين عن فئة الشخصية المؤثرة

والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، حيث شكل الانفتاح الكبير على المجتمع المحلي والإقليمي والدولي أفضل النتائج في زيادة أعداد المرشحين بمختلف فئات الجائزة خلال سبعة عشر عاماً مضت. كما أكد الأمين العام حرص معالي الشيخ نهيان على تعزيز الحضور المحلي والدولي للجائزة والبناء على النجاحات التي تحققت خلال السنوات الماضية لما فيه من خير وتقدير لكافة المزارعين والمنتجين والباحثين في مجال نخيل التمر والابتكار الزراعي على مستوى الإمارات والعالم، وأشار أمين عام الجائزة إلى أن الجائزة ساهمت وبشكل كبير في ارتفاع عدد المشاركين من دولة الإمارات العربية المتحدة من مختلف فئات الجائزة على مدى سبعة عشر عاماً، بالتالي وجدنا نمواً طردياً في عدد الفائزين من دولة الإمارات بالقياس مع عدد الفائزين من باقي دول العالم، ما يدل على الأثر الذي تركته الجائزة بين كافة جهات الاختصاص بالدولة والعالمين في قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور أو في مجال البحوث والدراسات والشخصيات المؤثرة في هذا القطاع، بما ساهم في تعزيز تنافسية التمور الإماراتية، بل والجائزة باتت تمثل محطة هامة في مسيرة تطوير هذا القطاع على المستوى المحلي

برعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، أعلنت الأمانة العامة للجائزة عن فتح باب الترشيح لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دورتها السابعة عشرة 2025 اعتباراً من الرابع من يونيو 2024 ولغاية الخامس عشر من ديسمبر 2024 بإتاحة المجال أمام كافة الأخوة المزارعين والمنتجين والباحثين والأكاديميين ومحبي شجرة نخيل التمر والابتكار الزراعي على مستوى دولة الإمارات وحول العالم، التقدم بطلباتهم للتنافس والفوز بإحدى فئات الجائزة الدولية. جاء ذلك في مؤتمر صحفي عقدته الأمانة العامة للجائزة في قصر الإمارات بأبوظبي بحضور الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، والدكتور هلال حميد مساعد الكعبي عضو مجلس أمناء الجائزة. أشار فيه الدكتور عبد الوهاب زايد إلى أن المنحة البياني للجائزة بعد سبعة عشر عاماً ينمو نحو الأمام على مختلف الصعد، بفضل، ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح



## برنامج جديد أطلقته جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي إعداد الطلاب للمستقبل في مجال الاتصال الرقمي والتصميم

تستعد جامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي لإطلاق برنامج بكالوريوس جديد، يهدف إلى تهيئة الطلاب للعمل في مجالات متطورة مثل الإعلام الحديث، والتصميم التفاعلي، وتطبيقات الهواتف المحمولة. سيُفتح باب التقديم لبرنامج بكالوريوس الفنون الجميلة في تصميم الإعلام الحديث للطلاب الراغبين في دمج التكنولوجيا والإبداع لمواكبة تطورات مستقبل الاتصالات الرقمية.

سيوفر البرنامج الجديد للطلاب مهارات متقدمة في التصميم البصري والاتصال وتجارب المستخدم، عبر سلسلة كاملة من المنتجات والواجهات الرقمية، وذلك بهدف مواكبة دور الإنترنت والأجهزة الذكية المتزايد في الوصول إلى الجماهير والتأثير عليها. كما سيحصل الطلاب على فرصة لمواجهة التحديات الواقعية وتصميم حلول تفاعلية متقدمة، تتنوع ما بين تطبيقات الهاتف الذكي إلى البيئات الرقمية التفاعلية، بالإضافة إلى تجربة تقنيات الواقع المعزز والافتراضي.

أوضح جيسون أرينا، أستاذ مساعد ومدير برنامج البكالوريوس بعض المعلومات عن البرنامج قائلاً: "هذا التخصص مصمم للطلاب المهتمين بالتصميم البصري، وتصميم تجربة المستخدم للتفاعلية، والرسومات المتحركة، والتكنولوجيا. يتمحور البرنامج أول عامين حول تطوير المهارات العملية والمفاهيم الأساسية، في حين يتعمق البرنامج في العام الثالث والرابع في النظريات المتقدمة التي تُطبق من خلال مشاريع عملية ومبتكرة. يتعرض الطلاب خلال البرنامج لمجموعة متنوعة من المهارات العملية، مثل تصميم واجهات الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، وتصميم وتطوير المواقع الإلكترونية، وتصميم التفاعل متعدد الشاشات، والنمذجة والرسوم المتحركة ثلاثية الأبعاد، وتطوير الواجهات الأمامية للموقع والنماذج الأولية السريعة للتفاعل على الشاشة وتجارب في الحوسبة الفيزيائية".

يجمع بكالوريوس الفنون الجميلة في تصميم الإعلام الحديث بين الاتصال البصري واستراتيجية التصميم وتصميم تجربة المستخدم، مما يفتح الأبواب لفرص متنوعة في التدريب العملي والفرص الوظيفية. سيشارك الطلاب كجزء من المنهج التعليمي التفاعلي في برنامج التعليم التعاوني في جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي، الذي يوفر فرصة للحصول على خبرة عملية في الصناعة قبل التخرج.

أضاف أرينا: "غالباً ما يحصل خريجو هذا التخصص على فرص عمل كمصممين لتجربة المستخدم التفاعلية أو مصممين للتصاميم البصرية التفاعلية، بفضل المهارات المكتسبة في البرنامج، يستطيع الطلاب أيضاً اختيار مسارات مهنية في تصميم وتطوير الرسوم المتحركة. حصل العديد من خريجي البرنامج في الولايات المتحدة على فرص عمل في شركات معروفة مثل بينترست، وأبل ميوزيك، وسويتيفاي، ويوتيوب، وميتا، ومختبرات جوجل الإبداعية، وبيك أنيميشن، ومايكروسوفت، وجونسون أند جونسون. ونتوقع أن يحظى خريجو البرنامج في دبي بفرص عمل ممتازة لدى الشركات الرائدة في المنطقة مثل أكستنتشر وشركة أنش بي ودايليو موتورز".

سيُتاح لطلاب برنامج بكالوريوس الفنون الجميلة في تصميم الإعلام الحديث إكمال دراستهم في الإمارات العربية المتحدة والحصول على شهادة أمريكية من الحرم الجامعي الرئيسي في نيويورك، مثل باقي برامج الشهادات الجامعية التي تقدمها جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطلاب اختيار إكمال برنامجهم الدراسي أو قضاء فترة دراسية في الخارج، في إحدى فروع الجامعة العالمية في كرواتيا وكوسوفو والصين والولايات المتحدة الأمريكية.

يتطلع الدكتور يوسف العساف، رئيس جامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي، إلى إطلاق التخصص الجديد، حيث صرح: "يعكس طرح هذا البرنامج التزامنا بدعم نمو الاقتصاد الرقمي في الإمارات العربية المتحدة، وتزويد الخريجين بالمعرفة والمهارات اللازمة للانخراط في مهن مستدامة تعزز النمو الاقتصادي. تعتبر هذه الخطوة نقطة تحول هامة لجامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي، حيث توسع مجموعة برامجها بهذا البرنامج الرائد الذي سيؤود الطلاب بالمهارات اللازمة لتصميم وابتكار مستقبل الاتصال الرقمي".



## ضمن برنامج شما محمد للتقني البيئي

# مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية تشارك بزراعة أشجار القرم في محمية جبل علي



الدولة وتم إدراجها ضمن الخطط التشغيلية في عام الاستدامة 2023 كما تم إطلاق شعار برنامج شما محمد للتقني البيئي "أخضر أزرق دائم" والذي يشمل مجموعة كبيرة من المبادرات البيئية تستهدف التوعية بفرز النفايات من المصدر وإعادة تدوير النفايات الإلكترونية، كما تم تخصيص مناهج داعم لطلبة المدارس في مدينة العين بهدف غرس المفاهيم والعارف التي تعمل على ترسيخ المحافظة على البيئة وتمني السلوك الواعي حول استغلال موارد الحياة من حولهم؛ لتحقيق لهم النمو بجودة حياة مستدامة،

للتقليل من حجم التلوث والنفايات كرسالة توعوية بيئية. وتأتي اهتمامات الشخبة د شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس الإدارة تماشياً مع الأهداف الوطنية لتعزيز استدامة غابات القرم، وزراعة 100 مليون شجرة قرم في دولة الإمارات العربية المتحدة بحلول 2030، وذلك في إطار حرصها على إحداث تغيير إيجابي، للمحافظة على الموارد الطبيعية. والجدير بالذكر أن رئيس مجلس الإدارة الشخبة د. شما تولى اهتماماً كبيراً من خلال مؤسساتها سوهما الثقافية والتعليمية منذ تأسيسها عام 2000 واستهدفت لذلك برامج توعوية في مجال الزراعة والمحافظة على البيئة، عبر مشاريع التشجير والزراعة منذ عام 2010، وفي عام 2019 وكتبت رؤية واستراتيجية الدولة من خلال تحقيق أهداف الاستدامة التي أعلنتها

وتكسيهم سلوكاً حضارياً واع يمكنهم من المحافظة على بيئتهم ومكتسباتهم الحياتية طوال عام الاستدامة 2023 وما زال ذلك مستمراً خلال خطة 2024. كما قدمت الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مجموعة من أوراق العمل في مؤتمر المناخ COP 28 حيث ركزت على دور جمعيات النفع العام في تحقيق ونشر الوعي البيئي، وأهمية توعية الشباب وحشد طاقاتهم، وتحفيز شفقتهم الكبير لإيجاد حلول مستدامة، كونهم يصنعون مستقبلهم، ومستقبل الأجيال القادمة.

وتأتي اهتمامات الشخبة د شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس الإدارة تماشياً مع الأهداف الوطنية لتعزيز استدامة غابات القرم، وزراعة 100 مليون شجرة قرم في دولة الإمارات العربية المتحدة بحلول 2030، وذلك في إطار حرصها على إحداث تغيير إيجابي، للمحافظة على الموارد الطبيعية. والجدير بالذكر أن رئيس مجلس الإدارة الشخبة د. شما تولى اهتماماً كبيراً من خلال مؤسساتها سوهما الثقافية والتعليمية منذ تأسيسها عام 2000 واستهدفت لذلك برامج توعوية في مجال الزراعة والمحافظة على البيئة، عبر مشاريع التشجير والزراعة منذ عام 2010، وفي عام 2019 وكتبت رؤية واستراتيجية الدولة من خلال تحقيق أهداف الاستدامة التي أعلنتها



# منوعات الفكر

23

يعلم الكثيرون أن التخلص من الوزن الزائد مهمة معقدة. لذلك يستحيل إنقاص الوزن بمجرد البدء في شرب بعض المشروبات، حتى إذا كانت صحية للغاية.



مع نمط حياة ونظام غذائي صحي

## ستة أنواع من الشاي تساعد على حرق الدهون



ووفقاً للدكتورة يكتيرينا كوزينا، خبيرة التغذية الروسية، من دون التغذية السليمة والنشاط البدني، فإن الشاي وحده لن يحل مشكلة الدهون الزائدة في البطن بشكل كامل. ولكن تناول بعض أنواع الشاي بصورة منتظمة مع نمط حياة ونظام غذائي صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

وهناك ستة أنواع من الشاي تساعد على حرق الدهون:

**- شاي الزنجبيل**  
يتميز شاي الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات وقدرته على تحفيز عملية التمثيل الغذائي وإضافة ملقحة عسل صغيرة وعصير نصف ليمونة إلى هذا الشاي العطري في الصباح يساعد على تحسين عملية الهضم والتحكم في الشهية. يمكن شرب هذا المشروب بارداً وساخنًا. بالمناسبة، يسمى البعض هذا الشاي بـ "مشروب القوة" ويمكن شربه بدلاً من القهوة، لأنه ينشط الجسم طوال اليوم.

### - الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر مصدراً لمضادات الأكسدة مثل إبيغالوكاتشين، المعروف بخصائصه المفيدة من خلال التكيف الأيضي وزيادة المقاومة لأنواع الأكسجين التفاعلية. لذلك يمكن أن يساعد تناول هذا الشاي بصورة منتظمة على تنشيط وتحفيز عمليات التمثيل الغذائي في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، الشاي الأخضر له تأثير خفيف مدر للبول أي يساعد على إزالة السوائل الزائدة من الجسم. ولكن عند إضافة الحليب قليل الدسم إلى الشاي الأخضر، فإن التأثير المدر للبول يزداد.

### - شاي بوير

ينتج هذا النوع من الشاي من مواد خام خاصة ويخضع لعملية تخمير محددة. ينشط هذا الشاي وظيفة



**- شاي أولونغ**  
ويسمى هذا الشاي أيضاً شاي البشم لظله المذهل. يتكون أولونغ من الأوراق الكاملة المعالجة بإذيمات اللاكتيك. هذا الأخير هو الذي يمنح الشاي الرقة والنكهة المميزة التي يحبها الكثيرون. يحتوي شاي أولونغ على مواد فعالة يمكن أن تساعد على تحسين وظائف الكبد وتسريع عملية التمثيل الغذائي. وينصح الخبراء بتخمير هذا الشاي في أوعية طينية أو خزفية، ما يحافظ على طعم المشروب. من الأفضل شرب الشاي في النصف الأول من اليوم وفي موعد لا يتجاوز ثلاث ساعات قبل موعد النوم.

الاستهلاك المنتظم للشاي بالنعناع يمكن أن يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، وفي نفس الوقت يقلل الشهية بشكل كبير.

### - شاي إكليل الجبل

يطلق البعض على إكليل الجبل اسم "عشبة حرق الدهون". يحتوي شاي إكليل الجبل على مواد نشطة بيولوجياً يمكنها تسريع عملية التمثيل الغذائي. كما أن له خصائص مدرة للبول ويستخدم أيضاً لعلاج انتفاخ البطن. وينصح بشرب هذا المشروب في الصباح على معدة فارغة أو بعد كل وجبة.

### - شاي النعناع

يحتوي شاي النعناع على مادة المنثول التي تحسن تدفق الصفراء، وبالتالي تبرز تحلل الدهون في الجسم. كما أنها تقلل من الانتفاخ لأنها تثبط عمليات التفتت والتخمير في الأمعاء. ويعتقد أن



## دراسة جديدة تكشف حقائق مؤلمة عن آلام الظهر

مشكلة بسيطة، ولهذا السبب ليس لها حل بسيط، ثم على تقليل حساسية نظام الألم ببطء، مع زيادة وظيفتك ومشاركتك في الأنشطة الهادفة.

ويذكر المؤلفون أن تحديد التعاليم البطني لدى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر تحت الحادة أمر مهم حتى يمكن تعزيز الرعاية وتقليل احتمالية استمرار الألم.

وهناك حاجة إلى مزيد من البحث في العلاجات للمساعدة في معالجة هذه الحالة الشائعة، وفهمها بشكل أفضل لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً وتزيد عن 60 عاماً.

تعد آلام أسفل الظهر سبباً رئيسياً للعاقبة في جميع أنحاء العالم، حيث يعاني منها أكثر من 570 مليون شخص.

ووجدت دراسة حديثة أن فرصة الشفاء من آلام أسفل الظهر تنخفض مع مرور الوقت. وفي معظم الحالات، يختفي الألم خلال ستة أسابيع تقريباً. ولكن عندما لا يحدث ذلك، فمن المرجح أن ترجعك آلام أسفل الظهر على المدى الطويل.

ويقول البروفيسور لوريمر موسلي من جامعة جنوب أستراليا: "الخبر السار هو أن معظم نوبات آلام الظهر تتعافى، حتى لو كنت تعاني بالفعل من آلام الظهر لأكثر من شهر. والخبر السيئ هو أنه بمجرد أن تعان من آلام الظهر لأكثر من بضعة أشهر، فإن فرصة التعاليم تكون أقل بكثير".

وتضمنت مراجعة منهجية وتحليل التلوي (تحليل إحصائي)، أجراها فريق دولي من الباحثين، 95 دراسة بهدف فهم المسار السريري لحالات آلام الظهر الحادة (أقل من 6 أسابيع)، وآلام الظهر تحت الحادة/أو دون الحادة (6-12 أسبوعاً)، وآلام أسفل الظهر المستمرة (من 12 أسبوعاً إلى أقل من 52 أسبوعاً).

ووجدت النتائج أن المشاركين الذين يعانون من آلام أسفل الظهر الحادة وتحت الحادة لديهم تحسينات كبيرة في مستويات الألم والإعاقة خلال الأسابيع الستة الأولى، ولكن بعد ذلك تباطأ التعاليم.

بينما المشاركون الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المستمرة كان لديهم مستويات عالية من الألم والإعاقة مع تحسينات طفيفة بمرور الوقت.

ويقول البروفيسور موسلي: "توضح هذه النتائج أن آلام الظهر يمكن أن تستمر حتى بعد شفاء الإصابة الأولية. وفي هذه الحالات، يرتبط ألم الظهر بفرط حساسية نظام الألم، وليس بإصابة الظهر المستمرة. وهذا يعني أنه إذا كنت تعاني من آلام الظهر المزمنة - آلام الظهر في معظم الأيام لأكثر من بضعة أشهر - فقد حان الوقت لاتخاذ نهج جديد لتحسين العلاج".

ويشير إلى أن هناك علاجات جديدة تعتمد على تدريب كل من الدماغ والجسم "تركز أولاً على فهم أن آلام الظهر المزمنة ليست

## متغير جيني يشرح العلاقة بين شرب الحليب ومرض السكري من النوع الثاني

الطفولة، ولكن يتوقف الكثير منهم عن ذلك مع تقدمهم في مرحلة البلوغ، ما يؤدي إلى إصابة البيض بعدم تحمل اللاكتوز (LNP). وتم إرجاع الاختلاف إلى متغير جين LCT. وفي هذه الدراسة الجديدة، وجد الباحثون أن الذين يستهلكون الحليب بانتظام أيضاً لديهم خطر أقل بنسبة 30% للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ولم يلاحظ أي انخفاض في المخاطر لدى الأشخاص الذين يستهلكون الحليب بانتظام ولكن ليس لديهم المتغير الجيني. ولتعزيز النتائج التي توصلوا إليها، كرر الفريق جهودهم باستخدام بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة ووجدوا نتائج مماثلة. ويقترح الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها تفسر النتائج المتنوعة التي تم العثور عليها في الاختبارات السابقة للارتباط بين شرب الحليب وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ولاحترار. ولتحديد ما إذا كان هذا هو الحال، أجروا دراسة GWAS والتي تتضمن عينات الأنسجة التي تم جمعها من نحو 12 ألفاً من البالغين من أصل إسباني ممن شاركوا في دراسة صحة المجتمع الإسبانية/دراسة اللاتينية. وتضمنت جهودهم محاولة تحديد "تعدد أشكال النوكليوتيد المرصدة" (SNP) المرتبطة باستهلاك الحليب. ويعرف "تعدد أشكال النوكليوتيد المرصدة" بأنه هو اختلاف في سلسلة الحمض النووي يحدث عادة في مجموعة من السكان. وكجزء من عملهم، استخدموا تقديرات المدخول الغذائي التي وضعها المعهد الوطني للسرطان. ووجدوا ارتباطاً بين الأفراد الذين لديهم متغير وراثي يشفر إنزيم اللاكتاز الذي يستخدمه الجسم لتكسير السكريات في الحليب. ويقوم معظم الأشخاص بإنتاج اللاكتاز في مرحلة

وجد فريق كبير من الباحثين الطبيين من الولايات المتحدة والصين أن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ينخفض بالنسبة للأشخاص الذين لديهم متغير جيني معين. وفي الورقة البحثية التي نشرتها مجلة Nature Metabolism، أجرى الباحثون دراسة على مستوى الجينوم (GWAS) تبحث عن الروابط بين استهلاك الحليب وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وأسفرت الأبحاث السابقة حول العلاقة بين شرب حليب البقر وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني عن نتائج مختلفة، حيث أظهرت بعض الجهود وجود ارتباط بينما لم يجد البعض الآخر سوى القليل من الارتباطات أو لم يجدوا أي ارتباط على الإطلاق. وفي هذه الدراسة الجديدة، شك فريق البحث في أن مثل هذه النتائج المختلفة ربما كان لها علاقة باللامح الجينية للأشخاص الخاضعين









# منوعات الفكر

26

## بدور القاسمي: تعزيز حب الأطفال للقراءة يبني عالماً أكثر وعياً وتعاطفاً



•• المشاركة-الفرج:

أكدت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، المؤسسة والرئيسة التنفيذية لمجموعة كلمات، على التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بغرس حب القراءة لدى الأطفال والاستثمار في هذا المجال، لأن الشباب الذين يجيدون القراءة يمكنهم المساهمة في بناء مستقبل أكثر إشراقاً.

جاء ذلك عقب توقيع اتفاقية شراكة بين مجموعة كلمات، ممثلة بالشبيخة بدور القاسمي، وكل من ماجد القطيم، ممثلة بفؤاد منصور شرف، المدير العام لمراكز التسوق في الإمارات، ومجموعة مصانع الأصباغ الوطنية المحدودة (ناشونال)، ممثلة برئيس المجموعة سامر سليم الصايغ، لإطلاق مبادرة فصل الصيف، في سيتي سنتر الزاهية خلال شهر يوليو، وسيتم سنتر مردف في شهر أغسطس، وتتضمن المبادرة منصة لبيع الكتب، وأنشطة متنوعة تشمل جلسات القراءة، وتوقيع الكتب، وورش العمل التعليمية، والمسابقات، بما يساهم في تعزيز حب القراءة وتنمية المعرفة لدى مختلف الأعمار.

وتعليقاً على الشراكة الجديدة، قالت الشبيخة بدور: "تدعم مجموعة كلمات تجارب القراءة التي تثير اهتمام الأطفال والشباب، وتحثي بالتنوع والتعاطف، وتؤدي إلى فهم أعمق للعالم. ويعد الاستثمار المستدام في معارف الأطفال أمراً حيوياً لتعزيز الإبداع والمشاركة، ونحن ملتزمون بدعم ثقافة القراءة، والتعاون مع شركاء يشاطروننا الشغف، وبناء مجتمع نابض بالحياة وقائم على المعرفة".

من جهته، قال فؤاد منصور شرف: "نلتزم في (ماجد القطيم) بدعم مجتمعنا من خلال توفير بيئة مواتية للنمو والابتكار. ونفتخر بتسخير مساحاتنا ومجتمعنا المفعمة بالحياة ضمن سيتي سنتر مردف وسيتي سنتر الزاهية، للاستثمار في ثقافة الأطفال ومعارفهم من خلال توظيف شغفهم بالقراءة، والإسهام في تنشئة أجيال مبدعة، ونؤمن بأن الشعور العميق بالحب تجاه التعلم وعادة القراءة المستمرة جانبان في غاية الأهمية لتشكيل مبدعي وقادة المستقبل وإرساء الأساسات لأشخاص متوازنين وكاملين النمو. وستقدم مراكز التسوق التابعة

بدور القراءة في دعم التحصيل الدراسي وتنمية المهارات الفكرية والاجتماعية والمعرفية، حيث تسعى المجموعة من خلال مبادراتها وشراكاتها إلى غرس حب القراءة وتعزيز ثقافة المعرفة بين الأجيال، بما يساهم في بناء مجتمع أكثر وعياً وقدرة على مواكبة تحديات المستقبل وتطويره.

الله. دعونا نثري عقول الأطفال والشباب بقوة الكتب، فمن خلال الصفحات تكمن المعرفة والثقافة والقيم الفكرية البناءة". وتسعى مجموعة كلمات من خلال مبادرات الصيف إلى إثراء أوقات الأطفال خلال الإجازة، وترسيخ مكانة الكتاب كأداة رئيسية لتطوير الشباب والأطفال، إيماناً

للأطفال والشباب هذا الصيف. نؤمن بأن هذه المبادرة لا تهدف فقط إلى إثراء العقول الشابة خلال الصيف، بل تهدف أيضاً إلى تنمية القراء والمتقنين مدى الحياة، فمن خلال روعة الكتب يمكننا أن نفتح آفاقاً عالمياً جديداً من الخيال والإبداع والرؤية المستقبلية، وكذلك الوصول إلى مغامرات لا حصر لها في هذا الصيف والمستقبل بإذن

لماجد القطيم في هذا الصيف الدعم للمبادرة من خلال توفير مساحات مخصصة لورش عمل الأطفال وبيع كتب الأطفال، مما يضمن متعة القراءة للجميع. "تفخر (أصباغ) ومن ناحيته، قال سامر سليم الصايغ: "تفخر (أصباغ) ناشونال بالتعاون مع (مجموعة كلمات) و(ماجد القطيم) لجعل القراءة أكثر متعة وإثارة وتكون متاحة

## مؤسسة العويس توقع مذكرة تفاهم مع أسرة الأدباء في البحرين

الأستاذ إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية ووقفاً من الجانب البحريني الدكتور راشد نجم رئيس مجلس إدارة أسرة الأدباء والكتاب في البحرين.

وتنص بنود المذكرة على تعزيز أواصر التعاون والتشاور بما يخدم قضايا الفكر العربي بشكل عام وتنفيذ المشروعات التي تخدم القضايا الفكرية والفنية والثقافية، وتطوير العلاقات وتبادل الخبرات في مجال الزيارات والدراسات وورش العمل وكذلك تبادل الأفكار والموضوعات ذات الاهتمام المشترك. يذكر أن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية قد أبرمت العديد من مذكرات التفاهم مع مؤسسات وجهات ثقافية مماثلة وأنجزت مجموعة من الندوات والبرامج الثميرة المشتركة والفعاليات التي خدمت مصلحة الثقافة العربية داخل وخارج الإمارات. وتسعى مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية من خلال إبرام هذه المذكرة مع أسرة الأدباء والكتاب في البحرين إلى توسيع دائرة اهتماماتها الثقافية الإقليمية والعربية وبذلك تعكس وجهاً أصيلاً من اهتمامات المؤسسة في التعاون وتطوير العمل الثقافي العربي المشترك. حيث نظمت المؤسسة ندوات فكرية وأمسيات ثقافية في مصر والأردن واليمن وسوريا وغيرها، وحقت بذلك حضوراً ريادياً في الساحة الثقافية العربية وأتاحت الفرصة لمزيد من التواجد الثقافي والاهتمام بالمبدعين والمشاركة في نشر الوعي العربي بشكل عام.



•• دبي-دمحمود علياء

أبرمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مذكرة تفاهم مع أسرة الأدباء والكتاب في البحرين تهدف للتعاون المشترك لما فيه خدمة الثقافة العربية والأنشطة المشتركة في البلدين، وقد تم توقيع المذكرة يوم الأحد 2 يونيو 2024 بمقر أسرة الأدباء والكتاب في البحرين بحضور نخبة من الكتاب والشخصيات العامة، حيث وقعا من جانب مؤسسة العويس

## أبوظبيي للغة العربية يُعلن القائمة القصيرة لبرنامج المنح البحثية 2024

•• أبوظبيي-وام:

أعلن مركز أبوظبيي للغة العربية أمس القائمة القصيرة للدورة الرابعة من برنامج المنح البحثية.

وتضمنت القائمة 21 عملاً مرشحاً، هي "التاريخ الشبهي للزعامة العرب في العصر الحديث: الأمير عبد القادر الجزائري، وسعد زغلول، والملك فيصل، والشيخ زايد" للباحث خالد أبو الليل، و"خطاب الأراجيز التعليمية وترسيخ علوم الفهم: بحث في الأدب التداولي للإيقاع" للباحث مهدي لعرج، "الأنثى وظلاله: السيرداتي في الشعر العربي الحديث" للباحث عبداللطيف الوراوي، و"القدس في الشعر الجاهلي - دراسة موضوعية" للباحث عبدالله البرادي، و"مدونة المرض في الأدب العربي مقاربة ثقافية" للباحثة فاطمة يوسف القرعان، و"جماليات الصورة في شعر الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - دراسة تحليلية جمالية" للباحثة عائشة علي الغيص، "شرح

ديوان الحماسة، لأبي تمام، شرح أبي الفتح الجرجاني، ثابت بن محمد العدوي الأندلسي" للباحث أحمد محمد عطية عبدالهادي، "نصف العمى: دراسة في السرديات الأدب شعبية وتحقيق لنسخة مجهولة من ألف ليلة وليلة" للباحث فرج الضخارني، وكتاب "المعمرن والوصايا لأبي حاتم السجستاني" (ت255هـ) للباحث محمد بن عبدالسائر زكريا، و"ديوان الشاعر سليمان بن موسى الكلاعي الأندلسي (634هـ): جمع وتحقيق" للباحثة روان سكر، و"معجم الطعام والمأكلة" للباحث تيسير خلف، و"المشترك المعجمي بين العربية ولغات جنوب بلاد الشام قبل الإسلام: من القرن الرابع قبل الميلاد إلى القرن السادس" للباحث عمر عبدالقادر الخول، و"دمج مهارات القرن الواحد والعشرين في تعليم العربية للناطقين بغيرها: أسس نظرية وإستراتيجيات تطبيقية" للباحث خالد أبو عمشة. ويحضر البرنامج الباحثين في مجال اللغة العربية، ويشجعهم على تقديم مشاريع بحثية نوعية تساهم في

تعزيز مكانة اللغة العربية، والارتقاء بمجالات وحقول البحث العلمي، إذ يقدم البرنامج منحاً في ستة مجالات تتضمن العجم العربي، والنماذج الدراسية، والأدب والنقد، واللسانيات التطبيقية والحاسوبية، وتعليم العربية للناطقين بغيرها، وتحقيق المخطوطات، بإجمالي 600 ألف درهم إماراتي سنوياً. ويدعم البرنامج الباحثين في مجالات اللغة العربية لواصله تقديم مشاريع تثري معارف وداقة القراء وترشد المكتبات العربية بمنجزات تساهم في النهوض بمكانة اللغة العربية وتُعزز حضورها بوصفها لغة ثقافة ومعرفة وفكر. يُذكر أن الدورة الرابعة من برنامج المنح البحثية استقبلت 270 ترشيحاً من 31 دولة. وكان مركز أبوظبيي للغة العربية نشر الأعمال الفائزة بالدورة الثالثة من البرنامج ضمن سلسلة البصائر للبحوث والدراسات خلال فعاليات الدورة الـ 33 من معرض أبوظبيي الدولي للكتاب التي أقيمت في الفترة من 29 أبريل إلى 5 مايو 2024.

## «صيرير قلم» في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي-دمحمود علياء

نظمت ندوة الثقافة والعلوم في دبي، جلسة نقاشية وتوقيع كتاب «صيرير قلم» للكاتب عبد الغفار حسين بحضور الشيخ خليفة بن حزين بن خليفة آل مكتوم، وبيلاز البدور، رئيس مجلس الإدارة، وعلي عبيد الهاملي، نائب رئيس مجلس إدارة الندوة، ود. صلاح القاسم المدير الإداري، وجمال الخياط المدير المالي، وعلي الشريف والمهندس رشاد بوخش أعضاء مجلس الإدارة ود. سعيد حارب ود. عبدالرزاق الفارس والفنان إبراهيم جمعة وعبدالشكور والإعلامي عبدالرحمن النقي ونخبة من المهتمين والإعلاميين.

أدار النقاش علي عبيد الهاملي مؤكداً سعادة الندوة باستضافة سعادة عبدالغفار حسين باعتباره قامة ثقافية وأدبية في الإمارات، فهو الكاتب ومؤرخ وأديب وناشط اجتماعي في وسائل التواصل الاجتماعي. وأشار الهاملي إلى أن كتاب صيرير قلم والذي يستعرض مجموعة مقالات وخطابات في الثقافة والأدب والفكر والمعارف العامة. وذكر عبدالغفار حسين أن الكتاب إضافة توثيقية لرحلة من البحث والمعرفة والكتابة، وكتاب «صيرير قلم» هو إشارة إلى حضور الكتابة بالقلم بعيداً عن تكنولوجيا الكتابة، ويعود بالذاكرة إلى أيام المدرسة الأحمدية والتي كانت بمثابة معهد علمي وديني يدرس العلوم العربية والفقه، وكان مدرستها من أكفأ المدارس ومن المذاهب الأربعة، وكان هناك الشيخ محمد نور والشيخ حمد، وكان كل مطوع أو شيخ منهم لديه محبرة وقلم وعندما يبدأ بالكتابة يصدر القلم صوتاً محبباً وهو «الصيرير» الذي يصدر لنا أبداع الكتابات.



وأشار د. عمر عبدالعزيز الجوال أن عوالم الكتاب تعيدنا إلى ذاكرة الكتابة الموسوعية التاريخية، والمتصلة في ذات الوقت بما هو عصري من حيث اللغة والعناوين ومسارات الرؤى والمقترحات التي يقدمها الكاتب. ويعد المؤلف إحياء التأليف الموسوعي الذي يتنقل به ومعهم من بستان لآخر، فيقيم أعمدة بنائه على التنوع الثقافي للمعلومات. فاتحاً للمقارئ فرصة فريدة في استدعاء المواضيع المختلفة من خلال جوال رشيقي في عوالم الفكر والإبداع، فيما يعتمد نمطاً من عتبات النصوص ويختار الطابع الثقافي في ظاهرها، فيما يمكن تسميتها بالكرتونولوجيا العفوية التي تجعل من المسافة بين الوجوبي والعفوي ضرباً من تنظيم الطلق والتساؤلات عند المتلقي، لكنه في الوقت ذاته يستغور الكُلي من خلال الجُرئي، ذاهباً في نصوصه صوب آفاق رحبة.

وأشار د. عمر عبدالعزيز الجوال أن عوالم الكتاب تعيدنا إلى ذاكرة الكتابة الموسوعية التاريخية، والمتصلة في ذات الوقت بما هو عصري من حيث اللغة والعناوين ومسارات الرؤى والمقترحات التي يقدمها الكاتب. ويعد المؤلف إحياء التأليف الموسوعي الذي يتنقل به ومعهم من بستان لآخر، فيقيم أعمدة بنائه على التنوع الثقافي للمعلومات. فاتحاً للمقارئ فرصة فريدة في استدعاء المواضيع المختلفة من خلال جوال رشيقي في عوالم الفكر والإبداع، فيما يعتمد نمطاً من عتبات النصوص ويختار الطابع الثقافي في ظاهرها، فيما يمكن تسميتها بالكرتونولوجيا العفوية التي تجعل من المسافة بين الوجوبي والعفوي ضرباً من تنظيم الطلق والتساؤلات عند المتلقي، لكنه في الوقت ذاته يستغور الكُلي من خلال الجُرئي، ذاهباً في نصوصه صوب آفاق رحبة.

الرشيدة والخيار التنموي الناضج، وتنوعياً على ذلك يتوقف على ماهية الانتماء، ومعنى الهوية، وكيف تتحقق مشاركة المواطن من قبل خلال التنمية الأفقية النابعة من تعظيم الأفضليات وترسيخ القواعد، والنزعة الإنسانية والمتصلة بالتماهي الإيجابي بين عناصر المجتمع المادية والروحية. وختتم المناقشة بتوقيع الكتاب من قبل عبدالغفار حسين وسط جمع غفير من الحضور والمهتمين.

## منوعات

# الفكر

27

لا تكف المغنية الأميركية الشابة بيلى آيليش عن إبراز شخصيتها الفنية من خلال سمة التحدي الدؤوب والمتواصل لكل ما هو سائد. بحكم نجوميتها وشعبيتها شديدة الاتساع بين أبناء جيلها، إنما يؤدي تحديها هذا إلى خلق سائد جديد بختمها الفريد، لن يؤثر فقط في المشهد الموسيقي والغنائي، وإنما أيضاً في المسلك بين أقرانها من فنانيين وموسيقيين.



تجدّف عكس تيار أصبح سائداً، متمسكة بمبدأ سيادة الألبوم

## بيلى آيليش . . تحدّ دؤوب ومتواصل لكل ما هو سائد

الطيفة المصنوعة من أصدا ل بيلى آيليش وأصوات أخرى إلكترونية، إلى حين الكويليه ما قبل الأخير، وإثر المرور بعبارة "يا رجل، أنا الأعظم"، حينها تنفجر الموسيقى وتثور، لتلج أجواء الهارد روك العاصفة في ذروة غير متوقّعة، وإن احتفظت بإيقاع بطيء رصين، إلى حين عودتها عند الختام إلى رقة تتأرجح على حافة الانكسار بين الحجرة والغيتار.

يلعب التناقض أيضاً بين الشكل والمضمون على الأغنية العاشرة والأخيرة، التي تحمل عنوان Blue. إلا أن الزرق هنا لا تكتفي بالدلالة على اللون، وإنما تشير إلى الحزن، وفق التعبير المأخوذ عن الثقافة الأفروأميركية، إذ عنها انبثق اللون الحزين المسمى "بلوز" في موسيقى الجاز.

تأكيداً على استمرار الخيط السردي الواحد، يُستدعى عنوان أغنية سابقة إلى نصوص الكلمات، في التراكب رقم ستة، وهي Birds of a Feather. فتوضع "أزرق" مجازياً في سياق تعبير عن احتمال آلام الفراق وعدم القدرة على تجنّب الحزن المرتبط بمكابدتها، على الرغم من كل الجهد المنصب على المضي قدماً بالحياة وتجاوز ذكرى المحبوب. في حين تُسمع الموسيقى نشطة إيقاعياً، لأسباب إنتاجية على الأكثر، لكون الأغنية ذات الترتيب الأخير.

مع هذا، وانسجاماً مع الروح الخلاقة المميزة لتراكبات الألبوم وجمل إنتاجات بيلى آيليش وأخيها أوكونيل، فإنها ستتخذ منحى شاعرياً غير محسوب، مسحوب منه الضرب الإيقاعي، مُشبع بالتوزيعات الكلاسيكية لآلات القوس الوترية. انطلاقاً من تعقيد تراكيبه الهارمونية وتصميمه الصوتي المساحي المفتوح على مدى بلا أفق، يصلح الختم أن يكون خاتمة بلا نهاية.

للمرة الأولى بحب أحدهم وهو صديق؛ لعلها علامة جيدة"، وأن الناس أخذوا يلاحظون بأنها "صارت نحيلة". لكنها تؤكد أن ذاتها الأصلية ما زالت على حالها، لا بل إن ذاتها الحقيقية أخذت بالظهور، نتيجة الوقوع بالحب، وأن تلك الذات جميلة.

تحافظ الأغنية على ذات الدفق والحساسية من غير انقطاع، وفي نفس الوقت، يحدث تصعيد من حين لآخر، سواءً باشتداد نبرة الحجرة أثناء الغناء أو إضافة رشقات إيقاعية هنا، وتوزيعات وترية هناك. تدل النقلة السلسة بين التراكب والذي يليه، المعنون Lunch على رؤية الفنانة للألبوم كخيط سردي واحد، ليس شكلياً فقط، وإنما موضوعياً أيضاً.

فالتحالة والهزال اللذان ألما بها جزءاً من الحب في الأغنية الأولى، سيُضيان إلى جوع ونهم شديدين، تُعبّر عنهما كلمات الأغنية التي تليها. إلا أن الجوع ليس إلى الطعام، وإنما إلى مزيد من الحب، والشهوة ليست للأكل وإنما للمحبوب، إذ تقول: "بأسطعائي أكل تلك الفتاة على الغداء، ها هي ترقص على لساني، طعمها يوحي بأنها هي المنشودة". ولأجل تجسيد شهوة الغرام، تتبع الأغنية شكلاً إيقاعياً ساخناً قريباً من موسيقى الروك، إنما بالأصوات الإلكترونية.

يتجلى نهجها من خلال إصدارها ألبوماً جديداً مؤخراً بعنوان Hit Me Soft and Hard بالتعاون مع أخيها المنتج الموسيقي فينياس أوكونيل. ففي مقابلة تعود إلى ربيع 2023 أجرتها معها صحيفة رولينغ ستونز المختصة بموسيقى البوب، يقصد تقني سير عملية التسجيل والإنتاج، صرحت بيلى آيليش بأنها لا تحب فكرة طرح أغاني ألبومها فرادى، معللة ذلك بأنها "لا تحب أن تُخرج الأشياء عن سياقها". في تلميح منها إلى وجود إطار يضم تراكبات الألبوم المشرفة وفكرة واحدة تجمع بينها، إذ شبهته بعائلة، وأنها بذلك "لا تريد لأحد الأبناء أن يقبع في الغرفة وحيداً".

تُسمع الأغنية الأولى بعنوان Skinny محمولة على عنقايد أنغام تنساب من أوتار غيتار كهربائي، تحاكي في طلاوتها حركة الماء الموجية في جوف حوض عميق للسباحة، يفوح صوت آيليش فيه برقة أثرية، بعد مهممتين ترافقان الغيتار، تبوح بأنها "وقعت

بمتجلى نهجها من خلال إصدارها ألبوماً جديداً مؤخراً بعنوان Hit Me Soft and Hard بالتعاون مع أخيها المنتج الموسيقي فينياس أوكونيل. ففي مقابلة تعود إلى ربيع 2023 أجرتها معها صحيفة رولينغ ستونز المختصة بموسيقى البوب، يقصد تقني سير عملية التسجيل والإنتاج، صرحت بيلى آيليش بأنها لا تحب فكرة طرح أغاني ألبومها فرادى، معللة ذلك بأنها "لا تحب أن تُخرج الأشياء عن سياقها". في تلميح منها إلى وجود إطار يضم تراكبات الألبوم المشرفة وفكرة واحدة تجمع بينها، إذ شبهته بعائلة، وأنها بذلك "لا تريد لأحد الأبناء أن يقبع في الغرفة وحيداً".

تُسمع الأغنية الأولى بعنوان Skinny محمولة على عنقايد أنغام تنساب من أوتار غيتار كهربائي، تحاكي في طلاوتها حركة الماء الموجية في جوف حوض عميق للسباحة، يفوح صوت آيليش فيه برقة أثرية، بعد مهممتين ترافقان الغيتار، تبوح بأنها "وقعت



## في مكتبة السينما الفرنسية العام المقبل

# معرض استعادي يغوص في عالم المخرج الأميركي ويس أندرسون



في هذه المنصات المخصصة على الفضاء الإلكتروني، يتشارك الأفراد في جميع أنحاء العالم مشاهد من الحياة الواقعية تتشابه مع جمالية الصورة في أفلام ويس أندرسون.

من بين أهم هذه المنصات، وأكثرها تفاعلاً، تبرز صفحة "ويس أندرسون مصادفة" على "إنستغرام"، التي تجمع ما يقارب مليوني متابع، وتحظى بشعبية واسعة بين جمهور المخرج الأميركي.

هذه الصور نفسها كانت موضوعاً لأحد الكتب الأكثر مبيعاً بين إصدارات "نيويورك تايمز" عام 2020.

عناصر المشهد السينمائي، اعتماداً على التناظر بين جانبي الشاشة، أو في الاعتناء البالغ بالتفاصيل والعلاقات اللونية.

هذه السمات الجمالية التي تتمتع بها أفلام أندرسون، كانت سبباً في اكتسابه قاعدة جماهيرية خاصة تمتد إلى ما هو أبعد من حدود الشاشة الفضية، حين تحولت مشاهد أفلامه إلى ظاهرة على الإنترنت معروفة باسم Accidentally Wes Anderson (ويس أندرسون مصادفة).

مع فيلم Bottle Rocket، برز ويس أندرسون بأسلوبه غير التقليدي، مع لقطات مصقولة بدقة، مشبعة بالألوان، وروح دعابة مع رسائل مبطنة في كثير من الأحيان. وتبدو شخصياته مأخوذة من الصور القديمة للعائلات الكبيرة من ساحل الولايات المتحدة الشرقي أو الطبقة الأرستقراطية البريطانية.

وستقام نسخة معدلة من المعرض في متحف التصميم في لندن.

ويس أندرسون مصادفة في عالم السينما الساحر قليل من المخرجين يمتلكون القدرة على نقل الجماهير إلى عوالم مصممة بدقة وممتعة من الناحية الجمالية، مثل المخرج الأميركي ويس أندرسون. يشتهر هذا الأخير بأسلوبه البصري المتميز بألوانه الزاهية وتناسق عناصره، كواجهات المباني المطلية بدرجات لونية تشبه ألوان اليابستيل، والطرز المعقّبة الساحرة. في هذه الأفلام ذات الطبيعة الغرائبية ثمة لسة جمالية لا تخطئها العين، سواء في ترتيب

هذا المعرض الذي يُقام بين 19 مارس/ آذار و 27 يوليو/ تموز 2025، يقدم "نظرة غير مسبوقة إلى عالم ويس أندرسون، ويحتفي بتأثيره الدائم في السينما المعاصرة"، وفق بيان أصدره المنظمون.

ويتضمن الحدث إكسبورات وأزياء أصلية ووثائق تكشف بعضاً من أسرار عمل أندرسون، تعود خصوصاً إلى المجموعة الشخصية لمخرج The Grand Budapest Hotel منذ ظهوره للمرة الأولى عام 1996.

تستضيف مكتبة السينما الفرنسية في باريس (Cinematheque Francaise) اعتباراً من مارس/ آذار ٢٠٢٥ معرضاً استعادياً يغوص في عالم المخرج الأميركي ويس أندرسون، على ما أعلنت المؤسسة الثقافية الأربعة. ويقام المعرض بالشراكة مع متحف التصميم (Design Museum) في لندن، بمساعدة المخرج نفسه البالغ ٥٥ عاماً، في أول معرض استعادي مخصص لعمله.



# الفيل

## طرق بسيطة لتعزيز المناعة والوقاية من الأمراض الموسمية



مناعة الجسم، لكن من الضروري استشارة الطبيب قبل الحصول على هذه المكملات، وإجراء فحوصات خاصة يتم بموجبها وصف الضروري منها".

وأضافت: " الخضروات والفواكه والأطعمة المخمرة مثل مخلل الملفوف، وكذلك الزبادي، لها تأثير إيجابي على البكتيريا الهوية، وتساهم بدعم مناعة الجسم، ويمكن دعم الجهاز المناعي أيضا بالأطعمة الغنية بفيتامين C مثل الحمضيات والتفاح، لكن لا ينصح بالإكثار من

يتعرض الكثيرون للأمراض، مثل نزلات البرد والرشح بسبب ضعف المناعة في الفترات الانتقالية ما بين فصول السنة، فما هي أسهل الطرق لتعزيز المناعة على مدار العام؟

وحول الموضوع قالت عالمة الأحياء الروسية، صوفيا تسفيتيكوفا: " يمكن تعزيز جهاز المناعة بشكل عام بتعديل النظام الغذائي والحرص على الحصول على مكملات البروبيوتيك أو ما يسمى بمعززات الحيوية، هذه المكملات لها تأثير على البكتيريا الهوية المفيدة التي تساهم في تعزيز

## الشخير قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة

حذرت الأخصائية الروسية في أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أناسيا غلومادو من أن الشخير قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة. وقالت الطبيبة: " الشخير هو علامة على وجود مشكلة مرضية تدعى انقطاع التنفس القصير أثناء النوم أو ما يسمى بانقطاع النفس الانسدادي، ويمكن أن تكون هذه المشكلة مرتبطة بالسمات التشريحية لبنية البلعوم". وأضافت: "نوبات الاختناق المتكررة مع انخفاض تركيز الأكسجين في الدم تؤدي إلى النعاس والصعاب طوال اليوم التالي بعد حدوثها، كما أن نقص الأكسجين يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية واضطرابات نبض القلب وارتفاع ضغط الدم".

وأشارت الطبيبة إلى أنه عند ظهور العلامات الأولى للشخير يجب على الشخص التوجه إلى الطبيب المختص لتشخيص وعلاج الشخير، حيث وحده من يستطيع تحديد السبب الدقيق للشخير، وأن العلاج في بعض الحالات قد يكون بسيطاً جداً، كتغيير وضعية النوم مثلاً.

وكانت العديد من الدراسات الطبية قد أشارت سابقاً إلى وجود صلة بين الشخير واضطرابات النوم المرتبطة بانقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA)، وحذر الخبراء من أن مثل هذه الاضطرابات قد تتسبب بمشكلات خطيرة في القلب والأوعية الدموية.

## تناول أدوية معينة قد يسبب ضعف السمع

يمكن أن يسبب احتقان الأذن ليس فقط شعوراً بالانزعاج، بل وأيضاً عواقب وخيمة على حاسة السمع.

ويشير الدكتور فلاديمير زايتسيف أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن اهتمام الشخص بسمعه سيساعده على تجنب مشكلات خطيرة في المستقبل. وإذا كان الشخص يعاني من احتقان الأذن، فعليه استشارة الطبيب المختص لتشخيص السبب والحصول على العلاج الصحيح لتجنب عواقب المرض. وأسباب احتقان الأذن هي:

- أمراض الأنف والأذن والحنجرة: مشكلة خارجية على شكل سدادات كبريتية، أو عائق ميكانيكي صناعي، وهو أسوأ بكثير، لأنه يمكن أن يعيق مرور الصوت بصورة طبيعية، ما يسبب الاحتقان.
- انخفاض حرارة الجسم: تعرض القناة السمعية الخارجية والأغشية المخاطية للأنف للهواء البارد، يمكن أن يؤدي إلى احتقان وتطور التهاب الأذن الوسطى.
- ارتفاع/انخفاض ضغط الدم: يمكن أن يؤدي اضطراب تدفق الدم إلى الرقبة إلى الشعور باحتقان وتوتر في الأذنين.
- داء عظمي غضروفي عنقي: تمر عبر منطقة العنق الأوعية الدموية الرئيسية التي تغذي الدماغ. لذلك يمكن أن تؤثر التغيرات في الفقرات العنقية على تدفق الدم إلى الدماغ، ما يسبب الاحتقان.
- تناول الأدوية: قد تسبب بعض الأدوية، مثل الأمينوغليكوزيدات أو مدرات البول أو قطرات الأذن السامة، الشعور بالاحتقان وضعف السمع.
- وأسباب فقدان السمع بسبب احتقان الأذن هي:
- انسداد قناة استاكيوس تماماً: إذا أصبحت قناة استاكيوس مسدودة بالكامل، فقد يؤدي ذلك إلى مشكلات حادة في السمع.
- فقدان السمع الحسي العصبي: يمكن أن يؤدي موت الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية إلى فقدان السمع، وهذه مشكلة خطيرة.



الممثلة البريطانية ناعومي واتس لدى حضورها حدث 'For Your Concern FYC، فيلم Capote vs. The Swans، FX. في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات. وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هاك. ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجاً عن أمراض أكثر خطورة كالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة ومطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

## سؤال وجواب

- ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟  
- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيتها الثلوج
- من مخترع فرشاة الاسنان؟  
فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليم اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة فتوح ملاها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.
- اين يوجد اغزر مصدر للسماك في العالم؟  
يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الايطالية، وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.
- كم جزيرة تتألف منها دولة إندونيسيا؟  
- ثلاثة آلاف جزيرة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- 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 و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشبيهة
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجرى فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.

## قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل وضخم صغيرة على حافة نهر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصدر نقيقا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البهائم أتقلدينني؟ قالت: ولا لا.. كيفما تفعل افعل.. استطاع ان اشرب ان اكل ان اتفقق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطاع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايها التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقفزة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطح به شمالا ويمينا ويحيطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والضعفة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من الصعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقفزت بعيدا فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايها الضفدعة اعترفي ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالة حجمه واشكر لك لانك اعطيتني درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والضعفة اصدقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نفت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

## مساحة للتلوين

