



دراسة تتهم منتجاً تجميلياً بإضعاف خصوبة النساء

كشفت دراسة طبية حديثة عن الآثار السلبية لمواد تلميس الشعر على خصوبة النساء. ووجدت دراسة أجرتها كلية الصحة العامة بجامعة بوسطن، أن منتجات تلميس أو فرد الشعر الكيماوية، قد تؤثر في قدرة النساء على الحمل. وقالت المؤلفة الرئيسية لورين وايز، أستاذة علم الأوبئة، "نؤكد دراستنا على أهمية توسيع نطاق البحث حول آثار منتجات التجميل على الصحة الإنجابية". ووفق الدراسة، فإن النساء من أصول إفريقية أو لاتينية، كن الأكثر تعرضاً لخطر هذه الفئة من منتجات الشعر، نظراً لسعيهن المستمر للتوافق مع معايير الجمال الأوروبية، ومنها الشعر المسترسل. وشملت الدراسة مشاركة 11 ألف سيدة، استخدمت منتجات تلميس الشعر، خلال الفترة الواقعة بين عامي 2014 و2022. وقصمنا ذكرت وكالة يو بي آي "للاخبار" وتوصلت الدراسة إلى تأخر الحمل لدى السيدات ممن استخدمت منتجات تلميس الشعر، مقارنة بأخريات لم يستعملن أيًا منها. ومن النتائج التي أشارت إليها الدراسة أن المشاركات اللواتي استخدمت منتجات تلميس الشعر لمدة طويلة أو خمس مرات في العام، كان لديهن أدنى معدل خصوبة.

ما هي مزايا محدد الشفاه؟

لمحدد الشفاه "Lip Liner" مزايا عديدة لجمال الشفاه ومظهرها المضمع بالأنوثة والإثارة. وأوضحت مجلة "Instyle" المعنية بالموضة والجمال أن محدّد الشفاه يعمل - كما يتضح من اسمه - على تحديد حدود الشفاه، وبالتالي فهو يمثّل أساساً مثاليًا للون أحمر الشفاه المراد وضعه. وبذلك يدوم تأثير لون أحمر الشفاه طويلاً. وأضافت مجلة "Instyle" أن محدّد الشفاه يجعل الشفاه الحنيفة تبدو أكثر امتلاءً، مشيرة إلى أنه ينبغي لهذا الغرض استخدام محدّد شفاه ذي لون أعمق درجة من لون أحمر الشفاه المراد تطبيقه.



8 مشروبات تساعدك على فقدان الوزن الذي اكتسبته خلال أيام العيد

1 - الشاي الأخضر
يلعب الشاي الأخضر دوراً كبيراً في إنقاص الوزن، حيث إنه يعزز من عملية التمثيل الغذائي ورفع معدل حرق الدهون بالجسم. كما أن الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة المفيدة والعناصر الغذائية القوية الأخرى مما يجعله واحداً من أكثر المشروبات فعالية لفقدان الوزن.

2 - القهوة
يساعد الكافيين الموجود بوفرة في القهوة على زيادة التركيز وتعزيز الانتباه والشعور باليقظة وإمداد الجسم بالطاقة، وكذلك يساهم في فقدان الوزن الزائد عن طريق تنشيط عملية التمثيل الغذائي وتحسين معدل الأيض وزيادة حرق الدهون، بحسب الدراسات.

3 - الشاي الأسود
يمكن الاعتماد على الشاي الأسود لفقدان الوزن، ويرجع السبب إلى أنه غني بمادة البوليفينول، وهي مادة مضادة للأكسدة تساهم في تحفيز الجسم على حرق الدهون المتراكمة به، وبالتالي يساعد في خفض فقدان الوزن.

4 - الماء
يساهم الماء في إنقاص الوزن، لأنه يساعد على الشعور بالشبع والامتلاء خاصة عند تناوله قبل الوجبات، وإذا كان بارداً. فيمكن أن يساعد شرب المزيد من الماء على حرق السعرات الحرارية وتقليل كمية الأظعمة خلال الوجبات، مما قد يؤدي إلى فقدان الوزن.

5 - خل التفاح
إضافة خل التفاح للماء يسببه حمض الأسيتيك، وهو مركب فعال في إنقاص الوزن، بفضل قدرته على خفض مستويات الإنسولين بالجسم وتحسين عملية التمثيل الغذائي وكبح الشهية ورفع معدل حرق الدهون. وقد يؤدي تناول كمية صغيرة من خل التفاح يومياً إلى فقدان الوزن.

6 - شاي الزنجبيل
يستخدم الزنجبيل بشكل شائع كأحد التوابل لإضافة نكهة للأطباق ومعالجة عيشي لعلاج عدد من الحالات مثل الغثيان ونزلات البرد والتهاب المفاصل، إلا أن الدراسات أثبتت فعاليته في المساعدة على فقدان الوزن. وتشير الدراسات إلى أن الزنجبيل يمكن أن يزيد من الشعور بالامتلاء ويقلل الشهية، ويزيد من عملية التمثيل الغذائي، وهو أمر مفيد عند محاولة إنقاص الوزن.

7 - مشروبات البروتين
المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين يمكن أن تحد من الجوع وتقلل الشهية وتعزز الشعور بالشبع، وهو أمر مهم عند محاولة التخلص من الوزن الزائد. ويمكن إضافة مساحيق البروتين إلى أي مشروب للحصول على وجبة خفيفة أو وجبة سريعة ومشبعة، تساعد في خفض الوزن الزائد.

8 - عصير الخضراوات
في إحدى الدراسات، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين شربوا عصير الخضراوات مع اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية فقدوا الكثير من وزنهم. فلاحظ أن شرب عصير الخضراوات يزيد من فقدان الوزن عند دمجه في النظام الغذائي اليومي. ومع ذلك، يعد تناول الخضراوات الخيار الأفضل للصحة نظراً للكمية العالية من الألياف التي يتم فقدها في عملية العصر.

ألف عالم للمتعبين النباتيين: اللحوم مهمة لصحة الإنسان

دعا نحو ألف عالم النباتيين المتعبين إلى التوقف عن الدفع نحو الحميات الغذائية النباتية، متهين إلى أن اللحوم مهمة لنمط حياة الإنسان الصحي. ووقع نحو 1000 أكاديمي في جامعات رائدة حول العالم مبادرة تتحاج بأن تربية الماشية مهمة للغاية إلى درجة لا يمكن أن تكون معها ضحية للتعب. ونشر هؤلاء مبادراتهم في دورية "Animal Frontiers"، ضمن تعاون بين الجمعيات المهنية المتخصصة في الحيوانات سعى إلى البحث فيما المزمع التي تقول إن أكل اللحوم يتسبب بالأمراض، فضلاً عن كونه يلحق الأضرار بكتوكب الأرض. ويأتي هذا وسط محاولة أكبر من جانب ناشطين نباتيين تدفع نحو اتباع نظام غذائي نباتي. وقال هؤلاء العلماء إنه يصعب إيجاد المكونات الغذائية في اللحوم في أغذية أخرى. ولفتحوا إلى أن هناك أشخاص يعيشون في المجتمعات الأفقر ويتناولون كميات قليلة من اللحوم، لكنهم يعانون من عدة أمراض مرتبطة بنقص المغذيات مثل فقر الدم. وأشاروا إلى أن اللحوم غير المصنعة مسؤولة عن تزويد الجسم بـ "فيتامين بي 12"، و"الأحماض الدهنية أوميغا-3"، والمعادن مثل الحديد والزنك. وخلصت دراسة هؤلاء إلى أن الصلة بين اللحوم الحمراء والأمراض تم القضاء عليها، عندما يجري دمجه في نظام غذائي صحي، مما أدى إلى افتراض أن بقية مكونات الحمية قد تكون مسؤولة عن المشكلات الصحية.

عالم يحذر من خطر الذكاء الاصطناعي الخارق

أكد العالم البريطاني ستيفن هوكينغ - المعروف بإسهاماته في الذكاء الاصطناعي - أن أنظمة الذكاء الاصطناعي القوية لا يمكن السيطرة عليها. كان البروفيسور ستيفن هوكينغ واحداً من أكثر من 1000 خبير وقعوا في مارس الماضي على خطاب مفتوح يدعو إلى التوقف لمدة ستة أشهر عن تطوير أنظمة أكثر قدرة من OpenAI's GPT-4 التي تم إطلاقها حديثاً - خليفة برنامج الدردشة عبر الإنترنت ChatGPT وهو مدعوم من 3.5-3.5 GPT. نقلت شبكة سكاي نيوز عن راسل قوله: "لقد وقعت على الخطاب لأنني أعتقد أنه يجب أن يقال إننا لا نفهم كيف تعمل هذه الأنظمة (الأكثر قوة). لا نعرف ما هي القدرة على إنجازها. وهذا يعني أننا لا نستطيع السيطرة عليها".

لفت إلى أن "الناس قلقون بشأن التضييق والتحكم والتعصير والجنسائي في مخرجات هذه الأنظمة". أضاف أن أحد أكبر المخاوف هو المعلومات المضللة والتزييف العميق (مقاطع فيديو أو صور لشخص تم تغيير وجهه أو جسده رقمياً بحيث يبدو أنه شخص آخر - يتم استخدامه عادة بشكل ضار أو لنشر معلومات كاذبة).

هل من الطبيعي أن يبدو الرضيع غاضباً؟

قد يبكي المولود الجديد بغضب إذا استيقظ جائعاً ولم يتخذ على الفور، فالأطفال بحاجة إلى إطعامهم أو حملهم أو تغيير الحفاض، أو لأنهم مرهقون أو مرضى أو يعانون من الألم. ووفق موقع "بيبي سنتر"، لا تبدأ نوبات الغضب الحقيقية عادة حتى يبلغ الطفل من العمر 12 إلى 18 شهراً، ويميل بعض الأطفال إلى التفاعل مع العالم بشكل أكثر سلبية وشدة، ما يجعل الطفل صعب المزاج. لكن إذا كان الطفل مزعجاً طوال اليوم ولا يحتاج إلى إطعامه أو تغيير حفاضه، فقد يحتاج فقط إلى التخلص من الطاقة الزائدة. يبكي بعض الأطفال للتخلص من التوتر أو للحاجة إلى النوم. حتى الأطفال المريحين قد يصابون بالإحباط والغضب عندما يبدؤون في استكشاف محيطهم ويشعرون أنهم غير قادرين على فعل ما يريدون.

أما إذا كان هناك شك في أن سبب الغضب والبكاء مرض أو ألم فينبغي عرضه على الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة طبية. وفي حال بدأ الطفل في صحة جيدة، ويمكن تهدئته إلى حد ما، فلتكن على دراية بكيفية ردك على نوبة غضبه، فمن الهام أن يظل الأيون هادئين، وتشير بعض الأبحاث إلى أن الأطفال ذوي المزاج الصعب أكثر استجابة للألوان والأشكال الهادئة.

الحليب النباتي غير فعال للرياضيين بعد التمرين

اقترحت ورقة بحثية جديدة عدم جدوى استخدام الرياضيين لكثير من منتجات الحليب النباتي أو المشروبات المخفوقة من النباتات بهدف إعادة تزويد أجسامهم بالطاقة بعد التمرين، لنقص احتوائها على البروتين مقارنة بالحليب الحيواني، وحليب الصويا. وقالت الدكتورة ليندسي كاس من مركز أبحاث جامعة هيرتفوردشاير البريطانية: "على مدى السنوات القليلة الماضية، كان هناك ترويج لحليب الشوفان كخيار صحي بديل لحليب البقر، لكنه في الواقع منخفض جداً في البروتين". ووفق التقرير الذي نشره موقع "نيوز ميديكال"، يتطلب استخدام معظم أنواع الحليب النباتي في إعداد عصائر مخفوقة كوجبة خفيفة بعد التمرين إضافة مسحوق البروتين إليها، وهذا يبدو غير منطقي، إلا إذا كنت نباتياً". ويحتوي الكوب (240 مل) من حليب البقر على 8 غرامات من البروتين، ويحتوي الكوب من حليب الصويا على 7 غرامات، بينما يوفر كوب حليب الشوفان غرامين فقط من البروتين، وكوب حليب اللوز غراماً واحداً، ومثله حليب جوز الهند. ويحتاج الشخص بعد جلسة تدريب رياضية إلى وجبة خفيفة غنية بالبروتين الذي يساعد على إعادة بناء أنسجة العضلات.



كم مرة يجب أن تغسل وجهك؟

يواجه الوجه الكثير في يوم واحد: الشمس، والرياح، ووهج الشاشات الذي لا ينتهي، ومساحيق التجميل، وغير ذلك. ويقول أستاذ غيريا، طبيب الأمراض الجلدية في نيو جيرسي: "في نهاية المطاف، يعد تنظيف الوجه أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على بشرة ذات مظهر صحي وشعور صحي". ويقول مسح أجرته علامة منتجات أمريكية للعناية بالبشرة بمشاركة ألف رجل وامرأة إن 80% من المشاركين يرتكبون خطأ واحداً على الأقل في غسل

كراس صنعت منذ 7 قرون في مراسم تتويج الملك تشارلز

واصل قصر بكتفهام كشف تفاصيل مراسم تتويج ملك بريطانيا تشارلز يوم السبت المقبل، بإعلان استخدام مجموعة من الكراسي التاريخية. ومن المثير استخدام كرسي سانت إدوارد التاريخي الذي صنع منذ أكثر من 700 عام، واستخدم أول مرة عند تتويج الملك إدوارد الثاني في 1308. وقال القصر في بيان إن الملك وزوجته كاميليا سيجلسان في مراحل مختلفة من المراسم على كراسي تاريخية أخرى. وقال القصر إن الكراسي التي ستستخدم خلال الأجزاء الأولى من المراسم وتتويج كاميليا، صنعت لتتويج الملكة إليزابيث في 1953. وسيجلس تشارلز وكاميليا أيضاً على كرسي العرش الذان صنعا لتتويج الملك جورج السادس وزوجته إليزابيث، التي عرفت فيما بعد باسم الملكة الأم في 1937.



مشاركة كليات التقنية العليا - العين للطالبات

شما بنت محمد تعتمد نتائج مسابقة إعادة تدوير النفايات الإلكترونية بنسختها الثانية وتؤكد على أهمية المشاركة المجتمعية في دعم قضية المناخ والبيئة

إدارة النفايات (تدوير) لهذه المسابقة، كما أشار د. خرباش بأهمية وعي الشباب بدورهم في المساهمة في تحقيق استراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة في حماية المناخ والبيئة. وقامت سمو الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان والوفد المشارك وأعضاء لجنة التحكيم بجولة تفقدت فيها جميع المشاريع المرشحة والمعرضة وتحدثت مع الطلبة المشاركين مثنية على ما أبدعوه في تقديم المشاريع. والجدير بالذكر أن المسابقة شارك فيها (133) طالباً وطالبة من جميع فروع كليات التقنية العليا (16) على مستوى الدولة وقد ترشح للتحكيم النهائي (17) متسابقاً، قدموا مشاريع إبداعية. بعدها تم الإعلان عن الفائزين وتكريمهم.

حصد المركز الأول مشروع أزياء المستقبل (E-Tech Glam- Fashion of the Future) من كليات التقنية العليا في أبوظبي، على الوهبية، شمس سليمان العبري و ظبية سالم القبيسي. أما المركز الثاني فحصده مشروع مجسم تنقية الهواء الموسيقي (Air Purifier with BT Speaker) من كليات الضجيرة للطالب توماس يمانى حيتاب. فاز بالمركز الثالث مشروع المرأة الذكية (Smart Mirror) من كليات الضجيرة للطالبين ميميل هابيت تيسفاي وعبدالسلام أحمد نورو.



ترسيخ الوعي البيئي والمناخي في المجتمع من خلال تجسيد تلك الطاقات في صورة أعمال فنية إبداعية تعتمد على تغيير الطبيعة المادية للنفايات الإلكترونية، وتحويلها إلى عناصر جمالية إيجابية. أما المركز الثالث هو قيمة الشراكة المجتمعية بين المؤسسات المختلفة من أجل دعم الخطط الاستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تأتي هذه المسابقة بشراكة فاعلة بين كليات التقنية العليا، ووزارة البيئة والتغير المناخي وشركة أبو ظبي لإدارة النفايات (تدوير) ومؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية. ووزارة البيئة والتغير المناخي وشركة أبو ظبي



في تحويل تلك النفايات الإلكترونية إلى قيمة جمالية تضمنتها أعمالهم الفنية المبدعة. وأبرزت أهمية إعادة إنتاج الفن والجمال الإبداعي من قلب النفايات الإلكترونية والتي بناها على فلسفة يقينية تعتمد على عدة مرتكزات أهمها: أن الجمال يكمن في كل محيطات الحياة، وليس هناك سلبيات مطلقة، بل هناك سلبيات نسبية حين تستخدم قدرات العقل الإبداعية نستطيع أن نعيد اكتشاف بنية جديدة ذات أبعاد جمالية تمثل تجربة فنية خاصة لكل متابع لتلك الأعمال الفنية التي نراها اليوم أمامنا. وثاني تلك المرتكزات هي اليقين بأن شبابنا لديهم طاقات وقدرات ذهنية مميزة قادرة على

برعاية وحضور الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية وبالتعاون مع كلية التقنية العليا في العين، تم تحكيم مسابقة "إعادة تدوير النفايات الإلكترونية لصنع مجسمات فنية" في دورتها الثانية بمقر كليات التقنية العليا - العين للطالبات، حيث شارك في لجنة تحكيم المسابقة كلاً من: مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي والتعليمي، شركة أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير) وكليات التقنية العليا، حيث تستهدف المسابقة إبراز إبداعات الطلبة في إعادة تدوير النفايات الإلكترونية وتحويلها إلى مجسمات فنية مبدعة، كما يهدف إلى التوعية والتحذير من أخطار النفايات الإلكترونية وتوجيهها نحو استغلال مبتكر يعكس وعي الشباب في المحافظة على البيئة في عصر يرضح بالتكنولوجيا، وجاء طرح المسابقة في دورتها الثانية بدعم من الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان لتشجيع وتحفيز الطلبة على المحافظة على البيئة ودعم مبادرات تدوير الأجهزة الإلكترونية. وأشارت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان لأهمية المشاركة المجتمعية في دعم قضية المناخ والبيئة، حيث جاء في كلمتها الافتتاحية: "نعيش مع عام 2023 أجواء بيئية مزدهمة بالعمل على كافة المستويات من أجل تحقيق

مدينة الشيخ خليفة الطبية تستخدم جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم بفعالية كبيرة لإنقاذ مرضى الحالات الخطرة

جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم يستخدم قلباً ورتة اصطناعيين لدعم الجسم عند فشل الأعضاء في مهامها



بشكل جيد، واستعداد قدرته على التنفس الطبيعي، كما بدأ يتحدث إلى عائلته في بلاده يومياً من خلال مكالمات الفيديو، وأخيراً غادر المستشفى إلى منزله معافى. وتشكلت حالة ساجد دليلاً قاطعاً على فعالية جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم في إنقاذ الحياة. فحين لم نقدر الأمل وأردنا المحاولة لإنقاذ حياة هذا الشاب، ورغم أن القرار لم يكن سهلاً على الإطلاق نظراً لصعوبة حالته، فقد كان إجراء الأكسجة الغشائية خارج الجسم ملاذاً الوحيد. وبوجوده معنا اليوم نكون قد حققنا معجزة طبية، فمن دون هذا الإجراء، كانت الفرص ضئيلة أو معدومة. لقد أثبتت لنا هذه الحالة أنه إذا وصلنا اعتماداً على إجراء الأكسجة الغشائية خارج الجسم وعملنا معاً كفريق واحد، يمكن حتى للرتين المتضررتين بشدة الوصول إلى مرحلة التعافي التام."

خبرات كادر صحي متخصص حاصلين على أعلى التدريبات، كما يتضمن هذا الإجراء مراقبة دقيقة مع تدخل علاجي وروعاية على مدار الساعة. بعد بقاءه قرابة 10 أيام على جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم، بدأت تظهر ببطء علامات التحسن على رتتي ساجد كما أخذت العدوى بالانحسار. مع ذلك، لم يتمكن الفريق في مدينة الشيخ خليفة الطبية من بدء عملية إزالة جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم بسبب حالته المعقد من إجراءات نظير العمليات لإزالة الجلطات التي تكونت في رتتيه. وبعد 27 يوماً، تم أخيراً فصل الجهاز عن ساجد وخروجه من العناية المركزة إلى العنبر العام.



التخصصات لزيادة فرص نجاة المرضى. وقال الدكتور محمد عماري، رئيس قسم الرعاية الحرجة في مدينة الشيخ خليفة الطبية: "نوفر إجراء الأكسجة الغشائية خارج الجسم للرضع والأطفال والراشدين عبر وحدتي العناية المركزة في المستشفى. ويعد هذا الإجراء أكثر من مجرد جهاز حديث ومتطور، فهو يتطلب وقتاً طويلاً من الرعاية السريرية الحثيثة، والعديد من المعدات، إضافة إلى

للاشدين في مدينة الشيخ خليفة الطبية: "يتم إجراء الأكسجة الغشائية خارج الجسم لمرضى فرصة للبقاء على قيد الحياة إلى حين معالجة مشكلة فشل القلب أو الرئة أو استبدالها إذا لزم الأمر. ويعد هذا الإجراء أقصى مستوى من الدعم لإبقاء المريض على قيد الحياة، ويمكن تشبيهه بقلب ورتتين للمريض خارج جسمه. وبعد مناقشات طويلة وتقييم حثيث للمخاطر التي قد تترتب عليه، قرر الأطباء وضع المريض على جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم بعد ستة أيام من الدعم التنفسي. ومن المفارقة أن تاريخ



لم تتحسن حالة ساجد. وفي هذه المرحلة، ونظراً لصغر سن المريض وقلة فرص تعافيه، تم اتخاذ قرار وضعه على جهاز الأكسجة الغشائية خارج الجسم لدعم وظيفة التنفس. ويستخد هذا الإجراء قلباً ورتة اصطناعيين لدعم الجسم عند تدهور أعضاء المريض وعدم قدرتها على الأداء. وقال الدكتور محمد عبد الرحمن شابي، استشاري الرعاية الحرجة ورئيس قسم الأكسجة الغشائية خارج الجسم

استقبل المريض ساجد عام، البالغ من العمر 19 عاماً، مؤخراً في مدينة الشيخ خليفة الطبية إحدى منشآت "صحة" أكبر شبكة للرعاية الصحية والتابعة لمجموعة بيورहित، أكبر منصة للرعاية الصحية المتكاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، بعد معاناته من ضائقة تنفسية حادة بسبب فيروس ساجع. وعند دخوله إلى قسم الطوارئ، تبين أن المريض يعاني من صعوبة بالغة في التنفس حيث انخفضت مستويات تشبع الأكسجين لديه إلى 78%. كان ساجد يتمتع بصحة جيدة سابقاً ولم يكن يعاني من أي مرض آخر، إلا أن مؤثر كتلة الجسم لديه حوالي 18، ما يدل على إصابته بسوء التغذية. وعند الفحص، تبين إصابته بفشل في الرتتين بسبب التهاب حاد في الرئة. وعلى إثر ذلك نُقل إلى وحدة العناية المركزة حيث وُضع على جهاز التنفس الصناعي في اليوم نفسه. وعلى الرغم من كافة الجهود المبذولة،

المعرض العالمي للتعليم والتدريب 2023 يختتم أعماله بنجاح

جتكس يتيح منصة لتسهيل التحاق آلاف الطلاب بالجامعات ودعم مسارات تطورهم أكاديمياً ومهنياً

مئات الطلاب للتحقق مع فرق عملنا للتسجيل والقبول والدعم، والتعرف عن كثب على العديد من البرامج والخدمات والأنشطة الاجتماعية والمنح والبعثات الدراسية التي تقدمها جامعة ميدلсекس وفق أعلى المعايير العالمية. من جانبه، قال جوهان رات، مستشار التوجيه بدوره، قال الدكتور سيديون فيرنانديز، نائب رئيس جامعة ميدلсекس ومدير جامعة ميدلсекس دبي: "يواصل جتكس توفير منصة مبتكرة تتيح للطلاب استكشاف مجموعة واسعة من الجامعات والبرامج بمختلف المستويات، لمساعدتهم في اختيار المسارات الأمثل والكفيلة بدعم أهدافهم المهنية. وتأتي مشاركتنا المستمرة في جتكس على مدى الأعوام الماضية في إطار حرصنا على تعزيز قنوات تواصلنا مع المواهب النابذة في المنطقة والعالم، وخلال دورة العام الحالي من هذا الحدث، شهد جناحنا إقبالاً

حيث أتاحت لنا الفرصة للتواصل مع طيف واسع من الطلاب الطامحين للانضمام لبرامج البكالوريوس. وساهم توقيت تنظيم هذا المعرض في تمكينا من استقطاب الطلاب المتميزين خلال العام الدراسي المقبل الذي سينطلق في أغسطس 2023". وقال الدكتور سيديون فيرنانديز، نائب رئيس جامعة ميدلсекس ومدير جامعة ميدلсекس دبي: "يواصل جتكس توفير منصة مبتكرة تتيح للطلاب استكشاف مجموعة واسعة من الجامعات والبرامج بمختلف المستويات، لمساعدتهم في اختيار المسارات الأمثل والكفيلة بدعم أهدافهم المهنية. وتأتي مشاركتنا المستمرة في جتكس على مدى الأعوام الماضية في إطار حرصنا على تعزيز قنوات تواصلنا مع المواهب النابذة في المنطقة والعالم، وخلال دورة العام الحالي من هذا الحدث، شهد جناحنا إقبالاً



شاملاً للحياة الطلابية والمسيرة التعليمية. وقال الدكتور أيوب كاظم، المدير التنفيذي

والدراسات العليا ودراسات الدكتوراه، والتعليم المهني، وقدم المعرض للطلاب والزائرين خيارات دراسية أوسع مما أتاحتها كافة المنصات التعليمية التي أقيمت في منطقة الشرق الأوسط. وقال أنسيلم غودينو، مدير عام شركة "إنترناشيونال كوفرنسز أند إكزيبيشنز"، الجهة المنظمة لمعرض جتكس: "يعكس النجاح اللافت الذي شهده المعرض في دورته لهذا العام نجاح جتكس في ترسيخ مكانته باعتباره الحدث الرائد للتعليم والتدريب في منطقة الشرق الأوسط، ونسعى لواصل تطوير هذا الحدث عبر التركيز على "الطالب المعاصر"، وإبراز أحدث اتجاهات البرامج التعليمية والمسارات المهنية، ومواكبة تطور بيئات التعلم الأكثر ملاءمة للطلاب. ونتطلع لإقامة حدث أضخم وأفضل خلال النسخة المقبلة من المعرض وإتاحة المزيد من المنصات والأنشطة التفاعلية التي توفر نهماً

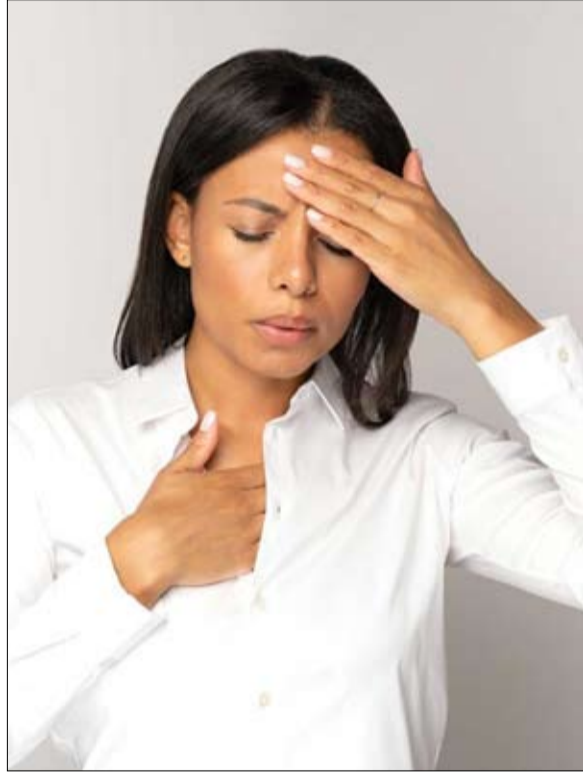
اختتم المعرض العالمي للتعليم والتدريب (جتكس 2023)، الحدث الرائد للتعليم وتسجيل الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة، أعماله بنجاح كبير. وشهد جتكس على مدى ثلاثة أيام مؤتمراً أكاديمياً، وجلسات نقاشية وورش عمل لأعضاء الهيئات التدريسية والمستشارين المهنيين، ومعرضاً لتسليط الضوء على الحلول والخدمات التعليمية من مختلف أنحاء العالم، واستقطب أكثر من 24 ألف زائر، ليمضي قدماً في تحقيق رسالته الرامية للتحويل نحو مستقبل أفضل. وأتاح الحدث منصة متميزة لخريجي المدارس الثانوية الباحثين عن خيارات تعليمية تمكنهم من بناء مساراتهم المهنية وتطوير مهاراتهم. وشارك في جتكس 2023 ممثلو ما يزيد عن 200 مؤسسة تعليمية إقليمية ودولية من 26 دولة، عرضوا قرابة 1500 من الخيارات التعليمية، شملت برامج البكالوريوس

منوعات الفكر 23



يشير الخبراء إلى أهمية الحفاظ على البشرة من خلال اتباع روتين حماية يومي وتناول الأغذية المفيدة لصحة البشرة. ويشير الأستاذ المشارك في طب الأمراض الجلدية في مستشفى ماونت سيناي في مدينة نيويورك، الدكتور جوشوا زيشنر إلى أهمية صحة الجلد الجيدة وتجنب العادات السيئة التي يمكن أن تتداخل مع عمل خلايا الجلد.

عادات يومية سيئة قد تضر بصحة البشرة



انقطاع الطمث المبكر مرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أظهرت دراسة جديدة أن انقطاع الطمث المبكر، والذي يحدث قبل سن 40 عاماً، مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بمرض القلب والرجفان الأذيني وهي حالة قد تؤدي إلى تجلط الدم في القلب. وشملت الدراسة التي نُشرت في مجلة القلب الأوروبية أكثر من 1.4 مليون امرأة لمعرفة الروابط بين مضاعفات الحمل وانقطاع الطمث وخطر الإصابة بأمراض القلب، ويؤدي انقطاع الطمث المبكر إلى انخفاض مستويات هرمون الاستروجين ويؤثر على 1 في المائة من النساء دون سن 40 عاماً. قال مؤلف الدراسة الدكتور جا أون نام، من كلية الطب بجامعة كوريا: "يجب أن تدرك النساء المصابات بانقطاع الطمث المبكر أنهن أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب أو الرجفان الأذيني مقارنة بأقرانهن، قد يكون هذا دافعاً جيداً لتحسين عادات نمط الحياة المعروف أنها مرتبطة بأمراض القلب، مثل الإقلاع عن التدخين وممارسة الرياضة". وفقاً للدراسة واجهت النساء المصابات بانقطاع الطمث المبكر خطر الإصابة بمرض القلب بنسبة 33 في المائة وخطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 9 في المائة. تتضمن الدراسة بيانات من نظام التأمين الصحي الوطني الكوري (NHIS)، والذي يوفر فحصاً صحياً كل عامين ويشمل 97 بالمائة من السكان. فحص الباحثون العلاقة بين انقطاع الطمث المبكر والعمر عند انقطاع الطمث وحادة الرجفان الأذيني وفشل القلب بعد تعديل عوامل مثل العمر والنشاط البدني والكحول والتدخين والدخل ومؤشر كتلة الجسم وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 وأمراض الكلى وعسر شحميات الدم وأمراض القلب التاجية.



علاجات حب الشباب التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي تحتوي على مكونات مثل بنزويل بيروكسيد أو حمض الساليسيليك، حلاً جيداً بدلاً من الضغط على البثور وتلويثها.

خدش خلايا البشرة

يشير زيشنر إلى أنه هناك طريقتان لعلاج الخلية وهما تغطية المنطقة المصابة بقطعة قماش باردة أو فرك مكعب ثلج عليها لبضع دقائق يمكن أن يوفر راحة على المدى القصير ويمنع الخدش أو استخدام علاج فعال مثل Allegra Hives. وهو منتج جديد من Allegra يعمل من الداخل لتخفيف الحكة الناتجة عن الطفح الجلدي وتقليل الطفح لمدة 24 ساعة دون تعاس.

عدم غسل الوجه

التطهير هو أساس روتين العناية بالبشرة، ويساعد على إزالة الأوساخ والزيوت والمكياج والتلوث الذي يتراكم على سطح البشرة و بحسب الخبراء عدم غسل الوجه يومياً قد يسبب تهيجاً والتهاباً وظهور حب الشباب وحتى المساهمة في الشيخوخة المبكرة.

الاستحمام في الماء الساخن لمدة طويلة

في حين أن الاستحمام بالماء الساخن قد يريح أذهانتنا، إلا أنه في الواقع يمكن أن يجرد الجلد من الزيوت الأساسية، وبحسب الخبراء يجب أن تكون فترة الاستحمام قصيرة لمدة 10 دقائق أو أقل بالماء الفاتر.



وبحسب زيشنر يمكن للأنشطة التي تشارك فيها على أساس يومي أن تؤثر على الصحة العامة للبشرة وإما أن تساعد أو تضر البشرة ومن العادات السيئة التي قد تقوم بها:

عدم استخدام الواقي الشمسي

بحسب الخبراء فإن التعرض للأشعة فوق البنفسجية هو العامل الوحيد الذي يساهم في شيخوخة الجلد وسرطان الجلد، ويعد وضع كريم الوقاية من الشمس يومياً هو خط الدفاع الأول،

وبحسب الخبراء يجب اختيار واقي من الشمس بدرجة حماية SPF 30 على الأقل.

الضغط على البثور

حب الشباب هو أكثر الاضطرابات الجلدية شيوعاً التي يعاني منها الناس، ويعد الضغط على هذه الحبوب أمراً ضاراً للعناية وبحسب الخبراء يعد استخدام



مقدمات الارتعاج عند الحوامل تساهم في التهاب الدماغ

أعلن المكتب الإعلامي لمستشفى مايو، أن دم النساء الحوامل اللواتي أصبن بمقدمات الارتعاج، احتوى على فقاعات لا خلوية مع جزيئات بروتين بيتا أميلويد المرتبطة بتطور مرض الزهايمر.

دماغ بشري سليم. واستناداً لذلك، يشير وجود بيتا أميلويد في دم النساء، إلى الموت الجماعي لخلايا الدماغ ونشوء بؤر التهابية في النسيج العصبي. ووفقاً للخبراء، ستساعد مواصلة هذه الدراسة على تحديد آلية تلف الدماغ عند الإصابة بمرض مقدمات الارتعاج، وكيفية الوقاية منه.

الحوامل لم يصبن بالمرض، وقارنوا المؤشرات الصحية للمجموعتين. واكتشف الأطباء، أن دم النساء اللواتي أصبن بالمرض يحتوي على فقاعات لا خلوية مع جزيئات بروتين بيتا أميلويد المرتبطة بتطور مرض الزهايمر. إنه جزء من مستقبل APP الخلوي، الذي نادراً ما توجد جزيئاته خارج سيتوبلازم الخلايا العصبية في

التركيز العالي للبروتينات في العينات البيولوجية وارتفاع ضغط الدم. ولم تتضح إلى الآن أسباب هذا المرض، لكن يفترض العلماء أنه يحدث بسبب اضطرابات في عملية تكوين الأوعية الدموية في المشيمة. وتابع الباحثون حالة 40 امرأة بينهن سبع نساء أصبن بالشكل الحاد للمرض أما الباقيات فكانت إصابتهن خفيفة. واختار الباحثون عدداً مماثلاً من النساء

الضغط داخل الأوعية الدموية، وتبدأ خلايا دمها تموت بشكل جماعي، ويضعف عمل الكبد والكلى بصورة خطيرة. ويحدث هذا كقاعدة عامة، في الأشهر الأخيرة من الحمل. وحالياً لا توجد طرق موثوقة لتشخيص هذا المرض مبكراً. لذلك غالباً ما يكتشفه الأطباء في المراحل الأخيرة من تطوره من خلال

ويشير أطباء مستشفى مايو، إلى أن مرض مقدمات الارتعاج (Preeclampsia)، ويسمى أيضاً "تسمم الحمل"، هو ارتفاع ضغط الدم بصورة حادة في مراحل الحمل الأخيرة، ما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الدماغ ونزيف دموي في أنسجته. ومرض مقدمات الارتعاج من الأمراض الشائعة في مرحلة تطور الجنين، حيث عند إصابة الحامل به، يزداد



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - عمر صلاح عمر حسن
إخطار دفع في القضية رقم 0001911/SHCEXCIBOUNCE2023/SHCEXCIBOUNCE2023

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - أفضل أحمد إشتياق أحمد
إخطار دفع في القضية رقم 0002215/SHCEXCIBOUNCE2023/SHCEXCIBOUNCE2023

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0002245/SHCEXCIBOUNCE2023/SHCEXCIBOUNCE2023

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
خالد خميس سالم محمد الطوع السويدي
إخطار دفع في القضية رقم 0002224/SHCEXCIBOUNCE2023/SHCEXCIBOUNCE2023

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
إلى المدعي عليه : هارشل سوهالكار سالفني - مجهول محل الإقامة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
إلى المدعي عليه : فيديا ميوراواتو مورالي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية
إلى المدعي عليه : محمد عبد الله تركمان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الفجيرة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0001060/FUCEXCIANB2021/0001060

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : الراس لخدمات الشحن ش ذ م م

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : تشارترد - دبي

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : تكنال للأنثيوم والزجاج ش ذ م م

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0000047/SHCEXCIBOUNCE2023/SHCEXCIBOUNCE2023

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
إلى المدعي عليه : جياك لتسويق البواجا الغذائية ذ م م

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان تعيين مصفي
بهذا يعلن المصفي / علي عبد الله سلطان المرزوقي (مؤسسة المحيط
محاسبون قانونيون أنه تم حل وتصفيته شركة مركز دبي خبراء الجراحة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان إجتماع خبرة
السادة / أمل البستكي للمحاماة والاستشارات القانونية - المحترمين ...

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية
إلى المدعي عليه / أحمد محمود عبد الطاهر احمد ، العنوان : 9707670

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
إلى المدعي عليه : مجهول محل الإقامة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إخطار عدلي بالوفاة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : الميكو ايه جيه ام للتجارة العامة - ش ذ م م

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : سالم السيابي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : باندو للوساطة التجارية - ش ذ م م

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ١٢٨٣٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : سالم السيابي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات



منوعات الفجر 26

بدور القاسمي تفتتح «مؤتمر الموزعين الدولي» وتدعو إلى تعزيز المبادرات المستدامة في صناعة الكتاب



أكدت الشيخة بدور القاسمي المؤسسة والرئيسة التنفيذية لـ "مجموعة كلمات" الرئيسة السابقة للاتحاد الدولي للناشرين أهمية مناقشة استدامة صناعة النشر وطرح مبادرات يمكنها أن تحدث تغييراً جذرياً في آليات إنتاج ونشر وتوزيع الكتب والاستفادة من الفرص التي يتيحها هذا القطاع للتغلب على التحديات التي لا يمكن لأي ناشر أو موزع كتب أو عامل في منظومة صناعة النشر أن يواجهها بمفرده موضحة أن التعاون أصبح عاملاً رئيساً للارتقاء بهذه المنظومة والاستجابة الفعالة للعوامل التي تعيق تطورها كالمضغوطات البيئية ونقص الموارد والتضخم وارتفاع التكاليف. جاء ذلك في كلمة ألقاها الشيخة بدور القاسمي في حفل افتتاح الدورة الثانية من "مؤتمر الموزعين الدولي" أول مؤتمر لموزعي الكتب في المنطقة والذي يجمع هذا العام أكثر من 400 كاتب وناشر وموزع وخبير في صناعة توزيع الكتب من 69 دول حول العالم ويوفر لهم منصة لتقديم فرص جديدة وتسهيل معالجة القضايا الملحة وتمهيد الطريق نحو مستقبل أفضل. يلتزم المؤتمر الذي تنظمه "هيئة الشارقة

إلى دروس عملية تحثي ويحث الفرص التي يمكن أن يوفرها التحول المتسارع في تكنولوجيا التسويق ومنافذ بيع الكتب وسد الفجوات بين النشر والتوزيع عبر عقد اتفاقيات وشراكات مع موزعين في بلدان جديدة من المنطقة والعالم والاستفادة من رؤى وخبرات المتخصصين العاملين في قطاع النشر وتصورتهم لمستقبل القطاع والفرص الكامنة فيه. وأكد أن مؤتمر الموزعين وما تمثله الإمارة اليوم لصناعة الكتاب كان بمثابة رسالة ورؤية ثاقبة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي قاد بتوجيهاته إمارة الشارقة لتصبح مركزاً عالمياً لتوزيع الكتب وتطوير صناعتها. حضر افتتاح المؤتمر ماركووس دولي المدير التنفيذي السابق لـ "بنغوين راندوم هاوس" وبيوتر أندرسن رئيس تحرير "بيشنيغ بيرسيكتيف" واللذان شاركا في جلسة نقاشية رئيسة بعنوان "حالة النشر والبيع في الأسواق العالمية والوعد الذي تنتجه الأسواق الناشئة". وقال ماركووس دولي: "من تأملاتي طوال 30 عاماً من العمل في نشر وتوزيع الكتب أدركت

الابتكار ستساعدنا على تحويل هذه التحديات إلى فرص حقيقية من خلال التعاون المستمر. من جانبه قال سعادة أحمد بن ركاض العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "شكّلت الشارقة خلال خمسين عاماً من العمل على دعم وتعزيز صناعة الكتاب بالمنطقة والعالم صورة متكاملة لأدق تفاصيل التحديات التي تواجه الأطراف المعنية في قطاع النشر والصناعات الإبداعية ويفضل رؤى وتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة لم تقتصر هذه المعرفة على سوق النشر العربي وحسب وإنما امتدت لتشمل سوق النشر العالمي انطلاقاً من حضور الشارقة ومتابعيتها لكل متغيرات الصناعات الإبداعية في العالم ومشاركتها في فتح أسواق الكتاب على بعضها سواء سوق الكتاب الغربي على نظيره الآسيوي والإفريقي وفي المنطقة العربية والعكس. وأضاف: "ندرك جيداً ما هي التحديات التي تعيق تطوّر أعمال موزعي الكتب ومن هنا جاء تنظيم "مؤتمر الموزعين الدولي" ليمثل فرصة لتقديم الحلول والعمل على تنفيذها ودعمها وتحسين التجارب الناجحة في هذا القطاع

على مدار 12 يوماً

نقل مباشر وتغطيات متواصلة للمهرجان القرائي عبر قنوات هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون

وتطور كتب الأطفال بالإضافة إلى إعداد تقارير تسلط الضوء على موقع الشارقة كحاضنة لهذا الحدث الثقافي المهم. كما أعدت إذاعة بس 95 استوديو في أكسيو الشارقة تخصصه لبرنامج مباشرة تستضيف من خلالها عدداً من المثقفين والكتاب للحديث عن كتب الأطفال في عالم تسيطر عليه الرقمنة بالإضافة إلى إعداد تقارير إخبارية يومية ونقل وقائع المهرجان في مختلف حسابات الإذاعة الناطقة بالإنجليزية على مواقع التواصل الاجتماعي. وللعام الثاني على التوالي، تشارك إذاعة القرآن الكريم في المهرجان باستوديو رتل، تمنح من خلاله الفرصة للأطفال لتسجيل تلاوتهم القرآنية بأصواتهم وتعرضها على حسابات التواصل الخاصة بها تشجيعاً لأصحاب الأصوات العذبة مقدمة لهم لهم فرصة ثمينة لاكتشاف عالم الإذاعة. بالإضافة إلى ذلك يقوم الإعلام الرقمي للهيئة

والتغطية التي يقدمها فنانون متخصصون من مختلف أنحاء العالم. من جهته يواكب قسم الإعلام الرقمي بالقناة الفعاليات عبر تغطية خاصة على مدار الساعة خلال أيام المهرجان. أما إذاعة الشارقة فتقوم هي الأخرى، بنقل أحداث مهرجان الشارقة القرائي للطفل عبر استضافة كتاب ومتخصصين في برنامج الأثير للحديث حول الدور الحيوي للقراءة في تنشئة أجيال مثقفة ومساحة بالفكر والعرفة، كما يقوم كل من برنامجي "من قرب" و"استوديو 94" بعقد سلسلة من اللقاءات والحوارات مع الكتاب والناشرين تتناول بالتحليل تحديات الكتابة لهذه الفئة من القراء

القراءة في الأجيال الصاعدة ويتعزز النقاش بتقارير ميدانية ترصد مختلف الأنشطة والورشات التي يضمها المهرجان. من جهته يبت برنامج "أطفالنا والكتاب" حلقاته مساء كل يوم من المهرجان مستغلاً الزخم الثقافي والنشاطات المتنوعة لتقديم مادة دسمة للمشاهدين. كما تستغل برامج "أماسي"، "لغة وأدب وفن" و"معا أصدقاء" الفرصة لتعزيز فقراتها بمواضيع ذات صلة بمحاور المهرجان عبر محاورة عدد من الكتاب ومسؤولي دور النشر والزوار، مسلبة الضوء على كل فعالياته وأنشطته الثقافية. كما أعد مركز الأخبار تغطية خاصة للمهرجان عبر نقل كل صغيرة وكبيرة في نشرة أخبار الدار مساء كل يوم من خلال تقارير إخبارية واستضافة مجموعة من المثقفين والأدباء مستغلاً وسائل العرض المتطورة التي يتوفر عليها عرض مسيرة المهرجان مدعوماً برسوم بيانية.

مجلس ضاحية السيوح يختم مسابقتها القرآنية (رتل القرآن ترتيلاً) ويكرم الفائزين



ويجانب تكريم لجنة التحكيم. وبهذه المناسبة أقيم مجلس ضاحية السيوح حفلاً لتكريم الفائزين والمشاركين في مسابقة (ورتل القرآن ترتيلاً) بحضور سعادة يوسف عبيد حرمول الشامسي رئيس مجلس ضاحية السيوح على حرص المجلس على مواصلة تنظيم المبادرات التي تلامس أهالي الضاحية ليتم تنظيم مسابقة هي الأولى من نوعها لتشجيع الأطفال على تلاوة القرآن الكريم تلاوة صحيحة، ومن حجم المشاركة تؤكد المسابقة نجاحها. ولفت إلى أن هذا الاقبال يدعو مجلس ضاحية السيوح إلى مواصلة طرح المسابقة من خلال توسيع قاعدة فئات المسابقة لتشمل مسارات عدة تتلاقى مع رؤية المجلس في ربط الأجيال بكتاب الله عزوجل.

القرآن الكريم. وفي نهاية الحفل أكد سعادة يوسف عبيد حرمول الشامسي رئيس مجلس ضاحية السيوح على حرص المجلس على مواصلة تنظيم المبادرات التي تلامس أهالي الضاحية ليتم تنظيم مسابقة هي الأولى من نوعها لتشجيع الأطفال على تلاوة القرآن الكريم تلاوة صحيحة، ومن حجم المشاركة تؤكد المسابقة نجاحها. ولفت إلى أن هذا الاقبال يدعو مجلس ضاحية السيوح إلى مواصلة طرح المسابقة من خلال توسيع قاعدة فئات المسابقة لتشمل مسارات عدة تتلاقى مع رؤية المجلس في ربط الأجيال بكتاب الله عزوجل.

نهاية الجزء الثالث من مسلسل «للموت» تحتل أن يكون هناك جزء رابع

ريان حركة: الناس تقبلوني ويحبون ما أقدمه لهم

أكدت الممثلة اللبنانية ريان حركة التي ظهرت بدور «ليس» في الجزء الثالث من مسلسل «للموت» أن نهاية الموسم الجديد تُبقي الاحتمالات مفتوحة أمام إمكان تقديم جزء رابع منه.

حركة تحدثت في هذا الحوار عن شخصيتها في هذا العمل، عن المسلسلات التي تابعتها في الموسم الرمضاني ٢٠٢٣ ورأيها بالممثلين الذين شاركوا فيها.

27

أتابع كل أعمالها وهي كانت أول من اختارني للتمثيل، وهذا العمل شيق جداً. وكذلك «النار بالنار»، لأن الكاتب رامي كوسا صديقي وكل أبطال المسلسل رفاقي وأحبهم، بدءاً بـ زينة مكي وساشا حدوح مروراً بطارق تميم وجورج خييار وانتهاءً بـ عابد فهد لأنه ممثل رائع جداً وأنا أعتنهم على هذا العمل.

• بصراحة، أيهما أفضل مسلسل «للموت 3»، أم «النار بالنار»؟
- طبعاً أنحاز لمسلسل «للموت»، لأنني عشت الدور. وقصته مختلفة عن «النار بالنار»، الذي يحكي عن شارع واحد فيه عدة شخصيات، بينما مسلسل «للموت»، واسع جداً ويشارك فيه أكثر من 20 شخصية.

• كيف تقارنين بين تجربتك كممثلة وبين تجربة الممثلة زينة مكي التي برزت بقوة في العاملين الأخيرين وفرضت نفسها في أدوار البطولة الأولى؟

- زينة مكي تعمل في المجال منذ عدة أعوام ولم تبدأ بالتمثيل قبل عام أو عامين، وربما هي تمثل منذ أكثر من 10 سنوات، وأنا أتابع كل أعمالها وأحب تمثيلها كثيراً، وقد قدمت لها التهنئة لمشاركتها في مسلسل «النار بالنار». هي ممثلة بارعة جداً واشتغلت على نفسها وتستحق أن تكون بطلة أولى، وفي رأيي كل المواهب التي تبدأ بالتمثيل بمر صغير يجب أن تتاح لها الفرص لتقديم أدوار مهمة وجيدة. زينة شاركت أيضاً في مسلسل «شتي يا بيروت»، ولعبت دور البطولة الثانية في مسلسل «ما في»، ولكنه كان دوراً أساسياً حتى أنها تعتبر بطلة في هذا العمل، كما أنها كانت مهضومة في مسلسل «صالون زهرة». والطريقة التي اعتمدتها في مشوارها الفني في اكتساب الخبرة وتطور تجربتها هي الأفضل لأن من المهم جداً أن يعمل الممثل وأن يكتسب الخبرة والتجربة كي يصل إلى مكان يكون فيه واثقاً جداً من نفسه.

• كم من الوقت تحتاجين كي تصلين إلى المكان الذي وصلت إليه زينة مكي؟
- قريباً. أنا على الطريق وكل الأصداء حول تجربتي إيجابية والناس تقبلوني ويحبون ما أقدمه لهم، وشركة الإنتاج تؤمن بموهبتي.

• هل يمكن القول إن شخصية الحامية ليس المثقفة والناضجة والمتمردة، هي التي أقنعتك ودفعتك للمشاركة في الموسم الثالث من «للموت»، وخصوصاً أنها جديدة ومختلفة عن تلك التي ظهرت فيها بالجزئين الأول والثاني؟

- كممثلين، لم تكن تعرف أنه سيكون هناك موسم ثالث من مسلسل «للموت». وعندما اتصلوا بي من شركة «إيغل فيلمز» وأخبروني باتجاه الشخصية التي سألعبها، تحمسْتُ كثيراً لأن أحداث قصة ليس في المسلسل تحصل فعلاً في الحياة الزوجية وخصوصاً عندما تكون هناك فوارق ثقافية بين الزوجين.

درامياً، هناك ثلاث سنوات تفصل بين الجزء الثاني وبين الجزء الثالث. في الجزء الثاني كانت ليس وزوجها يعيشان حياة عادية وكانت تحصل بينهما بعض المشاكل التي يمكن أن تقع بين أي زوجين.

ولكن في الموسم الثالث ظهر زوجها بشخصية الرجل الغيور الذي يشك بزوجه. والذي يعانِي من هاتين الصفتين يعانِي من عقدة نقص تجاه الشريك وتكون ردود أفعاله سلبية دائماً. صحيح أن الناس أحبوا قصة الحب بين ليس وزوجها رشيد في المسلسل، لكن المشاكل كانت قد بدأت بينهما في الجزء الثاني وهما حاولا تجاوزها والاستمرار في زواجهما، لكنهما ما لبثتا أن أخفقا ما أنهما كانا يحبان بعضهما.

• وهل سيكون هناك جزء رابع من «للموت»، وهل تشجعين عليه؟

- حقيقة لا أعرف هل سيكون هناك جزء رابع من مسلسل «للموت»، حتى أننا لم تكن تعرف أنه سيكون هناك جزء ثالث منه. وما أعرفه أن نهاية الجزء الثالث تحتل أن يكون هناك جزء رابع، كما أنه يمكن أن ينتهي مع الجزء الثالث. وهذا الأمر يرتبط بالكتابة نادين جابر وقدرتها على فتح آفاق جديدة للشخصيات وتقديم سياق درامي يرتبط بالأجزاء الثلاثة بالتأكيد ولكنه يحمل مسارات جديدة تحول دون أن يفقد العمل الوهج والنجاع التصاعدي الذي حققه على مدار 3 مواسم متتالية.

ويعد انتهاء الجزء الثاني من المسلسل كنا نقول ماذا يمكن أن يقال بعد ولكن ظهرت فكرة عند الكتابة وتم تنفيذها. أما في حال كان هناك جزء رابع من المسلسل، فكل حدث حديث. وما الأعمال التي لفتتكم في رمضان؟
- أنا أتابع كل شيء وهذا أمر مهم وضروري. ومن الأعمال التي شاهدتها مسلسل «أخيراً» وهو عمل خفيف لأنه مؤلف من 15 حلقة، وقد أعجبتني، وقصته واقعية كما أنني أحب الممثل قصي الخولي كثيراً، وكذلك السيدة منى واصف ووسام صباغ ووسام فارس ونادين نجيم، ولكن البعض إنتقده رغم أنه تصدّر. وكما ذكرت سابقاً لا يوجد إجماع حول أي عمل.

وتابعت أيضاً مسلسل «مربي العز» للمخرجة رشا شربتجي وأنا



طارق عبد العليم: أغنية "افتح الهويس": تعمل طابع البهجة

العمل لتوعية الـ 15 حلقة وتدور أحداثه في إطار رومانسي كوميدى. وقدم الفنان طارق عبد العليم من قبل، في الجزء الأول من مسلسل "أبو العروسة"، أغنيته الشهيرة "الرحمة حلوة" التي كتب كلماتها أحمد عبد الله، لحن وتوزيع خالد عز. مسلسل "أبو العروسة" يكتبه ويخرجه هاني



هاني سرحان: ليس هناك أبيض أو أسود في كل شخصياتي الدرامية

رسم السيناريست هاني سرحان تفاصيل شخصيات مسلسله "سوق الكانتو" بحرفية شديدة، لتظهر بداخلها صفات النفس البشرية بما تحمله من خير وشر، إذ تجنب الوقوع في فخ الشخصيات الأحادية، بمعنى أنه ليس هناك أحد طيب في المطلق ولا آخر شرير على طول الخط. وحول كتابته لملامح شخصيات المسلسل الذي عرض في رمضان الماضي، قال هاني سرحان لـ "اليوم السابع": "لا أحب أن تكون شخصيات أعمالى أحادية،



فليس هناك أبيض أو أسود، بل درجات بينهما، فكل منا لديه جوانب إيجابية وسلبية، وداخل كل شخص أسرارها الخاصة لا يكشفها". وأضاف هاني سرحان: على سبيل المثال شخصية حسنين، مع قوته وسطوته ونفوذته وأيضاً حبه لعائلته، هناك ماضٍ خاص به وأسرار يخبئها، وأيضاً طه القماش، رأيتاه في أعمال غير مشروعة، لكنه أيضاً يناصر الحق ويقف ضد الظلم ويسعى لأخذ حق عائلته، أما رشاد أو فتحي عبد الوهاب فتلاحقه وصمة عار منذ صغره بأنه حرامى، ونراه شديد الارتباط بوالده، ويحلم بأن يرد كرامته أمام أهل السوق، وأن يصبح المسيطر أو الكبير وسط التجار وصاحب كلمة مسموعة. واستطرد السيناريست: الأمر لا يقتصر على مسلسل "سوق الكانتو" فقط، بل في كل أعمالى ومنها "فتوة" و"س أكتاف" بطولة ياسر جلال، لأننى أتكلم عن شخصيات حقيقية من الواقع.

أبطال مسلسل سوق الكانتو مسلسل سوق الكانتو من تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنباوى وإنتاج شركة سينرجى، وبطولة أمير كرارة، مى عز الدين، فتحي عبد الوهاب، أحمد صلاح حسنى، مها نصار، عبد العزيز مخيون، محمود البزاوى، شيرين، تامر نبيل، ثراء جبيل، سلوى عثمان، ضياء عبد الخالق، أحمد التهامي، شريف ادريس وعدد آخر من الفنانين. تدور أحداث مسلسل "سوق الكانتو" في عام 1920 داخل سوق البالة بوسط البلد، حول شاب الذي يجسد أمير كرارة، ووسط حكايات عن السوق يعود تاريخها لوقت مضى، كما تنشأ بين طه القماش ورواية قصة حب قوية تشهد العديد من الصعوبات خلال الأحداث.

الفكر

هل يمكن تناول المكملات الغذائية في حالة التعب المزمن؟



شراء المكملات الغذائية وتناولها، استشارة الطبيب وإجراء تحليل للدم، ويقول: "ثلاثة أمراض تظهر على أنها تعب مزمن- يشكل الاكتئاب 90 بالمئة من الحالات. وكذلك متلازمة الذأب الحمامي وداء لايم". ويشير مياسنيكوف، إلى أن المكملات الغذائية ليست دواء، وتستخدم فقط للوقاية من الأمراض أو كمواد مساعدة للأدوية المستخدمة في العلاج. ويضيف، تحتوي المكملات الغذائية على مواد لا تذكر ضمن مكونات تركيبها. أي قد يكون لها تأثير غير متوقع.

ما هي أسباب التعب المزمن وهل يمكن تناول المكملات الغذائية لعلاج الأمراض المختلفة. تشير الدكتورة يكاتيرينا بارونوفا، إلى أن "التعب المزمن، يعني أن هناك شيئاً ما غير طبيعي في الجسم. جميعنا بحاجة إلى التريوتوفان والسيروتونين لشعر بالسعادة. لذلك يجب أن يحصل عليها الجسم. ولكن إذا كان الشخص خاملاً ولا يتحرك ويشرب ماء غير صالح للشرب ولا يتنفس بصورة طبيعية فلن تساعد الأدوية والمستحضرات الطبية". ومن جانبه يضيف الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، يجب قبل

مشاهدة أفلام الرعب يمكن أن يساعد على تخفيف الألم المزمن

تشير دراسات عدة إلى أن الجلوس أمام التلفاز يشكل خطراً كبيراً على الصحة العامة، لكن بعض الخبراء يشيرون إلى أن هناك بعض الفوائد التي يمكن تحقيقها من خلال هذه العادة اليومية.

ويقول الخبراء إن مشاهدة أفلام الرعب، على غرار Silence of the Lambs وScream، قد يكون مفيداً للغاية عندما يتعلق الأمر بتخفيف الألم. ولاحظ خبير الألم والمعالج المختص بتقويم العمود الفقري بول آين، من The Fibro Guy، أن عملاءه، الذين استمتعوا بأفلام الرعب غالباً ما كان لديهم تحكم أفضل في الألم، ويمكن للعلم أن يدعم ذلك. وأوضح آين: "في الواقع، تشير بعض الدراسات إلى أن أفلام الرعب يمكن أن تكون مفيدة للعقل للقلق بنفس الطريقة التي تساعد بها التمارين الرياضية، وهو أمر رائع، لأنني متأكد من أن الكثيرين سيختارون مشاهدة فيلم بدلا من الذهاب إلى الركن في كل مرة".

والسبب الأساسي الذي يجعل الكثير من الناس يتجنبون الأفلام المخيفة هو التوتر أثناء المشاهدة، وهو في الواقع ما يسمح لك بتحويل تركيزك من الألم المزمن إلى شيء آخر. وشرح آين: "تمنحك أفلام الرعب فرصة لتجربة الإجهاد في بيئة خاضعة للرقابة، ما يساعد على الانخراط في وضع استجابة القتال أو الهروب. بالإضافة إلى ذلك، هناك فرق صارخ بين التسبب في التوتر عن قصد، بدلا من الضغط عليك، ويمكنك إيقاف تشغيل التلفزيون في أي وقت إذا ساءت الأمور". وهناك العديد من المواد الكيميائية التي تعطي شعورا بالرضا عن الجسم، مثل الإندورفين والدوبامين، والتي يمكن أن يطلقها جسمك عند مشاهدة الأفلام المخيفة. وقال آين: "إن إطلاق الإندورفين أمر شائع عند مشاهدة أفلام الرعب، وأكد أهدافها الرئيسية إخفاء الألم والتوتر، لن يستغرق الأمر وقتا طويلا لمعرفة كيف يمكن أن يساعد هذا الشخص المصاب بالألم المزمن". وتابع: "الدوبامين هو ناقل عصبي، بينما يساعد في التحفيز والتحكم الحركي، يمنحك أيضا شعورا بالسعادة ومكافأة".

وسواء كنت تذهب إلى السينما أو تشاهد الفيلم على التلفزيون، فإن الانغماس في قصة شخص آخر هو وسيلة رائعة للهروب من قسرك. وأوضح آين: "أفاد العديد من الأشخاص الذين يعيشون مع ألم مزمن، أنه حتى ساعة واحدة فقط من برامجهم التلفزيونية المفضلة، يمكن أن تساعد في تشتيت انتباههم والتخفيف من الألم".

وفي الواقع، وجدت دراسة تبحث في المقاومة النفسية للأفراد أثناء تفشي "كوفيد-19" أن الذين شاهدوا مقاطع مرعبة كانوا أكثر مرونة في التعامل مع الوباء.

والسبب الآخر الذي يجعل أفلام الرعب تساعد في تخفيف الألم المزمن يعود إلى المدخلات الحسية التي تقدمها. بمعنى أن أفلام الرعب تساعد على شحن حواسك وأنت تبحث عن الخطر في الفيلم، ما يجعل عقلك بعيدا عن الألم".

ورغم أن أفلام الرعب قد تساعد بشكل مؤقت في التخفيف من الشعور بالألم، إلا أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) توصي بمراجعة الطبيب إذا كنت تعاني من الألم مدة 12 أسبوعا أو أكثر.



الممثلة جودي جريير تحضر العرض الأول لفيلم 'Guardians of the Galaxy Vol. 3' في لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

القهوة



ربطت دراسة طبية حديثة بين استهلاك الكافيين وتحسين مستوى البكتيريا المفيدة (الميكروبيوم) في الأمعاء، وهي تريليونات من الكائنات الدقيقة الحية التي تعيش في الجهاز الهضمي وتؤثر على صحة الإنسان العامة.

وأظهرت العديد من الدراسات - خلال السنوات الماضية - وجود ارتباط بين استهلاك القهوة وتقليل فرص حدوث المخاطر الصحية من جميع الأنواع، خاصة مرض السكر النمط الثاني إلى أنواع معينة من السرطان، ومرض الشلل الرعاش، وفي الوقت ذاته، أشارت الأدلة إلى أن تركيبة الميكروبيوم في الأمعاء يمكن أن تؤثر على صحتك، إما عن طريق الترويج لخطر الإصابة بالأمراض أو الحد منها.

ووجدت الدراسة الحديثة أن الميكروبيوم لتعاقبي شرب القهوة يتمتعون بصحة جيدة بدرجة أكبر من أولئك الذين تناولوا كميات قليلة من القهوة.

وفي الدراسة الحالية، كانت الأنواع البكتيرية لشربي القهوة الثقيلة أكثر وفرة وتوزع بالتساوي في جميع أنحاء الأمعاء الغليظة، وأكثر ثراء في الخصائص المضادة للالتهابات، وأقل احتمالاً بدرجة كبيرة لتشمل Erysipelatoclostridium، وهو نوع من البكتيريا المرتبطة باضطرابات التمثيل الغذائي والسمنة.

سؤال وجواب

- متى صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم؟
- صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم بجامعة بنسلفانيا عام 1946م.
- من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟
- البحري وأبو تمام.
- من مؤلف علم العروض؟
- الخليل بن أحمد الفراهيدي
- من هو مؤلف علم النحو؟
- أبو الأسود الدؤوي
- ما معنى المن والسوى؟
- المن هو العسل والسوى هو طائر السمان

هل تعلم؟

- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.
- الزرافة لديها أعلى ضغط دم من بين كل الحيوانات.
- الهند بها أكثر من 50 مليون من القرد.
- اللونين الأزرق والأبيض هما الأكثر شيوعاً في المدارس.
- طول أمعاء النعامة يبلغ 14 متر.
- قدمك هو الجزء الأكثر إصابة بلسعات الحشرات.
- اليابان هي أكبر مصدر لأرجل الضفادع في العالم.
- الشمس أكبر من الأرض بـ 330330 مرة.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تنتج خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكماً نص على أنه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.

قصة صائد الأسماك

عاش رضوان وهو أحد صيادي الأسماك من قلة الصيد في المنطقة التي اعتاد أن يصطاد فيها فقرر أن يذهب إلى منطقة أخرى بعيدة، عله يجد رزقه.. وهناك ولان الله رحيم بعباده فقد أرسل له الخير الكثير، فاصطاد واصطاد كثيراً حتى تعبت شبكته وذهب إلى السوق ويبيع ما معه وكسب كثيراً من المال. وفي البيت سألته الزوجة والأولاد عن حاله فحمد الله وقال ضاحكاً: كان صيدي اليوم كمية وفيرة من المال. خرج طفله محمد يلعب فحكى لصديقه أن أياه احضر مالا كثيراً اصطاده من مكان ما على البحر فذهب الصديق وحكى لوالده فطمع الرجل وقرر أن يراقب رضوان عله يصطاد مالا مثله وفي اليوم الثاني وبعد أن انتهى رضوان من الصيد الوفير ذهب إلى السوق في الوقت الذي حضر فيه الرجل الذي كان يراقبه عن بعد وقال سأرمي شبكتي ربما يخرج السمك مالا، فرمى شبكته لكنها خرجت بالسمك فقط، فالتقى به بعيداً ورمي شبكته مرة أخرى واستمر على هذا الحال ربما يصطاد مالا، لكنه فشل فذهب إلى رضوان وقال له غاضباً صارخاً من أين تصطاد هذا المال؟ فقال رضوان ضاحكاً اصطاده من البحر فعدداً اصطاد سمكاً كثيراً وبيعه يتحول إلى مال وهكذا اصطاد المال، فاندش الرجل من تلك العبارة وقرر العودة إلى البحر ليأخذ السمك الذي ألقى به على الشاطئ وبيعه فهو كثير جدا لكنه عندما وصل، كان هناك من أخذه وانصرف فوقف ليصطاد مرة أخرى وحاول عدة مرات دون أن تستطيع شبكته أن تمنحه ولو سمكة واحدة، وبات ليلته جائعاً فقد افتقر على نعمة الله ورفضها فعاقبه الله بالجوع لعدة أيام بعدها، رأى رضوان وقد ركع في المسجد يبكي ويستغفر الله ويستعيث من الشيطان الرجيم الذي أكل رأسه وتركه جائعاً هو وأولاده.

