

ص 22

عملية زراعة غضروف تقني  
مريضاً عمره 24 عاماً عن  
الاستبدال الكامل للركبة



ص 27

بيتر سمعان: أشتاق  
للممثل لأنه يجري في دمي



الأسباب المحتملة للشعور  
بالتعب معظم الوقت

ص 23

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

## سماعات أبل الجديدة.. ماذا نعرف عنها؟

كشف مؤتمر شركة أبل، عن الجيل الجديد من سماعات أبل بالفضة الرابعة، والتي لم تبهر المتابعين كثيراً بسبب تشابهها بسابقتها.

وأعلنت أبل عن سلسلة Apple AirPods 4 الجديدة، والتي سيبلغ سعرها 130 دولاراً وستوفر في الأسواق بدءاً من 20 سبتمبر الجاري.

كما ستوفر نسخة جديدة بسعر 180 دولاراً، وهي سماعات بخاصية عزل الصوت المحيط بشكل تفاعلي.

تمتلك السماعات عناصر تحكم جديدة وأكثر مرونة لتشغيل وإيقاف الموسيقى وكنم المكالمات.

تستخدم السماعات شاحن بطارية من نوع USB-C وتوفر عمر بطارية يصل إلى 30 ساعة.

هناك نموذجان، أحدهما يوفر خاصية إلغاء الضوضاء التفاعلي. كما أنه يضيف وضع الشفافية حتى تتمكن من سماع الضوضاء المحيطة من حولك.

سيؤدي الوعي بالمحادثة إلى خفض مستوى الصوت عند بدء التحدث إلى شخص ما.

ستتضمن علبه AirPods 4 الأكثر تقدماً الشحن اللاسلكي.

تقول أبل إن هذه النسخة هي الأكثر راحة للاستخدام، من بين سماعاتها السابقة.

## قتيل و4 جرحى في انهيار جليدي

لقي شخص حتفه وأصيب 4 آخرين جراء انهيار جليدي وقع في شمال إيطاليا حسبما ذكرت خدمة الإنقاذ الجبلية الإيطالية. وكان 8 متسلقين في طريقهم إلى جبل "كاستور" في وادي "أوستا" على الحدود مع سويسرا عصر يوم الإثنين عندما وقع الانهيار الجليدي على ارتفاع نحو 3900 متر.

وواجه رجال الإنقاذ صعوبة في القيام بعملهم بسبب ظروف الطقس، وتم إرسال مروحية إنقاذ في وقت لاحق، حيث قامت بنقل المصابين إلى مستشفى في أوستا، كما أصيب 3 أشخاص آخرين. ولم ترد بعد معلومات بشأن جنسية المتسلقين أو خطورة إصاباتهم.

يلعب التوازن الهرموني دوراً حاسماً في صحة المرأة بشكل عام،

حيث يؤثر على الحالة المزاجية ومستويات

الطاقة وحتى المظهر الجسدي..

وبحسب ما نشره موقع

Health Shots، فإنه

على حين يُعتبر هرمون

التستوستيرون

عادةً هرموناً

ذكورياً، إلا أنه موجود

أيضاً لدى الإناث بكميات أقل وهو

ضروري للعديد من الوظائف الجسدية،

ولكن عندما ترتفع مستويات هرمون التستوستيرون

لدى النساء، فربما يؤدي إلى تغييرات ملحوظة ومثيرة

للقلق في بعض الأحيان.

إن فهم علامات ارتفاع مستويات هرمون التستوستيرون

لدى الإناث لأكثر من المعدلات الطبيعية، يمكن أن يساعد

في تحديد الاختلالات الهرمونية المحتملة في وقت مبكر بما

يمنع المشكلات طويلة الأمد، كما يلي:



## منها العضلات.. 5 دلائل على ارتفاع هرمون الذكورة لدى النساء

1. شعر زائد في الوجه والجسم  
إن من أكثر العلامات الملحوظة لمستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة لدى الإناث نمو الشعر الزائد في الوجه والجسم.

2. حب الشباب والبشرة الدهنية  
يمكن أن تؤدي مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة إلى زيادة إنتاج الزهم، وهي المادة الزيتية التي تعمل على تزييت الجلد. عندما يصبح إنتاج الزهم مفرطاً، يمكن أن يسد المسام، مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب. يمكن أن تعاني النساء ذوات مستويات هرمون

3. خشونة الصوت  
كما أن خشونة الصوت هي علامة أخرى على ارتفاع هرمون التستوستيرون لدى الإناث بشكل ملحوظ. في حين يعاني الرجال عادةً من تلك الحالة أثناء البلوغ بسبب زيادة هرمون التستوستيرون، فربما تتطور لدى النساء ذوات مستويات مرتفعة من الهرمون أيضاً صوت أعمق. يمكن أن يكون هذا التغيير تدريجياً وقد يكون مصحوباً بصفات ذكورية أخرى.

4. دورة شهرية غير منتظمة  
يمكن أن تؤدي مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة إلى تعطيل التوازن الهرموني الطبيعي في جسم المرأة، مما يؤدي إلى فترات حيض غير منتظمة أو غائبة. يمكن أن تعاني بعض النساء من فترات حيض أقل أو أخف، بينما يمكن أن تلاحظ أخريات أن فترات الحيض أصبحت أقل تواتراً أو توقفت تماماً. ويمكن أن تكون هذه الاضطرابات الشهرية أيضاً علامة على حالات كامنة مثل متلازمة تكيس المبايض (PCOS)، والتي غالباً ما ترتبط بمستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة.

5. زيادة كتلة العضلات  
يمكن أن تلاحظ النساء ذوات مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة زيادة في كتلة العضلات وانخفاض في دهون الجسم، وخاصة في المناطق التي تتراكم فيها الدهون عادةً، مثل الوركين والفخذين. في حين يمكن أن تلك التغييرات محل رضا وتقدير بعض النساء، إلا أنها يمكن أن تكون علامة على اختلال التوازن الهرموني وربما تأتي مع أعراض أخرى غير محببة.

3. خشونة الصوت  
كما أن خشونة الصوت هي علامة أخرى على ارتفاع هرمون التستوستيرون لدى الإناث بشكل ملحوظ. في حين يعاني الرجال عادةً من تلك الحالة أثناء البلوغ بسبب زيادة هرمون التستوستيرون، فربما تتطور لدى النساء ذوات مستويات مرتفعة من الهرمون أيضاً صوت أعمق. يمكن أن يكون هذا التغيير تدريجياً وقد يكون مصحوباً بصفات ذكورية أخرى.

4. دورة شهرية غير منتظمة  
يمكن أن تؤدي مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة إلى تعطيل التوازن الهرموني الطبيعي في جسم المرأة، مما يؤدي إلى فترات حيض غير منتظمة أو غائبة. يمكن أن تعاني بعض النساء من فترات حيض أقل أو أخف، بينما يمكن أن تلاحظ أخريات أن فترات الحيض أصبحت أقل تواتراً أو توقفت تماماً. ويمكن أن تكون هذه الاضطرابات الشهرية أيضاً علامة على حالات كامنة مثل متلازمة تكيس المبايض (PCOS)، والتي غالباً ما ترتبط بمستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة.

5. زيادة كتلة العضلات  
يمكن أن تلاحظ النساء ذوات مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة زيادة في كتلة العضلات وانخفاض في دهون الجسم، وخاصة في المناطق التي تتراكم فيها الدهون عادةً، مثل الوركين والفخذين. في حين يمكن أن تلك التغييرات محل رضا وتقدير بعض النساء، إلا أنها يمكن أن تكون علامة على اختلال التوازن الهرموني وربما تأتي مع أعراض أخرى غير محببة.

## وفاة صيني بعد العمل 104 أيام متتالية

توفي صيني، 30 عاماً، بعد فشل أعضائه، إثر عمله 104 أيام متتالية، مع يوم واحد فقط من الراحة. وقضت محكمة في مقاطعة تشجيانغ، جنوب شرق الصين، بأن الشركة مسؤولة بنسبة 20% عن وفاته حسب صحيفة "غوانغتشو ديلي". وأمرت بدفع 400 ألف يوان (نحو 56 ألف دولار) تعويضاً لأسرته. ووفق الصحيفة، وقع أباو، عقداً ليعمل رساماً في شركة لم تكشفها المحكمة من فبراير-شباط 2023 إلى يناير-كانون الثاني 2024، وعين لاحقاً في مشروع في تشوشان في مقاطعة تشجيانغ في شرق الصين.

وعمل أباو كل يوم لمدة 104 أيام من فبراير-شباط إلى مايو-أيار من العام الماضي بعد توقيع العقد، مع يوم راحة واحد فقط في 6 أبريل-نيسان.

وفي 25 مايو-أيار، أخذ إجازة مرضية بعد توقع صحي، وفي 28 مايو-أيار، تدهورت حالته ونقل إلى المستشفى، حيث شخصت إصابته بعدوى في الرئة، وفشل الجهاز التنفسي. ووجدت المحكمة أن أباو توفي في 1 يونيو-حزيران بسبب فشل الأعضاء المتعدد، ووجدت أن ساعات العمل الطويلة المكثفة أدت بلا شك إلى مشاكل صحية كبيرة.

وخلال التحقيق الأولي في وفاته، قال مسؤولو الضمان الاجتماعي إنه بعد مرور أكثر من 48 ساعة بين مرض أباو ووفاته، فلا يمكن تصنيفها إصابة بسبب العمل، فرفضت عائلته دعوى قضائية للمطالبة بالتعويض، واتهمت صاحب العمل بالإهمال.

ورداً على ذلك، قالت الشركة إن عبء عمل أباو كان قابلاً للإدارة، وأن أي عمل إضافي كان طوعاً.

## هل يساعد الموز في الإقلاع عن التدخين؟

هناك العديد من الأسباب للإقلاع عن التدخين، وتوجد عدة طرق لتحقيق الهدف، لكن لكل منها نسبة نجاح، وقد يحتاج الشخص إلى تجربة أكثر من طريقة، عند توفر الرغبة في إيقاف هذه العادة التي تؤدي الصحة.

ويحسب "هيلث لاين"، توجد شواهد على

أن البعض استخدموا الموز كطريقة رخيصة ومغذية لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين، لكن لا يوجد الكثير من الأبحاث العلمية التي تدعم ذلك. ومع ذلك، شملت دراسة أجريت عام 2020 مشاركين يعانون من حالات الصحة العقلية، كانوا يحاولون الإقلاع عن التدخين.

ووجدت الدراسة أن تناول الموز يمكن أن يقلل من الرغبة الشديدة في التدخين. كما استشهدت الدراسة بأساليب تحفيز فموية أخرى مثل مضغ العلكة.

وفي دراسة أجريت عام 2017، تبين أن تناول الموز والتفاح والطماطم يمكن أن يساعد في تقليل تدهور وظائف الرئة، وخاصة بين من أقلعوا عن التدخين.

واستشهد الباحثون بمضادات الأكسدة الموجودة في هذه الفاكهة كمساهم في وظائف الرئة الصحية. ومن المؤكد أن الحفاظ على وظائف الرئة الجيدة أمر مهم لمنع أمراض الرئة المزمنة، التي يمكن أن تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة، وقد تكون قاتلة.

وقد يساعد الموز على الإقلاع عن التدخين، لأنه يمكن أن يمنح الشخص شيئاً يفعلُه بيديه وفمك بدلاً من التدخين أو التدخين الإلكتروني، أي أنه يساعد في تشتيت الانتباه عن التدخين.

هناك العديد من الأسباب للإقلاع عن التدخين، وتوجد عدة طرق لتحقيق الهدف، لكن لكل منها نسبة نجاح، وقد يحتاج الشخص إلى تجربة أكثر من طريقة، عند توفر الرغبة في إيقاف هذه العادة التي تؤدي الصحة.

ويحسب "هيلث لاين"، توجد شواهد على

أن البعض استخدموا الموز كطريقة رخيصة ومغذية لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين، لكن لا يوجد الكثير من الأبحاث العلمية التي تدعم ذلك. ومع ذلك، شملت دراسة أجريت عام 2020 مشاركين يعانون من حالات الصحة العقلية، كانوا يحاولون الإقلاع عن التدخين.

ووجدت الدراسة أن تناول الموز يمكن أن يقلل من الرغبة الشديدة في التدخين. كما استشهدت الدراسة بأساليب تحفيز فموية أخرى مثل مضغ العلكة.

وفي دراسة أجريت عام 2017، تبين أن تناول الموز والتفاح والطماطم يمكن أن يساعد في تقليل تدهور وظائف الرئة، وخاصة بين من أقلعوا عن التدخين.

واستشهد الباحثون بمضادات الأكسدة الموجودة في هذه الفاكهة كمساهم في وظائف الرئة الصحية. ومن المؤكد أن الحفاظ على وظائف الرئة الجيدة أمر مهم لمنع أمراض الرئة المزمنة، التي يمكن أن تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة، وقد تكون قاتلة.

وقد يساعد الموز على الإقلاع عن التدخين، لأنه يمكن أن يمنح الشخص شيئاً يفعلُه بيديه وفمك بدلاً من التدخين أو التدخين الإلكتروني، أي أنه يساعد في تشتيت الانتباه عن التدخين.



## طاقم "سيسيس إكس"، يستعد لأول جولة تجارية خارج مركبة في الفضاء

واصل طاقم من 4 رواد فضاء في رحلة تجارية أسس الثلاثاء، الاستعدادات النهائية لهمة محفوفة بالمخاطر تهدف من خلالها شركة "سيسيس إكس"، إلى إجراء أول جولة تجارية خارج مركبة في الفضاء، وذلك باستخدام بدلات فضاء جديدة من صنعها وفي مركبة فضائية أعادت تصميمها.

ويستعد ملياردير وطيّار عسكري متقاعد وموظفان في سيسيس إكس للانطلاق من مركز كينيدي للفضاء التابع لوكالة ناسا في فلوريدا على متن المركبة كرو دراغون المملوكة لسييس إكس، وهي خامس مهمة فضائية خاصة للمركبة وأكثرها خطورة.

وتأجلت محاولة إطلاق الشهر الماضي قبل ساعات من الإقلاع بسبب تسرب بسيلع للهيليوم في معدات أرضية على منصة إطلاق سيسيس إكس.

وأصلحت سيسيس إكس التسرب، ولكن بعد ذلك أوقفت الجهات التنظيمية الأمريكية إطلاق صاروخ (فالكون 9) التابع للشركة بسبب عطل في مهمة منفصلة، مما أدى إلى تأخير إطلاق المهمة بولاريس.



# منوعات الفكر 22

## طالبت بتوسيع نطاق عمل الاتحاد وتعزيز جهوده لمواجهة التحديات البيئية المستجدة

# رزان خليفة المبارك تفتتح المنتدى الإقليمي للحفاظ على الطبيعة لدول غرب آسيا في دورته العاشرة، وتعدد أجدته الاستراتيجية

•• أبو ظبي - الفجر

ألقت سعادة رزان خليفة المبارك، رئيسة الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة، الكلمة الافتتاحية في المنتدى الإقليمي العاشر لحفظ الطبيعة لدول غرب آسيا.

المنتدى تستضيفه مدينة الرياض بالملكة العربية السعودية حتى 11 سبتمبر، وهو من المنتديات الإقليمية التسعة القادمة هذا العام، وقد استقطب أكثر من 350 ممثلاً من المؤسسات الأعضاء في الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة، والهيئات الحكومية، والجهات المانحة، والمؤسسات الشريكة، وسيختتم أعماله بوضع خارطة طريق شاملة لأعمال الحفاظ على الطبيعة في دول غرب آسيا.

وإلى جانب مناقشة التحديات الإقليمية، سيتناول المشاركون تقييم الجهود المشتركة وإعادة توجيه أهداف الاتحاد بما يتوافق مع الأهداف

والتوسع الحضري، والزراعات، وتتطلب منا جميعاً نهجاً تعاونياً وإبداعياً لحماية البيئة واستدامتها، وذلك من خلال دعوة المهتمين بحماية الطبيعة والتعاون مع الجهات المعنية وربط جداول أعمال الطبيعة والمناخ والتنمية لتعزيز التعاون في مجالي العمل والتمويل.

إلى جانب مشاركتها في المنتدى، اجتمعت سعادة رزان المبارك مع معالي المهندس: عبد الرحمن بن عبدالحسن الفضلي، وزير البيئة والمياه والزراعة في المملكة العربية السعودية، ومعالي الدكتورة ياسمين فؤاد، وزيرة البيئة في جمهورية مصر العربية.

وتجدر الإشارة إلى أن المنتدى الإقليمي للحفاظ على الطبيعة في الرياض يحظى باهتمام كبير من جانب أعضاء الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث يحضره ممثلون عن وزارة التغير المناخي والبيئة، وهيئة البيئة - أبوظبي، وصندوق محمد بن زايد للمحافظة على الكائنات الحية.

وفي السياق ذاته، قالت المبارك: تزامناً مع استمرار وتنامي الجهود الضخمة التي يبذلها الاتحاد في مجالات حماية الأنواع وإدارة المناطق الحمية، تم التوصل، خلال مؤتمر الأطراف الثامن والعشرين (COP28) الذي عقد في دولة الإمارات في ديسمبر من العام الماضي، إلى اتفاق دولي غير مسبوق عُرف باسم "اتفاق الإمارات"، حيث تم الاتفاق، لأول مرة في التاريخ، على أن تكون الطبيعة محوراً رئيسياً في الخطط المناخية، وذلك من خلال الاعتراف بالعلاقة الوثيقة بين الحفاظ على الطبيعة ومواجهة تغير المناخ، والتأكيد على أهمية اعتماد نهج تكاملي بين اتفاقيات ريو المتعلقة بالتنوع البيولوجي وتغير المناخ والتصحر واستطردت قائلة: إن حماية الطبيعة جزء لا يتجزأ من جهودنا لمواجهة تغير المناخ ومواجهة التحديات الأخرى التي نراها بوضوح في غرب آسيا، فالتحديات التي تشهدنا منطقة غرب آسيا مثل ندرة المياه العذبة، والارتفاع الشديد في درجات الحرارة، وتأثيرات تغير المناخ، والفقر

البيئية العالمية لعامي 2030 و 2050، وبشكل بناء يرسم التوجهات الاستراتيجية لمواجهة التحديات البيئية خلال العشرين سنة المقبلة. ومع اقتراب موعد انعقاد المؤتمر العالمي للحفاظ على الطبيعة في الإمارات العربية المتحدة 2025، قالت المبارك: تتوفر لنا الفرصة للتخطيط لمستقبل الاتحاد، وأن نعمل معاً على بناء اتحاد لا يقتصر دوره على تلبية احتياجات اليوم فحسب، بل يمتد ليشمل فرص التعاون في إقليم غرب آسيا وفي جميع مناطق الاتحاد مركزة على مبادئ الشمولية والابتكار. كذلك، أشارت المبارك إلى الدور الريادي للاتحاد في مجال الحفاظ على الطبيعة، بما لديه من سجل حافل بالخبرات والنجاحات في استعادة الموائل والأنواع الحية، وتوفير حلول مستدامة قائمة على الطبيعة، وإنشاء مناطق محمية وتوسيعها وإدارتها، والتأثير على السياسات البيئية العالمية، مؤكدة اهتمام الاتحاد بتوسيع نطاق هذا العمل وتعزيزه في المستقبل لمواجهة التحديات البيئية المتوقعة.

## في الاجتماع العاشر للمجموعة العربية للتعاون الفضائي

# الإمارات تشارك في فعاليات مؤتمر «آفاق الفضاء الجديدة بين أفريقيا والشرق الأوسط» في مصر



•• دبي - الفجر

شاركت دولة الإمارات، ممثلة في وفد من وكالة الإمارات للفضاء، والمركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، ومركز محمد بن راشد للفضاء، في فعاليات مؤتمر «آفاق الفضاء الجديدة بين أفريقيا والشرق الأوسط»، بمدينة العين الجديدة في جمهورية مصر العربية، لمناقشة أبرز القضايا والتحديات التي تواجه مجتمع الفضاء على صعيد المنطقة.

وضم الوفد سعادة سالم بطي القبيسي، مدير عام وكالة الإمارات للفضاء، وحسن علي الشحي، أخصائي أول شركات استراتيجية في الأمانة العامة للمجموعة العربية للتعاون الفضائي، وسعادة سالم حميد المري، المدير العام لمركز محمد بن راشد للفضاء، والمهندس عامر الصايغ الغافري، مساعد المدير العام للهندسة الفضائية في مركز محمد بن راشد للفضاء، السيد علي محمد الشحي، مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، بالإضافة إلى المهندسة عايشة الهاجري، عضو فريق برنامج 813 من دولة البحرين، والمهندسة ياسمين هيكل، عضو فريق برنامج 813 من جمهورية مصر العربية.

وعلى هامش المؤتمر، شارك سعادة سالم بطي القبيسي، في الاجتماع العاشر للمجموعة العربية للتعاون الفضائي، الذي استضافته وكالة الفضاء المصرية - رئيس المجموعة، حيث سلط الضوء على أهمية التعاون العربي في مجال الفضاء كضرورة ملحة تشكل مستقبلنا المشترك، كما استعرض آخر المستجدات حول مشروع القمر الاصطناعي العربي 813، وجهود دولة الإمارات في استكشاف الفضاء، وأبرز المهام مثل مهمة استكشاف حزام الكويكبات وبوابة أرتيميس القمرية.

وذكرت، أكد سعادته، أن اجتماع المجموعة العربية للفضاء، يشكل مساحة وفرصة رائدة لتبادل الأفكار والتجارب وتعزيز التعاون العربي في المجالات الحيوية وعلى رأسها مجال الفضاء، والذي بات يشكل اليوم ضرورة ملحة وأحد العوامل الأساسية التي ستشكل مستقبلنا المشترك، مضيفاً، أن الفضاء أصبح مجالاً استراتيجياً يمتد تأثيره إلى كل جوانب حياتنا، من التكنولوجيا إلى الاقتصاد

التعاون، لا نعزز قدراتنا فحسب، بل نؤسس أيضاً لمستقبل تقوده الأجيال القادمة في هذا القطاع الحيوي. إن التقدم الذي حققه اليوم سيحدث دورنا في المشهد الفضائي العالمي، ومن خلال هذه الشراكات، يمكننا ضمان التنمية المستدامة والتقدم التكنولوجي والنجاح الاستدام للمنطقة.

وأضاف: في مركز محمد بن راشد للفضاء، نلتزم بتعزيز طموحات الإمارات في قطاع الفضاء عبر مشاريع ومهام رائدة. إن هذه الإنجازات تعكس رؤية الإمارات لتصبح رائدة عالمية في استكشاف الفضاء والابتكار، وسنظل ملتزمين بالمساهمة في النجاح الجماعي للمجتمع العربي للفضاء.

وأبرز المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، آخر المستجدات حول القمر الاصطناعي العربي 813، أول مشروع بالتعاون مع الدول العربية بقيادة دولة الإمارات العربية المتحدة، والذي سيدعم تطبيقات فضائية متعددة تصب في مصلحة الدول العربية في منطقة الشرق الأوسط

وشمال إفريقيا، ومن بينها دعم التخطيط العمراني، وتعزيز القطاع الزراعي من خلال مراقبة المحاصيل والتربة، والمساهمة في عمليات التنقيب عن المعادن وغيرها.

والتنمية المستدامة، ومن خلال العمل العربي المشترك في مجال الفضاء، نستطيع تعزيز قدراتنا الذاتية، وتطوير حلول مبتكرة تخدم احتياجاتنا الوطنية، وتساهم في تعزيز مكانتنا على الساحة الدولية، وبما يضمن مستقبل أفضل للأجيال القادمة.

وتابع، بعد مشروع القمر الصناعي العربي 813، الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في عام 2019، أول مشروع فضائي مشترك يجمع الدول العربية تحت راية واحدة، والذي يشكل رمزاً للوحدة العربية والقدرة على تحقيق إنجازات علمية مشتركة، حيث سيتيح لنا دراسة الظواهر الطبيعية، وتحليل جودة المياه والمحاصيل، والتعرف على مواردها الطبيعية بطرق لم تكن ممكنة من قبل، واختتم سعادته بدعوة الحضور للمشاركة في النسخة الثانية من حوار أبوظبي للفضاء، والتي ستعقد خلال شهر ديسمبر المقبل على مدار يومي 10 إلى 11 ديسمبر 2024، والتي ستوفر فرصة للتقاء بأعضاء المجموعة وبمختلف المؤثرين ومتخذي القرار من مختلف دول العالم.

وتناول الاجتماع العاشر للمجموعة العربية للتعاون الفضائي، بحث سبل تعزيز حضور المجموعة العربية في المحافل والمؤتمرات العالمية، وتنسيق المواقف العربية في الشؤون الفضائية الدولية، بما يدعم تحقيق التنمية الفضائية المستدامة للمنطقة العربية.

وخلال مشاركته في فعاليات المؤتمر، سلط مركز محمد بن راشد للفضاء، الضوء على برنامج الإمارات الوطني للفضاء، وبرنامج تطوير الأقمار الاصطناعية، وبرنامج الإمارات لرواد الفضاء، ومشروع الإمارات لاستكشاف القمر، ومحطة الفضاء القمرية (بوابة الإمارات)، والقمر الاصطناعي الأكثر تطوراً في المنطقة محمد بن زايد سات (MBZ-SAT).

وفي تعليقه على هذه المشاركة، قال سعادة سالم حميد المري، مدير عام مركز محمد بن راشد للفضاء: "إن مشاركة دولة الإمارات العربية المتحدة في الاجتماع العاشر للمجموعة العربية للتعاون الفضائي تعكس التزامنا بتعزيز التعاون الإقليمي في مجال استكشاف الفضاء. كل خطوة نخطوها في مسيرتنا المشتركة تمثل إنجازاً جماعياً للعالم العربي، حيث نتجاوز حدود المعرفة العلمية والابتكار. من خلال

## في مستشفى ميدكير رويال التخصصي

# عملية زراعة غضروف تغني مريضاً عمره 24 عاماً عن الاستبدال الكامل للركبة

وتلت الجراحة الناجحة فترة نقاهة قصيرة. حيث خضع "محمد" إلى حوالي 20 جلسة علاج طبيعي على مدار شهرين مع اتباع بروتوكول قائم على العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل والعلاج المائي لاستعادة حركة ركبته.

وتعليقاً على رحلة المريض لاستعادة الحركة الكاملة في ركبته، قال د. "كارثيكراج": "لقد أحرز المريض تقدماً ملحوظاً بعد الجراحة. وبعد مرور ثمانية أسابيع على العملية الجراحية، تمكن المريض من المشي دون استخدام عكازات طبية، فيما يؤكد فحص التصوير بالرنين المغناطيسي أن الطعم الخيفي مستقرًا ويتمثل للشفاة بشكل جيد. نحن نتوقع تعافياً تاماً للمريض بما يسمح له بالعودة إلى نمط حياته النشط من جديد وبالعب لعبة كرة القدم أيضاً".

وأعرب "محمد" عن امتنانه للرعاية الاستثنائية التي تلقاها من الدكتور "كارثيكراج" وفريقه الطبي. وقال: "أنا ممنون للغاية للدكتور كارثيكراج والفريق الطبي بأكملهم في مستشفى ميدكير رويال التخصصي على رعايتهم وخبرتهم العالية. لقد منحني هذا الإجراء الأمل في استعادة حياتي المليئة بالنشاط".

وجدير بالذكر أن المريض يسير حالياً بخطى ثابتة نحو التعافي التام. ومن المتوقع أن يستأنف أنشطته البدنية تدريجياً بينما تتماثل ركبته للشفاة وتستعيد قوتها.

ويتمثل إجراء "نقل الطعم الذاتي العظمي الغضروفي" تقنية متخصصة تنطوي على زراعة غضروف وعظم صحي من متبرع متوفى في منطقة الركبة المتضررة للمريض.

وأوضح د. "كارثيكراج" قائلاً: "إن إجراء نقل الطعم الذاتي العظمي الغضروفي يعد ملاماً بشكل خاص للمرضى الأصغر سناً الذين تعرّضوا لإصابة مؤلمة في الغضروف، فهو يسمح لنا باستبدال الغضروف التالف بأنسجة صحية، مما يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل ويوفر حلاً دائماً. إن استخدام سدادات كبيرة مأخوذة من غضاريف وعظام المتبرع السليمة يضمن إمكانية تكامل الغضروف الجديد بشكل جيد مع بنية العظام الحالية للمريض، وبالتالي استعادة وظيفة الركبة".

وأضاف قائلاً: "على الرغم من أنها جراحة طفيفة التوغل، إلا أنها تتطلب مطابقة دقيقة لغضروف المتبرع مع أنسجة المريض، وهي عملية تستغرق وقتاً طويلاً وتعتبر حاسمة لنجاح فترة التعافي بعد الجراحة. وينطوي الإجراء نفسه على مخاطر عديدة، مثل تلف الطعم والتحديات التي قد تنشأ في حال عدم تطابق غضروف المتبرع مع أنسجة المريض. ولكن على الرغم من ذلك، فإن الفوائد المحتملة التي تنعكس على جودة حياة المريض تفوق بكثير تلك المخاوف".

دولة الإمارات، التي توفر أملاً متجدداً للرياضيين الذين يتعرضون لإصابات خطيرة مماثلة.

وكان "محمد"، وهو رياضي نشط في ريعان شبابه، قد عانى من ألم حاد وعدم قدرة على تحريك أو ثني الركبة إثر تعرضه قبل أشهر لإصابة خلال مباراة كرة القدم، مما أدى إلى تقييد أنشطته اليومية مثل صعود الدرج أو المشي والجري، فضلاً عن منعه من ممارسة شغفه بالألعاب الرياضية. ويرغم استشارته للعديد من الخبراء، إلا أنه لم يتمكن من إيجاد حل طويل الأمد لمشكلته إلى أن قدم إلى مستشفى ميدكير رويال التخصصي.

وفي معرض حديثه عن التشخيص، قال د. "كارثيكراج": "عانى المريض من فقدان كبير للغضروف، وهي حالة قد تكون مدبرة، خاصة بالنسبة لشخص بهذا النشاط والعمر الصغير جداً. وإذا تركت هذه الحالة دون علاج، فقد تؤدي في مراحل لاحقة من الحياة إلى الإصابة بالتهاب المفاصل أو من المحتمل أن يضطر المريض للخضوع لجراحة استبدال الركبة في المستقبل. ولذلك كان علينا التفكير في حل طويل الأمد لا يخفف من آلامه فحسب، وإنما يعيد له أيضاً وظيفة ركبته ويقيه من مضاعفات مستقبلية. ونظراً لصغر سنه وأسلوب حياته النشط، ارتأينا أن زراعة الغضروف باستخدام إجراء (نقل الطعم الذاتي العظمي الغضروفي) هو العلاج الأنسب لحالة المريض".

بالنجاح في مستشفى ميدكير رويال التخصصي. وقاد الدكتور "كارثيكراج كويركاني"، اختصاصي جراحة العظام في مستشفى ميدكير، هذا الإجراء الجراحي المبتكر والذي أنقذ الرياضي الشاب من الاستبدال الكامل للركبة. ويعد هذا الإجراء بالفعل من الإجراءات الفريدة من نوعها في

•• دبي - الفجر

خضع "محمد"، وهو وافد هندي يبلغ من العمر 24 عاماً

كان قد تعرّض لإصابة خطيرة في الركبة خلال ممارسته

رياضة كرة القدم لعملية زراعة غضروف متقدمة تكلفت



# منوعات العقل

23

## دحض 3 أساطير رئيسية عن الشوكولاتة

دحضت الدكتورة لندا خاسانوف خبيرة التغذية الروسية 3 أساطير عن الشوكولاتة، ودعت إلى التوقف عن اعتبار الشوكولاتة منتجاً ضاراً. ووصفت الخبيرة في حديث لـ Lenta.ru، مقولة أن الشوكولاتة تسبب الصداع للأشخاص الذين ليس لديهم استعداد لذلك بأنها "أسطورة". وتؤكد أن تناولها باعتدال يمكن في بعض الحالات أن يخفف الصداع، لأنها تساعد على إنتاج هرمون السعادة - السيروتونين.

ووفقاً لها، تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة عالية من التريبتوفان، الذي منه يتم تركيب هرمون السعادة، وتناول بعض الشوكولاتة يساعد على تحسين المزاج وتخفيف القلق والشعور بالتعب ويحسن الانتباه والتركيز ويحسن نوعية النوم وحتى يتحكم بالشهية.

وتشير الخبيرة، إلى أن الشوكولاتة بعكس الرأي السائد لا تسبب زيادة الوزن والسمنة. ويمكن أن تكون كمية صغيرة من الشوكولاتة عالية الجودة علاجاً رائعاً للأشخاص الذين يراقبون وزنهم، لأنها تساعد على تقليل الرغبة في تناول الحلويات والحفاظ على التوازن الغذائي. وتصح بضرورة التأكد من أن الشوكولاتة لا تحتوي على سكر أو حليب أو إضافات صناعية أخرى - لأنه من الصعب وصف هذه المواد بأنها صحية ويمكن أن يؤدي تناولها في الواقع إلى زيادة الوزن.

وأخيراً توصي الطبيبة بعدم تصديق الخرافة التي مفادها أن الشوكولاتة تلحق الضرر بالجلد. وتشير إلى أن حبوب الكاكاو تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الجذور الحرة. أي أنها على العكس

تساعد على تحسين حالة الجلد، ولكن يجب عدم تناول الشوكولاتة بكميات كبيرة لأنها قد تسبب حساسية جلدية. وتؤكد الخبيرة، أن تناول الشوكولاتة الداكنة ذات التركيبة الطبيعية المحتوية على نسبة كاكاو لا تقل عن 70 بالمئة، المصنوعة من حبوب الكاكاو عالية الجودة، لن يجلب إلا فوائد صحية. وتوصي بتناول حدود 20 غراماً منها يومياً.



يلعب السائل الدماغي الشوكي دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة ووظيفة الجهاز العصبي المركزي، حيث يخفف من صدمات الدماغ والحبل الشوكي ويوفر العناصر الغذائية ويزيل الفضلات. ولكن، غالباً ما تمر المشاكل المتعلقة بهذا السائل دون أن يلاحظها أحد، حتى يحدث خطأ ما. وبهذا الصدد، تحدّث طبيبة الأعصاب، دانييل ويلهور من جامعة كولورادو، عمّا يحدث عندما يتوقف السائل الدماغي الشوكي عن العمل بشكل جيد.



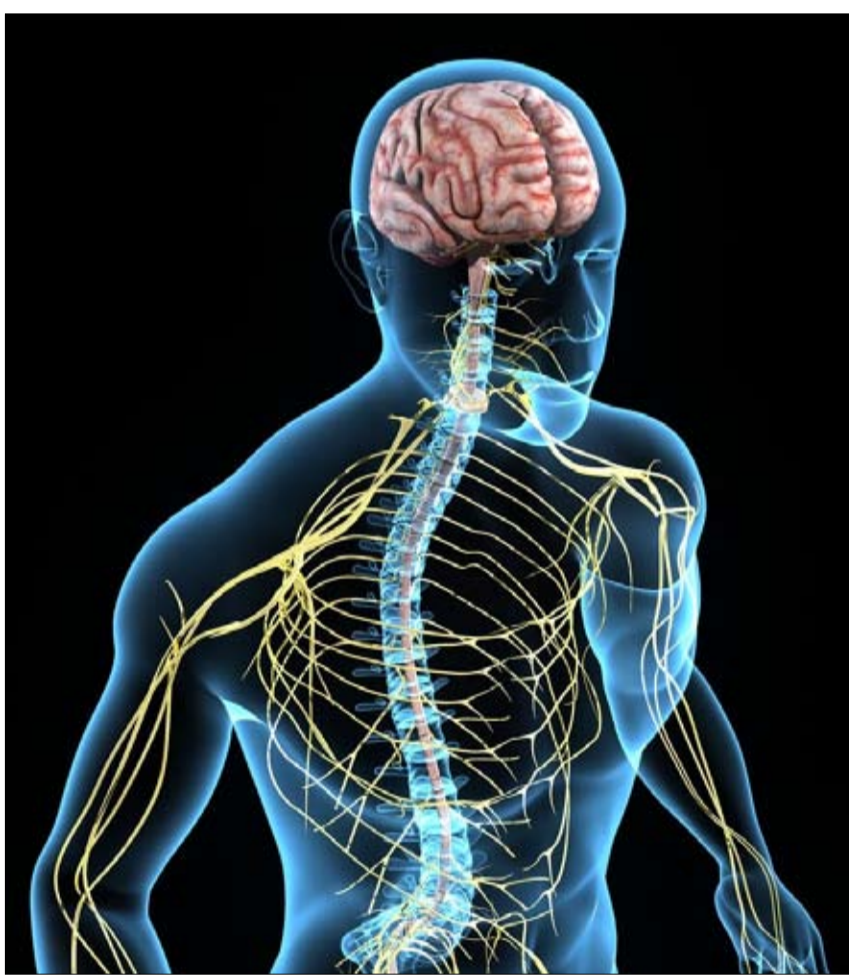
## ماذا يحدث إذا فشل السائل الدماغي الشوكي في أداء وظيفته؟

ما هو السائل الدماغي الشوكي؟ يتكون السائل من الماء والبروتينات والسكر والأيونات والنقلات العصبية، وتنتج شبكة من الخلايا تسمى الضفيرة المشيمية، والتي تقع في بطنيات الدماغ أو تجاويها. وتنتج الضفيرة المشيمية حوالي 500 مليلتر من السائل الدماغي الشوكي يوميًا، ولكن يتواجد نحو 150 مليلتر فقط داخل الجهاز العصبي المركزي بسبب الامتصاص والتجديد المستمر في الدماغ. وعندما يتعطل إنتاج أو امتصاص السائل الدماغي الشوكي، يمكن أن يؤدي هذا إلى مشاكل صحية كبيرة، وهناك حالتان ملحوظتان: تسرب السائل الدماغي الشوكي وارتفاع ضغط الدم داخل الجمجمة مجهول السبب.

تسرب السائل الدماغي الشوكي تحدث المشكلة عندما يتسرب السائل من خلال تمزق أو ثقب في الأم الجافية، وهي الطبقة الخارجية الصلبة من السحايا التي تحيط بالدماغ والحبل الشوكي. وقد يحدث ذلك نتيجة لإصابات الرأس أو أثناء العمليات الجراحية. ويمكن أن يحدث تسرب السائل الدماغي الشوكي تلقائياً أيضاً دون أي سبب يمكن تحديده. ويميل إلى الحدوث بشكل متكرر لدى البالغين في منتصف العمر، وهو أكثر شيوعاً لدى النساء منه



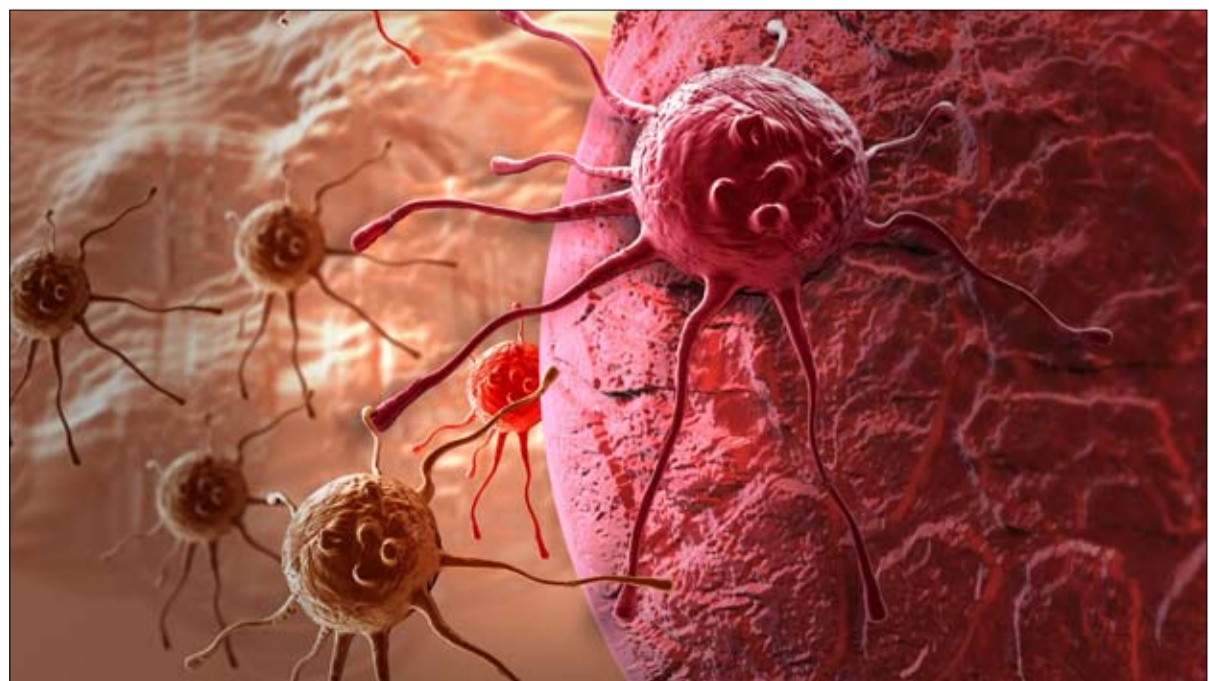
تاريخ من السمّة أو زيادة الوزن مؤخراً. وتشمل عوامل الخطر الأخرى: تناول بعض الأدوية مثل فيتامين A المفرط والتريبتونين والستيرويدات. ويعاني المرضى من الصداع وتغيرات الرؤية أو



## علامات مبكرة للسرطان ينبغي الحذر منها

- تعرق ليلي غير مبرر.  
- كدمات أو نزيف غير متوقع.  
- الدم في البول.  
- كتلة غير مفسرة.  
- وجود دم في البراز.  
- فقدان الوزن غير المبرر.  
- مشكلة في البطن (عدم الراحة أو الإسهال).  
- ألم غير مبرر.  
- الشعور بالتعب وعدم الراحة.  
- حرقة المعدة أو عسر الهضم.  
- براز غير عادي، شاحب أو دهني.  
- السعال.

يمكن أن تكون العلامات التحذيرية المبكرة للسرطان خفية، لذا ينبغي الانتباه لأي تغييرات جديدة أو غير مفسرة قد تفتح الطريق للتشخيص المبكر. وقال البروفيسور بيتر جونسون، المدير السريري الوطني للسرطان في إدارة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا: "يمكن أن تتنوع أعراض السرطان وعلامات الإنذار المبكر بشكل كبير، حيث يكون بعضها أقل وضوحاً من الآخر. ولكن المهم أن تعرف ما هو الطبيعي بالنسبة لك، حتى تتمكن من اكتشاف أي تغييرات. وإذا كانت لديك أي مخاوف، أو إذا كان هناك شيء ما في جسمك لا يبدو على ما يرام، فيجب عليك استشارة الطبيب العام، خاصة أن تشخيص السرطان المبكر يمكن أن ينقذ حياتك". وفيما يلي العلامات المهمة التي تستدعي الاتصال بالطبيب:  
- ضيق التنفس.  
- الالتهابات المتكررة.



## الأسباب المحتملة للشعور بالتعب معظم الوقت

وسرد خبراء الصحة أيضاً العوامل الصحية التي يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة، وهي:  
- فقر الدم، أو نقص الحديد (بسبب ضيق في التنفس والدوخة وشحوب الجلد والتعب).  
- قصور الغدة الدرقية.  
- القلق أو الاكتئاب.  
- الدورة الشهرية، بما في ذلك التغيرات الهرمونية والانتفاخ واضطرابات النوم.  
- انقطاع التنفس أثناء النوم، الذي يمكن أن يؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر طوال الليل، ما يزيد الضغط على القلب.  
- الآثار الجانبية المحتملة لبعض الأدوية.

عندما تشعر بالتعب والإرهاق كل يوم تقريباً خلال معظم ساعات اليوم، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة ما في جسمك، وفقاً لخبراء الصحة. إذا كنت تشعر بالتعب التام، على الرغم من حصولك على قسط وافر من النوم، فقد تكون تعاني من مرض دون علمك، أو ربما من نقص الفيتامينات. وفيما يلي عوامل نمط الحياة التي يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة لديك:  
- عدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ، أو الإفراط في ممارستها لدرجة الشعور بالإرهاق.  
- استخدام الهاتف بكثرة، فالتعرض المفرط للضوء الساطع يمكن أن يعطل دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية لجسمك ويؤثر على جودة نومك، لأنه يمكن



أن يتداخل مع إنتاج الميلاتونين، الهرمون المسؤول عن تحفيز النوم.  
- غياب عناصر الطاقة المفيدة في نظامك الغذائي، مع الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة والسكر.  
- الجفاف وقلة شرب الماء، ما يؤدي إلى أعراض التعب وانخفاض اليقظة وضعف التركيز.  
- السهر ليلاً لوقت متأخر جداً.  
- تناول القهوة قبل النوم.





## اجتماع الجمعية العمومية لندوة الثقافة والعلوم

دبي - د.محمود علياء

عقدت مساء أمس الجمعية العمومية لندوة الثقافة والعلوم برئاسة بلال البدور رئيس مجلس إدارة الندوة وحضور د. صلاح القاسم المدير الإداري وجمال الخياط المدير المالي وعلي عبید الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة وعائشة سلطان والمهندس رشاد بوخش وعلي الشريف ومريم بن ثاني أعضاء مجلس الإدارة، وممثلي هيئة تنمية المجتمع وعدد من أعضاء الجمعية العمومية.



استهل الاجتماع بلال البدور مشيراً إلى تراجع الإقبال والحماص على العمل التطوعي في غالبية جمعيات النفع العام، وإن كانت هناك بعض المسببات أو الحواجز في ممارسة البعض للعمل التطوعي منها ضيق الوقت وبعد المسافات، إلا أن العمل التطوعي هو عمل أصيل في تكوين الإنسان. وقال البدور إن وزارة تنمية المجتمع تنهت عند الوضع النظام الجديد إلى أمر عدم الإقبال على العمل التطوعي وأضافت أمرين، أولهما أهمية صرف مكافآت لأعضاء اللجان وأعضاء مجالس الإدارات، والأمر الثاني اقتراح دخول ما يوازي 30% من غير الإماراتيين في الجمعية العمومية ومجالس الإدارات. وذكر البدور أنه كان يتمنى أن تنتبه الجمعية لإيجاد حلول لتحفيز المواطنين للانخراط في جمعيات النفع العام والعمل التطوعي. ونوه البدور إلى أن الندوة لم يتوقف نشاطها

الثقافة أو العلمي في أي ظروف، وهي حريصة على تقديم الرؤى والأفكار لخدمة المجتمع ثقافياً واجتماعياً وعلمياً من خلال الأنشطة التي تقدمها كافة اللجان ونادي الإمارات العلمي، خاصة المعارض السنوية مثل مهرجان المصق الدولي، ومعرض الهوايات والمقتنيات، واستعرض جائزة ندوة الثقافة والعلوم للشعر العربي. واستعرض د. صلاح القاسم خطة النشاط العام للندوة للأعوام 2022، 2023، و2024 بما يتضمنه من ندوات ومعارض فنية ومؤتمرات وإصدارات ومختلف الأنشطة. كما قدم جمال الخياط تقرير مدقق الحسابات عن السنوات 2022، 2023، وموازنة عام 2024. وختم الاجتماع بتوافق جميع الأعضاء على العمل وفق النظام الأساسي للندوة، وتكثيف النشاطات والفعاليات خلال الفترة المقبلة.

## منوعات الفجر

26



### وفد ربع قرن للمسرح ينطلق إلى الصين

الشارقة-الجزيرة

في إطار تنمية القدرات الشبابية في مجال المسرح وتعزيز سبل التعاون بين الإمارات والصين، يستعد وفد ربع قرن للمسرح وفنون العرض للانطلاق إلى جمهورية الصين الشعبية للمشاركة في الدورة التدريبية الصينية العربية الحادية عشر لتكنولوجيا المسرح بالتعاون مع هيئة ينشوان لتصميم المسارح من 13 حتى 23 سبتمبر في مدينة ينشوان الصينية. ويشمل الوفد المنتسبين المتميزين الذين أكملوا المرحلة الأولى من برنامج المسرح الرقمي الذي تضمن ورش ودورات تعنى بتصميم المسرح واستخدام التقنيات المسرحية في إمارة الشارقة.

تهدف مشاركة منتسبي ربع قرن في الدورة التدريبية الصينية العربية الحادية عشر لتكنولوجيا المسرح إلى تمكين المنتسبين وإكسابهم المعرفة والمهارات المنهجية حول المسرح الرقمي الحديث. ففي الدورة التدريبية سيتم إشراك المنتسبين في تمارين عملية ومحاضرات نظرية تعرفهم على التجربة الصينية في المسرح الرقمي وأبرز التقنيات المستخدمة في مسارح الجمهورية الصينية الشعبية.

ومن خلال الدورة سيتم الاطلاع على معدات تكنولوجيا المسرح كمعدات الصوت والإضاءة ومناقشة اتجاهات تطور الفضاء المسرحي وذلك بهدف زيادة وعي المنتسبين بمستقبل المسرح وكيفية الاستفادة من هذه التقنيات لتعزيز وتطوير مسارحنا المحلية من أجل إثراء تجربة الجمهور وتوفير العناصر المساندة للممثل على خشبة المسرح.

وتقول فاطمة جابر عن أهدافها من المشاركة في الدورة التدريبية: "من خلال مشاركتي في الدورة، أود أن أوسع آفاقى في مجال التكنولوجيا وتحديدًا في المسرح الرقمي.

حيث أن أهدافي تتمحور في اكتشاف التقنيات الجديدة في الإضاءة والصوت في المسرح ورويتها على أرض الواقع، بالإضافة إلى التعرف على الثقافة الصينية التاريخية والحديثة.

والجدير بالذكر أن المشاركين في الدورة التدريبية هم من فئة مؤسسة الشارقة لتطوير القدرات التي تعنى بتقديم الدعم وتوفير البرامج والورش التدريبية في كافة المجالات لمن هم ضمن الفئة العمرية فوق 18 عاماً.

## مركز جمعة الماجد يشارك في اللقاء التعريفي لطلبة جامعة زايد

بدوره، تحدث أنور الظاهري، رئيس شعبة العلاقات العامة في المركز، عن معرض المخطوطات الذي قدمه المركز في مقر الجامعة، مستعرضاً نماذج من المخطوطات الأصلية التي تعرضت للتلف نتيجة سوء الحفظ، وشرح عن الأدوات المستخدمة في ترميم الكتب والوثائق والمخطوطات.

وفي ختام اللقاء، شكرت الدكتورة كلثم عمر الماجد، أستاذة مشاركة في جامعة زايد المركز على مشاركته الفاعلة في اللقاء التعريفي، وقامت بتكريم وفد المركز المشارك.

المركز الكبيرة التي تضم مجموعة من الكتب النادرة والمخطوطات والوثائق. كما شارك المركز في ورشة ترميم المخطوطات، قدمها محمد الدالي، رئيس شعبة الترميم اليدوي.

حيث شرح للطلبة عن أنواع الإصابات التي تتعرض لها المخطوطات، مثل التمزق والاهتراء.

وبيّن كيفية إعادة الأجزاء المفقودة باستخدام ورق طبيعي يصنع في معمل الترميم التابع للمركز.

بدعوة من جامعة زايد، شارك مركز جمعة الماجد للثقافة والترتاد بدبي يوم أمس الأول الاثنين في اللقاء التعريفي الذي نظّمته الجامعة لطلبتها بهدف تعريفهم بالدور الذي يقوم به المركز في خدمة التراث العالمي.

خلال اللقاء، قدمت شخبة عبد الله المطيري، رئيس قسمي الثقافة الوطنية والعلاقات العامة في المركز، محاضرة تناولت فيها جهود مركز جمعة الماجد في حفظ التراث الإنساني، مسلطة الضوء على الخدمات التي يقدمها المركز للباحثين والدارسين، عبر مكتبة



## من خلال افتتاح معرض رائد بمشاركة 21 فناناً من دول الخليج

## رواق الفن بجامعة نيويورك يحتفل بالذكرى العاشرة لتأسيسه

«بين المد والجزر: خمسية خليجية» يشكل المعرض الأول من سلسلة تقام كل خمس سنوات لتسليط الضوء على أبرز الفنانين في المنطقة

للك من أسيل العقبوب، وأصيل السعيد، وصفية أبو المعاطي، ويوسف عواد حسين؛ وأيضاً أعمال لكل من كميل زكريا وعلي إسماعيل كريمة.

وتعليقاً على هذا المعرض قالت أليسون: "شهدنا خلال العقد الأول من إطلاق رواق الفن ومساحة المشروع في جامعة نيويورك أبوظبي، وبالتزامن مع ترسيخ مكانتنا كمؤسسة ثقافية مرموقة، زيادة في عدد الفنانين الذين يقدمون أعمالاً فنية معقدة وجريئة بفضل المبادرات الجديدة في مختلف أنحاء منطقة الخليج، إلى جانب أقرانهم من الفنانين المتمرسين. ويتجاوز المعرض مفهوم العرض الشامل للأعمال الفنية لتسلط الضوء على الأعمال المميزة في مجال الإنتاج الفني في هذه الفترة، ويفتح مرحلة جديدة في المنطقة والعالم، ومن جانبها، قالت ديمير: "يعكس عنوان المعرض الأول وهو «بين المد والجزر» ارتباطاً وثيقاً بالثقافة الخليجية الوثيق بمراحل دورة القمر والشعور بالوقت الذي تشكله الأنماط الطبيعية. ويشمل المعرض طيفاً واسعاً من الأساليب الفنية، بدءاً من أعمال الفنانين الصاعدين ووصولاً إلى أعمال فنانين مرموقين، ويسلط الضوء على مواضيع متنوعة كالنمو الحضري والتغير البيئي والإرث والهوية والتمثيل. وتجدر الإشارة إلى الفائدة الكبيرة للجلسات الحوارية التي أجريتها مع الفنانين والفنانين في مرحلة التحضير لهذا المعرض، وقدم رواق الفن على مدى السنوات العشر الماضية برنامجاً متنوعاً يضم معارض لفنانين عالميين، إلى جانب فعاليات مميزة لاستكشاف الفن الخليجي وتاريخه، بما يشمل معرض "لا نراهم لكننا" (2017)، الذي استعرض أبرز الأعمال الفنية في دولة الإمارات على مدى 20 عاماً؛ ومعرض "سرديات تأملية" (2019)، الذي ضم أعمالاً فنية من إبداع أربعة فنانين صاعدين مقيمين في دولة الإمارات، ومعرض "حداثة خليجية" (2022)، الذي تناول مرحلة نشوء الفن الحديث في دول مجلس التعاون الخليجي.

أعمال تعاونية تشمل مكتب العمارة المدنية (حامد بوخمسين وعلي إسماعيل كريمة)، وأعمال أخرى

حرب، وعزيز المطوع، ومحمد شرف، وشيما التميمي، وأيمن زيداني، وبو يوسف، بالإضافة إلى

وعبد الرحيم الكندي، ومحمد الفرج، ونور الفايز، وعضراء الظاهري، ومحمد المبارك، وصوفيا المارية،

ومريم النعيمي، وكريستوفر جوشوا بنتون، وسارة إبراهيم، وفيركام ديفيشا، وفيلس الملك، وحازم



أبو ظبي-الجزيرة

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن تعزيز المشهد الفني في منطقة الخليج العربي من خلال افتتاح معرض "بين المد والجزر: خمسية خليجية" في 1 أكتوبر المقبل، بمشاركة 21 فناناً ومجموعات فنية من مختلف دول المنطقة، بما في ذلك دولة الإمارات وسلطنة عُمان وقطر والكويت والبحرين والملكة العربية السعودية. ويسلط المعرض الضوء على أبرز المحطات في مشهد الفنون البصرية في دول مجلس التعاون الخليجي منذ عام 2019، حيث يضم أعمالاً فنية ومعمارية وتصميمية تتنوع بين الرسم والفيديو والتركيبات الفنية والنحت، وتعكس الخصائص الثقافية والبيئية الفريدة للمنطقة.

ويتزامن إطلاق المعرض، الذي يستمر حتى 8 ديسمبر، مع الذكرى العاشرة لتأسيس رواق الفن، الذي لعب منذ افتتاحه في عام 2014 دوراً محورياً في ترسيخ مكانة جامعة نيويورك أبوظبي كوجهة ثقافية بارزة في جزيرة السعديات. ويؤكد رواق الفن التزامه بدعم الحوار الثقافي على الصعيدين الإقليمي والعالمي، من خلال تسليط الضوء على نخبة من المواهب الشابة والمرموقة التي ترسم ملامح المشهد الفني النابض بالحياة في المنطقة والعالم، ويقام معرض "بين المد والجزر: خمسية خليجية" بتقييم فني مشترك من مايا أليسون، المديرية التنفيذية لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي؛ ودوغو ديمير، القيمة الفنية في رواق الفن والاستاذة المساعدة في تاريخ الفن. وتطورت رؤية المعرض من خلال حوارات مع فنانين وقيمين فنيين من مختلف أنحاء المنطقة، بمن فيهم عبدالله المطيري وعلي إسماعيل كريمة وأصيل العقبوب وأيمن زيداني، حيث يعكس هذا المعرض لحظات مهمة في مجال الإنتاج الفني خلال السنوات الخمس الماضية. ويضم المعرض أعمالاً لفنانين مثل علياء أحمد،

## منوعات

# الفن

27

يعود الممثل اللبناني بيتر سمعان إلى الشاشة الصغيرة بعد غياب من خلال مسلسل (سر وقدر) للكاتبه فيزيان أنطونيوس والمخرجة كارولين ميلان، وهو آخر عمل شارك فيه الممثل الراحل فادي إبراهيم.

سمعان تحدث عن هذا المسلسل وعن إطلالاته عبر تطبيق (تيك توك) ووضع الدراما اللبنانية في هذا الحوار:

شهرة (تيك توك) لحظية وليست مستمرة

## بيتر سمعان: أشتاق للتمثيل لأنه يجري في دمي

ونمزج ونضحك. شهرة (تيك توك) لحظية وليست مستمرة، لأن هناك من حاول تنظيم مشاريع لكبار ال (تيكتوكرز)، ولكنها لم تستقطب الجماهير.

- في رأيك لماذا لجا النجوم إلى (تيك توك) دون سواه من التطبيقات؟
- لأنه تطبيق بسيط ويمكن أن تتعلمه بسهولة، كما أنه يؤمن تفاعلاً مباشراً وسريعاً مع الناس، على عكس التطبيقات الأخرى.
- هل يمكن أن تحقق هذه الإطلاقات للفنان سواء ممثلاً أو مغنياً عروض عمل؟
- ربما هذا الأمر يحصل في مجال الغناء، لأن البعض منهم ينشرون مقاطع من الأغنيات التي يؤدونها خلال البيت، أما الممثل فهو لا يمثل عبر تطبيق (تيك توك).
- وهل تفكر بمزاولة أعمال أخرى في حال استمر الوضع الفني كما هو عليه؟
- لا أعرف، لأن الأوضاع ليست مستقرة، ولبنان متأثر جداً بما يحصل في الجنوب وفي غزة، ولا يمكن المغامرة في ظل هذه الأوضاع، خصوصاً أن محطات التلفزيون ليست في أفضل أحوالها.
- هل تشعر بالاشتياق إلى التمثيل؟
- طبعاً، لأنه في دمي.
- هل تشعر بالإحباط كمثل؟
- بل توجد لدي تساؤلات، بمعنى إلى أين نحن ذاهبون وما الذي يمكن أن يحدث لاحقاً. هي تساؤلات يسألها كل شخص في مجاله.
- وهل تقبل المشاركة في الدراما التركية المعربة؟
- لا مانع عندي إذا كان الدور مكتمل العناصر. لست مع تركيبة الأعمال التي تقوم على الممثلة اللبنانية والممثل السوري، ولكن لا مانع لدي إذا كان المسلسل يرتكز على عائلة لبنانية وأخرى سورية وثالثة مصرية، أي أن تكون تركيبة المسلسل منطقية ومُتمّعة. الممثل اللبناني يتمتع بمهارات عالية ويجب أن يؤمن بقدرتنا على التواجد والمنافسة.
- المشكلة أن أهم النجوم انتقدوها ثم شاركوا فيها لأنها تؤمن لهم المال والانتشار؟
- لم أهاجم الدراما التركية المعربة أبداً لأنني كنت على قناعة تامة بأن ممثلين سيشركون فيها عاجلاً أم آجلاً في حال توافر الدور الجيد والمردود المادي الوفير.



- ما العمل الذي ستعود من خلاله إلى الشاشة قريباً؟
- سأعود عبر مسلسل (سر وقدر) الذي سيُعرض على شاشة (LBCI) في شهر أكتوبر المقبل وكان يُفترض بثه في الموسم الدرامي الرمضاني الفائت، ولكن تم تأجيل العرض إلى دورة البرامج التلفزيونية المقبلة.
- وهو من بطولتك؟
- نعم، ومن كتابة فيزيان أنطونيوس وإخراج كارولين ميلان.
- وهو آخر عمل شارك فيه الفنان الراحل فادي إبراهيم؟
- نعم.
- كيف كان وضعه حينها؟
- كان متعباً كثيراً، ولكننا كنا خائفين جداً من عدم قدرته على إكمال دوره، لكنه أكمله، إلا أنه لم يكمل الحياة.
- هذا المسلسل تم تصويره قبل نحو عامين هل من عروض جديدة غيره؟
- نعم، ولكن كل شيء لا يزال في إطار الكلام ولم أوقع بشكل رسمي على العمل، ولا أحد يعرف ماذا يمكن أن يستجد.
- وهل هو عمل لبناني؟
- العمل من كتابتي ويمكن أن يُقدّم كعمل لبناني محلي أو كعمل مشترك.
- وهل تشترط أن تكون بطول العمل؟
- هذا ليس شرطاً، ولكن يُفترض أن يشارك في هذا العمل 15 بطلاً، وأنا ساكون من بينهم بعد الاتفاق معهم.
- ولكن دفع أجور 15 بطلاً أمر مكلف جداً؟
- هي مسؤولية شركة الإنتاج، بانتظار ما يمكن أن تسفر عنه الظروف التي تصف بنا حالياً.
- هل تتوقع أن تظل الدراما اللبنانية غائبة عن الشاشة كما حصل في الموسم الرمضاني الفائت؟
- بصراحة لم أتبع أي عمل.
- والسبب؟
- النمطية المعتمدة في المسلسلات صارت معروفة، كما أنني أسأله لماذا الممثلون اللبنانيون غائبون عن الشاشة.
- هل منحك (تيك توك) شهرة عربية إضافية؟
- (تيك توك) يعرّفنا على كل أنواع الناس.
- كما في الدراما؟
- بل هو يعرّف على كل الناس حول الناس، عربياً وأجنبياً. و(تيك توك) كما غيره يفرق بين الناس مع الوقت، ومن يشبهنا يستمر معنا، ومن لا يشبهنا يبتعد عنا.
- وهل يؤمن شهرة وانتشاراً كما التمثيل؟
- كلا، هو لا يحقق الانتشار، لأن الناس يتلقون بالشخصيات عندما يقدم الممثل دوراً. وفي (تيك توك) لا توجد أدوار أو شخصيات، بل نحن نلعب



## صبا مبارك تجسد دور طبيبة في مسلسل "وتر حساس"

تواصل الفنانة صبا مبارك تصوير مشاهدتها في مسلسل "وتر حساس" بإحدى الفلل بمدينة السادس من أكتوبر، علاء، إنجي المقدم، هيدى كرم، هاجر عفيفي، تقى حسام، محمد العمري، لبنى ونس، تميم عبده، ومقرر عرض العمل في موسم الأوف سيزون، وتحديداً قبل نهاية العام الجاري.

تدور أحداث مسلسل وتر حساس حول الخيانة الزوجية، من خلال 3 سيدات هن: صبا مبارك التي تعمل طبيبة، وإنجي المقدم وتعمل محامية، وهيدى كرم التي تشغل منصباً إدارياً في إحدى المصالح، حيث يظهر محمد علاء في دور مهندس ديكور ومتزوج من إنجي المقدم، وتكشف الأحداث العديد من المفاجآت.

وتجتمع صبا مبارك ومحمد علاء والمخرج وائل فرج مجدداً بعدما حقق الثلاثي نجاحاً سويلاً خلال مسلسل "بين السطور" الذي تم عرضه قبل شهر رمضان الماضي على قناة ON، ولاقي إشادات جماهيرية وتفاعلاً كبيراً مع أحداثه المشوقة التي اعتمدت على لغز جريمة قتل ظل المشاهدين يبحثون عن حله طوال الحلقات.



## نور النبوي يبدأ تصوير فيلم «الحريفة 2» بعنوان «الريمونتادا»

بدأ الفنان الشاب نور النبوي تصوير أول مشاهدته في فيلم الحريفة 2 بعنوان الريمونتادا، بقيادة المخرج كريم سعد، وذلك بعد اعتذار المخرج رؤوف السيد، حيث يعد الفيلم امتداداً للجزء الأول الذي حقق نجاحاً كبيراً في السينمات وقت عرضه، ومن المقرر أن تجمع المشاهد الأول من العمل كلاً من كزبرة وأحمد غزي وسليم الترك وآخرون، والفيلم من إنتاج طارق الجنائني.

ويضم الجزء الثاني من الفيلم جميع أبطال الجزء الأول، ومنهم نور النبوي، نور إيهاب، سليم الترك، كزبرة، خالد الذهبي، أحمد غزي، كزبرة، عبد الرحمن محمد، فراس سعيد، ليلى عز العرب، سليم هاني، كريمة منصور، ريم مصطفى، محمد باشات، شريف دسوقي، بيومي فؤاد، بالإضافة إلى أحمد حسام ميدو لاعب الكرة السابق الذي يشارك في التمثيل للمرة الأولى.

جدير بالذكر أن الجزء الثاني من الفيلم يقوم بإخراجه كريم سعد بدلاً من رؤوف السيد الذي أخرج الجزء الأول من الفيلم، كما أن الفيلم من تأليف إياد صالح.

كما انتهى مؤخراً نور النبوي من تصوير مسلسلة 6 شهور، المقرر عرضه على منصة watch it، من إخراج مصطفى سولبي، وإنتاج أروما استديوز، ويشارك في بطولة العمل نور إيهاب، وعدد كبير من ضيوف الشرف.

يشار إلى أن آخر أعمال نور النبوي مسلسل إمبراطورية ميم من بطولة خالد النبوي، حلا شيحة، مايان السيد، نشوى مصطفى، محمود حافظ، هاجر السراج، محمد محمود عبد العزيز، إلهام صفى الدين، إيمان السيد، نورهان منصور، ليلى عز العرب، يارا عزمي، الطفلة منى زاهر، الطفل آدم وهذان، وضيفة الشرف سلاف فواخرجي، وسيناريو وحوار محمد سليمان عبدالملك، وإخراج محمد سلامة، وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى، وإشراف عام مصطفى العوضى.



# الفكر

## احذروا من هذه الإضافات في الآيس كريم



المثبتات (صمغ شجرة الخروب، صمغ القوار، E407)؛ عامل التزجيج (E904)؛ الأصباغ (E150)؛ منظمات الحموضة (E270، E331). ويشير إلى أن هذه الإضافات تستخدمها الشركات الأجنبية المنتجة للآيس كريم. ويقول: "إذا كان الآيس كريم يحتوي على أكثر من ثلاث إضافات E، لا يمكن اعتباره طبيعياً. لذلك لا ينصح بشراؤه، لأن الإضافات المدرجة تلحق الضرر بالجهاز الهضمي، وتضعف حساسية حليمات الذوق". ويوصي الخبير بتناول الآيس كريم النباتي المصنوع من حليب الصويا والبروتين لأنه أكثر فائدة من الآيس كريم المصنوع من حليب البقر.

كشف الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية الروسي نوع الآيس كريم الذي لا ينصح بتناوله مطلقاً بسبب احتوائه على إضافات محددة. ويشير الخبير إلى أنه كقاعدة عامة يجب قراءة ودراسة تركيب الآيس كريم قبل الشراء. ويكشف أخطر إضافات (E) فيه. ووفقاً له، يجب قبل كل شيء التعرف على نسبة السكر في الآيس كريم. ويقول: "الآيس كريم منتج دهني وحلو جداً. والجمع بين الدهون الحيوانية والسكر له عواقب وخيمة - أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة وداء السكري والخرف". ووفقاً له أخطر إضافات E هي: المستحلبات (ليسيثين الصويا، E476)؛

## 4 أطعمة لتحسين نوعية النوم

كشفت الدكتورة كارلي غارسيا خبيرة التغذية الأظعمة التي تساعد على تحسين نوعية النوم. ووفقاً للخبيرة، تؤثر الحمية الغذائية على نوعية النوم، ويمكن أن تساعد المياه المعدنية والزيادي والفواكه والمكسرات على تحسينها. وتشير إلى أن المياه المعدنية المحتوية على نسبة عالية من المغنيسيوم أن تضمن نوماً عميقاً ومريحاً لأن المغنيسيوم يساعد على تخفيف التوتر وتخفيض مستوى هرمونات التوتر. أما الزبادي فيحتوي على بروتين الكازين الذي يساعد على رفع مستوى الأحماض الأمينية في الدم، ما يساعد على الاسترخاء ويقيده في استعادة العضلات في الفترة الليلية. وتقول: "تحتوي المكسرات والبذور على حمض التريتوفان الأميني، وهو مقدمة للسيروتونين والميلاتونين، وهما المسؤولان عن نوعية النوم". ووفقاً لها، كما يوجد التريتوفان في بعض الفواكه. وبالإضافة إلى ذلك، فإن البوتاسيوم الموجود في الموز مثلاً، يساعد على استرخاء العضلات ويقلل من التشنجات الليلية.

## الأطعمة الأكثر ضرراً للكلى

يشير الدكتور ميخائيل بليسيف أخصائي أمراض الكلى، إلى أن أمراض الكلى ترتبط بنمط حياة الشخص، لكونها أحد أنظمة التنقية الطبيعية للجسم، لذلك تتأثر جداً عند تناول منتجات ضارة. ووفقاً له، تشمل الأطعمة الضارة، الإفراط في تناول الأطعمة المالحة لأن الإكثار من الملح، يجبر الكلى على العمل بجهد أكبر لإزالة الصوديوم الزائد من الجسم. ويمكن أن يؤدي هذا إلى احتباس السوائل في الجسم، ونتيجة لذلك، إلى الوذمة وارتفاع ضغط الدم. والملح موجود بكثرة في المخللات والأطعمة المصنعة والوجبات السريعة. ويقول: "المنتج الآخر الضار بالكلى هو الكحول. يزيل الجهاز البولي المواد السامة المرتبطة به من الجسم، ويزيد هذا بالطبع الحمل على الكلى. والأسيتالديهيد (منتج تحلل الإيثانول) ضار بشكل خاص للخلايا الأنبوبية الكلوية. ومع مرور الوقت، تتضرر هياكل الكلى، ويصبح الترشيح الكببي صعباً، ويتطور القصور الكلوي المزمن". وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الإكثار من تناول اللحوم إلى مشكلات في الكلى لأن البروتينات الحيوانية أكثر صعوبة في الهضم، ما يعقد عملية إزالة النفايات. كما أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات الحيوانية يزيد من احتمال تكوين الحصى في الكلى. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي اللحوم على كمية كبيرة من البيورينات التي تحفز إنتاج حمض اليوريك. ويقول: "كما هو معروف تعتبر منتجات الألبان من مصادر الكالسيوم. ولكن، عند الإفراط في تناولها، يظهر الكالسيوم بتركيزات عالية في البول، ما يزيد من احتمال تكون الحصى في الكلى". ويشير الأخصائي، إلى الأضرار التي يمكن أن يسببها الإفراط في تناول أنواع الزيوت المختلفة، التي تعتبر مصدراً لكميات كبيرة من الكولسترول والدهون، على الكلى. يؤثر استخدام هذه الزيوت بكثرة مع مرور الوقت على عمل القلب والأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى تطور أمراض الكلى (تصلب الأوعية الدموية الكلوية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم). ووفقاً له، يجب ألا ننسى أن الموز والأفوكادو يحتويان على نسبة عالية من البوتاسيوم. لذلك فإن الإكثار منهما يسبب صعوبة في إزالته من الجسم، ما يؤدي بدوره إلى مشكلات في عمل الكلى وتشنجات عضلية ومشكلات في عمل القلب، مثل عدم انتظام النبض.



الممثلة سفيفا أفتيتي لدى حضورها فيلم Queer الذي عُرض في المسابقة خلال مهرجان البندقية السينمائي الدولي. (أ 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 المشبعة، بما في ذلك الأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وفيتامينات "ك" و"بي 5" إلا أنها قد تمثل خطورة.

وأكد علماء في جامعة كامبريدج أنه يشاع أن للأفوكادو فوائد كثيرة على مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وكان شائعاً في السابق أن هذا النوع من الكوليسترول عالي الكثافة تحديداً يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت أبحاث مؤخراً 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 وفقاً لـ "بي بي سي": إن من يملكون مستويات عالية من هذا الكوليسترول الدهني، والمسماة "إتش دي إل-سي" يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 80%.

## سؤال وجواب

### هل علم حساب المثلثات علم حديث؟

لا.. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثه لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله 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 نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهم الرقم .

### متى كان اول حاسوب الكتروني؟

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

## هل تعلم؟

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

## قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فاسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبى 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 فحبه 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 اولاً وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستجاب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فقتلني ابني اولاً حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ابا ،كيف تتحمل ان ترى ولدي يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لا يتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئاً فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعاً وأنا حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف نغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيته احرفنتي واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقفنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل وانطلق لجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة أخرى .

## مساحة للتلوين

