

# منوعات

## العصر

ص 26

الأرشيف والمكتبة الوطنية يشارك  
في (أبوظبي الدولي للكتاب) 2023

ص 27

مسلسل

Vikings: Valhalla

لغة بصرية قائمة ودموية



ما سر الأشخاص الذين لم  
يصابوا بفيروس كورونا مطلقاً؟



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 17 مايو 2023 م - العدد 13850  
Wednesday 17 May 2023 - Issue No 13850

## عداء يتحول إلى بطل بموقف إنساني

تجلت الروح الرياضية بأبهى صورها بموقف لاعب بريطاني حين حمل صديقه المصاب بمرض عصبي خلال عبورهما خط النهاية لسباق "ماراثون ليدز". وفي التفاصيل وفقاً لصحيفة إندبندنت البريطانية، حمل نجم دوري الرغبي البريطاني كيفن سينفيلد، صديقه روب بورو من كرسيه المتحرك، قبل خط النهاية بنحو مترين، وعبر به مكملاً، السباق في "ماراثون روب بورو ليدز"، الذي أقيم أول أول أمس الأحد وأثار الموقف موجة واسعة من التعاطف، ووقته مقاطع فيديو تم تداولها على نطاق واسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وذكرت الصحيفة البريطانية أنه بينما كان الحشد يهتفون للثنائي وحوالي 12 ألفاً و500 عداء، طبع سينفيلد قبلة على خد صديقه بورو، الذي تم تشخيص إصابته بمرض العصبون الحركي في أواخر 2019، معرباً عن سعاده بالإنجاز، وتحقيق مليون 1 مليون و250 ألف دولار أمريكي. ولققت الصحيفة إلى أن سينفيلد كان قد تعهد منذ إصابة زميله بالمرض، بالمشاركة في جميع الماراثونات، وتجميع المال لمساندة الجمعيات الخيرية، لاسيما التي تعنى بهذا النوع من الأمراض المتعلقة بشلل الأعصاب. وبالفعل جمع في 2019 أكثر من 10 ملايين دولار من خلال مشاركته بحوالي 8 ماراثونات، وهبها إلى جمعية MND الخيرية. وفي أواخر 2020، أجرى سينفيلد 7 سباقات ماراثون في 7 أيام، وفي 2021 أكمل مسافة 161 كلم في 24 ساعة.

## بيوت الضيافة التراثية تزهري لبنان

انتشرت في لبنان خلال الآونة الأخيرة، حركة سياحية جديدة تعرف بظاهرة "بيوت الضيافة" والتي توزعت على مساحة الخارطة اللبنانية، ووصفت بأنها "مشروع رابع" في زمن الضيق الملازم للآزمة الاقتصادية التي بدأت أواخر عام 2019. وتشهد نسب الحجوزات في المؤسسات السياحية لصف 2023، خصوصاً في "بيوت الضيافة اللبنانية"، ارتفاعاً ملحوظاً يعكس ازدهار هذا القطاع الجديد، الذي يعادل عمره الأزمنة الاقتصادية في لبنان.



## الإفراط بتناول البروتين الحيواني مضر. وهذه آثاره السيئة

يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فمن الأفضل تناول وجبات متوازنة توفر مصادر البروتين والكربوهيدرات الغنية بالألياف والدهون الصحية.

وفي بعض الحالات، قد يلزم الحد من البروتين من أجل تقليل مخاطر حالة صحية ما، على سبيل المثال، يتعين غالباً على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المتقدمة اتباع نظام غذائي منخفض البروتين للحفاظ على وظائف الكلى.

تتعتمد متطلبات البروتين اليومية للشخص على عدة عوامل، بما يشمل العمر والجنس ووزن الجسم وأهداف تكوين الجسم ومستويات النشاط البدني.

يتم تحديد الكمية المناسبة الموصى بها من البروتين حالياً عند 0.8 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً. ويعتبر هذا الحد الأدنى لتلبية متطلبات البروتين الأساسية ومنع فقدان العضلات لدى الكثيرين.

وتختلف آراء الخبراء فيما يتعلق بالكمية المناسبة التي يفضل تناولها للأشخاص الأصحاء، حيث يرى البعض أن البالغين النشطين بدنياً يحتاجون إلى بروتين أكثر بكثير من 0.8 غم/كغم من وزن الجسم يومياً لتعزيز الصحة المثلى، وأنه يمكن أن تتراوح متطلبات الشخص البالغ النشط ما بين 1.2 و2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً، مع مراعاة أن يكون هناك تنوع ما بين مصادر البروتين النباتي والحيواني.

ويشير بعض الخبراء أيضاً إلى أن بعض الحالات، مثل كبار السن والرياضيين والحوامل والمرضى والأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل السرطان، يحتاجون إلى حصص بروتين أكثر، بل وأن الأطفال والمراهقين لديهم أيضاً احتياجات من البروتين أعلى من البالغين العاديين لدعم النمو والتطور.

مستقبلات أثناء هضم اللحوم الحمراء (مثل ثلاثي ميثيل أمين أكسيد النيتروجين) يمكن أن تتراكم مع مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب ومرض الكلى المزمن ومرض السكري من النوع 2.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية AHA بتقليل تناول اللحوم الحمراء والمعالجة وزيادة مصادر البروتينات النباتية مثل الفول والبنور، التي يمكن أن تحمي من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب.

أثار جانبية محتملة إذا كان الشخص يتبع نظاماً غذائياً غير متوازن، أو إذا كان يستهلك كميات أكثر مما يحتاجه الجسم، فربما يؤدي ذلك إلى الآثار الجانبية التالية:

• الإمساك: إذا كان النظام الغذائي غنياً جداً بالبروتين الحيواني ولا يحتوي على الكثير من الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضراوات، فيمكن أن يعاني الشخص من الإمساك وأعراض الجهاز الهضمي الأخرى مثل الانتفاخ.

• زيادة الوزن: الإفراط في استهلاك السعرات الحرارية، أي أن يتناول الشخص سعرات حرارية أكثر مما يحرقه جسمه بشكل يومي، سيؤدي إلى زيادة الوزن. وعلى الرغم من أن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين قد أثبتت فعاليتها في إنقاص الوزن، إلا أن استهلاك الكثير من السعرات الحرارية بشكل عام، بغض النظر عن مصدرها، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن.

• سوء التغذية: البروتين هو أكثر المغذيات الكبيرة إشباعاً، لذا فإن تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يتعارض مع تناول الأطعمة الغنية الأخرى مثل الفواكه والخضراوات. للتأكد من تناول نظاماً غذائياً متوازناً يمكن العثور على البروتين في كل من الأطعمة النباتية والحيوانية، مثل البقوليات والدجاج والبيض والمكسرات والحبوب. لهذا السبب، فإن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين وللحوم الحمراء، مثل كبار السن والأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية مفيدة، هم أكثر عرضة لخطر نقص البروتين.

لكن البعض يستهلك كميات من البروتين أكثر مما يتطلبه الجسم، على الرغم من أن الجسم يمكن أن يزدهر باتباع نظام غذائي عالي البروتين، فإن الغالبية لا تحتاج إلى تناول كميات كبيرة للغاية من البروتين في كل وجبة.

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً باللحوم الحمراء والمعالجة، فإن الأنظمة الغذائية الغنية بأنواع معينة من البروتين، مثل اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمعالجة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنتائج الصحية الضارة.

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً باللحوم الحمراء والمعالجة، فإن الأنظمة الغذائية الغنية بأنواع معينة من البروتين، مثل اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة والمعالجة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنتائج الصحية الضارة.

ويشكل عند طهي اللحوم الحمراء مركبات (مثل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات PAH، والأمينات الحلقية غير المتجانسة HCA، وحديد الهيم الموجود في اللحوم الحمراء) تبرز الانتهاب والتغيرات في الحمض النووي، مما يعزز تطور السرطان. كذلك تتكون

## هل تزيد المحليات الصناعية الوزن؟

أوصت منظمة الصحة العالمية من يحاول إنقاص وزنه، بعدم استخدام بدائل السكر (المحليات الصناعية). وقالت المنظمة، إن مراجعة منهجية للأدلة المتاحة تشير إلى أن استخدام المحليات الصناعية، لا يساهم على المدى الطويل في تقليل دهون الجسم لدى البالغين أو الأطفال. كذلك أشارت المنظمة إلى أنه قد يكون هناك "تأثيرات غير مرغوب فيها محتملة" من الاستخدام طويل الأمد لبديل السكر مثل زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية. ونقلت شبكة "سي إن إن" الأمريكية عن فرانيسكو برانكا، مدير هيئة التغذية وسلامة الأغذية بمنظمة الصحة العالمية، قوله في بيان صحفي: "الناس بحاجة إلى التفكير في طرق أخرى لتقليل تناول السكريات مثل تناول الأطعمة التي تحتوي على سكريات طبيعية كالفاكهة، أو الأطعمة والمشروبات غير المحلاة". وأضاف برانكا: "لا توفر المحليات الصناعية أي عناصر غذائية مفيدة. من الضروري أن يعتمد نظام غذائي متوازن، قليل السكر، من أجل حياة صحية". وأوضحت المنظمة أن توصيتها تنطبق على جميع الأشخاص باستثناء المصابين أصلاً بمرض السكري.

## هكذا يمكنك أن تخفي محادثات واتساب الحساسة

أصبحت الخصوصية سمة مميزة بشكل متزايد بين تطبيقات الدردشة، مما دفع "واتساب" لإطلاق ميزة جديدة مع آخر نسخته المحدثة تسمح للمستخدمين بـ "إغلاق" محادثة ما، بحيث لا يمكن لأي شخص قراءتها من دون كلمة مرور. ماذا تشمل ميزة "قفل الدردشة"؟ تتيح الميزة الجديدة إخفاء سلاسل المحادثات الأكثر سرية عن أعين المتطفلين، في ملف منفصل. بمجرد وضع هذه المحادثات في مكان تخزين خاص، ستتمكن من الوصول إليها باستخدام رمز مرور، أو عبر بصمة الإصبع. يعمل قفل الدردشة أيضاً على إخفاء محتويات تلك الرسالة، عند ظهورها في الإخطارات، هذا يعني أنه لن يتمكن أي شخص من رؤية رسالتك السرية أو الحساسة، حتى لو استعار هاتفك. قد يساعدك أيضاً في تجنب الإحراج إذا وصل إشعار به نص "حساس" عندما يكون هاتفك مرئياً للآخرين. الميزة الجديدة سهلة الاستخدام، فيعد تحديث التطبيق إلى أحدث إصدار، يمكنك قفل الدردشة عن طريق النقر على اسم الشخص أو المجموعة، واختيار "القفل".

## تهريب مخدرات داخل بطن مزيفة

ألقت السلطات الأمريكية القبض على شخصين حاولا تهريب كمية من المخدرات بطريقة غريبة. واعتقلت السلطات في ساوث كارولينا، أنتوني ميلر وسيميك ميتشم، لمحاولتهما تهريب مخدرات، وذلك بوضعهما داخل بطن مزيفة تظهر السيدة كما لو أنها حامل. وحسبما أوردت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فقد أوقفت الشرطة الشخصين في أبريل الماضي، بعدما كانت السيارة التي نقلتهما أن تصدم بشاحنة. وقالت إدارة شرطة مقاطعة أندرسون إنه في ذلك الوقت، بدت ميتشم حاملاً، لكن عند استجوابهما قدم الزوجان معلومات متضاربة حول موعد الولادة، وذكرت الشرطة في بيان على وسائل التواصل الاجتماعي، أن ميلر حاول الهرب بعد اكتشاف أمر ميتشم، التي سقطت المخدرات من بطنها المزيفة عندما وكضت. ووفق الشرطة فقد عثر في البطن المزيفة على 1500 غرام من الكوكايين، الأمر الذي جعل السلطات توقف الشخصين لاستكمال التحقيقات المطلوبة في مثل هذه الجرائم.

## صدفة تقود إلى كشف أثري جديد جنوبي مصر

فيما يمكن أن يطلق عليه كنز الصدفة، عثر على 4 قطع أثرية خلال تنظيف منطقة أثرية بمدينة إهناسيا في محافظة بني سويف جنوبي القاهرة، من الحشائش، فيما أكد خبير بوزارة الآثار المصرية لوقوع "سكاي نيوز عربية" أن هذا الكشف مرتبط بمقبرة فرعونية. وكشفت لجنة من منطقة آثار إهناسيا أول أول أمس الاثنين أن القطع الأثرية العثور عليها أوان فرعونية كانوية (نسبة إلى مدينة كانوب في مصر القديمة، القريبة من الإسكندرية)، وأغليتها وجوه لتمثالين أبناء الإله حورس في الديانة المصرية القديمة، وهم مستي وحابي ودواموتف وقبح ستوف. وحسب للجنة، فإن الأواني الأربعة مصنوعة من مادة الألباستر، وهو حجر كان يستخدمه المصريون القدماء، والوجه من الحجر الجيري. وتبلغ مساحة المنطقة الأثرية بإهناسيا 390 فدانا، وبها بقايا معبد الملك رمسيس الثاني وتمثالان له مصنوعان من الكوارتز، وكانت المدينة عاصمة مصر في عهد الأسرتين التاسعة والعاشره لنحو قرنين من الزمان، في الفترة من 2242 حتى 2452 قبل الميلاد. وقال أستاذ الآثار المصرية القديمة بوزارة الآثار مؤمن سعد، لوقوع "سكاي نيوز عربية" إن: هذه الأواني كانت تستخدم لحفظ أحشاء المتوفى عند إجراء عملية التحنيط في مصر القديمة.

• الأواني بوجود أبناء الإله حورس نفسها موجودة في كل مقبرة فرعونية تم اكتشافها، وتكون بجوار مومياء صاحب المقبرة.

## الصداع ينذر بأمراض خطيرة

قالت مؤسسة المخ الألمانية إن الصداع قد يشير إلى الإصابة بأمراض خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم والتهابات في الرأس، ومشاكل في العين والجيوب الأنفية. وأضافت المؤسسة أن الصداع قد ينذر أيضاً بالإصابة بوزم في المخ، خاصة إذا كان مصحوباً بأعراض أخرى مثل التشنجات والشلل واضطرابات الرؤية والكلام. وشددت المؤسسة على ضرورة استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي للكامن وراء الصداع والخضوع للعلاج في الوقت المناسب، لا سيما إذا حدث على نحو مفاجئ أو كان شديدا للغاية أو استمر لفترة طويلة أو كان مصحوباً بالأعراض سألفة الذكر.



## بعد غرابة غرامة ممكنة.. حفرة في شارع تشير الجدل

تشهد إيطاليا حالة من الجدل بسبب "حفرة صغيرة" في شارع، وذلك بعد أن قرر رجل سيعني أن يصلحها بنفسه إثر فشل محاولاته في دفع السلطات للقيام بذلك، مما تسبب بتغريمه 882 يورو. وتعود أحداث الواقعة عندما شعر كلاديو تريستا بالإحباط، بسبب تراخي المجلس المحلي في إصلاح حفرة طولها 30 سم على معبر للمشاة في بارلاسينا، وهي بلدة صغيرة في مقاطعة لومباردي الإيطالية، ليقرر اتخاذ إجراء بنفسه عن طريق ملئها بالقلع البارد. لكن ذلك أدى إلى تحرير مخالفة ضده ومطالبتة بدفع غرامة قدرها 882 يورو، بينما أثار الأمر جدلاً بشأن الحفر التي تعانها الطرق الإيطالية، وقد تشكل خطراً على المشاة وسائقي السيارات. وقرر تريستا محاربة المخالفة في منشور على صفحته بموقع فيسبوك، حيث نشر صورة للرسالة التي تلقاها من الشرطة تتهمه بانتهاك قانون الطريق السريع، وتوضح أنه تم تغريمه بسبب قيامه بعمل يحتمل أن يكون خطيراً في مكان عام، من دون إذن أو اختصاص للقيام بذلك.



# منوعات

## الفكر

22

بالشراكة مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية (ADAFSA) وقسم علوم الأحياء في جامعة الإمارات

## مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية يعلن عن « المؤتمر الدولي حول الميكروبيوم: صحة الإنسان والنبات - التطبيقات والتحديات 2023 »

المؤتمر يعقد في الفترة من 21 إلى 22 نوفمبر 2023، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض ويسهم في تعزيز مكانة الإمارات في المشهد العلمي العالمي وتشجيع البحث العلمي والتطوير والإبداع



• العين - الفجر  
تصوير - محمد معين

عقد مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية مؤتمراً صحفياً للإعلان عن " المؤتمر الدولي حول الميكروبيوم: صحة الإنسان والنبات - التطبيقات والتحديات 2023"، والذي سيعقد في الفترة من 21 إلى 22 نوفمبر 2023، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض (ADNEC)، بالشراكة والتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية (ADAFSA)، وقسم علوم الأحياء في جامعة الإمارات العربية المتحدة (UAEU)، بحضور سعادة الدكتورة مريم حارب السويدي - الرئيس المشارك لمؤتمر الإمارات للميكروبيوم 2023، ونائب المدير العام للشؤون التشغيلية في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ADAFSA، والأستاذ الدكتور خالد

وسيزعم المؤتمر مجموعة متنوعة من المتحدثين، وتغطي موضوعات مثل تفاعلات الميكروبيوم مع الضيف، والعلاجات القائمة على الميكروبيوم، وتأثير الميكروبيوم على صحة الإنسان والبيئة. من المتوقع أن يحضر أكثر من 300 مشارك من جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الباحثين والأطباء والمتخصصين في الصناعة وواضعي السياسات، مما يوفر للحاضرين فرصة فريدة للتعلم من كبار الباحثين والمشاركة في مناقشات حية والتواصل مع أقرانهم من جميع أنحاء العالم، ومن خلال مجموعة واسعة من الموضوعات، ومن المقرر أن يكون ميكروبيوم الإمارات 2023 حدثاً رائداً لأبحاث الميكروبيوم وخطوة مهمة إلى الأمام في تعزيز الفهم العالمي لدور الميكروبيوم في تعزيز صحة الإنسان والنبات والبيئة.

لميكروبيوم على الترابط بين رفاة الإنسان والحيوان والبيئة، وإدراكاً لهذه الأهمية، يركز الباحثون بشكل متزايد على كشف تعقيدات الميكروبيوم في السعي لتحقيق نتائج صحية محسنة وأنظمة مستدامة. ومن ناحية أخرى، قال الدكتور محمد توفير علم - منسق اللجنة العلمية للمؤتمر والأستاذ المساعد بقسم الأحياء بجامعة الإمارات، إن التطور في تقنيات تسلسل الجيل القادم والأساليب الحسابية مهد الطريق لاستكشاف الميكروبيوم وتطبيقاته، في مجالات متنوعة بما في ذلك الأمراض والظواهر الحيوية وإنتاج المحاصيل وتنظيف البيئة والتفاعلات البيئية. وأكد أن الأبحاث الحديثة كشفت عن الأدوار الحاسمة التي تلعبها هذه المجتمعات في التدخلات القائمة على الميكروبيوم لعلاج مجموعة من الأمراض والقضايا البيئية.

دور الميكروبيوم في صحة الإنسان والنبات والبيئة. "الكائنات الحية الدقيقة، التي تعيش في مجتمعات (يشار إليها مجتمعة باسم الميكروبيوم) وغالباً ما تتفاعل مع محيطها وتستمر في كل مكان بما في ذلك المحيطات والتربة والنباتات وداخل جسم الإنسان، وبالتالي تؤثر على جوانب مختلفة من الصحة ورفاهية العيشة. ويؤكد الدكتور سونيل موندر، منسق اللجنة المنظمة للمؤتمر والأستاذ المساعد في قسم علم الأحياء في جامعة الإمارات العربية المتحدة، على الدور الحاسم لتفاصيل الميكروبيوم في تشكيل صحة الإنسان والحيوان والنبات والبيئة، ووضعه كمجال بحثي ناشئ وحيوي، حيث يمكن أن يكون لتعديدات الميكروبيوم تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على مختلف جوانب الصحة. ويأتي المؤتمر ليلسط الضوء على التأثير العميق

ما يجعل من دولة الإمارات أحد أبرز التجمعات العالمية في هذا المجال التي تقام في منطقة الشرق الأوسط لتكون منصة تتيح الفرصة للخبراء والمستثمرين والشركات العالمية والباحثين للتواصل الفعال لتكون أبوظبي مركز عالمي لتحقيق الاستدامة والأمن الغذائي في المنطقة. كما أعربت سعادتها عن فخرها في أن المؤتمر سيوفر للحضور فرصاً قيمة للتعليم، وتبادل الأفكار وبناء العلاقات مع الآخرين في الميدان. وأكدت أن المؤتمر سيساهم في تعزيز مكانة الإمارات في المشهد العلمي العالمي، بما يساهم في رؤية القيادة الرشيدة الهادفة إلى تشجيع البحث العلمي والتطوير والإبداع. وأضافت "تماشياً مع الجهود المبذولة لدعم أبحاث الميكروبيوم، أطلقت الهيئة مشروع الجينوم الزراعي في أبوظبي في عام 2022، وتشمل أهداف المشروع اكتشاف

ما يجعل من دولة الإمارات أحد أبرز التجمعات العالمية في هذا المجال التي تقام في منطقة الشرق الأوسط لتكون منصة تتيح الفرصة للخبراء والمستثمرين والشركات العالمية والباحثين للتواصل الفعال لتكون أبوظبي مركز عالمي لتحقيق الاستدامة والأمن الغذائي في المنطقة. كما أعربت سعادتها عن فخرها في أن المؤتمر سيوفر للحضور فرصاً قيمة للتعليم، وتبادل الأفكار وبناء العلاقات مع الآخرين في الميدان. وأكدت أن المؤتمر سيساهم في تعزيز مكانة الإمارات في المشهد العلمي العالمي، بما يساهم في رؤية القيادة الرشيدة الهادفة إلى تشجيع البحث العلمي والتطوير والإبداع. وأضافت "تماشياً مع الجهود المبذولة لدعم أبحاث الميكروبيوم، أطلقت الهيئة مشروع الجينوم الزراعي في أبوظبي في عام 2022، وتشمل أهداف المشروع اكتشاف



### برعاية سالم بن ركاض

## مدرسة البحر الخاصة تحتفل بتخريج الدفعة 17 من طلبة الثانوية على مسرح كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات

• العين : الفجر



الحياة. كما تضمن الحفل كلمة القاها المدرس السيد دياب باسم المعلمين، أما كلمة الخريجين تناول على القاها كل من الطلاب، نهيان فهد محسن العامري ومحمد عدنان ومحمد النور أحمد، بينما أُنشد قسم الولاء للوطن والقيادة الرشيدة الطالب نهيان حمد سويدان العامري. وفي نهاية الاحتفال كرم الشيخ سالم بن ركاض وإدارة المدرسة الخريجين من الدفعة السابعة عشرة وعددهم 110 طلاب وتم تقديم الشهادات التقديرية والتبريكات لهم والتهنئة على نجاحهم في إنجاز متطلبات مرحلة الدراسة الثانوية.

المدرسة، وتخلل الحفل إلقاء كلمات وتقديم فقرات وطنية وتربوية متنوعة وأداء قسم الولاء والعهد للقيادة الرشيدة. وأكد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته أن الخريجين هم من الكوادر الوطنية في المستقبل وعليهم واجب كبير في تقديم وازدهار الإمارات في الإبداع والابتكار والتفوق في كافة المجالات والقطاعات. راجياً من الخريجين أن يكونوا دوماً على مستوى كل الأمال والطموحات ومصدر فخر واعتزاز لوطنهم. وتمنى الشيخ سالم بن ركاض أن تظل مدرسة البحر الخاصة تقوم بدورها في توفير التعليم الجيد للطلاب

نظمت إدارة مدرسة البحر الخاصة حفلاً تريبياً على مسرح كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات بمدينة العين بمناسبة تخريج الدفعة السابعة عشرة لطلبة الثانوية العامة للعام الدراسي 2023 من القسمين العلمي والأدبي، وذلك برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الاتحادي الوطني سابقاً، وحضور عدد من المسؤولين في القطاع التعليمي وجمع من أولياء أمور الطلبة الخريجين والهيئة التعليمية في

## توفير المساواة لأصحاب الهمم، وتبادل أفضل الأساليب حول كيفية عملهم

• أبوظبي - الفجر

بمجاللات التأثير الحاسمة مثل إدماج الإعاقة، التي تشكل مستقبلاً أفضل للجميع. ذكرت أيضاً: "لقد بدأت أنا وأخي حلمنا ليصبح رحلة لآلاف الأشخاص اليوم، كل يوم، نتعلم باستمرار أن إدماج الإعاقة يؤثر على كل فرد. الحكومة العالمية وتنوع الشركات، واستراتيجيات الإعاقة (DEI) يجب أن تشمل إدماج الإعاقة".

كان من أبرز ما قالته في خطابها هو عندما سلطت الضوء على أن دولة الإمارات العربية المتحدة توفر الفرص لجميع أصحاب الرؤى الذين يعملون بجهد، ودعم الدولة لها وشقيقتها لإطلاق مبادرة التوظيف الشاملة عندما كانا تحت سن 25 عاماً. "أم انكوسف" هي واحدة من قصص النجاح الرئيسية من حركة الشمول التي أنشأتها دولة ملتزمة بالنمو الشامل في جميع المجالات، وهي تقدم اليوم دراسة حالة عالمية حول الاستثمار في أفكار الشباب لتسريع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة. اختتمت حفصة عرضها بدعوة واضحة للعمل من جميع الحكومات في العالم لخلق الشباب فرصة للتفكير ودعوة الشباب للاهتمام

التنمية الاجتماعية. وكان الموضوع ذو الأولوية هو "توفير العمالة الكاملة والمنتجة والعمل اللائق للجميع كوسيلة للتغلب على أوجه عدم المساواة لتسريع النهوض بعد جائحة كوفيد-19 والتنفيذ الكامل لخطة التنمية المستدامة لعام 2030".

شاركت حفصة قدير، فصة المشروع الاجتماعي الذي تم إطلاقه بدعم من هيئة أبوظبي للمساهمة الاجتماعية، وقد نمت لتصبح مؤسسة اجتماعية متمدة مع حلول توظيف كاملة، وإشراك أصحاب العمل والباحثين في عمل بشكل كامل في فرص النمو. وأكدت أن إدماج الإعاقة هو أولوية قصوى في سد فجوات التوظيف في جميع أنحاء العالم.

قدمت حفصة قدير، المبتكرة الاجتماعية ورائدة الأعمال، ومؤسسة حل التوظيف الشامل في الإمارات التوظيف مع منتدى أصحاب المصلحة المتعددين، في مقر الأمم المتحدة في نيويورك حيث عرضت قدير الحلول التي توفر المساواة لأصحاب الهمم، وتبادل أفضل الأساليب حول كيفية عمل أصحاب المصلحة المختلفين معاً لتصميم وتنفيذ السياسات التي تساعد البلدان على خلق فرص عمل كاملة ومنتجة ولانقعة. تم اختيار حفصة قدير لتقدير لجهودها في زيادة الأعمال الاجتماعية الناجحة للدورة الحادية والستين للجنة



# منوعات الفكر

23

مرت أكثر من ثلاث سنوات منذ أول إصابة معروفة بـ "كوفيد-19". ومنذ ذلك الحين، رأينا مئات الملايين من الحالات حول العالم. وربما تكون قد أصبت به - مرة واحدة على الأقل، إن لم يكن عدة مرات - كما فعل كل شخص تعرفه تقريبا. ومع استمرار وصول موجات العدوى، لم يصب عدد أقل وأقل من الناس بـ "كوفيد-19".



## ما سر الأشخاص الذين لم يصابوا بفيروس كورونا مطلقا؟

وبينما سيستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن نحصل على إجابات من هذه الدراسات، يعتقد العلماء أن هناك مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يتمتعون بشكل طبيعي بحصانة ضد SARS-CoV-2 بسبب جيناتهم.

ويمكن أن يركز العلماء على تفاصيل معينة لأبحاثهم. من المهم دائما تذكر أنفسهم بأن هناك أشخاصا على الطرف الآخر من هذه الأمراض المعدية. وعلى الرغم من أن SARS-CoV-2 يستمر في إصابة الناس في جميع أنحاء العالم، ويتحول باستمرار ويتطور إلى متغيرات جديدة، فقد تم تقليل شدته بشكل عام بشكل كبير بفضل اللقاحات الفعالة.

وفي الوقت نفسه، أبلغ ما يقدر بنحو مليوني شخص في المملكة المتحدة عن "كوفيد-19" لفتره طويلة، من بينهم ما يقرب من خمسم يعانون من أعراض شديدة لدرجة أن الحالة تحد بشكل كبير من أنشطتهم اليومية.

وفي حين أن هناك عددا قليلا من النظريات حول العوامل التي تسهم في الإصابة بفيروس كوفيد الطويل، بما في ذلك الجلطات الدقيقة في الدم والالتهابات المزمنة، فإننا لا نعرف حقا سبب إصابة بعض الأشخاص وعدم إصابة آخرين. لذلك ربما ينبغي أن يتحول تركيزنا من المحددات الجينية للمناعة ضد SARS-CoV-2 إلى استكشاف ما إذا كان لدى بعض الأشخاص استعداد وراثي لمرض مزمن يحتمل أن يغير الحياة.

بعض الناس يقاومون عدوى أخرى مثل فيروس نقص المناعة البشرية ونوروفيروس (علة القيء الشتوي). وإذا تمكنا من تحديد الأسباب التي تجعل الناس محصنين ضد فيروس معين، فمن الناحية النظرية، يمكن استخدام هذه المعرفة لمنع العدوى.

### لكن هل هي حقا بهذه البساطة؟

على الرغم من فهمنا للطفرات الجينية التي تحمي أقلية محظوظة من الناس ضد نوروفيروس، لا يوجد لقاح أو علاج لهذا الفيروس. وتلقى "أطفال كريسير" (العديد من الأطفال المولودين في عام 2018 والذين تم تعديل جينوماتهم في محاولة لجعلهم محصنين ضد فيروس نقص المناعة البشرية) انتقادات للأخلاقية المشكوك فيها، ناهيك عن كونها غير قانونية.

ومن المحتمل أنها ليست طفرة في جين واحد، بل هي مزيج من الطفرات في جينات متعددة، تجعل عددا قليلا من الأشخاص محصنين ضد "كوفيد-19". وقد يكون استهداف جينات متعددة دون التسبب في أي آثار جانبية غير مرغوب فيها أمرا صعبا وسيجعل من الصعب جدا تسخير هذه المعرفة للأدوية المضادة لـ "كوفيد-19".

لكن فهم الطفرات الجينية التي تجعل شخصا ما مقاوما لـ "كوفيد-19" يمكن أن يوفر نظرة ثاقبة حول كيفية إصابة SARS-CoV-2 للأشخاص وتسبب المرض. وبعبارة أخرى، قد يكون الأمر مثيرا للاهتمام علميا، ولكن ربما ليس سريريا.

الاحتياطات؟ أم أنهم كانوا محظوظين، ووقتهم سيأتي حتماً؟

لسوء الحظ، ما زلنا لا نعرف لماذا تمكن بعض الأشخاص من تجنب "كوفيد-19" لفتره طويلة.

رأينا البحث يحدث بسرعة غير مسبوقة في عام 2020 لفهم SARS-CoV-2 (الفيروس الذي يسبب "كوفيد-19") ولتطوير العلاجات واللقاحات. ولكن من الصعب الحفاظ على هذا المستوى من التمويل والتعاون في عالم به العديد من مجالات البحث الجديرة بالاهتمام.

ومع ذلك، تبحث بعض الأبحاث بشكل خاص في ما إذا كان العنصر الجيني يساعد في تفسير سبب عدم إصابة بعض الأشخاص بـ "كوفيد-19" مطلقا. لكن في حين أن هذا البحث مهم، يجب ألا نغفل التركيز على أولئك الذين يعانون من المرض وآثاره على المدى الطويل.

### هل المناعة في الجينات؟

قام فريق الجهد الوراثي البشري "كوفيد" بقيادة باحثين في الولايات المتحدة، بتجنيد أشخاص معروفين بتعرضهم للفيروس، لكنهم لم يصابوا به بأنفسهم. وهذا يشمل، على سبيل المثال، العاملين في مجال الرعاية الصحية أو الأشخاص الذين يعيشون في منزل مع حالة مؤكدة من "كوفيد-19".

ويقوم العلماء بفحص الحمض النووي الخاص بهم والبحث عن الطفرات غير العادية التي قد تفسر المقاومة الواضحة لعدوى SARS-CoV-2. وقد يكون هذا طفرة في المستقبلات الخلوية أو الإنزيمات اللازمة للفيروس للدخول إلى خلايانا، أو ربما طفرة في الجين المتورط في الاستجابة المناعية للعدوى. والدراسات التي تبحث في الكشف عن الشذوذ في الحمض النووي لدينا، والتي يطلق عليها دراسات الارتباط على مستوى الجينوم، تمكنت بالفعل من تحديد الطفرات الجينية التي تجعل

ولكن، حتى مع الأخذ في الاعتبار أولئك الذين أصيبوا به ولم يدركوا، ربما لا يزال هناك بعض الأشخاص الذين تمكنوا من تجنب الفيروس تماما (حتى الآن).

وفي العام الماضي، كتبت ليندسي بروهنت، المحاضرة في علم الفيروسات، جامعة ساري، عن أشخاص لم يصابوا بعد. هل كانوا محصنين بطريقة ما؟ هل امتلكوا بعض الطفرات الجينية المفيدة؟ هل كانوا ببساطة يتجنبون الناس ويواصلون اتخاذ



على الرغم من أنه غذاء صحي

## الموز يمكن أن "يضر" بصحتك عند تناوله في الإفطار!

في حين أن هناك نصائح متضاربة حول موعد تناول الوجبة الأولى، يتفق الخبراء على أنه يجب أن تكون وجبة الإفطار صحية. ومع ذلك، فإن بعض الخيارات الصحية، قد تسبب في الواقع ضرا أكثر من نفعها عند تناولها على معدة فارغة.

وأوضحت كوموفا: "الحمض ناتج عن وجود الكثير من الأحماض في الدم، ما يجعل مستويات الحموضة في الدم تنخفض إلى أقل من 7.35. ويحدث القلاء عندما يكون هناك تراكم مفرط للقواعد في الجسم، ما يجعل مستويات الحموضة في الدم ترتفع فوق 7.45".  
ويكون أن يؤدي الحمض إلى ظهور أعراض مثل ضيق التنفس والتعب والارتباك، في حين أن القلاء يمكن أن يؤدي إلى الغثيان والدوار وارتعاش العضلات.  
وقال جاميسون: "إذا واجهت أي من الأعراض المذكورة أعلاه، فقد يكون من المفيد زيارة الطبيب لإجراء فحص دم لتحديد التوازن الحمضي القاعدي في الدم. وأهم خطوة هي اتخاذ الإجراءات اللازمة لاستعادة التوازن الحمضي القاعدي في الدم. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التعديلات الغذائية، مثل تقليل تناول الأطعمة الحمضية وزيادة تناولك للأطعمة القلوية".  
وتشمل الأطعمة عالية الحموضة السكر وبعض منتجات الألبان والأطعمة المصنعة والليمون، بينما تشمل الأطعمة القلوية الخضروات والمكسرات والبقوليات. ولتجنب مخاطر القلاء والحمض، أكدت كوموفا أنه يجب "تجنب" تناول الموز على الإفطار. ومع ذلك، إذا كنت من محبي هذه الفاكهة وتستمتع بتناولها في الصباح، فيجب عليك إقرانها بأطعمة أخرى، مثل مصادر للبروتين، كزبدة اللوز أو الزبادي اليوناني.  
وأيضاً يمكن إقران الموز بالأطعمة الغنية بالألياف، مثل الشوفان أو الخبز المحمص من الحبوب الكاملة، ما يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين عملية الهضم.

المليحة البدينة في JustCBD: "يعد الموز مصدرا مهما للمغنيسيوم والبوتاسيوم. وهذه المعادن لها مجموعة من الفوائد الصحية، ولكن تناولها على معدة فارغة هو أول شيء في الصباح يمكن أن يضر بصحتك. وعندما يهبط البوتاسيوم والمغنيسيوم على معدة فارغة بعد ساعات من الصيام، فمن المحتمل حدوث اضطراب في التوازن الحمضي القاعدي في الدم".  
وأوضح إبريل جاميسون، خبير التغذية ومؤسس شركة Brew That Coffee، أن الفاكهة الشعبية يمكن أن تؤدي إلى زيادة مؤقتة في قلوية الدم.  
وشرح خبير التغذية: "يمكن أن يؤدي ذلك إلى استجابة تعويضية في الجسم، ما يؤدي إلى إطلاق مركبات عازلة للحمض، مثل البيكربونات، لاستعادة التوازن الحمضي القاعدي في الدم. ولكن إذا فشلت هذه الاستجابة التعويضية، فإن الاختلال في التوازن الحمضي القاعدي يمكن أن يؤدي إلى حالات تعرف باسم الحمض والقلاء".

وأشار الخبراء إلى أنه من بين هذه الخيارات الصحية "الضارة"، نجد الموز، الذي يعرف بأنه غني بالمعادن والفيتامينات والألياف، والذي يعتمد الكثيرون كوجبة فطور في الصباح. لكن تناوله على معدة فارغة يمكن أن يخل بالتوازن الحمضي القاعدي ويسبب المزيد من المشاكل.  
وقالت ناتالي كوموفا، الخبيرة في قسم









# منوعات الفكر 26

بفاعليات تنسجم مع عام الاستدامة وعناوين مهمة لإصدارات حديثة ونشاطات ثقافية

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يشاركون في (أبوظبي الدولي للكتاب) 2023

و"ها تقرأ" و"ها تتعلم" و"ها تفهم"، و"ها تلعب"، و"ها تتذكر" و"ها تلون" ... وغيرها، ولكل ورشة مواضيعها وأسلوبها في جذب الأطفال من زوار المعرض، وفي هذا الإطار سيقيم الأرشيف والمكتبة الوطنية 20 ورشة افتراضية عبر تقنيات التواصل، وأكثر من 20 ورشة أخرى لطلبة المدارس.

وتوفر منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية لزوارها مدخلاً إلى صفحاته وقصصه الرقمية على منصة Google للفنون والثقافة، التي تنطلق للفتاح والحصول التاريخية في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى قصة معرض "ذاكرة الوطن" التي شارك بها الأرشيف والمكتبة الوطنية بمهرجان الشيخ زايد، وقصة تأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة ونهضتها على أيادي المغفور له -إياد الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإخوانه الأبناء المؤسسين... وغيرها.

منذ عام 1946، ويؤرخ أيضاً لعبقريته -رحمه الله- ووجوده مع إخوانه حكام الإمارات في تأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة وانطلاقة نهضتها. وفي إطار استراتيجيته يقدم الأرشيف والمكتبة الوطنية ثلاث محاضرات في منصته وفي المنصة الرئيسية يسلط فيها الضوء على المصادر الأرشيفية ودورها في استدامة المعرفة التاريخية، وعلى الاستدامة في نهج الباني المؤسس، وتنسجم هذه المحاضرات وغيرها مع تركيز هذه النسخة من "أبوظبي الدولي للكتاب" على مفهوم الاستدامة.

وستكون منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية على مدار أيام المعرض مسرحاً للبرامج التعليمية التي تؤكد مدى اهتمامه بالأجيال الناشئة، وتعزيز الانتماء للوطن والولاء للقيادة الرشيدة وترسيخ الهوية الوطنية في نفوس الأجيال. وستشهد المنصة أكثر من 35 ورشة للناشئين تتصافر فيها المنفعة مع الفائدة، مثل: "ها نبدع"

والمكتبة الوطنية تظل على مدار أيام المعرض حافلة بالفعاليات والنشاطات الثقافية التي تهم جميع فئات المجتمع والزوار والشاركين في المعرض. هذا وتحفل المنصة في هذا العام بأبرز المشاريع والفعاليات:

إذ يعلن الأرشيف والمكتبة الوطنية لجمهوره العريض عن كونجرس المجلس الدولي للأرشيف، الحدث الأرشيفي الكبير الذي ينقد في أبوظبي تحت شعار "إثراء مجتمعات المعرفة"، في الفترة من 13-9 أكتوبر المقبل، وستكون محواره منسجمة مع توجهات دولة الإمارات العربية

وقيون ذلك بناء على برنامج متكامل يتضمن عدداً كبيراً من المحاضرات والورش المتخصصة. وأضاف: وكعادته فإن الأرشيف والمكتبة الوطنية يشري منصته بإصداراته الحديثة التي تعزّ استكمالاً لذاكرة الوطن التي وثقها في إصداراته السابقة، وبالإضافة إلى ذلك فإن منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية تظل على مدار أيام المعرض حافلة بالفعاليات والنشاطات الثقافية التي تهم جميع فئات المجتمع والزوار والشاركين في المعرض.

وهو مشروع يقدم الدراسات الأكاديمية والبحثية، وهو مشروع يقدم خدمات مجانا، وهو يوثق إنجازات الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه- خاصة في الفترات الأولى لتوليه مهام إدارة منطقة العين

قصر الحصن نحو قصر الوطن: فن وعمارة) وكتاب (تجارة العملات المعدنية).. وغيرها من الكتب الصادرة في طبعها الأولى، والكتب التي تمت ترجمتها إلى لغات حية، والدوريات التي يصدرها الأرشيف والمكتبة الوطنية وفي مقدمتها مجلة ليو العلمية الفصلية المحكمة.

وعن هذه المشاركة قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية: يحرض الأرشيف والمكتبة الوطنية على المشاركة الفعالة سنوياً بمعرض أبوظبي الدولي للكتاب بوصفه أحد أهم الفعاليات والأحداث الثقافية، وذلك انطلاقاً من أهدافه الرامية إلى خدمة المجتمع ونشر الثقافة الخاصة بتاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج، ويهدف تعزيز وعي الجمهور بدوره المحوري واهتمامه الكبير بجمع ذاكرة الوطن وحفظها للأجيال، وترسيخ ما يقدمه من خدمات أخرى،

•• أبوظبي - الفجر:

أنهى الأرشيف والمكتبة الوطنية استعداداته للمشاركة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في نسخته 32 التي تقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض في الفترة من 22-28 مايو الجاري، وتتعدد الفعاليات الثقافية والنشاطات التعليمية التي تشهدها منصته لكي تحقق الفائدة لجميع الفئات، ولكي يكون الجمهور أقرب إلى ذاكرة الوطن، ويستفيد من الخدمات التي يقدمها الأرشيف والمكتبة الوطنية، وفي مقدمتها إصداراته التي توثق تاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج.

وتتمثل مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية بمنصته التي تطلع الزوار على أحدث إصداراته، مثل: كتاب (اليوميات البحرية)، وكتاب (جلفار وساحل الشمالية في ضوء الوثائق البرتغالية) وكتاب (من



## زايد للكتاب تمنح عمر خيرت جائزة شخصية العام الثقافية لنسخها الـ 17

كل عام نعمل على إبراز أهم القامات الثقافية والأدبية والإبداعية في المنطقة والعالم، لنسلط الضوء عليها ونشجع الآخرين على التماس نفس النهج من أجل ميلاد قامات ثقافية أخرى في المستقبل نحتي بها من جيل إلى جيل.

يشار إلى أن الموسيقار عمر علي محمود خيرت ولد عام 1947 في حي السيدة زينب بالقاهرة لأسرة محبة للفنون، وعشق البيانو، وتخرج في معهد الكونسرفتوار، وكان من ضمن الدفعة الأولى من المعهد الموسيقي العريق، حيث درس العزف على البيانو على يد البروفيسور الإيطالي "كارو" إلى جانب دراسته للنظريات الموسيقية.

للكتاب، انطلاقاً من كون إمارة أبوظبي عاصمة للفن والإبداع، ومصنفة من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) "مدينة الموسيقى"، ونظراً لاهتمام الإمارة الكبير بالموسيقى جسراً للتقاء بين العالم العربي والثقافات الأخرى.

من جهته قال سعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام الجائزة، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: "نحرص في جائزة الشيخ زايد للكتاب كل عام على إبراز أحد أهم قامات الثقافة والفن والإبداع، ممن أسهموا في إثراء الحركة الثقافية بجهودهم التي تستل منارة للأجيال القادمة ويمثل الموسيقار عمر خيرت أحد هذه القامات التي نفخر بها وبأعمالها، وسنظل في الجائزة

أبوظبي - بهذه المناسبة - رسخت أبوظبي مكانتها منارة للإشعاع الثقافي وحاضنة للفنون من خلال مبادراتها العديدة، ومن أبرزها "جائزة الشيخ زايد للكتاب" التي تهدف إلى دعم وتمكين فرسان الكلمة والمبدعين. وأضاف تحنفي جائزة شخصية العام الثقافية سنوياً بأحد الرواد تقديراً لإسهاماته في النهوض بالثقافة العربية وتعزيز قيم التسامح والتعايش والسلام، سعياً بمنح الجائزة هذا العام للفنان الكبير عمر خيرت، باعتباره رمزاً للموسيقى في العالم العربي وأحد ألع فنانيها.

وتابع يُشكل خيرت نموذجاً لسعي المستمر للابتكار والتجديد والتميز، ويأتي تكريمه بجائزة شخصية العام الثقافية من قبل جائزة الشيخ زايد

منحت جائزة الشيخ زايد للكتاب، التي ينظمها مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة أبوظبي، الموسيقار المصري عمر خيرت جائزة شخصية العام الثقافية في دورتها السابعة عشرة، تكريماً لسيرته الإبداعية التي امتدت لعقود.

ووافق مجلس أمناء الجائزة على قرار الهيئة العلمية للجائزة بمنح الموسيقار عمر خيرت جائزة شخصية العام الثقافية تقديراً لجهوده المتميزة وأعماله الموسيقية اللافتة، التي أحدثت نقلة في تقديم الأعمال الموسيقية ببصمة خاصة وواضحة. وقال سعادة سعود عبد العزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة -

ووافق مجلس أمناء الجائزة على قرار الهيئة العلمية للجائزة بمنح الموسيقار عمر خيرت جائزة شخصية العام الثقافية تقديراً لجهوده المتميزة وأعماله الموسيقية اللافتة، التي أحدثت نقلة في تقديم الأعمال الموسيقية ببصمة خاصة وواضحة.

وقال سعادة سعود عبد العزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة -

## معارض الكتاب في الإمارات . . ملتقى لثقافات العالم

العالمية للرواية لعام 2022، والروائي واسيني الأعرج، والكتابت الروائي أحمد مراد، والشاعر سلطان العميمي، والشاعرة خلود الملا، وغيرهم الكثير من الأدباء والمفكرين والمنتقنين، وسلط المعرض الضوء على التجربة الإفريقية في الأدب، واحتفى بأدباء المهجر المعاصرين، ببرنامج فعاليات خاصة استضافت خلالها كتاب وأدباء، كما فتح المجال أمام زواره ليطلعوا بعمق على تاريخ وراهن المشهد الثقافي الإيطالي. وجمع المعرض 2213 ناشراً من 95 دولة، و150 كاتباً ومفكراً من 57 دولة، وقدم على مدار 12 يوماً 1500 فعالية، كما حقق حضوراً وتفاعلاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، حيث شهد أكثر من 38 مليون تفاعل، ووصلت منشوراته إلى أكثر من 7 ملايين مستخدم... معرض بيغ باد وولف..

تستضيف إمارة دبي، منذ العام 2018 معرض بيغ باد وولف الذي يكتب أهمية كبيرة ضمن أفضل منصات عرض وبيع الكتب في العالم، ليس فقط لأسعاره المنخفضة، بل لأنه يحرض على توفير الكتاب للجميع، ولكل الفئات والطبقات داخل المجتمع الواحد خاصة ذات الدخل المحدود. وقدم المعرض في دورته الرابعة التي عقدت في إبريل الماضي أكثر من مليون كتاب متميز في كافة المجالات العلمية والثقافية والأدبية والفكرية بتخفيضات كبيرة وصلت إلى أكثر من 75% من سعر الكتاب الأصلي.

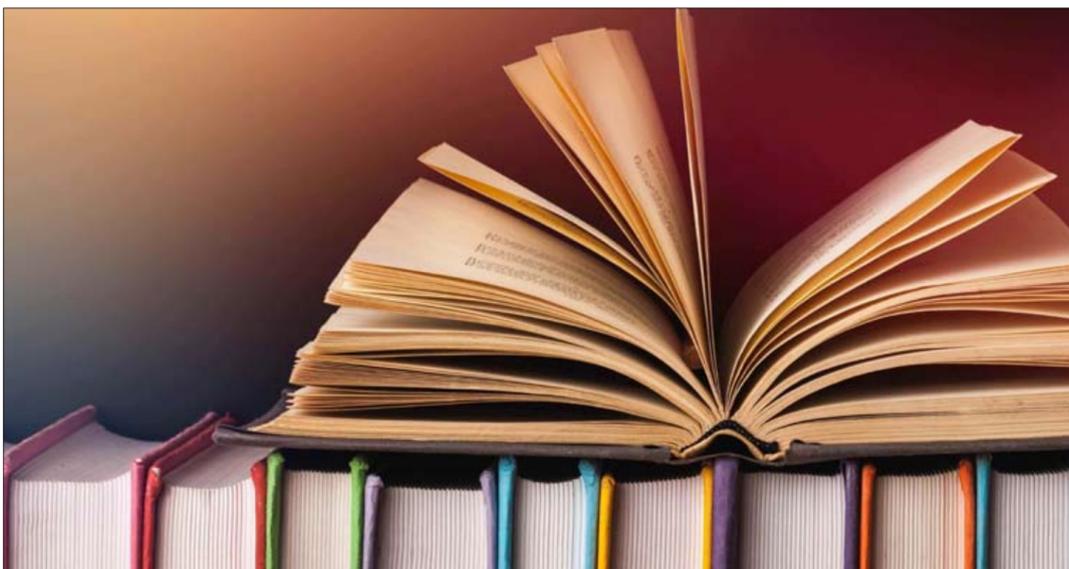
وتضمن المعرض كتباً وإصدارات متنوعة خاطبت مختلف الثقافات والجنسيات، وهو ما يتناغم مع التنوع الثقافي في دبي، ويعكس نهج دولة الإمارات في تشجيع القطاعات المعرفية المختلفة وتحفيز مجتمعها بكافة مكوناته على القراءة والاطلاع والاستفادة من مصادر المعرفة المختلفة. ونجح المعرض خلال الأعوام الماضية في استقطاب جمهور كبير من القراء والباحثين والمفكرين والمبدعين من مختلف الجنسيات وفي شتى المجالات، ضمن أفق إبداعية رحبة تخلق حواراً فكرياً رفيع المستوى.

العقود الأربعة الماضية إلى ملتقى ثقافي عالمي يجتمع فيه الأدباء والمبدعون من كل حذب وصوب للحوار والنقاش وطرح كل ما يتعلق بالشأن الثقافي من شجون وهموم من أجل الوصول إلى رؤية مستقبلية مشتركة للثقافة الإنسانية. وسجل المعرض إنجازاً كبيراً للثقافة العربية مع تحقيق المركز الأول بين معارض الكتب العالمية كافة، على مستوى بيع وشراء حقوق النشر في عامي 2021 و2022. متصدراً بذلك معارض كتب دولية يزيد عمرها عن مئات

العربية وتكريم المرشحين في قائمتها القصيرة، بالتزامن مع الاحتفال بمرور 15 عاماً على احتضان أبوظبي للجائزة. وبالتزامن مع المعرض، يعقد "الإمتر الدولي للنشر العربي والصناعات الإبداعية" فعاليات دورته الثانية يومي 21 و22 مايو الحالي، مسلطاً الضوء على أحدث التوجهات في قطاع النشر وتطوير المحتوى العربي والصناعات الثقافية والإبداعية... معرض الشارقة الدولي للكتاب... تحول معرض الشارقة الدولي للكتاب خلال

الثقافية وإبداعية قل نظيرها في المنطقة خاصة بعد تحولها إلى قبلة يقصدها أهم دور النشر وأبرز الكتاب والمؤلفين في العالم فضلاً عن ملايين الزوار، كل ذلك في ظل دعم ورعاية رسمية من الدولة التي وضعت المعرفة والفكر والثقافة ضمن أولوياتها الاستراتيجية، واعتبرت أن البناء العربي للإنسان هو أساس نجاح مسيرتها التنموية.

التي تطلع الزوار على أحدث إصداراته، مثل: كتاب (اليوميات البحرية)، وكتاب (جلفار وساحل الشمالية في ضوء الوثائق البرتغالية) وكتاب (من



منوعات

العمل  
27



يؤرخ لبعض أشهر الفايكينغ الذين عاشوا في أوائل القرن الحادي عشر

## مسلسل Vikings، Valhalla لغة بصرية قاتمة ودموية

الخلط الموجود بين الجمهور حول المعنى الدقيق لمصطلح فايكينغ لا يقف عائقاً أمام نجاح أي عمل فني أو تجاري يُلصق فيه هذا المصطلح، بدايةً من ألعاب الحاسوب و"بلايستيشن"، وصولاً إلى المسلسلات والأفلام والوثائقيات. الخلط في معنى المصطلح غير موجود في الأوساط العلمية، إذ يُعرفهم العلماء على أنهم الشعوب الإسكندنافية التي ذهبت إلى الفايكينغ (فعل وليس عرقاً)، أي إلى الإغارة على ثروات شعوب أخرى.

على دين ملكهم؛ المسيحية المذبحة الجماعية هي افتتاحية المسلسل. افتتاحية تقليدية، يفرق بعدها الجزء الأول كاملاً في بنر الانتقام. تحت راية ملك الشعوب الإسكندنافية كنوت (برادلي فريغارد)، تجتمع كل قبائل الفايكينغ من النرويج وأيسلندا والدنمارك للانتقام من الملك الإنكليزي. تحت راية الملك -كثيمة للمسلسل- تتكشف المصالح الشخصية. يظهر هائلرد، نجل سيفرد (ليو سوتر) حفيد ملك النرويج الأشهر في التاريخ (هالزلد فاينبير)، يريد ابن سيفرد أن يصبح ملك النرويج بوعد من كنوت، مقابل مساعدته في غزو لندن والانتقام لأخيه الذي قتل في مذبحه يوم القديس. من منطقة غرينلاند الثانية التي لجأ إليها الفايكينغ الخارجين عن القانون، يصل قارب عليه مجموعة من الأشخاص، على رأسهم ليف إريكسون (سام كورليت) وأخته فريديس (فريدي غوستافسون). فريديس تبحث عن الانتقام من فايكينغ مسيحي اغتصبها وهي صغيرة، وحضر بالثار صليها على ظهرها. تتقاطع مصائر الشخصيات في كاتيفات (المركز الرئيسي للفايكينغ وللتبادل التجاري في النرويج ومعمل راغانار الأشهر). خلال حمة التحضير لغزو لندن، يصل ملك النرويج أولاف (يوهانس يوهانسون) شقيق هالزلد، إلى خيمة الملك كنوت للانضمام إلى تحالف الفايكينغ لغزو إنكلترا. أولاف كان المسؤول عن بناء قاعات لندن في زمن السلم، ويحمل على عاتقه هداية المعمورة للمسيحية. غايته،

حسب وجهة نظره، تبرر كافة الوسائل التي يستخدمها. الصراع بين المسيحية والعقيدة القديمة للفايكينغ واضح منذ البداية. تظهر إرهابات حرب أهلية، تقمع على يد الملك كنوت لتحقيق الهدف الأسمى (توحيد شمال أوروبا كاملاً) وهذا ما لا يمكن تحقيقه من دون ذهب إنكلترا. تحصل فريديس على انتقامها بقتل من كواها. لمنع إعدامها يجبر أخوها ليف على تقديم مساعدته في حرب الملك كنوت. ليف عنصر أساسي في انتصار الملك واحتلاله لنون، خطة ليف لهدم جسر لندن السبب الرئيس للنصر، بعدها استطاعوا القبض على ملك إنكلترا، إدموند (لويس دافيسون) ابن الملك إيثلريد الثاني الذي قضى نحبه قبل عشرة أيام فقط من وصول الفايكينغ، ما حرمهم من تحقيق انتقامهم.

عام 2013، تبنت History Channel مسلسل Vikings مؤلفه مايكل هيرست. العمل مقسم لستة أجزاء بمُجمَل 89 حلقة، وحقق نجاحاً وشهرة عالية لطاقمه، والقناة المتواضعة التي بنته. يروي المسلسل قصة راغانار لوثبروك (ترافيس فيميل) وأولاده الأسطوريين من بعده. قصة مليئة بالحروب والفتوحات والغزوات والطمع والتطرف والمبالات الدرامية الجذابة، بلغة بصرية قاتمة ودموية. ما سبق مقدمة للحديث عن مسلسل Vikings: Valhalla الكون من جزأين، صدر الأخير في بداية هذا العام، من تأليف جيب ستيفورت. استندت قصة المسلسل مباشرة إلى قصة Vikings، إذ تدور أحداثه بعد مائة عام من قصة راغانار، أي في أوائل القرن الحادي عشر. يؤرخ المسلسل الدرامي/التاريخي لبعض أشهر الفايكينغ الذين عاشوا حينها، وصراعاتهم وما حولهم من تغيرات اجتماعية وسياسية واقتصادية.

تتمثل الصراع الديني بشخصيتين، فريديس حامية العقيدة القديمة، وأولاف الذي يريد هداية العالم أجمع للمسيحية. الجانب البصري عند عرض أي عمل يخص الفايكينغ لا يمكن التساهل به. الطقوس والنار والهولسات الدينية وما يتبعه من عُصاب جماعي، صراعات الآلهات كأودين وفور وفريا في السماء أجزاء محورية لهذه الأساطير. التصورات الروحية للأشياء أو الحيوانات أو من ماتوا لم تأخذ حقها كما يجب في العرض. الفهم المستغرب للطبيعة والعالم لدى تلك الشعوب هو السبب الرئيسي لانتشار هذه الأساطير وإعادة تدويرها في الأعمال الفنية، تصوير عالم مسكون بأرواح لا تعد ولا تحصى، تضمم الخير أو الشر وطريقة استجابة إنسان ذاك

بعد أن ترك الفايكينغ في نهاية الألفية الأولى أراضيهم الأصلية واستقروا في أنحاء أوروبا، كان هناك عدد كبير منهم تحولوا من عقيدتهم القديمة إلى المسيحية واستقروا في إنكلترا. مع ازدهار تلك المستعمرات، شعر الإنكليز بخطر التحول إلى أقلية عرقية في بلدكم. أمر الملك إيثلريد الثاني بإبادة هذه المستعمرات يوم عيد القديس برايس. الخوف كان عرقياً، وليس دينياً. الفايكينغ في تلك المستعمرات كانوا

العصر لهذه الظواهر، وتعميم فهمه الضيق على العالم يحتاج لميزانية إنتاجية أعلى، ومخرجين ذوي دربة طويلة لإقناع الجمهور. بسبب تراجع مستوى الحلقات الأخيرة للمسلسل، وتفكك قصة بعض الشخصيات وانتهاء أخرى، تضاربت الآراء ما بين جانب من الجمهور شعر بالخذلان ولا يريد متابعة الجزء المقبل عام 2024، وجانب آخر يدفعه الفضول لا أكثر لمعرفة ما سيحدث. عدد قليل من الجمهور يحاول تصيد الأخطاء التاريخية، وهو الراجح دائماً. قد يحمل الموسم الجديد من العمل مفاجآت أو تحسناً من ناحية القصة والإخراج، لكن هذا الاحتمال، مع تجربة عروض "تنقلب" أسمى مستبعداً.



العصر لهذه الظواهر، وتعميم فهمه الضيق على العالم يحتاج لميزانية إنتاجية أعلى، ومخرجين ذوي دربة طويلة لإقناع الجمهور.

بسبب تراجع مستوى الحلقات الأخيرة للمسلسل، وتفكك قصة بعض الشخصيات وانتهاء أخرى، تضاربت الآراء ما بين جانب من الجمهور شعر بالخذلان ولا يريد متابعة الجزء المقبل عام 2024، وجانب آخر يدفعه الفضول لا أكثر لمعرفة ما سيحدث. عدد قليل من الجمهور يحاول تصيد الأخطاء التاريخية، وهو الراجح دائماً. قد يحمل الموسم الجديد من العمل مفاجآت أو تحسناً من ناحية القصة والإخراج، لكن هذا الاحتمال، مع تجربة عروض "تنقلب" أسمى مستبعداً.



## كيت وينسلت تطالب بإزالة المحتويات الضارة بالأطفال والشباب من مواقع التواصل

استغلت الممثلة كيت وينسلت فوزها بجائزة البافتا كأفضل ممثلة عن دورها في مسلسل I Am Ruth للدعوة إلى اتخاذ إجراء بشأن شركات التواصل الاجتماعي، وقالت وينسلت، "نريد عودة أطفالنا"، وذلك بعدما دعت الفائزة بجائزة الأوسكار "أصحاب السلطة" لـ "تجريم المحتوى الضار".

وقدمت الممثلة، البالغة من العمر 47 عاماً، دور البطولة إلى جانب ابنتها ميا تريبلتون في مسلسل I Am Ruth الذي يؤرخ العلاقة بين الأم والطفل خلال التعامل مع ضغوط الصحة العقلية القادمة من عالم الإنترنت. قالت وينسلت في الحفل: "I Am Ruth أقدمتها للأطفال ولأطفالهم، للعائلات التي تشعر أنها محتجزة كرهائن بسبب مخاطر عالم الإنترنت، للأطفال الذين يرغبون في استمرار تواصلهم مع أبنائهم المراهقين، لكنهم لم يعودوا يستطيعوا، وبالنسبة للشباب الذين أصبحوا مدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي وجوانبها المظلمة، لا داعي لأن تكون هذه هي حياتك". وأنها وينسلت حديثها قائلة: "إلى الأشخاص في السلطة والأشخاص الذين يمكنهم إحداث التغيير من فضلكم، جرّموا المحتوى الضار، ويُرجى التخلص من المحتوى الضار، نحن لا نريد.

نريد عودة أطفالنا، لا نريد أن نستلقي مستيقظين خائفين من الصحة العقلية لأطفالنا، وإلى أي شاب يشعر أنه محاصر في عالم غير صحي من فضلكم اطلب المساعدة، لا عيب في الاعتراف بأنك بحاجة إلى الدعم، سيكون هناك فقط أسأل عنه". تلعب وينسلت دور روث، وهي أم قلقة تتابع ابنتها المراهقة فريا، التي تلعب دورها تريبلتون البالغة من العمر 22 عاماً، وهي ترجع إلى نفسها عندما تصبح أكثر استنزافاً لضغوط وسائل التواصل الاجتماعي في البرنامج الذي يستغرق ساعتين.



# الفكر

## طبية تكشف أسباب قضم الأظافر

سوء التكيف الاجتماعي. وغالبا ما تتطور عادة قضم الأظافر في مرحلة الطفولة وتزول في معظم الحالات مع التقدم في العمر. وتضيف الطبيبة، لم تحدد طبيعة هذه العادة بصورة تامة. فوفقا للدراسات هناك 36-63 بالمئة من الحالات أسبابها عائلية، ولكن فقط ربع الذين يعانون من هذه المشكلة يراجعون الأطباء. ووفقا لها قد تكون عادة قضم الطباشير والضم والرمال والجليد من أعراض فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12. ويمكن تحديد ذلك بمساعدة التشخيصات المخبرية. كما يجب بالإضافة إلى ذلك إجراء تحليل دم عام لتحديد مستوى كريات الدم الحمراء والهيموغلوبين، وكذلك مؤشر ارتباط مصص الحديد بالترانسفيرين.

وتقليل الانزعاج في منطقة المفصل الصدغي الفكي. ووفقا لها، يمكن كشف اختلال وظيفة المفصل الصدغي الفكي من خلال الوقوف أمام المرأة وفتح الفم جيدا، حيث سيرى الشخص الفك السفلي لا يتحرك بصورة مستقيمة تماما، بل يتحرك بشكل جانبي. ويمكن لطبيب الأسنان أن يحل هذه المشكلة بوصف واقي الأسنان وممارسة تمارين خاصة. وهناك عادة أخرى شائعة، هي الرغبة في قضم الأظافر. وغالبا ما تعتبر هذه العادة نوعا من التشنجات اللاإرادية. ونادرا ما تكون مظهرا من مظاهر الاضطراب الوسواسي القهري. كقاعدة عامة، تلاحظ هذه العادة عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، ومستوى التوتر مرتفع، ومن

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا، أن الحاجة إلى قضم الأظافر أو أقلام الرصاص أو غير ذلك، قد تكون علامة تشير إلى تشوهات جسدية ونفسية. وتقول في مقابلة مع صحيفة "إفستيا" موضحة: "غالبا ما تظهر هذه العادة عند اختلال وظيفة المفصل الصدغي الفكي، والاضطراب الوسواسي القهري، وفقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12". وتضيف، إن اختلال وظيفة المفصل الصدغي الفكي، بالإضافة إلى الرغبة في مضغ الأقلام وأقلام الرصاص، تظهر رغبة في مضغ اللسان وصرير الأسنان - صرير الأسنان يحدث ليلاً أو عندما يتشتت انتباه الشخص ويفكر في شيء ما، حيث يحاول الإنسان بمساعدة هذه العمليات إرخاء عضلات المضغ المتوترة



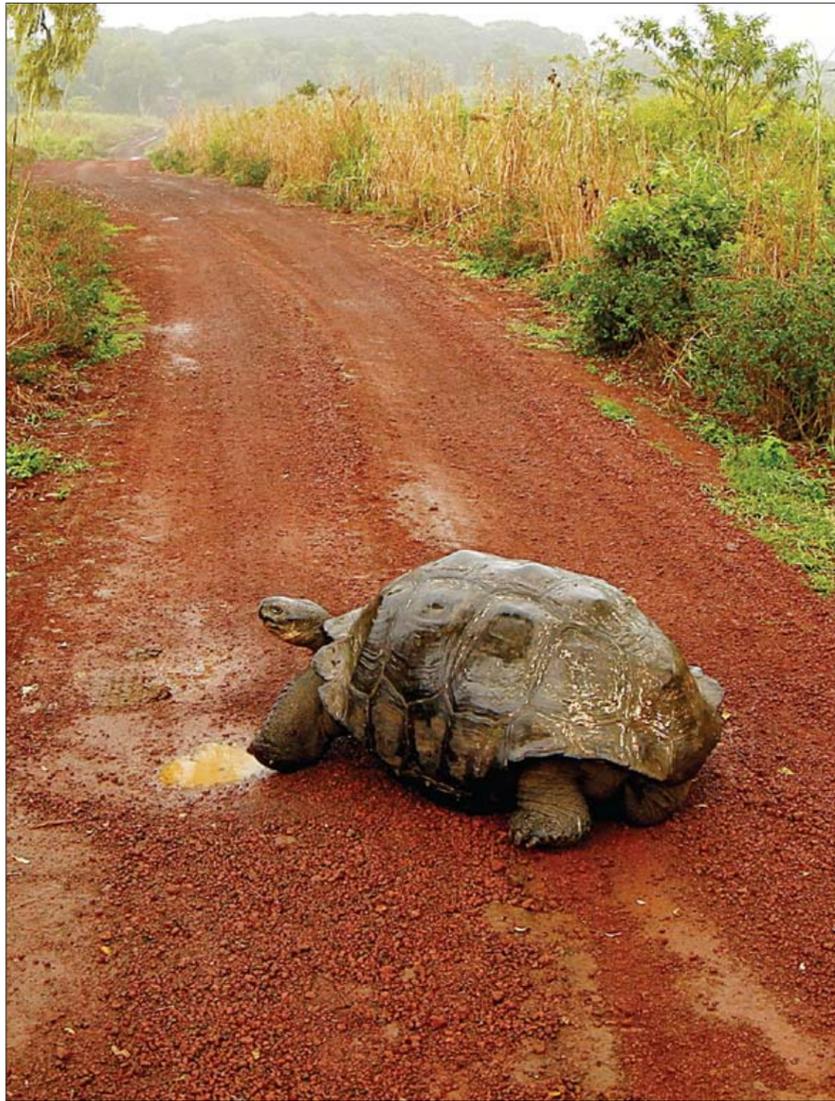
## دراسة: تقييد السرعات الحرارية قد يعكس الشيخوخة شباباً!

توصلت دراسة جديدة إلى أن خفض السرعات الحرارية قد يجعلك أصغر سناً. ونظر الباحثون إلى 220 شخصاً - قتل ثلثهم من تناول السرعات الحرارية بنسبة 25% على مدار عامين - بينما بقي الباقون يأكلون بشكل طبيعي. ويزعم الباحثون أن الأشخاص الذين يخفضون السرعات الحرارية يتقدمون في العمر بنسبة تصل إلى ثلاثة في المائة بشكل أبطأ - ما قد يقلل من خطر الوفاة المبكرة بقدر ما يقلل الإقلاع عن التدخين. ومن المعروف أن خفض السرعات الحرارية يجعل الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر صحة من خلال فقدان الوزن. لكن هذه هي أول دراسة طويلة الأمد لخفض السرعات الحرارية لدى الأشخاص الأصحاء وغير البدناء.

وهذا يدعم الدراسات السابقة التي أجريت على الفئران والجرذان التي أظهرت أن خفض السرعات الحرارية هو أحد أفضل الطرق لتحقيق الكأس المقدسة لحياة أطول وأكثر صحة. وكان من الممكن رؤية أخصائيي الحمية يتقدمون في العمر بشكل أبطأ باستخدام اختبار دم متطور تم إنشاؤه فقط في العقد الماضي. وتم تطوير الاختبار باستخدام علامات الشيخوخة مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، والتي تم تتبعها في مئات الأشخاص من سن 26 إلى 45 عاماً.

وكانت علامات التقدم في السن هذه متطابقة مع النشاط الجيني في الجسم. ثم تم استخدام هذا النشاط الجيني وحده للحكم على مدى سرعة تقدم الشخص في العمر في اختبار الدم النهائي. وقال الدكتور دانيال بيلسكي، الذي قاد الدراسة من كلية ميلمان للصحة العامة بجامعة كولومبيا في نيويورك: "هذه الدراسة مثيرة للغاية لأننا وجدنا أن تقييد السرعات الحرارية يمكن أن يقلل من وتيرة تقدم الأشخاص في العمر بيولوجياً. إبطاء الشيخوخة البيولوجية يعني العيش لفترة أطول وتحاشي المرض لاحقاً. لذلك قد لا يفيد تقييد السرعات الحرارية الأشخاص الذين يعانون من السمنة فحسب، بل قد يمنح الأشخاص الأصحاء حياة أطول وأكثر صحة". ونظر البحث، الذي نُشر في مجلة Nature Aging، إلى أشخاص من نيوزيلندا تمت مساعدتهم على خفض السرعات الحرارية من خلال جلسات إنقاص الوزن الأسبوعية في دراسة سابقة. وبدأ المتطوعون بـ 27 يوماً من الوجبات في أجزاء أصغر، تم توفيرها لهم، ثم استمروا في اتباع نظام غذائي بمفردهم، وفقدوا 15% من وزهم في السنة الأولى.

ولم يحقق الجميع هدف خفض السرعات الحرارية بنسبة 25%. ويبدو أن أولئك الذين خفضوا السرعات الحرارية بنسبة تزيد عن 10% هم الأكثر استفادة، حيث يخسرون بنسبة 1% بشكل أبطأ من أولئك الذين يقللون من تناول السرعات الحرارية. واستخدمت الدراسة ثلاثة اختبارات للعلم البيولوجي، والتي تبحث جميعها في النشاط الجيني المسمى مثيلة الحمض النووي - أي التغييرات "الوراثية اللاجينية" في الخلايا التي تعمل مثل مفتاح باهت للاتصال بنشاط الجينات لأعلى أو لأسفل.



سلحفاة عملاقة تسير على طريق في جزيرة سانتا كروز بمنزته غالاباغوس الوطني الإكوادور. (رويترز)

## قرأت لك

مشروب التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية، إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كبير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

## سؤال وجواب

### مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه

### من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

من هو الموسيقي الايطالي الذي يرع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفي عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل وتقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطط الغابات تعتمد على القوارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن المساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.

## قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد اشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكن فيها فأسرت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة اخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننفذ صديقنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعراف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكنن الان باقيات ايها الحمامات الخادعات .

## مساحة للتلوين

