







## محمد بن حميد وماجد بن سلطان يشهدان مؤتمر جمعية الاجتماعيين «تحديات التنشئة في العصر الرقمي» ويكرمان الفائزين بجائزة فتحي عفاة

للاستخدام الرقمي وما يتبعه من تحديات ومخاطر جديدة غير مألوفة سابقاً على مستوى الفرد والمجتمع، والنظام العام. وأضاف: فالتنشئة أو التربية الرقمية بمفهومها العام مجموعة قوانين أو المهارات والمعارف التي يحدد من خلالها العمل في العالم الرقمي الافتراضي وفق نظم التكنولوجيا الحديثة والمطورة، تستخدم كمنهج ووسيلة لا غنى عنها في أنشطة الإنسان الحياتية اليومية، ساعين من خلالها الى خلق توأمة ودمج بين القيم التربوية المجتمعية التقليدية والعالم الرقمي لأجل مواكبة المستجدات على الساحة العالمية وخلق درجة متقدمة من الوعي بها، وفي مجتمعاتنا العربية بشكل عام ومجتمعنا الإماراتي وما يميزه من خصوصيات عن كثير من المجتمعات، حرصنا في مجال التربية الأسرية وتنشئة الأبناء على القيم الدينية والاجتماعية والتصرف على الاخلاقيات الايجابية في التعامل مع الآخرين فإننا بحاجة للامام بالمبادئ والقيم الرقمية ودمجها ضمن المهام الاسرية في تربية وتوعية الأبناء، لتسهيل الاستفادة القصوى من ايجابيات الدمج الرقمي، والوقاية من سلبيات الماوية والتطور في العالم الافتراضي، وخلق جدار حصين ضد المخاطر التي قد تنتج عن اهمالها ولا خصوصيات عند الماضي، ليس بإمكاننا أن نربهم وخصائيتهم باتزان تام فالحياة لا تعود إلى الخلف وشوقنا عند الماضي، ليس بإمكاننا أن نربهم كما تربينا وعلى ما كنا عليه فهم ولدوا في زمن غير زمنا.



مساهماتهم ويصنّفهم في مجتمع الإمارات مما يوجد العمل ويعزز من رصيده الاجتماعي ويساهم في إحداثه أثرًا إيجابياً على المجتمع. وإنني بدوري أشكر الإخوة والأخوات أعضاء مجلس الإدارة ومسئوبي جمعية الاجتماعيين على احتضانهم هذه الجائزة وسعيهم لاختيار الشخصيات المثلى لتكريمهم على ما بذلوه من الخدمات الجليلة والإسهامات المتميزة التي قاموا بها. واليوم نفضّر بتكريم مجموعة جديدة من المتميزين والشار إليهم بالبنان في العمل التطوعي والاجتماعي، نبارك للفائزين وشكراً لكل الجهود التي بذلت لإخراج هذه الجائزة بالشكل اللائق. موصول للجائزة التأسيسية على احتضان هذا المؤتمر الهام وكافة الجهود الإعلامية. وكرم الحفل الفائزين بالجائزة وهم: رواد العمل الاجتماعي "بلال محمد بلال" المتطوع المؤسسي "الدكتور الحامي حبيب محمد شريف عبدالله الملا" المتطوع الميداني "د. فاطمة علي مراد عيسى البلوشي" وسامية جلال عبدالعزيز البلوشي "المتطوع الإيجابي" د. هويدا سعيد زكي عبده، د. باسمه موقق العمري، د. وفاء محمد مصطفى علي "المتطوع الأكاديمي" د. أحمد علي أحمد الحداد، د. غلمان كشواني أفضل منصة أو لجنة في تقديم الخدمات المجتمعية التطوعية- منصة المرأة للدكتورة هدى حسن علي ابراهيم النقي.

الدورات والبرامج بغية إحداث الأثر الإيجابي وتخصيص الظواهر الاجتماعية وزيادة منسوب الوعي لدى أفراد المجتمع. وتأسيساً على ذلك نقدر مؤتمراً "تحديات التنشئة في العصر الرقمي" والذي يعد التحدي الأكبر على مستوى العالم، فهناك فجوة واضحة بين الأجيال حيث تعتمد الأجيال الجديدة في أغلب معلوماتها وبنائها ثقافتها على المواقع الرقمية، مما جعلها إحدى أهم البنى الثقافية التي تتردد الأجيال بالمعرفة والثقافة، وهنا ممكن الخطورة، فقد لا يستطيع الوالدان أو الجهات المعنية بالتنشئة أن يؤثروا في هذه الأجيال بقدر تأثير المواقع الرقمية التي تتفتن في الأسلوب والشكل والمحتوى، مما يجعل تأثيرها كبيراً على الأجيال الجديدة.

لذا، ومن منطلق حرصنا كجمعية على تسليط الضوء على هذه الوسيلة، ما لها وما عليها وكيف نجعل منها وسيلة آمنة لإبعاد أبنائنا عن مهددات التنشئة الرقمية والاستخدام الأمثل لهذه الوسائط، بناء عليه كان تنظيم هذا المؤتمر والذي يشرف بأن يقدمه عصارة فكر خيرة الدكاترة والمختصين والباحثين في المجال الرقمي، ونحن على ثقة بأن توصيات هذا المؤتمر سوف تجد طريقها إلى الجهات المعنية للأخذ بها.

وخلال هذا المؤتمر نشرف أن نكرم الفائزين في جائزة فتحي عفاة للعمل الاجتماعي والإنساني في نسختها الثانية والتي من شأنها أن تعزز من قيمة العمل الاجتماعي وتضاعف من جهد الباحثين والأكاديميين والمتطوعين، فليس غريباً على سعاده هذه الرعاية الكريمة لمؤتمرا وهذه الجائزة التي تشرّفنا كجمعية اجتماعيين بحمل لؤلؤها. فنشكراً لكل الجهود المخلصة التي شاركت في التنظيم، وشكراً للباحثين والدكاترة المشاركين بورقات علمية، والشكر موصول إلى سعادة الدكتور المهندس فتحي عفاة سفير منظمة الأسرة العربية والعضو الفخري لجمعية الاجتماعيين ورئيس شركة فاست لقاءات البناء، كما نشكر مؤسسة برق الإمارات على الرعاية الإعلامية.

### جائزة فتحي عفاة

وقال السفير الدكتور فتحي عفاة في كلمته في المؤتمر: أشرف بصفتي سفيراً لمنظمة الأسرة العربية وعضواً فخرياً لجمعية الاجتماعيين ورئيس شركة فاست لقاءات البناء، وكأنسان ينتمي لهذا المجتمع ويتطلع دائماً لدعم المبادرات والمؤتمرات التي تعزز القيم الاجتماعية وتبني المبادرات المتميزة والتي من شأنها أن تحدث أثراً إيجابياً في المجتمع. من هذا المنطلق ساهمت في العديد من الفعاليات على مستوى الوطن العربي وتشرّف أن أطلق جائزة فتحي عفاة للعمل الاجتماعي والإنساني في خلال جمعية الاجتماعيين منذ العام 2021م والتي أمل من خلالها أن تكون دافعا ومززاً للعمل الاجتماعي والتطوعي، وأن تقوم الجائزة بتكريم قيادات لهم

•• الشارقة - الفجر: أكد مؤتمر "تحديات التنشئة في العصر الرقمي" لجمعية الاجتماعيين بالدولة على الإيجابيات التي تحققها التقنية الرقمية، والدور المتميز لماكبة التطور العلمي وما يعود على الأبناء من فوائد على أن يراعى وجود صمام أمان من الجهات المختصة وخصوصاً الجهات الأمنية، والأهم مراقبة ومتابعة الوالدين للتصدي والمواكبة السريعة لمواجهة سلبيات الإنترنت المصاحبة لبعض البرامج. وأوصى المؤتمر بضرورة عقد العديد من البرامج التدريبية، والندوات والتشقيعية، ونشر التوعية الأسرية من قبل المؤسسات الحكومية، والإعلام المحلي لإرشاد الأبناء، وتدريب الوالدين بالأدوار التي ينبغي عليهم القيام بها لسد الفجوة الرقمية والتكثيف على الاحتياجات التربوية لتجتمع الإمارات، والتضامن مع جميع الجهات المعنية، ووضع دستوراً للأسرة من أجل عرس القيم، وتحقيق النمذجة الوالدية، والرغبة من خلال تعليم الطفل بالقوة والحسنة كعامل مؤثر في التنشئة الصحيحة، واتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على حياته، وسلامته البدنية، والنفسية، والعقلية، والأخلاقية، وحماية حقوقه المختلفة.

كما دعا المؤتمر الى تعزيز التواصل الإيجابي الاجتماعي ضمن ضوابط الجلسات الأسرية، والسماح بمنح مساحة حرة للأبناء من خلال الحوار الهادف، والتفاعل البناء من خلال قنوات اتصال مفتوحة مرحبة بالأبناء في كل وقت من أجل الحفاظ على علاقة مبنية على التقافية، والاحترام، والنقاة والتأكد من حسن اختيار الأبناء للصحة الصالحة، إلى جانب تنمية الوازع الديني، والقيمي، والسلوكي. وناقش المؤتمر الوقاية من مخاطر التقنيات الرقمية والتي تتضمن تحديد مسؤولية الأسرة تضامناً مع الجهات المعنية نحو توفير حماية الأطفال من المخاطر الرقمية عند استخدامهم للتكنولوجيا والتي تشمل الإيمان الإلكتروني، أو الاحتيال المالي، أو انتهاك الخصوصية، أو الاستغلال الجنسي، أو التضييق الفكري كالبرامج الموجهة نحو الإلحاد، والمثلية، والشذوذ الجنسي، أو تعرض الطفل للخطر أو البيع أو الاتجار، أو الاستغلال الاقتصادي الإلكتروني، أو زرع أفكار التعصب والإرهاب والتحرير على العنف والترويع، أو استغلاله في الإجرام العظم، إلى جانب توعية الأبناء بمرعاة إجراءات السلامة الإلكترونية، والتعريف بحقوقهم وواجباتهم نحو أنفسهم ومجتمعهم. وأكد المشاركون على أهمية نشر ثقافة الأمن السيبراني، والأمن الفكري، والأمن الاجتماعي وصناعة المحتوى بما يدعم التعلم مدى الحياة من أجل مجتمع يسوده الاستقرار حتى يصبح الفرد مواطناً رقمياً وفقاً للمعايير العالمية، ويصبح أكثر قدرة على الإبداع والابتكار، ودعا المشاركون الى إصدار تشريعات بالمستجدات لسد ثغرات القانون بشأن حماية الأطفال.

### الافتتاح

وكان المؤتمر قد بدأ أعماله صباح أمس بقاعة مكتبة الجامعة التأسيسية بالشارقة بحضور سعادة الشيخ محمد بن حميد بن محمد القاسمي رئيس دائرة الاصحاء والتنمية المجتمعية وسعادة الشيخ ماجد بن سلطان بن صقر القاسمي عضو المجلس التنفيذي رئيس دائرة شؤون الضواحي والقرى وسعادة جمال عبيد الببح رئيس مجلس ادارة الجمعية والسفير الدكتور فتحي عفاة العضو الفخري للجمعية. وقال الببح في كلمة الافتتاح تعد جمعية الاجتماعيين إحدى أبرز جمعيات الوطن العربي والتي تهتم بالمجتمع العربي بشكل عام والإماراتي بشكل خاص، وفي هذا الإطار سعت الجمعية إلى إجراء العديد من الدراسات العلمية وتنظيم العديد من المؤتمرات

# منوعات الفكر



## مسابقات الطهي الشعبي بهرجان الشيخ زايد تكهات شبيهة على مأدئة الموروث الإماراتي

•• أبوظبي - الفجر: تنظم مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية في القرية التراثية في مهرجان الطهي الشعبي بهرجان الشيخ زايد بالأجواء التراثية، والمسابقات المتميزة، ومن هذه الفعاليات التي تشرى المهرجان مسابقات الطهي الشعبي، والتي تشارك فيها مئات الطاهيات الإماراتيات يومياً. وتزخر القرية التراثية في مهرجان الشيخ زايد بالأجواء التراثية، التي تعكس الحياة الإماراتية قديماً، مع استعراض الحرف الإماراتية القديمة، إضافة إلى مسابقات يومية في الطبخ لأشهر الأكلات الشعبية الإماراتية. ويعتبر جناح المؤسسة من أبرز علامات مهرجان الشيخ زايد كل عام، نظراً للدور المهم الذي تقوم به المؤسسة وما تقدمه للمهرجان من جهود لأجل تقدمه وتطوره وإيصال رسالته التثقيفية التعليمية إلى أبناء الإمارات والجمهور والزوار من مختلف الجنسيات على أرض الدولة. وتقام مسابقات يومية في الطبخ لأشهر الأكلات الشعبية الإماراتية على مدى 120 يوماً، التي أصبحت تحظى بشهرة كبيرة وسط عشاق هواة الطبخ من المجتمع المحلي، وتتضمن مسابقة طهي الأكلات الشعبية، المنافسة من خلال المشاركة بـ 8 مسابقات، حيث تستغرق كل مسابقة 12 يوماً على كل أكلة، ويكون التحكيم النهائي في اليوم الثاني عشر. وتتضمن مسابقة الأكلات الشعبية الإماراتية فئات: الجامي، والممرسة، والخضيب، والذواية، والبراز، والقرص، والآجار، والبيط، ويتم إعلان النتائج آخر هذه المدة، ويحق لكل متسابقة المشاركة في كل أكلة من الـ 8 الأكلات الشعبية المنافسة.

وتتنوع الأكلات الشعبية المشاركة، ويجب أن تتمتع بكل النكهات والمذاقات بذات الطريقة التي كانت تنم بها في الماضي، حيث يستهدف هذا الحدث التعريف بتقاليد الطهي الإماراتي وحفظها للأجيال المقبلة، والعمل على تشجيع الزائرين والقيمين بالدولة على الاهتمام والحرفة بالمطبخ الإماراتي وتعزيز المأكولات الإماراتية عالمياً.



## مسيرة طلابية لدعم مرضى السرطان من الأطفال

نظمت جمعية الإمارات للسرطان فرع عجمان مسيرة طلابية بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال، بالتعاون مع مدرسة الأقصى بمشاركة عدد من الطلبة وحضور سعادة حمد تريم التامسي مدير منطقة عجمان الطبية، مدير فرع جمعية الإمارات للسرطان في إمارة عجمان، وسعادة عبدالعزيز الوحيدي رئيس قسم دعم الخدمات المساندة وأعضاء من الهيئة التعليمية ومتطوعي الجمعية. وذكرت إدارة الجمعية أن المسيرة تهدف لتعزيز المشاركة المجتمعية في دعم مرضى السرطان من الأطفال مادياً ومعنوياً وجعل البسمة والتحدى والأمل والتفاؤل يغمرون أجواء الحياة لديهم، ومحاولة تخفيف وطأة عبء السرطان لدى المرضى وأسرهم.



## جلسات المؤتمر

ويأتي المؤتمر متزامناً مع الاحتفال بخمسين عاماً لتولي صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة للادام الأساسي والرامي لجمعية الاجتماعيين منذ التأسيس والإشهار والذي يتزامن مع مرور 42 عاماً على نشأة الجمعية باعتبارها أول جمعية مهنية بالدولة، منذ 1981، ووزعت أوراق العمل وفق المحاور الثلاثة للمؤتمر على ثلاث جلسات عُرضت خلالها (9) أوراق عمل أجزيت من 15 ورقة قدمت للمشاركة في المؤتمر. الجلسة الأولى: وترأسها الخبير السعودي د. عبد الكريم عبدالله الحربي وقدمت خلالها 3 أوراق عمل بعنوان: "التقنيات الذكية بين التعلم والتسليط والمخاطر المتوقعة" للدكتور عبيد صالح المخن، "دور إعلام الأسرة والطفل وانعكاساته على التنشئة" للدكتور سعيد محمد العمودي، "الأمن الرقمي للأطفال" للدكتور سعيد عبيد الطنجي، وكانت الجلسة الثانية برئاسة الدكتور جاسم محمد الحمادي وقدمت خلالها ثلاث أوراق عمل هي: "انعكاس التكنولوجيا الرقمية على الأمن الفكري، السلوك الإنساني، الحياة الاجتماعية، المجال الصحي، المجال التربوي والتعليمي" للدكتورة رقية جراح الريسي أمين السر العام للجمعية، "انعكاسات وسائل التواصل الاجتماعي على تربية النشء" للدكتورة فاطمة علي البلوشي، "أبنائنا والقناعة الرقمية" للدكتورة بديرة عبد الظنحاني والحماية المحامية. مؤزة محمد المطروشي، ورأس الجلسة الختامية الإعلامي عبدالرحمن نقي البسكي وناقشت ثلاث أوراق عمل هي "آثار التحول الرقمي في تعليم أصحاب الهمم" للدكتورة مؤزة سيف الدرهمي، "الدور الأمثل لتعامل الآباء والوالدين مع الأبناء في العصر الرقمي" للدكتور سالم زايد الطنجي، "الحماية الرقمية للأبناء" للاستاذة مؤزة سالم الشومي.

## التنمية الاجتماعية

وجهت رئيسة إدارة مراكز التنمية الاجتماعية بالشارقة كلمة ألقها بالإنابة عنها الاستشارة أميمة العاني قالت فيها: مع ما تعيشه الأسرة العربية في ظل الثورة المعلوماتية من تحديات مباشرة وغير مباشرة، ما هو سوى نتاج تطور غير مسبوقة في مجال الاتصالات الرقمية وتكنولوجيا المعلومات، وفي درجة الاستهلاك والتوظيف الرقمي لها، وما تتمس به من نمو وتوسع ويخطى متسارعة ودون قيود تقريباً، تاركين امامها كل السبل مشرعة لتتعاقد وتتداخل إلى حد بعيد مع حياتنا الواقعية اليومية وتصبح جزء لا يتجزأ منها، فالتكنولوجيا أصبحت داخلة في نسيج الأسرة والعلاقات والدراسة والتعليم، والتربية، وبالجالات الصحية والسياسية وغيرها الكثير هذا التطور الإيجابي في شكله العام أظهر لنا مضاعفات عدة كإفرازات لسوء التوظيف والاستخدام الرقمي، إذ ان الاستخدام السلي للاتصالات الرقمية والتكنولوجيا الحديثة أسهم في إنتاج تحديات عديدة في نسيج القيم والمبادئ والأذواق العامة في حين أنه وضع ليسهم في تسهيلها إذا ما تم تطبيقه ضمن منهج تثقيفي توعوي يهدف إلى إكساب الأفراد ثقافة حديثة بعد رقيقي تتمحور حول الاستخدام السليم والفعال لا يوفره تقنيات البيئة الرقمية من وسائل اتصال وبصورة ايجابية وضمن الأطر القانونية والقيمية. إن أهمية التنشئة والتربية في العصر الرقمي تتضح في ظل التوسع غير المنضبط

## تشجيع دور الطالب الجامعي في دعم التوجهات الوطنية الاستراتيجية

فإن هذا البرنامج يساهم في تعزيز الهوية الوطنية للطالب الجامعي من خلال ربطه بالأولويات الوطنية الاستراتيجية. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد بأن هذا البرنامج التوعوي يهدف إلى تشجيع وإبراز دور الطالب الجامعي في دعم التوجهات الوطنية الاستراتيجية من خلال البحث العلمي باعتباره أداة هامة من أدوات المستقبل والتي تساعد على التخطيط السليم بواسطة حلول علمية وابتكارية تقوم على النتائج والبيانات البحثية الميدانية. وأكد النائب المشارك للبحث العلمي بأن هذه المشاريع الثلاثة الطلابية يشارك فيها 4 طلاب لكل مشروع، بمشاركة باحثين من كلية العلوم وكلية الهندسة وكلية الطب والعلوم الصحية، وتركز المشاريع البحثية حول الصحة العامة، التنوع البيولوجي والاستدامة والمياه والطاقة. وتعتبر هذه المحاور البحثية جزء أساسي من الأولويات البحثية لاستراتيجية جامعة الإمارات للبحث والابتكار 2023-2026. ومن جانبه قال ناصر المنصور، نائب رئيس أول الشؤون المؤسسية والاتصال في الشركة الوطنية للضمان الصحي - ضمان: يأتي دعمنا

## جامعة الإمارات تطلق برنامج «جامعة الإمارات - ضمان» لأبحاث الطلبة بثلاثة مشاريع بحثية

لشترتيا الرعاية الصحية في دولة الإمارات، والمكتب الطبي الشرف على مستشفى الشيخ خليفة وغيرها من منشآت الرعاية الصحية، ومختبر بيور لاب لإدارة وتشغيل أكبر شبكة من المختبرات في المنطقة، واستدامة النمو، ودعم الاقتصاد الوطني، وتطوير الكفاءات، حيث يهدف البرنامج إلى صقل مهارات البحث العلمي وتمييزها لدى الطلبة لتمكينهم من إيجاد الحلول المبتكرة لختلف التحديات في مختلف المجالات واحداث التغيير الإيجابي بالإضافة إلى دعم المسيرة التنموية في الدولة والمساهمة في فتح آفاق وفرص جديدة وواعدة من خلال تهيئتهم ليصبحوا أفراداً فاعلين ومؤثرين في المجتمع يساهمون في تحقيق اكتشافات وابتكارات من شأنها تعزيز مكانة الدولة. وتعد الشركة الوطنية للضمان الصحي - ضمان، إحدى الشركات التابعة لمجموعة "بيور هيلث"، أكبر منصة رعاية صحية متكاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي تضم تحت مظلتها شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، إحدى أكبر شبكات الرعاية الصحية في الدولة، ومركز أبوظبي للخلايا الجذعية، وشركة "رافد"، أكبر مؤسسة

### •• أبوظبي - الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة والشركة الوطنية للضمان الصحي - ضمان، إحدى الشركات التابعة لمجموعة "بيور هيلث"، أكبر منصة متكاملة للخدمات الصحية على مستوى الدولة، برنامج "جامعة الإمارات - ضمان" لأبحاث الطلبة في دورته الأولى لعام 2023 وذلك في شراكة استراتيجية تأتي في إطار الجهود المشتركة للطرفين لتمكين فئة الشباب وتزويدهم بمهارات البحث العلمي بما يساهم في تعزيز دورهم الإيجابي في دعم التوجهات الوطنية الاستراتيجية. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات بأنها سعادة بهذه الشراكة البحثية ذات الأبعاد المختلفة مع ضمان والتي ستساهم بشكل كبير في بناء جيل من الشباب الذي يتمتع بمهارات البحث العلمي ويساهم في التنمية والتطوير الذي تشهده الدولة في كافة المجالات، وهذه بدوره يعزز من الشخصية العلمية للطالب الجامعي من خلال المساهمة في إيجاد الحلول المبتكرة للتحديات المجتمعية وبالتالي



# منوعات الفكر

23

يمكن للعين أن تكون مرآة عاكسة لمجموعة من المشكلات الصحية المقلقة، والتي قد لا تكون متعلقة بالعضو في حد ذاته.

وأشار العديد من الخبراء الصحيين إلى أن العين يمكن أن تكشف عن الأعراض المبكرة للتنكس البقعي المرتبط بالعمر، والذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الرؤية والبصر، حنبا إلى جنب مع مشكل صحية أخرى تتعلق بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو حتى السكتة الدماغية.

وكشفت الدكتورة راشيل وارد (طب عام)، عن خمس علامات للعين يمكن أن تكشف عن حالات صحية مهددة للحياة:

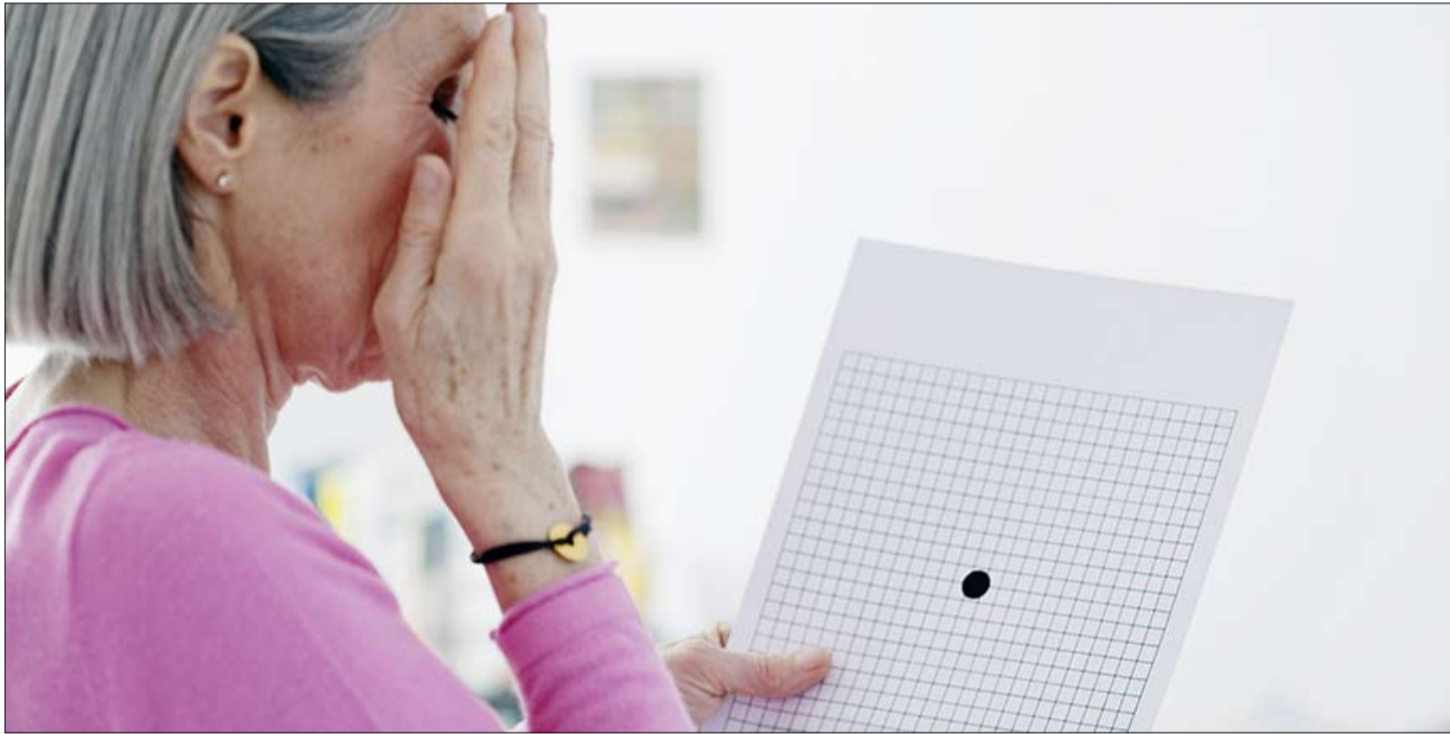


## علامات في عينيك تعني أنك ربما تعيش مع "قاتل صامت"

وأضافت: "إذا تأثرت حركات عينيك يمكن أن تصاب بازدواج الرؤية بسبب عدم تزامن حركتي كلتا العينين". ويمكن أن يكون للسكتة الدماغية تأثيرات مختلفة اعتمادا على مكان حدوث الضرر في الدماغ. كما يمكن أن تغير طريقة تفكيرك وشعورك، وتسبب مشاكل في الكلام أو ضعفا من جانب واحد. وبالنسبة للبعض، يمكن أن تكون تأثيرات السكتة الدماغية بسيطة نسبيا وسوف تتلاشى بسرعة، ولكن يمكن أن يترك البعض الآخر مع مشاكل تجعلهم غير قادرين على الاعتماد على أنفسهم. ويموت نحو واحد من كل ثمانية أشخاص مصابين بسكتة دماغية في غضون 30 يوما، لذلك من الضروري الحصول على المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن، وكلما تم علاج المريض مبكرا، زادت احتمالية بقاءه على قيد الحياة.

### 5. جحوظ العين

يمكن أن يكون وجود عيون منتفخة مؤشرا على فرط نشاط الغدة الدرقية، أو ما يعرف بداء بازيدوف أو مرض غريفز. وتوضح راشيل: "في مرض غريفز تبدو العيانات منتفختين (الجحوظ)، وهما تشعران بالجفاف ويمكن أن تكون الرؤية مزدوجة". والعديد من الحالات خفيف وهي تتحسن بعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية، ولكن في حالة واحدة تقريبا من كل 20 إلى 30 حالة، هناك خطر الإصابة بالعمى.



1. كتل بيضاء أو صفراء بالقرب من العينين  
قالت الدكتورة راشيل إذا كانت لديك كتل بيضاء أو صفراء بالقرب من الجفون أو الأنف، فقد يكون ذلك علامة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. وأوضح أن هذه العلامة تسمى رواسب الزانثولما، ويمكن أن تكون هذه إشارة إلى أن لديك ارتفاعا في نسبة الكوليسترول في الدم، ومن الجدير فحص مستوى الكوليسترول من خلال فحص الدم إذا رأيتها". ويمكن أن تتراكم مستويات عالية من الكوليسترول في جدران الشرايين وتقلل من تدفق الدم إلى القلب. وهذا يزيد من خطر تكوين جلطة حول الجسم وكذلك حدوث أمراض القلب التاجية. ووفقا لموقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) على الويب، يمكن أن تؤدي المستويات العالية إلى: - تضيق الشرايين (تصلب الشرايين). - نوبة قلبية - السكتة الدماغية - النوبة الإقفارية العابرة (TIA) - تُعرف غالبا باسم "السكتة الدماغية الصغيرة" - مرض الشرايين المحيطية (PAD)

### 2. اصفرار العينين

وأوضحت راشيل: "إذا أصبح بياض العين أصفر، فهذا يشير في الغالب إلى مستويات عالية من البيليروبين في الدم، والمعروف باسم اليرقان". ووفقا للطبيبة، هناك عدة أسباب لليرقان تتراوح بين

في الدماغ وكذلك العديد من الأعصاب التي تتحكم في حركات العين والبؤبؤ. وإذا أصبت بسكتة دماغية (زيف في الدماغ أو نقص الدم في جزء من الدماغ) في إحدى هذه المناطق، فسوف تتأثر رؤيتك. وقد لا يكون هذا واضحا حتى يتم اختبار نظرك.

عندما تسحب الجفن السفلي للعين، يجب أن يبدو الجزء الداخلي من الجفن أحمر / ورديا. وقالت الدكتورة راشيل: "إذا كان لدى شخص ما انخفاض في تعداد كريات الدم الحمراء (فقر الدم)، فسببكون الجفن السفلي أفتح من المعتاد". وتشمل الأعراض الأخرى لفقر الدم التعب وضيق التنفس والخفقان والشعور بالإغماء. وغالبا ما يحدث فقر الدم، وهو أكثر شيوعا بين النساء منه بين الرجال، بسبب نقص الحديد.

وإذا ترك فقر الدم دون علاج، فقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والعدوى، حيث يؤثر نقص الحديد على نظام الدفاع الطبيعي للجسم. وقد يؤدي فقر الدم الناتج عن نقص الحديد الشديد إلى زيادة خطر الإصابة بمضاعفات تؤثر على القلب أو الرئتين، مثل سرعة ضربات القلب بشكل غير طبيعي أو قصور القلب. والنساء الحوامل المصابات بفقر الدم الشديد أو غير المعالج معرضات أيضا لخطر الإصابة أكثر بمضاعفات قبل الولادة وبعدها.

### 4. ضعف البصر

تشرح راشيل أنه إذا بدا أن مجالات رؤيتك ناقصة، فربما تكون أصبت بسكتة دماغية. وأوضح: "الرؤية هي عملية عصبية معقدة مع وجود منطقة مخصصة

عدوى الكبد وحصى المرارة وصولا إلى السرطان. وقالت إن من المهم جدا عند ملاحظة اللون الأصفر مستجدا في العين، زيارة الطبيب على الفور.

### 3. لون أفتح للجفن السفلي



## كيف يمكن لوسادة النوم أن تسهم في "الموت المبكر"؟

يساعد النوم الجسد على التخلص من السموم ومكافحة الأمراض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة، وهذا ما قد يعزز العيش عمرا مديدا.

ويواجه الكثيرون مشكلات في النوم ما يؤثر على القدرة على أداء الممارسات اليومية، حتى البسيطة منها، كما يؤثر على الصحة الجسدية والعقلية للفرد، مع مرور الوقت، وبالتالي، قد يكون لهذا نتائج خطيرة ربما تصل إلى الموت المبكر.



التغيير. - عندما تفشل الوسادة في "اختبار الطي"، والذي يتضمن طي وسادتك من المنتصف والإسك بها لمدة 30 ثانية. وعند تحرير الوسادة، يجب أن تعود إلى شكلها الطبيعي. وإذا لم تعد إلى الشكل، يُنصح بتغييرها. - الوسادة المتكسرة أو التي لم تعد منفوشة ومرحبة أو التي تحتوي على روائح، تحتاج أيضا إلى التغيير.

وسادة جديدة؟ شاركت الخبيرة كارين يو بعض العلامات التي تشير إلى أن هناك حاجة إلى تغيير الوسادة، منها: - الوسائد مصممة لتعزيز المحاذة الصحية للرأس والرقبة والعمود الفقري، وإذا كنت تستيقظ من النوم وتعاني من تصلب الرقبة والصداع والصداع النصفي، فقد يكون ذلك علامة على أن وسادتك بحاجة إلى

صحيح أثناء الليل". وأوضح الدكتور براوننغ أن النوم الجيد ضروري لإزالة تراكم لويحات الأميلويد التي يمكن أن تسبب مرض ألزهايمر. وأضاف: "عندما لا تحصل على قسط كاف من النوم، لا يكون لدى أدمغتنا الوقت للقيام بهذا التنظيف البدني للدماغ". وأشارت الدكتورة براوننغ إلى أن قلة النوم عامل خطر

وتتوسع الدكتورة لينسداي براوننغ في الحديث عن المخاطر الصحية لسوء النوم، قائلة: "النوم أمر حيوي لطول العمر. وعندما ننام، نقوم أدمغتنا بإصلاح أجسامنا جسديا وتنظيم الهرمونات المهمة التي تتحكم في عمل أجسامنا أثناء النهار. وإذا لم نحصل على القدر المناسب من النوم أو النوع المناسب من النوم على المدى الطويل، فلن يتم إصلاح أجسامنا بشكل

وهناك عوامل عدة تتسبب في اضطرابات النوم، بينها الوسادة السيئة، حيث تشير الخبيرة كارين يو إلى أن "النوم مع وسادة سيئة يمكن أن يزيد من احتمال الاستيقاظ أثناء الليل، وهذا النوم المتقطع يمكن أن يتركنا نشعر بالتعب والخمول على المدى القصير، ويكون له تأثير كبير على صحتنا وعافيتنا على المدى الطويل".



لجهة الإصابة بالخرف. وأضاف: "أيضا، إذا لم نحصل على قسط كاف من النوم، فإن أدمغتنا لا تنظم الهرمونات التي تتحكم في دافع الجوع (الغريلين) واللبتين، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة". وترتبط السمنة في حد ذاتها بالعديد من الأمراض من ارتفاع ضغط الدم إلى السرطان. وأوضحت الدكتورة براوننغ أن الحصول على أقل من سبع ساعات من النوم في الليلة مرتبط بمخاطر الوفاة الناجمة عن جميع الأسباب. وبمعنى آخر، "من المرجح أن تموت مبكرا لأي سبب من الأسباب، مقارنة بالأشخاص الذين ينامون ما بين سبع إلى تسع ساعات". وأكدت براوننغ أنه "لكل هذه الأسباب وغيرها، فإن ليالي الأرق المنتظمة والنوم المتقطع ليس جيدا بالنسبة لنا". ويمكن أن تؤثر قلة النوم سلبا على الحالة المزاجية، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق. كيف تعرف ما إذا كان الوقت قد حان للحصول على













..خاص - تونس

ودعت تونس بداية الأسبوع الجاري رجل الإبداع والفكر ووزير الثقافة المؤسس الأسبق "١٩٨٦-١٩٨١" الأستاذ البشير بن سلامة عن عمر ناهز ٩٢ سنة.

الراحل الكبير أضاء سنوات هذا العمر المديد بعطاء فكري وأدبي تدفق إلى أن أوقفه الموت الفاجع. وتميزت مسيرته بعطاء آخر خلّد به وزيراً استثنائياً للثقافة، على امتداد خمس سنوات، أسس خلالها منجزات رائدة ضلت تضيء الثقافة التونسية ومؤسساتها إلى اليوم. والراحل المميز هو كذلك أحد المناضلين الوطنيين لدولة الاستقلال ضمن مجموعة الأوفياء للزعيم الخالد الحبيب بورقيبة على غرار الشاذلي القليبي ومحمود المسعدي وأستاذه الأبرز وصديقه الأقرب الراحل محمد مزالي، ولم يمنعه كل هذا الزخم من النشاط الوطني والنضال السياسي من تأسيس نهر الإبداع الذي تجاوز أكثر من ٢٠ عملاً في المقالة والقصة والرواية والتحقيق والترجمة ورئاسة تحرير المجلات وتأسيس النوادي والجمعيات الثقافية فكيف يمكن إذا تقديم هذه الشخصية الاستثنائية وهي ترحل عن دنيانا إلى العالم الأرحب الآخر.

## الثقافة التونسية تودع مبدعا كبيرا ووزيرا استثنائيا

الثقافية في تونس، ويمكن القول أن مذكراته التي صدرت في مجلدين بعنوان "وعبرة هي الأيام" (1914) قد طبع وتشرت وتوزعت في تونس وفي عواصم عربية عديدة مما جعل صاحبها مرجعا أساسيا في واقع ومكونات الثقافة التونسية.

**بورقيبة وحساسيته إزاء بن سلامة**  
رغم نجاحاته في مجمل المسؤوليات التي تقلدها في العهد البورقيبي فإن المجاهد الأكبر، كما كان يناديه التونسيون، الحبيب بورقيبة كانت له علاقة غير عادية بوزيره للثقافة لكون هذا الأخير، كما يقول القربون من بورقيبة، يذكّر كل ما رآه بغريمه في السياسة والنضال صالح بن يوسف نظرا للشبه الفيزيولوجي بينهما.

كذلك لم تسلم هذه الشخصية المتميزة بعد رحيل المزملي إلى النسيب بداية من 1986، من ظلم تعرض له في العهد البورقيبي واستمر مع حكم بن علي وذلك بسبب وفائه منقطع النظر لصديقه وأستاذه محمد مزالي، ولكن الرجل ظل على هذا الوفاء ممتكفا في بيته مشغولا بأعماله الفكرية رغم ما تعرض له من إقصاء وضغوط وحرمان من حقه المكتسب في العيش والحياة ويذكر مقربون له أنه ظل على هذا الوفاء للزعيم الوطني بورقيبة وصديقه الشخصي المزملي إلى آخر أيامه كما لم تنقطع علاقته ببانداة أصدقائه المقربين والذين أسسوا معه اتحاد الكتاب وأثروا بعباطهم مجلة الفكر التي يرأس تحريرها... سيظل ذكر البشير بن سلامة خالدا في الثقافة التونسية بمنجزاته التي أعطاها لهذا الوطن، ولبلاده تونس، التي أحياها وأسهم في تحريرها من الاستعمار ومن الجهل ونشر صورتها وإبداعها في أصقاع كثيرة من العالم.

الأستاذ الشاذلي القليبي وتبقى منجزاته شاهدة على هذه المسيرة الاستثنائية إلى اليوم ومنها المسرح الوطني التونسي وأيام قرطاج المسرحية والمعهد العالي للموسيقى وصندوق التنمية الثقافية ودار الكتب الوطنية علاوة على مجمل الجوائز التي بعثها في مختلف مجالات الإبداع والعدد الأوفر من المجلات التي تأسست في عهده ومنها مجلة "شعر" و"فنون" و"فضاءات مسرحية" وغيرها، كما كان البشير بن سلامة مؤسسا لعرض تونس الدولي للكتاب، الذي يعتبر من أبرز ما أنجزه في عهده، كذلك خرجت الثقافة التونسية إلى الفضاءات العربية والدولية كما شهدت قطاعات الترجمة والطباعة والنشر ازدهارا لم تشهد من قبل.

**البشير بن سلامة الكاتب والمؤلف**  
اهتم الشخصية البشير بن سلامة علاوة على نضاله الوطني وزخم مسؤولياته السياسية والإدارية بعباطه في مجالات الفكر والإبداع الذي لم ينقطع إلى الأشهر الأخيرة من حياته. لقد تنوع هذا العطاء الغزير في فنون شتى للفن والرواية والمسرح والمقالة والترجمة ومن أهم مؤلفاته ترجمته بالاشتراك مع أستاذه وصديقه محمد المزملي "تاريخ إفريقيا الشمالية" لشارل أندري جوليان (1969) و"سليمان القانوني" لأندري كلو (1991) ومن أعماله الباقية كتابه "اللغة العربية ومشاكل الكتابة" (1971) وروايته "عائشة" (1982). وقد تلت هذه الرواية ثلاثيته "عادل" و"الناصر" و"عبارة هي الأيام".

اهتم البشير بن سلامة أيضا بدراسة مقومات وخصائص الشخصية التونسية وبالنظرية التاريخية وأبعادها في الكناخ التحريري التونسي وله من الأعمال مؤسفة نظرية التطعيم الإيقاعي في اللغة العربية و"السياسة



1956، وقد شغل الراحل على امتداد سنوات طوال مسؤوليات ومهام كبرى في هذه الدولة الفتية توجت بتقلده لمهام وزارة الثقافة سنة 1981 في حكومة صديقه ودامه الأستاذ محمد المزملي.

**بن سلامة الوزير الاستثنائي**  
بدأت مسؤوليات البشير بن سلامة كوزير للثقافة مع مطلع العام 1981 لتستمر إلى 1986 وتميزت هذه المسيرة بعطاء استثنائي جعل الوزير من أبرز من تقلدوا مهام هذه الوزارة ولعله أهم وزير بعد الوزير المؤسس

قصور الساف، مسقط رأس العائلة، سنة 1950 ثم ثانية بالعاصمة في الأيام الأولى من سنة 1952 في اجتماع شعبي عقده الزعيم بورقيبة فور عودته من باريس لعرض تطور المفاوضات التونسية الفرنسية الخاصة بالاستقلال وتحشيد الجماهير للكناخ المسلح إثر الرد السلبي الرسمي لفرنسا ممثلة في وزير خارجيتها "روبار سومان" والرافض قطعيا لمبدأ استقلال تونس خارج السيادة المزدوجة مما جعل بورقيبة ورفاقه يعلنون الكناخ المسلح لتشتعل شرارة ثورة يناير 1952 وهي تضل أهم الثورات الوطنية من أجل استقلال البلاد. وانطلاقا من هذه الأحداث ومن معرفته المباشر على الزعيم بورقيبة بدأت المسيرة النضالية للبشير بن سلامة.

**محمد مزالي والمنعرج الحاسم**  
تعتبر شخصية محمد مزالي أبرز الشخصيات التي أثرت تأثيرا مباشرا في مسيرة البشير بن سلامة بل لعنا أسست لنعرج هام في حياته، فقد كان مزالي أستاذا للفلسفة للبشير بن سلامة بالدراسة الصادقية بتونس العاصمة وهو العائد من فرنسا من جامعة السربون حاملا للإجازة في الفلسفة، وتوطدت العلاقة بين التلميذ والأستاذ لتصبح حميمية ممتدة دون انقطاع، متميزة بوفاء نادر للتلميذ تجاه أستاذه، وقد أثرت هذه العلاقة في بداياتها التأسيس المشتركة سنة 1955 مجلة "الفكر" الرائدة التي سبغها بن سلامة مع تقلد أستاذه لمهام في الدولة رئيسا لتحريرها منذ مطلع الستينات إلى غاية احتجاج المجلة عن الصدور إثر اقالة الأستاذ المزملي من منصبه كوزير أول يوم 8 يوليو 1986.

تميزت كذلك هذه العلاقة الأدبية والفكرية بنضال سياسي وحزبي مشترك ضد الاستعمار الفرنسي بداية ثم في مراحل تأسيس الدولة الوطنية بعيد الاستقلال سنة

**مُرد بصيغة الجمع**  
يمكن وصف البشير بن سلامة بأنه مفرد بصيغة الجمع توزعت أعماله في مجالات عديدة في دروب الإبداع والحياة. وبالعودة إلى البدايات نقول ولد البشير بن سلامة بأحدى ضواحي العاصمة التونسية في أسرة كثيرة العدد أصيلة الساحل التونسي يوم 14 أكتوبر 1931 وقد حرص والده الضابط بالجيش الفرنسي على تعليم جميع أبنائه وتربيتهم تربية وطنية وراول الراحل مراحل تعليمه الابتدائي والإعدادي والثانوي والعالي بالعاصمة التونسية ليتخرج سنة 1959 مجازا في اللغة والآداب العربية. وبالوفاي كان شغفه كبيرا بالمسرح والسينما والصحافة بحكم ترده مع والده على أحد النوادي الأدبية والذي يعرف في الثقافة التونسية "بمقهى تحت السور" بالحي الشعبي للعاصمة "باب سويقة"، وهو مقهى اتخذته جماعة تحمل إسمه في جماعة تحت السور تتألف من أبناء وضحيين وفنانيين ورسامين كانت لهم مواقف تقدمية رائدة من القضايا السياسية والاجتماعية التي شغلت بال الرأي العام التونسي طيلة الثلاثينيات والأربعينيات وإلى غاية الحرب العالمية الثانية. وقد اشتهر من بين رواد هذا النادي المقهى أبو القاسم الشابي والأديب الحاد ومصطفى خريف ومحمود بيرم التونسي وعبد العزيز العروي والهادي الجويني وغيرهم من أعلام الفن والأدب والثقافة وجمع نقاد ودارسو مسيرة البشير بن سلامة على أهمية ترده على هذا المقهى في تكوين ميول وملامح شخصيته التي ستتحّ مكانة مرموقة لها في مستقبل الثقافة التونسية والنضال الوطني

**المناضل الوطني**  
منذ الوهلة الأولى التي تعرف فيها الشاب البشير بن سلامة على الزعيم الحبيب بورقيبة خلال زيارته لمدينة

### بين النظرية والتطبيق

## معرض وندوة إعلامية في ندوة الثقافة والعلوم

(الرياض) حول موضوع تأهيل أعضاء هيئة التدريس بما يتناسب والتخصصات الإعلامية الحديثة إلى أهمية مواكبة كليات وأساتذة الإعلام للمستجدات المهنية والتطبيقات العملية والمهارة فقد بات للإعلام كل يوم جديد بحيث سبق الممارسون الأكاديميون.

كما أكد على أهمية إضافة مواد عن صناعة المحتوى وما يرتبط به من وظائف وسائل التواصل الاجتماعي، ومحاولة سد النقص في البرامج والدورات التطويرية لأعضاء هيئة التدريس لتمكينهم من مواكبة المستجدات التقنية الحديثة في الإعلام.

وأكد د. نوال النقي أساتذة الإعلام بجامعة الشارقة على أهمية تطوير المهارات اللازمة لسوق العمل في كليات الإعلام وتدوير المعرفة للعاملين

في المجال الإعلامي وضرورة العمل على تصحيح صورة المؤسسات التربوية لدى الطلاب، وتوضيح أنها ليست مجرد مؤسسات استثمارية تهدف إلى تحقيق الربح، وأهمية تفعيل دور المؤسسة الأكاديمية التعليمية في عملية التدريب العملي والدورات التدريبية. وذلك لسد الفجوة بين مخرجات التعليم ومتطلبات سوق العمل. كما أكدت على ضرورة عدم انتظار الخريجين لفرص توظيف بالمؤسسات الإعلامية التقليدية، والعمل على الابتكار والاستفادة من المساحات والفرص التي تتيحها البيئة الرقمية أمام العمل الإعلامي. وأعاد بلال البدر بمداخلات الندوة وأشار إلى أهمية تأهيل وتدريب وإتاحة الفرص أمام خريجي كليات الإعلام وبمختلف تخصصاته، وضرورة إعداد خريجي الإعلام ليس فقط تقنيا ولكن لابد من صقل مهاراتهم المعرفية بمختلف تنوعاتها.



الإعلام في الجامعة اللبنانية إلى موضوع كليات الإعلام والاتصال أي هوية؟ وأي سوق عمل؟ والسبيل نحو إعادة هيكلة كليات الإعلام بما يناسب مع التطور التكنولوجي. ورأت د. مي أن العائق الأساسي للمشاركة في الإنتاج العربي في المنطقة العربية هو غياب السياسات والروى البحثية، والمختبرات والفرق البحثية التي تلخص الأعمال البحثية وتستثمر نتائج الدراسات التي تذهب سدى وتبقى من غير فائدة عملية، وأكدت أن الجهود البحثية موجودة في عالمنا العربي، لكنها لم تثمر بسبب غياب سياسات البحث العلمي وضعفها. من هنا، يضيغ مفهوم البحث العلمي لدى الباحثين أنفسهم، فيركزون على المناهج التقليدية والأفكار الشائعة والنظريات الموروثة، دون محاولة تقديم المختلف والجديد. وأشار د. عبدالله الحمود الأستاذ المشارك بكلية الإعلام جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

والعلوم وجدت لتكون وسيلة اتصال بين أفراد المجتمع وفنائه، ولذا هي الأجدر باحتضان هذه الندوة التي يبحثها الأساسي الاتصال والعلوم. وأضاف الهاملي أن هذه الندوة تأتي في توقيت لم يعد فيه العالم قرية صغيرة، فحتى مصطلح قرية صغيرة أخذ يتراجع أمام تطور وسائل التواصل واتساعها. وأكدت د. مثنى حسن ممثل الرابطة العربية أن الرابطة شبكة للباحثين في مختلف الدول العربية تضم باحثين في مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية وتهتم بالبحث العلمي. أدار الندوة أستاذ الإعلام السعودي د. سعيد بن صفر مؤكدا أهمية الموضوع وضرورته في ظل التحديات المتلاحقة والتطور التقني الهائل الذي يؤثر على الصورة الذهنية للإعلام ويؤصل لماهيم وأطر حديثة. وتطرقت الأستاذة الدكتورة مي عبدالله استاذ



وعرضت الأستاذة ليس مولي عملا فنيا بجمع ودمج المواد والأنماط التي تعرض الثقافة الإماراتية والتراث الغني بالحرف ذات الصلة بدولة الإمارات التي أصبحت بيتا لها وعائلتها وقدمت الدولة لها فرصة للإلهام بهذا العمل الفني. وعقب العرض افتتح على عبيد الهاملي فعاليات ندوة "مستقبل كليات الإعلام ومختبرات سوق العمل" بالتعاون مع الرابطة العربية لعلوم الإعلام والاتصال مؤكدا أن استضافة هذه الندوة راجع لأسباب عدة منها أنه خريج إحدى كليات الإعلام في زمن كانت فيه دراسة الإعلام واقدا جديدا على الجامعات والبعض يعد الدراسة فيها ترفا وليس علما أو شغفا، وثانيا أن حرفة الإعلام أدركته وهو طالب على مقاعد الدراسة كاتبا في مجلة أخبار دبي، ثم مديعا في تلفزيون الإمارات العربية المتحدة من دبي، وثالثا لأن ندوة الثقافة

ويعكس المعرض تأثير الثقافة الإماراتية وحضورها رغم الثقافات المتنوعة للكار الأكاديمي. وشاركت الدكتور سافورة عبد الجليل أستاذة الإعلام التطبيقي بمعمل فني تفاعلي يتبنى بالجمال الخفي للمرأة الإماراتية المتسكة بدنيا وعاداتها وتقاليدها. وتستنم د. سافورة بعرض أعمالها بطرق تفاعلية يتفاعل معها الجمهور وتسمى لانقاط اللحظات العابرة التي تعيشها مع من حولها من الثقافات المحلية. وعرضت أحلام البناي أستاذة الإعلام التطبيقي مجموعة صور فوتوغرافية أطلقت عليها اسم "الحنين" تأخذنا في رحلة إلى الماضي والذكريات وعودة الأشخاص للمكان نفسه، ولكن في فترة زمنية مختلفة وظروف مختلفة مع ارتباط باقي التفاصيل بذكريات لازالت عالق في الذاكرة. تدعو الأستاذة أحلام إلى العيش في الحاضر بحب وخلق ذكريات جميلة للمستقبل.

..دبي - د.محمود عليا

افتتح محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد معرض "هنا" لتنظيم ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع قسم الإعلام التطبيقي في كليات التقنية العليا، بحضور بلال البدر رئيس مجلس الإدارة وعلى عبيد الهاملي نائب الرئيس ود. صلاح القاسم المدير الإداري وعلى الشريف والمهندس رشاد بوخش أعضاء مجلس الإدارة، وسعادة عبدالله الشهران ود. عبدالرزاق الفارس ود. عبدالخالق عبدالله والعميد المساعد لكليات التقنية العليا د. محمد العمري وأعرب عن شكره وجزيل التقدير لندوة الثقافة والعلوم على ما قدمه من دعم وتسهيل لمعرض الهيئة التدريسية من قسم الإعلام التطبيقي في كليات التقنية العليا

ونخبة من الأكاديميين والتخصصيين. وأشاد محمد المر بتنوع الأعمال وعمق رؤيتها وارتباطها بالتراث والموروث الإماراتي، وفي الوقت نفسه أكد على أهمية تنمية إبداعات أعضاء هيئة التدريس التي تسهم في الوقت نفسه في تطوير إمكانات الطلاب وتفخرهم على الابتكار والإبداع. ضم المعرض أعمالا فنية متنوعة للكار الأكاديمي تنوعت بين رواة قصص ومبتكرين ومفكرين متعددي التخصصات وذوي الخبرة في التعليم والصناعات الإبداعية من شتى المجالات. وتضمن الهيئة التدريسية في قسم الإعلام التطبيقي لخلق تجارب إبداعية مع الطلبة تسلط الضوء على أعمال مفاهيمية خارج الفصل الدراسي بالإضافة إلى السعي لاستكشاف مجالات جديدة في العالم الإبداعي. كما ضم المعرض أعمال التصوير والتصميم والرسم وأفلام قصيرة والتصميم التفاعلي.

### سعود الكعبي يروي قصته مع الكتابة ويؤكد أن الأطفال أدرى بمشكلاتهم

## «الشارقة للكتاب» تنظم جلسة «بأناملهم الصغيرة» وتضيء على تجارب الأطفال الملهمة



الكبير الذي تلقاه من والديه ومعلميه، الذين جهوه وقدموا له نصائح قيمة ساعدته على دخول عالم الكتابة. وأشار سعود إلى أنه يمتلك منظورا فريدا لما يريده الأطفال في قصصهم، من أحداث الخيال والأساطير والغامرات، وهذا ما جعله يختار تلك القصص لتوعية الأطفال بالمشكلات التي يتعرضون لها، وخاصة مشكلة التنمر، التي يتبع تركيزه عليها من يقينه أن الأطفال هم أدرى بمشكلاتهم، لأنهم يعيشون في المحيط الذي يتعرض فيه زملائهم للتنمر، وفي محيط المتنمرين أيضا، لافتا إلى حماسه الكبير لمعالجة مشكلة التنمر، وخاصة التنمر الإلكتروني. وأوضح سعود أنه في كتابته عن التنمر يقدم حولا عملية بناء على السرد القصصي، من خلال إبراز نماذج تعطي الأطفال فكرة حول عواقب التنمر، وهو يأمل في إرسال رسالة إلى الأطفال مفادها أن المتنمرين يمكن أن يتسببوا عن غير قصد في ضرر جسيم لضحاياهم، وبالتقابل، يؤكد

من خلال قصصه أن ضحايا التنمر يجب أن يشعروا بالثقة في قدراتهم على مواجهة التنمر، من خلال تنمية مهاراتهم وتفوقهم في الحياة. وفي ختام الجلسة، شارك أطفال مدرسة عاصم بن ثابت للثقافة الأساسي أراهم حول التنمر وأسبابه وطرق مكافحته، حيث أظهروا قناعتهم بأضرار التنمر، وأنه يؤدي إلى عواقب مدمرة للأخريين، وكانت الجلسة فرصة لتوعية الأطفال والباقيين بضرورة تبادل خبراتهم وآرائهم للمساعدة على خلق عالم أكثر أمانا واستيعابا لبراءة الأطفال وإبداعهم. وتهدف هيئة الشارقة للكتاب، من خلال تنظيم جلسة «بأناملهم الصغيرة» إلى توفير منبر للكتاب الباحثين؛ للحد من تجاربهم والهيام الأطفال الآخرين لتحقيق تطلعاتهم الثقافية وتعزيز مهاراتهم، إضافة إلى غرس حب القراءة والكتابة بين الأجيال القادمة، وتمكينهم من التعبير عن أنفسهم بشكل إبداعي.

..الشارقة-البحر

نظم مكتب "هيئة الشارقة للكتاب" في المنطقة الشرقية، جلسة حوارية بعنوان "بأناملهم الصغيرة"، في مصنع كلباء للنسيج - كافيه فن، استضافت الطفل سعود أحمد الكعبي، الحائز على المركز الأول في جائزة "أصوات أجيال المستقبل" لمنطقة الشرق الأوسط، في حديث حول رحلته الملهمة مع الكتابة، بحضور عدد من موظفي الدوائر الحكومية، وأعضاء الهيئة التدريسية وطلاب مدرسة عاصم بن ثابت للتعليم الأساسي، وأولياء الأمور، وحاوهر الإعلامي وديع محمد. وأكد سعود أنه من تجربة رائعة مع الكتابة، أثمرت عن فوز قصته "سعود ولعبة الشطرنج"، بالمركز الأول من الجائزة التي تنظمها "مؤسسة الإمارات للأدب" على مستوى الشرق الأوسط، وأنه كمؤلف من فئة الباحثين، يسعى إلى تعزيز حب القراءة بين أقرانه، وتحفيزهم على امتلاك موهبة الكتابة ليصبحوا كتابا المستقبل، متوقفا بالدمع



منوعات

النجوم

27



في رمضان 2023 :

## نجوم تونسية تُضيء الدراما العربية

•• تونس - خاص

نستحضر ونحن نرصد هذا التألق اللافت للنجوم التونسيين الذين سيضيئون الدراما العربية في رمضان ٢٠٢٣ ما قاله "بريشت" في "حديث المنفى" ، والتي حولها المبدعان التونسيان "توفيق الجبالي" و"رؤوف بن عمر" ، في إخراج للراحل "رشاد المناعي" ، إلى "مذكرات ديناصور" وهو عمل مسرحي تألق في أغلب العواصم العربية.

يقول "بريشت" : "إن الممثل يظل، ما طال به العمر، يُمثل إلى أن يلتقي الدور الذي يُفجر طاقاته ويعطيه ما يستحق من تألق وشهرة". ويبدو أن ممثلات وممثلين تونسيين عديدين قد التقوا الدور الذي فُجر طاقاتهم فأخرجهم من المحلية الضيقة إلى عالم الإبداع الرحب عربيا وعالميا.

هؤلاء النجوم التونسيون وجدوا دورهم الذي أهلهم للتميز وسيتركس هذا التميز عبر شاشات عربية عديدة خلال ليالي رمضان القادم ، ولعل أبرز هذه القنوات "أم بي سي" بمجمل قنواتها وقنوات المغرب العربي وخاصة بالجزائر وليبيا.

• أكبر عددهم في "معاوية" استقطب المسلسل التاريخي "معاوية" العدد الأكبر من نجوم ونجوم تونس إلى جانب أشقائهم من أقطار عربية عديدة على غرار سوريا ولبنان ومصر والسعودية وغيرها ، وتحضر على رأس قائمة هؤلاء التونسيين النجمة التونسية القيمة في القاهرة "عائشة بن أحمد" في دور إحدى زوجات "معاوية" ، وغانم الزرلي في دور يزيد بن أبي سفيان شقيق معاوية وسهير بن عمارة في دور هند بنت عتبة والدة معاوية وزوجة أبي سفيان وخالد هويسة في دور الصحابي عبد الله بن عمر ابن العاص وأمير الدريدري في شخصية المهاجر بن خالد بن الوليد وهو أحد فرسان قريش ومن القريين لعل بن أبي طالب . كما وتجسد النجمة التونسية جميلة الشبيحي دور حمة معاوية وأم زوجته فاخنة بنت قرضة بن عبد عمر، وذلك في أول تجربة عربية في رصيدها ، مع حضور مميز

كذلك للممثل التونسي الشاب محمد بن مراد وأسماء بن عثمان في دور إحدى زوجات معاوية ووحيدة الدريدري وياسين بن قفزة وأسامة كشكار وخالد حمام وأميرة درويش وإباء الحملي وطارق المناعي وهادي الماجري وحكيم بالكحلة ولين بالخوجة وعبد القادر بن سعيد وغيرهم .

مسلسل "معاوية" ، الذي سيرض خلال رمضان القادم على مختلف قنوات "أم بي سي" ، هو من تأليف الكاتب الصحفي المصري خالد صلاح في أول تجاربه في الكتابة الدرامية ، وإخراج طارق العريان في أول مسلسل درامي له ، بعيدا عن تجربته السينمائية الكبيرة. ومن نجوم معاوية العرب السوريون لجين إسماعيل في دور معاوية وإياد نصار في دور علي بن أبي طالب وأيمن زيدان وأسماء جلال ووائل شرف وسامر المصري وغيرهم . ويتنزل هذا المسلسل في الدراما التاريخية وسيقدم للمشاهد العربي سياقات وظروف

الدراما المصرية منهم سيد رجب، ماهر السباعي، نور النوي، عارفة عبد الرسول وسارة سلامة والفنان القدير خالد زكي وقد أخرج هذا المسلسل ياسر سامي.

• ظاهرة إيجابية هذا الحضور المتميز للممثلات والممثلين التونسيين في الدراما العربية في رمضان 2023 والذي يعتبر ظاهرة إيجابية في المشهد الدرامي التونسي والعربي يراه نقاد تونسيون في هذا المجال تتويجا مستحقا لهذه الطاقات التونسية التي تميزت بجدية تكوينها في المعاهد العليا المختصة داخل تونس وخارجها ،

ونجاح تعدد تجاربهم ومشاركاتهم في أعمال سينمائية ودرامية أنجزت في تونس وخاصة في جنوبها من قبل مخرجين عالميين على غرار "زيفرلي" وغيره . ويرى هؤلاء النقاد أن الدراما التونسية تظل في حاجة أكيدة إلى قيام صناعة درامية وسينمائية تشترك فيها الدولة مع القطاع الخاص إذ تغيب في هذا المجال شركات الإنتاج ويظل هذا الأخير موسميا في مناسبات قليلة العدد ، لذلك يتألق هؤلاء المبدعون التونسيون كلما توفرت لهم فرصة هذا التألق ولعل حضورهم المتميز في الدراما العربية لرمضان 2023 هو أكبر دليل على ذلك.

درة زروق في "الأجهر" وفي إنتاج لبناتي للصادق الصباح تشترك النجمة التونسية درة زروق مع الممثل المصري عمرو سعد في مسلسل "الأجهر" والمبرمج "أم بي سي" ، وتجسد الممثلة التونسية في هذا المسلسل ، دور صيدلانية تدعى نهلة تعيش قصة حب متقلبة وعاصفة مع رجل اسمه "الأجهر" وهو رجل خارج عن القانون يتاجر بالذهب والأحجار الكريمة عاشق للسلطة والمال في مجتمع تحكمه الجريمة والفساد ومصالح الأقوى .

ويحضر في هذا المسلسل مع درة زروق عددٌ كبير من نجوم



تحمل الاسم نفسه . وقد أعد سيناريو هذا العمل وحواره محمد سليمان عبد المالك فيما أخرجه للشاشة التلفزيونية تامر نادي.

• أحوال الناس في الجزائر والمتاهة بالجزائر، وفي القضاء المغربي يشارك الممثل التونسي "فضال السعدي" في الجزء الثالث من مسلسل "أحوال الناس" في الجزائر بالاشتراك مع مؤلف هذه السلسلة الشهيرة رضا السيتي . و "أحوال الناس" عمل يتناول مظاهر اجتماعية جزائرية بالنقد ، ويخترط في تحليلها في قالب هزلي ساخر ، أما التونسية رابعة الساي فقد أنهت دورها في الجزء الثاني من المسلسل الليبي "المتاهة" وهو للمخرج محمد الزليطني وتدور أحداثه كذلك في إطار اجتماعي يعنى بفساد المجتمع بما في ذلك المؤسسات التي تدير المرفق العمومي وصولا إلى تجارة البشر وما يترتب عن ذلك من إرهاب وغيره، ويُذكر أن التعاون الدرامي المغربي قد شهد محطات بارزة وعديدة خلال السنوات السابقة إذ تعاون مبدعون تونسيون ومخرجين ومعدي ديكورات مع أشقائهم في كل من الجزائر وليبيا وقد أنجزت أعمال مشتركة في هذا المجال من أشهرها ما قام به المخرجان التونسيان نصر الدين السهيلي ومحمد دمي.

## هند عبد الحليم تغني أغنية «عودة» لـ حميد الشاعري



تحوض النجمة هند عبد الحليم أولى تجاربها الغنائية ومن خلال أغنية "عودة" الشهيرة للنجم حميد الشاعري مع توزيع جديد لمحمد عامر، حيث أطلقتها اليوم على منصة أنغامي، ونشرت هند جزءا بسيطا من الأغنية على حساباتها الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي وعبرت "أغنية عودة قريبة جداً على قلبي.. نوستالجيا مع حنة مودرن".

وكانت هند عبد الحليم قد حققت نجاحاً كبيراً خلال عرض مسلسل أزمة منتصف العمر، وتصدرت تريند جوجل أكثر من مرة، وحظى المسلسل بردود أفعال إيجابية على المستوى النقدي والجمهوري.

وقد بدأت هند عبد الحليم مشوارها الفني بعروض مسرح الدولة، وحصلت على جائزة المهرجان القومي للمسرح كأفضل ممثلة عن دورها في مسرحية هنا أنتيجون، كما قدمت عروضاً مع نقابة المهن التمثيلية والتي عُرضت على قناة النهار، بدأت مشوارها الدرامي في مسلسل الكابوس عام 2015، ليكون بوابتها للدراما المصرية وتشارك بعده في مسلسلات فوق مستوى الشبهات، بنات سوبر مان، راس الغول، الميزان، كما اشتهرت بأدوارها في أعمال كحايات بنات، زويداك، عوالم خفية، 30 يوم، الأب الروحي، كما شاركت في فيلم 11:11، وفيلم الرعب جدران.

## منى زكي تتغلى عن أنوثتها وتمتحن مهنة الصيد في (تمت الوصاية)



تحوض النجمة منى زكي السباق الرمضاني المقبل بمسلسلها الجديد "تمت الوصاية" من إخراج محمد شاكر خضير، حيث تقدم منى شخصية امرأة تدعى "حنان" ولديها طفلة رضية وابن ذو 9 سنوات، وخلال الأحداث نجد أن منى زكي تتغلى عن أنوثتها بعد وفاة زوجها وتمتحن مهنة الصيد وهو عمل زوجها، حتى تتمكن من رعاية أولادها، لكنها تمر بعدة أزمات وصراعات خلال الأحداث.

مسلسل "تمت الوصاية" تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضير وإنتاج ميديا هب سعادى - جوهري، وبطولة منى زكي، دياب، نهى عابدين، أحمد خالد صالح، رشدى الشامي، على الطيب، مها نصار، خالد كمال، ثراء جبيل، محمد عبد العظيم، أحمد عبد الحميد وعدد آخر من الفنانين، ويتناقش العمل قانون الوصاية بعد وفاة الأب أو الزوج.

وتكرر منى زكي تعاونها مع شركة ميديا هب سعادى - جوهري بعدما قدمت مع الشركة مسلسل "لعبة نيوتن" في شهر رمضان قبل الماضى وحقق نجاحاً كبيراً، وشاركت في بطولته محمد ممدوح، محمد فراج، سيد رجب، عائشة بن أحمد، مايان السيد، أسامة الهادي، آدم الشرفاوي، محمد التاجي، سيناريو وإشراف على الكتابة مها الوزير، وتضم ورشة السيناريو والحوار الكتاب: مها الوزير، سمر عبد الناصر، محمد الشخبي وعمار صبري وتأليف وإخراج تامر محسن.



# التفكير

## كيف يمكن لرؤية أو سماع الطيور مساعدتك على تحسين مزاجك؟!



توفر دراستنا قاعدة أدلة لإنشاء ودعم مساحات متنوعة بيولوجيا تؤوي حياة الطيور، لأن هذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحتنا العقلية. وبالإضافة إلى ذلك، تدعم النتائج تنفيذ تدابير لزيادة فرص الناس في التعرف على حياة الطيور، لا سيما لأولئك الذين يعانون من حالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب."

كان مرتبطاً بتحسينات في الصحة العقلية لدى كل من الأشخاص الأصحاء والصابين بالاكتئاب. وأظهر الباحثون أن الروابط بين الطيور والرفاهية العقلية لم يتم تفسيرها من خلال عوامل بيئية أخرى مثل وجود الأشجار أو النباتات أو الممرات المائية. وقال المد الرئيسي ريان حمود، من كينغز كوليدج لندن: "هناك أدلة متزايدة على فوائد الصحة العقلية للتعرف حول الطبيعة ونعتقد بشكل بديهي أن وجود الطيور سيساعد في رفع مزاجنا". ومع ذلك، هناك القليل من الأبحاث التي حققت بالفعل في تأثير الطيور على الصحة العقلية في الوقت الفعلي وفي بيئة حقيقية. وباستخدام تطبيق Urban Mind، أظهرنا لأول مرة الرابط المباشر بين رؤية أو سماع الطيور والمزاج الإيجابي. وقال المد أندريا ميتشيلي:

أظهرت دراسة جديدة أن رؤية الطيور أو سماعها مرتبط به تحسين الصحة العقلية الذي يمكن أن يستمر لمدة تصل إلى ثمان ساعات. وقام الباحثون بتجنيد 1292 شخصاً من جميع أنحاء العالم لدراساتهم، ومعظمهم من المملكة المتحدة. واستخدموا تطبيقاً للهواتف الذكية يسمى Urban Mind لجمع بيانات في الوقت الفعلي عن الصحة العقلية إلى جانب تقارير رؤية أو سماع أصوات العصافير. وسأل التطبيق المشاركين ثلاث مرات في اليوم عما إذا كان بإمكانهم رؤية الطيور أو سماعها، متبوعة بأسئلة عن الصحة العقلية لمعرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين الاثنين ومدى استمراره. وجمعت الدراسة أيضاً معلومات عن التشخيصات الحالية لحالات الصحة العقلية. وكشف التحليل أن سماع الطيور أو رؤيتها

## لماذا علامات سرطان البروستات المبكرة ليست واضحة كما يعتقد الرجال؟

حذر أطباء من أن تركيز NHS على الأعراض البولية عند الذكور قد يعيق الجهود المبذولة للكشف عن سرطان البروستات مبكراً. وقال باحثون من جامعة كامبريدج إنه لا يوجد دليل على وجود علاقة سببية بين سرطان البروستات وحجم البروستات أو مشاكل التبول. ومع ذلك، يضيف الخبراء أن النصائح الصحية الرسمية غالباً ما تعزز هذا الرابط، ما قد يؤدي إلى منح الرجال إحساساً زائفاً بالأمان. إنهم يريدون تحسين الوعي بأن المرض قد لا تظهر عليه أعراض في مراحل المبكرة ويقولون إن المزيد من الرجال يجب أن يتقدموا لإجراء الاختبارات.

ويتضمن أهم أعراض سرطان البروستات على موقع NHS: "الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، غالباً أثناء الليل"، يليه "الحاجة إلى التسرع إلى المراض" و "صعوبة في البدء في التبول".

ويجادل الباحثون، الذين يكتبون في مجلة BMC Medicine، بأن "التصور العام القوي" بأن الأعراض البولية عند الذكور هي مؤشر رئيسي لسرطان البروستات "قد تعيق بشكل خطير الجهود المبذولة لتشجيع التقديم المبكر".

ويتابع: "ندعو إلى رسائل واضحة قوية مفادها أن سرطان البروستات مرض صامت خاصة في المراحل القابلة للشفاء ويجب على الرجال التقدم للاختبار بغض النظر عما إذا كانت لديهم أعراض أم لا".

وقال البروفيسور فينسينت جانايراجاسام، من جامعة كامبريدج: "نحن بحاجة ماسة إلى إدراك أن المعلومات المقدمة حالياً للجمهور تخاطر بإعطاء الرجال إحساساً زائفاً بالأمان إذا لم يكن لديهم أي أعراض بولية. ونحن بحاجة إلى التأكيد على أن سرطان البروستات يمكن أن يكون مرضاً صامتاً أو بدون أعراض، خاصة في مراحله القابلة للشفاء".

وباستخدام مدقق مخاطر سرطان البروستات في المملكة المتحدة، كما فعل أكثر من نصف مليون بالفعل، سيتمكن الرجال من فهم مخاطرتهم بشكل أكبر وإلى أين يتجهون للحصول على مزيد من النصائح.

ويمكن لفحص التصوير بالرنين المغناطيسي أن يقلل من عدد الرجال الذين يخضعون للخزعات بنسبة 90%. كما يقول مركز سرطان البروستات في المملكة المتحدة. وأضاف باحثون من جامعة كوليدج لندن أن هذا يعطي مؤشراً على حجم الخلية وكثافتها والأوعية الدموية في البروستات لتحديد السرطان بشكل أفضل.



جوليا أنتونيلي لدى حضورها العرض الأول للموسم الثالث من «بنوك خارجية»، في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط.

استهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة - فعلياً - فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم.

الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي.

تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال.

الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضيق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل. شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

## سؤال وجواب

- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للأدب عام 1988م؟  
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالنعنقة؟  
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟  
96%
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟  
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟  
الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى ( التسمم البوليني).
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 أضعاف من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
- أن الذبابة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل الطفيليات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن الخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن الخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.

## قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جداً رغم غناه ويعيش عبثة الفقراء ولا يأكل و أسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادراً، يقبض على أمواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذاقته زوجته المرار لتغير من طبيعه ولا فائدة في احد الأيام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه وديعته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها سيكون خيهم الذي يصارع الموت ثم وفتت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتفقدون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففزع الرجل وقال قني عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقاً له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت واذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لشكره ويزيدنا اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ياتي وقت يضيع فيه ما معك ... يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تكترها .. انت لا تصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيراً للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم نحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتتخطر منه رحمه ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الضجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فألتصق ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح للبيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق زوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

