

جمعية واجب التطوعية تنتخب مجلس إدارتها الجديد بالتركية



برناديت حديب: الدراما لا تعني لي شيئاً ولا تستهويني



كيف يمكن التحقق من معدل ضربات القلب؟

نوع من البيض يحوي 6 أضعاف فيتامين «د»

يعتبر البيض ملك المائدة الصباحية وتتنوع طرق تحضيره بشكل كبير ما يجعله من المأكولات الشائعة جدا لدى أغلب الشعوب حول العالم.

وتتشابه أنواع البيض من حيث شكلها الدائري (البيضي) الذي استمد منه اسمه العربي، إلا أنها تختلف كثيرا من حيث أنواعها حيث يتوفر في الأسواق البيض الأبيض والبيض البني والبيض العضوي، والبيض العادي غير المدجن.

وسلطت مجلة "Eat This, Not That" الأمريكية المتخصصة بأخبار الصحة والغذاء الضوء على نوع محدد من البيض معتبرة أنه أفضل أنواع البيض الذي من الممكن تناوله بسبب احتوائه كميات كبيرة من "فيتامين د".

وأشارت أغلب الدراسات إلى أن البيض الذي يأتي من الدجاج الحر غير المدجن، والذي يطلق عليه في بعض المناطق (البيض البلدي) يحتوي على مستويات أعلى من "فيتامين د". ونشرت مجلة "Taste of Home" نتائج بعض الدراسات التي أظهرت أن الدجاج الذي يخرج في الهواء الطلق ويتجول في الحقول ينتج بيضا يحتوي على نسبة "فيتامين د" أعلى بحوالي 3 إلى 6 أضعاف من البيض الذي تنتجه الدجاجات في المداخن.

ستيفن كينغ يخطط

لكتابة رواية عن كورونا

كشف الكاتب الأمريكي ستيفن كينغ، المتخصص بروايات الرعب، نيته في كتابة رواية جديدة تتحدث عن وباء كورونا.

وصرح ستيفن: "أريد أن أكتب كتابا يتحدث عن فيروس كورونا. تصور أحداثه في عام 2020، وسأرى كيف يعمل كتاب. سيكون الأمر صعباً".

وأكد تأثير وباء كورونا على محتوى روايته "بيلي سامرز" التي نشرت مؤخرا.

يذكر أن ستيفن كينغ ليس الوحيد الذي كتب روايات عن الأوبئة والأمراض، فكان كتب الروائي الغربي طاهر بن جلون "استئصال"، والشاعر المصري وإيل وجدي "ساقى اليمنى" و يوميات امرأة مشعة" للقاصة المصرية نعمات البحيري.

فوائد الصبار الشوكي للنساء لا توصف

الصبار الشوكي هو نوع من أنواع الفواكه التي تنمو ثماره على أطراف ألواح صنف معين من أشجار الصبار. يكون لون قشرته ولونه أخضر في البداية، ومع نضوج الثمار يتغير لون اللب من الداخلى إلى تدرجات اللونين الأصفر والبرتقالي.

مذاق الصبار أشبه بمزيج بين مذاق كل من البطيخ وتوت العليق. قد يكون له تأثير إيجابي على مستويات سكر الدم؛ إذ وجد أن تناوله يساعد على خفض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني به حسبما تقول اختصاصية التغذية ميرنا الفتى التي تحدثت بإسهاب عن فوائد الصبار الشوكي في الموضوع الآتي؛ لا يحتوي الصبار الشوكي على سعرات حرارية مرتفعة؛ ما يعني أنه يساعد النساء على خسارة الوزن.

يحتوي أيضاً على نسب عالية من مضادات الأكسدة التي تساهم في التخلص من الالتهابات في الجسم، وادرار البول لاحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم. يساعد في خفض ضغط الدم والتخلص من النفخة ومشكلات القلب، بالإضافة إلى احتواء هذه الفاكهة على كمية عالية من البيتاكاروتين المفيدة جداً للبصر، ومن الليكوبين المفيدة للأشخاص الذي يعانون من مشكلات في المسالك البولية.



يمنع تكسر الشعر وتصفه ويزيد من لعانه، وذلك بدهن الشعر بزيت الصبار والتركيز في أثناء الدهن على الشعر لا على الفروة وتركه مدة نصف ساعة قبل الاستحمام.

- فوائد صحية متنوعة للصبار الشوكي**
- المساعدة على خسارة الوزن الزائد.
 - خفض فرص إصابة الكبد بالأمراض.
 - تقليل عدد نوبات الشقيقة.
 - خفض فرص الإصابة بالسرطان، والوقاية من نمو وانتشار الخلايا السرطانية لدى الأشخاص المصابين بالمرض.
 - تخفيف حدة الأعراض المرافقة للمتلازمة السابقة للحيض.
 - الوقاية من بعض مشكلات البشرة مثل التصبغات، الهالات السوداء وعلامات تقدم السن.
 - الوقاية من تساقط الشعر.
 - أكدت الأبحاث الطبية أن الصبار هو الفاكهة الوحيدة التي لها فاعلية حقيقية في المساعدة على هضم المواد الدهنية، ووجبات الطعام الدسمة، وينصح خبراء التغذية بتناولها عقب الوجبات الدسمة.
 - يساعد تناول الصبار في القضاء على رائحة الفم غير المستحبة.
 - البذور السمراء الموجودة بداخل الصبار لها تأثيرات إيجابية فعالة في التنشيط الطبيعي لجدران المعدة والأمعاء، وأن محتويات الثمار فوائد ملينة، ومنظفة فائقة الجودة للجهاز الهضمي لدرجة لا تمكن مقارنتها بأهم العقاقير الصناعية.
 - يساعد تناول الصبار على تهدئة الأعصاب.

فوائد الصبار الشوكي والجهاز الهضمي

يفضل احتواء ثمار الصبار على كمية عالية من الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة المختلفة؛ فإن تناوله بانتظام يعود بفوائد عديدة على الجهاز الهضمي، إذ يساعد على تنظيف القولون وتحسين صحته، الوقاية من الإمساك، تنظيم عمليات الهضم، خفض فرص الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي مثل سرطان القولون وقرحة المعدة.

فوائد الصبار الشوكي للقلب والشرايين

الصبار غني بالبوتاسيوم والألياف والعديد من العناصر الغذائية الأخرى المهمة لجهاز الدوران، وإن من فوائده عند تناوله بانتظام خفض فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين؛ إذ قد تساعد العناصر المذكورة على خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم، سواء الوراثة أو المكتسب، وخفض ضغط الدم المرتفع والوقاية من الأعراض المرافقة لبعض أمراض القلب، علماً بأن ضغط الدم المرتفع والكوليسترول المرتفع من العوامل التي قد ترفع من فرص الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل تصلب الشرايين.

فوائد الصبار الشوكي وتقوية المناعة

يساعد الصبار على تقوية مناعة الجسم، ويُعزى ذلك على الأرجح لاحتوائه على كميات عالية نسبياً من فيتامين C، وفيتامين H، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي قد تساعد على تخليص الجسم من السموم، تحسين عمليات الأيض، الوقاية من تأثير الشوارد الحرة وتحفيز إنتاج كريات الدم

دراسة جديدة توجه نداء عاجلاً إلى الأمهات

خلصت دراسة جديدة إلى أن قلة النوم الذي يرافق الأمهات في الأشهر الأولى بعد وضع موليدهن تؤدي إلى تسريع شيخوختهن. وقالت الدراسة، التي نشرت تفاصيلها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن قلة النوم في الأشهر الستة الأولى تزيد عمرهن البيولوجي بنحو سبع سنوات.

ولذلك، يرى الباحثون أن أقوال الأمهات بأن النساء على حد عندما يقطن إن قلة النوم بسبب رعاية المواليد الجدد وإرضاعهم يأخذ سنوات من أعمارهن.

والمشكلة في قلة النوم لا تتوقف عن الهرم السريع، بل تتعدى ذلك إلى جعل الأمهات أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتابع الباحثون في دراستهم 33 أما خلال حملهن والعام الأول من حياة أطفالهن، ثم أجروا تحليلاً بالحمض النووي الخاص بتحديد العمر البيولوجي.

ويختلف العمر البيولوجي عن العمر الزمني، فالأول يتحدد بالسنوات التي تمر منذ الولادة، أما الثاني فيشير إلى العمر الحقيقي لخلايانا، وربما يكون هناك شخصان ولدا في العام ذاته، أي أن عمرهما الزمني متساو، لكنهما مختلفان في العمر البيولوجي، بسبب وضع خلاياهما.

وخلص الباحثون إلى أن العمر البيولوجي للأمهات التي يمتن أقل من سبع ساعات في الليلة، كن يهرمن أكبر من الأمهات التي يستغرقن في النوم لسبع ساعات أو أكثر.

ونشر الباحثون الدراسة في دورية "صحة النوم" العلمية، وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، جوديث كارول، من جامعة كاليفورنيا: "صحة النوم عامل حيوي في الصحة بصورة عامة، تماماً مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة".

تقييم نفسك وفق نجاحك المالي يفشل علاقتك بالشريك

كشفت دراسة جديدة أجريت في جامعة ميشيغان، أن الأشخاص الذين يعتمدون على مقدار ما يكسبونه في تقييم أنفسهم، عادة ما يكونون أكثر عرضة للفشل في علاقاتهم مع الشريك.

قام فريق الباحثين، بدراسة على مئات الأشخاص المرتبطين بعلاقة زوجية. ووجدوا أن الحياة الزوجية عادة ما تتأثر بتقييم أحد طرفي العلاقة لنفسه وفقاً لما يكسبه من مال مما يؤدي إلى نشوء مشاكل بينه وبين الطرف الأخر.

وعلى الرغم من أن الباحثين لم يتمكنوا من معرفة سبب هذا التأثير، إلا أنهم قالوا إنه من المحتمل أن يتجاهل الشخص الذي يولي اهتماماً شديداً بالمال، الاحتياجات المختلفة لشريكه، مما يتسبب بنشوء المشاكل.

وقالت البروفيسورة ديورا واي وارد، أخصائية علم النفس في جامعة ميشيغان: "الإعجاب أو التقدير أو الرغبة في الحصول على المال أو النجاح المالي ليس أمراً سيئاً، ولكن عندما ينظر الشخص إلى النجاح المالي على أنه العنصر الأساسي الذي يجعل منه إنساناً جيداً أو ذا قيمة، فإن ذلك يؤثر سلباً في الكثير من الأحيان على علاقته بالشريك".

قام الباحثون بتجنيد 434 مشاركاً مرتبطين بعلاقة زوجية، وتم تحليل بياناتهم المتعلقة بتقييمهم لأنفسهم وفقاً لنجاحهم المالي، واحصاء عدد المرات التي نشأت مشاكل بينهم وبين شركاء حياتهم. وجد الخبراء أن المشاركين الذين كانت لديهم مستويات أعلى من تقييم الذات الذي يستند على النجاح المالي، كانوا أكثر عرضة للمشاكل الزوجية.

قرية مصرية تكافح للحفاظ

على صناعة ورق البردي

وسط الحقول الخضراء بمحافظة الشرقية في دلتا النيل بمصر، يجهد اهالي قرية القراموص بزراعة ورق البردي الذي كان يستخدمه الفراعنة للكتابة، للحفاظ على حرفة يهددها تراجع أعداد السياح الأجانب في البلاد في السنوات الأخيرة.

في سبعينات القرن الماضي، علم مدرّس فنون في القرية مزارعي القراموص التقنيات الزراعية والحرفية العائدة إلى آلاف السنين لتحويل النبتة إلى ورق بردي مع رسوم زخرفية ونصوص، بعدما شارفت على الزوال.

ومنذ ذلك الحين، تشكل القرية الواقعة على بعد 80 كيلومترا شمال شرق القاهرة، أكبر مركز لصنع ورق البردي في البلاد، بحسب متخصصين في هذه الصناعة.

ورغم أن المصريين القدماء استخدموا البردي بغرض الكتابة، تظل الرسومات الفرعونية التي ينتجها فنانون قرية القراموص على هذه الأوراق الثمينة المصنوعة من النبات واحدة من الذكريات المفضلة للسياح والزائرين الأجانب في مصر.

ولا تقتصر الرسومات البردية التي ينجزها الرسامون في القراموص على التاريخ الفرعوني، بل تشمل موضوعات أخرى مثل الخط العربي والمناظر الطبيعية.

الطعام الصحي اتجاه رئيسي في حقبة ما بعد كورونا

أدت جائحة كوفيد19 - إلى زيادة الوعي العالمي إزاء أهمية اتباع أنظمة غذائية سليمة، وبالتالي فإن الأطعمة الصحية تصبح نمطاً سائداً في حقبة ما بعد كورونا، على ما يؤكد رئيس شركة "فيرمينيش" السويسرية، أحد أهم مصنعي العطور والتكبات في العالم.

ويلفت جيلبير غسطين إلى أن وباء كوفيد19 - زاد من شهية المستهلكين على المنتجات الصحية، قائلاً "مع كوفيد، أدرك المستهلكون فجأة أنه إذا كان نظام المناعة لديهم ضعيفاً أو إذا كانوا يعانون من الوزن الزائد أو السكري، فهم أكثر عرضة للإصابة به".

ويشدد غسطين على أن "الصحة والرفاهية مهمتان جداً، وفي هذا الوقت بات الناس أكثر وعياً بما يأكلون".

ويتولى غسطين، وهو رجل أعمال لبناني تروياً سابقاً مراكز ريفية في شركات عالمية، منصب الرئيس التنفيذي لشركة "فيرمينيش" منذ العام 2014.

تقليل السكر وبدائل اللحوم

وحسب غسطين، ثمة اتجاهان في طريقيهما إلى التوسع في المستقبل: الأول هو تقليل السكر في الأطعمة، ما يشكل إحدى نقاط القوة لدى الشركة السويسرية على حد قوله.

الخبراء يصدرون تقييمات مناخية طال انتظارها

فيما تصدر صور الفيضانات والحرائق عناروين الصحف في كل أنحاء العالم، يصدر خبراء المناخ في للأمم المتحدة توقعاتهم الجديدة التي طال انتظارها أمس الاثنين، قبل ثلاثة أشهر من مؤتمر الأطراف السادس والعشرين (كوب 26) الحيوي لمستقبل البشرية.

بعد أسبوعين من الاجتماعات المغلقة والافتراضية، وافق 195 بلدا الجمعة على هذا التقييم الشامل الأول للهيئة الحكومية الدولية المعني بتغير المناخ منذ سبع سنوات، والذي تم التفاوض بشأن "ملخصه الذي سيقدم لصناع القرار" سطرًا بسطر وكلمة بكلمة.

وسط سيل من الكوارث في أنحاء العالم، من الفيضانات في ألمانيا والصين إلى الحرائق الهائلة في أوروبا وأمريكا الشمالية مروراً بموجات القحط في كندا، يكشف العلماء هذه التقييمات الجديدة الاثنين عند الساعة 08.00 ت غ بالإضافة إلى التوقعات المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة العالمية وارتفاع مستويات المحيطات وحتى اشتداد الظواهر المناخية القسوى.



تهدف إلى تعزيز الابتكار والبحث العلمي في القطاع

شراكة بين التغير المناخي والبيئة وجامعة الإمارات وجائزة خليفة لنخيل التمر لتنمية وتطوير زراعة النخيل وإنتاج التمور

التي تعزز توجهات دولة الإمارات وفي مقدمتها تطوير وتنمية القطاع الزراعي بشكل عام وإنتاج قيمة تراثية واقتصادية عالية للدولة، وستفتح المجال لتعزيز وتوسعة جهود البحث العلمي والتطبيقي والتدريب القائم على الابتكار فيما يخص هذا التخصص الزراعي، وستساهم بشكل كبير في إنجاح أعمال المؤتمر الدولي السابع لنخيل التمور المزمع إقامته في مارس المقبل.

ومن جهته شدد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، الدكتور عبد الوهاب زايد، على أهمية الذكرى في تحفيز وتيرة تنمية وتطوير مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي في دولة الإمارات العربية المتحدة، بما يواكب رؤية القيادة الرشيدة.

الممارسات العالمية." وأوضح أنه بموجب الذكرى ستعمل الجهات الثلاث على إطلاق جائزة محلية تستهدف المزارعين المبتكرين الذين حققوا إنجازات بارزة في زراعة النخيل، كما سيعمل الشركاء الثلاث على إطلاق وتنفيذ مبادرة مشتركة تستهدف استبدال زراعة أصناف التمر "غير المجدية اقتصادياً" بأخرى ذات إنتاج ومردود اقتصادي عال، وتشجيع توظيف التكنولوجيا الحديثة في زراعة النخيل، والتعاون والتنسيق لتنظيم مزيد من المهرجانات المحلية والدولية المتخصصة في هذا القطاع تحت إشراف الأمانة العامة للجائزة.

ومن جهته قال سعادة الدكتور غالب الحضرمي إن مذكرة التفاهم ستساهم في تحقيق العديد من الأهداف

والتطبيقي بين الجهات الثلاث لتطوير منظومة زراعة النخيل وإنتاج التمور في دولة الإمارات اعتماداً على مبدأ توظيف الابتكار والتقنيات الحديثة في القطاع الزراعي بما يتماشى مع توجهات دولة الإمارات بتحقيق الاستدامة على مستوى كافة القطاعات وإدماج العمل المناخي في كافة القطاعات وبالأخص القطاع الزراعي. ومن جهته قال سعادة سلطان علوان: "إن الوزارة ضمن استراتيجيتها تحرص على تعزيز التعاون والتنسيق مع كافة جهات ومؤسسات الدولة الحكومية والخاصة والأكاديمية لتحقيق استدامة كافة القطاعات التي تشرف عليها وفي مقدمتها القطاع الزراعي وتعزيز توظيف الابتكار والتقنيات الحديثة بها وتحفيز العاملين في هذه القطاعات على تبني أحدث وأفضل

وقعت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي ووزارة التغير المناخي والبيئة وجامعة الإمارات مذكرة شراكة بهدف تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور وتعزيز الابتكار الزراعي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقع المذكرة سعادة سلطان علوان وكيل وزارة التغير المناخي والبيئة، وسعادة الدكتور غالب الحضرمي البريكي مدير جامعة الإمارات، وسعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي.

وترمي المذكرة إلى تعزيز التعاون وجهود البحث العلمي

•• دبي - الفجر



تقدم أنشطة تراثية وثقافية مستوحاة من قلب الشارقة

قلب الشارقة يطلق بقشة قبض التعليمية والترفيهية بعشرة أنشطة صيفية

•• الشارقة - الفجر

قلب الشارقة، أحد أكبر الوجهات السياحية التراثية في الدولة التابعة لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير "شروق"، تطلق النسخة الثانية من بقشة "قبض" التعليمية والترفيهية والتي تناسب جميع أفراد العائلة موسم الصيف.

تقدم البقشة عشرة أنشطة مختلفة ومتنوعة يقدمها قلب الشارقة، إذ أن جميع الأنشطة المقدمة مستوحاة من التراث والثقافة المحلية، وسيتم إطلاق البقشة بشكل رسمي في 11 يوليو 2021، وتتضمن الأنشطة البقشة الرسم على الوجوه، طباعة رسومات المرجان على القماش، وصناعة الدمى القماشية، وفن الحناء، وصنع الأقمش وغيرها من الأنشطة الممتعة، وتم توفير شرح كامل برسومات توضيحية لخطوات الأنشطة، إلى جانب توفير مقطع فيديو لتطبيق الخطوات بشكل صحيح.

تميز الأنشطة المقدمة في بقشة قبض أنها تقدم تذكراً من قلب الشارقة في كل نشاط، وفي الوقت ذاته يتميز هذا التذكار بلسمية شخصية، فعلى سبيل المثال نشاط صنع الدمى القماشية يتضمن استخدام كمية من الرمل المأخوذ من قلب الشارقة خصيصاً، ويمكن استخدام هذه الدمى بعد إنهاؤها للآلام والتقلصات العضلية. أما في نشاط طباعة رسومات المرجان على القماش، يتعلم الأطفال عن المرجان المستخدم في أروقة وجدران قلب الشارقة، وغيرها من الأنشطة التي تتضمن صناعة القوارب بعظم الحبار وصناعة مجسم على شكل جمل من السفافة. من الأنشطة المتوفرة أيضاً في البقشة هي صناعة سيارة معدنية والتي تم التعاون فيها مع "بيئة" لتوفير المواد المعاد تدويرها لصنع السيارة، إلى جانب كتيب عن النباتات المحلية والطبيعية الموجودة في دولة الإمارات، مع عدسة مكبرة ليعتق الأطفال اختلاف هذه النباتات واستخداماتها وأهميتها.

•• دبي - الفجر

كشفت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية عن إطلاق النسخة الثانية من برنامج ديزاين فور هيلث، لتزويد طلاب الطب والتصميم والهندسة بالمهارات اللازمة لابتكار وتطوير أنظمة صحية تلبي متطلبات المستقبل. وينسجم البرنامج التدريبي، وهو مبادرة أطلقها مختبر التصميم البحتي التابع للجامعة، مع رؤية الحكومة لجعل دبي المدينة الأكثر ابتكاراً في العالم.

وتتطلب نسخة هذا العام من 8 ولغاية 19 أغسطس بمشاركة 22 مشاركاً من خريجي الطب وطلاب الدراسات العليا من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية وكلية لندن الإمبراطورية التي ستشارك في المبادرة عن بعد، وطلاب الهندسة من الجامعة الأمريكية في

لإعداد الجيل القادم من رواد قطاع الرعاية الصحية

محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تطلق النسخة الثانية من برنامج ديزاين فور هيلث

- البرنامج يستهدف طلاب الطب والتصميم والهندسة في دولة الإمارات والمملكة المتحدة لاستكشاف آفاق الابتكار في مجال الرعاية الصحية
- المبادرة تشهد تعاون فرق متعددة الاختصاصات مع المستشفيات والهيئات الصحية لمواجهة أبرز التحديات الراهنة

كلية الطب بالجامعة: "ستتعلم الفرق كيفية التعرف على الأسباب الأصلية للمشكلات وتحديد نطاقها والخروج بالأفكار والحلول المحتملة، وسيقومون بعد ذلك بإنشاء نماذج أولية واختبارها للتأكد من فعاليتها في معالجة التحدي".

وسيتقدم النماذج الأولية إلى لجنة من الخبراء من المستشفيات والهيئات الصحية المشاركة في ختام المعسكر التدريبي. وأضاف الأستاذ ريفاس: "تساهم هذه المبادرة في إعداد الجيل القادم من قادة قطاع الرعاية الصحية، بما ينسجم مع رؤية الجامعة للمرضى والمجتمعات".



الرعاية الصحية. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور توماس بويلات، أستاذ مساعد في مجال الابتكار والتقنيات في الرعاية الصحية في كلية الطب بجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "يعدّ الابتكار نتيجة لتضافر جهود الأشخاص المناسبين في سبيل تحقيق الهدف ذاته، وتمثل نسخة هذا العام من البرنامج توسعاً في نهجنا التعاوني لضمان تحقيق الابتكار الشامل. ويساهم توسيع نطاق عمل البرنامج ليشمل أربع مؤسسات، بما فيها إحدى أبرز الهيئات في المملكة المتحدة، في تعزيز طابع التنوع الذي تتسم به المبادرة".

وستتعرف الطلاب بداية إلى أفرادهم من ذوي الاختصاص العالمين في مؤسسات الرعاية الصحية المشاركة ويجرون معهم مقابلات لتحديد احتياجاتهم، ليتلقوا فيما بعد مجموعة من أنشطة عملية تطلمع على مراحل



الشارقة والمتخصصين بمجال التصميم من معهد دبي للتصميم والابتكار. وخلال البرنامج المكثف لمدة أسبوعين، سيسعى الطلاب لإيجاد حلول للتحديات التي تطرحها المستشفيات المشاركة من مدينة دبي الطبية وهيئة الصحة بدبي، واستكشاف آفاق جديدة للابتكار في قطاع

جمعية واجب التطوعية تنتخب مجلس إدارتها الجديد بالتزكية



خليفة بن محمد وأنجاله محمد وطحنون خلال الاجتماع عن بُعد

الميزانية التقديرية للعام الحالي، كما تم اختيار مدقق الحسابات الخارجي للعام الحالي من بين العروض المقدمة، وانتخاب مجلس إدارة جديد بدلاً عن مجلس الإدارة الحالي والمنتخب مدة عضويته.

طبقاً لجدول الأعمال، حيث تم المصادقة على محضر اجتماع الجمعية العمومية السابق، والموافقة على تقرير مجلس الإدارة عن أعماله العام الماضي، واعتماد الحساب الختامي للسنة المالية المنتهية، واعتماد مشروع

انتخبت جمعية واجب التطوعية، مجلس إدارتها الجديد بالتزكية، الذي سيتولى المهمة لمدة ثلاث سنوات مقبلة وأسفرت النتائج عن انتخاب الشيخ خليفة بن محمد آل نهيان، والشيخ محمد بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، والشع طحنون بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، ومنصور إسحاق سليمان، ومريم حمد عبيد الشامسي، ومريم محمد أمين الأحمدية، وخولة هاشم الجنيبي.

جاء ذلك، خلال اجتماع الجمعية العمومية العادية وغير العادية، الذي عُقد عن بُعد، بإدارة أحمد الخديم وفاطمة المنصوري من إدارة الجمعيات ذات النفع العام في وزارة تنمية المجتمع، بحضور النصاب القانوني لأعضاء جمعية واجب التطوعية، وعددًا من الكوادر والفرق المهتمة بالعمل التطوعي وخدمة المجتمع.

وأثنى الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، على أعضاء مجلس الإدارة السابق لجمعية واجب التطوعية، نظير ما قدموه من جهود متواصلة خلال فترة التأسيس، وخلال الجائحة الصحية، معتبراً "واجب" و"واجب" واحدة من المؤسسات ذات النفع العام، الرائدة في مجال تحفيز العمل التطوعي والانتماء الوطني في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد أن مجلس الإدارة الجديد سيعمل على مواصلة تحقيق أهداف الجمعية من خلال تشجيع



مبادرة أطلقتها حديقة الحيوانات بالعين صون الطبيعة .. طوق النجاة لاستمرار الحياة على الأرض

•• العين - الفجر

صون الطبيعة هو جوهر حديقة الحيوانات بالعين، والهدف المنشود الذي أنشئت لأجله منذ عام 1968. فما هو صون الطبيعة؟ وما الذي يدفعنا لبذل الجهود وتسخير الإمكانيات محلياً وعالمياً لهذا الأمر؟ إن الضغط على موارد الطبيعة كالماء والوقود والنبات والحيوان وحتى الهواء، يتزايد بشكل كبير عبر استخدامنا المفرط للكهرباء والسيارات والهواتف النقالة والإعمار والبناء والصناعات وإنتاج كل سلعة من السلع التي نشتريها ونستخدمها وننتجها.

في الماضي عاش البشر على مقربة كبيرة من الطبيعة دون تدمير ضرر، زرعوا وأكوا واضطادوا وبنوا منازلهم ونقلوا حسب احتياجاتهم فقط، لأنهم أدركوا أن الطبيعة تمنحهم الطعام والدواء والماء والنقاء والظل والدفء والنور. لقد خلق الله الكون بتناغم، فالأشجار تنتج الأكسجين وتنقي الماء وتمنع تعرية التربة، فيما تخلصنا الفطريات والنسور من النباتات والحيوانات الميتة لتبقى البيئة نظيفة، حتى الحشرات الصغيرة تساهم بتلقيح المحاصيل، وكثير غيرها من أمثلة توازن الطبيعة. أما الإنسان فيستهلك الموارد دون أدنى تفكير من أين أنت؟ وكيف أنتجت؟ هناك حقيقة ثابتة، أننا كلما أحقنا الضرر بالطبيعة، أحقنا الضرر بأنفسنا، يجب ألا ننظر لقيمة البيئة من منظورنا الخاص فقط. كل ما على هذا الكوكب له الحق في الوجود، وبما أن الإنسان هو الأكثر ذكاءً وتطوراً على وجه الأرض، تقع على عاتقه المسؤولية الأكبر لحماية البيئة. إذا .. صون الطبيعة هو طوق النجاة لاستمرار الحياة على الأرض، وإنقاذ المهده منها بالفناء، وحماية واسترجاع البيئات الطبيعية.

إنها دورة حياة أو فناء .. نحن من نقرر!

100 درهم بدلاً من 1000 رسوم العضو العامل بالجمعية

وافقت الجمعية العمومية غير العادية في اجتماعها بحضور ممثلين عن وزارة تنمية المجتمع على مقترح مُقدم من مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية بتعديل المادة رقم 57 (الباب الخامس) من النظام الأساسي الصادر بتاريخ 7 يناير 2019، والتي تضمنت خفضاً في رسوم اشتراك العضو العامل إلى 100 درهم بدلاً من 1000 درهم سنوياً، وكذلك خفض رسوم اشتراك

العضو المنتسب إلى 50 درهماً بدلاً من 500 درهم سنوياً.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جذب أكبر عدد من الأعضاء، وتوسيع رقعة العضوية التي من خلالها يتم توفير خبرات متنوعة تساعد على رفع أداء وكفاءة الجمعية، وتحفيز الأعضاء على تعزيز المشاركة والنهوض بمستوى البرامج والأنشطة التطوعية الهادفة لخدمة المجتمع.

منوعات القلب

23

يعد معدل ضربات القلب مؤشرا مهما لكيفية عمل قلوبنا، فما هو المعدل المسجل أثناء الراحة وكيف يمكننا التحقق منه؟
ويلعب قلبنا دورا كبيرا في الأداء اليومي لأجسامنا، فهو مسؤول عن ضخ الدم والأكسجين. وعند الاعتناء بصحة القلب والأوعية الدموية لدينا، من المهم الانتباه إلى معدل ضربات القلب.

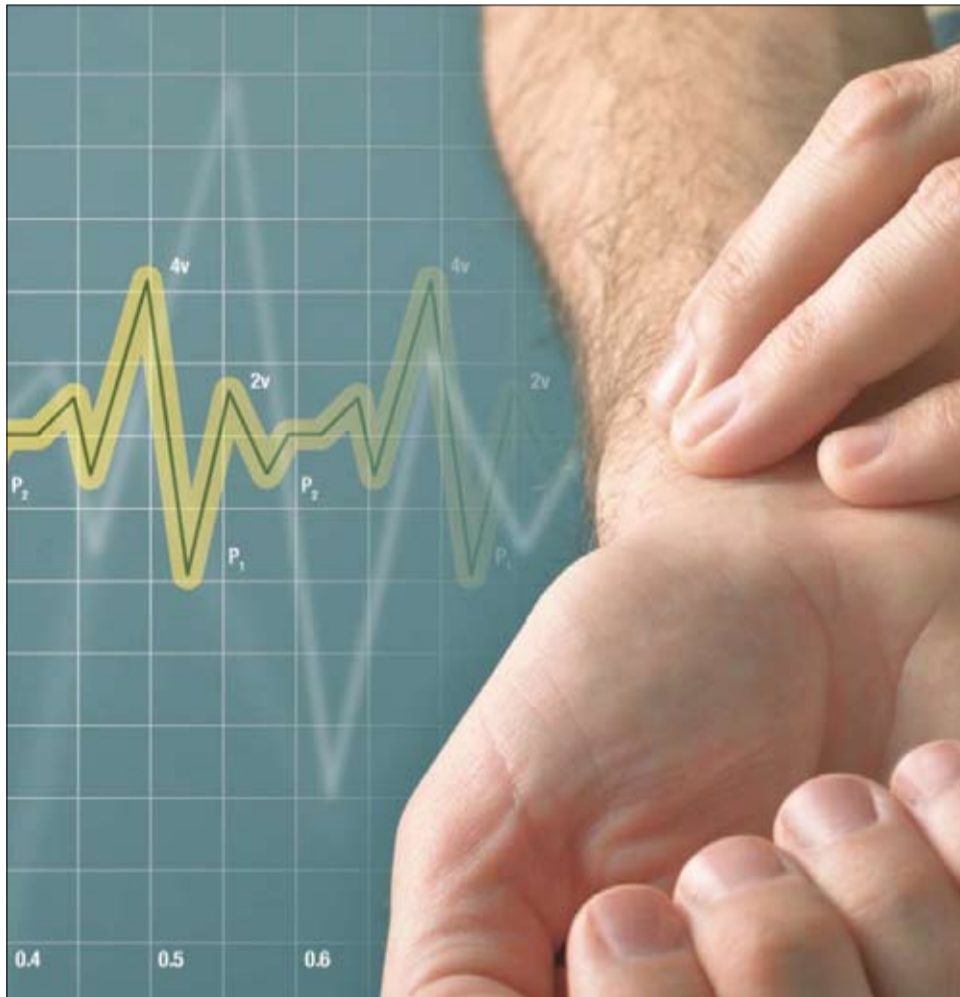


مخطط معدل ضربات القلب أثناء الراحة حسب العمر

كيف يمكن التحقق من معدل ضربات القلب؟



العمر: 70 سنة
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 150 نبضة في الدقيقة.
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 75



162 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 190 نبضة في الدقيقة.

العمر: 35 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 93-157 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 185 نبضة في الدقيقة.

العمر: 40 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 90-153 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 180 نبضة في الدقيقة.

العمر: 45 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 88-149 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 175 نبضة في الدقيقة.

العمر: 50 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 85-145 نبضة في الدقيقة.
متوسط الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: 100% : 170 نبضة في الدقيقة.

العمر: 55 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 83-140 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 165 نبضة في الدقيقة.

العمر: 60 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 80-136 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 160 نبضة في الدقيقة.

العمر: 65 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 78-132 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 155 نبضة في الدقيقة.

من اليد الأخرى على الجانب الداخلي من الرسغ، عند قاعدة الإبهام، واضغط برفق. وإذا كنت لا تشعر نبضك، فاضغط بقوة قليلا وتحقق لمدة 30 ثانية لمعرفة ما إذا كان النبض منتظما أم لا.

ثم احسب عدد النبضات بعد 60 ثانية، أو احسب النبضات لمدة ست ثوان واضربها في 10، لمعرفة معدل ضربات القلب أثناء الراحة في عدد النبضات في الدقيقة. وتوضيح BHF أنه إذا شعرت أن نبضك غير منتظم، تحقق منه لمدة 60 ثانية كاملة.

ويجب فحص عدم انتظام ضربات القلب أو النبض أو أي مخاوف أخرى مع الطبيب، للتحقق مما إذا كان يشير إلى مشكلة صحية مثل عدم انتظام ضربات القلب. وفيما يلي مخطط لمعدلات ضربات القلب المستهدفة بناء على العمر، وفقا لجمعية القلب الأمريكية:

العمر: 20 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 100-170 نبضة في الدقيقة.
متوسط معدل ضربات القلب الأقصى: 100% : 200 نبضة في الدقيقة.

العمر: 30 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 95-170 نبضة في الدقيقة.

العمر: 35 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 90-170 نبضة في الدقيقة.

العمر: 40 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 85-170 نبضة في الدقيقة.

العمر: 45 سنة
منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة: 50% - 85% : 80-170 نبضة في الدقيقة.

ما معدل ضربات القلب أثناء الراحة؟
يوجد لدى معظم البالغين معدل ضربات قلب أثناء الراحة بين 60 و100 نبضة في الدقيقة، وفقا لـ NHS.

ومع ذلك، كلما كان الشخص أكثر لياقة، يرجح أن يكون معدل ضربات القلب عند الراحة أقل. وتختلف معدلات ضربات القلب الطبيعية عند الأطفال وهي كالتالي، وفقا لـ Medical News Today.

• ما يصل إلى شهر واحد - من 70 إلى 190 نبضة في الدقيقة.
• من 1 إلى 11 شهرا - 80 إلى 160 نبضة في الدقيقة.

• من سنة إلى سنتين - 80 إلى 130 نبضة في الدقيقة.
• من 3 إلى 4 سنوات - 80 إلى 120 نبضة في الدقيقة.
• من 5 إلى 6 سنوات - 75 إلى 115 نبضة في الدقيقة.
• من 7 إلى 9 سنوات - 70 إلى 110 نبضة في الدقيقة.
• أكثر من 10 سنوات - 60 إلى 100 نبضة في الدقيقة.

كيف يمكنك التحقق من معدل ضربات قلبك أثناء الراحة؟
يُقاس معدل ضربات القلب أثناء الراحة عن طريق حساب عدد مرات دقات القلب أثناء الجلوس ساكنا. وللتحقق من معدل ضربات القلب أثناء الراحة، يمكنك استخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب أو بدلا من ذلك فحص نبضك.

وتوضيح مؤسسة القلب البريطانية (BHF) أنه يمكنك رفع يدك بحيث تنظر إلى راحة يدك. وضع بطانات أول أصبعين



هل يرتبط التوحد بشكل "متطرف" من دماغ الذكر؟

الدماغ الذكوري المتطرف، وجدنا متوسط درجات ذكورة الدماغ الأعلى في مجموعة اضطراب طيف التوحد. وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت درجات ذكور الدماغ ارتباطات إيجابية مع أعراض التوحد. ولكن بمجرد أن وضع الباحثون في الاعتبار الاختلافات في حجم الدماغ، اختفى الاختلاف في درجات ذكورة الدماغ بين مجموعة اضطراب طيف التوحد والسلوك النمذجي، ولم يعد هناك ارتباط بين ذكورة الدماغ وأعراض التوحد.

وأضافت أن الرجال يمكنهم تسجيل نقاط أكثر من النساء في مهمة الاهتمام بالتفاصيل، في حين أن المصابين بالتوحد يسجلون نقاطا أعلى. وقالت إن هناك العديد من الاختلافات في مناطق أدمغة الذكور والإناث، من حيث الحجم والشكل، لذا فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو ما إذا كان اضطراب طيف التوحد مرتبطا بدماغ أكثر ذكورة، وهي نظرية شائعة تُعرف باسم فرضية "الدماغ الذكوري المتطرف". ولكن هذه النظرية لم تخضع لاختبارات صارمة ومباشرة.

يعرف اضطراب طيف التوحد (ASD) بأنه اضطراب في النمو يصيب الذكور بنحو 4 أضعاف أكثر من الإناث، ما دفع الباحثين إلى المزيد من البحث في الأسباب الكامنة وراء ذلك. وحقق الباحثون في نظرية مثيرة للاهتمام تربط التوحد بوجود "دماغ ذكر متطرف"، لكنهم وجدوا أن الأمر ليس بهذه البساطة. وأجرت الباحثة بجامعة جيمس كوك، الدكتورة ليزا فان إيجك، الدراسة بالتعاون مع الأستاذ المشارك بريندان زيتش في جامعة كوينزلاند.



أفضل الوسائل لمنع الإصابة بالسرطان

به عالية، ويعود الدور الأساسي للإصابة بهذا السرطان إلى نمط الحياة، والعوامل الأساسية السببية له هي- نمط الحياة الخامل، السمنة، والتدخين والكحول. وتقتصر الخبرة للتحقق من هذه العوامل اتباع ستة قواعد: أولا، يجب أن يتضمن النظام الغذائي اليومي مواد غذائية غنية بالألياف الغذائية، واستبعاد الكربوهيدرات والدهون. ولتخفيض الوزن، تنصح بالنشاط البدني المنتظم من خلال التمارين الرياضية البسيطة وكذلك تمارين مكشفة ما لا يقل عن مرتين في الأسبوع.

وتصنيف، يجب التقليل من تناول الكحول والإقلاع عن التدخين. وعند وجود حصي في كيس المرارة، قد يؤدي إلى انسداد مجرى قناة البنكرياس، الذي بدوره يؤدي إلى الإصابة بالتهاب البنكرياس. ولتقليل هذا الخطر، يجب إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية بصورة دورية منتظمة.

الحاد، الذي هو السبب في وفاة 30-40% منهم. وتشير الأخصائية، إلى أن سرطان البنكرياس يحتل في الوقت الحاضر المرتبة التاسعة من حيث الانتشار بين أنواع السرطان الأخرى. وتقول، "عندما يجري الحديث عن الوفاة بسبب السرطان، فإن سرطان البنكرياس سوف يحتل خلال السنوات العشر المقبلة، المرتبة الثانية بالوفيات بعد سرطان الرئة".

وتضيف، بخلاف سرطان القولون أو سرطان الثدي، يصعب علاج سرطان البنكرياس، ونسبة وفاة المصابين

أعلنت الدكتورة آنا الغول، مديرة مركز الأورام في مستشفى ريخترس دير إيزار في ميونخ، أنه غالبا ما يتم التقليل من خطر الإصابة بأمراض البنكرياس، مع أن بعضها يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. ويشير موقع focus.de، نقلا عن الخبيرة، إلى أن عدد الإصابات ازداد بأمراض البنكرياس في السنوات الأخيرة، مشيرة إلى أفضل الوسائل الفعالة لحمايته.

وتقول، "يزداد عدد المصابين بأمراض البنكرياس، ويحتلون حاليا المرتبة الثالثة بين الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي. وأن 10-15% منهم يتطور مرضهم إلى التهاب البنكرياس





منوعات الفجر

26

دبي للثقافة تعزز المبادرات المشجعة على القراءة

•• دبي - وام:

كشفت مكتبات دبي العامة التابعة لهيئة الثقافة والفنون "دبي للثقافة" عن عدد من المبادرات الرامية إلى تكريس عادة القراءة تزامناً مع يوم "عشاق الكتب".

ويأتي ذلك تماشياً مع الاستراتيجية الوطنية للقراءة 6102-6202 التي تهدف إلى تعزيز القيم الثقافية في المجتمع ورفد كافة مجالات الثقافة من فنون وأداب بالدعم الذي يجعل من هذه القوة الناعمة واجهة تعكس التطلعات الحضارية لدولة الإمارات.

وقالت إيمان الحمادي رئيسة قسم شؤون المكتبات بالإدارة في هيئة الثقافة والفنون "دبي للثقافة" إن اهتمام الهيئة بالمكتبات والتزامها بإطلاق مبادرات وفعاليات أدبية وثقافية من شأنها الارتقاء بقطاع الأدب في الدولة وشملت مبادراتنا تطوير وتحديث مكتبات دبي العامة إلى جانب تنظيم البرامج والأنشطة العرفية داخل المكتبات وإطلاق مبادرة "صندوق القراءة" الذي يرحب بالجميع خلال شهر القراءة الوطني لاستكشاف كنوز المعرفة التي يخبئها لهم وإطلاق ورش عمل تفاعلية تثري خبراتهم ومعارفهم فضلاً عن البرامج المتنوعة التي تشجع جيل الشباب على جعل القراءة والكتابة من ضمن عاداتهم اليومية وأشارت إيمان الحمادي إلى أثر القراءة على الصحة الذهنية والنفسية للناشئة لأنها تساهم في صقل شخصياتهم وزرع بذور الإلهام والإبداع في عقولهم.. منوهة باهتمام مكتبات دبي العامة بهذه الفئة من أبناء المجتمع من خلال تنظيم المحييات المتنوعة لكافة الجمهور وإطلاق التطبيق الذكي لمكتبة دبي العامة الذي يتيح إمكانية الوصول إلى كافة خدمات المكتبات في كل زمان ومكان.

وأفادت الحمادي أن مكتبات دبي العامة ترحب بالمبدعين من كتاب وقراء وكذلك أولياء الأمور وأبنائهم وتوفر لهم العديد من المصادر العرفية في مختلف المجالات ونسعى لأن تكون المكتبات وجهة محببة للجميع أملاً في أن يستفيدوا من هذه الروافد الفكرية التي تخلق جيلاً طموحاً منفتحاً على كافة الثقافات العالمية.

•• الفجيرة- وام:

زار ماركو ستويانوفيتش رئيس المنظمة الدولية لفن الماييم مقر أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة حيث كان في استقباله سعادة علي عبيد الحفيتي مدير عام الأكاديمية. وتأتي هذه الزيارة لتوجها للجهود التي

تبذلها الأكاديمية في إطار تعزيز التعاون مع المنظمة الدولية لفن الماييم والتي أثمر عنها مؤخراً تنظيم دورة تدريبية لفن الماييم "التعبير الجسدي" بمشاركة 61 فناناً من إمارة الفجيرة. وتعرف رئيس المنظمة الدولية لفن الماييم على أقسام الأكاديمية التي تضم مختلف الفنون الموسيقية والبصرية، وأطلع على أبرز البرامج

رئيس المنظمة الدولية لفن الماييم يزور أكاديمية الفجيرة للفنون

التي تقدمها لمتسببها وخصوصاً المتعلقة بقسم المسرح، حيث استمع من القائمين عليه أبرز خططه ونشاطاته المستقبلية، مؤكداً على توفير المنظمة الدولية لفن الماييم كل الإمكانيات اللازمة لدعم المواهب في مجال المسرح. من جانبه، أكد سعادة علي عبيد الحفيتي أهمية نشر ثقافة فن الماييم في الإمارة واستقطاب الشباب والمهتلين

(أبوظبيي للغة العربية) يعقد الاجتماع الأول لإطلاق مجلته المحكمة

•• أبوظبي- وام:

عقد مركز أبوظبيي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الاجتماع الأول لمجلته المحكمة "المركز: مجلة الدراسات العربية"، وذلك بعد أن تم اختيار هيئة التحرير التي تضم نخبة من الباحثين.

وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبيي للغة العربية: "كان الإنتاج العربي الخاص بشؤون اللغة العربية حاضراً بقوة على مدار السنوات الماضية في اللغات العالمية الأخرى. وتأتي مجلة "المركز" اليوم التي تصدر باللغة العربية حصراً، لتعزز مكانة اللغة العربية بوصفها لغة أساسية لكتابة البحث العلمي من جهة، وموضوعاً للدراسة من جهة أخرى". وأضاف ابن تميم: "سعداء بمشاركة نخبة من أهم الباحثين في حقل الدراسات العربية في إصدار هذه المجلة التي تُعد نقلة نوعية مهمة في هذا الحقل العربي، حيث تعتمد أذق المعايير المتعارف عليها في تحكيم الأبحاث وستساهم في نشر بحوث مستعربين

يكتبون بالعربية للمرة الأولى إلى جانب أهم الباحثين العرب، وستعمل على أن تكون إضافة نوعية للمجلات المهمة بالعربية وأدائها وقضاياها العرفية والجمالية.. من جهته أوضح الدكتور بلال الأزفه لي، أستاذ كرسي الشيخ زايد في الجامعة الأميركية في بيروت مدير تحرير مجلة "المركز"، أن هيئة التحرير تعكف على تحضير عدد من الملتفات المهمة التي ستترقد دراسة الأدب العربي على المستوى النوعي معرفياً ومنهجياً.

وقد ارتأت هيئة التحرير أن يُخصَّص العدد الأول للمجلة موضوع "أثارُ من الزمن: مفهوم الأثر في الخطاب الأدبي العربي" حيث يتناول مفهوم "الأثر" في النصوص العربية والإسلامية التي عرفها التراث العربي على تنوع مجالاته، واتساع امتداده من القديم إلى الحديث. يرأس هيئة تحرير مجلة "المركز" التي من المقرر أن يصدر لها عدنان ستويأ، بدءاً من يناير 2022، سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبيي للغة العربية، و

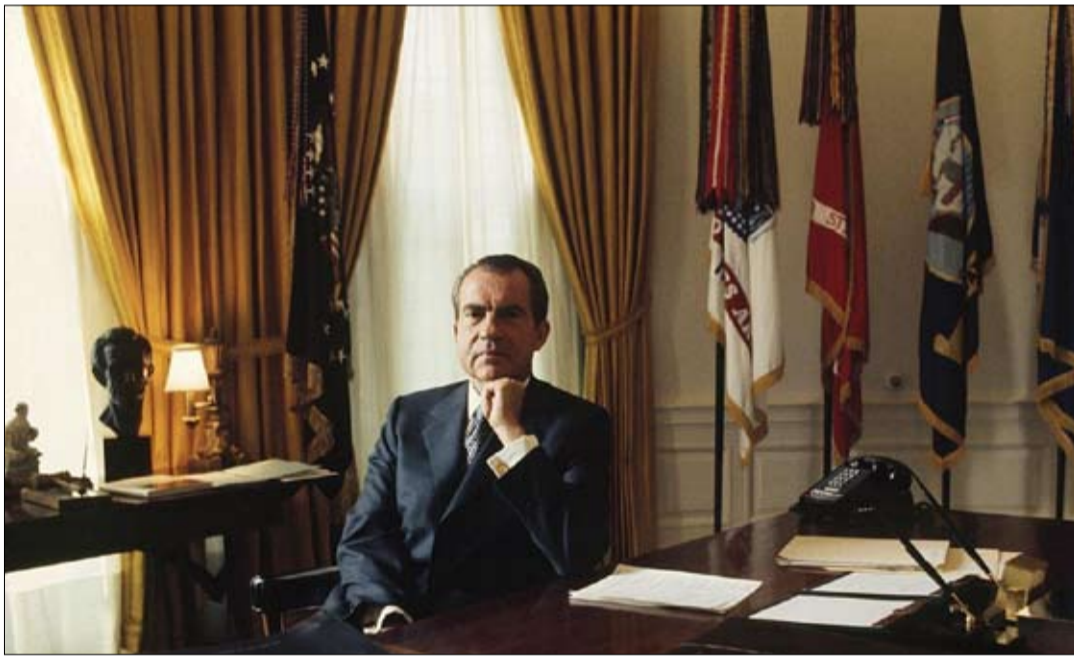


الدكتور بلال الأزفه لي "محزراً ومديراً للتحرير" من الجامعة الأميركية في بيروت، ومجموعة من المحررين المشاركين هم: الدكتور خليل الشيخ، جامعة اليرموك، والدكتور طاهرة قطب الدين، جامعة شيكاغو، والدكتور مورييس بومرنترز، جامعة

نيويورك أبوظبيي، وسلطان العميمي، بينما تتولى الدكتورة لينا الجمال تحرير مراجعات الكتب. وللمجلة هيئة علمية استشارية عالمية تتكون من: الدكتور صلاح فضل، جامعة عين شمس، والدكتور محسن جاسم الموسوي، جامعة كولومبيا، والدكتور عبد الله الغدادي، جامعة الملك سعود، والدكتور هنادا طه، جامعة زايد، ود.فيتالي نغومكن، معهد الاستشراق بموسكو، والبروفيسور فيليب كينيدي، جامعة نيويورك أبوظبيي، والأستاذ شوكت تراوا، جامعة يال، والدكتورة سوزان ستيفيكيتش، جامعة جورج تاون، ود. بياتريس غروندليير، جامعة برلين الحرة، والأستاذ جيمس منتغمري، جامعة كامبردج، والدكتور عبد القادر الفاسي الفهري، جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية.

المركز: مجلة الدراسات العربية المحكمة" هي مجلة عربية علمية محكمة تصدر عن مركز أبوظبيي للغة العربية بالتعاون مع دار نشر بريل، وتُعنى بنشر الدراسات والبحوث عن اللغة العربية وأدائها وثقافتها وقضاياها.

(ووترجيت) الفضيحة الأشهر في تاريخ أمريكا الحديث . لماذا استقال ريتشارد نيكسون؟



تورط أمريكا بحرب فيتنام منذ أواخر الخمسينات مما خفض شعبيته كرتيس جديد، ولكن لم يكن ذلك إلا جزءاً من صعوبات عاناها نيكسون كرتيس للولايات المتحدة الأمريكية، ويقال أن نيكسون شن الكثير من الحروب الداخلية ضد الإعلام والصحافة والديمقراطيين والحركات المناهضة للحرب والنظام القضائي الأمريكي وحتى التاريخ بحد ذاته. وبحسب الصحفيين المسؤولين عن كشف فضيحة ووترجيت فقد كان نيكسون يحاول عزل وإبعاد كل من يعتبره عدواً له وسياساته مثل الرجل الذي سرب وثائق البنتاغون ويدعى دانيال إلسبرغ، وتم تشكيل مجموعة في البيت الأبيض مهمتها وقف التسريبات السرية المختلفة التي تحدث لصالح وسائل الإعلام.

يشاركوا في الاحتجاج، وقد صدقه معظم الناخبين وفاز في الانتخابات فوزاً ساحقاً، ولهم فضيحة ووترجيت لا بد من فهم الرئيس الذي كان خلفها، حيث كان نيكسون ملازماً سابقاً في البحرية الأمريكية خلال الحرب العالمية الثانية، ثم أصبح ضابطاً في الكونغرس والسيناتور في كاليفورنيا، ثم كان نائباً للرئيس دوایت أيزنهاور لمدة ثماني سنوات حتى عام 1960، ثم رشح نفسه للانتخابات الرئاسية ضد جون كينيدي وخسر أمامه خسارة كبيرة، وتأثر نيكسون بذلك كثيراً وبدأ بإلقاء اللوم على الصحافة ووسائل الإعلام بأنها فضلت خصمه عليه، واستمر استيائه من ذلك حتى انتخب كرتيس عام 1968 وعادت الأمور إلى سيطرته. بالرغم من أن فترة رئاسته الأولى كانت غير مستقرة بسبب

تمر اليوم الذكرى الـ 47 على إعلان الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون عن استقالته من منصبه في أعقاب فضيحة ووترجيت، وذلك في 8 أغسطس من عام 1974، حيث اضطر للنتي من منصبه في 1974 خوفاً من أن توجه إليه تهمة التستر على نشاطات غير قانونية لأعضاء حزبه في فضيحة ووترجيت تحت وطأة تهديد الكونغرس بإدانته.

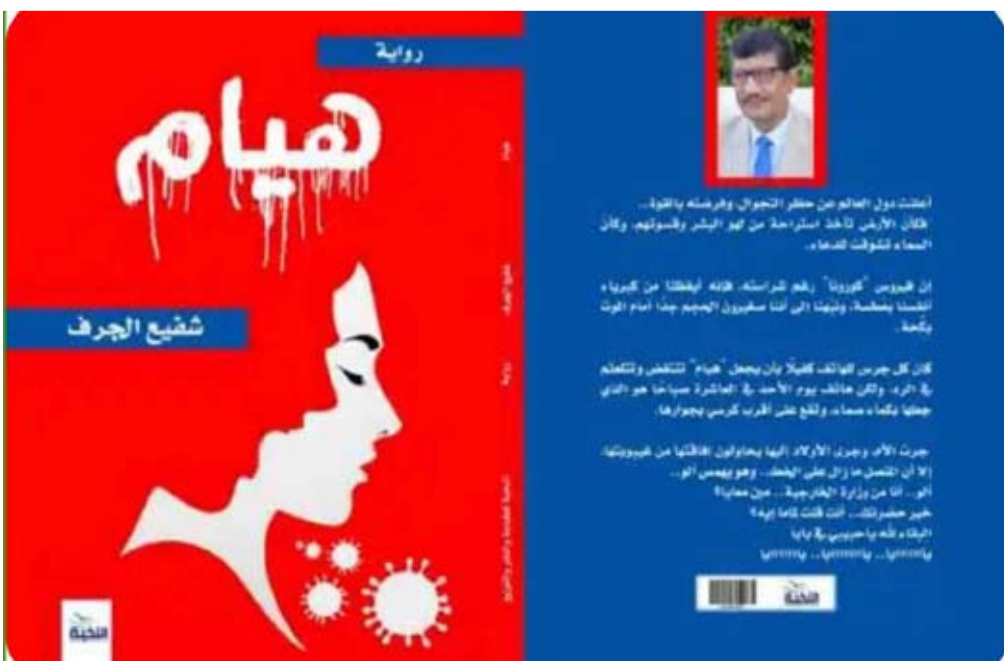
كانت عملية سطو فريدة من نوعها صباح 17 يونيو 1972 في مجمع ووترجيت في مدينة واشنطن الأمريكية، حيث عُثر على اللصوص في مكتب اللجنة الوطنية الديموقراطية وتم إلقاء القبض عليهم، ولكنها في ذلك اليوم لم تكن عملية سطو عادية كما سنرى بل عملية مجهولة المعالم استمرت التحقيقات فيها عامين كاملين لتؤدي في النهاية إلى استقالة الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون.

حدثت فضيحة ووترجيت في مناخ سياسي متوتر وعدائي، حيث كانت أمريكا في وضع انتخابات رئاسية سنة 1972 وكان رئيسها حينها ريتشارد نيكسون، في حين كانت الولايات المتحدة متورطة بحرب فيتنام حينها وكانت البلاد منقسمة بشكل كبير. وفي ظل هذه الأجواء كان على الرئيس القيام بحملة انتخابية كبيرة ليضمن استمراره كرئيس أمريكا السابع والثلاثين، ولكن لم تكن جميع جوانب هذه الحملة قانونية بل تبين وجود عمليات تجسس غير شرعية، حيث اقتحم أعضاء لجنة نيكسون في مايو 1972 مكتب اللجنة الوطنية الديموقراطية في ووترجيت، وسرقوا نسخاً من وثائق سرية وقاموا بتجهيز التجسس هواتف المكتب. فشلت العملية في التنصت على الهواتف بشكل صحيح، لذا في 17 يونيو عادت مجموعة من خمسة رجال إلى المبنى، وكانوا يتجولون استعداداً لوضع ميكروفون جديد في المكتب، ولكن لاحظ أحد الحراس في المبنى مسجل صوت فوق كافة أفعال المبنى فأخبر الشرطة وجاءت في الوقت المناسب وقبضت على الجواسيس متلبسين.

لم يتضح على الفور ارتباط تواجد الجواسيس مع الرئيس نيكسون، على الرغم من الشكوك التي أثارها الأرقام التي كُنت بحوزتهم، وبعد فترة ألقى نيكسون خطاباً أقيم فيه أن موظفيه في البيت الأبيض لم



«هيام» رواية جديدة تناقش قضايا المرأة في المجتمع المصري



رقيقاً، وطلبت منه أن تقابله ضروري، فهي تتشرف به وتفتخر به، ومن دواعي ذلك وتماها أن يمنحها بعضاً من الوقت. حاول التملص منها، فسألها إن كانت لها حاجة فلتطلبها منه الآن على الهاتف؟ ولكنها ألت، فأخبرها أنه غداً سوف يكون مشغولاً خلاص بعد غد... هكذا قالت. ولكنه طلب منها: فليكن بعد غد عليها تيابس وترجع عن فكرتها ولحاحها، ولكنها ترجته أن يكون بعد غد لأنها في اليوم الذي يليه سوف تقادر إلى إيطاليا، حيث يعمل زوجها، وأنها سوف تكون ممنونة لو تمت تلك المقابلة قبل السفر.

وتحت تكرار الطلب وافق، وضرب لها موعداً في الخامسة مساءً وكان المكان في مجمع كافيها تيفولي الكائن في شارع سيتي ستار. هو لم يرها من قبل فكيف يعرفها؟ إن مجرد صورها على الفيس غير كاف أن يعرفها جسداً إلا أنه ذهب حسب الموعد وظل واقفاً أمام المدخل الرئيسي

صدر حديثاً عن دار النخبة رواية "هيام" للكاتب الروائي المستشار شفيق الجرف. تقع الرواية في 200 صفحة من القطع المتوسط، تناول المؤلف قضايا اجتماعية توأكب ما نعيشه من أحداث داخلية وعالمية من خلال الشخصية المحورية (هيام) وبالقى الشخصيات وتشابك علاقاتهم التي تنسج أحداث الرواية وتطرقت إلى الحدث العالمي الأهم (كوفيد 19) الذي نحى بالأبحاث منحنى تناسب مع المتغيرات التي حدثت على مستوى العالم. وكما يقول المؤلف، هيام حكاية مختلفة عن حكايات كل النساء، فلا نستطيع أن نقول عليها امرأة فوجها المشع وجمالها الأخاذ وجسمها المشوق يتوجب حصرها دائماً في خانة الفتاة.

من أجواء رواية "هيام" : جاء الشتاء عام 2018 قبل موعده بعشرة أيام، فقد ورد إلى شوقي هاتفٌ يحمل صوتاً

منوعات

الفكر

27

لم تقاطع الممثلة اللبنانية برناديب حديب الدراما التلفزيونية، مع أنها لا تحبها ولا تتابعها، وتعتبر أنها تمثّل في التلفزيون لأن التمثيل هو عملها، وتشارك في أعمال من أجل الجمهور الذي يفترض به هو أن يشاهد.
من ناحية أخرى، اعترضت حديب خلال هذا الحوار، على اتهامها بعدم إتقان اللهجة العراقية في مسلسل (راحو)، موضحة أنها تعلّمتها بمساعدة أشخاص عراقيين يعيشون في لبنان، ولكنها استخدمت معها تعابير لبنانية كي يفهمها الجمهور اللبناني، خصوصاً أنها لعبت دور شخصية امرأة عراقية تعيش في (بلاد الأرز).



أحضّر لعمل مسرحي مع زوجي

برناديت حديب: الدراما لا تعني لي شيئاً ولا تستهويني



• هل أنت راضية عن تأديتك للهجة العراقية في مسلسل (راحو)، خصوصاً أن هناك من يقول إنها غير مُنمّعة ولم تتقنها بشكل جيد، فهل أجبرت على التلمك بهذه اللهجة؟
- وهل تتقنين اللهجة العراقية؟
- كلا، ولكنني أعرف الكثير من العراقيين؟
- وهل هم قالوا إنني لا أتقنها؟
• وأنا أيضاً أقول ذلك؟
- أولاً، أنا لم أجبر على التحدث باللهجة العراقية في مسلسل (راحو)، ولكن لأن الشخصية عراقية، فكان لا بد من التلمك باللهجتها.
ثانياً، في العراق يتحدثون بالعديد من اللهجات كما في أي بلد آخر، وعندما أتلقى اتصالات من صحفيين عراقيين هم يهتفونني على دوري كعراقية في المسلسل.
وكي أكون صادقة وصریحة، فإنني استخدمت بعض الكلمات اللبنانية كون الشخصية عراقية وتعيش في لبنان، وأنا راضية عن اللهجة وعن الدور.
• اللهجة العراقية صعبة وحاولتم تبسيطها كي يفهمها الجمهور اللبناني؟
- طلبت مساعدة أشخاص عراقيين يقيمون في لبنان كي أتقن اللهجة، وهم ساعدوني ووجهوني.
ولم أفعل ذلك بشكل ارتجالي، ولا يمكن أن أعتبر أنني أفهم أكثر منهم في لهجتهم الأم، وأنا التزمت بتعليماتهم.
الكثيرون وضعوا علامات استفهام وأشاروا إلى أنني لم أتكلّم باللهجة العراقية 100 في المئة، وهذا صحيح، لأنها مخففة

• هذا أمر مستغرب، ويرده عدد كبير من الممثلين الذين يشاركون في أعمال درامية تلفزيونية، إذ يقولون إنهم لا يشاهدون مسلسلات وفي الوقت ذاته يعجبون عن رأيهم بالدراما ومستواها؟
- كل فنّان لديه أسبابه في متابعة الدراما أو لا. وأنا لا أحب الدراما ولا المسلسلات، ولذلك وبكل بساطة لا أجد نفسي مضطرة لمشاهدتها.
• وهل تقوّين عملاً مسرحياً؟
- كلا، بل أحضّر بحماسة أي عمل مسرحي أسمع عنه.
الدراما لا تعني لي شيئاً ولا تستهويني.
• وبالرغم من ذلك تشاركين فيها؟
- أشارك فيها لأنه عملي، ولأنني ممثلة، ولكن هذا لا يعني أنني مجبرة على متابعة المسلسلات.
أنا أمثّل من أجل الجمهور، وهو الذي يفترض به أن يشاهد ويتابع.
درست المسرح لمدة أربع سنوات وولتُ دبلوم دراسات عليا بدرجة جيد جداً كي أعتاش من وراء تخصصي.
• وعلى أي أساس تقيّمون الأعمال الدرامية التلفزيونية ومستواها؟
- لا أقيّم ولم أفعل ذلك أبداً. وكل فنّان يمكن أن يعبّر عن رأيه الخاص في الموضوع.
أحياناً، أتابع ما ينشره الزملاء على (السوشال ميديا)، ويمكن أن أفرح به ويمكن لا، ويمكن أن أعطي رأبي في حال طلب مني ذلك، ولا فلا (لا)، لأنه لا يقدم ولا يؤخر، أنا وسائر الممثلين والممثلات الملتزمين.
• في الأساس، ألا يلجأ بعض الممثلين إلى المسرح لأنهم يعتبرون أن الدراما التلفزيونية دون المستوى؟
- الأمر ليس كذلك، بل إن الأدوار التي تُعرض علينا هي التي تكون دون المستوى، ولا تشبهنا ولا تليق بنا ولا تشبه تطلعاتنا ورويتنا لأنفسنا، مع أن العمل يمكن أن يكون جميلاً جداً. وأحياناً، نجد أن العرض آتى من شركة إنتاج لا يناسبنا العمل معها. وأحياناً المشاركون في العمل لا يشبهوننا، وغيرها من الأسباب.
• تحضرين مسرحية وفيلم سينمائي جديد. كيف تتحدثين عنهما؟
- انتهيت من تصوير فيلم عن البيئة سيشارك في مهرجان خاص بالأفلام القصيرة، كما أحضّر لعمل مسرحي مع زوجي عصام بو خالد.

باللهجة اللبنانية.
• هل يمكن القول إن مسلسل (راحو) ظلم؟
- لا يمكن أن أتحدث عنه لأنني لم أشاهده بصراحة، إذ لم أتمكن من متابعته.
لكن لماذا يتعرّض للظلم؟ لا أملك أي فكرة عن هذا الموضوع، وما أعرّفه أنه حقق نسبة مشاهدة عالية عند بداية عرضه، وإلى اليوم، هناك من يرسلون لي تعليقات عبر حساباتي على مواقع (السوشال ميديا) يشيرون فيها إلى أنهم سعيدون بمشاهدة المسلسل، لأنه يحكي وجع الناس.
هناك فئة من الجمهور لا تحب التراجيديا وتميل إلى الفرح والضحك، على عكس فئة أخرى تشاهد مأساتها من خلال هذا النوع من الأعمال.
كل شخص لديه ذوقه الخاص، ولا أعتبر أن (راحو) ظلم لأنه متابع من فئة كبيرة من الناس الذين أحيوهم، في مقابل فئة أخرى لم تحبه.
• العمل ظلم لأنه عرض في رمضان ولم يكن مخصصاً للعرض الرمضاني في الأساس؟
- هذا صحيح، وأنا ضد تخصيص أعمال للموسم الرمضاني، لأنه يتم عرض كل المسلسلات في شهر واحد، ولا يعود الناس قادرين على متابعة كل الأعمال، بينما لو يتم تخصيص عرض مسلسل واحد شهرياً في توقيت مناسب، عندها يمكنهم متابعتها كلها.
• هل تابعت (الموت) و(عشرين عشرين)؟
- لا أشاهد التلفزيون.



أيمن القيسوني: «كوكو شانيل» خير مساري الفني بعيداً عن أدوار الشر



كل كبيرة وصغيرة في العرض بشكل عام".
وكان أيمن قد اختفى فترة عن الساحة الفنية منذ عام 2018 تقريبا الذي عرض فيه له برنامج "لعائلة الأقوى" على إحدى الفضائيات الشهيرة، إلا أن العام 2021 شهد له عودة قوية سينمائية و تلفزيونية ومن خلال المسرح أيضاً، فألى جانب مشاركته في العرض المسرحي "كوكو شانيل"، شارك أيضاً في فيلم "ثانية واحدة" لدينا الشريبي ومصطفى خاطر الذي عرض في الموسم السينمائي الأخير، بالإضافة إلى بطولة العمل الدرامي اللبناني الجديد "لا قابلك ولا بعدك" الذي عرض مؤخراً بمشاركة جيسي عبيد وعباس شاهين، والذي يقدم من خلاله لأول مرة دراما كوميدية.

عبر الفنان أيمن القيسوني عن سعادته ببردود الأفعال الإيجابية التي تلقاها عن دوره في العرض المسرحي "كوكو شانيل"، متصفاً عرضه قريبا على شاشة الفضائيات، مشيراً إلى أن دوره في العمل غير مساره الفني من القالب الذي كان قد تم وضعه فيه، والذي يتمثل في أدوار الشر المتعددة التي قدمها في مختلف الأعمال الفنية.
ووصف الفنان أيمن القيسوني، دوره في العرض المسرحي "كوكو شانيل" بأنه بمثابة نقلة كبيرة في مشواره الفني، قائلاً: "بعيداً عن أدوار الشر التي قدمتها فإن العرض المسرحي يمثل حالة خاصة أمام نجمة الاستعراضات الأولى الفنانة شريهان التي انتظرها الجمهور على أحر من الجمر



الفكر

مواد غذائية تشكل خطورة كبيرة على الكبد



أيضا. ويعاني الكبد أيضا من الملح الزائد، فمثلا تحتوي عليه رقائق البطاطا (تشيبيسي) على نصف كمية الملح اليومية المسموح بها. كما يحذر الخبراء من الإفراط في تناول المشروبات الكحولية وخاصة المحتوية على نسبة عالية من الكحول. لأن الكحول يجبر الكبد على العمل بصورة إضافية مكثفة. ويضيف الموقع، لتحقق الرقائق (نوع من البسكويت) ضرا كبيرا بالكبد، لأنها مصدر للكربوهيدرات المكررة والسكر وشراب الذرة والدقيق الأبيض. كما يوصي الخبراء باستبدال السجق والنقائق بلحوم قليلة الدسم (لحم الدجاج والديك الرومي)، وتجنب الأطعمة المقلية.

تشير نتائج عدد من الدراسات العلمية إلى أن بعض المواد الغذائية تشكل خطرا مباشرا على الكبد، الذي يعتبر أحد أهم أعضاء جسم الإنسان. ويشير موقع "doctorpiter.ru" استنادا إلى نتائج هذه الدراسات، إلى أن الخبراء ينصحون أولا بالانتباه إلى المواد الغذائية المحتوية على السكر، مثل المشروبات الغازية، التي تحتوي على مواد كيميائية خطيرة ومواد عطرية لتحسين النكهة وإضافات خطيرة تجعل من الصعب على الكبد أن يعمل بكفاءة. وينصح الخبراء أيضا بعدم الإفراط في تناول الفواكه، لأنها تحتوي على نسبة عالية من سكر الفركتوز الذي يؤثر سلبا في عمل الكبد

طبيب يكشف أسباب السقوط المفاجئ للبعض

كشف الدكتور فيليب بالبيف، أخصائي أمراض القلب، أسباب السقوط المفاجئ الذي يعاني منه بعض الأشخاص. ويشير الأخصائي في حديث تلفزيوني، إلى أن أسباب السقوط المفاجئ عديدة ومنها:

اضطراب تدفق الدم إلى الدماغ:

وفقا للطبيب، يمكن أن يرتبط نقص تروية الدماغ بتصلب الشرايين التي تغذي الدماغ، أو فروعها، ما قد يؤدي إلى الدوخة وفقدان الوعي وحتى الجلطة الدماغية. ومن السهل تشخيص هذه الحالة بواسطة الموجات فوق الصوتية. وقد لا يعلم الشخص أي شيء عن مشكلات الأوعية الدموية، التي قد تظهر على شكل دوخة، بيد أن الشخص لا يوليها أي اهتمام. لذلك من الضروري عند الشعور بالدوخة إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية لشرايين الرقبة لمعرفة ما يحدث بالضبط.

اضطراب ضربات القلب:

غالبا ما تكون هذه الاضطرابات سببا في السقوط المفاجئ خاصة بين كبار السن. ترتبط هذه الاضطرابات بانخفاض معدل ضربات القلب. "قد يكون هذا علامة من علامات متلازمة العقدة الجيبية المريضة. عندما تكون الضربات نادرة تتخللها فترات توقف كبيرة تتراوح ما بين 3-5 ثوانٍ، في هذه اللحظة يكون فقدان الوعي ممكناً".

الضعف العضلي:

تتطور هذه الحالة عادة لدى كبار السن أيضا. لأن الضعف العضلي يؤدي إلى تقلص حجم الكتلة العضلية، الذي بدوره يجعل كبار السن يتحركون بثقة أقل، خوفا من اختلال توازنهم، لذلك تزداد فرص سقوطهم.

مرض الشلل الرعاش:

عندما يكون الإنسان مصابا بهذا المرض (مرض باركنسون) تصبح السيطرة على العضلات صعبة، لذلك يظهر عدم الثقة في حركته، حتى يصعب عليه أن يخطو الخطوة الأولى. وهذا مرض عصبي يتطلب علاجاً خاصاً.

مرض السكري:

يمكن أن يكون مرض السكري سببا في اختلال مفاجئ للتوازن. لأن الضعف الذي يسبب السقوط يكون أحيانا ناتج عن الإفراط بتناول الأدوية التي تخفض مستوى السكر في الدم ما يؤدي إلى انخفاض مستواه بصورة حادة.



كاليستا كلارك تؤدي على خشبة المسرح خلال جائزة Big Machine Music City الكبرى لعام 2021

في ناشفيل، الولايات المتحدة. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الموز



يحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء و حوالي 25% من وزنة نشاء و 20% من وزن مائة سكر غني وسكر قصب و دهون و الياف و بروتين ومن الاملاح المعدنية 60 مليغرام حديد و حوالي 40 مليغرام و كالسيوم و بوتاسيوم و فيتامين C و فيتامين ب2 الموز غني بالالياف التي تحمي الجسم من الاصابة بالاورام السرطانية- كما انه يحمي الجسم من فقر الدم ويساعد الجسم على افراز الملح نظرا لوجود البوتاسيوم فيه- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة ويعتبر الالكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب- قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تعتبر من مكونات الدماغ وتساعد على تهدئة الاعصاب والشعور بالارتياح..

سؤال وجواب

- في أي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟
- في مدينة جنيف بسويسرا
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
الولايات المتحدة.
- ما هي أعلى الشلالات في العالم؟
- أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التطهير والتبلور والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يقظتهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختبار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصدف الكاوية.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب أتايك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فينظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.
- لا توجد درجة تجمد محددة للبينزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.
- الأسبيرين هو أول عقار طبي تم تقديمه في صورة أقراص تذوب في الماء، وكان ذلك في سنة 1900م.
- يتكون النشيد الوطني لكل من اليابان وسان مارينو والأردن من ثلاثة سطور فقط.
- لم يكن يسمح للنساء بالتصويت في الانتخابات في فرنسا حتى عام 1944م.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمما صفارا ورحلت عن الدنيا. فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثانيا كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسئولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتات فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماما، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزاها ليباريها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبني مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، وأطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، ووزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيتيه، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئا فيبدنا جميعاً كان يكفيك زوجا غنياً يحبك، أما الأمتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فأغلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرعت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لكك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

