

سعيد بن أحمد بن خليفة يكرم  
متطوعي مبادرة الروح الإيجابية



عفاف راضي:  
أعوذ لجمهوري بحفلات  
وألحان جديدة



تلوث الهواء والضوضاء يعرض الأطفال  
لخطر أكبر للإصابة بمرض السمنة

### إعادة البريق إلى أول ساعة دقاقة في مصر

انتهت أعمال إصلاح الساعة العتيقة في قلعة صلاح الدين الأيوبي بالقاهرة، بعد عقود طويلة من التوقف، في تجربة شهدت الكثير من التحديات، وفق ما أوضح رئيس قطاع الآثار الإسلامية والقبطية، أسامة طلعت. الساعة جاءت إلى مصر عام 1846 كهدية، من ملك فرنسا لويس فيليب إلى محمد علي باشا، داخل برج معدني مزخرف بالنقوش وألوان الزجاج الملون، رداً على منحه مسلة رمسيس الثاني من أجل وضعها في ميدان كونكورد بمدينة باريس. وأكدت وزارة السياحة والآثار المصرية في بيان رسمي، أن الانتهاء من تشغيل الساعة الدقاقة تم بإياد مصرية خاصة، وجاري الآن إعداد التجارب اللازمة لعودتها للحياة، لتدق أجراسها من جديد خلال أوقات محددة، ويتحدث رئيس قطاع الآثار الإسلامية والقبطية عن كواليس إصلاح أول ساعة دقاقة بتاريخ مصر، قائلاً: "نجحت أعمال التشغيل رغم صعوبة المهمة. جهود كبيرة تمت على مدار عامين وسيتم استخدام الساعة بصورة رسمية في الأسابيع المقبلة بعد الانتهاء من الترتوش النهائية".

### هاندأر آر تشيل تلاعب قطعها بصورة عفوية

نشرت النجمة التركية هاندأر آر تشيل صورة جديدة في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي ظهرت فيها بإطلالة كاجوال أنيقة. وتكررت آر تشيل شعرها منسدلاً على كتفيها بتسريحة ناعمة لفتت الأنظار، كما إرتدت توب نيلية اللون وجينز ما جاد إطلالته عفوية وجمالاً. وكانت مجلة Glamour العالمية قد إختارت النجمة التركية هاندأر آر تشيل كأجمل امرأة في عام 2021. الأمر الذي شكّل ضجة كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، الذي عبّر عن إعجابهم ب هاندأر التي تستحق هذا اللقب. على صعيد آخر كانت قد نشرت هاندأر آر تشيل صورة في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي ظهرت فيها بكامل أناقتها بفستان كلاسيكي مثير.



## هذه مخاطر سوء تقدير مستويات الكوليسترول الطبيعية

وأضاف موضحاً: "يختلف نطاق كوليسترول LDL المستهدف لدى الشخص السليم عن الشخص المعرض ل عوامل الخطر، وهذا الأمر قد يصبح مضللاً إذا لم يكن مفهومًا، لأن المرضى قد يظنون أنهم ضمن المستويات المستهدفة في حين أنهم ما زالوا في الواقع معرضين لخطر كبير. ومن الأشياء، التي ينبغي فهمها أن الأطعمة الغنية بالكوليسترول لا تؤثر في مستويات الكوليسترول الموجودة في الدم مثلما تؤثر الجينات فيها، لهذا فإن تغيير نمط الحياة وحده لا يكفي لعلاج المشكلة".

وتابع الدكتور هاني صبور إن الكثير من المصابين بأمراض القلب أو ممن لديهم عوامل مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب لا يحافظون على مستويات الكوليسترول المناسبة لمنع الإصابات القلبية والوعائية الحادة. وأوضح استشاري أمراض القلب في معهد القلب والأوعية الدموية بمستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" وفقاً لما نقلته وكالة الأنباء الألمانية د ب أ، أن كمية الكوليسترول الضار (LDL) الزائدة في الجسم يمكن أن تتراكم على شكل

لويحات على جدران الشرايين، ما يؤدي إلى تضيقها ومنع تدفق الدم إلى القلب، ما قد يتسبب في حدوث إصابات قلبية أو وعائية، إذا ترك هذا الأمر دون علاج مناسب.

**فرط كوليسترول الدم العائلي**  
يعتبر الدكتور صبور، من ناحية أخرى، عدم تخصيص فرط كوليسترول الدم العائلي سبباً مهماً آخر لارتفاع مستويات الكوليسترول، واصفاً هذه الحالة المرضية بأنها عيب وراثي في طريقة تدوير الجسم للكوليسترول الضار. ويولد المصابون بفرط كوليسترول الدم العائلي ولديهم مستويات عالية من كوليسترول LDL قد تتجاوز 190 ملغم-ديسيلتر بمرور الوقت، إذا لم يتم التعامل بطريقة صحيحة مع هذه المشكلة.

**داء السكري**  
ويعد داء السكري، من ناحية أخرى، عامل خطر آخر يتسبب في ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. وقال الدكتور صبور، الذي يشغل أيضاً منصب استشاري أمراض القلب في مركز إمبيرال كولييد لندن للسكري إن الأشخاص المصابين بمرض السكري أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما يتراوح بين مرتين وأربع مرات. وأوضح أن مقاومة الأنسولين تتسبب في تشكل الكوليسترول

نطاق الكوليسترول الضار وبينما يعتبر نطاق الكوليسترول الضار، الذي يتراوح بين 100 و129 ملغم-ديسيلتر مقبولاً للأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل صحية، يعد هذا المستوى مرتفعاً لدى المصابين بأمراض القلب أو من لديهم عوامل مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب. وينبغي أن يهدف الشخص المصاب بأمراض القلب أو الذي لديه عوامل مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب، مثل السكري والسمنة، أو كان مدخنًا، إلى الحفاظ على مستويات من كوليسترول LDL "الكوليسترول الضار" أقل من 70 ملغم-ديسيلتر، ونؤكد أن كل زيادة في هذا الكوليسترول بمقدار نقطة واحدة تؤدي إلى رفع خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 25%".

### لماذا يجب عدم التنفس من الفم أثناء النوم؟

يعد التنفس الجسم بالأكسجين ويسمح لنا بإطلاق ثاني أكسيد الكربون، وعادة ما نستخدم أنفنا للتنفس، إلا أن بعض المشاكل في الأنف مثل الاحتقان قد يدفع الكثيرين للتنفس من أفواههم، خاصة أثناء النوم. تقول أخصائية التغذية الهندية بوجا مكيجا في منشور لها على إنستغرام، إن تنفس الأطفال من الفم ينطوي على العديد من الأضرار مثل عوجاج الأسنان، والتشوهات الخلقية ومشاكل النمو. في حين أنه يسبب رائحة الفم الكريهة ومشاكل اللثة وتفاقم بعض أعراض الأمراض المختلفة عند البالغين. إضافة إلى ما سبق، قد يؤدي التنفس من الفم أثناء النوم إلى الشخير وخشونة الصوت، والاستيقاظ متعباً، والتعب المزمن، ناهيك عن أسوداد حول العينين وتشويش الدماغ. وبحسب بوجا، فإن التنفس عبر الفم قد يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل الحساسية المزمنة والالتهاب الأنفي الموسمي والتهاب الجيوب والربو والقلق. وقد اقترحت بوجا بعض الطرق لتحسين التنفس الأنفي، مثل تناول مكملات فيتامين سي عالية الجودة، والركميين الذي يفتح انسداد الجيوب الأنفية، والأطعمة الغنية بالزنك والمكملات الغذائية. وتتصح بوجا باستشارة أخصائي التغذية الخاص بك حول الجرعات ومدة تناول هذه المكملات لتجنب أي أضرار محتملة، وفق ما أوردت صحيفة إنديان إكسبريس.

### 5 أسباب تدفعك لعدم اصطحاب هاتفك إلى الحمام

وجدت دراسة حديثة أن 90% من مستخدمي الهواتف المحمولة يصطحبون هواتفهم إلى دورة المياه، ويقضون أوقاتاً طويلة داخل الحمام. فيما يلي أهم الأسباب التي تدفعك لتجنب اصطحاب الهاتف إلى الحمام، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: الجراثيم: أنت تعرض هاتفك للجراثيم مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية، عندما تأخذه إلى المراض، مما يزيد من فرص إصابتك بالأمراض. خطر الإصابة بالبواسير: عندما تأخذ هاتفك معك إلى الحمام، فإنك تجلس لفترة أطول مما ينبغي، مما يضع ضغطاً غير ضروري على المستقيم، وهذا بدوره قد يؤدي إلى الإصابة بالبواسير. مشاكل الجهاز الهضمي: يؤدي استخدام الهاتف في الحمام إلى الجلوس لفترة طويلة، وهذا يؤدي إلى الضغط على المستقيم الذي يؤدي بدوره إلى تفاقم مشاكل الجهاز الهضمي الموجودة مسبقاً. إضاعة الوقت: عندما تأخذ هاتفك إلى المراض في الصباح، فإنك تقضي وقتاً أطول بكثير مما تقضيه بدون الهاتف، وهذا يؤدي إلى إضاعة وقتك، ويمكن أن يتسبب ذلك بالتأخر عن عملك. الإدمان: إذا كنت تأخذ هاتفك إلى الحمام، فهناك فرصة كبيرة لزيادة تعلقك بالهاتف وهذا يزيد من إدمانك عليه.

### مكب نفايات يصيب عائلة بنزيف الأنف والصداع

تعرضت عائلة بريطانية لأعراض غريبة بسبب مكب نفايات على بعد 100 متر فقط من منزلها. وتعيش سوزي ستريغرف مع أسرته في نيوكاسل أندر لايم، التي يعاني سكانها من الرائحة الكريهة بعد أن انتقلت إليها مع زوجها في 2016. وقارنت ستريغرف وهي أم لطفلين الرائحة الكريهة برائحة اللحم المتعفن واللحم منتهي الصلاحية. وحاولت السيدة بيع المنزل في بداية العام الماضي للهرب من الرائحة الكريهة، لكن زوجها فقد وظيفته بسبب تأثير جائحة كورونا. وقالت لصحيفة ستانفورد شاير "في يوم عادي، هناك رائحة خفيفة مثل ترك سلة المهملات مفتوحة، ولكن في يوم سيء، عندما تهب الرياح ويكمن الهواء بارداً فإنك تتعب جسدياً وتصاب بصداع شديد". وأضافت "عمال توصيل الطلبيات يقولون: ما هذه الرائحة خارج منزلك؟ تبتهت منه رائحة البراز، واللحم المتعفن، واللحوم القديمة، والحفاضات المستعملة. وهناك رائحة معينة تشمها بين الحين والآخر، رائحة كيميائية لاذعة تحرق مؤخرة حلقك وتجعل عينيك تدمعان بشكل مستمر".

### أسبوع الموضة في لندن يشهد عروض الأزياء

عادت عروض الأزياء إلى لندن الجمعة بعدما أدت جائحة كوفيد-19 إلى إجراء بعضها افتراضياً عبر الإنترنت في إطار أسبوع الموضة في العاصمة البريطانية الذي يحمل أملاً لقطع الأزياء بعد رفع معظم القيود التي فرضت للحد من تفشي الفيروس. ففي شباط/فبراير الفائت، أقيم أسبوع الموضة في لندن بنسق افتراضي بالكامل نظراً إلى حظر تنظيم عروض بحضور الجمهور في ظل الإغلاق التام. أما هذه المرة، " فيعود هذا الحدث الدولي ليُجسد إعادة فتح الأنشطة الثقافية في لندن بعد طول انتظار"، بحسب هيئة "بريتيش فاشن كاونسل" الممثلة للقطاع. ويشمل برنامج الأيام الخمسة المخصصة لتشكيلة ربيع 2022 وصيفها 28 عرضاً، بينها لمصممين معروفين كالبريطاني إدوارد كراتشلي أو الصربية روكساندا أو الإيرلندية سيمون روشا التي احتفلت علامتها التجارية بالذكري السنوية العاشرة لتأسيسها. وبدأ لافتاً غياب اسمين بارزين هما عضو فرقة "سبايس جيرلز" السابقة مصممة الأزياء فيكتوريا بيكهام، ودار "بوربوري". واستهل الأسبوع الجمعة بعروض للمصمم سول ناش (28 عاماً) شمل تشكيلة ملابس رياضية يستعيد من خلالها سنوات مرافقته في هاكني، أحد أحياء شمال شرق لندن. وتطبع حرية الحركة أزياء ناش، وهو أيضاً راقص ومصمم رقص، ويتجسد ذلك في قطع انسيابية بأكمام أو أغطية للرأس قابلة للإزالة. وأجرى ناش تعديلات على القمصان القصير الأكمام الذي يشكل جزءاً لا يتجزأ من الزي المدرسي الإنكليزي توفر إطلالة أنيقة ومريحة.



### خير: لهذا السبب تجنب تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار مباشرة

قد يبدو من المنطقي أن ينظف المرء أسنانه بالفرشاة مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار للحفاظ على أنفاس عطرة منتعشة، لكن أطباء الأسنان يقولون إن هذه الممارسة قد تشكل خطراً على صحة الأسنان. يقول طبيب الأسنان البريطاني الدكتور ريتشارد ماركيز، إن تنظيف الأسنان بالفرشاة في الدقائق التي تلي أي وجبة يعتبر فكرة سيئة، لأنه قد يؤدي إلى إتلاف الأسنان وإزالة بريقتها الأبيض. ويشرح الدكتور سبب ذلك قائلاً: "المينا التي تكسو الأسنان تضعف مؤقتاً بعد الأكل بسبب الأحماض الموجودة في الطعام، لذا فإن غسل الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام مباشرة يعرض المينا للتلف". ويضيف الدكتور ماركيز: "الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض تتسبب في تآكل المينا التي تحمي أسنانك، وهي عملية تعرف باسم تآكل الأسنان. هذا يغير مظهر أسنانك من خلال جعلها أكثر عرضة للتصبغ، ويفتح الباب للبكتيريا التي يمكن أن تسبب التسوس". ويؤكد الدكتور ماركيز على أن المينا هي عنصر مهم لأنها تمثل أحد حواجز الجسم التي تحمي الأسنان، ولا يمكن استعادتها إذ تعرضت للتلف، لذا من الضروري الاعتناء بها. يوصي الدكتور ماركيز بتنظيف الأسنان بعد 30 دقيقة من تناول الطعام، أو 10 دقائق على الأقل قبل تناول الطعام، للتأكد من أن المكونات النشطة في معجون الأسنان قد أتاحت لها الفرصة لتقييم عملها وحماية الأسنان، حتى تستعيد مينا الأسنان قوتها وصلابتها.

### محاولات لإنقاذ أكبر شجرة في العالم من حريق

قالت وكالة المنزهات الوطنية إن أطقم مكافحة الحرائق التجأت إلى تغليف جذور بعض أشجار السيكويا العملاقة بأغطية مقاومة للحرارة لمنع انتشار الحرائق المستتمة لإنقاذ الأشجار الشاهقة الارتفاع، بما فيها الشجرة التي تحمل اسم "الجنرال شيرمان" وهي أكبر شجرة في العالم. أدى الحريق، وهو واحد من عشرات اندلعت في ولايات غربية في موسم الحرائق الذي بدأ مبكراً، إلى إغلاق متنزه سيكويا الوطني في وقت سابق من هذا الأسبوع وترك غلالة من الدخان الكثيف تلف المنطقة في ساعة مبكرة من صباح الجمعة. وقالت بلدة تري ريفرز الصغيرة، في منتصف الطريق تقريبا بين لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو، إن نوعية الهواء رديئة في البلدة. وقالت المنظمة الاتحادية لعلوم الحوادث "أنسوبيب" إن الحريق الذي سُمي كيه.إن.بي كومبلكس ونجم عن اندماج حريقين آخرين تضخم وامتد على مساحة تزيد عن 11 ألف فدان.

## شؤون محلية

# جامعة الإمارات تنجز مختبرات الذكاء الاصطناعي لتطوير نظام مراقبة الصحة النفسية لكبار المواطنين

كأمراض الخرف والزهايمر. ويتوقع الباحثون أن يكون للذكاء الاصطناعي والتعلم العميق الدور الأعظم في تشخيص الأمراض بسرعة ودقة أكبر، قد تتجاوز القدرات البشرية. وسيكون للروبوتات المنزلية الذكية دوراً في مراقبة ومساعدة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة في أنشطة الحياة اليومية، مثل التأكد من تناول الدواء، ومساعدتهم على إعداد طعامهم، ومساعدتهم على ممارسة الرياضة والحركة ومتابعة أنشطتهم اليومية وإنشاء تقارير يومية لحالاتهم للتسريع التدخل الطبي وقت الحاجة. وأشار إلى أنه وتماشياً مع مبدأ تعايش القطاع العلمي ما بعد كوفيد 19، يقوم المختبر بتطوير آليات تعتمد على الذكاء الاصطناعي والتعلم العميق يمكن استخدامها في الفصول الدراسية، سواء كانت فعلية أو افتراضية، لتابعة درجة انتباه الطلاب أو انشغالهم أثناء الفصل الدراسي وتسهيل الضوء على اهتماماتهم الشخصية وقدراتهم العقلية، وإنشاء تقارير مفصلة بها لهم الفصل. وقال: "تساهم هذه الآليات في تخصيص المناهج العلمية وتعزيز ورفع كفاءة المعلمين بجهد أقل، بالإضافة إلى زيادة حصول الطلبة ومساعدتهم على التعلم بشكل أكثر فعالية. ويعتقد أن دمج الذكاء الاصطناعي في التعليم سيكون المحرك الرئيسي لوجه تحديات تعليمية قادمة مبتكرة وفعالة تخدم المعلمين والطلبة على حد سواء، وتساهم في تشكيل الأسس العصرية للتعليم والتعلم وتحسين الممارسات التعليمية ونواتجها. فمن خلال الذكاء الاصطناعي ستكون المناهج التعليمية أكثر ديناميكية وتكيفاً لتلبية الاحتياجات التعليمية الفردية لكل طالب ومحورتها لتلائم احتياجات المجتمع، وهذا ما تهدف إليه جامعة الإمارات جامعة المستقبل."

التعليم وتعزيز دور الذكاء الصناعي في الدراسات والبرامج الأكاديمية الحديثة، التي تسعى من خلالها للارتقاء بمنظومة مخرجات البرامج والمناهج الأكاديمية التي تلبى متطلبات الخطط والبرامج الاستراتيجية للدولة استعداداً للخمسين عاماً القادمة، والاحتفاء باليوبيل الذهبي للدولة. وأضاف: إن برامج مختبرات الذكاء الصناعي في الجامعة التي تم إنجازها، تتمثل بالعمل على تطوير نظام مراقبة الصحة النفسية لكبار المواطنين وتنبؤ مستقبل تطور حالاتهم، بالاعتماد على الروبوت "أوسيف"، الذي صُمم وطُوّر في المختبر وبدعم تقني من شركة مايكروسوفت في الشرق الأوسط وأفريقيا. بحيث يقوم الروبوت بالحدوث مع المرضى المحتملين وملاحظة تغيرات تعابير وجوههم وسلاسة حديثهم وسرعة استجاباتهم للمؤثرات المختلفة، وإعطاء تقارير سريرية بمدى نسبة وجود مخاطر



ضعف إدراكي لهم. يستخدم الروبوت Azure Cognitive Services بـ OpenBlue الخاصة بمجموعة الخدمات السحابية Microsoft Azure Cognitive Services، والتي يتوقع أن يكون له مستقبلاً واعداً في التشخيص المبكر لأمراض الخرف، والتعاون يهدف لإنشاء أول حرم جامعي ذكي وصحي ومستدام من نوعه في المنطقة

وأكد الدكتور فادي النجار-أستاذ مشارك بقسم علوم الحاسوب وهندسة البرمجيات، ومدير مختبر الذكاء الاصطناعي والروبوتات-أن حرص جامعة الإمارات على مواكبة تطور تقنيات

•• العين - الفجر

# منوعات

## الفجر

22

### المهرجان العالمي إشراقات ينطلق غداً تحت شعار (التسامح معرفة)

عشاء الصابري تشيد بدور وزارة التربية والتعليم ومعرفة

أبوظبي في تعميم جلسات المهرجان للطلبة والدرسين وأولياء الأمور

•• أبوظبي- الفجر:

تطلق وزارة التسامح والتعايش غداً مهرجانها العالمي "إشراقات" بنسخته الأولى، بعد أكثر من عام من التحضيرات والعمل مع الجهات العالمية من مؤسسات تعليمية، ومدارس وجامعات من مختلف قارات

العالم. وأشدت سعادة عشاء الصابري المدير العام بوزارة التسامح والتعايش بالجهود الكبيرة التي بذلتها وزارة التربية والتعليم ودائرة التعليم والمعرفة - أبو ظبي من أجل نجاح المهرجان العالمي "إشراقات" الذي ينطلق غداً، الاثنين بمشراكة عالمية بارزة، مؤكدة أن شركاء الوزارة قدموا كافة صور الدعم لضمان خروج أنشطة وبرامج المهرجان بالصورة التي تليق باسم ومكانة الإمارات وأهمية الحدث باعتباره منصة مثالية لطرح قضايا ومبادرات الاحتفاء بالتسامح وتعزيز قيمه لدى الأجيال الجديدة من طلبة المدارس والجامعات، وكذلك تعزيز هذه القيم لدى أولياء الأمور والدرسين، باعتبارهم جزء من منظومة تشكيل القيم لدى الفرد، مضيفة أن وزارة التربية ودائرة التعليم والمعرفة حريصتان كل الحرص على نقل أحداث المهرجان وجلساته من خلال تعميمها كافة اشطنته وفعاليتها على الميدان التربوي لكل منهما حتى تصل رسالة المهرجان إلى أولياء الأمور والدرسين والطلبة على السواء.

وثمنت معاليها الاهتمام بنقل جلسات وأنشطة المهرجان إلى أكبر شريحة مستهدفة كي تصل رسالة التسامح إلى الجميع، مشيرة إلى أن المشاركات الدولية سواء على مستوى الخبراء الدوليين أو الأكاديميين أو المدرسين وأولياء الأمور والطلبة من عدد كبير من الدول حول العالم، يجسد إيمان العالم برسالة التسامح والتعايش التي تنطلق من الإمارات إلى كافة الدول والشعوب، وهو ما بدأ واضحاً من خلال اهتمام عدد كبير بالمشاركة والاستفادة من الخبرة الإماراتية في هذا المجال، منبهة إلى أن توجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش

كانت واضحة لكافة المشاركين بالمهرجان بأهمية أن يصل إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور المستهدف، والذي يتركز في طلبة المدارس والجامعات وأولياء الأمور والدرسين، وأن يتيح المهرجان الفرصة للجميع لإبداء آرائهم وتقديم مقترحاتهم، سواء من داخل أو خارج الإمارات، من واقع إيمان معاليه بأن التسامح هو مسؤولية الجميع وأنه ينطلق من الجميع إلى الجميع، وهو ما نحرص دائماً على تطبيقه على أرض الواقع.

وأضافت سعادتها أن المهرجان يستهدف حوالي عشرة آلاف طالباً من مدارس وجامعات الإمارات وعدد من دول العالم، و70 جامعة حكومية وخاصة (محلية ودولية)، و800 مدرسة حكومية وخاصة في الإمارات، و100 مدرسة دولية، و20 شريك محلي وعالمي، و1000 مدرس من الإمارات والعالم، و2000 من أولياء الأمور، و127 الكتاب والأدباء والمبدعين، كما يناقش من خلال أنشطته حوالي 170 عملاً أدبياً وفنياً متعلقاً بالتسامح والتعايش وقبول الآخر، مؤكدة أن برنامج المهرجان الذي يستمر على مدى 3 أيام وتزيد فعالياته على 401 برنامجاً وجلسات محلية ودولية، وسيكون متاحاً أمام الجميع باللغتين العربية والإنجليزية على مواقع الوزارة وكذلك على مواقع التواصل الاجتماعي كما سيصل إلى كافة وسائل الإعلام التقليدية والحديثة، وأن الباب مفتوح دائماً من أجل مشاركة الجميع.

وقالت المدير العام بوزارة التسامح والتعايش إن المهرجان يضم برامج مخصصة لفئات بعينها مثل طلبة المدارس الحكومية والخاصة في الحلقات الثلاث والدرسين في المدارس الحكومية والخاصة للحلقات الثلاث، وكذلك أولياء الأمور ومجالس الإباء من المدارس في القطاعين الحكومي والخاص، إضافة إلى برامج مخصصة لطلبة الجامعات الرسمية والخاصة في الدولة وخارجها، وأخرى تقدم لمجموعة كبيرة من المدارس (طلاب ومدرسين وأولياء الأمور) من خارج الدولة من مختلف قارات العالم (آسيا، أفريقيا، أوروبا، شرق آسيا، أمريكا، كندا) واختتمت الصابري بأن مهرجان "إشراقات" هو بمثابة منصة عالمية تقدم للجميع عالمًا من الإبداع والمعرفة والتألق، على مدى 3 أيام من 20 وحتى 22 من سبتمبر الجاري، وتحرص على أن يضم العشرات من قصص النجاح، وأكثر من 127 من الكتاب والخبراء والمفكرين من الإمارات والعالم، يلتقون في مكان واحد لتناقش بهم "إشراقات" تحت شعار "التسامح معرفة"، مؤكدة أن المهرجان لم يغفل أصحاب المهام فوفر لهم المهرجان جلسات خاصة بهم إضافة إلى دعوتهم لتابعة مختلف الجلسات العامة، ووجهت الصابري دعوة إلى مختلف وسائل الإعلام والمؤثرين لكي يكونوا جميعاً شركاء في المهرجان وأن ينقلوا جلساته ورسائله إلى الجميع، باعتبارنا جميعاً شركاء في دعم وتعزيز قيم التسامح والتعايش، مؤكدة أنه سيتم إرفاق كافة التفاصيل الخاصة بالمهرجان والأجندة الخاصة بكافة جلساته بتوقيتاتها وضيوفها، كما يمكن الرجوع إلى كافة التفاصيل من خلال موقع المهرجان الموجود الموقع الرسمي لوزارة التسامح والتعايش.

## التعاون يهدف لإنشاء أول حرم جامعي ذكي وصحي ومستدام من نوعه في المنطقة شراكة لتوفير الحلول الذكية والمستدامة لجامعة روتشستر للتكنولوجيا

### إتاحة الفرصة لأكثر من 1000 طالب للتعلم من أحدث حلول الذكاء الاصطناعي

للتكنولوجيا في دبي: "تتعاون شركة جونسون كونترولز مع سلطة واحدة دبي للسيليكون في مجالات مختلفة، ولطالما كان لها دور أساسي في تصميم وبناء أنظمة مختلفة في الحرم الجامعي الجديد لجامعة روتشستر للتكنولوجيا، ونحن متحمسون لهذه الشراكة بين سلطة واحدة دبي للسيليكون، وجامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي، وجونسون كونترولز لإنشاء نظام مفتوح من شأنه خلق فرص للمجتمع في مجالات الابتكار والإبداع والاستدامة وتعزيزها. وسيتمتع الطلاب بفرصة للاستفادة من لوحات المعلومات التحليلية التفاعلية OpenBlue المقدمة من جونسون كونترولز وبالتالي الاستفادة والتعلم من أحدث الحلول التي تم التوصل إليها في مجال التحليلات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي بشأن كفاءة الطاقة. ونأمل أن تكون هذه الشراكة بمثابة نموذج ريادي في كيفية تحويل الجامعات في المستقبل لتصبح منافساً فعالاً في إنتاج المعرفة وابتكار الحلول المستدامة وعمليات التحويل التفاعلي في المنطقة."



حلول OpenBlue للأبنية الصحية الخاصة بنا في إنشاء حرم جامعي حديث ومتطور لتحسين بيئات التعلم وإعداد الطلاب ليصبحوا قادة الابتكار في المستقبل. بدوره، أكد المهندس معمر خالد الكثيري، نائب الرئيس التنفيذي للشؤون الهندسية والمدينة الذكية في سلطة واحدة دبي للسيليكون، أن "واحدة دبي للسيليكون هي مختبر عالمي لحلول المدن الذكية، وهي في مقدمة المناطق الحرة المتكاملة التي تتبنى أحدث الأفكار المبتكرة والتطبيقات التكنولوجية المتقدمة. ونحن دائماً نضع الحلول المبتكرة لمنطقتنا ونعززها. واستكمل موضحاً: "نقدر عالياً شراكتنا مع شركة جونسون كونترولز ونشارك نفس القيم حول الاستدامة والابتكار. ويتميز الحرم الجامعي التابع لجامعة روتشستر للتكنولوجيا ضمن واحدة دبي للسيليكون بأنه مزود بأحدث التقنيات المتكاملة، وتنتقل إلى دور شركة جونسون كونترولز في تقديم حلول إدارة المرافق الصحية لتحسين الأداء من خلال تحويل الحرم الجامعي التابع لجامعة روتشستر للتكنولوجيا إلى مؤسسة رقمية، وتحويل البيانات إلى رؤى، وتحويل الرؤى إلى عمليات فعلية تساهم في النهاية في تحقيق أهداف الاستدامة في المنطقة. ستساعد

الشركة على توظيف الإدارة المؤسسية الخاصة بمنصة OpenBlue مجموعة حلول الإدارة المؤسسية الخاصة بمنصة OpenBlue (OBEM) في الحرم الجامعي الفريد من نوعه لجامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي، وذلك باستخدام الذكاء الاصطناعي المتطور. وستمكن الإدارة المؤسسية الخاصة بمنصة OpenBlue مسؤولي الحرم الجامعي من تحليل البيانات الميدانية للمساعدة في مجابهة التحديات المتعلقة بكفاءة الطاقة وتحسينها. كما ستعمل المنصة على تمكين جامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي من إجراء عمليات المراقبة الآتية وقياس استهلاك الطاقة والطلب عليها وتحليل البيانات ذات الصلة، وتقديم حلول استدامة حقيقية وفعالة في الحرم الجامعي، وتقليل التكاليف التشغيلية والحد من الأثر البيئي. تتميز منصة OpenBlue الرقمية الخاصة بجونسون كونترولز وخدماتها التي تستهدف تحسين المباني على النحو الأمثل بقدرتها على تحقيق ما يصل إلى 50% وأكثر في مجال تحسين كفاءة الطاقة والحد من انبعاثات الكربون. تتماشى هذه الأهداف مع طموح الجامعة

•• دبي- الفجر

أعلنت جونسون كونترولز (Johnson Controls) (الدرجة في بورصة نيويورك: جونسون كونترولز إنك)، الشركة العالمية الرائدة في مجال المباني الذكية والصحية والمستدامة، عن شراكتها مع سلطة واحدة دبي للسيليكون، الهيئة التنظيمية لواحة دبي للسيليكون، المدينة الحرة التكنولوجية المتكاملة، وجامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي وذلك لتقديم أول حرم جامعي ذكي وصحي ومستدام من نوعه في المنطقة. وقالت كاتي ماكيني، نائب الرئيس ومسؤولة الشؤون الحكومية والتنظيمية

وعمليات الاستدامة في جونسون كونترولز: "تقدم جونسون كونترولز في جميع أنحاء العالم يد العون للشركات والحكومات والمؤسسات العالية لمساعدتهم في تحقيق أهداف الاستدامة الطموحة. وتعد الرقمنة عاملاً مساعداً رئيسياً للشركات والؤسسات لتحقيق أهداف الطاقة المتجددة والخالية من الكربون، كما يُعد استخدام التكنولوجيا والمواهب المناسبة من أهم العوامل المساهمة في تحقيق النجاح."

وأضافت: "يسعدنا المساهمة في إعداد الجيل القادم من قادة الابتكار من خلال منح الطلاب الفرصة للتعلم من البنية المفتوحة بالكامل لمنصة OpenBlue الرقمية الخاصة بجونسون كونترولز. يمكننا معاً العمل لدعم عمليات التخلص من الكربون من المباني، التي تمثل حوالي 40% من الانبعاثات العالمية، ويعتبر ذلك مكسباً لجميع الأطراف المعنية، حيث إن خفض هدر الطاقة والانبعاثات يقلل من تكاليف الطاقة أيضاً."

وتلتزم جونسون كونترولز بدعم جهود سلطة واحدة دبي للسيليكون المبذولة لتعزيز عمليات الاستدامة وخفض الكربون من خلال منصة OpenBlue الرقمية الخاصة بها. ويديرها ستعمل



## أكاديمية سيف بن زايد تستشرف مستقبل التدريب الافتراضي

•• أبوظبي- الفجر:

افتتح اللواء ثاني بطي الشامسي، مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، ورشة عمل بعنوان "استشراف المستقبل للتدريب الافتراضي" ضمن جهود شرطة أبوظبي في مواكبة التطورات ومتابعة المستجدات العلمية والواقعية. وأكد العميد الدكتور راشد محمد بورشيد نائب مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية اهتمام شرطة أبوظبي بتشجيع الأفكار المبتكرة والتي تعد ثروة مستدامة وأساس لتطور الشعوب وتقدم الدول إلى المستقبل لافتاً إلى أن استشراف المستقبل يعزز الرؤية التكنولوجية التي تتوافق مع توجهات القيادة الرشيدة في مسيرة الخمسين عاماً المقبلة. وأوضح المقدم الدكتور الشيماء طالب حسين، نائب مدير مركز التدريب الافتراضي، أن الورشة تأتي تماشياً مع تحقيق التوجه الحكومي لدولة الإمارات العربية المتحدة لعام الخمسين، واستراتيجية استشراف المستقبل للدولة ومئوية شرطة أبوظبي. واستعرضت الورشة أربعة محاور رئيسية، وهي الواقع الافتراضي والواقع المعزز في التدريب، والذكاء الاصطناعي في التدريب، والتدريب عن بعد والهجين، وأنظمة المحاكاة والأجهزة الكمبيوترية الذكية في التدريب، وذلك بمشاركة عدد من منتسبي إدارات الأكاديمية.

الخطرة، وتوصيل تنبيهات تحذيرية عن الرحلات المتأخرة، ومشاركة الرحلات وخاصة تتبع الرحلات، ما يضمن لهم تحقيق سرعة استجابة أسرع لمساعدتهم، والوصول الدقيق إليهم في أقصر مدة زمنية، بحيث تقوم شرطة دبي ممثلة في الإدارة العامة للعمليات ومركز شرطة الموانئ، بتحديد موقع المستخدم والعديد من المعلومات عن رحلته من خلال المنصة ذكية للخدمة، وتسارع لتجده.

## لتوعيتهم بخدمة أبحر بأمان سعيد بن أحمد بن خليفة يكرم متطوعي مبادرة الروح الإيجابية

•• دبي- الفجر:



رحلة آمنة، والتأكد من القدرة على الاتصال بشكل مباشر مع شرطة دبي في حال وجود حالة طارئة. يذكر أن المتطوعين نفذوا حملة توعوية بخدمة "أبحر بأمان" في المناطق الساحلية لإمارة دبي، منها منطقة اليخوت بمبارينا، وشواطئ جميرا، وشاطئ الممزر وميناء الحميرية وميناء الصيادين، وذلك لتعريف الأفراد بأهمية الطلب وتمكين مستخدميها من طلب الاستغاثة البحرية في الحالات

والأمان، وتساهم في تحقيق سرعة الاستجابة مع الحوادث، وتضمن أعلى مستويات أمن وصحة وسلامة مرتادي البحر. وحث الشيخ سعيد بن أحمد بن خليفة آل مكتوم، أصحاب المراكب والسفن واليخوت على الاستفادة من خدمة "أبحر بأمان" من خلال تطبيق شرطة دبي، ما لهذا التطبيق من أهمية بالغة في سرعة الاستجابة مع الحوادث وتمكين مستخدميها من طلب الشرطة لمرادي البحر، لضمان

كرم الشيخ سعيد بن أحمد بن خليفة آل مكتوم، المدير التنفيذي لـ "سلطة مدينة دبي الملاحية"، متطوعي مبادرة الروح الإيجابية في شرطة دبي، نظير مساهمتهم في التوعية بخدمة "أبحر بأمان" التي تقدمها شرطة دبي لمرادي البحر من تسجيل خطط رحلاتهم ومواقعهم المتوقعة خلال كل رحلة، وتوفير آلية سهلة وموثوقة للاتصال، أو طلب الاستغاثة.

وأكد الشيخ سعيد بن أحمد بن خليفة آل مكتوم أن خدمة "أبحر بأمان" تأتي في إطار حرص سلطة مدينة دبي الملاحية والقيادة العامة لشرطة دبي على التعاون والتنسيق لتطبيق أفضل الإجراءات الوقائية التي تعزز راحة وسلامة مرتادي البحر، إضافة إلى المشاركة بين الجانبين لتطوير كافة الخدمات المشتركة خاصة المتعلقة بالقطاع البحري، وذلك من خلال الابتكار في المجال الأمني، وإيجاد أحدث التقنيات وأنظمة الذكاء الاصطناعي للخدمات الشرطة لمرادي البحر، لضمان

# منوعات الفكر

23

يزعم الباحثون أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق ذات مستويات عالية من تلوث الهواء والضوضاء وحركة المرور هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة. واستكشفت دراسة أجريت على أكثر من ٢٠٠٠ طفل في ساباديل، بالقرب من برشلونة بإسبانيا، هذه العوامل البيئية الرئيسية وتأثيرها على وزن الأطفال. وتم فحص الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و١٢ سنة من قبل خبراء من معهد برشلونة للصحة العالمية والمعهد الجامعي لأبحاث الرعاية الأولية جوردي جول.



البيئة الحضرية تؤثر على سلوكيات الأطفال

## تلوث الهواء والضوضاء يعرض الأطفال لخطر أكبر للإصابة بمرض السمنة



هذه العوامل يمكن أن تُعزى إلى "صعوبة تحديد أي مدى تؤثر السمنة نفسها على السلوكيات المرتبطة بالوزن". وعلاوة على ذلك، تم جمع المعلومات عن النشاط البدني للأطفال باستخدام استبيان لم يأخذ في الاعتبار مكان حدوث الأنشطة.



قد تفضل استهلاكاً أعلى للوجبات السريعة وتناول سعرات حرارية أعلى. ومع ذلك، لم تجد الدراسة ارتباطاً بين البيئة الحضرية ومستوى النشاط البدني والسلوك المستقر والسلوكيات الأخرى المرتبطة بالوزن لدى الأطفال، على الرغم من أنه يعتقد أن مثل هذه العوامل

وكان 40% من الأطفال الذين يعيشون في المدينة يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في وقت الدراسة، مع العوامل الحضرية بما في ذلك التلوث والضوضاء وحركة المرور المسؤولة عن ذلك. ويقول المؤلفون إنه من خلال فهم آلية العلاقة بين البيئة الحضرية والسمنة لدى الأطفال يمكن أن يؤدي إلى تطوير أحكام صحية يقودها المجتمع لتعزيز السلوكيات الصحية في المدينة. ولم يتمكنوا من تحديد سبب الارتباط، لكنهم يشيرون إلى تلوث الهواء الذي يسبب التهاب أو الإجهاد التأكسدي، واضطراب الهرمونات والسمنة الحشوية. وحقق الباحثون في العلاقة بين العوامل الحضرية التي تعرض لها الأطفال بين أكتوبر 2017 ويناير 2019. واستكشفت تأثير تلوث الهواء المحيط، والمساحات الخضراء، والبيئة المبنية، وكثافة المؤسسات الغذائية غير الصحية، وحركة المرور على الطرق، وضوضاء حركة المرور على الطرق. ودرسوا مقاييس مختلفة لسمنة الأطفال بما في ذلك مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر ودهون الجسم. ثم نظر الفريق في السلوكيات المرتبطة بالوزن مثل تناول الوجبات السريعة واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر والنشاط البدني والسلوك الخامل ومدّة النوم والصحة العامة.



وحتى الآن، قامت دراسات قليلة بتقييم ما إذا كانت البيئة الحضرية تؤثر على سلوكيات الأطفال من أجل فهم أفضل للعلاقة بين هذه البيئة وخطر السمنة لدى الأطفال. وأوضح المؤلف الرئيسي جيرون دي بونت أن "المستويات المرتفعة من تلوث الهواء وحركة المرور والضوضاء ارتبطت بمؤشر كتلة جسم أعلى واحتمال أكبر لوزن الطفل أو السمنة المفرطة". وعلى الرغم من أن الأدبيات التي يمكن أن تفسر هذا الارتباط لا تزال غير معروفة، اقترح الفريق العلمي أفكاراً مختلفة يمكن أن تتناسب مع النتائج. وعلى سبيل المثال، يقولون إن تلوث الهواء يمكن أن يعطل الآليات الجزيئية التي تسبب السمنة عن طريق التسبب في الالتهاب أو الإجهاد التأكسدي، واضطراب الهرمونات والسمنة الحشوية. ويمكن أن تؤثر الضوضاء على الحرمان من النوم وتزيد من هرمونات التوتر، والتي ترتبط بالنمو البدني في مرحلة الطفولة ويمكن أن تزيد من خطر زيادة الوزن. وكانت النتائج متوافقة مع تلك التي تم الحصول عليها في

## الخبراء يحذرون من خطر الرد على رسائل البريد الإلكتروني خارج ساعات العمل!

أظهر بحث جديد أن الرد على رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك خارج ساعات العمل يزيد من خطر الإجهاد والإرهاق العاطفي والصداع وآلام الظهر.

ويحذر الخبراء أيضاً من أن انتظار إشعارات العمل باستمرار في المنزل يمكن أن يؤثر على التمثيل الغذائي والمناعة، ما يجعل الشخص أكثر عرضة لمشاكل صحية خطيرة مثل العدوى وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب.

وأضافت أن الأبحاث الأخيرة التي أجرتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية تشير إلى أن ساعات العمل الطويلة قد تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب. ونشرت الدراسة على موقع جامعة جنوب أستراليا.

الأثار الشخصية والاجتماعية للحدود غير الواضحة بين المنزل والعمل خطيرة. عندما يقوم الموظفون بالرد على المكالمات أو الرد على رسائل البريد الإلكتروني في المنزل، فإن هذا يؤثر على تعافيتهم من العمل - عقلياً وجسدياً.

مشرفون يتوقعون منهم الرد على النصوص والمكالمات ورسائل البريد الإلكتروني بعد العمل. واعترف 55% منهم بإرسال اتصالات رقمية حول العمل إلى زملائهم في المساء، بينما قام 30% بذلك في عطلات نهاية الأسبوع، وتوقعوا استجابة في اليوم نفسه.

وأبلغ الموظفون الذين توقع مشرفون منهم الرد على الرسائل بعد العمل، عن مستويات أعلى من التوتر (70.4%) مقارنة بمن لم يفعلوا ذلك (45.2%). كما كانوا أكثر إرهاقاً عاطفياً (63.5%) مقارنة بـ (35.2%) وأبلغوا عن مشاكل صحية مثل الصداع وآلام الظهر (22.1% مقارنة بـ 11.5%). ومع ذلك، لم يكن المدراء وحدهم من يمثلون المشكلة. واشتكى المستطلعون أيضاً من إزعاج زملائهم خارج ساعات العمل. وأولئك الذين جرى الاتصال بهم، لديهم مستويات أعلى من الضغط النفسي (75.9%) مقارنة بـ (39.3%)، والإرهاق العاطفي (65.9%) مقابل (35.7%) والمزيد من المشاكل الصحية (22.1% مقابل 12.5%).

وقال الباحثون إنه على الرغم من استقصاء موظفي الجامعة فقط، فمن المرجح أن النتائج تعكس مشكلة على مستوى المجتمع تتعلق بالاتصالات الرقمية خارج ساعات العمل. وكتبت إحدى معدي الدراسة، إيمي زادو، في المحادثة:

جامعة من يونيو إلى نوفمبر 2020. وقال الباحثون إنهم اختاروا الجامعات بسبب التقدم التكنولوجي في القطاع وأهميتها في الازدهار الاقتصادي والاجتماعي والثقافي. ووجدوا أن 21% ممن شملهم الاستطلاع لديهم

وقالوا إنه يقلل أيضاً من وقت أنشطة التمتع مثل التفاعل الاجتماعي وممارسة الرياضة وقضاء الوقت في البيئات الطبيعية. واستطلعت الدراسة التي أجرتها جامعة جنوب أستراليا أكثر من 2200 موظف أكاديمي ومهني عبر 40







# منوعات الفكر

26

•• الشارقة - الفجر

يراهن الإعلامي ومراسل تلفزيون "الشرقية من كلباء" محمد النقبى على بيئة المنطقة الشرقية لإمارة الشارقة الغنية بموروث عريق، للارتقاء بأدائه المهني وتقديم تجربة إعلامية مميزة، حيث يعتبرها بيئة مثالية توفر للإعلامي مادة خصبة، لكنها في الوقت نفسه تحمله مسؤولية نقل مضمون يتناسب مع ثراء المكان والإنسان، وخاصة أن مخزون التراث ورموزه لا يزال منجماً ملهماً للإعلام، ويمد كل من يعمل في هذا المجال بكنوز من الأمثال والحكايات والأماكن والأشخاص المدهشين الذين يتشوق الجمهور لمعرفة المزيد عن عالمهم.

مراسل تلفزيون «الشرقية من كلباء»

## الإعلامي محمد النقبى: أراهن على بيئة وتراث المنطقة الشرقية في الشارقة لتقديم تجربة إعلامية مميزة



ويشير النقبى إلى أنه محظوظ بالفرصة التي أتاحت له العمل في قناة "الشرقية من كلباء"، ويوضح أن استعداده للخوض في مجال الإعلام التلفزيوني تطلب منه تطوير خبرته من خلال الممارسة والالتحاق بدورات تأهيلية إلى جانب الدراسة الأكاديمية.

### نقل ملامح التراث الأصيل

يذكر النقبى أن بداية ظهوره التلفزيوني كانت عند التحاقه في عام 2018 بالعمل كمراسل لقناة الشرقية من كلباء، وذلك من خلال إعداد التقارير الخارجية المنوعة التي تسلط الضوء على معالم وتراث وتقاليد المنطقة الشرقية بمختلف مدنها مثل كلباء، خورفكان، وديا الحصن بالإضافة إلى متابعة الفعاليات والأنشطة التي تنظم فيها، ويضيف: "ساعدني العمل في الميدان على إضافة رصيد إلى خبرتي التي عززتها من خلال حرصي على تنمية قدراتي ومهاراتي في العمل التلفزيوني، فلم أتردد في الالتحاق بعدد من الدورات التدريبية التي مكنتني بالفعل والله الحمد من سقل مهارة التقديم أثناء تسجيل التقارير التلفزيونية التي تنقل من خلالها الحراك التنموي والفعاليات المختلفة في مدن المنطقة الشرقية.."

### بيئة محفزة على الإبداع

حول بيئة العمل ودورها في تحقيق التميز المهني يقول النقبى: "حظيت من خلال عملي في قناة الشرقية من كلباء ببيئة عمل محفزة ودايمة على جميع الأصعدة، فنحن نمتلك إدارة واعية ومحفزة، ما يمنحنا دائماً طاقة متجددة في ميدان العمل، لذلك نحرص على تقديم كل ما هو جميل ومميز، وكلما أنجز الإعلامي في مجاله فإنه يطمح في الحصول على أعلى الدرجات العلمية لكي يعزز من مهاراته ويحقق إضافة نوعية إلى المعلومات المتعلقة بمجال عمله.."

### لا شيء مستحيل

يؤكد محمد النقبى أنه لم يكن يتوقع أن يتحدث إلى الجمهور أمام الكاميرا وذلك انطلاقاً من اعتقاده المسبق

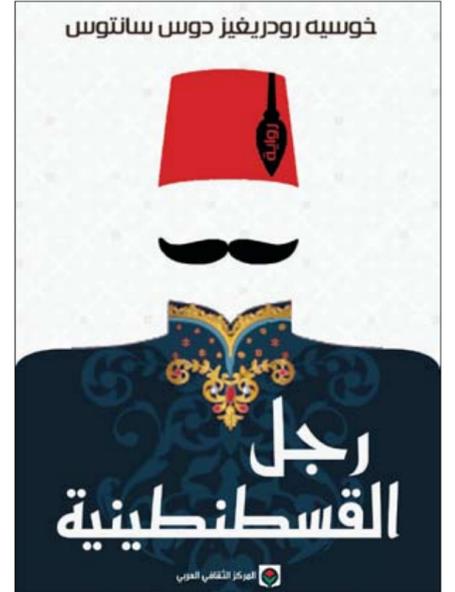


بصعوبة هذه المهنة وتقنياتها، ويضيف: "على الرغم من أن البداية كانت صعبة نوعاً ما إلا أنه لا يوجد شيء مستحيل، فالاجتهاد والمثابرة والتدريب المستمر من العوامل التي أوصلتني إلى تحقيق طموحي بأن أصل إلى الشاشة الصغيرة وأطل على الجمهور من خلال التنقل بين مدن المنطقة الشرقية لرصد أحداثها وفعاليتها.."

أما عن تجربته وماذا أضافت إلى رصيد معارفه يوضح النقبى قائلاً: "بحكم عملي التواصل مع منظمي الفعاليات والأحداث التي تقام في المنطقة الشرقية، وكذلك زيارة الدوائر الحكومية والخاصة، أتاح لي ذلك التعرف على الكثير من الشخصيات من مختلف الأعمار والشرائح الاجتماعية من مختلف الجنسيات، فتعلمت أن الإعلام ليس مجرد أوقات أمام الكاميرا والتحدث إلى الجمهور، أو أن يكون الإعلامي منقفاً وصاحب فكر فحسب، بل يتوجب عليه بالإضافة إلى ذلك أن يعرف كيف يتعامل مع من يقابله لأول مرة، وكيف يتحاور معه، وكيف يتدرج في أسئلته للحصول على المعلومات التي تقيد المشاهد.."

### تحديات كورونا

فيما يتعلق بتأثير جائحة كورونا على عمله ينوه النقبى إلى أن الجائحة دفعته إلى تحدي الصعاب وتحديد مهامه وتنفيذها على أكمل وجه دون التأثر بظروف الجائحة مع مراعات الإجراءات الاحترازية، وخصوصاً خلال توقف الفعاليات أثناء فترة التقويم الوطني، وتحول الكثير من الأنشطة إلى العالم الافتراضي، ويختم النقبى بأنه يطمح لأن يكون صاحب رسالة مؤثرة يخاطب من خلالها قطاعاً عريضاً من الجمهور.



## المركز الثقافي العربي يصدر ترجمة رواية «رجل القسطنطينية» لـ «دوس سانتوس»

يصدر قريباً عن المركز الثقافي العربي، الترجمة العربية لرواية «رجل القسطنطينية» للكاتب البرتغالي خوسيه رودريجز دوس سانتوس، ترجمة سعيد بنعيد الواحد، وهي رواية استثنائية، ترصد لحظة فارقة في تاريخ العالم، جمعت بين النفس الأخير قبل انهيار الإمبراطورية العثمانية، وبين السعي الغربي المحموم للسيطرة على المنطقة.

يعد جوزيه رودريجز دوس سانتوس أحد ألمع المديعين في البرتغال، ذلك لأنه يقدم نشرة الأخبار الرئيسية في القناة الحكومية الأولى، ولكن شهرته تحطت ببلاده بعد أن أصبحت روايته الأخيرة «الغضب السماوي» التي تعاون فيها مع عنصر من تنظيم القاعدة، الرواية الأكثر رواجاً في العالم، حيث ترجمت إلى 20 لغة.

ولد دوس سانتوس في عام 1964 في بيرا في موزمبيق، حيث عمل والده طبيباً في قرية موزمبيق، وعن تلك الفترة يقول الروائي البرتغالي «كان والدي يجوب في طائرة من نوع شيروكي القرى قرية قرية، من الأحد إلى الجمعة، لقد كان ينظم حملات تلقيح للأطفال، وفخوراً لأنه قضى على داء البيري بيري في تلك المنطقة، كانوا يسمونه الملاك الأبيض، حيث كان يرتدي اللون الأبيض، وطاقيرته يضاء اللون ويمنح الصحة، ولكن في أحد الأيام انتقل إلى قرية، فاكتشف أن جميع سكانها ماتوا، لذلك كتبت في رواية «الملاك الأبيض» التي أصدرتها قبل سنوات عن قصة والدي في موزمبيق.

ولكن في إسلا أباد وبعد اغتيال رئيسة الوزراء الباكستانية السابقة بيناظير بوتو، خطرت على دوسانتوس فكرة كتابة رواية «الغضب السماوي» وعن ذلك يقول: لقد كنت في فندق الماريوت، وكانت حركة طالبان تعتزم تجسيره قبل أربعة أشهر. وفي مكتبة الفندق لمحت كتاباً عنوانه «باكستان والتقنبلة الذرية»، فقلت في قرارة نفسي ماذا لو امتلك تنظيم القاعدة التقنبلة الذرية؟

يروى دوس سانتوس في روايته «الغضب السماوي» قصة جهادي يدعى أحمد، كان هذا الشاب مواظباً على حضور دروس شيخ متطرف، واعتقل، وفور ما أطلق سراحه التحق بتنظيم القاعدة في أفغانستان، حيث اقترب من أسامة بن لادن، الذي كلفه بتنفيذ اعتداء باستخدام التقنبلة الذرية في المغرب.

## 16 كتاباً يصدرها مهرجان الإسكندرية السينمائي في دورته الـ 37



تحت عنوان «كلمات تيقني، إعداد وتقديم الناقد السينمائي أسامة عبد الفتاح، وكان المهرجان قد أصدر للناقد السينمائي الدكتور وليد عشرين عاماً.

علي مدار أكثر من نصف قرن، والذي شكل مدرسة خاصة في عالم الضحك. كما انتهى الناقد الكبير طارق الشناوي من تأليف كتاب عن مشوار المخرج الكبير عاطف سالم السينمائي يتضمن مقالات نقدية عن أفلام المخرج الكبير ومسيرته الإبداعية. وعن حياة المنتج الكبير رمسيس نجيب انتهى الناقد والباحث السينمائي أشرف غريب من تأليف كتابه «الأوراق الخاصة» الذي يتضمن مسيرة المنتج الكبير في عالم السينما واكتشافه عشرات

كما يصدر المهرجان مجموعة كتب في الاحتمال بثموية عددا من رموز السينما، وهم: النجم الكبير كمال الشناوي الذي يحتضن المهرجان به نجما لامعا في سماء السينما المصرية على مدار أكثر من ستين عاما، ويصدر عنه المهرجان كتاب «الدونجوان والشريير والكوميديان»، تأليف الناقد السينمائي الدكتور وليد سيف. وعن حياة المعلم محمد رضا، يصدر المهرجان كتاب «معلم السينما المصرية»، تأليف الناقد طارق مرسي يتضمن مسيرة المعلم رضا التلمساني.

يصدر مهرجان الاسكندرية السينمائي لدول البحر المتوسط في دورته الـ 37، والذي يقام خلال الفترة من 25 إلى 30 سبتمبر الحالي، برئاسة الناقد السينمائي الأمير أباطة، 16 كتابا عن الكرمين ورموز العمل السينمائي الذين يحتضنهم المهرجان. 2- النقد بشفاة تيشم، تأليف الناقد أحمد سعد الدين عن حياة المخرج الكبير عمر عبد العزيز ملك الكوميديا في السينما المصرية. 3- وجوه وهوامش، تأليف الناقد ناهد صلاح عن مسيرة النجم خالد الصاوي مع الفن هاويا ومحترفا ونجما كبيرا يكرمه المهرجان. 4- سبجان العاطي ليوسف معاطي، تأليف الكاتب الساخرة جيهان الغرابوي عن حياة أمير الكتابة الكوميدي يوسف معاطي. 5- سولي خطاب رحلة فن، تأليف الناقد محمد يوسف الشريف عن قصة حياة ومسيرة النجمة سولي



منوعات

العقل

27



عادت النجمة الكبيرة عفاف راضي للساحة الغنائية. وأعربت عقب حفلها بمسرح النافورة بالأوبرا، عن اعتزازها بالعودة إلى جمهورها. وقالت راضي في حديثها: "إن شاء الله قريباً في حفلات ثانية وفي ألحان جديدة ويسعدني إنني أشوقكم تاني وأرجعكم". وكانت عفاف راضي، افتتحت حفلها بكلمة "وحشتوني" وسط هتاف الجمهور لها والتصفيق والهتاف. وقدمت خلال الحفل وجبة غنائية من وحي أيام الزمن الجميل منها: سلم سلم، تساهيل، كله في المواني، جرحتي عيون السود، قضينا الليالي، ردوا السلام، عطاشي يمكن علي باله، لمن يا قمر، وحدي قاعدة في البيت، هوا يا هوا.

في ذكرى بليغ حمدي بحفل كامل العدد في الأوبرا

## عفاف راضي: أعود لجمهوري بحفلات وألحان جديدة

أهم الأهداف الرئيسية للدولة. وأوضحت عبد الدايم حرص وزارة الثقافة من خلال هيئاتها ومؤسساتها على تنشيط الذاكرة الفنية للجمهور، مضيفة أن بليغ حمدي يعد عبقرية موسيقية خالدة ونجح في خلق أعمال شكلت جزءاً من وجدان الجمهور المصري والعربي، مشيرة إلى عودة الفنانة عفاف راضي للساحة الغنائية والذي يشكل قيمة كبيرة للفن وحرصت علي الصعود إلى خشبة المسرح لتتحدث عن عودتها للفن وظهورها بعد فترة غياب بكامل لياقتها الفنية متابعة ان صوتها ولد من رحم جيل العملاقة وبعد امتداد لهم ودليلاً ومرشداً للأجيال الجديدة للحفاظ على الأصالة والرقى والهوية. جاء ذلك أثناء حضور الدكتور اناس عبد الدايم و وزيرة الثقافة والدكتور هشام توفيق وزير قطاع الأعمال الاحتفالية الفنية التي نظمتها دار الأوبرا المصرية برئاسة الدكتور مجدي صابر بمناسبة ذكرى رحيل الموسيقار بليغ حمدي وشهدت عودة المطربة الكبيرة عفاف راضي للساحة الغنائية علي مسرح النافورة بصاحبة الاوركسترا الموسيقي بقيادة المايسترو سليم سحاب في حفل عنوانه الأصالة والرقى رافعا لافتته كامل العدد وكان الحفل قد بدأ الجزء الأول منه بمشاركة المطربين ياسر سليمان، محمد متولي، رحاب مطاوع، وعازف الكمان نادر انيس وتضمن باقة من اشهر الحان الموسيقار الراحل بليغ حمدي والذي تالفت في الجزء الثاني منه عفاف راضي وشهدت ب سلم سلم، تساهيل، كله في المواني، جرحتي عيون السود، قضينا الليالي، ردوا السلام، يمكن علي باله، لمن يا قمر، وحدي قاعده في البيت، هوا يا هوا، وعطاشي التي شاركتها ادائها ابنتها المطربة الشابة مي كمال، اما الفاصل الاول تضمن اغاني الهوي هوايا، خايف مرة أحب، عدوية، طاير يا هوا، العيون السود، ألف ليلة وليلة إلى جانب موسيقى بعيد عنك.

بأغنيات "جرحتي عيون السود" و "قضينا الليالي" و "هوا يا هوا" ورافعة "ردوا السلام". واحتفت أيقونة الزمن الجميل بذكرى الموسيقار الراحل بليغ حمدي، الذي اكتشف وتبنى موهبتها فيما مضى، عبر ليلة غنائية مميزة شهدتها دار الأوبرا المصرية، أعادت خلالها عفاف، إحياء أشهر الأعمال الغنائية التي جمعتها مع بليغ عبر حفل أوركستراي كبير بقيادة المايسترو سليم سحاب. كما شهد الحفل مفاجأة مميزة من نوعها، بإستضافة عفاف راضي لابنتها المطربة مي كمال، التي غنت معها على المسرح رافعة "عطاشي"، بشكل ديو غنائي يجمعهما سوياً لأول مرة أمام الجمهور.

### "السبعة الحلويين موجودين"

وعقب الحفل، أعربت النجمة التي شهد حفلها زخماً كبيراً من الحضور، وصلت أعداده بالمئات من مختلف الأعمار، تحدثت الفنانة لـ "بوابة الأهرام" عن شعورها بعد لقاء العودة مع الجمهور كما يرد على لسانها في السطور التالية: "كنت سعيدة باستقبال الجمهور وحسيت أن المستمعين الحلويين واللي عايزين يسمعوا فنا جيداً موجودين مش كل الودان تلوئت، والناس اللي يتفهم موجودة". تستكمل راضي: الواحد تخيل في فترة أن كل الفن أصبح ردينا، وأن الناس موافقة على كده، لكن على العكس تماماً، فهناك كثيرون يسعون نحو الفن الجديد والاستماع إليه من مختلف الأعمار. أما عن التفاعل معها، قالت: سعيدة بالتفاعل الحي مع الجمهور والذي لسته في جميع الأغاني التي قدمتها. وعن ظهور ابنتها المطربة مي كمال معها في الحفل، قالت: ناس كثير كلمتني على ظهور مي معايا في الحفلة، والحقيقة كنت موجهة الخطوة لكنهم دفعوني وشجعوني عليها.

### وزيرة الثقافة: هدفنا تعريف الأجيال الجديدة برموز الفن

قالت الفنانة الدكتورة إناس عبد الدايم وزيرة الثقافة، إن الضعافات الفنية التي تقام للاحتفاء برموز وأعلام الموسيقى والغناء، تهدف إلى تعريف الأجيال الجديدة بالرموز الخالدة الذين سطوروا تاريخ الإبداع المصري، مؤكدة أن الحفاظ على التراث والموروث الموسيقي والغنائي المصري أحد

### استقبال حافل

استقبلت النجمة الكبيرة عفاف راضي باحتفاء كبير وتصفيق من الحضور بعد صعودها على خشبة مسرح النافورة بدار الأوبرا المصرية، حيث عودتها بعد غياب سنوات طويلة. وظل الجمهور يصفق للنجمة الكبيرة بحرارة كبيرة لمدة عشر دقائق متواصلة، في الحفل المقام الآن، فيما افتتحت الفنانة وصلتها الغنائية بأغنية "سلم سلم". وبعد انتهائها من وصلتها الغنائية قالت لجمهورها: "وحشتوني". الحفل قاده المايسترو سليم سحاب، ويشهد حضوراً جماهيرياً كبيراً يتجاوز المئات.

### عفاف راضي تحظف القلوب

خطفت الفنانة القديرة عفاف راضي قلوب جمهورها في القاهرة في أولى حفلاتها الغنائية في دار الأوبرا المصرية بعد غياب. وافتتحت عفاف الحفل بكلمة "وحشتوني"، وسط هتاف الجمهور، وأسعدت مئات الحضور الذي حرصوا على حضور لحظة عودتها للساحة الفنية على مدار ساعتين، عبر تقديمها وجبة غنائية من وحي أيام الزمن الجميل بأشهر أغانيها، بداية من "سلم سلم" و "تساهيل" و"كله في المواني"، مروراً



في أولى بطولتها بالدراما المصرية

## تعرف على شخصية فاطمة البنوي في مسلسل "60 دقيقة"



تصدرت الممثلة السعودية فاطمة البنوي بوستر مسلسل الإشارة والتشويق "60 دقيقة"، في تجربتها الأولى بدور بطولة في الدراما المصرية، والمنتظر عرضه على منصة شاهد ابتداءً من 16 سبتمبر الحالي، وهو من إخراج مريم أحمدى وتأليف محمد هشام عيبة. مسلسل "60 دقيقة" أحد أعمال شاهد الأصلية، وتقدم فاطمة خلاله شخصية ذات أبعاد نفسية مركبة، كزوجة شابة تتعرض لأزمات نفسية، وتشارك في البطولة أمام ياسمين رئيس، شيرين رضا، محمود نصر وسوسن بدر. فاطمة البنوي ممثلة ومخرجة وكاتبة سعودية، اختارتها مجلة تايم الأمريكية ضمن قادة الجيل الجديد في 2018 عن مؤسستها "مشروع القصة العربية بالسويد (2021)،

## بعد "القاهرة كابول" .. أول ظهور فني للموسيقار خالد داغر في الأوبرا

يشارك المؤلف الموسيقي وعازف التشيللو الشهير الدكتور خالد داغر مع أوركسترا التورتريات خلال الحفل المقام بقيادة المايسترو شادي حنا في الثامنة من مساء الأحد 19 سبتمبر على المسرح الصغير. يتضمن الحفل جولة في عالم موسيقى الحجرة الكلاسيكية التي أبدعها كبار المؤلفين منهم جريج، وأرتلوك، سيبلوس، فوريه، رخمانيوف إلى جانب إحدى مؤلفات قائد الحفل شادي حنا. يذكر أن المؤلف الموسيقي وعازف التشيللو خالد داغر نجل الموسيقار العالمي الراحل عبده داغر، حصل على درجة الماجستير في الفنون عام 2003، ثم الدكتوراه عام 2007، شارك بالعزف مع العديد من الأوركسترات الدولية في العديد من العروض الناجحة داخل مصر وخارجها، كما يعد من أهم صناعات الموسيقى التصويرية في الساحة السينمائية والتلفزيونية حيث قام بأداء صولوهات آلة التشيللو في العديد من الأعمال الدرامية، عضو هيئة التدريس بمعهد الكونسرفتوار كما وضع الموسيقي التصويرية للعديد من الأعمال الدرامية كان آخرها "القاهرة كابول" في رمضان الماضي كما قدم العديد من الألحان لمجموعة من النجوم منهم الفنان علي الحجار ويعمل حالياً رئيس البيت الفني للموسيقى والأوبرا والباليه بدار الأوبرا.



# الفكر

## طبيبة تتحدث عن مخاطر الإفراط في تناول فيتامين D

تحدثت أخصائية الغدد وخبيرة التغذية د. أوكسانا ميخايليفا، عن فوائد ومخاطر يمكن أن يسببها فيتامين (د). وحذرت الروس من اضطراب النوم بسبب الإفراط في تناول فيتامين (د). وقالت إن ذلك يمكن أن يؤدي أيضا إلى القىء وتكوين حصوات الكلى. وحسب الطبيبة، إن فيتامين (د) يمكن أن يتشكل في جلد من يعيشون بالمناطق الشمالية الروسية في فصل الصيف فقط. وذلك غالبا ما يكون غير كاف لبقية أشهر السنة. وهذا هو السبب في وجود نقص هذا الفيتامين بين الروس الساكنين في تلك المناطق الذين يضطرون إلى تعاطي مكملات أحيائية خاصة تتضمن فيتامين (د). ومع ذلك، حذرت الخبيرة في حديث أدلت به لصحيفة "إزفيستيا"



## ثلاثة أعراض تنذر بأن قلبك في خطر

حذر الطبيب الروسي زاوور شوغوشيف الأخصائي في أمراض القلب من ثلاثة أعراض قد تنذر بقرب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي تصريحات صحفية حذر شوغوشيف من خطر شعور الإنسان بالحرقنة وسط الصدر أو ضيق التنفس لدى انتقال الإنسان من غرفة دافئة إلى مكان بارد، وهو إحساس يمكن أن يدوم لمدة 5 دقائق. كما أشار الطبيب إلى ضرورة لجوء الإنسان إلى استشارة الأخصائيين لدى شعوره بأي إزعاج في الصدر، مثلا أثناء أنشطته البدنية. وفي وقت سابق ذكر طبيب روسي آخر أعراضا خفية لأمراض القلب والأوعية الدموية، بينها ارتفاع الضغط في غياب أعراض أمراض أخرى، واضطرابات في ضربات القلب والدوار.

## إحساس عند التبرز يمكن أن يكون علامة على سرطان الأمعاء

يتطور سرطان الأمعاء عندما تنقسم الخلايا في الأمعاء وتتكاثر بسرعة كبيرة، ما يمكن أن يعطل الجهاز الهضمي. وأوضح مستشفى One Ashford أن الإحساس بعدم القدرة على إفراغ أمعائك تماما يمكن أن يكون علامة منبهة لسرطان الأمعاء. وتشمل العلامات التحذيرية الأخرى ما يلي:

- تغيير في عادات الأمعاء المعتادة مثل الإسهال أو الإمساك، أو تغيير قوام البراز.
- دم في البراز.
- عدم ارتياح مستمر في البطن، مثل تقلصات البطن.
- الشعور بالضعف والتعب وضيق التنفس الناجم عن انخفاض مستوى خلايا الدم الحمراء.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- كتلة في البطن يمكن أن يشعر بها طبيبك.

ولمجرد أنك تعاني من هذه الأعراض، فهذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بسرطان الأمعاء. وكما يوضح مستشفى Ashford، يمكن ربط هذه الأعراض بمشاكل صحية أخرى مثل البواسير. وأظهرت الأبحاث أن العديد من العوامل قد تجعلك أكثر عرضة لتطوير المرض. ويعتمد خطر إصابتك بسرطان الأمعاء (القولون والمستقيم) على العديد من الأشياء بما في ذلك عوامل العمر والجينات ونمط الحياة. ولا يعني وجود عامل خطر واحد أو أكثر أنك ستصاب بالتأكد بسرطان الأمعاء. وما يزال الدور الذي يلعبه النظام الغذائي في التأثير على خطر الإصابة بالأمعاء غير معروف أو غير مؤكد، لكنك تعلم أن بعض الأطعمة يمكن أن تؤثر بالتأكيد على خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأظهرت العديد من الدراسات أن تناول الكثير من اللحوم الحمراء والمعالجة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.



الربن شاه تحضر العرض العالمي الأول لفيلم «الأكل طريقنا إلى الانقراض» في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. ١٥ آب

## قرأت لك

### فوائد السبانخ

أشارت الرابطة الألمانية للتغذية إلى أن السبانخ تعد واحدة من أكثر الخضراوات المفيدة للصحة، نظرا لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم. وفيما يلي بعض الأسباب التي تدعو لتناول السبانخ يوميا:

- تعزيز الصحة العامة: على الرغم من المبالغة بعض الشيء في تقييم كمية الحديد في السبانخ، فإنها تمد الجسم بالفعل بكمية أكبر مقارنة بالخضراوات الأخرى، وعند تناول السبانخ يوميا فإن الجسم سيحصل على كمية كبيرة بالفعل من الحديد، كما أنها تمد الجسم ببعض العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين (ج) وفيتامين (أ) للحفاظ على العينين والمغنيسيوم لتنظيم ضغط الدم. - منح الجسم المزيد من القوة: يعمل البوتاسيوم الموجود في السبانخ على تقوية العضلات، كما أن النترات تغذي خلايا العضلات وتجعلنا أقوى. - إنقاص الوزن: السبانخ تحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنها من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

## سؤال وجواب

### • ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟

المنيا بالأسنان

### • كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟

24 ضلعا

• من هو العالم الذي صرح نظرية بظلموس وكيف نشرها؟  
- العالم هو كوبرنيكاس البولندي ولكنه لم ينشرها طيلة حياته خوفا من غضب الكنيسة وتوفي سنة 1543 وبعد أكثر من مائة سنة من وفاته أعلن هذه النظرية العالم الألماني كيبلر.

### • من هي اول دولة اتبعت نظام امتحان الموظفين قبل التوظيف وما هو نوع الامتحان؟

- في الصين في القرن الثاني قبل الميلاد وكان امتحان في المعلومات العامة والشعر والعزف والفروسية

### • يعتمد البحارة في تحديد مراكزهم في البحار على نجمة القطب الشمالي، فهم يعرفون ان هذا النجم يبقى في الشمال وعلى اساسه يحددون اتجاههم وموقعهم فكم عدد النجوم التي تشكل النجم القطبي الشمالي؟

- النجم الشمالي نجم واحد فقط.

## هل تعلم؟

- مكتشف أشعة إكس هو وليم كونراد رونتجن وهو ألماني الجنسية .
- العالم الإيطالي جولييلمو ماركوني هو مخترع الراديو وكان ذلك عام 1895
- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس .
- هل تعلم أن ليستر هو مخترع التعقيم الجراحي .
- شارلي شابلن هو من أشهر ممثلى الكوميديا فى العالم ولد فى بريطانيا فى 16 أبريل سنة 1889 م .
- هل تعلم أن وكالة المخابرات الأمريكية تأسست عام 1947 م .
- بدأت الإذاعة المصرية إرسالها عام 1934 م .
- بدأ استخدام العملات الورقية في بدايات الحرب العالمية الأولى عام 1914 م في إنجلترا ولكن الدولة صاحبة فكرة العملة الورقية هي الولايات المتحدة الأمريكية .
- اكتشف الكاتب جيمس كوك الملاح الإنجليزي قارة استراليا سنة 1768 م .
- هل تعلم أن المؤرخ الإغريقي هيرودوت هو الملقب بأبو التاريخ .
- هل تعلم أن الزرافات والقران يمكنها أن تبقى بدون ماء فترة أطول من الإبل.
- الكرسي الكهربائي الخاص بالإعدام اخترعه طبيب أسنان.

## قصة تحدي الأقوياء

يحكى أن رياح الخريف تقابلت مع اعصار الشتاء وشمس الصيف.. وبطريقهم القى كل منهم تحيته على الآخر ووقفوا يتحدثون معا كلا عن حاله فاخذوا في سرد قوتهم ومقدرتهم وانتهاوا الى الخصام حيث ان الشمس قالت انها الاقوى.. وهي وحدها الاقوى فقرر الجميع الاحتكام الى اول من يمر عليهم، هنا مر عليهم بركان غاضب كان في طريقه الى مكمنه ففرع منهم ما حدث فقال كلمته العجيبة ليست الشمس ولا الإعصار ولا الرياح بل أنا.. تعالوا لنذهب الى جزيرتي وليجرب كل واحد فينا قوته.

اجتمع الأربعة في جزيرة البركان وكانت رياح الخريف على عجلة من أمرها فاقترحت من بعض سكان الجزيرة وهبت عليهم بكل ما فيها من قوة فحركت الأشجار وجعلتها تتمايل بشدة وأسرع السكان بالاختباء وطارت النمار من على الأشجار تتدحرج على الأرض في غضب وتطايرت أوراق الشجر ودخلت في كل مكان مما سبب غضب السكان فأغلقوا النوافذ والأبواب وخذلوا للنوم، هنا وقف إعصار الشتاء يضحك بقوة ثم بدأ عمله فورا بشهيق قوي جعل أوراق الأشجار المتساقطة تدور وتلتف في دوامة حول نفسها والأشجار تميل وصوت شهيقه يجعل في المكان ضجة كبيرة وكأنه محركات طائرة وهاجة أطلق زفيره بقوة ليقنطع الأشجار وتطير أسف الببوت الخشبية وبعض جدرانها ولم يستطع الأهالي فعل شيء فهرعوا إلى المخابئ ليبتعدوا أنفسهم وصغارهم ويعيث هو فسادا في كل مكان.. هاجت الأمواج وخرجت الى الشواطئ والنواوح لتغرق البيوت وغطلت الأمطار بشدة كأن ماء البحر ليس كافيا فزاد الأمر سوءا وعم الصراخ كل مكان فاخذ الإعصار يضحك مبتهجا.. هنا غضبت الشمس لقسوته فصعدت الى كبد السماء وأشرقت بقوة وأخذت تزيد حرارتها تدريجيا فسخن كل شئ على الجزيرة وأخذت المياه تتبخر بسرعة وكل شئ يجف ويحفظ وكأنه غصن.. ولم بيوتهم يطلبون الهواء ويطلبون الماء ليبردوا به أجسادهم وبدأوا يهربون من المكان بحثا عن الظل.. هنا ضحك البركان وقال هدوء.. هدوء من فضلكم تعالوا لنأخذ بعض الراحة.. ومع تلك السويغات القليلة وبعد ان ارتاح سكان الجزيرة هب البركان بسرعة ونشط واخذ يزمجر بقوة أكثر وأكثر ثم بدأ يطلق حممه المميته ودخانها المسموم وغياره يتصاعد في كل مكان ويقذف النيران في كل اتجاه.. وهو يصرخ وكأنه غصن.. ولم يمض وقت طويل حتى أصبحت الجزيرة مهجورة من سكانها.. ضحك البركان وقال من الأقوى.. لم يسمع جوابا يرضيه فتأثر أكثر.. هنا اجتمعت عليه الرياح والإعصار والشمس وتكاتفوا معا وبعد فترة لم يعد احد يسمع صوت البركان وتركوا الجزيرة مسرورين ليعود إليها سكانها فيما بعد.

## مساحة للتلوين

