

جامعة أبوظبي ومجموعة  
فيرنويل تتعاونان لبناء مستقبل  
التعليم وتعزيز الابتكار



«الابن الضال»..  
وثائقي يُكرم  
مايكل دوغلاس



ألم عظم الترقوة قد يكون  
علامة على 9 حالات مقلقة

### رسمياً.. تويتير أصبح «X»!

غيّر موقع التدوين المصغر "تويتير" اسم الاثنين اسمه وصورتته على الحساب الرسمي من العصفور إلى الحرف "X"، كما وضع مالكة، الملياردير الأمريكي، إيلون ماسك شعار الجديد على صورة حسابه الرسمي. أصبحت صورة حساب "تويتير" الرسمي على المنصة نفسها عبارة عن الحرف "X" المكتوب بالحرف الأبيض والخلفية السوداء. تغير اسم الحساب أيضاً إلى الحرف "X"، لكن كلمة "تويتير" بقيت بخط صغير بعد إشارة البريد الإلكتروني @. غاب الشعار الذي رافق "تويتير" منذ بداياته، هو العصفور الأبيض اللون والخلفية الزرقاء عن الحساب الذي يتابعه 65 مليون مغرد. بعض الحسابات الرسمية الأخرى لـ "تويتير" مثل حساب الأعمال لم تغير حتى صباح الاثنين الشعار القديم. يبدو أن هذا الأمر خطوة أولى على طريق تنفيذ وعد ماسك بتغيير اسم المنصة وشعارها.

### إغاش السياحة الثقافية من بوابة الآثار.. هذه خطة العراق

يواصل العراق العمل على تطوير مواقفه الأثرية الممتدة في مختلف مناطق البلاد، بغية إعاش سياحة الآثار وتنشيط الحراك الثقافي عامة في البلاد، وذلك بالتوازي مع نجاحه تباعاً في استرداد المزيد من ممتلكاته الثقافية الأثرية المنتشرة في مختلف بلدان العالم، والتي في معظمها كان قد تم تهريبها للخارج بطرق غير مشروعة. وفي هذا الإطار، كشف وزير الثقافة العراقي أحمد الفكاك، السبت، في حوار مع وكالة الأنباء العراقية، عن الخطوط العريضة لسياسة الوزارة الأثرية خلال المرحلة القادمة، وأبرزها تشديد الإجراءات ضد مرتكبي التجاوزات على المواقع الأثرية ومحاسبتهم، فضلاً عن رفع وتيرة عمليات التنقيب عن الآثار في مختلف محافظات العراق، وتنشيط السياحة الثقافية فيها. الوزير أشار إلى أن "هناك خططا مستقبلية للوزارة، منها اكتشاف آثار جديدة من خلال تسهيل الحملات التنقيب،" منوها لاستمرار "حملات التنقيب في بابل والأهوار ونيوى وفي مدينة الحضر والسليمانية وفي عموم العراق".



## نزلة البرد في الصيف.. تعرف على طرق الوقاية والعلاج

لكن ووفق علماء فإن دفاع الجسم تجاه الفيروسات المسببة لاحتقان الأنف ونزلات البرد اللاحقة، قد لا تكون بنفس الكفاءة في درجات الحرارة المنخفضة، إذ وربما تنشط أكثر في فصل الصيف. ووفق باحثين فإن نزلات البرد الفيروسية ليست نادرة في الأشهر الدافئة كالصيف والربيع، بل على العكس قد تؤثر الفيروسات المسببة لها على فئة من الناس أكثر من غيرهم، وهذا ما يؤكد أن نزلات البرد مرتبطة بالفيروسات، وليس بالطقس، وهي موجودة دائماً خلال أشهر السنة. لكن ومع ذلك هناك نوع من الفيروسات ينتج عنه أعراض تشبه أعراض البرد، ويميل لأن يرفع رأسه الفيقيج خلال الصيف، وهو الفيروس المعوي الذي يمكن أن يسبب أعراضاً أكثر أماً وإزعاجاً من برد الشتاء المعتاد، وقد يشمل الحمى والصداع والتهاب الحلق والإسهال إضافة لتقرحات الفم. وفي حين أن نزلات البرد الشتوية تميل لأن تأخذ مسارها بسرعة نسبياً فإن التخلص من نزلات البرد الفيروسية، يكون أكثر صعوبة وأطول مدة. وفي كل أوقات السنة ولتجنب الإصابة بنزلة برد صيفية أم شتوية، يقول خبراء الصحة إن الابتعاد عن الأشخاص

المصابين بأعراض الإنفلونزا هو أول خطوة لتجنب العدوى، كما أن الاهتمام بنظافة اليدين وتناول مضادات الأكسدة وفيتامين سي يحمي من خطر التعرض لتلك الأمراض. وفي هذا الخصوص، يقول استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراحها أسامة البعيني لبرنامج الصباح على سكاى نيوز عربية: تعد الإصابات الفيروسية في الصيف شائعة عكس ما يظن البعض. تعود أسباب الإصابة بنزلات البرد في فصل الصيف إلى ظهور بعض الفيروسات التي تتأقلم وتتكاثر مع ارتفاع درجات الحرارة. يعود الاعتقاد إلى تواجد الفيروسات في فصل الشتاء أكثر منه في فصل الصيف لتنوع الفيروس في حد ذاته، لكن ذلك لا يمنع من تواجدها في فصل الصيف. وجود نوعان من الإصابات: إصابات فيروسية وأخرى بكتيرية. وجود إصابات فيروسية وأخرى بكتيرية يمكن أن يصاب بها الشخص في آن واحد في فصل الشتاء، وهذه الإصابة أكثر شيوعاً من فصل الصيف. يمكن اعتبار إنفلونزا الصيف أقوى من نظيرتها في

الشتاء، كون الجسم يحتفظ بمناعة أقوى في الشتاء. أغلب المصابين بفيروسات الصيف هم من كبار السن والأطفال، إذ تكون إصابتهم شديدة مرفقة مع اضطرابات في الجهاز الهضمي. يصعب على مناعة الجسم في فصل الصيف التعرف على الفيروس، وبالتالي تكون الإصابة أو المرض شديداً في تلك الفترة. من أسباب انتشار الفيروس في فصل الصيف هو كثرة الاختلاط خاصة أثناء العطلات الصيفية أو السفر والتنزه، وبالتالي تكثر العدوى خاصة في فترة الحضانة التي تكون ما بين يومين إلى 3 أيام. الاحتياطات المتخذة لتجنب الإصابة بالفيروس خلال فترة الصيف: أهم نصيحة يجب أن تقدم للأشخاص الذين يعانون من نقص في المناعة أو أمراض مزمنة يكون بارداء الكمامة ومحاولة تجنب الأماكن المكتظة. حتى مع انتهاء جائحة كورونا ينصح بارتداء الكمامة في الأماكن شديدة الازدحام. قيام ببعض الحركات الرياضية وتناول أغذية تحتوي على الفيتامين C.

### هذه العادة خلال الأكل تهدد بخطر النوبة القلبية

ليس سرا أنه إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية متكررة، فمن المهم أن تفكر ملياً في الخيارات الغذائية التي تتخذها. فتناول أطعمة معينة مثل الأسماك الدهنية والمكسرات، يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة قلبك، في حين أن البعض الآخر، مثل البيتزا المغطاة باللحوم، قد تعرضك للخطر. ووجد بحث جديد أنه بالنسبة للأشخاص الذين لديهم تاريخ من المشاكل القلبية، أن تناول نظام غذائي مليء بالأطعمة المعالجة، يمكن أن يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب. ونظرت الدراسة، التي نشرت في مجلة "يوروبيان هارت"، على 1171 بالغاً لديهم تاريخ من أمراض القلب على مدى فترة متوسطة تزيد قليلاً عن عقد من الزمان. وباستخدام استبيان حول عادات الطعام، قارن الباحثون كمية الأطعمة الفائقة المعالجة التي يتناولها المشاركون يومياً، مع الكمية الإجمالية للطعام الذي استهلكوه. ووجدوا أنه من بين المشاركين الذين تناولوا أعلى نسبة من الأطعمة الفائقة المعالجة، كانت فرصة الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية أعلى بنحو الثلثين مما كانت عليه بالنسبة للمجموعة المتوسطة.

### خطر وقائل.. تحذير من مادة يروج لها أنها على تيك توك

حذر خبراء صحة من فيديوهات متداولة على "تيك توك"، تتحدث عن فائدة إضافة "البوراكس" إلى مياه الشرب، لتقليل الالتهابات، وتخفيف آلام المفاصل. ويعرف "البوراكس" باسم بورات الصوديوم أو رباعي بورات الصوديوم أو ثنائي صوديوم رباعي البورات، وهو ملح لحمض البوريك. البوراكس محظور في المنتجات الغذائية الأمريكية. يستخدم منظفات الغسيل و مواد التنظيف. وفق مراكز مكافحة السموم الأمريكية، فإن تناول "البوراكس" يسبب تهيج المعدة، ولا يزال السموم من الجسم. يسبب تناوله فقر الدم. بحسب للمعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، فقد ارتبط "البوراكس" بالتسبب بالفتيان والإسهال والتشنجات وانفجار الأوعية الدموية. نفت الدكتور كيلي جونسون أربور في حديث شبكة "إن بي سي نيوز"، أن يساعد تناول "البوراكس" في الحد من الالتهابات أو الإجهاد التأكسدي. هناك دراسات تقول إن "البوراكس" يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ويضعف الخصوبة.

### قرية إندونيسية تفرق تحت البحر

في إندونيسيا، أصبحت حقول الأرز الخصبة في منطقة تمبولوسوكو مجرد شبكة من الممرات الحجرية على سطح المياه التي اجتاحتها، في مثال على الكارثة التي قد تتسبب فيها تغير المناخ في المجتمعات الساحلية. ما زال أكثر من 200 شخص يعيشون في هذه المنطقة الساحلية من جزيرة جاوة رغم أن حياتهم تغيرت بشكل كبير بسبب ارتفاع مستويات سطح البحر وتآكل السواحل والاستخراج المفرط للمياه الجوفية، ما تسبب في حالة التسيل. كما أن إزالة أشجار المانغروف من أجل إنشاء برك صيد في التسعينات جعلت الساحل أكثر عرضة للفيضانات. يتأهل سولكان (49 عاماً) وهو مدرس إندونيسي صوراً قديمة. يستذكر فرقة موسيقية ومجموعة من التلاميذ المبتسمين الواقفين على طريق الخصى الآن تحت المياه العكرة. يقول هذا الرجل الذي مثل العديد من الإندونيسيين يحمل اسماً واحداً فقط "لم تعد إلا مجرد ذكريات". ويؤكد ديني نورغوهو سوجياتنو، الأستاذ في جامعة ديونيفورو، أن المياه غطت مسافة خمسة كيلومترات في الداخل حول تمبولوسوكو ومنطقة ديماك المحيطة. وبحسب الدراسات العلمية، فإن المنطقة المحيطة بتمبولوسوكو تفرق بمعدل 20 سنتيمتراً سنوياً، وفق سوجياتنو، أي ضعف المعدل المسجل في العام 2010. ويضيف الباحث "هذا أعلى معدل تسيل تسجله المنطقة على الإطلاق" مشيراً إلى أن "كارثة بطيئة" في تطور الحدوث.

## 72% من الباكستانيات مدخنات

كشف مجلس التبغ في باكستان مؤخراً أن عدد المدخنات ارتفع إلى 72%. وذكرت قناة جيو الباكستانية أن استطلاعاً أظهر أن ارتفاع عدد المدخنات دفع خبراء الصحة للإعجاب عن مخاوف حقيقية بشأن تداعيات صحية خطيرة لهذه العادة. وقال الخبراء إن زيادة معدل التدخين كان سبباً رئيسياً في زيادة نسب التوتر والاكنتاب بين النساء، وأضافوا أن عادة التدخين تضاعف من خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية، كما أنها تؤثر بشدة على سلامة الجهاز التناسلي. وأشار الخبراء إلى أن خطورة ولادة أطفال ميتين واحتمالية إصابة الرضع بأمراض الرئة ترتفع بواقع 20 مرة لدى النساء المدخنات، كما أوضحوا أن كثافة العظام لدى المدخنات تنقلص، مما يزيد من خطورة الإصابة بالكسر. وتشير البيانات إلى أن هناك أكثر من 30 مليون مدخن في باكستان، وأنه يتم تدخين أكثر من 80 مليار سجارة سنوياً. وترجع 80% من أمراض الرئة لدى النساء إلى التدخين.



## مراقبة ضغط الدم في المنزل تقلل حالات القلب

أمريكية، ووجدت أن انتشار مراقبة ضغط الدم في المنزل، والتي شهدت توسعاً خلال جائحة كورونا قد أدت إلى فوائد وقائية، بحسب "مديكال إكسبريس". ويمكن أن يؤدي التوسع في مراقبة ضغط الدم منزلياً في المناطق غير الحضرية إلى انخفاض محتمل قدره 21278 حالة قلبية لكل مليون شخص. وقالت النتائج: "تُمكن مراقبة ضغط الدم في المنزل المرضى من القيام بدور أكثر نشاطاً في إدارة حالاتهم المزمنة، وتوفر نتائجنا أدلة تدعو أنظمة الرعاية الصحية إلى دعم التنفيذ الأوسع لهذا التدخل".

وجدت دراسة جديدة أن توسيع مراقبة ضغط الدم في المنزل بين المصابين بارتفاع الضغط يقلل بشكل كبير من عبء أمراض القلب، ويوفر تكاليف الرعاية الصحية على المدى الطويل. وأظهرت الدراسة أن قياس ضغط الدم في المنزل بانتظام، على عكس الرعاية التقليدية في العيادة الطبية، يمكن أن يؤدي إلى تقليل حالات احتشاء عضلة القلب بنسبة 4.9% وحالات السكتة الدماغية بنسبة 3.8% على مدى 20 عاماً. وأجريت الدراسة في جامعتي سنغهاي ونيويورك، واستندت إلى بيانات

### مخطوطات تروي تاريخ القدس قيد الترميم

يتناول الخبير رامي سلامة في معمل ترميم في المكتبة الخالدية مخطوطاً قديماً من خزانة للعمل عليه بعد أن انتهى من ترميم 1200 ورقة أخرى، في إطار عملية رقمنة مخطوطات نادرة توثق جزءاً من تاريخ مدينة القدس. تمثل هذه الأوراق 18 مخطوطة يتراوح عمرها ما بين 250 و300 عام رُمِّها سلامة خلال العامين والنصف الماضيين في المعمل المؤلف من غرفة صغيرة تعاني من الرطوبة. وتعود تلك المخطوطات لثلاث مكتبات فلسطينية خاصة في القدس الشرقية المحتلة هي البديرية وإسعاف النشاشيبي والخالدية التي لها الحصة الأكبر منها (11 مخطوطة). ويقول سلامة وهو يسك بفرشاة لتنظيف المخطوطة، "تنوّع عناوين المخطوطات بين الفقه والفلك والسيرة النبوية والقرآن"، مضيفاً "معظمها باللغة العربية وهناك مخطوطات بالفارسية أيضاً".



لتقديم تجربة تنافسية للطلاب

## جامعة أبوظبي ومجموعة فيرنويل تتعاونان لبناء مستقبل التعليم وتعزيز الابتكار

هذه التقنيات وتطبيقاتها في العالم الحقيقي. وعلاوة على ذلك، ستقوم فيرنويل بإنشاء منظومة رعاية خاصة من خلال عقد جلسات تفكير دورية، وتوفير الموارد لتطوير النماذج الأولية، وتسهيل السبل للطلاب لتلقي التعليقات والتوجيهات من خبراء في الصناعة وباحثين مرموقين. وتهدف الشراكة إلى تمكين تبادل المعرفة من خلال منصة ميتافيرس التي ستطلقها أكاديمية فيرنويل، لتجاوز القيود الجغرافية وخلق منصة عالمية للمناقشات الفكرية والأفكار المبتكرة. وستعمل المنصة على توسيع نطاق المؤتمرات الأكاديمية لجامعة أبوظبي، ورفع مستوى العروض البحثية والحداثات التعليمية، وذلك جعلها في متناول جمهور أوسع على مستوى العالم، وسد الفجوة بين مختلف الأطراف الدولية المعنية.

ويعلق على هذا التعاون، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "نحن سعداء للغاية بالتعاون مع مجموعة فيرنويل، التي تمثل شريكاً رائداً تتوافق معه في الرؤية للارتقاء بالقطاع التعليمي من خلال إدخال ابتكارات وحلول مبتكرة على العملية التعليمية، بما يعود بالنفع على الطلاب والباحثين والأكاديميين. ونحن على ثقة تامة بأن هذا التعاون سيوفر فرصاً تنافسية لطلابنا ومجتمعنا ككل، وذلك من خلال تعزيز قدرة الوصول إلى الموارد المبتكرة والمرافق البحثية المجهزة بأحدث تقنيات

الذكاء الاصطناعي، لبناء مستقبل تدعمه أحدث التقنيات. ونحن في جامعة أبوظبي نرى في طلابنا الأساس الذي تقوم عليه رسالتنا، إذ أنهم مصدر إلهامنا، وهم الدافع الرئيسي الذي يشجعنا على توفير أفضل مستوى تعليم من شأنه أن يدعم مساعيهم لتحقيق التميز والريادة في حياتهم المهنية."

من جانبها، قالت السيدة ملك الطرابلسي لوب، العضو المنتدب لمجموعة فيرنويل: "يمثل هذا التعاون الهام مع جامعة أبوظبي شهادة حية على رؤيتنا المشتركة لتعزيز التحول في مجال التعليم، وتحقيق التنمية المستدامة في القطاع التعليمي وإطلاق حقبة جديدة من الابتكار. ولطالما كانت أكاديمية فيرنويل في طليعة رواد التعليم التحولي، وساهمت في دفع حدود المعرفة ورعاية مفكرين أصحاب رؤية ثاقبة. واليوم، نقوم بالتعاون مع جامعة أبوظبي، بالشروع في رحلة رائعة ومميزة لإحداث ثورة في المشهد التعليمي، وإنشاء منظومة ديناميكية تعزز الإبداع والتعاون، وتحقق نمواً لا محدوداً، وتعزز ممارسات التنمية المستدامة."

هذا وتقوم مجموعة فيرنويل وجامعة أبوظبي بإحداث قفزة كبيرة على صعيد نمو التعليم، انطلاقاً من التفكير الإبداعي والتقنيات المبتكرة والالتزام الراسخ بالتنمية الاجتماعية والنمو الاقتصادي والحفاظ على البيئة.



الموظفون كحاضنة مبتكرة لتعزيز ابتكار واختراع وتطوير حلول ثورية في مجال تقنيات DARQ. ويعتمد الطرفين من خلال هذا المركز، نهجاً استراتيجياً

وقعت جامعة أبوظبي ومجموعة فيرنويل (Vernewell)، والتي تعرف بإمكاناتها في ابتكار وتجمع تحت مظلتها أكاديمية فيرنويل وشركة فيرنويل للاستشارات الإدارية، مذكرة تفاهم بهدف العمل على بناء مستقبل التعليم والارتقاء بالابتكار نحو آفاق جديدة، وذلك انطلاقاً من الرؤية المشتركة للطرفين لريادة التغيير وتعزيز الدراسة الأكاديمية.

وتهدف مذكرة التفاهم هذه إلى دمج تقنيات (DARQ)، والتي تضم تقنية "دنيا الأستاد الموزع" (DLT)، والذكاء الاصطناعي (AI)، والواقع الممتد (XR)، والحوسبة الكمومية (QC)، وإطلاق إمكانات غير محدودة في مجال الدراسة الأكاديمية والأبحاث وريادة الأعمال.

وكان كل من البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، والسيدة ملك الطرابلسي، المؤسس والعضو المنتدب لمجموعة فيرنويل، وقعا مذكرة التفاهم بحضور أعضاء قياديين من كلا المؤسسات، مما يعكس أهمية هذا التعاون في سياق تطور التعليم.

ويهدف التعاون بين الطرفين إلى تأسيس مركز رائد لتقنيات DARQ، ليكون مركزاً للتعليم والابتكار والتعاون، يستخدمه الطلاب وأعضاء هيئة التدريس



## نشاط تراثي وثقافي لنادي تراث الإمارات في «ليوا للربط» ضمن فعاليات النسخة التاسعة عشرة

استضاف فيها الشاعر صالح بن عزيز المنصوري، بمشاركة الشاعر محمد بن يعقوب المنصوري، حيث ألقى في الأمسية عدد من القصائد الوطنية.

كما نظم النادي محاضرة «السبت، بعون الخيل» في الإمارات بين التراث والمعاصرة، تحدث فيها المهندس عماد سعد المسؤول الإعلامي بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، ومحمد عتيق الحبري الباحث في التراث الشعبي الإماراتي، وأدارها الإعلامي مسلم العامري.

وأعاد المتحدثان في المحاضرة بمهرجان ليوا للربط وأدواره المهمة في تطوير قطاع النخيل في انعكاس للاهتمام الرسمي من الدولة بهذا القطاع، كما تحدثنا عن بدايات المهرجان ومسيرة تطوره والقيمة الاقتصادية للنخيل وأبعاده التنموية ومكانته في الأمن الغذائي فضلاً عن ارتباط النخلة بالهوية والتراث في الإمارات.



«أطلق أصناف نخيل التمر في دولة الإمارات»، ونظم النادي أمسية «الأحد» أمسية شعرية



كما يضم الجناح معرضاً لإصدارات النادي بالتركيز على ما يختص بالنخيل والتمر مثل تفاصيل الحياة اليومية للإماراتيين.

يشارك نادي تراث الإمارات في فعاليات النسخة التاسعة عشرة من «مهرجان ليوا للربط»، الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير ديوان الرئاسة، في الفترة 17-30 يوليو 2023، بتنظيم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي ونادي تراث الإمارات.

وتأتي مشاركة النادي في المهرجان في إطار دعمه للفعاليات التي تساهم في نشر التراث الإماراتي والتعريف به، حيث يحرص من خلال جناحه على إبراز العمق الحضاري للفنون اليدوية التقليدية المستمدة من البيئة المحلية، لاسيما الحرف التي تتخذ من النخلة مصدراً للمواد الخام مثل حرفة الخوص التي تمثل إحدى العلامات الدالة على إبداع ومهارة المرأة الإماراتية، وأهمية إسهامها



## جمعية المهندسين تعلن فتح باب التسجيل والمشاركة بالدورة الثانية من جائزة التميز والإبداع الهندسي

الريادة والجودة والتميز في مختلف القطاعات وشتى المجالات. ومنذ تأسيسها عام 1979 شهدت جمعية المهندسين في الإمارات التي تنظم الجائزة، انضمام ما يزيد عن 65 ألف مهندس وشركة هندسية إلى عضويتها، حيث قدمت خلال هذه الفترة العديد من الإنجازات البارزة في مجال الاعتمادات المهنية والمواصفات، فضلاً عن تطوير المهارات والمؤهلات لجميع مهندسي دولة الإمارات عن طريق لجنة الاعتمادات.

لجنة متخصصة تضم نخبة من الخبراء في مختلف مجالات الهندسة. لتقييم الجودة ومدى توظيف وتطبيق الابتكار والتميز التقني خلال دورة تنفيذ المشاريع، بدءاً من مفهوم التصميم إلى الهندسة والتنفيذ وصولاً لأثرها على المجتمع والبيئة. كما يمكن للمشاركين استعراض أي مشاريع سابقة أو حالية أو مستقبلية. يشار إلى أن جائزة التميز والإبداع الهندسي تم إطلاقها في شهر مارس 2022، بهدف تعزيز ثقافة الإبداع ورفع وتيرة التنافس الابتكاري في مجال التصميم والمشاريع الهندسية، بما يتسق مع توجهات الدولة واستراتيجياتها ومشاريعها الوطنية الساعية إلى تحقيق

المهندس الواعد والتي حملت اسم مهندس المستقبل العام الماضي. تستهدف الجائزة في مختلف فئاتها الجهات الحكومية والخاصة العاملة في المجال الهندسي والشركات الصناعية والشركات الهندسية الناشئة والمقاولين وطلاب وأعضاء الهيبة التدريسية بكافة المؤسسات التعليمية ومراكز الأبحاث وأصحاب المشاريع وشركات إدارة المشاريع.

وتستند الجائزة إلى أفضل المعايير الدولية للتميز والابتكار في القطاع الهندسي وترتكز في عملها على نهج من الشفافية والتامة والدقة العالية، حيث يتولى تحكيم اللجان المشاركة

المشروع الهندسي الرائد وجائزة أفضل شركة استشارات هندسية وجائزة أفضل شركة خدمات هندسية وجائزة أفضل شركة إنشآت وجائزة أفضل شركة أو مؤسسة صناعية، بالإضافة لجائزتي أفضل شركة هندسية ناشئة وأفضل بحث علمي في مجال الهندسة والتي تم إضافتهما مؤخراً.

وتتمتع جائزة المشروع الهندسي الرائد لثلاثة مشاريع وهي أفضل مشروع كبير الحجم وأفضل مشروع متوسط الحجم وأفضل مشروع صغير الحجم.

وأما فئة الأفراد تشمل جائزة الشخصية الريادية وجائزة المهندس المتميز وجائزة الطالب المتميز، بالإضافة إلى جائزة

تبنى المشاريع الفائزة الأفكار الإبداعية الرائدة في القطاع، وتحفيز المهندسين وتشجيعهم على الابتكار وتقديم حلول وممارسات مبتكرة ومستدامة، فضلاً عن دورها في تعزيز قدرة على تبني بيئة نشطة وتنافسية ومعلمة لاستكشاف آفاق جديدة وتحقيق الريادة والتميز وإنجازات غير مسبوقه في المجالات الهندسية، والمساهمة في ضمان إيجاد مستقبل أفضل مستدام.

وأعلن القائمين على الجائزة عن إضافة فئات فرعية جديدة ل11 فئة فرعية مقارنة ب7 فئات خلال العام الماضي، وتتضمن فئة الشخصيات الاعتبارية جائزة

الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، طيب الله ثراه، الأولى من نوعها على مستوى دولة الإمارات وتشكل منصة مثالية لتسليط الضوء على أفضل الممارسات والنماذج الهندسية المبتكرة والناجحة، وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها في ظل تطور ونمو المشاريع الهندسية في مختلف المجالات.

وعبر المهندس عبد الله يوسف آل علي، رئيس جمعية المهندسين عن فخره واعتزازه بإطلاق الدورة الثانية من الجائزة قائلاً: " نعلن اليوم فتح باب التسجيل والمشاركة في جائزة التميز والإبداع الهندسي حتى ال 17 من أكتوبر المقبل، ونعكس الجائزة التزامنا في جمعية المهندسين بتعزيز ثقافة الابتكار والتميز

# منوعات العقل

23

على الرغم من أن الارتباط بينهما قد يبدو غريباً، إلا أن الألم في عظم الترقوة يمكن أن يشير إلى أن الأمور لا تسير على ما يرام في البطن. ويعرف عظم الترقوة بأنه العظم الطويل النحيف الموجود في الجزء العلوي من الجدار الصدري أسفل العنق وعلى جانبي عظمة الصدر. ووفقاً لأحد الأبحاث، يمكن أن يشير ألم الترقوة في بعض الحالات إلى أن لديك قرحة في المعدة.



## بينها السرطان وهشاشة العظام

# ألم عظم الترقوة قد يكون علامة على 9 حالات مقلقة



وقد تشعر بألم حاد في الصدر ويكون محسوساً بشكل خاص خلف عظمة الصدر وأحياناً تحت عظم الترقوة والرقبة والكتف الأيسر. وقد تشعر بنوبة قلبية وستزداد سوءاً إذا أخذت نفساً عميقاً، ولكن ستكون أفضل إذا جلست أو انحزيت إلى الأمام. وقد تعاني أيضاً من الحمى والضعف والسعال وصعوبة التنفس والألم عند البلع والخفقان.

1- **وضعية النوم**  
قد يكون سبب ألم الترقوة أمراً بسيطاً مثل كيفية نومك. ويمكن للوضع الذي تختاره عند النوم أن يؤلم رقبتك وظهرك وعظم الترقوة. والنوم على نفس الجانب باستمرار قد يسبب لك مشاكل. وقالت "ميديكال نيوز توداي" إنه إذا كان وضعك في النوم هو الجاني، فسوف يتلاشى الألم مع مرور الوقت على امتداد اليوم. وأوصى الموقع الصحي بتغيير أوضاع النوم أثناء الليل والوسائد والمراتب.

2- **التهاب التامور**  
قد يكون الألم في عظم الترقوة أحد أعراض التهاب التامور، وفقاً لـ "جونز هوبكنز ميديسن". ويحدث هذا عندما يصبح التامور، وهو غشاء رقيق يثبت القلب في مكانه ويساعده على العمل بشكل صحيح، ملتهباً.

وقال باحثون من المركز الطبي بجامعة فيرجينيا إن آلام الكتف يمكن أن تكون المظهر الوحيد لقرحة معدية حميدة. وتوضح إرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إن أكثر أعراض قرحة المعدة شيوعاً هو ألم حارق في وسط البطن. وقد يواجه المريض أعراضاً أخرى، مثل: - عسر الهضم - فقدان الشهية - الشعور بالمرض - فقدان الوزن - قد تلاحظ أيضاً أنك تتجشأ أو تصاب بالانتفاخ بعد تناول الأطعمة الدهنية - وذكرت هيئة الخدمات الصحية أن "مضاعفات قرحة المعدة غير شائعة نسبياً، لكنها يمكن أن تكون خطيرة جداً وقد تهدد الحياة". وهناك حالات صحية أخرى يمكن أن تسبب ألماً في الترقوة، وليست كلها خطيرة. ولكن من المهم أن ترى الطبيب إذا أصبت بعظمة الترقوة أو إذا كان

6- **هشاشة العظام**  
وهذا هو النوع الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل ويسبب ألماً وتيبساً في المفاصل. ويصيب في الغالب الركبتين والوركين والمفاصل الصغيرة في اليدين. ويمكن للفصال العظمي (الالتهاب المفصلي العظمي) أن يجعل المفاصل المصابة تنقبض وتتشنج عند تحريكها.

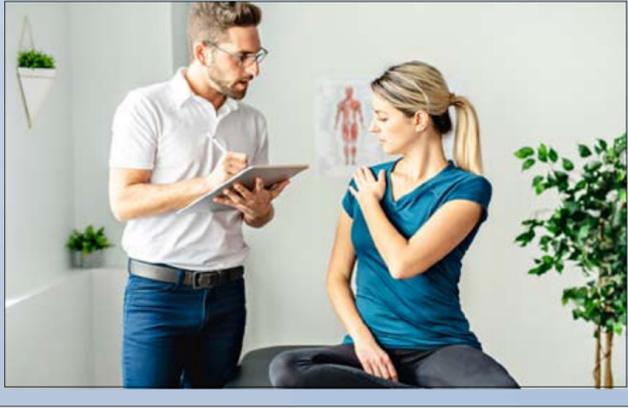
7- **السرطان**  
السرطان ليس سبباً شائعاً لألم الترقوة. ولكن هناك احتمال ضئيل أن يكون ألم الترقوة علامة على الورم الأرومي العصبي، وهو نوع نادر من السرطان يصيب الرضع والأطفال الصغار في الغالب. ويحدث بشكل شائع في إحدى الغدد الكظرية فوق الكلى، أو في الأنسجة العصبية التي تمتد بجانب الحبل الشوكي في الرقبة أو الصدر أو البطن أو الحوض. ويمكن أن ينتشر إلى أعضاء أخرى، مثل نخاع العظام والغدد الليمفاوية والكبد والجلد.

8- **التهاب العظم والنقي**  
هذه عدوى نادرة ومؤلمة في العظام، وعادة ما تسبب ألماً في العظام الطويلة للساقين أو في الجزء الخلفي من الذراعين. وعلى الرغم من أن من غير المحتمل أن يكون هذا هو سبب ألم عظم الترقوة، إلا أن هناك بعض العوامل التي تجعل الشخص عرضة للإصابة بالتهاب العظم والنقي، مثل كسر عظم حديث، أو وجود ورك اصطناعي أو برغي في العظم، أو ضعف في جهاز المناعة، أو مرض السكري، وخاصة إذا كنت تعاني أيضاً من قرحة في القدم.

3- **كسر عظم الترقوة**  
ستعرف كسر عظم الترقوة إذا بدأ الألم حول المنطقة فجأة وازداد مع محاولتك التحرك. وقد تشعر أيضاً أو تسمع صريراً أو تقراً، وتواجه ألماً أو تورماً أو كدمات أو تصلب الذراع. وقد تكون حالة تسمى انحلال العظم الترقوي القاصي أيضاً سبباً في التهاب عظم الترقوة. ويحدث هذا عندما تتطور الكسور الصغيرة في نهاية الترقوة الأقرب إلى الكتف.

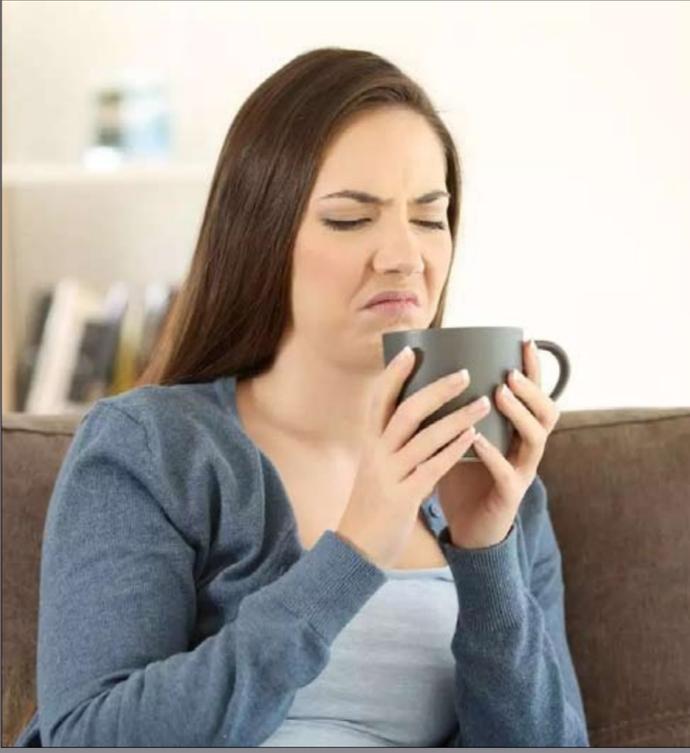
4- **متلازمة مخرج الصدر**  
متلازمة مخرج الصدر هي مجموعة من الاضطرابات تظهر نتيجة انضغاط الأوعية الدموية أو الأعصاب التي توجد بين عظمة الترقوة وأعلى الضلع الأول (مخرج الصدر). ويمكن أن تسبب المتلازمة ألماً في الرقبة والكتف، والذي ينتشر في الذراع، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية. وقد تتسبب أيضاً في وخز وضعف في الذراع.

5- **إصابة مشتركة**  
المفصل الأخرمي الترقوي هو المكان الذي تلتقي فيه عظم الترقوة بالكتف. وقد يؤدي السقوط على الكتف أو الضربة المباشرة إليه إلى إصابته، ما يسبب الألم والتورم. وقد تكون عظمة الترقوة في غير مكانها وقد تلاحظ انتفاخاً فوق الكتف.



# هل سلبك "كوفيد-19" حاسة الشم أو الذوق؟ .. هذا قد يكون مؤشراً إيجابياً

يعتقد العلماء أن فقدان حاسة الشم أو فقدان حاسة التذوق، خلال الإصابة بـ "كوفيد-19"، قد يكون علامة تنبؤية للاستجابة المناعية القوية. ووجدت الدراسة أن مرضى "كوفيد-19"، الذين عانوا من أعراض فقدان حاسة الشم أو فقدان حاسة التذوق، كان لديهم احتمال مضاعف لوجود الأجسام المضادة بعد فترة طويلة من الإصابة.



وأشارت أبحاث سابقة إلى أن الاستجابة المناعية القوية تقتل الخلايا التي تعيش في الأنف، مسببة الأعراض. ولكن يمكن أن تكون أيضاً علامة تحذير على توبة سيئة من "كوفيد-19"، لأن هذه الخلايا تميل إلى أن تكون أول ما يصاب بالفيروس. وكان فقدان حاسة التذوق والشم أكثر شيوعاً في وقت مبكر من الوباء، حيث قدر أن ما يصل إلى ثلاثة من كل خمسة مرضى يعانون من هذه الأعراض. ولكن، وسط التطعيم وانتشار المتحورات الجديدة، أصبحت هذه الأعراض أقل شيوعاً. وخلال الدراسة، قام العلماء في جامعة كولومبيا بتجنيد 306 بالغين يعيشون في شمال مانهاتن، مدينة نيويورك، ممن أصيبوا بـ "كوفيد-19" في الأشهر الأولى من الوباء. وتم تأكيد تشخيصهم من خلال اختبارات PCR أو اختبارات الأجسام المضادة أو الإشارات السريية للفيروس التي تظهر في الأشعة السينية. وأبلغ نحو الثلث للعلماء بأنهم عانوا من فقدان حاسة الشم أو التذوق عندما أصيبوا بعدوى كورونا. وتمت دعوتهم إلى العيادة بعد أسبوعين على الأقل من تطهير العدوى لإجراء اختبار دم للأجسام المضادة. وأجريت الاختبارات بين أبريل ويونيو 2020. وكانت نتائج اختبار الأجسام المضادة متاحة لـ 266 مشاركاً. ومن بين هؤلاء، كان 176

اختباراً إيجابياً للأجسام المضادة لمكافحة "كوفيد-19" (66%)، بينما جاءت نتيجة 90 مشاركاً سلبية (34%). وتتضاءل مستويات الأجسام المضادة بمرور الوقت، ما يعني أن المصاب بفيروس SARS-CoV-2 سيختبر في النهاية سلباً بالنسبة للبروتينات. وأظهرت النتائج أن 71% من أولئك الذين أبلغوا عن فقدان حاسة التذوق أو الشم لديهم أجسام مضادة لفيروس كورونا. وللمقارنة، من بين أولئك الذين لم يبلغوا عن الأعراض، تبين أن 57% فقط ثبت امتلاكهم لبروتينات مكافحة الفيروسات الوبائية. وقام العلماء بتعديل هذه النتائج حسب الجنس والعمر والعرق لتحليلهم. ووجدوا أن الذين فقدوا حاسة التذوق أو الشم، كانوا أكثر عرضة بنسبة 100% للاختبار إيجابياً للأجسام المضادة لـ "كوفيد-19" من أولئك الذين لم تظهر عليهم الأعراض. وكتب العلماء في الورقة البحثية: "تشير نتائج دراستنا إلى أن فقدان حاسة الشم والتذوق أثناء عدوى كوفيد-19 هي عوامل تنبؤية قوية للاستجابة المناعية القوية. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لمعالجة استدامة الإيجابية المصلية بين هؤلاء الأفراد". وتشير الأبحاث السابقة إلى أن فقدان حاسة التذوق والشم قد يكون مرتبطاً بكيفية مقاومة الجسم للفيروس. وهناك بعض الأدلة على أن الاستجابة المناعية الأقوى قد تؤدي إلى موت المزيد من الخلايا المسؤولة عن الشم والتذوق، لأنها أول ما يصاب بالفيروس.

نُشرت الدراسة اليوم في مجلة PLOS ONE.







# منوعات الفكر 26

ضمن مواكبته للمؤتمر

## تريندز يطلق خريطة طريقه إلى كوب 28

الدكتور محمد العلي: نعمل على إبراز دور الشباب وتعزيز البحث العلمي والشراكات لنشر المعرفة الخضراء

المشروع الفني البيئي، وتنظيم حفل توقيع "تعهد الشركاء الخضراء"، ويتم فيه التعهد بالبحث عن حلول للتضايا الحالية والناشئة المتعلقة بالمناخ، وعرض القراءات والنصائح والتحديات الواردة في التمهيد على صفحة الويب المخصصة.

الأبحاث الرئيسية في مجال، البيئة لتأكيد العلاقة بين البشر وبيئتهم عبر المكان والزمان. وأضافت أن "تريندز" سيعمل أيضاً من خلال مؤتمر المائدة المستديرة السنوي الرابع لمراكز البحوث والفكر على أن يتضمن مناقشة متعلقة بالمناخ، وإطلاق

كما سيعمل "تريندز" على تنفيذ مشروع فني بقيادة الفنانين الشباب متعلق بالمناخ، يجمع بين الفن والأكاديميا حول الأثرولوجيا البيئية، ويسعى إلى تمثيل مرئي تفاعلي لتأثير البشر في البيئة المحيطة بهم، إضافة إلى تسليط الضوء على

وحول مقاربة "تريندز" في نشر المعرفة المناخية، بيّنت أن ذلك سيتم عبر المشروعات البحثية والإصدارات، وأوراق بحثية ومقالات ورؤى وسلسلة إصدارات، إضافة إلى إصدار كتاب بعنوان "تغير المناخ والتحديات العابرة للحدود في الشرق الأوسط وأفريقيا: تقاربات جديدة في الخطاب والسياسة.."

وأوضحت الحضرمي أن "تريندز" سيعمل من خلال عدة فعاليات أبرزها سلسلة بودكاست "تغير المناخ المحدود"، وعبر مؤتمرات تريندز-المجلس الأطلسي، وتقرير تركيا المشترك لمؤتمر كوب 28 بعنوان "آفاق التعاون في انتقال الطاقة من أجل مستقبل مستدام: دور مجلس التعاون الخليجي و تركيا وآفاق إقليمية.."

وبيّنت أن المناخ سيكون على رأس مؤتمر تريندز-المجلس الأطلسي الثالث بالشراكة مع المجلس الأطلسي، بالعاصمة الأمريكية واشنطن، ومجلس الشباب العربي لتغير المناخ، كما تتناول خريطة "تريندز" نحو "كوب 28" رفع مستوى الوعي العام من خلال استطلاعات إدارة البارومتر، حيث

سيتمتعون مركز تريندز ومجلس الشباب العربي لتغير المناخ في تنفيذ خطة عمل الشباب للمناخ، بما في ذلك استطلاعات الرأي والحوارات. وذكرت أن "تريندز" سيعمل على إعداد ورقة سياسات مشتركة حول تأثير تغير المناخ في الشباب العربي، وتقديم توصيات السياسة من خلال حلقة نقاشية مخصصة للشباب، والعمل على زيادة الوعي البيئي بين الشباب من خلال إطلاق مسابقة بحوث مناخية تستهدف الجامعات المحلية،

وتعزيز الشراكة والتعاون البحثي مع الجهات الفاعلة والمؤسسات المحلية والإقليمية والدولية ذات الصلة بما يعزز الأهداف المشتركة. وأضاف أن "تريندز" قرر رفع شعار "المعرفة الخضراء"، مشيراً إلى أن "تريندز" كان أول من أصدر دراسة بحثية تحت عنوان "الطريق إلى كوب 28... استعرضت ملامح الطريق إلى هذا المؤتمر، وأهم التحديات الدولية للتغير المناخي، فضلاً عن بيان الخطوط العريضة للعمل المناخي الدولي، وأهم العليات الرابضة في طريق الوصول للتحول التكنولوجي المستهدف من دول العالم كافة، ثم الأدوار المنوطة بدولة الإمارات لرفع أمال العالم نحو التحول المناخي المنشود بحلول العام 2050.

كما رصدت الدراسة دور دولة الإمارات في التحول المناخي العالمي لتحقيق أهداف خط الأساس 2050. وأشارت إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

كما رصدت الدراسة دور دولة الإمارات في التحول المناخي العالمي لتحقيق أهداف خط الأساس 2050. وأشارت إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

وأشار إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

وأشار إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

•• أبو ظبي - الفجر:

أطلق مركز تريندز للبحوث والاستشارات خريطة الطريق الخاصة به لمؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ "كوب 28"، الذي تستضيفه دولة الإمارات في مدينة إكسبو دبي بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، وعدد من كبار المسؤولين ورؤساء تحرير الصحف وجمع من الإعلاميين.

وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، إن "تريندز" ومنذ اللحظة الأولى لإعلان استضافة دولة الإمارات مؤتمر كوب 28 أكد حرصه على مواكبة القمة المناخية العالمية، ودعم الجهود المبذولة من أجل إنجازها، وإحداث نقلة نوعية في مسيرة مواجهة التحديات المناخية، بالإضافة إلى توفير المعرفة الخضراء المتصلة بالمناخ وقضيته.

وأشار إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

وأشار إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.

وأشار إلى أنه تم تشكيل لجنة عليا برئاسة سمية الحضرمي، نائب رئيس قطاع تريندز غلوبال، رئيسة لجنة كوب 28، خريطة طريق "تريندز" إلى مؤتمر كوب 28، مشيرة إلى أن المركز، بصفته مؤسسة فكرية بحثية مستقلة، تعهد بنشر المعرفة التي تمكن الشراكات والأفراد من حماية كوكبنا، وتشجيع الجهود الجماعية نحو أسلوب حياة مستدام، وقالت إن "تريندز" يركز في خطته على تمكين الشباب، وتعزيز المشاركة العالمية، وضمان حصول جميع الأطراف على الموارد اللازمة لمكافحة تغير المناخ.



## دائرة الثقافة في الشارقة تهدي إصداراتها من روايات وقصص وشعر إلى أطفال البرلمان العربي

الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لذا كانت المحطة مع البرلمان بهدف إهداء الأطفال من أعضاء الأعمار الأعضاء وهي لفئة اليافعين على تنوعها من روايات وشعر ونثر، وقصص، ومجالات، وغيرها التي تمكن الطفل من عمقه وتحفيزه في مجالات الابداع. بدوره أعرب أيمن عثمان الباروت الأمين العام للبرلمان العربي للطفل عن أهمية مشاركة دائرة الثقافة بحكومة الشارقة في تنظيم المعرض الثقافي وإتاحة الكتب ليقتنيها الأطفال، ويتزودوا منها في توسيع إبداعهم، معرباً عن شكره لتلك المبادرة من دائرة الثقافة في عنايتها بالطفولة وتنمية مكتباتها الأدبية. وأشار إلى أن البرلمان يسعى ضمن أهدافه إلى تشجيع الأطفال العرب على إصدار الكتب والمؤلفات الأدبية، علاوة على المشاركة في مجلة البرلمان الصغير والتي تعد مساحة للإبداع الإعلامي والأدبي للأطفال في كافة أقطار العالم العربي.

والقصة القصيرة، والنقد، وغيرها من الكتب المخصصة لفئة اليافعين وهي الفئة العمرية لأعضاء البرلمان. وتمكن أطفال البرلمان العربي للطفل من اقتناء تلك الإصدارات الأدبية المتنوعة والمجلات، حيث اطلعوا على عناوين ثقافية متعددة، تحمل عناوين حيوية في بحور الأدب واتصال محتوياتها بالأجناس الأدبية، وتشكل مدادا من الناذقة التي يقبل عليها الأطفال، بهدف صقل أذهانهم في الكتابة والشعر والنثر، وتغذية عقولهم وجوارحهم بأعمال متنوعة وهادفة. وتحدث محمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية بدائرة الثقافة عن مشاركة الدائرة، وتكامل جهودها وشراكتها مع البرلمان العربي للطفل، بهدف إتاحة الإنتاج الأدبي بشتى صنفه أمام أعضاء وعضوات البرلمان، والذين يمثلون نخبة هامة من شريحة عالية على قلوب الجميع الا وهي شريحة الأطفال. وأوضح أن الإصدارات والمطبوعات يتم نشرها برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ

بمناسبة انعقاد الجلسة الثانية ضمن أعمال الدورة الثالثة للبرلمان العربي للطفل على أرض الشارقة، بإدارة دائرة الثقافة بحكومة الشارقة بإهداء أطفال البرلمان العربي للطفل مجموعة متنوعة من مطبوعاتها وإصداراتها لاسيما التي تتناسب مع الفئة العمرية للأطفال وهم من فئة اليافعين، في إطار تلاقي أدوارها مع الأمانة العامة للبرلمان بإتاحة المجال للقراءة الحرة لأطفال الوطن العربي وتنمية ملكاتهم ومواهبهم في شتى المجالات الأدبية. ويهده المناسبة جرى تنظيم معرض ضم كافة إصدارات دائرة الثقافة في مقر إقامة الوفود العربية بمدينة الشارقة، حيث اطلعوا على كافة الإصدارات المتنوعة، وتسلموا نسخا عدة والتي من بينها مجلة الشارقة الثقافية، ومجلة الرافد، ومجلة الفواقي، ومجلة المسرح، ومجلة الشرقية والوسطى، بالإضافة إلى عدد من الإصدارات المتنوعة بين الشعر، والرواية،



بعد تسلمه جائزة اليونسكو للثقافة العربية بدورتها الـ19

## قاسم إسطنبولي مكرماً من نقابة الممثلين في لبنان

«زفقة زفقة»، «تجربة الجدار»، «البيت الأسود»، «هوامش»، «الجدار»، «حكايات من الحدود»، «مدرسة الديكتاتور»، «محكمة الشعب»، «في انتظار غودو»، «مشركت الفرقة في مهرجانات محلية ودولية»، ونالت جائزة أفضل عمل في مهرجان الجامعات في لبنان عام 2009. وجائزة أفضل ممثل في مهرجان «عشيات طفوس»، في الأردن عام 2013، وتعتبر مسرحية «تجربة الجدار، أول عمل عربي يشارك في المسابقة الرسمية لمهرجان أنغورو في إسبانيا عام 2011. كما حاز إسطنبولي جائزة أفضل شخصية مسرحية عربية في مهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح في مصر عام 2020، وجائزة الإنجاز بين الثقافات في فيينا عن مشروع شبكة الثقافة والفنون العربية عام 2021، وجائزة لجنة التحكيم الخاصة في مهرجان المنصورة المسرحي عام 2023.

الجوائز الثقافية الدولية، واختارت لجنة التحكيم إسطنبولي لمساهمته الرائدة والفريدة في إعادة تأهيل واقتتاح العديد من السينمات في لبنان، وتأسيس المهرجانات والورش التدريبية، وتفعيل الحركة الثقافية في لبنان، وتعزيز الإنماء الثقافي المتوازي عبر فتح المساحات الثقافية المستقلة والمجانية ودوره البارز في توسيع نطاق المعرفة بالفن وتعزيز الحوار الثقافي وتنشيط الثقافة العربية ونشرها في العالم، وتأسست الجائزة عام 1998، بمبادرة من الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي للاحتفاء بالمبدعين والمثقفين العرب، وعلى مدار 15 عاماً، قدّم إسطنبولي العديد من الأعمال المسرحية في أكثر من 23 دولة، حيث أسس فرقة «مسرح إسطنبولي» عام 2008 وساهم في تأسيس «جمعية ثقافية» وتيرو للفنون، عام 2014، ومن الأعمال المسرحية التي قدّمها الفرقة: «قوم بابا»، «نزهة في ميدان معركة»،

وهو امتداد الى حلم نزار ميقاتي وانا سعيد بتمثيل وزارة الثقافة لتكريم إسطنبولي في المكتبة الوطنية وعلى أمل أن تدعمه الدولة اللبنانية بشكل حقيقي في المستقبل . . . وتعتبر الجائزة واحدة من أهم

ميقاتي " إن قاسم إسطنبولي بطل من لبنان يحمل لواء المسرح الوطني اللبناني وما قام به إنجازا مهما للبنان

وقيل وثائقي قصير بعنوان "صوب إسطنبولي، مؤسس المسرح الوطني اللبناني، جائزة اليونسكو للثقافة العربية بدورتها التاسعة عشرة، من منظمة اليونسكو في باريس، كرمته نقابة الممثلين في لبنان، في حفل أقيم في المكتبة الوطنية في بيروت برعاية وزارة الثقافة، وفي حضور مديرة مكتب اليونسكو الإقليمي المتعدد القطاعات في بيروت كوستانزا فارينا والفنان عمر ميقاتي ممثلاً وزارة الثقافة، والممثل سعد حمدان وأعضاء مجلس نقابة الممثلين في لبنان، وسفير دولة النمسا في بيروت رينيه امري، والقنصل التونسي سفير ساسي، والقائمة بالأعمال في سفارة السودان سارة إدريس، وممثلة عن سفارات دولة فلسطين ورومانيا وبولندا وكازاخستان ونيبال وروسيا، ووفد من إدارة الريجي وكاريتاس لبنان والدفاع المدني، وممثلة عن الجمعيات الثقافية والأهلية والأندية في لبنان. وعرض خلال الحفل فيلم عن الجائزة،



## منوعات

# الفن

27

"مايكل دوغلاس: الابن الضال" (٢٠٢٣، ٥٢ دقيقة)، لأمين ميستاري، وثائقي منبثق من سؤال / معضلة: ماذا يعني أن يكون المرء ابن / ابنة "نجم" سينمائي.  
العنوان دالٌ وواضح. إنتاج الوثائقي الجديد هذا ("آرتي فرنسا" و"فولامور للإنتاج") متزامن وتكريم دوغلاس (٢٥ سبتمبر/أيلول ١٩٤٤)، ابن كيرك دوغلاس (١٩١٦ - ٢٠٢٠)، في افتتاح الدورة الـ ٧٦ (١٦ - ٢٧ مايو/أيار ٢٠٢٣) لمهرجان "كان" السينمائي. اختيار السؤال / المعضلة نواة درامية للوثائقي غير مانع بحثاً، وإن يكن مختزلاً، في سيرة حياتية ومهنية لـ "الابن الضال". رغم هذا، يتداخل الجانبان في سرد الحكاية، فالقصة نقول إن الابن غير قادر على التحرر من "سطوة" الأب، رغم أن بعض كلام الابن إيجابي في وصف ارتباطه به، و"انتقاد" ذلك الارتباط / السطوة مبطن وموارب، أحياناً.

ماذا يعني أن يكون المرء ابن "نجم" سينمائي

## «الابن الضال».. وثائقي يُكرم مايكل دوغلاس

سودبيرغ (إنتاج تلفزيوني HBO)، المختار في المسابقة الرسمية للدورة الـ 66 (15 مايو/أيار 2013) لمهرجان (26 مايو/أيار 2013) لمهرجان "كان"، يتأثر فيه مايكل، فالفيلم يمثل "عودته" إلى السينما بعد الإصابة السرطانية. "الابن الضال" وثائقي تلفزيوني مصنوع بحرفية مهنية، من دون خروج من التقنيات المعتمدة في هذا المجال، مع التزام بصري واضح، يُرشد له تكريم شخصية سينمائية تعاني سطوة أب "نجم"، وترغب في تثبيت مكانة لها، وهذا حاصل إلى حد بعيد.

المریضة التي سُميها الولايات المتحدة". كان "هدف" أمين ميستاري، أو ربما الجهات الإنتاجية (أنطوان دو غُدَمار، مسؤول التحرير)، كامن في إعلان موقف انتقادي لـ "أميركا". إصابته بسرطان الحنجرة، يعترف به (علناً حين اكتشافه عام 2010، وفي "الابن الضال" أيضاً)، مُشيراً إلى أن سببه منبثق من "ممارسة الجنس القموي". بوخ يعكس شفافية ومصداقية، ويسبق إدخال لقطة من مؤتمر صحافي لفريق "خلف الأضواء" (2013) لتستيفن

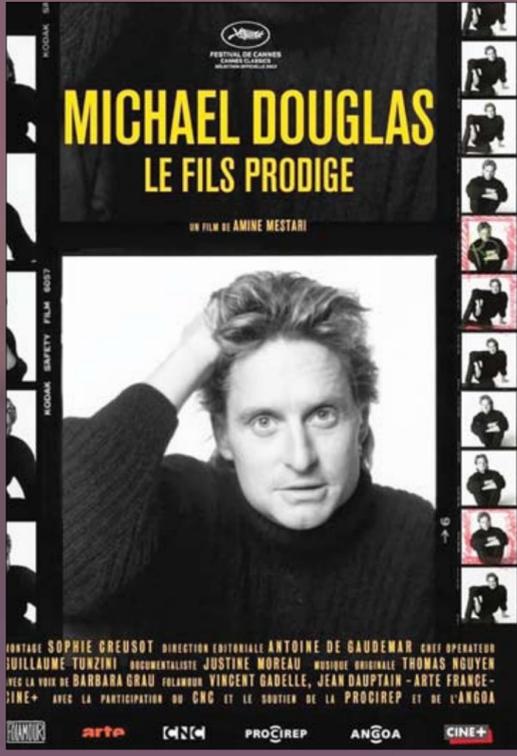
الشخصي/الداخلي والعام، بلتح الشخصية المُكرمة وسيرتها حيناً لكشف يروي، بسلاسة توثيقية، تفاصيل وعوالم وأنماط عيش واليات قول واشتغال. لحظات حميمية تحضر، خاصة مع والده الذي يسأله، في عمر متقدم (الأب)، إن يكن معه أباً جيداً. البوح هنا ملتبس، فهد مايكل غير صدامي نهائياً، بل عاطفي وانفعالي وإيجابي، ربما لأن العمر يفرض أحياناً حالة كهذه، أو ربما لأن هناك صدقاً ما في نظرة مايكل إلى أبيه المُسن.

في لحظة أخرى، يظهر مايكل عند تسلمه "أوسكار" أفضل ممثل عن دوره في "وول ستريت"، قائلاً في حفلة استلام التمثال (11 أبريل/نيسان 1988) إن "منحي هذه الجائزة يعني خروجي من ظل أبي، وهذا مهم لي. بصدق، مهم جداً لي". يُضيف أنه، بفضل الجائزة، حصل على اعتراف به من "أكاديمية فنون الصورة المتحركة وعلومها" (مانحة الجوائز) ومن أقرانه: "بالنسبة إلي، هذا يعني... صعب تفسير هذا". بعد ارتباك قليل، يقول: "المهنة تُقَرّر أُنّي مستحقٌ لتصنيفها". يعترف أن الجائزة عظيمة بالنسبة إليه، فهو يراها مساعداً له على الاستقرار في هويته الخاصة به: "بفضله) أصبحت أنا، أخيراً، وليس فقط ابن كيرك".

مقتطفات الأفلام موزعة على تلك التي يُمثل فيها كيرك، والتي يُمثل فيها هو. لكن "وول ستريت" يحتل مكانة أبرز، إذ يُقتطف منه مشهد يخاطب فيه غوردن غكو (مايكل دوغلاس) أمام جمهور، يُعتبر تشریحاً لأميركا، عبر مفردة "الجشع": شجع الحياة والمال والحب والمعرفة. يقول إن هذا الجشع نفسه لن يكتفي بإنقاذ "لدار باير" (خطة عدائية) لتلكو للاستيلاء على شركات وكسب أموال طائلة، لكن أيضاً هذه الشركة

تصوير أفلام والده: تحليل الابن لعلاقته بالأب: كلام عن بعض أبرز أفلام الابن ومدى تأثيرها في مساره المهني، كما في المعنى الخفي في اشتغالاته، التمثيل برغبة دفينية (تظهر بشكل موارب) في "خلاص" ما من سطوة "تجومية" الأب، منها (أبرز الأفلام) "علاقات خطيرة" لأدريان لين و"وول ستريت" لأوليفر ستون، المنجزان عام 1987. أحدهم يقول له، ذات وقت بعيد، إن "الكاميرا كاشفٌ حقيقي للأكاذيب". عند ذكره هذا، يُعلق: "إذا، سأعتبر أن الكاميرا تُضهِ آلة الأشعة أكس"، الموجودة عند أطباء الأسنان. يُضيف، بعد كلام عن دوره في "علاقات خطيرة"، أنه سيُذكر أن تادية دور (يعني أن الدور) ينتمي إلى سجل الكذب، هذا كذب". قوله هذا منسحب، بشكل ما، على حياته وعلاقاته وعائلته. كأنه به يُبرز أو يُفسر، وهذا التباس يُقنن التعبير عنه من دون مباشرة وفذلكة كلامية وتظهير. كأنه به يريد اغتسالاً، فصراحته منفضة على اعتراف بتعاطيه المخدرات، وعلاقاته النسائية خارج زواجه، وارتباك غير مقصود في علاقته بأولاده، متذكراً علاقة كيرك به وبعائلته، وبعدم الاهتمام، أو قلته. هذا التداخل بين العناوين الفرعية لـ "الابن الضال" منسوج بتوليف (صوتي) كرزو يوازن بين

هذا يستند إلى أرفيف، وفي الأرشيف لقاءات مع الأب والابن غير جامعة بينهما، ولقاء مباشر مع المُكرم (في الفيلم والمهرجان، والفيلم، بحد ذاته، تكريم بصري للمُحتفى به، لا انتقاديًا وسجاليًا): مقتطفات من أفلام لهما: استعادة حضور مايكل صغيراً في بلاطوهات



بداها قبل 20 عاماً

## ليوناردو دي كابريو يكون إمبراطورية عقارية في هوليوود هيلز

يبدو أن ليوناردو دي كابريو بصدد بناء إمبراطورية عقارية ضخمة داخل كيباوند هوليوود هيلز، وذلك بعدما امتلك بمفرده 4 منازل ضخمة، بدأها منذ عام 2003 حينما اشترى أول منازلها هناك، ثم بدأ في تكوين إمبراطوريته بشراء منزل مجاور لهما الواحد تلو الآخر. موقع الديلي ميل أكد أن ليوناردو دي كابريو بطل تيتانيك الشهير وأحد أهم نجوم هوليوود بدأ في خطوة شراء المنزل الخامس، ليتملك قدر كبير من العقارات بنفس المكان.

وعلى جانب آخر، يشار إلى أن عدسات المصورين التقطت - في وقت سابق - عدة صور للنجم العالمي ليوناردو دي كابريو وهو يحاول التخفي أثناء خروجه في لندن، لتناول العشاء بنزهة غير رسمية، ارتدى فيها الحائز على جائزة الأوسكار والبالغ من العمر 48 عاماً كامامة سوداء، مع قبعة حاول بهما التخفي عن أنظار الجميع، وهو يخرج من مطعم Bocconcino مع حاشيته وسط الشائعات التي تلاحقه باستمرار حول دخول في قصة حب جديدة وارتباط جديد من وقت لآخر.



## التحضير لنسخة أسترالية من "ذي أوفيس" بطلتها امرأة

ريكي جيرفيه وستيفن ميرشانت لـ "بي بي سي"، والأولى التي تتولى بطولتها امرأة. وهناك نسخ عدة من المسلسل البريطاني الطويل الحائز جوائز عدة، بينها نسخة عربية تعاونت فيها استوديوهات "بي بي سي"، المالكة لحقوق المسلسل، واستوديوهات "إم بي سي".

هذا وسينبدأ تصوير المسلسل الأسترالي في سيدني في يونيو-حزيران الحالي، ومن المتوقع أن يستغرق 8 أسابيع، على أن يعرض في 240 دولة العام المقبل. وغردت الممثلة الأسترالية، الخميس، بأنها كانت تحفظ بحصولها على هذا الدور لنفسها طوال أربعة أشهر. وقال ريكي جيرفيه، في بيان، إنه متحمس بشأن النسخة الأسترالية.

بعد 20 عاماً من عرض مسلسل "ذي أوفيس" The Office الشهير، ستطرح منصة أمازون برايم فيديو نسخة أسترالية منه، ستكون بطولتها للممثلة الكوميدية فيليسييتي وارد. وستلعب فيليسييتي وارد دور "هانا هوارد"، مديرة شركة التعبئة والتغليف "فليتلي كراييك". وبسبب تبعات جائحة كوفيد-19، تتلقى هذه المديرية أخباراً من المكتب الرئيسي لشركة تعلمها بإغلاق فرعها وإرسال الموظفين للعمل من منازلهم، فقطع وعوداً لا تستطيع الوفاء بها، وتطلق مخططات غريبة، وفق ما أفادت شبكة أن أي أن، أمس الجمعة. والنسخة الأسترالية هي الثالثة عشرة من نوعها للمسلسل الذي صنعه في الأصل كل من



# الفكر

## خبير أورام يكشف نوع الشامبو الذي يمكن أن يسبب السرطان

وقد شدد الخبير إيغور سامويلينكو في معهد بلوخين الروسي للأورام الشامبو الجاف المحتوي على البنزول يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، داعياً للحد من استخدامه. وأضاف سامويلينكو في حديث لوكالة "نوفوستي": "يمكن أن يسبب البنزول أنواعاً مختلفة من الأورام، اعتماداً على ما يتلامس معه. وهو مادة مسرطنة واسعة الطيف". وأشار إلى أن البنزول مادة شديدة التطاير، وفي حالة استنشاقها يمكن أن تسبب أوراماً في الجهاز التنفسي العلوي والربو، وفي حالة ملامستها للجلد يمكن أن تسبب أوراماً.

وقد شدد الخبير إيغور سامويلينكو في معهد بلوخين الروسي للأورام الشامبو الجاف المحتوي على البنزول يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، داعياً للحد من استخدامه. وأضاف سامويلينكو في حديث لوكالة "نوفوستي": "يمكن أن يسبب البنزول أنواعاً مختلفة من الأورام، اعتماداً على ما يتلامس معه. وهو مادة مسرطنة واسعة الطيف". وأشار إلى أن البنزول مادة شديدة التطاير، وفي حالة استنشاقها يمكن أن تسبب أوراماً في الجهاز التنفسي العلوي والربو، وفي حالة ملامستها للجلد يمكن أن تسبب أوراماً.



## اكتشاف ارتباط غير متوقع بين نمط النوم وخطر الإصابة بالربو

توصلت دراسة استمرت عقداً من الزمان إلى أن قلة النوم يمكن أن تسبب استجابة التهابية في الجسم ما يزيد من خطر الإصابة بالربو. ويصيب الربو نحو 300 مليون شخص حول العالم، ولا يعرف العلماء سبب إصابة البعض بهذه الحالة، على الرغم من أن غالبية الحالات ترتبط بأسباب وراثية وبيئية ومهنية.

واستخدم فريق من جامعة شاندونغ في الصين بيانات من البنك الحيوي البريطاني لفحص نصف مليون شخص يعانون من أنماط نوم مختلفة على مدى 10 سنوات، تتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاماً.

ووجد الخبراء أن أنماط النوم الصحية مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالربو، بينما أدت قلة النوم إلى زيادة احتمالية التشخيص.

وكشفت النتائج أن المخاطر الوراثية المنخفضة جنباً إلى جنب مع نمط النوم الصحي يمكن أن تمنع نحو خمس حالات الربو.

وقال العلماء: "سلطت الدراسة الضوء على أهمية الاكتشاف المبكر وإدارة اضطرابات النوم، والتي يمكن أن تكون مفيدة في الحد من الإصابة بالربو".

وفي بداية الدراسة، سئل المشاركون عن أنماط نومهم، بما في ذلك ما إذا كانوا "طائراً مبكراً (من ينامون باكراً ويستيقظون باكراً) أو "بومة ليلية" (أولئك الذين يميلون إلى البقاء مستيقظين إلى وقت متأخر من الليل)، ومدّة نومهم، وما إذا كانوا يشخرون، ويعانون من الأرق، وما إذا كانوا يعانون من النعاس المفرط أثناء النهار.

وتم تعريف نمط النوم الصحي على أنه "الطائر المبكر"، والنوم لمدة سبع إلى تسع ساعات في الليلة، ونادراً ما يعاني من الأرق، مع عدم الشخير وعدم النعاس بشكل متكرر أثناء النهار.

واستناداً إلى إجابات المشاركين، كان لدى 16% نمط نوم صحي، و62% لديهم نمط نوم متوسط، و22% لديهم نمط نوم سيء.

وكانت لدى ثلث المشاركين مخاطر وراثية عالية للإصابة بالربو، وكان الثلث الآخر معرضاً لخطر متوسط وثلث الأخير كان حالات منخفضة المخاطر.

وبالمقارنة مع أولئك المعرضين لخطر وراثي منخفض، فإن أولئك الذين لديهم أعلى مخاطر وراثية كانوا عرضة أكثر بنسبة 47% للإصابة بالربو، في حين أن أولئك الذين يعانون من نمط نوم سيئ كانوا أكثر عرضة بنسبة 55%.

وقل نمط النوم الصحي من خطر الإصابة بالربو بنسبة 44% لدى أولئك المعرضين لخطر وراثي منخفض، و41% في المعرضين لمخاطر متوسطة و37% في أولئك المعرضين لخطر وراثي مرتفع.

وعلى مدى 10 سنوات من الدراسة، تم تشخيص 4% من المشاركين بالربو، وفقاً للورقة البحثية المنشورة في BMJ Open Respiratory.

وقال الباحثون إن هؤلاء الأشخاص كانوا أكثر عرضة لصفات معينة، بما في ذلك أنماط النوم السيئة، والسمنة، والمخاطر الوراثية العالية للربو، وارتفاع مستويات التدخين والشرب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة التعرض لتلوث الهواء.



عارضة تقدم زياً من إبداع جورجيو أرماني خلال أسبوع الأزياء الراقية لخريف وشتاء 2023-2024 في باريس - 1 ف ب

## قرأت لك

الجزر

ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر.



– بذور الجزر غنية

بفيتامينات ب، ج، د، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم واليوتاسيوم والمنسيوم والحديد.

– تؤكل الثمرة طازجة أو مطهية.

– الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين.

– ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام

والجزر مهم جداً لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض

– ويعطى الجزر للجسم حاجته من اليوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب.

– ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمر قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح المنتنة.

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

## سؤال وجواب

• لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟

– بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).

• أي من المعادن ليس لونها فضي؟

– معدن الذهب ومعدن النحاس.

• كم مرة تطرف (ترمش) العين؟

– تطرف عين الإنسان حوالي مرة كل خمس ثواني. وإذا حسبنا ان الإنسان يكون مستيقظاً 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالي 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية.
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويؤهب ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار تنتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

## قصة السمكة والصيد

خرج الصيد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا بيض سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلها لقد كانت سمكة فضية تيرق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيراً فقال الصيد الطيب سبحانه ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال اطلقني فحرام ان اضلك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتاً يقول اشرك ايها الصيد الطيب فقال سبحانه يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئاً سأبلي لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد أصبح جميلاً لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعاً من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ماطلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيد المسكين لقد حذرت انهن لن تلبين الا ثلاث طلبات فاعلمني هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فحذفته بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوماً فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

