



شاعر يعني يهر رواد مواقع التواصل بقصيدة «من أنا»

تداول ناشطو مواقع التواصل الاجتماعي، قصيدة تعود لشاعر يعني شاب، ألفاها على مسامع الأديبة الفلسطينية مرام عايش الشهيرة بـ «فتاة الترد» على تطبيق «تيك توك»، بهدف معرفة رأيها وملاحظاتها.

وحظيت قصيدة الشاعر الشاب أسامة الرضي، التي حملت عنوان «من أنا؟»، بإعجاب واسع على مواقع التواصل، وأشعلت جدلا بين متدوقي الشعر.

ويعود الفيديو الذي أعيد تناوله أخيراً، إلى قرابة 4 أشهر سابقة، حين طلبت منه الأديبة الفلسطينية عدم الإطالة، قبل أن تتمكن بقاءه واستمراره بعد اندهاشها بالنص.

وأعاد وزير الإعلام والثقافة والسباحة في الحكومة المعترف بها دولياً في اليمن، معمر الإرياني، نشر فيديو القصيدة على منصة «إكس»، وعلق قائلاً «في اليمن، حيث الأرض تروي قصصاً عتيقة، والسماء تعانق نجوماً لامعة، برز نجم شعري ينتمي لجيل الشباب، ينسج من الكلمات لوحات تحاكي الروح والقلب».

مشيراً إلى أن الشاعر اليمني أسامة الرضي، «...لم يظهر فحسب عمق التجربة الإنسانية، والوجدانية للشعب اليمني، بل أيضاً نقل الإرث الثقافي الغني لوطنه إلى أفاق جديدة، ليحكي قصص الأمل بصدق ينبع من أعماق الروح إلى أعماق الإنسانية، حيث تتلاشى الحدود، ويصبح الأمل مرآة تعكس صورة الواقع بكل تجلياته».

زرافتان تقتحمان بطولة

لغولف وسط صدمة الجماهير

في فيديو طريف انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، اقتحمت زرافتان الملاعب المخصصة لعبة الغولف في إحدى البطولات الرياضية المقامة في كينيا. وافتتحت الجولة الأوروبية للسيدات (LET) موسمها في ملعب «باوياب» المعتمد من قبل رابطة لاعبي الغولف المحترفين، بمبتدع «فيينفورديج» في كينيا التي أصبحت ملاذاً للحياة البرية عام 2020. وبالقرب من أحد لاعبي الغولف ظهرت الزرافتان تتجولان بشكل طبيعي، لينتشر مقطع فيديو رصدهت الكاميرات لعملية الاقتحام اللطيفة تلك.

ليست للتسلية فقط.. إليك فوائد

لا تحصى لبذور دوار الشمس

تُعرف بذور دوار الشمس في بعض البلدان

باسم اللب السوري وكانت تشتهر قديماً

بوصفها «تسلية الغلابة»، لكنها في الوقت

ذاته مليئة بالكثير من العناصر الغذائية،

ويمكن تناولها محمصة أو نيئة.

وتشمل القيمة الغذائية لبذور دوار

الشمس 12 فائدة صحية وفق تقرير نشره

موقع Pharmeasy.

1 - تقوية المناعة

ترجع تأثيرات بذور دوار الشمس المعززة للمناعة إلى وجود فيتامين E والزنك والسيلينيوم فيها، إذ يعزز فيتامين E الاستجابات المناعية ويحمي من العديد من الأمراض المعدية. كذلك يعد أحد مضادات الأكسدة القوية ويعزز الجذور الحرة من إتلاف الخلايا السليمة في الجسم، فيما يحمي الزنك الجسم من الالتهابات والحساسية ومسببات الأمراض الغازية، وبالتالي يمنع الالتهابات ويزيد من المناعة العامة.

أما السيلينيوم فيقلل الالتهاب ويعزز المناعة. كما أنه يساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة.

2 - خفض نسبة الكوليسترول

ويساعد محتوى الألياف في بذور دوار الشمس في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، إذ إن النياسين أو فيتامين B3 الموجود في بذور دوار الشمس يقلل من مستويات الكوليسترول الكلية وخطر الإصابة بأمراض القلب.

كما أن فيتامين B5 أو حمض البانتوثنيك الموجود في بذور دوار الشمس يزيد من نسبة الكوليسترول الجيد HDL ويقلل من إجمالي مستويات الكوليسترول في الدم.

3 - تأثيرات وقائية للقلب

وبذور دوار الشمس غنية بحمض الأوليك واللينولييك على المغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف. وبالتالي، فإنها تساعد على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم. ويقلل تناولها من حدوث عدم انتظام ضربات القلب.

4 - السيطرة على مرض السكري

إلى ذلك تساعد بذور دوار الشمس في خفض مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

5 - تعزيز وظائف المخ

وتحتوي على فيتامين B6، الذي يعمل على تحسين الحالة المزاجية والتركيز، ويقوي الذاكرة.

6 - إنقاص الوزن

ولأن بذور دوار الشمس غنية بالبروتينات والألياف، فإنها تمنح شعوراً بالشبع لفترة طويلة، وتقلل من تناول الطعام، وفي نهاية المطاف يمكن أن تقلل من عدد السعرات الحرارية المستهلكة، بما يساعد في خفض الوزن.

7 - قوة الطاقة

كذلك تعتبر مصدراً جيداً للنيامين (فيتامين B1) الذي يساعد على تحلل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الموجودة في الطعام إلى طاقة. كما أنها تساعد في بناء العضلات.

8 - علاج فقر الدم

وتعد أيضاً مصدراً جيداً للحديد، حيث يساعد تناولها على رفع مستويات الحديد، وبالتالي مساعدة الأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.

9 - التخلص من السموم

وتحتوي بذور دوار الشمس على مضادات قوية للبيكتيريا، بما يساعد في طرد البكتيريا والجراثيم بشكل فعال من الخلايا.

10 - تحسين صحة البشرة

في موازاة ذلك يفيد تناول بذور دوار الشمس البشرة ويجعلها مشرقة بفضل فوائدها المضادة للبكتيريا والفطريات والتي تمنع الالتهابات. وتساعد أحماض الأوليك واللينولييك في تكوين الكولاجين والإيلاستين، مما يؤدي إلى تسريع عملية التئام الجروح. كما أنها تمنع تكون الندبات.

11 - مفيد أثناء الحمل

وخلال فترة

الحمل، تكون فوائد

تناولها كثيرة لأنها

محملة بفيتامين E.

وهو عنصر غذائي

معروف بأنه

مفيد للغاية

لصحة ما

قبل الولادة، أي

أن فيتامين E يساعد في نمو الطفل داخل الرحم.

12 - تقليل الالتهابات

ويمكن للأشخاص الذين يعانون من الالتهاب المزمن أن يجدوا الراحة من خلال تناول بذور دوار الشمس إما كجزء من مزيج أو عن طريق إضافتها إلى حبوب الإفطار أو حتى عن طريق رش بعضها على الحساء أو السلطة. تشمل الفوائد الصحية لبذور دوار الشمس خصائص مضادة للالتهابات مثل الفلافونويد وفيتامين E وغيرها من المركبات. وتوصل الخبراء إلى أن تناول بذور دوار الشمس كجزء من أي من وجبة 3-5 مرات في الأسبوع يقلل بشكل كبير من التعرض للأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل أو آلام المفاصل.

أثار جانبية محتملة

لكن يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه بذور دوار الشمس، كما أن الإفراط في تناولها يمكن أن يتسبب في بعض الآثار الجانبية، من بينها القيء وآلام المعدة والإمساك والطفح الجلدي ومشاكل في التنفس والتورم والحكة حول الفم. كما أن بذور دوار الشمس غنية بالسعرات الحرارية، لذا فإن تناول الكثير منها قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

وتحتوي بذور دوار الشمس على آثار من الكادميوم، وبالتالي فإن تناول الكثير منها يمكن أن يكون ضاراً للكلى، علاوة على أن تناول البذور الملوثة قد يؤدي إلى الإصابة بالعدوى البكتيرية السالمونيلا.

نوبات الشد العضلي..

كيف يمكن منعها؟

وبحسب "هيلث داي"، يشير هذا إلى أن العضلات تصبح أكثر عرضة للتشنج عن طريق شرب الماء العادي، ولكنها أكثر مناعة ضد تشنجات العضلات عن طريق شرب الماء المنحل بالكهرباء. ويرجع ذلك على الأرجح لأن الماء النقي يخفف تركيز المنحل بالكهرباء في أجسامنا، ولا يحل محل ما فقدته أثناء التعرق. وإذا استمر الشد العضلي أكثر من 10 دقائق يحتاج الشخص إلى معونة طبية. لكن يمكن إيقاف ومنع نوبات الشد العضلي عن طريق تمرارين التمدد، التي ينبغي ممارستها لمدة بين 25 و45 ثانية.

وينصح الدكتور باتريك ماكهيو المتخصص في طب الطوارئ في مستشفى كليفلاند كلينك بالتوقف عن النشاط المسبب للتشنج، وتديك العضلة، واستخدام الكمادات الدافئة لعمل التمدد.

تشمل أسباب حالة تشنجات العضلات انخفاض المغنيسيوم، أو انخفاض الكالسيوم، أو انخفاض نشاط الغدة الدرقية، أو تأثر الكلى أو الكبد بالجفاف. ووفق دراسة للجمعية الدولية للتغذية الرياضية، أظهرت الإلكترونيات مع الماء نجاحاً في تقليل تشنجات العضلات بعد المراه، بينما أدى الماء وحده إلى زيادة تشنجات العضلات لدى المشاركين.



لماذا يخفي القصر نوع السرطان الذي أصاب الملك تشارلز؟

كشف قصر باكنغهام الأسبوع الماضي عن إصابة الملك تشارلز الثالث بالسرطان دون تحديد نوعه. ولم يكمل الملك العامين منذ جلوسه على العرش، إذ تم تنويجه في مايو 2023 بعد وفاة والدته، الملكة إليزابيث الثانية، في سبتمبر 2022. وانتظر تشارلز 73 عاماً وهي أطول من أي روي سابق للعرش ليصبح ملكاً، ويقال إنه كان متحمساً للجلوس على العرش أخيراً، إذ شارك في عامه الأول كملك بنحو 161 مناسبة. ووفقاً للقصر، قرر الملك تشارلز الكشف عن مرضه للجميع "منحاً للثكنات، وأملًا في مساندة المصابين بالمرض الخبيث في جميع أنحاء العالم"، وأشاد الكثيرون بقرار تشارلز في الكشف عن إصابته بالسرطان، التصرف الذي لم يفعله الملوك والملكات السابقون. أبرزهم جده الذي تم الكشف عن مرضه بسرطان البرنث بعد وفاته. فيما استغرب آخرون من سبب عدم تحديد القصر لنوع السرطان الذي أصاب الملك، مرجحين أن يكون المرض بمرحلاً متقدماً.

«الكراب».. مهنة عريقة

تقاوم الاندثار في المغرب

تواجه مهنة «الكراب» أو «الساقى» العريقة في المغرب، مخاطر الاندثار، في ضوء التطورات التكنولوجية الحديثة التي تقولت على كثير من المهن، خصوصاً التراثية منها. وفي سبيل المحافظة على هذه المهنة، يجوب محمد ساحة «الحمام» وسط مدينة الدار البيضاء، حاملاً على صدره قربة جلدية صنعت بإتقان من جلد الماعز، وفي يده جرس صدها ضوضاء وسائل المواصلات، ليستقي بعض السياح الفرنسيين شربة ماء، ويمنحهم فرصة التقاط صور تذكارية بقبعته المسككية الشكل مقابل درهماين قليلة. ويُلخص هذا المشهد القصير كيف تحولت مهنة «الكراب» التي يزاولها محمد منذ عقود عنصر أساسي لتزويد السكان - خاصة الأحياء الشعبية - بماء الشرب، إلى مهنة أصبحت رمزاً فلكلوريا مهددة بالانقراض. ويقول هذا الرجل الستيني والانتسامة تغطي وجهه، في حديثه مع «إرم نيوز»، إن مهنة «الكراب» باتت مهددة بالزوال، رغم أن شهرتها تجاوزت الحدود، مشيراً إلى أن مظاهر الحدادة التي طرأت على بنية المجتمع جعلتها مهنة ثانوية. وأضاف محمد الذي يمارس هذه المهنة منذ سنوات طويلة ويرتدي هنداها أحمر مزركشا، والتي ورثها عن أجداده: «مهنتنا كانت في السابق من الضروريات في الأحياء والساحات والأسواق الشعبية وغيرها، لكن ولعدة عوامل أصبحت تعتمد على أفواج السياح، أو أولئك الراغبين بالتبرع بأموالهم. وتحاول مؤسسات فندقية وبعض المطاعم الشهيرة بالمدن السياحية المغربية، على رأسها مراكش وأغادير وطنجة، الاستعانة بـ «الكراب» لتشجيع السياحة، إذ يرى السائح في هذه المهنة العتيقة رمزاً تقليدياً يُميز المغرب.



منوعات الفكر

22

في مجال العلوم الصحية

جامعة أبوظبي وبيروت العربية تدخلان في شراكة استراتيجية لتعزيز الابتكار والبحث



والسلامة البيئية، والعلوم الطبية الحيوية "طب المختبرات"، وعلم الوراثة الجزيئي والطبي، وعلم التغذية والحميات. وتهدف الرسالة التعليمية الجامعية لبرامج العلوم الصحية إلى تزويد الطلبة بمناهج دراسية متعددة التخصصات وممرنة، والوصول إلى خريجين على درجة عالية من الإعداد ومزودين بالمعرفة النظرية والعملية ذات الصلة ببرنامج دراستهم، وكذلك المعرفة العلمية والتقنية اللازمة.

تسهم في إثراء مسيرتهم الأكاديمية، وتقدم لهم تجارب عملية حيوية لتعزيز معرفتهم في مجالات تخصصهم. وأشار البروفيسور عواد إلى أن الطلبة هم في صميم عمل جامعة أبوظبي التي تركز دائما على تمكينهم من كافة عوامل النمو والنجاح وإعدادهم جيدا لسوق عمل دائم التطور. تقدم كلية العلوم الصحية لطلبتها العديد من برامج البكالوريوس التي تشمل الصحة العامة والصحة

مع رسالتي جامعتي أبوظبي وبيروت العربية اللتين تشددا على أهمية التعاون الدولي في مجال التعليم العالي. وأكد البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي على أهمية هذه الشراكة الاستراتيجية مع جامعة بيروت العربية والتي تعكس التزام الطرفين بتعزيز التعاون الدولي الذي يركز على البحث الأكاديمي والابتكار، مشددا على حرص جامعة أبوظبي على تزويد طلبتها بمجموعة متنوعة من الفرص التي

مدير جامعة أبوظبي والبروفيسور وائل نبيل عبد السلام، رئيس جامعة بيروت العربية. وتأتي هذه الشراكة تجسيدا لالتزام المؤسستين بالارتقاء بالمهارات المعرفية لدى الطلبة وتعزيز الابتكار والتعامل مع التحديات العالمية. ومن المتوقع أن يسفر هذا التعاون عن إصدار منشورات تعاونية وإقامة مشاريع بحثية وأنشطة أكاديمية أخرى تسهم في تقدم العملية التعليمية وتثري البحث في المنطقة، وذلك تماشيا

الجودة، تتعامل مع أحدث التحديات في دراسة العلوم الصحية وتسهل الأنشطة المشتركة التي تعزز التعاون الإلكتروني في مجال البحث الأكاديمي. كما ستعاون الجامعة مع جامعة بيروت العربية لمنح الطلبة فرصة التقدم للحصول على فترة عمل تدريبي داخلي وبرامج تدريب مكثفة، بالإضافة إلى تبادل أعضاء هيئة التدريس والطلبة وبرامج التدريب الخاصة. وقع المذكرة البروفيسور غسان عواد،

وقعت جامعة أبوظبي مذكرة تفاهم لبنائية خاصة، لتطوير مهارات الابتكار والبحث لدى الطلبة في مجال العلوم الصحية. تهدف جامعة أبوظبي من خلال مذكرة التفاهم إلى إتاحة المجال أمام طلبة وأعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم الصحية للوصول إلى برامج عالية

•• أبوظبي- الفجر

لتلبية متطلبات المستقبل القائم على البيانات

الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي تطلق برنامج ماجستير في علوم البيانات لإعداد الكوادر المختصة



إلى 20 عاماً في الأوساط الأكاديمية والتجارية: "يسعدني الإشراف على برنامج ماجستير علوم البيانات في الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي، حيث نركز على تأهيل المختصين لمواجهة متطلبات المستقبل القائم على البيانات، وتحويلهم إلى قادة وأصحاب رؤى، بالاعتماد على منهجية شاملة تدمج بين المعارف النظرية والتجارب العملية، وتعزيز التبادل بين فرعي الجامعة في ألمانيا ودبي. وتم تصميم البرنامج لتمكين المختصين من مختلف القطاعات، من خلال تزويدهم بأحدث الاستراتيجيات لتحصيل البيانات إلى أفكار قابلة للتنفيذ، فضلاً عن مساعدتهم على حل المشكلات الحالية من خلال تقديم الحلول الرائدة والمبتكرة لرسم ملامح المستقبل..



الذكاء الاصطناعي وتعزيز القدرة التنافسية، فضلاً عن المساهمة في قيادة جهود الذكاء الاصطناعي والحكومة المثلى. ويوفر برنامج الماجستير الجديد بيئة تعليمية حيوية تتجاوز تحليل البيانات إلى تحويل الطلاب إلى ثروة حقيقية في مختلف القطاعات، مع التركيز على تعزيز التفكير النقدي وقدرة الشركات على التكيف لمواجهة التحديات. ويعتمد البرنامج منهجية عملية تطرح حالات واقعية، مما يساعد الطلاب على اكتساب المهارات والأدوات اللازمة لتحصيل تلك البيانات إلى أفكار قابلة للتنفيذ، ويضمن للخريجين النجاح في البيئة الديناميكية القائمة على البيانات. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت البروفيسور الدكتورة إيمان أبو

أعلنت الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي، إحدى أشهر الجامعات الألمانية الخاصة وأول جامعة ألمانية تؤسس مقرّاً لها في دولة الإمارات، عن إطلاق برنامج ماجستير في علوم البيانات بهدف تأهيل الطلاب والاهتمام في عالم اليوم القائم على البيانات. ويستقبل البرنامج أول دفعة من طلاب الماجستير في أبريل 2024، ويتنجم مع المبادرات الوطنية، مثل أجندة دبي الاقتصادية (D33) واستراتيجية دولة الإمارات للذكاء الاصطناعي. كما يسعى البرنامج لتزويد المختصين بالرؤى المتقدمة بالبيانات والتحول الرقمي والابتكار، لتحقيق الأهداف الاقتصادية وريادة الابتكار في قطاع

•• دبي- الفجر

مشاريع صديقة للبيئة عبر مختبر تعليمي حي

تصميم وتنفيذ محطة لمعالجة المياه بمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار

تختص بيوبولوس في تصميم أنظمة حية مزدهرة وجميلة لإعادة تدوير المياه، مجمعين بين قوى الطبيعة والذكاء البشري. لن تقدم المرافق الجديدة في الشارقة فقط إمكانيات هذه التكنولوجيا في مناخ تحدي، ولكنها ستخلق البنية التحتية والنظام البيئي للشراكة لتحقيق تأثير كبير على مستوى عالمي. التكنولوجيا الجديدة تقدم العديد من المزايا الفريدة. يتميز تصميم المحطة بأنه خالياً من الروائح، وطبيعة تكنولوجيا بيبلوس المرنة والقابلة للتعديل تضمن إمكانية وضع كل محطة مباشرة في أي بيئة حضرية، ويمكن تصميمها بطريقة جذابة تمتزج مع المحيط. ونتيجة لذلك، تتميز المحطة الأولى في الشرق الأوسط والتي تقام على قطعة أرض تبلغ مساحتها 9,900 متر مربع بهندستها المعمارية الفريدة وشكلها الخارجي الأخضر. ستكون الطاقة الإنتاجية للمرحلة الأولى قادرة على إعادة تدوير 5,500 متر مكعب من المياه يومياً، مع مراحل أخرى اثنتين توفر القدرة الإجمالية لإعادة تدوير 16,500 متر مكعب يومياً. ومن المقرر أيضاً إنشاء المزيد من المحطات لخدمة مشاريع آزاد الأخرى. وعلى المدى الطويل، تأمل آزاد وشركاؤها في دمج عدد من العمليات الأخرى في محطة الشارقة، بما في ذلك إعادة التدوير والوظائف المجتمعية وتقنيات استعادة الطاقة، مما يساعدها على أن تصبح مركزاً محلياً للاقتصاد الدائري الحضري.. وإن إقامة محطة معالجة المياه الجديدة ومركز البحوث كمشروع مشترك بين مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا و آزاد هو مجرد مثال على نوع المشاريع المبتكرة التي تجري في هذا النظام البيئي الحيوي من الشركات الناشئة على مستوى العالم والأفكار القابلة لتغيير العالم. يتحدى مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار نفسه باستمرار متابعة رؤيته في تنظيم وتنفيذ المشاريع التي ستجعل العالم أكثر خضرة ونظافة ، وفقاً لما قاله المحمودي.

ومجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار. وسوف تستفيد محطة معالجة المياه من تقنية (MNR) التي طورتها شركة بيوبولوس، وهي عبارة عن عملية هندسية حيوية تحاكي العمليات الطبيعية لترشيح المياه عبر استخدام هياكل جذور النباتات الصناعية التي تحتوي على الأغشية الحيوية الميكروبية لتنظيف المياه بسرعة وكفاءة واستدامة ودون الحاجة إلى استخدام المواد الكيميائية.

وقال أحمد الخشبي، الرئيس التنفيذي للمجموعة في آزاد: "مع وضع دولة الإمارات العربية المتحدة للاستدامة في قلب الأجندة الاقتصادية الوطنية، فإننا فخورون بتولي قيادة القطاع الخاص في الالتزام بتقديم تقنيات وعمليات أكثر خضرة واستدامة حيثما أمكن ذلك. وتتماشى هذه الشراكة مع أحد أهم أهدافنا الرئيسية في آزاد، ألا وهو تصنر قطاع شركات التطوير العقاري في مجال التنمية المستدامة، وفي هذا السياق، تلعب الأضجار والمساحات الخضراء المنسقة دوراً محورياً في جميع المجتمعات التي نقوم آزاد بتطويرها في مختلف المواقع، ومن المهم لدينا أن يتم ري تلك المناطق بطريقة مستدامة وصديقة للبيئة..

ويقول أحمد هياجنة، المدير العام لشركة ماتيتو في الإمارات وعمان: "تعتبر ماتيتو من أبرز الداعمين والمساهمين في مجال الابتكار في البحوث والتكنولوجيا، خاصة في تقديم حلول المعالجة المستدامة للمياه. تجسد شراكتنا مع مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار وشركة آزاد بيوبولوس التزامنا بالتقدم الرائد في مواجهة تحديات ندرة المياه من خلال

المياه، ويتم دعم المشروع من قبل شركة تكنولوجيا المياه المجرية بيوبولوس Biopolus بهدف تطوير وتطبيق نسخ معدلة من التقنية الحالية التي تستخدمها بيوبولوس بهدف اختبارها وتطبيقها وتسجيل براءة اختراع لها في الشارقة. في مرحلته النهائية من الإنشاء، تم تصميم محطة معالجة مياه الصرف الصحي ومنشأة البحث والتطوير ليكونا مختبراً حياً ومعملًا تعليمياً يمكن أن يكون مكاناً ملهماً ومبتكراً للطلاب والباحثين لدراسة مبادئ الهندسة البيئية والاقتصاد الدائري بطريقة عملية وعملية. يقول حسين المحمودي، المدير التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار: "إعادة التدوير الفعالة للمياه ذات أهمية بالغة، خاصة في جزء من العالم حيث تعتبر ندرة المياه قضية حيوية. ونحن كمجمع للتكنولوجيا نتطلع إلى المستقبل، إذ يختص مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار في إنشاء ودعم المشاريع الابتكارية الحيوية. ويعتبر هذا المشروع، الذي تم إنشاؤه بالتعاون مع آزاد ، تجسيداً مثالياً لتلك النهج المركز، لإنشاء شيء مبتكر يعمل على تحسين حياة البشرية. بفضل تكنولوجيا بيوبولوس الرائدة، تقدم من خلال هذه المحطة وسائل أكثر فعالية لمعالجة المياه وإعادة تدويرها، مما يضع معياراً جديداً لهذه العملية في المنطقة. بالإضافة إلى ذلك، يسعى مجمع البحوث والتطوير إلى تحسين وتوطين التكنولوجيا، مما يفتح آفاقاً لتكرار هذا النموذج في أنحاء مختلفة في الدولة والمنطقة.وتحويل الشارقة إلى مركز عالمي لهذه التقنيات المبتكرة. بات مجمع الشارقة لبحوث والتكنولوجيا والابتكار بيئة واعدة مميزة للابتكارات الحديثة وموقعاً مثالياً مثل هذا النوع من المشاريع. إذ تستخدم محطة معالجة المياه هذه تكنولوجيا فريدة نظمت على العديد من التحديات التي تواجهها المحطات التقليدية. حيث ستقوم محطة معالجة المياه بمعالجة وإعادة تدوير وإنتاج المياه المعالجة التي سيتم استخدامها لري الحدائق والمساحات الخضراء والمنسقة في كل من الجادة

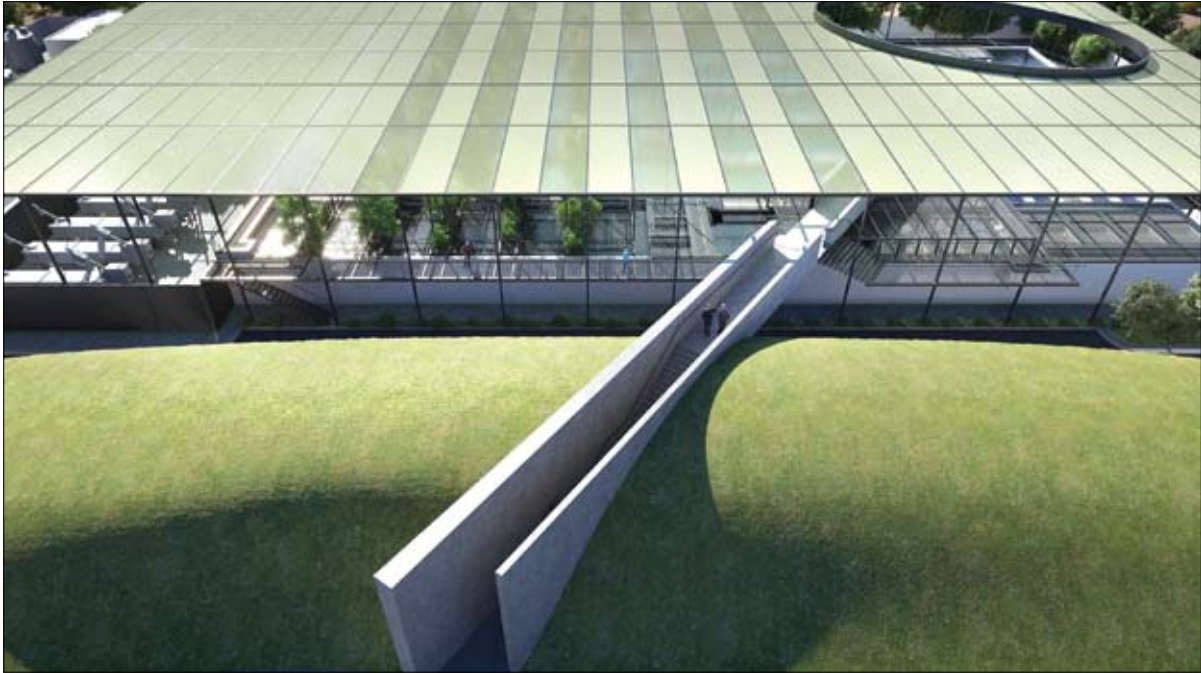
المياه، ويتم دعم المشروع من قبل شركة تكنولوجيا المياه المجرية بيوبولوس Biopolus بهدف تطوير وتطبيق نسخ معدلة من التقنية الحالية التي تستخدمها بيوبولوس بهدف اختبارها وتطبيقها وتسجيل براءة اختراع لها في الشارقة. في مرحلته النهائية من الإنشاء، تم تصميم محطة معالجة مياه الصرف الصحي ومنشأة البحث والتطوير ليكونا مختبراً حياً ومعملًا تعليمياً يمكن أن يكون مكاناً ملهماً ومبتكراً للطلاب والباحثين لدراسة مبادئ الهندسة البيئية والاقتصاد الدائري بطريقة عملية وعملية. يقول حسين المحمودي، المدير التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار: "إعادة التدوير الفعالة للمياه ذات أهمية بالغة، خاصة في جزء من العالم حيث تعتبر ندرة المياه قضية حيوية. ونحن كمجمع للتكنولوجيا نتطلع إلى المستقبل، إذ يختص مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار في إنشاء ودعم المشاريع الابتكارية الحيوية. ويعتبر هذا المشروع، الذي تم إنشاؤه بالتعاون مع آزاد ، تجسيداً مثالياً لتلك النهج المركز، لإنشاء شيء مبتكر يعمل على تحسين حياة البشرية. بفضل تكنولوجيا بيوبولوس الرائدة، تقدم من خلال هذه المحطة وسائل أكثر فعالية لمعالجة المياه وإعادة تدويرها، مما يضع معياراً جديداً لهذه العملية في المنطقة. بالإضافة إلى ذلك، يسعى مجمع البحوث والتطوير إلى تحسين وتوطين التكنولوجيا، مما يفتح آفاقاً لتكرار هذا النموذج في أنحاء مختلفة في الدولة والمنطقة.وتحويل الشارقة إلى مركز عالمي لهذه التقنيات المبتكرة. بات مجمع الشارقة لبحوث والتكنولوجيا والابتكار بيئة واعدة مميزة للابتكارات الحديثة وموقعاً مثالياً مثل هذا النوع من المشاريع. إذ تستخدم محطة معالجة المياه هذه تكنولوجيا فريدة نظمت على العديد من التحديات التي تواجهها المحطات التقليدية. حيث ستقوم محطة معالجة المياه بمعالجة وإعادة تدوير وإنتاج المياه المعالجة التي سيتم استخدامها لري الحدائق والمساحات الخضراء والمنسقة في كل من الجادة

في الدول الخليجية، حيث تعتبر المياه مورداً نادراً، تعتبر تدابير الحفاظ وإعادة تدوير المياه أموراً بالغة الأهمية. ويستمر البحث عن حلول مبتكرة في هذا المجال، حيث يتم ابتكار تقنيات جديدة للتغلب على هذا التحدي. يعمل مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، الذي يوفر بيئة حية للابتكار وتكوين حلول مبتكرة لمشاكل متنوعة، بشكل فعال على دعم المشاريع والابتكارات في هذا المجال. ويعمل على إيجاد حلول من البداية، ومن النظرية إلى الواقع، بالتعاون مع شركاء يشاركونه الهدف والرؤيا. ومن الأمثلة على هذا الالتزام الجاد هو تصميم وتنفيذ مرفق البحث والتطوير على أحدث طراز ومحطة معالجة مياه الصرف الصحي، التي تقترب من الانتهاء حالياً، بالقرب من المجمع في مشروع يتم بناؤه بواسطة المطور الرئيسي شركة آزاد.

بدأت المبادرة في شهر مارس 2021 عندما تم توقيع اتفاقية شراكة بين مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار وأزاد وشركة تقنيات المياه الهغرافية الرائدة بيوبولوس، وشركة ماتيتو لمعالجة المياه، لجلب تكنولوجيا معالجة المياه المستدامة من الجيل التالي إلى دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال عملية هندسية بيئية مبتكرة يمكن أن تساعد في حل مشكلة ندرة المياه. كان الهدف الطويل الأمد هو تحويل الشارقة إلى مركز بحثي مميز لهذه التكنولوجيا الرائدة وإنتاج نسخ محسنة للتركيب محلياً وفي جميع أنحاء المنطقة.

قامت آزاد بالاستثمار في هذا المرفق البحثي الجديد الكبير في الشارقة، لتقديم شكلاً جديداً من المعالجة المستدامة للمياه إلى دولة الإمارات العربية المتحدة والشرق الأوسط على نطاق أوسع، للمرة الأولى . بفضل الشراكة الفعالة لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، يتم تنفيذ المشروع بواسطة شركة ماتيتو، الشركة الرائدة عالمياً في مجال حلول إدارة

•• الشارقة - الفجر



منوعات الفكر 23

لا يُنصح عموماً بتناول الدواء على معدة فارغة، فغالباً ما يُطلب منا تناول الطعام قبل شرب أي نوع دواء.

ولكن ما نأكله له تأثير كبير على كيفية معالجة أجسامنا للأدوية، وبعض الأطعمة يمكن أن تعزز فعالية الدواء، بينما يمكن لأطعمة أخرى أن تقللها، حتى أن مزيجاً بين بعض الأدوية والأغذية قد يتسبب في حدوث جلطات الدم أو تلف الكبد. ومن المهم قراءة تعليمات الدواء قبل البدء في تناوله للتحقق من أي أطعمة يُنصح بعدم تناولها. وفي ما يلي خمسة أطعمة لا يجب عليك أبداً خلطها مع أدوية معينة لتجنب المضاعفات غير السارة.



يمكن لبعضها أن يتسبب في حدوث جلطات أو تلف الكبد

أطعمة وأدوية يجب تجنب المزج بينها لدرء أمراض خطيرة



أحادي الأمين لعلاج الاكتئاب.

وأوضح أن الأطعمة المعتقة والمخنة، بما في ذلك السلامي والبسطرمة، تحتوي على حمض أميني يسمى التيرامين. مشيراً إلى أن "الأدوية المنبئة لأوكسيداز أحادي الأمين، والتي توصف لحالات مثل الاكتئاب والعلاج الكيميائي، تقلل من قدرة الجسم على معالجة التيرامين. وهذا يعرضك لخطر الآثار الجانبية بما في ذلك زيادة حادة في ضغط الدم وألم في الصدر وسرعة ضربات القلب".

3. الخضار الورقية ومميعات الدم

إذا كنت تتناول أدوية تميع الدم مثل الوارفارين، فمن الجيد الانتباه إلى عدد الخضروات الورقية التي تتناولها. وتوصف الأطعمة، مثل السبانخ واللفت والبروكلي بفوائدها الصحية، فهي غنية بفيتامين K الذي يلعب دوراً في كيفية تجلط الدم.

وقال شامير: "إن الكرنب، إلى جانب الخضروات الورقية الخضراء الأخرى مثل السبانخ والخس، يمكن أن يعكس آثار أدوية مضادة لتخثر الدم مثل الوارفارين، ما يزيد من تخثر الدم.

وينصح الخبراء بأنه لا يتعين عليك تجنب تناول هذه الأطعمة تماماً إذا كنت تتناول الوارفارين، فقط لا تكثر من أكلها".

5. القهوة ومضادات الالتهاب

يمكن للأدوية المضادة للالتهاب أن تساعد على علاج المصابين بالفصام، والاضطراب ثنائي القطب، واضطراب الاكتئاب الشديد.

لكن تناول هذه الحبوب مع الكافيين، على شكل شاي أو قهوة، يمكن أن يجعل الجسم يمتص كمية أقل من هذه الأدوية مقارنة بتناولها مع الماء، وفقاً لموقع Health.

وفي الوقت نفسه،

قالت الدراسات إن الكافيين يمكن أن يزيد من الآثار الجانبية لبعض الأدوية المضادة للالتهاب واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم.

للدواء النشط أكثر من الجرعة المقصودة. ويعتقد أيضاً أن الفواكه الحمضية الأخرى، بما في ذلك الليمون الحامض وبرتقال إشبيلية، لها نفس التأثير".

ويؤكد أن يؤدي الغريب فروت أيضاً إلى تضخيم الآثار الجانبية لبعض أدوية ضغط الدم، وبعض الأدوية النفسية، وفقاً لنتائج إحدى الدراسات.

2. الألبان والمضادات الحيوية

قالت دراسة إن منتجات الألبان، مثل: الحليب والجبن والزبادي يمكن أن تتداخل مع امتصاص المضادات الحيوية التتراسيكلين والكلينولون.

ويرتبط الكالسيوم بالمضاد الحيوي في الجهاز الهضمي، ما يقلل من امتصاصه وفعالته.

ولتجنب ذلك، من الأفضل تناول المضادات الحيوية قبل أو بعد ساعات قليلة من تناول منتجات الألبان.

وقال شامير إنه يجب توخي الحذر بشأن تناول الجبن واللحوم الناضجة المعتقة عند تناول مثبطات أوكسيداز

1. الغريب فروت والستاتينات

الستاتينات هي أدوية تعمل على خفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، المعروف أيضاً باسم "الكوليسترول السيئ"، في الدم.

وهي تشمل أدوية، مثل: ليبيتور، ليسكول، ليبوستات، كريستور، زوكور.

ويحذر الخبراء من أنه يجب عليك تجنب تناول الغريب فروت وعصير الغريب فروت بأي ثمن إذا كنت تتناول ليبيتور أو زوكور، "لأنه يمكن أن يزيد من خطر الآثار الجانبية".

ويمكن أن تشمل الآثار الجانبية للستاتينات آلاماً في العضلات.

ويوضح شامير باتيل، الصيدلي ومؤسس شركة Chemist4U.

سابقاً: "يحتوي الغريب فروت على مجموعة من المواد الكيميائية تسمى فورانوكومارين التي تعطل الوقت الذي يستغرقه الجسم لتكسير الدواء، إنها تمنع بعض الإنزيمات من العمل، ما قد يؤدي إلى امتصاص الجسم



التوت يمكن أن يحميك من أمراض القلب

تعد أمراض القلب والدورة الدموية أحد الأسباب الرئيسية للوفاة حول العالم،

ولذلك، سيكون من الضروري معرفة كيفية الوقاية من خطر مثل هذه الحالات.

وقد يكون شخص ما أكثر عرضة وراثياً للإصابة بأمراض القلب،

إلا أنه يمكن أيضاً ربط ذلك بعوامل نمط الحياة. وتعد الإصابة

بارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة

إلى السمنة والتدخين، من العوامل الرئيسية التي يمكن أن

تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولذلك، فإن مراقبة ما تأكله قد يكون طريقة مفيدة للمساعدة على الحماية من

أمراض القلب. وهذا يشمل تناول الكثير من الفواكه والخضروات والكربوهيدرات والدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والبروتينات ومنتجات

اللبان. بينما يجب التقليل من تناول الدهون المشبعة والملح والسكر والكحول. وعلى وجه الخصوص، توصي كيري بيسون، أخصائي التغذية في مؤسسة Prep Kitchen بزيادة تناول التوتيات للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، موضحة: "التوتيات، مثل التوت الأزرق، والتوت الأسود، وتوت الأكاي، والتوت البري، وتوت غوجي، هي من أفضل الفواكه التي يمكنك تناولها إذا كنت تتطلع إلى دعم صحة

القلب. ويمكنك تناولها طازجة، أو يمكنك أيضاً استخدام التوت المجمد أو المجفف أو حتى المعب، ولكن اختر تلك التي لا تحتوي على سكر مضاف".

وأوضحت بيسون التفسير العلمي وراء الفوائد الصحية للتوتيات، قائلة: "يحتوي التوت على



الغذائية الوقائية للقلب في المستقبل". وحذرت بيسون من بعض علامات الإصابة بأمراض القلب، قائلة: "تشمل أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية الدوخة وضيق التنفس وألم الصدر، ولكن يمكن أن يمتد أمراض القلب والأوعية الدموية من خلال خصائصها المضادة للالتهابات وخفض الدهون. ونقترح أيضاً أخذ الأنثوسيانين والتوت الغني بالأنثوسيانين في الاعتبار عند تحديد الأنظمة



مستويات

عالية من مضادات الأكسدة التي تسمى الأنثوسيانين. لقد ثبت أن هذه الأصباغ التي تعطي الفواكه والخضروات الحمراء والزرقاء والأرجوانية لونها النابض بالحياة، تقلل الالتهاب وتخفض نسبة الكوليسترول وضغط الدم وتكافح أيضاً الآثار الضارة للإجهاد التأكسدي".

وتابعت: "ينتج الإجهاد التأكسدي عن الجذور الحرة الضارة، والجزيئات غير المستقرة التي تحدث في أثناء عملية التمثيل الغذائي الطبيعي أو الناجمة عن التعرض للتلوث أو الإشعاع أو دخان السجائر. ويمكن للجذور الحرة أن تلحق الضرر بالخلايا في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك القلب، ويعتقد أنها عامل رئيسي في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية".

وأشارت إلى دراسة أجريت عام 2021، ونُشرت في مجلة Frontiers in Nutrition والتي أكدت أن تناول التوت الغني بالأنثوسيانين يمكن أن يساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية. وقالت: "في الختام، قامت هذه الدراسة بتحديث وتوسيع الأدلة السريرية والوبائية

أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة تفتح قسماً للغناء الشرقي



إن الأكاديمية تسعى لتوسيع تخصصاتها الفنية وتنويعها، كي يستفيد منها، أكبر عدد ممكن من منتسبي الأكاديمية، وتقديم الخدمات التعليمية المميزة لهم. وأضاف الحفيتي أن التعليم في القسم الجديد للغناء الشرقي سيكون تحت إشراف مدرسة متخصصة في الغناء الشرقي، تعمل على تعليم أساسيات الغناء والعمل على الصوت، ابتداءً من تقنيات التنفس والنطق والتحكم بجودة انبعاث الصوت، علاوة على تعليم أداء الغناء الفردي والجماعي لإعداد جيل فني مؤسس بشكل علمي أكاديمي، مؤكداً حرص الأكاديمية على احتضان جميع المواهب الموسيقية من مختلف شرائح المجتمع واتباع المناهج الموسيقية المعاصرة لخلق تجربة تعليمية متمعة.

أعلنت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة عن افتتاح القسم الخاص بالغناء الشرقي، بهدف تدريس الطلاب المتخصصين والموهوبين الغناء الشرقي الأصيل بأسلوب علمي ممنهج ومبتلّ. وتعمل الأكاديمية على تنويع اختصاصاتها الفنية، وفق دراسة أكاديمية نظرية وعملية متكاملة، تحت إشراف فريق مميز من المدرسين المحترفين، الذين يقدمون خدمات تعليمية مميزة لمنتسبي الأكاديمية . وقال سعادة علي عبيد الحفيتي، مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة

تتويجاً لإقامتها الفنية لمدة أسبوع بتكليف من المهرجان

مهرجان أبوظبي يقدم ليا تزو وموسيقي الإمارات الشباب في أمسية لروائع الموسيقى الكلاسيكية

لصقل مواهبهم الإبداعية، وخضعوا لدروس متقدمة، وشاركوا في تدريبات مكثفة، وتوجت هذه الفترة التفاعلية، بالأمسية التي قدمت مواهبهم التي تعكس تميزهم وعملهم الموسيقي إلى جانب الموهبة العالمية تزو. أتاحت الأمسية الفرصة أمام الجمهور لحضور الفعالية بشكل مجاني، وهو الأمر الذي يعكس التزام مهرجان أبوظبي المجتمعي لجعل الفنون والثقافة في متناول الجميع، حيث استمتع الحاضرون بأمسية موسيقية أسرة.

يأتي هذا الحفل الموسيقي تتويجاً لإقامتها الفنية لمدة أسبوع كامل عملت ليا تزو خلالها مع عدد من الموسيقيين الشباب الأكثر موهبة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وهي فرصة لا تقوت لرؤية هذه المهمة الاستثنائية في تدريبها الإبداعي لمجموعة متميزة من الموسيقيين على مسرح المدرسة البريطانية في الخيبرات التي أتاحت الفرصة لهذه المواهب لتقديم أمسية شديدة التميز. وعملت تزو مع 22 موسيقياً شاباً من الإمارات خلال الفترة من 5 إلى 9 فبراير، تم اختيارهم بعناية سعي

المستقبل وتحفيز جهودهم المهمة في قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية.، اشتهرت ليا زو بنضجها الموسيقي الاستثنائي، ومهاراتها التعبيرية العميقة، وبراعتها الفنية وروعة أدائها، وهي عازفة الكمان المحجزة البالغة من العمر 17 عاماً، المعروفة باعتبارها واحدة من أكثر عاز في الكمان الشباب سحراً في جيلها. لقد فتنت الجمهور في جميع أنحاء العالم منذ ظهورها لأول مرة في سن الرابعة في مدينتها نيوكاسل أبون تاين.

أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، على أن مهرجان أبوظبي يتيح فرصة مشاركة جميع فئات المجتمع ضمن برنامج له التدريب الإبداعي عبر الدروس الموسيقية والإقامات الفنية والإرشاد المهني بالتعاون مع كبار الفنانين العالميين المشاركين في المهرجان، وقالت: ”يسعدنا عمل معجزة الكمان ليا تسو مع 22 من موسيقيي الإمارات الشباب الموهوبين، إسهاماً في صقل المواهب الواعدة والارتقاء بذائقتهم الفنية ومعارفهم في مجالات الفنون والموسيقى الكلاسيكية، لتمكين مبدعي

قدم مهرجان أبوظبي بالتعاون مع المدرسة البريطانية في الخيبرات في أبوظبي، الأداء الثلاث لعازفة الكمان العالمية المحجزة ليا تزو في أمسية استثنائية لروائع الموسيقى الكلاسيكية، بمشاركة عدد من موسيقيي الإمارات الشباب، وذلك ضمن فعاليات المهرجان الذي يحتفي بالصين الدولة ضيفة شرف دورته الحادية والعشرين. وأكدت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة



مهرجان الشارقة للشعر النبطي يختم أعماله بأمسية شعرية في مدينة كلباء



وافتححت أمسية الختام بقرءاء الشاعر محمد سرور الشامي، عبر قصيدة بعنوان “سلطان الأدب”، بينما قدم الشاعر سلطان الرفيسا، العديد من القصائد الوطنية والاجتماعية والعاطفية، وألقت الشاعرة الأردنية آلاء أحمر، قصيدة في مدح صاحب السمو حاكم الشارقة وقصيدة اجتماعية ووجدانية. وفي ختام الأمسية كرم الشيخ سعيد بن صقر القاسمي، والشيخ هيثم بن صقر القاسمي، والشعراء والإعلاميين والمشاركين في إنجاح فعاليات المهرجان الذي استمر سبعة أيام، وتوزعت أمسياته على أكثر من مكان في إمارة الشارقة انطلاقاً من قصر الثقافة ومرورا بالزبد وكلباء.

الحكومية في المنطقة الشرقية وشعراء وضيوف المهرجان. وشارك في أمسية الاختتام التي أدارها الإعلامي طلال البحيري، من الكويت، كل من محمد سرور الشامي، وسلطان الرفيسا، من الإمارات، وركاد الشمري، من العراق، والشاعرة آلاء أحمر، من الأردن، وصلاح مطرف العنزي، من الكويت، وعامر العايزي، من السعودية، والشاعرة شهد الخزاعي، من العراق. واستهلّت الأمسية بأهازيج وعروض ورقصات فنية شعبية إماراتية قدمتها فرقة “أشوين الحربية” بقيادة الشاعر علي الشوين.

شهد الشيخ سعيد بن صقر القاسمي، نائب رئيس مكتب سمو الحاكم في مدينة خورفكان، والشيخ هيثم بن صقر القاسمي، نائب رئيس مكتب سمو الحاكم بمدينة كلباء، مساء أمس الأول، أمسية اختتام فعاليات مهرجان الشارقة للشعر النبطي في دورته الثامنة عشرة. وذلك في المركز الثقافي بمدينة كلباء، بحضور سعادة مطر علي بن هويدن الكتبي، رئيس نادي الشارقة لسباقات الهجن، والشاعر بطي المظلوم، مدير مجلس الحيرة الأدبي بالشارقة، وعدد من مدراء الدوائر والمؤسسات

مهرجان أضواء الشارقة ينظم ورش عمل وبرامج متخصصة للمصورين الشباب

التعريض المزدوج وتطبيق دروس الورشة على ما يتم التقاطه من صور للعرض الضوئي في الوجهة إلى جانب عرض مسجد النور. وتستهدف ورشة “السرد القصصي في الصورة” المهتمين بثن السرد القصصي البصري ويقدمها المدرب عبدالله الأستاذ يوم غد في السوق العام بالحمرية، وتوفر للمشاركين فرصة تعلم كيفية إيصال رسالة من خلال السرد القصصي البصري وتحسين مهاراتهم في التصوير الفوتوغرافي. ويقدم المدرب محمد الشعار يوم 14 فبراير في “مسجد الشارقة”، ورشة عمل بعنوان “التصوير باستخدام الآيفون”، هدفها تعزيز المهارات واستكشاف التقنيات والتوجهات الإبداعية للتصوير بالهواتف المحمول لتلتقط عدسات المشاركين جمال تفاصيل العمارة الهندسية والزخارف الإسلامية التي يبرزها “مهرجان أضواء الشارقة” في عرض ضوئي يحمل عنوان “لوحات فنية ملهمة”.

فيلم”، تقدمها الصورة علا اللوزي في بحيرة خالد بالجاز، لتعريف المشاركين بأساسيات التقاط صور بتركيبات جذابة من خلال استخدام تقنية

“مهرجان أضواء الشارقة 2024” وتبدأ ورش عمل المهرجان اليوم بورشة بعنوان “التعريض المزدوج” بالتعاون مع شركة “فوجي

الحديقة بالحصن وتبادل التجارب والخبرات فيما بينهم واستكشاف الحصن التاريخي والتقاط صور مبتكرة للعرض الضوئي الذي يقدمه

المؤسس ومنظم الجولات لنصّة “فوتو للتصوير الفوتوغرافي FotoUAE” في “حصن الذيد”، أتاحت للمشاركين التجول والتقاط صور للمعالم

أعلن مهرجان أضواء الشارقة الذي تنظمه “هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة” خلال الفترة من 7 حتى 18 فبراير الجاري، تنظيم مجموعة من ورش العمل وجولات التصوير الفوتوغرافي بالتعاون مع منصة “فوتو للتصوير الفوتوغرافي FotoUAE” وذلك بهدف إثراء تجربة عشاق التصوير وتلبية اهتماماتهم واتاحة الفرصة لهم لتوثيق جوهر ورسالة المهرجان.

وتعد “فوتو للتصوير الفوتوغرافي” منصة متخصصة في دعم المصورين ومواهب التصوير الفوتوغرافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال نشر أعمالهم من صور ومواد مرئية من تصويرهم وإنتاجهم والترويج لها عبر قنواتها وصفحاتها.

وقالت ميسون حسن الحوسني مديرة إدارة الإعلام في هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة: “نحن سعداء بهذا التعاون للمساهمة في تلبية شغف محبي التصوير وتطوير مهاراتهم خلال دورة العام الجاري من مهرجان أضواء الشارقة إلى جانب توفير منصة للجمهور وتشجيعهم على استعراض مواهبهم؛ إذ تعكس هذه الشراكة التزام الهيئة بدعم المواهب المحلية وإلهام الشباب وإثراء المحتوى المرئي للمهرجان بدعم إبداعات المصورين والمشاركين في ورش العمل وجولات التصوير الفوتوغرافي، ما يدعم دورنا في تعزيز مكانة الإمارة كوجهة للفن والثقافة والتراث في المنطقة والترويج لها سياحياً من خلال تسليط الضوء على جمال العمارة والوجهات السياحية فيها”.

وووفر التعاون بين الجانبين للمصورين فرصة المشاركة في جولة تصوير فوتوغرافي مع علا اللوز



منوعات

الفجر

27

بينما كانت أوروبا تُحارب النازية، وتقضي على الأفكار اللاإنسانية، كانت سويسرا، المحايدة والديمقراطية والمتقدمة، تمضي على نهج مُغاير ومتطرّف للغاية، يرقى إلى مرتبة التطهير العرقي - العنصري، ضد أطفال أقلية الـ"يانيش" البدوية، المنتشرة في أرضها.

الـ"يانيش" أقلية رئيسية، جرمانية الجذور، مكوّنة للنسيج الأوروبي العريض، ومنتشرة في ألمانيا والنمسا وفرنسا وهولندا أيضاً، ولها لغتها الخاصة، وعاداتها وتقاليدها وتراثها العريق.



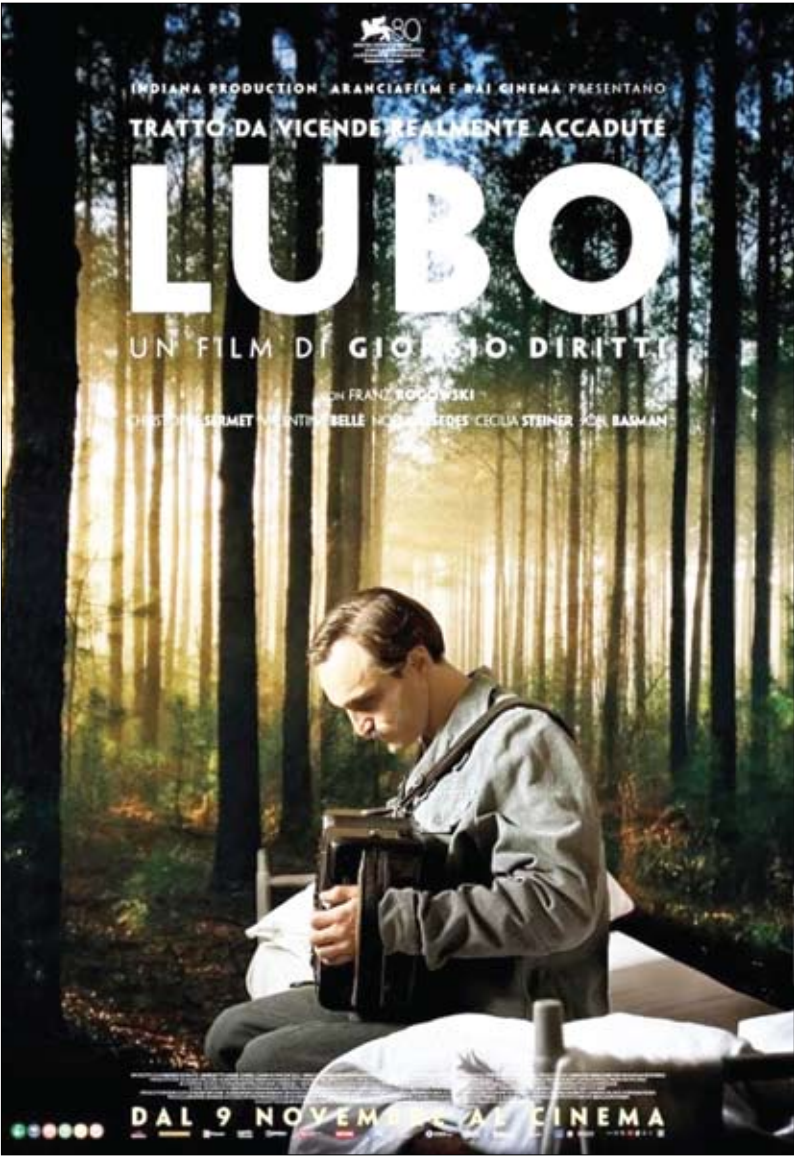
قصص تنبش في الأعمال اللاإنسانية والسياسات العنصرية

"لوبو" و"المخطوف". . عن مصادرة الأطفال وتبديل الهويات



للطفان والتعصب، ولإساءة استخدام السلطة في الكنيسة الكاثوليكية في أوروبا، مع مُعادة السامية، وإساءة معاملة الأطفال، وهذا يعتبر بمقاييس "عصرنا" جرائم مُجعة تتطلب محاكمات عاجلة. الفلام البولوني يدعى إدغاردو مورتارا، "تصادره" السلطات البابوية أواخر خمسينيات القرن الـ19، وكان يبلغ 6 أعوام. تمّعه الخادمة آنا موريسي (أوروبا كاماتي)، العاملة لدى عائلة مورتارا اليهودية، سرّاً، بعد اعتقادها أنّ الرضيع سيُموّت بسبب مرض، فخشيت موته يهودياً.

لاحقاً، تعلم الكنيسة بالمسألة، فـ"يعتقل" إدغاردو (أنا) سالا صيبيا، وليوناردو مالتيز بالغا)، بأمر من البابا، وينشأ في روما، إلى جوار البابا نفسه، باعتباره كاثوليكياً. لم يكن ممكناً للكاثوليك، آنذاك، أن يترنّبوا مع منتمين إلى ديانة مختلفة. جلبت القضية، التالية للواقعة، إدانة عالمية للفاثيكان، وللبابا بيوس التاسع، الذي رفض، بعناد بالغ، التراجع وإعادة الطفل. البابا (بولو بيرويون) يجعل إدغاردو، المُعتقل الصغير، حيوانه الأليف، المُقرب منه، مُحولاً القضية إلى صراع قوّة بين الكنيسة والقوميين المناهضين للبابوية، وضد الصحافيين الأجانب، وطبعا اليهود وجاليتهم. تشنّع وتُعصب واستبداد وتمسك بالسلطة، تُندّر كلها، حينها، بتمرّد الولايات الإيطالية، الخاضعة، في قرون عدّة، لحكم الباباوات المتعاقبين، والتعجيل باستقلالها. كما ساهمت، قليلاً، في تسريع توحيد إيطاليا، والدعوة إلى جعل روما عاصمة لدولة علمانية، وتقليص دور الفاثيكان وصلاحياته. يحاول الأبوان استعادة ابنهما بكل الوسائل، لكنهما يفشلان في تحقيق العدالة ضد سلطة الدين. تتدخل الكنيسة الكاثوليكية، والبابا بيوس التاسع شخصياً، المتذمّر دائماً، لمساعدة جهود غسل دماغ إدغاردو 3 مرّات يومياً، وتقيد اتصاله بأسرته وماضيه. بعد أن



كان اليهودي الصغير يتلو صلواته بالعبرية كلّ ليلة، صار مسيحياً، وبدأ مرحلة حياتية أخرى في ظل الفاثيكان، بعد تعميده رسمياً. لن يقتصر الأمر على تحويله من يهودي صعب المراس إلى كاثوليكي مُذعن، إذ يُصبح كاهناً، ومُناصراً مُحمّساً للكنيسة. يُعدّ "المخطوف" ملحمة كلاسيكية، ذات ثراء بصري مهيب، خاصة في تكوينات التصوير والإضاءة وزواياها، وتوظيف الشموع، والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، والبذخ الصاحب للأزياء وتصميم المناظر، وخلق أجواء بولونيا والفاثيكان في القرن الـ19. وبفضل الموسيقى التصويرية الأوركسترالية الرائعة والمتمعة، والممثلين المتميّزين، تجلّى كعمل كلاسيكي مُشوّق ومثير، وإن لم يُشبع جوانب كثيرة مهمة، ككيفية التحول التدريجي للصبي إلى الكاثوليكية، ومشاعره وتناقضاته، وتحوّله الروحي، وإيمانه العميق بدينه الجديد، إلى درجة رغبته في تنصير والدته عند زيارته إياها بعد عقود، وهي على فراش الموت.

زخمه كثيراً، ويتفّرّع ويضيق في ميلودراما تُفسد هويات مغايرة، فيستحيل التعرف إليهم أصح مُغويا متسلسلاً، إن جاز التعبير، مُستخدماً ثروته وسحره وملابسه الأنيقة، ومهاراته، وإجادته أكثر من لغة، للتقرب من زوجات عُلية القوم. بعد أن أصبح، من دون قصد، مُغويّاً لا يُقاوم، يُطوّر خطة لتفكيك أكبر عدد من النساء، كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية. مسلسل الخداع الطويل هذا - غير الواضح وغير المُفسّر جيداً في الفيلم، الذي ربما يجده البعض غير مُؤثّر، ويضعف الإيقاع وقصّة أطفاله المفقودين - مهم، بحسب عنوان الرواية كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية. مسلسل الخداع الطويل هذا - غير الواضح وغير المُفسّر جيداً في الفيلم، الذي ربما يجده البعض غير مُؤثّر، ويضعف الإيقاع وقصّة أطفاله المفقودين - مهم، بحسب عنوان الرواية كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية.

يُمكن تقسيم قصّة "لوبو" (الملحمية (3 ساعات) إلى 3 أجزاء: الأول مُوجز ومُكثّف وصادم، والثاني يتسم بإطالة وكثرة خيوط فرعية، وتبرز عيوب بناء الشخصية الرئيسية. في الثالث، يفقد الفيلم



يفشل في تحقيق هدفه، لكنّه ينجح أكثر في النبل من أكبر عدد من نساء الطبقة الراقية، بعد أن أصبح مُغويا متسلسلاً، إن جاز التعبير، مُستخدماً ثروته وسحره وملابسه الأنيقة، ومهاراته، وإجادته أكثر من لغة، للتقرب من زوجات عُلية القوم. بعد أن أصبح، من دون قصد، مُغويّاً لا يُقاوم، يُطوّر خطة لتفكيك أكبر عدد من النساء، كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية. مسلسل الخداع الطويل هذا - غير الواضح وغير المُفسّر جيداً في الفيلم، الذي ربما يجده البعض غير مُؤثّر، ويضعف الإيقاع وقصّة أطفاله المفقودين - مهم، بحسب عنوان الرواية كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية. مسلسل الخداع الطويل هذا - غير الواضح وغير المُفسّر جيداً في الفيلم، الذي ربما يجده البعض غير مُؤثّر، ويضعف الإيقاع وقصّة أطفاله المفقودين - مهم، بحسب عنوان الرواية كإجراء انتقامي مُضاد للسياسة العنصرية للحكومة، ولطبقة ذات الآراء المتطرّفة الأناثية.

ابن شقيقه على ترك الجيش، والفرار معه إلى فرنسا، لكنّه يرفض مغادرة سويسرا، حتّى يعثر على أطفاله، ويستعيدهم. أثناء ذلك، يودع أولاده، المُستفيّن "أطفال شوارع"، في مؤسسات خاصة، تفصل بينهم، بعد منحها إياهم هويات وأسماء جديدة. كما علمتهم وجردتهم، حرفياً، من هويتهم الثقافية ولغتهم، قبل طرحهم للتبني. في حراسته الجبال، تعرّف لوبو إلى مهرب نمساوي، يُدعى برونو رايتير (جويل بسمان)، يربد تهريب أموال أشرىاء يهود ومجوهراتهم إلى سويسرا، عبر الممرات الجبلية، ويحتاج إلى مساعدته. ذات ليلة، يقتله لوبو بوحشية، ويسرق سيارته وغنائمه وهويته. ثم يُعيد اختراع نفسه كصانع وتاجر نمساوي ثري. في زيورخ، تتوسّع علاقاته، ويبدأ اختراق المجتمع الراقى محاولاً اكتشاف السجلات الخفية المتعلقة بأماكن أطفاله، بغطاء التظاهر بالتبرّع السخي لجمعية خيرية ومؤسسات مسؤولة عن "أطفال الشوارع". بعد تفتيش المدارس ودور الأيتام، وعناء البحث،

في أوائل القرن الـ20، داعت نظريات لتحسين النسل، أطلقها باحثون، معظمهم إنكليز وفرنسيون، بهدف نقاء البشرية، عبر القضاء على أي شخص يُعتبّر عبثاً، بسبب خصائصه الجسدية وأصله وأسلوب حياته. حينها، رأت السلطة السويسرية أن الـ"يانيش" خطرون على المجتمع، تماماً كالعجر، فلم تتردّد في اقتراح جريمة إنسانية كاملة، أخلاقية وقانونية ونفسية وعرقية، ضد جنس وتراث ولغة وثقافة وأفراد، بإطلاقها برنامج "أطفال الشوارع"، بدءاً باتهام أبناء هؤلاء الأطفال بـ"الجنون" أو "الاختلال العقلي"، ثم مصادرة الأطفال وتجريدهم من أسمائهم الحقيقية، بعد إيداعهم في دور حضانة وملاجئ ورعاية نفسية، وفي السجون أحياناً. كما منحتهم أنقاباً مغايرة، تناسب حياتهم الجديدة. وجرى تعليم بعضهم وتأهيلهم، وطرحهم للتبني لمن يرغب من الأسر الثرية. أمّا الغالبية، فوُزعت على مزارعين، استغلّوا في حقوقهم، كعمالة رخيصة.

الهدف الرئيسي لبرنامج "أطفال الشوارع"، والمؤسسات القانونية الداعمة له، كامن في استئصال شعب الـ"يانيش"، أو العجر البيض، واجتثاث جذورهم، كي لا يُفسدوا الطبيعة المنظمة والمتحضّرة للمجتمع السويسري. الطريقة المثلى للتخلص منهم تقضي بتفكيك بنيتهم العائلية والاجتماعية والثقافية، ومصادرة أطفالهم، بحجّة الخوف على السلامة الأخلاقية للأطفال، بإلقاء قاس ومُتطرّف لا ييسد حقوقهم. ورغم إيقاف الحكومة السويسرية هذه الممارسات، الممتدة نحو نصف قرن، واعتادها عنها، وتقديم تعويضات بدءاً من أواخر القرن الماضي، ظل مصير هؤلاء الأطفال مجهولاً. كما لا يُعرف، تحديداً، عدد أطفال الـ"يانيش"، الذين "صادرتهم" السلطة السويسرية من عائلاتهم.

التقدير الحالي يُشير إلى أكثر من ألفي شخص، بينما يبلغ عدد أفراد الـ"يانيش" الآن، في سويسرا، نحو 30 ألفاً، فقط.

فيلم "لوبو"

عن هذا الظلم التاريخي، والممارسات المستوجبة صنع أكثر من فيلم، تدور حبكة "لوبو"، للإيطالي جورجيو ديريبي، الذي تبدأ أحداثه التمهيدية في بداية الحرب العالمية الثانية. يتمّ التعرف إلى فنان الشوارع الـ"يانيشي"، لوبو ميسر (فرانز روغوفسكي)، البدائي المتنقل من مدينة إلى أخرى، مع زوجته وأطفاله الـ3، في عريات تجرّها الخيول، لتقديم عروض فولكلورية في الشوارع، وكسب بعض الرزق، إلى أن يتمّ إيقافه بغرض التجنيد الإجباري. بعد اعتراض، يصنع لوبو ميسر، بالقوة، لأداء الخدمة، جندياً يحمي الحدود من الغزو النازي المحتمل. بعد فترة، يتلقّى أخباراً مُرة، إذ "صادرت" الشرطة أطفاله الـ3، وتوفيت زوجته في محاولتها منعه. يحثّه



الفكر

عواقب سلبية غير متوقعة لتناول المسكنات المنومة

لا يتناولونها. واوضح للباحثين أن تناول هذه الأدوية يزيد من خطر الإصابة بكسور الورك بنسبة 32 بالمئة وخطر كسور عظام أخرى في الجسم يزداد بنسبة 41 بالمئة. وهذه النسب نفسها في حالة تناول هذه الأدوية سواء لفترة طويلة أو قصيرة. ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تكون مفيدة لكبار السن، لأن كثافة ومتانة العظام مع التقدم بالعمر تنخفض ويطلق عليها (هشاشة العظام)، وتناول الأدوية المهدئة والمنومة يفاقم هشاشة العظام. لذلك عليهم تناولها بعد استشارة الطبيب.

اكتشف باحثون من جامعة هونغ كونغ أن تناول الأدوية المهدئة والمنومة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسور العظام. وتشير مجلة Reviews Medicine Sleep إلى أن الباحثين درسوا 20 دراسة وصفية (رصدية) أجراها علماء 11 دولة في العالم، شملت ستة ملايين شخص. عزل العلماء المعلومات الخاصة بالحالة الصحية للمشاركين في الدراسات وتناولهم أدوية مختلفة. وأظهرت نتائج التحليل التلوي (تحليل حجم التأثير) للدراسات العلمية، أن المشاركين الذين يتناولون المهدئات المنومة يزداد خطر إصابتهم بكسور العظام مقارنة بأولئك الذين



5 أنواع من الأدوية تسبب الإدمان

تشير الإحصائيات إلى ازدياد مبيعات بعض أنواع الأدوية في السنوات الأخيرة، ما يشير إلى زيادة الإدمان على تناولها. ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن الزيادة الكبيرة تلاحظ في مبيعات الأدوية المسكنة، مع العلم أن أدوية علاج الصداق قد تسبب الإدمان فعلا، وتنسب إلى خمسة أنواع من الأدوية المنتشرة على نطاق واسع، جميعها تسبب الإدمان. وهذه الأدوية هي:

1 – المليات

من الخطأ تدريب التمتع المعوي على العمل بشكل مصطنع. لأن الاستخدام المتكرر لهذه الأدوية يؤدي إلى توقف الأمعاء عن العمل من دون تحفيز. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ضرر العديد منها ليس فقط في الإدمان، بل في الحركة القسرية للمياه والكهارل في الأمعاء. وهذا وفقا للدكتور يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب ومشكلات صحية أخرى. لذلك يجب التعامل مع الإمساك المزمن عن طريق تغيير نمط الحياة – الإكثار من التحرك واتباع نظام غذائي صحيح.

2 – المسكنات

إذا كان الشخص يتناول 15 حبة مسكنة في الشهر، فبعد فترة يتطور الأمر إلى إدمان. لأن الأدوية المضادة للألم تؤثر في حساسية المستقبلات وتغير عملها.

3 – مضادات الحيوية

مقاومة مضادات الحيوية هي مشكلة العصر. وأكثر من ذلك، وفقا له نشأت ظاهرة خطيرة، حيث أن بعض أنواع البكتيريا بعد مواجهتها المتكررة لمضادات الحيوية، تبدأ في استخدامها في بناء جدارها البكتيري. أي بمعنى من دون مضادات الحيوية تموت البكتيريا.

4 – المنومات

وفقا لبياسنيكوف، الطبيب الجيد لن يبدأ بعلاج الأرق بالحبوب المنومة أبدا. أما السعي فسوف يزيد الجرعة لمكافحة الأرق. والأفضل من كل هذا هو الذهاب للنوم في نفس الوقت كل يوم والاستيقاظ في نفس الوقت أيضا.

5 – مضيقات الأعوية الدمية

يؤدي استخدام قطرات الأنف لتضييق الأعوية الدمية لمدة 3-5 أيام إلى أنه يصبح من الصعب التخلص منها.. لأن الشخص يتعود عليها لكي يتنفس بسهولة ومن دونها لا يتمكن من التنفس بصورة طبيعية.



ممثلة بوليوود كريتي سانون أثناء الترويج لفيلمها القادم باللغة الهندية Teri Baaton Mein Aisa Uljha Jiya في ممباي. ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو



حذرت أبحاث علمية متخصصة في الشؤون الطبية من الأضرار التي قد تسببها فاكهة الأفوكادو، مشيرة إلى أنه على الرغم من كونها مصنفة من الأطعمة الصحية، فهي تحتوي على العديد من الدهون القيدة، بما في ذلك الأحماض الدهنية ”أوميغا 3“، وفيتامينات ”كي“ و”بي5“.

إلا أنها قد تمثل خطورة. وأكد علماء في جامعة كامبريدج أنه يشاع أن للأفوكادو فوائد كثيرة على مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وكان شائعا في السابق أن هذا النوع من الكوليسترول عالي الكثافة تحديدا يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت أبحاث مؤخرا عكس ذلك. وذكرت الأبحاث التي أجريت بالجامعة أن بعض الناس الذين لديهم طفرة نادرة في جين ”سكارب 1“، اسمها ”بي376ل“، تتمثل في الكوليسترول عالي الكثافة، معرضين بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب التاجية. وقال الباحثون وفقا ل”بي بي سي“: إن من يملكون مستويات عالية من هذا الكوليسترول الدهني، والمسمى ”إتش دي إل-سي“ يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 80%. وذكر آدم بتروروث، وهو باحث مشارك في الدراسة أن هذا الاكتشاف من الممكن أن يؤدي للتوصل إلى أدوية جديدة تعمل على تحسين ”إتش دي إل-سي“، من أجل منع حدوث النوبات القلبية.

سؤال وجواب

• متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التى تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابوعبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكى تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود فى الوقت الحاضر اخترعه الصحفى المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك فى الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضى عام 1889 م فى لبنان وتوفى عام 1957 م .
- تأسس الاتحاد الدولى لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولى يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هى اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولز هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .

قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فارسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبىء الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سأله عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستعجب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فلتقتل ابني اولا حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ايا ،كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لايتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعاً وانا لن ايقول لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف تغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيته احرققتني واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقتنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل واطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة اخرى .

مساحة للتلوين

