

مدرسة 42 أبوظبي تفتتح باب التسجيل لشهر مايو 2024



.. "Tótem"

نموذج عملي لسينما الوجد والالام



مشاكل صحية شائعة في رمضان

## هؤلاء النجوم سيحيون حفلات عيد الفطر

يستعد نخبة من نجوم الفن العربي والخليجي لإحياء حفلات غنائية بمناسبة عيد الفطر المبارك.

في الإمارات، يحيي الفنان السعودي عبدالمجيد عبد الله حفلاً في دبي على مسرح كوكاكولا أرينا يوم 13 أبريل -نيسان الجاري، بقيادة المايسترو السعودي وتيد فايد الفرقة الموسيقية. ومن الإمارات إلى السعودية، سيكون الجمهور على موعد مع 3 حفلات غنائية مع نخبة من نجوم الطرب السعودي ضمن "فعاليات العيد" في المملكة العربية السعودية، وهم رابع صقر، وماجد المهندس، وعبدالله الجوهري، وزينة عماد، وعبدالله المستريح.

وتقام هذه الحفلات الغنائية يومي 11 و12 أبريل -نيسان في 3 مدن سعودية، هي الرياض وجدة والدمام.

كما يقيم الفنان المصري تامر عاشور حفلاً غنائياً ضمن سلسلة حفلات العيد في السعودية، وذلك يوم 14 أبريل -نيسان في مدينة جدة.

وفي لبنان، يستعد أمير الغناء العربي هاني شاكرا لإحياء حفلاً غنائياً يوم 13 أبريل -نيسان، ونشر عبر حساباته على مواقع التواصل فيديو يكشف فيه عن تفاصيل الحفل.

كما تحيي الفنانة المغربية سميرة سعيد حفلاً غنائياً في العاصمة اللبنانية بيروت، للمرة الأولى بعد غياب 7 سنوات، وسيكون الحفل رابع أيام عيد الفطر، 13 أبريل -نيسان.

أما في مصر، فيحيي الهضبة عمرو دياب حفلاً بمناسبة عيد الفطر يوم 10 أبريل -نيسان على أحد شواطئ الجونة، كما تحيي النجمة أمال ماهر حفلاً يوم 19 أبريل -نيسان في التجمع الخامس بالقاهرة.

تتفاوت آراء الناس كما تتفاوت آراء الباحثين والأطباء بشأن الآثار الصحية المترتبة على تناول اللحوم، وخاصة في حال الإكثار منها، إلا أن أغلب الأطباء يحذرون من الإفراط في تناول اللحوم الحمراء ويستعرضون الكثير من الأضرار الصحية لها.

ورصد تقرير نشره موقع "ريدز دايجست"، واطلعت عليه "العربية.نت"، العديد من الآثار الصحية التي تحدث للجسم في حال الإكثار من تناول اللحوم، مشيراً إلى أن ثمة ثمانية أشياء يمكن أن يحدث للجسم في حال الإكثار من تناولها. وفيما يلي أبرز هذه الأشياء والمخاطر:



## 9 أشياء قد تحدث عند الإكثار من تناول اللحوم.. تعرف عليها

تحصل أيضاً على عناصر غذائية رائعة حقاً معها".  
خامساً: قد يضطر جسمك إلى محاربة الالتهاب، حيث وجدت دراسة في المجلة الأوروبية للتغذية أن الدهون المشبعة الموجودة في اللحم يمكن أن تزيد من الالتهابات في الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، تفتقر اللحوم بشدة إلى مضادات الأكسدة المقاومة للالتهابات مقارنة بالأنواع الأخرى. وتقول برادوك: "السبب وراء توصية الناس بتناول نظام غذائي ملون هو أن كل لون من تلك الألوان التي تجدها في الفواكه والخضروات، لأن الأصباغ هي مجموعة مختلفة من مضادات الأكسدة التي تفعل أشياء مختلفة وتقيد الجسم بطرق مختلفة".  
سادساً: تناول اللحوم يجعلك أكثر عرضة للإصابة بحصوات الكلى، حيث إن البروتين الزائد يمكن أن يؤثر سلباً على الكليتين، وعلى وجه التحديد، البروتينات الحيوانية مليئة بمركبات تسمى البيورينات، والتي تتحلل إلى حمض اليوريك. وتقول باسيريولو إن تناول الكثير من حمض اليوريك يزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى.  
سابعاً: زيادة الوزن، حيث إن البروتين هو الأداة المثالية لترجمة عمك في صالة الألعاب الرياضية إلى الجسم المتناسق الذي تريده. وفي حين أنه من الصحيح أن الجسم يعتمد على البروتين لإعادة بناء العضلات، إلا أن الكثير منه يمكن أن يكون له آثار جانبية غير مرغوب فيها.

أولاً: يمكن أن تشعر بالتعب لأن دماغك يحتاج للطاقة، فقد يتأخر إمداده بها عندما يحتوي نظامك الغذائي على بروتين بطيء الهضم، وتضيف: "يستغرق الوقود وقتاً أطول قليلاً للوصول إلى دماغك، لذا فأنت أقل تركيزاً، والأمر نفسه ينطبق على العضلات، ونتيجة لذلك هو التعب والتعب".  
ثانياً: قد لا يبدو شعرك وبشرتك في أفضل حالاتهما، وتؤكد باسيريولو أن عملانها أهدوا إعجابهم بمدى تحسن بشرتهم بعد تقليص المنتجات الحيوانية لإفراح المجال لنظام غذائي أكثر نباتية.  
ثالثاً: يمكن أن تمرض في كثير من الأحيان حيث إن بشرتك ليست المكان الوحيد الذي ستلاحظ فيه نقص فيتامين "سي"، فقد تشعر أنك لا تستطيع التغلب على نزلة البرد وبعض الأمراض الأخرى.  
رابعاً: يمكن أن تصاب بالإمساك وتقول اختصاصية التغذية جينا برادوك إن الإمساك وحركات الأمعاء المملة هي من أولى العلامات التي تشير إلى نقص الألياف، حيث يجب جعل النظام الغذائي منتظماً مرة أخرى عن طريق إضافة الكربوهيدرات الصحية مثل الحبوب الكاملة أو الفواكه والخضروات. وتضيف برادوك: "إن العودة إلى الفواكه والخضروات هي إحدى أفضل الطرق للحصول على الألياف لأنك

تتفاوت آراء الناس كما تتفاوت آراء الباحثين والأطباء بشأن الآثار الصحية المترتبة على تناول اللحوم، وخاصة في حال الإكثار منها، إلا أن أغلب الأطباء يحذرون من الإفراط في تناول اللحوم الحمراء ويستعرضون الكثير من الأضرار الصحية لها.

## دراسة: الشاشات تؤثر على تطور اللغة لدى الأطفال

يحذر باحثون في أستراليا من أن قضاء الأطفال وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية يفقدهم الكثير من اللحظات المهمة لتطوير مهاراتهم اللغوية. وقال العلماء في مقالة نشرت في "دورية الجمعية الأمريكية لطب الأطفال"، إنه خلال الوقت الذي يمضيه الأطفال أمام جهاز اللابتوب أو لوحة التحكم، يتفاعلون بصورة أقل مع البالغين، ويلتقطون كلمات أقل من آبائهم، كما يستمعون لأحاديث أقل، وهو ما يعد عصباً أساسياً لبناء مهاراتهم اللغوية، وهي العملية التي يمكن بالتالي أن تشهد تأخراً. ويقول الباحثون إن عدة دراسات كشفت أنه من المهم من أجل تحقيق التحصيل اللغوي للطفل، وتطوره الاجتماعي العاطفي، أن يتم التحدث معه والتفاعل معه بكثرة في المنزل. وكانت منظمة الصحة العالمية قد أفادت في إرشادات جديدة لها أصدرتها خلال عام 2019 أنه يتعين على الأطفال أقل من خمسة أعوام تمضية وقت أقل في مشاهدة شاشات الأجهزة الإلكترونية والحصول على قسط جيد من النوم وتمضية وقت أطول في اللعب النشط من أجل النمو بصورة صحية.

## ماذا يحدث داخل الدماغ أثناء القلق؟

في حين أن القلق قد يكون أمراً طبيعياً، فإن الاستجابة للمواقف العصبية، عندما تتم إثارة هذه المشاعر بشكل مفرط، ويصبح من الصعب السيطرة عليها، أو يتم الشعور بها دون سبب محدد، ربما يكون ذلك من أعراض اضطراب القلق.

## دراسة: التدخين الإلكتروني يهدد القلب

أضافت أبحاث حديثة سبباً جديداً لتجنب التدخين الإلكتروني، حيث قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 19% ويحسب "هيلث داي"، يبدأ مرض قصور القلب في كثير من الأحيان بعد نوبة قلبية، ويتطوي على ضعف القلب، بحيث لا يتمكن من ضخ الدم بشكل فعال. وأعد الدراسة الدكتور يعقوب بن الحسن، وهو طبيب مقيم في مبدستار هيلث في بالتيمور، استناداً إلى قاعدة بيانات الصحة الوطنية الأمريكية لقارنة استخدام السجائر الإلكترونية، وتشخيص قصور القلب لدى ما يقرب من 176 ألف بالغ. ويبلغ متوسط عمر المشاركين 52 عاماً، وكان 60.5% منهم من الإناث، وبلغت فترة المتابعة 4 سنوات.

وكان واضحاً تأثير التدخين الإلكتروني على حالة معينة من حالات قصور القلب، وهي التي تتصلب فيها عضلة القلب، بحيث لا يتمكن القلب من ضخ الدم كما ينبغي بين الانقباضات. وأشارت النتائج إلى أن السلطات الصحية لا تعتبر التدخين الإلكتروني بديلاً صحياً للتدخين، وإنما تتصح بالجمع بين استشارات الإقلاع عن التدخين والأدوية، كأفضل طريقة للتخلص من هذه العادة.

## ابن سينا.. أرسطو العرب وأمير الأطباء

طبيب وفيلسوف في زمن كان فيه الطب والفلسفة ذروة ما يصل إليه العقل الإنساني من نبوغ وفطنة، لكنه كان كذلك متقفاً موسوعياً وعالمًا استثنائياً أوتي من تعدد المواهب واتساع قوس الاهتمامات ما جعله يسبق زمانه ويهدي الإنسانية جمعا اكتشافات فريدة. هذه الاكتشافات جعلت جامعة السوربون العريقة تحتفل عام 1952 بمرور ألف عام على مولده وتحت له تمثالاً في رحاب حرما الشهير تقديراً لعبقريته، أما عملاق البحث "غوغل" فلا يفوته الاحتفاء هو الآخر بذكرى ميلاده في ديسمبر من كل عام. يُعرف في الشرق بلقب "الشيخ الرئيس" ويُعرف في الغرب بألقاب عديدة منها "أرسطو العرب" و"أمير الأطباء" و"أبو الطب"، توصل مبكراً إلى العديد من الاكتشافات التي تشكل البذرة الأولى في ممارسات الطب الحديث، مثل استعمال التخدير في العمليات الجراحية، وحقق الدواء بالإبر تحت الجلد وهما أهم اكتشافين في الطب الباطني والطب الجراحي.

كما ينسب إليه بأنه أول من وصف دورة حياة الجنين بشكل علمي متطور وقسم قلبه إلى الأقسام المعروفة في الطب اليوم، فضلاً عن توصله لعلاج حمى "التيفوئيد" بالثلج وهي الطريقة المتبعة حتى اليوم بعد تطويرها. ولد الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي المعروف بـ"ابن سينا" بمدينة "بخارى"، ضمن جمهورية أوزبكستان حالياً. في بيت كان ملئاً بشاهير رجال العلم كان ملئاً سياسياً لرجال البلاط. في عصر نوح بن منصور الملقب بـ"أمير خراسان". وأظهر نبوغاً لافتاً في سن مبكرة للغاية، وهو ما يحكي عنه في سيرته الذاتية قائلاً: "أحضر والدنا لي ولأخي الوحيد معلماً للقرآن وآخر للآداب، ولقد استطعت أن أتى على القرآن حفظاً، وتعلمت الكثير من نصوص الأدب وأنا لم أكمل العاشرة من عمري بعد"، فيما حفظ في تلك السن ألف بيت من الشعر وعشرين رسالة من رسائل الحكماء "الأطباء" والعلماء.

## 5 فوائد مذهلة

## لرياضة البيلاتس

تدريب الذراعين والساقين بصورة أكبر من تمارين البيلاتس التقليدية، ما يساعد على بناء العضلات من ناحية وزيادة قوة التحمل من ناحية أخرى. وشهدت جرازز على أهمية ممارسة تماري البيلاتس على جهاز الريفورمر تحت إشراف المدرب، نظراً لأن الممارسة الخطأ قد تؤدي إلى تحميل خطأ وإصابات. جدير بالذكر أن رياضة البيلاتس هي نظام لياقة بدنية تم تطويره في أوائل القرن العشرين من قبل جوزيف بيلاتس في ألمانيا.

قالت مدربة اللياقة البدنية الألمانية إليزابيث جرازز إن ممارسة رياضة البيلاتس (Pilates) تعمل بشكل عام على تدريب القوة والحركة والتناسق، وتساعد على ثبات الجذع (منتصف الجسم) وتحسن وضعية الجسم. وأضافت جرازز أنه يمكن زيادة فاعلية رياضة البيلاتس من خلال ممارسة تمارين على جهاز الريفورمر (Reformer)، وهو عبارة عن جهاز يشبه إطار السرير يشتمل على حبال ونوابض، مشيرة إلى أن التدريب بانتظام على هذا الجهاز يعمل على



## مسجد يشهد حادثة صراخ غريبة.. والإمام يكشف التفاصيل

كشفاً للشيخ وقارئ القرآن الكريم، أحمد عبدالعزيز النفيس، تفاصيل الحادثة التي شهدتها أحد مساجد الكويت، عندما بدأ أحد المصلين بالصراخ خلال قراءة الإمام إحدى الآيات. وأظهر مقطع فيديو لصلاة جماعة في المسجد، يؤمها الشيخ النفيس، صراخ أحد المصلين من الصفوف الخلفية بصوت مرتفع جداً. وقال الشيخ النفيس، في تعليق على الفيديو الذي تم تداوله على نطاق واسع في مواقع التواصل الاجتماعي، "المقطع صحيح وليس مفبركاً، والحمد لله توصلنا مع الأخ نسال الله أن يرفع عنه السحر ومس الشيطان". وتابع الشيخ النفيس: "دلناه على ما يتحصن به من كيد الشيطان وكذلك على أفضل من رقيه من الرقاة.. نسال الله أن يعالج كل مبتلي ويفك السحر ويبطل كيد الساحرين". كما حظي الرجل، الذي لم تتضح هويته، بتعاطف واسع بعد تداول الفيديو، وسط عبارات تدعو له بالشفاء.



تجاوزت الـ22 ألف وجبة

## «عونك يا وطن» يوزع وجبات إفطار صائم خلال مشروعه السنوي الحملة تهدف إلى نشر ثقافة التكافل الاجتماعي في مجتمع الإمارات، وتشجيع العمل التطوعي



حياة أفراد المجتمع. وأصبحت مبادراتنا الرمضانية مبادرات سنوية نهتم بتحسينها وتطويرها لتخدم وتفيد أكبر عدد ممكن من الناس. وتمثل هذه المبادئ الخيرية الركائز الداعمة لأهداف أعمال فريق عونك يا وطن التطوعي، وستظل المسؤولية المجتمعية المؤسسة محل اهتمامنا في المستقبل. وأضاف موسى "إن مثل هذه المبادرات جاءت نتاج ما غرسته فينا قيادتنا في حب عمل الخير وتقديم المساعدات للمحتاجين، وبندل العطاء في الأعمال الإنسانية والتطوعية سواء كنا أفراد أو مؤسسات، وذلك لخدمة هذا الوطن الغالي.



رمضان المبارك، الذي يجمع الصائمين على اختلاف جنسياتهم حول موائد الرحمن في أجواء تكسب القيم الإسلامية بأسمى معانيها. كما أشاد بجهود الشباب التطوعيين الذين يقدمون وجبات الإفطار للصائمين. وتابع رئيس فريق عونك يا وطن: تساهم هذه الحملات الرمضانية في نشر مفاهيم الخير والإحسان في شهر الإحسان وإعلاء روح العطاء، وتعزيز مبادئ التعايش والتسامح في المجتمع. ومن جانبه قال أحمد موسى المدير الإداري لفريق عونك يا وطن "نحرص في فريق عونك يا وطن على دعم المبادرات التي من شأنها إحداث فرق حقيقي في

الكشاف وتهدف الحملة إلى نشر ثقافة التكافل الاجتماعي في مجتمع الإمارات، وتشجيع العمل التطوعي في مختلف جوانبه الإنسانية، والدعم المعنوي لأصحاب المبادرات الإنسانية المتميزة وتشجيع أهل الخير. وأكد الشيخ محمد بن حم فرح عونك يا وطن على أهمية استثمار أيام شهر رمضان المبارك في الأعمال الخيرية والإنسانية تقرباً لوجه الله تعالى في هذا الشهر الفضيل. وقال بن حم: حملات إفطار صائم التي تنتشر في دولة الإمارات تعبر عن روح التلاحم والعطاء في شهر



## بطولة «بادل لأجل الأمل» لدعم مرضى السرطان

نظمت أكاديمية «أيس بادل» في مدينة العين بالتعاون مع جمعية الإمارات للسرطان بطولة الدورة الرمضانية تحت شعار "بادل لأجل الأمل"، في رسالة إنسانية لدعم مرضى السرطان والصائمين ومنحهم القوة والروح المعنوية، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وحضور سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية والمهندس محمد عوض سليمان سكرتير الجمعية، إضافة إلى حضور ياسين الجباري مدير الأكاديمية "أيس بادل"، والطايق الإداري وعدد من المسؤولين الرياضيين والمشجعين، بمشاركة لاعبي رياضة البادل من جميع الأعمار. وفي نهاية البطولة قام الشيخ سالم بن ركاض وإدارة أكاديمية "أيس بادل" بتوزيع الكؤوس والميداليات على الفائزين والفائزات المشاركين في بطولة رياضة البادل الرمضانية.



## بحضور ممثلين عن الصحة العالمية

## أبوظبي تستضيف الاجتماع السابع للجنة العلمية لتقييم أعباء الأمراض المنقولة عبر الأغذية



مخاوف سلامة الأغذية ضمن سلاسل الغذاء. وأوضحت أن منظمة الصحة العالمية تلتزم بمساعدة دول العالم على تقليل عبء الأمراض المنقولة بالغذاء، وخلال العام 2022، اعتمدت الدول الأعضاء في المنظمة الاستراتيجية العالمية لسلامة الأغذية 2022-2030 نحو أنظمة سلامة أغذية أقوى وتعاون عالمي وتعمل المنظمة على تطبيق هذه الاستراتيجية بالتعاون مع الشركاء في مختلف دول العالم. والجدير بالذكر أن المشاركين في الاجتماع كانوا قد ناقشوا آليات مراجعة جمع البيانات وتحليلها وتحديد منهجية لتقدير أعباء الأمراض المنقولة بالأغذية على المستويات الوطنية والإقليمية والعالمية. بالإضافة إلى تطوير مؤشرات لرصد التقدم في الحد من أعباء الأمراض المنقولة بالغذاء وتبادل أفضل الممارسات وتطوير توصيات لتعزيز سلامة الغذاء.

العالم لتبادل المعرفة والخبرات حول عبء الأمراض المنقولة عبر الأغذية، وتطوير استراتيجيات فعالة للحد من تأثيرها على الصحة العامة. وقالت في كلمة لها نيابة عن مدير عام منظمة الصحة العالمية، إن استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة هذا الاجتماع تظهر التزامها الراسخ بسلامة الأغذية، وتعاونها الوثيق مع منظمة الصحة العالمية في مجال الصحة العامة معربة عن شكرها البالغ لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذاء على حسن التنظيم والضيافة، ودعمها المستمر لأنشطة منظمة الصحة العالمية. وأضافت: تشكل الإمارات منطلقاً مستمراً لاجتماعاتنا ولصحة الإنسان والاقتصاد، حيث يخسر الاقتصاد العالمي نحو 110 مليارات دولار أمريكي سنوياً كما لا يمكن تحقيق الاستدامة وإقامة نظم غذائية مستدامة دون معالجة

وأكدت سعادتها أن رؤية هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تتجاوز حدود الإمارة، حيث تدرك أن التهديد الصامت للأمراض المنقولة بالغذاء لا يعرف الحدود، ومن ثم فإن استضافة أبوظبي الاجتماع السابع للمجموعة المرجعية للأمراض المنقولة بالغذاء يعد خطوة مهمة لتعزيز جهود المجتمع الدولي لمكافحة هذه الأمراض التي تمثل تهديداً خطيراً لصحة الإنسان، ويرسخ مكانة أبوظبي ودولة الإمارات كلاعب رئيسي في منظومة السلامة الغذائية العالمية. ومن جانبها أشادت الدكتورة الين بورغي ممثلة منظمة الصحة العالمية في الاجتماع باستضافة دولة الإمارات ممثلة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية الاجتماع السابع للجنة العلمية لتقييم أعباء الأمراض المنقولة عبر الأغذية، وأكدت على أهمية الاجتماع، الذي يجمع خبراء من جميع أنحاء

استضافت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية الاجتماع السابع للجنة العلمية لتقييم أعباء الأمراض المنقولة عبر الأغذية التابعة لمنظمة الصحة العالمية، والذي عقد في العاصمة أبوظبي. شارك في الاجتماع أعضاء اللجنة وممثلين عن منظمة الصحة العالمية بهدف مناقشة وتطوير منهجية لتقدير أعباء الأمراض المنقولة بالغذاء وطرق وضع مؤشرات لرصد التقدم العالمي في تخفيف هذه الأعباء، وخطط عمل اللجنة والتقدم المحرز والخطوات القادمة، بالإضافة إلى تبادل الخبرات والمعرفة حول تقييم أعباء الأمراض المنقولة عبر الأغذية.

وفي كلمة افتتاحية خلال انطلاق الاجتماع، رحبت سعادة: موزة سهيل المهيري نائب مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية للشؤون التنظيمية والإدارية بالحضور، وأشدت بإنجازات الاجتماع السادس للمجموعة، الذي مهد الطريق لوضع اللبسات الأخيرة على التوصيات العالمية للأمراض المنقولة بالغذاء عام 2025. وقالت إن أبوظبي مدينة نابض بالحياة، حيث تمثل سلامة الغذاء حجر الزاوية لضمان رفاهية المجتمع، مشيرة إلى أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ملتزمة بتعزيز سلامة الغذاء على المستوى المحلي، وتؤمن بأن التعاون الدولي ضروري لمواجهة التحديات المرتبطة بأمن وسلامة الغذاء. وأضافت: أن الاجتماع السابع ناقش أفضل السبل لتقدير أعباء الأمراض المنقولة بالغذاء وإمكانية تطوير استراتيجيات للحد من تأثيرها، كما ناقش آليات حماية صحة الإنسان من الأمراض المنقولة عبر الغذاء ف مختلف دول العالم.

## لتعزيز مهارات المبرمجين في دولة الإمارات

## مدرسة 42 أبوظبي تفتح باب التسجيل لشهر مايو 2024

مختلف القطاعات والتخصصات بما فيها شركة مبادرة للاستثمار "مبادرة"، ودائرة الطاقة في أبوظبي، ودائرة التمكين الحكومي، ومايكروسوفت، وشركة "بيكن رد"، وذلك بهدف تزويد الطلبة بفرص التدريب والرعاية. وبهذا الصدد، قال ماركوس مولر هايج، الرئيس التنفيذي بالإدارة لمدرسة 42 أبوظبي: "بعد إطلاق برنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة (البيسين) للمرة الثانية هذا العام كخطوة نوعية في رحلتنا، باعتبارها بمثابة شهادة على نموها وتؤكد الطلب المتزايد على مهارات البرمجة في المنطقة. كما تعكس التزامنا بتلبية الاحتياجات المتغيرة للمشهد الرقمي، وذلك من خلال تزويد الأفراد بالأدوات والمعرفة اللازمة لتمكينهم من تحقيق النجاح في قطاع التكنولوجيا. ويسرنا الترحيب بالمرشحين الجدد وتطلع لإرشادهم خلال رحلتهم نحو أن يصبحوا الجيل المقبل من قادة المستقبل الرقمي



الاستراتيجية الخاصة بالمدرسة والتي تضم مجموعة من أهم المؤسسات والشركات من

الانتهاء منه اختيار المهويين للانضمام إلى برنامج المدرسة وبدء رحلة تعلم استثنائية. ويمكن للراغبين بالانضمام إلى برنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة (البيسين) التسجيل عبر الموقع الإلكتروني للمدرسة (إضافة الموقع الإلكتروني). إذ تتضمن عملية التسجيل في المدرسة عدة مراحل تبدأ باستكمال مرحلة اللعبة عبر الإنترنت والتي تقيم المهارات التقنية وقدرات التحليل المنطقي والذاكرة، ومن ثم ينتقل المرشحون بعدها إلى مرحلة تسجيل الدخول، وهي عبارة عن جلسة إعداد أولي يتعرف فيها المتقدمين على برنامج (البيسين) ومنهجية التعليم المعتمدة في المدرسة، والمراحل التي يتعين عليهم استكمالها للنجاح ليبدأوا بعد ذلك مرحلة (البيسين)، وهي مرحلة التقييم الأخيرة التي لن يجتازها بنجاح الانضمام إلى برنامج المدرسة. وستتاح للمرشحين الذين يجتازون برنامج

أعلنت مدرسة 42 أبوظبي، مدرسة البرمجة المتكاملة في أبوظبي، والتي تعتمد منهجية التعلم الذاتي المشترك عبر مشاريع العملية والألعاب، عن فتح أبواب التسجيل في برنامج التقييم لقبول الطلبة (البيسين)، والذي سينطلق يوم الاثنين الموافق 29 أبريل 2024 بهدف اختيار المرشحين للانضمام لبرنامج المدرسة، الذي يهدف إلى تعزيز مهاراتهم في البرمجة، وتمكينهم من القيام بدور محوري في قيادة التحول الرقمي في إمارة أبوظبي. ويرنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة، أو ما يعرف باسم برنامج "البيسين"، وهي كلمة فرنسية تعني "بركة السباحة"، وهو مخيم تدريب مكثف مدته 25 يوماً يهدفه اختبار مهارات البرمجة للمرشحين، واستكشاف ميولهم ومدى التزامهم، حيث سيتم عند

أبوظبي- الفجر

# منوعات الفكر

23

يخضع الروتين اليومي لحياة المسلمين لتغييرات مختلفة مع حلول شهر رمضان، ما يستدعي الحاجة إلى التأقلم وتحقيق التوازن لاستمرار عمل وظائف الجسم بشكل طبيعي طول فترة الصيام.



منها الصداع وعسر الهضم

## مشاكل صحية شائعة في رمضان

وفيما يلي 6 مشاكل صحية شائعة في رمضان:

1. الصداع

ينجم الصداع عن مجموعة مختلفة من الأسباب، مثل انخفاض مستويات السكر في الدم أو الجفاف أو عدم كفاية النوم أو التوتر.

ويؤثر شهر رمضان على جداول نومنا بشكل أو بآخر، لذا ينبغي تنظيم الوقت للنوم 7-8 ساعات كل يوم، مع ضرورة تناول الأطعمة الصحية وشرب كمية كافية من الماء من الإفطار إلى السحور.

ومع ذلك، إذا استمر الصداع لساعات طويلة، أو زادت شدته أو تحول إلى صداع نصفي، فينبغي طلب المساعدة

الطبية المتخصصة.

2. عسر الهضم وحرقة المعدة

قد تشمل أعراض عسر الهضم أصواتا غير عادية في المعدة، أو آلاما في البطن، أو مجرد الذهاب المتكرر إلى الحمام، ويرجع السبب عادة إلى الإفراط في تناول الطعام أو تناول الكثير من الأطعمة الزيتية أو الحارة أو الدهنية.

لذا، يساعد اتباع نظام غذائي متوازن على تجنب هذه الأطعمة بكميات كبيرة، خاصة أثناء الإفطار. ويعتبر اللبن والزبادي من عوامل التهتهة الفعالة للجهاز الهضمي.

3. خفة الرأس

يعد مصطلحا شائعا للشعور بالنعاس والدوخة أثناء النهار. ويمكن أن يحدث أيضا عند الاستيقاظ فجأة أو الوقوف بسرعة من وضعية ثابتة.

ويحدث ذلك نتيجة تقلبات ضغط الدم أو انخفاض مستويات السكر في الدم أو نقص الحديد. وإذا كنت تعاني من فقر الدم، فقد تتفاقم الحالة أثناء الصيام.

ولحاربة هذه الحالة، تأكد من حصولك على قسط وافر من النوم، مع شرب كمية كافية من الماء واتباع نظام غذائي صحي خلال صيام رمضان. بالإضافة إلى تناول أغذية غنية بالحديد، مثل البقوليات أو الخضار الورقية مثل السبانخ أو اللحوم الحمراء.

4. تقلبات المزاج

يساعد التواصل الاجتماعي مع أصدقائك وعائلتك في تحسين الحالة المزاجية خلال صيام رمضان.

ولا ينبغي الاستهانة بتأثيرات التمارين الرياضية، حيث تحفز إفراز هرمون الإندورفين المسؤول عن المزاج الجيد.

5. الوقوع في المرض

يؤدي الصيام خلال النهار إلى تعرض الجسم لتغيرات فسيولوجية طفيفة، ما يؤدي غالبا إلى ارتفاع درجات حرارة الجسم. لذا، فإن الاستهلاك المفرط للمشروبات الباردة عند الإفطار يؤدي إلى الإصابة بالبرد والسعال والحمى أحيانا. لذا، يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين C.

6. الإمساك

قد يعاني بعض الأشخاص من الإمساك خلال شهر رمضان بسبب التغييرات في النظام الغذائي وتناول الماء.



## طريقة استجابة الجسم خلال فترات الصيام الطويلة

أيام من الصيام، ما يشير إلى استجابة الجسم بالكامل لتغيير السرعات الحرارية بالكامل. ويشكل عام، تغير واحد من كل 3 من البروتينات المقاسة بشكل ملحوظ أثناء الصيام في جميع الأعضاء الرئيسية. وكانت هناك علامات مميزة للصيام، مثل التغييرات في البروتينات التي تشكل البنية الداعمة للخلايا العصبية في الدماغ.

وقالت كلوديا لانغبيرغ، مديرة معهد أبحاث "كوين ماري" (PHURI): "للمرة الأولى، أصبحتنا قادرين على رؤية ما يحدث على المستوى الجزيئي في جميع أنحاء الجسم عندما نصوم. تقدم نتائجنا دليلا على الفوائد الصحية للصيام التي تتجاوز فقدان الوزن، ولكن هذه الفوائد لم تكن مرفقة إلا بعد 3 أيام من تقييد السرعات الحرارية الإجمالية".

نشرت الدراسة في مجلة Nature Metabolism.

وتابع فريق البحث 12 متطوعا أصحاء شاركوا في "صيام الماء" فقط مدة سبعة أيام، وسجل التغييرات في مستويات زهاء 3000 بروتين في الدم قبل وأثناء وبعد الصيام، للتنبؤ بالنتائج الصحية المحتملة للصيام لفترات طويلة عبر دمج المعلومات الجينية من الدراسات واسعة النطاق.

ولاحظ الباحثون أن الجسم يحول مصادر الطاقة (من الجلوكوز إلى الدهون المخزنة في الجسم) خلال أول يومين أو ثلاثة أيام من الصيام.

وتبين أن المتطوعين فقدوا نحو 5.7 كغ من كتلة الدهون والكتلة الخالية من الدهون. وظل الوزن ثابتا بعد 3 أيام من تناول الطعام بعد الصيام، لكن كتلة الدهون ظلت على حالها.

كما لاحظ الباحثون "لأول مرة" أن الجسم يمر بتغيرات واضحة في مستويات البروتين بعد 3

كشفت دراسة جديدة أن أعضاء الجسم تخضع لتغيرات منهجية كبيرة خلال فترات الصيام الطويلة عن الطعام.

ويميل الملايين من الناس حول العالم إلى اتباع نظام الصيام عن الطعام لأغراض كثيرة، مثل الحصول على الفوائد الصحية وفقدان الوزن.

وأثناء الصيام، يغير الجسم مصدر ونوع الطاقة، فيتحول من السرعات الحرارية المستهلكة إلى استخدام مخزون الدهون الخاص به. ومع ذلك، لا يعرف سوى القليل عن كيفية استجابة الجسم لفترات طويلة دون طعام.

وحدد باحثو معهد أبحاث "كوين ماري" للرعاية الصحية الدقيقة (PHURI) والكلية الترويجية لعلوم الرياضة، الفوائد الصحية المحتملة من الصيام والأساس الجزيئي الأساسي لها من خلال قياس آلاف البروتينات المنتشرة في الدم، ما قد يؤدي إلى تدخلات علاجية هامة.

لتجنب التلبكات المعوية والمعدية

## نصائح للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي خلال فترة الصيام

ومن الأمور المهمة التي يركز عليها خبراء التغذية هو عدم شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة أثناء السحور لتجنب التلبكات في المعدة، وبعد تناول وجبة الإفطار بساعة تقريبا ينصح بالمشي أو القيام بتمارين رياضية خفيفة الأمر الذي يقلل من نسب السكريات في الجسم ويساعد على تنشيط عمليات الهضم.

ويروي بعض الخبراء أن بعض المشروبات الساخنة مثل الشاي الأخضر تساعد على تنشيط عملية الهضم في الجسم وكذلك الحال مع بعض التوابل مثل القرفة والزنجبيل والكمون، كما ينصح بالابتعاد عن التدخين لما له من آثار سلبية على المعدة والأمعاء والجسم بشكل عام.

الأطباء أيضا يشرب كميات كافية من الماء خلال فترة الإفطار لتجنب جفاف الجسم أثناء فترة الصيام، والابتعاد عن المشروبات المنبهة كونها تسرع عملية طرح السوائل من الجسم، وكذلك الابتعاد عن المشروبات الغازية التي تسبب النفخة وتحتوي على كميات كبيرة من السكريات.

ولدعم الجهاز الهضمي وتحسين وظائفه ينصح الأطباء بالإكثار من السلطات والخضار والفواكه الغنية بالألياف التي تحسن عمل الأمعاء، كما ينصح بالزبادي ومشتقات الألبان الغنية بالبكتيريا النافعة التي تحسن عمل الجهاز الهضمي بشكل عام.

يتعرض العديد من الناس خلال فترة الصيام لبعض المشكلات في الجهاز الهضمي نتيجة اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة، فما هي الوسائل لتجنب هذه المشكلات خلال شهر رمضان؟

لتجنب التلبكات المعوية والمعدية وتقليل الضغط على الجهاز الهضمي ينصح خبراء الصحة بالابتعاد عن الوجبات الثقيلة أثناء فترة السحور، واستبدال الأطعمة المشبعة بالدهون والسكريات بأطعمة غنية بالألياف والبروتين، كما ينصح بتقسيم الوجبات خلال فترة الإفطار وتناول كميات قليلة من الطعام مع كل وجبة. وينصح









# منوعات الفكر

26

تقام من 1 حتى 5 مايو المقبل في "مركز إكسبو الشارقة"

## جوائز الدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" تفتح باب استقبال المشاركات



"جائزة الاعلان الترويجي للكتاب" تتحدى المشاركين للترويج لسلسلة كتب محبوبة

"جائزة عرض مشروعك" مخصصة لمسلسلات الرسوم المتحركة المستلهمة من ثقافات الشرق الأوسط

المركز الثاني على 5000 درهم وجهاز "تابلت" لوجي أصغر للرسم الرقمي من "واكوم" وبرنامج "تونيوم هارموني". أما الفائز بالمركز الثالث، فيحصل على 3000 درهم وترخيص "تونيوم هارموني"، لتقدم هذه الجوائز للفنانين فرصة لتطوير مواهبهم الإبداعية.

يتوفر المزيد من المعلومات حول سلسلة "خراريف" ومعايير الجائزة وشروط استقبال الأعمال على الموقع الرسمي لـ "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة":

<https://www.sharjahanimation.com/awards/book-trailer-award-registration>

### لجنة التحكيم

وتشرف لجنة متميزة من الحكام على تقييم "جائزة عرض مشروعك"، منهم الفنان العالمي كريستوف سيراند، وكاميل ويس، مدير الأعمال والمحتوى في "سيستون"، إلى جانب أندريا بوزيتو، منتج ومخرج في "استديو بوزيتو"، وأوليفر دومونت، رئيس "هاسبرو للإنتاج"، بالإضافة إلى خولة المجيني، المدير التنفيذي لمؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة، وبيتر بينيتي، المدير الفني لمؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة.

أما لجنة تحكيم "جائزة الاعلان الترويجي للكتاب"، فتضم كلاً من الفنانين كريستوف سيراند، وساندرو كلوزو، والمنتج جورجيو سوكورا، الرئيس التنفيذي والمدير الفني في "موفيميني للإنتاج، والمنتج عبدالعزيز عثمان، المؤسس والمدير التنفيذي لمؤسسة "زيك" للإنتاج، وديي أوبالهور، مؤلفة سلسلة كتب "خراريف"، إلى جانب خولة المجيني، المدير التنفيذي لمؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة، وبيتر بينيتي، المدير الفني لمؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة، ممثل من مجموعة كلمات.

### منصة عالمية لفن الرسوم المتحركة

وتقدم الدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة"، الذي تنظمه "هيئة الشارقة للكتاب" تجربة تحفيزية لكل المشاركين، ومنصة للفنانين المهووبين والواعدين تتيح لهم فرصة التواصل والتعاون لتشكيل مستقبل عالم الرسوم المتحركة.

وتحصل الفائز بالمركز الأول على جائزة نقدية قدرها 9000 درهم إلى جانب جهاز "تابلت" لوجي للرسم الرقمي من "واكوم" إلى جانب ترخيص احترافي لبرنامج الرسوم المتحركة "تونيوم هارموني"، في حين ينال الفائز بالمركز الثاني 5000 درهم وجهاز تابلت لوجي للرسم الرقمي من "واكوم" وبرنامج "تونيوم هارموني"، أما الفائز بالمركز الثالث، فيحصل على 3000 درهم وترخيص "تونيوم هارموني"، لتوفر لهم هذه الجوائز الأدوات اللازمة لسقل مهاراتهم في فن الرسوم المتحركة.

ويشكل هذا التحدي فرصة لاستعراض جمال وثراء ثقافات الشرق الأوسط من خلال الرسوم المتحركة، ويسعى المنظمون للحصول على أفكار مبتكرة يمكن ترجمتها إلى قصص أطفال تعزز التنوع والحوار والتفاهم الثقافي من خلال الترفيه، ويمكن تقديم الملفات على الموقع الرسمي للمؤتمر:

<https://www.sharjahanimation.com/awards/pitch-the-project-award-registration>

### "جائزة الاعلان الترويجي للكتاب" .. إحياء القصص

تحتفي هذه الجائزة بفن الاعلان الترويجي وقدرته على تجسيد جوهر الكتاب، وتكريم الفنانين الذين يستخدمون مهاراتهم لإثراء مخيلة القراء، كما تستند الجائزة إلى رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي تؤكد وتُعزز أهمية الكتاب على المسرح العالمي.

تدعو "جائزة الاعلان الترويجي للكتاب" الأفراد والمجموعات والوكالات الإبداعية إلى تقديم فيديو إعلان ترويجي لسلسلة "خراريف" للمؤلفة الإماراتية دبي أبو الهول، والتي أصدرتها "مجموعة كلمات"، ويمكن للأعمال المترشحة أن تشمل السلسلة بأكملها أو التركيز على كتاب معين منها، على أن لا تقل مدة الفيديو عن نصف دقيقة ولا تتجاوز دقيقة واحدة، مع ضرورة الالتزام بدقة الفيديو، وهي 1080 بكسل بـ30 إطاراً في الثانية (30fps - 1080p) على أقل تقدير.

ويحصل الفائز بالمركز الأول على جائزة نقدية قدرها 9000 درهم إلى جانب جهاز "تابلت" لوجي للرسم الرقمي من "واكوم" وترخيص احترافي لبرنامج الرسوم المتحركة "تونيوم هارموني"، في حين يحصل الفائز

### •• الشارقة - الفجر:

أعلن "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة"، الحدث الأول من نوعه الذي يحتفي بالفن والابتكار في عالم الرسوم المتحركة، عن فتح باب استقبال المشاركات لجوائز الدورة الثانية التي تقام من 1 حتى 5 مايو في "مركز إكسبو الشارقة"، موجهاً للموهوبين والمبدعين الدعوة لترشيح أعمالهم، حيث يمكن لجميع فنانين الرسوم المتحركة، والصناعات الإبداعية، والسرد القصصي، استعراض مواهبهم والمساهمة في تعزيز صناعة الرسوم المتحركة من خلال "جائزة عرض مشروعك" و "جائزة الاعلان الترويجي للكتاب".

وتكشف المؤتمرون أن باب استقبال المشاركات سيظل مفتوحاً حتى 15 من أبريل الجاري، وأن تكريم الفائزين سيتم خلال حفل ختام المؤتمر في 5 مايو، إذ يحصل الفائزون بالمراتب الثلاث الأولى على جوائز قيمة، وينالون تقدير أعضاء لجنة تحكيم، كما يفتح المؤتمر الباب أمامهم إلى فرص مستقبلية، للتواصل مع خبراء صناعة الرسوم المتحركة، واستعراض مواهبهم ومهاراتهم على منصة عالمية.

### "جائزة عرض مشروعك" .. احتفاء بالرسوم المتحركة في الشرق الأوسط

تتحدى "جائزة عرض مشروعك" الفنانين والمنتجين والكتاب والعقول المبدعة لإعداد وتطوير "عرض تقديمي" لسلسلة رسوم متحركة محتملة تستهدف الأطفال والطلاب في سن رياض الأطفال، على أن تكون السلسلة مرتبطة بشكل مباشر بثقافات وعادات منطقة الشرق الأوسط.

ويجب أن يتم العرض التقديمي بصيغة ملف "بي دي إف" PDF، وألا يزيد عن 15 شريحة، ولا يتجاوز حجمه 20 ميجابايت كحد أقصى، ويجب أن يقدم عنواناً جذاباً، ومفهوم سلسلة شيق، ووصفاً مفصلاً للشخصيات الحيوية والبنية السردية، بالإضافة إلى تحديد هيكل الحلقة مع نقاط الحكمة الرئيسية التي ستقدم لأعضاء لجنة التحكيم لحة عن تدفق السرد القصصي لدى المشارك.

ويمكن تعزيز ملف العرض بمواد إضافية -مع أنها ليست إلزامية- كالرسوم التخطيطية والتصميمات الأولية للشخصيات أو البيئات، ولوحات الإلهام التي تلخص أجواء الجماليات العامة للسلسلة، وسيحصل الفائزون في المراكز الثلاثة الأولى على جوائز قيمة تساعدهم على تحقيق أحلامهم في عالم الرسوم

## مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف العرض العالمي الأول للعمل الفني بيت-تي من إبداع ديباك أونيكريشان



### •• أبوظبي- الفجر:

من الفصول، وربما صفحات، حيث تميزت كتاباته بقدرتها على تجاوز حدود الصفحة لتتحدث بلغات مختلفة تتخطى حدود التقاليد الأدبية. ولطالما تحورت اهتماماتي حول الرقص، "وهو ما جعل اختيار ديباك مقطوعة أدائية لتتناول فيها أمراً مفاجئاً واقعياً في الوقت ذاته، يشبه إبداع عملية تقديم بيت-تي مع هذا الفريق بالذات، وحرصت دائماً على مشاهدة أعمال مصممي الرقصات الثلاثة، وهم ويلي سيبا وسيمون نيرنجابو وساراشي كوروار والرسام أبوبين، والتي أذهلتني لسنوات طوال. وتمثل بيت-تي تجربة مميزة على المسرح وخارجه، بفضل الموهبة الاستثنائية لمصممي الرقصات وروعة إحساسهم".

وسيحظى الجمهور بفرصة الاستمتاع برحلة غامرة من الحركات المتناسقة والموسيقى والعروض البهلوانية المميزة التي تجسد مرحلة الشباب، حيث يعد العرض بنقل الزوار إلى عالم من المسارات المستقبلية المتعددة. ويمكن للحاضرين في 18 أبريل التفاعل مع الفنانين خلال جلسة حوارية بعد العرض يديرها جورج خوسيه، أستاذ مساعد زائر في الأنثروبولوجيا في جامعة نيويورك أبوظبي.

يسعدنا أن نرى أداءهم. ويمثل أي تكليف يعمل جديد بداية مغامرة غير مسبوقة، حيث يشكل تسليم المسرح الأحمر لمدة شهر لتطوير العمل الفني الجديد استمارة من جامعة نيويورك أبوظبي في التطوير الإبداعي".

ومن جانب، قال ديباك أونيكريشان، الأستاذ المساعد للفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "تهيمن النصوص الكاملة على القصص التي تتناول أشخاصاً مثلي في منطقة الخليج العربي، ولكنني أردت تقديم منظور مختلف يعتمد تخصص ينظر إلى الشكل الحركي مثل علامة ترقيمية أو جملة أو فكرة، وكان لا بد من الاستعانة بشخص آخر لساعدي، وتتنوع اختصاصات مصممي الرقصات في بيت-تي بين فنون السيرك والفنون القتالية وبرودواي. وساهمت معرفتهم في منح المشروع مجموعة مختلفة من المخرجات والسجلات للتفكير في التجارب التي تتجاوز منطقة الخليج العربي. وأواصل العمل مع الراقصين والموسيقيين الذين يساعدونني على تعلم فن التعامل مع المسرح".

وبدورها، قالت كارثيكا ناير، شاعرة ومؤلفة وكاتبة روايات وسيناريوهات رقص: "قرأت رواية ديباك أونيكريشان أشخاصاً مؤقوتون قبل سنوات من لقائنا، وأدركت القيمة الفنية الكبيرة التي يقدمها بمجرد أن أنهيت عدداً

وكارثيكا ناير مجموعة من الفنانين من مجالات متنوعة لإضفاء مزيد من الجمالية على شكل وموسيقى العمل الفني.

كما شارك في هذا العرض المميز للمخرج ساراشي كوروار مع فرقته الموسيقية، (جورج ماثين)، والمشرّف على المعدات سيمون نيرنجابو، وثلاثة من مصممي الرقصات وفناني الأداء هم وانجيرو كامويو وساجو هاري وعلي بن لطفي ثابت.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براجن، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "كانت لحظة مهمة عندما عرض علينا ديباك أونيكريشان فكرة إنشاء أول رقص من إبداعه، وهو أحد الشخصيات الأدبية الرائدة في دولة الإمارات، وأحد أعضاء هيئة التدريس في جامعة نيويورك أبوظبي، ويتناول قضايا الهجرة الخليجية بتفاصيلها الدقيقة وبأسلوب خيالي، وبدأت معاونته كارثيكا ناير بالتدريس مؤخراً في جامعة نيويورك أبوظبي، وعملت ممثلة درامية في عرض "مهيك" الذي قدمناه في فبراير من إبداع أكاش أوديدرا وأديتي مانغالاداس. وعملاً سوياً على جمع فريق مميز متنوع الثقافات من المتعاونين متعددي التخصصات الذين

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن استضافة العرض العالمي الأول للعمل الفني بيت-تي، أحد العروض المبتكرة من تأليف وإخراج الكاتيبين الشهيرين ديباك أونيكريشان وكارثيكا ناير، وبتكليف من مركز الفنون. ويقام العرض يومي الخميس 18 والجمعة 19 أبريل الجاري عند الساعة 7:15 مساءً على خشبة المسرح الأحمر، بعد أن يبدأ في الساحة الشرقية بدعم من مبادرة دانس ريفلكشنز من دار فان كليف أند أربلز للمجوهرات.

ويجمع عرض بيت-تي بين خشبة المسرح والجمهور، وبين المسرح والهواء الطلق. وتعني كلمة بيت-تي في لغات ينطق بها مئات ملايين الناس (المالايامية والتاميلية والكجراتية والمراثية والهندية) التنعش والقصص والحقبية، ولكن أقربها إلى المعنى المتعارف عليه هو الحاوية، على أرض هشة دون منزل أو وطن، مع أم مستمر.

كما تعني كلمة بيت-تي أولئك الذين ينتمون إلى اللامكان وشتات أنفسهم باللاداعي وكأنه إرث موروث من الأسلاف، ودعا الكاتيبان ديباك أونيكريشان

## منوعات

# الفكر

27

شكّل المونتاج (عمر غوزمان) في "طوطم" (٢٠٢٣)، إنتاج مشترك بين المكسيك والدنمارك وفرنسا، (٩٥ د.)، للمكسيكية ليليا أفيليس (١٩٨٢)، مُتعرّجاً حاسماً، وأعطى له بُعداً جمالياً، بعد أن ضاعف من عملية التواصل، وتوليد اللغة السينمائية الصافية، التي أوجدت مشاعر كثيرة تُحيل إلى الوجد والالام المبرحة. إنّه المُعطى الذي قيّد المُتلقي أخلاقياً، وأرغمه على تلقّف كلّ تفاصيل العمل، وأيضاً سَخبه بكلّ لطفٍ إلى فضاءات البُعد الفني، الذي ولّدته الجماليات البصرية المتعدّدة، وما شكّله هذا العنصر على باقي الأبعاد الأخرى. مزج صاحب هذه اللمسة السحرية، المُؤلّف غوزمان، بين كلاسيكيات هذا المصطلح، من منطلق إسناده الفكري والفلسفي، والحادثة، ومدى ارتباطها بالتقنية وسرعة التنقّل بين المشاهد، لزرع اليقظة والانتباه.

قصة محبوبكة بتناغم وحرفية عالية

## "Tótem" .. نموذج عملي لسينما الوجد والالام



شارك "طوطم" (تيمية، Tótem) في مهرجانات سينمائية عالمية. لكن انطلاقته الأولى كانت في الدورة الـ 73 (26.16 فبراير/شباط 2023) في مهرجان برلين السينمائي. استعادت المكسيكية أفيليس (كاتبة السيناريو أيضاً) عيني الطفلة سُل (تيمية سنتياس) لتتري عبرهما آدم العالم وأوجاعه، وتترى العالم بنظر الطفلة (7 سنوات)، ليس بموجوداته وقضاءاته المتعدّدة، بل بأمر محصور: والدها تونتيو (ماتيو غارتيا)، المصاب بالسرطان، والراض المعالجة الكيميائية، نتيجة إفرازاتها التي لا تُحتمل، والراضي بجرعات مورفين فقط، كي لا يحدث معه ما جرى مع والدته، المتوفية بسبب المرض نفسه قبل عشر سنوات. لهذا، اختار أن يكون وسط عائلته الكبيرة، مع والده وإخوته وأخواته وأبنائهم، يُخفّأ لأمه عبرهم، وينتظر نهايته الحتمية، التي يسوقها له القدر. وسط كل هذا، تنقل أفيليس، بمشاهدتها السريعة والمتوسطة، طقوس كل فرد من العائلة، وكيفية تعبيره عن داخله، وجميعهم يرون ابنهم الفنان التشكيلي تونتيو يندبل ويندي أمامهم كشمعة تتلاعب بها الريح. لهذا، عمل كل واحد منهم، بطريقة الخاصة، على مجابهة هذا المرض الخبيث، وقرروا تنظيم حفل عيد ميلاده، لإخراجه من العزلة، وجمعوا أحبته، وصنعوا له مفاجأة، في ظل إتهامه الجسدي والروحي المتخبط فيه.

عرفت ليليا أفيليس كيف توزع عواطف قصتها في كل فصل، صانعة منها منطلقاً أساسياً لصنع بعده الإنساني، بعد أن فكّكت العلاقة القوية بين الابنة والأخت والأخ والوالد، من منطلق مرض تونتيو. كانت قاسية جداً، ليس من منطلق الشر، بل لأنها شحنته بعاطفة قوية من الحسرة والحزن والوجد المبكي على حال سُل، التي تتجول في البيت العامر بالأقارب، وكل فرد منشغل بطريقة ما بالحنن، أليخاندرا (ماريسول غازي) تعمل على طرد الأرواح الشريرة من البيت مع عرافة، تعبيراً عن اليأس الذي بلّغته؛ ونوريا (مونتسيرات مارانون) مُنهمكة في إعداد كعكة عيد الميلاد، مع تزيينها كأنها لوحة تشكيلية، لتحياكي بها اهتمام أخيها المتعب، خاصة أنها، هي أيضاً، فنانة تشكيلية دقيقة مثله، وتُحسّ به أكثر من الآخرين والآب (ساوري غورزا) يركّز على تهذيب نبتته العمّرة؛ وتشغل الأبناء والأحفاد بألعاب الفيديو وممارسة الشغب، لأنهم، بطريقة ما، لا يعينهم مرض عمهم/خالهم، لبراءتهم وعدم استيعابهم حالته الصحية.

تبقى سُل شاردة، تركز فقط على حركة الحشرات، وتشكيل أشياء البيت وتفاصيله، وتتمنّى في لوحات رسمها والدها. لكن، أكثر ما يُشغلها، لقاء والدها الذي يعيش بعيداً عنها، لأنه لا يريد أن تراه وهو يتألم بشدة.

ذكاء الخرجة تمثّل بعدم تقديمها أوراها، التي تسجج بها إثارة وتشويقاً، بل بتقديمها على مراحل، جاعلة المشاهد يتساءل عن السّر الذي جعل أفراداً من العائلة يستمعون عن أحد سُل إلى والدها في غرفته، وفي كل مرة يقولون حجة. كما أنّها ضاعفت من شعور الحسرة، عندما سألت مستغربة، وبيراءة الأطفال: "لماذا لا يريد مقابلتي؟". بهذا، تُخفّأ أفيليس الضغط على المشاهد، الذي لم يعد يحتمل إثارة أكثر من هذا. لكنه، بعد كشف السبب، بدأت جرعات الألم تتضاعف، ليس على تونتيو المُحتضر وحده، بل على باقي أفراد الأسرة، وعلى المشاهد الذي شاركهم وأحسن معهم بكل تفصيل، لأن تشكيل المشهد وبناء القصة محبوبكان بتناغم وحرفية عالية.

لأن القصة بُعداً إنسانياً كبيراً، جنّدت ليليا أفيليس كلّ الجماليات والتقنيات لبلوغ هذا الهدف، الإشارة إلى مرضى السرطان، الذين يعانون ويتألمون ويعيشون أوضاعاً مأساوية لا تُحتمل. هذه معطيات يعيشها الأقارب أيضاً، ولو بدرجة أخف، لأنهم يتابعون كلّ لحظة درجة وجع يمز بها المرضى، وفي الوقت نفسه ينتظرون انهيار الجسد تدريجياً. في أوقات الترقّب هذه، تهوي النفسيات، وتندبل العواطف، وتصبح حياتهم جحيماً لا يطاق.

لتحقيق هذه الصورة القاتمة، قرّبت أفيليس صُور الوجه، وهذه تقنية تقرب المُتلقي من الشخصيات، وتسمح معهم علاقات عاطفية للتشابه مع مشاكلهم ومأسيتهم (إنه عنصر مهم، جسده المصور ديفغو تينوريو). كما عملت على الحدّ من تعدّد الفضاءات، واختارت الفضاء الداخلي فقط، الذي جسده البيت، مع استثناءات قليلة، كما طوّع الصُور الإضاءة القاتمة والرمادية لخدمة الشعور العام، وهذا جسّد بكثرة في غرفة المريض، كأن قنطرة داخله انعكست في غرفته، وأصبح يخاف من النور.

كما وقّفت في اختيار الممثلين، الذين أظهروا حرفة كبيرة في عكس الشخصيات الرمادية، المثقلة بالأحزان والقلق والخوف من المستقبل، وكل واحد منهم يُعبر عن هذا بطريقة الخاصة، أي إنهم توخّدا مع القصة، وعاشوا فصولها. كأن القصة تشبه قصة كل واحد منهم، عاشوها بطريقة ما، فخبروا هذا الشعور سابقاً وعاشوه. واستطاعت الخرجة أن تُعيدهم إليها، بحسن إدارتها إياهم.

"طوطم" نموذج عملي لسينما الوجد والالام، أبانت ليليا أفيليس عبره وعيها السينمائي وحسها الإنساني، لاستطاعتها الإشارة إلى قضية مهمة جداً، ولتقديمها إياها بطريقة جمالية، فأثبتت أنّها مخرجة مُمْتَدرة، ستقدم الكثير لسينما مستقبلًا.



## خوفا من جنون البقر.. كيليان مورفي يختار النظام الغذائي النباتي

ذلك مرة أخرى. وذلك قبل أن يشارك أنه انتكس مؤقتاً لنظامه الغذائي مع لحم الغزال، وتابع مورفي قائلاً: "لقد كان لطيفاً جداً، لكنني لم أعد أكله". وعندما سُئل عما إذا كان قد اختار النظام الغذائي لأسباب أخلاقية أو صحية، أجاب نجم "Peaky Blinders" بأنه بسبب "كلاهما الآن". وأوضح سبباً آخر وراء انتقاله الأولي إلى النظام الغذائي: "في البداية، كان هناك الكثير من مرض جنون البقر وأشياء من هذا القبيل تحدث، وكان مشهداً سيئاً، لذلك قررت الابتعاد عن اللحم". وهذا يؤكد التعليقات التي أدلى بها في مقابلة مع السيد بورتر في عام 2017 حيث أعرب عن قلقه بشأن المرض، الذي يشار إليه من الناحية الفنية باسم اعتلال الدماغ الإسفنجي البقري، وقال مورفي: "لقد كنت نباتياً لمدة 15 عاماً تقريباً، لكنه لم يكن أبداً قراراً أخلاقياً، وكان الأمر أكثر من قلقي من الإصابة بمرض جنون البقر". ومع ذلك، فقد شارك مورفي أن مدربه أوصى بتناول اللحوم استعداداً للموسم الأول من "Peaky Blinders"، ومن المفترض أنه بالنسبة لي يبدو أقل مثل رجل أيرلندي نحيف.



## آن هاتاواي تكشف تعرضها للإجهاد أثناء قيامها بدور امرأة حامل

كشفت الممثلة العالمية آن هاتاواي أنها تعرضت للإجهاد أثناء قيامها بدور امرأة حامل، في حديثها مؤخراً مع مجلة فانيتي فير، حيث شاركت الممثلة تفاصيل حول تجربتها في تقديم عرض مسرحي فردي بعنوان "Grounded"، وتطلب الإنتاج، الذي استمر لمدة ستة أسابيع، منها تمثيل عملية الولادة كل ليلة. وكشفت هاتاواي عن ظروف حملها الأول التي تم إجهادها به بسبب تجسيد الدور: "المرّة الأولى لم تنجح معي"، وتابعت واصفةً للتجربة، قائلة: "لقد كان من الصعب جداً الاحتفاظ بالمشاعر الخاصة بالفقد عندما تقف على خشبة المسرح، وتحاول أن تتظاهر أن كل شيء على ما يرام، بالإضافة إلى أنه كان يجب على أن أبقى الأمر حقيقياً". وأضافت، حسبما ورد، وهي تستعيد تجربتها المؤلمة، وهي متأثرة: "من الصعب حقاً أن تريد شيئاً بشدة وتتساءل عما إذا كنت تفعل شيئاً خاطئاً ولا يمكنك الحصول عليه، وكان هذا هو شعوري الدائم".



# العقل

## ما هي الوصفة الأفضل لعمر صحي طويل؟



اتضح أن أفضل وصفة لإطالة العمر هي ممارسة النشاط البدني الذي يجمع بين تمارين القوة والتمارين الهوائية مختلفة الشدة. وتشير الدكتورة كسينيا يروسلاوفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية، مديرة مختبر شيخوخة القلب والأوعية الدموية التابع للمركز الروسي لدراسات الشيخوخة، في تقريرها الذي قدمته إلى المؤتمر الدولي الثالث المنعقد في موسكو "إدارة الشيخوخة. الطب لعمر صحي طويل" إلى أن النشاط

البدني يحمي من "القائمين الرئيسيين" للإنسان المعاصر - أمراض القلب والأوعية الدموية ومختلف أنواع السرطان. ووفقاً لها هذا ما أثبتته دراسة علمية شارك فيها أكثر من 500 ألف متطوع أعمارهم 20-70 عاماً. وتقول: "لقد ثبت أنه عند ممارسة الرياضة، يتم إفراز الهرمونات التي تعمل على تحسين الحالة المزاجية ونوعية الحياة. لذلك، ينصح الأطباء المرضى الذين يعانون من الاكتئاب بإدراج التمارين البدنية في خطة

العلاج الخاصة بهم". وبالإضافة إلى ذلك تخفض التمارين الرياضية خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم وتصلب الشرايين وتحسن النوم وبناء العظام وتخفف مستوى القلق وخطر الإصابة بالكآبة والخرف. وتشير الطبيبة في نفس الوقت، إلى أن تمارين القوة مفيدة حتى لكبار السن، مع أن الأطباء كانوا سابقاً ينصحون بتجنبها بعد الستين من العمر. ولكن ينصحون حالياً بممارستها مرتين في الأسبوع مع مراعاة الخصائص الشخصية وقواعد السلامة.

## كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القاب؟

يمكن أن تنخفض درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة، ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتقول الدكتورة أناتاسيا فوميتشيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لـ Gazeta.Ru: "بالطبع، الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب. لأن السبب الرئيسي للمرض هو عدوى فيروسية أو بكتيرية، ولكن عند انخفاض حرارة الجسم، قد يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة، ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، يمكن أن يتطور التهاب الشغاف العدوي. هذه أمراض التهابية في الشغاف (البطانة الداخلية للقلب) مع ترسب الكائنات الحية الدقيقة على صمامات القلب".

ووفقاً للطبيبة، يمكن أن يحدث أيضاً التهاب عضلة القلب الفيروسي أو اعتلال عضلة القلب الالتهابي. ويتسبب العامل الفيروسي، الذي يخترق الجسم، في تلف خلايا عضلة القلب ويحدث تفاعل التهابي موضعي وإطلاق عمليات المناعة الذاتية.

وتقول: "الأقدام المبللة والشقوق في الجلد هي نقاط دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سبباً في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي تبريد الساقين وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشرياني أو الوريدي المزمن في الساقين وإثارة متلازمة الودمة. وتجنب مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على دفء القدمين".

## العلامات الأولى لسرطان العين الأكثر شيوعاً

هناك أنواع مختلفة من السرطانات التي يمكن أن تؤثر على العين، بما في ذلك سرطان الجلد العيني وسرطان الخلايا الحرشفية والورم الأرومي الشبكي وسرطان الغدد الليمفاوية. ويمكن أيضاً الإصابة بسرطانات الجلد المحيطة بالعين (سرطان الخلايا القاعدية، وسرطان خلايا الجلد الحرشفية). وكشفت الدكتورة نبيلة جونز، أخصائية البصريات والباحثة المشاركة في مجموعة مستشفيات Optegra للعيون، عن سرطان العين الأكثر شيوعاً: سرطان الجلد العيني. وأوضحت: "يمكن أن يحدث هذا في داخل العين (سرطان الجلد العيني / الشبكي) أو في الخارج على الملتحمة، وهو غشاء يقع على الجزء الأبيض من العين". وحذرت جونز من أنه لا يمكن أن تكون هناك أعراض، ولكن العلامات الأولى يمكن أن تشمل ما يلي:

- رؤية ضبابية.
- ومضات من الأضواء.
- منطقة مظلمة جديدة.
- ورم.
- ومع تقدم السرطان، يمكن أن تستمر الكتل والبقع الداكنة في النمو. ويمكن أيضاً أن تنتفخ العين وتصبح مشوهة وقد يحدث فقدان جزئي أو كلي للرؤية.
- وتابعت جونز: "هناك بعض الأعراض التي يمكن الخلط بينها وبين حالات أخرى أقل خطورة (يمكن رؤية أضواء وامضة مع الصواعق النصفي على سبيل المثال)".
- ومع ذلك، من المهم جداً زيارة طبيب العيون المحلي أو الطبيب العام إذا كان لديك أي أعراض جديدة (مثل الأضواء الساطعة) أو أي علامات.



نساء ماليزيات يرتدين ملابس الملايو التقليدية التي تسمى باجو كورونغ وباتيك استعداداً لاحتفالات عيد الفطر. (ا ف ب)

## قرأت لك

آثار جانبية للقهوة



أعلن الدكتور أليكسي كازانتسيف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الحالة العاطفية للشخص. ويشير كازانتسيف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن على محبي القهوة، أن يأخذوا بالاعتبار، أن الإفراط في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة القلق والتعب وحتى العدوانية. ويقول، "تحفز القهوة نشاط الجهاز العصبي المركزي، وهذا يمكن أن يسبب سوء النوم. وعلى خلفية الأرق وتناول أكثر من 2-3 فناجين من القهوة، قد يسبب التهيج وحتى العدوانية". ويضيف موضحاً، "هنا يجب أن نفهم أن الكافيين في حد ذاته لا يمكن أن يؤدي إلى العدوانية، بل يجب أن تكون هناك مواقف سلبية حياتية مصاحبة، مثل سوء التفاهم في العمل والبيت أو قلة النوم". ويشير، إلى أن تعاطي القهوة قد يكون سبباً مباشراً للقلق المتزايد. ويقول، "إن جرعة زائدة من الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى القلق. وهذا ما يعترف به الكثيرون".

## سؤال وجواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟  
- تشيخوف
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟  
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟  
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟  
- بدیع الزمان الهمدانی.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الرجل على الغارب؟  
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجدي.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
- أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
- أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة.
- أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق .
- أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق مجتمه يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار .
- أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.

## قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان يزل متحذراً فوياً وقد امتطى حصانه فترت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماءة طويلة لا يدري عما حوله شيئاً. تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم دحرجه ليحمله نانمأ على ظهره واخذ يلحق وجهه عن يمينه لئلا يعلق نفسه في شئ ما. بالفعل انحنى الحصان وقد انحنى على الأرض بجانب فارسه واغضض عينيه ليستريح وبعد فتره قام وتجوّل حول المكان فوجد ماء فشرّب وارثوى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه المجرّوحه ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فترك صاحبه هنا ربما فرصته عقرّب أو حيه او نعيان، وربما نهشته الطيور الجارحة.. لا يعرف ماذا يفعل انه بحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرفد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لرفده ولأن عين الماء قريبة منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعيثه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقرب منه واخذ يدحرجه برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح.

جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكأنه يناديهم فسمع سهيلاً يأتي إليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكأنه حديث هامس أو حديث مودة بينهم.. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شئ ما.. بالفعل انحنى الحصان ودحرج صاحبه ليحمله وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالاقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسانهم على ملابسه فرهوه ووضعوه فوق حصانه الرائد ارضاً ووقفوا واعتدل في وقفته بمساعدة اصداقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكأنه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرب بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكاناً يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بلق يتساءلون لماذا تأخر.. وعندما رأوا الحصان اسرعوا إليه واذهبهم فجاءوا فسرهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقوا بين يديه العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب إليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابداً.

## مساحة للتلوين

