

# منوعات العمل

ص 22

تعاون بين جامعة زايد  
ومؤسسة المباركة لتحفيز  
الشباب على العمل التطوعي



ص 35

مايان السيد:  
(بنات ثانوي) يحمل رسالة مهمة  
لن يفهمها سوى من يشاهده



ص 23

نصائح لاستعادة  
لياقتك البدنية  
وفقدان الوزن



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

الثلاثاء 30 يونيو 2020 م - العدد 12974  
Tuesday 30 June 2020 - Issue No 12974

## الحرارة الشديدة تقصد الأدوية

قالت الغرفة الاتحادية للصيادلة إن الحرارة الشديدة تُفسد الأدوية؛ حيث لا تتحمل بعض الأدوية درجات الحرارة العالية، ومن ثم تفقد مفعولها كالأقلام والكريمات وبخاخ الربو. لذا تنصح الغرفة بعدم تعريض الأدوية لدرجات حرارة عالية، مشيرة إلى أن أغلب الأدوية ينبغي تخزينها في درجة حرارة تتراوح بين 15 و25 مئوية. واحتجاج بعض الأدوية إلى الاحتفاظ بها في التلاجة، وفي هذه الحالة يراعى عدم تعرضها للتجمد. وعند الرغبة في نقل هذه الأدوية داخل حقيبة تبريد، يراعى لها في منشفة، كي لا يحدث تلامس مباشر بينها وبين وحدات التبريد. وعند اصطحاب الأدوية في السيارة، فإن أنسب مكان للاحتفاظ بها هو أسفل أحد المقاعد الأمامية.

## بأندا عملاقة تضع ديسماً ثانياً

أعلنت حديقة حيوانات تايبيه أمس أن بأندا عملاقة منحتها الصين تايوان وضعت ديسماً ثانياً بعد تلقيحها اصطناعياً. وكانت "يوان يوان" وشريكها "توان" من أبرز عوامل الجذب في البلاد منذ وصولها من الصين في العام 2008 كرمز لما كان آنذاك علاقات جيدة بين الجانبين. وقالت حديقة الحيوانات إن الشبل الذي لم يطلق عليه اسم بعد ويزن 186 غراماً، ولد الأحد بعد محاض استمر خمس ساعات. وأضافت في بيان "كنا نأمل في أن تتمكن الأم من رعاية الديسم. لكن يوان يوان قد تكون متعبة جداً من عملية الولادة... لذلك قررنا أخذ الديسم" ليطعمه مقدمو الرعاية.

## رئيس وزراء بريطانيا: أنا الآن

مثل الحصان... واليكم الدليل

في مقابلة مع صحيفة "ميل أون صندي" أدى رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون مجموعة من تصريحات الضغط مظهرًا أنه في "كامل لياقته"، وذلك بعد أشهر فقط من أزمة كان يرقف فيها في المستشفى وهو يصارع للبقاء على قيد الحياة بسبب إصابته بمرض كوفيد-19. واستغل جونسون المقابلة للكشف عن خططه للإفلاق على البنية التحتية لمساعدة بريطانيا على "التعافي" من تبعات إجراءات العزل العام التي فرضت لمواجهة فيروس كورونا المستجد.

## 100 بيضة يوميا.. لماذا

## يصعب قتل ذبابة الفاكهة؟

خلال فصل الصيف ينشر ذباب الفاكهة بشكل كبير مدفوعاً برائحة الفاكهة التي تقترب من النضوج، وأيضاً بسبب الفطريات والكائنات الدقيقة التي تنتج العفن. ولهذه الذبابة القدرة على شم الطعام من مسافة تزيد على الكيلومتر بفضل "الهوائيات" الموجودة على رأسها والتي تستشعر المواد الكيميائية التي تصدر عن الفاكهة، وبمجرد شم هذه الذبابة لهذه الرائحة، يصبح من المستحيل إبعادها عن منزلك. ومما يساعد ذباب الفاكهة على النفاذ إلى المنزل حجمه الصغير الذي يوازي حجم حبة السمسم، فأى فجوة صغيرة في المنزل تشكل مدخلاً للذبابة. ويمكن لأنتى ذبابة الفاكهة أن تضع 100 بيضة يوميا، وتقصد هذه البيضات لتصبح يرقات في أقل من 24 ساعة. وبحسب موقع "بيزنيس إنسايدر" الأميركي، اقترح خبراء نصب مصيدة لهذا الذباب، لكنه لن يتوقف عن القدوم إلى منزلك، ما لم تقم بتنظيفه باستمرار. وخلافاً للاعتقاد السائد، لا يشم ذباب الفاكهة رائحة الفاكهة الكريهة، بل يطارد مصدر تلك الرائحة، ولا سيما الفطريات، وبمجرد وصوله إلى هدفه يزداد الأمر سوءاً، إذ يتكاثر هناك، وفي غضون أيام قليلة تنتشر يرقات الذباب في جسم الفاكهة، ومن ثم تملأ المكان.

الطبيعة وهبتنا صيدلية للأعشاب  
والنباتات المفيدة جداً للصحة. فمن  
منا لم يلجأ إلى الأعشاب لعلاج بعض  
الأمراض؟ الأعشاب مفيدة للعناية  
بالجلد أيضاً. إليكم معلومات عن بعض  
الأعشاب التي تجود بها علينا الطبيعة  
للعناية ببشرتنا.

## أعشاب مفيدة للعناية بالبشرة.. تعرفوا عليها

على مستخلص الكاموميل قبل الخلود إلى النوم يهدئ البشرة ويمدها بالعناية اللازمة. المريمية نبتة المريمية من النباتات الهامة حين يتعلق الأمر بالعناية بالبشرة، فهي تضيق المسام وتحد من تكون البثور والرؤوس السوداء (زيوان البشرة) وتعمل كمطهر للبشرة، حسبما جاء في تقرير لموقع "غيزوندهايت" الألماني للنصائح الطبية. القريضة أما القريضة، فهي تساعد على تحسين البشرة وينصح باستخدامها لذوي البشرة الحساسة والذين يعانون من كثرة البثور وحب الشباب.

نصائح لإصلاح ما يفسده النوم في جمالنا! تشعر المرأة بأن "جمالها في خطر" مع أول نظرة في المرآة بعد الاستيقاظ عندما ترى الجفون المنتفخة والشعر غير المرتب مع رائحة القم غير المحببة، لكن بعض النصائح تساعد على علاج آثار النوم والخروج للعمل أو التسوق بوجه مشرق.

تحتاج المرأة لإجراءات تجميلية سريعة تساعد على التخلص من الآثار التي يتركها النوم على الوجه ومن أهمها وفقاً لما جاء في موقع "غوفيمين" الألماني المعنى بأخبار المرأة: انتفاخ الجفون والسواد المحيط بالعينين؛ يكون انتفاخ العينين في أشد حالاته بعد الاستيقاظ من النوم، ويقول الخبراء إن الهالات السوداء المحيطة بالعين لها أسباب

الأخدرية والمحمم المخزني هي أعشاب يمكن استخلاص زيوت مفيدة جداً منها للبشرة ويمكنها أن تفيد بالتحديد من يعانون من الإكزيما. وهناك كريمات تحتوي على هذه الزيوت المستخلصة من هذه الأعشاب يمكنها أن تقلل من حكة الجلد الناشئة عن الإكزيما وتزيد الجلد بالدهون التي يحتاجها.

زيت الصبار (ألوي فيرا) الكريم المستخلص من نبتة الصبار له مفعول سحري على الجلد. فهو يجدد خلايا البشرة ويزود الجلد بالطبوية التي يحتاجها ويساعد على الحد من البثور. كما أن مستخلص الصبار مفيد جداً للتقليل من التهابات الجلد الناتجة عن التعرض للشمس أو لدغات البعوض.

نبتة سانت جونز بحسب موقع "غيزوندهايت" الألماني فإن نبتة سانت جونز أو العرن المقبوب يمكن استخلاص زيوت منها تفيد في تخفيف وتهللة التهابات الجلدية وتقضي على البكتيريا التي قد تنتشر على البشرة وتخفف من التهابات حرقة الشمس.

الكاموميل- البابونج نبات الكاموميل التي تسمى بالبابونج أيضاً، تعد من النباتات المفيدة جداً ومتعددة الاستخدامات، فهي تهدئ الأمعاء وتقلل من الغص والتشنج العصبي. أما بالنسبة للجلد فمستخلص الكاموميل يقلل من التهاب وجفاف وحساسية البشرة، واستخدام كريم يحتوي

## تقارين بسيطة لتفادي ارتفاع ضغط الدم

يعد ارتفاع ضغط الدم مرضاً شائعاً يعاني منه عدد كبير من البالغين، وتستخدم الأدوية والعقاقير الطبية لعلاج هذا المرض الذي يمكن أن يكون له مضاعفات قاتلة، بما في ذلك السكتات الدماغية والنوبات القلبية. وإلى جانب الأدوية والحماية الغذائية، هناك مجموعة من التمارين الرياضية والنشاطات البدنية، التي يمكن القيام بها في المنزل للوقاية من ارتفاع ضغط الدم. ويقول الخبراء إن إحدى أفضل الطرق لتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم هي زيادة معدل ضربات القلب، وروتين التمارين الجيدة هو مفتاح الحفاظ على ضغط دم صحي. وتقول مؤسسة Blood Pressure UK الخيرية إن أي تمرين رياضي يجعلك تلهث هو مثالي لتخفيف خطر ارتفاع ضغط الدم. وخلال أزمة فيروس كورونا، يمكن لتمرينات الجري والمشي السريع أن تحمي من ارتفاع ضغط الدم، ويمكنك أيضاً أن تصعد وتترسل على الأدرج، أو تقوم بأعمال التنظيف المنزلية أو البستنة. وقالت كاثرين جينر، الرئيسة التنفيذية لـ "Blood Pressure UK"، يمكنك اتخاذ إجراءات بسيطة بنفسك لخفض ضغط الدم، عن طريق التخفيف من تناول الملح، وزيادة استهلاك الفاكهة والخضروات، وممارسة المزيد من التمارين الرياضية والحفاظ على وزن صحي.

## نصائح ذهبية لاختيار مقعد الطفل المناسب بالسيارة

تنصح هيئة اختبار السلع الألمانية بعدم اصطحاب الأطفال بالسيارة إلا في مقعد يناسب حجمه وعمره، مع مراعاة تغييره كلما تطلب الأمر ذلك. وأوضح الخبراء الألمان أن الطفل يحتاج إلى مقعد خاص في السيارة، طالما يقل عمره عن 12 عاماً أو يقل طوله عن 1.50 متر. وعلى الرغم من وجود موديلات قابلة لضبط الحجم، إلا أن مقعداً واحداً لا يكفي من وقت ولادة الطفل؛ حيث يحتاج الطفل إلى مقعدين على الأقل: الأول يبدأ من الولادة إلى 15 شهراً، والثاني يناسب طفلًا بوزن 9 كغم أو بطول 75 سم. ومن الأفضل أن تكون السيارة مجهزة بنظام Isofix لتثبيت المقعد به؛ حيث يساعد هذا النظام على تجنب الأخطاء الخطيرة، التي يمكن أن تحدث عند تثبيت المقعد بأحزمة الأمان. وهناك معياران دوليان لمقاعد الأطفال: الأول هو "R 44"، والذي يعتمد على وزن الأطفال، والثاني هو "R 129 i-Size"، والذي يصف المقاعد بحسب حجم الطفل.

## كابينات سياحية للتقاعد الاجتماعي

في الوقت الذي تستعد أوروبا لإعادة فتح منشأتها السياحية هذا الصيف، تقدم إحدى النقاط الساخنة في فرنسا إجراءات صارمة للتقاعد الاجتماعي، مما يجعلها وجهة مثالية للسائح. يقع فندق Coucou Grands Cepages على بعد أميال قليلة من أفينيون، وهي بلدة في جنوب فرنسا، ويتكون المنتجع من 20 كابينة خشبية مفصولة عن بعضها البعض بمسافات لا تقل عن 100 متر، مما يجعل تطبيق التباعد الاجتماعي أمراً سهلاً للغاية.

وتنتشر الكابينات عبر بحيرة لا يون المذهلة على ركائز، وتطفو على الماء محاطة بالغطاء النباتي على الضفاف، وكلها معزولة تماماً وتمتاز بسلاسة مع المناظر الطبيعية. وقبل افتتاح المنتجع، كانت المنطقة عبارة عن مكب للنفايات، والآن تحتوي كل كابينة على أروحة شبيكية فوق الماء مدمجة في أرضية التراسات، لذلك يمكنك الاستلقاء والاستمتاع بتغير الطيور ومظهر الأسماك التي تسبح في الماء.

ويقول مالك الفندق غاسبارد دي موستير "خصوصية ضيوفاها هي أولوية بالنسبة لنا، الكابينات بعيدة عن بعضها البعض، وهي الملائم الأمان المالي بعد أسابيع من العزل". ولكن يجب عليك أن تعرف أن هذه الكابينات لا تحتوي على تلفزيونات أو شبكات واي فاي، فالهدف منها هو الانفصال عن العالم.

## ما سبب الصفير أثناء

## التنفس لدى الأطفال؟

قالت الرابطة الألمانية لطبباء الأطفال والمراهقين إن صدور صوت صفير أثناء التنفس يندر بإصابة الطفل بالربو التحسسي (Allergic Asthma). وأوضحت الرابطة أن الربو التحسسي هو التهاب مزمن للمسالك التنفسية وتحسس للشعب الهوائية تشمل أعراضه أيضاً السعال الشديد وضيق التنفس وضيق الصدر. وأضافت الرابطة أنه إلى جانب العوامل الوراثية تلعب البيئة المحيطة أيضاً دوراً كبيراً في إصابة الطفل بالربو التحسسي؛ حيث يتسبب تعرض الطفل - حتى وهو لا يزال جنيناً - لدخان السجائر في ارتفاع خطر الإصابة. وتجنب الإصابة بالربو التحسسي ينبغي توفير بيئة خالية من دخان السجائر بدءاً من فترة الحمل، كما يمكن حماية الطفل من خلال التغذية الصحية المتنوعة والمتوازنة وممارسة الأنشطة الحركية في الهواء الطلق.



## منع تقنية التعرف على الوجه بمدينة أميركية

بعد تصويت السلطات المحلية بالاجماع، ستصبح بوسطن ثاني أكبر مدينة بالولايات المتحدة تمنع برامج التعرف على الوجه في الاستخدام الحكومية، على خلفية التطورات التي شهدتها البلاد مؤخراً بعد حوادث عنف عنصرية، وكانت سان فرانسيسكو في ولاية كاليفورنيا قد منعت استخدام تقنية التعرف على الوجه عام 2019. بعد أن تبين خطأها في التعامل مع أصحاب البشرة الداكنة، وفقاً ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وبحسب مجلس مدينة بوسطن التابعة لولاية ماساتشوستس، فإن القرار الجديد بمنع استخدام تقنية التعرف على الوجه سيحظر على الجهات الحكومية العمل مع أي شركات أو مؤسسات خارجية للحصول على المعلومات التي تم جمعها من خلال برامج التعرف على الوجوه. وتقدم بمرسوم القرار في مجلس مدينة بوسطن، المستشاران ريكاردو أرويو وميشيل وو، اللذين كانا قلفين بشكل خاص بشأن إمكانية التمييز العنصري في استخدام التكنولوجيا.

## جامعة الإمارات تحقق المرتبة 27 لأفضل 50 جامعة عالمية تحت الخمسين عاماً



على قرارات الطلاب وأولياء الأمور، وكذلك الحكومات وجهات التمويل.

كما أن هذه المعايير العالمية تزود صناع القرار في المؤسسات ببيانات القياس والتقييم لذلك شهدت تصنيفات الجامعات في العقد الماضي اهتماماً متزايداً.

والجدير بالذكر تعد جامعة الإمارات أول جامعة وطنية حكومية شاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتأسست في عام 1976 بقرار من المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه".

ويبلغ عدد الطلبة المسجلين في الجامعة حالياً ما يقارب 14,000 طالباً وطالبة، يدرسون في 9 كليات، ويقوم بالتدريس فيها ما يقارب من 900 عضو هيئة تدريس من نخبة متميزة من أعضاء هيئة التدريس الدوليين، وتقدم 90 درجة أكاديمية متنوعة على مستوى الدكتوراه والماجستير والبيكولوجيا.

كما تطمح جامعة الإمارات إلى أن تصبح جامعة المستقبل ضمن سعيها الدؤوب لتحقيق مكانة بحثية دولية تسهم في جهود دولة الإمارات العربية المتحدة لتحقيق أهداف متطلبات الأجندة الوطنية 2021.

•• العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً جديداً يضاف إلى سلسلة إنجازاتها على المستوى العالمي من خلال ارتفاعها في تصنيف الجامعات العالمي (كيواس) QS من المرتبة 41 للعام الماضي إلى المرتبة 27 لأفضل 50 جامعة عالمية تحت الخمسين عاماً.

ويأتي هذا الإنجاز وفق التصنيف لهذا العام على المعايير التي وضعتها المؤسسة الدولية كيو أس للجامعات على مستوى العالم وفق السمعة الأكاديمية للجامعة، وتوظيف الخريجين، وجودة البحث العلمي، والتوقعات الدولية.

وفي السياق نفسه، حققت جامعة الإمارات المركز 50 من خلال ارتفاعها 20 مركزاً في تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات ومقره لندن بالملكة المتحدة، وذلك وفق منهجية حددها التصنيف للعام الحالي 2020.

وقد أخذ بعين الاعتبار عناصر أخرى متعلقة بقيمة الدخل، والصناعة، والتركيز على برامج الدراسات العليا.

بالإضافة إلى محدثات أخرى تؤثر على تصنيف الجامعات على مستوى العالم منها تقديم رؤية محايدة حول الأداء النسبي للجامعات، التي تؤثر

# منوعات

## الفكر

22

### «جودة الحياة» سلسلة محاضرات تطلقها زايد للثقافة الإسلامية للمهتدين الجدد

•• العين - الفجر

أطلقت دار زايد للثقافة الإسلامية أولى محاضرات سلسلة "جودة الحياة" التي تأتي باللغة الانجليزية وتستهدف المهتدين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية على مدار عام 2020، وذلك بهدف تحسين نمط حياة المهتدي الجديد وتعزيز اندماجه في مجتمع ينعم أفرادها بأسلوب حياة متوازن، وذلك من خلال تعزيز مشاركة المهتدي الجديد في الأنشطة الثقافية

الصحية والرياضية التي تساهم في تعزيز جودة حياة المهتدي وأسرته.

وأشار الدكتور أحمد إسماعيل الكمالي رئيس قسم شؤون المهتدين الجدد بالدار بأن سلسلة محاضرات "جودة الحياة" تأتي في 10 مواضيع متنوعة تشمل المجالات الدينية والثقافية والرياضية والصحية، وذلك عبر حساب الدار على الفيسبوك، نظراً للظروف الاستثنائية والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية الرامية بالتباعد الاجتماعي.

وقال الكمالي: وقع الاختيار على عدد من الاختصاصيين والأساتذة والأكاديميين ومؤثري المجتمع لتقديم هذه المحاضرات تعزيزاً للتعاون بين أفراد ومؤسسات المجتمع، وستعمل سلسلة محاضرات "جودة الحياة" عناوين مختلفة من بينها: أهمية ممارسة الرياضة أثناء فترة الحجر المنزلي، الأسرة السعيدة، إلى جانب محاضرة سمنة الأطفال، والحديث حول تأثير الرياضة على الجانب النفسي والجانب الاجتماعي، ومحاضرات أخرى مختلفة حول الصحة النفسية والجسدية ومحاضرات دينية، تليها حاجة طلاب الدار، وتستمر إلى نهاية العام الجاري.

وأضاف الكمالي بأن جودة الحياة أولوية استراتيجية في الحكومة لجعل دولة الإمارات رائدة عالمياً في مجال جودة الحياة، وتعزيز مكانتها لتكون الدولة الأسعد عالمياً والأكثر تلاحماً والأكثر سعادة.

وأكد الكمالي على أن الدار تبذل جهدها لإيجاد الحلول البديلة للتواصل مع طلبة الدار من المهتدين الجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية والعمل على تحقيق استراتيجية ورؤية الدار في رعاية المهتدين الجدد ومهمهم في المجتمع وأن تكون مؤسسة رائدة في التعريف بجوهر الثقافة الإسلامية واستيعاب المهتدين الجدد.

### جرعة واحدة تمنح المرضى فرصة جديدة للحياة كليفلاند كلينك أبوظبي يوفر العلاج الكيميائي بالتسخين الحراري لعلاج سرطانات البطن

•• أبوظبي - الفجر

يوفر مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي"، أحد مراقب الرعاية الصحية عالمية المستوى التابعة لشركة مبادلة للاستثمار، للمرضى في دولة الإمارات خدمة العلاج الكيميائي بالتسخين الحراري، وهو نوع مبتكر من العلاج الكيميائي الفعال لعلاج الحالات المتقدمة من سرطانات البطن التي تنتشر فيها الأورام إلى غشاء الصفاق، أو الغشاء البريتوني، الذي يبطن جوف البطن.

ويبدل استخدام مجموعة من الحقن الوريدية، يعتمد العلاج الكيميائي بالتسخين الحراري على ضخ جرعة واحدة من أدوية العلاج الكيميائي إلى البطن مباشرة أثناء إجراء جراحة استئصال الأورام المرئية من بطن المريض، وذلك بهدف القضاء على أي خلايا سرطانية لمتنها من التحول إلى أورام.

ويستخدم هذا العلاج على تسخين الأدوية الكيميائية إلى 42 درجة مئوية لزيادة فعاليتها وقدرتها على النفاذ إلى الأنسجة العميقة والقضاء على الخلايا السرطانية فيها. يوضع المريض خلال عملية

حقن الدواء على وسادة مبردة لضمان الحفاظ على درجة حرارة جسمه ضمن الحدود الآمنة، كما يتم هز جسمه بلطف لضمان وصول الأدوية الكيميائية إلى كامل التجويف البطني.

بعد العلاج يظل المريض في المستشفى لنحو عشرة أيام حتى يتعافى، ثم يستطع بعد ذلك العودة إلى حياته تحت إشراف الفريق الطبي المعني بعلاجه.

وحول هذا العلاج، أوضح د. ياسر أكمل، استشاري جراحة الأورام في مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" أن بعض الحالات المتقدمة من سرطانات البطن تتميز بوجود المئات من الأورام الصغيرة في الغشاء البطني للتجويف البطني، وقال: "يمكن استئصال هذه الأورام بالجراحة، لكن تظل هناك حاجة لاستخدام جرعة من العلاج الكيميائي للقضاء على أي خلايا سرطانية متبقية. ويفيد هذا العلاج الكيميائي المبتكر بالتسخين الحراري في إيصال الدواء إلى المنطقة المستهدفة مباشرة، وهو يتطلب جرعة واحدة من الأدوية مما يسهم في الحد من معاناة المريض من الآثار الجانبية".

وأضاف د. أكمل: "تعطي هذه الطريقة الجديدة في العلاج أملاً كبيراً للمرضى الذين يعانون من حالات متأخرة من سرطانات البطن، وتمنحهم فرصة جديدة للحياة، إذ تصل نسبة نجاحها في إطالة عمر المرضى بنحو 5 سنوات إلى 30-40% في حالات السرطان الميوس من علاجه".

هذا وقد أجرى مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" مؤخراً أول عملية للعلاج الكيميائي بالتسخين الحراري. ويأتي توفير هذا العلاج في إطار سعي المستشفى لتوسيع خدماته المتعلقة بأمراض السرطان استعداداً لافتتاح مركز الأورام التابع له، المصمم على غرار مركز تاوسيج، لأمراض السرطان، والذي سيوفر للمرضى مجموعة شاملة من خدمات السرطان المتخصصة في مكان واحد.

### نورة الكعبي ومحمد بن خليفة بن حمدان آل نهيان وقعا مذكرة تفاهم افتراضياً عبر الإنترنت

## تعاون بين جامعة زايد ومؤسسة المباركة لتحفيز الشباب على العمل التطوعي



•• أبوظبي - الفجر

وأضافت: "إن جامعة زايد تهتم بتنمية معارف الشباب وصقل مهاراتهم لمساعدتهم على مواكبة تحديات العصر، من خلال تزويدهم بالصدقات الأكاديمية والمهنية والقيادية التي تمكنهم من النجاح والتميز في هذه الميادين التي تحتدم فيها المنافسة في العالم بأسره".

وأكدت أن توقيع مذكرة التفاهم يؤكد أن رسالة جامعة زايد تتكامل مع رسالة مؤسسة "المباركة" بما يعزز فرص التعاون الثنائي ويلبغ أهدافنا المشتركة معاً.

وأكد الشيخ محمد بن خليفة بن حمدان آل نهيان على إعزاز مؤسسة المباركة برئاسة الدكتورة الشخة موزة بنت مبارك بن محمد آل نهيان بالتعاون مع جامعة زايد هذه المؤسسة العريقة، مشيراً إلى أن هذا التعاون يترجم توجيهات القيادة الرشيدة في ترسيخ منظومة العمل التطوعي لدى مختلف فئات المجتمع وخاصة الشباب، ويهدف هذا التعاون إلى إكساب الشباب المهارات التطبيقية اللازمة للنهوض بالعمل التطوعي وتطبيق أفضل الممارسات في هذا الصدد بما يدعم رؤية رسالة جامعة زايد و"المباركة" في بناء قاعدة من الكوادر الوطنية المتخصصة في العمل التطوعي.

وتمن الشيخ محمد بن خليفة بن حمدان آل نهيان

دعم معالي نورة بنت محمد الكعبي لهذا التعاون

مشيراً إلى أن جامعة زايد تزخر بكفاءات وخبرات أكاديمية متميزة تمكنها من رسم خارطة طريق رائدة للعمل التطوعي المنشود وللشراكة الاستراتيجية بين الجانبين لتحقيق أهداف كل منهما في تدشين منظومة مجتمعية تتيح للكوادر الوطنية المشاركة بفعالية في دفع مسيرة العمل التطوعي محلياً وإقليمياً ودولياً.

وبموجب هذه المذكرة، ستعاون مؤسسة "المباركة" مع جامعة زايد لإقامة مبادرات وبرامج وفعاليات مشتركة تخدم المجتمع، والعمل على إشراك الطلبة بكافة الفعاليات الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسة، وكذلك تشجيع المنتسبين في برامج المؤسسة إلى الحضور والمشاركة في المبادرات والفعاليات القائمة بالجامعة. فضلاً عن توفير فرص التدريب المهني للطلبة، وإبراز دور الجامعة كشريكة استراتيجي، وخلق فرص لدعم الشباب في المجتمع وتمكينهم في مختلف المجالات، وتوفير الدعم والمساندة في جميع الجوانب التي تخدم الشباب.

وستقوم جامعة زايد بدعم برامج مؤسسة "المباركة"، الرامية إلى تعزيز روح الولاء والإبداع والابتكار ونشر ثقافة المعرفة ضمن برامج وأنشطة مدرسية بتعزيز الشراكات المجتمعية في المجالات الاجتماعية

### في إطار احتفالات جامعة نيويورك أبوظبي بالذكرى السنوية العاشرة لتأسيسها

## ستارت إيه دي تحفي بعدد من الشركات الناشئة ومؤسسيها من رواد الأعمال المواطنين

### تمويلات بقيمة 50 مليون دولار أمريكي، و 50 مشروعاً تجريبياً و250 فرصة عمل حول العالم

•• أبوظبي - الفجر

احتفت منصة "ستارت إيه دي"، مسرعة الأعمال في جامعة نيويورك أبوظبي والمدمومة من شركة "تمكين"، بعشر شركات ناشئة عملت معها وتضم

رواد أعمال ومؤسسين من مواطني دولة الإمارات، لتسليط الضوء على مساهمة الشركات الناشئة في تطور اقتصاد المعرفة بالدولة وإنجازاتها، وذلك في إطار احتفالات الجامعة بمرور عشر سنوات على تأسيسها. وتعمل "ستارت إيه دي" على تعزيز

الابتكارات التقنية المحلية التي طورها مواطنو دولة الإمارات من خلال برنامج "الحاضنة الصفية لتسويق البحوث"، وبرنامج "ابتكاري" الذي يأتي في إطار شراكة استراتيجية بين "ستارت إيه دي" و"صندوق خليفة" لتطوير المشاريع. ومنذ تأسيسها، نجحت الشركات الناشئة التي أشرفت عليها "ستارت إيه دي" بجمع تمويلات بقيمة 50 مليون دولار أمريكي، وقدمت ما يزيد عن 50 مشروعاً تجريبياً لصالح الشركات المختلفة، فضلاً عن توفير 250 فرصة عمل حول العالم.



# منوعات الغذاء

23



**اللحم مكون أساسي في العديد من الأنظمة الغذائية  
ومصدر ممتاز للبروتين، وهنا سناخذكم في رحلة  
نقدم لكم فيها نصائح بشأن الطريقة  
الصحية لاختيار اللحم، مع شرح  
مفصل لأنواع اللحوم،  
وفوائدها وأيضاً  
أضرارها المحتملة.**

كيف تختار المناسب منها؟

## اللحوم . . فوائدها وأضرارها المحتملة



طويلة إلى زيادة إنتاج مواد سامة قادرة على التسبب في الإصابة بالسرطان.  
من بين جميع أنواع السرطان، يرتبط سرطان القولون بأقوى علاقة مع تناول اللحوم الحمراء، حيث سجلت عشرات الدراسات ذلك.  
وفي حين أن اللحوم الحمراء المطبوخة في درجات حرارة عالية قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، لا يبدو أن اللحوم البيضاء لها هذا التأثير.  
بالنسبة إلى اللحوم المصنعة فيعتقد بعض الباحثين أنها قد تؤدي إلى التهاب في القولون، مما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. لذلك يوصى بتقليل أو تجنب اللحوم المصنعة، وعند طهي اللحم يتجنب الشوي أو تقليله، وتجنب تعرض اللحوم للاحتراق أو التحميص الشديد.

كيف تشتري اللحم؟

عندما يتعلق الأمر بشراء اللحم، يجب أن تتأكد من أنها عالية الجودة. وفي تقريرها الذي نشرته مجلة (ايت ديس نوت ذات) الأميركية، قالت الكاتبة ميغان دي ماريا إنه إذا أردت التأكد من جودة اللحم التي ستشتريها، يجب التثبت من مصدرها والتحقق من مظهر اللحم وقوامه قبل شرائه.

وقالت الكاتبة إن اللحوم المجمدة لذيذة ومغذية تماماً مثل اللحوم الطازجة. وبإمكانك أن تشتري اللحوم المجمدة على الإنترنت وتستعين بخدمات التوصيل.  
بالنسبة للدجاج أكدت الكاتبة على ضرورة التحقق من لون الدجاج النقي سواء الطازج في المتجر أو صدور الدجاج التي خزنتها في الثلاجة. حاول أن تشتري دجاجاً وردي اللون وليس الذي يميل لونه إلى الرمادي، حيث إن لون لحم الدجاج يبهت عندما يبدأ في التلف. وقالت الكاتبة إنه غالباً ما يتمسك الناس بشراء قطع اللحم المعتادة نفسها، مثل صدور الدجاج واللحم المفروم، وهو أمر قد يصيبك بالملل مع الوقت. بدلاً من ذلك، حاول شراء قطع جديدة من اللحم وتجربة وصفات جديدة، كما أن المتاجر توفر اختيارات متعددة. ووفقاً لرأي الكاتبة، فإنه على الرغم من أن صدور الدجاج والفخذين منزوعة الجلد تحتوي على نسبة أقل من الدهون، فإن اللحم التي تباع بجلدها يكون مذاقها أذ، ويمكن أيضاً أن تتناولها كجزء من نظام غذائي صحي. وينطبق الشيء نفسه على اللحوم الحمراء، حيث يعود الفضل في النكهة اللذيذة لشريحة اللحم إلى الدهون.

كيف تذيب اللحوم المجمدة بشكل صحيح؟

قالت الكاتبة آدا فونيس، في التقرير الذي نشرته صحيفة (إسبانول) الإسبانية، إن الأطعمة المجمدة أصبحت أكثر عملية وأقل تكلفة، ويحافظ البعض منها، مثل الخضار، على الفيتامينات والمعادن أفضل من الخضار الطازجة، لذلك ارتفع استهلاكها في

ما الغذائية الموجودة في اللحوم؟  
تعتبر اللحوم الخالية من الدهون مصدراً ممتازاً للبروتين، إذ تحتوي على حوالي 25% أو 30% بروتيناً في الوزن بعد الطهي.  
وتحتوي 100 غرام من صدر الدجاج المطبوخ على حوالي 31 غراماً من البروتين، وتحتوي الكمية نفسها من اللحم البقري على حوالي 27 غراماً.  
البروتين الحيواني هو بروتين كامل، مما يعني أنه يوفر جميع الأحماض الأمينية التسعة الأساسية.

فوائد تناول اللحوم:

- 1- تقليل الشهية وتعزيز الشعور بالشبع وزيادة التمثيل الغذائي.
- 2- الحفاظ على الكتلة العضلية لدى الشخص.
- 3- الحصول على عظام أقوى.
- 4- الحصول على امتصاص أفضل لعنصر الحديد، فالحديد الموجود في اللحوم يمتصه الجسم بشكل أفضل من الحديد الموجود في الأغذية النباتية.

طريقة الطبخ

قد يؤثر الطبخ واعداد اللحوم بطرق معينة سلباً على الصحة، فاللحوم عندما تشوى أو تدخن في درجات حرارة عالية، تتطلق منها الدهون التي تتعطر على أسطح الطهي الساخنة، وينتج عن ذلك مركبات سامة تسمى الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والتي يمكن أن تتسرب إلى اللحم. وهذه المواد يمكن أن تسبب السرطان.  
وعموماً يمكن أن يؤدي طهي الطعام في درجات حرارة عالية أو لفترات

وتعني بمصطلح اللحوم عامة الأنسجة العضلية للثدييات والطيور، مثل شرائح اللحم أو قطع الأضلاع أو القطع مع العظم أو اللحم المفروم. أيضاً تشمل اللحوم أنسجة غير عضلية مثل الكبد والكلى والدماغ. الأمعاء أيضاً تستهلك وتطهى في كثير من الأماكن في العالم.  
وهناك نوعان من اللحوم من حيث التكوين والمصدر:

اللحم الأحمر

ومصدر هذا اللحم من الثدييات، ويتميز بأنه يحتوي على كمية أكبر من بروتين ميوجلوبين (myoglobin) الغني بالحديد في أنسجته، مقارنة باللحوم البيضاء. ومن الأمثلة على اللحوم الحمراء لحم البقر والجمال والضأن ولحجج والعجل والخروف والماعز.

اللحم الأبيض

هذا اللحم أفتح لونا بشكل عام من اللحوم الحمراء، ويأتي من الطيور والطيور الصغيرة الحجم، مثل الدجاج والديك الرومي والبط والسمان.  
واللحوم قد تكون طازجة، أو خضعت لعملية تصنيع، وعندما تسمى (اللحوم المصنعة)، وهي اللحم الذي عولج بالتمليح أو التبخين أو التجفيف أو غيرها من العمليات للحفاظ عليه أو تعزيز النكهة، ومن الأمثلة عليها النقانق والسجق واللحم المقدد.

مباشرة من أجل حماية الطعام من التلوث وتكاثر الكائنات الحية الدقيقة.  
3- لا يمكن أبداً إذابة الأطعمة في درجة حرارة الغرفة حيث يمكن أن تتكاثر الكثير من أنواع البكتيريا في الطعام.  
4- حتى لا تفقد خصائصها، من الأفضل أن تستهلك اللحوم التي أذبتها في اليوم ذاته.  
5- لا تقم مطلقاً بتجميد اللحوم -أو أي منتج غذائي- بعد إذابتها، إذ سيؤدي هذا إلى زيادة البكتيريا وفقدان جميع الفوائد الغذائية.

السنوات الأخيرة. وأقادت الكاتبة بأنه عند إذابة اللحوم يجب اتباع بعض الإرشادات لمنع تلف الطعام:  
1- من الأفضل إزالة الجليد على الطعام المجمد داخل الثلاجة نفسها لمنع تطور البكتيريا. إذا نسبت أن تفعل ذلك، قد يساعد خيار إزالة الجليد عن الأطعمة باستخدام الميكروويف على القيام بالأمر بسهولة. ويوصى باستخدام هذا الجهاز لإذابة الأطعمة مثل اللحم، على الرغم من أنها قد تفقد روائحها الطبيعية.  
2- إذا كنت قد أذبت اللحم في الميكروويف، قم بطهيه



## نصائح لاستعادة لياقتك البدنية وفقدان الوزن

اختيار نمط حياة صحي هو الاختيار الذكي لأي شخص؛ يفضل أن يحافظ على صحته ولياقته البدنية، مع أداء نشاط بدني لتعزيز طاقته ومزاجه والصحة العامة.

عدو الصحة الجلوس والتراخي، لذا لابد من التحرك لمدة 3 إلى 5 دقائق كل 20 دقيقة؛ لتقليل الضغط على العضلات وتخفيف التوتر، كذلك من أجل تنشيط الدورة الدموية في الجسم.

عام، فليكن ممارسة الرياضة على الأقل 30 دقيقة يومياً لمدة 5 أيام في الأسبوع، للتحكم في الوزن.

تجنب الجلوس والتراخي؛

الصحية المزمنة، الناتجة عن نظام غذائي غير صحي وغير متوازن، مثل: أمراض القلب، السكري، السرطان وغيرها من الأمراض.  
احرص على أن يكون طعامك مكوناً من الحبوب الكاملة والبقوليات، كذلك الأطعمة التي تمدك بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة الضرورية.

تناول قدر كافٍ من الماء،

الماء عنصر أساسي في حياة الكائنات الحية، فهو يعمل على الترطيب والحفاظ على الجسم والنضارة ويعزز من صحة الإنسان، لذا عليك شرب الماء الكافي يومياً لترطيب جسدك والحفاظ عليه.

تجنب الوجبات السريعة والسكريات؛

من الأمور المضرة بالصحة العامة، الوجبات السريعة المليئة بالدهون والتوابل، غير أن الكثير منها مجهول المصدر، بالإضافة إلى المشروبات الغنية بالسكريات، لذا عليك تجنب الوجبات السريعة وهذه المشروبات في نظامك الغذائي؛ للحفاظ على صحتك وتجنب الإصابة بأمراض خطيرة ومزمنة.

أداء التمارين بانتظام؛

حتى إذا كانت صالات الألعاب الرياضية قيد الانغلاق حالياً، لا يجب أن تتوقف عن ممارسة الرياضة بشكل

التغذية السليمة؛

الخطوة الأولى دائماً في اللياقة البدنية هو اتباع نظام غذائي سليم وصحي ومتوازن، هذا الأمر يساعد على إقاص الوزن وتجنب الإصابة بالعديد من المشاكل

لذا إذا أردت أن تستعيد لياقتك البدنية مع فقدان الوزن الزائد ومنع اكتساب دهون البطن غير الصحية، كذلك البقاء بصحة جيدة، عليك اتباع النصائح التالية:





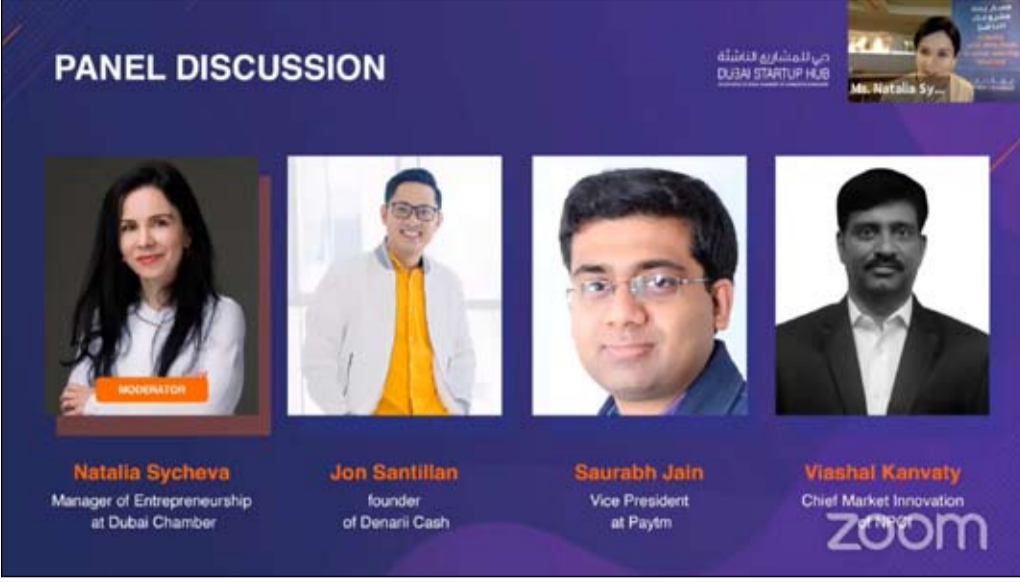






## تستهدف رواد الأعمال والمؤسسات المالية وحاضنات الأعمال

# غرفة دبي تنظم سلسلة ندوات افتراضية مخصصة لشركات التكنولوجيا المالية في دبي والهند



وتم خلال الندوة دعوة المشاركين للانضمام إلى جولة دبي التكنولوجية الأولى، التي ستستضيفها غرفة دبي في سبتمبر. وتهدف هذه البعثة التجارية الافتراضية إلى تعريف رواد الأعمال في مجال التكنولوجيا من الهند بالاقتصاد وطبيعة ممارسة الأعمال في دبي، وإتاحة الفرصة أمامهم للتواصل مع مجموعة واسعة من أصحاب المصلحة في القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى شركاء الأعمال المحتملين.

وحضر الندوة أيضاً كل من جون سانتيلان، مؤسس ديناري كاش، وسورب جين، نائب رئيس شركة "بايتم"، وفيشال كانفاتي، رئيس التسويق والابتكار، في المؤسسة الوطنية للمدفوعات في الهند إن بي سي آي، حيث قدم كل منهم وجهة نظره حول اتجاهات التكنولوجيا المالية في الهند ودبي، والمشهد المتطور للخدمات والتحويلات في كلا السوقين، التي يمكن لأصحاب المصلحة في النظام البيئي التكنولوجي الاستفادة منها.

بيدور أشار عمر خان، مدير المكاتب الخارجية في غرفة دبي إلى أن سلسلة الندوات الافتراضية تشكل منصة مثالية للشركات الناشئة والشركات التي تتخذ من الإمارات العربية المتحدة والهند مقراً لها للتواصل واكتشاف فرص تجارية جديدة ناشئة في مجال التكنولوجيا المالية. وسلط خان الضوء على دور مكتب غرفة دبي في مومباي في تحديد فرص العمل في السوق الهندية، إلى جانب عمله مع أصحاب المصلحة من هذا القطاعين العام والخاص للترويج لدبي كمركز عالمي للأعمال.

وبيدورها قالت ناتاليا سايشيفا، مديرة ريادة الأعمال في غرفة دبي: "تشكل سلسلة الندوات الافتراضية امتداداً للجهود الترويجية التي أجرتها منصة دبي للشركات الناشئة في الهند العام الماضي، والتي أسست قناة للتعاون

والحوار بين مجتمعي ريادة الأعمال في دبي والهند. إن الهند لا تزال محط تركيز رئيسي بالنسبة للمنصة لجذب الشركات الهندية الناشئة ذات الإمكانيات العالية إلى دبي من خلال التقنيات المتطورة التي يمكن أن تعزز إنتاج الابتكار في الإمارة وقدرتها التنافسية الاقتصادية.

من جهته قال سلمان جيفري، الرئيس التنفيذي لتطوير الأعمال لدى مركز دبي المالي العالمي، خلال الندوة: "تواصل الشركات الهندية، بما فيها الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا المالية، ازدهارها في دبي ومركز دبي المالي العالمي. حيث توفر لهم إمكانية الوصول إلى أفضل منظومة عمل محفزة في هذا القطاعين العام والخاص لخدمات المال الشاملة في دولة الإمارات بالإضافة إلى النموذج الأكبر منظومة مالية. وتساهم العلاقات التجارية بين الشركات وبين الفرص في جميع أنحاء الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا. إن إتاحة الفرص لثبادل المعرفة فيما بينها سلسلة الندوات الافتراضية التي تنظمها غرفة دبي،

السلمية رائدة في مجال التكنولوجيا المالية، وأضاف نارايان: "تهدف في علاقات شراكة مثمرة كهذه، وبحسب مركز دبي المالي العالمي، فإنه من المتوقع أن يزيد حجم استثمارات دبي في مجال التكنولوجيا المالية عن 2 مليار دولار أمريكي بحلول 2022. ويرجع السبب في تنظيم هي-تب لهذه الندوات الفنية بالعرف والمحفزة على التفكير والتي يشارك فيها كبار المعينين في هذا المجال إلى الرغبة في توفير منصة من الفرص للشركات الهندية الناشئة ومساعدتها على التطور والنمو في الأسواق العالمية. وتطلع إلى هذه الندوة كفرصة ليس فقط لدعم هذه الشركات الناشئة بل لضمان أن جميع أصحاب المصلحة في مجال التكنولوجيا المالية قادرين على رؤية الابتكارات من خلال نتائج هذه السلسلة من الندوات.

إقليمية رائدة في مجال التكنولوجيا المالية. وأضاف نارايان: "تهدف في علاقات شراكة مثمرة كهذه، وبحسب مركز دبي المالي العالمي، فإنه من المتوقع أن يزيد حجم استثمارات دبي في مجال التكنولوجيا المالية عن 2 مليار دولار أمريكي بحلول 2022. ويرجع السبب في تنظيم هي-تب لهذه الندوات الفنية بالعرف والمحفزة على التفكير والتي يشارك فيها كبار المعينين في هذا المجال إلى الرغبة في توفير منصة من الفرص للشركات الهندية الناشئة ومساعدتها على التطور والنمو في الأسواق العالمية. وتطلع إلى هذه الندوة كفرصة ليس فقط لدعم هذه الشركات الناشئة بل لضمان أن جميع أصحاب المصلحة في مجال التكنولوجيا المالية قادرين على رؤية الابتكارات من خلال نتائج هذه السلسلة من الندوات.

# الفكر



## التقرير اليومي للتصرفات العقارية

### 49.1 مليار درهم تصرفات العقارات في دبي

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أكثر من 1.49 مليار درهم حيث شهدت الدائرة امس تسجيل 108 مبيعة بقيمة 360.43 مليون درهم، منها 19 مبيعة للأراضي بقيمة 259.23 مليون درهم و 89 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 101.2 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 200 مليون درهم في منطقة اليفرة 1 تليها مبيعة بقيمة 12 مليون درهم في منطقة المراض تليها مبيعة بقيمة 7 مليون درهم في منطقة ند الشبا الأولى. وقد تصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 3 مبيعة بقيمة 7 مليون درهم وتلتها منطقة ند الشبا الأولى بتسجيلها 3 مبيعة بقيمة 12 مليون درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 8 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 6 مليون درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 5 مليون درهم في منطقة مرس دبي وأخيرا مبيعة بقيمة 5 مليون درهم في منطقة مرس دبي. وقد تصدرت منطقة البرشاء جنوب الرابعة المناطق مليون درهم وتلتها منطقة الثانية الخامسة بتسجيلها 9 مبيعة بقيمة 4 مليون درهم وتسجيل مرس دبي في مرس دبي بتسجيلها 8 مبيعة بقيمة 18 مليون درهم. وسجلت الهونوات قيمة قدرها 1.07 مليار درهم منها 42 رهنون أراضي بقيمة 1.05 مليار درهم و 34 رهنون فلل وشقق بقيمة 20.5 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة القصيص الصناعية الأولى بقيمة 520 مليون درهم وأخرى في منطقة البرشاء الأولى بقيمة 183 مليون درهم. وأما الهبات فقد شهدت تسجيل 18 مية بقيمة 62.94 مليون درهم كان أهمها بمنطقة الصفا الأولى بقيمة 38 مليون درهم وأخرى في منطقة نخلة جميرا بقيمة 5 مليون درهم.

## طيران الإمارات تضيف القاهرة وتونس والمالديف وغلاسكو إلى وجهات الركاب

أعلنت طيران الإمارات أمس أنها ستستأنف تقديم خدمات الركاب إلى كل من القاهرة وتونس ابتداء من الاول من يوليو المقبل وغلاسكو 15 يوليو المقبل والمالديف 16 يوليو المقبل وذلك في إطار توسيع خيارات السفر المتاحة أمام عملائها. وبذلك يرتفع عدد المحطات التي ستطيرها طيران الإمارات بخدمات ركاب في يوليو إلى 52 مدينة موفرة مزيدا من الخيارات أمام عملائها لواصل سفرهم براحة وأمان عبر دبي بين الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا وأوروبا والأمريكيتين مع اتخاذ جميع الاجراءات الاحترازية المكثفة لضمان صحة وسلامة المسافرين والعاملين على الأرض وفي الأجواء. ويمكن الحجز للسفر عبر الإنترنت على [www.emirates.com](http://www.emirates.com)



## سلطة مدينة دبي الملاحية تعلن رفع القيود على أوقات ممارسة الأنشطة البحرية

أصدرت "سلطة المدينة دبي الملاحية" تعميماً يقضي برفع القيود المفروضة على أوقات ممارسة الأنشطة البحرية إيدانا بعودة الحركة البحرية في الإمارة لتوفيرتها الموهودة. تأتي الخطوة بالتوازي مع إعلان حكومة دبي انتهاء حملة التعقيم الوطني في الإمارة وفي الوقت الذي تتأهب فيه الإمارة لعودة الحركة الاقتصادية والسياحة لزخمها الموهود. وتواصل "سلطة مدينة دبي الملاحية" القيام بكافة الإجراءات اللازمة لتنظيم وتسهيل النشاط البحري وتعزيز مكانة إمارة دبي كوجهة بحرية عالمية رائدة. وتحرص على وضع الأطر القانونية والتشريعية الكفيلة بتنظيم الحركة البحرية في دبي بالصورة المثلى وتعمل على تطوير أليات عملها وتقديم أفضل الخدمات لتعزيز النشاط البحري.

## لضمان مرونة واستدامة دوران عجلة اقتصاد الإمارة

# اقتصادية دبي تشارك 1574 جهة و 10 مجموعات عمل مكونة من 2000 شركة لفهم تحديات أزمة كوفيد 19

اقتصادية دبي EngageDxB. تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على تحديات وتدابير أزمة فيروس كورونا "كوفيد-19"، وضمان مرونة واستدامة عجلة اقتصاد الإمارة، إلى جانب اجتماعات ومشاورات مع 10 مجموعات عمل تتكون من حوالي 2000 عضو. ففي خطوة استباقية لتقييم التحديات في الفترة المقبلة، أطلقت اقتصادية دبي مسحا لآخر أزمة وباء فيروس كورونا على الأعمال في الإمارة في مارس 2020. وقد تم إشراك حوالي 1324 شركة على ثلاث مراحل خلال الآن، وتوزعت كالتالي: 702 شركة دخلت المرحلة الأولى في شهر مارس الماضي، و251 شركة خلال المرحلة الثانية في شهر إبريل الماضي، في حين شملت المرحلة الثالثة من الاستطلاع على 370 شركة في شهر مايو الماضي. في حين لا يزال المسح مستمرا لمرحل أخرى قادمة. وقد اشتمل محتوى المسح على العديد من العناصر مثل: حجم تأثير الوباء على الأعمال والشركات والموظفين على حد سواء، دور الحنسية الاقتصادية في دعم استمرارية الأعمال، الأفاق المستقبلية للشركات وتوقعاتها وحجم الاستعداد للتعامل مع الأزمة، حجم الشركات والأعمال المشاركة، نوع الاستثمارات وطبيعتها، حجم التأثير على الإيرادات،

مجمع الأعمال في الإمارة على حد سواء لمرحلة ما بعد كوفيد 19. وتوعت الشركات والأوساط المشاركة في المرحلة الثالثة من المسح والبالغه 370 شركة، تشمل مختلف الأحجام، إذ شكلت الشركات متناهيه السفر 67% من المشاركين، في حين بلغت نسبة الشركات الصغيرة 21%، و4% للشركات المتوسطة، و8% للشركات الكبيرة. وشكل المدراء التنفيذيين 87% من المشاركين في المسح، و11% من فئة الإداريين والمشرفين، و2% من فئة الخبراء أو المستشارين. كما استحوذ الأجنبي على 30% من إجمالي المشاركين في المرحلة الثالثة. في حين توزعت الشركات على حسب القطاع، كالتالي: 32% لقطاع التجزئة والجمله، و14% لقطاع الأغذية والمشروبات، و11% للقطاع التجاري، و10% لقطاع الخدمات، واستحوذت قطاعات كل من العقار، والسياحة والفعاليات، والاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، على 6% لكل منها، وتوزعت النسب المئوية على قطاعات أخرى مثل القطاع المالي والانشاءات والتعليم وغيرها. وقد حددت الاستجابات التي تم تلقيها، أسلوب ومسار الخطط والمبادرات التحفيزية في الإمارة، والتي ستساعد بدورها الشركات

اقتصادية دبي EngageDxB. تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على تحديات وتدابير أزمة فيروس كورونا "كوفيد-19"، وضمان مرونة واستدامة عجلة اقتصاد الإمارة، إلى جانب اجتماعات ومشاورات مع 10 مجموعات عمل تتكون من حوالي 2000 عضو. ففي خطوة استباقية لتقييم التحديات في الفترة المقبلة، أطلقت اقتصادية دبي مسحا لآخر أزمة وباء فيروس كورونا على الأعمال في الإمارة في مارس 2020. وقد تم إشراك حوالي 1324 شركة على ثلاث مراحل خلال الآن، وتوزعت كالتالي: 702 شركة دخلت المرحلة الأولى في شهر مارس الماضي، و251 شركة خلال المرحلة الثانية في شهر إبريل الماضي، في حين شملت المرحلة الثالثة من الاستطلاع على 370 شركة في شهر مايو الماضي. في حين لا يزال المسح مستمرا لمرحل أخرى قادمة. وقد اشتمل محتوى المسح على العديد من العناصر مثل: حجم تأثير الوباء على الأعمال والشركات والموظفين على حد سواء، دور الحنسية الاقتصادية في دعم استمرارية الأعمال، الأفاق المستقبلية للشركات وتوقعاتها وحجم الاستعداد للتعامل مع الأزمة، حجم الشركات والأعمال المشاركة، نوع الاستثمارات وطبيعتها، حجم التأثير على الإيرادات،

## غرفة أبوظبي شريك استراتيجي لدعم مجتمع الأعمال خلال أزمة كورونا

نظمت الغرفة لقائين دبلوماسيين عبر تقنية الفيديو المرئي مع سفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي للوقوف على التآثر الذي شهدته الأوضاع الاقتصادية على مستوى العالم، والتعرف على جهود ومبادرات الغرفة في متابعة دعم الأعمال في إمارة أبوظبي. وأكد سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي أن غرفة أبوظبي كانت شريكا استراتيجيا لدعم قطاع الأعمال خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، كما كانت سبّاقة في التحول الرقمي لإنجاز كافة أعمالها بتميز وجودة وسرعة عالية، لتسهل على أعضائها والشركات والمؤسسات المنتسبة إليها، وتوفير كافة الوسائل الممكنة لإنجاز معاملاتهم بكل يسر وسهولة. وأوضح أن أن الغرفة نفذت العديد من المبادرات لتحفيز القطاع الخاص وتشجيعه على مجابهة الأزمة الحالية بفاعلية، وذلك تماشياً مع الخطوات التي اتخذتها دولة الإمارات بشكل عام وحكومة أبوظبي على وجه الخصوص، من أجل ضمان كفاءة عالية في التعامل مع انتشار "كوفيد 19"، والحد من تداعيات هذه الأزمة على مختلف جوانب الحياة، لا سيما على الجانب الاقتصادي، مشدداً على أن قيادتنا الرشيدة استطاعت وبفضل رؤيتها الاستراتيجية بعيدة المدى تعزيز حضورها العالمي المميز، وإظهار مستويات جديدة من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع مختلف الطوارئ والتحديات وإدارة الأزمات، بمرونة وسرعة في اتخاذ القرارات، وإطلاق المبادرات الوطنية.

وأكد أن الغرفة سخرت جميع التقنيات والحلول الجديدة، والأدوات الذكية لتحقيق نجاحها، كما عملت جميع إداراتها على نفس الوتيرة من النشاط والاحترازية بتميز متناغم وتنسيق تام وفق توجيهات الإدارة العليا، حيث أطلقت المبادرات النوعية، وواصلت أعمالها بشكل تام، وبما يخدم تحقيق أهداف دولة الإمارات لمواجهة هذه الأزمة العالمية.

## غرفة أبوظبي شريك استراتيجي لدعم مجتمع الأعمال خلال أزمة كورونا

نظمت الغرفة لقائين دبلوماسيين عبر تقنية الفيديو المرئي مع سفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي للوقوف على التآثر الذي شهدته الأوضاع الاقتصادية على مستوى العالم، والتعرف على جهود ومبادرات الغرفة في متابعة دعم الأعمال في إمارة أبوظبي. وأكد سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي أن غرفة أبوظبي كانت شريكا استراتيجيا لدعم قطاع الأعمال خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، كما كانت سبّاقة في التحول الرقمي لإنجاز كافة أعمالها بتميز وجودة وسرعة عالية، لتسهل على أعضائها والشركات والمؤسسات المنتسبة إليها، وتوفير كافة الوسائل الممكنة لإنجاز معاملاتهم بكل يسر وسهولة. وأوضح أن أن الغرفة نفذت العديد من المبادرات لتحفيز القطاع الخاص وتشجيعه على مجابهة الأزمة الحالية بفاعلية، وذلك تماشياً مع الخطوات التي اتخذتها دولة الإمارات بشكل عام وحكومة أبوظبي على وجه الخصوص، من أجل ضمان كفاءة عالية في التعامل مع انتشار "كوفيد 19"، والحد من تداعيات هذه الأزمة على مختلف جوانب الحياة، لا سيما على الجانب الاقتصادي، مشدداً على أن قيادتنا الرشيدة استطاعت وبفضل رؤيتها الاستراتيجية بعيدة المدى تعزيز حضورها العالمي المميز، وإظهار مستويات جديدة من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع مختلف الطوارئ والتحديات وإدارة الأزمات، بمرونة وسرعة في اتخاذ القرارات، وإطلاق المبادرات الوطنية.

وأكد أن الغرفة سخرت جميع التقنيات والحلول الجديدة، والأدوات الذكية لتحقيق نجاحها، كما عملت جميع إداراتها على نفس الوتيرة من النشاط والاحترازية بتميز متناغم وتنسيق تام وفق توجيهات الإدارة العليا، حيث أطلقت المبادرات النوعية، وواصلت أعمالها بشكل تام، وبما يخدم تحقيق أهداف دولة الإمارات لمواجهة هذه الأزمة العالمية.

## غرفة أبوظبي شريك استراتيجي لدعم مجتمع الأعمال خلال أزمة كورونا

نظمت الغرفة لقائين دبلوماسيين عبر تقنية الفيديو المرئي مع سفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي للوقوف على التآثر الذي شهدته الأوضاع الاقتصادية على مستوى العالم، والتعرف على جهود ومبادرات الغرفة في متابعة دعم الأعمال في إمارة أبوظبي. وأكد سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي أن غرفة أبوظبي كانت شريكا استراتيجيا لدعم قطاع الأعمال خلال أزمة فيروس كورونا المستجد، كما كانت سبّاقة في التحول الرقمي لإنجاز كافة أعمالها بتميز وجودة وسرعة عالية، لتسهل على أعضائها والشركات والمؤسسات المنتسبة إليها، وتوفير كافة الوسائل الممكنة لإنجاز معاملاتهم بكل يسر وسهولة. وأوضح أن أن الغرفة نفذت العديد من المبادرات لتحفيز القطاع الخاص وتشجيعه على مجابهة الأزمة الحالية بفاعلية، وذلك تماشياً مع الخطوات التي اتخذتها دولة الإمارات بشكل عام وحكومة أبوظبي على وجه الخصوص، من أجل ضمان كفاءة عالية في التعامل مع انتشار "كوفيد 19"، والحد من تداعيات هذه الأزمة على مختلف جوانب الحياة، لا سيما على الجانب الاقتصادي، مشدداً على أن قيادتنا الرشيدة استطاعت وبفضل رؤيتها الاستراتيجية بعيدة المدى تعزيز حضورها العالمي المميز، وإظهار مستويات جديدة من الكفاءة والفاعلية في التعامل مع مختلف الطوارئ والتحديات وإدارة الأزمات، بمرونة وسرعة في اتخاذ القرارات، وإطلاق المبادرات الوطنية.

وأكد أن الغرفة سخرت جميع التقنيات والحلول الجديدة، والأدوات الذكية لتحقيق نجاحها، كما عملت جميع إداراتها على نفس الوتيرة من النشاط والاحترازية بتميز متناغم وتنسيق تام وفق توجيهات الإدارة العليا، حيث أطلقت المبادرات النوعية، وواصلت أعمالها بشكل تام، وبما يخدم تحقيق أهداف دولة الإمارات لمواجهة هذه الأزمة العالمية.















بالتعاون مع التربية والتعليم

## الأرشيف الوطني يمدد فترة استلام مشاركات المؤرخ الشاب، ويضيف إلى نسختها الحالية بحوثاً في النموذج الإماراتي في مواجهة كوفيد 19

•• أبوظبي-البحرين:

قرر الأرشيف الوطني بالاتفاق مع وزارة التربية والتعليم تمديد فترة استلام أعمال جائزة المؤرخ الشاب في دورتها الحادية عشر (2019-2020) إلى الثاني

من أغسطس 2020، وذلك بسبب الظروف الراهنة، والإجراءات الاحترازية لحد من انتشار وباء كوفيد 19 الذي يجتاح العالم؛ ما جعل المدارس ترحل النشاطات الطلابية، وتؤخر في تسليم أبحاث الجائزة في الوقت المحدد، لذا ترك الأرشيف الوطني الباب مفتوحاً أمام الطلبة الراغبين في المشاركة في النسخة الحادية عشرة من الجائزة لغاية الثاني من أغسطس القادم، وأفسح لهم الوقت الكافي والفرصة التي تمكنهم من المشاركة، وصاحب الإعلان عن تمديد استلام أعمال الجائزة إضافة لموضوعات جديدة إلى محاورها، وجاءت الموضوعات الجديدة من حي المرحلة الراهنة التي يعيشها العالم. وتنسجم الموضوعات التي أضيفت إلى محاور جائزة المؤرخ الشاب في دورتها الحالية مع الظروف الراهنة التي عاشها الطلبة؛ ما يمكنهم من سير أغوار المرحلة، وتوثيق الحقائق التي تثرى ذخيرتهم العلمية، وبهذا الصدد فإن أمام الطلبة الفرصة الكافية للمشاركة في الموضوعات الجديدة التالية:

• دراسة حول إستراتيجية الدولة في مكافحة وباء كوفيد 19 المعروف بفيروس كورونا المستجد والتصدي له.

• جهود أصحاب السمو الشيوخ؛ لاسيما صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في التصدي لأزمة فيروس كورونا المستجد.

• فعالية برنامج التقييم الوطني، وتفاعل الشعب مع توجيهات القيادة الرشيدة التي وضعت صحة المجتمع على رأس أولوياتها.

• البحث في تاريخ الأوبئة في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج العربي، وكيف تصدى لها مجتمع الإمارات قبل قيام الاتحاد.

الطالب في اعتباراتها المعايير التالية: تميز الموضوع المطروح بعنوانه وقوة محتواه، ووضوح خطة العمل، وتحليل الحجج المطروحة ودعمها، ودقة الوقائع التاريخية المدرجة، وسلاسة العرض، وصحة الأسلوب، وجودة اللغة، ومستوى فهم اللهجة المحلية، وأصالة الوثائق، والصور، والخرائط، والرسوم، وتنوع المصادر، وتوظيفها، وإدراجها في هوامش الصفحات، والتصميم والإخراج الفني، والالتزام بالجدول الزمني، وإمكانية عرض الفعاليات للجمهور للاستفادة من التجربة.

هذا وقد أشرت جائزة المؤرخ الشاب 2019-2020 فئاتها: التاريخ الشفاهي، والتاريخ الجغرافي، والتاريخ الاقتصادي، والتاريخ الاجتماعي. بالموضوعات ذات الصلة بالتجربة المهمة لدولة الإمارات العربية المتحدة ونموذجها المثالي في مواجهة وباء كورونا المستجد.

وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف الوطني قد أعلن في بداية العام الجاري عن زيادة ميزانية جائزة المؤرخ الشاب، في نسختها الحادية عشرة.

ويستطيع المشاركون إرسال أبحاثهم المشاركة في المسابقة على البريد الإلكتروني: (yha@na.ae) في 8-2-2020، ويقدم الأرشيف الوطني مزيداً من المعلومات عن الجائزة وسبل المشاركة في النسخة (11) منها عبر الموقع الإلكتروني في الرابط أدناه:

<https://www.na.ae/ar/education/educationprojects/younghistorian.aspx>

الطلبة الراغبين في المشاركة في النسخة الحادية عشرة من الجائزة لغاية الثاني من أغسطس القادم، وأفسح لهم الوقت الكافي والفرصة التي تمكنهم من المشاركة، وصاحب الإعلان عن تمديد استلام أعمال الجائزة إضافة لموضوعات جديدة إلى محاورها، وجاءت الموضوعات الجديدة من حي المرحلة الراهنة التي يعيشها العالم. وتنسجم الموضوعات التي أضيفت إلى محاور جائزة المؤرخ الشاب في دورتها الحالية مع الظروف الراهنة التي عاشها الطلبة؛ ما يمكنهم من سير أغوار المرحلة، وتوثيق الحقائق التي تثرى ذخيرتهم العلمية، وبهذا الصدد فإن أمام الطلبة الفرصة الكافية للمشاركة في الموضوعات الجديدة التالية:

• دراسة حول إستراتيجية الدولة في مكافحة وباء كوفيد 19 المعروف بفيروس كورونا المستجد والتصدي له.

• جهود أصحاب السمو الشيوخ؛ لاسيما صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في التصدي لأزمة فيروس كورونا المستجد.

• فعالية برنامج التقييم الوطني، وتفاعل الشعب مع توجيهات القيادة الرشيدة التي وضعت صحة المجتمع على رأس أولوياتها.

• البحث في تاريخ الأوبئة في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج العربي، وكيف تصدى لها مجتمع الإمارات قبل قيام الاتحاد.

من أغسطس 2020، وذلك بسبب الظروف الراهنة، والإجراءات الاحترازية لحد من انتشار وباء كوفيد 19 الذي يجتاح العالم؛ ما جعل المدارس ترحل النشاطات الطلابية، وتؤخر في تسليم أبحاث الجائزة في الوقت المحدد، لذا ترك الأرشيف الوطني الباب مفتوحاً أمام الطلبة الراغبين في المشاركة في النسخة الحادية عشرة من الجائزة لغاية الثاني من أغسطس القادم، وأفسح لهم الوقت الكافي والفرصة التي تمكنهم من المشاركة، وصاحب الإعلان عن تمديد استلام أعمال الجائزة إضافة لموضوعات جديدة إلى محاورها، وجاءت الموضوعات الجديدة من حي المرحلة الراهنة التي يعيشها العالم. وتنسجم الموضوعات التي أضيفت إلى محاور جائزة المؤرخ الشاب في دورتها الحالية مع الظروف الراهنة التي عاشها الطلبة؛ ما يمكنهم من سير أغوار المرحلة، وتوثيق الحقائق التي تثرى ذخيرتهم العلمية، وبهذا الصدد فإن أمام الطلبة الفرصة الكافية للمشاركة في الموضوعات الجديدة التالية:

• دراسة حول إستراتيجية الدولة في مكافحة وباء كوفيد 19 المعروف بفيروس كورونا المستجد والتصدي له.

• جهود أصحاب السمو الشيوخ؛ لاسيما صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في التصدي لأزمة فيروس كورونا المستجد.

• فعالية برنامج التقييم الوطني، وتفاعل الشعب مع توجيهات القيادة الرشيدة التي وضعت صحة المجتمع على رأس أولوياتها.

• البحث في تاريخ الأوبئة في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج العربي، وكيف تصدى لها مجتمع الإمارات قبل قيام الاتحاد.



وزارة الثقافة وتنمية المعرفة تطلق المرحلة الثانية من البرنامج الوطني لدعم المبدعين

## نورة الكعبي؛ وسعنا نطاق البرنامج ليغطي الشركات التي توظف أقل من 20 شخصاً

•• أبوظبي-البحرين:

أطلقت وزارة الثقافة وتنمية المعرفة المرحلة الثانية من البرنامج الوطني لدعم المبدعين العاملين بقطاع الصناعات الثقافية والإبداعية بهدف تقديم منح مالية تتراوح بين 15-75 ألف درهم للمبدعين المستقلين المرخصين، والشركات الإبداعية الصغيرة التي تضم أقل من 10 موظفين إضافة إلى فئة جديدة من الشركات التي توظف من 10-20 شخصاً.

ويبدأ البرنامج الوطني لدعم المبدعين في استقبال الطلبات اعتباراً من الأول من يوليو وحتى 14 يوليو من خلال الموقع الرسمي لوزارة الثقافة وتنمية المعرفة: <https://www.mckd.gov.ae/ar/covid-19> وأكدت نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة أن البرنامج الوطني لدعم المبدعين حقق نتائج



مهمة في المرحلة الأولى بتقديم دعم مالي مباشر 87 مبدعاً وشركة، حيث أسهمت المنحة المالية في تغطية 100% من معدل الالتزامات المالية الشهرية للمبدعين الأفراد، و 70% من معدل الالتزامات المالية للشركات. لقد كشف جائزة كوفيد-19 عن الكثير من التحديات والفرص الجديدة في القطاع الإبداعي والتي تعمل على دراستها لإصدار السياسات التي تمكن من نمو هذا القطاع وتعزيز من جاهزيته وقدرته على الاستجابة للمستجدات والمتغيرات. وقالت نورة الكعبي: "نستمر في دراسة قطاعات الصناعات الثقافية والإبداعية بشكل متواصل، ومدى تأثره بالأزمة الناجمة عن كوفيد-19، حيث رأينا ضرورة ملحة لإطلاق مرحلة ثانية من البرنامج وإضافة شريحة الشركات التي تضم 10-20 موظفاً كما زدنا القيمة المالية للمنحة لتصل إلى 75 ألف كحد أقصى حتى نحافظ على استدامة الإنتاج الثقافي والإبداعي لهذه الشركات، وضمان نموها وتطورها في سوق العمل

مهمة في المرحلة الأولى بتقديم دعم مالي مباشر 87 مبدعاً وشركة، حيث أسهمت المنحة المالية في تغطية 100% من معدل الالتزامات المالية الشهرية للمبدعين الأفراد، و 70% من معدل الالتزامات المالية للشركات. لقد كشف جائزة كوفيد-19 عن الكثير من التحديات والفرص الجديدة في القطاع الإبداعي والتي تعمل على دراستها لإصدار السياسات التي تمكن من نمو هذا القطاع وتعزيز من جاهزيته وقدرته على الاستجابة للمستجدات والمتغيرات. وقالت نورة الكعبي: "نستمر في دراسة قطاعات الصناعات الثقافية والإبداعية بشكل متواصل، ومدى تأثره بالأزمة الناجمة عن كوفيد-19، حيث رأينا ضرورة ملحة لإطلاق مرحلة ثانية من البرنامج وإضافة شريحة الشركات التي تضم 10-20 موظفاً كما زدنا القيمة المالية للمنحة لتصل إلى 75 ألف كحد أقصى حتى نحافظ على استدامة الإنتاج الثقافي والإبداعي لهذه الشركات، وضمان نموها وتطورها في سوق العمل

مهمة في المرحلة الأولى بتقديم دعم مالي مباشر 87 مبدعاً وشركة، حيث أسهمت المنحة المالية في تغطية 100% من معدل الالتزامات المالية الشهرية للمبدعين الأفراد، و 70% من معدل الالتزامات المالية للشركات. لقد كشف جائزة كوفيد-19 عن الكثير من التحديات والفرص الجديدة في القطاع الإبداعي والتي تعمل على دراستها لإصدار السياسات التي تمكن من نمو هذا القطاع وتعزيز من جاهزيته وقدرته على الاستجابة للمستجدات والمتغيرات. وقالت نورة الكعبي: "نستمر في دراسة قطاعات الصناعات الثقافية والإبداعية بشكل متواصل، ومدى تأثره بالأزمة الناجمة عن كوفيد-19، حيث رأينا ضرورة ملحة لإطلاق مرحلة ثانية من البرنامج وإضافة شريحة الشركات التي تضم 10-20 موظفاً كما زدنا القيمة المالية للمنحة لتصل إلى 75 ألف كحد أقصى حتى نحافظ على استدامة الإنتاج الثقافي والإبداعي لهذه الشركات، وضمان نموها وتطورها في سوق العمل

## برنامج أمير الشعراء يفوز بجائزة أفضل مبادرة في خدمة الشعر العربي

وأكد منصور الحارثي مدير أكاديمية الشعر في المملكة العربية السعودية أن فوز برنامج أمير الشعراء مستحق بعد سنوات من الإنتاجية والاستمرارية والتطوير، كأفضل مبادرة لخدمة الشعر العربي، لما به من تطوير خلاق وحرية يخدم الشعر في المنطقة ككل وقال: "هذا ما لمسناه كلجنة تحكيم كونه برنامجاً تقف خلفه قيادة حكيمة التي عهدنا لها لا تتوانى أبداً عن دعم أي جهد لنشر الثقافة ودعم اللغة العربية وفنونها.

وقال سلطان العميمي، مدير أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي إن الفوز بالجائزة المرموقة التي يريها خادم الحرمين الشريفين ويتربسها الأمير خالد الفيصل عبر أكاديمية الشعر في السعودية يؤكد أن الإمارات أصبحت من أهم مراكز دعم الأدب والشعر خلال السنوات الماضية، وبرنامج أمير الشعراء وشاعر المليون وغيرهما من المبادرات في السياق نفسه تأتي ضمن رؤية بعيدة المدى للنهوض بالشعر والأدب ضمن منظومة أكبر لدعم الفن والإبداع في الإمارات والعالم.



ولجنة التحكيم و ثمن جهود المملكة العربية السعودية الشقيقة الدؤوبة لدعم المبدعين والنقاد والأدباء" وللقائمين على الجائزة أحدى أبرز مبادرات دعم الأدب العربي وقال: "أن نعالج تجربة أمير الشعراء هذا التقدير الذي نعزز به بالغ الاعتراف لأمر يدفعنا لتقديم المزيد والأفضل..

كما هنا الأمير خالد الفيصل مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة رئيس مجلس أمناء أكاديمية الشعر العربي بالسعودية برنامج أمير الشعراء والفائزين بالجائزة بعد إعلان سموه أسماء الفائزين بالدورة الثانية للجائزة سائلاً الله لهم التوفيق والمزيد من النجاحات وقدم شكره وتقديره لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وولي عهده نظير ما تحظى به جائزة الأمير عبدالله الفيصل العالمية للشعر العربي من رعاية واهتمام من قبلهما.

وأوضح سعادة الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية عضو لجنة التحكيم في برنامج "أمير الشعراء"، أن جائزة الأمير عبد الله الفيصل العالمية للشعر العربي اكتسبت مكانتها

أكد معالي اللواء فارس خلف المزروعى القائد العام لشرطة أبوظبي رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، أن برنامج أمير الشعراء أسهم بشكل كبير في ترسيخ الأصالة وقيم الجمال والإبداع والتميز في مسيرة الشعر العربي الفصحى، وإعادة لركزه الأبرز في المنطقة العربية بدعم من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة الذي يولي اهتماماً كبيراً لبرامج صوت التراث العربي.

وأوضح أن البرنامج وعلى مدار 8 مواسم حقق فيها جماهيرية واسعة يواصل احتضان المبدعين في سماء الشعر العربي الفصحى وضخ دماء جديدة به وتوثيق إصداراتهم وتناجهم الشعري عبر إصدار العديد من الدواوين للشعراء المشاركين خلال السنوات الماضية عبر أكاديمية الشعر بلجنة إدارة المهرجانات التي وثقت أيضاً جميع القصائد الشعرية للمسابقة في دوراتها السابقة عبر إصدارها دواوين جمعت مشاركات الشعراء.

وهنا معاليه القائمين على البرنامج

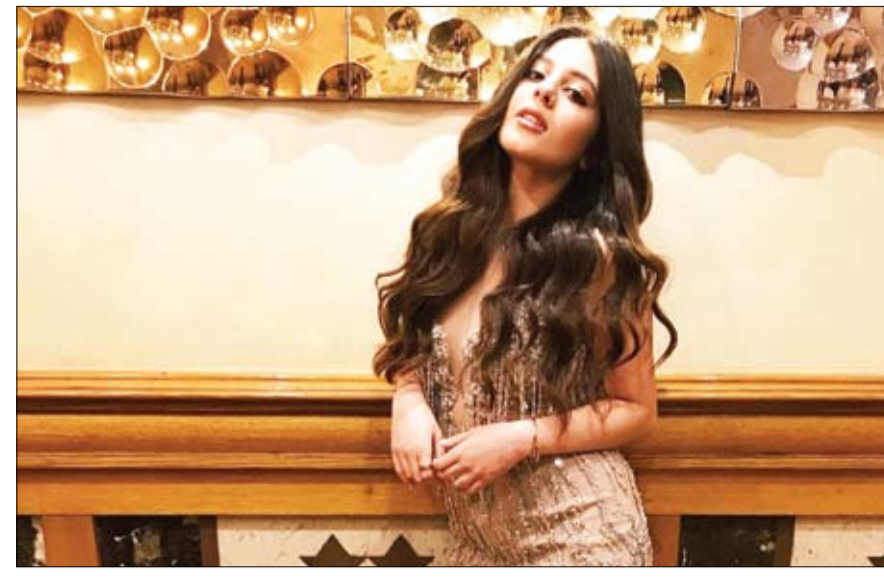
فاز "برنامج أمير الشعراء" أحد أهم مبادرات لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي بجائزة الأمير عبدالله الفيصل العالمية للشعر العربي بدورتها الثانية لأفضل مبادرة في خدمة الشعر العربي.



منوعات

الفكر

35



باتت خلال فترة قصيرة من أبرز ممثلات جيلها، قدمت شخصيات عدة كانت جواز مرورها إلى الجمهور، خصوصا دورها في مسلسل (ظل الرئيس) و(كأنه امبارح)، وفيلمها (حرب كرموز) و(بنات ثانوي).

عن موهبتها، آخر أعمالها، جديدها الفترة المقبلة، كان مع الممثلة الشابة مايان السيد، هذا الحوار.

في (بنات ثانوي) لم نعرض على الفسق والفجور

## مايان السيد: الفيلم يحمل رسالة مهمة لن يفهمها سوى من يشاهده

أهمها مسلسل (ظل الرئيس) الذي عرفني من خلاله الجمهور، وكان دوري فيه من أصعب الشخصيات التي جسدتها، كما سعدت بالتعاون مع ياسر جلال الذي أحبه جدا، (هو كان فعلا بابا)، أتمنى له النجاح والتوفيق دائما، وتكرار التعاون معه.  
• ما أصعب المشاهد؟  
- مشهد الاغتصاب في فيلم (حرب كرموز)، كان صعبا جدا، لكن المخرج بيتر ميمي منحني ثقتة، كما أن فريق العمل ساعدني، الحمد لله الجمهور أشاد به وردود الفعل مميزة.  
• ما الشخصية التي تتمنين تجسيدها؟  
- أرغب في تجسيد شخصية مريضة نفسية أو معقدة، ابتعدت عن تقديم الشخصيات السهلة والخارجة، لأنها لا تستهويني وضد مبادئ.  
• ما طموحاتك الفنية؟  
- أتمنى أن أكون ممثلة شاملة (أمثل وأغني وأرقص)، أتدرب حاليا على الغناء.  
• ما هواياتك بعيدا عن التمثيل؟  
- أحب السفر وممارسة الرياضة.  
• ما مواصفات فارس أحلامك؟  
- ليس لدي مواصفات في الشكل، لكن من أهم الصفات الشخصية أن يكون (راجل جند).

ولا بنخاف)، كان دليل على الضحك والمرح والبهجة في الكواليس.  
• ما ردود الفعل على الفيلم؟  
- جيدة جدا، نال الفيلم إعجاب الجمهور، الحمد لله حققت شخصية (فريدة) التي جسدتها رد فعل جيد.  
• هل للفيلم جزء ثان؟  
- نعم، ما زال في حيز الكتابة، عنوانه (رابعة جامعة).  
• ما تقييمك للتعاون مع الفنانة غادة عبدالرازق؟  
- جمعتني بها أغلب المشاهد، عندما قابلتها في الكواليس عبرت لها عن سعادتي بالتعاون معها واتني أحبها جدا.  
• ماذا تمثل لك فترة الدراسة الثانوية؟  
- من أكثر فترات حياتي التي أحبها، أحب أيام المدرسة، احتفظ بجميع أصدقائي الذين عرفتهم خلالها.  
• كم حصلت في الثانوية العامة؟  
- حصلت على 85 في المئة بالشعبه أدبي، كنت أدرس باجتهاد لألتحق بالجامعة الأميركية.  
• ما سبب مشاركتك في مسلسل (زودياك)؟  
- العمل ببطولة جماعية، تحمست له، كنت سعيدة بعرض المسلسل في رمضان.  
• ألم تتخوئي من تقديم الكوميديا في مسلسل (فكرة بليون جنيه)؟

كيف جاء انضمامك إلى فيلم (بنات ثانوي)؟  
- المخرج محمود كامل عرض علي الفيلم أثناء تعاوني معه في مسلسل (زودياك)، الذي عرض في رمضان قبل الماضي.  
• ما السبب في مسلك للمشاركة فيه؟  
- أعجبتني جدا السيناريو الذي كتبه أيمن سلامة، كما كان فريق العمل من الشباب في نفس عمري، ومن أهم الأسباب أيضا أنه كان يناقش فترة دراسة المرحلة الثانوية.  
• ما ردك على اتهام البعض بأنه يحرض على الفسق والفجور؟  
- لم نعرض على الفسق والفجور، الاتهام لا أساس له من الصحة، الفيلم يحمل رسالة مهمة لن يفهمها سوى من يشاهد الفيلم.  
• ما الذي جذبك في دور (فريدة)؟  
- أعجبت بمضمون شخصيتها، طيبة جدا و(غلبانة)، تحاول التقرب من زميلاتها في المدرسة.  
• هل تشاركك في الصفات؟  
- أنا طيبة جدا وهي كذلك.  
• كيف كان استعدادك لتجسيدها؟  
- حتى تخرج الشخصية مني بشكل طبيعي، ذهبت إلى مدرسة حكومية في منطقة الطابية، تعاملت مع طالباتها لتأتمن أسلوبهن في الحديث، لم أجد اختلافًا بينهن وبين زميلاتي أثناء الدراسة.  
• هل وجدت غيرة أو (نفسنة) بين فريق العمل؟  
- إطلاقا، كان الحب سمة الكواليس، عندما تقابلت مع جميلة عوض اعترفت لها إنني كنت أحبها جدا، أحببت أننا سنمثل معا، كذلك مي القيطي، هنادي، وهدي الفتحي، جمعتنا علاقة مميزة، قدما كل جهدنا ليخرج العمل بشكل جيد، لم يشعر أحدنا بالنفسنة تجاه الآخرين.  
• من أصبحت صديقتك منهن بعد انتهاء التصوير؟  
- كلهن صرن صديقاتي، ربطتنا علاقة صداقة قوية، مي القيطي من البداية كانت تربطني بها صداقة، لأننا تعاوننا في مسلسل (زودياك).  
• ما أطرف موقف حدث في الكواليس؟  
- فيديو الرقص الذي قدمته أنا وجميلة عوض على أغنية



## هبة طوجي رومانسية في أغنية (روح يا قمر) نيللي كريم .. فتاة ليل في عمل من تأليف أحمد مراد



طرحت الفنانة اللبنانية هبة طوجي أجد أعمالها الغنائية (روح يا قمر) بشكل فيديو كليب مصور تظهر فيه بحالة رومانسية. وتنتمي الأغنية إلى موسيقى الأكوستيك، بتجسيد الآلات الخشبية مع لسات عزف الكمان والبيانو، مع الاستغناء عن الآلات والموسيقى الإلكترونية.  
وأعربت طوجي عن حماسها لتقديم فكرة موسيقية مختلفة عن المعتاد خلال الأغنية تتسم بطابع الأكوستيك، بالانتقال على رباعي التوترات والبيانو، قائلة: (الأغنية عاطفية وهادئة جدا، وتجسد الأحاسيس الدافئة في الحب، وهي أول مفاجأة من ثلاث أغنيات تظهر تباعا بنفس النمط الموسيقي الهادئ خلال الفترة المقبلة).  
وتولى الموسيقار أسامة الرحبان مهمة التوزيع الموسيقي للأغنية، حيث اختار زين الهجري موسيقى سوري مستقر بأميركا ليقوم بتلحين الأغنية التي كتبها غدي الرحباني، فيما وضعت طوجي فكرة وتصوير الكليب، الذي أخرجه نادر موصلي، وتنشغل حاليا بوضع لساتها الأخيرة على أغنيتين جديدتين ستظهران للنور بشكل مصور قريبا. من ناحية أخرى، خاضت طوجي أولى تجاربها في الدراما التلفزيونية، بمشاركتها في السباق الرمضاني عبر بطولة مسلسل (هوس) برفقة الفنان عابد فهد، وقدمت دورين مختلفين لشخصيتي (راما ولانا).



أعلنت الفنانة نيللي كريم عن عمل فني جديد مع الكاتبة أحمد مراد، ونشرت صورة تجمعهما قائلا: "عمل جديد قريبا"، لكنها اكتفت بهذا ولم تكشف عن المزيد من التفاصيل.  
وعادت نيللي لتكشف عن دورها الجديد في عملها السينمائي القادم، "نيللي كريم تستعد للعب دور فتاة ليل قريبا"، والجدير بالذكر أن نيللي كريم، قدمت في رمضان 2020 المسلسل الكوميدي "ب 100 وش"، أمام النجم اسر ياسين، وعدد من النجوم من بينهم إسلام إبراهيم وعلا رشدي، والمسلسل تأليف أحمد وائل وعمرو الدالي إخراج كاملة أبو

# الفكر

## خضار تساعد إضافتها إلى نظامك الغذائي في تجنب آلام الظهر



بالعناصر الغذائية، وأضاف بربا أن البطاطا الحلوة يمكن أن تكون أفضل خيار تناوله في العشاء لتجنب آلام الظهر. ويمكن أيضا تقليل الإصابة بآلام أسفل الظهر عن طريق شرب الشاي الأخضر بانتظام، كونه يحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة أكثر من كوب الشاي الأسود العادي. وتعمل مضادات الأكسدة هذه على حماية الجسم من الأمراض الضارة، بينما تساعد أيضا في تقليل الالتهاب. كما يُزعم أن الشاي الأخضر يعزز خطط النظام الغذائي لفقدان الوزن. وقد يساهم هذا في الحماية من آلام الظهر. إذا كان الشخص يعاني من زيادة الوزن، لأن الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بآلام الظهر هم الذين يعانون من زيادة الوزن.

هي واحدة من أسهل الطرق للحماية من آلام الظهر، فهي غذاء مثالي لمرضى آلام الظهر، لأنها تحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، وفقا لجراح العظام الدكتور برانكو بربا. وقال بربا إن الالتهاب سبب رئيسي لآلام الظهر، وهو السبب في انخفاض آلام الظهر لدى العديد من المرضى. وقد يساعد اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات في تخفيف الألم. وتحتوي البطاطا الحلوة على عدد من العناصر الغذائية التي تحمي من الالتهاب، ويجب أن تشكل بذلك جزءا من خطة نظامك الغذائي. وقال بربا: "يمكن أن تساعدك البطاطا الحلوة على تقليل الالتهاب". ويعتبر البعض البطاطا الحلوة "طعاما فائقا"، ما يعني أنها غنية

الام الظهر هي حالة شائعة تؤثر على معظم الناس في مرحلة ما من حياتهم، ولكن يمكنك تقليل الإصابة بهذه الآلام ببساطة عن طريق بعض التغييرات في النظام الغذائي. ويمكن أن يكون سبب آلام الظهر النوم في وضعية خاطئة، أو سيئة، أو حتى من خلال إصابة طفيفة. وفي معظم الحالات، لا يعد ألم الظهر شيئا يدعو للقلق، وسوف يتحسن من تلقاء نفسه في غضون أسابيع أو أشهر قليلة. ولكن، يمكنك تسريع الشفاء، أو حتى منع ألم الظهر من التطور في المقام الأول، من خلال إجراء بعض التغييرات على نظامك الغذائي. ويقال إن إضافة البطاطا الحلوة إلى النظام الغذائي

## لهذه الأسباب لا تمسحي لعاب طفلك!

تشعر الأم بالقلق حين يسيل اللعاب باستمرار من فم مولودها، وحين يكبر قليلا فهي تضع فوطة صغيرة وتربطها على صدره أو تشبكها بدبوس لكي لا يسيل ملايسه، وكذلك لكي تستطيع أن تمسح لعاب المولود باستمرار، وكى يقوم من حولها بهذه المهمة في حال غيابها، ولكن الطب الحديث يرى أن لعاب المولود ليس ضارا دائما، بل له فوائد ويمكن أن تتعرفي عليها كالآتي.

### ما هي فوائد سيلان اللعاب من فم المولود؟

يفيد اللعاب في طرد الميكروبات والجراثيم من فم وحلق المولود. ويفيد اللعاب في تسهيل بلع الطعام عندما يتم إدخال الطعام الصلب للرضع. ويدل اللعاب على تطور الجهاز الهضمي للمولود بحيث أنه يصبح يتقبل الحليب الخارجي سواء حليب الأم، أو الحليب الصناعي. ويدل اللعاب على أن المولود قد أصبح مستعدا لمرحلة التسنين. يبدأ اللعاب في الزيادة في الشهر الثالث من عمر المولود، ولذلك يجب ألا تنزعج الأم من زيادته لأنه سوف يدل على نمو طفلها السليم، وبأنه يتدرج في مرحلة نموه بشكل صحيح مثل باقي الأطفال. سيلان لعاب الرضيع مع وضعه لإصبعه في فمه يدل على أنه يشعر بالجوع، فهذه طريقة لكي تعرف الأم أن عليها سد جوع رضيعها.

### أسباب سيلان اللعاب من الفم أثناء النوم

تنفس طفلك من فمه أثناء النوم مما يؤدي إلى سيلان اللعاب أثناء النوم، ويجب البحث عن أسباب ذلك فقد يكون الطفل يعاني من وجود لحمية في الأنف.

استرخاء عضلات جسم الطفل أثناء النوم؛ مما يؤدي لسيلان اللعاب؛ لأنه لا يتلصق كما يحدث حين يكون مستيقظا، وبالتالي لا يوجد طريقة لتصريف اللعاب وبالتالي عه.

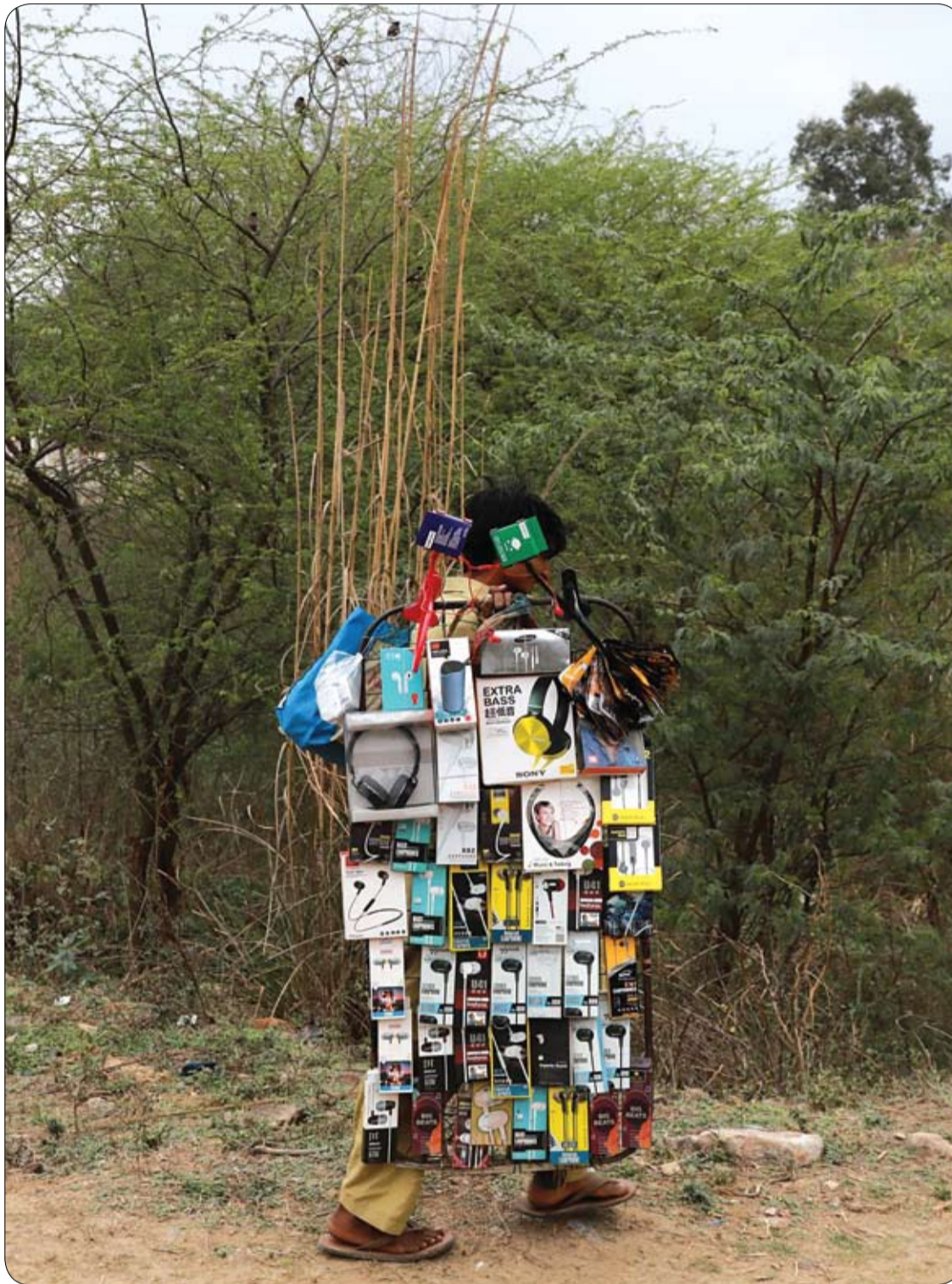
### إفراط طفلك في تناول الحمضيات قبل النوم

تناول بعض الأدوية المحفزة لإفراز اللعاب. نوم الطفل غير المريح مثل أن يكون صدغه على حافة الوسادة.

### متى يكون سيلان اللعاب من فم الرضيع مقلقا؟

يمكن أن يكون سيلان اللعاب من فم الرضيع لدرجة كبيرة بحيث يتجمع في سقف حلقه وفمه، مما يهدده بالإختناق. عندما يصبح الرضيع غير قادرا على النوم والرضاعة وتناول الطعام الصلب بعد عمر ستة أشهر بشكل طبيعي. في حال معاناة الرضيع من الإحمرار والإحتقان في الفم والحلق. سيلان اللعاب بكثرة مع إرتفاع درجة حرارة الطفل. معاناة الرضيع من الارتجاع المريئي، ففي هذه الحالة يشعر الرضيع بحرقة في المريء فيسيل اللعاب لكي يخفف من شعوره بالحرقة. وفي حالات معينة قد يكون سيلان اللعاب دليلا على إصابة الرضيع بحساسية الأنف، فيكون الأنف مسدودا ويضطر لفتح فمه لكي يتنفس فيسيل اللعاب بكثرة.

في حالة كثرة اللعاب دون أي سبب صحي، فيمكن مع تقدم عمر الرضيع استخدام الكوب المتصل بمصاصة لكي يقوي عضلات لسانه وبالتالي يصبح لديه القدرة على ابتلاع اللعاب فلا يعاني من سيلان اللعاب من فمه. كما يجب تقليل استخدام اللهاية للرضع لأنها تزيد من إفراز اللعاب.



لاجئ من باكستان يحمل سماعات أذن وسماعات رأس يبيعهها لكسب لقمة العيش في الهند. «رويترز»

## قرأت لك

### جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقتراد والذباب وبق الفراش.

وبحسب ما ذكرت وكالة "سيوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على

المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعا في المواد الطاردة للحشرات.

وقالت الدراسة: إن في الآونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلحا متزايدا للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان. وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.

وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

## سؤال وجواب

### • ما هي جمعية الرابطة القلمية؟

- جمعية تأسست في المهجر عام 1920م أعضائها جبران خليل مطران، إيليا أبو ماضي.

• من هو الشاعر الذي خلف أحمد شوقي بلقب أمير الشعراء؟  
- بشارة الخوري

• ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟  
- حركة أدبية تعتمد على الخيال وال عاطفة وحب الطبيعة.

• ما المقصود بالواقعية في الأدب؟  
- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.

• ماذا تعني كلمة سيبويه؟  
- رائحة التفاح

• ماذا يعني اسم خوله؟  
- الطبية السريعة

## هل تعلم؟

- جميع الدببة القطبية عسراء(تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التدوق لدى الفراشات في قدميها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمه عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط النملة دائما على جانبيها الايمن عندما تتسمم
- عين النعامة اكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط اكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة

## قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم مايقات به .. فمر على أحدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة ليس كذلك؟!

فقال نعم والحمد لله ..

فقال الصياد: حسنا وانا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكني الحمد لله اعول عيالي ..

هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالك.

كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحى وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.

في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق.. فمشى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فناده من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويغلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعبهم وعرفهم.

واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتتطمعه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فناده وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقتص عليه قصته التي اصبحا من بعدها عز صديقين.

## مساحة للتلوين

