

موسيقى ورياضة وطهي في
احتفال الجناح الأسترالي
باليوم الوطني في إكسبو 2020

مريم الجندي:
أشبه والدي في الكثير
من الصفات



دراسة تقدم طريقة للاستحمام
قد تساعد على حرق الدهون



تطويب كاهنين دافعا عن الفقراء

طوب الكاهنان الكاثوليكانيان روتيليو غراندي وكوسمي سيبستو ومدنيان أخران قتلوا جميعا في السلفادور لدفاعهم عن الفقراء في بداية الحرب الأهلية التي عصفت بالبلاد بين 1980 و1992. في سان سلفادور أمس الأول السبت بحضور آلاف المؤمنين. وبنى مصلى كبير تم إنشاؤه بسعف نخيل من أجل التذكير بسقوط هؤلاء الضحايا في الحرب الأهلية وبساطتهم، في موقع النصب الرمزي "مونونتو آل ديفينو سلفادور ديل موندو" في العاصمة. في هذا المكان، أعلن الرجال الأربعة "طوباويون" أمام ستة آلاف مؤمن بينهم قساوسة وراهبات، في رسالة رسولية قرأها الكاردينال السلفادوري غريغوريو روسا تشافيز، باسم البابا فرنسيس.

وكتب في الرسالة "الآن، سيطلق عليهم طوباويون وسيتم الاحتفال بذكراهم كل عام في الأماكن ووفقا للقواعد التي يحددها القانون". وقال الكاردينال خلال عظته "يمكن لشهادتنا أن يساعدنا في إعادة اكتشاف الذاكرة والأمل حتى لا نتخلى عن حلم وطن متصالح ومسالم" معربا عن أسفه للاستقطاب الذي يعيشه المجتمع السلفادوري. وبذلك خصص يوم 12 آذار/ مارس لإحياء ذكرى مقتل غراندي وخادم الكنيسة مانويل سولورزانو ونيلسون روتيليو ليموس. أما سيبستو فسيتيم إحياء ذكره في 10 حزيران/ يونيو. وأشار الكاردينال روسا تشافيز لوكالة فرانس برس إلى أن "حقيقة قبول الكنيسة رسميا أنهم شهداء تعني أن حياتهم كانت صحيحة وأنهم خاطروا لمساعدة الفقراء ولربوا نداء كلهم حياتهم".



5 عادات سحرية في الصباح تجعل يومك أفضل

مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض العديدة والتخلص من التوتر يمكن عبر المشي أو ممارسة تمارين التنفس. قسط كاف من النوم: يؤدي النوم دورا في تنظيم استجابة المناعة البشرية، في حين أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى ما يعرف بزيادة الاستجابة الالتهابية للجسم، مما يجعلنا أكثر عرضة لأمراض مثل الإنفلونزا. تناول طعام صحي: الطعام الصحي مهم للصحة العامة والمناخ على حد سواء، ويرتبط سوء التغذية بضعف المناعة البشرية، مما يزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. إن المحافظة على نظام غذائي يحتوي على الأطعمة الطازجة وغير المصنعة والخضار والفواكه يضمن حصول الجسم على العناصر الغذائية التي يحتاجها. حافظ على رطوبتك: واطب على شرب المياه بشكل مستمر، فترطيب الجسم ضروري للحفاظ على نظام المناعة الصحية، ويتم ذلك عبر شرب المياه على مدار اليوم وأن يكتمل صغيرة. التمارين الرياضية: تساعد التمارين الرياضية على تحفيز الخلايا المناعية التي لها دور في مكافحة الالتهابات. توصي إرشادات النشاط البدني في الولايات المتحدة بمدة تتراوح بين 150 و300 دقيقة من الشدة المعتدلة أو 75-150 دقيقة من النشاط البدني الشديد في الأسبوع للحصول على فوائد صحية كبيرة.

الجلوس في الطبيعة أو الكتابة، وهذا يساعد في إبقاء التركيز عاليا لدى الإنسان. الامتنان: أخذ بضع دقائق لممارسة الامتنان، يمكن أن يشكل بداية إيجابية لليوم، على سبيل المثال: فكر في ثلاثة أشياء أنت ممتن لها، مثل صحتك أو أفراد أسرته أو وظيفتك أو أي شيء يجعلك تبتسم. سواء كتبت ذلك في دفتر أو قلته بصوت عال فكلها فعالة بالقدر نفسه. و5 أمور "مهمة" لا غنى عنها بتنا في فصل الشتاء في معظم دول العالم مع هبوط درجات الحرارة إلى مستويات متدنية، التي تكون بمثابة بيئة خصبة لتفشي الإنفلونزا. ويرى الأطباء أن الحفاظ على نظام المناعة لدينا هو أفضل وسائل الدفاع في مواجهة الجراثيم والفيروسات والأمراض المزمنة، كما أن المناعة أصبحت أكثر أهمية من أي وقت مضى لمساعدة أجسادنا على مقاومة نزلات البرد والأمراض الأخرى مثل "كوفيد-19". وبات الآن متوفر لقاح مضاد للإنفلونزا، لكن هذا اللقاح ليس الحل السحري، كما يعتقد البعض، إذ أنه يقلل من خطر الإصابة وشد العدوى فقط. ولكي يكون نظام المناعة قويا في مواجهة الإنفلونزا، فيجب بالمرء أن يتبع 5 خطوات رئيسية هي: التقليل من التوتر: تظهر الدراسات باستمرار أن التوتر المزمن يمكن أن يؤثر سلبا على قدرات المناعة البشرية،

وبحسب الخبراء، فإن النوم هو أبرز الأمور التي تجعل روتينك الصباحي أكثر فعالية، وذلك من خلال النوم من 7-9 ساعات، لذلك يؤثر إيجابا على وظائف المناعة ومستويات الهرمونات والذاكرة وحتى الرغبة الشديدة في تناول الطعام. شرب المياه: إن شرب ما يعادل 16 أوقية من المياه خلال الدقائق العشر الأولى من الاستيقاظ مهم للغاية لبدء يومك بطريقة صحية، فخلال ساعات النوم يخضع الجسم للحرارة واستعادة العافية، كما أن الجسم لا يتلقى ماء خلال هذه الساعات. إن شرب الماء في الصباح لا يساعد فقط في ترطيب الجسم والتخلص من السموم، بل يعوض الجوع ويقلل من تناول المشروبات ستنالوه بعد قليل. وإلى جانب المياه، يمكن تناول مشروبات صحية مثل عصير الليمون. تناول الفيتامينات والمعادن: تحدث في جسم الإنسان تفاعلات كيميائية هائلة تقدر بالمليارات، وحتى تحدث هذه التفاعلات بكفاءة وفعالية يوصي الخبراء بتناول الفيتامينات والمعادن. ويمكن الحصول عليها من خلال الشوفان والزيادي والحبوب وغيرها. لحظات التأمل والهدوء: صحيح أن الإنسان يستيقظ صباحا على أعمال كثيرة يجب إنجازها، لكن يمكن اقتناص لحظات من أجل التأمل والسكون، بما يمنح الإنسان فرصة للإبداع عوضا عن الاندفاع. ويمكن القيام بذلك عن طريق اليوغا أو التأمل أو

اكتشاف سر فقدان الشم والتذوق لدى مرضى كورونا

لا يزال الغموض يلف ارتباط الإصابة بفيروس كورونا بفقدان حاستي الشم والتذوق، إلا أن دراسة حديثة توصلت إلى تحديد سبب هذا العرض الذي يميز مرض "كوفيد 19"، بعد أكثر من عامين من انتشاره عالميا. وكشفت الدراسة التي نشرتها مجلة "ناتشر جينيتكس"، أن سبب فقدان المصابين بفيروس كورونا لحاستي الشم والتذوق يعود إلى عامل جيني. وحلل باحثون من شركة 23andMe، المتخصصة في علوم الجينوم والتكنولوجيا الحيوية، بيانات 69841 فردا في الولايات المتحدة وبريطانيا ممن شاركوا في استبيان بعد اختبار كورونا إيجابيا، وقرروا نسبة أولئك الذين أبلغوا عن فقدان حاسة التذوق أو الشم مع الذين لم يظهر عليهم العرض. ومن بين أولئك الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا، أفاد 68 بالمئة من المشاركين بالاستبيان بفقدان حاسة التذوق أو الشم، وكانت النساء المستجوبات أكثر عرضة بنسبة 11 بالمئة للإبلاغ عن الأعراض من الرجال، علما أن حوالي 73 بالمئة تتراوح أعمارهم بين 26 و35 عاما. وأشار الباحثون إلى أن أولئك الذين ينحدرون من أصول شرق آسيوية أو أمريكيين من أصول إفريقية، كانوا أقل احتمالية للإبلاغ عن فقدان حاسة الشم أو التذوق، مقارنة بالآخرين من أصل أوروبي. وقرروا فريق البحث الاختلافات الجينية بين أولئك الذين أبلغوا عن فقدان حاسة التذوق أو الشم مع الذين لم يفعلوا ذلك، ووجدوا نقطة بالقرب من الجينين UGT2A2 وUGT2A1 مرتبطة بهذا العرض بعد الإصابة بكورونا.

بائعو الكتب يتحدون الأزمة الصحية

كان الفضوليون وعشاق المطالعة من كل أنحاء العالم يفرقون في أكتشاف باعة الكتب على ضفاف نهر السين في باريس منذ قرون، ويوجدون فيها نوادر وطبعا قديمة غير متوافرة، غير أن جائحة كوفيد-19، باتت تهدد وجود هذا المهتم الثقافي في العاصمة الفرنسية. ويقول رئيس الجمعية الثقافية لباعة الكتب في باريس جيروم كاليه "لدينا إطار عمل رائع"، بعدما أمضى 30 عاما على رصيف كونتي. هو و220 بائع كتب آخرين يبحثون عن كتب قديمة لعرضها للبيع. ويتابع كاليه "أن تكون بائع كتب يعني أنها عادة وطبقتنا الأخيرة"، مضيفا "شغلنا وظائف أخرى، لكن عندما نبدأ (بيع الكتب)، لا يسعنا التوقف". ويؤيد جان بيار ماتياس (74 عاما) الذي يجلس أمام تمثال كوندورسيه منذ ثلاثين عاما، فكرة كاليه. ويقول "أشكأكي عمرها مئة عام، تفتح دائما، تسمح لي بأن أبقى بصحة جيدة، ويأخذ الكتب لا يتوقف إلا عندما لا يعد بإمكانه فتحها". غير أن ماتياس لا يخفي كون المهنة تواجه أزمة، فالعديد من زملائه "لم يعودوا يفتحون كثيرا، واستسلموا قليلا في مواجهة الوضع الحالي". واعتاد على استقبال طلاب علم نفس باحثين عن كتب لا يجدونها إلا بين رفوف كتبه. ويوضح "لم يعد هناك مكتبات لبيع كتب علم النفس في باريس، أنا احتل المكانة" مضيفا "هم أقل عددا بقليل"، فيكون "الوضع أصعب بين العمل عن بعد والميزانية المحدودة".

إغلاقات كورونا والبرق .. دراسة تكشف رابطا مثيرا

ربطت دراسة علمية حديثة بين عمليات الإغلاق التي راقت تفشي فيروس كورونا حول العالم، وتراجع ظاهرة البرق بشكل ملحوظ. وحللت دراسة قدمت في اجتماع الاتحاد الجيوفيزيائي الأمريكي، عوامل الغلاف الجوي التي ربما تكون قد ساهمت في تراجع حدوث البرق، بنسبة تراوحت بين 10 و20 بالمئة خلال عام 2020، الذي شهد ذروة الإغلاقات. وقال عالم الأرصاد الجوية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا المؤلف الرئيسي للدراسة إيرل ويليامز إن فريقه استخدم 3 طرق مختلفة لقياس البرق، أشارت جميعها إلى انخفاض النشاط المرتبط بهذه الظاهرة الجوية، حسبما نقلت شبكة "فوكس نيوز" الأمريكية. وركزت الدراسة على العمق البصري للهباء الجوي، الذي يقيس الجسيمات الناتجة عن حرق الوقود، حيث يمكن أن تعمل هذه الجسيمات على تسريع وتعزيز تجميع بخار الماء وتكوين السحب، ومن ثم ظهور البرق. لكن مع موجة الإغلاقات حول العالم تراجعت معدلات حرق الوقود ومن ثم كمية هذه الجسيمات في الجو، علما أن اصطدامها بالسحب يكون الشحنت المسؤولة عن توليد البرق. وقارنت الدراسة نشاط البرق ومستويات الهباء الجوي في الفترة بين مارس ومايو 2020، بذات الفترة عامي 2018 و2021. وأكدت الدراسة أن تراجع البرق كان متسقا بشكل عام مع انخفاض كمية جزيئات الهباء الجوي في مناطق عبر إفريقيا وأوروبا وآسيا، مع انخفاض أقل في الأمريكتين.



علامات تخبرك أن طفلك مصاب بقصر النظر

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن قصر النظر لدى الأطفال يعني رؤية الأشياء البعيدة بشكل غير واضح. وأوضحت الرابطة أن أسباب قصر النظر لدى الأطفال تتمثل في قلة التعرض لضوء النهار وكثرة الجلوس أمام شاشة التلفزيون والكمبيوتر، بالإضافة إلى بعض الأمراض مثل السكري، كما أن الولادة المبكرة ترفع خطر الإصابة بقصر النظر. وتتمثل أعراض قصر النظر لدى الأطفال في تضيق حدقة العين أو إغماضها نصف إغماضة عند النظر إلى الأشياء البعيدة. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب مثل النظارات الطبية والعدسات اللاصقة والجراحة، وذلك لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد ترتبط على قصر النظر مثل انفصال الشبكية والتنكس البقعي والمياه البيضاء (الكاتاركت) والمياه الزرقاء (الجلوكوما).

قريبا... واتساب يطلق ميزة طال انتظارها

اقترب مطورون تطبيق واتساب للمراسلات من طرح ميزة طال انتظارها، هي إمكانية نقل "سجل الدردشة" أو المحادثات بين الأجهزة العاملة بنظامي "أندرويد" و"iOS". وأظهر التحديث الجديد القادم ل"واتساب" الذي يحمل اسم WhatsApp 22.2.74 beta إمكانية نقل المحادثات بين الهواتف التي تعتمد نظامي تشغيل مختلفين، كـ"آيفون" و"سامسونغ" على سبيل المثال. وستتطلب عملية نقل "سجل الدردشة" تحميل التحديث الخاص بـ"واتساب" على كلا الجهازين، حسبما ذكر موقع "جي إس إم آرنا" المتخصصة بالأخبار التقنية. كذلك ستطلب عملية ترحيل المحادثات توفر اتصال بالإنترنت، سواء كان ذلك عبر شبكة "واي فاي" أو بيانات الهاتف. ويعد "واتساب" المملوك لشركة "ميتا"، الاسم الجديد لـ"فيسبوك"، تطبيق المراسلات الأوسع انتشارا عالميا، حيث يستخدمه أكثر من ملياري شخص حول العالم.



منوعات الفكر

22

ختم أسبوع الأهداف العالمية في إكسبو 2020 دبي مع التأكيد على أهمية مواجهة تحديات عالمية كبرى

بيل غيتس: إذا أردنا أن نصل إلى تحقيق الأهداف العالمية بطريقة حاسمة بحلول عام 2030، فإننا بحاجة للبدء بالعمل الجاد

وقالت آري هون هيلين كلارك: "إن الإخفاق في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة تحقيق المساواة بين الجنسين، يعني أننا أخفقنا في تحقيق تلك الأهداف برمته. فعندما تكون المرأة أقل حظاً في تلقي الرعاية الصحية والحصول على فرص التعليم، وأكثر عدداً بين الأشخاص الذين يعانون الفقر والجوع، فمن يمكنه إحراز أي تقدم، أما عندما نحظى المرأة بالمساواة، فإن هذا لا يقودنا إلى تحقيق المساواة بين الجنسين فحسب، بل يسهم أيضاً وبشدة في ازدهار المجتمعات والأسر والاقتصادات العالمية". وتضمنت الفقرات البارزة الأخرى التي أقيمت على مدار الأسبوع جلسة مهمة بعنوان "انتم تو أول أصوات الأرض"، والتي أظهرت كيفية قيام المجتمعات في بارة غواي بتعزيز القيم المستدامة والممارسات الجيدة للمواطنين عبر الموسيقى.

وقد بلغت فعاليات الأسبوع ذروتها بعرض فني حمل عنوان "الحوار بين الثقافات" قدمته شركة سيما دانس، والذي كان مشجعاً بقيم الكرامة والجنوح نحو السلام والحساسية تجاه كوكب الأرض وسكانه، شأنه في ذلك شأن الأهداف التي يستمر العمل نحو تحقيق الأهداف العالمية في كل أرجاء إكسبو 2020 دبي، وهو ما يدعم حركة من شأنها أن تساعد في تدشين مخطط لمستقبل الشعوب الجماعي الذي يؤثر بشكل إيجابي على الناس وكوكب الأرض.



وبالمثل، اتفق المتحدثون في جمعية أفضل الممارسات العالمية لإكسبو 2020 دبي على أن الابتكارات التي تتناول أهداف التنمية المستدامة الـ17 بحاجة إلى الشراكة، والمساءلة، والتعاون إذا أُريد لها أن تتوسع وتُحدث تأثيراً أكبر في المجتمعات بشتى أرجاء العالم.

وشهدت الجلسة الافتتاحية لقمة المياه والغذاء والطاقة إصدار كل من الإمارات، والأردن، وهولندا إعلاناً ثلاثياً يؤكد التزامهم بدعم نهج الترابط التي يُحسّن من استخدام المياه والغذاء والطاقة، ويدعو سائر الحكومات الأخرى إلى أن تكون على دراية بالعلاقات المتبادلة والترابطة بين هذه الموارد الحيوية الثلاثة.

وشهدت الجلسة الثلاث للمجلس العالمي التي أقيمت على مدار الأسبوع اجتماع قادة من الحكومات، والمؤسسات الاجتماعية، والأوساط الأكاديمية، والمنظمات الحكومية الدولية، وليحت المخاطر العديدة وصلق التقنيات الناشئة والعلاقات المتجددة، تبادل المناهج المختلفة بشأن كيفية تجاوز العقبات وتخطي الحواجز من الشراكات المدفوعة بالقيمة إلى دحض الصور النمطية.

ودعماً لكل هذه الجهود وتضاهيها، تم تسليط الضوء على الحاجة إلى تحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين المرأة كعاملين جوهريين، ليس فقط من أجل الوفاء بحق من حقوق الإنسان، بل من أجل النهوض بالبشرية.

عشر بحلول عام 2030.

وكان من ضمن المتحدثين في الفعالية الرئيسية "الأهداف العالمية للجميع" في ملتقى الإنسان وكوكب الأرض في منطقة الفرص في إكسبو 2020، ساندا أوجيامبو، المديرية التنفيذية للميثاق العالمي للأمم المتحدة، وجيروم فوستر، الناشط الأمريكي في مجال العدالة البيئية وأصغر مستشار للبيئة في البيت الأبيض على الإطلاق؛ ومعالي هيلين كلارك، رئيسة وزراء نيوزيلندا السابقة؛ وكل من مناصري أهداف التنمية المستدامة، كاتب السيناريو البريطاني، ريتشارد كيرتس، والممثلة الأمريكية روبين رايت، مشاركة الجميع

وقد شارك افتراضياً في فعاليات الأسبوع بيل غيتس، الرئيس المشارك لمؤسسة بيل وميليندا غيتس، حيث قال: "إذا أردنا أن نصل إلى تحقيق الأهداف العالمية بطريقة حاسمة بحلول عام 2022، وكل الأعمار التي ستأتي بعده، أعولاً للعمل الجاد، يجب أن تتولى هذا الأمر الحكومات، والمؤسسات الخيرية، والمؤسسات غير الربحية والقطاع الخاص، وعلينا الالتزام بالعمل الجاد معاً لتحقيق أهداف التنمية المستدامة في السنوات القليلة".

مثلت حملة قائمة المهام العالمية المنصة الشاملة لفعاليات الأسبوع، بتأطير كل فعالية في سياق أهداف التنمية المستدامة - قائمة المهام الأكثر

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

اختتمت أمس الأول فعاليات أسبوع الأهداف العالمية في إكسبو 2020 دبي، التي انطلقت يوم 15 يناير الجاري بخطاب مهم لمعالي أمانة محمد، نائب الأمين العام للأمم المتحدة، أكد على أهمية مواصلة دفع الجهود لمحاربة أكبر التحديات التي يواجهها العالم حالياً.

وقالت معالي أمانة محمد في حفل الافتتاح: "إن الأمر متردد لكل واحد منا، أفراداً وجماعات، لتحويل هذه المشاركة إلى شراكات واستثمارات تحسن حياة الناس بشكل ملموس في كل مكان".

مضيفاً: "ومع دمج الأهداف العالمية في جميع مجالات إكسبو 2020، لا يمكنني التفكير في مكان أكثر ملاءمة لنا لتجديد التزامنا المشترك بالوفاء بالوعود التي قطعناها على أنفسنا في عام 2015".

وقد استضاف أسبوع الأهداف العالمية - الذي انعقد بالتعاون مع الأمم المتحدة خارج مدينة نيويورك للمرة الأولى في تاريخه - عدداً لا من الفعاليات المميزة التي أمكن المشاركة فيها حضورياً أو عن بُعد، والأشطة، وتجارب الزوار التي لا تتسى، والتي يسלט كل منها الضوء على ضرورة العمل الجماعي، ومعالجة القضايا الملحة بتحقيق أهداف التنمية المستدامة السبعة

دوقية لوكسمبورغ الكبرى تحتفي بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

ويستلم تصميمه العصري من شريط مويبيوس، الذي أصبح مجازاً للتعبير عن الغرابة والتكرار والتجديد، تماماً مثل فكرة الاقتصاد الدائري الحالية من النفايات والصيدية للبيئة التي يعرضها، بدءاً من تنوعها الثقافي، ووصولاً إلى بروزها في المجالات المتعلقة بتكنولوجيا الفضاء، مثل الأقمار الصناعية والتعددية في الفضاء وغيرها، كما يحتوي الجناح على مزلجة هوائية يبلغ ارتفاعها 21 متراً، تترجم مع المساحات الخضراء والخشبية التي تستحضر غابات البلاد الجميلة.

وأضاف: "نمت العلاقات بين دولة الإمارات العربية المتحدة ووكومبورغ بشكل كبير منذ تأسيس العلاقات الدبلوماسية قبل حوالي 42 عاماً، ولدينا رؤية مشتركة فيما يخص الابتكار، وأهداف التنمية المستدامة، وقطاع الفضاء. ونحن حريصون على استكشاف آفاق جديدة للتعاون بين بلدينا، أثناء فترة انعقاد إكسبو 2020 دبي وما بعدها".

وقال روبرت لاورد: "تتشرك معظم الصفات التي تلقينا عليها المدح في جانتنا مع دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تستضيف إكسبو 2020 دبي، فمجتعاتنا والقوى العاملة لدينا متنوعة

•• دبي- الفجر

احتفلت دوقية لوكسمبورغ الكبرى بيومها الوطني الفخري في إكسبو 2020 دبي وتعمدت بالالتزام بالتعاون مع المجتمع الدولي لمواجهة تحديات المستقبل.

حيث بدأ الاحتفال بالمراسم الرسمية لرفع العلم، وعزف النشيد الوطني، تلاه عرضاً ثقافياً موسيقياً متنوعاً، شمل أداء مميز لفرقة الموسيقى المعاصرة "يونايثد إنسترومنتس أوف لوسلين"، بمشاركة عازف الساكسفون أوليفر سيليبين وعازفة الكمان دانييل هينيكوت، والقاة قصبدة

إنها تجذبنا" لكارلا لوكاري، باللغتين العربية والإنجليزية.

وكان معالي يعقوب يوسف الحوسني، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي لتؤنثون المنظمات الدولية، في استقبال سعادة روبرت لاورد، سفير لوكسمبورغ لدى دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال معالي يعقوب يوسف الحوسني: "نعرف لوكسمبورغ بصفاتها مركزاً عالمياً للخدمات المصرفية والتمويل، كما تعد واحدة من أكثر الأماكن الخضراء على مستوى العالم، فيما يقدم جناح لوكسمبورغ الدولة كرائدة في مجال الاستدامة والابتكار".

موسيقى ورياضة وتهي في احتفال الجناح الأسترالي باليوم الوطني في إكسبو 2020

الاحتفالات في الساحة الأمامية للجناح يعرض مجموعة متنوعة من العروض الموسيقية والترفيهية والعروض الراقصة ومنها عرض الشانالي الحائز على العديد من الجوائز O'Shea، وهما زوج وزوجة يقدمان الموسيقى الريفية التي تعد من أكثر الموسيقى الأسترالية انتشاراً، ونجم برنامج المواهب الشهير "أستراليا غوت تالنت" ميش تالمبو الذي تصدر مبيعاته العالم بألومه الأول.

يقول مدير الجناح الأسترالي بيتر سامز: "نحن نعمل طوال الوقت على تحسين تجربة الزائر لدينا حتى يخرج من الجناح الأسترالي وقد تشكلت لديه ذكري دائمة حول الجناح، فأنا أشعر بأن هذه مسؤولية تقع على عاتقنا تجاه الجمهور كوننا نتواجد في بداية العرض".

ويتحدث منير سنكري نائب المفوض العام الأسترالي ليعرض إكسبو 2020 دبي عن حجم التأثير الكبير الذي أحدثته البرنامج الخاص بالجناح الأسترالي قائلاً: "يمثل معرض إكسبو فرصة مثالية لأستراليا لإظهار خبرتها في مجال الصناعة والتجارة خاصة من خلال فعاليات المجلس العالمي". تمكنت الأنشطة التجارية والاستثمارية في أستراليا من تحقيق فوائد عدة بتواجدها في إكسبو 2020 دبي، فقد



شاركوا في فعاليات إكسبو. ويتحدث جوستين ماكفونين المفوض العام الأسترالي في إكسبو 2020 دبي عن المشاركة في المعرض قائلاً: "لقد كان إكسبو 2020 بالنسبة لنا فرصة استثنائية لاستعراض ما نمتلكه من قدرات على الابتكار، ومع تنوع ما لدينا من مواهب تتسع رقعة اختيارنا ونحن نعد لبرنامج احتفال بيوم 29 يناير حيث نتطلع نحو تأكيد ما نحظى به من مواصفات فريدة". سوف تبرز احتفالات اليوم الوطني الأسترالي في 29 يناير الجاري أهمية الفنون والثقافات واللغات الخاصة بالسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، كما سيقام "حفل تدخين" للسكان الأصليين في الصحراء لحماية الزوار والحفاظ على صحتهم، ويقدم بيكر بوي مغني الراب والراقص والممثل الأسترالي الشهير والذي ينتمي إلى السكان الأصليين عرضاً ثقافياً في كل من الوصل بلازا والجناح الأسترالي، ومن الفعاليات اللافتة للنظر نقل رفع العلم الرسمي الأسترالي فوق قبة البرلمان في أستراليا مباشرة ليحقق عالياً على قبة الوصل في نفس لحظة انطلاق الاحتفالات على مسرح الوصل بلازا.

تضم قائمة الفعاليات المخصصة لبرنامج اليوم الوطني عدداً من الفقرات المميزة مثل فريق

•• دبي- الفجر

يستعد الجناح الأسترالي للاحتفال مع زواره بالنجاح الذي حققه منذ بداية المعرض، بتقديم برنامج حافل بالعروض الموسيقية والمباريات الرياضية وبرامج الطهي، وذلك في اليوم الوطني الأسترالي الخاص من قبل إكسبو 2020 دبي الموافق 29 يناير الجاري.

يعزز الجناح الأسترالي نجاحاته السابقة من خلال إعداد برنامج حافل بالعروض التفاعلية في اليوم الوطني، فلقد كان دائماً ماثراً حديث الصحافة والإعلام حيث وُصف بأنه الجناح الأكثر إقبالاً من الزوار وأنه يقدم تجربة افتراضية يجب مشاهدتها والاستمتاع بها، ومن هذا المنطلق يستمر الجناح في تعميق المفهوم الذي قام عليه بتجسيد مدى اتساع تجربة الأمة وابتكاراتها التي تفتح زواجها للعالم مقدمة خبراتها وثقافتها الاستثنائية والتي لا يمكن تكرارها في أي مكان آخر.

ويُصنف الجناح الأسترالي من بين الأكثر نجاحاً في النصف الأول من إكسبو 2020 دبي، لأنه تمكن من استضافة أكثر من 87 فعالية، ومنصات الوفود التجارية والحكومية الدولية، وما يزيد عن 45000 طالب و60 متحدثاً أستراليا

«السلام» عنوان عرض فني على منصة الشمس في إكسبو 2020 دبي



دولية، كما أنه وسيلة فعالة للتواصل بين كل الجنسيات المختلفة. واليوم رسالتنا عالمية. نتمنى أن تصل رسالتنا للجميع". وقال مطرب الفريق، زجاج غانم، من مصر: "السلام كلمة جامعة لكل المعاني الطيبة، كما أنها اسم من أسماء الله الحسنى. العرض تم تصميمه ليعبر عن السلام، ودينا، ولفننا العربية، وثقافتنا العربية التي تقدمها في كلمات بسيطة قليلة تهدف إلى نشر ثقافة السلام، ونيد الحروب. إكسبو 2020 دبي يمثل هذا التعايش وهذا الاختلاف. لذا اعتقد أنه أفضل منصة مثل هذه الرسائل العالمية". وتتضمن الفرقة لشركة سيما للرقص التي أسسها علاء كرييميد، المعروف بأعماله الفريدة في المنطقة، والتي سبق لها الاشتراك في عروض إكسبو 2020 دبي من قبل.

•• دبي- الفجر

يفهم برنامج "الإنسان وكوكب الأرض" في إكسبو 2020 دبي بإيجاد حلول لبعض أكثر تحديات العالم إلحاحاً بهدف تحفيز التغيير الإيجابي. حيث تم تصميم البرنامج بالتعاون مع المجتمع العالمي، ومن أجله، ويشمل خمسة مسارات من بينها حوار الثقافات الذي يعمل على إزالة الحواجز الثقافية، عبر استخدام قصة سرد القصص، والفرن، والموسيقى، من أجل تعزيز الحوار بين الثقافات وتبادل المعرفة. وفي إطار هذا المعنى قدمت فرقة سيما للرقص عرضاً فنياً متميزاً على منصة الشمس، حيث قدم الرافسون والراقصات، عبر فن الغناء والرقص التعبيري، رسالة للعالم

مفادها "السلام هو أول الأهداف الإنسانية"، وأن الحروب تقضي على كل نتائج المحاولات المستمرة للرفع من مستوى حياة الإنسان والقضاء على الفقر والجوع والحفاظ على الغابات والمصادر الطبيعية وتقديم حلول الاستدامة. ومن خلال بداية قوية لطرب الفرقة، وعبر صوت قوي رخيخ تتفاعل معه زوار الحدث الدولي، قدم المطرب أغنية العرض في شكل جمل متكررة وقليلة ترسل السلام في كل مكان. فيما شكلت الفرقة من الراقصين والراقصات عدة حركات استعراضية عن تقضيل السلام ورفض الحروب. عن هذا العرض قالت عضو الفرقة، راما خليفة، من الأردن: "تقدم فضايًا ذات أهمية من خلال عروضنا، وغالبًا ما تصل الرسالة للجمهور العالمي، رغم تقديمها باللغة العربية. لأن الفن لغة

منوعات الفكر

25

وجدت دراسة أن الاستحمام عن طريق التناوب بين الماء البارد والساخن قد يوفر فوائد صحية هامة للجسم. وتشير النتائج إلى أن الشباب الذين يشاركون بانتظام في السباحة الشتوية الاسكندنافية، التي تجمع بين الغطس القصير في الماء البارد وجلسات الساونا الساخنة، يمكن لأجسامهم التكيف مع درجات الحرارة القصوى.

دراسة تقدم طريقة للاستحمام قد تساعد على حرق الدهون



كانوا يدخلون فقط للساونا، مع الأخذ في الاعتبار بأنه ولم يكن لديهم تاريخ مع السباحة الشتوية. وفي الاختبارات الأولية، غمر المشاركون إحدى أيديهم في ماء بارد لمدة ثلاث دقائق. وبينما استجابات المجموعتان للتعرض للبرد، أظهر السباحون علامات تحمل البرد، مع زيادة أقل في النبض وضغط الدم. وكانت لديهم أيضا درجة حرارة أعلى للجلد، ما يشير إلى تكيف محتمل مع التعرض المتكرر للساونا. وفي اختبار آخر، استخدم الباحثون نظاما قابلا للتعديل يتكون من بطانتين مملوءتين بالماء للتحكم في درجة حرارة جسم المشاركين وخفضها. وهنا، أظهر السباحون أيضا زيادة أعلى في درجة حرارة الجلد استجابة للتبريد. وقياس الباحثون بعد ذلك تنشيط الأنسجة الدهنية البنية لدى المشاركين، حيث تعرضوا لدرجة حرارة مريحة. وعلى عكس السباحين، أظهر المشاركون الخاضعون للساونا فقط علامات على أنسجة دهنية بنية نشطة، كما يتضح من امتصاص الجلوكوز. وتقول شيل: "النتائج تدعم فكرة أن الأنسجة الدهنية البنية تضبط درجة حرارة الجسم إلى حالة مريحة لدى الشباب. ومع ذلك، كان اكتشافا مفاجئا أن السباحين لم يكن لديهم أي نشاط على الإطلاق لهذه الأنسجة عند تعرضهم لدرجات حرارة مريحة". وعند التعرض للبرد، زاد نشاط الأنسجة الدهنية البنية في كلا المجموعتين. لكن السباحين أظهروا إنتاجا أعلى بكثير للحرارة، أو إنفاقا للطاقة، استجابة لدرجات الحرارة المنخفضة. وتوضح شيل: "السباحون يحرقون سعرات حرارية أكثر من الأشخاص الخاضعين للساونا فقط أثناء التبريد، وربما يرجع ذلك جزئيا إلى زيادة إنتاج الحرارة". وأشار الباحثون إلى أن هناك قيودا على النتائج التي توصلوا إليها، بينها حجم العينة الصغير للدراسة، وغياب المشاركات الإناث، وعدم القدرة على استخلاص استنتاجات سببية حول التأثير المباشر للسباحة الشتوية الاسكندنافية على تنظيم درجة الحرارة أو الأنسجة الدهنية البنية. ومع ذلك، قد يكون للنتائج آثار صحية مهمة، بالنظر إلى أن نشاط الأنسجة الدهنية البنية يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي. وفي الدراسات المستقبلية، يخطط الباحثون لتقييم الآثار المحتملة للسباحة الشتوية على صحة التمثيل الغذائي لدى المشاركين الذين يعانون من زيادة الوزن. ويرغبون أيضا في فحص الآليات الجزيئية الكامنة وراء تنشيط الدهون البنية، وكيف تتواصل الدهون البنية مع الدماغ لتنظيم سلوك التغذية.

وتوضح الدراسة الدنماركية، التي نشرت في 11 أكتوبر في مجلة Cell Reports Medicine. أن السباحة أو الغطس بشكل روتيني في الماء البارد مع جلسات الساونا الساخنة قد يؤثر على كيفية حرق الدهون البنية، والمعروفة أيضا باسم الأنسجة الدهنية البنية (BAT)، للطاقة وتنتج الحرارة. وتُعرف الدهون البنية، أو الأنسجة الدهنية البنية، بأنها نوع خاص من دهون الجسم التي تعمل (تنشط) عندما تبرد. وتنتج الدهون البنية الحرارة لتساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم في الظروف الجوية الباردة. وتقول كبيرة مؤلفي الدراسة كاميليا شيل من جامعة كوبنهاغن: "السباحة الشتوية الاسكندنافية المنتظمة التي تجمع بين الغطس البارد والساونا الساخنة قد تكون استراتيجية فريدة لزيادة استهلاك الطاقة، ما قد يؤدي إلى فقدان الوزن إذا أمكن تجنب الزيادة التعويضية في تناول الطعام". وفحصت شيل وزملاؤها ما إذا كانت الممارسة الاسكندنافية للسباحة الشتوية مرتبطة بالتغيرات في درجة حرارة الجسم، ما يؤدي إلى التأقلم مع التحديات الباردة والساخنة. كما بحثوا عن الاختلافات في الأنسجة الدهنية البنية، نظرا لدورها في إنتاج الحرارة استجابة للتعرض للبيئات الباردة. وقامت المؤلفة الأولى في الدراسة، سوزانا سويبرغ من جامعة كوبنهاغن، بتجنيد ثمانية من السباحين الشباب ذوي الخبرة في فصل الشتاء، الذين تناوبوا على السباحة أو الغطس في الماء البارد مع جلسات الساونا الساخنة كل أسبوع لمدة عامين على الأقل. بالإضافة إلى مجموعة أخرى من ثمانية مشاركين



ما هو الوضع الأفضل للنوم وفقا للخبراء؟

يعد الحصول على نوم جيد أمرا بالغ الأهمية للصحة العامة، حيث يساعدنا، على سبيل المثال، في إصلاح العضلات وتقوية الذاكرة.

ولذلك، قد يكون للنوم السيئ، الناتج عن أسباب مختلفة، بينها النوم في وضع خاطئ، خطر متزايد على احتمال تطوير حالات مثل مرض قلبي أو السمنة أو الالتهابات.

ولهذا، سيكون من المهم التأكد من أنك تنام في الوضع الصحيح الذي سيساعدك في الحصول على قسط كاف من النوم الجيد كل ليلة.



- تضيق أسفل الظهر: وهي حالة شائعة مع التقدم في العمر، تجعل الناس يشعرون بمزيد من الراحة عند الانحناء للأمام قليلا. وقد يكون النوم على الجنب لدى هؤلاء الأشخاص الاختيار الأفضل لأن ظهورهم لا تمتد بهذه الطريقة. - الحمل: يجب على المرأة الحامل أن تنام على جانبها، خاصة بعد أربعة أشهر من الحمل. وهذا لأن الطفل النامي يمكنه الضغط على أعضاء مهمة مثل الرئتين والقلب. ومع ذلك، قد يؤدي النوم الجانبي إلى الشعور بعدم الراحة في المفاصل والعمود الفقري بالنسبة للبعض. وإذا كنت تعاني من مشكلة متعلقة بالورك مثل التهاب الجراب، الذي يتسبب في تهيج الأكياس التي تسند الأوتار والعظام، فقد يؤدي النوم على الجانب إلى تفاقم الألم.

النوم على معدتك

قد يرغب أولئك الذين ينامون على بطونهم في إعادة النظر في هذه الطريقة. ولا يؤدي هذا الوضع إلى إطالة رقبتك فحسب، بل إنه يجبر رأسك أيضا على الالتفاف، ما قد يؤدي إلى مشاكل في الرقبة، ولذلك يوصي الخبراء بالتمسك بالنوم على الجانب أو الظهر. ومع ذلك، إذا وجدت أن النوم على معدتك مريحا، فإن هناك تعديلا واحدا يمكنك إجراؤه لتقليل مخاطر الألم الرقبة أو الإصابتة، وهو وضع وسادة أسفل الركبة على الجانب الذي تواجهه. وسيؤدي ذلك إلى إمالتك إلى جانب واحد، ما يخفف الضغط على الرقبة.

- حمض الارتجاع: تقول سيريل إن هناك دليلا على أن النوم على الجانب الأيسر يمكن أن يقلل من مشاكل المعدة والأمعاء مثل ارتداد الحمض، ربما لأن عضلة المريء العاصرة، التي تفصل بين المعدة والمريء وتمنع ارتداد الحمض عند إغلاقها، حيث تكون قادرة على الاسترخاء أكثر. - بعض آلام الظهر: بالنسبة لأولئك الذين يعانون من آلام الظهر التي تتفاقم بسبب المشي أو الوقوف، تقترح سيريل النوم على أحد الجانبين مع وضع الركبة باتجاه الصدر للمساعدة في تخفيف الألم.

الذين يعانون من مرض القرص التنكسي. لهذا السبب يتفق العديد من الخبراء على أن أفضل وضع للنوم بالنسبة للبالغين العادي هو على الظهر. وقد يبطل النوم على الظهر أيضا آثار الانحناء للأمام على المكتب طوال اليوم عن طريق فتح الكتفين والصدر.

النوم على جانبك

قد يكون النوم على أحد الجانبين مريحا للكثيرين، ويمكن أن يكون مفيدا إذا كنت تعاني من حالات طبية معينة، مثل:

النوم على ظهرك

يضع الوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم طوال اليوم ضغطا إضافيا على عمودك الفقري ومفاصلك، لكن النوم على ظهرك يوفر راحة من شد الجاذبية المستمر، بحسب الدكتورة آريا إن شامي، أستاذة ورئيسة قسم جراحة العمود الفقري في كلية ديفيد جيفن للطب بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس.

كما أن الاستلقاء يخفف الضغط على أقراص العمود الفقري، وهو أمر رائع للمرضى الذين عانت فقراتهم من اهتراء وتمزق مثل أولئك





منوعات الفكر 26

تتضمن مجموعات معاصرة وبرامج تبادل حريّة ومشاريع توثيق الحرف اليدوية التراثية

إرثي في العام 2021 . 11 اتفاقية و 14 مشروعاً جديداً للوصول بالتراث الحرفي الإماراتي إلى العالمية



الأردن، وذلك بهدف تعزيز المهارات الإبداعية والمهنية لـ 13 متدربة إماراتية وتعليمهن 12 غرزة من الغرز المعروفة في فن التطريز الأردني والفلسطيني. وخلال مشاركتها في "أسبوع دبي للتصميم" الذي يقام في حي دبي للتصميم، نظم مجلس إرثي ضمن برنامج "حرفتي" سلسلة من ورش العمل الفنية الإبداعية لتعريف الأطفال والشباب بالتراث الحرفي الإماراتي والحرف المعاصرة المستدامة، حيث قدم لهم مجموعة من النشاطات المستوحاة من مشاريع المجلس التي تم تنفيذها في إطار مبادرته "مختبرات التصميم" و "حوار الحرف" والراميتين لإحياء التراث والثقافة.

تضمن للمجموعات الحرفية أجوراً عادلة وفرصاً متكافئة. وتمحورت جلسة بعنوان "دور الثقافة في تحقيق الاستدامة" حول الأبحاث المتقدمة التي أجراها مجلس إرثي حول ألياف سفن النخيل ومراسل تطوير النموذج الأولي لمنسوجات سفن النخيل الصديقة للبيئة، وشهدت الجلسة إطلاق مجموعة من السلالات المنسوجة يدوياً وقطع "السباح" باستخدام حرفتي التي والسفافة. وضم "بيت الحرفيين" التابع لدائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي أربعة مجموعات إبداعية فريدة من إنتاج حرفيات إماراتيات من برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية التابع لمجلس إرثي، إلى مقتنيات "قصر الحصن" التاريخي.



توسيع شبكة علاقاته واكتساب الخبرات والمعارف، حيث نظم بالتعاون مع علامة "بولغاري" الإيطالية الراقية للمجوهرات جلسة حوارية حول أهمية توثيق التراث الحرفي والحفاظ عليه، كما أطلق مجموعة "كارتيه" الحصرية لشهر رمضان 2021، وتتضمن مجموعة من السلالات المنسوجة يدوياً وقطع "السباح" باستخدام حرفتي التي والسفافة. وضم "بيت الحرفيين" التابع لدائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي أربعة مجموعات إبداعية فريدة من إنتاج حرفيات إماراتيات من برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية التابع لمجلس إرثي، إلى مقتنيات "قصر الحصن" التاريخي.

إرثي جهوداً لتعريف بالحرف الإماراتية التقليدية على مستوى العالم والحفاظ على الحرف التراثية وحمايتها ونقلها للأجيال القادمة، وقد أثمرت الشراكات والمشاريع الفنية التي نفذها إرثي عن ابتكار مواد وتقنيات جديدة شكلت إضافة قيمة لخزائن التراث الحرفي في إمارة الشارقة ودولة الإمارات، وكان لها أثر كبير في إثراء تجارب الحرفيات ودعم مسيرتهن المهنية. وأضافت من إيماننا بأهمية تعزيز مرونة صناعة الحرف اليدوية وقدرتها على تلبية احتياجات ثقافة العصر، فقد حرص إرثي خلال العام الماضي على مواكبة متطلبات السوق العالمية وتبني تقنيات رقمية تسهم في جذب الأجيال الشابة، إلى جانب تقديم طرق مبتكرة لتعزيز الاستدامة والحفاظ على التراث الحرفي والثقافي وتوفير فرص عمل جديدة، وقد أسهمت الشراكات بين المصممين والحرفيات في توسيع قاعدة المهتمين بالممارسات الحرفية التقليدية، فيما ساعدت مشاريع التوثيق الحرفي على تنمية معارف الحرفيات وضمان نقل هذا الإرث الأصلي إلى جيل الحاضر والمستقبل. 2022 بإعلانه مجلساً مستقلاً يتمتع بشخصية اعتبارية ويملك الأهلية الكاملة لإجراء التصرفات القانونية اللازمة لتحقيق أهدافه وممارسة اختصاصاته، ويكون له الاستقلال المالي والإداري والفني.

انطلاق فعاليات مؤتمر اللغة العربية الدولي الخامس عن بعد

الموضوعات تناولها السادة أصحاب المعالي والسعادة المشاركون. وتتابعت ندوات المؤتمر وكانت عبارة عن ثلاث ندوات تضمنت 16 ورقة بحثية عن موضوعات مختلفة، تناولت الندوة الأولى 5 ورقات بحثية بعنوان: "التعليم عن بعد واستراتيجيات تعليم اللغة العربية"، والندوة الثانية 5 ورقات بحثية بعنوان "جودة مناهج اللغة العربية المبتكرة في ضوء متطلبات التعليم عن بعد"، والندوة الثالثة بعنوان: معايير توظيف التقنية في تعليم اللغة العربية، حيث تم استعراض العديد من الموضوعات منها: قراءات في قضايا ومشكلات تعليم اللغة العربية عن بعد "الأسباب وطرق العلاج"، والتعلم التعاوني "إستراتيجية تدريس مقترحة لتعليم اللغة العربية عن بعد"، وعوامل تقدم مستوى الطلاب سوليكياً وأكاديمياً أثناء فترة التعليم عن بعد، دراسة حالة عن تقدم مستوى طلاب الصفين الخامس والسادس في حصص اللغة العربية، والتعلم عن بعد: فلسفة عربية ورؤية عصرية، ومعايير الجودة في تصميم دروس التعليم عن بعد، وتدريس العربية للناطقين بغيرها بالإمارات العربية المتحدة بين معايير التصنيف العالمية والمناهج المعتمدة، وتمتين تفعيل التعليم الإلكتروني باللغة العربية، ومعهد تدريس علوم اللغة العربية وتخصصات عن بعد/ مقترح علمي وعمل توظيف التقنية معهد كامبلي/ تعلم اللغة الإنجليزية نموذجاً، وتصور مقترح لدمج شبكات التواصل الاجتماعي في تعليم العربية عن بعد من وجهة نظر طلاب جامعة الأمير سلطان فرع فطاني/ تايلاند، المعايير العلمية والترنوية لاستخدام التعليم الإلكتروني في تعليم اللغة العربية بالإضافة إلى موضوعات أخرى.

العربية كتاب سماوي تكفل الله بحفظه ويقائنه إلى يوم الدين، قال تعالى: / إنا نحن نزلنا الذكر وإنا له لحافظون/ ويهدا خرجت من إطار محدود إلى أطر لا محدودة مكانياً وزمانياً وامتدت بامتداد الإسلام نفسه. وقيل الإعلان عن بدء فعاليات المؤتمر جاءت فقرة التكريم عن بعد حيث تم تقديم الدعوات إلى وزارة التربية والتعليم ومكتب التربية العربي لدول الخليج على الدعم المستمر للمركز. كما تم تكريم المشاركين في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر، وهم معالي الأستاذ الدكتور عبد الحميد مذكور الأمين العام لجمع اللغة العربية بالقاهرة وسعادة الأستاذ لاجاد المجمع اللغوية وسعادة الأستاذ الدكتور محمد المرسي عضو مجمع اللغة العربية بالقاهرة ورئيسة الندوة سعادة الدكتورة مريم البعيجد رئيسة قسم اللغة العربية في جامعة الشارقة. كما تم تكريم الدكتور وائل بن مطر الحربي من المملكة العربية السعودية على تقديمه كلمة المؤتمرين بالنيابة عنهم. وفي نهاية الافتتاح تمت دعوة الحضور عن بعد بالبقاء عبر هذه الجلسة المتعددة عن بعد، للبدء بالجلسة الافتتاحية عن بعد بعنوان: /التعليم عن بعد في تدريس مجال اللغة العربية/ والتي تناولت العديد من

الممارسات والتجارب العلمية والعملية في مجال تطويرها، ورصد التحولات الرقمية والتكنولوجية في عمليتي التعليم والتعلم في ظل تحديات جائحة كوفيد19 وما بعدها، بالإضافة إلى مناقشة أبرز التحديات المستقبلية.. وتبرز أهمية المؤتمر في تناوله للقضايا والمشكلات التي تواجه تعليم اللغة العربية وتعلمها، ورصده واقع الإمكانيات المتاحة لتقديم اللغة العربية، والعناية بكل ما شأنه تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها وفق أفضل النظريات التربوية الحديثة والاستفادة من التجارب والخبرات الدولية والإقليمية في هذا المجال، مع دعم كل الأطراف المعنية بتعليم اللغة العربية وتعلمها للناطقين بها، وبغيرها من المعلمين، والمدرسين، التربويين، ومصممي المناهج والباحثين، ومخططي السياسات التعليمية، وذوي الاختصاص. وأشار إلى أنه من هذه المنطلقات السابقة كما تضمن الافتتاح فقرة العرض المرئي من إعداد المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، والذي استعرض فيه أهم إنجازاته خلال هذا العام في مجال التدريب والمؤتمرات، والندوات، والإصدارات العلمية، والبرامج. وفي ختام المؤتمر جاءت كلمة المشاركين بالمؤتمر والتي ألقاها سعادة الدكتور وائل بن مطر الحربي والتي قال فيها: "لقد كان نزول القرآن الكريم باللغة العربية تحولا عظيما في تاريخ هذه اللغة؛ فقد أدى ذلك إلى ارتباط اللغة

بخدمة اللغة العربية؛ لثقلها الثقافي والحضاري للشعوب، بالإضافة إلى بناء شخصية الفرد وهويته بعقولها المختلفة من قيم ومعتقدات، لذا فالاهتمام بها وحياتها، والنهوض بها، واستشراف مستقبلها تعد مظهراً حضارياً عند جميع الأمم، خصوصاً في ظل التغيرات التي يشهدها عالم المعرفة، والحوسبة الرقمية، والتكنولوجيا الحديثة. وأضاف أن ما يميز اللغة العربية عن غيرها من اللغات الإنسانية الأخرى أنها لغة القرآن الكريم، ولسان آخر الرسالات السماوية، وهي إحدى اللغات الأكثر انتشاراً واستعمالاً في العالم، إذ يربو عدد الناطقين بها على 400 مليون نسمة، يستعملونها في عبادتهم الدينية ومعاملاتهم الدنيوية، وهي إحدى اللغات الرسمية في منظمة الأمم المتحدة واليونسكو، كل هذه الأمور تبرز مكانة اللغة العربية ومنزلتها. وأشار إلى أنه من أجل النهوض باللغة العربية لدول الخليج سعياً إلى تحقيق الهدف الإستراتيجي للمكتب الخاص بتطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها وهدف المركز المتمثل في تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها على أسس تربوية وعلمية ومهنية متميزة، من أجل النهوض باللغة العربية في العملية التعليمية والتربوية. ويطرئ المؤتمر عدداً من القضايا والدراسات والبحوث المرتبطة بتعليم اللغة العربية وتعلمها، مع تناول أفضل

برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة أطلق المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة مؤتمر اللغة العربية الدولي الخامس عن بعد في كل أنحاء على المستوى الإقليمي والعربي والعالمي بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم. ويقام المؤتمر خلال الفترة من 22 إلى 30 يناير الجاري بعنوان "تعليم اللغة العربية وتعلمها، تلعب نحو المستقبل: التحديات، والفرص، والتحديات". وانطلقت فعاليات اليوم الأول للمؤتمر ببرنامج افتتاحي بحضور وافتتاح معالي الدكتور عبد الرحمن بن محمد العاصمي المدير العام لمكتب التربية العربي لدول الخليج، وحضور سعادة الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، بالإضافة إلى عدد من ذوي الاختصاص ومجبي اللغة العربية عبر برنامج زووم. وبدأت فعاليات الافتتاح بالسلام الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة والقراءات التكميلية، ثم الكلمة الترحيبية للسعادة الدكتور عيسى الحمادي التي أشار فيها إلى أن المؤتمر يعد أحد البرامج المعتمدة للمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج للدورة الحالية 2021/2022. وأوضح أن المؤتمر يسعى إلى استجلاء ومناقشة القضايا والدراسات والأبحاث وأفضل الممارسات والتجارب العلمية والعملية ذات الصلة بواقع تعليم اللغة العربية وتعلمها، والتعريف بالجهود الفردية والإستراتيجية ودورها في تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها، والأطلاع على أحدث المستجدات والمبادرات المبدعة والتقارير والتجارب الناجحة، كما يسعى إلى نشر الوعي وتحمل المسؤولية المشتركة لخدمة اللغة العربية وأفاقها المستقبلية، وضرورة التنسيق بين المؤسسات المعنية بتعليم اللغة العربية وتعلمها تجاه اللغة العربية، والإفادة من التجارب والخبرات العالية، لتطوير تعليم اللغة العربية مع مراعاة خصائص اللغة العربية، بالإضافة إلى مناقشة التحديات العصرية التي تواجه مستقبل تعليم اللغة العربية وتعلمها. وأشار إلى أن المؤتمر يهدف إلى تخصيص

منوعات

العقل

27

أعشق الوقوف على خشبة المسرح

مريم الجندي: أشبه والدي في الكثير من الصفات

"ابن الوز عوام" هذه المقولة تنطبق على الفنانة الشابة مريم الجندي، ابنة الفنان الراحل محمود الجندي، التي انطلقت بموهبتها في سماء الفن، وحققت نجاحات كثيرة في عدة أعمال منها "الآنسة فرح، وقفة رجالة والاختيار والحرامي"، وأخيراً مشاركتها في مسلسل "موضوع عائلي" التي حققت من خلاله نجاحاً كبيراً،

مريم الجندي في هذا الحوار تحدثت من خلاله عن كواليس مشاركتها في العمل وعن سر انجذابها له، كما كشفت عن نصائح الفنان محمود الجندي لها.

الفنان محمود الجندي لها.

• في البداية.. حديثنا عن مشاركتك في مسلسل "موضوع عائلي"؟
- بالتأكيد سعيدة للغاية، بكوني جزء من فريق عمل مسلسل ناجح ونال إعجاب الجمهور بشكل كبير، بالإضافة إلى أنني أشعر بالفخر بالتعاون في مسلسل يضم أسماء كبيرة من نجوم الوسط الفني وعلى رأسهم الفنان ماجد الكدواني الذي سعدت بالعمل معه وتعلمت منه الكثير.
• ما الذي جذبك في شخصية "سالي"؟
- هناك عدة عوامل جذبتني لـ"سالي"، فهي البداية وجدتها تشبه الكثير من الفتيات في مجتمعا، بالإضافة إلى أنني وجدت الدور مختلف عن الشخصيات التي قدمتها من قبل، فوجدتها فرصة في أن أخرج من خلالها عن الإطار الذي تعود عليه الجمهور مني.
• وماهي العناصر التي حمستك للمشاركة في "موضوع عائلي"؟
- حمسني أن العمل من بطولة فنان كبير مثل ماجد الكدواني، والمخرج أحمد الجندي، والمنتج أحمد الجناني، فكل هذه التركيبة تجذب أي ممثل للموافقة على العمل دون التردد، كما أن الشخصية مختلفة والقصة التي تناولها جديدة وممتعة ومكتوبة بشكل ممتاز، وسر نجاحه أن كل العناصر العمل الناجح متكاملة.
• كيف كان التعامل مع المخرج أحمد الجندي؟
0 تجربتي في التعامل مع المخرج أحمد الجندي، ممتعة وذلك لحرصه على متابعة أدق تفاصيل العمل، وأتمنى أن يكون هناك عمل آخر يجمعنا.
• وما الرسالة التي يقدمها "موضوع عائلي" للجمهور؟
- بالطبع، هناك العديد من الرسائل التي يحملها المسلسل فشاهدنا الكثير من المشاهد تجعلنا نبكي ونضحك، بالإضافة إلى أن العمل كان



نور تبدأ بروفات مسلسل (راجعين يا هوا)

وقعت النجمة اللبنانية نور عقد الانضمام لأبطال مسلسل "راجعين يا هوا"، لتكون ثاني الموقوف بعد النجم خالد النبوي، لتكون هذه هي المرة الأولى التي تتعاون فيها مع خالد النبوي.
وتبدأ نور تصوير دورها في العمل خلال أيام، حيث تقوم حالياً ببروفات الترابيزة للوقوف على التفاصيل الجدينية لدورها بالمسلسل.
مسلسل "راجعين يا هوا"، الذي سيتم عرضه في الموسم الرمضاني القادم وسيمثل مفاجأة سارة لعشاق الكاتب الكبير الراحل أسامة أنور عكاشة، حيث تعيد شركة (أروما ستوديوز) الكاتب الكبير للمناقسة الرمضانية هذا العام من خلال مسلسل "راجعين يا هوا".
المسلسل سيخرجه محمد سلامة، الذي حقق عدة نجاحات رمضان مع مسلسلاته "رحيم والحرامي" و"نصيب وقسمتك" ومسلسل موسى. يذكر أن نور اللبنانية اعتدلت مؤخراً عن الانضمام لأبطال فيلم بنات رزق، وشاركت نور في موسم رمضان الماضي في بطولة مسلسل "صل راجل"، الذي شارك فيه عدد كبير من النجوم مع النجم الكبير ياسر جلال، ومنهم: نرمين الفقي، محمود عبدالمغني، رنا رئيس، محمد علي رزق، محمد عادل، محمد يسرى، إيهاب فهمي، أميرة العايدى، أحمد حلاوة، إنعام سالوسة، هدى الاتري، عصام السقا، مجدى فكرى، رباب ممتاز، ياسمين جمال، أحمد منير، هشام الشاذلي، جمال يوسف وعدد آخر من الفنانين، والمسلسل من تأليف أحمد عبدالفتاح، ومن إخراج أحمد صالح، ومن إنتاج سينرجي للمنتج تامر مرسى.
وكان مسلسل "صل راجل" قد ناقش عددا من القضايا المهمة، منها الزواج السري للفتيات من خلال قصة الطالبة شهد، التي قدمت شخصيتها رنا رئيس، ابنة مدرس التربية الرياضية (جلال)، الذي لعب دوره الفنان (ياسر جلال)، حيث يعتدي أبناء الطبقة الغنية على ابنته شهد، ويحاولون إجهاضها بعد حملها من خلال سحلبها وضربها، مما يدفعه لحالة الانتقام من كل المشاركين في هذه الجريمة خلال أحداث المسلسل.



رانيا يوسف: فكرة المسلسل حمستني للمشاركة في "المماليك"

وأضافت رانيا يوسف أن شخصية هند الكحال هي شخصية تحمل مفردات كثيرة مثل الشر والخير وتمر بلحظات انكسار كما أنها تمتلك نقاط ضعف بالتالي لم تكن شخصية سهلة لذلك تطلبت مني مجهودا كبيرا وهو ما حرصت عليه أثناء التصوير.
وأشارت رانيا يوسف إلى أن غيابها عن مهرجان القاهرة السينمائي بسبب قيامها بالحصول على
كشفت الفنانة رانيا يوسف أن فكرة مسلسل "المماليك" وقصة صعود "هند الكحال" وهي الشخصية التي تقدمها داخل أحداث المسلسل هي التي حمستها للمشاركة في المسلسل عندما عرض عليها من قبل المخرج والمنتج حازم فودة.
فترة إجازة قضتها مع أبنائها في المنزل خاصة أن تلك الفترة كانت تحتفل بعيد ميلادها، ولكني تابعت ما حدث في المهرجان وكانت هناك زميلاتي النجمات يرتدين فساتين متميزة وكانت دورة مميزة.
أما عن سفرها كثيراً لإسبانيا فقالت رانيا يوسف، "بحب إسبانيا لأنني أسافر لها منذ 25 عاماً وفي كل إجازة أقوم بالسفر بصحبة بناتي إلى هناك أستمتع بالأجواء هناك جداً وأتعلم إسباني منذ فترة ولدي أصدقاء كثيرين هناك". يشار إلى أن مسلسل "المماليك"، من المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة ويشارك في بطولته كوكبة من النجوم بجانب رانيا يوسف منهم محمد لطفي ويومي فؤاد وعائشة عثمان ورامي وحيد ومحمد سليمان وفيدرا ودولي شاهين وعمر حسن يوسف، تأليف هشام هلال، وإنتاج إيهاب منير، وإخراج حازم فودة.
وينتمي العمل إلى نوعية الأعمال الطويلة التي تدور أحداثها في 60 حلقة، ويدير في إطار اجتماعي تشويقي ويظهر بيومي فؤاد بدور رجل أعمال وتتوالى الأحداث في إطار درامي تشويقي، كما يضم المسلسل 6 قصص متوازية متصلة غير منفصلة يتناولها المسلسل في سياق درامي مشوق.



الغذاء

أفضل الفيتامينات والمكملات الغذائية التي يُنصح بتناولها في فصلي الخريف والشتاء!

ماذا تفعل البروبيوتيك؟

تعد بروبيوتيك بكتيريا وخميرة حية تعيش في جسمك. إنها نسخة من البكتيريا الجيدة التي تساعد أمعائك على العمل بشكل صحيح. وتساعد البروبيوتيك على إنتاج الفيتامينات في الجسم، وكذلك موازنة البكتيريا في الجسم، ما يمنعك من الإصابة بالمرض.

ما الفيتامينات التي يجب أن تتناولها في الخريف والشتاء؟

قالت روزي: "فيتامين (د) أساسي لجهاز المناعة وله خصائص مضادة للالتهابات. وفيتامين C أيضا فعال للغاية. إنه قابل للذوبان في الماء لذا فهو آمن عند تناوله بجرعات عالية. 1 - 2 غرام يوميا يقلل من ظهور البرد ومدته. إنه رائع ضد العوامل المعدية مثل الفيروسات". ومن المهم تناول فيتامين (د)، حيث يصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين أضعه الشمس خلال أشهر الشتاء ذات الإضاءة المنخفضة. ويُنصح أيضا بتناول فيتامين A والحديد، ولكن بعد استشارة الطبيب المختص.

يمكن أن تساعد الفيتامينات والمكملات في دعم الصحة الجيدة، ومع وصول أشهر الخريف والشتاء، يشعر الكثيرون بنتائج الليالي المظلمة والطقس البارد.

ويُدفع موسم البرد والإنفلونزا، بالإضافة إلى التعب الناجم عن ساعات النهار الأقل، الأشخاص للاستناد بالصيدلية المنزلية. وبينما يجب أن ننظر أولا إلى وجباتنا الغذائية لتغذية أجسامنا، يمكن أن تساعد الفيتامينات والمكملات الغذائية.

وتحدثت روزي ميلر، أخصائية التغذية في لندن، مع "إكسبريس" عن أفضل المكملات والفيتامينات التي يجب تناولها في هذا الوقت من العام.

فما هي المكملات الغذائية التي يجب أن تتناولها في الخريف والشتاء؟ ردت روزي: "البروبيوتيك، حط دفاعك الأول المناعي. إنها حرقا تبتلع مسببات الأمراض وتخرجها من الجسم. تأكد من اختيار الأنواع التي تحتوي على سلالات متعددة من البكتيريا الحية".

تغيير دقيق على وجهك يمكن أن يدل على ارتفاع الكوليسترول في الدم!

إذا كنت ترغب في تجنب الإصابة بأمراض القلب، فإن الحفاظ على مستويات الكوليسترول لديك تحت السيطرة بعد إجراء رانعا للبدء منه. وعلى الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول عادة ما يكون بدون أعراض، فإن "تغييرا" خفيفا على وجهك يمكن أن يكون علامة منبهة.

ويحدث ارتفاع الكوليسترول عندما يكون لديك الكثير من مادة دهنية تسمى الكوليسترول في الدم. ويؤدي إغراق الجسم بالكوليسترول إلى زيادة خطر حدوث انسداد في الشرايين. ويمكن أن تؤدي هذه المضاعفات إلى نوبة قلبية ومشاكل أخرى متعلقة بالقلب والأوعية الدموية.

لذلك فإن الحفاظ على مستويات الكوليسترول في نطاق صحي أمر بالغ الأهمية.

وبسبب عدم وجود أعراض، هناك حاجة لفحص الدم لتأكيد ارتفاع الكوليسترول في الدم.

ومع ذلك، يمكن للجسم في بعض الأحيان التخلص من علامات التحذير الحسوسة، والتي يمكن أن يظهر بعضها في عينيك.

ويمكن رصد علامة منبهة واحدة في قرنيته - هيكل واضح على شكل قبة أمام قزحية العين.

ووفقا لهيئة الصحة Allegro Optical، "ربما لاحظت وجود حلقة بيضاء حول الحافة الخارجية للقرنية، ولكن قد يظهر تغير اللون أيضا كما لو أن قزحية العين لديك بها بعض التغير في اللون".

ويتابع الموقع الصحي: "هذه الحلقة البيضاء تسمى القوس وقد تظهر من دون وجود نسبة عالية من الكوليسترول".

كما تشرح Allegro Optical، يمكن أن يظهر القوس كجزء من عملية الشيخوخة الطبيعية للعين، ولكن يمكن لأي شخص، بغض النظر عن عمره، أن يصاب به من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. وأثناء اختبار العين، سيقوم أخصائيو البصريات بدراسة السطح الأمامي للعين بما في ذلك القرنية. ومن المهم ملاحظة أن المؤشر الأكثر موثوقية لارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم هو إجراء فحص الدم.

وهناك العديد من الأطعمة التي لا تشكل مجرد جزء من نظام غذائي صحي، بل يمكنها أن تساعد بنشاط في خفض نسبة الكوليسترول في الدم أيضا. ويعد تقليل الدهون المشبعة واستبدال بعضها بالدهون غير المشبعة، طريقة رائعة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما تقول جمعية الكوليسترول الخيرية للقلب في المملكة المتحدة.

وتحتوي العديد من الأطعمة على الدهون المشبعة، وخاصة الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والزبدة ومنتجات الألبان والأطعمة المصنوعة منها، مثل الكعك والبسكويت.

وتوجد أيضا في بعض الأطعمة النباتية بما في ذلك زيت جوز الهند وزيت النخيل.

وبدلا من ذلك، يجب اختيار دهون وزيت نباتية، وكذلك الأسماك الزيتية، والمكسرات والبذور، حسبما تنصح Heart UK.



شباب يلعبون كرة القدم خلال يوم بارد في كابول. ا ف ب

قرأت لك

زيت الزيتون

زيت الزيتون أحد أفضل الزيوت الطبيعية المفيدة للصحة بصفة عامة، لذلك يفضل استخدامه في المطبخ من خلال إضافته للوجبات الغذائية وأطباق السلطة لإمداد الجسم بفوائد صحية عديدة.

ويقول الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية، وعلاج السممة والنحافة، جامعة القاهرة، إن زيت الزيتون يحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ك، هـ، مما يجعل تناوله مفيد جدا لصحة الإنسان.



استكمل قائلا، هناك فوائد صحية عديدة لإضافة زيت الزيتون للوجبات الطعام وأهمها، أن إضافة زيت الزيتون للوجبات أو طبق السلطة، تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، لذلك يفضل تناوله للمرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، لحمايتهم من الإصابة بمشاكل ارتفاع الكوليسترول مثل تصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية.

وينصح الدكتور أحمد، مرضى الكوليسترول والدهون الثلاثية، بضرورة استبدال استخدام الزيوت غير الصحية والاهتمام بإضافة زيت الزيتون للوجبات الغذائية للوقاية من مشاكل الكوليسترول

سؤال وجواب

- ما أصل كلمة استناد؟
- يونانية
- ما الفرق بين المَح والأح؟
- الأح هو بياض البيض والمَح هو الصفار في البيضة.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تشائل
- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في : زيت السمك وزيت كبد الحوت و صفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجوز والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً

قصة أرنب والقمر

كان القمر نائما حينما سمع بكاءً عالياً ونحيباً فأطل بهدوء ووقار ليرى من الذي يبكي، فرأى أرنب الصغير، فحزن من أجله وسأله ما بك؟ فقال أرنب: اضعت طريقتي ولا اراه، الظلام شديد..كيف اعرف البيت.. فقال القمر سأساعدك ثم نهض القمر من فراشه ووقف عالياً فانار الطريق لأرنب واسرع الى بيته فرحاً، وقبل ان يذهب القمر الى فراشه سمع صراخا من نوع اخر، انه صراخ فرح وهلع وخوف، فنظر فرأى غزالة فسألها ما بها فقالت: الثعلب يطاردني ولا أستطيع الاختباء فهو يراني فقال لها سأساعدك، واسرع بالدخول الى فراشه مرة اخرى واخْتبأَ فعم الظلام المكان واستطاعت الغزالة ان تصل الي بيتها في الظلام بدون ان يراها الثعلب، ظن القمر بانها سينام نوما عميقا لكنه سمع صراخ اخر فقد كان الدب الاسود الكبير يصرخ لان ابنه خرج ولم يعد ولا يستطيع رؤيته في الظلام فخرج القمر من فراشه مرة اخرى وظهر بكل وضوح لينير الغابة للدب الكبير ليبحث عن ابنه وفي نفس الوقت صرخ علي صديقهته السحابة وقال لها ابحتي معي عن الدب الصغير لتساعد امه المسكينه فخرجت السحابة تطير من مكان الي مكان حتى رآته فوقفت فوقه وصرخت وقالت ايها الدب الصغير امشي ورائي وستصل لامك وبالفعل مشت السحابة وخلفها الدب الاسود الصغير حتي كاد يقترب من امه وهنا ظهر الثعلب فاسرعت السحابة لتسكب مانها فوق الثعلب وتضايقه وتؤخره قليلا حتي وصل الدب الكبير الى ابنه فلم يجد الثعلب مفرا من الهروب وضحكت السحابة عليه بشدة وشكرها القمر فقالت له اني لم افعل شيئا فانت من قدم خدماته الكثيرة للصغار وساقف الان هنا للحراسة ريثما ترتاح قليلا وذهب القمر للنوم ووقفت السحابة تصنعت عليها تسمع من يناديها لتساعده .

مساحة للتلوين

