

قواعد حياتية جديدة تستطيعين تبنيها بسهولة

كيف تتخلصي من الإمساك المزمن بأساليب طبيعية؟

يعاني البعض حركة أمعاء كسولة يجب تنشيطها. ويمكنك الحصول على راحة حقيقية في أمعائك باتباع قواعد حياتية جديدة تستطيعين تبنيها بسهولة.

لا شك في أن للإمساك المزمن، الذي يكون مؤلماً أحياناً ومزعجاً دوماً، تأثيراً كبيراً في نوعية حياة كل إنسان. في البداية، يتحوّل انتظار الشعور بالحاجة إلى دخول الحمام إلى هوس. وعندما يتتابك هذا الشعور، يصعب عليك إخراج البراز. وان لجأت إلى القوة، تعرضين نفسك لخطر الإصابة بجرح في الشرج أو تلف في منطقة أسفل الحوض مع هبوط أعضائه.

بأقل تغيير. من هنا تنشأ أهمية محاولة التغوط يومياً إنمما من دون شد. كذلك يجب ألا تشعري بالتوتر إن لم تنجحي. والأهم من ذلك ألا ترجي الحاجة إلى دخول الحمام. فندما يحس البراز في المستقيم، يجب مرور الوقت ويصحب إخراجها صعباً. نصيحة: احتفظي دوماً بما يساعدك على الاستمتاع خلال محاولة التغوط. لذلك احلمي معك دوماً كتاباً أو مجلة إن كنت تحبين المطالعة ومحارم مطهرة عضوية لتنظيف الكرسي قبل استعماله. أو يمكنك استبدال هذه المحارم بغطاء كرسي من ورق قابل للرمي يُباع في الصيدليات. ولا تنسي بالتأكيد عبوة السائل المطهر لتنظفي يديك عند الانتهاء.

اعتماد الوضعية السليمة
لتسهيل خروج البراز من دون إلحاق الضرر بالعجان، يجب اتخاذ الوضعية السليمة عند الجلوس على كرسي الحمام: ينبغي أن تكون الفخذان قريبتين من البطن والركبتان أعلى من الوركين، كما لو أنك تجلسين القرفصاء.

نصيحة: ضعي قدميك على كرسي صغير يشبه ذلك الذي يستخدم لمساعدة الأولاد الصغار على بلوغ المغسلة. يكفي بعد ذلك الانحناء قليلاً نحو الأمام من دون أن تكوري ظهرك، بل أبقيه

مستقيماً. وتكر أهمية ألا تشدي كثيراً إن لم تنجحي في التغوط.

الأطعمة المضادة للإمساك
يؤدي الغذاء دوراً مباشراً في علاج الإمساك، ولكن على كل إنسان أن يكتشف بنفسه ما يسهل حركة أمعائه. إليك بعض النصائح.

الهدف، تحفيز الأمعاء
تعمل المعدة على هضم الطعام بعد تناوله، ومن ثم ينتقل إلى الأمعاء الدقيقة التي تمتص منه المواد الغذائية المفيدة لصحة الجسم. ولا يتبقى بعد ذلك سوى البليعة الطعامية التي تصل إلى القولون (المع الغليظ). تتألف هذه البليعة من الفضلات التي تدفنها تدريجياً انقباضات القولون المنتظمة نحو المستقيم. ولكن كي تكون هذه الانقباضات فاعلة، يجب أن تملأ البليعة القولون بالشكل الصحيح. لذلك يلزم أن تكون بالحجم المناسب. من هنا تنشأ أهمية الألياف. فكلما احتوى الطعام على الألياف، شكلت جزءاً أكبر من الفضلات. وتعتبر الألياف بالغة الأهمية لأنها تحتجز كمية كبيرة من الماء في البليعة، ما يمنحها حجماً كافياً يزيد انقباضات القولون فاعلية.

الألياف والماء

من الضروري أن تتناولتي 20 إلى 35 غراماً من الألياف يومياً. أكثرى من الفاكهة، البقول الجففة، الحبوب الكاملة، المعكرونة المعدة من الحبوب الكاملة، الأرز الكامل، بسكويت الشوفان... على سبيل المثال، يحتوي كل 100 غرام من العدس المطبوخ على 7.8 غرامات من الألياف. في حين يضم كل مئة غرام من التين المجفف 11 غراماً، الخبز الكامل 7 غرامات، السبانخ المطهية 3 غرامات، والتفاح مع قشره 2.1 غراماً. ولا بد من الإشارة إلى ضرورة أن تكون هذه الزيادة في الألياف تدريجية لتلاصق بالانتفاخ، إن كنت معرضة لهذه المشكلة. لكن الألياف وحدها لا تكفي، فيلزم أن تشربي أيضاً كمية كافية من الماء. إلا أن داغي للإفراط في ذلك لأن الكمية الفائضة لا تترطب البراز بل يمتصها المعى اللدقيق وتنقل إلى الكليتين قبل أن تخرج في البول. إذا، يشكل الإنكار من الماء علاجاً فاعلاً ضد التهاب المثانة وحصى الكليتين لا الإمساك.

أطعمة يجب تفاديها

تساهم الشوكولاتة، الأرز الأبيض، الموز في إبطاء حركة الأمعاء. إلا أن تأثيرها يختلف باختلاف الأشخاص. لذلك لا تستبعدي عشوائياً هذا الطعام أو ذاك من غذائك، بل أصفي إلى جسمك واسعياً إلى تحديد الأطعمة التي تناسبها. ولا بد من الإشارة إلى أن عدم تحمل اللاكتوز يسبب أحياناً الإسهال والانتفاخ، ما يجعل الإمساك أكثر إزعاجاً.

الحركات الصحية

منوعات الفكرة

23



على هذه الوضعية وأنت تتنفسين بهدوء. بعض أنواع الأدوية (مثل مضادات التشنج). في هذه الحالة، علينا أن ننتظر أياماً أو حتى أسابيع كي نستعيد حركة أمعائنا الطبيعية.

نصائح الطبيب

- ركزي على الأساسيات التي تتابك خلال تمرين اليوغا.
- لا تصبي على جسمك ولا تلحقي به الأذى.
- اتبعي أسلوباً تدريجياً ومنظماً قدر الإمكان. ثلاث وصفات طبية لطيفة
- المعالجة المثالية: إن كنت تعانيين غياباً كاملاً في الحاجة إلى التغوط مع جفاف شرطي يجبرك على بذل مجهود كبير، تناولي 5 حبات من Alumina 5 CH مرة في اليوم.

إن كان البراز قاسياً وداكن اللون ويطرافق مع صداع، تناولي 3 حبات من Bryonia 5CH مرة في اليوم.

إن كنت تشعرين بحاجة مستمرة إلى دخول الحمام، إلا أنك تعجزين عن ذلك، تناولي 3 حبات من Nux vomica 5CH مرة في اليوم.

- العلاج بالنباتات: تفادي النباتات التي تسبب التهيج مثل الصبار، السدر، والراوند. في المقابل، تناولي مرة في اليوم 4 ملاعق كبيرة من بذور القطونا، بعد أن تكوني قد نعتتها فترة كافية في 20 سنتنراً من الماء.
- العلاج بالواد العطرية:

قبل كل وجبة، اخلطي قطرتين من زيت الطرخون الأساسي مع قطرتين من زيت الليمون الحامض الأساسي وقطرتين من زيت الكليل الجبل الأساسي في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتناولها. يؤدي الغذاء دوراً مباشراً في علاج الإمساك ولكن على كل إنسان أن يكتشف بنفسه ما يسهل حركة أمعائه

- ركزي على البطن الذي يدخل مع كل زفرة ويخرج ببطء مع تنفس الهواء. يجب ألا تشعري بالألم في ظهرك أو ذراعيك خلال هذه الوضعية. ويمكنك ثني الركبتين إن شئت.
- ازفري بعد ذلك وأنت تمددين يديك بعيداً أمامك.
- تنشقي الهواء مع رفع اليدين عمودياً مجدداً. ومديهما نحو السماء وأنت ترفعيهما فوق رأسك. ازفري بعد ذلك وأنت تعيديهما نحو صدرك.
- تمددي على ظهرك، مبدعة قليلاً ذراعيك عن جسمك ومباعدة بين ساقيك. وتنشقي لبضع ثوانٍ، ثم عودي إلى وضعية البداية.

رأي الطبيب

في أي حالات يجب استشارة الطبيب؟

من الضروري استشارة الطبيب إن صارت حركة الأمعاء غير منتظمة البتة في حالة إنسان لم يسبق له أن عانى الإمساك، مع أنه لم يبدل عاداته (السفر، النظام الغذائي...). كذلك يجب إعلام الطبيب إن تحولت حالة الإمساك المزمنة إلى إمساك يقاوم علاجاً كان سابقاً فاعلاً. ولا داعي للإشارة إلى أهمية زيارة عيادة الطبيب إن تراقق الإمساك مع خسارة كبيرة في الوزن، ألم في الشرج، وأو ظهور دم في البراز.

رأي طبيب متخصص في الجهاز الهضمي تعتمد نوعية حركة الأمعاء على التوازن بين كمية ونوعية الأطعمة الغنية بالألياف، فضلاً عن النشاط الجسدي. لذلك، قد نعاني الإمساك، إذا اختل هذا التوازن في مرحلة ما بسبب الجلوس مطولاً أثناء السفر، مثلاً، أو بسبب تبدل دوام العمل، تراجع كمية الماء التي تتناولها، أو أخذ



للحد من آلام الكتف وتفاذي أية إصابة في المستقبل، ستحتاج إلى مواصلة القيام بتمارين الكتف في المنزل بعد انتهاء العلاج الفيزيائي. تنصح ديفاني، (يجب أن تكون منتظماً، وأن تمارس تمارين كتفك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً على المدى الطويل).

لزيد من المعلومات حول تقوية المفاصل، راجع تقرير الصحة الخاص بجامعة هارفارد، تدريب حول كيفية تخفيض آلام المفاصل على www.health.harvard.edu/jprw

JPRW

- **تمارين تعزيز الكتف المدورة (شهر)**
- **قف واضغط أطراف الكتفين معاً.**
- **اثن ذراعيك ببطء واسحبهما. أبق مرفقيك بالقرب من أضلاعك ووجهما نحو الجدار الخلفي.**
- **توقف، ثم عد ببطء إلى وضعية البداية.**
- **كرز التمرين 15 مرة.**

العلاج الفيزيائي
يركز العلاج الفيزيائي على تقوية عضلات الكتف المدورة (عضلات إنفراسبيناتوس وسوبراسبيناتوس) وعضلات نصل الكتف (شبه المنحرف السفلي والمتوسط)، وتحسين حالة هذه المنطقة وزيادة نطاق الحركة مع تمارين مخصصة لها.

على سبيل المثال، يساعدك المعالج الفيزيائي بتمرين ضغط الكتف الذي يستوجب ضغط شفرات الكتفين معاً مدة 60 ثانية، ثم الاسترخاء.

لا تهمل آلام الكتف

يحد الألم في الكتف من استقلاليتك. اكتشاف المشاكل في وقت مبكر وتمتع بالقوة وتجنب الإصابة في هذا المفصل. من السهل أن تتعامل مع كتفك كجزء لا يتجزأ من جسمك، فأنت لا تفكر بهما عند وضع ذراعيك في كمي القميص أو عند محاولتك الوصول إلى شيء ما. ولكن الكتفين الضعيفتين أو المصابتين تحدان من وظيفتك اليومية وتسرقان استقلاليتك. من ثم، ستعجز عن فتح الباب، أو رفع الكرسي أو الأريكة، أو ارتداء قميصك من دون أن تتألم. ايمي ديفاني، معالجة فيزيائية في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، تقول في هذا الشأن: (آلام الكتف شائعة بين المسنين. وتشير الدراسات إلى أنها تبلغ نسبة 31% لدى البالغين).

المفصل الضعيف

الكتفان مركز قوة الجسم، وعليهما تحمل أعباءنا، بحسب التعبير المعروف. في الواقع، مفصل الكتف ضعيف بطبيعته، ويزداد ضعفاً كلما تقدّمنا في السن، بدورها، تسبب التمزقات الناتجة عن التهاب المفاصل انخفاضاً في الغضروف الذي



أسباب أخرى

ثمة عوامل أخرى تؤدي إلى ضعف منطقة الكتفين، مسببة مزيداً من الأوجاع. توضح ديفاني في هذا المجال: (نعمل معظم الوقت وذراعانا أمامنا، ما يؤدي إلى تراكم في عضلات الصدر. حتى أنها تضيق مع مرور الوقت، وتسحب الكتفين إلى الأمام).

نتيجة لذلك، ربما تترقق عضلات الكتف المدورة تحت شفرة الكتف وعظمة الترقوة، ما يسبب حالة من الألم والالتهاب تُعرف باسم (الاصطدام)، يؤدي استمرارها إلى تمزق أوتار الكتف المدورة.

كذلك تُصاب الكتف أحياناً ب(التهاب التجويف الكيسي) أو الجراب (كيس صغير على المفصل يحتوي على سائل زلالي في الكتف).

علاجات

إذا دامت آلام مفصل الكتف أكثر من بضعة أسابيع، لا بد من زيارة الطبيب. يؤدي استمرارها إلى الجراحة عادة، بل يحيلك إلى معالج

منوعات الفكر

34

• دبي - د.محمود علياء



نظمت ندوة الثقافة والعلوم بدبي مساء يوم أمس الأول الاثنين محاضرة بعنوان «دبي الأولى» للأديب عبدالغفار حسين وبحضور معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد، ومعالي محمد سعيد الرقباني رئيس مجلس إدارة جمعية الضجيرة الخيرية، وسعادة إبراهيم بوملحة المستشار الثقافي لحاكم دبي، والمهندس حسين ناصر لوتاه مدير عام بلدية دبي وأعضاء مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم ونخبة من المهتمين والمعنيين.

بدعوة من ندوة الثقافة والعلوم بدبي

الأديب عبد الغفار حسين يحاضر حول دبي الأولى ازدهاراً وتطوراً ونمواً

أراضي تعود إلى العام 1307 هجري، أو 1890 ميلادي. تم البدء في وضع أول تخطيط مدن في المنطقة لدبي عام 1958 و 1959. إنشاء أول شركة مساهمة عامة في المنطقة للكهرباء في عام 1959. تأسيس أول شركة مساهمة للتليفون عام 1960، كأول شركة من نوعها في المنطقة.



أصدر أول جريدة رسمية في المنطقة لحكومة دبي عام 1961.. إنشاء أول بنك وطني في المنطقة كشركة مساهمة، هو بنك دبي الوطني عام 1963. إنشاء أول مكتبة عامة في المنطقة في رأس ديرة، وهي مكتبة دبي العامة، عام 1964. إصدار أول مجلة في المنطقة بشكل منتظم عام 1965، وهي مجلة أخبار دبي.

في 1965، البدء في مشروع شبكة الصرف الصحي، أول مشروع من نوعه في المنطقة. افتتاح حديقة حيوان، أول مشروع من نوعه في المنطقة. افتتاح أول متحف في المنطقة في قلعة الفهيدي عام 1971. إنشاء أول نفق في مدخل خور دبي عام 1975، نفق الشندفة، وهو أول نفق من نوعه في تاريخ الخليج. ومبدأ العام 1981، وحتى العام 1996 صارت الحركة العمرانية تأخذ شكلاً تنظيمياً للمشاريع القائمة دون إضفاء جديد عليها. وفي هذا العام 1996 تولى الشيخ محمد بن راشد ولاية العهد، فذفد بدبي إلى حفزة عمرانبة كبرى، وبخطوات ثابتة الواحدة تلو الأخرى.. وهكذا أصبحت دبي في عهد بني راشد ولاية العالم النديا، والمان الذي إذا ذكر تشرب إليه الأطلاق.. وظلت كما هي كما قال العتيبي «مبارك بن حمد العتيبي، الذي عاش في بدايات نهضتها منذ 100 عام.. وفي الختام نذكر قول الشاعر العتيبي:

كلمات الشاعر العتيبي عام 1951، وفي الأغنية:
 قلب الشجي المذل
 من ذا على الحب دله
 حتى غدا ذا ولوع
 وذا غرام موله
 والأغنية طويلة.. أول فريق لكرة القدم، أنشئ في دبي على يد عقيل خديجان، ومحمد عبدالرزاق بسنتي، عام 1952.. وفي نفس العام أقيمت مباراة الأول من نوعها في المنطقة، عند مرعبة أم الريول، بين المنتخب الوطني وفريق من السلخ الجوي البريطاني في المنطقة، وأخذ الفريق الوطني حوالي 25 هدف في مرمه.

افتتاح أول مستشفى في المنطقة في دبي، هو مستشفى المكتوم عام 1952. افتتاح أول سينما تجارية في المنطقة، في ديرة أواخر عام 1954.. وهو سينما الوطن في الميدان الذي سمي بعد ذلك بعبدا جمال البريطاني. تأسيس أول مركز شرطي حديث في المنطقة، في برج نايف بدبي، عام 1956.. وأوكل إلى أحد الضباط الانجليز من جيش ساحل عمان إدارة الشرطة.



على بعد ثلاثة أميال، وهذه الباخرة التجارية هي الأولى إلى المنطقة، ويقال أنها كانت تحمل بضائع لسوق دبي على حساب التاجر عبدالقادر عباس، الذي انتقل إلى دبي من لنجة، عام 1899..

دبي، قادت وتقود حملة التنمية والإبتكار في كل جديد في يومنا هذا الذي نتعاشقه، كانت الأولى منذ ان بدأت تتحول من قرية صغيرة وتوسع جغرافيا وديمغرافيا. قبل ما يقارب 120 عاما، بحيث أصبحت اليوم أيقونة المدن وتتجه إليها أنظار الناس في كل مكان.. وقد بدأ العلم العمراني والتنموي في دبي مع حلول عام 1894، بتولي الشيخ مكتوم بن حشر بن مكتوم بن بطي بن سهيل، إذ كان زعيما واعيا وذا حس وإدراك.. فقام بأرسال وفود إلى التجار، إلى سواحل الخليج، يدعوهم يوفر لهم ميناء بحريا طبيعا، هو الخور الذي لا مثيل له في المنطقة ويبنى لهم الاسواق، فاستجاب تجار كثر من لنجة من عرب ومجم وبنابيا، وساعد على ذلك الاضطراب السياسي التي شهدته السواحل الفارسية.. وبهذا أصبح هذا الميناء، ميناء دبي، أول معلم عمراني للمنطقة في دبي، متجر الحاجة عام 1937. كما كان أول مجلس استشاري كان

عند تأسيسها عام 1957، وتدرج في مناصب عدة، وأصبح سكرتير المجلس البلدي، وكتابا لمضابط المجلس، وتردب أثناء ذلك على الكتابة، وهناك سجل كامل لهذه المضابط بقلمه في بداية الستينات من القرن المنصرم. وصل إلى منصب نائب مدير البلدية، بدرجة مدير، ومثل البلدية في عدة مؤتمرات وندوات عالمية وعربية عن دبي، وكذلك متحف الفهيدي، واتحاد كتاب الإمارات الذي تولى رئاسته لمدة أربع سنوات. وأضاف السعودي أنهم عبد الغفار حسين بنصيب كبير في تعزيز العمل الثقافي بالبلولة، ويكفيه فخرا أنه كان ضمن مؤسس مجلس أمناء جائزة العويس الثقافية، حيث ترأس مجلس الأمناء لمدة 16 سنة، كما كان من مؤسس ندوة الثقافة والعلوم، وهو عضو فاعل في المنظمة العربية لحقوق الإنسان ورئيس جمعية حقوق الإنسان.

وأكّد السعودي أن عبد الغفار حسين يجسد النموذج المشرف للمنطق الوطني الذي يعمل بإخلاص من أجل رفعة بلاده، وإذا كان نشاطه الثقافي يمتد منذ الآباء الأوائل الذين أسسوا دولتنا الحبيبة، فما هو يعمل بجدية حتى الآن لتظل راية دولة الإمارات خفاقة عليا تحت قيادتنا الرشيدة الممتلئة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وأخيه صاحب السمو نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله.

وأضاف أن الأديب عبدالغفار حسين ولد في ديرة، دبي عام 1935م، ودرس في الكتاتيب ثم التحق بالمدرسة الأحمدية ودرس على يد الطاوعة علوم العربية وشيئا من الحساب والعلوم الهندية، وشغف بالقراءة وجمع الكتب منذ صغره، وقرأ في الأدب العربي والتاريخ والسير لكبار الكتاب القدامى والحديثين وهو (محب للمنتهى وشهده). التحق بوظيفة صغيرة في بلدية دبي



التي قدمها الدكتور عمر خليف، ومايا أنيسون، ومحمد كاظم، وكريستيانا دي مارشي، وطارق أبو الفتح، ومنيرة الصايغ، وفابريس بوستو، وتستمر مجموعة من برامج المعرض في تقديم عروضها الفنية خلال الأسابيع والأشهر القادمة.

سجل حضوراً جماهيرياً ختام ناجح لفعاليات الدورة التاسعة من «فن أبوظبي»

تطورات متسارعة، وقد ساهمت العديد من المبادرات والبرامج في تمهيد الطريق للوصول إلى مرحلة الإزدهار المتنامي لهذه الساحة الحيوية، ومنها «فن أبوظبي» الذي أسهم على مدار السنوات التسع الماضية في إثراء الساحة الفنية والثقافية في أبوظبي، بتقديم منصات للجمهور للتعلم مع الفنون، كما زودتهم بالأدوات والمعارف اللازمة لزيادة معارفهم حول ممارسات الفنون المعاصرة. حيث يشهد «فن أبوظبي» تطورات ملحوظة عاما بعد عام، ونجح في ترسيخ مكانته كأحد أبرز الأحداث على رزنامة الفعاليات الثقافية في أبوظبي.

ومن جهتها، قالت ديانا نسيبة، مديرة فن أبوظبي: تفخر هذا العام بوضع مجتمع الفنانين المحلي والإقليمي في القلب من عروض هذا العام، والتي تضمنت أعمالا تركيبيية، وحوارات مع الفنانين وورش عمل أقيمت على مدار فترة المعرض. وقد عكس الأقبال على افتتاح أعمال الفنانين الناشئين نمو قاعدة عشاق هواة جمع الفنانين الفنية في الدولة، وتطلع إلى متابعة نمو هذه القاعدة مستقبلا. ونحن سعداء باستقبال كوكبة من محترفي جمع الفنانين من حول العالم والذين يزورون أبوظبي لأول مرة.

وتضمنت الدورة التاسعة من «فن أبوظبي» عرضا فنيا عريقة وناشئة من 18 دولة. وسجل العرض على مدار أربعة أيام نشاطا تجاريا حيويا جسدهت صفقات بيع الأعمال الفنية، بالإضافة إلى التفاعل الجماهيري الواسع، عبر منصة برنامج العام المصاحب، الذي قدم جلسات حوارية وورش عمل واستعراضات فنية موسيقية ومسرحية لفنانين عالميين.

وفي تعليق له على النجاح الذي حققته الدورة التاسعة من «فن أبوظبي»، قال سعادة سيف سعيد غياش، مدير عام دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: تشهد الساحة الثقافية والفنية في أبوظبي

وتضمنت الدورة التاسعة من «فن أبوظبي» عرضا فنيا عريقة وناشئة من 18 دولة. وسجل العرض على مدار أربعة أيام نشاطا تجاريا حيويا جسدهت صفقات بيع الأعمال الفنية، بالإضافة إلى التفاعل الجماهيري الواسع، عبر منصة برنامج العام المصاحب، الذي قدم جلسات حوارية وورش عمل واستعراضات فنية موسيقية ومسرحية لفنانين عالميين.

منوعات الفكر

35



يسرا اللوزي في (قانون عمر)

رُشِحَ حمادة هلال زميلته يسرا اللوزي لمشاركته مشروعه الدرامي الجديد (قانون عمر) الذي يكتبه في الوقت الحالي السيناريست فداء الشندوبلي. الشندوبلي يعكف على الانتهاء من كتابة الحلقات، فيما طلب من الممثل المصري تأجيل الترشيدات إلى حين الاستقرار على التفاصيل النهائية لتلازم كل شخصية في المسلسل المقرر عرضه في رمضان المقبل والذي ينتجه صادق الصباح.



ميس حمدان تتابع دروس السالسا

تتمسك الفنانة الأردنية ميس حمدان برقصة (السالسا)، وكانت ميس شاركت أخيراً في مسلسل (شيء من الماضي)، من إخراج حسام حجاوي، وسيناريو رولا الحجة وحوارها، وإنتاج مؤسسة عصام حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني، وقطع فيديو تظهر فيه وهي تودى إحدى الرقصات، وتعلق: (أتابع دروس السالسا وصرت أحسن، وغيرهم).



تستعد الفنانة المصرية منى عبدالغني لطرح ألبومها الجديد تزامناً مع مشاركتها في أعمال عدة بين السينما والتلفزيون. في حوارها هذا تتحدث منى عبدالغني عن أعمالها الجديدة، وتفاصيل مشاركتها الدرامية الجديدة.



صعيدية شريرة، تحاول التلاعب بالآخرين باسم الدين

منى عبد الغني: ألبومي اجتماعي يناقش قضايا عدة

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.
• هل الانشغال في التمثيل سيدفعك إلى التوقف عن المشاركة في تقديم برنامج (الستات معرفوش يكدوا)؟
- على العكس، سعيدة باستمرار البرنامج للعام السابع على التوالي، ويتجاذع في جذب المشاهدين من مختلف الأعمار.

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• ألمت قلقة من التجربة؟
- على العكس، أنا متحمسة لها، وحرصت على مشاركة جمهوري بصورة من كواليس التصوير عبر حسابي على (إنستغرام)، فالتجربة مهمة بالنسبة إلي لأنها تخرج جوانب مختلفة في شخصيتي الفنية.
• تعودين إلى السينما من خلال فيلم (سري للغاية)؟
- سعيدة بعودتي إلى السينما، خصوصاً أن الغياب لم يكن قراري، إذ كنت أنتظر دوماً العثور على العمل المناسب، والحقيقة أن التعاون مع الكاتبة الكبيرة وحيد حامد وحده يكفي

• لماذا تأخر طرح ألبومك؟
- كان يفترض أن يطرح الألبوم بداية الصيف، لكنه تأجل بسبب الحوادث التي نمرّ بها وظروف التسويق. أطره خلال الشهر الجاري، تزامناً مع إطلاق إحدى الأغاني التي صورتها بطريقة الفيديو كليب.

• ما هي هذه الأغاني؟
- صورت ثلاث أغاني من الألبوم هي (شريك حياتك)، و(سمعته من بعيد)، و(بيكبد عليا)، وأطرحتها تبعاً، كذلك أخطط لتصوير أغنية أخرى من الألبوم موجهة إلى الأطفال تحت إدارة المخرج محمد سامي، لكن لم أستقر عليها بعد بشكل نهائي، لا سيما أن الألبوم يضم أغنيتين للأطفال.

• ماذا عن الألبوم وتفاصيله؟
- هو ألبوم اجتماعي يناقش قضايا عدة، اخترت أغانيه بعناية شديدة، وأتربّب رد فعل الجمهور عليه عند طرحه خلال الأيام المقبلة.

• حديثنا عن مشاركتك في مسلسل (أفراح إبليس 2)؟
- أجسد شخصية سيدة صعيدية شريرة، تحاول التلاعب بالآخرين باسم الدين، ونمرّ بتحوّلات ومواقف عدة، ويتغير مستواها الاجتماعي، وهي زوجة لكامل أبو رية في الأحداث.

• هل التحوّلات مرتبطة بتصاعد الأحداث؟
- ثمة أحداث كثيرة لكل مرحلة فيها تحولاتها الخاصة، فهي سيدة أمضت سنوات في الخارج مع عائلتها. أحاول التعايش مع الشخصية وإظهار ملامحها بشكل مختلف، علماً بأن تقديم أدوار الشر ليس بالشكل فحسب. أتمنى أن يجد أداي رد فعل جيداً.

• ما سبب حماسك للتجربة؟
- الشخصية مختلفة، ونمرّ بتحوّلات كثيرة، وأسلوبها أعجبنى على الورق، لذا كنت حريصة على إتقان اللهجة الصعيدية بشكل كامل، وأعدتني تحضيرات العمل إلى أيام دراستي في جامعة أسيوط بالصعيد.

صابر الرباعي مقتنع بمراحل عمره



في تصريحات جريئة، قال الفنان التونسي صابر الرباعي إنه لم يخضع لأي جراحة تجميل أو حقن بوتوكس، مشيراً إلى أنه مقتنع بمراحل العمر كلها. وفي مقابلة معه، أشار إلى أنه خضع لزرع شعري في الولايات المتحدة الأمريكية. في سياق مختلف، ذكر أنه عاتب على إدارة قناة (أم بي سي)، لأنها لم تتواصل معه ولا أعضاء لجنة التحكيم لشكرهم على تعاونهم ثلاث سنوات في التحكيم في (ذا فويس)، بعد توقيع عقود العمل معهم. وأضاف: (كان يمكن لإدارة القناة أن تتصرف بطريقة متحضرة من أجل إظهار الاحترام). وعند سؤاله من يفضل اللجنة السابقة التي كان يشارك فيها أو اللجنة الراهنة، لفت إلى أنه يفضل شيرين على إليسا، وكاظم على حماقي وصابر على أحلام. (كلام صابر جاء قبل استهزاء أحلام).

الفكر

الضغوط المالية تزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية 13 ضعفا

وأفاد 96% من الذين أصيبوا بأزمة قلبية بأنهم تعرضوا لنوع من التوتر، فيما قال 40% منهم إنهم تعرضوا لمستويات شديدة من التوتر.

وكان الأشخاص الذين أبلغوا عن تعرضهم لضغوط مالية كبيرة، أكثر عرضة 13 مرة من غيرهم للإصابة بنبوية قلبية من أولئك الذين لديهم الحد الأدنى من الأموال التي تكفيهم للعيش. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم؛ حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

مخاوف الأشخاص المالية، قد تزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية بمقدار 13 ضعفاً، وتزيد ضغط العمل بمقدار 6 أضعاف تقريباً، بحسب ما كشفتته دراسة حديثة.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة ويتواترسراند في جنوب إفريقيا، وعرضوا نتائجها (الأحد 12 نوفمبر 2017)، أمام المؤتمر السنوي الثامن عشر لجمعية القلب الوطنية الذي يعقد حالياً في مدينة جوهانسبرج، بجنوب إفريقيا.

ولدراسة تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على فرص الإصابة بأزمة قلبية، فحص الباحثون 106 من المرضى الذين دخلوا إلى مستشفى في جوهانسبرج نتيجة إصابتهم بنبوية قلبية، كما فحص الباحثون مجموعة أخرى من الأشخاص بلغ عددها 106 مشاركين كمجموعة ضابطة.

وطلب الباحثون من المجموعتين الإجابة عن أسئلة حول الاكتئاب والقلق والإجهاد والضغط المرتبط بالعمل، والضغوط المالية.

تحذير.. عقار معالج للصلع يؤدي لـ «الانتحار»

حذرت الوكالة الوطنية لأمن العقاقير الطبية الفرنسية، من استخدام عقار (فيينا ستيريدي) الذي يعالج سقوط الشعر والصلع لدى البالغين من الشباب؛ ما يسبب الاكتئاب والتفكير في الانتحار.

وقال الطبيب الفرنسي جان إيف نو "إنه يتم استهلاك 30 ألف وحدة علاجية في الشهر من هذا العقار، مُشيراً إلى أنه عقار مضاد لمنشطات الذكورة؛ لذا فهو يعرقل تأثير هرمون "الستوستيرون" ويستخدم في علاج تضخم البروستاتا والسجطرة عليها. وأشار التقرير إلى أنه منذ تسويقه في 1999 ظهرت آثاره النفسية الممثلة في الاكتئاب والتفكير في الانتحار والاضطرابات العاطفية؛ ما يتطلب التوقف الفوري عن استخدامه، كما أنه يسبب سرطان الثدي لدى الرجال.

العلماء يكتشفون موطن وباء الكوليرا

تسببت سلالة واحدة من الكوليرا في وقوع مختلف أنواع المرض التي ضربت أفريقيا وأمريكا في الآونة الأخيرة، واستطاع العلماء تحديد مصدرها. وقال كبير الخبراء في منظمة الصحة العالمية دومينيك ليفرس إن هذا الاكتشاف يشير إلى أن إفريقيا وأمريكا لا يحتويان على مصادر دائمة للمرض، ويعني ذلك أن بالإمكان القضاء عليه. وأضاف أن عدد الوفيات الناجمة عن الإصابة بمرض الكوليرا يمكن أن يتقلص بحلول عام 2030 بنسبة 90%.

وأوضح الخبير أن لبكتيريا Vibrio cholerae نوعين، أحدهما كلاسيكي تسبب في وقوع غالبية الأوبئة خلال القرن الـ19، والآخر نوع معاصر أطلق عليه "الطور"، تسبب في وقوع غالبية الأوبئة منذ عام 1960. وقد تم العثور على السلالة الجديدة لأول مرة عام 1905 في مدينة الطور المصرية. ويموت كل سنة نتيجة الإصابة بها حسب المعلومات المتوفرة لدى منظمة الصحة العالمية نحو 120 ألف شخص.

ويعد بحث جاد، كشف عالم الوراثة من معهد سنغر البريطاني نيكولاس تومسون وزملائه، الموطن الأصلي للمرض، بعد تحليل الحمض النووي لنماذج الكوليرا التي تسببت في وقوع الأوبئة الكبيرة في إفريقيا وأمريكا على مدى 50 عاما مضت، وتمكن العلماء من جمع 700 نموذج من الميكروبات وفك شفرة حمضها النووي. ثم قاموا بالمقارنة بين جينوم تلك البكتيريا ونماذج الشفرة الوراثية لسلالات بكتيريا Vibrio cholerae التي كانت تعدي الإنسان دون أن تتسبب في الأوبئة بأوروبا وآسيا. واتضح أن الوباةين الكبيرين في أمريكا اللاتينية، اللذين وقعا عامي 1991 و2010، و11 وباء للكوليرا انتشرت في أفريقيا، تسببت بها جميعا سلالة واحدة للميكروب الذي ولد على شاطئ خليج بنغال وغيره من مناطق جنوب وجنوب شرق آسيا.

وقال تومسون إن كل تلك الأوبئة جاءت مباشرة من آسيا، لأن جينومها مماثل عمليا لجينوم الميكروبات الآسيوية. وأشار علماء الوراثة إلى أن هذا الاكتشاف يسمح للعلماء والأطباء بكشف مصادر الأوبئة ومكافحتها بنجاح عن طريق متابعة سلاسل انتشار الميكروبات في العالم كله، بناء على ظهور طفرات في الحمض النووي للبكتيريا.



ممثلة بوليوود الهندية أيشواريا راي باتشان تداعب ابنتها أرادها خلال حدث ترويجي في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك

الينسون النجمي الصيني



كشفت دراسة علمية أجرتها خبيرة تغذية فرنسية، أن استخدام نبات الينسون النجمي الصيني له العديد من الفوائد الطبيعية، حيث يُستخدم لعلاج الروماتيزم، كما أن مضغ بذوره بعد الوجبات يساعد على الهضم.

وأشارت صوفي فيجييه منسون، أن هذا النبات يستخدم كمضاد للسعال، وإخراج الغازات من المعدة والجهاز الهضمي أو التناسلي، كما أنه مضاد لتقلصات البطن والعضلات.

وقامت شركة روش السويسرية لصناعة الأدوية باستخدام 90% من هذا النبات الصيني في إنتاج المادة الفعالة لصل "التاميفلو" المضاد لأنفلونزا الطيور، ومضادات الميكروبات والجراثيم، ومضادات الأكسدة، والمهدئات. يُذكر أن نبات الينسون النجمي الصيني هو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تنمو في شمال شرق فيتنام وجنوب غرب الصين، وهي على شكل نجمة وتحصد قبل أن تتضخ.

سؤال وجواب

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

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى سحق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثابتة من طائفة المرجانيات يفرز هيكلاً كلسياً متشعباً أحمر، وقليلاً ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تعطي عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصقلها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورندين أو الباقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجانزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى ضيفت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظلّه وسبحان الله كان فالها دائماً خير عليه فكلما خرجت وأراه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهه حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وقيض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الضجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم نموه وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكس التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكس التراب أيضاً فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بإزاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبتها بيده فوجدها قد اقلبت باحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطعة نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادرك وجهه لينظر إلى قلبته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟

هو الآن رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

