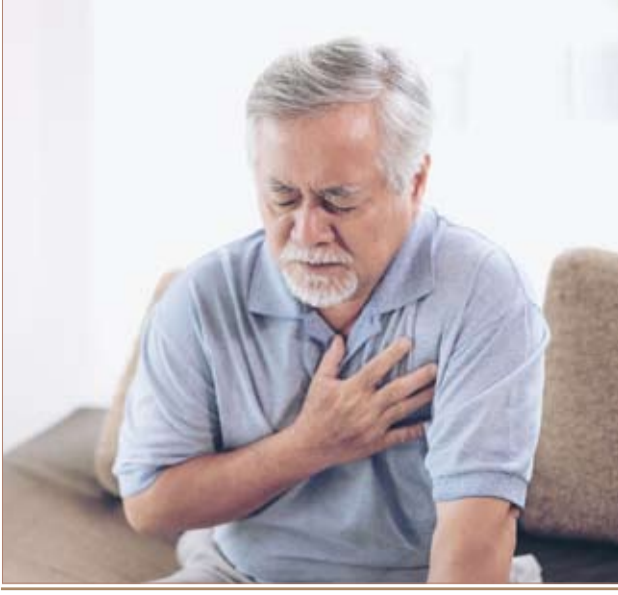


النمسا تحتفل بيومها الوطني
في إكسبو 2020 دبي بعروض
موسيقية متميزة

رانيا يوسف:

استمتعت كثيرا
ب"الآنسة فرح"



ما الفرق بين "التوأم" السكتة
القلبية والنوبة القلبية؟

أفكار مفيدة للتخلص من الفوضى في المنزل

فيما يلي طرق تحفظ المنزل من الفوضى، وفق صحيفة "إنديان إكسبرس".

التخزين في أماكن مغلقة يُنصح بتخزين الأشياء في أماكن مغلقة، لمنع الغبار والأوساخ الأخرى من الوصول إليها، وضمان ترتيب المنزل.

على الرفوف، ينصح الخبراء بتخزين التحف وغيرها في المساحات المفتوحة على الرفوف، فلا تأخذ حيزاً كبيراً، والأجهزة الإلكترونية وأجهزة الشحن في صناديق تناسب حجمها، ووضعها في أماكن يسهل الوصول إليها.

التخزين في أماكن سهلة: تتطلب الحياة اليومية معدات وإكسسوارات وملابس وغير ذلك الكثير مما يجب تخزينه في مكان سهل، مع الإضاءة الكافية، للعثور عليه بسهولة مثل الملابس والأحذية والمعدات الرياضية.

وإذا لم تكن هناك مساحة كافية لبعض الملابس، يمكن استخدام المساحات الفارغة على الحائط بوضع خطافات أو مقابض التعليق، التخزين الموسمي: يوجد دائماً ما لا يستخدم إلا موسمياً في المنزل، فمثلاً خلال فصل الشتاء، يمكن تخزين لحاف وبطانية الشتاء تحت السرير بشكل أنيق ومحكم الإغلاق.

ماذا يفعل غسل اليدين المفرط بشرتك؟

أصبحت عملية غسل اليدين أكثر أهمية خلال العام الماضي لأنه يعتبر تقنية دفاع أساسية ضد فيروس كورونا، إلا أن غسل اليدين المفرط قد يؤدي إلى نتائج عكسية تتسبب بالعديد من المشاكل الصحية على البشرة.

تشمل مشاكل غسل اليدين المتكرر جفاف البشرة والحكة والتقرش، واحتمال ظهور الطفح الجلدي، والإصابة بجروح في الجلد، إضافة إلى تفاقم الأمراض الجلدية للأشخاص الذين يعانون من الأكزيما، مثل التهاب الجلد التحسسي والصدفية.

فيما يلي بعض الأساليب السهلة لمكافحة المشكلات التي تنشأ بسبب الإفراط في غسل اليدين، بحسب ما أوردت صحيفة إنديان إكسبرس:

- رطب يديك في كل مرة تغسل فيها يديك للحفاظ على نعومة البشرة باستخدام كريم ترطيب خفيف يرطب البشرة بلطف ويعيشها.

أفضل وصفة حساء بالخضار لتعزيز الطاقة

في حياتنا اليومية، غالباً ما نعاني من مشاكل صحية شائعة مثل آلام الجسم وآلام المفاصل والعضلات والصعاع والتعب والإرهاق. لكن معظمنا غالباً ما يتجاهل هذه المشكلات من خلال إلقاء اللوم على تغيير الموسم أو نمط الحياة، دون أن نعرف أن بعض هذه المشكلات اليومية الشائعة هي نتيجة لنقص العناصر الغذائية. ومن هنا المنطلق، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا، وصفة حساء خضروات بسيط يمنح الجسم التوازن الصحيح من العناصر الغذائية، ويلبي احتياجاته اليومية منها، على النحو التالي:

تحضير حساء الخضار الصحي، تحتاج لخبز شمندر، حفنة من الفاصوليا الخضراء، 4-5 فصوص من الثوم، عدس منقوع، 1 جزرة، 1 بصلة، 2 طماطم متوسطة، حفنة من أوراق السبانخ الصغيرة، 1 كوب بروكلي، 1 كوب مشور من البابايا الخضراء المقرومة والملح والفلفل حسب الذوق، 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزبدة.

طريقة التحضير

اغسلي الخضار ونظفيها وقطعيها وضعيها في طنجرة الضغط. أضفي الخضار مع الماء والملح والفلفل. قوم بطهي الخضار بطنجرة الضغط لمدة 2-3 صفارات.

بمجرد طهي الخضار، قومي بهرسها. بعد ذلك، سخني مقلاة وأضفي ملعقة كبيرة زبدة أو زيت زيتون، قوم، زنجبيل، ملح وفلفل. إذا أضفت الملح والفلفل أثناء الغليان، اضبطي كمية البهارات حسب ذوقك.

أضفي الخضار المهروسة مع المرق والتركيبا لتضغ لمدة 3-4 دقائق، ثم أضفي حفنة من أوراق الكزبرة واستمتعي بها.



آثار جانبية غير متوقعة لحمية الكيتو

تعتبر حمية كيتو إحدى أكثر النظم الغذائية المستخدمة في أيامنا هذه لتخفيض الوزن، وهي تعتمد على برنامج غذائي منخفض الكربوهيدرات. وعلى الرغم من فاعلية هذه الحمية في إنقاص الوزن، إلا أنها تنطوي على الكثير من الآثار الجانبية التي تؤثر على صحة الإنسان بشكل سلبي.

فيما يلي أهم الآثار الجانبية لحمية كيتو، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

أنفلونزا كيتو: أنفلونزا الكيتو شيء حقيقي. يمكن أن يؤدي قطع الكربوهيدرات إلى العظام والدخول في حالة الكيتوزية، حيث يحرق جسمك الدهون للحصول على الطاقة، إلى ظهور مجموعة من الأعراض غير المرئية، مثل الصعاع والتعب وآلام العضلات والغثيان والإسهال. إن الآثار الجانبية هي نتيجة انتقال جسمك إلى استخدام الدهون كمصدر أساسي للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات. وبمجرد أن يتكيف الجسم مع مصدر الوقود الجديد (عادة في غضون أسبوع أو أسبوعين)، ستبدأ في الشعور بالتحسن.

تقلب المزاج: عندما تتبع نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات، فقد لا تحصل على الكربوهيدرات اللازمة لإنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تساعد على تنظيم الحالة المزاجية، إضافة إلى النوم والشهية، وهما عاملان آخران يمكن أن يفسدا مزاجك.

تجفيف الملابس في الشتاء دون مجفف

قدم معجبون بنجمة التنظيف السيدة هينش نصائحهم لتجفيف الملابس في الشتاء دون استخدام مجفف، بعد أن سألت مستخدمة تدعى لوسي ستيني "كيف يغسل الناس دون مجفف ملابس في الشتاء؟ لدينا الكثير من الغسيل ولكن التجفيف مشكلة كبيرة". وكان الاقتراح الأكثر شيوعاً، استخدام مزبل الرطوية. وقالت أماندا هايز-إيجرتون: "أستخدم مكواة ملابس عادية مع مزبل الرطوية، فهي تجفف الملابس أسرع". وقالت كلوديا ماركاريلا: "أشترت للتو جهازاً لإزالة الرطوية وهو أمر رائع، أتفق المال بشكل جيد". وعلقت كلير غريس قائلة: "أستخدم مزبل الرطوية، أعلقه في غرفة الغسيل وأغلق الباب فيجف الحمل في أربع ساعات. عندي مجفف ملابس لكن مزبل الرطوية أرخص بكثير". وكتبت ميشيل جنكينز "أشترت مزبل الرطوية قبل بضعة أسابيع، أوصاني به شخص، إنه رائع لتجفيف الملابس. عانيت دائماً لأنه لا يوجد عندي مكان لجفف ملابس، ضعي الملابس على مخرج الهواء في جهاز إزالة الرطوية وستحصلين على نتيجة مذهلة".

يتم استهلاك الثوم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، خاصةً خلال فصل الشتاء، الذي تظهر فيه الكثير من مشاكل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والمناعة. لكن يمكن أن يساعد الثوم، من بعض النواحي، في الوقاية من غالبية الاضطرابات الصحية الموسمية الشتوية بسبب مركباته النشطة، بحسب ما نشره موقع "بولدسكاى" Boldsky. المعنى بالشؤون الصحية.

وفقاً لدراسة علمية، فإن الأليسين، وهو مركب حيوي رئيسي في الثوم، له العديد من الفوائد العلاجية كمضاد للميكروبات والفيروسات. وينشط الأليسين بشكل أساسي عند تقطيع الثوم أو سحقه. ويحتوي الثوم أيضاً على فيتامينات ومعادن أساسية أخرى مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والمغنيسيوم والسيلينيوم والبيوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين B6 وحمض الفوليك والكولين وبيتا كاروتين. وعلى ذمة تقرير الصحيفة، فإن مزايا تناول الثوم في فصل الشتاء تتمثل فيما يلي:

فصوص صغيرة تحمل كنزا صحياً.. خاصة خلال فصل الشتاء

يؤدي إلى تفاقم الكوليسترول في الجسم. يساعد الثوم على خفض نسبة الكوليسترول إلى حد كبير والحفاظ على صحة القلب بسبب احتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم.

6. يحسن الهضم والتمثيل الغذائي يقول الخبراء إنه عندما تتعرض أجسامنا لدرجة حرارة باردة لمدة أطول، فإنها تميل إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي في الجسم، بما يشمل الهضم لحفاظ على الطاقة والحرارة. يعد الثوم أحد أهم العلاجات الشعبية، التي يمكن أن تساعد في تنظيم الهضم ومنع المشاكل المتعلقة به، بالإضافة إلى تحسين التمثيل الغذائي في الجسم لتسهيل عملية الهضم.

والجهازين الهضمي والتنفسي وربما تؤدي إلى الوفاة. تساعد خصائص الثوم المتفاد في زيادة درجة حرارة الجسم. كما أن الثوم يفيد كمنشط للدم ويمكن أن يساعد أيضاً في تحسين إنتاج الدم، مما يساعد مرة أخرى في زيادة درجة حرارة الجسم وتوفير الدفء.

4. يقاوم الحساسية الشتوية ذكرت دراسة علمية أن هناك تأثيرات مضادة للحساسية في بعض أنواع الثوم المعالجة خصيصاً لأغراض علاجية. تقول الدراسة إن أسيتات الإيثيل في الثوم الأسود لها تأثيرات مضادة للحساسية يمكن أن تساعد في قمع إطلاق بيتا هيوكسامينيداز TNF-α وبالتالي تمنع تفاعلات الحساسية مثل الربو الذي تزداد شدته عادة خلال فصل الشتاء.

1. يحارب السعال والبرد ذكرت دراسة علمية أن الثوم له خصائص قوية مضادة للفيروسات ومضادة للميكروبات. يمكن أن تساعد هذه الخصائص على محاربة مسببات أمراض البرد والسعال التي تكون مرتفعة خلال فصل الشتاء. يتم تناول الثوم بشكل أساسي كوتابل ويضاف إلى الأطعمة، ولكن يستخدمه البعض في شكل مكملات غذائية لتعزيز المناعة في علاج والوقاية من نزلات البرد والسعال.

7. يمنع وجع الأسنان يميل الشتاء إلى التسبب في الكثير من مشاكل الفم واللثة، لأن انخفاض درجة الحرارة في موسم الشتاء يمكن أن يؤدي إلى تقليل تدفق الدم ويزيد الضغط في أعصاب الفم، وبالتالي يؤدي إلى ألم الأسنان. يمكن أن تساعد نفاذية الثوم في زيادة تدفق الدم إلى مناطق الأسنان بينما قد يقلل نشاطه المضاد للالتهابات من الألم والتورم. ويساعد الثوم أيضاً في تقليل مخاطر التهاب اللثة وتسوس الأسنان بسبب وجود الأليسين.

2. يقوي المناعة يرجح العلماء أن الثوم يتميز بتأثيرات مناعية، حيث إن مركب الأليسين يساعد في الحفاظ على التوازن في جهاز المناعة. ويقول الخبراء إن درجات الحرارة الباردة خلال الشتاء تميل إلى قمع جهاز المناعة وتسمح لمسببات الأمراض بغزو الجسم بسهولة، ومن ثم فإن تعزيز الأليسين لإنتاج خلايا الدم البيضاء بجسم الإنسان يسهم بفاعلية في قمع السيوكينات الالتهابية والمساعدة في تعزيز المناعة والقضاء سريعاً على العوامل المسببة للأمراض.

3. يمنح الدفء للجسم يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المنخفضة خلال فصل الشتاء إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشاكل في القلب

3. يمنح الدفء للجسم يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المنخفضة خلال فصل الشتاء إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشاكل في القلب



منوعات الفكر

22

النمسا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي بعروض موسيقية متميزة



•• دبي - إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

احتفلت النمسا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي بعروض موسيقية متميزة، شملت عرضاً قدمته فرقة للموسيقى الاستعراضية النمساوية، وقدمت خلاله استعراضاً بالملابس التقليدية النمساوية. كان في استقبال معالي مارغريت شرابموك، وزيرة الشؤون الرقمية والاقتصاد في جمهورية النمسا، معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير الدولة للتجارة الخارجية في دولة الإمارات، وبرفقة نجيب العلي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام في إكسبو 2020 دبي، وسعادة إبراهيم سالم المشرخ سفير الدولة لدى النمسا.

وقالت معالي مارغريت شرابموك: "في البداية، أسمحوا لي أن أهنئ (دولة الإمارات) باليوم الوطني وبخمس سنين عاماً من الإنجازات والنماء المبهر للغاية، والذي يُمكننا أن نلتمسه هنا اليوم في هذه النسخة من إكسبو الدولي". وأضافت: "كلى شعور بالفخر بأننا جننا إلكم... الحكومة النمساوية هنا (من أجلكم) أتمنّى، وكلى شعور بالفخر أيضاً بأننا جنباً معنا أكبر وفد من الشركات على الإطلاق. يجسد هذا صداقتنا وتعاوننا (مع دولة الإمارات)

بالتناوب مختبر "أي لاب" الحلول المتقدمة من أجل مستقبل أفضل، بينما يمكن للزوار تذوق أشهى أطباق الحلويات في "مقهى هينا". تمثل الأيام الوطنية والفخرية في إكسبو 2020 دبي مناسبات للاحتفال بكل من المشاركين الدوليين، الذين يزيد عددهم على 200 مشارك، لتسليط الضوء على ثقافتهم وإنجازاتهم وعرض أجنحتهم وبرامجهم. وتتميز كل منها بمراسم رفع العلم على منصة الأمم في ساحة الوصل، يليها تقديم عروض ثقافية وإلقاء الكلمات الترحيبية.

أحد أهم قطاعات النمو في دولة الإمارات. "وأذا نُؤكّد على مائة العلاقات الاقتصادية بين بلدينا، فإننا نسعى دائماً إلى البناء على الشراكة التي تجمعنا وتعزيز الجهود المشتركة والتعاون فيما بيننا عبر القطاعات الصحية والتعليم والطاقة المتجددة والثقافة". شمل الاحتفال باليوم الوطني للنمسا أيضاً استعراضاً قدمه عازف الكمان والمحن يوري ريفيتش على آلة كمان تعود إلى العام 1709. تضمن العرض عزف بعض مقطوعات ريفيتش



استضافة مسرح دبي ميليونيوم ويهدف للدمج بين الثقافات

جناح المملكة العربية السعودية في إكسبو 2020 دبي ينظم عرضاً فنياً متنوعاً

الهندي راي، المشهور بالقرع على الطبول، فأوضح: "فقرتنا الموسيقية تجمع آلة العود الشرفية مع الـ (beatbox) وهو دمج من نوع جديد بين الآجواء الغربية البحتة وآلة العود الشرقية التراثية والجميلة، وهو ما يعد جزءاً من جهودنا لدمج الثقافات، وأشكر الجناح السعودي الذي أتاح لنا فرصة المشاركة في هذا الحفل".

قدم هذا الحفل المتنوع للتعريف بمميزات الجناح السعودي، الذي يعد ثاني أكبر جناح في إكسبو 2020 دبي، والذي احتفل مؤخراً بوصول عدد زواره في إكسبو 2020 دبي إلى مليون زائر.

أبناهم وإبداعاتهم للعالم أجمع، فنحن نمثل جزءاً من هؤلاء المبدعين لكن لا يزال هناك المزيد منهم". وقدم إبراهيم الحجاج، الممثل والكوميديان السعودي، الذي شارك في الحفل، مجموعة من الفقرات الكوميدية التي أضحت جماهير مسرح دبي ميليونيوم، وحرص خلالها على التفاعل مع الحاضرين عبر تقديم هدايا رمزية متنوعة لعدد من الأشخاص الذين شاركوا معه في عرضه الكوميدي.

أما عازف العود السعودي، عبد العزيز شان، الذي قدم فقرة موسيقية مشتركة مع الفنان

الناي المميز فهد كشاف، وعبد الله العامري على الأورغ". بينما أكتت المغنية السعودية ريم التميمي اللقبة بـ "تام تام"، التي أدت أغنية كتبت هي كلماتها عن الأرض: "أنا متحمسة جداً لأداء أغنيتي (أرض واحدة) في هذا الحفل، لقد كتبت هذه الأغنية لأنني متأثرة ومهتمة بضرورة احترام الأرض التي نعيش عليها، كما أن علينا تحقيق الاستدامة والتفكير في بعضنا البعض، والعمل معاً لنجعل من كوكبنا مكاناً أفضل للعيش فيه، وأنا سعيدة جداً لوجودي في هذا الحدث الكبير، الذي يقدم للمملكة فرصة هامة لإبراز مواهب

بحسب تعليق منظمي الفعالية. يقول عبد الخالق بن رافعة، للمحن والمغني السعودي، وسفير الحضارة الموسيقية الخليجية في جميع دول العالم، ومدير فرقة "قفّ" الموسيقية، الذي قدم بصوته المميز وأدائه الحساس مجموعة من الأغاني السعودية التقليدية على أنغام الفرقة السعودية المصاحبة له، والتي عكست خصوصية وجمال وغنى التراث الموسيقي في المملكة: "الموسيقى التي تسمونها اليوم موسيقى سعودية خالصة، من ألحان وأداء نجوم سعوديين، صنعت في السعودية وبأياد سعودية وتستحق تحية كبيرة".

حفل موسيقي فلكلوري في إكسبو 2020 دبي يقدم الأغنية الكويتية في الماضي والحاضر



الوله"، و"حق الإبعاد"، و"طائر من الفرحة طائر". وقال المايسترو بسام البلوشي، قائد الفرقة وعازف آلة القانون، "اليوم في إكسبو 2020 أمثل بلدي الكويت من خلال تقديم الأغنيات الكلاسيكية الكويتية، حيث قدمنا في حفل اليوم أغاني شعبية كويتية من التراث الكويتي، وأغنيات حديثة من فترة التسعينات، تمثل الأغنية الكويتية قديماً واليوم". وأضاف: "نحن سعدون جداً بالمشاركة في إكسبو 2020 دبي، الحدث الرابع جداً، والذي يفوق الوصف في كل شيء، سواء من حيث التنظيم والتصاميم المبهرة لأجنحة الدول المشاركة، والفعاليات والبرامج المميزة؛ ونحن مهتمون جداً بالمشاركة في هذا الحدث العظيم الذي يشكل إضافة لنا كفنانين كويتيين، كما أنه فرصة مهمة لنشارك أشقائنا في دولة الإمارات موسيقانا وأغانينا الكويتية، بهدف نشر التراث الكويتي". وأكد البلوشي أن الموسيقى الكويتية سبّاقة من حيث الظهور في منطقة الخليج، حيث إن كثيراً من الفنانين العرب البارزين غنوا في الكويت مثل كوكب الشرق أم كلثوم وفريد الأطرش، عبد الحليم حافظ، فايز أحمد، وغيرهم.



•• دبي - الفجر

حظي جمهور إكسبو 2020 دبي بحفل فلكلوري للفرقة الموسيقية الكويتية بقيادة المايسترو الشهير بسام البلوشي، نظمه الجناح الكويتي في موقع الحدث الدولي.

الكاهن بسماتيك يستقبل 220 ألف زائر في جناح مصر في أكسبو 2020



• أكسبو: أسامة عبد المقصود

جناح مصر في أكسبو 2020 من أكثر الأجنحة ازدحاماً، ويعتبر قبلة الزوار في منطقة الفرض التي تضم العديد من الدول العربية والأوروبية، مما يدل على أن دولة الإمارات العربية المتحدة تمكنت من إعادة هيكلة الكرة الأرضية وتوزيع الدول على مساحات متقاربة ونقلها من قارة إلى قارة أخرى وكان أكسبو الكرة الأرضية الجديدة التي تضم دول العالم وتنتشر ثقافة الإنسانية والتعايش السلمي والأمن بين الشعوب، قد جاورت مصر دول أوروبية وكأنها عبرت التاريخ ونقلت إلى أوروبا وأسيا، مع أن موقعها الجغرافي على الكرة الأرضية معلوم للجميع حيث يحدها من الشمال البحر الأبيض المتوسط ومن الغرب ليبيا ومن الجنوب السودان ومن الشرق البحر الأحمر، ومساحتها الكلية مليون متر مربع تقريبا وعدد سكانها حسب الاحصائيات الأخيرة وصلت إلى مائة مليون نسمة تقريبا، يتجاوز 60% منهم شباب.

أكد ضياء رشدي سكرتير المكتب التجاري وعضو فريق عمل الجناح المصري في أكسبو 2020، ضرورة المشاركة في هذا الحدث العظيم الذي يقام على أرض دولة شقيقة، تمكنت من وضع العالم العربي على الخريطة الدولية في تنظيم أكبر المحافل والمعارض، مشيراً إلى أن أكسبو 2020 يعتبر من أهم المعارض التي تضم أكثر



منذ افتتاحه 220 ألف زائراً أطلق على المقتنيات المصرية. وكشف ضياء رشدي عن محتويات الجناح المصري في أكسبو 2020 وما يضمه من مقتنيات أثرية من بينها تابوت الكاهن بسماتيك 2600 عاماً قبل الميلاد ويعتبر من أهم عناصر الجذب للجناح، فهو أحد التوابيت الخشبية الملوقة التي تم اكتشافها بمنطقة سفرة، ويتزين التابوت بقلادة تنتهي برأسى صفر، وتظهر العمود "نوت" ناضرة أجنحتها، وتحمل

ريشتي الماعت "إله الحق والعدالة"، كما يوجد بالجناح شاشات عملاقة تعرض مراحل تطور الحضارة المصرية القديمة وإبراز المعالم الأثرية من معابد وغيرها من التاريخ المصري القديم، وشاشة أخرى تعرض الحاضر والمستقبل وما وصلت إليه مصر من تقدم في جميع القطاعات الداعمة والمتجددة والكرامة بفضل المشروعات القومية الكبرى كالمشروع الوطني حياة كريمة وقناة السويس الجديدة والمدن الجديدة التي تتلائم مع



الوالدة أم محمد سفيرة التراث الإماراتي في أكسبو 2020 دبي

تقطع درب رأس الخيمة يوماً وتباهى بصنع المشغولات اليدوية أمام الزوار

في الوقت نفسه عن أهمية التمسك بموروثاتنا الإماراتية وعاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة، وتوريثها للأجيال القادمة، كونها جزء لا يتجزأ من الهوية الوطنية لشعب دولة الإمارات.

بعد صلاة الفجر تجهز والدة أم محمد "أغراضها التي تستخدمها لتقديم عرضها التراثي الحر، كسعف النخيل والخصوص، والتي تقوم بإعدادها وصنعها بالألوان المختلفة حتى تبدو في أبهى حللها، ومن ثم تنطلق في رحلتها اليومية من إمارة رأس الخيمة وصولاً إلى أكسبو 2020 دبي، قاطعة مسافة تزيد على 100 كيلومتر بالسيارة.

بعد وصولها تجتمع مع غيرها من الأمهات من سفريات التراث الإماراتي، اللواتي يتولين مهمة حماية وصون تراث الدولة، ليضمن جميعاً باستعراض مهاراتهم في صناعة عدة أنواع من المشغولات اليدوية التراثية، مثل التلي، والحنة، والدعون، والسعفة وغيرها من المشغولات التي تندرج ضمن برنامج

في الوقت نفسه عن أهمية التمسك بموروثاتنا الإماراتية وعاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة، وتوريثها للأجيال القادمة، كونها جزء لا يتجزأ من الهوية الوطنية لشعب دولة الإمارات.

بعد صلاة الفجر تجهز والدة أم محمد "أغراضها التي تستخدمها لتقديم عرضها التراثي الحر، كسعف النخيل والخصوص، والتي تقوم بإعدادها وصنعها بالألوان المختلفة حتى تبدو في أبهى حللها، ومن ثم تنطلق في رحلتها اليومية من إمارة رأس الخيمة وصولاً إلى أكسبو 2020 دبي، قاطعة مسافة تزيد على 100 كيلومتر بالسيارة.

بعد وصولها تجتمع مع غيرها من الأمهات من سفريات التراث الإماراتي، اللواتي يتولين مهمة حماية وصون تراث الدولة، ليضمن جميعاً باستعراض مهاراتهم في صناعة عدة أنواع من المشغولات اليدوية التراثية، مثل التلي، والحنة، والدعون، والسعفة وغيرها من المشغولات التي تندرج ضمن برنامج

قفزت عن كرسبها المتحرك لمساعدة مشارك آخر على عبور خط النهاية

كلوي فوكس تأسر قلوب المشاركين في فعالية الركض في أكسبو



• دبي - الفجر

أسرت فتاة مراهقة قلوب المشاركين في فعالية "الركض في أكسبو" اليوم، حين قفزت من كرسبها المتحرك قرب نهاية السباق لمساعدة مشارك آخر على تجاوز خط النهاية.

وكانت كلوي فوكس، البالغة من العمر 18 عاماً، ضمن المشاركين في فعالية "الركض في أكسبو" التي نظمتها الحدث الدولي، على مضمار بطول 5 كيلومترات حول موقع أكسبو 2020 دبي.

كانت كلوي فوكس "قد تعرضت لحادث سير شبه مميت في عام 2017 أفضدها عن الحركة، وهي عضوة في فريق "تيم آينجل وولف"، منظمة غير ربحية شكلها أفراد من عائلة واتسون المقيمة في دبي، وتشارك بانتظام في السباقات والفعاليات الرياضية، لزيادة الوعي بضرورة إشراك أصحاب الهمم وتشجيع المجتمع على تبني أسلوب حياة صحي.

ابنة واتسون، وزوجته دلفين، إلى جانب بعض المتسابقين الذين يشاركون في التحدي للمرة الأولى، مثل ماركو بوسين وابنته فريدا ذات الستة أعوام.

يقول واتسون: "لدينا فنانة بأن قدرة الجميع على

منوعات العقل المنوع

23

خلال لقاء نظمه الجناح الأيرلندي معها في أكسبو 2020 دبي النجمة الهندية كوبرا سايت تروج للسياحة في أيرلندا

• دبي - الفجر

نظم الجناح الأيرلندي، لقاء مع النجمة الهندية الشهيرة كوبرا سايت لتحديث عن تجربتها في التعاون مع هيئة السياحة الأيرلندية. وكانت النجمة كوبرا سايت، وهي ممثلة وعارضة أزياء هندية شهيرة، قد زارت أيرلندا العام الماضي، لتصوير مسلسلها الجديد "فاونديشن" بالتعاون مع تليفزيون أبل، حيث أغرمت بالبحر في أيرلندا، رغم الظروف التي فرضتها جائحة كوفيد-19. حيث استمتعت بتفاصيل الحياة هناك، وقامت بتصوير ستة مقاطع فيديو تعبر عن تجربتها الحياتية في أيرلندا، ما دفع هيئة السياحة الأيرلندية لتقديم دعوة خاصة للنجمة الشهيرة لكي تتحدث باسمها للترويج لأيرلندا، ثم كررت الدعوة مرة أخرى، ومنحتها فرصة الحديث عن أيرلندا في جناحها المشارك في أكسبو 2020 دبي.

حضرت كوبرا سايت اللقاء الذي عقد في حديقة الأفكار الجناح الأيرلندي، حيث دار الحوار عن مقاطع الفيديو التي صورتها أثناء تواجدها في أيرلندا، والتي عكست من خلالها الجمال الطبيعي الباذخ الذي تتمتع به البلاد، وتحدثت فيها عن تجاربها الخاصة وعن الآثار والمناطق السياحية المميزة التي تتمتع بها أيرلندا، دون أن تنسى أن تشير إلى فنون الضيافة والود الذي يتمتع به الأيرلنديون والذي يعكس على طريقة ترحيبهم بالضيوف في بلادهم، وهو ما جعلها تشعر وكأنها في بيتها في الهند، وعكست تلك المقاطع أيضاً أساليب الراحة والرفاهية التي تتمتع بها فنادق أيرلندا، فضلاً عن الأطباق التقليدية والعالمية اللذيذة التي يستمتع بها ضيوف البلاد.

وقالت النجمة الهندية "اخترت أيرلندا قبل أن تختارني، ولكن حينما اخترتني هيئة السياحة الأيرلندية للحديث عن هذا البلد الجميل، كان هذا بمثابة تكريم لي ولحيتي لبلادهم، كما أن استقبالهم وكرم الضيافة الذي قوبلت به كان من أجمل ما يكون، وأنصح كل من لم يزر أيرلندا من قبل أن يبدأ بالتخطيط لزيارتها الآن، فهناك مغامرة وقصة وطعام لكل زائر، ولن يشعر من يزور البلاد بأنه وحيد أبداً".

وعن تجربتها في التواجد في أكسبو 2020 قالت: "أعدت القدوم إلى دبي وسكنت فيها لفترة من الوقت، لذا فأنا احتفظ لها بالكثير من الذكريات الرائعة، وعندما جئت إلى أكسبو 2020 شعرت بالدهشة ففلا، فبعد أن توقف العالم كله العام الماضي، تعود الإمارات لتدهش العالم بكل هذا الجمال، لتثبت لهم أن لا شيء مستحيل".

كما قال السيد كريستوفر بروك: "سعداء بحضور النجمة الكبيرة كوبرا سايت، وتعاونها معنا بهذه الصورة التلقائية الصادقة، وهي إحدى السمات التي يجلبها الجميع في شخصيتها".

وعن الجناح الأيرلندي يقول: "جناحنا هو عنوان لأيرلندا الخضراء، والذي يمكن أن تجد فيه كل ما تحكي عنه كوبرا في حديثها في مقاطع الفيديو التي صورتها، كما يحكي التصميم الفريد للجناح ومقتنياته قصة دولتنا، ونهدف من خلاله لتشجيع زوار الحدث الدولي على زيارة أيرلندا والتمتع بجمالها الطبيعي النادر".



الراوي يعيد إحياء حكايات المغرب القديمة

لزوار أكسبو 2020 الصغار بطريقة عصرية

• دبي - الفجر

نظم أكسبو 2020 دبي في جناح الفرض، عرضاً حياً لحكايات الأطفال الرومية، قدمها لهم الراوي مهدي الحمادي ورسمتها الرسامة لياة حميدوت من خلال عرض حي بديع أسر عقول الأطفال وقلوبهم بسحر الكلمة المحكية التي تتحول أمام ناظرهم إلى صور مرئية.

القصص التي قدمها الراوي هي قصص مغربية قديمة يحفظها الأجداد ظهراً عن قلب، كما يعرفها أيضاً، ولكن هذه الحكايات التقليدية القديمة ارتدت حلة عصرية جديدة تتناسب مع عقول أبناء اليوم التي تطورت تطوراً كبيراً بفضل الانفتاح والتقدم التكنولوجي الذي نعيشه، لكنها حافظت في الوقت نفسه على جوهر القصة المحية، التي تهدف لتقديم القيم والمبادئ والحكم التي تنطوي عليها القصص القديمة في أغلب الأحيان، في إطار مغلف بالسحر والخيال.

واتخذت الكلمات التي ينطقها الراوي بصوته الرخيم، أبعاداً جديدة عبر ريشة الفنانة لياة حميدوت، التي تمكنت من تجسيد الحكايات والقصص التقليدية المغربية بشكل جذاب عبر رسوماتها الأنيقة. يعد هذا العرض واحداً من ضمن العديد من العروض الأخرى التي ينظمها الجناح المغربي بالتعاون مع أكسبو 2020 دبي، وتقام في الجناح المغربي وفي جناح الفرض أيضاً، لمدة أربعة أيام تبدأ من يوم الجمعة 19 نوفمبر، وتنتهي يوم الاثنين 22 نوفمبر.

تقدم جناح الفرض أيضاً عروضاً تشمل قصص أناس عاديون قرروا أن يصنعوا الفرق في مجتمعاتهم، فضلاً على مجموعة الأنشطة الترفيهية والفنية والثقافية المخصصة لإمتاع زوار الحدث الدولي والتي يتم تنظيمها بشكل يومي.

منوعات الفكر

25

بينما تعد النوبات القلبية والسكتة القلبية من أمراض القلب الخطيرة، إلا أن هناك بعض الاختلافات الرئيسية بينهما.
ويمكن أن يساعدك فهم الأعراض والأسباب وعوامل الخطر المختلفة في الحصول على المساعدة والعلاج المناسبين في كل حالة.



ما الفرق بين "التوأم" السكتة القلبية والنوبة القلبية؟

القلب في غضون دقائق، باستخدام الإنعاش القلبي الرئوي أو مزيج الرجفان. وتقل فرصة النجاة من السكتة القلبية كلما طال استمرار النوبة، وتنخفض إلى 10% فقط بعد 8 دقائق و24 ثانية دون نبض. والأشخاص الذين يتعرضون لسكتة قلبية حول الآخرين القادرين على طلب المساعدة هم أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للنجاة من الحادث.

وبمجرد عودة "فريسة" السكتة القلبية إلى الحياة، يركز العلاج على تحديد سبب السكتة القلبية والتخفيف من حدته. وقد يتم تزويد المرضى المعرضين لمخاطر عالية بجهاز مقوم نظم القلب مزيل الرجفان القابل للزرع (ICD)، وهو جهاز يصطدم بالقلب بإيقاع طبيعي عند اكتشاف نظم غير منتظمة.

ويعتمد علاج النوبات القلبية على موضع الانسداد وحجمه. وفي بعض الأحيان يمكن إزالة الانسداد عن طريق العلاج حال التخثر، واستخدام الأدوية لتفتيت الجلطات.

وفي بعض الأحيان قد يتم وضع دعامة للمرضى الذين أصيبوا بنوبة قلبية. ويتم وضع هذا الجهاز الطبي باستخدام قسطرة ويدعم الشريان بما يضمن تدفق الدم السليم إلى القلب.

وبعد علاج الانسداد الفوري، يوصف العديد من مرضى النوبات القلبية الأدوية لتقليل الكوليسترول أو منع الجلطات. ويمكن أن يقلل الأسبرين من احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية لدى المرضى المعرضين لمخاطر عالية والأشخاص المصابين بأمراض القلب.

ويضيف الأخصائيون أيضاً بإجراء تغييرات في نمط الحياة، مثل تقليل الأطعمة الدهنية وممارسة الرياضة بانتظام.

التي تتحكم في ضربات القلب. ويمكن أن يتسبب هذا في توقف القلب فجأة عن الضرب أو الخفقان بسرعة كبيرة بحيث لا يتمكن من ضخ الدم، وهو ما يمكن أن يحدث في حالات مثل الرجفان البطيني. وتقول تساتلر إن معظم النوبات القلبية لا تؤدي إلى سكتة قلبية. ومع ذلك، عندما يتسبب الضرر الناجم عن نقص تدفق الدم إلى القلب في توقف القلب عن النبض، يمكن أن تحدث السكتة القلبية، وهذه هي 14% من النوبات القلبية المميتة.

وتزيد النوبة القلبية السابقة أو مرض الشريان التاجي من خطر الإصابة بالسكتة القلبية في المستقبل. وترتبط 75% من الوفيات الناجمة عن السكتة القلبية بنوبة قلبية سابقة، و80% من الوفيات الناجمة عن السكتة القلبية مرتبطة بأمراض القلب التاجية. ويكون خطر التعرض للسكتة القلبية عقب نوبة قلبية أعلى خلال الأشهر الستة الأولى. ويمكن أن يؤدي فشل القلب وغيره من المضاعفات الصحية للقلب والأوعية الدموية إلى زيادة مخاطر إصابتك.

علاج السكتة القلبية والنوبات القلبية في حالات السكتة القلبية، يجب إعادة تشغيل الدم السليم إلى القلب.



السكتة القلبية أكثر خطورة من النوبة القلبية تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف القلب عن ضخ الدم في الجسم لأنه لا ينبض بشكل فعال. وسيفقد الشخص المصاب بالسكتة القلبية وعيه في غضون ثوان، ويمكن أن يكون مميتاً إذا لم يتم عكسه في غضون دقائق. وفي الواقع، السكتة القلبية تكون قاتلة في أكثر من 89% من الحالات.

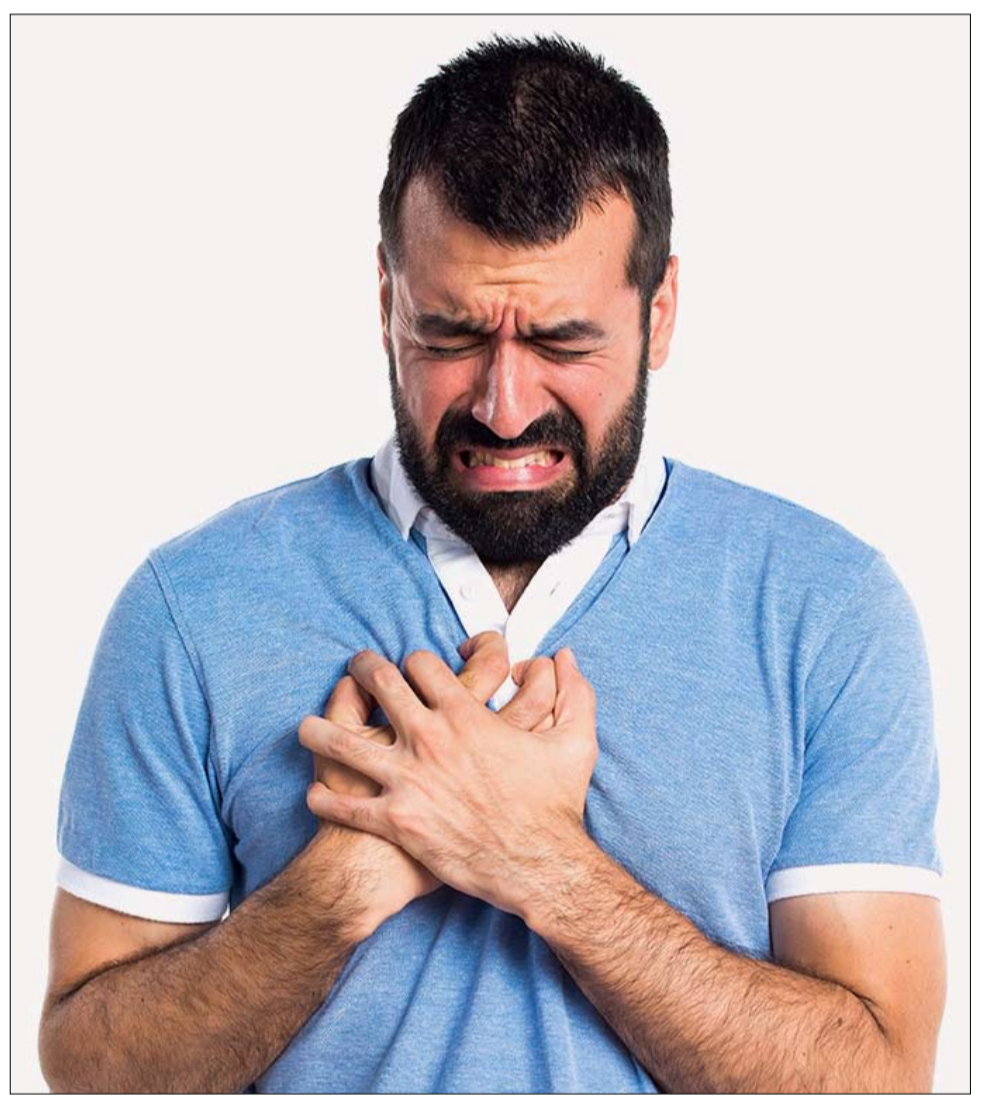
وخلال الوقت الذي لا يتدفق فيه الدم عبر الجسم، تُحرم الأعضاء الأخرى من الأكسجين. ويمكن أن يكون هذا خطيراً بشكل خاص في الدماغ، والإصابات العصبية شائعة لمن ينجون من السكتة القلبية.

والنوبة القلبية هي انسداد في الشريان يمنع الدم من التدفق إلى القلب، ما يؤدي إلى تلف العضلات. وتشمل أعراض النوبة القلبية آلاماً وضيقاً في الصدر، ويمكن أن ينتشر عبر

والضك والكف والإيسر، وقد يصاحبه غثيان ودوار وضيق في التنفس وتعرق، ولكن بشكل عام لا يتسبب في فقدان الشخص للوعي مثل توقف القلب. في 20% من الحالات، تكون النوبات القلبية "صامتة" وليس لها أعراض ملحوظة على الإطلاق.

وتعد النوبات القلبية الشديدة، حيث يكون الشريان مسدوداً تماماً، خطيرة جداً وتتطلب علاجاً فورياً. وحوالي 14% من النوبات القلبية قاتلة. ويمكن أن تؤدي النوبات القلبية الشديدة، حتى عند علاجها، إلى السكتة القلبية، في حالات نادرة، أو فشل القلب، وهي حالة يفضل فيها القلب في توفير الدم الكافي للجسم بمرور الوقت (على الرغم من أنه لا يتوقف عن النبض تماماً، مثل السكتة القلبية).

هناك عوامل خطر وأعراض مختلفة وفقاً لإميلي تساتلر، طبيبة أمراض القلب في مركز دارتماوث-هيتشوك الطبي، تحدث السكتة القلبية عندما تعطل النبضات الكهربائية



طبيب يكشف طريقة للوقاية من حصى الكلى

أعلن الدكتور ياروسلاف بوتابوف، أخصائي أمراض السرطان والجهاز البولي في روسيا، أن خطر نشوء حصى الكلى مرتبط بأسباب عديدة من ضمنها كمية الماء التي يشربها الشخص. ويشير الأخصائي، في حديث لراديو "سبوتنيك" الروسي، إلى أن نقص الماء في الجسم في أي درجة حرارة الهواء، يمكن أن يصبح سبباً في نشوء الرمل في الكلى أولاً ومن ثم الحصى. ولتجنب حدوث هذا الأمر يجب الاهتمام بالتوازن المائي في الجسم، وفي الجو الحار يجب شرب كمية أكبر من الماء.

ويقول، "لا توجد أسباب محددة لنشوء الحصى في الكلى، التي يمكن استبعادها لمنع ذلك. ولكن المسببات عديدة - اضطراب عملية التمثيل الغذائي، اضطرابات هرمونية، نمط حياة الشخص ونظامه الغذائي، وعدم كفاية كمية السوائل التي يشربها الشخص. كل هذه الحالات يمكن أن تكون سبباً في نشوء الحصى في الكلى".

ويضيف، تحدد كمية السوائل اللازمة لحفظ التوازن المائي في الجسم بصورة فردية، فمثلاً يحتاج الرياضيون ومن يمارسون نشاطاً بدنياً إلى كمية أكبر من السوائل. ويقول، "يشرب



إجراءات لمنع تطور الخرف

ووفقاً لها، للوقاية من مرض الزهايمر، يجب منع ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وتقول، "إذا ارتفع مستوى الكوليسترول في الدم إلى 6.5 ملي مول في اللتر، وأعلى فإن ترسب بيتا أميلويد في الدماغ يزداد، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالزهايمر". وتضيف، للوقاية من الزهايمر، يجب أيضاً التحكم بمستوى ضغط الدم، الذي يرتبط به 5 بالمئة من حالات الإصابة بالخرف. والمهم هنا عدم السماح بارتفاع مستوى ضغط الدم في منتصف العمر بالذات، "من الضروري عند بلوغ الأربعين من العمر التحكم بضغط الدم الانقباضي العلوي في حدود 130 ملم عمود زئبق".

السمع. لأن هذه الحالة تلاحظ لدى ثلث الذين تفوق أعمارهم 55 عاماً، ما يضاعف من خطر الإصابة بالخرف. وتضيف، من الضروري تحسين نوعية النوم. لأن حوالي 15 بالمئة من حالات الإصابة بالزهايمر مرتبطة بنوعية النوم. لأنه أثناء النوم الجيد يتخلص الجسم من البروتينات المرضية، في حين تتراكم في حالة الأرق.

وتؤكد البروفيسورة، على ضرورة الوقاية من النوع الثاني من مرض السكري، مشيرة إلى أن هذا المرض يضاعف عدة مرات خطر الإصابة بالزهايمر، بسبب تأثيره المباشر في الأوعية الدموية.

كشفت البروفيسورة أنا بوغوليبوفا، من جامعة بيرغوف الوطنية للبحوث الطبية في روسيا، الإجراءات التي يجب اتخاذها في منتصف العمر لمنع تطور مرض الزهايمر.

وتشير البروفيسورة في مقابلة مع صحيفة "أرغومينتي إي فاكتي"، إلى أن هناك عوامل عديدة تؤثر في تطور الخرف: عوامل بيئية، وراثية والأوعية الدموية. بيد أن حوالي نصف العوامل المؤثرة لا تزال مجهولة. وأن تغير عوامل الخطر الرئيسية يمنع بنسبة 40 بالمئة تطور المرض، مع العلم أن المخاطر تختلف ارتباطاً بعمر الشخص. فمثلاً، يجب على الشخص في منتصف العمر، الوقاية من انخفاض حاسة



منوعات الفكر 26

•• دبي-الفجر:

تناغماً مع رسالة مهرجان دبي لمسرح الشباب في دعم المواهب المبدعة في الإمارة، وبالتعاون بين هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» ومركز عكاس للفنون البصرية، تشهد فعاليات دورة 2021 من المهرجان معرضاً فنياً مبتكراً للتصوير الضوئي المسرحي تحت عنوان «ما بعد العمل المسرحي»، حيث يصاحب المهرجان على مدار أسبوعه الذي يستمر من 19 حتى 25 نوفمبر الجاري.



بالتعاون بين «دبي للثقافة» و«مركز عكاس»

«ما بعد العرض المسرحي»: معرض فني مبتكر على مدار أيام مهرجان دبي لمسرح الشباب 2021



للعثور على شيء مثير للاهتمام في مكان عادي. في حين طورت الفنانة مهسا نامور، إحساساً بالفضول والعاطفة تجاه الثقافة ونمط الحياة والفن والاحتفالات والتاريخ، متأثرة بالتنوع الهائل للجنسيات التي تعيش على أرض دولة الإمارات. وتدعو «دبي للثقافة» جميع عشاق المسرح والتصوير بزيارة مهرجان دبي لمسرح الشباب ومعرض «ما بعد العمل المسرحي» على مدار أسبوع من 19 حتى 25 نوفمبر الجاري في «المركز للجميع» في مول الإمارات بدبي.

• معرض للتصوير الضوئي المسرحي يقدم مزيجاً من التناغم الحركي والانفعالي للممثلين على خشبة المسرح

• دعم المواهب وجعل الثقافة والفن في كل مكان وبم تناول الجميع

التصوير الضوئي المسرحي، وتأثر كثيراً بالفنانات الفوتوغرافية «فيان ميلور»، واشتهر بلقطاته الصريحة بالأبيض والأسود لمشاهد واقعية من قلب الحياة اليومية وللمناظر الطبيعية. أما الفنان محمد الظاهري، فيمثل التصوير عنده وسيلة للتعبير عن الأفكار والمشاعر، وسبباً

تفاصيل النشاط الحركي على خشبة المسرح «معرباً عن سعادته للتعاون مع «دبي للثقافة» الذي تجمع المركز معها رؤية مشتركة في دعم المواهب والمحترفين في الإمارة، وتعزيز مكانتها كحاضنة لهم. ويعتبر فيصل الرئيس من الفنانين المهاجريين الملهمين في مجال

المسرحي جماليات فن المسرح ويوفق له، مشكلاً أزيافاً بصرياً مرجعياً عن الأعمال المسرحية. وينطوي هذا النوع من التصوير على مزيج من التناغم الحركي والانفعالي للممثلين على خشبة المسرح؛ إذ يستخدم تقنية العرض لفترة طويلة، ما يساعد على تسجيل الحركات بطابع يظهر

وتناغماً مع الأولويات القطاعية لخارطة طريق استراتيجية «دبي للثقافة» المتمثلة في تمكين المواهب المحليين من الإماراتيين والمقيمين على حد سواء، وجعل الثقافة والفن في متناول الجميع وفي كل مكان، دعت «دبي للثقافة» مركز عكاس للفنون البصرية متمثلة بثلاثة فنانين محليين شباب مبدعين في مجال التصوير الضوئي لحضور العروض التقييمية وتصويرها، ومن ثم تقديم صور فنية عالية المستوى تحاكي التفاعلات المختلفة على خشبة المسرح، في مبادرة تهدف أيضاً إلى إثراء فعاليات هذه الدورة من المهرجان، وإبراز الجهود التي يبذلها الفنانون الشباب على خشبات المسارح. وشارك في التصوير وإخراج المعرض، الذي يضم صوراً رئيسية من المسرحيات المشاركة في مهرجان دبي لمسرح الشباب، كل من الفنانين الإماراتيين فيصل الرئيس ومحمد الظاهري، والفنانة الإيرانية مهسا نامور المقيمة في دبي، حيث التقطوا صوراً فوتوغرافية فنية للعروض المسرحية وتم جمع الصور وإخراجها بطريقة فنية ليتم عرضها في أثناء فترة المهرجان. وحول أهمية هذا النوع من التصوير، قال الفنان جاسم العوضي، مؤسس مركز عكاس: «يعكس التصوير الضوئي



رؤية نقدية

نواراة السنعة جسر يجسد علاقة الجدة بالأحفاد

•• أسامة عبد المقصود



أدت الأطفال من أصعب الفنون الإبداعية التي تواجه الكتاب والمؤلفين في هذا المجال، والسبب في ذلك يعود لوقوع بعض المبدعين في فخ الكتابة للطفل وهو في الأصل يكتب عن الطفل، والفرق كبير جداً بينهما، فالكتابة للطفل تعني مراعاة اللغة العمرية التي يوجه إليها العمل الأدبي، أما الكتابة عن الطفل فيكون محور الفكرة بطلها طفل ولا يهتم الكاتب بالمفردات ولا باللغة العربية، وبعض منهم يعتمد على ثقافته ولم يراعي الشئرة الزمنية والتطور الذي حدث وكيف يفكر طفل اليوم، لكن الكتابة مريم سالم السلطان فطنت هذه العوامل وهي كتبت قصة «نواراة السنعة» واهتمت بتوجيهها للأطفال بأسلوب سلس وبسيط وبمفردات تناسب الفئة العمرية



مبول الأطفال، وإن كانت الصور ترجمت المشاهد على أنها خاصة بمجتمع واحد، وغفلت أن الأطفال ليس له وطن ويحدث الأطفال وكبار السن في مجتمعاتنا العربية والغربية، وفي الواقع أن قصة نواراة السنعة تصلح أن تدرس في المناهج الدراسية وأن تعالج لتقدمها على المسرح المدرسي.

سلمان اردت ان تصنع توازن بين الماضي والحاضر وتبلغ رسالتها بأننا لسنا ضد التقدم والتنمية ولكن الان ننسى هويتنا العريقة وثقافتنا وارثنا من القيم والاخلاق المتمثل في الجدة. ربما كان إخراج القصة في حاجة إلى رسومات أكثر بهجة من خلال الألوان المبهجة لتناسب مع

للمجتمع وكيفية التعامل مع كبار السن وهذا الدور قام به اشقاء نواراة الذين يتصرفون بهمجية وعدم اهتمام بمشاعر الآخر. سخرت الكاتبة الأمثال الشعبية في قصتها بحرفية، ولم تغفل المصطلحات الحديثة التي تستخدم في وقتنا الحالي كالأبياء، والتابيت وغيرها من الأجهزة، وكان مريم

وأعلى التقيض طرحت شخصية الجدة ومتطلباتها في هذه السن للاهتمام والود واحترام خصوصيتها، خاصة عنصر المفاجأة لأن كبار السن لا ينسجموا مع هذه السمات، بل يرغبوا دائماً في امتلاك مقاليد حياتهم والتصرف فيها حسب رؤيتهم هم، والأم تجسد جيل الوسط وكأنها الأنا الوسطى التي تسعى دائماً لتصبح المسار ونشر روح التعاون. وضعت الكاتبة مريم سالم السلطان سيناريو محكم لتتبع الحلقات، وإبراز دور الجدة التي تمثل الخبرة والتراث والتاريخ، وكيفية التعامل معها بحرص وبحب والاستفادة من كل حرف وتقول، وما على الأجيال الجديدة من تدوين هذا التاريخ والتراث للحفاظ على الهوية الوطنية، ولكي تسلط الضوء على احتياجات الجدة كان لابد من وجود صورة

فأبدعت الكاتبة مريم سالم السلطان في اختيار الشكل المتناغم مع المضمون، فالفكرة بسيطة وتحدث في جميع مجتمعاتنا العربية، فالعلاقة بين الجدة والأحفاد والمسافة البعيدة بينهما من حيث التفكير والموروث الثقافي والخبرة ستظل موجودة للأبد، وهذه العلاقة يربطها جيل الوسط جيل الأبياء والأمهات، فالقصة تناقش عدة محاور منها علاقة الأجداد بالأحفاد وعلاقة الأبياء بالأبناء والأجداد بالأبناء، فكل منهم له خصوصية وأسلوب حياة تمكنت الكاتبة من طرحها في قالب أدبي يعتمد على المفردات السهلة والمفهومة. الكاتبة مريم سالم السلطان جسدت شخصية الطفلة نواراة على أنها الضمير والمستقبل والعقل والاعتدال والرسالة المجتمعية المنهجية للتعامل مع كبار السن،

بتعريف للقصة والهدف منها والقصة عبارة عن خمسة حلقات منفصلة متصلة، حيث تدور الأحداث بين تلافيف الأجيال، التي حددتها من الثامنة إلى الثاني عشر. تأتي قصة نواراة في مجلد من 27 صفحة من الورق الفاخر وتستهل

اختتام النسخة السادسة من مهرجان الأقصر للشعر العربي

•• القاهرة - أم:

التعليم بالأقصر عن اعترازه بالنجاحات المتوالية التي حققتها مهرجانات الشعر والأنشطة التي نظمت برعاية ودعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في مصر والوطن العربي. وأضاف أن النتائج الإيجابية للمهرجانات وكافة الفعاليات تعتبر نموذجاً مبرزاً في التعاون والتأخي العربي والثقافي والإبداعي من خلال ما يقدمه شعراء ومبدعين من الوطن العربي إضافة إلى ما تشكله المهرجانات من حوافز للمثقفين والشعراء والموهوبين الواعدين. وتقدم الشعراء المشاركين بالمهرجان بشكرهم وامتنانهم لصاحب السمو حاكم الشارقة على اهتمامه الكبير بالشعراء والأدباء ودعمه لسيرة الأدب والثقافة العربية و لمهرجانات الشعر العربي ومشروع بيوت الشعر في أنحاء الوطن العربي.



منوعات

الفكر

27

"تربيت في بيت راهبات وكنت بخاف اتكلم وده أثر على شخصيتي وأخذ من روحي وطاقتي لحد ما قدرت أقوى واتغير" .. هكذا تحدثت الفنانة رانيا يوسف عن تحمسها لتقديم مسلسل "الآنسة فرح"، وردها على تعليقات البعض بأن المسلسل يحمل جانباً من الجرأة الجديدة على المجتمعات العربية والشرقية، ففى هذا الحوار، أكدت "يوسف" أنها تسعى لأن تكون كل بنت واعية ومثقفة وقادرة على اتخاذ قراراتها وألا تكون مسلوقة الإرادة، لأنها مرت بذلك في طفولتها، وأوضحت أن مسلسل "الآنسة فرح" كسر حاجز الخوف والخجل لدى الفتيات، وأن أحداثه تشبه لدرجة كبيرة ما يكون داخل بيتها عند وجود والدتها معهم، كما كشفت عن سر تصدرها لمؤشر محركات البحث بصفة دائمة والعديد من التفاصيل إلى جانب مسلسلها الجديد "الماليك" ..

المسلسل كسر حاجز الخجل عند البنات

رانيا يوسف: استمتعت كثيراً بـ"الآنسة فرح"



والمرهقين، فهو أمر جيد بالنسبة لي لأنى لم يكن لدى تلك الفئة العمرية من الجمهور، وكنت محظوظة لعرض مسلسل "لعبة ابليس" والحرامى" من خلال تلك المنصات أيضاً، وبعد عرضه مرة أخرى على القنوات المفتوحة mbc4، كان ذلك قوة أكبر للمسلسل واستهداف لباقي شرائح الجمهور من الجيل الأكبر الذى لا يشاهدون المنصات فجعل للمسلسل رواجاً أكبر وساعده على تصدر تريند مؤشر محركات البحث بصفة دائمة.

• لماذا يفتقر اسم رانيا يوسف بإثارة الجدل وتصدر التريند دوماً؟
- ضاحكة " والله ما بعمل حاجة أنا على طبيعتي جدا الناس هي اللي عيراني أطلع تريند"، ودانمًا ما أرى أسمى متصدراً للتريند، ففى مهرجان الجونة تصدر اسمي لقائمة التريند قبل ظهوري به "قوليلي بقى انا كنت لسة عملت حاجة ولا ظهرت علشان اطلع تريند"، فانا دائمةً مختلفة لأننا تعودنا في المجتمع أن نستمع للرجل فقط وليس للمرأة التى عانت ومررت بظروف قاسية، وهناك المتصيدين لارائى خوفاً من تأثيري على بناتهن وأن يكون لهم شخصيتهم المستقلة.

• وماذا عن مسلسلك الجديد "الماليك"؟
- المسلسل يتضمن 60 حلقة، في اطار تشويقي، وأجسد من خلاله القليلة "هند العباسي"، والتي تمر بمراحل صعود في حياتها تكشف مدى الإصرار على حياة أفضل، لأنني دائمةً أسعى لتقديم قضايا المرأة في أعمالى.

الخامس، وإذا أرادوا المزيد من الأجزاء فانا مستعدة.

• ألم تقلق من جرأة المسلسل بالنسبة لطبيعة مجتمعاتنا الشرقية؟
- على العكس، فكما ذكرت لك أن بناتي من قاموا بتشجيعي عليه، المسلسل يناقش قضايا وأمور جريئة لأول مرة يخشى الأهل في تناولها مع أولادهم، وهو أمر خاطئ، ومن الضروري كسر حاجز الخوف والخجل من أشياء خاصة بين الأبناء والأهل، والإضططرون للبحث عن اجابة أسئلتهم بعيداً عنهم، ولا يوجد من سيكون أمين على أولاده أكثر من عائلتهم، وهذا المسلسل تحديداً تطابق مع ما يحدث بيني وبين بناتي ووالدتي وعندما تقضى الاجازة الاسبوعية ممي بالمنزل، وتضارب الآراء بين الثلاث أجيال، وهو ما يحدث مع "فرح" ووالدتها "دلال"، وجدتها "ماجدة".

• برأيك الفتيات مهزومة ولا يملكون حريتهم بالمجتمع العربى؟
- بالطبع، الفتيات مهزومة في المجتمعات العربية والشرقية، ولا يستطيعون الحصول على حقوقهم، وأن أريد ألا يكون لديهم "عقد نفسية"، ويكونون أسوأهم ولهم شخصياتهم المستقلة وألا يخافون من شيء أو أحد وأن تدرك كل فتاة جيداً ما لها وما عليها، فانا تربيت في بيت راهبات، ولم أكن أجرؤ على الحديث أو ابداء رأيي، أو أفعل ذلك وداخلي رعب ورعشة أثناء الحديث ويصبح وجهي أحمر اللون، ولا أتمكن من قول جملة مفيدة، وخلق ذلك شخصية مهزومة طوال الوقت، واكتشفت بعد ذلك أنني من يدفع ثمن ذلك من روحي وعمري.

• المسلسل تم عرضه عبر منصة شاهد وبعدها قناة mbc4.. كيف أثر ذلك على عرضه؟
- كان في صالحه لدرجة كبيرة، وخاصة مع الجزء الثانى والثالث، لانه من قبل لم يكن هناك ثقافة تلك المنصات في المجتمع المصرى، وبدأ الأمر ينتشر خاصة مع وجود فيروس كورونا وفرض الحظر، ما أتاح الفرصة لمشاهدة تلك المنصات لوقت أطول وبالتالي أصبح لها جمهور، وإن كانوا من فئة الشباب

• دعيني أخبرك، أنا شخصية "بجب الدلع" في الحياة، وشخصية "دلال" في الأحداث تحمل تلك الصفة أيضاً، إلى جانب حبها للعاطفة والرومانسية، المتزجة بالكوميديا، ونحن جميعاً كمناء نحب الكلمة الطيبة والمداعبة واللطف في المعاملة التى تجعل حياتنا أكثر ايجابية وحيوية، فهى تشبهني لدرجة كبيرة.

• وماذا عن مشاركتك وتطور الأحداث بالجزء الرابع؟
- الجزء الرابع مليء بالمفاجآت والأحداث المشوقة وما يمكن قوله هو عودة آدم حبيب فرح السابق وعودة أنيسة أيضاً وسيتم طرد شادي من الفندق، وأنا مستمتعة جداً بالمسلسل وانتبهنا من تصوير الجزء

• بداية .. حديثنا عن تجربتك مع "الآنسة فرح" مع انطلاق عرض الجزء الرابع؟
- مسلسل الآنسة فرح أصبح حالة خاصة بالنسبة لي، وتجربة لم أعيشها من قبل، بسبب تعدد أجزائه إلى 5 أجزاء واستمر التصوير لثلاث سنوات، فأصبحنا جميعاً كأسرة واحدة وعائلة، نعرف مشكلاتنا وتناقش بها، وتحدث عن تحضير الغداء في بيوتنا والعديد من التفاصيل الدقيقة في حياتنا، كما أنني أذكر عند عرض ورق المسلسل لتقدميه توفت وقيمت باستشارة بناتي، فقاموا بتشجيعي على تلك الخطوة لأن الفورمات الأجنبية للمسلسل الأمريكى "Jane The Virgin" ناجح بشكل كبير.

• لآى مدى تشبه شخصيتك لأحداث المسلسل؟



رزان مغربي تقدم الأكشن والكوميديا مع (بنات رزق)



تعاقبت الفنانة رزان مغربي على المشاركة في بطولة فيلم (بنات رزق)، المقرر بدء تصويره خلال الأسابيع القليلة المقبلة، حيث تقدم رزان شخصية جديدة عليها بها أكشن وكوميديا في الوقت نفسه، لتلتحق ببطولات الضيفم عادة عادل، مي عمر، شيرين رضا، أزوى جودة.

فيلم (بنات رزق) فكرة إسحق إبراهيم، وسيناريو وحوار كريم شيرين، وإخراج مرقس عادل. وتدور أحداث العمل حول 4 بنات تربطهن قرابة، وتعيش كل منهن في بلد مختلف، ومع تتابع الأحداث تعمل المرية الخاصة بهن على تجميعهن مرة أخرى لكي تقوم بعملية سطو.

وانتهت رزان أخيراً من تصوير دورها في مسلسل (وعد الشيطان)، بطولة عمرو يوسف، عائشة بن أحمد، أحمد مجدي، مها أبو عوف، ومحمد يسري.

ياسمين رئيس مع عمرو سعد مجدداً



تستعد الفنانة ياسمين رئيس للسفر إلى العاصمة اللبنانية (بيروت) الشهر المقبل، من أجل تصوير مشاهدتها في مسلسل درامي جديد ستقوم فيه بدور البطولة النسائية أمام الفنان عمرو سعد، وسيعرض خلال السباق الرمضاني المقبل.

المسلسل الذي يجري كتابته في الوقت الراهن ولم يتم الاستقرار على اسمه بشكل نهائي سيتعاون فيه الثلاثي: ياسمين رئيس، عمرو سعد، والمخرج أحمد موسى للمرة الثانية على التوالي، بعد تجربتهم في مسلسل "ملوك الجدة" بـرمضان الماضي، فيما ينتج العمل الجديد أيضاً صادق الصباح.

ياسمين بدأت جلسات العمل الميدانية مع فريق العمل بالقاهرة، فيما طلبت من المخرج أحمد موسى تنسيق مواعيد تصوير مشاهدتها بشكل يجعلها قادرة على التنقل بين القاهرة وبيروت، خصوصاً أن المسلسل بالكامل سيجري تصويره في لبنان على غرار تجربتها الأخيرة "60 دقيقة".

الفكر

طبيب يكشف عن أخطر المشروبات على جسم الإنسان



شربه إلا عند الشعور بالعطش، مشددا في الوقت ذاته على أنه بشكل عام أقل خطورة على الصحة. هذا وتحدث مياستيكوف أيضا عن الخصائص المفيدة للشاي والقهوة، موضحا أن القهوة على وجه الخصوص تساهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد. أما الشاي الأخضر فيتميز بدوره بتأثيره المضاد للسرطان.

وكان علماء من جامعة ريدينج البريطانية قد كشفوا عن مشروب يمكنه أن يطيل الحياة. ويبدو الحديث في دراستهم عن ضرورة تناول كوب واحد على الأقل من الحليب يوميا. وأكد العلماء أن هذا يقلل من مستوى الكوليسترول في الجسم، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 14%.

كشفت الطبيبة ومقدم البرامج التلفزيونية الصحية الروسية، ألكسندر مياستيكوف في بث قناة "روسيا 1" فائدة وضرر عدد من المشروبات على صحة الإنسان.

وقال مياستيكوف إن المشروبات الغازية الحلوة تمثل أكبر خطر لصحة الإنسان، مشيرا بأسف إلى أن هذه المشروبات الخطيرة تباع اليوم في كل المحلات التجارية.

وأضاف: "إنها شيء يسبب مرض السكري والسمنة والسرطان في النهاية... وهذا بالفعل هو الطريق إلى اعتلال الصحة الشديد، ابتداء من هشاشة العظام إلى السرطان وأمراض القلب". وأشار الطبييب إلى أنه حتى الماء العادي لا يجب

أفضل المكملات الغذائية لصحة الدماغ وتحسين الذاكرة العاملة!

ترتبط السممة بزيادة مخاطر الإصابة بالضعف الإدراكي والأمراض التنكسية العصبية، مثل مرض الزهايمر. ونظرا لأن الوزن قد يكون من الصعب تغييره، فهل هناك طريقة أخرى لتقليل هذا الخطر؟

أشار بحث سابق إلى أن تناول مكملات الكيتونات أفاد كبار السن الذين شخضت إصابتهم بضعف إدراكي خفيف (MCI) والخرف، الأمر الذي استفاد من البحث الذي أجري في حرم أوكاناغان بجامعة كولومبيا البريطانية.

وأظهرت تجربة أن مكملات الكيتون قد تكون استراتيجية علاجية جديدة لحماية وتحسين صحة الدماغ، لا سيما لدى أولئك المستفيدين على أنهم يعانون من السممة المفرطة. وقول الدكتور جيريمي والش: "بمجرد التحقق من صحتها مع مجموعة أكبر من الناس، نتوقع أن هذه المكملات يمكن استخدامها لحماية وتحسين صحة الدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من السممة".

وفي تحقيقه، تناول المتطوعون الذين يعانون من السممة المفرطة مكمل كيتون ثلاث مرات في اليوم، قبل 15 دقيقة من كل وجبة. وتناول متطوعون يعانون من السممة المفرطة دواء وهميا مطابقا للدوق بدلا من ذلك - لكن لم يكن كل مشارك على دراية بما إذا كانوا يتناولون دواء وهميا أم لا.

واستمر هذا لمدة أسبوعين قبل تبادل مجموعة الدواء الوهمي ومكملات الكيتون.

ولتوضيح ذلك، فإن المشاركين الذين تناولوا مكملات الكيتون في الأسبوعين الأولين أخذوا بعد ذلك علاجات وهمية خلال الأسبوعين التاليين.

وضممت التجربة على هذا النحو بحيث يمكن للباحثين مقارنة الردود على المكمل مقابل الدواء الوهمي لدى المشاركين أنفسهم.

وجرى التحقق من صحة الوظيفة الإدراكية عبر تطبيق على جهاز iPad مع توثيق تدفق الدم في الدماغ على الموجات فوق الصوتية المزودة لشرايين الرقبة.

كما أخذت عينات الدم لقياس الهرمون المعروف بتحسين الوظيفة الإدراكية.

وكشفت النتائج أن مكملات الكيتون عززت تدفق الدم إلى الدماغ وحسنت جوانب الوظيفة الإدراكية، مثل سرعة المعالجة.

ويوصي الخبراء في Harvard Health بتناول نظام غذائي متوسطي، يركز على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والبذور.

وعلاوة على ذلك، فهو يحتوي على زيت الزيتون وكميات معتدلة من الأسماك والدواجن ومنتجات الألبان.

وقال الخبراء: "لطالما تم التعرف على نمط الأكل هذا على أنه يعزز صحة القلب والأوعية الدموية".

وكما يعلم جميع خبراء الصحة، هناك ارتباط قوي بين صحة القلب والدماغ. ومن المفيد أيضا الحصول على نوم متجدد ثابت، ما بين سبع إلى ثماني ساعات يوميا.



الممثلة الأمريكية فيبي دينيفور تصل إلى حفل توزيع جوائز Instyle السنوي تي في لوس أنجلوس. ا ف اب

قرأت لك

السيانخ

- تتميز السبانخ بنغائها بالفيتامينات E و K و D، إضافة إلى المعادن.

- تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة للأحماض الدهنية أوميغا 3.

- تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة ما



يساعد في الحد من خطر الإصابة بترقق العظام وارتفاع ضغط الدم والسرطان، خصوصا سرطان البروستات.

- تحتوي السبانخ على مكونات تساعد في ضبط مستوى الحموضة في الجسم ما يساعد على زيادة مستوى الطاقة والحد من خطر الإصابة بالسممة.

- تساعد السبانخ على تحسين صحة النظر وتقويتها؛ يساعد الكاروتين على حماية العينين من مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيبهما.

- تساعد السبانخ على تقوية العظام إذ تحتوي على ما يساوي ضعف حاجة الجسم من الفيتامين K. إضافة إلى الكالسيوم والمغنيزيوم، فكلها ضرورية لصحة العظام.

- تساعد السبانخ على خفض ضغط الدم وضبطه.

- تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف ما يساعد في عملية الهضم

وفي الوقاية من الإمساك وضبط مستوى السكر في الدم.

سؤال وجواب

- لماذا سُميت دولة جُزر القمر بهذا الاسم؟

لأنها تتكون من عدة جزر تشبه شكل الهلال.

- ما هو اسم عاصمة دولة أيسلندا؟

ريكيافيك.

- هناك دولة عربية يمر بها خط الاستواء.. فما هي هذه الدولة؟

دولة الصومال.

- ما هي الدولة العربية التي يوجد بها سهل البقاع؟

دولة لبنان.

- نشأت حضارة الأزتك في قارتين.. فما هما القارتين؟

قارة أمريكا الشمالية وقارة أمريكا الجنوبية.

هل تعلم؟

- اللون الحقيقي للصندوق الأسود في الطائرات هو البرتقالي، وذلك لتسهيل العثور عليه وسط الحطام في حالة تحطم الطائرات.
- تحتوي طائرة جامبو 747 على 420 مقعداً.
- مخططات تصميم برج إيفل يمكنها أن تغطي أكثر من 14.000 قدم مربع بالورق.
- أول ظهور للعبة الكلمات المتقاطعة كان في عام 1913م.
- قنديل البحر ليس لديه دماغ.
- نسبة 45% من الأمريكيين لا يعرفون أن الشمس نجم.
- مصنعي الشوكولاتة يستهلكون 40% من إنتاج اللوز في العالم.
- 90% من الناس يعتمدون على المنبه لإيقاظهم من النوم.
- نسبة 21% من الناس لا يرتبون أسرتهم بعد الإستيقاظ من النوم صباحاً.
- السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يشترون هاتف محمول، هو من أجل سلامتهم.
- أكثر من 50.000 هزة أرضية تحدث سنوياً.

قصة الأميرة وزوجة الصياد

كانت الأميرة الطيبة تعيش في بيتها في قلب الغابة، وفي يوم من الأيام طلب الصياد من الأميرة أن تخدم أطفاله الصغار، وأخذها إلى بيته، وكانت زوجة الصياد إنسانة شريرة جداً تكره الجيران وتضرب أطفالها.

وفي يوم طلب الصياد أن تربي الأميرة أطفاله، ولكن زوجته رفضت بشدة، وقالت للأميرة: سوف أضربك، أخرجني من هذه البلدة، ولو رجعت سوف أقتلك!

وقال لها الصياد: أنا كنت أريدك لسببين أيتها الأميرة الطيبة: أن تعلمي أطفالك تعليماً دينياً، وتخدمني زوجتي وتخدميني أنا أيضاً.. والآن أنا لا أريدك.

قالت الأميرة للسمرء: ولكن أنا لا أعرف الطريق إلى بيتي، فأعطيني إيه.

قال لها: زوجتي ترفض أن أساعدك، وأنا أخاف على أطفالك منها، فتصرعي أنت وارجعي إلى بيتك.

فخرجت الأميرة السمرء تبكي بشدة.

وفي الطريق تعرفت إلى نمامة جميلة جداً، وقالت لها النمامة: تعالي، لا تخلي.. زوجة الصياد والصياد من أشر الناس، فلماذا سمعت كلام الصياد؟ إنه خداع ولا يجب أحداً غير نفسه، يجب أن تعلم الصياد درساً حتى لا يخدع أحداً مرة ثانية.

قالت الأميرة: كيف؟

قالت النمامة: نأخذ أطفاله ونعلمهم تعليماً دينياً جيداً، ونتركه مع زوجته، فهو يستحقها وهي أيضاً تستحق رجلاً مثله.

وأخذت الأميرة الأطفال عن طريق الحيلة، وفي كل يوم كان الأطفال يذهبون إلى الأميرة من وراء الصياد وزوجته، وعلمتهم الأميرة كل شيء تعرفه عن الصلاة وعن الأخلاق، حتى أصبحوا مهذبين.

ثم تركتهم وذهبت إلى بيتها الحقيقي في قلب الغابة، وتبدل لونها من سمرء إلى بيضاء، وبحث عنها الصياد حتى يشكرها هو وزوجته، وكان مع زوجته سكين كانت تنوي قتل الأميرة به! فهي إنسانة بشعة جداً، ولا تشكر الله على نعمه، ولكن الصياد أصبح رجلاً طيباً.. أصبح لا يخدع أحداً، ولا يحسد، ولا يحقد.

وكانت الأميرة في استقبال الصياد وزوجته، وطلبت زوجة الصياد أن تقابل الأميرة بمفردها، ورفض الصياد ذلك، ولكن الأميرة سمحت لها، وقالت: تفضلي..

وكان مع الأميرة عقد من اللؤلؤ الأبيض الجميل، فأعطته هدية لزوجة الصياد، فأخذته وقالت لها: هذا عقد جميل، ولكن أنا لا أريده منك، ومزقته فوفعت حبات اللؤلؤ كلها على الأرض، وأسرعت زوجة الصياد ومعهما السكين حتى تقتل الأميرة، ولكن ربنا حمى الأميرة، فقد وقعت زوجة الصياد على الأرض، وماتت بدون أي شيء.. وقعت على سلامٍ القصر واتكسرت رقبتهما.

وعاش الصياد وأطفاله صيواً سعداء في قصر الأميرة.

