

ص 22

جمعية الإمارات للسرطان تعلن  
عن مساعدات مالية شملت 426  
مريضاً من المقيمين خلال 2024



ص 27

نجوم الغناء يستعدون  
لشرح ألبوماتهم الجديدة



هل يقلل فيتامين (د) من  
ص 23 التهابات الجهاز التنفسي العادة؟

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## إقالات تهز نقابة الفنانين السوريين

في خطوة مفاجئة هزت الوسط الفني السوري، أعلنت نقابة الفنانين السوريين شطب 4 من أعضاء مجلسها المركزي، وشملت القرارات المثلثين أمل حويجة وميس حرب، والمسرحي محمد آل رشي، إلى جانب المطرب نور مهنا، الذي كان يشغل منصب نائب نقيب الفنانين حتى وقت قريب. ونشرت صفحة النقابة في العاصمة دمشق القرار على "فيس بوك" مهوراً بتوقيع نقيب الفنانين مازن الناطور، وجاء فيه: "استناداً إلى النظام الداخلي وأحكام القانون رقم 40 لعام 2019، وبعد موافقة الهيئة المصغرة، تقرر إسقاط عضوية النجوم الأربعة من مجلس النقابة المركزي". كما تم إنهاء تكليف يوسف عبده من عضوية المجلس، بموجب المادة 58 من القانون، بسبب "خروجه عن أهداف النقابة"، لتتوسع رقعة التغييرات وتطال تشكيلية المجلس المركزي، وضمت التشكيلية الجديدة للمجلس: حسين المطلق، ونبييل أبي الشامات، وروعة ياسين، وكوزيت باكير، وجهاد عازر، وعلي القاسم، وجهاد عبده، وزهير فتوح، ومحمد حدادقي، وصلاح طعمة الذي أصبح نائباً للنقيب مازن الناطور.

وكانت ميس حرب قد استقبت القرار بإعلان انسحابها من اللجنة المكلفة بتسيير أعمال المجلس، عبر منشور مقتضب على حسابها في "فيس بوك". قالت فيه: "فقط لأخذ العلم.. أنا انسحبت من اللجنة المكلفة بتسيير أعمال المجلس المركزي لنقابة الفنانين. كل التوفيق لباقي الزملاء، وأمنياتي لهم بالنتجاء في هذه المهمة".

## رحلة جامعية تنتهي بأساءة

لصي 9 أشخاص على الأقل مصرعهم، وأصيب 7 آخرون، في حادث حافلة كانت تقل طلاباً جامعيين مع أساتذتهم في رحلة ترفيهية في كولومبيا، وفق ما أفادت الشرطة. ووفق سائق الحافلة السيطرة عليها أثناء نقله 26 راكباً من جامعة تقع في غرب كولومبيا بين توليما وكوينديو، لتنتهي الرحلة بجثات مأساوية. وهدفت قوة الاضطهاد بعدة أشخاص من الجسر، الذي كانت الحافلة تمره ليستقلوا على بعد عدة أمتار.

## اختبار دم يشخص أخطر الاضطرابات الوراثية لدى الأطفال خلال أيام

في خطوة رائدة بمجال التشخيص الجيني، نجح علماء من جامعة ميلبورن ومعهد مردوخ لأبحاث الأطفال (MCRI) في تطوير اختبار دم سريع ودقيق، قادر على تشخيص الأمراض الوراثية النادرة لدى الرضع والأطفال في غضون أيام قليلة فقط. هذا الاختبار الثوري قد ينهي معاناة العائلات التي تستمر لأشهر أو حتى سنوات في رحلة البحث عن تشخيص لأمراض أطفالهم، إذ يلغي الحاجة لإجراءات معقدة ومكلفة، مثل خزعات العضلات، ويستبدلها بأداة تشخيصية شاملة، وفقاً لوقوع "إنترستينغ إنجينيرينغ". ورغم أن تقنيات تسلسل الجينوم قد غيرت مشهد تشخيص الأمراض النادرة، فإنها تقبل في تقديم إجابات في نصف الحالات تقريباً، وهنا يأتي الاختبار الجديد ليسد هذه الفجوة عبر تحليل آلاف الطفرات الجينية دفعة واحدة، ما يسرع من بدء العلاج ويمنح العائلات أملاً جديداً. ويقول الباحثون إن هذا الاختبار قادر على اكتشاف ما يصل إلى 50% من الحالات التي لم يتمكن تسلسل الجينوم من تشخيصها، وهو ما وصفه ديفيد ستراود، الأستاذ المشارك بجامعة ميلبورن، بأنه إنجاز مهم، إذ يجنب الأطفال الخضوع لاختبارات مؤلمة وخطيرة، مثل خزعات العضلات التي تتطلب التخدير العام، خاصة للرضع. من جهته، أوضح البروفيسور ديفيد ثوربورن، من معهد مردوخ، أن التشخيص السريع لا يمنح الأمل للعائلات فحسب، بل قد يفتح حياة الأطفال، لأن بدء العلاج مبكراً يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً في فرص النجاة.

قبل الاطلاع على الأعشاب التي تساعد على حرق الدهون، والتي تجعلك تحسرين الوزن، من المهم أن تعلمي أنها ليست "خارقة"، وإذا لم تقترن بنظام غذائي صحي ومتوازن مع مزاولة الرياضة، فإن مفعولها يكون ضئيلاً، وربما لا يفي بالحاجة.

هذا ما أكدته اختصاصية

التغذية عبير أبو رجيلي،

عيادة Diet of The town،

خلال حديثها لـ "سيدتي" عن

الأعشاب الطبيعية التي تساعد

على حرق الدهون بفاعلية.

وعددت هذه الأعشاب والنباتات

في الموضوع الآتي.



## أعشاب طبيعية تُساعد على حرق الدهون بفعالية برأي اختصاصية

للحصول على بطن مسطح وطرد السموم والماء الزائد من الجسم.

يمكنك استهلاك الشمر على شكل شراب يومي بعد الوجبات، أو تناول مكملات الشمر المتوفرة على شكل كبسولات في الصيدليات.

نباتات مضادة للتوتر تُساعدك على خسارة الوزن يعتبر التوتر عاملاً مهماً في زيادة الوزن والحؤول دون فقدانك لدى كثيرين. وذلك من خلال التسبب في الرغبة الشديدة لتناول الأطعمة خصوصاً السكرية منها. من هنا ضرورة إدارة التوتر أثناء اتباع أي حمية غذائية؛ لضمان نجاحها.

تتوفر بعض المكملات الغذائية المصنوعة من نباتات تملك خصائص مهدئة للجهاز العصبي، مثل الرودوبولا، الزيزفون، القطرم الحقيقي، الزعرور وزهرة العاطفة. هذا بالإضافة إلى أوراق التوت التي تُعرف بقدرتها على تقليل الرغبة الشديدة في تناول السكريات.

إن اللجوء إلى علاج التوتر بالنباتات الطبيعية المضادة للتوتر، يعد ضرورياً بالتزامن مع برنامج إنقاص الوزن الخاص بك، الأمر الذي يساعدك في التغلب على الفترات الصعبة التي يصعب عليك مقاومة الوجبات الخفيفة فيها.

شكل كبسولات، في فترة بعد الظهر، لكي لا يؤثر على جودة النوم.

الهندباء لطرد السموم والتخلص من احتباس السوائل يُعرف عن الهندباء قدرتها على الحد من احتباس الماء في الجسم. تملك الهندباء خصائص منقية ومدرلة للبول، بفضل مكوناتها النشطة، التاراكسين. تعتبر مفيدة جداً للتخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي.

جذر الهندباء غني بمكون الإينولين النشط الذي يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وتسهيل التخلص من فضلات الطعام على نحو طبيعي. تحفز الهندباء الدورة الدموية، وتحارب احتباس الماء. يمكنك تناول شاي الهندباء (الجذر) أو تناول سلطة الهندباء أو الاعتماد على المكملات الغذائية المصنوعة منها.

الشمر: لحرق دهون البطن

الشمر نبات مفيد للهضم، وهو معروف بفعالتيته في التخلص من الانتفاخ والماء الزائد في الجسم. يساهم في توفير راحة أفضل للأعضاء، من خلال تحفيز عملية الهضم، ويساعد على تحسين مظهر البطن.

يعتبر الشمر عنصراً طبيعياً للنساء اللواتي يسعين

المدة عشية تُساعد على خسارة الوزن

المدة هي نبتة (يربأ مئة)، تعود جذورها إلى أمريكا اللاتينية. غنية بالكافيين، وتعمل على تنشيط عملية توليد الحرارة في الجسم؛ لتعزيز حرق السعرات الحرارية.

تتمتع عشية المدة بتأثير مدر للبول، يقلل من احتباس السوائل في الجسم، مع تعزيز التخلص من السموم.

الشاي الأخضر يُساعد على التخسيس

يدخل الشاي الأخضر في مكونات معظم المكملات الغذائية الهادفة إلى إنقاص الوزن. يحتوي على كمية كبيرة من الكافيين، ما يجعله يمتاز بخصائص حارقة للدهون؛ كون الكافيين يعتبر منبهاً يسبب زيادة في تحلل الدهون (ظاهرة أكسدة الدهون). كما يعمل على تنشيط إنتاج الحرارة التي تعزز حرق الدهون في الجسم. من هنا فإن شرب الشاي الأخضر يساعد على صرف الطاقة وخسارة الوزن، لا سيما إذا ما اقترن بالتمارين الرياضية.

يمكنك تناول 2-3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً

للحصول على فوائده المنخّمة.

يمكن أيضاً استهلاك مكملات الشاي الأخضر الغذائية أثناء الوجبات للحصول على فوائدها.

مع تجنب تناول الشاي الأخضر، سواء الطبيعي أو على

## الكولاجين مكمل غذائي يساعد في إنقاص الوزن

بينت تجربة حديثة أن الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة والذين تناولوا "البروتين بار" أو ألواح البروتين المدعّم بالكولاجين، فقدوا ضعف وزن المجموعة الضابطة التي لم تتناول هذا المكمل.

كما لاحظ فريق البحث من جامعة نافارا الإسبانية، انخفاضاً أكبر في ضغط الدم ومحيط الخصر، وتحسناً أكبر في صحة الكبد لدى المجموعة التي تناولت "البروتين بار" مع الكولاجين. وقالت الدكتور باولا

بيلايزا الباحثة الرئيسية: "العديد من أدوية إنقاص الوزن باهظة الثمن". "لقد اهتمنا بالكولاجين لأنه بروتين رخيص وسهل الحصول عليه، ولا يُعرف عنه أي آثار جانبية. وهو أيضاً مركب معروف لدى الجمهور". ووفق "مديكال إكسبريس"، استمرت التجربة 12 أسبوعاً، وشملت 64 فرداً أعمارهم بين 20 و65 عاماً، ولديهم زيادة في الوزن أو السمنة، نصفهم من النساء.

وتلقى جميع المشاركين نصائح غذائية صحية مبنية على النظام الغذائي المتوسطي. وطلب من نصفهم تناول بروتين بار بنكهة الشوكولا، مدعّم بالكولاجين (10 غرامات من الكولاجين لكل لوج) مع كوب من الماء قبل الغداء والعشاء يومياً. وغولج الكولاجين، المستخلص من الأبقار، لا يتماص مع الماء، بحيث يزداد حجمه عند تناوله مع الماء.



## مصر.. خدمة جديدة لإنهاء إجراءات السفر ذاتياً

أعلنت شركة ميناء القاهرة الجوي، تفعيل 25 جهازاً حديثاً لإنهاء إجراءات السفر الذاتي داخل مباني الركاب رقم 2 و3 بمطار القاهرة الدولي. وقد تم توزيع الأجهزة بواقع 9 أجهزة في مبنى الركاب رقم (2)، و16 جهازاً في مبنى الركاب رقم (3)، وذلك في إطار جهود الشركة لتقليل التكدس داخل صالات السفر، وتيسير حركة الركاب، والحد من التلامس المباشر في ظل التحول نحو الخدمات الذكية. وتتيح هذه الأجهزة للمسافرين إمكانية تسجيل بيانات حجزهم ذاتياً من خلال مسح جواز السفر واختيار المقعد المناسب وطباعة بطاقة صعود الطائرة دون الحاجة للتوجه إلى كاونترات الخدمة التقليدية. كما ركبت الشركة، لوحات إرشادية ديجيتال داخل صالتي السفر بالمبنىين 2 و3، لتوجيه الركاب إلى أماكن الأجهزة والاستفادة منها بسهولة. وتأتي هذه المبادرة في إطار خطة مطار القاهرة لتعزيز خدماته الرقمية ومواكبة التطورات العالمية في قطاع الطيران، بما يسهم في تحسين مستوى رضا المسافرين ورفع كفاءة التشغيل داخل المطار.



بقيمة 250 ألف دولار أمريكي

## نهيان بن مبارك يكرم نعومي أوهيني أوتي من غانا بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض لعام 2025 تم اختيارها من بين أكثر من 100,000 طلب تقدم به ممرضون وممرضات من 199 دولة

د. دورسيا كيسييه الدولية المرموقة من جمعية الممرضات والقابلات المسجلات في غانا.

كما قال الدكتور آزاد موبين، مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة أستر دي إم للرعاية الصحية: "لقد أعادت نعومي أوهيني أوتي تعريف معنى أن تكون في مهنة التمريض - ليس فقط كمقدم رعاية، بل كمبتكر وقائد وصانع تغيير. مساهمتها لا ترتقي بالمرضى فحسب، بل بالمنظومة الصحية بأكملها، واضعة معياراً ذهبياً يحذو حذوه الآخرون."

لقد أظهر كل من المتأهلين العشرة الأوائل تفانياً ومهارةً وتعاطفاً استثنائياً في عملهم. هؤلاء الممرضين والممرضات ليسوا مجرد مقدمي رعاية صحية، بل قيادات حقيقية، يتجاوزون الحدود ويحدثون تأثيراً عميقاً في مجتمعاتهم. تستحق مساهماتهم الاستثنائية التقدير، ومن خلال هذه الجائزة، نحتمي بشغفهم والتزامهم بتحسين حياة الناس في جميع أنحاء العالم."

كما قالت السيدة أليشا موبين، مديرة الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة أستر دي إم للرعاية الصحية: "إن قصة نعومي أوهيني أوتي تذكير قويّ بالبطولة الهائلة التي تنكشف يومياً في المستشفيات والعيادات والمجتمعات حول العالم، ونحن فخورون للغاية بتسليط الضوء على عملها لكل العالم، ومن خلالها تكريم ملايين الممرضين والممرضات الذين يحافظون على استمرارية أنظمة الرعاية الصحية وازدهار البشرية". كما تم تكريم بقية المتأهلين النهائيين التسعة، وهم: كاشرين (كيت) ماري هوليديا من سويسرا، واديت ناميا من بابوا غينيا الجديدة، وفيتز جيرالد دالينا كاماتشو من الإمارات العربية المتحدة، والدكتور جيد راي جينجوبا موتير من منطقة هونغ كونغ الإدارية الخاصة، والدكتور خوسيه أرنولد تاريفا من الولايات المتحدة الأمريكية، وخديجة محمد جمعة من كينيا، وماهيسوارى جاغاناثان من ماليزيا، والدكتور سوكيال كور من الهند، وفيهابين جوفانتباي سالاليا من الهند، مساهمهم في مجال التمريض.

تم اختيار هؤلاء الممرضات من خلال عملية مراجعة صارمة أجرتها شركة إرنست آند يونغ Ernst & Young LLP، ولجنة مكونة من لجنة تحكيم الفحص ولجنة المحلفين الكبرى.

ممرضات وممرضات الأورام في جميع أنحاء أفريقيا. تمكن في صميم رحلتها حقيقة بسيطة: التمريض ليس مجرد مهنة، بل هو قوة للعدالة الاجتماعية والمساواة والأمل. اليوم، أنا لا أمثل نفسي فقط، بل كل ممرضة وممرض أفريقي يُقدّم على الابتكار والخدمة، حتى في وجه الصعاب."

نعومي أوهيني أوتي من غانا، أخصائية تمريض في قسم الأورام ورئيسة قسم التمريض في المركز الوطني للعلاج الإشعاعي للأورام والطب النووي في مستشفى كورلي بو التعليمي - حيث أحدثت نقلة نوعية في رعاية المرضى، وهي رائدة في تدريب الممرضات المتخصصات، وداغت عن المساواة في نتائج علاج السرطان. وقد لعبت دوراً فعالاً في تطوير السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، الذي يؤمن إيماناً راسخاً بأن الاستثمار في مقدّمي الرعاية الصحية هو استثمار في مستقبل الأمة ورفاهية جميع الناس.

في هذه المناسبة، نتقدم بأحر التهاني للفائز بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض لعام 2025، ولجميع المتأهلين النهائيين المتميزين. كلّ منهم يُمثل منارةً للرحمة والمرونة وخدمة الإنسانية، ويُعدّ تكريمهم شهادةً على الأثر العميق الذي يُحدثه الممرضون والممرضات على الأفراد والمجتمعات حول العالم. نؤكد التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بالارتقاء بمكانة مهنة التمريض عالمياً، وتكريم من يحمون الأرواح ويرعون الآخرين بإخلاص وكرامة. إن هذه الجائزة تعكس روح التسامح والتضامن والأخوة الإنسانية التي شكّل جوهر قيمنا الوطنية.

وتعليقاً على الفوز، قالت الممرضة نعومي أوهيني أوتي: "إن تكريمي بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض يُشعّرني بتواضع بالغ. هذا التكريم ليس لي وحدي، بل لكل ممرضة وممرض في غانا وأفريقيا والعالم، ممن يقودون بمرونة وتعاطف وشجاعة. لقد شهدت أوجه عدم المساواة في رعاية مرضى السرطان لأكثر من عقدين، وكزت نفسي لسد هذه الفجوات من خلال التدريب والتوعية والتغيير على مستوى النظام ككل. سأسهم هذه الجائزة في تعظيم أثرنا - من خلال توسيع نطاق التدريب، وبناء الكوادر، وإلهام الجيل القادم من

تاريخ البشرية، ألا وهي التمريض. يُعدّ الممرضون والممرضات بحقّ خط الدفاع الأول في أي نظام رعاية صحية، فهم يُقدّمون الرعاية والراحة والأمل في أكثر اللحظات حرجاً، ويُجسّدون أسمى مُثل الإنسانية من خلال تعاطفهم وخدمتهم المُخلصّة. وفي دولة الإمارات العربية المتحدة، ننظر إلى مهنة التمريض بخبر وامتنان عميقين، مُقدّرين الجهود الدؤوبة والتفاني الذي يُبديه العاملون في هذا المجال الحيوي. لقد تصوّرت الأب المؤسس لامتنا، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - نظام رعاية صحية قائم على أساس الكرامة الإنسانية، حيث يُقدّر كل عامل رعاية صحية ويُدعم، واليوم، تستمر هذه الرؤية في ظل القيادة الحكيمة والملمهة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، الذي يؤمن إيماناً راسخاً بأن الاستثمار في مقدّمي الرعاية الصحية هو استثمار في مستقبل الأمة ورفاهية جميع الناس.

في هذه المناسبة، نتقدم بأحر التهاني للفائز بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض لعام 2025، ولجميع المتأهلين النهائيين المتميزين. كلّ منهم يُمثل منارةً للرحمة والمرونة وخدمة الإنسانية، ويُعدّ تكريمهم شهادةً على الأثر العميق الذي يُحدثه الممرضون والممرضات على الأفراد والمجتمعات حول العالم. نؤكد التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بالارتقاء بمكانة مهنة التمريض عالمياً، وتكريم من يحمون الأرواح ويرعون الآخرين بإخلاص وكرامة. إن هذه الجائزة تعكس روح التسامح والتضامن والأخوة الإنسانية التي شكّل جوهر قيمنا الوطنية.

وتعليقاً على الفوز، قالت الممرضة نعومي أوهيني أوتي: "إن تكريمي بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض يُشعّرني بتواضع بالغ. هذا التكريم ليس لي وحدي، بل لكل ممرضة وممرض في غانا وأفريقيا والعالم، ممن يقودون بمرونة وتعاطف وشجاعة. لقد شهدت أوجه عدم المساواة في رعاية مرضى السرطان لأكثر من عقدين، وكزت نفسي لسد هذه الفجوات من خلال التدريب والتوعية والتغيير على مستوى النظام ككل. سأسهم هذه الجائزة في تعظيم أثرنا - من خلال توسيع نطاق التدريب، وبناء الكوادر، وإلهام الجيل القادم من

تاريخ البشرية، ألا وهي التمريض. يُعدّ الممرضون والممرضات بحقّ خط الدفاع الأول في أي نظام رعاية صحية، فهم يُقدّمون الرعاية والراحة والأمل في أكثر اللحظات حرجاً، ويُجسّدون أسمى مُثل الإنسانية من خلال تعاطفهم وخدمتهم المُخلصّة. وفي دولة الإمارات العربية المتحدة، ننظر إلى مهنة التمريض بخبر وامتنان عميقين، مُقدّرين الجهود الدؤوبة والتفاني الذي يُبديه العاملون في هذا المجال الحيوي. لقد تصوّرت الأب المؤسس لامتنا، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - نظام رعاية صحية قائم على أساس الكرامة الإنسانية، حيث يُقدّر كل عامل رعاية صحية ويُدعم، واليوم، تستمر هذه الرؤية في ظل القيادة الحكيمة والملمهة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، الذي يؤمن إيماناً راسخاً بأن الاستثمار في مقدّمي الرعاية الصحية هو استثمار في مستقبل الأمة ورفاهية جميع الناس.

في هذه المناسبة، نتقدم بأحر التهاني للفائز بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض لعام 2025، ولجميع المتأهلين النهائيين المتميزين. كلّ منهم يُمثل منارةً للرحمة والمرونة وخدمة الإنسانية، ويُعدّ تكريمهم شهادةً على الأثر العميق الذي يُحدثه الممرضون والممرضات على الأفراد والمجتمعات حول العالم. نؤكد التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بالارتقاء بمكانة مهنة التمريض عالمياً، وتكريم من يحمون الأرواح ويرعون الآخرين بإخلاص وكرامة. إن هذه الجائزة تعكس روح التسامح والتضامن والأخوة الإنسانية التي شكّل جوهر قيمنا الوطنية.

وتعليقاً على الفوز، قالت الممرضة نعومي أوهيني أوتي: "إن تكريمي بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض يُشعّرني بتواضع بالغ. هذا التكريم ليس لي وحدي، بل لكل ممرضة وممرض في غانا وأفريقيا والعالم، ممن يقودون بمرونة وتعاطف وشجاعة. لقد شهدت أوجه عدم المساواة في رعاية مرضى السرطان لأكثر من عقدين، وكزت نفسي لسد هذه الفجوات من خلال التدريب والتوعية والتغيير على مستوى النظام ككل. سأسهم هذه الجائزة في تعظيم أثرنا - من خلال توسيع نطاق التدريب، وبناء الكوادر، وإلهام الجيل القادم من

•• دبي - الفجر

تم الإعلان عن فوز الممرضة نعومي أوهيني أوتي من غانا، أخصائية تمريض الأورام ورئيسة قسم التمريض في المركز الوطني للعلاج الإشعاعي للأورام والطب النووي، مستشفى كورلي بو التعليمي بجائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض لعام 2025، حيث حصلت على الجائزة المرموقة وقدرها 250.000 دولار أمريكي في حفل كبير أقيم في دبي، الإمارات العربية المتحدة. وقد قدم الجائزة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، الإمارات العربية المتحدة، بحضور الدكتور آزاد موبين، مؤسس ورئيس مجلس إدارة أستر دي إم للرعاية الصحية، إلى جانب أليشا موبين، مدير الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة أستر دي إم للرعاية الصحية، وتي جيه ويلسون، المدير التنفيذي ورئيس مجموعة الحكومة والشؤون المؤسسية في أستر دي إم للرعاية الصحية، وغيرهم من الضيوف المميزين.

تهدف جائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض، التي أطلقتها أستر دي إم للرعاية الصحية في عام 2021، إلى الاعتراف بالمساهمات الاستثنائية للممرضين والممرضات في جميع أنحاء العالم والاحتفال بها في مختلف المجالات مثل القيادة والبحث والابتكار وخدمة المجتمع. هذا وقد شهدت النسخة الرابعة من الجائزة مشاركة مذهلة، حيث بلغ عدد طلبات المشاركة 100.000 طلب من الممرضين والممرضات من 199 دولة حول العالم، مسجلة نمواً بنسبة 28% في عدد الطلبات المقدمة في عام 2024. وكان من أبرز ما ميّز الحفل رسالة الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الذي هنأ المتأهلين للتهنئات وأشاد بالتزام أستر دي إم للرعاية الصحية بدعم المساهمات الحاسمة للممرضين والممرضات في جميع أنحاء العالم.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش في دولة الإمارات العربية المتحدة: "تعدّ جائزة أستر جاردنايز العالمية للمريض منصّة متميزة تكرم واحدة من أبل العن وأكثرها تأثيراً في

## تحت شعار «وظيفتك بانتظارك» جامعة العين تفتح آفاق التوظيف أمام الخريجين

750 خريجاً وخريجة من داخل وخارج الجامعة، أتيت لهم فرص إجراء مقابلات مباشرة مع ممثلي 15 جهة

•• العين - الفجر

في إطار التزامها بدعم خريجها وتأهيلهم للانتقال الفعال إلى سوق العمل، نظّمت جامعة العين - عبر مكتب الخريجين - سلسلة من المقابلات المباشرة للتوظيف والتدريب تحت شعار "وظيفتك بانتظارك"، وذلك في مقر الجامعة بأبوظبي، بمشاركة واسعة من الخريجين من مختلف الجنسيات والتخصصات الأكاديمية.

وشهدت هذه المبادرة تفاعلاً لافتاً من أكثر من 750 خريجاً وخريجة من داخل وخارج الجامعة، حيث أتيت لهم فرص إجراء مقابلات مباشرة مع ممثلي 15 جهة من أبرز الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة في الدولة، ما يعكس حرصهم على الاستفادة من الفرص الوظيفية والتدريبية، واستعدادهم للانخراط في مسارات مهنية تتوافق مع طموحاتهم الأكاديمية.

وإيماناً منها بدورها في دعم الكوادر الوطنية، تولي جامعة العين اهتماماً خاصاً بتأهيل الخريجين المواطنين وتسهيل دمجهم في سوق العمل، من خلال تعزيز مهاراتهم، وتوفير فرص واقعية للتدريب والتوظيف بالتعاون مع عدد من المؤسسات في القطاعين الحكومي والخاص، بما يتماشى مع رؤية الدولة في تمكين الشباب وبناء اقتصاد معرفي مستدام.

وشكّلت اللقاءات فرصة قيمة للتواصل المباشر بين الخريجين وممثلي عدد من جهات العمل الرائدة في الدولة، ما يساهم في تسريع فرص التوظيف والتدريب العملي، ويفتح آفاقاً جديدة أمام الطلبة لبناء مستقبلهم المهني على أسس قوية.

وغنّت العروض الوظيفية والتدريبية مجموعة واسعة من التخصصات، شملت إدارة الأعمال، المحاسبة، القانون، التسويق، الصيدلة، الإعلام، التعليم، علم النفس، الهندسة، تقنية المعلومات، الأمن السيبراني، الموارد البشرية، والبرمجيات.

وتأتي هذه الخطوة ضمن سلسلة من المبادرات التي تنفذها الجامعة لدعم جاهزية الطلبة والخريجين، وتعزيز التكامل بين المسار الأكاديمي والمهني في تجربة الطالب الجامعي.

وتتسم هذه المبادرة مع التوجهات الوطنية لدولة الإمارات في دعم الكفاءات الشابة، وتمكين الخريجين المواطنين من الانخراط في سوق العمل والمساهمة في بناء اقتصاد معرفي تنافسي. وتحرص جامعة العين على ترجمة هذه الرؤية من خلال برامجها الأكاديمية والمهنية، التي تركز على تطوير المهارات المستقبلية، وتعزيز الشراكة مع مؤسسات القطاعين العام والخاص لتوفير فرص تدريب وتوظيف حقيقية، خاصة لفئة الشباب المواطنين.



### خلال الملتقى السنوي

## جمعية الإمارات للسرطان تعلن عن مساعدات مالية شملت 426 مريضاً من المقيمين على أرض الدولة خلال العام 2024

من دعم للتخفيف من معاناتهم وزرع الأمل في نفوسهم. مشيداً بالجهود الكبيرة التي تقوم بها وزارة الصحة ووقاية المجتمع خاصة الجهود لمكافحة السرطان والوقاية منه وتوفير الخدمات العلاجية المتكاملة في أفضل مستوياتها. واستعرض سعادة عوض سالم الساعدي، المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان الإنجازات التي تقوم بها الجمعية في رعاية ودعم مرضى السرطان وذويهم من فئة العوزين، مشيراً إلى أن الجمعية قدمت خلال العام 2024 الدعم المادي والمعنوي والنفسي إلى 426 فرداً من المقيمين على أرض الدولة من المرضى، حيث شملت المساعدات الدعم

وسعادة المهندس مروان بن غليظة مدير عام بلدية دبي بالانابة، وسعادة بلال البدور وكيل مساعد للشؤون الثقافية بوزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع سابقاً، وحضور عدد من أعضاء المجلس الوطني الاتحادي والشخصيات والأطباء والمسؤولين في القطاع الصحي، وممثلين عن الجهات الداعمة وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وبعض الأفراد من المتعاقبين والمصابين. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض في كلمته أن الجمعية تعمل على تخفيف آلام مرضى سرطان على كامل مساحة الوطن، وتقدم كافة أشكال الدعم المادي والمعنوي للمصابين وذويهم وكل ما يحتاجون إليه

كشفت جمعية الإمارات للسرطان أنها قدمت خلال العام المنصرم مساعدات مالية إلى 426 مريضاً بالسرطان من المقيمين على أرض الدولة من كافة الجنسيات، شملت الدعم العلاجي والضمان الصحي والإعاشة الشهرية والمتأخرات الإيجارية والأقساط المدرسية. جاء ذلك خلال الملتقى السنوي للجمعية الذي عقد في قاعة ندوة الثقافة والعلوم في دبي بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان،

•• دبي - الفجر

كشفت جمعية الإمارات للسرطان أنها قدمت خلال العام المنصرم مساعدات مالية إلى 426 مريضاً بالسرطان من المقيمين على أرض الدولة من كافة الجنسيات، شملت الدعم العلاجي والضمان الصحي والإعاشة الشهرية والمتأخرات الإيجارية والأقساط المدرسية. جاء ذلك خلال الملتقى السنوي للجمعية الذي عقد في قاعة ندوة الثقافة والعلوم في دبي بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان،

كما تضمن الملتقى السنوي جلسة حوارية مع عدد من المتعاقبين خلال رحلة العلاج من السرطان، الذين تقدموا بالشكر من جمعية الإمارات للسرطان على الدعم المتواصل خلال فترة العلاج. وفي الختام كرمت الجمعية الشركاء والجهات الخيرية.

# منوعات الفكر 23

تجاوزت مبيعات مكملات فيتامين د مليار دولار أمريكي على مستوى العالم، مع توقعات بنمو السوق بنسبة تقارب ٨٪، لتصل إلى ٢,٤ مليار دولار بحلول عام ٢٠٣٠.

وعلى الرغم من الترويج الواسع للفوائد الصحية المتعددة لهذا الفيتامين، إلا أن الأدلة العلمية القوية ما تزال محدودة بالنسبة للعديد من هذه الادعاءات.



## هل يقلل فيتامين (د) من التهابات الجهاز التنفسي الحادة؟



الإصابة، لكن هذه الفائدة اختفت مع التجارب الأطول. - لم تلاحظ أي فائدة كبيرة للأفراد المصابين بالربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). وعلى الرغم من أن هذه التحليلات الحديثة لم تجد تأثيراً عاماً كبيراً لمكملات فيتامين د على الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي، إلا أن هناك بعض المؤشرات على فوائد محتملة في مجموعات محددة. وتشير النتائج إلى الحاجة إلى إجراء تجارب سريرية أكبر لتحديد ما إذا كان فيتامين د يوفر حماية ذات مغزى ضد التهابات الجهاز التنفسي في بعض الفئات السكانية. نشرت نتائج الدراسة في مجلة The Lancet.

64086. وشملت التجارب 24 دولة عبر خمس قارات، وتراوحت أعمار المشاركين من الرضع إلى 100 عام. وخلصت الدراسة إلى أن مكملات فيتامين د لم تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة مقارنة بالدواء الوهمي. ومع ذلك، أظهرت تحليلات فرعية بعض الفوائد في مجموعات محددة: - انخفض خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي بنسبة 26% لدى المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و15 عاماً. - ارتبطت الجرعات اليومية التي تتراوح بين 400 و1000 وحدة دولية بانخفاض خطر الإصابة بنسبة 30%. - أظهرت التجارب التي استمرت حتى عام واحد انخفاضاً بنسبة 15% في خطر

وقد ارتبط نقصه بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل أمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية وفشل القلب، بالإضافة إلى تحسين أعراض الاكتئاب وقدرة الجسم على ممارسة الرياضة. ويلعب فيتامين د دوراً في الاستجابات المناعية الفطرية ضد الفيروسات التنفسية، وقد ارتبطت مستوياته المنخفضة بزيادة خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الحاد (ARI)، وهو أي عدوى تصيب الجهاز التنفسي وتختفي في غضون 21 يوماً. وفي الدراسة الحديثة، قام العلماء بمراجعة تجارب سريرية شملت 16085 مشاركاً في ثلاث تجارب جديدة، بالإضافة إلى 48888 مشاركاً من 43 تجربة سابقة، ليصل إجمالي عدد المشاركين إلى

ويشير بحث سابق إلى أن مكملات فيتامين د توفر حماية ضد التهابات الجهاز التنفسي الحادة (ARI)، حيث تقلل من حدوثها بنحو 8%. ومع ذلك، فإن نتائج التجارب الأحدث والتي تبحث في تأثير مكملات فيتامين د على الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي كانت متضاربة. حيث أظهرت بعض الدراسات تأثيراً وقائياً، بينما لم تظهر دراسات أخرى أي فائدة. ولذلك، قام فريق من العلماء بمراجعة منهجية وتحليل إحصائي لتجارب سريرية حديثة لتحديد مدى تأثير فيتامين د على الحماية من التهابات الجهاز التنفسي. ويعرف فيتامين د بأنه فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويلعب دوراً أساسياً في امتصاص الكالسيوم والفوسفور، ما يدعم صحة العظام والمناعة الفطرية.



## منتجات تحفز الصداع النصفي

يبدأ الصداع النصفي في مرحلة المراهقة عادة ويؤرق المريض طوال حياته. ويتجلى على شكل نوبات دورية من الصداع الشديد، وعادة ما يكون في جانب واحد. ويشير الدكتور إيغور مالتسيف، أخصائي طب الأعصاب، إلى أن ما يميز الصداع النصفي هو أن بعض الأطعمة يمكن أن تؤثر نوبات الصداع النصفي. فما هي هذه الأطعمة؟ ووفقاً له، يمكن أن يحدث الصداع بسبب المشروبات المحتوية على الكافيين، حيث تضاعف حوالي 25 بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي أحياناً أو حالتهم تتفاقم بعد تناول هذه المشروبات. كما أن الشوكولاتة، المحتوية على الكافيين وبيتا هينيل إيثيلامين، التي تعمل على توسيع الأوعية الدموية في الدماغ، تسبب الصداع لدى حوالي 22 بالمئة من مرضى الصداع النصفي. ويشير الطبيب إلى أن المحليات الصناعية (وخاصة الآسبارتام، الذي يستخدم في الأطعمة المصنعة)، والمنتجات المحتوية على غلوتامات الصوديوم تسبب الصداع النصفي لدى 10- بالمئة من المصابين بهذا المرض. كما أن اللحوم المصنعة تحتوي على أكسيد النيتريك، الذي يعمل على توسيع الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى نوبة الصداع النصفي. وبالإضافة لذلك يمكن أن تسبب الأطعمة المخلة والخمرة مثل الزيتون، مخلل الملفوف وغيرها الصداع النصفي لأنها تحتوي على التيرامين. ويمكن أن تثير الأطعمة المالحة نوبة الصداع النصفي لأنها تسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم. كما يمكن أن تحفز الأطعمة المجمدة والباردة نوبة الصداع النصفي عند تناولها بعد مجهود بدني مكثف. ويقول: "لتحديد المحفزات على الشخص استبعاد نوع واحد من الطعام من نظامه الغذائي لمدة شهرين ومن ثم إعادته. فإذا ظهر الصداع النصفي خلال 24 ساعة بعد تناوله في غياب أسباب أخرى، فإنه يشير إلى أنه يحفز نوبات الصداع النصفي. لذلك يجب استبعاده نهائياً من النظام الغذائي".



## العلاج الأمثل لآلام الظهر... دراسة شاملة تقدم نتائج مفاجئة!

كشفت مراجعة علمية شاملة عن أكثر العلاجات فاعلية في تخفيف آلام الظهر التي تعد من المشكلات الصحية الشائعة. أجرى فريق من الباحثين من جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا، دراسة تضمنت تحليل 301 تجربة سريرية أجريت في 44 دولة، شملت 56 علاجاً غير جراحي مختلفاً. وخلصت النتائج إلى أن 10% فقط من هذه العلاجات أثبتت فعاليتها، بينما لم تظهر معظم العلاجات الأخرى أي تأثير ملموس. العلاجات الأكثر فاعلية حسب نوع الألم - آلام أسفل الظهر الحادة (الشديدة ولكن قصيرة الأمد): ثبت أن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، مثل الإيبوبروفين والنوروفين والأسبرين، هي العلاج الوحيد الفعال. - آلام أسفل الظهر المزمنة (المستمرة ولكن الأقل حدة): أظهرت بعض العلاجات فاعلية محدودة، مثل التمارين



الرياضية والعلاج التلاصقي بالعمود الفقري واستخدام شريط الحركة (KT Tape) ومضادات الاكتئاب ومضادات مستقبلات TRPVI. ورغم ذلك، أوضح الباحثون أن تأثير جميع الأدوية كان محدوداً، حيث لم تكن فعالية معظمها في تخفيف الألم أفضل بكثير من العلاج الوهمي (Placebo). وتشير الدراسة إلى أن 80% إلى 90% من حالات آلام أسفل الظهر تصنف على أنها غير محددة السبب، ما يعني عدم وجود تفسير طبي واضح لها. كما لم تثبت أدوية التخدير والمضادات الحيوية أي فائدة في تخفيف الألم، بينما انحصرت الفائدة المؤكدة فقط على مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. وأكد نيك كارلتون-بلاند، استشاري جراحة الأعصاب في مؤسسة والتون سنتر، أن هذه الدراسة تعد خطوة مهمة لفهم آلام الظهر، مشدداً على أن العلاج يجب أن يعتمد على نهج متكامل يشمل: التمارين الرياضية والعلاج الطبيعي والإدارة الذاتية والعلاجات الدوائية عند الحاجة. وأوضحت الدكتورة كاتي ستانارد، استشارية الألم المعقد في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، أن تجربة الألم لا تتأثر بالعوامل الطبية فحسب، بل تلعب العوامل النفسية والاجتماعية، مثل الفقر والعزلة والصدمات العاطفية، دوراً كبيراً في شدتها. وأضافت أن بناء علاقة تعاونية بين المرضى ومقدمي الرعاية الصحية، وإتاحة الفرصة للمرضى لرواية تجاربهم، يمكن أن يكون جزءاً أساسياً في تحسين إدارتهم للألم. وتشير الدراسة إلى أنه لا يوجد علاج سحري واحد للتعويض من آلام الظهر، ولكن يمكن للجمع بين عدة استراتيجيات علاجية أن يساعد المرضى على التعايش مع الألم بشكل أفضل. لذا، يوصي الخبراء بضرورة اتباع نهج شامل يشمل العلاج الطبي والدعم النفسي وتعديلات نمط الحياة لضمان إدارة فعالة لهذه الحالة الشائعة. نشرت الدراسة في مجلة BMJ Evidence-Based Medicine.







# منوعات الفكر 26

## مؤسسة العويس تنظم اليوم أكبر حفل توقيع للكتب الإماراتية

•• دبي-دمحمود عليا

تنطلق اليوم الثلاثاء في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية فعاليات حفل توقيع 100 كتاب إماراتي بمناسبة يوم الكاتب الإماراتي، حيث يوقع مائة كاتب إماراتي كتبهم التي صدرت مؤخراً وسط اهتمام نوعي من مؤسسة العويس الثقافية بالكاتب المحليين، وذلك بمناسبة مرور 100 عام على ولادة الشاعر سلطان بن علي العويس "1925-2025".

تبدأ فعاليات الحفل في تمام الساعة السابعة من مساء اليوم الثلاثاء 27 مايو الجاري بقاعة المعارض في مبنى المؤسسة بشارع الرقة في دبي، وقد وجهت المؤسسة الدعوة إلى 100

دعوة كتاب الإمارات إلى هذا الحدث تقديراً واحتراماً لكل مبدع قدم نتاجاً ثقافياً للمكتبة، وعزز من حضور الشخصية الإماراتية في المحافل الثقافية داخل وخارج الدولة. يذكر أن هذا التقدير للكتاب الإماراتي جاء بمبادرة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، الرئيس الفخري لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات، إذ يوافق هذا التاريخ "26 مايو" تأسيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في 1984، وذلك تقديراً لجهود الكاتبة الفكرية والإنسانية ولدوره الرائد في الأدب والتنمية المجتمعية، وترسيخ حب الثقافة في أذهان أبنائه، وإعلاء مكانته، ويعد هذا اليوم مناسبة عزيزة على قلب كل كاتب إماراتي يعزز بالكلمة ويوليها اهتمامه.

إبراهيم بوملحه، نجوم الغانم، أسماء وليد النقيب، د. فاطمة عيسى الصحطاني، باسمه يونس، عائشة الشحي، ميرا بنت متراف الشامسي، أسماء الهاملي، عائشة عبيد غابش، عمر الحمادي، عتيق خلفان الكعبي، أسماء غيث العبدلي، فاطمة سلطان المزروعى، منصور عبدالرحمن السركال، سلامة سالم هويدن، مريم المربن حريز الفلاس، د. محمد راشد مخلوف النقيب، رشا الزعابي، العنود خميس، ملاك الزويدي، المستشار عبدالله التميمي، عبدالله مسعود، سمية المرزوقي، د. راشد محمد المزروعى، حور الدبي، جمال حسن الزويدي، الميرة المنصوري، صياد حسن الأحياني، فاطمة أنور عبدالله، هند الخالدي، الريم فيصل آل علي، وتأتي مبادرة مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في

الغافري، أروى بنت أحمد، سهام السباحي، د. سعاد راشد المرزوقي، ماجد الحداد، نورة الخوري، مريم راشد الزعابي، علي العبدان، د. عائشة علي الغيص الزعابي، هجون الزويدي، خالد البديور، إيمان اليوسف، هزاع أبو الريش، مريم النقيب، ميثاء الخياط، حصة عيسى السويدي، أنفال محمد السعدي، د. عمر العامري، د. طلال الجنيبي، أحمد طاهر، محمد الحبسي، دانه راشد الشحي، نوف سليمان الحضرمي، د. موزة الجلاف، عزة الكعبي، شيخة الحمادي، سالم الحظووبي، لبنى محمد، أحمد عبيد الحج، مبارك الحمادي، خالد الجلاف، نجلاء الشامسي، ناصر الظاهري، فهد علي العمري، هبة السميت، موزة خميس الكندي، كرم مبارك محمد تقي، د. ناصر الجنيبي، خولة السويدي، عبيد

كاتب إماراتي من أجيال مختلفة لتوقيع إصداراتهم، ومن أبرز الأسماء المشاركة في حفل التوقيع "طاعن شاهين، لطيفة الحاج، عائشة سلطان، د. علي عبيد الهاملي، صالحة عبيد حسن، كريم معتوق، محمد سعيد الظنحاني، د. سعاد زايد العريمي، منى النقيب، مريم محمد، علي مطر المزروعى، سعادة حسن السويدي، سعيد محمد الشارد، خالد الراشد، أسماء الزرعوني، مريم الغفلي، شيخة الجابري، جمعة الليم، أماني المطروشي، ليلى اليماحي، مريم الزرعوني، عبدالله علي الشامسي، سرور خليفة الكعبي، محمد الجوكر، ملاك المرزوقي، مريم راشد الكعبي، طالب غلوم طالب، فاطمة الجسمي، مريم حسن آل علي، مسعود اليماحي، خالد بن جميع الهنداسي، نهلة الشامسي، ريم

## استكشاف الفنان الإماراتي للهوية والأسطورة في معرض فردي «ميثاء عبدالله» يستضيفه المجمع الثقافي أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:

يُسلط المجمع الثقافي، التابع لدائرة الثقافة والسياحة-أبوظبي، الضوء على المواهب المحلية، من خلال معرض «ميثاء عبدالله: بين التيلور والواقع»، المعرض الفردي المتواصل للفتاة الإماراتية ميثاء عبدالله متعددة التخصصات. حيث يدعو المعرض الذي يستمر حتى

خلال الجلسة تناول رحلة مسيرتها الفنية من خلال هذه الأفكار القوية التي تقدمها، مع تسليط الضوء على رؤاها المتمثلة في تجربتها الأخيرة خلال إقامتها الفنية في المجمع الثقافي. وسيُركز الحوار الفني الدقيق أيضاً على التوترات بين الظهور والهشاشة، والعلاقة بين اللغة والشكل المادي، ودور الطقوس في الإبداع.

مؤسسة منصة درواسة التجريبية للفنون) في 28 مايو 2025، من الساعة 6:30 حتى 8:00 مساءً. حيث من المقرر أن تستكشف «عبدالله» عبر أعمالها الفنية المتنوعة التي تشمل، الأداء والنحت والرسم والفيديو، مواضيع جوهرية كالولادة والموت والشعور بالذنب والتحول، لتدمج بذلك الحدود الفاصلة بين الذاكرة والأسطورة. كما سيتم

وقدرة الفن على إثارة وتوليد الحوار، وإلهام التأمل الذاتي، وتوطيد الروابط الثقافية داخل المجتمع. وفي أعمالها الفنية، تدمج ميثاء عبدالله بين مختلف التخصصات، وتدمج أعمالها بسلاسة بين الفيلم، والتصوير الفوتوغرافي، والنحت، والرسم، والأداء. وتستلهم ممارساتها الفنية أيضاً من الطابع الأدائي للمسرح، مستخدمة طبيعته المرئية لاستكشاف مواضيع الفولكلور والتكيف الاجتماعي. وغالباً ما تُصوّر الفتاة الإماراتية أعمالها في شخصيات محصورة داخل مساحات منزلية ضيقة كاشفة عن ضعفها وتأرجحها في سعياها من أجل استكشاف الذات. كما أن عمليتها الإبداعية تحول إلى أداء بحد ذاته، حيث تطبق على أعمالها الفنية طبقات كثيفة من الطلاء بأطراف أصابعها، وترسم هيئتها وتحدها بالفحم، مما يجعل أسلوبها ملموساً بقدر ما هو مفاهيمي. وبالإضافة إلى ذلك، تتعمق أعمال «عبدالله» في استكشاف البنى الاجتماعية والذكريات والخيالات من خلال منظور موضوعي وشخصي. وتتخلل أعمالها الدراما والحزن والتأمل، فتدعو المشاهدين إلى تجربة عالم من المشاعر المتغيرة والحقائق المجزأة. ومن خلال طبقات متعددة من القوام والتفتيات التعبيرية، تدمج «عبدالله» نفسها في فنها، حيث تعكس كل ضربة فرشاة وحركة، حضورها، جاعلة من إبداعها «أداءً فنياً بحد ذاته». وستقام جلسة حوار فني (باللغة الإنجليزية) بمشاركة ميثاء عبدالله، تُديرها القيمة الفنية منيرة الصايغ

30 أغسطس 2025، زواره إلى تجربة عالم يمتزج فيه الخيال بالواقع، وتغيير فيه الهوية باستمرار، ويتخذ فيه السرد القصصي طابعاً شخصياً عميقاً. وغير مزيج أسر من الرسم والنحت، تستكشف ميثاء عبدالله العمق الفني في الفلكلور والأسطورة، وعلم النفس، والبنى الاجتماعية، لتبدع أعمالاً تتنقل بين التجريد والتجسيد، ليسلط المعرض الضوء على قوة



## الشارقة للفنون تفتح باب التقديم لثلاث دعوات مفتوحة في السينما والرسوم المصورة



الأمل في بيروت بدءاً من عام 2015. وفي ختام الملتقى، كرم أحمد بورحيمة المشاركين من الفنانين والباحثين، وسلمهم شهادات تقدير لسهاماتهم في إنجاح الحدث. وستضمن البرنامج التدريبي للمهرجان، استضافات جمعية دبا الحصن للثقافة والفنون والمسرح ورشة بعنوان "توظيف الدمى في المسرح المدرسي"، قدمها الفنان اللبناني الدكتور كريم دكروب بمشاركة 30 متدرباً، واشتملت الورشة على استعراض نظري لسيرة فن الدمى، يليه تطبيق عملي لصناعة "عروسة عصا" باستخدام خامات متعددة، ومناقشة دور الدمى في إضراء العرض المسرحي المدرسي. وفي ختام الورشة، كُرمت علماء الزعابي، منسقة المهرجان، الدكتور كريم دكروب وقدمت له شهادة شكر وتقدير.

•• الشارقة-وام:

برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، تواصلت مساء أمس قبل الأول في المركز الثقافي بمدينة دبا الحصن فعاليات الدورة الثامنة من مهرجان دبا الحصن للمسرح الثاني، وذلك بحضور أحمد بورحيمة، مدير إدارة المسرح في دائرة الثقافة ومدير المهرجان، إلى جانب نخبة من الفنانين والمسرحيين والنقاد من داخل الدولة وخارجها.

وشهد اليوم الثالث من المهرجان تقديم العرض المسرحي المغربي "حياة وحلم" لفرقة مسرح الشامات، من تأليف وإخراج يوسليم الضعيف، وبطولة هند بلعولة وسفيان نعيم، حيث تناول العرض العلاقة بين الحكى والذاكرة في إطار درامي يتقاطع فيه الماضي بالحاضر. واعتمد العرض على تقنيات الاسترجاع والموثاق، ودمج ثلاث حكايات رئيسية، ما أضفى بعداً إنسانياً وفلسفياً على النص، مدعوماً بأداء صوتي متميز وتوظيف شعري للغة المسرحية. وفي الندوة النقدية التي أعقبت العرض وأدارها المخرج المغربي أحمد أمين الساهل، ناقش النقاد أسلوب العمل وبنية السردية، مشيرين إلى التحديات التي يفرضها حضور الحكى على حركة الممثلين فوق الخشبة، فيما أوضح المخرج أن خيار السرد جاء لإحياء دور الكلمة في المسرح وإبراز قوتها التعبيرية. وفي إطار الفعاليات المصاحبة، اختتمت مساء أمس الأول جلسات ملتقى الشارقة العشرين للمسرح العربي الذي أقيم تحت شعار "المسرح والحياة"، وأدار جلساته الدكتور خالد البناي،



جنوب غرب آسيا وشمال إفريقيا، أو منطقة الكاريبي، أو المحيط الهادئ، أو الأمريكيتين، أو دول الاتحاد السوفييتي السابق، أو منطقة البلقان، بالإضافة إلى الشتات في السياقات الغربية. ويستمر التقديم للمنحة حتى 17 أغسطس القادم. أما الدعوة الثالثة فتتعلق بالإصدار السابع من كتاب القصص المصورة "كورنيس"، الذي يضم أعمال رسامين وفناني الكوميكس من دول مجلس التعاون الخليجي، ويتميز بانفتاحه على مقاربات فنية متنوعة تشمل الخيال العلمي والميثولوجيا، والتاريخ الفني والتجارب الشخصية. ويهدف المشروع إلى توسيع قاعدة المشاركات وتعزيز التبادل الإبداعي، حيث يدعى الفنانون المختارون إلى ملتقى يستمر ثلاثة أيام لتبادل الأفكار والرؤى، تليها مرحلة إعداد ونشر الإصدار الجديد، وتستمر فترة التقديم حتى الساعة 11:59 مساءً بتوقيت الإمارات من يوم 30 يونيو القادم.

تقديم فيديو تعريفي مدته ثلاث دقائق يوضح الرؤية الفنية للفيلم المقترح من حيث النوع، والبنية، والبنية العامة، والحبكة، وتبلغ القيمة الإجمالية للمنحة 120.000 درهم إماراتي (نحو 30.000 دولار أمريكي)، تُوزع على الفائزين وفقاً لعددهم واحتياجاتهم الإنتاجية، ويستمر التقديم حتى الساعة 11:59 مساءً بتوقيت الإمارات من يوم 19 يونيو القادم.

•• الشارقة-وام: أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن فتح باب التقديم لثلاث دعوات مفتوحة ضمن برامجها السنوية في مجالات السينما، والنشر، وفضص الرسوم المصورة، وذلك بهدف دعم الفنانين والممارسين الثقافيين من المنطقة والعالم، وتمكينهم من تقديم إبداعاتهم المعاصرة وتعزيز الإنتاج الفني. ودعت المؤسسة صنّاع الأفلام من داخل الدولة وخارجها إلى التقدم للمشاركة في النسخة الثامنة من منحة إنتاج الأفلام القصيرة، ضمن فعاليات منصة الشارقة للأفلام، المهرجان السنوي الذي يحتفي بالسينما المستقلة وتهدف النحة إلى دعم إنتاج أفلام قصيرة تستكشف آفاق السينما المعاصرة، على أن يُعرض الفيلم الفائز لأول مرة ضمن إحدى دورات المنصة المقبلة. وتنتج المنحة لجميع صنّاع الأفلام المستقلين، من مختلف الأعمار والجنسيات، التقدم بأعمال لا تتجاوز مدتها خمسين دقيقة، شاملة المقدمة، مع

## منوعات

# الفن

27



## مروة ناجي: مشاركة في عرض "صوت وصورة" لكوكب الشرق وسام على صدري

أعربت الفنانة مروة ناجي عن سعادتها البالغة باختيارها للمشاركة في العرض المسرحي الموسيقي "صوت وصورة"، الذي يعود بسحر "كوكب الشرق" أم كلثوم إلى القاهرة على مسرح قصر النيل، قائلة لـ "اليوم السابع": "أنا في منتهى السعادة لمشاركتي في هذا العمل التاريخي الذي اعتبره وسام على صدري".

وكشفت ناجي عن مفاجأة غير مسبوقة للجمهور، حيث سيُقدم العرض أغنية جديدة من كلمات وألحان مستوحاة من تراث الست، تُغنى لأول مرة على المسرح نفسه الذي وقفت عليه أم كلثوم قبل نصف قرن.

العرض من تأليف محمد زكي، وإخراج مصطفى عبد السلام، بمشاركة مجموعة من الفنانين، في حفل يُنتظره عشاق التراث الكلاسيكي.

وأضافت ناجي أن العرض يجسد سيرة ومسيرة أم كلثوم الفنية بأسلوب مبتكر، يدمج بين الغناء الحي، السرد الدرامي، والمؤثرات البصرية المبهرة.

وتؤدي مروة ناجي باقة من الأغنيات الخالدة، في أداء يُجني روح الطرب الأصلي، وذلك يوم الخميس الموافق 29 مايو الجاري على مسرح قصر النيل الذي شهد آخر حفلات الست عام 1973.

## نجوم الغناء يستعدون لطرح ألبوماتهم الجديدة

بدأ عدد من نجوم الغناء وضع اللبس النهائي على ألبوماتهم الجديدة استعدادًا لطرحها خلال الفترة المقبلة، حيث كشف بعضهم عن أسماء الألبومات وتفاصيل الأغاني والمشاركين في صناعتها، وفيما يلي أبرز ملامح هذه الإصدارات المرتقبة.



الشعراء والملحنين، أبرزهم أحمد المالك، أحمد شكري، مودي نبيل، مدين، فارس فهمي، حسين زكريا، منعم، ومن الموزعين توما، طه الحكيم، أحمد أمين، مجدي داوود، ويشرف على عمليات الصوت أمير محروس، أحمد جودة، إسلام غلاب.



من أبرز صناع الموسيقى منهم تامر عاشور، إيهاب عبدالواحد، مصطفى العسال، عمرو الشاذلي، محمد مصطفى، محمد عبدالمجيد، وليد العطار، جابر جمال، هشام البنا، وآخرين.

رامي جمال - "محسبتهاش"  
كشف الفنان رامي جمال عن اسم ألبومه الجديد "محسبتهاش" عبر صفحته على مواقع التواصل الاجتماعي، مؤكداً أن الاسم جاء بناءً على تصويت جمهوره، ويتضمن الألبوم 15 أغنية، ولا يزال يدرس إمكانية طرحه كاملاً دفعة واحدة أو إصدار أغنية كل ساعة في يوم الإصدار.

ويضم الألبوم تعاونات مع نخبة من أبرز الشعراء والملحنين والموزعين، من بينهم الشاعران حسام سعيد وإيهاب عبدالمعطي، والملحنان سامر أبو طالب وعمرو الشاذلي، إلى جانب مجموعة من الموزعين أبرزهم محمد ياسر.

مصطفى كامل - ألبوم جديد يبدأ بـ "قولولي مبروك"

طرح الفنان مصطفى كامل أولى أغاني ألبومه الجديد بعنوان "قولولي مبروك"، من كلماته، وألحان مدين، وتوزيع عمرو الخضري، وميكس وماستر هاني محروس.

ويتعاون مصطفى كامل في الألبوم مع عدد من

تامر حسني "لينا معاد"  
يعود النجم تامر حسني بألبوم جديد يحمل اسم "لينا معاد"، يضم مجموعة متنوعة من الأغاني التي يتعاون فيها مع نخبة من أبرز صناع الموسيقى، من بينهم الشاعر أحمد المالك، وعليم، ورمضان محمد، إلى جانب ألحان عمرو الشاذلي ورامي جمال، وتوزيع أحمد السلام.

ويُطرح الألبوم بطريقة الأغاني المنفردة (سينجل)، حيث يتم إصدار أغنية جديدة أسبوعياً في تجربة يسعى من خلالها تامر إلى تقديم أشكال موسيقية متجددة.

أصالة - "ضريبة البعد"  
تستعد النجمة أصالة نصري لطرح ألبومها الجديد بعنوان "ضريبة البعد" عبر منصات السوشيال ميديا، ويضم الألبوم مجموعة متنوعة من الأغاني أبرزها كلام شارع، حبة حبة، جرسه إيه دي، أحبك أكرهك، أنا هتسلك، مش وحشة، عندي اكتفاء، ماوحتكش، المال السايب، والغب السافع.

وتعاونت أصالة في الألبوم مع عدد



بعد غياب 4 سنوات

## سارة التونسي تعود للدراما المصرية في مملكة الحرير

تعود الفنانة التونسية سارة التونسي للدراما المصرية مجدداً خلال مسلسل مملكة الحرير المقرر عرضه قريباً على قناة ON وذلك بعد غياب 4 سنوات كاملة وتحديداً منذ مشاركتها في مسلسل "ب 100 وش" مع النجمين نبيل كريمة وأسر ياسين والذي تم عرضه عام 2020 وحقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً.

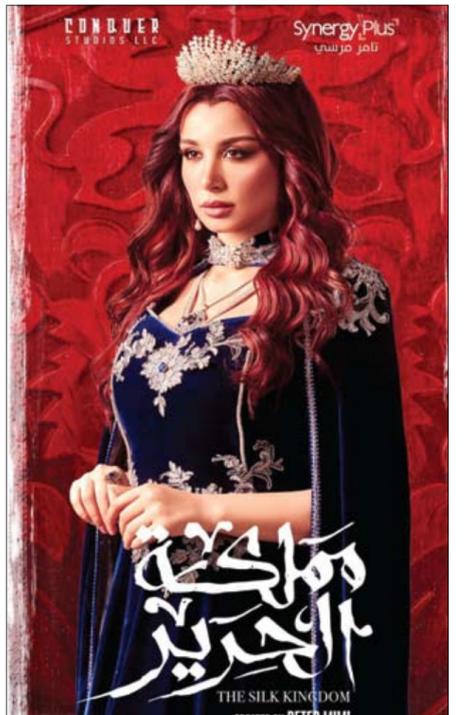
وكشفت الفنانة سارة التونسي عن اسم وطبيعة شخصيتها في مسلسل مملكة الحرير، بنشر البوستر الخاص بها على حسابها بموقع فيس بوك، وعلقت "ريحانة.. لمار إلى العرض.. ريحانة لا تنسى ولا تُسامح".

مسلسل مملكة الحرير من بطولة كريم محمود عبد العزيز وأسماء أبو اليزيد، يوسف عمر، محمود البزواي، سارة التونسي، وليد فواز، يوسف عمر، سلوى عثمان، سارة بركة وعدد آخر من الفنانين الشباب، ومن تأليف وإخراج بيتر ميمي وإنتاج شركة سينرجي، وتدور في إطار فانتازي، ويتناول صراع الأشقاء.

يذكر أن آخر أعمال سارة التونسي في مصر مسلسل "ب 100 وش" من بطولة نبيل كريمة، أسر ياسين، إسلام إبراهيم، مصطفى دوريش، شريف دسوقي، علا رشدي، دنيا ماهر، زينب غريب، سارة التونسي، سلوى محمد علي، لؤي عمران، محمد عبد العظيم، حنان يوسف، حسن أبو الروس، مئة سماحة، صدقي صخر، أسامة أبو العطا، وتأليف أحمد وائل وعمرو الدالي وإخراج كاملة أبو ذكري.

وخلال العامين الماضيين شاركت سارة التونسي في الدراما التونسية خلال مسلسل "فلوجة" بجزييه الأول والثاني الذي تم عرضه في عامي 2023 و 2024.

والعمل من تأليف وإخراج سون الجمي ودارت أحداث المسلسل في إطار درامي يسلط الضوء على قضايا شائكة تمه فنة المراهقين وتلاميذ المعاهد التونسية والعلاقات فيما بينهم.



# الفكر

## أسباب ظهور الوذمة على الوجه

أن الشخص الذي يعاني من انتفاخات ووذمات في الوجه بشكل متكرر، ولا تختفي لديه تلك الانتفاخات، فعليه مراجعة الطبيب فوراً، وتشمل الأعراض المثيرة للقلق في هذه الحالات تورم الوجه الملحوظ في الصباح، وصعوبة فتح العينين، أو تغير ملامح الوجه بشكل ملحوظ. وتبعاً لخبراء الصحة فإن الوذمات في الوجه أو تحت العينين قد تحصل أيضاً بسبب مشكلات وخلل في إفراز هرمونات الغدة الدرقية، وقد تحدث بسبب الحساسية من أنواع معينة من الأدوية أو الطعام، أو بسبب لدغات الحشرات، أو بسبب التهاب بعض الأنسجة الخلوية في الوجه بسبب عدوى معينة، لذا لا يجب إهمال هذه الحالات ومراجعة الطبيب المختص.

أن الحالة آمنة، إذا ترك التورم في الوجه دون علاج فإنه قد يؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة.. إذا كان التورم مصحوباً بالصداغ أو ارتفاع الضغط أو مشاكل في الجهاز البولي، فقد يشير ذلك إلى وجود مشاكل في القلب أو الكلى أو الكبد، وقد يكون التورم والوذمة في الوجه نتيجة صدمة تحسسية، بغض النظر عن سبب الوذمة لا ينبغي الإفراط في تناول الأدوية المدرة للبول أو تناول هذه الأدوية دون استشارة الطبيب، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم الوضع، ويمكن أن تحصل الانتفاخات والوذمات في الوجه نتيجة الإفراط في تناول الملح أيضاً، وفي هذه الحالة يجب تقليل تناول الملح، وتديك الوجه واستخدام الكمادات الباردة. وأشار الطبيب إلى

حذر طبيب أمراض القلب الروسي أندريه غراتشايف من أن الانتفاخات والوذمات على الوجه قد تكون مؤشراً للإصابة بأمراض خطيرة، وفي مقابلة مع موقع "KP.RU" قال الطبيب: "الوذمة على الوجه ليست مشكلة جمالية، بل هي إشارة محتملة لمشاكل خطيرة في الجسم، ولا يمكن تجاهلها، وأحدى أسبابها الرئيسية هي احتباس السوائل في الجسم". وأضاف: "على الرغم من أن تورم الوجه قد يحدث في كثير من الأحيان، إلا أن هذا لا يعني



## قرأت لك

### البرتقال والشيخوخة



يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان، فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشبع الجسم بسرعة. ووفقاً للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية.

ويشير الخبراء، إلى أن البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجاً مهماً للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضاً من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يبطئ عملية الشيخوخة.

ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال - دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامينات C وB9، وخفض مستوى الكوليسترول، وتعزيز منظومة المناعة والرؤية.

وبالإضافة إلى ذلك يحسن البرتقال حالة الأوعية الدموية ويحسن عملية استقلاب الدهون لأنه يحتوي على فيتامين C وألياف غذائية. تحتوي 100 غرام من البرتقال على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامين C.

ولكن في نفس الوقت يحذر الخبراء من أن البرتقال يمكن أن يلحق الضرر بالصحة، فمثلاً يجب التحلي عن تناوله في حالة التهاب المعدة وقرحة المعدة واضطراب عمل الأمعاء. كما أنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض. وعموماً لا ينصح بتناول أكثر من برتقالة في اليوم.

## سؤال وجواب

- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟  
النوري
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟  
1978
- من خصائص غاز الميثان؟  
يشعل بلهب أزرق غير مضيء
- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الأسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟  
ماسوريوم



الممثلة الأمريكية الأسترالية نيكول كيدمان لدى حضورها حفل السجادة الحمراء للموسم الثاني من مسلسل «تسعة غرباء مثاليين» في بيفرلي هيلز. (ا ف ب)

## استراتيجية جديدة لعلاج تساقط

### الشعر الزمن دون آثار جانبية كبيرة

أجرى فريق من الباحثين دراسة جديدة تهدف إلى استكشاف تأثير جرعات منخفضة من أحد المضادات الحيوية الشائعة في معالجة تساقط الشعر الناتج عن رد فعل مناعي خاطئ. وكشفت الدراسة أن الجرعات المنخفضة من المضاد الحيوي الشائع "دوكسيسيكلين"، يمكن أن تكون فعالة في علاج تساقط الشعر الناتج عن رد فعل مناعي خاطئ، مثل داء الثعلبية الندبية للمفاوية، مع تقليل الآثار الجانبية مقارنة بالجرعات العالية من الدواء. أجريت الدراسة في مركز لانغون الصحي بجامعة نيويورك، حيث استهدفت داء الثعلبية الندبية للمفاوية (الحالة الجلدية النادرة التي يلحق فيها الجهاز المناعي ضرراً بصيلاات الشعر، ما يؤدي إلى تساقط الشعر وتندبه)، وعادة ما يعالج هذا الاضطراب المزمن باستخدام جرعات عالية نسبياً من "دوكسيسيكلين" لفترات طويلة.

وأوضح معدو الدراسة أن الجرعات العالية من الدواء قد تسبب آثار جانبية غير مرغوب فيها مثل الغثيان والتقيؤ والطفح الجلدي، ما قد يؤدي إلى توقف المرضى عن العلاج. لذلك، قرر الباحثون دراسة فعالية الجرعات المنخفضة كبديل محتمل.

وأظهرت النتائج، التي تم الحصول عليها من 241 مريضاً، أن الجرعات المنخفضة من "دوكسيسيكلين" (حوالي 20 ملغ مرتين يومياً) كانت بفعالية الجرعات العالية نفسها (حتى 100 ملغ مرتين يومياً). ولم يظهر أي فارق ملحوظ بين المجموعتين في تقييمات التهاب فروة الرأس وشدة تساقط الشعر وكثافة الشعر وانحسار خط الشعر.

علاوة على ذلك، أظهرت الدراسة أن 23% من المشاركين الذين تناولوا الجرعات العالية عانوا من آثار جانبية شائعة، مثل مشاكل في الجهاز الهضمي، بينما كانت هذه النسبة 12% فقط في المجموعة التي تناولت الجرعات المنخفضة. كما توقف 25% من المرضى الذين تناولوا الجرعات العالية عن العلاج بسبب هذه الآثار، بينما توقف 16% فقط من أولئك الذين تناولوا الجرعات المنخفضة. وقالت كارلي نيدل، العدة الرئيسية المشاركة في الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن الأطباء يمكنهم وصف جرعات أقل من "دوكسيسيكلين" للمرضى الذين يعانون من تساقط الشعر للمفاوي الندبية دون التأثير على فعالية العلاج أو الفوائد المضادة للالتهابات". وأوضحت نيدل أن الجرعات المنخفضة قد تكون أيضاً أقل ضرراً للبكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي، حيث أن "دوكسيسيكلين" يمكن أن يسبب أضراراً لهذه البكتيريا.

وأشارت إلى أن الدراسات السابقة أظهرت أن الجرعات التي تقل عن 40 ملغ تكون أقل تأثيراً على هذه البكتيريا.

وأكد الباحثون أن تقليل جرعات "دوكسيسيكلين" يمكن أن يقلل من خطر مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية، وهو ما أصبح تحدياً كبيراً في جميع أنحاء العالم.

ويخطط الباحثون تكرار هذه الدراسة على مجموعة أكبر وأكثر تنوعاً من المرضى، حيث أن معظم المشاركين في هذه الدراسة كانوا من البيض. وبالإضافة إلى ذلك، يخطط الفريق لدراسة المحفزات التي تؤدي إلى ثعلبية الثندب للمفاوي، التي ما زالت غير مفهومة بشكل كامل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمجموع أعصاب الذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلدها الخارجية في كامل جسمها. أما الذباب والفرشاة فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها. أخطبوط المحيط الهادئ المعلق يمكنه أن يميز جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحبون الفس.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من الكوك الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السم.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.

## قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماع وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الأغراض. في السوق وقف البخيل يشتري من الأغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الأولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد أن أفلح في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيساً بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لا تخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمن والزيت من عند الدهان ووقفوا يساومان حتى كاد البائع أن يجن ففضل أن يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساوياً لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت تقودي ولو لم نشتر الآن فسنأخذك بسعر أعلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صاروا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتروا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع أغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي تقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تنفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الأغراض ووقفها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال أن يجن فما كان منه الا قال لهما اريدا تقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالي فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معاً فأصابا العربة مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل... هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعوا تقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبوا أبداً.

