

شرطة دبي تعزز الوعي بحقوق المكفوفين في اليوم العالمي للعصا البيضاء



رهف عبدالله : عربياً، حضوري لا يزال خجولاً



تغيرات فيزيولوجية تحدث في أجسامنا عندما نبقى مستيقظين بعد منتصف الليل

## هكذا تؤثر خزنة ملابسك سلباً على البيئة

صناعة الأزياء واحدة من أكثر الصناعات تلويثاً للبيئة في العالم واستنزافاً للموارد الطبيعية، فالرء لا يدرك أن كل قطعة ثياب موجودة في خزنة ملابسك تؤثر سلباً على البيئة.

ووفقاً لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، فإن صناعة الأزياء هي ثاني أكبر مستهلك للماء، كما أنها مسؤولة عن ما بين 8% و10% من إجمالي انبعاثات ثاني أكسيد الكربون على مستوى العالم، مما يسهم بشكل كبير في تفاقم مشكلة الاحتباس الحراري.

ومع إنتاج المصانع ما بين 100 و150 مليار قطعة ملابس سنوياً، بات من الضروري تطوير استراتيجيات تدعم الأزياء المستدامة وتحد من التلوث البيئي الصادر عن هذه الصناعة.

وتقول الخبيرة في شؤون البيئة مريم لطيف في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن الأضرار الناجمة عن صناعة الأزياء تستلزم التحرك سريعاً لإنقاذ البيئة، فهذه الصناعة تستهلك نحو 93 مليار متر مكعب من المياه النظيفة كل عام، كما يتم قطع 70 مليون طن من الأشجار كل عام لتلبية الطلب على الأقمشة.

وأشارت إلى أن صناعة الأقمشة، المواد الكيميائية الناتجة عنها، مسؤولة عما يصل إلى 20 في المئة من تلوث الصرف الصحي.

وبحسب لطيف، فإن البولستر هو أحد أكثر الألياف المستخدمة في إنتاج الثياب حالياً، وبنسبة تتوق إلى 60 في المئة، وهو يُصنع من تفاعل كيميائي بين الفحم والنفط والهواء والماء، مما يُنتج كميات كبيرة من ملوثات الهواء، لافتة إلى أن إنتاج قميص من البولستر ينتج عنه 5.5 كيلوغرامات من ثاني أكسيد الكربون، وبالإضافة إلى ذلك فإن البولستر "صعب التحلل"، مما يعني صعوبة إعادة تدوير الألبسة.

## 8 مؤشرات على أن عملك يؤثر على صحتك النفسية

يشعر الكثيرون بضغطات شديدة في العمل تنعكس بشكل سلبي على إنتاجيتهم وعلى حياتهم الشخصية والأسرية.

فيما يلي مجموعة من المؤشرات التي تدل على أن عملك يمكن أن يؤثر على صحتك النفسية،

بحسب موقع وي بي إم دي:



وتشير مجلة "فام أكتيال" (femmeactuelle) الفرنسية في تقريرها إلى المثل الشهير

يقول "العمل صحتك" طالما أنك لا تبالي بذلك، وهذا ما تؤكد عليه دراسة جديدة أجرتها منظمة الصحة العالمية والعمل الدولية نشرت في مجلة أنفيرمون إنترناشيونال. وتشير إلى أن العمل أكثر من 55 ساعة أسبوعياً من شأنه أن يضر بالصحة ويزيد من مخاطر الوفاة. بينت المجلة أنه نتيجة لساعات العمل الطويلة، حدث تسجيل 745 ألف حالة وفاة مرتبطة بسكتة دماغية أو أمراض "نقص تروية القلب" عام 2016، وهي زيادة بنسبة 29% منذ عام 2000، حيث "توفي 398 ألف شخص بسبب السكتة الدماغية و347 ألفاً بسبب أحد أمراض القلب كونهم عملوا 55 ساعة على الأقل في الأسبوع" حسبما ذكرت منظمة الصحة العالمية والعمل الدولية في بيان مؤخرًا. تظهر نتائج هذه الدراسة أن العمل 55 ساعة أو أكثر في الأسبوع يرتبط بزيادة تقارب 35% في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وزيادة بنسبة 17% في خطر الوفاة بسبب أمراض "نقص تروية القلب" مقارنة بعمل أسبوعي يتراوح بين 35 و40 ساعة. وتقول الدكتورة ماريا نيرا مديرة قسم البيئة والتغيرات المناخية والصحة بمنظمة الصحة "إن العمل لمدة 55 ساعة أو أكثر في الأسبوع يمثل خطراً صحياً كبيراً. لقد حان الوقت لاعتراف الجميع، الحكومات وأصحاب العمل والموظفين، بأن ساعات العمل الطويلة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة المبكرة".

1. من الصعب أن تشعر بمشاعر إيجابية في العمل. تشعر بالكثير من الفرح والراحة بعيداً عن العمل، لكن هذه المشاعر لن تجد لها بمجرد دخولك إلى مكان العمل. بدلاً من ذلك، تكون دائماً غير مرتاح، أو على حافة الهاوية، أو مرهقاً عاطفياً.
2. يستغرق التعالي من أسبوع العمل طوال عطلة نهاية الأسبوع. صحتك العقلية تتدهور على مدار الأسبوع. بحلول يوم الثلاثاء، تكون مرهقاً ولا يمكنك تخيل كيف ستصل إلى يوم الجمعة. عندما تأتي نهاية الأسبوع أخيراً، بالكاد تتطلع إليها لأنك منهك جداً. بحلول الوقت الذي تبدأ فيه أخيراً في التعالي، يكون الوقت قد حان للعودة إلى العمل.
3. أنت متوتر وسريع الانفعال ليلة الأحد. في ليالي الجمعة والسبت، يمكنك إخراج العمل من عقلك، ولكن بحلول يوم الأحد لا يمكنك إنكار أنه قادم. من الصعب التعامل مع الأشخاص من حولك، ولا تستمتع باليوم الأخير من عطلة نهاية الأسبوع وأنت تنتظر صباح الاثنين.
4. تتخيل التقاعد دائماً، وتحلم بإجازة دائمة من العمل. ويمكنك حتى البدء في التخطيط لتقاعدك، أو التفكير في طرق للفرار حتى لا تضطر إلى العمل.
5. نومك أسوأ بكثير في أيام العمل. يمكن للعمل السام أن يدمر نومك تماماً. يشعر بعض الأشخاص بالتأثيرات على أيام عملهم (عادة من الاثنين إلى ليالي الجمعة). بينما قد يلاحظها الآخرون تحسباً للعمل (من الأحد إلى ليالي الخميس).
6. غالباً ما تكون مريضاً جسدياً. أظهرت دراسات لا حصر لها آثار الإجهاد المزمن على جهاز المناعة. إذا تعرضت للتسمم بسبب بيئة عمل سامة، فستشعر بالتأثيرات ليس فقط على عقلك وروحك، ولكن أيضاً في جسمك. يبدو أنك تصاب بكل فيروس ينتشر، وتستغرق وقتاً أطول للتعالي مما اعتدت عليه.
7. أنت تأخذ الكثير من الإجازات الشخصية، حتى عندما لا تكون مريضاً جسدياً. في بعض الأيام تستيقظ وتبدو فكرة الذهاب إلى العمل مستحيلة. ربما تصل إلى حد ارتداء الملابس وتناول الإفطار، ولكن بعد ذلك فإن التفكير في الذهاب إلى العمل يجعلك تشعر بالفتيان.
8. أنت لا تحب المكائنة التي أنت عليها في العمل. ربما تكون العلامة الأكثر دلالة على أن وظيفتك سامة هي أنها تغيرك بطرق لا تحبها. قد تجد نفسك منعزلاً ومركزاً على الذات وساخراً. قد يمتد ذلك إلى وقتك في المنزل مع عائلتك، وهو الجزء الأكثر إزعاجاً بالنسبة لك.

**العمل أكثر من 55 ساعة أسبوعياً يضر الصحة**  
كشفت دراسة جديدة أن العمل أكثر من 55 ساعة في الأسبوع يضر بالصحة. ويشهد الوقت المضي في العمل ارتفاعاً، لا سيما بسبب الأزمات الصحية التي غيرت العادات المهنية. وتبعاً لذلك، أطلقت منظمة الصحة العالمية تحذيراً لحماية صحة الموظفين.

## سمكة تحطم الرقم القياسي بوزن 3 أطنان

سجلت سمكة شمس المحيط العملاقة التي اكتشفت العام الماضي بالقرب من جزر الأزور في البرتغال، رقماً قياسياً عالمياً، بوزن بلغ نحو ثلاثة أطنان، لتصبح أثقل سمكة على الإطلاق. ونشرت محتويات الدراسة بشأن هذه السمكة حديثاً، رغم أن العثور عليها تم قبل نحو عام. ووفقاً للدراسة، بلغ وزن السمكة أكثر من 2744 كيلوجراماً، وطولها 3.6 متر في تقوى على صاحبة الرقم القياسي السابق، وفقاً لصحيفة "ديلي ستار" البريطانية. وكان قد تم العثور على جثة السمكة تطفو على سطح مياه المحيط الأطلسي في 9 ديسمبر 2021. وخضعت السمكة العملاقة للدراسة منذ ذلك الحين، بعدما تم نقلها إلى الشاطئ، إذ أجرى الباحثون تشريحاً لها مع تحليل محتويات معدتها وفحص عينات من الحمض النووي الخاصة بها. وقال عالم الأحياء البحرية المؤلف الرئيسي للدراسة، خوسيه غوميز بيريرا، إن الصور التي تنشر للسمكة لا تكشف الحجم الهائل للوحش العملاق، حسب تعبيره. ويعود الرقم القياسي العالمي السابق لأثقل سمكة عظمية في العالم، إلى سمكة شمس عملاقة أخرى تم العثور عليها قبالة سواحل اليابان في 1996، وكانت تزن حوالي 2300 كجم، وفقاً لموسوعة جينيس للأرقام القياسية.

## أسباب نزيف الأنف لدى الأطفال

يبدو كمنش، بالإضافة إلى فقر الدم وكثرة الإصابة بالعدوى. وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء نزيف الأنف لدى الطفل والخضوع للعلاج في الوقت المناسب. وأوضحت الرابطة أن الأسباب البسيطة لنزيف الأنف لدى الأطفال تتمثل في التهاب الأنف المرتبط بنزلة البرد والحساسية "مثل حمى القش" والتأثيرات الخارجية "مثل السقوط أو الضربات". وقد يرجع نزيف الأنف إلى أسباب أكثر خطورة مثل ارتفاع ضغط الدم وورم حميد أو خبيث في تجويف الأنف أو الجيوب الأنفية والورم الوعالي الدموي في الأنف واضطرابات النزف الوراثية (مثل الهيموفيليا A أو B). وفي بعض الحالات قد ينذر نزيف الأنف المتكرر باصابة الطفل بسرطان الدم "اللوكيميا"، خاصة إذا كان مصحوباً بأعراض أخرى مثل نزيف الجروح لمدة أطول من المعتاد وظهور بقع زرقاء بعد الاصطدامات البسيطة ونزيف اللثة المتكرر ونزيف جلدي منقطع

## يلحق بابنته بعد ساعتين من وفاتها

شهدت محافظة الشرقية في مصر فاجعة مؤلمة، حيث توفي أب بعد ساعتين من وفاة ابنته متأثرة بمضاعفات مرض السرطان. وخيم الحزن على أهالي مدينة منيا القمح في المحافظة، مؤكداً أنهم شعروا جثمانياً الفقيدين معاً، وشارك في الجنازة الآلاف من أهالي القرية، وفقاً لوسائل إعلام مصرية. الطالبة "رقية" لم تستطع إكمال المواجهة مع مرض سرطان الدم الخبيث، فاستسلمت لآلامه وتوفيت، ولم يستطع الأب عصام ناصف حمل نيا وفاتها فتوفي بعدها بساعتين. وضحت مواقع التواصل الاجتماعي بالقيمة المؤلمة وشاركوا صوراً لجنازة الأب والابنة، وأرفقوها بعبارات النعي والدعاء. معاناة شديدة عاشتها رقية قبل وفاتها حيث بقيت في العناية المركزة لمدة 70 يوماً بعد تدهور حالتها الصحية، ودخل الأب في حالة حزن شديدة عقب وفاتها أصيب على أثرها بسكتة دماغية.



### برعاية منصور بن زايد ومشاركة عالمية

## افتتاح المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم بمشاركة نخبة من العلماء والمختصين العالميين

### المؤتمر يهدف إلى تشجيع البحث والنهوض بالمعرفة في جميع مجالات علم السموم

الدكتور جوليان وايت رئيس الجمعية الدولية للسموم، وطبيب في مستشفى النساء والأطفال في شمال أديلايد بأستراليا والدكتور ديفيد ويليامز من منظمة الصحة العالمية، واستعرض خلالها الدكتور ساكنيفيل فايايوري، أستاذ في جامعة ريدنغ البريطانية موضوع الشرايين الطرفية، تلحظ الدم بعد لدغات أفعى راسل، كما تحدث الدكتور عبد الرزاق حبيب أستاذ في جامعة بايورو النيجيرية حول الرعاية الطبية في شمال نيجيريا - دراسة وبائية وجغرافية مكانية.

وأما الدكتور سومباياي بوميك أستاذ في جامعة نيو ساوث ويلز الأسترالية، فقد تناول خلال الجلسة الأولى نتائج دراسة أجريت حول لدغة الأفعى، الرعاية خلال جائحة كوفيد 19. في غرب البنغال في الهند، فيما قدم الدكتور عبد السلام ناصدي من مجموعة ايش تاب نتائج دراسة أجريت بين نيجيريا والمملكة المتحدة، حول تأثير تغير المناخ على لدغات الأفعى والاستجابة للتخفيف من تأثيره في نيجيريا.

أما الجلسة الثانية من جلسات اليوم الأول للمؤتمر فقد تناولت علم السموم الأساسي - السموم والقنوات الأيونية، وترأس الجلسة الدكتور الكسندر سوبوليفسكي أستاذ في جامعة كولومبيا الأمريكية، والدكتور جلين كينج، أستاذ في جامعة كوينزلاند سانت لوسيا الأسترالية، وتحدث خلالها الدكتور الكسندر سوبوليفسكي أستاذ في جامعة كولومبيا الأمريكية حول السموم المحتوية على الليولامين وظواهرها، فيما تحدث الدكتور أشلي أتش روستاد في جامعة أوكلاندا الأمريكية، حول هيكل وآلية، بتيتيد العقرب، وتحدث الدكتور ستيف بينجنور أستاذ في جامعة لوفين البلجيكية حول توصيف سموم القنطرة الأيونية من أطول حيوان على وجه الأرض، والدكتور روبرت كينيدي من مجموعة فيستارون الأمريكية حول تسويق مبيد حشري مشتق من السموم لحماية المحاصيل الزراعية.

العالمية الكبرى، إذ يتم تنظيمه للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط، وبحضور عالمي كبير. وقال إن اللجنة العلمية للمؤتمر حرصت على أن تكون أجدته متنوعه إذ شملت على مجموعة واسعة من المواضيع من أبرزها سموم الحيوانات والبكتيريا، السموم الفطرية، السموم النباتية، السموم المركبة، علم السموم السريرية، إذ سيعرض المتحدثون أمام المؤتمر من العلماء والخبراء والمختصين من 37 دولة خلاصة خبراتهم، ونتائج أبحاثهم في علم السموم. وأعرب عن أمله في أن يحقق المؤتمر نتائج علمية متميزة، مستفيداً من الدعم الكبير الذي قدمته له العديد من الجهات الرسمية في دولة الإمارات، والحضور العالمي الكبير لنخبة متميزة من العلماء والخبراء من مختلف دول العالم.

أما الدكتور جوليان وايت رئيس الجمعية الدولية للسموم فقد أكد أن المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم، من المؤتمرات الفريدة من نوعها، ويوقد لأول مرة في منطقة الشرق الأوسط، في عاصمة دولة الإمارات أبوظبي المدينة الجميلة.

وقال إن المشاركين في المؤتمر سينشؤون العديد من المواضيع المهمة ذات الصلة في علم السموم، خاصة علم السموم السريرية، إذ حرصت اللجنة العلمية للمؤتمر على وضع برنامج علمي متميز لهذه الدورة، مستندة إلى النجاحات التي تحققت في الدورات السابقة، متطلعة لتحقيق المزيد من النجاح من خلال المشاركة المتميزة لعملاء ومختصين بارزين وباحثين وأساتذة جامعات، للوصول إلى نتائج جديدة ومثيرة في علم السموم.

وخلال فعاليات اليوم الأول للمؤتمر قدم الدكتور ريتشارد دارت من شركة روكي ماونتين لسلامة الأدوية في كولورادو الأمريكية محاضرة حول مضادات سم الأفعى، كتم خلال اليوم الأول تنظيم جاستين رئيسيتين تناولت الجلسة الأولى علم السموم السريري. لدغات الأفاعي وترأسها

مدى الوات الخمس والعشرين الماضية. وأشارت سعادتها إلى أن هذه الثروة من البيانات التي تم جمعها، مكنت الهيئة من إكمال القائمة الحمراء الرئيسية المهددة بالانقراض التابعة للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة، وقد انتهت مؤخراً من وضع قائمة أبوظبي الحمراء للأنظمة البيئية للإمارة. وأكدت أن جميع الأنواع البرية في دولة الإمارات العربية المتحدة محمية بموجب القوانين الاتحادية، وأن أي مجموعة من السموم للاستخدامات البحثية تتم وفقاً للوائح المحلية والإتحادية، وأفضل الممارسات الدولية التي تضمن استدامتها وسلامة الحيوان.

وقالت إن أسلافنا تمكنوا من الاستفادة من العناصر المختلفة للتلوث البيولوجي في حياتهم اليومية، وعرفوا كيف يعيشون في مثل هذه البيئة حيث يعتبر جزء من تنوعها البيولوجي ساماً، مع أقل تأثير سلبي محتمل لهذا التنوع البيولوجي في معيشتهم اليومية، واستخدموا هذا التنوع البيولوجي والمعارف التقليدية المرتبطة به للحصول على التطبيق المناسب عند تأثرهم بماهية سامة أو سموم لهم ولماشيتهم، كما واستخلصوا منها العلاجات والأدوية اللازمة.

وأضافت بأن هناك الكثير الذي يتعين القيام به في دولة الإمارات العربية المتحدة وفي المنطقة بشكل عام، في هذا المجال لا سيما تعزيز البحث وتسهيل تبادل المعلومات والمعرفة، وفي هذا السياق يأتي تنظيم المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم الذي تستضيف الإمارة حيث ستمتد نتائجهم بتعزيز الفهم والتعاون على الصعيدين المحلي والعالمي.

ومن ناحيته أكد الدكتور طارق عبد العزيز المدير العلمي بشركة أمصال، ورئيس الدورة الحادية والعشرين للمؤتمر العالمي للجمعية الدولية لعلم السموم، أن المشاركة الكبيرة من أهل الاختصاص في هذا المؤتمر تؤكد مجدداً المكانة العالمية المرموقة لأبوظبي، وتميزها في تنظيم الأحداث



### تم إدراجها ضمن أفضل جامعة على مستوى العالم

## جامعة زايد ترتقي لأكثر من 300 مرتبة في تصنيفات تايمز للتعليم العالي لعام 2023

الجانب العملي جزء لا يتجزأ من رحلتهم الجامعية مما يمنحهم تجربة قيمة في العالم الحقيقي، والطولية للنجاح في حياتهم المهنية بعد التخرج. تتماشى برامج جامعة زايد الجديدة مع رؤية مئوية دولة الإمارات 2071 التي تركز على تعزيز مستوى تعليم العلوم والتكنولوجيا المتقدمة كجزء من خطط الحكومة لتعزيز سمعة الدولة وتجهيزها للأجيال القادمة، وضمان استمرارية التنمية، والابتكار والابداع لمقود طويلة.

يجدر الإشارة إلى أنه يتم إصدار تصنيفات تايمز للتعليم العالي سنوياً وهي التصنيفات الدولية الوحيدة التي تبرز أداء الجامعات من خلال مجموعة مختلفة من المؤشرات التي يثق بها الطلبة والأكاديميون والمؤسسات وغيرهم حول العالم، حيث شهد تصنيف جامعة زايد لعام 2023 ارتفاعات ملحوظاً في أربعة من المؤشرات الخمسة التالية: التعليم، والبحث العلمي، نشر المعرفة "الافتقاسات"، ونظرة المجتمع الأكاديمي الدولي للمؤسسة الأكاديمية، والدخل الذي تحققت الجامعات من الصناعة.

والبحوث التطبيقية كأحد المحاور الأساسية لاستراتيجية الجامعة التحويلية لتعزيز مكانتها ودورها في المجال الأكاديمي والتطبيقي والبحث العلمي". وأكد الدكتور آين على "مواصلة الجامعة اعتماد نهج مبتكر في التعليم العالي، والذي بدوره أدى إلى تحسين ملحوظ بمخرجات التعليم للطلبة المدرجين ضمن البرامج الجديدة بنسبة 28%، والتي تركز في جوهرها على الجودة التعليمية باختلاف جوانبها بالإضافة إلى إعداد وتمكين الشباب لقيادة الدولة إلى الأمام خلال رحلة الـ 50 عاماً القادمة".

وأضاف بأن البرامج الجديدة متداخلة التخصصات تعمل بشكل هادف على تطوير المهارات الشخصية التي يحتاجها الطلبة للنجاح في العمل، ويشمل ذلك التفكير النقدي والإبداعي والتواصل الفعال والتحليل المقارن. كما تتميز هذه البرامج بتربكيزها على بناء هذه المهارات من خلال التطبيق العملي الذي يبدأ منذ العام الأول من البرنامج حيث يعمل الطلبة مع شركات القطاع الخاص والعام على مشاريع واقعية يجدون فيها حلولاً لتحديات تواجهها الشركات. ويعد هذا

حققت جامعة زايد، المؤسسة الرائدة في توفير سبل التعليم العالي المبتكرة، أعلى تصنيف لها على الإطلاق في تصنيفات تايمز للتعليم العالي (THE) العالمية المرموقة للعام 2023، حيث تم إدراجها ضمن أفضل 501-600 على مستوى العالم، ما يعني ارتفاع المؤسسة الأكاديمية لأكثر من 300 مرتبة منذ عام 2021.

وبهذه المناسبة عبر الدكتور مايكل آين، القائم بأعمال نائب مدير جامعة زايد ورئيس الشؤون الأكاديمية، عن سعادته بالتقدم الكبير الذي حققته جامعة زايد وقال بأن "أن تصنيفات تايمز للتعليم العالي تعد من أفضل التصنيفات العالمية وأكثرها مهنية ومصداقية حول العالم، واستمرار صعود جامعة زايد في التصنيف العالمي جاء من تركيزنا المكثف على البحث العلمي، ولدينا خطط طموحة لتوسيع هذه القدرات بشكل أكبر في المستقبل، وسعى كذلك بالتركيز على البحوث المتخلقة بالبرامج المتداخلة التخصصات

ديبي - الفجر

العين - الفجر

## جامعة الإمارات تنشر 1708 أوراق بحثية مع نهاية الربع الثالث من عام 2022

وأشار النائب المشارك للبحث العلمي بأن المراكز البحثية في جامعة الإمارات تمكنت من إنتاج عدداً من الأوراق البحثية، حيث نشر الباحثون من المركز الوطني للمياه والطاقة و 124 ورقة بحثية، بينما نشر مركز زايد من سلطان للعلوم الصحية 57 ورقة بحثية.

وأكد الدكتور أحمد مراد بأن الجامعة وضمن استراتيجيتها تركز على جودة المخرجات البحثية وتعمل على تعزيزها بما يضمن الأثر الفعال لهذه المخرجات، حيث بلغت الأوراق البحثية التي نشرت في أفضل 25% مجلة ب 1056 وهو ما يعادل نسبة تقدر ب 61.8%، موضحاً بأن جامعة الإمارات تعمل على توفير البيئة المحفزة للابداع والابتكار بما يساعد أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة والموظفين على حفظ أفكارهم الابتكارية، حيث وصل عدد براءات الاختراعات الممنوحة إلى الآن 222 براءة اختراع مع نهاية سبتمبر من عام 2022 بينما نشرت الجامعة 19 براءة اختراع منذ يناير وحتى 30 سبتمبر 2022.

نسبة الزيادة في الأوراق البحثية 38.2% مقارنة مع الربع الثاني من عام 2022، بينما تقدر نسبة المقالات البحثية التي تنتج البحثي أكثر من 70% ونسبة الأوراق البحثية التي تعتمد على المراجعات العلمية للانتاج البحثي السابق هي 11%. بينما وصل عدد الاقتباسات خلال تلك الفترة إلى 2250 اقتباساً، ويقدر معدل الاقتباس لكل ورقة ب 1.317. وأكد الدكتور أحمد مراد بأن الكليات العلمية تميزت بالانتاج البحثي الأكثر بنسبة تصل إلى 64.75% وهذا يعود إلى طبيعة هذه الكليات التي ترتبط ارتباطاً كبيراً بالتمويل البحثي والعلمي، حيث نشر الباحثون من كلية العلوم 400 ورقة بحثية، ونشرت كلية الهندسة 358 ورقة بحثية، بينما وصل الانتاج البحثي في كلية الطب والعلوم الصحية إلى 348 ورقة بحثية. ويقدر معدل الاصدارات البحثية لكل عضو هيئة تدريس إلى 4.50 في كلية الزراعة والطب البيطري، بينما بلغ هذا المعدل في كليات العلوم، تقنية المعلومات، الهندسة إلى 3.88، 3.81، 3.51 على التوالي.

أعلن مكتب النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات عن النتائج البحثية للربع الثالث من عام 2022 حيث يتم الحصول على هذه البيانات من قاعدة بيانات سكوس العالمية. وتولي جامعة الإمارات أهمية كبيرة للبحث العلمي باعتباره الركيزة الأساسية لتقدم وتطور المجتمعات حيث توفر الجامعة امکانات التي تساعد على الريادة البحثية منها البيئة الخصبة لتمكين البحث العلمي من خلال برنامج التمويل البحثية والبنية التحتية من مختبرات علمية مجهزة بأحدث الأجهزة العلمية.

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة بأنه وحسب بيانات سكوس حيث يتم تقييم نتائج الأبحاث الإجمالية من خلال عدد المنشورات، قام أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة بنشر 1708 أوراق بحثية منذ يناير وحتى 30 سبتمبر 2022، وتبلغ

## شرطة دبي تعزز الوعي بحقوق المكفوفين في اليوم العالمي للعصا البيضاء



الهمم في المجتمع، وإيصال رسالة واضحة أن هذه الفئة عنصر فعال في مسيرة البناء والتنمية.

من جهتها، أعربت الأستاذة صفية المنصوري، مديرة مدارس حماية للبنات، عن سعادتها بالمشاركة والاحتفال بهذا اليوم الرمزي إلى نشر الوعي بحقوق المكفوفين، وإرشاد الطالبات بكيفية مساعدة الكفيف، إلى جانب تنظيم ورش عمل عن العصا البيضاء، قدمها أعضاء من نادي دبي لأصحاب الهمم، فئة الإعاقة البصرية، إضافة إلى مسابقات ثقافية وترفيهية مع طالبات الحلقة الثالثة.

ويعد ذات السياق، أوضحت فاطمة أبو حجير، منسقة المبادرة، أن هذا اليوم يعتبر رسالة واضحة للمجتمعات لاتباع قواعد التعامل مع المكفوفين، وتقديم المساعدة لهم في الطريق، أو في المرافق العامة، لتشجيعهم على الانخراط في المجتمعات بشكل واسع.

تزامناً مع اليوم العالمي للعصا البيضاء، نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة في مبادرة الروح الإيجابية، ومجلس تمكين أصحاب الهمم، ومدارس حماية للبنات بالتعاون مع نادي دبي لأصحاب الهمم، فعاليات وورش عمل ومسابقات، تتميز الوعي بحقوق المكفوفين والدفع بفئات المجتمع المختلفة لترسيخ مدهم في العمل والتعليم وكافة المجالات الأخرى.

وأكد سيف جمعة الفلاسي، رئيس مجلس تمكين أصحاب الهمم بشرطة دبي، أن مشاركة المجلس في هذه الفعالية، يأتي ترجمة لتوجهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، بتعزيز دورنا كجهة صديقة لأصحاب الهمم، والمشاركة الفاعلة في مختلف المناسبات العالمية والوطنية لدمج أصحاب



ديبي - الفجر

# منوعات الفكر

23

تشير فرضية Mind After Midnight إلى أنه عندما يكون البشر مستيقظين بعد منتصف الليل تحدث بعض المتغيرات الفيزيولوجية العصبية في الدماغ تغير الطريقة التي تتفاعل بها مع العالم.



## تغيرات فيزيولوجية تحدث في أجسامنا عندما نبقى مستيقظين بعد منتصف الليل



يمكن أن تؤثر هذه التغيرات على نظرة الأشخاص إلى العالم بشكل سلبي، والانخراط في السلوكيات الضارة، واتخاذ قرارات متهوره (بما في ذلك تلك المرتبطة بالسلوكيات التي تسبب الإدمان مثل المقامرة وتعاطي المخدرات) دون التفكير بشكل كامل في العواقب.

تقول الباحثة في قسم طب الأعصاب في مستشفى ماساتشوستس العام وكبيرة مؤلفي البحث، إليزابيث بي كليرمان: "الفكرة الأساسية هي أنه من وجهة نظر تطورية عالمية عالية المستوى فإن ساعتك البيولوجية يتم ضبطها نحو العمليات التي تعزز النوم، وليس اليقظة، بعد منتصف الليل".

يصف كليرمان الفرضية على أنها دعوة للباحثين لإجراء دراسات جديدة لفهم أفضل لكيفية تأثير هذه الاختلافات اليومية على السلوك واتخاذ القرار والأداء الوظيفي ليلا وتحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الناس على التأقلم. يمكن أن يكون للنتائج آثار واسعة النطاق على الأفراد المطلوب أن يكونوا مستيقظين ليلا للعمل، بمن فيهم الطيارون والعاملون في مجال الرعاية الصحية وضباط الشرطة والعسكريين.

يمكن أن تؤدي الأبحاث أيضا إلى استراتيجيات جديدة للحد من جرائم العنف واضطرابات تعاطي المخدرات وحالات الانتحار وغيرها من السلوكيات الضارة.

يقول كليرمان: "هناك الملايين من الناس مستيقظون في منتصف الليل، وهناك دليل جيد إلى حد ما على أن أدمغتهم لا تعمل كما تفعل أثناء النهار، وأنهم المزد من البحث للنظر في ذلك، لأن صحتهم وسلامتهم وكذلك صحة الآخرين تتأثر".

### تحدث الأشياء السيئة بعد حلول الظلام

أظهرت الأبحاث السابقة أن الأشخاص أكثر عرضة لخطر الانخراط في سلوك ضار مثل الانتحار والجرائم العنيفة

الدراسة الذين تم تعديل دورات نومهم بعناية، لليقظة الليلية أو إجراء بروتوكولات أخرى. تعترف كليرمان: "لا يريد معظم الباحثين أن يتم عرضهم على صفحاتهم في منتصف الليل، معظم مساعدي الباحثين والفتيان لا يريدون أن يكونوا مستيقظين في منتصف الليل". وتضيف: "ولكن لدينا الملايين من الأشخاص الذين يجب أن يكونوا مستيقظين في الليل أو مستيقظين ليلا بشكل لا إرادي، سيتعين على البعض منا أن يتضايق حتى نتمكن من إعادتهم بشكل أفضل أو معالجتهم أو القيام بكل ما في وسعنا للمساعدة".

### وضع الفرضية على المحك

تقول كليرمان، الحاجة إلى الدليل هي المفتاح هنا، من المهم أن نلاحظ أن Mind After Midnight لا تزال فرضية تتطلب التحقق من الصحة من خلال دراسات بحثية مبنية بعناية. في مفاخرة ساخرة، فإن أفضل طريقة لجمع هذه البيانات دون التأثيرات المربكة لفقدان النوم تتطلب من الباحثين وطاقم الدراسة أنفسهم أن يكونوا مستيقظين ويعملون بعد منتصف الليل، على سبيل المثال عن طريق التقاط صور الرنين المغناطيسي الوظيفي للمشاركين في

نحتاج إليه.

### ماذا تخرج كل هذه السلوكيات السيئة في الليل؟

هناك بعض الإجابات الواضحة من الأسهل بكثير ارتكاب جريمة تحت جنح الظلام على سبيل المثال، وهناك عدد أقل من الناس حولنا ومستيقظون في الليل لمساعدتنا في السيطرة على سلوكنا، لكن من المحتمل أن يكون هناك أساس بيولوجي أيضا.

توضح كليرمان أن التأثير اليومي على النشاط العصبي في أدمغتنا يتغير على مدار 24 ساعة، مما يؤدي إلى اختلافات في



الطريقة التي تتعامل بها مع العالم وتستجيب له. يكون التأثير الإيجابي "الميل إلى عرض المعلومات في ضوء إيجابي" في أعلى نقطة له خلال الصباح، عندما يتم ضبط التأثيرات اليومية على اليقظة، وعند أدنى نقطة لها أثناء الليل عندما يتم ضبط التأثيرات اليومية على النوم، بالتوازي التأثير السلبي "الميل لعرض المعلومات في ضوء سلبي أو تهديد" يكون أعلى في الليل.

ينتج جسمك أيضا بشكل طبيعي المزيد من الدوبامين في الليل، مما قد يغير نظام المكافأة والتحفيز لديك ويزيد من احتمالية الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر، ثم يتم إرسال هذا التفسير التحيز للمعلومات إلى أجزاء الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرار، والتي تعمل عادة على التحكم في الانحرافات العاطفية السلبية والتركيز على السلوك الوجه نحو الهدف. لكن هذه الأجزاء من الدماغ تخضع أيضا للتغيرات التي تتأثر بالساعة البيولوجية والتي يمكن أن تضعف عملية صنع القرار والأداء وتحديد الأولويات، وبحسب كليرمان فجأة تضيق نظرتك للعالم وتصبح أكثر سلبية، تبدأ في اتخاذ قرارات سيئة، والخريطة الذهنية التي تنشأ للعالم من حولك قد لا تتوافق مع الواقع.



## الأطعمة التي يجب تجنبها في وجبة الإفطار لإنقاص الوزن

كشف خبير رائد في مجال التغذية عن الأطعمة التي يجب أن تتجنبها في وجبة الإفطار من أجل إنقاص الوزن.

وجعل الدكتور مايكل موسلي، مقدم البرامج التلفزيونية وخبير إنقاص الوزن، نظام الصيام المتقطع 5: 2 مشهورا، ومنذ ذلك الحين ابتكر نظام Fast 800، وهو حل قصير المدى وسريع لفقدان الوزن، يعتمد حمية غذائية صحية و 800 سعرة حرارية فقط يوميا تتراوح بين أسبوعين إلى 12 أسبوعا.

ويمكنك تقليل تأثيره على مستويات السكر في الدم عن طريق تناوله مع بعض البروتينات والدهون، مثل البيض المحمص، وهو وجبة الإفطار الأساسية للكثيرين. ولكن حاول الابتعاد عن المربي والشوكولاتة.

وتحتويها حبوب الإفطار. وأضاف الدكتور موسلي أنه يجب أيضا تجنب الخبز المحمص، وهو وجبة الإفطار الأساسية للكثيرين. ولكن حاول الابتعاد عن المربي والشوكولاتة.

ويعد البيض طريقة رائعة لبدء اليوم لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين، ما يجعله مشبع. وهو منخفض السعرات الحرارية (نحو 80 سعرة حرارية لكل بيضة) - لذا يمكنك تناول اثنين أو ثلاثة على الإفطار مع إضافة خضروات أخرى لذيذة ومغذية، مثل الفطر.

وعلاوة على ذلك، فالبيض يحتوي على السيلينيوم والفيتامينات A وB12 وB2 وB5. لكنه أشار إلى أن أولئك الذين يرغبون في الحفاظ على وزن صحي يجب أن يكونوا حذرين بشأن اللحوم التي يأكلونها. وقال إنه يجب أن تؤكل اللحوم المصنعة "باعتدال" و"بكميات صغيرة".

وتتفق هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) والهيئات الصحية الأخرى مع هذه التوصيات، حيث أظهرت الأبحاث باستمرار وجود صلة بين الأطعمة مثل اللحم المقدد والنقانق، مع سرطان الأمعاء وأمراض القلب. وبدلا من إضافة اللحم المقدد مع البيض في الصباح، أشار الدكتور موسلي إلى أنه يمكن اعتماد الأسماك، مثل السلمون، وهو مصدر جيد للأوميغا 3 و6.

وحذر الدكتور موسلي من أن الخيار الأسوأ لمن يحاول إنقاص وزنه هو الحبوب. موضحا أنها "محملة بالسكر". ويمكن أن يؤدي تناول السكر في وجبة الإفطار إلى سلسلة من الارتقاعات والانخفاضات في مستويات السكر في الدم. ورغم أنك قد تشعر بالشبع لفترة من الوقت بعد تناول السكر، فلن يمر وقت طويل حتى تتناول وجبة خفيفة أخرى، ولذلك، قبل الشراء، يجب الانتباه إلى المصقات المرفقة بالمنتجات والتي توضح كمية السكريات التي

يرغبون في فقدان الوزن يجب أن يبدأوا يومهم بالبيض، كما يفعل هو نفسه، موضحا: "مسلو، مخفوق أو كعجة - سيجعلك البيض تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بالحبوب أو الخبز المحمص".

ويعتقد موسلي أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين مع الصيام المتقطع، هو النظام الغذائي المثالي الذي يجب اتباعه لفقدان الوزن. وعلى موقعه على الإنترنت، كشف الدكتور موسلي أن من







# منوعات الفكر



•• حوار: أسامة عبد المقصود

قدم الدكتور محمد حمزة، عميد كلية الآثار جامعة القاهرة، ورقة بحثية في الندوة الدولية المصاحبة للملتقى الشارقة للخط "التي تأتي تحت عنوان "الخط العربي.. مدن وتاريخ" بمقر بيت الحكمة، ضمن فعاليات الدورة العاشرة من الملتقى "ارتقاء"، تناول خلالها دراسة نماذج الخط العربي المسجلة على تلك المواد الأثرية من حيث الشكل والمضمون لإثبات قيمتها التاريخية والفنية، في محاولة جادة لإثبات تاريخية التاريخ الإسلامي المبكر وحقيقة أحداثه العامة وعلى رأسها الفتوحات الإسلامية وأعلامها، مشيراً إلى أن الكتابات تقدم أدلة دامغة بخطها العربي ونصوصها المختلفة على تاريخية التاريخ الإسلامي بما لا يدع مجالاً للشك.

التاريخ الإسلامي المبكر بين المستشرقين القدامى وعلماء الآثار المعاصرين

## الدكتور محمد حمزة : التصدي لفكرة لا تاريخ إلا بأثار واجب وطني

••المستشرقون القدامى كتبوا عن حضارتنا وأرخوا لتراثنا

••احذروا المستشرقين الجدد وأتباعهم في الداخل

••أنصح بقناة متلفزة وبرامج للرد وكتابة تاريخنا باللغات الحية

محمد رسول الله من سعد بن عبادة" ووردت الإشارة إليه بالعقب هذا الشق الذي في النصل، ومن الأدلة للخلفاء الراشدين بريدية "أهناسيا" في قنا جماد الأول 22 هجرية 642 ميلادية في عصر عمر ابن الخطاب وهذه البردية كتبت باليونانية والنص العربي وضع في خمسة أسطر وتضم بأن عبد الله بن جابر قد حرر ايصال نظير شرائه 65 شاة منها 50 لتجنود البر و15 لأصحاب السفن أي تكفي 650 جندي، أي ما يدل على أن مصر تم فتحها برا وبحرا، وأن البردية كتبت بالخط العربي وقد حذف منها الألف والدم مثل الرحمن، أصحاب وغيرها، وهذا يدل على التوثيق كما أهتموا بالتقويم وبدايته سنة 17 هجرية، وهذه البردية تعبر عن مدى الرحمة وأن القائد المسلم أخذ على نفسه عهد بأن يعطي الشعب المهزوم إيصال بقيمة ما اشتراه في حين أنه كان من الممكن أن يأخذ تحت مسمى الغنائم.

وذكر الدكتور محمد حمزة سلسلة من الدلائل، منها نقش زهير في 24 هجرية والذي يؤكد مقتل عمر بن الخطاب، حيث جاء في النقش أنا زهير وقد تويج عمر بن الخطاب، بعد أسبوع نقش زهير الثاني اكتشف في السعودية ليؤرخ تولي عثمان بن عفان حيث كتب أمر ابن عفان 24 هجرية، ونقش عروة بن ثابت في قبرص 29 هجرية، ومسلمي 23 هجرية وعبد الرحمن الحجري 31 هجرية وعباسة بنت جريس 71 هجرية وقبة الصخرة 72 هجرية ودار صلح العملة ومن الطريف أن نقش قبة الصخرة 72 هجرية 691 م كان تنقيب حرف القاف ينقط بنقطة من أسفل وهي من الغاربية، كما جاءت كتابة من اليسار إلى اليمين كالتي نقشت على الأختام والعملة وعرفت بالكتابة المعكوسة، وأكد الدكتور محمد حمزة كلية الآثار جامعة القاهرة، أن نظرية المستشرقين القدامى والجديد ليس لها أي أساس من الصحة وهذه الأدلة وبالذليل القاطع تقطعت ادعائاتهم المكذوبة وأنهم ليسوا أمعاء تجاه المنهج العلمي وأنهم أرادوا إثارة الفتن، لذلك تطالب بتشكيل لجان علمية لتجميع النقوش وتشكيل لجنة علمية لكتابة التاريخ الإسلامي وترجمته إلى اللاتينية والفرنسية والإنجليزية، بالإضافة إلى تخصيص قناة متلفزة لإعداد برامج للرد على هؤلاء المدعين وتوضيح التاريخ الإسلامي المبكر، وعلى المسلمين الاطلاع المباشر والمستمر على ما ينشر عنهم حول العالم، من أبحاث ونقد وتحليل منيف الهدف منه التشكيك وكتابة تاريخ من وجهة نظرهم، فقلينا جميعا التصدي لهذه الحملات بالعلم والمنهج السليم والرد المستشرقين في الخارج والداخل.

الجاهلي ص 30 فلتحدثنا التوراة وليحدثنا الإنجيل إنكاراً منه بوجود أدلة مادية عن وجود انبياء بعينهم. ويضيف الدكتور محمد حمزة، عميد كلية الآثار جامعة القاهرة، أن برغم ما أثاره من المستشرقين من حملات التشكيك حول التراث الإسلامي والحضارة والسيرة النبوية الشريفة والحديث وتاريخ الصحابة والفتوحات التي أطلقوا عليها غزوات، إلا أن مخطوطة هذه الأبحاث كانت في حيز ضيق جدا قياسا بأفكار المستشرقين الجدد الذين بدأت حملاتهم 1973 م، وكان من بينهم المستشرق برناد لويس واللقبو على أنفسهم المراجعون الجدد وأصحاب التنوير وأخذوا يعيدون كل ما نشر وإعادة تنقيح من المستشرقين القدامى، وقد دعمتهم القوى كما الحال في المعهد الألماني والأبحاث الشرقية وتتجلى خطورة هذه المرحلة أنهم سخروا من بين جلدتنا العربية من يهاجمنا ويشكك في حضارتنا وثوابتنا، عبر القنوات الفضائية ووسائل الإعلام المختلفة ولعل الفارئ الكريم يعلم لمن أشير فيهم لا يخفوا على أحد.

ويوضح الدكتور محمد حمزة أن دلائل هؤلاء المستشرقين تقوم على الامتعية ولا واقع، بل استشهدوا بأن الفترة المبكرة التي تبدأ بمولد الرسول الكريم صل الله عليه وسلم في 132 هـ 750 ميلاد العباسية تخلو من وجود آثار، ومن هؤلاء الذين يروجون لهذه الأفكار القس اللبناني الذي اختار لنفسه اسما مستعاراً "كسمبورج" وهو مؤسس معهد انارة في ألمانيا وصاحب كتاب قراءة القرآن الكريم وأن علم القراءات غير سليم، حتى أنه أشار إلى أن اسم محمد بن عبد الله المنقوش على قبة الصخرة الذي أمر به هو عبد الملك بن مروان هو إشارة إلى نبي الله عيسى، أما محمد الثاني فهو صنعية العباسيين، حتى أنه شكك في أن معاوية ليس عربياً، والأسرة الأموية ليست من مكة ولكنها من الكومنولث، وجاء المستشرق "دان جيبسون" الذي درس المنهج الإسلامي وأشار إلى أن مكة هي البترا في الأردن وشكك في الأسماء وأنه لا علاقة به ومحمد صل الله عليه وسلم، بل وغيروا اسم السورة إلى بني إسرائيل ويعد مروج للديانة الإبراهيمية، ومنهم من يرى أن قريش ليست من مكة وأنهم من شمال سوريا وبالتالي يشكك في السيرة. ومن تلاميذ المستشرقين الجدد، حامد عبد الصمد، محمد المسبح، ابلال الرشيد الذي يريد ان ينسف البخاري، وله كتاب صحيح البخاري نهاية الأسطورة، وسامي الديب والأخت فارحة والقسم زكريا بطرس آدم المصري ووفاء سلطان وسلوى والحاج وغيرهم، وكانت حجة هؤلاء عدم وجود أدلة تثبت زمن الرسول صل الله عليه وسلم، ولأنهم لا يؤمنون بالمنهج العلمي مضوا في ضلالهم، فمن الأدلة الدامغة على بھتانهم ووجود سيف أمهات سعد بن عبادة وموجود حالياً بقاعة انشأها عباس حلمي الثاني، وتابعة للآثار المصرية ويثبت أن السيف مكتوب بالخط المتسعمل أثناء الخلفاء الراشدين

العسل في السم، ولذلك علينا أن نتأمل لأرائهم بحذر وخاصة في الفترة الإسلامية واخضاعها للتحليل والدراسة والمقارنة التاريخية، ومن أشهر المستشرقين القدامى، "ينو دور نولدكة" صاحب أول رسالة عن تاريخ القرن 1859 ونقشت وطبعت وترجمت إلى اللغة العربية ولكن بها أخطاء كثيرة، ومنهم أيضا "ابراهيم جايجر" و"جولد تسهر" أول من شكك في الحديث النبوي، و"صمويل ماريثوس زويمر" و"مرجليون" الذي شكك في الشعر الجاهلي، واعتمد عليه طة حسين وكان متأثر بالحداثة والعلمانية الغربية والنظرية التي تقول أن لا تاريخ بدون آثار، وقال حسين في كتابه الشعر



شكل رقم (30) نقش شاهدة 71 هـ / 690 (عن صفوان الثل)، وأنجنية مستخلصة



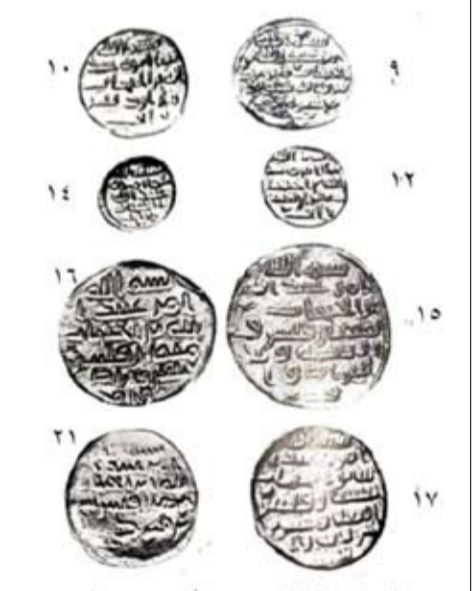
شكل رقم (27) نقش شاهدة 31 هـ / 651



شكل رقم (28) نقش 31 هـ / 651م وأنجنية مستخلصة لحر وفه (عن حسن



شكل رقم (31) أقدم مكملة زجاجية مؤرخة 88 هـ / 706م (عن سماح عبد الرحمن فيمي)



شكل رقم (32) صنح الأمير عبيد الله بن الحنابل متولى خراج مصر وأميرها 102-116 هـ / 720-734 م

## ثقافة الشارقة تختتم النسخة الرابعة من مهرجان تطوان للشعر العربي

### مهرجان تطوان للشعر العربي

إلى مواصلة الكتابة في كافة حقولها الإبداعية. وشهد اليوم الختامي زحماً كبيراً في الفعاليات حيث احتضنت مدرسة الصناعات والفنون الوطنية جلسة شعرية شارك فيها 4 شعراء وقام المشاركون بعد الجلسة بزيارة إلى معهد طه حسين الجهوي للمكفوفين بتطوان لحضور لقاء شعري وصولاً إلى الأمسية الشعرية الأخيرة في المهرجان. ويحرص مهرجان تطوان للشعر العربي منذ نسخته الأولى على استضافة شعراء يمثلون مختلف أجيال وأشكال الكتابة الشعرية دون أن يتكرر أي اسم من أسماء الشعراء المشاركين من دورة إلى أخرى كما يحرص المهرجان على إقامة ندوات كبرى تجدد التفكير في رامن الشعر العربي ورهائياته. مثلما تنصت هذه الظاهرة إلى القصيدة المغربية بمختلف أصواتها ولغاتها فضلاً عن ذلك جددت النسخة الحالية صلة الشعر بالفنون الجاورة له من تشكيل وموسيقى من خلال عروض فنية ومعارض تشكيلية.

فضاءات إبداعية وثقافية واسعة المدى مقدمين أسمى معاني الشكر والتقدير إلى صاحب السمو حاكم الشارقة باعتباره داعماً للثقافة والتثقيف. وتنقل المهرجان بين العديد من المؤسسات الثقافية والتعليمية في الشمال الغربي محتمياً بالقصيدة ومبدعياً وسط حضور كبير يؤكد أهمية الحدث الشعري. وحجز الحضور الشباني مكاناً كبيراً في المهرجان وتتوحد الفعاليات بما صاحبها من توزيع شهادات سلمها العويس والقصير لأكثر من خمسين طالباً وطالبة وهم من طلبة الورش الشعرية في دار الشعر في تطوان وحفل توزيع الشهادات على "الأطفال الشعراء" وهم طلبة ورش شعرية تنظمها الدار أيضاً موجبة إلى الأطفال وأقيمت بالتعاون مع المركز السوسيوثقافي التابع لمؤسسة محمد السادس بتطوان. ويأتي هذا التكريم في إطار تشجيع ودفع الموهوبين من الشباب

المغرب - تطوان - و.ام: اختتمت دائرة الثقافة بالشارقة فعاليات النسخة الرابعة من مهرجان تطوان للشعر العربي التي أقيمت تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بالتعاون مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل المغربية واستمرت 3 أيام بمشاركة مميزة وفاعلة من متقنين وشعراء وأدباء وفنانين مغاربة. حضر حفل الاختتام سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة ود. زهير العمراني مدير المدرسة العليا للأساتذة في مدينة مرتيل وعدد كبير من الطلاب والأكاديميين والمهتمين بالشعر. وأبدى المشاركون سعادتهم بمهرجان الشعر وما يتيحها من

### لماذا النخلة؟

قبل أسبوع وفي المؤتمر الصحفي الخاص بمهرجان ومزار ليوا للتمور (الدورة الأولى) وبمجلس المرحوم محمد خلف المزروعى- رحمه الله وغفر له- الكائن في أبوظبي، سألت صحفية لماذا تأخذ شجرة النخلة نصيب الأسد من المهرجانات التراثية، حيث أنه وقبل شهرين في يونيو قام مهرجان ليوا للربط بالرغم من وجود العديد من المحاصيل الزراعية الأخرى، فكانت الإجابة كالتالي:



من فكر المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان في المحافظة على التراث واستمراريته وبالأخص شجرة النخيل فالنخلة هي رمز لتراث دولة الإمارات العربية المتحدة حيث إنها كانت زاد للرحالة والمسافرين قبل النفط، وقبل قيام الإتحاد حرص الأب المؤسس والمغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- الاهتمام بشجرة النخيل فأمر بزراعة العديد من المناطق بشجر النخيل وحرص على متابعة هذه المشاريع الزراعية بنفسه وأسس رحمه الله طرق لترشيد الري والمياه.

بالإضافة إلى أن الربط الذي تم عرضه في مهرجان ليوا للربط قبل شهرين سبب الاستفادة منه في مهرجان

التمور ليحتول الربط إلى تممر (إعادة تدوير) وبالتالي يتم تحقيق أقصى استفادة لأصحاب المزارع، فضلاً عن أن هنالك العديد من المحاصيل الزراعية التي يتم عرضها في مسابقات فرعية في المهرجان مثل المنجو والتين وزيت الزيتون وغيرها. بالإضافة إلى أن المهرجان يستهدف أكبر فئة من الجمهور لأن شجرة النخيل من أكثر الشجر زراعة في دولة الإمارات وبالتالي يتم المساهمة في تعزيز الأمن الغذائي من خلال هذه المهرجانات ودعم السياحة التراثية واستقطاب الزوار من مختلف دول العالم، علماً بأن مهرجان ليوا للتمور في دورته الأولى ينطلق هذه الأيام بمنطقة الظفرة من 15 إلى 24 أكتوبر 2022 حيث يعد المهرجان منصة متخصصة في تسويق وبيع التمور المحلية والعالمية بالإضافة إلى الاطلاع على أفضل الممارسات حول أساليب الزراعة الحديثة وكيفية العناية بشجرة النخيل وضمان جودة المنتج، بالإضافة إلى العديد من المسابقات التراثية والفنون الشعبية المختلفة، كما يوجد في المهرجان قرية التمور العالمية بالإضافة إلى مزبينة التمور والمزادات ومسابقة التغليف والمهرجان من ضمن المشاريع التراثية التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي في إطار خطتها الرامية إلى تعزيز مكانة إمارة أبو ظبي كعاصمة حاضنة للمهرجانات والبرامج التراثية والثقافية.

سعید الزعایي



## منوعات

# الفكر

27

تحوز ملكة جمال لبنان السابقة ريف عبد الله تجربتها التمثيلية الثالثة في مسلسل من إنتاج إيلي معلوف بعنوان (تذكر يا قلبي) وبمشاركة نخبة من نجوم الدراما اللبنانية عن نص للكاتبة زينة عبدالرازق ومن إخراج ماريانا صقر. عبد الله التي تنحصر تجربتها مع المنتج معلوف، تلتفت إلى أنه بسبب الأزمة الاقتصادية يجد المُنْتَجون أنفسهم ملزمين بالتعاون مع أسماء معينة كي يتمكنوا من تسويق أعمالهم وبيعها عربياً، موضحة أن هذا الأمر من حقهم، خصوصاً في ظل الأزمة الاقتصادية التي تعصف بالعالم كله.

عبد الله تحدثت عن جديدها وبعض التفاصيل الفنية والجمالية في هذا الحوار:

يفترض بالمثل أن ينوع بأدواره وأن يقدم شخصيات مختلفة

## ريف عبد الله: عربياً، حضوري لا يزال خجولاً

- الأسهل اليوم يكمن بوجود (السوشيال ميديا). مثلاً، عندما فرّقت باللقب عام 2010 لم يكن هناك (إستغرام)، ونحن لم نكتف فوراً (السوشيال ميديا).  
يأسبينا تدرس فن الاتصالات، كما أنها كانت تقدم برنامجاً خاصاً بها على (السوشيال ميديا)، وهذا الأمر ساهم كثيراً بالتعرف عليها عن قرب وليس بالاعتماد على المقابلات التلفزيونية فقط التي يمكن أن تُلحَق الظلم بالشخص ولا تساهم بتكوين فكرة صحيحة عنه.  
لا شك أن المسابقات في الدورة الأخيرة من مسابقة ملكة جمال لبنان استفدت من (السوشيال ميديا) والناس تعرفوا علينا بشكل صحيح، وهذا الأمر لم يكن متوافراً لنا في ذلك الوقت.  
• ما أبرز الإنجازات التي تدين أنك حققتها بعد مرور 12 عاماً على حملك لقب ملكة جمال لبنان، وهل يمكن القول إنها تكمن في مشاركتك بمسلسلين وقريباً بالثالث إضافة إلى عملك في مجال الإعلام؟  
- أعتبر أن الإنجاز الحقيقي يكمن في محاولة الشخص تطوير نفسه وتجربته في الإنجازات التي قام بها. وأنا طورت نفسي كثيراً ونميت شخصيتي وأصبحت أكثر نضجاً وصرت أجيد التعامل مع الأمور بشكل أفضل وهذه تعدّ نغمة بالنسبة لي. الشيء الأهم هو حرص الإنسان على تطوير نفسه وأن يكون جاهزاً لأي فرصة مُناسبة تصله، وهذا المبدأ الذي أعتمده في حياتي.  
• ولكن الفرص ليست متاحة دائماً والوقت يمر بسرعة؟  
- هذا صحيح والعمر لا يخدمنا إلى ما لا نهاية. هي ضغوط اجتماعية يجب أن نتخلص منها كي لا تدفعنا لقرارات نتخذها فقط تحت ضغط عامل العمر أو المجتمع. وهناك الكثيرات يركضن من أجل الزواج لأنهن أصبحن في سن معينة أو بسبب الضغوط الاجتماعية.  
وفي رأيي هذه الأمور يجب أن نتخلص منها، لأن العمر مجرد رقم في حياتنا مع الحرص على تطوير الذات وأن تكون جاهزين لأي شيء يمكن أن يدخل حياتنا ولكن بعيداً عن الضغوط.  
إلى ذلك، يمكنني أن أنوه بأنني أنجزت الكثير من الأمور مع اليونيفيل وكنت صلة الوصل بينها وبين الجيش اللبناني. فمُت بدوري على أكمل وجه وأثرت كثيراً من خلال موقعي والناس أحبوني وتمكنت من تقديم يد المساعدة في مجالات عدة وفخورة بما وصلت إليه.

متنوعة عكست الواقع أكثر.  
• هل تعتبرين أن اسمك معروف عربياً؟  
- للأسف لست منتشرة عربياً. صحيح أنني تعاونت مع اليونيفيل وقدمت أعمالاً في دبي، ولكنني لم أشارك حتى اليوم في مسلسل مشترك.  
أما الأعمال اللبنانية التي شاركت فيها، فإن أصداءها خارج لبنان كانت من الجاليات اللبنانية والعربية في أميركا وأستراليا، ولا يمكن القول إنها حظيت بمتابعة في الدول العربية. عربياً، حضوري لا يزال خجولاً.  
• وهذا يعني أن المُنْتَج سيخاطر بالتعامل معك وربما هو لن يتعامل معك أبداً؟  
- لا أعرف، لأن هذا الأمر يعود للمُنْتَج. ربما هو يحتاج لإضافة إلى عمله بصرف النظر عن الانتشار. هي خلطة، ولكن لم تتوافر لي حتى الآن الفرصة التي تسمح لي بأن أشاهد عربياً.  
علماً أن الأعمال المشتركة حققت نقلة نوعية بالنسبة للدراما اللبنانية، خصوصاً أنها ساهمت بانتشار الممثل اللبناني، وأخيراً أصبح هناك اتجاه للبننة الدراما التركية وتحولها إلى دراما لبنانية، هذا الأمر ساهم بتأمين فرص لكل العاملين في القطاع الدرامي.  
• وهل تشتغلين دور البطولة في حال سحنت لك الفرصة للتواجد في الدراما المشتركة؟  
- لا يمكن أن أقول هذا. إذا كان الدور جيداً ومؤثراً وهادفاً ومحركاً لأحداث القصة، فيجب أن تكون البطولة مشتركة وليس بالضرورة مُطلقة.  
• وهل أنت مع لبننة الدراما التركية؟  
- طبعاً أنا معها، خصوصاً إذا كانت تراعي واقع مجتمعنا، لأن بعض العادات والتقاليد التركية ليست موجودة في مجتمعنا، ولكن قصص الحب والخلاقات العائلية مشتركة بين كل المجتمعات.  
مثلاً، شاهدت مسلسل (ع الحلوة والمرة) وأحبته كثيراً.  
• ما رأيك بمسابقة ملكة جمال لبنان التي تم تنظيمها قبل أسابيع عدة؟  
- المسابقة كانت جيدة ولقمتني المتسابقة دلال حب الله. إلى ذلك، فإن ياسميناً زيتون استحوذت اللقب بجدارة لأنها تنق بنفسها كثيراً وبرهنت أنها صاحبة شخصية قوية كما أنها ذكية وجميلة وعضوية.  
• وهل كانت المسابقة أكثر صعوبة في وقتك؟

• تم الإعلان عن مسلسل جديد بعنوان (تذكر يا قلبي) من إنتاج إيلي معلوف وهو سيكون من بطولتك. هل يمكن أن تحدثني عن دورك وتفاصيل هذا العمل؟  
- لا يمكنني القول سوى إنه تجربتي التمثيلية الثالثة، أما التفاصيل التي لها علاقة بالمسلسل فلا يمكن الكشف عنها حالياً.  
• هل توافقين على أن هناك شللية تسيطر على الوسط الفني والذي يبرره المُنْتَجون بأنهم يرتاحون عند التعامل معها؟  
- تعيش أزمة اقتصادية صعبة، ليس في لبنان وحده، بل في كل العالم. ومصلحة شركات الإنتاج تقتضي بإنتاج أعمال تستطيع تسويقها وبيعها عربياً كي تَصْمُن أرباحها بدل الوقوع في الخسارة.  
ولذلك، يحق لها أن تكرر تعاملها مع فنانين كانت قد تعاملت معهم سابقاً وحققت معهم النجاح، وهذا أمر طبيعي يمكن أن يحصل مع أي شركة إنتاج وفي كل مكان في العالم، لأن معظم محطات التلفزيون تعاني مادياً ولا تدفع المال الكافي للمُنْتَجين، ولذلك هم تحولوا نحو المنصات التي تطلب ممثلين تبيع أسماءهم في العالم العربي.  
ومن يعرف هذه التفاصيل يفهم ما الذي يحصل.  
• ولكن ألا تدين أن تكرار الوجوه نفسها من عمل إلى آخر يسبب إلى الدراما؟  
- لا شك في أن الدراما تطلب تنوعاً، ولكن إذا كان بإمكان الممثل أن ينوع بالشخصيات وأن يقدمها بطرق مختلفة فيجب أن نصفق له حتى لو كان هو نفسه.  
يفترض بالمثل أن ينوع بأدواره وأن يقدم شخصيات مختلفة.  
لكن في المقابل يجب منح الفرص للوجوه الجديدة كي تثبت نفسها، لأن الدراما هي من واقع الحياة وكلمها كانت



## يحيى الفخري يعلن عن تقديمه عملاً درامياً في رمضان 2024

كشف النجم يحيى الفخري عن تحضيره عن مسلسلة جديد، مع الكاتب عبد الرحيم كمال، من المقرر أن يعرض في رمضان 2024 بحسب قوله، حيث أكد الفخري أنه ينتظر انتهاء عبد الرحيم كمال من كتابة مسلسل "الحشاشين"، المقرر عرضه في رمضان المقبل، ليبدأ بعدها في كتابة مسلسل الفخري.  
يذكر أن يحيى الفخري ترأس مهرجان القاهرة للدراما، والذي انطلقت نسخته الأولى الشهر الماضي، برعاية نقابة المهن التمثيلية برئاسة الدكتور أشرف زكي، وحضر الحفل عدد كبير من الفنانين، وكان على رأسهم أحمد السقا ويسرا وآخرون.  
يشار إلى أن آخر أعمال يحيى الفخري مسلسل "نجيب زاهي زركش" وعرض في رمضان قبل الماضي، وشارك في بطولته كل من هالة فاخر، رامز أمير، كريم عفيفي، أنوشكا، محمد محمود، وعدد كبير من الفنانين، تأليف عبد الرحيم كمال، وإخراج شادي الفخري.



## منة شلبي تعصد جائزتين كأفضل ممثلة عن "بطلوع الروح" في أقل من شهر

لا شك أن الفنانة منة شلبي، واحدة من أقوى ممثلات جيلها، وحققت نجاحات كبيرة في السنوات الأخيرة، لاسيما أنها تختار المواضيع التي تقدمها بعناية فائقة، علماً بأنها قليلة المشاركات الدرامية، إلا أنها لا تتعجل في تقديم محتوى غير مرضى بالنسبة لها، وهو أمر جيد للفنان وأن اختياره تكون صائباً ويتفاعل معها الجمهور، وجددير بالأمر أن منة شلبي فنانة جيدة الصنع بكل المقاييس. الجيد في اختيارات منة شلبي على مدار الأعوام العصر.

لا شك أن الفنانة منة شلبي، واحدة من أقوى ممثلات جيلها، وحققت نجاحات كبيرة في السنوات الأخيرة، لاسيما أنها تختار المواضيع التي تقدمها بعناية فائقة، علماً بأنها قليلة المشاركات الدرامية، إلا أنها لا تتعجل في تقديم محتوى غير مرضى بالنسبة لها، وهو أمر جيد للفنان وأن اختياره تكون صائباً ويتفاعل معها الجمهور، وجددير بالأمر أن منة شلبي فنانة جيدة الصنع بكل المقاييس. الجيد في اختيارات منة شلبي على مدار الأعوام العصر.

# الفطر

## بعض أنواع الفطر تحميك من السرطان



أعلن الدكتور أنطون بولياكوف، أخصائي الغدد الصماء، خبير التغذية الروسي، أن أنواعاً من الفطر الصيني تساعد على الوقاية من السرطان. ويشير الخبير في حديث لصحيفة "فيتشير نايا موسكفا" إلى أن بعض أنواع الفطر الصيني تفيد في منع تطور السرطان. ويقول، "أنواع من الفطر الصيني فقط لها خصائص مضادة للسرطان، لأنها تحتوي على مادة بيتا غلوكان (محضر طبيعي للمناعة). وهذه المادة هي عبارة عن سكريات ليفية توجد في الفطر ونخالة الشوفان والألياف الغذائية والخميرة". ويضيف، أما أنواع الفطر الصيني التي تمنع تطور

السرطان، فهي: شيتاكي، ميتاكي، لينتشي وريشي. وأن الجرعة المثالية هي 1-2 غرام من مستخلص هذه الأنواع في اليوم. وأن الجرعة العلاجية هي 5-6 غرامات استناداً إلى مرحلة المرض. ويشير بولياكوف، إلى أن تناول المواد الغذائية المحتوية على بيتا- غلوكان، يساعد على نشوء مسامات مجهرية في الخلايا السرطانية، ما يسهل تدميرها من قبل منظومة المناعة. ويقول، "لكل مليون خلية من خلايا جسم الإنسان توجد 1-2 خلية متغيرة، يمكن أن تتطور إلى خلية سرطانية. ومهمة خلايا منظومة المناعة هي منع تطورها".

## تحديد عامل خطر للنساء ذي تأثير غير مباشر على صحة الدماغ

في أكبر مؤتمر لبحوث الخرف في العالم، سلط الخبراء الضوء على الصلة بين ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل وتلف الدماغ. وحذر الباحثون في المؤتمر الدولي لجمعية أنزهايمر 2022 (AACI)، في سان دييغو، من أن ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف الوعائي. وقالت الدكتورة روزا سانشو، رئيسة الأبحاث في مركز أبحاث أنزهايمر في المملكة المتحدة: "النساء أكثر عرضة للإصابة بالخرف من الرجال، حتى عندما يتم أخذ حياة النساء الأطول في الاعتبار. وتسلسل هذه النتائج الضوء على مدى أهمية خضوع الحوامل للمراقبة والعلاج المنتظمين لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل". وأوضحت الدكتورة سانشو، "ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر لسوء صحة القلب، وله تأثير سلبي على صحة الدماغ. ويسلط هذا البحث الجديد الضوء على تأثير ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات المرتبطة به أثناء الحمل على خطر إصابة النساء بالخرف في وقت لاحق من الحياة". وتضمن البحث الأمريكي بيانات من 59668 امرأة تعرضن للحمل وخطر الإصابة بالخرف. ووجد الباحثون أن أولئك اللاتي وقع تشخيص إصابتهن بحالة مرتبطة بارتفاع ضغط الدم، مثل مقدمات الارتجاج، كن أكثر عرضة للإصابة بالخرف الوعائي، حتى عند أخذ العوامل الأخرى في الاعتبار. وشملت العوامل الإضافية العمر عند الولادة والوضع الاجتماعي والاقتصادي. وأشارت الدكتورة سانشو، "يسلط هذا البحث الضوء على الروابط بين ارتفاع ضغط الدم وتسمم الحمل المرتبط بالحمل وخطر إصابة النساء بالخرف، إلا أنه لم يدرس الأسباب الكامنة وراء ذلك". وفي دراسة ثانية عُرضت في المؤتمر، بحث باحثون من هولندا عن مؤشرات تغيرات الدماغ المتعلقة بالدم وصحة القلب لدى 538 امرأة، بعد 15 عاماً من الحمل. والنساء اللواتي عانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل كان لديهن المزيد من التغيرات الهيكلية والأوعية الدموية في أدمغتهن في فحص الدماغ لمدة 15 عاماً. وقالت الدكتورة سانشو: "التغيرات في الدماغ التي تسبب الخرف يمكن أن تبدأ قبل 20 عاماً من ظهور الأعراض. وعوامل الخطر التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية لدينا يمكن أن تؤثر أيضاً على كيفية عمل أدمغتنا وتزيد من خطر الإصابة بالخرف". وأوضحت: "تعد الأوعية الدموية خلايا الدماغ بالأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها للبقاء على قيد الحياة، وعندما يتأثر هذا الإمداد، نرى تلفاً في عمليات مسح الدماغ". وكشفت فحوصات الدماغ أن النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل تعرضن لتغيرات في "المادة البيضاء" في الدماغ، وهي عرضة لتغيرات تدفق الدم. وأضافت الدكتورة سانشو: "بينما يلزم إجراء المزيد من الأبحاث مع مجموعة أكبر من النساء لفهم هذه العلاقة، من المهم أن نتذكر أن خطر الإصابة بالخرف أمر معقد".



عارضة أزياء تقدم إبداعاً مصممي GenNext خلال عرض أزياء أسبوع الموضة في مومباي. ا ف ب

## قرأت لك

البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي: لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون. 2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحداً من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. 3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب. 4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية. 5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب. 6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والتهنوس والحد من آثار الشيخوخة.

## سؤال وجواب

- أقدم مسرحية في العالم كتبها الفراعنة. فما اسمها؟  
-انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟  
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- أين يجري نهر أم الربيع؟  
-في المملكة المغربية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفصحاء؟  
-دمشق
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟  
-أسباني

## هل تعلم؟

- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.
- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو البهوفاق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.

## قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صغيراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء تربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفتيات فاستجول الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح. أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزاها ليدارها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوهت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلي مني ثلاثاً أمنيات أحققها لك في الحال جزءاً لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيته، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلي شينا فبينا جميعاً كان يفكك زوجها غنياً يحبك، أما الأختان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا. وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أناثية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملتك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

