

منوعات

الفكر

ص 22

شرطة أبوظبي تعزز الوعي
بالسباحة الآمنة ضمن حملة
«السلامة البحرية»

ص 27

ديانا كرزون:

أحب التنوع والتجديد دائماً من
خلال تقديم أنماط غنائية جديدة



5 أطعمة غنية بالعناصر الغذائية

ص 23 تساعد على استرخاء العضلات والنوم



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

الاثنين 10 أكتوبر 2022 م - العدد 13667

Monday 10 October 2022 - Issue No 13667

فيلم مصري يحصد جائزة مهرجان الأمل في روما

فاز الفيلم المصري الوثائقي
القصير "رحمة" للمخرج محمد
الحامدي بجائزة أفضل فيلم
يعالج قضايا متلازمة داون
في مهرجان الأمل السينمائي
الدولي لدوي الهمم في
روما.

الفيلم يتناول قصة حياة
"رحمة"، وهي فتاة أصبحت
أول مذيعة مصابة بـ"متلازمة
داون"، كما أنها سباحة وبطلة
بارالمبية، درست بمدرسة الألسن
للسباحة والفنادق.

وكشف مخرج فيلم رحمة،
محمد الحامدي، أن مهرجان
روما يسمى "مهرجان الأمل"
وانطلقت دورته الأولى في مدينة
استوكهولم، وهو يدعم الأفلام
التي تركز على قضايا ذوي
الهمم، ويعد الأول من نوعه
في العالم، ويعد نقلة كبيرة في
السينما خاصة في مناقشة مثل
هذه القضايا.

الحامدي أوضح لـ "سكاي نيوز
عربية" أنه قام بإخراج فيلم
"رحمة" خصيصاً للمشاركة في
هذا المهرجان، لافتاً إلى أن الفيلم
شارك من قبل في مهرجان قازان
في روسيا، قبل أن يحصد جائزة
أفضل فيلم قصير في مهرجان
الأمل بروما.

وتابع مخرج الفيلم بالقول:
"الفيلم من إنتاج هشام سليمان
ويناقش مشاكل ذوي الهمم،
وهي قضية أرى أنه لم يتم
تسليط الضوء عليها بشكل
كاف، وأعتقد أن هذه الأفلام تغير
النظرة لأصحاب الهمم، ولها
رسالة لكل أسرة لديها أفراد من
ذوي الهمم، فلا نقصد تحديداً
المصابين بمتلازمة داوون دون
غيرهم، والهدف أننا نعطي من
خلال قصة "رحمة خالد" مثالا
كبيرا يحارب الإحباط، ويشجع
ذوي الهمم وأهليهم، يؤكد
أن الأمل موجود مهما كانت
الظروف".

مشكلة صرير الأسنان وتأثيرها على أوجاع الرأس والمفاصل !

المصاب بعادة صرير الأسنان لثلا قد لا يدرك حدوث ذلك، ومع الوقت

يشعر بالآلام عند تناول المأكولات والمشروبات الباردة والساخنة

وتعتبر جبيرة الأسنان طريقة شائعة للعلاج، إلا أن الوسيلة

الناجعة تكمن في القضاء على أسباب التوتر.

يعاني الكثيرون أثناء النوم من مشكلة صرير الأسنان دون

معرفتهم بذلك. ويقصد بصرير الأسنان بانه عملية إطباق

الأسنان على بعضها البعض أو احتكاكها ببعضها البعض بشدة

مما يحدث صوتا قد يسبب تلف الأسنان.

ولصرير الأسنان عواقب وخيمة، إذ يؤدي احتكاك الأسنان

وحدوث نخر فيها وأضرار بالغة في غضاريف

مفصل الفك. ولصرير الاسنان تأثير سلبي على

الجسم بأكمله أيضاً، إذ يؤدي ذلك إلى آلام في

الرأس وتشنجات وأوجاع بالظهر.

ويرى فالك أيفرت، أخصائي جراحة الفك، أن تركيب
حشوة الأسنان بشكل خطأ هو أحد أهم أسباب احتكاك
الأسنان، ما يؤدي إلى طحن المادة المزججة لثلاً. ويؤكد
أيفرت أن التعرض للضغط والتوترات يؤدي إلى صرير
الأسنان أيضاً.

أما أولى خطوات العلاج، فتتمثل بمعرفة طبيب الأسنان
لسبب الاحتكاك ومكانه ومن ثم يتم وضع جبيرة
للحفاظ على الأسنان، إضافة إلى ضرورة علاج آثار
الاحتكاك.

ويؤكد أخصائي جراحة الفك أن وضع جبيرة الأسنان
وحده لا يكفي لحل مشكلة الصرير، إذ لابد من علاج
السبب الحقيقي للاحتكاك، وهو حالة التوتر والضغط
التي يتعرض لها المرء. وينصح الطبيب أيفرت بالعلاج
الطبيعي والتنويم الغناطيسي والوخز بالإبر، التي يرى
أنها طرق بديلة تساعد الجسم على تخفيف حدة التوتر
والقضاء على صرير الأسنان.

ثروة غنية للجسم

يعتبر شرب الحليب ثروة غنية بالفوائد لصحة الجسم
من عدة جوانب. فبالإضافة إلى تعزيز صحة القلب
وصحة العظام، فهناك فوائد كبيرة للحليب على صحة
الأسنان وحمايتها. المزيد في هذا التقرير.

من المعروف أن حليب الأبقار غني جدا بالعناصر
الغذائية الأساسية لصحة الجسم بما في ذلك فيتامين ب
12 والريبوفلافين والنياسين والبوتاسيوم والفوسفور
وفيتامين أ والزنك والسيلينيوم. ويعد الاستمتاع بكوب
أو كوبين من الحليب يوميا من أفضل الطرق للحصول



الغذائي،
بالإضافة إلى
المساعدة في إصلاح
الحاج التالف ومحاربة
أمراض اللثة من خلال
مساعدة جهاز المناعة وتقليل
التهاب اللثة.

ولكن يجب الانتباه، فبالإضافة إلى
غنى الحليب بالكالسيوم، فهو يحتوي أيضا على نسبة
عالية من السكر المسمى اللاكتوز (والذي لا تستطيع
بعض الأجسام هضمه).

وإذا تم تناوله قبل موعد النوم ودون تنظيف الأسنان،
فستعمل هذه السكريات مثل أي سكر آخر وتسبب
بتسوس الأسنان. إذ تحب البكتيريا الموجودة في الفم
السكر، وتنتج أحماضا تعمل على إذابة طبقة المينا بمرور
الوقت، ولهذا يوصى بغسل أسنالك جيدا بالفرشاة قبل
النوم مباشرة.

ويشير الأطباء إلى أن الحليب مفيد لحماية المينا إذ
يساعد على تحييد هجمات الحمض أو السكر للأسنان
كما يحفز أيضا إنتاج اللعاب، والذي يتمتع بخصائص
مضادة للميكروبات، ويحارب تسوس الأسنان وأمراض
اللثة.

وتوصي أخصائية التغذية كارلي نولز بشرب الحليب
الحليب كامل الدسم للحصول على فائدة صحية
إضافية تتمثل في زيادة الأحماض الدهنية أوميغا 3
(الدهون الصحية). بحسب ما نشره موقع (دريك ذس
نات ذات) الأمريكي.

على الكالسيوم
وفيتامين د
لمساعدتك على
بناء عظام قوية
والحفاظ عليها.

الحليب من المصادر الغنية
بالكالسيوم والفوسفور، وهما

من المعادن التي يستخدمها الجسم للحفاظ

على العظام والأسنان. كما يدعم الكالسيوم عمليات
التمثيل الغذائي الحيوية، ويخزن الجسم 98 في المائة
منه في عظامك وأسنانك، وفقًا للمعهد الوطني لصحة

(NIH). والذي يستخدمه جسمنا كمخزن لإعادة
تشكيل عظامنا بشكل مستمر طوال حياتنا.

وللحصول على أسنان صحية، تحتاج إلى التأكد من
أنك تستهلك ما يكفي من الكالسيوم يوميا لأن هذا ما
يستخدمه الجسم لصنع المينا والعاج. بحسب ما نشره
موقع (لايف ساينس).

وتوضح طبيبة الأسنان الدكتوروة سونيا دي زويسا أن
الحليب غني بمجموعة متنوعة من المعادن تساعد على
المساهمة في صحة الأسنان. وتقول: " يحتوي الحليب
على العديد من المعادن والفيتامينات والبروتينات
المفيدة، مما يجعله مشروباً رائعاً لصحتك وصحة
أسنانك".

ويحتوي الحليب أيضا على بروتينات الكازين التي تشكل

طبقة واقية على سطح الأسنان، تعمل على الحماية من

التسوس. كما أنه يحتوي على فيتامين د الذي يساعد

على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من نظامك

رمي قشر الباذنجان قبل

الطهو... راجع قوارك سريعا

يرمي كثيرون قشور الباذنجان عند طهو هذا النوع من الخضراوات،
ليخسروا بذلك العديد من الفوائد الصحية وفقما ذكرت دراسة طبية
حديثة. ويعد الباذنجان مصدرا جيدا لمضادات الأكسدة فهو يدعم صحة
القلب والوظائف الإدراكية وصحة العين ويحافظ على الوزن ويقلل من
احتمالات الإصابة بالسرطان.

ورغم هذه الفوائد الطبية، إلا أن دراسات عديدة حذرت من براعم
الباذنجان الخضراء التي تحتوي على مادة "أسولاتين" السامة، والتي
تسبب بالقيء والإسهال وآلام في المعدة، وصداعا، وصعوبة في التنفس،
الأمر الذي يجعل من الضروري التخلص منها، ولكن ماذا عن القشرة
السوداء، هل هي ضارة؟

بحسب دراسة منشورة في مجلة Advances of Nutrition
العلمية، فإن الإبقاء على القشور في الخضراوات مثل الباذنجان، يزيد من
محتوى الألياف المفيدة الموجودة فيها.

كذلك فإن احتواء قشر الباذنجان على كميات عالية من مركبي
"الناسونين" و "الأنثوسيانين"، يساعد الجسم على التخلص من السموم،
ويمنع الالتهابات العصبية، ويساعد في تدفق الدم، ويحمي أغشية الخلايا
في الدماغ، وفقما ذكر موقع "ميديكال نيوز توادي".

ووفق وزارة الزراعة الأميركية، فإن تناول قشر الباذنجان آمن مع ضرورة
ملاحظة عدم وجود تغيرات في لون القشرة، أو تشققات ظاهرة.

متى يفيد فيتامين

«د» القلب؟

و4000 وحدة دولية وهو الحد الأقصى
المسموح به. وظهرت فكرة أن زيادة تناول
فيتامين " د " قد يحسن صحة القلب منذ
سنوات عندما وجدت دراسات قائمة على
الملاحظة أن من لديهم مستويات أعلى
من الفيتامين لديهم معدل أقل من
أمراض القلب. وقالت مانسون: " هناك
عدة عوامل تفسر سبب انخفاض إصابة
البالغين الذين لديهم مستويات أعلى
من فيتامين (د) بأمراض القلب، فهم
مثلاً يقضون وقتاً أطول في الهواء الطلق
ويمارسون نشاطاً بدنياً

يدعم صحة القلب،

ولديهم مستوى

أعلى من الفيتامين

من التعرض

قالت دراسة حديثة من جامعة هارفارد
إن الجرعات العالية من فيتامين "د" لا
تحسن صحة القلب والدورة الدموية
لمعظم البالغين مقارنة بالجرعات
الصغيرة، وفي هذه الحالة يمكن اعتبار أن
"المزيد ليس أفضل".

ووجدت البروفيسورة جوان مانسون
أن البالغين الذين يتناولون مكملات
فيتامين "د" بجرعات عالية لا تقل عن
(1000 وحدة دولية) لم يقل لديهم
خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة
دماغية، وبحسب موقع "ميديكال
إكسبريس"، يوصي البروتوكول الطبي
بتناول البالغين 600 وحدة دولية
يومياً، وبالنسبة للفقيرين من مخاطر
على صحة القلب يمكنهم تناول ما بين
1000 و2000 وحدة دولية، وتعتبر
الجرعة عالية عندما تتراوح بين 2000

دار فالنتينو للموضة

تطفيئ الأضواء مبكراً

قررت دار الأزياء الإيطالية الشهيرة
فالنتينو إطفاء الأنوار في متاجرها في
وقت مبكر من الليل لتوفير الطاقة
وتشجيع "لوعي البيئي"، لتتبع بذلك
خطى العلامة التجارية الفرنسية
الفاخرة إل.إم.إتش.

وقالت الشركة إنه اعتباراً من الليلة
الماضية ستطفأ الأنوار في حوالي 95
متجرًا فالنتينو حول العالم كل ليلة
في الساعة العاشرة مساءً، مضيفة أنها
تقدر أن تسفر هذه الخطوة عن خفض
الاستهلاك اليومي للطاقة بأكثر من
800 كيلووات في الساعة.

وفيما تواجه أوروبا خطر حدوث أزمة
في الطاقة، قالت إل.إم.إتش الشهر
الماضي إنها ستطفئ الأنوار في المتاجر
في العاشرة مساءً وستبدأ بمتاجرها في
فرنسا في أكتوبر -تشرين الأول- وتعتزم
اتخاذ إجراءات لتوفير الطاقة في أجزاء
أخرى من العالم في مرحلة لاحقة.



بالتعاون مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي شريك استراتيجي لمهرجان ومزاد ليوا للتمور

بين التراث الإماراتي والنخيل وتطوير الممارسات الزراعية الجيدة لتعزيز مكانة أبوظبي الريادية ودورها في إثراء المشهد التراثي بما يساهم في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي على المستوى الدولة.

وأكد المزروعي أن ترسيخ الشراكة مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي يأتي حرصاً من اللجنة على تفعيل الشراكة مع المؤسسات الوطنية والدولية الرائدة بما يواكب خططها السنوية ومسيرتها في تطوير المهرجانات التراثية والبرامج الثقافية وغيرها من المشاريع الهادفة، مشيراً إلى أن الجائزة تلعب دوراً بارزاً في دعم زراعة نخيل التمر والتسويق لمنتجات التمور الإماراتية إلى جانب دعم وتشجيع الابتكار الزراعي من خلال برامجها ومهرجاناتها الدولية المختلفة.



أحدث البحوث والخبرات العلمية في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور. من جانبه أعرب عيسى سيف المزروعي، نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، أهمية الشركات التي تعزز تبادل المعرفة والخبرات وتوثيق الترابط الأصلي

حضور التمور الإماراتية الفاخرة على الساحة الوطنية الإقليمية والدولية، والاطلاع على تجارب وخبرات مزارعي ومنتجي ومصنعي ومصدري التمور من الدول التالية (جمهورية مصر العربية، جمهورية السودان، المملكة الأردنية الهاشمية، المملكة المغربية، الجمهورية الإسلامية والموريتانية"، إلى جانب إتاحة الفرصة لمزاري ومنتجي التمور في الإمارات لإجراء لقاءات ثنائية مباشرة مع مستثمري وتجار التمور من الدول التالية "بريطانيا، كندا، بنغلاديش، المغرب، لبنان".

وأشار أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي إلى أن الأمانة العامة للجائزة ستقوم بتنظيم محاضرات علمية متفرقة، خلال فعاليات المهرجان، بمشاركة نخبة من الخبراء والأكاديميين الدوليين، لتقديم



ومزاد ليوا للتمور. وأكد أمين عام الجائزة أن المشاركة تأتي انطلاقاً من التزام الجائزة بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة، حيث تتولى الجائزة تنظيم الفرية العالمية للتمور لتعزيز

وأعلنت جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، بالتعاون مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، عن مشاركتها في مهرجان ومزاد ليوا للتمور في دورته الأولى كشريك استراتيجي، والذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، خلال الفترة من 15 حتى 24 أكتوبر 2022 في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة.

وقال الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، إن الأمانة العامة للجائزة تؤكد على اعتزازها بالشراكة الاستراتيجية مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في مهرجان

•• الظفرة-الفجر



بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس الفكر والمعرفة يناقش كتاب «نظام التفاهة»

•• العين - الفجر

في لقاء فكري ومعرفي ساه حوار فلسفي متعمق ناقشت عضوات مجلس شما محمد للفكر والمعرفة كتاب "نظام التفاهة" للكاتبة "آلان دونو" وترجمة مشاعر الهاجري وافتتحت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الحوار قائلة: تتصاعد سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على مفردات الحياة اليومية للمجتمع البشري، مع انهيار النظريات الاجتماعية والاقتصادية الحديثة كالاشتراكية أمام الفطرة الرأسمالية للبشرية ومع التحولات الجيوسياسية التي يشهدها العالم بالسنوات الأخيرة، حيث تشهد البشرية تغيرات محورية وحادة بالبنية الاجتماعية والثقافية هذه التغيرات تجعل العديد من فلاسفة ومفكرين الغرب والذي يصف كجنة الحرية والفرادية بالعالم يتوقفون ويبحثون عن المخيوة خلف الأضواء البهرة للحضارة الحديثة ويتكون الحركات الرئيسية للمجتمع الإنساني بالعصر الحديث.

وأضافت: "آلان دونو" واحد من هؤلاء، إذ وضع تلك المحاولة بكتابه نظام التفاهة ليطلق به ولو للحظات الومع الميهر: لنرى حقيقة العالم ونكتشف المخيوة، ونذكر تلك للتجاذب الاجتماعية القاسية التي تعانيتها البشرية وتخفيها تحت مساحيق التكنولوجيا الباهرة.

وبيئت أن دونو ينظر ببداية الكتاب لواقع قد لا نراه كثيرا، فرغم الحروب الكثيرة الدائرة حول العالم إلا أنها لم تحقق تلك التغيرات التي شهدا العالم من قبل، عقب الحروب العالمية أو التغيير العظيم الذي حدث مع الثورة الفرنسية وتغير مفهوم الحرية معها. لم تصبح تلك الأحداث العظيمة والصادمة هي التي تحدث التغيير بل أل الحرب حاليا هي حرب ثقافية فكرية تأتي مع تعريف القيمة والعمق المعرفي والاستسلام للمفاهيم التجارية البحتة وسيطرتها على كل عنصر من مفردات الحياة؛ فأصبح أصحاب تلك المفاهيم هم المسيطرون على العالم من وجهة نظر دونو.

وسلّط الضوء على دور شبكات التواصل قائلة: المتأمل لها سيدرك تلك الحقيقة، فكم المحتوى التافه أصبح أضخم بما لا يسمح للعين أن ترى المحتوى المعرفي الحقيقي ذو القيمة المعرفية والأخلاقية والإنسانية الحقيقية وهذه التافهون هم من يقودون البشرية ويبنتون فكرها بسطحية مؤلمة لكل عين ترى الحقيقة مثل دونو.

ووصفت كيف استمرت بقراءة الكتاب وتقليب صفحاته متأملة تشريحه لكافة الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها والتي أصبحت ضحية لصناعة التفاهة مشيرة بأنها لا تتفق مع دونو بشكل مطلق فيما وصل إليه بكتابه.

ودلت بقولها: على سبيل المثال "النظام الذي يحمي الحرية الفردية ليس سيئا كنظام وفكر" فهو نظام يعطي للإنسان قيمته، ولكن ذلك يحدث حين يكون الفكر هو التحكم بأليات تنفيذ على الأرض؛ لكن الإنسان هو من يطوع أي فكر ويصنع الآليات، وكثيرا ما يحول الإنسان الفكر المالي والإيجابي لصورة سلبية لخدمة أهدافه، باستدعاء آليات متطرفة وتلبسها للفكر والنظام كما يحدث الآن من حالة تطرف باستخدام مفهوم الحرية الفردية وتحويلها لحرية فوضوية وتسويقها للعالم بصورة النموذج للحرية. وتخلل حوار الدكتور شما وطرحها مداخلات للعضوات للإجابة عن سؤال طرحته: مع نهاية الكتاب أتوقف عند العبارة التي مفادها "توقف عن السخط واعمل على خلق توليفة من القضايا الجوهية" هذا هو الفعل الإيجابي الذي نحتاج إليه لمواجهة التغيرات الحتمية التي نعيشها والانجراف ناحية المزيد من التفاهة كما يراه دونو، الفعل الإيجابي، حتى لو بصورة فردية هو نواة للتغيير الحتمي فتغيير الفناعة بالتوقف عن النقد من أجل النقد للنقد لأجل التغيير بطرح البدائل، فلا نكتفي بمجرد الانتقاد، بل يجب أن يكون لدينا فكريا بديلا نطرحه لأجل تغيير العالم، فهل لديك تلك الأفكار البديلة التي يمكن أن تعيد تغيير نظام التفاهة؟

و أكدت العضوات بأن: من الطبيعي عندما يخفتي سقف القيم والمنطق أمام التصاعد الفكري الدعوة إلى الإبداع والابتكار المتجدد نحو التغيير، ولعل الجذور الحضارية لبناء فكر الإنسان، وطبيعي أن تختفي القيم وتبني نظام التفاهة. ولكن الأفكار والبدائل التي يمكن أن تنصدي بها النظام التفاهة هي العودة إلى منظومة القيم والمبادئ الحضارية، لبناء الانسان وفق الصلحة الفضلى؛ لتحقيق التماسك المجتمعي والتلاحم بمسؤولية مجتمعية واعية، وأن التمسك بالمنظومة الأخلاقية يمثل حصن الأمان لمواجهة نظام التفاهة.

بالتعاون مع غرفة أبوظبي

جامعة الإمارات تنظم ورشة عمل لمهارات ريادة الأعمال تعد الأولى من سلسلة ورش التدريب والعمل تحت عنوان «مهارات ريادة الأعمال»



التجارية. وأشارت إلى أهمية التعرف على المهارات الأساسية التي يجب على رائد أعمال امتلاكها لتحقيق النجاح، وتمثل في القدرة على التخطيط والتواصل الفعال وامتلاك الخبرة القيادية وإدارة الأولويات والقدرة على اتخاذ القرارات.

المهارات التي يحتاجها رائد الأعمال. وهي عملية البدء أو تصميم مشروع جديد وضرورة امتلاك القدرة والاستعداد لتطوير وتنظيم مشروع ما، والتحلي بالشجاعة والذكاء وامتلاك مهارات التفكير الإبداعي وضرورة دراسة المشروع من كافة جوانبه لبدء الأعمال

في راند الأعمال الناجح، كما تهدف أيضا لتعريفهم بمراحل التخطيط وتنفيذ شمة سالم الدرهمي أخصائي المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ورواد الأعمال. وتهدف سلسلة ورش العمل إلى تعريف الطلاب بمفهوم ريادة الأعمال والمهارات التي يجب أن يكتسبها الشخص وتتواجد



•• العين-الفجر

وصناعة أبوظبي، تستهدف الطلاب من كافة التخصصات الأكاديمية، قدمتها أطلق متنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار، الدورة الأولى من سلسلة ورش التدريب والعمل تحت عنوان "مهارات ريادة الأعمال" والتي تستمر ثلاثة أيام بالتعاون مع غرفة تجارة

شرطة أبوظبي تعزز الوعي بالسباحة الآمنة ضمن حملة «السلامة البحرية»



الطوارئ على المترادين للشواطئ. وناشدت شرطة أبوظبي المترادين بضرورة تجنب السباحة ليلاً أو في ساعات الفجر الأولى لما في ذلك من خطورة كبيرة على أرواحهم، وحذرت من مخاطر ترك الأطفال دون رقابة أثناء السباحة في الشواطئ البحرية وأكدت على ضرورة الالتزام بالعلامات الإرشادية على الشواطئ وعدم السباحة في عمق البحر لتجنب وقوع حوادث الغرق. وتنفذ الحملة "أبوظبي البحرية" وتشارك فيها القيادة العامة لشرطة أبوظبي وهيئة أبوظبي للدفاع المدني وادارة البلديات والنقل وقيادة حماية المنشآت الحيوية والسواحل، وتهدف الى التقليل والحد من حالات الغرق في إمارة أبوظبي بالتعاون بين الشركاء الاستراتيجيين، وتعزيز وعي الجمهور من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.

•• أبوظبي-الفجر

نفذ قسم الشرطة السباحية بإدارة التحريات والتحقيقات الجنائية في قطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي برنامجاً لتوعية مرتادي شاطئ الحديريات وشاطئ البطين بأبوظبي للوقاية من حوادث الغرق و السباحة في الأماكن المخصصة بوجود مشرفين ومنقذين على مدار الساعة.

وشارك عناصر من فرسان شرطة أبوظبي بإدارة الدوريات الخاصة مع عناصر الشرطة السياحية في حملة السلامة من حوادث الغرق في إمارة أبوظبي 2022 التي تنفذها أبوظبي البحرية بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين والتي تضمنت توزيع كتيبات توعية تحتوي على أهم الارشادات وأرقام

لتبسيط الضوء على جهودها الرائدة في تعزيز تجربة التعلم والتطوير لموظفي حكومة أبوظبي

أكاديمية أبوظبي الحكومية تشارك في أسبوع جيتكس للتقنية 2022

المبتكرة من خلال الاستفادة من أدوات التعلم الرقمية المتطورة، وإعداد جيل من الكفاءات الاستثنائية التي تتمتع بإمكانات ومهارات من شأنها تمكينهم من مواكبة المستقبل. وتواصل حكومة أبوظبي والقطاعات ذات الصلة عملية التحول الرقمي، وهو ما يبرز أهمية اعتماد الممارسات المبتكرة لتطوير اقتصاد مستدام قائم على المعرفة والمساهمة في دعم نمو الإمارة بمئاتها مركز رائد للابتكار والتكنولوجيا.

جديدة لدعم عملية التحول الرقمي على مستوى حكومة أبوظبي. وتعمل الأكاديمية على توفير فرصاً تعليمية قيمة من خلال الترويج لثقافة التعلم المبتكر والمستمر بهدف دعم مساعي أبوظبي الطموحة لبناء اقتصاد مستدام قائم على المعرفة، وتتطلع الأكاديمية من خلال مشاركتها في نسخة هذا العام من جيتكس إلى بحث المزيد من السبل والمجالات التي من شأنها دعم هدفها التمثيل في تعزيز استراتيجيات التعلم والتطوير

وتلتزم الأكاديمية بمواصلة مساعيها لإطلاق المبادرات والبرامج وعقد الشراكات مع أبرز الجهات التعليمية وغيرها من الجهات الرائدة والمتخصصة في قطاعات مختلفة لتصل كفاءات موظفي حكومة أبوظبي وتوفير تجارب تعليمية عالية المستوى للمشاركين في برامجها. ويتيح أسبوع جيتكس للتقنية فرصة استثنائية للتواصل مع الخبراء المتخصصين والمؤسسات التعليمية الرائدة من جميع أنحاء العالم لبحث آفاق

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت أكاديمية أبوظبي الحكومية، المنصة الحكومية الرائدة لتطوير الكفاءات البشرية في إمارة أبوظبي، التابعة لدائرة الإسناد الحكومي، عن مشاركتها في أسبوع جيتكس للتقنية 2022، إحدى أبرز الفعاليات المتخصصة بالتكنولوجيا في المنطقة، وذلك بهدف تبسيط الضوء على جهودها الرائدة في تعزيز تجربة التعلم والتطوير لموظفي حكومة أبوظبي.

منوعات الفكر 23

يعاني الكثيرون من مشكلات تتعلق بالنوم الجيد والأرق، ما يمكن أن يؤثر سلبا على مسار اليوم التالي ومدى النشاط المطلوب لأداء المهام اليومية.

ومن أجل إدارة هذه المشكلة، توجد طرق عدة يمكنها المساعدة، ومن ذلك اعتماد بعض الأطعمة التي يمكنها بالفعل تحسين النوم. ووفقا لواحدة من الخبراء من شركة المراتب Amerisleep، فإن هناك فاكهة معينة لها خصائص تساعد على استرخاء العضلات وتنظيم النوم.



للتخلص من الأرق والحصول على نوم جيد

5 أطعمة غنية بالعناصر الغذائية تساعد على استرخاء العضلات والنوم



الدوكوساهيكسانويك (DHA)، وهو حمض أوميغا 3 الدهني الموجود في الأسماك الدهنية، يرتبط بنوم أفضل. ولكن إذا لم تكن من محبي الأسماك، فإن تناول مكمل غذائي بنحو 600 ملغ يوميا من الأوميغا 3، يعد أمرا جيدا.

- فاكهة الكيوي:

علاج آخر يمكن أن يساعدك على النوم هو الكيوي، وهو غني بالبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وحمض الفوليك والمغنيسيوم وأكثر من ذلك. ووجدت دراسة من تايوان أن تناول حبتين من الكيوي قبل النوم بساعة يحسن النوم بشكل ملحوظ.

تناول كمية قليلة منه قبل النوم قد يساعدك فقط على النوم. ولكن إذا لم تكن الفاكهة في موسمها، فحرب كوبا من عصير الكرز الحامض بدلا من ذلك. ووجدت الأبحاث الحديثة من جامعة ولاية لويزيانا أن شرب عصير الكرز مرتين يوميا يساعد الأشخاص الذين يعانون من الأرق على تسجيل 90 دقيقة أخرى من وقت الغفوة.

- سمك السلمون:

قد لا يكون خيارك الأول لتناول وجبة خفيفة في منتصف الليل، ولكن تناول سمك السلمون على العشاء يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل. ووجدت بحث بريطاني حديث أن وجود مستويات أعلى في الدم من حمض

صحية للمساعدة في التغلب على الأرق، والتي تتضمن:

- الجين قليل الدسم:

إذا كنت تعاني من حرقة المعدة أثناء الليل، فإن تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين والأطعمة قليلة الدسم مثل الجين قبل النوم يمكن أن يساعد في مكافحة ارتداد الحمض. كما أنه الجين غني بالكالسيوم، ما يساعد على تنظيم إنتاج الجسم للميلاتونين.

- الكرز:

إنه أحد المصادر الغذائية القليلة التي تحتوي على الميلاتونين، وهذا هو السبب في أن



النوم يمكن أن يزيد بشكل كبير من احتمالات حصولك على ليلة نوم جيدة، لكن النوم الجيد لا يتعلق فقط بتجنب الأطعمة أو المشروبات الخاطئة. بل إن بعض الأطعمة في الواقع، يمكن أن تساعدك على النوم بشكل أفضل وتمنعك من الشعور بالقلق أثناء الليل.

وأوصت غريس تايلور على وجه التحديد بتناول الموز قبل النوم، قائلة: "عندما تشتهي شيئا حلوا قبل أن تقدمه، ابحث عن إحدى الثمار الصفراء الغنية بالمعادن التي تساعد على استرخاء العضلات مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. ويحتوي الموز أيضا على الحمض الأميني التربتوفان، الذي يتحول إلى الميلاتونين والسيروتونين

وفي حديثها مع موقع "إكسبريس" البريطاني، قالت ماري غريس تايلور: "صحيح أن عددا لا يحصى من الأشخاص يكافحون من أجل الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم الجيد ليلا، ولكن في كثير من الأحيان، يواجهون صعوبة في النوم أو البقاء نائمين نتيجة لسلسلة من خيارات نمط الحياة التي تتراكم معا لتنتج ليلة بعد ليلة على جعلهم يتقلبون".

وتابعت: "ربما تعلم أن الابتعاد عن الكافيين في الساعات التي تسبق وقت

ووصفت كلية الطب بجامعة هارفارد نقص فيتامين B12 بأنه "مخادع" و"ضار". وذلك لأن الأعراض المرتبطة بهذه الحالة يمكن أن تظهر من العدم، مع وجود بعض العلامات المخفية بشكل خاص، مثل الإغماء.

ويخشى الجميع فكرة الإغماء. وقد تكون أي علامة منذرة على شكل دوخة أو دوار خفيف في الرأس هي أول علامة على أن نوبة الإغماء على وشك الحدوث.



يؤدي نقصه إلى سلسلة من المشاكل الصحية

علامة مخيفة لنقص فيتامين B12 ناجمة عن "عدم كفاية تدفق الدم إلى الدماغ"



يدعم فيتامين B12 العديد من العمليات المهمة في الجسم، من المساعدة في إنتاج خلايا الدم الحمراء إلى دعم الجهاز العصبي، ولذلك، من الطبيعي أن يؤدي نقصه إلى سلسلة من المشاكل الصحية.

الأعصاب عند وجود مستويات ناقصة من فيتامين B12". وتشرح جمعية القلب الأمريكية أن الإغماء مرتبط أيضا بتدفق الدم إلى الدماغ. وتوضح المنظمة أن "تدفق الدم غير الكافي" إلى هذا العضو يمكن أن يكون سببا في فقدان مؤقت للوعي. وعلاوة على ذلك، فإن البحث المنشور في مجلة Acta Clinica Croatica يربط أيضا بين هذه الأعراض ونقص B12. والخبر السار هو أن جميع المرضى الذين يعانون من أعراض عصبية لنقص فيتامين B12 تمكنوا من التعافي في غضون شهر واحد بعد تناول مكملات الفيتامين. وهناك عدد من العلامات المنذرة التي يجب ملاحظتها جنبا إلى جنب مع حالة الإغماء، والتي يمكن أن تشير إلى أن نقص فيتامين B12 على الأرجح، هو السبب الفعلي وراء الإصابة بالإغماء.

وكشف الدكتور لياكاس عن قائمة هذه العلامات والتي تتضمن:

- التعب والإرهاق
- الضعف
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن
- تنميل ووخز في اليدين والقدمين
- مشاكل التوازن
- ذاكرة ضعيفة
- وجع الفم أو اللسان
- قرحة الفم
- الشعور بالإغماء والدوار

قال الدكتور يوانيس لياكاس، المدير الطبي في Vie Aesthetics: "نقص فيتامين B12 يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في الجهاز العصبي والدورة الدموية. وعندما تقتقر إلى فيتامين B12، قد تصاب بفقر الدم نتيجة لانخفاض إنتاج الحمض النووي، ما يسبب علامات الضعف والتعب ودوار الرأس".

وأضاف: "فقر الدم هو الحالة التي يكون فيها عدد خلايا الدم أقل من المعتاد، أو يكون لديك كمية منخفضة بشكل غير طبيعي من مادة تسمى الهيموغلوبين في كل خلية دم حمراء. ومن الممكن أن تحدث نوبات الإغماء بسبب فقدان وظائف

ووصفت كلية الطب بجامعة هارفارد نقص فيتامين B12 بأنه "مخادع" و"ضار". وذلك لأن الأعراض المرتبطة بهذه الحالة يمكن أن تظهر من العدم، مع وجود بعض العلامات المخفية بشكل خاص، مثل الإغماء.

ويخشى الجميع فكرة الإغماء. وقد تكون أي علامة منذرة على شكل دوخة أو دوار خفيف في الرأس هي أول علامة على أن نوبة الإغماء على وشك الحدوث.

ولكن كيف يؤدي نقص فيتامين B12 إلى هذه العلامة المخيفة؟



الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

الفجر

فعلى كل من له
خلال أربعة عشر
أي حق أو دعوى


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT


 دائرة التنمية الاقتصادية
 DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT



تنظمه (فن) في الفترة 10-15 أكتوبر تحت شعار فكر سينما

السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2022 ينطلق اليوم

الأولى في تاريخ المهرجان يتضمن برنامج الدورة التاسعة فعالية السجادة الخضراء



”جلسة قصصية: نزهة في السوق“، و”جلسة تفاعلية: فيلم قصير من وحي أفكاري“، و”المكياج السينمائي“، و”حوار مع النجوم“، و”عرض المواهب“.

السينما“، و”لماذا نزور المهرجانات السينمائية“.

34 ورشة عمل

وتقدم منصة (فن) 34 ورشة عمل موزعة على استديوهاتنا، حيث ينظم ”استديو الاستكشاف“ عدداً من الورش منها ”صناعة الرسوم المتحركة“، و”أساسيات التصوير الفيديوغرافي“، والواقع الافتراضي“، و”تصوير المونثات“، و”خدع الفيديو“، و”الإخراج“، و”اكتشف صوتك مع عالم ماجد“، و”التمثيل“، و”كيف تصنع فيلمك الأول“، في حين يقدم ”استديو التجربة“ التابع للمنصة ورشة ”كيف تتعلم صناعة الأفلام من خلال مشاهدة الأفلام“، و”كتابة السيناريو“، و”الإخراج ببساطة“، و”الإنتاج“، و”التمثيل مع محمود القطان“، و”عمل موازنة تحضيرية للفيلم“، و”المعالجة الدرامية“، وغيرها. ويستضيف ”استديو الترفيه“ التابع لمنصة (فن) مجموعة من الجلسات التفاعلية منها

للمؤتمرات والمناسبات“ ثلاثة أفلام هي بيبر فلور Paper Flower، وحكاية حي The Neighborhood Storyteller، وفي رحلة Farha، في ثلاثة مواقع ثابتة هي سيتي سنتر الزاهية ثلاثة أفلام هي ذا سكريت جاردن The Secret Garden، وكرواسان Croissant، ودا إلكترويكال لايف أوف لويس واين The Electrical Life of Louis Wain.

8 جلسات حوارية

وتشهد فعاليات الدورة التاسعة تنظيم ثمانية جلسات حوارية، تشمل ”توزيع الأفلام القصيرة – من يشترى فيلمي؟“، و”تدريب صنّاع الأفلام المستقبليين“، و”كيف ندعم المواهب المحلية والدولية“، و”الثقافة السينمائية“، و”قصص اللاجئين في السينما“، و”برامج مؤسسة (فن)“، و”فلسطين: إقامة روابط من خلال

مجموعة مختارة من 95 فيلماً من 43 دولة تعرض دورة العام الجاري 95 فيلماً، تمثل ثقافات 43 دولة، في ثلاثة مواقع ثابتة هي ”مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات“، وفوكس سينما ”سيتي سنتر الزاهية“، في الشارقة، و”مردف سيتي سنتر“ في دبي، إلى جانب مجموعة من العروض المتنقلة في مجموعة من مدارس إمارة الشارقة.

السجادة الخضراء

وينظم المهرجان للمرة الأولى في تاريخه فعالية ”السجادة الخضراء“ التي تعرض ستة أفلام رائدة طويلة وتتيح للجمهور لقاء المخرجين والكوادر السينمائية التي عملت على إنتاجها والتحدث إليهم حول خبراتهم في عالم السينما بشكل عام، وتجربتهم في تلك الأفلام المعروضة بشكل خاص، حيث يعرض ”مركز الجواهر

المصرية ووجينا، والممثل المصري أشرف زكي، والممثلة العمانية بثينة الرئيسي، والممثل المصري أحمد زاهر، والممثلة المصرية ليلى أحمد زاهر، ورائدة الأعمال المصرية هدى فاروق.

كوكبة من المتحدثين

ويتضمن حفل افتتاح المهرجان كلمات يلقيها عدد من المتحدثين، وهم الشيخة جواهر بنت عبدالله القاسمي، مديرة مؤسسة (فن)، المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في دولة الإمارات والجهة المنظمة للمهرجان، ومديرة مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، والمخرج الإماراتي فاضل المهيري، والفتاة السورية رشا رزق، والممثلة البريطانية ديكسي إيجريكسن، يليها تكريم المتحدثين، وعرض الفيلم الافتتاحي، وهو الفيلم الروائي الطويل ”الأطفال بخير“ للمخرج الكوري جي-ون لي.

•• الشارقة-الفجر:

تحت رعاية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشبيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، تنطلق مساء اليوم (الاثنين) فعاليات الدورة التاسعة لـ”مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2022“، ببرنامج ثقافي حافل يتضمن 95 فيلماً تمثل ثقافات 43 دولة، و34 ورشة عمل، و8 جلسات حوارية، بمشاركة كوكبة من المخرجين وصناع السينما، والمربين والفنانين العالميين، وتستمر حتى العاشر من أكتوبر، في ”مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات“ بالشارقة تحت شعار ”فكر سينما..

ضيوف من كبار الشخصيات

ويستقبل المهرجان ضيوفاً من كبار الشخصيات المعروفة في الوسط الفني العربي، وهم الممثلة

لوحات تنطق بالكلمات تحت سقف ملتقى الشارقة للخط

الفنانون: فن الخط موهبة تصقل بالدراسة والممارسة



•• الشارقة: أسامة عبد المقصود

إذا كانت الفزاعة غذاء الروح، فالفنون غذاء الروح والعقل ومحركة المشاعر والوجدان. فمن ملتقى الشارقة للخط وتحديداً في دورته العاشرة، الذي ينظمه دائرة الثقافة بالشارقة التقت ”الفجر“ بمجموعة من الفنانين الذين أبهروا الحضور بخطوطهم ولوحاتهم الناطقة بالكلمات والمعاني، فتمكن كل فنان من تطويع ريشته وسلاسة حرفه واستخدام الألوان المتناسقة أن يخلق مزيج من الرؤية المصرية والخيال القابع خلف كل حرف.

أكد الفنان عبد الرحمن امجد ” من السعودية“ أن فن الكتابة والخطوط يعد من المواهب الراسخة في العائلة منذ القدم، فالعائلة مشهورة في مكة المكرمة باسم ”بيت الخطاطين“ وهذا النمط المتأصل في وجداننا يعتبر إرثاً جميلاً علينا الحفاظ عليه وتداوله بين أفراد العائلة وتعليمه للجميع.

وعن مشاركته في الملتقى في دورته العاشرة، أضاف بأنه امجد على خطوط الرحمن الشريفين وعضو لجنة الفرز في ملتقى الشارقة للخط وعضو لجنة التحكيم في سوق عكاظ في السعودية وحائز على المركز الأول في الدورة الأولى لهذا الملتقى بعام 2004، وتأتي الدعوة للمشاركة بلجنة التحكيم لهذا الفوز الغالي من الإمارة الباسمة الشارقة، وأشاد الفنان عب الرحمن امجد إلى أن الاهتمام بالهواية شئ جيد لكن الممارسة والدراسة الأكاديمية مهمة في وصل هذه الموهبة، فحصلت على اجازات في الفنون الإسلامية وتخرجت في مدرسة تحسن الخطوط العربية في القاهرة وحصلت على المركز الأول على

كما اهتمت في فني بالخدع البصرية في ضوء الاهتمام الاساسي بجماليات الحرف وبهائه واختيار اللون والانكاس والتباين بين النماذج ما يعطي الملتقى صورة مغايرة تجعله في تأمل دائم وشغف للمعرفة واتصور أن هذا هو دور الفنان والفن عموماً.أكدت الفنانة هيا عبيد الكتبي الإمارات أن فن الخط من الفنون المكتسبة التي يتم تعليمها، فقط تحتاج إلى بعض من الجلد والصبر والاصرار وحب الفن وممارسته، فاصقلت تعليم الخط من خلال مراكز تعليم الخط ثم اتجهت إلى تركيا لتعليم هذا الفن الجميل، وشاركت في معارض الدولة وخارجها، ولأنها اختارت مواد تحتاج إلى تجهيز مثل العمل بالذهب والخامات الأخرى، يتم تنفيذ اللوحة من بين 8 شهور إلى عام كامل، خاصة وأن خامات الورق يتم تصنيعه يدوياً ويحتاج لوقت، وارعبت الفنانة هيا عن سعادتها بهذا الملتقى واثاحت الفرصة لكل الفنانين من كافة بلدان العالم للمشاركة وهذا يعد تبادل للأفكار والخبرات.

الجوائز داخل وخارج المملكة. تقول الفنانة زينب صعب من أمريكا، أنها سعيدة بالمشاركة في الملتقى، وأن الفن غايتها في الحفاظ على التراث العربي والإسلامي في المهجر، وأنها ودوية على تنفيذ هذا الفن الجميل وعرضه على الجاليات العربية المنتشرة في جميع الولايات، وتعتبر وجودها في الملتقى خطوة رائعة وانجاز كبير ونصر لفكرتها.ويقول الفنان محمد هوسي من جنوب افريقيا انه يشارك لأول مرة في هذا الملتقى، وأنه سعيد جداً بتواجده بين هذا العدد الكبير من الفنانين الكبار والمهتمين بالخط العربي، ومع انه لم يكتب أو يتحدث بالعربية إلا انه شغق بالحروف العربية من طفولته للقرآن الكريم، واللوحة تستغرق تقريبا 3 أسابيع في تنفيذها.وتقول الفنانة هبة عدا ب من السعودية أنها سعيدة بهذه المشاركة خاصة وأنها تهدف إلى دمج الحروف العربية والتعريف باللغة اللاتينية التي تستخدم حالياً عوضاً عن حروف عربية، من حرف القاف،

بهذه الحروف له الأثر الطيب واللفت للنظر، واهتمت بأن أعطي نموذج فلسفي نحو الحياة والفنأه من خلال صناعة اللوحة بهذا الشكل الانسيابي المميز. اختار الفنان عبد الرحمن الشاهد مصري سعودي، ”أن الله جميل يحب الجمال“ لتكون منبراً حياً للوحة من لوحاته، واعتبر اللوحة تتلائم مع شعار ملتقى الشارقة للخط في دورته الحالية، وتضم لوحاته جماليات على أسس الربط والتوازن والتوافق والتطوير، ولكونه من خير بقاع الأرض من مكة المكرمة فقد تجلى بفنه الإسلامي الممتع وعلى عالم الجمال المطلق، واهتم الفنان عبد الرحمن الشاهد بصقل موهبته بالدراسة فدرس فن الخط العربي في الحرم المكي، وهو حالياً معلماً للخط في رحاب الحرم، كما نظم العديد من البرامج وقدم المحاضرات في هذا المجال بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتقلد منصب مستشاراً لمبادرة عام الخط العربي 2021 تحت اشراف وزارة الثقافة السعودية، وحصل على العديد من

على العمق البشري تحدياً من خلال اختيارها لهذا النموذج الفلسفي نحو القلبية الذاتية بعيداً عن جغرافية المكان، خاصة الجوهر الكامن داخل الجوارح، وقد شاركت في ملتقى الشارقة للخط للمرة الأولى وتعتبر من أولى الفنانات السعوديات في هذا المجال الفني، فاهتمت بصقل هذه الموهبة بالعلم والدراسة والمتابعة والممارسة، وعن زمن تنفيذ اللوحة أفادت بأنها استغرقت قرابة العامين في تنفيذها، والهدف من ممارسة هذا الفن الجميل هو دمج الرسم والخط والتصميم الجرافيكي لصنع شئ مختلف ومغاير عن الواقع، ولهذا الإنفراد تم اختيارها ضمن أفضل ثمانية فنانات عرب من قبل شركة ”مون بلان“ كما تهتم بالتدريب وتقديم ورش عمل على تعليم الخط في جدة والخبر والرياض.

ويقول الفنان ساسان ناصرياً من إيران، أن الخط العربي من الخطوط المهمة التي تعتبر واحدة من الإبداعات الفنية التي استهوئني في فن الخط، فالتشكيل

بهذا الملتقى واثاحت الفرصة لكل الفنانين من كافة بلدان العالم للمشاركة وهذا يعد تبادل للأفكار والخبرات. تقول الفنانة أمل ضيف الله من الجزائر، شاركت في معارض كثيرة ومتعددة بالخارج مثل العراق والاردن وتركيا وفرنسا المغرب، وأول مرة تشارك في ملتقى الشارقة للخط في دورته العاشرة، والأمر الملفت والضدفة أن الفنانة تشارك بعدد 10 لوحات، وأكدت أنها تستغرق في تصميم اللوحة الواحد ما يتراوح من 3 شهور بين تحديد الفكرة وتنفيذها والانتهاؤها ولتصبح في صورتها النهائية، ومن أهداف الفنانة أمل ضيف هو الحفاظ على التراث، وقد حصلت على الجائزة الأولى في المهرجان الدولي للزخرفة في الجزائر، وأنها من صميمت الخطوط والزخارف للمسجد الكبير الذي يعتبر من أكبر المساجد في العالم الإسلامي بعد الحرمين.

تقول الفنانة السعودية بيان باربود عن لوحتها القبلة، أنها أرادت أن تسلط الضوء

ندوة ملتقى الخط تطرح متابعات بحثية للخطوط العربية بالشام ومصر والمغرب



الميلادي، كما تناول البحث تاريخ النقوش الكتابية العربية الدمشقية عبر تتبع جهود المستشرقين الغربيين في هذا المجال، كما استعرض البحث في دراسة تاريخية لمجموعة من النقوش ربطا مع الأشخاص الذين ساهموا في جمعها وتبويبها، يليها وصف للوثائق بما يشكل مقدمة لتحليل عميق يقود إلى نتائج جديدة ومغايرة لما هو سائد عن جامعاها وادبنتقون. وجاء بحث الحداد دراسة نماذج الخط العربي المسجلة على تلك المواد الأثرية من حيث الشكل ومن حيث المضمون لإثبات قيمتها التاريخية والفنية، وفي محاولة جادة لاثبات تاريخية التاريخ الإسلامي المبكر وحقيقة أحداثه العامة وعلى رأسها الفتوحات الإسلامية وأعلامها، كما أشار الباحث المصري إلى أن الكتابات تقدم أدلة دامغة بخطها العربي ونصوصها المختلفة على تاريخية التاريخ الاسلامي بما لا يدع مجالاً للشك. كما أشار الحسني الفرق بين الخط الفاسي، وبين القلم الفاسي، موضحا أن الأول كان خطا تحريريا استعمل في تحرير الكتب العلمية والمراسلات السلطانية وهو (الخط المجهر)، والذي كانت صور حروفه معلومة، أما الثاني الذي كان قلما حسابيا فتستعمل فيه حروف الخط الجواهر استعمالا وظفيا في حساب التكرات والموارث، حيث يرمز كل حرف من حروفه إلى قيمة عددية

استكملت الندوة الدولية المصاحبية لملتقى الشارقة للخط التي تأتي تحت عنوان ”الخط العربي.. مدن وتاريخ“، أعمالها في بيت الحكمة، ضمن فعاليات الدورة العاشرة من الملتقى ”ارتقاء“، بحضور الأستاذ محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة في الشارقة، مدير الملتقى، وعدد من الفنانين والإعلاميين والمهتمين بشأنة الخط العربي في العديد من الدول.تناولت الجلسة الثانية من الندوة موضوعات حيوية لثلاثة باحثين، هم: بسام دويوب عن بحثه ”شيفر للنقوش الكتابية الدمشقية“، ود. محمد الحداد عن بحثه ”الخط العربي في مصر قبل قيام الدولة العباسية 132 هجرية 750م“، ود. محمد الحسني عن بحثه ”الخط الفاسي (المجوهر) ببلاد المغرب ودور مدينة فاس في تطوره. وبين الباحث السوري أن هذه النقوش تحوي على مئات من القراءات لنقوش كتابية كانت تزين واجهات المباني والأضرحة التاريخية إضافة لشواهد القبور والتي تعود لعصور زمنية مختلفة تتراوح بين القرن الحادي عشر الميلادي حتى وقت كتابتها في بداية النصف الثاني من القرن التاسع عشر

•• الشارقة: الفجر

أو حسابية محددة.وفي ختام الندوة كرم القصير المشاركين بتسليمهم شهادات تقديرية، تكريما لجهودهم وعطاءاتهم الأدبية والنقدية والفكرية. والجدير بالذكر، وضمن فعاليات الملتقى، أقيمت جلسة حوارية في متحف الشارقة للخط في ساحة الخط في قلب الشارقة، جمعت ثلاثة من ضيوف الملتقى مع الخط، مقدّمين شهادات إبداعية في البدايات والتحديات والتجوال في أكثر من بلد عربي وأجنبي لتعلم الخط. وتعرف الحضور على شغف الفنان الأجنبي بالغة العربية واحترامه لها، من واقع جهودهم وتعلّمها وفهم كنوزها، وكذلك فهم جماليات الخط العربي وتميّزه لدى غير الناطقين باللغة العربية، خصوصا وأن هؤلاء الفنانين سيتولون تعليم الخط لأكبر عدد من متعلمي الخط في بلدانهم. وتحدث الخطاطون: الفنّانة الإيطالية أنتونيليا ليوني، والفنان التيجيري يوشع عبدالله، والفنان بلبلو ليهمان من الأرجنتين. وفي نهاية الندوة جرى نقاش حواري بين الفنانين وحرفه معلومة، أما الثاني الذي كان قلما حسابيا فتستعمل فيه حروف الخط الجواهر استعمالا وظفيا في حساب التكرات والموارث، حيث يرمز كل حرف من حروفه إلى قيمة عددية

منوعات

الفكر

27

طرحت الفنانة الاردنية ديانا كرزون أغنياتها الجديدة، والتي تحمل اسم (تفاحة) عبر قناتها الرسمية على قناتها الخاصة بموقع (يوتيوب).

الأغنية من كلمات عمر ساري، ألحان محمد بشار، توزيع موسيقي خالد مصطفى، وكانت قد كشفت ديانا عن إضافة إيقاعات شرقية لعود، وذلك عندما شوقت للأغنية من خلال نشر البوستر الرسمي عبر حسابها على مواقع التواصل الاجتماعي.

حروب (السوشيال ميديا) من خلال (الفانز) ليست مستحبة

ديانا كرزون: أحب التنويع والتجديد دائماً من خلال تقديم أنماط غنائية جديدة

أقدم أغنية خاصة بي شبيهة بها خلال الفترة المقبلة.

- عدد محدود من الأغاني الجديدة يحقق النجاح بما فيها أعمال كبار النجوم.
- على ماذا تراهنيين عند اختيار أغنية جديدة لك، وكيف تتوقعين أن يكون حظ أغنيته الجديدة؟
- كل الفنانين يفكرون بالجانب الإيجابي عند طرح أي أغنية جديدة، ولا يمكن التوقع مسبقاً بما يمكن أن تحققه. أحياناً يمكن أن تضرب الأغنية مع أن الفنان لا يتفاعل معها كثيراً.
- والعكس صحيح أيضاً، أي ان الفنان يمكن أن يحب الأغنية كثيراً ولكنها لا تحقق الصدى الذي يتوقعه منها.
- المسألة ترتبط بالحظ، ولا يمكن لأحد أن يعرف كيف يمكن أن يتلقف الأغنية أو أن يسمعها الجمهور بعد طرحها.
- أحب التنويع والتجديد دائماً من خلال تقديم أنماط غنائية جديدة لم أقدمها سابقاً، حتى إنني قُدمت كل الألوان الغنائية.
- أما بالنسبة إلى أغنياتي الجديدة، فتمتيز كل منها بلمسة خاصة، وأتمنى أن يتحقق هذا الأمر مع أغنية (نجم مصر).
- ما موقفك من الخلافات الحادة التي وقعت بين إليسا وزيايد برجي بسبب أغنيتهما الأخيرة، وما رأيك بحروب الفنانين التي تحصل على (السوشيال ميديا) ويتدخل فيها (الفانز)؟
- من المعروف أنني لا يمكن أن أتدخل في الخلافات التي تحصل بين الفنانين، ولا يمكن أن أعلق عليها سواء على (تويتر) أو أي حساب آخر لي على (السوشيال ميديا)، لأننا لا نعرف شيئاً عن الفنانين عندما تربطهم علاقة جيدة، وعندما يختلفون لا نعرف الأسباب الرئيسية التي تقف وراء خلافاتهم.
- لا أحد يعرف، ربما تتصالح إليسا وزيايد برجي بعد مدة، وأتمنى أن تنتهي قريباً الخلافات الموجودة بينهما، لأنهما فنانان كبيران وليس محبباً أن تنتشر العداوة في الوسطين الإعلامي والفني.
- لا أحد يعرف ما الذي حصل وجعل الأمور تنقلب بينهما وأدلى كل واحد منهما بدلوه عبر (السوشيال ميديا) بعد علاقة كانت قائمة على الألفة والمحبة والمودة.
- حروب (السوشيال ميديا) من خلال (الفانز) ليست مستحبة ومن الأفضل أن يظلوا بعيدين عن المشاكل التي تحصل بين نجومهم المفضلين، لأنه يمكن أن يتصالحوا في يوم وليلة، وعندها يمكن أن يندموا على الكلام السيئ الذي كتبوه عن هذا الفنان أو تلك الفنانة.
- ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- بعد صيف عامر بالحفلات والمهرجانات من بينها مهرجان الفحيص وصيف عمان وحفل قبرص وعدد من الحفلات الخاصة والأعراس، سأخذ قسطاً من الراحة.

وتأتي أغنية (تفاحة) استكمالاً للنشاط الفني الكبير، الذي تعيشه ديانا هذه الفترة، إذ سبق لها أن قامت بطرح أغنية باللهجة المصرية قبل فترة قصيرة حملت اسم (نجم مصر)، من كلمات وألحان محمد مصطفى ملك، وألحان توما، وظهرت بها ديانا بشكل مختلف كلياً عن كل أغانيها السابقة، إذ تعمدت تصوير نفسها على هيئة شخصية كرتونية.

كرازون تحدثت عن أعمالها ونشاطها الفني وعن الخلافات التي تحصل بين الفنانين، وبينها الخلاف الحاد بين إليسا وزيايد برجي.

• كيف تحدثين عن تفاصيل أغنيته (نجم مصر)، ولماذا اخترت أن تكون باللهجة المصرية؟

– الأغنية من كلمات وألحان محمد مصطفى ملك وتوزيع توما وتم تسجيلها في مصر، وهي موجودة حالياً وبشكل حصري على قناتي على (يوتيوب).

أحب أن أطرح أغنية جديدة (سغل) بين فترة وأخرى وأختارها بلهجات مختلفة كاللهجة اللبنانية أو المصرية أو الأردنية. وبعدما طرحت أغنية (نجم مصر) ومنذ فترة قصيرة طرحت أغنية جديدة أخرى باللهجة الأردنية واسمها (تفاحة).

وهي من كلمات محمد ساري وألحان محمد بشار وتوزيع خالد مصطفى، وقد انتهيت من تسجيلها في الاستديو وسأطرحها الأسبوع المقبل على قناتي الخاصة على (يوتيوب).

• تألفت وتميزت بالغناء للفنان عبدالباسط حمودة من خلال أغنية (أنا مش عارفني) في أحد البرامج الفنية المصرية وتم تداولها بشكل واسع، حتى إن البعض رأى أنك أجدت غناها أكثر من مطربها الأساسي. كيف تعلقين على هذا الرأي وهل نجاحك في أداء هذه الأغنية كان عاملاً رئيسياً في أن تكون أغنيته الجديدة باللهجة المصرية؟

– قُدمت الأغنية بطريقة عفوية ومن دون تخطيط خلال استضافتي في برنامج الإعلامية منى الشاذلي. وبصراحة، لم أتوقع أبداً أن تحقق كل هذا الصدى الكبير في مصر.

أحب هذه الأغنية كثيراً لأنها من الأغنيات الشعبية التي فيها (غناء) كما يقول المصريون، ومن يغنيها يجب أن يجيد الصنعة جيداً، أي أن يكون فناناً مقتدرًا وصاحب صوت جميل ويؤدي بشكل جيد.

نجاحي في هذه الأغنية في مصر كما في كل العالم العربي، جعل الناس يطلبون مني أن أغنيها لهم في كل حفلاتي، حتى إنني أُرغب في أن



شهد ياسين تشارك في مجموعة من الأعمال التلفزيونية

كشفت الفنانة شهد ياسين عن مشاركتها في باقة من الأعمال التلفزيونية، أولها مسلسل درامي بعنوان (دم بارد)، وقالت إنها شرعت في تصويره قبل أيام، وهو من تأليف أسراء كاكوتي وإخراج خالد بوضخر.

ياسين، أفصحت كذلك عن تواجدها في مسلسل (ضمير مستتر) من تأليف الكاتب عبدالمحسن الروضان، بينما يتولى محمد الموسوي مهمة إخراجها، مبيّنة أن العمل ينحاز إلى فئة الدراما الموسمية، إذ يتكوّن من 12 حلقة.

وألمحت إلى أنه يسلط الضوء على جملة من القضايا الاجتماعية ذات البعد الإنساني، ويرصد الضمائر الحيّة، أو تلك التي اختبأت خلف جدران الزمن. وتابعت قائلة: (أيضاً لدي عمل آخر بعنوان (نون النسوة) ومقرر أن ينطلق تصويره في شهر سبتمبر المقبل، لكن إلى الآن لم تتضح الصورة بالنسبة إليّ، حول هذا المسلسل). متمنية أن ترى أعمالها النور سواء في الموسم الدرامي لشهر رمضان أو خارجه، وكانت ياسين قد شاركت أخيراً في إحدى حلقات المسلسل التلفزيوني (نساء قلن لا).



سميرة سعيد تطرح (كرباج) ... وأصالة (شايفه فيك)

في توقيت ارتفعت فيه أعداد الحفلات الفنية، ووسط إقبال كبير وارتفاع قياسي لأسعار التذاكر، اشدت كذلك سباق الطرب الصيفي بولادة الأغاني الجديدة.

إذ طرحت الفنانة المغربية سميرة سعيد أغنية عنوانها (كرباج) إحدى أغاني ألبومها (إنسان آتي)، وهي من كلمات وألحان عزيز الشافعي، ومن توزيع موسيقي لطارق مدكور، وكانت سعيد قد سبقتها بطرح (برومو) لفيفديو كليب الخاص بالأغنية عبر حسابها في (إنستغرام).

بينما دخلت الفنانة السورية أصالة نصري على خط السباق، بطرحها لأغنية (شايفه فيك)، التي تحمل عنوان ألبومها الجديد، حيث صاغ كلماتها نادر عبدالله، ولحنها رامي صبري. كما أصدر الفنان المصري الشاب مصطفى جاد فيديو كليب لأغنيته (يا حبيبي تعالى) التي لحنها بنفسه، وقام بنسخ كلماتها الشاعر أحمد سرور، بينما تكفل المخرج اللبناني حسين شعلان بإخراجها.





لماذا يساعد البرقوق على تقوية العظام والتعامل مع الاكتئاب؟

أعلن الدكتور ميخائيل غينسبورغ، خبير التغذية الروسي، أن إضافة البرقوق للنظام الغذائي المتوازن مفيد لتحسين عملية الهضم و لمنع تطور هشاشة العظام والاكتئاب.

ويشير الخبير في برنامج تلفزيوني، إلى أن البرقوق هو منتج للمعمرين.

ويقول، "قد يعود هذا إلى أن الألياف الغذائية تعمل على تحسين تركيب ميكروبيوم الأمعاء، ما يساعد على تحسين عملية امتصاص الكالسيوم. أو أن ميكروبيوم الأمعاء ينتج فيتامين K (مثل فيتامين

ID) الضروري للوقاية من هشاشة العظام".

وينصح الأطباء بتناول 100 غرام من البرقوق بصورة منتظمة عدة مرات في الأسبوع. لأن البرقوق يحتوي على فيتامينات وعناصر معدنية ضرورية لجسم الإنسان- البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامينات مجموعة B المفيدة للدماغ. ويساعد حمض تربيتوفان الأميني الموجود في ثمار البرقوق، على تحسين الحالة المزاجية. ووفقا له، احتواء البرقوق على نسبة عالية من مادة البوليفينول، يساعد على الوقاية من اضطرابات الذاكرة المرتبطة بالعمر.

منوعات

الفكر

قرأت لك

البامية

قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحمض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية،



يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرضى السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضمغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا يعني اسم أديس أبابا؟

- الزهرة الجديدة

• ماذا تعني كلمة الفسطاط؟

- الخيمة

• ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟

- ماري الياس

• ماذا تعني كلمة بوذا؟

- العالم

• ماذا تعني كلمة قراقوش؟

- النسر الأسود

• من الحكيم الجاهلي الذي وحد الله تعالى في عصره؟

- قس بن ساعدة الأيادي

• ما هو الفرق بين كلمتي الراية واللواء في الحرب؟

- الراية للقائد والراية للأمير.

هل يمكن تناول الحليب مع البسكويت ليلا ؟

تفيد الدكتورة أنا بيلأوسوفا، خبيرة التغذية الروسية، بأن تناول الحليب مع البسكويت ليلا، يحسن المزاج. ولكن مثل هذا العشاء يضر بصحة بعض الناس.

وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك، إلى أن الحليب الدافئ مع البسكويت هو في الواقع مزيج كلاسيكي يقدم غالبا قبل النوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم 3-4 أعوام. كما أن العديد من البالغين يحبون هذا المزيج، لأنه يحسن المزاج ويساعد على النوم بسرعة.

ووفقا لها، لحمض التربتوفان الأميني الموجود في الحليب تأثير مهدئ. وهذا الحمض عند غلي الحليب يتجمع في الرغوة، ويجب أخذ هذا الأمر بالاعتبار.

وتقول، "الحليب مصدر للتربتوفان فقط إذا لم تزل الرغوة من الحليب الغلي، لأنه عند إزالتها يزول الحمض الأميني معها. لذلك عند غلي الحليب يجب أن يخفق. وحمض التربتوفان هو مقدمة لهرمون السعادة السيروتونين الذي يعتبر في الليل مهدئا".

وتوضح الخبيرة لماذا يجب الكثيرون شرب الحليب في الليل مع البسكويت.

وتقول، "البسكويت، من مضادات الاكتئاب مثل الحلويات. لذلك فإن الحليب مع البسكويت هو مزيج مثالي له تأثير مهدئ وحتى منوم إلى حد ما".

وتضيف، ولكن هذا لا يلائم الجميع. فهو غير ملائم للمصابين بالنوع الأول أو الثاني من مرض السكري، وكذلك لمن يعاني من الوزن الزائد والسمنة.

وتقول، "يجب على المصابين بالنوع الأول من مرض السكري التحكم في مستوى الأنسولين، والحليب الممزوج بالبسكويت سيزيد بالتأكيد من مستوى الجلوكوز، ما يتطلب التعديل. وبالنسبة للأشخاص المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، هذا المزيج سيزيد من وزهم عند تناوله يوميا في الليل. صحيح الحليب ليس عالي السعرات الحرارية، بيد أن البسكويت غني بالسعرات الحرارية، التي لا ينقها الشخص في الليل، لذلك تتحول إلى أنسجة دهنية".

وتضيف، البسكويت يبطئ عملية امتصاص الكالسيوم، بغض النظر عن نوع الدقيق المصنوع منه.

وتقول، "جميع أنواع الحبوب تحتوي على مواد تعيق امتصاص الكالسيوم، والجسم يتخلص من الكالسيوم في الليل. لذلك ينصح خبراء التغذية بشرب كوب من الزبادي أو الحليب قبل النوم لتعويض نقص الكالسيوم. ولكن إذا أضفنا البسكويت إلى الحليب، يختل امتصاص الكالسيوم، وبالنسبة، كلما ارتفعت نسبة الدسم في الحليب يكون أفضل، لأن الكالسيوم يمتص مع الدهون".



الغنية ريتا أوررا تؤدي قبل مباراة في كأس العالم للرجبي للسيدات - المجموعة أ - أستراليا ضد نيوزيلندا- رويترز

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية او 54.000 درجة فهرنهايت.
- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملا، فإنه ترى نفس الجانب دائما.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد أنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالماء. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسما صغيرا كحبة البازلاء. وهو أيضا مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جداً ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقة. وهو معدن طري جداً لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظرا إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبداً.
- هل تعلم أن الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.

قصة الشاب الطيب

أستيقظ الشاب من نومه نشطا فأخذ حماما باردا لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقيل بدأ به وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهبا إلى محطة القطارات فاليوم هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملا في نيل درجة وظيفة عالية شاعرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك انطباعا سيئا.. كان مضطربا بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فافتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لئمة أشيائها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته.

اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوفاار والاحترام والثراء وهي تحاول حمل حقيبتها للزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبته على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهمار المطر.. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتفت نظراتهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طيبتك.. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لايتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق.

وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخرا عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظرا لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوبا من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وأذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشا وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفتيها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتا طويلا لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقتررب من رئيسة اللجنة التي ربت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في

القطار كثيرا فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

مساحة للتلوين

