

منوعات

العقل

ص 22

المؤتمر الدولي للتبرع وزراعة الأعضاء يُكرم ضابطاً من شرطة أبوظبي



ص 27

ليليان نمري: لا أحب المشاكل ولا الجدل



العلماء يحددون الكمية المثالية لشرب الماء للرجال والنساء

ص 23

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

الجمعة 9 ديسمبر 2022 م - العدد 13718
Friday 9 December 2022 - Issue No 13718

قفزة قياسية.. البرق يفتك بالمئات في الهند

أظهرت بيانات حكومية، أن الهند شهدت قفزة كبيرة في الظواهر الجوية المتطرفة مثل موجات الحر وصواعق البرق هذا العام مع ارتفاع الوفيات المترتبة على ذلك إلى أعلى مستوياتها في 3 سنوات، فيما يعزو العلماء سبب ذلك إلى تغير المناخ. وقالت وزارة علوم الأرض في تقرير رفعتها إلى البرلمان إن موجات الحر زادت 8 أمثال وبلغ عددها 2183 حالة وفاة هذا العام حتى 27 أكتوبر، وإن صواعق البرق قفزت لأكثر من 111 مثلاً وتسببت في مقتل 907 أشخاص. وزادت العواصف الرعدية أيضاً لأكثر من 5 أضعاف لتصل إلى 240. وتسببت هذه الأحداث في 2183 حالة وفاة هذا العام حتى الشهر الماضي وهو أكبر عدد منذ عام 2019 الذي سجلت فيه السلطات 3017 وفاة. وأسارت البيانات أيضاً إلى أن البرق والفيضانات والأمطار الغزيرة مسؤولة عن 78 بالمئة من هذه الوفيات خلال السنة الحالية. وتقول منظمة الصحة العالمية إن أكثر من 166 ألف شخص لقا حتفهم بسبب موجات الحر على مستوى العالم في الفترة من 1998 حتى 2017. وتعرضت باكستان، الجارة الغربية للهند، لفيضانات مدمرة هذا العام غطت ثلث البلاد، وأودت بحياة أكثر من 1500.

دورة جديدة لمرض العراق الدولي للكتاب

أطلق معرض العراق الدولي للكتاب دورته الثالثة والتي تحمل اسم المفكر والمؤرخ هادي العلوي "1932-1998" بمشاركة أكثر من 300 دار نشر من 20 دولة تقدم نحو مليون عنوان كتاب. وقدمت فرقة معهد الدراسات الموسيقية معروضات تراثية وحديثة على المسرح الكبير بأرض معرض بغداد الدولي مع عزف على البيانو في الباحة الخارجية قبل بدء مراسم الافتتاح. وقال رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني في تصريحات صحفية إن إقامة معرض الكتاب في بغداد الثقافة والتاريخ حدث مهم ونشاط يساهم في إغناء الحركتين الثقافية والأدبية.



أفضل الأعشاب لتهدئة ضربات القلب.. نتائجها مهمة

يمكن ملاحظة تسرع القلب العابر، على سبيل المثال خلال جهد مفاجئ أو لحظة من التوتر أو القلق. كما يمكن أن يكون سببه زيادة في المواد المحفزة (الكافيين أو النيكوتين أو بعض الأدوية). ولكن يمكن أن يكون أيضاً أحد أعراض أمراض القلب أو أمراض أخرى، مثل فرط نشاط الغدة الدرقية. مثال آخر هو الشعور بضربات القلب غير المنتظمة، عادة ما يكون بسبب ما يسمى extrasystoles (تقلصات القلب المبكرة تليها فترات توقف أطول من المعتاد). الانقباضات الخارجية هي حالة قلبية شائعة وعادة ما تكون خفيفة، ولكن يمكن أن تكون أيضاً مظهراً من مظاهر أمراض القلب الأكثر خطورة. الانقباضات الخارجية شائعة جداً عند النساء الحوامل أيضاً. يمكن أن تكون اضطرابات القلب الأخرى، أحد أعراض عدم انتظام ضربات القلب الخطيرة، مثل الرجفان الأذيني، على سبيل المثال. يمكن منع الحفان الحميد فقط عبر: - تجنب المشروبات: القهوة، الشوكولاتة، الشاي، المشروبات التي تحتوي على الكافيين (بعض المشروبات الغازية، على سبيل المثال)، بعض الأدوية، إلخ. - محاولة الحفاظ على نشاط بدني منتظم: النشاط البدني المنتظم ينظم ضربات القلب؛ خصوصاً إذا كنت عرضة لنوبات القلق. - الإقلاع عن التدخين: يعتبر التبغ مصدر خطر كبير على القلب والأوعية الدموية، ولكنه يمكن أن يعزز أيضاً حدوث اضطرابات ضربات القلب.

6) البرباريس وهو من الأعشاب التي تُستخدم في علاج حالات الالتهاب وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يساعد على خفض مستويات ضغط الدم. 7) الزنجبيل القرفة والزنجبيل من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في تهدئة ضربات القلب (المصدر: Adope Stock) هو عشب شائع يستخدم غالباً لتهدئة اضطراب المعدة أو الغثيان، لكن فوائده تتجاوز صحة الجهاز الهضمي، إذ يحتوي الزنجبيل على مادة كيميائية نباتية تسمى جينجيرول والتي تعمل كمضاد للالتهابات والأكسدة، لذلك يمكنك إضافة الزنجبيل إلى وصفات المخللات أو تتبيلات السلطة أو اليخاني للاستفادة من كونه الحارّة الحلوة، ومن محتواه من مضادات الأكسدة. ومن الممكن أيضاً أن يخفف الأشخاص معدل ضربات القلب لديهم بالحرص على نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة والبوليتايموس. كما يمكن أن تساهم العديد من عادات نمط الحياة ذلك مثل ممارسة الرياضة وشرب الكثير من الماء والسوائل وتناول نظام غذائي معتدل ومتوازن.

أسباب ضربات القلب السريعة من دون مجهود يمكن أن يكون للخفقان أصول مختلفة، ويتوافق إما مع تكيف القلب مع الوضع الطبيعي، أو مع ضربات القلب غير الطبيعية.

1) الأعشاب الغنية بمضادات الأكسدة يحتوي العديد من الأعشاب على مضادات الأكسدة التي تلعب دوراً مهماً في الوقاية من الأمراض الالتهابية، وتساعد على تقليل مستويات ضغط الدم، والعديد من هذه الأعشاب شائعة الاستخدام منذ القدم، مثل القرفنيل والقرفة والأوريغانو والروزماري والفانيليا والكرم الزنجبيل والزعرور والكمون، كما يمكنك إضافة هذه الأعشاب إلى أطباقك المفضلة أو إلى السلطات والعصائر للحصول على نكهة إضافية رائعة.

2) النوم أظهر العديد من الدراسات أن النوم يمكن أن يقل بشكل كبير من ضغط الدم، كما أن له فوائد مماثلة للحالات الأخرى التي تعالجها حاصرات بيتا، مثل أمراض القلب.

3) الزعرور هو عشب صيني تقليدي يستخدم في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية، وتشير الأبحاث إلى أن الزعرور قد يكون له تأثير إيجابي على ضغط الدم وارتفاع القلب، كما يساعد على إدارة أعراض قصور القلب. تابعي المزيد فوائد إكليل الجبل للجسم.. أنت مدعوة فوراً لاختبارها

4) جذر الثعبان الهندي تساعد هذه العشبة على خفض ضغط الدم عن طريق تقليل قدرة الجسم على امتصاص الناقل العصبي النورإبينفرين، الذي يساهم في استجابة الجسم للتوترات.

لمعالجة الوجبات السريعة.. خبير يحدد طريقة ناجحة

تشير الوجبات السريعة مخاوف صحية كبرى، لا سيما في دول متقدمة تحاول جاهدة أن تكافح البدانة وما ينجم عنها من أمراض خطيرة مثل السكري والقلب. وينبه الباحث في شؤون التغذية الأميركي، مارك بيتمان، إلى أن الأمراض المرتبطة بأنماط غذائية سيئة هي السبب الأول للوفاة في الولايات المتحدة، وهو ما يعني أنها تفوق مخاطر وباء كورونا، حتى عندما كان في ذروته بالبلاد. وأوضح بيتمان وهو مؤلف كتاب "كيف تطبخ أي شيء؟"، أن ما يحصل خطير للغاية ويصل لدرجة الأزمة، لكن التعامل الرسمي مع الأمر ليس جدياً بشكل كبير، لأنه يقتصر على دعوة الناس لأن يأكلوا ما هو صحي، وهو أمر ثبت أنه غير ناجح لأن الناس لا يتجاوبون. وأوضح الكاتب في مقال منشور بصحيفة "الغارديان" البريطانية، أن الحل يتمثل في تشجيع الطعام الصحي والتحفيز على إنتاجه، حتى يصحح الناس قاديرون على أن يأكلوا ما لا يضرهم، لأن أغلب المتاح حالياً في المطاعم والمتاجر. ويضيف أن 60 بالمئة من إمدادات الطعام في السوق الأمريكية مثلاً خلال الوقت الحالي، تأتي من مصادر خضعت للمعالجة بشكل مكثف، الأمر الذي يعني أن قيمتها الغذائية محدودة للغاية. وهذا معناه أن الأشخاص مضطرون تقريباً لأن يأكلوا وجبات غير صحية، لأنها متاحة وقريبة منهم، ولا يجدون بديل آخرى. ويشكو كثيرون في الولايات المتحدة ودول أخرى، ارتفاع أسعار الوجبات السريعة، في حين أن البرغر والسندويشات تباع بثمن مناسب.

البطاطا تمتلك خصائص مقاومة للسرطان

كشفت باحثون في بولندا أن البطاطا ومجموعة من الخضروات الأخرى، يمكن أن تكون مفتاحاً لعلاج مرض السرطان والتغلب عليه. ووفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الدراسات أشارت إلى أن البطاطا والطماطم والباذنجان والفاصل تحتوي على مركب "الجلايكو ألكالويدس"، وهي مواد كيميائية طبيعية تمتلك بعض الخصائص المقاومة للسرطان. وبالإضافة لذلك، فإن هذه المركبات النشطة يمكن أن تساعد المرضى على تحمل وتقادي الآثار الجانبية الصعبة للعلاجات الحالية، حيث يسبب العلاج الكيميائي مجموعة من الآثار الجانبية مثل تساقط الشعر والغثيان والتعب. من جانبها، قالت ماجدالينا ويتكيل، الباحثة في جامعة آدم ميتسكيفيتش في بوزنان وفريقها، إن هذه النتائج تجعل من المهم النظر في خصائص النباتات الطبية. وتواصل الفريق إلى أن الجرعات المناسبة من مركبات "الجلايكو ألكالويدس"، يمكن أن تكون أدوات قوية لعلاج السرطان. وركز الباحثون في دراستهم على مركبات السولانين والشاكونين والسولاسونين والسولامارجين والتوماتين والتي يعتقدون أنه يمكن استخدامها لتطوير بعض الأدوية المستقبل.

الخصبة الألمانية أثناء الحمل ترفع خطر الإجهاض

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن الإصابة بالخصبة الألمانية أثناء الحمل ترفع خطر الإجهاض أو الولادة المبكرة، وقد تؤدي إلى أضرار جسيمة في الجنين مثل القلب، والعين، والأذن. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة أوصى المرأة التي تحطم للحمل، بتجديد التطعيم أو بالحصول عليه، قبل الحمل بشهر على الأقل، مشيراً إلى أنه لا يمكن التطعيم أثناء الحمل، لخطره على الجنين. جدير بالذكر أن الخصبة الألمانية، مرض فيروسي ينتقل عبر الرذاذ في الهواء بعد العطس والسعال، وتتمثل أعراضه في الحمى، والطفح الجلدي، وتورم العقد اللمفاوية في الرقبة، وخلف الأذن.

البرتقال يحميك من السكري وأمراض القلب

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة "ويسترن أونتاريو"، أن البرتقال الحلو، واليوسفي، يحتويان على مادة تدعى "النيبولتين"، يمكن أن تساعد في تخفيف السمنة بجانب منع السكري وأمراض القلب. وأجرى الباحثون تجربة على مجموعتين من الفئران، اعتمدت المجموعة الأولى على غذاء عالي الدهون والكوليسترول ويحتوي على نسبة من مادة النيبولتين، بينما تم منح المجموعة الأخرى غذاءً عالي الدهون والكوليسترول فقط. ووجد الباحثون أن المجموعة الأولى كانت أكثر انخفاضاً في الوزن، كما انخفضت لديهم مستويات مقاومة الأنسولين ودهون الدم، وذلك مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم يتناولها على مادة النيبولتين. إضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن مادة النيبولتين ساعدت في مقاومة وعكس الأعراض السلبية المرتبطة بالسمنة لدى الفئران المصابة، كما لاحظوا أيضاً أن المادة ساعدت في تراجع مستويات تراكيم البلاك في شرايين القلب، والذي يعد أحد أشكال تصلب الشرايين. وبناءً على النتائج، رجح الفريق أن تلك المادة تساعد الجسم بحرق الدهون ومقاومة تكونها، دون التداخل مع وظيفة المسار "AMP Kinase" المسؤول عن تنظيم آلية تعامل الجسم مع الدهون.



مجلة تايم تتوج ميشيل يوه أيقونة العام

توجت مجلة تايم الأمريكية النجمة الماليزية ميشيل يوه "أيقونة العام" تكريماً لسيرتها الفنية منذ 40 عاماً في أفلام الحركة في هونغ كونغ قبل الانتقال إلى هوليوود، وهي الممثلة الأكثر ترشيحاً لجوائز الأوسكار عن أدائها في فيلم الخيال العلمي Everything Everywhere All at Once واختارتها "تايم" أيضاً ضمن أفضل 100 شخصية مؤثرة لعام 2022 في وقت سابق من هذا العام. وإذا فازت بالأوسكار في 2023، ستصبح أول ممثلة تفوز بجائزة أفضل ممثلة رئيسية. وقالت ميشيلي في حوارها مع مجلة تايم: "فكرت في غياب فوز أي آسيوية بأوسكار أفضل ممثلة من قبل. واعتقد أن المجتمع الآسيوي فكر في ذلك أيضاً، فهم يقابلوني ويقولون: 'أنت تفعلين هذا من أجلنا'".

العسل الخام يخفف الجلوكوز والكوليسترول

وجدت دراسة جديدة أجريت في جامعة تورنتو أن استخدام العسل الخام كبدل للتحلية يساعد على خفض نسبة الجلوكوز والكوليسترول في الدم. ويوفر العسل الخام غير المسترير فوائد أكثر لعملية التمثيل الغذائي بسبب محتواه من مضادات الأكسدة. وأظهرت تجارب الدراسة أن استهلاك العسل الخام بانتظام بما لا يزيد عن 10% من السعرات الحرارية التي يتناولها الإنسان في اليوم، يخفف نسبة الجلوكوز الصائم، ويقلل علامات الكبد الدهني، مثل ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية. وبحسب موقع "مديكال نيوز توداي"، يتكون حوالي 15% من العسل الخام من سكريات نادرة عديدة، على سبيل المثال إيزومايتولوز وكوجيبوز وتريبالوز وميليزيتوز وما إلى ذلك، والتي ثبت أن لها فوائد فيسيولوجية للتمثيل الغذائي بما في ذلك تحسين استجابة الجلوكوز وتقليل مقاومة الأنسولين.



جامعة الإمارات تبحث التعاون العلمي مع جامعة الأمير محمد بن فهد بالسعودية

وبرنامج التمكين البحثي الطلابي من خلال تعزيز البحث العلمي الذي يخدم أهداف التنمية المستدامة. وقد عرضت جامعة الأمير محمد بن فهد نبذة تعريفية عن الجامعة وعن البرامج الأكاديمية الجامعية والبرنامج التحضيري. وقام الدكتور أحمد مراد بزيارة مرافق جامعة الأمير محمد بن فهد بما في ذلك المختبرات التعليمية والبحثية ومنها مختبر الروبوتات ومختبر الأمن السيبراني وقاعة المحكمة الصورية ومكتبة الجامعة بالإضافة إلى مركز الأمير محمد بن فهد للدراسات الاستراتيجية.

أيضاً، على تحديد الفرص المشتركة والتي ستكون محوراً رئيسياً للنهوض بأبحاثنا وابتكاراتنا. وقد استقبل الدكتور فيصل العنزي، نائب رئيس جامعة الأمير محمد بن فهد للشؤون الأكاديمية الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، حيث تم بحث سبل التعاون المشترك بين المؤسستين الأكاديميتين بما يخدم الأولويات الاستراتيجية لتحقيق التعاون الفعال. كما قاموا بتحديد مؤشرات الأداء الرئيسية والتي تتم مراجعتها بصورة دورية. بالإضافة إلى ذلك، تمت مناقشة عدد من مبادرات التعاون، بما في ذلك برنامج التمويل البحثي المشترك بين الجامعتين

الرئيسية لجامعة الإمارات العربية المتحدة من أجل تعزيز المخرجات التعليمية والبحثية، بالإضافة إلى تحديد أفضل الممارسات مما يساهم في تقديم الحلول الابتكارية والابداعية لمشاكل المنطقة، وفي تحقيق رؤية الجامعة بأن تكون جامعة بحثية تقوم على شمولية التعليم وتحقق الاستراتيجيات الوطنية والرؤى والطموحات المستقبلية. وأكد بأن الجامعة تولي أهمية كبيرة للشراكات التعليمية والبحثية ضمن المنظومة التعليمية وذلك من أجل تعزيز مكانة الجامعة الإقليمية والعالمية بما يساهم في تحقيق الاستدامة في المخرجات البحثية، كما أوضح أننا نعمل، ومن خلال هذه الشراكات

بهدف تحقيق الاستراتيجية البحثية والتعليمية لجامعة الإمارات العربية المتحدة، والتي تقوم على بناء شراكات تُعزز من السمعة الدولية للجامعة، قام الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة بزيارة عمل إلى جامعة الأمير محمد بن فهد في الخبر بمنطقة الدمام بالمملكة العربية السعودية، وذلك لبحث سبل التعاون البحثي والتعليمي المستقبلي. وأوضح الدكتور أحمد علي مراد بأن التعاون الخليجي والإقليمي يأتي من ضمن الأولويات

•• العين - الفجر

منوعات الفكر

22



ضمن تقرير تصنيفات تايمز للتعليم العالي جامعة زايد ترتقي في مؤشر نشر المعرفة «الاقباسات»

•• أبوظبي - الفجر

شهدت جامعة زايد، المؤسسة الرائدة في توفير طرق التعليم العالي مبتكرة، زيادة ملحوظة في مؤشر نشر المعرفة (الاقباسات) من البحوث العلمية الأكاديمية المنشورة من قبل الأكاديميين والباحثين في الجامعة، بنسبة وصلت لحوالي 13 بالمئة مقارنة بتصنيفات العام الماضي للجامعات العربية، وذلك حسب تقرير نشرته تصنيفات "تايمز للتعليم العالي (THE) للجامعات العالمية المرموقة" للعام 2023.

وفي هذا الصدد، نوّه الدكتور مايكل آين، القائم بأعمال نائب مدير جامعة زايد ورئيس الشؤون الأكاديمية بالجهود المتضافرة التي بذلتها الجامعة زايد لزيادة نشر البحوث العلمية خلال العام الجاري معتبراً أن هذه التصنيفات شهادة فخر للجامعة وأسرتها مثنياً على العمل الدؤوب للضيف الباحثين والخبراء فيها. وأضاف د. آين: "نتطلع دائماً في جامعة زايد لتوسيع القاعدة البحثية من خلال العمل على تأسيس مراكز بحثية جديدة في الجامعة، حيث أعلنت الجامعة مؤخراً عن إنشاء "مركز زاي" وهو أول مركز أبحاث مختص بتعليم اللغة العربية وطرق تعلمها، وسوف تساهم هذه المراكز في الانتقال إلى المرحلة التالية في مسار التحول والتطور المنشود بما يتماشى مع الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة".

ووفقاً لمنهجية مؤشرات "تايمز للتعليم العالي" تتم معاينة درجة الاقتباس من خلال تسجيل متوسط عدد المرات التي يتم فيها الاقتباس من المنشورات الجامعية من قبل الباحثين على مستوى العالم. وتساعد الاقتباسات في إظهار مدى مساهمة كل جامعة في مستوى نشر المعرفة حول العالم، وتدل على مدى تميز الأبحاث المنشورة ومدى الإقبال على اقتباسها من قبل باحثين آخرين ليتم مشاركتها في الوسط الأكاديمي العالمي بهدف توسيع آفاق المعرفة في كافة المجالات العلمية.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم تصنيف جامعة زايد، والتي تطبق حالياً استراتيجية تحول شاملة بهدف توفير فرص عمل أفضل لخريجها، ضمن أفضل 61-70 جامعة على المستوى الإقليمي، مع الإشارة إلى أنه اعتباراً من أغسطس 2022، انضم جميع الطلبة المستجدين إلى برامج كلية الدراسات متداخلة التخصصات الجديدة، والتي يتم تدريسها باستخدام أفضل تقنيات التعلم التفاعلي. ويشارك جميع الطلبة كذلك في برنامج (تحدي الشركاء) والذي يوفر للطلبة فرصة للعمل جنباً إلى جنب مع الشركات المحلية والدولية مما يمنحهم تجربة قيمة في العالم الواقعي والمطلوبة للنجاح في مساراتهم المهنية.

تتماشى برامج جامعة زايد الرائدة مع رؤية القيادة الرشيدة لمئوية الإمارات 2071 ومشروع الخسنيين التي تركز على الارتقاء بنظام التعليم كجزء من رؤيتها وأهدافها لإعداد جيل يحمل راية المستقبل في دولة الإمارات، ويتمتع بأعلى السنوات العلمية والقيم الأخلاقية والإيجابية، لضمان مستقبل مشرق وواعد لأجيال الغد والإسهام في رفع مكانة الدولة لتكون في صدارة الدول التنافسية في العالم.

شرطة أبوظبي تشارك في تأمين مهرجان الظفرة للكتاب 2022

•• أبوظبي- الفجر:

شاركت شرطة أبوظبي في تأمين مهرجان الظفرة للكتاب 2022، والذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، خلال الفترة من 5 إلى 9 ديسمبر الجاري في الحديقة العامة في مدينة زايد.

وأكد العقيد حمدان سيف المنصوري، مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة، بقطاع الأمن الجنائي، حرص شرطة أبوظبي على المشاركة الفاعلة بمختلف الفعاليات التي تشهدها منطقة الظفرة، ضمن جهودها لتعزيز التعاون مع الشركاء الرئيسيين والتواصل مع مختلف فئات المجتمع تطبيقاً لاستراتيجيتها ورؤيتها بأن تكون أبوظبي رائدة عالمياً في استدامة الأمن والأمان وتعزيز ثقة ورضا المجتمع من خلال استباقية وجودة الخدمات وتعزيز المسؤولية المجتمعية.

وذكر ان المديرية عملت على تسهيل إجراءات دخول وخروج الزوار للمهرجان، وتوفير عدد من الدوريات الشرطية لتعزيز انسيابية الحركة المرورية لزيارة موقع المهرجان وضمان سلامة الجمهور.



وفق تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية

خريجو جامعة أبوظبي الأكثر قابلية للتوظيف في دولة الإمارات

• تصدرت جامعة أبوظبي المركز الأول في الدولة لمؤشر قابلية توظيف خريجها والثاني خليجياً والثالث عربياً



تفتتح بهذا الصرح الأكاديمي الكبير.

يحدد تصنيف الجامعات العالمية من حيث جاذبية خريجها للتوظيف نتائج استطلاع شمل مسؤولي التوظيف في كبرى الشركات العالمية، وركز على آراء هذه الشركات في الجامعات الأفضل إعداداً لخريجها لسوق العمل، وتصوتت جهات العمل للجامعات في بلدانهم، وكذلك حال قيامهم باستقطاب الموظفين من بلدان أخرى حول العالم. وقد اقتصر التصنيف على أفضل 250 جامعة على مستوى العالم. وتضم القائمة أفضل 250 جامعة من 44 دولة مختلفة، بما فيها 9 مؤسسات أكاديمية في المنطقة العربية.

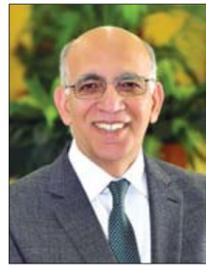
بالجامعة. من جانبها، قالت دانا صالح، مسؤولة التوظيف في جامعة أبوظبي: "يشكل أصحاب العمل جزءاً مهماً من شركاء أسرة جامعة أبوظبي، ونعمل معهم عن كثب لضمان قوة ورضا برامجنا أكاديمياً، والاستعداد التام لخريجينا لدخول سوق العمل بكل ثقة وطمأنينة. وبالرغم من حداثة مؤسستنا الأكاديمية عالمياً، إلا أننا فخورين بمستوى خريجينا وبشغلهم لمناصب عليا مرموقة في القطاعين الحكومي والخاص. واستناداً إلى استطلاع آراء أصحاب العمل، فإن هذه التصنيفات تعكس الاحترام الكبير الذي يكتنه أصحاب العمل لجامعة أبوظبي وخريجها، ونقدر عالياً

سوق العمل. ومن أبرز مهارات التوظيف التي نسمى باستمرار لثقتنا بها هي الإلمام بالذكاء الاصطناعي، واستخدام التكنولوجيا والتي يتم تضمينها في المنهج الدراسي لكل تخصص، ويتم ترسيخها في برامج الماجستير والدكتوراه. تستثمر جامعة أبوظبي بصورة كبيرة في الأنشطة اللامنهجية والصاحبة، بما في ذلك المشاركة في النوادي والجمعيات، والعمل التطوعي، والتدريب المهني الداخلي، وبرامج تبادل الطلاب والرياضة، وهذه أمور أساسية لتطوير مهارات التوظيف. كما يتم توفير دعم التوظيف للخريجين من خلال مكتب التوظيف وعلاقات الخريجين

فلسفتها التي تقوم على وضع مصلحة الطالب أولاً. وأشد أصحاب العمل في دولة الإمارات والمنطقة بخريجي جامعة أبوظبي باعتبارهم من أفضل الخريجين في العالم، وذلك وفقاً لتصنيف التوظيف العالمي الذي تم نشره أخيراً، وتؤكد التزامنا التام وحرصنا على تطوير الشباب الموهوبين، القادرين على تطوير مؤسساتهم والارتقاء بها داخل الدولة وخارجها.

يحتل سجل جامعة أبوظبي العديد من الاعتمادات الدولية المرموقة على مستوى فرعها الدراسي أو حتى على مستوى الجامعة ذاتها، وتقدم هذه المؤسسة الأكاديمية الميزة أكثر من 50 اختصاصاً للطلاب الجامعيين وطلبة الدراسات العليا في مختلف فروع الهندسة والبيئة الحضرية والأعمال والإدارة والإعلام والتعليم والقانون والعلوم الصحية.

وقال البروفيسور توماس هوستيلتر، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية: "نحرص دوماً على الارتقاء بحياة طلبتنا وتطويرها، ونعمل على إعدادهم جيداً للتميز في مجال الدراسة والتوظيف، ونفخر بأن خريجينا يمتلكون المهارات الفنية والشخصية والقيادية، والتي تعد جزءاً من برامجنا الدراسية، وذلك لضمان تقديم أداء عالٍ و متميز في



•• أبوظبي- الفجر

سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً جديداً كأفضل جامعة في دولة الإمارات من حيث قابلية توظيف خريجها وفقاً لتصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية، لعام 2023، ويترجم هذا التصنيف استراتيجيتها في جامعة أبوظبي في تهيئة بيئة تعليمية متميزة وطرح برامج أكاديمية ذات مستوى عالمي. وقد أجرى التايمز مسحا لأكثر من 1.600 مؤسسة أكاديمية في نحو 100 دولة، صنف في نهايته جامعة أبوظبي في المرتبة الأولى في دولة الإمارات العربية المتحدة، والثانية في دول مجلس التعاون الخليجي، والثالثة في المنطقة العربية.

وجاءت جامعة أبوظبي في المرتبة 179 بين مصاص مؤسسات النخبة وعلى رأسها معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة أكسفورد التي حلت ضمن قائمة أفضل 250 جامعة على مستوى العالم التي أكد التصنيف قيمة خريجها. ويعزز هذا الأداء المتميز في مجال التصنيف العالمي للتوظيف مكانة جامعة أبوظبي ضمن مؤسسات النخبة في المنطقة العربية، وكذلك على مستوى المؤسسات التي تحظى باحترام دولي كبير. ويأتي هذا الإنجاز بعد أن تصدرت جامعة أبوظبي مؤخراً المرتبة



المؤتمر الدولي للتبرع وزراعة الأعضاء يُكرم ضابطاً من شرطة أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر

والفشل الكلوي، وذلك لأن الزراعة تؤدي للشفاء التام حيث يتم توفير موافقة المواطنين والمقيمين في الدولة، الراغبين في التبرع بالأعضاء، عبر تسجيل الموافقة على بطاقة الهوية. وأعرب بطل الماراثون الدولي الرائد أحمد الكثيري عن سعادته بالتكريم مؤكداً أهمية تسجيل أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع لهذا المشروع الإنساني انطلاقاً من عادات وتقاليدهم التي تحثنا على مساعدة المحتاج وخصوصاً من أفراد المجتمع.

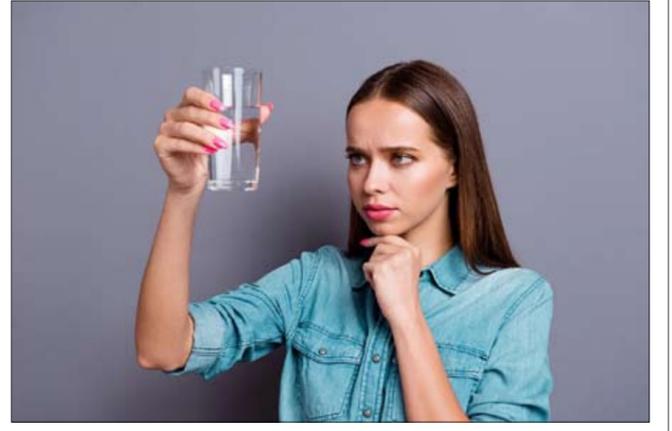
-صحة لرعاية الكلى نائب رئيس اللجنة العليا لتطوير البرنامج -أبو ظبي ورئيس اللجنة الوطنية للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية الشكر للرائد أحمد الكثيري لجهوده ودعمه للميز للبرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية كأحد سفراء البرنامج. وأوضح أن زراعة الأعضاء تشكل حلأ مستداماً لعدد كبير من المرضى خاصة المصابين بالسرطان، وأمراض القلب، والفشل الرئوي، والتليف الكيدي،

والعطاء وذلك في إطار فعاليات المؤتمر الدولي لمبادرات التبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية. وجاء المؤتمر ضمن حملة أبوظبي لدعم البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء "حياة" بهدف تشجيع كافة أفراد المجتمع على التسجيل كمترشحين في الأعضاء والأنسجة والإسهام في تحسين جودة حياة المرضى الذين يعانون من الفشل العضوي. وقدم الدكتور علي عبدالكريم العميد استشاري أمراض وزراعة الكلى والمدير التنفيذي الطبي

كرم معالي عبد الله بن محمد آل حامد، رئيس دائرة الصحة - أبوظبي، الرائد أحمد حسين الكثيري من شرطة أبوظبي سفير البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية مع عدد من زارعي الأعضاء وأهالي المتبرعين والناشطين في مجال التبرع وزراعة الأعضاء، وذلك تقديراً لتضحياتهم وجهودهم في التوعية وكونهم نموذجاً مشرفاً للإخاء

منوعات الفكر 23

عندما يتعلق الأمر بشرب الماء، فإن التوصية الرئيسية بشأن الكمية المطلوبة يوميا، تشدد على ضرورة شرب ما لا يقل عن 8 أكواب، لكن دراسة حديثة تنفي صحة هذه الإرشادات. فوفقا للعلماء، قد يكون شرب الثمانية أكواب من الماء الموصى بها يوميا مرتفعا للغاية بالنسبة لاحتياجاتنا الفعلية.



الأمر يعتمد كثيرا على أنواع الطعام

العلماء يحددون الكمية المثالية لشرب الماء للرجال والنساء



وبشكل أوضح "تشير الحسابات إلى أن الرجل العادي في منتصف العمر قد يحتاج إلى شرب نحو 1.6 إلى 1.8 لتر يوميا، وأن المرأة العادية من نفس العمر تحتاج إلى نحو 1.3 إلى 1.4 لتر". وبالنسبة للأفراد في الثمانينات من العمر، فقد تنخفض الكمية إلى نحو 1.1 لتر في اليوم. لكن الأمر يعتمد كثيرا على أنواع الطعام الذي يأكلونه. فإذا كانوا يأكلون الكثير من الحساء، على سبيل المثال، فإنهم سيحتاجون إلى شرب ماء أقل.

كما أن السوائل من قبيل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية وعصير الفاكهة تحسب أيضا من الإجمالي اليومي، رغم بعض الجوانب الغير الصحية التي قد تظهرها هذه المشروبات.

وتأتي نتائج هذه الدراسة عقب ادعاء أطباء هذا الأسبوع بأن أسطورة الكونغ "فو بروس لي" ربما مات بسبب شرب الكثير من الماء.

وقد توغلت نجم فنون الدفاع عن النفس وأيقونة هوليوود من عمر يناهز 32 عاما عام 1973. وكشف الباحثون الذين راجعوا الأدلة أن بروس مات على الأرجح بسبب نقص الصوديوم في الدم، وكتبوا في مجلة

Clinical Kidney Journal، "بعبارة أخرى، نفترض أن عدم قدرة الكلى عند بروس لي على إفراز الماء الزائد قتله".

المطلوبة نحو 3.6 لتر في اليوم. فنظرا لأن معظم الأطعمة تحتوي أيضا على الماء، يتم توفير كمية كبيرة من الماء عن طريق الأكل فقط. وتظهر هذه الدراسة أن الاقتراح الشائع بأننا يجب أن نشرب ثمانية أكواب من الماء ربما يكون مرتفعا للغاية بالنسبة لمعظم الناس وفي معظم المواقف. وأوضح العلماء أن شرب الأوكواب الثمانية الموصى بها ربما لا يكون ضارا، ولكنه ليس ضروريا أيضا في معظم الظروف.

المؤلفين الرئيسيين للورقة البحثية، من جامعة أبردين، إن معدل دوران المياه لا يساوي متطلبات مياه الشرب. وأوضح: "حتى لو كان متوسط معدل دوران الماء لدى رجل في العشرينيات من العمر 4.2 لترات في اليوم، فإنه لا يحتاج إلى شرب 4.2 لترات من الماء كل يوم". فنحو 15% من هذه القيمة يعكسه التناوب على شرب المياه السطحية واستيعاب المياه الناتجة عن التمثيل الغذائي. وهكذا تبلغ كمية المياه الفعلية

ونظرا لأن ما يقارب نصف استهلاكنا اليومي من الماء يأتي من الطعام، يقدر الباحثون أننا نحتاج فقط إلى ما بين 1.3 و1.8 لتر يوميا، أي أقل من الترتين الموصى بهما عادة. واعتمدت الدراسات السابقة في هذا المجال على دراسات استقصائية مطبقة على عينات صغيرة من الناس، لكن أكثر من 90 عاما في جميع أنحاء العالم تعاونوا الآن لقياس معدل استهلاك المياه المطلوب باستخدام تقنية مختلفة. وأجرى الفريق الدولي مسحا لـ 5604 أشخاص تتراوح أعمارهم بين ثمانية أيام و96 عاما من 23 دولة مختلفة.

وقد شرب المشاركون كمية محددة من الماء المخصب بعنصر الديوتيريوم الموجود بشكل طبيعي في جسم الإنسان، وهو غير ضار. وقاموا بقياس معدل اختفاء الديوتيريوم من الجسم، ما كشف عن مدى سرعة دوران الماء في الجسم.

وكشف التحليل، الذي نُشر في مجلة Science، أن أولئك الذين يعيشون في بيئات حارة ورطبة وعلى ارتفاعات عالية، وكذلك الرياضيين والنساء الحوامل والمرضعات يحتاجون إلى المزيد من الماء لأن معدل دورانه كان أعلى.

وقال البروفيسور جون سبيكمان، أحد



حتى عند الالتزام بالقواعد الموصى بها

طريقة خاطئة ومضرة قد نرتكبها في تنظيف أسناننا

يوصي أطباء الأسنان بأن نقوم بتنظيفها بالفرشاة مرتين في اليوم إلى جانب اعتماد خيط الأسنان بشكل جيد. لكن خبيرة كشفت أنه حتى لو قمت بتنظيف الأسنان على النحو الموصى به، فقد تقوم في الواقع بذلك بشكل خاطئ.

الفرشاة اليدوية، سيساعد أيضا في تبييض الأسنان. وشرحت: "يمكن أن يوفر استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية عملية تنظيف ديناميكية قوية تساعد في الحفاظ على صحة الأسنان واللثة من خلال إزالة البلاك، وكذلك إزالة فعالة للبقع ما يساعد على تفتيح الأسنان واستعادة بياضها الطبيعي". وأضافت ريبكا أنه من المهم أيضا تنظيف لسناك بالفرشاة يوميا لإزالة أي بكتيريا تتجمع على مدار اليوم. وتقول ريبكا إن هذا سيساعد في تجنب أي رائحة فم كريهة غير مرغوب فيها.

Cheshire، الدكتورة هانا كينسيلا، التي قالت إن الطريقة التي تنظف بها أسنانك يمكن أن تحدث فرقا عندما يتعلق الأمر بصحتها وبياضها. وأوضحت: "بدلا من تفريش الأسنان بقوة بقبضة صلبة، والتي يمكن أن تكون استجابة طبيعية، حاول أن تمسك فرشاة أسنانك في النهاية واستخدم المقبض كما لو كنت تمسك بقلم. وهذا سيقبل الضغط على الفرشاة والأسنان، وبالتالي يحميها من التلف. وكل هذه الخطوات يمكن أن تساهم في تبييض الأسنان". وكشفت الدكتورة كينسيلا، أن استخدام فرشاة الأسنان الصوتية - بدلا من



وأوضحت خبيرة طب الأسنان ريبكا جيمس من "ديفاين كلينك"، في بيكونزفيلد، أنه من الضروري إيجاد توازن بين تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل فعال وعدم ممارسة الكثير من الضغط، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في آثار ضارة وإتلاف سطح مينا الأسنان.

وتابعت: "الهدف عند تفريش أسناننا هو إزالة أي بلاك يمكن أن يتراكم بشكل طبيعي في غضون 24 ساعة. ويمكن القيام بذلك عن طريق تدليك الأسنان واللثة بلطف. وتنظيف الأسنان بقوة شديدة يمكن أن يسبب ضررا للأنسجة الرخوة وسطح الأسنان".

ويعرف بلاك الأسنان أو اللوحة السنية (Plaque) بأنها طبقة بيضاء أو صفراء رقيقة تتكون بسبب بقايا الطعام والجراثيم التي تستقر على الأسنان بعد تناول الطعام.

وأضافت الخبيرة جيمس: "يجب تطبيق ضغط لطيف فقط، ففرش الأسنان الكهربائية تعمل بشكل جيد للغاية لأن معظمها ذات منشطات ضوئية ستظهر اللون الأحمر إذا كنت تنظف أسنانك بشدة".

وأشارت إلى أنه من المهم أن تدع الفرشاة تقوم بالعمل، حيث أن التفريش بقوة يمكن أن يلحق الضرر بسطح المينا، ما يسبب الحساسية وكذلك التسبب في تراجع اللثة.

وتتطابق هذه النصائح ما أشارت إليه طبيبة الأسنان التجميلية ونجمة Real Housewives of London





500 ألف زائر احتفوا بالإمارة ضيف شرف المعرض

الشارقة تأخذ الثقافة الإماراتية والعربية إلى القارة اللاتينية وتختتم مشاركتها في «جواد الأهارا الدولي للكتاب»

•• فاهم القاسمي: علينا أن نمضي على خطى صاحب السمو حاكم الشارقة في ما يقوده من جهود لتقديم قيمنا وهويتنا للعالم

•• أحمد العامري: فخورون بما تحققت للثقافة الإماراتية في واحد من أبرز معارض الكتب في العالم



أمامنا لبناء جسور تواصل مثمرة وفاعلة تخدم كلا الثقافتين ومجتمعاتها.. وأكد الشيخ فاهم القاسمي، أن قوة العلاقات بين البلدان تختبرها التحديات التي يمر بها العالم، وهذا ما أثبتته إيمان من جانحة كوروننا، وأن تعميق علاقة دولة الإمارات وإمارة الشارقة مع دول ومدن العالم يعني قدرة أكبر وخيارات أوسع للوصول إلى التطلعات التي تضعها الدولة في مشروعها التنموي الشامل، لافتاً إلى أن ما تجنيه إمارة الشارقة على المستوى الثقافي من توسيع لقواعد المعلومات وتسهيل الوصول إلى مصادر المعرفة واستثمار في القطاع الأكاديمي، له انعكاسات مباشرة على كافة القطاعات الحيوية للإمارات، وشاره لا تحصد بعام أو اثنين، وإنما يظهر حجمها وأثرها باستدامة التواصل والحوار والتقارب عبر السنوات.

بدوره قال سعادة أحمد بن راضى العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "خلال تسعة أيام كانت فيها الشارقة ضيف شرف معرض جواد الأهارا الدولي للكتاب، كنا نعيش على أرض الواقع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي آمن بأن الأدب والتميز والمعرفة مساحات رحبة لتلتقي شعوب وحضارات العالم وتكتشف كم هي متقاربة ومتشابهة، فرغم أن بيننا وبين المكسيك قارات ومحيطات إلا أننا لسنا ما يجمعنا من قيم وتاريخ وذاكرة، وقبل ذلك كله لغة، فكانت نسمة خلال الحديث مع جمهور المعرض مفردات لغتنا تترجم الحديث الإسباني.."

وأوضح الشيخ فاهم القاسمي، رئيس وفد الشارقة المشارك، أن الأمم والحضارات لا تقدر نظيرتها وتحثي بها، إلا بمعرفة الجوانب المشرقة من تاريخها وراحتها، و"ما تقدمه دولة الإمارات ومشروع الشارقة الحضاري اليوم يمثل نموذجاً تفتخر أننا أبناءه، وأننا نضيف منجزات جديدة من خلاله باسم الثقافة العربية إلى مسيرة المنجزات الإنسانية"، وقال: "إن المكسيك وغيرها من بلدان أمريكا اللاتينية تشترك مع العرب بقيم أصيلة عديدة، وهو ما يسهل الطريق



•• جواد الأهارا- الفجر

على مدار تسعة أيام متواصلة، حوّلت إمارة الشارقة معرض جواد الأهارا الدولي للكتاب إلى احتفالية عالمية بالثقافة الإماراتية والعربية، فعلى امتداد أجنحة المعرض رُفِع علم الإمارات، وعلى كبرى اللوحات الإعلانية برزت أسماء وصور الأدباء والمبدعين والفنانين الإماراتيين والعرب، إذ تصدر جناح الإمارة "ضيف شرف الدورة الـ 36 من المعرض" الأجنحة المشاركة على البوابة الرئيسية لإكسبو المدينة، ليُفتح أمام الزوار علماً على الأدب العربي، وجماليات الخط، والموسيقى، والتراث.

واكتظ جناح الإمارة بزوار برنامج الشارقة للثقافة وأنشطته وفعالياته، إذ تجاوز عدد زوار الجناح 500 ألف زائر من أصل 850 ألف زاروا المعرض خلال أيام انعقاده، فمن طوابير المصطفين للحصول على أسمائهم اللاتينية المكتوبة بالخط العربي، إلى جمهور الندوات، والمتجهمين على أنغام الموسيقى العربية، وصولاً إلى مئات المصطفين لتجريب ارتداء الملابس التقليدية الإماراتية من الرجال والنساء، والراغبين في التعرف على طقوس التطبير، والنسيج، وفنون الحناء صناعة البخور.

وشهدت الإصدارات العربية المترجمة إلى اللغة الإسبانية التي قدمتها هيئة الشارقة للكتاب نخبة من الأدباء والكتاب الإماراتيين والعرب، إقبالاً كبيراً من جمهور القراء المكسيكيين والناطقين بالإسبانية، حيث اقتنوا 4500 كتاب، كان من أكثرها مبيعاً كتابي صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، المترجم إلى الإسبانية عن منشورات "القاسمي"، من مقال افتتاحي.. تحقيق ثلاثة وعشرين ملفاً لقضايا ضد المسلمين في الأندلس، و"إني أدِين.."

ونجحت الشارقة في تقديم رايهن صناعة

الإبداعية حول صناعة النشر، وإيماننا بقوة الكتاب، وشغفنا بالكلمة المكتوبة، وأضاف: "كان شرفاً كبيراً لنا أن نقدم نخبة من شخصياتنا الأدبية والثقافية من قادة الفكر، والعاملين في صناعة النشر، والفنانين، لجمهور الثقافة في جواد الأهارا، فقد جمع برنامج الشارقة 24 كتاباً ومبدعاً إماراتياً وعربياً، شاركوا في 25 جلسة.. وفي ختام الحفل سلمت الشارقة لقب ضيف الشرف للاتحاد الأوروبي (ضيف شرف معرض جواد الأهارا 2023)، حيث قدمت خولة المجيني هدية لممثل الاتحاد، تمثل دلة قهوة تراشية وفناجين مصنوعة من البورسلان والفضة، جاءت من "تصاميم هند" للشيخة هند القاسمي. وإلى جانب البرنامج الثقافي، نظمت الهيئة 15 عرضاً تراثياً في الجناح و5 عروض على مسرح المعرض الرئيسي، بالإضافة إلى تنظيم سلسلة جولات للكتاب والمبدعين الإماراتيين على المدارس المكسيكية، وعدد من المعارض في مدينة جواد الأهارا.

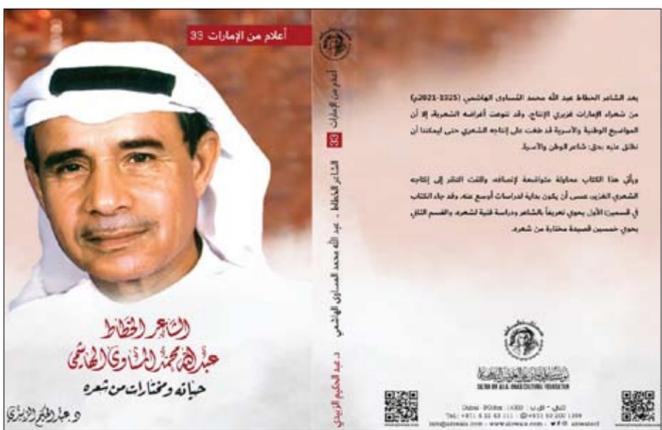
بذلك فرصة أمام المؤسسات المكسيكية لتوسيع أفق التعاون والعمل المشترك مع نظيرتها الإماراتية، ونحن اليوم فخورون بما تحققت للثقافة الإماراتية في واحد من أبرز معارض الكتب في العالم، فعلم الدولة زين جدران المعرض، وكتابتنا وأدبناؤنا استقبلت مدارس وجماهير المكسيك بحفاوة كبيرة، وكان هذا حدث وفعالية هو تجسيد فاعل لمعنى الحوار وقيمتها وأثره، فمبارك لصاحب السمو حاكم الشارقة هذا الاحتفاء العالمي بمشروع الشارقة الحضاري الكبير، ومبارك لدولة الإمارات هذا الحضور العالمي والاحتفاء اللاتيني بتاريخها وراحتها.. وكانت خولة المجيني قدمت في الحفل الختامي للمعرض، كلمة قالت فيها: "لسنا خلال مشاهداتنا اليومية في المعرض، قوة الروابط التي تجمع مدننا، فقد حققنا إنجازاً كبيراً في المساهمة بمد جسور الحوار والتفاهم بين المبدعين الإماراتيين والمكسيكيين بشكل أكبر، من خلال تبادل التجارب والخبرات، والرؤى

حفل توقيع كتاب «الشاعر عبد الله محمد المساوي الهاشمي» في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية الأربعة المقبل

العربية، التناسل في الأمثال الشعبية الإماراتية، ويأتي هذا الكتاب محاولة من المؤلف لإيضاح هذا الشاعر الجدير بالاهتمام، وللفت النظر إلى إنتاجه الشعري الغزير. وقد تم تقسيم الكتاب إلى قسمين: القسم الأول بعنوان «حياته وشعره»، ويحوي تعريفاً بحياته الشاعر ونشأته والأعمال التي مارسها في حياته، أما القسم الثاني فيحوي خمسين قصيدة مختارة من شعره، تمثل نماذج للأغراض الشعرية التي تناولها في شعره: قصائد وطنية، قصائد قومية، قصائد اجتماعية، قصائد عن الأسرة، قصائد في الغزل، قصائد تأملية، قصائد في الرثاء، قصائد متنوعة.

يقارب 800 قصيدة، وكان ينشر شعره في الصحف الإماراتية على مدى أكثر من عشرين عاماً بشكل أسبوعي تقريباً، كما نشر العديد من قصائده في الجلات الأسبوعية والشهرية في الإمارات ودول الخليج. كما يعد الدكتور عبد الحكيم عبد الله الزبيدي أحد أبرز الأسماء الأدبية في الإمارات فهو شاعر وكاتب وباحث، حاصل على عدة جوائز تقديرية منها: جائزة الشيخ سلطان بن زايد لأفضل بحث عن دولة الإمارات، جائزة الشارقة للتأليف المسرحي، وله عدة كتب مطبوعة منها: التناسل في الشعر المعاصر في الإمارات، النقص الإبداعي في أدب علي أحمد باكثير، الأهازيج الشعبية في الخليج والجزيرة

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يوم الأربعاء 14 ديسمبر 2022 الساعة الثامنة مساءً حفلاً لتوقيع كتاب «الشاعر الخطاط عبد الله محمد المساوي الهاشمي. حياته ومختارات من شعره» لؤلفه الدكتور عبد الحكيم الزبيدي والصادر حديثاً عن المؤسسة ضمن سلسلة أعلام من الإمارات التي تصدر تبعاً وتوثق حياة وأعمال شخصيات اُثرت الحياة الثقافية وأُغنت المشهد الإبداعي والتي صدر منها حتى اليوم 33 كتاباً متميزاً. ويعد الشاعر الخطاط عبد الله محمد المساوي الهاشمي «1925-2021 م» من شعراء الإمارات غزير الإنتاج، فقد أصدر ثمانية دواوين شعرية، حوت ما



مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي بالشراكة مع متحف اللوفر أبوظبي يقيمان أمسية إيقاعات على السطح

•• أبو ظبي- الفجر

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي وإيقاعات على السطح، بالشراكة مع متحف اللوفر أبوظبي، عن تقديم فعالية نسخة الانطباعات الأولى لدعم المعرض الذي يقيمه المتحف بعنوان الانطباعات: على درب الحداثة، وذلك يوم 16 ديسمبر الساعة 7:30 مساءً.

وتقام الفعالية تحت القبة في متحف اللوفر أبوظبي بدعم رسمي من البعثة الأمريكية إلى الإمارات، حيث تسلط الضوء على الشعراء والموسيقيين الراندين والناشئين الذين يؤدون أعمالاً أصلية مستوحاة من موضوع الانطباعات الأولى. ويقوم دوريان بول روجرز، مؤسس إيقاعات على السطح، بتأدية مجموعة من أعماله قبل بداية العرض وفي الفترات بين العروض الأخرى بالتعاون مع منسق الموسيقى ماد هاندز. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال دوريان بول روجرز: "يعد المعرض المشترك خارج الحرم الجامعي في متحف اللوفر أبوظبي في عام 2021 هو الأول من نوعه منذ بداية الشراكة مع مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي في عام 2015، حيث حضر الفعالية أحد أكبر أعداد الجماهير خلال تاريخنا الممتد لعشر سنوات. ويعود نجاح هذه الشراكة إلى الحماس الذي أظهره مجتمع الشعر لتجربة الفعالية في المتحف الشهير، وكذلك الجهود المشتركة للأمين الرئيسيين في المشهد الثقافي والفني في أبوظبي. ويسرنا أن نضع موضوعاً معيناً للفعالية للسنة الثانية على التوالي، حيث تقام الفعالية عادةً بأسلوب مفتوح، وتتطلع بحماس لرؤية كيفية تناول عروض الفنانين لموضوع الانطباعات الأولى. ويمكن الدخول مجاناً إلى الفعالية، ويرجى التسجيل إلكترونياً بشكل مسبق. بدأت الأمسية الشعرية المفتوحة إيقاعات على السطح في عام 2012، وهي أكبر فعالية شعر وأطولها حضوراً في الشرق الأوسط.



منوعات

الفكر

27

لفتت الممثلة اللبنانية ليليان نمري النظر من خلال فيديو يتحدث عن الظلم، ولكنها أشارت إلى أن الهدف منه توعية الفتيات الشابات، ولم تكن هي المقصودة فيه.

في المقابل، أشارت نمري إلى أن أحد الإعلاميين تعمّد التقليل من قيمتها عبر السعي إلى المقارنة بينها وبين أمل طالب وأديل، موضحة أنه وعد محاميتها بالاعتذار منها ولكنه لم يفعل ذلك.

الضائفة ليليان نمري تحدثت عن مساوئ الوسط الفني وأسباب رفضها الظهور في بعض برامج الحوار الفنية في هذا الحوار:

الفيديو الذي نشرته هدفه توعية الفتيات

ليليان نمري: لا أحب المشاكل ولا الجدل



– هؤلاء لا يتجاوز عددهم تسعة أو عشرة أشخاص من مجموع الفنانين على الساحة.

• ولكن يوجد غيرهم الكثير؟

– هذا صحيح، لكن هذا العدد هو من أصل 1700 فنان منتسب إلى النقابة عدا غير النقابيين والعدد الإجمالي هو 2400 فنان. لا أحب أن أعطي رأيي في مواضيع لا علاقة لي بها، ومن يؤثر الأجواء هو الصفحات الصفراء على (السوشيال ميديا)

التي تضخم المشاكل أكثر مما هي عليه في الحقيقة.

• لكن الفنانين يتحدثون عن مشاكلهم بأنفسهم كما أنهم يشتمون على صفحاتهم الرسمية على (السوشيال ميديا)؟

– لم أدخل يوماً في مشكلة مع أحد، ومن يخاصمني ولا يتكلم معي تكون مشكلته مع نفسه. كما أنني لست مع البرامج التي تعرض صوراً لعدد من الفنانين وتطلب من الضيف أن يختار صورة واحدة أو اسماً من بين أسماء عدة، لأنها توجب الخلافات الطفيفة.

• منذ نحو عام ونصف العام لم أطل في أي من هذه البرامج، ولا يمكن أن أطلب منهم أن يعدلوا في الفقرات من أجلي. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يحق لي أن أبدي رأيي بالآخرين لأن خبرتي تزيد على 55 عاماً، وبالرغم من ذلك أنا لا أفعل ذلك. في أحد هذه البرامج وضعت صورتي إلى جانب صور ممثلات مبتدئات، وهذا الأمر (زغلتني) لأن فيه تقيلاً من قبميتي وأهلي واخوتي وأصدقائي (أخذ على خاطرهم وقامت القيامة).

• وماذا حصل عندها؟

– المحامي الخاص بي اتصل بصاحب البرنامج وطلب منه ألا يكرر هذا الأمر، فوعده قبل نحو شهر ونصف الشهر أن يتصل ويعتذر مني ولكنه لم يفعل. مع احترامي للجميع، هو

وضع صورتي إلى جانب صورتي أديل وأمل طالب، وبرنامجه يُعرض في العالم العربي ومن يشاهده سيظن أنني من جيلهما وتجربتي بدأت مع تجربتهما، خصوصاً أنني أبداً أصغر من عمري الحقيقي. لم أكن أعرف أن محامي هو محامي أيضاً ولم أفكر بمقاضاته، بل إن يقول له ب (الألمية) إن ما فعله معيب، وكأنه تعمّد التقليل من تاريخي الفني.

• وهل انزعجت لأن أديل وأمل طالب مبتدئين؟

– لم أنزعج لأنهما مبتدئتان، بل لأنه تعمّد التقليل من تاريخي.

• في رأيك لماذا يفعل ذلك؟

– لا أعرف. هل هو يقبل كإعلامي في المجال منذ 10 سنوات أن توضع صورته أمام صورة مندوب أخبار أو إعلامي لا يتجاوز عمره المهني ستة أو سبعة أشهر. وإذا كان لا يقبل هذا الأمر على نفسه، فلماذا يقبله على الآخرين. لا يحق لأحد أن يقلل من قيمة الآخرين من أجل تحقيق نسب مشاهدة عالية.

• وفي حال طلبك لبرنامجك هل تقبلين؟

– كلا، لأنني لا أحب البرامج التي توجد فيها فقرة عن الصور.

مثلاً، رودولف هلال طلبني لبرنامجك ولكنني اعتذرت (زعل) مني لأنني أرفض أن أطل في فقرة فيها أحكام على الآخرين، وفي الأساس من أكون كي أحكم على غيري، وهو لا يستطيع أن يبلغني لأنه لو فعل ذلك لتعمّم الأمر على ضيوف آخرين إذا طلبوا منه ذلك. وأنا لا أؤممه، ولكنني لا أطل في برنامجي لأنني لا أحب المشاكل ولا الجدل. ولكنني ظهّرت في برنامج ديانا فاخوري (ألبوم حياتي) لأنه مناسب لي والحلقة (كسرت الأرض). لا أعترض على الممثلات المبتدئات ومن يشاركنني في أعمالهن يقبلن لي (ماما) لأنني احتوين.

• نشرت مقطع فيديو مؤثراً على (تيك توك) تتحدثين فيه عن تعرّضك للظلم. فما الذي حصل معك؟

– الفيديو لا علاقة له بي، بل كنت أحاول أن أقدم النصيحة للفتيات.

• وهل تشعرين كضائفة بأنه يجب أن تلعب دوراً توعوياً تجاه الفتيات؟

– بدأت بالقيام بهذا الدور منذ أن رحلت أطل عبر (السوشيال ميديا) على (فيسبوك) قبل ستة عشر عاماً، أي قبل وجود (تيك توك) و(انستغرام). وما دام هذا المنبر متاحاً ونحن ندفع فواتير الإنترنت مقابل استخدامه، فلماذا لا نستخدمه للخير وليس للشر كما يفعل البعض الذين يدفعون آلاف الدولارات ولا يزرعون إلا الحقد والكراهية والفتنه والنشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

لدي الكثير من الأبناء الروحيين الذي يتابعونني، والبعض لا يذهبون إلى العمل قبل أن يقرأوا ما كتبتني على صفحتي، وهذا يعني أن رسالتي وصلت وهي زرع الخير ومنح الطاقة الإيجابية للجيل الشاب كي يكون أكثر قوة. وهناك من هم بحاجة لأن نقف إلى جانبهم حتى لو لم تكن نعرفهم. والبعض يقول إن (السوشيال ميديا) عالم افتراضي، وهذا صحيح لأن من تعرّف عليهم عبره لن يصحبوا كلهم أصدقاء لنا ولن يدخل بيتهم أو يدخلوا بيوتنا، ولكننا ندخل بيوتهم بطريقة غير مباشرة، ولذا يجب أن نعمل ذلك بطريقة صحيحة.

• كم يشبه الوسط الفني العالم الافتراضي من الناحية السلبية؟

– هو لا يأتي نقطة في بحر. سلبيات الوسط الفني محدودة وتقتصر على عدد معين من الفنانين، وأنا أحزن كثيراً عندما يعلقون على صفحتي أن الوسط الفني (وسخ)، ولكنني لا أسمح بذلك. الحقيقة هي أن بعض الفنانين يشوهون صورة الوسط، وأنا لا أقول هذا مجرد الكلام، بل لأنني أتواجد فيه منذ نحو 55 عاماً وغالبية أصدقائي هم منه ونحن نتواصل ونسأل عن بعضنا دائماً وتبادل المعادات. المحبة والصداقة موجودان في الوسط، وعندما يتواجد فنان أعرفه في مكان أتواجد فيه أنا أيضاً ويتظاهر بأنه لم يشاهدني فإنني ألقى التحية عليه وأعاقته لأنني لا أكره أحداً. المبادرة الحبية مطلوبة ويفترض بنا كفناني أن نكون صورة مثالية حقيقية أمام الناس.

• لكن ما تقوينه لا يشبه الواقع وأكبر دليل المشاكل السائدة أخيراً بين بعض الفنانين؟

مصطفى شعبان تاجر قطع خيار سيارات في "بابا المجال"

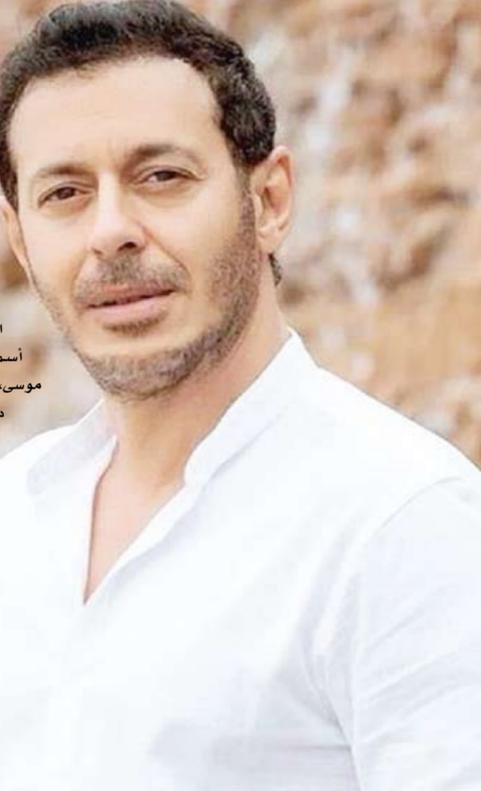
يوصل النجم مصطفى شعبان تصوير أحدث مسلسلاته "بابا المجال" الذي انطلق تصويره الخميس الماضي من حي القلعة، ويجسد من خلاله تاجر قطع غير سيارات بدأ صغيراً في هذا المجال ومع تطور الأحداث يصبح أكبر تاجر في السوق أو كما يقال "بابا المجال".

وينافس مصطفى شعبان بـ "بابا المجال" في رمضان 2023 الذي يعود به إلى الدراما الشعبية التي تميز فيها.

مسلسل "بابا المجال" بطولة مصطفى شعبان، باسم سمرة، ياسمين رئيس، جومانا مراد، وسوسن بدر، ورياض الخولي، ومحمد نجاتي، محمود حافظ، سماء إبراهيم، عارفة عبد الرسول، محمد رضوان، فرح يوسف، أحمد كشك، هبة حسن، أسماء سليمان والطفلة كارما موسى، ومن إخراج أحمد خالد موسى، وإنتاج كامل أبو على و عصام العرجاني وتدور أحداثه في إطار دراما شعبية اجتماعية.

ويعد هذا التعاون الثاني الذي يجمع بين مصطفى شعبان والمخرج أحمد خالد موسى بعد أن قدما سوياً مسلسلاً ملك الجدة الذي عرض في رمضان 2021، وحقق العمل وشارك فيه عمرو سعد، ياسمين رئيس، رانيا يوسف وآخرين.

كما شارك مصطفى شعبان في الموسم الرمضاني الماضي من خلال مسلسل دائماً عامر، إخراج مجدى الهوارى والذي سلط الضوء من خلاله على جهود الدولة في تطوير أنظمة التعليم في مصر وشارك في العمل كوكبة كبيرة من النجوم منهم لبلية، صلاح عبدالله، محمد ثروت، كريم عفيفي، وميرنا نور الدين.



قصة حب تجمع دينا الشربيني وشريف سلامة في "كامل العدد"

تشهد دراما مسلسل "كامل العدد" قصة حب تجمع شريف سلامة ودينا الشربيني التي تقدم شخصية كوميدية ضمن أحداث المسلسل المقرر عرضه الفترة المقبلة، ومن إخراج خالد الحلفاوى.

يضم العمل العديد من الفنانين منهم، دينا الشربيني، شريف سلامة، ويشاركهما مجموعة من النجوم منهم إسعاد يونس كظهور خاص، تميم عبده، مصطفى درويش، أيه سماحه، جيهان الشماشجي، أحمد جمال سعيد، سمر علام، عمرو جمال، ولؤلؤ مره الراقصة بدره، وهو من تأليف يسر طاهر ورنأ أبو الريش، وإخراج خالد الحلفاوي.

يشار إلى أن دينا الشربيني، تصور أيضاً فيلم "شقا" مع النجمين عمرو يوسف ومحمد ممدوح تايسون ويسرا، ومن تأليف وسام صبري، وإخراج كريم السبكي، ومن المقرر أن تستمر الشربيني في تصويره حتى مطلع ديسمبر المقبل.



الفكر

خبيرة تعذر من خطورة تناول الفاكهة الاستوائية في فصل الشتاء

نصحت أخصائية التغذية أناسيا ميديفيدا بتجنب تناول الفاكهة الاستوائية التي تؤدي إلى زيادة الوزن واضطراب عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، خاصة في الشتاء. وأوضحت ميديفيدا أن "الفاكهة الاستوائية الحلوة تحتوي على كمية قياسية من الجلوكوز والفركتوز، وفي الشتاء، عندما لا تكون أشعة الشمس كافية، يمكن أن تؤدي الفاكهة الزائدة إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات وزيادة الوزن". وأكدت أن معيار تناول الفركتوز للشخص السليم هو 40 غراما في اليوم، لأنه، على عكس الجلوكوز، ليس مصدرا للطاقة و"يدخل الكبد مباشرة لتقسيمه، تماما مثل الكحول والمواد السامة الأخرى". وأشارت إلى أن

الكثافة ويثير تطور تصلب الشرايين ونقصا في البصر بسبب عمليات الجلوكوز والانتفاخ وبينت إلى أن محتوى الفركتوز كبير في العنب والمانغو والأناناس والموز الناضج، لذلك يجب الحذر من ذلك واختيار نظام غذائي صحي". وأضافت ميديفيدا أنه يمكن من بين الفواكه وصف الكيوي بأنه الأكثر فائدة، لأنه يحتوي على القليل من الفركتوز والكثير من فيتامين سي والأحماض العضوية. وخلصت خبيرة التغذية إلى أن "الموز الأخضر يمكن أن يكون أيضا خيارا جيدا لأنه مادة حيوية طبيعية غنية بالفيتامينات".



كشف العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وتطور السرطان

أعلنت الدكتورة أوكسانا ميخايليفا، أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية الروسية، أن تناول اللحوم الحمراء قد ترتبط به زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "إيفيستيا"، ومع ذلك لا ينصح أبدا بالاستغناء عن اللحوم الحمراء تماما. ولكن لماذا يجب الحد من تناولها؟ وتقول: "تحتوي اللحوم الحمراء مقارنة باللحوم البيضاء، على نسبة عالية من الدهون المشبعة، بما فيها الكوليسترول. لذلك يؤدي تناولها باستمرار إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك تسبب الدهون المشبعة السمنة والنوع الثاني من السكري".

ووفقا لها، ينصح الأطفال والمراهقون والشباب بتناول اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع، على أن لا تزيد الكمية عن 500 غرام. لأن اللحوم الحمراء هي مصدر رئيسي لعنصر الحديد الضروري للنمو والتطور. أما البالغون فيمكنهم تناول اللحوم الحمراء مرة واحدة في الأسبوع. وينصح الذين تجاوزوا الخمسين من العمر، بتناول اللحوم الحمراء 1-2 مرة في الشهر.

وتضيف، هذه النصائح والتوصيات لا تشمل اللحوم المعالجة- النقانق والصوصج وغيرها، التي تعتبر من الأغذية غير الصحية. لذلك لا ينصح بتناولها.

وتؤكد الأخصائية، على أن التحلي تماما عن تناول اللحوم الحمراء يمكن أن يؤدي إلى نقص عنصر الحديد في الجسم. صحيح يمكن أن تعوض اللحوم البيضاء هذا النقص، بيد أنها تحتوي على نسبة أقل من الحديد مقارنة باللحوم الحمراء.

وتعليقا على العلاقة بين استهلاك اللحوم الحمراء وتطور أمراض الأورام، تشير الأخصائية إلى بيانات الوكالة الدولية لبحوث السرطان (WHO-IARC). فوفقا لتصنيف الخبراء، تعتبر اللحوم المصنعة مادة مسرطنة من الفئة الأولى، واللحوم الحمراء ربما تكون مسببة للسرطان من الفئة الثانية. أي خطورتها أقل من اللحوم المصنعة.

وقد استند هذا التصنيف على نتائج دراسات علمية مكرسة لسرطان القولون والمستقيم.

وتقول: "ولكن نتائج دراسات حديثة أظهرت أن اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمعدة والرئة أيضا". وتضيف، وقد اتضح أن اللحوم المصنعة هي الأكثر ضررا، حيث يؤدي تناول 50 غراما منها في اليوم إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة بنسبة 70 بالمئة. ويعود السبب في ذلك إلى مادة النتريت (صبغة تعطي لون للنقانق والصوصج)، التي تؤدي في الجسم إلى تكون مركب مسرطن. كما أنه خلال عملية تدخين اللحوم أو تحميصها على النار، تتشكل هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات.

وتقول: "عند طهي اللحوم في درجات الحرارة العالية تنتج أمينات عطرية حلقيية غير متجانسة، ما يؤدي إلى تلف الحمض النووي، وبالتالي نشوء الأورام".



راشيل زوي خلال حضورها حفل مزاد الفن الصامت لتكريم ديبورا لي فورنيس وهيو جاكمان في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد المضادة للاكسدة، كما أنها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم.

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

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

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

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

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

سؤال وجواب

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

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتاكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.

قصة المدرس

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

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

مساحة للتلوين

