

ص 22

شرطة أبوظبي والهلال الأحمر توزعان «مقاعد الخير» لسلامة الأطفال بالمركبات



ص 27

«أيام حارقة»: تطوّرات مليئة بالإثارة، تتوالى فيها المفاجآت



كيف يؤثر الصيام المتقطع على مرضى الكبد الدهني غير الكحولي؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كلامسك .. مشروع يطوّع الألحان الغربية بكلمات عربية

يهدف مشروع "كلامسك" إلى إحياء اللغة العربية الفصحى بإدخالها على الألحان الغربية، ما يعتبره مؤسس المشروع أيوب طمس "طريقة مبتكرة وغير اعتيادية، تعزز العربية في أذهان الأجيال الشابة". ويقول لـ 24، "في كلامسك الذي اعتبره مشروعاً نهضوياً فنياً عربياً، نسعى لإيجاد مناهذ لإتقان العربية الفصحى وتسويقها في ألمان وتوزيعات تحاكي المتطلبات الشبابية العصرية". إذ انطلق هذا النغم الموسيقي في 2016 من أوساط مدينة عمان ليسانر بألحانه الشجية إلى العالم كله، وكان السبب وراء المشروع هو "اندلاع الثورات الموسيقية التي توغلت في حربها على أصالة الأغنية العربية"، بحسب طمس.

وحاول من خلال كلامسك والذي يعني "كلام من مسك"، تطعيم اللحن الغربي بالكلمة العربية بأصوات أردنية شبابية. ويقول أيوب طمس "أرى أن جيل الشباب يفضل التواصل في الإنجليزية أكثر من العربية، وهذا ما عزمنا على تغييره في مشروع الذي يعبر عن مشروع استديو"، فما إن استمعتم إلى الأغنيات المنشورة على صفحة المشروع تجد لحناً مناسباً على ذهن السامع بكلمات عربية فصحى.

ويؤسس إلى "تطويع أكثر الأغاني الإنجليزية شهرة للفصحى العربية، ما يرتقي بالذائقة الموسيقية العربية".

ويج كلامسك بحسب طمس، "عمل عربي هويته فنية"، ويكمل "أسميت في سياق أرابيسك، حتى أمتنع الاسم حركة وأجعله أكثر ديناميكية، وقدمنا فيه إلى الآن أكثر من 28 أغنية".

ويتكون فريق العمل من مواهب تقدر جمالية العربية، إذ يكتب أيوب طمس كلمات الأغنيات، ويعيد توزيعها جوزيف ديمرجيان، لتقدمها أصوات شابة مؤمنة برسالة "كلامسك".

معضلة .. المواقف قد لا تحمل وزن السيارات الكهربائية

حذر المهندسون من إمكانية أن تكون المواقف القديمة متعددة الطوابق للسيارات غير قادرة على استيعاب وزن السيارات الكهربائية الثقيلة. وقال معهد المهندسين الإنشائيين (IStructE) إنه يجب فرض حدود للوزن على المباني القديمة باستقبالها للمركبات الكهربائية الجديدة الثقيلة المتزايدة.

قال كريستيان ويلز، زميل IStructE والمستشار المشرف على المراجعة: "اعتقد أن الكثير من المالكين القدامى سيختارون فرض حد للوزن بدلاً من الدفع مقابل تدابير تعزيز مبانئهم".

وتعد السيارات الكهربائية الجديدة أثقل بكثير من متوسط وزن السيارة التي تعمل بالبنزين أو الديزل، والنسبة الأكبر من الوزن تتركز على بطاريات المركبات الكهربائية التي قد يصل وزنها إلى 500 كغم، وفق تقرير صحيفة "تايمز" البريطانية.

وحذرت الدراسة أن استقبال السيارات الكهربائية داخل مواقف متعددة الطوابق القديمة قد يعرض الإنشاءات للتحديات الخطرة بسبب الوزن الإضافي الذي لم يكن بالحسبان عند مرحلة التخطيط أو البناء.

ولفتت الدراسة إلى أنها لا تطلب إغلاق جميع المواقف أمام السيارات الكهربائية، بل ضرورة أن يتم منع هذا النوع من السيارات داخل المباني التي تم إنشاؤها في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي، التي غالباً ما ضعفت بمرور الوقت.

أسباب العطش المستمر وجفاف الفم .. قد تشي بأمراض خطيرة

العطش هو الطريقة الوحيدة التي يحاول من خلالها جسمك إخبارك أن مستوى الماء به ينفد، ومن الطبيعي أن تشعرى بالعطش عندما يكون الجو حاراً أو بعد أداء تمارين مكثفة، ولكن إذا كنت تشربين كمية كافية من الماء وتشعرين بالعطش المستمر دون راحة، فقد يشير ذلك إلى وجود مشكلة صحية. في السطور التالية سنتعرفين إلى أسباب العطش المستمر وجفاف الفم والحالات الصحية التي تسبب هذه الأعراض.

- الجفاف

الجفاف يعني أن جسمك ليس لديه ما يكفي من الماء لأداء المهام اليومية العادية، والعطش هو العرض الرئيسي الذي يدل على الجفاف، ويمكن أن يحدث الجفاف لأسباب عديدة، مثل التمارين الرياضية والإسهال والقيء والكثير من التعرق.

والى جانب الرغبة في شرب الماء والعطش المستمر، يمكن أن تشمل العلامات الأخرى:

-بول داكن اللون؛

-عدم الرغبة في التبول في كثير من الأحيان؛

-جفاف الفم؛

-جفاف الجلد؛

-الشعور بالتعب أو الدوار؛

-الصداع.

- مرض السكري

العطش المستمر الذي لا يُعالج بشراب الماء هو أحد أعراض مرض السكري، فعند الإصابة بالسكري لا ينتج جسمك ما يكفي من هرمون الإنسولين أو لا يستخدمه بشكل صحيح، مما يؤدي إلى تراكم الكثير من السكر (الجلوكوز) في الجسم، ويسحب الجلوكوز في البول المزيد من الماء، مما يؤدي إلى كثرة التبول، ورغبة الجسم في تناول المزيد من السوائل التي يفقدها عن طريق الشعور بالعطش المستمر وشرب المزيد من الماء. ما أربك بقراءة المزيد عن دواء جديد لإنقاذ الوزن سريعاً مرضى السكري؟

- فقر الدم

فقر الدم يعني أن جسمك لا يحتوي على ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة، وهي حالة صحية يولد بها بعض الأشخاص بها، بينما يصاب آخرون في وقت لاحق من الحياة.

وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن تسبب فقر الدم، بما في ذلك الأمراض أو سوء التغذية أو النزيف الشديد. ومن المحتمل ألا يجعل فقر الدم الخفيف تشعرين بالعطش، ولكن قد تجددين نفسك ترغيبين في شرب الكثير من الماء، إذا اشتدت أعراض فقر الدم لديك.

- فرط كالسيوم الدم

فرط كالسيوم الدم يعني أن مستويات الكالسيوم في الدم أعلى من المعدل الطبيعي، وتشمل الأسباب فرط نشاط الغدد جارث الدرقية والإصابة بمرض السيل، أو الإصابة بمرض السرطان مثل سرطان الرئة والثدي والكلية والورم النخاعي المتعدد.

هل ترغيبين بالاطلاع على أسهل طريقة لإزالة دهون الكبد الزائدة؟

كيفية الحفاظ على رطوبة الجسم

مع ارتفاع درجات حرارة الجو، يكون الحفاظ على رطوبة الجسم أمراً ضرورياً خاصة مع التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات النهار، مما ينتج عنه الإصابة بالجفاف وضربة الشمس أيضاً. وفي المناطق الحارة مثل مدن ومدن وبلدات الوطن العربي، يمكن أن تفقد 40 في المائة من ماء الجسم أثناء الحركة أو أداء المهام الشاقة أو ممارسة التمارين على سبيل المثال. وبما أن السوائل ضرورية للحفاظ على رطوبة الجسم.

آبل تدخل عالم ميتافيرس بخوذة لواقع المختلط

بعد طول انتظار، أطلقت شركة "آبل" أول خوذة من إنتاجها للواقع المختلط الذي يمزج الواقع الافتراضي والمعزز أطلق عليها "فيجين برو"، في مجال تهيم عليه راهنا شركة "ميتا" (فيسبوك وانستغرام وكويست). وقال رئيس "آبل" تيم كوك في كلمة قبيل كشف هذا المنتج الثوري الجديد إن "مزج المحتويات الرقمية مع العالم الحقيقي سيصبح ابتكار تجارب جديدة لم تشهدنا من قبل".

وسيباع الجهاز الجديد مطلع العام المقبل بدءاً من 3499 دولاراً.

وقال نائب رئيس الشركة المسؤول عن قسم التصميم ريتشارد هوارث "إد اشتريت أحدث جهاز تلفزيون ومكبرات صوت عالية الأداء وجهاز كمبيوتر قويا ومزوداً بأصوات كثيرة عالية الدقة وغيرها من الأجهزة المتطورة، فلن تصلوا إلى مستوى "فيجين برو".

وأطلقت الخوذة التي ليست لاسلكية، بخلاف الطرازات الحديثة "كويست" من "ميتا" و"فايف" من "تش تي سي"، خلال مؤتمر "آبل السنوي للمطورين".

وخوذة "فيجين برو" متصلة ببطارية يمكن وضعها في الجيب وتخدم لساعتين.

ويمكن للمستخدمين اختيار درجة الانغماس في العوالم بفضل نغمة تتيح لهم الانتقال مع الواقع المعزز إلى الافتراضي.

وقالت المحللة في "كريفت ستراتيجيز" كارولينا ميلانيسي لوكالة فرانس برس "مذهولة بسلاسة استخدام الخوذة"، مضيفة "كنت في عالم غامر عندما بدأ أحدهم يتحدث معي وكان هذا الشخص واقفاً أمامي".

ورأى المحلل في "إنسايدر إنتليجنس" يوري ورمسر أن عرض الخوذة كان "مذهلاً". مع أن خيار وجود بطارية خارجية غريب بعض الشيء".



شارع المتني متنفس العراقيين في أمسياتهم

تحول شارع المتني في بغداد المعروف بشارع الثقافة والأدب إلى مقصد للأسرة العراقية خلال فترات المساء، وذلك بعد التحسن النسبي في الحالة الأمنية بالعاصمة العراقية. وقال أحمد بشير، وهو صاحب محل قرطاسية: "أغلب الناس تعلم، في السنوات السابقة كان الشارع مظلم، حتى الساعة 3 بعد الظهر ينهت فيه الدوام، لكن بجهود الناس الطبية وأمانة بغداد والناس التي ترغب في عودة الحياة والرونق لهذا الشارع التاريخي والتراثي أصبح العمل في الليل، والأسر تأتي للترفيه عن نفسها". ودعا العراقيون أمانة العاصمة العراقية إلى العمل على توسيع الشارع أكثر بسبب ازدياد أعداد مرتاديه. وقال الشاعر بهجت العراقي: "الشارع أعاد لنا الأمسيات البغدادية لذلك يجب الاهتمام به باعتباره شارعاً تراثياً وثقافياً، وتسن من أمانة بغداد أن تطور الشارع وتوسعه لأن رواده أصبحوا كثير و هو المتنفس الوحيد للعائلة العراقية".

سيفر دولار .. البحيرة الأكثر استدارة في العالم

تختلف أشكال وأحجام البحيرات، ولكن عندما يتعلق الأمر بالاستدارة، فلن تجد أكثر من بحيرة "كينغسلي" في فلوريدا، بهذه الميزة. وتعرف بحيرة "كينغسلي" أيضاً باسم بحيرة "سيفر دولار" أو "الدولار الفضي"، وذلك نظراً لاستدارتها الفريدة من نوعها التي جعلتها أشبه بعملة معدنية فضية. وتعد بحيرة "كينغسلي" وجهة صيفية شهيرة في مقاطعة "كلاي" بفلوريدا، فضلاً عن كونها واحدة من أفضل مصايد أسماك القاروص في الولاية بأكملها. والشئ الأكثر إثارة للاهتمام هو أنه يمكن الإبحار بغرابية هذه البحيرة بشكل أكبر عند النظر إليها من الأعلى، وقد التقط لها بعض الطيارين الذين حلقوا فوقها بعض الصور الفريدة.

النشاط البدني يساعد على تحمل الألم

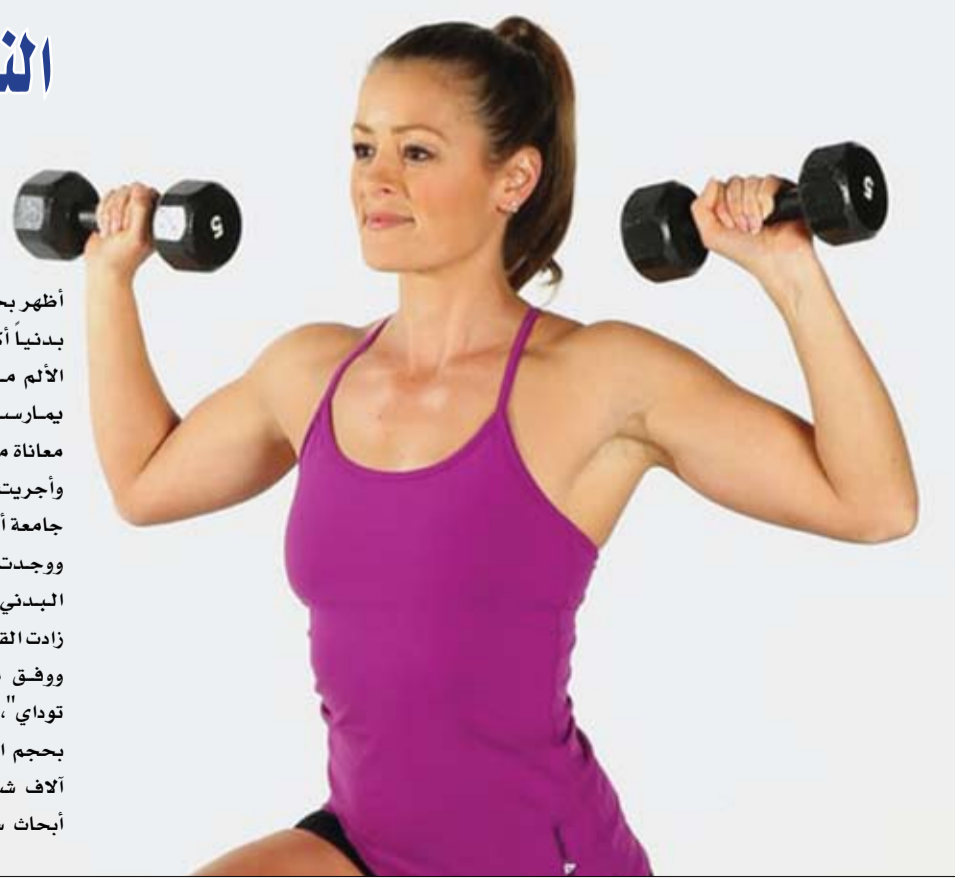
أظهر بحث جديد أن النشاط البدني أكثر قدرة على تحمل الألم مقارنة مع الذين لا يمارسون الرياضة، وأقل معاناة من الألم المزمن.

وأجريت الدراسة في مستشفى جامعة أرنس بالنتروج، ووجدت أنه كلما زاد النشاط البدني وممارسة الرياضة، زادت القدرة على تحمل الألم.

ووفق موقع "مديكال نيوز توداي"، تمتاز هذه الدراسة بحجم العينة الذي فاق 10 آلاف شخص، مقارنة مع أبحاث سابقة محدودة العينة توصلت إلى نتيجة مشابهة.

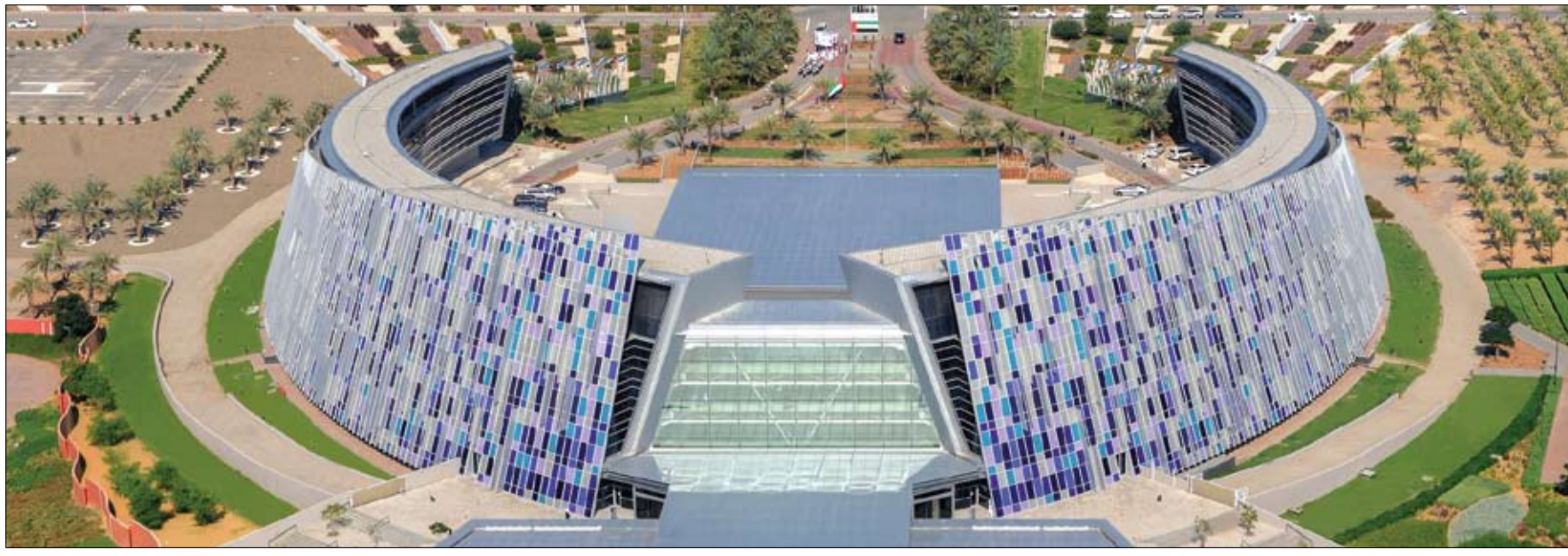
وقاس الباحثون تحمل المشاركين للألم بوضع أيديهم في الماء البارد، إلى جانب ما أخبروا عنه عن حجم النشاط البدني وتحملهم للألم.

وفسر البحث النتائج بأن التمارين الرياضية تساعد على إطلاق الجسم للأندروفين، الذي يلعب دوراً في تخفيف الإحساس بالألم، إلى جانب تحسين النشاط البدني تدفق الدورة الدموية، وتقليل الالتهاب، ما يرفع تحمل الألم.



أحدث ابتكارات في مجال الكمبيوتر المحمول

أعلنت شركة آبل عن تحديث تشكيلتها من أجهزة الكمبيوتر الشخصي والمحمولة التي تعمل بنظام "ماك" باستخدام رقائق وحدة المعالجة المركزية "سي.بي.يو" الخاصة. وبحسب وكالة "رويترز"، كشفت آبل عن جهاز "ماك بوك إير" مقاس 15 بوصة معدوم بشرحية معالج (2إم) من تصميم الشركة. ويبدأ سعر الكمبيوتر المحمول الجديد المزود بستة مكبرات صوت من 1299 دولاراً وسيطرح في الأسواق الأسبوع المقبل. أما "ماك بوك إير" مقاس 13 بوصة فسعره 1099 دولاراً وفقاً لـ "رويترز". عمدت آبل أيضاً إلى تحديث جهاز الكمبيوتر الشخصي "ماك استوديو" الخاص بها، قائلة إن شريحة "النترا 2إم" الجديدة يمكنها معالجة برامج الذكاء الصناعي التي لا تملك الرقائق المنافسة ذاكرة كافية للتعامل معها. قدمت آبل أيضاً إصداراً جديداً من "ماك برو"، أعلى تجهيزتها للكمبيوتر الشخصي أداء، والذي زودته أيضاً بشريحة "النترا 2إم" ويبدأ سعره من 6999 دولاراً.



منوعات الفكر 22

ضمن أفضل خمسين جامعة في العالم في الهدف الرابع الخاص بالتعليم الجيد

جامعة الإمارات تصنف في عشرة أهداف من أهداف التنمية المستدامة حسب تصنيف التأثير للتأثير للتعليم العالي

التعاونية لجميع الجهات المعنية في النظام التعليمي، بما في ذلك أعضاء هيئة التدريس والطلاب الذين لعبوا أدواراً متنوعة في دعم البحث والنشر في المجلات الدولية المرموقة. كما يعكس هذا التصنيف جودة المخرجات البحثية للتخصصات الرئيسية التي حققت الجامعة فيها تقدماً ملحوظاً، حيث عملت الجامعة على تعزيز مخرجاتها البحثية من خلال توفير المنكبات الرئيسية للبحث العلمي والتميز والريادة كالبنية التحتية وتوفير الباحثين وتنوع تخصصاتهم ومصادر التمويل المختلفة والمتاحة للباحثين والطلبة وأعضاء هيئة التدريس.

تلتزم جامعة الإمارات العربية المتحدة بتعزيز التعاون الدولي الفعال ذو الأثر المستدام على المجتمع العلمي حيث تركز الجامعة على الاستفادة من التعاون مع كبرى الجامعات المرموقة عالمياً لدعم المخرجات البحثية والتي بدورها ينعكس أثرها على المجتمع العلمي.

في مواجهة تحديات التنمية المستدامة من خلال المبادرات الاستراتيجية، ولا سيما في مجال البحث العلمي. وقد نشرت الجامعة حوالي 4400 ورقة بحثية متوافقة مع أهداف التنمية المستدامة بين عامي 2017 و 2023، مما يُبرز مساهمتها الفعالة في إيجاد حلول علمية وابتكارية.

من خلال استراتيجياتها المستقبلية، تسعى جامعة الإمارات العربية المتحدة إلى تعزيز موقعها العالمي من خلال متابعة المبادرات التي تهدف لتحقيق فترات نوعية في التصنيف العالمي، وقد ركزت الجامعة على دعم البحث العلمي ذو الجودة العالية والأثر الكبير مدركة تأثيره الهام كمحفز رئيسي للتنمية والتقدم، وتعزيز سمعتها الأكاديمية الدولية. تسهم هذه الجهود المشتركة في تحقيق فترات ملحوظة في التصنيفات العالمية للجامعة.

وأكد الدكتور أحمد مراد على أن هذا التصنيف يستند إلى الجهود

اللائق ونمو الاقتصاد، والهدف العاشر: الحد من حالات عدم المساواة، والهدف السابع عشر: عقد الشراكات لتحقيق الأهداف، كما وضّعت الجامعة ضمن أفضل خمسين جامعة عالمياً في الهدف الرابع والمعني بالتعليم الجيد.

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة أيضاً تصنيفاً عالمياً يتراوح بين 101-200 في الهدف السادس الخاص بالمياه النظيفة والنظافة الصحية، والهدف السابع والمعني بالطاقة النظيفة وبأسعار معقولة والهدف العاشر الخاص بالحد من حالات عدم المساواة.

وأوضح الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي ورئيس لجنة مُسرعات الخدمة وطنهم العالي - في التصنيف العالمي للجامعة الإمارات العربية المتحدة بأن نتائج التصنيف تعكس التزام الجامعة المستمر في تعزيز أهداف التنمية المستدامة، وتؤكد هذه الإنجازات مكانة الجامعة المرموقة كمساهم رئيسي

• العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة قفزة جديدة في التصنيفات العالمية من خلال التصنيف في عشرة أهداف من أهداف التنمية المستدامة وذلك حسب تصنيف التأثير للتأثير للتعليم العالي لعام 2023. وحصولها على تصنيف تأثير عالمي يتراوح بين 301-400.

تم تصنيف الجامعة للمرة الأولى في عشرة أهداف من أهداف التنمية المستدامة البالغ عددها 17 بما في ذلك الهدف الأول: القضاء على الفقر والهدف الثاني: القضاء على الجوع والهدف الثالث: الصحة الجيدة والهدف الرابع: التعليم الجيد، والهدف الخامس: أولياء الأمور: التوازن بين الجنسين والهدف السادس: المياه النظيفة والنظافة الصحية، والهدف السابع: طاقة نظيفة وبأسعار معقولة، والهدف الثامن: العمل



برعاية مسلم بن حم

مدرسة ابن خلدون تحتفل بتخريج الدفعة الـ13 من طلاب الثاني عشر

الامارات العربية دولة عالمية في مجال جودة التعليم بشقيه العام والعالي في العديد من المؤشرات الدولية.

وأشار أبو الشباب "نحن في مدرسة ابن خلدون الإسلامية استلهمنا كل هذا النهج وهذا الفكر في تطوير مخرجاتنا التعليمية فقد أولينا مهارات التعلم ومهارات القرن الواحد والعشرين كل اهتمامنا، فقد ركزنا على تنمية مهارات الابداع والابتكار وأداء المشاريع والبحث والتفكير الناقد وحل المشكلات والتواصل والتعاون وتمكين من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، مع مشاركة الطلبة في عملية التعلم وتحملهم مسؤولية تعليمهم بالإضافة الى تطبيق ما تعلموه في بيئاتهم الواقعية، وسخرنا كل إمكانيات المدرسة لتوفير بيئة تعليمية ملائمة لهم .

طموحات القيادة الرشيدة في الحصول على تعليم متميز في الدولة . ومن جانبه قال مدير المدرسة الدكتور عارف في كلمته ترحب بأولياء امور الطلبة الذين هم شركاء في النجاح .

مضيفاً أن الولد المؤسس المغفور له بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - قال (إن رصيدي أي أمة متقدمة هو بناؤها المتعلمون وإن تقدم الشعوب والامم انما يقاس بمستوى التعليم وانتشاره).

واوضح مدير المدرسة ان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة (حفظة الله) يولي الرعاية الفائقة لتطوير المنظومة التعليمية ونوضحة قطاع التعليم في الدولة والتي جعلت من دولة

من جهد، وما حققوه من إنجاز إنما هو تجسيد حي لما نشعر به جميعاً من اعتزاز وفخر لنجاح دولتنا العزيزة في تحقيق تنمية الاقتصاد العربي الشامل عن طريق التعليم المتطور. والذي يمكن طلابنا من مواجهة تحديات المستقبل ومتطلباته وتوفير الكوادر الوطنية المؤهلة وفقاً لرؤية 2030. مؤكداً حرصه على مشاركة الخريجين فرحتهم، متمنياً لهم مزيد من التوفيق والنجاح في المراحل التعليمية المقبلة بحيث يكونوا نواة مُسرعة للخدمة وطنهم العالي . كما توجه بن حم بالشكر للهيئة الإدارية والتدريسية على جهودهم المبذولة طوال العام وعلى تحقيق هذا النجاح المبهر الذي أدى إلى رفع كفاءة الطالب، داعياً الأطقم التدريسية والإدارية وأولياء أمور الطلبة إلى مواصلة العمل بجد من أجل تلبية

• العين - الفجر

احتفلت مدرسة ابن خلدون الإسلامية بتخريج الدفعة الثالثة عشرة من طلاب و طالبات الثاني عشر بحضور الشيخ سالم مسلم بن حم مدير عام مدارس بن حم والدكتور نبيل الفراء مشرف عام مدارس بن حم والدكتور عارف أبو شهاب مدير المدرسة، ومجموعة من الهيئات الحكومية وعدد من المراسم الحكومية والخاصة، وأولياء الأمور الذين شاركوا بفعالية في هذا الاحتفال، وذلك بقاعة مركز سالم بن حم الثقافي.

من جانبه أعرب بن حم عن سعادته قائلاً أن ما يبدله هؤلاء الخريجون



شرطة أبوظبي والهلال الأحمر توزعان «مقاعد الخير» لسلامة الأطفال بالمركبات

• أبوظبي - الفجر

فندت شرطة أبوظبي مبادرة «مقاعد الخير» لسلامة الأطفال في المركبات بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي في مدينة الرويس بمنطقة الظفرة وتضمنت توزيع مقاعد الأطفال على الأسر وتوعيتهم بأهميتها وكيفية تثبيتها بصورة صحيحة. وأكد العقيد محسن سعيد المنصوري مدير إدارة مرور منطقة الظفرة بمديرية المرور والدوريات حرص شرطة أبوظبي على التعاون مع الشركاء لتعزيز منظومة السلامة المرورية للأسر والأطفال ونشر الثقافة المرورية بضرورة وجود مقاعد مخصصة للأطفال داخل المركبة، وألا تخلو أية مركبة مملوكة لأسرة منها لأهميتها في حمايتهم من مخاطر الحوادث المرورية وتناجها المؤلمة. وأعاد بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي وبدورها الرئيسي في مد أيادي الخير والإنسانية من خلال البرامج المشتركة التي تصب في مصلحة المجتمع من مبدأ الشراكة والعمل الجماعي وترسيخ قيم التعاون المجتمعي.



وفق تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية

جامعة أبوظبي في المرتبة 14 عالمياً ضمن قائمة أعلى الجامعات العالمية نسبة في أعداد الطلبة الدوليين والثانية إقليمياً

• أبوظبي - الفجر

وانجازاتها في هذا المجال، دخلت جامعة أبوظبي للمرة الأولى تصنيف الجامعات الأكثر تأثيراً وفق تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات فئة الاستدامة، وذلك تماشياً مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، حيث جرى تصنيفها ضمن أفضل 301-400 جامعة من بين 1591 مؤسسة أكاديمية عالمية مرموقة. ومؤشر "تصنيف التأثير" هو عبارة عن جداول أداء عالمية تقمّم الجامعات وفقاً لأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

قطعت جامعة أبوظبي العام الماضي شوطاً كبيراً نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، مما يجسد التزام الجامعة بالتنمية المستدامة بما يتماشى مع عام الاستدامة في الدولة ومؤتمر الأطراف COP28. وقد حلت جامعة أبوظبي في المرتبة الثانية على مستوى دولة الإمارات والمرتبة 89 عالمياً بالنسبة للهدف رقم 1 من أهداف التنمية المستدامة (الفقر)، وحصلت على المركز الأول على مستوى الدولة والمركز

101-200 عالمياً بالنسبة للهدف 16 (السلام والعدل والمؤسسات القوية)، واحتلت المركز الأول على مستوى الدولة والمركز 201-300 عالمياً في تحقيق الهدف 2 (القضاء على الجوع).

كما شغلت الجامعة المركز الأول مكرر على مستوى الدولة في كل من الهدف 14 من أهداف التنمية المستدامة (الحياة تحت الماء) والهدف 11 (المدن والمستجمعات المستدامة)، واحتلت المرتبة الثالثة على مستوى الدولة بالنسبة للهدف 12 من أهداف التنمية المستدامة (الاستهلاك والإنتاج الرشيدان) والهدف 9 (الابتكار الصناعي والبنية التحتية). كذلك حلت ثالثة (مكرر) على مستوى الدولة في تحقيق الهدف 13 (العمل المناخي).

واستمراراً لسلسلة نجاحاتها، صنّف "التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية" جامعة أبوظبي في المرتبة الثالثة على مستوى الدولة والأولى في مجال التدريس. كما احتلت الجامعة المرتبة الثانية في الاستشهادات

البحثية والتميز في فئة البيئة التربوية والأكاديمية المتنوعة على المستوى الوطني. ويهدف المؤسسة، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "يسعدنا أن نحظى بهذا التقدير مجدداً من تصنيف عالمي مرموق مثل "التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية"، وهو إنجاز آخر يضاف إلى سجل إنجازاتنا ويترجم سعينا الدؤوب لتقديم برامج أكاديمية مميزة وفرص تعليمية فريدة تنسجم وأفضل المعايير والممارسات الدولية، ونسعى في جامعة أبوظبي دائماً لتوفير بيئة أكاديمية جاذبة للطلبة ورفدهم بالمهارات والموارد اللازمة خلال مسيرتهم نحو تحقيق النجاح، وانطلاقاً من سعينا الحثيث للتميز سنمنضي قدماً في تعزيز برامجنا والارتقاء بما نقدمه لاستقطاب المزيد من الطلبة المتميزين، وتزويدهم بأحدث البرامج الأكاديمية التي تُعدهم لهم الطريق للتفوق والتميز وتُعدّهم لوظائف المستقبل."

تعمل جامعة أبوظبي، إحدى المؤسسات الأكاديمية الرائدة في المنطقة، وفق الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، وتقدم لطلبتها برامج أكاديمية معتمدة دولياً، وفرص البحث العلمي اللازمة لتحفيز الابتكار والتفكير الإبداعي، وتُعدّهم جيداً لمتطلبات سوق العمل المستقبلية من خلال تزويد خريجها بالأدوات والموارد الضرورية ليصبحوا قادة مؤثرين في المستقبل.

يسعى تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية إلى أن يكون المصدر الأساسي للبيانات والرؤى والخبرات في مجال التعليم العالي في جميع أنحاء العالم، ويعتمد عمله على 10 ملايين نقطة بيانات توفرها 2,500 مؤسسة أكاديمية في 93 دولة حول العالم، وعلى أخبار ومعلومات قيّمة، وعلاقات قائمة على الثقة المتبادلة مع جامعات عالمية تمتد إلى نحو نصف قرن. وقد أتاحت هذه التركيبة الفريدة مساعدة المؤسسات الأكاديمية وقياداتها، ومساعدة الملايين من الطلبة سنوياً على اتخاذ قرارات مدروسة ومستنيرة لتحديد مستقبلهم.



منوعات الفكر

23

يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماما، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبن. وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.



وقد تعاني من التعب والضعف والدوخة وشحوب الجلد أو برودة اليدين والقدمين. وتقتصر هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أن يحصل الرجال على 8.7 مغم يوميا، بينما تحصل النساء على 14.8 مغم أعلى قليلا لحساب فقدان الدم أثناء الحيض. وأضافوا أن المصادر النباتية للحديد تتكون من السبانخ المطبوخة وبنذور اليقطين والتوفو والفول والفواكه المجففة والمكسرات وحبوب الإفطار المدعمة.

الكالسيوم

يعد الكالسيوم، الموجود بشكل شائع في منتجات الألبان، ضروريا لبناء والحفاظ على عظام قوية، ووظيفة العضلات المناسبة، وإطلاق الهرمونات. وبدون الكالسيوم الكافي، يمكن أن تضعف عظامنا مما يجعلنا عرضة لهشاشة العظام والكسور. ونظرا لأن أكثر مصادر الكالسيوم شيوعا لا تتوافق مع نظام غذائي نباتي، يتعين علينا إيجاد طرق أخرى للحصول على 700 مغم من الكالسيوم الموصى بها. ويوجد الكالسيوم بشكل شائع في الفيتامينات المتعددة ويمكن أن يساعد تناول واحد كل يوم في سد الفجوات الغذائية المتعددة. ولحسن الحظ، هناك أيضا وفرة من الأطعمة النباتية الغنية بالكالسيوم التي يمكنك تضمينها في وجباتك مثل فول الصويا والتوفو والفول والحمص والأعشاب البحرية والبرنقال والتوت.



أوضح الخبراء: "الحديد عنصر حاسم في الهيموغلوبين الذي يساعد خلايا الدم الحمراء في نقل الأكسجين من رئتينا إلى جميع أجزاء أجسامنا. في الطعام، يأتي الحديد في شكلين - حديد الهيم وحديد غير هيمي. يوجد حديد الهيم في لحم الحيوانات ويوجد حديد غير هيمي في المنتجات النباتية. ومع ذلك، يصعب امتصاص الحديد غير الهيم، لذا يجب أن نستهلك المزيد منه للحصول على مستويات كافية من الحديد. يمكن أن يؤدي نقص الحديد إلى فقر الدم، وهو نقص خلايا الدم الحمراء السليمة التي توزع الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

الأسماك وصفار البيض تساعدنا على تلبية جرعتنا اليومية من هذه المغذيات الأساسية. المستويات المنخفضة من فيتامين (D3) يمكن أن تجعلك عرضة لحالة مؤلمة في العظام تسمى لين العظام. ومن المستحسن أن يستهلك الناس 10 ميكروغرام من فيتامين (D3) كل يوم، وهو أمر ممكن مع المكملات الغذائية أو الأطعمة مثل الفطر البري وحليب الصويا المدعم وعصير البرتقال والحبوب أو دقيق الشوفان.

الحديد

B12 إلى فقر الدم والإرهاق والضعف والإمساك. ووفقا لـ NHS، يجب أن يحصل البالغون على 1.5 ميكروغرام من فيتامين B12 يوميا.

فيتامين (D3)

أوضحوا: "يعمل فيتامين (D3) جنبا إلى جنب مع الكالسيوم للحفاظ على قوة عظامنا وأسناننا وعضلاتنا. وبينما نحصل على معظم فيتامين (D3) من التعرض لأشعة الشمس، فإن قضاء الوقت في الداخل واستخدام واقي الشمس بانتظام يجعلنا نعتمد على الأطعمة مثل

قد يجد بعض الناس صعوبة في الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها من خلال نظام غذائي نباتي بالكامل. فالنظام الغذائي النباتي يتجنب أي أطعمة حيوانية بما في ذلك اللحوم والأسماك والجبن والحليب. وهناك فوائد معروفة لهذا النظام الغذائي مثل إنقاص الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي إلى نقص معين في الفيتامينات والمعادن اعتمادا على الأطعمة التي تتناولها بدلا من ذلك. ومع وضع ذلك في الاعتبار، تحدث خبراء من شركة Purolabs للمكملات الغذائية مع موقع 'إكسبيريس' حول كيفية الحفاظ على صحتك عند اتباع نظام غذائي نباتي. وشاركوا أهم أربعة مكملات يجب مراعاتها إذا كنت تتبع أسلوب حياة نباتي.

فيتامين B12

قالوا "فيتامين B12 يخلق الحمض النووي". وهذا يعني أنه ضروري للحفاظ على صحة خلايا الدم والأعصاب والدماغ والجلد والأظافر. كما يمنع فيتامين B12 فقر الدم والعيوب الخلقية ومشاكل الرؤية وهشاشة العظام وأعراض الاكتئاب. لسوء الحظ، من الصعب على النباتيين الحصول على ما يكفي منه في وجباتهم الغذائية لأنه يوجد بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والبيض والزبادي. ويمكن أن تؤدي المستويات غير الكافية من فيتامين



كيف يؤثر الصيام المتقطع على مرضى الكبد الدهني غير الكحولي؟

أفادت دراسة أن من يعانون من مرض الكبد الدهني غير الكحولي واتباعوا نظام الصيام بالتناوب ومارسوا الرياضة، كانوا قادرين على تحسين صحتهم. ونشر باحثو التغذية في جامعة إلينوي في شيكاغو النتائج التي توصلوا إليها في مجلة Cell Metabolism، مشيرين إلى أن المرضى الذين مارسوا الرياضة وخضعوا، على مدى ثلاثة أشهر، لنوع من الصيام المتقطع، المعروف باسم الصيام بالتناوب الذي يعتمد على يوم صيام ثم يوم أكل تتحدد فيه السعرات الحرارية بـ 500 سعرة حرارية أو أقل، شهدوا زيادة في حساسية الإنسولين وانخفاض الدهون في الكبد، والوزن وقراءة ALT، وهي إنزيمات ناقلة أمين الألائين الدالة على أمراض الكبد.



ووصفت مؤلفة الدراسة كريستا فارادي، أستاذة التغذية في كلية العلوم الصحية التطبيقية، النتائج بأنها "مذهلة للغاية". وقالت: "عندما قارنا نتائج مجموعات دراستنا، وجدنا بوضوح أن أكثر المرضى تحسنا كانوا في المجموعة التي أتبع نظام الصيام بالتناوب ومارست الرياضة خمسة أيام في الأسبوع. والذين اتبعوا نظاما غذائيا أو يمارسون الرياضة فقط لم يروا نفس التحسينات، ما يعزز أهمية هذين التعديلين غير الكلفين نسبيا في نمط الحياة على الصحة العامة ومكافحة الأمراض المزمنة مثل مرض الكبد الدهني". وقالت فارادي إن الدراسة لم تختبر ما إذا كان صيام التناوب أفضل أم أسوأ من الأنظمة الغذائية الأخرى عندما يقترن بالتمارين الرياضية، لكنها فوجئت برؤية عدد قليل جدا من المشاركين الذين انسحبوا من الدراسة. وبالإضافة إلى رؤية مؤشرات التمثيل الغذائي المحسنة، لاحظ مؤلفو الدراسة أيضا أنه لم تكن هناك أحداث سلامة خطيرة أثناء التجربة، وكان المرضى قادرين على الحفاظ على النظام الغذائي وممارسة الرياضة بأمان للدراسة التي استمرت ثلاثة أشهر، والتي تعتقد فارادي أنها مؤشر على أن التدخل قد يكون خيارا جيدا للذين يعانون من مرض الكبد الدهني والذين يرغبون في تحسين صحتهم دون استخدام الأدوية التي يمكن أن يكون لها آثار جانبية.

ومرض الكبد الدهني غير الكحولي هو تراكم للدهون والتهابات في المرضى الذين يشربون القليل من الكحول أو لا يشربونه على الإطلاق. وما يقارب 65% من البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة يعانون من هذا المرض، وهذه الحالة مرتبطة بشدة بتطور مقاومة الإنسولين ومرض السكري من النوع الثاني. وإذا ترك مرض الكبد الدهني دون رادع، يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أكثر خطورة مثل تليف الكبد أو فشل الكبد، ولكن هناك خيارات دوائية جيدة محدودة لعلاج هذه الحالة.





منوعات الفكر 26

أبوظبي تستضيف العرض الأول لفيلم (مهمة مستحيلة) 26 يونيو

خدمات الإنتاج المتكاملة، ونجت من خلال فريق "تواصل" الخاص بها في تأمين تصاريح التصوير وإتمام الطلبات الأخرى للحصول على الخدمات الحكومية اللازمة لضمان توفير تجربة تصوير سلسة ومريحة.

ويُعد الجزء السابع من فيلم " مهمة مستحيلة " واحداً من بين 140 عملاً سينمائياً ضخماً يتم تصويره في إمارة أبوظبي خلال السنوات العشر الماضية، بما فيها أعمال سينمائية لشركات مثل "ديزني" و"نتفليكس" و"ليجندي بيكتشرز" و"يونيفرسال بيكتشرز". وكان آخر الأفلام التي تم تصويرها في الإمارة "ديون" و"ديون 2"، و" مهمة مستحيلة: السقوط"، و" حرب النجوم: القوة تنهض من جديد" و" تحت الأرض 6" و" فيوريوس 7"، بالإضافة إلى عدد من أفلام بوليوود العالمية مثل "فيكرام فيدا" و"تاجر زينداهاي" و"بهارات".

ولم يتوقف العمل بفضل برتوكولات الوقاية التي وضعتها اللجنة في إمارة أبوظبي. وبالإضافة إلى بناء مواقع التصوير وسط الكثبان الرملية الهيبية في صحراء ليوا، قام فريق العمل أيضاً بالتصوير فوق أعلى سطح في مبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد الذي يمتد على مساحة 742 ألف متر مربع ويعد أكبر مبنى مطار مستقل في العالم بأقواس عملاقة يمتد طولها على مدى 180 متراً. يذكر أن شركة الإنتاج حصلت على استرداد تقدي بنسبة 30% من لجنة أبوظبي للأفلام، كما حظيت بدعم كبير من عدد من الشركات التي اتخذت من أبوظبي مقراً لها والموردين المتخصصين وقامت بتوظيف 125 من خبراء التصوير المستقلين المواطنين بالإضافة إلى 250 من الممثلين النابطين المواطنين.

من جانبها، قدمت twofour54 الدعم اللازم لفريق عمل الفيلم من خلال توفير

الضخمة، كان نجاح تصوير أجزاء من فيلم " مهمة مستحيلة: السقوط" في أبوظبي كافياً لجذب شركة "بارامونت بيكتشرز" والتعاون مع لجنة أبوظبي للأفلام مرة أخرى لمساعدتها في تصوير مشاهد رئيسية من الجزء الجديد للسلسلة العالمية، وقد وقع الاختيار هذه المرة على مبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد وصحراء ليوا بمنظرها الأسيرة التي أضفت لمسات أكثر ثراءً على مشاهد الفيلم.

كما قامت لجنة أبوظبي للأفلام بتقديم الدعم اللازم لفريق العمل من خلال منح الموافقات والتصاريح اللازمة للتصوير، إلى جانب التنسيق الوثيق مع العديد من الأطراف المعنية والجهات الحكومية في إمارة أبوظبي.

وبداً تصوير الفيلم في أبوظبي عام 2021 بعد أكثر من عام من التخطيط، واستمر التصوير لأكثر من 15 يوماً في ذروة جائحة كوفيد 19،

للأفلام و twofour54 والقوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة.

ومن المقرر أن ينضم كل من هايلي أتويل ويوم كليمنتيف وسايوم بييج إلى توم كروز، وكريستوفر ماكويري لحضور حفل العرض الأول للفيلم في منطقة الشرق الأوسط قبل نهاية الشهر الجاري.

وقال سعادة خلفان المزروعى، المدير العام لهيئة الإعلام الإبداعي بالإمارة: "تأتي استضافة العرض الأول لفيلم " مهمة مستحيلة: الحساب الميت - الجزء الأول" في أبوظبي تقديراً للمكانة التي تتمتع بها الإمارة كواحدة من أفضل مواقع التصوير السينمائي والتلفزيوني في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ونحن فخورون بالعمل مجدداً مع هذه السلسلة العالمية التي تعد الأشهر بين أفلام الحركة على الإطلاق، ويؤكد ما تمتلكه أبوظبي من المزايا التي يحتاج إليها صناع الأفلام العالميين لإنتاج الأعمال السينمائية

ومبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد الأيقوني، وذلك بدعم من لجنة أبوظبي للأفلام التابعة لهيئة الإعلام الإبداعي - أبوظبي.

وتضمنت المشاهد بناء قرية عربية في قلب الصحراء، بالإضافة إلى العديد من مواقع التصوير في مبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد، الأمر الذي تطلب تضامراً للجهود من مختلف المؤسسات والجهات الحكومية في الإمارة مثل twofour54، وشركة أبوظبي للمطارات، وشركة الاتحاد للطيران - شريك الطيران الرسمي للفيلم.

وتعد هذه المرة الثانية التي يقع خلالها الاختيار على أبوظبي لتصوير مشاهد من سلسلة " مهمة مستحيلة"، وذلك بعد التجربة الناجحة لتصوير مشهد القفز بالمظلة في فيلم " مهمة مستحيلة: السقوط" والذي حقق نجاحاً مبهراً عام 2018 بفضل التعاون الذي تم بين لجنة أبوظبي

تستضيف أبوظبي يوم 26 يونيو الجاري العرض الأول لفيلم " مهمة مستحيلة: الحساب الميت - الجزء الأول" على مستوى منطقة الشرق الأوسط.

وكانت أبوظبي قد شهدت تصوير عدد من مشاهد الفيلم الرئيسية في مبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد وصحراء ليوا، وهي المرة الثانية التي يقع فيها الاختيار عليها لتصوير مشاهد من سلسلة الفيلم العالمي " مهمة مستحيلة".

وسيشهد العرض احتفالاً بحضور طاقم عمل الفيلم وعلى رأسهم النجم العالمي توم كروز ومخرج السلسلة العالمية كريستوفر ماكويري، وذلك في قصر الإمارات يوم 26 يونيو الجاري.

وقد جرى تصوير مشاهد وأجزاء من الفيلم الجديد في مواقع تصوير اختيارها شركة "بارامونت بيكتشرز"، والتي تركزت في صحراء ليوا بأجوائها المميزة ومعالمها الطبيعية الخلابة،

فاصل الربيعي يحاضر عن «نقد السرديات التاريخية» في مؤسسة العويس الثقافية اليوم

المقدس العهد القديم. وفي هذه السنوات أيضاً أنجز ونشر العديد من مؤلفاته منها إرم ذات العماد، شقيقات قريش، أبطال بلا تاريخ وقصة حب في أورشليم كما نشر عن مركز دراسات الوحدة العربية كتابه ما بعد الاستشراق فضلاً عن العديد من المؤلفات الأخرى.

ولد فاضل الربيعي في بغداد عام 1952، وحاصل على جوائز كثيرة عن مؤلفاته منها جائزة الرواد والجائزة الأولى عن كتابه "أبطال بلا تاريخ" واعتبرت جامعة القدس كتابه "القدس ليست اورشليم" أفضل كتاب عن المدينة التاريخية، وله ما يزيد عن 60 مؤلفاً أبرزها: فلسطين المتخيلة، القدس ليست أورشليم، إبراهيم وسارة، مكة وإيلاف قريش، إرم ذات العماد - من مكة إلى أورشليم - البحث عن الجنة، المسيح العربي، شقيقات قريش - الأنساب الزوج والطعام في الموروث العربي، الأسطورة والسياسة، الخوذة والعمامة - الاحتلال الأمريكي وموقف المرجعية الدينية في العراق، العسل والدم - من عنف الدولة إلى دولة العنف، أشعار الأنبياء ومزامير الكهنة: مختارات من الشعر في التوراة (ترجمة جديدة عن النص العبري)، الألفاظ الكبرى في اليهودية.. وغيرها من الكتب البحثية والفكرية.

على تجربة القصاصين الفلسطينيين في مناطق 1948 كما نشر عدة دراسات نقدية عن روايات غسان كنفاني. في عام 1984 نشر مجموعته القصصية القيامة في بيروت.

انتقل الربيعي بعد نشره لسلسلة القصص القصيرة إلى كتابة الرواية، ففي العام 1984 نشر روايته الأولى عشاء الماتم حيث حدث التحول الأهم في حياته ككاتب عندما طوّر اهتماماته بتجاهين: دراسة التاريخ القديم ودراسة الأساطير. في هذا السياق بدأ بنشر سلسلة من المقالات التحليلية للأساطير العربية القديمة ولكنه لم ينشرها في كتاب مستقل. نشر كتابه الشيطان والعرش الذي كرسه لتحليل الأسطورة العربية القديمة والتوراتية عن لقاء النبي سليمان ببلقيس ملكة سبأ.

في عام 1996 هاجر الربيعي إلى هولندا ليستقر فيها ويكتسب الجنسية الهولندية. وهناك كرس سنوات عدة من حياته لإنجاز مشاريع ثقافية وفكرية توجّهها بكتابة مؤلفه فلسطين المتخيلة : أرض التوراة في اليمن القديم وهو خمسة كتب في مجلدين كبيرين (نحو 1400 صفحة).

جاء تأليف هذا الكتاب في إطار دراسة الربيعي للغة العبرية وللكتاب

الصحفيين العراقيين حيث عمل محرراً صحفياً في الجريدة الأسبوعية الفكر الجديد وهي جريدة ثقافية وفكرية تصدر باللغتين العربية والكردية. درس الصحافة واشترك مع صحفيين عراقيين آخرين في دورات صحفية هامة مثل دورة كلية التضامن في جامعة برلين - ابداً - ودورة اتحاد الصحفيين العرب في القاهرة. كما عمل في الصحافة اليومية طريق الشعب التي أصدرها الحزب الشيوعي العراقي عام 1973.

غادر العراق عام 1979 إلى تشيكوسلوفاكيا وعاش بضعة أشهر في براغ التي غادرها إلى عدن عاصمة اليمن الجنوبي السابق ليعمل في صحيفة الثورة. ثم في صيف 1980 استقر في دمشق وعمل محرراً في مجلة الحرية اللبنانية كما عمل مراسلاً ثم مديراً لكتاب مجلة الموقف الأدبي في دمشق. في سنوات الثمانينات أسس تجمعاً ثقافياً باسم العمل الثقافي مع مجموعة من المثقفين العراقيين وفي هذه السنوات تزايد اهتمامه بالثقافة الفلسطينية فنشر كتابه السؤال الآخر عن دار الأهالي السورية وأعيد طبعه مرتين بالتعاون مع دائرة الثقافة والإعلام في منظمة التحرير الفلسطينية. في هذا الكتاب ألقى الربيعي الضوء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية محاضرة فكرية بعنوان "نقد السرديات التاريخية" للباحث والفكر العراقي فاضل الربيعي، وذلك في تمام الساعة السابعة والنصف من مساء اليوم الأربعاء في قاعة المحاضرات بمؤسسة العويس الثقافية بشارع الرقة في دبي.

تتضمن المحاضرة تصوراً بديلاً لسرديات الاستشراق السائدة، وكيفية إعادة بناء الرواية التاريخية وتشديدها، وتناقش فكرة التصورات المغلوطة وتقدم بديلاً عنها وتبين أخطاء المستشرقين اللاهوتيين عن تاريخ المنطقة العربية.

بدأ فاضل الربيعي حياته الأدبية والفكرية والسياسية في السبعينات ككاتب قصصي. أولى أعماله مجموعة قصصية بالاشتراك مع قضاة عراقيين وذلك في عام 1970 بعنوان الشمس في الجهة اليسرى. بعدها عكف على نشر عدد كبير من القصص القصيرة والمقالات الأدبية في الصحف العراقية، قبل أن ينشر مجموعته القصصية الأولى أيها البرج يا عذابي التي نالت استحسان النقاد وكتب عنها الناقد العراقي الشهير الراحل الدكتور علي جواد الطاهر وذلك في مطلع عام 1976.

في هذه السنوات أصبح عضواً في اتحاد الأدباء العراقيين وفي نقابة

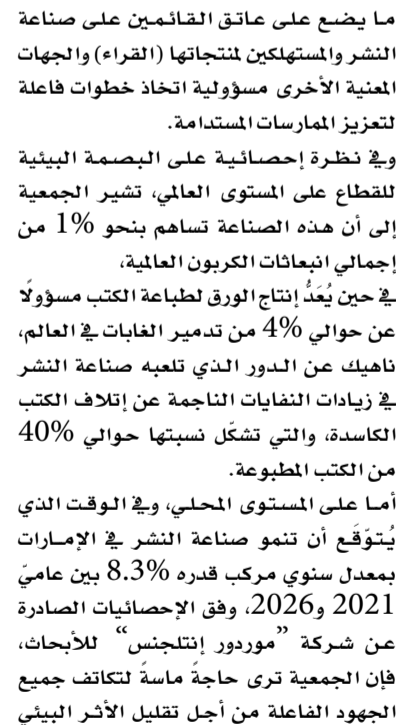
في ظل التحديات البيئية التي تواجه عالمنا، اليوم، تكتسب قضية الاستدامة في قطاع النشر أهمية كبيرة لا تغفلها جمعية الناشرين الإماراتيين التي باتت تعدّ من أبرز الجهات الداعمة لصناعة النشر والناشرين في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ومن خلال هذا الإنفوجرافيك، تؤكد جمعية الناشرين الإماراتيين التزامها بدعم المساعي الجادة لدولة الإمارات في مجال دعم الاستدامة البيئية، وذلك عبر نشر الوعي حول كل ما من شأنه ترسيخ النشر المستدام،

منوهة إلى المكانة الطبيعية التي تتبوأها الدولة على مستوى المنطقة من حيث استثمارات الطاقة المتجددة، باستثمارات بلغت أكثر من 11 مليار دولار في مشاريع الطاقة النظيفة، وفق مجلس أعمال الطاقة النظيفة.

من هنا، ونظراً للأثر الملموس لصناعة النشر على البيئة، تشدّد الجمعية على ضرورة تحقيق التوازن بين الحاجة إلى النشر من جهة، والحفاظ على البيئة، من جهة أخرى؛

جمعية الناشرين الإماراتيين: ترسيخ النشر المستدام مسؤولية تكاملية بين جميع المعنيين



منوعات

الفكر

27

أمام حضرة هائلة خارج البلدة، يقف عمرو يسأل القاضية عن إمكانية تلبية دعوة المحافظ إلى العشاء. تبتسم ابتسامة ذات مغزى، وترد عليه أن لا بأس بهذا، فالبلدة صغيرة، والجميع يعلمون كل شيء. كأنها تحدّر، لكنّها لا تمنع. كأنها تقول: إفعل، ولكن. ابتسامة غامضة، إنّما دألة على معرفة ببواطن ومخاطر. عمرو استلم منصبه، كوكيل نيابة في مدينة صغيرة في الأناضول. يخشى انزلاقاً، وكل ما يمكن أن يعيق تصميمه على ثبات في وجه الفساد. إنه تجسيد لهؤلاء الذين لا يزالون يعتقدون أنه بالإمكان فعل شيء، فيما كل شيء منهار حولهم.

عن فساد المنتهزين والمسؤولين

«أيام حارقة»: تطوّرات مليئة بالإثارة، تتوالى فيها المفاجآت

لعمرو بالمشلية، وتهديد بفشل مؤكد في المهمة. مع المثلية، في تصويرها، كأن أيادي تحرّك هذه الجماهير التي تقاد، في مطاردتها الخنازير البرية في أزقة البلدة، أو في احتفالاتها بنصر المحافظ مجدداً، أو في احتجاجها على الكوكيل، وعلى ما تظنه من مثليته، وموقفه المانع لسياسة المحافظ في يفت وزارة الثقافة التركية، التي طالبت به بإعادة جزء من التمويل منحه إياه، وربما فعل.

نتيجة الاستغلال السيئ للمياه الجوفية، لكن الأهم في "أيام حارقة" تصويره مراحل مجابهة الفرد للفساد: إصرار أولي ومبدئي، ثم بأس وخوف، ومحاولات مقاومة مُجدداً، رغم كل الخسائر. مع تسليط الضوء على الفساد، اهتم أمين أير بالسياسة الشعبية، التي تتلاعب بالشعب. في تصويره الجموع الهادرة في مشاهد عدّة، بيّن خطورة انقيادها

التي تزيح كل أمل في التغيير، وأعطى للفيلم أبعاداً مقلقة. لجأ مراراً إلى اللقطات العلوية في المهمة، كأن أيادي تحرّك هذه الجماهير التي تقاد، في مطاردتها الخنازير البرية في أزقة البلدة، أو في احتفالاتها بنصر المحافظ مجدداً، أو في احتجاجها على الكوكيل، وعلى ما تظنه من مثليته، وموقفه المانع لسياسة المحافظ في يفت وزارة الثقافة التركية، التي طالبت به بإعادة جزء من التمويل منحه إياه، وربما فعل.

نتيجة الاستغلال السيئ للمياه الجوفية، لكن الأهم في "أيام حارقة" تصويره مراحل مجابهة الفرد للفساد: إصرار أولي ومبدئي، ثم بأس وخوف، ومحاولات مقاومة مُجدداً، رغم كل الخسائر. مع تسليط الضوء على الفساد، اهتم أمين أير بالسياسة الشعبية، التي تتلاعب بالشعب. في تصويره الجموع الهادرة في مشاهد عدّة، بيّن خطورة انقيادها



تسود عمّة كل مكان وسلوك. نور ينقطع، وماء يعبّ، وجرذان تسرح. الخارج ضوء ساطع، ونجاة مؤقتة من حرّ كاتم للنفوس، ومؤامرات تحاك، وطبيعة صحراوية، وبحيرة تلتهم مراتديها غير العارفين بخطرها (كناية واضحة عن وكيل شاب غير عارف بخاطر الأمكنة). كل شيء يحتمل تأويلات عدّة. في الجزء الأول، "أوليمة"، تظهر الأجواء والشخصيات الرئيسية في دعوة العشاء. الأب السياسي، الساعي إلى إعادة انتخابه، والمتوازن والمحافظ على حدّ أدنى من الرزانة، في مقابل الابن شاهين (إيروول بابا أوغلو)، بعينه الملتصقين شرّاً وشهوة وخبثاً وثقة بقدرته على تدمير كل من يعيق إعادة الانتخاب، كالوكيل عمرو (صلاح الدين بشالي في أداء لافت للانتباه) مثلاً. هناك أيضاً أزملة من السكان، بينهم المحامي المعارضة ممثلة بالصالح والمعارض السياسي الشاب الواسع مراد (إكين كوج)، غامض النوايا. ينسحب المحافظ لانشغاله، في إشارة إلى جهوده، ليلاً نهاراً، في خدمة ناسه وشعبه (1). يُستفرد

شخصية جذابة، رسمها المخرج التركي أمين أير في "أيام حارقة". بل إنّها كثيرة الجاذبية في ردها الذكية، وحذرها، وإصرارها على المجابهة، وقوتها، وأيضاً ضعفها. للفيلم خلفية سياسية اجتماعية. هذا ليس جديداً أو استثنائياً. الاستثنائي في أسلوب المعالجة، ورسم صراع فردي، وحرب مواجهة مجتمع لا يُترك فيه الفرد للنزيب، ولا يُعترف به إلا كجزء من جماعة، يُساق كما تُساق، وعليه الخضوع لقوانين الأقوى، وشرائعه المتسلطة، ولا خروج له عن إرادته، أو عن سلوك عام لقطيعه.

في حبكة تعجّ بالتشويق، وتجعله فيلم إشارة بامتياز، يرسم أمين أير، في "أيام حارقة" 2022 هذا الفرد بكل فرادته، وهؤلاء المتسلطين بكلّ خبثهم، وتلك الجموع بكلّ سوقيتها وانسحاقها وخضوعها وفورتها في الاتجاه الخطأ. أير مخرج تركي، يعرف تماماً كيف يجعل لقطة بسيطة محلية أبعاداً عالمية، وكيف يمكن لموظف في مكان منزلق في الأطراف، وبعيد عن مركز الحدث، أن يكون ممثلاً لجميع هؤلاء، المنزعة في دواخلهم بدور المقاومة، ورغبة

التغيير، والوقوف في وجه الفساد، ولو بمفردهم وإمكاناتهم الضئيلة، أمام قوى خبيثة ومتحايلة ومتلاعبة ومناوذة. عمرو لن يُترك ليمارس منصبه كما يجب، بل كما عليه أن يفعل، بناءً على ساند، قرره محافظ مرتش، وابن له أشز منه، كأنه تجسيد لجبل أسوأ من أبائه، وأكثر فساداً وجرأة في التعبير عن الفساد، من دون

اكتراث بالمعايير والأساليب المتعارف عليها. إنه يجمع كل المواقف. قسّم "أيام حارقة" إلى 4 أجزاء، تُعبّر عن تطوّرات مليئة بالإثارة، تتوالى فيها المفاجآت. تدور الأحداث في البلدة وخارجها. في الداخل،



مارتن سكورسيزي المخرج الوحيد في عصرنا

هل يقترب ليوناردو دي كابريو من جائزة الأوسكار الثانية في تاريخه؟

دوماً ما يعتبر ليوناردو دي كابريو أحد أهم ممثلي جيله ومن أفضل الممثلين في تاريخ السينما العالمية، وبالتالي دوماً ما يتم ترشيح اسمه لجوائز أوسكار أفضل ممثل كل عام، وهو ما تكرر خلال الفترة الأخيرة بعدما عرض فيلمه الأخير بمهرجان كان مع المخرج مارتن سكورسيزي، Killers of the Flower Moon.

جلادستون، ويحكى الفيلم قصة واقعية عن الجشع والقتل، ويجسد فيه ليوناردو دي كابريو وليلي جلادستون دور محققين في جريمة قتل تضمنت مقتل أفراد من قبيلة أوسيدج في أوكلاهوما. ويمثل الفيلم التعاون السابع بين دي كابريو وسكورسيزي، ويشارك في بطولة الفيلم الذي تبلغ مدته 156 دقيقة جيسي بليمونز وجون ليثجو وأفضل ممثل حائز على جائزة الأوسكار بريندان فريزر، وتبلغ ميزانيته 200 مليون دولار.

مارتن قادراً على تعريف نفسه بأنه المخرج الوحيد في عصرنا". وفي حديثه عن شراكة المخرج الفنية مع الممثل العالمي روبرت دي نيرو، الذي يلعب أيضاً دوراً محورياً في الفيلم، والذي يعد تعاونه الحادي عشر مع سكورسيزي، قال دي كابريو قائلاً: "الاستويات الفنية التي تمكنوا من تحقيقها معاً عالية جداً، وعلاقتهم ساعدتني على التغيير، وليس هذا فقط بل كانت نموذج مهم بالنسبة لي، ولقد أثرت على الجيل بأكمله من الممثلين الذين نشأت معهم ولا مثيل له".

يجمع الفيلم النجوم ليوناردو دي كابريو وروبرت دي نيرو وليلي جلادستون، ويحكى الفيلم قصة واقعية عن الجشع والقتل، ويجسد فيه ليوناردو دي كابريو وليلي جلادستون دور محققين في جريمة قتل تضمنت مقتل أفراد من قبيلة أوسيدج في أوكلاهوما. ويمثل الفيلم التعاون السابع بين دي كابريو وسكورسيزي، ويشارك في بطولة الفيلم الذي تبلغ مدته 156 دقيقة جيسي بليمونز وجون ليثجو وأفضل ممثل حائز على جائزة الأوسكار بريندان فريزر، وتبلغ ميزانيته 200 مليون دولار. وحصل أحدث أفلام المخرج العالمي مارتن سكورسيزي Killers of the Flower Moon، الذي تم عرضه لأول مرة خلال مهرجان كان السينمائي الدولي الذي يقام حالياً، على 9 دقائق من التصفيق بعد انتهاء عرضه.



لهجة ليوناردو تثير التساؤلات تسببت لهجة الممثل العالمي ليوناردو دي كابريو في حدوث بعض الارتباك بعد عرض أول تريلر للفيلم الجديد Killers Of The Flower Moon الذي قاك بإخراجه المخرج العالمي مارتن سكورسيزي، بعد عرضه خلال مهرجان كان السينمائي الدولي في دورته الـ 76 المقامة حالياً. بعد عرض التريلر الأول لـ فيلم Killers Of The Flower Moon، أثار بعض المشاهدين دهشة من أسالة لهجة الجنوبيّة لـ دي كابريو، حيث كتب أحد المشاهدين: "هل اخترع ليو لهجة جديدة، هل بدأ أي شخص على هذا النحو من قبل؟". وأضاف آخر "أحبه ولكن لماذا يشعر سكورسيزي بالحاجة إلى إلحاق ليو ديكابريو بلكنة رهيبة علينا كل عقد".



يجمع الفيلم النجوم ليوناردو دي كابريو وروبرت دي نيرو وليلي جلادستون، ويحكى الفيلم قصة واقعية عن الجشع والقتل، ويجسد فيه ليوناردو دي كابريو وليلي جلادستون دور محققين في جريمة قتل تضمنت مقتل أفراد من قبيلة أوسيدج في أوكلاهوما. ويمثل الفيلم التعاون السابع بين دي كابريو وسكورسيزي، ويشارك في بطولة الفيلم الذي تبلغ مدته 156 دقيقة جيسي بليمونز وجون ليثجو وأفضل ممثل حائز على جائزة الأوسكار بريندان فريزر، وتبلغ ميزانيته 200 مليون دولار. وحصل أحدث أفلام المخرج العالمي مارتن سكورسيزي Killers of the Flower Moon، الذي تم عرضه لأول مرة خلال مهرجان كان السينمائي الدولي الذي يقام حالياً، على 9 دقائق من التصفيق بعد انتهاء عرضه.

الفكر

أضرار لا يستخف بها على أدمغة الأطفال جراء جلوسهم الطويل أمام الشاشات



قال العلماء إن قضاء الأطفال الكثير من الوقت أمام الشاشات قد يسبب ضرراً دائماً لأدمغتهم. وتؤدي شاشات الهواتف والأجهزة اللوحية والتلفزيون إلى تغييرات في نشاط الدماغ، بالإضافة إلى مشاكل في الأداء التنفيذي، حيث يكافح الأطفال للبقاء يقظين، والتحكم في العواطف والانفعالات والسلوكيات، واتباع التعليمات والاستمرار في المهام، في المدرسة. وخلال الدراسة، طلب العلماء من الآباء الإبلاغ عن المدة التي يقضيها الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 شهراً و18 شهراً، أمام الشاشات كل يوم. وتم تصنيفهم في مجموعات: أقل من ساعة، ساعة إلى ساعتين، ساعتين إلى أربع ساعات، وأكثر من أربع ساعات. ثم فحص العلماء نشاط الدماغ لدى الأطفال في عمر 12 و18 شهراً، وشمل ذلك سمات مثل مدى الانتباه والتحكم في الانفعالات في سن التاسعة. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين تعرضوا للشاشات لفترة أطول لديهم موجات منخفضة التردد أكثر، مطابقة مع كفاهم للبقاء في حالة تأهب. وتتمو الأدمغة بسرعة منذ الولادة، لكن الجزء الذي يقف وراء الانتباه والعواطف، قشرة الفص الجبهي، يستغرق وقتاً أطول حتى يتشكل. ويتعطل هذا النمو بسبب المرور السريع للصور والأصوات اللوامضة من الشاشات. وتصاب أدمغة الأطفال بذلك بالارتباك وتكافح من أجل تطوير المهارات المعرفية. وقال البروفيسور تشونغ ياب سينغ المشارك في الدراسة: "لا ينبغي الاستخفاف بالنتائج لأنها تؤثر على تنمية الأجيال القادمة".

طبيب يكشف خصوصية التغذية أثناء المرض

أعلن الدكتور جيورجي سابيفو أنه في حالة الإصابة بنزلات البرد والتهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي يمكن تناول حتى المأكولات السريعة للشعور بالشبع.

ويكشف سابيفو في مقابلة مع راديو "سبونتيك" كيف يجب أن يتغذى الشخص أثناء المرض ومن عليه عدم تخطي وجبات تناول الطعام. ووفقاً له، في حالة الإصابة بنزلات البرد أو التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي تضعف حاسة الشم لدى المريض، ويختلف مذاق الأطعمة التي يتناولها أيضاً، ويمكن أن يفقد الشهية. ولكن من أجل مكافحة العدوى الفيروسية يحتاج الجسم إلى مواد مغذية وهذا يشمل الأطفال بصورة خاصة.

ويقول: "يؤدي تخطي الأطفال دون سن الثامنة وجبة طعام واحدة أثناء المرض، إلى انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم، فيشعر بالغبثان ويصاب بالحمول وتنبعث منه رائحة الأسيتون. وهذا يخيف الأقارب ويحير الأطباء. لذلك يجب إطعام الأطفال بصورة منتظمة ودورية بما يعجبهم. والأمر الأسوأ من هذا، هو عندما يريد الطفل تناول الطعام ولكن والوالدين يرفضان عليه اتباع نظام غذائي "خفيف" وهذا أمر شائع جداً، ولكنه خاطئ".

وبالنسبة لكبار السن، فإنهم أثناء المرض يميلون إلى تقييد أنفسهم في الطعام. ولكن غياب التغذية المتكاملة أثناء المرض يمكن أن يؤدي إلى تدهور حالتهم الصحية أكثر. لذلك يجب إجبارهم على تناول الطعام. ويضيف من المفيد أثناء المرض تناول مرق الدجاج لأنه يحفز إفراز المخاط ويخفف السعال. وعموماً في حالة نزلات البرد والتهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي يمكن حتى تناول المأكولات السريعة. ويقول: "يرغب المريض عادة بتناول شيء ما حار ومالح له تكمية محببة. والمأكولات السريعة تفي بالغرض، وكما هو معروف نزلات البرد الموسمية لا تستمر طويلاً، لذلك هذه الأطعمة لن تلحق أي ضرر خلال فترة قصيرة".

ويشير الطبيب، يجب التعامل مع منتجات الألبان بحذر أثناء المرض. لأنه في حالة التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي وكذلك نزلات البرد ينخفض نشاط الإنزيم الخاص بشطر اللاكتوز. كما لا ينصح بتناول الطعام الساخن عندما تكون درجة حرارة الجسم مرتفعة. لأن المشروبات والأطعمة الساخنة تساهم في رفع درجة حرارة الجسم. ويضيف بالنسبة للأدوية يجب تناولها وفقاً للوصفة الطبية والتعليمات الخاصة بها. هناك أدوية يجب تناولها قبل ساعة من تناول الطعام، وأدوية أخرى بعد ساعة أو ساعتين على تناول الطعام، وأخرى يجب تناولها أثناء تناول الطعام، لأن هذا يؤثر في مستوى امتصاصها. كما أن الأدوية المخفضة للحرارة تهيج المعدة لذلك ينصح بتناولها أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.



بلاك شينا لدى حضورها العرض الأول لفيلم Spider-Man في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (رويترز)

قرأت لك

التين



اكتشف الطب الحديث أن فاكهة التين تحتوي على فوائد صحية جمّة. وينصح بعض خبراء التغذية بضرورة ألا يغيب التين عن أي وجبة غذائية، نظراً لاحتوائه على الألياف الغذائية، ولكونه يساعد على الهضم، كما أنه

يحتوي على المعادن المهمة والفيتامينات، لا سيما الفيتامين "بي B"، الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد على استقلاب البروتينات، ويسهل امتصاص معدن المغنيزيوم، ويساعد أيضاً على تنظيم الضغط الشرياني وخفض كوليسترول الدم وعلاج الإمساك، فضلاً عن دوره في الوقاية من سرطان القولون. ويتوفر التين الطازج في فترة الصيف حتى بداية فصل الخريف، كما أن طعم التين الطازج الذي يميل لونه إلى البنفسجي الداكن، يكون في هذه الفترة من العام الأفضل على الإطلاق. ويحتوي التين الطازج على الماء بنسبة 80%، كما تتوفر فيه كميات من الفيتامينات والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والجديد. ويضف كمية الألياف والسكر التي يحتويها التين، فإنه يعد مناسباً لمن يعانون من مشكلة الإمساك، ويمكن تناول ثمار التين أو استخدامها في السلطات أو أكلها مشوية مع الجبن. ويمكن الاحتفاظ بالتين الطازج فقط لبضعة أيام في الثلاجة. لذلك يجب استهلاكه سريعاً. وكبدل للتين الطازج يمكن تناول التين مجففاً، كما ينصح بشراء التين المجفف بطريقة طبيعية، لأنه لا يحتوي على مواد كيميائية.

سؤال وجواب

• ما هو الحيوان البحري المشهور بذكائه؟

- الدولفين

• ما سبب ظهور السماء باللون الأزرق؟

- لأن ضوء الشمس يفقد جميع ألوانه المتكونة من ألوان الطيف عندما تخترق طبقة الغلاف الجوي ما عدا اللون الأزرق.

• من هم السكان الأصليين للولايات المتحدة الأمريكية؟

- الهنود الحمر.

• ما هي عاصمة دولة ألبانيا؟

- تيرانا.

• كم يبلغ عدد الأسنان التي يمتلكها القط؟

- 40 سنًا.

• من الشعب الذي ابتكر التقييم الشمسي؟

- المصريين القدماء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن علم الفيزياء هو علم يقوم بدراسة المادة والطاقة والتفاعلات الموجودة بينهم.
- هل تعلم أن علم الكيمياء هو علم يقوم بدراسة المركبات، وخصائص ومميزات المواد، والبنية التركيبية للمواد.
- هل تعلم أن علم الفلك هو علم يقوم على دراسة الكون الموجود بعد الغلاف الجوي.
- هل تعلم أن علم الجيولوجيا هو علم يقوم على دراسة نشأة الأرض وتاريخها، وجميع التغييرات الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية التي مرت بها.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باكتشاف ودراسة المحيطات.
- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بيتان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.

قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احدهن انت يا زوجة الرجل اتاهي عننا آلا تترين نفسك لا تتردين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرت زوجة جحا وقاتلت بل عندي من الذهب الكثير لكنني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدي احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه. في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيدا يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق امنيه زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقا حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا مبكرا جدا من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتمى ثيابا قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الاشجار، وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرأه بعض من اهله وأسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جئت من بلاد الحجاز عابرا قريتمك واريد ان ارتاح قليلا.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماما نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكه كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكه. فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكتك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضا انت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتعنع في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابدا. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيفا في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرجول فحزن الناس بشدة وجاءوا ليودعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكبا بغلاً غاليه متحفا له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وبيع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى امله جحا وقد حمل حمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتقمت لك. ومنحها ما معه من نقود كثيرة جدا اشترت بها الذهب والملايس الجديدة وحضرت بهم احدى العراس وكانت اجمل من العروس واخرست أئسنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابدا يا جحا.. اوحسنتا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!.

