

منوعات العقل

ص 22

جامعة أبوظبي تتقدم في
تصنيف «كيواس» للجامعات
العالمية حسب التخصص 2024

ص 27

"أنا القبطان" قصة مغامرة
عن الشباب وإرادتهم
لتحقيق مستقبل أفضل



فوائد النظام
الغذائي المحاكي للصيام



الثلاثاء 16 إبريل 2024 م - العدد 14126
Tuesday 16 April 2024 - Issue No 14126

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بريطانيا قد تعجز شراء الهواتف لن هم دون الـ16

تتجه لندن إلى حظر الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً من استخدام منصات التواصل الاجتماعي أو حتى شراء الهواتف الذكية. فقد ذكرت التقارير أن الحكومة البريطانية تفكر في تقديم قواعد ولوائح تنظيمية جديدة حول مدى وصول الأطفال إلى خدمات الإنترنت المتنوعة والمفتوحة. وتحصل هذه التطورات مع سماح منصات التواصل حالياً الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 13 عاماً بإنشاء حسابات، ولكن بعض أولياء الأمور أطلقوا حملة في بريطانيا حملة لرفعه إلى 16 عاماً.

ومن المتوقع أن يسأل الوزراء أولياء الأمور إذا كانوا يعتقدون أن الضوابط التي قد تتيح لهم مراقبة وصول أطفالهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي يجب أن تثبت على الهواتف حتى يصلوا إلى سن معينة، حسبما ذكرت صحيفة "صندي تايمز". وقال أحد الآباء: "لقد أعدنا عريضة، للمطالبة بسن قانون كي يكون هناك هواتف مناسبة لمن هم دون الـ16، وإذا كان الطفل أكبر من 16 عاماً، يمكنه الحصول على هاتف للبالغين."

أطول «سلسلة لحي» في العالم بطول 60 متراً

تستعد "سلسلة لحي" بطول 60 متراً لدخول موسعة "غينيس" للأرقام القياسية، كأطول سلسلة في العالم من هذا النوع. وتمكن فريق beardchamps، المكون من 86 شخصاً من تسجيل 3 أرقام قياسية خلال البطولة الوطنية للشوارب والحي، وهو حدث سنوي تستضيفه ولاية فلوريدا الأمريكية هذا العام. ويظهر مقطع مصور كيف أوصل المشاركون شعر لحاهم ببعضها البعض مشكلين سلسلة بطول 60 متراً حيث حققوا الرقم القياسي الأول في البطولة. وفي رقم ثان شكل 27 مشاركاً من الفريق سلسلة "شوارب" بطول 6 أمتار، أما الرقم الثالث فكان تشكيل سلسلة بطول 13 متراً لأطول لحيه جزئية مكونة من 24 شخصاً فقط.



لا تخلو أي مائدة من صحن الحساء الساخن، الذي يفضل الجميع البدء بتناوله قبل الطبق الرئيسي. فهو الاختيار الأكثر أهمية للعديد منا. ويمكن أن يمنح وعاء ساخن من الحساء شعوراً بالامتلاء والدفع، سواء كان حساءً سميكاً ودسماً أو يعتمد على المرق الخفيف، بسبب غناه بالعناصر الغذائية الأساسية.

وعلى ذمة موقع "إيت ديس Not That، فإن تناول الحساء الساخن له العديد من الفوائد لكن هناك بعض التحفظات التي يجب أخذها في الحسبان:

الحساء الساخن على موائدنا.. خيار صحي ولكن!

وتعتقد خبيرة التغذية دكتورة توبي أميدور، ومؤلفة كتاب "كوك بوك" Cookbook الأكثر مبيعا حسب قوائم "ول ستريت جورنال" Wall Street Journal، أن الحساء لديه القدرة على أن يكون مصدراً رائعاً للتغذية، موضحة أنه "إذا كان طبق الحساء يعتمد على المرق ويحتوي على الكثير من الخضار والفاصوليا، فإنها طريقة رائعة لتناول الألياف والفيتامينات المضادة للأكسدة A و C والحصول على البوتاسيوم".

وتنصح بوراك بأن يكون طبق الحساء مليء بالعناصر الغذائية الغنية لتجنب الشعور بالجوع والإفراط في تناول الطعام، شارحة أنه يجب الالتزام "بتناول الحساء منخفض الصوديوم، الذي يحتوي على مكونات مغذية مثل الخضروات والأعشاب والتوابل والحبوب الغنية بالألياف والفاصوليا والبازلزا والعدس".

شعور سريع بالشيخوخة وتوضيح اختصاصية التغذية لورا بوراك أنه يمكن للأطعمة، التي تحتوي على نسبة عالية من الماء أن تمنح إحساساً بالامتلاء بشكل أسرع، مشيرة إلى أن "بدء الوجبة بالحساء أو السلطة، سواء كانت كمية كبيرة من الماء أو أطعمة منخفضة السعرات الحرارية، سوف توفر الشعور بالشبع وتمنع الإفراط في تناول كميات كبيرة من الطعام"، مما يعني أنه يمكن استهلاك سعرات حرارية أقل مع إحساس بالرضا التام.

وتنصح بوراك بأن يكون طبق الحساء مليء بالعناصر الغذائية الغنية لتجنب الشعور بالجوع والإفراط في تناول الطعام، شارحة أنه يجب الالتزام "بتناول الحساء منخفض الصوديوم، الذي يحتوي على مكونات مغذية مثل الخضروات والأعشاب والتوابل والحبوب الغنية بالألياف والفاصوليا والبازلزا والعدس".

سعرات حرارية أقل يمكن الحصول على المزيد من العناصر الغذائية مقابل سعرات حرارية أقل، حيث أظهرت الدراسات أن الحساء هو في الواقع عامل مساهم في إقراض الوزن وتقليل خطر الإصابة بالسمنة. وتقول دكتورة بوراك إن الحساء الذي يعتمد على المرق يمثل صفقة غذائية رابحة، خاصة إذا كان يحتوي على خضروات أو فاصوليا أو عدس.

ماذا يحدث عند تناول زيت الزيتون على الريق؟

تنصح كثير من الدراسات العلمية والطبية، بتناول زيت الزيتون الذي يوصف بأنه ملك الدهون الأحادية غير المشبعة، في وجباتنا اليومية، حيث يعد زيتاً غنياً بمضادات الأكسدة وغيرها من المركبات الصحية المفيدة. ويساهم تناول ملعقة كبيرة من الزيت على الريق، في تقليل خطر الوفاة بسبب السرطان وأمراض التنكس العصبي وأمراض الجهاز التنفسي، كما يؤدي إلى تخفيف المعدة للمساعدة على عملية الهضم، وطرد الفضلات، وتنظيم الكائنات الحية الدقيقة المعوية، بالإضافة للحصول على جرعة يومية من مضادات الأكسدة والبوليفينول. ورغم فوائده الكثيرة والمتعددة، إلا أن أكثرها شيوعاً في "الذهب السائل"، هي استخدامه كملين طبيعي، حيث يمكن للزيت أن يخفف من مشكلة الإمساك. ومن فوائد الزيت العديدة، تقليل خطر الوفاة بسبب الخرف، وهو السبب الرئيس السابع للوفاة، كما له تأثير غير مباشر على صحة الدماغ. وأظهرت الدراسات أيضاً أن زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة القوية، وخصائص مضادة للالتهاب تساعد على محاربة الالتهاب والتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم، فضلاً عن أنه يساعد يمنع تخثر الدم، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم.

لماذا تبتعث رائحة كريهة من مكيف هواء السيارة؟

في ظل الارتفاع المستمر في درجات الحرارة، يصبح استخدام مكيف الهواء في السيارة أمراً ضرورياً للغاية، ولكن قد تصدر رائحة غير مستحبة تبعث من المكيف، ما يشبه بمشكلة مزججة ومقلقة. ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى هذه الرائحة الكريهة، يوضح نادي السيارات "أوروبا" (ACE) أن تكون العفن بداخل فلتر المقصورة الداخلية، والذي تتمثل مهمته في تنقية الهواء من الأوساخ والمواد الضارة وحبوب اللقاح يمكن أن يتعرض للانسداد مع مرور الوقت. لذا ينبغي تغيير فلتر المقصورة الداخلية لدى أحد المراكز الفنية المتخصصة بمعدل مرة كل عام أو عندما تبتعث رائحة كريهة من مكيف الهواء على أقصى تقدير. وأوصى خبراء النادي بتركيب فلتر مزود بالكربون النشط، والذي يمكنه فلترة الكثير من غازات العادم والروائح الكريهة من الهواء. وأشار نادي ACE إلى أن العفن والبكتيريا يتسببان في انبعاث روائح كريهة من نظام التهوية. لذا ينبغي تطهير مكيف الهواء بمعدل مرة واحدة سنوياً لدى أحد المراكز الفنية المتخصصة. وللحيلولة دون تكاثر البكتيريا، ينبغي عدم ترك المروحة قيد التشغيل بعد إيقاف تشغيل مكيف الهواء قبل دقائق قليلة من نهاية الرحلة، نظراً لأن الماء المتكثف في مجاري الهواء يشكل بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا. وفي حالة استمرار انبعاث رائحة كريهة من مكيف هواء السيارة على الرغم من اتخاذ هذه التدابير، فيمكن حينئذ اللجوء إلى معالجة مكيف الهواء بالأوزون لدى أحد المراكز الفنية المتخصصة، حيث يعمل الأوزون على القضاء على الجراثيم والعفن، ومن ثم التخلص من الروائح الكريهة.

رياضة التي تشي.. فوائد جمة للجسد والنفس

قال مركز "الصحة" بألمانيا إن رياضة التي تشي (Tai Chi) هي فن قتالي صيني عمره قرون، يعرف أيضاً باسم "ملاكمة الظل"، وهو يجمع بين التدريب البدني والدفاع عن النفس والتأمل. وأوضح المركز أن تركيز رياضة التي تشي ينصب على شد الجسم واليقظة الذهنية والتنفس، مشيراً إلى أن التدريب الحركي يتكون من سلسلة من التمارين البدنية الصينية التقليدية، التي تتدفق بسلاسة مع بعضها البعض من أجل تحقيق الانسجام بين الجسد والنفس، وبهذه الطريقة يتم تحسين جميع العضلات والأوتار والمفاصل والعظام وتمديدتها بطريقة لطيفة. وتؤدي الوضعية المستقيمة للظهر في أثناء التمارين إلى إحداث تأثير تمدد في العمود الفقري، ما يعمل على تخفيف الضغط على الأقراص الفقرية. ويتأثر الجهاز العصبي أيضاً بشكل إيجابي بوضعية الظهر اللطيفة. وأشارت الدراسات إلى أن رياضة التي تشي تحد من خطر السقوط لدى كبار السن بفضل قدرتها على تحسين التوازن لديهم.

ملياردير أسترالي يخطط لإعادة تيتانيك إلى الحياة

أعاد الملياردير الأسترالي كلايف بالمر إحياء خطته لبناء تيتانيك ثانية، لتكون نسخة متطابقة للسفينة التي غرقت في 1912 مع أكثر من 2200 شخص على متنها. وكان بالمر أطلق لأكثر من عقد من الزمن، أفكاره لبناء هذه السفينة، الأولى في 2012، ومرة أخرى في 2018، واليوم بعد 6 سنوات، يعيد مرة جديدة إطلاق مشروعه، بعد أن ارتأى أن الوقت بات مناسباً لذلك. وقال بالمر، الذي يعني ما يقرب من نصف مليار دولار من رسوم التأمين كل عام، "بناء تيتانيك أكثر متعة من عد النقود في المنزل"، وفق ما نقله تقرير "سي إن إن" و"تايمز". ومع انتهاء آثار جائحة كورونا وعودة سفن الرحلات السياحية إلى البحر مرة أخرى، قال بالمر إن الوقت مناسب لإحياء حلمه بصنع تيتانيك. ووفق التقارير الإعلامية، فإن الخطة الجديدة تشبه سابقاتها بدرجة كبيرة، وأنه يتم الآن البحث عن عروض من قبل شركات البناء، من أجل البدء في هذه المهمة بحلول نهاية العام، مع توقع بالمر أن تكون شركات أوروبية مهمة أكثر من غيرها للفوز بالمنافسة. ووفق اللوائح الداخلية للسفينة، سوف يتم تشجيع الركاب على ارتداء ملابس تعود لموضة القرن العشرين، ولكنه لن يكون إلزامياً. أما السفينة فسيفك طولها نحو 269 متراً وعرضها 32.2 متر - أوسع بقليل من السفينة الأصلية، وسوف تكون قادرة على احتضان 2345 ركاباً، موزعين على 9 طوابق مع 835 غرفة، نصفها سيكون لركاب الدرجة الأولى.



التدخين يزيد دهون البطن

زيادة خطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية والخرف. وفي حين أنه من الصحيح أن المدخنين يميلون إلى أن يكون وزن أجسامهم أقل من غير المدخنين، إلا أن الباحثين يقولون إن لديهم أيضاً المزيد من الدهون في البطن، وخاصة الدهون الحشوية. ومن الصعب اكتشاف الدهون الحشوية، فقد يكون لدى الشخص معدة مسطحة تماماً ولا تزال تحتوي على كميات غير صحية من الدهون الحشوية. وتوجد هذه الدهون غير الصحية في أعماق البطن حول الأعضاء، وترتبط

ديو غنائي يجمع ناصيف زيتون ورحمة رياض

أعلن الفنان السوري ناصيف زيتون عن ديو غنائي جديد يجمعه بالفنانة العراقية رحمة رياض بعنوان "ما في ليل"، من المقرر أن يصير النور خلال الأيام المقبلة، وهي أغنية من كلمات فادي مرجان وأحسان حسان عيسى. وشارك كل من النجمين عبر صفحاتهما على السوشيال ميديا مقطع فيديو ترويجي للأغنية. واكتفى كل من رحمة و ناصيف بكتابة تغريدة عبر حساباتهم على إكس جيه فيها "سوا من جديد... ما في ليل". وتفاعل جمهور النجمين بشكل واسع مع المفاجأة الفنية. وشارك كاتب الأغنية فادي مرجان فيديو على إكس كالتالي: "نجم ونجمة اشتركوا بأغنية يتحكى قصة حدن مفارق حبيب، انشالله كون قدرت وصل هالاحساس والشعور الذي يشعر به العاشق بأغنية اسمها ما في ليل."



منوعات الفكر 22

مواصلة تميزها العالمي وارتقاءها لسلم التصنيف الدولي

جامعة أبوظبي تتقدم في تصنيف «كيو اس» للجامعات العالمية حسب التخصص 2024

• أحرزت جامعة أبوظبي المرتبة الأولى على مستوى دولة الإمارات في مجالات العلوم الاجتماعية والإدارة والأعمال

وبالمقارنة مع تصنيفات 2023، شهد التصنيف الإجمالي لبرنامج الهندسة والتكنولوجيا ومجالات تخصصه المحددة تطوراً هذا العام حيث حصلت الاستشهادات في علوم الحاسوب ونظم المعلومات على أعلى تقدم على سلم التصنيف من بين التخصصات الفرعية الثلاثة. في حين حقق برنامج الهندسة الكهربائية والإلكترونية قفزات مهمة على مؤشر "شبكة السمعة الأكاديمية والبحوث المؤسسية". وفي سياق تعليقه على هذا الإنجاز، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "سعداء وفخورون بهذه الإنجازات المتتالية وبموصلتنا المستمرة للتقدم ضمن تصنيف "كيو اس" العالمي المرموق حسب التخصص لعام 2024، إنجازاً يجسد جهود أعضاء هيئتنا التدريسية والإدارية وتقانيهم الدائم لتطوير جودة برامج الجامعة

والمقارنة مع تصنيفات 2023، شهد التصنيف الإجمالي لبرنامج الهندسة والتكنولوجيا ومجالات تخصصه المحددة تطوراً هذا العام حيث حصلت الاستشهادات في علوم الحاسوب ونظم المعلومات على أعلى تقدم على سلم التصنيف من بين التخصصات الفرعية الثلاثة. في حين حقق برنامج الهندسة الكهربائية والإلكترونية قفزات مهمة على مؤشر "شبكة السمعة الأكاديمية والبحوث المؤسسية". وفي سياق تعليقه على هذا الإنجاز، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "سعداء وفخورون بهذه الإنجازات المتتالية وبموصلتنا المستمرة للتقدم ضمن تصنيف "كيو اس" العالمي المرموق حسب التخصص لعام 2024، إنجازاً يجسد جهود أعضاء هيئتنا التدريسية والإدارية وتقانيهم الدائم لتطوير جودة برامج الجامعة

200-151 عالمياً والمرتبة الأولى على مستوى دولة الإمارات، بينما تقدمت 50 مركزاً في تخصص الهندسة الميكانيكية والطيران والتصنيع لتصبح في المرتبة 401-450 عالمياً، ودخلت، للمرة الأولى، قائمة التصنيف في اثنين من التخصصات وهما "الحاسبة والدراسات المالية"، بعد تصنيفها ضمن أفضل 251-300 جامعة عالمية وفي المرتبة الثانية على مستوى دولة الإمارات في هذا المجال، ودراسات "علوم الحاسوب ونظم المعلومات" بعد دخولها ضمن أفضل 551-600 جامعة عالمية في هذا التخصص، فيما حققت بعض تخصصات الهندسة والتكنولوجيا بجامعة أبوظبي تقدماً مهماً في النتيجة الإجمالية على جميع المؤشرات، مع حصول الجامعة على أعلاها في تصنيف برنامج "علوم الحاسوب ونظم المعلومات".

•• أبوظبي-الفضج:

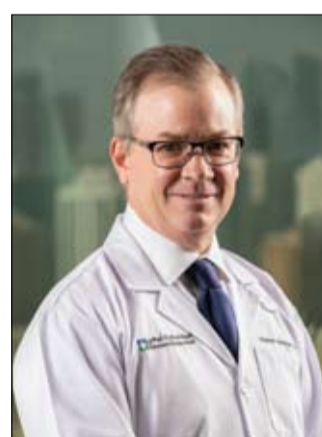
سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً أكاديمياً جديداً يُضاف إلى سجلها الحافل بالإنجازات وذلك وفق تصنيف "كيو اس" (كواكواريلي سيموندز) العالمي حسب التخصص لعام 2024. بعد أن أظهرت تميزاً لافتاً في برامجها الأكاديمية، وحققت تقدماً ملحوظاً في دراسات العلوم الاجتماعية والإدارة، لتتسلق حالياً المرتبة 288 على مستوى العالم، محرزة المرتبة الأولى على مستوى دولة الإمارات لتُحَقِّق قفزة كبيرة بمقدار 163 مركزاً. كذلك حققت جامعة أبوظبي تطوراً كبيراً في العديد من التخصصات، حيث قفز تصنيفها في دراسة الأعمال والإدارة بمقدار 100 مركز تحتل المرتبة

مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي يستضيف حدثين طبيين عالميين بمشاركة نخبة من خبراء الأورام وأمراض الجهاز الهضمي

• لفيث من خبراء الأورام وأمراض الجهاز الهضمي من شبكة كيلفلاند كليك العالمية سيتوجهون إلى أبوظبي للمشاركة في قمتي مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي خلال شهر أبريل
• كيلفلاند كليك أبوظبي ينظم اثنان من الفعاليات المعتمدة للتعليم الطبي المستمر في المنطقة للمساهمة في التطور المهني لممارسي الرعاية الصحية المتخصصين في الرعاية المعقدة

يضاف لسيرة مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي المكملة بالنجاح، لاسيما بعد نجاحه بافتتاح مركز فاطمة بنت مبارك، وتضمن حصول جميع المشاركين على تجربة تثري معارفهم ومعلوماتهم. ومن الدور الحيوي الذي يلعبه علم الجينوم في تشخيص السرطان وعلاجه، إلى آراء أئع الخبراء المستقاة من تجارب من شتى أرجاء العالم، ستلعب القمتان دوراً حيوياً في رسم ملامح جديدة لرعاية الأورام. ولإثراء تجربتهم، سيحظى المشاركون بفرصة القيام بجولة حصرية ضمن مركز فاطمة بنت مبارك، الأول من نوعه لعلاج الأورام، والمستوحى من مركز "تاوسج" المتحدة، الصنف بين أفضل منشآت علاج الأورام في الولايات المتحدة. ومع فريق يضم أطباء متمرسين ومرافق متطورة، يسير مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي بخطى ثابتة نحو تحقيق التزامه بتريسيخ تميز الرعاية الصحية على مستوى المنطقة والعالم. وبفضل نهجه المبتكر في رعاية الأورام وأمراض الجهاز الهضمي والأمراض الأخرى والذي يحظى بدعم أحدث التقنيات، يتبوأ المستشفى مكانة رائدة في تقديم أفضل مستويات الرعاية لأكثر الحالات تعقيداً، إذ يوفر للمرضى خيارات علاجية متطورة وخطط شخصية مصممة لتبلي أدق احتياجاتهم الصحية.

يضاف لسيرة مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي المكملة بالنجاح، لاسيما بعد نجاحه بافتتاح مركز فاطمة بنت مبارك، وتضمن حصول جميع المشاركين على تجربة تثري معارفهم ومعلوماتهم. ومن الدور الحيوي الذي يلعبه علم الجينوم في تشخيص السرطان وعلاجه، إلى آراء أئع الخبراء المستقاة من تجارب من شتى أرجاء العالم، ستلعب القمتان دوراً حيوياً في رسم ملامح جديدة لرعاية الأورام. ولإثراء تجربتهم، سيحظى المشاركون بفرصة القيام بجولة حصرية ضمن مركز فاطمة بنت مبارك، الأول من نوعه لعلاج الأورام، والمستوحى من مركز "تاوسج" المتحدة، الصنف بين أفضل منشآت علاج الأورام في الولايات المتحدة. ومع فريق يضم أطباء متمرسين ومرافق متطورة، يسير مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي بخطى ثابتة نحو تحقيق التزامه بتريسيخ تميز الرعاية الصحية على مستوى المنطقة والعالم. وبفضل نهجه المبتكر في رعاية الأورام وأمراض الجهاز الهضمي والأمراض الأخرى والذي يحظى بدعم أحدث التقنيات، يتبوأ المستشفى مكانة رائدة في تقديم أفضل مستويات الرعاية لأكثر الحالات تعقيداً، إذ يوفر للمرضى خيارات علاجية متطورة وخطط شخصية مصممة لتبلي أدق احتياجاتهم الصحية.



المقيمون من جميع أرجاء دولة الإمارات مهارات عملية وسيتعرفون على توجيهات فعالة عبر نخبة من أئع الجراحين على مستوى العالم، وسيطلقون تصانص ومهارات أخرى حول تقنيات جراحية محددة. وسيضم البرنامج أيضاً مهارات التخطيط المهني ودروس دعم الحياة القيمة للجراحين الواعدين. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة سوسن عبد الرازق الرئيس التنفيذي للمكتب الأكاديمي، وطبيبة الرعاية الصحية الأولية بمعهد التخصصات الطبية الدقيقة في مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي: "تفخر باستضافة هذه الفعاليات العالمية الرائدة للتعليم الطبي

المقيمون من جميع أرجاء دولة الإمارات مهارات عملية وسيتعرفون على توجيهات فعالة عبر نخبة من أئع الجراحين على مستوى العالم، وسيطلقون تصانص ومهارات أخرى حول تقنيات جراحية محددة. وسيضم البرنامج أيضاً مهارات التخطيط المهني ودروس دعم الحياة القيمة للجراحين الواعدين. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة سوسن عبد الرازق الرئيس التنفيذي للمكتب الأكاديمي، وطبيبة الرعاية الصحية الأولية بمعهد التخصصات الطبية الدقيقة في مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي: "تفخر باستضافة هذه الفعاليات العالمية الرائدة للتعليم الطبي

سيستعد الحدث الثاني، قمة الأفاق الجديدة في الأورام الكبدية الصغرى المتقدمة وعلاج الأورام عبر زرع الأعضاء والمعتمدة من مجلس الاعتماد للتعليم الطبي المستمر عبر مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي، على مدار يومي 27 و28 أبريل في المستشفى بقيادة الدكتور كريستيانو كوينتينيني رئيس معهد أمراض الجهاز الهضمي، بهدف استقطاب نخبة من الخبراء في زراعة الأعضاء وأمراض الكبد والقنوات الصفراوية والأورام مناقشة الإجراءات العلاجية والابتكارات السبابة في هذا المجال. ويشهد الحدث إطلاق أسبوع تعليم الجراحة للأطباء المقيمين السنوي، حيث سيكتسب الأطباء

السريريين. وستستعد الفعالية الأولى، قمة كيلفلاند كليك العالمية للابتكار في رعاية مرضى الأورام، بين 19 و21 أبريل المقبل في فندق فور سيزونز أبوظبي بدولة الإمارات، بقيادة الدكتور فائق الجمالي استشاري جراحة عامة بمعهد أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي. وستغطي القمة المرموقة عالمياً والحائزة على اعتماد مجلس الاعتماد الأوروبي للتعليم الطبي المستمر، مجموعة متنوعة من المواضيع، بما يشمل فحوصات السرطان والوقاية منه، وستتناول أحدث المستجدات في علاج الأورام الجراحي والإشعاعي. وستجمع هذه الفعالية العالمية السنوية نخبة من خبراء الأورام العالميين لمعالجة التحديات التي يفرضها تزايد أعداد حالات تشخيص السرطان بين الشباب، وفقاً للعديد من الدراسات الدولية. كما ستسلط جلسة خاصة حول علم الأورام العالمي الضوء على التحديات الفريدة والفرص السانحة لتحسين رعاية مرضى السرطان بمنطقة الشرق الأوسط. وإضافة لذلك، ستعقد القمة حفلها الأول لتوزيع الجوائز لتكريم الرواد والمؤثرين العالميين الذين وضعوا بصمة جليلة وأبدوا تقانياً لافتاً في تعزيز الوعي وتطوير رعاية مرضى السرطان.

•• أبوظبي-الفضج:

يستخدم مستشفى كيلفلاند كليك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، لاستضافة اثنتين من القمم الطبية العالمية الهامة حول رعاية الأورام المتقدمة وتطوراتها خلال شهر أبريل. وستجمع كل من قمة كيلفلاند كليك العالمية للابتكار في رعاية مرضى الأورام وقمة الأفاق الجديدة في الأورام الكبدية الصغرى المتقدمة وعلاج الأورام عبر زرع الأعضاء، أكثر من 50 خبير في الأورام وأمراض الجهاز الهضمي من شبكة كيلفلاند كليك العالمية، بما يؤكد الدور الحيوي العالمي الذي يلعبه المستشفى في التثقيف والابتكار الطبي. وباعتباره مستشفى معتمداً من قبل مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر كمزود للتعليم الطبي المستمر، يتبوأ كيلفلاند كليك أبوظبي مكانة مرموقة على مستوى جهود الارتقاء بقطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي، ويواصل في هذا الإطار تقديم أرقى مستويات الرعاية لأكثر الحالات تعقيداً مدعوماً بخبرات مبتكرة ومتعددة التخصصات، في حين يستقطب نخبة عالمية من مزودي التعليم الطبي، والباحثين والخبراء



تنظم باقة من الأنشطة وورش العمل والعروض بهذه المناسبة

هيئة الشارقة للمتاحف تعزز «التقارب الثقافي بين الإمارات والصين» في يوم التراث العالمي



بأهمية حمايته والمحافظة عليه للأجيال القادمة، إلى جانب دوره في الترويج للسياحة الثقافية والتراثية، وتعزيز الفهم المتبادل والتعاون الدولي للمتاحف على موضوع التراث الثقافي المشترك بين الإمارات والصين، لإبراز التراث الثقافي للدولتين عن طريق الأنشطة والبرامج الصحاح للوقاية والتي خصصت لجميع فئات المجتمع ومن كافة الجنسيات. كما يجدر الذكر أن متحف الشارقة للتراث نجح في تتبع تفاصيل الحياة اليومية للمجتمعات التي عاشت في المنطقة، كاشفاً عن تقاليدها وعاداتها الاجتماعية، وهي فرصة للجمهور لزيارة المتحف والاطلاع على التراث الإماراتي الأصيل. ويفتح المتحف أبوابه يومياً من الساعة 8 صباحاً إلى 8 مساءً، ويوم الجمعة من 4 مساءً إلى 8 مساءً.

التي تم اختياره لهذه الفعالية طابع جميل حيث إنه في قلب الشارقة النابض الذي يتوافق عليه الزوار من مختلف أنحاء العالم للتعرف على التراث الإماراتي العريق. تنظم الهيئة هذه الفعالية بهدف تعزيز الروابط الثقافية مع جمهورية الصين الشعبية، وإبراز التراث الثقافي لكل من الإمارات والصين، بهدف تعزيز التفاهم المتبادل والتعاون الثقافي، وتعميق الفهم المتبادل بين الشعوب، وتعزيز دور الثقافة والتراث في تعزيز السلام العالمي. حيث يعكس التراث الإماراتي والصيني الفخاني والمتنوع تاريخ وثقافة كل بلد، ويجمع الدولتين على مواضيع مشتركة كالفضنون التقليدية والأدب واللباس التقليدي والضيافة التقليدية، مما يؤكد على أهمية هذه الفعالية في تعزيز فهم الشعبين لبعضهما البعض، وتعميق العلاقات

•• الشارقة-الفضج:

تزامناً مع يوم التراث العالمي الذي يحتفي به المجتمعات في الـ 18 من أبريل كل عام، تنظم هيئة الشارقة للمتاحف فعالية بعنوان «التقارب الثقافي بين الإمارات والصين» في متحف الشارقة للتراث، وذلك لتسليط الضوء على الروابط الثقافية العميقة بين البلدين، من خلال حزمة متنوعة من الأنشطة وورش العمل، والعروض الموسيقية والرسم وغيرها من الساعة الرابعة والنصف مساءً وحتى الساعة التاسعة مساءً. وتقام الفعالية في منطقة قلب الشارقة أمام متحف الشارقة للتراث مقابل سوق العرصة، وجوار متحف بيت النابودة، ليشكل هذا التجمع بوابة يطل منها الزوار على تراث الإمارات، ويعتبر فو على عاداته وتقاليده، ويضيئ المكان

منوعات العقل

23

وجدت دراسة أن النظام الغذائي المحاكي للصيام يمكن أن يقلل من علامات شيخوخة الجهاز المناعي، ومقاومة الإنسولين ودهون الكبد لدى البشر، ما يؤدي إلى انخفاض العمر البيولوجي.

وتضاف نتائج هذه الدراسة التي أجرتها كلية ليونارد ديفيس لعلم الشيخوخة التابعة لجامعة جنوب كاليفورنيا، ونشرتها مجلة Nature Communications، إلى مجموعة الأدلة التي تدعم التأثيرات المفيدة للنظام الغذائي المحاكي للصوم (FMD).

يقلل من علامات شيخوخة الجهاز المناعي

فوائد النظام الغذائي المحاكي للصيام



ويعرف النظام الغذائي المحاكي للصوم بأنه عبارة عن نظام غذائي مدته خمسة أيام يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، ومنخفض في إجمالي السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات، وهو مصمم لتقليد تأثيرات صيام الماء فقط مع الاستمرار في توفير العناصر الغذائية الضرورية وتسهيل إكمال الأشخاص للصيام.

وتم تطوير هذا النظام الغذائي من قبل البروفيسور فالتر لونفو، المؤلف الرئيسي للدراسة الجديدة، من مختبر ليونارد ديفيس في جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس.

وقال لونفو: "هذه هي الدراسة الأولى التي تظهر أن التدخل القائم على الغذاء والذي لا يتطلب تغييرات جذرية في النظام الغذائي أو غيرها من أنماط الحياة يمكن أن يجعل الناس أصغر سنا من الناحية البيولوجية، استنادا إلى التغيرات في عوامل الخطر للشيخوخة والمرض وعلى طريقة تم التحقق من صحتها قام بتطويرها فريق من العلماء لتقييم العمر البيولوجي."

وأشارت الأبحاث السابقة التي أجراها لونفو إلى أن دورات النظام الغذائي المحاكي للصوم القصيرة والدورية ترتبط بمجموعة من التأثيرات المفيدة، مثل تعزيز تجديد الخلايا الجذعية، والتقليل من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي، وتقليل علامات الخرف لدى الفئران.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لدورات النظام الغذائي المحاكي للصوم أن تقلل من عوامل خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المرتبطة بالعمر لدى البشر.

كما أظهر مختبر لونفو سابقا أن دورة أو دورتين من النظام الغذائي لمدة خمسة أيام في الشهر زادت من العمر الصحي وعمر الفئران، ولكن آثار النظام الغذائي المحاكي للصوم على الشيخوخة والعمر البيولوجي، ودهون الكبد، وشيخوخة الجهاز المناعي لدى البشر ظلت غير معروفة.

والآن، حللت الدراسة الحديثة آثار النظام الغذائي المحاكي للصوم على علامات الشيخوخة والعمر البيولوجي، ودهون الكبد، وشيخوخة الجهاز المناعي لدى البشر ظلت غير معروفة.

والآن، حللت الدراسة الحديثة آثار النظام الغذائي المحاكي للصوم على علامات الشيخوخة والعمر البيولوجي، ودهون الكبد، وشيخوخة الجهاز المناعي لدى البشر ظلت غير معروفة.

الفطاني المحاكي للصوم قد خفضوا أعمارهم البيولوجية - وهو مقياس لدى كفاءة عمل الخلايا والأنسجة، على عكس العمر الزمني - بمقدار 2,5 سنة في المتوسط.

وقال لونفو: "تظهر هذه الدراسة لأول مرة دليلًا على خفض العمر البيولوجي من تجربتين سريريتين مختلفتين، مصحوبة بدليل على تجديد وظائف التمثيل الغذائي والمناعة".



ما فوائد الحد من استخدام الهاتف لمدة تقل عن ساعتين يوميا؟



توصلت دراسة حديثة إلى أن استخدام الهاتف لساعتين يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية. ووجد باحثون من جامعة هانيانغ في كوريا، أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 18 عاما ممن استخدموا هواتفهم لمدة تقل عن ساعتين يوميا، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب ومشاكل النوم والتوتر والأفكار الانتحارية وإدمان الكحول، مقارنة بأقرانهم الذين لم يستخدموا الهاتف. ولكن، ارتبط استخدام الهاتف لأكثر من أربع ساعات، بخطر الإصابة بهذه المشاكل بنسبة 22%.

وفي حين أظهرت معظم الأبحاث أن الوقت المفرط أمام الشاشة يمكن أن يكون ضارا برفاهيتنا، يقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تظهر أن استخدام الهاتف لأوقات قصيرة يمكن أن يكون "مفيدا".

ونظر الباحثون في بيانات عامي 2017 و2020 من 50 ألف مرآق، من استطلاع على شبكة الإنترنت لسلوك الشباب الكوري، والذي يحتوي على 103 أسئلة حول الصحة البدنية والعقلية.

كما تم إجراء استبيان حول استخدام الهواتف الذكية في عام 2017 ومرة أخرى في عام 2020.

ونظر الباحثون في العلاقة بين استخدام الهاتف والنتائج الصحية، مع مراعاة عوامل أخرى، مثل: العمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

وبالمقارنة مع النتائج الصحية للأشخاص الذين لم يستخدموا الهاتف، فإن المراهقين الذين استخدموا هواتفهم لمدة تقل عن ساعتين يوميا كانوا أقل عرضة للتوتر بنسبة 30% وأقل عرضة بنسبة 27% للنوم السيئ.

كما كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب بنسبة 38%، وأقل عرضة للانتحار بنسبة 43%، وأقل عرضة لتعاطي الكحول بنسبة 47%.

وشدد الباحثون على أن التحيز يمكن أن يتسلل إلى الدراسات الاستقصائية، حيث أظهرت الدراسات السابقة أن المراهقين الذين يعانون من صعوبات في التنظيم العاطفي قد يكونون أكثر عرضة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية.

ووجد الفريق أن استخدام الهاتف كان له تأثير سلبي على النتائج الصحية عندما يصل إلى ما بين أربع إلى ست ساعات أو أكثر، مقابل غير المستخدمين.

ويرتبط الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي أيضا بالنعاسة، حيث يقارن الناس أنفسهم وحياتهم بحياة آخرين عبر الإنترنت. وكان لديهم أيضا فرصة أكبر للتوتر والاكتئاب وسوء النوم والانتحار.

نشرت الدراسة في مجلة PLOS ONE.



•• المشاركة - د.محمود عليا

في إطار رؤيتها الهادفة للوصول إلى القراء على اختلاف لغاتهم، في شتى أنحاء العالم، وسعيًا نحو تبصيرهم بمحتوى الأعمال العلمية والتاريخية والأدبية والروائية والمسرحية لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وترجمة أعمال سموه إلى اللغات الأجنبية، انتهت «منشورات القاسمي»، من ترجمة رواية «الجرينة»، لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي إلى اللغة اليونانية العريقة، والتي قام بترجمتها الأستاذة فاسيليكي فيليسكورا، وقام بمراجعتها الدكتورة إيني بابيليا والدكتور أحمد علي .



منشورات القاسمي تقدم رواية الشيخ الدكتور سلطان القاسمي بالغة اليونانية

«الجرينة» هي من الأعمال الروائية ذات الطابع التاريخي والتي تقوص عميقًا في أحداث الماضي لتستجلي الحقائق والعبير والدروس في مواجهة التزييف، وتدور أحداث الرواية حول قصة بطلة ماري بيتي الملقبة بالجرينة وعلاقتها بالبعثة الدبلوماسية الفرنسية إلى بلاد فارس عام 1702م، ولعل الملاحظة المهمة في هذا السرد هو تلك الكلمة التي وصف بها صاحب السمو حاكم الشارقة، أحداث الرواية بقوله: «هي رواية حقيقية موثقة، توثيقًا حكمًا» .

تبدأ أحداث الرواية عندما يرغب ملك فارس بإقامة حلف مع فرنسا لاحتلال مسقط بمساعدة الفرنسيين، حيث كان العثمانيون يسيطرون على جميع البحار المحيطة بفارس، وأراد ملك فرنسا إنشاء تجارة في بلاد فارس أسوة بالإنجليز والهولنديين، فأمر بإرسال بعثة فرنسية إلى فارس، وتم اختيار السيد «جين-بابتست فابر»، وهو تاجر من مرسيليا كان يقيم في إسطنبول، رئيسًا للبعثة ليكون سفيرًا لفرنسا لدى الملك الفارسي شاه سلطان حسين. تم الإعداد للبعثة وكانت احتياجاتها كثيرة، فاضطر السيد «فابر» إلى أن

خلال مشاركته في المهرجان الدولي السابع للغة والثقافة العربية

مجمع اللغة العربية بالشارقة يستعرض في ميلان تقنيات الذكاء الاصطناعي في "المعجم التاريخي"



الأوروبي للغات، في الجامعة الكاثوليكية.

•• ميلان-الشارقة

المواهب والمهارات، وهو عقد الكائنات الحية على الإطلاق، ودراسة لغته ومحاكاتها وتمنيتها صعب يكاد يصل إلى المستحيل، نظرًا لأن لغته تعكس فكره ومشاعره، وهي صدى لوجوده، موضحًا أن المتكلم عادة يفترض أن يكون المتلقي قادرًا على استكمال كثير من المحذوفات في رسالته، ومله العديد من الفجوات لا متلاكه معرفة وتحليلًا فطريين، وهذا يعد بدوره تحديًا كبيرًا أمام الآلة. وحول أهمية تزويد الحواسيب بالبيانات اللغوية القديمة التي تم تغذية الحواسيب بها مكتوبة بلغة معاصرة سهلة ممزوجة باللغات الدارجة والأجنبية، من صحافة وإعلام وأدب حديث، وهذا يجعل ما يتدرب عليه الذكاء الاصطناعي بعيدًا عن فهم جماليات استعمال اللغة الفصحى التي نزل بها القرآن الكريم، وقيل بها الشعر العربي القديم. واختتم الاستغاني الجلسة بقوله: «البيان والإبانة والتبيين عطاء رباني للإنسان، لأن عمليات كبرى تقع في ذهن المتكلم وهو يختار بين البدائل المتاحة، ويتكلم ويصوغ الرسائل اللغوية، وإن طلبنا من الآلة أن تفصح وتبين فقد ظلمناها، وكلفناها عنتًا، وحسبنا أن تساعدنا في جمع المادة وتخزينها وتحسين وتسريع عرضها» .

وتحدث الاستغاني في الجلسة حول أهم التحديات التي تواجه اللغة في ميدان الذكاء الاصطناعي، فقال: «الخيال جزء أساسي في التفكير البشري، ويتمثل التحدي في كيفية استطاعة الآلة ملء هذه الفجوة، كما أن المجاز جزء أصيل من اللغة، وهو لا يخدم أغراضها الشعرية والإبداعية والتصوير الأدبي فقط، وإنما لا يكاد ينقص عن صلب أي موضوع أو غرض، والمجاز يبعث في الرسالة اللغوية عاملاً من الالتباس المقصود، الذي لا سبيل إلى إزالته أحيانًا، أو نقله للمتلقي» . وأضاف: «المحدث بلغة طبيعية يضمن رسالته التي يرسلها إلى الخاطب المعلومات المضافة إلى السياق العام؛ لأنه يفترض أن السامع يشترك معه في معرفة سياق رسالته، وتبقى المادة المكتوبة؛ نصًا كانت أو كلامًا منطوقًا، فارغة من السياق، وبذلك تكون المعلومات المتاحة للآلة، والتي تحاول معالجة اللغة الطبيعية ناقصة نصًا فحاذًا» .

لغة تعكس الفكر والمشاعر
وشدد الاستغاني على أن الإنسان مخلوق دقيق معقد

خوارزميات متطورة مع إشراف بشري
وأضاف الاستغاني أن منصة المعجم مجهزة بنظام بحث ذكي يعتمد على معطيات ديناميكية، مما يساعد في الوصول إلى نتائج دقيقة بأقل زمن ممكن، لافتًا إلى أن محرك التعلم الآلي للمشروع يركز على البيانات والخوارزميات لتقليد طريقة تعلم البشر وتحسين الدقة بشكل تدريجي، مع التأكيد على أهمية الإشراف البشري في جميع مراحل العمل لضمان الجودة والكتابة. وميدان بحثي ذو أبعاد تنموية
وفي سياق متصل، أضاء أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة خلال الجلسة، على ما يمثله الذكاء الاصطناعي اليوم من ميدان بحثي خصب، له أبعاد علمية واقتصادية وتنموية. وفي إجابته حول تساؤل «هل استطاعت الآلة فهم اللغة على كافة مستوياتها: تحليلًا وتوليدًا، وإبداعًا وللأساق التعبيرية؟»، قال الاستغاني: «اللغة العربية قابلة للمعالجة الآلية، ومهية للوصول إلى مستويات متقدمة بشروط ومعايير، ذلك لأن العربية قياسية في كثير من أظاظها وتراكيبها، وهي لغة معربة، بمعنى أن لها نظامًا اشتقافيًا توليديًا وكتابيًا دقيقًا» .

نظام آلي يعزز فهم العربية
وثمن الدكتور محمد صالح الاستغاني الأيدي البيضاء لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في إخراج مشروع المعجم التاريخي للغة العربية إلى النور، مشيدًا بجهود سموه اللامحدودة في خدمة اللغة العربية ضمن حدودها الجغرافية وفي قضاءها العالمة، مشيرًا إلى أن المعجم يعتمد على نظام ذكي يعزز فهم اللغة العربية بشكل أعمق، ويسهم في معالجة البيانات وتحليلها بكفاءة عالية، ويساعد الآلة على التفاعل بذكاء مع قواعد بيانات اللغة العربية. وذكر الاستغاني أن الذكاء الاصطناعي يسهم بشكل فعال في مشروع المعجم التاريخي للغة العربية، حيث تم تزويد المشروع ببنائ ذكي يتميز بخوارزميات متطورة وقدرة على التعلم الذاتي والتطوير المستمر، مما يمكنه من التعرف على الحروف العربية بدقة عالية. كما تم استخدام ماسح ضوئي ذكي بدقة تصل إلى 99.9%، وهو قادر على فهم الحروف بمختلف أشكالها، ويعمل على تنقية الصور الضوئية تلقائيًا لضمان جودة المخرجات.

شارك مجمع اللغة العربية بالشارقة في فعاليات الدورة السابعة من «المهرجان الدولي للغة والثقافة العربية» في مدينة ميلان الإيطالية، الذي نظمته كلية العلوم اللغوية والأدب الأجنبية ومركز أبحاث اللغة العربية بالجامعة الكاثوليكية، تحت عنوان «اللغة والذكاء الاصطناعي: قيد للماضي أم أفق للمستقبل»، برعاية هيئة الشارقة للكتاب ممثلة في رئيسها سعادة أحمد بن ركاض العامري، وبحضور سعادة محمد حسن خلف عضو مجلس أمناء مجمع اللغة العربية في الشارقة مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، والدكتور محمد صالح الاستغاني، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة. ونظم المهرجان، الذي شارك فيه 35 باحثًا من 18 دولة، جلسة حوارية بعنوان «جهود رهنمة اللغة العربية» استعرض خلالها الدكتور محمد صالح الاستغاني ورقة عمل حول «المعجم التاريخي للغة العربية والذكاء الاصطناعي: التقنيات المستعملة والنتائج المحققة»، إلى جانب الدكتور وليد غالي، من جامعة الأغاخا بلندن، والذي تناول في حديثه الفيلولوجيا القديمة ورقمنة الإنسانية، وأدارتها ماري تيريزا زانو، رئيس المجلس

برعاية هيئة الشارقة للكتاب ومشاركة 35 باحثًا من 18 دولة

المهرجان الدولي للغة والثقافة العربية بميلان يستشرف مستقبل اللغة في ظل الذكاء الاصطناعي

أحمد العامري: تعدد اللغات ضرورة لتنوع الثقافات ومحفز للتعلم والاكتشاف



لرقيقة. وطرح المترجمون محمد حقي سوشين، وسمير جريس، ونجلاء والتي تساؤلات حول قدرات الذكاء الاصطناعي بمشاركة الدكتور محمد صالح الاستغاني، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، الذي استعرض تجربة الإمارة في جمع ونشر أكبر معجم تاريخي للغة العربية كمنال ناجح

وهي ترجمة قامت بتدقيقها جولاندا غورادي، وتقدم قراءة شعرية للشاعر والمترجم العراقي كاظم جهاد بمناسبة صدور ديوان له باللغة الإيطالية. والشارقة نموذجًا في الرقمنة الناجحة وخصص المهرجان جلسات حول

تعليم اللغة، وتطبيقاته في لغة التواصل الاجتماعي، وناقش «دور الذكاء الاصطناعي في قطاع البحث العلمي والفلسفة، وإمكانياته في إعادة هيكلة التراث العربي»، مع التركيز على تأثيره في اللغة والفنون، بما يعزز من مكانة العربية كلغة حية تتفاعل مع التقنيات الحديثة.

الاعتراف بالغة الخاصة هو اعتراف بكل اللغات

وألقى سعادة أحمد بن ركاض العامري الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب كلمة رئيسية في حفل افتتاح المهرجان، أكد فيها أن الاعتراف بالغة الخاصة هو اعتراف بكل اللغات؛ إذ يعد تنوع اللغات ضرورة لتنوع الثقافات، ولا يمكن تخيل العالم بلغة واحدة؛ لأن هذا يعني أن تقدم الثقافات الكثير من الجمال ومحضرات التعلم والاكتشاف، مسلطًا الضوء على المشروع الكبير الذي يقوده صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس

تقاعطات الذكاء الاصطناعي مع اللغة والثقافة العربية
وتسعى الدورة السابعة من المهرجان إلى استكشاف تقاعطات الذكاء الاصطناعي مع اللغة والثقافة العربية، حيث سلط الضوء على محاور رئيسية تشمل «أخلاقيات وتشريعات الذكاء الاصطناعي»، ودوره كمترجم يعبر الحدود اللغوية، وكشاعر ينظم القصائد، وكروائي ينسج الحكايات. كما ركز المهرجان على تأثير الذكاء الاصطناعي على

•• ميلان-الشارقة
في خطوة تعكس روح الرسالة التنافسية العالية لإمارة الشارقة، وتؤكد رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في إبراز دور اللغة العربية كجسر للتواصل الحضاري والثقافي بين الشعوب، اختتمت مؤخرًا فعاليات الدورة السابعة للمهرجان الدولي للغة والثقافة العربية في مدينة ميلان الإيطالية، برعاية هيئة الشارقة للكتاب، الذي نظمته كلية العلوم اللغوية والأدب الأجنبية ومركز أبحاث اللغة العربية بالجامعة الكاثوليكية، تحت عنوان «اللغة والذكاء الاصطناعي: قيد للماضي أم أفق للمستقبل». وبحضور سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، والسيد ماريو كريستينا جاتي مدير مركز بحوث اللغة العربية في الجامعة، وسعادة محمد حسن خلف،

منوعات

الفكر

27



بعد تصفيق حار في المهرجانات في العالم، ترشح "أنا القبطان" (٢٠٢٣)، للإيطالي ماتيو غاروني، لـ (أوسكار) أفضل فيلم دولي، في النسخة ٩٦ (١٠ مارس/ آذار ٢٠٢٤). فيلمٌ يعود به غاروني، بعد أربع سنوات على "بينوكيو" (٢٠١٩)، إلى بُعد أكثر واقعية لسينمائه، مع الأخذ بالاعتبار تناوله موضوع الهجرة غير المنظمة، المُلح ودائم الحضور في النقاشات الحالية، على جاني المتوسط.

من أجل الوصول إلى اللجنة الأوروبية الموعودة

"أنا القبطان" قصة مغامرة عن الشباب وإرادتهم لتحقيق مستقبل أفضل



إذا كان العمل صادقاً أم لا. لهذا، يجب التحقق من كيفية تلقيه، من دون الحكم على من صنعه.

بالمناسبة، هذا جانب أساسي من نقاش ضروري خضته مع نفسي. بعد الاستماع إلى تلك القصص الأولى، بقيت هناك في مكان ما من عقلي. بمعنى أنني لم أقرر فوراً صنع الفيلم، لأسباب تتعلق أيضاً بثقافتنا، البعيدة جداً عن ثقافتهم. كنت خائفاً من عدم القدرة على إخبار ذلك العالم. رأيت خطر كوني بورجوازي أوروبياً آخر، يستغل رحلة المهاجر الفقير من وضعه الغربي المريح. دفعتني سلسلة من المخاوف إلى المماثلة لسنوات. وفي هذه الفترة، صوّرت "بينوكيو". ثم، بعد ثلاث أربع سنوات، لا أعرف كيف ومتى قررت، وجددت نفسي أعمل على هذا الفيلم. كدت أشعر أنّ الفيلم انتظر، ثم قال لي: "حان الوقت، عليك أن تنجزني". كما لو أنه اختارني. لتحقيق ذلك، تشبّثت بقصصهم. لكن، قبل كل شيء، هذا فيلم صنعه معهم: كانت الطريقة الوحيدة الممكنة، برأيي، لتتمكن من الدخول إلى ثقافتهم، ومحاولة ذلك، ولجعل العمل أصيلاً وحقيقياً. هذا فيلم صنعناه معاً فعلاً. جهد جماعي مشترك في كل المراحل، من السيناريو إلى التصوير، ثم أيضاً في المونتاج.

• هناك تصوّر خاص لأوروبا. في مرحلة ما، تحذّر إحدى الشخصيات الشخصيتين الرئيسيتين من المخاطر، مدعية أنّ الناس في أوروبا "يموتون في الشوارع". لهذا، أوجدت شخصيات هيكل الفيلم من رحلة بطل كلاسيكية. لهذا، أوجدت شخصيات لتحذير البطلين من الخطر الذي يُهدمان عليه. شعرت أنّ هذا عنصرٌ كلاسيكي من وجهة نظر درامية، بما أننا كتبنا الفيلم بحسب تقاليد قصص المغامرة.

• أي كلمة أخيرة؟
- فيلمي يسلط الضوء على الظلم، لسوء حظي أو لحسنه، أمتهن صناعة الأفلام، وبالتالي أستطيع التحدث عن القصص التي عشتها من خلال الشباب الذين عملوا معي. لم أعمق في خطاب الاتحاد الأوروبي. ما أرويه عبارة عن رحلة، تبدأ من نموذج أصلي. كإيطاليين، نحن شعب مهاجرين. أعتقد أنه فيلم يتحرك على مستوى أكثر عالمية. يتعامل مع مشكلة عالمية معقدة للغاية، لا أعتقد أنها ستحل بسهولة في السنوات المقبلة.



عن نشأة الفيلم، خاصة كيف وثقت مشاهد الصحراء وتلك الموجودة في ليبيا.

- هناك أعمال توثيق كثيرة استمرت بضع سنوات، لمحاولة معرفة الحقيقة، والمثور عليها. استمعت إلى قصص أولئك الذين عاشوها مباشرة، قبل التصوير وخلالها. كان مامادو دور فعال في سرد القصة بأكملها، كذلك في تصوير جزء السفر والصحراء وليبيا. الفيلم عمل جماعي: حكايا لي قصصهم، ووضعت نظرتي في خدمة تلك القصص.

• المهاجرون في الفيلم شباب يعيشون حياة طبيعية، إلى حد ما. يعتمد النقاش السياسي الأوروبي الحالي، إلى حد كبير، على طبيعة الهجرة. هل اعتبرت أنك، بتبنيك هذا الاختيار، تتخذ موقفاً معيناً؟
عندما أروي قصة، أحاول دائماً مفاجأة نفسي والمُشاهد. هذه الهجرة موجودة، ونحن نعلم ذلك. هناك 52 دولة في أفريقيا. يجب ألا ننسى أنّ هناك أيضاً هجرة داخلية. أعتقد أنه مهم أيضاً ذكر انعكاسات العمالة، التي تؤدي إلى رغبة كثيرين في الخروج من حالة "الفقر اللاتق"، للحصول على مستقبل أفضل. كما أسلفت، 70 بالمائة من الأفارقة شباب، بينهم من لا يخشى المخاطرة بحياته من أجل تحقيق حلمه.

• أين وجدت الشخصيتين الرئيسيتين؟ هل كانا مهاجرين أيضاً؟
التقيتهما في السنغال بعد عملية طويلة من الاختبارات، التي أجريت أيضاً في إيطاليا وأوروبا. إلا أنني أدركت فوراً أنه من أبناء البلد، سيكون الطاهر مختلفاً، وأكثر أصالة، لشخص لم ير أوروبا من قبل. تلقى مصطفى دورة تدريبية في المسرح، بينما كانت أخت سيدو وأمّه تمثّلان على مستوى الهواة.

• من ناحية أخرى، لم يكن لديهما أي خبرة في التمثيل أمام الكاميرا. أعتقد أنّهم لم يكونا يعتزّمان مغادرة السنغال إلى أوروبا إطلاقاً. على عكس الشخصيتين اللتين يؤديانها، يدركان مدى خطورة رحلة كهذه.

• ضمن ديناميات الفيلم، هناك انعكاس لقصة "بينوكيو"، التي قدمتها سابقاً. هناك قليل من دياكتيك لوتشينو لوبيز - بينوكيو في الشخصيتين الرئيسيتين. وأيضاً، هناك شيء من حكاية خيالية في الأجزاء الحملمية.

- في الواقع، فكرت، قبل سنوات من إنتاج "بينوكيو"، في عمل نسخة مهاجرة من رواية كولودي، ثم غيرت رأيي، وتركت هذه القصة جانباً لفترة، بعد شعوري بالبحر من الحديث عن بلد لا أعرفه. لكن شيئاً من تلك القصة ظل هناك، في نهاية المطاف، عندما كتب كولودي قصته، كان يحاول تحذير الأطفال من خطر العالم حولهم وعنقه.

رحلة سيدو رحلة صبي يلاحق أرض الأملاب (Toyland)، ويخون عائلته، كما خان بينوكيو جيبيّته، ثم يصطدم بالعالم حوله، بعنقه ورعبه. هناك أيضاً لحنات أخذتني إلى "عمورة" (Gomorra)، فهناك التقاء بين شقين في الفيلم. الجانب الحملي مهم، لأنه سمح لي بخيار الشخصيات من الداخل، للوصول إلى أرواحهم وجوهرهم. يتبع الفيلم مسارين متوازيين، أحدهما فيلم طريق، مع رحلة عبر أفريقيا، والآخر داخلي. باطني، عبر رحلة روحية.

• يقول البعض إنّ الأفارقة فقط هم الذين يجب أن يتحدثوا عن أفريقيا. ما رأيك في ذلك؟
- ولد الفيلم من عمل جماعي، أي من اندماج بين نظراتي وشهاداتهم، وجمع من خلال قصصهم. ارتبط الفن دائماً بالتعاون والاندماج. ينبغي على الفنان ألا يتحدث فقط عما يتعلق بحياته، ولا يصبح فنه فقيراً ومحدوداً. يجب أن يُقَم فقط ما

وُلد المشروع من الرغبة في إعطاء شكل مرئي للهجرة غير المعروف من الرحلة. منذ سنوات، اعتدت رؤية صور القوارب التي تصل (عندما تتمكن من الوصول)، وعمليات الإنقاذ، والاطلاع على الإحصاء، والأحباء والأموات، و100، و200، و500، والنقاط الساخنة المتهارة، إلخ. على مرّ السنين، يعتاد المرء التفكير في أرقام. المحرك الذي دفعني شخصياً إلى إنجاز هذا الفيلم، محاولة توضيح الأمر، أو على الأقل القول إنّ وراء هذه الأرقام أشخاص، لديهم رغبات. الرغبات نفسها التي كانت لدينا عندما كنا صغارا، نساغر مع عائلات نلق عليها، وأحلام نطاردها، مع فرق أنهم ضمن نظام يمنهم من الحركة.

تحدّثت عن نوع مختلف من الهجرة عما نسمع عنه عادة، حين يضطرّ المهاجر إلى المغادرة فقط بسبب الحرب أو تغيّر المناخ، وجزء كبير منهم هم ببساطة من الشباب الذين كثرتهم من بلدنا أيضاً. لديهم إمكانية الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي، ويرون عالماً، ويريدون فرصاً أفضل لكسب المال، حتى يتمكّنوا من مساعدة أسرهم، أو ببساطة يريدون التعرف على أماكن جديدة، هذا محظوظ عليهم، فيبينا نركب الطائرة، ونذهب لزيارة أميركا أو كندا، أو البلدان التي أردنا معرفتها، وتعيّن عليهم أن يخضوا حياتهم على المحك للقيام بذلك. هذا ما دفعني إلى صنع الفيلم.

• أين ومتى واجهت القصة الحقيقية وراء "قصتك، قصة فوفانا أمارا، القبطان الذي لم يقدم مركباً قصداً؟
- يرتبط الفيلم بفضص عدة جمعتهما في مركز استقبال في كاتانيا وأماكن أخرى، من أولئك الذين قاموا بهذه الرحلة فعلياً: مثل مامادو (مامادو كواسي، مستشار السيناريو الذي كانت قصته الشخصية واحدة من تلك التي ألهمت الفيلم. المحرر)، الذي عبر الصحراء من ساحل العاج إلى ليبيا، وبعد ثلاث سنوات في السجن، يعيش الآن في كازيرتا، حيث يعمل وسيطاً ثقافياً. القصة الأخرى قصة فوفانا تحديداً، "القبطان" الحقيقي الذي وجد نفسه، وهو في الخامسة عشرة من عمره، على رأس قارب يحمل 250 مهاجراً، من دون سابق خبرة إطلاقاً. عندما وصل إلى الشاطئ، أخبرني أنه صرخ: "أنا قبطان، أنا قبطان"، رغم علمه أنه لدى وصوله إيطاليا، سيواجه خطر السجن، وهذا حدث فعلياً.

اليوم، يعيش "القبطان" الحقيقي في بلجيكا مع أطفاله وزوجته، التي التقاها في مركز الاستقبال في كاتانيا. لكنّه لا يزال لا يملك تصريح إقامة، لذا لم يتمكن من المجيء إلى مهرجان فينيسيا السينمائي مع طاقم الفيلم، رغم تعاونه فيه، والهامة له.

• تعاونت في كتابة السيناريو مع ماسيمو تشيكيري. كيف كانت مساهمته بالضبط، خاصة أنّ عمالك يبدو مختلفاً كثيراً عن عمله؟
نعم. ربما. لكنّ في الواقع، ماسيمو أقرب شخص إلى الشخصيات التي رويتها، في "بينوكيو" و"أنا القبطان". إنه الوحيد بيننا الذي يأتي "من الشعب"، وأبوه رسام. لذلك، هو أيضاً أقربنا إلى الحكايات الشعبية، وأنا اعتبر الفيلم مغامرة شعبية. إضافة إلى كونه موهبة كمنتم وكاتب سيناريو، هو قريب جداً من هذا العالم، فهو يحمل في داخله

لا أحد يعرف كيفية التعاطف أفضل منه. عندما نكتب، يُظهر معرفة كبيرة ببعض الديناميكيات الدرامية، وبساطة تشبه تلك التي لدى الأطفال. يفهم شعور المشهد المراد تنفيذه، ويفهم الشخصيات التي تروي قصصها. يفعل هذه الأشياء بسلاسة، أكثر بكثير مني أو من كتاب السيناريو الآخرين، الذين يأتيون من خلفية الطبقة المتوسطة على أي حال.

• أخبرنا شيئاً

مستوحى من قصص حقيقية عدة لمهاجرين شباب، جاؤوا إلى أوروبا من جنوب الصحراء، يعرض "أنا القبطان". الفائز بجائزة "الأسد الفضي لأفضل إخراج"، في الدورة 80 (30 أغسطس/ آب، 9 سبتمبر/ أيلول 2023) لـ "مهرجان فينيسيا السينمائي". قصة سيدو (سيدو سار، الفائز بجائزة "مارتشيرو ماسترونياني لأفضل أمل" في الدورة نفسها) وموسى (مصطفى فال)، ابني عمومة مُراهقين من دكار، يُقرّزان، من دون علم عائلتهما، الشروع في رحلة مخوفة بالمخاطر، للوصول إلى شواطئ أوروبا. بالتالي، يخوضان رحلة مخيفة، زاخرة بمخاطر مميتة وعنّف وحرمان، لكنها مليئة أيضاً بحلقات مهمة من التضامن والأمل.

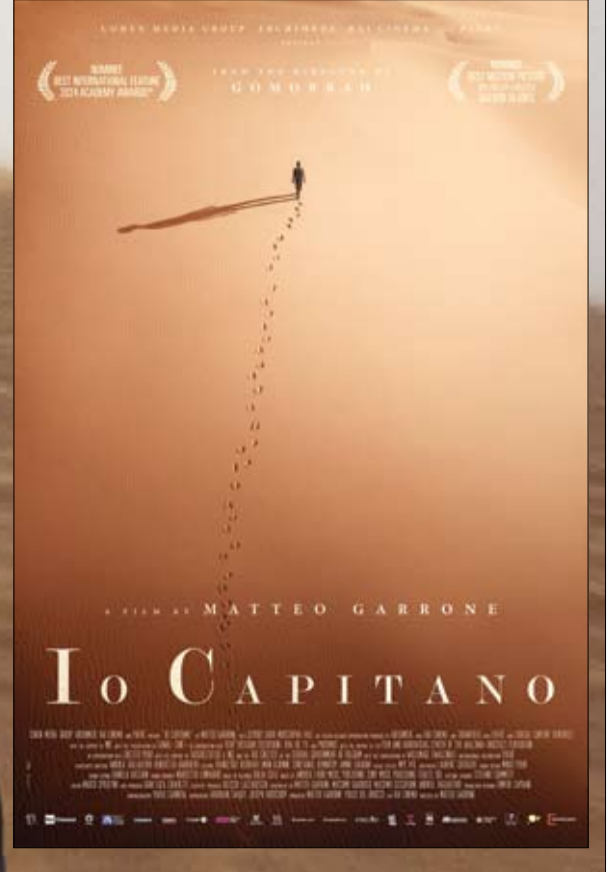
بعبارة أخرى، يستوي "أنا القبطان" في الأخير، بكل ما فيه: قصة مغامرة عن الشباب وإرادتهم لتحقيق مستقبل أفضل، ورحلة أمل تستذكر كل من لم يُكتب له النجاح في إتمام الوصول إلى اللجنة الأوروبية الموعودة.

إلى جانب غاروني، شارك في كتابة الفيلم (إنتاج مشترك بين إيطاليا وبلجيكا) ماسيمو تشيكيري وماسيمو غاوديويسو وأندريا تايافيري. كتب السيناريو باللغة الإيطالية، وترجم إلى الفرنسية، ولم يقرأه الممثلان الرئيسيان قط، إذ كان المترجم يروي لهما، يوماً تلو الآخر، المشاهد التي سيمتلانها. لم يغادر الشبان السنغال إطلاقاً، ولم يعلموا بنهاية الفيلم أثناء تصويره. هكذا سار الحال حتى اكتماله.

ماتيو غاروني تحدث في هذا الحوار عن فيلمه، وارتباطه برحلته السينمائية، والآثار المترتبة على الموضوع، خاصة في اللحظة السياسية الأوروبية الدقيقة الحالية.

• لماذا اخترت دولة السنغال تحديداً نقطة انطلاق لقصة "أنا القبطان"؟

- هناك أنواع عدة من الهجرة، تفرضها أسباب مختلفة، كالحرب والمجاعة وتغيّر المناخ. لكنّي أردت هنا التركيز على نوع مختلف، يتعلق أساساً بالعمالة، وبحقيقة أنّ 70 بالمائة من السكان الأفارقة شباب هؤلاء الشباب لديهم نافذة مفتوحة دائماً على أوروبا. يعيش القبطان في فقر، لكنّ لديهم رغبة مشروعة في التمكن من الوصول إلى مستقبل أفضل، وكذلك رغبة في السفر، وروية العالم. ما يواجهه ليس إلا ظملاً كامناً، وهذا جانب من الهجرة لا يُذكر كثيراً، لكنه موجود بالفعل.



• ماتيو غاروني: فيلمي يسلط الضوء على الظلم
• مستوحى من قصص حقيقية عدة لمهاجرين شباب

الفكر

أطعمة تسبب الصداع النصفي

حذرت طبيبة الأعصاب الروسية أناساتسيا تاراسوفا من أن نوبات الصداع النصفي قد يكون سببها بعض الأطعمة التي يتناولها الناس دون علمهم بالآثار السلبية التي تتركها على الصحة.

وحول الموضوع قالت الطبيبة: "لتجنب نوبات الصداع النصفي يجب الحذر من تناول بعض الأطعمة التي تتسبب بتهييج الجهاز العصبي، ومن الأطعمة التي قد تتسبب بنوبات الصداع لحم الخنزير المقدد، والتفاح، وبعض أنواع اللحوم المصنعة".

وأضافت: "هناك العديد من أنواع الجبن التي قد تتسبب بتلك المشكلات أيضاً، وكذلك الأمر بالنسبة للحوم والأسماك المدخنة، وبعض أنواع المكسرات والبقوليات، ومخلل الملفوف، والنبيد، فهذه المواد تسبب نوبات الصداع لاحتوائها على مادة

التيرامين". وأشارت الطبيبة إلى أن التيرامين هو مركب كيميائي طبيعي يتشكل من تحلل الحمض الأميني تيروسين، وهذا المركب يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية في الدماغ ما يتسبب بنوبات الصداع.

وتبعاً للطبيبة فإن نوبات الصداع النصفي قد تنجم أيضاً بسبب المنتجات التي تحوي على الكافيين، كما ينصح الذين يعانون من هذه المشكلة بالابتعاد عن المشروبات الكحولية والحمضيات والفواكه الاستوائية.

ونوهت تاراسوفا إلى ضرورة الابتعاد عن مسببات التوتر، وحذرت من أن الجوع يمكن أن يسبب نوبات الصداع النصفي أحياناً.



تجدد السبب الرئيسي للإعاقة والوفاة المبكرة في جميع أنحاء العالم

أظهرت دراسة أن أكثر من 40% من الأشخاص حول العالم يعيشون مع نوع ما من حالات الدماغ المسببة للإعاقة والوفاة.

وفي عام 2021، عانى 3.4 مليار شخص في جميع أنحاء العالم من حالات عصبية مثل مرض ألزهايمر والسكتة الدماغية والصداع النصفي، وهو عدد أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقاً، ما يجعل هذه الحالات السبب الرئيسي لاعتلال الصحة والإعاقة على مستوى العالم.

وقال العلماء إن شيخوخة سكان العالم وزيادة التعرض لعوامل الخطر البيئية والصحية ونمط الحياة من المرجح أن تكون السبب وراء هذه الحالات.

وتشير البيانات الآن إلى أن إجمالي الحالات التي تعد السبب الرئيسي للإعاقة والمرض والوفاة المبكرة قد زاد على مستوى العالم بنسبة 18% في العقود الثلاثة الماضية، من عام 1990 إلى عام 2021.

وتتمثل الحالات العصبية أيضاً بالتهاب السحايا وإصابات الدماغ وتلف الأعصاب، والتي يمكن أن يسببها مرض السكري.

وتبين أن الاعتلال العصبي السكري، حيث يتسبب مرض السكري في تلف الأعصاب، هو الأسرع نمواً بين جميع الحالات العصبية.

وقالت الدكتورة ليان أونغ من معهد القياسات الصحية والتقييم (IHME) بجامعة واشنطن بالولايات المتحدة، وهي مؤلفة مشاركة في الدراسة: "لقد تضاعف عدد الأشخاص الذين يعانون من الاعتلال العصبي السكري أكثر من ثلاثة أضعاف على مستوى العالم منذ عام 1990، وارتفع إلى 206 ملايين في عام 2021. وهذا يتماشى مع الزيادة في معدل انتشار مرض السكري على مستوى العالم".

ونظرت الدراسة، التي نشرت في مجلة The Lancet Neurology، في كيفية تغير معدلات الخرف و36 حالة عصبية أخرى حول العالم مع مرور الوقت.

ونظر الباحثون في بيانات الحالات والوفيات والعجز في 204 دول حول العالم على مدار 31 عاماً.

واستخدموا مقياساً يعرف باسم DALYS لتقييم سنوات الحياة الصحية المفقودة بسبب الإعاقة أو الوفاة المبكرة.

ووجدوا أنه على مدار الـ 31 عاماً الماضية، ارتفع إجمالي مقدار الحياة الصحية المفقودة بسبب الحالات العصبية من نحو 375 مليون سنة في عام 1990، إلى 443 مليون سنة في عام 2021.

وقال الدكتور تارون دوا، من وحدة صحة الدماغ التابعة لمنظمة الصحة العالمية، والذي شارك في تأليف الدراسة، إن هذا أثر بشكل غير متناسب على البلدان الأكثر فقراً، ويرجع ذلك جزئياً إلى المضاعفات المرتبطة بالولادة والتهابات التي تؤثر على الأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار.

وقال الباحثون إنه بما أن العديد من هذه الحالات تفتقر إلى علاج، فإن الوفاة يجب أن تكون أولوية قصوى.

ووفقاً لتحليل الفريق، فإن تعديل 18 عامل خطر على مدى حياة الشخص، وأهمها ارتفاع ضغط الدم، يمكن أن يمنع 84% من الإعاقات والأمراض والوفيات المبكرة في العالم بسبب السكتة الدماغية.



الممثل الأمريكي جلين باول (على اليمين)، والممثلة البريطانية ديزي إدغار جونز (في الوسط)، والممثل الأمريكي أنتوني راموس يتحدثون على خشبة المسرح خلال عرض Universal Pictures and Focus Features في لاس فيغاس. (ا ف ب)

قرأت لك

الكمون



تحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض أنواع التوابل الأخرى كالزنجبيل واللفل الأسود والحلبة والكرم، فيساعدوا أكثر على خسارة الوزن بشكل أسرع.

يساعد الكمون في عملية إمتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك.

يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتنحيف.

لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف.

يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل تخلصه من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

- ما هو البشاروش؟
نوع من أنواع الطيور
- ما المقصود برياضة البلاطيس؟
اليوغا والتمدد
- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟
موت سارت
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة ويرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكيمياء ضئيلة من الطعام. وتفتت بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالدرع واكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رثة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدهوه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمنع النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء تلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف ياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبني ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمنتت اطلب أموالاً كثيرة كثيرة .. فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدهتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح ستيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكمت لهما ماحدث في المساء .. خياً الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به وخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنتهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملاً .. لم يفعلوا فيه شئاً غير ان يصرفوا ويبددوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لنعود مرة أخرى إلى الحقل.. نعمل بيدينا فاليد تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأفس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختنقت من العطش، ولما كثيرا حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيرا وهما برعايتها حتى منحتها محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد عيني بالبركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة أخرى عن من يمنحك ذهباً بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام ..

