



دراسة : النوم الصحي يقلل  
مخاطر الإصابة بأمراض القلب



ص 22

جامعة أبوظبي تنظم النسخة الثانية  
من مسابقة البرمجة السنوية للعلوم  
والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات

ص 27

من الغناء إلى التمثيل ..  
محطات ناجحة في  
مشوار خالد سليم

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

تعرف إلى أقدم ساعة  
بالعالم تعمل حتى الآن

لكل مدينة جوانب غامضة في تاريخها تحاك حولها الحكايات والأساطير وهذا هو حال مدينة براغ، وساعتها الشهيرة وهي أقدم ساعة فلكية في العالم لا تزال تعمل حتى يومنا هذا. ومنذ تأسيسها أواخر القرن التاسع الميلادي، تلتفت مدينة براغ الأنظار بأبراجها وساعاتها الفلكية لدرجة أنها لقبتم بمدينة المنة برج. أما قلعة براغ فقد سُجلت في كتاب غينيس كأكبر قلعة قديمة حافظت على كل تفاصيلها. وجسرها الشهير، كارلوف جسر، أو جسر تشارلز، الذي يمتد فوق نهر فلثافا هو من بين أقدم الجسور في أوروبا، يزيدته نحو 30 تمثالاً متقن الصنع. ومن بين معالمها الشهيرة أيضاً شارع فاستلافسكي ناميه - ستي الوصول بساحة وينيسلاس والمكسرات، والزيوت النباتية. وقد وجدت الدراسات بأن زيادة كميات فيتامين هـ التي تتناولها النساء بسرطان البروستاتا، ووقعت الساعة في قلب ساحة أسترشوموك أكثر الساحات زيارة في العالم.

مركبات عسكرية مزودة  
برشاش في شوارع لندن

أثار فنانو راب ألبان جدلاً كبيراً، بعدما قادوا مركبات عسكرية مزودة بمدافع رشاشة ثقيلة حول عتار سكتي بريطاني، أثناء تصوير مقطع فيديو موسيقي (فيديو كليبي) يسجد جرائم المخدرات والقتل. ويظهر الفيديو رجالاً ملتزمين على متن عربة قتال مضحة مزودة بمدافع رشاش من عيار 30، وهم يتجولون حول عتار "جاسكوب" في باركينغ، شرقي العاصمة البريطانية لندن. كما قامت "العصابة" بالترويج بمدافع رشاش براونينغ عيار 0.50 مثبتة في سيارة "جيب" عسكرية. وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن "الفيديو كليبي" انتشر على نطاق واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث شاهدته أكثر من 17 مليون شخص. وأضاف أن الأمر يتعلق بمجموعة الراب "Hellbanianz" سيئة السمعة على يوتيوب.



زيادة خطر الموت. تعد الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، ولكن ماذا عن الناحية الصحية، ما هي مخاطر هذه المكملات؟ وما هي الطريقة الأمثل لتناولها. تعتبر الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، وذلك لأن الأفراد في جميع الفئات العمرية ومن مختلف المناطق يستخدمون مكملات الفيتامينات. فهي المكمل الغذائي الأول بالنسبة لهم وتشكل أحد الفروع الهامة في صناعة المكملات الغذائية. وغالباً ما يتم مناقشة تأثير الفيتامينات كمكملات في العديد من وسائل الإعلام وشبكة الإنترنت. وقد أوصى الخبراء بتناول "المالتي فيتامينات" كتمكمل غذائي عام. ومع ذلك فإن الفيتامينات المتعددة تتكون من مركبات مختلفة وقد يرى البعض تناول مجموعة مختلفة من المكملات الغذائية. ولكن ليس كل الأفراد بحاجة إلى تناول مكملات الفيتامينات يمكن للأفراد الذين يعانون من نقص عناصر غذائية معينة الحد من تناول مكملات الفيتامينات من خلال إجراء تغييرات في النظام الغذائي وفي حالة الإضرار إلى استخدام مكملات الفيتامينات يجب اللجوء إلى شراء نوع جيد من الفيتامينات.

زيادة خطر الموت. تعد الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، ولكن ماذا عن الناحية الصحية، ما هي مخاطر هذه المكملات؟ وما هي الطريقة الأمثل لتناولها. تعتبر الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، وذلك لأن الأفراد في جميع الفئات العمرية ومن مختلف المناطق يستخدمون مكملات الفيتامينات. فهي المكمل الغذائي الأول بالنسبة لهم وتشكل أحد الفروع الهامة في صناعة المكملات الغذائية. وغالباً ما يتم مناقشة تأثير الفيتامينات كمكملات في العديد من وسائل الإعلام وشبكة الإنترنت. وقد أوصى الخبراء بتناول "المالتي فيتامينات" كتمكمل غذائي عام. ومع ذلك فإن الفيتامينات المتعددة تتكون من مركبات مختلفة وقد يرى البعض تناول مجموعة مختلفة من المكملات الغذائية. ولكن ليس كل الأفراد بحاجة إلى تناول مكملات الفيتامينات يمكن للأفراد الذين يعانون من نقص عناصر غذائية معينة الحد من تناول مكملات الفيتامينات من خلال إجراء تغييرات في النظام الغذائي وفي حالة الإضرار إلى استخدام مكملات الفيتامينات يجب اللجوء إلى شراء نوع جيد من الفيتامينات.

## حقيقة مكملات الفيتامينات - هل هي مضرّة بالصحة أم مفيدة لها؟

زيادة خطر الموت. تعد الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، ولكن ماذا عن الناحية الصحية، ما هي مخاطر هذه المكملات؟ وما هي الطريقة الأمثل لتناولها. تعتبر الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، وذلك لأن الأفراد في جميع الفئات العمرية ومن مختلف المناطق يستخدمون مكملات الفيتامينات. فهي المكمل الغذائي الأول بالنسبة لهم وتشكل أحد الفروع الهامة في صناعة المكملات الغذائية. وغالباً ما يتم مناقشة تأثير الفيتامينات كمكملات في العديد من وسائل الإعلام وشبكة الإنترنت. وقد أوصى الخبراء بتناول "المالتي فيتامينات" كتمكمل غذائي عام. ومع ذلك فإن الفيتامينات المتعددة تتكون من مركبات مختلفة وقد يرى البعض تناول مجموعة مختلفة من المكملات الغذائية. ولكن ليس كل الأفراد بحاجة إلى تناول مكملات الفيتامينات يمكن للأفراد الذين يعانون من نقص عناصر غذائية معينة الحد من تناول مكملات الفيتامينات من خلال إجراء تغييرات في النظام الغذائي وفي حالة الإضرار إلى استخدام مكملات الفيتامينات يجب اللجوء إلى شراء نوع جيد من الفيتامينات.

زيادة خطر الموت. تعد الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، ولكن ماذا عن الناحية الصحية، ما هي مخاطر هذه المكملات؟ وما هي الطريقة الأمثل لتناولها. تعتبر الفيتامينات من المكملات الغذائية الأكثر مبيعاً في الأسواق، وذلك لأن الأفراد في جميع الفئات العمرية ومن مختلف المناطق يستخدمون مكملات الفيتامينات. فهي المكمل الغذائي الأول بالنسبة لهم وتشكل أحد الفروع الهامة في صناعة المكملات الغذائية. وغالباً ما يتم مناقشة تأثير الفيتامينات كمكملات في العديد من وسائل الإعلام وشبكة الإنترنت. وقد أوصى الخبراء بتناول "المالتي فيتامينات" كتمكمل غذائي عام. ومع ذلك فإن الفيتامينات المتعددة تتكون من مركبات مختلفة وقد يرى البعض تناول مجموعة مختلفة من المكملات الغذائية. ولكن ليس كل الأفراد بحاجة إلى تناول مكملات الفيتامينات يمكن للأفراد الذين يعانون من نقص عناصر غذائية معينة الحد من تناول مكملات الفيتامينات من خلال إجراء تغييرات في النظام الغذائي وفي حالة الإضرار إلى استخدام مكملات الفيتامينات يجب اللجوء إلى شراء نوع جيد من الفيتامينات.

## حيلة تساعد على جعل الطبيب يستمع إليك باهتمام

يقعد الكثير من المرضى فقتهم بأطبائهم لأنهم لا يستمعون إلى شكاوهم باهتمام، ويجوزون إلى الحلول البديلة التي قد لا تكون مفيدة للتخفيف من آلامهم. ويميل الأطباء عادة للتقليل من أهمية الأعراض، وتجاهل مخاوف المريض، والقاء اللوم على سلوك المريض مثل الوزن الزائد والتدخين والتوتر وغير ذلك، دون الإصغاء للمريض الذي قد يعاني من أعراض ربما تكون خلفها مرض أكثر خطورة. كما يميل الأطباء إلى النفور العنيف من المرضى الذين يقترحون تشخيص حالتهم بأنفسهم، ويدفعهم غرورهم في بعض الأحيان لتفي التشخيص والاستهانة برأي المريض الذي قد يكون صحيحاً في كثير من الأحيان. المشكلة هي أن الكثير من المرضى يميلون إلى أن يكونوا جيدين حقاً في اكتشاف أمراضهم، ولديهم دافع كبير للعثور على إجابات، خاصة مع توفر إمكانية وصول أكبر إلى أدوات البحث الطبي من أي وقت مضى في تاريخ البشرية. ويجب الأطباء الاستهزاء بموقع البحث غوغل، الذي يلجأ إلى الكثير من المرضى لتشخيص أمراضهم، لكن هذا الاستهزاء لا يقلل من أهمية المعلومات المتوفرة على الإنترنت، والتي لا تقل قيمة عما تحتوي عليه الكتب التي درسها الأطباء. ويقولون هذا إلى المشكلة: بمجرد أن تتكشف كمرض ما هو المرض الذي نعاين منه، كيف يمكننا عرضه على طبيبتنا دون الإساءة إليه؟ تقول كريستال ليندل في مقالة بموقع بين نيوز نيوتورك "باختصار الأمر كله يتعلق بالتأثير. عليك أن تشير إلى أن شخصاً آخر دفعك لتسال عما تريد طرحه على الطبيب".

## ماده مهلوسة موجوده بالفطر

### تعالج مرضى السرطان

أظهرت دراستان سريريتان حديثتان أن جرعة واحدة من مادة مهلوسة موجودة في أنواع من الفطر المخدر تعالج القلق والإجهاد العقلي لدى مرضى السرطان عندما يتراشق هذا العلاج مع الدعم النفسي. وكتب الباحثون الذين نشرت نتائج دراستهم في مجلة "جورنال أوف سايكوفارماكولوجي" الأميركية أن هذه المقاربة "تقلص بطريقة لافتة القلق الذهني والحزن لدى الأشخاص المصابين بالسرطان، وذلك على مدى أشهر". وأشارت الدراسة الأولى التي أجريت في مركز لانغون الطبي التابع لجامعة نيويورك إلى أن جرعة واحدة من مهلوس بسلوبيين أظهرت دراستان سريريتان حديثتان أن جرعة واحدة من مادة مهلوسة موجودة في أنواع من الفطر المخدر تعالج القلق والإجهاد العقلي لدى مرضى السرطان عندما يتراشق هذا العلاج مع الدعم النفسي. وكتب الباحثون الذين نشرت نتائج دراستهم في مجلة "جورنال أوف سايكوفارماكولوجي" الأميركية أن هذه المقاربة "تقلص بطريقة لافتة القلق الذهني والحزن لدى الأشخاص المصابين بالسرطان، وذلك على مدى أشهر". وأشارت الدراسة الأولى التي أجريت في مركز لانغون الطبي التابع لجامعة نيويورك إلى أن جرعة واحدة من مهلوس بسلوبيين



## حذاء ماري جين نجم الموضة النسائية

يمثل حذاء ماري جين نجم موضة الأندية النسائية في خريف-شتاء 2022-2023. ييمنج المرأة إطلالة أنيقة وراقية تستحضر ذكريات الطفولة. وشرحت المجلة الفرنسية للموضة والجمال "جولي" أنه كان يتربع على عرش الموضة في الثلاثينيات من القرن الماضي، ويمتاز بباريزيم على منتصف القدم. وأشارت إلى أن حذاء ماري جين نمج، خاصة في مرحلة المدرسة، يظل هذا الموسم بوجه جديد بطابع عصري، يتألق بألوان زاهية مثل الوردية، أو يتألق بالطلاء اللامع أو يخطف الأنظار بالنعل الضخم والسميكة "بلا توه". ويمتاز الحذاء بتنوع إمكانية تنسيقه، مع تنورة قصيرة، أو سروال جينز بقصبة مستقيمة، أو سروال قماش بأرجل واسعة، أو مع فساتين السهرات.



# منوعات الفكر 22

## جامعة الإمارات تشارك في الكونجرس العالمي لأهداف التنمية المستدامة في جامعة جلاسجو باسكتلندا

العين - الفجر

يعزز من أثر المخرجات البحثية لهذه المشاريع. حيث يعمل هذا البرنامج على اكتشاف المواهب الطلابية المبدعة مما يساهم في بناء جيل متمكن قادر على استخدام المعارف والأدوات لحل مشكلة معينة. كما شاركت الجامعة في المعرض المصاحب حيث استعرضت فيه برامجها التعليمية والأكاديمية المتنوعة التي تطرحها مختلف كليات الجامعة وهي 47 برنامج دراسات جامعية و 40 برنامج ماجستير و 25 برنامج دكتوراة، كما تم عرض مجموعة من الفيديوهات التعريفية التي تبين البنية التحتية التعليمية والبحثية والأنشطة اللاصفية المختلفة بالإضافة إلى استعراض بعض الحقائق والأرقام وإحصائيات البحث العلمي.

للتحديات المختلفة. حيث استطاعت جامعة الإمارات التي حققت خلال منظومة متميزة من الشراكات الدولية التي حققت قفزات استثنائية في الانتاج البحثي المتصل بأهداف التنمية المستدامة حيث استطاع الباحثون إنتاج أكثر من 39% من مجموع الانتاج البحثي خلال الفترة من 2017-2022 في مواضيع متعلقة بأهداف التنمية المستدامة. يجدر بالذكر أن برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة لتعليم الجامعي الذي انطلق في دورته الأولى عام 2021 بـ 56 مشروعاً بحثياً، وسيطلق بـ 107 مشروعات في عام 2022. ويهدف هذا البرنامج البحثي إلى تعزيز مهارات البحث العلمي لدى الطلبة من خلال تحديات متصلة بالأهداف العالمية لأهداف التنمية المستدامة مما

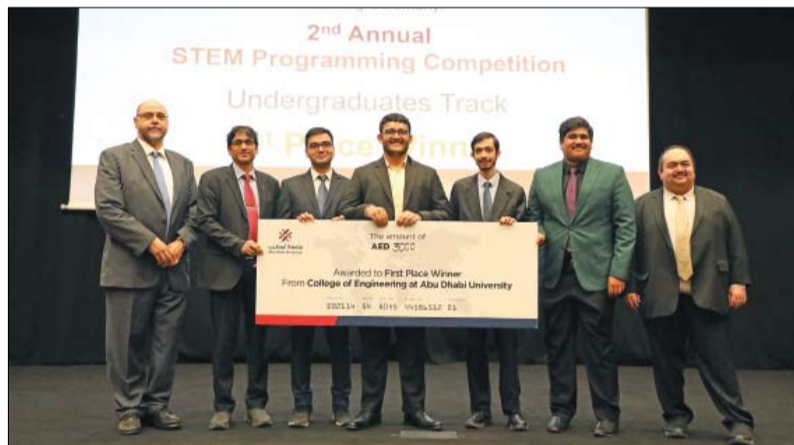
والعلمية وبالتالي بناء اقتصاد دائري مستدام مبني على تحليل البيانات من أجل تحويل النفايات من تحدي بيئي إلى مصدر اقتصادي يعود نفعه على المجتمع. وأوضح بأن جامعة الإمارات من خلال برامجها الأكاديمية قامت بتعزيز المحتوى الأكاديمي النوعي ذا الصلة بالاقتصاد الدائري وأهداف التنمية المستدامة بواسطة مسابقات دراسية وبرامج أكاديمية متكاملة والتي تضمن بناء المعارف البيئية لدى الطالب، مشيراً إلى أن جامعة الإمارات تولي أهمية كبيرة في بناء الشراكات الاستراتيجية التي تعزز من المخرجات من خلال الاستفادة من أفضل الممارسات التعليمية والبيئية والاقتصادية والاجتماعية والتي تنعكس على الفهم الشمولي والعميق

في إدارة الاتصال المؤسسي، والمعيد خالد الغفلي- طالب دكتوراه مبعوث من جامعة الإمارات إلى جامعة جلاسجو، وشارك الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد النائب المشارك للبحث العلمي في جلسة حوارية بعنوان "كيف يساهم التعليم العالي في تسهيل الاقتصاد الدائري وتحقيق المستقبل المستدام"، حيث استعرض جهود جامعة الإمارات في تعزيز المعارف العلمية في بناء اقتصاد دائري مستدام يساهم في تحقيق الاستراتيجيات الوطنية. كما تطرق في مداخلة إلى مبادرات الجامعة وأنشطتها المختلفة التي تعزز من تمكين الشباب وأدوارهم المختلفة في إيجاد الحلول العلمية من خلال أدوات البحث العلمي والإبداع والابتكار والذي بدوره ينعكس إيجاباً على نوعية المخرجات البحثية

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة في الكونجرس العالمي لأهداف التنمية المستدامة تحت شعار: "توحيد الجامعات والحكومات والصناعة والمجتمع لمستقبل مستدام"، والذي استضافته جامعة جلاسجو باسكتلندا من الفترة 31 أكتوبر ولغاية 2 نوفمبر 2022 وينتظم الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة وضم في عضويته كل من الدكتور سيف الدين كبير - أخصائي بحث علمي، أ. موزة الدرهمي - منسق مشاريع بحثية و أ. مريم القمزي - تنفيذي اتصال دولي

بالترزامن مع يوم «الإمارات تبرمج»، وبمشاركة 700 طالب

## جامعة أبوظبي تنظم النسخة الثانية من مسابقة البرمجة السنوية للعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات



على 421 شخصاً، بمن فيهم طلاب، ومعلمون، وموجهون، ومدراء مدارس. وقال الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة بجامعة أبوظبي: "سعداء باستضافة النسخة الثانية من مسابقة البرمجة السنوية للعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، بعد النجاح الكبير الذي حققته نسختها الأولى العام الماضي، إذ تعد هذه المسابقة فرصة قيمة وبناءة لتزويد الطلبة بمجموعة متنوعة وقابلة من المهارات التي تساعدهم على تحقيق التميز والنجاح في وظائفهم المستقبلية، وقد شهد تحدي العام إقبالاً واسعاً من الطلاب الذين أبدوا اهتماماً ملحوظاً للاطلاع على المزيد في عالم البرمجة."

الخاصة، والثالث إلى ثانوية كامبريدج. وتضمنت قائمة المدارس الفائزة بالمراكز العشر الأولى أيضاً، المدرسة الإنجليزية الدولية الخاصة، ومدارس أدوك، ومدرسة أم الإمارات، ومدرسة جيمس كامبريدج الدولية، ومدرسة البشائر الخاصة، ومدرسة خليفة بن زايد الثانوية، ومدرسة أم المؤمنين. كما احتفت جامعة أبوظبي بـ 11 مدرسة تقديراً لجهودها في توجيه ورعاية الطلاب المتميزين. وأقامت الجامعة حفلاً لتوزيع الجوائز لتكريم 11 مدرسة في فئة التوجيه المتميز، والفرق العشر الأولى في "دورة المدارس"، وأفضل البرمجيين اليافعين من الصفين السابع والثامن، وذلك بحضور ما يزيد

واقعية في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وتعين على الطلبة المشاركين ابتكار حلول لها في غضون 3 ساعات من خلال وضع الاستراتيجيات المناسبة، والعمل التعاوني لتحقيق الفوز، وشارك في المسابقة 710 طالب من جميع أنحاء دولة الإمارات، توزعوا على 170 فريقاً، وقدموا 1,331 حلاً. عكفت على دراستها مباشرة لجنة تحكيم ضمت 15 من أعضاء الهيئة التدريسية. وفي فئة المدارس، حلت مدرسة برايتون كولدج أبوظبي في المركز الأول، بعد تمكن فريقها من حل التحديات في غضون 62 دقيقة فقط، بينما ذهب المركز الثاني إلى مدرسة هورايزون

أبو ظبي - الفجر



## خالد الظنحاني يتسلم جائزة الإبل الدولية في المجال الأدبي

الشارقة - الفجر

حزنتها خلال مسيرتها الثقافية". وأضاف "هذا الإنجاز هو تكريم لدولة الإمارات وقيادتها التي تعمل دوماً على دعم الحركة الثقافية وازدهارها وتمكين المثقفين والمبدعين الإماراتيين.. مشيراً إلى أن نجاح المبدع الإماراتي في المحافل العربية والدولية ما كان ليحقق لولا الرؤية الحكيمية لقيادة الإمارات، يشار إلى أن الظنحاني نال العديد من الألقاب والجوائز العربية والدولية، حيث اختارته "الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية" ضمن قائمة أبرز 100 شخصية عربية الأكثر تأثيراً في مجال المسؤولية المجتمعية لعام 2020، وحصل على لقب "أفضل شخصية إبداعية مؤثرة" لعام 2019 ضمن قائمة المئة الأكثر تأثيراً على مستوى الوطن العربي والعالم التي تصدرها مجموعة من المؤسسات التابعة لمنظمة الأمم المتحدة، كما حصد جائزة الرئيس الهندي الرحل عبدالكلام العالمية للتميز في المجال الثقافي لعام 2016، وهو يتراش حالياً مؤسسة غيشة الإماراتية.

تسلم الخبير الثقافي الإماراتي خالد الظنحاني، جائزة الإبل الدولية في مجال الإبداع الأدبي لعام 2022 التي تقدمها المؤسسة العربية للأرقام القياسية" ومقرها دبي، وذلك تقديراً لجهوده البارزة في نشر الثقافة والإبداع والجمال، وإيصال الصوت الثقافي الإماراتي إلى مختلف بلدان العالم. جاء ذلك في حفل توزيع الجوائز الذي أقيم، أمس الأحد، في جناح الجائزة بمعرض الشارقة الدولي للكتاب، بحضور سعادة فيصل جمعة البلوشي مستشار لجنة جائزة الإبل، ومحمد ديليف الرئيس التنفيذي للمؤسسة العربية للأرقام القياسية، وحبيب كويه رئيس مؤتمر روية كيرلا، ومنير بن محي الدين مدير الفعاليات والإعلام، والمشاركين والمكرمين. وقال الظنحاني عقب تسلمه الجائزة: "أفخر بأبي من الذين نالوا هذه الجائزة المرموقة لتضاف إلى الجوائز الكثيرة التي



## محمد البرزنجي: السوشيال ميديا والعلاقات العامة وجهان لعملة واحدة

كبير في المستقبل. وأردف أنه مع كل تلك الإحصائيات المخيفة رقمياً، نجد أن المستقبل الإعلامي بات مرهوناً بكيفية استخدام هذه الوسائل بالصورة السليمة، وتعزيز دورها في عملية الاتصال والوصول؛ الاتصال بالجمهور والوصول إليهم بصورة أكثر سهولة وأسرع مما كانت عليه مع الإعلام التقليدي.. ومن هنا نستطيع القول بأن "العلاقات العامة وجهان لعملة واحدة".

دبي للمبتاعين، مستنداً إلى ورقة بحثية عملت عليها شركة "أناليسيس جروب المستقلة للاستشارات الاقتصادية"، حيث قدرّت هذه الورقة أن اقتصاد "المبتاعين" من الممكن أن تنفق قيمته 3 تريليونات دولار عالمياً خلال 10 سنوات فقط، وذلك في الوقت الذي ستسهم فيه منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وتركيا في إجمالي الناتج العالمي بنسبة 6.2% وقيمة 360 مليار دولار عام 2031. وأوضح أنه من المتوقع أن تصل

لاسيميا وأن "السوشيال ميديا" جعلت من الإعلانات سوقاً كبيرة أشبه بسوق السلع، بحيث توجه الشخص نحو هدفه بمنتهى السهولة والسرعة باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في الهواتف الجوالة، مع إتاحة تحديد الجمهور المستهدف للجهة أو الشخص المعين، بما يسهل عملية الوصول. وتابع: "إذا تحدثنا عن اقتصاد "السوشيال ميديا" الآخذ في التصاعد، فسنعتمد على تصريح المدير الإقليمي لشركة "ميتا" فارس عقاد خلال منتدى

الحكومية أو الخاصة هو كيفية خلق محتوى مرئي ومقروء مناسب عبر منصاتنا الرقمية يتناسب مختلف الفئات المستهدفة. واكمل انه وصل الأمر إلى أن كل منظمة حديثة العهد وضعت نصب أعينها خلق صفحة رسمية وموثوقة على صفحات التواصل الاجتماعي تضم آلاف المتابعين هدفاً رئيساً لها، بحيث يتسنى لها الوصول إلى أكبر عدد من الجمهور في وقت قليل.. هذا بالإضافة إلى الاعتماد على الإعلانات عبر هذه الوسائل بدلاً

قال محمد البرزنجي الباحث المتخصص في العلاقات العامة، إن المختصين وخبراء الإعلام وضوا تعريفات عدة لفهم العلاقات العامة، لكن أبرزها وأوضحها هو التعريف الذي اقترحه جمعية العلاقات العامة الأمريكية، بأنها "عملية اتصال استراتيجية تبني علاقات ذات منفعة متبادلة بين المنظمات وجمهورها". وأضاف البرزنجي، أن ظهور وتطور وسائل التواصل الاجتماعي طورت معها عدداً من المفاهيم الإعلامية، حيث أصبحت

مستشفى توام يعتمد على المراقبة العصبية لإنقاذ عصب الوجه لدى مريض مصاب بسرطان الجلد

## خضوع مريض سرطان الجلد من إريتريا بعمر 70 عاماً لعملية جراحية معقدة من خطوتين لاستئصال ورم خبيث بالكامل

أبو ظبي - الفجر

للمجموعة "صحة": "أصيب المريض بسرطان الخلايا القاعدية الذي انتشر بشكل كبير في وجهه، وكانت جراحة الاستئصال الكامل فريدة ومعقدة للغاية بسبب قرب الورم من أعصاب عينه ودماعه ووجهه. لذلك، لعبت تقنية المراقبة العصبية دوراً مهماً للغاية في نجاح هذه الجراحة مع ضمان الحفاظ على سلامة العصب الوجهي ومنع شلل الوجه. يتمتع الفريق متعدد التخصصات في مستشفى توام بخبرات واسعة في إدارة حالات سرطان الرأس والعنق، وتوفر إجراء المعقد، وتوفر إجراءات الاستئصال وإعادة الترميم والتأهيل. ونحن بدورنا نفخر بالتزام الفريق وتقانيه وجهوده لتحقيق نتائج إيجابية للمرضى".

وغالباً ما تُستخدم المراقبة العصبية في العمليات الجراحية المعقدة والتي تشمل الجهاز العصبي، وذلك بهدف تقييم سلامة الوظائف الحيوية. والهدف الأساسي هو تنبيه الجراح وطبيب التخدير إلى أي إصابة وشيكة للتمكن من إجراء تعديلات في الوقت المناسب وتضاد حدوث ضرر دائم. بالإضافة إلى ذلك، تستخدم هذه التقنية أحياناً لوضع مخطط مناطق الجهاز العصبي يساعد في توجيه إدارة العملية.

نجح الأطباء في مستشفى توام، وهو أحد المنشآت الطبية التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، في استخدام تقنية المراقبة العصبية لضمان سلامة الأعصاب في جراحة معقدة للغاية. وأجريت العملية لمريض إريتري يبلغ من العمر 70 عاماً مصاباً بسرطان الخلايا القاعدية، وهو نوع من سرطان الجلد يتطور في الغالب في مناطق الجلد المعرضة للشمس، مثل الوجه. يُذكر أن سكان البلدان المشمس والتي تتميز بأيام مشمسة أعلى من المتوسط، مثل دولة الإمارات العربية المتحدة وأفريقيا، معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بسرطان الجلد. في الواقع، يمثل سرطان الجلد أحد أكثر الأورام الخبيثة شيوعاً عند الذكور في دولة الإمارات، حيث يبلغ معدل انتشاره 14.5%.



أعلى مستوى من الرعاية الشاملة.

# منوعات الفكر

23

خلصت إحدى الدراسات إلى أن النوم دون المستوى الأمثل مرتبط بارتفاع احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وأن النوم الجيد يساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.



## دراسة : النوم الصحيح يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب



المستقبلية الثالثة (PPP3)، وهي جماعة قائمة على الملاحظة قائمة على المجتمع المرتقب، وتم تجنيد الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 75 عاما وخاليين من أمراض القلب والأوعية الدموية في مركز طبي وقائي بين عامي 2008 و 2011، وكان متوسط العمر 59.7 سنة وكان 62% من الرجال. وخضع المشاركون لفحص جسدي واستكملوا استبيانات حول نمط الحياة والتاريخ الطبي الشخصي والعائلي والحالات الطبية.

تم استخدام الاستبيانات لجمع معلومات عن خمس عادات للنوم في الأساس وزيارتين للمتابعة، تم إعطاء كل عامل نقطة واحدة إذا كان هو الأمثل و 0 إذا لم يكن كذلك. تم حساب درجة نوم صحي تتراوح من 0 إلى 5، مع اعتبار 0 أو 1 ضعيفا و 5 يعتبر الأمثل. أفاد أولئك الذين حصلوا على درجة مثالية أنهم ناموا من 8 إلى 8 ساعات كل ليلة، ولم يعانون من الأرق مطلقا أو نادرا، ولا يعانون من النعاس المفرط المتكرر أثناء النهار، ولا توقف التنفس أثناء النوم، والنمط الزمني المبكر (كونهم شخصا صباحيا). وقام الباحثون بفحص الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية كل عامين لما مجموعه 10 سنوات. حصل 10% من المشاركين على درجة نوم مثالية و 8% كانت درجاتهم ضعيفة، خلال متابعة استمرت ثماني سنوات، أصيب 274 مشاركا بأمراض القلب التاجية أو السكتة الدماغية. حلل الباحثون العلاقة بين درجات النوم والأحداث القلبية الوعائية بعد ضبط العمر والجنس واستهلاك الكحول والمهنة والتدخين ومؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني ومستوى الكوليسترول والسكري والتاريخ العائلي للنبويات القلبية والسكتة الدماغية أو الموت القلبي المفاجئ. ووجدوا أن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية انخفض بنسبة 22% لكل نقطة ارتفاع في درجة النوم عند خط الأساس. ويشكل أكثر تحديا، مقارنة بأولئك الذين حصلوا على درجة 0 أو 1، كان المشاركون الذين حصلوا على درجة 5 أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية بنسبة 75%. قدر الباحثون نسبة الأحداث القلبية الوعائية التي يمكن الوقاية منها بنوم أكثر صحة، ووجدوا أنه إذا كان لدى جميع المشاركين درجة نوم مثالية، فقد يتم تجنب 72% من الحالات الجديدة لمرض القلب التاجي والسكتة الدماغية كل عام. قال الدكتور نامبيما: "توضح دراستنا إمكانية النوم الجيد للحفاظ على صحة القلب وتقتصر أن تحسين النوم مرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية، كما وجدنا أن الغالبية العظمى من الناس يعانون من صعوبات في النوم، أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، وهناك حاجة إلى مزيد من الوعي بأهمية النوم الجيد للحفاظ على صحة القلب".

عام على عادة نوم واحدة، مثل مدة النوم أو توقف التنفس أثناء النوم، حيث يتوقف التنفس ويبدأ أثناء النوم، بالإضافة إلى ذلك غالبا ما قيمت الدراسات السابقة النوم عند خط الأساس فقط. واستخدمت الدراسة الحالية درجة نوم صحية تجمع بين خمس عادات نوم، وحقق الباحثون في العلاقة بين درجة النوم الأساسية، والتغيرات بمرور الوقت في درجة النوم، وأمراض القلب والأوعية الدموية الحادة. وتضمنت هذه الدراسة 7200 مشاركا في دراسة باريس

وقال مؤلف الدراسة الدكتور أبو بكاري نامبيما من INSERM (المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية) في فرنسا: "كان معدل الانتشار المنخفض للنوم الجيد متوقفا نظرا لحياتنا المزدحمة التي تمتد على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويجب تعليم أهمية نوعية وكمية النوم لصحة القلب في وقت مبكر من الحياة عندما يتم تأسيس السلوكيات الصحية، ويمكن أن يساعد التقليل من الضوضاء أثناء الليل والتوتر في العمل على تحسين النوم." وركزت الدراسات السابقة حول النوم وأمراض القلب بشكل



## هل الماء بالليمون مفيد لصحتنا بالفعل؟

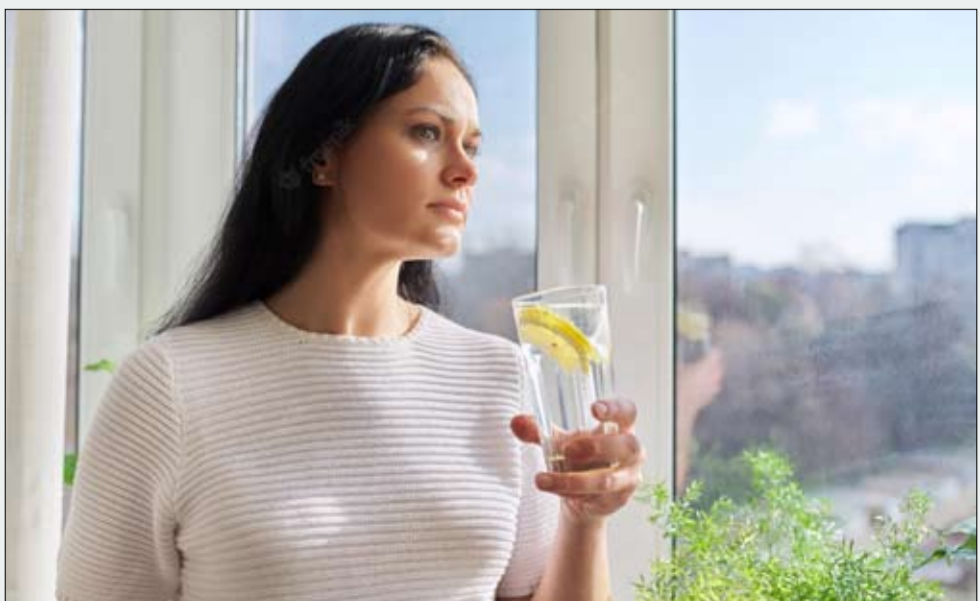
شهد شرب عصير الليمون مع القليل من الماء انتشارا واسعا بين أولئك الذين يبحثون عن إزالة السموم من أجسامهم وحرق الدهون. ويوجد الكثير من المعلومات المضللة على الإنترنت حول فوائد شرب عصير الليمون مع الماء، ولذلك، جمعت صحيفة "ذي صن" البريطانية بعض المعلومات الأكثر شيوعا حول هذا المشروب، وكشفت عما يقوله العلماء بشأنه.

49.4 مجم من البوتاسيوم أو 1% من القيمة المحددة يوميا  
0.01 مجم من فيتامين B-1 أو 1% من القيمة المحددة يوميا  
0.01 مجم من فيتامين B-2 أو 1% من القيمة المحددة يوميا  
0.06 مجم من فيتامين B-5 أو 1% من القيمة المحددة يوميا  
ويوضح الموقع أنه: "للمقارنة، فإن استبدال الليمون بعصير نصف برتقالة (وزنها 43) سيوفر ما يقارب ضعف السرعات الحرارية، ونحو ثلاثة أضعاف السكر، و24% من القيمة المحددة يوميا من فيتامين C".

أفضل.  
لماذا يعد الماء بالليمون أفضل من مياه الحمضيات الأخرى؟  
وفقا لموقع MedicalNewsToday، فإن الحقائق الغذائية للليمونة واحدة بحجم 48غ هي:  
10.6 سرعات حرارية  
18.6 ملليغرام من فيتامين C أو 21% من القيمة المحددة يوميا  
9.6 ميكروغرام من حمض الفوليك أو 2% من القيمة المحددة يوميا

قدرة على شربه، فهذا أمر جيد بالفعل. ويمكن ماء الليمون أن يساعد في استقرار شهيتك، ما يجعلك أقل تناولا للوجبات الخفيفة على مدار اليوم (بسبب ألياف موازنة السكر في الدم). وقد يزيد ماء الليمون من طاقتك لأنه غني بفيتامين C، الذي يساعد جسمك على امتصاص الحديد. ويمكن ماء الليمون أن يساعد في حماية خلاياك من خلال تقديمه كمضاد أكسدة فعال وتشجيعك على تناول نظام غذائي صحي بشكل عام. ويساعد المشروب في تعزيز نضارة البشرة من خلال إعطائها دفعة من فيتامين C، المعروف بإبطائه عمليات الشيخوخة، ولكن من دون نسيان روتين العناية بالبشرة الجيد واعتماد واقي الشمس.

هل الماء بالليمون مفيد لك؟  
الشيء الوحيد الذي اتفق عليه كل العلماء تقريبا هو أننا بشكل عام نعاني من الجفاف الشديد في عالم اليوم، ولهذا السبب وحده، إذا كانت إضافة الليمون إلى الماء تجعلك أكثر



ما هي كمية الماء بالليمون التي يجب شربها كل يوم؟  
تعتمد الكمية التي يجب أن تشربها كليا على أهدافك في الترطيب. ومع ذلك، تتبع الباحثون بعض المؤشرات للمساعدة في معرفة المبلغ المثالي لنمط حياتك. وبالنسبة للنساء، يوصى بالحصول على 75 مع من فيتامين C كل يوم، بينما بالنسبة للرجال، يوصى بتناول 90 مجم. ويمكن أن يتغير هذا بناء على وزنك، لذلك إذا كنت في شك من الكميات المطلوبة ناقش دائما التغييرات الطبية في روتينك مع طبيبك. ويوصي الخبراء في موقع MedicineNet بما يلي: "ملء زجاجة سعة لتر واحد بماء بدرجة حرارة الغرفة، وإضافة نحو 4 شرائح من الليمون وشربه طوال اليوم للحصول على نتائج ترطيب









..الشارقة-البحر

وَقَعَت الكاتبة اللبنانية والباحثة في الدراسات الإعلامية، الدكتورة ندى أحمد جابر، كتابها الجديد (في قرية ماكلوهان.. الإعلام الإلكتروني والذكاء الاصطناعي والميتافيرس)، المتفرد بأسلوب أدبي مُمتع وطرح علمي، والذي أبصر النور خلال مشاركتها في معرض الشارقة الدولي للكتاب بدورته الـ ٤١.

يتفرد بأسلوبه الأدبي وطرحه العلمي

## الدكتورة ندى جابر توقع كتابها الجديد (في قرية ماكلوهان.. الإعلام الإلكتروني والذكاء الاصطناعي والميتافيرس)

جابر، حزمة من التساؤلات الاستشرافية، "إلى أين سيأخذنا زمن الذكاء الاصطناعي الآتي من أجنحة الخيال العلمي؟ وإلى أين سيأخذنا الطريق الصاعد إلى أفق ما وراء الكون أو (الميتافيرس)؟ وهل ستصبح الروبوتات أكثر تعاطفاً واحساساً معنا من بعض البشر؟". وتضيف: "إن القرية (قرية ماكلوهان) التي بدت غريبة وصعبة على الفهم في ستينات القرن الماضي، عندما كتب لنا عنها مكتشفها الأول العالم الكبير (ماكلوهان)، والتي تبدو اليوم عادية، تكشف لنا أن كل تلك الأسئلة الغربية لن يطول الزمان حتى تصبح حقيقة جزءاً من حياتنا، لذلك جاء هذا الكتاب لنسلط الضوء فيه على ما نعيشه اليوم، نتعلم عما نعيشه غداً، ولنتعلم أكثر لأن الزمن القادم لن يرحم من لا يعلم..

"هنا أحيائها، بدءاً من محركات البحث إلى موسوعاتها، وبريدها الإلكتروني، وحكايات (السوشال ميديا)، وأسرار من حقوقا الثروات من هذه المقاهي، إلى المقاهي التي تستعد لاستقبالنا غداً، مقاهي الذكاء الاصطناعي والميتافيرس والروبوتات، هنا القرية بسلمها وحربها، بنورها وعممتها، هنا حيث تقيم في واقع افتراضي يعد بواقع مُعزز.. هنا حيث العالم يقع.. على مرمى نقرة أصبح..

وجاء توقيع الكتاب يوم 7 نوفمبر 2022، في ركن التوقيع بالمعرض، وذلك استكمالاً لجهود وإنجازات الدكتورة ندى جابر المتواصلة في مضمار التأليف الإعلامي، وفي أعقاب إصدار كتابها الأكاديمي الأول (الإعلام الدولي والتواصل الثقافي)، الذي وقعته خلال معرض أبوظبي الدولي للكتاب، في مايو الماضي. وقالت الدكتورة ندى أحمد جابر: "إن كتاب (في قرية ماكلوهان) يدور في فلك القرية، التي نعيش فيها اليوم.. فهي شائعة بحجم الكون، وصغيرة بحجم كف اليد.. تتسع فحتها كيف ابتعدنا فيها، وتصغر فحتها كيف اقتربنا فيها.. هي القرية الإلكترونية.. هي القرية الكونية.. وأضافت: "إن ماكلوهان، هو الفيلسوف الكندي (هيربرت مارشال ماكلوهان) Herbert Marshall McLuhan) الذي كان أول من تنبأ بهذه القرية الكونية، ومات قبل أن يراها، وتركها لنا في كتبه، وغادر في عام 1979 من القرن الماضي قبل الثورة الإلكترونية.. وتابعت ندى جابر: "اخترت في هذا الكتاب أن أدور في أحياء قرية ماكلوهان، شوارعها، مقاهيها، وحتى أزقتها الخفية، العتمة الخفية، والتي تعرفها جميعاً وفتتح عيوننا عليها كل صباح، وننام على نسماتها، وسكونها، وأحياناً رباحها وعواصفها كل مساء، وأمام الإشاعات والإعلانات الكثيرة التي تمتلئ بها شوارعها، كان لا بد من المرور على الجديد القادم فيها بكل سحره، ووعوده الذكية، وأساره الخفية، وعزفت الدكتورة ندى هذه القرية كما نعيشها اليوم.. وكما نعيشها غداً. قائلة:

صاحب أكثر الكتب مبيعاً في العالم

## المتحدث التحفيزي لويد لونا يستعرض كيف أوصلته قصة مؤلفة إلى مصير بهيج

للعديد من الوظائف وتم رفضي عدة مرات، وكنت قد ألفت كتاباً، وكلما أذهب لدار نشر ترفض نشره، فقلت لنفسي: لو لم ينشر أحد كتابي سأنشره بنفسي، وبعد ذلك نشرت أكثر من 15 كتاباً أصبحوا الأكثر مبيعاً على مستوى العالم..

..الشارقة-البحر

استعرض المتحدث التحفيزي ومدرب إعداد القادة الفلبيني لويد لونا، قصته المؤلفة التي أوصلته إلى مصير بهيج، حيث تحدث عن السر الذي يمكننا من تحويل الفوضى إلى رسالة هادفة، خلال جلسة حوارية أقيمت ضمن فعاليات الدورة الـ 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب.

هاني سرحان ومنى الشمري يتحدثان لجمهور الشارقة الدولي للكتاب 41

## كتاب سيناريو: الدراما بدون رسالة مجتمعية تفقد العمل الفني قيمته

تعليم نفسه وكانت التجربة والاستفادة من الأخطاء أفضل مدرسة"، موضحاً أن الدراما العربية في تطور مستمر، والمنصات الجديدة فتحت آفاقاً واسعة، لذلك لابد أن تطور من أنفسنا..

..الشارقة-البحر

أكد خبيراً في كتابة السيناريو ضرورة وجود رسالة مجتمعية في العمل الدرامي، قيمته، جاء ذلك في جلسة حوارية، حملت عنوان "طريقك إلى السيناريو الناجح"، في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022، واستضافت كاتبة السيناريو المصري هاني سرحان والروائية وكاتبة الدراما الكويتية منى الشمري، وأدارها المخرج والممثل المصري محمد غباشي.

..الشارقة-البحر

أكد خبيراً في كتابة السيناريو ضرورة وجود رسالة مجتمعية في العمل الدرامي، قيمته، جاء ذلك في جلسة حوارية، حملت عنوان "طريقك إلى السيناريو الناجح"، في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022، واستضافت كاتبة السيناريو المصري هاني سرحان والروائية وكاتبة الدراما الكويتية منى الشمري، وأدارها المخرج والممثل المصري محمد غباشي.

..الشارقة-البحر

أكد خبيراً في كتابة السيناريو ضرورة وجود رسالة مجتمعية في العمل الدرامي، قيمته، جاء ذلك في جلسة حوارية، حملت عنوان "طريقك إلى السيناريو الناجح"، في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022، واستضافت كاتبة السيناريو المصري هاني سرحان والروائية وكاتبة الدراما الكويتية منى الشمري، وأدارها المخرج والممثل المصري محمد غباشي.



تسلط الرواية الضوء على تعلق الناس بالوم، كما تحفظ الأماكن وتاريخها، لافتة إلى أنها الآن في مرحلة تحويل هذه الرواية إلى مسلسل تلفزيوني من جزئين، حيث سنتتقي من الرواية ما يناسب التلفزيون، وأشارت الشمري إلى أن الدراما تقدم نوعاً من أنواع المتعة المزججة، ولا بد أن تحمل رسالة للمجتمع، ويعول عليها في طرح الأفكار بشكل مؤثر، مؤكدة أن الدراما العربية بحاجة لتطور مستمرة وهناك أعمال عربية جيدة.

بين النص والشاشة

وعن الفرق بين الكتابة الروائية وكتابة السيناريو، قالت إن حساسية القارئ الأدبي تختلف عن المشاهد، فقارئ الأدب ينساق نحو اللغة، أما في العمل التلفزيوني فتؤثر عليه العناصر البصرية من أزياء وإخراج ومتعة بصرية وموسيقية. وعن الدراما الخليجية، تحدثت الشمري عن تاريخ الدراما الكويتية، حيث كانت رائدة في هذا الفن، عبر نجوم كبار وصلوا العالم العربي، مبيحة أن إعادة إنتاج تلك الأعمال أمر لا معنى له، لأن لكل تاريخ ظروفه، لكن بالإمكان إنتاج أعمال جديدة تواصل حكاية تلك السلاسل التلفزيونية، موضحة أن الوسائط الجديدة جعلت الدراما تدخل كل بيت، لأن الناس يحبون القصص الواقعية.

صدر العدد الجديد 54

## حروف عربية تحتفل بحديقة الفنون لحضارة الإسلام بإسطنبول

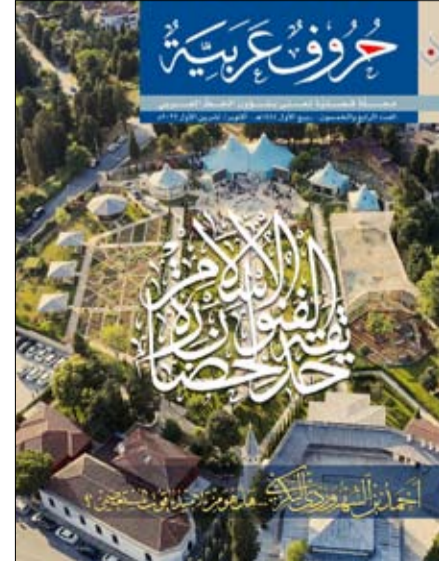
..دبي - د.محمود علياء

الإسلام)، تلك التي أسسها الخطاط التركي الشهير الشيخ الإمام حسين قولتو بإسطنبول بتركيا، حيث تعمل على استرداد البهاء القديم لحضارتنا الإسلامية العريقة، إذ يقوم المسؤولون بتدريس فنون الخط العربي وفنون التذهيب، وفنون التزيين، أي الرسم على الماء، وفن النماذج الصغيرة (المناتور)، وفن الشوكفة، وهو فن رسم الزهور، والموسيقى وغيرها.

ويجذب أنواع طيور بنا تاج السرح حسن حول أبرز ما عرض في مهرجان الفنون الإسلامية بالشارقة (تدرجات)، ويكتب الباحث الدكتور محمد حسن مقالاً عن الإجازة الخطية النادرة للخطاط محمد أفندي توفيق، بينما يقدم الأديب الإماراتي محمد المر قراءة في كتاب (جامع محاسن كتابة الكتاب) الذي وضعه الخطاط محمد بن حسن الطيبي عام 908 هجرية، حيث يشرح فيه مهارات الخطاط البغدادي الشهير ابن البواب الذي توفي سنة 1022 م، وقد طبعت مخطوطة هذا الكتاب للمرة الأولى عام 1962 بواسطة المؤلف والمحقق الدكتور صلاح الدين منجد، وفي عام 2015 صدر تحقيقاً جديداً للكتاب بواسطة الدكتور عبدالعزيز بن ناصر بن مانع، وهو من مطبوعات جامعة الملك سعود بالرياض.

صدر عن ندوة الثقافة والعلوم دبي العدد الجديد رقم 54 من فصلية (حروف عربية) برئاسة تحرير علي عبيد الهاملي ونائب رئيس التحرير خالد الجلاف ومدير التحرير ناصر عراق والمدير الفني محمد فراس عيو.

في كلمته كتب رئيس التحرير: (ليس عبق الماضي فقط هو ما يحمله الخط العربي، وإنما إرثنا المستقبل أيضاً. هذا ما يؤكد مبنى متحف المستقبل الذي اكتسب جدرانه بحروف لغة الضاد التي اختار الفنان الإماراتي مطر بن لاجه لها خط الثلث، بكل ما يحمله هذا الخط من جماليات وروعة وأسيابية، جعلت من المبنى الذي يشاهده كل من يعبر شارع زايد بإمارة دبي تحفة فنية فائقة الجمال).



ضم العدد دراسة مهمة بعنوان (هل الخطاط أحمد السهرودي من تلامذة ياقوت المستعصي؟) كتبها الأستاذ الدكتور نصار منصور، وفي باب الحوار، أجرى عضو هيئة التحرير تاج السرح حسن عدة لقاءات مع عائلة متخصصة في فنون الخط والزخرفة يتصدرها كبير العائلة الخطاط الدكتور حسين كندوز، وابنته المذهبة بتول كندوز وزوجها المذهب فاروق تشكلي. أما ملف العدد فأعد الخطاط الإماراتي خالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات للفن العربي والزخرفة الإسلامية، والملف عبارة عن جولة شاملة في (حديقة الفنون لحضارة

# منوعات الفجر

26

## مهرجان سباق دلتا التاريخي

جغرافياً تبعد جزيرة دلتا عن العاصمة أبوظبي بحوالي 210 كم وعلى بعد 42 كم من جبل الظنة، وتقع في الجزء الشمالي الغربي من جزيرة صير بني ياس، وتبلغ مساحتها 37 كم ومحاطة بالبحر من كل الاتجاهات، فالوصول إلى جزيرة دلتا بطريقتين إما من خلال الطريق البحري (العبرة) والانطلاق من ميناء



جبل الظنة، وأما من خلال النقل الجوي في مطار أبوظبي الدولي والتذاكر بالمجان، وتوجد رحلات يومية على مدار العام.

أما تاريخياً فتضم الجزيرة العديد من المعالم التاريخية والمباني الأثرية بالإضافة للمساجد ذات الطراز التاريخي ومتحف دلتا وأثار القبور من العصر الإسلامي والأواني الفخارية ومجموعة نادرة من الأصداف الحجرية، وكانت جزيرة دلتا مركزاً رئيسياً لبيع وصيد اللؤلؤ بالإضافة إلى أنها منبع رئيسي للمياه الجوفية.

في شهر أكتوبر من كل عام تنظم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية و نادي أبوظبي للرياضات البحرية، وتحت رعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة،

مهرجان سباق دلتا التاريخي، حيث أن المهرجان يهدف إلى المحافظة على التراث البحري المحلي وإعادة إحياءه وترويج للرياضات البحرية التراثية،

حيث يضم المهرجان سباق المحامل الشراعية وسباق محامل التجديف كبطولة أساسية بالإضافة إلى العديد من البطولات الفرعية مثل السباحة وكرة القدم الشاطئية والدرجات الهوائية ومسابقة صيد أكبر كنعذ وغيرها.

وبالتوازي مع السباق البحري، توجد فعاليات تراثية على شاطئ جزيرة دلتا مثل السوق الشعبي والأكل الشعبي وبيت النوخة وقرية الطفل والحرف اليدوية والمسابقات والجوائز اليومية بالإضافة إلى الفنون الشعبية البحرية وتقديم يومياً لفني الليوا والمديما، بالإضافة إلى الفرقة الموسيقية لشرطة أبوظبي.

تصل جوائز المهرجان إلى 25 مليون درهم لأصحاب المراكز من الأول وحتى المائة من الترتيب النهائي، كم تم تخصيص 3 سيارات للفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى في السباق البحري وجوائز نقدية للبطولات الفرعية.

سعيد الزعابي

## منوعات

# الفن

27

احتفل النجم خالد سليم مؤخراً (الاحد الماضي) بعيد ميلاده الذي يتمتع بصوت قوى جعله من أفضل مطربين جيله، بالإضافة إلى تقديمه عدد من الأعمال الدرامية والسينمائية التي حققت نجاحا كبيرا منذ بدايته، فهو دائم التجديد والاختلاف في اعماله الغنائية وصاحب صوت مميز وإحساس عال .

يستأنف تصوير (عودة البارون)

## من الغناء إلى التمثيل . . محطات ناجحة في مشوار خالد سليم

وصل عزام الرشيدى 60 عاماً ويجسد الشخصية النجم حسين فهمي إلى مصر بعد غربة طويلة، ليعيد افتتاح فندقه المهم منذ مدة، هنا فقط، ولكنه يصطحب محاميه الأردني مؤنس وصديقه القديم حسن، ويستوقف الجميع اهتمام عزام الرشيدى بخمسة شباب هم (رجاني، راوية، دارين، هاني، وشريف) ويستدعيهم ليقبموا في فندقه، ويقومون بالتجريب لإنجاز مشاريع مبتكرة خارج الصندوق، وفق الرؤية الدراماتيكية للأحداث المتبعة، ويشارك في المسلسل النجم حسين فهمي الذي غاب عن الدراما التلفزيونية عدة سنوات، إضافة إلى النجم خالد سليم، والنجم إيهاب فهمي، والنجمة نهال عنبر، والأردني ساري أسعد، وربيع زيتون والنجم اللبناني ألان الزغبى، ريهام سعيد، وعلاء مرسى، وسامي مغاوري، وضياء المرغني، وصبري عبدالمنعم، وميس حمدان، والممثلة السورية كاترين على، وظهور خاص للفنانة اللبنانية رزان المغربي، والفنان الأردني عبدالرحمن خضر، وأحمد عاشور.

النجوم، معالجة وسيناريو وحوار محمد أنط، وعادل مرسى، فكرة إسحق إبراهيم، وإخراج مرقس عادل.

(عودة البارون)

استأنف المخرج والمؤلف سامر خضر، أمس، تصوير أحداث أعماله الدرامية الجديدة "عودة البارون"، داخل استوديو المغربي لسرعة إنهاء العمل لعرضه على الشاشة قريباً. وقرر سامر خضر، تكثيف عمليات التصوير خلال الأيام المقبلة، وللتناهي من تصوير جميع المشاهد منتصف الشهر الجاري، للبدء فوراً في عمليات الإنتاج والمكياج.

وتدور أحداث المسلسل عن شخصيات تعيش بعد 30 عاماً وهي مسكونة بهواجس الماضي، حيث

بعد نجاحه في عالم الغناء قدم أول أعماله السينمائية في 2004 بفيلم "سنة أولي نصب" أمام "أحمد عز، داليا البحيري ونور"، وجسد خلال أحداث الفيلم شخصية "خالد"، والفيلم من تأليف سميرة محسن وإخراج كاملة أبو ذكري.

النجم خالد سليم قدم العديد من الأعمال الدرامية الناجحة وكان آخرها مسلسل "جمال الحرير" ينتمي لتوعية أعمال الـ45 حلقة، وهو تأليف سوسن عامر وإخراج منال الصيفي، وشارك في بطولته مع خالد كل من نور اللبنانية، ودينا فؤاد، وإسلام جمال، وحازم سمير، وفراس سعيد، وكريم عبد الخالق، ورنما رئيس، وهدي الأتربي ومحمد شاهين، وتدور أحداث المسلسل في إطار من التشويق والإشارة حول رجل أعمال يمتلك مجموعة من الشركات يدعى يوسف تربطه علاقة حب قوية بمذيعة تجسد شخصيتها الفنانة نور اللبنانية، وهذه المذيع تدعى فريدة، ورجاءة تنقلب حياته رأساً على عقب، حيث تتعرض حبيبته وصديقتها إلى أزمات مع العفاريت والجن.

وأكد خالد سليم أن ضيوف الشرف المؤثرين في حياته، هي الفنانة الراحلة ودة، والتي شاركها في مسلسل "أن الأوان"، كما قال إن الفنان عادل إمام، هو من طلب أن يشارك معه في مسلسل "مأمون وشركاه"، والفنان الراحل محمود عبدالعزيز، قدم معه "جبل الحلال"، أما عن "الماستر سين"، السعيد في حياته فهو زواجه من "خيرية"، والجزين هو وفاة والده.

ويستمر خالد سليم طرح فيلمه الجديد "في القلب"، ومن المقرر طرحه في جميع دور العرض السينمائية الفترة المقبلة. فيلم "في القلب" بطولة خالد سليم، نسرين طافش منة فضالي، سوسن بدر، ومحمد عز، هالة فاخر وتوني ماهر، وإنجي كيوان، وكريم سرور، ويوستينا، واللبنانية ساندرا، وغيرهم من

خالد سليم بدأ مشواره الغنائي بألبوم يحمل اسم "عالم تاني" عام 2001، وبعدها بعام شارك في بطولة فيلم "السلم والعيان" للمخرج طارق العريان بثلاث أغنيات وهي "أنا حبيب"، "باعترف"، و"عيش"، التي حققت نجاحاً كبيراً.

عام 2003 أصدر ثاني ألبوم له بعنوان "ولا ليلة ولا يوم"، الألبوم ضم 11 أغنية منها: حلم عمري، ليالي، أحبك موت، ساكت ليه، كل نظرة، بلاش الملامة، الله واحد، ولا ليلة ولا يوم، ظلمت، أنا عاشق، وأصدر بعدها عدة ألبومات ناجحة، وكانت آخرها ألبوم بعنوان "أستاذ الهوى" وصور خالد سليم من الألبوم أغنية أطمئن علي طريقة الفيديو كليب والألبوم ضم 11 أغنية منها: أستاذ الهوى، حبيب حياتي، سيد سيدي، ياواحد قلبي، اطمئن.



## ليلي علوي تبدأ تصوير مشاهدتها في فيلم "مهمة في سهل حشيش"

بدأت الممثلة المصرية ليلي علوي تصوير مشاهدتها في فيلم "مهمة في سهل حشيش" المقرر أن يعرض عام 2023. تجسد ليلي علوي، من خلال الأحداث التي تدور في إطار اجتماعي - كوميدى، شخصية امرأة تعمل في أحد الصراف وتواجه بعض المشكلات في حياتها الزوجية. ومعظم أحداث العمل تدور في أحد الفنادق في منطقة سهل حشيش في مدينة الفردقة المصرية.

الفيلم يشارك في بطولته كل من الممثلين بيومي فؤاد، وحمدى الميرغني، ومحمد محمود، وفرح الزاهد، وتامر هجرس، ومي الكيطي. والعمل من تأليف لوي السيد، وإخراج محمود كريم. وكان آخر عمل سينمائي ليلي علوي هو "ماما حامل" الذي عرض في بداية العام الحالي. وهذا العام أيضاً عرض لها فيلم "200 جنيه". وكان من المفترض أن يعرض لها فيلم "التاريخ السري لكوتور" من عدة سنوات، إلا أنه أصبح مجهول المصير. وفيلم "التاريخ السري لكوتور" تدور أحداثه حول الوقائع التي تلت ثورة 25 يناير، وتتناول فكرة ضرورة امتلاك المواطن المصري للفكر والوعي اللازم لاستيعاب ما يحدث حوله من أمور مختلفة. وتشارك في بطولة الفيلم زينة، ومحسن محيي الدين، وأحمد حاتم، وفراس سعيد. والقصة من تأليف وإخراج محمد أمين. وقد تغيب ليلي علوي عن السباق الدرامي لشهر رمضان المقبل، إذ لم تتعاقد على أي من الأعمال حتى الآن. وكان آخر عمل تلفزيوني لها هو مسلسل "منورة بأهلها" إخراج يسري نصر الله، وشارك في بطولته باسم سمرة وسلى خطاب وعباس أبو الحسن، وعرض عبر منصة شاهد في مارس/ آذار الماضي، وحقق نجاحاً كبيراً. وعرض لها مسلسل "دنيا ثانية" في رمضان الماضي، وشاركها بطولته مجدي كامل ووفاء صادق وأشرف زكي ومي سليم، والقصة من تأليف أمين جمال، وسيناريو وحوار حمدي التايه، وإبراهيم الصباغ، ومن إخراج أحمد عبد العال.

## إيناس كامل : استمتعت بالعمل في مسلسل "بيت فرح"

أكدت الفنانة إيناس كامل تواصل تصوير المشاهد الأخيرة من مسلسل "بيت فرح" بالتزامن مع عرضه على قناة الحياة، مشيرة أنها استمتعت بالتجربة بسبب حبها للشخصية وكذلك التعاون مع فتحى عبد الوهاب والذي وصفه بالممثل المريح في العمل معه.

مسلسل "بيت فرح" انطلق عرضه يوم 22 أكتوبر الماضى على قناة الحياة وهو مكون من 20 حلقة، و بطولة فتحى عبد الوهاب، داليا مصطفى، إيناس كامل، محمد على رزق، ليلي حسين، مروة عيد، سمر علام، فدوى عابد، فتوح أحمد، مصطفى منصور، يارا طميشاوى وعدد آخر من الفنانين، وتأليف تأليف هبة رجب، وإخراج شيرين عادل وإنتاج شركة كينج توت للمنتجين هشام وعصام شعبان اللذان يهودان للإنتاج بعد غياب.

تدور أحداث مسلسل "بيت فرح" في إطار اجتماعي مليء بالشاعر الرومانسية الشجن، حول رجل يعيش في شقة داخل عمارة سكنية ويعاني من الوحدة والعزلة بعد وفاة زوجته، ويحدث العديد من المواقف مع جيرانه بالعمارة التي تغير شكل حياته تماماً، حيث يكون لهذا الشخص حكاية مع كل جارة من جيرانه بالعمارة.

وتعاقدت إيناس كامل على المشاركة في بطولة مسلسل "الأصلى" مع النجمة ريهام عبد الغفور وتستعد لبدء تصوير دورها خلال الأيام المقبلة، والعمل تأليف أمين جمال وإخراج احمد حسن وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى ومقرر عرضه في شهر يناير المقبل على إحدى قنوات الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.



# الفكر

## استخدام الهواتف الذكية هل يجعلنا فعلا أغبياء؟!



الأهمية". وبحسب الدكتور غيلبرت، فإنه: "عندما كان على المشاركين أن يتذكروا بأفْسهم، استخدموا سعة ذاكرتهم لتذكّر أهم المعلومات. ولكن عندما استطاعوا ذلك باستخدام الجهاز، فقد حفظوا معلومات ذات أهمية عالية في الجهاز واستخدموا ذاكرتهم الخاصة للحصول على معلومات أقل أهمية بدلا من ذلك. حتى الآن بعيدا عن التسبب في الخرف الرقمي، يمكن أن يؤدي استخدام جهاز ذاكرة خارجي إلى تحسين ذاكرتنا". وقال البروفيسور كيفين ماكونواي، من الجامعة المفتوحة، إن استخدام مذكرات أو ملاحظات لاصقة لحفظ المعلومات المهمة سيكون له تأثير مماثل.

أن استخدام جهاز رقمي كذاكرة خارجية لا يساعد الأشخاص فقط على تذكر المعلومات المحفوظة في الجهاز، ولكنه يساعدهم أيضا على تذكر المعلومات غير المحفوظة أيضا. وقال الدكتور سام غيلبرت، من معهد علم الأعصاب الإدراكي بكلية لندن الجامعية: "أردنا استكشاف كيف يمكن أن يؤثر تخزين المعلومات في جهاز رقمي على قدرات الذاكرة. ووجدنا أنه عندما سمح للأشخاص باستخدام ذاكرة خارجية، ساعدتهم الجهاز على تذكر المعلومات التي حفظوها فيها. ولم يكن هذا مفاجئا، لكننا وجدنا أيضا أن الجهاز حسن ذاكرة الأشخاص للمعلومات غير المحفوظة أيضا. وهذا لأن استخدام الجهاز غير الطريقة التي يستخدم بها الأشخاص ذاكرتهم لتخزين المعلومات ذات الأهمية العالية مقابل المعلومات غير ذات

توصلت دراسة جديدة، بقيادة كلية لندن الجامعية، إلى أن استخدام الأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية، يمكن أن يساعد في تحسين مهارات الذاكرة، وجعل الناس أكثر ذكاء. أظهرت الدراسة، التي نُشرت في Journal of Experimental Psychology: General، أن الأجهزة الرقمية تساعد الناس على تخزين وتذكر معلومات مهمة للغاية. وهذا بدوره يحرق قوة العقل لتذكر أشياء إضافية أقل أهمية. وأعرب علماء الأعصاب سابقا عن مخاوفهم من أن اعتمادنا المتزايد على التكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى انهيار القدرات المعرفية ويسبب "الخرف الرقمي". لكن الاختبارات التي أجريت على 158 مشاركا بريطانيا، تتراوح أعمارهم بين 18 و71 عاما وجدت

## قرأت لك

الموز فاكهة عالية القدرات



أعلن ريبغو لاتيكاين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكًا عالميا. فالوز، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية/الصحية كالبيوتاسيوم، بنسبة 487 ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات "أ" و"ب" و"ج"، وتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقا لتغير لون قشرته المواكب لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به. وأوضح ريبغو لاتيكاين أن الموز أخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة الممثلة لصحة الجهاز الهضمي. في المقابل، الموز الأصفر غني بالسعرات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به الصابون بدء السكري. أما الموز الناضج بقشرة منقطة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبيا من مادة "تي أن أف" المضادة لسرطان. فيما إذا كان مفرطا في النضج إلى حد سواد قشرته فقدترته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية. ويلج الخبير الفنلندي ريبغو لاتيكاين على ضرورة التعود على تناول الموز والفاكهة بشكل عام يوميا، والتي ذكر منها الكيوي والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والمشمش الأسود وبق البحر، لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية الفاعلة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

## سؤال جواب

- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة؟  
-م الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طابع البريد؟  
-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا
- من أول من صنع الكعك؟  
-م القدماء المصريين
- من أول من استعمل الساعة اليدوية؟  
-م الجنود البريطانيين .
- من بنى حدائق بابل المعلقة؟  
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
- من أول من عرف السيرك؟  
-م الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة



راقصو الباليه الوطنيون في كوبا يؤدون على خشبة المسرح خلال مهرجان ألبسيا أونسو الدولي السابع والعشرين للباليه في هافانا - ا ف ب

## هل جرعة الإنسولين العالية تجعل مرضى النوع

### الأول من السكري أكثر عرضة للإصابة بالسرطان؟

قالت دراسة حديثة نُشرت في مجلة JAMA Oncology، إن جرعة الإنسولين المرتفعة ترتبط بحدوث السرطان. وركزت الدراسة، التي قادها الدكتور يوانجي ماو، على العلاقة بين جرعة الإنسولين اليومية ونسبة الإصابة بالسرطان بين مرضى السكري من النوع الأول. ووجد الباحثون أن جرعة الإنسولين المرتفعة مرتبطة بشكل إيجابي بحدوث السرطان وأن ذلك الارتباط أقوى بين أولئك الذين يعانون من مقاومة الإنسولين. وقال ماو، الأستاذ المساعد في جامعة أوهايو: "في مرضى السكري من النوع الأول، تظهر نتائجنا أن عوامل التمثيل الغذائي التقليدية مثل السمنة (ممثلة بمؤشر كتلة الجسم)، والتحكم في السكر (يمثله الهيموجلوبين A1c)، والتحكم في ضغط الدم، لا ترتبط بحدوث السرطان. ومع ذلك، كان معدل الإصابة بالسرطان أعلى بالنسبة لأولئك الذين تناولوا جرعة أكبر من الإنسولين". وأضاف: "تشير نتائجنا إلى أن الأطباء قد يحتاجون إلى موازنة مخاطر الإصابة بالسرطان المحتملة عند علاج مرضى السكري من النوع الأول بجرعة إنسولين يومية عالية أو أن تحسين حساسية الإنسولين قد يكون مفضلاً عن مجرد زيادة جرعة الإنسولين". ولإجراء الدراسة، حلل الفريق ارتباطات أكثر من 50 عاملاً خطر شائع، مثل التدخين وتعاطي الكحول والتمارين الرياضية وعوامل الخطر الأيضية واستخدام الأدوية والتاريخ العائلي مع الإصابة بالسرطان لدى 1303 مرضى مصابين ببدء السكري من النوع الأول، والذين جمعت بياناتهم على مدار 28 عاما. ووجدت الدراسة أيضا أن العمر والجنس مرتبطان بحدوث السرطان عند تقييمهما بشكل منفصل وأن جرعة الإنسولين اليومية تشكل خطراً أعلى للإصابة بالسرطان مقارنة بالعمر، خاصة جرعة الإنسولين الأعلى. ويتم تصنيف جرعة الإنسولين اليومية إلى ثلاث مجموعات: منخفضة: أقل من 0.5 وحدة/كغ في اليوم، ومتوسطة: أكبر من /أو تساوي 0.5 وحدة أو أقل من 0.8 وحدة، وعالية: أكبر من / أو تساوي 0.8 وحدة / كغ في اليوم. وبحسب الدراسة، كانت نسب الخطر أعلى بكثير في الجرعة العالية مقابل مجموعة الجرعات المنخفضة. وكان معدل الإصابة بالسرطان 2.11 و 2.87 و 2.91 لكل 1000 شخص في مجموعات جرعة الإنسولين المنخفضة والمتوسطة والعالية، على التوالي. وعلى وجه التحديد، وجد الباحثون أن النساء معرضات لخطر أكبر من الرجال. ومع ذلك، لم يكن من الواضح ما هي عوامل الخطر التي قد تسهم في ارتفاع معدل الإصابة بالسرطان في مرضى السكري من النوع الأول. على الرغم من أن الدراسات السابقة قد خلصت إلى أن مرضى السكري لديهم مخاطر أعلى للإصابة بالسرطان بشكل عام، فإن هذه الدراسة هي الأولى لاستكشاف عوامل الإصابة بالسرطان المرتبطة بمرض السكري من النوع الأول. وأوضح ماو: "يمثل مرض السكري من النوع الأول ما يقدر بـ 5 إلى 10% من جميع حالات السكري، وقد وجدت الدراسات الحديثة في مرضى السكري من النوع الأول أيضا ارتفاع معدل الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل سرطانات المعدة والكبد والبنكرياس وبطانة الرحم والكلى لدى هؤلاء مقارنة بعامة السكان. بينما في مرضى السكري من النوع الثاني، فعزا المخاطر المتزايدة إلى عوامل التمثيل الغذائي مثل السمنة وحالة الالتهاب المزمن ومقاومة الإنسولين".

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالبا على اليابسة ولا ذيل لها. والسمنديرة، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنسا من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الثديية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحيانا فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحيانا إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما سعيدا. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئا أكبر من اتساع فمحه، وأن القط يقبوس ظهره عند الخوف.

## قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت الملوودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت القابلة مبروك انها بنت ورائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهيل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتهت شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريداه في بيته جاربه وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتني ليست جاربه صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكيه الجميله الفاتحه والمآكره، نعم مآكره فهي تعرف ان اباها لن يستطيع محاربه ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جاربه اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميله، تزينت وهي زينه فتيات المدينة وتسملت بدهوه إلى القصر، نعم طلبت مقابله الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدن مقابله فقالت وستندم ان لم تبليغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبليغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تتمناه كل فتاه، انحنت شروق بحبه رقيقه وبصوت هادىء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فيمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكمت ما حدث وازافت انها لن تكون جاربه لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملونه بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعه تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذولها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

