

ص 22

مركز إسهاد الطلبة بجامعة الإمارات ينظم ندوة طلبة أمس، رواد الغد - نحو التميز والتطلع



ص 27

الفيلم الياباني "القرية" .. ذاكرة مرتبطة بالماضي المليء بالأحداث والعادات والتقاليد



مرض أنزهايمر قد يصيبك في سن الثلاثين

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## ديدان الأرض تقدم «مساهمة كبيرة» في الإنتاج الزراعي

تقدم ديدان الأرض المهذبة بالزراعة الكثيفة، «مساهمة كبيرة» في الإنتاج الزراعي، إذ تؤدي دوراً في حوالي 6.5% من إنتاج الحبوب العالمي، بحسب دراسة حديثة. وخلص باحثون مقيمون في الولايات المتحدة إلى أن «ديدان الأرض تساهم بحوالي 6.5% من الإنتاج العالمي للحبوب (الذرة والأرز والقمح والشعير) و2.3% من إنتاج البقوليات، أي ما يعادل أكثر من 140 مليون طن سنوياً»، وفق ما ورد في مقال نشرته مجلة «نيشتر كومونيكيشنز».

ويُعرف البياضون «مساهمة» ديدان الأرض بأنها النسبة المئوية للإنتاج الزراعي الذي أصبح ممكناً بفضلها. وكان دورها الإيجابي في صحة التربة ونمو النباتات معروفاً بالفعل، مع عوامل متعددة في هذا المجال بينها أماكن عيشها التي تسمح للماء بالتسلل إلى الأرض، ومشاركتها في إعادة تدوير العناصر الغذائية لتغذية النباتات عبر فضلاتها، فضلاً عن مساعدتها حتى في إنتاج الهرمونات التي تسهل عملية نمو النبات.

لكن العلماء المقيمين في الولايات المتحدة الذين قادوا الدراسة التي نُشرت نتائجها الثلاثاء، سعوا للمرة الأولى إلى تحديد مدى مساهمة ديدان الأرض في الإنتاج الزراعي. ولقيام بذلك، حللوا الخرائط الحديثة حول وجود ديدان الأرض، وبيانات عن الإنتاج الزراعي والدراسات السابقة حول إنتاجية التربة بناءً على وجود هذه اللافقاريات. ولتتعدى الدراسة إلى أن مساهمة ديدان الأرض أكبر في بلدان الجنوب، حيث تساهم بنسبة 10% في إنتاج الحبوب في إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى و8% في أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي.

## صناعة كرات الكريكت تتحدى قدسية الأبقار في الهند

لا يحبذ كثير من الهندوس الذين يشكلون غالبية سكان الهند صناعة كرات الكريكت بجلود الأبقار، وهي مهنة يونتي ساغار، نظراً إلى كونهم يعتبرون هذه الحيوانات مقدسة.

نظراً إلى القدسية التي تُعطى للأبقار من جانب فئة كبيرة من الهندوس، الأغلبية الدينية في الهند، يتولى تنفيذ مهنة ساغار أشخاص لا يمانعون في العمل بالجلود مقابل أجر زهيد ومن دون أي تقدير، بل على العكس تماماً.

ويتلقى العاملون في هذا النشاط الراتب المتكرر، تهديدات منتظمة من جانب القاطنين على حملات لحماية الأبقار بطلقها نشطاء هندوس يسعون إلى حظر ذبح هذه الحيوانات المجتررة.

في بادئ الأمر، تابع ساغار البالغ 32 عاماً، تحصيلاً علمياً لكي لا ينتهي به الأمر في امتحان صنع الجلود، وظيفة والده، لكن بعد وفاة الأخير في سن مبكرة، اضطر نجله إلى مواصلة المهنة لإعالة عائلته. ويوضح هذا الهندوسي لوكالة فرانس برس، وهو ينسب عرقاً في ورشة صغيرة خائفة، إلى جانب ستة عمال آخرين يشكلون الجلد حول قلب من الفلين لكرات الكريكت «لا أشعر بأي شيء سلبي تجاه عملي، ويظهر ساغار ولعاً كبيراً برياضة الكريكت، على غرار الملايين من مواطنيه، لكن سجل الطلبات الضخم لشركة «راجندرا سبورتنز» التي يعمل فيها لن يترك له وقت فراغ لمشاهدة بث مباريات كأس العالم للكريكت التي ستستضيفها الهند من 5 تشرين الأول-أكتوبر حتى 19 تشرين الثاني-نوفمبر.

ويشرح قائلاً «أحب مشاهدة لعبة الكريكت، لكننا مشغولون للغاية، فإنا نعمل ثمان ساعات يومياً، سبعة أيام في الأسبوع»، مضيفاً «عملي يوفر انتظام الوضع في أسرتي».

## الاكتئاب؛ نصائح لإدارة الحالة بفعالية عالية لتجنب المخاطر

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب مشاعر الحزن المستمرة وفقدان الاهتمام واليأس. يمكن أن يكون له تأثير على الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية والجسدية. في حين أن الحزن والتفكير السلبي والشعور بالوحدة يؤثر علينا جميعاً في وقت أو آخر، إلا أن أعراض الاكتئاب السريري، أو الاضطراب الاكتئابي الشديد، يمكن أن تكون شديدة، وقاسية، وحتى مخيفة. قد يجعلك الاكتئاب تشعرين بأن لا شيء سيساعدك، أو أن أي راحة ستكون مؤقتة، ويمكن أن يخلق دائرة من التفكير والشعور والفعال (أو عدم الفعل) غير قادرة على التكيف.

ومع ذلك، فإن الاكتئاب قابل للعلاج، وبالإضافة إلى العلاج والعلاج النفسي، هناك خطوات يمكنك اتخاذها للتعامل مع الاكتئاب. اكتشفيها في الآتي:



**- كوني نشيطة**  
تعتبر ممارسة النشاط البدني السريع لمدة 30 دقيقة يومياً أمراً مثالياً، ولكن حتى 10 إلى 15 دقيقة يومياً يمكن أن تساعد.

يمكن للاكتئاب أن يحد من النشاط ولكن حاولي المضي قدماً فيه.

**- تغذية صحية**  
تناولي وجبات متوازنة وتجنبني الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والأطعمة المصنعة. إلى ذلك قد يهملك الإطلاع على حمية البحر المتوسط الغذائية الصحية.

**- النوم المعتدل**  
كثرة النوم ليست جيدة للاكتئاب، ولكن الحصول على قسط كافٍ من النوم (نحو 8 ساعات ليلاً) هو ضروري للعقل والجسم.

**- تدوين المشاعر**  
اكتبي الأفكار والمشاعر السلبية المتكررة، فالكتابة في التعبير الشخصي تسمح لك بتحديد أي تفكير مشوه وسلوكيات غير قادرة على التكيف.

**- تحدي تفكيرك**  
راجع تفكيرك وأساليبها «هل تحريفاتك صحيحة وحقيقية أو مبالغ بها؟» و«هل تأخذين الأدلة في الاعتبار؟» و«هل يساعد على التفكير بهذه الطريقة، أم يجب التغيير؟».

**- الحد من كثرة التفكير**  
يعد إعادة صياغة الأفكار أو الذكريات أو اللحظات بشكل مفرط جزءاً من الاكتئاب. حاولي أن تكوني أكثر وعياً عند حدوث ذلك وأعيد توجيه نفسك من خلال التفكير أو القيام بشيء أكثر فائدة.

**- حدد أهدافاً واقعية**  
بدلاً من معالجة هدف على نطاق واسع، قومي بتقسيمه بحيث يكون أصغر وأكثر قابلية للإدارة. احتفلي بالنجاحات الصغيرة وقومي بالبناء عليها.

**- التقليل من المماثلة**  
حاول القيام بالأشياء قليلاً في كل مرة بدلاً من تجنب المهام كلها معاً. وهذا يمكن أن يعزز الشعور بالإنجاز والكفاءة الذاتية.

**- تجنبني القرارات الكبيرة**  
ينبغي تجنب التفكير في قرارات الحياة الكبرى أو التصرف فيها حتى تصبح قدراتك المعرفية وقدراتك على اتخاذ القرار أكثر حدة.

**- فكري بالانخراط في أنشطة ممتعة**  
حاولي الاستمتاع بالأشياء الصغيرة مثل الاستماع إلى أغنية جيدة أو التواصل مع صديق أو الرقص في مساحتك الخاصة أو تناول كوب من الشاي؛ فهي عادات صحية، وتزرع البهجة في داخلك.

**- ابق على اتصال**  
قد يكون الأمر صعباً، ولكن عليك إبقاء الأصدقاء والعائلة قريبين منك. حاولي أن تشرحي ما تعاني منه وكيف يمكنهم المساعدة. علمي أنك لست وحدك.

**- تعاطفي مع نفسك**  
إن القسوة أو الانتقاد المفرط ليس مفيداً، امنحي نفسك بعض اللطف. نصيحة: إذا كنت تعاني من أعراض اكتئابية حادة، فيجب طلب المساعدة المتخصصة؛ لأن علامات الاكتئاب الشديد قد تشمل: الشلل، وعدم القدرة على الاهتمام باحتياجاتك الأساسية اليومية أو الاهتمام بواجباتك أو علاقاتك، وإيذاء النفس.

## غبار أسود، عند فتحة المسبار، أوسايرس-ريكس،

بدأت وكالة ناسا فتح كبسولة مهمة أوسايرس-ريكس التي جمعت قطعاً من كويكب، وأعلنت أنها عثرت على «غبار وحطام أسود» بداخلها، حتى قبل البدء بتحليل الجزء الأكبر من العينة. وبعد سبع سنوات من انطلاقتها، هيبتت الكبسولة على الأرض الأحد في الصحراء الأمريكية، بعد مناورة شديدة الخطورة. وتُقدر وكالة ناسا أنها تمكنت من جمع حوالي 250 غراماً من المواد من الكويكب بينو في عام 2020، وهي أكبر عينة على الإطلاق جمعت من كويكب. وعند إجراء هذه العملية يومها، أدركت وكالة الفضاء أن إغلاق غطاء حجرة التجميع كان متعذراً. لكن جرى تأمين الشحنة في نهاية المطاف من خلال نقلها كما هو مخطط لها إلى الكبسولة. لكن بسبب هذا التسرب، توقع العلماء العثور على بقايا خارج حجرة التجميع، في الصندوق الذي وضعت فيه. وفتح الغطاء أول أمس الثلاثاء، في غرفة محكمة الإغلاق في مركز جونسون للفضاء في هيوستن بولاية تكساس الأمريكية. وأعلنت ناسا أن فرقها «عثرت على الفور على غبار وحطام أسود»، من دون أن تحدد ما إذا كانت بالفعل قطعاً من الكويكب. وكتبت وكالة الفضاء الأمريكية أنه سيتم تحليل هذه المادة، وسيُصار إلى إجراء «عملية تفكيك دقيقة» لحجرة التجميع «من أجل الوصول إلى العينة الرئيسية بداخلها». ومن المقرر عقد مؤتمر صحفي في 11 تشرين الأول-أكتوبر «للكشف عن العينة».

## وفاة حفيذة نيلسون مانديلا بعد صراع مع السرطان

غُيب الموت زوليكا مانديلا، حفيذة رئيس جنوب إفريقيا السابق نيلسون مانديلا، عن 43 عاماً بعد صراع مع السرطان، حسب ما أفادت عائلتها. أمس الأول الثلاثاء.

وأشار الناطق باسم الأسرة زوليكا مانديلا إلى أن الكاتبة كانت نقلت الاثنين إلى المستشفى لتابعة علاجها. وقال: «ماتت زوليكا مُحاطة بأصدقائها وعائلتها».

وزوليكا كريمة زينديزي مانديلا، الابنة الأصغر للرئيس المناهض لنظام الفصل العنصري، وزوجها الأول زوليبيانزي هونغواني.

## تتعلم القراءة والكتابة في سن 92 عاماً

تعلمت جدّة هندية تبلغ 92 عاماً القراءة والكتابة بعد ذهابها إلى المدرسة لأول مرة في حياتها، في قصة تلهم آخرين ليحذوا حذوها، على ما ذكرت وسائل إعلامية ومسؤولون محليون أمس الأربعاء.

ولطالما راود سليمة خان، المولودة في حدود عام 1931 والتي تزوجت في سن الرابعة عشرة، أي قبل عامين من نهاية الحكم الاستعماري البريطاني في الهند، حلم في تعلم القراءة والكتابة.

وقالت خان، المتحدرة من بولانديش في ولاية أوتار براديش في شمال البلاد، إنه لم تكن هناك مدارس في قريتها عندما كانت فتاة.

وقبل ستة أشهر، بدأت الدراسة جنباً إلى جنب مع تلاميذ يصغرونها بثمانين عقود، وكانت تتوجه إلى المدرسة برفقة زوجة حفيدها. وظهرت قصتها بعد انتشار مقطع فيديو لها وهي تعد من واحد إلى 100 على وسائل التواصل الاجتماعي.

ونقلت صحيفة «تايمز أوف إنديا» عنها قولها «اعتاد أحفادي على خداعي لكي يأخذوا مني أموالاً إضافية لأنني لم أكن أجيد عد الأوراق النقدية»، لكن «تلك الأيام ولت».

ويبلغ معدل إجادة القراءة والكتابة في الهند حوالي 73 بالمئة، بحسب مسح أجري عام 2011.

## علاج الأطفال المبكر ضد السمّة أكثر فاعلية

قال باحثون من معهد كارولنسكا وجامعة أوبسالا في السويد، إن العلاج المبكر للسمّة لدى الأطفال فعال على المدى القصير والطويل. وتابع الباحثون أكثر من 170 طفلاً في السويد عولجوا من السمّة المشخصة. وبدأت المتابعة عندما كانت أعمارهم تتراوح بين 4 و6 أعوام، عبر عيادات الأطفال في منطقة ستوكهولم، وفق «مديكال إكسبريس».

ووزع الأطفال وأولياء أمورهم بشكل عشوائي على واحدة من ثلاث حالات علاجية، العلاج القياسي، أو مجموعة دعم الوالدين، أو مجموعة دعم هاتفي للمتابعين. وعقد الأطفال وأولياء الأمور في مجموعة العلاج القياسية اجتماعات تركز على النظام الغذائي، وممارسة الرياضة مع طبيب أو متخصص في التغذية. وركزت مجموعتا دعم الوالدين الأطفال على تعزيز الوالدين لأنماط الحياة الصحية في الأسرة بطريقة إيجابية ودون صراع.



## فيلم جولة تايلور سويفت في الصالات العالمية 13 أكتوبر

يُطرح الفيلم المنتظر عن حفلات المغنية تايلور سويفت ضمن جولتها الموسيقية «إيراس»، في صالات السينما حول العالم في 13 تشرين الأول-أكتوبر، تزامناً مع إطلاقه في الولايات المتحدة حيث يُتوقع أن يحقق نجاحاً كبيراً، وفق ما أعلنت المغنية وشبكة «إيه إم سي» الموزعة للعمل.

وكانت سلسلة دور السينما «إيه إم سي» أعلنت أن فيلم «تايلور سويفت: Taylor Swift، The Eras Tour» في جميع دور السينما ضمن سلسلة «أدوين» التابعة لها في أوروبا، والموجودة خصوصاً في المملكة المتحدة وألمانيا وإيطاليا وإسبانيا. ولفتت كذلك إلى أنها تتفاوض على اتفاقيات مع شركات مشغلة أخرى بهدف توزيع العمل في مئة دولة.

وكتبت المغنية البالغة 33 عاماً على إنستغرام «ليست الجولة وحدها عالمية».



# منوعات الفكر 22

## مركز إسعاد الطلبة بجامعة الإمارات ينظم ندوة طلبة أمس، رواد الغد - نحو التميز والتطوع



أو جماعية. كما تناولت المحاضرة دور العمل التطوعي لدى الطالب في اكتسابه المهارات والخبرات الحياتية، وصلها لشخصية الطالب، وتنمية حب العمل التطوعي مع التركيز على بناء الشخصية الفردية ومن ثم الانتقال للشخصية العلمية والعملية ومجها في المجتمع، وكذلك تعزيز الهوية الوطنية.

وأشارت الأستاذة مريم عامر العيساني، رئيس وحدة العمل التطوعي في مركز إسعاد الطلبة، إلى أهمية توعية الطلبة بشكل دوري حول دور الانخراط في العمل التطوعي خلال الحياة الجامعية، باعتباره فرصة كبيرة لاكتساب الخبرة والمساهمة في مساعدة المجتمع مما يساهم في صفات شخصياتهم، وتعزيز روح الانتماء لديهم، لتأدية الرسالة الوطنية، وتقديم نماذج متميزة من الطلبة المبدعين في العمل التطوعي.

•• العين- الفجر

نظمت وحدة العمل التطوعي في مركز إسعاد الطلبة بجامعة الإمارات العربية المتحدة، ندوة تحت عنوان "طلبة أمس، رواد الغد - نحو التميز والتطوع" استهدفت الطلاب المستجدين من مختلف الكليات والتخصصات الأكاديمية، وقدمها الدكتور أحمد صالح النقي، محاضر الدراسات الإماراتية والجغرافية والتنمية المهنية.

حيث تناول المحاضر أهمية توسيع نطاق العمل التطوعي، وترسيخ مفهوم المسؤولية المجتمعية، وإيجاد منظومة متكاملة ومستدامة للعمل التطوعي كأحد أهم ركائز التماسك والتلاحم المجتمعي في الدولة، من خلال جذب المتطوعين وإشراكهم في الأنشطة التي تدعم المجتمع على المستويات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية بصورة فردية

## أمازون الإمارات تطلق تحدي ترانسند الجامعي للابتكار لتمكين الشباب من الابتكار والتفوق

- مبادرة ترانسند تساهم في تمكين مئات الطلاب من إيجاد حلول للتحديات في قطاع البيع بالتجزئة والخدمات اللوجستية
- التجربة تتيح للمشاركين إمكانية التعرف على نهج أمازون المرتكز على العملاء مع فرص تدريب عملي للفائزين



تطبيق داخل هذه الشركة العريقة، والجدير بالذكر أن شركة أمازون تقدم مجموعة من فرص التدريب العملي للطلاب الموهوبين في مختلف أقسامها وعملياتها. ومنذ إنطلاقها في دولة الإمارات العربية المتحدة، وصلت الشركة عمليات الاستثمار ودعم أهداف التنمية الاقتصادية والاجتماعية في الدولة. ويُعد "تحدي ترانسند الجامعي للابتكار" جزءاً من إستراتيجيتها المستمرة لعدة أعوام والهادفة إلى تحسين وصل مهارات الكوادر الموهوبة في الدولة، وإعداد الشباب لتولي المناصب الواعدة في المستقبل الرقمي.



بمعالم أمازون الواسع ويشغفنا بمواصلة الابتكار لصالح العملاء.

وسنطرح المسابقة على مرحلتين: تمثل الأولى بالعمل على إيجاد حلول للمشاكل المتعلقة بالأعمال التي تُنفذ خلال جدول زمني ضيق للغاية، لتليها مواجهة مشوقة بين أفضل ثلاثة فرق من كل جامعة في نهائيات المسابقة. وسيحصل الفريق الفائز على تدريب عملي في شركة أمازون الإمارات، بينما ستحظى الفرق المتأهلة الأخرى بفرصة تسريع عملية إجراء مقابلات لأعضائها مع مسؤولي أمازون للحصول على فرص تدريب عملي في الشركة. من جانبها، قالت دانا داوئي

•• دبي- الفجر

أعلنت شركة أمازون الإمارات إطلاق "تحدي ترانسند الجامعي للابتكار"، وهي مسابقة تهدف إلى تعزيز ثقافة الابتكار والتفكير الإستراتيجي لدى أئع العقول من طلاب الجامعات في الإمارات العربية المتحدة. وتدعو المسابقة المئات من طلاب السنة الثالثة والرابعة في عدد من الجامعات الرائدة على مستوى الدولة، لتطوير حلول للتحديات التي تواجه قطاعي البيع بالتجزئة والخدمات اللوجستية، والتي تؤثر على تجارب العملاء والبائعين التي تسعى أمازون إلى تحسينها بصورة مستمرة.

تأتي مسابقة "تحدي ترانسند الجامعي للابتكار" من أمازون بالتعاون مع كل من جامعة زايد، وجامعة نيويورك أبوظبي، والجامعة الأمريكية في الشارقة، وكليات التقنية العليا. وتتأهل فرق الطلاب في المسابقة عدداً من أبرز وأهم المواضيع المتعلقة بقطاعي البيع بالتجزئة والخدمات اللوجستية، والتي تتصدر اهتمامات العملاء والبائعين في الوقت الحالي، وتشمل تعزيز الإنتاجية، والاستدامة، وضمان تحقيق التميز في عمليات التوصيل.

وستتاح الفرصة للطلاب الذين يتأهلون إلى مرحلة التصفيات النهائية، زيارة مواقع أمازون التشغيلية، والحصول على الإرشاد والتوجيه من خبراء الشركة، والتعرف على ثقافة الشركة التي تركز على العملاء، والاطلاع على مبادئ القيادة التي تتبعها الشركة في مختلف أقسامها وعملياتها. وقد تبنت شركة أمازون تطبيق الفكرة الفائزة في المسابقة لدعم الطلاب

## تزامناً مع يوم السياحة العالمي

### حديقة الحيوانات بالعين تستعرض إنجازاتها في مجال السياحة والطبيعة

يقدمه مجموعة من المدربين المختصين في عرض رائع حيث مشهد الطيور الجارحة تستعرض قدرتها على التحليق وال الطيران بخفة ورشاقة أمام الحضور، أما تجربة إطعام الزراف التي تعد الأكثر تفضيلاً لدى مرتادي الحديقة حيث يعيشون تفاصيل ممتعة وظريفة عند اقتراب الزراف على صون الطبيعة.

يتمتع زوار الحديقة أثناء تجولهم بمشاهدة معارض متنوعة ومختلفة للحيوانات صممت وفقاً لبيئتها الأم بالإضافة إلى التجارب والعروض الشيقة والجاذبة مثل عرض جوارح الصحراء الذي



•• العين - الفجر

تسلط حديقة الحيوانات بالعين الضوء نحو إنجازاتها وجهودها في مجال السياحة وذلك تزامناً باحتفالها بيوم السياحة العالمي والذي يوافق 27 سبتمبر من كل عام. وتعد حديقة الحيوانات بالعين واحدة من الوجهات الرائدة في خريطة السياحة بالشرق الأوسط، وتستقبل بشكل سنوي العديد من الآلاف من محبي الحيوانات والطبيعة من مختلف الجنسيات والأعمار، وفي مشهد مميز وذو طابع وطني ترحب الكوادر الإماراتية من المرشدين السياحيين والثقافيين بالزوار، حيث تم تدريبهم وتطوير مهاراتهم في مجال الإرشاد السياحي ليقدّموا بذلك خدمات ذات معايير عالمية بنكهة إماراتية مميزة، ما ترك انطباعاً جيداً لدى مرتادي الحديقة.

ويتمتع زوار الحديقة أثناء تجولهم بمشاهدة معارض متنوعة ومختلفة للحيوانات صممت وفقاً لبيئتها الأم بالإضافة إلى التجارب والعروض الشيقة والجاذبة مثل عرض جوارح الصحراء الذي

## طالب من الجامعة الكندية - دبي يحول مشروع التخرج إلى مشروع تجاري ناجح في نيجيريا



التكنولوجيا بمراقبة جميع مشاريعي عن بعد من هاتفي، وهو ما كان حلاً رائعاً. لقد تفوق الأسمدة العضوية بالفعل على المنتجات التقليدية التي كنا نستخدمها، ويبدو حصاد نهاية العام جيداً. وبعيداً عن مساعيه الريادية، قرر فاروق العودة إلى الجامعة الكندية دبي لمواصلة تعليمه بالحصول على ماجستير إدارة الأعمال في الإدارة العامة والمالية، وأوضح قائلاً: "مع خلفيتي الأكاديمية في الهندسة، لم أكن أعرف الكثير عن عالم الأعمال قبل أن أبدأ شركة الزراعة التقنية. وسرعان ما أدركت الحاجة إلى بناء معرفتي ومصداقيتي كراند أعمال، لتطوير الفهم النظري إلى جانب الخبرة العملية. لقد علمني ماجستير إدارة الأعمال في الجامعة الكندية في دبي كيفية اتخاذ قرارات عمل واضحة وسليمة في مجموعة من المجالات، بدءاً من الموارد البشرية والشؤون القانونية وحتى المشتريات والخدمات اللوجستية. وفي حديثه عن خطته للمستقبل، أضاف فاروق: "هدفي النهائي هو جلب شركة الزراعة للتكنولوجيا إلى دولة الإمارات العربية المتحدة لمواصلة تطوير الزراعة العضوية والمستدامة. أعتقد أنه من الصواب أن يتم تطبيق التكنولوجيا في المكان الذي ولدت فيه".

•• دبي- الفجر

قام خريج الجامعة الكندية دبي، فاروق داهاتو، بتحويل مشروعه الهندسي الجامعي إلى مشروع زراعي مستدام ناجح، كل ذلك مع مواصلة تعليمه من خلال برنامج ماجستير إدارة الأعمال في الجامعة - دبي. يقع المقر الرئيسي للشركة، المعروفة باسم Al Zira'a Tech، في نيجيريا، موطن فاروق، حيث يقوم بتعريف المزارعين المحليين بالتقنيات التي تعزز أفضل الممارسات الزراعية المتكاملة والزراعة العضوية لكثيرة رسمياً كشركة تجارية في عام 2021، عندما كان فاروق في السنة الأخيرة من درجة البكالوريوس في تكنولوجيا هندسة الكمبيوتر والشبكات في الجامعة الكندية في دبي. وتحسباً لسلسلة من المناقشات القادمة المتعلقة بالمشايخ والتكنولوجيا، بدأ فاروق وفريقه في البناء على هذه الفكرة لإيجاد حل قائم على التكنولوجيا للمساعدة في القضاء على مشكلة انخفاض الإمدادات الغذائية وتعزيز الإنتاج الزراعي والكفاءة. وفي سياق حديثه، قال فاروق: "كان هدفي هو تنفيذ المزارعين وإظهار أنهم لا يضطرون إلى العمل مع النظم الزراعية التقليدية في الماضي. وكانت الفكرة هي دمج الزراعة المتكاملة مع تقنيات الزراعة الدقيقة، ودعم المزارعين لتبني التكنولوجيا وتطوير أفضل ممارسات الزراعة المستدامة. وقد لاقى المشروع استحساناً في العديد من المسابقات الطلابية، لذلك قررت أن أحمل الفكرة إلى نيجيريا واستكشف إمكانية إنشاء مشروع تجاري، وسرعان ما رسخت شركة الزراعة تلك وجودها في السوق من خلال ثلاث خدمات أساسية. وأوضح فاروق: "أولاً، تقدم خدمات استشارية زراعية، تعمل على تثقيف المزارعين حول أفضل الممارسات حول الزراعة المتكاملة والزراعة العضوية الدقيقة. ثانياً، تقوم بتوريد تكنولوجيا الأجهزة، بما في ذلك كاميرات المراقبة وأجهزة الاستشعار، التي تقرب المقاييس المهمة مثل درجة الحرارة والرطوبة وملوحة التربة. كما تقوم بتوفير الأسمدة العضوية، التي تعتبر أكثر استدامة وفعالية من حيث التكلفة، وتوفر إنتاجية أكبر للمحاصيل، والتي يمكن أن تسمح أيضاً باعتماد المنتجات المزروعة محلياً كمكونات منتجة عضوية.

توضيح التعليقات الواردة من قاعدة عملاء شركة الزراعة تلك التمتامية كيف أن مشروع فاروق الجامعي قد أصبح له تأثير بالفعل على هدفه الأصلي. وقال هادي مطلب، الرئيس التنفيذي لشركة Dattaku Projects and Farm To You Limited في نيجيريا: "سمح لي

# منوعات الغذاء

23



غالباً ما يُنظر إلى مرض ألزهايمر على أنه حالة تؤثر على كبار السن فقط. لكن حوالي 3,9 مليون شخص في جميع أنحاء العالم تتراوح أعمارهم بين 30 و 64 عاماً يعانون من ألزهايمر المبكر.

## العلامات الواجب مراقبتها!

# مرض ألزهايمر قد يصيبك في سن الثلاثين

فرص الشخص في تطوير الحالة بشكل كامل. أحد الجوانب التي أوضحها الخبراء هو أن الجينات تلعب دوراً في حوالي حالة واحدة من كل عشر حالات من داء ألزهايمر المبكر. حتى الآن، تم ربط ثلاثة جينات (APP و PSEN1 و PSEN2) بمرض ألزهايمر المبكر. وترتبط كل هذه الجينات ببروتين سام يُعتقد أنه يساهم في الإصابة بمرض ألزهايمر (المعروف باسم أميلويد بيتا). وعندما تتعطل هذه الجينات، يحدث تراكم من الأميلويد بيتا السام، والذي يرتبط بأعراض مرض ألزهايمر. ويمكن للأشخاص الذين قد يكون لديهم تاريخ عائلي من الخرف أو قلقون بشأن مخاطرتهم إجراء اختبار جيني من خلال شركة خاصة. وهذا سيؤكد وجود الجينات المعيبة. ويمكن إجراء هذه الاختبارات لمن تظهر عليهم الأعراض، أو أولئك الذين لديهم تاريخ عائلي يرغبون في معرفة توقعات سير المرض في المستقبل. وفي حين أن من غير الممكن تعديل الجينات إذا كنت معرضاً لخطر أكبر، فإن بعض الأبحاث تدعم فكرة أنه يمكنك تقوية قدرتك على الصمود ضد المرض من خلال نمط حياة أكثر صحة. ووجدت إحدى الدراسات أنه عندما كان الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للظهور المبكر لمرض ألزهايمر يمارسون الرياضة لأكثر من ساعتين ونصف في الأسبوع، فقد سجلوا نتائج أفضل في اختبارات الذاكرة من أولئك الذين لم يكونوا نشطين بدنياً. وإلى جانب كونها أكثر نشاطاً، قد تقلل خيارات النظام الغذائي أيضاً من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر المبكر. ووجدت دراسة إيطالية أن الأشخاص الذين تناولوا مستويات عالية من الخضار والفواكه الجففة والشوكولاتة يبدو أن لديهم مخاطر أقل. التقرير من إعداد مارك دالاس، أستاذ مشارك في علم الأعصاب الخلوي، جامعة ريدينغ.

تشخيصهم. وقد يكون هذا بسبب وعي التغيرات التي تحدث، دون وضوح سبب شعورهم بالاختلاف. وقد يعتقدون أن هذه التغيرات في السلوك مؤقتة، ما قد يمنع الأشخاص من طلب المساعدة الطبية. وقد يساهم أخصائيو الرعاية الصحية أيضاً تفسير القلق على أنه علامة على حالات صحية أخرى. ولكن في حين أنه قد يكون لديهم ضعف إدراكي أقل في وقت التشخيص، أشارت الدراسات إلى أن أولئك الذين يعانون من مرض ألزهايمر المبكر يظهرون تغيرات أسرع في أدمغتهم. ويشير هذا إلى أن الحالة يمكن أن تكون أكثر عدوانية من داء ألزهايمر المتأخر. وقد يفسر هذا أيضاً لماذا يميل الأشخاص المصابون بداء ألزهايمر المبكر إلى أن يكون متوسط العمر المتوقع لديهم أقل بحوالي عامين من أولئك المصابين بظهوره المتأخر. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص المصابين بداء ألزهايمر المبكر هم أيضاً أكثر وعياً بالتغيرات التي تطرأ على نشاط دماغهم. ويمكن أن يؤدي هذا إلى تغيرات سلوكية - مع وجود حالات مثل الاكتئاب سائدة في هذه المجموعة. وفي داخل الدماغ نفسه، يتسبب مرض ألزهايمر المبكر في تغيرات كيميائية مماثلة لتلك التي تحدث في داء ألزهايمر المتأخر. لكن مناطق الدماغ التي تستهدفها هذه التغيرات الكيميائية يمكن أن تكون مختلفة. ووجدت الأبحاث أن مناطق الدماغ المشاركة في معالجة المعلومات المرتبطة بالحركة والحسية (تسمى القشرة الجدارية) تظهر علامات تلف أكبر. وهناك أيضاً ضرر أقل للحصين مقارنة بمرض ألزهايمر المتأخر - وهي منطقة من الدماغ مهمة في التعلم والذاكرة. وتشابه عوامل الخطر للإصابة بمرض ألزهايمر المبكر مع تلك الخاصة بمرض ألزهايمر المتأخر. على سبيل المثال، تم ربط المستويات الضعيفة من لياقة القلب والأوعية الدموية وانخفاض القدرة المعرفية في بداية مرحلة البلوغ بزيادة خطر الإصابة بمرض ألزهايمر في سن مبكرة بمقدار ثمانية أضعاف. ومع ذلك، لا يزال يتعين علينا فهم جميع العوامل التي تؤثر على

وكشفت الصحافية والمذيعة الإنجليزية فيونا فيليبس، 62 عاماً، مؤخراً عن تشخيص إصابتها به. وفي المقابلة، قالت فيليبس إن الأعراض الرئيسية التي عانت منها قبل تشخيصها كانت ضبابية الدماغ والقلق - ما يسلم الضوء على مدى اختلاف بداية الشباب عن مرض ألزهايمر المتأخر. أولاً، تبدأ الأعراض في وقت مبكر - حتى سن 30 في بعض الحالات النادرة، على الرغم من تشخيصها عادة بين سن 50-64. وبينما يعاني الأشخاص المصابون بمرض ألزهايمر عادة من فقدان الذاكرة كعلامة أولى للمرض، يميل الأشخاص المصابون بداء ألزهايمر في سن مبكرة إلى تجربة أعراض أخرى - مثل الانتباه السيئ، وضعف القدرة على تقليد إيماءات اليد، والوعي المكاني السيئ. وقد يعاني بعض الأشخاص المصابين بداء ألزهايمر المبكر أيضاً من زيادة في القلق قبل



## طبيبة تكشف أسباب ارتفاع ضغط الدم وتفاقمه

مستوى ضغط الدم بما فيها التقدم في العمر. أما العوامل الأخرى فتشمل الاستعداد الوراثي، وسوء التغذية، ونمط الحياة الخامل، والوزن الزائد، والسمنة، والتدخين، والأمراض المصاحبة (كأمراض الكلى، وأمراض الغدد الصماء والسكري وقصور الغدة الدرقية وأمراض أخرى مرتبطة بعمل القلب والأوعية الدموية). ووفقاً لها، لا تصاحب ارتفاع مستوى ضغط الدم دائماً أعراض مثل الصداع والغثيان والدوخة والخفقان، حتى أن بعض الأشخاص لا يشعرون بأنهم يعانون منه. وتقول: "ارتفاع مستوى ضغط الدم مرض خطير، لأنه يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية وقصور القلب المزمن وأمراض الكلى وغيرها". وتشير الطبيبة، إلى أن الكثيرين يعتقدون أن ارتفاع مستوى ضغط الدم هو مرض المسنين، ولكن اتضح أن الشباب أيضاً قد يعانون منه. ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية أصبح هذا المرض أحد أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، حيث تضاعف عدد المصابين به في الفئة العمرية 30-79 عاماً.

رأت الدكتورة سفيتلانا بيازروفيا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية أن سوء التغذية والتدخين والمشروبات الكحولية عادات سيئة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم. وأشارت الأخصائية في حديث لصحيفة "إزفيسيتيا"، إلى أن ارتفاع مستوى ضغط الدم هو أحد أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية انتشاراً، ويتميز بالارتفاع الدائم والمستمر لمستوى ضغط الدم الشرياني. وتقول: "يمكن أن تسبب عوامل مختلفة ارتفاع



## النوم يؤثر على فوائد الدماغ الناتجة عن ممارسة الرياضة

الوظيفة الإدراكية في منتصف العمر وما بعده لأنها يمكن أن تساعد في إطالة سنواتنا الصحية المعرفية، وبالنسبة لبعض الناس، تؤخر تشخيص الخرف". وتحدد منظمة الصحة العالمية بالفعل النشاط البدني كطريقة للحفاظ على الوظيفة الإدراكية، ولكن يجب أن تأخذ التداخلات أيضاً في الاعتبار عادات النوم لتعظيم الفوائد طويلة الأجل للصحة الإدراكية. نُشرت النتائج في مجلة Lancet Healthy Longevity.

ولكن على مدار فترة الدراسة التي استمرت 10 سنوات، عانى أولئك الذين ناموا أقل من ست ساعات من تدهور إدراكي أسرع مقارنة بمن ناموا ما بين ست وثمان ساعات. وكان الانخفاض السريع مماثلاً لأولئك في الخمسينيات والستينيات من العمر في هذه المجموعة، ولكن يبدو أن المشاركين الأكبر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين 70 عاماً وأكثر يحافظون على الفوائد المعرفية للتمارين على الرغم من قلة النوم. وقال المؤلف المشارك للدراسة البروفيسور أندرو ستيفينو: "من المهم تحديد العوامل التي يمكن أن تحمي

توصلت دراسة إلى أن النوم لأقل من ست ساعات في الليلة يقلل من فوائد ممارسة الرياضة على المخ. ومن المعروف بالفعل أن النشاط البدني المنتظم قد يحمي من تدهور الذاكرة والتفكير مع تقدمنا في السن، لكن الباحثين حذروا من أن هذا التأثير الوقائي قد يتضاءل بالنسبة للأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم. وقام فريق من كلية لندن الجامعية (UCL) بخصص الوظيفة الإدراكية على مدى 10 سنوات في 8958 شخصاً تبلغ أعمارهم 50 عاماً وأكثر في إنجلترا. وتم تقييم ذلك على أساس اختبار الذاكرة، الذي طلب من المشاركين تذكر قائمة من 10 كلمات على الفور وبعد تأخير، وكذلك اختبار الطلاقة اللفظية حيث طلب من المشاركين تسمية أكبر عدد ممكن من الحيوانات في دقيقة واحدة. وحقق الباحثون في كيفية تأثير مجموعات مختلفة من عادات النوم وممارسة الرياضة على ذاكرة الناس ومهارات التفكير بمرور الوقت. وأظهر التحليل أن الذين كانوا أكثر نشاطاً بدنياً ولكنهم ينامون لفترة قصيرة، أقل من ست ساعات في المتوسط، كان لديهم تدهور إدراكي أسرع بشكل عام. وبعد 10 سنوات، كانت مهارات الذاكرة والتفكير للأشخاص في هذه المجموعة مماثلة لأولئك الذين مارسوا نشاطاً بدنياً أقل لكنهم ناموا لفترة أطول. وقالت المؤلفة الرئيسية الدكتورة ميكايلا بلومبيرغ من معهد علم الأوبئة والرعاية الصحية التابع لكلية لندن الجامعية: "تشير دراستنا إلى أن الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يكون مطلوباً بالنسبة لنا للحصول على الفوائد المعرفية الكاملة للنشاط البدني. إنه يوضح مدى أهمية التفكير في النوم والنشاط البدني معاً عند التفكير في الصحة الإدراكية". وفي بداية الدراسة، كان الأشخاص الأكثر نشاطاً بدنياً يتمتعون بوظيفة إدراكية أفضل بغض النظر عن مدة نومهم.









# منوعات الفكر 26

## منتدى الإعلام العربي يسلط الضوء على السرد القصصي والتابوهات

الدور الإعلامي مع دور المؤسسات الاجتماعية عند مناقشة القضايا الإنسانية في بعض حلقاته، أكد مكتبتي أنه لا يوجد تعارض بل على العكس هناك تكامل في الأدوار وأن الإعلام يؤدي رسالته الإنسانية والاجتماعية في تسليط الضوء على بعض القضايا المهمة لإحداث التغيير الإيجابي المنشود، لكن ذلك يجب أن يتم في إطار من الصداقة وأطر فنية محكمة تبدأ بأسلوب سرد القصة والتشويق وتضمن الرسالة. وفي ختام الجلسة، لفت مالك مكتبتي إلى أهمية منصات التواصل الاجتماعي في الترويج لبرنامجه من خلال تخصيص محتوى يناسب كل منصة على حدى، للوصول إلى أكبر شريحة من المتابعين.

وفيما يتعلق بمنافسة منصات الإنتاج العالمية وبنها مثل هذه النوعية من البرامج، أشار إلى أنه لا يوجد منافسة بين القنوات على سحب البساط في مثل هذا النوع من المحتوى، لاسيما من المنصات العالمية، وذلك لاختلاف القضايا التي تناقش عبر البرامج باختلاف الثقافات وشرائح المجتمع من دولة إلى أخرى.

•• دبي - وام: سلطت جلسة "السرد القصصي والتابوهات: أدوات التغيير" التي عقدت ضمن فعاليات أمس الختامي لمنتدى الإعلام العربي، واستضافت الإعلامي مالك مكتبتي، مقدم برنامج "أحمر بالخط العريض"، الضوء على البرامج التي باتت توصف بأنها برامج "التابوهات" والتي أخذت مؤخراً موقفاً متقدماً في القضايا العربية، حيث تناقش مجموعة من القضايا الاجتماعية التي لم يعتاد الإعلام طرحها للنقاش على الشاشات، في محاولة لتفسيرها وتحليل أسبابها من الناحية الاجتماعية والثقافية، بهدف إحداث التغيير الإيجابي المنشود.

وتناولت الجلسة التي أدارتها الإعلامية ربا رمال، من مؤسسة دبي للإعلام، حالة الجدل التي تثيرها بعض البرامج لتحقيق الشهرة عبر تصد "الترند" على المنصات الرقمية، وصولاً إلى نسب مشاهدات عالية، كما تطرقت الجلسة إلى جانب السرد القصصي في هذه النوعية من البرامج والذي يشكل أداة جذب رئيسية تدفع المشاهد



### أحد أهم عمالقة الفكر النقدي

## مؤسسة ميسلون للثقافة تحفي بالمفكر الدمشقي الراحل صادق جلال العظم

وبذلك يكون العظم من المفكرين العرب الأوائل والبارزين الذين تضمن فكرهم تحولا متناميا مع التحول في الذي حصل في تناول نظريات العلمنة. وقد مارس العظم هذا التحول أو أنجزه بدون أن يعلن عنه، أي بدون أن يصح بأن مواقفه قد تغيرت في هذا الخصوص، أو أنه قد قام بمراجعة نقدية لمواقفه ونصوصه السابقة، أو أنه تأثر

بالتحولات الحاصلة في العلوم الاجتماعية حيال نظريات العلمنة التقليدية، وإضافة إلى إمكانية تأثر رؤية العظم للعلمانية بالتحولات المعرفية التي حصلت في العلوم الاجتماعية حيال نظريات العلمنة التقليدية، ثمة عوامل أخرى، أسهمت في حصول ذلك التحول. ويمكن الإشارة إلى أن مرونة علمانية العظم ازدادت طرذاً مع ازدياد اهتمامه بالديمقراطية (الليبرالية) وإدراكه لأولويتها، بعدما كان يعطي، في السابق، الأولوية لمشايخ التحول والاشتراكي. من جهته رأى العطاوي في مقالته المنشورة في (رواق ميسلون)، أن الثقافة لدى العظم تبلورت بوصفها ممارسة نقدية، إذ تجسدت نزعتة النقدية في فلسفته عبر نقده لثقافته أولاً، والمنظومات المتكسبة كلها، الفكرية والدينية والإيديولوجية، المعيقة للحرية والتقدم والعدالة، ولم يهادن السلطات ولم يستكن للمألوف والسائد، وبهذا كله شكل علامة فارقة في الثقافة العربية بوصفه أحد أهم فلاسفة الفكر النقدي الحديث، إلى جانب مفكرين آخرين مثل: إلياس مرقص وجورج طرابيشي وياسين الحافظ وغيرهم....

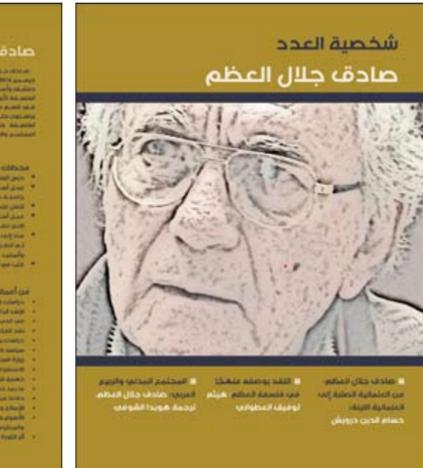
كما كان متواضعا ومنصفاً وموضوعياً في تقويمه لتجربته الفنية وتجارب الآخرين، عندما نظر إلى ما أنتجه على أنه جزء من تيار يعود إلى عصر النهضة، وبيدات النقد الأدبي والفكري والاجتماعي الذي تبلور آنذاك، وأشار إلى أن هناك سلسلة طويلة من الدراسات الشبيهة بـ "نقد الفكر الديني" وغيره من أعماله، أثارت زواجر وسجالات وردود أفعال متباينة، منذ قاسم أمين وعلي عبد الرزاق.

وثيقة مع المؤسسات والمعاهد والمراكز الثقافية والعلمية، العربية والأوروبية، وخلص درويش في دراسته التي نشرتها المجلة، إلى أنه، وعلى غرار التحول الذي حصل في العلوم الاجتماعية حيال أطروحات نظريات العلمنة التقليدية، حصل تحول مشابه في رؤية العظم العلمانية، عبر مسيرته الفكرية الطويلة، حيث انتقل من رؤية علمانية صلبة، ترى

•• باريس - إسطنبول - الفجر  
اخترت هيئة تحرير مجلة (رواق ميسلون)، في عددها الأخير المزدوج الصادر قبل أيام، المفكر السوري الراحل صادق جلال العظم ليكون شخصية العدد، والذي كان قد رحل في 11 كانون الأول-ديسمبر 2016، وهو مفكر سوري كان أستاذاً فخرياً بجامعة دمشق في الفلسفة الأوروبية الحديثة، وأستاذاً زائراً في قسم دراسات الشرق الأدنى بجامعة برنستون، ويُعتبر العظم من أبرز المفكرين العرب في العصر الحديث، واشتهر بأفكاره الجدلية حول العلمانية ونقد الأفكار الدينية، تاركاً خلفه إرثاً ثقافياً غنياً ومدرسة فكرية متميزة.

وحول المفكر الكبير، كتب الباحث السوري حسان الدين درويش دراسة بعنوان "صادق جلال العظم: من العلمانية الصلبة إلى العلمانية اللينة"، وكتب الباحث هيثم توفيق العطاوي مقالة بعنوان "النقد بوصفه منهجاً في فلسفة العظم"، فيما ترجمت هويدا الشويخ فصلاً من أحد كتب صادق جلال العظم باللغة الإنجليزية، بعنوان "المجتمع المدني والربيع العربي".

تصدر مجلة (رواق ميسلون) بشكل دوري عن مؤسسة ميسلون للثقافة والترجمة والنشر، التي تتخذ من باريس وإسطنبول مقرين لها، وتهدف من خلال إصداراتها إلى الإسهام في التنمية الثقافية والتفكير النقدي والاعتناء الجاد بالبحث العلمي والابتكار، وإلى تبادل الثقافة والمعرفة والخبرات. وتوسع لإقامة شراكات وعلاقات تعاون



## فرقة فيليب جلاس تقدم عرضاً لفيلم حائز على جوائز في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي

• ستعزف فرقة فيليب جلاس الموسيقى الخاصة بالفيلم الوثائقي البيئي «كويانسقاتسي» (Koyaanisqatsi)، من إخراج جودفري راجيو، خلال عرض مباشر للمرة الأولى في الخليج العربي

• يثير الفيلم محادثات ضمن رحلة مميزة تستكشف تأثير التمدن والتباين بين الطبيعة والأجواء الحضرية

ويعد كلا الحدثين في نفس الفترة التي تترأس فيها جامعة نيويورك أبو ظبي شبكة المناخ الجامعية المؤلفة من عدد من الجامعات ومؤسسات التعليم العالي التي تتخذ من الإمارات مقراً لها، بهدف تسهيل إقامة الحوارات وورش العمل

هذا الإثر جزءاً من ممارستهم الفنية. من مدينة نيويورك، ستجلب الفرقة أعمال فيليب جلاس الفريدة إلى مسرح الشرق الأوسط لأول مرة.

قال أندرو ستيرمان من فرقة فيليب جلاس: "نحن متحمسون للقائه الفيلم والموسيقى والطريقة التي يفتح بها الفن وعياً عميقاً بواقع أزمنا العالمية متعددة المستويات. بينما نشارك إنسانيتنا في هذا العمل وأعمال مشابهة، تصبح في الوقت نفسه أكثر تماسكاً ومصدر إلهام للتغيير المشترك في الجوهري، وهذا هو أساس التغيير في العالم، ستقام ورشة عمل للتدريب على الفنون للموسيقين بعنوان "فكرة الـ 10 آلاف ساعة مع أندرو ستيرمان" قبل يومين من الحدث في 2 أكتوبر الساعة 6:30 مساءً في مركز الفنون. واستناداً إلى المتطلبات الصارمة لموسيقى فيليب جلاس، ستستكشف ورشة العمل فكرة معرفة الجسم وذاكرة العضلات من منظور تكاملي بين العقل والجسم. تستمد الورشة إلهامها من علماء النفس الذين درسوا أنماط التعلم للموسيقين وللاعبي الشطرنج وأساتذة الرياضة، وستعرض أهمية الـ 10 آلاف ساعة من العمل الجيد في تحقيق نوع خاص من معرفة الجسم. سيتعلم المشاركون أدوات الممارسة لتخفيف الضغوطات والعادات المدمرة للذات مع زيادة جهيم لفهمهم وتعبيرهم الشخصي.

•• أبوظبي-الفجر:  
سيستضيف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي فرقة فيليب جلاس في يوم الخميس 5 أكتوبر، في المسرح الأحمر، في عرضهم الأول في العالم العربي. وسترافق الفرقة عرض فيلم "كويانسقاتسي" (Koyaanisqatsi)، الفيلم الوثائقي البيئي الرائد من إخراج جودفري راجيو، من خلال أداء حي للموسيقى التصويرية للفيلم الأسطوري فيليب غلاس.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براجن، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "تقديم أداء حي لموسيقى "كويانسقاتسي" هو أمر يتعلق بقائمة أمنياتي الشخصية، حيث لازال أذكر أول مرة سمعت فيها مقطوعة الموسيقى الصوتية على الراديو عندما كنت في المدرسة الثانوية، ثم حضرت عرض الفيلم لأول مرة في أوائل سنوات الجامعة. خرجت إلى شوارع مدينة نيويورك ورأيت العالم بنظرة مختلفة.

تم إصدار فيلم "كويانسقاتسي" (Koyaanisqatsi)، الذي يعني "عالم يخلو من التوازن"، في عام 1983، ويعتبر الفيلم والموسيقى التصويرية الخاصة به أحد أكثر التعاونات المؤثرة بين الموسيقى والسينما خلال القرن العشرين. يضم الفيلم الوثائقي للمخرج جودفري راجيو،



## منوعات

# الفكر

27

تتجلى جماليات الفيلم الياباني "القرية" (٢٠٢٣)، في مستويات عدة، منها موضوع العمل، المتمثل أساساً في مشكلة التلوث، إذ أبرز مدى تعاطي الفرد مع هذه المعضلة التي تهدد البشرية، وتشكل خطراً على مواردها الأساسية. المخرج وكاتب السيناريو ميتيهتو فوجي (٣٦ عاماً)، اعتمد هذا الخيار، فاستقى موضوعاً عالمياً راهناً، وشكّله في سيناريو، نسج حوله (الموضوع) قصصاً ثانوية تكون رافداً له. في الوقت نفسه، كي لا يقع في المباشر، الذي يمكنه هدم أركان الفيلم كلياً، وإذابة كل جمالية مفترضة، تعامل فوجي مع الموضوع بذكاء، ومنح المُتلقي مرتكزات أخرى، ظهرت في مشاكل اجتماعية وشخصية، وعلاقات حب وخيانة وغيره وبطولات مزيفة، ليتسنى له تقوية الموضوع الأساسي، وتوفير الأسباب الضرورية لتلقيه وهضمه، والإحساس به.

## الفيلم الياباني "القرية" ..

# ذاكرة مرتبطة بالماضي المليء بالأحداث والعادات والتقاليد



محاولة الفهم. يجب أن تستجيب بطريقتك الخاصة. هذا التأويل ليس خاطئاً أبداً. في موقع آخر، تقول عن توظيف الأفتعة في الـ "نو" إن لديها القدرة على تهدئة القلب.

امتلك ريوسو يوكا وهاما قدرة رهيبة واستثنائية في تأدية شخصية يوكو، هادماً الفاصل بين الممثل وأدواره، كأنه عكس مساره. في المقابل، أدى دوراً من أدوار كثيرة له، لكنه اجتهد أكثر مما ينبغي، ودرس الشخصية بحرفية، وتعامل معها كما يجب. إنه الجهد نفسه، تقريباً، الذي بذلته هارو كروكي والممثلون الآخرون، وهذا يُحسب لميتيهتو فوجي، لحسن اختياره وإدارته الممثلين. كما اعتمد على جماليات أخرى، منها تلاعبه الواضح بالمرابا في مشهد عدة، محافظاً بها على استمرار اللقطات من دون قطعها.

إضافة إلى تجميل الكادر السينمائي، وخلق التنوع البصري والبديل في المونتاج، فتجلت موهبته، مؤكداً مرة أخرى أنه يملك رؤية سينمائية حاذقة.

قدم فوجي صورة مأساوية وقائمة عن بعض ما يجري اليوم في اليابان، خاصة في مجال تغليب الصناعة وإفرازاتها الخطرة على البيئة. صرخة قوية نبّه فيها جهات عدة، لتوسيع قائمة المعايير، والانتباه أكثر إلى ما تُحدثه المصانع المختبية خلف شعارات رنانة. وأشار إلى أن مشكلة التلوث لم تعد محصورة في المدن الكبرى فقط، بل وصلت إلى القرى النائية، فوجب الحذر وفق ناقوس الخطر، قبل أن يقضي التلوث على الحاضر والمستقبل، والماضي أيضاً. تلوث المياه، مثلاً، سبب رئيسي لهجرة الفرد من بيته وقريته، ما يؤدي إلى التخلي عن الفنون والعمار والنمط المعيشي، وغيرها من عادات وتقاليد لا تزال محفوظة.

هذا جرح ذاكرة فريدة وجماعية، وقضية التلوث باتت أكثر من مشكلة اقتصادية وبيئية، لتهددها نمط الحياة البشرية، ووجودها.



يرتدي فيه الممثلون أفتعة، ويؤدون أدوارهم على وقع الموسيقى، بنبرة الصوت نفسها. إضافة إلى تشكيل فضاء المسرح بطريقة موروثه من الماضي. في "القرية"، استطاعت ميساكي معالجة يوكو بفضل الـ "نو"، لأنه يحمل رمزية تاريخية وبعدها فلسفياً. في حوار، قالت ليوكو، الذي غلبه النوم من شدة التعب عند مشاهدته عرضاً مسرحياً، فشجعت على مواصلة النوم. ثم قالت: "فن الـ (نو) يجعلك تواجه ذاتك الداخلية، بدلاً من

السابق، في طمر المواد الملوثة والخطرة. بعد ذلك، تنكشف تفاصيل القصة أمام أهل القرية، لتأخذ بُعداً مغايراً. كما طرأت تطورات عدة، فينتكشف الماضي والحاضر، وتقع مواجهة المثالي المزيف والواقع الحقيقي. لُطّف ميتيهتو فوجي القصة بتوظيف فن الـ "نو" المسرحي، فخرج من مأساوية الأحداث وبعدها المظلم إلى فضاء حالم، ومكّن الجمهور من الابتعاد، قليلاً، عن الأحزان. الـ "نو" فن مسرحي عريق عند اليابانيين،

مسؤول عما حدث لأبيه في الماضي، فوالده يتحمل المسؤولية وحده. صورة والده المتوفى قائمة عند أهل القرية، الذين يرونه مجرماً لإحراقه قاعة المسرح. تتصاعد الأحداث أكثر، بعد أن أصبح يوكو الوجه الإعلامي للقرية، بتعريفه بصنّغ فرز النفايات. لكن، هناك أمر مخفي؛ ساهم في تلويث مياه القرية، ولم يُبلغ السلطات، كما كان يفعل والده، الذي ناضل لعدم إنشاء مصنع في القرية. أكثر من هذا، ساهم، عبر عمله

المستوى الجمالي تجلّي، بوضوح، في طريقة البناء الكلي، باعتماد فوجي على أساسيات السيناريو العلمي، أي القالب الذي يضمن به عدم الضياع في تفاصيل القصة، أو التركيز على فصل من دون آخر، وبالتالي نقل إحساس الريبة والمثل إلى المشاهد. لكن المخرج السيناريست حافظ على المنطقتين الأساسية بالتشويق وتقديم المعلومات بروية، وخلق عناصر الإثارة والترقب، ما شكّل التتابع السردي للأحداث. كل هذا للحفاظ والتركيّز على تفاصيل الفيلم (120 دقيقة).

رغم أنها معطيات جاهزة ومكرّرة، لا تجديد جمالياً فيها، خلقت تماسكاً جيداً، وحافظت على مستوى البناء، وضمن فوجي بها عدم التشويش على الجمهور الباحث أولاً عن التسلية. فغاب هذا المنطلق ليُمكنه قتل الفيلم، والتسلية فيه ليست مجانية أو فارغة، بل ذات أبعاد جمالية وعميقة.

لم تكن القرية مجرد فضاء معزول ومحدود، بل ذاكرة مرتبطة بالماضي المليء بالأحداث والعادات والتقاليد، إذ يحمل كل فرد فيها ذاكرة، ومنهم يوكو كتايايما (ريوسو يوكا وهاما)، العامل في مصنع فرز النفايات. شاب غارق في كآبته وعزله ووحده، بعد أن حاصره ماضيه، وحاضره أيضاً، المنعكس في ديون أمه المدمنة على القمار، فيمارس مضطراً عملاً غير مشروع؛ طمّر نفايات سامّة ليلاً. لكن حياته تتغير، مع عودة صديقة طفولته ميساكي (هارو كروكي)، من طوكيو، إذ لم تستطع العيش في تلك المدينة الكبيرة واعتيادها، فغادت إلى قريتها للعمل في المصنّع نفسه مسؤولة عن العلاقات العامة. لاحقاً، فتاجأ بكمية الحزن والكتابة التي بات عليها يوكو، فهو لا يزال يتعرّض للتشوّخ، خاصة من ابن العمدة تورو (واتارو إيتشينو)، الشاب الطائش والمتنمّر، الذي يُفكّد الأعمال القادرة لوالده، ويحبّ ميساكي، التي لا تبادل له الإحساس نفسه، فهي تحبّ يوكو، وتحاول إخراجها من الحزن، وتنتج في هذا، بعد دفعه إلى التصالح مع ذاته، بإقناعه بأنّه غير

بعد عرض فيلمين يحملان اسمها

## قصة امرأة تدعى "باربي أوبنهايمر"

تواجه امرأة تدعى باربرا "باربي أوبنهايمر" صعوبة في أخذها على محمل الجد.. باربرا أوبنهايمر هي أستاذة متقاعدة في جامعة بوسطن وجدة لخمس أطفال تعيش في نيوتن بولاية ماساتشوستس، لكن الإثارة حول جنون "Barbenheimer" هذا العام جعلت الأمور معقدة بعض الشيء بالنسبة لها خلال فصل الصيف.



قالت أوبنهايمر: "مشاهدته وهو يتعامل مع هذه الأسئلة، وتسيبها، اعتقدت أن بعض المشاهد الأكثر إثارة للاهتمام كانت تدور حول الوطنية في لوس ألاموس، كما فعل طاقم العمل". ومضت لتشرح كيف أن إرث أوبنهايمر، حتى داخل عائلة زوجها،

يعد موضوعاً مثيراً للخلاف إلى حد كبير، حيث كان بطلاً بالنسبة للكثيرين، لكنه كان غير ذلك بالنسبة لبعض منهم.

كما شاهد الزجان فيلم Barbie بعد أسبوعين، وأشارت أوبنهايمر إلى أن زوجها "ضحك بصوت عالٍ طوال الفيلم بأكمله، وعندما سُئلت عن الفيلم الذي استمتعت به أكثر، قالت الجدة لخمس أطفال إنها لا تستطيع "اختيار" فيلمها المفضل، لكنها "سعيدة لأنني رأيت كليهما".

وأضافت أنها استمتعت بالفيلمين كثيراً لدرجة أنها اشتريت قميص Barbenheimer، وقالت: "سأذهب الأسبوع المقبل مع مجموعة من النساء وسترتدي جميعاً اللون الورد، ولكن أنا سأرتدي قميص باربنهايمر الخاص بي".

الفندق من اسمي، وتابعت أوبنهايمر قائلة إنها "كان لديها أصدقاء جامعيون في جميع أنحاء العالم يرسلون لي رسائل نصية في نهاية هذا الأسبوع عندما تم عرض الأفلام، أنه أمر مضحك جداً".

لقد كان أمراً رائعاً أنهم طرحوا الفيلمان معاً، لقد أعادوا الناس إلى دور السينما". وكشفت الأستاذة المتقاعدة أيضاً أن زوجها هو في الواقع قريب بعيد ل روبرت أوبنهايمر، فوالده هو من أبناء عمومة من الدرجة الثالثة لمخترع القنبلة الذرية، وهكذا انتهى بها الأمر بالاسم الأخير لعالم الفيزياء الشهير.

وأضافت أوبنهايمر أنها وزوجها شاهدا فيلم كريستوفر نولان في عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحية "لأنهما أرادوا حقاً أن يروا كيف تعاملوا مع قصته".

وفي النهاية، اتفق الزوجان على أن المخرج قام "بعمل جيد" في تكريم الفيزيائي، مشيداً بكيفية تصوير الفيلم في المعضلة الأخلاقية المتمثلة في صنع القنبلة الذرية، حيث

الخصوص خلال إجازة أخيرة، فقالت: "عندما وصلت إلى الفندق،

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

في مقابلة مع سليت، قالت أوبنهايمر إن الكثير

من الناس اعتقدوا أنها تمزح عندما تقول اسمها

بصوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه

عندما

قلت: "باربي أوبنهايمر"، فسخر العامل في

صوت عالٍ، وتذكرت لحظة مركبة على وجه



# منوعات الفكر

## لماذا يجب ألا تستخدم منشفة لتجفيف الوجه؟



وربما تسبب انتشاراً أو عدوى .  
ومن المثير للقلق أن للمس الفعلي للمنشف قد يندثر أيضاً بأخبار سيئة لبشرتك. وعند فرك وجهك بمنشفة خشنة، يمكن أن تلحق الضرر ببشرتك. وقامت جوندوز: «الفرك بقوة يمكن أن يسبب حتى تمزقات دقيقة في الجلد وضراً طويل الأمد.»  
وعلاوة على ذلك، فإن الطبيعة الماصة للمنشفة يمكن أن تجعل بشرتك خالية من الزيوت الطبيعية، ما يؤدي إلى الجفاف.  
واقترحت الخبيرة «تجفيف وجهك بمنشفة نظيفة وناعمة، إذا كنت تريد الاستمرار في تجفيف وجهك بهذه الطريقة. وأضافت أن الخيار الأفضل هو ترك وجهك يجف بشكل طبيعي.

أخصائية العلاج التجميلي من Skin and Sanctuary، فإن تجفيف وجهك بمنشفة قد يعرضك للبثور والالتهابات وحتى الإضرار «الخطير، ببشرتك.»  
وأشارت الخبيرة إلى أن فرك وجهك بمنشفة قد يؤدي إلى تعرضه لبعض الالتهابات السببية. ويرجع سبب عدم استخدام المناشف لوجهك إلى كونها أرضاً خصبة للتكاثر لأنها ماصة بشكل طبيعي.  
وقالت جوندوز لصحيفة «ذي صن» البريطانية إن المناشف يمكن أن تكون موطناً لبكتيريا مثل الإشريكية القولونية والتي يمكن أن تسبب أحياناً مشاكل غير مريحة في العدة.  
وأضافت: «يمكن أن تنتقل هذه البكتيريا إلى جلدك

عندما يتعلق الأمر بالعناية بالبشرة، هناك الكثير من النصائح المتضاربة على الإنترنت. ومع ظهور «تيك توك»، أصبح الأمر أكثر تعقيداً.  
فقد أتاح التطبيق لأي شخص التظاهر بأنه خبير تجميل، ما يجعل من الصعب فصل المعلومات الصحيحة والمفيدة عن تلك الخاطئة والضارة.  
وفي الواقع، هناك بعض التوصيات التي يتفق جميع الخبراء على أنه يجب عدم فعلها أبداً عندما يتعلق الأمر بروتين العناية بالبشرة، ويتمثل أبرزها في عدم استخدام المنشفة على الإطلاق لتجفيف الوجه.  
ووفقاً لفاطمة جوندوز،

## اكتشاف طريقة لإبطاء تطور مرض باركنسون

اكتشف علماء الأعصاب من جامعة القلب الأقدس الكاثوليكية الإيطالية طريقة لإبطاء تقدم مرض باركنسون من خلال التمارين المكثفة. وتشير مجلة Science Advances، إلى أن العلماء تمكنوا من اكتشاف آلية يمكن تحفيزها بممارسة الرياضة تؤثر في مرونة الدماغ والتحكم الحركي والإدراك البصري المكاني. ومن أجل ذلك أجرى الباحثون اختبارات على فئران مخبرية، ذُربت على جهاز الجري، وهي تعاني من مرض مماثل لمرض باركنسون البشري «الشلل الرعاش»، استمرت أربعة أسابيع. وقد لاحظ الباحثون لدى الفئران انخفاضاً في انتشار بروتينات ألفا سينوكلين، التي عند الاضطراب، تؤدي إلى اختلال وظيفي تدريجي يتطور في الخلايا العصبية في مناطق معينة من الدماغ مسؤولة عن المهارات الحركية. كما أدى النشاط البدني إلى تحسين قدرات الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين. واحتفظت الفئران التي شاركت في التدريب المكثف بقدرتها على التحكم في الحركة والإدراك البصري المكاني. ويخطط الباحثون لواصل هذه الدراسة لتحديد دور الخلايا الدبقية التي توفر الدعم الفيزيائي والكيميائي للخلايا العصبية. لأن هذا يسمح بتحديد الآليات الجزيئية والخلوية التي تشكل أساس تأثيرات النشاط البدني المرصود.

## علماء يكتشفون فيروسا يأكل البكتيريا الضارة

اكتشف علماء الأحياء في أكاديمية العلوم الروسية فيروسا يأكل بكتيريا تشكل خطراً على البشر.  
اكتشف العلماء من معهد البيولوجيا الكيميائية والطب الأساسي التابع لأكاديمية العلوم الروسية فيروسا خاصا يصيب البكتيريا المنتشرة في المأكولات البحرية والخضروات، مما يتسبب في التهابات الأمعاء والجروح الحادة. صرحت بذلك لوكالة «تاس» الروسية الخدمة الصحفية للمعهد. وقد عزل العلماء فيروسا جديدا قادرا على القتل الفاعل لخلايا من البكتيريا من جنس «الايرومونات»، (aeromonad) من مياه النهر ووضوه، ويمكن استخدامه في المستقبل لمكافحة عدوى «الايرومونات». وتجدر الإشارة إلى أن بكتيريا Aeromonas المعروفة كمسببات للأمراض الجديدة المحمولة بالمواد الغذائية نظرا لرواجها الواسع في المأكولات البحرية والخضروات. ويمكن أن تتكاثر بعض الأيرومونات في المواد الغذائية حتى عند تخزينها في الثلاجة داخل عبوات. وغالبا ما تعيش بكتيريا الأيرومونات في المياه العذبة. وهي تسبب التهابات معوية، ويمكن أن تسبب كذلك التهابات في الجروح عند ملامستها للثنية أو الماء، كما يمكن أن تسبب أيضا التهاب المسالك البولية. ويمكن لبعض أنواع الأيرومونات أن تسبب أمراضا خطيرة للأسماك، وخاصة أنواع السلمون، مما يؤدي إلى إلحاق أضرار جسيمة بمزارع الأسماك.  
وتتملك تلك البكتيريا قدرة طبيعية على مقاومة العديد من مضادات الحيوية، لذلك من المهم تطوير طرق بديلة للعلاج، وقد يكون العلاج بأكالات البكتيريا من إحدى هذه الطرق.  
وتم اكتشاف نوع جديد من أكالات البكتيريا خلال تطبيق برنامج «الكائنات الدقيقة في التربة كأساس للبحث عن مضادات الميكروبات الجديدة والإنزيمات ذات الخصائص الفريدة». ويتم تنفيذ البرنامج في إطار مشروع «العلوم والجامعات، القومي الروسي».



حارس حديقة الحيوان بموسكو يضحك شبل باندا عملاقة يبلغ من العمر شهراً واحداً يرقد في حاضنة بالحديقة. رويترز

## قرأت لك

الفشار



أعلنت الدكتورة ناديجدا تسابكينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفشار هو أحد أكثر المواد الغذائية فائدة للقلب والأوعية الدموية. وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الفشار الهد في المنزل، الخالي من السكر والنكهات المضافة، هو طعام ممتاز، يساعد على تحسين عمل المعدة والأمعاء والقلب والأوعية الدموية، ويؤثر إيجابيا في حالة الجلد. وتقول، «تحتوي الذرة التي يصنع منها الفشار على فيتامينات مجموعة B والحديد والزنك والنحاس واليوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والمنغنيز ومضادات الأكسدة البوليفينول. جميع هذه المواد تساعد على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية و ظهور مشكلات في الجهاز الهضمي.»  
وتضيف، ولكن الفشار المحضر باستخدام الزيت والمضاف له السكر، يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، كما يحتوي على سرعات حرارية عالية.  
وتقول، «وهذه لا تعتبر وجبة خفيفة غير ضارة، بل هي قنبلة حقيقية تؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي تسبب الإصابة بأمراض مختلفة.»  
وتشير الأخصائية، إلى أن الفشار المالح يسبب خللا في التوازن المائي بالجسم، ما يؤدي إلى ظهور الوذمة والسيلوليت.

## سؤال وجواب

- ما هي الفرائص؟  
- العضلة بين الكتف والذني.
- ما أقصى مدى لثمو الشعر في السنة الواحدة ؟  
- 15 سم
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟  
- أمريكا عام 1918 م
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟  
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟  
- القلم.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحيتان الزرافة تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار

## قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتابا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية .. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المناهضة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان بيدلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما انطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة للفائزة كانت مدرسة خالد هضفت الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحمل بالرحلة المنتظرة .

