

الإمارات للأورام تحتفي
بتخريج مرضى السرطان
المتعافين بالدولة



شيرين دياب:
(تحت الوصاية) تعرض لهجوم
مؤذ بمجرد نشر البوستر



هل هناك علاقة بين السمنة
وخطر الإصابة بالسرطان؟

جثة مقاوم أرمني تدخل مقبرة العظام في فرنسا

أعلنت الرئاسة الفرنسية أن المقاوم الشيوعي من أصل أرمني ميساك مانوشيان، أحد الأسماء البارزة في الكفاح ضد الاحتلال النازي في فرنسا خلال الحرب العالمية الثانية، سيدخل البانتيون في باريس، وهو معلم تكرم فيه البلاد عظماءها.

وذكرت الرئاسة الفرنسية في بيان أن "ميساك مانوشيان يحمل جانباً من عظمتنا، مشيدة بـ"شجاعته" و"بطولته الهادئة". وفتت إلى أنه "يجسد القيم العالمية" للحرية والمساواة والأخوة التي "دافع باسمها عن الجمهورية".

وقال الإنليزيه إن مانوشيان سيدخل البانتيون، مقبرة "العظام" في فرنسا، في 21 فبراير 2024، بعد 80 عاماً من وفاته.

وأشار القصر الرئاسي الفرنسي إلى أنه يكرم من خلال هذه الخطوة جميع رفاق مانوشيان الأجانب في السلاح من الإسبان والإيطاليين واليهود المحررين من أوروبا الوسطى، لافتاً إلى أن "الدم الذي سكب من أجل فرنسا له اللون نفسه للجميع".

وأوضحت الرئاسة الفرنسية أن ميساك مانوشيان سيدخل البانتيون "برفقة ميليني"، زوجته المتحدرة أيضاً من أصل أرمني، والمقاومة مثله التي عاشت بعده 45 عاماً. وبذلك يبقى الزوجان متحدين في الموت، لكن ميليني نفسها لن تكون من بين الشخصيات المدرجة على قائمة "العظماء" في البانتيون.

ويتزامن هذا الإعلان مع الذكرى الثالثة والثمانين لنداء 18 يونيو الذي أطلقه الجنرال شارل ديغول من لندن في عام 1940.

في جو مشحون بالعواطف، وقف الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في لحظة تأمل في موقع كليبر دي فوزي، حيث تم إعدام ميساك مانوشيان و21 من رفاقه في السلاح في 21 فبراير 1944.



ينبغي أن تكون زيادة الإنتاجية
أمراً غير معقد بل ويمكن أن يكون
الأمر سهلاً من خلال إجراء بعض
التغييرات الروتينية الصغيرة
في حياة المرء، بحسب ما جاء في
سياق تقرير نشره موقع
Hack Spirit والذي
اطلعت العربية. نت على
تفاصيله لانتقاء أهم النقاط
كما يلي:

10 تغييرات روتينية صغيرة تزيد من إنتاجيتك بشكل كبير

1. الاستيقاظ مبكراً
يجب بعض الأشخاص النوم لأطول فترة ممكنة، لكن بدء اليوم مبكراً يقلل سيمتج وقتاً إضافياً للتخطيط لما سيتم إنجازه على مدار اليوم وربما يمكن البدء في بعض المهام، وخاصة وأن الشخص يكون أكثر تركيزاً ونشاطاً في الصباح الباكر. يمكن بالطبع التعويض بالذهاب إلى الفرض مبكراً بقليل.
2. إعداد قائمة مهام
إن وضع قائمة مهام يمكن أن يحدث العجائب عندما يتعلق الأمر بالإنتاجية، لاسيما إذا كان هناك الكثير من المهام التي يحتاج الشخص إلى إنجازها. يمكن إعداد قائمة التاكيد في الصباح الباكر بما يساعد في زيادة الإنتاجية نتيجة لإضاح المجال للتركيز على الإنجاز على مدار اليوم بشكل منظم.
3. ترتيب الأولويات
عند إعداد قائمة المهام، يؤكد الخبراء على ضرورة تحديد أولويات المهام وفقاً لأهميتها والحاحها. من خلال التاكيد في الصباح الباكر بما يساعد في زيادة سيضمن الشخص أنه يقضي معظم الوقت في إنجاز الأمور ذات الأولوية والأهمية.
4. استبعاد الأمور الهامشية
إن الاعتذار عن القيام ببعض احتياجات وطلبات شخصية أو خصص الآخرين يفتح الأبواب لزيادة الإنتاجية. لا يجب أن يخشى المرء أن يقول "لا" متخيلاً أنه سيخذل الآخر، إذا بالفعل لن يستطع تحمل القيام بمهمة ما لأنه قد تؤثر سلباً على إنتاجيته وجودة عمله. إن الحل هو أن يقول لا للمهام والالتزامات، التي لا تتوافق مع أهداف وأولويات الحياة.
5. التخلص من مصادر الإلهاء
إذا لم يتمكن الشخص من التخلص من مصادر الإلهاء والتشتيت، فعليه أن يسعى إلى تقليلها قدر الإمكان. على سبيل المثال، قبل أن يجلس للعمل، يمكن أن يتأكد من إغلاق التنبيهات والتنويهاات على الهاتف الذكي وجهاز الكمبيوتر. وربما يحتاج البعض إلى ضبط الهاتف على وضعية "صامت".
6. فترات راحة منتظمة
قد يبدو أن الجلوس لمدة 8 ساعات متتالية هو أفضل طريقة لتكون أكثر إنتاجية، لكنها ليست كذلك. اتضح أن أخذ فترات راحة منتظمة على الرغم من أنه ربما يبدو غير منطقي يمكن أن يساعد على أن يكون الشخص أكثر إنتاجية.
7. ممارسة مهمة واحدة
ثبت أن تعدد المهام يؤدي إلى انخفاض بنسبة 40% في الإنتاجية، لأن دماغ الإنسان ببساطة لا تستطيع أن تفعل شيئين في الوقت نفسه. يمكن أن يبدو لأول وهلة أن تعدد المهام في بعض الأحيان يساعد على سرعة الإنجاز، لكن تبين أن التركيز على مهمة واحدة في كل مرة، يمنح كل مهمة انتباهاً كاملاً ما يؤدي إلى إتمامها في وقت مناسب وبجودة عالية.
8. تمارين رياضية بانتظام
إن هناك طريقة أخرى لزيادة الإنتاجية وهي الانخراط في نشاط بدني خلال اليوم، يمكن القيام بما يلي:
9. الاستفادة من التكنولوجيا
بينما يمكن أن تعيق تقنية معينة الإنتاجية، يمكن أن تساعد أنواع أخرى من التكنولوجيا في الواقع على زيادة الإنتاجية.
10. التفكير والمراجعة
يوصي الخبراء بأخذ بضع دقائق في نهاية كل يوم للتفكير فيما تم إنجازه على مدار اليوم وتحديد أي مجالات تحتاج لتحسين والتخطيط لليوم التالي. إن الفترة القصيرة للتفكير والمراجعة ستؤدي بشكل منتظم إلى تعزيز الوعي الذاتي وتوسع المجال للنمو المستمر وتحسين الإنتاجية.

وجه الطفل العابس قد يكون ناتجاً عن مرض خطير

اكتشفت امرأة بريطانية أن وجه طفلها العابس لم يكن في الواقع أمراً طريفاً، بل هو مؤشر على إصابة الطفل بمرض خطير. وأنجبت ربيكا إدواردز ابنتها تومي جوس في 15 يوليو -تموز من العام الماضي بوزن صحي يبلغ نحو 4 كغم. وعندما كان يبلغ من العمر أسبوعاً فقط بدأ في التقيؤ بكميات كبيرة. وقال الأطباء إنه ارتجاع، لكن والدة قالت إنه بدأ يفقد وزنه ولم يعد يشرب الحليب، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

وتم نقل تومي إلى مستشفى كونتيسة تسيستر عندما لم تستطع ربيكا وزوجها آرون إيقافه من نومه، وكان يبدو أضعف بكثير. وأضافت ربيكا وهي أم لثلاثة أطفال: "قالت الممرضة إنه قد يكون هناك انسداد في معدته وأنه بحاجة إلى عملية".

وتابعت "كنت قلقة حينها. كنا في مستشفى الكونتيسة لمدة يومين وتم نقلنا إلى ألد هار حيث تم التأكد من إصابته بتضييق البواب. وخضع لعملية جراحية في اليوم التالي وكان عمره ثلاثة أسابيع فقط".

4 طرق لتنظيف أدوات المطبخ

أوصى اتحاد الشركات المنتجة للمنظفات ومنتجات العناية بالجسم بألمانيا بتنظيف أجهزة المطبخ بانتظام للحيلولة دون تراكم الأوساخ العنيدة، وفيما يلي الطريقة الصحيحة لتنظيف أجهزة المطبخ المختلفة: الفرن: يمكن استخدام منظفات الفرن الخاصة لإزالة مواضع الطرشة في الفرن. ومن الأفضل استخدام هذه المنظفات عندما يكون الفرن بارداً، وذلك حتى لا يتم إنتاج أبخرة ضارة. كما ينبغي تنظيف عناصر الإحكام (الحشيات) الموجودة على الباب بالماء الدافئ وسائل تنظيف الأطباق باستخدام قطعة إسفنجية ناعمة أو قطعة قماش، ثم فرها لتجف.

الميكروويف: ينبغي إزالة مواضع الطرشة والطعام الفائض مباشرة بواسطة قطعة قماش إسفنجية مبللة بالماء وقليل من سائل تنظيف الأطباق. للقيام بذلك، يجب إزالة الحطب الدوار وتنظيفه يدوياً في غسالة الأطباق.

محمصة الخبز: يمكن تنظيف جسم محمصة الخبز بسهولة باستخدام إسفنج مبللة وقليل من سائل تنظيف الأطباق، مع مراعاة إفراغ سينية الفتات وتنظيفها من وقت لآخر.

غلاية الماء: يمكن إزالة الترسبات الكلسية المترسبة داخل غلاية الماء بواسطة مزيج الكلس الخاصة المتوفرة في الأسواق. وبعد ذلك، ينبغي شطف غلاية الماء بماء الشرب.

أحدث صيحات أدوات المائدة في 2023

قالت كريستينا يارتون فور نائب إن اللون الأبيض يهيمن على ألوان أدوات المائدة في 2023 ليضي عليها طابعاً يتسم بالبساطة والنقاء من ناحية. تتألق أدوات المائدة أيضاً هذا العام بألوان داكنة مثل الأخضر والأزرق والبنفسجي.

كما أنه يتبع الفرصة لتسليط الضوء على الأطعمة ذات المظهر الجذاب من ناحية أخرى. وأضافت رئيسة جمعية تجارة أدوات الطهي وأدوات المائدة الألمانية أن الأسود يمثل اتجاهًا مضاداً، مشيرة إلى أنه يمنح أدوات المائدة طابعاً فخماً، كما أنه يخلق تبايناً مثيراً مع الأطعمة كاللأزرق الأبيض والخضروات الملونة.

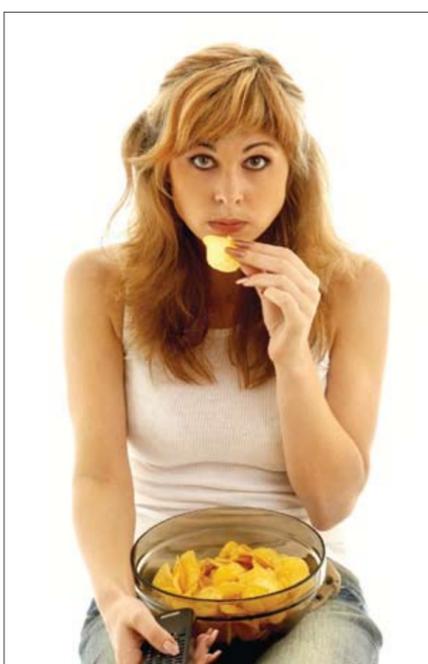
والى جانب الأسود، تتألق أدوات المائدة هذا العام أيضاً بألوان داكنة مثل الأخضر الداكن والأزرق الداكن والبنفسجي الداكن. ومن الاتجاهات الرائجة هذا العام أيضاً التصاميم، التي تبدو كما لو كانت مصنوعة يدوياً، والتي تشمل على عيوب مقصودة بحيث تبدو طبيعية مثل عدم الاستدارة التامة أو ميل خط الزينة، غير أن هذا الاتجاه قد لا يجد قبولا لدى البعض.

لتحسين الطبيعة.. إيرلندا تدرس إعدام 200 ألف رأس ماشية

تدرس إيرلندا إعدام حوالي 200 ألف رأس ماشية خلال الأعوام الثلاثة المقبلة، في محاولة للوصول إلى أهدافها المناخية ومحاربة ظاهرة الاحتباس الحراري، وفقاً لمذكرة داخلية صادرة عن وزارة الزراعة في البلاد. وصرحت بات ماكورماك، رئيس جمعية موردي للألبان الإيرلندية، لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ)، بأنه من المزمع إجراء محادثات بين المزارعين العاملين في قطاع إنتاج الألبان وممثلي الحكومة. وقال إنه سيتعين على الحكومة الإيرلندية إظهار الالتزام وتقديم ميزانية لتمويل ذلك، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون مثل هذا البرنامج طوعياً فقط، وفقاً لماكورماك.

وقالت متحدثة باسم وزارة الزراعة الإيرلندية لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) إن الحكومة ستعرض على المزارعين خيارات طوعية وجذابة مالياً. وأعلنت وكالة حماية البيئة الإيرلندية مؤخراً أن البلاد من المحتمل أن تفوت أهدافها المناخية بفاقر كبير.

وينص أحد هذه الأهداف على أن الانبعاثات من القطاع الزراعي وحده يجب أن تنخفض بنسبة تتراوح بين 4% و20% بحلول عام 2030. وتهدف إيرلندا بشكل عام إلى خفض انبعاثات البلاد بنسبة 30% مقارنة بمستويات عام 2005.



أغذية تؤدي الكبد

قالت مؤسسة الكبد الألمانية إن الأغذية ذات المؤشر الغلايسيمي (Glycemic Index) المرتفع تؤدي الكبد، حيث إنها تتسبب في الإصابة بالكبد الدهني (تراكم الدهون في خلايا الكبد). وأوضحت المؤسسة أن الأغذية ذات المؤشر الغلايسيمي المعروف اختصاراً بـ (GI) المرتفع تتمثل في الخبز الأبيض والأرز الأبيض المقشر وسكر الجلوكوز وسكر المائدة والبطاطس ورقائق الذرة، مشيرة إلى أن هذه الأغذية يمكن أن يمتصها الجسم بسرعة، وبالتالي يطلق المزيد من الأنسولين، مما يعطي الجسم إشارة بتخزين المزيد من الدهون. وتمثل أعراض الكبد الدهني في آلام شديدة وضغط على الجانب العلوي الأيمن من البطن والحُمى واصفرار الجلد والغثيان وفقدان الشهية والشعور بالانتفاخ والامتلاء والتعب والإرهاق.

وقد ترتب على الكبد الدهني عواقب وخيمة مثل تشمع الكبد وسرطان الكبد. والمؤشر الغلايسيمي هو مؤشر لنسبة السكر في الدم، وهو تصنيف للكربوهيدرات على مقياس من 0 إلى 100 بناء على مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناوله، علماً بأن 100 هو مؤشر سكر الجلوكوز.

تحذير للسياح: إجراءات بسيطة لتجنب النشل

يستهدف النشالون السياح في الغالب، لأسباب مختلفة، ونشر أحد المسافرين يدعى فولد توابس مجموعة من الأسباب التي تجعل السائح هدفاً للنشالين. وقال فولد إن السائح يكتشف النشل متأخراً بعد العودة إلى الفندق، في محطات النقل العام المزدحمة، والعالم السياحية، ومراكز المدن. ونصح فولد، السياح بالحذر في المناطق المزدحمة، وإجراءات يمكنها حمايتهم، مثل وضع حزام عريض مسطح تحت الملابس لتخزين النقود، أو الممتلكات الثمينة فيه، ويتجنب وضع كاميرا حول الرقبة فلا تثير اهتمام النشالين، ووضعها في حقيبة كبيرة، إلى جانب تضادي الحديث بالانجليزية ما أمكن في المواقع السياحية، وتضادي استخدام جهاز جي بي إس، عند المشي والتنقل، ونصح فولد أيضاً بالاكتماء بنسخة من جواز السفر، وترك الأصل في الفندق، لتجنب ضياعه أو نشله، مع كل تمين آخر، وفق إكسبريس البريطانية.



أدارت الندوة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس الفكر والمعرفة يناقش كتاب «عقدك النفسية سجنك الأبدى»



وأشارت إلى تأثير التربية على بناء شخصية الإنسان وأن تراكمات التجارب في مرحلة الطفولة تؤثر في البناء النفسي للإنسان حيث قالت إن بناء شخصية الطفل في مراحله الأولى هي القاعدة الكبرى لكل مخزون اللاوعي وهذه الشخصية التي تتشكل كما رأينا على مدار الكتاب على يد الآبوين وصورة علاقتهما معاً أمام الأطفال ثم المجتمع المحيط بما يمتلكه من عادات وتقاليد وموروث سلبى كان أو إيجابياً، ثم المدرسة التي ترسخ الكثير من التجارب النفسية التي تزيد من انعكاس مرحلة الطفولة على تركيبة الشخصية، وكما أشار الدكتور يوسف في الكتاب ليس هناك إنسان خالي من عقدة ما، لكن المهم هو قدرتنا على إدراكها والتغلب على هذه العقدة.

وأكدت الشخبة شما على أن من متطلبات استمرار النجاح هو استخراج المخزون من العقل اللاوعي، والتخلص من تراكماته، ووجهت توصياتها للشباب بأن يجعلوا الكتاب من مصادرها لأبحاثهم المستقبلية ويستفيدوا مما تطرق له في تربية أبنائهم، وتهنئتهم للمستقبل المشرق في أوطانهم.

سبقت لفترة معينة ثم يعود لحريته من جديد؛ لكن حين نحكم على أنفسنا بالسجن في عقدة النفسية فهو سجن أبدي، ما لم ندرك حقيقته، وحاولنا فك أقاله وخرجنا من جديد للحرية عبر الوعي بالذات.

وتحدثت الشخبة د. شما عن العقل وأشارت إلى أن فرويد شبه عقل الإنسان بالجبل الجليدي ذو ثلاثة مستويات قمة الجبل الظاهرة فوق الماء وهي منطقة الوعي المنطقية التي نعي فيها الأفكار والأحداث التي نعيشها في لحظاتها الحالية، ثم منطقة ما قبل الوعي وهي المنطقة التي يمكن استدعاء الذكريات والأحداث الماضية منها إلى منطقة الوعي ثم الجزء الأكبر من هذا الجبل المخفى تحت سطح الماء وهو منطقة اللاوعي، هي مخزن كل تجاربنا التي مررنا بها وانعكاساتها على أفكارنا وأرواحنا، وهي المحرك الفعلي لرغباتنا وأحلامنا ومخاوفنا، والكثير من ندوب وأثار تجاربنا الحياتية والعقد النفسية تأتي عبر انعكاس سيطرة منطقة اللاوعي على الوعي، وسيطرة المخاوف على أفكارنا وترجمتها لسلوكيات وعقد نفسية مؤلمة.

استضاف مجلس شما محمد للفكر والمعرفة أعضاء مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان في لقاء استثنائي مع أعضاء مجلس الفكر والمعرفة لمناقشة كتاب «عقدك النفسية سجنك الأبدى» للكاتب د. يوسف الحسني ضمن منشط «ندوة الكتاب»

أدارت الندوة الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان التي رحبت بالحضور معربة عن سعادتها بلقاء يجمع ما بين الأعضاء وجيل الشباب الذي تبني على سواعدهم أركان الوطن ومنجزاته، مشيدة بتبليغهم الدعوة لإثراء الحوار بفكرهم ووعيهم والمشاركة في اختيار الكتاب وحضور مناقشته معبرين عن أفكارهم وطموحاتهم للمستقبل، رداً لجميل وطنهم وما قدمه لهم.

طرحت الدكتورة شما في مداخلتها مضمون الكتاب قائلة: عنوان الكتاب يضعنا أمام فضول التعرف على هذا السجن الأبدي الذي يمكن أن نسجن أنفسنا فيه، فحين يحكم الفؤاد على إنسان بالسجن

•• العين - الفجر:

شارك بها 200 شخص من المتعافين

الإمارات للأورام تحفي بتخريج مرضى السرطان المتعافين بالدولة



إلى جانب المعاناة التي تسبب بها للمرضى وذويهم والكلفة العلاجية العالية لمرضى السرطان والتي تصل إلى مليارات الدراهم.

وتضمنت الفعالية جلسة حوارية جمعت أطباء الأورام وبعض المتعافين، استعرضوا خلالها المعاناة الجسدية والنفسية التي يمر بها المريض وأهمية الدعم من العائلة والمجتمع المهني والمحيطين بالمرضى لأهمية الدعم النفسي والصحة النفسية وتقدم احتياجات وحالة المريض في تخطي المرض والتغلب عليه، كما أكد الأطباء المناقشون على أهمية التشخيص المبكر لتفادي تطور وانتشار المرض، لافتين إلى أهم التساؤلات التي ترد لهم مرحلة ما بعد التعافي والمتعلقة بنمط الحياة، فيما تم ذكر أهم النصائح التي تساعد المتعافين على البقاء بصحة جيدة والانخراط في الدور التوعوي لغيرهم من المرضى استناداً إلى تجاربهم مع المرض.

وفي نهاية الحفل، تم تكريم المرضى المتعافين من السرطان من جميع الفئات العمرية، في لحظات سعادة غامرة في ظل حضور عائلاتهم.

الناحية النفسية.

وأضاف الشامسي أن إقامة هذه التجمعات لمرضى السرطان وذويهم تساهم في تعزيز التلاحم بين هذه الفئة المهمة في المجتمع، بما في ذلك الأطفال والبالغين المتعافين من السرطان، مناقشة التحديات التي قد يواجهونها مثل القلق من عودة المرض بعد التعافي والآثار الجانبية للعلاجات.

وأشار سعادة عبيد خلفان الفؤاد العالية في الدولة، مما يعزز فرص التعافي من مرض السرطان الذي يُعد من أبرز أسباب الوفاة عالمياً.

وأشار إلى أن الهدف من هذا التجمع الكبير، هو تعريف المجتمع بقصص نجاح علاج السرطان في دولة الإمارات، وكيف أصبح السرطان مرضاً قابلاً للشفاء، بإذن الله، وليس كما يعتقد الكثيرون أن تشخيص السرطان يعني حتمية الوفاة، موضحاً أن قصص النجاح والشفاء التام تلعب دوراً مهماً جداً في دعم المرضى الصابين بالسرطان وأسره من الأورام المتميزين بالدولة والناشطين المجتمعين في هذا المجال.

وقال البروفيسور حميد بن حرمل الشامسي، رئيس جمعية الإمارات للأورام: "يُعتبر يونيو شهر الناجين والمتعافين من مرض السرطان، ولله الحمد يمكننا القول أن أعداد المتعافين من السرطان في تزايد مستمر بفضل تقدم الطب الحديث وتوفر جميع طرق العلاج في دولة الإمارات، وذلك بدعم كبير من قيادتنا الرشيدة التي توفر جميع الخدمات والمعدات والخبرات العالية في الدولة، مما يعزز فرص التعافي من مرض السرطان الذي يُعد من أبرز أسباب الوفاة عالمياً".

وأشار إلى أن الهدف من هذا التجمع الكبير، هو تعريف المجتمع بقصص نجاح علاج السرطان في دولة الإمارات، وكيف أصبح السرطان مرضاً قابلاً للشفاء، بإذن الله، وليس كما يعتقد الكثيرون أن تشخيص السرطان يعني حتمية الوفاة، موضحاً أن قصص النجاح والشفاء التام تلعب دوراً مهماً جداً في دعم المرضى الصابين بالسرطان وأسره من الأورام المتميزين بالدولة والناشطين المجتمعين في هذا المجال.

الأورام المتميزين بالدولة والناشطين المجتمعين في هذا المجال.

وقال البروفيسور حميد بن حرمل الشامسي، رئيس جمعية الإمارات للأورام: "يُعتبر يونيو شهر الناجين والمتعافين من مرض السرطان، ولله الحمد يمكننا القول أن أعداد المتعافين من السرطان في تزايد مستمر بفضل تقدم الطب الحديث وتوفر جميع طرق العلاج في دولة الإمارات، وذلك بدعم كبير من قيادتنا الرشيدة التي توفر جميع الخدمات والمعدات والخبرات العالية في الدولة، مما يعزز فرص التعافي من مرض السرطان الذي يُعد من أبرز أسباب الوفاة عالمياً".

وأشار إلى أن الهدف من هذا التجمع الكبير، هو تعريف المجتمع بقصص نجاح علاج السرطان في دولة الإمارات، وكيف أصبح السرطان مرضاً قابلاً للشفاء، بإذن الله، وليس كما يعتقد الكثيرون أن تشخيص السرطان يعني حتمية الوفاة، موضحاً أن قصص النجاح والشفاء التام تلعب دوراً مهماً جداً في دعم المرضى الصابين بالسرطان وأسره من الأورام المتميزين بالدولة والناشطين المجتمعين في هذا المجال.

نظمت جمعية الإمارات للأورام بالتعاون مع الجمعية الخليجية للأورام، احتفالية في متحف المستقبل دبي، بمناسبة الشهر العالمي للمتعاافين من مرض السرطان، لتكريم وتخريج عدد من المرضى الناجين من جميع الفئات العمرية بالدولة، حيث شارك بها 200 شخص من المتعافين، ويهدف هذا التجمع الضخم للمرضى إلى بث الأمل في روح المرضى وأسره بأن المريض يحيا حياة طبيعية بعد إنهاء العلاج، وسعيًا لتغيير نظرة المجتمع للمرض بأنه قاتل ولا سبيل للنجاة منه.

حضر الاحتفالية، سعادة عبيد خلفان الفؤاد العالي عضو المجلس الوطني الاتحادي، والشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، وسعادة سالم النار الشحي عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق، إلى جانب نخبة من أطباء

•• دبي - الفجر:



عقب ذلك قدم الشيخ سالم مسلم بن حم العامري دروع التخرج للمتفوقين والتقط معهم صورة تذكارية متمنيا لهم دوام التفوق والنجاح.

جميع المحافل والبيادين لتكونوا خير ممثلين لدرستكم دار العلوم وآتمك من طلابها الذين يحققون النجاحات تلو النجاحات.

برعاية وحضور سالم مسلم بن حم العامري مدرسة دار العلوم في العين تحفل بتخريج الدفعة الـ 21

في الأعوام السابقة مما يدل على استمرارية زخم التطور في المدرسة وديمومته في تحقيق مخرجاتها التعليمية المتميزة وأهدافها المنشودة ومطابقتها للمعايير المحلية والعالمية المطلوبة.

وتابع بن حم: أعداد الكوادر البشرية المؤهلة مسؤولة عظيمة، وأن مدارس بن حم تهدف إلى رعاية وتخريج عقول مفكرة ونيرة، للارتقاء بمستوى الطلاب التعليمي، وأن تقدم للوطن نموذجاً للطلاب الخريج الذي اكتسب علوماً ومهارات توأكب العصر وتتفاعل مع تحدياته التقنية والعلمية.

وتخل الحفل كلمة مدير المدرسة رياض خالد جاء فيها: تتشرف مدرستنا دار العلوم الخاصة في حفلنا هذا برعاية كريمة من سعادة الشيخ سالم مسلم بن حم العامري لتخريج طلبتها "طلبة الصف الثاني عشر"، وذلك حرصاً منه على مشاركته فرحة أبنائنا الطلبة وفرحة أولياء أمورهم الأفاضل، فهو دائم المتابعة لشؤون أبنائنا وبناتنا على مدار العام الدراسي، ويبادر لتقديم الدعم الدائم لهم ولأسرة المدرسة في كل الأوقات والمجالات وتوجه مدير المدرسة إلى الطلبة: إننا نتطلع إلى تميزكم وتفوقكم في

برعاية وحضور الشيخ سالم مسلم بن حم العامري مدير مدارس بن حم أقيم على مسرح مكتبة زايد في مدينة العين حفل تخريج الدفعة الـ 21 لمدرسة دار العلوم وحضر الحفل الدكتور نبيل الفراء مشرف عام مدارس بن حم، والأستاذ رياض خالد مدير المدرسة بالإضافة إلى الكادر التدريسي والإداري وعدد من أولياء الأمور.

استهل الحفل بالنشيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة وأقضى عدد من الطلبة الخريجين كلمات عبروا من خلالها عن شكرهم وتقديرهم للدعم الذي تلقوه من إدارة المدرسة متوجهين بالشكر إلى راعي الحفل الشيخ سالم بن حم على متابعته المستمرة لهم ولشؤونهم وحرصه على سير العملية التعليمية بسلاسة وتذليل جميع الصعوبات.

وتقدموا بالشكر إلى أهل ممتنين رعايتهم مقدمين لهم هذا النجاح الذي لم يكن أن يحصل دون تظافر جهود الجميع للوصول إلى النتائج المحققة.

وقال الشيخ سالم بن حم: نتائج هذا العام متميزة بكل المقاييس كمثيلاتها

•• العين - الفجر:

نما للتعليم تطلق كلية ليوا في أبوظبي

كلية جديدة تقدم 25 برنامجاً أكاديمياً متخصصاً وتضم 35 معملًا تطبيقياً

إلى طرح تخصصات دراسية جديدة تواكب ما يشهده سوق العمل من تطور خلال الفترة المقبلة، وهيئة بيئة تعليمية محفزة للإبداع والريادة للطلبة من خلال مرونة شاملة لساعات الدوام الدراسي تمتد لفترتين صباحية ومسائية، وكذلك خلال عطلة نهاية الأسبوع بما يتيح لجميع الطلبة، خاصة المتحقيقين بالعمل في الفترة الصباحية الانخراط في استكمال دراستهم خلال الفترة المسائية وكذلك في عطلة نهاية الأسبوع.

نما للتعليم بالهوية الوطنية التي تمثل أحد الركائز الأساسية لرسالة نما للتعليم والمؤسسات المدرجة تحت مظلتها فالاعتزاز بالهوية الوطنية يترجم توجيهات قيادتنا الرشيدة في أن تعزز مؤسساتنا الأكاديمية من الهوية الوطنية لدى الطالب وهذا ما يمثل اختيار اسم كلية ليوا.

وقال د. علي بن حرمل: "إن كلية ليوا الجديدة ستركز على دعم البحث العلمي وتدشين مشروعات بحثية تلبى أجندة الاستراتيجية الوطنية للتعليم العالي 2030، بالإضافة

بالإضافة إلى توفير بنية تحتية متطورة وفق أرقى المعايير العالمية تتضمن 35 مختبراً تطبيقياً، ونخبة تضم أكثر من 100 عضو هيئة تدريس من الكفاءات الأكاديمية المتميزة تم استقطابهم من جامعات عالمية مرموقة بما يعزز من مكانة الكلية ويساهم بصورة جيدة في تعزيز مسيرة التعليم على مستوى إمارة أبوظبي بصورة خاصة، والدولة بصفة عامة.

وأكد الدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري رئيس مجلس إدارة "نما للتعليم" على أن اختيار مسمى كلية ليوا يعكس اعتزاز

أعلنت "نما للتعليم" إطلاق كلية ليوا في إمارة أبوظبي ككيان تعليمي جديد بعد دمج كليتي الخوارزمي الدولية وليوا للتكنولوجيا، ومع إطلاق كلية ليوا في إمارة أبوظبي دشنت الكلية الجديدة 5 كليات متطورة تقدم 25 برنامجاً أكاديمياً متخصصاً تلبى مختلف القطاعات الهندسية والعلوم الصحية والإدارية والإعلام، وتقنية المعلومات وغيرها من التخصصات،



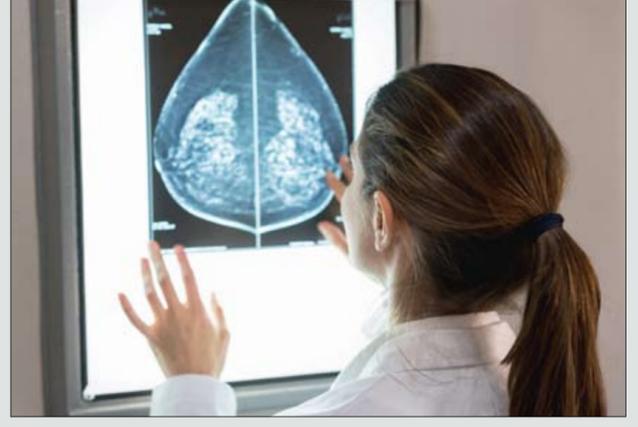
•• أبوظبي - الفجر:

منوعات الفكر

23

وصفت دراسة جديدة السمنة بأنها وباء عالمي،
وأشارت إلى أن هذه الحالة تزيد من الإصابة
بالسرطان.

وفي الورقة البحثية، المنشورة في مجلة
Proceedings of the National
Academy of Sciences، كشف المعهد الوطني
للسرطان عن أكثر من اثني عشر نوعا من أنواع
السرطان المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة.



هل هناك علاقة بين السمنة وخطر الإصابة بالسرطان؟



الأساسي. ويبدو أن هذا يمكن الأورام من
الخروج من السكون والبدء في التقدم.

وتوضح روي قافلة: "مع السمنة، تنمو الخلايا
الدهنية بشكل كبير جدا، وعندما يحدث هذا،
فإنها تصبح أكثر حرمانا من الأكسجين وتبدأ
في الموت من خلال موت الخلايا المبرمج، ما
يؤدي غالبا إلى الالتهاب. وهذا يتسبب في
إفراز الخلايا الدهنية لعوامل مولدة للأوعية
لجلب المزيد من الأوعية الدموية وزيادة
توصيل الأكسجين. وإذا كان هناك ورم خامل في
الأنسجة، فهو الآن محاط بهذه البيئة المكروية
الالتهابية المولدة للأوعية ويمكن تشغيله".
وعندما تلقت الفئران البدينة عقار سونيتينيب
(sunitinib)، وهو دواء يثبط تكوين
الأوعية الدموية، طالت فترة كموون الورم
وزادت نسبة البقاء على قيد الحياة الخالية من
الورم.

وأظهر المختبر الآن في العديد من نماذج
الفئران أن مثل هذه المثبطات يمكنها
الحفاظ على أورام الثدي في حالتها
الخاملة.

ويسعى مختبر موسيس الآن،
إلى ترجمة هذه النتائج
في النساء بعد سن اليأس،
المصابات بسرطان الثدي.

وتتمثل رؤية المختبر في
فحص النساء البدينات
أو اللاتي يعانين من وزن
زائد، لسرطان الثدي، عن
طريق اختبار البول بحثا
عن المؤشرات الحيوية التي
تشير إلى أن الورم قد أصبح
وعائيا وبدأ في النمو - حتى
قبل أن يصبح ملموسا.

وتقول موسيس إن من
المحتمل أن تعالج النساء
المصابات بالفيروس
باستخدام مثبط لتكوين
الأوعية الدموية أو غيره
من الأدوية المستهدفة
لإبقاء السرطان
كامنا أو على الأقل
إبطائه.

الأورام في الفئران غير البدينة ما تزال كامنة
في عمر 12 أسبوعا.
وبعد إجراء مزيد من البحث في المختبر، وجدت
الدكتورة روي وزملاؤها أن الخلايا الدهنية
من الفئران البدينة تفرز مستويات أعلى من
المركبات التي تعزز تكوين الأوعية، ليوكالين
2، وعامل نمو بطانة الأوعية الدموية، وعامل
نمو الخلايا
الليفية

إنزيا يسمى لوسيفيراز (luciferase)،
في حشوات الدهون الثديية لكل من الفئران
البدينة والفئران النحيلة.
وأخيرا، للكشف عن غزو أوعية دموية
جديدة للأورام، قاموا بحقن مركب آخر، هو
اللوسيفيرين (luciferin) في مجرى دم
الحيوانات.

وعندما يلتقي اللوسيفيراز واللوسيفيرين،
فإنه يضيء كإشارة حيوية، ما يشير إلى أن
الأوعية الدموية قد وصلت إلى الورم. ثم تابع
الفريق نمو الورم اللاحق من خلال سلسلة
من دراسات التصوير.

في البداية، لم تضئ الأورام لأنها لم
تصلها أي أوعية دموية (وبالتالي لم
يصلها اللوسيفيرين). ولكن في غضون
ثلاثة إلى ستة أسابيع، بدأت الأوعية
الدموية تغزو أورام الفئران البدينة،
والتي أضاعت
بشكل كبير.
في المقابل،
كانت

ولكن كيف تزيد السمنة من خطر الإصابة
بالسرطان؟

بالتركيز على نوع واحد من السرطانات
الشانعة، وهو سرطان الثدي بعد انقطاع
الطمث، عثر الباحثون في مختبر الدكتور
مارشا موسيس، في مستشفى بوسطن
للأطفال، على أدلة دامغة على أن السمنة قد
تسبب في تحفيز أورام خاملة على تكوين أوعية
دموية جديدة، أو ما يسمى تولد الأوعية أو
تكون الأوعية الدموية الجديدة، وهي عملية
فيزيولوجية أساسية لتحويل وانتقال السرطان
من ورم حميد إلى ورم خبيث، حيث أنه بمجرد
أن تغذي بإمدادات الدم، تنمو الأورام وتصبح
أكثر تهديدا.

ثم أظهر الفريق، في اختبار على الفئران، أن
إعطاء دواء لمنع تكون الأوعية الدموية أبقى
أورام الثدي في حالتها الخاملة.

وتقول موسيس، التي تدير برنامج بيولوجيا
الأوعية الدموية في مستشفى بوسطن
للأطفال: "نعلم أنه بمجرد أن تغزو الأوعية
الدموية الورم، يمكن أن يبدأ هذا الورم في النمو
بسرعة، وإذا تمكنا من تأخير هروب الأورام من
السكون أو من النمو مبكرا، فسيكون علاجها
أقل صعوبة".

مشاهدة الأورام وهي تهرب من طور
السكون (أو الكموون)

بقيادة الدكتور روي، ابتكر الباحثون
نموذجاً معددا يتضمن فئراناً بدينة في فترة
انقطاع الطمث تسمح لهم بمراقبة الأوعية
الدموية الورمية في الوقت الفعلي. ثم قاموا
بحقن خلايا أورام الثدي
البشرية، والتي
تحمل



دراسة تدحض اعتقاداً شائعاً حول السجائر الإلكترونية!

توصلت دراسة إلى أن التدخين الإلكتروني لا يساعد الشخص على الإقلاع عن التدخين - ومن المرجح أن يتوقف المستخدمون عن استخدام السجائر الإلكترونية أكثر مما عن تدخين التبغ التقليدي.

وقد جمع باحثون من جامعة جورج واشنطن في واشنطن العاصمة، بيانات من ٥٤٥ شخصا كانوا يدخنون السجائر العادية والإلكترونية بانتظام. ووجدوا أن أكثر من نصفهم تخلى بعد خمس سنوات عن السجائر الإلكترونية، بينما ترك ثلثهم فقط التدخين.

الذين لا يستخدمون النيكوتين مدمنين لولا ذلك.
وأشارت الشركات التي تباع هذه الأجهزة غضباً تنظيمياً
في السنوات الأخيرة، خاصة تلك التي يُزعم أنها تسوق
أجهزتها للمراهقين باستخدام نكهات الفواكه والنعناع.
وقدرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها
في أكتوبر أن ما يقرب من 2.6 مليون مراهق أمريكي
يستخدمون السجائر الإلكترونية حالياً.

الدراسة، ما يقرب من ضعف عدد المستخدمين المزودجين
الذين توقفوا عن استخدام السجائر الإلكترونية (59%)
توقفوا عن هذه العادة مقارنة بالتوقف عن استخدام
السجائر العادية (32.1%).

وتدحض الدراسة الادعاءات التي قدمتها صناعة السجائر
الإلكترونية بأن منتجاتها هي أدوات قيمة لمساعدة الشخص
على الإقلاع عن التدخين - وليست أجهزة تجعل الأشخاص

الإلكتروني.
ثم تمت متابعة كل منهم على مدار السنوات الأربع التالية،
باستخدام إجابات الاستبيان المستقبلية لتتبع ما إذا كانوا
قد استمروا في هذه العادات غير الصحية.

وينخفض عدد المستخدمين المزودجين الذين استمروا في
التدخين الإلكتروني بشكل كبير خلال السنة الأولى.
وخلال الإصدار الثاني من الاستطلاع، انخفض عدد
المستخدمين المزودجين الذين ما زالوا يدخنون إلى 322

- أو 59.3% من الإجمالي مقارنة بالعام السابق.
وبحلول العام الثالث، انخفض الإجمالي إلى 222 -
بانخفاض قدره 31% على أساس سنوي، وانخفاض
بنسبة 60% تقريبا عن المسح الأول.

وتم الوصول إلى أرضية في العام الرابع، حيث كان 191
فقط من المجموعة الأصلية البالغ عددها 545 لا يزالون
يستخدمون التدخين الإلكتروني. وسجل الباحثون
انتعاشاً في العام الخامس، مع 217 مستخدماً مزدوجاً
أصلياً للتدخين الإلكتروني في ذلك العام - أو 41% من
العينة الأولية.

وأظهرت هذه الأرقام انخفاضاً هاملاً عند مقارنتها
بعدد المستخدمين المزودجين الذين توقفوا عن استخدام
السجائر القابلة للاحتراق.

وبعد العام الأول، انخفض عدد المستخدمين المزودجين الذين
ما زالوا يدخنون إلى 86.9%، وانخفض إلى 80.7%
بعد عام، وأقل من الربع بقليل توقفوا عن استخدام
السجائر بعد السنة الثالثة. وكان ثلثاهم، أو 67.9%، لا
يزالون يدخنون في السنة الأخيرة من الدراسة. وخلال فترة

وتستخدم الدراسة مجموعة من 49,000 أمريكي يتم
الاتصال بهم كل عام لمناقشة استخدامهم لمنتجات التبغ مثل
السجائر والتدخين الإلكتروني وقياس صحتهم عموماً.
وكجزء من الاستطلاع، يجيب المشاركون عما إذا كانوا
مستخدمين متكررين لجميع أنواع التبغ والنيكوتين.
وفي إصدار 2013-2014 من عملية المسح، أبلغ 545
مشاركاً عن استخدام منتظم لكل من السجائر والتدخين

وغالبا ما يتم تسويق السجائر الإلكترونية بزعم قدرتها
على مساعدة مستخدمي التبغ على التخلص من العادة
السبية - وهي بمثابة انتقال "أكثر أماناً" بعيداً عن تدخين
السجائر. وتعتبر هذه الدراسة دافعة لهذا الاعتقاد.
وجمع الباحثون، الذين نشروا نتائجهم في المجلة الطبية
البريطانية، بيانات من المسح السنوي لتقييم السكان للتبغ
والصحة الذي أجرته المعهد الوطني للصحة.





أثرى المعرض ببرنامج ثقافي معرفي نوعي

تريندز يختتم مشاركة فاعلة ومتميزة في «سيول للكتاب» كوب28، وثقافة الحوار والتسامح حاضرة بقوة في أنشطة تريندز

الجمعية الكورية العربية السيد ما يونغ سام، الأمين العام للجمعية الكورية العربية، وذلك بحضور سعادة عبدالله سيف النعيمي سفير الدولة لدى جمهورية كوريا، وجمع من الإعلاميين والخبراء والباحثين. وتهدف الاتفاقية التي وقعتها في جناح تريندز بمركز كوكس للمعارض في العاصمة الكورية الجنوبية إلى تعزيز التعاون بين الجانبين والتنسيق بينهما في البحوث والأنشطة والندوات المشتركة، فضلاً عن تبادل الخبرات والباحثين. يذكر أن الجمعية الكورية العربية تأسست عام 2008 بتمويل مشترك من كوريا و22 دولة عربية، وعلى مدى السنوات الماضية تعمل الجمعية الكورية العربية على دمج الثقافتين وتقريب التواصل بين الشعوب من خلال تنظيم عدة فعاليات ثقافية سنوياً في كوريا وحول العالم العربي، مما أدى لحدوث طفرة جديدة في التبادل الثقافي بين كوريا والعرب.



وتعدّدت خلال الزيارة حلقة نقاشية مشتركة بين باحثي «تريندز» و«سيول للكتاب» في مجالات الترجمة الأدبية والترجمة الفورية، وتناولت الحلقة أهمية البحث العلمي واللغات، إضافة إلى عدد من القضايا الدولية الراهنة، وتحدياتها ومآلاتها وتأثيرها في السياسات العالمية، كما جرى التطرق إلى قضية تغير المناخ في ضوء قمة كوب28 المقبلة.

وتبادل الخبراء والخبرات في المجالات ذات الاهتمام المشترك، كما عُقدت خلال الزيارة حلقة نقاشية بين باحثي «تريندز» وعدد من مسؤولي المعهد التابع لجامعة هانوك للدراسات الأجنبية، التي تُعد من أهم الجامعات في آسيا نظراً إلى أهميتها في مجالات الترجمة الأدبية والترجمة الفورية، وتناولت الحلقة أهمية البحث العلمي واللغات، إضافة إلى عدد من القضايا الدولية الراهنة، وتحدياتها ومآلاتها وتأثيرها في السياسات العالمية، كما جرى التطرق إلى قضية تغير المناخ في ضوء قمة كوب28 المقبلة.



وقد أشاد الجمع بدور المركز العربي الاستراتيجي، وقالوا إنه بات الأبرز في المنطقة، ومنصة معرفية تعزز الوعي الثقافي.

زيارات وشراكات

من جانب آخر وفي إطار سعي تريندز لتعزيز شراكاته البحثية، زار وفد من «تريندز» برئاسة الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي عدداً من الأوجه، منها جناح فرنسا، وجناح كندا، وجناح هيئة الأدب والنشر والترجمة، التابعة لوزارة الثقافة السعودية، وجناح الشارقة، ضيف شرف المعرض هذا العام، إضافة إلى مكتبة ستار هيلد الفريدة من نوعها في العالم، والمكتبة الوطنية الكورية، وجرى خلال هذه الزيارات بحث التعاون المشترك وسبل تعزيز التبادل البحثي والعربي وإقامة الشراكات. كما زار وفد تريندز المشارك بالمعرض برئاسة الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي للمركز معهد دراسات الشرق الأوسط بجامعة هانوك للدراسات الأجنبية، وبحث خلالها اتفاق التعاون البحثية والأكاديمية،

•• أبو ظبي - الفجر

وتبادل الخبراء والخبرات في المجالات ذات الاهتمام المشترك، كما عُقدت خلال الزيارة حلقة نقاشية بين باحثي «تريندز» وعدد من مسؤولي المعهد التابع لجامعة هانوك للدراسات الأجنبية، التي تُعد من أهم الجامعات في آسيا نظراً إلى أهميتها في مجالات الترجمة الأدبية والترجمة الفورية، وتناولت الحلقة أهمية البحث العلمي واللغات، إضافة إلى عدد من القضايا الدولية الراهنة، وتحدياتها ومآلاتها وتأثيرها في السياسات العالمية، كما جرى التطرق إلى قضية تغير المناخ في ضوء قمة كوب28 المقبلة.

وقد أشاد الجمع بدور المركز العربي الاستراتيجي، وقالوا إنه بات الأبرز في المنطقة، ومنصة معرفية تعزز الوعي الثقافي.

زيارات وشراكات

من جانب آخر وفي إطار سعي تريندز لتعزيز شراكاته البحثية، زار وفد من «تريندز» برئاسة الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي عدداً من الأوجه، منها جناح فرنسا، وجناح كندا، وجناح هيئة الأدب والنشر والترجمة، التابعة لوزارة الثقافة السعودية، وجناح الشارقة، ضيف شرف المعرض هذا العام، إضافة إلى مكتبة ستار هيلد الفريدة من نوعها في العالم، والمكتبة الوطنية الكورية، وجرى خلال هذه الزيارات بحث التعاون المشترك وسبل تعزيز التبادل البحثي والعربي وإقامة الشراكات. كما زار وفد تريندز المشارك بالمعرض برئاسة الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي للمركز معهد دراسات الشرق الأوسط بجامعة هانوك للدراسات الأجنبية، وبحث خلالها اتفاق التعاون البحثية والأكاديمية،

في جناحه بـ«سيول الدولي للكتاب»

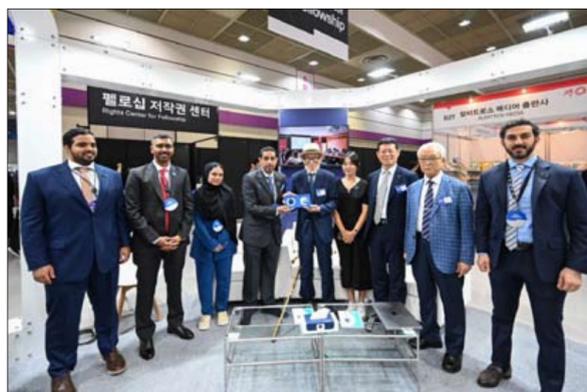
حلقة نقاشية لمركز تريندز تبحث توظيف التكنولوجيا في المجال الثقافي

يؤيدان دوراً مهماً وحيوياً في تعزيز التنمية والحوار بين البشر ودعم قيم السلام والتنمية والتعايش الإنساني، مثنياً الدور البحثي بالكتب التي تستقطب ملايين الزوار، ولاسيما المهرجان الدولي لكتاب الأطفال، ومهرجان الكتاب الدولي السنوي.

وأكد أونغ أهمية توظيف التقنية الحديثة في المجال الثقافي، مشيراً إلى أن التقنيات الحديثة تؤدي دوراً مهماً في نشر المعرفة والثقافة وتسهيل عمليات طباعة الكتب والإصدارات المختلفة وتوزيعها، إلى جانب تعزيز التقارب والتعارف بين الثقافات المختلفة. وتطرق إلى تجربة مدينة كتاب باجو الرائدة في هذا الشأن، مبيناً أهمية توظيف البرمجيات الحديثة واستخدامها في طباعة الكتب وتعزيز انتشار محتواها العربي، إضافة إلى أنها مدينة مستدامة تستخدم مواد صديقة للبيئة.

مبنى في أعمال الطباعة والتوزيع والنشر. كما تضم متاجر متنوعة لبيع الكتب بأسعار زهيدة، إلى جانب تنظيم المهرجانات السنوية الخاصة بالكتب التي تستقطب ملايين الزوار، ولاسيما المهرجان الدولي لكتاب الأطفال، ومهرجان الكتاب الدولي السنوي.

وأكد أونغ أهمية توظيف التقنية الحديثة في المجال الثقافي، مشيراً إلى أن التقنيات الحديثة تؤدي دوراً مهماً في نشر المعرفة والثقافة وتسهيل عمليات طباعة الكتب والإصدارات المختلفة وتوزيعها، إلى جانب تعزيز التقارب والتعارف بين الثقافات المختلفة. وتطرق إلى تجربة مدينة كتاب باجو الرائدة في هذا الشأن، مبيناً أهمية توظيف البرمجيات الحديثة واستخدامها في طباعة الكتب وتعزيز انتشار محتواها العربي، إضافة إلى أنها مدينة مستدامة تستخدم مواد صديقة للبيئة.



أونغ باستضافة عن تجربة مدينة باجو التي وصفها بأنها عاصمة النشر والثقافة في كوريا، بدورها تحدث الكاتب الكوري الجنوبي كي لي

الثقافة، وتحدث عن أهمية مراكز الفكر والبحث العلمي في استشراف الأحداث وتحليلها وتقديم رؤى تساعد في وضع أجندة لواجهتها برؤية علمية وازنة.

وأكد الدكتور محمد العلي أهمية التكنولوجيا الحديثة في تعزيز البحث العلمي، مشيراً إلى إطلاق مركز تريندز، في إطار مواكبته للتطورات التكنولوجية، ورويت الدرسة المعزز بتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي (ECO)، ما يتيح للمركز القدرة على التواصل مع الجمهور بشكل أكثر ذكاءً وكفاءة، وتقديم تجربة بحثية وإعلامية متطورة. كما افتتح المركز مكتبه الافتراضي في القاهرة المزود بوحدة تستخدم التكنولوجيا والذكاء الصناعي، وذلك ضمن رؤيته البحثية الشاملة وسعيه إلى توسيع قاعدة انتشاره بما يعزز دراساته وبحوثه، ويحقق أهدافه بوصفه جسراً معرفياً عالمياً.

•• أبو ظبي - الفجر

استضاف مركز تريندز للبحوث والاستشارات، خلال مشاركته الفاعلة في معرض سيول الدولي للكتاب 2023 في العاصمة الكورية الجنوبية، الباحث والمؤلف الكوري الجنوبي لي كي أونغ، الذي تسلم جائزة الشيخ زايد للكتاب في عام 2012، في مجال «أفضل تقنية في المجال الثقافي»، التي مُنحت إلى «مدينة كتاب باجو» وهي مدينة تأسست عام 1989 ضمن رؤية شاملة لوضع حجر الأساس للمعرفة والمعلوماتية اللتين تؤيدان دوراً رئيسياً في التنمية الوطنية.

وفي بداية الجلسة رحب الدكتور محمد العلي الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، بالباحث الكوري، معتبراً أنه نموذج للباحثين الجادين الساعين إلى تغيير واقع مجتمعاتهم نحو الأفضل من خلال المعرفة والكتاب ونشر

مؤسسة الإمارات للأدب تدعو الصغار والشباب لإظهار مواهبهم في الكتابة

للمزيد من المعلومات عن مهرجان طيران الإمارات للأدب، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني. فيما يمكن متابعة المستجدات والأخبار على #ELFDubai - الفيسبوك - تويتر - انستغرام - يوتيوب، لينكد إن وتيك توك.

ومشاركة التفاصيل احتفاءً برحلاتهم الشخصية، للمزيد من المعلومات حول مسابقة كتابة القصة القصيرة وللمشاركة، يرجى زيارة الصفحة القصص على موقع مؤسسة الإمارات للأدب الإلكتروني.

المسابقة طلبية مدارس وكتبات وجامعات دولة الإمارات العربية المتحدة. وتتنوع المسابقة حسب الفئات العمرية التالية: 11 عاماً فأقل، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و14 عاماً، بين 15 و17 عاماً، أو بين 18 و25 عاماً. ويتم تكريم الفائزين في حفل خاص يُقام خلال مهرجان طيران الإمارات للأدب 2024، كما تُنشر المشاركات الفائزة في كتاب تذكاري خاص.

للأدب رحلة بحثها عن المواهب الواعدة في الإمارات العربية المتحدة. تُعد مسابقة كتابة القصة من أهم البرامج الإبداعية على مدار العام الدراسي، وتحظى بشعبية كبيرة، وتستهدف

•• دبي - الفجر

مع انطلاق الدورة الجديدة لمسابقة الكتابة الإبداعية للطلبة، مسابقة كتابة القصة، تواصل مؤسسة الإمارات



مستدامة تستخدم مواد صديقة للبيئة.



مستدامة تستخدم مواد صديقة للبيئة.

الكتابة وسط مجموعة أصعب ولكنها في صالح الجمهور

شيرين دياب: (تحت الوصاية) تعرض لهجوم مؤذ بمجرد نشر البوستر

كشفت الكاتبة شيرين دياب مؤلفة مسلسل تحت الوصاية بمشاركة شقيقها خالد دياب، خلال تصريح لـ "اليوم السابع" أن الكتابة المنفردة بالطبع أسهل بكثير من الكتابة الجماعية لأنها وجهة نظر واحدة بعكس الكتابة التي تأخذ مجهود كبير، لكن النتيجة النهائية للكتابة الجماعية تكون أفضل بكثير، ومسلسل تحت الوصاية ليس العمل الأول لنا الذي جمعني أنا وخالد فقد قدمنا العديد من الأعمال من تألفي أنا وخالد ومحمد.

هو وأسرته في مهنة الصيد حياة مستقرة حتى وفاته، فتقلب حياتها رأساً على عقب، وتبدأ في مواجهة المشاكل التي تظهر أمامها من عائلة زوجها، حتى اضطرت إلى الانتقال لدمياط، وتصنع لنفسها حياة جديدة باسم وهوية مختلفة، وتضطر لامتهان "الصيد" والعمل كرئيس مركب، وسط الرجال.

وتابعت شيرين: الكتابة لدينا تأخذ وقت كبير وتمر بالعديد من المراحل ولعل أهم مرحلة هي المرحلة الأولى وهي مرحلة المذاكرة، وفي هذه المرحلة ممنوع أن تكتب كلمة، هي مرحلة بحث فقط، وفي مسلسل تحت الوصاية رأينا العديد من الحالات سواء أمهات أو أطفال يعانون معاناة كبيرة، كما بحثنا كذلك عن المجلس الحسي وكيف يتم التعامل معه، وبالتحديد ما ظهر علي الشاشة هو جزء صغير من الحقيقة والمعاناة التي تعانيها الأم.

أمهات غير جديرة وعن آراء السوشيال ميديا بأن هناك أمهات غير جديرة بالوصاية قالت: أكيد هناك أمهات غير جديرة ولكننا نكون حالات إستثنائية وليست القاعدة العامة، فالأم بطبيعتها حنونة علي أطفالها وهي أكثر شخص يعرف مصلحة هؤلاء الأطفال، وبالتأكيد سيكون المجلس الحسي رقيب عليها أيضاً، وعن جديدهم قالت: نجهز لفيلم "برشامة" من تألفي أنا وخالد دياب وإخراج خالد.

مسلسل تحت الوصاية تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضير وإنتاج ميديا هب سعدي - جوهر، وبطولة النجمة منى زكي، دياب، أحمد خالد صالح، نهى عابدين، رشدي الشامي، مها نصار، على الطيب، أحمد عبد الحميد، محمد السوسيري، وعدد آخر من الفنانين وعرض على شاشة قناة dmc و dmc دراما



تشارك في فيلم أبو نسب..

وفاء عامر تجسد دور والددة ياسمين صبري

محمد سلامة، ومسلسل حضرة العمدة والذي شارك في بطولته روبي، وسميحة أيوب، وبسمة، وأحمد بدير، ومحمد محمود عبدالعزيز، ومحمود عبد المغني، وإدوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي وأحمد زرق، وكريم عبد الخالق، ومحمد الصاوي، ونهلة سلامة، وصلحاح عبد الله، ولطفى لبيب، وحسام داغر وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب.

ومحمد إمام للمرة الثالثة في السينما، بعدما قدما سوياً فيلمي "جسيم في الهند" عام 2016 و"ليلة هنا وسرور" عام 2018، وحقق الفيلم نجاحاً كبيراً على المستوى الجماهيري ومستوى شباك التذاكر.

أما مسلسل "جيل الحلال" فتم عرضه عام 2014 وقام ببطولته محمود عبد العزيز، طارق لطفي، وفاء عامر، نرمين الفقي، ريم مصطفى، مى سليم، هبة مجدى، ياسمين صبري، سلوى خطاب، كريم محمود عبد العزيز، أشرف عبد الغفور، نهلة سلامة، محمد محمود عبد العزيز، هدى، منال سلامة، نرمين ماهر، إيهاب فهمي، محمود حافظ، ليلى الأمير، طارق التلمساني، سمر جابر، أحمد فؤاد سليم، محمد على زرق، وتأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج عادل أديب.

وقدمت وفاء عامر في شهر رمضان الماضى مسلسل الكتيبة 101 مع عمرو يوسف وأسر ياسين وتأليف ايد صالح وإخراج

تشارك الفنانة وفاء عامر في بطولة فيلم أبو نسب، الذي يتواصل تصويره للعرض خلال الفترة المقبلة، وتجسد وفاء خلال أحداث العمل دور والددة ياسمين صبري، وتقدم وفاء هذا الدور للمرة الثانية إذ ظهرت بشخصية والددة ياسمين صبري خلال مسلسل "جيل الحلال" مع النجم محمد عبد العزيز منذ 8 سنوات وسجلت ياسمين في هذا العام ظهورها الأول في عالم التمثيل.

فيلم "أبو نسب" بطولة محمد إمام، ياسمين صبري، ماجد الكدواني، وفاء عامر، هالة فاخر، محمد لطفي علاء مرسى، وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف أيمن وتار وإخراج رامى إمام ويجمع الفيلم بين ياسمين صبري



هنا الزاهد تقابل هشام ماجد في فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»

الفيلم الذي يشارك في بطولته في عمر، عائشة بن أحمد، أحمد السعدني، مايمان السيد، خالد أنور، محمد سلام، هدى المقتى، محمد الشرنوبى وأسماء جلال وإخراج عثمان أبو لين.

وتعاقدت هنا الزاهد على تقديم الجزء الثانى من فيلم قصة الحب الذى يجمعها بـ أحمد حاتم وتأليف أماني التونسي وإخراج عثمان أبو لين، وذلك بعد 4 سنوات من عرض الجزء الأول الذى طرح عام 2019، ومن بطولة هنا الزاهد وأحمد حاتم وحنان سليمان وياسر طوبجى وعلا رشدي، قصة وإنتاج ياسر صلاح، سيناريو وحوار أماني التونسي، وإخراج عثمان أبو لين. وتنتظر هنا عرض طرح فيلم مستراكس خلال صيف 2023 بطولة أحمد فهمي وهنا الزاهد، وأوس أوس، بيومي فؤاد، محمد أنور، رهاب الجمل، ومحمود حافظ، وضيف شرف أكرم حسنى، عمرو يوسف، مصطفى خاطر، صبرى فواز، وآخرين، والعمل قصة أماني التونسي، وفكرة محمد سليمان وفادي أبو السعود، وإخراج أحمد عبد الوهاب وتدور أحداثه في إطار كوميدي رومانسي، وانتهت خلال شهر ديسمبر الماضى، من تصوير مسلسلهما "سبب وأنا وأسبب" المكون من 10 حلقات والمقرر عرضه العام المقبل، وهو تأليف رنا أبو الريش وإخراج وائل إسماعيل وبطولة هنا الزاهد، وأحمد السعدني، ساندى على محمود البزاوي، آية سماحة، محمد جمعة، أحمد سلطان، دنيا سامي، عارفة عبد الرسول، محمود السيسى، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي كوميدي.



ياسر جلال يقدم مسلسل "ألف ليلة وليلة" في شهر رمضان 2024 بشكل نهائي

أكد النجم ياسر جلال تقديمه مسلسل "ألف ليلة وليلة" في دراما رمضان 2024 وأنه سيبدأ تصوير العمل قريباً، مشيراً في بيان صحفى إلى عدم وجود أية نية لديه للاعتذار عن العمل، وأن خبر اعتذاره الذى انتشر منذ أيام، صرح به مدير أعماله من دون علمه، الذى لم يكن يعلم أن ياسر جلال بالفعل سيبدأ تصوير المسلسل الشهر المقبل.

وتقرر تأجيل "ألف ليلة وليلة" من شهر رمضان الماضى بسبب ضخامة إنتاجه وحاجته لفترة طويلة من التحضير للديكورات، والملابس، والإكسسوارات الخاصة بالمرحلة الزمنية التى تدور فيها الأحداث، إضافة إلى معاناة مواقع التصوير داخل مصر وخارجها فكان من المستحيل أن يعرض في رمضان الماضى، وتم الاتفاق على تأجيله لرمضان 2024، وبالتفعل عندما اكتملت كل مراحل التحضير، تحدد الأسبوع الأول من يونيو المقبل لبدء التصوير.

مسلسل "ألف ليلة وليلة" من إنتاج شركتى ميديا هب وأروما ومن تأليف



أنور عبد الحفيث ومن إخراج إسلام خيرى، وبطولة ياسمين رئيس، ونور وشيرى عادل، وليد فواز، سامي مغاوري وعدد كبير من الفنانين مقرر اعلان عن اسمائهم خلال الأسابيع المقبلة، ويظهر ياسر جلال خلال أحداث المسلسل بشخصية شهريار.

وقدم ياسر جلال في رمضان الماضى، مسلسل "علاقة مشروعة" من 15 حلقة، وشارك في بطولته في عمر وداليا مصطفى ومراد مكرم، بسنت شوقي، عفاف مصطفى، ياسمين رحيمي، عمر رزيق، محمود فاروس، جودى سعدي، كريم محجوب، نهال نور، وردشان مجدى، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف سماح الحريرى وإخراج خالد مرعى وإنتاج مشترك بين شركتى "Forever Drama - مها سليم" و "media Hub - سعدى جوهر".

ودارت أحداث المسلسل حول عمرو (ياسر جلال) المتزوج من عاليا (داليا مصطفى) ويعيش حياة مستقرة مع ابنائهما، ويتورط عمرو في علاقة مع بئينة (مى عمر) - الزوجة السابقة لشريكه وصديق عمره أمجد (مراد مكرم) ويضطر للزواج منها سرا، وإخفاء الأمر عن زوجته الأولى عاليا، ومع تطور الأمور حيث يجد عمرو نفسه في حيرة بين أمجد وبئينة وعاليا، وعليه اتخاذ قرارا صعبا لمواجهة ما يحدث.

الفكر

هل البصل الأحمر أكثر فائدة من نظائره الأخرى؟



أعلن الدكتور ميخائيل غينسبورغ خبير التغذية الروسي، أن البصل الأحمر أكثر فائدة للصحة من البصل العادي لأنه يحتوي على نسبة عالية من مركبات الأنتوسيانين التي لها خصائص مضادة للأوكسدة. ويشير الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أن البصل الأحمر يعزز منظومة المناعة. ويقول: "أي شيء يقوي ويثبت غشاء الخلايا المناعية ويجعلها أكثر مقاومة للتلوث، هو تعزيز لمنظومة المناعة". ويضيف، بالإضافة إلى ذلك، يحسن البصل الأحمر عمل الكبد. ويقول: "هناك مواد غذائية تزيد من الالتهابات مثل السكر والدهون السيئة". وهناك أخرى تخفض من هذه

الالتهابات، والكبد وفقا لوظائفه معرض للالتهابات. فهناك أمراض مزمنة مثل "مرض الكبد الدهني غير الكحولي"، الذي يمكن أن يتطور إلى التهاب الكبد الدهني وتليف الكبد. وهذا مرتبط بزيادة الدهون وقلة الحركة. ولكن تناول الثمار والخضروات المختلفة الألوان، يحمي الكبد من تطور هذا المرض". ووفقا له يحتوي البصل الأحمر على مبيدات نباتية، لذلك له تأثير مضاد للبكتيريا ويحسن عمل الأمعاء. كما أن البصل الأحمر يخفض من مستوى ضغط الدم ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ومن جانبه يقول الدكتور أغابكين: "ينخفض خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 17 بالمئة لدى الذين يتناولون البصل بانتظام".

التحولات المفاجئة في الوزن يمكن أن تدل أن «الخرف» وشيك!

يمكن تصور العلاقة بين الدهون الزائدة في الجسم والخرف، من وجهة نظر علمية، لأنها تنبع من فهم أن الدهون تحفز الالتهاب.

وهذا ما يفسر سبب تأكيد الدراسات باستمرار على الارتباط بين زيادة الوزن وارتفاع مخاطر التدهور المعرفي.

ومع ذلك، يشير بحث جديد إلى أن التحولات المفاجئة في الوزن يمكن أن تخبر بنفس القدر عن خطر إصابة الشخص بالتدهور العقلي.

وتحذر أحدث الاكتشافات العلمية من أن التغيرات الجذرية في الوزن في منتصف العمر يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وتشير النتائج أيضا إلى أن أنماط زيادة الوزن أو فقدانه يمكن أن تنبأ بخطر تراجع الفرد.

وقام بهذا الاكتشاف فريق من العلماء من جامعة بوسطن تشو بانيان وكلية أفيديسيان للطب والأكاديمية الصينية لعلوم الطب وكلية بكين يونيون الطبية.

ولا تعد هذه الدراسة الأولى التي تسلط الضوء على الصلة بين انتشار المرض في منتصف العمر والخرف، على الرغم من أن الآليات التي يقوم عليها هذا الارتباط لا تزال غير واضحة.

وتم الحصول على النتائج من تحليل مجموعة واسعة من البيانات الخاصة بالمشاركين في ولاية ماساتشوستس، الذين تمت متابعتهم لمدة أربعة عقود.

وتم قياس وزن الأشخاص كل سنتين إلى أربع سنوات ما سمح للباحثين بتقييم معدلات الخرف بين المرضى الذين ارتفع وزنهم أو انخفض أو ظلوا مستقرين، وبشكل عام ارتبط اتجاه انخفاض مؤشر كتلة الجسم (BMI) بارتفاع احتمالية الإصابة بالخرف.

وبعد مزيد من الاستكشاف، حدد العلماء مجموعة فرعية ذات نمط زيادة أولية لمؤشر كتلة الجسم متبوعا بانخفاض مؤشر كتلة الجسم. وتشير النتائج، التي نُشرت في مجلة Alzheimer's Association، إلى أن مراقبة عوامل الخطر مثل أنماط الوزن يمكن أن توسع فرص التدخل المبكر.

وتعد النتائج مهمة حيث من المتوقع أن يصل العدد العالمي لحالات الخرف إلى 150 مليون بحلول عام 2050.

وتستمر السمنة أيضا في كونها وباء عالميا، بسبب الانتشار المتزايد باستمرار للأنماط الغذائية السيئة في الدول الغربية.



ممثلة بوليوود نيهما شارما خلال إطلاق المقطع الدعائي لفيلمها القادم «جوجيرا سارا راء» في مومباي (ا ف ب)

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن.

كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد المضادة للاكسدة، كما انها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم.

ولن يمانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الافوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فانها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي.

وبما انها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فانها بالتالي تحارب تشكل او نشوء الاورام في الجسم، وهي قوية ايضا في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم.

ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة آثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو.

لنبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الإصابة بامراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو.

يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباقي وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.
- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.
- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريبا.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 اسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- الفيل يستخدم أذنه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعا هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان ممثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يكتفوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة.

اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجوع شتات نفسه وبقته وايضاً قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف احكى لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك المدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فأستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته باليسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتمد الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة بكلمة بطريقة مبهرة وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طالبوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستدركوا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعه المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الرابحة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدنيته وهدوءه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

مساحة للتلوين

