

ص 22

زوج يتبرع بكليته لإنقاذ حياة زوجته في «برجيل الطبية»



ص 27

كارلا حداد:  
كل برنامج أقدمه أعطيه من كل قلبي وجهدي وتركيزي



7 حيل للحمية الغذائية تساهم في فقدان الوزن

ص 23



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

صاوخ أميركي ثلاثي الأبعاد يستعد للانطلاق

يستعد صاوخ مصنوع بالكامل تقريباً من أجزاء ثلاثية الأبعاد لأول انطلاق له وفقاً لشركة ريلاتفيتي سببسي. تحاول شركة ريلاتفيتي سببسي التي تتخذ من كاليفورنيا مقراً لها، إطلاق الصاوخ إلى مداره من كيب كانافيرال. وهو صاوخ صغير نسبياً، حيث يبلغ طوله 110 قدماً (33 متراً)، ولن يحمل أي شيء في هذه الرحلة التجريبية. يشار إلى أن نحو 85 بالمائة من الصاوخ، المسمى تيران، مطبوع بتقنية ثلاثية الأبعاد في مصنع الشركة في لونغ بيتش، بكاليفورنيا، بما في ذلك المحركات، تهدف (ريلاتفيتي سببسي) إلى زيادة هذه النسبة المثوية في إصداراتها المستقبلية. كانت صاوخ فالكون من (سببسي إكس) تطير بأجزاء ثلاثية الأبعاد لسنوات، ولكن ليس تقريباً إلى مدى صاوخ (ريلاتفيتي سببسي) الجديد. يستخدم الصاوخ الأكسجين السائل والغاز الطبيعي السائل المكرر القريب من الميثان، وهو مزيج يطلق عليه اسم "الميثالوكس". وتأمل الشركة الناشئة التي تتخذ من كاليفورنيا مقراً لها أن تحدث تقنياتها ثورة في صناعة الفضاء. قالت شركة (ريلاتفيتي سببسي) إن صاوخها هو أكبر جسم مطبوع بتقنية ثلاثية الأبعاد موجود ويحاول الطيران المدني.

حفل خناء، في القصر الملكي الأردني يخطف الأنواء

بمناسبة قرب زفاف الأميرة الأردنية إيمان بنت عبدالله على جميل ألكساندر ترمبوتس، أقامت الملكة رانيا العبدالله في قصر الحسينية أول مراسم الاحتفال بزواج نجلتها الأميرة إيمان، "حفل خناء"، وهو حفل يقام للعرس في منزل ذويها قبل زفافها ويتم فيه عادة الاحتفال بالأغاني الفلكورية ويتم رسم الحناء على أيدي العروس والحضور. وحضر الحفل عدد من الأميرات الأردنيات وخطيبة الأمير الحسين بن عبدالله ولي العهد روجة آل سيف وسيدات من المجتمع المحلي. واشتمل الحفل على معروضات وأغان تراثية وشعبية أردنية قدمتها فرقة نايا التي تعتبر أول فرقة نسائية في المملكة الأردنية الهاشمية.

أعراض انسداد الأمعاء.. تعرفي

إليها وخذيها على محمل الجد

تعمل الأمعاء بشكل طبيعي على نقل الطعام المهضوم من المعدة إلى المستقيم، ولكن عندما يعيق شيء ما الحركة الطبيعية للطعام والسوائل عبر الأمعاء يحدث انسداد الأمعاء، وقد يكون هذا الانسداد جزئياً أو كلياً. ولعل النوع الشائع من انسداد الأمعاء هو ما يسمى بـ "انحشار البراز"، وهي حالة صحية تحدث عندما تتحشر كتلة كبيرة صلبة من البراز في الجهاز الهضمي ولا يمكن إخراجها من خلال التبرز، ولكن عندما يتم حظر الأمعاء بسبب شيء آخر غير البراز الصلب، يُسمى الأطباء هذه الحالة بـ "انسداد الأمعاء".

في السطور التالية يُطلعنا "سيدتي.نت" على أسباب

وأعراض ومضاعفات وعلاج انسداد الأمعاء.

الأسباب التي تؤدي إلى انسداد الأمعاء هناك أسباب عديدة لانسداد الأمعاء، ولعل الأكثر شيوعاً منها هي: - التصاقات البطن عبارة عن زيادات في الأنسجة قد تجبر الأمعاء على الخروج من مكانها. - الفتق وهو شق في جدار عضلات البطن، يمكن أن يسبب انتفاخات وجيوب قد تسد الأمعاء -الانغلاف المعوي وهي حالة تحدث حين ينثني جزء من الأمعاء على نفسه، وهي أكثر شيوعاً عند الأطفال - الانفتال يحدث عندما يلتف جزء من الأمعاء حول نفسه ما يُسبب انسداد. -التندب ينتج التندب عن تمزقات في جدار الأمعاء أو البطن أو بعد جراحة الحوض أو العدوى، ويمكن أن تتراكم هذه الندبات وتسبب انسداداً جزئياً أو كلياً في الأمعاء - أمراض التهابات الأمعاء مثل مرض كرون و التهاب القولون التقرحي والتهاب الريح. -الأورام

سواء الحميدة أو السرطانية، ففي كلتا الحالتين يمكن أن يسدوا الأمعاء كلياً أو جزئياً. -جسم غريب قد تسبب الأجسام الصلبة التي تبتلعها عمدًا أو عن طريق الخطأ في حدوث انسداد جزئي أو كامل في الأمعاء.

عندما يحدث انسداد الأمعاء، قد تعاني من الأعراض الآتية: - تقلصات وآلام في البطن. - التقيؤ. - الانتفاخ والشعور بالامتلاء. - أصوات عالية صادرة من البطن. - الشعور بالغازات، ولكن دون القدرة على تمريرها. - الإمساك الذي يزداد سوءاً، حيث لا تتمكنين من تمرير أي محتويات في الأمعاء أو الغازات.

المشاكل التي يمكن أن يسببها الانسداد المعوي قد تشمل ما يلي: - ألم شديد وتقلصات. - إمساك. - فقدان الشهية. - عدم القدرة على الاحتفاظ بالطعام أو السوائل.

السمنة تهدد أكثر من نصف سكان العالم في 2035

كشف تقرير جديد أن أكثر من نصف سكان العالم سيعانون من زيادة الوزن أو السمنة بحلول عام 2035. السمنة في الأطفال ستصل لـ208 ملايين فتى و175 مليون فتاة بحلول 2035 ويتوقع الاتحاد العالمي للسمنة في الأطلس الذي أصدره لعام 2023 أن 51% من سكان العالم أي ما يتجاوز أربعة مليارات نسمة سيعانون من السمنة أو زيادة الوزن خلال الاثني عشر عاماً المقبلة. وجاء في التقرير أن معدلات السمنة أخذت في الارتقاع بسرعة، خاصة بين الأطفال وفي الدول منخفضة الدخل. ووصفت رئيسة الاتحاد العالمي للسمنة لوزيف باور البيانات بأنها "تحذير واضح" وقالت إن صانعي السياسة بحاجة إلى التحرك الآن لمنع تدهور الوضع. وذكرت في بيان "من المثير جداً للقلق أن نرى معدلات السمنة ترتفع بشكل أسرع بين الأطفال والمراهقين". وأضافت "يتعين على الحكومات وصانعي السياسات في جميع أنحاء العالم بذل قصارى جهدهم لتجنب تمرير التكلفة الصحية والاجتماعية والاقتصادية للأجيال الأصغر".



وفاة المغني الفرنسي مارسيل أمون

توفي عن 93 عاماً المغني الفرنسي مارسيل أمون، على ما أفاد بيان لثقته وكالة فرانس برس. أصدرته عائلة الفنان الذي اشتهر بعدد من أغنياته من بينها "بلو، بلان، بلون، (Bleu, blanc, blond)". وتعود بدايات بروز أمون المولود في الأول من نيسان- أبريل 1929 (واسمه الأصلي مارسيل ميرامون) إلى خمسينيات القرن العشرين. وحصلت أسطوانته الأولى عام 1956 الجائزة الكبرى لأكاديمية شارل كرو، لكن ذروة مسيرته كانت نيله الأستطوانة الذهبية عام 1971 عن "لامور سا باس لو تان، (amour ca passe le temps)". وتولت إنجازاته في السبعينيات ومن بينها حفلة حققت نجاحاً واسعاً على مسرح "أولمبيا" الشهير، وبرنامج تلفزيوني ترافقه فيه مجموعة الرقصات. وخصص غمار المسرح الغنائي عام 1975، من خلال عمل فويل باستحسان النقاد، لكن إقبال الجمهور عليه كان محدوداً. كذلك كانت لمارسيل أمون تجربة في التمثيل، إذ تولى مثلاً دوراً ثانوياً إلى جانب بريجيت باردو في فيلم "لا ماريه إيتيه ترويل، (La marie etait trop belle)" عام 1956. لكن مسيرته السينمائية بقيت محدودة. وشارك أيضاً في عدد من الأفلام التلفزيونية.

حماية أعالي البحار.. العالم يتفق ودعوات للمزيد

بعد سنوات طويلة من المفاوضات المتعثرة حول سبل حماية أعالي البحار، وافقت الدول الأعضاء بمنظمة الأمم المتحدة أخيراً على نص أول معاهدة للتنوع البيولوجي لحماية أعالي البحار، التي تشكل نحو 50 بالمئة من مساحة كوكب الأرض. وبالإضافة لجعل على الأقل 30 بالمئة من بحار العالم مناطق محمية وفق المعاهدة، سيتم وضع إجراءات للتحقق من المشاريع الاقتصادية والبعثات والأنشطة الأخرى في البحار للتأكد من توافقها مع البيئة. وتهدف الاتفاقية التي تمت في نيويورك الأحد، كذلك لتوضيح التنوع البيولوجي بأعالي البحار تحت الحماية الدولية المزمرة، وينتمي لثلاث محيطات العالم لأعالي البحار، وبالتالي فهي منطقة تعدد فيها القانون لحد كبير، وكان يجري التفاوض بشأن اتفاق لحماية أعالي البحار لمدة 15 عاماً. خبراء بيئيون يرون أن قرار هذه المعاهدة الدولية لحماية المحيطات من خطر التلوث وتأثيرات ظاهرة التغير المناخي المدمرة، يشكل خطوة محورية نحو مواجهة التحديات البيئية المتصاعدة، التي تشكل تهديداً وجودياً لكوكب الأرض وسكانه بفعل اختلال التوازن البيئي والأحيائي الطبيعي. مشيرين إلى ضرورة تعميم هذه التجربة في تحقيق التوافق بين مختلف دول العالم، لإبرام معاهدات أخرى تتصل بمجابهة تغيرات المناخ المتطرفة والتوظيف العشوائي والاستنزاف للموارد والثروات الطبيعية، والتي تطل بتأثيراتها السلبية الميابة والبحار والهواء.



في اليوم العالمي للكلية

## زوج يتبرع بكليته لإنقاذ حياة زوجته في «برجيل الطبية»

### جراحة ناجحة استغرقت 8 ساعات لزراعة كلية لسيدة ثلاثينية

الطبيعية بين أفراد أسرتها وأطفالها، فيما عبر عن امتنانه للفريق الطبي الذي أجرى الجراحة، والدعم النفسي والطبي الذي تم تقديمه لهما خلال رحلة علاج زوجته في مدينة برجيل الطبية، يشار إلى أن البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية «حياة» يعد منظومة وطنية لتعزيز جهود التبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية وفق أعلى المعايير والممارسات العالمية في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، بالتنسيق مع مختلف الشركاء الاستراتيجيين محلياً وعالمياً يتم العمل على إنقاذ الأرواح ومواصلة الارتقاء بصحة وسلامة المجتمع وتحسين جودة الحياة، ويُعتبر البرنامج تكاتفاً لجهود العديد من الجهات الاتحادية والمحلية بما في ذلك وزارة الصحة ووقاية المجتمع، دائرة الصحة - أبوظبي، هيئة الصحة بدبي، شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، ومستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، ومدينة الشيخ خليفة الطبية، وعدد من المنشآت الصحية الحكومية والخاصة في مختلف أنحاء الدولة.

صنفت أمراض الكلية بين الأسباب الخمسة الأولى للوفاة، فيما تمثل الأسباب الأكثر شيوعاً لأمراض الكلية المزمنة، في داء السكري وارتفاع ضغط الدم، كما تتضمن الأسباب الأخرى التهاب الكلية وعوامل مرتبطة بنمط الحياة مثل السمنة والتدخين والوراثة (الجينات) والمنطقة الجغرافية، وانخفاض الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، وتناول الأدوية بشكل عشوائي، وضغوط العمل والعادات الغذائية غير الصحية والإدمان، مؤكداً على أهمية التبرع بالأعضاء لمرضى الفشل الكلوي المزمن حيث يعتبر التبرع بكلية سليمة لهم أمل جديد في البقاء على قيد الحياة، من جهة، قالت الزوجة التي أجريت لها زراعة الكلية: «إنني متمنة لزوجي الذي غير حياتي للأفضل وأنه معاناتي، لم أكن أتخيل أن أحصل على حياة جديدة لعدم وجود متبرع مطابق لي من أفراد عائلتي، يمكنني القول أن هذا الإجراء جعل الروابط الأسرية أقوى بيننا من ذي قبل، كما أشكر الفريق الطبي الذي أشرف على علاجي والرعاية المتميزة التي حصلت عليها خلال فترة إقامتي».

برجيل الطبية، تم استئصال الكلية اليمنى للمتبرع عبر المنظار، فيما استغرقت العملية أكثر من 8 ساعات، حيث كانت جراحة الاستئصال معقدة بسبب قصر طول الأوعية الدموية في الكلية اليمنى مقارنة بالكلية اليسرى، أجرينا كلتا العمليتين في وقت واحد بطريقة متداخلة للحفاظ على وقت نقص التروية وهو الوقت الذي تبقى فيه الكلية خارج الجسم بين استئصالها من المتبرع وزرعها في المتلقي، فيما تم إجراء الجراحة باستخدام طريقة طفيفة التوغل بالمنظار باستخدام كاميرا بتقنية ثلاثية الأبعاد التي تضمن للمرضى سرعة التعافي، فيما شارك في هذا الإجراء الدكتور رامامورثي غانيسان باسكاران استشاري تخدير زراعة الأعضاء، والدكتور نيكولاس ويون، استشاري العناية المركزة في مدينة برجيل الطبية كجزء من فريق الزراعة، ونحمد الله أن الزوجان تعافيا سريعاً وهما الآن بصحة جيدة. وأشار الدكتور سيف إلى أن أمراض الكلية تصنف من بين الأسباب العشرة الأولى للوفيات في دول مجلس التعاون الخليجي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، حيث تنتشر أمراض الكلية على نطاق واسع حيث يكون عرضة للإصابة بها 1 من كل 10 أفراد، كما تشير التقديرات إلى أنه بحلول عام 2040،

من أفراد أسرتها للتبرع لها بكليته بعد التأكد من تطابق الأنسجة، وفي ظل وجود عدم متبرع مطابق من أسرة المريضة، تقدم الزوج لإجراء فحوصات التطابق ويتوافق من الله، وجد أنه مناسب تماماً وبدون أي تردد وافق على التبرع بإحدى كليتيه. وأشار بمناسبة اليوم العالمي للكلية الذي يصادف التاسع من مارس كل عام، أن أمراض الكلية تعتبر صامتة وإذا لم يتم علاجها سريعاً من الممكن أن تشكل تهديداً للحياة، ويمكن أن تؤثر إلى حد كبير على نوعية حياة الفرد، لذلك توجد عدة طرق لتقليل من خطر الإصابة بأمراض الكلية والفشل الكلوي منها، المحافظة على اللياقة والنشاط البدني، اتباع نظام غذائي صحي، فحص ومراقبة نسبة السكر في الدم باستمرار، فحص ومراقبة ضغط الدم، التأكد من شرب السوائل بشكل كاف، تجنب التدخين، والأدوية المضادة للتآكل والإمكانيات قدر الإمكان، فحص وظائف الكلية سنوياً إذا كان لدى الشخص واحد أو أكثر من العوامل «عالية الخطورة» مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة، أو لدى الشخص تاريخ عائلي يتعلق بأمراض الكلية. وقال الدكتور ربحان سيف استشاري الجراحة العامة ومدير برنامج جراحة زراعة الأعضاء في مدينة

•• أبو ظبي - الفجر

أجرى الفريق الطبي متعدد التخصصات في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، جراحة ناجحة استغرقت 8 ساعات لزراعة كلية لسيدة ثلاثينية، حيث تبرع لها زوجها البالغ من العمر 38 عاماً ، في لفظة صادقة تعكس مدى محبته لزوجته ورغبته في إنقاذ حياتها وإنهاء معاناتها، فيما كانت الجراحة معقدة نظراً لقصر طول الأوعية الدموية في كلية المتبرع. كان يحمل العام الماضي المعاناة والألم للزوجة وهي أم لطفلين، وذلك نتيجة ما عانته من مرض الفشل الكلوي في مراحلها الأخيرة، كان يتوجب على المريضة الخضوع لجلسات الغسيل الكلوي ثلاث مرات أسبوعياً كي تبقى على قيد الحياة، وفي رحلة بحث الزوجين عن خيارات أخرى للعلاج كانت زراعة الكلية هي الحل البديل بحسب ما نصح به عدد من الأطباء في الدولة ومنهم فريق أمراض وزراعة الكلى بمدينة برجيل الطبية.

منح المشاركين أكثر من 9 ساعات من التعليم الطبي المستمر المعتمد من قبل دائرة الصحة - أبوظبي

## المختبر المرجعي الوطني ينظم النسخة الثالثة من مؤتمر «تطورات اختبار نقطة الرعاية» في أبوظبي



مساعدة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي؛ والدكتور وائل الأمين، المدير الطبي في شركة جي 42 للرعاية الصحية؛ وجاهام شادا حبيب سعيد، مشرف اختبار نقطة الرعاية في مؤسسة حمد الطبية بقطر؛ والدكتورة أنيت توماس، رئيسة مجموعة استراتيجيات اختبار نقطة الرعاية والمديرة السريرية لاختبار نقطة الرعاية الوطنية في هيئة الخدمات الصحية الوطنية الويلزية، المملكة المتحدة.

وأوروبا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وهم: أمينة إبراهيم السعيد، رئيسة قسم تقييم أثر التكنولوجيا الصحية والابتكار في دائرة الصحة - أبوظبي؛ والدكتورة شيفا سوكورا، الباحثة السريرية في هيئة الصحة بدبي؛ والدكتورة هبة كرى، رئيسة قسم الكيمياء الحيوية السريرية واختبار نقطة الرعاية في مستشفى الملك فيصل التخصصي، المملكة العربية السعودية؛ والدكتورة علا جراد طبيبة اختصاصية

البنية التحتية، وتعزيز المعارف لنشر اختبار نقطة الرعاية على نطاق أوسع، وسيشهد يومه الأول تقديم نخبة من الخبراء لأرائهم حول أهمية اختبار نقطة الرعاية، كل في مجال عمله. وسيركز اليوم الثاني على فوائد مثل هذه الاختبارات بالنسبة للمجتمع وأوجه التكامل الممكنة بين اختبارات نقطة الرعاية وتقنيات الصحة الرقمية. وتضمن قائمة المتحدثين في المؤتمر نخبة من الخبراء من دولة الإمارات



المتطورة والمتخصصة في تقديم خدمات الرعاية الأولية لاختبار نقطة الرعاية عاملاً جوهرياً يعزز من مساهمتها نحو تقديم النموذج المنشود ضمن منهجية الرعاية التي نتبناها. وعبر هذا المؤتمر، نسعى لإلقاء الضوء على فوائد مثل هذه الاختبارات وما يمكنها تقديمه لمجتمع الرعاية الصحية بأسرها، ولماذا جان الوقت لاستكشاف البدائل الفعالة والأساليب الأكثر كفاءة في إجراء الاختبارات الطبية.



وقت تأخير النتائج بقدر ساعات وقد يختصر أياماً في بعض الحالات. وعبر هذا الاختبار، تصدر النتائج مباشرة بما يمكن الأطباء من تشخيص الحالة سريعاً واتخاذ خطوات علاجية فورية. من جانبها قالت الدكتورة ليلي عبد الوارث المديرية التنفيذية بالإنيابة في المختبر المرجعي الوطني: «تسبب بخطى ثابتة في منطقة الشرق الأوسط لتطوير قطاع الرعاية الصحية نحو نموذج متقدم للرعاية الأولية يمكن المرضى من الوصول المباشر إلى الأطباء لتلبية احتياجاتهم وتحسين جودة الخدمات، تشكل مرافق الرعاية الصحية

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن المختبر المرجعي الوطني، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، عن تنظيم النسخة الثالثة من مؤتمر «تطورات اختبار نقطة الرعاية» وذلك يومي 11 و12 مارس الجاري في مقر مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي. يستقطب المؤتمر مشاركة نخبة من الخبراء والمسؤولين في مجال اختبار نقطة الرعاية، ومنهم صانعو سياسات من دائرة الصحة، أبوظبي ومختصون طبييون آخرون. وسيضمن المؤتمر البحث في أحدث الرؤى والتطورات في «اختبار نقطة الرعاية»، وطرح دعوة للمجتمع الطبي للنظر في فوائد اختبار نقطة الرعاية من أجل البنية التحتية الأوسع للرعاية الصحية. وسيقدم المؤتمر ساعات معتمدة في إطار برنامج التعليم الطبي المستمر من قبل هيئة الصحة بدبي بحيث يمكن المشاركين من الحصول على أكثر من 9 ساعات معتمدة. وفي هذا السياق، قال جوناثان هاريس، مدير أول اختبار نقطة الرعاية والجودة في المختبر المرجعي الوطني: «يعد مؤتمر تطورات اختبار نقطة الرعاية

## كلية الطب بجامعة سانت جورج تشارك في النسخة الحادية عشرة لعرض بي إم أي للتعليم في الإمارات

•• دبي - الفجر

أعلنت كلية الطب بجامعة سانت جورج في غرينادا، عن مشاركتها في معرض بي إم أي للتعليم في دورته الحادية عشرة في دولة الإمارات العربية المتحدة، والذي يقام في كل من دبي يومي 11 و 12 مارس في فندق كراون بلازا دبي، وفي أبوظبي في منتجع وفندق شيراتون أبوظبي يوم 13 مارس.



وخلال المعرض، ستقدم كلية الطب بجامعة سانت جورج للطلاب والزوار معلومات شاملة حول أهمية التعليم الطبي الدولي. ومع امتلاكها خبرة تتخطى 45 عاماً في تعليم وتدريب العاملين في المجال الطبي، ستعرض الكلية مخرجاتها المهنية الفريدة وشبكاتها الواسعة من الخريجين المتميزين ومسارات دراسة الطب المتاحة للطلاب في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة. كما تتيح الفعالية فرصة للزوار لتوجيه ما لديهم من أسئلة حول متطلبات القبول في كلية الطب بجامعة سانت جورج والحصول على معلومات كاملة عن الحياة في غرينادا. في تعليقه حول المعرض، قال ديفيد أنتونينيس، المدير التنفيذي لقبول الطلبة الدوليين في جامعة سانت جورج: «من خلال مشاركتنا في فعاليات من هذا النوع فإننا نأمل بإلهام وتوجيه أطباء المستقبل وطلاب الطب خلال رحلتهم نحو الحصول على تعليم طبي دولي. ويتيح هذا المعرض للطلاب الطامحين بدراسة الطب دراسة الفرص المتاحة أمامهم لاكتساب الخبرة العملية في كل من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، بالإضافة إلى التعرف على خيارات بدء تعليمهم الطبي بمجرد إنهاء مرحلة التعليم الثانوي.

## نظمها مكتب ثقافة احترام القانون في وزارة الداخلية

### محاضرة بعنوان «العقوبات الخضراء وأمن المجتمع» استضافها مجلس سالم بن لوتيه

•• العين-الفجر:



هو الدور الذي يجب أن تلعبه المؤسسات والأسر نحو ذلك. وأوضح أن العقوبات البديلة هي إحدى المشاريع التحويلية الاستراتيجية التي تمثل رؤية القيادة الرشيدة في الإمارات ضمن جهود تعزيز الأمن والاستقرار المجتمعي بعيداً عن أطر العقاب التقليدية حيث تستخدم فيها أدوات الذكاء الاصطناعي للمراقبة الإلكترونية والخدمة

نظم مكتب ثقافة احترام القانون في وزارة الداخلية بالتعاون مع مجالس أبوظبي مكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة محاضرة مجتمعية بعنوان «العقوبات الخضراء وأمن المجتمع» قدمها المقدم الدكتور علي مبارك الزعابي مدير إدارة الرعاية والمتابعة الشرطية بوزارة الداخلية وذلك في مجلس سالم محمد بن لوتيه العامري بمنطقة رملة زاخر في مدينة العين بمشاركة وحضور الأهالي والمدعوين في بداية المحاضرة تحدث مدير المجلس سالم محمد بن لوتيه الذي أضاف بجهود إدارة الرعاية والمتابعة الشرطية وخدماتها للمجتمع من خلال العقوبات البديلة وتدبير الخدمة المجتمعية.

استعرض الحاضر المقدم د. الزعابي لأهمية العقوبات الخضراء وأثرها في تعزيز أمن المجتمع وذلك ضمن سلسلة محاضرات التوعية المجتمعية التي تقدمها وزارة الداخلية لتعزيز الأمن وسلامة المجتمع. وتناول الحاضر تعريف العقوبات الخضراء المجتمعية البديلة وأهدافها العامة ومخرجاتها وكيفية تعزيز تلك الأساليب لأمن المجتمع، وما

## شرطة أبوظبي تنفذ فعالية «بالقراءة نرتقي» في متحف شرطة المربعة

•• أبو ظبي-الفجر

نفذت لجنة الأدياء والقراءة بقيادة العامة لشرطة أبوظبي فعالية «بالقراءة نرتقي» تزامناً مع شهر القراءة الوطني الذي يصادف شهر مارس سنوياً وذلك في متحف شرطة المربعة بمدينة العين وبمشاركة عدد من المدارس.

وبدأت الفعالية بالسلام الوطني وعرض للكلاب البوليسية قدمه قسم التفتيش الأمني K9، واطلع الطلاب على دورية السعادة ودورية الأطفال ومن ثم تجول الطلبة في جولة تعريفية حول المتحف للتعرف على الموروث الشرطي لشرطة أبوظبي. وتحدث المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس لجنة الأدياء والقراءة في شرطة أبوظبي مع الطلبة عن مجلة شرطة أبوظبي التي بدأت من نوفمبر عام 1970 موضحاً أنه تم بعدها إصدار العديد من المجلات الخاصة لشرطة أبوظبي لافتاً إلى أن هذه المجلات تعد مرجعاً أساسياً لشرطة أبوظبي، كما أكد على أهمية القراءة والمعرفة لبناء مجتمع معرفي متطور، وترسيخ القراءة كعماد يومية لتنمية القدرات الفكرية واللغوية لدي الطلبة، ليكون قادر على قيادة مسيرة التنمية في الدولة. وتضمنت الفعالية مجموعة من الفقرات مثل مسابقة أفضل جملة والأسئلة ومشاركة طالبات مدرسة المريج بإلقاء أشود عن القراءة وحافلة المكتبة المتنقلة وتوزيع الهدايا التذكارية عليهم. وشارك في الفعالية المساعد أول حميد عبدالله الزيني عضو لجنة الأدياء والقراءة ويبحث في الموروث الشرطي ومدارس المريج وجزيرة أبوظبي ومدرسة زاهر ومركز محمد بن خالد، وبحضور عدد من المتسنيين.

# منوعات الفكر

23

يبحث الكثير منا عن طرق لفقدان الوزن، وتناول كميات أقل من الطعام واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، لكن في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأنه جبل يجب أن تتسلقه. ألقى موقع لايف ساينس نظرة على أحدث الحيل الغذائية الذي يتبعها خبراء التغذية في حميات إنقاص الوزن، والتي قد تقلص المدة و الجهد على الكثير من الأشخاص:

تقلص المدة و الجهد على الكثير من الأشخاص

## 7 حيل للحمية الغذائية تساهم في فقدان الوزن

بالامتلاء. يمكن أن يؤدي أيضا إلى خيارات غذائية غير صحية، حيث يبحث الأفراد المحرومون من النوم عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة أعلى من السعرات الحرارية والكربوهيدرات.

يقول الدكتور أيسون: "إذا كان جسمك في حالة جوع، فإن العثور على الطعام يصبح أكثر أهمية من النوم، النوم هو أحد أهم عوامل التحفيز الإدراكي والجسدي، لذا فإن النوم الجيد ليلاً هو المفتاح."

### إدارة مستويات الإجهاد

يمكن أن تؤدي المستويات العالية من التوتر إلى الإفراط في تناول الطعام، وخيارات غير صحية، والإحجام عن ممارسة الرياضة البدنية.

طبقت دراسة نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الجزيئية برنامج إدارة الإجهاد لمدة 8 أسابيع للمشاركين الذين يعانون من زيادة الوزن، تم استخدام تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق، والحجابي، واسترخاء العضلات التدريجي، والتصوير الموجه لنصف المجموعة.

### تناول وجبات خفيفة وصحية

يقول الدكتور أيسون: "إجراء مقايضات صغيرة وصحية، لا سيما مع الوجبات الخفيفة هو طريقة بسيطة لتعزيز تغذيتك ورؤية نتائج إيجابية من نظامك الغذائي."

وأوضح أيسون أنه بدلا من التركيز على مقدار الوزن الذي تريد إنقاصه، ركز على تناول 100 حراري أقل كل يوم أو إضافة 1000 خطوة أخرى إلى المشي اليومي.

السبب تشتهر بدورها الإيجابي في إدارة الوزن، وتعتبر الحبوب الكاملة مصدرا كبيرا للألياف، إلى جانب الفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات."

### الحصول على نوم هائئ

يقول الدكتور أيسون: "التغذية والنوم مرتبطان ارتباطا وثيقا، نحن نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في التغذية، أو قلة تناول الطعام، أو يستهلكون كميات غير كافية من الطاقة على مدار اليوم يميلون إلى قلة النوم."

تشير مؤسسة النوم إلى الأبحاث التي تدعم هذه العلاقة، حيث تظهر أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الشهية وتقليل الشعور

السكر أو خالي من السكر كخطوة أولى لوضعك على طريقك.

### الأكل الواعي

يتضمن الأكل الواعي الانتباه إلى طعامنا أثناء تناوله، والاستمتاع بكل لحظة أثناء مروره، لا يتضمن أي أطعمة خاصة، ولا عد للسعرات الحرارية ولا توجد قيود على الطعام.

بدلا من ذلك، يتم تشجيع الأفراد على الشعور بالحضور مع كل لقمة.

نظرا لأننا نعلم أننا نأكل أكثر عندما يصرف انتباهنا، فمن المنطقي أنه من خلال الاهتمام بأجسامنا أثناء الأكل، قد نحدد متى نشعر بالشبع عاجلا. يقترح بعض الممارسين أنه يمكن حتى تغيير سلوكيات الأكل، وتشجيع الناس على اختيار الأطعمة الصحية، يقول الدكتور أيسون: "يمكن أن يساعد الأكل البطيء في الحد من الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة الطائشة، مرور الوقت يجب أن يشجع ذلك على إقامة علاقة صحية مع الطعام ويساعدك على بناء وعي إيجابي بنظامك الغذائي وعاداتك."

### تناول الكثير من الألياف

أشارت دراسة تم نشرها عام 2019 أنه يمكن أن تساعد زيادة تناول الألياف الغذائية بمقدار أربعة جرامات فقط في اليوم على إنقاص المزيد من الوزن.

تساعد الألياف على تنظيم استخدام الجسم للسكر، مما يساعد على الحفاظ على الجوع والسكر في الدم يقول الدكتور أيسون: "الألياف تؤخر إفراغ المعدة، مما يساعدنا على الشعور بالشبع لفترة أطول، لهذا

### وقت تناول الطعام

يقترح بعض الخبراء أن إيقاع الساعة البيولوجية (الساعة الداخلية لجسمنا) له تأثير أكبر على الأكل والهضم مما كان يعتقد سابقا. وجد الباحثون في دراسة عام 2016 أنه عندما قام الأشخاص المصابون بالسمنة بتقليل الفترة الزمنية التي يأكلون فيها، من أكثر من 14 ساعة إلى ما بين 10 و 11 ساعة، فقدوا الوزن، واكتسبوا الطاقة، وحسّنوا نومهم.

وجدت دراسة لاحقة في عام 2019 أن تقييد تناول الطعام إلى ما بين 8 و 10 ساعات خلال اليوم، أو زيادة فترة الصيام بين عشية وضحاها، كان بنفس فعالية تقييد السعرات الحرارية باستمرار.

قد يبدو هذا النهج المسمى الأكل المحدود بالوقت، أكثر قابلية للتحقيق بالنسبة للأشخاص الذين يجدون حساب السعرات الحرارية كل يوم أمرا روتينيا.

يمكن أن يكون ترتيب وجبات الطعام في نفس الوقت كل يوم بمثابة مساعدة أو عائق، اعتمادا على طريقة عملك أو تمرينك أو ما إذا كان لديك عائلة، ومع ذلك فقد تم ربط الحفاظ على نفس النمط من الأكل يوميا بفقدان الوزن، لذا فإن الأمر يستحق التفكير فيه.

### تقليل السكر

يمكن أن يكون تقليل السكر غير الضروري في نظامك الغذائي وسيلة فعالة لفقدان الوزن والوقاية من السمنة، وفقا لعدة دراسات.

يمكن أن يؤدي استبدال المشروبات السكرية المعتادة بكوب من الماء أو الشاي الأخضر إلى التخلص من مئات السعرات الحرارية من استهلاكك اليومي، ثبت أيضا أن انخفاض السكر في النظام الغذائي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

يقول أخصائي التغذية الدكتور ريتشارد أيسون: "أوصي بشدة بتقليل تناول السكريات البسيطة - وهذا هو نوع السكر الموجود في المشروبات الغازية والآيس كريم والحبوب السكرية والمشروبات الرياضية والحلويات." ويوصي بتجربة بديل منخفض



## متى يكون السعال علامة مبكرة على الإصابة بسرطان الرئة؟

تشير أحدث الإحصائيات إلى أن سرطان الرئة هو السبب الرئيسي لوفيات السرطان في جميع أنحاء العالم. وعلى الرغم من أن سرطان الرئة لا يُظهر عادة أعراضا في المراحل المبكرة من المرض، إلا أنه يمكن ملاحظة العلامات التحذيرية مع تقدم الحالة. وبالتالي، هناك دافع كبيرين مقدمي الرعاية الصحية والأطباء لتعريف الناس بالأعراض وكيفية تقليل مخاطرها.

Help Us To Help You (NHS) المبادرة التي تحت الناس على عدم تجاهل الأعراض الرئيسية للمرض المميت، وتهدف إلى تشجيع الأشخاص على رؤية الطبيب العام إذا ظهرت عليهم أي أعراض لسرطان الرئة. وتظهر معظم أعراض سرطان الرئة في كيفية تنفس الشخص ومدى فعالية تنفسه. ومن أبرز أعراض سرطان الرئة التي يجب الانتباه إليها، ضيق التنفس المستمر والسعال الذي لا يتغير بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. ويمكن أن يكون السعال أحد أعراض العديد من الحالات الأخرى، ولذلك، سيكون من المهم التمييز بين السعال العادي والسعال الذي قد يكون أحد أعراض سرطان الرئة. ويجب الانتباه إلى السعال الذي يصيب الفرد ولا ينتهي إلى ما بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، والذي يزداد سوءا مع الوقت، لأنه قد يكون مدعاة للقلق، فضلا عن سعال الدم. ويمكن أن يختلف نوع السعال بناء على المرض، ولكن في بعض الحالات، قد يكون سعال سرطان الرئة مصحوبا بأزيز (تنفس مع صفير) أو صوت حشرجة وبيحة في الصوت.

Help Us To Help You (NHS) المبادرة التي تحت الناس على عدم تجاهل الأعراض الرئيسية

وفي اليوم العالمي لسرطان الرئة، العام الماضي أطلقت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٣١٨/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- طائلة الغداء لخدمات التوصيل

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان صحيفة طعن بالنشر في الطعن رقم: ٢٤٥/٢٠٢٢/٤٤٥ طعن تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٩٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان مدعي عليه النشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الابتدائية المدنية الاتحاديّة

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنية

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٧٥٩/٢٠٢٢/٤٤٥ مدني جزئي

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بحلال شركة اسم الشركة : علي الطوع لتجارة البترول والبتروكيماويات ذ.م.م.

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ميثاق لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 308 ملك الشيخ

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إنذار عدلي بالنشر رقم (2023/987)

إشعار بإعادة التوطن من مركز دبي المالي الدولي (دي إف آي سي) إلى المنطقة الحرة سلطة مركز دبي التجاري العالمي Zubin Mitthaiwalla

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان صحيفة طعن بالنشر في الطعن رقم: ٣٣٧/٢٠٢٢/٤٤٥ طعن تجاري

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- ديولومات الهندسية ذ.م.م.

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- مخاطر دفع في القضية رقم ٩٠٠/٢٠٢٢/٤٤٥

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة عجمان الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- ملحمة تل الزعتر محمد نبيب

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- برل تكنولوجيز - مؤسسة منطقة حرة

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إنذار عدلي بالنشر رقم (992/2023)

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إنذار عدلي بالنشر رقم (2023/940)

الإمارات العربية المتحدة محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إنذار عدلي بالنشر رقم (2023/841)

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان منفذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية- طائلة الغداء لخدمات التوصيل

الإمارات العربية المتحدة محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان بالنشر رقم (١١٢/٢٠٢٢/٤١ عقاري جزئي)

الإمارات العربية المتحدة محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣٧٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ إعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم: ١٠٢١/٢٠٢٢/١٨١ عقاري جزئي





# منوعات الفكر

26

قدم جهود الإمارة وأبرز مبادراتها ومشاريعها

## «الشارقة للكتاب» تستعرض جهودها في النهوض بكتاب الطفل خلال «بولونيا لكتاب الطفل»

الشارقة الدولي للكتاب، ومؤتمر الناشرين، في سبيل توفير فرصة تبادل شراء حقوق النشر، وعقد صفقات الترجمة، بالإضافة إلى خدمات «المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر» التي حققت جذباً للناشرين من المنطقة العربية والعالم، وغيرها من أشكال الدعم والخدمات التي تقدم لقطاع النشر على مستوى توثيق وحفظ الحقوق الأدبية من خلال «وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية».

وقال منصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين في هيئة الشارقة للكتاب: «التقينا بالناشرين ومدراء شركات توزيع الكتب في (معرض بولونيا لكتاب الطفل)، وناقشنا معهم ما تنظمه الهيئة من مؤتمرات ومبادرات، لبحث التحديات ووضع الحلول التي تكفل ابتكار آليات المستقبل، وقدمت صورة شاملة حول الفعاليات التي تصاحب المهرجان والفرص التي يوفرها خلال اللقاءات استقطاب أكبر عدد من المشاركين في المعرض للمشاركة في (مؤتمر موزعي الكتب) (مؤتمر الناشرين)، وغيرها من المنصات والفعاليات التي توفرها الهيئة لخدمة هذا القطاع الحيوي».

يشار إلى أن إمارة الشارقة حلت ضيف شرف الدورة الـ 59 من «معرض بولونيا لكتاب الطفل» في دورة العام الماضي، التي شهدت تنظيم برنامج ثقافي تضمن جلسات حوارية وورش فنية لرسامي كتب الأطفال، ومعرض لرسوم كتب الطفل لثلاثين من الإمارات، وستقطب «بولونيا لكتاب الطفل» كل عام أكثر من 1.400 ناشر.



كتاب الطفل أطراف العملية الإبداعية الذين يشتركون في إنتاج كتب الأطفال، وتمثل فرصة للمؤلف والرسام والناشر والمترجم للخروج بمشاريع محتوى يخاطب الأطفال ويشجعهم على القراءة، ولدنيا في الشارقة تجربة راسخة جعلنا ندرك الأهمية التي تمثلها معارض كتب الطفل من خلال مهرجان الشارقة القرائي للطفل، وسعيًا إلى دعوة المزيد من الناشرين والمؤلفين إلى المشاركة فيه والاستفادة من الفرص التي يقدمها لصناعة المحتوى المخصص للأطفال، وخلال مشاركتها سلطت الهيئة الضوء على الاستعدادات الجارية لانطلاق الدورة الـ 14 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل في مايو

الكتاب ورؤساء اتحادات ومؤسسات النشر المشاركة، حيث اجتمع العامري مع كارين بانسا، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وعقد لقاءً مع نيهار مالافيا، الرئيس التنفيذي لـ «بينغوين راندوم هاوس»، ومع المستشار والمدير التنفيذي السابق لـ «بنغوين راندوم هاوس» «ماركوس دول»، إلى جانب سلسلة اجتماعات جمعت العامري مع عدد من رؤساء دور النشر، بينها «ماي أون بوك»، وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «تمثل المشاركة في معرض بولونيا لكتاب الطفل الذي احتفل العام الماضي بإمارة الشارقة ضيف شرف، ترسيخاً للمشروع الحضاري للإمارة القائم على الانطلاق من بوابة



الكتاب ورؤساء اتحادات ومؤسسات النشر المشاركة، حيث اجتمع العامري مع كارين بانسا، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وعقد لقاءً مع نيهار مالافيا، الرئيس التنفيذي لـ «بينغوين راندوم هاوس»، ومع المستشار والمدير التنفيذي السابق لـ «بنغوين راندوم هاوس» «ماركوس دول»، إلى جانب سلسلة اجتماعات جمعت العامري مع عدد من رؤساء دور النشر، بينها «ماي أون بوك»، وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «تمثل المشاركة في معرض بولونيا لكتاب الطفل الذي احتفل العام الماضي بإمارة الشارقة ضيف شرف، ترسيخاً للمشروع الحضاري للإمارة القائم على الانطلاق من بوابة

الكتاب ورؤساء اتحادات ومؤسسات النشر المشاركة، حيث اجتمع العامري مع كارين بانسا، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وعقد لقاءً مع نيهار مالافيا، الرئيس التنفيذي لـ «بينغوين راندوم هاوس»، ومع المستشار والمدير التنفيذي السابق لـ «بنغوين راندوم هاوس» «ماركوس دول»، إلى جانب سلسلة اجتماعات جمعت العامري مع عدد من رؤساء دور النشر، بينها «ماي أون بوك»، وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «تمثل المشاركة في معرض بولونيا لكتاب الطفل الذي احتفل العام الماضي بإمارة الشارقة ضيف شرف، ترسيخاً للمشروع الحضاري للإمارة القائم على الانطلاق من بوابة

•• بولونيا-الشارقة

قدمت «هيئة الشارقة للكتاب» صورة حية لتجربة إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة في صناعة كتاب الطفل، خلال مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 60 من معرض بولونيا لكتاب الطفل 2023.

وسلّطت الهيئة في جناحها المشارك الضوء على جهود الإمارة في الارتقاء بالمحتوى الإبداعي المخصص للأطفال والمبادرات التي تتبناها لدعم العاملين في مجال نشر كتاب الطفل من ناشرين ومؤلفين ورسامين على المستويين الإقليمي والعالمي، حيث عرضت إصدارات عدد من المؤسسات الثقافية ودور النشر المحلية، منها إصدارات منشورات القاسمي، وادارة الثقافة والشارقة، وملتقى ناشري كتب الأطفال، والمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، ومجموعة كلمات.

ويشارك وفد الهيئة برئاسة سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، حيث استقبل الوفد زوار جناح الشارقة المشارك، الذي حظي باهتمام ممثلي المؤسسات الثقافية، واطلعوا من خلاله على الإصدارات المعروضة والأعمال المترجمة، وتعرفوا على ما تشهده الثقافة العربية والإماراتية من تنوع في الإنتاج العربي والأدبي، وما تشهده صناعة كتب الأطفال من تطور على المستوى جودة المحتوى والطباعة.

وعقد رئيس هيئة الشارقة للكتاب سلسلة لقاءات واجتماعات، شملت عدداً من مسؤولي معارض

## جائزة زايد للكتاب تُعلن قوائمها القصيرة لفروع الآداب والمؤلف الشاب والفنون والدراسات النقدية

**جائزة الشيخ زايد للكتاب 2023**  
القوائم القصيرة للمرشحين  
للدورة التاسعة عشرة (2022 - 2023)

الفنون والدراسات النقدية

الآداب

المؤلف الشاب

تونس، والصادر عن دار مركز الموسيقى العربية والمتوسطية - سوتيميديا للنشر والتوزيع عام 2021. يذكر أنّ فرع المؤلف الشاب حقق أعلى عدد من المشاركات في الجائزة هذا العام بمشاركات بلغت 954 مشاركة استحوذت على نسبة 30% من إجمالي المشاركات، وجاء فرع الآداب في المركز الثاني بمشاركات بلغت 688 مشاركة بنسبة 22%. كما شهد فرع «الفنون والدراسات النقدية» 286 مشاركة، بنسبة نمو قدرها حوالي 5% مقارنة بعدد المشاركات في الفرع ذاته من العام الماضي. وسُعلن الجائزة عن القوائم القصيرة ونسوعها المتبقية خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

والنجوم، للكاتب المصري أحمد لطفي، الصادر عن دار عصير الكتب عام 2022، و«نهاية الصحراء» للروائي الجزائري سعيد خطيبي، الصادر عن دار هاشيت أنطوان / نوفل عام 2022. أما فرع الفنون والدراسات النقدية، فتضمنت القائمة القصيرة الأعمال التالية: «مراتي النساء» دراسات في كتابات الذات النسائية العربية، للدكتورة جلييلة الطرير من تونس، الصادر عن الدار التونسية للكتاب عام 2021، و«صور الوجود» في السينما والفلسفة، للكاتب والمفكر المغربي محمد نور الدين أفاية، الصادر عن المركز الثقافي للكتاب عام 2022، و«المؤلفات الموسيقية العربية الرائجة بين المقامية والتونالية»، للدكتور فاخر حكيم من

وتشهد القائمة القصيرة لفرع «الآداب» تنافساً بين ثلاثة أعمال هي «القطائع - ثلاثية ابن طولون» للروائية المصرية ريم بسيوني، الصادر عن دار نهضة مصر للنشر عام 2022، و«إلى أين أيتها القصيدة؟ سيرة ذاتية»، للشاعر والباحث الجزائري وتونس والمغرب. واستلمت القائمة القصيرة لفرع «الآداب» على ثلاثة أعمال اختيرت من بين 12 عملاً وقعت في القائمة الطويلة، فيما تضمنت القائمة القصيرة لفرع «المؤلف الشاب» ثلاثة أعمال من أصل 12 عملاً من القائمة الطويلة، أما فرع «الفنون والدراسات النقدية» فقد اشتمل على ثلاثة أعمال اختيرت من بين 12 عنواناً.

بحضور المخرج ناصر الظاهري

## نادي العويس السينمائي يناقش فيلم «حجر الرحي»

مما زاد من قيمة المادة التوثيقية. وشارك في الحوار مجموعة من أصدقاء النادي الذين أغنوا جوانب العرض وناقشوا بعض تفاصيل الفيلم مثل المادة الأرضية وضرورة كتابة أسماء الشخصيات والتعليق الصوتي، فضلاً عن كتابة الترجمة إلى العربية حتى لو كان الفيلم ناطقاً باللهجة المحلية حتى يصل إلى كل العرب عندما يعرض خارج الإمارات.

وبدوره قال الظاهري إنه لن يُفعل على المشاهد بذكر أسماء 40 شخصية شاركت في الفيلم حيث ذكرها في نهاية العرض، وأن الفيلم لم يحتج إلى تعليق صوتي لأن الصورة كانت تقود المشاهدين بشكل صحيح لفهم الفكرة، وأضاف أن لغة الفيلم واضحة وخاصة أنه عرض في مصر وكان مفهوماً لدى المشاهدين.

وفي ختام الأمسية قدم سعادة عبد الحميد أحمد أمين عام مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية درعاً تذكارية للمخرج ناصر الظاهري وشكره على عمله القيم الذي يفني المكتبة السينمائية.

وذلك بدوره أشاد الناصري ببنوادي السينما التي تزيد الثقافة السينمائية وتعزز حضورها وتمن تجربة نادي العويس السينمائي لما يقدمه من عروض جيدة في هذا الميدان.

الثقافية أن الفيلم فيه الكثير من الأحاسيس وخاصة الشخصيات التي قدمت شهادات حية عن شخصية زايد

وقال عبد الحميد أحمد أمين عام مؤسسة العويس

حجر الرحي تدور لتصنع التغيير وكان حلم زايد أن وكما شاهدنا في الفيلم.

يقبر الحياة في هذه المنطقة وقد حدث ذلك كما نعرف



تنظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم أمس الأول الأربعاء 8 مارس الجاري عرضاً لفيلم «حجر الرحي»، للمخرج والكاتب ناصر الظاهري وموضوعه «العين.. أول من رأت الأحلام»، على مدار ساعة ونصف، حيث قدم سيرة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، منذ توليه حكم مدينة العين عام 1946، وإدارته الحكيمة لشؤون المنطقة، في ظروف اقتصادية وصحية وتعليمية صعبة، وكيف نهض بالمنطقة الشرقية من إمارة أبو ظبي، ونظم أمورها.

أنتج الفيلم، الكاتب والمخرج السينمائي ناصر الظاهري، برعاية من الأرشيف والمكتبة الوطنية، وبدعم من مهرجان أبو ظبي، ووزارة الثقافة والشباب، كما أهدى العمل إلى سمو الشخبة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، رقيقة درب كفاح زايد الخير في التأسيس والبناء. وقال الظاهري إن الفيلم صنع بحب ووفاء لشخصية تاريخية حتى تعرف الأجيال الجديدة طبيعة الحياة التي كانت في الإمارات، وأنه استغرق فيه أكثر من سنتين حيث تم الاعتماد على المادة الأرضية وخاصة لدى شركات النطق العالية للاستفادة منها في الفيلم. وقال إن سبب اختيار عنوان الفيلم «حجر الرحي» أن

منوعات

# الفكر

27



تطلّ الإعلامية اللبنانية كارلا حداد في برنامج جديد بعنوان (the stage) بعد سلسلة من البرامج الناجحة التي تميّزت بها خلال مسيرتها الفنية وكان آخرها (Fi Male). حداد تحدثت في هذا الحوار عن طبيعة برنامجها الجديد، فكرته وتنفيذه ومشاريعها للفترة المقبلة، خصوصاً وأنها تتحضر لتقديم برنامج جديد عبر إحدى المحطات العربية، معلنة عن جاهزيتها للتمثيل.

(the stage) يستهدف الفنانين العمالقة الذين يُعتبرون أسطورة في عالم الفن

## كارلا حداد: كل برنامج أقدمه أعطيه من كل قلبي وجهدي وتركيزي

• على أي أساس تم اختيار النجوم المكرّمين، ومن هم الفنانون الذين سيتم تكريمهم في الحلقات المقبلة من البرنامج؟  
- البرنامج يستهدف الفنانين العمالقة الذين يُعتبرون أسطورة في عالم الفن وتركوا من خلال أعمالهم بصمة كبيرة وقدموا فناً يتم تناقله من جيل إلى آخر، كما أنهم بسطوا نجوميتهم في لبنان والعالم العربي. وخلال الحلقات المقبلة سيتم تكريم واستضافة نجوم عرب تركوا بصمة مهمة في الفن العربي.  
• لماذا أنت بعيدة عن التمثيل مع أنه كانت لك تجارب ناجحة في المجال، خصوصاً أن فن التمثيل يعيش اليوم مرحلة ذهبية؟  
- أنا جاهزة للمشاركة في أي دور تمثيلي من خلال عمل فني يضيف إلى تجربتي وإلى مسيرتي المهنية ويقدمني بشكل جيد وجميل على أن تتوافر فيه الظروف المناسبة والمواتية على المستويات كافة.  
• كيف تنظرين إلى الوضع الإعلامي لبنيان بشكل عام، خصوصاً مع ازدهار برامج الفضائخ والمثيرة للجدل بطريقة مبتدلة؟  
وهل ترين أنه بسبب (الرايتينغ) يُمكن تجاوز الخطوط الحمراء إلى درجة أن يصبح كل شيء مباحاً؟  
- أتواجد خارج لبنان ولا أتابع ما تعرضه الشاشات اللبنانية ولا أتى إلى لبنان إلا لتصوير حلقات برنامجي ثم لا ألبث أن أعود.  
وبصراحة، لا أحب أن أقيم البرامج التلفزيونية، وكل ما يهمني أن أقدم برنامجاً بشكل لائق وراق وأن تكون أصداؤه إيجابية عند المشاهدين، لأنني بذلك أحصل على حقي كمقدمة.  
• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟  
- لئبني أستطيع التحدث عن مشاريعي في الفترة المقبلة، وكل ما يُمكنني قوله إنني سأطل قريباً عبر إحدى المحطات العربية.

ومن الطبيعي أن أتفاعل مع مسيرة هؤلاء العظماء، الذين اكتشفنا من خلال أهلهم وأقاربهم الذين أستقبلهم في البرنامج، أنهم بالرغم من العظمة التي عاشوها والفن العظيم الذي تركوه لنا.  
إلا أنهم مروا بظروف صعبة جداً وغالبيتهم عاشوا في أيامهم الأخيرة ظروفًا لا تليق بهم ويمكانتهم الفنية العالية، وكان من الطبيعي أن أعاطف معهم. من ناحية أخرى، من الطبيعي أن يكون هذا البرنامج هو الأقرب لي لأنه أجدد برامجي ولأنني أقدمه في هذه المرحلة. كل برنامج أقدمه يكون الأقرب إلى قلبي عند تقديمه، لأنني أعطيه من كل قلبي وجهدي وتركيزي.  
• في ظل المعاناة التي تعيشها محطات التلفزيون اللبنانية، كيف تمكنت من تجاوز هذه المحنة وأن يكون لك برنامج جديد خاص بك؟  
- المعاناة التي يعيشها الإعلام ليست جديدة، بل بدأت منذ العام 2019، وحتى قبل هذه الفترة، بسبب بعض المشاكل الإنتاجية. وبالنسبة إلى (the stage)، كان من الضروري أن يكون الديكور فخماً وأنيقاً وراقياً ويليق بالفنانين العظماء الذين يتم تكريمهم. ولم يكن ممكناً أن يكون البرنامج عادياً عندما تكون فكرته تتمحور حول فنانين كبار وعظماء.  
• غالبية الفنانين (النجوم) يرفضون أن يطلّوا في أي برنامج من دون أجر مادي، فهل يمكن القول إنك تجاوزت هذه المشكلة لأن مضمون البرنامج لا يتطلب استضافة النجوم كضيوف أساسيين فيه؟  
- لا أعرف ما المقصود بالنجوم، ولكن في الحلقة الأولى استضفنا نجمةً مصرية كبيرة هي الفنانة لبلبة. وفي حلقة ملحم بركات، استقبلنا الممثل يوسف الخال وهو نجم لبناني من الصف الأول.  
وهذا يعني أننا لم نتهرب من استضافة النجوم، بل هم موجودون في البرنامج. وسشارك في الحلقات المقبلة نجوم من كل العالم العربي.

• برنامجك الجديد (the stage) راق ومميز بفكرته وضيوفه وبجُمعته كما بتكريمه كبار النجوم الراحلين. كيف بدأت وتبلورت فكرته وما الصعوبات التي واجهت عند تنفيذه؟  
- قرّرتنا وقف برنامج (Fi Male) في عز نجاحه كي لا تقع في التكرار كما يحصل مع بعض البرامج التي تقع في هذا الفخ، ولذلك قرّرتنا أن نبدأ برنامج (the stage) مع (سلطان الطرب) جورج وسوف الذي هو أسطورة تعيش بيننا، ولكن شاعت الظروف أن تحل عليه المصيبة بسبب وفاة ابنه الكبير وديع ما حال دون تصوير الحلقة. فقرّرتنا الانتقال لتكريم أساطير في الفن غادروا الحياة.  
الصعوبات التي واجهتُنا عند التنفيذ هي القيام بالأبحاث والبحث في أرشيف الفنانين الكبار والعمالقة الذين يُعتبرون من أهم أعمدة الفنّ في العالم العربي، ونحن نستقبل خلال البرنامج بعض الأشخاص الذين لهم علاقة بالفنان موضوع التكريم، سواء كانوا أقارب أم أهلاً أم أشخاصاً جمعتهم به أعمال عدة للحصول منهم على حقائق ومعلومات جديدة، خصوصاً أن هناك العديد من البرامج التي قامت بتكريم الفنانين ولم تكن ترغب في أن تكرر المعلومات نفسها عنهم.  
• لا شك أن برنامجك الجديد ساهم في كشف وجهك الحقيقي وأكد على إحساسك المرهف، خصوصاً أنك بكيت أكثر من مرة، وهل يمكن القول إن (the stage) هو الأقرب إليك مقارنة مع البرامج الأخرى التي قدّمتها قبله؟  
- أنا إنسانة ولست مُحاورّة فقط،



من حداثق الشيطان إلى عملة نادرة

## حكاية جمال سليمان مع الأدوار الصعيدية

يخوض الفنان السوري جمال سليمان تجربة جديدة في الدراما الصعيدية خلال مسلسل عملة نادرة الذي يتواصل تصويره حالياً للعرض حصرياً على قناة cbc ومنصة Watch it في شهر رمضان المقبل، حيث يعود سليمان إلى الأدوار الصعيدية المفضلة بالنسبة له والتي حقق خلالها نجاحات كبيرة في الدراما المصرية، ويسجل بـ "عملة نادرة" رابع تجاربه في هذه النوعية.

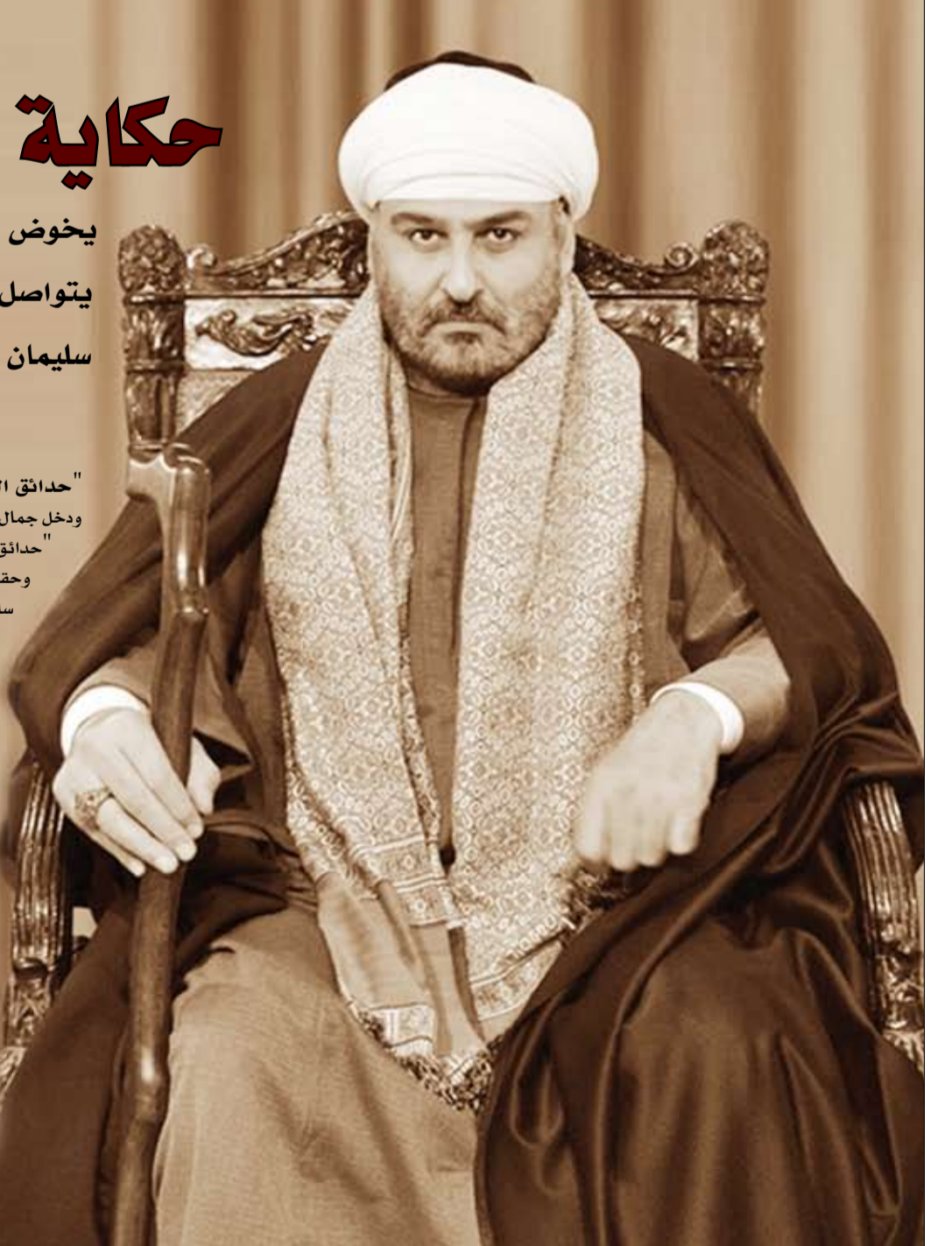
يللى كريم، جمال سليمان، جومانا مراد، أحمد عيد، كمال أبو رية، فريدة سيف النصر، ندا موسى، محمد لطفي، علي الطيب، مريم الخشت، هشام عاشور، نهي صالح، ومحمد فهمي، رمزي العدل، ونام مجدى، بالإضافة إلى عدد كبير من الفنانين الشباب.



"حداثق الشيطان" ودخل جمال سليمان الدراما المصرية من بوابة الدراما الصعيدية وذلك خلال مسلسل "حداثق الشيطان" عام 2006 والذي سجل أو ظهور للفنان السوري في مصر، وحقق العمل نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه وكان بطاقة التعارف بين سليمان والجمهور المصري وقتها، وجسد جمال سليمان في أحداث العمل شخصية "منذور أبو الذهب" وشاركه في البطولة سمية الخشاب ورياض الخولي وكان من تأليف محمد صفا عامر وإخراج اسماعيل عيد الحافظ.

"أفراح ابليس" وفي عام 2009 قرر جمال سليمان تكرار تجربته في الدراما الصعيدية خلال مسلسل "أفراح ابليس" تأليف محمد صفا عامر وإخراج سامي محمد علي، وشاركه في البطولة عملة كامل وريهام عبد الغفور وأحمد سعيد عبد الغنى ودينا فؤاد وإيتم عامر وهبة مجدى وأحمد صفوت، وجسد شخصية "همام أبو رسلان" وحقق العمل كذلك نجاحاً كبيراً بين الجمهور الذي تفاعل مع أحداثه حلقة بحلقة.

"سيدنا السيد" وقدم جمال سليمان تجربته الثالثة في الدراما الصعيدية خلال مسلسل "سيدنا السيد" الذي تم عرضه عام 2012 إلا أن العمل لم يحقق النجاح المرجو وقتها، وجسد سليمان في أحداثه شخصية "فضلون الديناري" وكان من تأليف يسر عبد الرحمن أحمد وإخراج اسلام خيرى وشاركه في بطولته حورية فرغلي، محمد ممدوح وسامي العدل محمد شاهين ونهى عابدين.  
يذكر أن مسلسل "عملة نادرة" تأليف مدحت العدل وإخراج ماندو العدل وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل وبطولة



# الفكر

## الجوز يخفف أعراض الإجهاد



اكتشف علماء جامعة جنوب أستراليا أن الجوز قادر على تخفيض مظاهر الإجهاد، لأنه يؤثر إيجابياً في ميكروبيوم الأمعاء المرتبط بالصحة العقلية. وتشير مجلة Nutrients، إلى أن أن الباحثين درسوا حالة 80 طالبا متطوعا، قسمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى كانت تحصل على الجوز والمجموعة الثانية اتبع أفرادها نظامهم الغذائي المعتاد. وطلب الباحثون من أفراد المجموعة الأولى تناول حوالي نصف كوب من الجوز يوميا. واستمرت هذه الحالة مدة 16 أسبوعا، خضع المشاركون خلالها إلى ثلاثة اختبارات: في بداية الفصل الدراسي، في فترة الامتحانات وبعد انتهائها. وأظهرت النتائج، تحسن مؤشرات الصحة العقلية والمؤشرات الحيوية الأيضية ونوعية النوم على المدى البعيد، لدى أفراد المجموعة الأولى. أما أفراد المجموعة الثانية، فقد اشتكوا من ارتفاع مستوى

## طبيبة تكشف أعراض الحساسية من البرد

أشارت الدكتورة سفيتلانا بيليبينا أخصائية أمراض المناعة والحساسية، إلى أن أعراض حساسية البرد هي الحكة والحرقان واحمرار الجلد والطفح الجلدي وقد يحصل تورم في الجلد والأنسجة التي تحته. ووفقا لها، هذه الأعراض تظهر على الأجزاء المكشوفة من الجلد، بعد فترة قصيرة من التعرض لهواء بارد أو ماء بارد. ولكن يمكن أن يظهر الطفح الجلدي والتورم حتى في المناطق التي لم يتعرض فيها الجلد للبرد.

وتضيف، تظهر الحساسية من البرد عادة لدى الأشخاص الذين أعمارهم 18-30 عاما.

وتنصح الخبيرة للوقاية من هذه الحساسية، بتجنب التعرض للبرد، وارتداء ملابس دافئة، واستخدام كريم واقي في الأماكن المكشوفة من الجسم، وتناول أطعمة ومشروبات دافئة. كما يمكن استخدام مضادات الهيستامين من الجيل الثاني قبل التعرض المتوقع للبرد.

## الجراة يجدون طريقة أسرع لاكتشاف السرطانات وأمراض القلب

يمكن اكتشاف السرطانات وأمراض القلب التي يصعب ضبطها بشكل أسرع، وذلك بفضل اختبار جديد.

ويأمل الباحثون أن تمنع هذه التقنية المرضى من الانتظار لأيام أو أسابيع حتى تعود اختبارات الدم من المختبرات.

وعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون المستويات العالية من مستضد البروستات النوعي (PSA) أحيانا بمثابة علامة على السرطان لدى الرجال.

وفي الوقت نفسه، يمكن لاختبارات التروبونين اكتشاف ما إذا كان المريض أصيب بنوبة قلبية.

ويعمل الاختبار الجديد المسمى CrisprZyme بنفس الطريقة. ومع ذلك، فإنه يتخطى عملية التضخيم في الوقت المناسب - تكرار العينة مرات كافية بحيث يمكن اكتشاف الآثار الدقيقة للمواد.

وبدلا من الحاجة إلى إرسال عينات إلى المختبر للبحث عن المؤشرات الحيوية، تعطي CrisprZyme النتائج ببساطة عن طريق تغيير اللون في حالة وجود مادة كيميائية معينة.

ويشير اللون الغامق من الناحية النظرية إلى المزيد من المادة.

وقالت المديرة الرئيسية البروفيسور مولي ستيفنز، من إمبريال كوليدج لندن: "يشير اختبارنا إلى وجود علامة بيولوجية.

تكن CrisprZyme هو تشخيص أبسط من تلك المتوفرة حاليا. وما يميزه أيضا هو أنه يمكن أن يخبرنا عن مقدار الرقم الحيوي الموجود، والذي يمكن أن يساعدنا ليس فقط في تشخيص المرض، ولكن أيضا في مراقبته تقدمه بمرور الوقت والاستجابة للعلاج."

وأضافت الباحثة الدكتورة مارتا بروتو: "بالإضافة إلى تعزيز إمكانية الوصول إلى التشخيصات في البلدان النامية، يمكن أن تقربنا هذه التكنولوجيا خطوة أقرب إلى التشخيصات الشخصية في المنزل أو في عيادة الممارس العام. ومن خلال جعل الاختبارات التشخيصية السريرية أبسط، ستكون قادرين على تزويد الأطباء بالأدوات المناسبة للاختبار في نفس عيادة الطبيب العام بدلا من الاضطرار إلى إعادة جدولة تحاليل المتابعة واختبارات الدم."

ونشرت النتائج في مجلة Nanotechnology Nature.



كارلا جوجينو لدى حضورها حفل The Roundabout في مدينة نيويورك، ا ف ب

## قرأت لك

فوائد المشمش للدم



توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "إيه" فيه بنسب عالية جدا.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جدا للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً، وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

## سؤال وجواب

ما هو معنى اسم أديس آبابا؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستاتيكا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأاة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفنا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الأسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

## قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهاميين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحيانا يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد ايام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة يصرخون طالبين مالا وغللا وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقتراب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان اصرح لك بشيء في صدري .. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتح اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعمهم يأتون سرا.

استمر الشباب واصداقائه يجتمعون سرا لعدة ايام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحماليين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلأ المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكاناً ضيق لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتلوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليحفظوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

## مساحة للتلوين

