

ص 22

خمسة ناشئين من فريق عونك  
يا وطن التطوعي يبدعون في  
مجال العمل التطوعي

ص 31

هند عبد الحليم:  
نفسية الفنان تتأثر  
بالأدوار التي يجسدها



هل تختلف المستويات الصحية  
للكوليسترول حسب العمر؟!



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## لماذا تراودنا أحلام غريبة؟

أحداث الحياة غير المتوقعة والمستويات العالية من التوتر والتغيرات في الروتين يمكن أن تؤثر جميعها على أحلامنا، ما يجعلها أغرب وأكثر حيوية ولا تنسى. ويتساءل الكثيرون عما يحفز الخيال أثناء النوم ليجعلنا نرى الأحلام أو الكوابيس، حيث ما تزال هذه التخييلات الغريبة من بين سمات النوم الأقل فهما حتى الآن. إليك ما يمكن أن يسبب أحلامك الغريبة وكيف يمكنك إدارتها بشكل أفضل.

لماذا نرى أحلاما غريبة؟ تمر أجسامنا بمراحل مختلفة من النوم كل ليلة. وستحدث معظم أحلامنا أثناء نوم حركة العين السريعة (REM)، والذي يحدث بعد نحو 90 دقيقة من النوم. وتقول ستيفاني ستال، طبيبة النوم في جامعة إنديانا هيلث: "الأحلام أثناء نوم حركة العين السريعة غالبا ما تكون غريبة الأطوار أو واضحة أو متقلبة، وغالبا ما تكون مرتبطة بالعواطف". وما يزال الغرض من الأحلام غامضا إلى حد ما بالنسبة للمجتمع العلمي، على الرغم من وجود بعض الأدلة التي تقترح سبب وجود أحلام غريبة أو واضحة بشكل خاص، والتي تقول: - تقوم بمعالجة المعلومات الجديدة: إن الحلم يلعب دورا في معالجة المعلومات التي أخذتها خلال اليوم، وتعزيز الذكريات وفرز المعرفة الجديدة. وعلى وجه التحديد، يقول ستال إنه إذا كنت تركز على موضوع واحد قبل النوم مباشرة، فهناك احتمال أكبر أن يظهر في حلمك.

## مدافوكرة القدم أكثر عرضة للإصابة بالخرف

وجد بحث جديد أجراه فريق البروفيسور ويلي ستوارت من جامعة غلاسكو، أن لاعبي كرة القدم المحترفين الذين يلعبون في خط الدفاع هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمقدار خمس مرات من عامة الناس.

يعاني المدافون من ضربات متكررة في رؤوسهم، خاصة عند نطح الكرة برؤوسهم والاصطدام باللاعبين الآخرين، وقال الباحثون إن المخاطر تختلف حسب المركز والمدة المهنية.

وتظهر نتائج الدراسة أيضا أن تشخيص الأمراض التنكسية العصبية ايزداد بناء على طول الحياة المهنية، بمقدار خمسة أضعاف لدى أولئك الذين مارسوا كرة القدم لأكثر من 15 عاماً. بدأت الدراسة، بتكليف من اتحاد كرة القدم (FA) واتحاد لاعبي كرة القدم المحترفين (PFA)، في يناير 2018 بعد مزاعم تفيد بأن مهاجم وست بروميتش ألبيون السابق جيف أستل توفى بسبب إصابات متكررة في الرأس. أراد البروفيسور ستوارت، استشاري أمراض الأعصاب، أيضا معرفة ما إذا كانت مخاطر الإصابة بمرض التنكس العصبي الذي يؤدي إلى الخرف تختلف باختلاف مركز اللاعب أو طول مسيرته أو فترة اللعب.

## تطبيق يساعد في تقليل الإعاقة

طور باحثون دنماركيون، تطبيقاً للهاتف الذكي يسمح بتزويد مرضى آلام أسفل الظهر بنصائح أسبوعية لإدارة ومعالجة أعراضهم بشكل فعال، ويساعد على التقليل من احتمال الإصابة بالإعاقة نتيجة لإصابات أسفل الظهر.

وأظهرت البيانات أن أكثر من نصف أولئك الذين استخدموا التطبيق الذي أطلق عليه اسم "سيلف باك" SelfBack، شهدوا تحسناً سريريا ملحوظاً في استبيان تقييم ذاتي للألم.

وقال الباحثون إن أقل بقليل من 40% من مرضى آلام أسفل الظهر الذين لم يستخدموا التطبيق، ولا يتلقون سوى العلاج ونصائح الرعاية الذاتية من أطباؤهم، حققوا نتائج مماثلة.

يقط تطبيق SelfBACK من الإعاقة المرتبطة بالآلام أسفل الظهر من خلال تقديم مشورة مصممة بشكل فردي لإدارة الأعراض ذاتيا، جنبا إلى جنب مع الرعاية الطبية التقليدية.

وقالت فلينج ساندال، أستاذة علوم الرياضة والميكانيكا الحيوية السريوية بجامعة جنوب الدنمارك في أودنيس: "يوفر التطبيق معلومات عن آلام أسفل الظهر وإدارة الألم".

## 7 خرافات عن حصوات الكلى .. لا تصدقها

تعتبر حصوات الكلى أمراً شائعاً جداً، لكن هناك بعض الخرافات التي يجب كشفها وتجنبها، كما تنتشر عادة نصائح لعلاجها منزلياً إلا أن هذه النصائح، غالباً ما تكون غير آمنة وغير مثبتة علمياً، وقد تؤدي أحياناً إلى نتائج عكسية.

فهنالك 7 خرافات يتم تداولها بشكل كبير تتضمن علاجات ومسببات حصوات الكلى، وفق موقع Only My Health الطبي.

ضعف العظام.

كما، يُنصح بأن يستهلك الشخص الكمية الغذائية الموصى بها من الكالسيوم يوميا، والتي تبلغ حوالي 1 إلى 1.2 غرام يوميا.

ومن الخرافات المتداولة كذلك، القول إن كل حصوات الكلى تحتاج علاجاً، لكن في الحقيقة إن علاج حصوات الكلى يعتمد على حجمها وموقعها وأيضاً على الأعراض.

فمعظم حصوات الكلى صغيرة جداً ولا تتطلب عادة أي علاج، إذ لا ينصح بأي علاج طبي أو جراحي لحصى الكلى الصغيرة.

أما العلاج الجراحي أو الطبي فمطلوب فقط لحصى الكلى العالقة في الأنابيب والتي تسبب أعراضاً أو حصوات الكلى الكبيرة.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

عكس ذلك.

إذ لا يمكننا القول إن جميع الفيتامينات آمنة، خصوصاً إذا كان الشخص قد عانى من حصوات الكلى في الماضي أو يعاني من حصوات الكلى حالياً.

ومن المرجح أن يتعرض هؤلاء الأشخاص لخطر كبير لتكوين حصوة مرة أخرى إذا كانوا يتناولون مكملات فيتامين سي أو الكالسيوم على شكل أقراص وأحياناً جرعات عالية من فيتامين د.

## ملقح وغير ملقح... صور الأشعة تكشف أثر كورونا على الرئتين

نشر الطبيب العربي في الولايات المتحدة، غسان كمال، صورة تظهر الفرق بين رتتي شخص جرى تطعيمه ضد فيروس كورونا ورتتي شخص لم يتلق التطعيم، مشيراً إلى أن الاثنين أصيبا بفيروس كورونا.

وأظهرت صور الأشعة السينية أن رتتي الشخص غير الملقح، المصاب بفيروس كورونا كانت بيضاء بصورة شبه كاملة وتعرف بـ"عامّة الرئة"، مما يعني أنها كانت غارقة في الفيروس، في حين أبرز صور رتتي الشخص ببيضاء أقل.

وتعني صورة الأول أيضا نقصا في دخول الهواء إلى رئتيه، فيما تعني لدى الثاني أن الهواء يتدفق بسهولة علاوة على أن رئتيه خاليتين من الوباء.

ويعمل غسان كمال، وهو من أصول لبنانية، مدير لوحدة العناية المركزة في مستشفى بولاية ميزوري، وهناك علاج آلاف المصابين بفيروس كورونا المسبب لمرض "كوفيد-19" منذ تقضي الوباء في أميركا ربيع 2020.

وغالبا ما تؤدي الإصابة بفيروس كورونا إلى مضاعفات شديدة تضرب الرئتين تحديدا مثل الالتهاب الرئوي، الذي يحدث عندما تغرق الرئتان بالسوائل وتصبح ملتهبة.

وعندما تمتلئ الأكياس الهوائية بالسوائل، تعجز عن امتصاص المزيد من الأكسجين، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل السعال وضيق التنفس.

وأظهرت الدراسات أن كورونا يحدث تلقا في الخلايا الظهارية، التي توجد في الجهاز التنفسي ومهمتها منع دخول الفيروسات إلى الجهاز، وأشارت الدراسات إلى أن التلف يمتد من الأنف إلى الرئتين.

## أفضل العلاجات لتساقط الشعر بعد التعافي من كورونا

قال الخبراء إن هناك ارتفاعاً حاداً في عدد حالات تساقط الشعر المؤقتة الناجمة عن الإصابة بعدوى كورونا، نتيجة للإجهاد البدني والعاطفي. وعادة ما يبدأ تساقط الشعر بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر من تعافي المريض من عدوى كورونا.

وللتعامل مع تساقط الشعر، إليك أفضل 5 علاجات يجب أن تجربها، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

زيت جوز الهند: يحتوي زيت جوز الهند على البوتاسيوم والحديد، مما يساعد في نمو الشعر الجديد ويتحكم أيضاً في تساقط الشعر. سخن القليل من زيت جوز الهند وذلك شعرك به مرتين في الأسبوع.

عصير البصل: يحتوي البصل على كمية جيدة من الكبريت الذي يساعد في نمو الشعر الجديد. ضع عصير البصل واتركه لمدة ساعة واغسله. يمكنك أيضاً مزج العسل معه.

البيض: البيض غني باليود والكبريت والفوسفور والبروتين. يجب تضمين البيض في نظامك الغذائي لمنع تساقط الشعر. يمكنك أيضاً وضع البيض على فروة رأسك إذا كنت لا تأكل البيض.

الأملا: الأملا غنية بفيتامين C، ومضادات الأكسدة الأخرى التي تساعد في الحد من تساقط الشعر. اخطلي بعض الأملا مع عصير الليمون وضعيه على فروة رأسك. يمكنك أيضاً تناوله مع بعض الملح والعسل.

## الآثار الإيجابية للبيامية

### على مرضى السكري؟

البيامية نبات مزهر أخضر ينتمي إلى عائلة نبات الكرديه والقطن نفسها ، وهو غني بالعناصر الغذائية والمعادن الضرورية للجسم، ويشتهر بأنه "طعام خارق" لأنه نعمة لمن يعانون من مرض السكري أو السرطان.

يحتوي هذا النبات على البوتاسيوم وفيتامين ب وفيتامين ج وحامض الفوليك والكالسيوم، كما أنه منخفض السعرات الحرارية ويحتوي على نسبة عالية من الألياف.

وقد وجد أن البيامية مفيدة جداً للمراحل المبكرة من مرض السكري، إذ إن الأشخاص الذين تناولوا ماء البيامية أبلغوا عن انخفاض نسبة السكر في الدم.

فيما يلي أهم الأسباب التي تجعل البيامية مفيدة، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

البيامية من الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والتي تؤدي دوراً مهماً في علاج مرض السكري لأنها تعمل على استقرار مستويات السكر في الدم عن طريق إبطاء معدل امتصاصه من الجهاز الهضمي، كما أنها تحسن حساسية الأنسولين، وإضافة إلى ذلك فإنها توفر أيضاً فوائد صحية أخرى لعسر الهضم، وتقليل الرغبة الشديدة في الطعام، والحفاظ على الشبع لفترة طويلة.



## تسريب صورة الساعة المنتظرة

سربت مواقع متخصصة في الأخبار التقنية صوراً لساعة المنتظرة، التي تصنعها شركة "سامسونغ" الكورية الجنوبية بالتعاون مع عملاق التكنولوجيا الأمريكي "غوغل".

وتعمل الساعة الذكية الجديدة بنظام تشغيل "غوغل" الجديد المعروف بـ"Wear OS"، وتأتي بلونين هما الأسود والفضي، مع حواف دائرية ملساء لا تتخللها أي حواف.

وتتطابق هذه الصور التي نشرها موقع "فيرج" التقني مع تلك التي نشرها المسرب المعروف إيفان بلاس في يوليو الماضي.

ولعل الأهم في هذه الصور أنها تعطي لمحة عن نظام التشغيل الجديد للكرة الأولى على ساعة ذكية.

لكن الصور لا تكشف أكثر من ذلك، فهي مجرد شاشة سوداء اللون بإعدادات أولية تتطلب من المستخدم ضبط الوقت.

وكانت "سامسونغ" و"غوغل" أعلنتا في مايو الماضي أنهما ستدمجان نظامي "Wear OS" و"Titan"، بما بعد بتحسينات في عمر البطارية وسرعة أكبر في تحميل التطبيقات.

بالتعاون مع شركة ايرباص للفضاء

## المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات يساهم في تنمية قطاع الفضاء



● العين - الفجر

شارك 10 مهندسين من جامعة الإمارات في المرحلة الأولى من برنامج التدريب للمركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، والذي أقيم في مدينة تولوز الفرنسية تحت إشراف خبراء ومختصين عالميين، للمساهمة في تطوير مهارات وخبرات المهندسين في مجال علوم وتكنولوجيا الفضاء ونقل المعرفة المتطورة لإيجاد الحلول العلمية لتحديات الفضاء. وأكمل مهندسو المركز المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي لتجميع واختبار الأقمار الاصطناعية بالتعاون مع شركة ايرباص. حيث يأتي هذا البرنامج التدريبي كجزء من تعاون مجلس توازن الاقتصاد مع شركة ايرباص للفضاء والدفع لتطوير مركز متكامل لبناء واختبار الأقمار الاصطناعية. وتم التركيز في المرحلة الأولى من التدريب على الدورات النظرية لجوانب إدارة مشاريع بناء الأقمار الاصطناعية وكيفية تحقيق مستوى عالي للجودة. وقام فريق المهندسين بمختلف تخصصاته بالتدريب العملي على الأساليب والمهارات المطلوبة لمرحلة تجميع وتكامل أنظمة القمر الاصطناعي. حيث سيشاهد هذه المشاركة مع ايرباص كشركة رائدة في مجال تصنيع الأقمار الاصطناعية على التعزيز من مكانة المركز إقليمياً وضمان تنفيذ المشاريع اعتماداً على أعلى المعايير المتعارف بها عالمياً في مجال الفضاء. مما يساهم في خلق فرص للمشاريع الرائدة في مجال تطوير تكنولوجيا الفضاء. مما يؤدي إلى تعزيز دور المركز والجامعة كمساهم في استراتيجية الدولة لبناء اقتصاد مبنى على المعرفة. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، بأن الجامعة حدثت الفضاء كأحد الأولويات الهامة للبحث العلمي، ووفرت المكتبات من موارد مالية وبنية تحتية لتساعد في تمكين المركز من أداء رسالته وتحقيق أهدافه ليساهم في تحقيق الاستراتيجيات والأولويات الوطنية. حيث يعتبر التدريب العملي من الأساسيات الهامة للمركز في رفد الطلبة بأساسيات علوم وتكنولوجيا الفضاء والذي يساهم في نقل المعرفة وبناء جيل من المواطنين القادرين على إيجاد الحلول العلمية لتحديات علوم وتكنولوجيا الفضاء. وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة بأن المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات العربية المتحدة يساهم في بناء الكوادر الوطنية وتأهيلها بالمهارات المطلوبة والتي

# منوعات الفكر



## شرطة أبوظبي : 4 أشكال لإهمال الطفل .. والوعي الأسري أبرز الحلول

● أبوظبي - الفجر

استعرضت شرطة أبوظبي أنواع إهمال الطفل وأسبابه والآثار المترتبة عليه والحلول المقترحة لتجنب الإهمال في مجلس افتراضي بعنوان "أحرص على رعايته" ضمن حملة "الأمنة تلاحم وأمان" التي تنفذها إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بقطاع أمن المجتمع. وأوضحت الاختصاصية رزنة فهد الأحبابي من مركز الدعم الاجتماعي في العين، أن الطفل المهمل يتعرض إلى 4 أنواع من الإهمال، وهي: الإهمال الجسدي ويمثل في تعرض الطفل للضرب، وتجاهل الطفل وتركه وحيداً دون رقابة، وتعرضه لسوء تغذية وعدم توفير الرعاية الصحية اللازمة، وترك الطفل في أماكن خطرة كالمرتفعات بلا رقابة، وعدم الاعتناء بنظافته الشخصية مما يجعله عرضة للأمراض، والإهمال العاطفي من خلال ممارسة الوالدين تصرفات خطأ كالضرب والسب، ونعت الطفل بالناظر بذينة دون مراعاة لمشاعره وتصغيره أمام الغير، واستغلال الطفل بنقل الرسائل السلبية بين الوالدين أثناء اختلافهم، وقمع الطفل وتحمله مسؤولية الخلافات بين الزوجين، وإهمال حاجات الطفل للحب والحوار. وأشارت إلى أن الإهمال التربوي والأخلاقي يتمثل في إهمال التوجيه والإرشاد اللازم للطفل، وعدم متابعة مستواه الدراسي، وعدم تشجيعه على التحصيل الجيد والمستمر وأخيراً الإهمال الجنسي ويتمثل في عدم توعية الطفل بكيفية حماية نفسه إذا ما تعرض للتحرش الجنسي، وترك الطفل متابعة ما يشاء في قنوات التواصل الاجتماعي دون رقابة مما يعزز لديه الرغبات الجنسية الخطأ.

ولفتت إلى أسباب الإهمال التي تعود إلى أسباب تربوية وراثية بمعنى أن الوالدين أو القائم على رعاية الطفل قد عانى القسوة من ذويه فقام بإسقاط تلك التصرفات على الطفل، وبسبب جهل الوالدين بالمهارات الوالدية المستخدمة في تربية الطفل، أو لعدم إلمام الوالدين بحقوق الطفل وواجباته الأساسية التي نصت عليها القوانين التي تحمي الطفل من أي ضرر. وأشارت إلى أثار إهمال الطفل، وهي: الجسدية والبدنية كالأمراض والجروح والحروق والكسور والإيذاء والسمنة والنحافة الزائدة والتعرض للإعاقة بسبب السقوط، وهناك الآثار النفسية كتمارس العنف على نفسه والاضطرابات النفسية والاكتئاب والحزن والتأناة والتبول اللاإرادي، والآثار الاجتماعية كضعف الشخصية والكراهية والريبة في الانتقام والحيل الاجتماعي والصمت الاختياري والاحساس باللامبالاة، وأخيراً الآثار التربوية الأخلاقية المتمثلة في ضعف التحصيل الدراسي وعدم تحمل المسؤولية وعدم التصرف بطريقة مهذبة ومساواة السلوك الجيد بالسلوك السيء لفقدان التعزيز والعقاب.

وقدمت مجموعة من المحترحات لتجنب الإهمال وهي إدراك الوالدين لمدى الخطر الذي يترتب على إهمالهم لأطفالهم أي كان شكل هذا الإهمال، ومحاسبة الذات والاحساس بالمسؤولية تجاه أطفالهم، وزيادة مهاراتهم التربوية بالالتحاق بالدورات التربوية الاجتماعية، والحرص على غرس المبادئ الأخلاقية في نفوس الأطفال، وطلب المساعدة من ذوي الخبرة إذا احتاج الأمر للمشورة في المشكلات التربوية التي قد يتعرض لها الأطفال وزيادة الوعي بالقوانين المحلية والدولية للطفل والتعرف على أهم المبادئ الأساسية فيها، وإيجاد أجواء عائلية مترابطة قدر الإمكان ومراعاة نفسية الطفل، ومحاولة إشباع حاجات الطفل بالحُب والعطف المستمر، والحوار المستمر بين الوالدين حول الطفل.

## مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء صرح تعليمي ونموذج بيئي مستدام

● العين - الفجر

يعد مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء رؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان في الحفاظ على البيئة والتنمية المستدامة، ويرى الزائر في هذا المكان عجائب الصحراء، وما تحويه من كنوز معرفية وثراء وطني عريق، وبالتجول بين أقسامه ينتقل الزائر في رحلة عبر الزمن، تأخذ من ماضي وحاضر إلى مستقبل الإمارات، يمارس فيها متعة الاكتشاف، ويعيد النظر في علاقة البيئة من خلال خمسة معارض.

يستقبل مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء زواره من خلال كادر إماراتي مؤهل في مجال الإرشاد الثقافي الذين يعدون ميزة تنافسية للحدائق وسفر لإمارة أبوظبي لتقدمهم خدمات وتجارب فريدة من نوعها تجمع بين روعة البيئة المحلية وثقافتها وتراثها العريق. ويعرض المركز فيلم "رؤية الصحراء العربية" السينمائي الذي يصور حياة الصحراء القاسية وكيف تعايش معها الأجداد وسط مؤثرات بصرية ومشاهد طبيعية للتنوع البيولوجي والكائنات المختلفة التي اتخذت البيئة الصحراوية موطناً لها. ويقدم المركز جولات متنوعة للزوار أشهرها الجولات العامة المقدمة باللغتين والتي تتضمن جولات بين المعارض والمرافق برفقة مرشد ثقافي يتعرف خلالها الزائر على محتويات كل معرض من معروضات ومجسمات بالإضافة إلى 3 جولات تخصصية يتم حجزها وطلبها مسبقاً وهي جولة على نهج زايد، وفن العمارة، وتراثنا هويتنا. وكما يوفر المركز خدمة الباحث البيئي التي تسعى لتشجيع القراءة ودعم البحث الأكاديمي لجميع الطلاب والأكاديميين والباحثين عبر تسهيل زيارة مركز الأبحاث الواقع في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء. ويضم المركز مكتبة أبحاث بيئية تحوي مصادر ثرية من المعارف المطبوعة والإلكترونية الحديثة في مجال البيئة، وصون الطبيعة والحياة البرية، ويقدم خدمات الإعارة والفهرس والمصادر الإلكترونية، والبحث عن المراجع والإرشاد والتوجيه، والخدمات التوعوية.

## جمعوا 3000 لعبة لتوزيعها على الأطفال خمسة ناشئين من فريق عونك يا وطن التطوعي يدعون في مجال العمل التطوعي



وقد قالوا: إنهم تعلموا من التطوع روح الوطنية والإنسانية والعمل بروح الفريق والصرير والالتزام بالأخلاق والكلمة الطيبة. وأوضحت سلام القاسم أن التطوع يسهم في إدخال السعادة إلى نفوس الأطفال ويزيدهم ثقافة ويقربهم من الناس



أثبتوا بأفعالهم وهمتهم العالية أن التطوع لا يقتصر على فئة عمرية معينة، بل هو متاح لجميع الفئات العمرية وكافة الجنسيات وفي جميع المجالات. هدفهم السامي هو إعلان شأن قيمة العمل التطوعي وخدمة الوطن، وكان دافعهم الأساسي هو حس الولاء

## تفاعل نقدي في أمسية كنانة عيسى بصالون هند بدبي



● دبي - الفجر

استضاف صالون هند الثقلي بدبي المنصة الراقية التي تحظى بالأدباء والمبدعين وتواكب اليقظة الثقافية النخبوية الراحنة في الإمارات في أمسية أدبية نقدية، الأدبية كنانة حاتم عيسى التي حضرها نخبة مميزة من الوسط الأدبي والثقافي في مدينة دبي. ابتدأت الأدبية كنانة الأمسية بنبرة بسيطة عن مسيرتها الأدبية التي واكبت عملها كمدرسة للغة الانكليزية ومترجمة وناشطة في مجال العمل التنموي والثقافي والتطوعي. تناول الحضور النصوص القصصية المميزة التي قرأتها الأستاذة كنانة حاتم عيسى بالتناوب والتفاعل والتغافل النقدي الذي ألقى هامش النصوص البعد الحدائث التي تناولت



# منوعات العقل

23

يمكن أن يتسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في حدوث مشكلات صحية كبيرة، لذلك من المهم الحفاظ على مستويات الكوليسترول في نطاق صحي.

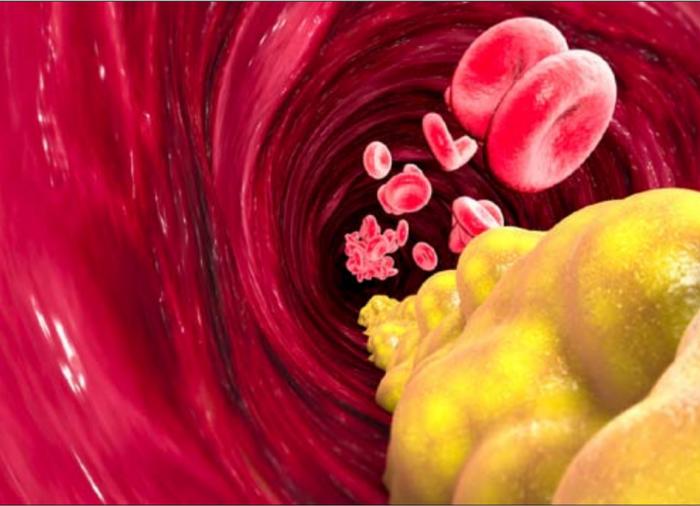
ويمكن أن يسبب ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم العديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك حدوث انسداد في الأوعية الدموية، ما قد يتسبب في إصابة الشخص بسكتة دماغية أو التعرض لمشاكل في القلب.

ومن خلال الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، يمكن للعديد من الأشخاص خفض مستوى الكوليسترول لديهم إذا كان مرتفعا جدا، بينما قد يحتاج البعض إلى تناول دواء لهذه الحالة.



ارتفاعه يحدث مشكلات صحية كبيرة

## هل تختلف المستويات الصحية للكوليسترول حسب العمر؟!



- الدهون الثلاثية - 99-75 لدى الأطفال 9-0؛ 9-0؛ 130 أو أكثر لدى الأطفال من 10 إلى 19 عاما.
- الكوليسترول الكلي - غير متوفر.
- كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة - أقل من 40.
- الكوليسترول الضار - غير متوفر.
- الدهون الثلاثية - 100 أو أكثر لدى الأطفال
- الكوليسترول الكلي - 200 أو أعلى.
- كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة - 130 أو أعلى.
- الدهون الثلاثية - 100 أو أكثر لدى الأطفال

ما الذي يسبب ارتفاع الكوليسترول؟  
يمكن أن يحدث ارتفاع الكوليسترول بسبب عوامل نمط الحياة، مثل تناول الأطعمة الدهنية أو عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف.

ويمكن أن تؤدي زيادة الوزن وشرب الكحول والتدخين إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول أيضا.

ما الذي يمكن أن تكتشفه اختبارات الكوليسترول؟  
يمكن أن تقيس الاختبارات، الكوليسترول الكلي والكوليسترول الجيد (HDL) والكوليسترول السيئ (يسمى LDL أو غير HDL)، والدهون الثلاثية، وهي مواد دهنية مماثلة للكوليسترول الضار.

ويساعد كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة على التخلص من الكوليسترول في الشرايين، لكن كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة يمكن أن يتسبب في انسداد الشرايين.

ما مستويات الكوليسترول الطبيعي حسب العمر؟  
من حيث العمر، لا تختلف المستويات الصحية للكوليسترول كثيرا بالنسبة لمعظم البالغين، وفقا لـ MedicalNewsToday.

ومع ذلك، في بعض الحالات، قد تكون مستويات الكوليسترول التي يجب أن يستهدفها شخص ما مختلفة عن شخص آخر بسبب عوامل مثل الظروف الصحية. ويمكن أن يساعد التحدث إلى الطبيب في إعطاء إشارة أوضح لما يجب أن يهدف إليه الشخص فيما يتعلق بمستويات الكوليسترول لديه.

وبالنسبة للأطفال، تختلف أدلة مستوى الكوليسترول قليلا عن مستويات البالغين.

ووفقا لـ Healthline، توضح مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب أن مستويات الكوليسترول للأطفال هي:

خط الحدود:

- الكوليسترول الكلي - 170-199.
- كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة - 40-45.
- كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة - 110-129.



## مواد غذائية تزيد من انبعاث رائحة العرق

أعلن الدكتور فيغيني أرازماستسييف، خبير التغذية الروسي، أن زيادة أو نقص التعرق مرتبط بنوع الأطعمة التي يتناولها الإنسان. وهناك بعض المواد الغذائية التي تقلل أو تزيد من رائحة العرق.

ويشير الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أنه قبل كل شيء يجب الانتباه إلى اللحم، لأنه يزيد من إفراز العرق.

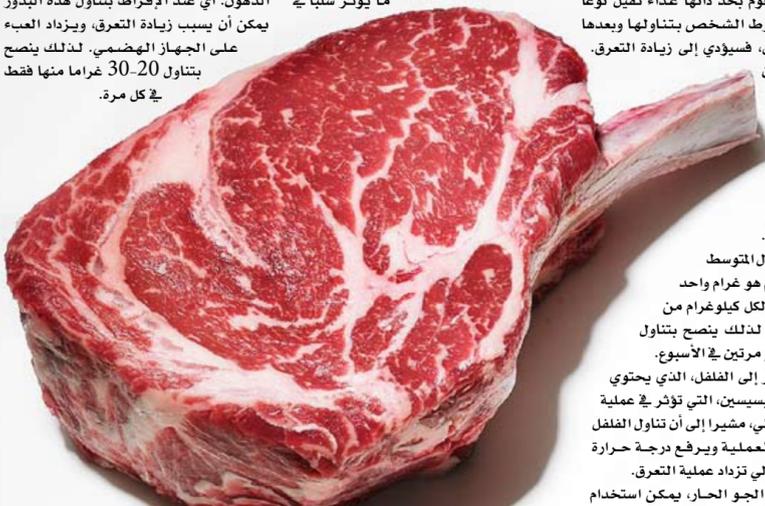
ويقول، "اللحوم بحد ذاتها غداء ثقيل نوعا ما. فإذا أفرط الشخص بتناولها وبعدها ذهب للتجوال، فسؤدي إلى زيادة التعرق.

كما يمكن أن تعطي قواعد نتروجينية محددة في مجرى الدم، و تزيد من رائحة العرق.

ووفقا له، المعدل المتوسط لتناول اللحوم هو غرام واحد من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم، لذلك ينصح بتناول اللحوم مرة أو مرتين في الأسبوع.

ويشير الخبير إلى الطفل، الذي يحتوي على مادة الكابيسين، التي تؤثر في عملية التمثيل الغذائي، مشيرا إلى أن تناول الطفل يسرع هذه العملية ويرفع درجة حرارة الجسم، وبالتالي تزداد عملية التعرق.

ويقول، "في الجو الحار، يمكن استخدام



تقلل من التأثير السلبي للسموم

## مشروبات لاستعادة عمل الكبد من دون أدوية

كشفت الدكتورة أيلينا بودكوفسكايا، أخصائية التغذية وأمراض الجهاز الهضمي، المشروبات التي تساعد الكبد على استعادة وظائفه.

وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن عصير اليقطين وعصير الجزر، هما من أهم المشروبات لصحة الكبد.

لأن عصير الجزر، يحتوي كما في جميع الخضار البرتقالية اللون والعصائر على نسبة عالية من الكاروتينات، التي تقلل من التأثير السلبي للسموم، حيث يكفي شرب كوب واحد منه في اليوم (250 مليلتر).

وتقول، "أفضل اختبار لعصائر الخضار، هو العصير المحتوي على البنجر. لأن البنجر (الشمندر) لا غنى عنه في النظام الغذائي، لاحتوائه على مادة تمنع تطور السرطان، و يعزز عملية تجديد خلايا الكبد، ويزيد أيضا من قدرته في إزالة السموم. وشرب عصير البنجر في شكله النقي صعب جدا، لذلك من الأفضل إضافته إلى العصائر الأخرى."

وتضيف الخبيرة، ولا تقل أهمية المياه المعدنية، خاصة تلك المحتوية على بيكربونات الكالسيوم، أي بمعنى، يجب أن تكون المياه المعدنية مالحة أو متوسطة الملوحة.

وتقول، "تساعد المياه المعدنية على تقليل الالتهابات في الكبد وتوترات كيس المرارة وتحسن تدفق الصفراء، ما يساعد على تحسين عملية الهضم واستعادة عمليات التمثيل الغذائي في الكبد."

وتشير الخبيرة، إلى أنه على الأشخاص الأصحاء شرب كوب من المياه المعدنية في اليوم، قبل نصف ساعة من تناول الطعام. ولكن عند وجود اضطرابات في عمل الكبد فينصح بشرب ثلاثة أكواب في اليوم.

وتضيف، كما يجب ألا ننسى القهوة. لأن الكافيين ينشط عملية إفراز إنزيمات الكبد التي تؤثر في عملية التمثيل الغذائي، بشرط أن تكون قهوة طبيعية وليست سريعة الذوبان.

ويمكن شرب القهوة مع حليب منخفض الدسم (لا تزيد نسبة الدسم فيه عن 2.5%). لأن مثل هذا الحليب يحسن عمل الكبد أيضا.









# الفكرة

## 27

### محمد بن شبيب الظاهري: استئناف قدوم العمالة يعزز تنفيذ الأعمال في الإمارات

.. أبو ظبي-البحرين:

رغب محمد بن شبيب الظاهري الرئيس التنفيذي لمجموعة يونيفرسال القابضة بقرار استثناء فئات جديدة من المسافرين من بعض الدول التي تم منع القدوم منها والتي تشمل الهند وباكستان وسيريلانكا ونيبال وغيرها، موضحاً أن هذا القرار سيكون له أثر كبير في قدوم مزيد من العمالة إلى الدولة لتنفيذ المشاريع الجاري العمل بها، والتي تحتاج إلى أعداد أكبر من العمالة لإتمامها بالوقت المناسب.



وقال الظاهري في تصريح صحفي: “إن الهيئة العامة للطيران المدني، والهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والطوارئ تعنى بتطبيق الإجراءات والتعليمات التي من شأنها الحد من تفشي الجائحة، وما ظهر من متحورات لفيروس كورونا، حيث عانت تلك الدول من هذا الأمر إلى حين التمكن من الحد من تفشي الجائحة، وهذا الأمر قد ساعد على اتخاذ هذا القرار الذي من شأنه استقدام العمالة التي نحتاج إليها في المشاريع، ومواصلة تنفيذها، للتمكن من مواصلة الأعمال، ودفع عجلة النمو الإقتصادي.”

وأضاف الظاهري: “إننا نقرب مع استضافة دولة الإمارات لعرض إكسبو دبي 2020، والذي يتوقع أن يشكل دافعا هاما في تنشيط مختلف القطاعات الإقتصادية في الدولة، وجذب ملايين الزوار والسياح، مما سيشكل حافزا لواصل تنفيذ الأعمال والمشاريع، والعمل على إنجاز هذا الحدث العالمي الهام.. وتوجه الرئيس التنفيذي لمجموعة يونيفرسال القابضة بالشكر والتقدير إلى القيادة الرشيدة لدولة الإمارات على مبادراتها وحوافرها المتواصلة التي كان لها الأثر الكبير في تنشيط قطاع الأعمال والاقتصاد، وتمكينه من تجاوز تأثيرات الجائحة، مما كان له الأثر الكبير في دفع عجلة الاقتصاد الوطني، لتكون دولة الإمارات في صدارة دول العالم التي سجلت مراحل من التعافي الأولى من الجائحة.

### غرفة الفجيرة تبحث مع وفد عراقي العلاقات الاقتصادية والتجارية

.. الفجيرة -و.ا.م:

أكد الشيخ سعيد بن سرور الشرقي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الفجيرة على عمق العلاقات بين الإمارات وجمهورية العراق في مختلف المجالات وأهمية الدفع بها نحو آفاق أرحب.. مشيراً إلى حرص الغرفة على تعزيز العلاقات بين أصحاب الأعمال في إمارة الفجيرة ونظرائهم في جمهورية العراق من خلال تبادل المعلومات والأفكار لفتح آفاق جديدة للتعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية.

جاء ذلك خلال لقائه وفد اتحاد المستوردين والمصدرين العراقيين بقليم كردستان العراق برئاسة سعادة كيان سعيد عزيز رئيس فرع أربيل لاتحاد المستوردين والمصدرين الجليلين بحضور سعادة حميد بن سالم الأمين العام لاتحاد غرف الإمارات وسعادة أحمد سلطان النائب الثاني للرئيس وسعادة أعضاء مجلس إدارة الغرفة وسعادة سلطان جميع الهنداسي مدير عام الغرفة ومدراء الدوائر المحلية في الإمارة.

وأشار إلى أن الهيئة مستمرة في إطلاق المبادرات النوعية التي تدعم البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه بحيث تضمن أن تكون متاحة بأسعار اقتصادية تعزز التنافسية، وأيضاً توعية المجتمع بأهمية الرشيد الذي له تأثيراً إيجابياً في المدى البعيد. بدوره أكد سعادة سعيد سلطان السويدي رئيس هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة، أن الهيئة حرصت على تحقيق الاستدامة ودعم المبادرات الوطنية في هذا المجال، بهدف الحفاظ على البيئة والحد من الانبعاثات الكربونية، وتعمل الهيئة على إطلاق المشاريع والمبادرات النوعية لترشيد الاستهلاك وتنمية الوعي بالاستخدام الأمثل للطاقة والمياه.

وأشار إلى أن الهيئة مستمرة في إطلاق المبادرات النوعية التي تدعم البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه وتطبيق المبادرات الوطنية وتنفيذ الحملات المحلية وقياس مؤشرات الأداء وتزويد المنصة الالكترونية الوطنية بالبيانات والمشاركة في الاجتماعات الدورية الخاصة بالبرنامج.

وقال: “ستهدف تحقيق التنمية المستدامة من خلال عدد من المشروعات البحثية بالتعاون مع جامعة الشارقة من خلال عدد من الدراسات التي تهدف لخدمة القضايا الحيوية والمساهمة في تنمية وتطوير المجتمع، وبلورة احتياجات إمارة الشارقة في مجالات الطاقة وتحلية المياه وتضمنت الدراسات تطوير سياسات وممارسات إحصائية استخدام المياه الرمادية في الشارقة، ودراسة التوزيع الزمني – المكاني للمناسيب ونوعية المياه الجوفية في الشارقة، والشروع البحثي لمدجة دوران جودة المياه في بحيرة الحميرة وحولها ودراسة نظام تكييف هواء مبرد بالامتصاص الحراري الشمسي، ودراسة المجمع الحراري الكهروضوئي الهجين وإدارة الطلب باستخدام أنظمة الطاقة الهجينة المستقلة، ودراسة حول التحليل الاقتصادي التقني والبيئي لأنظمة استخلاص الماء الصالح للشرب من المياه العذبة في الشارقة الجوفية والرطبة في الشارقة مؤكداً أن التعاون مستمر بين الهيئة ومختلف المؤسسات الحكومية والجامعات ومراكز الأبحاث التي تدعم برامج الاستدامة. يذكر أن البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه يدعم مستهدفات استراتيجية الإمارات للطاقة 2050، ومستهدفات استراتيجية الأمن المائي 2036، إضافة إلى تكامل الجهود المحلية والاتحادية لضمان أمن الإمداد في قطعي الطاقة والمياه من خلال خطط وبرامج لها أثر مباشر على المدى القصير والمتوسط والبعيد.

محاكم دبي  
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٣٠٧ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٥  
اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٢٢٢/٢٠٢١/١٠٠٢٢ استئناف عقاري

موضوع الدعوى: نظر موضوع الاستئناف رقم ٢٣٥/٢٠٢١ عقاري في ضوء الحكم المتأخذ الصادر من محكمة التمييز في الطعن رقم ١٤٤/٢٠٢١ عقاري والزام الاستئناف ضدها بمبلغ ٢٧.٧٧، ٢٤٨٠، والرسم والخصم.

طالب الاعلان: محمد حسين محمد رضا روشكن - صفته فاضلية - مستأنف  
موضوع الاعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٣٢٥ / ٢٠٢١ عقاري كلي وحيداً لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ١٨-٠٨-٢٠٢١ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً بقاعة النقاضي عن بُعد وعليه يقضى حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً

مدير دعوى

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٣٠٧ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٥  
اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ١١٣٣/٢٠٢١ عقاري جزئي

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه ١- شركة كوش التجارية ذ.م.ج. - محمول محل الإقامة  
بما من محكوم له: شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار ذ.م.ج.  
لتملك بالحلقة حكمت بجلبتها بتاريخ ١٧/٧/٢٠٢١ في الدعوى المذكورة اعلاء شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار ذ.م.ج. الحكم ببيع الجرار المرحلة ١٧/٧/٢٠٢١/٢٠١١ المرحمة بين الدفعة والدمي عليها الأولى بشأن قطعة الأرض رقم: ٩٣-٤٧٠ المقتلعة للمجمع دبي للاستثمار بامارة دبي والحلا-الدمي عليها الأولى من المأهول وتسليمه للمدعية حال من الشواغل والالتزامات - التزام المدعي عليها الأولى بان تدفع للمدعية مبلغ قدره (٨٨٩٤، ١٣١٠) درهم واحد مرسوم الخدمات والعمرات المتأخرية من تاريخ توقيع التقرير في ٢٠/١١/٢٠٢١ فلما، وما يستجد من بدل الإيجار ورسوم الخدمات والعمرات المتأخرية من تاريخ توقيع التقرير في ٢٠/١١/٢٠٢١ حتى تمام الأجل - والفائدة القانونية عن المبلغ بواقع ٥٠ سنوياً من تاريخ ٢٠/١١/٢٠٢١ وحتى السداد التام كما تشمل الرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل العيب والحاماة ورفض ما عدا ذلك من طلبات حكماً بمثابة التوقيع قبيل الاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الموضوع محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وفق هذا الاعلان

رئيس القسم



### الأكبر من نوعه على مستوى الدولة

## المرزوعي يشهد إطلاق البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه وفق المعايير العالمية

- سهيل المرزوعي : الإمارات سبّاقة عالمياً في تعزيز تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في رسم ملامح مستقبل قطاعي الطاقة والمياه

- مريم المهيري : الإمارات تمتلك منظومة متكاملة تدعم تعزيز الأمن المائي واستدامة توافر الموارد المائية.

- سعيد الطاير : نسير قدماً في دعم المبادرات والبرامج الوطنية الهادفة إلى ترشيد استخدام موارد الماء والكهرباء والموارد الطبيعية.

- محمد الفلاسي : إطلاق البرنامج يعكس النهج الاستراتيجي للإمارات في ضمان كفاءة وموثوقية إمدادات الماء والكهرباء والحفاظ على مصادرها.

- محمد صالح : للبرنامج دور في تحقيق مستهدفات استراتيجية الطاقة 2050 والأمن المائي 2036.

- سعيد السويدي : مستمررون في إطلاق المبادرات النوعية الداعمة للبرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه.

.. أبو ظبي-البحرين:

العلمي والابتكار. وسنواصل في دائرة الطاقة العمل مع جميع الشركاء لكي نسهم معاً بما في تحقيق رؤية قيادتنا الرشيدة في الاستعداد لعام الخمسين، وتعزيز مكانة الدولة على جميع مؤشرات التنافسية العالمية، والابتكارات الحديثة لخفض استهلاك الطاقة والمياه في القطاعات المستهدفة، وذلك بالتوازي مع إعداد الحملة الوطنية لترشيد لدعم البرنامج الوطني، والتي تهدف إلى تثقيف المجتمع في مجال ترشيد استخدام الطاقة وتحسين التحول لخلق حياة أكثر استدامة، إضافة إلى تغيير السلوك اليومي للأفراد.

وأضاف معاليه: “في دبي نعمل على دعم الجهود الوطنية من خلال تنفيذ استراتيجيات دبي للطاقة النظيفة لإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050، واستراتيجية دبي لإدارة الطلب على الطاقة والمياه 2030 التي تهدف إلى تخفيض الطلب على الكهرباء والمياه بنسبة 30% بحلول عام 2030، بما يعزز من مكانة دبي كقطب عالمي رائد في كفاءة إدارة الطلب على الطاقة والمياه، وحققت إمارة دبي خلال العام 2020 نتائج مهمة في تنفيذ استراتيجيات دبي لإدارة الطلب على الطاقة والمياه 2030، حيث بلغت نسب الوفورات في استهلاك الكهرباء 11.8% في استهلاك المياه 7.9%، مقارنة بمعدلات الاستهلاك العادية، بما يساوي 5.4 تيراوات ساعة من الكهرباء و9.9 مليار جالون من المياه، وبما يعادل خفض 11.5 مليون طن متري من الانبعاثات ثاني أكسيد الكربون سنوياً، والذي بدوره يعادل إزالة 1.2 مليون مركبة من طرق دبي لعامين كاملين..

ومن جانبه، قال سعادة محمد بن جرش الفلاسي، وكيل دائرة الطاقة في أبو ظبي: “إن إطلاق البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه يعكس النهج الاستراتيجي لدولة الإمارات في ضمان كفاءة وموثوقية إمدادات الماء والكهرباء والحفاظ على مصادرها من أجل دعم هذا البرنامج والمشاركة الفاعلة والانسجام مع الأهداف الاستراتيجية لتحقيق الأهداف المرجوة، ويدورنا في دائرة الطاقة بأبوظبي، فإننا نتطلع قدماً إلى دعم هذا البرنامج والمشاركة الفاعلة في مختلف جوانبه حيث أنه، من جهة، يتسق تماماً مع أهداف استراتيجية أبوظبي لإدارة الطلب وكفاءة استخدام الطاقة والتي تهدف إلى خفض استهلاك الكهرباء بنسبة 22% والمياه بنسبة 32% بحلول 2030، ومن جهة أخرى، لأن إدارة الطلب باتت واحدة من أنجح الطرق المستخدمة عالمياً لمواجهة النمو المتزايد السريع في حجم استخدام الطاقة والمياه، ومساعدة المتعاملين على ترشيد استهلاكهم، وكذلك تعزيز أمن الطاقة والأمن المائي، وتعزيز الاستدامة البيئية.

وأضاف سعاده: “من المتوقع ان يسهم تحسين كفاءة استخدام الطاقة والمياه في توفير قيمة كبيرة لمختلف القطاعات السكنية والتجارية والزراعية والصناعية ويساعد في الحفاظ على موارد الدولة، وبناء عليه فإن تكامل الجهود والتنسيق بين مختلف الجهات الحكومية والخاصة أمر أساسي لدعم البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه وضمان نجاحه، مع ضرورة الاستمرار في وضع السياسات البناءة وتأمين التمويل اللازم، والاستفادة من أحدث التقنيات وتعزيز البحث

إدارة الطلب على الطاقة والمياه، حيث “تركز ضمن توجهاتنا المستقبلية على رفع كفاءة القطاعين وتكامل الجهود بين مختلف الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية إلى جانب القطاع الخاص، للبحث في الحلول والابتكارات الحديثة لخفض استهلاك الطاقة والمياه في القطاعات المستهدفة، وذلك بالتوازي مع إعداد الحملة الوطنية لترشيد لدعم البرنامج الوطني، والتي تهدف إلى تثقيف المجتمع في مجال ترشيد استخدام الطاقة وتحسين التحول لخلق حياة أكثر استدامة، إضافة إلى تغيير السلوك اليومي للأفراد.

وأكد المرزوعي أنه تم وضع الخطة للبرنامج الوطني والحملة بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من الجهات الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص، لتعزيز الجهود الوطنية الحالية نحو مستقبل أفضل لدولة الإمارات، وفي مارس 2021 اعتمد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه بهدف توحيد الجهود خاصة في مجال إدارة الطلب وترشيد استهلاكها، لافتاً إلى تكليف وزارة الطاقة والبنية التحتية بتشكيل ورئاسة فريق وطني متابعة البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، وعضوية الجهات المعنية بتطبيق البرنامج في الدولة، وقمنا أيضاً بتشكيل اللجان الفنية لتسهيل متابعة تطبيق البرنامج مع الجهات المعنية في الدولة وضمان الجودة العالية في رصد المؤشرات الاستراتيجية والتشغيلية للبرنامج بجانب المؤشرات التنافسية للدولة.

المهيري، وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي، أن دولة الإمارات تمتلك منظومة متكاملة من الأدوات تشمل في استراتيجيات وبرامج وسياسات وخطط فعالة تعمل على تعزيز الأمن المائي، واستدامة توافر الموارد المائية في الدولة بوفرة وجودة عالية تتناسب مع خططها التنموية واحتياجات المواطنين بها، وذلك بهدف تحقيق رفاهية المجتمع وتعزيز جودة الحياة وذلك في مختلف الأوقات والظروف.

وأضاف معاليه: “تأتي مبادرة ”البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، والتي أطلقتها وزارة الطاقة والبنية التحتية، لتشكل إضافة نوعية في مسيرة لبرمجة وحوكمة الجهود الوطنية للمحافظة على الموارد المائية وترسيخ نهج الإدارة المتكاملة لتلازمة المياه والغذاء، عبر نشر الوعي بشكل أوسع بين جميع فئات المجتمع، وتعزيز ترشيد استهلاكها، مع الاستفادة من التقنيات المتقدمة لصياغة حلول ترفع كفاءة استهلاك المياه في أنشطة إنتاج الغذاء والزراعة.”

قال معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: “تحقيقاً لرؤية سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في تعزيز مسيرة التحول نحو الاقتصاد الرقمي، شاركتنا في فعالية إطلاق البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، حيث نسير قدماً في دعم المبادرات والبرامج الوطنية الهادفة إلى ترشيد

إدارة الطلب على الطاقة والمياه، حيث “تركز ضمن توجهاتنا المستقبلية على رفع كفاءة القطاعين وتكامل الجهود بين مختلف الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية إلى جانب القطاع الخاص، للبحث في الحلول والابتكارات الحديثة لخفض استهلاك الطاقة والمياه في القطاعات المستهدفة، وذلك بالتوازي مع إعداد الحملة الوطنية لترشيد لدعم البرنامج الوطني، والتي تهدف إلى تثقيف المجتمع في مجال ترشيد استخدام الطاقة وتحسين التحول لخلق حياة أكثر استدامة، إضافة إلى تغيير السلوك اليومي للأفراد.

وأكد المرزوعي أنه تم وضع الخطة للبرنامج الوطني والحملة بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من الجهات الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص، لتعزيز الجهود الوطنية الحالية نحو مستقبل أفضل لدولة الإمارات، وفي مارس 2021 اعتمد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه بهدف توحيد الجهود خاصة في مجال إدارة الطلب وترشيد استهلاكها، لافتاً إلى تكليف وزارة الطاقة والبنية التحتية بتشكيل ورئاسة فريق وطني متابعة البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، وعضوية الجهات المعنية بتطبيق البرنامج في الدولة، وقمنا أيضاً بتشكيل اللجان الفنية لتسهيل متابعة تطبيق البرنامج مع الجهات المعنية في الدولة وضمان الجودة العالية في رصد المؤشرات الاستراتيجية والتشغيلية للبرنامج بجانب المؤشرات التنافسية للدولة.

المهيري، وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي، أن دولة الإمارات تمتلك منظومة متكاملة من الأدوات تشمل في استراتيجيات وبرامج وسياسات وخطط فعالة تعمل على تعزيز الأمن المائي، واستدامة توافر الموارد المائية في الدولة بوفرة وجودة عالية تتناسب مع خططها التنموية واحتياجات المواطنين بها، وذلك بهدف تحقيق رفاهية المجتمع وتعزيز جودة الحياة وذلك في مختلف الأوقات والظروف.

وأضاف معاليه: “تأتي مبادرة ”البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، والتي أطلقتها وزارة الطاقة والبنية التحتية، لتشكل إضافة نوعية في مسيرة لبرمجة وحوكمة الجهود الوطنية للمحافظة على الموارد المائية وترسيخ نهج الإدارة المتكاملة لتلازمة المياه والغذاء، عبر نشر الوعي بشكل أوسع بين جميع فئات المجتمع، وتعزيز ترشيد استهلاكها، مع الاستفادة من التقنيات المتقدمة لصياغة حلول ترفع كفاءة استهلاك المياه في أنشطة إنتاج الغذاء والزراعة.”

قال معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: “تحقيقاً لرؤية سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في تعزيز مسيرة التحول نحو الاقتصاد الرقمي، شاركتنا في فعالية إطلاق البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، حيث نسير قدماً في دعم المبادرات والبرامج الوطنية الهادفة إلى ترشيد

شهد معالي سهيل المرزوعي، وزير الطاقة والبنية التحتية، إطلاق البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين في الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص، بهدف تعزيز الجهود الوطنية في مجال إدارة الطلب وترشيد الاستهلاك، وزيادة كفاءة أهم 3 قطاعات مُستهدفة للطاقة (النقل والصناعة والبناء) بنسبة 40%، بالاعتماد على أعلى المعايير العالمية، وضمن حملة وطنية هي الأكبر من نوعها على مستوى دولة الإمارات.

ويستهدف محور الطاقة إطلاق مبادرات لخفض الاستهلاك والطلب على الطاقة في القطاعات الثلاثة المستهلكة للطاقة بنسبة 40% بحلول 2050، ورفع مساهمة الطاقة النظيفة في إجمالي مزيج الطاقة المنتجة في الدولة إلى 50%، فيما يتضمن محور المياه مبادرات لخفض استهلاك المياه في قطاعي الزراعة والمباني، ورفع كفاءة استهلاك المياه وزيادة نسبة إعادة استخدام المياه العالجة إلى 95%، أما محور الترشيد في مجال خطة توعية متكاملة لرفع وعي أفراد المجتمع في مجال ترشيد استهلاك الطاقة والماء ليصبح سلوكاً يومياً.

ويهدف المناسبة وفي كلمته الافتتاحية، قال معاليه: “إن الإمارات من الدول السبّاقة عالمياً في تعزيز دور تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في رسم ملامح مستقبل قطاعي الطاقة والمياه للمخسّن عاماً المقبلة، وإدارة الطلب وترشيد الاستهلاك، وإن البرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه الذي نسعى من خلاله إلى إشراك كافة المعنيين من أفراد المجتمع، في خطوة متقدمة لبناء اقتصاد مستدام ضمن خططنا الوطنية الجديدة للحفاظ على الموارد الطبيعية، والبيئية، وتعزيز الريادة العالمية للإمارات في مجال الحفاظ على البيئة التي تمثل مستهدفاً رئيسياً للمخسّن عاماً المقبلة، وأضاف معاليه: “ويهدف المناسبة يسعدني التأكيد باننا في وزارة الطاقة والبنية التحتية نجد التزامنا بتوحيد الجهود في مجال ترشيد استهلاك الطاقة والمياه، وإنه من منطلق نهج الإمارات نحو استراتيجية الطاقة 2050، واستراتيجية الأمن المائي 2036، حيث تم تحديد مستهدفات خفض الطلب على الطاقة والمياه لضمان نمو اقتصادي مستدام للمخسّن عاماً المقبلة”، وإنه خلال الاجتماعات السنوية لحكومة دولة الإمارات في العام 2017، تم اعتماد التوصية الصادرة من فرق العمل الفنية بإعداد الإطار التنفيذي للبرنامج الوطني لإدارة الطلب على الطاقة والمياه، وقد بدأنا في 2018 إعداد دراسة تخصصية لتطوير خطة عمل رئيسية لبرنامج إدارة الطلب على الطاقة والمياه في جميع القطاعات الحيوية في الدولة والتي تشمل المباني، والصناعة، والنقل والزراعة، وذلك في إطار رؤية الدولة بأن تكون إحدى أهم الجهات الرائدة عالمياً في هذا المجال.

وتابع معاليه: “لقد بدأنا مشوار رسم ملامح مستقبل

### تواصل توسيع شبكة رحلاتها وتضيف وجهتين جديدتين

## «وزير إير أبو ظبي» تسيّر رحلات جديدة إلى تيرانا وسراييفو

.. أبو ظبي-البحرين:

استكشاف أجواء المدينة من خلال العديد من الشوارع والأسواق في جميع أنحاء المدينة.

وبهذا الصدد، قال كيس فان شايفك المدير العام لشركة “وزير إير أبو ظبي”، “نحرص على مواصلة العمل لإضافة المزيد من الوجهات المتنوعة بقافلاتها وبياناتها، وهذا ما نسعى إليه من خلال الوجهتين تيرانا وسراييفو الجديدتين التي قمنا بإضافتهما إلى شبكة خطوطنا الجوية، إذ تتمتعان بالطبيعة الساحرة المثالية وسط الجبال الشاهقة، إلى جانب الحضارة والثقافة المتميزة لكل منهما..

السبت والثلاثاء إلى تيرانا، ويومي الأحد والأربعاء إلى سراييفو. وتبدأ أسعار التذاكر من 179 درهم إماراتي، وتتوفر على الموقع الإلكتروني wizzair.com، وتطبيق الهاتف المحمول الخاص بالشركة. تتمتع تيرانا النابضة بالحياة، بمناخ متوسطي معتدل تقع بجوار سلسلة من الجبال الشاهقة والجميلة، وتمتلك المدينة إرث تاريخي غني بالثقافة والتاريخ والهندسة المعمارية التي تبهّر ضيوفها، في حين تعتبر سراييفو مدينة مرنة مفعمة بالثقافة والأهمية التاريخية، وأصبحت بطبيعة الحال بوقفة تتصهر فيها العادات الدينية وفنون الطهي المميّزة، ويمكن للزوار

أعلنت “وزير إير أبو ظبي”، أحدث شركات الطيران الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن إضافة وجهتين جديدتين إلى شبكتها، حيث ستبدأ بتسيير رحلاتها إلى تيرانا عاصمة ألبانيا بدءاً من 11 سبتمبر 2021، وإلى سراييفو عاصمة البوسنة والهرسك اعتباراً من 3 أكتوبر ليرتفع بذلك عدد الوجهات التي تصل إليها طائرات الشركة إلى 31 وجهة.

ومن المقرر أن تسيّر “وزير إير أبو ظبي” رحلتين أسبوعياً للوجهتين، يومي







هانس كريستيان أندرسن، كاتب وشاعر دنماركي، يعد أبرز الكتاب في تأليف الحكاية الخرافية، رغم أنه عاش حياة فقيرة للغاية، لدرجة أن والدته تعمل في تنظيف ملابس الأغنياء في المنازل الكبيرة، واليوم تمر ذكرى رحيله، إذ رحل عن عالمنا في ٤ من أغسطس من عام ١٨٧٥م، وخلال السطور المقبلة نستعرض نبذة من حياته.

تعرض للتمتع من قبل زملائه الذين اعتادوا السخرية منه

## هانس أندرسن . . كان قليل الفهم وأصبح رائد الحكايات الخرافية

حب القراءة،  
- كانت كتبه لم تكن للتسلية والحكايات الترفيحية فقط، ولكن كانت تتضمن الحكمة والمعرفة أيضاً.  
- من أشهر قصصه أندرسون «بائعة الكبريت»، جندى الصفيح، ملكة الثلج، الحورية الصغيرة، عقلة الاصبغ، فرخ البط القبيح، الحذاء الأحمر، حماية الظل، جندى الصفيح،  
- أطلق أندرسون جائزة تحمل اسمه.  
- تمنح جائزته للمتميزين في مجال أدب الطفل، لؤلؤف ورسام كل عامين.

- استطاعت والدته أن تساهم في تميزه بكتابه القصص دون قصد حيث كانت والدته تسرد له الحكايات الشعبية.  
- كان والده يصطحبه إلى المسرح حتى يشاهد العروض الجديدة.  
- وجد تقديراً من الأسرة الملكية في الدنمارك التي نقلت أعماله، وحكاياته إلى أكثر من 150 لغة.  
- حصل على العديد من الجوائز بعد أن منح العديد من الأطفال السعادة بمجموعة كتبه الضخمة التي قدمها لهم في شكل سلس جميل

وفي عام 1848 كتب رواية «البارونتان»، التي تتناول انتقال المجتمع بأكمله من العصر القديم إلى العصر الجديد، وفي عام 1855 أصدر سيرته الذاتية بعنوان «قصة حياتي الخرافية»، والتي أشار فيها إلى الكثير من أسرار انتشار كتاباته للأطفال، مؤكداً أنه كتب للصغار ولل كبار واعتبر أن اللغة البسيطة هي سره الحقيقي في الوصول إلى الجميع.

### معلومات عنه

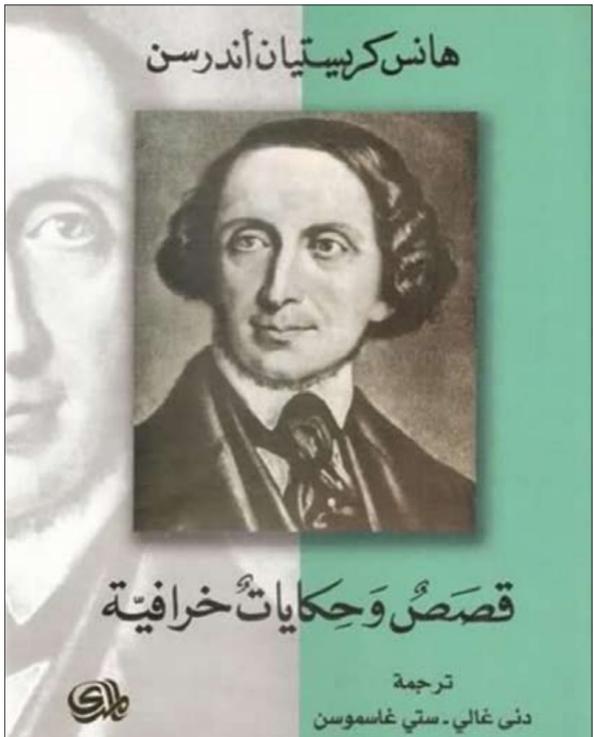
- والده يعمل صانع أحذية.  
- استطاع أن يخلق لنفسه رغم فقره حالة من البهجة، حيث خصص لنفسه ركن داخل غرفته لإقامة مكان مسرح للدمى.  
- مسرح الدمى كان بدايته مع ممارسة فن الحكايات، من خلال حركات تحريك العرائس التي صنع منها مجموعة من الشخصيات من وحي خياله.  
- لم يهتم بالدراسة ويقال عنه أنه كان قليل الفهم وكان أصدقاءه يسخرون منه عندما كان يمثل نظراً لطول قامته الفارعة.  
- عاش في منزل ناظر مدرسته الذي أساء معاملته.  
- كان يعاني من عسر القراءة ودخل بسبب ذلك في حالة من الاكتئاب.  
- كان مسرح الدمى الخاص به تأثيراً على براعته في مجال الكتابة والحكايات الخرافية.  
- اعتبر شاعر الدنمارك الوطني.  
- اختير يوم مولده ليصبح يوماً عالمياً لكتب الأطفال.  
- كتب العديد من ألوان الأدب مثل الشعر والرواية والنص المسرحي.  
- حققت أعماله نجاحاً كبيراً حيث كان يميزها ملامستها لقالب الحكاية الشعبية.  
- أخذ بعض حكاياته من واقع ما سمع عندما كان صغيراً.  
- اهتم بالحكايات الشعبية والقصص، فكان يجدد مخزونه بالحكايات التي كان يسمعا من أمه.

بط قبيحاً، فتباهى بنفسه بين أقرابه كجع جميل يثير الإعجاب.  
وعلى الرغم من أنه عانى من الفقر فإنه أظهر اهتماماً بالفنون ومسارح الدمى المتجولة وكان يمضي يومه مرتحلاً خلف عرباتها يستمع لحكايات الفنانين الجوالين في مدينته.  
وحول ركناً من الغرفة الوحيدة لأسرته لسرح للدمى، وأمضى وقته يحاول محاكاة القصص التي كان يسمعا ويبتكر فيها ويغير من مصانير الشخصيات.

وعانى أندرسن من تمثر دراسي واضح، حيث تعرض للتمتع من قبل زملائه الذين اعتادوا السخرية منه بسبب طول الضارح، لذلك لم يهتم بدراسته،  
ويبدأ منحازاً للعزلة وغير راغب في الانخراط داخل الجماعات لدرجة أنه وصف تلك التجربة بـ«أحلك السنوات».  
وساعدته هذه الأجواء على الانفراد بذاته وتعويض الوقت بقراءة الحكايات الشعبية والتعرف على أساطير العالم ومقارنتها بما كانت تحكيه والدته من حكايات شفوية وجد أن أغلبها مستمد من الحكايات الشعبية التي تتشابه في العالم.  
وحين بلغ عمر المراهقة تركز شغفه على كلاسيكيات المسرح اليوناني ومسرح شكسبير الذي اعتبره «الأب الروحي»، الأول لموهبته التي ذهبت في اتجاه آخر يقوم على إعادة تدوير الحكايات الشعبية.  
وظهرت محاولاته الأولى قبل أن يبلغ عامه 20، ونشر في عام 1829 أول عمل أدبي له بعنوان «السفر سيرا على الأقدام من قناة هولن إلى الرأس الشرقي لجزيرة آما»، وفي عام 1835 نشر مجموعة من القصص الخرافية من أهمها «حورية البحر الصغيرة»، التي صنعت شهرته وتوالت بعدها الحكايات الأخرى التي مثلت العمود الفقري لتجربته الإبداعية التي شملت أعمالاً روائية وقصصية أخرى وبعض كتب الرحلات إلا أنها لم تحقق النجاح الذي يساوي نجاح كتاباته للأطفال.

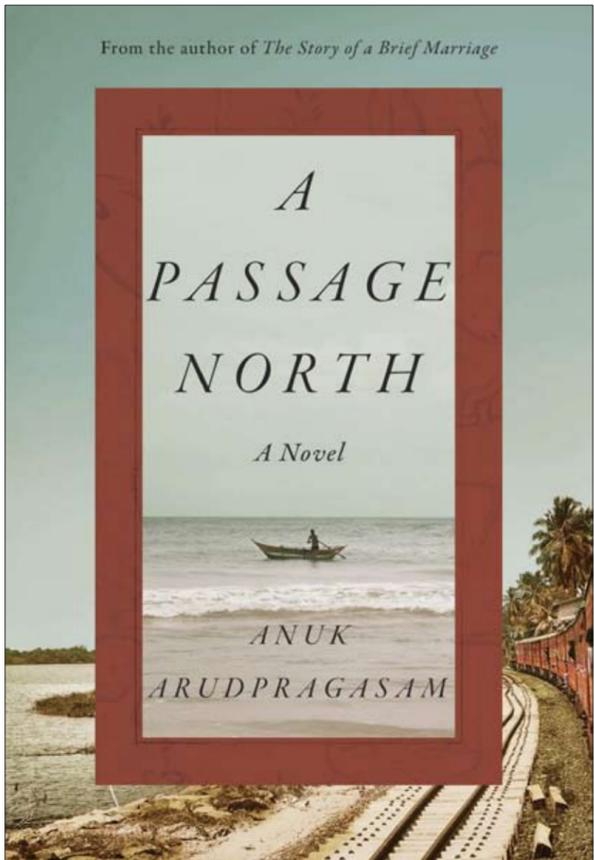
ميلاده مناسبة للاحتفال باليوم العالمي لكتب الأطفال.  
وقبل موته قال: «إن أردت معرفة حياتي، عليكم بقراءة قصتي (حكاية فرخ البط القبيح)، وهي تتحدث عن فرخ بط قبيح لم يلق مودة من شقيقاته البطات، فكان منبوذاً نظراً لقبحه وضخامة حجمه، فراح يتنقل من مكان إلى آخر بحثاً عن يهتم به ويقدره، لكنه كان يعاني من نظرات الازدراء من جميع الطيور والحيوانات، حتى من المربين له، إلى أن كبر واكتشف أنه بجمعة جميلة بيضاء وليس فرخ

ولد أندرسن في مدينة أودنسه، في 2 أبريل/ نيسان 1805، وتوفي بكوبنهاغن في 4 أغسطس/ آب 1875، وتوفي الحكايات التي كتبها بالدنماركية لغات العالم كلها بعد أن ترجمت إلى ما يزيد على 150 لغة بفضل اعتمادها على الحكايات الخرافية ذات الطابع الغرائبي المثير.  
واستطاع أندرسن أن يمزج في أعماله بين ما ورثه من حكايات شعبية وما أبدعه خياله الخصب، وبفضل تأثيره البالغ في خلق مجال منفرد للكتابة للأطفال تحولت ذكرى



## الحرب الأهلية في سريلانكا أحداث تسردها رواية ممر الشمال بعد ترشيحها للبوكر

## ترجمة عربية لـ «اجلس وتأمل» كتاب يطالبك بمساعدة نفسك



أدرجت رواية «ممر الشمال» للكاتب أروديراجاسام الذي ولد في كولومبو في القائمة الطويلة لجائزة مان بوكر الدولية، حيث تقدر قيمة الجائزة بـ 50 ألف جنيه استرليني، فمن ماذا تدور أحداث الرواية؟  
رواية «ممر الشمال» هي الرواية الثانية للكاتب أروديراجاسام، وتدور أحداثها في أعقاب الحرب الأهلية الدموية في سريلانكا التي استمرت ثلاثة عقود.  
وتتمحور الرواية حول «كريشان» الذي يقوم برحلات من كولومبو إلى الشمال لحضور جنازة «راني» التي ترعى جدته، وخلال رحلته يتذكر ماضيه مع سيدة تدعى «أنجوم» وهي امرأة التقى بها في دلهي عندما كان يعمل على التحضير لرسالة الدكتوراه، ليصل إلى كولومبو ويعمل مع منظمة غير حكومية وفي رحلته إلى منطقة الحرب السابقة في الشمال الشرقي بعيد اكتشافه ويلات الحرب.  
وتضم القائمة الطويلة للمان بوكر الروايات التالية:  
«جزيرة» لكارين جينينجز  
«المركز الثاني» بقلم راشيل كوس  
«الوعد» بقلم دامون جالوجوت  
«حلاوة الماء» بقلم ناثان هاريس  
«كلارا والشمس» لكارو إيشيجورو  
«بلدة تسمى العزاء» بقلم ماري لوسون  
«لا أحد يتحدث عن هذا» بقلم باتريشيا لوكوود  
«رجال الثروة» بقلم نادية محمد  
«الحيرة» بقلم ريتشارد باورز  
«غرفة الصين» بواسطة سنجيف ساهوتا  
«الدائرة العظمى» لاجي شيبستيد  
«لايت بريتشوال» بقلم فرانسيس سيوفورد

صدرت حديثاً ترجمة عربية لكتاب «اجلس وتأمل» لـ سوكي وإليزابيث نوفوجراتس، ترجمة ريم طويل، عن دار نشر الساقى وتحت عنوان لماذا يجب أن تقرأ هذا الكتاب، تقول دار النشر، لأنك تصبح الآخرين بالتأمل، لأنك تفعل ذلك، لأنك عند غضبك تغضب من نفسك، لأنك أبقيت حصيرة اليوغا في الزاوية لسنوات، لأنك لم تأخذ نفساً عميقاً منذ آخر مرة ففرت فيها في المسبح، لأنك تعتقد أن التأمل ليس لك... فإنك مخطئ.  
وعن «فوائد التأمل» يقول الكتاب: يساعدنا على تخفيف التوتر والقلق وتحسين المزاج، وفقدان الوزن والنوم أفضل، ويجعلنا أكثر صحة وألطف وأكثر عقلانية.  
ويتابع الكتاب: حان الوقت للتخلي عن الأعداء، مع هذا الدليل الذي لا يُعد بالمعجزات، لكنه يفتح العقل للإمكانات المتاحة، سيرغب الجميع في الجلوس والتأمل، كل يوم.  
والؤلفة سوكي نوفوجراتس كاتبة متهمة بالفنون البصرية وتعليم الموسيقى والتنمية الدولية والبحث في علم الأعصاب.  
وإليزابيث نوفوجراتس هي المؤلفة المشاركة لكتاب «اجلس وتأمل» مع شقيقة زوجها وشريكها في الكتابة، سوكي نوفوجراتس، التي أقمعتها بالمشاركة في خلوة للتأمل قبل أكثر من عشر سنوات.



## منوعات

# الفكر

31



احتلت الفنانة هند عبد الحلیم مرتبة متقدمة ضمن مؤشرات البحث على جوجل في الفترة الماضية بعد أن استعادت روح (زبيدة) في فيلم (الجوع) وهي الشخصية التي جسدها الراحلة سعاد حسني في العام ١٩٨٦، بمناسبة مرور عشرين عاماً على رحيل الأيقونة ضمن أحداث فيلم (سعاد) الذي شاركت فيه خمس ممثلات شابات جسدن المراحل المختلفة التي مرت بها (أخت القمر) في حياتها في فيلم قصير من إخراج محمود رشاد.. لتكشف هند عبد الحلیم في هذا الحوار كواليس الفيلم، وكيف ناقش قضية الصحة النفسية في المجال الفني بصفة خاصة والمرأة بشكل عام.. إضافة إلى دور الفنانات في التأثير على المجتمع حول القضايا التي تخص المرأة عبر رسائل الفن.

(سعاد) كشف خبايا الصحة النفسية المهمة للمرأة

## هند عبد الحلیم: نفسية الفنان تتأثر بالأدوار التي يجسدها

بالمال... أكد أنه لم يكتشف موهبته لأنه كان يسافر كثيراً ولكنه شاهدك تقديراً للنجوم.. متى تأكد من تلك الموهبة؟  
والذي رأى أن هناك موهبة فعلية، ولكنه لم يلمسها؛ إلا عندما أخذت القرار بدراسة التمثيل والاتحاق بمعهد الفنون المسرحية، وأن أكون ممثلة دارسة أكثر من أمثل الموهبة فقط، ومن هنا جاء الدعم من خلال تواصل والدي مع د. أشرف زكي، وبدأت الحكاية.  
من الدراسة في كلية الإعلام وبعد مرور عامين جاء قرار مفاجئ بالاتحاق بمعهد الفنون المسرحية وتغيير شامل في حياتك.  
تغيير مفاجئ ليست له علاقة بحياتي وبكل ما حولي، فكانت هناك صدمة في البداية، كوني أدخل عالماً جديداً، ولكنني أخذت الموضوع بتحد كبير، واعتزمت النجاح وبالفعل في تلك المرحلة اشتغلت كثيراً وعشت طعم النجاح.  
هل تأثرت حياتك الفنية بعد الزواج؟  
حياتي الزوجية أثرت على الجانب العملي والتمثيل بالفعل، ولكن ليس من جانبي ولم أقصر على العكس، المنتجون قد تكون لديهم وجهة نظر كوني ارتبطت بحياة جديدة، وبالتالي قد يكون هناك قلق بالارتباط بعمل فيؤثر في سير العملية الإنتاجية.  
وماذا عن حلم الأمومة؟  
انتظر الوقت المناسب لاتخاذ هذا القرار، فهو مؤجل حتى أشعر وأتأقلم على الحياة الجديدة ومسؤولياتها.

وبالتالي تأخذ علاقة طردية بين الشخصية وجوانب الفنان النفسية، فكلما ابتعدت عن واقعه أترت ويصعب أن تتركه بسهولة.  
هل هناك دور بالفعل تأثرت به.. وأخذ فترة طويلة حتى استطعت الخروج منه نفسياً؟  
نعم هناك دور أثر في نفسي، وكان ذلك في أثناء عرض مسرحية (هنا أنتيجون) عام 2015، فعرضت حوالي 130 ليلة عرض، وأثرت شخصية (أنتيجون) كثيراً في حياتي حتى الجمهور وأهلي لقبوني بـ(أنتيجون) في تلك الفترة، إضافة إلى والدي في بعض الأوقات في أثناء حديثنا تجد في طريقة كلامي وملامحي (أنتيجون) دون أن أشعر، ويردود فعل غير إرادية، وأخذت فترة كبيرة للخروج من عباءة الشخصية بحركاتها وتعبيراتها وإحساسها نفسياً.  
ماذا تفعل هند عبد الحلیم في حال مرورها بأزمة نفسية على المستوى العام؟  
الاتقرب من رينا والدعوات والصلوات المتواصلة من الأشياء التي تساعدني كثيراً في الخروج من أية أزمة أو أي حالة نفسية سيئة، بالإضافة إلى فكرة أننا من الممكن أن نذهب إلى الطبيب النفسي، وهو بالمناسبة ليس عيباً ولا يعيب أحداً طالما يحتاج إلى ذلك.  
حالة من (نوستالوجيا) شعر بها المشاهد أثناء تجسيد تلك الشخصيات لسعاد حسني.. متى شعرت هند عبد الحلیم بالحنين إلى الماضي؟  
الحنين إلى الماضي دائماً ما يعيش داخلي، فداًماً أستعيد ذكرياتي، وفي الممثل الإنسان لا يشعر بقيمة ما هو فيه إلا بعد أن يمر عليه الزمن، وبخاصة في أثناء وجود ظروف سيئة في حياتك؛ فتستعيد أهم اللحظات المبهجة في حياتك والتي تشكل جزءاً من السعادة الداخلية، وقد تكون في بعض الوقت خروجاً من الحالة التي يمر بها باستعادة نقاط إيجابية مرت بحياتك؛ فتبدأ بطرد الطاقة السلبية، وتستعيد عزيمتك بسرعة.

• هند عبد الحلیم كانت نجمة ضمن خمس نجومات جسدن أدواراً مختلفة في فيلم (سعاد) بمناسبة الذكرى العشرين لأخت القمر سعاد حسني.. كيف جاء اختيارك؟  
مخرج الفيلم محمود رشاد ناقشني في فكرة الفيلم، وأكد أنه ليس تقليداً للنجمة الراحلة - سعاد حسني، بل تمجيد لها ولتاريخها، ولذلك كنت سعيدة بالفكرة وبخاصة أن سعاد حسني مثلي الأعلى في التمثيل.  
• دور (زبيدة) في فيلم (الجوع) لسعاد حسني.. وكلمات صلاح جاهين بصوتها.. كيف رأيت التجربة؟  
التجربة تحمل على عاتقك كفنانة مسؤولة كبيرة، كونك تجسدين شخصية الأيقونة سعاد حسني فلها بعد نفسي وحركي وضميريات بالوجه، ولكن الهدف لم يكن التشبه بها بقدر الاهتمام بأهم المراحل التي مرت بها سعاد حسني خلال عمرها، وجسدت دور زبيدة في فيلم (الجوع)، وهي المرحلة التي تناقش القرار الذي اتخذته (سعاد حسني) في عدم مشاركتها في أي أفلام تجارية على قدر ما تهتم بالاحتوى الخاص بالفيلم، وما يتلقاه المشاهد من فن حقيقي.  
• الفيلم ركز على الصحة النفسية للفنان بشكل خاص والمرأة بشكل عام... هل تتأثر نفسية الفنان بأدواره أو العكس؟  
نعم بالطبع، تتأثر نفسية الفنان بالأدوار التي يجسدها، وفي المقابل تنعكس شخصية الفنان على الدور، ولكن على حسب طبيعة الدور والجوانب الخاصة به، وبخاصة لو كان يجسد دوراً بعيداً عن شخصيته في الواقع.

باب أمل  
بدايتك المسرحية كانت السبب في انطلاقك إلى عالم الدراما التلفزيونية.. حدثينا عن تلك المرحلة.  
- (هنا أنتيجون) كانت بدايتي في المسرح، وعندما شاهدني الدكتور أشرف زكي الذي يرى أن طلاب معهد الفنون المسرحية أبناء فيدمهم بكل قوة وبخاصة الموهوب منهم، كان انتقالي إلى الدراما من خلاله.  
على ذكر د. أشرف زكي ما رأيك في الدور الذي سوف تؤديه نقابة المهن التمثيلية في الفترة المقبلة بعد توقيع بروتوكول إعلام المصريين؟  
- البروتوكول يستهدف تشغيل أعضاء النقابة في الأعمال الفنية التي تنتجها المتحدة، ويعطي الفرص الحقيقية للشباب ولكل من لديه موهبة في أن يحتل المكانة التي يستحقها، وبالتالي فتح باب أمل للشباب في تحقيق أحلامهم الموهلة.  
• أصعب جزء كونك ممثلة.. فما أفضل جزء في التمثيل؟  
- أصعب جزء أن حياة الممثل لا توجد بها خصوصية، والتدخل في حياته أصبح أمراً طبيعياً، والتمتع عليه قد يدخلنا في حالة نفسية سيئة، أما الجزء الأفضل فهو النجاح، فضلاً عن حب التمثيل.  
• شاركت الجمهور مقطع فيديو على تطبيق (تيك توك) وأنت تلعبين (عشرة طاوله) في أثناء العزل.. حدثينا عن تلك الفترة؟  
- التيك توك كان أكثر التطبيقات المسلية في مرحلة العزل، أما الطاولة فأعشق اللعب بها كثيراً وبخاصة مع والدي.. والطبيب فرض نفسه في تلك الفترة.  
• الرياضة كانت عموداً أساسياً في المناقشات اليومية في المنزل.. كونك ابنة رياضي معروف.. ماذا عن الرياضة في حياة هند عبد الحلیم؟  
- بسبب التصوير وأوقاته الطويلة أبتعد كثيراً عن ممارسة الرياضة، وحتى في فترة الإجازة أحتاج إلى الراحة عن كوني أمراًسها.  
• هل تجدين أن الرياضة النسائية في مصر أخذت المكانة التي تستحقها؟  
- الرياضة النسائية في مصر لم تأخذ المكانة التي تستحقها حتى الآن، ولكن في بعض الرياضات استطاعت المرأة أن تثبت نفسها مثل السباحة وغيرها، ولكن المرأة ما زالت لا تأخذ الدعم الكامل في ممارسة الرياضة، والنجاحات التي حققتها جاءت نتيجة إنجازات فردية.  
• ما رأيك في المنصات الإلكترونية.. وهل تستطيع أن تحل مكان دور العرض؟  
- المنصات الإلكترونية استطاعت بالفعل أن تحل مكانة دور العرض، فالويبلايل استطاع أن يقرب المسافات، حتى التلفزيون في المنزل قليلاً ما نشاهده، وليس الأمر مقتصر على السينما فقط، ولكن جيلنا استمتع بدور العرض وعاش معاني مهمة في حياته، عكس الجيل الجديد الذي يهتم بالمنصات الإلكترونية كثيراً.

قرار مفاجئ  
• والدك أحمد عبد الحلیم كابتن نادي

## أكرم حسني يخوض بطولة جديدة بمسلسل "مكتوب عليا"

العمل، فيما يواصل المخرج خالد الحلفاوي ترشيح الأبطال المشاركين، خاصة أن الشركة المنتجة تنوي المشاركة بالمسلسل ضمن الموسم الدرامي الرمضاني المقبل 2022.



## "لعبتي" .. أحدث أغاني كارمن سليمان

طرحت المطربة كارمن سليمان، أغنيته الجديدة "لعبتي"، وذلك عبر موقع الفيديوها الشهير يوتيوب.  
الأغنية من كلمات الشاعرة نور عبدالله، ومن ألحان مصطفى العسال، ومن توزيع عمرو الخضرة، والأغنية ميكس وماستر ماهر صلاح. وتقول كلمات الأغنية: "عمرك ما شفت واحدة بتحب واحدة واحدة؟ أياك فاكترني سهلة في صبر واللا.. محتاج مساعدة؟ أنا يا سيدي فايقة متدلعة ورايقة اثبت كده وطاوعني لوهي يعني ما فيهاش مضايقة لعبتي وحتتي ولبا أنا خطتي بس تمشي عاللي أنا مقول عليه في الدلع والهنا سيبني أقول مين أنا واكتشفتني وشوفني شاطرة قد إيه هدوقك سعادة حاجة فريش بزيادة كل اللي عيشته حاجة واللي أنت هتعيشه.. جنبى حاجة". وكانت قد طرحت المطربة كارمن سليمان أغنية "لعبت أشكي" باللهجة الخليجية، من كلمات نهار، وألحان بنت الكويت، وتوزيع براك الطلوع ميكس وماستر جاسم محمد.



# الفلفل

## ثلاثة من أفضل البهارات لتجنب أعراض التهاب المفاصل وآلامها

يمكن أن تشمل أعراض التهاب المفاصل آلام والتهاب وتقييد الحركة، ويمكن أن يساعد تناول بعض الأطعمة والتوابل في تخفيف هذه الآلام، وفقا لمؤسسة Arthritis Foundation. وتعتبر الأطعمة المضادة للالتهابات إضافة مثالية لنظامك الغذائي، ويمكن لبعض التوابل منع الالتهاب من التطور. وكشفت مؤسسة Arthritis أن الزنجبيل والكرم والقرفة من أفضل أنواع التوابل للحماية من آلام المفاصل. وأضافت "إلى جانب خصائصه المضادة للالتهابات، أظهرت بعض الدراسات أن الزنجبيل يمكن أن يقلل أيضا من أعراض هشاشة العظام، على الرغم من أن دراسات أخرى لم تجد مثل هذه الفائدة. ويعرف الكركم بأنه المادة الكيميائية النشطة في جذر الكركم؛ فهو يمنع السيتوكينات الالتهابية والإنزيمات

في مسارين للالتهاب. وأظهرت العديد من التجارب البشرية فائدة مضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تترجم إلى تقليل آلام المفاصل وتورمها". وتابعت: "تحتوي القرفة على cinnamaldehyde وحمض سيناميك، وكلاهما له خصائص مضادة للأكسدة تساعد على منع تلف الخلايا الذي تسببه الجذور الحرة". ولكن، في حين أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في تخفيف آلام المفاصل، فإن بعض الأطعمة يمكن أن تؤدي إلى تفاقمها. وزعم خبراء التغذية أنه من الأفضل الابتعاد عن أي شيء به سكريات أو غلوتين مضافة. ويمكن أن يؤدي الكحول أيضا إلى تفاقم أعراض التهاب المفاصل - خاصة لدى المصابين بهشاشة العظام أو النقرس.



## الكشف عن مستوى الأجسام المضادة الأمل لإعادة التطعيم

ذكرت العالمة الأمريكية من أصل روسي، أنتشا بارانوف، أن توقيت إعادة التطعيم ضد فيروس كورونا يعتمد بشكل مباشر على مستوى الأجسام المضادة التي بقيت لدى الشخص بعد التطعيم أو المرض. وفتحت بارانوف، وهي أستاذة في كلية البيولوجيا المنهجية بجامعة جورج ميسون الأمريكية، إلى وجود نوعين من اختبارات الأجسام المضادة، وهما اختبار "Liason" الإيطالي الذي تنتجه شركة "DiaSorin"، واختبار "Abbott" المسمى "Quant". وأفادت المتخصصة بأن "مقياس الأجسام المضادة في الأول يتراوح من 15 إلى 400، فيما يعتبر مستوى 200-300 نتيجة جيدة. وهذا المؤشر يسمح لنا أن نفترض أن الشخص لديه مناعة جيدة ضد فيروس كورونا". وأوضحت بارانوف أن الاختبار الثاني يكتشف الأجسام المضادة التي تعمل على تحييد الفيروس التاجي على وجه التحديد، ومقياسه يتراوح من 50 إلى 40 ألفا، وإذا كان المؤشر أعلى من 1.3 ألف، تكون المناعة جيدة، وإذا كان من 500 إلى 1.3 ألف، فذلك يعني وجود خطر للإصابة بالمرض، وفي حال ما إذا كان أقل من 500، فأصحابه في حاجة إلى التطعيم أو إعادة التطعيم. وفتحت الخبيرة إلى أنه على الرغم من إنتاج الأجسام المضادة لدى أولئك الذين أصيبوا بفيروس كورونا المستجد، فإن الحماية بواسطة التطعيم، في المتوسط، أفضل من مثلتها بعد الشفاء من كورونا. وشددت بارانوف على استحالة التنبؤ بمدى بقاء الأجسام المضادة في الجسم، مشيرة إلى أنها بالنسبة لبعض تكون على مستوى عالٍ لفترة طويلة، وبالنسبة لآخرين العكس.



الممثلة ليلي آن هاريسون خلال حضورها العرض الأول لفيلم Aftermath في مسرح لاندمارك، كاليفورنيا (أ ف ب)

## قرأت لك

### زيت الصندل



زيت الصندل من أكثر الزيوت التي تستخدم في العديد من المجالات سواء تغذية أو علاج أو تجميل وحسب ما ذكره موقع organicfacts فإن لزيت الصندل فوائد مذهلة للجسم والبشرة وهي..

- 1: يحتوي زيت الصندل على خصائص مضادة للالتهابات، ويساعد في علاج الجروح والقرح والالتهابات ومشاكل الجلد المتعددة.
- 2: يحمي من لدغات الحشرات.
- 3: يحتوي على مواد تعمل على تهدئة الأعصاب والاسترخاء ويريح الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية.
- 4: مضاد لتشنج ومسكن للألم.
- 5: طارد للغازات ومعالج لاضطرابات المعدة.
- 6: مدر للبول وطارد للسموم والجراثيم.
- 7: له خصائص هائلة في خفض ضغط الدم عن طريق خلطة مع الماء أو اللبن.
- 8: يحارب الشيخوخة وعلامات التمدد والتجاعيد.
- 9: يحارب حب الشباب ويمنع البقع الداكنة الناتجة عنه.
- 10: يعمل على تغذية وترطيب الشعر ومنع تساقطه.

## سؤال وجواب

### • لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع

- ما هو اللقب الذي اتخذته أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟
- ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة وواتر جيت؟
- الرئيس نيكسون في عام 1974

## ثلاثة أطعمة ينصح بتناولها باردة

أعلن أنتي غال، ممثل جمعية التغذية الألمانية، أن بعض الأطعمة الشائعة ينصح بتناولها باردة وليس ساخنة. ويشير موقع focus.de إلى أنه وفقا لغال، البطاطا والأرز والمعكرونة يجب أن تؤكل باردة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من النشاء والكريوبيدرات، التي تسبب عند تناولها ساخنة، ارتفاعا حادا في مستوى السكر في الدم. ولكن عند تناولها باردة تساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم وتؤخر إيجابيا في عمل الأمعاء. ويقول: "عندما تكون الأطعمة باردة، يتعامل الجسم مع النشاء على أنه مادة متحللة، ما يؤثر في نبيت الأمعاء، ويساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم، وحتى قد يساعد على تخفيض الوزن". ويضيف، وتعود مساعدته للأمعاء في امتصاص النشاء بنفس طريقة امتصاص الألياف الغذائية، ما يساعد على تعزيز نبيت الأمعاء وتحسين عملية الهضم. وأن تنظيم مستوى السكر في الدم يساعد على تخفيض الشعور بالجوع، وأن كمية السرعات الحرارية في الأطعمة الباردة المحتوية على النشاء تنخفض. ويؤكد المتحدث، على أنه في حالة تسخين الطعام مرة ثانية، فإنه يحتفظ بجزء كبير من النشاء المفيد.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرتئين والأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، تعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أفسى المواد الموجودة في جسم الإنسان هي الميتا.
- الغيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبيدأ بالتحلل.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشديدة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار برودام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلته ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيوا بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيلخى لهما عن عرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط ليبيض ويقس بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حوليا وتلد ايضا وتمتلئ الغرقة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعها ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم أكثر بذلك المشهد الرائع لمزعمته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا. واستيقظ من النوم مرتاحا مسرورا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلته ولبسهما وحين جاء دور السلته فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فاخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

