

منوعات

الفكر

ص 22

شرطة دبي تشارك في
فعاليات «المعسكرات الصيفية»

ص 27

سميحة أيوب:
مسلسل الضوء الشارد من
أقرب الأدوار إلى قلبي



وفقا للخبراء .. أسوأ الأطعمة
والمشروبات لصحة الدماغ



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

الأربعاء 10 أغسطس 2022 م - العدد 13616
Wednesday 10 August 2022 - Issue No 13616

قصة منتج ترامب المذهل الذي اقتحمه الـ «إف بي آي»

فاجأ الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، بإعلانه عن اقتحام "صادم" لعناصر مكتب التحقيقات الفيدرالي، لمسكنه "المفضل" في الولايات المتحدة.

ويُعبّر بيان "غاضب"، أعلن ترامب أن عملاء الـ «إف بي آي»، داهموا مسكنه الشهير "مار ألاغو"، في مدينة بالم بيتش بولاية فلوريدا، وهو منتج سكاني، يعتبر من بين الأفخم في جميع الولايات المتحدة.

تعني عبارة مار ألاغو، "من البحر إلى البحيرة"، باللغة الإسبانية، وهو اسم المنتج الأميركي التاريخي، الذي يعتبر معلما وطنيا في بالم بيتش فلوريدا.

تم بناؤه عام 1924 إلى عام 1927 لثورية شركة الحبوب الغذائية الشهيرة "بوست" والشخصية الاجتماعية البرجوازية، مارجوري ميريويزر بوست.

ويحتوي القصر المكون من 126 غرفة، في مساحة 6 آلاف متر مربع، على نادي مار ألاغو، وهو ناد لأعضاء مخصصين، كما يتمتع بغرف للضيوف، ومنتجع صحي، ووسائل راحة أخرى على طراز الفنادق، وهو مطل على المحيط الأطلسي إلى الشرق، والممر المائي الداخلي في فلوريدا إلى الغرب. وبعد وفاة بوست في السبعينات، قرر ترامب شراء المنتج عام 1985، مقابل 10 ملايين دولار فقط، واستخدم المنتج كمسكن رئيسي له ولعائلته لمدة 8 أعوام، قبل أن يحوله إلى ناد اجتماعي خاص، مع المحافظة على مناطق خاصة للسكن لأسرته داخل المنتج.

يذكر أن ترامب زار المنتج مرارا خلال فترة رئاسته للولايات المتحدة، ولطالما أشار إليه باسم البيت الأبيض الشتوي، و"البيت الأبيض الجنوبي".

تتمتّع بذور السمسم بالعديد من الفوائد الصحية المتنوّعة، وقد استُخدمت في الطب الشعبي منذ آلاف السنين؛ فهي تحمي من أمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل. من أهم طرق تناول السمسم وبذوره عبر الحلاوة الطحينية التي تُصنع عن طريق طحن بذور السمسم وخلطها بالعديد من المكونات الأخرى التي تُكسبها الكثير من الفائدة والمذاق الشهي.

حول فوائد حلاوة الطحينية للنساء تتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج لـ«سيدتي نت»، فتقول بدايةً: «من أهم فوائد الحلاوة الطحينية قدرتها على بثّ الطاقة في الجسم؛ حيث تحتوي على الكثير من الزنك، وهو أحد المعادن الضرورية للصحة، بالإضافة إلى البوتاسيوم الذي يحافظ على معدّل ضربات القلب وضغط الدم»، وتتابع الدكتورة محدّثة عن فوائد حلاوة الطحينية بالتفصيل في المقال الآتي.

فوائد حلاوة الطحينية للنساء لم تفكري بها من قبل

فوائد حلاوة الطحينية والألياف
توفّر 3 ملاعق كبيرة 30 غراماً، من الحلاوة الطحينية 3.5 غرام من الألياف، التي تمثّل 12% من الكمية المطلوبة يومياً، وتلك فائدة كبيرة للنساء من ضمن فوائد أخرى لهذا الطعام الشهي.

تشتهر الألياف بدورها لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى ذلك، تشير الدلائل المتزايدة إلى أن الألياف قد تلعب دوراً في الحدّ من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان والسمنة ومرض السكري من النوع 2.

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الحلاوة الطحينية بانتظام قد يساعد في تقليل ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ وهي عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب.

تتكوّن الحلاوة الطحينية من 15% دهوناً مشبعة و41% دهوناً متعدّدة غير مشبعة و39% دهوناً أحادية غير مشبعة.

تشير الأبحاث إلى أن تناول المزيد من الدهون المتعدّدة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة مقارنة بالدهون المشبعة قد يساعد في خفض نسبة الكوليسترول وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

فوائد حلاوة الطحينية للثدي
الحلاوة الطحينية شهيرة بفوائدها الكبيرة للثدي؛ حيث تعمل على تكبير حجمه بشكل ملحوظ، وذلك بفضل احتوائها على الكثير من فيتامين «H»، مضاد الأكسدة القوي المسؤول عن زيادة مرونة الثدي وقوة الجلد.

فوائد حلاوة الطحينية وصحة العظام
تحتوي حلاوة الطحينية على معادن مختلفة مثل: النحاس، الفوسفور، الكالسيوم، والحديد، التي تساعد في تحسين كثافة العظام ومنع الإصابة بالهشاشة مع التقدّم في العمر.

فوائد حلاوة الطحينية وزيادة الوزن
تساعد الحلاوة الطحينية على زيادة الوزن؛ نتيجة احتوائها على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، وهي غير ضارّة. كما تعمل على مساعدة الجسم على تنظيم ضربات القلب، وكذلك تعديل مستوى ضغط الدم.

تساعد على منح عظام الجسم بالكامل نسبة كبيرة من الكالسيوم والمعادن التي تحتاج إليها لزيادة الوزن. تُسهم في تحفيز عمل جميع الأنسجة داخل الجسم التي تساعد على زيادة الوزن، وتساعد الجهاز الهضمي على الهضم بسرعة.

فوائد حلاوة الطحينية وخسارة الوزن
فوائد الحلاوة الطحينية للنساء متعدّدة وشاملة الكثير من الجوانب، لكن يعتقد البعض أنها تساعد فقط على زيادة الوزن، ولكنها تساعد أيضاً على التخلص من الوزن الزائد عن طريق زيادة نسبة الحرق، وأيضاً تساعد على تحفيز عملية الأيض.

على الرغم من احتوائها على نسبة عالية من الدهون؛ فإن الحلاوة الطحينية تساعد في خسارة الوزن، وذلك بفضل احتوائها على البروتين الذي يجعل الإنسان يشعر بالشبع، ومن ثمّ تحدّ من الحاجة إلى تناول وجبات خفيفة باستمرار.

فوائد حلاوة الطحينية وحماية القلب
تساعد الحلاوة الطحينية على زيادة قوة العضلات في الجسم بالكامل، وكذلك تمنح الجسم الكثير من الطاقة.

تحتفّز الأنسجة وجميع الخلايا الموجودة في الجسم على القيام بوظائفها.

– تساعد على تنشيط الدورة الدموية، ومن ثمّ حماية الجسم من خطر الإصابة بأمراض القلب.

– تساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان خصوصاً سرطان القولون، وكذلك الحماية من العديد من الأمراض الناتجة عن الشيخوخة.

– تساعد على القضاء على مشكلة الإمساك نتيجة تحسين عملية الهضم.

– تستخدم للتخلّص من الديدان التي تصيب الأمعاء.

– تعمل على تحفيز وتقوية جهاز المناعة.

– تساعد النساء على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بشكل طبيعي؛ وذلك لقدرتها على زيادة كمية اللبن.

أمل جديد للمرضى المعرضين لخطر فقدان البصر

مرة كل 6 أسابيع، تشعر السكرتيرة السابقة مارغريت ماسون بالرهبة، عندما تعد نفسها لجرعة علاج جديد يستهدف الحفاظ على بصرها حتى لا تفقده للأبد، بسبب مشكلة الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

وليس ذلك فحسب، فالتجربة مؤلّة أيضاً، حيث يحقن الأطباء عينيها بحقن العلاج للحفاظ على بصرها المتدهور.

وقالت السيدة البالغة من العمر (71 عاماً): "إن وجود إبرة في مقلة عينك ليس أمراً لطيفاً، لكنني أذهب لأنني لا أريد أن أصاب بالعمى".

ويعاني من هذه المشكلة نحو 600 ألف شخص في بريطانيا، ما يظهر حجم انتشارها، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ويبدو أن معاناة السيدة المسنة مع الضمور البقعي ستنتهي عما قريب مع موافقة السلطات في بريطانيا على علاج جديد.

والضمور البقعي المرتبط بالعمر، مشكلة صحية تصيب العين وتؤدي إلى فقدان البصر للأبد بين الكبار في السن، الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، ويبدأ هذا الاعتلال مع انهيار البقعة، الجزء المركزي في الشبكية، ويزداد بمرور الوقت.

والعلاج الحالي لهذه المشكلة هو الحقن المنتظم، الذي يتراوح بين أربعة وثمانية أسابيع، وتعمل هذه الحقن على وقف النمو غير الطبيعي للأوعية الدموية الذي يمكن أن يدمر الشبكية.

والمشكلة في العلاج الحالي أن تأثيره سرعان ما يتلاشى، مما يجعل الأوعية الدموية تتسرب من جديد، وتعود المشكلة مجدداً، وهو ما يعني أن المرضى يحتاجون إلى هذه الحقن على مدار سنوات.

وضعية للنوم تحمي من ظهور التجاعيد

الحصول على سبع ساعات من النوم على الأقل كل ليلة مفيد لصحتك، لكن النوم في وضع خطأ، أو على غطاء وسادة غير مناسب، يمكن أن يجعلك في الواقع تبدو أكثر إرهاقا.

لحسن الحظ، هناك أيضاً بعض الحيل لتحسين فرصك في الظهور في أفضل حالاتك عند الاستيقاظ. وتحدث خبراء الطب والجمال لصحيفة هافينغتون بوست الأمريكية حول العناصر الثلاثة: الوضع وأكياس الوسائد والغرض والتي ستساعدك في الحصول على النوم بأكثر طريقة ممكنة لمنع التجاعيد.

وقال طبيب الأمراض الجلدية مايكل جاكوبس، مدير التكنولوجيا الطبية في كوريتينا والأستاذ المساعد في طب الأمراض الجلدية في كلية طب وايل كورنيل "النوم على ظهرك هو الخيار الأفضل عندما يتعلق الأمر بتقليل التجاعيد. عندما تنام على جانبك، ينثني الجلد ويكون هناك ضغط على جانب واحد فقط من الوجه، مما قد يسمح بتكوين التجاعيد. ويمكن أن يساعد النوم على ظهرك في مكافحة تلك الخطوط غير المرغوب فيها".

و اتفقت أخصائية الأمراض الجلدية كورتني رويين على أن النوم على الظهر هو الأفضل للوقاية من التجاعيد. وقالت كورتني "النوم بشكل تقضيبي على جانب واحد من وجهك، أو على بطنك، يمكن أن يؤدي إلى الضغط وفرض قوى القص على الجلد، إلى جانب تجعد الجلد. إن قضاء ساعات طويلة من النوم في وضع يتم فيه شد جلدك وتجعيده من وضعية نومك يمكن أن يؤدي إلى تكوين التجاعيد بمرور الوقت".

لماذا يجب الامتناع عن استخدام القوارير والعبوات البلاستيكية؟

حذرت اختصاصية التغذية الأسترالية سوزي بوريل، من استخدام الحاويات والقوارير البلاستيكية خوفاً من تسرب المواد البلاستيكية الدقيقة إلى أجسامنا.

وقالت سوزي، إن قطع البلاستيك الدقيقة التي يقل قطرها عن 0.2 بوصة (5 مم)، تأتي من عدة مصادر وهي ألياف الملابس الاصطناعية، والغبار من إطارات السيارات، ودهانات الطرق، إضافة إلى القوارير والعبوات البلاستيكية التي يتم استخدامها في المنزل.

ويحسب الخبيرة فإن التلوث باللدائن الدقيقة أكثر انتشاراً مما كنا نعرفه، ويتم تناوله بانتظام من قبل الناس في جميع أنحاء العالم.

وفي دراسة أجريت في أبريل "نيسان" الماضي في جامعة هال يورك، تم اكتشاف الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في الرئتين لأول مرة مما يثبت بأننا نتنفسها من الهواء. وكان يعتقد سابقاً أن هذا الأمر مستحيل نظراً لضيق الممرات الهوائية في الرئتين.

ومن بين اللدائن الدقيقة التي تم اكتشافها، كان هنالك 12 نوعاً من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة التي توجد عادة في عبوات وقوارير البلاستيك التي تستخدم في المنزل.

تأتي الدراسة بعد وقت قصير من اكتشاف المواد البلاستيكية الدقيقة في دم الإنسان لأول مرة، مما يسلط الضوء على مدى انتشار الجزيئات الآن في جسم الإنسان. ويقول فريق البحث إن النتائج ستساعد الآن في توجيه الدراسات المستقبلية حول التأثير الذي يمكن أن تحدثه اللدائن الدقيقة على صحة الجهاز التنفسي.

النشويات المقاومة تحمي من سرطانات الجهاز الهضمي

اقتُرحت دراسة جديدة تناول حبة موز غير مكتملة النضج يومياً، أو أطعمة نباتية تحتوي على النشويات المقاومة كوسيلة حماية من خطر السرطان الوراثي الذي يصيب القولون والمستقيم.

والنشويات المقاومة عبارة عن كربوهيدرات تمر عبر الأمعاء الدقيقة غير مهضومة، ويتم هضمها وتخمرها في الأمعاء الغليظة.

وأجرى الباحثون في جامعتي نيوكاسل وليدز تجربة متعددة الجنسيات، تضمنت إعطاء 30 غرام من مكمل مسحوق النشا المقاومة لمدة سنتين لأشخاص مصابين بمتلازمة لينش. كما تضمنت التجربة تناول مجموعة أخرى حبة موز غير ناضجة يومياً لمدة 4 سنوات.

وأفادت الدراسة بأن التأثير الوقائي للنشويات المقاومة استمر لـ 10 سنوات على الأقل، وقلل خطر الإصابة في هذه المجموعة بنسبة 60%.

ووفقاً لموقع "ساينس دايلي"، كان التأثير الوقائي أكثر وضوحاً في سرطانات الجهاز الهضمي العلوي، بما في ذلك سرطان المعدة والقناة الصفراوية والبنكرياس والإثني عشر.

وتوجد النشويات المقاومة في أطعمة نباتية عديدة مثل: الفول، والشوفان، والبالاوة، والموز غير الناضج، والأرز والمعكرونة المطبوخين والمزبددين.



آزاد محمد يغزو الانترنت بنصائحه الزراعية

اكتسب الفلاح آزاد محمد من إقليم كردستان في شمال العراق، شهرة واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي التي يقدم عبرها نصائح زراعية في مقاطع فيديو يظهر فيها وهو يحصد البصل أو يقطف العنب. ويستند الرجل البالغ 50 عاماً على خبرته الواسعة في كيفية زراعة المحاصيل وتحسين أنواع الخضار لتعليم جمهوره طرقاً تساعد على زيادة الإنتاج وحماية الحقول من الأمراض والحشرات. ويهدف آزاد محمد من ذلك إلى تعزيز الوعي بقضايا بينها حماية البيئة وتشجيع السلطات على دعم الزراعة. يقول محمد لفرائس برس "أرضنا خصبة، كالذهب"، ولذلك "على الحكومة الاهتمام بالزراعة لتحقيق اقتصاد متين، وليس بالنفط".

يصور محمد مقاطع الفيديو هذه بواسطة هاتفه الذكي في مزرعته التي تبلغ مساحتها سبعة دونمات والقريبة من حلبجة، يظهر فيها وهو يفتersh الأرض بين عرائش العنب ونباتات الطماطم، لتبث بعدها إلى متابعيه الـ 500 ألف على شبكة فيسبوك.

منوعات
الفكر

22

طلبة من جامعة بوسان بكوريا الجنوبية يستكملون برنامجاً تدريبياً لتعلم اللغة العربية في جامعة الإمارات

اللغوية الصفية. وقد عُرض خلال الحفل فيلم تعريفي عن مختلف الأنشطة والبرامج التي تدرب عليها الطلبة في تطبيقات اللغة العربية، وقدم الطلبة المشاركون كلمة شكر وتقدير لجامعة الإمارات ومركز التعليم المستمر، وكلمة عرفان لحاضرتي البرنامج الدكتورورة ثورة علي خليل والدكتورورة ياسمين الشواورة، مؤكدين على رغبتهم في التعلم المستمر للغة العربية؛ لما تتمتع به من خصوصية وجمال، معبرين عن أن تعلمهم لهذه اللغة الجميلة قد أتاح لهم فرصة طيبة للتعرف، عن قرب، على ثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة والوطن العربي الكبير. وفي ختام الحفل قام الدكتور عيسى الرميثي، مدير مركز التعليم المستمر بتوزيع شهادات التخرج على الطلبة.

بين شعوب العالم، وأن البرنامج اللغوي والثقافي الذي أعد لهؤلاء الطلبة قد أتاح لهم فرصة طيبة لاكتساب خبرة عملية في التواصل الفعال باللغة العربية الفصحى المعاصرة، مؤكداً على أن للغة العربية أهمية كبيرة بوصفها اللسان المبر عن الحضارة العربية العريقة، وكونها اللغة التي كتب بها التراث العربي الفريد بجواهره الثمينة في مختلف فروع العلم، واللغة التي يستخدمها مئات الملايين حول العالم. ومن الجدير بالذكر أنه خلال البرنامج التدريبي المكثف زار الطلبة الكثير من المناطق السياحية والمعالم البارزة في مدينة العين وأبوظبي؛ لممارسة التدريب العملي في التواصل باللغة العربية استماعاً وتحدثاً، عبر الأنشطة اللامنهجية والترفيهية الداعمة للأنشطة

إبراهيم محمد علي، رئيس وحدة اللغات والاختبارات بالمركز، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية وأسرة المركز والطلبة. وأكد الدكتور عيسى الرميثي مدير مركز التعليم المستمر: "أن هذا البرنامج يأتي في إطار دور مركز التعليم المستمر وجامعة الإمارات العربية المتحدة في تعزيز اللغة العربية، وفي توطيد أواصر التعاون العلمي بين جامعة الإمارات والجامعات العالمية المختلفة؛ تحقيقاً لرسالة المركز وجامعة الإمارات العربية المتحدة". وفي كلمته رحب الدكتور إبراهيم محمد علي، رئيس وحدة اللغات والاختبارات بالطلبة المشاركين من جامعة بوسان للدراسات الأجنبية، وأشار إلى أن اللغة العربية جسر تواصل ومحبة

•• العين- الفجر

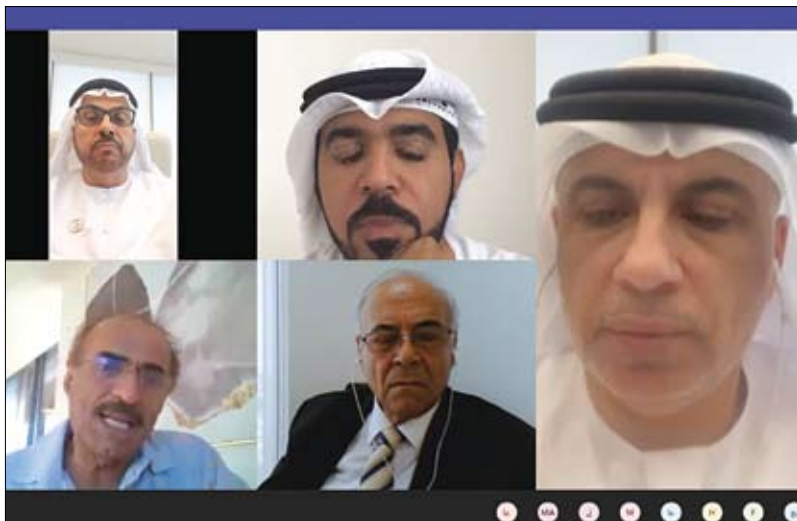
استكمل عدد من طلبة جامعة بوسان بكوريا الجنوبية للدراسات الأجنبية برنامج "تعليم مهارات اللغة العربية للمناطقين بغيرها"، على مدى أربعة أسابيع من التدريب المكثف في مركز التعليم المستمر بجامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في إطار التعاون الثقافي والتبادل العلمي والطلابي بين جامعة الإمارات وجامعة بوسان للدراسات الأجنبية، وتعزيز العلاقات الثقافية والعلمية المتبادلة ما بين دولة الإمارات العربية المتحدة، عبر جامعتها الوطنية، وجمهورية كوريا الجنوبية الصديقة. وشهد حفل تخريج الطلبة الدكتور عيسى الرميثي، مدير مركز التعليم المستمر، والدكتور



تراث الإمارات ينظم محاضرة «زايد والوطن» في ذكرى 6 أغسطس

قبل قيام الاتحاد، وهو ما يدل على بعد النظر والرؤية الشاملة والحكمة في التأسيس التي تمتع بها الشيخ زايد. وتحدث النعيمي عن ديوانه "زايد والوطن"، الذي يضم قصائد تتحدث عن المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" وإنجازاته، ونهجه في البناء والتعمير، وتعزيز قيم التسامح والخير والسلام، كما يعبر الديوان عن حب الوطن، والفخر به وبمكانته الرفيعة بين دول العالم، متناولاً كتابة الديوان وجمعه، ودوافعه لاستخدام اللغة الفصحى في قصائده بجانب النبطية، موضحاً أن ذلك جاء من أجل أن يكون الديوان وقصائده رسائل لخارج الوطن بلغة سهلة الفهم للجميع، كما قرأ عدداً من القصائد.

شهد المحاضرة سعادة علي عبدالله الرميثي المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، وسعيد بن علي النعيمي مدير إدارة الأنشطة، ويدر الأميري المدير الإداري في مركز زايد للدراسات والبحوث، وجمع من الباحثين والأكاديميين الذين أثرت مداخلاتهم



وقال النعيمي إن السادس من أغسطس مثل بداية الانطلاق الحقيقية لمسيرة التنمية، موضعاً جهود الشيخ زايد رحمه الله في الانفتاح على العالم وأهمية الأمر في ذلك الوقت ومنها المشاركة في إكسبو اليابان 1970

مثل اللجنة الأولى لتأسيس الدولة. منوهاً باستراتيجية الشيخ زايد رحمه الله في تنمية أبوظبي باستقطب عناصر وخبرات عربية لتسهم في البناء والتعمير، مضيفاً أن عروبة التوجه هذه أوضحت أنه حاكم مختلف.



النعيمي الأهمية التاريخية والوطنية للسادس من أغسطس، الذي وصفه بأنه يمثل نقلة للمنطقة كلها، مضيفاً: "ما بعد 6 أغسطس 1966 قصة تختلف عما قبله"، مبيناً أن تولي المغفور له الشيخ زايد مقاليد الحكم

عامة، ليكون بداية لتحولات كبرى وإنجازات عظيمة شهدتها بلادنا، ضرب فيها الشيخ زايد المثل في كيفية بناء الأوطان العظيمة، بالإخلاص والعزم والصبر والسعي الدؤوب. فيما تناول معالي الدكتور عبدالله بلحيف

•• أبوظبي- الفجر:

نظم نادي تراث الإمارات - مركز زايد للدراسات والبحوث، محاضرة افتراضية بعنوان «زايد والوطن»، قدمها معالي الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي، وأدارها الإعلامي محمد عبدالكريم. وجاءت المحاضرة احتفاء بذكرى تولي المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" مقاليد الحكم في إمارة أبوظبي في السادس من أغسطس 1966. وقالت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث إن المحاضرة تمثل حلقة من حلقات برنامج «قراءة في إصدارات إماراتية»، الذي أطلقه نادي تراث الإمارات لتسليط الضوء على الإنتاج الفكري والثقافي للمؤلفين الإماراتيين، مشيرة إلى أن تنظيمها يأتي تعبيراً عن مسؤولية النادي والتزامه تجاه إرث القائد المؤسس وتعريف الأجيال بالأسس والمرتكزات التي قام عليها الاتحاد، منوهاً إلى أن السادس من أغسطس شكل علامة فارقة في تاريخ أبوظبي خاصة، وتاريخ الإمارات



شرطة دبي تشارك في فعاليات «المعسكرات الصيفية»

بحقق الأمن والطمأنينة والرفاهية بين جميع أفراد المجتمع، والعمل على تحقيق الأهداف التي تسعى إليها شرطة دبي ضمن دورها الشمولي، وإشراك المجتمع بما يعود بالنفع والفائدة في رفع الثقافة الأمنية والمجتمعية بين الجميع في بوقته واحدة، مضيفة أن المعسكر يتضمن عدة فعاليات وأنشطة رياضية وتوعوية وترفيهية، وعروض الكلاب البوليسية والدوريات الأمنية الفارشة، وموسيقى شرطة دبي، و برامج توعوية للشرطي منصور و الشرطية أمينة.

وزارة الداخلية التي تدعو إلى التحلي بالأخلاق الحميدة وعدم التعصب، والتنافس الشريف خلال الانطلاق في المباريات، مشيرة إلى أن المبادرة، منذ إنطلاقها قبل العام 2017، حظيت باستجابة كبيرة من المؤسسات الرياضية والإعلامية، وهو ما أدى بشكل لافت إلى انخفاض الظواهر السلبية في معرجات الملاعب. من جهتها أوضحت السيدة فاطمة بوحجير منسقة مبادرة الروح الإيجابية، أن المبادرة تهدف الى تعزيز التواصل الاجتماعي مع كافة فئات المجتمع، والعمل على إيساعده بما

الرياضي في الملاعب، التي ينص عليها القانون الاتحادي رقم (8) لسنة 2014، في شأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، مؤكداً أن المشاركة تأتي بهدف تعريف الناشئة وتوعيتهم بالاستفادة المثل من وسائل التواصل الاجتماعي، وغرس الرسائل الإيجابية والتثقيفية بين جميع أطراف اللعبة. وأشار إلى حرص شرطة دبي على ترسيخ مفاهيم الشراكة المجتمعية، من أجل نشر مبادئ اللعب النظيف وتعزيز مبدأ الروح الرياضية، مؤكداً أن "التزامكم سعادة" امتداد لجهود

والفائدة في أن واحد، وتعزيز بناء قدرات الطلبة وصقل مواهبهم خلال موسم الإجازة الصيفية، تسودها الصداقات ضمن محيط النادي، وإقامة فعاليات تجمعهم مع الأسر وأصحاب الهمم. وصممت شرطة دبي، ممثلة بأكاديمية شرطة دبي وإدارة التوعية الأمنية وإدارة التفتيش الأمني ومبادرات "الروح الإيجابية" و "التزامكم سعادة"، صممت حقبة توعوية وتثقيفية تتلاءم مع المستوى العمري والمعرفي للأطفال الصغار البالغ عددهم 100 لاعب، تجمع بين المتعة

مع الأنشطة الرياضية، تهدف إلى توفير النشاط الرياضي للأطفال، وضمان استمتاعهم في أجواء عظمى شهدتها بلادنا، ضرب فيها الشيخ زايد المثل في كيفية بناء الأوطان العظيمة، بالإخلاص والعزم والصبر والسعي الدؤوب. فيما تناول معالي الدكتور عبدالله بلحيف

تشارك القيادة العامة لشرطة دبي بالتعاون مع رابطة المحترفين الإماراتية في فعاليات مبادرة "المعسكرات الصيفية" في نادي النصر الثقافي الرياضي، وتستمر المبادرة 4 أيام. وأكد العميد خالد علي شهيل مدير الإدارة العامة للإسعاف المجتمعي، رئيس مبادرة الروح الإيجابية، أن مشاركتنا في مبادرة "المعسكرات الصيفية" التي ننظمها رابطة المحترفين الإماراتية بالتعاون

•• دبي- الفجر:

يحتوي 3 مستويات تعليمية وتدريبية بواقع 150 ساعة

شرطة دبي تطلق أول دبلوم لغة إشارة للعنصر النسائي



الإشارة وأساليب التواصل مع الصم، ويتضمن المستوى الثالث العمل على الترجمة الفورية لفيديوهات مصورة، ثم التوجه إلى الخوض في تجربة العمل الميداني للتواصل المباشر مع أصحاب الهمم، وذلك بالتعاون مع نادي دبي لأصحاب الهمم ومدينة الشارقة للخدمات الإنسانية.

دبي، أن برنامج الدبلوم يتضمن 150 ساعة تدريبية، ويحتوي 3 مستويات، المستوى الأول يتضمن تعريف المتنبسات بلغة الإشارة وتاريخها وأهميتها في التواصل مع أصحاب الهمم من فئة الصم، إلى جانب التعرف بمعجم لغة الإشارة الإماراتي، في حين يتضمن المستوى الثاني تدريب المشاركات على كيفية تكوين الجمل بلغة

شرطة دبي قدرات على التعامل بلغة الإشارة في العمل، وتحقيق توجهات القيادة العامة لشرطة دبي في إكسبو 2020 دبي"، واستطاعوا على مهمة فيه. وبينت الرائد السعدي أن الدبلوم يساهم في صقل مهارات وتدريب المتنبسات من مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة، لكن على استعداد تام لتقديم الخدمات إلى المحتاجين من أصحاب الهمم وكذلك أثناء تطوعهن في مختلف المبادرات المجتمعية، داعية جميع المتنبسات للدبلوم إلى الحرص على الاستفادة من محتوياته القيمة ونقل معارفه إلى زملائهن في العمل.

مستويات الدبلوم

بدوره، أوضح الملازم أول محمد عبد الرحمن المزروعى نائب رئيس فريق لغة الإشارة في شرطة

الإشارة للعنصر النسائي جاء بعد النجاح الذي حققه فريق مترجمي لغة الإشارة في شرطة دبي في إكسبو 2020 دبي"، واستطاعوا على مدار 6 أشهر من مساعدة أصحاب الهمم ورسم البسمة على شفاههم من خلال الخدمات التوعوية التي قدموها لهم، سواء بالترجمة الفورية أو المساعدة في تلبية احتياجاتهم، أو حتى تحقيق أمنياتهم، وهو ما كان له أثر إيجابي على أفراد المجتمع.

خدمة أصحاب الهمم

بدورها، أكدت الرائد عنود السعدي أن إطلاق فعاليات دبلوم لغة الإشارة للعنصر النسائي، يأتي تماشياً مع اقتراب الاحتفال بيوم المرأة الإماراتية الذي يصادف الثامن والعشرين من الشهر الجاري، بهدف تأهيل عناصر نسائية في

بحضور موظفي شرطة دبي والمشاركات في الدورة من مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة. وأكد العقيد عتيق أن فعاليات الدبلوم يتم تنفيذها بمتابعة من العميد بدران الشامسي مدير الإدارة العامة للتدريب، بهدف تأهيل عناصر نسائية قادرة على استخدام لغة الإشارة في مختلف أماكن عملهن في الإدارات العامة ومراكز الشرطة، وأثناء تواجدهن في العمل الميداني خلال المهام الشرطية، مشيراً إلى أن الدبلوم يساهم في تعزيز التوجهات الحكومية في إمارة دبي، وتوجهات القيادة العامة لشرطة دبي في توفير كافة الخدمات لأصحاب الهمم، سواء كانت ذكية أو عبر الكوادر البشرية المؤهلة متى ما تطلب الأمر ذلك. ولفت العقيد عتيق إلى أن تنفيذ دبلوم لغة

•• دبي- الفجر:

بناءً على توجهات القيادة العامة لشرطة دبي، أطلقت الإدارة العامة للتدريب بالتعاون مع المجلس النسائي لشرطة دبي، أول دبلوم مُتخصص في لغة الإشارة للعنصر النسائي، وذلك بهدف تعزيز قدراتهم في التواصل وتقديم الخدمات لأصحاب الهمم، وبما يتماشى مع مبادرة "مجتمعي... مكان للجميع" الهادفة إلى أن تكون إمارة دبي بالكامل مدينة صديقة لأصحاب الهمم. وافتتح العقيد محمد عتيق مدير إدارة مركز التدريب في الإدارة العامة للتدريب، بحضور الرائد خبير عنود السعدي رئيس المجلس النسائي لشرطة دبي، فعاليات أولى دورات الدبلوم في مركز دبي لأمن الطيران المدني،

منوعات الفكر 23

يمكن لما تأكله أن يحدث فرقا كبيرا في صحة الدماغ طوال حياتك. وبغض النظر عن عمرك، فإنه لم يفت الأوان أبدا لبدء تناول الطعام بطريقة تمنحك أفضل دعم لصحتك العقلية. ولكن هناك الكثير من الأطعمة والمشروبات التي قد تتناولها بانتظام والتي لا تخدم قدراتك المعرفية. ويشرح الخبراء كيف يمكن لمثل هذه الخيارات الغذائية أن تضر بصحة الدماغ، ما يستوجب الحد منها.



يستوجب الحد منها

وفقا للخبراء . . أسوأ الأطعمة والمشروبات لصحة الدماغ



الدماغ وعمله، وتقول شيتال ديكاريا، طبيبة دكتوراه متخصصة في الآلام والصحة العقلية: "ترفع الحبوب المكررة الالتهاب ويمكن أن تزيد من سوء الصحة العقلية". وتابعت: "ارتبطت المستويات المرتفعة من الالتهاب باضطرابات الصحة العقلية، بما في ذلك الاكتئاب والتعب"، مشيرة إلى بحث نُشر عام 2019 في مجلة Frontiers in Immunology التي تمت مراجعتها من قبل الزملاء. وبدلا من الحبوب المكررة، اختر منتجات الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل ومعكرونة القمح الكامل والشعير ودقيق الشوفان والأرز البني، على سبيل المثال لا الحصر.

تستهلك الكثير من السعرات

الحرارية

رغم أن هذا لا يعد نوعا معينا من الطعام أو فئة معينة من الطعام، ولكن استهلاك الكثير من السعرات الحرارية بانتظام يمكن أن يكون اختيارا سيئا لصحة الدماغ، وفقا للخبراء. وتشير كيلي: "بالإضافة إلى ذلك، فإن الإفراط في تناول الطعام أو استهلاك الكثير من السعرات الحرارية في فترة أقصر يرتبط بزيادة مخاطر المشكلات المتعلقة بالذاكرة والضعف الإدراكي بشكل عام. الإفراط في تناول الطعام يسبب السمنة التي تساهم في الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، والتي يعتقد أنها تسبب أيضا مرض ألزهايمر وأمراض الدماغ الأخرى".

مشروبات الحمية الغازية

تقول ديكاريا: "أظهرت الدراسات أنه حتى المشروبات الغازية المخصصة للحمية، والتي يعتقد البعض أنها خيارات صحية، كانت مرتبطة بارتفاع التهاب الدماغ وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب".

وعلى الرغم من ضرورة إجراء المزيد من الاستقصاء العلمي، إلا أن هناك العديد من الأسباب الصحية الأخرى للتخلي عن المشروبات الغازية المخصصة للحمية، بينها أنها قد تقلل كثافة العظام، وفقا لدراسة أجريت عام 2020 حول الاستهلاك العالي للمشروبات الغازية وزيادة خطر الإصابة بالكسور.

الأطعمة الالتهابية

هناك نوع آخر من الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها لتعزيز صحة الدماغ، وهي الوجبات الخفيفة التي تسبب الالتهاب، وفقا لكيلي، وتوضح كيلي: "الأطعمة غير المرغوب فيها والمقلية والمُنْتَجات السكرية واللحوم الحمراء هي أعداء عقلك إذا كنت تفرط في تناولها".

المكر.

وتقول تريستا ك. بيست، اختصاصية تغذية مسجل مع مكملات Balance One: "تحتوي القناة الهضمية على بكتيريا مفيدة تعرف باسم "مجهريات البقعة" (microbiota)، والتي تلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. وتشمل الفوائد الصحية للصحة العقلية أيضا. ويُعرف هذا باسم محور الأمعاء والدماغ".

وتضيف أنه للتوافق مع "محور الأمعاء والدماغ" هذا، من المهم فهم الجهاز العصبي المعوي، وهو عبارة عن شبكة واسعة من الخلايا العصبية التي تربط القناة المعوية، وتنقل الرسائل من القناة الهضمية إلى الدماغ والعكس.

وتابعت بيست: "وجد الباحثون أن هناك خط اتصال مباشر بين الدماغ والجهاز العصبي المعوي: هذا ما يسمونه محور الأمعاء والدماغ".

ويعمل هذا الخط من الاتصال في كلا الاتجاهين، ويربط المراكز العاطفية والمعرفية للدماغ بوظيفة الأمعاء الحيطية. وهذا الارتباط يجعل من المهم للغاية الحفاظ على صحة الأمعاء وتوازن الميكروبيوم، بحسب بيست،

مشيرة إلى أن السكر في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى خلل في توازن القناة الهضمية.

الحبوب المكررة

مثل السكر المكرر، قلل من تناول منتجات الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والبيتزا والأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء، للمساعدة في دعم صحة

عصائر الفاكهة والمشروبات السكرية الأخرى

حان الوقت لتقليل العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر. وتقول سوزان كيلي، أخصائية التغذية المسجلة لدى pacific-analytics.com، وهو مختبر تشخيص

يُجري اختبارات طبية مختلفة: "كثير من الناس يشربون كوبا من عصير الفاكهة في وجبة الإفطار دون أن يدركوا مدى تأثير ذلك على الدماغ. تحتوي عصائر الفاكهة على بعض العناصر الغذائية المفيدة، لكنها لا تزال مشروبات سكرية لا تحتوي على ألياف تقريبا".

وتابعت قائلة: "إن استهلاك المشروبات السكرية يتسبب في خفض الحجم الكلي للدماغ وحجم الحصين".

وأشارت كيلي إلى أنه من الأفضل تناول الفاكهة الكاملة بدلا من تناولها في شكل مشروب. وتقول مؤسسة القلب البريطانية إن مزج الفاكهة يتسبب في إطلاق السكريات الطبيعية "من داخل جدران خلايا الفاكهة لتصبح سكريات حرة"، مع إضافة المحليات، مثل العسل وشراب القيقب.

السكر المكرر

لماذا تعد الحلويات اللذيذة مثل المعجنات والآيس كريم والزبادي واليسكويت والحلوى ضارة لعقلك؟ الجواب يكمن في محتوى السكر



نقص فيتامين D قد يرتبط بمرض السرطان !

يعد السرطان أحد أكثر الأمراض فتكا بالعالم، لكن أسباب المرض ما زالت بعيدة المنال. وتشير بعض الأبحاث إلى أن نقص فيتامين واحد من المرجح أن يؤدي إلى تطور السرطان وانتشاره.

إلى أنه لا توجد أدلة كافية لربط المستويات المنخفضة من فيتامين (د) بالسرطان.

انتشار بعض تطور ورم خبيث لسرطان الثدي. ومع ذلك، يشير مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة

نقص في فيتامين (د) لدى مرضى السرطان المتقدم. وتوجد الغدات في بعض الأطعمة، مثل الأسماك الدهنية والحليب والحبوب المدعمة، ولكن يمكن أيضا الحصول عليها من خلال التعرض لأشعة الشمس.

وهناك أدلة متضاربة تحيط بالصلة بين انخفاض مستويات فيتامين (د) وخطر الإصابة بالسرطان. وفي حين ربطت بعض الدراسات النقص بتطور السرطان، لم يعثر البعض الآخر على دليل على ذلك. وأشارت الدراسات المختبرية المبكرة إلى أن المغذيات لها خصائص مضادة للأورام، والتي تمنحها من خلال تنظيم الجينات المشاركة في تكاثر الخلايا السرطانية وانتشارها. وفي دراسة أجريت في أوائل عام 2011، قام الباحثون الذين درسوا 160 رجلا وامرأة مصابين بالسرطان بتقييم مستويات فيتامين (د) من خلال عينات الدم.

وكانت التشخيصات الأكثر شيوعا هي سرطان الثدي والبروستات والربو والغدة الدرقية والقولون والمستقيم. وذكرت WebMD، "كان متوسط مستوى فيتامين (د) حوالي 24 نانوغرام/مل. الأشخاص الذين لديهم مستويات أقل من 24 نانوغرام/مل كانوا أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بسرطان المرحلة الثالثة من أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من فيتامين (د)".

وحددت الأبحاث الإضافية أن نقص فيتامين (د) قد يعزز

بعض الفيتامينات قدرتها على تقليل غزو الورم والميل إلى الانتشار، وبالتالي تقليل خطر الوفاة. ومن المرجح أن يوجد

ويحدث السرطان عندما يفقد الجسم السيطرة على خلايا الجسم التي تنقسم وتتضاعف بسرعة فائقة. وأظهرت





منوعات
الفجر

26

أكثر من 1.8 مليون طالبة وطالب أزهري شاركوا في دورته السادسة

«تحدي القراءة العربي» يتوج الطالبة لجين سرحان بلقبه على مستوى الأزهر الشريف

- محمد عبد الرحمن الضوئي: اللغة العربية تحتاج منا جميعاً أن نوليها رعاية واهتماماً في حياتنا اليومية حتى نرتقي ونرتفع بها

- سارة النعيمي: المشاركات في تحدي القراءة العربي سجلت رقما قياسيا وهذا مؤشر لإدارك شرائح واسعة لأهمية تعزيز دور

اللغة العربية تعليميا ومعرفيا وثقافيا وحضاريا

- طلبة الأزهر رواد في صون اللغة العربية وكرامها والأزهر الشريف يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على لغة الضاد

إلبارك شراغ واسعة لأهمية تعزيز دور اللغة العربية تعليمياً ومعرفياً وثقافياً وحضارياً لتحافظ على مكانتها و حضورها في حياتنا اليومية".

وأضاف: "فخور بالمشراكة الدورية لطلبة الأزهر في تحدي القراءة العربي...".

وسنواصل العمل مع مختلف المؤسسات المعرفية والتعليمية والوزارات والجهات الحكومية المعنية لتوسيع نطاق تحدي القراءة العربي وتحقيق أهدافه في إعداد أجيال متمكنة قادرة متمكنة تساهم في مسيرة الحضارة الإنسانية،

وهنأت التوجيه أبطال تحدي القراءة العربي على مستوى الأزهر الشريف وأبطال الداعمين له، مشيدة بنور الأزهر الشريف والمناطق التعليمية وإدارات المدارس وأشرفين

تحدي القراءة العربي..
 ويهدف هذا المشروع الثقافي الذي تنظمه مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية للدورة السادسة على التوالي إلى إنتاج حراك قرائي ومعرفي شامل، يرسخ قيم التواصل والتعارف والحوار والانفتاح على الثقافات المختلفة، ويكرّس القراءة والمطالعة والتخصص العلمي والمعرفي وثقافة يومية في حياة الطلبة، ويحضّن اللغة العربية، ويمزج دورها كوعاء لتقبل ونقل الإنتاج ونشر المعرفة والمشاركة في إثراء التقدم البشري ورفع الحضارة الإنسانية واستئناف مساهمة المنطقة فيها.

- لغتنا العربية في أياد أمينة وصادقة..

وأكد الأستاذ الدكتور محمد عبد الرحمن لضوئي وكيل الأزهر الشريف أن اللغة العربية "تحتاج منا جميعاً أن نوليها رعاية واهتماماً في حياتنا اليومية حتى نرتقي ونرتفع بها"، منوهاً بـ "الإقبال الكبير الذي شهده تحدي القراءة العربي في دورته السادسة ما يشير إلى نجاح التحدي في تحقيق نسج معرّية متين بين ملايين الطلاب من أنحاء الوطن العربي والعالم".

وتقدم بالتهنئة لجميع المشاركين والفائزين في تحدي القراءة العربي من الطلاب والطالبات على مستوى الأزهر الشريف، مشيداً بجهود مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية في نشر العلم والمعرفة ودعم موقع اللغة العربية كلفة للتواصل الثقافى والحضارى والإنتاج العلمى والفكرى.

وأعرب الضويني عن بالغ تقديره لشروع تحدي القراءة، مؤكداً أن التحدي "يطمحنا عاما بعد عام على أن نلغتنا العربية لغة القرآن الكريم في أيد أمينة وصادقة"، مشدداً على أن "الأزهر الشريف سيظل الحارس الأمين على علوم اللغة العربية".

- دور متميز في الحفاظ على لغة الضاد.. بدورها، قالت سارة النعيمي، مدير مكتب مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية: ”المشاركات في تحدي القراءة العربي في هذه الدورة سجلت رقماً قياسياً، وهذا مؤشر إيجابي

- العشرة الأوائل..

والأولى جانب الفائزة الأولى على مستوى الأزهر، وضعت قامة العشرة الأوائل الذين تمسحوا به في تحدي القيادة العربية في الدعوة للمساءلة كلاً من دعاء محمد أبو حمزة عبد الحميد في الصف الأول الثاني بمعهد فتيات أحمد نصير، محمد أحمد نصير في الصف الأول الثاني بمعهد فتيات أحمد نصير، ونبوغ نور محمد إمام من مدرسة من الصف الأول الثاني بمعهد فتيات المرح، وأية محمد مراد من الصف الأول الثاني بمعهد فتيات إيتاي البرود، وزينب محمد عبد السيد من الصف الأول الثاني بمعهد فتيات أحمد النصير، ومحمود عزت عبد الحميد من الصف الأول الثاني بمعهد بنين فريشوط، وسلمي صلاح عطالله أحمد من الصف الأول الثاني بمعهد فتيات الريان، ومحمد السيد براهيم الإعدادي بمعهد فتيات النواحي، ومحمد أحمد النور الإعدادي بمعهد فتيات النواحي، ومحمد أحمد خليل من الصف الثاني الإعدادي بمعهد طه شبرا، وأريج أشرف أبو الفتوح محمود من الصف الأول الإعدادي بمعهد فتيات أبو الفتوح من النموذج.

- الدورة الأكبر حتى الآن من حيث عدد المشاركين..

وتعد الدورة السادسة من تحدي القراءة العربي الأكبر من نوعها في تاريخ الفعالية القرائية العربية حيث شارك فيها 22.27 مليون طالب وطالبة من 44 دولة حول العالم طالعوا وخصصوا الكتب باللغة العربية.

ثقافية متنوع

وسبل تمعيبلها، وتوفير
فقبال لاسلعارض مواهبهم
لها لللملجم والماسلمة في
الإبداع والابتكار لدى أفراد
وللخلق علاقه ملببه بين
يجمعه على القراءة والاعلا
مبكر القاء التعلل
منح الطفل فرصة في أن
أ، وتغزير الجانب الللابل
للسللم الضوء على الهوى
للبل اللللماعل المللل،
لللم اللللم على اللللم.

نظمت مؤسسة التنمية الأسرية مبادرات وورشاً ثقافية صيفية متنوعة للأطفال والشباب وجميع أفراد المجتمع ضمن مكتبة زايد الإنسانية، التي تُعد مشروعا ثقافيا رائداً تفتتها المؤسسة، بتوجيهات من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية «أم الإمارات»، وذلك لتكريس الإنجاز الذي وضع لبناته الأولى مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، دعماً للمبدعين والمحركة الثقافية المتجددة التي تشهدها

والاستثمار في قدرات ومهارات الأطفال الإعلامية والاجتماعية، بالإضافة إلى استعراض دور الأطفال في دعم مسيرة العطاء.

وستستمر المكتبة في تنفيذ فعاليتها المتنوعة طوال العام، كما تسعى دائماً إلى تطوير برامجها لمواكبة التغيرات والاستمرار في تقديم الأنشطة والفعاليات بما يتناسب وحاجة المجتمع، وباستخدام الوسائل والتقنيات المتاحة والتي وفرت فرصة أكبر لرفع المؤشرات واستقطاب فئات مختلفة، بالإضافة إلى تعميم الفائدة من البرامج الاجتماعية الثقافية على جميع أفراد الأسرة والمجتمع.

سعة من المهرحان

الرسوم المتحركة في الدورة الثانية

100 فيلم من 43 دولة تتنافس على جوائز «الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب»

فيلم بالإبداعات العالية التي تمّ إنتاجها من خلال عدسات الأطفال والشباب.

وأضافت: توجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ورؤيته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، نهيافة (فرن) إلى تعريف الأطفال الناشئة على الأعمال الإنسانية، ذات الجودة العالية، وإثراء ذواهرهم الإبداعية، حيث يوفر المهرجان منصة لجميع الأطفال والبالغين مع صناعات الأطفال والمخرجين النشائيين وعاملهم المتبركة من جميع أنحاء العالم من خلال برامج مكتب.

وأفضل فيلم خليجي قصير بواقع 10 أفلام لكل منها،
 ما بلغ عدد الأفلام الثمانية 7 أفلام، إضافة إلى 7 أفلام
 طويلة قصيرة.

وقالت الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي، مديرة
 مؤسسة "فن" ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي
 للأطفال والشباب: "يود المهرجان تنظيم فعاليات دورته
 التاسعة على أرض الواقع بمجموعة يتسع من الأفلام
 التي ستعرض لإلهام جمهورنا من الأطفال والشباب،
 واستعراض الأفلام الثقافية الفريدة من جميع أنحاء
 العالم، بما تحتوي الأعمال إشارة التي تبلغ عددها 100

الجلس الأعلى لشؤون الأسرة، وحيتي بتتوع السينا
العالمية على فنة فئات.
ومن بين 100 فيلم تم اختيارها للعرض في دورة العام
الجاري.

برزت أقلام الرسوم المتحركة (الأنيميشن) بواقع 29
فيلمًا، كما تضافت عدد الأفلام الروائية الطويلة عن
الماضي ليصل إلى 17 فيلمًا، في حين بلغ عدد الأعمال
المشاركة في فئة الأفلام من صنع الطليعة إلى 16 فيلمًا.
وتصدرت القائمة أفلام من المملكة العربية السعودية الأعمال
الترشح لمنحني أفضل فيلم من صنع الأطفال والبالغين.

صادرة الملكة العربية السعودية وفرنسا والمملكة المتحدة القائمة الأعمال المرشحة للمشاركة في دورة العام الجاري من المهرجان.

ويُختتم مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2022 على أفضل الواقع بعد أن تم تنظيمه عن بعد بعد فترة تقصية الأوضاع المرني في العام الماضي، حيث استقبل 1717 فيلماً من 89 دولة تصدرت الأعمال المشاركة.

والولايات المتحدة ودولة الإمارات قائمة الأعمال المشاركة.

ويُقام المهرجان تحت رعاية صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة

•• الشارقة- الفجر:

تحتفي فعاليات الدورة التاسعة من مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، الذي تقام فعالياته في مركز الجواهر للمسئيات والإمترات في الفترة المتعددة من 15- أكتوبر القبل، بمجموعة واسعة من الأفلام، يتبايع عددها 100 فيلم تم إنتاجها من 43 دولة حول العالم.

وأعلن المهرجان التابع لمؤسسة "فن" ، العنية بتعزيز دول الإعلامى للأطفال والشباب في دولة الإمارات،



منوعات

الفكر

27

استحقت الفنانة سميحة أيوب لقب سيدة المسرح العربي، لتكشف في حوارها هذا، تفاصيل كثيرة في مشوارها الفني، ومن بينها رأيها في المسرح حالياً لتقول إنه أصبح فقيراً وهو السبب وراء انصراف الممثلين عنه، قائلة: "لن يترك أحد الآلاف من الجنيهات في الأعمال الأخرى ويتفرغ للمسرح الذي يعطي ملايين" كما كشفت عن السبب وراء انسحابها من مسرحية "في انتظار بابا"، وغيرها من التفاصيل في هذا الحوار.



في المسرح قدمت أعمالاً لم يقدمها أحد، وليس لي بديل حتى الآن

سميحة أيوب: مسلسل الضوء الشارد من أقرب الأدوار إلى قلبي



الجنيهات، في حين أن المسرح " يطلع عينك في عمل البروفات لمدة شهرين أو أربعة ولا تأخذي أي مليم ولا دفع فلوس البروفات" ويمكن بعد كل هذه البروفات يتلغى العرض المسرحي، وفي حالة عرض المسرحية يبدأ يدفعوا بعد ١٥ يوما من العرض، شغل حكومة، فمن الشخص العاشق الذي يترك الأعمال التي تعطي آلاف ويترك السوق ويفطم نفسه ويتفرغ للمسرح، فهم قلة قليلة عشاق أو لم يتشبهوا وغير مطلوبين، وليس عندهم العشق ليقولوا لا للفلوس، ويركزوا مع القيمة، فالدنيا حالياً صعبة وكله يريد أن يعيش.

- هل هذا هو السبب وراء انسحابك من عرضك المسرحي الأخير " في انتظار بابا" قبل أن يتحول ل" مورستان" بعد تقديم بروفات كثيرة؟
- نعم داخل فيها جزء من هذه الأسباب؛ حيث قدمت ٨ شهور بروفات والنص المسرحي تغير، وأفكار أخرى وضعت.
- وهناك أصدقائي كلموني تليفونيا الساعة الواحدة صباحاً في وقت متأخر عندما شاهدوا العرض، وقالوا لي أن اعظم حاجة عملتها إنني انسحبت من العرض، وقالوا لي " هكتا انتي سيدة المسرح" انك رفضتي العمل، فالحمل لم يكن ناجح ولم يسمع، كما أن سمير العصفوري مخرج كبير وعديم ونزلت اشتغل مخصوص بسببه، ولكن الليبروقراطية" طلعت عينه وفرفته وهو غلبان"، فالمسألة ليست فنية حيث أن المخرج كان يريد أشياء ولم تأت له على مدار ٨ شهور وهي فترة طويلة، وبعد أن مشيت من العرض قعدوا شهرين لم يعرضوا.

دور محترم وغزير لسن بعد الخمسين كلهم يقفوا عند الأربعين والخمسين فقط، حتى أن الخمسين حالياً مختلف عن عمر الخمسين زمان حيث دور الخمسين حالياً من استخدام اليوتكس " كله وشه طازة"، أنا أتحدث عن الواقع.

- من من الفنانات ترين فيها نفسك من الجيل الجديد؟
- لا يوجد أحد لأنني في المسرح قدمت أعمالاً لم يقدمها أحد، وليس لي بديل حتى الآن، ماعدا التي أرى أنها هائلة وهي الفنانة عابدة فهمي، فهي التي رأيت لها أكثر من عمل واسع، وهناك أيضاً حنان مطاوع.
- هل ما مازلت مصرة على موقفك من عدم تقديم مسرح مرة أخرى؟
- نعم مازلت عند موقفتي ولن أقدم مسرحاً مرة أخرى يكفي ما قدمته من قبل، اكتفيت ما قدمته، أنا لم أعزله حياً، ومسألة أن أقف عليه مرة أخرى هذه إشكالية كبيرة، يكفي الأدوار التي قدمتها ولا يوجد دور شبه الآخر، فضلاً عن أن الزملاء أصبحوا يتعاملوا مع المسرح على أنه آخر حاجة يفكرون فيها، في حين أن المسرح أول شيء أفكر فيه، أنا تركت أفلاماً من أجل المسرح، وكنت أضطر اشتغل أفلام لكي أصرف على المسرح.
- ما السبب وراء انصراف الفنانين عن المسرح؟
- لأنه فقير في حين أنه يحتاج لعشق.
- هل قصدي فقير مادياً أم نصوصاً؟
- فقير مادياً، فممكن شخص عنده شغل يأخذ عنه آلاف

ما أقرب الأدوار لقلبك؟
مسلسل الضوء الشارد ومن الأعمال الحالية "إجازة مفتوحة" وقبل ذلك أعمال مثل "لسه بحلم بيوم" و"عصر الحب" وغيرها، وغيرها فنحن نحتاج ليومين لسرد الأدوار.

- من هم أهم المخرجين الذين عملتي معهم؟
- اشتغلت مع مخرجين كثيرين من الجيل الماضي والحالي أيضاً ممتازين على مستوى الإخراج، وفمثلاً من المخرجين القدامى إبراهيم الصحن ويحيى العلمي ونور الدمرداش وفخر الدين صلاح وكثيرون غيرهم.
- ومن مخرجين السينما مثل صلاح أبو سيف و بركات وفطين عبد الوهاب وعز الدين ذو الفقار ومحمود ذو الفقار، وغيرهم، ومن من الفنانين القريبين إلى القلب واستمعت بالعمل معهم عماد حمدي وفريد شوقي وفؤاد المهندس وغيرهم.
- من الأقرب لك في الوسط الفني؟
- صديقتي مديحة حمدي وسميرة عبد العزيز.
- هل تري أن صناع الفن لا يستطيعوا توظيف النجوم الكبار في أدوار تليق بهم ومناسبة لهم؟
- نعم وهم بحاجة لإعادة أوراقهم وإعادة أفكارهم نحو الكبار، والممثلين الكبار كبروا في السن فلا يوجد

ما الذي كان يميز الوسط الفني قديماً عن الآن، وهو ما جعل الأعمال تعيش وتترك بصمة؟
- ما يميز المسرح قديماً الجودة وطريقة الشغل؛ حيث إن الممثلين كانوا يجلسون ويجتمعون على ترابيزة ويعرفون كيف تبني الشخصيات وأدوار كل واحد منهم يومياً لمدة 3 أو 4 ساعات ولدة 10 أيام، ثم نعمل بروفات أخرى ثم التصوير، ناهيك عن الموضوعات وجودتها؛ حيث كانت إنسانية وتهم المجتمع والناس.

- هل ترى أن حالياً لا تقدم موضوعات تهم الناس ولا يقوموا بعمل بروفات قبل التصوير؟
- لا لم يعد يعمل بروفات حيث انه يأتي الورق على الهواء أثناء التصوير، وأيضاً المسلسلات تكتب أثناء التصوير، والموضوعات لا تشعر بها كل الناس.
- ما أهم الأدوار بالنسبة لحضرتك وكانت محور تحول في مشوارك الفني؟
- كثير جداً وهو ليس دور أو اثنين أو

• هل ترى أن حالياً لا تقدم موضوعات تهم الناس ولا يقوموا بعمل بروفات قبل التصوير؟

- لا لم يعد يعمل بروفات حيث انه يأتي الورق على الهواء أثناء التصوير، وأيضاً المسلسلات تكتب أثناء التصوير، والموضوعات لا تشعر بها كل الناس.
- ما أهم الأدوار بالنسبة لحضرتك وكانت محور تحول في مشوارك الفني؟
- كثير جداً وهو ليس دور أو اثنين أو



ياسمين رئيس: شخصية فائتة في خطة مازنجر شعبية وعفوية وقوية



تستعد الفنانة ياسمين رئيس لإطلاق فيلمها خطة مازنجر في دور العرض السينمائية بعدما انتهت من تصويره حديثاً، وصُرّحت ياسمين رئيس عن الشخصية التي تقوم بها "أقوم بشخصية فائتة، وهي فتاة شعبية عفوية قوية، تقع في ورطة ما يحدث لها الكثير من المواقف الكوميدية المثيرة".

وكانت ياسمين رئيس قد أعلنت مؤخراً عن خوضها السباق الرمضاني 2023 بمسلسل بابا المجال للمخرج أحمد خالد موسى، والذي تعود فيه للتعاون مع النجم مصطفى شعبان بعد النجاح الذي حققاه سوياً في مسلسل ملوك الجدةنة، والذي انطلق في رمضان 2021، وتصدر تريند منصة شاهد vip، وحصد ملايين المشاهدات محلياً وعربياً.

ويشارك ياسمين رئيس بطولة فيلم خطة مازنجر النجوم حمدي المرغني، محمود حافظ، بيومي فؤاد، أوس أوس، سماء إبراهيم، مصطفى صفان، الفيلم من تأليف محمد إسماعيل أمين ووليد خيرى وإخراج رامي رزق الله، ومن إنتاج شركة AKA ريمون رمسيس وأحمد خالد موسى.

وفي الوقت نفسه، تستكمل ياسمين رئيس مشاهداتها في فيلمها ضرب نار، والذي تصدر بطولته بجوار النجوم محمود الليثي، محمد محمود، نبيل عيسى، مصطفى غريب، نور قدري، مي سليم، ومن إخراج عمرو صلاح.

إيناس عز الدين تستعد لتصوير مسلسل «ديفيليه»



عيسى، من تأليف أحمد أنور ومحمود جامايكا، إخراج معتز حسام، وتجسد إيناس عز الدين، في المسلسل الجديد دور مختلف ومركب ودور محوري لشخصية تدعى "هبة" تتعرض لبعض الصراعات من قبل زوجها، وهو شقيق الفنانة وفاء عامر، بسبب معاناتها مع طمعه واستغلاله الدائم لها، في أجواء من الإثارة والتشويق.

وشاركت الفنانة إيناس عز الدين، جمهورها ومتابعيها عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل المختلفة صورها من أحدث جلسة تصوير خضعت لها مؤخراً، وتألفت من إيناس عز الدين، في جلسة التصوير بإطلالة كلاسيكية مميزة بعدما ارتدت فستاناً مميزاً من الستان والشيفون جمع بين اللونين الأسود والسكري المنقوش ببعض الأشكال والرسومات التي جمعت بين الأناقة والشيابة، وأضافت إلى أناقتها وضع مكياج هادئ أبرز أنوثتها، بعدما تركت شعرها منسدلاً على كتفيها. جلسة التصوير كانت بعدسة المصور أحمد السباعي، ميكاب رانيا مهرا، فستان المصمم أشرف عناني، أشرف طلبة، عمر محمد فوزي، أحمد كشك، محمد نبيل، وكوكبة مميزة من النجوم، وهو قصة أحمد

الفكر



علامة على ارتفاع نسبة السكر في الدم تظهر على القدمين!

وبالتطبع، هناك أسباب أخرى للبشرة الجافة والحكة". ومن المعروف أن ارتفاع نسبة السكر في الدم والتهابات الجلد وضعف الدورة الدموية تسبب حكة في الجلد. ويضيف The Joint Chiropractic: "إذا كنت تستخدم المستحضرات المرطبة على أساس منتظم، ولم تحسن الحكة، فقم بفحص مستويات السكر في الدم". وتعد حكة الجلد إحدى المضاعفات التي من المحتمل أن تظهر قبل أن يبدأ غلوكوز الدم في إتلاف الألياف العصبية. وقبل أن يبدأ تلف الأعصاب، تميل مستويات عالية من السيروتوكينات إلى الدوران في الجسم. ومن المعروف أن هذه المواد الالتهابية تسبب الحكة. ويُعتقد أن داء السكري من النوع 2 يمكن الوقاية منه إلى حد كبير عن طريق إجراء العديد من التعديلات البسيطة في نمط الحياة. ومن المهم الحفاظ على الوزن تحت السيطرة، وممارسة الرياضة بشكل أكبر، واتباع نظام غذائي صحي وعدم التدخين.

يحدث مرض السكري عندما يكون الجسم غير قادر على امتصاص السكر للحصول على الطاقة، ما يؤدي إلى تراكم الغلوكوز في الدم. ويمكن أن يسبب هذا مضاعفات فورية وطويلة الأجل، مع وجود أدلة تشير إلى أن المرض يمكن أن يمهّد الطريق لمشاكل أخرى مثل التدهور المعرفي. لذلك لا ينبغي أبدا تجاهل العلامات التحذيرية، مثل حكة الجلد على اليدين والقدمين وأسفل الساق. وتميل العلامات المنذرة لمرض السكري إلى الظهور بمجرد أن ترتفع قيم الغلوكوز بشكل ملحوظ وتتطور ببطء. وفي الواقع، تشير بعض الهيئات الصحية إلى أن علامات التحذير من ارتفاع نسبة السكر في الدم تميل إلى الظهور على مدار عدة أيام أو أسابيع. ويوضح موقع Joint Chiropractic Website: "الحكة المتكررة والساحقة في يديك وقدميك وأسفل ساقيك هي عرض آخر أقل شهرة لمرض السكري. ويؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى انخفاض الدورة الدموية في أطرافك، ما يؤدي إلى الشعور بالحكة والجفاف.

ما مدى خطورة انتقال فيروس جدري القردة عبر الأسطح؟

اكتشف علماء ألمان الحمض النووي لفيروس القردة الذي ينتشر حاليا في العالم في غرف المرضى المصابين بجدري القردة.

فهل يعني هذا أن تلوث الأسطح بالحمض النووي الفيروسي أو فيروس قابل للحياة يشكل خطورة على الأشخاص الذين يلامسون هذه الأسطح؟ وماذا يعرف العلم حاليا عن ذلك؟ خاصة بعد القضاء على مرض الجدري وعدم وجود تطعيم شامل ضده، والآن أصبح جدري القردة في الوقت الحاضر، أكثر أنواع فيروسات الأرتوبوكس انتشارا بين البشر وتشير مجلة Eurosurveillance، إلى أن العلماء يتحدثون عن تفشي جدري القردة خارج حدود المنطقة المبوءة (بعض مناطق إفريقيا)، ومن المعروف حاليا أن الإصابة بالمرض تنجم عن اتصال جسدي مباشر بالشخص المصاب. مع أنه في إفريقيا، غالبا ما يحدث الانتقال من الحيوانات إلى البشر من خلال الاتصال المباشر أو غير المباشر (على سبيل المثال، عند العمل مع فضلات الحيوانات).

ولكن بيانات عن انتقال الفيروس عبر الأسطح الملوثة محدودة جدا، لذلك جمع باحثون ألمان مسحات من أسطح غرفة شخصين مصابين بجدري القردة والغرف المجاورة، من أجل معرفة ما إذا كان المرض ينتقل عبر هذه الأسطح.

وباستخدام اختبار PCR قيم الباحثون التلوث السطحي بما يقارب من 100 ألف نسخة من الفيروس في السنتمتر المربع الواحد. كما تمكنوا من عزل الفيروس من عينات سطحية تحتوي على أكثر من مليون جزيء لسبب المرض.

ووفقا للباحثين، ظهر أن جميع الأسطح التي لمسها المريضان، ملوثة بالفيروس، وأكبر تلوث كان في الحمام (الحنفيه، المغسلة ومقعد المرحاض). كما أن جميع المناشف والشراشف والأنسجة الأخرى التي استخدمها المريضان كانت ملوثة أيضا. ولكن وجود الفيروس لا يعني بالضرورة الإصابة بالمرض.

ويؤكد الباحثون، على أنه في الوقت الحاضر لا توجد لدى الأطباء بيانات ومعلومات واضحة عن جرعة الفيروس التي تسبب الإصابة بجدري القردة. ولكن يفترض أن تكون أكبر من تلك التي تسببها فيروسات الأرتوبوكس الأخرى. فمثلا فيروس الجدري البشري، ينتقل أسرع وأسهل ويسبب مضاعفات خطيرة.

واستنادا إلى ذلك، يشير الباحثون الألمان، إلى أنه "بغض النظر عن ارتفاع تركيز التلوث، وكذلك عزل أكثر من 106 نسخة من فيروس جدري القردة الناجم من العينات، لا تثبت نتائجنا امكانية انتقال العدوى عند ملامسة هذه الأسطح".

ومع ذلك يؤكد الباحثون، على ضرورة تعقيم الأسطح بصورة دورية وكذلك الأيدي خلال التواصل مع المرضى، بالإضافة إلى التنظيف الدوري للغرف، بمحاليل مضادة للفيروسات المغلقة، ما يساعد على تخفيض تركيز التلوث وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالمرض.



شانيا توين تغني خلال اليوم الرابع من مهرجان أحذية وقلوب للموسيقى لعام 2022 في أونتاريو بكندا. (ا ف ب)

قرأت لك

زيت الروزماري



سواء كنت تستعد لاختبارات دراسية أو لمقابلة هامة في العمل يمكنك الاعتماد على زيت الروزماري لتنشيط ذاكرتك، أما إذا كنت قلقاً فسيساعد زيت اللافندر على الراحة. ويساعد استنشاق هذه الزيوت على التغلب على إجهاد الذاكرة عن طريق تحسين الوظائف الإدراكية. وقد وجدت دراسات أن استنشاق زيت الروزماري (أو إكليل الجبل) لمدة 3 دقائق يزيد اليقظة ويقلل القلق ويحسن الذاكرة. وتم استخلاص هذه النتيجة من تجربة قام فيها المشاركون بحل أسئلة في الرياضيات، وتبين أن حل المسائل الحسابية كان أفضل بعد استنشاق زيت الروزماري. وفي عام 2003 أظهرت نتائج تجربة علمية نشرتها مجلة "ساينس ريبورتس" استنشاق فيها المشاركون نوعين من الزيوت: زيت اللافندر وزيت الروزماري، وتبين أن استنشاق الروزماري له تأثير إيجابي على تحسن الذاكرة والأداء المهني والأكاديمي.

سؤال وجواب

- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتهم فيما تعلم ؟
التوري
- من خصائص غاز الميثان؟
يشتمل بلهب أزرق غير مضيء
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟
1978
- اي الطيور التالية تستخدم خيوط العنكبوت للزجة في بناء الاعشاش؟
الطنان
- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
ماسوريوم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمعلوم أن مجموع اعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الدياتب والفرشاة فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- هل تعلم أن البورانيوم هو المعدن الذي يطلق الطاقة الهائلة للذرة. والاشعاع الطبيعي للبورانيوم قد وضع لاستعمالات مندملة في الطب والزراعة والصناعة وعلم الأحياء. قطعة من معدن البورانيوم الصائغ تبدو قريبة من معدن الفضة أو الفولاذ لكنها فضيلة جداً بالنسبة إلى حجمها. تصور أن 0,3 متر مكعب من البورانيوم يزن أكثر من نصف طن؟! فالبورانيوم هو أثقل معدن موجود في الطبيعة.
- والبورانيوم له ميزتين غير عاديتين جداً؛
ذو نشاط اشعاعي: ما يعني أن ذراته تنفثت ببطء مطلقة طاقة في شكل إشعاع بعض ذراته هي انشطارية أي إنها يمكن أن تنفجر وتنقسم إلى إثنتين مطلقة كميات هائلة من الطاقة. انشطارية البورانيوم هي الأساس لكل معامال الطاقة النووية والأسلحة النووية.
- كيماوياً، البورانيوم هو رجعي الفعل جداً، وهو واسع الانتشار بكميات صغيرة. لكنه لا يتواجد في الطبيعة في حالة نقية. واستخراجه من خاماته هو عملية طويلة ومعقدة. إن كيلو غراماً واحداً من البورانيوم يحتوي على كمية من الطاقة تعادل تقريباً ثلاثة ملايين كيلو غرام من الفحم!.
- في المفاعل النووي ذرات البورانيوم المشطرة تنتج كميات هائلة من الحرارة طالما سلسلة التفاعل ظلت محتشدة. هذه الحرارة يمكن أن تستعمل لإدارة توربين ضخّم لتوليد الطاقة الكهربائية.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان احدهما بخيل فضّل ان يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماع وفضل ان يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومه وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان افلحا في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووفقا يساوومان حتى كاد البائع ان يجنّ بفضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم نشتر الان فسنأخذهُ بسعر اغلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صارا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتروا المكان وليدفعوا ما يشاوون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لستعين بحمال وعريه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تنفاهم، جاء الحمال بعريته وحمل الاغراض وفوقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساوومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجنّ فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجهد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمّن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعذبوا بها ولكنهما لن يتوبوا ابدا .

