

منوعات

الفكر

الأربعاء 28 يونيو 2017 م - العدد 12056

Wednesday 28 June 2017 - Issue No 12056

السهر يزيد هواجس مريض الوسواس القهري

قالت نتائج دراسة جديدة إن السهر إلى فترة متأخرة من الليل يقلل من إجراءات ضبط مشكلة الوسواس القهري. وأظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة نيويورك عواقب سلبية للذهاب إلى الفراش في وقت متأخر تتعلق بالوظائف المعرفية للدماغ.

ويُعتبر الوسواس القهري مشكلة مزمنة تؤدي إلى تكرار هواجس معينة مصحوبة بنوبات حادة من القلق، ويقوم المريض في هذه الحالة بتكرار أفكار أو صور ومشاهد تؤدي إلى سلوكيات عدوانية عندما يحاول الآخرين قمع تفكيره.

وعلى الرغم من أن عدد المشاركين في هذه الدراسة صغير، 30 شخصا بينهم 20 يعانون من الوسواس القهري، إلا أن الباحثين تمكنوا من رصد اختلافات في تأثير السهر وتأخير موعد النوم على المشاركين الذين خضعوا للمراقبة خلال لمدة أسبوع.

وأظهرت التجربة صعوبة صرف الأفكار وضبط الهواجس التي يسببها القلق عند تأخير موعد النوم بالنسبة لمن يعانون من الوسواس القهري، ويعتقد الباحثون أن السبب يرجع إلى تراجع الوظائف المعرفية بسبب تغيير موعد النوم.

فراولة بيضاء سعرها يضاها الذهب

معظم الناس لم يسبق لهم مشاهدة فراولة بيضاء اللون، ناهيك عن تذوقها، لكن هذه الفاكهة العجيبة متوفرة في الأسواق اليابانية منذ عدة سنوات، ومن أفضل أنواعها الجوهرة البيضاء أو ما يعرف باسم شبروي هوسكي التي تعتبر الأندر والأعلى.

وتم تصنيع فراولة "الجوهرة البيضاء" قبل نحو 4 أعوام، من قبل ياسوهيتو تيشيما، بمرزعه بمدينة ساغا اليابانية، والتي لا تزال الوحيدة في العالم، التي تنتج هذا النوع من الفراولة الفريدة من نوعها. ويقول تيشيما إنه أمضى عدة سنوات، في تلقيح أنواع عديدة من الفراولة، وتحسين تقنية الزراعة، حتى تمكن من التوصل إلى فراولة بيضاء بالكامل من الداخل والخارج، بحسب موقع أوديتي سنترال.

وواحدة من أسرار إنتاج فراولة بيضاء اللون، هو تقليل تعرضها لأشعة الشمس أثناء النمو، مما يساعد على تخفيض مستوى مادة الأنثوساينين، وهي المادة الكيميائية التي تعطي الفواكه والخضراوات لونها المعروف، إلا أن تيشيما يقول إنه حتى بعد سنوات من التجربة والخطأ، لا يزال أسلوبه بعيدا عن الكمال، حيث أن 10% فقط من الفراولة يتحول لونها إلى الأبيض، وعدد قليل منها يكتبس اللون المرغوب، في حين أن العدد المتبقي لا يزال يحتوي على بقع باللون الأحمر. ونظرا لندرة فراولة الجوهرة البيضاء وصعوبة إنتاجها، تأتي بأسعار مرتفعة، حيث يبلغ سعر الحبة الواحدة نحو 10 دولارات، وتباع ضمن حزم سعر كل منها بـ 40 دولارا، لكنها ليست الفراولة الأعلى في اليابان، حيث تتفوق عليها فراولة كوكوتا التي تباع الحبة الواحدة منها مقابل 22 دولارا.

50 عاما لأول ماكينة صرف آلي

اكتست أول ماكينة صرف آلي في العالم باللون الذهبي احتفالا بمرور 50 عاما على بدء استخدامها.

وبدا استخدام الماكينة التي ابتكرها المخترع الاسكتلندي شيبيرد-بارون في 27 يونيو حزيران 1967 بأحد فروع بنك باركليز في فيلبد بشمال لندن لتكون أولى ست ماكينات تعاقده عليها البنك.

وكان المثل الإنجليزي ريج فارني الذي شارك في المسلسل التلفزيوني الكوميدي (اون ذا بايزز) أول شخص يسحب أموالا من الماكينة الجديدة، والآن هناك نحو ثلاثة ملايين ماكينة صرف آلي بأנحاء العالم بينها 70 ألفا في المملكة المتحدة وحدها صرفت 175 مليار جنيه استرليني في 2016.

واحتفالا باليوبيل الذهبي لبدء استخدامها طلى بنك باركليز ماكينة الصرف الآلي في فرع الفيلبد باللون الذهبي ووضع لوحة تذكارية ومد بساطا أحمر أمام مستخدميه.

وقال رحيل أحمد رئيس خدمة العملاء في باركليز "رغم التطور الهائل في السنوات القليلة الماضية بالتعاملات الإلكترونية المصرفية والدفع عن طريق البطاقات ستظل الأموال السائلة جزءا حيويا من الحياة اليومية لمعظم الناس".

ص 22

مجموعة "ترايستار"

تنظم برنامج توعوي

لسائقي الشاحنات

ص 27

سمر يسري:

طبيعة برنامج (أنا وأنا)

تفرض علينا شكل الحوار



12 معلومة للتخلص من

خمول الجسم بعد الإفطار

يعتقد الكثير من الناس خلال شهر رمضان بأن وقت الإفطار هو الوقت

المناسب لتناول التولائم بسبب عدم تناول الطعام طوال اليوم، فيما

يحذر خبراء التغذية من هذه العادة التي تؤدي إلى الخمول ،

لذا اخترنا لكم هذه النصائح عند كسر الصيام لتفادي

الإحساس بالخمول.

1.خفض كمية السكريات في وجبة الإفطار

يمكن تناول وجبة كبيرة ببطء ولكن بغض النظر عن حجم الوجبة هناك أنواع من الطعام على وجبة الإفطار تجعلك تشعر بالنعاس مثل الحلويات عالية السكر أو أي طعام عالي السكريات يؤدي ورفع مستوى السكر في الدم. يطلق الجسم الأنسولين لمقاومة هذا الارتفاع الحاد في نسبة السكر في الدم. زيادة الأنسولين تجعل الدماغ يحفز إنتاج الميلاتونين والذي يؤدي إلى الخمول والشعور بالنعاس. استبدل الفواكه أو الحلويات منخفضة السكر واستخدم العسل بدلا من السكر عند إعداد الحلويات منزلية الصنع.

2. تجنب الكافيين مباشرة بعد الإفطار

القهوة أو الشاي أو المشروبات الغازية بعد الإفطار هي حلول مؤقتة لتجنب الخمول. إذ كنت تشعر بالسيات العميق بعد وجبة الإفطار فإن شرب الشاي أو القهوة لن يخدمك على العكس فهو يؤدي إلى استنفاد الطاقة. يمكنك استبدالها بالمشروبات منزوعة الكافيين أو الماء بعد وجبة الإفطار بدلا من القهوة أو المشروبات الغازية. فإياه تحافظ على بقاء الجسم رطب والسماح للجهاز الهضمي لكي يعمل بشكل طبيعي وأكثر سلاسة.

3. ساعات نوم كافية

إذا كنت تحصل على عدد ساعات ما بين 7 – 9 ساعات نوم طوال الليل فأنت أقل عرضة للشعور بالخمول والتعب بعد تناول وجبة الإفطار.

فالجسم عندما يحصل على عدد ساعات نوم أقل ويتناول وجبة ثقيلة عند الإفطار سوف يواجه صعوبة في البقاء يقظا بعد الإفطار ويعاني من الخمول. إذا كنت تعاني من الخمول قم بخصص أنماط نومك وتقليل استخدام الكمبيوتر أو عدم مشاهدة التلفزيون أو الحفاظ على غرفة نومك خالية من الضوء والضوضاء.

تعيين وقتا محددا وروتينيا ثابتا كل ليلة ويفضل أن يكون هذا الوقت عندما تشعر بالتعب. إذا ذهبت إلى الفراش في وقت مبكر جداً حاول الخلود إلى النوم في كل ليلة في نفس الميعاد والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح.

عندما تحصل على كمية كافية من النوم فأنت لن تحتاج إلى منبه. عليك أن تستيقظ بطبيعة الحال بعد قدر كاف من النوم. يمكنك الحصول على 15 دقيقة بعد تناول الطعام عندما تشعر بالخمول فهو وسيلة لكي تمنع الخمول الليلي والمزيد من المشاكل مع النوم

4. تناول عدد وجبات أقل بدلا من وجبة كبيرة

الجسم بحاجة إلى البروتين بشكل طبيعي في الصيام وبعد الإفطار يمكنك إعادة ملء المعدة بالبروتين كل أربع ساعات، حتى لو كنت تتناول وجبة كاملة من الخضراوات والأسماك والحبوب الكاملة فإنه لن يعرض بقاء الجسم ساعات بدون تناول طعام. عند تناول وجبة كبيرة في الإفطار يحدث اضطراب في عمل الجهاز الهضمي.

خصوصا عندما تكون وجبة دسمة مكونة من اللحوم الثقيلة والحلويات والسكريات فإن الجسم يعاني من ضعف التركيز وصعوبة هضم العناصر الغذائية حاول تناول



وجبات

صغيرة

على مدار

ويستنزف الطاقة الداخلية له وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالخمول. لذلك، حاول تناول الخضراوات والفواكه الطازجة ليس فقط لأنها صحية معبأة بالعناصر الغذائية

لكي تساعد في أن تصبح عملية الهضم أكثر سلاسة.

9. تناول لحوم أقل

لأن اللحوم صعبة الهضم فحين أن الخضراوات والفواكه لا تستغرق أكثر من 30 دقيقة حتى يتمضمها ولكن اللحم تحتاج أكثر من ساعتين في اليوم، فالجسم يقاقل

من أجل معركة لمحمية لهضم هذا البروتين المطبوخ.

10. تجنب الأطعمة الجاهزة

يجب تجنب الأطعمة الجاهزة بقدر الإمكان المجردة من المحتوى الغذائي والمليئة بالمواد الكيميائية، فهي ليست فقط سيئة لصحتنا ولكن أيضا يصعب على الجسم تسكيرها لأن الجسم لا يعترف بمكوناتها .

11. مضغ الطعام جيدا كما ذكرنا أعلاه أن الحموضة بعد الإفطار أحد أسباب الشعور بالخمول بعد الطعام. حاول مضغ الطعام جيدا فهو وسيلة رائعة لتقيام بذلك. ليس فقط لأن اللعاب يحتوي على الإنزيمات الهضمية التي تبدأ في تكسير الطعام وعند مضغ الطعام يجعل وظيفة المعدة أسهل.

12. تقليل القهوة

يمكن أن يكون للقهوة فوائد ولكن في نفس الوقت لها العديد من السلبيات لأنها حمضية للغاية والجسم يعمل بشكل أفضل عندما يكون في الحالة القلوية فهي مدرة للبول وتعطي زيادة مؤقتة في الطاقة. شرب القهوة مثل بطاقة الالتزام فأنت تحصل على الفائدة الآن ولكن الأضرار لاحقا.

محاولة تجربة الشاي الأخضر كوجبة خفيفة بعد الإفطار لأنها معبأة بالمواد المضادة للأكسدة ويعزز من فقدان الدهون ويتم الإفراج عن الكافيين على مدى فترة طويلة ويحتوي على الأحماض الأمينية التي لها تأثير مهدئ وتحسين التركيز.

لماذا ارتدى سائقو

الحافلات التتانيير؟

نجح سائقو الحافلات الذكور في غرب فرنسا، في إقناع شركتهم بحققهم في ارتداء السراويل القصيرة أثناء العمل، بعد ارتدائهم التتانيير للاحتجاج على اللباس الصارم للشركة.

وافقت شركة سيميتان للحافلات على تحديث سياسية لباس سائقيها الموحد، التي كانت تتطلب من الموظفين ارتداء السراويل الطويلة، بعد أن احتج سائقو الحافلات النابعين لها في مدينة نانت، التتانيير يوم الأربعاء عبر ارتداء التتانيير القصيرة في ظل الطقس الحار الذي تواجهه المدينة. وقال ممثل الشركة غابرييل ماغتر، في هذه الموجة الحارة، تصل درجات الحرارة إلى أعلى مستوياتها داخل الحافلة، ونظرا لعدم وجود أنظمة تكييف في حافلاتنا، نعاني كثيراً من الحر. ويذكر بأن الشركة كانت تجبر السائقين في السابق على ارتداء سراويل طويلة تشكل عينا عليهم في ظروف الطقس الحار، ولكنها حاولت أن تغير من سياستها في العام الماضي عبر تقديم سراويل مصنوعة من القماش الخفيف لسائقيها. ومع بلوغ درجات الحرارة مستويات قياسية هذا العام، قرر سائقو شركة سيميتان نبد السراويل الطويلة، والاحتجاج عن طريق ارتداء التتانيير القصيرة التي تسمح الشركة بارتدائها للسائقين الإناث. وفي نهاية المطاف أذمنت الشركة المطالب، والسائقين، وسمحت لهم بارتداء سراويل قصيرة تتوافق مع لون اللباس الموحد لديها، بحسب ما ورد في موقع "يوي آي" الإلكتروني.

ستيني يملك أكبر

مجموعة دمي

تعد دمية "هاثو كيتي" من أكثر الدمي شعبية بين الفتيات الصغيرات، لكنها في نفس الوقت جذبت اهتمام رجل ياباني ستيني، دأب على مدى الثلاثين عاما الماضية على جمعها، ليتمكن من دخول سجل غينيس، بأكبر مجموعة من هذه الدمي.
ماساو غونجي (67 عاما) ضابط شرطى متقاعد، من مدينة يوتسوكايدو، بمحافظة تشيبا اليابانية اشترى أول قبيل نحو ثلاثة عقود، بعد أن أعجب بها، وما لبث أن لاحظ أنها بدأت تخفف عنه ضغوط العمل، وكلمتا نظر إليها، كانت ترسم الابتسامة على وجهه، وتساعدته على تجاوز الصعوبات والتحديات التي يواجهها.

قرية هندية تحمل اسم ترامب

غيرت جماعة خيرية للمراهض اسم قرية هندية تتعلق عليها اسم الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في إطار حملة دعائية لجمع المال والدعم لتحسين الصرف الصحي.

ووضعت جماعة سولايه انترناشيونال التي تقول إنها بنت 1.5 مليون مرحاض في شتى أنحاء الهند لافتات "قرية ترامب" في أرجاء البلدة الواقعة في ولاية هاريانا بشمال الهند وتحمل كل منها صورة للرئيس مبتمسا.

وقالت الجماعة إنه لا البيت الأبيض ولا الإمبراطورية التجارية لعائلة ترامب أعطى إذنًا لتغيير اسم القرية التي مازالت تعرف محلياً بشكل أكبر باسم مارورا.

وقال بيندشوار باناث مؤسس الجماعة إنه يأمل بأن تحصل هذه اللفتة على دعاية كافية وحسن نوايا لزيادة الوعي على الأقل بمشكلة اجتماعية كبيرة. وأضاف "مثل هذه الخطوة قد تحفز الأثرياء والشركات ومانحين آخرين على التقدم والتبرع بحال، فور بناء البنية الأساسية هنا ستزداد شعبية هذه القرية وستصبح عاملاً محفزاً".

وهذا التغيير رمزي تماماً حيث أن اسم القرية سيظل كما هو على الخرائط والعلامات. ولكن سكان القرية قالوا إنهم مستعدون لقبول الاسم الجديد وأي أشياء طيبة يجلبها معه هذا الاسم. وقال أحد السكان واسمه محمد جوهر الدين إن "كل مشكلاتنا مثل الكهرياء والماء سيعالجها تغيير اسم القرية". وقال وجه القرية شوكت علي إنه ممتن لعمل المؤسسة الخيرية. وأضاف "يجري بناء مرحاض ويجري بناء طريق وسيتم بناء مجلس للمدينة في القرية أيضا".

إهمال علاج السكر في الحمل

يؤثر على حجم المولود

وأكدت راشيل فريش، الباحثة بجامعة إكستر الطبية، في بريطانيا والمشاركة في الدراسة أن النتائج أن زيادة وزن الحوامل وارتفاع نسبة السكر في دمائهن يسبب مباشرة أطفالهن زيادة وزن أطفالهن.

ووجد الباحثون أيضا أن كل زيادة بنسبة 10 نقاط في ضغط الدم الانقباضي للمرأة تؤدي لانخفاض 20% في وزن الطفل المولود، لافتين إلى أن ضغط الدم الانقباضي هو الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، وهو ما يؤكد ضرورة علاج السكر وضبط مستواه أثناء الحمل. ونشرت نتائج الدراسة مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، في عدد شهر مارس الماضي.

كشفت دراسة بريطانية حديثة، نشر نتائجها مؤخراً الموقع الطبى الأمريكى "Health Day News"، عن أن مستوى السكر في الدم وسمته الحامل يؤثران على حجم المولود. وأوضح الباحثون أن ارتفاع مستويات السكر في دم الحوامل يجعل الطفل الذى تلده أثقل وزناً. وتأكيد نتائج الدراسة حلل الباحثون بيانات المعلومات الوراثية لأكثر من 30 ألف امرأة، ووجدوا أن النساء اللواتى يعانين من السمنة يلدن أطفالاً أكبر وزناً وأكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الثانى أيضاً.

2.7 مليار دولار

غرامة نفوغل

فرضت أجهزة مكافحة الاحتكار في الاتحاد الأوروبي غرامة غير مسبوقة على جوجل التابعة لشركة ألتابيل بلغت 2.42 مليار يورو (2.7 مليار دولار) لحجزها لخدماتها التسويقية على نحو غير قانوني، وقالت المفوضية الأوروبية إن أمام جوجل 90 يوما لإنهاء ممارستها المخالفة لقواعد المنافسة، وإلا ستواجه غرامة تصل إلى خمسة بالمئة من متوسط الإيرادات اليومية لألتابيل في أنحاء العالم. ويأتي الإجراء بعد تحقيق مطول استغرق سبعة أعوام بناء على عشرات الشكاوى من منافسين ومنهم مواقع ييبب الأمريكي وترتيب أذفايزر وهاندمم البريطاني لمقارنة الأسعار وشركة نيوزكوب وجماعة الضغط فيرسيرش.

وهذه أكبر غرامة تفرضها جهات مكافحة الاحتكار بالاتحاد الأوروبي على شركة منفردة وتتجاوز غرامة قدرها 1.06 مليار يورو فرضها الاتحاد على شركة إنتل الأمريكية لتصنيع الرقائق الإلكترونية في عام 2009.



في إطار دعمها للنشاط المسرحي بالدولة :

مسارح وزارة "الثقافة" كامل العدد طوال أيام العيد

"باي باي تي في" و"الباشا في ورطة" و"ترانزيت" تعرض بأبوظبي ورأس الخيمة وعجمان



•• أبو ظبي - الفجر:

شهدت مسارح وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في كل من أبو ظبي وعجمان ورأس الخيمة إقبالا كبيرا خلال أول أيام العيد لتابعة ثلاثة عروض مسرحية مختلفة، حيث اكتظت جنبات المسارح بالجمهور من الأسر الإماراتية والعربية لتابعة مسرحية "باي باي تي في" من تأليف وإخراج سالم الجنبلي على المسرح الوطني في أبوظبي، فيما قدم مسرح مركز وزارة الثقافة بعجمان مسرحية "ترانزيت" إخراج مروان عبدالله وتأليف طلال محمود، أما مسرح المركز الثقافي في رأس الخيمة فقدم مسرحية "الباشا في ورطة" إخراج محمد القطان وتأليف حمد الحمادي، وتأتي هذه الخطوة من وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في إطار تحفيز الطاقات الإبداعية في عالم المسرح ودعم المبدعين والفرق المسرحية الإماراتية إضافة إلى جذب الجمهور لهذه المسارح من خلال حركة مسرحية مستمرة على مدار العام.

وقال ياسر القرقاوي مدير إدارة الفعاليات الثقافية بوزارة الثقافة وتنمية المعرفة إن رعاية الوزارة لهذه المسرحيات الثلاثة واستضافتها على مسارحها طوال أيام العيد يأتي في إطار توجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير الثقافة وتنمية المعرفة برعاية الأعمال المسرحية الإماراتية الهادفة وتوفير كافة وسائل الدعم للمبدعين الإماراتيين، مؤكداً أن الحضور الجماهيري الكبير لهذه العروض يؤكد على نجاح التجربة وإمكانية تكرارها في المستقبل، وصولاً



قصر الإمارات يطلق مخيم

الأطفال الصيفي في مطلع يوليو

•• أبوظبي- الفجر

أعلن قصر الإمارات عن إطلاق المخيم الصيفي للأطفال في مطلع يوليو ولغاية 31 أغسطس 2017 ، وذلك بالتعاون مع نادي "هاديس فيتس" للعائلات، ويقدم المخيم الصيفي لهذا العام لكافة المشتركين للأطفال بين عمر ال5 و 12 سنة، العديد من الأنشطة و الرياضات والترفيه وتنمية المهارات . كما تتضمن أنشطة البرنامج الصيفي رياضة الرماية و الزومبا و اليوغا و حصص الطهي و كرة القدم و الكريكت و التنس و الرماية و مجموعة من الأنشطة المائية منها السباحة و التجديف و العديد من الرياضات الأخرى.



•• دبي - الفجر

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف لتصل إلى ما يقارب 50 درجة مئوية، أعلن قسم الصحة والسلامة في مجموعة "ترايستار"، عن إطلاق برنامج تدريبي مخصص لسائقي الشاحنات لدى المجموعة، بهدف تعزيز وعيهم في مجال السلامة على الطرقات، والتعامل مع حالات الإعياء، وأهمية استخدام الطرق الأقصر، وتجنب المتعطفات الحادة، وأخذ مزيد من الاحتياطات عند القيادة في أوقات الحر الشديد.

وبهذه المناسبة، قال محمد أكبر، مدير عام الصحة والسلامة والجودة والاستدامة البيئية في مجموعة ترايستار، من المتوقع أن تشهد درجات الحرارة ارتفاعاً ملحوظاً خلال فصل الصيف هذا العام، ولهذا فقط حرصنا على توفير هذا البرنامج التدريبي لسائقي الشاحنات والمركبات الكبيرة. ونسعى جاهدين إلى التأكد على أن مهام العمل يتم تقسيمها بشكل جيد على كافة السائقين، بحيث لا يتركز توزيع الرحلات الطويلة على نفس السائقين في كافة الأوقات. ويبقى قسم التخطيط لدى "ترايستار" متصلاً بالعمالء، حيث يقوم بتخطيط أوقات توصيل الطلبات بشكل

إذا ما كانوا متعبين أو قد أكملوا عدد الساعات المقررة لهم. ومن جهته، قال أرون دان أفونس، مساعد المدير العام للعمليات لدى مجموعة ترايستار، إذا ما شعر السائقون بالتعب ينبغي عليهم التوقف عن

فاجأت المرتادين بتوزيع هدايا تذكارية

بلدية الحميرية تطلق حملة سلامتك أولا للحفاظ على سلامة مرتادي الشاطئ خلال أيام العيد



الغالية .

وأشار الشامي إلى أن الحملة التي تم الاعداد لها مبكرا تضمنت العديد من الأهداف في تثقيف المجتمع من خلال زوار شاطئ الحميرية على طرق الوقاية من حالات الغرق لا قدر الله والحفاظ على نظافة الشاطئ بجانب الاستفادة من الخدمات الترفيهية المقدمة لهم والتي تسعدهم خلال الاجازة في عيد الفطرة والتي تتواصل على يوم السبت المقبل إن شاء الله .

وأفاد بأن الحملة تضمنت توزيع الهدايا والمطبوعات على الجمهور والتواجد طوال اليوم لتقديم الدعم والتثقيف للجمهور وتسهيل استفادتهم من الخدمات التي على الشاطئ مشيرا إلى أن الحملة لاقت إشادة كبيرة وثناء من قبل الزوار لاسيما الذي يتزايدون طوال أيام العيد من خلال الاستبيان الذي تم توزيعه على الجمهور .

وأوضح الشامي إلى أن الحملة تعد من البرامج الهامة لبلدية الحميرية في إطار التواصل المجتمعي وزيادة توعية الجمهور لجعل البيئة عنوان فعاليات العيد في رمضان.



•• الشارقة - الفجر:

أطلقت بلدية الحميرية حملتها التي حملت عنوان (سلامتك أولا) واستهدفت زوار ورواد شاطئ الحميرية خلال أيام العيد والرماية إلى تثقيف الجمهور بمتطلبات الوقاية خلال تواجدهم لممارسة السباحة على شاطئ الحميرية .

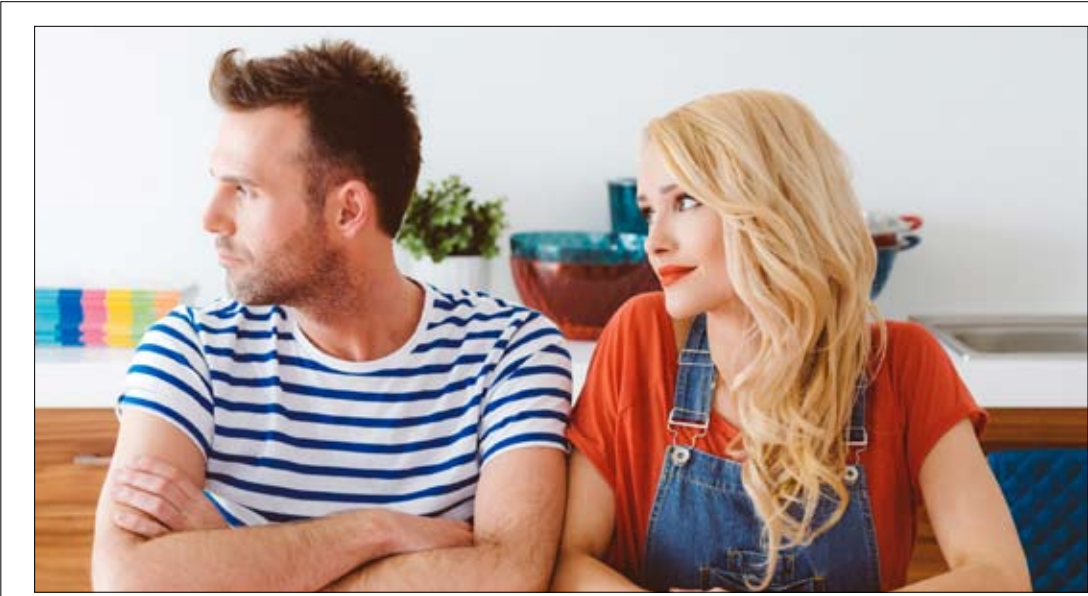
وقامت فرق عمل البلدية بمفاجأت الجمهور خلال أيام العيد بتوزيع هدايا تذكارية على مرتادي الشاطئ وشملت قبعات رأس وملابس رياضية وهدايا متنوعة تحمل شعار الحملة لتتلاقى مع أهداف الحملة والتي تحمل مضمون يعد من أوليات أهداف البلدية .

وقال مبار راشد الشامسي مدير بلدية الحميرية بأن إدارات البلدية وأقسامها تكاملت جهودها للتحضير لهذه الحملة الحديثة والتي لها مضامين إيجابية في الحفاظ على فرحة مرتادي شاطئ الحميرية خلال إجازة عيد الفطر السعيد .

وانتهز الشامسي المناسبة وهنا قيادة الدولة

منوعات الفكر

23



تطرح كل امرأة على نفسها أحياناً هذا السؤال، ويحتار بعضهن في الجواب إذ يعتقدن أن أزواجهن يراوغون أو يكذبون منعاً لجرح كرامتهن أو تهرباً من الحقيقة. يكشف هذا المقال لك مزاعم رجلك إذا كان فعلاً لا يزال مغرمًا بك أم أن حبه بدأ يتلاشى.

زوجك . . اكتشفي هل مازال يحبك؟



أصبحت الدلائل الآن بين يديك، ويمكنك استنتاج حقيقة ما إذا كان زوجك ما زال يحبك. وفي الأحوال كافة، لا تنسي مسؤولياتك في هذا الموضوع، وما الذي جعل زوجك يتعلق بك أو ينأى عنك!



3 نيل إعجابك
أحد الدلائل التي تشير أيضاً إلى أن رجلك فعلاً لا يزال مغرمًا بك هو محاولته لنيل إعجابك، فيسألك عما ترغبين، ويلبي احتياجاتك اليومية، ويجعلك تشعرين بأنه حاضر دائماً لمساعدتك. ومن المهم في هذا المجال ألا تبالغي في طلباتك وتجعليه يستاء من كثرتها.

4 هل زوجك سعيد؟
الزوج المغم لا يتشكى دائماً ويندب حظه في كل لحظة. وإذا كانت حياتكما تختصر في العمل والنوم وتلبية احتياجات المنزل فقط، فهذا لا يؤكد أنه لا يزال مغرمًا. يبقى الزوج المغم في أدق الظروف سعيداً ومحباً للحياة، ويغتنم الفرصة ليمدحك عندما تصنعين شيئاً جميلاً، ويظهر الإعجاب على وجهه ولو لم يتكلم.

5 الرجل الكتوم
ثمة رجال لا يتكلمون كثيراً، وقد يكون السبب في ذلك طبع موروث لا أكثر. وربما تتساءلين: هل يحبني فعلاً هذا الرجل الصامت الذي لا يعبر عما يخالج نفسه؟ نعم! هذا الرجل قد يكون مغرمًا بك أكثر مما تعتقدين إذا كنت تلمسين اهتمامه بك ورعايته لك. أما إذا كان مقتصدًا في الأفعال كما هو في الكلام، فإن ثمة مشكلة تقف عائقاً بينكما وعليك البحث عن أسبابها.

6 دلائل بايجاز
كي لا تيقين في حيرة من أمرك نعود إلى استعراض بايجاز الدلائل التي تقنعك بمحبته لك أو بزوالها:

- يهتم بنفسه وبشكله لينال رضاك.
- يعتني بهندامه وبأسلوبه عندما يكون برفقتك أمام الآخرين لتكوني فخورة به.
- يظهر حبه لك من خلال بعض الاهتمامات الصغيرة كتحضير طعام الفطور لك أو القهوة لتتناولاها معاً، أو حضور برنامج تلفزيوني في سهرة ممتعة، أو تقديم هدية متواضعة وغيرها من تصرفات.
- يكتب لك خاطرة في أثناء تغيبه في العمل أو يجري اتصالاً هاتفياً يعبر فيه عن شوقه لك.
- يشجعك على حضور المناسبات المهمة عائلياً أو

التي كان الدم يفر من وجنتيها؟ أسئلة طالما تلقيناها على أنفسنا كل امرأة تمر في الحالة عينها، لكن هذه الأسئلة غير محقة تجاه نفسك وتجاه الرجل الذي تحبين، فالثمن الذي تدفعينه لتلتقين أضعافه بوجود فلدات كبدك يتحلقون حولك، والرجل الذي يمضي العمر معك لا يهمله بضع علامات تشير إلى مفاعيل التعب أو الزمن بقدر ما تهمله سعادتك وسعادة الأطفال الذين يكبح لأجلهم. أما إذا أصريت للتأكد من محبته لك، فإليك بعض الدلائل.

1 اقبلي الاختلاف
كل فتاة أو امرأة تعتقد أن الحبيب ينبغي أن تكون له وسائل التعبير عنها كما تشعر هي بها، وأن أفكاره يجب أن تتطابق مع أفكارها، وأن ذوقه في الأشخاص والأشياء ينبغي ألا يختلف عن ذوقها، وعندما يتصرف بالعكس فإنها تترجم ذلك التصرف بأنه لا يحبها فيتلاعب بالشك بأفكارها! h قبلي أولاً الاختلاف الطبيعي بين نظرة الرجل ونظرتك قبل الحكم على مشاعره.

2 البوح بالحب
عكس ما كنت تفكرين وأنت فتاة بأن الحبيب سيمطرك بعبارات الحب والغزل، وإذا به بعد فترة من الزواج قلماً يبوح لك بمشاعره. أما إذا كان لا يزال يصف لك ما يختزنه في صدره من أحاسيس جميلة تجاهك فأنت امرأة محظوظة. لكن الأهم من الكلام العاطفي هو الأفعال فإذا دماك إلى عشاء في مطعم، أو إلى تمضية عطلة آخر الأسبوع في الخارج، أو قدم لك هدية في غير مناسبة فهذا دليل على اهتمامه بك.

عندما قررت العيش مع رجل تحت سقف واحد لأجل بناء عائلة، كان الحب مدماك هذا البيت. فوضعت يدك في يده بحثاً عن مستقبل رغيد يغمره الاطمئنان وتقوى الثقة روابطه. وما أنت بعد مرور سنوات، ترسلين أولادك إلى المدرسة، وتعتنين بصغيرك الذي يهرول في البيت أمامك، وتعهدين الأهل، وتهتمين بشؤون المنزل، وتنجزين ما يريح زوجك من عناء عمله، ثم تتاملين وجهك المرأة إذا تبقى من وقت لديدك! وتسايلن نفسك: هل ما زال زوجي يحبني بعد هذه السنوات كافة؟ لقد غير العمر ملامحي وأثقلني المسؤوليات بالهموم والتعب، فأين أنا اليوم من تلك الفتاة اليا نعة



مواد طبيعية لتنظيف منزلك خالية من السموم

لأن تركيبة منتجات التنظيف لا تظهر بالضرورة على الأغلفة، ولأن كثيراً منها يحتوي على عناصر سامة تطرح خطراً على الصحة، سنساعدك على اختيار مواد طبيعية للتنظيف خالية من السموم.



الفضية. عند تسخينه أو تذييبه في ماء ساخن، تزيد فاعليته لكن حاولي ألا تنتشقيه!

حجر الصلصال أو الفضة
منتج مثالي لتنظيف الأسطح الصلبة التي يمكن شطفها بالماء.

إنه عنصر مظهر وكاشط لكنه لا يصبح عدائياً عنصر قاعدي وفاعل وقليل الكلفة ومتعدد الاستعمالات: يزيل الدهون والترسبات ويتخلص من الروائح المزعجة والجراثيم والعفن ويعيد للمعان إلى الزجاج والأواني

استعمال مسحوق الغسيل العادي. القشرة منقوعة بعناصر الصابونين الطبيعية والقابلة للذوبان في الماء. لاستعمالها، ضعي بين 5 و7 قشور صغيرة في كيس قطني مغلق داخل لفافة قماشية.

الخل الأبيض
عنصر قاعدي وفاعل وقليل الكلفة ومتعدد الاستعمالات: يزيل الدهون والترسبات ويتخلص من الروائح المزعجة والجراثيم والعفن ويعيد للمعان إلى الزجاج والأواني

تبييض الغسيل
هذا المنتج غير معروف بالقدر نفسه لكنه فاعل جداً لتنظيف البلاط لأنه مضاد للجراثيم ويمكن استعماله لتبييض الغسيل أيضاً. عند تذييبه في الماء، يزيل البقع العنيدة التي خلفها الشاي أو الفاكهة أو العرق على الأقمشة. لكنه عنصر متآكل لذا يجب وضع قفازات مطاطية عند استعماله!

خلاصة شجرة السبندوس
خلاصة فاعلة لغسل الملابس تُفني عن

بيكربونات الصوديوم
تتعدد مزاياه المنظفة من دون أن يسبب الحساسية؛ إنه عنصر كاشط وناعم ويمكن استعماله للتنظيف وللتخلص من الروائح الكريهة وإزالة الترسبات. عند استعماله بنسخة جافة، يعطي أفرأ كاشطاً خفيفاً ويصبح ملطفاً كلما أضفنا إليه الماء. يمكن الاحتفاظ به لسنوات بعيداً عن الضوء والرطوبة في غلافه الأصلي أو داخل علبه غذائية بلاستيكية شرط أن تكون مغلقة وسميكة.

الزيوت الأساسية
هذه الزيوت فاعلة للتخلص من الروائح الكريهة وتطهير الغسيل. لكن يجب استعمالها بأكبر قدر من الحذر، ومن الأفضل الالتزام بتوصيات الصيدلي لأنها قد تسبب الحساسية! لا تستعملها مع المصابين بحساسية، ولا يوصى بها أيضاً للأولاد قبل عمر الثالثة أو للنساء في فترة الحمل والرضاعة.

ألياف بديلة
هي ألياف بديلة ممتازة على المستويين الاقتصادي والبيئي، إذ تنظف النوافذ من دون مواد كيماوية، وتزيل الغبار عن المفروشات من دون استعمال الرذاذ الذي قد يكون ساماً بسبب الهباء الجوي حتى لو كان يحتوي على شموع طبيعية. تسحب هذه الألياف الغبار عند استعمالها بنسخة جافة، والأجسام الدهنية عند استعمالها بنسخة رطبة. ويمكن تنظيفها في الغسالة حتى 300 مرة!



أشاد عدد من كبار المسؤولين في حكومة الشارقة باختيار اللجنة الدولية لعواصم الكتاب العالمية في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو" إمارة الشارقة عاصمة عالمية للكتاب لعام 2019 تقديراً لدورها البارز في دعم الكتاب وتعزيز ثقافة القراءة وإرساء المعرفة كخيار في حوار الحضارات الإنسانية لتسجل الشارقة بذلك لقب أول مدينة خليجية تنال هذا اللقب والثالثة في الوطن العربي ومنطقة الشرق الأوسط.



منوعات الفكر 24

مسؤولو الشارقة يشيدون باختيار الإمارة عاصمة عالمية للكتاب للعام 2019

وأضاف الشامسي أننا كمواطنين في إمارة الشارقة نضجر بجهود صاحب السمو حاكم الشارقة وقرينته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي في الاهتمام بالإنسان وعقله وبناء شخصيته على الفكر الناضج المتكّن على القراءة والإطلاع وبناء ثقافته العربية التي تستوعب كافة العلوم والمناهج وتقبل الآخر في مشهد نحن أحوج إليه في عصرنا لتكامل الثقافات والذي يميز الشارقة في كل فعالياتنا وما ننظمه دوريا من مهرجانات وملتقيات.

وأكد أن هذه الرؤية المبكرة التي خطها صاحب السمو حاكم الشارقة من تنظيم معرض الشارقة الدولي للكتاب بشكل سنوي واهتمام بالثقافة والمسرح وتأييد الكتاب وإطلاق مبادرة ثقافة بلا حدود بخلاف دعم المؤلفين وتنظيم الامسيات والملتقيات الأدبية ودعم روافد المعرفة يمثل شعارا واضحا للعيان وأسلوب حياة ارتضاه سموه لإبنائه وبناته ولكافة الأجيال في العمورة لتكون القراءة هي الحظن الذي يجمع الجميع في رحابه.

وهنا الشامسي صاحب السمو حاكم الشارقة وإمارة الشارقة على هذا الاستحقاق الذي يضاف لإمارة الشارقة التي نالت العديد من الألقاب من العاصمة الثقافية وعاصمة الثقافة الإسلامية عاصمة الصحافة العربية وغيرها من الألقاب التي تتوج عطاء الشارقة وما تقدمه من خبر وعطاء للإنسانية في مشارق الأرض ومغاربها.

وتقدم كل من مصبح بالعديد الكتبي وخليفة عبد الله بن هويدن عضوا المجلس الوطني الاتحادي السابقين بالتهنئة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة لنيل الشارقة لقب العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019م واعتبرا أن ذلك إنجاز ثقافي يضاف لرصيد إمارة الشارقة في تاريخها الحاضر المسطر بنور وهاج من العمل الثقافي البارز.

وعربا عن سعادتهما بهذا الوسام الذي يتواصل مع ما تقدمه إمارة الشارقة من فيض كبير للعناية بالكتاب والنجاح الباهر الذي حققه معرض الشارقة الدولي للكتاب بعد أن أصبح منارة عالمية يلتف حولها أهل الكتاب والمعرفة من العالم سنويا في الشارقة لحضور العرض وطرح إبداعاتهم الثقافية والأدبية والعربية في هذا القاء السنوي بجانب جهود دائرة الثقافة في حكومة الشارقة وغيرها من المؤسسات التي تنفذ توصيات حاكم الشارقة ليكون للثقافة حضورها البارز محليا ودوليا مقترنا مع اسم الشارقة.

وأشار ابن هويدن إلى أن هذا اللقب هو لقب مستحق لامارة الشارقة في تواصل عطائها الذي ملأ الأركان بوجهه من عناية قل مثيلها في أي أرض غير الشارقة عملا برؤية حاكم الشارقة الثاقبة في أهمية الثقافة للانتقال نحو المستقبل.

وبارك ابن هويدن لصاحب السمو حاكم الشارقة وإمارة الشارقة هذا التقدير الذي جاء في وقته ودعا إلى مواصلة الجهود لتكون الثقافة هي المحرك الفاعل والرئيسي لكافة الأنشطة والفعاليات.

وأكد مصبح بالعديد الكتبي اهتمام إمارة الشارقة كجزء من دولة الإمارات العربية المتحدة بالثقافة منذ قيام الاتحاد حتى أصبح نهجا متقدرا يشار إليه بالبنان بين عواصم ومدن العالم.. مستعرضا العديد من الإنجازات التي برعت فيها الشارقة بفضل توجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة في الاهتمام بالكتاب من خلال إنشاء سموه هيئة الشارقة للكتاب ومن قبل المكتبات داخل الشارقة وخارجها ودعم سموه للكتاب وتوزيع الكتاب على كل اسرة إماراتيه وطرح الجوائز التي تدعم المتكبرين والكتبات في كل مكان واهتمام سموه بالتوثيق والتأليف. مشيرا إلى أن تلك الأمور تؤكد استحقاق الشارقة لهذا اللقب فهي عاصمة مدائن الثقافة والمعرفة.



وقال سعادة أحمد العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب ان اختيار منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو" إمارة الشارقة عاصمة عالمية للكتاب يأتي نتاج مشروع ثقافي كبير أرسى دعائمه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة منذ أكثر من أربعة عقود، فما قدمته الإمارة بتوجيهات سموه بشكل إضافي كبيرة للتجربة المعرفة والعربية والثقافية للمنطقة والعالم العربي والإسلامي، إذ نجحت الشارقة في تحويل الكتاب من وسيل للمعرفة إلى سبيل للنهوض والارتقاء والتواصل وفتح سبل الحوار وبناء العلاقات مع مختلف بلدان العالم.

وأضاف أن ما يؤكد اللقب الجديد هو عمق التجربة الثقافية للإمارة وحضور منجزاتها ومشاريعها ورواها على المستوى العالمي، إضافة إلى أنه يدعم مسيرتها كعاصمة للثقافة في المنطقة، شرعت أبوابها لمختلف أشكال الفعل المعرفي والإبداعي واستقطبت الحراك الثقافي عربيا وعالميا لتفتح مسارات جديدة للسلام والخير والرفق الإنساني.

ووجه العامري بهذه المناسبة تهنئته إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وإلى الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي مؤسس ورئيس جمعية الناشرين الإماراتيين رئيس اللجنة المنظمة للكتاب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب وإلى أبناء الجتمه الإماراتي وكل العاملين في صناعة الكتاب والمعرفة محليا، متمنيا أن يظل الكتاب سبيل نهضتنا وريادتنا عربيا وعالميا.

من جانبه قال سعادة مروان بن جاسم السركال المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير "شرق" أننا نبارك لدولة الإمارات وللشارقة هذا الإنجاز الذي يضاف إلى رصيد منجزاتها الكبير ويؤكد وضوح الرؤية وعمق الاستراتيجية الثابتة التي تتطلق منها فما تحصدته الإمارة اليوم نتاج سنوات طويلة من العمل توحدها فيها الجهود وتعاونت فيها قطاعات الإمارة المختلفة للوصول إلى ما تحتل به اليوم من إنجاز.

وأضاف ان هذا إنجاز إماراتي كبير وعميق المعاني يفسر به كل إماراتي وكل عربي وكل محب للمعرفة والكتاب في هذا العالم، وما لا شك فيه أن اختيار الشارقة لهذا اللقب سينعكس على مختلف أشكال الحراك والنمو المعرفي والسياحي والاقتصادي في الإمارة، خاصة أن الشارقة أسست مثل هذه الإنجازات ونجحت في بناء منظومة عمل وبنى تحتية تؤهلها لتحقيق التفاعل الحقيقي مع اللقب.

وقالت مروة عبيد العنقوبي رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين " يغمرا الفخر اليوم ونحن نحتمي باختيار الشارقة عاصمة عالمية للكتاب فكاننا نشارك صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي ومختلف العاملين في الشأن الثقافي فرحة جني ثمار العمل المتواصل الذي لم يهدأ ولم يتوقف منذ عقود طويلة إذ يتوج اللقب مسيرة جهد كبير ظل فيها الكتاب هو الركيزة والأساس في كل ما تقدم عليه الإمارة من رؤى ومبادرات ومشاريع."

وأضافت العنقوبي ان اللقب الجديد يدفعنا للعمل أكثر ويحملنا مسؤوليات جديدة نضعها على أنفسنا لنؤكد فيها جدارة واستحقاق دولة الإمارات وإمارة الشارقة هذا المنجز العالمي فكل منا في الدولة دور ومهمة وتأثير لتظل الشارقة عاصمة حضارية منيرة للثقافة والمعرفة والكتاب.

من جهته قال راشد الكوس المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين انه ليس غريبا أن تحصل الشارقة على هذا اللقب إذ وضع

الماضي حين وضع صاحب السمو حاكم الشارقة الثقافة حجر أساس للنهوض بالإمارة وأبنائها فتأسست الجمعيات الثقافية وأطلق معرض الشارقة الدولي للكتاب وتنامى دور المؤسسات لنصل اليوم إلى شرف تقلد وسام المعرفة أمام العالم ونقل له: لم تنته المسيرة ونحن ماضون لبطل الكتاب سبيلنا نحو المستقبل ونظل المعرفة مشروعنا في كل ما نطمح إليه وتبقى الثقافة مساحة حوارنا الأرحب مع العالم.

وأشاد مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام بالجهود الكبيرة التي تبذلها الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي مؤسس ورئيس مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين في سبيل دعم الكتاب والثقافة على المستويين المحلي والعربي والدولي.. مشيرا إلى ان ما تقوم به الشيخة بدور القاسمي وما أثمرت عنه جهودها يؤكد الرؤية الاستراتيجية العميقة التي رسمها صاحب السمو حاكم الشارقة لضمان استدامة الحراك الثقافي والبناء المعرفي في إمارة الشارقة.

كما أشاد مبارك راشد الشامسي مدير بلدية الحميرية بالمكانة المستحقة التي بلغتها إمارة الشارقة بفضل رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة لنيل الشارقة العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019م، وقال إن المسيرة المشرقة التي خطها صاحب السمو حاكم الشارقة في سجل إمارة الشارقة وللحافل بالإنجازات في مجال المعرفة والقراءة وتشجيعه على مدى أكثر من أربعين عاما في توجيه المجتمع والإجيال على حب الكلمة المقروءة هو ما أهل الشارقة وبجدارة لنيل هذا اللقب الغالي والذي يتوج صفحات الشارقة بمداد من ذهب بما قدمته وتقدمه للقراءة وللكتاب وللتشجيع على اقتناء الحرف والنمساك بأجديات الثقافة.

الجديد هو تكريم مستحق لصاحب الرؤية الحكيمة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي سخر أكثر من أربعة عقود من حياته لدعم قضية نبيلة تمثلت في إلباس الشارقة ثوب المعرفة والثقافة كهوية حضارية عريقة وسمه لصيغة تميز أبنائها فأعطاهما من جهده ووقته وصلها برؤيته الحكيمة فراحت تظفر بالألقاب وتضيف إلى سجلها الحافل بالإنجازات اللقب تلو اللقب فنال لقب عاصمة "الثقافة العربية" ثم "الثقافة الإسلامية" و"السياحة العربية" لتتكامل بالأمس بلبق جديد يليق بها أسوة بالألقاب الأخرى والألقاب المستحقة لاتزال كثيرة ودرب التميز الحضاري طويل وزاهر.

وهنا المدفع الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي مؤسس ورئيس جمعية الناشرين الإماراتيين ورئيس اللجنة المنظمة للثقافة العاصمة العالمية للكتاب.. ثمنا دورها في تمكين الشارقة من حصد هذا اللقب المميز وأكد أن مركز اكسبو الشارقة لن يدخر جهداً لتكون الشارقة على مستوى هذا اللقب الذي استحقته عن جدارة.

وقال سعادة محمد حسن خلف مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام انه لا يسعنا في مثل هذا اليوم إلا أن نكون فخورين بما حققته الشارقة فكل مقدره من اللقب الذي نالته حكاية طويلة إذ "العاصمة" هي المحور والمركز الذي تنطلق منها المدنية والحضارة والرفق و"العالمية" هي الصورة الكلية لسلسلة الجهود التي بذلتها الإمارة بتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة حيث فتح مع العالم حواراً إنسانياً بليفاً قوامه المعرفة والبناء والخير أما المفردة الأخيرة من اللقب "الكتاب" فهي ما انطلق منها مشروع الشارقة الحضاري والثقافي منذ سبعينيات القرن

الإنجازات العظيمة والمشرقة التي شهدتها دولتنا الغالية منذ تأسيسها والتي تتوالى فصولها وصولاً إلى احتفالها بيوبيلها الذهبي في عام 2021.

وأضافت أننا لم نعد نتاجاً بالألقاب والإنجازات التي تحققتا شارقنا أو دولتنا لأنها إنجازات واختيارات تصادف أهلها في كل مرة، وهل هناك أحق من الشارقة بالفوز بلبق العاصمة العالمية للكتاب وهي التي يدل اسمها عليها بأنها شارقة العلم والثقافة التي تنهل من شغف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بالكتاب كسبيل للمعرفة والثقافة والرفق وهي التي اتخذت الكتاب هوية حضارية للنهوض الإنساني وجسراً للتواصل والحوار مع مختلف دول العالم.

وأعربت مدير إدارة التنقيف الصحي عن فخرها بالدور الرائد للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي مؤسس ورئيس جمعية الناشرين الإماراتيين ورئيس اللجنة المنظمة للثقافة العاصمة العالمية للكتاب في نجاح الشارقة بحصد هذا اللقب وهي التي تجرعت شغف والدها بالكتاب فراحت تسقي غرسه الثقافي ونجحت في حصاد فاكهة من فواكه ألقابها وثمرات إنتاجها المعرفي والثقافي الذي لا ينضب من بساتين مدينة الحوار والتلاقي.

من جانبها أكدت سعادة إيمان راشد سيف مدير إدارة التنقيف الصحي في المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة أن فوز الشارقة بلبق "العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019" هو تكريم للشارقة تاريخاً وأرضاً وثقافة ولغة وطموحا وهو تقديرٌ لصاحب الرؤية التي جعلت جل اهتمامها الاستثمار بالإنسان والارتقاء بمعرفته وثقافته وتعزيز رقيه الحضاري بين شعوب الأرض قاطبة.

وقالت إن اختيار الشارقة عاصمة عالمية للكتاب من قبل اللجنة الدولية لعواصم الكتاب العالمية في منظمة "اليونسكو" كان مسالة وقت في مسار



منوعات الفكر 25

اهم النصائح والارشادات

بعد الأربعين . . هل تزيد مخاطر الحمل

يزداد عدد الأطفال الذين يولدون بعدما تتجاوز أمهاتهم الأربعين لكن تكثر الأفكار الموروثة في هذا المجال... هنا نظرة إلى أبرز هذه الأفكار، وتفاصيل في شأنها.



خطر النزف، أو احتمال انسداد عنق الرحم والحاجة إلى وقف الحمل...

تكون الأم في عمر الأربعين بارعة بقدر الأم في عمر الثلاثين؛

تدرك الأم في هذا العمر أنها تحمل للمرة الأخيرة وتشعر بقلق وتطرح تساؤلات كثيرة،

لكنها تنتظر ولادة الطفل بفارغ الصبر وتطبق توصيات الطبيب بحذافيرها وتربطها علاقة وثيقة بطفلها قبل ولادته.

حياتها (وسائل النقل، المهنة، الاعتناء بأولاد آخرين...).

بعد عمر الأربعين، تحصل الولادة عموماً قبل أوانها بسبب السكري أو ارتفاع الضغط لأن هذه المشاكل تؤثر في نمو الطفل. يؤدي الحمل المتعدد أيضاً إلى ولادة مبكرة بسبب وزن الطفل.

تصبح الولادة القيصرية معياراً دائماً؛ لا يُعتبر العمر وحده مؤشراً طيباً لكن تصبح الولادة القيصرية أكثر شيوعاً بعد عمر الأربعين لتجنب

الثلث الصبغي. إذا فاق ذلك الخطر معدل 1/250، يقترح الطبيب إجراء فحص المياه الجارية خلال الفصل الأول من الحمل كي يحصل على النمط النووي للجنين ويكشف عن أي اختلالات محتملة. أو يمكن تشخيص الثلث الصبغي قبل الولادة عبر فحص دم لكنه لا يقدم المعلومات الدقيقة نفسها. في مطلق الأحوال يتوقف القرار على الأم أو الثاني.

يزداد احتمال حصول ولادة مبكرة؛ لا تتعلق الولادة المبكرة بعمر الأم حصراً بل بظروف

متقدمة من الحمل بعمر المرأة مباشرة بل تنجم عن اختلالات الرحم التي تزداد حدة مع التقدم في السن (شيخوخة الأنسجة والأوعية الدموية...).

تكون التجربة أكثر سهولة في الحمل الأول؛ يحصل بعض المضاعفات خلال الحمل الأول مثل ارتفاع ضغط الدم.

يتفاعل جسم المرأة مع مستضدات شريكها لكنه يعتاد عليها في تجارب الحمل اللاحقة. لكن إذا قررت المرأة لاحقاً إنجاب طفل من رجل آخر، قد يزداد احتمال ارتفاع ضغط الدم بقدر ما حصل في تجربة الحمل السابقة.

لا تتغير المتابعة الطبية بغض النظر عن عمر المرأة؛

ما من تدابير خاصة للمرأة الحامل بحسب عمرها لكن يختلف عدد الفحوص والاستشارات الطبية بحسب المشاكل الصحية السابقة وعوامل الخطر لدى كل امرأة.

في عمر الأربعين، تزداد المخاطر الصحية المحتملة قبل الحمل وخلالها لذا تبرز الحاجة إلى تكثيف المراقبة. تكون استشارة الطبيب قبل الحمل ضرورية لتحسين المتابعة الطبية وتقليل المخاطر عبر أخذ علاجات وقائية (حمض الفوليك، فيتامين D، يود...).

يتراجع مسار نمو الأطفال في هذا العمر؛ قد تؤدي أمراض الأم وشيخوخة أوعيتها الدموية إلى إبطاء نمو الجنين لذا يكون الطفل أصغر حجماً عند ولادته.

في المقابل يزداد احتمال إصابة الأم بسكري الحمل بعد عمر الخامسة والثلاثين، ما يؤدي إلى نمو الجنين بشكل مضطرب وحصول ولادة مبكرة أحياناً.

يصبح فحص المياه الجارية إلزامياً؛ لم يعد العمر مؤشراً على ضرورة إجراء فحص المياه الجارية، لكن يسمح هذا العامل باحتساب خطر

يحصل الحمل بعد محاولات متعددة؛ يتراجع مستوى الخصوبة مع مرور الوقت ويهبط بوتيرة متسارعة بعد عمر الخامسة والثلاثين.

في عمر الأربعين تتراجع فرص الحمل بنسبة الضعف. مع ذلك يبقى الحمل الطبيعي ممكناً بعد هذا العمر.

في هذا العمر لا يمكن اللجوء إلى التلقيح الاصطناعي؛

يمكن اللجوء إلى هذا الخيار حتى عمر الثالثة والأربعين لكن تتراجع النتائج الإيجابية بعد عمر الخامسة والثلاثين بسبب انخفاض عدد البويضات وضعف نوعيتها.

تزداد فرص الحمل المتعدد؛ يرتفع احتمال الحمل بتوائم لدى الأم التي أنجبت أولاداً آخرين في السابق، وتزداد فرص الحمل المتعدد عند اللجوء إلى تقنيات الحمل الاصطناعي، لكن يمكن الحد من هذا الاحتمال بمساعدة أهل الاختصاص.

يزداد احتمال الإجهاض اللاإرادي؛

بعد عمر السابعة والثلاثين، قد تحمل البويضات شواب كروموسومية تمنع تخصيبها وتعيق تثبيت الحمل وتكبح نمو الجنين وتسبب الإجهاض. لكن لا تتعلق حالات الإجهاض في مراحل



بين الخمسين والسبعين . . تصوير الثدي بالأشعة ضروري

الدراسات إلى أن الفحص لن يرصد على الأرجح أي سرطان يمكن أن يغير متوسط العمر المتوقع، بل سيميل إلى إيجاد سرطان غير مؤكد خلال هذه الفترة“.

يتعلق أصعب سؤال بتحديد ما يجب فعله بعدما يكشف تصوير الثدي بالأشعة داء السرطان. هل أنت مصابة بمشاكل صحية تجعل الخضوع للجراحة والتعرض للأشعة عبئاً لا يستحق العناء؟ في هذه الحالة، ربما ترغبين في التخلي عن الفحص نهائياً. لكن إذا كنت تظنين أن علاج السرطان سيقوق حياتك النشطة، فمن الأفضل أن تتابعي إجراء الفحص.

اليوم يطول عمر الناس أكثر من أي وقت مضى. من المتوقع أن تعيش المرأة في عمر الثمانين تسع سنوات إضافية. إذا كنت تتمتعين إذا بصحة جيدة، من المنطقي أن تتابعي إجراء الفحص بعد السبعين وحتى في بداية الثمانين.

توصي (جمعية السرطان الأميركية) بأن تتابع المرأة الخضوع لتصوير الثدي بالأشعة ما دامت تتمتع بصحة جيدة وتتوقع أن تعيش لعشر سنوات وما فوق.

النساء الأكبر سناً يتباطأ نسبياً ويمكن معالجته بسهولة. صحيح أن تصوير الثدي بالأشعة يرصد اليوم السرطان الذي لا يمتد إلى مناطق أخرى طوال سنوات، لكن مع مرور كل سنة تتراجع نسبة النساء اللواتي يبقين على قيد الحياة حتى تلك المرحلة.

ما العمل؟ إذا كنت في عمر الخامسة والسبعين وما فوق، ربما ترددين في متابعة الخضوع لتصوير الثدي بالأشعة. تقترح د. نانسى كيتينغ، أستاذة في الطب وسياسة الرعاية الصحية في كلية الطب بجامعة هارفارد وطبيبة في مستشفى “بريفهام” للنساء التابع لجامعة هارفارد، استشارة الطبيب دوماً. بحسب رأيها، يستعمل الأطباء أدوات لاحتساب متوسط العمر المتوقع بناءً على العمر والوضع الصحي الراهن.

توضح في هذا المجال: ”إذا كان متوقعاً أن تعيش النساء عشر سنوات إضافية، أوصي بمتابعة الخضوع لتصوير الثدي بالأشعة. لكن إذا كان متوسط العمر المتوقع أقل من ذلك، تشير

يتوقف القرار على عوامل عدة، من بينها احتمال الإصابة بسرطان الثدي ومتوسط العمر المتوقع والخيار الشخصي.

مع التقدم في السن لا يتغير الجسم وحده، بل تتغير أيضاً التوجهات المرتبطة بطريقة الاعتناء به. تشكل التوصيات المتعلقة بفحوص سرطان الثدي خير مثال على ذلك. توصي التوجيهات التي تقترحها راهناً (فرقة العمل الأميركية المعنية بالخدمات الوقائية) النساء بتصوير الثدي بالأشعة كل سنتين بين الخمسين والخامسة والسبعين إذا كان احتمال إصابتهن بسرطان الثدي متوسطاً. بالنسبة إلى النساء الأكبر سناً، تحدثت الجهة نفسها عن غياب الأدلة الكافية على مخاطر تصوير الثدي بالأشعة ومنافعه كي تركز عليها أية توصيات محددة.

صحيح أن سرطان الثدي يُعتبر سبب الوفاة الأساسي ضمن فئة النساء الأكبر سناً، لكن لم تشارك نساء فوق عمر الخامسة والسبعين في دراسات حول تصوير الثدي بالأشعة. لكن تبرز أدلة مفادها أن معظم حالات سرطان الثدي لدى

يرتبط لدى النساء بالتقلبات الهرمونية افضل الحلول للتعامل مع الصداع النصفي

النصفي، فتتراجع النبويات، وربما تختفي اعتباراً من الربع الثاني. لكن ليس الحمل فترة مريحة بالنسبة إلى المرأة التي تصاب بصداع نصفي مع هالة، إذ تترافق هذه الحالة مع مجموعة أعراض مثل الاضطرابات البصرية وتلعثم الكلام والشعور بالوخز قبل ساعة من بدء

أفضل وسائل منع الحمل في ثلث الحالات، تؤدي وسائل منع الحمل إلى تفاقم الصداع النصفي ولكنها قد تحسن الوضع أو لا تعطي أي مفعول في الحالات المتبقية.

لذا يجب اختيار تلك الوسائل بحسب وضع كل امرأة لأن الصداع النصفي الذي يترافق مع هالة يزيد خطر الإصابة بحوادث وعائية دماغية. يجب أن تختار المرأة المدخنة مثلاً علاجاً بالبروجستين وتتوخى الحذر أكثر من غيرها. أما إذا كان الصداع النصفي بلا هالة، يصف الطبيب عموماً جرعة متدنية من الأستروجين.

يرتبط جزء من نوبات الصداع النصفي لدى النساء بالتقلبات الهرمونية في مختلف مراحل حياتهن. إليك أفضل الحلول لتجاوز المشكلة.

أثر الدورة الشهرية يصاب بعض النساء بالصداع النصفي كل شهر. لكن تقع 7% منهن فقط ضحية الصداع النصفي المرتبط بالدورة الشهرية، إذ يتأثر هذا الصداع بنشاط منطقة الهاد الدماغية كونه ينعكس على التقلبات الهرمونية. ويتأثر بعض النساء أيضاً بتراجع مستوى الأستروجين خلال الدورة الشهرية. في هذه الحالة، يمكن أخذ علاج وقائي على شكل جرعات صغيرة من هلام الأستروجين أو رقعة توضع على البشرة. يُستعمل هذا العلاج قبل 48 ساعة من الدورة الشهرية ويدوم مفعوله خمسة أيام ويسمح بتخفيف حدة النوبة أو تقصيرها. لكن إذا كانت الدورة الشهرية غزيرة وطويلة، يمكن أخذ دواء من نوع (تريبتان).

خلال فترة الحمل في ثلثي الحالات، يكون الحمل أشبه باستراحة من الصداع



منوعات الفكر

26

بعد بضع ثوانٍ من الصمت حثّ خلالها مشابكه العصبية على العمل، أخبرنا جاك سايدج أخيراً بأنه يعاني منذ ثماني سنوات خطباً ما أو أن دماغه (صار... ما الكلمة؟ مشوشاً)، على حد تعبيره. بعد ثماني سنوات من معاناته تشوش الذهن، أربع سنوات من تشخيص الأطباء إصابته بالزهايمر، وستين من تلقيه علاجاً مبتكراً، يؤكد سايدج أن دماغه يتلقى دفقاً من الذكريات تبدو له جديدة أو على الأقل يسهل عليه استرجاعها. ظنّت ابنته كايث أنه بدأ فجأة بالتكلم عن ماضيه لأنه أدرك أن نهايته اقتربت. توضح: (من المفترض ألا يعرف من أكون في هذه المرحلة).



حقن الدماغ بالخلايا الجذعية.. هل يعالج الزهايمر؟!

حصلوا على خلايا جذعية كانوا يستخدمونها من الأجنة المتبقية بعد عمليات الإجهاض. وساهمت ضغوط المجموعات المناهضة للإجهاض في إقفال البرنامج. بعد 15 سنة، كان دوما يساعد الجراح التجميلي مايكل إيلام في عملية شد وجه أحد مرضى باركنسون، عندما قال إيلام: (يجب أن نتكلم عن الخلايا الجذعية). عرّف إيلام دوما إلى الدكتورين مارك بيرمان وإليوت لاندز، مؤسسي شبكة الخلايا الجراحية. كانا يعملان على فصل الخلايا الجذعية عن الدهون باستخدام جهاز طرد مركزي (يمكنك براءة اختراعه) ليحقنها بعد ذلك في الركبتين والوركين ومواضع أخرى تتعرض لإصابات. ويؤكد بيرمان أن عملهما نال موافقة مجلس المراجعة المؤسساتي بعد معالجتهم 1524 مريضاً من دون تأثيرات جانبية. يضيف: (إذا أردت إصلاح إصابة، تعتبر الخلايا الجذعية أفضل نسيج لذلك). في عام 2013، اقترح دوما هدفاً جديداً للعلاج بالخلايا الجذعية: الدماغ. حاول، بالتعاون مع بيرمان، ولاندز، وإيلام، إطلاق دراسة حقن الدماغ بالخلايا الجذعية. لكن محاولتهم الأولى للحصول على موافقة مجلس المراجعة المؤسساتي أخفقت لأنهم لم يجروا أي اختبار على الحيوانات. لذلك طلبوا من الدكتور أوليف كوبيوف في جامعة ولاية كاليفورنيا بنورثريدج إجراء تجارب على الجرذان. وبمساعدة عمل كوبيوف، حصل دوما على موافقة المجلس. لكن هذا الفريق قرر عدم اتخاذ الخطوة التالية المعتادة: موافقة إدارة الأغذية والأدوية. يخبر لاندز أن مجلس المراجعة المؤسساتي (كان يتوقع أن تتقدم بطلب إلى إدارة الأغذية والأدوية. لكننا نواجه مئات العقبات). تستغرق عملية الحصول على موافقة إدارة الأغذية والأدوية عادة ثماني إلى 12 سنة، وفق مجلة Medscape.com على شبكة الإنترنت. يوضح دوما أن الخلايا الجذعية تمثل (معضلة) بالنسبة إلى إدارة الأغذية والأدوية لأن (هذه الخلايا لا تشكل دواء ولا غذاء). لذلك تعتبر العيادات التي تستخرج الخلايا الجذعية من الجسم وبيعها إليه من دون إضافات أنها معفية من قيود إدارة الأغذية والأدوية. يتابع مخبراً: (تستخرج الدهون من البطن ونضعها في الدماغ خلال جراحات الدماغ منذ عشرينيات القرن الماضي. تقدم على هذه الخطوة في غالبية حالات أورام الغدة النخامية، والعصب السمعي، وأسفل الجمجمة، فضلاً عن تسرب سائل النخاع الشوكي. وإذا قررت إدارة الأغذية والأدوية منع استعمال الدهون ذاتية المنشأ في الدماغ، تتبدّل المعايير المعتمدة في الجراحة العصبية طوال قرن تقريباً).

يأمل دوما أن تعترف إدارة الأغذية والأدوية ذات يوم بعمله. لكنه يشدد على أن هذا العمل لا يحمل الانتظار.

عندما كان صغيراً، تعلم إلى جانب جون ف. كينيدي في مدرسة براونينغ في مدينة نيويورك. يتذكر: (اعتدنا مناداتها بجون جون). أدرك دوما أن علاج حقن الدماغ بخلايا جذعية الذي طوره سيواجه المعارضة. ولكن كما هي الحال مع الإنجازات كافة، يجب أن يشق أحد هذا الدرب. يقول: (كان من الممكن أن ألحق الأذى بالناس. قمت بقفزة كبيرة).

أمل ضئيل

لا يتحسن مرضى الزهايمر. يُشخّص الأطباء مرضهم، ويخسرون كرامتهم، ويموتون. يبقى المتغير الوحيد السرعة التي يوافيهم بها الموت. في عالم علاج الزهايمر المثبط، يُعتبر سايدج ودوما رمز الأمل والشك في آن. اتصل مركز تسجيل مقاطعة أورانج بجامعات ومراكز بحوث حول البلد، من بينها ستانفورد، وهارفارد، وديوك، وفلوريدا الدولية، وجامعة كاليفورنيا في ديفيس، إلا أن بعض طلبات المقابلات رفض. في حين لم تلق اتصالات أخرى أي رد. تبين أن قلة من الخبراء الطبيين ترضى التحدث عن علاج الزهايمر بالخلايا الجذعية لأنهم لا يعرفون كثيراً عنه على ما يبدو. يذكر جوشوا غريل، مدير مركز الاضطرابات العصبية المعينة للذاكرة في جامعة كاليفورنيا بأورفاين: (يتحسن مرضى الزهايمر بسبب العلاج؟ أمل أن يكون هذا الأمر صحيحاً. أتمنى أن يعود العلاج بالفائدة على المرضى لأننا بأمس الحاجة إلى علاجات مماثلة). لكنه استدرك مضيقاً: (لا تشكل دراسة واحدة ثورة. لم أقرأ شيئاً عن هذا (عمل دوما)، ولا أعلم ما التفسير العلمي خلفه).

في المقابل، اطلع دين هارتلي، مدير المبادرات العلمية في جمعية الزهايمر، على عمل دوما. يقول: (هذا مجال جديد). ولكن مع مريض واحد، (كلا، لا نستطيع أن نقول إن هذا تطور جذري). يتابع أن دراسات كثيرة أخفقت في المرحلة الثانية، التي يزداد فيها عدد من يتلقون العلاج. رغم ذلك، يؤكد أن عمل دوما مشجع، ويذكر: (نود رؤية تقدماً مماثل). لا يعني ذلك أن دوما يجري بحوثه في السر. فقد تحدث عن دراسته في منتديين عامين السنة الماضية: مؤتمر الجراحين العصبيين في سان دييغو، والجمعية الدولية للعلاج الخلوي في ممفيس. كذلك يقول إنه أوشك على أن ينهي كتابة تقرير عن عمله، ويأمل أن ينشره في مجلة علمية متخصصة.

فكرة الخلايا الجذعية

في عام 1993، كان كريستوفر دوما يعمل في مستشفى السامري الصالح في لوس أنجلس، عندما بدأ هو وزملاؤه بحقن أدمة مرضى داء باركنسون بخلايا جذعية. ويؤكد أنهم كانوا يحرزون تقدماً. حين تدخلت السياسات.

مجال الجراحة التجميلية. يذكر تورنر: (لا تبدأ فجأة بإحقام الأشياء في أدمة الناس. تكمن المشكلة في أن المرضى ينفقون مبالغ كبيرة من المال من دون أن يجنوا أية فوائد. يعرضُ دوما الناس لأذى بالغ. لا مكان للخلايا الدمنية في دماغ الإنسان). سايدج هو أول مريض في أول مرحلة من دراسة سريرية تدعى رسمياً (حقن دماغي بطيني بيني لخلايا جذعية ذاتية المنشأ، مستمدة من دهون البطن، وغير معدلة جينياً). وهكذا صار سايدج أول مريض الزهايمر في العالم يُحقن بخلاياه المستخرجة خلال عملية شفط الدهون مباشرة في دماغه. وتلقى ثماني حقن (يفصل بينها شهران) منذ نوفمبر عام 2014. يسارع دوما إلى تقديم وصف. ما زال من المبكر جداً معرفة ما إذا كان ما فعله لسايدج سيبدل العالم. لكنه يؤكد أن الأخير و19 مريضاً بعده لم يتعرضوا لأذى بسبب هذا الإجراء، وأن السلامة تشكل المعيار الوحيد في المرحلة الأولى. أما فاعلية العلاج، فتعتبر محور المرحلة الثانية، التي يأمل دوما أن تجذب بعض التمويل الخاص. بالإضافة إلى ذلك، وجه رسالة إلى جمعية الزهايمر الوطنية طالباً 700 ألف دولار كي يتمكن من مواصلة عمله. فدُعي إلى التقدم بطلب رسمي في وقت لاحق من السنة. وإذا حصل على هذه المنحة، لن يتقاضى أي مال من مرضاه.

صحيح أن هذه العملية لا تزال في بدايتها، إلا أن دوما يعرب عن حماسة كبيرة تجاه نتائج سايدج.

تطورات

ارتفعت علامات سايدج من 45 من مئة نقطة في مؤشر أداء الذاكرة في شهر مارس 2015 إلى 54 في سبتمبر 2015. كذلك نما حجم الحصين (مركز الذاكرة في الدماغ) من 5% قبل علاجه الأول إلى 28% بعد العلاج الرابع و48% بعد العلاج الثامن. يخبر سايدج، الذي يلعب الغولف بضع مرات أسبوعياً، إذا سمحت صحة قلبه بذلك: (يتحسن أدائي في هذه اللعبة). لا يشكل الدماغ علة سايدج الوحيدة، بل يواجه أيضاً تاريخاً طويلاً من أمراض القلب، التي استدعت تركيب 12 دعامة بغية إبقاء شرايينه مفتوحة. يضيف دوما بنقّة إنسان يسير أغوار الدماغ خلال عمله: (لا يمكننا التوصل إلى خلاصات عامة مستندين إلى حالة مريض واحد. إلا أن هذه نقطة تحول كبيرة).

دوما حالة شاذة في عالم الطب: جراح دماغ يستبدل بالبطع غالباً سكين غاما؛ أداة متطورة تعمل بالليزر لإزالة الأورام من الدماغ. يشتهر خارج الأوساط الطبية بعزفه على الأورغ الكهربائي في فرق متخصصة بأشهر أغاني فرق سبسينيات القرن الماضي، مثل Genesis. و Lake and Palmer، وYes and Emerson.



يخضع للتجارب باعتباره علاجاً لحالات صحية

بروتين يحافظ على شباب خلايا الدم

ربما يسمح بروتين بتحسين خلايا الدم الجذعية ويدفعها إلى التصرف كالخلايا الموجودة في أجسام أشخاص أصغر

سنأ، هل سيكون ذلك البروتين محورياً لتفعيل قوة الدم الشاب؟

يتمتع دم الشباب بقدرات شفاءية، بحسب الباحثين، لكن كيف يمكن استعماله من دون الاتكال على الواهبين؟ يشكّل

اكتشاف بروتين يحافظ على شباب خلايا الدم الجذعية خطوة مفيدة في هذا المجال.

على مستوى المعرفة والذاكرة ودرجة النشاطات الجسدية.

لكن تتكل هذه الدراسات على شباب يتبرعون بدهمهم؛ إذا أصبحت هذه الطريقة العلاج المعتمد لاستهداف الأمراض المرتبطة بالسن، لن يسهل الحصول على تبرعات كافية لتلبية حجم الطلب.

الخلايا الجذعية

ربما تقدم الخلايا الجذعية الموجودة في دمنا مقارنة بديلة. تُصنّع خلايا الدم الحمراء والبيضاء من الخلايا الجذعية التي تشق بدورها من خلايا جذعية (أصلية) تقع في النخاع العظمي. لكن مع التقدم في السن، يتراجع عدد تلك الخلايا الأصلية. لوحظ أن امرأة من بين النساء اللواتي عشن لأطول فترة في العالم كانت تحمل خليتين من هذا

ظهرت فكرة تجديد الشباب عبر دم الشباب خلال تجارب ربطت بين فئران شابة وأخرى مسنة كي تتقاسم نظام الدورة الدموية نفسه. نتيجة لذلك، تحسنت صحة الفئران الأكبر سنّاً بينما تدهورت صحة الفئران الأصغر سنّاً. منذ ذلك الحين، أشارت دراسات أخرى جرت على الحيوانات إلى أن حقن دم شاب أو قديم يعطي آثاراً مشابهة.

يمكن تطبيق هذه الطريقة على البشر أيضاً. يخضع

الدم الشاب للتجارب باعتباره علاجاً لحالات

كالزهايمر ولوحظ أن الفئران المسنة

التي تُحقن بدم مأخوذ من

مراهقين تسجل

تحسناً



في الدم تؤدي دوراً محورياً لأنها تجيد اختراق أنسجة الجسم.

صحة القلب

من المتوقع أن تبرز أهمية العوامل القابلة للذوبان وخلايا الدم معاً، بحسب يوسف. صحيح أن حقن البلازما الشابة تجدد شباب الحيوانات الأكبر سنّاً، لكن لا يعطي العلاج أثراً قوياً بقدر ما يفعل حين تتقاسم الحيوانات الشابة

والسنة نظام الدورة الدموية نفسه.

يعمل فريق غيجر على تطوير دواء يحتوي على الأوستيوبونتين والبروتين المنشط لتشجيع خلايا الدم الجذعية على تجديد شبابها. يُفترض أن يقوي ذلك الدواء جهاز المناعة لدى المسنين، بحسب غيجر.

ربما يعطي هذا الدواء منافع تتجاوز محاربة الالتهابات وتخفيف فقر الدم.

يظن فريق البحث أن البروتين سيحسن أيضاً مستويات الخلايا الجذعية الأصلية. برز رابط بين تراجع أعداد تلك الخلايا وأمراض القلب، لذا يتحدث غيجر عن احتمال تجنب تلك الأمراض من خلال تقوية الخلايا.

على صعيد آخر، يقول مارتن بيررا من مختبر (جاكسون) في (بار هاربور، مابن) إن الأوستيوبونتين قد يساهم في معالجة الاضطرابات الدموية المرتبطة بالسن، كخلل التنسج النقوي الذي يشمل خلايا شاذة؛ (ربما يكون تجديد شباب الخلايا الجذعية في النخاع العظمي مفيداً لمعالجة تلك الحالات). يقول يواكيم سبيريدوبولوس من جامعة (نيوكاسل)، بريطانيا؛ (تقدم الدراسة أدلة إضافية على إمكان تجديد شباب الخلايا. رغم تجديد شباب الدم القديم، يجب التأكد من قدرته على اكتساب خصائص الدم الشاب عبر التجارب العيادية).

منوعات الفكر 27



أحمد مكي: الحذف في مسلسل (خلصانة بشياكة) افقد العمل ملامحه

تشويه (خلصانة بشياكة) أغضب أحمد مكي! ففي حين انتهى المخرج المصري هشام فتحي، من تصوير آخر مشهد من مسلسل (خلصانة بشياكة)، بطولة الفنان أحمد مكي، الذي عرض حلقاته في السباق الدرامي الرمضاني، صرح فتحي بأن أزمة الحذف تشوه سياق المسلسل، ومكي غاضب من الحذف والتشويه الذي تعمد إليه محطة (دي أم سي) الفضائية، لأنها تفقد العمل ملامحه، خاصة أنه في العمل الكوميدي حذف الثانية الواحدة يؤثر كثيراً في منسوب الضحك والإفيه الموجود به، ولكننا نعتمد على الإنترنت الذي نطرح عليها الحلقات كاملة (دون حذف).

ويستعد المخرج هشام فتحي لاستكمال عمليات المونتاج لبقية حلقات المسلسل كي تكون جاهزة للعرض بشكل يومي على قناة (dmc).
يشارك في بطولة المسلسل كل من أحمد مكي ودينا الشربيني وهشام ماجد وشيكو ومحمد أسامة الشهير بـ (أوس أوس).إخراج.



تحب أن تشارك بأفكارها في البرامج التي تقدمها

سمري سري: طبيعة برنامج (أنا وأنا) تفرض علينا شكل الحوار

وبررت عدم مشاركتها في الموسم الرمضاني بأي برنامج قائلة: (منذ عامين وأنا فضلت عدم تقديم برنامج في رمضان، لأنني وجدت أن تركيز الناس على المسلسلات والبرامج الكوميديّة.

أما برامج الهارد توك والبرامج الاجتماعية فمتابعها تكون أقل، لذلك فضلت أن يعرض برنامجي بعيداً عن السباق الرمضاني)، وأضافت يسري، وتعاونها مع إدارة قنوات (أون)، مؤكدة أنها ارتاحت في التعاون معهم، وترى نفسها محظوظة بالعمل في المحطات التي تعاونت معها أخيراً، وتجدر راحة نفسية، وهذا كله ينعكس بالإيجاب على البرنامج.

وحول الجدل الذي أثارته حلقة الفنان محمود حميدة قالت سمري يسري: (الحمد لله الحلقة حققت ردود أفعال طيبة، وبخصوص بعض الانتقادات التي استهدفت الحلقة أرى أن هناك مبالغة في الهجوم، خصوصاً أن هناك سوء تفاهم بسيطاً حدث أثناء الحوار، والأساتذ محمود حميدة تفهم الأمر وعرف أنني لم أقصد إهانته وخرج من الحلقة وهو راض عنها، ولا أظن لها ظل بها وكان من الممكن أن يتوقف عن تسجيلها ويقب الترايزة كما يقولون).

مردفة: (علاوة على أنه فنان ونجم كبير وصاحب تاريخ فني وإنسان مثقف ولطيف.

وهناك نقطة أخرى، وهي أن أي فنان يحل ضيفاً على برنامج (هارد توك) يكون لديه تحفز للمذيع الذي يحاوره ظناً منه أنه سيهاجمه).

وعن حلقة الإعلامية ريهام سعيد قالت يسري:

(هذه الحلقة كانت لها بناء خاص، فريهام سعيد بطبيعتها شخصية جدلية في الموضوعات التي تتناولها، وهي قليلة الظهور

الإعلامي، خصوصاً بعد أزمتها الأخيرة، وكانت هناك أسئلة كثيرة لها من الجمهور، والحلقة خصصت للإجابة عن هذه الأسئلة، وكنت حريصة

في حوارٍ معها على أن تكون أسئلتي واضحة ومحددة ومقتربة بدلائل.

ولدينا قريبا المخرج خالد يوسف)، وعن أبرز ضيوف الحلقات للبرنامج قالت سمري يسري: (من البداية حرصنا على أن يكون الضيف مثيراً للجدل سواء في أعماله أو حتى في تصرفاته الشخصية، وبداناً بالفنان محمود حميدة ثم المذيع ريهام سعيد والفنان خالد النبوي،

أحب المشاركة بأفكاري في برامجي... ومبالغة في الهجوم على حلقة محمود حميدة (تركّت mbc) لأن عقدي انتهى).

إنها الإعلامية المصرية سمري يسري، مبررة رحيلها عن قناة (mbc مصر)، وانضمامها أخيراً لفضائية (أون)، حيث بدأت من خلال شاشتها في تقديم أول برامجها وهو برنامج (أنا وأنا).

يسري نفت وجود أي مشاكل مع إدارة قنوات (mbc)، مؤكدة أنها تجمعها علاقة طيبة بكل العاملين بها، لافتة إلى (أنه شيء طبيعي أن ينتقل الإعلاميون من قناة إلى قناة وفقاً لجودة العروض المقدمة).

وتحدثت سمري يسري عن برنامجها الجديد (أنا وأنا)، مبينة: (عندما جاءني عرض من قناة (أون)، بعدما انتهى عقدي

مع قنوات (mbc) الذي كانت مدته عامين، وجدته مناسباً، وتحمست له، وبالفعل بداناً تجهز أنا وفريق العمل

للبرنامج الذي يقوم على فكرة الحديث عن (الأنا) لدى الفنان وكيف ينظر إلى نفسه، وقد حرصنا على أن يتم بث الحلقات على الهواء حتى يكون

مواكباً للأحداث وبالفعل نسجل حلقة أسبوعياً).

يسري أشارت إلى أنها تحب أن تشارك بأفكارها في البرامج التي تقدمها، متابعاً أن فكرة البرنامج فكرتها في الأساس، وعملت عليها مع فريق الإعداد، ونفت أن تكون قد أصبحت أكثر هدوءاً في حوارها

في برنامجها الجديد (أنا وأنا)، مواصلة: (طبيعة البرنامج والفورمات الخاصة به هي التي تفرض دائماً شكل الحوار وبالتسبة

إلى برنامج (أنا وأنا) فهو قائم على البحث في الذات، ومقسم إلى أكثر من جزء، الأول والثاني يتحدثان عن حياة الفنان وعائلته وأصدقائه

بجانب التقارير الخاصة بالأحداث الجارية ومدى إلمامه بها، ثم ندخل إلى الجزء الثاني من الحلقة، وهو الخاص بشغله والانتقادات

التي وجهت إليه والتي تكون مقترنة بدلائل واضحة، سواء كانت فيديوهات أو حوارات صحافية أدلى بها الضيف، ونطلب منه

الإجابة عنها وتفسيرها، وهذا الجزء هو الذي يولد الجدل).

وعن أبرز ضيوف الحلقات للبرنامج قالت سمري يسري: (من البداية حرصنا على أن يكون الضيف مثيراً للجدل سواء في أعماله أو حتى في تصرفاته الشخصية،

وبداناً بالفنان محمود حميدة ثم المذيع ريهام سعيد والفنان خالد النبوي، ولدينا قريبا المخرج خالد يوسف)،



فرح الهادي . . سعيدة بما حققته بالموسم الدرامي الرمضاني



(راضية كل الرضا عن الأدوار التي أطل بها هذا العام على الشاشة الصغيرة). هكذا عبّرت

الفنانة فرح الهادي عن فرحتها العارمة بالخصائص التي جسدتها في الأعمال الدرامية التي شاركت بها في الموسم

الدرامي الحالي، من خلال مسلسل (كان في كل زمان). الهادي، قالت:

من خلال ردود الفعل التي وصلتني من النقاد والأصدقاء وحتى الجمهور الذي أصادفهم عشوائياً،

وأيضاً من خلال التعليقات الإيجابية التي أقرأها بشكل كبير في مواقع التواصل الاجتماعي، يمكنني القول

أنني قد تقدمت خطوة كبيرة إلى الأمام على الصعيد المهني، متابعه:

أنا سعيدة بالنجاح الذي حققته بالموسم الدرامي الرمضاني الحالي مقارنة بالسنة الماضية والتي قبلها، إذ أصبح في تقدم

ملحوظ على صعيد الأداء

وتقبّص الشخصيات، وهو أمر أثلج صدري بعد هذا التعب الكبير الذي بذلناه في الوقت الماضي.

وتطرقت الهادي في سياق حديثها إلى مشاركتها في المسلسل الاجتماعي (تعبت أراضيك) تأليف عبدالله الرومي وإخراج مناف

عبدال، مميطة اللثام عن شخصيتها في العمل، كاشفة عن أدائها لدور (دلال) الطالبة الجامعية الحية



(فضلت المسرح على الدراما). بهذه الكلمات الفليقة فسّرت الفنانة سوسن بدر تواريفها

عن خارطة الدراما التلفزيونية على شاشة رمضان، مؤكدة انجيازها

المطلق للمسرح القومي المصري، الذي اعتبرته بمنزلة بيتها الأول في عالم الفن.

بدر عبّرت، في تصريح خاص، عن سعادتها الغامرة بالعمل الذي أعادها إلى (أبوالفنون)

للعام الثاني على التوالي، من خلال مشاركتها في (قمر عرض (قمر العشاق)،

على خشبة المسرح القومي بالعتبة وسط القاهرة، لافتة إلى أن أكثر ما يسعددها هو الإقبال

ال جماهيري الكبير الذي يزداد يوماً بعد يوم على العرض، ما جعله في منافسة قوية مع الدراما والبرامج الرمضانية.

وقالت: (المسرح القومي عشق خاص يأتي دائماً في مقدمة أولوياتي، قبل الدراما والسينما، لأنه يتيح للفنان فرصة اللقاء بالجمهور بشكل مباشر ومن دون حواجز)،

مشيرة إلى أنها ومنذ بداية العروض توقعت نجاحاً جماهيرياً كبيراً للعمل، لتثقتها في ذائقة الجمهور المصري والعربي (الذي غالباً ما يبحث عن القيمة والجودة والمضمون، وهذا ما أسسه كل ليلة في العروض).

يُذكر أن مسرحية (قمر العشاق) من تأليف عبد الرحيم كمال، وإخراج محمد الخولي، في حين تشارك في بطولتها

سوسن بدر، ناصر سيف وخالد الذهبي، وبمعية فرقة (الفراديس) الصوفية للإنشاد الديني بقيادة المنشيد صلاح عبد الحميد.

الفكر

حليب البقر الأفضل لنمو الأطفال



ووفقا لهم فإن " حليب البقر يعد أفضل لنمو الأطفال من غيره من أنواع الحليب الأخرى، لغناه الكبير بالبروتينات، فكل كاسين منه يحتويان على 16 غ من البروتين، وهذه الكمية على سبيل المثال، تشكل كامل حاجة جسم طفل يبلغ من العمر 3 سنوات من البروتين ". وأوضحوا أنهم توصلوا لتلك الفرضية بعد دراسات شملت أكثر من 5 آلاف طفل تراوحت أعمارهم بين 24 و72 شهرا، 13% منهم كانوا يشربون حليب البقر بشكل يومي.

يذكر أن الكثير من الدراسات الطبية السابقة كانت قد بينت فوائد الحليب ومشتقاته لجسم الإنسان بشكل عام، ونوهت إلى أهميته في الوقاية من هشاشة العظام لاحتوائه على كميات وفيرة من الكالسيوم، فضلا عن احتوائه على فيتامينات "B" الضرورية لعمل الأعصاب.

أكد أطباء كنديون أن الأطفال الذين يشربون حليب البقر عادة ما يكونون أطول من أولئك الذين يشربون حليب الحيوانات الأخرى. وفي حديث نقلته مجلة American Journal of Clinical Nutrition قال الأطباء أن "الأطفال الذين يشربون حليب البقر تحديدا، أطول بمعدل 0.4 سم من غيرهم من الأطفال، والاستهلاك اليومي لكوب واحد من حليب البقر مرتبط بزيادة النمو بمقدار 0.2 سم عن متوسط الطول المتعارف عليه عند الأطفال ".

وعل سبيل المثال فإن "الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 3 سنوات، والذين يشربون ثلاثة أكواب من حليب البقر يوميا، هم وسطيا أطول بـ 1.5 سم من الأطفال الذين يشربون ثلاثة أكواب من أنواع الحليب الأخرى ".

إنجاب الإناث يطيل عمر الأب

قالت دراسة جديدة إن إنجاب الإناث يزيد متوسط عمر الآباء بنحو ستة أشهر مقابل كل أنثى ينجبها، بينما لا يؤثر إنجاب الذكور على أعمارهم. وأشارت الدراسة البريطانية إلى أن إنجاب الإناث، يضيف "جمالا" إلى حياة الأب، ويمثل دفعة لمسيرته المهنية، ويطيل من عمره ويجعله زوجا أفضل.

كما أن إنجاب طفل أو طفلة يعيد تشكيل دماغ الأب، ويعمل على خفض مستوى هرمون التستوستيرون الذكوري لديه وارتفاع في هرمون أوكسيتوسين الأنثوي.

وأوضحت الدراسة التي أجرتها كلية هارفرد للأعمال أن شعور الأب بالدفء والرقة لدى حمله رضيعه يزداد عندما تكون أنثى.

وأعطى أكثر من 50 والدا أجهزة تسجيل رقمية، لرصد انفعالاتهم مع أطفالهم الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة، بعد تحليل البيانات، إلى أن الآباء الذين أنجبوا إناثا يمشون وقتا أطول بنسبة 60% مع بناتهم مقارنة بأولادهم.

وذكرت الدراسة أن الآباء يعيشون فترة أطول في حال إنجاب إناث، مشيرة إلى أنهم يحاولون تغيير العالم إلى الأفضل. وبحسب الدراسة التي نشرت في الجريدة الأمريكية لعلم الأحياء البشرية، فإن متوسط عمر الرجل يزيد بواقع ستة أشهر مقابل كل أنثى ينجبها، في حين أن إنجاب الذكور لا يغير شيئا، ومع ذلك، فإن الأمهات يفقدن سبعة أشهر من أعمارهن مقابل إنجاب ذكر أو أنثى، وذلك بسبب تأثير التعب البدني عليهن.

6 نصائح تساعدك على التخفيف من آلام العظام

قدم الدكتور المصري محمد الزهار استاذ جراحة العظام، عددا من النصائح يجب اتباعها لتخفيف الألم وتقوية العظام، ومنها:

- 1.التعرض الجيد لأشعة الشمس في الأوقات الصحية وتجنب وقت الظهيرة وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين D فهو مفيد جدا للعظام وعضلات قوية ويكون ذلك بتناول عصير البرتقال والبيض واللبن من الأطعمة الغنية بفيتامين د.
- 2.من الضروري الجلوس على كرسي جيد بالتكيف مع جلوسك على الكرسي بطريقة صحيحة وعدم لمس القدمين الأرض، لأنها تسبب ضعف في الدورة الدموية.
- 3.المشي والجلوس بشكل مستقيم لأنه يساعد على الاسترخاء وتعزيز الصحة النفسية والجسدية التي تعمل على تقوية العظام.
- 4.التحقق من وزن الجسم، لأن زيادة الوزن تؤثر بشكل سلبي على صحة العظام والظهر.
- 5.حافظ على رياضة المشي في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل للحفاظ على العمود الفقري صحي وتجنب الألم.
- 6.يجب بقاء العمود الفقري في وضع مستقيم أثناء الجلوس والمشي مع بروز الصدر لأعلى.



القردة "أه منع" تستمتع بوجبة فواكه خلال احتفال حديقة حيوانات سنغافورة المفتوحة بعيدها الـ44 (أ ف ب)

قرأت لك

التين ... أكسير الشباب

أوضحت خبيرة التغذية الفرنسية أوريليا هرمانج، في جامعة باريس، أن ثمرة فاكهة التين غنية بتركيزات عالية من فيتامين (هـ)، ومادة "الاستيرول



(من أقوى مضادات الأكسدة)، إلى جانب أوميغا-6. ما يجعلها سلاحا قويا لمكافحة نقص الماء في الجسم وتساعد على تحسين ليونة الجلد والشعر

فهو مغذى طبيعي للجلد.

وأشارت الخبيرة إلى أن ثمرة التين تعد أكسير الشباب لذلك تدخل في تصنيع بعض المنتجات مثل "الجيل" الذي يساعد على تنظيف الجلد ويعيد توازنه، كما يوجد في الكريم الغذائي والمرطب للجلد.

سؤال وجواب

- اول صحيفة مطبوعة في العالم كانت في الصين فما هو اسمها ؟
دياباو
- ما هو الاسم القديم الذي كانت تعرف به الشرطة عند العرب ؟
العسس
- ما هو البشاروش ؟
نوع من أنواع الطيور
- ما المقصود برياضة البلا تيس ؟
اليوغا والتمدد
- ما أكبر دولة إسلامية في العالم
أندونيسيا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والامو والنندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالندرج وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن حيوان الرنة يعتبر من أكلة النباتات الكبيرة لمنطقة القطب الشمالي إلا أن أعداده الرئيسيون هم الذئب والدب الرمادي الذين يكثر وجودهم في المناطق القطبية. وفي فصل الشتاء ينتقل الرنة جنوباً ويتغذى على طحلب الغزال (نوع من شبيهة العجوز) وأغصان الأشجار مثل الجنجل والسندسر.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة وبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأيية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقتات بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوء وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا نارا دفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفئت واخذت تمنع النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء تلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخلي، انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف ياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبى ما تشائين فقامت المرأة بعد ان اطمننت اطلب اموالا كثيرة كثيرة ..فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام رديئا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت .بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحككت لهم ماحدث في المساء .. خبا الرجل وزوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به وافر الحطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنتهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهي فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شئا غير ان يصرفوا ويبعدوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لنعود مرة أخرى إلى الحقل.. نعمل ببينا فاليذ تستر صاحبها فقامت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختلقت من العطش، تعبنا كثيرا حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيرا وهما يرعاينها حتى منحتها محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتتف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة أخرى عن من يمنحك ذهابا بلا تعب . عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .

مساحة للتلوين

