

منوعات

الغذاء

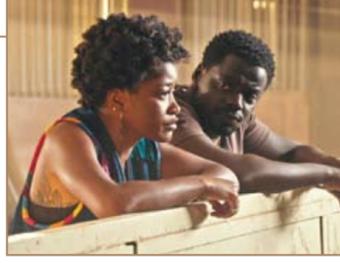
ص 22

مسيرة في استاد هزاع بن زايد بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بصحة الرجل



ص 27

"Nope" : مرايا تعكس الشر المتأصل في شخصياته



هكذا يؤثر الحرمان من النوم على أسناننا ص 23

الأثنين 21 نوفمبر 2022 م - العدد 13703
Monday 21 November 2022 - Issue No 13703

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

خدمة جديدة مثيرة من خرائط غوغل

باتت خدمة لايف فيو من خرائط غوغل متوفرة لهواتف آيفون وتلك العاملة بنظام أندرويد والتي تمكن المستخدمين من الاستفادة من تقنية الواقع المعزز. وتعرض الخدمة صوراً حقيقية للأماكن مع بيانات "غوغل" فوقها مباشرة، حسبما ذكر موقع "تي 3" المتخصص بالأخبار التقنية.

وستقتصر الميزة الجديدة على عدد قليل من المدن مثل لندن ولوس أنجلوس ونيويورك وباريس وسان فرانسيسكو وطوكيو.

ولم تؤكد "غوغل" بعد وجود خطط لتوفير الخدمة من مدن أخرى في وقت لاحق.

وتتيح الخدمة البحث عن المتاجر والمقاهي وأجهزة الصراف مثلاً، باستخدام الاتجاهات والأسهم التي تعمل بالواقع المعزز، بعد رفع الهاتف والنقر على زر الكاميرا في شريط البحث.

كذلك يمكن للمستخدمين الاطلاع على الأماكن غير الموجودة في المنظر المباشر، كمسجد آزياء خلف مبنى الرئيسي مثلاً.

ماسك يعيد تفعيل حساب تراب على تويتر

أعلن المالك الجديد لمنصة تويتر إيلون ماسك السبت أنه أعاد تفعيل حساب الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب على هذه الشبكة الاجتماعية، بعد أن كان حُظر حسابه إثر اجتياح عدد من أنصاره مبنى الكابيتول في 6 كانون الثاني-يناير 2021.

وكتب ماسك على حسابه الخاص في تويتر "الناس تحدثوا. ترامب سيعد، وذلك بعد النتيجة الإيجابية لاستطلاع أطلقه ماسك من أجل اتخاذ قرار بشأن إعادة تفعيل حساب الرئيس الأميركي السابق، وأيدت غالبية مستخدمي تويتر عودة ترامب إلى المنصة."

وعاد حساب دونالد ترامب على تويتر إلى الظهور مساء السبت، إثر قرار ماسك.



حذر علماء في جامعة ميشيغان وجامعة فرجينيا من تناول مجموعة من الأطعمة المنتشرة على نطاق واسع، حيث اعتبروها مضرّة مثل السجائر، بل وتسبب الإدمان. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، فإن رقائق البطاطس والبيتزا والدوناتس وباقي الأطعمة المعالجة للغاية تسبب الإدمان مثلها مثل السجائر.

تسبب الإدمان . . أطعمة يصنفها العلماء مثل السجائر!

إذنا إذا كنت تشعر بحاجة لتناول كميات ضخمة من الطعام السريع، حتى لو كنت تشعر بالسوء بعدها، حاول رؤية متخصص في الصحة العقلية حول اضطراب الأكل بنهم. هذا يمكن معالجته بشدة. اقض بعض الوقت في البحث عن إدمان الطعام على الإنترنت. هناك العديد من المصادر على الإنترنت ستساعدك على معرفة عادات أكلك. اشتر أو تفحص كتاباً عن إدمان الطعام. اقض بعض الوقت في القراءة والبحث عن إدمان الطعام. سجل مشاكلك مع الطعام. رؤية مشاكل إدمانك للطعام مكتوبة ستجعلها حقيقية أكثر بالنسبة لك. سجل عدد مرات أكلك للوجبات السريعة ومشاعرك تجاهها ومدى جدية تفكيرك في الإقلاع عن الوجبات السريعة.

لساعدتك على فهم مدى خطورة إدمانك للطعام، أجب عن أسئلة مثل "كم مقدار ضعفي أمام الطعام السريع؟" أو "ما المواقف والمشاعر التي تجعلني أتجه للطعام السريع؟"

قيم كذلك مشاعرك تجاه الطعام من 1 إلى 10 (1 ضعيف و10 قوي). التقييم قد لا يغير من إحساسك ولكن سيجعلك ترى الأوقات والأحداث والأشخاص الذين يؤثرون في تقييمك.

سجل جميع الأطعمة المحددة التي تشعر بالإدمان عليها. هل كلها وجبات سريعة؟ أم، إدمانك يتضمن فقط الحلوى أو البطاطس أو المشروبات الغازية؟

ميشيغان" والمشرقة على الفريق البحثي، إن هذه الأطعمة تشبه إلى حد بعيد السجائر والمواد المسببة للإدمان بسبب بعدها في المذاق والهيكل عن الأطعمة الطبيعية. وحذرت من أنه حتى الأشخاص الذين يتمتعون بوزن صحي لا يزالون معرضين لخطر الإصابة بالسرطان ومشاكل أخرى من تناول تلك الوجبات السريعة. ويريد الباحثون تقييد تسويق هذه الأطعمة للأطفال، بنفس الطريقة التي يتم منع إعلانات السجائر مثلاً من مخاطبة الأطفال.

كيفية التغلب على إدمان الوجبات السريعة اجمع مصادر إدمان الطعام. إذا كنت تشعر بإدمانك على الطعام، سيكون من المفيد فهمك الكامل لحالتك وكيف أنها ستؤثر على حياتك.

إدمان الطعام قد يكون مشكلة خطيرة. الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من السكريات والدهون لذيذة جداً، وعندما يتم تناولها تقوم بتحفيز اندفاع الدوبامين إلى مركز مكافأة المخ. وهذا يزيد من الرغبة في أكل المزيد من الطعام والعودة إليه مجدداً

الناس الذين يعانون من اضطراب تناول الطعام بنهم يشعرون بحاجة إلى أكل كميات كبيرة جداً من الطعام في وقت قصير. وهؤلاء الناس ربما يتقززون من عادات أكلهم ولكنهم عاجزون عن التحكم فيها.

ووفقاً للدراسة، فإن الأطعمة المعالجة للغاية، مثل الوجبات السريعة، تسبب الإدمان، ومن بين هذه المنتجات رقائق البطاطس وبعض أنواع المخبوزات والبيتزا والدوناتس وأصابع البطاطا المقلية وغيرها من الأطعمة المعالجة. وتواصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج مسترشدين بـ"معايير الإدمان"، والتي تندرج أيضاً تحت التدخين. فيمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم للأطعمة المصنعة غير الصحية إلى الإفراط في تناول الطعام، حيث تحدث تلك الأطعمة -مثلها مثل النيكوتين- تأثيرات سلبية على الحالة المزاجية والصحية. بالإضافة إلى أن تلك المنتجات تلبى نفس معايير الإدمان مثل النيكوتين.

كما تم ربط الأطعمة بالسمنة والسكري وأمراض القلب ومشاكل أخرى صحية لا تعد ولا تحصى. وتم ربط الأطعمة بفترة في أمراض مثل سرطان القولون والمستقيم والكلية، والزهايمر وأمراض أخرى.

ويمكن أن يؤدي الارتضاع المستمر في نسبة السكر في الدم، من خلال تناول الأطعمة المعالجة والتي تحتوي على السكريات العالية، إلى الإصابة بمرض السكري. ويشير العلماء إلى إعادة تصنيف الأطعمة عالية المعالجة على أنها مسببة للإدمان وضارة وتؤثر على الدماغ، وتمتلك خصائص أو مكونات تسبب الإدمان أو تعزز الرغبة الشديدة.

وقالت د. أشلي جيرهاردت، أستاذ علم النفس في "جامعة

تداعيات الجفاف تصل إلى الحليب واللحوم الحمراء

يعيش المغرب وضعا مقلقا بسبب توالي سنوات الجفاف وهلة التساقطات المطرية، ما أسفر عنه في الأيام الأخيرة نقصا ملحوظا في اللحوم الحمراء وإمدادات الحليب.

وفي هذا الصدد، نيه مهنيون في القطاع من الخصائص في اللحوم، محذرين من انتشار الذبحة السرية، بسبب تراجع إنتاج هذه المادة في الشهور المقبلة، مقارنة مع السنوات الماضية، وذلك بسبب مجموعة من العوامل أهمها غلاء الأعلاف. كما قد هؤلاء ناقوس خطر بشأن نقص إمدادات الحليب.

ويطالب هؤلاء المهنيون الحكومة باتخاذ إجراءات مستعجلة وإشراك جميع المتدخلين والفاعلين في قطاع اللحوم من أجل تجاوز هذا الوضع المقلق، وذلك بفتح باب استيراد الأبقار من الخارج.

وفي السياق ذاته، حذرت كل من الجمعية الوطنية لتجار اللحوم الحمراء بالجملة في المغرب والجمعية الوطنية لتجار اللحوم بالتفصيل من منع ذبح الأبقار غير الولود ولا تعطى الحليب، مشيرة إلى أن هذا الأمر من شأنه أن يزيد في تفاقم أزمة الخصائص في اللحوم.

وقال عبد العالي رامو، رئيس الجمعية الوطنية لتجار اللحوم الحمراء بالجملة، في حديث مع موقع "سكاي نيوز عربية"، إن الهدف الرئيسي من فتح باب استيراد الأبقار الأليفة الجاهزة للذبح التي يفوق وزنها 500 كغ ليس هدفه المضاربة، لكن خفض ثمن اللحوم الحمراء بالجملة والتفصيل، واقفا هذه الكسابة والجزارة من الإفلاس ودعم القدرة الشرائية للمواطن المغربي.

لماذا تطلق الرقبة؟

يعاني البعض من طقطة الرقبة الكميوتور، فيتخذ الظهر وضعية عند تحريكها. فماذا تعني؟

أوضحت الرابطة الألمانية لأطباء العظام أن سبب طقطة الرقبة في الغالب بسيط، وهو شد في الفقرات العنقية، يحدث مثلاً بسبب العمل لمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. وأضافت أنه قد يشير أيضاً إلى الإصابة بانزلاق غضروفي، إذا كانت مصحوبة بأعراض مثل آلام وخدر ووخز، والتي تمتد إلى الذراعين، ما يستلزم استشارة الطبيب للعلاج في الوقت المناسب.

وتجنبها يجب الجلوس السليم أمام بعض من طقطة الرقبة القائمة مع تجنب إمالة الرقبة للأمام. ويراعى أيضاً التداول على الجلوس والنهوض من وقت إلى آخر، والحرص على تمارين الإطالة مرة كل ساعة. ويعد تمرين "رقبة البجعة" من التمارين المفيدة لإزالة الشد العضلي، بالجلوس على الجزء الأمامي من المقعد، ثم نصب الجزء العلوي من الجسم ومسك المقعد باليدين، ومياعدة القدمين بعرض الكتفين على الأرض. ويعد ذلك يخفف الكتفان ببطء وتمد الرأس والرقبة ببطء نحو السقف، عدة مرات.



الأيرليك يجرم خلايا السرطان من الطاقة

قالت دراسة حديثة إن تمارين الأيرليك بكتافة تزيد استهلاك الجسم للغلوكوز، ويعتقد الباحثون أن ذلك يقلل توفر الطاقة اللازمة لنمو الأورام.

ووفق موقع "مديكال نيوز توداي"، تقلل أنشطة الأيرليك المكثفة نمو بعض أنواع الأورام بنسبة تصل إلى 72%. مثل سرطان الغدد الليمفاوية، والرئة، والكبد، وتورفوقاية جيدة ضد سرطانات الثدي، والبروستاتا، والقولون، والمستقيم.

وقالت الدكتورة إريكا ريس بونيا من جمعية السرطان الأمريكية: "ببساطة التمرين يعيد برمجة أعضائنا لتطلب المزيد من العناصر الغذائية، ويمكن لأعضاء التمرين أن تتفوق بسهولة على الخلايا السرطانية".

وقالت نتائج الدراسة إن من 24 إلى 30 دقيقة من النشاط البدني القوي أو المكثف تكفي لتوفير الطاقة عبر آلية "يزيد فيها استهلاك الغلوكوز من الأعضاء الداخلية، ما يعني توفير طاقة أقل للورم". وقامت الدراسة على أساس دراسات الخلية لتماذج حيوانية، وتحليل بيانات أكثر من 623 ألف مصاب بالسرطان في الولايات المتحدة.

علاج ثوري لالتهاب المسالك البولية

بدأ العلماء في استخدام عقار ثوري يعتمد تقنية تعديل الجينات لعلاج التهابات المسالك البولية الممثلة والمتكررة.

يعتمد العلاج الجديد أسلوب "القسطرة" في إيصال الدواء مباشرة للمثانة، ليهاجم الحمض النووي داخل البكتيريا التي تسبب المشاكل في الجهاز البولي، وفي النهاية تدمرها.

ويعتقد العلماء أن هذه الطريقة أفضل من المضادات الحيوية، التي يمكن للبكتيريا أن تقاومها بسرعة.

يعتمد العقار على تقنية الهندسة الوراثية الحائزة على جائزة نوبل والمعروفة باسم CRISPR، والتي تسمح بالتلاعب بأجزاء من الحمض النووي للصاب داخل الخلايا.

وتعد عدوى المسالك البولية من أكثر أنواع العدوى شيوعاً في الكثير من البلدان مثل المملكة المتحدة، حيث تصيب أكثر من مليون شخص سنوياً، وفقاً ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وتشمل أعراض الإصابة بالتهابات المسالك البولية، ألماً حارقة عند التبول، والشعور بالحاجة إلى استخدام المراحيض عندما تكون المثانة فارغة. ويعتقد العلماء في شركة Locus Biosciences التي تختبر العقار الجديد، أنه سيحل مشكلة توقف البكتيريا عن الاستجابة للمضادات الحيوية عند حصول عدوى في المسالك البولية وذلك بإيصال الدواء مباشرة عن طريق الحقن للعدوى، ليتمكن من تدمير الحمض النووي للبكتيريا والقضاء عليها.

متى تبدأ تقلبات المزاج خلال الحمل؟

تعني تقلبات المزاج الشعور بعدم السيطرة على العواطف جيداً، وتصاب الحامل بهذه التقلبات خلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل. وربما تتكرر مرة أخرى في الأسابيع القليلة الأخيرة أو قبل الدخول في المخاض مباشرة.

وخلال هذه التقلبات، ربما تتقدين أعصابك أسرع من المعتاد أو قد تجهشين بالبكاء لأسباب وأهية. مع ذلك، قد تجدين أن حدة الأمور تخف عندما يتكيف جسمك مع التغييرات الهرمونية للحمل وتعادين على فترة أنك حامل.

ولأن سبب هذه التقلبات يعود إلى الهرمونات، من الصعب السيطرة عليها، لكن بإمكانك اتباع طرق تعين على التعامل معها.

الترفيه، والعطلات القصيرة من أفضل أدوات التعامل مع التوتر والإجهاد، كما أن اشتغالك بتزيين غرفة الطفل الصغير القادم وتجهيز احتياجاته يعتبر متنفساً جيداً لمواطفك. ويساعد التحدث مع الصديقات والأقارب واليوح بمشاعر الفلق على تخفيف الضغوط العاطفية. من ناحية أخرى، تشعر حوالي 10% من الحوامل بدرجة من الاكتئاب، فإذا كنت تشعرين أنك من هذه الفئة عليك استشارة أخصائي نفسي بخصوص هذا الأمر، وتساعد الجلسات كثيراً على خفض مستوى الاكتئاب وإدارته.

حكاية من شمرون يفوز بالنجمة الذهبية مهرجان مراكش

فاز الفيلم الإيراني حكاية من شمرون للمخرج عماد الإبراهيمي دهكري بجائزة النجمة الذهبية للدورة التاسعة عشرة للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش التي اختتمت مساء السبت في المملكة المغربية. الفيلم إنتاج فرنسي ألماني إيراني إيطالي مشترك وتدور أحداثه خلال أكثر من 100 دقيقة في شمرون بشمال إيران حيث يعيش إيمان وشقيقه الأصغر بايار رفقة والدتهما بعد وفاة والدتهما. وفي إطار سعيه للبحث عن مخرج من حياته البائسة يستطيع من خلال علاقته مع شبان المدينة بدء مشروع تجاري لتحقيق الريح السريع لكن هذا الأمر الذي يبدو للوهلة الأولى فرصة لبداية جديدة يتحول إلى حلقة معقدة تؤثر على مصير الأسرة. وخلال حفل إعلان الجوائز صعد مخرج الفيلم للمسرح لاستلام الجائزة قائلاً إنه يهديها إلى كل النساء المدافعات عن الحرية في إيران، وكل الأمهات الإيرانيات اللواتي فقدن أحد أبنائهن دفاعاً عن الحرية والكرامة في إشارة للاحتجاجات التي شهدتها إيران منذ وفاة الشابة الكردية الإيرانية مهسا أميني في سبتمبر أيلول الماضي.

منوعات الفكر

22



مهرجان العين للكتاب 2022 يحظى برعاية واهتمام الجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة بإمارة أبوظبي

•• أبو ظبي - الفجر

للتفاعل الفكري والثقافي والعلمي، وبما يحقق الأولويات الاستراتيجية لأبوظبي للإعلام، وفي مقدمتها تعزيز المعرفة باعتبارها حجر الأساس لاستدامة المجتمعات وتطورها.

وأضاف النعيمي: "تحرص أبوظبي للإعلام على تقديم أعلى مستويات الدعم للمعرض من خلال منصاتها الإعلامية الرقمية والمرئية والمسموعة والمقروءة، وذلك بهدف توفير التغطية الشاملة والمتكاملة للوصول إلى جميع فئات الجمهور المستهدف والبناء على حضور هذه الفعالية المرموقة وانتشارها".

وأشار علي سيف النعيمي، المدير العام للمطبعة المتحدة "توزيع"، أن المطبعة المتحدة تمتلك أكبر الإمكانيات وأحدث نظم الطباعة العالمية التي تمكنها من تلبية احتياجات السوق من إنتاج طباعي متنوع، كما أن لديها أسطولاً كبيراً ومتنوعاً من المركبات، حيث تمتد شبكة نقاط التوزيع على نطاق جغرافي كبير يغطي كافة أنحاء الدولة بما يضمن التوصيل السريع والأمين.

يُشكل بهويته المتجددة احتفالية ثقافية معرفية ترفيحية مميزة تُضاهي سجل فعاليات إمارة أبوظبي الحافل. وتأتي استضافة نادي العين للحدث سعيًا منا إلى دعم الفعاليات المساهمة في إبراز دور مدينة العين كوجهة بارزة على مستوى الدولة تستقطب الزوار إليها من جميع أنحاء الدولة، وتُقدم لهم مزيجاً من الأنشطة المتنوعة التي تناسب جميع أفراد العائلة وتُسلّم الضوء على الطابع التراثي والتاريخي الذي يُميز مدينة العين. ولا يفوتنا هنا الإشارة بالدور المهم الذي اضطلعت به الجهات الحكومية المشاركة في المهرجان، ما أسهم في إنجاح الحدث. ونسأل الله العليّ القدير دائماً وأبداً السداد والتوفيق للجميع".

وقال عبد الرحيم النعيمي، مدير عام أبوظبي للإعلام بالإمارة، "إن دعم أبوظبي للإعلام مهرجان العين للكتاب بصفتها الشريك الإعلامي للحدث، ينسجم مع جهودها الرامية لتسليط الضوء على الدور المحوري الذي تسهم به هذه الفعالية الثقافية في ترسيخ مكانة مدينة العين، باعتبارها منصة

— أن عودة مهرجان العين للكتاب في دورته الجديدة، بعد توقف بسبب الظروف التي فرضتها جائحة كورونا، يأتي استمراراً للنجاحات التي حققتها الدورات السابقة للمهرجان، الذي بات موعداً سنوياً يتوق إليه رواد الثقافة والأدب والباحثين عن المعرفة. كما أنه يشكل همزة وصل ورافداً معرفياً للطلاب من مختلف المراحل الدراسية والعمرية. وشهد على مساهمة المعرض بالارتقاء بالذائقة الأدبية والمعرفية، وتشجيع الباحثين والكتاب والمؤلفين والشعراء والفنانين من خلال الندوات الموازية لفعاليات المهرجان".

وأكد سعادة حمد نخيرات العامري، العضو المنتدب لنادي العين الرياضي الثقافي، حرص رئاسة النادي على تعزيز الشراكة مع كافة القطاعات والهيئات والمؤسسات الحكومية والخاصة من أجل تقديم أفضل الخدمات للمجتمع، وذلك ترسيخاً لفهم النادي الشامل الذي لا يقتصر عطاؤه على الجوانب الرياضية فحسب. وأوضح أن "مهرجان العين للكتاب 2022

شهد "مهرجان العين للكتاب 2022"، الذي نظمه مركز أبوظبي للغة العربية تحت شعار "العين أوسع لك من الدار"، خلال الفترة من 14 إلى 20 نوفمبر الجاري في "استاد هزاع بن زايد" بمدينة العين، رعاية ودعم عدد من الجهات الحكومية والخاصة على مستوى الدولة، وذلك سعياً للمساهمة في تقديم منصة ثقافية معرفية فنية مميزة ترتقي بالمشهد الثقافي في الإمارات.

وتتضمن قائمة شركاء "مهرجان العين للكتاب 2022"، كلاً من "نادي العين" و"جامعة الإمارات العربية المتحدة" بوصفهما الشركاء الاستراتيجيين، و"شركة أبوظبي للإعلام"، الشريك الإعلامي، و"شركة توزيع للتوزيع والخدمات اللوجستية"، الشريك اللوجستي. وأفاد الأستاذ الدكتور غالب البريكي - مدير جامعة الإمارات بالإمارة



بمشاركة جامعة الإمارات

مسيرة في استاد هزاع بن زايد بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بصحة الرجل

•• العين - الفجر

والإنسانية وسعيها لتقديم برامج التوعية والتنظيف. كما أقيمت على هامش المسيرة جلسة قدمها الدكتور محمد صبح أخصاني مسالك بولية حول سرطان البروستاتا، إلى جانب إقامة فقرات وأنشطة صحية وتثقيفية وتمارين رياضية. وفي الختام كرم الشيخ سالم بن رفاض والدكتور الكعبي الجهات المشاركة والتعاون في إنجاح المسيرة.

الإمارات والمتطوعين. وأكد الدكتور جمعة الكعبي في كلمته على ضرورة التوعية والكشف المبكر عن مرض سرطان البروستاتا، حيث يكون العلاج فعالاً وتكون نسب الشفاء عالية لأن خطورته تكمن في أنه ينمو ببطء، وتظهر أعراضه في المراحل المتقدمة، مشيداً بمسيرة جمعية الإمارات للسرطان ومبادراتها الخيرية

الإمارات ومستشفيات "ميديكلينيك" ونادي العين الرياضي ومهرجان العين للكتاب ومحاليس الشباب، وشارك في المسيرة التي انطلقت في أرجاء منطقة استاد هزاع بن زايد بمدينة العين سعادة الشيخ الدكتور سالم بن رفاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتور جمعة الكعبي عميد الكلية، وعدد من الشخصيات، وأعضاء الجمعية، وطلاب وطالبات جامعة

نظمت جمعية الإمارات للسرطان مسيرة للتوعية بسرطان البروستاتا بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بصحة الرجل، تحت عنوان "نشئي معك وأنتجك"، وذلك بالتعاون مع كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة



ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2022

«غزير فله» لعتيق بن روضة الظاهري تتغزل بأمسيات قصر المويجعي

•• العين - الفجر

دبي وهي مدينة تجارية وميناء مهم، كما أن القصيدة تتضمن الكثير من التعبيرات الجميلة والوجدان الراقى الواضح. وفي قصيدته حاول أن يستخدم كلمات جديدة على اللهجة الإماراتية، من البداية كلمة غزير فله، وفله كلمة ليست مستخدمة في الإمارات بسبب الاحتكاك بين دول الخليج والإمارات، وكان لوضعها في قصيدته تأثير إيجابي كبير ساهم في زيادة شهرتها. فيما تناولت الجلسة الثانية من أمسيات "الكلمة المغناة" سيرة الشاعر الإماراتي الراحل عبيد بن معضد، التي حملت اسم "لا تبين للعرف خالي". وشارك فيها الشاعر أحمد سالم الشامسي، الشاعر عوض بالسبع الكعبي، والإعلامي حسين العامري.

الراحل عتيق بن روضة الظاهري، شاعر الكلمة قام بغنائها آنذاك المطرب جابر جاسم، ثم تحدث ابن الشاعر عبيد عتيق الظاهري، عن ذكرياته البسيطة التي استذكرها من طفولته معه، إذ تولى والده وهو في عمر 15 عاماً، وكل ما يتذكره عن الراحل الحنون والآبوة الراقية في التربية وتحقيق السعادة لكل أبنائه رغم ظروفه التي كانت آنذاك، إذ أنه قام بجعلهم من أسعد الأطفال في العائلة ومكثهم من كل ما يطموحون إليه.

وأضاف أنه في طفولته يذكر مجلس والده المليء بالشعراء والنجوم من متذوقين قصائده، وبين أنه شعر بحببة الناس لوالده كانت بعد وفاته، لأنهم كانوا إلى جانبهم في تلك الفترة الحزينة عند رحيل الأب الشاعر، وهذا يدل على علاقته الطيبة مع المجتمع والأصدقاء.

ضمن فعاليات "مهرجان العين للكتاب 2022" الذي نظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في مدينة العين، شهد الحدث تنظيم أمسية شعرية تناولت قصائد الشاعر الإماراتي الراحل عتيق بن روضة الظاهري، بعنوان من أهم قصائدها المغناة "غزير فله". وشارك في الأمسية ابن الشاعر عبيد عتيق الظاهري، والشاعر والإعلامي العراقي مؤيد الشيباني، والشاعر والكاتب الصحفي الإماراتي أنور حمدان الزعابي، وخالد السعدي، وبمشاركة المطرب الإماراتي محمد الماسي. وبدأت الأمسية بوصلة موسيقية قدمتها فرقة العيالة لمجموعة من اللوحات الفلكلورية المحلية من الشلالات والأشعار التي رحبت بضيوف الأمسية من كل الفئات العمرية وسط أجواء تفاعلية، للاحتفال بأمسية الشاعر الراحل عتيق الظاهري.

عريف عنه مهاراته في القنص ويعيش من وراء القنص، وكان يتميز بقدرته على الرواية والحفظ، وفي العام 2007 تم تكريمه في الشارقة من قبل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة، كراو من أهم الرواة في الإمارات. ويضي في عالم الشعر يكتب ويروي ويشارك في الكثير من الجلسات الخاصة بالشعر. ولم يكن يخجل من العمل بيده فأتمتهن الكثير

تضم الكثير من المؤثرات البصرية قرب خور دبي. وقالت: استهواني البحر وحركة الناس والسفن والازدحام، فضلاً عن المباني القديمة في "الفرج" وسوق دبي، واستقيت منها أشياء كثيرة، وقد كان والذي يبيع أدوية الأعشاب والطب العربي، فتشبعت طفولتي برؤية الألوان الطبيعية. وذكرت نجوم الغانم أنها قضت طفولتها في بيت جدتها، رفقة الدكتورة نجاة، وأدركت عندما كبرت الجوانب الإيجابية التي تركها فيها ذلك البيت المتكامل، بما يحتويه من مكونات الأدب والفنون والموسيقى والتصوير، فكانت ترى خالتها ترسم وتصحبها إلى المدارس والمتاحف، مع ما أورتها تلك الصحة من إحساس بالمسؤولية لترتقي إلى مستوى تطوع خالتها. وأشارت الشابة زينب الهاشمي إلى أن والدها كان من أوائل الإماراتيين الذين درسوا إنتاج وإخراج الأفلام في بريطانيا، وعنه ورثت حبها الفني، مستذكرة زيارتها المتكررة لبيت "الخالة نجاة"، والتي زادت في سن 7 إلى 9 سنين، حين بدأت موهبتها الفنية تتفتق، فكانت ترسم وأمهات تري اللوحات

في جلستين على هامش مهرجان العين للكتاب 2022

مركز أبوظبي للغة العربية يستضيف 3 مبادرات من بيت واحد ويعرض جهود الاستثمار في الشباب

•• العين - الفجر

وأعمق أثراً. وأوضح عبد الله الدرعي أن القيادة الرشيدة تعول على الشباب ليكون سفراء لأسرهم ومجتمعهم وبلدهم، معدداً خمسة محاور تدور المجالس في فلنكها، وفقاً للأجندة الوطنية للشباب، وتشمل التعليم والمهارات، والصحة والسلامة، والمسؤولية والأسرة، والعمل وريادة الأعمال، وأخيراً المواطنة وإشراك الشباب. وتطرقت وضحى الكعبي إلى رهان الحكومة على الشباب لتحقيق رؤية 2071، لتكون الدولة متميزة اجتماعياً واقتصادياً، حيث تواتت المكتسبات في هذا الصدد وأخرها تعيين أصغر وزيرة في العالم عام 2016، وإنشاء مجالس الشباب لرعاية القيادات الناشئة للعمل في العام التالي، ثم المؤسسة الاتحادية للشباب في 2018، مؤكداً أن مجلس العين يعمل حلقة وصل بين المسؤولين والشباب، ينقل الاحتياجات والاقتراحات للقيادة وينفذ المبادرات والمشاريع، وبرامج التدريب، وورش العمل والمحاضرات.

لجنة التي نصحتها بالأنا تتنسخ ما تراها، بل أن تعبر عما في داخلها. أما الجلسة الثانية فحملت عنوان "الاستثمار في الشباب.. طريق العبور للمستقبل"، فاستضافت أعضاء مجلس العين للشباب، سيف الكعبي وعبد الله الدرعي ووضحي الكعبي، وحاورتهم رئيسة المجلس فاطمة الحلامي عن تجاربهم المهنية والدراسية وعملهم التطوعي في المجلس. وأضاف سيف الكعبي بدور القيادة الرشيدة في تمكين وتفعيل دور الشباب، ولا سيما المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي أتاح لهم كافة السبل والفرص التعليمية والعملية في شتى المجالات، حتى بدأ الجيل الحالي يقطف ثمار رؤية زايد في سلسلة إنجازات أوصلتهم إلى الريخ. وبين أن مجالس الشباب على مستوى الدولة تعمل وفق مستويين متوازيين، مبادرات قصيرة الأمد تأتي لتلبية احتياجات الناشء أو بالتزامن مع مناسبات محلية وعالية، ومشاريع طويلة المدى تكون أكثر استدامة

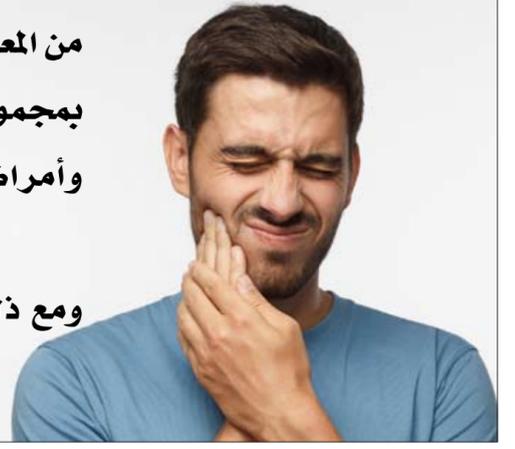
نظم مركز أبوظبي للغة العربية، ندوتين حواريتين في بيت محمد بن خليفة في مدينة العين، ضمن الأجندة الحافلة لمهرجان العين للكتاب 2022، استضافت أولاهما ثلاث مبادرات ترعرعن في بيت واحد، والثانية شباباً قياديين يجمعهم مجلس العين للشباب. في الجلسة الأولى، حاورت أسماء صديق المطوع، مؤسسة ورئيسة صالون المتقى الأدبي، المبادرات الإماراتيات الفعالة التشكيلية الدكتور نجاة مكي، وابنة أختها الأدبية والشاعرة والمخرجة السينمائية نجوم الغانم، والقنانة التشكيلية زينب الهاشمي، ابنة قريبتها التي احتضنها بيت العائلة الكبير، حيث تحدثن عن تأثير البيئة الثقافية والاجتماعية المحلية على التشكّل الفكري، وتجاربهن الفنية ومدى تأثر إحداهن بالأخرى. وأشارت الدكتورة نجاة مكي أن الفنان مرتبط بالبيئة، وقد نشأت في بيئة

تضم الكثير من المؤثرات البصرية قرب خور دبي. وقالت: استهواني البحر وحركة الناس والسفن والازدحام، فضلاً عن المباني القديمة في "الفرج" وسوق دبي، واستقيت منها أشياء كثيرة، وقد كان والذي يبيع أدوية الأعشاب والطب العربي، فتشبعت طفولتي برؤية الألوان الطبيعية. وذكرت نجوم الغانم أنها قضت طفولتها في بيت جدتها، رفقة الدكتورة نجاة، وأدركت عندما كبرت الجوانب الإيجابية التي تركها فيها ذلك البيت المتكامل، بما يحتويه من مكونات الأدب والفنون والموسيقى والتصوير، فكانت ترى خالتها ترسم وتصحبها إلى المدارس والمتاحف، مع ما أورتها تلك الصحة من إحساس بالمسؤولية لترتقي إلى مستوى تطوع خالتها. وأشارت الشابة زينب الهاشمي إلى أن والدها كان من أوائل الإماراتيين الذين درسوا إنتاج وإخراج الأفلام في بريطانيا، وعنه ورثت حبها الفني، مستذكرة زيارتها المتكررة لبيت "الخالة نجاة"، والتي زادت في سن 7 إلى 9 سنين، حين بدأت موهبتها الفنية تتفتق، فكانت ترسم وأمهات تري اللوحات

منوعات الفكر 23

من المعروف أن قلة النوم تضر بصحتنا، حيث يرتبط نقص النوم بمجموعة من المشاكل الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية وغيرها.

ومع ذلك، فإن أحد الجوانب غير المعروفة على نطاق واسع هو تأثير قلة النوم على صحة أسناننا.



من نزيه اللثة إلى تسوس الأسنان ..

هكذا يؤثر الحرمان من النوم على أسناننا



بالخيط أو تستخدم غسول الفم بانتظام، فقد يؤدي ذلك إلى إصابة أسنانك بالتسوس، خاصة إذا كانت جزيئات الطعام عالقة بين الأسنان واللثة لفترات طويلة من الزمن. وعلاوة على ذلك، عندما تحرم من النوم، قد تشرب المزيد من القهوة على مدار اليوم، ثم قد يؤدي ذلك إلى عدم الحصول على نوم جيد ليلاً، لذا فهي حلقة مفرغة.

ضعف جهاز المناعة
أشار باتيل: "جهاز المناعة القوي يساعد على الدفاع ضد الالتهابات والأمراض، وبالتالي يساهم في صحة الأسنان واللثة. وقلة النوم يمكن أن تضعف جهاز المناعة لدينا - وعندما نتعرض للخطر، يمكن أن تؤثر على العديد من المجالات المختلفة على صحتنا، بما في ذلك الأسنان".

لذلك، إذا كنت بحاجة إلى سبب آخر لتحقيق نوم جيد ليلاً، فهذه هي علامتك لإتقان روتين وقت النوم الخاص بك والتأكد من حصولك على ثماني إلى تسع ساعات موصى بها كل ليلة.

ويمكن أن يكون تأثير هذا مدمراً، وإذا ترك دون علاج، فقد يؤدي إلى أسنان متخلخة ومتذبذبة، وفي بعض الحالات يمكن أن يتسبب في تساقط الأسنان تماماً".

رائحة الفم الكريهة
وقفاً لباتيل، يمكن أن يؤدي النوم غير الكافي إلى رائحة الفم الكريهة. ويقول باتيل: قلة النوم تقلل كمية اللعاب في الفم، وتدفع اللعاب السليم في تجاويف الفم أمر حتمي للحفاظ على نظافة الفم والأسنان. ويمكن أن يحدث جفاف الفم لاحقاً إذا لم يكن هناك ما يكفي من اللعاب، وهذا يزيد من كمية البكتيريا التي يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة.

طحن الأسنان
يوضح باتيل: "صيرير الأسنان هو المصطلح الذي يطلق على الحالة التي يحدث فيها طحن الشخص أسنانه معاً أثناء النهار عندما تكون مستيقظاً أو أثناء الليل خلال النوم، وإذا كنت تطحن أسنانك باستمرار، فهذا غالباً مؤشر على أنك لا تحصل على قسط كافٍ من النوم".

تسوس الأسنان
نتيجة للاستيقاظ البطني والخمول بعد ليلة من النوم السيئ، قد تتخلى عن روتين نظافة الفم المعتاد، والذي يقول باتيل إنه يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.

ويتابع: "علاوة على ذلك، يمكن أن يتعرض نظامك الغذائي للخطر وقد تتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر". وإذا لم تكن تنظف أسنانك بالفرشاة أو

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن قضاء ليلة نوم سيئ يؤثر على صحة أسناننا بطرق أكثر مما نتخيل.

ويوضح سانديب باتيل، طبيب الأسنان التجميلي والمسؤول الإكلينيكي في Waldron Dental، الطرق التي يمكن للحرمان من النوم أن يعيث فساداً بها في أسناننا.

نزيف اللثة
يقول باتيل: "عندما تحرم من النوم، ينتج جسمك كمية متزايدة من الهرمونات الالتهابية، وهذا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللثة. وهو عندما تكون اللثة ملتهبة ومتورمة. وهذا يمكن أن يؤدي بعد ذلك إلى التهاب دواعم السن، والمعروف باسم أمراض اللثة".

تخلخل الأسنان
يقول باتيل: "على غرار ما سبق، إذا كنت لا تحصل على قسط كافٍ من النوم كل ليلة، فقد تعرض نفسك لخطر الإصابة بأمراض اللثة.



دراسة تربط بين الولادة القيصرية ومخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

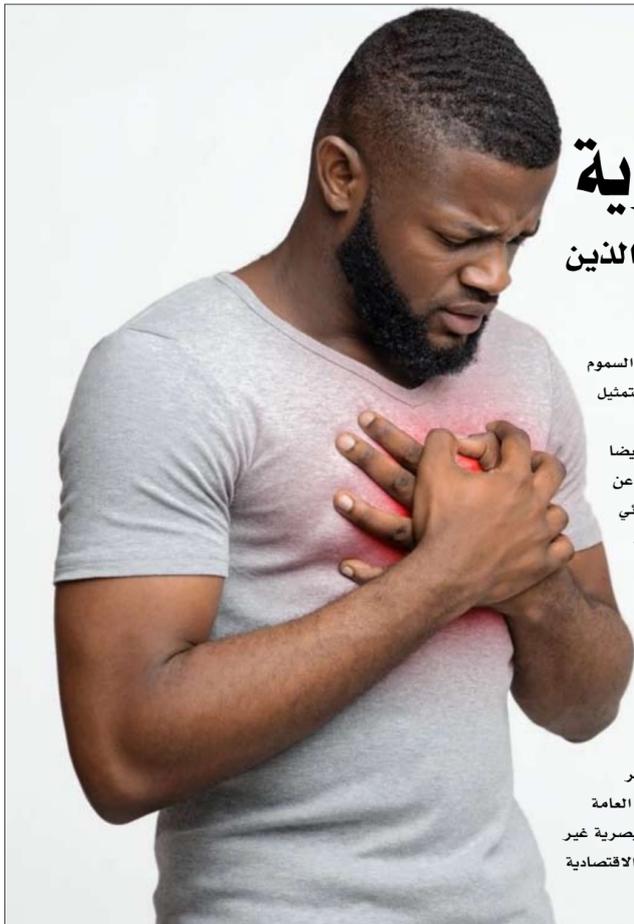
وجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة الصحة العامة الأسترالية والنيوزيلندية أن الأطفال الذين ولدوا قيصرية أمامهم مخاطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة.

وبحسب فاطمة وجدت الدراسة علاقة بين الولادات في القسم C وعوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال. وأضافت فاطمة: "أظهرت أربعة من أصل ستة مكونات فردية لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والمؤشر المركب مكونات خطر الأمراض القلبية الوعائية الخمسة ارتباطاً إيجابياً بالولادة القيصرية، كما قدمت دراستنا علاقة مباشرة بين الولادة القيصرية وزيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال في سن العاشرة".

وتابعت إن هناك سبباً معقولاً بيولوجياً لربط الولادة القيصرية بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة. قالت الدكتورة تهمينا بيغوم من جامعة كوينزلاند: "هناك حمل جراثومي متغير منذ الولادة القيصرية مقارنة بالولادة المهبلية، هذا النظام البيئي الميكروبي المتغير يعيق محور

الأعضاء والدماغ" ويطلق بعض السموم المؤدية للأمراض التي تسبب تلف التمثيل الغذائي. وأضافت بيغوم إنه من الممكن أيضاً أن يكون لضغط الجنين الناجم عن التحريض الفسيولوجي أو الدوائي أثناء الولادة القيصرية تأثير أيضاً. وتابعت إن الدراسة تقدم رؤية مهمة في سياسة الرعاية الصحية والتوجه الاستراتيجي نحو الحد من مخاطر الأمراض المزمنة. وبحسب بيغوم: "تعد المعدلات المتزايدة للولادات القيصرية التي يتم إجراؤها لأسباب غير سريرية مصدر قلق كبير للصحة العامة يتطلب خفض معدل الولادات القيصرية غير الضرورية والتكاليف البشرية والاقتصادية المرتبطة بها".

أستراليا ارتفع معدل المواليد في العمليات القيصرية من 18.5% في عام 1990 إلى 36% في عام 2019 ومن المتوقع أن يكون نصف الأطفال الأستراليين تقريباً وُلدوا قيصرية بحلول عام 2045".





وقع مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مذكرة تفاهم مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك على هامش مهرجان العين للكتاب الذي ينظمه المركز في استاد هزاع بن زايد بمنطقة العين. وقع المذكرة سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتور غالب البريكي، مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بالإمارة، بحضور عدد من المهتمين بدراسات اللغة العربية.

مركز أبوظبي للغة العربية يوقع مذكرة تفاهم مع جامعة الإمارات

الداخلية لجامعة الإمارات للترويج لفعاليات المركز، إلى جانب دعم الجامعة للمركز في الجوانب العلمية والتربوية. ووفقاً لمذكرة التفاهم تم اعتماد كل طرف من طرفي المذكرة شريكاً استراتيجياً لدى الطرف الآخر، كما سيعملان على التعريف بالجهود المشتركة في مختلف قنوات التواصل، وتشكيل فريق عمل ميداني من الجانبين لتابعة تنفيذ المشاريع المشتركة، كما سيقوم الأساتذة والباحثين في الجامعة بالنشر في مجلة الدراسات العربية التابعة لمركز أبوظبي للغة العربية.

ومن المرافق المتوافرة لدى كل من الطرفين وقواعد البيانات للمكتبة الإلكترونية، إلى جانب الترويج لعروض الكتب التي ينظمها مركز أبوظبي للغة العربية، وتسيير الرحلات الطلابية لها، والمشاركة في البرامج التي تتضمنها. كما تهدف مذكرة التفاهم إلى تنظيم ورش عمل حول الكتابة الأكاديمية والإبداعية، وإقامة أمسيات وفعاليات ثقافية وتنظيم مؤتمرات علمية مشتركة، حيث اتفق الجانبان على تنظيم مؤتمر دولي مشترك كل ثلاث سنوات، كذلك سيتم تفعيل الشراكة

عبر مناشط إبداعية، من خلال الاستفادة من الخبرات الأكاديمية والبنية التحتية التي تمتلكها الجامعة، وبما يهدف إلى تنسيق كافة الجهود من خلال فرق عمل نوعية لتابعة تنفيذ الخطط والبرامج والرؤى الاستراتيجية الوطنية المشتركة بين الطرفين. وبموجب المذكرة سيتم العمل على دعم جهود تطوير تعليم اللغة العربية وتمكينها ونشرها والحفاظ عليها، وتسهيل تعلمها لشرائح مجتمعية مختلفة من خلال مشاريع بحثية، كما سيتم الاستفادة من الخبرات العلمية والأكاديمية

الخطط والبرامج الاستراتيجية، حيث ستساهم الاتفاقية في دعم برامج اللغة العربية وتمكينها وتعزيز حضورها كوعاء ثقافي وحضاري بين اللغات العالمية، وذلك في المجالات والحافل الدولية والإقليمية والأنشطة النوعية والبرامج الأكاديمية، من خلال تطوير وتعزيز مهارات المتعلمين والناطقين بها. عبر البرامج المشتركة من مؤتمرات وندوات وأمسيات ومعارض للكتاب. وأضاف نعمل من خلال المذكرة على تعزيز وتنشيط الفعاليات باللغة العربية، كموروث حضاري وثقافي

ووجودها على الساحة العلمية، من خلال أبحاث ودراسات علمية جادة ورسنية، وفي مقدمة هذه المؤسسات جامعة الإمارات العربية المتحدة، مضيفاً أن مذكرة التفاهم مع الجامعة ستسهم في دعم الدراسات والأبحاث في المجالات اللغوية المختلفة، بما يحفظ للغة العربية مكانتها باعتبارها تمثل الهوية الوطنية والحضارية وحلقة الوصل بين الماضي والحاضر. من جهته قال الدكتور غالب البريكي، إن توقيع المذكرة يأتي في إطار تفعيل التعاون المشترك بين مؤسسات الدولة، لتحقيق

وتأتي المذكرة في إطار سعي مركز أبوظبي للغة العربية لتعزيز تعاونه مع المؤسسات العلمية والأكاديمية في دولة الإمارات والعالم، بما يدعم المجال البحثي في علوم اللغة العربية، والاستفادة من الخبرات العلمية الكبيرة التي تمتلكها جامعة الإمارات العربية المتحدة، باعتبارها الجامعة الرائدة في دولة الإمارات. وأكد سعادة الدكتور علي بن تميم، حرص مركز أبوظبي للغة العربية على التعاون مع الجهات الأكاديمية والتعليمية البارزة، بما يعزز ريادة اللغة العربية ويديم انتشارها

من 6 ديسمبر 2022 ولغاية 4 يناير 2023

جاليري فيريري للفن المعاصر في دبي يستضيف معرض إيقاعات العمق للشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم



إيقاعات الأعماق، حيث يتمكن الزائر من لقاء أفروديت حين سعت للانتقام من سيهي آلهة الروح، ومن خلال اللوحة يتم تصوّر أفروديت بطريقه لم يسبق لها مثيل وهي تحت الماء، بدلاً من الارتقاء من المحيط، وتعكس اللوحة كيف أن الحسد مرض رويحي هو أصل العديد من الخطايا، ولا يتوافق مع الإيمان الحقيقي، وهو السبب في إبطال أعمال الإنسان الصالحة، وكما تجسد لوحة الحسد كلمات الأغنية الشهيرة في الأساطير اليونانية: "لدا ابقى، بالإيمان والأمل والحب، ولكن الأعظم بينهم هو الحب الذي يقضي على الحسد، وإن الحسد والغضب كانا السببين الرئيسيين الذين أعما أفروديت عن الوفاء بواجباتها في نشر الحب والجمال للعالم. الجدير بالذكر بأن الرحلة التي يقدمها المعرض تسمح للزائر بالوصول إلى إدراك الأهداف النبيلة والسامية من القصص الأغرقيية، والتي تشجع على محاسن الأخلاق والابتعاد عن الحسد والضعف، وعن كل ما يصرفهم عن الاستمتاع بالمعنى الأكبر للحياة، وعن ما يخلق الفوضى لأنفسهم وللآخرين.

وفرة في ضربات الفرشاة النشطة بألوان نابضة بالحياة، مما يضيء إطباعات حركية مرحبة بأشعة الشمس الراقصة من الأعلى، والتي تبين نبض الحياة بطريقتي يمكن من خلالها الشعور بالموجات الهائلة من الطاقة التي تنبض في الماء، محاولة بانسجام الإيقاعات المألوية مع المرجان إلى أغنية عالية. هذا وقد وضعت سمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم رؤيتها للمعرض منذ اللحظة الأولى التي بدأت فيها برسم اللوحات المشاركة في المعرض، حيث شملت الرؤية طريقة العرض وهندسة المكان بتركيبته الحسية المهمة ليعيش الزائر التجريبية التخيلية، حيث يواجهون الواقع من خلال الذاتية الداخلية للفنانة، والتي تضيء على لوحاتها قيمة روحية، منتقلة لعالم أحلام خيالي مليء بشخصيات من الأساطير اليونانية، حيث تعكس الأعمال الفنية موضوعات وجدت في الفن الرمزي، الحب والخوف والكرب والحسد، حيث يتشكل دور قوة المرأة الرمزي الرئيسي للتعبير عن هذه المشاعر العالمية. وسوف يحفل المعرض بعرض أحد أزوع الأعمال الفنية لسمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم، لوحة "الحسد"، والتي سوف تختتم رحلة

المعزز والميتافيرس، حيث يتمكن عشاق الفن من الاستمتاع بالأعمال الفنية بطريقة أعمق باستخدام أدوات الواقع الافتراضي، الأمر الذي سوف يعزز من التجربة الفريدة للمعرض لأنه يلغي الحدود بين المادة والرقم. وتجسد سمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم من خلال أعمالها، الحقيقة المطلقة عبر استخدام الموضوع والاستعارات لتكوين إبداعاتها الفنية، حيث تسترشد الأضواء من أغاني الأساطير اليونانية القديمة، ويتغمس عشاق الفن في عالم طوباوي حيث يوجد الكمال والانسجام بشكل رمزي، وهو العالم الذي يمكن تحقيقه إذا سعى البشر من أجل السلام والرحمة، وتعمد سمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم في أعمالها الأسلوب الرمزي الذي يمثل توليفة متقنة بين الفن التشكيلي والشعور. وسوف ينطلق زائر المعرض برحلة في إيقاعات العمق مع سلسلة الوحي، حيث يتم توجيهه للظهور من خلال عرض اللوحات الضخمة، حيث تعيد الأعمال الفنية تخيل مسار أفروديت في سفرها عبر أعماق المحيط لتجلب الحب والجمال، ويتم تقديم هذه اللوحات بموضوعها تحت الأعماق مع

في منطقة القوز. هذا ويعتبر معرض إيقاعات العمق لسمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم، معرضاً فنياً متعدد الحواس وفريداً فيما يقدمه من إبداع، فهو مستوحى من الأسطورة اليونانية القديمة لأفروديت وسيهي -الروح- ويكي قصة هساد البشيرة مع ما يترتب عنه من تدمير ناتج عن الحسد والضعف، وبالتعاون مع شركة "كونتوبيا تكنولوجيز"، سوف يكشف المعرض النقاب عن أعمال فنية لسمو الشيخة ميثاء بنت عبيد آل مكتوم بتقنية ال إن إف تي -الرموز الغير قابلة للاستبدال، وكما يستخدم المعرض تقنيات الواقع الافتراضي

مشروع جديد تطلقه دبي للثقافة دعماً للخط العربي

بلاغة الرمز وأيقونة التشكيل . . إضاءة على جماليات اللغة العربية خليل عبد الواحد : أفضل الأعمال ستعرض في معرض دبي الدولي للخط العربي

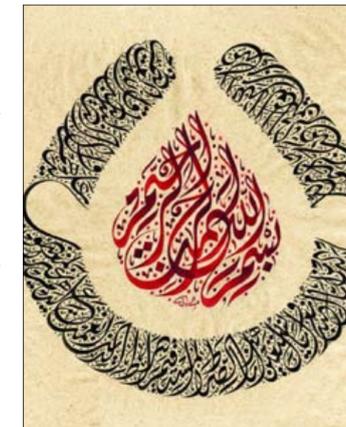
وغيرها. ويستعرض المشروع الذي يستهدف الفئات المجتمعية بدءاً من سن 15 عاماً فما فوق، عبر شقيه النظري والعملية، الجوانب الجمالية والفلسفية والتاريخية لفن الخط العربي، ويظهر قيم الإبداع والتجديد في تكوين الحروفيات، وتعزيز الارتباط بالهوية الوطنية. وأشار إلى أن "دبي للثقافة" تسعى عبر المشروع إلى توفير بيئة ملائمة للمبدعين في حقل الفنون التشكيلية تمكنهم من النجاح والتطور، والمساهمة في دعم اقتصاد دبي الإبداعي، لتحقيق رؤيتها الهادفة إلى ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب.

"فن الخط"، وإنما وسعت من حدوده لتسلط الضوء على جماليات اللغة العربية وأثرها الفاعل على تعزيز الإبداع و تشكيل الهوية المجتمعية والذاتية. وفي هذا السياق، أشار عبد الواحد إلى أن التركيز على اللغة العربية في هذا المشروع يأتي في إطار حرص "دبي للثقافة" على ترسيخ مكانة اللغة العربية وأصالتها والمحافظة على قيمها الجمالية. وقال: "يساهم المشروع في تعزيز اللغة العربية والنهوض بها كونها تمثل روح الهوية الوطنية، وعبر باقة المحاضرات والورش التوعوية التي سييحددها المشروع تقدم "دبي للثقافة" مجموعة مفاهيم جديدة تناقش أثر اللغة في القيادة والابتكار والتفوق وأسرار موسيقى حركات الحروف،

بالإضافة إلى مركز دبي لأصحاب الهمم، تنظيم مجموعة من ورش العمل التي تضيء على أساليب تحضير اللوحات الخطية وأنواع الأحبار والورق المالح وقصبات الكتابة، بالإضافة إلى طرق تصميم الشعارات باستخدام الحروف العربية. وفي هذا السياق، قال الفنان التشكيلي خليل عبد الواحد، مدير إدارة الفنون التشكيلية في "دبي للثقافة": "بعد الخط من أدوات التعبير الإبداعية في المنطقة العربية لما يمتلكه من سحر يتجلى في مشروع "فن الخط العربي، بلاغة الرمز وأيقونة التشكيل" الذي يحتفي فيه "دبي للثقافة" بالحرف والقلم، وتضيء على جماليات الخطوط العربية المعاصرة والكلاسيكية الأصيلة، ما يعزز من حضورها وجاذبيتها لدى الجمهور". وأوضح بأن المشروع يتيح الفرصة أمام الجميع لتعلم أصول الخط العربي وصقل مهاراتهم فيه. وأضاف: "تسعى "دبي للثقافة" من خلال المشروع إلى تمكين أصحاب المواهب وإبراز إبداعاتهم، وهو ما يصب في إطار التزاماتها بالاستثمار في الطاقات الشابة الطامحة لدراسة الخط العربي وتاريخه وفلسفته، تحقيقاً لرؤيتها الهادفة إلى جعل دبي مركزاً عالمياً لتعلم فنون الخط العربي على اختلافها". ولفت عبد الواحد إلى أن المشروع يعزز من مناسخ الإبداع في دبي، عبر إتاحة الفرصة أمام الجميع للاطلاع على تجارب جديدة في فن الخط العربي، منوهاً إلى أن دورات المشروع صممت لتمكين المشاركين من إتقان خطوط الديواني والديواني الجلي والرقعة بشكل تام، ومشيراً إلى أن أفضل الأعمال الناتجة عن هذه الدورات سيتم عرضها في "معرض دبي الدولي للخط العربي".

عبر المشروع الجديد تفتح "دبي للثقافة" الأفق أمام المبدعين من كافة فئات المجتمع، وتقدم لهم مجموعة دورات تدريبية تركز على تعليم أصول خطوط الرقعة والديواني والديواني الجلي، تحت إشراف الفنان والخطاط وخبير اللغة العربية زيد أحمد أمين الأعظمي، وسيخضع المشاركون لبرنامج تعليمي مكثف يمكنهم من إتقان طرق وتقنيات الكتابة بالخطوط الثلاثة، إلى جانب التعرف على تكوين الحروفيات وطرق صياغتها بطرق فنية مختلفة.

ويشمل المشروع الذي تستضيفه مكتبة الصفا للفنون والتصميم ومكتبة الطوار ومركز الجليبة لثقافة الطفل مكانة اللغة العربية وجمالياتها في المجتمع المحلي.



مكانة اللغة

من جهة أخرى، لم تكتف "دبي للثقافة" بهذا المشروع بـ

منوعات

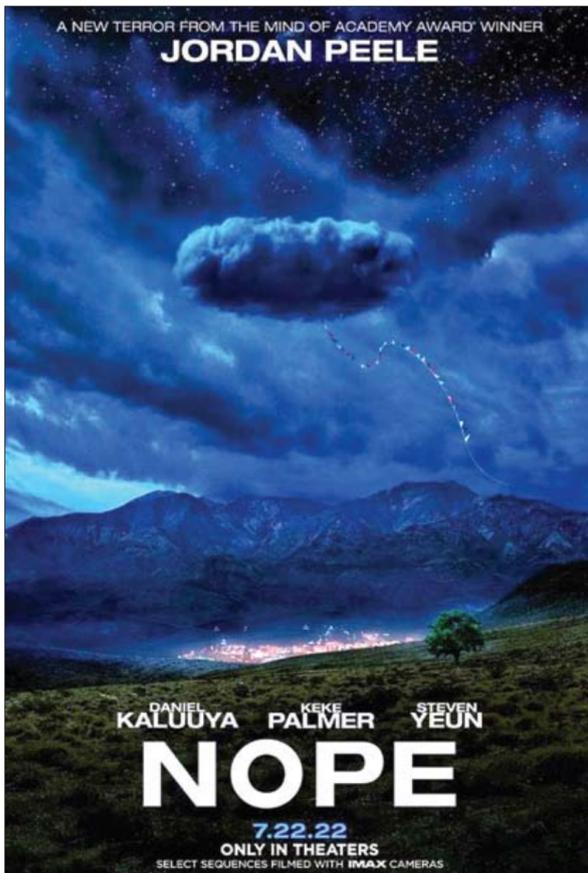
العمل

27



مؤلف مهووس بجماليات الرعب

"Nope": مرايا تعكس الشر المتأصل في شخصياته



يمثل جوردان بيل (1973) وروبرت إيغرز (1983) وآري أستر (1986) أضلاع مثلث، اصطلاح على تسميته بـ "تِيَار الرعب الجديد"، الذي بعث الروح في جماليات هذا النوع المتطلب، بفضل جانب بصري مُبتكر للغاية، ومزج مُثير بين الأنواع، واشتغال على ثيمات وأبعاد سيكولوجية، تلامس هواجس العصر وأكثر مكبوتاته توغلاً في اللاشعور الجماعي. توجّه يترافق في الأفلام الأخيرة للتلاشي، بنزعة ترنو إلى إحياء الفرجة السينمائية المتوجّهة إلى الجمهور العريض، من دون الركون إلى وصفات الـ "بلاكباستر" الجاهز للأخذ، وطموح حقن راديكالية وقمامة في أوصال الماكينة الهوليوودية.

عنها تفاصيل تحذير أوتيس جونيور من النظر مباشرة في عيني الكائن الفضائي، ومواجهته التي تتخذ شكل ترويض الأحصنة الجامحة، ومقاربة تصرفاته كأي حيوان أرضي، يسعى إلى حماية منطقته، واهتراس كل ما يسير عليها.

بعد تجمّع البيض. مضاصي الأرواح مع منتج أرضي هادئ، في Get Out، ثم صعود القراء العدوانيين من تحت الأرض، في Us، ترفع شخصيات Nope نظرتها إلى الأعلى، لمواجهة عدو أشر وأغرب، يُحيل هذه المرة إلى لاوعي جماعي مُثل بتركب الشعور بالذنب من نزعة الانصياع للفرجة السهلة، إلى درجة عقد اتفاق فاستي مع شيطان الاستعراض، المُهين والمبتذل. تفاصيل عذبة بينتها المخرج. كاتب السيناريو تدعم هذه القراءة، منها مشهد إخراج الكائن الفضائي فكّيه، الذي ينطوي على إشارة مزدوجة تحاكي شكل الكاميرا (أداة "جريمة" التقاط كل أشكال الاستعراض)، وتُحيي أحد أكثر مشاهد الغامرة والفانتازيا ترسخاً في الذاكرة السينمائية، حين أفضح الوحش المتعسر عن فكّه القزّز في حفلة جون مكنيرتان "المفترس (Predator)"، المنجزة عام 1987. كما يتوجه أرنولد شوارزنيغر إلى فريق الكوماندوس المُرافق له بالعبارة الشهيرة: "ما دام ينزف، نستطيع قتله"، عند رؤية آثار الدماء الفوسفورية للوحش على أوراق الأشجار.

يُفصح أوتيس جونيور عن خطّته للأجهزة على الكائن المعتدي، عند اكتشاف الأشياء غير العنصرية، التي يلفظها بعد "هضم وجبته" (إحدى بصمات أسلوب المخرج، المتمثلة في لقطات مؤثرة بصريا بحدّ ذاتها، لكنها تُخبر في الوقت نفسه عن تفصيل سردي أساسي للحبكة). قائلاً: "إن كان يجوع، فيوسعنا أنّ

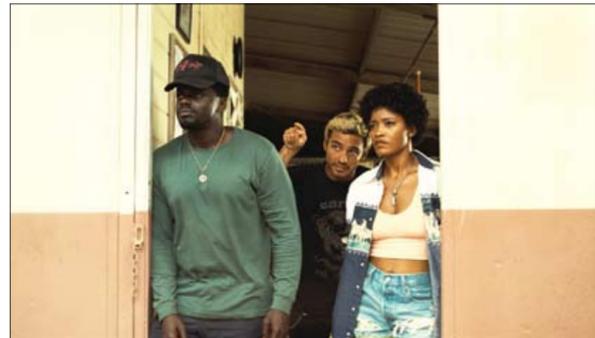


تجهيزات إلكترونية، ويعرضان على مدير التصوير المخضرم أنتلرز هوست (مايكل وينكوت) التقاط صورة الجسم بكاميرا غير كهربائية. يُفيد جوردان بيل، كالعادة، من تجربته في الكوميديا، لصوغ مواقف مفارقة في نبرتها، يتناوب إيقاعها بين لحظات توتر مشدود، وترقب يحبس الأنفاس، تليها هدنة ارتخاء، يتصاعد فيها منسوب التوتر تدريجياً، مجدداً. تحوّل يتيح القبض على اختلال اليومي الاعتيادي، وتسلل الفانتازيا والمربع، المتجسد هنا في ظاهرة الجسم الغريب، التي يقارنها بلا شك، امتداداً لنسق أفلام هوليوودية مشهورة، كـ"لقاءات من الصنف الثالث" (1977) و"حرب العوالم" (2005) لستيفن سبيلبرغ، و"إشارات" (2002) لأم. نايت شامالان، وهما من أبرز من أنشروا في أسلوبه، لكنه يحرص، في الوقت نفسه، على تفرّد وانخراط في مشروع جمالي، أسس له في فيلميه السابقين، فوامه ثيمة الحيوانية التي تطبع نظرتهم للشخصيات/الكائنات المناوئة، كما تعبّر

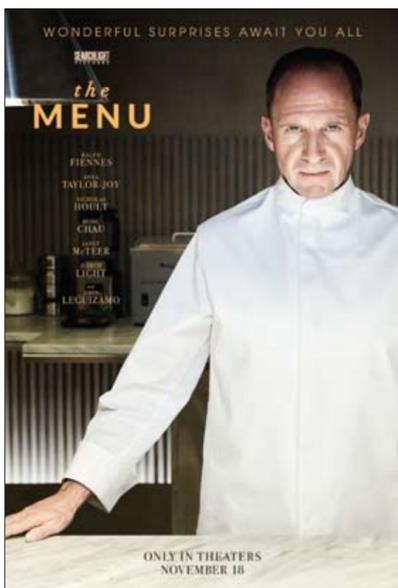
تتبدى هذه النزعة، بوضوح، في الفيلم الطويل الثالث ليل، "نوب (Nope)"، حيث تنصهر الأساطير، المُشكلة لأنواع هوليوودية عريقة، في رؤية مؤلف مهووس بجماليات الرعب، رغم ترمزه واكتسابه الشهرة كمثل كاتب مختص في الكوميديا، يتابع مسالة الشرط الإنساني بطموح يكبر من فيلم إلى آخر. فيعد طرحه سؤال العنصرية الحارق، مُحيّناً جدلية الأعراق في المجتمع الأميركي، في باكورته Get Out عام 2017، عبر استعارة العبودية المكرمة واستلاب الأرواح، قارب، في رافعته Us، عام 2019، مسألة التعاضل بين الطبقات المجتمعية، على خلفية ثيمة القراء الشبهيين، مُستشرفاً بشكل مذهل شرخاً متأصلاً في مجتمع بلد العم سام، كاد يفضي إلى حرب أهلية بداية عام 2021، بعد هذين الفيلمين، ينبري لفيلم بموضوع أكثر كونيّة، تكمن علاقة الإنسان الإشكالية بالفرجة في قلب طرحه الجمالي والسري.

يفارق أوتيس هايبود الحياة في ظروف غامضة، إثر إصابته في الرأس، بعد تساقط أشياء حادة من السماء على مزرعة العائلة. يحاول وريثاه أوتيس جونيور (دانيال كلو) وأخته إمرالد (كيكي بالمر) الحفاظ على السير العادي لشركة عائلتهما، العريقة في ترويض الخيول لفائدة استوديوهات تصوير الأفلام، في منطقة "أغوا دولتشي" في كاليفورنيا. بعد 6 أشهر على وفاة الأب، يلاحظ أوتيس جونيور سلسلة أحداث غريبة (اضطراب التيار الكهربائي، فرار الخيول... إلخ) في محيط المزرعة، ويكتشف رقيقة أخته جسماً غريباً على شكل طبق طائر، وحركة غير اعتيادية في الملهى الترفيهي "جويتر كليم"، القريب من المزرعة، لصاحبه ريكبي "جوب" بارك (ستيفن يون) صديقهما الذي عُرف بأدوار صغيرة مثلها في طفولته،

تقدّمه إلى الأمام. استعارة تصح عن فحوى النص، المخياً في ثنايا فيلم يديع، رسخ مكانة جوردان بيل كأحد أبرع المخرجين المتخصصين في سينما النوع اليوم، وأضاف لبنة أخرى لصرح سينمائي شاق، رغم أنّه لا يتجاوز 3 عناوين، لا يتوزع عن سير غور اللاداعي البشري، فتستوطنه كائنات مفزعة، ليست في آخر المطاف سوى مرايا تعكس الشر المتأصل في شخصياته الرئيسية، والوبال الوخيم، القابع في الإنسان المعاصر، بانتظار الظروف المؤاتية لخروجه إلى الوجود.



تقييم متوسط لفيلم The Menu من النقاد قبل طرحه عالمياً



الفيلم الجديد The Menu يقوم ببطولته كل من أنيا تايلور جوي، رالف فاينز، جانيث ماكنيير، نيكولاس هولت، ايمي كاريرو، جون ليجوزيامو، جوديث لايت، هونج تشاو، بول ادلستين، كريستينا بروكاتو.

فيلم The Menu الجديد من إنتاج شركة Searchlight Pictures، ويصور حول سفر زوجان شابان إلى جزيرة نائية لتناول الطعام في مطعم حصري، حيث يعد الشيف قائمة طعام فاخرة وسرية، وبالتالي تحدث بعض المفاجآت الصادمة.

حصل فيلم The Menu على تقييم متوسط من قبل النقاد العالميين، وصل إلى 89% من قبل 55 ناقداً عالمياً من خلال موقع التقييمات Rotten Tomatoes، وذلك قبل طرح العمل بدور العرض العالمية بداية من يوم 18 نوفمبر الجاري.



الفكر

التخلي عن بعض المواد الغذائية يعزز منظومة المناعة



حددت الدكتورة يلينا إيفغياتيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، المواد الغذائية التي يساعد التخلي عن تناولها، على تعزيز منظومة المناعة. وتشير الخبيرة في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن الإفراط بتناول الحلويات يضعف منظومة مناعة الجسم. لذلك تنصح باستبعاد هذه المواد من النظام الغذائي في فترة ازدياد الإصابات بمرض "كوفيد-19"، لأن التخلي عنها يعزز منظومة مناعة الجسم. وعند الإفراط بتناول الحلوى أو البسكويت أو الكعك أو

شرب المياه الغازية المحلاة، ثلاث مرات في اليوم أو أكثر، سيلحق الضرر بمنظومة مناعة الجسم. لأن السكر المضاف إلى هذه المواد سيقلل من نشاط خلايا منظومة المناعة خلال 2-3 ساعات بعد تناولها. أي أن الجسم يفقد المقاومة للعدوى الفيروسية. وتضيف، وينتمي مرضى السكري ومن يعاني من اضطراب عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات إلى الفئة الأكثر عرضة للإصابة بمرض "كوفيد-19". لذلك تنصح باستبعاد هذه المواد من النظام الغذائي في فترة ازدياد الإصابات بهذا المرض.

قرأت لك

الليمون



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السرعات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويؤيد الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفت تكررت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها إذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت



ما كمية الذرة التي يمكن تناولها صحيا في اليوم؟

أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، الأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة سانت بطرسبورغ، أن الإفراط بتناول الذرة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

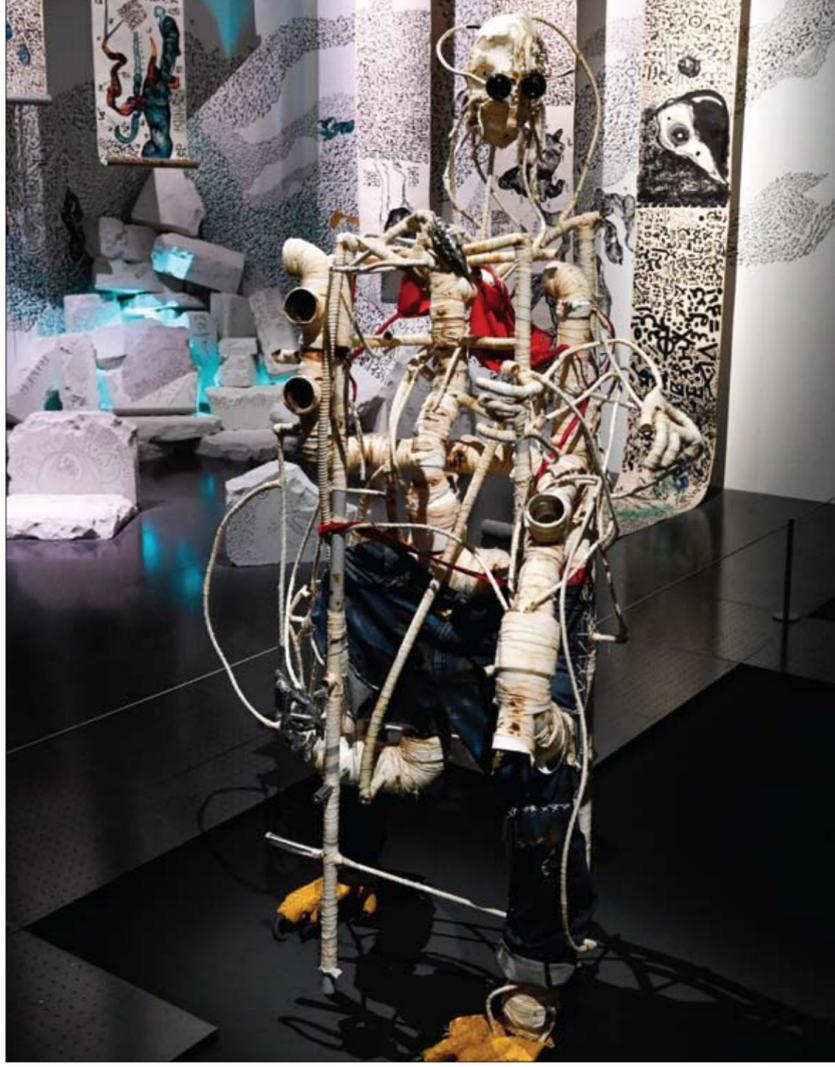
ويكشف الخبير في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" لماذا لا ينصح بقطع عرائس الذرة في الحقل، وكم كمية الذرة التي يمكن تناولها في اليوم. ويشير الخبير، إلى أن الذرة المسلوقة من الأكلات المنتشرة صيفا. وحبوب الذرة غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والعناصر المعدنية، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية.

ويقول، "إن ما يسمى بأمراض الحضارة، سببها انخفاض نسبة الألياف الغذائية في الطعام. ولا شك أن القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، تصبح معرضة لخطر الإصابة بالأمراض في حالة عدم وجود ألياف عالية الجودة في الأطعمة التي نتناولها".

ويضيف، ولكن مع ذلك لا ينصح بتناول الذرة يوميا. ويقول، "تحتوي الذرة مثل جميع الحبوب على نسبة عالية من السرعات الحرارية، لذلك ليست مادة غذائية للاستهلاك اليومي. ولكن خلال الموسم يمكن تناولها عدة مرات في الأسبوع. ويمكن للشخص البالغ في كل مرة تناول حوالي 200 غرام منها للحصول على الجرعة اليومية التي يحتاجها الجسم". ويضيف، ولكن عند تناول أكثر من هذه الكمية، يشعر الشخص بنقل في المعدة وعسر الهضم وزيادة في تكون الغازات. ويؤدي الإفراط بتناول الذرة بصورة منتظمة إلى زيادة الوزن والسمنة.

وينصح الخبير بعدم استخدام عرائس الذرة التي قطعت عند حافة الحقل أثناء التجوال كما يفعل الكثيرون عادة.

ويقول، "تزرع أصناف كثيرة من الذرة لعلف الحيوانات، ولا يمكن التمييز بينها وبين الذرة الاعتيادية إلا من قبل خبير. وكفاءة الأصناف المستخدمة كعلف تصعد قبل تصنيع العرائس بفترة طويلة، ومع ذلك لا ينصح بقطع العرائس في الحقل، بل من الأفضل شراؤها. لأن الذرة المخصصة للأكل تكون ذات مذاق لذيق وخصائص حسية واضحة".



عمل فني للفنان التشكيلي الفرنسي المعاصر رينود خيريز، خلال معرض «أبواب الممكن»، الفن والخيال العلمي في متحف بومبيدو، مونتريال، شمال شرق فرنسا. 1 ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساسا في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتا. وهذا ما يؤدي إلى صق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرض هيكلا كلسيا متشعبا أحمر، وقليل ما يكون ورديا أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تعطى عدة بواب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة الجواهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسبينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجيادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجانزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلا طيب القلب يقدم مساعده إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مكسبة ومرضية ترتجف من البرد فأخذها معه الي بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا باليا ثم غطاها به وحلب المعزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فاتها دائما خبير عليه فكلمها خرجت وارهه طلبه شخصا من لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائق لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهد حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاها ليثام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم نموه وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبه بيده فوجدها قد اقلبت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطعه لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

