

ص 22

220 عضواً من كلنا شرطة  
يشاركون بتأمين عودة  
الطلاب للمدارس



ص 27

تفاصيل طلاق سيلفستر  
ستالون المفاجئ من زوجته



كيف يمكن لأسنانك أن تلعب  
دورا في العيش عمرا مديدا؟

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## فلسطينية بدور قيادي في مهمة الفضاء التاريخية

"أنا زوجة وأم، أحب لعب كرة القدم وركوب الدراجات النارية، وسفن الفضاء هي الجزء الأسهل بالنسبة لي"، بتلك الكلمات عرفت الأميركية من أصول فلسطينية، نجود فاهوم، نفسها كمسؤولة عن فريق التخطيط لهمة "أرتيميس 1"، التي كان مقرراً إطلاقها الاثنين وتأجلت إلى الجمعة القبل بسبب مشاكل تقنية، وتحمل أول امرأة. هذه المهمة هي الرحلة الفضائية البشرية الأولى إلى القمر منذ 53 عاماً، وباعتبار أن نجود فاهوم تشغل منصب مديرة مكتب التخطيط مهام استكشاف الفضاء، فهي المسؤولة عن الفريق الذي يتولى مسؤولية التخطيط والتصميم وتطوير مهمات "ناسا" المأهولة للفضاء السحيق (كل ما هو أبعد من محطة الفضاء الدولية).

مسؤولية فاهوم وفريقها شملت تطوير مركبة الفضاء "إريون" وصاروخ "SLS" الذين ينطلقان من محطة "Gateway" بمركز كينيدي للفضاء في ولاية فلوريدا. كما تضمنت تطوير أنظمة الهبوط على القمر.

ومع ذلك، فإن فاهوم ليست المسؤولة بالكامل عن مشروع أو برنامج "أرتيميس 1"، بل هي أحد المسؤولين عن البرنامج باعتبارها مديرة الفريق الذي طور الصاروخ والمركبة الفضائية المستخدمة في المشروع.

وقالت عبر حسابها على تويتر: "عزيزي العالم.. أنا لست قائد برنامج أرتيميس بأكمله ولا أنا رائدة فضاء، يرجى مراجعة الحقائق".

كما عسرت عن فخرها واعتزازها كونها من أصول فلسطينية، ويتم إسناد دور كبير لها في تلك المهمة التاريخية لوكالة ناسا.



## فائدة مذهلة للجمع بين مكمل غذائي والخضراوات الورقية

1 - النوم يساعد النوم على تدفق الدم بسهولة وانسيابية في الشرايين بشكل رائع، لاحتوائه على مادة مضادة للأكسدة تسمى "الأنيسين" والتي تتحول عند تناوله، إلى مركبات الكبريت والتي تتفاعل بدورها مع خلايا الدم الحمراء لتوليد كبريتيد الهيدروجين والذي يعمل على ارتخاء الشرايين لضمان تدفق الدم بسهولة.

2 - الخضراوات الورقية تحتوي الخضراوات الورقية وليس السبانخ فقط على كمية كبيرة من حمض الفوليك والفيتامينات A و C بالإضافة إلى البوتاسيوم والألياف، لذا أثبتت فعالية كبيرة في الحد من المخاطر المحتملة لأمراض الشرايين التاجية. وأثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون ما لا يقل عن حصتين ونصف من الخضراوات كل يوم تقل لديهم مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 25%.

3 - التوت والفراولة بالإضافة إلى الخضراوات، تعتبر الفواكه أيضاً مثل التوت والفراولة جيدة جداً للقلب كونها مضادات للالتهاب، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي والسرطان.

4 - الشوفان يعد الشوفان من المواد الغذائية المفيدة جداً لصحة القلب لاحتوائه على مزيج من العناصر الهامة للحفاظ على القلب مثل، أحماض أوميغا 3 الدهنية، حمض الفوليك والبوتاسيوم. ويساعد هذا الغذاء الفتي بالألياف أيضاً في خفض الكوليسترول السيئ والحفاظ على سلامة الشرايين.

الكوروفيلين، مفيداً في تعالج داء الأمعاء الالتهابي، جزئياً من خلال تخفيف الالتهاب وإزالة الجزيئات والعضيات الخلوية السامة. وخلص الباحثون إلى أن الصبغة الخضراء الموجودة في الخضراوات والمكملات الغذائية يمكن أن تبدأ بإرسال إشارة تغذية لتعديل الالتئام الذاتي في الخلايا، مما يبطئ أعراض مرض التهاب الأمعاء. ويرجع الباحثون أن النتائج الجديدة يمكن أن تكون مساراً مبتكراً لعلاج غير جراحي للحالات الشديدة من مرض التهاب الأمعاء، حيث قال بروفييسور شياوفينغ زينغ، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة من جامعة سيتشوان: "إن تناول الخضراوات أو المكملات ذات الصبغة الخضراء مثل الكوروفيلين يمكن أن يساعد مرضى التهاب الأمعاء".

4 أطعمة مفيدة وتمارين رياضية لقلب مفعم بالحيوية يتميز القلب بأهمية بالغة بين سائر أعضاء الجسم، فهو المسؤول عن سلامة تلك الأعضاء لدوره الرئيسي في ضخ الدم، وبالتالي إمداد جميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ بالأكسجين. وتنتج مشاكل القلب عادة عن ضيق الشرايين بسبب تراكم الترسبات الدهنية على جدرانها مسببة انسدادها، وهذه الترسبات غالباً ما تنتج عن التدخين، عدم ممارسة الرياضة البدنية، السمنة والأطعمة غير الصحية.

ويما أن الغذاء هو العامل الأكثر أهمية والذي يمكن أن يتسبب في مشاكل القلب، فإنك أطعمة فعالة في الحفاظ على صحته وجعله مفعماً بالحيوية ذكرها موقع "بولد سكاى" المعنى بأخبار الصحة إلى جانب بعض التمارين الرياضية الهامة أيضاً:

اضطرابات معدية معوية تؤثر الاضطرابات المعدية المعوية المزمنة مثل مرض التهاب الأمعاء على مئات الملايين في أنحاء العالم، ويمكن أن يتسبب مرض التهاب الأمعاء في عبء صحي عالمي بسبب ارتفاع تكلفة علاج هذه الحالة. في حين أن السبب الدقيق لمرض التهاب الأمعاء غير مفهوم تماماً، فإن بعض العوامل المساهمة تشمل الإجهاد والخيارات البيئية ونمط الحياة والخيارات الغذائية، مثل الاستهلاك العالي للحوم أو الأسماك. إن الالتهاب المزمن وعملية تخلص وتنظيف الجسم للخلايا التالفة لإفساح المجال لخلايا أحدث وأكثر صحة والضغط الليزوزومي، أي الخلل في إحدى العضيات الخلوية الذي يؤدي إلى الالتهاب، والذي يرتبط أيضاً بحالة التهاب الأمعاء.

العلاجات الحالية تشمل العلاجات الحالية لمرض التهاب الأمعاء الأدوية التي تثبط جهاز المناعة والجراحة. إلا أن الاستخدام طويل الأمد للعلاجات المثبطة للمناعة يمكن أن يؤدي إلى آثار وعواقب وخيمة، من بينها العدوى الانتهازية وحتى فشل أعضاء الجسم.

مكمل الكوروفيلين في الدراسة الجديدة، اكتشف الباحثون أن تناول مكمل الكوروفيلين عن طريق الفم، وهو مركب مشتق من الصبغة الخضراء الموجودة في النباتات، يقلل من التهاب القولون والتشوّهات في ظهارة الأمعاء لدى فئران المختبر. كما كان استهلاك الخضراوات الورقية، إلى جانب مكمل

## دراسة: شرب الشاي يطيل العمر

كشفت دراسة طبية حديثة عن آثار إيجابية لتناول الشاي على الصحة، موضحة فوائد عديدة للمشروب الشعبي. وقالت الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية "حوليات الطب الباطني"، إن من يشربون الشاي بمعدل يزيد عن كوبين في اليوم، من المرجح أن يعيشوا لفترة أطول مقارنة بأولئك الذين لا يشربون الشاي.

ووفق الدراسة فإن النتائج الإيجابية لشرب الشاي لم تتأثر سواء تم تناوله بدون إضافات أو مع السكر والحليب مثلاً.

ووجد الباحثون القائمون على الدراسة من المعهد الوطني للصحة بعد تدقيق بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، أن 85 في المئة من نصف مليون رجل وامرأة، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاماً، كانوا يشربون الشاي بانتظام.

وتبين للباحثين أن شرب الشاي كان مرتبطاً بانخفاض طفيف بنسبة تتراوح بين 9 و13 في المئة بمعدل الوفيات على مدى 10 سنوات خاصة لمن كان يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية. ووصف فرناندو رودريغيز أرتاليخو، أستاذ الطب الوقائي والصحة العامة في جامعة مدريد المستقلة، البحث بأنه يمثل "تقدماً كبيراً"، موضحاً أن معظم الدراسات السابقة أجريت في آسيا، حيث الشاي الأخضر هو الأكثر استهلاكاً، وقلة من الأبحاث المرتبطة بالموضوع خارج آسيا كانت "صغيرة الحجم وغير حاسمة في نتائجها"، حسبما نقلت شبكة "سكاى نيوز" البريطانية.

## اضطراب الشراية.. جهاز جديد مزروع بالدماغ قد يجد الحل

تمكن الباحثون من ابتكار تقنية زرع لجهاز داخل الدماغ، يعطل الرغبة الشديدة في تناول الطعام ويؤدي إلى عدد أقل بكثير من نوبات الأكل بنهم.

وتابعت نتائج البحث، التي نُشرت، الاثنين، في مجلة "ناتشر ميديسن"، مريضتين اللتين مصابتين باضطراب فقدان السيطرة على الشراهة عند تناول الطعام على مدى ستة أشهر.

كانت كلتا المرأتين تعانيان من السمنة المفرطة، ومع الجهاز المزروع، فقدت كل منهما الوزن دون جراحة، ولا يبدو أن أي من المرضي لديهم آثار جانبية ضارة كبيرة.

خلال البحث، الذي قاده محققون في كلية بيرلمان للطب بجامعة بنسلفانيا، كان غرار الجهاز المزروع، على غرار الجهاز المستخدم عادة لعلاج الصرع المقاوم للأدوية، يراقب النشاط في منطقة دماغية تسمى النواة المتكئة.

قال الباحثون إن هذا الجزء من الدماغ يعالج التمتع والمكافأة، وله علاقة بالإدمان، وعندما يستشعر الجهاز الإشارات التي تم العثور عليها للتنبؤ بالرغبة الشديدة في تناول الطعام في دراسات سابقة، فإنه يحفز تلقائياً تلك المنطقة من الدماغ، مما يؤدي إلى تعطيل الإشارات.

وأوضح الدكتور كيسي هالبيرن، كبير مؤلفي الدراسة، في بيان صحفي: "كانت هذه دراسة جدوى مبكرة، كنا نقوم فيها في المقام الأول بتقييم السلامة، ولكن من المؤكد أن الفوائد السريرية القوية التي أبلغنا بها هؤلاء المرضى مثيرة للإعجاب حقاً".

ووفقاً للباحثين، يعتبر اضطراب الأكل بنهم أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً في الولايات المتحدة، حيث يؤثر على ما لا يقل عن بضعة ملايين من الأشخاص.

## نصائح لتوفير النقود خلال الإقامة في الفنادق

يمكن أن يكون سعر الإقامة في فندق في بعض الأحيان كافياً لتأجيل الذهاب لقضاء عطلة، ولكن لحسن الحظ هناك طرق يمكن من خلالها خفض تكلفة الإقامة في الفنادق.

خبراء السفر في Thrifty Nomads متعاونون جيداً على البحث عن صفقات جيدة وقد كشفوا عن بعض أفضل نصائحهم لتجنب تضيق ثروة للحصول على مكان للإقامة. وفي مقال لواقع ميترو البريطاني، أوضح الخبراء كيف يحافظون على أموالهم أثناء السفر.

إحدى أهم نصائحهم هي نصيحة بسيطة وتتضمن الحصول على ترقية مجانية، أو على الأقل عنصر احتفالي مجاني. ونصيحتهم هي أنه إذا كانت رحلتك للاحتفال بعيد ميلاد، فلا يجب أن تتجمل من إخبار المسؤولين في مكان إقامتك، وقالت جين أفييري من شركة Thrifty Nomads "إذا كنت قادماً للاحتفال بعيد ميلاد أو ذكرى سنوية، فلا تتجمل من إخبار مسؤولي الفندق. وغالباً ما ينتج عن ذلك ترقية مجانية أو مزايا أخرى". بالإضافة إلى ذلك، يوصي الخبراء بحجز فندقك من خلال مواقع مقارنة الأسعار التي تجمع النتائج من مواقع الحجز المختلفة للعثور على أفضل الصفقات. وهناك طرق أخرى يمكن للمسافرين من خلالها توفير المال عند الدفع للفنادق عبر الإنترنت، مع العديد من مواقع الحجز التي تقدم برامج الولاء لعملائها، حيث يستفيد النزلاء من تكرار الاستخدام وكلما زاد عدد الحجوزات التي يتم إجراؤها لكل مستخدم، سيحصل على خصومات أفضل.



## التغذية دواء فعال في إدارة حالة السكري

أثبتت تجربة أسترالية إمكانية تحسين صحة مرضى السكري من النوع 2 عن طريق العلاج بالتغذية الصحية. وقالت إن النظم الغذائية غير الصحية تسبب أكثر من 20 ألف وفاة مبكرة في أستراليا ومعاونة لا توصف للمرضى وأحبائهم.

وأجريت التجربة بمشاركة 50 مريضاً بالسكري في مستشفى رويال برنس الفردي بمدينة سيدني، حيث تم تزويدهم بصندوق من الخضراوات والفاكهة والأطعمة الصحية صممه أخصائيون في التغذية أسبوعياً، مع وصفات مناسبة كل أسبوعين. واستمرت التجربة 12 أسبوعاً.

وبحسب موقع "ميديكال إكسبريس"، أظهرت النتائج أن المشاركين حصلوا على حصتين إضافيتين عن المعتاد من الخضراوات والفاكهة يومياً، وأنهم فقدوا 1.7 كغم من الوزن، وانخفض الكوليسترول الضار لديهم بنسبة 10%.

وقال جيسون وو المشرف على الدراسة من جامعة نيو ساوث ويلز: "هذه أول دراسة في أستراليا توضح إمكانات "الغذاء كدواء" يساعد الأطباء والمرضى على إدارة أفضل لحالة السكري".

## كيف تستخدم أبل إيرتاغ لتتبع حقائبك في المطار؟

يشكل فقدان الأمتعة في المطار كابوساً حقيقياً للمسافرين، ويضطرون للدخول في دوامة من الإجراءات لاستعادة حقائبهم المفقودة. لكن بفضل تقنية إيرتاغ من أبل، يمكنك تتبع حقائبك والعثور عليها بسهولة خلال الرحلة.

وإذا كان خوفك الأكبر خلال السفر هو فقدان حقائبك أثناء الإجازة، فهناك حيلة صغيرة بقيمة 29 دولار فقط يمكن أن توفر لك بعض الشعور بالأمان الذي تشتهد الحاجة إليه في مثل هذا الموقف. ويوصي الخبراء باستخدام جهاز التتبع الصغير إيرتاغ من أبل لتتبع الأمتعة المسجلة خلال رحلة الطيران. ولا يحتاج الجهاز إلى الكثير من المعرفة والخبرة لاستخدامه، حيث يكفي وضعه بالقرب من هاتف أي فون لإكمال الاقتراح. وبعد ذلك كل ما عليك فعله هو تحديد اسم إيرتاغ الخاص بك، وهو في هذه الحالة يشير إلى الأمتعة، ثم وضعها في حقبيتك. يمكنك بعد ذلك تتبع موقع حقائبك من خلال تطبيق فايند مي.

# منوعات

## الفكر

### 22



## شرطة أبوظبي تحتفل بيوم المرأة الإماراتية وتكرم المتميزات

المشتركة بمنظومة وطنية تحزز الرؤية الطموحة للمستقبل، مشيداً بمساهمتهن في مسيرة النهضة الشاملة، وما يقمن بتأديته في سبيل عملهن ووطنهن. وجرى خلال الحفل تكريم الشخصيات المتميزة من الشركاء في مؤسسة التنمية الأسرية والاتحاد النسائي العام ومجلس سيدات أعمال أبوظبي، ومن شرطة أبوظبي شمل التكريم الخريجات من الطبيبات البيطريات، و المتحدثات في المجالس المرصانية لعام 2022، والعنصر النسائي في فريق الغطس وفريق دوريات الدراجات النارية، وتكريم المشاركات في الطابور العسكري في احتفالات وزارة الداخلية باليوبيل الذهبي.

الإماراتية يأتي تكريمها على نجاحاتها، وتميزها في كل المحافل، مشيرة إلى أن المرأة الإماراتية حظيت بالاهتمام الكبير من القائد المؤسس، المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" الذي رسم الخارطة المبكرة لتمكين المرأة الإماراتية، وضمنت دعم واهتمام القيادة الرشيدة بمواصلة مسيرة تمكين المرأة الإماراتية وتعزيز دورها الريادي محلياً وإقليمياً ودولياً. وأكدت الرائد شيخة عبيد الزعابي مديركم شؤون الشرطة النسائية بقطاع الموارد البشرية بشرطة أبوظبي حرص القيادة على تكريم المرأة على إسهاماتها الفاعلة لبناء الوطن، وشكرت الموظفين على جهودهم وعملهم

الإماراتية في مجالات العمل الشرطي والأمني محققة نتائج ريادية متميزة على صعيد العمل الشرطي، وتشارك بدورها الريادي في تعزيز الأمن والأمان ونشر الطمأنينة في مجتمعنا. وحضر الحفل معالي علي سالم الكعبي رئيس مؤسسة التنمية الأسرية، ومدراء قطاعات شرطة أبوظبي وسعادة أمل الجابري مدير عام هيئة الموارد البشرية، وسعادة مريم محمد المريني مدير عام مؤسسة التنمية الأسرية، وسعادة فاطمة خليفة الكعبي نائب رئيس الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان وعضو مجلس الأمناء. وقالت سعادة فاطمة خليفة الكعبي إن الاحتفال بيوم المرأة

العمل الوطني كافة وخصوصاً في العمل الشرطي والأمني وتمن دعم ورعاية سمو الشقيقة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، أم الإمارات، لمسيرة المرأة الإماراتية المتطورة في المجالات كافة. وأضاف أن من حق المرأة الإماراتية أن تتخضر وتعتز بتحقيق النجاح بجدارة في نيل ثقة القيادة الرشيدة والاعتراف بإنجازاتها وريادتها في ميادين العمل الوطني كافة. وأكد اهتمام القيادة العامة لشرطة أبوظبي بتمكين المرأة

•• أبو ظبي - الفجر

احتفلت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بيوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 أغسطس سنوياً تحت شعار "واقع ملهم.. مستقبل مستدام" وكرمت المتميزات من الشركاء على جهودهن الريادية في مسيرة العمل الوطني ومن عناصرها النسائية على تميزهن في العمل الشرطي والأمني. وألقى سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي كلمة أشاد فيها بدعم القيادة الرشيدة للمرأة الإماراتية ورعاية اهتمامها المستمر بتمكينها في مجالات



## ثمنت دعم أم الإمارات.. شرطة أبوظبي تؤكد اعتزازها بالإنجازات الريادية للمرأة الإماراتية



وأصرهم، وتضمن الحفل كلمة من شخصيات نسائية إماراتية تناولت دور المرأة المتميز في خدمة وطنها بكافة مجالات العمل، وتخلله عرضاً بريز العنصر النسائي القديم الذي كان مستخدماً في عام 1975 بشرطة العين. وتناولت عدد من الشخصيات النسائية الإماراتية المتميزات في المتحف واطلعن على

أحد المراكز الطبية نصائح صحية تضمنت العديد من المعلومات القيمة لأسلوب الحياة الصحي. ونظم قسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة في شرطة أبوظبي احتفالاً بيوم المرأة الإماراتية تحت شعار "طموح ونجاح وإنجازات غير مسبوقه" بمتحف شرطة المرأة، بحضور عدد من الضباط والجمهور



الإماراتية في مسيرة العمل وتميزها في الإبداع والابتكار في مجالات العمل الشرطي موجهاً الشكر لابنة الإمارات، على جهودها المتواصلة ودورها في خدمة وطنها وإسعاد أسرته، مؤكداً اعتزاز أبناء الإمارات بالتقدير والدعم الذي تقدمه القيادة الرشيدة للمرأة الإماراتية. وقدم المقدم سيف عفيف العامري، نائب مدير إدارة المرور في العين خلال الحفل شهادات شكر وتقدير وهدايا للمكرمات تقديراً لجهودهن وإسهامتهن في مسيرة العمل الشرطي والأمني، وإخلاصهن في العمل. كما احتفلت مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي بيوم المرأة الإماراتية بحضور عدد من ضباط الأمن وعضو مجلس الأمناء محمد مناحي رئيس قسم الخدمات المساندة بمركز شرطة الفلاح لإنجازات المرأة الإماراتية في العمل الشرطي، بعدها رحبت الرائد هدى سعيد بالحضور وضمنت جهود المرأة الإماراتية، وأشادت الرائد فاطمة الشحي بدور أبنات الإمارات المتميز في المنظومة الشرطية، وتم عرض فيلم وثائقي استعرض إنجازات المرأة الإماراتية بحضور عدد من الشركاء الاستراتيجيين من بينهم

•• العين - الفجر

احتفلت إدارات شرطة أبوظبي بيوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 أغسطس سنوياً ويأتي هذا العام تحت شعار "واقع ملهم.. مستقبل مستدام" متمنة دعم سمو الشقيقة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية "أم الإمارات" لمسيرة المرأة الإماراتية وتمكينها ودعم نجاحاتها في مختلف المجالات استمرراً للنهج الراسخ الذي أرسى دعائمه مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" وإيمانه بأن تقدم الأمم ورفعتها يتحقق بسواعد بناتها وأبنائها. وكرمت مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي عدداً من موظفات الصف الأمامي والمنتشبات والمتفعدات في إدارة مرور العين تقديراً لجهودهن وتميزهن في مجالات العمل الشرطي والأمني. وأعرب العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات عن تقديره لجهود المرأة

## 220 عضواً من كلنا شرطة يشاركون بتأمين عودة الطلاب للمدارس

الأبناء عند صعودهم أو نزولهم من الحافلات المدرسية، وعدم تركهم يعبرون الطرق بمفردهم. وحث على أهمية توفير جميع المكاتب التي تعزز سلامة أبنائنا الطلبة والطالبات وتطبيق الإجراءات الاحترازية والوقائية، واتخاذ كافة التدابير لضمان سلامتهم ووقايتهم وحمايتهم من المخاطر. وقدمت إدارة الشرطة المجتمعية بمديرية شرطة الظفرة النصائح للطلبة ضمن الفعالية حول دور أولياء الأمور في توفير السلامة المرورية للأبناء، والنقل الآمن للطلاب أثناء الذهاب والعودة من المدارس موضحة مراحل انتقال الطلبة من المنزل وصولاً إلى المدرسة والعبور الصحيح والخطأ للطريق، وتطرق إلى قواعد السلامة عند ركوب ونزول الحافلة، وآداب الجلوس.



وأشاد بدور منظومة كلنا شرطة في تجسيد إستراتيجية شرطة أبوظبي في ضمان استمرارية تقديم أفضل الخدمات الشرطية، مؤكداً ضرورة التزام أولياء الأمور بالضوابط والشروط التي يجب الحرس عليها كمرافقة

تطلعات القيادة الرشيدة، في بناء جيل المستقبل القادر على التفكير والابتكار والإبداع، بما يعزز مسيرة التطوير التي تشهدها دولة الإمارات العربية المتحدة وفق أعلى معايير التنافسية العالمية.

•• أبو ظبي - الفجر

شارك 220 متطوعاً من أعضاء كلنا شرطة في مبادرة "مدارس أكثر أمناً" والتي تهدف إلى تأمين عودة الطلبة والطالبات إلى المدارس مع بدء العام الدراسي الجديد 2023-2022 ضمن جهودهم في مساندة الفرق الشرطية بالتوعية والتنظيم وإيجاد بيئة مدرسية آمنة ومحفزة على تحقيق الأمن المستدام والمحافظة على سلامة الطلبة وسلامة مستخدمي الطريق.

وهذا العميد أحمد مسعود المزروعى مدير قطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي أعضاء الهيئات التدريسية والإدارية والفنية والتعليمية والطلاب والطالبات وأولياء الأمور بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد، متمنياً لهم عاماً مميّزاً يسهم في تحقيق

## أشادت باهتمام ودعم محمد بن زايد للمرأة الإماراتية كلنا الإمارات تهنيئاً المرأة الإماراتية وتؤكد على دورها الرائد في تقدم المجتمع



•• أبو ظبي - الفجر

دولة الإمارات أصبحت من الدول الرائدة في مؤشرات تمكين المرأة بعد أن نهتت لها كافة أساليب الدعم لتحقيق منجزات نوعية في كافة القطاعات وفي جميع المناحي العلمية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية والعسكرية. ووجهت رسالة حب وتقدير إلى سمو الشقيقة فاطمة بنت مبارك (أم الإمارات) رئيسة الاتحاد النسائي العام، الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، قدرة المرأة والداعم الأكبر لمسيرتها بكل طاقاتها لتحقيق المزيد من العطاء والإنجازات مسلحة بالعلم والمعرفة وحب الوطن.

هنأت جمعية كلنا الإمارات المرأة الإماراتية بمناسبة يوم المرأة بما حققت المرأة في دولة الإمارات من إنجازات ونجاحات تدعو للفخر وتؤكد على دورها الفاعل في تقدم المجتمع على كافة الأصعدة وفي جميع المجالات. وفي تصريح خاص بهذه المناسبة، قالت الدكتورة بختة سعيد المنصوري، عضو مجلس إدارة جمعية كلنا الإمارات، إن المرأة الإماراتية، وبفضل الدعم الكبير الذي تحظى به من القيادة الرشيدة، وصلت إلى مكانة مرموقة وتمكنت من تحقيق الكثير من الإنجازات والمكاسب في كافة القطاعات إلى جانب دورها وواجبها الوطني الأول في تربية الأجيال وبناء الأسرة والمجتمع وتحقيق كافة أهداف التنمية والتطور. وأشادت بالاهتمام الكبير الذي تحظى به المرأة الإماراتية من قبل صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، حيث يؤكد سموه دائماً أن المرأة الإماراتية شريك أساسي في نهضة وتقدم المجتمع وأن

## مركز محمد بن خالد الثقافى يشارك ضمن فعاليات مبادرة ( القراءة حرة )

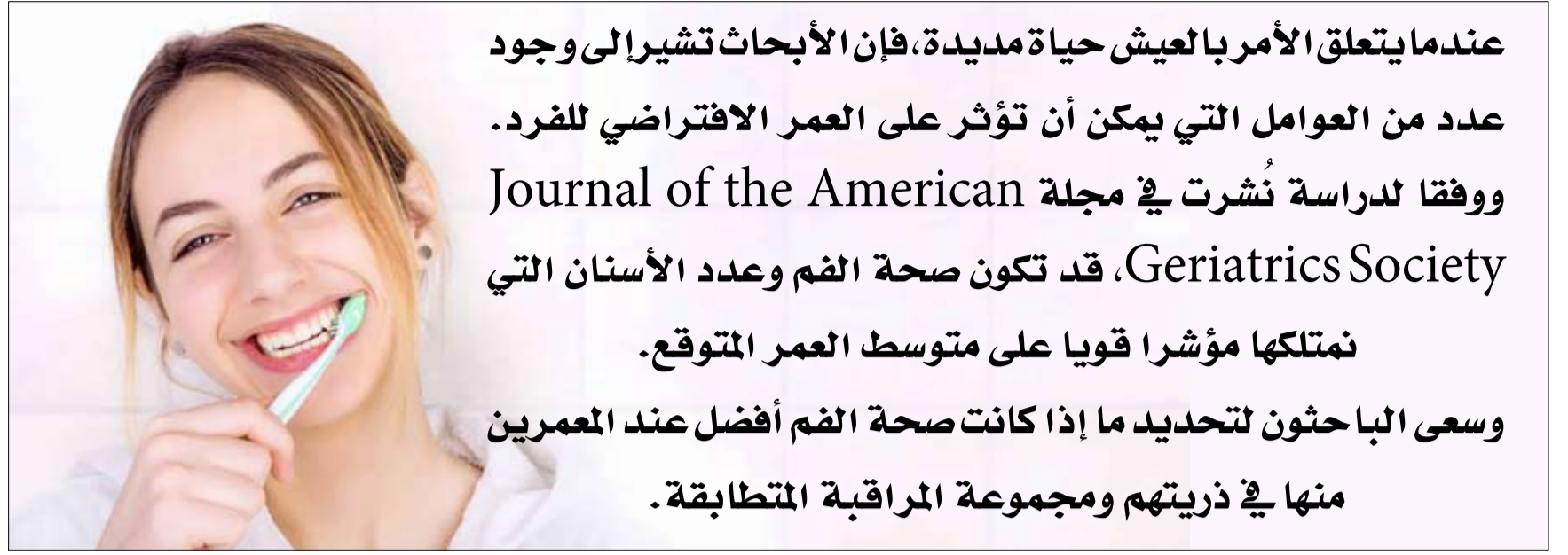


مشاركتها في الجلسة الحوارية أهمية أهداف يوم المرأة الإماراتية 28 أغسطس من كل عام وهو تاريخ تأسيس الاتحاد النسائي في الدولة بقيادة أم الإمارات حفظها الله، كما تطرقت للحديث عن أدوار المرأة الحورية في نهضة المجتمعات القديمة والحديثة وأثبتت المرأة الإماراتية من خلال هذا الدور قدرتها على التغيير الإيجابي في تلك المجتمعات، فحضورها اللافت في مختلف جوانب الحياة وإصرارها على الوقوف بجانب الرجل ومساندتها له دليل على كونها عنصراً أساسياً في إحداث عملية التغيير في المجتمع الإماراتي.

•• العين - الفجر

شارك مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى ضمن فعاليات مبادرة ( القراءة حرة ) في اللقاء الحوارى مع موظفي المؤسسة العقابية والإصلاحية بطرح تحت عنوان (28 أغسطس كنه الناصري يوم الاثنين الموافق 29 أغسطس 2022 في مقر المؤسسة العقابية والإصلاحية تزامناً مع الاحتفاء بيوم المرأة الإماراتي والذي يأتي هذا العام تحت شعار ( واقع ملهم مستقبل مستدام ) . ناقشت الأستاذة كنه الناصري عبر

# منوعات العقل 23



عندما يتعلق الأمر بالعيش حياة مديدة، فإن الأبحاث تشير إلى وجود عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على العمر الافتراضي للفرد. ووفقاً لدراسة نُشرت في مجلة Journal of the American Geriatrics Society، قد تكون صحة الفم وعدد الأسنان التي نمتلكها مؤشراً قوياً على متوسط العمر المتوقع. وسعى الباحثون لتحديد ما إذا كانت صحة الفم أفضل عند المعمرين منها في ذريتهم ومجموعة المراقبة المتطابقة.

صحة الفم قد تكون علامة مفيدة للشيخوخة الصحية

## كيف يمكن لأسنانك أن تلعب دوراً في العيش عمراً مديداً؟

السنية ارتبطت بمجموعة من الأمراض المزمنة. على سبيل المثال، تشير الدراسات إلى أن بكتيريا الفم والالتهاب المرتبط بشكل حاد من أمراض اللثة (التهاب دواعم السن) قد يلعبان دوراً في بعض الأمراض. ووفقاً لمؤسسة "مايو كلينك"، قد تساهم صحة الفم في الإصابة بأمراض وحالات مختلفة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن الصلة غير مفهومة تماماً، تشير بعض الأبحاث إلى أن أمراض القلب والشرايين المسدودة والسكتة الدماغية قد تكون مرتبطة بالالتهابات التي يمكن أن تسببها بكتيريا الفم.



وهذا الارتباط مهم لأن أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يجب عليك تنظيف أسنانك مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ويجب أيضاً أن يكون لديك نمط حياة صحي، بما في ذلك الأكل الصحي، وعدم التدخين، والحد من تناول الكحول والسكر.

ويبدو أن العيش لفترة طويلة والحصول على أسنان جيدة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض من نواح كثيرة. في بعض الأحيان يكون من غير الواضح ما إذا كان طول العمر ناتجاً عن صحة الفم الجيدة، أو ما إذا كان هذا الشخص يتمتع بصحة جيدة حقاً، وبالتالي لديه أسنان جيدة.

ولكن الحقيقة هي أنك إذا فقدت جميع أسنانك وأنت في السبعين من عمرك أو قبلها، فمن المحتمل أنك لن تصل إلى عمر المائة، على الرغم من وجود استثناءات. ولا تعد هذه النتائج مفاجئة لأن صحة الفم



بصحة فموية أفضل من مجموعات الأتراب". وخلص الباحثون إلى أن "صحة الفم قد تكون علامة مفيدة لصحة الجهازية والشيخوخة الصحية". وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة لم تستكشف سبب حدوث ذلك أو ما إذا كان هناك أي ارتباط سببي.

ووجد الباحثون أن المجموعة الضابطة (مجموعة المقارنة) كانت أكثر عرضة لفقدان الأسنان (جميع الأسنان أو نصفها)، وأقل احتمالاً للإبلاغ عن صحة الفم الممتازة أو الجيدة جداً مقارنة بنسل المعمرين. وهذا يشير إلى أن المعمرين وذريتهم يتمتعون

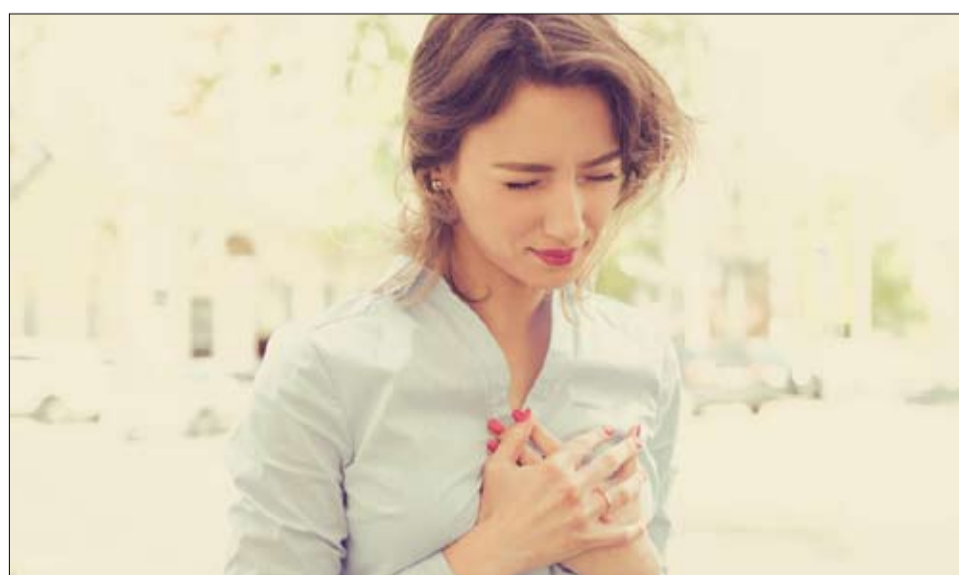
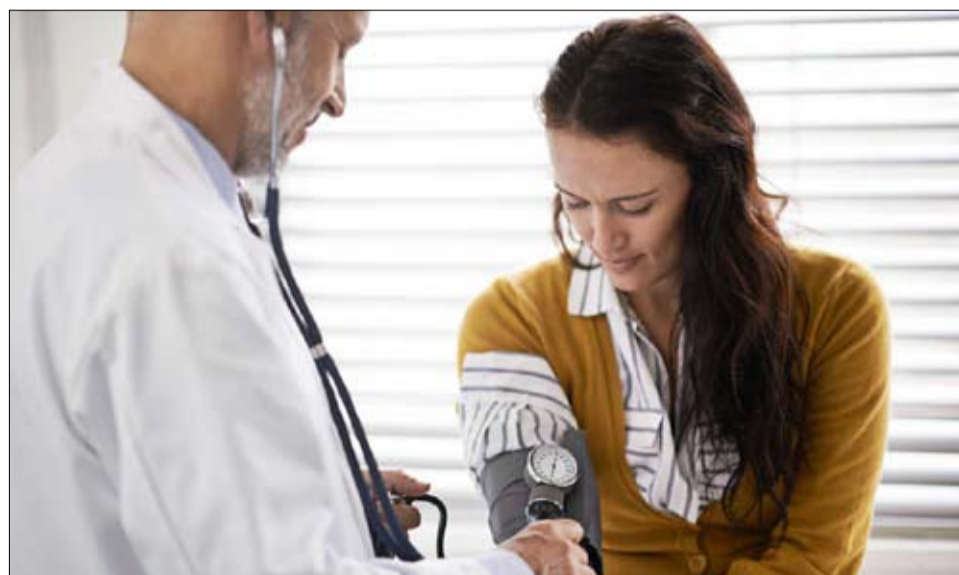
وقام الباحثون بتجنيد 73 من المعمرين و467 من ذريتهم من نيو إنجلاند، وتمت مقارنة المعلومات المكتسبة من النسل والمعمرين بمجموعة تحكم مؤلفة من 251 شخصاً ماتوا أو لم يصلوا إلى هذا العمر من نيو إنجلاند. وأعطى الباحثون استبيان تقرير ذاتي لقياس صحة الفم لجميع المجموعات الثلاث، مع اعتبار انعدام الأسنان كقياس النتيجة الأولية. وجمع الباحثون معلومات عن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والتاريخ الطبي المتاح لجميع المشاركين. وتمت مقارنة نتائج المعمرين مع نتائج ذريتهم. كما حلل الباحثون البيانات من نسل المعمرين ومجموعة المراقبة المتطابقة بالعمر لتحديد الاختلافات في صحة الفم والارتباطات بين تدابير صحة الفم والحالات الطبية المحددة. ومن المثير للاهتمام، أن معدل انعدام الأسنان في المعمرين (36.5%) كان أقل من معدل مجموعة نسلهم (46%) عندما كانت تتراوح أعمارهم بين 65 و74 في الفترة من 1971 إلى 1974.



## العقم قد يتنبأ بخطر الإصابة بقصور القلب لدى النساء!

توصلت دراسة جديدة إلى أن تاريخ العقم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بقصور القلب.

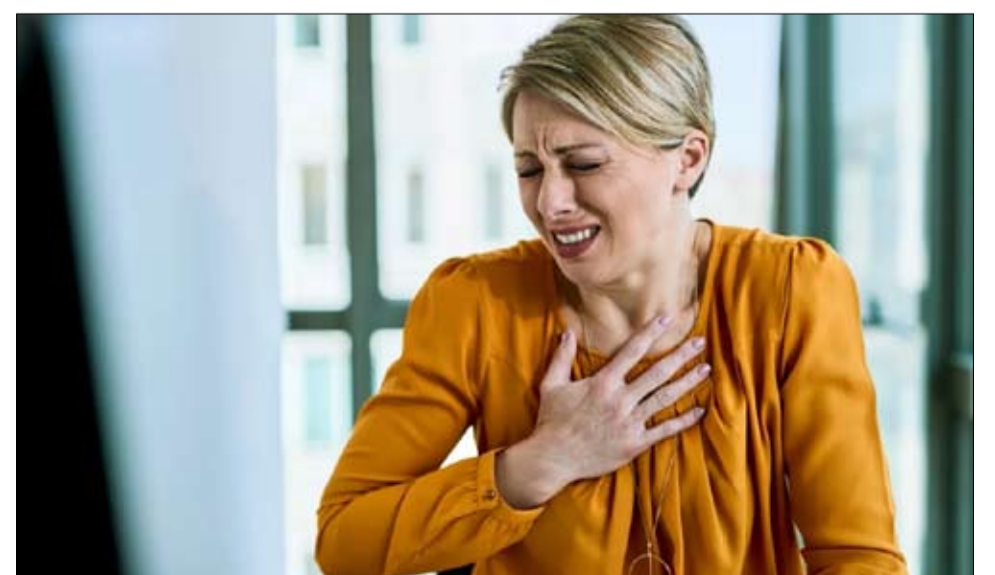
ونشر باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام (MGH) في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب (MGH) أن النساء اللواتي عانين من العقم معرضات لخطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 16% مقارنة بالنساء اللواتي ليس لديهن تاريخ من العقم.



بفشل القلب الكلي. وعندما قاموا بفحص الأنواع الفرعية لفشل القلب، وجدوا أن العقم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بفشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ، بنسبة 27% في المستقبل. وعلى مدى العقد الماضي، أصبح فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ (حيث لا تسترخي عضلة القلب جيداً) على عكس انخفاض الكسر القذبي (حيث لا يضغط البطين الأيسر جيداً)، الشكل السائد لفشل القلب لدى كل من الرجال والنساء. لكنها تظل أكثر شيوعاً عند النساء. وتوضح لادو: "إنها حالة صعبة لأننا ما زلنا لا نفهم تماماً كيف يتطور فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ وليس لدينا علاجات جيدة جداً لعلاج فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ". وتابعته لادو: "أعتقد أن النتائج التي توصلنا إليها جديرة بالملاحظة بشكل خاص لأن فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ أكثر انتشاراً لدى النساء، نحن لا نفهم لماذا نرى فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ أكثر في النساء. وقد يعطينا النظر إلى الوراثة في الحياة الإنجابية المبكرة للمرأة بعض الأدلة عن السبب". من الجدير بالذكر أن الفريق لاحظ أن الارتباط مستمر بغض النظر عما إذا كان الفرد قد حمل في النهاية أو أنجبت ولادة حية. وكان الخطر المتزايد مستقلاً عن عوامل الخطر القلبية الوعائية التقليدية وغيرها من الحالات المرتبطة بالعقم. وتقول لادو: "كان هناك بعض الاقتراحات في الدراسات السابقة بأن النساء المصابات بالعقم لديهن المزيد من عوامل الخطر القلبية، لكن الفريق لم يجد أن عوامل خطر قلبية أوضحت الصلة بين العقم وفشل القلب في هذه الدراسة". كما بحثوا لمعرفة ما إذا كانت الحالات الأخرى المرتبطة بالعقم مثل أمراض الغدة الدرقية، والحيض غير المنتظم، وانقطاع الطمث المبكر، تفسر العلاقة بين العقم وفشل القلب، لكنها لم تقدم دليلاً يدعم هذه الفرضية أيضاً.

مرتبطاً بتطور قصور القلب. وهناك نوعان من قصور القلب: فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ (HFpEF) وفشل القلب مع انخفاض الكسر القذبي (HFrEF). والكسر القذبي هو قياس يتعلق بنسبة حجم الدم الذي يتم ضخه من البطين الأيسر للقلب خلال كل نبضة. وعادة ما يُظهر إلى الكسر القذبي الذي يقل عن 50% على أنه غير طبيعي أو منخفض. ووجد الفريق ارتباطاً بين العقم وفشل القلب بشكل عام، وتحديدًا مع فشل القلب مع الكسر القذبي المحفوظ، وهو شكل من أشكال قصور القلب الأكثر شيوعاً لدى النساء. بغض النظر عن تاريخ الخصوبة. ومن بين 38528 امرأة بعد سن اليأس تمت دراستهن، أبلغت 14% من المشاركات عن تاريخ من العقم. وعلى مدار فترة متابعة مدتها 15 عاماً، لاحظ الباحثون أن العقم مرتبط بخطر مستقبلي بنسبة 16% للإصابة

وتقول المؤلفة الأولى للدراسة، إميلي لادو، دكتوراه في الطب، أخصائية أمراض القلب ومديرة عيادة سن اليأس والهرمونات والقلب والأوعية الدموية في مستشفى ماساتشوستس العام: "لقد بدأنا ندرك أن التاريخ الإنجابي للمرأة يخبرنا كثيراً عن مخاطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل. سواء كانت المرأة تواجه صعوبة في الحمل، فإن ما يحدث أثناء الحمل، عندما تنتقل إلى سن اليأس، كل هذا يؤثر على خطر إصابتها بأمراض القلب في وقت لاحق من الحياة". ويصيب العقم نحو 1 من كل 5 نساء في الولايات المتحدة ويتضمن مجموعة من صعوبات الحمل، لكن ارتباطه بفشل القلب لم يتم دراسته جيداً حتى وقت قريب. وبالتعاون مع مبادرة صحة المرأة (WHI)، التي تم تصميمها في أوائل التسعينيات واستفسرت عن التاريخ الإنجابي للمرأة، درست لادو وزملاؤها النساء بعد سن اليأس من مبادرة صحة المرأة وفحصن ما إذا كان العقم









# منوعات الفكر 26

نظمت جلسة حوارية سلطت الضوء على دورها في الأسرة والعمل

## «مكتبات الشارقة»: المرأة بإنجازاتها أسهمت في رسم المشهد الحضاري لدولة الإمارات

في تنفيذ مهامها، وفتحت البيروقراطية إلى أن المرأة، حتى وإن لم تكن عاملة في قطاع من القطاعات الاقتصادية، مطالبة بأن تكون قدوة حسنة لأبنائها، فمهمة الأم في المنزل مهمة مقدسة، والمرأة التي تعتني بأبنائها هي مساهمة فاعلة في جانب أساسي ورئيسي من جوانب التنمية. وحول تجربة المرأة في العمل البرلماني، أشارت إلى أن المرأة تسهم في المجلس الوطني الاتحادي بوصفها عضواً يعمل لمصلحة الوطن وتنتظر إلى المسؤولية المنوطة بها باعتبارها صوت المواطن إلى المسؤول، موضحة أن الحكومة الإماراتية ترى في المرأة صاحبة عقل وفكر بناء، من شأنها أن تضيق الكثير إلى مسيرة التطوير والتنمية.

سمو الشخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، في تأسيس مراكز ومؤسسات داعمة للمرأة والأسرة، حيث أوضحت مدن وقرى ومناطق الشارقة تحفل بالرائدات في قطاعات العمل الحكومي والخاص، واللاتي أثبتت جدارة راعية لتحقيق الإنجازات المشرفة. وأضافت: "نحت المرأة الإماراتية في الوصول لأعلى المناصب الإدارية والقيادية، حتى أضحت حضورها واضحاً وجلياً في كافة مفاصل الإنتاج والعمل، وبخطوات مشاركة ومدروسة، حيث تمكنت المرأة من تنفيذ كافة مسؤولياتها، سواء كانت أم مربية على مستوى الأسرة بعنايتها بأبنائها وتنشئة جيل من الرواد أو عاملة في أي موقع من مواقع الإنتاج، أدت وأبدعت

الحياة، منذ أن نص دستور دولة الإمارات على حقوق المرأة ومركزية دورها في كافة قطاعات الحياة. وأشارت عائشة إلى النظرة الاستشراقية للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإخوانه الحكام، التي ركزت على تعزيز قيمة العلم والعمل لدى المرأة من خلال مؤسسات متخصصة سعت بكل إخلاص لتنمية المرأة وتطويرها، وتسخير كافة الإمكانيات لخلق نماذج نسائية مثمن قدوة لفتيات الإمارات من الأجيال الصاعدة، واللاتي أصبحن رائدات بإنجازتهن على مختلف الصعد. وقالت البيروقراطية: "تفخر إمارة الشارقة بجهود صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وقرينته

•• الشارقة-الفجر: نظمت مكتبات الشارقة العامة جلسة حوارية احتفالاً بيوم المرأة الإماراتية، مؤخرًا، في مكتبة وادي الحلوة العامة، تحدث خلالها سعادة عائشة رضا البيروقراطية، عضو المجلس الوطني الاتحادي، حول جهود المرأة الإماراتية وإنجازاتها، كام ومربية وصانعة تغيير إيجابي في المجتمع، ودورها في صياغة المشهد الحضاري لدولة الإمارات، بحضور جمع من سيدات المجتمع وموظفات الدوائر الحكومية. وفي حديثها أكدت عائشة البيروقراطية أن المرأة الإماراتية وإنجازاتها تستحق أن تدرس للأجيال، حيث كانت ولادة دولة الإمارات قفزة نوعية في دور المرأة في



## «متاحف على الطريق» تستقطب أكثر من 11,817 طالبة من مدارس الشارقة

وإلى جانب العقد تقدم الحافلة المتحركة في قسم الابتكار نسخة طبق الأصل من اسطرلاب يعتبر أحد الاسطرلابات الخمسة المحفوظة في متاحف العالمية، التي صنعها المؤرخ شمس الدين محمد صفار في عام 1477م. وفي قسم التعبير تطلع متاحف على الطريق زوارها على لوحات عدد من الفنانين، منها لوحة الفنانة الإماراتية نجاة مكي الحائزة على جائزة العويس "ندوة الثقافة والعلوم- دبي 1994" "كتب مركونة" وهي من الفن التجريدي، فيما يقدم قسم التعبير بعض المقتنيات الإبداعية كالحلقة الشريفة وهي لوحة مستقلة تأخذ شكل تصاميم مزخرفة، ومطرزة نقش عليها مجموعة من الآيات والأحاديث.

مهرجان انعكاس، كما وصلت الحافلة إلى الجامعة القاسمية ومنتهز الشارقة الوطني، وحديقة شاطئ كلباء، وتقدم مبادرة "متاحف على الطريق" التي تنقسم إلى ثلاثة أقسام تشمل قسم الاستكشاف، وقسم الابتكار العلمي، وقسم التعبير، باقة من مقتنيات التحف المتنقل، تشمل نموذجاً من بوسلة ابن ماجد للعالم أحمد بن ماجد المولود في جلفار /رأس الخيمة/.

غير رسمية، قادرة على الوصول إلى قلوب الطلبة وعقولهم بطرق فريدة ومبتكرة، حيث يتم عرض المقتنيات المختارة لهم في صور متنوعة وضيقاً ما يقود إلى تعزيز المعارف العلمية لديهم، خصوصاً أن متاحف لم تعد مجرد أماكن لحفظ التكويزات التاريخية والتراثية والثقافية بل مراكز علمية هامة تسهم في نشر المعرفة والعلوم والتعريف بالتراث الإنساني في جميع المجالات. وحرصت الهيئة على تفعيل المشاركة من خلال الزيارات التي تنفذها للمدارس البعيدة، وكذلك عبر التواجد في قلب الفعاليات الهامة بالإمارة حيث كانت أولى المحطات التي وصلتها القافلة مسرح الجاز وذلك عبر مهرجان فعاليات الشارقة، وفي واجهة المجاز المائية "القصبة" من خلال

•• الشارقة - وام: نجحت مبادرة «متاحف على الطريق»، التي أطلقتها هيئة الشارقة للمتاحف مطلع عام 2019، في استقطاب أكثر من 11,817 طالباً وطالبة من مدارس الإمارة الحكومية، وذلك بعد استئناف جولاتها التي توقفت بسبب تداعيات جائحة كورونا في شهر نوفمبر 2021، وتعد المبادرة الأولى من نوعها على مستوى المنطقة والشرق الأوسط، وهي عبارة عن حافلة تم تحويلها إلى متحف متنقل يحوي عدداً من المقتنيات النفيسة. وتهدف «متاحف على الطريق» التي تقام بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، وتحظى بدعم شركة الشارقة للبيئة "بيت" إلى تعظيم دورها كمراكز تعليمية

## «أبوظبي للغة العربية» ينظم «ملتقى صناعة النشر»

بالإضافة إلى دور معارض الكتاب وأثرها في تطوير صناعة النشر، وسبل تطوير البرنامج المهني لعرض أبوظبي الدولي للكتاب 2023 وتطلعاته المستقبلية. ويحت الملتقى أيضاً الآليات التسويقية الحديثة وتنوع قنوات النشر الورقية والرقمية والصوتية، ومعرض الظفرة للكتاب وأفاقه التطويرية. وقال سعيد الطنجي إن قطاع النشر يتطلب حشد الجهود بين الجهات المعنية بصناعة النشر لتطوير مستقبل هذا القطاع والنهوض به بما يضمن دعم ورعاية الكتاب والناشرين الإماراتيين مؤكدا حرص مركز أبوظبي للغة العربية على المساهمة الفعالة في منظومة تطوير قطاع النشر على المستويين المحلي أو العالمي، من جهته قال سعادة راشد الكوس، إن الملتقى أتاح للناشرين المشاركين فيه الخروج بتوصيات تعزز سعيتهم إلى مواكبة أحدث التقنيات في منظومة صناعة النشر العالمية للاستفادة منها في دعم المحتوى العربي.

بحث ملتقى صناعة النشر" الذي نظمه مركز أبوظبي للغة العربية مع جمعية الناشرين الإماراتيين جهود المركز الداعمة للناشرين الإماراتيين واللغة العربية وصناعة المحتوى الخاص بها، إلى جانب استعراض مشاريعه ومبادراته المختلفة في مجال صناعة النشر محلياً ودولياً. شارك في الملتقى الذي أقيم في فندق سانت ريجيس الكورنيش بأبوظبي، سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية بالإمارة، وسعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، إلى جانب 50 ناشراً إماراتياً من مجالات الأدب والفكر وأدب الأطفال والناشئة، والنشر الرقمي والصوتي، وتجارة حقوق النشر الكتب المترجمة وعدد من ممثلي المركز من مختلف الإدارات، وناقش الملتقى واقع الناشرين الإماراتيين والتحديات التي تواجه قطاع النشر، وسلط الضوء على تطلعاتهم والحلول المقترحة

## اختبارات «منشد الشارقة» تقام في الإمارات الأحد المقبل



بالبرنامج: <http://www.munshidsharjah.ae>

المقبل وذلك بإرسال فيديو مصور عبر الموقع الإلكتروني الخاص

وستقوم لجنة تحكيم البرنامج باختيار المؤهلين للصعود إلى منصة البرنامج والتنافس مع المتسابقين الآخرين الذين تأهلوا أمام لجان التحكيم في بلدان أخرى أو الذين تم اختيارهم من بين المتقدمين عبر الإنترنت. وتضم لجنة التحكيم في الإمارات كلا من المنشد أحمد المنصور والموسيقار طارق الهاشمي أما الراغبون في التقدم لاختبارات الأداء عبر الإنترنت فيمكنهم المشاركة من أي مكان في العالم حتى 3 سبتمبر

أعلن برنامج "منشد الشارقة" الذي تنظمه قناة الشارقة التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن إجراء اختبارات الأداء للموهوبين من دولة الإمارات العربية المتحدة والمقيمين فيها يوم 4 سبتمبر المقبل لاختبار أفضل المواهب في الإنشاد للمشاركة في الدورة 14 من البرنامج. وللراغبين في حضور تجربة تقييم أصواتهم وخبراتهم في الإنشاد التوجه في الموعد المحدد إلى مبنى هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون



## مسرح دبي الوطني يختم ورشة «التمثيل المسرحي»



اختتم مسرح دبي الوطني ورشة عمل تحت عنوان "التمثيل المسرحي" بمشاركة 11 من المواهب الفنية من الجنسين ومن مختلف الأعمار استمرت شهراً متواصلاً. وتناولت الورشة - التي أشرف عليها الفنان المسرحي عبدالله صالح الرميتي - مجموعة من الدروس والتمارين المسرحية كالتمثيل والارتجال والفنون الأدائية الأخرى بغرض إبراز المواهب لرفد الساحة المسرحية المحلية بدماء جديدة من الشباب. وقال الفنان عبدالله صالح الرميتي إن الورشة جاءت بهدف تطوير مفهوم الفن المسرحي وتطوير ثقافته وتمكين المواهب من الاطلاع على علوم المسرح المختلفة حيث أظهر المشاركون في الورشة تجاوباً ملحوظاً في تعلم فن المسرح ورغبتهم في اتقان العمل المسرحي لكي تصل مواهبهم إلى منصات النجاح. ولفت الرميتي إلى أنه تم تخصيص الأسبوع الثالث من الورشة لتطبيق مشاهد مسرحية عملية من خلال منح المشاركين المجال للوقوف على خشبة المسرح ووضعهم في جو التمثيل الحقيقي للعمل المسرحي.. مؤكداً حرص القائمين على الورشة على رصد وتقييم كافة المشاركين بشكل أسبوعي لمعرفة مدى تطورهم وجديتهم تجاه الفن الأدائي وحيثهم للمسرح. بدورهم أعرب المشاركون في ورشة التمثيل المسرحي عن رغبتهم في مواصلة إقامة هذه الورش واستكمالها بفترة زمنية لاحقة.. مؤكداً أن الورشة قدمت لهم معلومات مهمة عن فن المسرح.

## منوعات

# الفكر

27

بالرغم من نفي الممثلين القانونيين  
لسيلفستر ستالون الشائعات حول  
انفصاله عن زوجته جينيفر  
فلافين، بعد أن استبدل الوشم الذي  
كان علي ذراعه كصورة لها بصورة  
أخرى لكلمة في فيلم روكي، إلا أن  
الشائعات قد تأكدت ومن  
طريف الموضوع.

قصة حبهم معروفة ودامت لأكثر من 25 عاماً

## تفاصيل طلاق سيلفستر ستالون المفاجئ من زوجته

وأضافت جينيفر وهي سيدة الأعمال وكانت عارضة أزياء: "أطلب الخصوصية لعائلتنا ونحن نفضي قدمًا بشكل ودي".

سيلفستر ستالون وجينيفر فلافين يحتفلان بعيد ميلاد ابنتهما رغم اتخاذ جينيفر فلافين إجراءات الطلاق من سيلفستر ستالون، إلا أن الثاني احتفالاً بعيد ميلاد ابنتهما صوفيا البالغة من العمر 26 عاماً وهذا بنشر عدة صور تجمعهم معها عبر حسابيه على إنستجرام وقامت جينيفر فلافين بنشر صورة لها تجمعها بابنتها صوفيا عندما كانت صغيرة متمنية لها عيد ميلاد سعيد. وكان شكل طلاق سيلفستر من فلافين صدمة للكثير من محبيهم حيث إنه مرفق ثلاثاً أشهر منذ احتفال الثاني بعيد زواجهم الـ 25 وتم الإفراج عن بعض حديث سيلفستر ستالون في الماضي حول علاقته بفلافين ومنها حديثه خلال مقابلة له في شهر يناير الماضي حيث قال: "كان يمكن أن انتحر إن لم تكن فلافين في حياتي". فيما قالت ابنتهما صوفيا البالغة من العمر 25 عاماً وأختها سكارلت البالغة من العمر 20 عاماً أن والديهما مختلفين في الكثير من الأشياء ولكنهم لا يستطيعان العيش بدون بعضهما البعض.

ستالون في العرض الخاص لأفلامه Samaritan شوهد الممثل الكبير سيلفستر ستالون لأول مرة منذ أن تقدمت زوجته المنفصلة جينيفر فلافين بطلب للطلاق مؤخراً، وذلك بعدما ظهر بشكل مفاجئ في عرض فيلمه الجديد لفيلمه الجديد Samaritan في مدينة نيويورك، إذ بدأ عليه عدم الاكتراث لما يتردد في وسائل الإعلام خلال الفترة الماضية بشأن أزماته العائلية.



وجاء خبر الطلاق الذي أكدته ستالون وجينيفر كصدمة لمحبيه وللوسط الفني لأن قصة حبهم معروفة ودامت لأكثر من 25 عاماً، حتى أنه في مايو الماضي أي قبل ثلاثة أشهر من تقديم جينيفر طلباً للطلاق من ستالون، احتفلت بذكرى زواجهم الـ 25 من خلال منشور عاطفي على إنستجرام والتي حذفته مؤخراً. وكثرت جينيفر وفقاً لموقع "people" ذكرى سعيدة لزواجنا الـ 25، شكرًا لك علي إبقائي أضحك دائماً وحيك وحماية عائلتنا الجميلة" وتابعت "زواجنا يتحسن كل عام، لا أطيق الانتظار لقاء بقية حياتنا معاً". كما نشر ستالون، 76 عاماً، بدوره منشور يعبر فيه عن تقديره لها في ذلك الوقت، حيث كتب، "الذكرى السنوية الخامسة والعشرون السعيدة لزوجتي المذهلة، لا توجد كلمات كافية لوصف ما تعنيه هذه المرأة المتفانية والصابرة بشكل لا يصدق لحياتنا وأنا فقط أتمنى أن يكون هناك 25 آخرين! شكرًا لك حبيبتي". ثم علقت جينيفر قائلة: "شكرًا لك حبي! أحبك كثيرًا وستقتضي أكثر من 25 عاماً قادمة معاً اجعلني أضحك وأنا ملكك لبقية حياتي".

قدمت جينيفر فلافين التماساً لفسخ الزواج واعفاءات أخرى من ستالون يوم الجمعة الماضية في محكمة في مقاطعة بالم بيتش، فلوريدا. التقى الاثنان في مطعم في بيفرلي هيلز عام 1988 وتزوجا في عام 1997. ويتشاركان ثلاث بنات: سكارليت، 20 عاماً، وسيسيتن، 24، وصوفيا 25 عاماً. كما أنجب ستالون طفلين آخرين: ابن سيرجوه من زواجه السابق من ساشا زاك، وابنه الراحل سيح، الذي توفي في عام 2012. والدة سيح هي ستارلين رايت.

وقال ستالون في تصريح لـ "People"، "أنا أحب عائلتي. نحن نتعامل بشكل ودي وخاص مع هذه القضايا الشخصية". قبل الزواج، كانت علاقة ستالون وفلافين متوترة. في عام 1994، حيث أرسل لها خطاب مزعم بالبريد. قالت في مقابلة عام 1994: "لقد أرسل لي خطاباً مكتوباً بخط اليد من ست صفحات، وقلماً". "لقد كانت قذرة جداً. وقالت سرعان ما اكتشفت أنه كان علي علاقة مع عارضة الأزياء جانيس ديكنسون، التي أنجبت طفلة. ترددت شائعات على نطاق واسع أن الطفل من عائلة ستالون. وأضافت "عندما علمن أن قد ضربني طن من الطوب. لم يكن لدي أي فكرة أن هذا سيحدث". بعد أن علم ستالون أنه ليس الأب البيولوجي، لم شمله بعد ذلك علي جينيفر وتزوجا.

وحول طلب الطلاق قالت جينيفر فلافين لـ "people" إن طلب الطلاق من زوجها سيلفستر ستالون "أمر محزن" لكنهما سيستمران في المضي قدماً بشكل ودي. وأضافت "يوسفني أن أعلن أنه بعد 25 عاماً من الزواج تقدمت بطلب الطلاق من زوجي سيلفستر ستالون، فلن تكون زوجين بعد الآن، سأعتر دائماً بعلاقة استمرت أكثر من 30 عاماً مشتركة، وأنا أعلم أننا ملتزمان على حد سواء لبياتنا الجميلات".



## زوي كرافيتز: عشت وقتاً مخيفاً عندما صرحت برأيي في صفقة الأوسكار

علقت النجمة زوي كرافيتز على أولئك الذين انتقدوها بسبب تعليقاتها الصريحة على صنف ويل سميث للممثل الكوميدي كريستوف روك في حفل توزيع جوائز الأوسكار 2022.

في تعليقاتها الحذوف منذ ذلك الحين في منشور بعد ليلة الأوسكار، كتبت، "هذه صورة لفستاتي في العرض؛ حيث يبدو أننا نعتدي على الناس على خشبة المسرح الآن". تمسكت كرافيتز برأيها في منشور لاحق عندما كتبت، "وهذه صورة لفستاتي في الحفلة بعد عرض الجائزة - حيث يبدو أننا نصيح بألفاظ نابية ونعتدي على الناس على خشبة المسرح الآن، حسب ET. في محادثة حديثة مع مجلة WSJ، تناولت الممثلة البالغة من العمر 33 عاماً رد الفعل العنيف الذي تلقته بعد أن علقت على المشاحة، "إنه وقت مخيف أن يكون لديك رأي أو قول شيء خاطئ أو أن تصنع فنناً أو تصريحات مثيرة للجدل أو أفكار أو أي شيء".

وأضافت كرافيتز: "الأمر مخيف في الغالب لأن الفن لا بد أن يكون فيه تواصل بالحديث".

وتابعت، "يجب أن يكون هذا، وفي رأيي، وهي النقطة التي أراها دائماً. الإنترنت هو عكس المحادثة. الإنترنت هو أن الناس يضعون الأشياء ولا يأخذون أي شيء".

"اعترفت الممثلة والمخرجة بأن لديها "مشاعر معقدة للغاية من حولها"، لكنها اعترفت أيضاً، "أتمنى لو كنت قد تعاملت مع ذلك بشكل مختلف. ولا بأس بذلك. في النهاية، أدركت أنها كانت فنانة وأن "كونك فنانة لا يعني أن يحبك الجميع أو يعتقد الجميع أنك مثير".

أوضحت كرافيتز كذلك، "يتعلق الأمر بالتعبير عن شيء نأمل أن يثير محادثة أو يلهم الناس أو يجعلهم يشعرون بأنهم مرنين"، وأضافت، "أعتقد أنني في مكان الآن حيث لا أريد أن أعبر عن نفسي من خلال تعليق أو تفريدة. أريد أن أعبر عن نفسي من خلال الفن".

## مارك روفالو يدافع عن عالم مارفل ويصف سلسلة Star Wars بـ المكررة

دافع الممثل العالمي مارك روفالو عن عالم مارفل السينمائي، وأكد أن عالم Star Wars مكرر وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، حيث رد الممثل على الانتقادات الموجهة لـ عالم

مارفل بأنه يحتوي على مجموعة كبيرة من الأفلام والمسلسلات، وذلك بعد أن وجهت الانتقادات بسبب ظهور روفالو في سلسلة She Hulk، حيث يلعب الشخصية التي اشتهر بأدائها في سلسلة أفلام Avengers: Hulk. دكتور بروس بانر، ودافع روفالو عن ظهوره قائلاً: "من الطبيعي بعد انتهاء سلسلة الأفلام ظهور الشخصية في أعمال أخرى من إنتاج الشركة".

وأكمل روفالو حديثه قائلاً: "وبالتالي يتمكن المخرج أولولف من الاستعانة بأي شخصية من داخل الكتب المصورة الشهيرة للشركة في الأعمال الجديدة، لإضافة الثقل الفني".

وعن رأي روفالو عن سلسلة Star Wars، حيث صرح قائلاً: "إذا شاهدت Star Wars، فستحصل إلى حد كبير على نفس الفكرة من Star Wars في كل مرة ترى فيها أي عمل ينتمي لهذا العالم، قد يكون هناك القليل من الفكاهة، قد يحتوي على القليل من الرسوم المتحركة المختلفة، لكنك دائماً داخل نفس من العالم".

وأنهى روفالو حديثه قائلاً: "لكن في عالم مارفل ستحصل على شعور مختلف كل مرة تشاهد فيها أي عمل جديد من هذا العالم خاصة".



# الفكر

## هل فقدان الشهية أمر طبيعي أم علامة مرض ما؟



الجسم ويظهر الخلايا. وقد أطلق على هذه الظاهرة اسم اللتهام الذاتي، عندما "يأكل" الجسم، ما تراكم فيه. وتبدأ مع التغذية المحدودة، فترة تجديد، يشعر بها الكثيرون، فمثلاً ينخفض مستوى ضغط الدم لدى الغالبية منهم".

ويضيف، ولكن إذا لم تعد الشهية إلى حالتها الطبيعية بعد انتهاء موسم الحر، فمن الأفضل استشارة الطبيب، لأن هذا قد يشير إلى مرض ما. وفي هذه الحالة يجب أن ترافقه أعراض أخرى، مثل الضعف والشعور بالضيق والألم، بالإضافة إلى ذلك تنخفض الشهية عند ارتفاع درجة حرارة الجسم أيضاً".

قد حان للتوقف عن تناول الطعام. وعندما تنخفض درجة حرارة الجسم، تكون إشارة لبدء الأكل، لأننا نحتاج إلى الطاقة. بالطبع تؤثر الحرارة في توليد الحرارة لدى الإنسان، لذلك في الطقس الحار نتناول كمية طعام أقل من المعتاد، وفي الطقس البارد نتناول أكثر".

ويضيف، فقدان الشهية في الطقس الحار إيجابيات. ويقول، "لا حاجة لإجبار النفس على تناول كمية كبيرة من الطعام، بل من الأفضل الإكثار من شرب الماء والمشروبات الخالية من السكر وتناول الخضروات. هذا هو موسم التخلص من السموم. ويعتقد أن تقليل السعرات الحرارية لفترة ما، يجدد

أعلن الدكتور ميخائيل غيبسبورغ، خبير التغذية الروسي، أن الكثيرين يتناولون كمية طعام قليلة في موسم الحر. فهل هذا مرتبط بفقدان الشهية أم يشير إلى مرض ما؟

ويشير الخبير في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن حرارة الجسم، هي أحد العوامل المنظمة لسلوك الإنسان الغذائي. لذلك هناك ما يستوجب القلق عند فقدان الشهية في الطقس الحار.

ويقول موضحاً، "بالطبع في الجو الحار تنخفض الشهية. وذلك لأن درجة حرارة الجسم هي إحدى إشارات الجوع أو الشبع. فعندما نأكل الطعام، يطلق جزء من الطاقة على شكل حرارة، تملئنا بأن الوقت

## اتباع حمية اليويو وانعدام الأمن الغذائي قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب

تطرح الأبحاث تساؤلات عما إذا كانت التقلبات في وزن الجسم الناتجة عن خفض السعرات الحرارية وزيادتها بشكل كبير قد تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وتقدم دراسة جديدة أجريت على الفئران رؤى محتملة حول الآثار طويلة المدى للحمية الغذائية لفقدان الوزن، وكذلك كتخفيضات لا إرادية في المدخول الغذائي بسبب انعدام الأمن الغذائي.

وركزت معظم الدراسات السابقة التي أجريت على البشر والحيوانات على الآثار قصيرة المدى لفقدان الوزن، لكن يقول الباحثون أنه لا يُعرف الكثير عن كيفية تأثير دورات فقدان الوزن واكتسابه على الصحة على المدى الطويل.

وقسم الباحثون 16 جرذاً إلى مجموعتين في الدراسة الجديدة، تلقت مجموعة واحدة كمية طبيعية من الطعام طوال فترة الدراسة، بينما شهدت المجموعة الأخرى ثلاث دورات من نظام غذائي مقيد (60% من مدخولهم الغذائي اليومي المعتاد) تليها ثلاثة أسابيع من نظام غذائي عادي، في نهاية الدراسة، استخدم الباحثون الموجات فوق الصوتية لتقييم وظائف القلب والكلى لدى الفئران واختبارات الدم لتقييم حساسية الأنسولين، وهو مقياس لكيفية معالجة الجسم للسكر.

قالت الدكتورة ألين دي سوزا الدكتورة في جامعة جورج تاون في واشنطن العاصمة، المؤلفة الأولى للدراسة: "وجدنا أن الحيوانات التي تمر بعدة دورات من إنقاص الوزن واستعادة وزن الجسم قد قللت من وظائف القلب والكلى في النهاية، وظهر لديها مقاومة أكبر للأنسولين، والتي يمكن أن تكون سبباً لمرض السكري". وأضافت في سوزا: "على الرغم من أن الحيوانات تبدو بصحة جيدة بعد التعافي من النظام الغذائي، إلا أن قلبها وعملية الأيض ليست صحية".

وتشير النتائج أيضاً أسئلة حول الصحة العامة في ضوء جائحة COVID-19. مثل ما إذا كان الأشخاص الذين واجهوا صعوبة في الوصول إلى الغذاء نتيجة الإغلاق الوبائي والآثار الاقتصادية يواجهون زيادة في حدوث مشاكل القلب والأوعية الدموية في السنوات المقبلة. وقالت دي سوزا: "تدعم بياناتنا الحاجة إلى مزيد من البحث في الأشخاص لمعرفة ما إذا كان الأفراد الذين يقومون بدورات من الأنظمة الغذائية شديدة التقييد لفقدان الوزن معرضون بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب في وقت لاحق من الحياة". وأضافت "ما زلنا بحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال، لكن النتائج تشير إلى أنه كلما كان النظام الغذائي أكثر تقييداً، كانت النتائج الصحية أسوأ". وأكدت دي سوزا أن الأنظمة الغذائية لفقدان الوزن تحتاج إلى دراسة متأنية للصحة على المدى الطويل، خاصة إذا تم التفكير في فقدان الوزن بسرعة كخيار. ويتكهن الباحثون بأن التغييرات في التعبير الجيني استجابة لتقييد السعرات الحرارية يمكن أن تغير المسارات البيولوجية التي تنظم ضغط الدم واستقلاب الأنسولين.



عارضة تقدم زيا للمصمم الياباني مو إيشيدا في أسبوع الموضة بطوكيو - ا ف ب

## قرأت لك

التفاح



أكد بحث جديد من نوعه، أن تناول التفاح كل يوم يخفف مخاطر خمسة أنواع مختلفة من السرطان. ووجد العلماء أن تناول تفاحة في اليوم تخفف خطر الإصابة بسرطان الرئة والأمعاء والقولون والجهاز الهضمي أو أورام الثدي بالمقارنة بالناس الذين نادراً أو أبداً ما يأكلون التفاحة.

ولتأكيد نتائج البحث، استعرض العلماء جامعة بيروجيا الإيطالية أكثر من 40 دراسة سابقة، ووجدوا أن تناول التفاح يومياً يقلل خطر الإصابة بسرطان المعدة والمريء بمقدار النصف تقريباً.

كما انخفضت معدلات الإصابة بأورام الرئة بين محبي التفاح بمعدل 25% في حين تم تخفيض حالات سرطان الثدي بمقدار الخمس.

وأشار العلماء إلى أنه منذ فترة طويلة يعتقد أن تناول الفواكه والخضروات لها تأثير وقائي ضد أنواع عديدة من السرطان مع اتباع نظام غذائي صحي.

ومع ذلك، خلص العلماء إلى أن التفاح هو واحد من الأسلحة الغذائية الأقوى ضد الأورام التي تهدد الحياة.

## سؤال وجواب

- من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟  
وليم شكسبير.
- كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟  
37- مسرحية.
- ما هو السمهي في اللغة العربية؟  
-الرمح الصلب.
- ماذا يعني اسم عنتر في اللغة؟  
-الذباب الأزرق؟
- من صاحب الكتب التالية: سقط الزند، لزوم ما لا يلزم، رسالة الغفران؟  
-أبو العلاء المعري.
- ماذا يعني اسم زيتب في اللغة؟  
- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهيئ الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم والعجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جنون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعند ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعند ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.

## قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه ، فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة، جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج، فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة، اما النمر فقد جرى بسرعه الفانقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج، صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضالعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم، واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه، والدب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بيانه الشتوي مبكراً .

اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل ففسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمحنها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعيدھا كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم.. خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمحنها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقدم جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكتمسب لونا لا بأس به والذئب التي كانت حبسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداؤه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء.



## مساحة للتلوين