

بلدية مدينة العين تواصل مشروع رفع كفاءة الطرق والبنية التحتية في الشبكات القديمة



ألين خود: قادرون على منافسة أكبر الإنتاجات العربية



العزل الصحي لماذا يتقودنا للإفراط في تناول الطعام؟

كيف تعود للمسيح بأمان خلال أزمة كورونا؟

مع حلول فصل الصيف يرغب الكثيرون بارتداء الشواطئ والمساح، لكن هل من الآمن السياحة في المساح العامة مع تفشي فيروس كورونا؟ وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، لم يظهر أي دليل يشير إلى إمكانية الإصابة بفيروس كورونا والتقاط العدوى من حمامات السباحة، أو أحواض الاستحمام الساخنة، أو الحدايق المائية، أو في المسطحات المائية الكبيرة مثل الشواطئ. ومع ذلك، يجب مراعاة بعض تدابير السلامة والتدابير الصحية قبل أن تتوجه إلى حمامات السباحة العامة. ولا يزال من غير المعروف ما إذا كان انتشار الفيروس سيتباطأ في الصيف، ورغم أن بعض الخبراء توقعوا في بداية الأزمة أن يتبدد الوباء في الأشهر الأكثر دفئاً من الصيف، على غرار الإنفلونزا والفيروسات الأخرى، لم تظهر أي مؤشرات على ذلك حتى الآن. ويمكن أن ينتشر المرض أيضاً في المناخات الأكثر دفئاً ورطوبة، لذلك لا تستخدم حمامات الشمس في المسبح أو الشاطئ كترجمة لعدم اتباع الإجراءات الصحية المطبقة لمنع انتشار الوباء.

وكما هو الحال على الأرض، يجب اتباع مسافة التباعد الاجتماعي التي لا تقل عن 6 أقدام على الأرض في الماء، حيث يمكن أن ينتشر الفيروس في المسبح أو على الشاطئ، أو أي منطقة ترفيهية مائية أخرى، بحسب صحيفة هايفينغتون بوست الأمريكية.

براءة اختراع لهاتف قابل للطي والدوران

كشفت براءة اختراع خاصة بـ (شاهومي)، عزم الشركة الصينية على تطوير هاتف ذكي قابل للطي، ويشبه تصميم منتج لـ شياومي الجديد هاتف موتورولا موتور ريزر و غالاكسي زد فليب من سامسونغ، إلا أن جزءاً منه قابل للدوران. ويهدف الهاتف بحسب الصور التي نشرها موقع ليتنس غو ديجيتال، شريطاً في النصف العلوي يمكن إدارته أفقياً لتغيير وجهة الكاميرات الخلفية نحو الأسفل لاستخدامها في التقاط صور السيلفي، حسبما ذكر موقع AIT NEWS المتخصص بالأخبار التقنية.



كيف تنظف الجسم من السكر والحلويات في موسم العيد؟

من أمراض الجهاز الهضمي الطارئة بشكل خاص والتي تحدث عادة في العيد تكمن في التغذية المتوازنة والاعتدال في تناول أصناف الطعام وأطباق العيد. - تجنب الحوادث المرورية، تسجل في مثل هذه الأيام من كل سنة خسائر بشرية طائلة بسبب التعرض للحوادث المرورية بين فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 25 سنة، حيث تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك 1.25 مليون شخص تقريباً تزهم أرواحهم في كل عام نتيجة لحوادث المرور. وأن ما بين 20 مليون شخص و50 مليون شخص يتعرضون لإصابات غير مميتة ويصاب الكثير منهم بالعجز نتيجة لذلك. - حوادث الأطفال: ترتفع، بين فئة الأطفال، نسبة الإصابات والحوادث في مواسم الأعياد والإجازات عن بقية أيام السنة. وتعتبر إصابات الأطفال ظاهرة تتكرر في كل موسم، حيث يتعرض الأطفال الصغار لإصابات بالغة الخطورة تحدث بعيداً عن عيون الأهل بسبب اللعب والسقوط، في الملاهي والمدن الترفيهية والحوادث المنزلية والتسمم الغذائي أو الغرق في برك السباحة أو أثناء الرحلات البحرية. وتشير تقارير الطوارئ والأمن والسلامة إلى أن الدبابات النارية والمفرقات تتصدران مسببات الإصابات البالغة التي تنتهي بالوفاة أو بتر الأطراف والإعاقات الدائمة.

وأملحه. وللاستمتاع بعيد صحي وسعيد، بعيداً عن المنصات والأمراض المزمنة - فإن هذا يتطلب منا أن نكون مدركين بدرجة كبيرة للكثير من وسائل الوقاية من الأمراض. ومن ذلك ما يلي: - الحرص على شرب كمية وافرة من الماء قبل الخروج من المنزل وأثناءه بدل أي مجهود بدني يصدر عنه التعرق بكثرة، وذلك لارتفاع درجة حرارة الطقس. ومن المفضل أن لا تقل كمية الماء عن 8 أكواب في اليوم الواحد موزعة على فترات متقطعة من أجل تفادي حدوث الجفاف أو الإصابة بالحصوات. - التقليل من تناول الأغذية الشائعة في العيد مثل الأجبان والمخللات والأنواع الأخرى التي تحتوي على نسبة كبيرة من الملح والبهارات والتوابل فإنها قد تتسبب في رفع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي. - التقليل من تناول المأكولات التي تحتوي على السكريات والدهون، كالكعك والطبق الحجازي المشهور في السعودية بهذه المناسبة وهو الدببازة (أكلة مغذية تحتوي على الفواكه المجففة والمكسرات مخلوطة بالسمن البلدي، ولكنها دسمة لاحتوائها على سرعات حرارية عالية جداً) وخاصة بالنسبة لمرضى السكري وارتفاع الضغط وذوي الأوزان الزائدة. - القاعدة الذهبية للمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية

شرب المزيد من الماء، ويمكنك تعزيز نكهة الماء بإضافة قطرات من الليمون (الحامض). - ضع سراج من الخيار أو الفراولة (الفرزج) في إبريق الماء لتحصل على نكهة تساعد على شرب الماء بكثرة. - تناول القليل من الكربوهيدرات في موسم الأعياد، لأن نشويات الأرز والخبز والمعكرونة تتحول إلى جلوكوز داخل الجسم. واحرص على زيادة صحة الخضروات والبروتين بدلاً من النشويات. - احرص على أكل الأرز البني والخبز الأسمر والخضروات الغنية بالألياف، لأن الألياف تقلل وصول السكر إلى الدم. - امتنع عن تناول أية معلبات أو أطعمة جاهزة مثل البيتزا، أو مشروبات الصودا والكولا أو العصائر المصنعة أو تناول اللبن (الزبادي) المضاف إليه سكر، لأن كمية الجلوكوز في هذه الأطعمة والمشروبات كبيرة، ولا حاجة لتناولها مع حلويات العيد. - يساعد شرب البابونج وشاي الأعشاب وإضافة القرفة والزنجبيل والكرم للأطعمة والمشروبات على خفض نسبة السكر بالدم، وإبقائها تحت السيطرة. وتشهد أيام العيد نشاطاً بدنياً فوق المعتاد، سواء أثناء القيام بالزيارات العائلية أو قضاء وقت كبير مع الأطفال في اللعب والترفيه، مما يؤدي إلى فقد سائل الجسم

البدانة تضاعف خطر الإصابة بالسكري 5 مرات

حذرت نتائج دراسة جديدة من الزيادة المفرطة في الوزن إلى حد البدانة، لأنها تضاعف خطر الإصابة بالسكري 5 مرات مقارنة بمن لديهم وزن صحي. وصدت الدراسة تضاعف الخطر إلى 8 مرات إذا اجتمع لدى الإنسان عاملان: البدانة والجينات الوراثية. وبحسب الدراسة التي نشرتها دورية ديابيتولوجيا يزيد خطر الإصابة بالسكري نتيجة اتباع نمط حياة غير صحي بنسبة 18 بالمائة، بينما يتضاعف الخطر بسبب الجينات الوراثية. وتشير إحصاءات عام 2019 إلى ارتفاع عدد المصابين بالسكري حول العالم إلى 463 مليون شخص، ويقدر عدد المصابين الذي لم يتم تشخيص الحالة لديهم بـ 232 مليون إنسان. ويتوقع ارتفاع عدد المصابين إلى 700 مليون إنسان عام 2045. وحثت توصيات الدراسة من لديهم زيادة في الوزن أو بدانة بالحد من كمية النشويات التي يتناولونها، وعدم الإفراط في أكل الدهون. وتوجد أدلة على أن إنقاص الوزن يقلل خطر الإصابة بالسكري.

نصيحة لتفادي مشاكل الأزواج في زمن الحجر

لم يكن الرئيس النمساوي، ألكسندر فان دير بيلين، يعتقد أنه سيقع ضحية وجبة عشاء تناولها بصحبة السيدة الأولى متلبساً في إحدى مطاعم العاصمة فيينا، وذلك بعد فترة السماح للمطاعم بالعمل. فخلال تفتيش روتيني، عثرت الشرطة على الرئيس النمساوي وزوجته متلبسين في حديقة مطعم إيطالي بعد منتصف ليل الأحد، وكانت هناك مشروبات على طاولتهم، وفقاً لصحيفة كرونه. ويعني ذلك أن الرئيس انتهك القيود المفروضة على المطاعم بعد التخفيف الذي طرأ هذا الشهر، وهو أنه يتعين غلق المطاعم في الساعة 11 مساءً. وذكرت وكالة الأنباء النمساوية أن فان دير بيلين أعرب عن أسفه قائلاً: ذهبت لتناول الطعام مع صديقيين وزوجتي للمرة الأولى منذ الإغلاق. كنا نتحدث بعيداً ولسوء الحظ لم نشعر بالوقت. واعتذر الرئيس النمساوي بالقول: أنا أسف حقاً. لقد كان خطأ. ويعد منصب رئيس النمسا شرفياً إلى حد كبير، إذ أن حكومة المستشار سيباستيان كورتس هي من تحدد قواعد التعامل مع جائحة فيروس كورونا وتداعياتها.

الصابون الأسود... وداعاً لمشاكل البشرة

أوردت مجلة Elle أن الصابون الأسود يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة مشاكل البشرة، حيث إنه يساعد في التخلص من البثور والبقع الصغرى، وأوضحت المجلة المعنية بالبشرة والصحة أن الصابون الأسود المعروف باسم الصابون الأفريقي يمتاز بتوليفة فريدة من المواد الفعالة المفيدة لصحة وجمال البشرة مثل زبدة الشيا وزيت بذور النخيل ورماد بذور النخيل وخشب السندل والجليسرين الطبيعي وخلاصة الألو فيرا وعصير الليمون وعسل النحل. ويفض هذه التوليفة الرائعة يعمل الصابون الأسود على التخلص من شوائب البشرة كالبيثور والتجاعيد والبقع الصغرى، كما أنه يساعد على التخفيف من التهابات البشرة، ومن ثم التمتع ببشرة نضرة ونضرة تشع شباباً وحيوية. وأشارت Elle إلى إمكانية استخدام الصابون الأسود كبدائل للشامبو وكرغوة للحلاقة للاستفادة من مزاياه الصحية والجمالية.

شروط تعاطي الأدوية دون وصفة الطبيب

قالت مجلة أوتوبكين أومشاو إن تعاطي الأدوية، التي لا تحتاج إلى وصفة الطبيب، بلا ضوابط يؤدي إلى نتائج عكسية. وأوضحت المجلة المعنية بالبشرة أن تعاطي أدوية الصداع لمدة طويلة أو بكميات كبيرة يؤدي إلى الإصابة بصداع مستمر، ويؤثر بالسلب على الكلى، والعدة، والقلب، والأوعية الدموية. وهنا تسري القاعدة التي تقول: لا يجوز تعاطي أدوية الصداع أكثر من 3 أيام على التوالي، أو أكثر من 10 أيام في الشهر. ويؤدي تعاطي النومات بلا ضوابط إلى تفاقم اضطرابات النوم، عملاً بقاعدة أنه لا يجوز تعاطي النومات أكثر من أسبوعين. ويؤدي تعاطي منبهات مضخة البروتون لعلاج حموضة المعدة بلا ضوابط إلى زيادة إفرازات حمض المعدة، وإلى تفاقم المتاعب، إذ لا يجوز تعاطي هذه المخطبات أكثر من أسبوعين.

القليل من الفلافونويد يعني زيادة خطر الزهايمر

ربطت نتائج دراسة جديدة بين تناول القليل من الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تسمى فلافونويد بزيادة خطر الإصابة بالزهايمر والخرف. وتتوفر هذه المغذيات في الشاي الأخضر والتفاح وأنواع التوت المختلفة. وعلى الرغم من تزايد انتشار مرض الزهايمر لا يزال سببه غير معروف للعلماء، ويعتقد أن عدد المصابين به سيتضاعف خلال الـ 40 سنة المقبلة. وأجريت الدراسة في جامعة تافت، ووجدت أن تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالفلافونويد يقلل احتمال الإصابة بالزهايمر. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن النظام الغذائي للبحر المتوسط الذي يحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه والأسماك وزيت الزيتون، وقليل من اللحوم الحمراء، أفضل للوقاية من الزهايمر. وتمتاز دراسة جامعة تافت التي نشرتها دورية "نيوترن" بأنها تتبع حوالي 2000 شخص على مدى 20 عاماً، وتمت مراجعة بياناتهم الغذائية والصحية كل 4 سنوات. وأظهرت النتائج أنه كلما زادت حصة الفلافونويد في الطعام كلما قل احتمال الإصابة بالزهايمر. بينما زاد الخطر لدى من لا يتناولون التفاح، ولا يشربون الشاي على الإطلاق، ولا يتناولون إلا القليل من التوت.

ما أسباب تورم الوجه؟

تورم الوجه كابوس مزعج يثير الذعر والفرع عند النظر إليه في المرآة، فما أسبابه؟ للإجابة عن هذا السؤال، أوضح المركز الاتحادي للتوعية الصحية أن لتورم الوجه أسباب عدة، أبرزها اتباع أسلوب حياة غير صحي، إلى جانب أسباب مرضية، وأوضح المركز الألماني أن أسلوب الحياة غير الصحي يشرب الخمر، وقلة الرياضة، والإفراط في تناول الملح، والأطعمة الحريفة، ومكسبات الطعام مثل الغلوتامات، والتعرض لأشعة الشمس الساطعة لمدة زائدة عن الحد، من أبرز أسباب التورم. ومن ناحية أخرى قد يرجع التورم إلى سبب مرضي، مثل الحساسية تجاه حيوب اللقاح أو وبر الحيوانات، أو الغبار، أو اللاكتوز، أو قصور الغدة الدرقية، أو التهاب الكبد المناعي الذاتي، أو تسمم الحمل. ويمكن مواجهة تورم الوجه بالإكثار من شرب السوائل للتخلص من السوائل المحتبسة، وتقليل الوجبة لتنشيط سريان الدم لتصريف السوائل المحتبسة وغسل الوجه بماء بارد. ويجيباستشارة الطبيب لتحديد سبب التورم والعلاج في الوقت المناسب.



كيف ستكون خدمات الفنادق في ظل كورونا

لا تزال الفنادق في معظم أنحاء العالم ترحب تحت وطأة أزمة فيروس كورونا، مع خسائر كبيرة لقطاع الضيافة. وفي الوقت الذي بدأت فيه العديد من الدول بالعمل على تخفيف القيود المفروضة لمنع انتشار فيروس كورونا، تقدم فيما يلي نظرة على مستقبل الفنادق بعد الأزمة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. سيكون تسجيل الوصول بدون تلامس أمراً أساسياً، مع توفير مفاتيح الغرف المطبوعة، ولا يوجد أي شروط لتسجيل المغادرة، كما ستكون آلات الخدمة الذاتية سمة من سمات زدهات الفنادق في كل مكان. كما يتوقع الخبراء إضافة خدمة فحص حرارة النزلاء في جميع الفنادق، كما ستقدم العديد من الفنادق خدمة نقل السياح من المطار بسيارات خاصة، حيث ستجنب الكثير من المسافرين استخدام وسائل النقل العامة، وبدأت منتجعات في دول مثل تركيا وإسبانيا بإضافة حفلات تحقق التباعد الاجتماعي. وستعمل الفنادق على تطبيق تقنيات التعرف على الوجوه، لتقليل الاتصال بين العملاء والموظفين، وتم تطبيق ذلك بالفعل في مجموعة فنادق فلاي زو بالصين. كما سيتم توفير الكمادات لجميع الضيوف، وتستخدم مجموعة أكوور التي تضم إيبيس سوفيتيل ونوهيتل لتطبيق ذلك.



منوعات الفكر

22

استجابة لأزمة كورونا

جولة ترويجية افتراضية في الصين والهند وأوروبا ودول مجلس التعاون الخليجي

•• أبو ظبي - الفجر

كشفت شركة "إكسبيرينس هب"، التابعة لشركة "ميرال" - المطور الرائد للوجهات في أبو ظبي، والمسؤولة عن العمليات التجارية والترويجية الدولية لجزيرة ياس، عن إطلاقها لأول جولة ترويجية افتراضية على الإطلاق في أسواقها الرئيسية والتي تتضمن الصين، والهند، وأوروبا، ودول مجلس التعاون الخليجي، كجزء من التحول الافتراضي لأنشطة قطاع السفر في ظل جائحة كورونا التي يشهدها العالم.

وصممت هذه المبادرة لتتيح لجزيرة ياس فرصة التكيف مع الإجراءات الاحترازية للحد من تفشي فيروس كورونا وإبقاء محبي السفر على اطلاع بحخطتها الخاصة بإعادة افتتاح وجهاتها، ولتقديم جدول تدريب مباشر عبر الإنترنت وسلسلة من الأنشطة التفاعلية. ومن خلال برنامج أنشطة متميز، تسعى "إكسبيرينس هب" إلى التعاون مع الشركاء الدوليين للتأهب لتطبيق قيوود صارمة فيما يخص مرحلة ما بعد السماح بالسفر وتعاي قطاع السفر والسياحة.



وقال ليام فندلي، المدير العام لـ "إكسبيرينس هب": "أكدت لنا الأزمة التي يشهدها العالم في ظل تفشي فيروس كورونا أن التواصل مع شركائنا التجاريين الدوليين يبقى أولوية قصوى، إلى جانب الالتزام بالإجراءات الاحترازية المتعلقة بالآمن والسلامة لتتمكن من العودة بشكل أقوى عندما تعود حركة السفر إلى وضعها الطبيعي". وأضاف فندلي: "لقد كان استثمارنا في التكنولوجيا حجر أساس في هذا التحول الافتراضي، وندعو جميع خبراء السفر الدوليين للمشاركة في هذه التجربة الافتراضية التي ستكون الأولى من نوعها في القطاع، وتتطلع لإبقاء شركائنا على اطلاع بأحدث التطورات المتعلقة بإعادة افتتاح المرافق السياحية في الجزيرة، ودعم أعمالهم وإعطائهم نظرة مستقبلية إيجابية".

وستشمل الجولة الترويجية افتراضية أجندة تلخص أهم التحديات والأهداف التي سيكشف عنها الأعضاء الرئيسيين في فريق جزيرة ياس، بما في ذلك معلومات حول الوجهات الترفيهية التي تملكها الجزيرة بما في ذلك حلبة مرسى ياس وكلايم أبو ظبي، وإعادة افتتاح المدن الترفيهية مثل عالم فيراري أبو ظبي، وعالم وارنر براذرز أبو ظبي، والتركيز على عروض الضيافة في الجزيرة، كما تتيح الجولة فرصة للشركاء لطرح الأسئلة ذات الصلة بالأسواق التي ينتمون إليها وتصفح المواد المترجمة. وستتبع الجولة الترويجية سلسلة من المبادرات الافتراضية المتعلقة بقطاع السفر التي صممها "إكسبيرينس هب"، بما في ذلك برنامج مكافأة المدربين عبر الإنترنت، إضافة إلى أنشطة أخرى.



مرور دبي يوزع الهدايا على مستخدمي الطريق في عطلة عيد الفطر السعيد

•• دبي - الفجر

حرصت الإدارة العامة للمرور خلال أيام عيد الفطر السعيد على توزيع الهدايا على مستخدمي الطريق لمشاركتهم فرحة العيد. وقال العميد سيف مهير المزروعى، مدير الإدارة العامة للمرور في شرطة دبي، إن عيد الفطر مناسبة سعيدة تنتظرها كل عام لتبادل الزيارات العائلية و"العدييات" ونسعد مع أحيائنا، لكننا هذا العام نمر بظرف استثنائي نظرا لتفشي فيروس كورونا المستجد "كوفيد19" الذي يحل ضيفا قريبا علينا وعلى العالم أجمع، وهو ما حرمتنا من أداء صلاة العيد جماعة، وأجبرنا على الاحتفال وسط تدابير عزل مشددة لمكافحة الجائحة، ومع هذه التدابير، بادرت الإدارة العامة للمرور لمشاركة مختلف فئات المجتمع فرحتهم بالعيد من خلال توزيع الهدايا على مستخدمي الطريق في مختلف مواقع الإمارة، بنية إسهامهم وإدخال الفرحة لقلوبهم. وأكد العميد سيف المزروعى، حرص الإدارة العامة للمرور على مضاعفة جهودها لتعزيز السلامة المرورية لقائدي المركبات، في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها العالم أجمع، داعيا المولى عز وجل أن يرفع برحمته وغضوه الوفاء ويزيل الغمة.



تحت رعاية رئيس الدولة

محمد بن راشد يشهد حفل تخريج الدفعة الـ 40 لطلبتها للمرحلة الجامعية ومرحلة الدراسات العليا بجامعة الإمارات صباح الثلاثاء القادم

•• العين - الفجر

تنظم جامعة الإمارات العربية المتحدة حفل تخريج طلبتها من الدفعة الـ 40 للمرحلة الجامعية ومرحلة الدراسات العليا في الثاني من شهر يونيو القادم. وقد أعلنت إدارة جامعة الإمارات بأن حفل التخريج لهذا العام سيكون افتراضياً وذلك في ظل الظروف الحالية التي يمر بها العالم جراء جائحة كوفيد 19 حفاظاً على سلامة الخريجين والخريجات وأولياء الأمور كما أنهت الجامعة كافة الاستعدادات المتعلقة بإقامة الحفل الافتراضي على الوجه الأمثل وقامت اللجنة العليا لحفل التخريج بالتواصل مع جميع الطلبة الخريجين من كافة التخصصات للمرحلة الجامعية ومرحلة الدراسات العليا وتم إبلاغهم بتاريخ وموعدهم الحفل عبر وسائل التواصل الاجتماعي والاتصال المباشر وسيتم تزويدهم بكافة المعلومات المتعلقة بحفل التخريج الافتراضي والذي سيكون مطابقاً تماماً لحفل التخريج الذي تنظمه الجامعة سنوياً احتفاءً بطلبتها المتخرجين من مختلف التخصصات في كلياتها التسع. ويأتي هذا الحفل في ظروف استثنائية جراء ما يشهده العالم ودولة الإمارات من احترازاات وقائية مدروسة حفاظاً على الحد من انتشار وباء فيروس كورونا وحرصاً من جامعة الإمارات على الاحتفاء بأبنائها وبناتها الخريجين ارتأت أن ينظم الحفل هذه السنة افتراضياً وذلك تجسيدا لما بذلوه من جهود وإنجازات تعزز وتفخر بها دولة الإمارات.

ويبلغ طلبية الدفعة الأربعين الحاصلين على درجاتهم العلمية 2294 طالباً وطالبة في البكالوريوس والدراسات العليا من مختلف التخصصات والكليات.

يتضمن المشروع 65 حياً

بلدية مدينة العين تواصل مشروع رفع كفاءة الطرق والبنية التحتية في الشعيبات القديمة

•• العين - الفجر



تواصل بلدية مدينة العين مشاريع تطوير الطرق والبنية التحتية، لتوفير بنية تحتية متكاملة الجوانب ومستدامة، تخدم المناطق الجديدة والشعيبات القديمة في مدينة العين، عبر إنشاء طرق جديدة وصيانة الطرق القائمة، وتزويد الشوارع العامة والداخلية بأعمدة الإنارة، وتوفير مواقف سيارات لمختلف الأسواق والمساجد والمدارس. حيث بلغت نسبة مشروع رفع كفاءة الطرق والبنية التحتية في الشعيبات القديمة في الساد وأبو سمرة ورماح والخزنة 35% تضمنت الأعمال الترابية وصيانة الطرق ورصف الماشي وإنارة الشوارع، إضافة إلى إمداد المناطق بشبكات صرف مياه الأمطار، وإنشاء ممرات للمشاة في عدد من المناطق السكنية في المدينة.

والبنية التحتية للشعيبات القديمة للمرحلة الأولى 28%، و 29% للمرحلة الثانية من المشروع الذي بدأ في يونيو العام الماضي، متضمناً أعمال صيانة شبكة الطرق القديمة وإنشاء طرق جديدة تتناسب مع الوضع الحالي للشعيبات وشبكات صرف مياه الأمطار، بالإضافة إلى أعمال إنارة الطرق ورفع وتطوير كفاءة الحركة المرورية. ويتضمن المشروع 65 حياً من الشعيبات القديمة، في مناطق متفرقة من مدينة العين، مثل المعترض، المويجي، هيلي، زاخر، أبو سمرة، الساد، الخزنة، مزيد وأم غافة وغيرها. وأنجزت بدورها نسبة 72.85% من مشروع إنشاء طرق ومواقف صغرى في مدينة العين للمرحلة 12، حيث يجري استكمال أعمال صرف مياه الأمطار في الإشارة الضوئية على طريق العين أبو ظبي منطقة "البطين"، واستكمال الأعمال لإنشاء دوار في منطقة نعمة مقابل مكاني مول بمنطقة نعمة.

زايد للثقافة الإسلامية

10 آلاف مستفيد من مبادرة ليطمئن قلبك

•• العين - الفجر

بنت دار زايد للثقافة الإسلامية سلسلة رسائل عبر حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي خلال شهر رمضان المبارك ضمن مبادرة "ليطمئن قلبك" باللغتين العربية والإنجليزية، وذلك لضمان استمرارية التواصل مع المجتمع وتقديم مادة عن السعادة والتفاؤل خلال الظروف الراهنة لـ 15 مقطع فيديو تم تصويرها في أرجاء مختلفة من مرافق الدار، قدمها وأعدتها الدكتور: رضا إبراهيم عبد الجليل - محاضر الثقافة الإسلامية باللغة الإنجليزية بالدار- وتأتي هذه المبادرة عن بُعد في ظل الظروف الوبائية الاستثنائية الحالية، والتزاماً بالإجراءات الاحترازية الوطنية للحد من فيروس كورونا المستجد، ويهدف بعث الطمأنينة في النفس والسعادة والسكينة والسلام في أفراد المجتمع، والتفاعل الإيجابي مع جميع الظروف بأفضل السبل والطرق مما يمنح الحياة قيمة ومعنى وهدفاً لبناء المستقبل.



وقد لاقت رسائل "ليطمئن قلبك" تفاعلاً كبيراً من الجمهور المتابع لصفحات الدار الرسمية، حيث بلغ عدد إجمالي المستفيدين منها أكثر من 10 آلاف مستفيد. وأكدت الدكتورة نضال محمد الطنجي - المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية - أهمية إيجاد قنوات بديلة للتواصل مع المجتمع لدعم الجهود الحثيثة التي تبذلها الجهات المعنية لواجهة جائحة كورونا. وأشارت إلى أن الهدف من مبادرة رسائل "ليطمئن قلبك" محاكاة الواقع الذي نعيشه بثبت روح التفاؤل وتعزيز الوعي الديني وترسيخ القيم الأخلاقية والفضائل لما لها من انعكاس إيجابي على الفرد والمجتمع. وتناولت المبادرة موضوعات متنوعة حملت دلالات ومعانٍ إنسانية قيماً تبعت عن السعادة والتفاؤل والجد والمشاركة في العبادات، والتقرب إلى الله بالطاعات، والتوكل على الخالق، وغيرها من الرسائل السامية التي شملت جوانب روحانية ونفسية واجتماعية وتعليمية.

مع عودة المدارس

شرطة أبو ظبي: حماية الأبناء على الإنترنت مسؤولية أولياء الأمور

•• أبو ظبي - الفجر



واجباتهم المدرسية وتمدهم بكثير من المعلومات الثقافية إلا أن الحذر واجب لحماية من مخاطر الشبكة العنكبوتية. وحثت الأباء على ضرورة مراقبة تصرفات وسلوكيات الأبناء في العالم الافتراضي، وتدريبهم على حماية خصوصيتهم وعدم نشر أية معلومات أو بيانات أو صور قد يساء استغلالها، والحرص على تحديد أوقات استخدام الإنترنت والتقنيات الحديثة حتى لا يصبح الأبناء عرضة لإدمان الإنترنت. ودعت الأسر إلى حث الأطفال على عدم حفظ الملفات الهامة في الهواتف أو الأجهزة الذكية بمختلف أنواعها، مما قد يتم استغلالها بالقرصنة، إلى جانب عدم فتح أي روابط إلكترونية مشبوهة أو غير معلومة المصدر، وتمكين وسائل الحماية المتبعة في الحواسيب عبر تطبيقات التراسل الفوري واستخدام برامج معتمدة لمكافحة الفيروسات، وعدم مشاركة كلمات المرور مع أي شخص مهما كانت الأسباب. وأوضحت أن خدمة أمان في شرطة أبو ظبي هي قناة اتصال أمنية تستقبل المعلومات الأمنية والاجتماعية والمرورية باللغات العربية والإنجليزية، ويساء استغلالها، والحرص على تحديد أوقات استخدام الإنترنت والتقنيات الحديثة حتى لا يصبح الأبناء عرضة لإدمان الإنترنت. ودعت الأسر إلى حث الأطفال على عدم حفظ الملفات الهامة في الهواتف أو الأجهزة الذكية بمختلف أنواعها، مما قد يتم استغلالها بالقرصنة، إلى جانب عدم فتح أي روابط إلكترونية مشبوهة أو غير معلومة المصدر، وتمكين وسائل الحماية المتبعة في الحواسيب عبر تطبيقات التراسل الفوري واستخدام برامج معتمدة لمكافحة الفيروسات، وعدم مشاركة كلمات المرور مع أي شخص مهما كانت الأسباب. وأوضحت أن خدمة أمان في شرطة أبو ظبي هي قناة اتصال أمنية تستقبل المعلومات الأمنية والاجتماعية والمرورية باللغات العربية والإنجليزية، ويساء استغلالها، والحرص على تحديد أوقات استخدام الإنترنت والتقنيات الحديثة حتى لا يصبح الأبناء عرضة لإدمان الإنترنت. ودعت الأسر إلى حث الأطفال على عدم حفظ الملفات الهامة في الهواتف أو الأجهزة الذكية بمختلف أنواعها، مما قد يتم استغلالها بالقرصنة، إلى جانب عدم فتح أي روابط إلكترونية مشبوهة أو غير معلومة المصدر، وتمكين وسائل الحماية المتبعة في الحواسيب عبر تطبيقات التراسل الفوري واستخدام برامج معتمدة لمكافحة الفيروسات، وعدم مشاركة كلمات المرور مع أي شخص مهما كانت الأسباب.

أعلنت القيادة العامة لشرطة أبو ظبي عن تمهيناتها بالتوقيع والنجاح للطلبة والطالبات مع العودة للمدارس أمس الأربعاء واستئناف الدراسة عن بعد داعية الأسر إلى ضرورة متابعة استخدام الأبناء للإنترنت وتطبيقات التواصل الاجتماعي لحماية من مخاطر الاستغلال والابتزاز الإلكتروني على الشبكة العالمية. وأوضحت أن شبكة الإنترنت أصبحت تشكل جزءاً هاماً في حياتنا، وفتحت الكثير من الأبواب أمام أطفالنا الذين أصبحوا يتعاملون مع شبكات التواصل بشكل يومي وعلى مدى ساعات طويلة وعلى الرغم من أنها توفر فرص التعلم والخبرات الثرية التي توسع مداركهم وتعينهم على أداء

منوعات

العزل

23

في ظل الأجواء الاحترازية التي فرضها تفشي فيروس كورونا، تسرف كل سيدة في تطهير المنزل من أجل إبعاد الخطر عن أفراد أسرتها.
لكن من السخرية أن نكتشف أن المواد التي نستخدمها في تنظيف منازلنا وتطهيرها من الميكروبات، ربما تكون أكثر ضررا من الميكروبات ذاتها، إذا لم نستخدمها بشكل صحيح. فقد أظهرت نتائج دراسات أجريت على استخدام المنظفات المنزلية وتأثيرها على الرئتين، أن استخدام المنظفات السامة في منزلك مرة واحدة فقط في الأسبوع يمكن أن يضعك في منطقة الخطر.



ربما تكون أكثر ضررا من الميكروبات ذاتها، إذا لم نستخدمها بشكل صحيح

المنظفات المنزلية.. أعراضها الجانبية مخيفة على صحتنا



ضارة، والبحث عن منتجات صديقة للبيئة أو طرق بديلة أكثر أمنا، مثل تنظيف الزجاج بمزج ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون في لتر واحد من الماء، ومسحه بورق الصحف أو بقطعة قماش حتى يجف.

كذلك يمكن تلميع الأثاث بخلط ملعقة صغيرة من عصير الليمون في نصف لتر من الزيت النباتي، أو إزالة بقع السجاد بوضع صودا الخبز (بيكنغ صودا) لمدة 15 دقيقة على الأقل.

كما يمكن استخدام الخل لتنظيف المراض، والكحول لأسطح الأدوات الإلكترونية، وبيكربونات الصوديوم مع الخل لإزالة الشحوم. مع إمكانية تحضير معقم طبيعي بإضافة قطرات من زيت شجرة الشاي وملعقة من الخل إلى الماء ووضعه في بخاخة، مع إضافة قليل من زيت اللافندر لإضفاء رائحة زكية عليه.

مبيدات الحشرات المنزلية العينين والبشرة وتسبب مشاكل في التنفس، ويتطلب رشها إخلاء المكان وإغلاق النوافذ والأبواب، وعدم ترك الألعاب والأطباق والأكواب وأدوات الطهي مكتشوفة. على أن تنظف جميع أسطح الطاولات قبل استخدامها، وتفتح النوافذ لتهوئة المكان.

منظفات لا ينبغي خلطها

قد نميل إلى خلط المواد الكيميائية للحصول على منتج أكثر قوة، لكن موقع (ديفون لايف) البريطاني، يحذر من أن خلط منظفين من أنواع مختلفة معا يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية.

فالكلور مع الأمونيا مثلا، ينتجان الكلورامين السام الحارق للعينين والجهاز التنفسي، وقد يكون مميتا إذا استنشقت بكميات كبيرة. كما ينتجان الهيدرازين السام أيضا، الذي من المحتمل أن يصبح مادة متفجرة. كذلك الكلور مع كحول التنظيف، يخرج غاز الكلوروفورم السام الذي من الممكن أن يؤدي تنفس مزيد منه إلى شل القدرة على التحرك ومنع الانتقال إلى الهواء النقي ومن ثم إلى الوفاة.

والكلور مع الخل أو أي من الأحماض المنزلية الأخرى كعصير الليمون، يعطيان غاز الكلور السام الذي يهاجم الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي، ويمكن أن يكون مميتا في غياب الهواء النقي. أما البيروكسيد مع الخل، فينتج عنهما مادة كيميائية مطهرة تعد الأكثر فاعلية هي حمض الباراسيتيك، لكنها مادة آكلة يمكن أن تهيج العينين والأنف وقد تسبب حرقا كيميائيا.

كما يؤدي تفاعل البيروكسيد مع صبغة شعر الحناء إلى حرق الجلد وتساقط الشعر، ويزيل اللون الموجود من الشعر المتبقي، ليترك شعرا جافا وتالفا وذا لون غريب.

بدائل أكثر أمانا

تنصح وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA) بالحد من بقاء النفايات الخطرة في المنزل، وتقليل شراء المنتجات التي تحتوي على مكونات

المعدة والغثيان والقيء. تصيب المبيدات الحشرية بالغثيان والصداع والدوخة، ويتطلب غسل اليدين بالكثير من الماء والصابون بعد استعمالها، والتأكد من عدم وصولها للطعام أو مناشف السفرة أو أدوات المائدة. تسبب منظفات غسيل الصحون الأوتوماتيكية أو اليدوية تهيج وحروق للجلد لاحتوائها على الفوسفات، وقد تكون سامة إذا ابتلعت، لذا يجب ارتداء قفازات اللاتكس عند استعمالها.

منظفات الفرش المحتوية على الغسول الذي قد تضر بأخرته البشرة والعيون، لذا يجب ارتداء مريول وقفازات ونظارات واقية، والتأكد من التهوية، ومحاولة شراء نوع لا يحتوي على الغسول.

منظف الزجاج والنوافذ، ومواد تلميع الأثاث الخشبي وما يحتويان عليه من الأمونيا المهيجة للعيون والجلد والأنف والحلق، مما يتطلب التهوية الجيدة وارتداء القفازات لاستخدامها.

تحتوي المنظفات المطهرة للحمامات على مواد كيميائية تسبب نفس الأعراض السابقة، لذا يجب ترك الباب مفتوحا والتأكد من التهوية وارتداء قفازات اللاتكس عند تنظيف الحمامات.

يمكن أن تتسبب معطرات الجو المحتوية على الفورمالدهايد والمواد النفطية والكيميائية في الإصابة بالسرطان وتلف الدماغ، وتكون مهيجة للعيون والجلد والحلق، لذا يجب استخدامها في تهوية جيدة.

تؤدي



10 منظفات منزلية سامة

بحسب (كليفلاند كلينك)، يمكننا أن نجد مواد كيميائية سامة في أي ركن من المنزل، وهذه 10 منها:

منظفات الغسيل المخصصة لإزالة البقع، وما قد يسببه ابتلاعها من غثيان وقيء وتشنجات. أما المنظفات العادية منها فتتهيج الجلد والعيون في حال التعرض لها بكثرة. المنظفات المخصصة (لجميع الأغراض)، والتي يمكن أن تؤدي إلى تهيج الجلد والعيون والأنف والحلق، وتحتاج إلى تهوية جيدة وارتداء قفازات مطاطية عند استخدامها.

الكلور أو سائل التبييض، الذي تسبب أبخرته الأعراض السابقة نفسها، كما ابتلاعه إلى إصابة المريء و تهيج

العزل الصحي لماذا يقودنا للإفراط في تناول الطعام؟

ينتشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي ارتباط فترة الحجر الصحي بزيادة معدلات تناول وتحضير الطعام، بل وتنتشر العديد من الصور الساخرة عن كثرة تناول الوجبات بأعداد لا تتناسب مع المعدل الطبيعي للوجبات للشخص العادي.

الوصفة الأساسية للتهنئة والنوم الجيد، ويساعد جيدا في الحد من مستويات القلق. ويعتبر شاي الكاموميل أو البابونج مثل مادة البنزوديازيبين التي تستخدم مضادا للقلق، ويمكن شرب شاي الكاموميل من مرة إلى أربع مرات باليوم الواحد كشاي مضاد للقلق. ولا تعد تلك الأطعمة نظاما صحيا لخسارة الوزن، لكنها تساهم في الحد من التوتر والقلق، فتساعد على كبح الشهية المهددة من قبل الهرمونات التي يفرزها الجسم جراء القلق والضغط العصبي.

أطعمة للتخلص من التوتر

ذكرت مراجعة علمية في يوليو/تموز 2018 بمجلة العلوم الغذائية المرتبطة بالأعصاب العديد من الأطعمة التي تساعد على الحد من التوتر، ولحسن الحظ أن معظمها أطعمة شهية يفضلها الكثيرون، أبرزها الشوكولاتة بنوعها الداكن وبالحليب، والمكسرات، ويعد السلمون والأفوكادو من الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 التي تقلل التوتر والقلق. كما تلعب بذور الكتان وبذور السمسم دورا في تهدئة الجسم من القلق، يضاف إلى ذلك فيتامين "سي" والكالسيوم، حيث يعد مشروب الحليب الدافئ

لتضيق العديد من المعطيات التي توضح علاقة الضغط بالشهية.

ولدى التوتر قدرة تامة على كبح الشهية بالكامل، إذ يرسل الجهاز العصبي إشارة إلى الغدة الكظرية (أفوق كلوية) لكي توضع هرمون الإبينفرين المعروف بالأدرينالين، ليدخل الجسم في حالة دفاعية عن الضغط النفسي تحد من الشهية للطعام تماما. لكن من جهة أخرى، إذا استمر التوتر لفترة طويلة -تقول الدراسة- فإن استمرار حالة الضغط النفسي لفترة طويلة يدفع الأمور لمنحنى آخر، حيث تضع الغدة الكظرية هرمونا جديدا يعرف باسم الكورتيزول الذي يزيد مستويات الشهية ويرفع مستويات التحفيز، حينها يندفع الإنسان للعديد من الأنشطة، ومن بينها تناول الطعام بشراهة، محاولا التغلب على مشاعر التوتر. الضغط العصبي والتوتر يزيدان الشهية والرغبة في تناول الدهون والسكريات تحديدا، وأفادت العديد من الدراسات بأن الغريلين الملقب بـ "هرمون الجوع" يلعب دورا محوريا في هذا الأمر، وهو أشهر الهرمونات المستخدمة في التجارب على لقاحات وعقاقير مكافحة السمنة المفرطة، بحسب جامعة هارفارد.

السمنة والاكتئاب

هناك دور رئيس للضغط العصبي في حالات الجوع المستمرة، وقد يدخل بعض الأشخاص في حلقة مفرغة من الاكتئاب بسبب زيادة الوزن أو صعوبة التخلص من تلك الزيادة.

ومع ذلك، ينصح الخبراء بعدم التوجه بالحرقان من تناول الطعام العاطفي في هذا الوقت، خاصة أثناء الأوقات العصيبة كالحروب والكوارث الطبيعية والأوبئة.





منوعات الفجر

26

ضمن أمسيات «هلا بالمجاز» المقامة عن بُعد

حاتم العراقي يطرب مسامع جمهور مسرح المجاز بأعذب الأغنيات في ثاني حفلات عيد الفطر

بلغت المشاهدات عبر موقع الفيسبوك الرسمي للمسرح نحو 30 ألف مشاهدة

الإسعاد الجمهور الذي وصفهم بأنهم أهل للفرح ويستحقون كل الحب. وسيكون الجمهور مساء أمس الأربعاء عند الساعة 9. على موعد مع الفنانة اللبنانية يارا، التي ستقدم خلال حفلها المنتظر باقة متنوعة من أجمل أغنياتها في حفل سيبت مباشرة على المواقع الرسمية التابعة للمسرح (الإنستغرام: almajazamphitheatre، وفيسبوك: Al Majaz Amphitheatre، وعبر قناة اليوتيوب).

بمناسبة حلول عيد الفطر السعيد متمنيا لهم دوام الصحة والعافية، كما تقدم بالشكر لإمارة الشارقة، ممثلاً الجهود الكبيرة التي تبذلها إدارة مسرح المجاز في اتاحتها الفرصة للفنانين للتواصل مع الجمهور في هذه الظروف الاستثنائية وفتح نافذة عبر وسائل التواصل الاجتماعي

7000 مشاهد عبر قناة اليوتيوب الخاصة بالمسرح

الخالدة، وبين لحن وآخر واصل العراقي نظم إبداعاته الغنائية على مسامع الجمهور ليقدّم لهم أغنية "شطالعه اليوم" التي تعدّ من الأغاني المنفردة ذات الصيت، ليبي بعدها مطالبات الجماهير التي وصلت إلى مسامعه ويقدم "شعلومه" استهلها بموال "أحب همس الشفاف"

ليواصل بعدها العراقي شدو الشجن ويحبر نحو شواطئ النغم بموال "تمنيت عندك خلق" كان مقدمة لأغنية أول غرامي، ليبدأ بعدها بغناء توليفة من الروائع ضفت: "وصلوا لحبيبي سلامي"، و"يفز قلبي"، و"واحد يحب واحد". ولم يتوقف العراقي عن زيارة نوافذ المستمعين بصوته الشجي حيث غنى راعته "يا طير"، لينتقل بعدها لتقديم أغنية "أغلى أصدقائي"، باحساس كبير ويودّع جمهوره بوصلة غنائية قدم فيها باقة من أجمل أغنياته التي تضمنت "واحد يحب واحد"،

خبروني عنه، وينك وينك، بالهم، وعاندي وسلم عليه". وفي مستهل الحفل هنا ابن الراقدين الجمهور

5000 مشاهدة عبر الانستغرام

بالإجراءات الوقائية التي اتخذها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد. وبإحساس لم

يغب عن جمهوره منذ عقدين من الزمن، استهل الفنان العراقي حفله الذي حقق نحو 30 ألف مشاهدة عبر موقع الفيسبوك براعته "أحبكم" الأغنية التي جاءت عنواناً لليومه

•• الشارقة-الفجر:

بعذوبة الطرب الأصيل ويشجن الراقدين، أحيا الفنان حاتم العراقي ثاني الأمسيات الغنائية التي ينظمها مسرح المجاز، الوجهة الثقافية والترفيهية المتكاملة والفريدة من نوعها في الشارقة،

عن بُعد، احتفالاً بعيد الفطر السعيد، لينقل لجمهوره أجمل الأغنيات عبر الهواء مباشرة في تغطية متكاملة توّقتها حسابات المسرح الخاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي التزاماً منه



فاز بالجائزة الأولى الفلبيني دون فرديناند تابون وحل في المركز الثاني سوي تون من ميانمار

من الشارقة إلى الفلبين وميانمار. . إكسبوجر العالمية «صور من المنزل» تسدل الستار على 6 أسابيع إبداعية

لناظر الكثير من الكلمات التي تدور في أذهان الصغير، حيث وضعت لجنة التحكيم اللقطة بأنها تمتلك دمجاً متناهماً للتناظر الرأسى والتماثل الأفقى مع امتلاكها لتباين ملحوظ وقوي في الإضاءة منحها بعداً مائلياً. وكانت الجائزة قد وضعت حزمة من الشروط أبرزها استخدام نوعية محددة من الكاميرات المتوفرة لدى المصورين،

مع ضرورة أن تكون المشاركة قد التقطت أثناء فترة الحجر المنزلي، كما فتحت المجال أمام المشاركين للتقدم بأكثر من صورة واحدة شريطة أن يتم تقديم الصورة ببارق 24 ساعة عن آخر صورة شارك بها، حيث قامت اللجنة المتخصصة بفرز وتقييم الصور وفق معايير تعتمد مناهج محترفة في مجال التصوير، لتتولى بعد ذلك نشر الصور الفائزة على صفحة StayHome على الموقع الإلكتروني لإكسبوجر، والحساب الخاص لـ (إكسبوجر) على مواقع التواصل الاجتماعي في يوم العرض.

ألعاب الطاولة التقليدية في الفلبين وهي مصطلح مشتق من العربية يعني "النقالة" أي المتحرك، حيث عبر من خلالها عن الشغف الكامن في داخل الطفل أثناء لعبه في فترة تواجده بالمنزل ما أوصل اللقطة لتتألق بتقييمات عالية من لجنة التحكيم التي أكدت أن المحتوى البصري الذي التقطه المصور "صادم" ويعبر عن منظور غير عادي يكشف أسرار لعبة تقليدية غير معروفة لدى كثيرين، فيما لفتت إلى أن الفتححة الضيقة المستخدمة أوجدت عمقاً جيداً للحقل ودغمته بمدى ديناميكي متميز أظهر تفاصيل إبداعية شكلها الظل.

حوار العيون والكمنجة

في الوقت ذاته أوصلت عدسة المصور سوي تون من مدينة (جبا) في ميانمار الواقعة على بعد أكثر من 4 آلاف كيلو متر لمنصة المركز الثاني،

حيث التقطت صورة تحت عنوان "التماثل" جسدت لحظة متداخلة لعيون طفل مع ذراع الكمنجة، موضحة

•• الشارقة-الفجر:

أسدلت المسابقة العالمية للمهرجان الدولي للتصوير #صور_من_المنزل، التي نظّمها المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوجر" استجابة للإجراءات الاحترازية التي تتبناها الدولة للوقاية من فيروس كورونا المستجد خلال شهر رمضان المبارك، ستار منافساتها بعد 6 أسابيع من الإبداع البصري صاغه مصورون من مختلف أنحاء العالم، حيث اختتم سباقها النهائي المصور الفلبيني "دون فرديناند تابون" مقيم في دولة الإمارات، أبوظبي، بفوزه بالمركز الأول، فيما وصل اصدااء الجائزة إلى ميانمار إذ حقق المصور سوي تون جائزة المركز الثاني.

توارث

واستطاع الفلبيني تابون أن يخطف الجائزة بعد توثيقه للحظة لعب ابنه بـ "السويغا" التي تعد واحدة من



بالتعاون مع منصة (حبيبي كوليكتيف)

الشارقة للفنون تحتفي بأعمال مخرجات من الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

مهرجان الفيلم العربي، سان فرانسيسكو (2019). يمكن الوصول إلى البث المباشر لهذه الأفلام التي سيتم عرضها على التوالي، عبر الرابط الذي سيتم نشره على الموقع الإلكتروني التابع للمؤسسة، وحساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي في يوم العرض.

وتعرض شاهين فلاح في فيلمها "شرقي"، مشاهد نساء يتمشين في الريف، وبينما تتشكل الحركات النسائية وتتلأشى، يستحضر الفيلم طبيعة الذاكرة والتذكر والنسيان. أما العنوان "شرقي"، فهو كناية عن "الرياح الشرقية"، التي تحمل هذه الذكريات. عُرض هذا الفيلم في

ناصر (الولايات المتحدة)، "سقوط معيار الجمال: الأنثى الإيرانية" (2019) من إخراج سحر غوريثي (المملكة المتحدة)، "طاقم الحياة" (2019) إخراج موزة المطروشي (الإمارات العربية المتحدة)، و"شرقي" (2019) من إخراج شاهين فلاح (المغرب).

في الفيلم التجريبي "قصة حليب وعسل"، وهو جزء من مشروع أكبر يضم صوراً فوتوغرافية ولوحات ونص، يروي رجل مجهول حيثيات محاولته كتابة قصة حب في لبنان، ويتماوج صوت الراوي مع الصور والرسائل والأغاني، وتتطور حكاية الهزيمة إلى استكشاف متعدد الطبقات لكيفية جمع المعلومات وفهم الحقائق وإعادة تكوين التاريخ. عُرض الفيلم في فورم إكسباند ضمن مهرجان برلين السينمائي (2012)، وفي الدورة السابعة عشرة من المهرجان الدولي للفن المعاصر لشبكة فيديو برازيل (2011-2012)، ومهرجان روتردام السينمائي الدولي (2012)، وهو من مقتنيات مؤسسة الشارقة للفنون وأنتج بمنحة الفنون البصرية من مؤسسة مارسيلينو بوتين، سانتاندير، إسبانيا.

أما "كازينو الحمار، فيروي قصة حياة أربع نساء لاتينيات، حيث تستميت أرسليا للتواصل مع غلاديس، والدتها الأناثية وذات اللسان السليط، في حين تتعارك روسيو مع لاورديس، ابنتها المراهقة الكتومة. تستخدم كلتا الإبنتين

الشارقة-الفجر:

تقدم مؤسسة الشارقة للفنون بالتعاون مع منصة حبيبي كوليكتيف (وهي أرشيف سينمائي رقمي يحتفي بأعمال المخرجات من الشرق الأوسط وشمال إفريقيا)، سلسلة من عروض الأفلام على الإنترنت تبت في 29 مايو وأيار و12 و26 يونيو حزيران 2020، وتشمل أفلاماً قصيرة وروائية طويلة ووثائقية وتجريبية مميزة لفنانات من العالم العربي.

تركز العروض المقررة ضمن هذا البرنامج على ثيمة مختلفة في كل يوم، حيث يعرض في 29 مايو تحت عنوان «باسم الحب: الهوية الذاتية في السينما النسائية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا»، أفلام قصيرة تفكك السرديات السائدة في الروابط الأومية ومعايير الجمال وقصص الحب والطهي وأرضية الذكريات، وتوفر سيلا بديلة للمشاهدة من خلال إعادة كتابة الرموز المرئية عبر عيون (الأخرى). وعن طريق إدراك الفوارق التي تجمعنا، تظهر لنا هذه الأفلام أن رؤيتنا لأنفسنا بأفسنا يمكن أن تكون الأكثر إبداعاً للوصول إلى حب الذات.

وتشمل عروض 29 مايو التي تبت في تمام الساعة 8:30 مساءً بتوثيق الإمارات العربية المتحدة، خمسة أفلام هي: "قصة حليب وعسل" (2011) من إخراج بسملة الشريف (لبنان)، "كازينو الحمار" (2018) من إخراج بام



منوعات

الفكر

27

سعيدة بما حققه مسلسل (بالقلب) من نجاح كبير

ألين لحدود؛ قادرون على منافسة أكبر الإنتاجات العربية

شاركت الفنانة اللبنانية ألين لحدود خلال الموسم الرمضاني من خلال بطولة مسلسل "بالقلب"، الذي حقق نجاحاً كبيراً وتفوق على الكثير من الأعمال، فماذا قالت عن هذا الموضوع؟ وما رأيها بمنافسة الإنتاجات اللبنانية للإنتاجات العربية؟ وما هي الأعمال الأخرى التي تابعتها في رمضان؟

• مسلسل "بالقلب" حقق نجاحاً كبيراً خلال رمضان على الرغم من المنافسة القوية... سعيدة جداً بهذا النجاح، لأنه عندما إستلمنا النص وقرأنا هذه القصة الجميلة التي كتبها الكاتب والممثل اللبناني طارق سويد، وشعرنا إلى أي حد هي قريبة من كل شخص فينا وواقعية وتشبه مجتمعنا، لم نتفاجأ أنها وصلت إلى الناس كما وصلت لنا، لأن الأمور الصادقة من الصعب أن لا تصل وأن لا يشعر بها الشخص.

أنا سعيدة جداً، والحمد لله أن ما شعرنا به نحن كمثلين كل واحد حسب دوره أيضاً، قد وصل إلى الناس وشعروا به.

• مجدداً عمل لبناني بحث يؤكد أن الإنتاج اللبناني قادر على المنافسة بقوة..

– من دون شك، وأنا دائماً كنت أقول هذا، وأولاً أنا فخورة جداً بهذا الإنتاج اللبناني وبالقائمين على العمل منهم المنتجة مي أبي رعد، فكلهم أثبتوا أنهم قادرون على منافسة أكبر الإنتاجات العربية، لأن هناك صدق واحتراف ووضعوا من كل قلبهم ومطافاتهم في هذا المشروع، وأنا أشهد على هذا الموضوع فلقد كان هناك فريق عمل رائع ومحترف يعمل بفرح وحب، فنحن كنا كعائلة خلال التصوير، وشركة الإنتاج كانت حاضنة لنا كالأول.

ومن هنا فالدراما اللبنانية

تستطيع المنافسة بقوة، لأنه لا ينقصنا لا مواهب ولا طاقات ولا كتاب ولا مخرجين، وكذلك الإنتاجات من أفضل إلى أفضل.

• ولكن مع ذلك، لا نرى اعتماداً كبيراً على الإنتاجات اللبنانية لماذا؟

– في الواقع إن شاشة عربية مثل Bein drama تحية لهم، أخذوا ثلاثة إنتاجات لبنانية كلياً، ولهذا على الشخص أن يأخذ المبادرة وأن لا تكون له أحكام مسبقة وشكوك بالقدرة للإنتاجات اللبنانية، فالיום لم تعد اللهجة عائناً ولا الممثل.

• بعد ثلاثة أعمال ما بين التلفزيون والمسرح مع الممثل اللبناني بديع أبو شقرا، ماذا تكشفين لنا عن ميزاته في العمل والكواليس؟

– هو من أكثر الأشخاص الذين أحب العمل معهم لأنه يشعر براحة قطعية، ويجعلك تعطي من قلبك، وينقل لك طاقة جميلة، ولا أنانية لديه في التعاطي، أي أنه لا يهجم فقط دوره بل يسعى لنجاح شريكه.

مع الإشارة إلى أنه من الممكن أحياناً أن لا يجيد الممثل إعادة التجربة مع ممثل معين، ولكن بديع من الأشخاص الذين على قدر ما تكرر معهم التجربة على قدر ما تحب العمل معهم أكثر.

• إنطلاقاً من قصة العمل، برأيك هل يكفي القلب لوحده كي يحن الشخص إلى حبيبته؟

– علينا أن ننسى أن الصيغة الدرامية تلعب دوراً كبيراً هنا، وأنا أرى أن البعد الذي أراد أن يوصله طارق هو أكثر من ذلك، لأن شخصية جواد الذي يؤديها بديع قبل أن يُعجب بالمتلة سارة أبي كنعان، تتأثر بالوضع لأنه يريد أن يعرف من هو الشخص الذي تبرع له بقلبه، ومن هنا فإن هذا الشغف قاده إلى هذا المكان أي أن يُعجب بسارة، وهذا طبعاً يعود لذكاء طارق في معالجة الموضوع.

• أنت تحبين إنطلاقاً من قلبك أم عقلك؟

– فعلياً العقل هو ما يعطي أمراً لكل أعضاء جسمنا أن تتحرك وتشعر، ومع العلم أنني شخص عاطفي ولكنني أفكر أيضاً، والقيمة خاصة كلما أتقدم في العمر وأنضج.

• عدت مؤخراً من خلال عمليين هما "بالقلب" و"دولار" وذلك بعد غياب، لماذا؟

– صحيح، فأنا منذ العام 2015 لم أصور أي عمل، كوني كنت أسافر كثيراً بسبب حفلاتي في الخارج، ثم في عام 2016 كنت بدأت بمسرحية "بنيت الجبل" التي عرضناها لمدة 5 أشهر.

وعرض على عمالان لاحقاً، لكنني لم أقتنع بهما كثيراً وشعرت أنني سأكرر نفسي، إلى أن عرض علي دور "دولار" الذي كان تجربة جديدة من نوعها والأهم مع شركة "صباح" التي تعاونت معها سابقاً في مسلسل "ذهاب وعودة" وكانت تجربة جميلة جداً.

• هل تابعت عرض مسلسل بالقلب؟

– أكيد، لأنني شخص أتقند كثيراً ويهتمني أن أرى إلى أي حد تطورت في عملي وأدائي، فمن المفيد أن يراقب الشخص تطوره، إضافة إلى أنني شخصياً أحب القصة، فأنا أعرفها على الورق وأريد مشاهدتها على الشاشة.

• هل هناك من أعمال أخرى تابعتها في رمضان؟

– نعم "أولاد آدم" أعجبت به كثيراً، فالقصة ملفتة جداً وذكوية وجديدة من نوعها، والعمل كامل متكامل.

• دور من لفتك أكثر في المسلسل؟

– جميعهم، وأنا شخصياً أحب الممثلة اللبنانية ماغي بو غصن وهي صديقة لي وأعرف مقدراتها في الكوميديا والتراجيديا، ولهذا لست أبداً متفاجئة، لأنها فعلاً ممثلة بارعة.

وأريد أن أثنى على شخصين في العمل، هما الممثلتان اللبنانيتين كارول عبود وندى أبو فرحات، وكارول عبود بالتحديد لأنها الممثلة المفضلة لدي منذ زمن وإلى اليوم، وأنا سعيدة جداً لعودتها مجدداً إلى الشاشة، وأرغب في أن ترى الناس هذه الممثلة القديرة والتي أبدعت في السينما والمسرح والتلفزيون، والثنائية بينها وبين ندى رابعة.

• هل تابعت مسلسلاً آخر؟

– نعم، "بردانة أنا" مع العلم أنني لم يكن بإمكانني متابعة كل الحلقات بسبب تزامنه مع عرض "بالقلب"، فحاولت مشاهدة الإعادة.

• مسلسل "بردانة أنا" يناقش موضوع تعنيف المرأة، وخلال الفترة الماضية وتزامناً مع الحجر المنزلي وأزمة فيروس كورونا، شهدنا إرتفاعاً في هذه الظاهرة، ما هو تعليقك؟ وما الرسالة التي توجهينها إلى كل امرأة تتعرض للعنف من زوجها أو من الرجل؟

– فعلاً أستغرب أننا في القرن الـ21 وما زلنا نسمع بهذا تصرفات تنتمي إلى عصر الجاهلية، وأقول لكل امرأة مهما كان عمرها وحالتها ان تترك منزلها وتلجأ إلى الجمعيات الموجودة.

فلم يعد من المقبول بعد اليوم أن تموت المرأة بسبب همجية زوجها أو شقيقها أو والدها، ولم يعد من المقبول أيضاً السكوت على هذا الموضوع، وأن تترك إحداهن نفسها لأن تصل إلى الموت بسبب سكوتها خوفاً من المجتمع.



سيرين عبد النور.. تشر الحب عبر مواقع التواصل

نشرت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، مقطع فيديو طريف مع ابنتها "تاليا"، وهما ترقصان بطريقة عفوية، كما ظهر بالفيديو ابنها "كريستيانو". وأطلقت سيرين على هذا الفيديو عنوان "ألا نرقص وننشر الحب"، وعلقت عليه قائلة: "بليز شوفو كريستيانو كيف دفش تاليا لان غمرتني !!! غيرو صغير".

يذكر أن سيرين عبد النور وفريق عمل مسلسل "دانتيل"، إنتهوا قبل أيام من تصوير العمل، بعد أشهر من التصوير المستمر ومواجهة الصعوبات، بظل الظروف التي مررنا بها، خصوصاً بعد تفشي فيروس كورونا.

وقد احتفل فريق العمل بإنهاء التصوير بوجود المنتج جمال سنان، وزوجته الممثلة ماغي بو غصن، التي حرصت على الإحتفال معهم بإنهاء التصوير.

أسيل عمران في تجربة لم تعهدها

للمرة الأولى، تخوض أسيل عمران تجربة تلفزيونية مختلفة عبر شاشة الأم بي سي بعد أن شاركت في الموسم الرمضاني الماضي في مسلسل "مخرج 7" عبر شاشة، المحطة ضمن خريطتها الرمضانية، وستعود مجدداً للظهور عبر شاشة المحطة في تجربة خاصة للمرة الأولى وبثوب جديد تكشف عن تفاصيله.

الخميس المقبل في 29 أيار/مايو، وهو من إشراف لجنة الثقافة والترفيه في المملكة العربية السعودية.

تواصل عائلي

على صعيد آخر، تلتزم أسيل وشقيقتها الإعلامية لجين عمران بالحجر المنزلي، وكانت قد نشرت عبر حسابها على إنستغرام فيديو خاصاً يجمعها بعائلتها.

الجدير بالذكر أن أسيل شاركت في الموسم الرمضاني بأكثر من تجربة درامية، بدءاً من مسلسلها السعودي الكوميدي الأول "مخرج 7" أمام ناصر القصبي، انتهاءً بمشاركتها في أولى تجاربها عبر المنصة الإلكترونية جوي TV. في مسلسلها الجديد "إجازة" أمام تركي اليوسف الذي حقق نسبة مشاهدة عالية عبر التطبيق.

لجنة تحكيم أسيل عمران ستشارك في لجنة تحكيم برنامج تلفزيوني جديد يحمل عنوان "صنع في البيت"، على أن يقدمه هشام الهويش لتكون المرة الأولى لها في هذه النوعية من البرامج.

وتدور فكرة البرنامج حول أفراد قدموا فيديوهات خاصة لمواهبهم من داخل البيت، وستعرض خلال كل حلقة أربعة فيديوهات خاصة من المنزل، على أن تتضمن نهاية الحلقة الإعلان عن الفائز بموهبته بعد اختياره من قبل لجنة تحكيم البرنامج ليفوز بجائزة نقدية.

والبرنامج سيكون ضمن الخريطة البرامجية الجديدة التي تشهدها الأم بي سي بعد أيام عيد الفطر المبارك.

ومن المقرر أن تُذاع أولى حلقات البرنامج



الغذاء

ما علاقة البطاطا المشوية والخبز المحمص بالسرطان؟



حذرت وكالة المعايير الغذائية البريطانية (Food Standards Agency) من تناول البطاطا المشوية والخبز المحمص بكميات كبيرة، لاحتوائهما على مواد كيميائية، من شأنها ان تسبب الاصابة بالسرطان. ووضحت الوكالة بانها وجدت مادة كيميائية في البطاطا المشوية كثيراً والخبز المحمص تسبب السرطان تدعى اكريلاميد acrylamide. وأشارت الوكالة انه يجب القيام بشوي البطاطا حتى يصبح لونها مائلاً الى الذهبي الفاتح، كما ان الخبز يجب تحميصه بشكل قليل حتى لا يصبح ذو لون غامق او محروق. فكلما كانت البطاطا او الخبز مقرمش اكثر كانت مستويات مادة

8 طرق لحماية طفلك أثناء استخدام الإنترنت في المنزل

مع انتشار فيروس كورونا المستجد في مصر وعدد كبير من دول العالم، أصبح الجلوس في المنزل أمراً لا مفر منه، للحماية من الوباء القاتل، خاصة الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام شاشة التابلت المتصل بالإنترنت، وعليه يجب اتباع عدد من الطرق لحمايتهم من الاستخدام السيئ للشبكة العنكبوتية، نستعرض أبرز 8 منها للمحافظة على أمانهم، بحسب منظمة اليونسيف.

- ابدأ حواراً مع أطفالك حول الأشخاص الذين يتواصلون معهم وكيفية هذا التواصل، وتحقق من أنهم يفهمون قيمة التفاعل اللطيف والداعم بينهم وبين أصدقائهم.

- ملاحظة أطفالك والتحدث معهم إذا وجدتهم يتفاعلون مع أصدقائهم بشكل غير اللائق أو ينطوي على تمييز هو أمر غير مقبول أبداً.

- شجع أطفالك على إبلاغك بأي ممارسات غير سليمة، أو إبلاغ شخص بالغ يتقون به، فعليك التنبه فيما إذا بدأ طفلك متزعجاً أو ينزع إلى السرية بخصوص أنشطته على شبكة الإنترنت.

- استخدم التقنيات من أجل حمايتهم، فعليك التأكد من أن الجهاز الذي تستخدمه طفلك مزود بأحدث نسخ من البرامج الحاسوبية وبرامج مكافحة البرمجيات غير المفيدة، وأن إعدادات الخصوصية مفعلة.

- بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكن استخدام أدوات من قبيل الرقابة الأبوية، بما في ذلك البحث الآمن، والتي بوسعها المساعدة على المحافظة على تجربة إيجابية في استخدام شبكة الإنترنت.

- احرص على استخدام الموارد التعليمية المجانية على شبكة الإنترنت، وساعد طفلك في تعلم المحافظة على خصوصية المعلومات الشخصية، خصوصاً من الأشخاص الغرباء.

- اخلق فرصاً لطفلك كي يتفاعل على نحو آمن وإيجابي مع الأصدقاء والأسرة ومعك، ويمكن أن يوفر لك هذا التواصل فرصة ممتازة كي تتعلم قدوة في التعامل بأخلاق جيدة عبر مواقع السوشيال ميديا.

- ساعد طفلك في تمييز وتجنب المعلومات المغلوطة والمحتوى غير اللائق لعمره الذي قد يزيد من قلقه بشأن وباء فيروس كورونا، وقم بتوجيه طفلك إلى مصادر رقمية عديدة آمنة من منظمات موثوقة فيها مثل اليونسيف ومنظمة الصحة العالمية.



العداء الحر الفرنسي يوهان تونوير يمارس الرياضة في تروكاديرو بلازا مع برج ايفل في الخلطية في باريس مع تخفيف إجراءات الحد من فيروس كورونا. ا ف ب

قرأت لك

عصيرا الكرز



أكدت دراسة علمية أجراها فريق من الباحثين الأمريكيين في جامعة كارولينا ، أن كوبا واحدا من عصير (الكرز) في الصباح والمساء لمدة أسبوعين يساعد الشخص على تجنب الأرق بل و يكسبه ساعة و20 دقيقة من النوم الهادئ.

وشرحت الدراسة السر في شجرة (الكرز) إذا أنها مصدر لهرمون الميلاتونين الذي ينظم عملية النوم، كما أن الفلافونويد (هو المسؤول عن اللون المتنوع في الزهور والفواكه) المضاد للأكسدة يمنع من تدهور التريبتوفان هو حمض اميني متبلر يسبق هرمون السيروتين الذي يساعد على النوم .

سؤال جواب

- من هو أفصح العرب؟
الرسول صلى الله عليه وسلم
- من شيخ النحاة؟
سيبويه
- من هو شاعر القطرين؟
الشاعر اللباني خليل مطران
- من هو أشهر الخطباء العرب في الجاهلية؟
قس بن ساعدة الأيادي
- من هو الشاعر الذي لقب بالشاعر الظريف؟
شمس الدين محمد بن سليمان التلمساني (ابن العفيف)

هل تعلم؟

- أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً . . عمياء
- الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه
- أن أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمير
- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام 5400 قبل الميلاد
- عندما يفقد الأخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.....
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدماً.
- الزرافة إذا انزلت ووقعت على الأرض مع انفراج سيقانها، فهي لن تستطيع القيام مرة أخرى ويمكن أن تظل هكذا إلى أن تموت.
- الفئران لا تحب رائحة النعناع.
- ان كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح، الذي يحرك فكه العلوي
- أن قلب الذبابة يخفق 1000 مرة في الدقيقة الواحدة
- أن أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى 85 جراماً
- أن أقل حيوان في العالم هو الحوت الأزرق

قصة البهلوان

خرج البهلوان من خيمته يتجول في الأرض الواسعة التي نصبت عليها خيمة السيرك، اخذ ينظر هنا وهنا وكأنه تائه لا يعرف ماذا يريد، لفت نظره بضع اطفال يمرحون هنا وهناك يبحثون عن حيوانات السيرك ويبحثون ايضا عن البهلوان، كم يحبون البهلوان وكم يحبون الدب والفيل، حسناً ليخرج لهم هو ايضاً يحبهم .. اسرع اليهم فضاقتهم وزادت فرحتهم وعلت ضحكاتهم .. دقائق وكان المكان يعج بالأطفال .. فضاوا حوالي الساعة يلعبون ويمرحون مع البهلوان ثم انصرفوا ليقوم بتأدية تدريباته وتناول افطاره. جلس يحتسي قهوته لكنه شرد، تذكر اطفاله الثلاثة او كما يقول ملائكته الثلاثة كم هو معذب، انفصل عن امهم واستطاعت ان تأخذهم وتعتبهم لأنه لا يصلح لهم .. هي ترى ذلك، ترى انه بهلوان ولا يصلح لرعاية اطفاله لكنها لا ترى انه انسان يتعذب من اجلهم .. كم يحبهم وعندما اقترب منه صديقه تاكي اخذ يحكي له كم هم في جمالهم مثل الملائكة وكم يحبهم، يتمنى لو رآهم او يرونه، لا يطعم في اكثر من ان يراهم ولكن اهمهم قوية وتعرف كيف تسيطر عليهم وتحرمهم من والدهم لأنه بهلوان، عندما انتهى كلامه جلس يبكي ولم يراه غير تاكي انه الان يرى الانسان وليس البهلوان.

بقي على عيد ميلاد البهلوان خمسة ايام سيتم عامة الخامس والأربعين .. قرر السيرك ان يحتفل به وقرر تاكي ان يقدم لصديقه وحبيبه البهلوان هدية عمره، كانت الايام تمر بسرعة عندما حان موعد عيد الميلاد، اليوم يحتفل السيرك بعيد ميلاد البهلوان احتفال رائع، واحتفل تاكي معهم ثم انصرف مبكراً ولم يري صديقه البهلوان يجعم هداياها الكثيرة ويتنسم للناس وللأطفال ولم يري احد دموعه ومن رآها ظننها دموع الفرح، وفي آخر الليل وصلت سيارة تاكي، ولم يهتم احد .. هذا شأن عادي لكنهم عندما لاحظوا زووله من السيارة ومعه ثلاثة اطفال يشبهون الملائكة التقوا حوله ليتساءلوا من هؤلاء .. وصرخ تاكي على صديقه البهلوان اخرج ايها البهلوان تعالي لتأخذ هديتك والا سأجلك تدم العمر كله، خرج البهلوان في كامل زينته تقديراً لصديق عمره .. ولم يكدهم خطوتين حتى رأى امامه ملائكته الثلاثة فأناهار على ركبتيه ليضمهم في حضنه ويبكي بكاء الفرح والسعادة .. انه حقاً في قمة سعادته فلا يوجد في هذه الدنيا اجمل او احلى او اغلى من اطفاله .. يوماً لن ينساها وهدية لن ينساها وجميل لن ينساها لصديقه تاكي، قضى الأطفال الليل في حضن والدهم البهلوان ثم اخذهم صباحاً في صحبة تاكي ليعود بهم إلى امهم .. يوماً لا ينسى وكلما اجتمع معهم كل يوم جمعه تذكر عيد ميلاده الخامس والأربعين انه حقاً يوم مولده.

مساحة للتلوين

