

مشاريع وأفكار مبتكرة
تستعرضها الفرق المشاركة
في «تحدي الجامعات»



«بيرد بوكس: برشلونة...»
كائنات لا شكل لها، تدفع
البشر للانتحار



كيف يمكن للبكتيريا "الجيدة" الموجودة
على جلدك أن تعالج البقع والتجاعيد؟!

الكرزي الداكن يزين أظفرك في الخريف

يترعب الكرز الداكن "Dark Cherry" على عرش أنوار طلاء الأظافر في خريف 2023، ليمنح المرأة إطلالة "لذيذة" تنطق بالجدانية والأناقة. وأوضحت مجلة "Jolie" أن اللون الكرز الداكن هو إحدى درجات اللون الأحمر الجذاب، والذي يمتاز بطابع مثير وساحر يكتنزه الغموض، مشيرة إلى أنه يضيء على الأظافر مظهرًا لاقتنا للأنظار يشع بالحياة والدفء. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه ينبغي أولاً وضع طبقة رقيقة من الطلاء الأساسي "Base Coat"، والتي تحول دون تصبغ الأظافر باللون. وبعد وضع طبقة اللون الكرز الداكن ينبغي وضع طبقة من الطلاء النهائي "Top Coat"، والتي تضيء على اللون لمسة نهائية لامعة من ناحية وتجعل تأثيره يدوم طويلاً من ناحية أخرى.

رائدا قضاء روسيان يسجلان أطول إقامة بهجمة الفضاء

سجل رائدا الفضاء الروسيان سيرغي بروكوبوف وديمتري بيتلين، رقماً قياسياً جديداً لأطول مدة إقامة للرواد الروس على محطة الفضاء الدولية، خلال مهمة واحدة. وتمكن بروكوبوف وبيتلين، عند الساعة 11:40:08 مساء يوم 11 سبتمبر -أيلول بتوقيت موسكو، من التفوق على إنجاز زميلهما بيوتر دوبروف، والذي كان سجله سابقاً حيث قضى 355 يوماً و3 ساعات و45 دقيقة و21 ثانية على محطة الفضاء الدولية، بحسب ما أوردته وكالة ناسا الروسية للأنباء. ووصل بروكوبوف وبيتلين ورائد الفضاء الأمريكي من وكالة ناسا فرانك روبيو إلى محطة الفضاء الدولية في سبتمبر -أيلول الماضي، وتقرر تمديد مهمتهم حتى 27 سبتمبر -أيلول الجاري، بسبب حدوث تسرب في حلقة التبريد الموجودة على المبرد الخارجي للمركبة الفضائية "سويوز إم إس-22" في 15 ديسمبر -كانون الأول الماضي.

هذه أفضل 4 مصادر بروتين .. أبرزها نوع شهير من المكسرات

يعتبر تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين إلى النظام الغذائي من أهم الخطوات للحفاظ على صحة وجسم سليم. ويحصل الجسم على احتياجاته من البروتين من مجموعة متنوعة من المصادر، من بينها المكسرات مثل اللوز واللحوم والحليب والأسماك وفول الصويا والبيض، وكذلك الفاصوليا والبقوليات، وفق ما نشرته صحيفة The Indian Express. كما تقول اختصاصية التغذية المتكاملة، نيهيا رانغاني، "يساعد البروتين في المقام الأول على تعزيز الصحة الجيدة، بالإضافة إلى بناء العضلات وإصلاحها والحفاظ عليها"، مبيته أن البروتينات النباتية سهلة الهضم ولها تأثيرات أقل على الكوليسترول وضغط الدم والسكري مقارنة بالحيوانية. وحددت أهم وأفضل أربعة أنواع كما يلي:



خطوة قد تبدو بسيطة لكنها تطلق العنان لمجموعة كبيرة من الفوائد الصحية التي يحملها الجوز داخل قشوره، وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India.

يعد الجوز مصدراً قوياً للعناصر الغذائية، حيث يوفر أحماض أوميغا-3 الدهنية الصحية للقلب والبروتين والألياف ومضادات الأكسدة مثل فيتامين E والمعادن الأساسية مثل المغنيسيوم.

كما يدعم الجوز صحة الدماغ ويخفض نسبة الكوليسترول ويساهم في الصحة العامة. يرتبط منطوق نفع الجوز ارتباطاً وثيقاً بالعلم، إذ يحتوي الجوز، مثل العديد من المكسرات، على مركبات طبيعية تمنع نشاط الإنزيم ويمكن أن تجعل هضمها أكثر صعوبة. كما يساعد نفع هذه المكسرات على تحييد هذه المركبات، وتحطيم الإنزيمات التي يمكن أن تتداخل مع امتصاص العناصر الغذائية والهضم. من خلال تليين قوام الجوز وتسهيل مضغه، فإن نفعه يعزز مذاق الجوز.

يساعد نفع الجوز على تحقيق الاستفادة القصوى من قائمة عناصره الغذائية التي تعد بمثابة كنز غذائي. ويسهل النقع امتصاص العناصر الغذائية المهمة كما يعزز فعاليتها. يتم امتصاص أحماض أوميغا 3 الدهنية، المعروفة بخصائصها الصحية للقلب، بسهولة أكبر عند نقع الجوز، مما يعزز فوائد القلب والأوعية الدموية.

كما تصبح مضادات الأكسدة متاحة بشكل أكبر، مما يساعد على مكافحة الإجهاد التأكسدي والالتهابات، بينما تساهم الفيتامينات والمعادن في تحسين الصحة العامة.

كما أنها غنية بالألياف والبروتينات، والمواد الغذائية التي تلعب دوراً مهماً في الشعور بالشبع.

كما تساعد إضافة الكينوا إلى النظام الغذائي في تعزيز الحفاظ على وزن الجسم والصحة العامة والحماية من أمراض معينة.

السيناريو الأفضل للسرعات الحرارية. الخيار الأفضل لهذا وينصح الخبراء بوضع خيار اللوز على رأس القائمة لأنه يحقق توازناً واعتدالاً بين الفوائد الصحية وعدد السرعات الحرارية عن طريق الشعور بالشبع إلى احتوائه على مستويات جيدة من البروتين، وهو ما لا يتوافر بشكل مثالي في "خيارات أخرى مثل العدس والقرنول والجنين والحمص وزبدة الفول السوداني واللحم البقري الخالي من الدهن والتوتنة الحلبة".

كما يحذر الخبراء بشكل خاص بضرورة مراعاة عدد السرعات الحرارية التي يحتوي عليها أيًا من الخيارات الأخرى بالمقارنة مع كمية البروتين التي تمنحها للجسم.

لماذا يجب نقع الجوز قبل تناوله؟ يعد نقع المكسرات ممارسة قديمة غالباً ما تعتبر مفيدة للصحة، وتقوم في الغالب بنقع اللوز والزبيب وحتى الكاجو.

لكن بدأ البعض مؤخراً بنقع الجوز أيضاً، فيما يعد

1. اللوز يقول الخبراء إن "اللوز هو أحد أفضل الخيارات. إنه خفيف ومغذٍ ومليء بالألياف والمعادن وفيتامين E والمغنيسيوم، إلى جانب الكثير من البروتين".

يمكن أن يساعد تناول اللوز في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. فقد أكدت نتائج دراسة، نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية، أن تناول وجبة خفيفة يومية تتكون من 42 غراماً من اللوز، يتم تناولها بالطبخ كجزء من نظام غذائي صحي شامل، يؤدي إلى تقليل العديد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، في حين أن 30 غراماً يمكن أن تساعد في تقديم فوائد جيدة لمرضى السكري من النوع الثاني.

2. التوفو يحتوي جين التوفو النباتي، المصنوع من حليب الصويا، على هرمون الاستروجين النباتي الذي يمكن أن يساعد في تقليل عوامل أمراض القلب التاجية. كما يحتوي على الحديد والكالسيوم و12-20 غراماً من البروتين لكل 100 غرام.

3. بذور الشيا تحتوي بذور الشيا على مضادات الأكسدة والمعادن والألياف والبروتين وأحماض أوميغا-3 الدهنية. ويمكن أن يعزز تناولها صحة القلب وتدعم قوة العظام وتحسن التحكم في نسبة السكر في الدم.

4. الكينوا تعد حبوب الكينوا مصدراً جيداً لعدد من العناصر الغذائية المهمة، بما يشمل حمض الفوليك والمغنيسيوم والزنك والحديد.

التوقيت المناسب لتناول وجبة الإفطار

يعتبر السؤال عن الوقت المناسب لتناول وجبة الإفطار من أكثر الأسئلة الشائعة، لا سيما عند الأشخاص الذين يمارسون النشاط الرياضي بشكل يومي. قال الباحث خافيير غونزاليس، من جامعة بات، إن أولئك الذين تناولوا الطعام بعد خروجهم من صالة الألعاب الرياضية وجوا أكبر الفوائد الصحية، وربما يكون لديهم خطر أقل للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب. وأشارت نتائج البحث، أن الرجال الذين مارسوا الرياضة على معدة فارغة أحرقوا حوالي ضعف كمية الدهون مقارنة بمن تناولوا الإفطار ثم شعروا بالتمارين الرياضية. ووجد الباحثون أن التأثير الإيجابي للصيام قبل الرياضة يرجع إلى انخفاض مستويات الأنسولين أثناء التمرين، مما يؤدي إلى حرق الدهون المخزنة. وقال غونزاليس: "يشير هذا إلى أن الأشخاص الذين يؤجلون الإفطار سيكونون أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب، مما يؤدي إلى تعزيز الصحة بشكل كبير". وبالتالي لأولئك الذين يشعرون بالقلق من عدم وجود طاقة كافية للقيام بالتمارين في صالة الألعاب الرياضية، يقول غونزاليس إن معظم الناس "حصلوا على ما يكفي من الوقود من اليوم السابق" دون الاضطرار إلى تناول وجبة الإفطار.

تغاف من ابتلاع بذور البطيخ .. إليك العنقبة الطبية المذهلة

كثيراً ما سمعنا أن ابتلاع بذور البطيخ أمر خطير للغاية لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أنها آمنة لا وبل تعتبر مصدراً هاماً جداً للعديد من العناصر الغذائية. وتشير الدراسات إلى أن البطيخ يقدم العديد من الفوائد الصحية، حيث أنه يهدئ آلام العضلات، ويحسن البشرة، بل ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان. قالت اختصاصية التغذية لورين ماناكر: "إن بذور البطيخ هي مصدر طبيعي للمغنيز والفوسفور والبوتاسيوم والبروتين والأحماض الدهنية الأساسية والحديد والزنك". وأضافت: "هذه العناصر الغذائية المختلفة، تساعد على أداء وظائف المخ والجهاز العصبي بشكل سليم، بينما يساعد الفوسفور في تكوين العظام بشكل صحي ويحسن عملية الهضم". من جانبها، قالت خبيرة التغذية ماير جاكس: "يحتوي البطيخ على عناصر غذائية رئيسية مضادة للأكسدة تدعم الوقاية من الأمراض والصحة العامة".

ويلعب المغنيسيوم الموجود في البذور دوراً رئيسياً في إنتاج الطاقة وتحسين وظيفة الأعصاب والحفاظ على ضغط الدم المستقر. توفر البذور أيضاً أحماضاً دهنية تخفف مستويات الكوليسترول وتقلل من فرص الإصابة بتبوية قلبية أو سكتة دماغية.

بعربة حسان .. عملاق الأدب السوداني يغادر منزله الحاضر

تناقل ناشطون على منصات التواصل الاجتماعي، صورة مؤثرة لإجلاء عملاق الأدب السوداني هاشم صديق على ظهر عربة يجرها حسان، من منزله في حي بانث بمدينة أم درمان. ومر صديق بأوقات صعبة، بعد أن حاصره رصاص الحرب المستمرة منذ أكثر من 5 أشهر، ومنعه من تلقي العلاج لعدة أسابيع. وجاء خروج صديق من منزله بعد معاناة تقاسمها مع المئات من سكان منطقته، التي ظلت تحت حصار كامل لأكثر من 4 أسابيع بسبب الاشتباكات الدامية المستمرة بين الجيش وقوات الدعم السريع في عدد من مناطق مدن العاصمة. ويعاني صديق مشكلات صحية عدة، ولم يتمكن طوال الأسابيع الماضية من الوصول إلى المستشفيات بسبب الأوضاع الأمنية الخطيرة في أم درمان. وفي تسجيل صوتي مؤثر، قال صديق إن خروجه من منطقته المحاصرة "ليس خوفاً من الموت بل للبحث عن أمل في الحياة، من أجل مواصلة أعماله الإبداعية"، التي ظلت تشكل الوجودان السوداني لنحو 5 عقود. وأضاف أنه "رغم الوهن الجسدي والنفسي، فإنه يسعى لإيجاد مكان آمن يلقي فيه الرعاية الطبية، ويواصل إنتاج الشعر والكتابة".

نداء لاستمرار تدفق السياح على المغرب

وجهت فعاليات مغربية نداء إلى سياح العالم الذين برمجوا زيارة إلى المغرب خلال الأسابيع المقبلة إلى عدم إلغاء رحلاتهم، مشددة على ضرورة مساعدة قطاع السياحة على الصمود، وتحدي الكارثة التي ضربت مناطق متفرقة من المغرب، على اعتبار أنها شئ نادر الحدوث. وقال الكاتب المغربي رشيد بوفوس، في تدويته له: "إلى أصدقائنا الأجانب. هل تريدون دعم المغرب؟ لا تلغوا سفركم، ولا تغيروا وجهتكم المحددة سلفاً، ولا الفئات التي حجزتم". وأضاف: "المغرب في حاجة إليكم، إنه بلاد رائعة، والأرض لا تهتز دالماً. منذ أن ضربت الكارثة منطقة الحوز ووصلت ارتداداتها إلى مدن أخرى كمراتش، تساءل المهتمون حول مدى تأثير الزلزال على الحركة السياحية في المنطقة، لا سيما أنها تتربع على عرش أفضل الوجهات في المغرب. الخبير الاستراتيجي أمين سامي، أبرز أن "السياحة هي قطاع حيوي بالنسبة للاقتصاد المغربي، حيث تمثل حوالي 7 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي وتوفر فرص عمل كبيرة، وخلفت أكثر من 500 ألف وظيفة مباشرة في عام 2019، أي في ذروة ما قبل الجائحة". وأكد في تصريح لموقع "سكاي نيوز عربية"، أن السياحة تعد واحدة من أهم مصادر العملة الصعبة للبلاد، وتمثل حوالي 19 بالمئة من صادرات السلع والخدمات، ولكن زلزال الحوز سيؤثر بشكل ملموس على الاقتصاد المغربي وخاصة في مدينة مراكش.

الأطعمة المصنعة ترفع خطر الإصابة بسرطان الثدي

قال بحث جديد إن نمط الغذاء الغربي، الذي يحتوي على نسبة عالية من اللحوم المصنعة والحمراء والبطاطا والحلوى ومنتجات الألبان، يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 14%. وتتمتع إضافات الفوسفات المستخدمة ووريط البحث بين عنصر الفوسفات الغذائي، الذي يتوفر في هذه الأطعمة، وبين الخطر النسبي للإصابة بسرطان الثدي، وفق "نيوز ميدكال". ووجد فريق البحث من جامعة واترلو الكندية، أنه على العكس من ذلك، فإن اتباع نظام غذائي يحتوي على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والأسماك، يقلل من خطر



هيلاري كلينتون تعود للبيت الأبيض لعضو احتفال في

عادت وزيرة الخارجية الأمريكية السابقة هيلاري كلينتون إلى البيت الأبيض لإلقاء كلمة في فعالية فنية في أول ظهور علني لها بمقر الرئاسة الأمريكية منذ خسارتها في الانتخابات الرئاسية في 2016 أمام دونالد ترامب. وقالت السيدة الأولى جيل بايدن لكلينتون في بداية فعالية للاحتفاء بالحاشرين على جائزة الفنون العالمية من جمعية الفن اليابانية "إنه لشرف لي أن أرحب بعودتك إلى البيت الأبيض". كانت كلينتون التي سبقت لها عضوية مجلس الشيوخ وكانت السيدة الأولى للولايات المتحدة هي أول امرأة تترشح للرئاسة عن حزب سياسي أمريكي كبير. وقبل ذلك كانت وزيرة خارجية في عهد الرئيس باراك أوباما. وهنأ الجمهور وصفقت لاستقبالها. وقالت السيدة الأولى الحالية لها "رائع. أنت محبوبية للغاية".



بمشاركة 23 فريقاً من 15 جامعة داخل وخارج الدولة

مشاريع وأفكار مبتكرة تستعرضها الفرق المشاركة في «تحدي الجامعات»



الإمارات مشروع "Save the Plane" وجامعة الشارقة الأمريكية مشروع "Lean&Green" وغيرها. وعلى هامش فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي، نظمت جامعة الإمارات جلسة حوارية بعنوان "دور الإعلام والتعليم في التنمية المستدامة" حيث ناقش فيها المتحدثين: الدكتورة درية شرف الدين- رئيس لجنة الإعلام بمجلس النواب في مصر، والأستاذ الدكتور أحمد مراد- النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، والأستاذ الدكتور عماد السيويف- مدير مكتب الاستدامة بجامعة الشارقة- وأدارت الجلسة الأستاذة غالية الأحبابي- مدير إدارة الاتصال المؤسسي في جامعة الإمارات، عدداً من المحاور المتعلقة بدور مؤسسات التعليم والجهات الإعلامية المختلفة في المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة بحلول عام 2030.



النسخة الأولى، حيث تسعدنا مشاركة فرق من دول الوطن العربي "سلطنة عمان، الجمهورية المصرية، والمملكة الأردنية الهاشمية". واستعرضت الفرق المشاركة في التحدي خلال اليوم الأول والثاني عدداً من المشاريع المبتكرة مثل: مشروع "نلسا" لفريق المملكة الأردنية الهاشمية الذي يهدف إلى تقليل استهلاك الثروة المائية في البرامج الزراعية وربطها بروبوت "مساعد للمزارع" يرسل له تنبيهات إلكترونية يصف فيها حالة النباتات سواء كانت تحتاج كميات أكبر أو أقل من المياه، ومشروع جامعة زايد "West match" للربط القطاعات الحكومية والخاصة لإدارة النفايات، كما قدمت كليات التقنية العليا في أبوظبي مشروعاً بعنوان "الهواء تحت الأرض" بابتكارهم فلتراً من قشر الأرز للتقليل من نسبة الكربون في المواقف الأرضية في المجمعات العامة، ومن جهتها قدمت جامعة



حيث يقدم كل فريق فكرة أو مبادرة أو تطبيق أو مشروع حول تفعيل مفهوم الاستدامة في الاتصال الحكومي تزامناً مع عام الاستدامة 2023، كما وتضم لجنة التحكيم نخبة من الخبراء في الاتصال الحكومي من داخل وخارج الدولة، وسيتم الإعلان عن الثلاثة فرق الفائزة بالتحدي في ختام فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي. وأشار الأستاذ عبدالله عبدالكريم- المدير التنفيذي لقطاع المحتوى الإخباري في كالة أنباء الإمارات- وعضو في لجنة التحكيم إلى "شهدنا خلال اليوم الأول من تحكيم المسابقة أفكاراً ومشاريع واعدة، نتطلع من خلالها لمساهمة الطلبة في وضع حلول لتحديات عديدة يواجهها العالم نحو تحقيق مستقبل مستدام، كما وأنا خلال النسخة الثانية من تحدي الجامعات استلطنا العديد من المشاركات بما يعادل ضعف المشاركات في

العين- الفجر:

تزامناً مع استعدادات الدولة لاستضافة مؤتمر الدول الأطراف COP28

مدرسة إماراتية رائدة تنضم إلى القائمة النهائية لجائزة أفضل ثلاث مدارس في العالم للعمل البيئي

هادئة وهادفة، باستخدام المواد الطبيعية، وتوفير تجربة تعليمية تلمس روح الاستكشاف لدى الطلاب، وتشجعهم على طرح الأسئلة والتعرف عن كتب على الانسجام بين الإنسان والطبيعة. الخطوات المقبلة: سيتم الإعلان عن الفائز بكل جائزة من الجوائز الخمس لأفضل مدرسة في العالم في نوفمبر. وستتولى "أكاديمية لجنة التحكيم" اختيار الفائز بكل جائزة بناءً على معايير دقيقة، وتضم أكاديمية لجنة التحكيم شخصيات ريادية من مختلف أنحاء العالم، بمن فيهم الأكاديميين والمعلمين والمنظمات غير الحكومية، ورواد الأعمال الاجتماعيين، والحكومات. والمجتمع المدني والقطاع الخاص. وسيتم تقسيم جائزة وقدرها 250.000 دولار أمريكي بالتساوي بين الفائزين بالجوائز الخمس، ليحصل كل منهم على جائزة 50.000 دولار أمريكي. وبالتزامن مع ذلك، سيتم الإعلان عن الفائز بـ "جائزة الاختيار المجتمعي" والذي سيحدد بناءً على تصويت الجمهور. ويمكن أن تُمنح "جائزة الاختيار المجتمعي" للمدرسة التي تال العاد الأكبر من الأصوات من ضمن أحد أصحاب المراكز الثلاثة الأولى المتأهلة للمرحلة النهائية.

تدوير بسيطة، ثم تنامت جهودها عبر السنوات وتكملت بإطلاق سلسلة من المبادرات المبتكرة، من بينها تحدي Pile It Up Challenge ومبادرة "Simply Bottles" للتشجيع على الاستخدام المسؤول للبلاستيك، كما واصلت الأكاديمية إدماع الممارسات المستدامة في مناهجها التعليمية، وتشجيع الطلاب على المشاركة والتفاعل من خلال مسابقات دورية بين الفرق الطلابية، تهدف إلى خفض البصمة الكربونية الفردية والجماعية، وتحفيز الطلاب على إطلاق العنان لإبداعاتهم. وبعدها، تبنت الأكاديمية ممارسات الغذاء المستدامة من خلال الحدائق الهوائية، وهي منهجية لزراعة النباتات دون استخدام التراب، يتولى بموجبه الطلاب الإشراف على دورات المحاصيل، ويتم استخدام جميع المحاصيل الغذائية التي تمت زراعتها في مطبخ المدرسة، أو مشاركتها مع الموظفين أو الطلاب أو زوار المدرسة لحد من هدر الغذاء. كما أبرمت الأكاديمية شراكات استراتيجية مع "مزارع مدار" و"مزارع غراسيا"، ساهمت في تعزيز المنهج الدراسي، وأتاحت للمدرسة إمكانية الوصول إلى موارد هامة، كالمعارف والخبرات



النهائية في جوائز "أفضل مدرسة في العالم للعمل البيئي 2023". ويبرز هذا التكريم الجهود التي تبذلها الأكاديمية في سبيل حماية مستقبل عالمنا، وتأمين أن يشكل ذلك حافظاً يُلهم المزيد من المعلمين حول العالم على تبني منهجيات مماثلة. وأضاف هانتلي: «تفخر "أكستنتشر" بتعاونها مع T4 Education في تمكين الجيل القادم لمواجهة تحديات الاستدامة العالمية، بالاعتماد على التقنيات الجديدة والممارسات المبتكرة". وقال فيكاس بوتنا، مؤسس T4 Education وجوائز "أفضل مدرسة في العالم":

أبو ظبي - الفجر:

انضمت "أكاديمية المعمورة البريطانية" في أبوظبي، والتي تحرص على تمكين طلابها ودفع مسيرة تطور المجتمعات من خلال الاستدامة، إلى قائمة أصحاب المراكز الثلاثة الأولى المتأهلين للمرحلة النهائية ضمن جوائز "أفضل مدرسة في العالم للعمل البيئي"، وذلك بالتزامن مع استعدادات الدولة لاستضافة مؤتمر الأطراف COP28. وتم إطلاق هذه الجوائز الرائدة، التي تبلغ قيمتها 250 ألف دولار أمريكي، في العام الماضي من قبل T4 Education، بالتعاون مع "أكستنتشر" و"أمريكان إكسبريس" ومؤسسة "ياياسان حسنة" و"جمعية ليان"، وتعتبر أرقى الجوائز في مجال التعليم عالمياً. وتضم جوائز "أفضل مدرسة في العالم" خمس فئات، وهي التعاون المجتمعي، والعمل البيئي، والابتكار، وتحظى التحديات، ودعم أنماط الحياة الصحية، حيث تحتفي من خلالها بالدور المحوري الذي تلعبه المدارس حول العالم في تطوير جيل قادر من المتعلمين، وتسلط الضوء على إسهاماتها المحورية في مسيرة تطور المجتمعات، ولاسيما بعد جانحة "كوفيد-19". وتم تأسيس هذه الجوائز

وفد من وزارة الصحة يطلع على أفضل الممارسات في شرطة أبوظبي

أبو ظبي - الفجر:

اطلع وفد وزارة الصحة ووقاية المجتمع على جهود شرطة أبوظبي التطويرية والأنظمة التي تطبقها وفقاً لأفضل الممارسات العالمية في أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية. والتقى اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية الوفد برئاسة أحمد علي الدشتي وكيل مساعد لقطاع الخدمات المساندة في وزارة الصحة ووقاية المجتمع وتم استعراض الخطة الاستراتيجية للأكاديمية والهيكل التنظيمي وأهم المشاريع التطويرية وتبادل الخبرات والاطلاع على أفضل الممارسات ذات الصلة بين الجانبين. وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي اهتمام شرطة أبوظبي بتعزيز الشراكات مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص وبحث التعاون التدريبي المستمر بين الجانبين بشأن برنامج اعداد المحاضر أو المدرب المعتمد، مشيراً إلى أن الزيارة هدفت تعزيز العلاقات وتنظيم ورش متبادلة للاطلاع على مستجدات العمل باتباع أفضل الممارسات العالمية.



منوعات الجلد

23

نعلم جميعا أن التعرض المفرط للشمس والتبغ والتلوث ضار ببشرتنا. ولكن هل يمكن أن يعود معدل تقدم عمر الجلد إلى البكتيريا التي تعيش عليه؟
هذه إحدى النظريات التي يتم التحقيق فيها من قبل العلماء، أثناء دراستهم لميكروبيوم الجلد - مجموعة الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش على سطح الجلد.



كيف يمكن للبكتيريا "الجيدة" الموجودة على جلدك أن تعالج البقع والتجاعيد؟!

أكبر، وتستغرق وقتاً أطول للشفاء. ولكن حتى لو كان من الممكن تحديد الميكروبيوم الدقيق للبشرة الفتية، فإن إحداهما تغيير دائم في ميكروبيوم الفرد ليس بالأمر السهل.

كل شيء، نحن نعلم أن الجلد ينتج دهونا أقل مع تقدمنا في العمر، لذلك يبدو من الطبيعي أن البكتيريا المرتبطة بالدهون ستقل لأن لديها القليل من "التغذية".

ومن المعروف أيضاً أن الكولاجين ينضب مع تقدم العمر - لكن هل البكتيريا الموجودة على بشرتنا تلعب دوراً؟

تقول الدكتورة كاترين بوريسفيتش، أخصائية الأمراض الجلدية في عيادة الدكتور ديفيد جاك الخاصة في لندن: "الكولاجين والإيلاستين

والتركيبات التي تنتجها أعمق بكثير في الجلد من الميكروبيوم الموجود على سطح الجلد".

ومع ذلك، نحن نعلم أن هذه الهياكل يمكن تحفيزها عن طريق الاستجابة المناعية ولذا فمن الممكن أنه من خلال العمل مع الميكروبيوم، الذي نعلم أن له دوراً مهماً يلعبه داخل جهاز المناعة في الجلد، قد يكون له تأثير على مستويات الكولاجين والإيلاستين.

ويقول الدكتور جيل ويستجيت، وهو عالم أبحاث في مركز علوم الجلد بجامعة برادفورد، إنه بينما لا يزال هذا البحث في مراحله المبكرة، بشكل عام، تشير الأدلة إلى أن الجلد هو الذي يعطي تكوين الميكروبيوم وليس العكس. نحن نعلم أن البيئة هي التي تحدد ما ينمو هناك - في هذه الحالة، فإن التفسير الأكثر ترجيحاً هو أن العمر يغير الجلد، والذي بدوره يغير البكتيريا الدقيقة التي تعيش على الجلد.

ومع ذلك، هذا لا يعني أن الميكروبيوم ليس له دور يلعبه في شيخوخة الجلد. ومن المعروف أن البكتيريا الدقيقة الموجودة على الجلد تساعد على تدريب جهاز المناعة. فإذا تم تغيير البكتيريا الدقيقة، فقد تتعرض هذه الحماية للخطر.

ومع التقدم في العمر، تنخفض وظيفة الجهاز المناعي، لذا فإن الاتصال بين البكتيريا الدقيقة للجلد والجهاز المناعي يكون أقل فعالية. والنتيجة هي إصابة الجلد بسهولة

تعاين من نقص أو إفراط في التعبير في العديد من الأمراض الجلدية عند مقارنتها ببشرة صحية".

وساعدت مثل هذه الأبحاث بالفعل في تقديم العلاج لحالات معينة، كما يوضح طبيب الأمراض الجلدية الدكتور جيسون طومسون، رئيس القسم الطبي في العلامة التجارية للعناية بالبشرة التي تستلزم وصفة طبية، "Skin + Me". يستخدم المضاد الحيوي الكلينداميسين موضعياً لاستهداف البكتيريا المسببة لحب الشباب. والعلاجات المضادة للفطريات مثل الكيتوكونازول تستهدف فطريات الملاسيزية المرتبطة بالتهاب الجلد الدهني".

وفي حين أن هناك بيانات أقل حول الاختلافات بين ميكروبيوم البشرة الشابة والمصابة بالشيخوخة، فإن التعاون بين مختبر مستحضرات التجميل المملوك شانيل باريس للعناية بالبشرة، ومختبر جاكسون، مؤسسة بحثية في الولايات المتحدة، يساعد في تسليط الضوء على هذا.

وقام العلماء بتحليل البكتيريا الموجودة على الخدين لـ 51 امرأة - مجموعة تتراوح أعمارهن بين 20 و26 عاماً، ومجموعة أكبر، تتراوح أعمارهن بين 54 و60 عاماً - بالإضافة إلى كمية ونوعية الكولاجين (البروتين الذي يجعل الجلد ممتلئاً).

لم تمل البشرة الأصغر سناً إلى الحصول على مزيد من الرطوبة وكولاجين أقوى (كما هو متوقع) فحسب، بل كانت تحتوي أيضاً على بكتيريا مختلطة.

على سبيل المثال، *Cutibacterium*، عادة في الزيت الذي ينتجه الجلد والمرتبط بحب الشباب، كان أكثر انتشاراً لدى الشباب.

وفي الوقت نفسه، كانت نسبة بكتيريا *Staphylococcus epidermidis*، شائع على الجلد ولا تسبب أي مشاكل في الأشخاص الأصحاء، ولكنها يمكن أن تسبب التهابات في الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، كانت أعلى لدى كبار السن من الأشخاص الأصغر سناً وفقاً للدراسة المنشورة على [biorxiv.org](https://doi.org/10.1101/2023.08.15.566666).

وتقول جوليا أوه، معدة الدراسة الرئيسية: "وجدنا العديد من التغييرات في تنوع وأنواع الميكروبات المختلفة على بشرة الوجه المتقدمة في السن". وتضيف أن "دراسات أخرى أظهرت أن ميكروبيوم الجلد يمكن أن يؤثر على ترميم حاجز الجلد".

لكن هل هذه النتائج الجديدة مهمة؟ بعد

وأصبح الكثير منا الآن على دراية بميكروبيوم الأمعاء - مزيج البكتيريا والفيروسات والفطريات التي تسكن أحشائنا وتلعب دوراً حيوياً في المناعة والصحة.

الآن، يبدو أن مزيج الحشرات التي تعيش على بشرتنا قد يكون مهما لصحة الجلد - ومدى سرعة تقدمنا في العمر بشكل واضح.

وعلى نحو متزايد، تشير الدلائل إلى وجود علاقة بين تكوين ميكروبيوم بشرة الأشخاص وحالات مثل الصدفية وحب الشباب والتهاب الجلد.

كما ذكرت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* العام الماضي: "أظهرت المعرفة الحالية أن الأنواع البكتيرية والفطرية والفيروسية



طبيبة تحذر كبار السن من خطورة تناول الآيس كريم

وتقول: "إن احتواء الآيس كريم على كمية كبيرة من السكر، يؤثر في الوظائف المعرفية لكبار السن. وقد أظهرت نتائج دراسات عديدة أن ضعف الذاكرة وانخفاض سرعة الإدراك لدى كبار السن سببه الإفراط في استهلاك السكر".

وتشير الطبيبة، إلى أن تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر والدهون يؤدي إلى زيادة الوزن وتغيرات في ميكروبيوم الأمعاء واضطراب في عمل الجهاز الهضمي، ويؤثر سلباً في عمل منظومة المناعة لدى كبار السن.

وتقول: "من المهم جداً الاعتدال في تناول جميع أنواع الأطعمة. فإذا كان تناول الأطعمة الباردة لا يسبب أعراضاً مزعجة ولا توجد موانع مباشرة، فيمكن لكبار السن أحياناً تناول قليل من الآيس كريم في الطقس الحار".

بخطر تقادم أمراض الجهاز الهضمي. لذلك على من تزيد أعمارهم عن 60 عاماً وي يعانون من أمراض في الجهاز الهضمي وخاصة من وجود الحصى في كيس المرارة والتهاب البنكرياس المزمّن الامتناع تماماً عن تناول الآيس كريم".

ووفقاً لها، يحتوي الآيس كريم على كمية كبيرة من الدهون المشبعة، التي يؤدي تناولها إلى تكون لويحات تصلب الشرايين واضعاف عمل عضلة القلب. وقد أظهرت نتائج دراسات حديثة أن الآيس كريم يحتوي أيضاً على زيوت نباتية بينها زيت النخيل ما يخفض من جودة هذا المنتج.

اعلنت البروفيسورة أنتونيما ماشاروفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي من المركز الروسي العلمي والسريري لبحوث الشيخوخة، أن الإفراط في تناول الآيس كريم يحفز إصابة المسنين بأمراض القلب.

وتشير البروفيسورة في مقابلة مع صحيفة "إيفستيا" إلى أن تناول كمية كبيرة من الآيس كريم يمكن أن يحفز لدى المسنين أمراض القلب والأوعية الدموية أو يؤدي إلى تقادم هذه الأمراض.

وتقول: "يهضم الجسم ويمتص المواد الباردة بصورة سيئة، لأنها تجبر الجهاز الهضمي على مضاعفة جهوده، وهذا في سن الشيخوخة محفوف



«أبوظبي للغة العربية» يستعرض مبادرات الذكاء الاصطناعي ودورها في خدمة لغة الضاد

والأكاديمية، سعياً لتعزيز مكانة اللغة العربية وترسيخ حضورها على المستويين المحلي والعالمي، وضمن دور اللجنة العلمية في الارتقاء بأبوية العمل في المركز، وحثاً على مواصلة الجهود لتعزيز اللغة العربية، خاصة أن الثقة الكبيرة التي وضعها المركز في لجنته العلمية تمهد الطريق نحو مزيد من المشاريع والبرامج النوعية التي تدعم تحقيق الأهداف والإستراتيجيات المستقبلية.

إضافتها إلى سلسلة المشاريع والبرامج التي يعمل مركز أبوظبي للغة العربية عليها ضمن خطته الإستراتيجية لعام 2024، واختتمت بمناقشة اختصاصات وأدوار اللجنة العلمية، والخطة التنفيذية للمشاريع المقبلة للمركز. وأكد سعادة الدكتور علي بن تميم أن اجتماع اللجنة العلمية الثالث للمركز شكّل عصفاً ذهنياً ثقافياً خلّاقاً بمشاركة نخبة من القامات الأدبية

أويانغ، وبمشاركة سعادة سعيد الطنيجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية. بحث الاجتماع مستجدات مشاريع ومبادرات المركز، مُسلطاً الضوء على مبادرات الذكاء الاصطناعي ودورها في خدمة اللغة العربية، وأهمية مواصلة دراسة مناهج اللغة العربية في المدارس والجامعات وللناطقين وغير الناطقين باللغة العربية، وشهد اقتراح مشروعات علمية جديدة سيتم

عقدت اللجنة العلمية لمركز أبوظبي للغة العربية اجتماعها الثالث للعام الحالي، برئاسة سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وحضور أعضاء اللجنة التي تضم كلاً من الدكتور بلال أورفه لي والدكتور خليل الشيخ والدكتور عبدالله الغدنامي والدكتور علي الكعبي والدكتور فيتالي نغومكن والدكتور محسن الموسوي والدكتور محمد أبو الفضل بدران والدكتورة هنادا طه والدكتورة وين- شين

سعياً لتوسيع قاعدة انتشاره عالمياً

تريندز يبدن مكتبه في القاهرة كحلقة وصل بين مراكز البحث والفكر الإقليمية والدولية



العلمية التي يعتمد عليها «تريندز» في أعماله، وزيادة وتنوع القاعدة البحثية، وتعزيز الشراكات العلمية الخارجية، وتوفير موارد مالية جديدة للمركز من خلال ما نتوقه من قيام هذه المكاتب بعمل استشارات بحثية وعلمية في المجالات المختلفة التي ينشط فيها المركز، وتسهيل جهود عقد الفعاليات والمؤتمرات العلمية الخارجية.

حافلاً بالفعاليات التي تغطي العديد من المجالات، وبدوره وصف المستشار العلمي لـ «تريندز» الدكتور فتوح هيكل مكتب القاهرة الافتراضي بأنه أحدث الأذرع البحثية التي يسعى من خلالها «تريندز» للوصول إلى تحقيق رؤيته العالمية. وقال إنه مع توسع «تريندز» في مجالات عمله ونطاقها أصبحت الحاجة ضرورية لوجود مكاتب خارجية تدعم تحقيق أهدافه الطموح ومجالات عمله المختلفة، وتعكس في الوقت نفسه تنوع الثقافات الذي ينشده المركز.

وأوضح المهري أن مكتب دبي نفذ 25 دراسة ميدانية عبر استطلاعات الرأي، إضافة إلى عشرات التقارير الخاصة بدراسات الجدوى، كما سيكون له دور في المنتدى الدولي للاتصال الحكومي بالمشافة عبر ورش عمل وحوارات ومؤشر اقتصادي.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

عالية «تريندز» من جانب آخر قال مدير مكتب تريندز بالقاهرة الدكتور رمضان قرني إن فكرة المكتب تتمحور حول عالية «تريندز» مشيراً إلى أن المركز يتعامل مع الأحداث والأزمات والتحديات والرؤى الاستشرائية، وأكد أنه سيكون لمكتب القاهرة دور أساسي في مجال التدريب والاستشارات عبر خبراء عالميين، كما سيكون حلقة وصل بين المراكز الفكرية والبحثية في أفريقيا و«تريندز» مؤكداً أهمية القارة الأفريقية كلاعب عالمي.

توسيع دائرة انتشار «تريندز» إلى ذلك قال عوض البريكي رئيس قطاع تريندز غلوبال، إن القطاع يعمل على توسيع دائرة انتشار «تريندز» وعالميته، مشيراً إلى شراكاته وعزمه فتح مكاتب جديدة أخرى في جنوب أفريقيا وآسيا وغيرها، مؤكداً أن تريندز غلوبال يعمل على تفعيل المبادرات وإدارة الاتصال والشراكات والتسويق.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

تجربة ثرية أما الدكتور سامي بيومي مستشار «تريندز» بمكتب القاهرة فقال إن تجربة المركز ثرية، حيث تمكن من إثبات حضور عالمي في عدد من المحافل الدولية عبر مشاركات فاعلة وشراكات جديدة أدت دوراً محورياً وفاعلاً في دعم الجهود البحثية والعلمية، وإكمال مسيرته نحو الريادة والصدارة. وأشار إلى أن «تريندز» عزز من دور البحث العلمي إقليمياً وعالمياً.

توسيع دائرة انتشار «تريندز» إلى ذلك قال عوض البريكي رئيس قطاع تريندز غلوبال، إن القطاع يعمل على توسيع دائرة انتشار «تريندز» وعالميته، مشيراً إلى شراكاته وعزمه فتح مكاتب جديدة أخرى في جنوب أفريقيا وآسيا وغيرها، مؤكداً أن تريندز غلوبال يعمل على تفعيل المبادرات وإدارة الاتصال والشراكات والتسويق.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

وأوضح الرئيس التنفيذي لـ «تريندز» أنه تم اختيار المكتب الافتراضي بالقاهرة لما تمثله من نقل ثقافي وحضاري، ولكونها حلقة وصل بين الدول العربية والأفريقية، إضافة إلى ما تزخر به من مراكز فكرية وخبرات بحثية من شأنها تعزيز مخرجات «تريندز» وإيصال صوته العربي الرصين للوازن إلى بقاع العالم كافة.

«خولة للفن و الثقافة» تستضيف معرض «بوح الغريب في مدائن زايد» بأبوظبي

إلى استخدامه في لوحاته أصعب الأقمشة وأقربها لجمال الأرض للاستفادة منها في التعبير والافتقار ما أمكن لبلوغ مستوى هذا الجمال. يذكر أن الفنان إبراهيم حميد فنان سوري مقيم في دولة الإمارات وهو عضو في اتحاد الفنانين التشكيليين في دمشق واتحاد الفنانين العرب وجمعية الإمارات للفنون التشكيلية وقدم برعاية مؤسسة «خولة للفن و الثقافة» معرضاً فردياً وعدة مشاركات في «خولة آرت غاليري» في حي دبي للتصميم.

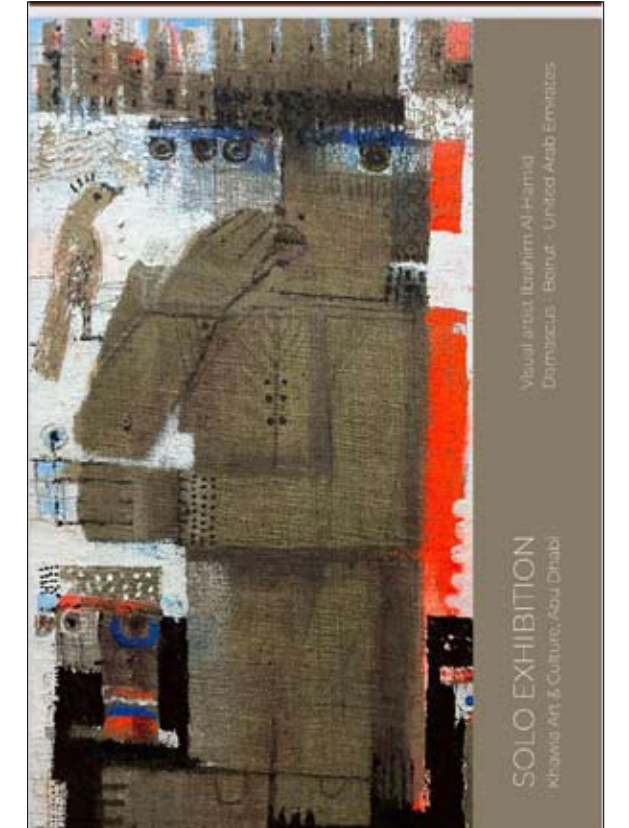
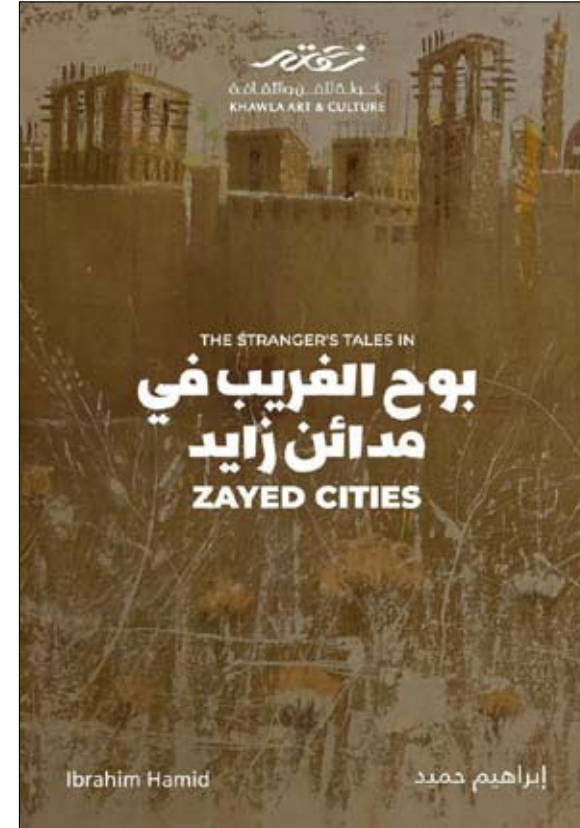
التي زرعاها الشيخ زايد تثمر المحبة والجمال بيد خير خلف لخير سلف، وأضاف ، لقد نقلت في كل لوحة حكاية مؤثر وشعور لسني في دولة الإمارات حكاية جعلتني أسجلها بكل شغف وحب وحاولت أن أثبت الصور الرائعة والمشاهدات اليومية وهراء وجوه الناس وشغفهم نحو الجمال الكامل في الطبيعة والأمكنة، كما رسمت المدائن كما تخيلتها بانطباعات فنان أحبها رسمت أبطال أعمالها المرأة أم الرجال وأم هذه الأرض الطيبة تارة هي العروس وتارة هي الأم وتارة أخرى الأميرة التي تحاور الصقر وحولها طيبة الجمال، مشيراً

والفني باعتبار الفن هو أرقى لغات الحوار الإنساني والتواصل دون التقيد بحاجز اللغة أو الثقافة وبما يرتقي بمكانة الإمارات ودورها في صناعة الإبداع والابتكار ويؤكد على مركزها الثقافي كونها حاضنة للإبداع والمبدعين. وقال الفنان إبراهيم حميد إن المعرض هو نتاج مشاهدات وتفاعل فيما رأيته وشعرت به في دولة الإمارات هذا البلد العظيم بأهله وقادته العظماء برعاية قائد متفرد أحب بلاده وصنع مجدها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان آل نهيان «طيب الله ثراه» وما زالت تلك الشجرة المعطاءة

والثقافة، أن استضافة هذا الحدث يأتي في إطار حرص المؤسسة على تعزيز التفاعل الفني والثقافي والحضاري والتقاء الفنانين مع بعضهم والفنون وأشكالها وتبادل الأفكار إلى جانب إتاحة الفرصة للجمهور للاستمتاع بالإبداع والفن وتنمية قدرات ثقافية ومعرفية متميزة للمجتمع. وأشارت سموها إلى التزام مؤسسة خولة للفن والثقافة بدعم كافة الفنون وإبراز المواهب الإبداعية والفنية على مستوى الدولة والوطن العربي وإتاحة الفرصة لهم ليحققوا الحضور العالمي ويفتحوا قنوات للتواصل الروحي

والثقافة، أن استضافة هذا الحدث يأتي في إطار حرص المؤسسة على تعزيز التفاعل الفني والثقافي والحضاري والتقاء الفنانين مع بعضهم والفنون وأشكالها وتبادل الأفكار إلى جانب إتاحة الفرصة للجمهور للاستمتاع بالإبداع والفن وتنمية قدرات ثقافية ومعرفية متميزة للمجتمع. وأشارت سموها إلى التزام مؤسسة خولة للفن والثقافة بدعم كافة الفنون وإبراز المواهب الإبداعية والفنية على مستوى الدولة والوطن العربي وإتاحة الفرصة لهم ليحققوا الحضور العالمي ويفتحوا قنوات للتواصل الروحي

والثقافة، أن استضافة هذا الحدث يأتي في إطار حرص المؤسسة على تعزيز التفاعل الفني والثقافي والحضاري والتقاء الفنانين مع بعضهم والفنون وأشكالها وتبادل الأفكار إلى جانب إتاحة الفرصة للجمهور للاستمتاع بالإبداع والفن وتنمية قدرات ثقافية ومعرفية متميزة للمجتمع. وأشارت سموها إلى التزام مؤسسة خولة للفن والثقافة بدعم كافة الفنون وإبراز المواهب الإبداعية والفنية على مستوى الدولة والوطن العربي وإتاحة الفرصة لهم ليحققوا الحضور العالمي ويفتحوا قنوات للتواصل الروحي



منوعات

الفكر

27

مع صدور "بيرد بوكس" على منصة نتفليكس عام ٢٠١٨، بدأ أن التفاصيل المحيطة بالعمل تفوّقت على الفيلم نفسه، لناحية بقائها عالقة في الذاكرة.

فمع بدء عرض الشريط عام ٢٠١٨، بعد أشهر قليلة من صدور A Quiet Place على المنصة نفسها، وجد العمل نفسه شاهداً رئيسياً على مرحلة أساسية، مرتبطة بالكشف عن أعداد المشاهدات على "نتفليكس"، بعدما كانت حتى وقت قريب سرية. كما ظهر تحدّ جديد على مواقع التواصل، مستوحى من الفيلم ويقوم على إغماض العينين للقيام بالمهام اليومية، ما اضطر "نتفليكس" للتحذير منه، بسبب الخطر على حياة المستخدمين.

مشكلة الفيلم الأبرز غياب التجديد بكل أشكاله

«بيرد بوكس: برشلونة»... كائنات لا شكل لها، تدفع البشر للانتحار

أصقاع الأرض، متخطية حدود الثقافة واللغة. فيبعد كل شيء، يشرح لنا الفيلم كيف لكائناته أن تغير شكلها لتصل إلى أعماق كل نفس، على عكس "نتفليكس". فيبعد الفترة التي استطاعت خلالها منصات البث تحقيق انتشار عالمي، انكسرت الموجة وصارت معها الأولوية منصبة على الاحتفاظ بالمكاسب، وكان إنتاج المحتويات المحلية واحدة من أهم سبلها.

ورغم أن الظاهرة ليست جديدة بأي شكل، وتمكن ملاحظتها مع أعمال تسبق عصر البث، إلا أن التركيز عليها اليوم متعاطف. وهذا ما يكون قد ساهم في ظهور أعمال مثل النسخة الكورية من "لا كاسا دي بابل"، أو سلسلة "كريمينال" بنسخها البريطانية والفرنسية والإسبانية، بينما نرى خارج مملكة "نتفليكس"، أن "الموتى السالدين" أرسل، بطريقة ما، أحد شخصياته الرئيسية في رحلة إلى باريس.

يربح المشاهد المحلي، في هذه الحالة، ما يفترض أن يمثل تحويراً مألوفاً لعينه عن عمل عالمي، بينما تستطيع الشركة المنتجة تحسين مواقعها وفق خطط مطاطة تلبى حاجة الأسواق المختلفة. إلا أن قول هذا قد يختلف عن تنفيذه، ففي حالة "بيرد بوكس" يصعب الحديث عن "تجديد" ما، أو خروج عن الخطة الأساسية لتلائم بيئة وموقعاً جديدين، إذا ما استثنينا اللقطات الجوية لبرشلونة وجنسيات الممثلين. فهل يكفي هذا الشكل من التجديد؟ ربما يكون للبعض، إلا أن كل المؤشرات تقول إنه ليس كذلك، إن الخروج من دائرة الإنتاج الأمريكي ليست جغرافية وحسب، وترتبط بكل تفاصيل الإنتاج، وفي حالة الفيلم فإنها ظلت جائمة على العمل إلى أن خرج بصورته هذه. وإزاء تقديس الملكية الفكرية الذي يحكم منطق العملية حتى اللحظة، بالتركيز الهائل على الأعمال "الشعبية"، ستخف المخاطرة وتموت الفرص لإنتاج أعمال جديدة، إن كان للكلمة أي معنى.



ستكون موصدة وأياها ستفتّح في اللحظة الأخيرة لضع الأدرينالين.

لا يمكن بالتالي توقع معجزة من الفيلم الذي كتبه وأخرجه ديفيد وايليس باستور، ولا حتى مساحة تفرد له في عالم الميمز والتكات كما حدث مع الفيلم الأول. وإن كانت مشاكل السلاسل أحياناً متمثلة في عدم إخلاصها للأصل، فإن "بيرد بوكس: برشلونة" يظل مخلصاً للعمل الأصلي في فتوره ومماثلته لكتالوغ طويل من الأعمال الشبيهة وهو ما يعيدنا إلى السؤال الأساسي: لماذا تؤكد نشرات الأخبار في الفيلم أن الكارثة تضرب كل

يوضح هذا الاستعراض البسيط مشكلة الفيلم الأبرز: غياب التجديد بكل أشكاله. فما يبدأ بتحوير قادر على إنتاج مقولات مغايرة، وعن الموت والحياة والمغزى، يصبح نهاية الأمر حكاية أخلاقية ميسطة عن الحزن وتأثيره علينا، وما يمكن أن يقدمه طاقم العمل متعدد الجنسيات يُحتزّل برودو أفعال وتعابير بلد واحد لشخصيات تعجز عن لعب أي دور يفوق تحريك الفيلم والدوران في فلك البطل. حتى لو كان ذلك في فيلم ينطق بالإسبانية والألمانية والإنكليزية. وتصحب برشلونة بذلك مجرد موقع يمكن لأي مشاهد أن يعرف أي أبوابه

أن تكون مألوفة، قبل أن يتضح العكس بالطبع. فيعد أن يوقع سيباستيان بمجموعة من الأفراد ويقودهم إلى حتفهم، ليستطيع أن يجتمع بأسرته مجدداً كما تقول ابنته، ثمة ما يغير رأيه ويبدأ بتشكيل الصراع الداخلي لديه. وضمن شرط كـ "الأبوكاليبس"، حيث ينهار المجتمع (أو ما كان متبقياً منه قبل الكارثة بأي حال) تمود الأسرة للعب دور المركز. يبدأ سيباستيان بإدراك خطأه، في اللحظة نفسها التي ندرك فيها أن هذا الفيلم الجديد من ذاك الفيلم السابق، وتصبح بعدها الأمور قابلة للتنبؤ...

ربما تعطي هذه الضوضاء الانطباع بأن "بيرد بوكس" كان فيلماً ناجحاً أو من طينة الأعمال التي تسكن المخيلة الشعبية لفترة طويلة من الزمن. وهو الادعاء الذي يسقط بمجرد محاولة تذكر أحداثه أو أي تفصيل منه. وأمام خيبة أمل الجمهور والنقاد، يبدو غريباً اتجاه المنصة نحو إنتاج نسخة جديدة من الفيلم بعنوان "بيرد بوكس: برشلونة" يُصوّر في موقع جديد ومع طاقم جديد.

تدور أحداث "بيرد بوكس: برشلونة" في العاصمة الكتالونية التي يحمل الفيلم اسمها، مبتعداً بالكامل عن الولايات المتحدة وعالم النسخة الأولى، وبطريقة مشابهة للنسخة الأولى والأعمال عدة تنتمي للنوع ذاته، نجد أنفسنا أمام مجموعة من الشخصيات التي تتفاوت في أهميتها، وملاحظتها، لترتكز على ثنائية والد/ابن/ة، وهما في هذه الحالة سيباستيان (ماريو كاساس) وابنته آنا (أليخاندرا هوارد).

وتغطي أحداث الفيلم، عبر المواجهة بين الحاضر والماضي، مرحلة بداية ظهور "الكائنات" ومن ثم انهيار المجتمع. وحتى هذه اللحظة، يبدو أن العمل الجديد يعالج قضية مألوفة: كائنات لا شكل لها، تدفع البشر للانتحار بمجرد فتح أعينهم في الخارج، عبر الضغط على رغباتهم ونقاط ضعفهم كالأشخاص الذين فقدوهم، مقابل مجموعة الناجين. إلا أن "بيرد بوكس: برشلونة" سرعان ما يحاول الخروج بنقطة تميزه، ليكشف باكراً أن سيباستيان عصي على تأثير "الكائنات" ويعمل مع مجموعة من أقرانه، الذين يقدمون الكائنات ولطمحهم في العمل الأول، على "مساعدة" باقي البشر عبر إجبارهم على فتح أعينهم والإقدام على الانتحار، فضلاً عن كون ابنته مجرد وهم بعدما تسببت المجموعة ذاتها بموتها.

وللحقيقة، فإن إزاحة الشخصية الرئيسية خارج قالب الناجي يبدو للوهلة الأولى اختلافاً في بيئة يفترض



أنياس جاوي: فعل التمثيل أشبه بحلم فتاة صغيرة



فيها، بعد مضيقه طيران. أما موافقتها على دور، فتأتي من فئاعتها بالحالات، خاصة أنها ستمتكن "من تسليتها نفسها كممثلة". بفضل حمامين، في الدائرة الصغيرة والحميمة من المزيين إلى، أعرف أن هذه المهنة متطلبة، إلى حد أنهم يبدون أحياناً، كأنهم في عالم آخر. يُمكن مقارنة هذا بعمل الإخراج، تقول قبل اعترافها بأنها "عشق" الأمريكي بيبي وايلدر (مخرج ومنتج وسيناريست أميركي. 1906 . 2002): "لديه عبقرية الوصف الراقي لمتنوع راسخ بشدة، تتصارع فيه شخصيات متصدعة قليلاً". كلامها عن وايلدر رد على اعتبار فايريس لوكليرك، محاورها في "باري ماتش"، أن جديد غاريل، فايس يستوحى من عالم وايلدر: "مزيج الكوميديا بالدراما المتدفقة، والشخصيات المهمشة قليلاً".

لكن أنياس جاوي غير متوقفة عن انشغالاتها المعروفة. فالكتابة جزء من حياتها، ويوميهاها الحميمة مكتوبة كل يوم. تشارك في تحرير كتاب، وتشارك في كتابة الفيلم المقبل لفرنسوا فافرا. هذه معلومات عامة تكتفي بها من دون تفاصيل. لكن المتداول حالياً أنها تعمل على فيلم لها، أول رواي طويل بعد Place Publique، المنجز عام 2018. "أعتقد أنني عائرة على الطريقة التي ستتيح لي العمل عليه". المتداول أيضاً أن مشروعها الجديد سيكون أول فيلم لها من دون جان بيار باكري، الذي لها معه، كتابة، 5 أفلام من إخراجها، أوها Le Gout Des Autres عام 2000، المرشح لـ "أوسكار" أفضل فيلم دولي عام 2001، وComme Une Image، الفائز بجائزة أفضل سيناريو (جاوي وبكري طبعاً) في الدورة الـ 57 (12 23 مايو/أيار 2004) مهرجان "كان" السينمائي.

بالغ، والإخراج يعني أن "أكون والد أو والدة يتحملان مسؤولية آخرين وأخريات"، أي أولئك الذين يُشكلون فريق العمل، من التمثيل إلى التقنيات. جديدتها بعنوان Sur La Branche، لماري غاريل. فايس، يروي حكاية ميمي (دافني باتاكيا)، التي تبلغ 30 عاماً، ولا تزال تحلم بما يمكنها فعله عندما تكبر. تقرر البحث عن عمل، فتلقت صديقة الحامي بول (بونوا بولشورد)، معاً، سيحاولان الدفاع عن كريستوف (رافاييل كينار)، المحال الصغير، المصّر على براءته، بول يرى في القضية وسيلة لإعادة بناء نفسه، بينما ميمي تعتبرها رسالة، بل طريقاً إلى العدالة والحقيقة.

في هذا الفيلم، كتابة غاريل. فايس ممتازة. إنها (الكتابة)، في الوقت نفسه، مضحكة وفريدة من نوعها، تقول جاوي في حوار منشور في "باري ماتش" (مجلة أسبوعية فرنسية)، تضيف أن سبباً آخر دافع لها إلى قبولها تأدية دور كليرك بلوك: "لم أملك سابقاً دور محامية، ولدي رغبة كبيرة في تأديته" مشيرة إلى أنها في شبابه تعتبر المحاماة إحدى المهن التي تريد الاشتغال

في جديدتها، تكتفي السينمائية الفرنسية أنياس جاوي (1964) بالتمثيل، فالمثلة والسيناريست والمخرجة والغنية، التي تقول إن لها أصلاً تونسياً، تؤكد أن "فعل التمثيل أشبه بحلم فتاة صغيرة"، بينما الكتابة "اشتغال



الفكر

هوايات تقلل بفعالية من مخاطر الخرف

الإصابة بالخرف. ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج ظلت ذات دلالة إحصائية حتى بعد أخذ التحصيل التعليمي العام والحالة الاجتماعية والاقتصادية، والجنس والاعتبار. ومع ذلك يؤكد الباحثون على أن الروابط الاجتماعية قد تكون لها أهمية كبيرة للصحة النفسية، على الرغم من أن هذه الدراسة لم تجد لها ارتباطاً واضحاً بخطر الإصابة بالخرف. وقد يكون هذا هو السبب في أن جميع الذين شملتهم الدراسة كانوا أصحاء معرفياً ونشطين اجتماعياً قبل ذلك.

مهاراتهم المعرفية بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف في المستقبل بنسبة 9-11 بالمئة، مقارنة بأقرانهم الذين مارسوا هوايات أخرى. وأن أفضل الهوايات الفعالة تعلم أشياء ومهارات جديدة، وحل الكلمات المتقاطعة، ولعب الشطرنج، واستخدام الكمبيوتر. ووفقاً للباحثين، انخفض خطر الإصابة بالخرف بين أفراد المجموعة الأخرى الذي مارسوا الخياطة والحياسة والرسم والقراءة بنسبة 7 بالمئة فقط. أما النشاط الاجتماعي مثل الذهاب إلى السينما والمطاعم فلم يكن مرتبطاً بانخفاض خطر

حده علماء جامعة موناخ الأسترالية الهوايات والألعاب الأكثر فعالية وتأثيراً في الحد من خطر الإصابة بالخرف. وتشير مجلة JAMA Network Open، إلى أنه وفقاً للباحثين اتضح أن لعبة الشطرنج وحل الكلمات المتقاطعة تخفف خطر الإصابة بالخرف بنسبة 11 بالمئة. أي هي أكثر فعالية من الحياة والرسم. وقد اتضح للباحثين من دراستهم لبيانات تشمل أكثر من 10 آلاف شخص أعمارهم فوق 70 عاماً، أن الأشخاص الذين مارسوا



هل يمكن أن يكون «دماغ الطفل» أسطورة؟

ساد اعتقاد شائع بأن الأمهات الجدد يعانين من «دماغ الطفل»، وعرضة للنسيان والتفكير الضبابي.

لكن دراسة تشير إلى أن هذه قد تكون أسطورة بعد أن وجدت أن النساء اللواتي لديهن أطفال صغار لديهن ذاكرة جيدة مثل غير الأمهات ونفس الوحدة الذهنية.

ومع ذلك، من المرجح أن تعتقد الأمهات أن لديهن ذاكرة سيئة - ربما لأن المجتمع ألقنهن بأنهن يعانين من «دماغ الطفل».

وقام الباحثون بتجنيد 43 من الأمهات لأول مرة مع أطفال تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 13 شهراً وقارنوهن بـ 43 من غير الأمهات من نفس العمر، مع مستوى تعليمي مماثل.

وأجرت المجموعتان سلسلة من الاختبارات، استغرقت 90 دقيقة، بما في ذلك حفظ قوائم الكلمات، وتكرار قوائم الأرقام للأمام وللخلف، وكسر الرابط بين مجموعة من الأرقام والرموز.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة صحة المرأة، عدم وجود فرق كبير في الذاكرة أو الوظيفة الإدراكية أو سرعة المعالجة العقلية بين الأمهات وغير الأمهات.

لكن الأمهات اعتقدن أن لديهن ذكريات أسوأ، عندما سئلن مجموعة من الأسئلة حول أحداثهن المعرفية.

ويقترح الباحثون أن هذا قد يكون ببساطة لأن الأمهات لديهن قائمة مهام يومية أكبر، مثل حقيبة الحفاضات وتغيير الملابس والزجاجة والوجبات الخفيفة والألعاب التي يحتجن إلى حزمها في كل مرة يغادرن فيها المنزل. ومع وجود المزيد لتذكره، يكون لديهن المزيد من الفرص لنسيان الأشياء، لذلك قد يعتقدن خطأ أن ذكرياتهن قد ساءت.

وقالت الباحثة الدكتورة شارنا جامادار، من معهد تيرنر للدماغ والصحة العقلية بجامعة موناخ في أستراليا: «هناك تركيز على دماغ الطفل بحيث يصبح نبوءة تحقق ذاتها. يوجد لدى الأمهات الكثير مما يحدث، لذلك يصبحن أكثر وعياً عند الخطأ. لكن لا يوجد فرق يمكن قياسه بين الأمهات وغير الأمهات. يجب أن تترك النساء أن هفوات الذاكرة تتعلق أكثر بمدى ما يتعين عليهن إدارته وليس شيئاً خاطئاً في عقولهن».

وأظهرت النتائج أيضاً أن تصور الأمهات لدماغ الطفل قد يكون مرتبطاً بصحتهن - مستوى نومهن وقلقهن والكتابة. وكانت الأمهات اللواتي سجلن نتائج أسوأ في هذا أكثر عرضة للاعتقاد بأن ذاكرتهن ضعيفة.

ويقترح الباحثون أن النساء قد يعتقدن أيضاً أن لديهن «دماغ طفل» بسبب المخاطر الكبيرة للأمومة. ويمكن أن يكون لانقطاع الذاكرة عندما يكون لديك طفل عواقب أكثر خطورة، مثل أن تقطعت بهن السبل دون تغيير الحفاض، ما يؤدي إلى ساعات من البكاء.

وقالت جامادار: «الأمومة يمكن أن تكون صعبة حقاً، والنساء اللواتي يرعين في أن يصبحن منظمات بشكل كبير يشعرن بخيبة أمل في أنفسهن عندما يخطئن في الأمور. لذا فإن الأمومة قد تجعل النساء أكثر حساسية تجاه الذاكرة الثانوية أو هفوات التركيز التي ربما كان من الممكن أن يتم تجاهلها أو اعتبارها غير مهمة قبل إنجاب طفل».



ريبوني جابريل خلال حضورها عرض أليس + أوليفيا الذي قدمته ستايسي بينديت لربيع 2024 في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

إكليل الجبل

يُعتبر إكليل الجبل من النباتات العطرية ويتميز بزهور جميلة زرقاء اللون مائلة إلى الأرجواني.

ويتم استخدام هذا النبات في مستحضرات التجميل والأدوية لمكافحة الإنفلونزا والصداع، إلا أن الأبحاث التي أجريت مؤخراً كشفت استخدامات أخرى للروزماري أبرزها أنها تحسن الذاكرة بنسبة 75 بالمئة.



ومن فوائد استنشاق إكليل الجبل، تنظيم حاسة الشم وتنشيط الدماغ أيضاً.

كما يحتوي هذا النبات على مواد مضادة للأكسدة مثل حمض rosmarinic وحمض carnolic الذي يحمي الخلايا الحية في الجسم من الميكروبات.

وقد أظهرت الدراسات، أن هناك رابطاً وثيقاً بين الرائحة والذاكرة وبين استنشاق الروزماري وتحسين الذاكرة بنسبة تصل حتى 75 بالمئة.

ويحتوي نبات إكليل الجبل على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة التي تحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض وتقي من الشيخوخة. وتكمن فوائده أيضاً في علاج اضطرابات المعدة وتحسين وظائف الكبد.

سؤال وجواب

- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟
التوري
- من خصائص غاز الميثان؟
يشتمل بلهب أزرق غير مضيء
- تم تسليق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟
1978
- اي الطيور التالية تستخدم خيوط العنكبوت للزجة في بناء الاعشاش؟
الطنان
- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
ماسوريوم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمعلوم أن مجموع أعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والفراسخ فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها. أخطبوط المحيط الهادئ العملاق يمكنه أن يميز جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحبون القش.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من الموكب الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السمير.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- كل البشر على وجه الأرض يمكن استيعابهم في كيلومتر مكعب واحد.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والأخر كان طماعاً وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الأغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الأغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الأولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلح في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وأسعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتخف وأسعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووفقا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم تشتتر الان هسأأخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صاروا وذهبوا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع أغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لثمتعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الأغراض فوقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالئ فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبوا ابدا .

مساحة للتلوين

