

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين  
تكرم الفائزين بجائزة  
زوغراف في دورتها الثامنة



ص 27

لبلة:  
أشعر بالرضاعن  
مسيرتي الفنية



البرد والإنفلونزا.. أفضل العلاجات  
الطبيعية لتخفيف أعراضها

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## «الصبغ المغناطيسي».. وسيلة جديدة لمعالجة المواد اللاصقة

طور فريق من الباحثين بجامعة نانجينج للتكنولوجيا في سنغافورة وسيلة جديدة لمعالجة المواد اللاصقة عن طريق تعريضها للمجالات المغناطيسية.

وعادة ما يتم تنشيط المواد اللاصقة مثل الإيبوكسي للصلق الأخشاب والسيراميك والبلاستيك بواسطة تعرضها للحرارة أو الضوء، وعادة ما تتطلب هذه العملية درجات حرارة محددة تختلف ما بين درجة حرارة الغرفة وصولاً إلى مائتين درجة مئوية.

وتتطلب عملية اللصق تحفيز تفاعلات كيميائية معينة حتى تتصلب المادة اللاصقة بين سطحين لإتمام عملية اللصق بشكل كامل.

وفي حالة اللصق المغناطيسي، يتم تفعيل عملية اللصق عن طريق تعريض المادة اللاصقة لمجال مغناطيسي. وتتطوي هذه التقنية الجديدة على فوائد كثيرة لاسيما في البيئات التي يتعذر فيها استخدام مواد اللصق التقليدية. وتتكون المادة اللاصقة التي طورها الباحثون في جامعة نانجينج من مادة إيبوكسي تقليدية يتم مزجها بجزيئات مغناطيسية متناهية الصغر تم تصنيعها خصيصاً لهذا الغرض، ولا يتطلب الصبغ المغناطيسي الجديد مزجها بأي مادة أخرى لتحفيز أو تنشيط عملية اللصق.

وأفاد الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا أن تنشيط التفاعل الكيميائي الذي يؤدي لعملية اللصق يتم عن طريق تمرير جهاز كهرومغناطيسي صغير فوق المادة اللاصقة.

ويقول الباحث تيري ستيل أحد المشاركين في الدراسة من قسم هندسة المواد بجامعة نانجينج إن «التطور الرئيسي وراء هذا الابتكار الجديد هو إمكانية إجراء عملية اللصق عن طريق المجالات المغناطيسية دون الحاجة إلى استخدام الحرارة، وهو عامل رئيسي لاسيما وأن بعض المكونات التي تحتاج للصلق تكون شديدة الحساسية للحرارة مثل الإلكترونيات المرنة واللدائن الحيوية القابلة للتحلل.

## 8 أعراض لنقص فيتامين C من بينها ضعف المناعة

يمكن بسهولة أن يحصل الإنسان على احتياجاته من فيتامين C بشكل طبيعي إذا كان يتناول غذاءه وفقاً لنظام متوازن.

تحتاج النساء البالغات «غير الحوامل أو المرضعات» إلى 75 ملليغرام من فيتامين C يومياً؛

ويحتاج الرجال 90

ملليغرام. ويضي بالغرض أن

يتم تناول ملء نصف كوب من

الफल الأحمر النيء أو ما يوازي ملء

كوب من البروكلي المطبوخ أو 4/3 كوب من

عصير البرتقال. ولأن جسم الإنسان لا ينتج

أو يخزن فيتامين C، لذلك فإنه ينبغي الحصول

عليه من مصادره الطبيعية يومياً، بحسب ما

نشره موقع WebMD.



الصعوبة في سرعة التعالج. وتظهر الدراسات العلمية أن هناك بعض الأدلة على أن فيتامين C يمكن أن يساعد في الحماية من الأمراض مثل الالتهاب الرئوي والتهابات المثانة، ويحتل أن يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

7 - فقدان البصر: إذا كان الشخص يعاني من التنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر AMD، فربما يزداد الأمر سوءاً بشكل أسرع بدون فيتامين C ومضادات الأكسدة الأخرى وبعض المعادن. ويساعد الحصول على ما يكفي من فيتامين C من الأطعمة في منع إعتام عدسة العين، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم هذه العلاقة بشكل أفضل.

8 - الأسقربوط: قبل القرن الثامن عشر الميلادي، كان هذا المرض المميت يمثل مشكلة كبيرة للبحارة. وبعد حاليًا مرضًا نادرًا نسبيًا ويتم علاجه بمجرد تناول 10 ملغ/يوم فقط من فيتامين C أو أقل. يعاني الأشخاص المصابون بالأسقربوط أيضاً من مشاكل مثل الأسنان المتساقطة والأظافر المتشققة وآلام المفاصل وهشاشة العظام وشعر الجسم اللولبي. وتبدأ الأعراض في التحسن في يوم واحد مع بدء تناول فيتامين C، وعادة ما يتم الشفاء في غضون 3 أشهر.

أسبوعين، انخفضت نسب نزيف اللثة لديهم كثيراً. 3 - زيادة الوزن: توصلت الأبحاث المبكرة إلى وجود صلة بين انخفاض مستويات فيتامين C والكميات العالية من الدهون في الجسم، وخاصة دهون البطن. يلعب هذا الفيتامين أيضاً دوراً في كيفية حرق جسمك والدهون للحصول على الطاقة.

4 - جفاف البشرة: يتمتع الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً يحتوي على الكثير من فيتامين C ببشرة قوية وأكثر نعومة. ويرجع الخبراء أن أحد الأسباب المحتملة هو خواص فيتامين C المضادة للأكسدة، الذي يمكن أن يساعد في حماية البشرة من الآثار السلبية للجذور الحرة، مثل تكسير الزيوت والبروتينات وحتى الحمض النووي.

5 - الإعياء والتعب: أظهرت نتائج دراسات علمية أن المستويات المنخفضة من فيتامين C تؤدي إلى شعور بالتعب وسرعة الانفعال، بينما تناول الأشخاص للفيتامين يؤدي إلى الشعور بدرجة أقل من التعب في غضون ساعتين، ويستمر التأثير لبقيّة اليوم.

6 - ضعف المناعة: نظراً لأن فيتامين C يحتوي على العديد من الوظائف المتعلقة بتعزيز جهاز المناعة في جسم الإنسان، فإن المستويات المنخفضة منه تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالمرض وربما يواجه بعض

أسباب نقص فيتامين C يعاني البعض من مشكلة في استخلاص الجسم لفيتامين C أو الحاجة للمزيد منه، ومن المرجح أن تشمل تلك الحالات أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً سيئاً بشكل عام، بالإضافة إلى مرض الغسيل الكلوي والدخين. يحتاج هؤلاء إلى 35 ملليغراماً إضافياً من فيتامين C يومياً للمساعدة في إصلاح الضرر الذي تسببه الجذور الحرة التي تتشكل عند التدخين. وتظهر أعراض نقص فيتامين C في غضون 3 أشهر، كما يلي:

1 - بدء التئام الجروح: عندما يصاب الشخص بجرح تنخفض مستويات فيتامين C في الدم والأنسجة. يحتاج الجسم إلى فيتامين C لصنع الكولاجين، وهو بروتين يلعب دوراً في كل مرحلة من مراحل إصلاح الجلد. ويساعد فيتامين C الخلايا المتعادلة، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تحارب العدوى، على العمل بشكل جيد.

2 - نزيف اللثة أو الأنف أو كدمات: يحافظ فيتامين C على صحة الأوعية الدموية ويساعد على تجلط الدم. يعد الكولاجين ضرورياً أيضاً لصحة الأسنان واللثة. كشفت دراسة علمية أن الأشخاص المصابين بأمراض اللثة، والذين قاموا بتناول الغريب فروت لمدة

## أنفها إلى نظامك الغذائي.. 5 أطعمة غنية بالبروتين

يعتبر البروتين أحد المفاتيح الأساسية للتمتع بالصحة والرشاقة والمحافظة على قوة الجسم، لذلك ينصح خبراء الصحة الناس بالحرص على تواجده في مختلف الوجبات اليومية. وذكر موقع «هيلث لاين» أن البروتين يحتاجه الصغير والكبير، إذ يشكل البروتين الأساسية للأعضاء والعضلات والجلد والهرمونات. وأبرز أن جسم الإنسان يحتاج يومياً على الأقل 45 غراماً من البروتين للنساء و56 غراماً للرجال.

فيما يلي قائمة تضم 5 أطعمة غنية بالبروتين: البيض: مصدر ممتاز للفيتامينات والمعادن والدهون الصحية ومضادات الأكسدة. يحتوي على 78 سعرة حرارية و6 غرامات من البروتين.

اللوز: غني بالعناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك الألياف والمنغنيز والمغنيسيوم. يحتوي على 6 غرامات من البروتينات و164 سعرة حرارية (لكل 28 غرام).

صدر دجاج: من أشهر الأطعمة الغنية بالبروتين. محتوى البروتين فيه 53 غراماً و284 سعرة حرارية.

الحليب: يحتوي على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم تقريباً. إذا كنت قلقاً بشأن الدهون، فينصح بشربه قليل الدسم أو خالي الدسم. كوب واحد من الحليب يحتوي على 149 سعرة حرارية و8 غرامات من البروتين.

لحم البقر: يعتبر غنياً بالبروتين، بالإضافة إلى نسبة عالية من الحديد وفيتامين B12. محتوى البروتين في كل 85 غراماً هو 25 غراماً من البروتين و186 سعرة حرارية.

## وقود حيوي جديد مستخلص من أشجار النيم

من المعروف أن العصارة المستخلصة من أشجار النيم تستخدم في الأساس في أغراض الطب التقليدي، وكذلك في تصنيع أنواع معينة من الزيوت والمبيدات الحشرية الطبيعية. ولكن الجديد في الأمر أن فريقاً من الباحثين في الهند نجح في ابتكار نوعية جديدة من الوقود الحيوي الذي يصلح لتشغيل محركات السيارات، مستخلصة من أشجار النيم. وأكد فريق الدراسة من قسم الهندسة الميكانيكية بجامعة ماهارانا پراتاب بولاية راجستان الهندية أن الوقود الحيوي الجديد المستخلص من أشجار النيم يتم تصنيعه من خلال عملية كيميائية من مرحلتين تعرف باسم «الاسترة التبادلية».

وذكر الباحثان بيرو لال سالفو وسودهاكار جيندال أن الوقود الجديد يتميز بأن درجة لزوجته وكثافته أعلى من الديزل التقليدي الصنوع من البنترول وإن كانت قيمته الحرارية أقل. وذكر الباحثون في تصريحات للموقع الإلكتروني «فيز دوت أورج» المتخصص في التكنولوجيا أنه في حالة خلط وقود النيم بنسبة 20% مع الديزل البنترولي، يكون الناتج نوعية من الوقود تتشابه في لزوجتها مع الديزل التقليدي، وتصلح المادة الجديدة للاستخدام كوقود للسيارات. ويتميز وقود النيم بانخفاض نسبة الانبعاثات الكربونية الصادرة عنه في حالة احتراقه، مما يتيح إمكانية استخدامه كوقود صديق للبيئة.

## لماذا تجعل الكمامة التعرف على الأشخاص صعباً؟

أصبحت عملية التعرف على الأشخاص صعبة إلى حد ما، بسبب الكمامات التي لا تشارك أوجه الناس. فهل من تفسير علمي لهذه الصعوبة؟ وبيانات الكمامات المنتشرة في كل أنحاء العالم في أعقاب جائحة كورونا، حيث يحاول الناس قدر الإمكان الحد من انتشار الفيروس، الذي خلف خسائر اقتصادية وبشرية جسيمة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن ما يجعل العملية صعبة هو أن الكمامة تغطي الأنف والفتحة، وهي السمات الرئيسية التي يستخدمها الدماغ البشري للتعرف على الأشخاص. وكشفت دراسة إسرائيلية أن ارتداء القناع الطبي يقلل من قدرة الشخص على التعرف على الآخرين بنسبة 15 بالمئة. وأضافت «لكن غالباً بمقدور الناس التعرف على الأصداق الأقربين أو العائلة بسبب اللمسة عيونهم وأجزاء أخرى من الوجه لا تغطيها الأقنعة»، وذكر الباحث الرئيسي، تسفي غاتيل، من جامعة بن غوريون، أن «الوجود تعتبر من بين الحضرات البصرية الأكثر أهمية في الإدراك البشري وتلعب دوراً فريداً في التواصل والتفاعلات الاجتماعية اليومية».

## «مطعم فيفة» بين آثار بومبي الغارقة

أعلنت وزارة الثقافة الإيطالية اكتشاف مطعم كانت تباع فيه المأكولات والمشروبات لسكان مدينة بومبي، وفي حالة متميزة ولا يزال محتفظاً برسوم وبقايا حيوانات كانت تستخدم لتزيينه.

وأكدت الوزارة ومنطقة بومبي ما اعتبرته «كشفاً استثنائياً في بومبي، خلال أعمال التنقيب الجديدة التي أجريت ضمن مشروع ترميم وصيانة المنطقة الخامسة» من المدينة التي أنشأ عليها بركان فيزوف أثناء ثورته عام 79 بعد الميلاد.

وكان المطعم الذي تم العثور عليه يقدم الطعام للطبقات الدنيا في المدينة، ولا يزال محتفظاً بوسائل تزيينه مثل صورة حورية بحرية على صهوة جواد وحيوانات أخرى، وجميعها ما زالت ألوانها براقاً لدرجة الشعور بأنها مجسمة.

لكن الجزء الأكثر إثارة بالنسبة لخبراء الآثار كان العثور على بقايا أطعمة كانت تباع في الشوارع داخل أوعية، فيما يعتقد أنها كانت نواة فكرة شراء المأكولات وتناولها خارج المطعم (تليك أواي).

وعتاد سكان بومبي تناول المأكولات والمشروبات الدافئة في الهواء الطلق، ويعمل علماء الآثار والخبراء في بومبي على دراسة المواد المكتشفة لمعرفة إلى أي مدى يمكن التوصل إلى المزيد من المعلومات حول العادات الغذائية خلال العصر الروماني.

وتقع بومبي على سفح جبل بركان فيزوف الذي يرتفع ألف و200 متر عن سطح البحر قرب خليج نابولي جنوبي إيطاليا. وساهم الرماد البركاني في الحفاظ على معالم المدينة بكل تفاصيلها ومعالم الحياة الرومانية، حتى بدأت محاولات إعادة اكتشافها في القرن السادس عشر.

## التفكير الإيجابي يحمي الذاكرة

قد تتمنى أن تدوم بعض الذكريات طيلة العمر، ولكن الكثير من العوامل الجسدية والوجدانية يمكن أن تؤثر سلباً على قدرتنا على الاحتفاظ بالمعلومات طوال الحياة.

وجدت دراسة جديدة نشرت في دورية «سيكولوجيكال ساينس» أن الأشخاص الذين يشعرون بالحماسة والبهجة، ما يسميه العلماء «التأثير الإيجابي» أقل احتمالية في المرور بتجربة تدهور الذاكرة مع التقدم في العمر. وهذه النتيجة تضيف إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث حول دور التأثير الإيجابي في الشيخوخة الصحية.

وقام الباحثون بضغط الصلة بين التأثير الإيجابي وتدهور الذاكرة بالوضع في الاعتبار السن والجنس والتعليم والاكتمال والتأثير السلبي والانسحاب.

وقالت كلاوديا هاس وهي أستاذ مساعد في جامعة نورث ويسترن الأمريكية وهي أحد واضعي الدراسة: «أظهرت نتائجنا أن الذاكرة تتراجع مع التقدم في العمر». وقالت إيميلى هينتر الحاصلة على دكتوراه من جامعة نورث ويسترن والوليفة الرئيسية للدراسة: «غير أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التأثير الإيجابي تراجعت الذاكرة لديهم بشكل أقل على مدار عقد تقريباً».

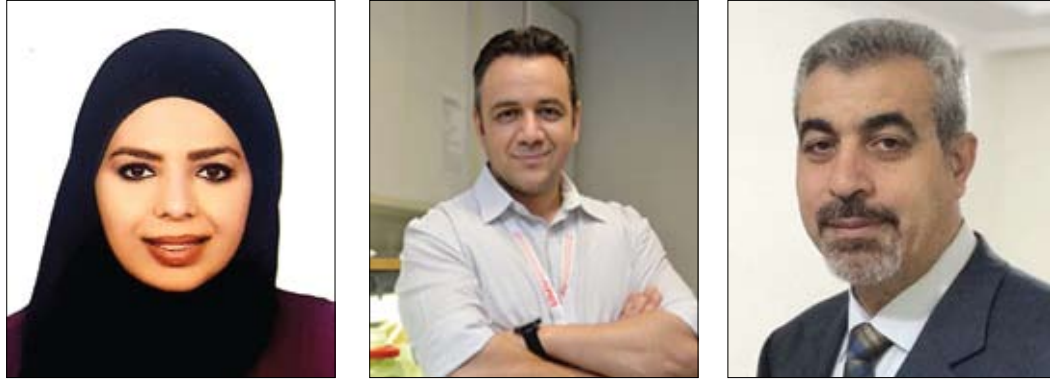


## أكثر ألعاب الفيديو مبيعاً في 2020

كان عام 2020 كارثياً على العديد من الصناعات، لكن سوق ألعاب الفيديو حقق أداءً جيداً مع اضطراب الكثيرين للبقاء في منازلهم والبحث عن وسيلة للتسلية. وزادت القيمة السوقية الإجمالية للألعاب بنسبة 19.6% عن العام الماضي إلى مستوى كبير بلغ 130.3 مليار جنيه استرليني (162 مليار دولار) هذا العام. وتكشف الأرقام التي جمعتها GamesIndustry.biz أنه بالنسبة لوحدات التحكم، فإن المبيعات لعباءة في صناديق تمثل 28% فقط من إجمالي المبيعات، مقارنة بـ 72% بالنسبة للوحدات الرقمية، في حين بلغ سوق ألعاب الكمبيوتر الشخصي والجوال سوق ألعاب الفيديو الشخصية والجوال العالمي الثاني. وتساهم ألعاب الفيديو الشخصية والجوال العالمي الثاني. وتساهم ألعاب الفيديو الشخصية والجوال العالمي الثاني. وتساهم ألعاب الفيديو الشخصية والجوال العالمي الثاني.



## فريق بحثي من جامعة الإمارات يستخرج الزيوت من نوى التمر لصناعة الوقود الحيوي



يمكن استخدام ما نسبة 100 بالمئة من نوى التمر، حيث يوجد في دولة الإمارات أكثر من 40 مليون شجرة نخيل تنتج سنوياً مليون طن من نوى التمر، 10 بالمئة منها تكون زيتوناً، وبهذا يكون لدينا 100 طن من الزيوت التي يمكن تحويلها إلى وقود حيوي، والفضلات حوالي 900 الف كيلو جراماً يمكن أن تستخدم في الانحلال الحراري الغازي، والفضلات النهائية تستخدم أيضاً في تطبيقات أخرى سيما الزراعة كسماد.

وأوضح رئيس فريق البحث بأن معظم التحاليل تمت في مختبرات جامعة الإمارات وقد عمدت هذه الدراسة إلى إجراء تحليل قبل وبعد استخراج الزيوت والعناصر الأساسية المكونة لنواة التمر، وبالأخص كميات المعادن وتأثيرها على البيئة، كما تم إجراء الدراسات لأكثر قدر ممكن من زيوت نوى التمر.

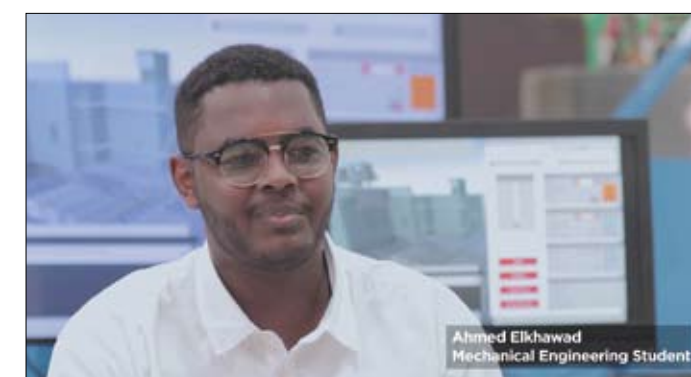
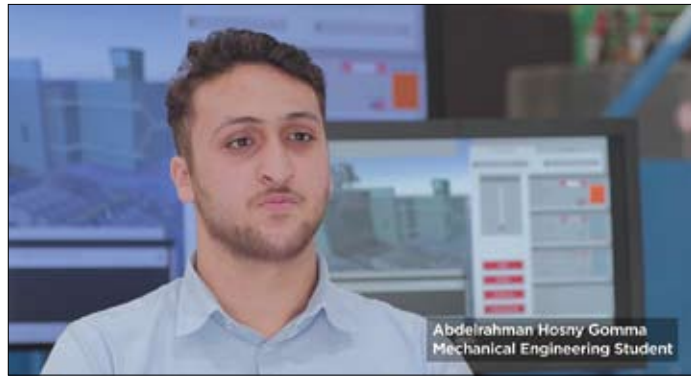
يشار إلى أن فريق العمل البحثي يضم كل من الدكتور عماد النجار، والدكتور علي هلال النقيب- مدير أبو ظبي بوليتكنك، والدكتور سليمان الزهير، من قسم الهندسة الكيميائية، والمهندسة شيرين حسن، والدكتور صلاح العمري من جامعة الإمارات.

تمكن فريق بحثي من جامعة الإمارات إنجاز مشروع بحثي نوعي لاستخراج أكبر كمية ممكنة من الزيوت لصناعة الوقود الحيوي من نوى التمر، حيث تم إنجاز هذا المشروع خلال عامين وبتكلفة مليون درهم، وقد نشر في عدد من المجلات العلمية العالمية.

أكد الباحث الدكتور عماد النجار، أستاذ مشارك في قسم الهندسة الميكانيكية بكلية الهندسة ورئيس الفريق البحثي- بأن نتائج البحث يستفاد منها بنسبة 100 بالمئة من مخلفات نوى التمر في دولة الإمارات.

وأشار النجار إلى أن الهدف الأساسي هو فحص إمكانية الاستخدام الأمثل لأكثر كمية ممكنة من الزيوت الناتجة عن نوى التمر في عملية صناعة الوقود الحيوي، وتوصلت الدراسة إلى أن 90 بالمئة من الناتج لفضلات نوى التمر تستخدمها في عملية الانحلال الحراري، بحيث يمكن استخراج وقود مثل غاز الهيدروجين وغاز الميثان وغاز الكربون والناتج المتبقى من الفضلات باعتباره المكون الأساسي للزخم، وله تطبيقات عملية مختلفة، وبذلك

طلبة الهندسة الميكانيكية في جامعة أبوظبي يفوزون بالنسخة الـ15 من مسابقة «تحدي الحديد»  
جامعة أبوظبي . الجامعة الأولى التي تفوز بمسابقة «تحدي الحديد» في العالم العربي  
تأهل الطالب عبدالرحمن جمعة للمشاركة في النسخة العالمية من المسابقة



تزويد الطلبة بالأدوات والموارد اللازمة وممتعة للطلبة، وأتطلع إلى مواصلة تعلم المزيد لأكون في المستقبل أحد رواد صناعة الحديد حول العالم، وتوفر جامعة أبوظبي لطلبتها فرص بحث علمي مميزة تحت إشراف لجنة التحكيم، وتهدف الجامعة إلى

عني لي الكثير، فقد كان مشاركتي في المسابقة منافع كثيرة، حيث ساعدتنا نظم محاكاة الحديد في استكشاف طرق التعامل مع هذا المعدن ومكنتنا من تخيل ما تبدو عليه صناعة الحديد على أرض الواقع. كان التحدي ممتعاً ومفيداً في الوقت ذاته، حيث يوضح

فاز طالبان من قسم الهندسة الميكانيكية في جامعة أبوظبي في مسابقة «تحدي الحديد» بنسخته لهذا العام، لتكون بذلك جامعة أبوظبي الجامعة الأولى التي تفوز بالمسابقة في العالم العربي. وانعقدت المسابقة، التي انطلقت في نسختها الأولى قبل 15 عاماً، بتاريخ 25 نوفمبر 2020، بتنظيم من الرابطة العالمية للصلب ومقرها بروكسل في بلجيكا من خلال موقعها التعليمي «ستيل يونيفرسيتي»، وبرعاية شركة حديد الإمارات.

وتأتي المسابقة كبادرة طويلة الأمد أطلقها مجتمع الصلب حول العالم لإتاحة الفرصة أمام الطلبة والعاملين في القطاع من التواصل والتعاون وتبادل الأفكار. وشهدت المسابقة العام مشاركة أكثر من 50 شركة و90 مؤسسة أكاديمية، حيث خاض طلبة جامعة أبوظبي منافسة جمعهم بطلبة من 27 بلداً من مختلف أنحاء العالم. وبعد مشاركة 45 طالباً من كلية الهندسة في جامعة أبوظبي في المسابقة التي استمرت لمدة 24 ساعة متواصلة، حل طالباً الهندسة الميكانيكية عبدالرحمن جمعة وأحمد الخواد المرشحين الأول والثالث على التوالي. وبذلك، تأهل الطالب عبدالرحمن



### مشاركات من 35 دولة عربية وأجنبية

## حديقة الحيوانات بالعين تكرم الفائزين بجائزة زوغرافي في دورتها الثامنة

في النجاح الجائزة واستمراريتها على أكمل وجه في ظل الظروف الراهنة لانتشار فيروس كوفيد-19، مثنياً على حرص المشاركين من هواة التصوير والمحترفين على توثيق جمال الحياة البرية والتنوع النباتي والحيواني الذي تزخر به حديقة الحيوانات بالعين، موجهة شكره الى لجنة التحكيم وما تميز به من مصداقية واحترافية في اختيار الصور ذات المعايير الفنية العالية وفريق عمل الجائزة

الثلاثة الأولى على التوالي كل من مسلم الدرعي من الإمارات، وروجير ألفونسو وجيفري جيلانو الفلبينيين، فيما فاز بالمرکز الثلاثة الأولى عن الفئة احادية اللون كل من إيريك بيرالس من الفلبين، وضاجيش شانغن من الهند، وسيليسو سيرير من الفلبين، وذلك بجوائز بلغت 100 ألف درهم، ذهب 25 ألف درهم للفائز الاول، و 15 الف درهم للفائز الثاني، و 10 الاف درهم للفائز الثالث

التميز. وتركز جائزة زوغرافي على إيصال رسالة حديقة الحيوانات بالعين من خلال إبراز الحياة البرية والطبيعة وتسلية الضوء عليها بلغة الصورة التي تعبر عن ألف كلمة، وإتاحة الفرصة للهواة والمحترفين المحليين والعالميين، واختيار لجنة تحكيم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التصوير وهم يوسف الزعابي وعبدالله البقيش وسليمان الحمادي.

## بابا نويل يفاجئ 25 طفلاً بتحقيق أمنياتهم من آخر رقم قياسي سجلته القرية العالمية

السابع ضمن احتفالات موسم الأعياد من خلال أكبر سلسلة فيديو على الإنترنت الجديد في غينيس للأرقام القياسية بأكثر من 444 مشاركة فيه شخصاً استمتعوا بكوب من الشوكولاتة الساخنة ومروره افتراضياً بينهم. وتطلعت القرية العالمية في الموسم الخامس والعشرين الحالي إلى تحقيق مجموع 25 رقم قياسي في غينيس للأرقام القياسية للاحتفال مع ضيوفها بمناسبة البوبيل الفضي.

الثامن هذا الموسم. وكانت الوجهة العالمية الرائدة قد حطمت بنجاح الرقم القياسي السابق في غينيس للأرقام القياسية بأكثر من 444 مشاركة فيه شخصاً استمتعوا بكوب من الشوكولاتة الساخنة ومروره افتراضياً بينهم. وتطلعت القرية العالمية في الموسم الخامس والعشرين الحالي إلى تحقيق مجموع 25 رقم قياسي في غينيس للأرقام القياسية للاحتفال مع ضيوفها بمناسبة البوبيل الفضي.

# منوعات

## الفكر

### 22



المشاركون في ملتقى نظم وقوانين مرورية  
«دولة الإمارات من أفضل دول العالم في تحقيق السلامة المرورية»  
استحداث واعتماد مؤشرات سلامة مرورية خاصة بفتي الأطفال والمسنين

أضاد المشاركون في ملتقى نظم وقوانين مرورية الذي نظمته جمعية كلنا الإمارات واختتم أعماله مؤخرا، بجهود واهتمام القيادة الرشيدة بدولة الإمارات وسعيها الدائم لتوفير أعلى درجات الأمن والسلامة المرورية على الطرقات وفي كافة المرافق الخدمية الحيوية، وأكدوا أن الحكومة عملت على الدوام على إنشاء بنية تحتية مالية ومشاريع نوعية كبيرة واستخدمت أحدث التكنولوجيات والتقنيات والمعدات لتحقيق هذا الهدف. كما أشاد المشاركون في الملتقى بالنظم المرورية المتميزة والقوانين والتشريعات الخاصة بقانون السير وقواعد وإجراءات الضبط المروري وجدول الخلفات، مؤكداً أن دولة الإمارات تعد من أفضل دول العالم من حيث شبكة الطرق الحديثة والتقنيات المستخدمة وأسطول المركبات التي تتميز بجودتها ومواصفاتها الفنية إضافة إلى استخدام أحدث أجهزة الضبط الآلي والنظم الذكية والتي حققت نجاحات كبيرة في شتى مجالات السلامة المرورية، ما أدى إلى انخفاض كبير بأعداد الحوادث ونسبة الإصابات والوفيات.

وشددوا على ضرورة تكاتف الجهود والتزام أفراد المجتمع بالقوانين المرورية، والتعاون بين كافة الجهات المعنية من المؤسسات والدوائر الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني والجمعيات التطوعية لتحقيق أهداف السلامة المرورية لتبقى دولة الإمارات في مصاف الدول المتقدمة في هذا الجانب.

من جانبه أشاد السيد عبدالله أحمد العلي المدير التنفيذي لجمعية كلنا الإمارات، بالدور الفاعل والجهود الكبيرة لوزارة الداخلية والإدارة العامة لشرطة أبوظبي بكافة مديرياتها على حرصهم الدائم في إطلاق الحملات التوعوية والتنقيفية وتسخير كافة الإمكانيات لمواكبة التطورات ونشر الوعي بين الجمهور من السائقين ومستخدمي الطريق، ما كان له الأثر الواضح في رفع مستوى الوعي والمعرفة بالقوانين والأنظمة وتطبيق السلوكيات الإيجابية في الطريق، وأشار إلى دور جمعية كلنا الإمارات في ممارسة دورها في التوعية والتنقيف ونشر المعرفة بين الجمهور كأحد أهداف الجمعية، مؤكداً على تعاون الجمعية الدائم مع الإدارة العامة للشرطة والمؤسسات الأخرى، بما يعزز الجهود وتحقيق التكاتف والتعاون بين كافة المؤسسات والدوائر.

وخرج المشاركون في ملتقى نظم وقوانين مرورية وبعدد من التوصيات، من أبرزها:  
- تعزيز دور النظم المرورية الحديثة في حفظ أرواح فتى الأطفال والمسنين.  
- استحداث واعتماد مؤشرات سلامة مرورية خاصة بفتي الأطفال والمسنين.  
- الاستمرار بتنفيذ نظام ضبط ذكي لضبط متجاوزي «قف» في الحافلات المدرسية، باستخدام أحدث التقنيات والقدرة على ضبط المركبات المخالفة بعدم الوقوف عند فتح ذراع «قف»، وقت صعود ونزول الطلبة.  
- الاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تصميم وتدشين منصة إعلامية إلكترونية لتنفيذ برامج التوعية الإعلامية المرورية.  
- تصميم وتدشين تطبيق ذكي لرصد الحركة المرورية وتحليل البيانات والمعلومات.  
- تقليص العقوبات بحق السائقين الذين يكررون المخالفات المرورية ذات الخطورة العالية.  
وشارك في جلسات الملتقى كلا من: الدكتور سعيد بن هوميل العامري، عضو مجلس إدارة جمعية كلنا الإمارات، العميد سالم عبدالله بن براك الظاهري، نائب مدير مديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي، العميد متقاعد جمال سالم عبدالله العامري، المدير التنفيذي لجمعية ساعد للحد من الحوادث المرورية، المقدم الدكتور مسلم محمد الجنيني نائب مدير إدارة هندسة المرور وسلامة الطرق بمديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي، سعادة أحمد صالح الهاجري الرئيس التنفيذي للإسعاف الوطني، الأستاذ الدكتور علاء عبدالرحمن البكري مستشار جمعية الإمارات للسلامة المرورية، المقدم ركن أحمد جمعة الكعبي مدير إدارة السعة المؤسسية بإدارة الإعلام الأمني، والدكتور علي محمد ياسين عضو كلنا شرطة.



# منوعات العلاج

23

مع فوضى الوباء هذا العام، من السهل أن ننسى أن هناك أي شيء آخر يدعو للقلق بخلاف "كوفيد-19"، وهو موسم البرد والإنفلونزا. وتحمل الفيروسات الثلاثة أعراضا متشابهة، وهي السعال والعطس والاحتقان وضغط الجيوب الأنفية (مع انسداد أو سيلان الأنف) والصداع والتعب العام، وأوجاع وآلام والحمى في حالات الإنفلونزا.



يمكن أن تعطل حياتنا اليومية بشكل كبير

## البرد والإنفلونزا . أفضل العلاجات الطبيعية لتخفيف أعراضها



بالمحلول الملحي يمكن أن يساعد في تقليل الاحتقان للأشخاص المصابين بالتهاب الأنف التحسسي.

**- تخفيف التهاب الحلق:**  
يقول الخبراء إن "الزنجبيل عنصر غذائي أساسي يمكن أن يساعد في دعم جهاز المناعة في الجسم، وتعلم أن تناوله كمكمل غذائي، عند المرض، يمكن أن يقلل بشكل طفيف من مدة المرض. والزنك قد يمنع تكاثر وإبواب الفيروس في الأغشية المخاطية".

وأضافوا أن هناك أيضا نظرية متطورة مفادها أن الزنك قد يساعد في الحد من درجة الاستجابة الالتهابية لجسم المريض للعدوى. ويمكن أن يتسبب الالتهاب في الشعور بالألم والإرهاق وبعض الأعراض الأخرى التي تختلف حسب الظروف. وقد يعني الحد من الالتهاب تقليل الأوجاع والآلام والمزيد من الطاقة.

وعلى الرغم من أن الأدلة العلمية والسريية حول الزنك مختلطة، لكن الدراسات التي أجريت على مستحلبات الزنك، على وجه الخصوص، أظهرت إمكانية إعادة علاج نزلات البرد (سواء لتقصير مدة الأعراض أو تخفيف أعراض البلعوم).

ويشكل عام، يحتاج البالغون من 8 إلى 11 مغ للحصول على صحة مثالية. وتنص مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) على أن "الزنك يعزز وظائف المناعة ويساعد الناس على مقاومة الأمراض المعدية". والحد الأعلى للجرعة (حاليا) هو 40 مغ للبالغين. ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الزنك إلى القيء والإسهال والصداع، لذا يجب الانتباه إلى الكمية التي يتطلبها الجسم واستشارة الطبيب قبل استخدامها عند المرض.

**- تخفيف الأعراض المتعددة:**  
تم استخدام شاي الزنجبيل لعدة قرون، وذلك لسبب وجيه، حيث أنه يعد مسكنا لتهدئة ومتعدد الأعراض وله آثار جانبية قليلة في العادة.

وهذا العلاج المنزلي القديم يحتل مكانة عالية في قائمة العلاجات الطبيعية التي يجب استخدامها. وأوضح الخبراء أن الشاي الأخضر والأسود ليس لهما نفس الخصائص ولا التأثيرات التي يملكها شاي الزنجبيل، وأشاروا إلى أنه يمكن أن يساعد في إزالة البلغم في

المحتمل أن يكون فعالا في تهدئة السعال عند الأطفال مثل ديكستروميثورفان.

ويعمل العسل على تطهير الجزء الخلفي من الحلق لفترة أطول من شراب السعال الاصطناعي، بفضل آثاره المضادة للأكسدة والفيروسات الراسخة".

وتوضح الصيدلانية ماريا جيل فلوريس: "يحتوي العسل على العديد من مضادات الأكسدة المهمة التي قد تساعد في حماية الجسم من تلف الخلايا، وغالبا ما يتم الإضافة بخصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات".

وتم استخدام العسل كدواء منذ آلاف السنين، ولكن تأكد من مراجعة طبيبك إذا كنت تخطط لاستخدام هذا بكميات كبيرة ولفترة طويلة من الزمن. كما لا ينبغي إعطاؤه للأطفال بعمر 12 شهرا أو أقل (لقد يحتوي على بكتيريا تسمى المطثية التي تسبب التسمم السحقي عند الرضع).

**- تخفيف الجيوب الأنفية:**  
إذا أصبت بنزلة برد أو الإنفلونزا، فمن المحتمل أن تتذكر الاحتقان المزج وعدم القدرة على التنفس من أنفك.

ولحسن الحظ، هناك حل بسيط للغاية، وهو غسل الجيوب الأنفية. وأوضح الخبراء أن "علاج أمراض الحساسية والجيوب الأنفية بالمياه المالحة قد نشأ من الهند القديمة. وكان يعتقد أن رمي المرمرات الأنفية بالمياه المالحة يمكن أن يساعد في إزالة المخاط وتقليل الالتهاب المزمن".

وعلى الرغم من أنه علاج قديم للاحتقان والتهاب الأنف وغيرها من المشاكل المتعلقة بالجيوب الأنفية، فإن "الفصل الأنفي يعمل بالضبط ما يعد به" ويوفر راحة أكبر. ووجدت مراجعة دراسة أجريت عام 2018 خارج المملكة المتحدة أن الغسل الأنفي

وتتواجد هذه الفيروسات (نزلات البرد والإنفلونزا وكوفيد-19) في مجموعة من الحالات تتراوح من الزكام الخفيف إلى الحاجة إلى جهاز تنفس في وحدة العناية المركزة. وهناك عدد من العوامل التي تحدد ما إذا كنت ستمرض أم لا، وكذلك مدى المرض الذي قد تصاب به، وأحد هذه العوامل، التي غالبا ما تتفاقم عنها، هو حالة نظام المناعة لدينا.

ويمكن لأي من فيروسات الشتاء شديدة العدوى أن تعطل حياتنا اليومية بشكل كبير، لذلك من الضروري التفكير في المستقبل. ولا يقتصر علاج العدوى الفيروسية على تخفيف الأعراض فحسب، بل يتعلق أيضا بموازنة نظام المناعة حتى تتمكن من الشفاء بسرعة وكفاءة، ويمكن أن تساعد العلاجات الطبيعية.

**- منع السعال:**

العسل هو البديل الطبيعي المثالي لعقار ديكستروميثورفان، وهو العنصر النشط في معظم أدوية السعال المتاحة دون وصفة طبية. ووجدت دراسة أجريت عام 2018 في نيجيريا أن العسل من

وقد يكون هذا أحد العوامل العديدة التي تساهم في التأثيرات المتغيرة للزنجبيل الطازج مقابل الزنجبيل المجفف. وبالنسبة لشاي الزنجبيل، فإن الزنجبيل الطازج أكثر فائدة في التهابات الجهاز التنفسي العلوي والإنفلونزا، ومع ذلك، بالنسبة للغثيان، فإن هناك أبحاثا تدعم استخدام الزنجبيل الجاف".

الجيوب الأنفية والربو.

ووجدت دراسة أجريت عام 2013 من باحثين تايبوانيين أن الزنجبيل الطازج (ولكن غير المجفف)، فعال في علاج أمراض الجهاز التنفسي، "وفي حالات معينة، تحتوي الأعشاب الطازجة على مركبات معينة سليمة أكثر من الأعشاب المجففة،



## دراسة تزعم: الأشخاص الذين يدخنون سيجارة واحدة فقط في اليوم قد يكونون "مدمنين على النيكوتين"

قالت دراسة إنه حتى الأشخاص الذين يدخنون نصف سيجارة في اليوم ويعتبرون أنفسهم مدخنين عاديين، يمكن أن يكونوا مدمنين على النيكوتين ويحتاجوا إلى العلاج. ودرس الخبراء الأمريكيون أكثر من 6700 مدخن تم تقييم إدمانهم، ووجدوا أن ثلثي أولئك الذين يدخنون 1-4 سجائر في اليوم كانوا مدمنين.

ويجب أن يسأل الأطباء عن جميع سلوكيات التدخين، بما في ذلك التدخين غير اليومي، لأن هؤلاء المدخنين بحاجة إلى علاج للإقلاع عن التدخين بنجاح. ونشرت النتائج الكاملة للدراسة في مجلة American Journal of Preventive Medicine.

كلما زاد عدد الأشخاص الذين يدخنون. وفي الواقع، 35% من أولئك الذين يدخنون ما بين سيجارة واحدة وأربع سجائر في اليوم، مدمنون بشكل معتدل أو شديد، مقارنة بـ 74% من أولئك الذين يدخنون أكثر من 21 سيجارة يوميا.

تعاطي التبغ، كما هو معروف رسميا - من المفترض أن يستخدم الأطباء المعايير المكونة من 11 جزءا الموضحة في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي، أو DSM-5 باختصار.

ومع ذلك، أوضح معد الورقة وعالم السلوك في جامعة ديوك، جيسون أوليفر، أن الأطباء كثيرا ما يستخدمون السؤال "كم سيجارة تدخن في اليوم؟" كاختصار تشخيصي - ولكن قد يكون هذا مضللا.

وقال البروفيسور أوليفر: "يُنظر إلى التدخين الخفيف على أنه أقل ضررا من التدخين المفرط، لكنه ما يزال يحمل مخاطر صحية كبيرة. ويرى مقدمو الخدمات الطبية أحيانا أن المدخنين العاديين ليسوا مدمنين، وبالتالي ليسوا بحاجة إلى العلاج - لكن هذه الدراسة تشير إلى أن العديد منهم قد يواجهون صعوبة كبيرة في الإقلاع عن التدخين دون مساعدة".

وفي دراستهم، حلل الباحثون مجموعة البيانات الحالية التي جمعتها المعاهد الوطنية للصحة - والتي تضمنت معلومات عن أكثر من 6700 مدخن تم تقييمهم بشكل كامل لإضافة النيكوتين مقابل معايير DSM-5.

ووجدوا أن 85% من مدخني السجائر يوميا كانوا مدمنين إلى حد ما - سواء كان ذلك خفيفا أو معتدلا أو شديدا.

ووجد الباحثون أن شدة إدمان السجائر يبدو أنها تزداد

وقال معد الورقة البحثية وباحث الصحة العامة، جوناثان فولدر، من جامعة ولاية بنسلفانيا: "هذه الدراسة توضح أن العديد من المدخنين العاديين، حتى أولئك الذين لا يدخنون كل يوم، يمكن أن يدمنوا السجائر".

وعند تقييم الأشخاص لإدمان النيكوتين - أو اضطراب

ومع ذلك، لاحظ الفريق أن تكرار حالات الإدمان الأكثر شدة، يزداد مع عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميا. وخلصوا إلى أن النتائج تؤكد على أهمية التقييم الصحيح لخطر الإدمان لدى جميع المدخنين - بما في ذلك أولئك الذين لديهم عادة عادية.















يعرض برنامج "الشارقة تحاور الآخر" كل يوم اثنين

## تلفزيون الشارقة يضيء جهود مشروع الإمارة الحضاري محلياً ودولياً

والوثائق، فضلاً عن المساهمة في نشر الثقافة العربية في الدول الأجنبية، حيث كشف البرنامج عن قيام منشورات القاسمي، بإهداء مكتبة روسيا الوطنية في موسكو، مجموعة من الكتب، من ضمنها مؤلفات صاحب السمو حاكم الشارقة المترجمة إلى الروسية، كما أهدت معهد الاستشراق الروسي مجموعة مماثلة. ويعتبر البرنامج الذي تبلغ عدد حلقاته 25 حلقة، عملاً إبداعياً يقف ورائه فريق من الكوادر الإعلامية المتميزة التي تضم المنتجة ثورة القصاب المهيري، ومساعد منتج، محمد سليمان يوسف، والمخرج مهند كريم.

المجمع العلمي المصري كاملاً بعد احتراقه عام 2011، وتقديمه أربعة آلاف عنوان من مكتبة سموه الخاصة، كما توقف عند مبادرة بيوت الشعر العربية، التي تم إنشاؤها في كل من محافظة المنرق بالأردن، والأقصر في مصر، والعاصمة السودانية الخرطوم، ومدينة القيروان التونسية، إضافة إلى مدن تطوان، ومراكش في المغرب، ونواكشوط في موريتانيا. كما ألقى البرنامج الضوء على مبادرة صاحب السمو حاكم الشارقة، بترميم وتجديد مكتبة ماكميلان التاريخية في نيروبي بكينيا، التي تضم أمهات الكتب الإفريقية، ودعمها بالكتب

للترات، وسعادة الدكتور إسماعيل عبدالله، أمين عام الهيئة العربية للمسرح، وسعادة الدكتور حبيب غلوم، المستشار الثقافي في وزارة الثقافة والشباب، وسعادة حسين المحمودي، الرئيس التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، والدكتور زكي أصلان، مدير المركز الإقليمي لحفظ التراث الثقافي في الوطن العربي "إيكروم الشارقة"، وغيرهم من الشخصيات الرسمية والمسؤولين. وفي استعراضه لجهود الإمارة محلياً، توقف البرنامج عند مبادرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو

في كل حلقة، فيتوقف عند جهود الشارقة المحلية والدولية في حفظ المخطوطات ورعاية المسرح، وما قدمه معرض الشارقة الدولي للكتاب من تجربة رائدة تقدم مشروع الإمارة إلى العالم، بالإضافة إلى رؤية الإمارة في إنشاء بيوت الشعر العربية، ومجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار وغيرها من المشاريع والجهود. ومن أبرز ضيوف البرنامج خلال حلقاته الأولى، سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وسعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة

•• الشارقة-الفسج: يفتح تلفزيون الشارقة عبر برنامجه الأسبوعي "الشارقة تحاور الآخر" نافذة جديدة على مشروع الإمارة الثقافي والحضاري، إذ تأخذ المشاهدين في جولة حول أبرز الجهود والمبادرات والمشاريع التي تقودها الإمارة لتظل مركز المعرفة والإبداع في المنطقة. ويشكل البرنامج الذي يعرض في تمام الساعة العاشرة من مساء كل يوم اثنين، أرضياً ومرجعاً ثقافياً لنجازات وملامح الشارقة، إذ يتناول من خلال حواراته، عدداً من المحاور

•• دبي-الفسج: نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث يوم الخميس الماضي الذي وافق 24 ديسمبر 2020م، محاضرة افتراضية عبر المنصة الإلكترونية بعنوان "أخبار ومُلونات المخطوطات: أنواعها ومكوناتها". قدمها الأستاذ الدكتور عبد اللطيف حسن أفندي، عضو هيئة التدريس في كلية السياحة والآثار في جامعة الملك سعود، بالملكة العربية السعودية، وأستاذ بكلية الآثار في جامعة القاهرة

## مركز جمعة الماجد يقدم محاضرة افتراضية عن أخبار ومُلونات المخطوطات

، وذكر بعض الوصفات المعتمدة لإعداد الأحبار، ومنها الأحبار السرية، وأخبار الأختام. كما تحدث الدكتور أفندي عن طرق فحص وتحليل أحبار وملونات المخطوطات، وعُدَّ من أهمها التحليل الكروماتوجرافي، وأشار إلى أهمية الأحبار والملونات في تأصيل المخطوطات وكشف تزويرها. وفي نهاية المحاضرة عبر المشاركون عن إعجابهم بالوضع من خلال الاستبيان الذي أرسل إليهم عبر المنصة، كما أبدوا تفاعلاً كبيراً من خلال الأسئلة التي طرحوها على المحاضر.

بجمهورية مصر العربية، وقد حضر المحاضرة عدد من المتخصصين والمهتمين بالمخطوطات من دول عربية عديدة. بدأ المحاضر بالحديث عن بنية المخطوطات المادية والنصية وأهم أوعية الكتابة قديماً مثل البردي والرق والورق، وأشكالها ومصطلحي الحبر والمدا. كما تناول أخبار وملونات المخطوطات السوداء، وتعريف المواد الملونة، والأصباغ، وعرض لأهم الأحبار والملونات السوداء كالحبر الكربوني، والحبر الخليلج، والحبر المعدني، وبين تركيب كل حبر منها، ومميزاته، وعيوبه

•• دبي-الفسج: نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث يوم الخميس الماضي الذي وافق 24 ديسمبر 2020م، محاضرة افتراضية عبر المنصة الإلكترونية بعنوان "أخبار ومُلونات المخطوطات: أنواعها ومكوناتها". قدمها الأستاذ الدكتور عبد اللطيف حسن أفندي، عضو هيئة التدريس في كلية السياحة والآثار في جامعة الملك سعود، بالملكة العربية السعودية، وأستاذ بكلية الآثار في جامعة القاهرة



## 103824 عنوانا تزخر بها مكتبة زايد المركزية لإغناء ثقافة القارئ



الراغبين في الاستفادة من الخدمات التي تقدمها. حيث بلغ عدد زوار المكتبة خلال العام الماضي 86 ألف زائر. وعن المشاركات التي تتفاعل المكتبة معها أضاف جمعة الظاهري ان المكتبة تتفاعل مع جميع الفعاليات الوطنية وتشارك فيها فخلال شهر فبراير تشارك المكتبة في فعاليات شهر الابتكار وفي شهر مارس تشارك المكتبة في شهر القراءة الوطني من خلال تقديم برامج وفعاليات تخدم شريحة الأطفال وال كبار.. كذلك تقدم المكتبة خلال شهر سبتمبر برنامج العودة إلى المدارس الذي يقدم فعاليات وورش مختلفة وغيرها من المشاركات مثل المشاركة في يوم المرأة الإماراتية ويوم الشهيد واليوم الوطني ويوم الكتاب وغيرها... كذلك تقدم المكتبة مسابقة القارئ المبدع والكتاب الصغير في الكتاب الكبير.

توفير قاعات المحاضرات والمسرح الذي يمكن الاستفادة منه في حفلات التخرج والفعاليات.. كذلك توفر المكتبة خدمة التدريب لراغبين في الاستفادة من الخدمات الإلكترونية وخدمات الإحاطة الجارية والخدمة المرجعية. وللمكتبة دور تقوم به بجانب دورها العلمي والتعليمي حيث قال الظاهري أن للمكتبة دور فعال في واضح من خلال الورش والمحاضرات والدورات التي تقدمها للمجتمع بمختلف فئاته كذلك البرامج الدائمة كبرنامج العودة إلى المدارس وبرنامج الشتاء وبرنامج الصيف بالإضافة إلى شهر القراءة وشهر الابتكار ودورات اللغات وبرامج الإيلس ومحاضرات التنمية الذاتية وعلوم الكمبيوتر كذلك الفعاليات المصاحبة للأيام الوطنية والعالمية. وفت الظاهري ان ان المكتبة متاحة لجميع فئات المجتمع

وذكر الظاهري انه خلال جائحة كورونا وفي ظل إغلاق المكتبات ارتفعت نسبة الدخول إلى الموقع الإلكتروني لمكتبة زايد المركزية والاستفادة من الخدمات التي يقدمها. وفت الظاهري التي تغير دور المكتبة وواجباتها من مكتبة تحتوي فقط على مجرد رفوف ومجلدات تلك الوظيفة التقليدية الجامعة إلى دور حيوي آخر أصبحت تؤديه المكتبات حيث أصبح هناك مكتبات إلكترونية وظيفتها توفير الكتاب المرجعي والدراسي ومصادر البيانات والمجموعات الاحصائية والكتب التي تصدرها المؤسسات لأولئك ومنتمين رواد سواء كان في العالم العربي والإسلامي والغربي. وأشار إلى ان المكتبة توفر خدمة المطالعة الداخلية والاستعارة والاستفادة من خدمة الإنترنت كذلك تتوفر في المكتبة الحلول الدراسية الفردية والجماعية بالإضافة إلى

والطالب الجامعي وحتى طلبة المدارس من خلال الموارد التي تقدمها سواء كانت هذه الموارد ورقية كالكتاب والمرجع والرسائل الجامعية والدوريات أو مصادر إلكترونية كقواعد البيانات وOverDrive كذلك الدورات والمحاضرات واللقاءات التي تنظمها المكتبة لغناء ثقافة القارئ. وأشار جمعة الظاهري إلى ان الموقع الإلكتروني للمكتبة متاح مجاناً للجميع ويحتوي محرك البحث الخاص بالمكتبة جميع أوعية المعلومات التي توفرها المكتبة كذلك عرض الموقع البرامج والفعاليات القادمة للمكتبة. ومعلومات عن أفرع دار الكتب..ومن خلال الموقع يمكنك الدخول إلى OverDrive الذي يوفر أحدث الكتب الإلكترونية وبالجمان عن طريق نظام الاستعارة الإلكترونية.

تزخر مكتبة زايد المركزية بمدينة العين بـ 103824 عنوانا في شتى أنواع المعرفة باللغتين العربية والإنجليزية مابين كتاب وقصص ورسائل ماجستير ودكتوراه، بالإضافة إلى العديد من قواعد البيانات التي توفر الكتب الإلكترونية ورسائل الماجستير والدكتوراه والبحوث والتقارير والمستخلصات في جميع المواضيع. وأوضح جمعة الظاهري مدير مكتبة زايد المركزية بمدينة العين ان المكتبة تأسست مع تأسيس جامعة الإمارات العربية المتحدة في بداية العام الدراسي 1977/1978 و في عام 2015 تم تحويل المكتبة إلى مكتبة عامة تحت إدارة دار الكتب بدائرة الثقافة والسياحة في ابوظبي. وقال الظاهري في تصريح لوكالة انباء الإمارات "وام" أن المكتبة تسعى إلى توفير جميع متطلبات الباحث والقارئ

والتحليل الكروماتوجرافي، وأشار إلى أهمية الأحبار والملونات في تأصيل المخطوطات وكشف تزويرها. وفي نهاية المحاضرة عبر المشاركون عن إعجابهم بالوضع من خلال الاستبيان الذي أرسل إليهم عبر المنصة، كما أبدوا تفاعلاً كبيراً من خلال الأسئلة التي طرحوها على المحاضر.





## منوعات

# العمل

27



شاركت الفنانة لبلة في لجنة تحكيم المسابقة الدولية  
لمهرجان "القاهرة السينمائي" في دورته الثانية  
والأربعين.

في هذا الحوار نتحدث لبلة عن المهمة الجديدة في  
المهرجان، وكيف تعاملت معها، بالإضافة إلى العديد من  
الأمر حول نشاطها الفني.

حياتي عادية، وأرفض كتابة أعمال عنها أو تناولها فنياً

## لبلة: أشعر بالرضا عن مسيرتي الفنية

كانت في بداياتي، ولم تكن مصورة مثل الحفلات في المدن المصرية، ما يمكن أن أؤكد عليه هو شعوري بالرضا عن مسيرتي الفنية، سواء في طفولتي أو حتى عندما كبرت، وكل هذا لم يكن ليتحقق من دون وقوف والدتي إلى جوارتي ودعمها لي بشكل مستمر.

هل مازالت تشعرين بالحزن على فراقها؟  
- بالتأكيد، فكل مكان كنت أذهب إليه كانت والدتي ترافقني، فهي سبب نجاحي وسعادتي ولم أنساها في يوم ما، فهي لعبت دوراً كبيراً في حياتي، وساندتني ودعمتني منذ طفولتي، وكنت أثق في رأيها، وكل مكان أذهب إليه أتذكر مرافقتها لي فيه، فهي لم تبخل يوماً علي بأي شيء، ودون وجودها لجواري لم أكن استطع تحقيق ما وصلت إليه.

بمناسبة الحديث عن التراث السينمائي الكبير لماذا لم تقابله أعمال درامية مماثلة؟  
- لشعوري بصعوبة التصوير أمام 4 كاميرات في التلفزيون على العكس من السينما، وكنت قلقة من هذا الأعمال بشدة، وشجعتني على تجاوزه الفنان الكبير عادل إمام، الذي تمسك بعلمي معه في مسلسل "صاحب السعادة"، واعتبره بداية حقيقية في الدراما التي أفكر في الاختيارات بها كثيراً، خصوصاً أنها تتطلب مجهوداً كبيراً بالعمل لطول فترة التصوير.

ما سبب رفضك تقديم عمل عن مسيرتك الفنية؟  
- لأن أغلبية أعمال السيرة الذاتية لم تنجح في تقديم الشخصيات التي أرادت تقديمها بشكل جيد وبصورة مناسبة، والاستثناء الوحيد في هذا الأمر هو مسلسل "أم كلثوم"، الذي نجح في أن يكون أحد الأعمال الخالدة في الدراما التلفزيونية، لذا أعتبر أن تقديم مثل هذا العمل سيكون مغامرة كبيرة لا أرغب في خوضها، ولا سيما أنني أرى حياتي عادية، ورفضت كثيراً كتابة أعمال عنها أو تناولها فنياً.

### (العمل صفر)

تستعد النجمة لبلة لتصوير مشاهدتها في فيلم (العمل صفر) الذي انضمت له مؤخراً، وذلك منتصف الشهر المقبل.

وتشارك لبلة بطولته العمل إلى جانب الفنانين نبليي كريم وأكرم حسني، ويشهد مواقف كوميدية بينها وبين أبطال الفيلم، حيث يواصل فريق العمل التصوير بشكل يومي، للانتهاء منه في أقرب وقت ليدخل مرحلة المونتاج والمكساج.

استعداداً لعرضه في السينمات، وتجسد نبليي كريم خلال الفيلم دور راقصة ولديها كباريه، ويساعدها في عملها النجم الكوميدي بيومي هؤاد، الذي يعمل عطاراً في الصباح، وفي الكباريه ليلاً، وتتوالى الأحداث.

فيلم (العمل صفر) فكرة محمد سامي، وأكرم حسني، وسيناريو وحوار وائل عبدالله، ويشترك في بطولته محمد علاء، ودارين حداد، ولى عز العرب وغيرهم.

كيف وجدت اختيارك كمضو لجنة تحكيم في مهرجان القاهرة بدورته الحالية؟  
- أحرص على حضور مهرجان القاهرة منذ بدايته، وشعرت بسعادة لاختياري عضوة في لجنة التحكيم، خصوصاً أن له مكانة خاصة في قلبي، ورغم أنها ليست المرة الأولى التي أقوم فيها بعضوية لجنة تحكيم لكن الموقف مختلف هذه المرة، وأتمنى أن تخرج الدورة الحالية بشكل مشرف، لاسيما في ظل الظروف الصعبة التي تعقد فيها، وحرص الجميع على إنجاحها، بالرغم من الصعوبات التي تواجه صناعة السينما في العالم ليس في مصر والمنطقة العربية فقط.

تحدثت عن استفادتك كثيراً من "كان السينمائي"؟  
- بالفعل، ذهبت لمهرجان كان 18 مرة خلال عدة دورات، وتعرفت عليه من أصدقائي النقاد، وحماسهم الشديد له ولقيمتهم الفنية، وسافرت وحضرت على نفقتي الخاصة الأفلام، وبدأت أشاهد ما يعرض فيه واستفدت منه كثيراً، لذا كنت أحرص على حضوره كل عام من دون تردد، لاعتباره من أهم الأحداث السينمائية حول العالم، وكل من ذهب لحضور دورة في المهرجان يدرك ما أقوله.

هل ستساعدك تجاربك في "كان" على مهمة عضوية لجنة تحكيم مهرجان القاهرة؟  
- بالتأكيد، وليس حضور مهرجان "كان" فقط، ولكن كل التجارب التي مررت بها في حياتي وخبراتي جعلتنا أوظفها في تقييم الأفلام عندما أشاهدها مع لجنة التحكيم، وأنا حريصة على الاستفادة من التجربة، لأنني شأهدت مجموعة كبيرة من الأفلام في فترة زمنية قصيرة، واعتقد أن القرارات بشأن الأفلام كانت بالتوافق بين أعضاء اللجنة، وهذا أمر طبيعي خصوصاً في ظل المستوى الجيد لجميع الأفلام المشاركة، وهو ما يزيد من صعوبة الاختيار ومنح الجوائز.

صرحت مؤخراً برغبتك في تقديم شخصية لأم طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، فما السبب؟  
- لأنني لم أقم بهذا الدور في أي عمل فني قدمته من قبل، وأشعر أنني سأكون قادرة على تقديمه بشكل جيد، خصوصاً أن لدي خبرة في التعامل مع ذوي الهمم، بسبب ترددي دائماً على جمعيات خاصة بهم، وقضائي ساعات طويلة معهم، ومن ثم بات لدي خلفيات كثيرة يمكن أن أستفيد منها بتحضير لي هذا الدور، فهناك قصص وحكايات كثيرة يمكن أن تقدم عنهم وعن أسرهم.

والدور البطولي الذي يقومون به لدعم أبنائهم ومساندتهم.

كثيرون يتحدثون عن رفاقة لبلة واطلاقتها المختلفة، كيف تنظرين لهذا الأمر؟  
- بالتأكيد هذا الأمر يشعر أي شخص بالسعادة، ورغم زيادة وزني مؤخراً بسبب أزمة كورونا، التي جعلتني ابقى في المنزل فترات طويلة، لكنني استطعت الحفاظ على وزني بشكل نسبي، بحكم طبيعتي أفضل دوماً تناول وجبات خفيفة باستمرار على مدار اليوم، فضلاً عن تفضيلي للنظام النباتي في تناول الطعام بعيداً عن اللحوم والدواجن.

في مسيرة لبلة عدد كبير من الأعمال، ما أكثر عمل تعززين به؟  
- قدمت 86 فيلماً سينمائياً وأكثر من 260 أغنية بجانب تجاربي على المسرح والتلفزيون تصل إلى عشرة أعمال تقريباً لا يمكن أن اختار بين هذا العدد من الأعمال تجربة واحدة أو اثنتين باعتبارهما الأفضل، لكن كل عمل كانت له ظروفه وتجربته وفريق عمله، فهناك أعمال عديدة قدمتها للأسف ليست موجودة، لأنها



## دينا الشربيني متهمة بسرقة شاروخان وكاترينا كيف

ضجة كبيرة أثارت بعد طرح البوستر الدعائي لفيلم "ثانية واحدة" الذي تقوم ببطولته الممثلة المصرية دينا الشربيني، إذ اتهم المتابعون دينا بسرقة فكرة البوستر من بوستر الفيلم الهندي "ZERO" الذي يقوم ببطولته الممثلان الهنديان شاروخان وكاترينا كيبف.

وتظهر دينا في البوستر بوجه غاضب، ممسكة بيد الممثل المصري مصطفى خاطر الذي ظهر بحجم أصغر من حجمه الطبيعي، والأمر نفسه بالنسبة لبوستر فيلم "ZERO"، الذي ظهر فيه شاروخان بحجم أصغر من حجمه الطبيعي وتحضنه كاترينا كيبف.

وتدور أحداث فيلم "ثانية واحدة" في إطار رومانسي كوميدي، حيث يتعرف شاب إلى فتاة ويعرضها للكثير من المشاكل، ثم يتعرض لحادث يقلب حياته رأساً على عقب، ويشارك في بطولته أيضاً محمود حميدة، وسوسن بدر، وويزو، وعلا رشدي، وهو من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج أكرم فريد.



## دايدا خليل؛ ليست هناك ممثلة (نمبر وان)

تعتبر الممثلة اللبنانية دايدا خليل أن لا وجود لممثلة (نمبر وان) في الساحة التمثيلية بحكم أن العمل الناجح هو من يفرض نفسه، وتؤكد أن طريق التمثيل مليء بال (كليات) أو بالمحسوبيات التي تفرضها جماعات معينة بهدف السيطرة على السوق.

دايدا ليست مجرد ممثلة فهي إلى جانب التمثيل، تمتلك موهبة الغناء لكنها ما زالت في بداية الطريق، لا تنكر فشلها في أول محاولة غنائية لها وتؤكد أن التجربة الثانية ستكون أفضل، وكل ما تحتاجه في هذه الحياة هو الفرصة المناسبة.





# الفكر

## نصائح هامة في حال إصابة أحد أفراد الأسرة بكورونا



دعا الطبيب المتخصص في جهاز المناعة، الخبير في الأمراض المعدية، فلاديسلاف جيمشوغوف، إلى اتباع جملة من الإجراءات لحماية الأسرة في حال الاشتباه بإصابة أحد أفرادها بفيروس كورونا.

وأوضح جيمشوغوف أنه إذا كان هناك اشتباه في الإصابة بعدوى فيروسية، أو أصيب أي فرد من أفراد الأسرة بأعراض مثل سيلان الأنف، والسعال، والصداع، والحمى، وآلام العضلات، يجب على الجميع اتباع نظام وقائي داخل المنزل لمكافحة الوباء.

وقال إنه من الضروري ارتداء الأقنعة (الكمامات) في الغرف المشتركة وتهوية المنزل، كلما أمكن ذلك.

كذلك أكد على أهمية التنظيف الرطب لأرضية البيت ومسح الأثاث باستخدام مطهر للفيروسات، مرتين يومياً.

ودعا إلى الإسراع للاتصال بالطبيب والقيام باختبار PCR، لحامل الأعراض، للتأكد مما إذا كان مصاباً بفيروس كورونا أم نزلة برد.

كذلك من أجل عدم تعريض من هم في البيت لخطر الإصابة بالفيروس، من الضروري، إن أمكن، تخصيص غرفة منفصلة للمريض.

وأشار الخبير في الأمراض المعدية إلى أن هناك حالات كثيرة بين مرضاه حيث تمكن أفراد من نفس الأسرة من تجنب العدوى من بعضهم البعض بفضل الإجراءات الوقائية البسيطة.

الاعتلال العصبي البصري قد يكون علامة على انخفاض مستوى فيتامين هام للجسم!

تاريخ النشر: 25.12.2020 | GMT 17:00 | الصحة

## الاعتلال العصبي البصري قد يكون علامة على انخفاض مستوى فيتامين B12

يضمن فيتامين B12 التشغيل السلس لوظائف الجسم الحيوية، لذلك يمكن أن يكون لنقص B12 آثار ضارة قد تشمل اعتلال العصب البصري.

ويساعد فيتامين B12 في الحفاظ على صحة أعصاب الجسم وخلايا الدم، وفي تكوين الحمض النووي، المادة الوراثية في جميع الخلايا. وبالتالي، يمكن أن يؤدي تناول كمية غير كافية من B12 إلى تقويض هذه الوظائف الحيوية، ما يتسبب في سلسلة من الآثار السلبية.

وتتبع بعض التأثيرات الأكثر وضوحاً من تلف الأعصاب الناجم عن نقص فيتامين B12، بما في ذلك عدم وضوح الرؤية أو اضطرابها. ووفقاً للبحث، يمكن أن يحدث هذا عندما يؤدي نقص B12 غير المعالج إلى تلف الجهاز العصبي في العصب البصري، الذي يؤدي إلى عيّنك. ويمكن للضرر أن يعطل الإشارة العصبية التي تنتقل من عينك إلى دماغك، ما يضيف رؤيتك - تعرف هذه الحالة بالاعتلال العصبي البصري.

وتشير الدراسات إلى أنه على الرغم من كونه مقلقاً، إلا أنه غالباً ما يمكن عكسه عن طريق تناول مكملات فيتامين B12.

وتشمل أعراض نقص فيتامين B12 الأخرى:

- لون أصفر شاحب على جلدك.
- التهاب اللسان واحمراره.
- قرحة الفم.
- شعور واخز في الجلد.
- تغيرات في طريقة مشيك وحركتك.
- اضطراب الرؤية.
- التهيّج.
- الكآبة.
- تغيرات في طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك.
- تدهور في قدراتك العقلية، مثل الذاكرة والفهم والحكم (الخرف).

وهناك نوعان من الأسباب الرئيسية لنقص فيتامين B12 - فقر الدم الخبيث والقرارات الغذائية.

وكشفت المعاهد الوطنية للصحة، أنه يمكن الحصول على كميات موسى بها من فيتامين B12، عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك ما يلي:

- كبد البقر والمحار، وهما من أفضل مصادر فيتامين B12.
- الأسماك واللحوم والدواجن والبيض والحليب ومنتجات الألبان الأخرى، التي تحتوي أيضاً على فيتامين B12.
- بعض حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وغيرها من المنتجات الغذائية المدعمة بفيتامين B12.



أشخاص يطيرون طائرات ورقية في حفل مفتوح في مارينا باراج في سنغافورة. ا ب ف

## قرأت لك

5 فوائد صحية للتفاح



التفاح هو واحد من أكثر الفواكه شعبية، وذلك لسبب وجيه، حيث إنها ثمرة صحية استثنائية غنية بالعديد من الفوائد المدعومة من الأبحاث. وفيما يلي 5 فوائد صحية رائعة للتفاح تجعله يتربع على عرش الفواكه

- 1- التفاح مصدر غني للبولىفينول على الرغم من أن علامات التغذية لا تدرج هذه المركبات النباتية، فمن المحتمل أنها مسؤولة عن العديد من الفوائد الصحية، وللحصول على أقصى استفادة من التفاح، اترك الجلد، حيث يحتوي على نصف الألياف والعديد من البولىفينول. 2- التفاح قد يكون جيداً لتخفيف الوزن التفاح قد يساعد في فقدان الوزن بعدة طرق، كما أنها تملأ بشكل خاص بسبب محتواها العالي من الألياف.
- 3- التفاح قد يكون جيداً لقلبك قد يكون أحد الأسباب أن التفاح يحتوي على ألياف قابلة للذوبان - وهو النوع الذي يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، كما أنها تحتوي على بولىفينول، والتي لها تأثيرات مضادة للأكسدة.
- 4- يخفف خطر الإصابة بمرض السكري وقد ربطت العديد من الدراسات تناول التفاح مع انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، وفي إحدى الدراسات الكبيرة، كان تناول تفاحة في اليوم مرتبطاً بخفض نسبة خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بمعدل 28%. 5- يعزز بكتيريا الأمعاء الجيدة

يحتوي التفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف يعمل كخلايا حيوية، وهذا يعني أنه يغذي البكتيريا الجيدة في أمعائك.

## سؤال وجواب

- من هو الفيلسوف الذي كان تلميذاً لسقراط؟  
- أفلاطون
- ما هو الكتاب الذي ألفه أبو حيان التوحيدي في الصداقه والصديق؟  
- الصداقه والصديق
- أين ولد أبو العلاء المعري؟  
- في معرة النعمان في سوريا
- ما هي الجامعة التي تعلم فيها الشاعر أحمد شوقي؟  
- جامعة مونبلييه الفرنسية
- من هو الأديب العربي صاحب مسرحية ياطالع الشجرة؟  
- توفيق الحكيم

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الاسفلت الطبيعي خليط مؤلف من مواد كلسية أو سلسية مشبعة بالقلح. وهو مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى السواد تليين بين 50° مئوية و100° مئوية. ويستخدم الاسفلت في مختلف أنحاء العالم لتعبيد الشوارع والطرقات.
- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جداً. نظراً إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعوامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة: قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.
- هل تعلم أن الزئبق هو معدن أبيض مائع عند درجة الحرارة الطبيعية. يستعمل الزئبق النقي في الأجهزة الكهربائية أو أجهزة القياس (ميزان الحرارة، البارومتر...) أو كبديل للشمع في السباكة. يحل الزئبق عدداً من المعادن، وخصوصاً الذهب والفضة فيعطي مَلْجَمَات تستعمل في مجالات عدة.
- هل تعلم أن الصمغ هو مادة لزجة متعادلة تفرزها بعض النباتات (وخصوصاً الأشجار) إما طبيعياً، وإما بتأثير حالة مرضية أو عامل خارجي (شق في الجذع، وجود طفيليات، جفاف الجو). يستعمل الصمغ في المستحضرات الصيدلانية، وفي صناعة مواد التجهيز والغراء والبرنيق. ويستخدم الصمغ أيضاً في التصوير الفوتوجرافي، وفي صناعة الورق وتثبيت الألوان.

## قصة عاقبة الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغاية مجموعة من الصيادين يحملون شبكهم ومعداتهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فهرع وأخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم.

اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتخبّر الجميع ان الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة .. هنا خاف الجميع و فكروا بأنهم لن يستطيعوا ان يخبثوا للأبد لكنهم الآن سيحترسون حتى يصلوا معاً إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في امان.

أخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب.. اين الطيور؟، اين الحيوانات؟، هل لايد من ان نبحث داخل تجاويف الأشجار وننثس الجحور؟ ..هل هذا معقول، بضع طيور وحيوانات جعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟ هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس المغرور المعجب بنفسه قد نسى الحيلة والحذر وخرج من مكمنه وهو ينشر ريشه الجميل العجيب ويصبح صيحته العالية بزهو بل ويجري أيضاً هنا وهناك ليتبريز ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال.. فلمحه احد الصيادين وصرخ يوجد هنا طاووس، آه وقفنا على اجمل ما في الغايه.. كم نحن في حاجة إلى هذا الطاووس، سنحتج من ورائه ثروة هيا... في دقائق معدودة كان الصيادين قد التفوا حوله واستطاعوا ان يأسروا الطاووس المغرور ويضعوه في قفص كبير ضخم وحملوه وذهبوا.

خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اختطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرته من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق ألوانه وها هو يدفع الثمن بسبب غروره .

بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيور اخرى ولا حيوانات فقط بشر يتفرجون على ريشه وذيله.. فظل حزينا مهموماً ومرض بشدة وتساقط ريشه الجميل ولم يبق له ما يفتخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلتقا به في الغايه ليموت هناك فهم يريدون طاووسا مكتمل الجمال وليس طاووسا فاقداً للجمال وهناك عاد له بهاؤه وصحته بين اصداقائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالأمان.

## مساحة للتلوين

