

جناح الشباب في إكسبو 2020
يستضيف الملتقى الأدبي في
شهر القراءة



أبطال "شغل عالي"
يكشفون تفاصيل
مسلسلهم الرمضاني



أعراض "مبكرة" للخرف يمكن
أن تظهر في منتصف العمر

علامات في عينيك قد تدل على الإصابة بالسكري

يقول خبراء إن عين الإنسان قد تخبره الكثير عن حالته الصحية، بما في ذلك احتمال إصابته بمرض السكري، مشيرين إلى ضرورة الانتباه إلى أي تغيرات قد تطرأ عليها.

وينتج مرض السكري عن ارتفاع مستويات الغلوكوز (أو السكر) في الدم. ويعاني المصابون به من نقص الأنسولين. ونتيجة لذلك، يتراكم الغلوكوز في مجرى الدم، وقد يرتفع حتى يصل إلى مستويات خطيرة.

وحسب ما ذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن هناك العديد من العلامات في العين التي يمكن أن تشير إلى أنك مصاب (ب) بمرض السكري، أو تعني على الأقل أنك في الحاجة إلى التحدث إلى طبيبك.

من بين هذه العلامات، وفق الصحيفة، الرؤية المزدوجة أو المشوشة أو رؤية أضواء لامعة أو رؤية بقع فارغة أو مظلمة. وأضاف: "كما قد يشعر المصاب المحتمل بمرض السكري بألم عند الضغط على إحدى عينيه أو كليهما".

وقد يكون ارتفاع الضغط داخل العين هو الآخر علامة على الإصابة بمرض السكري، لذلك ينصح الخبراء بضرورة استشارة طبيبك بشكل عاجل. وذكرت "ذا صن": "كما أن الشخص الذي يعاني من عدم استقرار نسبة السكر في الدم، يحتاج غالباً إلى تغيير النظارات الطبية من حين لآخر، وبالتالي فهذه علامة أخرى يجب الانتباه إليها".

وفيما يتعلق بارتفاع الضغط داخل العين هو الآخر علامة على الإصابة بمرض السكري، لذلك ينصح الخبراء بضرورة استشارة طبيبك بشكل عاجل. وذكرت "ذا صن": "كما أن الشخص الذي يعاني من عدم استقرار نسبة السكر في الدم، يحتاج غالباً إلى تغيير النظارات الطبية من حين لآخر، وبالتالي فهذه علامة أخرى يجب الانتباه إليها".

غيبوبة كورونا .. مصاب يروى رحلة الجحيم

في مطلع عام 2021، أجرى البريطاني مايك سينور، فحص فيروس كورونا، وكانت النتيجة إيجابية، ولم تكن تلك النتيجة سوى بداية "رحلة من الجحيم"، كما يقول.

ويروي مايك، تفاصيل تلك الرحلة التي أدخلته في الغيبوبة، ليستيقظ منها بعد فترة طويلة، ويكتشف أن زوجته قد توفيت. ويقول: "كان الوقت عطلة نهاية الأسبوع، حيث كنت قد اصطحبت ابنتي من اسكتلندا إلى ميناء إيسبير، بمقاطعة تشيشير غرب إنجلترا. وبمضغمة تشيشير سطر كوفيد علي، اتصلت زوجتي بالإسعاف، وكل ما ذكره أنني كنت في المستشفى".

مرض الزهايمر .. دراسة تحدد قائمة الطعام الوقائية

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول قائمة من الخضار الورقي والفواكه يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر، الذي يصيب بعض كبار السن مع تقدم العمر.

وكشفت الدراسة التي نشرت في دورية "علم الأعصاب" أن الأشخاص الذين لا يعانون من أي عارض من أعراض الخرف، يتناولون على الأقل حصة واحدة من الخضار الورقي الأخضر في اليوم، وذكرت أن هؤلاء يواجهون خطراً أقل للتدهور المعرفي وفقدان الذاكرة.

وفي حالة كان مرض الزهايمر منتشر في عائلتك، فهذا لا يعني أن إصابتك حتمية، ومع ذلك، فإن تناول الخضار الورقي بانتظام يمكن أن يساعد في منع الخرف ويحسن من الصحة العامة، بحسب ما يقول موقع timesnownews.

وتشمل قائمة الخضار والفواكه التي يُنصح بتناولها بانتظام: الفواكه الملونة، الخضار الورقي مثل السبانخ والخس، والحبوب الكاملة. وعلى سبيل التوضيح، تعد الخضار الورقية أغنى مصادر حمض الفوليك وفيتامين "إيه" وفيتامين "سي"، والألياف ومضادات الأكسدة، وتعزز هذه العناصر كلها صحة الدماغ على المدى الطويل.

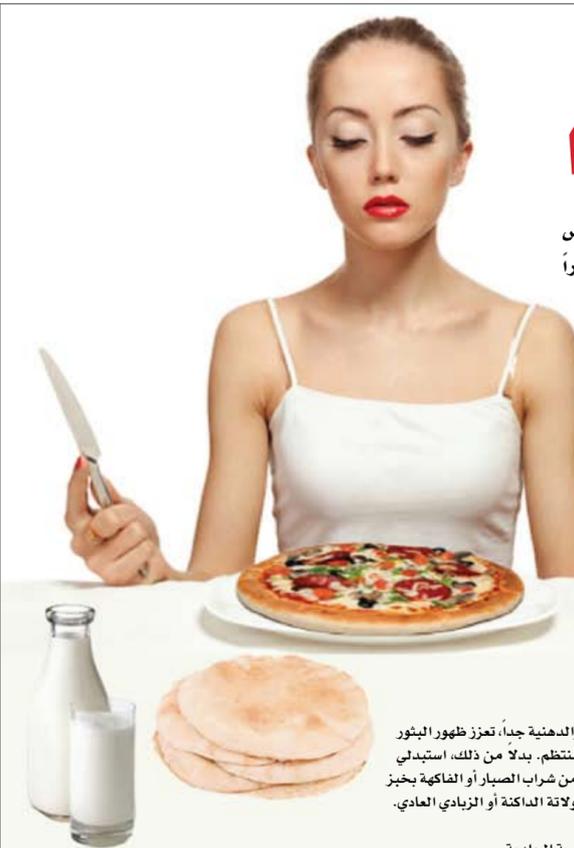
وكانت العديد من الدراسات السابقة أوضحت كيف يؤدي النظام الغذائي دوراً رئيسياً في الشيخوخة والصحة المعرفية.

ويرى الخبراء أن الطعام واحد من أفضل الطرق لمنع الاختلال المعرفي مع تقدم العمر.

هذه الأطعمة تسبب ظهور البثور .. تجنبها

يمكن أن يكون لظهور البثور على الجلد أصول عديدة، مثل الشمس أو الدورة الهرمونية، ولكن يبدو أن النظام الغذائي يلعب أيضاً دوراً في تطور هذه الحويصلات؛ مؤلمة وشكلها مزعج، وقد تسبب بعض التوتر حين ظهورها. في ما يلي قائمة بـ8 أطعمة تعزز ظهور البثور في البشرة. كل ما عليك فعله هو تجنبها.

- المشروبات الغازية
الاستهلاك العالي للمشروبات الغازية، والمشروبات الحلوة للغاية، يعزز تطور حب الشباب. يجب أيضاً تجنب بدائلها الخفيفة المليئة بالأسبارتام؛ لأن هذه المادة تسبب التهاب الجلد. يمكن بسهولة استبدال عصير الليمون أو البرتقال بالمشروبات الغازية.



- المعجنات
تعمل الدهون الموجودة في الحليب، ولا سيما حليب البقر، على تحفيز إنتاج الدهون. نظراً لأن هذا المنتج جيد من نواح أخرى للجسم، فمن الممكن تفضيل الجبن وحليب الأغنام أو الماعز بدلاً منه.

فيتامينات تحمي الصحة الجلدية
يعد النظام الغذائي المتوازن للإنسان بمثابة الطريقة السليمة للحفاظ على الصحة الجلدية وسلامة أعضاء الجسم، ومنع الأخير القدرة على محاربة ومقاومة الكثير من المخاطر الصحية. فالفيتامينات التي يتم الحصول عليها من النظام الغذائي المتوازن يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة الجلدية.

ويحسب مجلة "Eat This. Not That" الأمريكية، فقد حدد العلماء فيتامينات مرتبطة بشكل مباشر بالحد من سرعة عملية شيخوخة الإنسان بسبب تأثيراتها المباشرة على الخلايا وعلى الأعضاء، وتشمل هذه الفيتامينات:

1- فيتامين دي
يساعد فيتامين دي D الجسم على امتصاص الكالسيوم، حيث يدخل الأخير في عملية دعم وترميم العظام بشكل مباشر وبناء كثافة العظام.

بالإضافة إلى ذلك، يُعد فيتامين دي من أهم العناصر الداعمة لعملية التمثيل الغذائي في العضلات، والتي تنخفض مع تقدم العمر، لذلك فإن تزويد الجسم بهذا الفيتامين يجنبه تراجع الكتلة العضلية.

هذا وأشارت الكثير من الدراسات إلى فوائد فيتامين دي على جهاز المناعة، لكن بعضها أعمل أحد أهم أدواره الرئيسية، وهي منع هشاشة العظام.

2- فيتامين سي
تؤكد غالبية الدراسات أن فيتامين سي C من أهم مضادات الأكسدة القوية، التي توفر الدعم المناعي، وتمنع الجذور الحرة المسؤولة عن الكثير من الأضرار للجسم.

ولكن هناك مهمة أخرى لفيتامين سي، وفق العلماء، وهي إنتاج الكولاجين؛ وهو أحد البروتينات التي تحافظ على نضارة البشرة ومسؤول عن الشباب بشكل رئيسي.

- الحليب
تعمل الدهون الموجودة في الحليب، ولا سيما حليب البقر، على تحفيز إنتاج الدهون. نظراً لأن هذا المنتج جيد من نواح أخرى للجسم، فمن الممكن تفضيل الجبن وحليب الأغنام أو الماعز بدلاً منه.

- الحيز الأبيض
يحتوي هذا المنتج المكرر على مؤشر نسبة سكر في الدم مرتفع. من الأفضل بعد ذلك استبدال خبز القمح الكامل به.

- الأرز الأبيض
مثلته مثل منتجات الحبوب المكررة الأخرى، يتسبب الأرز الأبيض في زيادة مستويات الإنسولين. من الأفضل استبدال الأرز البني أو الحبوب المكررة الأخرى، مثل الكينوا أو الحنطة السوداء.

تابعي المزيد: طرق بسيطة لخفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم

- الوجبات السريعة
الأطعمة المصنعة، وخصوصاً الوجبات السريعة، غنية بالدهون والسكريات؛ إنه مزيج مثالي لتعزيز نمو البثور. للاستمتاع دون الشعور بالذنب، اختاري الفول السوداني غير المملح على رقائق البطاطس أثناء تناول أو تحضير المقبلات، واستبدال الخضروات النيئة بالبطاطس المقلية، ومحاولة صنع البرغر في المنزل، حيث يمكنك شهيها وإضافة الخضروات إليها، واختيار جبن الماعز الطازج على أنواع الجبن الأخرى الأكثر غنى بالدهون.

- السكاكر
غنية بالسكريات، فهي تعزز إنتاج الإنسولين. من الأفضل استبدال الفواكه الطازجة بها، مغموسة أو غير مغموسة "وباعتدال طبعاً" في الشوكولاتة الداكنة، أو بالفواكه الجففة.

- السكر الأبيض
السكر الأبيض منتج مكرر بمؤشر نسبة سكر في الدم مرتفع للغاية. يجبر الجسم على إنتاج المزيد من الإنسولين. يلعب هذا المنتج أيضاً دوراً في عملية التهاب الجلد. من الأفضل استبدال شراب الصبار أو العسل به.

أفضل طريقة للحفاظ على الأزهار طازجة

الأزهار هي طريقة رائعة للاحتفال بالمناسبات الخاصة، ولكن يمكن لهذه الأزهار أن تبدأ في الذبول في غضون أيام قليلة. فكيف يمكنك جعل زهورك تدوم لفترة أطول؟

أجرى خبراء من Pro Flowers دراسة جربوا فيها مجموعة من الوسائل والحيل التي قيل إنها تحافظ على الزهور، وأظهرت حيلة يجعلها الكثيرون أنها الأفضل على الإطلاق للحفاظ على الأزهار لأطول فترة ممكنة.

ووفقاً للدراسة، فإن وضع الأزهار في الثلجة طوال الليل هو "أفضل" طريقة للحفاظ عليها حية لفترة أطول.

وعلى الرغم من أن فكرة وضع الزهرية في الثلجة عندما تذهب إلى السوبر قد تبدو غريبة، إلا أن هناك سبباً وراء ذلك، حيث أن الأزهار تزدهر في درجات الحرارة المنخفضة، ويعتقد أن درجات الحرارة المنخفضة تساعد على إبطاء الشيخوخة.

ويمكن أن يؤدي الحفاظ على زهورك في درجة حرارة أقل أيضاً إلى إبطاء فقدان الماء والحفاظ على زهورك لتبدو طازجة. ولتخزين الأزهار بشكل صحيح، املا حوالي ثلاثة أرباع الزهرية بالماء، ثم ضع زهورك في الزهرية. وللحصول على أفضل النتائج، توصي Pro Flowers بتخزين الأزهار في الثلجة لمدة ثماني ساعات. وفي الدراسة، وجد الباحثون أيضاً أن إضافة السكر إلى الماء في الزهرية يمكن أن تساعد الأزهار على الاستمرار لفترة أطول قليلاً، وأوصوا بفعل ذلك في شكل مشروب غازي.

لماذا يجب غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها؟

لا يوجد شيء يضاهي مظهر الملابس الجديدة التي لا تحتاج إلى كويها أو تنظيفها، ولكن ربما ينبغي عليك غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها.

وحسب الخبراء فإن ارتداء ملابس جديدة قبل غسلها قد يؤدي إلى مشاكل جلدية، فغالباً ما تستخدم المواد الكيميائية الضارة أثناء عملية التصنيع. وقد تعتقد أن الملابس الجديدة آمنة إذا بدت غير متسخة، لكنها قد تكون ضارة لبشرتك إذا كانت تحتوي على سموم يمكن أن تتسرب إلى بشرتك.

ويوضح لي دلبو جونسون، مؤسس شركة الملابس الرجالية أولد بول لي، أن معظم مصانع الملابس تقع في مناطق صناعية حضرية كثيفة مع تركيز عالٍ من الأشخاص والشاحنات والتصنيع، ويضيف أن هذه المصانع غالباً ما تكون ذات "جودة هواء مشوك فيها" ويتم تبريدها بنوافذ متوتحة، مما يسمح للملوثات بالانتشار وربط نفسها بالأقمشة.

وأضاف جونسون "الكثير من الملوثات الصناعية المحمولة جواً تطير حول الأقمشة، ومن المحتمل أن تستقر على هذه الأقمشة خلال تلك الفترة التي تقضيها أثناء تصنيعها. وبحلول الوقت الذي تصل فيه الملابس إليك، قد تبدو جيدة ولكن هناك الكثير من الأشياء التي تكون عليها والتي قد لا تراها".

وحتى إذا كان للمصنع دوران هواء أفضل، فإن المواد الكيميائية المستخدمة في هذه العملية يمكن أن تكون خطيرة، ويجب أن تلتصق بشأتها، مثل الرصاص، وهو عنصر شائع إلى حد ما في العديد من أصباغ الصبغة ذات الألوان الزاهية، والفورمالديهايد، وهو مادة مسرطنة معروفة غالباً ما تستخدم في الملابس غير القابلة للتلجأة.

حشرات صغيرة تسببها .. حمى قاتلة تصيب امرأة

ذكرت وكالة الأمن الصحي في بريطانيا، أنه تم تشخيص امرأة بريطانية بحمى القرم والكونغو "النزفية"، بعد سفرها إلى آسيا الوسطى.

هذه الحمى هي مرض فيروسي ينتقل عادة عن طريق حشرات القراد وحيوانات الماشية في البلدان التي يتوطن فيها المرض.

وهذه هي الحالة الثالثة فقط منذ عام 2012 التي يتم رصدتها في بريطانيا، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وقالت كبيرة المستشارين الطبيين في بريطانيا، سوزان هوبكنز، إن الفيروس "لا ينتشر بسهولة بين الناس والمخاطر العامة على العامة منخفضة للغاية".

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يموت حوالي 30 بالمئة من المرضى بهذه الحمى، عادة في الأسبوع الثاني من الإصابة.

وتظهر الأعراض بشكل مفاجئ وتشمل الحمى وآلام العضلات والدوخة وتقلبات المزاج والارتباك والتقيؤ في العين والجلد من بين قائمة أخرى.

لمريضات الروماتيزم .. نصائح مهمة عند التخطيط للحمل

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الروماتيزم إنه يتعين على مريضات الروماتيزم مراعاة بعض النقاط المهمة عند التخطيط للحمل، على رأسها مواصلة تعاطي الأدوية، وذلك لسببين: أولهما أن النشاط الكبير للمرض يحد من القدرة على الخصوبة.

أما السبب الثاني فيمكن أن التوقف عن تعاطي الدواء يؤدي إلى تقدم الروماتيزم بسرعة، مما يلحق ضرراً لا يمكن علاجه بالمفاصل.

وأضافت الجمعية أنه يتعين على مريضات الروماتيزم استشارة الطبيب المعالج بشأن العقاقير المسموح بها والعقاقير غير المسموح بها أثناء الحمل، نظراً لأن بعض العقاقير قد تلحق ضرراً بالجنين مثل "الميثوتريكسات" و"السيكلوفوسفاميد" و"الليفونوميدي"، في حين يُسمح بتعاطي عقار "سيرتوليزوماب" الميثبط لعامل نخر الورم.

وشددت الجمعية على أهمية دراسة تغيير الأدوية بعناية فائقة، وذلك لتجنب حدوث توبة روماتيزم.





منوعات الفكر

22

غينيا تشدد على أهمية التعاون بين الدول النهرية في إدارة المياه العابرة للحدود في إكسبو 2020 دبي

60% من موارد المياه العذبة في الشرق الأوسط هي عابرة للحدود

البشرية. وفي حالة غينيا، تعد البلاد مصدراً للأناهر الرئيسية العابرة للحدود التي تضمن توفير إمدادات آمنة من المياه في منطقة أفريقيا، ومن بين هذه الأنهار النيجر والسنگال وغامبيا. وتنتج غينيا وصول أكثر من 160 مليون شخص إلى موارد المياه العذبة. وتم أيضاً تسليط الضوء على المخاطر الجيوسياسية والبشرية للأناهر العابرة للحدود في الغاية 6.5 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، التي نصت على تنفيذ الإدارة المتكاملة لموارد المياه على جميع المستويات، بوسائل منها التعاون العابر للحدود، حسب الاقتضاء بحلول عام 2030. وختمت "كوندي" قائلة: "تشارك غينيا في النقاشات المتعلقة بإدارة المياه العابرة للحدود منذ فترة طويلة"، موضحة أن البلاد عضو في العديد من الهيئات الحكومية الدولية، بما في ذلك سلطة حوض النيجر وهيئة تنمية حوض نهر السنغال، ومنظمة تنمية حوض نهر غامبيا.

مساحة سطح الأرض، بينما تشكل أحواضها موطناً لـ 40% من سكان العالم، ما يؤكد على الطبيعة الجيوسياسية لهذه الموارد. وتشتمل هذه الموارد المائية على أحواض النيل، والدانوب، والراين، وكولومبيا، والنيجر وميكونج. ومعظم أحواض الأنهار يشترك فيها بلدان، في حين أن هناك الكثير من الأحواض التي تشترك فيها بلدان متعددة قد تختلف في الخصائص السياسية والاجتماعية والاقتصادية. وهناك 13 حوض نهر في العالم تشارك فيها ما بين 5 إلى 8 بلدان، و5 أحواض نهرية في الكونغو والنيجر والنيل والراين وزامبيزي، والتي تشارك فيها ما بين 9 إلى 11 بلداً. في حين أن النهر الذي يتدفق عبر معظم البلدان هو نهر الدانوب الذي يشق طريقه عبر 18 بلداً. وقال خبراء في مجال الاقتصاد الأزرق والاستدامة خلال المؤتمر، إنه من أصل الـ 2.5% من موارد المياه العذبة المتوفرة على كوكب الأرض، فإن 60% منها هي عابرة للحدود، مما يجعل من إدارتها ضرورة حتمية لبقاء

بعد أفريقيا من حيث الوجود الكبير للأنهار المتدفقة عبر العديد من الحدود، والتي تشكل نسبة 60% من إمدادات المياه في المنطقة. وفي حالة أفريقيا، فإن 90% من الأنهار والبحيرات في القارة هي عابرة للحدود. وجرى تنظيم المؤتمر من قبل المفوضية العامة لجمهورية غينيا في إكسبو 2020 دبي، بالتعاون مع وزارة الطاقة الغينية، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي في غينيا، والاتحاد الأوروبي، فضلاً عن أجنحة مشاركة أخرى في إكسبو 2020. وافتتح المؤتمر معالي أحمد سيكو كيتا، وزير الطاقة الغيني، والدكتورة دينا عساف منسقة الأمم المتحدة المقيمة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وضمنت قائمة المتحدثين في المؤتمر خبراء من الاتحاد الأوروبي وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي. وتابعت "كوندي" قائلة: "تعتبر الأنهار العابرة للحدود مصادر بالغة الأهمية، ويصل عدد الأنهار التي تتدفق عبر حدود جغرافية متعددة إلى 276 نهرًا على مستوى العالم. وتغطي هذه الأنهار 45% من

أهمية سياسية واقتصادية. وبالنسبة لبلدان منطقة الشرق الأوسط التي تعاني إجهاداً مائياً حاداً، فإن مشاركة المياه ليست بالمهمة العادية، بل هي مسألة بقاء". وشهد المؤتمر، الذي تولت غينيا إدارته، مشاركة أطراف معنية رئيسية على الصعيد الدولي في مجال إدارة المياه العابرة للحدود والاستدامة تحت سقف واحد، بما في ذلك خبراء من الاتحاد الأوروبي، ولجنة نهر الميكونج، وسلطة حوض نهر النيجر، إلى جانب لفييف من قادة الفكر من الأردن وكوستاريكا وأستراليا. وأضافت "كوندي": "هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها مناقشة موضوع بالغ الأهمية مع جهات معنية رئيسية، والتي قامت باستعراض خبراتها في دولة الإمارات العربية المتحدة. ومن الأهمية بمكان أننا تمكنا من تنظيم هذا المؤتمر في هذه المنطقة، ذلك أن إدارة المياه تتسبب بحدوث تضارب مصالح في أجزاء كثيرة من منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا". وتأتي منطقة الشرق الأوسط في المرتبة الثانية

نظمت جمهورية غينيا، التي تُلقب بـ "برج المياه في غرب أفريقيا"، مؤتمر "إدارة المياه عبر الحدود"، خلال أسبوع المياه، الذي استضافه "إكسبو 2020 دبي" بين 20 إلى 26 مارس الجاري. وسلط المؤتمر الضوء على أهمية التعاون بين الدول النهرية حول العالم في إدارة الموارد المائية العابرة للحدود من أجل تأمين وصول جميع الشعوب إلى المياه النظيفة والآمنة، وتخفيف مستويات الإجهاد الحاد التي تتعرض لها مصادر المياه في الكثير من المناطق الجغرافية، بما في ذلك منطقة الشرق الأوسط. وبهذه المناسبة، قالت "فاتوماتا كوندي"، نائبة المفوض العام للجناب الغيني: "إن المشاركة العادلة والمتساوية في المياه على صعيد الأنهار التي تتدفق عبر بلدان متعددة هي قضية ذات

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين



برعاية وحضور سالم بن ركاض

جناح الشباب في إكسبو 2020 يستضيف الملتقى الأدبي في شهر القراءة

في كافة المجالات الأدبية والثقافية والتاريخية والوطنية، مؤكداً على أن القراءة لها أهميتها في تنمية الفكر في سن مبكر من أجل عملية الإبداع في المهارات. وفي الختام تم تكريم المؤلفين المشاركين ثم أقيم للمؤلفين حفل توقيع مؤلفاتهم الجديدة التي قدمت هدية للضيوف الحاضرين وزوار جناح الشباب في إكسبو دبي.

وشهد الملتقى الأدبي الذي أدارته الإعلامية منال الجوهري مشاركة المؤلفين والكتاب وهم: نبيل الكثيري ونورة النقي وعلياء الحسين ود. خالد السلامي وحسن محمد ود. جاسم الزعابي وحسام الزعبي. وتناول المشاركون تجربتهم الذاتية والثقافة والإبداعية، ومرحلة البدايات والتحديات في مجال الكتابة والإبداع الفكري، كما استعرضوا آخر إصداراتهم

وتعزيز الاستراتيجية الشاملة للدولة في القطاع الثقافي، بالإضافة إلى غرس شغف المعرفة وحب الاطلاع والتسلح بالعلم. معتبراً أن القراءة في المجتمع الإماراتي أصبحت سلوكاً ونشاطاً مستداماً ضمن مشروع الدولة وتوجهات القيادة الرشيدة لبناء اقتصاد قائم على المعرفة وبناء الشخصية الواعية في مسيرة التنمية والتقدم والازدهار.

القراءة "الإمارات تقرأ" وذلك في قاعة الجناح برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض عضو المجلس الوطني سابقاً، وحضور أسماء مانع العتيبة وسيف الرحمن أمير رئيس فريق شكراً لعطائلك وعدد من الشخصيات الأدبية والثقافية والمدعوين. وقال الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته خلال افتتاح الملتقى إن احتفاء دولة الإمارات كل عام بالقراءة يهدف إلى دعم

استضاف جناح الشباب على أرض إكسبو 2020 دبي، الملتقى الأدبي بمشاركة عدد من الكتاب والمؤلفين في الإمارات الذي نظمه فريق شكراً لعطائلك التطوعي بالتعاون من نادي المدام الثقافي الرياضي وفريق غاية التطوعي بمناسبة شهر

•• دبي - الفجر

مشروعات يدعمها إكسبو 2020 دبي للحفاظ على أئمن موارد كوكب الأرض



في مجال الوصول إلى المياه العذبة، وتلك التي تبتكر بدائل مستدامة للمواد البلاستيكية التي تهدد محيطاتنا.

شخص) على مستوى العالم من إمكانية الوصول إلى المياه الصالحة للشرب، بينما يُحرم نصف سكان العالم (ما يعادل 3.6 مليار شخص) من الوصول إلى خدمات المرافق الصحية الآمنة، فيما يفتقر 2.3 مليار شخص إلى وجود المرافق الأساسية لغسل اليدين في منازلهم. وفي إكسبو 2020 دبي بالتزامن بأهداف التنمية المستدامة طوال فترة فعاليته المستمرة لـ 182 يوماً وما بعدها، وتماشياً مع موضوعاته الفرضية (الفرص وآمن ونظيف وصحي للإنسان وكوكب الأرض، وفق نصوص أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر، ويُحرم واحد من كل أربعة أشخاص (ما يعادل ملياري

يعد الماء أساس كل أشكال الحياة على الأرض، وهو أئمن الموارد الطبيعية المحدودة على كوكبنا، ورغم ذلك الواقع، ما زالت تواجه محيطاتنا وسواحلنا من المياه العذبة، التي لا يسهل على الناس الوصول لتسوي واحد في المائة منها، تهديدات عديدة. وتظل حماية والمحافظة على الماء أمراً بالغ الأهمية، لبناء مستقبل آمن ونظيف وصحي للإنسان وكوكب الأرض، وفق نصوص أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر، ويُحرم واحد من كل أربعة أشخاص (ما يعادل ملياري

أسبوع رابعة لاستعراض «بحر الأمم» الروماني على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي



نظم إكسبو 2020 دبي، بالتعاون مع الجناح الروماني، عرضاً استعراضياً راقصاً على مسرح دبي ميلينيوم، قدمته إحدى فرق الفلكلور الشعبي الرومانية بعنوان "بحر الأمم"، وذلك بحضور عدد كبير من زوّار الحدث الدولي. وقدم أعضاء الفرقة الفنية، التي ارتدت الملابس التقليدية الرومانية، مجموعة متنوعة من الفقرات الاستعراضية الراقصة التي تعبر عن الموروثات الثقافية الرومانية، وسط تفاعل كبير من الجمهور. وأبدى الحضور إعجابهم الشديد بالأداء الراقص الذي قدمته الفرقة الاستعراضية على نحو متقن، مشيدتين بتنوع الفقرات والبرامج الثقافية والفنية والغنائية التي يُقدمها إكسبو 2020 دبي لزوّاره من أنحاء العالم.

•• دبي - الفجر

من باخ إلى بوي . . 100 تشيلو تأسر قلوب الجماهير بأدائها في إكسبو 2020 دبي

"المايسترو"، وعازفي التشيلو الإيطاليين، جيوفاني سوليفيا وإرنيكو ميلونسي عروضاً مبهرة وساحرة في مختلف المسارح في جميع أنحاء أوروبا، والآن في دبي. وقد لقي حماس الموسيقيين، لدى تقديمهم أول حفلة موسيقية لهما منذ أكثر من عامين، الاستجابة ذاتها من الجماهير الحضور، وسط تصفيق الجميع، وغنوا في الوقت ذاته مع المارة، مؤديين أغنية "لينة أخرى في الحائط" لفرقة بينك فلويد.

شهد مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي، عرضاً مميزاً قدمته الفرقة المبدعة (100 تشيلو) شمل أعمالاً موسيقية ليوهان سباستيان باخ، وليونارد كوهين، ونيرفانا، وديفيد بوي. يقدم المشروع الموسيقي المهم المتمد على مدى 10 سنوات للملحنين، والمنسقين، وقائدي الأوركسترا

ناورو في إكسبو 2020 دبي: 7 حقائق مذهلة عن أصغر دولة جزيرية في العالم

تعد جزيرة ناورو أصغر دولة جزيرية في العالم، بمساحة أرض إجمالية تصل إلى 21 كيلومتراً مربعاً، أي ما يعادل خمسة أمثال مساحة موقع إكسبو 2020 دبي، البالغة 4.38 كيلومتر مربع، وهي جزيرة مرجانية مستوية تقع جنوب غربي المحيط الهادي دون خط الاستواء بقليل. يستعرض جناح ناورو في إكسبو 2020 دبي ثقافة السكان الأصليين لهذه الجزيرة وعاداتهم بغرض التعريف بهذه الدولة وإبرازها على الساحة العالمية. ويُمكن لزوّار إكسبو 2020 دبي زيارة الجناح، الواقع في منطقة التنقل، للتعرف على الكثير من الحقائق المذهلة عن هذه الجزيرة. يقول شاندي أكين، مدير جناح ناورو: "معظم الزوّار الذين يأتون إلى جناحنا لا يعرفون شيئاً عن ناورو، ولا يدركون أنها دولة قائمة من الأساس. البعض يدخل عبر البوابات لختم جوازات سفر إكسبو، في حين يتطلع البعض الآخر لمعرفة معلومات عن الجزيرة، نود أن نضع ناورو على الخريطة مجدداً عبر وجودنا هنا". وهناك سبع حقائق لمعرفة المزيد عن هذه الدولة الجزيرية.

•• دبي - الفجر

زوّار إكسبو 2020 دبي من الأطفال يستمعون بحض بلبي الرقص

للصغار، حيث يمكن لأطفالكم تعلم الكثير من الأمور فيما يستمتعون بالغناء. أيضاً، يُنتج بلبي رسوماً متحركة تعليمية للأطفال. سيقام العرض مرتين يومياً حتى ختام فعاليات إكسبو 2020 دبي في 31 مارس، وذلك على منصة البوبيل ومسرح دبي ميلينيوم ومنصة الشمس.

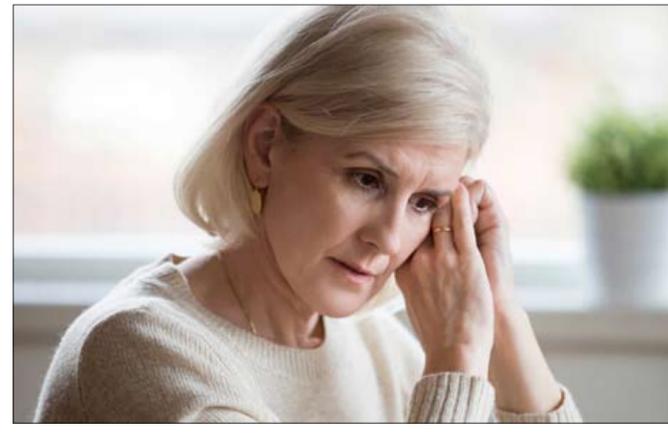
قدم إكسبو 2020 دبي عرضاً فريداً لزوّار الصغار، حيث استمتع الأطفال بعرض بلبي الرقص على منصة البوبيل في موقع الحدث الدولي. وبلبي شخصية ترفيهية تُنتج مقاطع فيديو تعليمية

•• دبي - الفجر



منوعات العقل

23



يُعتقد عموماً أن الخرف هو مرض يصيب كبار السن، لكنه في الواقع يمكن أن يصيب البعض في منتصف العمر أيضاً. ورغم أنه مرض يرتبط بفقدان الذاكرة بشكل أساسي، إلا أنه قد يكون من المفاجئ أيضاً أن تعرف أن هذا ليس دائماً العلامة المنذرة المبكرة الأولى، بحسب مقال نشر في مجلة BMJ.

لا تتعلق بضعف الذاكرة

أعراض "مبكرة" للخرف يمكن أن تظهر في منتصف العمر



حول الضعف الإدراكي وخطر الإصابة بالخرف. وهناك أدلة على أن جزيئات تلوث الهواء الصغيرة يمكن أن تدخل الدماغ، ولكن في هذا الوقت لا يمكن تحديد ما إذا كانت تلعب دوراً في الإصابة بالخرف. وهناك مطالبات بإجراء مزيد من البحث في تأثير تلوث الهواء على صحة الدماغ.



كنت قلقاً بشأن شخص آخر، شجعه على تحديد موعد مع طبيب عام. وتشرح المهينة: "يمكن للطبيب العام إجراء بعض الفحوصات البسيطة لمحاولة العثور على سبب الأعراض، ويمكنه إحالتك إلى عيادة الذاكرة أو أخصائي آخر لإجراء مزيد من الاختبارات إذا لزم الأمر".

ويعد الخرف مصطلحاً شاملاً للأمراض التي تسبب ضعف القدرة على التفكير أو التفكير أو اتخاذ القرارات. ويعد الخرف الجبهي الصدغي (FTD)، ثاني أكثر أنواع الخرف شيوعاً (بعد مرض ألزهايمر) لدى البالغين الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً، بحسب مجلة BMJ. والذي غالباً ما يظهر مشاكل في السلوك واللغة أولاً. ويقول الخبراء: "يظهر الخرف الجبهي الصدغي عادة في منتصف العمر، مع متوسط عمر يبدأ بين 45 و65 عاماً، ويبلغ انتشاره الذروة في العقد السابع". وتشير هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية إلى أن الأعراض "المبكرة" البارزة للمرض تشمل "التغيرات الجسدية في السلوك الاجتماعي واللغة، بما في ذلك اللامبالاة تجاه الرعاية الذاتية واحتياجات الآخرين، وفقدان الكلام والفهم، وفقدان التعاطف، والتشتت، والانفعال، والتخلي عن الذات، والسلوكيات النمطية والإجراءات الصارمة، والإكراه". وفقاً للمهينة، قد تكون هناك أيضاً مشاكل جسدية، مثل الحركات البطيئة أو التيبسة، وفقدان السيطرة على المثانة أو الأمعاء (عادة ليس حتى وقت لاحق)، أو ضعف العضلات أو صعوبة البلع. وقالت المهينة: "هذه المشاكل يمكن أن تجعل الأنشطة اليومية صعبة بشكل متزايد، وقد يكون الشخص في نهاية المطاف غير قادر على الاعتناء بنفسه". وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بزيارة طبيب عام إذا كنت تعتقد أن لديك أعراض الخرف المبكرة، وإذا



طريقة لتجنب نوبات ارتفاع ضغط الدم حتى أثناء النوم

أعلن باحثون من جمعية القلب الأمريكية، أن إضافة الفستق إلى النظام الغذائي اليومي، يساعد على خفض مستوى ضغط الدم حتى أثناء النوم. وتنتشر صحيفة Daily Express، إلى أن نتائج الدراسة التي أجراها باحثون من جمعية القلب الأمريكية، شارك فيها أشخاص يعانون في نفس الوقت من الميل لارتفاع مستوى ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني. وعند بداية التجربة قسم الباحثون المشتركين إلى مجموعتين. اتبعت المجموعة الأولى نظاماً غذائياً منخفض الدهون وغني بالكربوهيدرات. وأما أفراد المجموعة الثانية فقد أضاف الباحثون الفستق إلى نظامهم الغذائي. واتضح بعد مضي أربعة أسابيع على بداية التجربة، أن نتائج أفراد المجموعة الثانية مثيرة للاهتمام. لأن "حمية الفستق خفضت بصورة ملحوظة المقاومة المحيطية العامة، وزادت من إنتاج القلب وحسنت بعض مؤشرات عدم انتظام ضربات القلب. وأن ضغط الدم الانقباضي انخفض كثيراً وبالإضافة إلى هذا، يحتوي الفستق على حمض L-أرجينين الأميني، الذي يتحول داخل الجسم إلى أكسيد النتريك، وهذا الأكسيد يلعب دوراً رئيسياً في توسيع الأوعية الدموية، ما يساعد على خفض مستوى ضغط الدم.



علامات رئيسية لسرطان الحلق يجب معرفتها من أجل تشخيص مبكر

تطلق تسمية سرطان الحلق على السرطانات التي تصيب الغدة الدرقية أو الحنجرة أو المريء أو القصبة الهوائية. لكن "سرطان الحلق" ليس تشخيصاً بحد ذاته، لذلك لن نسمع طبيباً يستخدم هذه العبارة. ويمكن أن تؤثر أعراض السرطان على أجزاء مختلفة من الرقبة والرأس، لذا إذا ظهرت أي أعراض في هذه المنطقة، يجب زيارة الطبيب على الفور. وإذا كنت قلقاً بشأن الأعراض التي تؤثر على الحلق، فقد يقوم الطبيب بالتحقيق في ما إذا كنت تظهر علامات أخرى لسرطان الحنجرة. والحنجرة هي الاسم الصحيح لما يُعرف أكثر باسم صندوق الصوت الخاص، وتقع الحنجرة فوق القصبة الهوائية وأمام المريء.

ما هي العلامات المبكرة لسرطان الحنجرة؟ العلامة الأكثر شيوعاً لسرطان الحنجرة هي وجود ألم وصوت أجش لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية

ما الذي يسبب سرطان الحنجرة؟ يُعتقد أن خطر الإصابة بسرطان الحنجرة يزداد بسبب: - التدخين - التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الحنجرة - تناول نظام غذائي غير صحي، يحتوي على نسبة منخفضة من الفواكه والخضروات - التعرض لمواد كيميائية معينة مثل الأسبستوس أو غبار الفحم وهذا النوع من السرطان أكثر شيوعاً لدى من تزيد أعمارهم عن 60 عاماً.



منوعات

القاهرة

25

حكاية جاردن سيتي . من جزيرة في النيل إلى أجمل أحياء القاهرة

جاردن سيتي، واحد من أجمل أحياء القاهرة، ولكن ماذا عن تاريخه وأيامه، كيف كانت بداياته؟ لقد كان في البدء مجرد جزيرة طرحها النهر، فكف تحولت إلى واحد من أجمل أحياء القاهرة؟ يقول كتاب "القاهرة وما فيها" للكاتب الراحل مكاوي سعيد تحت عنوان "ما لا تعرفه عن جاردن سيتي":

إلى عهد المماليك كانت هذه المنطقة موضعاً قديماً غامراً بماء النيل حوله السلطان الناصر محمد بن قلاوون إلى ميدان سمى بالميدان الناصري، وغرس فيه الأشجار وافتتحه في سنة ٧١٨هـ الموافق ١٣١٨م، وكانت تقام بالميدان عروض الخيل التي كان الناصر مغرماً بتربيتها ومشاهدتها ومتابعتها.



القصر، وهي شركة استثمارية، فقامت بهدمه وهي التي احترقت وبنى على جزء منها استياليه المجاذيب "مستشفى المجاذيب"، وسرايات أخرى بالمتنوعة والإسكندرية والمنيا والروضة وغير ذلك من بيوت الإشراف.

سنة 1880م استردت الحكومة القصر، بعد نفي الخديوي إسماعيل، من الوالدة باشا لتسديد ديون الخديوي إسماعيل، وباعته الحكومة إلى الدائرة السنية التي أقامت مزاداً لبيع أثاث القصر وتحفه سنة 1900 تناقص على شرائها الأعيان والأثرياء لندرتها، ومن أشهرهم كان محمد بك المشاوي، الذي اشترى العديد من أشجار القصر النادرة ليستزرها في عزته في الغربية، وعندما قررت الحكومة هدم القصر، أتاحت بيع أجزائه إلى أفراد.

في سنة 1906 اشترت شركة شارل ماكس



قصر العيني، كما أضاف في عام 1864 مخازن كانت ملحقة ببيت أخيه أحمد إلى الوالدة باشا خوشيار هانم والدته بعد أن رممه وحفر على واجهته أول حرفين من اسمه ولقبه ورزق في هذا القصر بابنه محمد توفيق.

واعتنت الوالدة باشا بهذا القصر اعتناءً خاصاً، وقامت أيضاً بترميمه سنة 1863م بعد أن تلفت بعض جوانبه جراء فيضان النيل، واشترت له الأثاث الفاخر والتحف الثمينة والأشجار النادرة. وذكرت بعض المصادر أيضاً أن ترميم "القصر العالي" كان على نفقة الخديوي "إسماعيل" ضمن ما أنفق على سراي "عابدين"، وسراي الإسماعيلية الصغرى "موقعها المجمع الآن"، وسراي "الجزيرة"، وسراي "بولاق التكرور"، وسراي "فاطمة هانم"، وسراي الزعفران "للوالدة باشا"

ثم عرفت أيضاً بجزيرة "أروى"، ويذكر المقريري أنها كانت تعرف أيضاً بالجزيرة الوسطى، لوقوعها بين الروضة وبولاق والقاهرة والجزيرة، حيث كانت مياه النيل تمر بين جزيرة العبيط (منطقة جاردن سيتي الآن) وباب اللوق، وكان موجوداً بها القصر العالي الذي بناه إبراهيم باشا ابن محمد علي، في 1820م، وفي عام 1828 أمر إبراهيم باشا أثناء وجوده في اليونان "على أفندي" كاتب الخزينة بإزالة الكيمان الموجودة بين القصر العالي "منطقة جاردن سيتي" والقاهرة المعروفة بقل العقارب ومساحتها حوالي ثلاثة فدادين، فأزيلت في 393 يوماً، كما أزيلت التلال الواقعة بين الناصرية والقصر العالي ومساحتها 38 فدانا وغرس بها أشجار زيتون، وانتهى العمل في يناير 1830م، وعندما تولى الخديوي إسماعيل الحكم أمر بردها، وقام بشراء كل المنطقة بما فيها من أبنية وبيوت تمهيداً لبناء سراي الإسماعيلية الكبرى (ومكانها من بداية قصر العيني حتى حدود قصر الدويارة) وسراي الإسماعيلية الصغرى في منطقة قصر الدويارة (ومكانها مجمع التحرير حالياً).

وقد أوقف الخديوي إسماعيل بناء سراي الإسماعيلية الكبرى بعدما صرف على بناء جدرانها فقط مبلغاً وقدره ثمانية وثلاثين ألفاً وثمانمائة وعشرين جنيهاً مصرياً، وكان قد صرف على شراء أماكن الجزيرة وهي مائة بيت وواحد، تسعة آلاف وستمائة واثنين وثمانين كيساً، وتسايو ثمانية وأربعين ألفاً وأربعمائة جنيهاً وعشرة.

أما مدينة الحدائق أو Garden City كما أطلق عليها باللغة الإنجليزية فبدأ التفكير في



تعتبر أكبر قبة في العالم الإسلامي وارتفاع المدخل 35 76 م وعرضها 63 م وضم السور مسجدين صغيرين متقابلين في الجهة الجنوبية والشمالية ثم اتصال مع باقي الأبنية برواق يرتفع على 400 عمود رخامي وتعلوه القباب.



ويحيط به سور يقع مسجد بيبي خانم في الجهة الغربية والبوابة في الجهة الشرقية وتتوسطه ساحة طولها

يحمل اسم زوجة تيمورلنك تعرف على تاريخ مسجد بيبي خانم في سمرقند

تمثل القباب الفيروزية والأسطح المتألئة لمسجد بيبي خانم في مدينة سمرقند كل ما يرغب فيه الزائر الذي يتوق إلى إلقاء نظرة على تاريخ مدينة طريق الحرير الشهيرة هذه في أوزبكستان حيث الجمال ودار من دور العبادة الضخمة الذي يشي بمجد ماضي سمرقند.

بني المسجد في بداية القرن الخامس عشر وسمي على اسم زوجة تيمور أمير الحرب المعروف في الغرب باسم تيمورلنك الذي احتل مساحة شاسعة من آسيا قبل وفاته في عام 1405، وتحت قبابه، تم تزيين الخط الضخم، والبوابة، والبلاط اللازوردي والذهبي المنتشر عبر الجدران المشاهقة.

لكن ليس كل شيء بالضرورة كما يبدو، فقد تحطمت إحدى هذه القباب الزرقاء الشهيرة مثل البيضة المحلىة في أوزبكستان.

كان هذا المسجد والعديد من المباني التاريخية الأخرى في سمرقند مصدر الكثير من الجدل بين الزوار والسكان المحليين والعلماء والحكومات والهيئات الدولية حيث يقول البعض إن الإصلاحات ضرورية لحماية هذه المواقع وتأمين دخل حيوي من السياحة فيما يعترض آخرون على ما يرون أنه ترميمات غير مبالية تلحق الضرر بالبنى الأصلية ويصاحبها هدم الأحياء وفقاً لموقع ناشيونال جيوغرافيك.

وقد منحت اليونسكو مكانة التراث العالمي لمواقع مختلفة في أوزبكستان، بما في ذلك سمرقند، المدينة التي تسمى "مفتوح طرق الثقافات"، ومع ذلك، فقد انتقدت المنظمة مراراً وتكراراً أعمال إعادة البناء.

ومسجد بيبي خانم هو مسجد تاريخي يقع شرق ميدان ريجستان ويعد أحد أشهر معالم سمرقند في أوزبكستان ويلقب بجوهرة سمرقند.

بني المسجد في 1399 ميلادية وانتهت أعمال بناؤه في 1403 ميلادية وسمي على اسم زوجة تيمورلنك ويبلغ طوله 167 م وعرضه 109 م

ويبلغ ارتفاع قبة 40 م بلونها الفيروزية والتي كانت





منوعات الفكر

حوار شائق في «نادي العويس» السينمائي مع صوفي بطرس وناديا عليوات حول فيلم «محبس»



حتى لا تكون هناك فجوات كما تحدثت عن ذلك صوفي بطرس في جعل الحوار رشيقاً وغير ممل وخاصة أن القصة تدور في يوم واحد. وفي نهاية الحوار كرمت الأستاذة الدكتورة فاطمة الصايغ -عضو مجلس أمناء المؤسسة كل من صوفي بطرس وناديا عليوات وقدمت لهما درعين تذكاريين تقديراً لجهدهما في صناعة فيلم متميز وشكرتهما باسم المؤسسة وتمنت لهما النجاح في أعمالهما المقبلة. الذي يذكري أن «نادي العويس السينمائي» الذي انطلقت فعالياته في أكتوبر الماضي يعد أول تجربة من نوعها في هذا الميدان تقدمها مؤسسة العويس الثقافية لتتبعها أنشطتها بشكل عام، كما ستعرض خلال النادي الأفلام التي تنتج بجهود فردية وبسبب وبشكل مستقل والتي تكشف من مواهب غنية في ميدان التصوير أو كتابة السيناريو أو في ميدان النقد السينمائي.

وعائلته لطلب يد الأخيرة وتصاب بالصدمة عندما تكتشف أن الصهر المستقبل من الجنسية السورية، وهي التي فقدت شقيقها قبل 20 عاماً بسبب قذيفة أثناء وجود القوات السورية في لبنان. تتبدد الفرحة فجأة وتبدأ تيريز تنفيذ سلسلة مخططات لكي تحول دون هذه الخطوبة. وقالت صوفي بطرس خلال حوارها مع الجمهور إن إدارة ممثلين كبار ساعدت في تنفيذ فيلم بمعايير جيدة وفي وقت قياسي حيث استغرق تصوير الفيلم 29 يوماً، فقد دارت الكاميرا في قرية لبنانية وداخل مساحة غرفة الطعام مما احتاج إلى مزيد من الجهد ليكون الفيلم جذاباً وناعماً، وهو ما أكدت عليه المنتجة ناديا عليوات التي اشتركت في كتابة السيناريو حيث أشارت إلى الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة

•• دبي - د. محمود علياء

عرضت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يوم أول أمس الجمعة 25 مارس 2022 الفيلم الكوميدي الرومانسي «محبس» ضمن فعاليات نادي العويس السينمائي، بحضور عدد كبير من عشاق السينما وأصدقاء المؤسسة، حيث دار حوار متميز بين مخرجة الفيلم صوفي بطرس والمنتجة ناديا عليوات عن ظروف تقديم فيلم نوعي تناول حساسية العلاقة بين الأفراد تبعاً لمواقف مسبقة أو لأفكار جاهزة بقولها نمطية تحجب رؤية الحقيقة.

في ختام مشاركتها بمعرض بولونيا لكتاب الطفل

«مؤسسة كلمات» تمنح الأطفال تجربة فريدة في إيطاليا عبر القصص

الشيخة بدور القاسمي: القراءة تساعد الأطفال على تجاوز آلام الحاضر والثقة بالمستقبل

طفلاً في 25 دولة ضمن أربع قارات حول العالم، هي آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الجنوبية، وذلك على مدار الأعوام الخمسة الماضية، عبر سلسلة من المبادرات الرامية إلى توفير الكتب ومواد القراءة للأطفال في مخيمات اللاجئين، والمكتبات العامة، والمدارس، والأماكن العامة، في إطار رؤيتها القائمة على منح الأطفال في المناطق المحرومة حق الوصول إلى مصادر المعرفة وحرصاً منها على بناء جيل عربي مثقف وواع يتسم بالمعرفة وسعة الأفق والاطلاع على الثقافات العالية.

في صناعة كتب الأطفال، إلى جانب مسؤولي المكتبات والمؤسسات التعليمية والثقافية والإنسانية، والذين اطلعوا على مسيرة المؤسسة وأهدافها وبرامجها، وأعربوا عن رغبتهم في الاستفادة من تجربتها في تقديم الدعم للأطفال والياضين غير القادرين للوصول إلى المدارس والمكتبات بسبب الظروف الصعبة التي تمر بها بلدانهم، وأكدوا أن الطفولة وحمائيتها وتوظيفها تشكل هدفاً إنسانياً مشتركاً بين دول العالم كافة. ونجحت «مؤسسة كلمات» التي تأسست عام 2016، في تمكين 155.749

بيتي «الصادرة عن مجموعة «كلمات»، وذلك أمام عدد من الأطفال، باللغتين العربية والإيطالية. وسلّمت «مؤسسة كلمات» كذلك الضوء على مبادراتها «تين مكتبة» التي قدمت منذ شهر إبريل من عام 2019 نحو 2.000 كتاب باللغة العربية وثنائية اللغة (عربي/إيطالي) و13 مكتبة، بواقع 11 مكتبة تم التبرع بها عام 2019 ومكتبتين عام 2022، وذلك في عدد من المدن الإيطالية ضمن سلسلة عناوين أدبية وثقافية وعلمية موجهة للأطفال والياضين العرب واللاجئين في إيطاليا.

والتحقيقات على أسس إنسانية مشتركة. وقالت الشبيخة بدور القاسمي إن تمكين مزيد من الأطفال من الوصول إلى الكتب ومصادر المعرفة، يتطلب تطوير التعاون والشراكة بين المؤسسات العاملة في المجال الإنساني والثقافي والتعليمي، لإطلاق وتنفيذ البرامج التي تعود بالنفع على أطفال العالم كافة، ولا سيما غير القادرين على الوصول إلى المدارس والمكتبات، مضيفة أن الكتاب لا يمثل وسيلة للتعليم والترفيه فحسب، وإنما هو أداة تمنح الأطفال والياضين الأمل وتبث في نفوسهم الثقة بأن المستقبل سيكون مشرقاً وحافلاً بالأمنيات المتحققة.

إلا أنه في الواقع جزء منها، لا يكتمل ولا يستمر من دون التفاهم والوفاق لتحقيق الاستقرار والازدهار. وجاء ذلك خلال حضورها ومشاركتها في الفعالية التي نظمتها «مؤسسة كلمات» في مدرسة رومانويولي الابتدائية بمدينة بولونيا الإيطالية، وذلك على هامش مشاركة المؤسسة في معرض بولونيا الدولي لكتاب الطفل، والذي أسدل الستار عليه يوم الخميس، وحلت فيه الشارقة ضيف شرف هذه الدورة تقديراً لكانتها في تعزيز العلاقات مع مختلف المجتمعات

•• بولوني-الجزيرة

أكدت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين ومؤسسة ورئيسة «مؤسسة كلمات» على أهمية الكتاب في تقريب التواصل بين الثقافات والحضارات، ونشر قيم المحبة والعدالة والسلام بين شعوبها، مشيرة إلى أن المجتمعات تحتاج الآن وأكثر من أي وقت مضى، إلى الاقترب أكثر من عالم القراءة للتعرف على القواسم المشتركة التي تجمعها مع محيطها الإنساني، الذي مهما بدا بعيداً عنها،



وأكدت أمانة المزمع، مدير «مؤسسة كلمات»، أن تعزيز الروابط والصداقات الإنسانية مع الذين يعانون صدمات اللجوء والنزوح من خلال الكتب، يمثل واحداً من الاستراتيجيات التي تهدف المؤسسة إلى تحقيقها لدعم الأطفال العرب اللاجئين والنازحين بشكل خاص، لتمكينهم من المحافظة على لغتهم وموروثهم الثقافي خلال تواجدهم خارج بلدانهم، وفي الوقت نفسه تسهيل اندماجهم في المجتمعات التي يتواجدون فيها، بما يساهم في تعزيز الروح الإيجابية في نفوسهم وبناء جيل يحقق الإنجازات التي تستفيد منها الإنسانية جمعاء. وحظي جناح المؤسسة في معرض بولونيا الدولي لكتاب الطفل باهتمام لافت من قبل العاملين



بعد سهرة شهدت تفاعلاً جماهيرياً كبيراً

منافسات قوية في السهرة الختامية الثانية من منشد الشارقة وتأهل 6 متسابقين لنيل لقب الموسم 13

عروض ومسابقات للجمهور وكانت السهرة الأولى قد منحت 9 متسابقين من أصل 12 متسابقاً فرصة التأهل إلى السهرة الثانية، فيما استمرت على الساحات الخارجية في مسرح المجاز عروض وأنشطة المهرجان الذي نظمته تلفزيون الشارقة ويصاحب السهرات الختامية لمنشد الشارقة 13، بمكانة البرنامج الذي وصل إلى دورته الـ 13، ويشمل المهرجان العرض المرئي الذي يسلط الضوء على موسام البرنامج الماضية، وسينما في الهواء الطلق للأطفال، ومنصة للمسابقات التشجيعية للجمهور.

لها شهرة شعبية واسعة، إلا أنه كحكم لديه مقومات مهنية هي التي يحدد من خلالها مدى استحقاق المتسابق للأشادة. واستضافت السهرة الختامية الثانية الفنان المنتج الموسيقي الكويتي حمود الخضري، الذي قدم لجمهور «منشد الشارقة» على مسرح المجاز باقة مختارة من أعماله الغنائية والإنشادية، فيما تستضيف سهرة تنويع الفائز بلقب منشد الشارقة 13 مساء الخميس القادم 31 مارس الفنان العالمي ماهر زين، في لقاء متجدد مع جمهور الفن الهادف من منصة تنويع الفائز بلقب البرنامج.

بجس جديد وإنجازات رائدة بعد أن فتح له «منشد الشارقة» الأبواب للتأثير عبر الكلمة الهادفة. مقومات مهنية بدوره أشار تقيب المشدين المصريين، محمود النهامي إلى أن تقييم لجنة التحكيم هو عبارة عن حكم يرتبط بأداء المنشد في زمن محدد تلعب فيه عوامل متعددة دوراً كبيراً في النقاط التي يكتسبها المنشد من هذا التقييم، مؤكداً أن الحكم في هذا المجال لا ينظر إلى أي اعتبار آخر سوى الأداء، لا سيما مع أسماء قد تكون لعل نجمها على وسائل التواصل الاجتماعي،

التي أقيمت مساء أمس الأول السبت على مسرح المجاز، وقدم خلالها المتسابقون عدداً من الأناشيد، واستعرضوا مهاراتهم في الأداء الصوتي، والانتقال بين المقامات الغنائية، والتنويع في المدارس الإنشادية، ليصلوا إلى منافسات السهرة الثالثة والأخيرة التي تقام على مسرح المجاز مساء الخميس القادم 31 مارس

والاختيارات الموقفة للأناشيد. وحصد ثقة لجنة التحكيم وأغلبية أصوات الجمهور كل من: مصطفى الشافعي من مصر، وزكريا الزيرك من المغرب، وأحمد سميرين من الأردن، وأصيل جابر من الجزائر، ورهيف الحاج من لبنان، وخالد الموعد من فلسطين، الذين حازوا أعلى الدرجات من لجنة التحكيم وتصويت الجمهور. جاء ذلك خلال السهرة الختامية الثانية

•• الشارقة-الجزيرة

تأهل 6 متسابقين من المشدين المشاركين في الدورة الـ 13 من برنامج «منشد الشارقة»، للمنافسات النهائية على الفوز بلقب البرنامج، وذلك بعد منافسات قوية، حظي فيها المتسابقون بإشادة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على التميز في الأداء وجمال الأصوات



منوعات

الفكر

27



استضاف مروان يونس في حلقة برنامج "بجد X الراديو" المذاع عبر محطة راديو إينرجي ٩٢,١ نجوم مسلسل "شغل عالي" الذي ينافس ضمن الموسم الرمضاني المقبل، من داخل الكواليس. وقال مروان يونس إنه سعيد بالمشاركة في هذا العمل الذي يشهد أول تعاون بين فيفي عبده وشيرين رضا.

أبطال "شغل عالي" يكشفون تفاصيل مسلسلهم الرمضاني

شيرين رضا: فيفي عبده شخصية «تجنن» وأنا «خفيفة ظل»

- توني ماهر: سعيد بالعودة إلى الكوميديا في مسلسل «شغل عالي»

يقدم شخصية "فارس" الذي يلعب دوراً هاماً في حركات النصب داخل قصة العمل. وقال هيثم سعيد إنه سعيد بتجربته الأولى في الدراما المصرية، مشيراً إلى أنه كان يعرض عليه دائماً أدوار طالب جامعة وكان يرفضها. وكشف هيثم سعيد عن تحضيره لعدد من الأغنيات خلال الفترة المقبلة التي سيبدأ طرحها تباعاً، منها أغنية "صفحة جديدة" في الصيف. مسلسل "شغل عالي"، وهو بطولة فيفي عبده، شيرين رضا، هيثم سعيد، أحمد حلاوة، مروان يونس، بسنت النبراوي، رشا بن معاوية، وإخراج مرقس عادل.

يقدم شخصية شاب يدعى "مرجان"، يعمل مع شيرين رضا وفيفي عبده، في أعمال النصب. وأشار توني ماهر في حديث لـ (إينرجي)، إلى أنه كان يرغب في العودة إلى الكوميديا مرة أخرى بعد تقديمه أدوار جادة سابقاً من أبرزها رحيم وفوق السحاب، مشيراً إلى أنه تحمس للمشاركة في العمل لإعجابه الشديد بالسيناريو، ولأنه سبق وتعاون مع المخرج مرقس عادل من قبل في فيلم "في القلب"، إلى جانب مجموعة الممثلين المختلفة التي ستكون مفاجأة للجمهور. وتحدث الفنان هيثم سعيد عن دوره في مسلسل شغل عالي، موضحاً أنه

مروان يونس ممثل شاطر ويقدم إيفهيات مضحكة أثناء التصوير. وأشارت شيرين رضا إلى أنها تحب التركيز في عمل واحد فقط خاصة أثناء رمضان، موضحاً أن شغل عالي يأخذ وقتاً طويلاً في العمل. وتحدثت شيرين رضا عن فيلم "بنات رزق" الذي يخرج مرقس عادل، وهو العمل المقبل لها، مشيرة إلى أنها تقدم شخصية كوميدية في إطار أكشن، موضحاً أنها لا تحب أن يتم حصرها في أدوار الدراما. وقالت شيرين رضا إن الدور الذي كانت ترغب في تقديمه هو الأعمال الكوميدية التي تقدم منها عدداً من الأدوار خلال الفترة المقبلة. وتحدث مروان يونس مع الكوميديان الشاب توني ماهر، الذي قال إنه

وأجرى مروان يونس حواراً مع الفنانة شيرين رضا، التي عبرت عن حماسها للمسلسل الذي تخوض به موسم رمضان المقبل. وعن علاقتها بفيفي عبده، قالت شيرين رضا إنها "شخصية تجنن وأسطورة"، ويقالها سنين في المجال ووصفتها بأنها "سيدة طيبة وجميلة ودائماً تحرص على أصدقائها". وقالت شيرين رضا إن هذه المرة الأولى التي تعمل فيها مع فيفي عبده، لكنهما صديقتان من فترة طويلة، مشيرة إلى أن كواليس العمل مليئة بالضحك والكوميديا. ووصفت شيرين رضا نفسها بأنها خفيفة الظل و(شربات)، موضحاً أن



ضحك ولعب وجد في كواليس "بيت الشدة" بين وفاء عامر وابنتها بسنت



تواصل الفنانة وفاء عامر، تصوير مشاهدتها في مسلسل "بيت الشدة" ويتواجد معها في معظم الأحداث ابنتها في العمل والتي تجسد الدور الفنانة الشابة بسنت حاتم والتي استطاعت خطف قلب وفاء عامر لها في الكواليس وأصبحت بمثابة ابنتها في الحقيقة وحرصت على التقاط عدد من الصور التذكارية سوياً. وتجسد بسنت حاتم، دور "وجد" نجلة الفنانة وفاء عامر في أحداث العمل، خاصة أنها تعد التجربة التمثيلية الأولى لها في مجال الفيديو، لتكون الدراما بوابة دخولها للتمثيل أمام وفاء عامر. وجاء اختيار المخرج وسام المدني على بسنت حاتم، عمر، بعد العديد من الترشيحات ليقع اختياره عليها، لتقديم أحد الأدوار الرئيسية والمؤثرة في العمل. وتؤدي بسنت حاتم في المسلسل، شخصية وجد، وهي إبنة وفاء عامر من خلال العمل، وتحدث بينهما مواقف عديدة. يذكر أن مسلسل "بيت الشدة"، تدور أحداثه في إطار اجتماعي داخل حي شعبي يحدث فيه العديد من المواقف، من بطولة وفاء عامر، أحمد وفيق، مها أحمد، إيهاب فهمي، محمد مهران، محسن منصور، أحمد النهامي، ومدحت تيخا، عبير منير، صبرى عبد المنعم، لبنى ونس، ويسنت حاتم، ندى بهجت، منى العمدة، ومنا عادل، وعدد من الفنانين، تأليف ناجي عبدالله، إخراج وسام المدني.

بعد حصولها على أفضل ممثلة سينمائية.. درة تنتظر عرض "المتهمة"



تنتظر النجمة التونسية درة، عرض مسلسلها "المتهمة" عبر منصة شاهد بعد شهر رمضان وهو مسلسل ينتمي لتوعية مسلسلات السيكو دراما والإشارة والتشويق. المسلسل تأليف وإخراج تامر نادي وإنتاج صادق الصباح ويشارك فيه عدد كبير من الفنانين منهم دياب وعادل كرم. كما انتهت درة من تصوير فيلمها "جدران" والذي تلعب بطولته ومعها عدد من الفنانين منهم نيتولا معوض وفراس سعيد وهند عبد الحليم وأحمد بدير وفكرة ياسر صلاح وسيناريو وحوار هيثم وأحمد الدهان وإخراج محمد بركة. على الجانب الآخر، سلمت النجمة درة جائزة أفضل ممثلة سينمائية عن دورها في فيلم "الكاهن" في استفتاء الجمهور من موقع وشوشة. "الكاهن" تأليف محمد ناير وإخراج عثمان أبو لبن وشارك درة بطولته النجوم اباد نصار وحسين فهمي ومحمود حميدة وجمال سليمان وفتحي عبد الوهاب وحقق نجاحاً سواء نقدياً او جماهيرياً. درة تواصل بهذا التكريم حصدها للجوائز والتكريمات فقد كرمها المهرجان الدولي لحقوق الإنسان التونسي بدرع خاص في إفتتاحه يوم المرأة العالمي تقديراً لمشوارها الفني ونجاحها في التعبير عن المرأة العربية في أدوارها وعملها مع كبار مخرجي الوطن العربي مثل يوسف شاهين ويسري نصر الله ومفيدة تلاتي وكاملة ابو ذكري والكثيرين.

الغذاء

ما خطورة تسخين الطعام في أفران الميكروويف؟

علق خبير التغذية الروسيان يلينا موتوفا وبافل تيرخوف، على ما ينشر ويقال عن خطورة تسخين الطعام في أفران الميكروويف. ويشير الخبيران، إلى أن آراء الخبراء الذين أجروا دراسات عن أضرار أفران الميكروويف متناقضة. ويقول الخبير تيرخوف، "فبعضهم يقول إن الطعام يفقد قيمته الغذائية وتقل فيه كمية الفيتامينات وخصائصه المفيدة، وإن بعض المواد الغذائية تصبح سامة بعد تسخينها في فرن الميكروويف، ولن يتمكن الجهاز الهضمي من امتصاصها. والبعض الآخر يشير إلى عكس ذلك تماما، ويقولون تصبح الأطعمة بعد تسخينها في فرن الميكروويف سهلة الهضم والامتصاص، دون الحاجة لاستخدام الزيت، وخلال وقت قصير". ووفقا له، يستخدم شخصيا أواني زجاجية مقاومة للحرارة لتسخين الأطعمة في فرن

الميكروويف. ويشير إلى أن أي معالجة للمواد الغذائية بغير بنية الألياف الغذائية فيها حتى في حالة سلقها. ويقول، "إذا درسنا الأمر بعمق، فسنترى أن طرق الطهي المعتادة تلحق الضرر بالأطعمة أيضا". ووفقا للخبيرة يلينا موتوفا، إن التأثير الوحيد لأفران الميكروويف في الطعام هو تسخينه، "الذي لا يختلف عن أي تأثير آخر، مثل القلي أو الشوي. وتضيف، "إشعاع الميكروويف، ليس إشعاعا مؤيونا. أي أنه لا يخرج الإلكترونات من الذرات ولا يحطم نوى العناصر. وتؤثر الموجات القصيرة (الميكروويف) في أجسامنا تماما كتأثيرها في الطعام، حيث أن الماء الموجود في الانسجة يسخن تحت تأثيرها. وقد صممت أفران الميكروويف بحيث لا تسمح بتسرب هذه الموجات من الفرن، على الرغم من أنها تخمد بسرعة في الجو".



مواد غذائية تحفز عملية التخمر في المعدة

أعلنت الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، أن الأطعمة النشوية والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، يمكن أن تحفز عملية التخمر في المعدة.

وتشير الخبيرة، إلى أن الإفراط في تناول الطعام، وسوء مضغه وشرب كمية كبيرة من الماء أثناء تناوله، يحفز تشكل الغازات، وتخمر بعض الأطعمة في المعدة.

ووفقا لها، قد يكون سبب هذه الأحاسيس المزجة، أنواعا معينة من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من النشاء، مثل العصائد والخبز والمكرونة والذرة والأرز والبقول. كما أن المواد الغنية بالألياف الغذائية مثل الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والمكسرات، يمكن أن تسبب الغازات.

وتضم قائمة المواد التي أعدتها الخبيرة فوس مايلي:

- منتجات الألبان: الحليب واللبن الرائب والجبن في حال عدم تحمل الشخص اللاكتوز.

- الأطعمة المحتوية على السكر، المشروبات الغازية، الحلويات.

- الفطر، بسبب مادة كابتين عديد السكريات التي تعد المركب الأساسي لجوانب خلية الفطريات.

وتقول فوس، "يلاحظ ارتفاع البطن لدى الأشخاص الذين يكون نشاطهم اليديني منخفضا، والذين لا يتناولون الطعام بصورة منتظمة".

هل تساعد بدائل السكر على تخفيض الوزن؟

يعتقد بعض الناس، أن استهلاك بدائل السكر يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

بهذا الصدد، يعلق الطبيب الروسي، ألكسندر مياسنيكوف، بأن ذلك أمر مشكوك فيه، حيث أنه، وعلى الرغم من أن بدائل السكر بالفعل تحتوي على سعرات حرارية قليلة، وهو ما يجعلها تساعد على تخفيض وزن الجسم، إلا أن ذلك التأثير يكون قصير الأجل.

ويتابع مياسنيكوف: "تدفع هذه البدائل نحو زيادة مستوى الإنسولين في الدم، لكنها تزيد كذلك من مقاومة الإنسولين، وبالتالي إلى زيادة الوزن".

ويشير مياسنيكوف، إلى أنه من الأفضل للجسم عند التحلي عن السكر، استبداله بالفواكه ذات مؤشر سكر منخفض، وليس ببدايله، وذكر من بين تلك الفواكه العنب كأفضل بديل للسكر.



يابانيون يلتقطون صوراً لأشجار أزهار الكرز على طول نهر ميغورو في طوكيو - أ ف ب

قرأت لك

البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي: لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحدا من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والقرص والحد من آثار الشيخوخة.

سؤال وجواب

- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفياحاء؟
-دمشق
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟
-أسباني
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الضارعة. فما اسمها؟
-انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- أين يجري نهر أم الربيع؟
-في المملكة المغربية

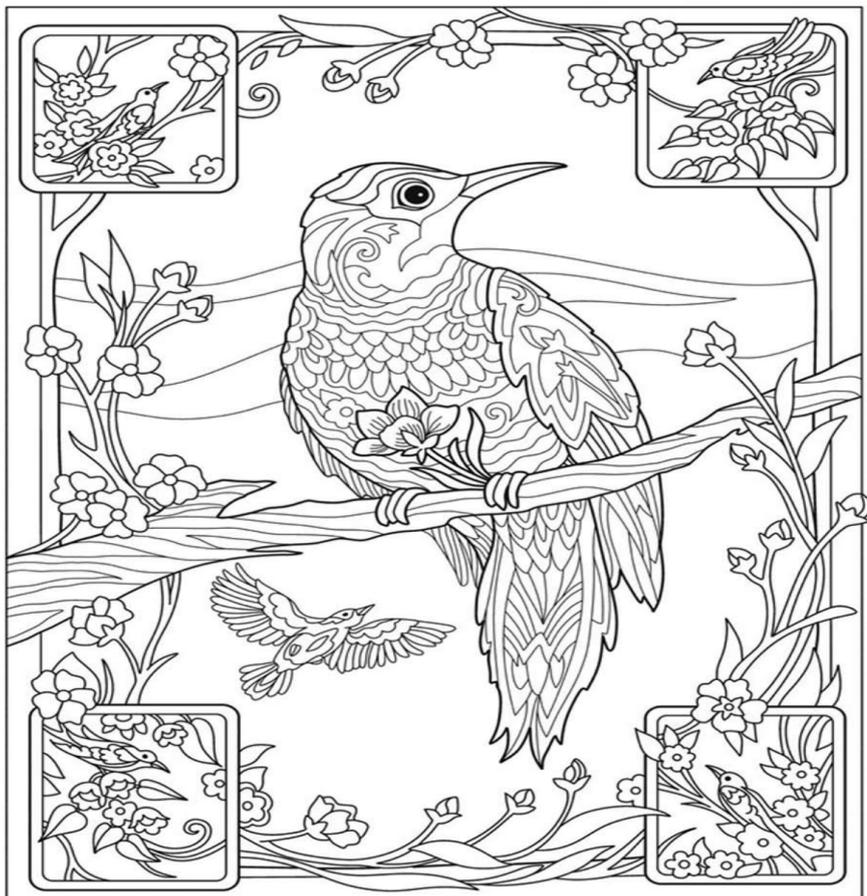
هل تعلم؟

- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحاروقة أو البوهواق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.

قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أهمها صفارا ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتها فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستجول 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 حزنا على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحدا ما غرزاها ليداريتها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوهت 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 جزءا لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جدا، وزوجيني برجل غني جدا، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ما تمنيت، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروسا وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئا فبينما جميعا كان يفكفك زوجها غنيا يحبك، أما الأميتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركتها زوجها في الحال فندمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملتك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.



مساحة للتلوين