

جامعة الإمارات تشارك  
في المعرض الدولي نجاح  
أبوظبيي 2022

«ميونيخ: حافة  
الحرب»... الحاضر  
يشبه الماضي



مرض كرون: ماذا نأكل وما الذي  
يجب تجنبه لإدارة الأعراض؟



### فندق فلسطيني طاقمه من أصحاب الهمم

"معا للحياة" هو ليس شعارا بل اسم فندق سياحي افتتح مؤخرا في منزل تراثي قديم بمدينة بيت لحم.

وما يميز هذا الفندق ويجعله فريدا من نوعه هو أن العاملين فيه من أصحاب الهمم ممن لم تثمهم إعاقتهم الذهنية عن ممارسة عمل يقوم به الأصحاء، إذا توفرت الظروف المشجعة لذلك.

ويهدف القائمون على الفندق لإبراز الدور الإيجابي لنوعي الاحتياجات الخاصة في المجتمع.

كما شكّل العمل في الفندق للعاملين من ذوي الاحتياجات الخاصة، فرصة لإظهار القدرة على التغلب على الإعاقة ونظرة المجتمع السلبية.

الفندق في كلمات يشكل الفندق معلماً تراثياً في مدينة بيت لحم.

شيد مبنى فندق "معا للحياة" قبل أكثر من 130 سنة.

ينظر عاملو الفندق لمعلمهم كمنخرج لحب الحياة.

يسعى القائمون على الفندق لتغيير الفكرة النمطية السائدة اجتماعياً عن ذوي الاحتياجات الخاصة.

فندق "معا للحياة" الفريد بطاقم عمله مجاور لكنيسة المهدي.

بدأت قصة هذا الفندق المتميز من منزل تراثي قديم تحول اليوم إلى فندق سمي "معا للحياة".

فندق "معا للحياة" قبل التحدي وأخذ القائمون عليه على عاتقهم تكسير صخرة النمطية النمطية لنوعي الاحتياجات الخاصة بأنهم عائلة لا يصلحون للعمل، وأن مكائهم زوايا البيوت الباردة الفاقدة للاحتضان والاحتواء. لكن النتيجة كانت، ابتسامة بلال وهو يستقبل النزلاء، وطبقة مرام في تحضير الطعام وتقديمه.



المرض والزكام قد يصبح مرافقاً يومياً للموظفين في مكان العمل. وقد تنتقل الفيروسات من خلال السعال والكحة. ولكن كيف يتعامل الزملاء في العمل مع زميلهم

المزكوم؟ ومتى يكون

بقاء الموظف

بالبيت هو

الحل الأفضل؟

هنا بعض

النصائح.

## الزكام بين الزملاء وفي مكان العمل.. ما الحل؟

كما أن الأغشية المخاطية تجف بشكل أسرع وهذا يجعل الأهداب الأنفية والرئوية المناعية أقل قدرة على إبعاد الفيروسات والتخلص منها.

- ينبغي غسل الأيدي وإبعادها عن الوجه: فنظراً لأن الفيروسات والعصيات الجرثومية تنتقل عن طريق اليدين بشكل كبير إلى الجسم فينبغي دائماً غسل اليدين في فترة الإصابة بالزكام، ويجب إبعادها عن منطقة الوجه. ومن الأفضل إبعاد اليدين عن العيون والشم والأنف، كي لا تتمكن الفيروسات من الدخول عبر المجاري المخاطية.

- ينبغي تناول المواد الغنية بالفيتامينات: فبإمكان الموظفين أن يزيدوا من قوتهم المناعية عن طريق تناول مواد غذائية غنية بالفيتامينات، مثلاً بإحضار فواكه محتوية على الفيتامينات مثل التفاح والبرتقال إلى مكتب الشغل، وإمكان رب العمل تزويد موظفيه بهذه الفواكه.

- ينبغي التحرك والنوم بشكل كاف: فالتمشية بعد وجبة الغذاء في الهواء الطلق المنعش مهمة لكي يتم تندية وترطيب الأغشية المخاطية وبالتالي تقوية الجهاز المناعي. وكذلك فترات الراحة مهمة جداً كأهمية الحركة، وقد تم إثبات أن الجهاز المناعي يقوّي نفسه من خلال النوم الكافي.

حين يُصاب الموظف بالزكام في فصول السنة الباردة فإنه يسعل وقد يتسبب في إصابة كل الناس في مكان العمل بالزكام. ويحذر الخبراء من التواصل المباشر بين المصاب وزملائه في العمل، وينصحون بتقادي ذلك من خلال العمل البيئي. ولكن توجد أعمال ووظائف لا يمكن للموظف أو العامل فيها إلا الذهاب إلى بيته، مثل العاملين في المطاعم. فمن الأفضل للنادل مثلاً البقاء في البيت في حالة إصابته بالزكام إلا أنه قد يتسبب في عدوى الزملاء وزملاء العمل والكثير من الناس.

ويحسب المواقع الإلكترونية الألمانية: "إركيليت إنفو" و"أوتي زد" و"بيروفس شتراتيغي". يورد الخبراء بعض النصائح حول كيفية التعامل مع الزكام ونزلات البرد في مكان العمل في فصل السنة الباردة.

- ينبغي عدم التفكير فقط بالعمل المطلوب إنجازه في مكان الشغل ولكن ينبغي أيضاً التفكير في الصحة الذاتية وفي صحة الزملاء.

- ينبغي تخفيض حرارة جهاز التدفئة: فرغم أن البرودة قد تكون شديدة ينبغي عدم تشغيل المدفئة إلى درجة كبيرة، لأن التدفئة المفرطة والزائدة عن اللازم قد تكون في صالح الزكام، نظراً لأن الهواء يصبح جافاً وبالتالي تصعب الجراثيم أكثر قدرة على الطيران في الهواء الجفاف، ويصبح احتمال استنشاقها وتنفسها أكبر،

حذرت دراسة طبية حديثة أجرتها المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة، من خطورة المنتجات التي تستخدم في تنعيم الشعر، كونها تتسبب بإصابة النساء بسرطان الرحم. وقالت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة المعهد الوطني للسرطان، إن النساء اللاتي يستخدمن منتجات كيميائية لتنعيم الشعر، أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرحم مقارنة بـ لا يستخدمن هذه المنتجات. ولم يجد الباحثون أي ارتباط بين منتجات الشعر الأخرى التي أبلغت النساء عن استخدامها مثل صبغات الشعر والتجعيد، وخطر الإصابة بسرطان الرحم. وأشار الباحثون إلى أن منتجات تنعيم أو تلميس الشعر التي تحتوي مركبات كيميائية مثل البارابين والبيفينول والفورمالدهيد، قد تساهم في زيادة خطر الإصابة بسرطان الرحم، وفقاً لنتائج وكالة "يو بي أي" للأبناء. وتضمنت الدراسة بيانات 33497 امرأة أميركية، تراوحت أعمارهن بين 35 و74 عاماً، وتوصلت إلى أن 1.64 في المئة فقط من اللواتي لم يستخدمن منتجات فردا شعر مطلقاً، سيصبن بسرطان الرحم بحلول سن السبعين.

كشفت دراستان منفصلتان نُشرتا في مجلة نيشر العلمية بأن مناطق معينة في الدماغ قد تتحكم بالمرض وتساعد على محاربة العدوى والفيروسات. ووفق النتائج الطبية للدراسين، فإن الدماغ يلعب دوراً كبيراً في التحكم بأعراض الأمراض والتقليل من تبعاتها. وأشار باحثون بجامعة هارفارد إلى أن الخلايا العصبية في الدماغ تساعد على فهم المرض والتحكم في أعراضه المتنوعة.

ويهدأ الشأن، قال استشاري أمراض الأعصاب، الدكتور هشام الحكيم، إن الجسم هو جهاز متكامل لا نستطيع أن نجزئه لأجزاء مختلفة، وعند المرض، الجهاز المناعي يعطي إشارات إلى الدماغ، حيث يتحكم بدرجة الحرارة، ويشكل تفاعل كامل مع الجسم، لمحاولة التعامل مع المرض.

ووفق الدراسات اللاتي نشرتهما مجلة نيشر، فإن أجزاء من الدماغ تنسق كيفية مقاومة الجسم للمرض واستجابته للأعراض التي تنشأ عنه، مما يعطي أدلة محتملة على استمرار معاناة بعض الأشخاص من مشكلات مزمنة كالتهاب والاضيق والإرهاق. وقال الباحثون، بعض الخلايا العصبية الدماغية، مسؤولة عن مقاومة الجسم وتحفيزه تجاه الأمراض المختلفة والفيروسات والعدوى وتحديدا فيما يتعلق بالإنفلونزا ومسببات الأمراض الأخرى المهددة للصحة.

### منتجات تنعيم الشعر تسبب السرطان

كشفت دراستان منفصلتان نُشرتا في مجلة نيشر العلمية بأن مناطق معينة في الدماغ قد تتحكم بالمرض وتساعد على محاربة العدوى والفيروسات. ووفق النتائج الطبية للدراسين، فإن الدماغ يلعب دوراً كبيراً في التحكم بأعراض الأمراض والتقليل من تبعاتها. وأشار باحثون بجامعة هارفارد إلى أن الخلايا العصبية في الدماغ تساعد على فهم المرض والتحكم في أعراضه المتنوعة.

### دراسة تكشف الدور الخاص للدماغ في علاج المرض

ويهدأ الشأن، قال استشاري أمراض الأعصاب، الدكتور هشام الحكيم، إن الجسم هو جهاز متكامل لا نستطيع أن نجزئه لأجزاء مختلفة، وعند المرض، الجهاز المناعي يعطي إشارات إلى الدماغ، حيث يتحكم بدرجة الحرارة، ويشكل تفاعل كامل مع الجسم، لمحاولة التعامل مع المرض.

ووفق الدراسات اللاتي نشرتهما مجلة نيشر، فإن أجزاء من الدماغ تنسق كيفية مقاومة الجسم للمرض واستجابته للأعراض التي تنشأ عنه، مما يعطي أدلة محتملة على استمرار معاناة بعض الأشخاص من مشكلات مزمنة كالتهاب والاضيق والإرهاق. وقال الباحثون، بعض الخلايا العصبية الدماغية، مسؤولة عن مقاومة الجسم وتحفيزه تجاه الأمراض المختلفة والفيروسات والعدوى وتحديدا فيما يتعلق بالإنفلونزا ومسببات الأمراض الأخرى المهددة للصحة.

### مقترح برلماني للتصدي لظاهرة هدر الطعام

يعد هدر الطعام من المشكلات ذات التبعات السلبية على المناخ، هذا إلى جانب مساهمتها بشكل كبير في انتشار ظاهرة الجوع.

ويحسب برنامج الأغذية العالمي فإن قرابة ثلث الغذاء المنتج للاستهلاك البشري يتم هدره أو فقده، ما يتسبب بخسارة مالية تقدر بحوالي تريليون دولار أميركي سنوياً، وبالتالي وضع البرنامج هدفاً نصب عينيه، يتمثل بتقليل هدر الغذاء إلى النصف بحلول عام 2030.

وفي نصحه، يدعو عضو مجلس النواب أمين محسب اقتراحاً إلى المستشار حنفي جبالي رئيس مجلس النواب، بهدف لإطلاق مبادرة لتغيير الثقافة الاستهلاكية لدى المصريين، بغرض تقليل هدر الطعام وتوعية المواطنين بأهمية ترشيد استهلاك الغذاء من خلال طهي الكميات التي يكون هناك احتياج لها فقط، مع التأكيد على مراعاة أبعاد الاستدامة في جميع مراحل إنتاج الغذاء وصولاً إلى المستهلك، فضلاً عن دعم الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا الغذائية، ومعالجة هدر الطعام، وأوضح محسب في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية" أن الأبحاث والدراسات أثبتت أن أحد مسببات الانبعاثات على الكوكب هي نفايات الطعام أو بقايا الغذاء، التي يتم التخلص منها في القمامة، والتي تنتج غاز الميثان عند حرقها، والمصنف ضمن الغازات الدفيئة المسببة لزيادة ظاهرة الاحتباس الحراري، مشيراً إلى أن العالم ينتج عنه قرابة 931 مليون طن من نفايات الطعام سنوياً، منها 569 طناً تخرج من المنازل، وقرابة 244 مليون طن من المطاعم، وأن مقدار الهدر من الطعام في العالم العربي تجاوز 401 مليون طن، منها 9 ملايين طن في مصر.

## رمضان 2023.. حضور بارز لـ الدراما الصعيدية

ينتظر عشاق الدراما المصرية وجبة "دسمة" من الأعمال التي تدور أحداثها عن الصعيد، تُعرض بالوسم الدرامي المرتقب رمضان 2023، بعد أن كشف عدد من النجوم عن استعدادهم لخوض غمار المنافسة "الصعيدية" في سياق الدراما الصعيدية.

وعادة ما تكون المشاركة في "دراما الصعيد" اختبار صعب للفنانين، لا سيما في ضوء السمات الخاصة التي تتطلبها تلك الأعمال، بدءاً من اللهجة والأزياء والحبكة الدرامية وغير ذلك.

ومن بين الأعمال المنتظرة في دراما رمضان 2023 والتي تدور أحداثها في أجواء صعيدية:

"العمدة" بطولة محمد رمضان، وإخراج محمد سامي.  
"سهم" بطولة روجينا تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج رؤوف عبد العزيز.  
"ولو بعد حين" أول أعمال الفنانة نبيلة كريمة في "الدراما الصعيدية".

"الكبير أوي" بطولة النجم أحمد مكي.  
مسلسل أحمد العوضي وبإسماعيل عبد العزيز، يدور في إطار الدراما الصعيدية، وكان العوضي قد كتب عبر "فيسبوك"، اللي جاي صعيدي ابن سواح، الصعيد والأصول والجدعة والدم الحامي.  
ومع تعدد الأعمال، هل تنجو "الدراما الصعيدية" في رمضان 2023 من السقوط في فخ التمييط الذي اتسمت به عديد من الأعمال السابقة؟



## التدخين السلبي يزيد خطر الأمراض الجلدية

قالت دراسة جديدة إن تعرض الجلد للتدخين السلبي يرفع المؤشرات الحيوية المرتبطة ببداية الأمراض الجلدية، مثل التهاب الجلد التماسي والصدفية. ونُشرت الدراسة في دورية "إي بيوميديسين"، وهي الأولى من نوعها على جلد البشر.

ويتكون التدخين السلبي من الملوثات من دخان التبغ التي تبقى على الأسطح أو عالقة في الغبار بعد تدخين السجائر.

ويمكن أن تبقى هذه الملوثات لأجل غير مسمى على الأسطح الداخلية، ما يعرض المدخنين وغير المدخنين لأثارها.

وأجرت الدراسة في جامعة كاليفورنيا، وقالت: "وجدنا أن تعرض جلد الإنسان للتدخين السلبي يؤدي إلى ظهور آليات مرض الجلد الالتهابي، ويرفع المؤشرات الحيوية البولية للأضرار المؤكسدة، والتي يمكن أن تؤدي إلى أمراض أخرى مثل السرطان وأمراض القلب وتصلب الشرايين". وشارك في الدراسة 10 أصحاء غير مدخنين أعمارهم بين 22 و45 عاماً، ولمدة 3 ساعات ارتدى كل مشارك ملابس مشبعة بأثار التدخين السلبي، وسار أو ركض على جهاز المشي 15 دقيقة في كل ساعة لزيادة التعرق وامتصاص الجلد.

## الحوت الأحذب يصدم قارب صيد

تحولت رحلة "عادية" لصيد الأسماك تشارك فيها أب وابنه، إلى حدث نادر، عندما فوجئ الاثنان بحوت أحذب ضخم بدا وكأنه يطير فوق الماء، قبل أن يصدم بقاربهما.

وكان زاك بيلر برفقة والده على متن قاربهما، قرب ساحل نيو جيرسي في الولايات المتحدة، عندما بدأت أسماك صغيرة تتطاير في الهواء، قبل أن يظهر الحوت الأحذب هائل الحجم، لي يطير هو الآخر. وقفز الحوت في الهواء، قبل أن يرتطم بالقرب، وسط دهول الأب وابنه أمام هذا المشهد المذهب.

ونشر بيلر مقطع الفيديو على صفحته في تطبيق إنستغرام، معلقاً عليه بالقول: "لقطات ملحمية لحوت، ضرب جانب قاربنا". وأطلق على الحوت الأحذب هذا الاسم، نظراً للحلقة الكبيرة التي تتشكل على جسده عندما يقفوس ظهره للغوص في المحيط.

ويمكن أن يصل طول الحوت الأحذب إلى 18 متراً، ووزن 40 طن، أما طول الزعنافة فيبلغ 5 أمتار، فيما يصل عرض ذيله إلى 5.5 متراً.

## بحضور سفير الإمارات بالمكسيك وسفير المكسيك بالإمارات

# الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر توقع بروتوكول تعاون مع وزارة الزراعة بالمكسيك لتنظيم المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية 2022



التنمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي لما له من أهمية في مد جسور التعاون بين البلدين لتعزيز الأمن الغذائي وتحقيق التنمية المستدامة.

من جهته فقد أوضح الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة بأن هذا البروتوكول يأتي ليؤكد على المصادقية الدولية التي حققتها الجائزة بفضل توجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، بصفتها أكبر منصة دولية لبناء الشراكات ذات العلاقة بتنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.

•• أبو ظبي - الفجر

وقعت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بروتوكول التعاون المشترك مع وزارة الزراعة والتنمية الريفية في الولايات المتحدة المكسيكية الخاص بتنظيم المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية خلال الفترة 09 - 13 نوفمبر 2022، حيث جرت مراسم التوقيع (عن بُعد) يوم الاثنين 17 أكتوبر 2022 في كل من مقر وزارة الزراعة بالمكسيك ومقر الأمانة العامة للجائزة بأبوظبي، بحضور كل من سعادة الأستاذ أحمد المنهالي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المكسيك، وسعادة الأستاذ لويس ألفونسو غارسيا دي ألبا، سفير المكسيك لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الأستاذ سانتياغو أرغويلو كامبوس، منسق عام وزارة الزراعة والتنمية الريفية بالمكسيك، والدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي.

حيث رحب السيد سانتياغو أرغويلو كامبوس، بالحضور مشيداً بجهود دولة الإمارات العربية المتحدة ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي. من جهته فقد أشار سعادة الأستاذ أحمد المنهالي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المكسيك إلى أهمية التعاون بين الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي مع وزارة الزراعة في المكسيك في تنظيم المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية بهدف تنمية وتطوير هذا القطاع الواعد بما يحقق رؤية وأهداف البلدين الصديقين. كما رحب سعادة الأستاذ لويس ألفونسو غارسيا دي ألبا، سفير المكسيك لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، بالوقوع الريادي الذي حققته دولة الإمارات في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج



بمشاركة واسعة لأكثر من 100 جامعة مرموقة من 20 دولة حول العالم

## جامعة الإمارات تشارك في المعرض الدولي نجاح أبوظبي 2022



التعليمية والجامعات الدولية من منح دراسية، وفرص المساعدات المالية والقبول والدراسة في الخارج، واستكشاف فرص كل من تخصصات البكالوريوس والدراسات العليا للتعليم في المستقبل، والخبرات المهنية، وذلك من بين العديد من الموضوعات المهمة الأخرى، لمساعدة الطلبة في اتخاذ القرارات نحو توجهاتهم المستقبلية، عبر التفاعل مع الخبراء والمختصين في مجالات التعليم العالي وخبرتي الجامعات عبر الأسئلة والأجوبة الحية، والندوات والمحاضرات، وورش العمل، والعروض التعريفية، لفهم إمكانيات الدراسة في العديد من دول العالم، بحضور فعال ومميز من الأسر والطلبة والعديد من شرائح المجتمع في دولة الإمارات.

نهدف من خلال هذه المشاركة للإلتقاء بالشركاء والمؤسسات التعليمية الأخرى، لبحث أوجه التعاون المختلفة بين الطرفين، بما يخدم طلبة جامعة الإمارات من حيث التدريب، والتبادل الطلابي، والزيارات الميدانية الطلابية، وكذلك بحث سبل توظيف خريجي جامعة الإمارات.

ونوه العامري إلى "أن جامعة الإمارات قد حققت سمعة عالية بين الأكاديميين وجهات العمل، من خلال حضورها المحلي والإقليمي والدولي، وهو مؤشر على التنافسية على توجه الجامعة نحو العالمية".

ويأتي معرض "نجاح أبوظبي" الدولي 2022، للزوار الفرصة للتعرف على ما تقدمه المؤسسات

من الدول الأخرى.

وأشار الأستاذ سعود العامري - مدير عمادة القبول والتسجيل إلى أهمية مشاركة جامعة الإمارات في المعارض التعليمية التي تهدف إلى نشر الوعي والمعلومات التي تهم الطالب وولي أمره، قبل التحاقه بالجامعة، وهناك العديد من الرحلات المدرسية لزيارة المعرض وجناح جامعة الإمارات لما يفوق 5000 طالب وطالبة من مختلف المدارس في دولة الإمارات، بالإضافة إلى أولياء أمور الطلبة. وأضاف "من خلال منصة جامعة الإمارات تم استعراض البرامج التخصصية والعلمية والأكاديمية وتعريف الطلبة بها، والتخصصات الحديثة التي تم طرحها مؤخراً مسارات البكالوريوس والدراسات العليا، كما

•• أبو ظبي - الفجر

بمحور معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش في الدولة، شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة في الدورة السادسة عشر للمعرض الدولي "نجاح أبوظبي" 2022، والذي يقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض (ADNEC) من الفترة من 16 إلى 18 أكتوبر الجاري، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، وبمشاركة واسعة لأكثر من 100 جامعة عالمية ومرموقة لأكثر من 20 دولة حول العالم، وحضور بارز لكل من: دولة الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، وألمانيا، وكندا، واليابان، والمجر، وأستراليا والعديد



ونؤكد مواصلة التزامنا بتوظيف كافة مواردنا التقنية وخبرتنا في دعم القدرة الإنتاجية للمنظومة المخبرية ذات المعايير المستقبلية.

في ظل توجهها نحو الريادة والتميز. وقال محمد داود إن قطاع الرعاية الصحية والمختبرات التشخيصية في الدولة ينمو ويزدهر بشكل متسارع،

### الأولى من نوعها على مستوى الدولة

## إطلاق خدمة فحص الدم من المركبات في دبي

المجتمع من الوصول للخدمات بشكل أفضل وأسرع وضمن معايير الجودة العالمية والمناخ الصحي الآمن.

ومع انطلاق هذه الخدمة النوعية سيكون بمقدور أي متعامل، لديه طلب فحص مخبري معتمد، من إجراء فحص الدم من المركبة، وذلك لجميع الاختبارات والفحوصات الطبية الموسمي بها من الطبيب المعالج.

وأفاد الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في هيئة الصحة بدبي، بأن الهيئة ماضية في خطتها وأهدافها الرامية إلى تعزيز منظومة الرعاية الصحية، وإضافة خدمات طبية

•• دبي - الفجر

في خطوة غير مسبوقة على مستوى الدولة، وبدعم من هيئة الصحة بدبي، انطلقت مؤخراً خدمة فحص الدم من المركبات، والتي تقوم عليها شبكة "يونيلابس" السويسرية للمختبرات المتخصصة والحاصلة على شهادة الأيزو مع مركز الإمارات العالمي، وذلك بالتعاون مع مركز يوناييتد الطبي بدبي.

تأتي الخدمة مواكبة لحزمة من التسهيلات التي وفرتها هيئة الصحة بدبي، وتعاونت فيها مع القطاع الصحي الخاص، من أجل تمكين المتعاملين وأفراد

## تعاون بين «صحة» ومستشفى فيلادلفيا للأطفال لتعزيز البحث والتعليم في المجال الطبي بدولة الإمارات

والزمالة والتدريب وتعزيز الدراسات البحثية وتبادل التجارب والمشاركة في استضافة وتنظيم الفعاليات والمؤتمرات التعليمية الطبية وغير الطبية، إلى جانب العمل على تعزيز تجربة المريض والخدمات واستكشاف المزيد من فرص التعاون في المجالات الأخرى التي من شأنها دفع عجلة العمل الجماعي والتنسيق في البرامج التعليمية والبحثية والسريرية ومشاريع تحسين الجودة. بدورها، قالت روث فراي، ممرضة أطفال معتمدة حائزة على ماجستير علوم التمريض، نائب رئيس الاستراتيجية العالمية وتطوير الأعمال في مستشفى فيلادلفيا للأطفال: "يتشرف مستشفى فيلادلفيا للأطفال بالاندخول في هذه الشراكة الدولية، وتنتقل إلى جني فوائدها على المدى البعيد".

العمل على قناعة راحة بأهمية العمل المشترك في قطاع الرعاية الصحية، والدور الحيوي الذي يلعبه التعاون الدولي للارتقاء بمستوى الجودة والقدرة على الحصول على خدمات الرعاية في جميع أنحاء العالم. ومن شأن هذه الشراكة أن تحقق مكاسب متبادلة في رحلة نمو وتطوير طواقمنا الطبية، وبالتالي ستساعدنا على تحسين تجربة المرضى هنا في "صحة". نتطلع قديماً إلى هذا التعاون ونباركه الإيجابية لأبناء مجتمعنا، وبموجب مذكرة التفاهم، ستعاون "صحة" ومستشفى فيلادلفيا للأطفال لتوفير أنشطة تطوير وتعليم وتدريب لأخصائيي الرعاية الصحية لتحقيق تجارب رعاية ونتائج علاجية أفضل للمرضى، ودعم وتسهيل برامج الإقامة

المشترك لأحدث المعارف والخبرات بهدف مواصلة تعزيز مستوى

•• أبو ظبي - الفجر

وقعت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، مذكرة تفاهم مع مستشفى فيلادلفيا للأطفال لتسهيل وتعزيز التعاون الدولي والارتقاء بجودة التعليم الطبي والبحوث وتحسين تجربة المرضى داخل دولة الإمارات العربية المتحدة. وفي معرض تعليقه على هذا التعاون، قال الدكتور غانم الحسني، مدير التعليم في مجموعة "صحة": "يسعدنا أن نبرم هذه الاتفاقية مع مستشفى فيلادلفيا للأطفال لتعزيز التبادل المشترك لأحدث المعارف والخبرات بهدف مواصلة تعزيز مستوى



### تماشياً مع الاهتمام بضئة الشباب

## المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم الذي تستضيفه أبوظبي

### يخصص يومه الثاني للباحثين الشباب

•• أبو ظبي - الفجر

تماشياً مع الإهتمام الكبير الذي توليه القيادة الرشيدة لضئة الشباب، أقر المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم، اليوم الثاني من أعماله للباحثين الشباب في علم السموم، واستضاف المؤتمر عدداً من الباحثين الشباب من مختلف دول العالم حيث عرضوا نتائج أبحاثهم ودراساتهم في علم السموم أمام العلماء والمختصين وأساتذة الجامعات المشاركين في المؤتمر بهدف تاحة الفرصة لهم للاحتكاك مع الخبراء والمختصين والاستفادة من خبراتهم الكبيرة وتجاربهم العميقة في علم السموم.

واستعرض 11 باحثاً شاباً من دولة الإمارات العربية المتحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، والهند والبرازيل وألمانيا، وبلجيكا، وروسيا، نتائج أبحاثهم ودراساتهم التي أجروها في علم السموم، أمام المشاركين في المؤتمر، وأجابوا على أسئلة المختصين وأساتذة الجامعات حول دراساتهم وأبحاثهم.

وشهد اليوم الثاني محاضرة رئيسية تحدثت خلالها الدكتورة دينيس تامورجي من معهد دينيس تامورجي بوتانتان في مدينة ساو باولو في البرازيل حول النظام التكميلي في التسميات البشرية، وتم كذلك عقد عدة جلسات قدم خلالها المشاركون خلاصة أبحاثهم ونتائج دراساتهم في علم السموم، ومن أبرزهم الدكتور تيم لوك من معهد فرانزوفر الألماني، والدكتور مايك دام، الأستاذ في جامعة برلين التقنية في ألمانيا، والدكتور لو فريفييل استاذ في جامعة لياج البلجيكية، والدكتور إرنستو لوبيز بينهيرو جونيور الأستاذ في جامعة لوفين البلجيكية، تناولوا منهجية قياس السُموم الكتلتي عالية الإنتاجية لاستخلاص سموم الببتيد من السموم الخام.

وعرض الدكتور دينيس كوردياقستيف الأستاذ في معهد الكيمياء الحيوية العضوية التابع لأكاديمية العلوم الروسية، نتائج دراسته عن سموم الأفاعي والسموم الصلبة للورم الأرومي البطني متعدد الأشكال، واستعرض الدكتور دوغلاس س أوليفيرا، والدكتور برونو فرانزوني بيتنو، والدكتور بريسيلا هيس لوبيز من معهد بوتانتان في البرازيل، دراسة حول إفرارات جلد البرمائيات.

واستعرض الدكتور سينجي لاسمي راجيني راغوناث الأستاذ في المعهد الهندي للعلوم البيئية التطورية لسموم الأفاعي الأكثر أهمية طبياً في الهند، فيما استعرض الدكتور ميتشل أوكومو الأستاذ في جامعة نيروبي الكينية إمكانية تحييد السم في المختبر وفي الجسم الحي بواسطة بعض مضادات السموم في كينيا.

وقدمت الدكتورة برانينا بالاسورنيام الباحثة في جامعة ماليزيا صباح الماليزية بحثاً حول التناوة الفيزيائية والكيميائية لمضاد سم الكوبرا الفلبيني، وقدم الباحث شارلوت داونسون من مدرسة ليفربول للطب الاستوائي، المملكة المتحدة، بحثاً حول التقييم قبل السريري للعلاجات الجزئية الصغيرة.

وكان المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم، قد افتتح رسمياً أمس الاثنين تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، في فندق كورنراد أبوظبي أبراج الاتحاد.

وتنظم المؤتمر شركة أمصال، أول شركة من نوعها في منطقة الشرق الأوسط، والتي تتخذ من أبوظبي مقراً لها، وبدعم وتعاون من وزارة التغيير المناخي والبيئة، وهيئة البيئة. أبوظبي، وهيئة السياحة والثقافة. أبوظبي، وشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، ويشارك فيه نحو 300 مهتماً حضورياً و2000 افتراضياً، ويتحدث خلاله قرابة 137 عالماً ومختصاً وخبيراً في علم السموم من 37 دولة من مختلف دول العالم من الباحثين وأساتذة الجامعات العالمية، والمدراء التنفيذيين، والمهتمين بعلم السموم.



# منوعات الفكر

23

يعرف مرض كرون أنه حالة معدية معوية معقدة يمكن أن تسبب مشاكل مثل سوء امتصاص العناصر الغذائية والالتهابات في جميع أنحاء الجهاز الهضمي. ويعد النظام الغذائي وسيلة مهمة للمساعدة في تخفيف الأعراض وتهدة الجهاز الهضمي في حالات اشتداد الألم أثناء نوبة مرض التهاب الأمعاء التي ترافق المرض في بعض الأحيان.



حالة معدية معوية معقدة يمكن أن تسبب مشاكل مثل سوء الامتصاص

## مرض كرون: ماذا نأكل وما الذي يجب تجنبه لإدارة الأعراض؟



معرفة ما إذا كانت هناك أي أطعمة قد تؤدي إلى حدوث اشتعال. فحص مستويات الحديد بانتظام مهم ومكمل عندما يكون الانخفاض ضرورياً. وتذكر لي أيضاً أنه من المهم إضافة الكالسيوم إذا كنت تتناول المنشطات نظراً لتأثيرها على صحة العظام. وتقول: "الستيرويدات تؤثر على التمثيل الغذائي للعظام وتزيد من خطر فقدان العظام مما يؤدي إلى هشاشة العظام وهشاشة العظام، وفيتامين د ضروري لامتصاص الكالسيوم في الأمعاء، لذا من الأفضل تناولهما معاً، وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان قليلة الدسم والخضراوات الورقية والسلمون والسردين والتوفو وأي منتجات مدعمة بالكالسيوم".

عملية الهضم، كما هو موضح في مجلة الأطعمة النباتية للتغذية البشرية. - اللاكتوز: من المرجح أن يعاني مرضى كرون من عدم تحمل اللاكتوز، ويمكن أن تسبب الكميات الكبيرة من اللاكتوز في ظهور الأعراض، وقد تكون الكميات الصغيرة مقبولة؛ طالما لا يوجد حساسية حقيقية من اللاكتوز. - السكر والحليات: تشير بعض الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي عالي السكر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض كرون، ويمكن أن تؤدي الحليات الصناعية، مثل الأسبارتام، أيضاً إلى تفاقم الأعراض. الإكسيليتول والسوربيتول من المذنبين المحتملين الآخرين، وتوجد جميعها في المشروبات والمشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية والأيس كريم والعلكة والحلويات الخالية من السكر، والتي يجب تجنبها جميعاً. - الأطعمة الحارة: "الكابسيسين هو المكون الموجود في الفلفل الحار الذي ينشط مستقبلات الغشاء المخاطي لإعطاء تأثير حارق للتوابل. الفلفل الحار في الفم". كما تقول لي. في إحدى الدراسات اعتقد 41% من مرضى داء الأمعاء الالتهابي أن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل يزيد من أعراض مرض التهاب الأمعاء سوءاً، وهذا يعني تجنب الأطعمة التي تحتوي على الفلفل الحار ومسحوق الفلفل الحار والفلفل والبابريكا، كما تضمنت الفلفل الأسود والخردل والفجل. أغذية حمية البحر الأبيض المتوسط تقول إحصائي إن النظام الغذائي لمرض كرون عندما تكون الأعراض في حالة هدوء هو أقل تقييداً. "يمكنك أن تأكل نظاماً غذائياً متوازناً وغنياً بالمغذيات يحتوي على مصادر جيدة للبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والفاصوليا والمكسرات والبذور وتضيف إحصائي: "قد تشعر بشكل أفضل بتناول وجبات أصغر ووجبات أكثر تواتراً على مدار اليوم لأنه من السهل تحملها وهضمها. أوصي دائماً بالاحتفاظ بدفترتي يوميات عن أعراض الطعام وتدوين الأطعمة الخاصة بك، جنباً إلى جنب مع الأعراض اليومية بجوارها،

المعدة، وتساهم الوجبات قليلة الدهون وقليلة الألياف في تخفيف الأعراض". تقول الدكتورة ديبورا لي، العضو المنتدب في صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت، إنه أثناء النوبة، من الأفضل تناول نظام غذائي منخفض الألياف وتجنب الكثير من الدهون: - الفاكهة قليلة الألياف: البطيخ، والخوخ، والتوت، والكمثرى، والفواكه المطبوخة أو الملية. - الخضراوات قليلة الألياف: الخضراوات غير الصليبية، الطماطم واللفت والكوسة والهليون والبصل والجزر والسبانخ والخيار. - البروتينات الخالية من الدهون: الدجاج أو السمك أو البيض أو التوفو مثالية، ويفضل الابتعاد عن اللحوم الحمراء إلى احتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة مما قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض. - الأسماك الدهنية: يحتوي السلمون والسلمون المرقط والماكريل والتونة على كميات كبيرة من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعتبر من مضادات الالتهاب القوية، ويحتوي الجوز وبذور الكتان أيضاً على كميات كبيرة من أوميغا 3.



## ما خطورة زيادة الفركتوز في النظام الغذائي؟

حذرت الدكتورة نوريا ديانوفا، خبيرة التغذية الروسية، من المخاطر التي يتعرض لها الكبد الناجمة عن زيادة سكر الفركتوز في النظام الغذائي. وتشير الخبيرة في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" إلى أنه يعتقد أن سكر الفركتوز أقل ضرراً من السكر التقليدي. ولكن هل هذا صحيح؟

وتضيف، يحصل الإنسان على سكر الفركتوز من الفواكه والثمار وبعض المواد الغذائية الطبيعية. ويعلم المصابون بمرض السكري، أن هذا السكر أقل ضرراً للبنكرياس مقارنة بالسكر الاعتيادي. وتقول، "لا يعالج سكر الفركتوز مثل السكر العادي، لذلك لا يسبب الإجهاد للبنكرياس. ومن يعاني من السكري يعلم أن سكر الفركتوز أفضل قليلاً من السكر العادي". ولكن الإفراط بتناول المواد المحتوية على سكر الفركتوز، قد يؤثر سلباً في حالة الكبد. وتقول، "يؤدي الحصول على كمية كبيرة من الفركتوز، إلى زيادة العبء على الكبد، حيث يتراكم على شكل أحماض دهنية في أنسجة الجسم". وتضيف موضحة، فما كمية الفواكه والثمار التي يمكن تناولها، دون إلحاق أي ضرر بالجسم. وتقول، "بالنسبة للنساء تكفي 150-200 غرام من الثمار أو الفواكه في الوجبة الواحدة، وبالنسبة للرجال 200-250 غراماً".









يواصل حضوره العالمي للسنة الثانية على التوالي

## تريندز في فرانكفورت للكتاب

وحاضرة معرفية لعشرات الآلاف من المثقفين والكتاب والباحثين والناشرين، ما يعزز انتشار إصدارات «تريندز» والتعريف بها أمام مئات الآلاف من الزوار والكتاب والباحثين والأكاديميين من مختلف دول العالم. يذكر أن أكثر من 4 آلاف جهة عرض من أكثر من 65 دولة ستشارك في الدورة الجديدة عرض فرانكفورت الدولي للكتاب، ويغطيها مئات الصحفيين، وستشهد انعقاد أكثر من 1000 فعالية وجلسة نقاشية وندوة حوارية مع كبار صنّاع النشر والكتاب في العالم.

وأزمات تستحوذ على اهتمام المجتمع الدولي، وعلى رأسها تيارات الإسلام السياسي، والتنمية المستدامة، والسياسة الخارجية والعلاقات الدولية، والأمن الدولي والإرهاب، والأمن الإنساني، إضافة إلى إصدارات تناول التنمية الاقتصادية، والطاقة والموارد الطبيعية، والتجارة الدولية والاستثمارات، والدكاء الاصطناعي والتكنولوجيات المتقدمة. وأشارت إلى أن «فرانكفورت للكتاب» يعد أكبر وأهم تظاهرة دولية ثقافية في العالم،

مباشرة، وتبادل الخبرات حول أحدث تطورات وتقنيات صناعة النشر العالمي. وأوضح أن «فرانكفورت للكتاب» يعد أحد أهم معارض الكتب على مستوى العالم، وهو ملتقى دولي لقطاع واسع من الكتاب والمؤلفين والقراء. من جانبها، قالت روضة المرزوقي مديرة إدارة التسويق والمعارض والتوزيع إن جناح رقم J42 في القاعة الرابعة يشارك في «فرانكفورت للكتاب» بحزمة واسعة من الإصدارات القيمة التي تتسم بالتنوع والثراء، وتستعرض قضايا

لها من أهمية كبرى في التقريب بين الشعوب، حيث تجذب شرائح متنوعة من المفكرين والباحثين والأكاديميين، ودور النشر العالمية. وأضاف أن «فرانكفورت الدولي للكتاب» يشكل منصة دولية للتواجد على خارطة الحركة المعرفية الثقافية العالمية، وتعزيز تواصل «تريندز» مع جمهور الكتاب العالمي وقادة صناعة النشر والتوزيع وصنّاع المحتوى من كافة أقطار العالم، مبيّناً أن المعرض يشكل أيضاً فرصة ثمينة لإطلاق زواره على نتاجات تريندز البحثية، والتواصل مع الجمهور

والاقتصادية، والعسكرية، إلى جانب موسوعته وإصداراته حول حركات الإسلام السياسي. وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات إن مشاركة «تريندز» في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب تأتي في إطار الحرص على الحضور النوعي والفاعل في المحافل الثقافية الإقليمية والعالمية، وتجسيدا لاستراتيجية «تريندز» الهادفة إلى تعزيز الانتشار والتوسع في نشر المعرفة العلمية والبحثية في المحافل الدولية كافة، وخصوصاً معارض الكتب، لا

•• أبوظبي - الفجر:

في إطار حضوره العالمي الفاعل معرفياً، يشارك مركز تريندز للبحوث والاستشارات للسنة الثانية في فعاليات معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، الذي تنظم نسخته الـ 74 في الفترة ما بين 19 إلى 23 أكتوبر الجاري 2022 تحت شعار «الكلمات تربط العوالم». ويشري جناح «تريندز» الخاص، رقم J42 في القاعة الرابعة، زوار المعرض بإصدارات بحثية تغطي المجالات العلمية، والسياسية، والأمنية،

## مركز أبوظبي للغة العربية يشارك في معرض فرانكفورت للكتاب 2022

الشراكة بين معرض أبوظبي الدولي للكتاب ومعرض فرانكفورت الدولي للكتاب. وفي إطار سعي المركز لتعزيز شراكاته المستدامة مع الناشرين الإماراتيين، ذوي ناشرين إماراتيين للمشاركة مع وفد المركز في المعرض، وهما منشورات «غاف» لعفراء محمود، ومدار للنشر والتوزيع لحصة الجارودي وإثراء المشاركة وتضمينها أبعاداً ثقافية وسياسية، ذوي متحف اللوفر- أبوظبي للمشاركة في الجناح من خلال تقديم معلومات حول المتحف وإصداراته. الجدير بالذكر أن معرض فرانكفورت الدولي اختار هذا العام إسبانيا ضيف شرف، ويشارك فيه أكثر من 2000 عارض، و150 دولة. ويُعد منصة رائدة تجمع خبراء النشر مع شركاء من قطاع التكنولوجيا والصناعات الإبداعية مثل الأفلام والألعاب لتبادل الأفكار، واستقاء الإلهام، وتجربة تقنيات جديدة وتنمية الاتصالات.

لغات الأخرى. وفي سياق متصل، أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب بمركز أبوظبي للغة العربية، مشاركتها في المعرض، التي يتخللها تنظيم عدد من الفعاليات التي تشمل حلقة نقاشية بعنوان «رحلة الأدب العربي من المقاهي إلى المنصات الإلكترونية»، وجلسة «أفاق نمو تجارة الكتب في العالم العربي»، كما تشمل المشاركة استعراض الكتب المترجمة حديثاً من خلال مبادرة «منحة الترجمة»، التي أطلقتها الجائزة في العام 2018. ويقوم المركز، خلال مشاركته في المعرض، بإطلاق مجموعة كتب الموسيقى من سلسلة «رؤى بيننا»، احتفاءً باختيار أبوظبي «مدينة الموسيقى» من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو». كما يعقد ندوة حول كتاب «زمان العشق» الذي يتضمن مجموعة من خمسين قصيدة ألمانية عن العشق من القرنين العشرين والواحد والعشرين، والتي تم ترجمتها للغة العربية، كما تعقد جلسة نقاشية أخرى بعنوان «أفاق

شكلاً من أشكال الروافد الإبداعية في الحراك الثقافي». وأشار سعادته إلى أن معرض فرانكفورت حدث ثقافي دولي مهم، يُسلط الضوء على أهم القضايا التي تخص الأدباء والكتاب والمتخصصين في قطاع النشر، ويمثل فرصة لتبادل الخبرات ومناقشة أهم المستجدات والتحديات الحالية والمتحملة التي تلقي بظلالها على قطاع النشر عالمياً، لا سيما بعد دخول التكنولوجيا والتقنيات الرقمية الحديثة إلى المجال، فضلاً عن بحث التوجهات المستقبلية وسبل تحقيق التنوع والمرونة والاستدامة في القطاع. وينظم المركز خلال مشاركته في المعرض عدداً من الفعاليات الثقافية والأدبية النوعية، التي تتضمن حفل استقبال لمركز أبوظبي للغة العربية وجائزة الشيخ زايد للكتاب يُسلط الضوء على الجائزة ومنحة الترجمة المخصصة على مدار العام للناشرين الدوليين لترجمة الأعمال الأدبية وأدب الطفل الفائزة والمؤهلة للقائمة القصيرة في الجائزة

فاعلة لتسهيل سبل الحوار بين جهات النشر وصنّاع المحتوى، وقادة الفكر ورواد الأعمال على اختلاف توجهاتهم الإبداعية، بما يدعم جهود المركز للمساهمة في تطوير هذه المجالات الثقافية والصناعات الإبداعية المرتبطة بالنشر والكتاب، انطلاقاً من الاستراتيجية الوطنية للصناعات الثقافية والإبداعية للدولة، والتي تهدف للنهوض بقطاع الصناعات الثقافية والإبداعية، وتعزيز حجمه وإمكانياته، ليكون ضمن أهم عشر صناعات اقتصادية في الإمارات مستقبلاً. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية - بهذه المناسبة - «تربط مركز أبوظبي للغة العربية ومعرض فرانكفورت الدولي للكتاب علاقة شراكة وتعاون وطيدة، تمتد لسنوات طويلة حافلة بتعزيز الجهود المشتركة في دعم المشهد الثقافي المحلي والإقليمي والدولي، وإثرائه بالأعمال والمبادرات والشاريع الرائدة، التي تعدّ

يشارك مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، في فعاليات معرض فرانكفورت للكتاب 2022، التي تنطلق اليوم وتستمر حتى 23 أكتوبر الجاري في مدينة فرانكفورت الألمانية. ويُعد المعرض من أهم وأعرق معارض الكتاب في العالم، بصفته حدثاً أدبياً وثقافياً يمتد تاريخه لأكثر من خمسة عقود. ويسعى المركز من خلال مشاركته في المعرض للوصول إلى أهم الأسواق الدولية للنشر، والترويج لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب، والشاريع والفعاليات الثقافية التي ينظمها، بالإضافة إلى تفعيل التعاون الاستراتيجي مع الجانب الألماني، وتعزيز العلاقات والتواصل مع صنّاع القرار في عالم النشر والثقافة، والاطلاع على مستجدات قطاع النشر، والتقنيات المستحدثة فيه. ويهدف المركز إلى التعرف على أحدث التوجهات في قطاع النشر والصناعات الإبداعية، حيث يُشكل المعرض منصة

«من يهيمه الأمر» عرض الافتتاح و«نحو الخمسين» و«فوق الأرض تحت السماء» عروض إضافية

## «دبي لمسرح الشباب 13» يرفع ستائره الليلة

• ناشئة الشارقة و«الشارقة لتطوير القدرات» يتألقان بعرضين مميزين

• فاطمة الجلاف: المهرجان في سعي دائم لتعزيز دور القطاع المسرحي في الدولة

• عدنان سلوم: العروض الجديدة تمثل مستويات أكثر عمقاً في برنامج الفنون المسرحية



«ناشئة الشارقة» و«الشارقة لتطوير القدرات» ضمن مشروع ربع قرن للمسرح وفنون العرض الذي يستهدف كافة منتسبي «مؤسسات ربع قرن» بشائهم العمرية المختلفة من «6-31» سنة. وتابع: «يهدف المشروع إلى دمج هذه الفئات بمشروع آخر يضم برامج وورش ومسابقات بمستويات معرفية متسلسلة تفرح المجال للمنتسب للسير مع خطوات هذه المشروع، ونعمل على إيجاد مساحات يلتقي فيها المنتسبين ببرامج تدريبية كل حسب مستواه العمرية وفننه العمري».

تاريخ الإمارات الذي يستند إلى فنون الإيماء والتعبير الجسدي، الضوء على تاريخ الإمارات وما مرت به من تطورات تاريخية ونهضة شاملة على مدار نصف قرن، قادتها نحو اكتشاف الفضاء، حيث يبرز العمل تألق الدولة في كافة القطاعات، مرتكزاً في ذلك على 3 عناصر رئيسية تمثل البحر واليابسة والفضاء، ويلعب بطولة هذا العرض، مجموعة من أبناء «ناشئة الشارقة» و«الشارقة لتطوير القدرات»، ومن بينهم: محمد عمران عباس، وسلطان المرزوقي، وعبد الرحيم حسن بركة، وعبدالله جمعة العبيدي وغيرهم.



الأرض تحت السماء» إلى فنون العرائس. وقال: «تمثل هذه العروض مستويات أكثر عمقاً في برنامج الفنون المسرحية، لقدرتها على الوصول إلى كافة الفئات العمرية والمعرفية واللغوية»، مبيّناً بأن العرضين شكلا ثمار برنامجي الفنون المسرحية وفنون العرائس اللذين استهدفا منتسبي

هذا السياق، أشارت فاطمة الجلاف، مدير إدارة الفنون الأدائية بالإمارة في «دبي للثقافة»، إلى الدور الذي يلعبه «مهرجان دبي لمسرح الشباب» في دعم وتشجيع المواهب المسرحية الشابة. وقالت: «منذ انطلاقته و«مهرجان دبي لمسرح الشباب» في سعي دائم لتعزيز دور القطاع المسرحي في الدولة، حيث تعمل «دبي للثقافة» من خلاله على تحفيز الشباب للإقبال على الفنون المسرحية، بهدف خلق بيئة إبداعية مستدامة للفنون المسرحية». وأضافت: «استضافة عروض «ناشئة الشارقة» و«الشارقة لتطوير القدرات» ضمن فعاليات نسخة الـ 13 للمهرجان يؤكد على سعي «دبي للثقافة» إلى تأسيس قاعدة قوية لمسرح المستقبل، وخلق بيئة مسرحية قادرة على الارتقاء بالمواهب الشابة، ودهعها نحو مواصلة تطوير شغفها في الفنون الأدائية». مشيرة إلى أن استضافة هذه العروض يأتي في إطار تشجيع المراكز والمؤسسات في كافة أنحاء الدولة، على المشاركة في محافل الفنون الأدائية، لا سيما المسرح، مؤكدة بأن ذلك فيه تشجيعاً واعترافاً بجهود الناشئة والشباب وإبداعاتهم، ما يعزز من إسهامات «أبو الفنون» في تنمية الاقتصاد الإبداعي لدبي، ويضمن استدامة

•• دبي - الفجر:

مع حلول مساء اليوم الأربعاء، وعلى وقع أحداث مسرحية «من يهيمه الأمر»، يرفع «مهرجان دبي لمسرح الشباب» ستائره نسخته الـ 13، التي تنظمها هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة»، في ندوة الثقافة والعلوم بدبي، وتستمر حتى 26 أكتوبر الجاري، وتوسّع من خلالها إلى تعزيز دعم الصناعات الإبداعية في إمارة دبي، وصولاً لتحقيق رؤيتها في ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب، وتحقيقاً لأهداف المهرجان في دعم المواهب المسرحية الناشئة من الإماراتيين والمقيمين على أرض الدولة، وحتمهم على مواصلة مسيرة الإبداع، أعلنت «دبي للثقافة» عن توسيع نطاق برنامج نسخة المهرجان الـ 13، من خلال استضافة عرضين إضافيين من إنتاج «ناشئة الشارقة» و«الشارقة لتطوير القدرات» التابعين لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، وهما عرض «نحو الخمسين» الذي سيقدم على خشبة المهرجان يوم الجمعة المقبل، في الساعة الثامنة مساءً، يليه في اليوم ذاته عرض «فوق الأرض تحت السماء» في الساعة الثامنة والنصف مساءً. وفي



منوعات

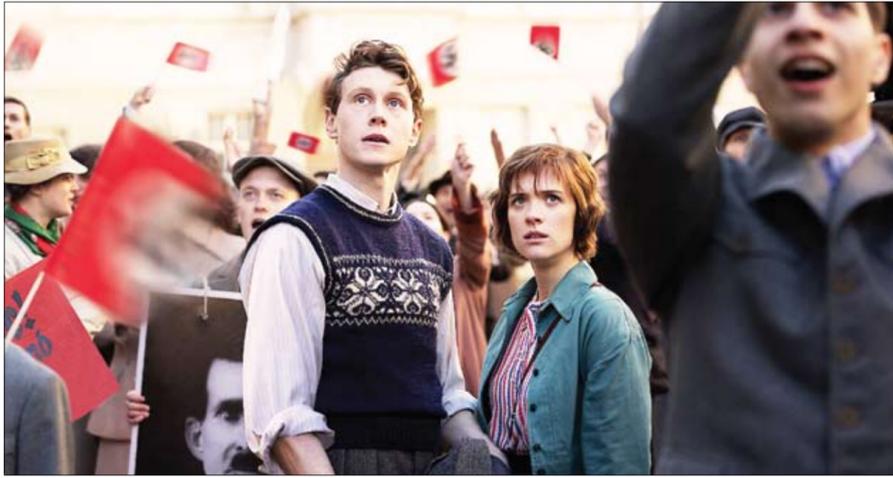
# الفكر

27

بدأت «نتفليكس» عرضه قبيل مهاجمة روسيا أوكرانيا

## «ميونيخ: حافة الحرب»... الحاضر يُشبه الماضي

زعيم أوروبي توسعي يُطالب باحتلال إقليم صغير عند جيرانه، لضمّه. يتفاوض معه الأوروبيون، فيخبرهم: إما الضم، وإما الحرب. يسترضونه، في فيلم يقرأ اللحظة الأوروبية، التي تجرّ العالم إلى مجاعة. الفيلم بعنوان "ميونيخ: حافة الحرب" (٢٠٢١) لكريستيان شفوخو، تبدأ "نتفليكس" عرضه قبيل مهاجمة روسيا أوكرانيا.



تبدأ أفلام النصف الأمريكية هذه بنفضة قلب، أقرب إلى ضربة طبل. كأن فعل المشاهدة حرب. نتيجة المشاهدة، الحركة: بحسب "نتفليكس"، 98 في المائة من المشاهدين راضون عن الفيلم. هذا فيلم جديد عن الحروب الأوروبية، وعن صداقة شخصية في خدمة السلام بين بلدين عدوين: صديقان سابقان من بلدين، عشية دخولهما الحرب. تعقيدات مهنية تحطم علاقة زوجية، بدأت دافئة. شابان صادقان نزيهان، يصعب على المتفرج الانحياز بسهولة إلى أي منهما.

أحدهما شخصية من صنف البطل. في صفّه ظاهرياً، لكن عملياً يؤذي في المزاج. شخصيات مرسومة بدقة، ليست بلا ملامح. في لحظة تاريخية، ينخرطان في سياق ضد الوقت لمنع الحرب، دبلوماسياً. لكن، ليس سهلاً تغيير الواقع على طاولة المفاوضات، مع زعيم يفاوض ويهاجم، ويثبت محدودية حسن النية في السياسة. هنا درس لكل سياسي متفائل، لا يمكنك اللعب إلا بأوراق تملكها.

حين لا يملك السياسي وسائل ضغط لتغيير الواقع على الأرض، تكون الخسارة مضمونة. يُقدم "ميونيخ: حافة الحرب" زعيماً ديكتاتورياً دموياً، يُرسخ ممارسات عبادة الشخصية، في مواجهة رئيس وزراء بريطاني ديمقراطي وحكيم، يختار قراراته بدقة. هذا هو الزعيم السياسي الحقيقي، بحسب هنري كيسنجر الذي يُعرف الزعيم الحقيقي بالتالي: "يتطوي الأمر على حجم إدراكه، ومن خلال سير القرارات التكتيكية، والمصالح طويلة الأمد لبلده، مع رسم استراتيجية مناسبة لتحقيقها" (الدبلوماسية من الحرب الباردة حتى يومنا هذا، ترجمة مالك فاضل البديري، الأهلية للنشر والتوزيع، ص 150). استراتيجية تضمن الأمن والازدهار والاستقرار، وتستهدف صفر مشاكل. لتحقيق ذلك، تنطوي مسؤولية رجل الدولة، بحسب كيسنجر، على حل المعضلة،

أن ذلك مجرد شهب صناعية. أحلام الشعوب الأوروبية في السلام كبيرة. في النهاية، تُسمع مفرقات نارية حقيقية قاتلة، في مطلع الحرب العالمية الثانية. مخرج ألماني شاب ينجز فيلماً بريطانياً عن معاهدة ميونيخ 1938 الغيبية التي سهّلت مهمة هتلر للبدء باجتياح أوروبا، البعيدة عن أميركا. يملك الفيلم راهنية كبيرة، بينما تعيش أوروبا حرباً مدمرة، تهدد بالتعمد في أي لحظة. لحرب العالمية الثانية وزن رهيب في اللاوعي الأوروبي. يتعزّز هذا حالياً بسبب الحرب في أوكرانيا، واحتمال تمددها إلى دول أخرى. إنها مسألة وقت فقط، بما أن ألمانيا تتسلح، عام 2022. لتواجه روسيا، تُفكر فرنسا في سيناريو 1938.

بوضعه في سياق التتابع التاريخي لأفلام الحرب العالمية الثانية، يبدو فيلم شفوخو مقدمة لوقائع "داتريك" (2017) لكريستوفر نولان الذي تجري أحداثه عام 1940. الفيلم لا على تأملها. كيف يتحقق ذلك في فيلم شفوخو؟ بين إصغاء رئيس الوزراء إلى طلبات النازيين، والتصعيد ضد ألمانيا النازية، وعقد هدنة مع هتلر، يختار الهدنة، ويُغضب ناخبه. يختار ما يساعده على كسب الوقت، حفاظاً على السلام، وإن غضب النازيون، وخسر السلطة. شعار رئيس الوزراء: السلام أهم من السلطة. إنّه السياق العام، الذي يحتضن سياقاً شخصياً: الشبيبة تحتفل. ألماني وإنكليزي، وبينهما شابة يهودية سعيدة، العالم يتعافى من الأزمة الاقتصادية (1929)، والأفق واعد. لبريطانيا رئيس وزراء حكيم، ومخابرات ماهرة تخترق نظام هتلر بسهولة، لسة دعاية وطنية حماسية. بينما يحتفل الأصدقاء بتخرّجهم، في بداية "ميونيخ: حافة الحرب"، تنتشر مفرقات، وتندلع نارٌ حولهم، وينتشر الرعب. يتضح

بالبداية، وليكتشف أن الحاضر يُشبه الماضي. هكذا تتوازي دائرية السرد مع دائرية التاريخ، الذي يُهدد بإعادة نفسه. كم أنّها هشة أوروبا، بعرقبيها وقوميتها العُميان، رغم الدم كله الذي سال.

الفيلم الذي يُشاهده بعصره. يتخذ السرد بنية دائرية، في فيلم يهاجم اللحظة التاريخية التي تعيشها أوروبا حالياً. الدائرة شكّل أرقى في السرد. لذلك، تُستخدم هذه التقنية السردية الضميمة لمساعدة المتلقي، ليربط ويقارن النهاية



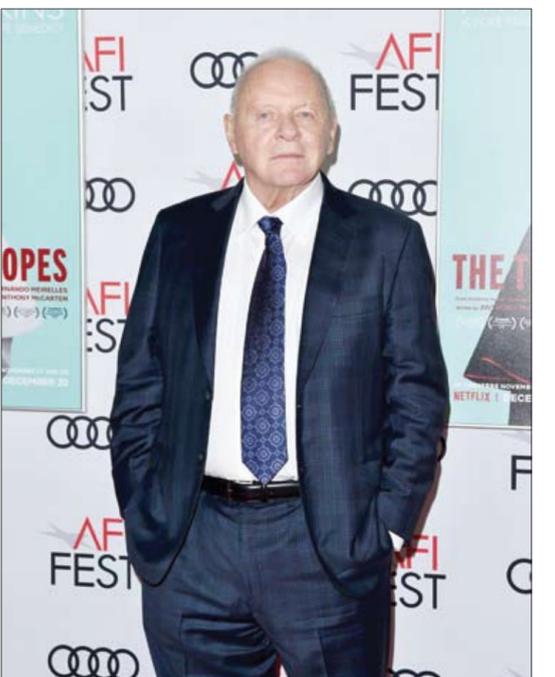
## كيانو ريفز يعود لمحاربة عالم الشياطين في Constantine



يعود النجم كيانو ريفز إلى الدور المفضل لدى المعجبين؛ حيث أكد موقع people أن هناك جزءاً جديداً من فيلم Constantine "قسطنطين" الذي طرح عام 2005 والعمل قيد الإعداد. يشاهد المعجبون ريفز، 58 عاماً، وهو يعيد تمثيل دوره كطارد الأرواح الشريرة وعالم الشياطين عبر شخصية جون قسطنطين بعد 17 عاماً منذ أول عرض للفيلم والذي نجح نجاح مزهل، وسعيد ريفز فيلم الإثارة الخارق للطبيعة مع مخرج العمل الأول فرانسيس لورانس Hellblazer، الفيلم الأصلي، الذي يستند إلى DC، يتبع قسطنطين من خلال وجود الملعون الذي يحارب الشياطين الشريرة. حقق الفيلم أكثر من 200 مليون دولار في جميع أنحاء العالم عند صدوره. سيكتب أكيفا جولدسمان السيناريو وينتج المشروع، جنباً إلى جنب مع جيه جيه. وأبرامز وهانا مينغيل، وفقاً لـ Deadline، الذي كان أول من أعلن عن الخبر. لم يبتعد ريفز أبداً العمل فدائماً كان يعلن عن أمّله في العودة يوماً ما إلى دور البطل الذي يرتدي المعطف الخشن في محادثة مع ستيفن كولبير العام الماضي، قال ريفز إن قسطنطين كان على رأس قائمة الشخصيات التي يرغب في العودة إليها. قال: "أحب أن أكون جون قسطنطين مرة أخرى". "لقد حاولت".

## أنتوني هوبكنز يبدأ تصوير أحدث أفلامه One Life in Pinner

بدأ السير أنتوني هوبكنز تصوير مشاهد في فيلم One Life in Pinner الذي يعود إلى زمن الحرب العالمية الثانية، حيث يلعب فيه دور السير نيكولاس وينتون، الملقب بـ "شندلر البريطاني" والذي أنقذ 669 طفلاً في تشيكوسلوفاكيا من النازيين في عام 1939 خلال الحرب. ويبدأ النجم البالغ من العمر 84 عاماً في قمة حيويته بأول يوم تصوير له في العمل الذي يحظى باهتمام كبير. وكان أنتوني هوبكنز، الحائز على الأوسكار، قد شارك جمهوره، بمقطع فيديو له، خلال الفترة الماضية وهو يرقص على أنغام الموسيقى، ويبدأ مبهج في إطلالة صيفية ملونة، وقميص مشجر، وينطلقون بلون بيج فاتح، وقبعة. وتم عرض فيلم أن هاناواي و أنتوني هوبكنز على إنستغرام بعدة صور جديدة لها، ظهرت فيها بمنتهى الأناقة والجاذبية مؤخرًا، وخطفتم بهم أنظار أكثر من 21 مليون متابع عبر إطلالتها الأخيرة التي ارتدت فيها فستاناً ومغطفاً حاز على إعجاب كثيرين ممن يحرصوا على متابعتها مثلما ذكر تقرير موقع الديلي ميل. وكانت شوهدت الممثلة أن هاناواي مع الممثل الكبير أنتوني هوبكنز أثناء سيرهما معاً، خلال تصوير فيلم James Gray's Armageddon Time، وذلك بكواليس العمل، حيث ظهرت هاناواي البالغة من العمر 38 عاماً وهوبكنز البالغ 83 عاماً معاً أثناء قيامهما بتنفيذ مشاهد من الفيلم.



# الفلفل

## ماذا يعني للصحة تناول التفاح كل يوم؟



بالسرطان أيضاً، وبالأخص سرطان الثدي".  
ويضيف، يحتوي التفاح على فيتامين C، وهو مضاد للأكسدة ويلعب دوراً في الوقاية من الأمراض السرطانية. فمثلاً تناول التفاح بصورة دورية يخفف من خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 25 بالمئة.  
وبالإضافة إلى ذلك، فإن احتواء التفاح على نسبة عالية من الألياف الغذائية، يمنع امتصاص الأحماض الصفراوية، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم. أي أن لها تأثيراً مضاداً لتصلب الشرايين.

للحصول على الغلوكون، ولكن التفاح يحتوي على الفركتوز الذي يصل إلى الخلايا العصبية سريعاً وخلال فترة زمنية قصيرة. كما أن المركبات الغذائية النباتية الموجودة في التفاح وفواكه أخرى تحفز إنتاج خلايا جديدة في الدماغ، ما ينشط عمله ويحسن الذاكرة. ونظراً لاحتوائه على مجموعة فيتامين B، فإنه يحسن المزاج أيضاً.  
وبما أن التفاح يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء، فإنه يخفف من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.  
ويقول، "يكبح التفاح إصابة الأعضاء الأخرى

أعلن الدكتور ميخائيل غينسبورغ، خبير التغذية الروسي، أن تناول التفاح يؤثر إيجابياً في الجسم، حيث يحافظ على ابتسامته جميلة ويساعد الدماغ على العمل ويلعب دوراً في الوقاية من السرطان. ويشير الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أن للتفاح فوائد كثيرة، فهو غني بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية التي تقاوم الآثار السلبية للشيخوخة. وله تأثير إيجابي شامل في الجسم.  
ويضيف، يحتوي التفاح على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكر الضروريين لعمل الدماغ. فمثلاً تحتاج الخلايا العصبية إلى عملية طويلة

## قرأت لك

الطفل الحلو



كشفت دراسة علمية حديثة أن الفلفل تتوفر فيه معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل 100 جرام منه الجسم بنحو 24 سعراً حرارياً فقط.

وهو يحتوي على 6 جرامات من الكربوهيدرات، و6 ملليجرامات من الكالسيوم، و22 ملليجراماً من الفسفور، ونحو 180 ملليجراماً من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك.

ويعتبر الفلفل الأخضر الحلو من المصادر الجيدة لفيتامين أ ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج، فكل 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين ج وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين (الحاجة اليومية 60 ملليجراماً).  
ويتضح بتناول الفلفل الأخضر الحلو، باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجددة للخلايا في الجسم. والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد بأنها تقى من الإصابة بسرطان الرئة.

## سؤال وجواب

• ماذا يوجد في باطن الأرض؟

-الأرض كرة كبيرة من الصخر إذا حفرتنا نفقا في جوفها نلاحظ وجود طبقات عدة الطبقة الأولى هي القشرة الأرضية وهي اقل من 4 أميال تحت المحيط تليها طبقة سميكة من الصخر تصل حتى منتصف المسافة نحو مركز الأرض كلما اقتربنا من المركز ارتفعت درجة الحرارة تحت طبقة الصخر السميكة هناك صخر حار جدا دائب يعرف بالقلب الخارجي واخيراً تبدأ على حوالي 3100 من حيث نضع أقدامنا يعتقد أن الحرارة في مركز الأرض هي 11000 فهرنهايت

• ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟

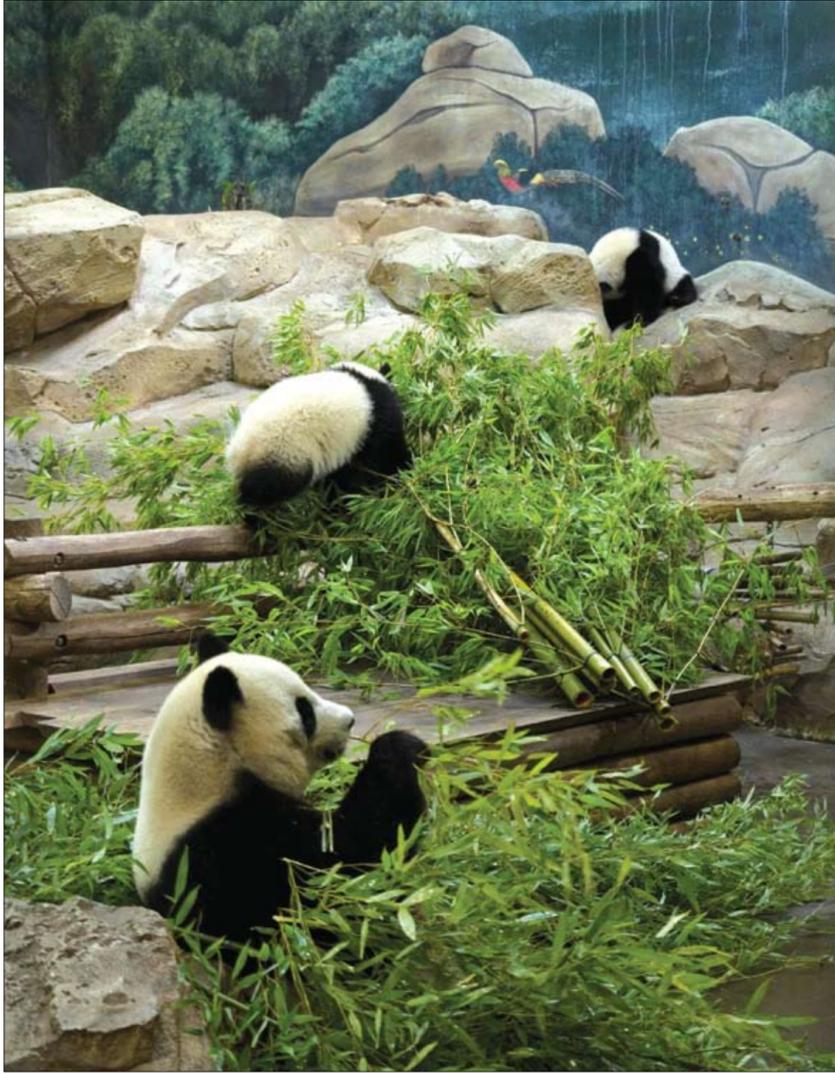
- نهر العواصم هو نهر الدانوب، وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد"

• ما هو أطول نهر في أوروبا؟

- نهر الفولغا

• ما مساحة اليابسة؟

-تبلغ مساحة اليابسة حوالي 58 مليون ميل مربع أي ما يساوي 11580 قدم مربع من اليابسة لكل إنسان تشكل اليابسة 29 بالمائة من الكرة الأرضية الباقي هو ماء ويساوي 71 بالمائة



الباندا العملاقة هوان هوان تجلس - في الأسفل- مع توأميها يوانودود وهوانليي قبل عيد ميلادهما الأول.

في حديقة حيوانات بوفال في سان أنيان، وسط فرنسا. ا ف ب

## الاستحمام بالماء الساخن يساعد على كشف سرطان الدم

أعلنت الدكتورة آنا بوجين، أخصائية الأورام في مركز (CTCA) الأمريكي أن الاستحمام بالماء الساخن، يساعد على كشف إحدى علامات الإصابة بسرطان الدم. ويشير موقع Express، إلى أنه وفقاً للأخصائية، تشير الأمراض المبكرة لسرطان الدم، عادة إلى الإصابة بأمراض أخرى، حيث يمكن أن يشعر الإنسان بضعف عام والوهن ويشعر بالتعب بسرعة. ولكن هناك عارض واحد فقط، يمكن اعتباره إشارة للخضوع إلى فحص شامل - الحكمة بعد الاستحمام. وتقول، "في المراحل المبكرة لسرطان الدم، تصبح الخلايا المحتوية على الهستامين، حساسة جداً، ما يجعل الجلد أكثر حساسية للماء الساخن. وسرطان الدم يصيب عادة الأشخاص الذين أعمارهم فوق 40 عاماً. لذلك على كل من يشعر بالحكة بعد الاستحمام، مراجعة الطبيب الأخصائي وإجراء تحليل للدم". وتضيف، إذا ظهر أن مستوى كريات الدم الحمراء مرتفع، فيجب الخضوع لفحص شامل ودقيق.

## خبيرة تغذية: الحشرات صالحة للأكل ولكن لا حاجة لذلك حالياً!

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أنه لا داعي لتناول الصراصير والديدان كما جاء في مبادرة المفوضية الأوروبية. وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، في معرض تعليقها على مبادرة المفوضية الأوروبية، بشأن تناول الصراصير وديدان الدقيق والجراد، إلى أن الحشرات صالحة للأكل فعلاً. ولكن في العالم المعاصر لا حاجة لذلك، لأن سوق المواد الغذائية مملوءة بمختلف المواد والمنتجات. وتقول، "يدور الحديث عن استخدام الحشرات في النظام الغذائي منذ فترة طويلة في مختلف مؤسسات التغذية في العالم، وحتى الأكاديمي الروسي فيكتور توتليان، أعلن أنه عند مواجهة مشكلات في التغذية، سوف نتناول الجراد المضمون دون أي ضرر". ووفقاً لها، لدى العديد من المؤسسات الغذائية المختصة ابتكارات غذائية "سرية" للحالات الطارئة. فمثلاً أنسجة الحشرات المطحونة صالحة للأكل تماماً، وهي مصدر مهم للبروتينات وكذلك كمية كبيرة من الكيتين الحيواني الذي يلعب دور الألياف الغذائية. وتضيف موضحة، بفضل التطور الصناعي أصبح بالإمكان أخذ أي حيوان أو حشرة أو حمار، وباستخدام عملية الاستخلاص والحصول منه على مزيج جيد جداً من العناصر الغذائية، وتؤكد تيخوميروفا، على أن سوق الطعام والمواد الغذائية ممتلئ في الوقت الحاضر بمختلف المواد، لذلك فإن الحديث لا يدور عن استخدام الحشرات. وتقول، "إن الابتكارات المتعلقة بأكل الحشرات كانت دائماً وسوف تستمر، وليس الحشرات فقط، بل وحتى عن "كائنات غير صالحة للأكل"، وهي موجودة دائماً لحالات الطوارئ والكوارث العامة، عندما يكون الشخص على حافة البقاء على قيد الحياة. بيد أن المواد الغذائية متوفرة في العالم حالياً. ولكن إذا أراد شخص ما في العالم أن يأكل العث فهذا اختياره ورضيخته. ولكن طالما توجد الكثير من المنتجات في السوق، اعتقد أنه لا ينبغي القيام بذلك".

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن الأرنب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- هل تعلم أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن كلمة dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- البطلة لا يمكنها المشي دون أن تستدير برأسها وتحركه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.

## قصة هدية الأم

اقترب عيد ميلادام توتة فأخذت توتة واخوها توتو يفكرون في هدية عيد ميلاد لأمهما الحبيبة لكن توتة تذكرت شيئاً مهماً وقالت .. لقد نسيتنا يا توتو ليس معنا النقود الكافية.. وما عني لا يكفي شيئاً..حسناً يا أخي العزيز لنفكر في شيء واحد نشتره. فقال توتو أيضاً ما نملكه من نقود لا يكفي لشراء شيء واحد.. ولكن عندي فكرة، ليصنع كل منا هدية لأمنا الغالية. واتفقا على ذلك ولم يشاهد أحد توتة وتوتو يلعبان بعد انتهاء الواجبات عصر اليوم الثاني .. اشترى توتو بماله القليل ورقاً وقلماً ملوناً واستعار من اخته الوانها السفسفورية، وايضا اشترت توتة بما معها قطعة زجاجية كبيرة والالوان للزجاج ايضاً، انزوى كل منهما في غرفته لا يخرج منها كثيراً ربما شاهدت الام توتو وقد دخل غرفة اخته لشوان معذودة او شاهدت توتة وهي تجري لغرفة اخيها ثم تخرج مسرعة، وهكذا الحال لمدة ثلاثة ايام، بعدها طلبا مساعدة الاب في تغليف هدياهم، وحين جاء موعد العيد اجتمعت العائلة الصغيرة حول كعكة جميلة صنعها الاب وقال: كما تعرفون اليوم عيد ماما وانا صنعت كعكة لها ارجو ان تنال رضاها، فضحك الجميع وصفقوا للاب، وقبل ان ينهالوا عليها تقطيعاً، تقدمت توتة وقالت من صنع يدي هذه الهدية .. وقدمت لأمها لوحة من الزجاج رسمت عليها باقة رائعة من الزهور فرحت بها الام كثيراً.. وقالت انها رائعة وستكون جزءاً غالباً في حياتي. وتقدم توتو وهو يحمل هديته ففتحتها الام لتتجأ ببطاقة كبيرة ألصق بداخلها صورة للعائلة مجتمعة وقام بتزيينها بالوان ورسومات مضيئة وجميلة، وكتب عليه بخط رائع (في ذكرى عيد ميلاد امي الجميلة لها منا كل الحب)، وعند ذلك لم تستطع الام ان تعبر عن حبها للجميع الا بدموع لؤلؤية دق لها قلب الجميع حبا واحتراماً لسنت الحبايب.

