

عروض فنية مميزة لأبرز
الفنانين الفلبينيين في
إكسبو 2020 دبي

نجوم يلتقون بعد غياب
في دراما رمضان 2022



الشوكولاتة تجعلنا أكثر
سعادة وتحسن مزاجنا



حيل بسيطة للحصول على حواجب كثيفة

عاد توجه الحواجب السميكة إلى
الواجهة هذا العام بشكل ملفت
للنظر، ولكن بينما قد يكون نمو
الحاجبين مهمة سهلة بالنسبة
لبعض النساء، تواجه نساء
أخريات الكثير من المتاعب بسبب
قلة نمو الشعر.

ولتحسين نمو شعر الحاجبين،
أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا،
التصائح التالية:
التدليك: إن أبسط طريقة
لتكثيف حواجبك هي تدليكها
بانتظام، باستخدام أي زيت، مثل
زيت الزيتون أو جوز الهند أو
اللوز، جميع الزيوت الثلاثة رائعة
لنمو الشعر.

الابتعاد عن تشذيب الحاجبين؛
تستغرق الحواجب وقتاً طويلاً
لتنمو، لذا ابتعد عن استخدام
الملاقط وشفرات الحلاقة لمدة
12 أسبوعاً للحصول على نمو
كامل. استخدم فرشاة مدورة
وسرحي حاجبيك بها في اتجاه
الشعر يوماً. بمجرد أن تشعر
بأن حواجبك قد نمت بشكل
كامل، يمكنك تشكيلها باستخدام
أداة اللتف أو الخيط.

الترطيب: يجب أن تبقى منطقة
الحاجب رطبة لتنمو بشكل
جيد. استخدم بعض الفازلين
لترطيبها. يمكنك تطبيق المرطب
عليها 2-3 مرات في اليوم لتعزيز
نمو الشعر.

سايون كاول ولورين

سيلفرمان يتخضرن لرفاههما

أعلنت صحيفة "The Sun"
أن النجم سايون كاول وخطيبته
لورين سيلفرمان سيقيمون
بألمانيا 3 أشهر في منزلها
الكانن في ولاية كاليفورنيا والذي
يبلغ ثمنه 25 مليون دولار، وذلك
للتخضير لرفاههما بحيث يفضل
العرسان ألا يقوموا بحفل زفاف
ضخم بل يودان بالقيام بشيء
رومانسي يفرح قلب العائلتان.
ويأتي زواج سايون ولورين بعد
علاقة دامت 8 سنوات.

وكانت صحيفة "Insider"
الأجنبية قد ذكرت
أن سايون قد غير فكرته نحو
الزواج بعد وياج كورونا، والحجر
المنزلي الذي فرض على العالم
بأسره، حيث أن تواجده في المنزل
قربه من حبيبته لفترة طويلة
جعله يغير الكثير من أفكاره.

فوائد الشاي المغربي للصحة والجمال مذهلة

الشاي المغربي أو الشاي الأخضر أو الآتاي المغربي أو آتاي التنعاع؛

يُعتبر من التقاليد المغربية، حيث يمتاز بجودة عالية ومذاق رائع

جداً. هو ليس فقط جزءاً من تراث أهل المغرب، بل يُعتبر

عنصراً مهماً في تغذية الجسم وتخليصه من السموم؛ حيث

يُعدُّ كنزاً من المعادن المتنوعة.

حول فوائد الشاي المغربي، تتحدث الدكتوراة في علم

التغذية والغذاء سيتتيا الحاج لـ«سيدتي. نت»، في المقال

الآتي. فوائد الشاي المغربي للصحة كثيرة، منها:

الحفاظ على صحة القلب، والأوعية الدموية،

والجهاز الهضمي، وغيرها من الفوائد الصحية.



– تسهيل عمليات الهضم والحُد من الإمساك ومشكلات
العدة مثل تَقَرُّحات المعدة.
– تزويد الجسم بالعديد من الفيتامينات والمعادن
الضرورية للصحة مثل فيتامين سي، C، والمنغنيز.
– التقليل من مستويات الكوليسترول الضارة في الجسم.
– حماية الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية.
– المساعدة على ضبط مستويات السكر في الدم، ومن ثم
الحُد من الإصابة بمرض السكري.
– الوقاية من السرطان خصوصاً سرطان الثدي.
– الوقاية من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، والتقليل
من المشكلات الجلدية.

– تخليص الجسم من السموم وحماية الكبد.
– الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا.
– التقليل من احتمال الإصابة بالتسمُّم الغذائي
البكتيري.

فوائد الشاي المغربي والجهاز الهضمي
يساعد في علاج أمراض الجهاز الهضمي المتمثلة
في الإمساك، لأنه يلين الأمعاء، ويقضي على تراكم
الفضلات والسموم في الجسم، ويخفف بشكل كبير من
مشكلة انتفاخ البطن. ويسبب ارتفاع نسبة البوتاسيوم
وانخفاض نسبة الصوديوم؛ يعالج جميع مشكلات الجهاز
الهضمي واضطراباته.

فوائد الشاي المغربي وحماية الكبد
يعالج أمراض الكبد ومشكلاته، ويمنع فشل عمليات
زراعة الكبد. يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن
الضرورية لصحة الجسم كفيتامين سي، C، والمنغنيز
والفلورايد.

فوائد الشاي المغربي والدورة الشهرية
يُعتبر الشاي الأخضر في طبيعة المشروبات الساخنة
الصحية التي يُنصح بتناولها باستمرار لتعزيز الصحة
وعلاج بعض الأمراض التي تصيب الجسم. ويمتاز الشاي
المغربي بمحتواه الغني من مضادات الأكسدة وغيرها
من العناصر الغذائية المهمة التي تعكس إيجاباً على
الصحة بشكل عام وصحة النساء بشكل خاص، خصوصاً
لجهة التخلص من آلام وتشنجات الدورة الشهرية. كما
يساعد على تنظيم الهرمونات في أثناء الدورة الشهرية.

فوائد الشاي المغربي وسرطان القولون
إن مادة البوليفينول الموجودة في الشاي المغربي ونسبة
عالية تلعب دوراً كبيراً في الوقاية من سرطان القولون.
تابعي المزيد: تناول الكثير من الخضروات لثمن حمي من
أمراض القلب وفق العلماء

فوائد صحية متوّعة للشاي المغربي
الشاي المغربي أو شاي آتاي أو آتاي ينكهه التنعاع؛ من
أشهر المشروبات في دول المغرب العربي، ويتميز بطعمه
اللذيذ وسهولة تحضيره وفوائده الجمة لجسم الإنسان.
وهذا المشروب عبارة عن مزيج من الشاي الأخضر
ونباتات التنعاع، ويتم تحضيره على الطريقة المغربية.
ويملك فوائد صحية عديدة، منها:

– المساعدة على خفض الوزن بشكل فعّال؛ حيث يحتوي
على العديد من المكونات الطبيعية التي تُسهم في زيادة
معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم.
– الحُد من مشكلات ارتفاع ضغط الدم؛ نظراً لاحتوائه
على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة منخفضة من
عنصر الصوديوم.

فوائد الشاي المغربي والبشرة
يحتوي الشاي المغربي على مضادات الأكسدة التي تكافح
الاضطرابات الجلدية؛ لذلك فهو يُعدُّ مضاداً للبكتيريا
والالتهابات التي تصيبها.
يتمتّع بقدرته الكبيرة على منع ظهور علامات التقدُّم في
السن، ومنها التجاعيد والخطوط والبقع البيضاء.
يعالج الشاي المغربي الحروق الناتجة عن تعرُّض البشرة
لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة، وذلك بفضل
احتوائه على أحد مضادات الأكسدة التي تحفّز شفاء
الخلايا.

يمتلك الشاي المغربي خصائص فعّالة في إقبال المسام؛
لذلك فهو مفيد جداً للبشرة الدهنية، حيث إنه يقلل من
إفراز الدهون في الغدد الدهنية.
يساعد الشاي على التخلص من حب الشباب الذي
يظهر على البشرة ويجعل مظهرها غير لائق؛ إلى جانب
إزالة البثور والرؤوس السوداء؛ وذلك بفضل احتوائه
على مضادات الأكسدة، وخصائص مضادّة للميكروبات
والالتهابات.

يسهم في إزالة خلايا الجلد الميتة والدهون الزائدة في
البشرة، ولعل هذا يُعتبر من أبرز فوائد الشاي المغربي
للبشرة، كما يعمل على حماية الوجه والحُد من التهاب
الجلد واحمراره. ويساعد الشاي المغربي على الاسترخاء
والراحة، وهذا في حالة إضافته إلى الحمام الليلي.

يسهم في التخفيف من التورُّم والانتفاخ الموجود تحت
العينين والتهالات السوداء الناتجة عن الإرهاق وقلة النوم
والتعب الشديد.
تابعي المزيد: فوائد التونة للنساء بين الإيجابية
والسلبية

أوميغا3 تقلل خطر الولادة المبكرة

أكدت تجربة أسترالية جديدة ما أشارت إليه أبحاث سابقة من أن
الأحماض الدهنية يمكنها أن تمنع حدوث الولادة المبكرة إذا بين
الفحص نقصها لدى الحامل. وتم التوصل إلى هذه النتيجة من
خلال برنامج علاجي للحوامل في جنوب أستراليا، وأدى تناولهن
كمكملات أوميغا3 أثناء الحمل أدى إلى تقليل حالات الولادة قبل
الأوان بنسبة 14 بالمائة. وبحسب موقع "نيو ساينتست" يعتبر ذلك
البرنامج الأول من نوعه لفحص وعلاج نقص دهون أوميغا3 لدى
الحوامل. وتوجد هذه الدهون في الأسماك، وهي معروفة بحماية
صحة القلب والدماغ. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن تناول
الأسماك بانتظام أثناء الحمل يقلل خطر الولادة المبكرة، وتحتوي
مكملات الفيتامينات المتعددة التي تتناولها الحوامل على مقدار
ضئيل من أوميغا3 لا يفي بعلاج نقص هذه الدهون حال وجوده.
وتم تطبيق برنامج فحص الحوامل وعلاجهن من نقص أوميغا3
تحت إشراف معهد جنوب أستراليا للأبحاث الصحية والطبية،
بإشراف البروفيسورة ماريا ماكريدس.

وقام البرنامج بفحص 3 آلاف حامل منذ مايو 2021 وحتى بداية
العام الحالي، وتبين وجود نقص في أوميغا3 لدى 17 بالمائة منهن،
وتم إعطاء من لديهن نقص غراماً واحداً من هذه الدهون يومياً
على شكل كبسولات في أي وقت قبل الأسبوع الـ 20 من الحمل.

لماذا نحتاج إلى النوم العميق؟

النوم العميق مرحلة من مراحل النوم تقل فيها حركة العين ويتباطأ
النشاط الموجي للدماغ. وإذا استيقظ الشخص أثناء هذه المرحلة
يشعر بالدوار أو الارتباك أو الصداع. وبحسب دراسة حديثة يحتاج
الإنسان أن يكون ما بين 15 و23 بالمائة من نومه عميقاً.

ويعتبر الشعور بالتعب أثناء النهار أو الحاجة إلى الكثير من
الكافيين للتغلب عليه علامات على أنك لا تحصل على إجمالي النوم
الذي تحتاجه، وخاصة النوم العميق، وفقاً لدراسة حديثة نشرت في
مجلة كومونيكتشنز بيولوجي. وتفيد نتائج الدراسة بأنه خلال
النوم العميق يكون ضغط الدم منخفضاً وثابتاً، مما يسهل على
الجسم إصلاح الخلايا في الجسم والعقل. كذلك تقوي فترات النوم
العميق جهاز المناعة.

كيف تحصل على النوم العميق؟
الانتساق العميق قبل النوم يهدئ الجسم، ويخفض ضغط الدم.
مراقبة كمية الكافيين خلال اليوم. الذهاب إلى الفراش في وقت أبكر
قليلاً من موعد النوم. تناول مكملات الميلاتونين قبل موعد النوم
ببساطة، إذا كنت تعاني من الأرق.
تتمتع غرفة النوم جيداً.
استخدام قناع العينين.

اختبار يكشف عن 50 اضطراباً وراثياً

قال باحثون في معهد جارهان للأبحاث الطبية في أستراليا إنهم
طوروا اختباراً جديداً للحمض النووي، يمكن أن يحدد بدقة
مجموعة من الأمراض الوراثية العصبية والعضلية التي يصعب
تشخيصها، بشكل أسرع وأكثر دقة من أدوات التشخيص المتاحة
حالياً. قال الباحثون في مقال في مجلة "سيبس" إن الأمراض التي
يمكن رصدها من خلال الاختبار تنتمي إلى فئة تضم أكثر من 50
مرضاً ناتجاً عن تسلسل الحمض النووي المتكرر والطويل في جينات
الشخص وتعرف باسم اضطرابات التوسيع الترادفية القصيرة.
ومن الأمثلة على اضطرابات الأمراض النادرة: مرض هنتنغتون،
ومتلازمة إكس، والرنج الخيخي الوراثي، والضمور العضلي،
والصرع العضلي، وأمراض الخلايا العصبية الحركية، بما في ذلك
التصلب الجانبي الضموري، أو مرض لو جيريج.

يلحل الاختبار الجديد الحمض النووي في عينات الدم التي يتم
جمعها لاكتشاف تسلسل التوسع المتكرر المسببة للمرض، ويعمل عن
طريق مسح جينوم المريض باستخدام تقنية تسمى تسلسل النانو.
وعلى الرغم من أنه لا يمكن علاج اضطرابات التوسيع الترادفية
قصيرة المدى، إلا أن التشخيص المبكر يمكن أن يساعد الأطباء في
تحديد وعلاج مضاعفات المرض في وقت أقرب.

تحذير من فيتامين ي زيد خطر الإصابة بالسرطان

رغم التقدم العلمي الهائل الذي تم إحرازه في السنوات الأخيرة، فإن
التوصل لعلاج ناجح لمرض السرطان بمختلف أشكاله لا يزال بعيداً،
وبالتالي فإن العلماء يبحثون عن أي إجراءات أو تغييرات يمكن إحداثها
في نمط حياة الأشخاص، لتقليل احتمال الإصابة بالمرض، ومن بين تلك
الأشياء التي تم التوصل لها، تجنب تناول فيتامين إي "E" على شكل
حبوب.

ويساعد فيتامين إي في الحفاظ على صحة الجلد والعيون، ويقوي
دفاع الجسم الطبيعي ضد الأمراض والعدوى (جهاز المناعة)، ويجب أن
يحصل معظم الناس على حاجتهم من هذا الفيتامين، من خلال نظامهم
الغذائي، الذي تشير الأدلة المتزايدة إلى أنه الأسلوب الأكثر أماناً.
وقد كانت دراسات قد أجريت في الثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضي،
اقترحت أن فيتامين إي والسيلينيوم، يوفران بطريقة ما الحماية ضد
سرطان البروستات، والسيلينيوم هو أحد أنواع المعادن ومضادات الأكسدة
التي يحتاجها الجسم.

وبدأت التجربة الخاصة بدراسة الوقاية من السرطان بالسيلينيوم
وفيتامين إي، عام 2001، تم تقسيم المتطوعين فيها، البالغ عددهم 36
ألفاً، إلى أربع مجموعات. وتناول كل رجل حبتين في اليوم، في المجموعة
الأولى تضمنت حبة من فيتامين إي وحبة من السيلينيوم، والمجموعة
الثانية تضمنت فيتامين إي ودواء وهمي، والثالثة السيلينيوم ودواء
وهي، والرابعة تضمنت اثنين من الأدوية الوهمية. ولم يكن الرجال ولا
أطبائهم يعرفون ماذا يأخذ كل منهم؟

اختبار بسيط في

المنزل لفحص السمع

يمكن أن يحدث فقدان السمع بسبب مجموعة متنوعة من العوامل كما
يوضح المعهد الوطني للشيخوخة، سواء كان ذلك بسبب الضوضاء أو
الشيخوخة أو المرض أو عوامل الوراثة، يمكن أن يسبب فقدان السمع
صعوبات في حياة الناس اليومية، إذ أنهم قد يجدون صعوبة في متابعة
المحادثات مع الأصدقاء والعائلة، وسماع التصانيع الطبية، وأجراس
الباب، وأجهزة الإنذار.

وقد يعاني كبار السن الذين يعانون من ضعف السمع أيضاً من مشاكل
في الصحة العقلية، مثل الاكتئاب، حيث يصبحون أكثر انعزلاً عن
الآخرين ويشعرون بالإحباط أو الإحراج من عدم فهم ما يقال.
وقد طور مقدمو المبيعات السميعة وخبراء السمع في شركة "ري ساوند"
اختباراً مجانياً للسمع عبر الإنترنت في موقع [resound.com](https://www.resound.com)،
لمساعدة أي شخص لفحص جودة السمع لديه. تم تطوير الاختبار
للمساعدة في تحديد أي صعوبات قد يواجهها الأفراد في فهم الكلام،
والتي قد تكون الميكنات السميعة قادرة على المساعدة فيها.



الصينيون يفكون شيفرة جينوم البطاطس

قام الباحثون في الصين وألمانيا لأول مرة
بالفك الكامل لشيفرة جينوم البطاطس،
مما ساعد على كشف تاريخ تطورها
وتحديد مناطق الحمض النووي الرئيسية
المرتبطة بنمو الأمراض ومقاومتها. أعلن
ذلك الخميس 3 مارس المكتب الصحي في
المعهد الألماني لتربية النباتات. قال أستاذ
في المعهد، كوربينيان شنبيرجر: "سيسمح
لنا فك شيفرة جينوم البطاطس بإطلاق
برامج فعالة خاصة بتربية وتطوير بعض
أنواع البطاطس، ما سيخلق ظروفًا لتربية
أصناف جديدة تتميز بالقدرة على جلب
محاصيل خصبة والمقاومة في الوقت نفسه
للاحتباس الحراري، الأمر الذي يكتسب
أهمية حاسمة في العقود القادمة." فيما
تواجه زراعة البطاطس في كل مراحلها
أمراضاً فطرية وبكتيرية، وكذلك العديد
من الآفات اللاقضية مثل خنفساء
العلماء والربون مكافحتها من خلال إعداد
أصناف جديدة من البطاطس التقليدية
والمعدلة وراثياً، ويستخدم جزء صغير
منها فقط في الزراعة، إذ أن البطاطس غير
قابلة إلا نادراً لعملية الانتقاء والتطوير.



بيرو تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

نحو المستقبل، وتعزز مزايها التنافسية والدور المحوري الذي تلمح للقيام به في مسيرتها نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة". وأضاف: "إننا في دولة الإمارات نضخر بكوننا من أكبر الشركاء التجاريين لبيرو في الشرق الأوسط؛ ونبقى حريصين على تطوير وتنويع جوانب التعاون مع بيرو على مستوى القطاعات العام والخاص، في مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك لبلدينا".

وفي ختام الحفل، قدمت إحدى الفرق الفنية مجموعة من العروض الموسيقية والاستعراضية البيولوجي الفني للبلاد.

وأضافت: "نحتج منتجاتنا المتنوعة في ترسيخ مكانتها في الأسواق الدولية، في ظل حزمة الاتفاقيات التجارية التي وقعتها مع أكثر من 50 دولة حول العالم في عام 2021، بقيمة مالية بلغت 56 مليار دولار أمريكي؛ وكنا إحدى دول أمريكا اللاتينية التي حققت أعلى معدلات نمو في الصادرات على وجه الخصوص بفضل التنوع البيولوجي الضخم لدينا".

من جانبه، قال نجيب العلي في كلمته التي ألقاها بهذه المناسبة: "تسلط مشاركة بيرو الضوء على دولة تتسم بالحدادة والتفاؤل والتطلع

الاستثمارية والاقتصادية وغيرها أمام العالم، إلى جانب مناقشة كافة القضايا العالمية والسعي إلى خلق حوارات بناءة بين الحكومات وصنّاع القرار من أجل إيجاد حلول سريعة لها.

جاء ذلك في الكلمة التي ألقاها بمناسبة احتفال بلادها بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث أقيمت المراسم الرسمية لرفع الأعلام وعزف النشيد الوطني لكل من دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية بيرو على منصة الأمم في ساحة الوصل في قلب موقع إكسبو 2020 دبي، بحضور نجيب العلي، المدير التنفيذي لكتب

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

أشادت سعادة أمورا كارياجال، المفوض العام لجناح جمهورية بيرو في إكسبو 2020 دبي، بالنجاح الكبير الذي حققته دولة الإمارات في تنظيم الحدث الدولي على الرغم من الظروف التي يمر بها العالم من جراء جائحة كورونا، وجمع هذا العدد الكبير من الدول تحت سقف واحد لعرض ابتكاراتها والترويج لفرصها



إكسبو 2020 دبي، وبالحدث عن أدائها، قالت جونا: "كفنانة فلبينية، تشرفت كثيرا بالمشاركة في هذا الحدث الدولي الضخم، ولو بقدر ضئيل في هذا الحدث الدولي الضخم.

عروض فنية مميزة لأبرز الفنانين الفلبينيين في إكسبو 2020 دبي



من الجوائز والملقبة بـ"أميرة الروح الفلبينية"، تجب مناداتها باسم جونا، إنها الآن في قمة الأداء العالمي من خلال هذا العمل الذي تؤديه في وأغنيات الحب التي صدحت بها بأسلوبها

•• دبي-الفجر

خلال حضورهم عن مدى اشتياقهم لنا". وقدمت الفنانة الكوميدية مارييتا سوبونج أوبريان، المعروفة باسم بوكوانغ، فاصلا من الضحكات الجمهر، وذلك في ظهورها الرابع في دبي والأول منذ عام 2013. وأثناء المؤتمر نفسه، قالت بوكوانغ: "أشعر بسعادة بالغة لحضوري إلى هنا في هذا الحدث الدولي الكبير".

وأضافت بوكوانغ، التي عملت في السابق موظفة للعودة الخارجية في أبوظبي: "أشعر بالفخر والتشديد لأنني بكل تأكيد واجهت للعماله الفلبينية في الخارج. أعرف تماما مدى جدية الفلبينيين العاملين في الخارج، وكلنا عناصر موهوبة للغاية. من كان يدرى أنني سأكون في هذه المكانة اليوم؟ لذا، فإنني أطلب من جميع أبناء بلدي ألا يكتفوا عن الحلم؛ فليس هناك أي حرج في أن يحلم الإنسان، لكن عليه أيضا أن يسعى لتحقيق حلمه".

وأضفت الفنانة جونا فيراي، الحائزة العديد

قدمت مجموعة من أبرز الفنانين الفلبينيين عرضا فنيا متنوعا، في ساحة مركز دبي للمعارض باكسبو 2020 دبي، وذلك ضمن أمسية تضمنت فقرات عديدة تنوعت بين موسيقى "البوب بانك" وموسيقى السول والكوميديا الارتجالية؛ حيث نجح العرض، الذي بيعت تذاكره بالكامل، في إدخال الجمهور في أجواء عارمة من السعادة والبهجة.

فقد أدت فرقة الروك الخماسية "كاميكازي" عرضها الأول في دبي منذ عام 2018 من خلال مجموعة من أغانيها الفلبينية المفضلة التي تفاعل معها الحضور بصورة رائعة بالرقص على إيقاعها.

وأثناء المؤتمر الصحفي الذي عُقد قبل العرض، قال المغني في فرقة كاميكازي جاي كونتريراس: "نحن سعداء للغاية بوجود أبناء شعبنا من الجالية الفلبينية هنا في دبي، والذين عبروا من

رقصات تراثية تعبيرية تستعرض ثقافة أنغولا الثرية على مسرح دبي ملينيوم

•• دبي-الفجر

حيث استدعى مقدم الحفل ثلاث طفلات من الحاضرين، للصدوع على خشبة المسرح، والرقص على إيقاعات أفريقية مبهجة وسط تشجيع الجمهور وتصفيقه، بالإضافة إلى مشاركة أحد الشبان في الرقص على أنغام واحدة من المقطوعات المميزة في أجواء مفعمة بالبهجة والحيوية. وتشتهر أنغولا بالموسيقى، وتقام العروض في جناح الدولة الأفريقية على مدار اليوم، حيث يُسمع فرق الطبول وأنغام البيانو والغيترار في احتفال بالثقافة الأنغولية. وتشارك أجنحة الدول المجاورة للجناح في هذه العروض؛ لتؤكد أن الموسيقى لغة تجمع الثقافات مهما اختلفت لغات التواصل. ويوفر جناح أنغولا في إكسبو 2020 دبي للزائرين فرصة استقاء الإلهام من التصميم الهندسي لفن السونا، وهو فن قديم يعتمد على الرسم بالرمال، ابتكره ونقل المعرفة لأجيال المستقبل.



في عرض فني فريد من نوعه، احتفى جناح أنغولا مع جمهور إكسبو 2020 دبي، بالهوية والنشأ ورحلة الحياة، حيث قدمت مجموعة استثنائية من الفنانين الموهوبين لوحات راقصة تعبيرية على مسرح دبي ملينيوم، بالإضافة إلى الغناء والموسيقى الساحرة، التي أبرزت التقاليد المميزة والثقافة الغنية للجمهورية الأفريقية.

وحمل العرض المذهل عنوان "قلوب تتمسك بالماضي، وعقول تفكر بالمستقبل"، الذي يتواءم وشعار إكسبو "تواصل العقول وصنع المستقبل". واعتلت المسرح مجموعة من الراقصين الذين قدموا رقصات تراثية مبهره، مثل رقصه السامبا ذات الجذور الأفريقية، وهي من الرقصات اللاتينية العديدة التي تعود أصولها إلى الكونغو وأنغولا. وشارك أفراد من الجمهور في التفاعل



الادو إلكترو تشرروح الفولكلور الكرواتي في حديقة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

•• دبي-الفجر

استقبلت منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، فرقة "لادو إلكترو" الكرواتية، التي تجمع بين الفولكلور الكرواتي والموسيقى الإلكترونية، ضمن فعاليات احتفال كرواتي بيومها الوطني.

وأبهر أعضاء الفرقة، المكونة من عشر مغنيات، ومنسق موسيقى "دي جيه"، ومجموعة من العازفين، زوار حديقة اليوبيل بمظهرهم التقليدي المميز، وقوة أصواتهم وأدائهم الذي أظهر أجمل ما في الفولكلور الكرواتي. وتضمن العرض بعض الحركات الراقصة الحماسية، التي رافقت الموسيقى الصاخبة.

"لادو إلكترو" مشروع نفذه اثنان من الموسيقيين الكرواتيين، أحدهما بوريس هارتمان، وهو موسيقي ومغّن وراقص شعبي، والثاني هرفوجي كرنيك بوكسر، المتخصص في موسيقى الروك والإلكترونيات، ويقوم على دمج الموسيقى بأصوات الطبول والصفارات والأوتار.

مايا أروسينا وفرقتها النسائية تنشران المحبة على منصة اليوبيل في إكسبو 2020

•• دبي-الفجر

أحيت مايا أروسينا حفلا غنائيا فريدا على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، احتفاءً باليوم الوطني للولايات المتحدة الأمريكية، حيث غنت لقرابة الساعة، وأمتعت الجمهور بباقة من أجمل الأغاني التي راقت للحضور. ومرجت مايا وفرقتها النسائية بالكامل، "بايبلان فوكال بروجكت"، بين موسيقى الـ"بوب" والـ"أر أند بي" العصرية، بغناء مستوحى من موسيقى الـ"بلوز" العاطفية. واجتهد الثلاثي في بث الفرح والسعادة في نفوس زوار الحدث الدولي.

وخلال العرض، نجحت مايا في وضع لسة فريدة على الألحان المقدمة مع فرقها الصوتية، فبثت الفرح في نفوس الحاضرين، الذين أعجبوا بطريقة الغناء والتناسق الكبير بين الثلاثي الرائع.

واشتهرت مايا، المنحدرة من بروكلين، بتقديم الموسيقى التي ترفع المعنويات، وهي فنانة وكاتبة أغان، غنت لجماهير عالمية، وفازت بالعديد من الجوائز عن موسيقاها وعملاها في مجال التوعية الإنسانية.

فنانات استثنائيات يقدمن باقة من الأغنيات والإيقاعات الأسرة في اليوم الدولي للمرأة

•• دبي-الفجر

قدمت كوكبة من الفنانات الاستثنائيات، القادمات من خلفيات ثقافية متعددة، باقة من الأغنيات والموسيقى الأسرة في الهواء الطلق في حديقة الاحتفالات في إكسبو 2020 دبي، في إطار الاحتفال باليوم الدولي للمرأة، الذي يصادف الثامن من مارس، وذلك بالشراكة مع منتدى "صون الكرامة في رواية القصص" وجناح المرأة، وبالتعاون مع كارتنيه.

واختيرت الفنانات بناء على إسهاماتهن في مجالات الثقافة والفنون، وتقانيهن في تعزيز التكافؤ بين الجنسين وتمكين المرأة.

وبدأت الفنانة النرويجية نيون لئون الحفل بتقديم أغان عدة باللغة الإنجليزية من ألبوماتها الجديدة والقديمة، منها أغنية "اشتقت إليك".

وخلال الأغاني التي أدتها، عبرت نيون عن فرحتها بالغناء في إكسبو 2020 دبي، وأكدت أنها المرة الأولى التي تزور فيها دبي، الأمر الذي زاد من حماسها.

ثم قدمت الفنانة الكوبية، إيمي ألفونسو، أجمل أغنياتها باللغة الإسبانية، وتفاعل الجمهور مع أغنياتها والموسيقى الصاخبة

لادو إلكترو تشرروح الفولكلور الكرواتي في حديقة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

•• دبي-الفجر

استقبلت منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، فرقة "لادو إلكترو" الكرواتية، التي تجمع بين الفولكلور الكرواتي والموسيقى الإلكترونية، ضمن فعاليات احتفال كرواتي بيومها الوطني.

وأبهر أعضاء الفرقة، المكونة من عشر مغنيات، ومنسق موسيقى "دي جيه"، ومجموعة من العازفين، زوار حديقة اليوبيل بمظهرهم التقليدي المميز، وقوة أصواتهم وأدائهم الذي أظهر أجمل ما في الفولكلور الكرواتي. وتضمن العرض بعض الحركات الراقصة الحماسية، التي رافقت الموسيقى الصاخبة.

"لادو إلكترو" مشروع نفذه اثنان من الموسيقيين الكرواتيين، أحدهما بوريس هارتمان، وهو موسيقي ومغّن وراقص شعبي، والثاني هرفوجي كرنيك بوكسر، المتخصص في موسيقى الروك والإلكترونيات، ويقوم على دمج الموسيقى بأصوات الطبول والصفارات والأوتار.



مع الباقة التي قدمتها من الأغنيات العصرية المزوجة بالموسيقى الأمريكية والكلاسيكية والهيب هوب.

وقالت آلو: "يجب أن تكون لدينا فكرة أكثر شمولاً عن شكل المرأة على المسرح، فما أنا ذا أبلغ من العمر 40 عاما، وأنا أم، وسأقدم موسيقى الراب. أحب ارتداء الألوان، ويجب أن تكون لدي مساحة في صناعة الموسيقى".

المراقبة لأدائها الاستعراضية على خشبة المسرح، وتماهي أداؤها مع أنغام عازفي الإيقاع والغيترار والبيانو. وأعربت عن سعادتها بالمشاركة في مهرجان نحن النساء، ودعمها لجميع النساء في العالم لبعثن في سلام.

وقدمت الفنانة آلو ولا شيفاني، المعروفة بأسلوبها في الرقص المصحوب بالموسيقى الصاخبة، عرضا مميزا، حيث تفاعل الجمهور



منوعات العقل

23

يبحث الكثير منا عن قطعة من الشوكولاتة عندما نشعر بالإحباط، ولكن دراسة جديدة كشفت أنه يمكن لبضعة مربعات من الشوكولاتة الداكنة أن تحسن مزاجنا حقاً.

ووجد باحثون في كوريا الجنوبية أن البالغين الأصحاء الذين تناولوا ما مجموعه ٣٠ غراماً من الشوكولاتة الداكنة بنسبة ٨٥% يومياً كانوا أكثر سعادة، مقارنة بالبالغين الأصحاء الذين تناولوا الشوكولاتة بكمية أقل من الكاكاو.



مادة الكاكاو غنية بالألياف والحديد

دراسة: الشوكولاتة تجعلنا أكثر سعادة وتحسن مزاجنا



وتميل منتجات الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو إلى أن تكون أفضل بالنسبة لك، لأنها تحتوي على نسبة أقل من السكر والدهون والمواد المضافة الأخرى مثل الأصباغ وزيت النخيل.

كما أن الكاكاو، المستخدم في إنتاج الشوكولاتة، غني بالألياف والحديد والمواد الكيميائية النباتية - وهي مركبات كيميائية قوية توجد في النباتات المعروفة بدعمها للجهاز المناعي وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل السرطان.

وقولون في ورقة بحثهم: "لطالما تم التعرف على الشوكولاتة الداكنة لخصائصها التي تغير الحالة المزاجية".

ومع ذلك، فإن الأدلة المتعلقة بالآثار العاطفية لتناول الشوكولاتة الداكنة يومياً محدودة.

وعلى حد علمنا، هذه هي الدراسة الأولى التي تقدم دليلاً على أن استهلاك الشوكولاتة الداكنة في الحياة اليومية يؤثر على الحالات الفسيولوجية والنفسية.

وعمل الباحثون مع 46 مشاركاً، تناولوا 30 غراماً يومياً من 85% من شوكولاتة الكاكاو، أو 30 غراماً يومياً من شوكولاتة الكاكاو بنسبة 70% أو عدم تناول الشوكولاتة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع.

وقيست الحالات المزاجية للمشاركين باستخدام جدول التأثير الإيجابي والسلبى (PANAS)، وهو مقياس نفسي يتكون من 20 صفة تشير إلى حالات مزاجية إيجابية أو سلبية.

ولتقييم العلاقة بين تأثيرات تغير الحالة المزاجية للشوكولاتة الداكنة وميكروبات الأمعاء، حلل براز المشاركين أيضاً.

ووجدت الدراسة أن استهلاك الشوكولاتة الداكنة قلل بشكل كبير من حالات المزاج السلبي في مجموعة الكاكاو بنسبة 85%، ولكن ليس في مجموعة الكاكاو التي تبلغ 70%.

وأظهرت عينات البراز أن التنوع الجرثومي المعوي كان أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة الكاكاو بنسبة 85% مقارنة بمجموعة التحكم، وكان لدى مجموعة الكاكاو 85% مستويات أعلى من Blautia.

وهو نوع من بكتيريا الأمعاء، والذي ارتبط بشكل كبير بالتغيرات الإيجابية في درجات الحالة المزاجية.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن الكائنات الحية الدقيقة في عناصر التحكم الصحية تحتوي على المزيد من Blautia مقارنة بالمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل الفصام.

وأظهرت الدراسات أن انخفاض التنوع البكتيري يزيد من القابلية للإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك مرض التهاب الأمعاء واضطراب الاكتئاب الشديد واضطراب الفلق.

ونشرت الدراسة في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية.

وتميل منتجات الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو إلى أن تكون أفضل بالنسبة لك، لأنها تحتوي على نسبة أقل من السكر والدهون والمواد المضافة الأخرى مثل الأصباغ وزيت النخيل.

كما أن الكاكاو، المستخدم في إنتاج الشوكولاتة، غني بالألياف والحديد والمواد الكيميائية النباتية - وهي مركبات كيميائية قوية توجد في النباتات المعروفة بدعمها للجهاز المناعي وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل السرطان.

وقولون في ورقة بحثهم: "لطالما تم التعرف على الشوكولاتة الداكنة لخصائصها التي تغير الحالة المزاجية".

ومع ذلك، فإن الأدلة المتعلقة بالآثار العاطفية لتناول الشوكولاتة الداكنة يومياً محدودة.

وعلى حد علمنا، هذه هي الدراسة الأولى التي تقدم دليلاً على أن استهلاك الشوكولاتة الداكنة في الحياة اليومية يؤثر على الحالات الفسيولوجية والنفسية.

وعمل الباحثون مع 46 مشاركاً، تناولوا 30 غراماً يومياً من 85% من شوكولاتة الكاكاو، أو 30 غراماً يومياً من شوكولاتة الكاكاو بنسبة 70% أو عدم تناول الشوكولاتة يومياً لمدة ثلاثة أسابيع.

وقيست الحالات المزاجية للمشاركين باستخدام جدول التأثير الإيجابي والسلبى (PANAS)، وهو مقياس نفسي يتكون من 20 صفة تشير إلى حالات مزاجية إيجابية أو سلبية.

ولتقييم العلاقة بين تأثيرات تغير الحالة المزاجية للشوكولاتة الداكنة وميكروبات الأمعاء، حلل براز المشاركين أيضاً.

ووجدت الدراسة أن استهلاك الشوكولاتة الداكنة قلل بشكل كبير من حالات المزاج السلبي في مجموعة الكاكاو بنسبة 85%، ولكن ليس في مجموعة الكاكاو التي تبلغ 70%.

وأظهرت عينات البراز أن التنوع الجرثومي المعوي كان أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة الكاكاو بنسبة 85% مقارنة بمجموعة التحكم، وكان لدى مجموعة الكاكاو 85% مستويات أعلى من Blautia.

وهو نوع من بكتيريا الأمعاء، والذي ارتبط بشكل كبير بالتغيرات الإيجابية في درجات الحالة المزاجية.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن الكائنات الحية الدقيقة في عناصر التحكم الصحية تحتوي على المزيد من Blautia مقارنة بالمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل الفصام.

وأظهرت الدراسات أن انخفاض التنوع البكتيري يزيد من القابلية للإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك مرض التهاب الأمعاء واضطراب الاكتئاب الشديد واضطراب الفلق.

ونشرت الدراسة في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية.



دراسة تظهر ما يمكن أن تفعل 10 دقائق فقط من الجري بدماعك

كشفت دراسة جديدة أن ممارسة الجري معتدل الشدة لمدة ١٠ دقائق كافية لتعزيز مزاجك ووظائفك الإدراكية، وهي النتائج التي تمنحنا فهمًا أفضل لكيفية ارتباط التمارين البدنية بالصحة العقلية.



ونظرت الدراسة في قشرة الفص الجبهي (PFC) على وجه الخصوص، وهي الجزء من الدماغ المرتبط بالوظائف التنفيذية والتحكم في المزاج. واكتشف الباحثون أن الجري أدى إلى زيادة تدفق الدم في هذه المنطقة. ويعد الجري أمراً يسهل على الكثيرين منا القيام به نسبياً - لا يلزم وجود معدات خاصة أو تدريب للبدء، وثبت أنه يطيل العمر الافتراضي. ويبدو أن كل هذه الحركة المنسقة تمنح الدماغ أيضاً المزيد من التفكير فيه.

ويقول عالم الكيمياء الحيوية هيدياكي صويا، من جامعة تسوكوبا في اليابان: "نظراً لمدى التحكم التنفيذي المطلوب في تنسيق التوازن والحركة والدفع أثناء الجري، فمن المنطقي أن يكون هناك تنشيط عصبي متزايد في قشرة الفص الجبهي وأن الوظائف الأخرى في هذه المنطقة ستستفيد من هذه الزيادة في موارد الدماغ".

نحن نعلم بالفعل أن التمرينات يمكن أن تعزز الصحة العقلية والبدنية بعدة طرق، ولكن عندما يتعلق الأمر بالصحة العقلية، كان هناك القليل نسبياً من التحليل الذي أجري حول الفوائد المحددة للركض، مقارنة بالأنشطة البدنية الأخرى مثل ركوب الدراجات.

وكان هذا شيئاً قرر الباحثون معالجته، مع الأخذ في الاعتبار مدى أهمية الجري لتطورنا كنوع. واختبر ما مجموعه 26 مشاركاً بعد فترات من الراحة وبعد 10 دقائق من الجري، جزئياً باستخدام StroopColor-Word اختبار الذي يقيس أوقات رد الفعل في معالجة الدماغ - قد يتضمن أحد التمارين رؤية كلمة "أخضر" مكتوب بالحبر الأحمر وعليك تسمية اللون بدلاً من قراءة الكلمة.

وبعد التمرين، كان المشاركون يتفاعلون بسرعة أكبر مع الاختبارات وأعادوا أنهم في حالة مزاجية أفضل أيضاً. وكان ذلك بالإضافة إلى زيادة تدفق الدم الذي لوحظ في PFC باستخدام تقنية تسمى التحليل الطيفي للأشعة تحت الحمراء الوظيفية (fNIRS).

وهناك الكثير من وظائف PFC الضريفة من نوعها بالنسبة للبشر، ولا توجد في أمعاء الحيوانات الأخرى، لذلك يقترح الباحثون أن الاكتشافات التي أوجزها يمكن أن تزيد من فهمنا لكيفية تطورنا كنوع أيضاً. إنه أيضاً دليل آخر على أنك لست بحاجة بالضرورة إلى ممارسة الكثير من التمارين لتشعر

بفوائدها. وسبق أن ثبت أن الاندفاعات القصيرة من النشاط تعمل على تحسين التركيز العقلي وصحة القلب وصحة التمثيل الغذائي بشكل عام. ويشير الباحثون إلى أنه إذا كان من الممكن اعتبار التمرين شكلاً من أشكال الطب، فإن الأنواع المختلفة من التمارين تشبه أنواعاً مختلفة من الأدوية - ونحن الآن نعرف المزيد عن تأثيرات الجري وكيف يمكن استخدامه كشكل من أشكال العلاج. ونُشر البحث في مجلة Scientific Reports.

ويعد الجري أمراً يسهل على الكثيرين منا القيام به نسبياً - لا يلزم وجود معدات خاصة أو تدريب للبدء، وثبت أنه يطيل العمر الافتراضي. ويبدو أن كل هذه الحركة المنسقة تمنح الدماغ أيضاً المزيد من التفكير فيه.



منوعات الفكر 26

ثاني أمسيات ربع النهائي من «شاعر المليون» . تنطلق مساء اليوم الثلاثاء

المشاهدين عن طريق التطبيق الخاص ببرنامج شاعر المليون أو موقعه الإلكتروني، والشعراء هم «عائد حواس الحازمي من السعودية، عبدالكريم البدراني من السعودية، مبارك الرزحان من الكويت، هادي مانع اليامي من السعودية».

سائط الراحة وعبر الشاشات. وسيتم مطلع الأمسية الإعلان عن نتائج تصويت المشاهدين لشاعرهم المفضل الذي سينضم إلى زملائه في المرحلة المباشرة نصف النهائية، إذ تبقى أربع شعراء من الأمسية السابقة في انتظار تصويت

على حامد العازمي من الكويت، فهد البدر من العراق، إذ سيقدّمون روائع شعرهم النبطي أمام أعضاء لجنة التحكيم المكونة من «سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر، الدكتور غسان الحسن، الشاعر حمد السعيد»، وجمهور الشعر في مسرح

ويشارك في الأمسية 6 شعراء من الذين تأهلوا لمرحلة الـ12، وهم الشعراء «أحمد الجش المطيري من السعودية، عبدالرحمن السمين الحربي من السعودية، عبدالعزيز بن سدحان من السعودية، عبدالهادي أبودية القحطاني من السعودية،

تنظمه وتنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترائية في أبوظبي، وذلك في تمام الساعة التاسعة والنصف مساءً بتوقيت الإمارات، من مسرح سائط الراحة بأبوظبي، وعبر قناتي بيوتنة والإمارات وتطبيق البرنامج.

•• أبوظبي-الفرج

تنطلق مساء اليوم الثلاثاء، ثاني أمسيات ربع النهائي «الأمسية المباشرة الرابعة عشرة» من برنامج شاعر المليون بموسمه العاشر، والذي

استقبلت وزير الثقافة والرياضة والشباب العُماني

«الشارقة للكتاب» تنقل لجمهور «معرض مسقط للكتاب» تجربة الشارقة في دعم صناعة النشر والنهوض بالكتاب العربي



بناء الأوطان. والتقى سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، سعادة السيد سعيد بن سلطان البوسعيدي، وكيل وزارة الثقافة والرياضة والشباب لشؤون الثقافة بسلطنة عُمان، وجرى خلال اللقاء بحث سبل التعاون بين الهيئة ووزارة الثقافة العُمانية والاستفادة من الخبرات في مجال صناعة النشر وتسويق الكتاب، والتعريف بالإنتاج المعري والنقائ في البلديين في المحافل والمعارض الدولية.

وعن مشاركة الهيئة في المعرض، قال سعادة أحمد العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب:

«أتني مشاركة هيئة الشارقة للكتاب في معرض مسقط الدولي للكتاب ترجمةً للرؤية الحكيمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتجسيداً لتوجهات سموه باستمرار جهود التواصل والحوار الثقافي والاحتفال الدائم بمواسم الكتاب سواء في الشارقة أو على المستويات الإقليمية والعالمية، ليبقى الاهتمام بالإنتاج المعري ودعم المبدعين والناشرين في صدارة أولويات الهيئة ومشاركاتها الخارجية».

وأضاف: «تحرص هيئة الشارقة للكتاب في كل مشاركتها الخارجية عربياً وعالمياً على نقل المشهد الثقافي الإماراتي وتعريف كبار الناشرين ومدراء المعارض الكتاب على مشروع الشارقة الثقافي وريادتها في دعم النهوض بصناعة الكتاب، وما يتم بذله من جهود مؤسسية للارتقاء بثقافة القراءة، عبر برامج ورؤى تعزز تقدم تجربة الإمارة في بناء مجتمع المعرفة».

والتقى سعادة أحمد العامري عدداً من مدراء معارض الكتب العربية، واستعرض أمامهم أجندة الفعاليات والمبادرات التي تنظمها الهيئة محلياً وإقليمياً، كما تناول جهود الهيئة ومشاركاتها الخارجية سعياً للوصول بالكتاب الإماراتي والعربي إلى أفاق عالمية، بهدف خلق حوار ثقافي وحضاري يوثق الصلات المعرفية بين الثقافة العربية والثقافات العالمية.

هيثم آل سعيد، وزير الثقافة والرياضة والشباب بسلطنة عُمان، خلال زيارته لجنحة الهيئة في المعرض، نسخة من الإصدار الجديد لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بعنوان: «تاريخ الإعراب في عُمان»، ونسخة من كتاب سموه «اتفاقيات الصداقة والتجارة بين ملك البرتغال وسلطان زنجبار سنة 1879 م».

وتمنّى وزير الثقافة والرياضة والشباب بسلطنة عُمان جهود صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، واهتمام سموه المعري بتوثيق تاريخ المنطقة وتفتيته وحفظ أبحاثه للأجيال القادمة لتعني تاريخ أمتها وكفاح الآباء في سبيل

•• مسقط-الفرج: حرصاً منها على مدّ جسور التواصل الثقافي والمعري عربياً وإقليمياً، شاركت «هيئة الشارقة للكتاب» في فعاليات الدورة الـ26 من «معرض مسقط الدولي للكتاب»، الذي أقيم في العاصمة العُمانية مسقط بمشاركة 715 دار نشر من 27 دولة.

ونقلت الهيئة في جناحها الخاص لرواد المعرض وضيوفه مبادرات ومشاريع إمارة الشارقة في دعم صناعة ونشر الكتاب عربياً وعالمياً، حيث تستعرض تجربة «معرض الشارقة الدولي للكتاب»، و«مهرجان الشارقة القراني للطفل»، إلى جانب الخدمات والتسهيلات التي تقدمها «المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر»، للناشرين من مختلف بلدان العالم، بالإضافة إلى الفرص التي توفرها الهيئة للناشرين والكتاب المترجمين وصناع المحتوى الإبداعي، من خلال «وكالة الشارقة الدولية لحقوق الأديبة»، التي تسهل التواصل بين الأطراف الفاعلين في عملية النشر وتضمن حقوقهم.

وسلم سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، لصاحب السمو السيد ذي يزن بن

ضمن فعاليات شهر القراءة

«الاتحادية للشباب» تطلق مجلس شباب الإمارات الأدبي

الوطن نموذج للتطور ومواصلة مسيرة التقدم والازدهار وصولاً إلى مستقبل أفضل للأجيال القادمة. وأضافت معالي المزروعى: إن مجلس شباب الإمارات الأدبي يشكل خطوة رائدة في مسيرتنا الرامية إلى بناء شخصية شباب الوطن لإيجاد نموذج إماراتي يحتذى به في العمل الشبابي، ونسعى عن طريق المجلس إلى تمكين الشباب واحتضان المواهب الشابية في شتى مجالات الأدب والثقافة، عبر توفير منصة لاستعراض إبداعاتهم وأعمالهم وإثراء معارفهم وتفعيل دورهم في النهضة الثقافية والأدبية للدولة، وذلك بتحفيظهم على المشاركة في الإبداع الأدبي والإنتاج الثقافي، وبما يعزز مكانة دولة الإمارات الريادية كوجهة حاضنة للمثقفين والأدباء من مختلف دول العالم، وأرض خصبة لاستضافة أهم وأرق الأحداث والندوات والنقاشات الثقافية والفكرية العالمية. ومن جانبه قال سعادة سعيد محمد النظري، مدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب: إن «الحراك الأدبي والثقافي ينسجم مع أهداف مجلس شباب الإمارات الأدبي، ومع

الوطن نموذج للتطور ومواصلة مسيرة التقدم والازدهار وصولاً إلى مستقبل أفضل للأجيال القادمة. وأضافت معالي المزروعى: إن مجلس شباب الإمارات الأدبي يشكل خطوة رائدة في مسيرتنا الرامية إلى بناء شخصية شباب الوطن لإيجاد نموذج إماراتي يحتذى به في العمل الشبابي، ونسعى عن طريق المجلس إلى تمكين الشباب واحتضان المواهب الشابية في شتى مجالات الأدب والثقافة، عبر توفير منصة لاستعراض إبداعاتهم وأعمالهم وإثراء معارفهم وتفعيل دورهم في النهضة الثقافية والأدبية للدولة، وذلك بتحفيظهم على المشاركة في الإبداع الأدبي والإنتاج الثقافي، وبما يعزز مكانة دولة الإمارات الريادية كوجهة حاضنة للمثقفين والأدباء من مختلف دول العالم، وأرض خصبة لاستضافة أهم وأرق الأحداث والندوات والنقاشات الثقافية والفكرية العالمية. ومن جانبه قال سعادة سعيد محمد النظري، مدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب: إن «الحراك الأدبي والثقافي ينسجم مع أهداف مجلس شباب الإمارات الأدبي، ومع

•• شما المزروعى: المجلس خطوة رائدة في مسيرتنا الرامية إلى بناء شخصية شباب الوطن لإيجاد نموذج إماراتي يحتذى به في العمل الشبابي

•• سعيد النظري: يساهم المجلس في إحداث المزيد من الحراك الأدبي والثقافي بين أوساط الشباب

الفكري بينهم ضمن بيئة تفاعلية قادرة على صناعة الإنسان الفكر والتدبير. وشددت معالي شما بنت سهيل فارس المزروعى، وزيرة الدولة لشؤون الشباب إلى أنها خطوة رائدة في بناء شخصية شباب الوطن، إذ أن الشباب هم ثروة الوطن الحقيقية وأمله لتحقيق طموحاتنا في أن نكون من أفضل دول العالم، ويُعد الاستثمار في بناء قدراتهم ومواهبهم نهج تتبناه دولة الإمارات منذ قيامها على يد الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. وسارت القيادة الرشيدة على الدرب وأصبح شباب

وكبار الكتاب والأدباء الذين رقدوا مسيرة الفكر العالمي بأعمالهم الخالدة، التي لعبت دوراً حيوياً في تشكيل هوية الإنسان العربي المثقف والمتحضر في كل العصور. ويسعى المجلس لدعم جهود الدولة بتعزيز الساحة الأدبية والثقافية في دولة الإمارات والعالم العربي.

إن المجالس الأدبية ثقافة متجددة في تاريخ الإمارات والأمة العربية، ولطالما تمحورت المجتمعات العربية حول أهمية القراءة واستضافة صالونات مناقشة الكتب المهمة، إذ كانت القراءة تُعد حدثاً فاعلاً في العالم العربي.

كان حضور صالونات القراءة يعكس ثقافة الأفراد، وغالباً ما كان يُطرح هذا المجال في الأمور الاجتماعية، إذ تلعب هذه المجالس الأدبية دور محوري في وصل المهارات الاجتماعية لدى الأفراد، وهنا، يُلقى المجلس الضوء على أهمية المجالس الأدبية ودورها في الحفاظ على التراث الثقافي، عبر لقاءات المجلس التي يعقدها لتدعم الشباب على مشاركة الحوار

•• دبي-الفرج:

ضمن فعاليات شهر القراءة، أعلنت المؤسسة الاتحادية للشباب عن إطلاق «مجلس شباب الإمارات الأدبي» الذي يسعى إلى تطوير مفهوم المجالس الأدبية وترسيخ ثقافة التناول الأدبي والفني في مجتمع دولة الإمارات. سيساهم المجلس على تشجيع الأفراد على نهل العلم والمعرفة واستغلال أندية القراءة وتطوير آلياتها لنشر الثقافة والمعرفة وخلق مناخ إيجابي، ما يمنح محبي ومتذوقي الأدب والقراءة فرصة لتبادل الرؤى والنقاش الثمر: بما يعكس على الارتقاء بثقافة المجتمع، إضافة إلى تعزيز تفوق شباب الإمارات في مجال الأدب والكتابة والتعبير، ويواكب توجه دولة الإمارات في احتضان وإطلاق عشرات الفعاليات الثقافية والأدبية التي تستقطب رواد الثقافة من كتاب ونقاد ومفكرين ممن يثروا، بأرائهم ومشاركتهم، الساحة الثقافية والأدبية الإماراتية والعربية والعالمية. ولطالما احتضنت دولة الإمارات نخب المثقفين

منوعات

العمل
2022

27



تشهد دراما رمضان المقبل ٢٠٢٢، عودة عدد من الفنانين للعمل سوياً بعد سنوات من تعاونهما سواء في الدراما أو السينما، خاصة في ظل اعتماد معظم مسلسلات الموسم على أكثر من بطل في القصة التي يتم تقديمها، لاسيما أن ذلك أثبت نجاحه في السنوات الماضية وُثراء الدراما بوجود أكثر من نجم في العمل.

يسرا وغادة عادل الأبرز

نجوم يلتقون بعد غياب في دراما رمضان 2022



صفية" عام 2010 والذي سجل وقتها البطولة المطلقة الأولى للنجمة من عز الدين في الدراما التلفزيونية، وبعدها أصبحت من نجومات الدراما اللاتي تتواجدن يعمل من بطولتها في كل عام. مسلسل "جزيرة غمام" بطولة فتحي عبد الوهاب، أحمد أمين، رياض الخولي، محمد جمعة، عبد العزيز مخيون وتأليف عبد الرحيم كمال وإخراج حسام على وتدور تدور أحداثه في حقبة تاريخية بالشرقيات أي قبل 100 عام من الآن، وذلك في إطار صعيدي.

الفنانين، وهو تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة وإنتاج جمال العدل ويتم تصوير مشاهد العمل بشكل مطفف للعرض في شهر رمضان المقبل.

الرايات السوداء

كما يشهد مسلسل "الرايات السوداء" اجتماع النجوم أمير كرارة ومحمود عبد الغنى وأمينة خليل مجدداً بعد 11 سنة من مشاركتهم سوياً في مسلسل "المواطن اكس" والذي شهد انطلاقة أمير كرارة نحو النجومية، وكذلك أمينة خليل التي كانت في بداياتها الفنية وقتها، وكذلك عبد الغنى الذي قدم البطولة المطلقة بعد العمل بعامين فقط. مسلسل "الرايات السوداء" تأليف باهر ديودور وإخراج أحمد نادر جلال و بطولة أمير كرارة، أمينة خليل، محمود عبد الغنى، محمد فراج، جيهان خليل، اسلام جمال، محمد عز، هاجر الشرنوبى، ميهو عادل، صبري عبد المنعم، وعدد كبير من النجوم الذين يظهرهم كضيوف شرف منهم محمد ممدوح وهانى رمزي وكذلك منهم السوري محمد الأحمد واللبناني جنيد زين الدين.

جزيرة غمام

وكذلك يجتمع النجمان من عز الدين وطارق لطفي سوياً في مسلسل "جزيرة غمام" بعد 12 سنة من لقائهما في مسلسل "قضية

أحلام سعيدة

مسلسل "أحلام سعيدة" بطولة يسرا، غادة عادل، مى كساب، نور محمود، شيما سيف، انتصار، نبيل نور الدين، جيهان الشماشجى وعدد آخر من

7

في شهر رمضان المقبل، وذلك بعد سنوات من مشاركتهم سوياً في مسلسل "سرايا عابدين" الذي تم عرضه في عام 2014، والمشاركة أن العملين يتوقع المخرج عمرو عرفة.

ولعل عودة تعاون النجمتين يسرا وغادة عادل من أبرز اللقاءات بعد غياب في دراما رمضان هذا العمل، إذ تجتمع الثنائي في مسلسل "أحلام سعيدة" الذي يتم تصويره حالياً للعرض



بعد نجاح (آه ياليلنا) .. شذى؛ انتظروا العديد من المفاجآت قريباً

أنا واللى زبي مستبين الفرحة ديه.. خليها بس عليك شوية مبقاش خلاص فينا حيل لو سهرة حلوة مع حبايبنا.. كلمة تنسى تعبنا خروجة على روقان وأنا جنبى حبيبي وبيوصفتى.. بغلاوته يحلفتى.. وشى يجيب ألوان وطرحت شذى آخر أعمالها الغنائية مؤخراً، أغنية (اشتغالة ولا لا)، على موقع (يوتيوب)، وصفحات مواقع التواصل الاجتماعي، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع جيزو، وتجدد تعاونها مع عزيز الشافعي في أغنية جديدة تحمل اسم (جوا قلوبنا) ومقرر طرحها قريباً.

والتي سيتم الإعلان عنها قريباً، مشيراً إلى أنها لديها رغبة شديدة في التنوع والاختلاف فيما تقدمه خلال العام الحالي. كلمات تامر حسين، وألحان محمد النادى وتوزيع طارق عبد الجابر، ومهندس صوت أمير محروس، لتكون أول أغاني شذى في عام 2022. وتقول كلمات الأغنية: آه يا ليلنا.. لو تريح بالننا.. حبة من تفكيرنا عمل فينا جميل رقصنا.. فرحنا وهيصنا.. من الاحزان خلصنا دى الليلة حلوة يا ليل

حقوق كليب أغنية (آه ياليلنا) للمطربة شذى، نجاحاً كبيراً عبر موقع الفيديوها الشهير (يوتيوب)، حيث تجاوزت المليون مشاهدة في الأسبوع الأول من طرحه. من جانبها، أعربت الفنانة شذى، عن سعادتها بالخامرة، بنجاح أولى أغانيها في مطلع عام 2022، متمنياً أن يكون هذا العام أفضل من الذي قبله، وتحقق نجاحات كثيرة مشيراً إلى أن كواليس تصوير أغنية (آه ياليلنا)، كانت رائعة واستمتعت بها بشكل كبير. وأكدت شذى، أنها تعمل خلال الفترة الحالية على تحضير العديد من المفاجآت للجمهور،

عمرو عبد الجليل وجها لوجه أمام أكرم حسني في مسلسل "مكتوب عليا"

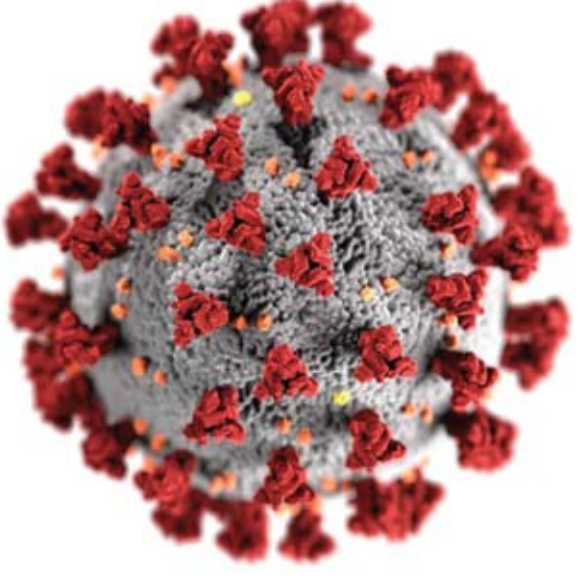
من عمرو عبد الجليل، هنادى مهنا، آيتن عامر، حنان سليمان، أسامة عبدالله، محمد طعيمة، محمود السيسى، والعمل من تأليف إيهاب بليبل، وإخراج خالد الحلفاوى، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفنانين الشباب، ولأول مرة هلا رشدي ممثلة بعيداً عن الغناء. أكرم حسني يعود للدراما التلفزيونية بعد غياب العام الماضي، حيث قدم آخر أعماله قدم مسلسل "رجالة البيت"، وشارك في بطولته النجم أحمد فهمي، ويزو، بيومي فؤاد، ولطفى لبيب، وعارفة عبد الرسول، والطفل إسماعيل أحمد الجندي، وعدد من ضيوف الشرف، أبرزهم: آيتن عامر وميرهان حسين، وتأليف أيمن وتار، وإخراج أحمد الجندي، وإنتاج شركة سينرجي.

يدخل الفنان عمرو عبد الجليل في منافسة قوية بينه وبين الفنان أكرم حسني خلال أحداث مسلسل "مكتوب عليا"، المقرر عرضه في السباق الرمضاني المقبل، ويكوّن وجهاً لوجه في إطار كوميدي حيث يجسد دور صاحب شركة يدعى بدوى، وتتوالى الأحداث بينهما. ويقدم أكرم العمل في إطار كوميدي كعادته، حيث يجسد دور شخص تنقلب حياته بسبب تعرضه للسحر، وخلال الأحداث يمر بالعديد من المواقف الكوميديّة لمواجهة هذا السحر دخل المخرج خالد الحلفاوى في معسكر مغلق من أجل الانتهاء من جميع المشاهد في الأسبوع الأول من شهر رمضان، ومنع الإجازات ومد عدد ساعات التصوير والتي تصل لـ 18 ساعة في اليوم. ويتشارك في بطولة مسلسل "مكتوب عليا" بجانب أكرم حسني، كل



العلاج

تأثير الفيروس التاجي المستجد في القلب



أعلن الدكتور سيرغي بويتسوف، أخصائي أمراض القلب، عضو أكاديمية العلوم الروسية، أن "كوفيد-19" يزيد من خطر تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية. ويشير الأكاديمي، إلى أنه بعد تعالج الشخص من "كوفيد-19" يزداد تفاقم مسار أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك ينصح هؤلاء المرضى بالخضوع إلى فحص سريري شامل، وعند الضرورة تغيير الدواء المستخدم في العلاج. ويقول، "أتضح من متابعة حالة المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة في القلب والأوعية الدموية، أنه بعد "كوفيد-19" يزداد خطر تدهور وظائف القلب، أو تفاقم مسار أمراض القلب والأوعية الدموية".

المواد البلاستيكية ترفع الكوليسترول ويمكن أن تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية

رغم كونها جزءاً من حياتنا الحديثة، إلا أن المواد البلاستيكية، يمكن أن تشكل تحدياً كبيراً للبيئة، وقد تغدو أيضاً مصدر قلق على الصحة. وفي الواقع، يمكن أن يؤدي التعرض للمواد الكيميائية المرتبطة بالبلاستيك، مثل مادة بيسفينول أ الكيميائية الأساسية والمواد البلاستيكية الفثالاتية، إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الإنسان. لكن فهم الآليات الكامنة وراء ذلك، ما يزال بعيد المنال. ويرفع فريق بقيادة تشانغ تشينغ تشو، عالم الطب الحيوي بجامعة كاليفورنيا، ريفرسايد، الآمال في حل هذا اللغز. وفي دراسة أجريت على الفئران، وجد الباحثون أن مادة الفثالات، وهي مادة كيميائية تستخدم في جعل البلاستيك أكثر متانة، أدت إلى زيادة مستويات الكوليسترول في البلازما. وأوضح تشو: "وجدنا أن ديسيكلو هكسيل الفثالات، أو DCHP، يرتبط بقوة بمستقبل يسمى مستقبلات البرنغين X، أو PXR، ويقوم ديسيكلو هكسيل الفثالات (DCHP) بتنشيط PXR في القناة الهضمية، ما يحفز التعبير عن البروتينات الرئيسية المطلوبة لامتصاص ونقل الكوليسترول. وأظهرت التجارب أن ديسيكلو هكسيل الفثالات يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول عن طريق استهداف مستقبلات PXR المعوية". واقترحت وكالة حماية البيئة مؤخراً مادة ديسيكلو هكسيل الفثالات، وهي ملدنات الفثالات المستخدمة على نطاق واسع، باعتبارها مادة ذات أولوية عالية لتقييم المخاطر. ولا يُعرف الكثير حتى الآن عن الآثار الضارة لديسيكلو هكسيل الفثالات (DCHP) على البشر. وقال تشو: "على حد علمنا، فإن دراستنا هي الأولى التي تظهر آثار التعرض لديسيكلو هكسيل الفثالات على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في نماذج الفئران. وتقدم نتائجنا رؤى وفهماً جديداً لتأثير المواد الكيميائية المرتبطة بالبلاستيك على ارتفاع نسبة الكوليسترول، أو اضطراب شحميات الدم، ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". ووجد فريق تشو أيضاً أن الفئران التي تعرضت لديسيكلو هكسيل الفثالات كان لديها في أمعائها "سيراميد" عالي الانتشار، وهو فئة من جزيئات الدهون الشحمية المرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر، بطريقة تعتمد على مستقبلات البرنغين X. وشرح تشو: "يشير هذا أيضاً إلى الدور المهم المحتمل لـ PXR في المساهمة في الآثار الضارة للمواد الكيميائية المرتبطة بالبلاستيك على صحة القلب والأوعية الدموية لدى البشر".



زوار يلتقطون صوراً مع أسد في حظيرته بحديقة حيوان مانيلا. ا ف ب

قرأت لك

الطماطم

كشفت دراسة جديدة عن الفوائد الصحية المنتظرة من تناول الطماطم بشكل يومي، وفي مقدمتها التقليل من خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، واكتشفوا أن تناول الطماطم يقلل من خطر سرطان الجلد بنسبة 50%، بعد إجراء دراستهم على فئران التجارب. بحسب ما نشر موقع "ميدكال نيوز توادي". ويعد التعرض للشمس بدون حماية، هو عامل الخطر الأكبر لسرطان الجلد، والذي يعد أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم. وأثبتت دراسات سابقة، أن مجنون الطماطم له تأثير فعال في علاج حروق الشمس، بينما أشارت الدراسة الحديثة أن تناول ثمرة الطماطم نفسها أكثر فعالية في الوقاية من حروق الشمس. وقام الباحثون بتطبيق دراستهم على مجموعة من فئران التجارب تم تغذيتها على مسحوق الطماطم لمدة 35 أسبوعاً، ثم تعرضها للأشعة فوق البنفسجية، ووجدوا أن الأورام السرطانية في الجلد انخفضت لديها بنسبة 50% مقارنة بالفئران التي لم يتم تغذيتها على الطماطم.

سؤال وجواب

- ما اصل هذا المثل أعطاني أبي كرمأ ولم أقدم له عنقوداً واحداً ؟
ارميني
- بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟
صناعة السفن
- من هو الاديب العالمي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح ؟
تشارلز ديكنز
- تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان ؟
التراب والحصى
- من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟
نانسي بيلوسي.

هل تعلم؟

- التفاح أكثر فعالية للنشاط صباحاً بعد النوم من القهوة.
- يؤذي عين الأخطبوط ذو شكل مستطيل.
- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينبه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهييج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيستارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتفقد التحكم بالأمزجة تصعب.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينصح محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتخصصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب بفحص بدقة، ثم يدفأ قليلاً ويعطى سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه الغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضى ذلك نقله إلى مركز صحي.
- لون السيارة الأكثر أماناً هو الأبيض.
- هل تعلم أن أكثر ما ينشأ المسافرون هو فرشة أسنانهم.
- هل تعلم أن منتج سبرايت من كوكا كولا تم إطلاقه في عام 1961م.

قصة الحاكم الظالم

في إحدى المدن الصينية حدث قديماً ان جاءهم حاكماً ظالماً اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجوهر والاموال فأعلن احكاماً قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد . وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها مايسد جوعهم ويمتحنهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا .. هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم ينطقوا باية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظناً انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويساعده للقضاء على الظلم والظالم فليأتي إلى اسفل الجبل وينتظر هناك فجراً . قبيل الفجر كان الفارس يخبئاً هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلبس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماماً انه لن يأتي اليه احد وان أي سيكون الحاكم نفسه، وبالفعل هناك خائن خبير الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع -كما قال- بذبذبة ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقطعه اشلاء وسمح اهل المدينة كلاً منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الاقوياء فوقف يلتفت يمينا ويساراً بحثاً عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبكر يامولاي لتختبأ ونفاجهم جميعهم، وتفرق الجميع لختبأ كل منهم في مكان وهذا ماكان يريداه الفارس الذي يعرف عمله جيداً، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر، كان هناك رجلاً يجر جر جثثاً ويرمي بها فوق بعضهما البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانباً ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة واعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وعدت ارجل كثيرة إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجاً في دمانه فهللوا وفرحوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالم منذ ذلك الوقت .

مساحة للتلوين

