

منوعات

العقل

ص 26

برنامج أمير الشعراء.. ييوح ألقاً
وإبداعاً في حلقة الخامسة من
مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي

ص 27

قصة امرأة حرة.. لبني
عبد العزيز... تحكي أسراراً وتبوح
بصور من مكتبتها الخاصة للمرة الأولى



دراسة: بعض الدهون توفير
الحماية من أمراض معينة!



الخميس 4 مارس 2021 م - العدد 13180
Thursday 4 March 2021 - Issue No 13180

صور عنصرية.. وقف نشر 6 قصص أطفال لسوس

أعلنت الشركة المعنية بالحفاظ على تراث الكاتب الأمريكي الراحل دكتور سوس وقف نشر ست قصص أطفال ألفها قبل عقود لاحتوائها على صور عنصرية وتجاهل مشاعر الآخرين. وقصص "أند تو نيك ذات أي سو إتاون موليري سترت" و "إف أي ران ذا زو" و "ماك إليجوتس بول" و "اون بيوند زيبيرا" و "سكرامبيد إيجز سوبر" و "ذا كاتس كويزر" بين أكثر من 60 قصة ألفها دكتور سوس، وهو الاسم المستعار للكاتب والرسام الأمريكي تيودور جيزل الذي توفي عام 1991. قالت مؤسسة دكتور سوس إنتربرايزيس في بيان يوضح سبب وقف النشر هذه القصص تصور الناس بطرق خاطئة ومؤذية. تحوي القصص التي نشرت للمرة الأولى بين 1937 و1976 العديد من الرسوم الكاريكاتورية لآسيويين وسود تتضمن صوراً نمطية واجهت انتقادات لاعتبارها عنصرية.

ويتمثل الجدل بشأن صور دكتور سوس منذ سنوات، ففي 2017، تبرعت السيدة الأمريكية الأولى في ذلك الوقت ميلانيا ترامب بعشر من قصصه لمدرسة في كامبريدج بولاية ماساشوستس. ورفض أمين المكتبة بالمدرسة الهدية، قائلاً أن القصص تحوي صوراً واجهت انتقادات باعتبارها "دعاية عنصرية". ذكرت مؤسسة دكتور سوس إنتربرايزيس إنها عملت مع لجنة خبراء لمراجعة قائمة القصص المصورة واتخذت قرارها العام الماضي بوقف النشر والتريخ.

منصة ميش.. تترج الواقفين المعزز والافتراضي

أعلنت مايكروسوفت إطلاق ميش وهي منصة تعاون تقنية الواقع المعزز حيث يمكن للمستخدمين الالتقاء بشكل افتراضي أو صور ثلاثية الأبعاد في الغرفة نفسها، وهي خطوة إضافية نحو مستقبل غير مادي للعمل والتشاطات البشرية الأخرى. وقال المسؤول عن هذه المنصة في شركة "مايكروسوفت" أليكس كيمبان الثلاثة خلال حدث تسويقي افتراضي "كانت المرة الرئيسية لـ 'الواقع المختلط' دائماً هي القدرة على أن تكون حاضرين رغم الحواجز المكانية والزمانية. يمكننا أن نكون في مصنع حتى لو لم أكن موجوداً (...). حتى يكون لدينا الشعور الجسدي نفسه لوجود الآخر".

الفوائد الصحية لسماك السلمون للنساء لا تقدر بثمن!



يحتوي سمك السلمون على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فهو غني بزيت الأوميغا 3 المهم للجسم، والذي يرفع من مستويات الأحماض الدهنية المفيدة للصحة العقلية والجسدية. ويوجد بالسلمون الفيتامينات اللازمة للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض مثل الفيتامينات A و B و C. كما يحتوي على نسب عالية من الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، المغنسيوم، والسيلينيوم؛ وهذه المعادن مهمة لصحة الجسم والبشرة؛ لذلك يُنصح بتناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل واختيار سمك السلمون من ضمن هذه الوجبات لأنه أحد أفضل المصادر للمغذيات. تقيية اختصاصيي التغذية في لبنان كريستال بشي، تطلمك في الموضوع الآتي على الفوائد الصحية لسماك السلمون للنساء في الموضوع الآتي وفقاً لما نشرته مجلة سيدتي؛

تعرّض فقدان الوزن وتقليل دهون البطن لدى الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن، كما أنه مثل الأطعمة من أحماض أوميغا 3 الدهنية. وخلافاً لمعظم الدهون الأخرى، تعتبر الدهون التي تحتوي على أوميغا 3 ضرورية للجسم؛ مما يعني أنه يجب تضمين أوميغا 3 في نظامنا الغذائي؛ لأنّ الأجسام لا تستطيع تكوينها، وهناك العديد من الفوائد الصحية لها، مثل تقليل الالتهاب، خفض ضغط الدم، تقليل خطر الإصابة بالسرطان وتحسين وظيفة الخلايا التي تبطن الشرايين.

سمك السلمون غني بالبروتين عالي الجودة، ويعدّ البروتين من العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن نحصل عليها من النظام الغذائي، حيث يلعب مجموعة من الأدوار المهمة في الجسم، بما في ذلك مساعدة الجسم على الشفاء بعد الإصابة، وحماية صحة العظام والحفاظ على كتلة العضلات أثناء فقدان الوزن وعملية الشيخوخة.

يعتبر السلمون مصدراً ممتازاً لمجموعة الفيتامين B اللازمة لإنتاج الطاقة، السيطرة على الالتهابات وحماية صحة القلب والدماع. يوفر 100 غرام من سمك السلمون من 11-18% من احتياجات الفرد اليومية من البوتاسيوم، وهي في الواقع أكثر من الكمية التي يوفرها الموز من البوتاسيوم، والتي تعادل 10% من احتياجات الفرد اليومية. ويساهم البوتاسيوم بشكل كبير في تقليل ضغط الدم عن طريق منع زيادة احتباس الماء داخل الجسم، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

مصدر للعديد من العناصر الغذائية تقول النقيبة كريستال بشي بداية: "إنّ سمك السلمون من المأكولات البحرية التي تعدّ مصدراً للعديد من العناصر الغذائية المفيدة والمهمة لصحة الإنسان، ويعتبر من أكثرها فائدة؛ لكونه يحتوي على أنواع وكميات وافرة من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. والسلمون أقل الأسماك احتواءً على الزئبق؛ لأنه يتغذى على الأسماك البحرية. وتنتمي أسماك السلمون إلى نفس عائلة أسماك التونة، وهناك أنواع مختلفة من سمك السلمون، معظمها يعيش في المياه المالحة، أو يهاجر بين الأنهار والبحار، ويتراوح عمر أسماك السلمون ما بين عامين إلى 7 أعوام اعتماداً على النوع. وتتميز أسماك السلمون بطعمها اللذيذ المميز، ويتنوع طرق تقديمها، فهي تؤكل مشوية، مدخنة، مسلوقة أو مطهوه على البخار، وهي متاحة على نطاق واسع، ويمكن الحصول عليها طازجة أو معلبة.

يحتوي سمك السلمون على فيتامين D، وغني أيضاً بالأوميغا 3 المفيد جداً للجسم خاصة لناحية حماية شرايين القلب وعدم إصابته بمشاكل وعائية والتخفيف من خطر الإصابة بالسرطان ومرض الزهايمر. وقد أثبتت بعض الدراسات أنّ السلمون يحمي من الروماتيزم، لذلك ينصح بتناوله مرتين أسبوعياً خصوصاً عند المرأة الحامل. يحتوي على السيلينيوم وعلى فيتامين A المهم جداً من أجل الحفاظ على صحة النظر، كما يحتوي على مضادات أكسدة ممتازة؛ من أجل المحافظة على نضارة البشرة."

يحتوي سمك السلمون على السيلينيوم الذي يساعد على حماية صحة العظام، يقلل الأجسام المضادة للعدوى الدرقية لدى الأشخاص المصابين بمرض الغدة الدرقية المناعي الذاتي، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان. تشير الأبحاث إلى أنّ الدهون التي تحتوي على أوميغا 3 في سمك السلمون والأسماك الدهنية الأخرى قد

تقول العديد من الدراسات، إن صحة السمع ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمشاكل الذاكرة ومهارات اتخاذ القرار لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاماً. ولحسن الحظ، ظهرت تقنية جديدة ومثيرة مصممة لدعم العقل بشكل أفضل. تمنح هذه التقنية الجديدة العقل المزيد مما يحتاجه لفهم الصوت والعمل بشكل أفضل في جميع بيئات الاستماع الصعبة. طور العلماء مؤخراً سماعة "أوتيكون مور" التي تعتمد على تقنية تدعى "برين هيرينغ" والتي تساعد على تحسين فهم الكلام بجهد أقل، حتى في الأماكن الصاخبة.

تم تصميم السماعات، لتحاكي عمل الدماغ، عبر التعلم الذكي من خلال التجربة، حيث تم تدريب الجهاز على الاستماع في 12 مليون موقف واقعي من الحياة. وفي حين أنّ الجهاز استثنائي بفضل الصوت الذي يقدمه وأدائه في بيئات الاستماع الصعبة، إلا أنّ هناك ميزات أخرى تستحق الذكر أيضاً.

السمون أحد أفضل مصادر الأحماض الدهنية حول فوائد سمك السلمون الصحية تؤكد النقيبة كريستال بشي أنّ "السلمون يعتبر أحد أفضل مصادر

هل تتناول اللحوم والداوجن 3 مرات أسبوعياً؟ دراسة تكشف المخاطر

توصلت دراسة حديثة إلى أنّ الأشخاص الذين يتناولون اللحوم والداوجن بانتظام هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة، حسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ووجد البحث، الذي أجزته جامعة أكسفورد البريطانية أنّ الأشخاص الذين يتناولون 70 غراماً من اللحوم - المصنعة أو غير المصنعة - معرضون أكثر من أقرانهم لخطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 15 في المئة، و30 في المئة بمرض السكري و31 في المئة بالالتهاب الرئوي. وقال البحث إن هذه المخاطر تنطبق أيضاً على عشاق الداوجن، مشيراً إلى أنّ النتائج تمّ التوصل إليها بعد تحليل بيانات ما يقرب من نصف مليون بريطاني. واستمرت الدراسة 10 سنوات. كما كشفت البيانات أنّ الأشخاص الذين يتناولون اللحوم ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع هم أكثر عرضة للتدخين وشرب الكحول والسمنة. وتشير هذه النتائج إلى الارتباط المهم بين المشكلات الصحية واللحوم، على اعتبار أنّ هذه الأخيرة من المصادر الرئيسية للأحماض الدهنية المشبعة. وقال المؤلف الرئيسي للبحث الدكتور كيرين بابير، من جامعة أكسفورد: "منك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم العلاقة السببية بين اللحوم والأمراض المزمنة الخطيرة.. وإذا كان الأمر كذلك سنعرف إلى أي مدى يمكن الوفاية من هذه الأمراض عن طريق تقليل استهلاك اللحوم".

ماذا يحدث لجسمك عند شرب حليب الشوفان؟

حليب الشوفان، خيار جيد للأشخاص الذين يعانون من الحساسية أو عدم تحمل منتجات الألبان، كما أنه يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة، لذا فهو يعتبر بديلاً صحياً رائعاً للحليب الحيواني. فيما يلي أهم الأشياء التي تحدث للجسم لدى تناول حليب الشوفان، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني؛ يقول أخصائي التغذية الدكتور راشمي بياكودي: "وفقاً للدراسات، يمكن أن يقلل حليب الشوفان من مستويات الكوليسترول في الدم بشكل فعال. كما يمكن أن يكون الحليب الخالي من منتجات الألبان فعالاً في خفض الكوليسترول الضار ويضيف بياكودي أنّ عنصر بيتا جلوكان الموجود في حليب الشوفان يساعد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وتريكاتز كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. ويعتقد أيضاً أنّ حليب الشوفان يستبدل الدهون المشبعة الموجودة عادةً في حليب الألبان، بالدهون غير المشبعة. حليب الشوفان محصن بالبريوفلافين (المعروف أيضاً باسم فيتامين ب 2) وفيتامين ب 12، وهما نوعان من الفيتامينات التي نجدها في حليب البقر. كلا الفيتامينين يساعدان في توليد الطاقة من الأطعمة التي تتناولها. فيتامين ب 12 مهم أيضاً لخلايا الدم الحمراء الصحية وكذلك خلايا المخ والأعصاب. يوفر كوب نموذجي سعة 8 أونصات من حليب الشوفان حوالي 400-300 ملليغرام من الكالسيوم، وكمية من فيتامين د، ومعادن أخرى صحية للعظام مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. تعمل هذه الفيتامينات والمعادن جميعها معاً للحفاظ على عظام قوية وصحية.

سماعات ثورية لعلاج ضعف السمع

فنادق الطين مقصد سياحي في قرية عمانية

الجبار يضبط نفسه في الظروف المتغيرة

يمكن الجبار الانتظار ما بين 50 ثانية وأكثر من دقيقتين للحصول على وجبة طعام أفضل بدلاً من الخضوع لإغراء ابتلاع الطعام المتاح فوراً، وفقاً لدراسة نشرت أمس الأربعاء في مجلة "بروسيدينغز أوف ذي رويال سوسايتي بي" العلمية. وحتى الآن، كان من المعروف أنّ قدرة الشمبانزي والغربان والبيغاوات فقط هي التي اجتازت "اختبار المارشيلو" الذي يختبر قدرة الكائنات على التريث في أخذ مكافأة من خلال إفهامها أنّها ستحصل على مكافأة أفضل لاحقاً. وبعد اجتياز ستة حجابير بالغة هذا الاختبار، بدأ العلماء قياس قدرة هذه الرخويات على ضبط النفس والتعلم. وفي البداية، قاموا بتدريب الرخويات الستة على الاختيار، بعد تحديد الأطباق التي تفضلها، وفقاً للدراسة. بعد ذلك، أعطى كل حبار فرصة الاختيار بين أقل نوع مفضل لديه من الرخويات (قطعة من الروبيان الملكي) والمتوافرة على الفور، وأكثر نوع يفضله (روبيان صغير حي) ستقدم له بعد وقت معين. وانتظرت هذه الحبابير ما بين 50 و130 ثانية لإشباع شهيتها. كذلك قامت الدراسة بقياس قدرتها على التعلم في ظل الظروف المتغيرة. كانت لكل حبار في حوضه فرصة الاختيار بين السباحة باتجاه إشارة رمادية أو بيضاء. ويمنح الحبار مكافأة بموجب إشارة واحدة من بينهما. وشرحت العدة الرئيسية للدراسة الدكتور ألكسندرا ك. شيل من قسم علم النفس في جامعة كامبريدج "بمجرد أنّ تعلم الحبار ربط اللون بالمكافأة، عكسا القواعد، كان على الحبار أن يسبح باتجاه اللون الآخر للحصول على المكافأة". ووجد فريقها أنّ الحبابير التي تعلمت ربط اللون بالمكافأة بشكل أسرع من غيرها، كانت هي أيضاً التي انتظرت ثوقت أطول للحصول على طعامها المفضل في الاختبار الآخر.



الاستماع العميق للموسيقى.. علاج الأمراض العقلية

طور عالم أعصاب بريطاني، طريقة ناجحة للاستماع العميق للموسيقى، مصممة لتحسين الصحة العقلية وتعزيز الوعي الذاتي والاسترخاء. بحسب العلماء، فإن الاستماع إلى الموسيقى يؤثر بشكل عميق على شعورنا بسبب الطريقة التي تعمل بها الموسيقى على الدماغ، إذ يمكن أن تثير الذكريات، وتساعد في إطلاق الاندروفين الذي يحفز السعادة، وتساهم في معالجة مشاعرنا. يتم استخدام مفهوم الاستماع العميق لتوليد أجواء هادئة في بعض المستشفيات والعيادات وحتى الفصول الدراسية. وقد تم تصميمه ليكون أكثر قوة من الاستماع العادي، إذ أنه يخلق بيئة صوتية يمكنها تغيير نظرتنا لأنفسنا والعالم بشكل إيجابي. ويقول عالم الأعصاب، الدكتور مندل كايلين، إن الموسيقى يمكن أن تعمل على الدماغ بطريقة مماثلة للعقاقير المخدرة والمسكنة، ويمكن أن يكون لها فوائد صحية عقلية إيجابية وفورية، سواء بالنسبة للمرضى الذين يسعون للحصول على علاج سريري للاكتئاب أو الطلاب الذين يرغبون بالتخلص من القلق، أو الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط.

فنادق الطين مقصد سياحي في قرية عمانية

نجح سكان قرية مسفاة العبريين العمانية في جعلها مقصداً سياحياً إثر تحويل المنازل القديمة والتقليدية المصنوعة من الطين إلى فنادق صغيرة استقطبت آلاف الزوار إلى منطقة تشتهر بمسارات المشي الجبلي وقصص الجن. وقبل ست سنوات، فتحت القرية التي يبلغ عدد سكانها 800 نسمة وتقع في منطقة ذات طبيعة أشبه بأخدود غراند كانيون في الولايات المتحدة، حاراتها الضيقة للأجانب والسكان المحليين الباحثين عن المغامرة في الصحاري والزوايا الخضراء في السلطنة الخليجية. ويروي يعقوب العبري أنّ كل شيء بدأ في عام 2010 عندما اقترح عمه على العائلة العودة إلى استخدام المنازل الطينية بعد إهمالها لسنوات في المنطقة القديمة من القرية، إمّا بغرض الضيافة. وكان أصحاب هذه المنازل التي يعود تاريخ بناؤها إلى قرون مضت قد هجروها خوفاً من انهيارها، وانتقلوا للعيش في الجانب الآخر من القرية حيث بنوا مساكن جديدة.

بدعم من مكتب فخر الوطن 100,000 عدسة طبية مجانية تقدمها ريفولي أي زون لأبطال خط الدفاع الأول بالإمارات

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت شركة ريفولي أي زون، العلامة التجارية المختصة بالنظارات ضمن مجموعة ريفولي عن توسيع نطاق برنامج دعم الرعاية الصحية البصرية لأبطال الخطوط الامامية #VisionCareForHeroes بالتعاون مع مكتب فخر الوطن، والهادف إلى تقديم عدسات طبية مجانية إلى ما يقارب 100.000 من أبطال خط الدفاع الأول في دولة الإمارات.

ومن خلال البرنامج الجديد، سيتمكن أبطال الخطوط الامامية الذين قدموا تضحيات ومآثر عظيمة في سبيل حماية كل من يعيش على أرض دولة الإمارات خلال الجائحة، من الحصول على خدمات مخصصة لهم تتضمن تقدم عدسات (1.56 index) اإحادية الرؤية من أكثر من 40 متجراً ريفولي حول الإمارات العربية المتحدة. وتأتي مبادرة مجموعة ريفولي بوصفها واحدة من أول البرامج التابعة لقطاع الخاص والتي تقوم بدعم أبطال الخطوط الامامية بما يتوافق مع الأهداف والقيم الرئيسية لمكتب فخر الوطن.

والذي تم تأسيسه تحت راية ورعاية كريمة من سمو الشيخ محمد بن زايد، ولي عهد أبو ظبي ونائب القائد الأعلى للقوات المسلحة بهدف دعم الأبطال الذين يعملون بتفانٍ وشجاعة لحماية أهل الإمارات. وأشار رامش برايهكار، شريك إداري ونائب رئيس مجموعة ريفولي، إلى أهمية تفعيل دور القطاع الخاص في دعم أبطال الخطوط الامامية، وأضاف: "نلتزم مجموعتنا التجارية بدعم وتقدير أبطال الخطوط الامامية العاملين على حماية الإمارات وأهلها. شهدنا على أرض الواقع في هذه الأوقات الاستثنائية أبطالاً يخاطرون بحياتهم ويعملون بكل شجاعة وشفق لحماية عائلتنا وأطفالنا، ومن واجبتنا أن ندعمهم قدر استطاعتنا وأن نرد ولو جزاء بسيطاً من جميلهم تقديراً لالتزامهم وعملهم الدؤوب". كما عبرت سعادة البروفيسورة مها بركات، المدير العام لمكتب فخر الوطن، عن امتنانها لقيام مجموعة ريفولي بدعم مهمة المكتب، وقالت: "يشكل التعاون مع جهات القطاع الخاص خطوة رئيسية لتحقيق أهداف مكتب فخر الوطن، لأننا جميعاً نتشارك الأهداف نفسها في العمل على دعم الأبطال الذين كانوا حصننا المنيع في حماية أمتنا. ويرحب مكتب فخر الوطن بجميع الشركات والجهات الخاصة والعامة من جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة ويشجعها على المشاركة وتوحيد الجهود لدعم أبطال الوطن، وتقدير جهودهم والاحتفاء بهم. يمكن لأبطال خط الدفاع الأول من التحقق من استيفائهم للشروط والاطلاع على آنية الاشتراك في هذا البرنامج من خلال مراجعة القسم الخاص بالموارد البشرية في شركاتهم والجهات العاملين فيها للحصول على عدساتهم الطبية المجانية فوراً، منذ تاريخ اليوم حتى نهاية العام الجاري.



زايد للثقافة الإسلامية تطلق مبادراتها لشهر القراءة

•• أبو ظبي - الفجر

أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية عدداً من الفعاليات والحلقات النقاشية والمبادرات التي تعنى بالقراءة، تزامناً مع شهر القراءة الذي يحتفي به دولة الإمارات العربية المتحدة، هذا العام تحت شعار "أسرتي قرا"، وتستهدف المهتمين بالثقافة الإسلامية وأسرها، وموظفي الدار بهدف تعزيز ثقافة القراءة وتنمية الوعي المرعي في المجتمع. واشتملت فعاليات شهر القراءة في زايد للثقافة الإسلامية إطلاق مسابقة "أسرتي قرا" بهدف دعم وتعزيز دور الآباء في غرس حب القراءة لدى الأبناء من خلال تصوير فيديو لأبناء المواطنين خلال قراءتهم للكتب لتعزيزاً لدور المجتمع في بناء جيل واع قارئ ومتقن، بالإضافة إلى مبادرة بعنوان "رحلة مؤلف" تختص باستضافة شخصية ثقافية إماراتية في ورشة افتراضية للحديث حول حياتها الثقافية ومؤلفاتها وتجاربها في التأليف والتطرق للحديث حول أهمية القراءة في حياة الفرد وازدهار المجتمع. أما مبادرة "كتاب في أسبوع" فتتيح نقل المعرفة لموظفي الدار من خلال اختيار كتب أكاديمية وثقافية إلكترونية ودعوة الموظفين للاطلاع عليها وقراءتها ترسيخاً لقيم المطالعة والتثقيف الذاتي للفرد.

وتستهدف فعالية "كتاب في دقائق" اختيار ملحصات لمجموعة من العناوين العالمية في مجالات مختلفة وترسل أسبوعياً للجمهور، وتشجعه لأفراد المجتمع على ترسيخ مفهوم القراءة سينغمض فرع الدار في عجمان مبادرة بعنوان "جلسة مع كتاب" حول حكايات التسامح مع أبناء المهتمين بالجدد والموظفين، وتأتي باللغتين الإنجليزية والروسية. وأكدت نضال محمد الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية على أهمية مشاركة كافة مؤسسات المجتمع في مبادرة "شهر القراءة" تحقيقاً لتطلعات الحكومة الرشيدة في بناء مجتمع مثقف، حيث إن الإمارات أطلقت الاستراتيجية الوطنية للقراءة 2026-2016 والتي تستهدف أن تكون القراءة أسلوب حياة في المجتمع الإماراتي بحلول عام 2026 من خلال التركيز على ترسيخ ثقافة القراءة ضمن العائلة والطلبة والعاملين. وأشارت بأن الدار تحرص على تنفيذ الفعاليات التي من شأنها تعزيز عادة القراءة وتبنيها كأسلوب حياة وممارسة يومية، وترسخ المطالعة والبحث العلمي وتنمية الوعي المرعي لدى طلبتها وموظفيها وأفراد المجتمع.



في دورتها الأولى

مسلم بن حم يكرم الفائزين بجائزة بن حم للإبتكار ويدعو إلى تشجيع المبتكرين لأحداث نقلة نوعية في مختلف القطاعات وتحسين حياة الأفراد الجائزة استقبلت أكثر من 100 فكرة وطلب اشراك توزعت بين مجالات الصحة والتعليم وخدمة المجتمع والتقنية

•• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

شروط الحصول على وظيفة في المجتمع. وفاز بالمرکز الثاني "ساير هيريو منصة للتوعية والتعليم" مقدم من قبل: حصة البلوشي، وشما بنت حماد، وتعد منصة للتوعية والتعليم لمساعدة المجتمع على تجنب مشكلات أمن المعلومات، وحصل على المركز الثالث "منصة صناعة (النصبة الموحدة للمنتجات الوطنية)" مقدم من قبل: شانر عمر بن دومان العامري، وهي عبارة عن منصة موحدة للمنتجات المحلية تضم أكثر المصانع الموجودة في الإمارات وتسهل الوصول لمنتجاتهم والتعريف والتسويق بالمنتجات المصنوعة داخل الدولة.

وفاز بالمرکز الرابع مشروع "عين القط لحماية السائقين من الضباب" مقدم من قبل: أسماء السيد حسن علي معالي، وحصل مشروع "مكتسة إلكترونية تعمل بالبطارية" المقدم من قبل: نهيان عبيد الحساني على المركز الخامس الجدير بالذكر بأن جائزة بن حم للإبتكار انطلقت في دورتها الأولى التي حملت شعار "عام الخمسين.. نحو مجتمع مبتكر" في الفترة بين 2021-3-22 وتم استقبال أكثر من 100 فكرة وطلب اشراك توزعت بين مجالات الصحة والتعليم وخدمة المجتمع والتقنية.



"مبادرة الشراكة المجتمعية للعمل التطوعي والتأهيل المهني للطلبة" مقدم من قبل بروفيسور بدرية الجنبي وهو عبارة عن برنامج مبتكر بهدف القضاء على جملته "ليس لديه خبرة عملية" وهي شرط من

التنمية الشاملة التي تتبناها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة لتحقيق المزيد من التقدم في كافة المجالات على مستوى القطاعين العام والخاص. وفي ختام الحفل كرم الشيخ مسلم بن حم العامري الفائزين بالمرکز الخامس الأولى حيث فاز بالمرکز الأول



بمشاركة عدد من الطلبة والطالبات الموهوبين

كلية التربية بجامعة الإمارات تعرف الطلبة ببرامج "التلمذة الإلكترونية" في لقاء افتراضي

•• العين - الفجر



نظم قسم التربية الخاصة بكلية التربية، بجامعة الإمارات العربية المتحدة، لقاءاً تعريفياً افتراضياً عن برنامج "التلمذة الإلكترونية" الذي يشارك فيه عدد من الطلبة والطالبات الموهوبين، الذين تم اختيارهم من عدة مدارس حكومية وخاصة في إمارة أبو ظبي من تتراوح أعمارهم بين 14-16، سنة وفق معايير اختيار الطلبة ببرنامج "التميز" في التحصيل الدراسي وميول الطلبة ومجالات اهتماماتهم. ورحبت الدكتورة هالة الحويرص - رئيس قسم التربية الخاصة - ومنسق برنامج التلمذة الإلكترونية" بالمشاركين حيث ركزت على أهمية مثل هذه البرامج في صقل وتطوير مواهب الطلبة، تماشياً مع توجه الدولة في تشجيع الابتكار والتنافسية العالمية، وأهمية البرامج الإثرائية لتطوير مهارات الطلبة والارتقاء بمستوى تحصيلهم العلمي، وزيادة إحساس الطالب بالانتماء وتقدير الذات، والمنافسة وتبادل الخبرات".

تميزه في هذا المجال، ومساعدة الطالب على اختيار مساره المهني وتطوير رؤيته لوظيفته المستقبلية والوصول إلى هدف محدد، والعمل عن قرب مع مرشد خبير في تناول موضوع أو مشروع من اختيار الطلبة بصورة متمعة، وتسمية مهارات البحث العلمي والتعلم الذاتي وحل المشكلات التلمذة الإلكترونية، حيث قدمت وقام المشاركون بشرح التفاصيل المتعلقة بكل برنامج والذي يمثل المرحلة الأولى من برنامج التلمذة الإلكترونية، حيث قدمت الدكتورة مايرا باكسال، أستاذة مشاركة ومساعد العميد للدراسات العليا والبحث العلمي، موجزاً عن المجموعة الإثرائية (نادي الكتاب والفنون والأدب) بمعاونة هند الغفلي طالبة دكتوراه بقسم التربية الخاصة، كما قدم الدكتور أحمد حمدان، أستاذ مشارك بقسم التربية الخاصة ورئيس تحرير المجلة الدولية للأبحاث التربوية بالكلية، عرضاً موجزاً عن مجموعة STEM وأهم الأنشطة التي ستعرض لها الطلبة، فيما أشار الدكتور ماسكويل أويكو، أستاذ مساعد بقسم قدراتهم الخاصة إلى أهم أنشطة مجموعة الباحثين وتزويدهم بالأدوات اللازمة لتطوير

بمناسبة اليوم العالمي للسمع

الخدمات العلاجية الخارجية تطلق عدة مبادرات للتوعية حول بعض المشاكل والتحديات الخاصة بالسمع والناجمة عن جائحة كوفيد-19

•• أبو ظبي - الفجر

الضوضاء الخارجية، بالإضافة إلى ضبط مستوى الصوت على 50% أو أقل كحد أقصى واستخدام سماعات الأذن في كلتا الأذنين للاستماع بشكل أفضل، كما ننصح من يعاني من زيادة في إفراز شمع الأذن بعدم استخدام سماعات الأذن. وأضاف "تركز من خلال الحملة على تثقيف الجمهور بأعراض مشاكل السمع وأهمية الكشف الدوري ومتابعة أي تغييرات تطرأ عليه بالإضافة إلى توعية الأهل حول ضرورة مراقبة استجابة الأطفال للأصوات ومقدراتهم على النطق واستيعاب وما يطلب منهم حيث يساعد ذلك في اكتشاف مشاكل السمع في المراحل الأولى".



أطلقت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة أبو ظبي للخدمات الصحية "صحة"، عدة مبادرات بمناسبة اليوم العالمي للسمع، بهدف نشر التوعية حول بعض المشاكل والتحديات الخاصة بالسمع والناجمة عن جائحة كوفيد-19. مثل تأثير استخدام سماعات الأذن لفترات طويلة بالإضافة إلى صعوبات التواصل التي يواجهها أصحاب مشاكل السمع، الذين يشكلون نسبة 20% من سكان العالم بحسب منظمة الصحة العالمية.

وقال الدكتور عمر الجابري، المدير التنفيذي الطبي في الخدمات العلاجية الخارجية، "كل عام يحتفل باليوم العالمي للسمع لنسلط الضوء على أهم القضايا وأكثرها تأثيراً في هذا المجال، ولا شك بأن جائحة كوفيد-19 كان لها أثر كبير على جميع نواحي حياتنا بما فيها السمع، كما كان للجائحة تأثيراً على من يعانون من مشاكل في السمع حيث ازادت صعوبات التواصل لديهم وذلك نتيجة لارتداء الكمامة التي تحجب رؤية الفم وبالتالي يصعب عليهم قراءة شفاه الآخرين وفهم ما يقولون.

وأضاف أن الخدمات العلاجية الخارجية أطلقت مبادرة لتوفير كمامات خاصة تساعد في التعرف على المراجعين الذين يعانون من مشاكل في السمع، وبالتالي تمكن الطاقم الطبي من التعرف على حالتهم والتواصل معهم بشكل أفضل سواء من خلال التحدث ببطء ووضوح، أو إعادة الصياغة والتكرار، أو التواصل معهم عن طريق الكتابة، وسعدنا هذا العام بمبادرة 4 من مرجمي عيادات السمع بتقديم سماعات أذن لهم بالتعاون مع شركة تتش أوف هيلث". من جانبه قال الدكتور ظفير أحمد، رئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة في الخدمات العلاجية الخارجية: "نتيجة للظروف التي فرضتها جائحة كوفيد-19 أصبحت نستخدم السماعات بشكل أكبر للتواصل مع الأهل والأقارب والحضور الاجتماعات مما يزيد خطر الإصابة بضعف السمع، لذا نقوم من خلال الحملة بتثقيف المراجعين بالأساليب التي تساعد في تخفيف أثر استخدام السماعات مثل عدم رفع مستوى الصوت لتغطية الضوضاء الخارجية بل الانتقال إلى غرفة أخرى بعيدة عن

منوعات الفكر

23



يُطلب منا بانتظام تقليل كمية الدهون المشبعة التي نستهلكها، ولكن دراسة جديدة تشير إلى أن تناول الأطعمة الغنية بهذه الدهون يمكن أن يوفر في الواقع بعض الحماية ضد بعض الأمراض.

وكشف الباحثون أن تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، بما في ذلك الكعك والجبن، قد يقلل من خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس الحاد.

تبدو السمنة أحياناً واقية من المرض

دراسة : بعض الدهون توفر الحماية من أمراض معينة !

الجينية ووجود أمراض أخرى، قد تساهم أيضاً في معدلات التهاب البنكرياس الحاد لدى البشر. وفي عام 2019، طعن فريق من العلماء في توصية منظمة الصحة العالمية للناس بتقليل الدهون المشبعة.

وفي مقالهم المنشور في المجلة الطبية البريطانية، جادلوا بأن تجنب الدهون المشبعة تماماً بدلا من التفكير في التأثير الصحي العام للأطعمة، قد يعني فقدان العناصر الغذائية المهمة.

وانتقد الباحثون منظمة الصحة العالمية لتوصيتها الناس بتقليل الدهون المشبعة بدلا من أن تكون أكثر تحديداً.

غير مشبع) أو حمض البالميتيك (حمض دهني مشبع). وعندما تسبب الباحثون في التهاب البنكرياس في الفئران، نجا 10% فقط من التي اتبعت نظام حمض اللينوليك بعد ثلاثة أيام.

وهذا بالمقارنة مع 90% ممن تتبعت حمض البالميتيك.

ووجد الباحثون أن الدهون المشبعة لا تتفاعل بشكل إيجابي مع إنزيم الليباز ثلاثي الغليسريد في البنكرياس. وهذا يؤدي إلى انخفاض إنتاج NEFA طويلة السلسلة الضارة.

ويقول الباحثون: "لذلك، فإن تشبع الدهون الثلاثية الحشوي يقلل من السمية الدهنية الناتجة، على الرغم من ارتفاع السمنة، ما يفسر مفارقة السمنة".

ولاحظ الفريق أن العوامل الأخرى التي لم يدرسوها، مثل الجنس والخلفية

والذين لديهم نسبة أعلى من الدهون المشبعة في نظامهم الغذائي".

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن الكثير من الدهون في نظامك الغذائي، وخاصة الدهون المشبعة، يمكن أن ترفع الكوليسترول، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويقول موقع NHS الإلكتروني: "إذا كنت ترغب في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، فمن الأفضل تقليل تناول الدهون بشكل عام واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة. وهناك دليل جيد على أن استبدال الدهون المشبعة ببعض الدهون غير المشبعة يمكن أن يساعد في خفض مستوى الكوليسترول لديك".

وتوصي مسودة المبادئ التوجيهية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، الأشخاص بالحصول على أقل من 10% من سراتهم الحرارية اليومية من الدهون المشبعة، وبدلا من ذلك محاولة استبدالها بأخرى غير مشبعة.

وأشارت التقارير السابقة إلى أن السمنة يبدو أنها تحمي المرضى الذين يعانون من مشاكل طبية حادة مثل الحروق والصدمات وجراحة القلب والأوعية الدموية.

ويقول معدو الدراسة، من Mayo Clinic في أريزونا وكلية الطب بجامعة واشنطن في ميسوري، "تبدو السمنة أحياناً واقية من المرض".

ووصفت "مفارقة السمنة" هذه في الغالب في التقارير الواردة من نصف الكرة الغربي أثناء الأمراض الحادة.

ومع ذلك، فإن تأثير تكوين الدهون على شدة المرض ظل غير واضح.

وتقول منظمة الصحة العالمية، إنه ينبغي استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة في نظامنا الغذائي لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وفي حين أن هذه الدراسة لا تتحدى هذه النصيحة، إلا أنها تشير إلى أن السمنة يمكن أن تحمي المرضى في بعض الأحيان أثناء أنواع معينة من الأمراض الحادة.

وبالفعل، اقترحت "مفارقة السمنة" بشكل مثير للجدل في دراسات سابقة، ولكن برء فعل عكس من خبراء آخرين.

ويقول الباحثون في ورقتهم المنشورة في Science Advances: "هنا، نجد أن ارتفاع نسبة الدهون غير المشبعة الغذائية يمكن أن يؤدي إلى تفاقم نتائج التهاب البنكرياس الحاد عند نسبة دهون أقل من الأشخاص

والذين لديهم نسبة أعلى من الدهون المشبعة في نظامهم الغذائي".

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن الكثير من الدهون في نظامك الغذائي، وخاصة الدهون المشبعة، يمكن أن ترفع الكوليسترول، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويقول موقع NHS الإلكتروني: "إذا كنت ترغب في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، فمن الأفضل تقليل تناول الدهون بشكل عام واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة. وهناك دليل جيد على أن استبدال الدهون المشبعة ببعض الدهون غير المشبعة يمكن أن يساعد في خفض مستوى الكوليسترول لديك".

وتوصي مسودة المبادئ التوجيهية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، الأشخاص بالحصول على أقل من 10% من سراتهم الحرارية اليومية من الدهون المشبعة، وبدلا من ذلك محاولة استبدالها بأخرى غير مشبعة.

وأشارت التقارير السابقة إلى أن السمنة يبدو أنها تحمي المرضى الذين يعانون من مشاكل طبية حادة مثل الحروق والصدمات وجراحة القلب والأوعية الدموية.

ويقول معدو الدراسة، من Mayo Clinic في أريزونا وكلية الطب بجامعة واشنطن في ميسوري، "تبدو السمنة أحياناً واقية من المرض".

ووصفت "مفارقة السمنة" هذه في الغالب في التقارير الواردة من نصف الكرة الغربي أثناء الأمراض الحادة.

ومع ذلك، فإن تأثير تكوين الدهون على شدة المرض ظل غير واضح.



أعراض الذبحة الصدرية والجلطة القلبية... ما الفارق بينهما؟



قد يكون الألم الذي تشعر به عند المشي صعوداً أو في الطقس البارد ذبحة صدرية.

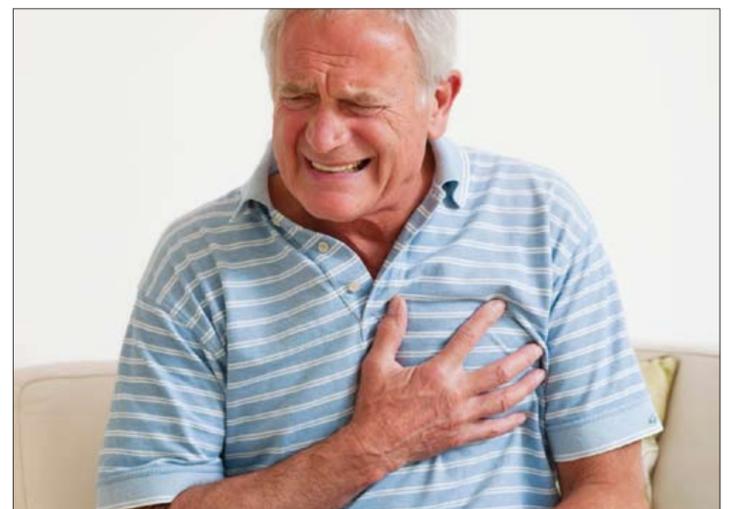
ذاتها أو حدة الأعراض نفسها لدى جميع المصابين بالجلطات القلبية. يصاب بعض الأشخاص بألم خفيف، بينما يصاب البعض الآخر بألم أكثر حدة. في حين أن بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض على الإطلاق، بينما قد تكون العلامة الأولى للبعض الآخر الإصابة بتوقف القلب المفاجئ.

ومع ذلك، كلما زادت أعراض المرض ومؤشراته لديك، زادت فرصة إصابتك بجلطة قلبية.

وقد تحدث بعض الجلطات القلبية فجأة، ولكن تظهر لدى العديد من الأشخاص أعراض ومؤشرات مرض تحذيرية قبل الجلطة القلبية بساعات أو أيام أو أسابيع. وقد يتمثل التحذير الأول في تكرار ألم أو ضغط الصدر (الذبحة الصدرية)، والذي يحدث بسبب ممارسة النشاط، ويمكن تخفيفه عن طريق الراحة.

الذبحة الصدرية هي نوع من ألم الصدر ينتج عن انخفاض تدفق الدم إلى القلب؛ وهي من أعراض مرض الشريان التاجي. أما الجلطة القلبية فتحدث عندما يكون تدفق الدم إلى القلب مسدوداً؛ ويكون الانسداد في الغالب نتيجة تراكم الدهون والكوليسترول ومواد أخرى، والتي تكون لويحة في الشرايين التي تغذي القلب (الشرايين التاجية).

أعراض الذبحة الصدرية تشمل أعراض الذبحة الصدرية ألم الصدر والإحساس بضيق يمكن وصفه بأنه يشبه الضغط أو العصر أو الحرقنة أو الامتلاء.



وقد يشعر المريض أيضاً بألم في الذراعين أو الرقبة أو الفك أو الكتف أو الظهر.

ومن الأعراض الأخرى التي قد يعاني منها الشخص عند إصابته بالذبحة الصدرية، الآتي:

- الدوار.
- الإرهاق.
- الغثيان.
- ضيق النفس.
- التعرق.

يجب التوجه على الفور إلى الطوارئ ليقوم الطبيب المختص بتقييم هذه الأعراض على الفور، وتحديد ما إذا كانت ذبحة صدرية مستقرة أم ذبحة صدرية غير مستقرة، والتي قد تكون دليلاً على حدوث نوبة قلبية.

هذا وتعد الذبحة الصدرية المستقرة أكثر أشكال الذبحة الصدرية شيوعاً. وتحدث الذبحة المستقرة عادة عند ممارسة مجهود ما وتختفي عند الراحة. على سبيل المثال،



منوعات الفكر

26

•• 4 شعراء
يواصلون
التنافس نحو
بردة الأمير

برنامج أمير الشعراء •• يبوح ألقاً وإبداعاً في حلقاته الخامسة من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي

•• أمير الشعراء يخصص
جائزة قيمة للمواهب
الشعرية على مواقع التواصل

•• الشاعرة «هبة شريقي»
تستكمل رحلتها إلى المحطة
الثانية

•• «عبدالعزیز لو ومصعب تقي
الدين» يتأهلان إلى المرحلة
الثانية بتصويت الجمهور

•• الفنان الإماراتي «أحمد
الرضوان» يشدو بكلمات «قيس بن
الملوح» و «امرؤ القيس»

هبة شريقي من سوريا، مستكملة بذلك رحلتها إلى المحطة الثانية من البرنامج التي تنطلق فصولها يوم الثلاثاء القادم 9 مارس 2021 في تمام الساعة العاشرة مساءً بتوقيت الإمارات، عبر قناتي بينونة والإمارات، حيث ستكون هناك محطة جديدة بمعايير مختلفة وتنافس من نوع آخر. أما النجوم (ضيف الله جالو من الولايات المتحدة الأمريكية، عبد الحق عدنان من المغرب، سلطان الضبط من السعودية) فسيكون أمامهم أسبوع من الانتظار، وإثنان منهم يمتلكان فرصة الانضمام إلى زميلتهم للمحطة القادمة عن طريق دعم المشاهدين والتصويت لهم عبر التطبيق الخاص ببرنامج أمير الشعراء، حيث يستمر التصويت حتى مطلع الحلقة القادمة.



أحلامهم، ضلُّوا الطريقَ مزاراً وأوصحت لجنة التحكيم أن عنوانه الشعري كثيف، والقصيدة جميلة بشكل عام، وفيها دلالات شعرية مميزة. وشاركت آخر نجوم الأوسمية «هبة شريقي» من سوريا بقصيدة عنوانها «المرحلة الأولى»: «تأخرت في ختام أمسيات الأوسمية، وهم (سلطان الضبط من السعودية، ضيف الله جالو من الولايات المتحدة الأمريكية، عبد الحق عدنان من المغرب، هبة شريقي من سوريا). أول نجوم الأوسمية «سلطان الضبط» من السعودية، قدم قصيدة بعنوان «نقش على جدار الخلود»، وفي مطلعها يقول: لأن زمني عدُّ عاديتي كفرا سأتلو على أذانه توبيتي شعرا خرجت إلى خلدي من الموت فليكن رحيلي يسوعياً تعاليمه تترى قطفنت طموحي من عناقيد خبيتي وعقنته عزماً وأنضجته صبيرا وقالت لجنة التحكيم أن أدوات الشاعر الشعرية قوية وتدلل على تمكنه من صياغاته، ولكنه إلى حد ما يتلبس الصور القديمة ويوظفها، وأن الشاعر قدم وصف لرحلته إلى شاطئ الراحة وما يحمله من طموح، وأن مطلع القصيدة رائع ومميز.

وقدم ثاني نجوم الأوسمية من الولايات المتحدة «ضيف الله جالو»، قصيدة بعنوان «ما تنأثر من أريج البُوح»، وفيها: «شبح وراء الغيم صبَّح شالهُ فمضى يسرح للسلام خيالهُ ومضى كأخر غيمة مشتاقه ليريق في عطش الحقول زلالهُ» وأشارت اللجنة أن القصيدة جميلة ومؤثرة، وتجسد شخصية «مارتن لوتر» وقادرة على التصوير من خلال رسم مواطن الشخصية ودواخلها، وأن قصيدته جمعت بين العمودية المنبرية وشيء من الحدادة.

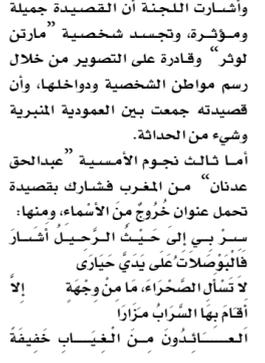
أما ثالث نجوم الأوسمية «عبدالحق عدنان» من المغرب فشارك بقصيدة تحمل عنوان «خروج من الأسماء»، ومنها: «سز بي إلى حيث الرحيل أشجار فأبوضلات على يدِّي حيارى لا تسأل الصُّخراء، ما من وجهة إلا أقام بها السراب مزاراً المسابون من الغياب خفيفة»



انتأهل بتصويت الجمهور

بداية الأوسمية بأعضاء لجنة تحكيم أمير الشعراء والتي تضم كل من (الدكتور علي بن تميم، الدكتور صلاح فضل، الدكتور عبدالمكرم مرتاض)، والذين يرصدون جماليات الشعر بكل تفاصيله. الفنان الإماراتي «أحمد الرضوان» يشدو بكلمات «قيس بن الملوح» و «امرؤ القيس». شدا الفنان الإماراتي «أحمد الرضوان» بكلمات الشاعر العربي «قيس بن الملوح» الملقب بمجنون ليلى، وغنى قصيدة من قصائده جاء في مطلعها (دعوني دعوني قد أطلمت غداً وأضجتم جلدني بحر المتكاولي)، وذلك خلال فقرة فنية قدمها ضمن أمسية أمير الشعراء الخامسة، مطرباً المشاهدين بالصوت العذب والكلمات الفصيحة من الضفاف اللهمة لمسرح شاطئ الراحة، ملوناً حنايا الحلقة شعراً وعشقا وعطاء.

كما أطل على المشاهدين مرة أخرى من خلال قصيدة لـ «امرؤ القيس» والتي جاء فيها: «تعلق قلبي طفلة عربية تنعم في الديباج والحلي والحلل لها مقلة لو أنها نظرت بها راهب قد صام لله وابتهل لأصبح مفتوناً معنى حبها كأن لم يصم لله يوماً ولم يصل، «عبدالعزیز لو ومصعب تقي الدين» يتأهلان إلى المرحلة الثانية بتصويت الجمهور



الفنان احمد الرضوان

بينونة والإمارات. وبكلمات عذبة غردت مقدمة البرنامج «مهيرة عبدالعزيز» في مطلع الحلقة بيت شعري يتغزل بالعاصمة أبوظبي، وقد جاء فيه (حبي لها فوق هوى الناس وفوق المطلب سيدتي التي هنا يدعونها «أبوظبي»).

كما رحبت في بداية الأوسمية بأعضاء لجنة تحكيم أمير الشعراء كما رحبت في

ثلاثة شعراء من الذين لم يتأهلوا بقرار لجنة التحكيم خلال الحلقة الماضية، عاشوا أسبوعاً مليئاً بالترقب بانتظار نتائج تصويت المشاهدين، وقد أسفر النتائج عن تأهل كل من الشاعر عبدالعزیز لو من السنغال بعد حصوله على 70%، والشاعر مصعب تقي الدين من الجزائر بعد حصوله على 65%، إلى المرحلة القادمة من مشوار المنافسة



الفنان احمد الرضوان

بينونة والإمارات. وبكلمات عذبة غردت مقدمة البرنامج «مهيرة عبدالعزيز» في مطلع الحلقة بيت شعري يتغزل بالعاصمة أبوظبي، وقد جاء فيه (حبي لها فوق هوى الناس وفوق المطلب سيدتي التي هنا يدعونها «أبوظبي»).

كما رحبت في بداية الأوسمية بأعضاء لجنة تحكيم أمير الشعراء كما رحبت في

ثلاثة شعراء من الذين لم يتأهلوا بقرار لجنة التحكيم خلال الحلقة الماضية، عاشوا أسبوعاً مليئاً بالترقب بانتظار نتائج تصويت المشاهدين، وقد أسفر النتائج عن تأهل كل من الشاعر عبدالعزیز لو من السنغال بعد حصوله على 70%، والشاعر مصعب تقي الدين من الجزائر بعد حصوله على 65%، إلى المرحلة القادمة من مشوار المنافسة



الفنان احمد الرضوان

بينونة والإمارات. وبكلمات عذبة غردت مقدمة البرنامج «مهيرة عبدالعزيز» في مطلع الحلقة بيت شعري يتغزل بالعاصمة أبوظبي، وقد جاء فيه (حبي لها فوق هوى الناس وفوق المطلب سيدتي التي هنا يدعونها «أبوظبي»).

كما رحبت في بداية الأوسمية بأعضاء لجنة تحكيم أمير الشعراء كما رحبت في

ثلاثة شعراء من الذين لم يتأهلوا بقرار لجنة التحكيم خلال الحلقة الماضية، عاشوا أسبوعاً مليئاً بالترقب بانتظار نتائج تصويت المشاهدين، وقد أسفر النتائج عن تأهل كل من الشاعر عبدالعزیز لو من السنغال بعد حصوله على 70%، والشاعر مصعب تقي الدين من الجزائر بعد حصوله على 65%، إلى المرحلة القادمة من مشوار المنافسة



الفنان احمد الرضوان



اتحاد الكتاب ينظم أمسية بعنوان: الرواية الإماراتية الباحثة عن فضائها الحضاري

نظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات برأس الخيمة أمسية بعنوان «الرواية الإماراتية الباحثة عن فضائها الحضاري».

وتحدثت الدكتورة مريم الهاشمي الاستاذة في كليات التقنية العليا في الشارقة خلال الأمسية عن تاريخ الرواية العربية وميزاتها وتنوعها واتجاهاتها الفنية والأسلوبية، وتوقفت عند الرواية الإماراتية .. مشيرة إلى التطور

الواضح الذي طرأ عليها في العقدين الأخيرين ، وذلك بسبب خوض الكثير من الإماراتيين غمار الإبداع في الرواية .

وسلطت الهاشمي الضوء على أنواع وموضوعات الرواية الإماراتية فمنها الرواية التاريخية والرمزية والواقعية .. مشيدة بالإبداع الروائي الحديث .. مؤكدة أن التجانس الأدبي أمر لا مفر منه لأنه يتيح توليد الأنواع الأخرى

وهذا الانفتاح جاء لاستيعاب مختلف القضايا الحديثة وتلاقيها مع غيرها من الأجناس الأدبية الأخرى . وعلقت الدكتورة مريم الهاشمي على الأسئلة التي طرحها الحضور حول دور الرواية الحضارية وأساليب كتابتها والرواية وصفات الرواية الجيدة وأهمية النقد في ارتقاء هذا الجنس الأدبي وصعوبة تحويل بعض الروايات إلى أفلام سينمائية .

منوعات

العزير

27

(قصة امرأة حرة).. مذكرات.. تسلط الضوء على حياتها
لبنى عبدالعزيز... تحكي
أسراراً وتبوح بصور من
مكتبتها الخاصة للمرة الأولى



لم تفكر الفنانة لبنى عبدالعزيز في كتابة مذكراتها، بل اعتذرت عنها عدة مرات، انطلاقاً من أن حياتها الخاصة ملك لها فقط، لكن هذا التحفظ لم يعد موجوداً، عندما قررت أن تبوح بها للزميلة هبة محمد علي، التي صاغت مذكراتها في (قصة امرأة حرة)، وتحكي فيها أسراراً وتبوح بصور من مكتبتها الخاصة للمرة الأولى.

جمال عبدالناصر، الذي طلب من رئيس التلفزيون أمين حماد أن يمنحها فرصة التقديم التلفزيوني في أحد البرامج، رغم تخوفها من هذه الخطوة لاعتقادها أن التلفزيون سيؤثر على نجوميتها بالسينما آنذاك.

كما تتحدث عن اللقاءات المتعددة، التي جمعتها مع عبدالناصر، حيث كان يلتقيها في الجامعة الأميركية، وعن الاهتمام بالفن والثقافة آنذاك وعلاقتها مع الدكتور ثروت عكاشة، ثم تنتقل للحديث عن علاقاتها مع الرئيس الراحل أنور السادات، الذي حاورته بالفعل في منزله والتقت في الولايات المتحدة، فضلاً عن العلاقة الشخصية التي نشأت بينها وبين السيدة جيهان السادات واستمرت حتى الآن، حيث حضرت جيهان السادات فرح ابنتها وكانت تجمعها لقاءات متعددة في الولايات المتحدة.

ومن الحكايات التي ترويها عن علاقاتها بالسياسيين الحوار الذي جمع بينها وبين السيدة سوزان مبارك ومهرجان القراءة للجميع، الذي ظل علامة مهمة في نشر الثقافة والوعي بين الأطفال بالقراءة، وهو المهرجان الذي تطالب باعادته الآن مجدداً.

معاركها

من المواقف، التي ترويها لبنى في الكتاب أيضاً، ما حدث بينها وبين أم كلثوم في أحد الاستوديوهات، حيث كانت تميل لبنى للأغاني الأجنبية ولم يكن يطربها صوت كوكب الشرق إلا مؤخراً، بالإضافة إلى معركتها الصحافية مع عباس العقاد وقيامها بالرد على مقالاته ضد المرأة بمقال كتبه في الأهرام، وهي الجريدة التي عمل بها والدها وشقيقها الراحل، وكانت تكتب إليها رسائل من الولايات المتحدة خلال دراستها هناك، وعادت قبل سنوات للكتابة في جريدة الأهرام ويكلي الاسبوعية التي تصدر بالإنكليزية.

تحكي الفنانة المصرية في مذكراتها عن قصة حب من جانب واحد كان بطلها العندليب الاسمر عبدالحليم حافظ، الذي أحبها بعد عملهما معاً في فيلم "السادة الخالية"، وهي الفترة التي تزوجت فيها سراً من المنتج رمسيس نجيب، لكن حليم ابتعد عنها كحبيب فور إعلان الزواج، وظلت صداقتها حتى اليوم الاخير من حياته، حيث تروي حكايات كثيرة عن العندليب الاسمر للمرة الأولى، بخلاف قصة حبه لها.

اعترافات

تعترف لبنى عبدالعزيز بأخطائها، التي ارتكبتها، وتحملها لتنتج هذه الاخطاء، باعتبارها مسؤولة عن اختياراتها، كما تتحدث عن علاقاتها بأزواجها وصدمة وفاة زوجها د. اسماعيل براءة ووفاة زوج ابنتها، وكذلك علاقاتها مع أحفادها وما حدث لها عندما عادت إلى مصر بعد غياب.

وفي فصل "إنهم يهينون تاريخي" تتحدث لبنى عن تعرضها لمواقف غريبة في الأعمال، التي شاركت فيها خلال العقد الأخيرين، منها عدم احترام رغبتها في تصوير مسرحية "سكر هانم" في آخر أيام العرض، بعدما قدم فريق العمل أداءً أحسن بكثير من التصوير الذي جرى في أول أيام العرض، بالإضافة إلى سحب مسلسل منها دون إبلاغها وسرقة التعاقد الذي وقعت عليه منها، وهو ما جعلها لا تشعر بالراحة.

شقيقتها الكبرى. من الحكايات التي ترويها لبنى مسألة عمرها الحقيقي، فرغم أن المسجل رسمياً أنها مواليد عام 1935، لكنها أصغر من ذلك بثلاثة أو أربعة أعوام، كما تعتقد، وأن هذا التاريخ كتب بعدما قاموا بـ "تسنيها"، أي تحديد عمرها، في التلفزيون، لكي يتمكنوا من تعيينها، حيث ظلت فترة طويلة تعمل ومسؤولة عن البرنامج الأوروبي، من دون أن تعين بسبب عدم قانونية تعيين طفلة وفق القانون.

لبنى والسياسة

تروي الفنانة المصرية في مذكراتها مواقفها السياسية وعلاقتها مع الرؤساء السابقين، فرغم أنها ناصرية الهوى وجمعتها علاقة طيبة مع الرئيس الراحل

اختارت هبة محمد علي مؤلفة كتاب "قصة امرأة حرة"، الذي يتناول مذكرات الفنانة الكبيرة لبنى عبدالعزيز، أن يكون هناك ثلاثة تقديمات من أصدقاء الفنانة المصريين، وهم مفيد فوزي، الذي كان معداً لبرنامج لبنى عبدالعزيز، في البرنامج الأوروبي، وعمل معها كثيراً وترابطتهما علاقة جيدة، وأحمد إحسان عبدالقدوس نجل صديقتها وأستاذها ومكتشفها احسان عبد القدوس، والذي يقطن بجوارها في حي الزمالك ويلتقيها كثيراً، بالإضافة إلى الفنان سمير صبري الصديق المقرب لها والذي لا يزال على تواصل معها حتى اليوم ويسأل عنها باستمرار.

كما أضيفت مقدمة رائعة كتبها شقيقتها لميس، التي عملت مذيعاً لفترة، قبل أن تسافر إلى الولايات المتحدة بحكم عمل زوجها في الأمم المتحدة.

حكاية لبنى

من خلال فصول الكتاب، الذي كتب ببساطة ومن دون تعقيد واختتم بصور تعبر عن كل مرحلة في حياتها، يمكن أن تعرف ملامح حياة لبنى، التي عاشت في منزل أسرتها سنواتها الأولى بين عائلة مترابطة، والدها صحابي بالأهرام، وفي نفس المنزل أقامت جدتها لوالدها، وجدتها لوالدها، وهو ما جعل نشأة الأسرة تؤثر كثيراً في حياتها، خاصة جدتها لوالدها التي أثرت فيها جداً بتعليماتها الصارمة.

ومن التفاصيل التي تحكيها لبنى في سيرتها الذاتية كيف أنها كبرت قبل أوانها، وهو أمر لم يرتبط بوفاة والدتها في سن مبكرة ومسؤوليتها عن شقيقها الاصغر شريف، الذي كان عمره آنذاك 3 أعوام فقط، ولكن أيضاً كيف كان لخروج الأجنبي من مصر بعد ثورة 1952 تأثير على تحملها المسؤولية مبكراً في إذاعة البرنامج الأوروبي، بعدما أصبحت مسؤولة عن المحتوى الذي يقدم.

كما يروى الكتاب تفاصيل علاقاتها بوالدها وتأثير الأم عليها، خاصة في ظل العلاقة الاستثنائية التي جمعت بينهما لتقارب العمر، نظراً لأن والدتها أنجبتهما وعمرها 15 عاماً فقط، ومن ثم كان لتشابهما على المستوى الشكلي تأثير في تبادلتهما اللابس واعتقاد البعض أن والدتها هي



حورية فرغلي تخضع لعملية جراحية

تخضع الفنانة حورية فرغلي للعملية الجراحية الثانية في الأنف، اليوم، بعد 20 يوماً من إجراء العملية الجراحية الأولى التي خضعت لها في أحد مستشفيات ولاية شيكاغو الأميركية، وكلت بالنجاح، والتي استغرقت أكثر من 10 ساعات في غرفة العمليات.

والعملية الثانية هي تعديل الأنف للشكل الطبيعي ونحته، بعدما جاءت العملية الأولى باستئصال خلايا جذعية وعظام من القفص الصدري، ووضعها في الأنف ليعود لشكله الطبيعي، إضافة إلى تطور حاسة الشم والتذوق لدى حورية بعد نجاح العملية الأولى، ومن المقرر أن تستغرق العملية الثانية 3 ساعات.

محمد فؤاد يطرح (ما تيجي نتكلم) من ألعانه



يستعد النجم محمد فؤاد لطرح أغنية جديدة بعنوان (ماتيجي نتكلم)، من ألعانه، وكلمات وائل توفيق، وتوزيع الموسيقي كريم عبدالوهاب، ومن المقرر أن يتم طرحها خلال الأيام المقبلة على يوتيوب.

من ناحية أخرى، دخل فؤاد قائمة التريند على (يوتيوب)، من خلال أغنية (ليه)، وكان قد شوق متابعيه في وقت سابق بصور أول أغنية له خلال العام الحالي 2021.

يذكر أن فؤاد طرح أغنيته الجديدة (أحكيلك) عبر قناته الرسمية على (يوتيوب)، الأيام الماضية، وحقق الأغنية نجاحاً كبير بعد ساعات من طرحها.

ويتعاون فؤاد مع الشاعر أسامة محرز، في أغنية جديدة بعنوان (أحكيلك) والتي تحمل طابع دراما، وهي من ألحان وليد سعد، وتوزيع خالد نبيل.

سوسن ميخائيل تكشف حقيقة مشكلاتها مع زملائها



أكدت الممثلة السورية سوسن ميخائيل أن علاقاتها مع زملائها الفنانين أكثر من جيدة، وأنها تحبهم وتحترمهم، ولا يجمعها معهم إلا كل خير.

ونفت ميخائيل، ما تتداوله بعض الصفحات بين فترة وأخرى عن مشكلة بينها وبين أي زميلة،

وقالت إن هدف هذه الصفحات الإيقاع بينها وبين زميلاتها، مؤكدة أن مواقع التواصل الاجتماعي باتت، في أغلب الأحيان،

نقمة في مجتمعنا الشرقي، لأن البعض بات يهدف إلى الانتشار المجاني على حساب سمعة الناس وكراماتهم، ومن دون أي رادع أخلاقي.

يشار إلى أن ميخائيل شاركت في الجزء الحادي عشر من مسلسل (باب الحارة) بشخصية (سكر خانم)، وبشخصية (سمية) في مسلسل (رد قلبي)، إضافة إلى مشاركتها في مسلسل (سنة ثانية زواج).

الفلفل الحار

الفلفل الحار يقلل من خطر الموت

تفيد نتائج دراسة أجرتها جمعية القلب الأمريكية، بأن تناول الفلفل الحار بصورة منتظمة يقلل من خطر الموت. وتشير Express، إلى أن الدراسة التي أجراها خبراء جمعية القلب الأمريكية، شارك فيها حوالي 600 متطوع، من الصين والولايات المتحدة وإيران وإيطاليا، تختلف عاداتهم وتقاليدهم الغذائية. وأظهرت نتائج هذه الدراسة، أن بعض العادات الغذائية تساعد على إطالة العمر. فمثلاً تناول الفلفل الحار بصورة منتظمة، يقلل من خطر الموت المفاجئ بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 26%. ويسبب أمراض السرطان بنسبة 23%. وبصورة عامة ظهر أن معدل الوفيات بين الذين يتناولون الفلفل الحار أقل بنسبة 25% مقارنة بالآخرين، بغض النظر عن أسباب الوفاة. ويذكر، أن للفلفل الحار تأثير قوي مضاد للالتهابات والأكسدة، والأوكز، وقادر على التحكم بمستوى السكر في الدم. لذلك، يستمر الباحثون في دراسة الخصائص الفريدة للفلفل الحار، ويخططون حالياً لإجراء دراسة عن كمية الفلفل الحار التي يجب تناولها في اليوم، ليكون لها تأثير إيجابي في الصحة.

تفيد نتائج دراسة أجرتها جمعية القلب الأمريكية، بأن تناول الفلفل الحار بصورة منتظمة يقلل من خطر الموت. وتشير Express، إلى أن الدراسة التي أجراها خبراء جمعية القلب الأمريكية، شارك فيها حوالي 600 متطوع، من الصين والولايات المتحدة وإيران وإيطاليا، تختلف عاداتهم وتقاليدهم الغذائية. وأظهرت نتائج هذه الدراسة، أن بعض العادات الغذائية تساعد على إطالة العمر. فمثلاً تناول الفلفل الحار بصورة منتظمة، يقلل من خطر الموت المفاجئ بسبب أمراض القلب والأوعية



إليك طرق تأثيرك كأم على شخصية ابنك

من المثير رؤية ابنك الصغير وهو ينمو ويتطور ليصبح فتى، ثم رجلاً ناضجاً، من المثير رؤية ابنك الصغير وهو ينمو ويتطور ليصبح فتى، ثم رجلاً ناضجاً، وما يدرك أنك كأم، تملكين تأثيراً كبيراً على تطور ونمو شخصيته، وإليك طرق تأثيرك كأم على شخصية ابنك...

- علاقتك به تؤثر على علاقته بالآخرين

تظهر الدراسات أن الأمهات لهن تأثير كبير على أولادهن، فالأم هي المعلمة الأولى، وعلاقتها بابنها تساعد على تشكيل نمط علاقته بالآخرين، فالابن يكتسب قيمته الذاتية عندما تستمع له الأم باحترام، فيشعر أنه ذكي، وأن حديثه يستحق الاهتمام والإنصات، وبالتالي يتعلم حدود تعامل الآخرين معه، ويكتسب احترامه منهم من احترامه لذاته وثقته بنفسه.

- أنت تشكلين إيمانه

يستمد ابنك علاقته الروحية بالإله منك، أنت من تشكلين إيمان ابنك، وتوثقين علاقته بالخالق، وتفرسين فيه قيم القبول والحب غير المشروط.

- تمثلين قدوته في التسامح والغفران

بداية من تعاملك مع ابنك، أن تعتدري منه عن أخطائك تجاهه، أن تتعلمي من أخطائك ولا تكرريها، هذا يعلمه قيمة التسامح والغفران، كما ينمي داخله شجاعة الاعتراف بالخطأ، وشجاعة الاعتذار، والمرونة التي تتمثل بالتعلم من الخطأ وعدم تكراره.

- أنت تملكين القدرة على بناءه أو تحطيمه

يجب أن تدركي قوة تأثير كلماتك على تشكيل شخصية طفلك، فالأم التي تخبر طفلها أنه كسول، أو فاشل، أو غير منظم، أو عنيد، أو غير قادر على الحفظ، تفرس هذه الصفات داخله دون قصد، والخبر الجيد هو أن الكلمات الإيجابية هي أيضاً تشكل شخصية الطفل، لهذا استخدمي كلمات مثل "أنت قوي، لطيف، وذكي..."، وساعديه بطريقة لطيفة على مواجهة إخفاقاته والانتصار عليها، ولكن دون استخدام كلمات سلبية.

- تمنحينه الرؤية ليصبح رجلاً صالحاً

أنت من يرسخ في ذهن ابنك أن للحياة أهدافاً مهمة، وأن رعاية الآخرين بما لا يتقاطع مع مصالحنا وأهدافنا هو هدف سام، وأن عليه أن يكون فرداً صالحاً وإيجابياً له تأثير جيد على العالم.

- أنت تعلميه كيفية التواصل

عبر توفير بيئة آمنة داخل المنزل للتعبير عن الأفكار والمشاعر، والإنصات جيداً لحديث طفلك، واحترام مشاعره وأفكاره، أنت تمنين مهاراته في التواصل مع الآخرين، كما تعلمينه احترام نفسه، وضبط انفعالاته، وتقبل الخلاف مع الآخرين.



نساء يرتدين هساتين أو داي الفيتنامي التقليدي في أحد شوارع هانوي، فيتنام. ا ف ب

قرأت لك

عصير البنجر بالبرتقال



يعد البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان، ولذلك نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز المناعي يكثرون في تناوله سواء عصير أو سلقه وإعداده كسلطة

سهلة التحضير، ولكن الهدف الأساسي هو الحصول على فوائده.

ووفقاً لوقع "healthyliving"، الذي قدم فوائد البنجر مشيراً إلى أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأنيميا وفقر الدم، يحمي الجسم من الأمراض كالسرطان وما شابه ذلك. كما أن إضافة عصير البرتقال الغني بفيتامين "سي" على عصير البنجر، يعمل على تقوية المناعة، زيادة نشاط الجسم بشكل كبير، والتركيز، ولذا نجد أن تناول هذا المشروب مرة واحدة في اليوم يعمل على تقوية المناعة والحد من الإصابة بالأمراض المناعية الغريبة.

طريقة إعداد العصير..

قم بسلق حبة من البنجر.

قم بعصير عدد 2 ثمرة من البرتقال.

ضعف البنجر في الخلاط ثم ضيف عليه عصير البرتقال، وأضربهم جيداً وتناولوه وهو طازج للحصول على فوائد، في الحد من الأنيميا.

سؤال وجواب

- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة
- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرين ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر
- ما اسم الحشرة التي تنقل مرض التيفوس ؟
- القمل
- ما طبيعة الإسفنج؟
- حيوان

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان.
- المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها 600 كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق.
- طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 متراً. وقد ارتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية.
- تمتلك الجرادة تسع مائة عضل مستقل تقريباً أي بزيادة مئتي عضل عن الإنسان الذي يملك أقل من سبع مائة عضل. ولبعض الديدان أكثر من أربعة آلاف عضل مستقل.
- الواقع أن الغراء بمختلف أنواعه، الناتج عادة عن دهون حيوانية أو نباتية، يحتاج إلى رطوبة كي يلتصق، أي إلى وجود ماء، أو مكوناته (أوكسجين، وهيدروجين) وإلا فإنه لا يتحول كيميائياً إلى مادة لاصقة، لذا فإنه يلتصق على السطوح التي تتوفر حولها الرطوبة ولا يلتصق بجردان انثبيبه الدالية!!

قصة الرجل والأسد والدب

كان هناك رجلاً يمشي في الغابة يجمع الفطر والأزهار البرية ليبيعهما في السوق واثنا ذلك برز له أسد شرس من بين الأشجار فخاف الرجل كثيراً وهرب مسرعاً وتسلق شجرة عالية وجلس عليها يحمد الله على نجاته ومنتظراً أن يبتعد الأسد لكي ينزل ويذهب لأولاده... ولكن الأسد رقد تحت الشجرة منتظراً الرجل ان ينزل فيفترسه وهكذا مر الوقت وكل منهم يتمنى يأس صاحبه من الانتظار. وفي تلك الأثناء لمح الرجل دبا ضخماً يسير بعيداً يتبعه باحثاً عن منحل عسل... ففكر الرجل بسرعة وقال ان تقاقل الدب والأسد نجوت انا فماذا افعل، وهنا تذكر نبات الفطر الذي علقه في كيس على ظهره... فانزل الكيس واخذ منه بعض حبات الفطر ليلقها واحدة تلو الأخرى في اتجاه الدب الذي سريعا ما أحس بصوت الفطر وزمجر غاضباً وعندما أصابته واحدة اخذ يبيحث عن مصدر ذلك الشيء ومن اين يأتي، وهكذا سار غاضباً حتى وصل الى المكان الذي رقد فيه الأسد فنظر كل منهما للآخر في غضب ثم دخلا في عراك حامي ملتهب واصواتهما تدوي في الغابة كلها وفي تلك الأثناء اتخذ الرجل سبيلاً لنفسه ونزل من أعلى الشجرة ليهرب بنفسه قبل أن ينتهبا إليه.

