

منوعات الغذاء

ص 22

مؤتمر مبادلة للرعاية
الصحية لسكري يختتم
أعماله بنجاح في أبوظبي

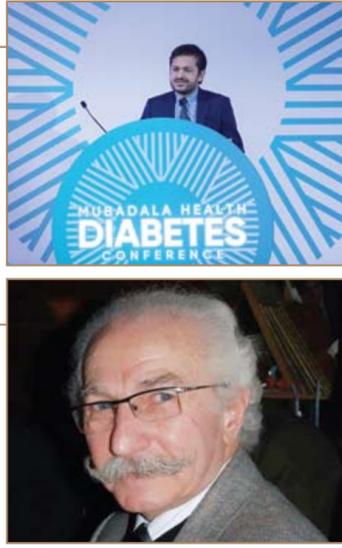
ص 27

حسام حسين بيك:
مجال الموسيقى أفضل
لدي من التمثيل



سنة أطعمة يمكن أن تساعدك
في الإقلاع عن التدخين

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 13 نوفمبر 2023 م - العدد 13999
Monday 13 November 2023 - Issue No 13999

قمر صناعي جديد لرصد وتبادل بيانات انبعاثات الكربون

أطلقت شركة مراقبة الانبعاثات الكندية جي إتش جي سات قمرا صناعيا يهدف إلى رصد انبعاثات ثاني أكسيد الكربون من المنشآت الفردية مثل مصانع الفحم ومصانع الصلب من الفضاء لأول مرة.

وقالت الشركة إن القمر الصناعي، المسمى فانجار، أطلق من قاعدة فاندنبرج الفضائية في كاليفورنيا.

ويتم استخدام تكنولوجيا عصر الفضاء بشكل متزايد لحاسبة الصناعات الملوثة على مساهمتها في تغير المناخ. وبيانات جي إتش جي سات متاحة للبيع لمصادر الانبعاثات في قطاع الصناعة الذين يرغبون في تقليل انبعاثاتهم، وكذلك للحكومات والعملاء.

وسيعتمد فانجار على الشبكة المتنامية من الأقمار الصناعية التي ترصد بالفعل أصدمة من غاز الميثان، وهو من غازات الانبعاثات الحراري غير المرئية ويصعب اكتشافه لأنه يعيل إلى التسرب من مجموعة من المصادر الصغيرة بما في ذلك خطوط الأنابيب ومواقع الحفر والمزارع.

ويتمثل ثاني أكسيد الكربون ما يقرب من 80 بالمئة من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري في الولايات المتحدة الناتجة عن الأنشطة البشرية ويعمل إلى دخول الغلاف الجوي من مصادر صناعية كبيرة مثل محطات الكهرباء. وقالت الشركة الكندية إن الأقمار الصناعية التي ترصد ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي لا تركز في الوقت الراهن على الانبعاثات على مستوى المنشآت الفردية.

وقال ستيفان جيرمان، الرئيس التنفيذي للشركة إن البيانات التي يجمعها فانجار ستساعد في إثبات الممارسات التي تساهم في انبعاثات ثاني أكسيد الكربون وقياس هذه الانبعاثات.

علاقة التوتر والوزن .. والحلول التي تحتاجين معرفتها



التوتر هو استجابة طبيعية لتحديات الحياة، ينتشر بشكل متزايد في مجتمع اليوم بشكل سريع الخطى، من ضغوط العمل إلى المسؤوليات الشخصية، يؤثر التوتر على الجميع تقريباً في مرحلة ما. يعد التعرف إلى التوتر ومعالجته أمراً بالغ الأهمية، حيث إن تأثيره على الصحة العامة يمتد إلى ما هو أبعد من المجال العاطفي. يمكن أن يؤثر الإجهاد المزمن على الصحة البدنية، بدءاً من الجهاز المناعي وصولاً إلى التحكم في الوزن. في هذا المقال، سنستكشف العلاقة المعقدة بين التوتر والوزن وكيفية إدارة التوتر الضرورية لتحقيق الرفاهية الشاملة، مع اختصاصية التغذية غوى غصن.

حرارية عالية ومنخفضة العناصر الغذائية. هرمونات التوتر والشهية: أحد العوامل الرئيسية في العلاقة بين تناول الطعام والتوتر هو هرمون الكورتيزول. عندما يكون الجسم تحت الضغط، ترتفع مستويات الكورتيزول كجزء من استجابة الضغوطات. ويمكن أن يؤثر الكورتيزول على الشهية بعدة طرق: * زيادة الشهية: يرتفع مستوى الكورتيزول يمكن أن يحفز الشهية، مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام، خاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والملح. * الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المريحة: يمكن أن يؤدي الكورتيزول إلى الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المريحة، والتي غالباً ما تكون كثيفة السعرات الحرارية. ويعتقد أن هذا التفضيل للأطعمة المريحة مرتبط بمركز المكافأة في الدماغ، الذي يسمى إلى التمتع والتخفيف من التوتر.

ما هي العلاقة بين الأطعمة المريحة وتخفيف التوتر؟ عادة ما تكون الأطعمة المريحة ممتعة وفرضية، مما يوفر إحساساً بالراحة والسعادة للحظة خلال الأوقات العصيبة. تشمل بعض الأطعمة المريحة الشائعة ما يلي: - الأيس كريم: يمكن للأيس كريم الكريمي والحلو أن يؤدي إلى إطلاق الناقلات العصبية التي تشعر بالسعادة مثل السيروتونين، مما يوفر راحة ومتعة مؤقتة. - رقائق البطاطس: الوجبات الخفيفة المالحة والمقرمشة مثل رقائق البطاطس قد توفر ملمساً مريضاً وتشتت الانتباه عن التوتر. - الشوكولاتة: تحتوي الشوكولاتة على مركبات يمكنها تحسين الحالة المزاجية وتوفير الشعور بالاسترخاء والراحة.

وغالباً ما توفر هذه الأطعمة المريحة راحة فورية وهرمياً قصيراً من التوتر، مما يجعلها خياراً شائعاً للأكل العاطفي. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن الراحة التي تقدمها مؤقتة، والإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالذنب ويسهم في زيادة الوزن بمرور الوقت.

العالية، والمواعيد النهائية الضيقة، وانعدام الأمن الوظيفي، والصراعات في مكان العمل، في التوتر. -ضغوط العلاقات: يمكن أن تكون الصعوبات في العلاقات الشخصية، سواء مع الشريك أو أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، مصدراً كبيراً للتوتر. -الضغوط المالية: يمكن أن يؤدي الصراع مع الالتزامات المالية أو الديون أو النفقات غير المتوقعة إلى ضغوط مزمنة. -الخوف الصحي: يمكن أن يشكل التعامل مع مرض مزمن أو إدارة صحة أحد أفراد الأسرة ضغطاً كبيراً. -التحولات الحياتية: يمكن أن تكون التغيرات الحياتية الكبرى، مثل الانتقال أو الطلاق أو فقدان أحد أفراد الأسرة، مرهقة بشكل خاص. -الضغوطات البيئية: يمكن لعوامل مثل التلوث الضوضائي، أو الاكتظاظ، أو الحي غير الآمن أن تسهم في التوتر.

وتؤكد الاختصاصية غصن أن فهم أشكال ومصادر التوتر المختلفة يعد أمراً بالغ الأهمية لأنه يسمح للأفراد بتحديد الضغوطات ومعالجتها بشكل فعال. ومن خلال التعرف إلى نوع التوتر الذي يعانون منه والأسباب الكامنة وراءه، يمكن للأشخاص تطوير استراتيجيات مناسبة لإدارة وتخفيف تأثير التوتر على صحتهم ورفاهتهم.

تعزّي إلى جدول ريجيم للتخلص من الدهون الثلاثية والكوليسترول بسرعة من خلال هذا البرنامج. ما هي العلاقة بين تناول الطعام والتوتر؟ -للتوتر تأثير عميق على عادات الأكل، وغالباً ما يؤدي إلى الأكل العاطفي والإفراط في تناول الطعام كآلية للتعامل مع المشاعر السلبية. -يمكن أن يؤدي التوتر إلى الأكل العاطفي، وهو عندما يستخدم الأفراد الطعام كوسيلة لتهدئة أنفسهم أو تخفيف المشاعر السلبية مثل القلق أو الحزن أو الإحباط. خلال المواقف العصيبة، فيبحثون عن التمتع المباشرة والإلهام الذي يوفره الطعام. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية، وغالباً ما يكون ذلك على شكل أطعمة ذات سعرات

التوتر: ما هو؟ التوتر هو استجابة طبيعية وتكيفية تستخدمها أجسادنا عند مواجهة تحديات أو متطلبات مختلفة، جسدية وعاطفية. إنها في الأساس طريقة أجسامنا للاستعداد للتعامل مع التحديات أو التغييرات المتصورة. يمكن أن يظهر التوتر في عدة أشكال، مع فئتين أساسيتين هما: -التوتر الحاد: هذا هو التوتر قصير المدى الناتج عن المواقف المباشرة أو الضغوطات. إنه نوع التوتر الذي يواجهه عند التعامل مع التحديات اليومية، مثل الموعد النهائي لتسليم مشروع، أو مهمة صعبة، أو حتى ازدحام مروري غير متوقع. عادة ما ينحسر التوتر الحاد بمجرد اختفاء عامل الضغط أو إزالته. -التوتر المزمن: التوتر المزمن يكون أطول ويستمر لفترة طويلة. ويمكن أن ينجم عن مشكلات مستمرة، مثل عدم الرضا الوظيفي على المدى الطويل، أو العلاقة المتوترة، أو عدم الاستقرار المالي. يمكن أن يكون التوتر المزمن أكثر ضرراً على الصحة، لأنه لا يتبدد بسرعة، ويمكن أن يكون له آثار تراكمية.

تساؤلات الأشخاص حول عدم فقدان الوزن تقول الاختصاصية غصن إن إحدى العبارات الأكثر شيوعاً التي سمعتها من الناس هي أنه ورغم الحفاظ على كميات ثابتة من الطعام ومستويات النشاط البدني، فإنهم يجدون أنفسهم يكتسبون الوزن، خاصة في منطقة البطن. غالباً ما تتوافق زيادة الوزن هذه مع زيادة في الدهون الحشوية. وتقول: "الغدة الكظرية الموجودة فوق الكلى، تعمل على إفراز الهرمونات عندما

وعندما تشعر بالتوتر، يرسل الدماغ إشارة إلى منطقة ما تحت المهاد، والتي بدورها تحفز الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين والكورتيزول للتعامل مع حدث التوتر. والأدرينالين بدوره يزيد من معدل ضربات القلب وتدفق الدم ويزيد من الطاقة المستخدمة للعضلات". ويمكن أن تختلف المصادر الشائعة للتوتر في الحياة اليومية بشكل كبير بين الأفراد، ولكنها غالباً ما تشمل: -الإجهاد المرتبط بالعمل: يمكن أن تسهم أعباء العمل

الأشعة المقطعية تزيد خطر السرطان للشباب

وجدت دراسة كبيرة متعددة الجنسيات أن الأشعة المقطعية، ترتبط بشكل كبير بزيادة خطر الإصابة بسرطان الدم لدى الأطفال والشباب.

ووفق هيلك داي، "حلّل الباحثون سجلات الأشعة لـ 276 مستشفى في 9 بلدان، وتم ربطها بالسجلات السكانية، وشملت البيانات ما يقرب من مليون شخص تحت سن 22 عاماً خضعوا لفحص بالأشعة المقطعية مرة واحدة على الأقل. وأظهرت النتائج أن التعرض في سن مبكر لجرعة من الأشعة متوسطة تبلغ 8 ملليغرامات، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الدم لدى الأطفال بنسبة 16% تقريباً.

وقالت الباحثة ماجدة بوش دي ياسيا، من معهد برشلونة للصحة العالمية: "هذا يعني أنه من بين كل 10 آلاف طفل يخضعون للأشعة المقطعية، يمكننا أن نتوقع 1 إلى 2 حالة من السرطان خلال الـ 12 عاماً التالية للفحص". وأشار الباحثون إلى بيانات أمريكية تفيد بأن "التصوير المقطعي هو أكبر مساهم في التعرض للإشعاع الطبي بين سكان الولايات المتحدة".

شركة تضخ 72 مليار لتر من الصرف الصحي في نهر التايمز

أنهت شركة مياه بريطانيا بارتكاب "جرائم بيئية"، بعد الكشف عن ضخها ما لا يقل عن 72 مليار لتر من مياه الصرف الصحي في نهر التايمز، منذ عام 2020.

وقامت شركة Thames Water العام الماضي بتصريف ما لا يقل عن 14.3 مليار لتر من مياه الصرف الصحي في النهر، لكن العام الأسوأ كان عام 2021 عندما تم ضخ ما لا يقل عن 32 مليار لتر.

وكانت منطقة مودغن، بالقرب من تويكنهام، جنوب غرب لندن -وهي منطقة تضم محمية طبيعية- هي المنطقة الأكثر تضرراً، حيث تم تصريف 17.1 مليار لتر من مياه الصرف الصحي.. وتلاها مباشرة منطقة كروسينس، شرق لندن، حيث انسكب 15.8 مليار لتر.

وتم الكشف عن البيانات من خلال طلب معلومات بيئية قدمه الديموقراطيون الليبراليون، الذين يدعون شركات المياه إلى أن تكون أكثر شفافية فيما يتعلق بالبيانات المتعلقة بتسريبات مياه الصرف الصحي، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

وقالت منيرة ويلسون، النائبة عن حزب الديموقراطيين الأحرار عن تويكنهام: "إن هذه الاكتشافات المروعة هي دليل على ضرورة حماية مياه التايمز.. ومن المثير للغضب أن يستمر الوزراء المحافظون في الجلوس مكتوفي الأيدي ويتربكون شركة تيمز ووتر تفلت من العقاب، وتقصف الحكومة مكتوفة الأيدي بينما يتم تسميم أنهارنا ويحني المديرون التنفسيون لشركة المياه الملايين.. يجب أن ينتهي عصر شركات المياه التي تضع الربح قبل البيئة".

وأضافت ويلسون "ترتكب شركات المياه هذه جرائم بيئية تدمر أنهارنا وموائل الحياة البرية لدينا، وكل ذلك في حين تجني مبالغ هائلة من المال".

وقال بيان صادر عن شركة تيمز ووتر: "نحن ندحض أي مزاعم بالتستر.. وفيما يتعلق بعمدة تصريف مياه الصرف الصحي، يتم نشر البيانات في الوقت الفعلي تقريباً لكل موقع من مواقع التصريف المسوح بها والبالغ عددها 468 موقعا".

السحاب تفصيل ذو دلالة هامة للتعرف على الحقائق الفاخرة

يتعدى السحاب كونه مجرد تفصيل في حقيبة يد فاخرة، بل بات على قول مدير قسم المنتجات الفاخرة في مجموعة "أورليكون" السويسرية ريناتو أوسوني "أحد الدلائل التي تتيح التمييز بين الحقيقي والمزيف". وغالباً ما تتولى شركة "ريري" السويسرية تصنيع سحابات حقائب اليد التي تنتجها الماركات الكبرى. وكان أوسوني مدير "ريري" إلى أن استحوذت عليها في آذار-مارس الفاتت مجموعة "أورليكون" الصناعية التي عهدت إليه بقسم السلع الفاخرة الذي استحدث خلال عملية الاستحواذ هذه. وتتولى شركة "ريري" التي يقع مقرها في مندريسيو بجنوب شرق سويسرا، تصنيع أزرار كبس وسحابات مخصصة للمنتجات الجلدية الفرنسية والإيطالية ودور الأزياء الراقية (الهوت كوتور). واعتماداً على إلهام المصممين، قد تزين موديلاتها مثلًا بأصناف ملونة لتشكيل نمط معين أو بمنزلق (قفل يجمع حزامي أسنان السحاب) على شكل مجوهرات، يتم تصنيعها على دفعات صغيرة من 60 قطعة. وقال أوسوني "هذه الكميات لا تجعل منافسينا في آسيا يقومون حتى بتشغيل أجهزتهم". وفي هذه السوق التي يقدر أوسوني حجمها بما يتراوح بين 3.5 وأربعة مليارات يورو، تتراوح أسعار منتجات "ريري" بين دولارين وأكثر من 20 ألف دولار للسحاب الذهبي، ومتوسط سعر أعلى بخمسين مرة مما هو عليه في آسيا. وشدد على أن "جودة (السحاب) يجب أن تكون مثالية إذا كان لحقيبة يد أو زوج من الأحذية يبلغ ثمنها آلاف الدولارات". ولذلك تختبر الشركة موديلات سحاباتها على آلات ترفعها وتنزلها لفترة طويلة للتحقق من قدرتها على المقاومة ومن عدم تلاشي شعارات العلامات التجارية أو الأحرف التي ترمز إلى الماركات إذا طُبعت على شريط السحاب.



أيسلندا .. طوارئ بعد 400 هزة واقتراب ثوران بركاني

أعلنت هيئة الحماية المدنية في أيسلندا حالة طوارئ، في أعقاب سلسلة من الزلازل، التي ربما تندر بثوران بركاني وشيك.

وأضافت الهيئة، أن النشاط الزلزالي، يتركز في جنوب غرب شبه جزيرة "ريكيانيس"، ويشير إلى أن ثوراناً بركانياً يمكن أن يحدث في النظام البركاني هناك في الساعات أو الأيام المقبلة.

وتابعت الهيئة أنه تم تسجيل تغييرات كبيرة في تدفق المواد المنصهرة (حمم بركانية ذاتية)، تحت الأرض، بالقرب من قرية "غرندافيك"، التي يقطنها حوالي أربعة آلاف شخص.

وفي ضوء ذلك، قررت الشرطة المحلية وهيئة الحماية المدنية إخلاء قرية "غرندافيك" وإعلان الطوارئ. وذكر بيان من مكتب الأرصاد الجوية في أيسلندا، في تلك المرحلة، من غير الممكن تحديد ما إذا كانت المواد المنصهرة تستعمل إلى السطح، تحديداً وأين.

الترمس الحلو .. كنز من البروتينات والمعادن

قال مركز استشارات المستهلك بولاية برينم الألمانية إن الترمس الحلو يعد كنزاً من البروتينات، حيث تحتوي 100 غرام منه على ما يصل إلى 40 غراماً من البروتين.

وأضاف المركز أن الترمس الحلو يعد أيضاً غنياً بالمعادن، مثل الحديد واليوتاسيوم والمغنيسيوم. ويتوفر الترمس الحلو إما مجففاً أو مطبوخاً ويمكن استخدامه في إعداد الصوصات، كما أنه يتوفر كدقيق لصناعة الخبز الخالي من الغلوتين، بالإضافة إلى ذلك توجد بدائل للحليب تقوم على أساس الترمس الحلو.

ومن ناحية أخرى، أوصى المركز مرضى حساسية الفول السوداني بتوخي الحذر عند تناول الترمس الحلو، حيث يمكن أن تظهر عليهم أيضاً أعراض الحساسية مثل السعال والشعور بوخز في الفم، عند تناوله، فيما يعرف بالحساسية المختلطة.

منوعات الفكر

22



جامعة ولاية سونورا بالمكسيك تمنح عبد الوهاب زايد الدكتوراة الفخرية

رئيس جامعة سونورا يشيد بالدكتور عبد الوهاب زايد لسيرته المهنية والإنجازات التي حققها في الإمارات والشرق الأوسط وشمال أفريقيا و المكسيك في تطوير قطاع النخيل والتمور



أكد ذلك الدكتور أرماندو مورينو سوتو، رئيس جامعة ولاية سونورا، مضيفاً أن هذا التكريم مبني على النظام الأساسي للجامعة وجاء في مبررات المنح بأن الدكتور عبد الوهاب زايد قام بعدد كبير من المبادرات والمجهدات التي استحق عليها الدكتوراه الفخرية، والتي ساهمت في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور في المكسيك والعالم، مثل تنظيم المهرجان الدولي الأول والثاني للتمور المكسيكية، وتنظيم سلسلة المهرجانات الدولية للتمور في سبع دول منتجة للتمور، تنظيم سلسلة من المؤتمرات الدولية لنخيل التمور، إنتاج سلسلة من الكتب العلمية خاصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور وخصوصاً تمر صنف الجوهول، وتعزيز سعة التمور وزيادة الطلب عليها في الأسواق الدولية. وأضاف أنه في جامعة سونورا نعتز ونفتخر بالدكتور عبد الوهاب زايد بفضل المسيرة المهنية والإنجازات الرائعة التي حققها في الإمارات والشرق الأوسط وشمال أفريقيا على وجه الخصوص، من بين ذلك طلبت منظمة الأغذية

والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) من الدكتور عبد الوهاب زايد الانضمام كمستشار فني رئيسي لبرنامج دعم إنتاج التمور في ناميبيا، حيث ساهم بالتدريب ونقل الخبرة للمساهمة في تحسين الأمن الغذائي والتغذية ومكافحة الفقر وخلق فرص العمل ومكافحة التصحر. علماً بأن جامعة سونورا عمرها 40 عاماً وهذه أول مرة تمنح بها إدارة الجامعة شخصية علمية شهادة الدكتوراة الفخرية. كما حصل الدكتور زايد على عدد من الجوائز العالمية مثل: (B.R) جائزة سين من منظمة الفاو عام 1999 وجائزة التميز ممنوحة من المنظمة العربية للتنمية الزراعية عام 2000، وسفير النوايا الحسنة لمنظمة الفاو 2014. وتقديراً لجهوده وإنجازاته في تطوير البنية التحتية لزراعة نخيل التمور في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، قدم المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، جوزيه غرازيانو دا سيلفا، الميدالية الذهبية للمنظمة إلى البروفيسور عبد الوهاب زايد.

•• أبوظبي- الفجر

منحت جامعة ولاية سونورا بالولايات المتحدة المكسيكية شهادة الدكتوراة الفخرية إلى الأستاذ الدكتور عبد الوهاب زايد، وذلك بالنظر إلى الجهود الكبيرة والخدمات التي قدمها وساهم فيها من أجل تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور على المستوى الإقليمي والدولي. جاء ذلك في ولاية سونورا بحضور معالي الدكتور فيكتور فيلاوبوس أرامبول، وزير الزراعة والتنمية الريفية في الولايات المتحدة المكسيكية، والدكتور فرانسيسكو ألفونسو دورازو مونتانيو، حاكم ولاية سونورا، وسعادة الأستاذ أحمد النهالي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المكسيك، والدكتور أرماندو مورينو سوتو، رئيس جامعة ولاية سونورا، وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي والخبراء والمختصين بزراعة النخيل وإنتاج التمور في العالم.

بالتزامن مع شهر التوعية بمرض السكري واليوم العالمي للسكري

مؤتمر مبادلة للرعاية الصحية للسكري يختتم أعماله بنجاح في أبوظبي



•• أبوظبي- الفجر

فهم مرض السكري وعلاجه". وأضاف: "يعد مؤتمر السكري في أبوظبي حدثاً بارزاً في مجال إدارة مرض السكري. على مر السنين، جمع المؤتمر باسئتمار الخبراء والأطباء والباحثين ومتخصصي الرعاية الصحية من جميع أنحاء العالم لتبادل المعرفة والأفكار. وهذا العام لم يكن استثناء، وتضمن المؤتمر نخبة من المتحدثين المتميزين، الذين ساهم كل منهم في النسيج النابض بالحياة لأبحاث ورعاية مرض السكري." وفي هذا السياق، قال الدكتور محمد الخطيب، رئيس المؤتمر، والمدير الطبي واستشاري الطب الباطني والسكري والغدد الصماء، مركز هيلث بلاس للسكري والغدد الصماء: "كان لي شرف ترأس المؤتمر والمشاركة في فعالياته التي امتدت على مدار يومين، سمعنا خلالها آراء زملائنا في قطاع الرعاية الصحية من شتى أرجاء العالم، ولاشك أن السكري يشكل تحدياً كبيراً في العالم، إلا أن الملمطين في هذا السياق هو البحوث المستمرة بوتيرة يومية لمكافحة المرض وتدابيرته".

وتطرق إلى هذه المواضيع العديد من الخبراء البارزين، ليس فقط من شبكة مبادلة للرعاية الصحية وأبوظبي، وإنما من إمبيريال كوليدج لندن في المملكة المتحدة. وكان الهدف منها تعريف المشاركين بأحدث المستجدات والرؤى في مشهد رعاية السكري المتغير. وعلاوة على ذلك، قدم المؤتمر ورش عمل متخصصة لتعزيز الممارسات القائمة على الدلائل لتحقيق مخرجات علاجية محسنة للمرضى. ومن جانبه قال البروفيسور أمير سام، رئيس كلية إمبيريال كوليدج للطب بالمملكة المتحدة: "على مدى عشر سنوات متتالية، يستضيف مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري مؤتمر السكري في أبوظبي، ويشرفني أن أشارك في رئاسة هذا الحدث، الذي كان بمثابة منصة لتبادل الأبحاث المتطورة وتعزيز التعاون بين إمبيريال كوليدج لندن وأبوظبي: "إن هذا المؤتمر الذي استمر لمدة يومين كان بمثابة شهادة على الالتزام الراسخ لمؤسستنا لتعزيز

والدهون. وتطرق إلى هذه المواضيع العديد من الخبراء البارزين، ليس فقط من شبكة مبادلة للرعاية الصحية وأبوظبي، وإنما من إمبيريال كوليدج لندن في المملكة المتحدة. وكان الهدف منها تعريف المشاركين بأحدث المستجدات والرؤى في مشهد رعاية السكري المتغير. وعلاوة على ذلك، قدم المؤتمر ورش عمل متخصصة لتعزيز الممارسات القائمة على الدلائل لتحقيق مخرجات علاجية محسنة للمرضى. ومن جانبه قال البروفيسور أمير سام، رئيس كلية إمبيريال كوليدج للطب بالمملكة المتحدة: "على مدى عشر سنوات متتالية، يستضيف مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري مؤتمر السكري في أبوظبي، ويشرفني أن أشارك في رئاسة هذا الحدث، الذي كان بمثابة منصة لتبادل الأبحاث المتطورة وتعزيز التعاون بين إمبيريال كوليدج لندن وأبوظبي: "إن هذا المؤتمر الذي استمر لمدة يومين كان بمثابة شهادة على الالتزام الراسخ لمؤسستنا لتعزيز

التوجيهية لمرض السكري. وساهمت الدكتوراة سايرة حميد، استشارية الغدد الصماء والسكري في إمبيريال كوليدج للرعاية الصحية التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ومحاضرة فخرية لدى إمبيريال كوليدج لندن في الولايات المتحدة والتي أسهمت في إثراء حوارات المؤتمر بفضل خبراتها الواسعة. وشهدت منصة المؤتمر كذلك مشاركة الدكتورة فيكتوريا سالم، أخصائية مرض السكري من النوع الأول في مستشفى سانت ماري وعالمة سريرية في الهندسة الحيوية في إمبيريال كوليدج لندن، حيث تناولت التطورات الحديثة في مجال البحوث المتعلقة بالعلاج من خلال التكنولوجيا مقارنة بالعلاج البيولوجي، كما قدمت شرحاً عن نتائج التجارب الأخيرة لاستخدام مضخات الحلقة المغلقة بالكامل مقارنة بحلول الخلايا الجذعية. وأضاف لذلك، استضاف المؤتمر كوكبة من الخبراء من مؤسسات رائدة بما في ذلك إمبيريال كوليدج لندن، ومركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري، ومركز هيلث بلاس

التي ختمت مؤتمر مبادلة للرعاية الصحية للسكري أعماله بنجاح مسجلاً حضوراً واسعاً من قبل خبراء السكري ومختلف أعضاء المجتمع الطبي، إذ جاء المؤتمر الذي امتد على مدار يومين بتنظيم مشترك من قبل مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري ومركز هيلث بلاس للسكري والغدد الصماء، وكلاهما من شركات M42. وقدم المؤتمر منصة مثلى لإقامة الحوارات الشاملة مع تركيز خاص على أحدث التطورات الرائدة لمعالجة تحديات مرض السكري. وتحت شعار "استشراف مستقبل رعاية السكري"، جمع الحدث نخبة من الخبراء واستقطب مشاركين من شتى أرجاء العالم. وشارك في المؤتمر نخبة من الشخصيات المرموقة من بينهم سعادة الدكتوراه مها تيسير بركات مساعد وزير الخارجية لشؤون الصحة في وزارة الخارجية والتعاون الدولي، والتي قدمت رؤى قيّمة حول أحدث المستجدات في الإرشادات

أسبوع كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة تحت شعار «حماية مجتمعنا مسؤولية مشتركة»

•• الشارقة- الفجر

المحلية إلى الوقاية من تداعياتها والكشف عن مصادرها والتقليل من انتشارها ومعالجة ورعاية وإعادة تأهيل المتضررين منها، ومقدماً شكره لجميع المساهمين والمنظمين والمشاركين والشركاء على جهودهم في خدمة المجتمع. تناولت الجلسة الأولى لأسبوع الكلية "جهود مكافحة المخدرات بروية إماراتية"، بمشاركة كل من العميد الأستاذ الدكتور محمد خميس العنمني مدير عام أكاديمية العلوم الشرطية بالشارقة وذلك من خلال الورقة البحثية بعنوان: "جهود الشرطة في تحقيق الأمن المجتمعي من مخاطر المخدرات"، والعقيد ماجد سلطان العم مدير إدارة مكافحة المخدرات بالقيادة العامة لشرطة الشارقة عن الورقة البحثية بعنوان: "جهود إدارة مكافحة المخدرات في إمارة الشارقة لحماية المجتمع".

قائد عام شرطة الشارقة خلال كلمته الافتتاحية على تقدم دولة الإمارات العربية المتحدة على كافة الأصعدة والمجالات، وبوجه خاص على الصعيد العلمي والثقافي، مؤكداً أن التعاون بين الشرطة وجامعة الشارقة يعدّ مثالا حيا على تكامل الجهود المشتركة بين المؤسسات الحكومية والتعليمية في الإمارة وبالدولة، ولما تتميز به الجامعة في تقديم التعليم العالي والمعري في المنطقة، في حين تمثل شرطة الشارقة ركيزة أساسية في حفظ الأمن والاستقرار في المجتمع، موضحاً حرص الشرطة على تعزيز الشراكات مع المؤسسات التعليمية التي تحتضن فئة الشباب، وجيل المستقبل توجيهاً للجهود وتكاملها لتعزيز الوعي الأمني لهذه الفئة حول قضية المخدرات؛ لضمان استدامة التعافي في المجتمع.

وأضاف الأستاذ الدكتور نادر البرزعي، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بأن الكلية تعمل على تفعيل الشراكات المجتمعية مع مختلف المؤسسات المحلية لتبادل الخبرات الأكاديمية النظرية والتجارب التطبيقية العلمية من أجل طرح توصيات واستراتيجيات لاستخراج حلول مستدامة لمكافحة أفة المخدرات، والتي تسعى العديد من الهيئات الدولية والإقليمية

نماذج من الجهود التي تبذلها المؤسسات الأمنية في تنفيذ برامج توعوية، بمشاركة نخبة من الأكاديميين والعاملين ضمن فعالياته في مجالات مكافحة المخدرات وإعادة تأهيل مرضى الإدمان من خلال عرض أوراق عمل بحثية تناقش العديد من المحاور خلال جلسات المؤتمر التي تستمر على أربعة أيام. وخلال الجلسة الافتتاحية لهذا الأسبوع رحب سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير جامعة الشارقة بجميع المشاركين والحضور بالنيابة عن رئيس الجامعة سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي نائب حاكم الشارقة، مؤكداً على أن مسؤولية الجامعة كمؤسسة أكاديمية علمية رائدة، هي تنظيم الفعاليات والأنشطة التي تساعد على بناء الأسر والمجتمع الآمن عبر تبادل الحلول والخبرات والتجارب المتنوعة، مشيراً إلى أن هذا الأسبوع يأتي لتبادل الخبرات والبحوث والعلمية الواقعية في مجالات مكافحة والتأهيل والوقاية من المخدرات والإدمان عليها، والذي أصبح يهدد أمن المجتمعات على اختلاف ثقافتها وتباين مستويات التنمية فيها، إلى جانب القيم والضوابط الأخلاقية والاجتماعية الناظمة لسلوك الأفراد والجماعات. ومن جانبه أكد سعادة اللواء سيف الزري الشامسي،

تاكيداً على دور ومساهمة جامعة الشارقة في تجسيد الشراكة المجتمعية بين المؤسسات الأكاديمية والأمنية في الوقاية من إدمان المخدرات، نظمت كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة وبالشراكة مع القيادة العامة لشرطة الشارقة وأكاديمية العلوم الشرطية بالشارقة، وفرع جامعة الشارقة بالذيد، وجامعة كلباء، وكلية القانون والدراسات الإسلامية بجامعة الشارقة، فعاليات أسبوع كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية تحت شعار: "حماية مجتمعنا: مسؤولية مشتركة". ويهدف هذا الأسبوع إلى تعزيز الوعي المرعي والاجتماعي والصحي لدى الطلبة الجامعيين والمجتمع المحلي بمخاطر تعاطي المخدرات والإدمان عليها، وترسيخ الاتجاهات والقيم التي تساهم في خفض معدلات الإقبال على تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، بالإضافة إلى تغيير الثقافة المجتمعية حول مرض الإدمان، والتوعية بأليات تقديم الدعم الطبي والأسري والمجتمعي لضمان استدامة التعافي في المجتمع، إلى جانب عرض



منوعات

الفكر

23

النيكوتين هو مادة كيميائية موجودة في التبغ تجعل الإقلاع عن التدخين أمرا صعبا، حيث يؤثر على الدماغ ووظائف المخ.

ويصل النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوان من استنشاقه. وهناك، يزيد النيكوتين من إفراز مواد كيميائية تسمى النواقل العصبية، والتي تساعد في تنظيم المزاج والسلوك.



تحتوي على النيكوتين

سنة أطعمة يمكن أن تساعدك في الإقلاع عن التدخين



التركيزات الصغيرة من النيكوتين عبر الأمعاء ويهضمها جسمك بسهولة". وأضاف: "يتم قياس النيكوتين الموجود في نباتات الباذنجان وغيرها من الأطعمة بالميكروغرام. ومليون ميكروغرام يساوي غراما واحدا، وبالتالي فإن المستويات ضئيلة. ومع ذلك، من الجيد أن يفهم الناس ماهية النيكوتين وأين يمكن العثور عليه".

1. الباذنجان

يقول ماركوس: "أحد الأطعمة اليومية التي تحتوي على النيكوتين، هو الباذنجان. إن الباذنجان هو في الواقع نبات كبير من عائلة الباذنجانيات، وستجد أن كل غرام من هذا النبات يحتوي على 100 ميكروغرام من النيكوتين". ومع ذلك، ستحتاج إلى تناول 10 كغ من الباذنجان لتستهلك نفس كمية النيكوتين التي تستهلكها السجارة.

2. البطاطا

يوضح ماركوس: "في المتوسط، يمكن أن تحتوي حبة البطاطا على نحو 15 ميكروغرام/غرام من النيكوتين. وتحتوي البطاطا الناضجة والخضراء على تركيز أعلى من النيكوتين (نحو 42 ميكروغرام / غرام)، ولكن لحسن الحظ تكون احتمالية

ويتم إطلاق الدوبامين، وهو أحد هذه النواقل العصبية، في مركز المكافأة في الدماغ ويسبب الشعور بالسعادة وتحسين المزاج. وكلما دخت أكثر، ازدادت كمية النيكوتين التي تحتاجها للشعور بالراحة.

ويمكن أن يؤثر عمل النيكوتين في الدماغ على وظائف المخ على المدى القصير، ويضيق الأوعية الدموية، ويرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

وسواء كان الأمر يتعلق بالتبغ أو السجائر الإلكترونية، فإن هناك عددا من الأدوات التي يمكن استخدامها للتخلص من تأثير النيكوتين، مثل اللصقات والحلوى، ولكن يمكن أيضا للنظام الغذائي أن يساعد.

والنيكوتين هو مادة قلوية ومنشطة

يتم إنتاجها بشكل طبيعي وتوجد في جنس من النباتات يتبع الفصيلة الباذنجانية، من عائلة الباذنجانيات. وهذا يعني أن هناك جرعات صغيرة من النيكوتين في الفواكه والخضروات الشائعة التي نتناولها كل يوم.

ووجدت دراسة نشرت في مجلة Nicotine and Tobacco Research والتي أجريت على 1000 مدخن أن أولئك الذين تناولوا معظم الفواكه والخضروات كانوا أكثر ميلا بثلاث مرات إلى التوقف عن التدخين لمدة 30 يوما على الأقل من أولئك الذين

تناولوا كميات أقل.

ويقول ماركوس ليندبلاد، من موقع Haypp لبيع السجائر الإلكترونية: "في حين أن النيكوتين موجود بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة التي نتناولها يوميا، إلا أن مستوياته صغيرة للغاية، لذلك لا توجد طريقة يمكن أن تصبح مدمنًا عليها. عندما تستهلك هذه الأطعمة، تنتقل

5. الطماطم أوضح ماركوس: "في حين أن الطماطم غير الناضجة تميل إلى احتواء تركيز أعلى من النيكوتين، إلا أنه مع نضجها يميل التركيز إلى الانخفاض. ومن المرجح أن تحتوي حبة الطماطم المتوسطة على نحو 7.1 ميكروغرام / غرام من النيكوتين".

6. الشاي

يعد الشاي أيضا جزءا من عائلة الباذنجانيات. وبحسب ماركوس: "بعض أنواع الشاي المخمر وسريع التحضير (الأسود والأخضر) يمكن أن تحتوي على النيكوتين. وعادة، يتراوح تركيز النيكوتين في الشاي من 100 إلى 285 ميكروغرام/غرام، لذا مرة أخرى، ستحتاج إلى شرب الكثير من هذه المشروبات لتتضرر بأي نوع من التأثير".

3. القرنبيط

أشار ماركوس إلى أن أحد الأطعمة اليومية الأكثر إثارة للدهشة التي تحتوي على النيكوتين هو القرنبيط، موضحا: "على الرغم من أن القرنبيط لا ينتمي في الواقع إلى عائلة نباتات الباذنجانيات، إلا أنه يحتوي على نحو 16.8 ميكروغرام/غرام من النيكوتين".

4. الفلفل الأخضر

يقول ماركوس: "قد تكون كمية صغيرة فقط، ولكن الفلفل الأخضر اليومي يمكن أن يحتوي على ما بين 7.7 إلى 9.2 ميكروغرام / غرام من النيكوتين".



تغيير مصادرها قد يساعد على منع زيادة الوزن

الكربوهيدرات . . جودتها في النظام الغذائي أهم من كميتها

أظهرت دراسة جديدة في الولايات المتحدة أن تجنب زيادة الوزن في منتصف العمر لا يتطلب نظاما غذائيا صارما. فقد لاحظ الباحثون عند تحليل بيانات 137 ألف شخص شاركوا في الدراسة، زيادة أقل في الوزن لدى أولئك الذين يعتمدون في غذائهم على الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات غير النشوية، ويستهلكون الحبوب المكررة والخضروات النشوية، والمشروبات السكرية بكميات قليلة.



استهلاك 3.5 أونصة من النشاء ما يعادل 6 شرائح من الخبز الأبيض أو كوبين من الأرز الأبيض يوميا. أدى إلى زيادة في الوزن بمقدار 3.3 رطل كل أربع سنوات، واستهلاك علبتين أو ثلاث من المشروبات السكرية بزيادة في الوزن بمقدار 1.9 رطل خلال نفس الفترة الزمنية، بينما أدت إضافة ثلث أونصة من الألياف وحوالي أربع شرائح من الخبز متعددة الحبوب بزيادة وزن أقل بمقدار 1.7 رطل.

وظهرت النتائج بشكل أسرع على الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بوزن طبيعي.

أقل وبالتالي تؤدي إلى إنتاج وتخزين كميات أقل من الدهون. وتراوحت أعمار المشاركين في الدراسة بين 40-60 عاما، والذين لا يعانون من الأمراض المزمنة كالسكري أو السرطان أو أمراض القلب، وتمت متابعتهم على مدى عقدين من الزمن.

واستبعد الباحثون الأشخاص فوق 60 عاما لأن فقدان الوزن في هذه المرحلة العمرية قد يكون مرتبطا بالشيخوخة.

وخلال الدراسة طلب من المشاركين ملء استبيان يقيم النظام الغذائي كل أربع سنوات، وأظهرت النتائج بأن

الكربوهيدرات مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. كما وجدت الدراسة زيادة أقل في الوزن لدى الأشخاص الذين تجنبوا: - الأطعمة المصنعة من الحبوب المكررة وخاصة منتجات الدقيق الأبيض. - الخضروات

ونصح ووليت الناس بتناول المزيد من الفواكه الكاملة وتجنب عصير الفواكه لعدم غناه بالألياف، وتناول الخضروات غير النشوية مثل السبانخ والبروكلي والجزر واللفت، والحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل ومعكرونة الحبوب الكاملة ودقيق الشوفان بالإضافة إلى الفشار والكيثو والشعير والفارو. ونوه ووليت إلى أن السكريات والنشويات في هذه الأطعمة تستغرق وقتا أطول لامتصاصها من قبل الجسم وتأثيرها على نسبة السكر في الدم

وقال والتر ووليت أستاذ علم الأوبئة والتغذية في جامعة هارفارد: إن جودة الكربوهيدرات في النظام الغذائي أهم من كميتها، مشيرا إلى أن السكر ليس هو العامل الوحيد في زيادة الوزن بل هناك عامل أكثر تأثيرا وهو النشاء المتواجد في الأطعمة النشوية مثل الخبز الأبيض، والخضروات النشوية مثل البازلاء والذرة والبطاطا.

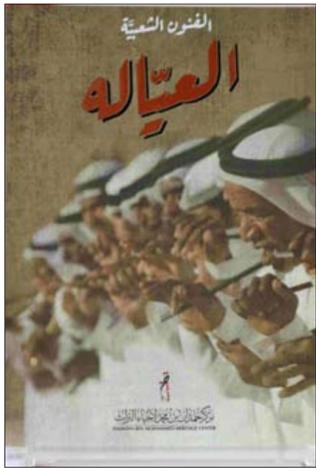
وأضاف ووليت أن هذه الدراسة بحثت في زيادة الوزن على المدى الطويل، وأظهرت أبحاث سابقة بأن جودة





الشارقة الدولي للكتاب يختتم دورته الـ 42

منصة حمدان بن محمد لإحياء التراث إصدارات جديدة تروي ذاكرة الوطن



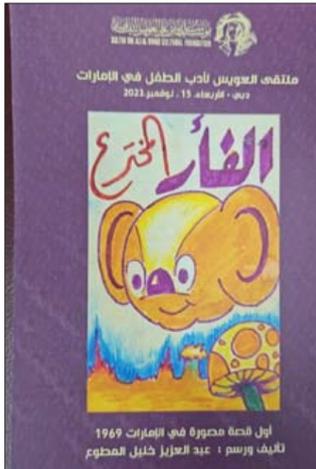
كما وصلت إذاعة الأولى من شبكة الأولى الإذاعية، التابعة لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، تغطيتها الإعلامية المباشرة من قلب المعرض، حيث استضافت الإعلامية أمل الملا من خلال برنامج "عائل بلاد" عدد من المسؤولين والمعنيين بالشأن الثقافي في الدولة، وتابعت شريفة سالم تغطيتها المباشرة من أرض المعرض في برنامج "حياك في بلادي"، لنقل كافة جوانب دورة هذا العام، التي كانت ثرية بالفعاليات والمبادرات الثقافية.



احتفى المركز من خلال المعرض بتوقيع إصدارين، الأول بعنوان "الدهريز" للكاتب علي محمد المطروشي، المستشار في التراث والتاريخ المحلي، والذي يوثق من خلاله مواضيع التراث الشعبي المادي، وغير المادي في شتى جوانب الحياة الشعبية، ويطلعنا على تجارب الأجداد.

والذي جعلها من المكتبات الغنية بمقتنياتها التراثية والوطنية التي تتحدث عن تاريخ الدولة. كما تنظم المؤسسة على هامش الملتقى معرضاً لرسومات قصص الأطفال لشخصية من الفنانين المبدعين هم: ناصر نصر الله - إيمان الرئيسي - عائشة الهاشمي - مروى حصيات - فاطمة العامري - رغبة عوده - بشائر الحضرمي - لطيفة بن كته - أماني الشايب - سلامة النعمي - آية رشيد

مشاركة غنية ومتنوعة شهدتها منصة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 42، كونها تضمنت مجموعة من الإصدارات التراثية واستعرضت جملة تقنيات عصرية توظفها في خدمة حفظ التراث والهوية الوطنية. وأكدت فاطمة سيف بن حريز، مدير إدارة البحوث والدراسات في المركز، أن المشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب، تأتي ضمن إطار تعزيز حضور مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، في المحافل الثقافية، وتفعيل دوره في دعم ورشد النشاط الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وإطلاع زوار المعرض على رسالة المركز في إبراز الموروث الثقافي والشعبي، وصون الهوية الوطنية. وأضافت، تهدف هذه المشاركة إلى إثراء تجربة مرتادي المعرض، من خلال إبراز دور المركز، وما يتفرّد به من مبادرات وأنشطة وفعاليات تتمحور حول أصالة التراث الإماراتي، ورسائله الحضارية الداعية للتقارب الثقافي والفكري. واختتمت بن حريز حديثها بالقول: عملنا من خلال مشاركتنا، على تعزيز روح التفاعل مع الآخر، وتشجيع الانتماء لهويتنا الوطنية، من خلال توفير مصادر متنوعة، حيث شهدت المنصة مجموعة متنوعة من الأنشطة، كتكريم أبطال القصة القصيرة في دورتها الخامسة، وتوقيع إصدارات جديدة تُضاف لمكتبة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، الأمر



أول قصة مصورة في الإمارات 1969
تأليف ورسم: عبد العزيز خليل مطوع

ملتقى العويس لأدب الطفل في الإمارات 15 نوفمبر الجاري

عائشة المرادة، كما أعلنت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عن إعادة إصدار أول قصة مصورة للأطفال في الإمارات بعنوان "الفأر الخترع" كتبها ورسمها وأخرجها عبد العزيز خليل المطوع عام 1969. حيث ستوزع المجلة على جمهور الملتقى مجاناً، وتعد هذه المجلة وثيقة تاريخية لأول مجلة مصورة في الإمارات.

في أدب الطفل، وتدير الجلسة الدكتورة بديمة الهاشمي. كما تنظم المؤسسة على هامش الملتقى معرضاً لرسومات قصص الأطفال لشخصية من الفنانين المبدعين هم: ناصر نصر الله - إيمان الرئيسي - عائشة الهاشمي - مروى حصيات - فاطمة العامري - رغبة عوده - بشائر الحضرمي - لطيفة بن كته - أماني الشايب - سلامة النعمي - آية رشيد

والخيال والرمز في كتب الأطفال، وتقديم الكاتبة ناديا النجار بحثاً بعنوان "وعي الذات في أدب الطفل في الإمارات" وتختتم الجلسة بشهادة من الفنانة والكاتبة فاطمة العامري عنوانها "التفاعل ما بين النص والرسم في قصص الأطفال" وتدير الجلسة الأولى الأستاذة بدرية الشامي. وفي الجلسة الثانية تقدم الدكتورة

مصورة في الإمارات كتبها عبد العزيز خليل المطوع عام 1969. يشارك في الملتقى نخبة من الباحثين والأدباء والفنانين والمبدعين، الذين سيناقشون واقع أدب الطفل في الإمارات عبر جلستين، حيث يقدم في الجلسة الأولى الدكتور علي الحمادي بحثاً بعنوان "دور أدب الطفل في ترسيخ الهوية الوطنية، وتقديم الكاتبة ري عبدالعال بحثاً بعنوان

استمرار اللقاء بين الكاتب والقارئ في ركن التواقيع بمعرض الشارقة الدولي للكتاب

يضم ثلاث مباحث حول الحكايات الشعبية مع توضيح المفهوم والاشكالية ووراد التعبير الشفهي ونقلها بين أفراد المجتمع، بالإضافة لمقارنة قصة أبنية الصياد مع قصص وحكايات أخرى، ولم تقتف الباحثة بتحليل الحكاية فقط بل عرض الأسلوب الفني وتشكيلاتها في الحكايات الشعبية.



وقعت الباحثة علي هاشل حميد المهيري كتاب بعنوان (لا مزيد من الخسارة) وفي تقديري أن هذا الكتاب مهم جداً في ظل التحول السريع في السياسات الاقتصادية والتغيرات المشمولة بالصناعة والتجارة، ضم الكتاب سبع فصول كلها موجهة للمهتم بالاقتصاد وريادة الأعمال، بالإضافة لعدة نصوص تحجب الخسائر تماماً، فالكتاب يقدم وجهة استشارية مجانية ثمينة جداً للمدبرين على العمل التجاري والصناعي.

كتاب بعنوان (القيادة الرقمية) معتمدة في فكرتها على التحول الكبير في القيادة الرقمية في ظل وجود الذكاء الاصطناعي، حيث ضم الكتاب خمسة فصول بعدة محاور تشكل التغيير السريع والتساؤلات المتشابكة حول القيادة التقليدية والقيادة الحديثة ومتطلباتها.

سهولة القراءة ومساعدة القارئ على النطق السليم من مخارج الالفاظ، واستخدمت الكاتبة لغة سهلة ووصف جيد يتماشى مع الفئة العمرية الموجهة لها القصص، بالإضافة إلى وجود صور ملونة تعبر عن الحدث. ووقعت الكاتبة نصره سلطان الحبسية

ومعبر ما أهله للكتابة بلسان العرب، وحتى نشوق القارئ لاقتناء الكتاب، فهو اعتمد على صور الطفولة وسرد مراحلها العمرية بلغة جميلة وجذابة ووقعت الكاتبة منى شاكر قصة للأطفال بعنوان (حكايات مهضومة) اهتمت الكاتبة باللغة البسيطة المشكلة

بعنوان (صيني بنكهة إماراتية) يروي فيه قصته في الإمارات التي عبر فيه عن حبه الشغوف بها، سرد في الكتاب قصته كعسل من عائلة غير مسلمة تزوج من عسيرة سعودية، وتربى في الإمارات ونهل من عاداتها وتقاليدها، ويتحدث العربية بطلاقة ويملك مخزون ثقافي

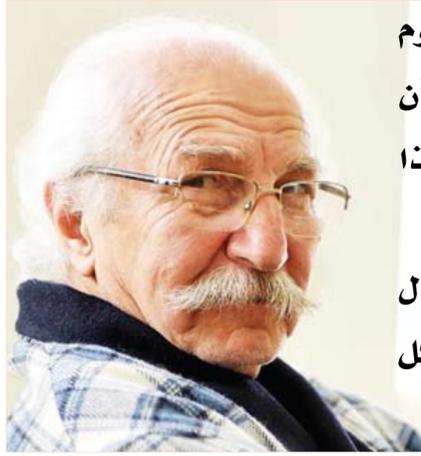
أرقام حول المرأة والأنترنيت وملفات الطلاق والتناقضات التي تجمع بين المرأة والرجل بطريقة واضحة تتسم بالشفافية والوقائع التي عايشتها الكاتبة منذ بدايات حياتها ضمن سلسلة حكايات امرأة التي تعرف عنها منذ عام 2016 وعرفت بسيدة الليك حينها ووقعت أيضاً الروائية لميس نبيل أبو تمام رواية بعنوان (لغة الالفا) اعتمدت الكاتبة في روايتها على أسلوب الراوي العالم، ولغة جذابة فيها رومانسية الكلمة ووصف المشهد بالصورة وازدواجية المعايير

• الفجر: أسامة عبد المقصود حضرت البهجة والسعادة المرتبطة بقاء المؤلف بالقارئ بقوة، في ركن التواقيع بمعرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته الـ 42، وهذا الركن المبتكر بمثابة همزة الوصل المباشرة بين الكاتب والقراء، وسط ملحمة من المشاعر والأحاسيس لكل الطرفين، أصحاب الفكر والإبداع والمهتمين بالثقافة والأدب والأبحاث المتنوعة في جميع المجالات وفي اليوم قبل الأخير من معرض الشارقة الدولي للكتاب، وقعت الكاتبة رولا الجردي مطر كتاب بعنوان (روح غنية أم عبد فقير) جاء العنوان شبه روحاني ليحسد ما تهدف إليه الكاتبة، حيث تدعو الإنسان في المطلق إلى بلوغ صفوة ونور العقل، وإلى صناعة سعادته بنفسه، ونصحت بحرباية الظلم بإخفائه بالنور، ودلت على السعي نحو الرقي والتعامل بروح طيبة، وأشارت إلى أن منهج الأديان هو التوحيد، كما اعتمدت الكاتبة على لغة سهلة ومفردات بسيطة لتوسيل فكرتها وإدماجها المنزى في عالم يسوده التخبث وازدواجية المعايير

منوعات

الفكر

27



اعتبر الممثل السوري حسام تحسين بيك أن كل شيء تغير اليوم (الزمان والأشخاص والمفاهيم والأخلاق والمبادئ)، مشيراً إلى أن ما يراه اليوم لا يشبه زمانه على الإطلاق، ومن هذا يرى أن (هذا الزمان لا يشبهني لا قريب ولا من بعيد).

تحسين بيك، الذي ينفي في هذا الحوار أن يكون التمثيل هو المجال المفضل لديه، تحدث عن تجاربه المختلفة عن النصوص ومشاكل الدراما ووضعها ومستواها.

النص هو الأساس في العمل الدرامي والفن تحول إلى تجارة

حسام تحسين بيك: مجال الموسيقى أفضل لدي من التمثيل

– النص هو الأساس في العمل الدرامي، وهو الذي يوظف الممثل في الأماكن الجيدة. في أي عمل درامي، يجب أن يتوافر أولاً النص الجيد والجميل، والذي تكون حكايته محبوبة بشكل ذكي والقادر على جذب الناس وعلى تقديم شيء ما لهم، ومن ثم يأتي أداء الممثل. كما ان دور الإنتاج مهم جداً وأساسي في أي عمل درامي. وعندما يتوافر الإنتاج الجيد للنص الجيد، فإن هذا الأمر يساعد الممثل على الظهور بشكل أكبر. الممثل هو جزء من العملية الدرامية، ولكن النص الجيد هو نقطة الانطلاق بالنسبة إلى أي عمل. • هكذا يفترض أن يكون عليه الوضع، ولكننا نلاحظ أن معظم الأعمال التي تصور اليوم لا تكون نصوصها جاهزة، بل تستكمل كتابتها أثناء التصوير أو حتى خلال عرض المسلسل؟

– الفن تحول إلى تجارة. المادة تحكم كل شيء ولم يعد يوجد شيء اسمه فن.

• وهل هذا الأمر جاء كنتيجة لإيقاع الحياة السريع والاستهلاكي الذي نعيشه اليوم؟

– كل شيء تغير اليوم. الزمان والأشخاص والمفاهيم والأخلاق والمبادئ. باعتبار أنني شخص متقدم في السن، يمكنني أن أجزم بأن ما أراه اليوم لا يشبه زماني على الإطلاق. لدي كتاب بعنوان (سكان هذا الزمان) ومضمونه يدور حول الكلام الذي أقوله الآن وهذا الزمان لا يشبهني لا من قريب ولا من بعيد.

• وكيف تستطيع التأقلم مع هذا الزمان وناسه وسكانه؟

– لا أستطيع التأقلم معه، ولكنه واقع ويفترض بي أن أعيشه. لا يوجد مجال أبداً للتأقلم مع هذا الزمان ولا يمكنني النزول إلى هذا المستوى، ولكن ضمن جو معين لا بد من التأقلم معه. عندما يعيش الإنسان هذه الحياة حراً ويدخل السجن لسبب ما، فيجب أن يتأقلم في هذا المكان الصغير لأنه يجبر على العيش فيه، مع أنه لا يقبل ولا يرضى به ولا يكون مقتنعاً فيه، لكن الظروف هي التي تحكمه وتفرض نفسها عليه.

• هل لديك تحضيرات أو مشاريع كتابية وتمثيلية للفترة المقبلة؟

– نعم، كتبت نصين، أحدهما اسمه (الزايغ)، وهو مؤلف من نحو 40 أو 45 حلقة، كما أنني أشارك حالياً في مسلسلين، الأول هو (حب للإيجار) والثاني بعنوان (تاج).

• وهل ستظل على الجمهور بعمل جديد خلال الموسم الرمضاني المقبل؟

– نعم، سوف أطل من خلال مسلسل (تاج) الذي يتم إنتاجه خصيصاً للموسم الرمضاني المقبل.

• وما طبيعة هذا العمل الذي يجمع في بطولته بين تيم حسن وبسام كوسا بعد مرور 14 عاماً على مشاركتهما في مسلسل (زمن الغار)؟

– هو من إنتاج شركة الصباح للإنتاج الفني، وستدور أحداثه في حقبة خمسينات القرن الماضي، ويشرف على إخراج سامر البرقاوي.

• إلى جانب التمثيل تتولى الإشراف على تدريب طلاب فن الرقص الشعبي إلى جانب كونك ملحنًا وكاتبًا، فهل التمثيل هو المجال المفضل عندك، خصوصاً أن الجمهور العربي يعرفك كممثل أكثر مما يعرفك في المجالات الأخرى؟

– صحيح أن اسمي منتشر بين الناس كممثل، ولكن التمثيل ليس المجال المفضل عندي، بل أفضل الموسيقى، إلا أنني لم أركض وراءها على الإطلاق.

• ولماذا لم تتركض وراء الموسيقى بما أنها المفضلة عندك؟

– لم أركض وراء أي مجال من المجالات الفنية التي أعمل فيها، بل إن وجودي في الوسط الفني حصل عن طريق الصدفة، فأنا لم أدرس الفن بل وجدت نفسي فيه.

• وكيف حصلت هذه الصدفة؟

– أنا في الأساس لاعب جيمبار وتقدمت للعمل في فرقة للرقص الشعبي، وهذا النوع من الفنون كان رائجاً في ذلك الوقت ومن ثم وجدت نفسي مدرساً في مجال الرقص الشعبي ومن بعدها انتقلت إلى كتابة كلام الأغاني، ثم اتجهت نحو التلحين وشاركت كمدرس للرقص الشعبي في كل أعمال الفنان دريد لحام المسرحية كما في أغانيها. وفي مرحلة لاحقة اتجهت إلى كتابة المسلسلات ومن بعدها أصبحت ممثلاً.

• هل تقصد أنك تملك كل مواهبك بالفطرة وأنت اكتشفتها بشكل عفوي وتلقائي؟

– نعم، فأنا لم أدرس في أي من المجالات التي عملت فيها.

• وكيف ترد على من يعتبرون أن الدراسة هي الأساس بالنسبة إلى فن التمثيل؟

– أبداً، أنا ضد هذا الرأي وأعتبر أن الدراسة ليست هي الأساس في العمل الفني، بل الأساس هي الموهبة أولاً ومن ثم الدراسة. ما نفع الدراسة إذا لم تكن موجودة عند الفنان!

• وحالياً أنت مستمر ككاتب وممثل فقط؟

– نعم، وآخر الأعمال التي كتبتها كان مسلسل (الكندوش) الذي عرض قبل عامين.

• مع انتشار موضة الأعمال التي يهيمن عليها النجوم، ومن خلال تجربتك ككاتب، هل ترى أن المسلسل الناجح يبدأ من النص أو من الممثل؟



بعد غياب سنوات

منى زكي في 2024. . . تعود للتعاون مع هنيدي وكريم عبد العزيز

تعود النجمة منى زكي في عام 2024 إلى التعاون مع النجم محمد هنيدي وكريم عبد العزيز بعد غياب طويل عن عدم التعاون، حيث تلتقي مع النجم كريم عبد العزيز في فيلم "لعب عيال" من إخراج طارق العريان، وتأتي عودة الثنائي الناجح بعد غياب 14 عاماً منذ لقائهما في فيلم "ولاد العم" الذي قدمه عام 2009 وحقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه. وينتظر الجمهور عودة الثنائي كريم ومنى زكي إلى شاشات السينما حيث يعد كريم ومنى من أنجح الثنائيات في السينما على مدار الـ20 عاماً الماضية

تحدث النجم كريم عبد العزيز عن التعاون مجدداً مع الفنانة الكبيرة منى زكي في فيلم "لعب عيال" إخراج طارق العريان، بعد 14 عاماً منذ أن قدما آخر أعمالهما فيلم "ولاد العم". وقال كريم عبد العزيز خلال تصريحات إذاعية: "بعض لفيلم لعب عيال مع منى زكي والمخرج طارق العريان لأول مرة، واتخضنا إن بقا لنا 14 سنة معملناش حاجة مع بعض أنا ومنى والسنة اللي جاية هيطلع".

كما تعود أيضاً للتعاون مع النجم محمد هنيدي في فيلم "الجواهرجي" بعد غياب ما يقرب من 25 عاماً حيث أن آخر تعاون لهما سويلاً كان في فيلم "صعدي في الجامعة الأمريكية".

الفيلم بطولة محمد هنيدي ومنى زكي، ولبليلة، وأحمد صلاح السعدني وتارا عماد، أحمد صلاح السعدني، باسم سمرة، وعارفة عبدالرسول وغيرهم من النجوم، والعمل من تأليف عمر طاهر، وإخراج إسلام خيرى، وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدى حول أزمت الحياة الزوجية. 1998



الفكر

خبير يوضح كيف تنقص الوزن من دون ممارسة التمارين أو الحرمان من الطعام



متوسط النافذة الزمنية حوالي 15 أو 16 ساعة ، لأننا نتناول الكثير من الوجبات الخفيفة. لذلك فنحن نأكل من وقت استيقاظنا في الصباح إلى ما قبل الذهاب إلى الفراش".

وأضاف: "هناك الكثير من الدراسات التي تُظهر أن هذا شيء جدا بالنسبة لنا. فهو لا يعطينا فقط الكثير من طفرات السكر ويسبب مشاكل في التمثيل الغذائي لدينا بهذه الطريقة، بل إنه يشجع على الإفراط في تناول الطعام، ويجعلنا ننام بشكل سيئ، ولكن له أيضا تأثير سيء على الميكروبات في أمعائنا".

وتابع: "تحتاج الميكروبات - مثلنا - إلى نوم هائل ليلا. وإذا منحتها هذا النوم، فسيكون لديها فريق تنظيف يخرج ليلا، ولديها تغيير في الوردية".

وإدخال الأطعمة المخمرة، مثل مخلل الملفوف في نظامك الغذائي، طرح الخبير الرائد في التغذية وصحة الأمعاء، والمؤسس المشارك لتطبيق ZOE - فكرة "الأكل المقيد بالوقت".

وقال إن هذه الممارسة "تندرج تحت مظلة الصيام المتقطع" وتتألف من الأكل في فترة زمنية محددة والامتناع عن الطعام لبقية اليوم.

وأضاف لمستعملي اليودكاست: "لا يمكنك تغيير الكمية التي تتناولها أو ما تأكله. أنت فقط تغير النافذة الزمنية التي تتناول فيها الطعام".

وتتضمن خطة تيم المثالية الصيام لمدة 14 ساعة وتناول الطعام لمدة 10 ساعات في اليوم.

وأشار تيم إلى أنه "في المملكة المتحدة، من المحتمل أن يكون

عند الحديث عن إنقاص الوزن فإنه من البديهي التفكير في تقييد النظام الغذائي والسرعات الحرارية وممارسة التمارين الرياضية، لكن طبيبا يقترح طريقة أكثر بساطة لتحقيق الهدف المرجو.

وقال اختصاصي صحة الأمعاء وخبير التغذية إنه من الممكن إنقاص الوزن دون تغيير الأطعمة التي تتناولها أو الكمية على الإطلاق، وكل ما عليك فعله هو تغيير الأوقات التي تستهلكها فيها.

وفي حديثه في بودكاست "بي بي سي ساوندز" الذي يقدمه خبير النظام الغذائي مايكل موسلي، كشف تيم سبيكتور عما يجب أن نتناوله وكيف يجب أن نأكل لتحقيق أقصى قدر من صحتنا ورفاهيتنا.

وبصرف النظر عن الحد من الأطعمة فائقة المعالجة

خبز القمح الكامل يمكن أن يقل بشكل كبير من أعتى الدهون في الجسم

بعد الخبز من الأغذية الأساسية الموجودة في كل مطبخ تقريبا، وهو متوفر بأشكال وأحجام ونكهات مختلفة، ويمكن أن تكون بعض أنواعه مفيدة في التخلص من الدهون. وعلى الرغم من أنك قد تكون من محبي الرغيف الأبيض الكلاسيكي، إلا أن دراسة نُشرت في مجلة Plant Foods for Human Nutrition تقدم حجة قوية لنوع مختلف من الخبز يمكنه المساعدة على تقليل دهون منطقة البطن التي تعد أصعب مناطق الجسم تخلصا من الدهون. ووجد فريق البحث أن خبز القمح الكامل كان قادرا على تقليل مستويات الدهون في البطن "بشكل كبير". وبالنظر إلى 50 مشاركا يابانيا، حدد الباحثون الأشخاص الذين يخضعون لنظام غذائي إما من خبز القمح المكرر أو خبز القمح الكامل لمدة 12 أسبوعا، وجمع الفريق عينات الدم وأجروا فحوصات التصوير المقطعي المحوسب (CT) كل ستة أسابيع لمراقبة المشاركين.

وفي نهاية الدراسة، شهدت مجموعة خبز القمح الكامل انخفاضا في مستويات الدهون الحشوية.

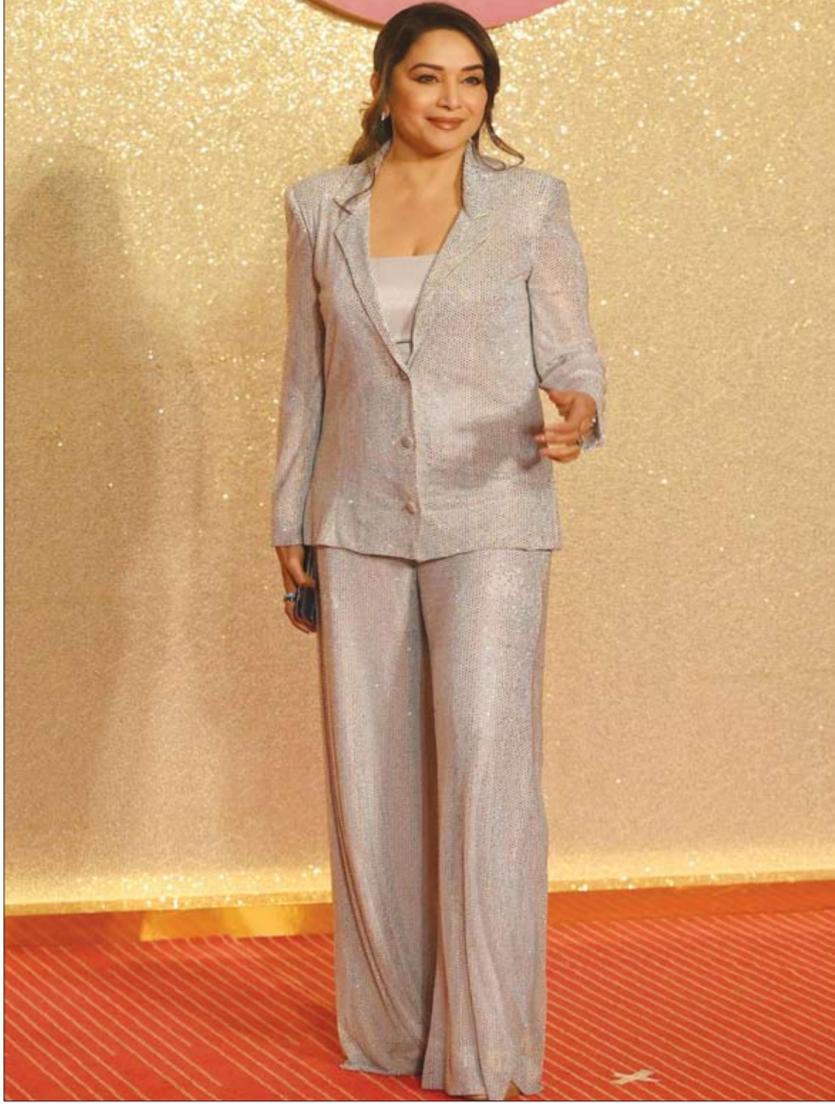
أما المشاركون الذين تناولوا الخبز المكرر فلم ينجوا نفس الفوائد. والدهون الحشوية، والمعروفة أيضا باسم دهون البطن، تكمن في أعماق تجويف البطن، وتحيط ببعض أعضاءنا الحيوية، مثل الكبد والبنكرياس. وهذا الموقع المزعج يمكن أن يجعل المادة الدهنية تسبب مشاكل صحية خطيرة، تتراوح من أمراض القلب إلى مرض السكري.

ولحسن الحظ، كان الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة قادرا على تقليل الدهون بمقدار أربعة سنتيمترات، وفقا للدراسة.

وخلص الفريق إلى أن "حمية خبز القمح الكامل قد تساهم في منع السمنة المتكونة من الدهون الحشوية".

طبيبة تكشف الأعراض الرئيسية للجذرة الخبيثة

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا سيربيريكوفا، أن أعراض الحمى الخبيثة تختلف وفقا لشكلها. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إيفيستيا" إلى أن الحمى الخبيثة قاتلة للحيوانات، وغالبا ما تنتقل من الحيوان المصاب إلى الإنسان عن طريق التلامس والتواصل. والأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض هم العاملون في قطاع تربية الحيوانات الأليفة وخاصة التي لم تحصل على التطعيم ضدها. وتقول: "غالبا ما تنتقل العدوى عن طريق التلامس - عبر الجلد. بعدها تظهر علامات مميزة على الجلد، ما يجعل من الممكن تشخيص الإصابة في الوقت المناسب. أي إن الشكل الجلدي للمرض هو الذي ينتقل بسهولة من شخص لآخر. ويتجلى الشكل الجلدي في حطاطات غير مؤلمة، بعدها تظهر في مكانها قشرة سوداء. وقد يصاحب هذا تضخم الغدد الليمفاوية وغثيان وتقيؤ وحمى". ووفقا لها، نادرا ما تنتقل العدوى عن طريق الجهاز التنفسي والهضمي. ولكن في هذه الحالة يكون مسار المرض خطيرا وقد يكون قاتلا. وتقول: "عند تناول اللحوم الملوثة التي لم تطبخ وفق المعايير الصحية المعتمدة، يمكن أن تؤدي العصبية (لأنها تحتوي على مادة سامة) إلى تقرحات ونزيف وتقرح في الأمعاء. أما انتقال العدوى عن طريق استنشاق أبواغ الجذرة الخبيثة (شكل الاستنشاق) فأمر صعب. ولكن إذا حصل فيصاحبه السعال والحمى. ويصاحب إصابة الجهاز الهضمي الغثيان والتقيؤ ودم في البراز".



ممثلة بوليوود مادهوري ديكسيت خلال حضورها إطلاق مركز Jio World Plaza التجاري في مومباي. (أ ف ب)

قرأت لك

الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هاك، ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجا عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

سؤال وجواب

• من مخترع فرشاة الاسنان؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فهاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملأها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

• اين يوجد اعزر مصدر للسماك في العالم؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الايطالية ،وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.

• كم جزيرة تتألف منها دولة إندونيسيا؟

- ثلاثة آلاف جزيرة

• ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟

- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيتها الثلوج

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين

قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وطفلة صغيرة على حافة نهر للماء فوق الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصدر تقيعا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايتهيا اليهالها أتقدينني؟ فقالت: ولا لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتفق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايتهيا التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقرعة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينث خرطومه بعصبية ويطيح به شمالا وييمين ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفلة الصغيرة قد انتصخت بحيث اصبح من الصعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فحافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقررت بعيدا فتتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايتهيا الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالة حجمه واشكرك لانك أعطيتني درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والطفلة اصداقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نضت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

مساحة للتلوين

