

معرض أبوظبي الدولي
للصيد يكتف حملته
الترويجية لاستقطاب الزوار



تانيا صالح:
لدينا هويتنا
ولدينا ما نقوله



بدائل اللحوم.. ماهي وهل يمكن
الاستغناء بشكل كامل عن تناولها؟

بعد غياب 15 عاماً.. السياح الأوروبيون يعودون لفرنزويلا

تتحضر فرنزويلا لاستقبال السياح الأوروبيين اعتباراً من مطلع عام 2023، عاقدة العزم على توفير البنية التحتية المتطورة والخدمات السياحية المميزة، للزوار العائدين إلى ربوعها بعد غياب 15 عاماً. ويأتي هذا التطور الهام بعدما أعلن الرئيس الفرنزويي نيكولاس مادورو، الأسبوع الماضي، أن حكومته أعادت ترخيص تشغيل السفن السياحية بعد غياب دام 15 عاماً، مشدداً على أن بلاده "منفتحة على العالم" وأن "سلاح فرنزويلا السري للنمو الاقتصادي على المدى المتوسط ليس النقط أو الغاز، بل السياحة".

ووفقاً لمصادر إعلامية محلية في كاراكاس، فإن "آلاف السياح من ألمانيا وإسبانيا وبلجيكا وفرنسا وإيطاليا سيتوافدون على الساحل الكاريبي الرائع لجزيرة مارغريتا في شمال شرق البلاد على متن سفن سياحية ستبدأ في الوصول إلى فرنزويلا في 3 يناير العام المقبل".

وزير السياحة الفرنزويي ألي بادرين، وصف في تصريحات صحفية إعلان مادورو بأنه "بكر التساير القسرية أحادية الجانب للولايات المتحدة الأمريكية التي منعت لسنوات وصول السفن السياحية من أوروبا إلى فرنزويلا". ويرى مراقبون أن تصريحات بادرين تعكس فحوى رسائل سياسية ترغب كاراكاس في توجيهها إلى الإدارات الأمريكية المتعاقبة التي "لم تتمكن من تحقيق أي مكاسب ملموسة جراء الدعم الذي قدمته لزعيم المعارضة خوان غوايدو ضد الرئيس نيكولاس مادورو خلال معركة الانتخابات الرئاسية الفرنزويية الأخيرة عام 2018"، ما تجلّى بوضوح إثر تجنب الولايات المتحدة توجيه الدعوة للرجلين، على حد سواء، إلى "قمة الأمريكيتين" التي عُقدت في لوس أنجلوس في شهر يونيو الفائت، على الرغم من أن البيت الأبيض أعلن حينذاك أن الرئيس الأميركي جو بايدن اتصل بغوايدو لتأكيد اعتراف واشنطن به كـ "رئيس مؤقت لفرنزويلا".

6 نصائح لاستعادة الرشاقة بعد موسم الصيف

هذا الصيف، وكل موسم صيفي، نستسلم للوجبات الخفيفة التي تؤنسنا في السهرات، ولا نفوت الدعوات الغنية بأنواع الضيافة والمأكولات الشهية، ونفضل الذهاب إلى الشاطئ بدلاً من الذهاب إلى النادي الرياضي. والنتيجة، انتفاخات صغيرة في الجسم تسبب الإزعاج والكثير يسعي للتخلص منها بسرعة.

للقضاء على الانتفاخات الصغيرة التي ظهرت في الصيف، "بدأ بالتوقف عن تناول السكر، الذي يتم تخزينه على شكل دهون" توضح خبيرة التغذية ماكسيم ميسيجيه Maxime Mességué. بالطبع، نحن نتحکم أيضاً في تناول الدهون. لكن الأسوأ هو الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، مثل أنواع الشوكولاتة والكعك والبسكويت. "تتجنب الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع (GI) مثل الحلويات والمشروبات السكرية والأرز والمعكرونة والدقيق والخبز الأبيض والبطاطس المهروسة... لأنها تزيد من نسبة السكر في الدم، وبالتالي التخزين".



6 نصائح لاستعادة الرشاقة بعد الصيف - فكري بتناول الخضروات، فهي خفيفة جداً ومصدر الألياف، وهي حليفة كل من يريد الحفاظ على قوام رشيق. ويجب أن تشمل الخضروات ثلث الطبق على الأقل. توضح الدكتور في التغذية كورين شيشوريش-عياش Corinne Chicheportiche: "أسهل الخضروات التي يمكن هضمها هي الكوسا والفاصوليا الخضراء والبادنجان والجزر المطبوخ والبطاطا والبطاطا الحلوة".

التخلي عن الأطعمة التي تحتوي على مؤشر جلايسيمي مرتفع (المنتجات الحلوة، والخبز الأبيض، والأرز الأبيض، وما إلى ذلك)، حيث يتم امتصاصها بسرعة من قبل الجسم، وبالتالي يحصل تخزين الكربوهيدرات بسهولة على شكل دهون في البطن. لذلك من الضروري قدر الإمكان اختيار الأطعمة الثابتة، الخالية من السكر والقليل من المعالجة قدر الإمكان (مثل الحبوب الكاملة، والبقول، والفواكه والخضروات، وما إلى ذلك) التي يتم امتصاص الكربوهيدرات فيها تدريجياً والتي تضمن شيئاً طويلاً للدم.

تحتوي لحوم البقر ولحم العجل ولحم الضأن على دهون مشبعة يسهل تخزينها. تؤكد ألكسندرا ريتيون أن "اللحوم الزائدة تحفز الالتهابات ويمكن أن تخل بتوازن الجراثيم المعوية. ومع ذلك، يمكن أن تسهم الجراثيم غير المتوازنة في زيادة الوزن". لذلك من الأفضل الحد من استهلاك اللحوم إلى مرتين في الأسبوع ويُنصح الدواجن والأسماك والبيض أو حتى التوفو.

- الحد من القشدة، الزبدة، السمن النباتي المصنوع من زيت النخيل أو جوز الهند غنية بالدهون المشبعة التي تميل إلى سد الشرايين ويمكن تخزينها بسهولة في الجسم، والتركيز على الدهون النباتية الجيدة (زيت الزيتون، بذور اللفت، الجوز، الكتان، إلخ) التي توفر الأحماض الدهنية الأساسية. وتتجنب تماماً الدهون الملوحة (الأطعمة المقلية، الدونات، إلخ) التي يصعب هضمها.

- الزبادي والزبدة والقشدة والحل والآيس كريم... غالباً ما تكون المنتجات قليلة الدسم غنية بالإضافات لتعويض نقص السكر أو الدهون. ومع ذلك، فإن المواد المضافة، ولا سيما المحليات والمستحلبات، يمكن أن تعطل الجراثيم المعوية وبالتالي تعطل الهضم. لذلك من الأفضل أن تنغمس مرة واحدة في الطعام الطبيعي غير المصنّع.

- تعمل هذه التمارين على تقوية العضلات العميقة لحزام البطن والتي تشكل حزاماً طبيعياً يمسك الأعضاء الداخلية للحصول على معدة مسطحة ومتناسقة. ادومي نظامك الغذائي ببعض التمارين الخاصة بالبطن، كزيد من النجاح في مهمتك.

تمارين لشد الزئود في أسبوع

في ما يلي، مجموعة من أفضل وأبسط تمارين تقوية الذراعين. يجب أن تكون جميع التمارين مصممة لتناسب مستوى لياقتك من أجل الراحة والأمان. لذا اكتنفي ببساطة العدد الصحيح من التكرارات والمجموعات الزمنية التي تعمل بشكل كاف على جسمك من دون التسبب في إصابة، واحرصي على زيادتها تدريجياً مع تحسين قوتك.

التمدد

قفي مع مبادعة قدميك بمقدار عرض الوركين وثنى ركبتيك قليلاً، أمسكي بالدمبل بكتلتي يديك، ارفعي يديك

القول السوداني الحل الأمثل لفقدان الوزن

خلص بحث جديد إلى أن القول السوداني يساعد في التخلص من بعض الكيلوغرامات غير المرغوب فيها، والحفاظ على صحة القلب تحت السيطرة. ووجدت الدراسة أن تناول 35 جراماً من القول السوداني المحمص الجاف والملح قليلاً قبل وجبتين رئيسيتين كل يوم يمكن أن يساهم في انقاص الوزن وخفض ضغط الدم وتحسين مستويات الجلوكوز أثناء الصباح. وعند تقييم مجموعتين من البالغين الأستراليين المعرضين لخطر متوسط أو مرتفع للإصابة بمرض السكري من النوع 2، اختبر الباحثون تأثير تناول 70 جراماً من القول السوداني (15 جراماً إضافياً من الألياف) بالإضافة إلى نظام غذائي لفقدان الوزن، مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي قليل الدسم، نظام غذائي لفقدان الوزن.

وجدوا أن كلا المجموعتين فقدوا الوزن بعد 6 أشهر (6.7 كجم). أولئك الذين تناولوا القول السوداني كان لديهم تحسن أكبر في ضغط الدم، حيث سجلت هذه المجموعة انخفاضاً في ضغط الدم (بمقدار 5 ملم زئبقي) وهو ما يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 10%.

زيادة أسماك القرش في المياه قرب الشواطئ المزدحمة

يسبح المصطافون في مياه بعض المناطق الحضرية لكن على بعد مسافة قصيرة منهم تتحرك أسماك القرش دون أن يدركوا ذلك، بحسب دراسة أجرتها جامعة ميامي تتبع تحركات الأسماك المفترسة قبالة الساحل الجنوبي لفلوريدا.

وفي إطار الدراسة، جرى تتبع ثلاثة أنواع مختلفة من أسماك القرش هي قرش الثور وقرش الحاضن وقرش أبو مطرفة الكبير عبر تثبيت أجهزة إرسال صغيرة بأجسادها ومراقبة تحركاتها لمدة سنوات. وتوقع الباحثون أن تبتعد أسماك القرش عن المناطق المزدحمة مثلما تفعل الحيوانات البرية الكبيرة، لكنهم وجدوا، بدلاً من ذلك، أنها تقضي وقتاً طويلاً في المياه التي يحب الناس السباحة فيها.

وقال نيل هامرشلج، وهو مدير برنامج أبحاث أسماك القرش والمحافظة عليها في جامعة ميامي، بالرغم من أن هذا قد يجعلك متوتراً بعض الشيء، إلا أنه يثبت بالنسبة لي أن القرش لا يريد في الحقيقة أن يهاجم الناس، وأنه، في الواقع، يتسامح معهم ويميل إلى تجنبهم. ويتصح هامرشلج مرادتي الشواطئ بتجنب السباحة في فترات ضعف الرؤية وفي المناطق التي يمارس فيها الناس الصيد، لكنه يقول إن الدراسة تشير قديراً أكبر من الفلق على أسماك القرش نظراً لأنها تواجه تهديدات من الصيادين وتلوث الشواطئ، وأوضح: "أود القول إن هذه الأخبار ربما تكون أكثر سوءاً بالنسبة لأسماك القرش منا نحن البشر".

مقروط اللوز.. إبداع الجزائريين في عالم الحلويات

يعد "مقروط اللوز" من الحلويات التي توارثها الجزائريون صنعاًتها جيلاً بعد جيل، والتي تتطلب تقنيات مختلفة عن باقي أنواع الحلويات الأخرى.

وبحسب الخبيرة في الطبخ الجزائري السيدة زريقي، فإن "مقروط اللوز" تمثل حلقة مهمة تحكي كيف كانت الجزائر ملتقى الحضارات، مضيئة في حديث موقع "سكاي نيوز عربية": "الحلويات هي حكاية مرتبطة بالسفر والفتوحات الإسلامية، وقد وصلت العديد من الحلويات إلى الجزائر في عهد الدولة العباسية لهذا لا يمكن أن نحكي قصة مقروط اللوز خارج هذا الإطار التاريخي".

وأكدت السيدة زريقي أن "مقروط اللوز" هو ابتكار جزائري خالص يناهس العديد من الحلويات الشرقية والتركية على غرار "البقلاوة" و"الزلاية" وغيرها من الحلويات اللذيذة التي أصبحت تزين المائدة الجزائرية في المناسبات والأعياد والأفراح.

وأوضحت أن الحلويات الشرقية، تعتمد عادة على مادة الفستق، في حين تتميز الحلويات الجزائرية في معظمها باعتمادها على اللوز والجوز والكاكاو، وهو ما يعطيها سحراً مختلفاً في المنطق.

وعن سر حلاوة مذاق "مقروط اللوز"، قالت السيدة زريقي: "الأمر راجع إلى الخلطة السحرية التي اخترعها الجزائريون القدماء والتي تعتمد على مزج اللوز بفاكهة القارض الحمضية (الليمون) وهو ما يمنحها طعماً مميزاً، ويخفف من حلاوة العسل والسكر".

ما الفرق بين الطقس والمناخ؟

مع كثرة الحديث عن التغير المناخي والاحتباس الحراري، عادة ما ينظر إلى مصطلحي "الطقس" و "المناخ" على أنهما كلمتان مختلفتان لكنهما تحملان المعنى نفسه.

إلا أن ما لا يدركه الكثيرون، هو أن الخلط بين المصطلحين خطأ شائع، حيث إن للطقس والمناخ معنيين مختلفين، رغم ارتباطهما الوثيق ببعضهما البعض.

ويقول الباحث في شؤون البيئة والمناخ مازن عبود في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إنه في الوقت الذي باتت فيه قضية تغير المناخ تشكل إحدى التهديدات الكبرى للأمم البيئي، نجد أن كثيرين يخلطون بين المصطلحين على أنهما واحد، مشيراً إلى أن الفرق بين "الطقس" و "المناخ" يتمثل بصورة رئيسية في عنصر الوقت.

بحسب عبود، فإن مصطلح الطقس يطلق على حالة الجو الناتجة عن تقلبات طبقة الغلاف الجوي القريبة من سطح الأرض، وذلك خلال فترة قصيرة من الوقت، تمتد بين ساعات وعدة أسابيع، وهي تؤثر بشكل مباشر على حياة البشر اليومية من حيث الشعور بالحر والبرد، ومن مظاهر الطقس الغيوم والمطر والثلج والرياح والرطوبة والضغط الجوي.

أما المناخ، وفق الباحث، فهو وصف لـ "مظهر الطقس" لفترة طويلة من الزمن قد تصل إلى 30 عاماً، وهو يشمل معدلات درجات الحرارة وهطول الأمطار والثلوج ودرجات الحرارة العظمى والصغرى ونمط الرياح ونسبة الشعاع الشمسي، ويرتبط أيضاً بغطاء النباتي ومصادر المياه الجوفية والسطحية.



3 إجراءات لتجنب مشاكل

العيون الناتجة عن الشاشات

الكثير من الأوقات التي نقضيها أمام جهاز الكمبيوتر أو على الهاتف قد تكون ممتعاً بالنسبة لنا. لكن يجب أن نقوم ببعض الإجراءات لحماية أعيننا من أضرار الشاشات التي تسبب مشاكل عديدة في الرؤية. إليك 3 إجراءات لتجنب مشاكل العيون الناتجة عن الشاشات:

1- نظارات وقطرات لجفاف العين: لأننا نرغم نصف ما هو طبيعي ونستخدم العضلات المقيدة بشكل أساسي للرؤية القريبة، فإن الشاشات تسبب إجهاد العين وخفافها. لا شيء يثبت أن ضوءها الأزرق يعزز إعتام عدسة العين، لكنه يحفز الدماغ ويمنع النوم ليلاً.

لذلك حركي شاشة الكمبيوتر بعيداً عن رأسك بمسافة تعادل على الأقل طول ذراعك. وارتيدي نظارات بفلتر ضوء أزرق، حتى لو لم يكن لديك تصحيح. 2-

وفاة مفاجئة لتشارلي

دين عن 32 عاماً

توفيت عن 32 عاماً في نيويورك الممثلة وعارضة الأزياء الجنوب إفريقية تشارلي دين التي جسدت إحدى شخصيات فيلم "ترانينغ أوف سادس" الفائز بالسبعة الذهبية في مهرجان كان هذه السنة، وفق ما أعلنت ناطقة باسمها أكدت خبراً نشرته وسائل إعلام متخصصة. وأكدت ناطقة باسم الممثلة في رسالة بالبريد الإلكتروني إلى وكالة فرانس برس "الأنباء التي نشرها موقع "تي.إم.زي" المتخصص في شؤون المشاهير، واطعة خبر الوفاة بأنه "مروع". وأشار هذا الموقع وآخر هو "ديلاين" إلى أن تشارلي دين توفيت بصورة مفاجئة "الآن في أحد مستشفيات نيويورك، ولم تتوافر أي معلومات عن أسباب وفاتها أو عن أي مرض ربما كانت تعانيه. وأدت تشارلي دين في فيلم "ترانينغ أوف سادس" للمخرج السويدي روبين أوستلوند دور بيا، وهي عارضة أزياء بارزة ومن مشاهير شبكات التواصل الاجتماعي، موهوبة بصورتها وحياتها المهنية، تدعى إلى رحلة بحرية فاخرة مع الرجل الذي ترتبط بعلاقة عاطفية به، وهو أيضاً عارض أزياء.



زكي نسيبة خلال لقائه بأعضاء هيئة التدريس الجدد بجامعة الإمارات:

نتطلع إليكم لتعزيز المعرفة وفتح آفاق جديدة في المجالات ذات الأهمية الوطنية

البحث في جامعة الإمارات، وعرف بالمراكز البحثية والكليات ومحاور البحث الاستراتيجي ومجالاته. كما عرض الدكتور وسام إبراهيم، مدير مكتب الفاعلية المؤسسية نبذة عن الجودة الأكاديمية وما تتضمنه من الاعتراف الأكاديمي، ومرامجات البرامج، والتعلم الشامل، وإدارة المناهج وغيرها فيما يتعلق بالجودة الأكاديمية. وانتهى اللقاء بتقديم الدكتور علي حسن المرزوقي، عميد كلية الدراسات العليا عرضاً حول "الفرص والتوقعات" لأعضاء هيئة التدريس الجدد.

وتضمن البرنامج عرضاً حول رؤية جامعة الإمارات للخمسين عاماً القادمة، قدمه الدكتور ماثيو إيفانسان، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإناية، عرف الحضور من خلاله على رؤية جامعة الإمارات "جامعة المستقبل"، وتطلعاتها، كما أكد أعضاء هيئة التدريس الجدد على أهمية دعم الطلبة باعتبارهم محور العملية التعليمية وتشجيعهم على العمل الجاد واغتنام الفرص. فيما قدم الدكتور محسن شريف، مدير مكتب البحوث والمشاريع الممولة عرضاً حول "فرص التمويل وتوقعات

الجامعة، والتي هي مصدر لإنتاج الفكر والعرفه والابتكار والبحث. وأوضح الرئيس الأعلى للجامعة: "إن جامعة المستقبل-جامعة الإمارات- مثال للافتتاح العالمي وبناء العلاقات والشراكات الدولية، لتنمية الكفاءات اللازمة لبناء مجتمعات قوية وإنسانية ومتسامحة في الداخل والخارج". ووجه قائلاً "نتطلع من خلال انضمامكم إلى الجامعة المساهمة في تنقيف شبهاها واعدادهم ليكونوا قادة في مجالاتهم، بالإضافة الى تعزيز بناء النسيج الثقافي واقتصاد المعرفة للمساهمة في تحقيق رؤية دولة الإمارات".

الدولية وتحقيق الريادة في الأبحاث المتقدمة والتكنولوجيا التطبيقية وخلق ممارسات مبتكرة. كما أننا نتطلع في الجامعة إلى تعزيز المعرفة وفتح آفاق جديدة في المجالات ذات الأهمية الوطنية. وأضاف: "لأنه من الأهمية بمكان أن تكون على دراية بمكانة جامعة الإمارات واستراتيجياتها المبنية على التوجهات المستقبلية لدولة الإمارات، لا سيما وأنها مرتبطة بشكل مباشر بالمبادئ العشرة التي وضعتها قيادة الدولة لتوجيه تطورها في الخمسين عاماً القادمة. حيث تعد هذه المبادئ جديرة بالاهتمام لأنها تمثل أهداف

•• العين - الفجر

رئيس معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، بأعضاء هيئة التدريس الجدد والبالغ عددهم 130 عضو هيئة تدريس من مختلف الجنسيات وفي مختلف التخصصات العلمية، وذلك خلال حفل استقبال نظّمته الجامعة. وأكد معاليه في كلمة خلال الحفل: "حرص الجامعة على تعزيز قدراتها البحثية وبناء سمعتها

شرطة أبوظبي تنظم مجلساً لمناقشة السلامة المرورية لطلبة المدارس



999 في حالة الإبلاغ عن أي أعطال بالحافلة أثناء ترحيل الطلاب وتأمين الحافلة والطلاب في مكان آمن خارج الطريق إلى حين وصول حافلة بديلة.

وناشدت شرطة أبوظبي سائقي المركبات، خلال نقل الأبناء إلى المدارس والعودة منها، بمركباتهم الخاصة مراعاة قواعد وأنظمة السير والمرور، التي تهدف إلى تأمين أقصى سبل السلامة والأمان لهم، ومراعاة طبيعة الحركة المرورية، من أجل سلامة الطلبة، وجميع فئات المجتمع والتحلّي بثقافة وأداب استخدام الطريق، وضرورة توخي الحيطه والحذر خلال نقل أبنائهم من وإلى المدارس، وإيقاف المركبة في المكان الآمن أمام أو بالقرب من المدارس.

على ضرورة الالتزام بقانون السير والمرور وترك مسافة أمان كافية والالتزام بالسرعات المحددة، والتأكد من توفر اشتراطات السلامة بالحافلات المدرسية. وأكد المجلس ضرورة التأكد من صعود ونزول الطلاب من الحافلة المدرسية قبل تحركها وعدم وقوف الطلاب خلفها بعد نزولهم منها، والابتعاد عنها بمسافة ملائمة، والجلوس على المقاعد داخل الحافلة بطريقة آمنة. ودعا المجلس السائقين والمشرفين إلى التأكد من خلو الحافلة من الطلاب بعد توصيلهم إلى المدرسة والمنزل، والتركيز على القيادة وعدم الانشغال بالرد على الهاتف، والاتصال بمركز القيادة والتحكم في شرطة أبوظبي على الرقم

المدرسية مؤكداً ضرورة تقيّد سائقي الحافلات بقواعد السلامة أثناء ركوب الطلبة للحافلات المدرسية، والتقيّد بالسرعات القانونية المحددة أثناء إزائهم أمام ساحة المدرسة وضرورة تواجد أولياء الأمور مع أبنائهم حفاظاً على سلامتهم. وقال الرائد خالد محمد العزيمي مدير فرع العلاقات العامة إن شرطة أبوظبي كشفت خلال الفترة الماضية ورش ومحاضرات التوعية لسائقي الحافلات والمشرفين حول أهمية التقيّد بالقواعد المرورية وتم عرض فيديوهات توعوية حول الأنظمة المرورية وتعريف أولياء الأمور بأهداف دورية السعادة ودورية الطفل الصغير راشد". وحث المشاركون سائقي الحافلات المدرسية

•• أبوظبي - الفجر

ناقشت شرطة أبوظبي السلامة المرورية لطلبة المدارس بالتعاون مع مجالس أبوظبي بديوان الرئاسية وذلك في محاضرة توعوية بعنوان "العودة إلى المدارس" عقدت في مجلس "المعرض سيف العفاري" بمنطقة العامرة بالعين بحضور عدد من أهالي المنطقة ومشاركة دورية السعادة ودورية "الطفل الصغير راشد" وشركة ساعد للأنظمة المرورية.

وقدم المقدم سعيد عبدالله الكلباني من إدارة مرور العين بمديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية شرحاً للقواعد المرورية لأولياء الأمور والطريقة الآمنة لركوب الحافلة

مدير عام شرطة أبوظبي يلتقي المتعاملين في مركز فحص السائقين



•• أبوظبي - الفجر

اطّلع سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي على خدمات إسعاد المتعاملين في مركز فحص السائقين بمنطقة "مصنع" التابع لمديرية ترخيص السائقين والأليات بقطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي وذلك ضمن مبادرة "في الميدان" الحكومية

وشارك في تقديم الخدمات والتقى عدداً من المتعاملين وتعرف على ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول الخدمات المقدمة لهم، ووقف على كفاءة وفهالية إجراءات العمل فيها ومدى رضا المتعاملين، وسرعة إنجاز معاملاتهم، واستمع إلى إيجاب عن الخدمات المقدمة للجمهور والجهود المبذولة لتوفير الوقت الجهد بما يبرز السعادة والشعور بالرضا لدى المتعاملين.

وأكد مدير عام شرطة أبوظبي الالتزام بتنفيذ التوجهات الحكومية الرامية إلى تحقيق السعادة والرفاهية للمتعاملين ضمن مجتمع إيجابي وسعيد دائماً، لافتاً إلى العمل المستمر وفق منهجية منظمة ودقيقة لتحقيق السعادة للأفراد والمجتمع. ولفتح إلى حرص شرطة أبوظبي على تطوير إمكانات الكوادر

الجراحة تستهدف المصابات بسرطان الثدي بعد الاستئصال كليفلاند كلينك أبوظبي يوفر الجراحة المجهرية الوقائية للوذمة اللمفية في دولة الإمارات

• الجراحة الوقائية تجري بالشراكة مع كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة
• واحد من كل خمسة من مرضى سرطان الثدي يتعرضون لخطر الإصابة بالوذمة اللمفية بعد عمليات استئصال الورم
• وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، جرى تشخيص إصابة 2.3 مليون امرأة في العالم بسرطان الثدي خلال العام 2020، وهو نوع السرطان الأكثر شيوعاً في دولة الإمارات

•• أبوظبي - الفجر

إصابة 2.3 مليون امرأة بسرطان الثدي خلال العام 2020، مما يجعله أكثر أشكال السرطان انتشاراً في العالم. وقد كشف المرصد العالمي لسرطان التابع للمنظمة بأن سرطان الثدي كان أكثر أنواع السرطان شيوعاً في دولة الإمارات في العام 2020 مع تسجيل 1030 حالة جديدة. وبالشراكة مع كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة، شرع مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي بتقديم هذه الجراحة الوقائية في دولة الإمارات، حيث أجريت الجراحة مؤخراً لمرضى مواتنة بعد انتشار سرطان الثدي إلى العقد الليمفاوية. وعادة ما تجري هذه الجراحة إلى جانب جراحات السرطان الأولية الأخرى مثل استئصال الثدي، وهي إجراء وقائي لتضادي الإصابة بالوذمة اللمفية، وقد تساعد في تجنب الحاجة لإجراء مزيد من العمليات الجراحية.

في هذا السياق، قال الدكتور راي جورنيان، رئيس القسم ورئيس الجراحة التجميلية في كليفلاند كلينك أبوظبي: "يساهم توفير هذه الجراحة المجهرية الوقائية للوذمة اللمفية ضمن المستشفى

أعلن مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، مؤخراً عن إجراء جراحة الوذمة اللمفية التحويلية لمرضى سرطان الثدي في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تشير الأبحاث إلى أن واحدة من كل خمس مريضات يعانين من حدوث الوذمة اللمفية. وغالباً ما تنشأ الوذمة اللمفية كأحد مضاعفات الإصابة بالسرطان أو بعد جراحة تشريح العقدة الليمفاوية الإبطية للكشف عن انتشار السرطان أو العلاج الإشعاعي، ويعاني الصابون بها من حالة وهن وضعف شديدة، حيث تظهر على شكل ورم حاد في الجزء العلوي من الذراع بعد إزالة العقد الليمفاوية المنتشرة، وتسبب الإصابة بها في زيادة احتمالات الإصابة بالعدوى والالتهابات، إلى جانب تأثيراتها على الحالة النفسية والجسدية والاجتماعية للمرضى الذين يخضعون لعلاج السرطان. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإنه قد تم تشخيص

ما يزيد عن 100 عرض حي وورشه عمل وفعالية شائعة في أكبر دورة بتاريخ الحدث..

7 أيام من المتعة والفائدة، المغامرة والمرح.. معرض أبوظبي الدولي للصيد يُكثف حملته الترويجية لاستقطاب الزوار

•• أبوظبي - الفجر

أحدث المبادرات المتاحة في مجال الرماية، والعرض الشيق للرماية بالسهم من على ظهر الخيل. كما أن العديد من ورش العمل والأنشطة التعليمية الهادفة بانتظار الأطفال، منها التعرف على البيئة والحياة البرية إضافة إلى تشجيعهم على ممارسة الرياضات الأصلية والصيدية للبيئة بنحو مستدام.

ويُتيح المعرض للزوار فرصة التعرف على ثقافة دولة الإمارات وموروثها الأصيل من خلال الأنشطة المتنوعة والمتكررة التي يقدمها لهم، والتي تعمل على رفع الوعي لديهم حول أهمية الحفاظ على البيئة والحياة البرية إضافة إلى تشجيعهم على ممارسة الرياضات الأصلية والصيدية للبيئة بنحو مستدام.

وقال معاليه، إن معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يجذب سنوياً أكثر من 100 ألف زائر بما في ذلك المستخدمين النهائيين المحليين والدوليين والتجار والأفراد من ذوي القدرة المالية العالية وكبار الشخصيات وشاق الرياضات التراثية والخارجية والصيد بمختلف أنواعه،

ويهدف استقطاب المزيد من الزوار من مختلف دول العالم، لحضور الدورة الأكبر في تاريخ المعرض، فقد أطلقت اللجنة العليا المنظمة للحدث حملة ترويجية وتسويقية دولية كبرى من خلال مكاتب الترويج والتسويق في عدد من الدول الأوروبية والآسيوية، إضافة لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام التقليدية والإلكترونية بما يستهدف الزوار المهتمين من مختلف قارات العالم. وكشف معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات عن نحو 100 نشاط حي وورشه عمل وفعالية شائعة بانتظار جمهور المعرض على مدى أيامه السبعة، من أنشطة تعليمية ومسابقات مبتكرة وعروض تراثية ورياضية مباشرة تستقطب الجميع، وتوفر للعائلة المزيد من المرح وفرص التعلم، وتعزز من جذبية معرض أبوظبي كمبرج نادر ثقافي وعائلي يهيم ويناسب كافة أفراد الأسرة والمجتمع.

للمرة الثانية في تاريخه، يُقام معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية على مدى 7 أيام متواصلة، بما يعكس الإقبال الجماهيري المتزايد، ويُلبي توقعات عشاق الصقارة والصيد والفروسية والتمترت في مختلف أنحاء العالم، ويستجيب لمتطلبات المعارضين في القطاعات الـ 11 التي تُشكّل الوحدات وترسمه.

وتقام الدورة الجديدة (أبوظبي 2022) خلال الفترة من 26 سبتمبر ونهاية 2 أكتوبر القادمين، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات وبرعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، ورعاية قطاع "الساحة الصيد" شركة كاراتا الدولية، والرعاية الفضي شركة "كيو" للعقارات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار كل من أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، شركة بولاريس للمعدات الرياضية المتخصصة، ومجموعة العربية الفاخرة، ورعاية الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك صناعة السيارات "إيه آر بي الإمارات"، وبدعم من غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ونادي تراث الإمارات.

وقت مبكر من مؤهم، وكجزء من جهود التكامل والتفاعل المجتمعي في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، تم التعاون مع مؤسسة زايد العليا لتقديم أنشطة مميزة وشاملة للأطفال من أصحاب الهمم، بهدف إشراكهم ودعمهم في المجتمع. في مجال الرياضات الخارجية، وفيما يعرض الحدث للمعدات الرياضية والفعاليات الأكثر شيوعاً في الهواء الطلق، فالمرشد يدعو زواره أيضاً للتعرف على المؤثرين والفاعلين على صعيد المغامرات والرياضات الشيرة، والتواصل مع رواد الصناعة في هذا المجال. في قطاع الفنون والحرف اليدوية، يُشارك عشرات الرسامين والفنانين التشكيليين من دولة الإمارات وسائر دول العالم في أنشطة المعرض الفنية، والتي تشهد كذلك ورشاً متخصصة في فن الرسم بأنواعه والخط العربي، وصناعات الفخار والنحت والسجاد والخوص (سعف النخيل)، إضافة لركن التصوير الفوتوغرافي.

وتعتبر مزارد الصقور والإبل والخيول وعروض الفروسية والرماية والطيور الجارحة والكلاب ومسابقات أجمل الصقور ومزايينة السلوقي والعروض التراثية الحيّة، من أكثر الفعاليات جذبا للجمهور. كما يُقدم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية لعشاقه، تجربة محاكاة حيّة فريدة من نوعها لهواة رياضة الرماية بالقوس والسهم في بيئة مثالية آمنة، والمشاركة في أنشطة الرماية والتسديد باستخدام بنادق الصيد والقوس والسهم للمُبتدئين والمحترفين، فضلاً عن اكتشاف



منوعات الغذاء

23



ماهي إيجابياتها وسلبياتها

يتمتع بعض الأشخاص عن تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية بكل أشكالها، فيما لا يحبذ آخرون تناولها و يحاولون البحث عن بدائل لها، ولكن، هل بدائل اللحوم مفيدة حقا؟.

بدائل اللحوم . ماهي وهل يمكن الاستغناء بشكل كامل عن تناولها؟



الطعام إذا لم تتمكن من معالجة قول الصويا أو القمح، فقد تجد صعوبة في الحصول على بدائل اللحوم التي تناسب احتياجاتك. بروتين البازلاء واللحم المفروم القائم على الفطريات) وأخيرا أحدث ابتكارات اللحوم المزروعة في المختبر واللحم مصدرا مناسباً والتي من الناحية الفنية ليست نباتية لأنها تحتوي على خلايا حيوانية".

مثل البروتينات الفطرية مساحة صغيرة لإنتاجها، عند مقارنتها بالأرض المستخدمة لتربية الماشية والأرض المستخدمة لإنتاج الأعلاف لها، فإن إنتاجها يكون أقل تأثيراً على البيئة.

هل بدائل اللحوم مفيدة لك؟ يمكن أن توفر بدائل اللحوم مصدراً مناسباً للبروتين لأولئك الذين يتناولون وجبات نباتية، تفضل أماني خلط مصادر البروتين النباتية للتأكد من أنك تستهلك بروتينات كاملة، بدلاً من الاعتماد بشكل كبير على بدائل اللحوم. تقول أماني: "هناك ثلاث فئات رئيسية من بدائل اللحوم، تلك المصنوعة باستخدام البقول الكاملة والذرة لإنتاج منتج مشابه لمنتجات اللحوم والأوعية الدموية وزيادة طول العمر.

بدايل اللحوم ليست ضرورية إذا كنا نستبدل البروتين الحيواني بمجموعة متنوعة من البروتينات النباتية في كل وجبة".

ماذا يوجد في بدائل اللحوم؟ تحتوي بدائل اللحوم على مجموعة متنوعة من المكونات لتحقيق ملمس أو نكهة تشبه اللحم، وتشمل المكونات الشائعة ما يلي: بروتين نباتي محكم، غالباً بروتين البازلاء، البروتين القائم على البقوليات، غالباً بروتين الصويا أو العدس، السيتان، بروتين مصنوع من بروتين القمح

ماهي إيجابيات وسلبيات بدائل اللحوم؟ يقلل من تناول اللحوم الحمراء أظهرت دراسة في مجلة الطب الباطني أن تقليل استهلاكك من اللحوم الحمراء يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة طول العمر.

تقدم بدائل اللحوم بديلاً نباتياً للبروتين الحيواني، والذي يمكن أن يجعل تناول نباتي أسهل على البعض، ولكن غالباً ما يكون الحصول على كميات كافية من البروتين الكامل سبباً وراء رفض الناس لفكرة الاعتماد على النباتات. تكثر الأساطير أنه بدون البروتين الحيواني من المستحيل بناء العضلات والحفاظ عليها أو أنك لن تكون قادراً على تحقيق ذروة أدائك الرياضي.

في حين أن هناك مصادر نباتية ممتازة للبروتين مثل البقوليات والمكسرات والحبوب، فإن بدائل اللحوم توفر مصدراً للبروتين الكامل الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي نحتاجها، وهذا سبب آخر يجعل الكثير من الناس يختارون تناول بدائل اللحوم. تقول أخصائية التغذية الدكتور فيديريكا أماتي لموقع لايف ساينس: "نعم في الغالب قد تقدم بدائل اللحوم نفس الفائدة، خاصة تلك المصممة لتكون غنية بالبروتين"، كما تضيف، "من الجدير بالذكر أن النباتات تقدم بروتينات كاملة أيضاً، لذا فإن



الكثيرون «يجهلونه» تماما

خبير يحذر من عامل خطر في المنزل يسبب سرطان الرئة

عند التفكير في سرطان الرئة، فإن عامل الخطر الذي يتبادر إلى الذهن هو التدخين، كونه يمثل السبب الرئيسي للمرض في نحو ٨٥% من الإصابات، بينما تحدث ١٥% من الحالات في غير المدخنين. ومع ذلك، يحذر أحد الخبراء من أن البيانات العالمية تظهر أن ٥٠% في المائة من النساء المصابات بسرطان الرئة لم يدخن أبداً، وكذلك ١٥% إلى ٢٠% من الرجال.

ارتبط بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتليف الرئوي".

ماذا تفعل حيال الرادون؟ أوصت الدكتورة لي بضرورة خفض مستويات غاز الرادون في المكان الذي تعيش فيه. قائلة، إن هذا يتضمن عادة إغلاق البوابات الأرضية بإحكام وتحسين التهوية عن طريق فتح جميع النوافذ وتشغيل المراوح. وأضافت أنه بسبب ذوبان التربة الصقيعية جراء الاحتباس الحراري، يتم إطلاق كميات هائلة من الرادون في الغلاف الجوي، ما قد يصبح مصدر قلق "خطيراً" للمستقبل.

ومستوى 200 بيكريل / م3 يمثل مخاطرة عالية، وتعمل المستويات إلى أن تكون أعلى في الطوابق السفلية من المباني وفي الأماكن سيئة التهوية. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون أولئك الذين يعملون تحت الأرض معرضين بشكل خاص لخطر التعرض لغاز الرادون.

وبصرف النظر عن سرطان الرئة، يرتبط غاز الرادون أيضاً بسرطان الكلى وسرطان الجلد وبعض أنواع سرطان الدم وبعض أورام الدماغ، وفقاً للأبحاث العلمية. وكشفت لي: "حتى عندما لا يسبب الرادون السرطان، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأمراض الأخرى. لقد

التجاويف في الطوب الإسمنتي للجدران، وقد يظهر الغاز في مستويات تركيز مختلفة، ويزيد تركيزه في الهواء في المناطق المحتوية على صخور كثيرة تحتوي على الراديوم، مثل الغرانيت (حيث تتركز فيه ذرات الرادون)، وتنتشر في المباني التي يدخل في تأسيسها. وأوضح لي: "عندما يتم إنتاج غاز الرادون، فإنه يتم توجيهه صعوداً إلى المباني ويميل إلى التركيز بشكل خاص في الأقبية وفي المياه الجوفية. وكثير من الناس غير مدركين لمستويات الرادون التي يعيشون فيها". مستوى الرادون الآمن هو 20 بيكريل / م3 أو أقل. ويقال إن أقل من 100 بيكريل / م3 منخفض المخاطر.

أثناء تحلل اليورانيوم. ويعد اليورانيوم معدناً ثقيلًا موجوداً في الصخور، غالباً ما يقع في أعماق الأرض". ويتسرب الرادون من التربة إلى الهواء، حيث يضمحل وينتج مزيداً من الجزيئات المشعة. وأثناء التنفس، تترسب هذه الجزيئات على الخلايا المبطنة للمسالك الهوائية، حيث يمكن أن تتلف الحمض النووي، ما يؤدي إلى حدوث طفرات خلوية/ ويحتمل أن تسبب سرطان الرئة، بحسب منظمة الصحة العالمية.

ويتسرب غاز الرادون من باطن الأرض إلى المنازل عبر شقوق الأرضيات أو نقاط تلاقي الأرضيات بالجدران، أو عبر الثغرات الموجودة حول الأنابيب أو الكابلات، أو

وبدلاً من ذلك، قد يكون هناك عامل خطر مخفي في المنزل. والأسوأ من ذلك، أن الكثيرين "يجهلونه" تماما. ويوصف سرطان الرئة بأنه أحد أكثر أنواع السرطانات "شيوماً"، وقد يكون سبب هذه الحالة "الخطيرة" غاز عديم اللون مخبئاً في المنزل، وفقاً للدكتورة ديورا لي من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت.

وقالت الدكتورة لي: "يتمتع غاز الرادون هو السبب الثاني الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة بعد التدخين". والرادون غاز عديم اللون والرائحة والمذاق يتم إنتاجه



مركز أبوظبي للغة العربية ينظم «ملتقى صناعة النشر»

نظم مركز أبوظبي للغة العربية «ملتقى صناعة النشر» مع جمعية الناشرين الإماراتيين لبحث جهود المركز الداعمة للناشرين الإماراتيين واللغة العربية وصناعة المحتوى الخاص بها، إلى جانب استعراض مشاريعه ومبادراته المختلفة في مجال صناعة النشر محلياً ودولياً.

شارك في الملتقى الذي أقيم في فندق سانت ريجيس الكورنيش بأبوظبي، سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، سعيد حمدان الطنيجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية بالإناية، وسعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين، إلى جانب 50 ناشر إماراتي في مجالات الأدب والفكر وأدب الأطفال والناشئة، والنشر الرقمي والصوتي، وتجارة حقوق النشر الكتب المترجمة وعدد من ممثلي المركز من مختلف الإدارات.

لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب 2023 وتطلعاته المستقبلية.

ويبحث الملتقى أيضاً الآليات التسويقية الحديثة وتنوع قنوات النشر الورقية والرقمية والصوتية، كما تناول معرض الظفرة للكتاب وأفاقه التطويرية والمؤتمراً الأول للنشر العربي والصناعات الإبداعية ومعارض الكتاب الدولية التي يشارك بها مركز أبوظبي للغة العربية سنوياً.

التي يحرصون على أن تمثل إضافة تجعل من صناعة النشر منظومة حضارية ورسالة تخدم القارئ العربي وتوفر له مصادر المعرفة بلغته. وناقش الملتقى واقع الناشرين الإماراتيين والتحديات التي تواجه قطاع النشر، مسلطة الضوء على تطلعاتهم والحلول المقترحة للصعوبات التي أمت بالقطاع. كذلك تناول الملتقى دور معارض الكتاب وأثرها في تطوير صناعة النشر، وسبل تطوير البرنامج المهني

مجال أدب الأطفال واليافعين والكتب الرقمية والصوتية كأبرز محورين تطرق إليهما الملتقى إلى جانب محاور الترجمة والتسويق ومعارض الكتاب. وأضاف: "ستظل اللغة العربية مكوناً أصيلاً ومعبراً عن عمق هويتنا الثقافية وستبقى وعاءاً للمعرفة وأداة لحفظ وحماية الهوية والتراث في بعده المحلي والعربي، ومن هنا يأتي دور الناشرين الإماراتيين وإسهامهم في خدمة المحتوى العربي من خلال إصداراتهم

مع العنيتين في القطاع للوقوف على المستجدات ومعالجة التحديات المختلفة". بدوره قال سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: "أتاح هذا الملتقى للناشرين المشاركين فيه الخروج بتوصيات تعزز سعيهم إلى مواكبة أحدث التقنيات في منظومة صناعة النشر العالمية للاستفادة منها في دعم المحتوى العربي، وبولورة مخرجات تسهم في تعزيز هذا المحتوى في مختلف إصداراتهم، وخاصة في

قطاع النشر على المستويين المحلي أو العالمي، من خلال جميع مشاريعه وفعايلاته التي ينظمها والتي كان آخرها "المؤتمر الدولي للنشر العربي والصناعات الإبداعية"، الذي شكل منصة مهمة ناقشت أحدث التوجهات في مجال صناعة النشر والمحتوى العربي، وسهلت سبل الحوار بين جهات النشر، وصناع المحتوى، وقادة الفكر. ويأتي ملتقى اليوم مع الناشرين الإماراتيين لتكون امتداداً لهذه الجهود وللواصل المستمر

وأكد سعيد الطنيجي أن قطاع النشر يتطلب حشد الجهود بين الجهات المعنية بصناعة النشر لتطوير مستقبل هذا القطاع والنهوض به بما يضمن دعم ورعاية الكتاب والناشرين الإماراتيين والوصول بأعمالهم إلى جميع الأسواق، من خلال خطط عمل متجددة توفر بنية تحتية مدعومة بأحدث الحلول والأنظمة لتسهيل أعمال قطاع النشر. ويحرص مركز أبوظبي للغة العربية على أن يكون مساهماً فعالاً في منظومة تطوير

«العويس الثقافية» ينظم ملتقى للخط العربي

كما تقام على هامش الحدث ندوة عن فن الخط في الإمارات خلال نصف قرن يتحدث فيها عدد من الفنانين المخضرمين عن رحلة الخط في الإمارات، وستطبع مؤسسة العويس كتاباً خاصاً عن الملتقى يحتوي على سير وصور وأعمال جميع المشاركين في هذا الحدث الكبير.

يأتي هذا المعرض استكمالاً لدائرة الاهتمام الذي توليه مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية للفنون العريقة والأصيلة وفتح الباب للمواهب التي تتجاوز في التوجهات والرؤى، وتتضافر جهودها لتقدم صورة أنصع لدولة حضارية الروح والمعالم تتقدم في مسارات الأمم.

تتناغم فيه الكلمات بين السكون والحركة، اللون والزخرفة، وينبض الحرف العربي ليخرج من إطار اللوحة ويلامس الأحاسيس، في انسياية ترضي الدائقة الرفيعة، وتجمع الأصالة بالحدائثة، ويمتزج الفن التشكيلي بجمال الخط في أفق لا محدود.

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس معرضاً فنياً كبيراً بعنوان "ملتقى العويس للخط العربي"، يوم 19 سبتمبر الجاري بقاعة المعارض الكبرى بمبنى المؤسسة بدبي. ويضم المعرض 63 خطاطاً يمثلون أوتاناً من تجليات الخط العربي حيث

يأتي هذا المعرض استكمالاً لدائرة الاهتمام الذي توليه مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية للفنون العريقة والأصيلة وفتح الباب للمواهب التي تتجاوز في التوجهات والرؤى، وتتضافر جهودها لتقدم صورة أنصع لدولة حضارية الروح والمعالم تتقدم في مسارات الأمم.

يرجع تاريخه إلى العصر الروماني

كهف روميل ماوى الثعلب في مطروح . تفاصيل معركة الغزاة في الحرب العالمية الثانية



على أتم الاستعداد لتلبية الأوامر ، وقد كان يقود بداية بنفسه في المعارك ، وكان يقف على تطورات القتال لحظة بلحظة . وأضافت وزارة السياحة والآثار في بيان له ، أن من بين مقتنيات المتحف المعطف الخاص بالجنرال والمصنوع من الجلد، والمنظار، إلى جانب البوصلة، والخرائط التي تحتوي ملاحظات روميل بخط يده، وقد بدأ المتحف في بث سلسلة من المشورات

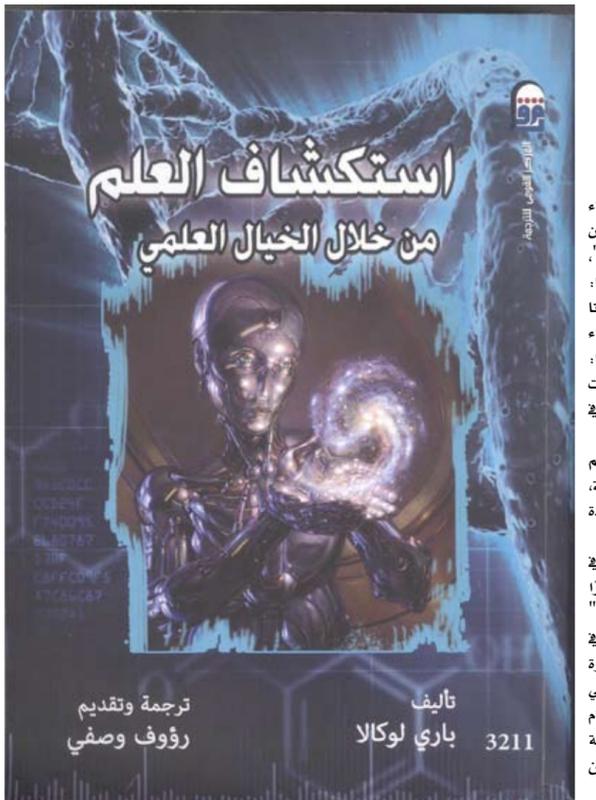
تعتبر معركة الغزاة من أشد معارك الحرب العالمية الثانية في الصحراء الغربية المصرية ، ويؤكد المؤرخون أن معركة غزاة كانت على مراحل حيث انتهت المرحلة الأولى منها بفشل روميل ثعلب الصحراء في تحقيق أي نجاح. وفي المرحلة الثانية استغل روميل تنظيم قواته وخلال المدة ما بين 2 إلى 5 يونيو تركز القتال حول بير حكيم واستخدم روميل قوات متفوقة تعاونها الدبابات والطائرات ، أما المرحلة الثالثة من المعركة فكانت انهيار خط الغزاة، وقد خسرت القوات البريطانية في المرحلة الثالثة من المعركة 230 دبابة من مجموع دباباتها البالغة نحو 300 دبابة .

يرجع سر تفوق روميل في معارك الصحراء الغربية المصرية ، لتطبيقه مبدأ خفة الحركة تطبيقاً شاملاً، كما كان يتخذ قرارات سريعة، وكانت قواته

التفكير بهجوم لتدمير خصومهم البريطانيين والحفاء لذا بدأ التكثيف في ضرب القواعد البحرية أولاً في ماطلة وموانئ البحر المتوسط ، استعداداً لمعركة الغزاة، وحين استقرت القوات الألمانية في الغزاة سافر روميل لروما وبرلين أولاً حتى يلم بالموقف الاستراتيجي قبل المعركة ، لكنه لم يجد من هتتر جواباً .

المجلس الأعلى للأثار، إلا أنه أغلق لعدة سنوات للترميم والتطوير، ثم أعيد افتتاحه للجمهور في 25 أغسطس 2017م. ويضم المتحف مجموعة من متعلقات الشخصية الخاصة بالجنرال روميل والتي أهداها ابنه مانفيلد روميل للحكومة المصرية تخليداً لذكراه، وهي عبارة عن أدوات حربية وخرائط للمواقع العسكرية خلال الحرب العالمية الثانية، بالإضافة إلى بعض الأسلحة الصغيرة من مقتنيات الحرب، والخريطة التفصيلية لمعركة "الغزاة".

يقول كتاب الحرب العالمية الثانية في البحر المتوسط طبعه 1964م، والتي نشرت " إن معركة الغزاة حدثت في مايو 1942م، وخاصة حين استقرت جبهة القتال في برقة ، حيث بدأ كل من : روميل ، وأوكلنك في



استكشاف العلم من خلال الخيال العلمي . بترجمة الراحل رؤوف وصفي في كتاب جديد للمركز المصري القومي للترجمة

بمعنى أن القارئ يشعر بهم ويشاركهم أفراحهم وأحزانهم وأخطاهم ونجاحهم أو فشلهم النهائي. كما يوضح أنه في غضون فترة السبعينيات من القرن العشرين بدأ استخدام الخيال العلمي على نطاق واسع في مختلف الفصول التعليمية والمناهج الدراسية في الخارج وهناك تفسير أن الاهتمام المفاجئ بالخيال العلمي بوصفه وسيلة تعليمية حديثة؛ أولاً: إن أدب الخيال العلمي أصبح شائعاً بين الأطفال والشباب ومن ثم فإنه يشجعهم على المزيد من الاهتمام بالقراءة، وثانياً: إن الخيال العلمي بطبيعته يتطرق إلى العديد من الموضوعات العلمية والفنية والاجتماعية وغيرها بنظرة مستقبلية ومن ثم يتميز بهذا التداخل الثري في أفرع كثيرة من المعرفة، بالإضافة إلى أن الخيال العلمي يطرح فكرة السيطرة على الزمان والمكان أي أنه يربط بين الماضي والحاضر والمستقبل لهذا يمكن أن يمثل الخيال العلمي "قاعدة" لمنهج الدراسة في المستقبل، ويختتم المترجم رؤوف وصفي المقدمة بأن كتاب "استكشاف العلم من الخيال العلمي" إضافة متميزة وممتدة للمكتبة العربية العلمية وجدير بالاعتناء. يتكون الكتاب من 8 فصول تأتي بعنوان: "التفرقة بين الحقيقي والممكن

بها اليوم وفي هذا الإطار يمكن لكتاب الخيال العلمي أن ينصب نفسه مترجماً كونياً بين الطرق المختلفة لرؤية العالم ليس عالم اليوم وحسب؛ بل عالم المستقبل إذ إن لديه القدرة على استشراف آفاق الغد مستنثاً إلى الخيال والعلم والتكنولوجيا.

صدر حديثاً عن المركز المصري القومي للترجمة برئاسة الدكتورة كريمة سامي الطبعية العربية من كتاب "استكشاف العلم من خلال الخيال العلمي" من تأليف باري لوكالا ومن ترجمة وتقديم رؤوف وصفي.

في مقدمة الكتاب يوضح المترجم كيف يؤثر معدل التغير المتسارع في كل أنشطة الحياة على توقعاتنا المستقبلية بالرهبة أو الرجا كما يؤثر بدوره بشكل واضح على الطريقة التي تنصرف

ويعد قارئ أدب الخيال العلمي قارئاً خاصاً من واقع أنه يرغب في التعامل مع الحياة بأسلوب علمي متفرد وبمنظرة مستقبلية أيضاً وقد أطلق النقاد اصطلاح الخيال العلمي على ذلك الفرع من الأدب الروائي الذي يعالج بطريقة خيالية استجابة الإنسان لكل تقدم في العلوم والتكنولوجيا سواء في المستقبل القريب أو البعيد كما يجسد تأملات الإنسان في احتمالات وجود حياة في الأجرام الفضائية الأخرى.

ويهدف الخيال العلمي إلى نقل الحقيقة العلمية بأمانة وصدق وبمنظرة مستقبلية وإن تغلفت بغلاف له تألق وبريق الفضة وهو يعالج أيضا الأفكار الاجتماعية والعلمية بشكلها الصرف الخالص.

بموجب المترجم، فإن أحسن قصص الخيال العلمي التي تترك تأثيرها على أجيال من القراء هي التي تدور حول الناس وقد يكون هؤلاء الناس من الكائنات الأخرى أو الروبوتات ولكنهم أناس

تأليف باري لوكالا
ترجمة وتقديم رؤوف وصفي

بموجب المترجم، فإن أحسن قصص الخيال العلمي التي تترك تأثيرها على أجيال من القراء هي التي تدور حول الناس وقد يكون هؤلاء الناس من الكائنات الأخرى أو الروبوتات ولكنهم أناس

بموجب المترجم، فإن أحسن قصص الخيال العلمي التي تترك تأثيرها على أجيال من القراء هي التي تدور حول الناس وقد يكون هؤلاء الناس من الكائنات الأخرى أو الروبوتات ولكنهم أناس

بموجب المترجم، فإن أحسن قصص الخيال العلمي التي تترك تأثيرها على أجيال من القراء هي التي تدور حول الناس وقد يكون هؤلاء الناس من الكائنات الأخرى أو الروبوتات ولكنهم أناس



منوعات

الفكر

27

نجحت النجمة اللبنانية تانيا صالح على مدار تجربتها الفنية التي تمتد لأكثر من ٢٠ عاماً، أن تنطلق بتيار مختلف عما هو سائد بين نجومات جيلها لتقدم شكلاً غنائياً مختلفاً يمزج بين هوية الموسيقى العربية والكلمات الصادقة التي بحثت فيها عن مشاعر الإنسانية بصدق وإخلاص. ولأول مرة التقت النجمة اللبنانية جمهورها المصري على مسرح مكحي القلعة والذي قدمت خلاله مزيجا منوعا من رحلتها الفنية، تطوف خلالها متجولة بين ألبوماتها.

كتابتي للأغاني تجعل هناك فرقا بين ما أقدمه وما يقدمه غيري

تانيا صالح: لدينا هويتنا ولدينا ما نقوله

• كتابة أغانيها

- تحرص تانيا صالح على كتابة مشروعاتها الغنائية لتعبر من خلال كلماتها الصادقة عن معاني خاصة للإنسانية والأمل، لكن لماذا تحرص على ذلك، تجيب النجمة منوهة أن هذا الأمر يفرق معها كثيراً، وتضيف: كتابتي للأغاني تجعل هناك فرقا بين ما أقدمه وما يقدمه غيري، وصحيح أن هناك شاعرات لكنه لا توجد كتابات أغان لكي نوصل أفكارنا عما يحدث معنا في المجتمعات العربية التي نعيش فيها فهذا مهم وكلما كان أكثر كلما تغنى ثقافتنا ويستطيع الجنس الآخر يفهمنا أكثر بمعنى أن تكون مشاركين بالأفكار والواجبات والحقوق وليس فكرة أخذ مكانه.

• جراءة كلمات المرأة

- هنا تعلق تانيا صالح في ردها عن الجراءة المستخدمة في أغنيات المرأة بالوقت الحالي، وتضيف: الجراءة في الكلمات للمرأة التي تغني مهمة جداً لكن المهم يكون صادق وأوقات هناك أشياء أراها فجة كثيراً، والحقيقة أنا أشجع على هذه الجراءة إلا ما يتقدم، والدليل ما قدمته في تجربتي الخاصة باليوميات الأخير "10م" وأخذت بها مغامرة لم يكن معروفاً ما هو رد الفعل عليها.

وتستكمل: تحدثت عن تجربة النساء العربيات في الحياة وحكيت فيه عن تجاربهن بعد الوصول لسن معينة، وبعد الانفصال وأكثرت نشاط من السجلات كما هو موجود لدينا في لبنان، فلا بد أن تحكي النساء عن حياتهن في الكتب أو بالرقص أو بالمرح أو السينما المهم أنها تحكي.

• مقاومة الإحباط بالفن

- في ظل الأوضاع الأسوأ التي يعيشها الشعب اللبناني ربما يكون من الصعب أن يقدم أي فنان أفضل ما لديه، هنا تقول تانيا: الفنان مثله مثل أي شخص لديه محطات صعود وهبوط، ولديه مراحل حلوة وأخرى لكن هذه المراحل لابد أن تعطيه طاقة حتى يستطيع مواصلة الرحلة، والتجارب التي يمر بها الفنان تمنحه طاقة يخرج منها فن، فهذه شغلة الفنان بالأساس "تتعذب عن غيره" ويخبر "عذابه لغيره" ويجعل "غيره ينسبط" فنحن عملنا أن نساعد الجمهور بأعمالنا الفنية وأن تكون الناس مبسوطة ونحن نحب العذاب من أجل محبة وسعادة جمهورنا.

• جديد تانيا صالح

- تؤكد النجمة اللبنانية أنها تفكر في الفترة القادمة في خوض تجارب متنوعة، وقالت: "أفكر أن أفوت بالمرح أو أقدم كتاباً مرسوماً، وأيضاً أحضر للألبوم الجديد يحمل نوعاً جديداً من الموسيقى التي تميل للبهجة والفرح مع كل الظروف التي نمر بها في لبنان فإلحاحنا يحتاج لهذه الفرحة.

كبيرة فهذه كانت رغبتني لأن هذا المهرجان يستاهل أن تكون الفرقة على مستواه، فأنا دقيقة بشغلي لكني لست ثقيلة في متطلباتي ولذلك لا أطلب أكثر من اللازم."

• الغياب عن مصر

تحدثت النجمة اللبنانية عن غيابها عن تقديم حفلات بالقاهرة، مشيرة إلى جانحة كورونا، وتضيف: غبت عن مصر بسبب نقص عدد الحفلات حيث أصبح وجودها قليلاً وحتى أول حفلة بعد العودة كانت في مصر ولذلك لا أعتقد أنني غبت لفترة كبيرة، ولا أحب أن أشارك بالحفلات التي أشعر أنها ليست على مستوى معين لذلك أوقات أرفض بعض العروض لكن هذا العرض بالفعل كان مهماً كثيراً لي لأن هذا المهرجان يجمع جمهوراً من مختلف الأجيال والأعمار، وهذا جمهوراً لا أعرفه وربما هو لا يعرفني لذلك من المهم أن أشارك به كثيراً، وأتمنى أن الناس تحضر وتتواصل معنا حتى نصل إليهم ونعرف ما يريدون الاستماع إليه منا.

• محبة الجمهور المصري لتانيا صالح

- تتحدث النجمة اللبنانية عن محبة الجمهور المصري لها والذي تفاعل معها باحتفاء كبير بعد الإعلان عن حفلتها بمهرجان القلعة عبر منصات التواصل الاجتماعي، وتضيف: عرفت بهذه الجماهيرية من خلال لقاءاتي مع جمهور الإسكندرية فربما تتعدى جماهيريته هناك أكبر من لبنان، أما بغني في مصر يكون لدي هناك طاقة وشعور مختلف أخذها منهم، وهذا شعور حقيقي دون مجاملة، فعندما أكون هنا أشعر أن هذه بلدي لا يهمني أن تكون الأول أو الثاني المهم أنها بلدي وفعلًا مقيش زي مصر."

• رأي تانيا صالح في فن الراب

- في تصريحات إعلامية سابقة، أبدت النجمة اللبنانية تحفظها على انتشار فن الراب بين مجتمعاتنا العربية، ومع الانتشار الكبير لهذا اللون الغنائي بالفترة الحالية كان لابد من إعادة توجيه السؤال لها عما إذا كانت لا تزال متحفظة برأيها أم أنها عدلت عنه، وهنا قالت: فن الراب هو نوع معين من فن الموسيقى، انتشر في أمريكا وغيرها من الدول لكنه ليس بالضرورة أن ينتشر في عالمنا العربي، وفي لبنان تحديداً هناك أنواع مثل شعر الزجل والشعر المحكي، و"فن الراب" هذا اسمه لدى الأمريكان وليس بالضرورة أن نطلق عليه نفس الاسم فنحن لدينا هويتنا ولدينا ما نقوله، وأمر طبيعي أن يتأثر الشباب بما نقوله وما يوجد من أنماط موسيقية مختلفة بالعالم وهذا ليس خطأ لكن المهم أن نظل نحكي عن موضوعات تشبهنا، ربما يسمونه "راب" لكن لا أريد أن نسميه ذلك.

في هذا الحوار الذي سبق حفلها بساعات خلال إجرائها البيروقات، تتحدث تانيا عن اعتزازها بالوقوف على مسرح مكحي القلعة ولقائها مع الجمهور المصري، منوهة أن "مصر" هي بلدها بعيداً عن أي سميات "أول أو ثاني"، وتحدثت عن تجربتها في كتابة الأغاني وضرورة وجود ذلك بكثرة في مجتمعنا العربي.

كما تبدي رأيها في الجراءة التي باتت متواجدة في أغنيات المرأة العربية، ومقاومة الفنان لما يعيشه من إحباطات وغيرها كما يرد بالسطور التالية..

• المشاركة بمهرجان قلعة صلاح الدين للموسيقى والفناء لأول مرة

- "سعيدة جداً بمشاركتي بمهرجان قلعة صلاح الدين الدولي للموسيقى والفناء لأول مرة، وفخر كبير أن أكون جزءاً من برنامج مهرجان القلعة الذي تنظمه دار الأوبرا المصرية ومعتزة بالتواجد بالمشاركة في هذا الحدث في بلدي مصر. يتمنى من كل الناس تيجي تحضر الحفلة والمهرجان لأنه كثير مهم بخلاف كونه مهرجاناً مجانيًا ونحن سعداء جداً بالبرنامج الغنائي الذي اخترناه لجمهورنا.

سوف أقدم حفلي مع عشرة موسيقيين جميعهم مصريون بالإضافة إلى رباعي وتريات سيشاركني أيضاً، وأطوف في برنامجي الغنائي في رحلة أبحر بها في ألبوماتي الستة من الأول إلى الأخير."

• متطلبات تانيا في حفلها بالقلعة

- سألتنا النجمة اللبنانية عما إذا كانت فرضت شروطاً معينة لحفلها على مسرح المكحي في إطار دقتها واهتمامها بتفاصيل الصوت كما هو معروف عنها، وهنا قالت: "لم يكن لدي متطلبات أكثر من أن يكون لدي فرقة

دنيا سمير غانم تبدأ التحضير لمسرحية «أنستونا»

بدأت الفنانة دنيا سمير غانم التحضير الفعلي وإجراء البيروقات الأولى، لأول عمل مسرحي لها في مسيرتها الفنية والذي يحمل اسم «أنستونا»، في الوقت الذي ما زال فيلمها الأخير «تسليم أهالي» يحقق إقبالاً في صالات العرض المصرية.

وفيما أعربت غانم عن سعادتها بالوقوف على خشبة المسرح، أضافت: أن سعادتها أكبر «كون العمل الأول لي مع المخرج الكبير الأستاذ خالد جلال»، موضحة أن «المسرحية استعراضية وغنائية، وتحتاج إلى تحضير قوي وجهد كبير، وأتمناه عملاً يلقي قبول عشاق المسرح».

وقالت مصادر في الشركة المنتجة، إنه «لم يتم تحديد موعد العرض ولا مدته حتى الآن».

ولكن التحضيرات الاستباقية انتهت، وتم التعاقد مع النجوم والمشاركين في العرض، وسط إجراءات احترازية مشددة، ويشارك في بطولة «أنستونا»،

كل من بيومي فؤاد، وسامي مغاوري، إضافة إلى عدد كبير من النجوم الشباب، وكتب كلمات الأغاني والاستعراضات الشاعر أيمن بهجت قمر، وتولى الألحان عمرو مصطفي، فيما أسند التوزيع الموسيقي لنابلسي.

من بطولته وإخراجه.. تيم حسن «الزير سالم»



يتعاون النجم السوري تيم حسن مع «استوديوهات MBC»، الذراع الإنتاجية لـ «مجموعة MBC»، لإخراج الفيلم السينمائي «الزير سالم»، ولعب دور البطولة فيه.

وسيقود حسن من خلال الفيلم، فرسان قبيلة تغلب في حرب البسوس ضمن أول تجربة إخراجية سينمائية له، حيث يُنتظر أن يلعب دور الفارس والشاعر العربي عدي بن ربيعة الملقب بالزير سالم وأبوليلي المهلهل، أحد أشهر شخصيات حرب البسوس التي روي أنها امتدت زهاء 40 عاماً في مرحلة ما قبل فجر الإسلام.

وفيما يتم حالياً وضع اللمسات الأخيرة على السيناريو والحوار في الفيلم الذي كتبه بشار عباس وعالجه دراما ماهر منصور وطور محتواه أحمد ندى، تتحضر «استوديوهات MBC»، لبدء تصوير العمل أواخر العام المقبل.

وأوضح حسن في تصريح صحافي أن «الفيلم سيحظى بقدرات إنتاجية كبيرة ومواصفات فنية وتقنية عالية»، مضيفاً: «كما هي عاداتها، تحرص استوديوهات MBC على تقديم أعمال محلية بمواصفات إنتاجية عالية لتنافس أبرز الأعمال العالمية في فنتها».

وأكمل: «كان المخرج الكبير الأستاذ حاتم علي رحمه الله يحضر لهذا الفيلم، فأستد إلي دور الزير سالم. حينها كتب السيناريست الأستاذ زياد عدوان مسودة أولية للعمل، لكن رحيل حاتم علي فرض علينا التوقف مؤقتاً، إلى أن قُدر لي لاحقاً الإشراف على المشروع، فبدأنا مجدداً ومازلنا إلى الآن في مرحلة التحضيرات قبيل الانطلاق».



العقل

ما هي فوائد التفاح الأخضر وتوت العليق؟

وفقا لخبيرة التغذية كارولين تومسون، التفاح الأخضر هي الفاكهة التي تساعد على إطالة فترة الشباب. وبالنسبة للألياف الغذائية وتحتوي على نسبة بسيطة من السكر. وهذا مهم لأن المحافظة على مستوى مستقر للسكر في الدم، يعطينا مستوى مستقرا من الطاقة وقد تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري أو مقدمات السكري مستقبلا".

توت العليق
وتضيف، هناك منتج آخر - توت العليق، يساعد على إطالة فترة الشباب والحفاظ على حالة صحية جيدة. وهذه الثمار غنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهي مفيدة بصورة خاصة لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم. وتقول، "إن انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم، يخفف من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وخطر الإصابة بهذه الأمراض يزداد مع التقدم بالعمر".

وفقا لخبيرة التغذية كارولين تومسون، التفاح الأخضر هي الفاكهة التي تساعد على إطالة فترة الشباب. وبالنسبة للألياف الغذائية وتحتوي على نسبة بسيطة من السكر. وهذا مهم لأن المحافظة على مستوى مستقر للسكر في الدم، يعطينا مستوى مستقرا من الطاقة وقد تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري أو مقدمات السكري مستقبلا".

توت العليق
وتضيف، هناك منتج آخر - توت العليق، يساعد على إطالة فترة الشباب والحفاظ على حالة صحية جيدة. وهذه الثمار غنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهي مفيدة بصورة خاصة لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم. وتقول، "إن انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم، يخفف من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، وخطر الإصابة بهذه الأمراض يزداد مع التقدم بالعمر".



سنة مكونات فائقة قد

تزيد عمرك 10 سنوات

يمكن تحقيق طول العمر من خلال عمل مفاتيح بسيطة للغذاء، وفقا لطبيبة صحة الأمعاء الدكتورة ميغان روسي. وإلى أن تتفكك البشرية في كيفية التنبؤ بالمستقبل، سيظل متوسط العمر المتوقع محض تخمين. وعلى الرغم من أنه لا يمكنك التنبؤ بدقة بنسبة 100% بطول العمر الذي ستعيشه، إلا أن الأبحاث تشير إلى أنه يمكنك زيادة متوسط العمر المتوقع بما يصل إلى عقد من الزمان عن طريق إجراء محولات غذائية بسيطة.

وأشادت طبيبة صحة القناة الهضمية ميغان روسي بفوائد تناول ستة مكونات "فائقة". واستندت في نصيحته إلى دراسة حديثة، نُشرت في مجلة PLOS Medicine. وجدت أن تعبئة المزيد من العناصر النباتية في نظامك الغذائي يمكن أن يزيد من العمر الافتراضي بمقدار 10 سنوات، وفقا لروسي، هذه "المكونات الستة الفائقة"، والتي يمكن أن تضيف "عقدا لحياتك"، هي:



سابرينا كارينتر لدى وصولها لحضور حفل توزيع جوائز MTV Video Music Awards لعام 2022 في نيو جيرسي. (رويترز)

قرأت لك

الأسبرين

أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة.

وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمائة إلى 78 بالمائة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA.



وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة. وقالت الدكتورة جينيفر فرانس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: "تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضا لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA".

وأكدت فرانس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد يؤيد الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

سؤال وجواب

- من هو مؤسس البلاغة؟
- عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
- محمود سامي البارودي
- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
- الموشحات.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بدیع الزمان الهمداني.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القطن المنزلية لديها 18 مخالب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتذوق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تترقب بأجنتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.

قصة

احترمت نفسي فاحترمتني

دخل غلامٌ بُسْتَانًا يَنْتَرُه فيه، وكانت أشجار البُستان مُتَمَلِّقَةً يحملها، فهي مزودة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتلطف من فواكهها وثمارها شيئا، بل كان يمتع نظره بالخضرة البايعة والألوان الضاحكة في ربوع البُستان.

في هذه الأثناء، كان البُستاني يراقب الغلام محتبياً وراء شجرة، وبعد أن أنهى الغلام جولته في البُستان، وهم أن يُعَاد، جاءه البُستاني وألقى عليه التحية مشفوعةً بابتسامة عذبة، وقال له: لقد رأيتُ شيئا عجباً!! فقال الغلام: فعلاً، في البُستان أشياء عجيبة! قال البُستاني: لا، لا أقصد البُستان، بل أعني أنني كنتُ أراك قبلُ منذ أن دخلت البُستان، فتهجبتُ كيف لم تمتد يدك لتلطف تفاعاً أو رماًة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أعجبتك، ولم يكن هناك أحدٌ في البُستان؟

قال الغلام: علمتني أمي منذ صغري أنني لا أرتكب القبيح حتى إذا لم أر أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصرْتُ أكره ارتكاب القبيح أمامها! فسُر البُستاني من جواب الغلام المؤدب المهذب الذكي، وطلب إليه أن يجلس على بساط مفروش على حافة ساقية، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلة جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعض الورد.

قال البُستاني للغلام: تفضل كل هنيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيتُ! احترمت نفسي فاحترمتني!.

مساحة للتلوين

