

# منوعات العصر

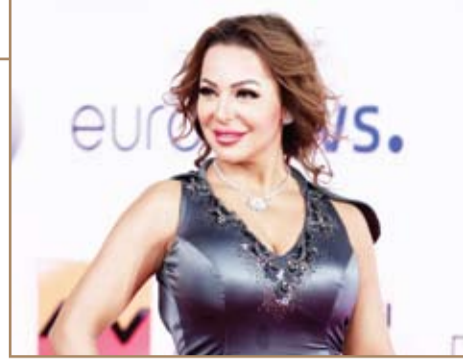
ص 22

مجموعة اللولو تنظم  
فعالية المشي من أجل  
التسامح في العين



ص 31

سوزان نجم الدين:  
المنافسة في رمضان  
ستكون صعبة جداً



طرق محاربة الدهون في  
منطقة الأرداف

ص 23

الخميس 18 إبريل 2019 م - العدد 12609  
Thursday 18 April 2019 - Issue No 12609

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## أفضل طريقة لتقييم رضاعة الطفل

تحتاج رضاعة الطفل إلى تقييم وتطهير من الجراثيم والبكتيريا المسببة للأمراض، وخاصة أن مناعة الطفل الرضيع منخفضة، ويمكن أن يلقط العدوى بسهولة. ومن الضروري أن تعرف الأم كيفية تقييم الرضاعة بالشكل الصحيح، لحماية طفلها من الأمراض، ومنحه وجبة آمنة من الحليب. وتوضح الخطوات التالية أفضل وسيلة لتقييم الرضاعة، حسب موقع "10 ثوب هوم ريميديز" - أولاً وقبل كل شيء، اغسلي يديك بالماء والصابون وجففيهما بمنشفة معقمة.

- إذا اكتشفت أي تشققات في حلمة الرضاعة، فتخلصي منها في الحال لأن البكتيريا يمكن أن تزدهر بسهولة في الشقوق.

- غالباً ما ينطوي تنظيف الزجاجات والحلمات وغيرها من معدات التغذية على استخدام فرشاة خاصة يمكن أن تصل إلى الجوانب الضيقة للزجاجة والتخلص من أي حليب مجفف عالق على السطح.

- لتنظيف فتحة حلمة الزجاجة الصغيرة، فحى الماء من خلالها.

- اقلبي الحلمة من الداخل للخارج وغسليها بالماء الساخن والصابون لتنظيف أكثر شمولاً. ويُفضل تنظيف الحلمات بشكل منفصل باليد، بدلاً من غسلها في غسالة الصحون.

- إذا اخترت تنظيف معدات تغذية طفلك في غسالة الصحون، فتأكدي من أن الزجاجات والأغطية والحلمات متجهة لأسفل لتنظيفها بشكل جيد.

## أعراض مبكرة لخلف أنواع السرطان

كشف أطباء عن 11 علامة تشير إلى إصابة الشخص بأحد أنواع مرض السرطان، ويمكن أن تساعد هذه العلامات في اكتشاف وتشخيص المرض وتحديد نوعه في مراحله المبكرة. ويحدد "ActiveFeel" بأن من هذه الأعراض: فقدان الوزن السريع من دون سبب واضح، والشعور الدائم بالتعب، وتشير هذه الأعراض إلى سرطان القولون أو سرطان الدم.

ويشير استمرار الألم على الرغم من تناول المسكنات، إلى ورم في الدماغ، الحمض، المستقيم أو القولون.

كما يمكن أن يكون ظهور تصبغ ما في مناطق الجسم المختلفة وارتفاع درجة حرارتها من العلامات الخطرة التي تشير إلى الإصابة بسرطان الدم، لأنه يؤثر في الجهاز المناعي للجسم.

وقد يكون ظهور نمش وشامات وتآليل جديدة وتغير لون وحجم القديمة واحمرارها ونزفها، بداية لسرطان الجلد.



## دراسة تربط بين الرضاعة الطبيعية وانخفاض معدلات الكوليسترول

دراسة جديدة تؤكد على أهمية الرضاعة الطبيعية للأطفال وتحدد عدد الشهور التي على الأم خلالها تجنب التغذية الصناعية لطفلها كلياً. فكم هو عدد الشهور التي يجب خلالها إرضاع الطفل طبيعياً، وما الفوائد التي تعود عليه عند بلوغه؟

تشير دراسة جديدة إلى أن الرضع الذين لا يتغذون إلا من خلال الرضاعة الطبيعية في أول ثلاثة أشهر من عمرهم قد تكون معدلات الكوليسترول لديهم أكثر صحية عند بلوغهم مقارنة بأقرانهم الذين اعتمدوا في صغرهم على التغذية الصناعية.

ويوصي أطباء الأطفال بأن تقتصر تغذية المواليد على الرضاعة الطبيعية فقط لمدة ستة أشهر على الأقل من الولادة. وأشار الباحثون في دورية "طب الأطفال" إلى أن حليب الأم يحتوي على نسبة أكبر من الكوليسترول مقارنة بالحليب الصناعي البديل ولكن لا يُعرف الكثير عن تأثير ذلك على معدلات الكوليسترول في مراحل تالية من العمر.

ولإجراء الدراسة تتبع الباحثون 3261 رضيعاً وُلدوا في هونغ كونغ في عام 1997 لحين بلوغهم أعمار متوسطها 17 عاماً ونصف العام. ويشكل عام كان 7.5 بالمائة ممن شملتهم الدراسة يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فحسب في الأشهر الثلاثة الأولى من العمر، فيما تغذى 40 بالمائة منهم على مزيج من حليب الأم والحليب الصناعي البديل.

واعتمد 52 بالمائة على التغذية بالحليب الصناعي فقط. وخلصت الدراسة إلى أن من تغذوا بالرضاعة الطبيعية انخفض لديهم المعدلات الإجمالية للكوليسترول ومعدلات البروتين الدهني منخفض الكثافة "إل. دي. إل." ببلوغهم سن المراهقة مقارنة بأقرانهم.

ولم تكن الدراسة مصممة لإثبات ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية تؤثر بشكل مباشر في معدلات الكوليسترول لدى المراهقين وسبب وكيفية تأثير حليب الأم فقط على ذلك، لكن كريستوفر أوين من معهد أبحاث

الصحة السكانية في جامعة سانت جورج في لندن، الذي لم يكن مشاركاً في الدراسة، قال إن النتائج تضيف على الرغم من ذلك للأدلة التي تثبت أن التغذية في الأسابيع والأشهر الأولى من العمر قد تؤثر في عوامل مسببة لمشكلات القلب والأوعية.

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويتز هيلث "التعرض المبكر لمستويات مرتفعة من الكوليسترول من خلال الرضاعة الطبيعية قد يبرمج الطريقة التي يتم بها أيض الدهون في الجسم مما يحسن قدرة الجسم على التمثيل الغذائي للدهون في مرحلة لاحقة من العمر".

**أمراض الكبد والقلب**

خلص باحثون أمريكيون إلى أن فوائد الرضاعة الطبيعية لفترة طويلة لا تقتصر على الأطفال بل تشمل الأمهات أيضاً. وتراجع لديهن مخاطر الإصابة بأمراض الكبد. كيف ذلك؟

تشير نتائج دراسة أمريكية حديثة إلى أن الأمهات اللاتي يرضعن أولادهن بشكل طبيعي ستة أشهر أو أكثر ربما تقل الدهون في أكبادهن كما يقل خطر إصابتهن بأمراض في الكبد.

وربط الباحثون بين الرضاعة الطبيعية لفترة طويلة وظهور فوائد صحية لدى النساء، من بينها تراجع

## من أين تبدأ رحلتك مع التخسيس؟

في كل مرة ترى فيها وزك بعد الصعود على الميزان تشعر أنه حان الوقت لاتخاذ إجراءات فعّالة لخفض الدهون الزائدة، واستعادة الرشاقة. لكن من أين تبدأ؟ البعض يعتقد أن المشكلة في الطاقة أو السكريات، وهي فكرة ليست خاطئة، لكن الجسم يحتاج إلى الطاقة من الكربوهيدرات، وكل ما عليك هو ضبط معدل السعرات الحرارية التي تدخل الجسم مع الجهد الذي تبذله. إذا كنت تفكر في خطوات فعّالة لإنقاص الوزن، إليك كيف تبدأ:

× تناول المزيد من الألياف، والتي توجد في حبوب الشوفان، والتفاح والخبز الأسمر، وجميع الخضروات والفواكه.

× اشرب بعض الماء قبل أن تبدأ في تناول طعامك.

× تناول البروتين في جميع الوجبات. يوجد البروتين في الفول والبيض والحبوب، واللحوم الخالية من الدهون، والبقوليات، والمكسرات. × تناول بعض المكسرات كوجبة خفيفة قبل ممارسة التمارين، وواظب على النشاط البدني ولو لبضع دقائق 5 أيام في الأسبوع. × لا تستسلم للكسل والراحة، اصعد السلالم بدلاً من استخدام المصعد، ولا تطلب الأعراس من الدكان، بل اذهب وتبضع بنفسك، ولا تفوت فرصة للمشي أو للوقوف بدلاً من الجلوس.

× سجل ما قمت به من إجراءات للتخسيس، وتابع تغيرات الوزن، وتذكر أن إنقاص الوزن تدريجياً وببطء هو الأفضل لضمان عدم استعادة الوزن مرة أخرى.

## تجنبني هذه الأطعمة لتفادي سقوط الحمل

سقوط الحمل هو وفاة الجنين داخل بطن الأم قبل الأسبوع الـ 20، وقد يحدث ذلك لأسباب صحية متعددة منها شذوذ الكروموسومات، وهو أمر لا يمكن التحكم فيه. لكن من بين أسباب سقوط الحمل التي يمكن التحكم فيها: التدخين، والأدوية، ومشاكل الهرمونات، والأطعمة، والمشاكل الصحية التي تصيب الرحم.

ويساعد إنقاص الوزن قبل حدوث الحمل على تقليل احتمالات سقوطه. وإلى جانب ذلك عليك تجنب الأطعمة التالية لاحتوائها على عناصر قد تسبب السقوط:

الأناناس. تحتوي فاكهة الأناناس على مادة البروميلين التي تسبب تليين عنق الرحم والبدء في انقباضه، ما يؤدي إلى الإجهاض.

البابايا. هذه الفاكهة الاستوائية ليست أيضاً مناسبة للحمل لأنها تحتوي على اللاسيكتيف الذي يحفز الانقباضات.

الألبان غير المبسترة. يحتوي الحليب والأجبان غير المبسترة مثل جبن الفيتا والجبن الطرية "الكريم" على بكتيريا الليستيريا التي تسبب الإجهاض، والبيض والسلمك النيء. يحتوي البيض والسلمك النيء على بكتيريا السلومونيلا التي تسبب ألاماً للأعضاء وانقباضات تقود إلى سقوط الحمل.

## التحفيز الكهربائي يعيد الشباب إلى الذاكرة

أظهرت تجارب أجراها فريق بحث من جامعة بوسطن إمكانية تحفيز الذاكرة وإعادة حيوية الشباب إليها في سن الـ 70 عن طريق موجات كهربائية. وتبدأ قدرات الذاكرة في التراجع عادة في أواخر سنوات الـ 20 وأوائل الـ 30. لكن وفقاً للدراسة الحديثة يمكن إعادة النشاط إلى خلايا الذاكرة العاملة حتى في سن الشيخوخة.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "نيتشر نيوروساينس"، وقام فريق البحث الذي يتكون من البروفيسور روبرت رينهارت وزميله جون نوجوين بتجارب شارك فيها أشخاص في سن الـ 70. وخلال التجربة تم تحفيز خلايا الذاكرة بواسطة أقطاب كهربائية وضعت على فروة الرأس لمدة 25 دقيقة.

وأظهرت التجارب زيادة نشاط ذاكرة من هم في الـ 70 ليعادل نشاط من هم في الـ 20. واستمر النشاط الزائد للذاكرة لمدة 50 دقيقة بعد تلقي جلسة تحفيز كهربائي مدتها 25 دقيقة.

ورصد فريق البحث تأثير التحفيز الكهربائي على خلايا الذاكرة، حيث تبين زيادة التنسيق بين إشارات الدماغ المختلفة، وصاحب ذلك زيادة القدرة على تخزين ومعالجة المعلومات.

ويعتقد فريق البحث إمكانية تطوير نمط علاجي للخرف والزهايمر يعتمد على التحفيز الكهربائي لخلايا الدماغ.

## لماذا يصاب غير المدخنين بسرطان الرئة؟

يصاب الآلاف بسرطان الرئة القاتل على الرغم من أنهم لم يدخنوا سيجارة على الإطلاق، الأمر الذي يثير تساؤلات حول كيفية حدوث ذلك. وتضاعفت أعداد المصابين بسرطان الرئة من غير المدخنين في السنوات الأخيرة، بحسب دراسات طبية حديثة. ومن بين هؤلاء ديبيرا مونتافيو، البالغة من العمر 54 عاماً، والتي تم تشخيص إصابتها بمرحلة متقدمة من سرطان الرئة. وتقول مونتافيو إنها لم تدخن سيجارة طوال حياتها، موضحة أنها مطالبة بإبلاغ الأطباء والمرضى بالمرضى باستمرار بأنها لم تدخن سيجارة في حياتها على الإطلاق، خشية أن يتم الحكم عليها بأنها مدخنة "أو خشية أن تلام بسبب التدخين" لإصابتها بالسرطان، وفق ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وتقول ديبيرا إن الناس يحكمون على المصابين بسرطان الرئة بأنهم مدخنون بالضرورة، ذلك لأن المرض مرتبط بشكل عام بالتدخين. وفي الواقع، فإنه بينما يعتبر التدخين عاملاً رئيسياً في الإصابة بسرطان الرئة، بالنظر إلى وجود نحو 60 عاملاً كيميائياً مسرطناً في السجائر، وأنه مسؤول عن 85 في المائة من حالات الإصابة بهذا النوع من السرطان، فإن الباحثين يعتقدون أن الإصابة بالمرض بين غير المدخنين تشهد زيادة في السنوات الأخيرة. وبحسب دراسة قام بها الباحث والمستشار في جراحة الصدر في مستشفى برومبتون الملكي إريك ليم فإن عدد حالات الإصابة بمرض سرطان الرئة بين غير المدخنين تضاعف في السنوات الأخيرة.

ووفق الدراسة التي نشرت في دورية السرطان الأوروبية، فإن عدد من أجروا عمليات جراحية لإصابتهم بسرطان الرئة من غير المدخنين بلغت نحو ثلث إجمالي هذا النوع من العمليات الجراحية. ويوضح ليم أن هناك صعوبة في تشخيص غير المدخنين بمرض سرطان الرئة، وهذا يعني أنه لا يتم الكشف عن الإصابة بالمرض إلا في مراحله المتأخرة، وعندما يصبح العلاج أكثر صعوبة.



## تقوية العضلات

## تطيل العمر

وقصصت نتائج الدراسة التي أجريت في عيادة "كلينيميكس" بريدو دي جانينو إلى أنه كلما زادت قوة العضلات كلما توفرت فرصة أكبر لطول العمر، وتقادي جميع أسباب الوفاة المبكرة ذات الصلة بالصحة والأمراض.

وتتناقص قوة عضلات الإنسان بداية من سن الـ 40. وقد حثت توصيات الدراسة على ممارسة تمارين متنوعة لنصفي الجسم العلوي والسفلي، والاهتمام برفع الأوزان حتى لو كانت خفيفة، وإدماع الذهاب إلى الصالة الرياضية "الجيم" ضمن الروتين اليومي والأسبوعي.

قالت نتائج دراسة برازيلية جديدة إن قوة العضلات أحد المفاتيح الرئيسية لإطالة العمر، وإن من يمارسون تمارين المقاومة ورفع الأوزان يعيشون أطول غالباً. وتمتاز الدراسة بأنها نتجت عن مشاركة فيها بين عامي 2001 و2016. ما سمح برصد تأثير تمارين تقوية العضلات على نسبة الوفيات.

وعُرضت نتائج الدراسة مؤخراً في مؤتمر يوروريفينيت 2019 في لشبونة، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة 3878 شخصاً أعمارهم بين 49 و85 عاماً، وكان بينهم عدد من الرياضيين.

## لهذا السبب.. عليك إخفاء ماكينة العلاقة عن أطفالك

نشرت سيدة أمريكية مقطع فيديو تحذر فيه الأمهات من ترك ماكينة الحلاقة الكهربائية في متناول أطفالهن، بعد ما أقدم طفلها الصغير على حلق شعره وشعر شقيقته الصغيرة.

وبعد بداية الفيديو الذي نشرته على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام"، تظهر ستيبي لي من ولاية تكساس والدموع في عينها، وهي تشرح كيف أقدم ابنها تيدي على حلق أجزاء من شعر شقيقته إيلويز، بعد أن فعل الشيء نفسه في شعره. وقام تيدي بحلق الجزء الخلفي من شعر شقيقته بالكامل، كما استخدم الماكينة الكهربائية لحلاقة شعره من الأعلى، مما اضطر والدتها إلى حلاقة شعرها بالكامل، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وبعد أن مسح دموعها، راحت السيدة لي تعزي نفسها، وقالت "حسناً.. إنه مجرد شعر، وسينمو من جديد". وعندما سألت ابنتها إذا كانت القصة الجديدة تعجبها أجابت "لا" وأضافت "يبدو شكلي مثل صبي يا أمي، هل يمكنك أن تقضي شرك على رأسي؟".



# منوعات العقل 23



تشكل دهون الأرداف مصدر إزعاج لكثير من الأشخاص، حيث أنه يصعب التخلص منها، كما أنها تزيد من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية.

وعلى الرغم من صعوبة محاربة دهون منطقة الأرداف، ولكن هناك بعض الطرق التي تساعد في التخلص منها.

مصدر إزعاج لصعوبة التخلص منها

## طرق محاربة الدهون في منطقة الأرداف

يمكن أيضاً استخدام المشاية الكهربائية لمدة 20 إلى 30 دقيقة يومياً، ولكن ينصح بالبدء لمدة قصيرة تزداد تدريجياً.

• رياضة التسلق: هي تريد حرق كثير من الدهون مع الإستمتاع بمغامرة شيقة؟ إذن عليك بتجربة رياضة التسلق، والتي توفرها كثير من الأماكن التي يوجد بها صالات مخصصة للتسلق.

كما يمكنك الذهاب في رحلات لتسلق الجبال مع الأصدقاء.

• تمارين القرفصاء: من أكثر التمارين التي تساعد في حرق دهون مختلف أجزاء الجسم، وخاصة الأرداف والساقين.

قم باتخاذ وضعية وكأنت تجلس على كرسى باستقامة واخفض ركبتيك في وضع 90 درجة مع تمديد الذراعين للأمام، وإبدأ في النزول لأسفل والصعود لأعلى، وتكرار هذا التمرين عدة مرات.

• ركوب الدراجة: سواء الثابتة أو المتحركة، من أكثر التمارين فعالية لحرق دهون الأرداف، ولذلك يجب ادراجها ضمن التمارين الرياضية اليومية.

يمكن أيضاً استخدام المشاية الكهربائية لمدة 20 إلى 30 دقيقة يومياً، ولكن ينصح بالبدء لمدة قصيرة تزداد تدريجياً.

• رياضة التسلق: هي تريد حرق كثير من الدهون مع الإستمتاع بمغامرة شيقة؟ إذن عليك بتجربة رياضة التسلق، والتي توفرها كثير من الأماكن التي يوجد بها صالات مخصصة للتسلق.

كما يمكنك الذهاب في رحلات لتسلق الجبال مع الأصدقاء.

• تمارين القرفصاء: من أكثر التمارين التي تساعد في حرق دهون مختلف أجزاء الجسم، وخاصة الأرداف والساقين.

قم باتخاذ وضعية وكأنت تجلس على كرسى باستقامة واخفض ركبتيك في وضع 90 درجة مع تمديد الذراعين للأمام، وإبدأ في النزول لأسفل والصعود لأعلى، وتكرار هذا التمرين عدة مرات.

• ركوب الدراجة: سواء الثابتة أو المتحركة، من أكثر التمارين فعالية لحرق دهون الأرداف، ولذلك يجب ادراجها ضمن التمارين الرياضية اليومية.

اعتبارك أنك لن تفقد دهون الأرداف أولاً، حتى وإن كانت المنطقة الأكثر بدانة في الجسم، ولكن مع الإستمرارية في النظام السليم، سوف تلاحظ أن دهون الأرداف تقل تدريجياً.

2- وضع الدهون على النار!

والمقصود بهذا هو جعلها في عملية حرق مستمرة، فإن كنت بحاجة لخسارة كثير من الشحوم الموجودة بالجسم، يجب ممارسة الرياضة بشكل يومي وخاصة تمارين الأرداف.

يمكن أن تبدأ في المنزل إذا لم يكن هناك وقت وامكانية للذهاب إلى الصالة الرياضية. ومن أبرز تمارين التخلص من دهون الأرداف:

• صعود الدرج: ابتعد عن المصاعد واستخدم الدرج للصعود، فهذا يساعد في حرق المزيد من السعرات الحرارية في مختلف مناطق الجسم.

كما يمكن اعتباره أحد التمارين الهامة لدهون الأرداف، وينصح بالقيام به يومياً.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

• المشي لمسافات طويلة: يساعد المشي في حرق الدهون، ويعتبر من الرياضات المفضلة لكثير من الأشخاص، ولذلك هي فرصة جيدة لاستنشاق الهواء النقي وسط الطبيعة وحرق الدهون في نفس الوقت.

أسباب تراكم دهون الأرداف

يرجع تكديس دهون الأرداف إلى عدة أسباب، وهي:

• النظام الغذائي الخاطئ: والذي يؤثر على كافة مناطق الجسم ويسبب تكديس الدهون بها، وليس منطقة الأرداف حسب.

• الأيض البطيء: من أبرز أسباب صعوبة حرق دهون الجسم هو بطء عملية الأيض، ويرجع هذا لطبيعة الجسم وكذلك للنظام الغذائي غير الصحي.

• قلة النشاط البدني: فتناول الطعام دون ممارسة الرياضة سوف يسبب تراكم الدهون في مناطق عديدة بالجسم ومنها الأرداف.

• التغيرات الهرمونية: أيضاً من ضمن الأسباب التي تؤدي لظهور الدهون في بعض مناطق الجسم، فيمكن أن يتغير جسم المرأة ويزداد وزنها بعد البلوغ وفي فترة الحمل والولادة.

وهذا ما يجعل المرأة هي الأكثر معاناة من دهون الأرداف عن الرجل.

كما أن وجود اضطرابات في الهرمونات يؤثر على الوزن ويمكن أن يؤدي إلى زيادته وصعوبة حرق الدهون.

طرق التخلص على دهون الأرداف

إذا كنت تملك قوام الكثرى، فإنه يصعب تغيير الشكل، ولكن يمكنك تغيير حجمه باتباع مجموعة من الخطوات:

1- اتباع نظام غذائي مناسب وفقاً لوزنك والدهون الموجودة في الجسم، سوف تتعرف على كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك يومياً.

وبالتالي يجب الالتزام بتناول الكميات المناسبة من السعرات، واتباع نظام غذائي يعتمد بالدرجة الأولى على الأطعمة الصحية، مثل الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة.

وينصح بتناول وجبات صغيرة في فترات منتظمة لا تتعدى ثلاث إلى أربع ساعات. وفي المقابل يجب الإبتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون والدهن، ولذلك يجب التوقف عن تناول الوجبات السريعة، وكذلك السكريات والحلويات. ومن المهم أن تضع في

أهمها تناول شوربة العدس

## 10 نصائح للبشرة والشعر في الشتاء



تشهد البلاد حالة من عدم استقرار في حالة الطقس، موجات من الانخفاض في درجات الحرارة، وللحفاظ على الجلد ونضارة البشرة وسلامة الشعر في أيام البرد والشتاء، هناك عدة نصائح يجب اتباعها.

وللحفاظ على نضارة البشرة في الشتاء، إليك عدة نصائح:

1- لا داعي لشرب المياه الغازية المثلجة وأكل المثلجات، ولكن على العكس ينصح بالإكثار من شرب السوائل الدافئة مثل القرفة والزنجبيل والكاكاو.

2- يجب الحرص على تناول الشوربة الساخنة في الغذاء مثل شوربة العدس.

3- لا تغسل الشعر والجلد بالماء البارد، ولابد أن يكون الغسيل بالماء الدافئ.

4- ينصح عدم الوضوء بالماء البارد ولابد أن يكون أيضاً بالماء الدافئ.

5- لا تغسل الشعر كل يوم، ينصح بغسله يومين في الأسبوع.

6- اللينبات والسيدات يحذر الخروج مبكراً دون تدفئة جيدة جداً خاصة الأيدي، ولابد من لبس ثقيل وجواتتي لليديين.

7- ينصح بعدم الخروج من غير كريم مرطب على الوجه، للحماية من هواء الصباح البارد.

8- ينصح بعدم الجلوس في المنزل والقدم عاري في حالة البرد الشديد، وينصح بارتداء شراب قطن لمنع جفاف وتشقق الكعبين، ويجب عدم ترك الذراعين والساقين بدون مرطبات، ينصح بالدهان بمرطب أو الفازلين.

9- يحذر الكسل في تشييف الأيدي وحول الفم بعد الغسيل بشكل جيد جداً خصوصاً الأطفال، حيث لابد من التشييف الجيد جداً لمنع تشقق الجلد، في حالة تشقق الجلد يمكن استعمال الجلسرين لعلاج المشكلة.

10- يحذر ترك الأطفال ينامون وفهم مفتوح، فلابد التأكد أن الفم مغلق، لمنع تشقق الشفاة، وإذا حدث فإن العلاج يكون بدهانه

## نصائح ذهبية للعناية بالبشرة الحساسة والحفاظ على إشراقه الوجه



تُحبل البشرة الحساسة حياة المرأة إلى جسيم؛ فتسلبها جمالها وإشراقه وجهها بسبب مظهرها غير النقي، الناتج عن الجفاف والاحمرار والتهيج، وبالعناية السليمة والتغذية الصحية يمكن للمرأة تحسين مظهر بشرتها.

وقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية: إن البشرة الحساسة تعاني من خلل أو ضعف، لتصور وظيفة الحماية الطبيعية، فتفتقر للرطوبة، كما تقع فريسة سهلة لتوغل المواد الغريبة والكائنات الدقيقة.

وعادة ما تعاني البشرة الحساسة الجفاف والخشونة والقشور والاحمرار والتهيج، بالإضافة إلى الشعور بالحكة والحرقان والوخز.

وقالت الرابطة: إن العوامل المسببة للاستجابات التحسسية للبشرة يمكن تقسيمها إلى 4 مجموعات؛ أولها مؤثرات بيئية؛ مثل السخونة والبرودة والرياح وأشعة الشمس وتقلبات درجة الحرارة، وثانيها العوامل الخارجية؛ كالمواد الكيميائية مثل المواد العطرية أو مساحيق الغسيل أو النيوكوتين وماء الكلور، كما تتأثر البشرة بالعوامل الميكانيكية مثل الاحتكاك والضغط على الجلد، فضلا عن العوامل النفسية مثل التوتر النفسي والمشاعر القوية كالغضب أو الخوف.

وأشارت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية إلى أن البشرة الحساسة تحتاج عناية خاصة، كمستحضرات العناية، التي تعمل على ترطيبها وإمدادها بالدهون، التي تفتقر إليها، ولهذا ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على حمض الهيالورونيك أو الوريوا أو حمض اللبنيك أو حمض البيوتريك أو حمض الأوليك أو الأحماض الدهنية المستخلصة من اللوز أو الصويا، بشرط خلو هذه المستحضرات من مسببات الحساسية مثل الكحول والمواد العطرية والإضافات الكيميائية، كما ينبغي الابتعاد عن مستحضرات التقشير الميكانيكية؛ لأنها تشكل إجهاداً إضافياً للبشرة.

وأشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أهمية التغذية الصحية في تخفيف متاعب البشرة الحساسة، التي تحتاج تغذية غنية بالفيتامينات والمعادن والدهون الصحية كذلك الموجودة في المكسرات والأفوكادو والأسماك البحرية كالسلمون والرنجة والماكريل، كما أنه من المهم الإكثار من السوائل والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة، التي يختبئ بها السكر والملح؛ فضلا عن الإفراط في التدخين.

ونظراً لأن العوامل النفسية لها تأثيرها على البشرة الحساسة؛ يمكن مواجهة التوتر النفسي بتقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل مع مراعاة أخذ قسط كاف من النوم.





# العمل

25



## تدوير تفتتح مشروع محطة تخزين الطاقة الشمسية بمطمة الظفرة

•• أبو ظبي - وام

افتتحت "تدوير" مركز أبوظبي لإدارة النفايات مشروع محطة تخزين الطاقة الشمسية بقدرة 150 كيلو واط بمطمة الظفرة في منطقة حميم مما سيساهم في توفير 138 ألف لتر من وقود الديزل سنوياً فضلاً عن تفادي انبعاث 117 طنًا من ثاني أكسيد الكربون والذي يعتبر المسبب الرئيسي لظاهرة الاحتباس الحراري والتغير المناخي. وشهد مراسم الافتتاح من جانب تدوير الدكتور سالم الكعبي المدير العام بالإبارة كما حضر الافتتاح من جانب الشريك الاستراتيجي والمشل الحالي لمطمة الظفرة ترين لخدمات البيئة السيد عبد الناصر أبو الهيجاء. وقال الدكتور سالم خلفان الكعبي مدير عام "تدوير" بالإبارة: "يأتي افتتاح هذا المشروع الطموح تنفيذاً لاستراتيجية "تدوير" الهادفة إلى تبني أسس ومعايير الابتكار والاستدامة في تشغيل منشأتها حيث ستستخدم فيها الطاقة المتجددة عن طريق توظيف أحدث التقنيات والحلول التنظيمية عالمياً وذلك في إطار التزامنا الدائم والتواصل بحماية البيئة والمحافظة عليها من أجل الأجيال القادمة" ويأتي هذا الجهد بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي والمشل الحالي للمحطة مؤسسة ترين لخدمات البيئة. وأضاف الكعبي أن المشروع يشكل خطوة هامة ضمن جهود "تدوير" للتقليل من البصمة البيئية لمنشأتها تماشياً مع أهداف رؤية الإمارات 2021 والأجندة الوطنية الخضراء لدولة الإمارات 2030-2015 والخطة الوطنية للتغير المناخي لدولة الإمارات 2017-2050... وأوضح الكعبي أن "تدوير" تقوم بالعديد من المبادرات من أجل ترشيد استهلاك الطاقة والتقليل من التلوث البيئي في كافة منشأتها ومرافقها وذلك بالاعتماد على التقنيات الحديثة كما أنها تقوم بنشر ثقافة المحافظة على البيئة والتقليل من النفايات بين كافة فئات المجتمع من خلال تنفيذ برامج توعوية هادفة على مدار العام. وتمتيز المحطة الجديدة بانخفاض تكاليف التشغيل والصيانة مقارنة بالمحطات التقليدية كما أنها تستخدم أحدث التقنيات في إدارة الطاقة والتنظيف بنسبة 100 بالمئة حيث يعمل النظام على تشغيل الموقع بالكامل وتخزين الطاقة بالبطاريات الملحقة خلال فترة النهار وخلال الفترة الليلية تعمل هذه البطاريات على تغذية الموقع بكامل الطاقة المطلوبة.

## طرق دبي تنظم مسابقة هاكاثون المواصلات العامة لتطوير شبكة التنقل 21 أبريل

•• دبي - وام

تنظم هيئة الطرق والمواصلات في دبي الدورة الثالثة من "هاكاثون المواصلات العامة" بالتعاون مع مبادرة الشباب للمواصلات العامة Y4PT- التابعة للاتحاد العالمي للمواصلات العامة في برج خليفة بالتنسيق مع شركتي إعمار وسيركو خلال الفترة من 21 إلى 23 أبريل الجاري وذلك بمشاركة عدد من طلبة الجامعات وحضور مديري الإدارات وموظفي الهيئة. وقالت روضة الحزري مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي بقطاع خدمات الدعم الإداري المؤسسي في الهيئة إن "هاكاثون المواصلات العامة" يأتي في إطار سعي الهيئة للوصول إلى أهم الأفكار المبتدعة وأفضل الحلول التقنية لمواجهة تحديات وسائل المواصلات العامة في دبي والتي تشمل الحافلات العامة والمترو والترام والنقل البحري إلى جانب السلامة المرورية والتطبيقات الذكية للخدمات المقدمة للجمهور. وأضافت إن دعوة طلبة وطالبات 25 جامعة على مستوى الدولة يعكس إدراك الهيئة لأهمية دور هذه الفئة في صناعة المستقبل بما تمتلكه من خيال خصب وقدرات تقنية ومهارات ذهنية وإمكانات علمية بشأن كيفية مواجهة أي تحديات مستقبلية تتلاقح بخطط النمو والتطوير في مجال المواصلات العامة. وأوضحت أن مخرجات "هاكاثون" من أفكار ومفترحات وحلول وطنية لتقديمها للمشركون في المسابقة ستعرض على لجنة تحكيمية مكونة من عدد من المديرين التنفيذيين والعينيين بالهيئة لاختيار أفضلها وأقربها للتطبيق وأكثرها قدرة على تحقيق الأهداف المنشودة على أن يتم منح جوائز مالية للفائزين بالمراتب الثلاثة الأولى إضافة إلى إرسال الفائز الأول للمشاركة في الهاكاثون العالمي للمواصلات العامة في ستوكهولم في يونيو المقبل لتمثيل إمارة دبي في هذا الحدث.

## الاعتماد الوطني الإماراتي ونظيره في المجر يتعاونان في مجال تقييم المطابقة

•• مكسيكو- وام

وقع نظام الاعتماد الوطني الإماراتي مذكرة تفاهم مع الهيئة المجرية الوطنية للاعتماد من أجل التعاون الفني في مجال الاعتماد وتقييم المطابقة وتبادل الخبرات الفنية المتخصصة وكذا التعاون في مجال إجراء تقييم مشترك لجهات تقييم المطابقة بما في ذلك جهات تقييم الحلال حيث ستمنح هيئة هونغاري الوطنية للاعتماد شهادات الاعتماد إلى الجهات المانحة لشهادات الحلال للمنتجات في هونغاري والدول المجاورة حسب المتطلبات الإماراتية للحلال. وقع الاتفاقية على هامش الاجتماعات النصف سنوية للمنظمة الدولية لاعتماد المختبرات ILAC والمنتدى الدولي للاعتماد IAF مؤخراً في المكسيك الدكتور رهاب العامري مديرة إدارة الاعتماد الوطني في هيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس "مواصفات" وسعادة ميكوس فيديزي مدير عام هيئة هونغاري الوطنية للاعتماد. واعتبرت الدكتورة رهاب العامري مديرة إدارة الاعتماد الوطني في الهيئة أن مذكرة التفاهم تخدم مساعي الهيئة لوكالة خطط حكومة دولة الإمارات نحو عقد الشركات الثنائية مع مختلف بلدان العالم لاسيما في ملف صناعة الحلال الذي تقود فيه دولة الإمارات الجهود الدولية لما لذلك من تأثير إيجابي على تطوير قطاع الاقتصاد الإسلامي.



## خلال ورشة العمل تواصل استقبال الطلبات حتى 18 مايو

## «بادري لريادة الأعمال» تعلم الفتيات والسيدات مهارات ريادة الأعمال وإطلاق المشاريع التجارية

•• الشارقة- الفجر

انطلقت فعاليات "ورشة عمل المهارات الريادية"، التابعة لبرنامج بادري لريادة الأعمال، إحدى مبادرات أكاديمية بادري للمعرفة وبناء القدرات، الذراع التعليمية المؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة، بمشاركة فتيات وسيدات من الفئة العمرية 18 عاماً فما فوق، تمهيداً للدورة المكثفة التابعة للبرنامج في دورته الخامسة. وتم تنفيذ عدد من الورش التي انطلقت في مارس الجاري، وتستمر حتى شهر مايو، بواقع 5 أيام لكل ورشة، بهدف تأهيل المتدربات وإعدادهن لخوض تجربة ريادة الأعمال، عبر زدهن بالأدوات اللازمة التي تمكنهن من إطلاق مشاريعهن الخاصة وفق آليات سليمة، من خلال اكتساب القدرات والمهارات لمواجهة التحديات التي قد تواجههن في مسيرتهن الريادية والعملية. وتواصل ورش العمل استقبال الإناث الراغبات في المشاركة، سواء اللواتي يردن متابعة التميز والريادة من خلال الانضمام إلى برنامج بادري المكثف، أو اكتفاء بالانضمام إلى ورش العمل،

التي تقدم لهن فرصة اكتشاف الذات واستنباط مواهبهن وقدراتهن، حيث انطلقت ورشة عمل في 14 أبريل الجاري وسوف تستمر حتى 18 أبريل الجاري، فيما تنطلق ورش العمل المقبلة في 21 وحتى 25 أبريل الجاري، وفي 28 أبريل ولغاية 2 مايو المقبل. كما يشهد شهر مايو مواصلة تنظيم الورش في إمارة الشارقة التي تبدأ جميعها من الساعة 8:30 صباحاً وحتى الساعة 2:30 ظهراً، أما في شهر رمضان المبارك فتبدأ من الـ 9:00 صباحاً وحتى 1:30 ظهراً، إذ سيكون هناك ورشة تنطلق في 5 وتستمر حتى 9 مايو المقبل، ثم ورشة من 12 ولغاية 16 مايو، يتبعها ورشة تنطلق في 19 وتستمر حتى 23 مايو، وسيتم تحديد موقع انعقاد الورش بناءً على اختيار الأغلبية. وقالت ريم عبد الهادي المدربة في مجال تمكين المرأة: "إن ورشة العمل التي تقدمها تعتبر بمثابة رحلة للمنتسبات للبحث في الذات، لاكتشاف القدرات وتحفيز المواهب، بهدف تمكينهن اقتصادياً، وتشجيعهن على الاستثمار في مشاريع ريادية وتنموية، من خلال الأنشطة التفاعلية، والجلسات

التفاعلية، والتمارين الذهنية، بعيداً عن الأساليب التقليدية، حيث تنتج الورشة للمشاركات التعرف على أساليب وضع الخطط الأولية للمشاريع، وخطط التسويق لمنتجاتهن المستقبلية، وجذب المستثمرين لمشاريعهن. وأضافت عبد الهادي: "إن هذه الورش تستمر على مدى خمسة أيام، وتشتمل كذلك على مهارات التواصل والتفكير النقدي واللبح والإبداع، الذي يساهم في تحفيز الممارك لابتكار الأفكار الريادية سواء في الوظيفة أو في المشاريع المستقلة، كما تتيج للمنتسبات الراغبات في مواصلة مشوار التميز والريادة وخوض التجارب الجديدة بغية اكتساب الخبرات، فرصة المشاركة في الدورة المكثفة التابعة للبرنامج في دورته الخامسة. وأكدت ريم بن كرم، مدير مؤسسة ويدها أكديت أميرة وراشدة الكعبي الضابط الإداري في بلدية مدينة الشارقة، إحدى المشاركات بالورش أن مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة معروفة على صعيد البرامج والمبادرات النوعية التي تقدمها، وخلال يومين من مشاركتي في الورشة وجدت أنني أمتلك الكثير من الأفكار الريادية، وتمعت في ذاتي بشكل أكبر، حيث بت أعلم ماهي

## الإمارات الإسلامي يعلن عن تحقيق نتائج مالية قياسية للربع الأول من العام 2019

•• دبي- الفجر

أعلن الإمارات الإسلامي، إحدى المؤسسات المالية الإسلامية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، أسس عن نتائجه المالية للربع المنتهي في 31 مارس 2019، والذي توجّه بأداء قياسي انعكس من خلال تحقيق صافي أرباح بمبلغ 411 مليون درهم للربع الأول من العام 2019، بزيادة بنسبة 97% مقارنة بالفتره ذاتها من العام السابق وبنسبة 54% مقارنة بالربع السابق. ويعود السبب الرئيس وراء هذا الإنجاز إلى نمو الميزانية العمومية، ارتفاع دخل التمويل والنمو في دخل الرسوم وانخفاض معد التكلفة إلى المخاطر. أبرز النتائج المالية:

- ارتداع صافي الأرباح بنسبة 97% مقارنة بالفتره ذاتها من العام السابق لئيل إلى 411 مليون درهم.
- ارتفاع الدخل الإجمالي للمصرف بنسبة 12% مقارنة بالفتره ذاتها من العام السابق لئيل إلى 663 مليون درهم.
- تحسن هوامش الدخل المول بواقع 28 نقطة أساس مقارنة بالفتره ذاتها من العام 2018، بزيادة بنسبة 3.14% مدفوعة بارتفاع أسعار الفائدة.
- بلغ إجمالي الموجودات 60.6 مليار درهم، مرتفعاً بنسبة 4% عن نهاية العام 2018.
- بلغت ذم الأنشطة التمويلية والائتمانية المدينة 36.4 مليار درهم، مرتفعة بنسبة 1% عن نهاية العام 2018.
- ارتفعت وواقع المتعاملين بنسبة 4% عن نهاية العام 2018 لتصل إلى 43.4 مليار درهم.
- بلغت نسبة الأنشطة التمويلية منخفضة



بمئته السهولة والسلاسة، وفي ظل إقبال المزيد من متعاملينا على استخدام قنواتنا المصرفية الرقمية، فإننا سنواصل توسيع نطاق باقة خدماتنا على منصة الخدمات المصرفية عبر الإنترنت وتطبيق الخدمات من القنوات الرقمية. ومن بين العديد من الإنجازات التي كان لنا السبق فيها، فخر بكوننا أول مصرف إسلامي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد افتتحنا مؤخراً فرعنا الأكثر تميزاً في أبوظبي، والذي يقدم الخدمات المصرفية للأفراد والشركات لتلبية متطلبات شريحة عملائنا المصرفية للأعمال والخدمات المصرفية للشركات لتلبية متطلبات شريحة عملائنا في العاصمة. وباعتبارنا مصرفاً إسلامياً لاطالما وضع معايير قياسية، فقد ركزنا لعب دور رئيسي في دعم وتنمية مجتمعنا، إن المنتجات والخدمات المصرفية الإسلامية أيضاً جائزة "الصرف الإسلامي الأكثر ابتكاراً" من قبل مجلة "إسلاميك فاينانس نيوز"،

أعمالنا الأساسية، ويرتبط بشكل وثيق مع التحسن المستمر في تكلفة المخاطر. ولاتزال الميزانية العمومية للمصرف في وضع سليم لاسيما وأنها قد شهدت مزيداً من التحسن في قاعدة رأس المال بسبب الأرباح المحتجزة وجودة الائتمان والسيولة المستقرة. وإننا في الإمارات الإسلامي، ملتزمون بدفع عجلة نمو الخدمات المصرفية الإسلامية في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد افتتحنا مؤخراً فرعنا الأكثر تميزاً في أبوظبي، والذي يقدم الخدمات المصرفية للأفراد والشركات لتلبية متطلبات شريحة عملائنا المصرفية للأعمال والخدمات المصرفية للشركات لتلبية متطلبات شريحة عملائنا في العاصمة. وباعتبارنا مصرفاً إسلامياً لاطالما وضع معايير قياسية، فقد ركزنا لعب دور رئيسي في دعم وتنمية مجتمعنا، إن المنتجات والخدمات المصرفية الإسلامية أيضاً جائزة "الصرف الإسلامي الأكثر ابتكاراً" من قبل مجلة "إسلاميك فاينانس نيوز"،

## منطقة عجمان الحرة تختار حلول Oracle السحابية لتعزيز مكانة الإمارة كوجهة مفضلة للاستثمار والابتكار

•• عجمان- الفجر

تبدل منطقة عجمان الحرة، جهوداً حديثة لإنجاز عملية تحول رقمي كبرى في الإمارة بصفتها الجهة المسؤولة عن الترويج للإمارة كوجهة مفضلة لإنشاء الشركات وممارسة الأعمال، ومن الركائز التي تعتمد عليها منطقة عجمان الحرة في تحقيق ذلك تنفيذ مشاريع لاستخدام تطبيقات سحابية Oracle. وسيوذي اكتمال المشروع إلى إنشاء الجيل التالي من البنية التحتية التقنية المتقدمة التي توفر خدمات مبتكرة وحلولاً ذكية لجهات القطاعين العام والخاص في عجمان تسهل عليها ممارسة الأعمال والتجارة. وقال محمد الشايح المدير التنفيذي لقطاع التكنولوجيا، في منطقة عجمان

الحرة: "هدفنا إنشاء بنية تحتية سهلة الاستخدام تعمل بسلاسة فائقة دون مشكلات فتدعم قدرة الشركات ورواد المشاريع على الابتكار وتحقيق الازدهار". وأضاف: "مكننا تبني هذا النهج من منح عملائنا حلول أعمال شاملة وتعزيز علاقتنا بهم. ولرسم خطط النمو التالية والإسهام بفعالية أكبر في نمو اقتصاد إمارة عجمان، لا بد أن نتمتع على حلول رقمية مبتكرة وشاملة قادرة على تعزيز مكانة الإمارة كوجهة مفضلة للاستثمار والابتكار. وأوضح الشايح بأن تطبيقات سحابية Oracle ستسهم في تسريع العمليات من خلال الأتمتة وتعزيز قدرة الشركات على التكيف مع تغيرات السوق وتوفير بنية تحتية جاهزة للاقتصاد الرقمي للملاء.

وفي إطار تنفيذ المشروع، ستعمل منطقة عجمان الحرة على نشر تطبيقات سحابية Oracle لإدارة القوى البشرية (HCM Cloud) وحسابات Oracle لتخطيط موارد المؤسسات (ERP Cloud)، ما سيعزز قدراتها على الاستيعاب ويخفض تكاليفها ويكفيها من تقديم خدمات مبتكرة ويسهل عملياتها ويرفع مستوى تفاعل موظفيها ويوقف ارتباطهم بها. وعلق خالد إسماعيل، نائب رئيس Oracle لأعمال التطبيقات الرقمية، "نتولى منطقة عجمان الحرة مسؤولية رئيسية في تحفيز النمو الاقتصادي والاجتماعي للإمارة، وأثق أن النهج الذي اختارته للتحول الرقمي سيمكثها من تحقيق أهدافها الاستراتيجية بأفضل طريقة،





## إدارة المحفظة العقارية الخاصة بالمؤسسة والمشمولين برعايتها

# شركة أبوظبي التجاري للعقارات ومؤسسة الرعاية الاجتماعية وشؤون القصر توقعان اتفاقية

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت شركة أبوظبي التجاري للعقارات، وهي شركة تابعة ومملوكة لبنك أبوظبي التجاري، متخصصة في تقديم حلول إدارة العقارات، عن مشاركتها في فعاليات الدورة العاشرة من معرض سيتي سكيب الذي تستضيفه العاصمة أبوظبي، في الفترة من 16-18 أبريل الجاري بمركز أبوظبي الوطني للمعارض تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، حيث تشارك شركة أبوظبي التجاري للعقارات في المعرض من خلال عرض مجموعة من خدماتها العقارية المتخصصة في

العديد من المجالات التي تشمل إدارة العقارات التجارية والسكنية، وبيع وتأجير العقارات، وإدارة محافظ الأصول العقارية، بالإضافة إلى إدارة المرافق وإدارة المجمعات السكنية وبيع إجمالي العقارات التي تدار بواسطة الشركة 50.000 وحدة.

موزعة على مختلف الإمارات بالدولة. وبهذه المناسبة، قال محمد بن بريك، المدير العام لشركة أبوظبي التجاري للعقارات: "نحن سعداء بشراكتنا مع مؤسسة الرعاية الاجتماعية وشؤون القصر ونتطلع إلى تقديم خدماتنا العقارية لهذه المؤسسة الرائدة وتعتبر هذه الشراكة الاستراتيجية إضافة نوعية لحفظتنا العقارية والتي تزيد على 50.000 وحدة سكنية وتجارية موزعة على كافة الإمارات بالدولة. وتمثل هذه الشراكة امتداداً لتعاوننا المستمر مع الجهات الحكومية والتي نسعى من خلالها إلى ترسيخ وتعزيز دورنا الفعال في إيجاد وتكوين بيئة عقارية مستدامة لكافة أبناء المجتمع."

وعلى هامش المعرض، وقعت شركة أبوظبي التجاري للعقارات ومؤسسة الرعاية الاجتماعية وشؤون القصر اتفاقية لإدارة المحفظة العقارية الخاصة بالمؤسسة والمشمولين برعايتها، حيث ستقوم شركة أبوظبي التجاري للعقارات بتقديم خدمات إدارة العقارات وإدارة المرافق للمحفظة العقارية التي تضم ما يزيد على 2500 وحدة سكنية وتجارية



## على هامش معرض سيتي سكيب أبوظبي العقاري

# مجموعة شموخ تبحث فرص الاستثمار مع شركة «أراد»

•• أبوظبي - الفجر

بيننا والذي سوف يسفر إن شاء الله عن الكثير من فرص الأعمال والفرص الاستثمارية المفيدة للطرفين". وأضاف بن حم تشارك مجموعة شموخ بشاغلية في تحقيق أهداف التنمية الاقتصادية من خلال زيادة معدلات النشاط الاقتصادي، كما تسهم في تعزيز الصادرات التنافسية للاقتصادات الوطنية، من خلال ما تقدمه من خدمات في العديد من القطاعات مثل الابتكار والتطوير المهني والنشر والثقافة، وغيرها من المجالات الحيوية.

كما تسهم مجموعة شموخ في دعم برامج التنمية المجتمعية واستدامتها، وبما يتوافق مع الرؤية الاستراتيجية للقطاع الرشيده وتشجيعها المستمر للقطاع الخاص للوقوف جنباً إلى جنب مع القطاع الحكومي في خدمة الفرد والمجتمع، وتحفيز مساهمته وتوجيه مسارات المسؤولية المجتمعية.

ومن جانبه عبّر الأمير خالد بن طلال آل سعود عن سعادته بمشاركته في معرض سيتي سكيب العقاري في أبوظبي، وقال إن المشاركات الإقليمية والعالمية في المعرض تعكس المكانة الاستثمارية للسوق العقاري بأبوظبي، مضيفاً: "تمثل السوق الإماراتية إحدى أهم الأسواق التي تستهدفها في "أراد"، حيث تمكنا من بيع عدد

بحث الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الأمين العام لمنظمة إمام بالأمم المتحدة، رئيس مجموعة شموخ، مع صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال آل سعود رئيس مجلس إدارة شركة "أراد"، سبل تعزيز نطاق التعاون الاستثماري فيما بينهما، وذلك على هامش زيارة قام بها بن حم إلى معرض سيتي سكيب العقاري في أبوظبي، التقى خلالها بصاحب السمو الملكي الأمير خالد بن مقر شركة "أراد" بالمعرض.

وأشار الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم إن معرض سيتي سكيب أبوظبي 2019 يمثل منصة مثالية تعكس تطور ونمو السوق العقاري في أبوظبي الذي يشجع على الاستثمار.

وأضاف بن حم أن السوق العقارية في أبوظبي يشهد نمواً جيداً في ظل ارتفاع الطلب على المشاريع السكنية وتوفير الأسعار التنافسية التي تجعل منها القطاع الأكثر جاذبية للاستثمار في الإمارات في ظل تطوير وتوسع كثير من القطاعات الخدمية والمجتمعية. إننا نتشارك مع "أراد" الكثير من الرؤى التطويرية ونتطلع خلال المرحلة المقبلة أن يكون هناك تعاون



كذلك بتقديم نوعية منازل تتوافق مع ثقافة وقيم المجتمع الإماراتي، ونتطلع إلى تشييد مجتمعات تمنح ساكنيها بيئة مثرية وملهمة ونايضة بالحياة لتلبي كافة تطلعاتهم ومتطلبات حياتهم العصرية."

كبير من منازلنا العصرية بلافة من المستثمرين. ولا شك بأن استراتيجيتنا القائمة على طرح مشاريع ذات نوعية عالية ومرافق خدمية استثنائية وبأسعار منافسة قد استقطبت اهتمام المستثمرين الإماراتيين. ونحن فخورون

## 134 مليون درهم قيمة أسهم في البنوك والشركات

# عمومية دواجن رأس الخيمة تقر توزيع 5% نقداً على المساهمين

•• رأس الخيمة - الفجر

وافقت الجمعية العمومية لشركة رأس الخيمة للدواجن والعلف في اجتماعها أمس بمقر الشركة في الدقاقة على توصية مجلس الإدارة بتوزيع أرباح نقدية على المساهمين بنسبة 5% من رأس المال البالغ 86.400 مليون درهم.

وقال الشيخ محمد بن حميد القاسمي رئيس مجلس الإدارة أن الجزء الأخير من العام 2018 شهد تحسناً كبيراً في نتائج الإنتاج بقطاع الدواجن بينما انخفضت معدلات الوفيات من 44% إلى ما دون 5% كما انخفضت خسائر التشغيل.

واستعرض القاسمي في تقرير مجلس الإدارة نشاط الشركة في العام الماضي 2018 مشيراً إلى تحقيق إيرادات من بيع الدواجن ومشتقاتها تبلغ

30.068.182 وادع الشركة لدى عدد من البنوك في الدولة 38.492.428 درهم بسعر فائدة تتراوح من 2.50 إلى 3% سنوياً. وقال ( في العام الماضي بلغت الخسائر 7.699.360 درهم مقابل أرباح تساوي 1.168.991 درهم. وتابع رئيس مجلس الإدارة أن الشركة تمتلك أسهماً في عدد 11 من الشركات والبنوك العاملة في الدولة وتقدر القيمة السوقية لتلك الأسهم مجتمعة بـ 133.871.334 درهم. وقال ( أيضاً تمتلك شركة رأس الخيمة للدواجن والعلف مجموعة من الأراضي التجارية والزراعية بالدولة تبلغ قيمتها 55.440.000 درهم كما لديها 3 قطع أراضي موزعة على مناطق خزام والدقيقة والشارقة تبلغ قيمتها 4.300.000 درهم.



سكنية إحداهما في منطقة النخيل والأخرى بمنطقة العريبي بقيمة 34.400.000 درهم.

مليون تمثل 27.75% من رأس مال الشركة البالغ 270 مليون درهم. وأضاف ( تمتلك الشركة بنائيتين

كم دخلت الشركة كشريك في فندق اي ام ايه موفيميك بجزيرة المرجان وشركة مجان للطباعة بمبلغ 75

# كلية طلال أبوغزالة الجامعية للابتكار تعلن عن بدء التسجيل للبرامج الأكاديمية والتنفيذية

•• عمان - الفجر:

أعلنت كلية طلال أبوغزالة الجامعية للابتكار، وهي أحد المشاريع الرائدة التي أنشأها سعادة الدكتور طلال أبوغزالة، عن بدء التسجيل في برامج الماجستير لإدارة الأعمال في القيادة الابتكارية وريادة الأعمال والموارد البشرية والتسويق الإلكتروني وتحليل البيانات المتخصصة.

كما أعلن مركز الاستشارات والتدريب التابع للكلية عن بدء التسجيل في البرامج التنفيذية والتدريبية في أمن المعلومات والبرنامج التنفيذي، والتنفيذي المتقدم في نمذجة علم البيانات والبيانات الضخمة والبرنامج التنفيذي في أمن المعلومات للصحيين والإعلاميين.

وتهدف كلية طلال أبوغزالة إلى إعداد

الطلاب لتبوء مواقع قيادية في مجالات تخصصاتهم حيث تشجع الكلية على الابتكار وتقدم منحة دراسية كاملة لمرء واحدة تغطي جميع الرسوم لأي طالب يقوم بتطوير مشروع مبتكر يمكن الحصول على براءة اختراع له.

ومن الجدير بالذكر أن الطلاب القبوليين والملتحقين ببرنامج الماجستير في إدارة الأعمال للعام الدراسي 2018-2019 بأشروا الدراسة للفصل الثاني في شباط - فبراير الماضي. وتعكف كلية طلال أبوغزالة حالياً على إعداد عدد من منكرات التفاهم مع الإمارات العربية المتحدة وجمهورية العراق بهدف تعزيز التعاون في مختلف المجالات التي من شأنها تعزيز قطاع التعليم العالي. ووقعت كلية أبوغزالة الجامعية

اتفاقية مع جامعة فلسطين التقنية لإنشاء وتأسيس فرع للكلية في الجامعة، بهدف تفعيل مستوى التبادل المعرفي والخبرات، على مستوى الطلبة والهيئة التدريسية، وتنفيذ برامج مشتركة وتعزيز التعاون في مجالات البحث العلمي، وإيجاد فرص عمل للخريجين الحاصلين على شهادات جامعية، بالإضافة إلى عقد دورات وورش عمل مشتركة.

ويؤمن الدكتور أبوغزالة في حق الطلاب في كل مكان في الحصول على تعليم بمستوى عالمي متقدم، باعتباره حق من حقوق الإنسان، لذلك فقد سعى إلى تقديم مفهوم فريد من نوعه للهيئات التعليمية التي تركز على إحداث ثورة في التعليم تهدف إلى خلق جيل من المبتكرين بدلاً من باحثين عن عمل.

# العقار

## الإمارات تشارك في الاجتماع الوزاري لدول الشركات الناشئة بالبحرين

•• أبوظبي- وام:

شاركت دولة الإمارات العربية المتحدة في الاجتماع الوزاري لدول المؤسسات الناشئة الذي يعقد في العاصمة البحرينية المنامة في إطار فعاليات الدورة الحادية عشرة للمؤتمر العالمي لريادة الأعمال 2019 الذي تستضيفه

مملكة البحرين خلال الفترة من 15 حتى 17 أبريل الجاري. ترأس الوفد نيابة عن معالي سلطان بن سعيد المنصور وزير الاقتصاد سعادة عبد الله بن أحمد آل صالح وكيل الوزارة لشؤون التجارة الخارجية، وضم الوفد سعادة عبد الله سلطان الفن الشامسي وكيل الوزارة المساعد لقطاع المعالجات التجارية والدكتور أديب العفيفي مدير البرنامج الوطني للمشاريع الصغيرة والمتوسطة بالوزارة وسعادة عبد الباسط الجناحي الرئيس التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة.

ويهدف الاجتماع إلى تعزيز التواصل والاطلاع على أفضل الممارسات وتبادل وجهات النظر وتطوير الاستراتيجيات في مجال الشركات الناشئة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة وريادة الأعمال بحضور وزراء ومسؤولين وخبراء من مختلف الدول المشاركة.

وقال سعادة عبد الله آل صالح إن قطاع ريادة الأعمال والشركات الناشئة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة يمثل ركيزة أساسية في رؤية دولة الإمارات للتنمية المستقبلية وتعزيز تنوع الاقتصاد الوطني ودعم التوجه نحو مفاهيم الاقتصاد المعرفي.. مؤكداً أن الدولة وتبوتجيتها من قيادتها الرشيدة حرصت على سرعة تطوير المنظومة الداعمة لهذا القطاع من أطر تشريعية ومبادرات وبرامج وطنية تسهم في تشجيع ودعم وتنمية هذا القطاع وتعزيز تنافسيته وقدراته التجارية.

وأضاف أن نسبة مساهمة قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة في الناتج المحلي الإجمالي للدولة تشهد نمواً متواصلاً، حيث بلغت في عام 2018 نحو 53%، مرتفعة من نحو 49% عام 2017. كما وضعت الأجندة الوطنية للحكومة الاتحادية مستهدفاً طموحاً بزيادة هذه النسبة إلى نحو 60% بحلول عام 2021 دعماً للمساهمة دعم التنوع الاقتصادي للدولة.

وأوضح أن دولة الإمارات اتبعت استراتيجية متعددة المسارات لدعم أصحاب الشركات الناشئة وريادة الأعمال، تقوم على توسيع نطاق الحوافز والتسهيلات الممنوحة لهم، ومن أبرزها مؤخراً إجراءات التمويل المسر وتخصيص نسبة 10% من عقود المشتريات والخدمات التي تطلبها الجهات الاتحادية والشركات التي تمتلك الحكومة ما يزيد على 50% منها للشركات الصغيرة والمتوسطة، فضلاً عن تزويدهم بالخبرات والتدريب والتأهيل التخصصي لدعم قدرتهم على النجاح والتوسع تجارياً والاستفادة من التوجهات الحديثة في قطاعات التكنولوجيا والابتكار والبحث والتطوير، إلى جانب ربطهم مع الأسواق الإقليمية والدولية عبر المشاركة في المعارض والفعاليات العالمية وتوقيع مذكرات تفاهم وشراكات استراتيجية مع عدد من الدول الرائدة عالمياً في هذا المجال.

## بعثة غرفة دبي التجارية تختتم زيارة لبنما

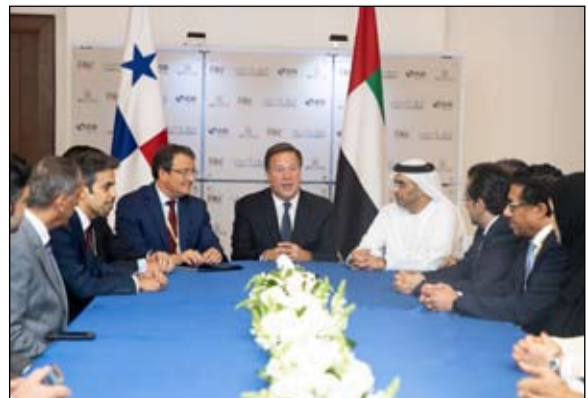
•• دبي- وام:

اختتمت البعثة التجارية لغرفة تجارة وصناعة دبي زيارة لبنما شاركت خلالها في النسخة الثالثة من المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية. و التقت البعثة - التي ضمت 70 من قادة مجتمع الأعمال والمستثمرين من الدولة - كبار المسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال في بنما وعلى رأسهم خوان كارلوس فاريلا رئيس جمهورية بنما وإيزابيل سانت مالو نائب الرئيس ووزيرة الخارجية ونيسطور جونزاليس وزير التجارة والصناعة. و جرى خلال اللقاءات بحث سبل تعزيز التعاون المشترك بين دبي والأسواق اللاتينية.

و تطرق الرئيس البنمي إلى التقدم الذي يشهده التعاون بين البلدين ضمن القطاعات الرئيسية والتي تشمل منح التأشيرات وافتتاح السفارات وتنظيم المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية 2019 الذي اعتبره تطوراً هاماً في العلاقات الاقتصادية والتبادل التجاري بين البلدين. و شدد على أهمية الاستفادة من الموقع الاستراتيجي لبلاده في تعزيز التواصل بين منطقتي الخليج العربي والأسواق اللاتينية وعدد المزايا التنافسية التي توفرها بلاده للشركات الإماراتية وأبرزها القطاع اللوجستي المتطور والبنية المالية القوية وبيئة الأعمال المحفزة للاستثمارات. ودعا حكومته والقطاع الخاص للمشاركة في معرض اكسيو العالمي 2020 دبي والذي وصفه بأنه فرصة مثالية لتعزيز التعاون المشترك مع دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط.

وأشار سعادة ماجد سيف الغرير رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن الغرفة نسقت هذه البعثة التجارية إلى بنما ونظمت المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية بهدف استكشاف مجالات جديدة للتعاون بين دول مجلس التعاون الخليجي والدول اللاتينية عبر البوابتين الاستراتيجيتين للمنطقتين وهما بنما ودبي.

وأكد رئيس مجلس إدارة غرفة دبي وجود أفاق واسعة للتعاون بين دبي وبنما في مجالات رئيسية مثل الخدمات اللوجستية والبنية التحتية والخدمات المالية والسياحة والطاقة المتجددة والصناعة والصناعات المبتكرة.











## لبنى ناصر بطلنة لبنان في تحدي القراءة العربي



وقال: "تعد بالمشاركات المتميزة من لبنان ورقد تحدي القراءة العربي بألاف المشاركات سنوياً. لطلما تميز الطالب اللبناني خلال منافسات تحدي القراءة العربي بسعة اطلاعه ومعرفته وحسه النقدي العالي وتنوع قراءاته، مما يجعله دوماً ضمن المنافسين الأقوياء في النهائيات. وبلغ عدد الطلبة الذين شاركوا في تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة على مستوى لبنان 11,440 طالب وطالبة من 260 مدرسة، في القطاعين العام والخاص، في حين بلغ عدد المشرفين على التحدي 390 مشرفاً.

لم تستثنى في منافساتها الطلبة اللاجئيين.. موجهها الشكر للقائمين على التحدي في لبنان من قيادات ومعلمين وإداريين، والذين عملوا بروح الفريق الواحد لتحقيق الهدف والوصول إلى الغاية. وحسب المنافسة لدى طلبة المدارس في وطننا العربي الكبير، وفي بلاد الاعتزاز، وأضاف: "لبنان القلم والحرف كان له نصيب السبق في تحدي التحدي بكل ما تحمل الكلمة من معنى، فعلى الرغم من العقبات كافة فقد وصل المشروع إلى مدارس لبنان الحبيبة، والتي

على التوالي مسجلاً مشاركات متزايدة وتفاعل أكبر، وقال: "نجح التحدي بأن يكون مشروعاً عربياً جامعاً بامتياز، وما كان ذلك ليحقق لولا الإرادات الصادقة لقيادات الميدان التربوي العربي، وحسب المنافسة لدى طلبة المدارس في وطننا العربي الكبير، وفي بلاد الاعتزاز، وأضاف: "لبنان القلم والحرف كان له نصيب السبق في تحدي التحدي بكل ما تحمل الكلمة من معنى، فعلى الرغم من العقبات كافة فقد وصل المشروع إلى مدارس لبنان الحبيبة، والتي

يقوله: "إننا نعبر عن اعتزازنا الكبير وشكرنا وتقديرنا لشخص صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، وإننا نقف إلى جانبه في رؤيته الثاقبة العبدية المدى لاستنهاض العرب على كل المستويات، وإننا نعمل على تعميم استخدام اللغة العربية في التعبير وفي مواكبة سوق العمل، والانفتاح على ثقافات العالم ولغاته.. من جانبه، ذكر أيمن جراح - في كلمته - أن تحدي القراءة العربي نجح في التميز للعام الرابع

توجت الجمهورية اللبنانية ضمن احتفالها بختام تصفيات مشروع تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة الطالبة لبنى حميدة ناصر، بطلنة للتحدي على المستوى الوطني، لتحصن اللقب بعد منافسة معرفية مع الطلبة العشرة الأوائل الذين بلغوا المرحلة النهائية، من مختلف المناطق التعليمية في لبنان. ونال عدنان مصطفى غدار، لقب "المشرف المتميز"، فيما حازت "فانوية طرابلس الحديدية الرسمية للبنات" لقب "المدرسة المتميزة" على مستوى جمهورية لبنان.

جاء ذلك خلال الحفل الذي أقيم في العاصمة بيروت، بحضور معالي أكرم شهيب وزير التربية والتعليم العالي اللبناني، و سعادة حمد سعيد سلطان الشامي سفير الدولة لدى الجمهورية اللبنانية، وأيمن جراح نائب أمين عام مشروع تحدي القراءة العربي، بجانب عدد من الوكلاء الساعدين ومديري ومديرات المدارس وأوائل التحدي من الطلبة المتميزين.

ونوه معالي وزير التربية والتعليم العالي اللبناني - في كلمته خلال الحفل - إلى جو التنافس الذي يضيفه تحدي القراءة العربي، وقال: "إن هذه التظاهرة التربوية الثقافية هي خارطة طريق تنتقل بنا من لغة المناظر إلى لغة "المشروع" المحدد في روزنامة عمل، إنه مسار وضع لتتمسك بلغتنا الأم، ولأن نتفتح من خلاله على ثقافات العالم ولغاته، وعبر معاليه عن شكر القائمين على التحدي



خلال ورشة «صورة متكلمة» ضمن «الشارقة لرسوم كتب الطفل»

## صغار "الشارقة القرائي للطفل" يحولون الكتب إلى قصص مصورة

نشر. ويعتبر مهرجان الشارقة القرائي للطفل واحداً من أهم الفعاليات الثقافية والمعرفية الموجهة للأطفال واليافعين في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، وقد تجاوز دوره من كونه معرضاً للكتاب إلى حدث متكامل، يسهم في إغناء معارف الزوار بالعلوم والآداب النافعة، بمشاركة نخبة من المؤسسات والجمعيات والمراكز المعنية بالأطفال.

العام تقديم برامج وأنشطة تربوية شاملة باللغتين العربية والانجليزية، إلى جانب سلسلة عروض أفلام ومسرحيات عالمية تقدم للمرة الأولى بأربع لغات وهي العربية والإنجليزية والهندية، والأردية، إلى جانب مشاركة 167 ناشراً من 18 دولة عربية وعالمية، تصدرها دولة الإمارات العربية المتحدة بـ 62 دار نشر، تليها لبنان بـ 25 دار نشر، ومصر بـ 12 دار

القصيرة للأطفال إلى رسوم توضيحية أو تعزيز هذه الرسوم من خلال الكتابة الإبداعية. وقدمت الورشة الفنانة التشكيلية والرسامة المصرية شيما صبحي، واستهدفت خلالها فئة اليافعين، حيث عرفتهم بمجموعة من الأساليب الفنية التي تساعدهم على تحويل قصة "إفاد عازف المزمار"، للكاتب يعقوب الشاروني، إلى قصة مصورة من خلال تخيل شخصيات القصة وتفصيلها الخاصة، وأحجامها والمكان التي تجري فيه الأحداث، ورسمها بطريقتهم الخاصة والعفوية. وسردت القصة كناية بومة تعرضت لأذى من طفل يعرف على المزمار، قام بضربها وكسر لها جناحها بسبب صوتها المزجج، لتتماشى الأحداث وتلتقي البومة المصابة مع بومة من وطن آخر، وتتأقن بالمعاملة القاسية التي تلقاها البومات في هذا الوطن، حيث تتسارع الأحداث وتقوم البومة بإتخاذ الفتى من الأفي السامة، ليشعر الفتى حينها بامتنان لبومة على انقاده، ثم يعزف لها ألحاناً تعبر عن شكره وامتنانه لها. وتمكن المشاركون في هذه الورشة التي سستمر طيلة أيام المعرض، من رسم شخصيات القصة والمكونة من البومتين والفتى والأفي، وظهر قدراتهم الإبداعية، ومواهبهم في تخيل الصورة داخل النص، لتكون الأعمال غنية بالألوان والتفاصيل وتعبر عن الحالة التي تعيشها الشخصيات في الصورة. وقالت الفنانة شيما صبحي: "هدفنا من خلال هذه الورشة دعم المخزون اللفظي والبصري لدى المشاركين، من خلال تشجيعهم على قراءات القصة عدة مرات، ليتمكنوا من تخيل وتحليل واستخراج الشخصيات من القصة ومن ثم تأليف القصة المصورة مع المحافظة على تسلسل الأحداث، لتكون في النهاية قصة متكاملة العناصر وأضادت صبحي: "سهم هذه الورشة في إخراج الفن الحقيقي والعفوي من المشاركين، والذي يعتمد على مواهبهم وإمكاناتهم الفنية وقدراتهم على التخيل، يشار إلى أن الدورة الحالية من المهرجان تشهد هذا

الشارقة-الفسج: استضاف معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل، الذي يقام ضمن فعاليات الدورة الـ 11 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، ورشة فنية بعنوان "صورة متكلمة"، استهدفت تعريف الأطفال الصغار على أساليب ومهارات تحويل القصص

الشارقة-الفسج: استضاف معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل، الذي يقام ضمن فعاليات الدورة الـ 11 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، ورشة فنية بعنوان "صورة متكلمة"، استهدفت تعريف الأطفال الصغار على أساليب ومهارات تحويل القصص



الشارقة-الفسج: استضاف معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل، الذي يقام ضمن فعاليات الدورة الـ 11 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، ورشة فنية بعنوان "صورة متكلمة"، استهدفت تعريف الأطفال الصغار على أساليب ومهارات تحويل القصص



خلال ورشة عمل استضافتها محطة التواصل الاجتماعي

## (الشارقة القرائي للطفل) يؤكد دور مواقع الاتصال الحديث في تعزيز منظومة التعليم الأكاديمي



المعلومات والخيارات التي تتيح للطلاب أن يستفيدوا منها، كما أنها تسمح بالابتعاد عن الأنماط التقليدية للتدريس، مشيراً إلى أن الواقع الذي نعيشه مليء بالخيارات التي تسهل على الدارسين الاستفادة من المعلومة وتدعيمها بأساسات بحثية تسهم في إثراء مخزونهم المعرفي بالكثير من الخبرات.

وقال الأشقر: نحرض من خلال تواجدها في مهرجان الشارقة القرائي للطفل على استهداف أكبر عدد من الطلاب والمعلمين وتوجيههم نحو اتباع الأساليب التقنية المتطورة في مجالات التدريس والانتقال إلى الفضاء التقني وتقديم الدروس والوظائف من خلالها ما يسمح بفتح المزيد من قنوات التواصل مع الطالب والمدرسين في أي وقت وبعيداً عن قاعات الدراسة.

الشارقة-الفسج: استضافت محطة التواصل الاجتماعي التي يخصصها مهرجان الشارقة القرائي للطفل في دورته الـ 11 التي انطلقت صباح الأربعاء، في مركز أكسبو

الشارقة، ورشة عمل إلكترونية تربوية تسمى بتعريف المشاركين على أهم الخيارات المعرفية التي توفرها وسائل الاتصال الحديث، وتوجيههم نحو تعلم أساليب ومهارات أكاديمية وحياتية جديدة ومتطورة. وقدم الورشة الخبير التقني عدنان الأشقر، المدير التنفيذي لمركز سيلفن التعليمية، الذي تطرق إلى الحديث عن نوعية المواد التي يمكن تدريسها وتقديمها أكاديمياً عبر شبكات التواصل الاجتماعية، وكيف يمكن للطلاب أن يشاركوا زملائهم الدراسة بشكل جماعي والانتهاه من الواجبات وحلها باستخدام منصات التعلم الإلكتروني المتخصصة مثل بعض القنوات على (يوتيوب)، و(خان أكاديمي)، وغيرها. ولفت الأشقر إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي، ومنصات التعلم الإلكترونية غنية بالمعارف لا توفره من قواعد بيانات يمكنها أن تحتضن الكثير من

نعيش واقعاً تنافسياً تقدمه الشركات الكبرى المصنعة للتقنية التي تطرح البرامج والتطبيقات الخاصة بالتعليم وهذا أمر مهم يسهم في تقديم المعرفة والعلم بطرق سلسلة ومبتكرة ترسخ المعلومة في داخل الطلاب بسهولة ويسر. يشار إلى أن الدورة الحالية من المهرجان تشهد هذا العام تقديم برامج وأنشطة تربوية شاملة باللغتين العربية والانجليزية، إلى جانب سلسلة عروض أفلام ومسرحيات عالمية تقدم للمرة الأولى بأربع لغات وهي العربية والإنجليزية والهندية، والأردية، إلى جانب مشاركة 167 ناشراً من 18 دولة عربية وعالمية، تصدرها دولة الإمارات العربية المتحدة بـ 62 دار نشر، تليها لبنان بـ 25 دار نشر، ومصر بـ 12 دار نشر.

ويعتبر مهرجان الشارقة القرائي للطفل واحداً من أهم الفعاليات الثقافية والمعرفية الموجهة للأطفال واليافعين في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، وقد تجاوز دوره من كونه معرضاً للكتاب إلى حدث متكامل، يسهم في إغناء معارف الزوار بالعلوم والآداب النافعة، بمشاركة نخبة من المؤسسات والجمعيات والمراكز المعنية بالأطفال.

## منوعات الفكر



### ميريام فارس تتعاون مع الشاعر إيلي حنا

تتعاون المطربة اللبنانية ميريام فارس مع الشاعر إيلي حنا، لأول مرة، في أغنية جديدة لم يتم اختيار اسمها حتى الآن، وهي من ألحان أحمد مصطفى، وتوزيع وليد المسيح، ومن المقرر طرحها ضمن ألبومها الجديد.

وقال مؤلف الأغنية إيلي، إنه سعيد بالتعاون مع ميريام فارس في الأغنية، موضحاً أنها باللهجة اللبنانية وملينة بالفرح والحب والحياة، موضحاً أن الأغنية مرتبطة بشخصية ميريام على المسرح.

يذكر أن النجمة اللبنانية عادت إلى الساحة الفنية بعد فترة من الغياب بسبب المرض الذي ألم بها مؤخراً، فعودة ميريام جاءت من خلال كليب "قومي" الذي أطلقته باللهجة الخليجية، ولكن على الطريقة الإفريقية ولفت الأنظار إليها بصورة كبيرة، حيث صنمت الرقصات والملابس وتصوير الكليب جميعها على الطريقة الإفريقية.



### مي كساب وعزيز الشافعي في (ابن اللعينة)

يشارك الملحن عزيز الشافعي في ألبوم مي كساب الجديد، الذي يطرح باسم "أنا لسة هنا" بأغنيتين، الأولى بعنوان "نحلة" من كلماته وألحانه وتوزيع أوكا، والثانية "ابن اللعينة" ويبرهن عليهما الشافعي بقوة خلال الألبوم، لأنه يقدمهما بشكل جديد ومختلف تماماً عن أعماله السابقة. ويشمل الألبوم عدداً من الأغاني التي تعاونت فيها مي كساب مع عدد كبير من الشعراء والمؤرخين والمثنيين من ضمنهم محمد عاطف، وأمير طعيمة، ونصر الدين ناجي، وأحمد المالك، وحسن عطية، وأحمد مرزوق، ومحمد يحيى، وعزيز الشافعي، ومحمدي، ورامي جمال، مدين، وأورتيجا، وأوكا.

يذكر أن مي كساب تشارك خلال الماراثون الرمضاني المقبل في مسلسل "اللعينة" مع شيكو وهشام ماجد.



تعود الفنانة سوزان نجم الدين للدراما التلفزيونية من خلال مسلسل (ابن أصول) الذي تشارك في بطولته مع حمادة هلال وسيعرض خلال رمضان المقبل. في هذا الحوار تحدثت سوزان عن المسلسل وكواليس تعاونها الأول مع حمادة هلال وعودتها للسينما وغيرها من التفاصيل عن مشاريعها المقبلة.

(ابن أصول) تجربة درامية متميزة على جميع المستويات

## سوزان نجم الدين: المنافسة في رمضان ستكون صعبة جداً

كثيرة مؤثرة تجمعنا في الحلقات.  
• هل ترين أن (ابن أصول) سيستفيد من تراجع الإنتاج الدرامي في رمضان؟  
- المنافسة في رمضان ستكون صعبة جداً، صحيح أن عدد الأعمال المتوقع عرضها أقل من كل عام لكن حتى الأعمال الموجودة المنافسة بينها لن تكون سهلة على الإطلاق خصوصاً أنها أعمال مهمة وصناعياً بذلوا مجهوداً كبيراً فيها، وهذه المنافسة بدأت فعلاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي حتى قبل انطلاق الماراثون الرمضاني، وأعتقد أن هناك الكثير من الأعمال الجيدة.

• ما سبب غيابك عن الدراما العام الماضي؟

- أفضل أن أجلس في منزلي بلا عمل أتابع ما يعرض على الشاشات على أن أكون موجودة في مسلسل كي أثبت تواجدي فقط، وهو ما حدث معي العام الماضي، ف عندما شاركت في مسلسل (قضاة وعظماء) الذي عرض قبل عامين لمست ردود فعل إيجابية من الجمهور خصوصاً أن التجربة كانت مختلفة عن مسلسل (وش تاني) في العام السابق له، لذا عندما لم أجد العمل الذي شعرت بأنه سيكون امتداداً للأدوار الجيدة فضلت الاكتفاء بالجلوس على مقعد المتابع فقط لما يقدم، والحقيقة أن هذا الأمر لم يشعرني بالضيق بل على العكس جعلني سعيدة بقدرتي على انتقاء التجربة التي سأطرح من خلالها الدور كي لا أشعر بالندم مستقبلاً.

• تعودين للسينما من خلال (حملة فرعون)؟

- بالفعل صورت عدد من مشاهدي خلال الفترة الماضية وهو تجربة سينمائية مختلفة بالنسبة لي خصوصاً أن الدور الذي أقم مختلف عن تجاربي السابقة سواء في السينما أو التلفزيون لذا تحمست للتجربة عندما تحدثوا معي وأتمنى أن يحقق الفيلم رد فعل جيد مع الجمهور عند طرحه في موسم الصيف المقبل.

• هل وجدت صعوبة في التنسيق بين الفيلم والمسلسل؟

- على الإطلاق، قمت بالتنسيق بين المواعيد لتلاكي لا أركب أيًا من العملين خصوصاً أن مواعيد عرضهما معروفة سلفاً، وفي الوقت الحالي أكتف بتصوير دوري في (ابن أصول) إذ تعمل على مدار أكثر من 14 ساعة يومياً للانتهاء من معظم المشاهد قبل شهر رمضان، كما أن المخرج محمد بكير يحرص على ألا يتسبب الضغط في التصوير بالتأثير على المشاهد التي يتم تصويرها.

أتردد في الموافقة على العمل.  
• وماذا عن دور (أصول)؟  
- أصول سيدة ثرية تعيش ميسورة مالياً وتحب أن يتأديها المحيطون بها (صولا)، ولديها ابن وحيد يقوم بدوره حمادة هلال، وتحاول في الأحداث أن تحافظ عليه، وتحدث بينهما العديد من المواقف الكوميدية والاجتماعية ونشاهد تفاصيلها عبر مدار الحلقات، فالعمل مليء بالأحداث الاجتماعية ويتناول مواقف حقيقية يمكن أن نشاهدها، وحتى في أسلوب اللأيت كوميدي الموجود بالأحداث ستجده مقدماً بطريقة احترافية بعيدة عن العنف والابتذال.

• يبدو أن العمل يحمل قضايا مختلفة في معالجته؟

- بالفعل المسلسل يحمل الكثير من الحكايات، وشخصية أصول دور بطولية يؤثر في الأحداث ونشاهدها وهي جزء من الصراعات والتفاعلات التي تحدث، والأحداث تركز على فكرة الصراع الدائر حول المال وكيف يمكن للأموال أن تؤدي إلى تدمير الحياة وليس لتحقيق السعادة من خلال مواقف كثيرة فضلاً عن الجوانب الإيجابية التي يناقشها في طرحه مسألة ضرورة الحفاظ على القيم الأصلية التي تربينا عليها.

• هل كانت لديك خشية أن يكرهك الجمهور على خلفية الدور؟

- شخصية صولا متقلبة وتحمل الكثير من الصفات، وفي كل موقف تتعرض له تظهر صفة مختلفة، فتارة تراها سيدة طيبة، وتارة تراها عنيدة وقوية وأحياناً تراها حنوناً، لذا اعتبرها شخصية مركبة واستهوتني بشدة منذ قراءتها، وفي النهاية هو دور أقدمه والجمهور يدرك ذلك جيداً.

• كيف وجدت التعاون مع حمادة هلال للمرة الأولى؟

- هو نجم في التمثيل والغناء، ويمتلك قاعدة جماهيرية كبيرة ليس في مصر فحسب بل في الوطن العربي، والحقيقة أنه قادر على خلق جو من البهجة باستمرار في كواليس التصوير ويجعلنا نضحك ولا نشعر بالوقت الطويل الذي نقضيه في البلاطوه، وسعيدة بأنني أقدم شخصية والدته في الأحداث، وهناك مشاهد

• كيف تم ترشيحك لمسلسل (ابن أصول)؟  
- تحدثت معي المخرج محمد بكير والسيناريست أحمد محمود أبو زيد عن العمل وعندما قرأت السيناريو وجدت نفسي أنني أمام تجربة درامية متميزة على جميع المستويات، بداية من الكتابة للسلسلة التي تجعلك تشعر أنك تشاهد الأحداث وأنت تقرأها، وتنجذب لها طوال الوقت وصولا إلى الاهتمام بأدق التفاصيل في مختلف الأدوار، والحرافية المكتوب بها كل دور، فضلاً عن فريق العمل الذي يحمل اسم مهمة كتابة وإخراجاً وتمثيلاً، لذا لم



## فادي أندراوس: الأزمة الصحية ساعدتني في (حبيبي اللدود)

توج الفنان اللبناني فادي أندراوس عودته القوية إلى الساحة الفنية عقب الأزمة الصحية التي مر بها بنيله جائزة في "الموريكس دور" عن فئة أفضل ممثل مساند في مسلسل "حبيبي اللدود". وقال أندراوس، في خطابه لدى تسلمه الجائزة، إنه "كلما ازداد الإنسان معرفة كلما أدرك أنه ما زال ينقصه الكثير"، وأن الحزن الذي مرّ به بأزمته الصحية، ساعده على تكوين شخصية مجدي وتحول هذا الحزن إلى فرح عندما أثمر عمله تسلمه جائزة عن هذا الدور.

وشكر كلاً من لجنة "الموريكس دور" على ثقتهم به، الكاتبة منى طابع التي آمنت به وأعطته هذه الفرصة، كما شكر كافة وسائل الإعلام والصحافة التي احتضنته منذ انتشار فيديو قصته على "يوتيوب"، ووجه أيضاً الشكر لجمهوره الذي بقي وفيّاً له رغم غيابه، وتمنى أن ينال جوائز أخرى في السنوات المقبلة كعغنّ أولاً وممثل أيضاً، فهو قد أصدر أخيراً أغنية وكليب "عم نلتقي"، ويحصد نجاحها يوماً بعد يوم ويتخطى الكليب عتبة المليون مشاهدة على "يوتيوب".



# الفكر

## دراسة تحذر من تناول الزبادي: يحوي بكتيريا تلتهم جدار المعدة



السليمة المرصدة (البروبيوتيك). لم تشهد الكثير من التغيير في أمعائها، بينما تدهورت أمعاء الأخرى واصيبت بمتلازمة القولون العصبي، لافتين إلى أنه يمكن للمكون البكتيري النمو والتطور في الأمعاء غير الصحية بصورة أكبر، ومن ثم يمكن للجزم بأن هذه البكتيريا يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة للشخص ما، وضارة لآخر. وتجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد ميكروب محصن من التطور، كما لا تعني الدراسة عدم الحاجة لتطوير علاجات قائمة على البروبيوتيك، ولكنها تحفز دراستها بصورة أكبر لفهم كيفية تغيرها، وتحت أي ظروف.

القوارض، ما يرفع احتمال الإصابة بـ (متلازمة القولون العصبي). وأكد الباحثون، أن (البروبيوتيك) يتطور بسرعة أكبر في المعدة غير الصحية، ويعمل ضدها بدلا من تحسينها، لافتين إلى أنه لا يوجد مانع من تناول الأشخاص الأصحاء للزبادي، لأن هذه البكتيريا قد تكون مفيدة لشخص ما وضارة لآخر، موضحين أن فئران التجربة تغذت على (البروبيوتيك) وأنظمة غذائية مختلفة، بما في ذلك الدهون والسكريات ووجبات غنية بالألياف. وبعد 5 أسابيع، تمت دراسة أحشاء الفئران، وتحليل الحمض النووي للميكروبات، وأظهر الباحثون، أن الفئران

حذرت دراسة أمريكية حديثة من تناول الزبادي بكثرة، لافتة إلى أن بكتيريا (بروبيوتيك) الموجودة فيه، تتطور في المعدة لتصبح ضارة لبعض الأشخاص، مسببة تآكل جدار المعدة، أو ما يعرف بـ (متلازمة القولون العصبي). وذكرت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، أن باحثين من كلية الطب في جامعة واشنطن في سانت لويس، بقيادة الدكتور غوتام دانتاس، أجروا تجارب معملية على الفئران، بتعريض أمعائها لميكروبات أمعاء مختلفة، صحية وغير صحية، وتبين أن بكتيريا الزبادي المعروفة بـ (البروبيوتيك)، التهمت الطبقة الواقية لأمعاء

## تشخيص الإصابة بالسكر قبل سن الأربعين مرتبط بزيادة خطر الوفاة

كشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة (جلاسجو) في اسكتلندا أنه عندما يتعلق الأمر بالتمتع الثاني من مرض السكر، فكلما تم تشخيص المرض مبكرا كلما زادت خطر إصابة المريض بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأظهرت الدراسة أن أي شخص مصاب بمرض السكر من النمط الثاني قبل الأربعين يزيد من خطر الإصابة بالثيوبات القلبية والسكتة الدماغية والرجفان الأذيني (عدم انتظام ضربات القلب) من أي سبب. وقال الدكتور نافيد ستار الأستاذ في جامعة (جلاسجو)، في بيان، "أظهرت دراستنا أن الاختلافات في خطر الإصابة بمرض السكر مرتبطة بمدى عمر الشخص عندما يتم تشخيص إصابته بالمرض. ويشير الباحثون إلى أن السمعة عامل رئيسي لارتفاع معدلات الإصابة بمرض السكر النمط الثاني بين الشباب، وقد أدى ذلك إلى إصابة عدد أكبر من الشباب بمرض السكر من النمط الثاني، وفقا للدراسة. وبالنسبة للنساء، فإن خطر الإصابة بأمراض القلب الناتجة عن مرض السكر النمط الثاني أعلى بكثير من خطر الإصابة بالرجل. ووفقا لكتب صحة المرأة، فإن النساء اللائي أصبن بأزمات قلبية لديهن معدلات منخفضة للبقاء على قيد الحياة وتلقين خدمات علاجية أسوأ.

## ضوابط تناول الأسبرين لمرضى القلب

أوضح استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، الحالات التي يتم فيها تناول الأسبرين والتوقف عنه. وقال النمر - في مقطع فيديو بثه عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر -: إن الأسبرين ركيزة من ركائز علاج جلطات القلب الحادة وهو أيضا مهم للوقاية الثانوية - أي بعد حدوث الجلطات- سواء جلطات القلب أو جلطات الدماغ أو جلطات الأرجل الشريانية. وأضاف استشاري أمراض القلب، أن الأسبرين علاج مهم ويجب ألا يتوقف وبخصوص ما تداولته وسائل الإعلام بشأنه، نقلنا عن بعض الأطباء، فهي معلومات تتعلق بمن لا يحتاجون الأسبرين مثل من لديهم سكر تحت السيطرة، دون أن يعانون جلطات سابقة أو لا يدخنون، أو من لديهم ضغط متحكم به. وتابع النمر، أن الطبيب هو الذي يقيم تلك الحالات، عن طريق حساب نسبة المخاطر، بحيث لو كانت عالية بشأن الجلطات أو تبين أن المريض لديه أمراض شرايين في القلب، ففي هذه الحالة يكون الأسبرين له فائدة، أما لو كانت مخاطر الأسبرين منخفضة مثل الحالات المشار إليها، فلا يعطي الطبيب الأسبرين للمريض، واستكمل، أن الأسبرين يسبب - حال تناوله بشكل عشوائي- مشكلات منها حدوث نزيف على الجهاز الهضمي أو البولي، أو داخل الدماغ، ويمنع تناوله، بالنسبة للحالات التي تعاني أمراض الدم الوراثية أو تليف في الكبد مع ارتفاع السبولة، أو لديهم قرح في المعدة. مشيراً إلى أنه ضرورة اتباع توجيه الطبيب المعالج بشأن بدء تناول الأسبرين أو التوقف عنه. كان الدكتور خالد النمر، قد أوضح أن ما يتم ترويجه على مواقع التواصل الاجتماعي بشأن مفعول ما يسمى عصير الشفاء السحري غير صحيح. وأضاف النمر أنه انتشر حديثاً في وسائل التواصل الاجتماعي الترويج لعصير يسمى (عصير الشفاء السحري)، وهو عبارة عن خليط من الحس والبقدونس والموز والخيار والتفاح، والذي يزعم مرؤجوه أن ينظف الجسم من السموم ويعالج ارتفاع الكوليسترول وتضيق الشرايين، بينما هذه المعلومة خاطئة، ولا أساس لها من الصحة.



ملكة جمال لاوس السنة الجديدة مع المسابقات الست الأخرى المختارات، وترتدين التنانير الحبرية المطرزة بالذهب. اف ب

## قرأت لك

### الكركم مضاد أكسدة



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكركم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان. وأظهرت الدراسة أن الكركم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة

(كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالآزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكركم يمتاز بتأثير مُنَبِّطٍ للالتهابات؛ لذا فهو يساهم في تخفيف آلام التهابات المفاصل والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطَهِّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكركم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكركم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يساهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكركم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكركم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

## سؤال وجواب

### • من صاحب البيان والتبيين؟

هو ابو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ وهو من ائمة الادب العباسي بل العربي ولد وتوفي بالبصرة، اطلع على جميع العلوم والمعرفة في عصره، كان ناقد البصيرة - متزن العقل - دقيق التعليق - حر الفكر، فجاهة كتبه تلقن العلم والادب ومن اشهر مؤلفاته البيان والتبيين والبخلاء.

### • ما هو شهر السجون الفرنسية ومتى سقط؟

أشهر سجون فرنسا هو سجن الباستيل وقد سقط في الرابع عشر من يوليو عام 1880 وهذا اليوم يعتبر عيداً قومياً في فرنسا.

### • من هو مخترع الليزر؟

مخترع الليزر هو الدكتور يتودوره مايمان

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ، وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن أول مركبة تصل إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا 2) وكان ذلك في سبتمبر 1959م.
- هل تعلم أن أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة (فوستيك).
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات. يختبئ في غطاء نخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضع النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.

## قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحاً وهو يتشمس ويقفز في شقاوه فقال لأمه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير واخاف عليك فقال: لن اذهب بعيداً ادعك . وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحث عن الطعام والماما تبحث عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذنب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذنب يجري ورائه ولم ينقد الأرنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذنب جاء الضبع يشم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الأرنب اتقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقاً لك . فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الأرنب وجده يقفز مسرعا هرباً منه فأخذ يناديه تعال ايها الأرنب لنبقى اصدقاء فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سناً واسنانا واختى الأرنب مسرعا مستكماً قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطاراً شهياً من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابه فقال لم اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلي يريد ان يأكلني.

## مساحة للتلوين

