

منوعات الغذاء

الأربعاء 9 مارس 2022 م - العدد 13488
Wednesday 9 March 2022 - Issue No 13488

ص 22

موظفات إكسبو 2020 دبي
يتحدن لالتقاط صورة مميزة
احتفالاً باليوم الدولي للمرأة



ص 27

بياريت قطريب:
على الإنسان أن يواكب
متطلبات العصر



طرق سهلة وبسيطة للحفاظ
على صحة فروة رأسك

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

عسر بلع الطعام .. جرس إنذار

عندما يجد شخص ما صعوبة في بلع الطعام، فإن هذا الأمر طبيعي، لأن هذه العملية قد تشوبها بعض الصعوبات، بين الفينة والأخرى، لكن تكرار الأمر قد يكون عارضا يتنبه لمرض خبيث، وبحسب موقع بيست لايف، فإن العسر المتكرر في بلع الطعام، قد يكون عارضا من أعراض الإصابة بسرطان المريء، الذي يعد من بين الأمراض الأكثر فتكا بالمصابين. وتشير بيانات الجمعية الأميركية للسرطان، إلى أن المرض الخبيث يودي بحياة نحو 16 ألف شخص كل سنة في الولايات المتحدة، وتضيف الجمعية، أن 20 في المئة فقط من المصابين بسرطان المريء، يستطيعون بلوغ متوسط حياة من 5 سنوات، لأن أغلبهم يفارقون الحياة مبكرا. وعندما يجد الناس صعوبة في بلع الطعام، يعتقدون الأمر عادي، أو يغيرون عاداتهم الغذائية، فيزيدون من مضغ الطعام، كما قد يتناولون أشياء أقل صلابة، مثل الشورية. ويواجه الناس في العادة مشكلة في البلع، إذا أكلوا وجبتهم بشكل سريع، أو في حال لم يمضغوا الطعام بشكل كاف. لكن تغيير نوعية الطعام لا يحل المشكلة، لأن في حال كان الشخص مصابا بالسرطان، فإن المرض سيتفاقم، إلى أن يصبح هضم السوائل نفسها مثل العصير الأخرى أمرا صعبا.

قراصنة تليفزيون روسية

قالت مجموعة قرصنة الإنترنت "أونيويس"، إنها تمكنت من اختراق قنوات تلفزيونية روسية، ثم عرضت صوراً من الحرب الدائرة بأوكرانيا، في مسعى لإحراج موسكو، وإظهار ما تواجهه من انتهاكات، في "انتهاكات". ودكرت المجموعة، في تغريدة على موقع "تويتر"، أنها تمكنت من اختراق قنوات روسية مثل "روسيا 24" و"شائيل وان" و"موسكو 24"، إلى جانب الوصول لعدد من مواقع بث في البلاد. وقامت المجموعة، التي تقدم نفسها بمثابة تجمع لقراصنة من مختلف دول العالم، بعرض صور من الحرب التي دخلت يومها الثاني عشر. وأظهرت الصور المحروسة، عمليات قصف في أوكرانيا، وفي الختام، قام القراصنة بعرض رسالة تقول إن المواطنين الروس العاديين يرفضون الحرب.



أعراض الذبحة الصدرية عند النساء .. تنبهي لها جيداً

الشريان التاجي والذبحة الصدرية، 1 - تعاطي التبغ: حيث يؤدي مضغ التبغ والتدخين والتعرض طويل الأمد للتدخين السلبي إلى إتلاف الجدران الداخلية للشرايين -بما في ذلك شرايين القلب- مما يسمح بتجمع رواسب الكوليسترول ومنع تدفق الدم. 2 - داء السكري: إذ يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، مما يؤدي إلى الذبحة الصدرية والنوبات القلبية عن طريق تسريع تصلب الشرايين وزيادة مستويات الكوليسترول في الدم. 3 - ضغط الدم المرتفع: مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إتلاف الشرايين عن طريق تسريع تصلب الشرايين. 4 - ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم: الكوليسترول هو جزء كبير من الترسبات التي يمكن أن تضيق الشرايين في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الشرايين التي تغذي القلب. ويزيد المستوى المرتفع من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف أيضاً باسم الكوليسترول "الضار"، من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والنوبات القلبية. كما أن ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية، وهو نوع من الدهون في الدم يرتبط بنظامك الغذائي غير الصحي أيضاً. 5 - تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب: فإذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بمرض الشريان التاجي أو أصيب بنوبة قلبية، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية. أعراض الذبحة الصدرية تشمل أعراض الذبحة الصدرية ألم الصدر والإحساس بضيق يمكن وصفه بأنه يشبه الضغط أو العسر أو الحرقة أو الامتلاء. وقد يشعر المريض أيضاً بألم في الذراعين أو الرقبة أو الفك أو الكتف أو الظهر. ومن الأعراض الأخرى التي قد يعاني منها الشخص عند الإصابة بالذبحة الصدرية خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. 10 طرق تجنب أمراض القلب

عوامل تزيد من خطر إصابتك بالذبحة الصدرية تزيد عوامل الخطر التالية من خطر إصابتك بمرض

هذا ما يخبرك به الجسم إذا استيقظت متعباً

الإحساس بالتعب والإرهاق غير المبرر عند الاستيقاظ من النوم طريقة يخبرك بها الجسم عن وجود مشكلة ما. وعادة ما يصاحب ذلك التعب أحد الأعراض مثل: الدوار، أو الصداع، أو الغثيان، أو الجفاف. إليك ما يعنيه ذلك: الجفاف: نقص سوائل الجسم أو الجفاف سبب رئيسي لهذه الحالة، فحتى فقدان 5٪ بالمائة من سوائل الجسم يمكن أن يسبب الصداع والتعب في الصباح، وفقاً لعيادة مايو كلينيك. الحل: تناول رشفات صغيرة متكررة من الماء أو المرق أو أي مشروب غني بالشوارد مثل ماء جوز الهند أو عصير الليمون (الحامض). البرد والإنفلونزا: قد يكون سبب هذا التعب بداية الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا أو ما يشبهها. الحل: تناول السوائل وخاصة التي تحتوي على فيتامين "سي" مع مسكنات الألم التي تخفف أعراض البرد. الكثير من السكر: من المحتمل أن يؤدي أكل الكثير من الحلوى في الليل إلى الشعور بالضيق في اليوم التالي. قد يسبب السكر المفرط قبل النوم اضطراب في نسبة السكر بالدم، ما قد يؤدي إلى النوم المضطرب والصداع وكذلك الشعور بالغثيان أو التعب العام في الصباح. الحل: تعديل نسبة السكر بالدم بالشرب الكثير من الماء، وتناول إفطاراً متوازناً، يحتوي على البروتين الخالي من الدهون، والكربوهيدرات الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر. كذلك تساعد تمارين الصباح أو المشي على استعادة النشاط، وخفض السكر المرتفع.

وصفة سهلة وبسيطة للفطور .. النتائج مبهره

في الوضع المثالي، نبدأ يومنا بوجبة فطور صحية متكاملة، لكن الأمر متعذر في بعض الأحيان لأسباب عدة. لكن خبراء التغذية يشهدون على أهمية الالتزام بوجبة صحية ولذيذة في الفطور، ويقدمون نصائح في هذا الإطار بحسب موقع (nbcdfw). ويقول الخبراء إن وجبة الفطور الصحية لا يجب أن تكون بالضرورة متقنة، ويشيرون إلى نوعين من المواد الغذائية المليئة بالطاقة وهما: الجبن واللبن. وعلى سبيل المثال، الزبادي غني بالمواد الغذائية والبروتينات والكالسيوم الذي يبني العظام والبوليتاسيوم الذي يوزن ضغط الدم. ومن المهم، تلام في السكريات المضافة عن طريق شراء الزبادي العادي، الذي لا يحتوي على سكريات مضافة، وقم بتغطيته بالفاكهة. ويمكن تناول جبن القريش فهو منخفض السعرات الحرارية وغني بالبروتينات التي تساعد على الشعور بالشبع. وعلى صعيد الحبوب، لا يجب الإفراط بين الحبوب المعالجة أو تلك الخفيفة، وهناك الكثير من الخيارات المناسبة في هذا الإطار مثل التمور والزبيب والجوز وغيرها. وترتبط الحبوب ذات التصنيف الأعلى في الحبوب الكاملة بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري، ولها فائدة أخرى تتمثل في إضافة الألياف إلى نظامك الغذائي.

أعراض تنذر بانفصال شبكية العين

شدت الرابطة الأثانية لطبء العين على ضرورة استشارة الطبيب فور ظهور نقاط وظلال وستارة سوداء ومضات أمام العين؛ حيث تنذر هذه الأعراض بانفصال شبكية العين. وأوضح الرابطة أن انفصال شبكية العين يعني انفصال البطانة الداخلية للعين (الشبكية) عن جدار العين (مشيمة العين)، مشيرة إلى أن الأسباب وعوامل الخطورة تتمثل في التقدم في العمر وقرع النظر الشديد وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وأورام العين والتدخين وجراحات مثل جراحة المياه البيضاء (الكاتاركت). وشددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض سائلة الذكر للخضوع للعلاج في الوقت المناسب وتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على انفصال شبكية العين والمتمثلة في فقدان البصر. وعادة ما يتم علاج انفصال شبكية العين بواسطة الجراحة باستخدام الليزر، حيث يتم ترميم التمزقات والتقوب، التي تسبب انفصال الشبكية.

كيف تخدع مشروبات الحمية عقلك ؟

وجد بحث جديد أن مشروبات الحمية قد تحفز الرغبة الشديدة في تناول الطعام لدى النساء والأشخاص الذين يعانون من السمنة. وعندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، يميل الناس إلى اختيار الأطعمة والمشروبات الخالية من السكر، ولكن بالنسبة للأخيرة، هناك دراسات متضاربة حول مشروبات الحمية التي تساعد على إنقاص الوزن. وعلى الرغم من حالة السعرات الحرارية المنخفضة فقد وجدت أحدث الأبحاث أن الحلويات الصناعية قد لا تكون مفيدة في التخلص من الوزن الزائد كما قد يفترض البعض. وخلال دراسة جديدة أجريت في جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس، نظر الباحثون على وجه التحديد في المحلى الاصطناعي سوكرالوز، المعروف أيضاً باسم Splenda، والذي تمت الموافقة عليه من قبل إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية. ووجد الباحثون أن المحلى غير الغذائي، وهو مكون في العديد من مشروبات الحمية، يزيد في الواقع من الرغبة الشديدة في تناول الطعام لدى النساء والأشخاص الذين يعانون من السمنة، وتمت مقارنة ذلك بالمشروبات التي تحتوي على السكر وهو سكر طبيعي. واستخدم الفريق ثلاث طرق لاستكمال بحثهم، باستخدام صور الدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي لـ 74 مشاركاً في الدراسة لتوثيق تنشيط أجزاء من الدماغ مرتبطة بالشهية والرغبة الشديدة، كما استخدموا عينات الدم لقياس نسبة السكر في الدم وهرمونات التمثيل الغذائي التي يمكن أن تسبب الجوع، وتبعوا كمية الطعام التي استهلكها المشاركون في نهاية كل جلسة.

المضاد الحيوي عامل خطر وراء تزايد سرطان القولون لدى الشباب

وجدت دراسة جديدة ارتباطاً بين تزايد الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى من تقل أعمارهم عن 50 عاماً وبين كثرة تناول المضادات الحيوية لدى الشباب. وتقضي هذه الأدوية على الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في الجهاز الهضمي، أو ما يعرف بالبكتيريا الصديقة في الأمعاء، وتقوم هذه البكتيريا بأدوار معقدة لا يزال العلم يكشف عنها كل يوم. وقالت الدكتورة ليزلي صموئيل، المشرفة على الدراسة من جامعة أبردين الأستكتلندية: "الارتباط بين كثرة تناول المضادات الحيوية لدى الشباب والإصابة بسرطان القولون والمستقيم موجود لكن المفاجأة أن نسبة الخطر بلغت 49 بالمائة، ويعني ذلك وجود خلل في بروتوكول وصف المضادات الحيوية لدى الأطفال والشباب، على الرغم من اتفاقية حقوق الطفل". وبحسب الدراسة التي نشرتها بريتش جورنال أوف كانسر، يعتبر سرطان القولون والمستقيم من أكثر أسباب الوفاة تزايداً خلال الـ 25 عاماً الماضية في الولايات المتحدة وبريطانيا، ويعتقد أن هذه الظاهرة تمتد إلى جميع أنحاء العالم. وتوجد عوامل أخرى تزيد من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان تتعلق بنظام التغذية الغني بالدهون والسكر، والبدانة، وقلّة النشاط البدني، والتدخين، وتعاطي الكحول، وكثرة تناول المسكنات المضادة للالتهاب.



أسباب الإصابة بتشمع الكبد

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن تشمع الكبد هي حالة مرضية خطيرة يتم فيها استبدال نسيج الكبد السليم بنسيج ليفي (ندبة)، مما يؤدي إلى توقف الكبد عن أداء وظائفه. وأوضح المركز أن تشمع "كبد" الكبد له أسباب عدة، هي: إدمان الكحول والالتهاب الكبدي الوبائي B و C والتهاب الكبد المناعي الذاتي والالتهاب المزمن للقنوات الصفراوية الصغيرة في الكبد. كما تشمل الأسباب أيضاً أمراض الأيض مثل مرض تخزين الحديد ومرض تخزين النحاس والتليف الكيسي وأمراض القلب مثل قصور القلب الأيمن المزمن والأمراض المدارية مثل البلهارسيا والمواد السامة مثل الزرنيخ. وتتمثل أعراض تشمع الكبد في فقدان الشهية والغثيان وانخفاض الوزن والتعب المستمر وحكة الجلد وظهور كدمات على الجسم واللون الغامق للبول واللون الأصفر للجلد والعيون وتجمع السوائل في القدمين والبطن "الاستسقاء". وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على تشمع الكبد.



منوعات الفكر 22

تجاوز أعداد الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 دبي عتبة الـ 174 مليون زيارة

وصول إجمالي عدد الزيارات لموقع الحدث الدولي إلى 17,434,222 زيارة، بزيادة بلغت 1.4 مليون زيارة في أسبوع واحد

بدء من رواد الفضاء وصولاً إلى الفنانين.. الخبرات الإماراتية تجعل من إكسبو 2020 دبي قصة نجاح وطنية

إكسبو 2020 دبي حفل حاسم للأنفاس يُحييه الثنائي العراقي الشهير أصيل هميم ومجد المهندس، على منصة اليوبيل يوم 15 مارس، ضمن الجلسة الأخيرة من سلسلة أسبقيات جلسات إكسبو 2020 دبي. وعلى غرار بوني تايلر ويوني إم، ستعطي أساطير موسيقية أخرى خشبة المسرح في إكسبو 2020 دبي، منها الأيرلندي كريس دي بيرغ في شارع الوصل يوم 11 مارس، وفرقة الريفي البريطانية "يو بي 40" في حديقة الاحتفالات يوم 13 مارس. وتجاوزت أعداد الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 دبي عتبة الـ 174 مليون زيارة، مدفوعة بباقية من الفعاليات الترفيهية المتاحة عبر "لايف من إكسبو"، ومنها حفلات بلاك آيد بيز، وايب، آر. رحمان، وكولديبلاي.

وفيما يحمل إكسبو 2020 دبي في جيبه المزيد من التجارب والأنشطة المبهرة، التي ستقام على مدار الأسابيع الثلاثة الختامية، قبل إسدال الستار على فعاليات الحدث الدولي في 31 مارس، يتبنى الزوار شعار "لا تفوتوا آخر فرصة، فلن نتاح مرة أخرى".

الشيخة لبنى بنت خالد بن سلطان القاسمي، وزيرة التسامح السابقة لدولة الإمارات العربية المتحدة، لمشاركة خبراتها مع الحضور، فضلاً عن معاني الشبيخة حسنية، رئيسة وزراء بنغلادش؛ ومعالي الدكتور أنور محمد قرقاش، المستشار الدبلوماسي لصاحب السمو رئيس الدولة؛ ومعالي نفوزي أوكونجو إيوبالا، المدير العام لمنظمة التجارة العالمية.

وشهد حفل موسيقي مذهل أقيم يومي 6 و 7 مارس، تحت عنوان "نحن سيدات العالم"، مشاركة فنانات من شتى أنحاء العالم غنن في حديقة الاحتفالات، في أول مهرجان موسيقي بقيادة نسائية على مستوى الشرق الأوسط. ومن أبرز المشاركات في المهرجان الفنانة التروجية ناتالي ساندروف، والغنية والملحنة الكوبية إيمي ألفونسو، وغنية الراب المولودة في شيكاغو من أصول بنجابية ألو والا شيفاني، والغنية ومؤلفة الأغاني والفنانة التشكيلية اللبنانية تانيا صالح، والفنانة الأنجلو-مصرية المولودة في بلجيكا ناتاشا أطلس، بالإضافة إلى فرقة "ليز أمارزون دافريك". وعلاوة على ذلك، ينتظر زوار

بفريق "الإمارات"، وفريق كرة السلة الإماراتي، واتحاد الإمارات العربية المتحدة للملاكمة، واستضاف الحدث الدولي سباقاً مرحاً لإلهام أجيال المستقبل شاركت في تدشينه حمدة الحوسني، وهي واحدة من أنجح وأسرع عائدات الأولمبياد الخاص.

وفي إطار احتفال إكسبو 2020 دبي باليوم الدولي للمرأة، الذي يصادف الثامن من مارس، ويُقام هذا العام تحت شعار "#كسر_التحيز"، ينظم الحدث الدولي برنامجاً متكاملًا يجمع كبار المفكرين، وتشمل قائمة المتحدثين البارزين في عالمة بعنوان "تجمع كسر التحيز"، معالي عهد الرومي، وزيرة دولة للتطوير الحكومي والمستقبل، التي ستفتتح الفعالية. وتشمل الفعالية مشاركة أنيتا بهاتيا، الأمين العام المساعد ونائب المدير التنفيذي، هيئة الأمم المتحدة للمرأة، ودرسة مع السفارة جينا أميركرومي-وينستانلي، المسؤول الأول لشؤون التنوع والشمول بوزارة الخارجية الأمريكية. وإلى جانب ذلك، تستضيف الفعالية أول وزيرة في دولة الإمارات العربية المتحدة، معالي

الإماراتية نورا المطروشي، وهي أول رائدة فضاء في العالم العربي، إلى هزاع المنصوري، أول رائد فضاء إماراتي، في إكسبو 2020 دبي في أكتوبر 2021. وعاد التصوري إلى موقع الحدث الدولي في ديسمبر، وانضم إليه رائد الفضاء الإماراتي سلطان النيادي، الذي تدرب إلى جانبه في مهمته إلى محطة الفضاء الدولية في عام 2019. وكان محمد الملا، وهو مدرب إماراتي اخترع من بين أكثر من 4,000 مرشح للانضمام إلى الدفعة الثانية من برنامج الإمارات لرواد الفضاء، من النجوم الصاعدين في أسبوع الفضاء المنظم من إكسبو 2020 دبي في أكتوبر الماضي.

وعلى صعيد الفنون البصرية، شارك كل من عذراء الظاهري، وعبد الله السعدي، وأسماء بالحر، وشبيخة المزروع في برنامج الفنون البصرية في الأماكن العامة، بينما استعرض حريقون بارعون المهارات التراثية التقليدية، إلى جانب تشكيلة من أشهر الأطباق المحلية العدة بيدي الشيف مصبح الكعبي.

واحتفاء بالتنوع الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة، رحب موقع إكسبو 2020 دبي

الفني الممتد لأربعة عقود، ومنها "برق لاح"، و"وين يالغايب"، و"يا قمر"، على أنغام العود، وسط حماس جمهوره الذي رافقه بالرقص والغناء. وبعد غياب طويل عن الحفلات الحية، عاد الفنان ميحد حمد للقاء جمهوره، حيث لقي ترحيباً حاراً من زوار إكسبو 2020 دبي، لا سيما الجيل الجديد من معجبيه.

ومن المقرر أن يحيي النجم الإماراتي حسين الجسمي، وهو سفير إكسبو 2020 دبي، وأحد الأصوات التي أوت أغنية إكسبو 2020 "هذا وقتنا"، حفلاً غنائياً اليوم 9 مارس، لينضم إلى قائمة استثنائية من الفنانين الذين غنوا في الحدث الدولي، تشمل بلقيس فتحي، وعبد الله المستريح النعيمي، وعبدالله بالخير، إلى جانب أحلام، وأماس، وعيضة المنهالي، وفاطمة زهرة العين، وديانا حداد، والوسمي، وغيرهم ممن قدّموا حفلات رائعة وأمتعوا الجماهير على مدار الأشهر الخمسة الماضية.

وإلى جانب نجوم عالم الترفيه، أضاء الحدث الدولي نجوم في ميدان استكشاف الفضاء على مدار فترة انعقاده، حيث انضمت رائدة الفضاء

الدولة لتسود العالم في إكسبو 2020 دبي، مع وصول إجمالي عدد الزيارات لموقع الحدث الدولي إلى 17,434,222 زيارة، بزيادة بلغت 1.4 مليون زيارة في أسبوع واحد، مدفوعة بمجموعة رائعة من الفعاليات والفنانين. واستعرضت أمسية فنية أقيمت يوم الجمعة، الموافق 4 مارس، بمشاركة نخبة لامعة من النجوم، أفضل المواهب الإماراتية، حيث ازدانت ساحة الوصل بحفلات قدمها أسطورة الطرب ميحد حمد، ونجم الغناء والتلحين فايز السعيد. وغنى الفنان فايز السعيد باقة من أشهر أغانيه، منها "جراك الله خير"، و"جيتك على الموعد"، و"ينسى". فيما صاحب الفنان ميحد حمد، وهو من رواد الأغنية الإماراتية، الجمهور في رحلة عبر تقاليد الإمارات وفلكورها، مؤدياً مجموعة من أنجح الأغاني التي قدّمها على مدار مشواره

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

موظفات إكسبو 2020 دبي يتحدن لالتقاط صورة مميزة احتفالاً باليوم الدولي للمرأة



انضمت موظفات إكسبو 2020 دبي إلى معالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لإكسبو 2020 دبي، في فرصة فريدة للاحتفال باليوم الدولي للمرأة جاء هذا دعماً لشعار "كسر التحيز"، وهو شعار اليوم الدولي للمرأة لهذا العام، وتقديراً لالتزام دولة الإمارات بتعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة، حيث وُضعت هذه اللحظة الاستثنائية بصورة فوتوغرافية التقطت بالكاميرات والطائرات المسيّرة في ساحة الاستدامة. وعبر الإضاءة والاحتفاء بالتأثير الهادف الذي أحدثته المرأة في المجتمع على مر التاريخ، وتسليط الضوء في الوقت ذاته على التحديات التي لا تزال هناك حاجة للتغلب عليها، يلتزم إكسبو 2020 دبي بإحداث التغيير الإيجابي ويحث التجارب المشتركة وتبني الأساليب الالامحدودة لبناء عالم أكثر إنصافاً وعدالة. ويقود جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي، بالتعاون مع كارتية، فعاليات الاحتفال باليوم الدولي للمرأة، ويدعو الجناح زوار الحدث الدولي إلى التعرف على مبدأ جوهري، وهو أنه "تذهر البشرية، بازدهار المرأة".

•• دبي - الفجر

مهرجان «نحن النساء» يوصل صوت المرأة إلى العالم في إكسبو 2020 دبي

ثم اعتلت المسرح المغنية المصرية ناتاشا أطلس، فأطربت الحضور بصوتها الشجي، وقالت: "تعتبر مثل هذه المهرجانات مهمة جداً لتمكين المرأة ودعمها في قضيتها. فكل المشاركات معي اليوم نساء قويات، يتحججن بمجرد الدعم، والوصول إلى مسرح كهذا لإيصال أصواتهن، وأتمنى أن نجد مثل هذا المهرجان في كل مكان". واختتمت الأمسية سعد ماسي، مغنية وكاتبة أغاني وعازفة غيتار جزائرية، بصوتها المخملي، وعبرت بأغانها عن قوة المرأة وصلابتها، وأحقيتها في المطالبة بحقوقها، وإثبات ذاتها.

وتستمر احتفالات اليوم الدولي للمرأة غداً في إكسبو 2020 دبي، بتبجج قادة العالم في مجالات السياسة والأعمال والتكنولوجيا والثقافة، تحت شعار كسر التحيز، الذي يقدر الاختلافات ويطمح لعالم تسوده المساواة بين الجنسين، ويخلو من القوالب النمطية والتمييز.

ومريم دومبليا. ومنذ ذلك الحين، توسعت المجموعة لتشمل العديد من الفنانات من جميع أنحاء أفريقيا، ويصل عدد عضواتها إلى 27 مغنية.

ووجهت عضوات الفرقة كلمتهن للسيدات: "اليوم نحن هنا في إكسبو 2020 دبي لتقولن لكن، استمتعن بحياتكن، وكن قويات، وتواصلن مع إحساسكن، وقلن ما تدرن. لا تكتمن مشاعركن أبداً، فالكتمان قد يقتل صاحبه. عليكن الدفاع عن حقوقكن، والعناية بأنفسكن، فلا أحد سيقوم بهذه المهمة غيركن".

بعد ذلك، طغى هدوء فغماث الغنية اللبنانية تانيا صالح على المسرح، حيث امتزجت الأصوات التقليدية اللبنانية بلحنها العصري الخاص، وقالت: "على المرأة أن تعرف تماماً ما تريد. عندها فقط ستكون قادرة على تحقيق أحلامها".

لبناء عالم يراعي المساواة بين الجنسين، ويتسم بالتنوع والإنصاف والشمول، ويقدر الاختلاف ويحتفي به، فمعاً يمكننا تحقيق المرأة وتمكينها، لنتمكن جميعاً من كسر التحيز. وافتتحت الحفل دينا الودي، الغنية والملحنة وعازفة الغيتار والدف المصرية، حيث أبدعت بأداء أغانيها الهادئة تارةً والصاخبة تارةً أخرى، وأعربت عن سعادتها بالمشاركة في هذا المهرجان، الذي يوصل صوتاً حتماً صوت النساء إلى جميع أنحاء العالم، من خلال منصة إكسبو 2020 دبي.

ثم اعتلت المسرح فرقة "ليز أمارزون دافريك"، وهي قوة إبداعية تحتضن أصواتاً نسائية من مختلف أنحاء أفريقيا، تجمع بينها تنامعات لطيفة وقوية. تأسست الفرقة عام 2014 على أيدي النجمات الموسيقيات الشهيرات وناشطات التغيير الاجتماعي ماماني كيتا وأومو سانغاري

حظي مهرجان "نحن النساء" الموسيقي الرائد، الذي تقوده السيدات، في يومه الثاني، باهتمام بالغ من زوار إكسبو 2020 دبي، وهو يقام في حديقة الاحتفالات ضمن فعاليات الاحتفاء باليوم الدولي للمرأة، بالشراكة مع منتدى "صوت الكرامة في رواية القصص" وجناح المرأة، وبالتعاون مع كارتية. وقدمت خمس فنانات وروائيات عاليات عروضهن الموسيقية، واجتمعوا معاً في هذا الحدث العالمي لبناء الوحدة والوعي الاجتماعي بشأن المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة.

ويهدف المهرجان، الأول من نوعه للنساء في الشرق الأوسط، إلى تسليط الضوء على أهمية تحدي الصور النمطية المحففة بحق النساء والتي تعيق تقدمهن، بالإضافة إلى السعي

•• دبي - الفجر



جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي يجمع قانونين ساهموا في الدفاع عن المساواة بين الجنسين

من رقصات الأفراح والاحتفالات، التي تعتمد في أداؤها على السرعة وإضافة البهجة عبر ألوان وزخارف ملابس الراقصين والراقصات. استمر الحفل قرابة الساعة ونصف الساعة، وقدمت من خلاله كرواتيا فنونها الشعبية والتقليدية في مختلف مناسباتها ومواسمها، وسط استحسان الزوار وحماهم وتفاعلهم مع الأغنيات والرقصات التي حملت طابع الفرح والسعادة. يُذكر أن الموسيقى تشكل جزءاً بالغ الأهمية من الرقص الشعبي الكرواتي، وأهم الآلات المستخدمة هي التامبوكا والأوكورديون والآلات الإيقاعية الصغيرة. ويختلف الرقص الكرواتي باختلاف المنطقة، ومن أشهر الرقصات الكولو والبولكا.

في الإيقاع بالتصفيق المنتظم، ثم قدم الراقصون مشاهد راقصة تحاكي الحياة قديماً في كرواتيا، مع الإيقاعات الشعبية، وموسيقى القرب والغناء التقليدي. وقدمت الفرقة الموسيقية عدداً من العزوفات الشعبية التي تعتمد في عزفها على التوريات كالكمان والتشيلو والآلات الشعبية. وضم الاستعراض الفني لفولكور كرواتيا مجموعة

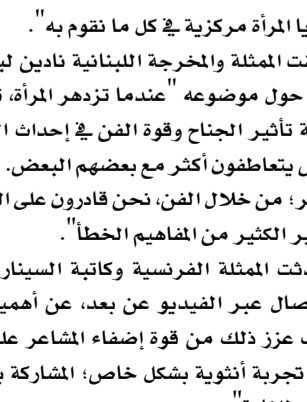
قضايا المرأة مركزية في كل ما تقوم به". واتفقت الممثلة والمخرجة اللبنانية دابن ليكي، التي أعدت فيديو لجناح المرأة حول موضوعه "عندما تزدهر المرأة، تزدهر البشرية جمعاء"، على أهمية تأثير الجناح وقوة الفن في إحداث التغيير. وقالت: "الفن يجعل الناس يتعاطفون أكثر مع بعضهم البعض. من خلال الفن، يمكننا تغيير الكثير؛ من خلال الفن، نحن قادرون على التأثير في العديد من العقليات وتغيير الكثير من المفاهيم الخاطئة".

وتحدثت الممثلة الفرنسية وكاتبة السيناريو والمخرجة ميلاني لوران، في اتصال عبر الفيديو عن بعد، عن أهمية إنشاء جناح خاص بالنساء وكيف عزز ذلك من قوة إضفاء المشاعر على القضايا الحيوية، وقالت: "هي تجربة أنثوية بشكل خاص، المشاركة بشكل متوافق عاطفياً يجعلنا أقوى للغاية".

واحتفاء بالمساهمات المهمة، يوضع جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي أنه عندما تزدهر المرأة، تزدهر الإنسانية. ويسلط الجناح الضوء على المساهمات المهمة التي قدمتها المرأة في النهوض بالمجتمعات، فضلاً عن التحديات التي لا تزال تواجهها، في الوقت الذي يعمل فيه العالم من أجل مستقبل أكثر استدامة.

•• دبي - الفجر

•• دبي - الفجر



منوعات الفكر

23

قشرة الرأس حالة شائعة للغاية تصيب أكثر من نصف السكان البالغين في جميع أنحاء العالم.
ورغم أنها عارض طبيعي لفروة الرأس الجافة والمتقشرة، إلا أنها قد سبب شعورا بالقلق وانعدام الثقة، حيث يبدو الشعر غير نظيف. وتزداد قشرة الرأس سوءا خلال أشهر الشتاء الباردة، لذلك، كشف موقع "إكسبريس" البريطاني، عمّا يجب فعله للعناية بفروة الرأس ومنع ظهور القشرة خلال موسم الشتاء.



كيف تتخلص من قشرة الشعر؟

طرق سهلة وبسيطة للحفاظ على صحة فروة رأسك

وبذلك، فإن محاولة عدم الإفراط في تناول الطعام مفيدة بشكل عام لصحة الجسم والشعر.

حافظ على روتينك

سيؤدي إنشاء روتين جيد للشعر إلى الحفاظ على الشعر نظيفا وصحيا مع الحفاظ على فروة الرأس في حالة جيدة. ويُصح بتجنب الإفراط في غسل الشعر للحفاظ على فروة رأسك تحت السيطرة وتجنب حدوث نوبات التهيج.

في المقابل، عدم غسل الشعر بالقدر الكافي يمكن أن يجعل قشرة الرأس أسوأ أو يتسبب في ظهورها. وقالت ستيفاني: "يمكننا جميعا أن نشعر بالخمول وعدم التحفيز في هذا الوقت من العام، لذا حاول ألا تتهاون بشأن روتين غسل شعرك لأن فروة رأسك ستخبرك بذلك قريبا".

وعندما تسمح للزيوت وخلايا الجلد الميتة بالتراكم على فروة رأسك، فإن هذا يوفر الغذاء للفطريات المسببة للقشرة التي تتغذى عليها. ومن الضروري غسل الشعر كلما احتجت لذلك (مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمعظم الناس).

الخروج إلى الهواء الطلق

لا تعد رياضة المشي الشتوية مجرد تمارين جيدة ولكنها توفر الفيتامينات الأساسية للجسم والتي ستحافظ على صحة كل شيء من القلب إلى الشعر وفروة الرأس. ويمكن أن تحقق أقصى استفادة من الحد الأدنى لساعات النهار بالخروج في نزهة على الأقدام في استراحة الغداء وقضاء الوقت في الهواء الطلق ما استطعت إلى ذلك سبيلا.

يعني الخروج من المنزل الحصول على ما يكفي من فيتامين D، وهو أمر مهم لصحة العظام وخلايا الدم والجهاز المناعي، ولذلك، يدعم فيتامين D الصحة المناعية لفروة الرأس، مع الاحتفاظ أيضا بالترطيب ومساعدة الجلد على درء الكائنات البكتيرية.

مكملات الفيتامينات

الشعر هو آخر نظام في الجسم يتلقى المغذيات، لذا ابق على رأس كمية الفيتامينات التي تتناولها هذا الشتاء.

الشتاء في تقليل قشرة الرأس والحفاظ على مظهر شعرك منتعشا طوال موسم البرد، وهذه هي الطريقة للقيام بذلك:

كيف أعنتني بفروة رأسي في الشتاء؟ لا تقرب في تناول الطعام

يمكن لتناول كميات كبيرة من الطعام والشراب أن يكون السبب وراء ظهور قشرة الرأس، فضلا عن الضرر الذي يسببه للبشرة والصحة بصفة عامة.

وأوضحت ستيفاني:

"في حين أن الإفراط في تناول الطعام قد يبدو أنه أفضل طريقة لمكافحة الكآبة الشتوية، فإن هذا التغيير المفاجئ في النظام الغذائي يمكن أن يفسد فروة الرأس،

ماذا يحدث لفروة رأسك في الشتاء؟

يمكن أن تحدث قشرة الرأس على مدار السنة ولكنها قد تبدو أسوأ خلال أشهر الشتاء حيث تنخفض درجات الحرارة وتتغلب الرياح الباردة على الجميع.

وتوضح العالمة ستيفاني سي، كبيرة خبراء الشعر في العلامة التجارية للشامبو المضاد للقشرة Nizoral، قائلة: "مع انخفاض درجات الحرارة، تنتج فروة الرأس المزيد من الزيت لتليين وحماية فروة الرأس، والتي بدورها يتفاعل معها فطر يسمى الملاسيزية".

وتابعت: "يتسبب هذا في ظهور قشرة الرأس، ولكن لا داعي للقلق، يمكنك تقليل نوبات احتدام القشرة ببعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة".

ويجب أن يساعد الحفاظ على تغذية فروة رأسك في



كما توصي ستيفاني بما يلي لتجنب قشرة الرأس خلال موسم الشتاء:

- تناول المزيد من البروتين: اللحوم والأسماك والفاصوليا والبيض مصادر جيدة للبروتين.

- إضافة المزيد من المعادن إلى نظامك الغذائي: المكسرات والبذور والخضروات الورقية مليئة بالمعادن.

- تغذية الشعر بالسيليكا:

الشوفان والموز مصدر جيد لهذا المركب الطبيعي.

- ابق رطبا: تماما مثل بشرتنا، يمكن أن تصاب فروة رأسنا بالجفاف في الشتاء.

وإذا وجدت أنك تعاني من قشرة الرأس خلال الشتاء، فإنه يمكن ببساطة استخدام شامبو مضاد للقشرة، والذي يمكن أن يساعد في إدارة الحالة.

أوضحت ستيفاني: "عادة ما يؤدي التغيير في المواسم إلى تغيير في العادات الغذائية وسيتجه كثير من الناس إلى الأطعمة المصنعة.

مثل الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة، والتي عادة ما تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية، وكذلك الإضافات الكيميائية".

وأوصت بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن يتكون من الكربوهيدرات والدهون الصحية والبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن.

وأضافت: "تناول نظاما غذائيا غنيا بالخضروات الطازجة واللحوم والفواكه يدعم النمو الصحي لشعر كثيف وكامل".



الشاي الأخضر يمكن أن يقلل أعراض التهاب المفاصل المؤلم

على الرغم من عدم وجود علاج شاف لالتهاب المفاصل، إلا أن بعض الأطعمة يمكن أن تساعد في تقليل الأعراض. وفي حالة هشاشة العظام، يمكن لتغييرات نمط الحياة - بما في ذلك الخيارات الغذائية - أن تقلل الألم وتساعد الناس على إدارة حالتهم بشكل أفضل، بينما يعيشون الحياة على أكمل وجه.

أن يشوه شكل المفصل ويدفع العظام من موضعها. ويؤثر الفصال العظمي بشكل شائع على:

- اليدين.
- العمود الفقري.
- الركبتين.
- الخوصرتين.

- الأسماك الزيتية.
- زيت الزيتون البكر الممتاز.
- الألبان.
- خضروات ذات أوراق داكنة.
- البروكلي.
- الثوم.
- المكسرات.

ويحدث الفصال العظمي عادة عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما، وهو أكثر شيوعا عند النساء.

ويؤثر الفصال العظمي على

الغضروف - النسيج

المرن الذي يبطن

المفاصل - ما يجعل

مفاصلك متيبسة

ومؤلمة.

وفي الحالات

الشديدة، حيث

يصبح الغضروف

متناكبا بشكل كبير،

يمكن أن يعني ذلك

احتكاك العظام بالعظام ويمكن

أو الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة، في تقليل

الالتهاب.

وبالإضافة إلى هذه الأطعمة، يمكن أن يساعد اتباع نظام

غذائي صحي بشكل عام - نظام غذائي غني بالعناصر

الغذائية وقليل الكوليسترول - على إنقاص الوزن، ما

يقلل الضغط الواقع على مفاصلك.

وأشيد بالشاي الأخضر لفوائده الصحية العديدة -

من المساعدة في إنقاص الوزن إلى تنظيف بشرتك،

لهذا المشروب العديد من الصفات الطبية. ويمكن

للمشروب أن يقلل من أعراض التهاب المفاصل.

ويأتي الشاي الأخضر مليئا بالبولىفينول،

وهو نوع من مضادات الأكسدة التي يمكن

أن تقلل الالتهاب وتبطئ معدل تلف

الغضاريف.

ونظرا لأن الشاي الأخضر يمكن

أن يساعد في زيادة التمثيل الغذائي

الخاص بك، فإنه يمكن أن يساعد في

إنقاص الوزن، والذي يمكن أن يخفف

بعض الضغط عن مفاصلك.

ما هي الأطعمة الأخرى التي

يمكن أن تساعد في تقليل

أعراض التهاب المفاصل؟





معرض اتحاد الخمسين في ندوة الثقافة والعلوم

وقالت هدى سيف عضو مجلس الإدارة، والقيم الفني والمعرض أن العمل عبارة عن مجسم تركيبي يضم 50 لوحة فنية يشارك في رسمها 50 فناناً تشكيليًا من مدارس واتجاهات فنية مختلفة، ترتبط الأعمال الفنية ببعضها البعض، لتشكل عملاً فنياً واحداً متكاملًا، يجسد "روح الاتحاد"، ويعكس ثقافة دولة الإمارات، وهذه الأعمال الفنية المتحدة والمتراصة هي رمز لتداخل الفنون البصرية المعاصرة وتعددتها، ويحقق هذا العمل التركيبي رؤية دولة الإمارات بعد 50 عاماً فلولتنا الحبيبة تستشرف المستقبل عبر فرق العمل المبتكرة والمبادرة، وجمعية الإمارات للفنون التشكيلية تضم تحت جناحها فنانين قادرين على تدوين مستقبل دولة الإمارات ورفع علم الدولة خارج حدود المكان والزمان فشكراً للهؤلاء المبدعين والمساهمين في رفعة الوطن.

وأكدت خلود الجابري، نائب رئيس مجلس الإدارة، والتنسيق والإشراف على المعرض، أن ندوة الثقافة والعلوم تمثل فرصة فريدة للفنانين لعرض نتاجهم الفني، وأنه شيء جميل أن يتم التعاون والتنسيق بين الندوة والجمعية، لإقامة معرض "اتحاد الخمسين"، وهي فرصة ذهبية لزوار الندوة، لشاهدة روعة الأعمال الفنية الإماراتية والعربية والأجنبية باختلاف الثقافات، واستكشاف أسماء جديدة من الأعمال المشاركة من حيث الثراء الفني والتنوع.

افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم معرض اتحاد الخمسين الذي نظّمته ندوة الثقافة بالتعاون مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية وحضر الافتتاح بلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وسالم الجنيبي رئيس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية وعدد كبير من الفنانين والمهتمين. وأكد معالي محمد المر أن المعرض يؤكد روح الترابط والتلاحم لدى الفنانين وعمق فكرة الاتحاد وتجسد في الفكرة التركيبية للأعمال المشاركة بحيث يتشكل في النهاية لوحة جماعية موحدة لأكثر من 12 مشاركاً ما يؤكد فكرة الوحدة والاندماج لخلق رؤية بصرية متفردة.

وأضاف البدر أن فكرة المعرض جاذبة ومعبرة عن أن العمل الجماعي له جاذبيته وألغته، وأشد بالتعاون بين الندوة وبين المؤسسات الثقافية بمختلف مجالاتها، وأشار إلى أن الندوة ترحب بالشراكة الثقافية والاجتماعية والفرديّة بما يخدم العمل الثقافي في الدولة.

وذكر سالم الجنيبي أن العمل الفني المشترك "اتحاد الخمسين"، بمثابة احتفاء بالذكرى الـ 50 لتأسيس الدولة، وذلك بعد أن أعلن صاحب السمو الشيخ خليفة

بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، بأن العام 2021، هو "عام الخمسين" لقيام الاتحاد، والذي يشكل "لحظة تاريخية فارقة".

وقد أقامت جمعية الإمارات للفنون التشكيلية، العديد من ورش العمل لإخراج هذا المشروع الفني وشارك فيه كل من يعتبر دولة الإمارات وطناً له، مما أسهم بتنوع وثرى العمل الفني، وتعد الأساليب والاتجاهات، وذلك من خلال مشاركة خمسين فناناً وتقديم خمسين عملاً فنياً، تجسد في 11 مجسماً. تتحد الأعمال الفنية بعضها البعض لتشكل عملاً فنياً واحداً، يعكس روح الاتحاد وثقافة دولة الإمارات، وقيم التسامح والعيش المشترك. ويأتي هذا العمل بمثابة دعوة للتأمل في قيم الماضي وإنجازاته، اعترافاً من فخرنا بأبائنا المؤسسين. ونحن نتمن جهود المشاركين من مختلف الجنسيات، والتي أسهمت في بناء وتشيد وإبداع هذا العمل الفني.

وشكر الجنيبي جميع الفنانين، الذين استطاعوا أن يقدموا رؤيتهم الخاصة لدولة وتراث وثقافة الإمارات من زوايا مختلفة، وتقدير دعمهم لتحقيق هذا الإنجاز الفني الضخم، الذي يجسد "روح الخمسين" والإرادة العظيمة التي تحل بها أبائنا المؤسسون في بناء دولتنا، والجهود التي بذلها أبناء الوطن حتى أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة إحدى أكبر الدول نمواً وتطوراً في العالم.

•• دبي - د.محمود عليا

افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم معرض اتحاد الخمسين الذي نظّمته ندوة الثقافة بالتعاون مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية وحضر الافتتاح بلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وسالم الجنيبي رئيس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية وعدد كبير من الفنانين والمهتمين. وأكد معالي محمد المر أن المعرض يؤكد روح الترابط والتلاحم لدى الفنانين وعمق فكرة الاتحاد وتجسد في الفكرة التركيبية للأعمال المشاركة بحيث يتشكل في النهاية لوحة جماعية موحدة لأكثر من 12 مشاركاً ما يؤكد فكرة الوحدة والاندماج لخلق رؤية بصرية متفردة.

وأضاف البدر أن فكرة المعرض جاذبة ومعبرة عن أن العمل الجماعي له جاذبيته وألغته، وأشد بالتعاون بين الندوة وبين المؤسسات الثقافية بمختلف مجالاتها، وأشار إلى أن الندوة ترحب بالشراكة الثقافية والاجتماعية والفرديّة بما يخدم العمل الثقافي في الدولة.

وذكر سالم الجنيبي أن العمل الفني المشترك "اتحاد الخمسين"، بمثابة احتفاء بالذكرى الـ 50 لتأسيس الدولة، وذلك بعد أن أعلن صاحب السمو الشيخ خليفة

منوعات الفجر

26

صدور العدد الـ 182 من مجلة
«شاعر المليون»

صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي العدد 182 من مجلة شاعر المليون، متضمناً عدداً من الموضوعات الشعرية المتنوعة إلى جانب تعقيبات وحوارات لنجوم الموسم العاشر من برنامج «شاعر المليون».

وأشارت افتتاحية العدد تحت عنوان «بيرق «شاعر المليون 10» على بعد قصيدتين...» إلى المنافسة الكبيرة التي أصبحت أكبر بعد الوصول إلى قائمة الـ 12 شاعراً.

ويستطلع مؤسّس المجلة عدداً من نجوم برنامج «شاعر المليون» في مواسمه السابقة عن أبرز المواضيع التي تطرق لها شعراء الموسم العاشر، وعن تلك القصائد التي تركت كبير الأثر في نفوسهم ولقيت تقاعلاً من قبل جمهور الشعر وثناءً من لجنة التحكيم.

ويستطلع آخر شارك عدد من الشعراء في الحديث عن عالية الشعر العربي وذلك بمناسبة اقتراب «اليوم العالمي للشعر» الذي يصادف يوم 21 مارس الحالي. كما تطرقوا إلى أدوات نشر هذا الشعر وترجمته للعالم. ولتقت المجلة بعدد من الشعراء الذين غادروا المنافسات في الموسم العاشر. وهم «الشاعر سويلم الخراس العتيبي، والشاعر محمد الأسدي العتيبي، والشاعر عبدالله الحارثي، والشاعر هلال سلمان الشرفات» إلى جانب حوارين مع نجمي برنامج أمير الشعراء من الجزائر مصعب تقي الدين، ومن العراق آفياء الأسدي.

كما سلط العدد الضوء على تجربة الشاعر العراقي عمر عازز عبر عرض لأبرز محطات تجربته الشعرية ومشاركته في برنامج «أمير الشعراء» وما حققه من حضور خلال تلك المشاركة.

وفي زاوية «فيسبوك» أفرد العدد مساحة للحديث عن صفحة الشاعر المصري محمد عبدالنعم الحناطي، نجم الموسم السادس من «أمير الشعراء». وتم إعادة نشر عدد من الأبيات الشعرية المتميزة لنجوم مسرح «شاطئ الراحة» في زاوية «تويتير» إضافة إلى عدد من المقالات النقدية لكل من خالد الوغلاني ونييفين طينة وخلود بناصر.



تفتح منصة لعرض أعمالهم وتنظم سلسلة ورش فنية

«جائزة اتصالات لكتاب الطفل» تعزز مهارات رسامي الكوميكس في معرض «الشرق الأوسط للأفلام والقصص المصورة» أبوظبي



بالأفكار والرؤى التي تدعم هذا القطاع في عالمنا العربي. وتسمى «جائزة اتصالات لكتاب الطفل» من خلال مشاركتها في معرض الشرق الأوسط للأفلام والقصص المصورة في أبوظبي، إلى تعزيز قدرات الرسامين العرب في هذا المجال، وذلك نظراً لما يحظى به عالم «الكوميكس» من أهمية في أدب الطفل، وللوصول إلى نتائج عربية تضيء التجارب العالمية الرائدة في هذا الفن.

تستقطب الآلاف من محبي القصص المصورة بمختلف أنواعها من داخل دولة الإمارات وخارجها، ترعى «جائزة اتصالات لكتاب الطفل» منصة «مشي الرسامين» تنبثق من خلالها المجال أمام هؤلاء الفنانين على أبرز التجارب العالمية والمهارات المتطورة في رسوم قصص الأطفال فئة الكوميكس. وتفتتح المنافسة أمام المبدعين من هواة ومحترفي هذا القطاع لإبراز إبداعاتهم، وتطوير النتاج العربي في هذا المجال المعرف البارز، ونحن نرى في معرض الشرق الأوسط للقصص المصورة فرصة رائدة لإطلاع المشاركين على التجارب العالمية الرائدة في هذا المجال، والتزود

سمية محسن العمودي، من الإمارات، وديالا برسلي، رسامة كارتون سورية، والرسامة لبنينا مرهج من لبنان، والرسام محمد طه محمد دسوقي من مصر، والرسامة نهى حبيب من تونس.

وتستضيف الجائزة ضمن برنامجها ورشة «أعمال رسامي الكوميكس، وتوفر لهم الفرصة لعرضها عبر جناح الجائزة المشارك في المعرض، ومقارنتها مع الأعمال الاحترافية العالمية، كما تنظم عدداً من الورش المتخصصة في رسوم قصص الأطفال والكوميكس.

وخلال مشاركتها في المعرض الذي

•• الشارقة- الفجر:

تشارك «جائزة اتصالات لكتاب الطفل» التي ينظمها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين وترعاها شركة «اتصالات»، في معرض الشرق الأوسط للأفلام والقصص المصورة، الذي تقام نسخته الحالية في أبوظبي، مؤخراً، وتقدم رعاية خمسة فنانين لتمكينهم من الاستفادة من ورش العمل التي ينظمها المعرض لتطوير خبراتهم في مجال القصص المصورة. ويستفيد من مبادرة الجائزة ورعايتها لفنانين للمشاركة في المعرض كل من الكاتبة والمصورة ومصممة الكتب

•• الشارقة- الفجر:

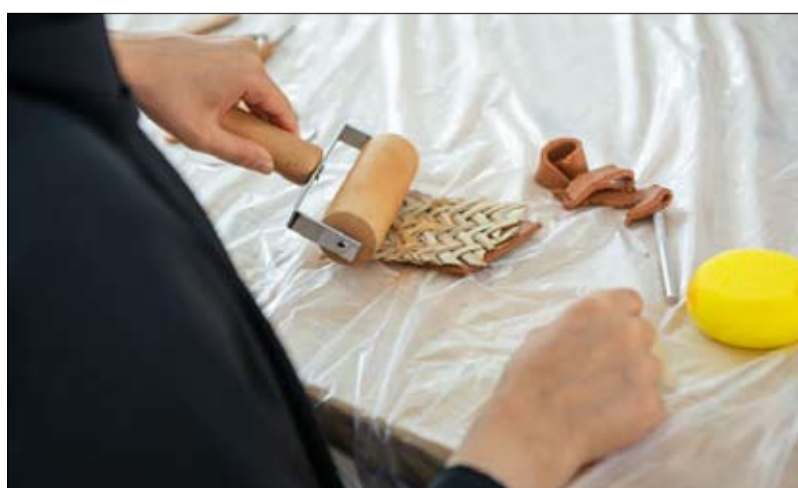
يجمع مجلس إرثي للحرف المعاصرة التابع لـ «نماء» للارتقاء بالمرأة، عشاق الحرف اليدوية الإماراتية الشباب، ضمن مبادرات برنامج «حرفتي» المخصص للأطفال والشباب وذلك في ورشة عمل فنيتين ينظمهما يومي 11 و12 مارس الجاري، في مؤسسة الشارقة للفنون التي تستضيف الورشتين ضمن برنامجها المجتمعية التي تخصصها للأطفال والعائلات. وتستهدف الورشتان، اللتان تقدمان باللغتين العربية والإنجليزية بين الساعة 6 و7:30 مساءً، تسليط الضوء على التراث الإماراتي وتعزيز إبداعات الشباب وتطوير مهاراتهم في مجال الحرف التقليدية، والحرف المستدامة المعاصرة من خلال المشاركة في مثل هذه النشاطات التدريبية التفاعلية.



يومي 11 و12 مارس الجاري

«إرثي» يدعو عشاق الحرف اليدوية الشباب للمشاركة في ورشتين حول «التلي» و«السفينة»

مختلفة ثم تزيين الحقايب بتطريزات حرفية الجياني وطريقة تطبيقها بألوان وأشكال التلي الإماراتية الفريدة.



وتتمحور الورشتان حول حرفتي «التلي» و«السفينة» اللتين تمثلان عنصراً أصيلاً من عناصر الهوية الثقافية الإماراتية، حيث تركز الورشة الأولى التي تقام يوم 11 مارس الجاري بعنوان «قالب الجص والسفينة»، على حرفة «السفينة» التي تعتمد على تقنية جدل خوص النخيل.

وتتيح الورشة الفرصة للمشاركين تصميم وصناعة قطع فنية مبتكرة باستخدام قوالب الجص على شكل أنماط السفينة، ومستوحاة من مجموعة «مختبر التصميم: السفينة» وصب الذهب، وهي عبارة عن مجموعة مجوهرات للمصممة الإماراتية علياء بن عمير، تم صبها بقوالب تحمل تصاميم السفينة المختلفة. في حين يتعرف المشاركون في الورشة الثانية التي تقام يوم 12 مارس الجاري بعنوان «طباعة الجيلي على الحقايب

•• الشارقة- الفجر:

يجمع مجلس إرثي للحرف المعاصرة التابع لـ «نماء» للارتقاء بالمرأة، عشاق الحرف اليدوية الإماراتية الشباب، ضمن مبادرات برنامج «حرفتي» المخصص للأطفال والشباب وذلك في ورشة عمل فنيتين ينظمهما يومي 11 و12 مارس الجاري، في مؤسسة الشارقة للفنون التي تستضيف الورشتين ضمن برنامجها المجتمعية التي تخصصها للأطفال والعائلات. وتستهدف الورشتان، اللتان تقدمان باللغتين العربية والإنجليزية بين الساعة 6 و7:30 مساءً، تسليط الضوء على التراث الإماراتي وتعزيز إبداعات الشباب وتطوير مهاراتهم في مجال الحرف التقليدية، والحرف المستدامة المعاصرة من خلال المشاركة في مثل هذه النشاطات التدريبية التفاعلية.

•• الشارقة- الفجر:

يجمع مجلس إرثي للحرف المعاصرة التابع لـ «نماء» للارتقاء بالمرأة، عشاق الحرف اليدوية الإماراتية الشباب، ضمن مبادرات برنامج «حرفتي» المخصص للأطفال والشباب وذلك في ورشة عمل فنيتين ينظمهما يومي 11 و12 مارس الجاري، في مؤسسة الشارقة للفنون التي تستضيف الورشتين ضمن برنامجها المجتمعية التي تخصصها للأطفال والعائلات. وتستهدف الورشتان، اللتان تقدمان باللغتين العربية والإنجليزية بين الساعة 6 و7:30 مساءً، تسليط الضوء على التراث الإماراتي وتعزيز إبداعات الشباب وتطوير مهاراتهم في مجال الحرف التقليدية، والحرف المستدامة المعاصرة من خلال المشاركة في مثل هذه النشاطات التدريبية التفاعلية.



منوعات

الفكر

27



الإعلامية منى العمدة تخوض أول تجاربها التمثيلية بـ(بيت الشدة)

تواصل الإعلامية والفنانة منى العمدة، خلال الأيام الجارية، تصوير مشاهدتها بمسلسل (بيت الشدة) الذي يعد التجربة الأولى لها بالتمثيل والوقوف أمام الفنانة وفاء عامر والفنان أحمد وفيق. وقالت العمدة، في تصريحات صحفية، إنها سعيدة بالعمل مع نجوم كبار بالمسلسل وفاء عامر وأحمد وفيق وإيهاب فهمي ومها أحمد ومحسن منصور، وكوكبة من الفنانين المشاركين بالعمل. وتابعت: (جذبتني للمشاركة في التجربة، الحدوتة القوية المكتوب بها العمل، وأنه يضم نجوم كبيرة لهم اسمهم وجهورهم في كل مكان بالوطن العربي، ومخرج شاطر يقود هذا العمل). وأضافت: (مسلسل بيت الشدة تجربة قوية جداً، وإن شاء الله هيكسر الدنيا في رمضان، ودي أول تجربة لي في التمثيل، ولكن في تقديم البرامج بقالي سنين). وأضافت: (التمثيل كان حلم لي من بداياتي وهدي في الأول، ولكن كان نصيبني اشتغل في البرامج التلفزيونية قبل التمثيل). ومسلسل (بيت الشدة) يخوض بطولته النجمين وفاء عامر وأحمد وفيق، والمقرر عرضه في موسم مسلسلات رمضان ٢٠٢٢. ويشاركهما في بطولة المسلسل، النجوم: إيهاب فهمي، مها أحمد، محسن منصور، أحمد الهامى، مدحت تيخا، محمد مهران، عيبر منير، صبري عبدالنعم، لبنى ونس، ندى بهجت، منى العمدة، وعدد من الفنانين، ومدير تصوير عزمي الرحمانى، ومن تأليف ناجي عبدالله، ومن إخراج وسام المدني.

عالم التمثيل متاح أمام الجميع

بياريت قطريب: على الإنسان أن يواكب متطلبات العصر

تطل الممثلة والإعلامية اللبنانية بياريت قطريب خلال الفترة المقبلة عبر ٣ أعمال بعد فترة من الانقطاع. قطريب تتحدث عن غيابها وعودتها في هذا الحوار:

العمل معي. وأخيراً، عادت الأمور إلى طبيعتها وبسلاسة، وعرضت عليّ كلوديا مرشليان دوراً وجدت أنه مناسب لي في مسلسل (بكير)، كما اقترح الممثل يوسف حداد اسمي للمخرج جو بو عيد للمشاركة في (رقصة مطر)، بعد مرحلة من الإحباط.

• وكيف تفسرين ما حصل، وهل كنت تشعرين بعدم التقدير لو هيبتك مثلاً؟

- بل كنت أسأل عن سبب الانقطاع عني وإذا كنت أرتكبتُ هفوة في أدائي. وأصبحتُ في موقف شعرت معه بأنني لا أريد أن ألتحق بالأيام، لأنني لا أحب هذه الطريقة في التعامل. لا شك أنني عانيتُ كثيراً إلى أن بدأتُ الأمور بالحلحلة تدريجياً وعدتُ عبر مجموعة من الأعمال.

• وهل أقلت باب الإعلام نهائياً؟

- بل أعمل حالياً في مجال الإعلام الرياضي مع شركة إنكليزية، وأقدم أخباراً رياضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالشركة، وتغطية الأخبار تشمل منطقة أفريقيا والشرق الأوسط.

• في رأيك، هل أصبحت المنصات ومواقع التواصل الاجتماعي أهم من التلفزيون؟

- كلا، ولكن كل عصر لديه منبره الذي يسرق الأضواء من الذي سبقه. التلفزيون سرق الأضواء من الإذاعات، ومواقع التواصل الاجتماعي خلقت الأضواء من التلفزيون، ومستقبلاً ربما تتسلط الأضواء على منبر جديد يسرق الضوء من المنصات. هذا أمر طبيعي، ومع مرور الوقت لا بد أن تبرز منابر جديدة تأخذ الأضواء من التي سبقتها، وعلى الإنسان أن يواكب متطلبات العصر.

• ما رأيك بالهجمة المضادة من الإعلام إلى التمثيل؟

- هي عادية جداً.

عالم التمثيل متاح أمام الجميع، ولا يمكن منع شخص لم يدرس التمثيل من أن يعمل في المجال. وهناك الكثير من الممثلين الذين لم يدرسوا التمثيل ونجحوا في المهنة من خلال الأعمال التي شاركوا فيها.

والأمر ذاته ينطبق على المجال الإعلامي، فأنا لم أت من خلفية إعلامية، وبالرغم من ذلك عملتُ في تلفزيون (المستقبل) وهدمتُ برنامجاً مباشراً على الهواء لمدة 13 عاماً. لا توجد معايير أكاديمية تتحكم في هذا الموضوع.

ولكن يجب أن يتوافر عند من يريد أن يعمل في المجال الحد الأدنى من المقومات. كما أن من المهم جداً أن يقدم محتوى جيداً كي تتكرر التجربة.

فالبعض اقتصرت تجربتهم على عمل واحد لأنهم أقدموا على (دعسة ناقصة) ولم يتمكنوا من تكرار التجربة مرة ثانية.

النوعية الجيدة مطلوبة وضرورية احتراماً للمشاهد وللعمل كما لكل الممثلين المشاركين معه.

• ما رأيك بتجارب رولا بقسماتي ونوال بري وغيرهما من المديعات اللواتي اقتحن مجال التمثيل؟

- لم أتابع مسلسل (عروس بيروت) الذي بدأ عرضه ولا أستطيع أن أتحدث عن تجربة نوال بري.

أما رولا بقسماتي، فهي زميلتي في تلفزيون (المستقبل) وتقدم أعمالاً جميلة وجيدة، وتابعته ليس في الدراما التلفزيونية وحسب، بل شاهدتها أيضاً في السينما وعلى المسرح، وهي تتميز بقوة لافته وطبيعية في الأداء، وهذا الأمر يعطيها دفعة إلى الأمام.

• بعد غياب تطلين في مجموعة من الأعمال الجديدة. كيف تتحدثين عنها؟

- أطل في مسلسل (بكير) الذي يُعرض على (ال بي سي)، وهو من كتابة كلوديا مرشليان وإخراج سمير حبشي، وشارك في مسلسل (رقصة مطر) الذي يُعرض قريباً على منصة (شاهد)، وهو من كتابة بيتر سموعة وإخراج جو بو عيد، بالإضافة إلى مسلسل مخصص للعرض في الموسم الرمضاني 2022 بعنوان (ظلل). هذا العمل كان يفترض أن يصور العام الماضي، ولكن أرجئ تصويره إلى هذه السنة بسبب

(كورونا)، وهو من إنتاج مفيد الرفاعي وإخراج محمود كامل.

• ما سبب ابتعادك طوال الفترة الماضية عن التمثيل مع أنك في الأساس ممثلة عملت في الإعلام ثم عدت إلى التمثيل؟

- غبت خلال الفترة الماضية لأنني تفرغت لتأسيس عائلتي. وفي الوقت ذاته تراجعت العروض، علماً أنني تلقيت عروضاً اعتدلت عنها لأنني لم أنسجم مع الأدوار. وقد شعرت بعبء كبير بعد توقف الاتصالات التي تطلب



قصة حب تجمع بين أكرم حسني وهنادي مهنا في مسلسل "مكتوب عليا"



فريق العمل التصوير في عدة أماكن متفرقة بشوارع القاهرة. ودخل المخرج خالد الحلفاوي في مسكر مغلق للانتهاء من جميع المشاهد في الأسبوع الأول من شهر رمضان، ومنع الإجازات ومد عدد ساعات التصوير والتي تصل لـ 18 ساعة في اليوم.

ويشارك في بطولة مسلسل "مكتوب عليا" بجانب أكرم حسني، كل من عمرو عبد الجليل، هنادي مهنا، آيتن عامر، حنان سليمان، أسامة عبدالله، محمد طعيمة، محمود السيسى، والعمل من تأليف إيهاب بليليل، وإخراج خالد الحلفاوي، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفنانين الشباب، ولأول مرة هلا



تشارك الفنانة هنادي مهنا في بطولة مسلسل "مكتوب عليا"، لتقدم دور البطولة النسائية أمام النجم أكرم حسني، وهناك قصة حب تجمع بينهما، حيث تساندته بعدما يقع في السحر وطول الحلقا تدعمه وتتورط معه في العديد من المواقف الكوميديا وتدعى سلمى، ومن المقرر أن يعرض المسلسل في شهر رمضان المقبل، ويواصل

الفكر

ماذا يحصل عند تناول حبة كيوي كل يوم؟

تصف الدكتورة أنا درويشيفا، خبيرة التغذية الروسية، فاكهة كيوي بأنها مادة غذائية ممتازة للوقاية من أمراض القلب والشباب والجمال. وتشير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكيوي فاكهة ممتازة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ووفقاً لها، أهم خاصية لهذه الفاكهة هي حرق الدهون التي تسد الشرايين. وتقول، "الكيوي ضروري جداً لمن يعاني من اضطراب عملية التمثيل الغذائي للدهون. وهذه الفاكهة غنية بفيتامين C وحمض الفوليك وفيتامين B6، لذلك يجب تناولها للوقاية من نقص الفيتامينات. كما يحفز الكيوي إنتاج الكولاجين ويمنع ظهور الشيب المبكر. لذلك يمكن تسميته بمنتج الشباب والجمال". وتضيف، الكيوي مفيد جداً للنساء الحوامل، لأنه يحتوي على البوتاسيوم الضروري لعمل قلب الحامل والجنين بصورة طبيعية، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص الحديد، ويقلل من احتمال الإصابة بسكتة دماغية. ولكن على الرغم من هذه الفوائد، يجب على من يعاني مشكلات في المعدة وحساسية من الحمضيات ومن له استعداد للإصابة بالإسهال، الامتناع عن تناول الكيوي.



أطعمة محددة يمكن تناولها باعتدال خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنحو 24%

تقتل السكتة الدماغية ملايين الأشخاص حول العالم سنوياً، لكن العدد يتراجع عاماً بعد عام، ورغم انخفاض معدلات الوفيات، لا يزال العبء يتزايد نتيجة شيخوخة السكان. ويمكن اتخاذ إجراءات لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال النظام الغذائي، وهو أمر بالغ الأهمية. وتشير الدراسات إلى أن الخضار، التي يتم تناولها باعتدال، قد تساعد في تقليل المخاطر بنسبة تصل إلى 24%. وأوضحت الدراسات أن البطاطا الحلوة والبيضاء يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم مثل البطاطا الحلوة والبيضاء والوز واللحم والخبز والبطيخ وفول الصويا، يمكن أن تساعدك في الحفاظ على ضغط دم صحي، وهو عامل الخطر الرئيسي للسكتة الدماغية. وترتبط الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم، مثل السبانخ أيضاً، بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويشير بحث جديد إلى أنه إذا أراد كبار السن تقليل مخاطر الإصابة بسكتة دماغية، فإن أحد أفضل الإجراءات التي يمكنهم القيام بها هو تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. وأظهرت دراسة نشرت في مجلة Stroke أن أولئك الذين يحتوي نظامهم الغذائي على الكثير من هذه الأطعمة قد يكونون أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية من أولئك الذين يحصلون على القليل من المعادن. وقام فريق من الباحثين السويديين بتحليل 10 دراسات دولية شملت أكثر من 200 ألف بالغ في منتصف العمر وكبار السن، ووجدوا أن تناول كميات كبيرة من البوتاسيوم يؤدي إلى تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 24% لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم. ووجد تحليل أكبر نُشر العام الماضي في المجلة الطبية البريطانية تأثيراً مشابهاً. وكل ما هو مطلوب هو حصتان أو ثلاث حصص إضافية من الفاكهة أو الخضار في اليوم. والبوتاسيوم هو الكتروليت ضروري للحفاظ على توازن السوائل في الجسم ويشارك في تنظيم ضغط الدم. وارتبط تأثير البوتاسيوم، على وجه التحديد، بانخفاض خطر الإصابة بالسكتات الدماغية الإقفارية، تلك الناتجة عن انسداد الشريان المؤدي إلى الدماغ. وتمثل السكتات الدماغية الإقفارية نحو 80% من جميع السكتات الدماغية. ويحتاج بعض الأشخاص إلى توكي الحذر بشأن البوتاسيوم، بمن فيهم المصابون بأمراض الكلى أو الذين يتناولون بعض أدوية ضغط الدم. وتحتوي حبة البطاطا الحلوة المتوسطة على 12% من البوتاسيوم اليومي، وهو معدن يلعب دوراً مهماً في صحة القلب عن طريق الحفاظ على مستويات الصوديوم تحت السيطرة. وتؤدي المستويات المرتفعة من البوتاسيوم إلى إفراز المزيد من الصوديوم في البول، ما يقلل من ضغط الدم.



امراتان متحمستان للسباحة الشتوية تتدربان على بحيرة متجمدة جزئياً أثناء احتفالهما باليوم العالمي للمرأة في مدينة شنيانغ شمال شرقي الصين. ا ف ب

قرأت لك



العنب
تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7 غرامات غلوكوز و9 غرام دهون و16 غراما كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين C

وأفضل أنواع العنب كبير الحجم وبيض اللون، فوائده:

- منشط للعضلات والاعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم.
- غذاء سريع الهضم.
- مفيد في حالات سوء الهضم والقيء والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية.
- منشط قوي لوظائف الكبد.
- قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الامعاء.
- يفيد العنب في الوقاية من السرطان.
- للمصابين بالتحفاة يفيد في زيادة الوزن.

سؤال وجواب

- يطلق أسم الكحال على - طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟ - غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟ - بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟ - نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟ - 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟ - إلى اللغة التركية

هل تعلم؟

- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العنقوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنائه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لانها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والنافورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتظهر المرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي ياها من متعة ان تحس بذلك الشباب يتضح منك فهل اناس وجاء كل مويض ويانسا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض ياكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لا تتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس احدهم برغبته في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء.. حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظاهري بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي نفودي سأقتلك وعنزتك هذه.. خافت المرأة وردت للرجل فنقده ليستكت لسكت لئلا يجمع بدأوا بمطالبتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهم هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدي جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عنزتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للايتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفة من افضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة .

مساحة للتلوين

