

مركز التوظيف وشؤون الخريجين
في جامعة الإمارات ينظم فعالية
اليوم المفتوح لبرنامج جاهز



"Old People" ...
مجموعة من المسنين تحولوا
إلى مجرمين وسفاحين



دراسة تكشف أثر نوم المراهقين

ص 23 على احتمال إصابتهم بالسمنة!

بلوسكاي .. هل تصبح المنصة الجديدة بديلاً لتويتر؟

تبدو منصة بلوسكاي واحدة للغاية، فرغم أنها لا تزال في المرحلة التجريبية، فقد انضم إليها خلال يومين فقط 30 ألف مشترك، مدفوعين بشغف تجربة شبكة تواصل جديدة بقيادة جاك دورسي، المؤسس والمدير التنفيذي السابق لـ "تويتر".

واعتبر الخبير الرقمي، فادي رمزي، أن "بلوسكاي" قد تكون بديلاً قوياً لـ "تويتر" في حال استمر إيلون ماسك في قراراته الغربية وغير المفهومة.

وأضاف رمزي في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية": "هناك حالة تخبط حالياً بين المتحمسين بقيادة ماسك الذي أعلن أنه سيحقق أرباحاً كبيرة أكثر من المنصة، مما يتيح إمكانيات أكثر، وشكلاً جديداً، واتساعاً لحرية الرأي والتعبير". وأشار الخبير الرقمي إلى أن قيام ماسك بفصل عدد كبير من الموظفين بشكل يومي يكشف عن حالة من التخبط، فلا يدري أحد هل سيستكون بداية جديد لتويتر، أم مرحلة الانهيار. المؤشرات حتى الآن سلبية".

وبحسب رمزي فإن هناك "عدداً من الموظفين الذين تم طردهم، تواصل "تويتر" معهم مرة أخرى لإعادتهم، وهو أمر غريب، ولو استمر الأمر على هذا النحو، سنشهد حالة نزوح جماعي نحو "بلوسكاي".

فك لغز جريمة قتل

مروعة .. والمشتبه فيها قاصر

بعد يومين من التحقيقات، استطاع الأمن المغربي من الوصول إلى الخيط الأول في جريمة قتل مروعة، راح ضحيتها شاب في بداية العشرينيات، كان معروفًا بقيد حياته بنشر فيديو قاصر منصة "تيك توك".

وتمكنت الشرطة القضائية في مدينة طنجة، شمالي البلاد، بتنسيق مع نظيرتها بمدينة تطوان المجاورة، يوم أول أمس الاثنين من توقيف فتاة قاصر تبلغ من العمر 17 سنة، وذلك للاشتباه في تورطها في الجريمة. وبحسب السلطات، فإنه جرى الاشتباه في ارتكاب الفتاة لجريمة الضرب والجرح باستعمال السلاح الأبيض المضي إلى الموت.

وأوضحت الشرطة أن التوقيف جاء على ضوء معلومات دقيقة وفرتها المديرية العامة لمراقبة الاستخبار الوطني (المخابرات الداخلية).

فوائد عصير البرتقال للنساء رائعة .. خصوصاً مع وجبة الفطور

مما لا شك فيه أن البرتقال من الفواكه الحمضية التي تحتوي على

كميات وفيرة من الفيتامين سي C الذي يساهم في تقوية جهاز

المناعة في الجسم ومحاربة الجذور الحرة المسببة للأمراض.

إليك فوائد عصير البرتقال للنساء خصوصاً مع وجبة الفطور:

- 1 - عصير الشمندر والبرتقال ثمين للغاية يمكن أن يساهم في تخفيض ضغط الدم العالي حيث يتواجد في الشمندر مادة النيترات الغذائية التي تتحول بالجسم إلى "أكسيد النيترات" الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية وبالتالي انخفاض ضغط الدم.
- 2 - إن الشمندر غني جداً بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الدم من أضرار الجذور الحرة، وتساعد في محاربة الالتهابات، وهو مصدر لعدة عناصر غذائية مثل فيتامين B والحديد والمغنيزيوم والبيوتاسيوم.
- 3 - عصير الشمندر مهم للرياضيات المحترفات، كونه يحتوي على النيترات الغذائية التي توفر طاقة تعزز القدرة على التحمل. وقد ثبت أن أداءهن كان أفضل عندما تناولن كوب عصير الشمندر أثناء التمارين الرياضية.
- 4 - يساعد على التركيز.
- 5 - يدعم وظائف الكبد عبر تقليل الدهون في الكبد بسبب مادة البيوتين الموجودة في الشمندر ويخفض من نسبة الكوليسترول.
- 6 - مفيد لعملية الهضم ويساعد في تقليل الإصابة بالإمساك.
- 7 - عصير الشمندر مفيد لنضارة وحيوية البشرة.
- 8 - يجب استشارة الطبيب قبل تناوله عند وجود أمراض للكلى.
- 9 - الكمية يومياً لا يجب أن تتعدى كوباً واحداً.

له فوائد غذائية وعلاجية كثيرة:

- يحتوي على أفضل الفيتامينات ومن بينها فيتامين سي C الذي يقي من البرد والإنفلونزا، لذا يفضل تناوله بشكل كبير في فصل الشتاء، إضافة إلى أنه يساعد على ترطيب البشرة ويقلل من ظهور التجاعيد والعلامات الدقيقة التي تظهر مع التقدم في السن.
- يحتوي على فيتامين B9 أي حمض الفوليك، والذي بدوره يساعد على بناء كريات الدم الحمراء والجسم وتنشيط الدورة الدموية بشكل عام، مما ينظم عمليات ووظائف أجهزة الجسم المختلفة.
- يقي من الأمراض السرطانية المختلفة، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة الهامة التي تحمي من الجذور الحرة التي تهاجم خلايا الجسم وتسبب الأمراض السرطانية.
- يحمي من تساقط الشعر، إذ أنه يحتوي على أفضل الفيتامينات والمعادن المفيدة لصحته.
- يقوي الأسنان ويحمي من بعض أمراض اللثة. يفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.

- تعزيز الترطيب الجيد يساعد الشرب بانتظام في الحفاظ على رطوبة الجسم. يمثل الماء 60 إلى 70% من إجمالي وزن الجسم عند الإنسان. كل يوم، يتم التخلص من جزء من هذه المياه (حوالي 2.5 لتر) عن طريق الجسم (التنفس، التعرق، التبول).

للتعويض عن فقدان الماء وتجديد الماء في الجسم، من الضروري ترطيبه عن طريق الشرب. لذلك يوصى بشرب ما بين 1.5 و 2 لتر كل يوم. يساعد شرب كوب من عصير البرتقال كل صباح في الحفاظ على ترطيب الجسم.

- تزويد الجسم بالفيتامين سي

الفواكه الحمضية مثل البرتقال هي ثمار مثالية لحماية الجسم. تحتوي على فيتامين سي C، فيتامين منشط ومضاد للعدوى، والذي يحافظ على صحتك يوماً بعد يوم.

كل صباح لا تنتردي في تناول عصير البرتقال مع وجبة الفطور.

يسمح لك هذا العصير بشكل خاص بتعبئة هذا الفيتامين الثمين، لأن كوباً بحجم 150 مل يوفر لك متوسط 60% من احتياجاتك اليومية من فيتامين سي.

- جلب الطاقة

غالباً ما نتجاهلها، ومع ذلك، فإن السكر، على سبيل المثال الموجود في كوب من عصير الفاكهة، ضروري للجسم.

يحتاج كل من الأطفال والكبار إلى أن يكون في حالة جيدة ونشط طوال اليوم.

الوقود الرئيسي للخلايا، إنه بالفعل هو الذي يجلب الطاقة إلى الجسم، ولا سيما إلى الدماغ. في حين أنه من المهم عدم المبالغة في ذلك، فإن كوباً من عصير برتقال، في وقت الفطور، مثالي لمراقبة هذه اللحظة الذوافة، كجزء من نظام غذائي صحي.

- الاستمتاع بالمعادن الثمينة

يتيح لك شرب عصير البرتقال أيضاً الاستفادة من الفيتامينات الأخرى وكذلك المعادن المهمة للصحة الجيدة على مدار السنة. كوب من عصير البرتقال، على سبيل المثال، يحتوي على كميات مختلفة من فيتامين بي 9 والبيوتاسيوم.

بفضل شكله السائل، يتم هضم العصير بسرعة من قبل الجسم، والذي يمكن بعد ذلك استيعاب جميع العناصر الغذائية والاستفادة منها بسرعة كبيرة. سبب وجيه للاستمتاع بعصير الليمون كل صباح.

الموسيقى تشجع الأطفال على تناول الخضراوات

تعاني الكثير من الأمهات من عدم رغبة الأطفال بتناول الخضراوات، على الرغم من فوائدها العديدة للجسم. وتشير دراسة حديثة إلى أن الحل قد يكون بسيطاً من خلال وضع بعض الموسيقى.

وطلب باحثون من معهد ISCTE، التابع لجامعة لشبونة بالبرتغال من 106 أشخاص تقييم الأطعمة المختلفة أثناء الاستماع إلى أنواع مختلفة من الموسيقى. وتناول المشاركون عينات من جزر الأطفال، والخيار الصغير، بالإضافة إلى نوعين من البسكويت، بينما تم تشغيل الموسيقى التصويرية المأخوذة من قاعدة بيانات بحثية تم تصنيفها مسبقاً على أنها أنغام حلوة. ووجد الباحثون أن النغمات "الحلوة" يمكن أن تجعل طعم الخضراوات أكثر حلوة.

وقال البروفيسور تشارلز سبينس، أستاذ علم النفس التجريبي بجامعة أكسفورد، والذي لم يشارك في الدراسة الحالية "أنت تبحث عن شيء ذو أصوات رنانة عالية النبرة". ووصف البروفيسور سبينس، الخبير في مطابقة الطعام والموسيقى ذلك بتقنية التوابل الصوتية. ووجد الفريق البرتغالي أن الناس وجدوا الأطعمة أكثر حلوة بنحو 5 في المائة أثناء الاستماع إلى موسيقى تصويرية عالية الحلوة مقارنة بالموسيقى التصويرية منخفضة الحلوة، والتي وصفوها بأنها ذات تأثير متوسط الحجم.

التهاب الأمعاء من عوامل الولادة المبكرة

أظهرت دراسة أجرتها جامعة غوتنبرغ أن مرض التهاب الأمعاء هو عامل خطر للولادة المبكرة حتى عندما تكون حالة المرض غير نشطة. وقد تؤثر هذه النتائج إذا تم تأكيدها على التوصيات الخاصة بالنساء المصابات بالتهاب القولون التقرحي اللاتري يحاولن الحمل.

وينتشر مرض التهاب الأمعاء (IBD) المزمّن بنسبة 0.5% تقريباً. ويشمل هذا المرض التهاب القولون التقرحي ومرض كرون. وعلى عكس متلازمة القولون العصبي يسبب تلفاً واضحاً للغشاء المخاطي الذي يبطن الأمعاء. وقد تم ربط داء الأمعاء الالتهابي بنتائج سلبية بالنسبة للحمل، مثل الولادة قبل الأسبوع الـ 37 من الحمل، خاصة عند النساء اللواتي تظهر عليهن أعراض المرض النشط. وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة "كلينيكال ميديسن"، تم ربط الولادة المبكرة بالتهاب الأمعاء غير النشط أيضاً، وبلغت نسبة زيادة خطر الولادة المبكرة في هذه الحالة 46%.

واستندت الدراسة إلى بيانات تسجيل الحمل والولادة في السويد خلال الفترة بين 1990 و2016.

عكس الاعتقاد الشائع .. الاكتئاب يسهل علاجه

أكدت المؤسسة الألمانية لمساعدة مرضى الاكتئاب "دويتشه ديرسبوسس هيلفه" أن الاكتئاب يسهل علاجه، على عكس ما يتصوره كثيرون.

وقال رئيس المؤسسة، أولريش هيجريل، خلال عرض مؤثر الاكتئاب الألماني الجديد مع نتائج استطلاعات حول التصورات من المرض والوضع العلاجي إن غالبية المصابين بالاكتئاب يقيمون العلاج النفسي والأدوية على أنها خيارات مفيدة للغاية أو إلى حد ما.

وفي إشارة إلى نتائج الاستطلاعات قال هيجريل إن الآراء حول مضادات الاكتئاب أسوأ لدى عموم المجتمع منها لدى المصابين. ووفقاً للاستطلاع، ذكر المصابون أنهم اضطروا للانتظار فترات بلغت في المتوسط 10 أسابيع حتى تمكنوا من بدء أول جلسة مع معالج نفسي.

وشملت الدراسة، التي تمولها مؤسسة السكك الحديدية الألمانية "دويتشه بان"، 5050 شخصاً بالغا دون 70 عاماً على مستوى ألمانيا، من بينهم 1190 شخصاً ذكروا أنهم قد تم تشخيصهم بالفعل بالاكتئاب.

ووفقاً للخبراء، تتمثل الأعراض الرئيسية للاكتئاب في المزاج الاكتئابي -أو فقدان الشعور بالاهتمام والفرح لأكثر من أسبوعين - بالإضافة إلى أعراض ثانوية مثل اضطرابات النوم والإرهاق والأفكار الانتحارية.

الخطط التجارية وإنقاص

الوزن .. دراسة توضح العلاقة

قالت دراسة كندية إن الخطط التجارية لفقدان الوزن، تساعد الناس حقاً على إنقاص وزنهم.

واستنتجت الدراسة أن الفرد يخسر وزناً عبر برنامج تجاري لفقدان الوزن، أكثر مما يخسره بمجهود فردي.

وبحسب الدراسة التي أجراها مركز السمنة والتميز البحثي في جامعة بريتيش كولومبيا في كندا، بينت أنه إذا كانت خسارة الوزن الهدف النهائي للفرد، فقد يكون من المفيد الاستثمار في برنامج تجاري لذلك.

فوق الباحثين، يميل الأشخاص الذين يتطلعون إلى إجراء تغييرات هادفة ودائمة، في نمط الحياة وفقدان الوزن، إلى أن يكونوا أكثر نجاحاً، عندما يستخدمون برنامجاً تجارياً لإنقاص الوزن، مقارنة بالآخرين الذين يحاولون القيام بكل ذلك بأنفسهم.

ويشير باحثون في ظل انتشار السمنة، إلى أن هناك حاجة إلى خيارات علاجية سهلة الوصول، وفعالة للسيطرة على السمنة وحالاتها المرضية الصعبة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري.

وأضاف علماء أن برامج إدارة الوزن التجارية القائمة على الأدلة، تعد حلاً محتملاً لنقص العلاج المتاح، وأوفر بكثير من النهج القائم على العيادة.

وقالت أخصائية التغذية، سينتيا بو خليل، في لقاء لها حول الموضوع مع موقع "سكاي نيوز عربية":

عندما نحدد حجم الطعام للشخص، نساعد على خسارة الوزن والحفاظ على النتيجة لفترة طويلة.

الاختيار يجب أن يكون مدروساً من قبل أخصائي التغذية.



هضم الرمان يحفز على تفتيت سرطان القولون

أظهرت دراسة جديدة أن مادة الإبيجيتانين التي توجد في الرمان وكذلك في الفراولة "الفريز" والتوت والمكسرات، وعلى الأخص الجوز، لديها القدرة على مقاومة سرطان القولون والمستقيم من خلال تعزيز المناعة.

وقال الدكتور دومينيك دينك الباحث الرئيسي في الدراسة من مستشفى جامعة فرانكفورت بألمانيا: "النتائج التي توصلنا إليها مثيرة بشكل خاص لأن التركيز ليس على الخلية السرطانية، وإنما على الجهاز المناعي والدفاع الطبيعي ضد السرطان".

وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، بينت أبحاث الدراسة التي أجريت في المختبر أن عملية هضم الرمان تحفز على تفتيت ونهيار "القوى الخلووية" القديمة أو الزائدة عن الحاجة المعروفة باسم الميتوكوندريا. ويشجع هذا بدوره على إنشاء ميتوكوندريا جديدة وإبطاء أمراض الشيخوخة.

وقالت النتائج: "تقدم الدراسة دليلاً إضافياً على أن اتباع نظام غذائي جيد، بما في ذلك الفواكه والخضراوات المتنوعة التي تحتوي على مغذيات عديدة، ليس مفيداً للصحة العامة وطول العمر فحسب، بل لديه أيضاً القدرة على تقليل العدوى ومخاطر الإصابة بالسرطان".

أكبر جبل جليدي في العالم يدخل الممر القطبي

أظهرت صورة حديثة التقطها قمر اصطناعي، أن أكبر جبل جليدي في العالم A-76A، قد دخل ممر "دريك"، وهو ممر مائي يتميز بتياراته سريعة الحركة.

ويبعد انصافه عن القارة القطبية الجنوبية منذ أكثر من عام، فإن صورة القمر الاصطناعي للجبل A-76A، تنبأت باحتمال ذوبانه بشكل سريع بعدما دخل إلى ممر "دريك".

وحسبما ذكر موقع "لايف ساينس" العلمي، فإن طول اللوح الجليدي المعلق يبلغ 135 كيلومتراً، في حين يصل عرضه إلى 26 كيلومتراً، أي أنه أكبر جبل جليدي في العالم.

ووفق علماء، فإنه عندما تتحرف الجبال الجليدية إلى ممر "دريك"، يتم جرهما سريعاً باتجاه الشرق بفعل تيارات المحيط القوية، قبل أن تُرسَل شمالاً لمياه أكثر دفئاً، حيث تذوب تماماً بعد فترة وجيزة.

منوعات الفكر

22



مركز التوظيف وشؤون الخريجين في جامعة الإمارات ينظم فعالية اليوم المفتوح لبرنامج جاهز

● العين- الفجر

نظم مركز التوظيف وشؤون الخريجين في قطاع شؤون الطلبة فعالية "اليوم المفتوح لبرنامج جاهز" وحلقة نقاشية لأهمية تطوير المهارات الوظيفية، ومهارات الاستعداد المهني، لطلبة جامعة الإمارات لتجسير الفجوة بين مخرجات التعليم، ومتطلبات سوق العمل، في مسرح مبنى كلية تقنية المعلومات - طالبات، بالبحر الجامعي، بحضور الأستاذ علي الشحي - مدير المركز الوطني

لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، والأستاذة عبير الشعبي - أخصائي رئيسي تطوير وظيفي، ورائدة الأعمال هبة عفانة - مؤسسة قمر للتصميم الإبداعي، والمهندس إبراهيم البلوشي خريج من جامعة الإمارات، والطالبة هاجر الحبيسي خريجة برنامج "جاهز". وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية، وطلبة الجامعة.

وأوضحت الأستاذة عبير الشعبي - أخصائي رئيسي تطوير وظيفي، في مركز الخريجين بالجامعة أن برنامج جاهز يهدف إلى صقل المهارات الشخصية والوظيفية

للطلبة، وإعدادهم منذ دخولهم الجامعة والعمل على صقل خبراتهم، وتعزيز مهاراتهم، بما يتلاءم مع مختلف المجالات، وتوجيههم نحو اختيار التخصص الجامعي الملائم، وذلك بالتعاون مع خبراء ومختصين من عدة مؤسسات رائدة بالدولة.

وأشارت الشعبي إلى أن "برنامج جاهز" يأتي ضمن مجموعة من البرامج التي تعمل الجامعة على توفيرها للطلبة لخلق كوادر شابة قادرة على الإبداع والعطاء في كافة المجالات ويعد البرنامج حلقة وصل بين المجال الأكاديمي

لضمان فاعلية وسائل الإعلام في بلورة اتجاهات الطفل وتوجيه ميوله وصقل قدراته

تنظيم الإعلام و«الطفولة المبكرة» يطلقان «دليل وسائل الإعلام لتغطية موضوعات وحوادث الأطفال»

● أبوظبي - الفجر

أعلن مكتب تنظيم الإعلام التابع لوزارة الثقافة والشباب وهيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، أمس في أبوظبي، عن إطلاقها دليلًا متخصصًا لوسائل الإعلام المحلية يتناول أفضل الممارسات في تغطية وتداول الأخبار والموضوعات المتعلقة بحوادث الأطفال، بهدف تعزيز دور وسائل الإعلام في تقديم رسالة هادفة وبناءة للمجتمع والطفل، وتحسين جودة الرسالة الإعلامية واعداد المحتوى الهادف ومراعاة الضوابط الحقوقية والقانونية بما يتعلق بالنشر حول موضوعات الطفل، بما يضمن فاعلية وسائل الإعلام في بلورة اتجاهات الطفل وتوجيه ميوله وصقل قدراته العقلية والبدنية وتكوين سلوكه وشخصيته بشكل عام، وصولاً لتحقيق الأثر الاجتماعي الإيجابي الذي تسعى إليه القيادة الحكيمة.

جاء ذلك خلال الإحاطة الإعلامية التي أقيمت أمس في فندق الريتز كارتون أبوظبي، بحضور سعادة المهندس ثامر راشد القاسمي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، وإبراهيم خادم مدير إدارة التراخيص ومتابعة المحتوى الإعلامي في مكتب تنظيم الإعلام، ومثلي وسائل الإعلام المحلية، اطلع خلالها ممثلو وسائل الإعلام على أهم الممارسات التي يتناولها الدليل وسبل تبنيها داخل المؤسسات الإعلامية لتعزيز جودة الرسالة الإعلامية والنهوض بالدور التربوي والتنموي للإعلام.

وقال سعادة المهندس ثامر القاسمي: "تسطع وسائل الإعلام بدور محوري وأساسي في دفع مسيرة التنمية الشاملة والمستدامة على مختلف الأصعدة، ومما لا شك فيه يعتبر الإعلام المسؤول المحرك الأهم والأقوى لتحقيق

إلى تشجيع جميع وسائل الإعلام المحلية على مراعاة الضوابط الحقوقية والقانونية بما يتعلق بالنشر، وتبني أفضل الممارسات ذات الصلة بالتداول الإعلامي لحوادث وموضوعات الأطفال بشكل عام، والأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة -الذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات- بشكل خاص وذلك لشدة تأثيرهم بالصورة الخبرية ومحدودية إدراكهم لحقيقة الأشياء وصعوبة فهمها وتفسيرها على الشكل الصحيح، إلى جانب فضولهم الكبير وسعيهم الدائم لتحويل الأمور وتجربتها.

من جانبه قال إبراهيم خادم: "نسعى في مكتب تنظيم الإعلام بشكل دائم، في إشراك القطاعات الإعلامية المختلفة واحاطته بمستجدات القوانين والأنظمة المتعلقة بالمحتوى الإعلامي المنشور والمتداول، وتحديد قطاع الشبكات الإخبارية الرقمية، التي تساهم بشكل كبير في سرعة الانتشار والتأثر في نفس الوقت، ومن هنا المنطلق جاءت فكرة الشراكة الاستراتيجية مع هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، من أجل العمل جنباً إلى جنب لدعم مسار المحتوى الإعلامي المتعلق بالطفل، والمتداول عبر وسائل الإعلام المختلفة تحديد الرقمية وحسابات التواصل الاجتماعي، لما فيها من أهمية كبيرة في ضرورة نشر هذا النوع من المحتوى الإعلامي بالأسلوب المنضبط والمسار الصحيح" وأكد ممثلو وسائل الإعلام خلال الإحاطة حرصهم على تبني ممارسات إعلامية صديقة للطفل، والتزامهم بكافة المعايير الأخلاقية والمهنية للعمل الإعلامي، وسعيهم لتنظيم دور الإعلام في إنكفاء الوعي المجتمعي بأهمية قطاع الطفولة المبكرة وتمكين جميع الأطفال من النمو والازدهار في بيئة آمنة وداعمة لهم، والتزامهم كذلك في توعية وتثقيف المجتمع حول الموضوعات ذات الصلة باحترام الطفل ورعايته وتنمية قدراته.

قبيلة الوحاشا تكرم سالم بن عبد الله آل حميد مؤسس أكبر مكتبة خاصة في الإمارات

● عجمان- الفجر

كرمت قبيلة الوحاشا في الإمارات فضيلة الشيخ سالم بن عبد الله آل حميد الوحشي من رجالات الرعي الأول في العلم والمعرفة، ومؤسس أكبر مكتبة شخصية في الدولة التي تحمل اسمه في إمارة عجمان منذ 34 عاماً.

وشارك في التكريم معرف قبيلة الوحاشا سعادة غريب راشد الوحشي وعدد من أعيان القبيلة الذين قدموا للمكرم الدرع التذكاري تقديراً من أبناء القبيلة لسيرته الثقافية والأدبية، ثم قام الوفد بجولة في الصرح العلمي والمكتبة التي تحمل اسم "سالم بن عبد الله آل حميد الإسلامية العامة" في منطقة الجرف في إمارة عجمان، وجال

الوفد في أروقة المكتبة للتعرف على أقسامها ومخزونها الكبيرين في الفقه والأدب والعلم، والتي تتوسطها 6 قاعات رئيسية تضم حوالي 170 ألف كتاب في المعارف والفلسفة والديانات والأدب والتاريخ والجغرافيا والتراث الوطني الإماراتي، وأهميات الكتب

تضمن حلولاً رقمية في إدارة المحتوى الإعلامي والنشر، والأرشفة والبحث، والترجمة الفورية، والرصد الإعلامي، وإدارة الإعلانات

أومنيس ميديا تستعرض حلولها الإعلامية والتسويقية الرقمية خلال الكونغرس العالمي للإعلام في أبوظبي

● دبي - الفجر

تشارك أومنيس ميديا، الشركة المتخصصة في تطوير وإدارة الحلول الرقمية الإعلامية والتسويقية، في الكونغرس العالمي للإعلام الذي يقام على مدار 3 أيام في الفترة من 15 إلى 17 نوفمبر الجاري في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، برفقة العديد من المؤسسات الإعلامية والشركات المحلية والعالمية المتخصصة في صناعة الإعلام والتسويق.

وستعزز أومنيس ميديا عدداً من الحلول الرقمية المخصصة لقطاعات الإعلام والتسويق على جمهور الكونغرس الضيوف بهدف فتح آفاق التعامل مع المؤسسات الإعلامية والشركات العاملة ضمن مجالات الإعلام والإعلان

على مستوى العالم، كما ستعزز الشركة عدداً من الحلول الرقمية التي تدرج تحت مظلتها بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين من الإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وماليزيا والأردن، والمتخصصة في إدارة المحتوى

وقالت إن المهرجان يركز على فئة الأسر المنتجة باعتباره مخصصاً للسيدات، مضيئة: "أتحنا فرصة مناسبة لإبراز دور الأسر المنتجة وعرض منتجاتها في المهرجان وتعريف الزوار بالمنتج الخاص بها، بالإضافة لإظهار دور المرأة في جميع المجالات ووضع بصمتها في إحياء التراث والحفاظ على الهوية الوطنية، وتشارك في المهرجان العديد من المراكز التابعة للنادي، منها القرية التراثية خلال ورشة الخوص وصناعة القوارب والفضار، ومركز أبوظبي الشبابي بالورش الخاصة بالأطفال والطلبة المنتسبين للمركز ومنها ورش البحر والغوص واللؤلؤ، فيما تشارك إدارة البيئة والصحة والسلامة قسم الشؤون البيئية بعرض صور خاصة بالحيوانات البرية في الإمارات، بالإضافة إلى مرسوم خاص للأطفال.

يذكر أن الأمهات والأسر المنتجة تقدم العديد من موروث الأجداد مثل الملابس القديمة، البزاز، القهوة، وزهية العروس والعديد مما يحتويه منزل المرأة الإماراتية حتى يومنا هذا.

يقام كل سنة وقت دخول فصل الشتاء نادي تراث الإمارات ينظم مهرجان فاكهة الشتاء 2022

انطلقت أول أمس الأول الثلاثاء فعاليات مهرجان فاكهة الشتاء، الذي ينظمه نادي تراث الإمارات - مركز أبوظبي النسائي، في الفترة 8 - 10 نوفمبر الجاري في مقر المركز بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي.

وأوضحت ظبية سعيد الرميثي مديرة مركز أبوظبي النسائي أن المهرجان يقام كل سنة في وقت دخول فصل الشتاء، مبيّنة أن فاكهة الشتاء هي "شبة النار، التي تعد رمزاً من رموز الكرم عند العرب، حيث كانوا يتفاحون بضوء النار قديماً، وتزاد شملتها لتكون دليلاً للضيف على وجود سكان في المنطقة.

وأضافت الرميثي: يضم المهرجان المخصص للنساء العديد من الأنشطة والفعاليات أهمها شبة النار، وورشة القهوة العربية وطريقة صبها وتقديمها للضيوف، والحرف اليدوية مثل السدو والتي والغزل والخوص، والأكلات الشعبية، وصناعة الفخار والقوارب، والورش البحرية..

منوعات الغذاء 23

توصلت دراسة إلى أن المراهقين الذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة هم أكثر عرضة بنسبة تصل إلى 70% للإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن.

كما أن الحصول على ما بين سبع إلى ثماني ساعات زاد أيضا من خطر تراكم الوزن بنسبة تصل إلى 29% مقارنة بأولئك الذين حصلوا على ثماني ساعات كاملة.



تتسبب قلة النوم في إنتاج الجسم لهرمون الجوع غريلين

دراسة تكشف أثر نوم المراهقين على احتمال إصابتهم بالسمنة!



البريطانية: "الحصول على قسط كاف من النوم أمر بالغ الأهمية خلال فترة المراهقة لأنه يدعم النمو الصحي وكذلك الصحة البدنية والعقلية الجيدة. ومع ذلك، لا ينبغي على المراهقين فقط إعطاء الأولوية للنوم الجيد لئلا، لأن الحصول على قسط كاف من النوم أمر حيوي لرغبتنا العامة وللحفاظ على صحة القلب الجيدة طوال الحياة.

في زيادة السمنة. لكن الدراسات السابقة أظهرت أن قلة النوم يمكن أن تستنزف الطاقة على مدار اليوم، ما يجعل الناس أقل عرضة لممارسة الرياضة وأكثر عرضة لتناول الوجبات الخفيفة. ويمكن للوالدين أن يكونوا قدوة حسنة من خلال الحصول على وقت نوم ثابت وتقليل وقت الشاشات في المساء. وقالت كلوي ماك آرثر، ممرضة القلب في مؤسسة القلب



و16 عاما. وتم تسجيل مؤشر كتلة الجسم لديهم لمعرفة ما إذا كانوا يعانون من نقص الوزن أو الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن أو السمنة. وهذا يؤخذ في الاعتبار في العمر والطول والجنس. وبشكل عام، كان 27% من الأطفال في سن 12 عاما، و24% من الأطفال في سن 14 عاما، و21% من الأطفال البالغين من العمر 16 عاما يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وقام الباحثون أيضا بقياس محيط الخصر وضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم للتحقق من مدى صحتهم على نطاق أوسع.

وتم تقديم أحدث الأبحاث كمستخلص في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022. واستخدم الباحثون بيانات من تجربة أجريت على 1229 طفلا في المرحلة الثانوية عام 2019 في إسبانيا لمعرفة كيف أثر النوم على أوزانهم. وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات من 12 عاما و14 عاما

وقال باحثون إسبان أجروا الدراسة إنها أظهرت لماذا يجب على المراهقين النوم ثماني ساعات كحد أدنى. ويمكن أن تتسبب قلة النوم في إنتاج الجسم لهرمون الجوع غريلين، فيأكلون أكثر - ما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالسمنة. وقامت الدراسة التي أجريت على أكثر من 1200 طفل تتراوح أعمارهم بين 12 و16 سنة بقياس نومهم على مدى أسبوع وقارنته بمؤشر كتلة الجسم (BMI). ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين يبلغون من العمر 14 عاما والذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة بنسبة 72% لأن يكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 25 من أولئك الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات. وقال الباحثون على الآباء أن "يكونوا قدوة جيدة" من خلال فرض أوقات نوم صارمة لتجنب تعرض أطفالهم لخطر الإصابة بأمراض القلب بسبب زيادة الوزن. ويأتي ذلك وسط انتشار وباء السمنة لدى الأطفال، ما يعني أن واحدا من كل خمسة أطفال في إنجلترا يعاني من السمنة المفرطة عند بدء الدراسة الابتدائية. ووصلت السمنة لدى الأطفال إلى "مستويات غير مسبوقة" خلال جائحة "كوفيد"، حيث جلس الأطفال في المنزل وهم غير قادرين على الرضخ في الملاعب. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) المراهقين بالحصول على ما بين سبع إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة لتطويرهم جسديا وعقلياً. وأظهرت الدراسات السابقة أيضا أن فقدان النوم يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشاكل الصحية في وقت لاحق من الحياة بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والخرف ومرضى



في زيادة السمنة. لكن الدراسات السابقة أظهرت أن قلة النوم يمكن أن تستنزف الطاقة على مدار اليوم، ما يجعل الناس أقل عرضة لممارسة الرياضة وأكثر عرضة لتناول الوجبات الخفيفة. ويمكن للوالدين أن يكونوا قدوة حسنة من خلال الحصول على وقت نوم ثابت وتقليل وقت الشاشات في المساء. وقالت كلوي ماك آرثر، ممرضة القلب في مؤسسة القلب

و16 عاما. وتم تسجيل مؤشر كتلة الجسم لديهم لمعرفة ما إذا كانوا يعانون من نقص الوزن أو الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن أو السمنة. وهذا يؤخذ في الاعتبار في العمر والطول والجنس. وبشكل عام، كان 27% من الأطفال في سن 12 عاما، و24% من الأطفال البالغين من العمر 16 عاما يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وقام الباحثون أيضا بقياس محيط الخصر وضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم للتحقق من مدى صحتهم على نطاق أوسع.



وتم تقديم أحدث الأبحاث كمستخلص في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022. واستخدم الباحثون بيانات من تجربة أجريت على 1229 طفلا في المرحلة الثانوية عام 2019 في إسبانيا لمعرفة كيف أثر النوم على أوزانهم. وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات من 12 عاما و14 عاما

وقال باحثون إسبان أجروا الدراسة إنها أظهرت لماذا يجب على المراهقين النوم ثماني ساعات كحد أدنى. ويمكن أن تتسبب قلة النوم في إنتاج الجسم لهرمون الجوع غريلين، فيأكلون أكثر - ما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالسمنة. وقامت الدراسة التي أجريت على أكثر من 1200 طفل تتراوح أعمارهم بين 12 و16 سنة بقياس نومهم على مدى أسبوع وقارنته بمؤشر كتلة الجسم (BMI). ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين يبلغون من العمر 14 عاما والذين ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة بنسبة 72% لأن يكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 25 من أولئك الذين ينامون أكثر من ثماني ساعات. وقال الباحثون على الآباء أن "يكونوا قدوة جيدة" من خلال فرض أوقات نوم صارمة لتجنب تعرض أطفالهم لخطر الإصابة بأمراض القلب بسبب زيادة الوزن. ويأتي ذلك وسط انتشار وباء السمنة لدى الأطفال، ما يعني أن واحدا من كل خمسة أطفال في إنجلترا يعاني من السمنة المفرطة عند بدء الدراسة الابتدائية. ووصلت السمنة لدى الأطفال إلى "مستويات غير مسبوقة" خلال جائحة "كوفيد"، حيث جلس الأطفال في المنزل وهم غير قادرين على الرضخ في الملاعب. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) المراهقين بالحصول على ما بين سبع إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة لتطويرهم جسديا وعقلياً. وأظهرت الدراسات السابقة أيضا أن فقدان النوم يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشاكل الصحية في وقت لاحق من الحياة بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والخرف ومرضى

في زيادة السمنة. لكن الدراسات السابقة أظهرت أن قلة النوم يمكن أن تستنزف الطاقة على مدار اليوم، ما يجعل الناس أقل عرضة لممارسة الرياضة وأكثر عرضة لتناول الوجبات الخفيفة. ويمكن للوالدين أن يكونوا قدوة حسنة من خلال الحصول على وقت نوم ثابت وتقليل وقت الشاشات في المساء. وقالت كلوي ماك آرثر، ممرضة القلب في مؤسسة القلب

نشاط ينبغي ممارسته مع التمرين «يُظهر» أنه يعزز صحة القلب!

يعد التمرين أحد ركائز العديد من الأدلة حول كيفية العيش لفترة أطول. ويعزز صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق حرق الدهون وتقوية نظام القلب والأوعية الدموية.



يقدم نفسه كفرصة مثالية للتدخلات المترتبة مثل العلاج بالحرارة، وفي هذه الحالة، الاستحمام بالسونا. وبالإضافة إلى ذلك، خلال فترة ما بعد التمرين، ترتفع العوامل المولدة للأوعية وبالتالي فإن تغيير تدفق الدم أو توصيل الدموية المعني مثل الرتتين أو التدخين أو حالة قلبية وعائية ذات صلة مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم. وبعد الانتهاء من الدراسة، وجد أن المجموعة التي جمعت بين ممارسة الرياضة والاستحمام في الساونا كانت لديها درجة أعلى من اللياقة القلبية التنفسية (CRF)، وواحدة تم قياسها من خلال الحد الأقصى لامتصاص الأكسجين. وعلاوة على ذلك، عانت هذه المجموعة أيضا من انخفاض في ضغط الدم وانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم مقارنة بالمجموعتين الأخرين. وقال المعد الرئيسي للدراسة، إيرريك لي: "ما نعرفه من الأدبيات هو أن فترة ما بعد التمرين هي ما يُعرف باسم "نافذة الفرصة"، حيث تكون هناك حساسية محسنة للأدوية، ومستويات شحوم دم متضائلة (بدون أكثر من 60-90 دقيقة). وهذا

ويعد نظام القلب والأوعية الدموية جزءا مهما من الجسم وأحد العناصر الأساسية للياقة البدنية والصحة العامة. والسبب في ذلك هو الحاجة إلى ضخ الأكسجين في جميع أنحاء الجسم إلى الأعضاء الحيوية بما في ذلك تلك التي تشكل نظام القلب والأوعية الدموية المعني مثل الرتتين والقلب. وعلاوة على ذلك، كلما زاد الأكسجين الذي يمكن ضخه إلى مركز التحكم في الجسم، الدماغ، سيكون العضو أكثر صحة على المدى الطويل. ويشكل التمرين جزءا من مجموعة من الأدوات المتاحة لشخص ما للمساعدة في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. ووفقا لدراسة من عام 2015، ارتبط الاستخدام المتكرر للساونا بانخفاض خطر الإصابة بنوبة قلبية قاتلة. وعلاوة على ذلك، وجدت دراسة لاحقة في 2018 أن الاستحمام بالساونا ثلاث إلى سبع مرات في الأسبوع يمكن أن يقلل من احتمالية حدوث أحداث قلبية وعائية قاتلة. وقارنت دراسة جديدة نُشرت هذه المرة في المجلة الأمريكية لتعلم وظائف الأعضاء من قبل جامعة جيفاسكيليا في فنلندا، تأثير الاستحمام بالساونا



ضمن جلسات معرض الشارقة الدولي للكتاب الـ 41

شغف القراء وأذواقهم تثير أسئلة حول شكل ومحتوى الكتاب

القراء موحدة بعض التجارب في هذا الأمر. المرحلة ما تناولت مواضيع جوهرية مرتبطة بالعرق والفساد، لكن القراء اليوم يبحثون عن مواضيع جديدة أكثر ارتباطاً بالخيال، مضيئة أن أدب الطفل النيجيري بحاجة إلى مزيد من الإسهام في مجالاته، ويكاد يكون قليلاً، وما تزال بطلته طفلة شقراء، في حين أنه من حق أطفال نيجيريا أن يقرأوا عن أبطال يشبهونهم ومن وحي بيئتهم.

كما أشارت الرفاعي إلى أن نفس الأمر يرتبط أيضاً بالثقافات والتنوع في نيجيريا، فأغلب الكتاب جنوبيون، بينما توجد أقلية مسلمة في الشمال لا يعرف الناس الكثير عن ثقافتها، ونحازت الرفاعي إلى أهمية شكل الكتاب في جذب

وبريد الشباب، مؤكدة أن الرواية النيجيرية في مرحلة ما تناولت مواضيع جوهرية مرتبطة بالعرق والفساد، لكن القراء اليوم يبحثون عن مواضيع جديدة أكثر ارتباطاً بالخيال، مضيئة أن أدب الطفل النيجيري بحاجة إلى مزيد من الإسهام في مجالاته، ويكاد يكون قليلاً، وما تزال بطلته طفلة شقراء، في حين أنه من حق أطفال نيجيريا أن يقرأوا عن أبطال يشبهونهم ومن وحي بيئتهم.

كما أشارت الرفاعي إلى أن نفس الأمر يرتبط أيضاً بالثقافات والتنوع في نيجيريا، فأغلب الكتاب جنوبيون، بينما توجد أقلية مسلمة في الشمال لا يعرف الناس الكثير عن ثقافتها، ونحازت الرفاعي إلى أهمية شكل الكتاب في جذب

والوسائل، والاهتمام المقطع النظير من قبل أجيال اليوم بكل ما يتعلق بالخيال العلمي والفضاء، ما جعلها كجدة أولاً وكاتبة قصص الأطفال ثانياً تفكر في التواصل مع أحفادها وفهم عوالمهم والاقتراب منها، والبحث عن حمولات قصصية مشوقة مليئة بالقيم والدروس يستطيع أطفال اليوم تقبلها وقراءتها دون ملل، مضيئة أن أطفال الأمس كان باستطاعتهم قراءة قصة من مئة صفحة، وهو أمر يستحيل اليوم، نتيجة لقصر النفس والميل لما هو بصري.

تجربة نيجيرية

وتحدثت الكاتبة النيجيرية حديزة الرفاعي عن منظورها لتجربة الأدب النيجيري، وما الذي

كما تحدث عبدالهادي عن الشكل والمحتوى وأثرهما في سلوك القراء وتوجهات الجمهور وتحفيزه على الاقتناء، مضيفاً أنه أمر شغل اهتمام الناس، حيث التسويق أصبح يحدد العناوين الجاذبة أحياناً، لكن تبقى القيمة الفعلية للكتابة ثابتة برأي النقاد المتخصصين، وللجمهور اعتباراته الأخرى غير الخاضعة للقياس.

أجيال وأذواق

وضمت الكاتبة الإماراتية أسماء الزرعوني صوتها لعبدالهادي وقالت: "إن القراءة بخير، وإن كنا نجلد ذواتنا في كثير من الأحيان"، وقدمت تفاصيل وفوارق بين الأزمات والأجيال

يوش. •• الشارقة-الضجر:

صخب إيجابي

وقال الإعلامي علاء عبدالهادي: "إن شغف القراء الحقيقي يتولد من مثل هذه المعارض الاحترافية الصاخبة بالمعرفة"، مشيداً بمعرض الشارقة الدولي للكتاب، كمكان يضح بالحياة ويحتفي بأبدع ما ينتج الإنسان وهو الكتاب، طارحاً سؤال الأذواق والتغيرات التي طرأت بفعل الوسائل الجديدة مؤكداً أن أمة إقرأ، تقرأ، ناهياً اتهامات النمطية حول تراجع القراءة في عالمنا العربي، ومؤكداً أن ثمة جيل قارئ ومتعشش لكل جديد، لكن نحتاج رفع سقف الإبداع، والانفتاح على مختلف الثقافات.

كتاب يشيدون بركن التوقيع في معرض الشارقة الدولي للكتاب

معرض الشارقة الدولي للكتاب، وهذا العام توقع كتابها الجديد "سائم لبنانية" وقد أعربت عن سعادتها بالمشاركة في هذه الدورة من المعرض، مشيرة إلى أن المعرض بمثابة قبلة للأدباء والمفكرين والمثقفين بالإضافة لكونه عرس ثقافي للقراء والمهتمين بالقراءة ونشر الثقافة والمعرفة، وقدمت الشكر للمنظمين ودورهم في الأداء المتميز والتخطيط الجيد.

مع التوجه الذي يهدد الكتاب الورقي بعد أن صارت الكتب تسوق إلكترونياً، وعن مضمون الكتاب قالت الكاتبة عبير كزير أن المؤلف عبارة عن قصص ومواقف مضحكة، الهدف منها ادخال البهجة والابتسامة على القارئ في وقت الجميع محتاج لهذه الطرفة المكتوبة بأسلوب أدبي ممتع، ومعروف عن الكاتبة أسلوبها الجذاب وسردها المميز والبسيط، وحرصت الكاتبة والإعلامية أمل ناصر على التواجد في

صفحة من القطع الصغيرة، ويضم العديد من القصائد الموجهة بالحب والشوق والحكمة، واعتمد الشاعر على مقدراته العذبة في تناول القضايا المطروحة، فالكلمات اختيرت بعناية كبيرة لتندفع المشاعر والحاسيس، بالإضافة إلى التنوع الفكري والأفكار الإبداعية في القصيدة.

كما وقع الكاتب الروائي زهران القاسمي روايته "سيرة الحجر" ضمن ركن التوقيع في معرض الشارقة الدولي للكتاب، وجاءت الرواية في 226 صفحة من القطع الصغيرة، ون أول هلة من القراءة تكتشف كاتب يهتم بالصورة السردية ويملك قدرة على شد القارئ بأسلوبه المتميز في العرض وتوصيل الفكرة، وتمكن من عنونة كل نص مع ربط الأحداث وتماسكها، ما يجعل القارئ مستمتع بكل كلمة وكل جملة في قصصه، ومن الكلمات التي باح بها على غلاف كتابه، تكتشف أنه اختار مسمى شائع في المجتمع الريفي والبيئات المتنوعة على أنه حدث جديد لم يكن معروفاً وشائعاً، وكأنه اسقاط أدبي على قضية معرفية يجهلها البعض حتى ولو كنا على دراية تامه بالمضمون، فكلنا نعرف العلم والثقافة والمعرفة كسميات ولكن لم يمارسها الكثير فستكون في النهاية مجهول للأخر، القصص ممتعة وغناؤها مختارة بعناية والسرد مميز.

وعرضت الكاتبة عبير كزير كتابها الجديد بعنوان "أفصح الطريق" على زوار معرض الشارقة الدولي للكتاب، من خلال ماسح ضوئي، وأعتبر الجمهور أن هذه الطريقة سهلة وسوف تساعدهم على قراءة الكتاب بكل يسر وبدون حمل الكتاب، وهذه الفكرة حديثة في تناولها ومتماشية

•• الشارقة : أسامة عبد المقصود

أشاد الكتاب الذين يوقعون مؤلفاتهم الجديدة من خلال مشاركتهم معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 41، وأعرب الجميع عن سعادتهم بالحضور الكبير لجمهور الكلمة والباحثين عن المعرفة والمهتمين باقتناء الكتب بمختلف موضوعاتها، فركن التوقيع يبدأ فعالياته من



برنامج ثقافي حافل لـ (تراث الإمارات) في الشارقة للكتاب



المقبلة بتنظيم محاضرات، جدلية الأدب والتاريخ، تتحدث فيها الأدبية ريم الكمالي والدكتور علي الشريف، ودور الثقافة في تعزيز السلام.. رسالة دولة الإمارات إلى العالم، وتحدث فيها الدكتورة فاطمة الدهماني الأستاذ المساعد بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وصورة المرأة في الدراما التراثية، التي تتحدث فيها الدكتورة ناجية الكعبي وعضوات اللجنة، والفنانة عائشة عبدالرحمن، وتتواصل الأنشطة الثقافية بتوقيع كتاب، تطور التخطيط العمراني لمدينة العين من واقع التجربة، للمهندس طلال السلمي، وكتاب «سرديات من التراث الشفاهي الإماراتي، للفاضل يوسف أبو عاقلة.

دورة، إعداد ومراجعة سعد محمد أحمد. كما نظم حفل توقيع لديوان «السحاب العذب: قصائد في رثاء فقيد الوطن المغفور له الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، جمع وإعداد الشاعر مریم النقيب وفكرة وإشراف الشاعر سعيد بن غمض الراشدي، «الأحد»، وكتاب «السنح.. قيم وعادات المجتمع الإماراتي» تأليف الدكتور محمد فاتح زغل والأستاذة فاطمة المنصوري، وديوان الشاعرة بوزة بنت جمعة المهيري من إعداد شيخة محمد الجابري، وذلك مساء «الجمعة». وتتواصل الفعاليات الثقافية لتجتاح نادي تراث الإمارات بمعرض الشارقة الدولي للكتاب في الأيام

•• الشارقة-الضجر:

الأول الثلاثة بعنوان واقع النشر في ظل التطور التكنولوجي، تحدثت فيها عضراء محمود الكاتبة والناشرة الإماراتية، ومریم الزرعوني الكاتبة والشاعرة الإماراتية، وأدارتها الإعلامية فتيمة وحود، وجاءت الجلسة التي استضافها القضي الثقافي معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022 ضمن البرنامج الثقافي للمصاحب لمشاركة النادي في فعاليات المعرض.

وأثقت المتحدثات الضوء على تنامي سوق النشر الإلكتروني في ظل سهولة وصوله إلى القارئ، كما تحدثتا عن منصات الكتاب الإلكتروني وأنواعه، والإيجابيات والسلبيات والتحديات التي يمثلها لكل من الناشر والمقضي.

كما تناولت الجلسة التطور والأدوار في صناعة النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة في السنوات الخمس الماضية، لاسيما في م يتعلق بالقوانين والتشريعات والبنية التحتية، حيث أضافت المتحدثات بدعم الدولة لقطاع النشر بشكل كبير وتوفير ما يحتاجه، وأمنت على أن النشر العربي عامة لا يزال بحاجة إلى قطع أسواط كبيرة للوصول إلى الرخم الموجود في أوروبا على سبيل المثال.

وكان جناح النادي نظم أيضاً ضمن برنامجه الثقافي في معرض الشارقة الدولي للكتاب، جلسة حوارية «الأحد، بعنوان تجارب أصحاب المكتبات الشخصية في الإمارات، تحدث فيها كل من محمد جكة المنصوري، وناصر السركال، وشيخة المطيري، حيث تناول المتحدثون أهمية المكتبات الشخصية ودورها في حفظ الوثائق والسجلات والإصدارات القديمة وتوفير المراجع والمخطوطات للباحثين.

وضمن فعاليات جناح نادي تراث الإمارات في المعرض، نظم النادي «الاشنين»، بركن التوقيعات حفل توقيع لديوان الشاعر حمد حارب الميممي، جمع وإعداد موزة مطر حارب الميممي، وحفل توقيع لكتاب «عوضه بنت خليفة السويدي: معجزة الشعر الشعبي الإماراتي» تأليف: محمد نجيب

عجمان للفنون الشعبية والمسرح تطلق فرقة موسيقية جديدة لنشاطها الفني

إلى آلات الإقاع والآلات النحاسية، مع الحفاظ على الهوية الإماراتية والعربية كنمط حياة. ومن جانبه أشار غريب خليفة الحنف مدير الجمعية، أن الفرقة الجديدة مكونة من المؤلف والموسيقار محمد زين العابدين، الحائز على جائزة مهرجان الأغنية العربية في تونس، سعيد عبدالله سعيد عازف ساكسفون، عماد غناوة عازف كمان، اشرف محمد عثمان عازف بيانو، معاذ الجالك عازف كمان، مالك ناجي عازف درامز، بهاء الدين عبدالغني (إيقاع) حسونة محمد صالح عازف جيتار، محمد عبدالقادر (فنان) محمد صلاح (فنان) ادريس ابشيبه (فنان) عازف جيتار وإبراهيم كجوتكا، وأضاف غريب الحنف أن الجمعية أضافت

أكد سعادة حمد حمدان بن حميد المطروشي "حمد العود" رئيس مجلس إدارة جمعية عجمان للفنون الشعبية والمسرح، حرص الجمعية على الاهتمام بالمواهب واستقطاب المبدعين في المجال الفني والأدبي، وتمكين الموهوبين من ممارسة هواياتهم الفنية، وصل مواهبهم وتبادل الخبرات للحفاظ على الفلكلور الشعبي لدولة الإمارات، مشيراً إلى أن الفنون الشعبية تعتبر مرآة الشعوب وإرثها الثقافي التي تباهي به العالم، ومن منطلق دورها المجتمعي فقد أطلقت الجمعية فرقة موسيقية جديدة تضم الآلات الموسيقية الحديثة بالإضافة

•• الضجر : أسامة عبد المقصود



منوعات

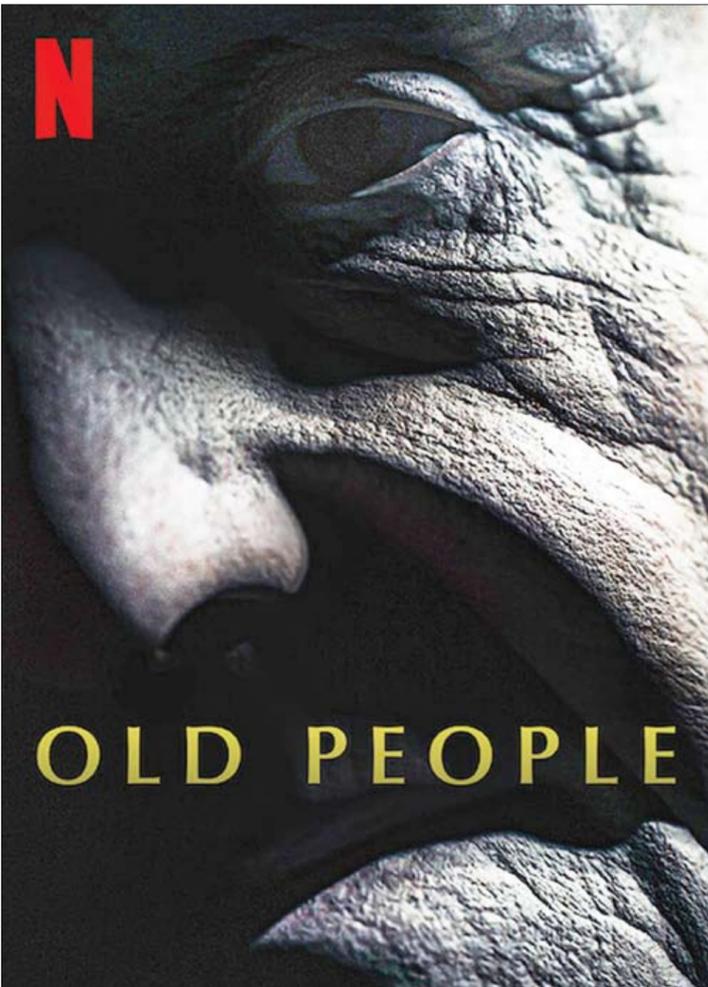
العمل

27

فيلم من إخراج آندي فيتشر

"Old People" ... مجموعة من المسنين تحولوا إلى مجرمين وسفاحين

يختبر الفيلم الألماني "بيت المسنين" (Old People)، الذي أطلقته منصة نتفليكس أخيراً، مشاعرنا وعاطفتنا الإنسانية. يجرنا إلى معضلة أخلاقية، ثم يقذفنا نحو دهشة المخاب في مخاوفنا وقلقنا، حينما نصطدم مع مجموعة من المسنين، تحولوا إلى مجرمين وسفاحين.



بالقوة والصلابة؟ ماذا عن مشاعرنا وأفكارنا تجاههم؟ هل سنفقد توازننا الأخلاقي والإنساني لحظة سفك الدماء؟ من هنا يطرح العمل فلسفته لاختبار الإنسان أخلاقياً وفكرياً ونفسياً. ويرسم لنا صورة مسبقاً، مدفوعة بواقع مؤجل، ليس بعيد، حين يتقدم الإنسان في العمر ويصبح كهلاً، وتبقى المساحة التأملية أمام هذه المشاهد فرصة لاستيعاب الأبناء والأحفاد ما يكابه الأجداد. هؤلاء الذين يقذفون إلى دور الرعاية ليموتوا بوحدهم وعزلتهم، من دون رحمة أو مسؤولية.

لا يبخل الفيلم في النهاية، بعرض مشاعر مغايرة لا فرضه سابقاً. يعود بنا فيتشر إلى الروح الطبية والودية في نفوس العجزة. يخرج عن الأسطورة ويعود إلى الواقع مرة أخرى. الجد أيكه هو الوحيد الذي ينتصر على القوى الشريرة وعلى فكر الكاتب نفسه. على الرغم من أنه واحد من الثوار، لكنه سيعود إلى طبيعته الإنسانية، ويقرر إنقاذ حفيديه نواه ولورا من موت محقق على يد المسنين، ويهرب بهما إلى بر الأمان خارج القرية. وبذلك تنتزع شخصية الجد الصفة الأخلاقية السيئة التي استحوذت على باقي المسنين، ويبررها بصفات خيرة وادفئة تعتمل في قلب كبار السن عادة.



وأهم، مفاهيم واضحة جليلة تعكسها الكاميرا بكل أمانة، ولا تبخل ببعض اللقطات القاسية والمؤلمة التي تعبر عن حاجة المسنين للاهتمام ومشاركة الحياة، كالسنين الذين يحتشدون خلف الشافذة في الدار، وهم يراقبون حفل زفاف، يستمعون ويشاهدون، بحسرة وغم، للموسيقى ولرقصات الشباب وأفراحهم. يطرح فيتشر على المشاهد مراوغة شاذة ومربكة، عبر هدم العلاقة الأخلاقية والإنسانية مع كبار السن، هل في الإمكان أن نكره المسنين اللطفاء والضغفاء حين يتحول الأمر إلى قتل وترهيب؟ هل يمكن أن نقبل عجزة قتلة وسفاحين يتسمون

البشرية، في كبرياتها وجودها. ينفذ المسنون ثورتهم. ليس ضد الأجيال اللاحقة فحسب، بل على الماضي. أحاسيس خسروها ويتحسرون عليها. لقد فقدوا الشباب والقوة والعنفوان والعائلة. وهم وحدهم الآن في دور الرعاية لا أحد يكثر بهم. يعاملون بأهمال وقسوة.. فنجد منهم من يبكي وبغيرهم من ينتحر لشدة بأسه وحزنه، بينما الأغلبية الباقية، طغح بها الكليل وقررت معاقبة الجميع. نرى نصالاً وفؤوساً تنهال على المرضى والمرضات في الدار، على أبناء القرية وأسرها، ضمن مشاهد قاسية ودموية تعكس لنا غضبيهم

التقدم في العمر مرحلة أساسية. نظام إنساني موحد. للإنسان تجاهل هذا النظام، وادعاء الإنسان بأنه قادر على التغلب عليه، فيتغنى بشبابه وقوته، من دون أن يدرك حتمية الحياة التي ستجره إليها. يعبث الفيلم بهذا النظام. يطرح رؤية مرعبة ليدرك الإنسان بأنه سيدعو طاعناً في السن لاحقاً. وبأنه سيعاني من آلام وأحلام وهو جالس، ستتحوّل إلى غضب وكره في حال لم يُلتفت إليها بعناية واهتمام.

الحكاية فيها بعض المغالاة. عجزة في دار زالهيم لرعاية المسنين، سيحتاجون القرية التي تجري فيها الأحداث. ثم البلد بأكملها، كما يصف المشهد الافتتاحي للفيلم، قبل العودة بالأحداث إلى بدايتها. إلا أن مثل هذه المغالاة، تتصاع لمعالجة يفرضها كاتب ومخرج العمل، آندي فيتشر (Andy Fetscher)، من أجل التماهي مع وتيرة الأخلاق الإنسانية وهي تتحدّر نحو أوسع صورها وأكثرها قسوة، قبل أن يكون تماهياً مع التوظيف السينمائي. لماذا يقتل المسنون شباب القرية من نساء ورجالاً في سيناريو العمل، يبرر الفيلم ذلك على أنها روح شريرة منتقمة تسكن أجساد المسنين. قوة شريرة تستحوذ على أضعف أفراد العشيرة. هذه أسطورة يرتكز عليها إيقاع الشريط، إلا أن الشر الحقيقي موجود في واقع النفس



ماثيو بيرري يعترف: أخفيت إدماني للكحول عن نجوم مسلسل Friends



الباهظة لرحلته للتعايف من الإدمان، حيث أوضح نجم مسلسل Friends، البالغ من العمر 53 عاماً، المبلغ الذي أنفقه من أجل الحصول على مساعدة للتعايف من الإدمان، أثناء حديثه مع صحيفة "نيويورك تايمز"، بينما كان يروج لمذكراته القادمة Lovers and the Big Terrible Thing. وقال الممثل: "ربما أنفقت 9 ملايين دولار في محاولة أن أكون متيقظاً"، وأشار أيضاً إلى أنه احتفل مؤخراً بـ 18 شهراً من التعافى. ويبلغ صافي ثروة بيرري 120 مليون دولار، وفقاً لموقع Celebrity Net Worth. حيث حقق الممثل 22500 دولار لكل حلقة في الموسم الأول من Friends، مع ارتفاع راتبه إلى مليون دولار لكل حلقة في الموسمين الأخيرين (تسعة وعشرة). وكشف ماثيو بيرري، أنه كاد يموت بسبب إدمان الأفيون، الذي أدى إلى انضجار قلوبه، وفي مذكراته الخاصة، قال ماثيو إنه واجه خلال الفترة السابقة من حياته مشاكل بسبب إدمانه المخدرات، وشرح تأثير الإدمان السلبي على حياته وابتعاده عن الوسط الفني وأصدقائه. وأوضح بيرري، أنه عانى من ثقب في الجهاز الهضمي، وقضى أسبوعين في غيبوبة و5 أشهر في المستشفى واضطر إلى استخدام كيس القولون لمدة 9 أشهر لعلاج الأزمة الصحية، وأضاف: "أخبر الأطباء عائلتي أنني فرصة ناجحة 2% وضعت تحت جهاز الأوكسجين خارج الجسم الذي يقوم بمهام التنفس للقلب والرئة وهي المرحلة الأخيرة للمريض قبل الوفاة"، وقال بيرري إنه تجاوز أزمته الصحية ولم يتعاط المخدرات منذ فترة.

تحدث الممثل العالمي ماثيو بيرري، عن محاولاته اليائسة إبقاء إدمانه للمخدرات والكحول سراً حتى لا يعرف النجوم المشاركون معه في المسلسل الشهير Friends لسنوات، لكنه يأمل الآن أن يقرأوا جميعاً مذكراته الجديدة حول هذا الموضوع. وحسب ما نشره موقع "ديلي ميل"، تحدث بيرري، 53 عاماً، مراراً وتكراراً عن إدمانه في الأسابيع القليلة الماضية في محاولة للترويج لمذكراته الجديدة، Lovers and the Big Terrible Thing، وفي صباح يوم الاثنين، ظهر على الهواء مباشرة على Good Morning America للتحدث أكثر عن إدمانه للكحول وإدمان المخدرات، وأشار الممثل إلى أنه في أسوأ حالاته، جعله إدمانه يشرب ربع زجاجة فودكا يومياً ويأخذ 55 فيكودين وميثادون وزاناكس، كما تحدث بإسهاب عن الإدمان في مقابلة استمرت ساعة مع ديان سوير، ولن يطرح الكتاب حتى يوم غد، لكن بيرري يقول إنه تلقى بالفعل رسائل داعمة من بعض النجوم المشاركين في Friends، وقال: "لقد تلقيت بعض الرسائل الرائعة حقاً من عدد قليل منهم بالفعل ولم يُنشر الكتاب بعد". وكان الممثل العالمي ماثيو بيرري، كشف عن التكلفة



الفكر

أطباء الأسنان يحذرون من أضرار معاجين تبييض الأسنان

وتقول، "أكثر ما يمكن أن تقدمه هذه المعاجين هي تبييض المينا بصورة طفيفة، بتأثير الأوكسجين النشط وإزالة الترسبات الجيرية المتراكمة على الأسنان. أي أنها لا تعطي نتيجة ساطعة".

ويتفق الدكتور كوبيولوف معها في هذه المسألة، ولكنه يعتقد أن هذا التأثير الطفيف، سببه التركيبة العدوانية لهذه المعاجين، ما يساعد على إزالة الترسبات والصبغات.

ويقول، "يمكن أن يعاني الأشخاص الذين يفرطون في استخدام هذه المعاجين، من زيادة حساسية الأسنان، وآلام وتآكل المينا". لذلك ينصح باستخدامها بين فترة وأخرى.

حذر أطباء من أضرار استخدام بعض أنواع معاجين الأسنان، التي يقدمها المنتجون على أنها مخصصة لتبييض الأسنان.

وتشير الدكتورة آنا شاراندا وجراح الأسنان مكسيم كوبيولوف من مركز PerfectSmile لطب الأسنان التجميلي، إلى أن بعض أنواع معاجين الأسنان التي يعرضها المنتجون، على أنها تفيد في تبييض الأسنان، في الواقع ليس لها هذا المفعول، علاوة على أنها تلحق الضرر بمينا الأسنان. ويقدم الطبيب بعض التوصيات بشأن الاستخدام الصحيح لهذه المعاجين.

ووفقا للطبيبة شاراندا، الصيغة المسؤولة عن لون الأسنان لا تقع على سطحها بل في داخل الشبكة البلورية للأسنان.

استمرار انخفاض الأجور يسرع بتدهور الذاكرة مع تقدم العمر!

أظهرت دراسة جديدة أجرتها كلية ميلمان للصحة العامة بجامعة كولومبيا أن الأجور المنخفضة المستمرة مرتبطة بتدهور أسرع للذاكرة. ارتبطت الوظائف المنخفضة الأجر بالنتائج الصحية مثل أعراض الاكتئاب والسمنة وارتفاع ضغط الدم، وهي عوامل خطر للشيخوخة الإدراكية، حتى الآن لم تفحص أي دراسات سابقة العلاقة المحددة بين الأجور المنخفضة خلال سنوات العمل والإدراك في وقت لاحق من الحياة.

نشرت النتائج في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة وتم الإبلاغ عنها في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر (AAIC) لتميز جهات النظر المتنوعة " معالجة الفوارق الصحية المتعلقة بمرض الزهايمر وجميع أنواع الخرف".

قالت الباحثة ما بعد الدكتوراه في قسم علم الأوبئة في جامعة كولومبيا الدكتورة كاترينا كيزيوس: "لوحظ هذا الارتباط في العينة الأولية وكذلك في مجموعة التحقق من الصحة".

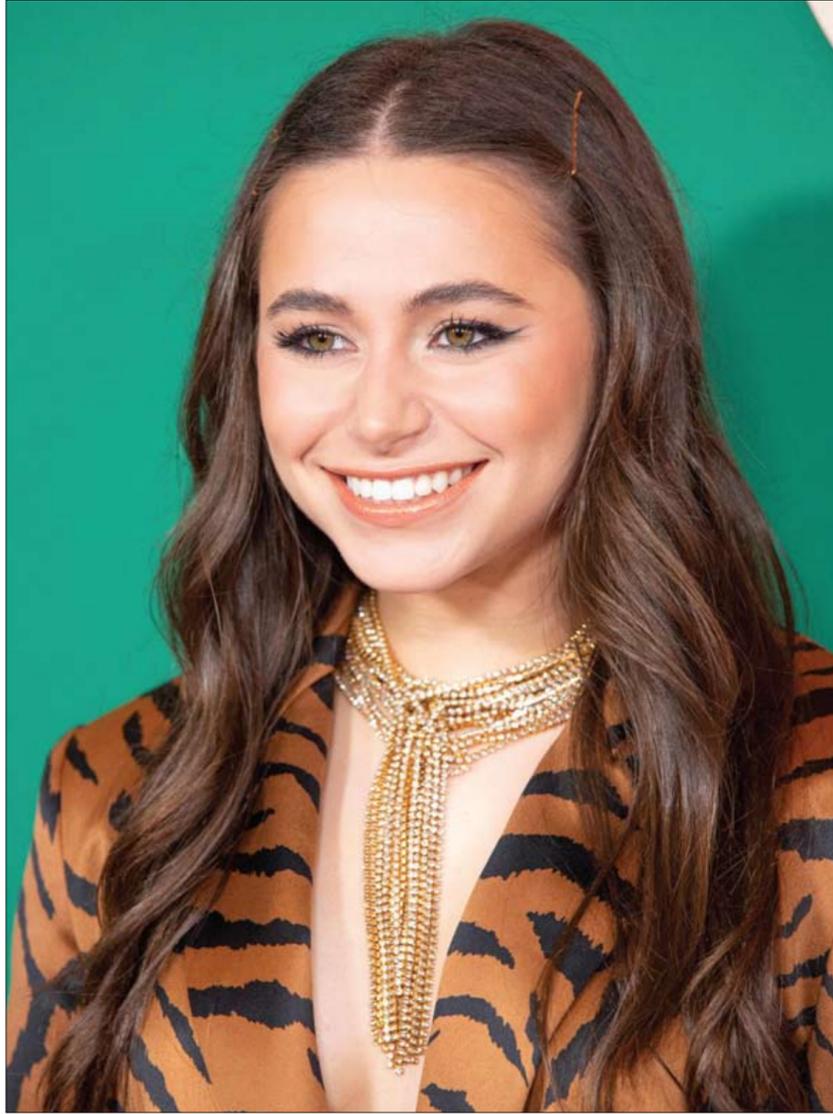
صنف كيزيوس وزملاؤه المشاركين في الدراسة من الأجور المنخفضة إلى أولئك الذين لم يحصلوا أبدا على أجور منخفضة، أو حصلوا على أجور منخفضة بشكل متقطع أو حصلوا دائما على أجور منخفضة بناءً على الأجور التي حصلوا عليها من عام 1992 إلى عام 2004، ثم قاموا بفحص العلاقة مع تدهور الذاكرة على مدار الـ 12 عاما القادمة من 2004-2016.

ووجد الباحثون أنه مقارنة بالعاملين الذين لا يتقاضون أجورا منخفضة أبدا، فإن أصحاب الأجور المنخفضة يعانون من انخفاض أسرع في الذاكرة بشكل ملحوظ مع تقدم العمر، لقد عانوا ما يقرب من عام واحد من الشيخوخة المعرفية لكل فترة 10 سنوات وبعبارة أخرى، فإن مستوى الشيخوخة المعرفية التي مر بها على مدى فترة 10 سنوات من قبل أصحاب الأجور المنخفضة المستمرة هو ما عاناه أولئك الذين لم يحصلوا أبدا على أجور منخفضة منذ 11 عاما.

ظل الحد الأدنى الفدرالي للأجور 7.25 دولار للساعة منذ عام 2009 في الولايات المتحدة، وبينما زاد النمو الاقتصادي منذ ذلك الحين، تباطأ نمو الأجور والرواتب للموظفين لا سيما أولئك الذين يعملون في وظائف منخفضة الأجر بمرور الوقت، ولم يكن الحد الأدنى للأجور مواكبا للتضخم.

قال كيزيوس: " تشير نتائجنا إلى أن السياسات الاجتماعية التي تعزز الرفاهية المالية للعاملين من ذوي الأجور المنخفضة قد تكون مفيدة بشكل خاص للصحة الإدراكية".

قالت كبيرة الباحثين أدينا زكي الحزوري: " العمل المستقبلي يجب أن يدرس بدقة عدد حالات الخرف والسنوات الزائدة من الشيخوخة المعرفية التي يمكن منعها في ظل سيناريوهات افتراضية مختلفة من شأنها زيادة الحد الأدنى للأجر في الساعة".



الممثلة سكاى كاتز خلال حضورها العرض الأول لفيلم Spirited في مدينة نيويورك - ا ف ب

قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site.

ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالتعود على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (الحنجاص) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض.

وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم.

كما أن البرقوق فعال ضد السمنة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

سؤال وجواب

- ما اول مدينه انديسية فتحها العرب ؟
- الجزيرة الخضراء .
- ماذا تعرف عن الغشاء الرامش ؟
الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجنان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.
- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟
- ثانية واحدة .
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟
- توجد في ألمانيا .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية - ذات الصواري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من إثنين وستين سنتيمترا
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباك كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للريح المادي من فرائها او انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلكم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتا فزلا لولا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد النمر النادرة وروغ ذلك فقد هرب منهم باصابته فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح..

كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم..

في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتضحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وفتاة انهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطيع كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من الفرود هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضاع تحت اقدام الاقبال ،اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

مساحة للتلوين

