

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تضم منظومة صحية متكاملة لإنقاذ الحيوانات المهددة بالانقراض



ص 27

يسرا المسعودي: (عمر خريستو) من أفضل الأعمال التي شاركت بها



كل ما تريدين معرفته عن فيتامينات الحمل

ص 23



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## الأشعة فوق البنفسجية الشديدة تعارب كورونا

كشفت سيجنيفاي، الشركة الرائدة على مستوى العالم في حلول الإضاءة، عن تكليف المختبرات الوطنية للأمراض المعدية الناشئة في جامعة بوسطن بإجراء دراسة بحثية بهدف إثبات فعالية حلولها للإضاءة بتقنية الأشعة فوق البنفسجية الشديدة UV-C في تبييط نشاط فيروس كورونا المستجد SARS-CoV-2 المسبب لمرض كوفيد-19.

ومنذ بدء تفشي فيروس كورونا المستجد، حرص الدكتور أنتوني جريفيت، البروفيسور المشارك لعلم الأحياء الدقيقة في كلية الطب بجامعة بوسطن، على التعاون مع فريقه البحثي لتطوير أدوات وحلول مبتكرة تساهم لإنجازات علمية وطبية متقدمة لمكافحة هذا الفيروس. وقام الدكتور جريفيت وفريقه خلال المشروع البحثي بمعالجة المواد المزروعة باللوح عبر توجيه جرعات متباينة من الأشعة فوق البنفسجية الشديدة UV-C باستخدام إحدى معدات الإضاءة لشركة سيجنيفاي، ثم عمل الفريق على تقييم أثر هذه الأشعة في تبييط نشاط الفيروس في ظل ظروف مختلفة. وقد استخدم الفريق أثناء العملية جرعة بمقدار 5 ميلي جول/سم<sup>2</sup> من الأشعة فوق البنفسجية، كانت كفيلاً بقتل 99% في غضون 6 ثوان فقط. كما أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام جرعة أشعة بمقدار 22 ميلي جول/سم<sup>2</sup> أدى إلى تبييط نشاط الفيروس بنسبة 99.9999% في غضون 25 ثانية.

## غوغل يخفي بذكرى رائدة تحرير المرأة في مصر

احتفل محرك البحث "غوغل"، بذكرى ميلاد هدى شعراوي رائدة الحركة النسائية في مصر، التي تحل اليوم 23 يونيو-حزيران. وبدل الموقع الشهير صورة الواجهة الرئيسية لينشر صورة مرسومة تجمع عددا من النساء ينتهين لبيئات مختلفة، يعبرن عن خوض هدى شعراوي كفاحاً مشهوداً لتحرير المرأة، ومنع حرمانها من التعليم والرياضة والفنون. وولدت نور الهدي محمد سلطان الشعراوي، في مدينة المنيا بصعيد مصر في 23 يونيو 1879، وهي تنتمي إلى الجيل الأول من الناشطات النسويات المصرياتي شكلن تاريخ الحركة النسوية في مصر في نهايات القرن التاسع عشر وحتى منتصف القرن العشرين.

## الأغذية الغنية بالألياف تنقص الوزن وتتحف محيط الخصر

أشارت نتائج دراسة حديثة استمرت عاما إلى أن من تناولوا 30 غراما فقط يوميا من الأغذية المحتوية على ألياف فقدوا وزنا يعادل تقريبا من اتبعوا حمية غذائية معقدة. فما تأثير الألياف على السمنة وكذلك على محيط خصر الجسم؟

الاكتفاء ببرنامج غذائي يتضمن زيادة الأغذية

المحتوية على ألياف ربما يكون أكثر فائدة

من خطة أخرى تتضمن مثلا الإقلال

من الدهون المشبعة. هذا ما

توصلت إليه دراسة أجراها

باحثون في كلية الطب بجامعة

ماساتشوستس الأمريكية الأهلية.



تغذية صحية ويغرض تفادي السمنة وزيادة الوزن ينبغي على المرء الانتباه إلى التغذية الصحية. وهو أمر لا يساعد بشكل كبير على تخفيض الوزن فحسب، بل يساهم في تزويد الجسم بعناصر تغذية مهمة كالفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية. تناول الفاكهة الطازجة والخضار بشكل مستمر واكل السمك واستخدام الزيوت النباتية يساعد أيضا على الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية وأمراض السرطان. فبعض أنواع مرض السرطان يمكن تجنبها فعلا بتغذية صحية واختيار سليم للمواد الغذائية، كما يؤكد ذلك المعهد الألماني لأبحاث التغذية.

عدم التدخين ومن المفيد جدا الاستغناء عن التدخين. فإلى جانب مخاطر الإصابة بسرطان الرئتين وسرطان المثانة، فإن التدخين يساهم بشكل كبير في ارتفاع مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية والدماغية. إلى ذلك يساهم التدخين في إلحاق أضرار بالدماغ، ما يؤثر على الذاكرة بشكل سلبي. كما يؤثر التدخين لفترة طويلة على القوة الجنسية للرجال.

تجنب شرب الكحوليات الكحول يضر بجسد الإنسان أيضا. فهو يزيد مخاطر التعرض لأمراض سرطان الضم والمجاري التنفسية والمريء. وهذه المخاطر تبدأ حتى عند تناول كأس واحد من الجعة يوميا، كما تؤكد ذلك الجمعية الألمانية للتغذية. وتؤكد الدراسات العلمية الألمانية، وفق بيانات المؤسسة الألمانية لأبحاث أمراض الكبد، أن تناول المفرط والمستمر للكحوليات يشكل السبب الرئيسي لأمراض الكبد. ويموت سنويا في ألمانيا حوالي 20 ألف إنسان بسبب أمراض ناجمة عن تناول الشروبات الكحولية.

الجلطة القلبية والدماغية ومرض السكري وغيرها، فعليه اتباع خمس نصائح بسيطة في الحياة اليومية. فيكون بإمكان كل شخص العمل بها من أجل حياة حيوية وطويلة.

سنتعرض معكم خمس نصائح تفيد في الوقاية من الإصابة بأمراض خطيرة: **تجنب زيادة الوزن** حسب بيانات مركز أبحاث مرض السرطان الألماني، فإن السمنة أو زيادة الوزن المستمر يعتبر من أبرز العناصر الرئيسية التي تسبب الإصابة بالسرطان. والخطر يزداد بزيادة الشحوم في منطقة البطن المحيطة بالأعضاء المتواجدة فيه. الدراسات أثبتت العلاقة بي السمنة أو الدهون الزائدة وظهور أمراض السرطان التالية: سرطان الكلى، سرطان الأمعاء، سرطان الصدر، خصوصا بعد دخول سن اليأس، بالإضافة إلى سرطان المري وسرطان جدار الرحم. كما أن أمراض القلب والدورة الدموية، كالجلطة ومرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري النوع الثاني، كلها ناجمة بشكل مباشر عن زيادة الوزن. فمن يخفض وزنه، يقلل من مخاطر الإصابة بهذه الأمراض. كما تؤكد ذلك الرابطة الألمانية لمكافحة أمراض الأوعية الدموية.

**كثرة الحركة** جسدا نحتاج إلى الحركة ليبقى حيوا. وتساعد أنواع الرياضة، مثل الجري وركوب الدراجة الهوائية والسياسة والمشي الطويل، على بقاء الدورة الدموية في نشاط دائم، حيث يبقي ضغط الدم وتبقى الدهون في الدم على علاقة مرتنة غير مختلة، كما يبقي القلب قويا وناضبا بشكل صحي. كما تساعد الرياضات المذكورة أعلاه على بقاء النشاط الذهني على حالة حيوية حتى في سن متقدم.

5 نصائح من يريد تقليل مخاطر التعرض لأمراض كثيرة: مثل

وقال يوشينغ ما كبير الباحثين في الكلية: "أخترنا التغذية بالألياف لأنها تنطوي على فوائد صحية بالنسبة لمن يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي التي يعانى فيها محيط الخصر وتوازن الغلوكوز والدهون في الجسم والتحكم في الأنسولين علاوة على وزن الجسم وتنظيم دلالات معينة خاصة بالالتهابات".

وفي هذه الدراسة، قام يوشينغ ما وزملاؤه بتقسيم 240 بالغا يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي إلى مجموعتين، تناول أفراد المجموعة الأولى أغذية وفقا لبرنامج الجمعية الأمريكية للقلب، وأفراد المجموعة الثانية تناولوا أطعمة تحتوي على 30 غراما على الأقل يوميا من الأغذية التي بها ألياف.

ويعاني نحو 25% من البالغين في العالم من متلازمة التمثيل الغذائي، ومن بين أعراضها زيادة محيط الخصر وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم وانخفاض مستوى الكوليسترول المفيد عالي الكثافة وزيادة مستوى الدهون الثلاثية، وهي أعراض تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري.

ويوصي برنامج جمعية القلب الأمريكية الغذائي بأن يأكل البالغون بين 25 إلى 30 غراما يوميا من الأغذية المحتوية على الألياف ومنها الخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، رغم أن الأمريكي العادي يتناول نحو 15 غراما فقط منها يوميا.

ويحت البرنامج الغذائي للجمعية على زيادة كميات الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة أو الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الألياف والمواد البروتينية الجافة والإقلال من السكر والصوديوم والكحول والدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول وتناول الأسماك مرتين أسبوعيا.

5 نصائح من يريد تقليل مخاطر التعرض لأمراض كثيرة: مثل

## كيف تعتنين ببشرتك بعد الأربعين؟

قالت فنانة التجميل الألمانية ناتالي فيشر إن البشرة تحتاج إلى عناية خاصة بدءاً من عمر 40 عاماً، حيث يقل إنتاج الكولاجين بوضوح مع التقدم في العمر وتتباطأ عملية تجديد الخلايا، ومن ثم تقع البشرة فريسة للتجاعيد والترهلات والتهيج والبقع الصبغية. ولواجهة ذلك تتصح فيشر باستخدام مستحضرات العناية المحتوية على حمض الهيالورونيك، حيث إنه يعمل على ترطيب البشرة ومن ثم حمايتها من الجفاف والتجاعيد.

وينبغي أيضا استعمال مستحضرات العناية المحتوية على فيتامين C، الذي يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة ما يعرف بالجذور الحرة "Free Radicals"، التي تُعجل بشيخوخة البشرة والبقع الصبغية. كما يمنح فيتامين C البشرة مظهراً مشرقاً يشع نضارة وحيوية.

ومن المهم أيضا استعمال مستحضرات العناية المحتوية على الزنك أو حمض الساليسيليك، حيث تعمل هذه المواد الفعالة على فتح المسام المسدودة وتعمل بشفاة الالتهابات، ما يساعد في مواجهة البثور وشوائب البشرة.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على الريتينول (فيتامين A)، الذي يحارب أضرار أشعة الشمس والبقع الصبغية ويعمل على تصغير المسام الكبيرة ويمنح البشرة ملمسا ناعماً كالحرير.

## نصائح مهمة لمرضى السكري عند السفر

أوصى المركز الاتحادي للتوعية الصحية مرضى السكري باصطحاب الأدوية الضرورية بكمية أكبر بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند السفر، وذلك كي يكون المرء مستعدا لأية ظروف، مع مراعاة نقل الأنسولين في حقيبة تبريد.

ومن المهم أيضا قياس مستوى السكر بشكل أكبر من المعتاد، نظراً لأن السفر قد يؤثر بالسلب على مستوى السكر بالدم؛ حيث قد يرتفع مستوى السكر بسبب السفر بالطائرة أو تغيير المنطقة الزمنية، ما يستلزم مواءمة جرعة الأنسولين مع هذه الزيادة. وأشار المركز إلى أن الطقس الاستوائي يتسبب في تدهور تحمل الجلوكوز، ومن ثم يرتفع مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام بشكل أكبر من المعتاد.

## أسلحة لمحاربة الغثيان أثناء السفر

قال البروفيسور توماس ويلينيك إن الغثيان يندرج ضمن المتاعب الصحية الشائعة أثناء السفر، مشيراً إلى إمكانية محاربته ببعض الأسلحة البسيطة.

وأوضح أخصائي طب السفر الألماني أنه ينبغي ألا تكون المعدة ممتلئة للغاية أو فارغة تماماً قبل السفر.

كما أن تثبيت النظر إلى نقطة بعيدة في الأفق يساعد في مواجهة الغثيان أثناء السفر، على عكس قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم على الحاسوب اللوحي.

وفي حال السفر بالسيارة ينبغي أخذ فتره راحة من وقت لآخر لاستنشاق الهواء النقي، بينما يمكن للمسافرين بالطائرة تجنب الغثيان من خلال الجلوس في مكان قليل التقلب والتأرجح مثل المقاعد الأمامية وفي المنتصف، مع مراعاة المشي من وقت لآخر.

وفي الحالات الطارئة يمكن تعاطي أدوية دوار السفر أو اللجوء إلى بدائلها النباتية المتمثل في الزنجبيل، وذلك في صورة شاي أو بمضغ قطعة صغيرة منه؛ حيث يعد الزنجبيل سلاحاً فعالاً لمحاربة الغثيان.

## سرورال يمنحك راحة فائقة في الصيف

أوردت مجلة Elle أن السورال الكتان الواسع يعد خياراً مثالياً خلال فصل الصيف؛ حيث إنه يمنح المرأة تهيوة جيدة واحساساً بالراحة الفائقة في ظل ارتفاع درجات الحرارة.

وأوضحت المجلة المعنية بالمووضة والجمال أن السورال الكتان الواسع يكتسي بطبيعة الحال بدرجات البيج والكريمي الهادئة، في حين تتألق بعض الموديلات باللون الوردي الفمغ بالرقعة والألوان.

ويتماز السورال الكتان الواسع بتنوع إمكانات التنسيق؛ حيث يمكن تنسيقه مع تي شيرت أبيض أو قميص أكبر من المقاس "Oversized" أو توب كاشف البطن للحصول على إطلالة كاجوال ومتحررة.

ويمكن أيضا الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيق السورال مع بليزر بنفس درجة اللون وقميص أو بلوزة باللون الأبيض.

## دواء كورونا الناجح في روسيا

## روسيا . . ينتج الآن في مصر

أعلنت شركة "إيفا فارما"، إحدى شركات الأدوية العالمية العاملة في أكثر من 40 دولة حول العالم، التي تتخذ من العاصمة المصرية القاهرة مركزاً رئيسياً لها، بدء عملها على تصنيع دواء جديد يعتمد على المادة الفعالة "فايفيرافير".

والدواء الجديد هو علاج مضاد للفيروسات أثبت مثيله فعالية في مواجهة فيروس كورونا المستجد في روسيا بعد شفاء المرضى في عدة أيام، ويجري اختباره في اليابان وعدة دول حول العالم حالياً.

وقال الدكتور رياض أرمانيوس، نائب رئيس غرفة صناعة الدواء باتحاد الصناعات المصرية، العضو المنتدب لشركة إيفا فارما، إن شركته بدأت منذ فترة الاختبارات المتعلقة بتصنيع هذا الدواء بمصانعه المصرية، وبدأت بالفعل إنتاجها منه، موضحاً أن هناك تنسيق بين "إيفا"، والجهات المسؤولة في الدولة المصرية لإتاحة هذا الدواء لاستخدامه في علاج مرضى فيروس كورونا المستجد خلال الفترة المقبلة.

وأضاف أرمانيوس، في تصريحات صحفية له مساء أمس أن "إيفا" تستهدف تغطية احتياجات السوق المحلية من هذا الدواء الهام بعدما أثبت مثيله فعالته في روسيا، موضحاً أنه سيطرح تحت اسم "فايفيرافير Avipiravir"، وأن الشركة ستتولى توفيره لعدد من البلدان في منطقة الشرق الأوسط وقارة إفريقيا وباقي قارات العالم، حيث ستعمل على إنتاج كميات كبيرة منه.

## كيف تتغلب على شراحتك للسكريات؟

## شراحتك للسكريات؟

فرض البقاء في المنزل على الكثيرين عادات غذائية سلبية من بينها الإكثار من تناول الأطعمة السكرية، والتي تسبب زيادة الوزن ومشاكل صحية أخرى.

وهناك نوعان من المخاوف الرئيسية حول كمية السكريات المضافة في الأطعمة، أولها استبدال الأطعمة الغنية بالمواد السكرية كمصدر للسعرات الحرارية، والمشكلة الثانية هي زيادة كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم، مما يزيد من الوزن ومحيط الخصر، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وبعض أنواع السرطان.

وخفضت منظمة الصحة العالمية مؤخراً مستويات تناول السكر الموصى بها، مشيرة إلى أن السكريات المضافة يجب أن تبقى أقل من 5% من إجمالي السعرات الحرارية التي تحصل عليها.

وتعاون طبيب الأسنان جيمس غولنليك مع الشيف جياكتارلو كالدريزي، وأخصائية التغذية جيني فيليبس وأخصائية التغذية كليلر جري لإنتاج خطة غذائية تساعد على الإقلاع عن المأكولات السكرية خلال 14 يوماً، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.







## أول مكتبة إلكترونية متخصصة

## نهان مبارك يطلق المكتبة الإلكترونية لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

220 مصدراً إلكترونياً باللغتين العربية والانجليزية بمعدل 18 كتاباً في السنة

ما بعد كورونا. من جهته فقد أشار سعادة الدكتور عبد الهوب زاهد أمين عام الجائزة إلى أن فكرة المكتبة الإلكترونية جاءت بتوجيهات من معالي الشيخ نهان مبارك آل نهان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء الجائزة، تماشياً مع نظام العمل عن بعد، فقد تم تقسيم المكتبة إلى ستة أجزاء هي: الجزء الأول كتاب الفازنين وقد تضمن 12 كتاباً، والجزء الثاني كتاب السنوي وقد تضمن 11 كتاباً، والجزء الثالث كتاب التصوير وقد تضمن 12 كتاباً، والجزء الرابع مجلة الشجرة المباركة وقد تضمنت 31 عدداً، والجزء الخامس كتب متنوعة وقد تضمنت 09 كتاب، والجزء السادس التقارير الإعلامية والفنية وقد تضمنت 145 تقرير فني عن أنشطة وأعمال الجائزة خلال ثلاثة عشر عاماً متواصلة.



www.ekiaai.com وأضاف بأن هذه المبادرة تأتي تماشياً مع متغيرات الظروف العالمية الراهنة وبما يخدم جهود دولة الإمارات في مواجهة تحديات انتشار فيروس كورونا كوفيد 19. حيث أشاد معالي الشيخ نهان بقدرته الجائزة على تحويل التحديات إلى فرص إيجابية، والتزامها بتوجيهات القيادة الرشيدة في مواجهة هذا الوباء، والعمل بسجد استعداداً لمرحلة

عن بُعد عبر منصات افتراضية تسهم في تمكين الفئات المستهدفة العاملة في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي على المستوى العربي والدولي، من الوصول إلى كافة إنجازات الجائزة وحصيلتها عملها خلال ثلاثة عشر عاماً متواصلة على المستوى الوطني والعربي والدولي. جاء ذلك خلال إطلاق معاليه للمكتبة الإلكترونية

•• أبو ظبي - الفجر

أطلق معالي الشيخ نهان مبارك آل نهان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أول مكتبة إلكترونية متخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي، تضم أكثر من 220 مصدراً إلكترونياً تتوزع بين الكتب العلمية المتخصصة والمجلات الأكاديمية والتقارير الفنية من إنتاج الأمانة العامة للجائزة. وأمر معاليه عن شركه العميق إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة على دعمه اللامحدود للجائزة وقطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي بالمنطقة العربية. كما عبر معاليه عن شكره وتقديره للأمانة العامة للجائزة بصفتها صرح علمي عالمي متخصص بزراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي على الجهود الجبارة التي بذلتها خلال ثلاثة عشر عاماً ساهمت في تعزيز الموقع الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة على رأس الدول المنتجة والحصنة للتمور بالعالم.

وأضاف معالي الشيخ نهان بأن هذه المبادرة في تشييد المكتبة الإلكترونية تأتي في إطار مساعي الأمانة العامة للجائزة الهادفة إلى توفير الأدوات المناسبة للمعرفة

لدرء معارض الكتب في مجلس التعاون لدول الخليج العربية  
دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تستضيف  
الاجتماع الافتراضي الاستثنائي السابع عشر

•• أبو ظبي - الفجر

استضافت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، بالتعاون مع الأمانة العامة لدول مجلس التعاون، الاجتماع الافتراضي الاستثنائي السابع عشر لدرء معارض الكتب بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، لبحث التحديات التي تواجهها معارض الكتب في ظل الظروف الاستثنائية الصحية العالمية. حضر الاجتماع الذي أقيم تحت رعاية الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية عبر الفضاء الافتراضي، كلاً من فيصل عبدالله الشيخ مدير إدارة المعارض والبرامج في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، والأستاذ فاضل حسين أحمد نائب مدير معرض الشارقة للكتاب، والدكتور عبدالرحمن بن ناصر العاصم مدير معرض الرياض الدولي للكتاب، والأستاذ إبراهيم بن يوسف البلوشي مدير معرض مسقط الدولي للكتاب، والأستاذ سعد العنزي مدير معرض الكويت الدولي للكتاب، والأستاذ سعد الزغيبي مدير إدارة الثقافة والسياحة والآثار في الأمانة العامة لمجلس التعاون الخليجي العربي، والأستاذ جاسم البوعينين مدير معرض الدوحة الدولي للكتاب.

بحث المشاركون سبل التنسيق فيما بينهم لمواجهة التحديات التي تواجهها معارض الكتب، إلى جانب تضافر الجهود والعمل بشكل مشترك على الخروج برؤية مشتركة للتصدي لأثار الأزمة الصحية العالمية على مجال صناعة المعارض في دول المجلس. كما تطرق المجتمعون إلى الخطط المستقبلية لمعارض الكتب، والرؤية التطويرية بما يعكس بشكل إيجابي على توحيد المشاريع والبرامج المستقبلية للخروج من الأزمة، والحفاظ على الحضور القوي للمعارض الخليجية على الساحة الدولية.

وتناقش الحضور مواعيد المعارض في دوراتها القادمة، وذلك لضمان عدم حدوث أي تضارب بينها، مع متابعة التوصيات الصادرة عن الدورة الماضية من الاجتماع، وجهود كل دولة في التصدي للوباء.



## حديقة الحيوانات بالعين

## تحتفي باليوم العالمي للفلامنغو

•• العين - الفجر

احتفاءً بإحدى مجموعات الحيوانات الأساسية تسلط حديقة الحيوانات بالعين الضوء على طائر الفلامنغو الذي يصادف يومه العالمي اليوم الثالث والعشرين من يونيو. ويعد الفلامنغو "النحام" من الحيوانات التي كانت مسيرة حديقة الحيوانات بالعين منذ إنشائها عام 1968 حيث كانت البداية مع مجموعة بسيطة تضاعفت اليوم حتى بلغت 89 طائراً من ثلاثة أنواع هي التشيلي والكبير والصغير.

وتتضمن الحديقة ثلاث بحيرات للفلامنغو يجدها الزائر في مواقع مختلفة من الحديقة تم توزيعها بناء على أنواعها حيث تستقبل الطيور الزائر بشكلها المميز الذي يجعلها واحدة من أجمل الطيور في العالم. ويصنف الفلامنغو النيلي والصغير على أنه قريب من التهديد حسب القائمة الحمراء لأنواع المهددة بالانقراض التي يصدرها الاتحاد العالمي للحفاظ على الطبيعة، وذلك نتيجة لانحسار موائله الطبيعية بسبب الأنشطة البشرية. ويحظى الفلامنغو في حديقة الحيوانات بالعين بأهمية بالغة من حيث رعايته وحمايته وكذلك استقطاب أعداد متنوعة كان آخرها 20 طائراً تم إحضارها عام 2014 لحديقة في تعاون مشترك مع إمارة دبي التي تزين شواطئها ومحيطاتها بطيور الفلامنغو. ويعتبر الفلامنغو من الطيور التي يكثر وجودها على الشواطئ المفتوحة والمساحات المائية ومناطق القرم والبحيرات والمناطق الرطبة الداخلية أحياناً، وتقضي وقتها في البحيرات الساحلية والداخلية مهاجرة ومستوطنة في أنحاء مختلفة من العام أشهرها الأرجنتين وبوليفيا والبرازيل وتشيلي وباراجواي بالإضافة إلى بيرو وأرجواي. وبعضها تتواجد في أفريقيا وآسيا وعدد منها في منطقة الشرق الأوسط.

## مركز لصحة الحيوان

## حديقة الحيوانات بالعين تضم منظومة صحية متكاملة لإنقاذ الحيوانات المهددة بالانقراض



والبحوث المختصة الذي يعتبر الوحيد من نوعه المختص بالحياة البرية في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويقوم بعمل الفحوصات الدورية الشاملة لجميع الحيوانات المختلفة في الحديقة من حيث الكيمياء الحيوية وأمراض الدم، وفحص الأحياء المجهرية، والتشريح، والأحياء الجزيئية والجينات، وفحوصات الأجسام المضادة.

ويوجد قسماً آخر لحجز الحيوانات المرضية التي تحتاج حالاتها وضعها تحت الملاحظة الطبية لبعض الوقت وهناك كذلك عدداً من الحضانات لرعاية الحيوانات الوليدة التي تولد قبل موعدها أو تستدعي حالتها وضعها تحت الملاحظة وبرنامجا لإرضاع الحيوانات الصغيرة التي تعتمد في تغذيتها على الرضاعة ولا تقوم الأمهات بإرضاعها، وبرنامجا لتحضير الوجبات للحيوانات المرضية بمعايير بيطرية محددة.

وتختلف فسيولوجية وأحجام وطبيعة الحيوانات البرية من نوع إلى آخر، حيث حرصت الحديقة على توفير 15 نوعاً مختلفاً من أماكن إيواء العلاج ضمن مبيت الحيوانات الدائم لضمان الراحة التامة للحيوان خلال فترة العلاج، حيث يتواجد الفريق البيطري خلال طيلة أيام الأسبوع وفي الحالات الطارئة لضمان تقديم الرعاية اللازمة لصحة الحيوانات البرية.

تقدم حديقة الحيوانات بالعين خدمات خمس نجوم للحيوانات البرية من خلال توفير الغذاء المتنوع، والمكن الملازم إلى جانب الرعاية الصحية الشاملة التي تقدم من قبل أطباء ومختصين أكفاء في مجال رعاية الحيوان. وكما تعمل ضمن شراكات مع بعض المجموعات الرائدة في مجال الحفاظ على البيئة على مستوى العالم، وذلك بهدف الحفاظ على الأنواع البرية المهددة بالانقراض وإعادة توطينها في بيئاتها الطبيعية.

•• العين - الفجر

تضم حديقة الحيوانات بالعين مركزاً لصحة الحيوان والذي يشمل العيادة البيطرية وغيرها من الخدمات المساندة ذات الصلة لتشكيل جميعها منظومة تشخيصية وعلاجية متطورة لتوفير الرعاية البيطرية لأكثر من 4000 حيوان وطائر تتوزع على 172 نوعاً من الطيور والحيوانات البرية.

يتبع الفريق البيطري منهجاً مختلفاً لإنقاذ الحيوانات المهددة بالانقراض حيث تتم مراقبتها بانتظام لمنع حدوث المضاعفات الصحية بدلاً من معالجتها فقط في حالة حدوثها.

وقال الدكتور أرشد هارون تومسي مدير العيادة البيطرية في حديقة الحيوانات بالعين: "إن المنظومة البيطرية المتكاملة التي تمتلكها الحديقة وفرت الكثير من الوقت والجهد من خلال تسهيل خطوات فحص وعلاج الحيوانات وفقاً لأحدث المعايير البيطرية المتبعة عالمياً". وأضاف: "بأن وجود فريق بيطري متكامل من الأطباء والفنيين المختصين في مجالات رعاية الحياة البرية إلى جانب الخدمات الشاملة المتخصصة أوجدت ضمانات أكبر لدقة العلاج حيث تجري الفحوصات والتحليلات في الحديقة ما يسهل معه عمليات المراقبة ومطابقة النتائج لوجود المختبر والحيوان المريض في مكان واحد".

وتتضمن العيادة البيطرية في الحديقة قسم للأشعة، وآخر للأسنان، وغرفة للتصوير بالموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى غرفة للمناظير، وصيدلية ومخازن للأدوية، ومعدات خاصة لتخدير الحيوانات بالغاز من بينها أسلحة تختلف من حيث نوع الحيوان والطائر واحتياج الحيوانات المختارة كالأسود وخفيفة الحركة كالغزلان إلى معدات خاصة للتخدير. وكما تضم العيادة مركزاً لفحوصات البيطرية

## طلاب المدارس الثانوية المتعلمين عن بعد

## شراع وهيئة الشارقة للتعليم الخاص يطلقان النسخة الثانية من مسابقة «أبدأ في الشارقة»

والمهارات اللازمة، والأهم من ذلك، تغرس فيهم عقلية ريادة الأعمال التي ستمكنهم من بناء مشاريع مهمة عالية التأثير. كما أن تركيز مسابقة «أبدأ في الشارقة» على أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، يهدف إلى إظهار قدرة هؤلاء الطلاب على لعب دور فاعل رغم صغر سنهم. وتهدف المسابقة الإلكترونية إلى تعليم الطلاب كيفية بناء شركة ناشئة بدءاً من مرحلة بلورة الفكرة وحتى إعداد النموذج الأولي، وتتألف من ورش عمل أسبوعية وجلسات إرشاد فردية تغطي مواضيع متفرقة مثل تقييم الأسواق، وإعداد النماذج الأولية، ودراسة الجوانب المالية، كما سيحظى الطلاب بفرصة التواصل مع خريجي "شراع" السابقين، حيث سيمدونهم بالدعم والتوجيه اللازمين طوال رحلتهم في المسابقة. ويتأهل إلى النهائيات 20 فريقاً يتم عرض أفكارهم أمام لجنة تحكيم عبر الإنترنت، وتحصل الأفكار الثلاث الأولى على جوائز نقدية بقيمة 10,000 درهم إماراتي للأولى، و5000 درهم إماراتي للثانية، و2,500 درهم إماراتي للثالثة.



التنفيذي مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع)، تسعى من خلال مبادرات مثل "مدرسة شراع الإلكترونية" ومسابقة "أبدأ في الشارقة" إلى توفير تجربة تعليمية تفاعلية تزود صناع المستقبل بالأدوات

تلك الفترة، من أجل تشجيع الطلاب على اكتشاف مواهبهم ورعايتها واستثمارها. وتم اختيار المتقدمين للمسابقة من ضمن الطلاب المشاركين في "مدرسة شراع الإلكترونية". وقالت نجلاء المدفع، المدير

•• الشارقة- الفجر

تعزيزاً للجهود الرامية إلى ترسيخ مهارات التفكير النقدي والإبداع وريادة الأعمال لدى الطلاب المتزمنين منازلهم نتيجة تشني جائحة "كوفيد-19"، أعلن مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع) رسمياً، وبالتعاون مع "هيئة الشارقة للتعليم الخاص"، عن إطلاق النسخة الثانية من مسابقة "أبدأ في الشارقة" في 14 يونيو 2020. وسيجمع هذا المخيم التدريبي المكثف، في نسخته الثانية، عدداً من طلاب المدارس الثانوية الذين شاركوا في "مدرسة شراع الإلكترونية"، حيث سيتناقضون لإبتكار أفكار مشاريع قائمة على التكنولوجيا، وتتسجم مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

وتعتمد النسخة الثانية من مسابقة "أبدأ في الشارقة"، وهي جزء من مبادرة "صناع المستقبل" صيغة إلكترونية تتماشى مع قوانين وإجراءات المحافظة على الصحة والسلامة، وكانت المبادرة قد أطلقت في أبريل الماضي مستفيدة من انتشار التعليم عن بعد في



# منوعات الفكر

23

لكي تمر فترة الحمل بأمان وسلام، يجب أن تهتم الحامل بصحتها وصحة جنينها، وذلك عن طريق التغذية السليمة والرعاية الصحية المستمرة، ولكي تحصل على التغذية السليمة فيجب أن تحصل على الفيتامينات أيضاً التي قد لا تتوفر في كل أصناف الطعام التي تتناولها..



## كل ما تريد من معرفته عن فيتامينات الحمل



يمكن تفضيل أي نوع من الفيتامينات على الآخر بالنسبة لنادته للحمل فهي مفيدة للحامل بشكل عام. النقص في الفيتامينات يعتبر ضاراً للأم وللجنين، ويصبح منذراً بمشاكل صحية أخرى.

5. أفضل فيتامينات للحامل والجنين حسب شهر الحمل  
في الأشهر الثلاثة الأولى يفضل أن تتناول الحامل حمض الفوليك لأنه يمنع تشوهات الجنين.  
في الشهر الرابع يفضل أن تحصل الحامل على جرعات من فيتامين د حيث يعمل على تنظيم نسبة اليوسفات والكالسيوم في الجسم.  
في الشهر السابع يفضل أن تحصل على جرعات من فيتامين سي، حيث يعمل هذا الفيتامين على امتصاص عنصر الحديد، فمع تقدم الحمل نلاحظ أن نسبة الحديد تقل في جسم الحامل بسبب كبر حجم الجنين.  
في الشهور الأخيرة من الحمل يفضل الحصول على فيتامين ب لأنه يقلل من شعور الحامل بالتعب والإرهاق.

6. نصائح لتناول الفيتامينات أثناء الحمل  
لا يفضل تناول الفيتامينات مع الشاي أو شرب الشاي بعد تناولها مباشرة.  
يفضل تناولها في فترة الصباح والظهيرة.  
تناول الفيتامينات في بداية اليوم يسمح للجسم بامتصاصها بصورة جيدة.  
يفضل عدم تناولها قبل النوم لأن بعضها يسبب الأرق.

7. الفيتامينات للمرأة الحامل وأهميتها أثناء الحمل  
في بداية الحمل تعمل على تقليل فرص الإجهاض والنزف المنذر به.  
تمنع تشوهات الجنين.  
تقلل من شعور الحامل بالتعب والإرهاق، وتزيد من طاقتها ونشاطها.  
تحافظ على سلامة عظامها وأسنانها.  
تقلل من احتمالات الولادة المبكرة.  
ليس صحيحاً أن الفيتامينات تزيد من وزن الحامل، ولكنها تحسن وظائف جسمها وتحمي بشرتها وشعرها.

1. فيتامينات تساعد على الحمل  
يجب على كل امرأة تخطط للحمل أن تتأكد أنها تحصل على تغذية جيدة.  
ويجب أن تحصل على فيتامينات تساعد على الحمل مثل حمض الفوليك، ويجب على المرأة التي ترغب في الحمل أن تحصل على 400 ميكروغرام منه يومياً، ويجب أن تحصل عليه الحامل من مصادره الطبيعية مثل الفواكه الحمضية برتقال، جريب فروت، أو على شكل أقراص تصرف لها حسب إرشادات الطبيب.

4. ما هي أفضل فيتامينات للحامل؟  
يعتبر حمض الفوليك في الأشهر الأولى من الفيتامينات التي تمنع حدوث التشوهات لدى الجنين.

كما يقلل حمض الفوليك من الشعور بالغثاس.  
ويمنع من فقر الدم.  
فيتامين د الحامل في المحافظة على العظام

2. أضرار عدم تناول الفيتامينات للحامل  
يمكن أن يؤدي نقص تناول الفيتامينات إلى حدوث الإجهاض.  
ويمنع أن يؤدي إلى حدوث تشوهات عند الجنين، حيث أن الشهور الأولى من الحمل يتكون فيها الجنين ويكون بحاجة للعناصر الغذائية من أمه.  
نقص حمض الفوليك على سبيل المثال يقلل من وصول الدم إلى الجنين فيحدث لديه مشاكل في الحبل الشوكي أي تشوهات خلقية.  
كما أن البيتا كاروتين المتوافر في الجزر يمنع الإجهاض، وبالتالي فيجب أن تصل على الفيتامينات جميعها لكي لا تحدث مشاكل لها وللجنين.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

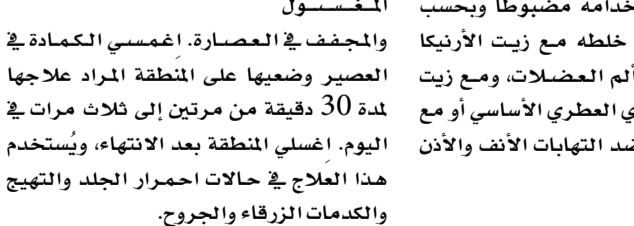
3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

3. أفضل أنواع الفيتامينات للحامل  
الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية لا يستغني عنها الجسم، ونظراً لعدم حصول المرأة عليها من الطعام بكميات متوازنة، فهي تحصل عليها على شكل أقراص أو فوار، وأحياناً على شكل حقن.

## فوائد البقدونس المغلي للالتهابات فعالة جداً

فوائد البقدونس المغلي مهمة للالتهابات. وعموماً فالعناصر الغذائية للبقدونس الموجودة في أوراقه وجذوره، لها فوائد مذهلة مضادة للأكسدة ومزيلة للسموم من الجسم. ولكن هناك بعض المحاذير.



المزيج يُتخذ لمدة 10 دقائق. اشربي من كوب إلى كوبين في اليوم إلى أن تتحسن الأعراض.  
المضغ: تتوافر أقراص للمضغ أساسها الزيت الأساسي للبقدونس ومستخلص الشاي الأخضر، وتعمل على حيس مركبات الكبريت المسؤولة عن الرائحة الكريهة للضم وتنعشه.  
يمكن مضغ 4 إلى 6 كرات في اليوم بعد الوجبات.  
الزيت العطري الأساسي  
يجب أن يكون استخدامه مضموناً وبحسب الجرعات، وينبغي خلطه مع زيت الأريكا لاستخدامه ضد ألم العضلات، ومع زيت السنوبر الاسكتلندي العطري الأساسي أو مع الشوح السيبيري، ضد التهابات الأنف والأذن والحنجرة.

5- البقدونس يعمل كمزيل للرائحة الكريهة  
من شأن مضغ بضع أوراق من البقدونس أن تعطي رائحة أفضل للضم بالإضافة إلى أنها منعشة.  
كيف يُستهلك البقدونس؟  
- مغلياً: اغلي ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس لمدة دقيقة واحدة، أو ملعقة كبيرة من جذور البقدونس في كوب من الماء، ثم اتركي

من بين مجموعة الفيتامينات "A" و"بي" و"E" و"ك" و"K". فإن احتواءه على ما مقداره 170 ملغراماً من الفيتامين "سي" لكل 100 غرام من البقدونس، تجعله في المقدمة قبل البرتقال والليمون! وهذا سبب جيد لاستهلاك البقدونس طازجاً ونيئاً. وبالإضافة إلى أنه يعزز الجسم، فإن الفيتامين "سي" يزيد من قوة العناصر النزرة في البقدونس ومنها الحديد (6.2 ملغم لكل 100 غرام) الضروري في حالة فقر الدم.

1- البقدونس مدر للبول  
في حين أن أوراقه تخلص الجسم من الفضلات، ومنها حمض اليوريك الذي يسبب التهاب المفاصل والتهقوس، فإن جذوره تعالج احتباس الماء، والوذمة، والتهاب المثانة العرضي.  
2- البقدونس مضاد للالتهابات ومضاد للكدمات  
أوراق البقدونس الطازجة تعمل بشكل مباشر على الجلد وتعالج لدغات الحشرات. كما أن

3- البقدونس يحفز الهضم  
بالإضافة إلى أن البقدونس فاتح للشهية، فإن أوراقه وجذوره تحفز كذلك إفرازات المعدة والصفراوية، وتخفف الاضطرابات الهضمية والانتفاخات.  
4- البقدونس مضاد للتعب وفقر الدم



علاجات منزلية للعناية الخارجية  
- كمادات البقدونس: أفرمي باقة من البقدونس فرماً ناعماً. أنثري البقدونس المضمون على قطعة من الشاش المعقم، واثني الحواف ثم لفي قطعة الشاش وضعيها على المنطقة المراد علاجها بمساعدة شريط لاصق. تُستخدم هذه الكمادات في حالات احمرار الجلد، والتهيج والكدمات الزرقاء والبقع على الجلد: ضعي الكمادة لمدة 30 دقيقة من مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم. أما في حالات عرق النساء والألام العضلية: ضعي الكمادة لمدة ساعتين



**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ايدن صالون وسبا للرجال  
رخصة رقم: CN 2721279 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة احمد علي عبدالله اسماعيل الحوسني ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف صالح محمد عبيد خلفان المنصوري  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اللعمه الدائمة للصيانة العامة والتنظيفات ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 1011737 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة محمد يوسف مانجالاتيل ٤٩٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف باهجاسرا محمد يوسف  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/العماد لاعمال التكيف المركزي رخصة رقم: CN 2993553 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة عمران بن يونس هازي محمد يونس مياه ٤٩٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/عبيد راشد عبيد الشدي المنصوري من مالك الى شريك  
تعديل نسب الشركاء/ عبيد راشد عبيد الشدي المنصوري من ١٠٠٪ الى ٥١٪  
تعديل رأس المال/من null الى ١٠٠٠٠٠  
تعديل شكل قانوني/من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل اسم تجاري من/ العماد لاعمال التكيف المركزي  
AL IMAD CENTRAL AIR CONDITIONER WORKS  
الى/العماد لاعمال التكيف المركزي ذ.م.م  
AL IMAD CENTRAL AIR CONDITIONER WORKS LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ليكرز لادارة العقارات والصيانة العامه  
رخصة رقم: CN 1125275 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (العين)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/رايت موف للتجاره العامه ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 2887090 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة محمد شاجر الاسلام محمد اسلام شودي ٢٥٪  
تعديل نسب الشركاء  
محمد مسعود رنا محمد ابو جعفر من ٤٩٪ الى ٢٤٪  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/توليب بلبيز للزهور  
رخصة رقم: CN 2366976 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان تصفية شركة**  
نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: توب لتجارة الفايبير جلاس ذ.م.م  
عنوان الشركة: المصنف م 0.16 مبنى السيد محمد عبداللطيف احمد ابراهيم واخرين  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2736384  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/ميرال عبدالجبيب لتدقيق الحسابات والاستشارات الادارية كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2020/2/27 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2057000449 - تاريخ التعديل: 2020/6/23  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
إدارة التراخيص التجارية

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بلو لاين للحداة والنجارة المسلحة رخصة رقم: CN 1132211 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة راشد حمد سلطان حميد الجنبيي ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف علي سيف حمد سليمان العامري  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/فورت للدعاية والاعلان ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 1949547 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ماجد عبدالرحمن جعفر محمد الزعابي ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف خليفة عبدالرحمن جعفر محمد الزعابي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمود فهمي علي محمد  
تعديل لوجة الاعلان/اجمالي من مساحة ١٠١ الى ١٠١  
تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ فورت للدعاية والاعلان ذ.م.م  
FORT ADVERTISING & PUBLISHING LLC  
الى/فورت للدعاية والاعلان - شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
FORT ADVERTISING & PUBLISHING - SOLE PROPRIETORSHIP LLC  
تعديل نشاط/حذف بيع الوجبات والمستزمات المرورية والارشادية - بالتجزئة (٤٧٤٠٢١)  
تعديل نشاط/حذف اعمال تنفيذ التصميم الداخلي (الديكور) (١٤٣٠١٥)  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان تصفية شركة**  
نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: سويت افوكادو للعصائر - شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
عنوان الشركة: الظاهر. قطعة رقم 16 ، بناية ناصر علي مبارك راشد الكتيبى واخرون  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1691264  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/مكتب دلنا لتدقيق الحسابات ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2020/6/21 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2050008104 - تاريخ التعديل: 2020/6/23  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
إدارة التراخيص التجارية

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سكي لايس للتكنولوجيا والصيانة العامه رخصة رقم: CN 2339188 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل رأس المال/من null الى ١٠٠٠٠  
تعديل شكل قانوني/من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ سكي لايس للتكنولوجيا والصيانة العامه  
SKY LABS TECHNOLOGY & GENERAL MAINTENANCE  
الى/سكي لايس للتكنولوجيا والصيانة العامه - شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
SKY LABS TECHNOLOGY & GENERAL MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/روما لتأجير السيارات رخصة رقم: CN 1543044 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة عوده حامد سالم عياش ٤٩٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/سليمان سيف سليمان راشد العيساني من مالك الى شريك  
تعديل نسب الشركاء/ سليمان سيف سليمان راشد العيساني من ١٠٠٪ الى ٥١٪  
تعديل شكل قانوني/من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل اسم تجاري من/ روما لتأجير السيارات  
ROMA RENT A CAR  
الى/روما لتأجير السيارات ذ.م.م  
ROMA RENT A CAR LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/نيشان للتجارة العامة  
رخصة رقم: CN 2472256 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/نجم سهيل للتجارة والحداده المسلحه  
رخصة رقم: CN 1772139 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ماجيك ديزرت لتجارة السمن ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 1980432 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل نسب الشركاء  
مالك رياست خان مالك شير بهادر من ٢٩٪ الى ١٩٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة قاضي ريجان حسين قاضي شاه عالم ١٠٪  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كراج شباب ليحز لتصليح السيارات رخصة رقم: CN 1133856 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة احلام عبدالله سالم الحميري ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف راشد سعيد علي  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 24 يونيو 2020 العدد 12969  
**نموذج إعلان النشر**  
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقم وكيل التسجيل / المالك :  
مؤسسة الكفاني  
طلب التسجيل ببيان العلامة التجارية:  
CAFFE MOKA FLOR (A firenze dal 1950)  
المودعة بالرقم: 325966 بتاريخ: 2020/02/18  
بيانات الأولوية:  
باسم: مؤسسة الكفاني  
الوطن: جزيرة أبوظبي. قطعة رقم ٢، احوض رقم  
عرب 18٠٣  
وتلك لتبين السلع أو الخدمات الرقعة بالرقم: 30  
بن: القهوة باردة باردة قهوة ساخنة. جميع أنواع القهوة الفريدة والسفينة. بيع جميع أنواع القهوة الفريدة والسفينة  
وصف العلامة: العلامة التجارية موكا قهر CAFFE العلامة عبارة عن مربع باللون الأسود في أعلى وسط العلامة توجد كلمة ميزرة وتوجد زهرة حمراء اللون وأطرافها بيضاء ويوجد بداخلها رسم كلمة MOKA FLOR توجد كلمة CAFFE وتحت كلمة يوجد تحت الزهرة جملة معناها فلورنا من سنة 1950 A firenze dal 1950  
الاشتراطات:  
على من لديه اعتراض على  
العلامة ان يقدمه مكتوباً وإدارة  
العلامات التجارية في وزارة  
الاقتصاد أو إرساله بالبريد  
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً  
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اوييس كويلز اند كوتنجس - فرع أبوظبي 1 رخصة رقم: CN 1336151 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل مدير/اضافة برومودا اديشيريا اديشيريا  
تعديل نسب الشركاء/شركة الواحة ذ.م.م OASIS CO LLC من ٣٣.٣٣٪ الى ٠.٠١٪  
تعديل نسب الشركاء/شركة الواحة للاستثمار ذ.م.م OASIS INVESTMENT CO LLC من ٩٩.٩٩٪ الى ٠.٠١٪  
تعديل شكل قانوني/من فرع الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل اسم تجاري من/ اوييس كويلز اند كوتنجس - فرع أبوظبي 1  
OASIS COILS & COATING - BRANCH OF ABU DHABI 1  
الى/اوييس كويلز اند كوتنجس ذ.م.م  
OASIS COILS & COATING LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان**  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تاج برنيس للاكسسوارات رخصة رقم: CN 2315509 قد تقدموا الينا بطلب  
تعديل شركاء  
حذف سليمان العمري  
تعديل شركاء  
اضافة حامد محمد احمد محمد المهيري  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**إعلان تصفية شركة**  
نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: هندسة ليمتد ذ.م.م  
عنوان الشركة: جزيرة أبوظبي شارع الكورنيش ش 1 ق 28 ط 10 م - 2 وحدة بناية/سلطان سعيد عبدالله  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2117386  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة  
2 - تعيين السادة/مكتب دلنا لتدقيق الحسابات ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2020/6/17 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2005006006 - تاريخ التعديل: 2020/6/23  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
إدارة التراخيص التجارية









# منوعات الفن

26

## محطة فنية في ندوة الثقافة والعلوم مع الفنان عبدالقادر الريس

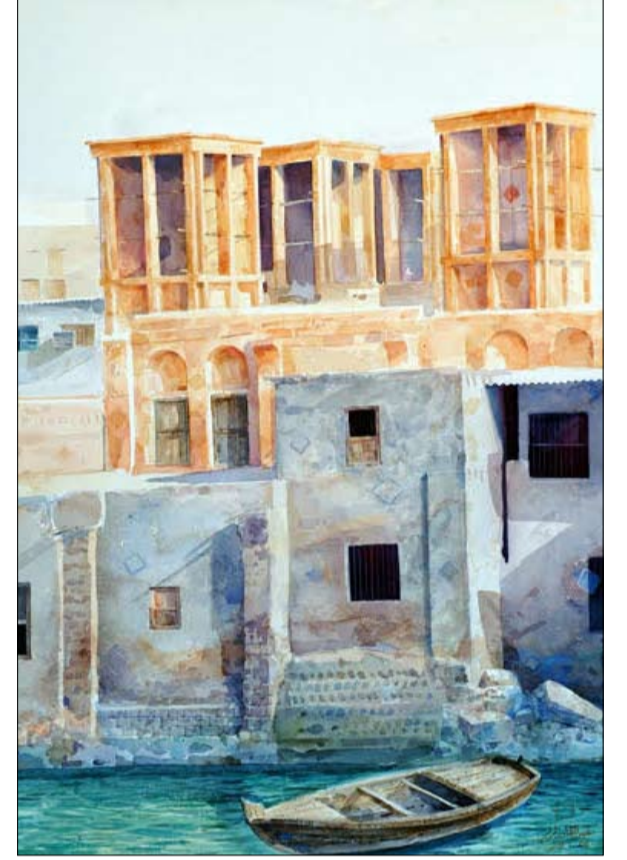


الرسم الحر في الكويت والتي أثقلت تجربته وأثرت بها. وتساءلت الفنانة نجوم الغانم هل ستعود الشخصيات إلى لوحات الفنان عبدالقادر الريس كما كان في بدايته. وذكر الفنان تاج السر حسن أن استخدام الفنان عبدالقادر الريس للمربع في تكويناته وتشكيلاته الفنية هو نوع من ملء الفراغ في اللوحات التجريدية.

وأكد الفنان أن التقنيات الحديثة قدر ما تسهم في امتلاك الأفكار وتطوير الإبداع إلا أنها كثيراً ما تعتبر حجر عثرة وعامل هدم في تطوير الملكات والقدرات الإبداعية لدى الفنان. وأشار الفنان إلى أن المرحلة التي عمل فيها في وزارة الثقافة ساهمت إلى حد كبير في ترسيخ موهبته في الرسم المائي. من حيث اللون وقوته وصراحته في أحيان كثيرة، لأن اللون في اللوحة يعكس الحالة المزاجية والنفسية للفنان في كثير من الحالات. وتناول الفنان تجربته في أول عمل نحته في بدايته الفنية وذلك بتشجيع المحيطين به وقد وُصف هذه القطعة الفنية في لوحة في بداية مسيرته الفنية. وتطلع الفنان أن يتم إنشاء متحف فني يضم أعماله وغيره من فنانين الإمارات توثيقاً للحركة التشكيلية في الدولة. وأكد الأستاذ بلال البدور أن دعم معالي عبدالرحمن العويس في مرحلة توليه وزارة الثقافة ساهمت وأسست لتطوير الفن التشكيلي حتى أن إهداء أعمال الفنانين الإماراتيين للشخصيات والدول ذات العلاقة بالإمارات أصبحت نهجاً معمول به بروتوكولياً. وأشار علي عبيد الهاملي إلى مرحلة انقطاع الفنان عن الرسم والتي قاربت 12 عاماً بسبب الانشغال بأمور الحياة وأنه فقد شغف اللون ووجهه. كما نوهت د. نجاة مكي عن الفترة التي قضاهما الفنان في

في أعماله الفنية، وقد استطاع الفنان عبدالقادر الريس أن يؤسس لنفسه مكانة خاصة بين الفنانين المبدعين المعاصرين. وقد تحدث الفنان عن مراحل تطور موهبته الفنية وعن الرموز الوطنية التي ساهمت في تطوير هذه الموهبة بدءاً برعاية الشيخ سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة للفنانين والمبدعين ورعاية الشيخة سلامة والشيخ عبدالله بن زايد للحركة الفنية في الإمارات وتشجيع ودعم معالي عبدالرحمن العويس ومعالي محمد المر ومعالي أنور قرقاش وغيرهم من الرموز الوطنية التي دعمت وشجعت الحراك الفني والثقافي في الدولة. كما تناول محطات عدة من حياته عندما بدأ الرسم مبكراً في المرحلة الثانوية وتوقفه لمدة 12 عاماً عن الرسم ثم العودة متمطياً ألوانه وفرشاته ليسهم في تعزيز الذائقة الفنية والإبداعية لدى المتلقي. وعرض مجموعة من البورتريهات، ولوحات ما بعد العودة للرسم، ومجموعة فنية تعكس تراث الإمارات. ومجموعات فنية انطباعية، ومناظر طبيعية وأبواب، ولوحات تجريدية وحروفيات. كما روى الفنان حكاية دبي على عربات مترو دبي التي أبدعها، وأشار إلى لوحاته على الطوابع البريدية، وتجربته في معرض باريس بالإضافة إلى ورشة العمل الفني مع الطلاب في باريس.

نظمت ندوة الثقافة والعلوم جلسة حوارية مع الفنان التشكيلي الإماراتي عبدالقادر الريس بحضور بلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة وعائشة سلطان وصاحبة عبيد والشيخ أحمد زايد بن سقر ود. نجاة مكي والفنانة نجوم الغانم والفنان تاج السر ونخبة من الفنانين والمهتمين. أدار الحوار الفنان خليل عبد الواحد مدير إدارة الفنون التشكيلية في هيئة دبي للثقافة معرفاً بالفنان عبدالقادر بأنه من مواليد دبي 1951، وحصل على شهادة بكالوريوس شريعة وقانون من جامعة الإمارات (1982)، وأقام أكثر من 45 معرضاً فريداً، وأولى مشاركاته في معرض الربيع في الكويت عام 1965، وقد نال الفنان الكثير من الجوائز الذهبية والفضية والتقديرية العربية والدولية أبرزها جائزة الدولة التقديرية للعلوم والفنون والآداب في مجال التصوير والرسم في دورتها الأولى (2006)، وقد برزت موهبته الفنية مبكراً ثم تطورت تدريجياً بعد عودته إلى الفن عقدي الثمانيات والتسعينات من القرن الماضي. ويعد عبدالقادر الريس من رواد الحركة التشكيلية في الإمارات حيث يستلهم البيئة المحلية والحرف العربي



### أكد انعقاد المهرجان في فبراير المقبل 2021

## سلطان بن أحمد القاسمي يعلن تأجيل «إكسبوجر» ويؤكد: سيكون ملخصاً بصرياً لعام مفصلي مر على العالم



ورش وجلسات حوارية ولقاءات مع خبراء ومحترفي الفن الفوتوغرافية، كما يستضيف كبرى شركات تصنيع الكاميرات والعدسات والمعدات الفنية والطباعة والإضاءة والمونتاج لتعرض أحدث منتجاتها أمام الجمهور.

كورونا والحد من انتشاره، ويضع سلامة أبناء المجتمع على رأس قائمة الأولويات في مجمل الجهود والأنشطة والفعاليات التي ينظمها طوال العام. وقال رئيس مجلس الشارقة للإعلام: "نأمل أن تنتهي الظروف التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد بأقرب وقت ممكن، وتستقبل الشارقة كبار المصورين والخبراء من كل أنحاء العالم لتواصل قيادة الحراك الثقافي والفني في الدولة والمنطقة..".

وأوضح القاسمي، أن ما شهده العالم من متغيرات على المستوى السياسي، والبيئي، والاجتماعي، والاقتصادي، يجعلنا على ثقة بأن مصوري العالم يحملون اليوم كنوزاً فوتوغرافية، وسيكون المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر) هو المنصة العالمية الأولى التي تفتح أمامهم الباب لبشاركو الجمهور قصصهم ولحظات تجاربهم المميزة والفرقة بعد الأحداث التي فرضها (كوفيد 19)، وقال: "إن دورة المهرجان الجديدة ستكون ملخصاً بصرياً لعام مفصلي مر على البشرية جمعاء..". وأشار القاسمي إلى أن المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة يلتزم بالإجراءات التي فرضتها الدولة لمواجهة فيروس

عالمية لتجمع كبار مصوري العالم، وهدفه الرئيسي أن يحقق التفاعل الحي والمباشر بين خبرات كبيرة ومصورين هواة وجمهور من مختلف بلدان العالم، لتبادل التجارب والقصص التي خاضوها خلال رحلاتهم وجولاتهم الفوتوغرافية، لهذا جاء قرار التأجيل ولم تلجأ إلى الحلول التقنية والخيارات التي توفرها التكنولوجيا الحديثة، إذ نتطلع أن تكون الدورة المقبل من المهرجان دورة استثنائية على كافة المستويات وتنقل للمتابعين والجمهور تفاصيل ووثائق مصورة لكبرى الأحداث التي جرت في العالم خصوصاً خلال العام 2020..".

الشارقة-الفجر: أكد الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام، أن مهرجان الشارقة للتصوير "إكسبوجر" لن يعقد للمرة الأولى منذ إنطلاقه بموعده السنوي، وسيؤجل انطلاق دورته الخامسة خلال الفترة 10-13 فبراير من العام المقبل 2021، لافتاً إلى أن هذا القرار جاء استجابة للظروف الاستثنائية والإجراءات الاحترازية التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، والقيود التي وضعتها على حركة الطيران والسفر. وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي: "إكسبوجر منصة



شهد الحفل المقام بتنظيم من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في المنطقة الثقافية في السعديات تفاعلاً كبيراً بين الجمهور والموسيقيين

## بيركلي أبوظبي يستضيف حفلاً موسيقياً فريداً حضره الجمهور من سياراتهم



لجائزة الجرامي ميساء فرقة في الغناء، ويعزب سميرات على الكمان، وخوان ديجو داس على الجيتار، وأنتوني موثوراجا على الطبلية، وبريت كادام على الأورغ. اختتم الحفل الموسيقي بعرض النشيد الوطني الإماراتي الذي شارك فيه الجمهور باستخدام أبواق سياراتهم. شكل افتتاح بيركلي أبوظبي في وقت سابق من العام الحالي إنجازاً رائعاً لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وخطوة هامة في إطار مساعيها لبناء وتطوير منظومة ثقافية مزدهرة في إمارة أبوظبي. وبعد أن فرضت الأزمة الصحية العالمية تعديل جميع الخطط والفعاليات الموسيقية لهذا العام، اتخذت دائرة الثقافة والسياحة أساليب وسبل جديدة لدعم وإبراز المواهب التي يحضنها بيركلي أبوظبي والاستمرار في تقديم عروض موسيقية تضمن سلامة جميع المشاركين فيها من موسيقيين وموظفين وجمهور.

أبوظبي-الفجر: نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أول حفل موسيقي ضمن سلسلة عروض "متى؟ الآن؟" لبيركلي أبوظبي يوم الأحد الماضي، استمتع فيه عشاق الموسيقى بأجمل الألحان وهم آمنون في سياراتهم الخاصة حول مبنى مقر بيركلي أبوظبي في المنطقة الثقافية في السعديات. ونظراً لتأجيل الفعاليات والأنشطة الجماعية في الإمارة حالياً بسبب الأزمة الصحية التي يعيشها العالم، شاهد ضيوف مختارون العرض الموسيقي من سياراتهم التي ركنوها في مساحة مخصصة ضمن الساحة الأمامية من المركز. ولضمان سلامة جميع المشاركين في الحفل، اقتصر المشاركة على 15 سيارة فقط ضمت كل منها 3 أشخاص من أسرة واحدة، كما التزم جميع الموسيقيين وأفراد الأمن والموظفين بقواعد التباعد الاجتماعي. أحيى الحفل كل من المطربة وكاتبة الأغاني المرشحة





## منوعات

# الفكر

27



## محمد المجدوب يحصد نجاح (ماضي أسود)

يحصد الفنان محمد المجدوب، نجاحا كبيرا بأغنيته المفردة الجديدة، التي تحمل عنوان (ماضي أسود) من إنتاج شركة (Universal Music MENA).

الأغنية تنتمي إلى لون (البوب) من حيث النمط الموسيقي مع خلطة من الشجن، وهي من كلمات محمد حيدر وأحسان وتوزيع حسام الصعبي. وتم تصوير فيديو كليب الأغنية بإدارة المخرج اللبناني شريف ترحيني في ألمانيا، الذي اختار العاصمة برلين في ظل الظروف الصعبة التي فرضها فيروس كورونا.

وعبر الفنان المجدوب عن سعادته بإصدار هذا العمل رغم كل الأجواء المحيطة، وقال: (لم يكن من السهل أبدا التصوير وسط الظروف الراهنة والتعبئة العامة المروضة عالميا بسبب فيروس كورونا، لكن كان هناك شغف كبير لأن يُبصر هذا العمل النور، خصوصا أنني أحببت جدا فكرة الكليب التي تعكس الصراع بين الماضي والمستقبل لتبقى الحقيقة الوحيدة للحلقة الآتية التي ترجمها المخرج برومانسية.

وتابع: الكليب ينقل باختصار العلاقة بين حبيبين ضمن أجواء قريبة جدا من الواقع ومشهدية بسيطة ومتكاملة تعكس في الوقت نفسه كلمات الأغنية).

أما عن فكرة الكليب المصور، فقال المخرج شريف ترحيني: (كل إنسان له ماض، فهناك من لديهم ماض أسود ويبقى كذلك إلى الأبد، وآخرون يسعون لتصحيح أخطائهم مع الوقت وغيرهم من يتمتع بماضي شفاف. في هذه الأغنية المصورة، شخصت حالة موجودة في المجتمع، وعكست حياة حبيبين قضتاهما مشابهة لكثيرين، لكنني عصت في تفاصيل هذه الشخصية أكثر وصورتها من منظور مختلف، فرأينا صفاتها الحسنة والسنية معا).

فريدة في (ولاد إمبابية) من الشخصيات النادر تقديمها على الشاشة

## يسرا المسعودي: (عمر خريستو) من أفضل الأعمال التي شاركت بها

بعدها شاركت كضييفة شرف في ثلاثة مسلسلات عرضت في رمضان ٢٠١٩، عرض لها مسلسلي (ولاد إمبابية) المصري، و(٢٧) التونسي في دراما رمضان الماضي ٢٠٢٠.

عن أعمالها الأخيرة، مضمون شخصياتها، الأعمال الأقرب إلى قلبها، كان مع الممثلة التونسية يسرا المسعودي، هذا الحوار.

- شاركت في مسلسل (ولاد إمبابية)، فماذا عنه؟  
- دارت الأحداث في إطار كوميدي اجتماعي عن أم تلد 15 ابنا، عندما يصيرون شبابا يبدأ صراعهم على الإرث، المسلسل بطولة سمير غانم، سعد الصغير، مصطفى أبو سريع، نادر أبو الليف.
- فريدة سيف النصر، عبدالله مشرف، إسماعيل فرغلي، شمس، إيمان السيد، وغيرهم، من تأليف أيمن بكري، وإخراج ممدوح زكي.
- ما الذي جذبك للمشاركة فيه؟  
- فريق العمل من الممثلين، قصته الاجتماعية الهادفة، المواقف الكوميدية، الإثارة والتشويق والأحداث المتسارعة التي تجعل المشاهد متشوقا للمتابعة.
- ما شخصيتك؟  
- جسدت دور (فريدة) من أسرة غنية، غريبة في تصرفاتها، تحب البساطة وعمل الخير، ترتبط بقصة حب مع شاب ولا تلتفت إلى الفروق المادية بينهما.
- ما الذي جذبك فيها؟  
- إنها من الشخصيات النادر تقديمها على الشاشة، كما أنها المرة الأولى التي أؤدي هذا النوع من الشخصيات، والحمد لله أحبها الجمهور والمسلسل حقق نجاحا.
- هل مسلسل (القاهرة - كابول) ينتمي للأعمال السياسية؟  
- المسلسل يتناول من خلال ثلاث قصص مثيرة عن المؤامرات التي تحاك ضد المنطقة العربية في الفترة الأخيرة خصوصا مصر، من تأليف عبد الرحيم كمال، إخراج حسام علي، يشارك فيه عدد كبير من الممثلين، منهم، خالد الصاوي، طارق لطفي، فتحي عبدالوهاب، نبيل الحلفاوي، شيرين، وحنان مطاوع.
- هل من جديد فيما يتعلق بالجزء الثاني من مسلسل (الأنسة فرح)؟  
- صورت أخيرا دوري فيه بعدما حقق الجزء الأول منه، الذي عرض على إحدى الفضائيات العربية الشهيرة، نجاحا جماهيريا مميذا.
- متى يعرض؟  
- لم يتم حتى الآن تحديد وقت عرضه، بسبب جائحة فيروس كورونا.
- هل توجد أجزاء أخرى؟  
- المسلسل يتكون من أربعة أجزاء، كل جزء 22 حلقة، سيبدأ تصوير الجزئين الثالث والرابع خلال الفترة المقبلة.
- ما قصته؟  
- قصته مأخوذة من المسلسل الأمريكي Jane the Virgin يشارك في بطولته رانيا يوسف، أسماء أبو اليزيد، محمد كيلائي، هبة عبدالعزيز، هدى مجد، وغيرهم، من تأليف محمود عزت وعمر ممدوح.
- ماذا عن تجربتك في مسلسل (بيوتي سنتر)؟  
- تجربة جميلة، تدور أحداث العمل حول مركز تجميل يضم مجموعة من الأطباء المتخصصين في جراحة التجميل، تنشأ بينهم صراعات نتيجة الحب والغيرة بإطار لايت كوميدي في حلقات متصلة منفصلة.
- ما دورك؟  
- ربما للمرة الأولى أقدم دورا كوميديا، أظهر في دور تونسية تدعى أمينة تعشق المال كثيرا، تعمل في قسم الاستقبال بالمستشفى، تثير المشاكل بين المرضى بشكل كوميدي، هدفها الوحيد في الحياة الارتباط برجل غني من أي جنسية بغض النظر عن عمره، كما تتعلق بطبيب شاب يتركها بعدما يكتشف أنها إنسانة مادية ومجنونة وتثير المشاكل.
- من يشارك في البطولة؟  
- يضم العديد من ممثلي الدراما العرب من كل الجنسيات، منهم، فيصل العمر، ميلا الزهراني، نرمين محسن، المذيعه رنا الشافعي، هبة حسن، حمادة بركات، مئة بدر تيسير، سامية الطرابلسي، سارة نخلة، من إخراج تامر بسيوني.
- ما جديدك في الدراما التونسية؟  
- آخر مشاكراتي وأحدثها مسلسل بعنوان (27) التونسي لصالح إحدى القنوات التونسية، وقد لا يعلم الكثيرون أن عنوان المسلسل هو رقم كتيبة عسكرية بالجيش التونسي نفذت العديد من العمليات النوعية في مواجهة الإرهاب وعمليات التهريب في تونس، من بطولة كمال التواتي، رؤوف بن عمر، قمر بن سلطان، كوثر بلحاج، هشام رستم، وغيرهم، قصة وسيناريو وحوار وإخراج يسري بو عصيد.
- لماذا شاركت كضييفة شرف في ثلاثة أعمال درامية في رمضان قبل الماضي؟  
- رغم أن الأمر كان صدفة، لكنني سعدت بذلك، فقد أضاف لي كثيرا، اكسبني خبرة أكبر، تعاملت مع عدد من الممثلين الذين لم يسبق لي التعامل معهم.
- ما أقرب أعمالك إلى قلبك؟  
- أحبها كلها، في مقدمتها فيلم (عمر خريستو)، الذي يعد من أفضل الأعمال التي شاركت بها، كانت رسالته واضحة ومهمة، اعتبره من أصعب أدوار، إذ شاركت كضييفة شرف لدقائق معدودة وأداء شبه صامت، لكنني تمكنت من توصيل رسالته إلى الجمهور دون أن أتكلم، أيضا هناك مسلسل (علامة استفهام)، الذي عرض في شهر رمضان قبل الماضي، من بطولة محمد رجب ويعد آخر أعمال الفنان الراحل هيثم أحمد زكي، خصوصا أن مساحة دوري كانت مميزة ومؤثرة بشكل كبير.



## نادين نسيب نجيم وتيم حسن معا من جديد

يبدو أن السباق الدرامي الجديد في الدراما اللبنانية سيبدأ بعد أيام قليلة، حيث أنهى عدد كبير من صنّاع الدراما اللبنانية تصوير أعمالهم التي خرجت من السباق الرمضاني الماضي فور أزمة فيروس كورونا في العالم، فيما تستعد شاشات القنوات الفضائية لاستقبال نجومها في موسم درامي قوي يجمع نجوم الدراما اللبنانية للمرة الأولى معا خارج الموسم الرمضاني.



المسلسل بإنهاء التصوير قبل أيام، ومن المقرر أن تبدأ به شاشة التام تي في وتلفزيون دبي و ART موسمها الدرامي الجديد لخريف 2020.

تيم ونادين مجدداً إلى ذلك، أنهى أيضاً فريق عمل مسلسل "2020" لنادين نسيب نجيم وقصي خولي تصوير آخر مشاهد العمل قبل ساعات، حيث احتفل قصي خولي وماريتا الحلائي بتصوير آخر مشهد يجمعهما قبل ساعات، ونشر قصي فيديو خاصاً من داخل موقع التصوير ليعلم لجمهوره إنهاء التصوير تمهيدا لعرضه قريبا عبر شاشة التام بي سي. وكذلك فريق مسلسل "الهبية"، الموسم الرابع "تيم حسن الذي يحمل عنوان "الهبية الرد" الذي أنهى تصويره قبل أيام بمشهد درامي يجمعه بوالدته ضمن الأحداث وتجسده منى واصف، لتبدأ شاشة التام بي سي بترتيب خريطتها الدرامية المقبلة خلال الساعات القليلة، مع الإعلان عن موسم درامي جديد بنجوم يخوضون المنافسة معا لأول مرة بعيدا عن رمضان.

دانتيل الأول قبل أسابيع، أنهت سيرين عبد النور تصوير آخر مشاهدنا ضمن أحداث مسلسلها الدرامي الجديد "دانتيل" الذي كان من المقرر عرضه في الموسم الرمضاني الماضي، وتأجل لظروف فيروس كورونا وتوقف التصوير وقتها.

قنوات أم تي في بعد تصوير ما يقرب من شهر ونصف بعد رمضان أنهى فريق عمل مسلسل "من الآخر" تصوير مشاهد المسلسل كاملة، حيث احتفل معتمد النهار وريتا حايك وسينتيا صمويل وياقي فريق عمل





# العلاج

## أدوية هشاشة العظام تحمي من الالتهاب الرئوي!

بمسور في الورك، ومن بين هؤلاء، أخذ أكثر من أربعة آلاف مريض علاجات Bisphosphonates azotes، بينما لم يتلق الآخرون هذا العلاج. وقد أثبتت نتائجهم وجود صلة بين أخذ هذه الأدوية وانخفاض خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي (سالب 24 في المائة)، بينما شهدت الوفيات بسبب الالتهاب الرئوي انخفاضاً في نسبته (سالب 35 في المائة). وقد أثبتت أبحاث سابقة أجريت على الحيوانات أن الجزيئات التي توجد في هذه الأدوية، قد وجدت عند مستوى المجاري التنفسية. ويوضح المؤلف الرئيسي لهذه الدراسة التي تمهد الطريق لإجراء أبحاث جديدة قائلاً: "إن خصائصها المضادة للالتهابات والمناعية يمكن أن توضع سبب انخفاض مخاطر الإصابة بالالتهاب الرئوي".

هذه الأدوية تعتبر Bisphosphonates (مثل Fosamax و Actonel) الأكثر استعمالاً للحد من فقدان العظام. وهذه العلاجات طويلة الأمد (لدة تتراوح من 4 إلى 5 سنوات على الأقل) جيدة الاحتمال للغاية، وتقلل بوضوح من خطر الإصابة بالكسور. ولكن هل يمكنها كذلك أن تحمي من أمراض الجهاز التنفسي؟ هذا بالفعل ما تشير إليه دراسة حديثة.

في الواقع، أثبت باحثون من جامعة هونغ كونغ التأثير الإيجابي لهذه الجزيئات على خطر الالتهاب الرئوي! سجلت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة أبحاث العظم والمعادن Journal of Bone and Mineral Research على مدى ثلاث سنوات أكثر من 15 ألف مريض أصيبوا

تتعاطى فئة كبيرة من النساء الأدوية المخصصة لمكافحة هشاشة العظام، وهي أدوية من فئات مختلفة. لكن هل تؤمن هذه الأدوية الحماية للربنتين أيضاً خصوصاً في زمن الكورونا؟ هناك فئة من الأدوية التي تُستخدم ضد هشاشة العظام يمكنها أيضاً أن تحمي ضد خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي. وهذه طريقة مثيرة للاهتمام في هذه الأوقات التي ينتشر فيها فيروس كورونا. هناك عدة فئات من الأدوية الفعالة في علاج هشاشة العظام. ومن بين



## خطوات منزلية لتلميع الأكسسوارات

مع مرور الوقت، قد تفقد الأكسسوارات بريقها من جرّاء تراكم الأوساخ والغبار عليها، وإهمال تنظيفها، أو تعرّضها للرطوبة والماء أو المواد الكيميائية، أو حفظ أنواع مختلفة من، الأكسسوارات معاً.

### كيف تحمي الأكسسوارات من الصدأ؟

- لحماية الأكسسوارات من الصدأ، من المستحسن خلعها من الأصابع، أو الأيدي، أو الرقبة عند الاستحمام. ومن الضروري وضع طبقة من طلاء الأظافر الشفاف على الجهة الداخلية من الإكسسوارات، بحيث يعمل كطبقة عازلة ضد التعرّج، كما ارتداء الأكسسوارات بعد الفراغ من وضع مساحيق التجميل أو العطور لتجنّب تعرضها للمواد الكيميائية. من جهة ثانية، تُحفظ الأكسسوارات في صناديق محكمة الإغلاق لتجنّب تعرضها للهواء، كما ينصح بوضع أكياس "السيليكا جيل"، أو حبات من الأرز داخل الصناديق لامتصاص الرطوبة، مع تجنّب وضع أكسسوارات من خامات مختلفة، مع بعضها البعض، داخل الصندوق.
- تُنظف الأكسسوارات، بشكل دوري، لتجنّب تراكم الأوساخ والغبار عليها، وفي هذا الإطار، يستخدم الملح في تلميع الأكسسوارات المصنوعة من القماش، مع تنظيفه بفرشاة الأسنان.

### خطوات فعالة في تنظيف الأكسسوارات

- معجون الأسنان فعّال في تنظيف الإكسسوارات الفضة والذهب، وتلميعها. وهو يستخدم على فرشاة أسنان ناعمة، مع فرك الإكسسوار، وترك المعجون عليه حتى يجفّ. ثمّ، يُغسل الإكسسوار بالماء، ويُجفّف بقطعة من الصوف.
- يُضاف سائل الجلي إلى إناء، مع الماء الدافئ، فتتفكك الإكسسوارات فيه لليلة كاملة، ثمّ تغسل وتُجفّف.
- يُعصر البصل، ثمّ يوضع عصيره على فرشاة ذات أسنان ناعمة، مع دلك الإكسسوار جيداً، ثمّ غسله بالماء وتجفيفه.
- تُضاف ملعقة من بيكربونات الصوديوم إلى إناء يحتوي على كمّ قليل من الماء، فيضاف القليل من الملح إليه. ثمّ، يُنقع الإكسسوار لدقائق، ويُفرك بعد ذلك بفرشاة أسنان، ثمّ يُغسل، ويُجفّف.
- يُصبّ الماء المغلي في قدر: تُفرك الإكسسوارات بفرشاة الأسنان الغمسة بماء بارد، ثمّ تُشطف الإكسسوارات بماء مغلي، مع تجفيفها.
- يُستخدم مزيج الماء وعصير الليمون في تنظيف الإكسسوارات الفضة والنحاس، من خلال وضع هذه الأخيرة في قدر مملوءة بماء ساخن، مع إضافة عصير الليمون الحامض إليها. ثمّ، تُفرك الأكسسوارات بقطعة من الشمواه.
- تُبلّ قطعة من السفنج بقليل من البنزين، مع دلك الأكسسوارات بها، حتى تلمع.
- تدلك الأكسسوارات الفضة، بقطعة من القماش، منقوعة بماء سلق البطاطا.



راقصة الباليه كيرا هيلي تؤدي رقص الباليه الوطني في برينسينغراخت في أمستردام مرتدية فستانا يساعد على التباعد الاجتماعي مصنوع من قماش الجينز. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً.

كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم. ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين. وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة. ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل المخبوزات أو مع الخضروات.

## سؤال وجواب

• ما هو الطائر الذي يطلق عليه التم؟

الاوز الأبيض الأمريكي

• تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟  
48%

• ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟

يوناني وتعني الغير قابل للقسمة

• ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل ان تأخذ هذا الاسم؟  
جيبينيك

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلومه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة جبا بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتاك. وهو أول من بنى المدارس لطلّاب العلم فبنى لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية . في وقته.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والأميريكي الجنسية الفيزيائي البرت أينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.

## قصة الحرية

كان احد الملوك ظالماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً أو صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددتها ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فئار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحضرم على التخلص من هذا الكابوس ومن العظم والطغيان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبيد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فهاج على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته واكمل معهم رحلتهم.. وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابده واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابده ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاه.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريد ان يرضيه لذلك استدرك الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد ان يرفض ذلك والا انصف بالجنين والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابده ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يقتك بأهل مدينته، احس عابده بقبضته في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليرى امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكري حكايتي لأولادي. ودع عابده زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلل إلى بيت امه ودق بابها ففتحت والرعب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها ستره قبل موتها.. اشفق عليها ولدها وهدء من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه خوفاً عليه الممت اشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يفغل ولا ينام، ووصل بها سالمة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

## مساحة للتلوين

