

# منوعات العفة الغذاء

ص 22

جامعة حمدان الذكية  
تدعم مشاريع الشباب  
المواطن والشركات الناشئة

ص 27

نيللي مقدسي:  
الفن شغفي في الحياة ولا شيء  
يمكن أن يوقفني عن الغناء



زيت الزيتون .. ما تأثير تناوله على  
معدة فارغة في الصباح لصحتك؟

ص 23

الثلاثاء 23 يوليو 2024 م - العدد 14207  
Tuesday 23 July 2024 - Issue No 14207

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## لا تزعموا الدب المكتئب

"لا تزعموا الدب المكتئب... بتلك العبارة، حثت السلطات في ولاية فلوريدا الأمريكية العابرين على التوقف عن التقاط صور سيلفي مع هذا الدب الذي شوهد بالقرب من طريق محلي في شاطئ سانتا روزا. وبحسب صحيفة نيويورك بوست، حظي هذا الدب العابس باهتمام شعبي كبير منذ رصدته الخميس الماضي على جانب الطريق، لدرجة أن الشرطة اضطرت إلى إصدار منشورات تحذيرية لسكان الولاية عبر حساباتها على مواقع التواصل.

بدأ الدب كسولاً للغاية لدرجة أنه لم يتمكن من الركض عندما توقفت السيارات على جانب الطريق لالتقاط صور معه، مما أعطى بعض المغامرين الشجاعة للاقترب منه أكثر من اللازم.

وعلى الرغم من ردة فعل الدب الهادئة، حث خبراء في الحياة البرية صوره بأنه "كان يظهر علامات واضحة على العدوان ويشعر بالإجهاد الشديد".

تم إرسال علماء الأحياء من لجنة فلوريدا للحفاظ على الأسماك والحياة البرية للتحقيق في الوضع، ولكن بحلول وقت وصولهم، كان الدب قد عاد إلى الغابة. وقال المتحدث في "لجنة الحفاظ على الأسماك والحياة البرية" في الولاية: "لا يبدو مصاباً، لكن ربما بسبب درجة الحرارة المرتفعة حاول البحث عن مكان مظلل، وبعدما ارتاح عاد إلى استكمال نشاطه.

## جزر الماركيز تنتظر إدراجها في اليونيسكو

يتوقع أن تتخذ منظمة اليونيسكو في 26 تموز يوليو قراراً بشأن إدراج جزر الماركيز، وهي واحدة من الأרכيبيالات الخمسة في بولينيزيا الفرنسية، في قائمتها للتراث العالمي، وهي خطوة يقول داعموها إن من شأنها المساهمة في الحفاظ على تراثها الثقافية والطبيعية. وتخضع جزر الماركيز للنفوذ الفرنسي منذ العام 1842، بعد صراع مع إكتلرا مطلع القرنين الثامن عشر والتاسع عشر من أجل السيطرة على بولينيزيا. ويتكون الأرخيبل من ست جزر مأهولة. وتعد لجنة اليونيسكو للتراث العالمي دورتها السادسة والأربعين في الفترة الممتدة من 21 إلى 31 تموز/يوليو 2024 في نيودلهي، ستدرس خلالها اقتراحات "إدراج 27 موقعا في قائمة التراث العالمي.

لجأت الكثير من الشركات وأماكن العمل في العالم إلى الطلب من الموظفين العمل عن بعد، سواء عبر البقاء في منازلهم، أو أحياناً العمل من بلدان أخرى لصالح شركات خارج

الحدود، لكن هذه الظاهرة التي انتشرت خلال

فترة إغلاقات "كورونا" في العامين 2020

و2021 سرعان ما تحولت إلى ظاهرة في

أسواق العمل بالعالم، إذ وجدت الكثير من

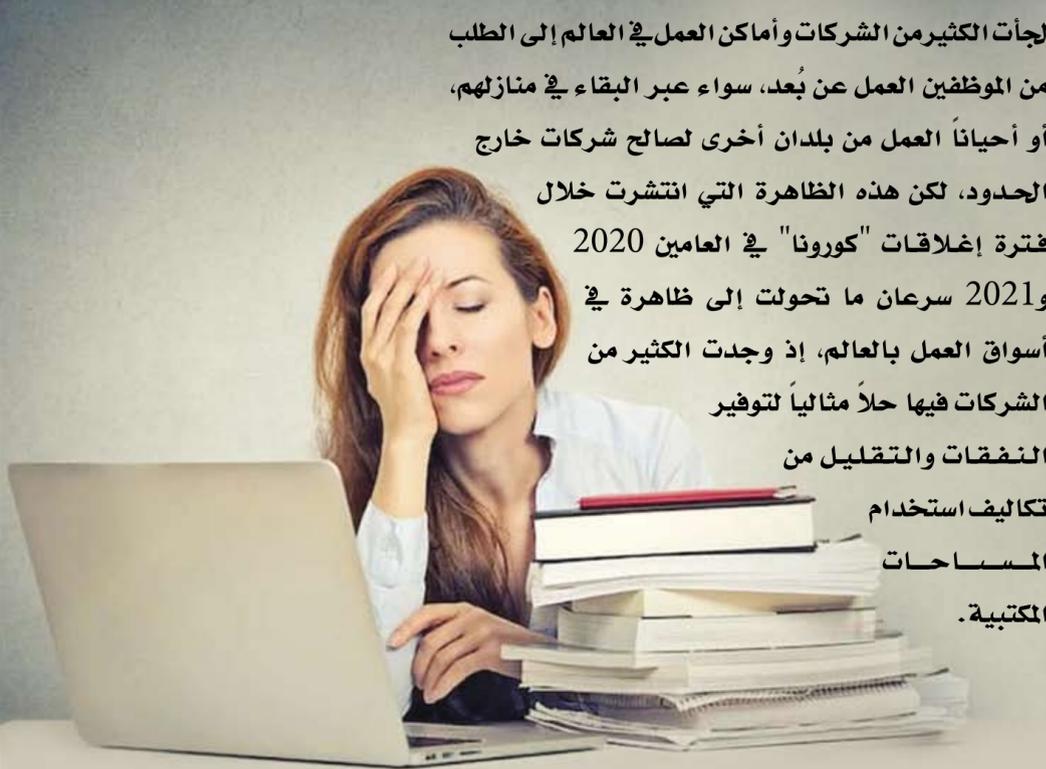
الشركات فيها حلاً مثالياً لتوفير

النفقات والتقليل من

تكاليف استخدام

المساحات

المكتبية.



## 7 نصائح هامة .. هل العمل عن بعد يجعلك تشعر بالعزلة والإحباط؟

رابعاً، رعاية الأحداث الافتراضية الجديرة بالاهتمام، حيث من الجيد للموظف المواظبة على حضور اجتماعات الفريق وورش العمل والمناسبات الاجتماعية الافتراضية التي تنظمها الشركة للبقاء على اتصال مع زملاء العمل.

خامساً، انضم إلى المجتمعات عبر الإنترنت، شارك في المجتمعات أو المنتديات عبر الإنترنت المتعلقة بصناعتك أو اهتماماتك للتواصل مع محترفين ذوي تفكير مماثل خارج بيئة عملك المباشرة.

سادساً، ضع حدوداً للارهاق: ضع حدوداً بين العمل والحياة الشخصية لمنع الإرهاق والحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة، وأشغ نفسك بمساحة عمل مخصصة وحدد ساعات عمل محددة للإشارة إلى أوقات تواجدك في الخدمة وخارجها.

سابعاً، تواصل للحصول على الدعم: فلا تتردد في التواصل مع مديرك أو قسم الموارد البشرية إذا كنت تشعر بالعزلة أو تواجه صعوبة في العمل عن بعد، وقد يكونوا قادرين على توفير موارد أو دعم إضافي.

ويقول تقرير "بي سايكولوجي توداي" إن هذه الأساليب السبعة تعمل على تعزيز التواصل، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية، والاستفادة من التقنيات المثبتة لسد الفجوة بين المسافة الجسدية والتواصل الاجتماعي، وبالتالي يمكن من خلالها للشخص التغلب على الشعور بالعزلة والإحباط.

ويبينما تنتشر ظاهرة العمل عن بعد فإن الانفصال الجسدي عن العمل والزملاء أوجد مشاكل جديدة لم تكن متوقعة، ومن بينها الشعور بالعزلة لدى بعض الموظفين الذين يضطرون لقضاء ساعات طويلة داخل المنزل، وأحياناً يقضون أياماً متواصلة داخل منازلهم دون التنقل في الخارج أو رؤية العالم الخارجي أو أي أشخاص خارج نطاق العائلة. وحاول تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي" تحديد السبلات التي تنجم عن العمل عن بعد، وما إذا كان هذا يؤدي بالموظف إلى الشعور بالإحباط أو العزلة أم لا.

وقال التقرير إنه "بدون التفاعلات اليومية والمساحات المشتركة للمكتب التقليدي، قد يجد الأفراد أنفسهم يفترقون إلى التواصل المباشر الذي يعزز الشعور بالارتباط والانتماء، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الاعتماد على أدوات الاتصال الافتراضية، رغم أنه ضروري للتعاون عن بعد، فقد يبدو أحياناً غير شخصي ولا يفضي إلى بناء العلاقات".

كما يشير التقرير إلى أن غياب الحدود الواضحة بين العمل والحياة الشخصية، يجعل الأفراد يكافحون من أجل إقامة توازن صحي، مما يؤدي إلى الشعور بأنهم تحت الطلب باستمرار ومنفصلون عن هوياتهم غير المتعلقة بالعمل.

ويمكن لهذه العوامل مجتمعة أن تساهم في انتشار الشعور بالوحدة والانفصال بين العاملين عن بعد، مما يسلب الضوء على الحاجة إلى اتخاذ تدابير استباقية لتعزيز المجتمع والدعم في البيئات الافتراضية. ويخلص التقرير إلى التوصية بضرورة التغلب على مشاعر العزلة لدى الموظفين الذين يعملون عن بعد، ويوصي التقرير إلى ضرورة اللجوء لبعض الاستراتيجيات التالية:

أولاً، أنشئ روتيناً صحياً، حيث إن الروتين الصحي اليومي يتضمن فترات راحة وتمارين رياضية ووقتاً للتفاعل الاجتماعي، يمكن أن تساعد الإجراءات الروتينية في توفير إحساس بالحياة الطبيعية والهيكلي في يومك. ثانياً، إعطاء الأولوية للرعاية، اجعل أنشطة الرعاية الذاتية مثل التمارين الرياضية والتأمل والهوايات التي تعزز الرفاهية العقلية والعاطفية أولوية قصوى. كما يُنصح القادة بأن يكونوا قدوة يحتذى بها، من خلال إعطاء الأولوية لرعايتهم الذاتية ووضع نماذج لسلوكيات التوازن الصحي بين العمل والحياة. ثالثاً، إنشاء تواصل يركز على الأصدقاء: حيث على الموظف أن يشارك بنشاط في التواصل المنتظم مع الزملاء من خلال مكالمات الفيديو أو الرسائل الفورية أو البريد الإلكتروني، والقيام بجدولة استراحات القهوة الافتراضية أو المحادثات غير الرسمية للحفاظ على الروابط الاجتماعية.

## البكاء .. فوائد جمة للنفس والجسد

قال الدكتور أندرياس بينه إن البكاء يتمتع بفوائد جمة للنفس والجسد على حد سواء، حيث إنه يسمح بالتعبير عن المشاعر السلبية مثل الحزن أو الإحباط بطريقة صحية. وأوضح أخصائي الطب النفسي والعلاج النفسي الألماني أن البكاء يساعد على معالجة التجارب المؤلمة وتقليل التوتر العاطفي، لذا فهو يمثل خطوة مهمة نحو الشفاء العاطفي. وأضاف بينه أن البكاء يعزز إفراز مادة "الاندورفين" التي تعمل كمسكن طبيعي للألم، كما أن البكاء يحفز إنتاج الخلايا المناعية، ما يجعل الجسم أكثر مقاومة للأمراض. وحذر الطبيب النفسي الألماني من خطورة كبت البكاء، حيث إنه يؤدي إلى تفاقم المشاكل العاطفية، ما يرفع خطر الإصابة بالاكتئاب أو الأمراض النفسية الأخرى. كما يمكن أن يؤدي كبح المشاعر والدموع باستمرار إلى ظهور أعراض جسدية مثل الصداع وارتفاع ضغط الدم أو حتى يسبب مشاكل في القلب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي كبت البكاء والمشاعر الأخرى باستمرار إلى البرود العاطفي وفقدان التعاطف.

## أسلحة فعالة لمحاربة التجاعيد

قالت بوابية الجمال "هاوت دي" بألمانيا إنه يمكن للمرأة محاربة التجاعيد من خلال اتباع نمط حياة صحي مع العناية السليمة بالبشرة. وأوضحت البوابية الألمانية أنه يمكن محاربة التجاعيد من خلال اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الخضروات والفواكه، كما تحتوي عليه من فيتامينات ومعادن ومضادات للأكسدة، مع مراعاة الابتعاد عن الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة والأطعمة الجاهزة قدر المستطاع كما تحتوي عليه من أحماض دهنية مشبعة وأحماض دهنية متحولة. وإلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضاً المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، بالإضافة إلى ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل من أجل التخلص من التوتر النفسي. وبالإضافة إلى نمط الحياة الصحي، ينبغي أيضاً العناية السليمة بالبشرة، وذلك من خلال استخدام منتجات العناية ذات الجودة العالية والمتوافقة مع نوع البشرة، لا سيما المنتجات التي تحتوي على حمض الهيالورونيك ومضادات الأكسدة والريتينويد، حيث إنها تمنح البشرة مظهراً نضراً ومتوهجاً ينطق بالشباب والحيوية. ومن المهم أيضاً حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، التي تعزز من شيخوخة البشرة، وذلك بتطبيق كريم واق من أشعة الشمس ذي عامل حماية (SPF) عال مثل 50. وأشارت "هاوت دي" إلى أنه يمكن أيضاً اللجوء إلى الإجراءات التجميلية مثل العلاج بالليزر والتشيريميكي، حيث إنها تعزز إنتاج الكولاجين وتساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة، بالإضافة إلى الأضرار الناجمة عن أشعة الشمس وتفاوت لون البشرة الناجم عن التصبغات.

## مواصفات النظارة الشمسية المناسبة لقيادة السيارة

قال نادي السيارات "ADAC" بألمانيا إن النظارة الشمسية المناسبة لتسليم في سلامة وأمان القيادة خلال فصل الصيف، حيث إنها تحمي العين من التعرض للإجهاد أثناء القيادة.

وأوضح النادي أن عدسات النظارة الشمسية ينبغي ألا تكون داكنة للغاية، مشيراً إلى أن فئات التعتيم 2 إلى 3 تعد مناسبة جداً، بينما تعد فئة التعتيم 4 غير مناسبة.

وأضاف الخبراء الألمان أن ألوان العدسات المناسبة لقيادة السيارات هي البني والأخضر والرمادي، نظراً لأن هذه الألوان لا تؤثر بشكل سلبي على إدراك ألوان إشارات المرور واللافتات المرورية وأضواء المكابح، وذلك على عكس الأحمر والأصفر والأزرق.

ومن المهم أيضاً أن توفر العدسات حماية من الأشعة فوق البنفسجية حتى 400 نانومتر، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال العلامة (UV-400).

كما ينبغي أن تكون العدسات كبيرة لتوفير حماية جيدة للعين، في حين ينبغي أن تكون أزرق النظارة وإطارها خفيفة، كي لا تحد من مجال الرؤية الجانبية.

## هذه الكتلة الوردية الشفافة بديل شريحة اللحم

تستقر كتلة شفافة وردية اللون، على طاولة مختبر في جامعة "يوني" في كوريا الجنوبية، قد تكون بديلاً عن شريحة اللحم مستقبلاً. وابتكر الباحثون في الجامعة طريقة لإعطاء اللحم المزروع في المختبر طعم ورائحة اللحوم التقليدية، وتحديدياً نكهة لحم البقر المشوي لقطعة مثالية وفق ما يقولون.

وأفاد موقع "إنترستينغ إنجينييرينغ"، بأن العلماء يعتقدون أن هذه الكتلة الوردية قد تغير صناعة اللحوم وما نأكله.

ونجحت المحاولات السابقة لصنع اللحوم المزروعة، مثل كرات اللحم وشرائح اللحم المطبوعة ثلاثية الأبعاد، في نسخ مظهر وملامس اللحم العادية. ومع ذلك، كان الحصول على المذاق الصحيح تحدياً، ولكن الآن، تقول دراسة جديدة من جامعة "يوني" إنها حلت هذه المشكلة، حيث ابتكرت لحمواً مزروعاً مذاقها مثل لحم البقر المشوي عند طهيها.

واللحم المحضر في المختبر، يسمى أيضاً لحم مزروع أو قائم على الخلايا، وهو بديل جديد للحوم التقليدية، تقدم نفس التغذية والطعم ولكن بدون الانبعاثات الكربونية العالية لإنتاج اللحوم العادية.

ويتم تصنيع هذا اللحم من خلال زراعة خلايا حيوانية في مختبر على هيكل ثلاثية الأبعاد تسمى "سقالات"، والتي تسمح للخلايا بالانتشار دون الحاجة إلى تربية الحيوانات.

وأكد البروفيسور جيكي هونغ، أحد مؤلفي الدراسة، على أهمية هذا الابتكار في مقابلة مع بي بي سي ساينس فوكس.



## نقص فيتامين B12 .. الأسباب والأعراض

أدوية الباركنسون وبعض أدوية السكري. ويرفع نقص فيتامين B12 خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الدم "مثل فقر الدم" وأمراض الجهاز العصبي "مثل الاعتلالات العصبية" والخرف. وتتمثل أعراض نقص فيتامين B12 في خدر الجلد ووخز في الذراعين أو الساقين وفقدان الشهية وتقلبات مزاجية وصعوبة التركيز وضعف الذاكرة وتراجع القدرة على بذل المجهود واضطرابات النوم والتعب.

قال مركز "الصحة" بألمانيا إن نقص فيتامين B12 له أسباب عدة، أبرزها اتباع نظام غذائي نباتي بالكامل، نظراً لأن المصادر الغذائية لفيتامين B12 تتمثل في الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم الحمراء والبيض واللبن. وأضاف المركز أن نقص فيتامين B12 قد يرجع أيضاً إلى أمراض الجهاز الهضمي مثل متلازمة القولون العصبي وداء كرون والتهاب القولون التقرحي والتهاب الغشاء المخاطي في المعدة.

كما قد يكون نقص فيتامين B12 أحد الأعراض الجانبية لبعض الأدوية مثل مثبطات مضخة البروتون ومضادات التخثر وبعض المضادات الحيوية وبعض

## أخذية «جيلي» تصدر موضة الصيف

تترعب أخذية "جيلي" على عرش الموضة النسائية في صيف 2024 تمنح المرأة إحساساً بالراحة وتهوية جيدة.

وأوضحت مجلة "Elle" أن أخذية جيلي هي أخذية خفيفة مصنوعة من خامة PVC، مشيرة إلى أنها تطل هذا الموسم في صورة صندل أو حذاء باليرينا.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن أخذية جيلي تحفظ الأنظار إليها من خلال الألوان الزاهية مثل الورد والتركواز والأحمر، كما تتمتع بعض الموديلات بمظهر هاديء وتتألق بالمظهر الشفاف أو تكتسي باللون الأسود. وعن كيفية التنسيق، أوضحت "Elle" أن أخذية جيلي تمتاز بتنوع إمكانات التنسيق، مشيرة إلى أنها لا تقتصر على إطلالة الشاطئ فقط، وإنما يمكن ارتداؤها في الحياة اليومية أيضاً، حيث يمكن تنسيقها مع فستان صيفي أو بنطال جينز.



# منوعات الفكر 22

## دراسة بحثية في جامعة الإمارات

### إعادة تدوير العبوات البلاستيكية إلى هياكل بأوزان خفيفة ومستدامة



البولي إيثيلين عالي الكثافة (HDPE) المستمد من زجاجات اللبن المعاد تدويرها. ويظهر هذا العمل تطبيقات في تطوير هياكل بلاستيكية خفيفة الوزن والمستدامة، باستخدام مواد معاد تدويرها. وقد تم دراسة التأثيرات المشتركة لمواد إعادة التدوير واللحام للحفاظ على الخصائص الكيميائية والحرارية والميكانيكية للمواد الأساسية ومن خلال تحسين ظروف اللحام، وتم تحقيق توصيلات لحام قوية دون أي تدهور كبير في المواد البوليمرية. وتشير النتائج إلى أن لحام التحريك بالاحتكاك يمكن استخدامه في تطوير هياكل بلاستيكية خفيفة الوزن ومستدامة، كما يساهم هذا البحث ليس فقط في تقليل النفايات البلاستيكية، ولكن أيضاً في دعم الاقتصاد الدائري. وأضاف "يعالج هذا البحث المخاوف البيئية المتزايدة المرتبطة بالنفايات البلاستيكية، وتظهر هذه الدراسة

أنه يمكن للبلاستيك المعاد تدويره أن يتم لحامه بفعالية، واستخدامه في التطبيقات الهيكلية، ويشجع على إعادة تدوير واستخدام المواد البلاستيكية. " مشيراً إلى أن هذا البحث متعدد التخصصات ويتطلب خبرة في مجالات مختلفة مثل الهندسة الميكانيكية وعلم المواد، يمكن توسيعه بشكل أكبر إلى مجالات أخرى مثل الهندسة البيئية وإدارة النفايات لزيادة عمقه وتطبيقه. ويهدف الفريق البحثي المكون من د. سيد حارث و د. نظام الدين وغيرهم من طلبة الماجستير ومرحلة الدكتوراه (الكالوريوس) إلى توسيع هذا العمل ليشمل مواد بلاستيكية أخرى خاصة المركبات حيث يمكن أن تشمل الاتجاهات الممكنة في توسيع هذا العمل للتطبيقات الصناعية والتحمل تحت التعرض للبيئة، وسوف يساهم هذا البحث بشكل كبير في ممارسات التصنيع المستدامة والاقتصاد الدائري.

تمكن فريق من الباحثين في جامعة الإمارات العربية المتحدة، تحت إشراف الأستاذ الدكتور عبد الحميد إسماعيل مراد من إنجاز مشروع بحثي لإعادة تدوير العبوات البلاستيكية الفارغة والمستهلكة وإعادة تحويلها إلى مواد مصنعة بشكل جديد، مما يساهم في تقليل النفايات والحفاظ على البيئة النظيفة والمستدامة، وتعزيز التطبيقات العلمية والعملية، التي تساهم بدورها وبشكل مباشر في الهندسة البيئية المستدامة والاقتصاد الدائري. وأشار الأستاذ الدكتور عبد الحميد إسماعيل مراد، من قسم الهندسة الميكانيكية والطيران، المشرف على الدراسة البحثية "إن عملنا في هذه الدراسة يقوم حول قابلية لحام التحريك بالاحتكاك للبلاستيك المعاد تدويره، كدراسة حالة، حيث تم استخدام

•• العين - الفجر

## قصة نجاح على منصة لريادة وتأسيس الأعمال:

# جامعة حمدان الذكية تدعم مشاريع الشباب المواطن والشركات الناشئة



وقدراتها على إحداث تأثير اجتماعي كبير عندما تتوفر لها البيئة الداعمة المثالية، وتستمر جامعة حمدان بن محمد الذكية في دعم ريادة الأعمال والابتكار من خلال H-Preneurs. وتمتد تأثيرات جهودها إلى ما هو أبعد من الجامعة، من خلال تقديم نجاحات رواد الأعمال الشباب كمصدر إلهام للأجيال القادمة، وهذا يبرهن على أن الشغف والمثابرة والدعم الصحيح يمكنها تحقيق المستحيل.



فاطمة الزرعوني من خلال دعم منصة H-Preneurs. كنموذج لفهم الرعاية الوقائية، فهي حين يركز قطاع الرعاية الصحية غالباً على علاج الحالات القائمة، تبتنى "وقاية" نهجاً استباقياً من خلال تعزيز الوعي الصحي واتخاذ تدابير وقائية، ويمكن هذا المركز المبتكر الأفراد من اتخاذ خيارات نمط حياة ترفع من مستوى رفاهيتهم بشكل كبير، وهذا ما يساهم في الحد من انتشار الأمراض المزمنة وتفاقمها، وينعكس إيجاباً على جودة الحياة بشكلها العام. ويأتي مشروع "سو بيكي" كمبادرة فريدة أخرى انطلقت بدعم من منصة H-Preneurs والتي تبدأ فرادتها من أسهمها كعلامة تجارية فاخرة لمنتجات الجمال لترمز بحماية البيئة، وقد أسسها فريق من رواد الأعمال، يشمل محمد الغيثي، خصافين خلفان، تسنيم محمد الظاظا، ريم أبو خالد، وأفراح محمد



البشرية، وهذا المشروع ينطلق من فكرة أن الطرق التقليدية أصبحت عاجزة عن تلبية متطلبات المجتمع الحديث، وهنا تأتي دور مشروع "فلج" كمفهوم ثوري يمزج ما بين المنهج التقليدي والتكنولوجيا المتطورة لبدأ حبة جديدة من الزراعة الذكية، ويُنشئ المشروع للمزارعين أنظمة ري ذكية، واستشارات خبراء مخصصة، وتحسينات مبنية على بيانات يمكن إصدارها في الوقت الفعلي لتعزيز الممارسات الزراعية. ومن خلال دمج هذه التقنيات المتقدمة، يضمن مشروع "فلج" أساليب زراعة مستدامة ترفع من كمية المحاصيل وتحويل المزارع إلى أعمال مزدهرة، وهذا المشروع يساهم أيضاً في الأمن الغذائي والتنمية المستدامة بما يتماشى مع الأهداف الأوسع للتنمية الاقتصادية والبيئية المستدامة. وفي مجال الرعاية الصحية، يبرز "مركز وقاية للخدمات الصحية"، والذي أنشأته



بقيادة "فلج" مشروع "فلج" بقيادة بشاير الزعابي التي تتناول الزراعة بوصفها حجر الزاوية في الحضارة

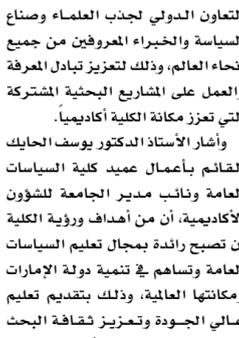
•• دبي-الفجر: ظلت جامعة حمدان بن محمد الذكية دائماً في طليعة إعادة هندسة التعليم من خلال تبني التقنيات الذكية بهدف خلق بيئة فريدة تعزز التعلم والابتكار، وانطلاقاً من إدراكها لإمكانيات العقول الشابة، أطلقت الجامعة منصة ريادة الأعمال التي تحمل اسم H-Preneurs لتمكين الدارسين والمدرسين من دخول عالم ريادة الأعمال ومساعدتهم في انطلاقة البدايات، وتوفر هذه المبادرة منظومة كاملة متكاملة تشمل الموجهين المهنيين والمستثمرين، وصناع المحتوى التدريبي والأكاديمي والخدمات الأخرى الأساسية. وقد جرى تصميم جميع هذه الخدمات كي تكون بمثابة خريطة طريق لإنشاء الأعمال والشركات من بداية الفكرة إلى إطلاق مشروع ناجح. وتضم المنصة اليوم العديد من الشركاء مثل صندوق حمد بن راشد للابتكار، وبرنامج ريادة الأعمال الجامعي التابع لؤسسة دبي للمستقبل، ودبي تكست، ومؤسسة محمد بن راشد لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة. وتأتي قصص نجاحي هذه المنصة الريادية H-Preneurs لتشهد على التأثير الكبير لهذه المنصة والدور الحيوي الذي تؤديه في تمكين هؤلاء الخريجين من تحويل شغفهم إلى مشاريع مزدهرة بفضل الدعم والموارد التي توفرها لهم. ومن القصص المهمة ضمن هذه المنصة قصة أحمد الزرعوني ومبادرته "مع

## تلبية احتياجات سوق العمل في مجال تحليل السياسات والدفاع والاستشارات

# كلية السياسات العامة بجامعة الشارقة تواكب سوق العمل بتخصصات جديدة



بكلية السياسات العامة أن خريجي الكلية لديهم فرص وظيفية متنوعة في المؤسسات الحكومية والدولية والمنظمات غير الربحية وشركات القطاع الخاص في الدولة، وذلك بعد تأهيلهم خلال سنوات الدراسة لمتابعة المسارات المهنية في مختلف المجالات.



التعاون الدولي لجذب العلماء وصناع السياسة والخبراء المعروفين من جميع أنحاء العالم، وذلك لتعزيز تبادل المعرفة والعمل على المشاريع البحثية المشتركة التي تعزز مكانة الكلية أكاديمياً. وأشار الأستاذ الدكتور يوسف الحايك القائم بأعمال عميد كلية السياسات العامة ونائب مدير الجامعة لشؤون الأكاديمية، أن من أهداف رؤية الكلية أن تصبح رائدة في مجال تعليم السياسات العامة وتساهم في تنمية دولة الإمارات ومكانتها العالمية، وذلك بتقديم تعليم عالي الجودة وتعزيز ثقافة البحث العلمي لدى الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية لتوليد رؤى قيمة وصنع السياسات المبنية على الأدلة. كما تهدف الكلية إلى إحداث تأثير ملموس في مجال تطوير وتنفيذ السياسات، وتزويد المهتمين بالمهارات اللازمة للنقاشات الدولية والدبلوماسية وتنمية القيادة الأخلاقية لديهم، مع التأكيد على النزاهة والشفافية وتعزيز قيم العدالة والشمولية. ومن جانبها أوضحت الدكتورة منى رضا محاضر



ويرامجها التعليمية والتعلمية على مجالات الاستدامة البيئية، والعدالة الاجتماعية، والرعاية الصحية، والتعليم والابتكار. كما تتجع الكلية على التعاون المتعدد التخصصات وتحت إشراف أعضاء الهيئة التدريسية على المشاركة في البحوث العلمية الدقيقة، وذلك من خلال تعزيز الشراكات مع مختلف المؤسسات الحكومية والمنظمات الدولية والمجتمع المحلي، وتسهيل



والبحث العلمي والمشاركة المجتمعية، مشيراً أن فكرة تأسيس الكلية جاءت من منطلق حرص جامعة الشارقة على بناء جيل جديد من القادة الإماراتيين المزودين بالمعرفة والمهارات والرؤية اللازمة للتعامل مع تحديات الحوكمة وتحليل السياسات، مما يعزز الأجندة الوطنية للدولة وينمي الخبرات المحلية. وأوضح مدير الجامعة أن الكلية سوف تركز أبحاثها وأنشطتها

•• الشارقة-الفجر: في إطار حرصها على تطوير العملية التعليمية ومواكبة أحدث التطورات والمستجدات في البرامج الأكاديمية وتلبية احتياجات المجتمع المحلي والإقليمي والدولي من التخصصات العلمية والاجتماعية، تستقبل جامعة الشارقة عامها الأكاديمي الجديد "2024-2025" بإدراج "كلية السياسات العامة" ضمن كوكبة كلياتها المتنوعة، حيث تطرح عدداً من البرامج الأكاديمية المتخصصة في مختلف أقسامها العلمية لتشمل مجالات السياسات العامة والعلاقات الدولية والعلوم السياسية. كما ستضم الكلية مركز أبحاث السياسات العامة والذي يساهم في رسم السياسات وتحليلها من خلال البحوث المتخصصة في هذا المجال. وفي هذا الإطار، أكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة على دور كلية السياسات العامة في دعم وتحقيق رسالة الجامعة، وتعزيز التميز في مجال التعليم والتعلم

## منوعات

# الفكر

23



يوصف زيت الزيتون الذي يشار إليه أحيانا باسم الذهب السائل، بأنه ملك الدهون الأحادية غير المشبعة، وهو غني بمضادات الأكسدة وغيرها من المركبات الصحية المفيدة. وبعيدا عن كونه عنصرا أساسيا في حمية البحر الأبيض المتوسط، التي يوصي بها الخبراء للحفاظ على صحة جيدة، فإن الكثير من الدراسات وجدت قائمة طويلة من الفوائد الصحية لزيت الزيتون، لعل أكثرها شيوعا هو استخدامه كملين طبيعي.

### ملك الدهون الأحادية غير المشبعة

## زيت الزيتون .. ما تأثير تناوله على معدة فارغة في الصباح لصحتك؟



الوفاة بسبب السرطان وأمراض التنكس العصبي وأمراض الجهاز التنفسي.

تساعد على محاربة الالتهاب والتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم، فضلا عن أنه يساعد في منع تخثر الدم ويقلل من ارتفاع ضغط الدم.

متى يجب أن أشرب زيت الزيتون؟ إن تناول ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون في الصباح الباكر على معدة فارغة مفيد بشكل خاص. ويؤدي القيام بذلك إلى السماح للزيت بتغليظ المعدة للمساعدة في عملية الهضم، وطرده الفضلات وتنظيم الكائنات الحية الدقيقة المعوية طوال اليوم، بالإضافة إلى الحصول على جرعة يومية من مضادات الأكسدة والبوليفينول.

وأظهرت دراسات أخرى أن أكثر من نصف ملعقة كبيرة من الزيت يمكن أن تقلل من خطر

ويعد الإمساك، وهو حركات الأمعاء غير المتكررة أو غير المرغوبة، من بين أكثر مشكلات الجهاز الهضمي شيوعا، ووفقا لورقة بحثية نشرتها مؤسسة "كليفلاند كلينيك": "يحدث الإمساك لأن القولون (الأمعاء الغليظة) يمتص الكثير من الماء من الفضلات، وهذا يجففها، ما يجعل من الصعب دفعها خارج الجسم".

ويمكن لزيت الزيتون أن يخفف هذه المشكلة، حيث تساعد الدهون على تهدئة الجزء الداخلي من أمعاء الشخص وتلين البراز من خلال مساعدته على امتصاص المزيد من الماء. وقد أظهرت الدراسات أيضا أن إضافة المزيد من زيت الزيتون إلى نظامك الغذائي قد يقلل من خطر الوفاة بسبب الخرف، وهو السبب الرئيسي السابع للوفاة، وفقا لمنظمة الصحة العالمية.

وقالت الدكتورة آن جولي تيسيه من جامعة هارفارد: "بعض المركبات المضادة للأكسدة الموجودة في زيت الزيتون يمكن أن تعبر حاجز الدم في الدماغ، ومن المحتمل أن يكون لها تأثير مباشر على الدماغ. ومن الممكن أيضا أن يكون لزيت الزيتون تأثير غير مباشر على صحة الدماغ من خلال الاستفاضة من صحة القلب والأوعية الدموية".

وثبت أيضا، مرارا وتكرارا، أن زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية - وخاصة أمراض القلب التاجية - وخطر الوفاة لأي سبب، وذلك لأنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة القوية وخصائص مضادة للالتهاب



ما هو نوع زيت الزيتون الذي يجب استهلاكه؟ تستخدم بعض أنواع زيت الزيتون الحرارة لاستخراج أكبر قدر ممكن من السائل من الزيتون.

ومع ذلك، يتم إنتاج زيت الزيتون البكر الممتاز باستخدام عملية العصر البارد ويترك غير مكرر، ما يسمح له بالاحتفاظ ببعض مضادات الأكسدة والمركبات النشطة بيولوجيا.

ويقترح الخبراء تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز، أكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية.



## أماكن تهدد النساء بخطر الإصابة بسرطان الثدي بنحو 30% !

خلال الدراسة الجديدة التي تم الكشف عن نتائجها الأسبوع الماضي، في مؤتمر الجمعية الأوروبية الطبية لعلم الأورام، في السجلات الصحية لما يقارب من 6 آلاف امرأة بين عامي 1990 و2011.

ثم قارن الباحثون معدل تشخيص سرطان الثدي مع مستويات التلوث في المناطق التي عاشت وعملت فيها هؤلاء النساء.

وتقول البروفيسورة بياتريس فيشر، خبيرة الوقاية من السرطان في مركز ليون بيرارد الشامل للسرطان:

"أظهرت بياناتنا وجود ارتباط كبير بين التعرض طويل الأمد لتلوث الهواء بالجسيمات الدقيقة، في المنزل والعمل، وخطر الإصابة بسرطان الثدي.

وهذا يتناقض مع الأبحاث السابقة التي نظرت فقط في التعرض للجسيمات الدقيقة في المكان الذي تعيش فيه النساء، وأظهرت آثارا بسيطة أو معدومة على خطر الإصابة بسرطان الثدي".

ويعتقد الباحثون أن جزيئات تلوث الهواء تزيد من خطر الإصابة بالسرطان عن طريق احتراق الرئة ثم مجرى الدم، "من هناك يتم امتصاصها في الشرايين".

أظهرت دراسة فرنسية حديثة أن النساء اللواتي يعشن في مدن شديدة التلوث، أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي مما كان يُعتقد.

وكشفت نتائج الدراسة أن النساء اللواتي يعشن في منطقتي حضرية يواجهن في الواقع خطرا يصل إلى 28% للإصابة بسرطان الثدي.

وأشارت الأبحاث السابقة إلى أن اللواتي يعشن في المناطق الحضرية، كن عرضة بنسبة 8% للإصابة بأمراض مقارنة بالنساء في المناطق الريفية. ويعتقد أن السبب ناجم عن دخول الهواء الملوث إلى مجرى الدم.

ويقول خبراء بريطانيون إن هناك حاجة إلى إجراء أبحاث عاجلة لتحديد جزيئات التلوث التي تسبب السرطان وما يمكن فعله للحد من التعرض لها.

ويشرح البروفيسور تشارلز سوانتون، نائب المدير السريري في معهد فرانسيس كريك في لندن: "من المثير للقلق أن جزيئات الملوثة الصغيرة في الهواء، وفي الواقع جزيئات البلاستيك الدقيقة ذات الحجم المماثل، تدخل إلى البيئة في حين أننا لا نفهم بعد قدرتها على تعزيز السرطان. وهناك حاجة ملحة لإجراء



دراسات مختبرية للتحقيق في آثار هذه الجزيئات الصغيرة الملوثة للهواء".

ويؤيد سيمبر الماضي، نشرت معاهد الصحة الوطنية الأمريكية دراسة

أشارت إلى أن العيش في مناطق ملوثة أدى إلى زيادة طفيفة في احتمالات الإصابة بالمرض. واستخدمت بيانات من 500 ألف شخص على مدى 20 عاما.

ونظرت الباحثون الفرنسيون في ليون،

## دراسة "مثيرة للقلق" تحذر من ارتباط منتجات تصفيف الشعر بالعقم !

مكعب، على الرغم من أن تشغيل المروحة أدى إلى إزالة حوالي 70% من الهواء الملوث.

وبعد 20 دقيقة، استنشق الأشخاص كمية تراكمية قدرها 17 ملغ من السيلوكسان.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات والتي شملت فئة المواد الكيميائية، أن التركيزات الأعلى بكثير في الهواء والتي تصل إلى عشرات الآلاف تعتبر قاتلة.

وفي حين أن الجرعة المميتة لدى البشر أقل وضوحا، فقد حذر الباحثون من أن التعرض المتكرر لهذه المواد الكيميائية كجزء من الروتين اليومي يمكن أن يكون له آثار صحية.

وقال الدكتور نصرت جونج، المحد الرئيسي والأستاذ في كلية الهندسة المدنية بجامعة بورديو: "وجدنا النتائج مثيرة للقلق للغاية. لم نتوقع أن نرى مثل هذه الانبعاثات الكبيرة من الخلائط الكيميائية المتطايرة من منتجات العناية بالشعر الجاهزة خلال إجراءات العناية بالشعر النموذجية التي يقوم بها الكثير من الناس كل يوم".

وتتبخر السيلوكسانات بسهولة في الهواء لتشكل غازا، وهي صفة يطلق عليها العلماء اسم المتطاير.

وقال جونج: "لقد وجد أن سيلوكسان D5 (الأكثر إثارة للقلق) يؤدي إلى آثار ضارة على الجهاز التنفسي والكبد والجهاز العصبي لحيوانات المختبر. وتم بالفعل تقيد استخدام المادة الكيميائية في مستحضرات التجميل في الاتحاد الأوروبي بسبب هذا".

وتبين أن مادة كيميائية أخرى من السيلوكسان تسمى D4، أدت إلى زيادة وزن أرحام الفواض وتغيير الخلايا المبطنة للأنسجة في أجسامها، ما قد يؤثر سلبا على الأعضاء التناسلية ويساهم في تطور اضطرابات الغدد الصماء. نشرت النتائج في مجلة العلوم والتكنولوجيا البيئية.

وتُعرف السيلوكسانات بأنها مواد كيميائية من صنع الإنسان تُستخدم في الكريما والزيوت والبخاخات لإضفاء لمعان وتنعيم الشعر عن طريق منع دخول الرطوبة أو خروجها.

ووجد علماء من جامعة بورديو في ولاية إنديانا أنه عند استخدامها مع الحرارة العالية من أدوات تجعيد وتلميس الشعر، فإن منتجات الشعر المحملة بالسيلوكسان تتبخر وتطلق السمووم في الهواء.

وربطت السيلوكسانات المشتقة من السيليكون بمشاكل الخصوبة وعدم التوازن الهرموني وتلف الكبد.

وأجرى العلماء سلسلة من التجارب التي طلبت من المشاركين إعادة اتباع روتين العناية بالشعر والتصفيف في منزل صغير، يهدف إلى محاكاة المساحة الضيقة في حماماتهم في المنزل.

وأدى استخدام المنتجات مع أدوات عالية الحرارة إلى زيادة تركيزات فئة من المواد الكيميائية المتطايرة تسمى سيلوكسان الميثيل الحلقي (cVMS) في الهواء.

وعندما تم إيقاف تشغيل مروحة العادم، وصلت تركيزات المواد الكيميائية المتطايرة في الهواء إلى 82 ملليغرام لكل متر

حذرت دراسة من أن منتجات الشعر التي تستخدمها ملايين النساء يوميا، قد تعرضهن لمواد كيميائية خطيرة مرتبطة بالعقم.







•• أبوظبي - الفجر:

احتفاءً باليوم العالمي للشطرنج شارك الأرشيف والمكتبة الوطنية نادي الشارقة الثقافي للشطرنج بعدد من الفعاليات المصاحبة، حيث نظم معرضاً للصور التي توثق جوانب من تاريخ الشطرنج في دولة الإمارات، وأهم البطولات التي شاركت بها الدولة في الشطرنج، وصور الأبطال وتكريمهم، ومشاركة الإمارات في عدة بطولات شطرنجية محلية وخليجية وعربية وعالمية كان لها صداها الكبير، وجوانب من استقبالات قادة الإمارات للمشاركين والفائزين في بطولات الشطرنج وتكريمهم، واهتمام القيادة بتطوير هذه اللعبة وانتشارها.

بمعرض للصور ومحاضرة متخصصة استعرض مسيرة الشطرنج في الدولة

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يشاركون في الشارقة الثقافي للشطرنج فعالياته باليوم العالمي للشطرنج

وبالمناسبات الوطنية ليعطيها بُعداً تاريخياً ويعزز الوعي الوطني لدى الأجيال بها. وعلى صعيد آخر فإن الأرشيف والمكتبة الوطنية يثري بمحاضراته التي يقدمها الخبراء والمختصون معارف الأجيال بالأحداث والمناسبات والفعاليات التي يشارك فيها.

والعشرين، وعلى أهم القرارات والمراسيم والقوانين التي شكلت الاتحادات والجمعيات والنوادي المنضوية تحت مظلة اتحاد الشطرنج منذ قيام الاتحاد وتطورات لعبة الشطرنج في الإمارات. وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية يشارك بمعارض الصور التاريخية في الفعاليات الرسمية

للشطرنج، وإلى البطولة التي حققها سعيد احمد سعيد ممثلاً للدولة في عام 1979 بفوزه على المكسيك في بطولة الناشئة للشطرنج، وإثر ذلك الفوز استقبله المغفور له -ياذن الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، لافتاً إلى أهمية دور الشباب في بناء الدولة وتطويرها الفكري، وسلطت المحاضرة الضوء على احتضان الإمارات لأولياء الشطرنج السابع

البعث، وأضافت بعداً مهماً في حياتهم المهنية. وعلى نطاق دولة الإمارات العربية المتحدة استعرضت المزروعي تاريخ تأسيس اتحاد الإمارات للشطرنج في عام 1976 وأهم النوادي التي تنضوي تحت مظلته ومسؤوليته عن تنظيم مسابقات الشطرنج داخل الدولة، مشيرة إلى أنه يعتبر واحداً من أهم المنظمات التابعة للاتحاد الدولي

وبهذه المناسبة قدمت الأستاذة فاطمة المزروعي رئيس قسم الأرشيفات التاريخية في الأرشيف والمكتبة الوطنية محاضرة بعنوان: "مسيرة الشطرنج على رقعة الإمارات" استعرضت فيها تاريخ الشطرنج في العالم، وتطورت لبعض الأحداث الهامة في تاريخ هذه اللعبة، مشيرة إلى أساطير الشطرنج ومدى علاقتها بهذه اللعبة التي غيّرت مسيرة



## مركز أبوظبي للغة العربية يعلن عن أعضاء اللجنة العليا لجائزة سرد الذهب 2024

فئات هي: القصة القصيرة - الأعمال السردية غير المنشورة، والقصة القصيرة - الأعمال السردية المنشورة، والسرد الشعبية، وفئة الرواة التي تحتفي برواة الأدب والسير الشعبية من دولة الإمارات والعالم العربي. وفئة السرد البصري، والسردية الإماراتية، وتكرم الأعمال الأدبية التي تعزز الهوية الإماراتية، وتعتمد على التاريخ والجغرافيا والرموز الإماراتية وتتخذها منطلقاً لبناء عمل نوعي متميز.

اختيار الفائزين، والعمليات الداخلية للجائزة، ووظيفتها. "سرد الذهب" جائزة سنوية أطلقها مركز أبوظبي للغة العربية في العام 2022، وتهدف إلى دعم الفن الشعبي في رواية القصص العربية في جميع أنحاء العالم العربي، وجاء تأسيسها تقديرًا للتقاليد العريقة في سرد القصص باللغة العربية، بما في ذلك الانتشار الدائم للحكايات الشعبية والأساطير التي تعد جزءاً لا يتجزأ من التراث والثقافة والفكر العربي. وتتكون الجائزة من ست

على القيم والعادات والتقاليد، وتدعم المبدعين في مجال سرد القصص، وتفتح الأفق لاكتشاف المواهب الجديدة، وبذلك تجسد الجائزة رؤية أبوظبي الثقافية في توفير بيئة حاضنة وداعمة للمبدعين في مختلف الفنون الأدبية للتعبير عن مكنوناتهم الداخلية، وإغناء المشهد الثقافي بأعمال تثري خيال القراء وذائقتهم. وكانت اللجنة العليا للجائزة عقدت مؤخرًا اجتماعها الأول، لمناقشة آليات الترشيح، ومعايير

كلية الآداب والثقافات الدولية بجامعة ولاية أريزونا، في الولايات المتحدة الأمريكية. وقال رئيس اللجنة علي عبيد الهاملي، إن الجائزة التي تحتفي بالهوية والثقافة العربية الأصيلة تستكمل منظومة الجوائز الأدبية الراقية التي يديرها مركز أبوظبي للغة العربية، من أجل تعزيز مفرادتها في نفوس الأجيال الجديدة. وأضاف: تدعم الجائزة فن السرد الذي يعد ركيزة أساسية في العمل الإبداعي، وتسلمت الضوء

في جامعة طيبة بالمدنية المنورة، في المملكة العربية السعودية، والدكتورة أسماء الأحمد، الأستاذ المشارك في الأدب الحديث والنقد بقسم اللغة العربية وآدابها بجامعة الملك عبد العزيز، في المملكة العربية السعودية، والدكتور سعيد يقطين، الباحث المغربي في السرديات والنقد الأدبي والنظرية الأدبية، والدكتورة ميرال الطحاوي، الأستاذة المشاركة في الأدب العربي الحديث ورئيس قسم الكلاسيكيات ودراسات الشرق الأوسط في

أعلن مركز أبوظبي للغة العربية عن التشكيل الجديد للجنة العليا لجائزة سرد الذهب 2024، والتي تضم نخبة من الأبناء والمفكرين والخبراء في تخصصات ذات صلة بفرع الجائزة. ويتألف من اللجنة الكاتب والإعلامي الإماراتي علي عبيد الهاملي، وتضم كلاً من الدكتور محمد الصفراني، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية

•• أبوظبي - وام:

## الشارقة للكتاب تفتح باب التسجيل للمشاركة في مؤتمر الناشرين

والأجانب إلى جانب متخصصين ومدرسين في مجال النشر المستقبلي المستدام.

وأكد سعادة أحمد بن ركاض العامري الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، أن المؤتمر الذي يعقد في كل عام يعد استجابة ضرورية لتطورات ومستجدات قطاع إنتاج المعرفة بشكل عام وصناعة الكتاب بشكل خاص لمناقشة وبحث التحديات والفرص واقتراح الحلول وبناء الشراكات للتوافق على مستقبل مستدام ومرن للنشر بما يحفظ لهذا القطاع دوره وفاعليته في دعم مساعي التنمية والتقدم للمجتمعات.

وقال العامري: يترجم مؤتمر الناشرين رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة حول أهمية تمكين المجتمعات بالمعرفة ليكون العالم مكاناً أفضل للجميع تسود فيه قيم الحوار والتعاون واحترام الاختلاف، كما يجسد توجيهات الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب بأهمية تعزيز فاعلية وحجم مساهمة قطاع النشر من النهوض بالمجتمعات. وأوضح منصور الحساني مدير إدارة خدمات النشر في هيئة الشارقة للكتاب أن مؤتمر الناشرين يقدم في كل عام دفعة معرفية ومعنوية وتقنية لقطاعي النشر المحلي والعالمي وذلك من خلال الجمع بين كافة العاملين في القطاع من ناشرين ووكلاء أدبيين وخبراء ومتخصصين تحت مظلة واحدة، مشيراً إلى أن مؤتمر هذا العام يسلم الضوء على مستجدات قطاع النشر والتجارب المميزة بلسان أصحابها إلى جانب المزيد من اتفاقيات التعاون والشراكة وبيع وشراء الحقوق كما سيكون هناك مساحة كبيرة للجانب المهني يقدمه خبراء ومتخصصين من مختلف بلدان العالم.



والمؤتمرات، ويشهد هذا العام جدول أعمال ثري بالخبرات والتواصل والتفاعل والحلول



نوعياً في آليات عقد الجلسات الحوارية حيث اعتمد آلية ورش عمل مهنية لتحقيق المزيد من الفاعلية والتأثير وعميق التفاعل بين المشاركين وذلك لترسيخ نتائج المؤتمر وتعزيز فائدتها للناشرين



•• الشارقة - وام:

أعلنت "هيئة الشارقة للكتاب"، فتح باب التسجيل في الدورة الـ 14 من "مؤتمر الناشرين" الذي تنظمه من 3 إلى 5 نوفمبر القادم ضمن الفعاليات الاستباقية للدورة الـ 43 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024".

ويتم استقبال الطلبات من الراغبين في المشاركة إلكترونياً على موقع الهيئة الرسمي خلال موعد أقصاه 30 أغسطس المقبل وذلك عبر الرابط التالي: <https://sibf.com/ar/accountregistration>.

ويناقش مؤتمر الناشرين لهذا العام تحديات النشر في الساحتين المحلية والعالمية، وبيحت الحلول الملائمة التي تنسجم مع تطورات سوق النشر وريغيات الجمهور وتفضيلاتهم إلى جانب مواكبة آخر التطورات في سوق صناعة الكتاب وما ينتج من فرص وفي عالم التكنولوجيا والتقنيات التي توفر للناشرين أدوات ومناهج أكثر مرونة للحفاظ على استدامة القطاع وتطويره مثل النشر الرقمي والكتب الصوتية، والدكاء الاصطناعي بما يضمن توسيع نطاق وصول الكتب لأكثر شريحة من الجمهور ودخول أسواق جديدة.

وكانت الدورة السابقة من المؤتمر قد شهدت حضوراً ومشاركة ناشرين ومتخصصين في صناعة الكتاب من 106 دول حيث يمثل المؤتمر منصة دولية لعقد صفقات تبادل شراء حقوق النشر والترجمة وبناء الشراكات وبحث سبل التعاون بين الوكلاء الأدبيين إلى جانب تبادل خبرات ومعارف الأسواق العالمية واحتياجاتها وريغيات القراء من مختلف ثقافات العالم. وشهد المؤتمر خلال الدورة الماضية 2023 تطوراً

## منوعات

# الفكر

27

عادت الفنانة نيللي مقدسي لى الساحة الفنية بقوة عبر مجموعة من الأغنيات التي تطرحها بشكل ممتاز وآخرها (دوز عالي) التي استعادت فيها أجواء الأعمال التي قدمتها باللهجة البيضاء وبينها أغنية (شبيكي). مقدسي تحدثت عن جديدها ومشاريعها في هذا الحوار:

الفن شغفي في الحياة ولا شيء يمكن أن يوقضي عن الغناء

## نيللي مقدسي: الجيل الجديد لا يعرف الإحساس الذي كنا نقدمه في أعمالنا القديمة



• طرحت أغنية (دوز عالي) التي تذكر باللون الغنائي الذي اشتهرت به، فهل يمكن القول إن الاختلاف يكون في التوزيع؟  
- كلا، الأمر لا يتعلق بالتوزيع بل بالأسلوب.  
(دوز عالي) ذكرت الناس بأغنية (شبيكي) وهو نوع من الأغنيات التي أوجدتها لنفسى ويتميز بأسلوب خاص بي، ولا يشبه أي أسلوب يقدمه غيري من الفنانين، وفي الأساس هم لا يتجرون على تقديمه. لكن الفنان لا يوفق دائماً بأعمال من (الستابل) الغنائي الذي يريده، وقد يبحث عنه لفترة طويلة لكن من دون جدوى. وفي الأساس هذا النوع الغنائي ليس متوافراً بكثرة وليس في متناول اليدين دائماً.  
وبالنسبة للتوزيع، فهو يجمع بين الجديد والقديم، وموزع الأغنية روبرير الأسعد صاحب موهبة كبيرة بالرغم من صغر سنه، وأنا أتوقع له مستقبلاً مشرقاً، عدا عن أنه يمتلك صوتاً جميلاً جداً. ولا شك أن التوزيع أكمل نجاح الأغنية لأنه (البهارات) بالنسبة للأغنية كما لا يمكن إغفال أهمية دور جهاد حدشيتي على مستوى الكلمة واللحن.  
وعندما حدثني للمرة الأولى عن الأغنية، كنت قد طرحت (الحلو طل) قبل فترة وجيزة، ولم أكن أفكر في طرح عمل جديد وطلبت منه إرجاء الموضوع إلى فترة لاحقة.  
وتكررت الأمر أكثر من مرة إلى أن وجد نفسه مجبراً على إرسالها لي وأخبرني أنه كان من المستحيل أن يعطينا الفنانة غيري. فالشاعر والملحن يكون لديهما تصور عن الفنان الذي تناسبه الأغنية، وجهاد حدشيتي فنان صاحب رؤية ويجيد الاختيار ولا يعمل في شكل

والجيل الجديد لا يعرف الإحساس الذي كنا نقدمه في أعمالنا القديمة، بل هو يفضل (التكنو) أو (الراب) وأي نوع موسيقى يتماشى مع عمره وذوقه. وهناك فنانون يتوجهون إليهم بأعمالهم بينما الجيل السابق كان هادئاً وترجى على كلمات وألحان لا تزال تعيش حتى اليوم. ونحن لا نعرف إذا كان الفن الذي نقدمه اليوم سيستمر إلى السنوات المقبلة، أم أننا سنترحم على الزمن الحالي... كل زمن له فنه.  
• مع أنك طرحت (دوز عالي) حديثاً أطلقت أخيراً remix لها، وأشرت إلى أنك تحضرين لمجموعة أغنيات جديدة فهل أنت في سباق مع الوقت؟  
- لست في سباق مع الوقت، ولكنني كنت قد أشرت سابقاً إلى أنني مررت بظروف قاهرة جداً. والأوضاع اليوم أكثر استقراراً وأمتنى أن تستمر كذلك. لا شيء يمكن أن يوقفني عن الفن لأنه شغفي في الحياة، ولم يعد هناك ما يؤخرني عن طرح الأغنيات. ويجب ألا ننسى الظروف القاهرة التي تمر فيها الدول العربية، ونحن معنيون بكل ما يجري حولنا، والموسيقى هي الشيء الوحيد الذي يجعلنا نتنفس، وعلينا التمسك بالتفاؤل والطموح وأن نناثر في عملنا كي نتمكن من الاستمرار، على أمل أن تتغير الظروف الصعبة التي يعيشها العالم. نحن تعبنا ونحتاج لأن نعيش أياماً حلوة وأن نغني ونقف على المسارح وننتج أعمالاً جميلة وأن نعود إلى حياتنا السابقة.

أن أذواق الناس مختلفة ولا يمكن إرضاء الجميع، لكن كل من يسمع أغنية باللهجة البدوية أو باللهجة البيضاء يعرف أنها لي، لأنني كنت أول من طرح هذا اللون، وفلافل هم الفنانون الذين يقدمونه.  
• لكن سمية توفيق تغني باللهجة البيضاء واللون البدوي؟  
- كثير من يؤدون باللهجة البيضاء البدوية، ولكن أنا أقدم معها الموسيقى الشرقية والغربية والاستعراض في الفيديو كليب، وهنا يكمن الاختلاف الذي رأه الناس في دون الآخرين.  
أنا كنت الأولى في تقديم هذا اللون وهو ظل مطلوباً مني.  
• أي أنك أول من قدم اللون البدوي بطريقة جديدة؟  
- طبعاً. باللهجة البيضاء كانت موجودة قبلي ولكنني قدمتها حينها بالطريقة التي أحبها والتي تناسب مع عمري وبأسلوب السهل الممتنع، من خلال استخدام مفردات معينة في الأغنية. مثلاً أغنية (شوف العين) تحقق اليوم انتشاراً واسعاً وتصدرت على تطبيق (تيك توك)، مع أنها من أول ألبوم لي، ومثلها أغنية (أهلي عرب). وهذه أغنيات قديمة ولكن الناس أعادوا إحياءها.  
• في الأساس غالبية أغاني الفنانين القديمة هي الأكثر رسوخاً في ذاكرة الناس والأكثر طلباً في الحفلات؟  
- هذا صحيح، ويعود السبب في ذلك إلى الاختلاف في وجهة الموسيقى. الجيل السابق تربي على نوع معين من الموسيقى،

## عمرو يوسف يعقد جلسات عمل من أجل فيلمه الجديد درويش المصري

يعقد النجم عمرو يوسف جلسات عمل مكثفة حالياً للوقوف على التفاصيل المبدئية لفيلمه الجديد درويش المصري، والذي يكتبه وسام صبري، ويخرجه وليد الحلفاوي، حيث من المقرر أن يبدأ مخرج العمل في ترشيح الممثلين لفترة المضيئة عقب الانتهاء من كتابة السيناريو الخاص بالفيلم. ويجري مخرج العمل وليد الحلفاوي حالياً معاينة أماكن التصوير بحسب النسخة الأولى من السيناريو للعمل، حيث من المقرر انطلق تصوير العمل مطلع شهر سبتمبر المقبل.  
يشار إلى أن عمرو يوسف يعرض له حالياً فيلم ولاد رزق 3 مع النجم أحمد عز، والذي حقق أرقاماً قياسية في السيتمات محققاً 225 مليون جنيه، ويشارك في بطولة العمل كل من كريم قاسم نسرين أميتم على صبحي، وأخرون، تأليف صلاح الجهيني، إخراج طارق العربيان. كما عرض مؤخراً لعمرو يوسف فيلم شقو الفيلم بطولة عمرو يوسف، محمد ممدوح، دينا الشربيني، أمينة خليل، محمد جمعة، وليد فواز، عباس أبو الحسن، جميل برسوم، خان يوسف، مع ظهور خاص للفنانة يسرا وضيف الشرف أحمد فهمي ومن تأليف وسام صبري، ومن إخراج كريم السبيكي.  
فيلم شقو مستوحى من رواية أمير اللصوص لـ تشاك هوجان، وتدور أحداثه في إطار أكشن تشويقي لا يخلو من الرومانسية والكوميديا، حول مجموعة من الأصدقاء خارجين عن القانون، يمارسون أعمالاً إجرامية ومشبوهة بمساعدة عدد من الشخصيات الأخرى، لكن تقودهم أعمالهم غير المشروعة إلى أزمات كبيرة، وتحدث وراءها تبعات خطيرة.



## "فيها إيه" أغنية جديدة لرامي صبري بتوقيع الشاعر محمد عاطف

يتعاون النجم رامي صبري مع الشاعر محمد عاطف في أغنية جديدة تحمل اسم "فيها إيه" من ألحانه وتوزيع أسامة الهندي، وتحمل عدداً من المفاجآت، ضمن ألبومه الجديد الذي يطرحه غداً.  
ولم تكن المرة الأولى الذي يتعاون فيها رامي مع الشاعر محمد عاطف، حيث حققا نجاحاً كبيراً مؤخراً في عدد من الأغاني منها "شطينا".  
وكشف مؤخراً النجم رامي صبري عن اسم أحدث ألبوماته الغنائية التي يقدمها لجمهوره خلال الفترة القادمة، حيث استقر على اسم "أنا جامد كده كده".

ونشر رامي صبري منشوراً على حساباته وصفحاته الرسمية على منصات التواصل الاجتماعي وكتب "اليوم جديد قريباً" مع صورة تحمل "أنا جامد كده كده".  
ومن المقرر أن يطلق رامي الألبوم قريباً بالتوازي مع إحياء مجموعة كبيرة من الحفلات داخل وخارج مصر.  
وكان رامي قد شوق جمهوره حين كتب منشوراً كتب فيه "أنا جامد كده كده" مما أثار جدلاً بين الجمهور حول ما يقصده رامي.



# الفكر

## البروكلي .. فوائد صحية غير متوقعة



"منشط بلازمينوجين الأنسجة" (tPA). على الحماية من تلف الدماغ فقط في حوالي 20% من الحالات. وفي التجارب على الفئران، وعند دمج SFN مع tPA، وجد الباحثون أن معدل النجاح يمكن أن يصل إلى 60%. ويقول لو: "المادة الموجودة بشكل طبيعي في البروكلي لا تسبب أي علامات نزيف، أحد الآثار الجانبية الشائعة المرتبطة بعوامل تسييل الدم التي تم اختبارها في علاج السكتة الدماغية".

وكشف تحليل دقيق لتأثير SFN على المستوى الجزيئي، قدرته على إبطاء تكثف الصفائح الدموية ومنع تكون الجلطات، من خلال تعديل نشاط بروتين يسمى PDIA6. ويقول عالم الطب الحيوي، سويو لو، من جامعة سيدني: "إن مركب البروكلي ليس فعالاً في تحسين فعالية الأدوية المخصصة للجلطات بعد السكتة الدماغية فحسب، بل يمكن استخدامه كعامل وقائي للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية". ويمكن أيضاً استخدام SFN في حالات الطوارئ، أي ضمن العلاجات المقدمة لمرضى السكتة الدماغية، من أجل محاولة تقليل التأثيرات على الدماغ. وتعمل الأدوية الحالية المخصصة لمنع الجلطات، مثل

كشفت باحثو جامعة سيدني في أستراليا عن مركب كيميائي موجود في البروكلي يمكن أن يمنع جلطات الدم المسببة للسكتات الدماغية. وأجرى الباحثون سلسلة من الاختبارات شملت 23 مركباً شائعاً في النباتات لتحديد مدى ميلها للارتباط بالصفائح الدموية، التي تلعب دوراً حاسماً في سد الجروح لوقف النزيف، ولكنها قد تشكل أيضاً جلطات خطيرة تمنع تدفق الدم تماماً في ظل ظروف معينة. ووجد فريق البحث أن مركباً كيميائياً شائعاً في البروكلي والقرنبيط، يطلق عليه اسم السلفورافان (SFN)، يعمل كعامل مضاد للجلط. وحظي هذا المركب باهتمام كبير في الماضي لقدرته على الوقاية من السرطان وخفض نسبة الكوليسترول.

## مدته 10 دقائق .. تمرين بسيط لشد البطن

كشفت خبيرة لياقة بدنية "تساعد النساء على فقدان دهون البطن في سن اليأس" عن تمرين بسيط لشد البطن في أي عمر. وأوضحت الخبيرة المعروفة على "تيك توك" باسم Menopause with Siobhan (سن اليأس مع سيفون)، أن التمرين يستغرق 10 دقائق كل صباح للحفاظ على شد بطنك، وقد يكون مناسباً أيضاً للأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة منذ سنوات. ونشرت الخبيرة فيديو توضيحي لممارسة التمرين، حيث تبدأ بالوقوف بشكل مستقيم مع الحفاظ على فجوة بين ساقيها، ويدها أمام صدرها وأصابعها متشابكة، ثم ترفع ركبتيها اليمنى نحو كوعها الأيسر مع لف الجذع، وتعيد الأمر نفسه مع ركبتيها اليسرى في وضع متكرر. وأوصت خبيرة اللياقة البدنية بممارسة التمرين لمدة 30 ثانية لكل جانب، ثم تكراره 3 مرات، وعلى الرغم من أن هذا التمرين يمكن أن يساعد في شد بطنك، إلا أن الخبراء غالباً ما يحذرون من أنه من المستحيل اكتشاف تأثيره على تقليل الدهون. وعندما يتعلق الأمر بتنفيد طريقة فعالة لفقدان دهون البطن، فأنت بحاجة إلى حرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك فعلياً. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التحرك أكثر، أو تناول كميات أقل من الطعام، أو تنفيذ الأمرين معاً. وقالت الخبيرة: "عندما تحرق جسمك طاقة أكثر مما يستهلك، فإنه يبدأ في استخدام الدهون المخزنة في الجسم لحرق طاقة إضافية مما يحتاجه لأداء وظيفته، وهذه هي الطريقة التي تفقد بها الدهون. لسوء الحظ، ليس لدينا أي سيطرة على المكان الذي تفقد فيه الدهون من البداية، لكن كل الدهون غير المرغوب فيها ستختفي في النهاية إذا حافظت على ثباتك".

## شطف الأنف بماء الصنبور قد يؤدي للإصابة بعدوى دماغية قاتلة

حذرت دراسة جديدة من أن غسل الأنف لتخفيف احتقان الجيوب الأنفية باستخدام ماء الصنبور قد يؤدي إلى الإصابة بعدوى قاتلة تسمى "الأميبا الآكلة للدماغ". وأبلغ باحثو المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) عن 10 حالات لأشخاص أصيبوا بعدوى الأميبا Acanthamoeba بعد شطف الأنف، خلال العقد الماضي، وتوفي ثلاثة منهم. وعانى جميع الأفراد العشرة من ضعف في جهاز المناعة، كما عانى 7 أشخاص من التهاب الجيوب الأنفية المزمن. وتعرف الأميبا وحيدة الخلية بأنها تسبب التهابات طفيلية لدى البشر، بما في ذلك أمراض الجلد والعين والتهابات الدماغ القاتلة. وتتواجد Acanthamoeba في جميع أنحاء العالم، وتسكن التربة والبحيرات والأنهار ومياه الصنبور. ويحذر الباحثون من أن التهابات الدماغ نتيجة عدوى الأميبا يمكن أن تكون قاتلة، مع وجود عدد قليل جداً من الناجين على مستوى العالم، كما أن المرض ليس له علاج محدد. وفي حين أن شطف الأنف يمكن أن يوفر فوائد صحية مثل تنظيف الجيوب الأنفية ومنع أنواع أخرى من العدوى، إلا أن العملية يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ظهور مسببات الأمراض، خاصة عند استخدام المياه غير المعقمة. وإذا تم استخدام ماء الصنبور للشطف، يقول الأطباء إنه يجب غليه لمدة لا تقل عن دقيقة، أو ثلاث دقائق، ثم تبريده قبل الاستخدام.



الممثلة الأمريكية الجنوب إفريقية تشارليز ثيرون والمغنية وكاتبة الأغاني الأمريكية ليني ويلسون تحضران حفل CTAOP مشروع تشارليز ثيرون للتواصل مع أفريقيا في شمال هوليبود، كاليفورنيا. (أ ف ب)

## قرأت لك

### الليمون



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم، ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

## سؤال وجواب

- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟  
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟  
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها إذا نطقت بها؟  
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟  
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟  
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟  
- حي بن يقظان.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلقها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض فوي.
- الزئبق هو المعدن الوحيد الذي يظل سائل في درجة الحرارة العادية، لأن الزئبق يحتوي على روابط إلكترونية ضعيفة تجعله يظل سائل طوال الوقت.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأتقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً، وهذا ما يؤدي إلى صعق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متشعباً أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض.

## قصة الفقير والجائرة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعده إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالها دائماً خير عليه فكلما خرجت وراءه طلبه شخصاً مما لتقاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بشقة وجهد حتى تبع جدا ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وقيض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الضجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبيها بيده فوجدها قد اقلبت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندھش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطنة لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

## مساحة للتلوين

