

# منوعات الغذاء

ص 22

«الزراعة والسلامة الغذائية»  
تكثف جهودها الرقابية  
لتعزيز السلامة الغذائية

ص 27

نعوم:  
أختار الأغنيات بإحساسي  
حتى أستطيع أداؤها



البقدونس والقرفة .. وصفة  
ص 23 تحرق دهون الجسم خلال الليل



الأحد 29 مارس 2020 م - العدد 12895  
Sunday 29 March 2020 - Issue No 12895

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## هل يساعد الكوروكوين حقا في علاج كورونا؟

أدت مزاعم الرئيس الأميركي، دونالد ترامب بشأن فعالية دواء مضاد للملاريا لم يتم اختباره ضد مرض كوفيد-19، إلى موجة تخزين للدواء في عدد من الدول، بالإضافة إلى حالة وفاة واحدة على الأقل في الولايات المتحدة وعدد من الجرعات الزائدة في جميع أنحاء العالم.

فضي مؤتمر صحفي الأسبوع الماضي، وصف دونالد ترامب عقاري كلوروكوين وهيدروكسي كلوروكوين بوصفهما العقارين اللذين سيحدثان تغييرا في مجرى الأمور فيما يخص مكافحة فيروس كورونا الجديد. وأشارت تصريحات ترامب موجة من التدافع لدى بعض الأفراء، وحتى الدول، بما في ذلك الجزائر واندونيسيا ونيجيريا، تخزين هذه الأدوية، فيما أعلنت الهند أنها ستحظر تصدير الدواء، بحسب ما ذكرت صحيفة الغارديان البريطانية.

ويجرب حين طيب ولاية نيويورك 70 ألف جرعة من عقار كلوروكوين لتجربة سريرية معتمدة بالاشتراك مع دواء آخر، بهدف معالجة مرضى فيروس كورونا الجديد، أدى تدخل ترامب إلى وفاة واحدة على الأقل بعد أن أخذ رجل في أريزونا نسخة غير دوائية مخصصة للاستخدام في قتل الطفيليات في أحواض السمك المنزلية.

وأشار بحث جديد، نشر الأربعاء الماضي إلى أن إعادة استخدام العقاقير بدون تصريح مثل هيدروكسي كلوروكوين يمكن أن يؤدي إلى وفاة جراء أزمة قلبية مفاجئة بسبب الدواء.

ووجد البحث، الذي أعدته مؤسسة مايو كلينيك الطبية غير الربحية، أن عقاري الكوروكوين والكاليترا، وهو دواء يستخدم في علاج الفيروس المسبب لنقص المناعة المكتسبة (الإيدز) يستخدم أيضا ضد علاج فيروسات كورونا، يمكن أن يتسببان في أن تعطيل عضلة القلب بحيث تستغرق وقتا أطول من المعتاد بين الضربات.

## الغسالات المزودة بمجفف .. مزايا وعيوب



تزرخ أسواق الأجهزة المنزلية حالياً بالكثير من غسالات الملابس المزودة بمجفف، والتي تقوم بعملية غسل الملابس وتجفيفها دفعة واحدة.

وتتوفر هذه الأجهزة المدمجة منذ فترة من الوقت وتجمع بين غسالة ملابس أوتوماتيكية ومجفف في جسم واحد، ولكنها كانت باهظة التكلفة إلى حد ما، ولم تكن من أفضل المنتجات المتخصصة، ولذلك قامت الشركات العالمية بالكثير من عمليات التطوير

ولزيادة كفاءة الغسالات بمجفف.

وفيما يلي نظرة على مزايا وعيوب هذه الأجهزة مقارنة بالغسالات الأوتوماتيكية والمجففات المنفصلة.

### سعة أكبر

ظهرت فكرة الجمع بين الغسالة الأوتوماتيكية والمجفف في جهاز واحد في الأصل لتلبية احتياجات الأشخاص، الذين تتوفر لديهم مساحة محدودة في المنزل، أو للأشخاص العزاب أو العائلات الصغيرة، التي لا تحتاج للأجهزة المفردة الأكبر. ولذلك تم تصميم الغسالات المزودة بالمجفف للتعامل مع كميات ملابس متوسطة للعائلات.

وأوضحت كلوديا أوبراشر، من مبادرة الأجهزة المنزلية بلس في العاصمة الألمانية برلين، قائلة: "تمتلك الغسالات المزودة بالمجفف حالياً بسعة كبيرة قد تصل إلى 10 كغم من الملابس، إلا أن هذه الكمية، التي يمكن غسلها فقط".

ونظراً لأن المنسوجات تمتاز بحجم أقل أثناء الغسل مقارنة بعملية التجفيف، وبالتالي فإنه يمكن وضع المزيد من الملابس في حلة الغسالة أثناء دورة الغسل، على عكس دورة التجفيف.

ولذلك تقوم الشركات العالمية بإصدار معلومات مختلفة حول كمية التحميل القصوى، ومن أجل الحصول على نتائج تجفيف جيدة فإنه يجب تقليل كمية الغسيل إلى النصف أو الربع حسب الموديل. وأضافت الخبيرة الألمانية أوبراشر قائلة: "تتوفر حالياً بعض الموديلات، التي تتعامل مع 6 كغم من الملابس في دورة العمل دفعة واحدة، والتي تتضمن الغسل والتجفيف، وتعتبر هذه السعة كافية تماماً لمعظم العائلات".

### تكلفة أقل

أشارت الهيئة الألمانية لاختبار السلع والمنتجات إلى انخفاض أسعار الغسالات المزودة بمجفف، موضحة أن الأجهزة المدمجة كانت أكثر تكلفة من جهازين منفصلين في السابق، ولكن الوضع اختلف الآن.

ويمكن للمستخدم التأثير على تكاليف التشغيل قليلاً. ونظراً لأن عملية التجفيف تتم عن طريق التكتيف، فلا

يحتاج الأمر إلى أنبوب تصريف هواء العادم، وعادة ما يتم التفرقة بين الأجهزة، التي يتم تبريدها بالهواء وبالمياه، وأشارت أوبراشر إلى أن موقع المبرد والمجفف يحظى بأهمية كبيرة في الموديلات، التي يتم تبريدها بالهواء، حتى يعمل الجهاز بكفاءة عالية وطريقة موفرة للطاقة.

ويحمل كل جهاز في المتاجر المتخصصة ملصق كفاءة الطاقة بتصنيف من A إلى G، حتى يتمكن المستهلك من تقييم استهلاك الطاقة، إلا أن هذا الملصق لا يقدم سوى معلومات قليلة للمستهلكين. وأضافت أوبراشر أن هذا الملصق قديم وسيتم استبداله بأخر خلال 2021، في حين تنصح الخبيرة الألمانية بشراء الموديلات، التي تحمل التصنيف A.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي على المستهلك مقارنة القيمة المتوسطة الخاصة باستهلاك الكهرباء والمياه لدورة الغسل والتجفيف والمدونة على ملصق كفاءة الطاقة، كما أن سرعة دوران حلة الغسل أثناء عملية العصر، والمدونة على ملصق كفاءة الطاقة أيضاً، تلعب دوراً مهماً في استهلاك الطاقة. وكلما زادت سرعة الدوران، قلت المياه المتبقية بعد الغسل في الغسالة، وبالتالي يستهلك المجفف طاقة أقل عند إزالة الرطوبة القليلة المتبقية في الملابس.

### فترة تشغيل أطول

تحتاج الأجهزة المدمجة إلى فترة تشغيل أطول من جهازين منفصلين، وبطبيعة الحال لا يمكن إجراء عملية الغسل والتجفيف في نفس الوقت، وبالتالي لا تتناسب هذه الأجهزة مع الغسل السريع، وأشارت هيئة اختبار السلع والمنتجات إلى وجود اختلافات في فترة التشغيل اللازمة لتنظيف الملابس المنسوخة لتصبح مناسبة للوضع في خزانات الملابس، وقد تمتد فترة التشغيل من خمس ساعات ونصف إلى تسع ساعات ونصف.

وأضافت أوبراشر قائلة: "حسب موديل الجهاز ودرجة التجفيف قد تصل فترة التشغيل إلى 10 ساعات

## أطعمة تقوي المناعة وأخرى تضعفها

على الرغم من أنه لا توجد أطعمة تعالج نزلات البرد والإنفلونزا أو عدوى الفيروسات، تقوم بعض الأطعمة بدور هام في تقوية المناعة، ودعمها في حربها ضد الميكروبات المختلفة، بينما تسبب أطعمة أخرى في إضعاف الوظيفة المناعية. إليك ما تحتاج معرفته عن كل نوع من هذه الأطعمة:

احذر الإفراط في السكريات والدهون والكافيين  
× يحتوي شاي الأعشاب كالبابونج والمريمية وكذلك الشاي الأحمر والأخضر على مضادات للأكسدة تدعم وظائف المناعة، وتحارب الالتهابات.

× نصف ملعقة عسل في الصباح، وأخرى في المساء توفر للجسم بكتيريا صديقة تغذي على الجراثيم الموجودة في الحلق، إلى جانب فوائد أخرى للمناعة.

× الثوم غني بمضادات الالتهابات النباتية التي تحمي من العدوى.  
× الحمضيات كالبرتقال واليوسفي والليمون (الحامض) من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين سي الذي يعتبر من أهم الفيتامينات لجهاز المناعة.

× الزنجبيل والكرم من أفضل مصادر المضاد الحيوي النباتي الذي حارب الالتهابات.

× اللبن الزبادي وشورية الميزو والأرضي شوكي (الخرشوف) من مصادر البكتريا الصديقة (البروبيوتك)، وهي من أفضل طرق دعم المناعة.

× الأطعمة البحرية وخاصة القشريات مثل المحار والروبيان (الفرديس أو الجمبري) من أغنى مصادر الزنك اللازم لإنتاج الخلايا المناعية.

× شوربة الدجاج تطرد الجراثيم من الأنف، وتسهل المخاط، وتوفر مجموعة متنوعة من مغذيات لحم الدجاج تساهم في بناء خلايا المناعة، ويمكن تعزيز الشورية بالخضروات الغنية بفيتامين سي والمعادن.

أطعمة تضعف المناعة:  
× المخلبات أو السكريات الاصطناعية، وأيضاً الحلوى والسكريات الزائدة، تزيد قابلية الجسم للالتهابات.

× منتجات الألبان وخاصة الغنية بالدهن تزيد مخاط الأنف، وتزيد التهابات الجسم.

× الإفراط في تناول الكافيين من عوامل إضعاف مناعة الجسم. ويوجد الكافيين بكثرة، وكذلك السكريات، في مشروبات الصودا.

## ابتكار جهاز يشخص كورونا بـ 5 دقائق

أعلنت شركة أميركية أنها ابتكرت جهازاً محمولاً قادراً على تحديد إصابة الأشخاص بفيروس كورونا المستجد في خمس دقائق أو تأكيد عدم إصابته في 13 دقيقة.

وقالت مختبرات أبوت في بيان إن إدارة الأغذية والأدوية الأميركية أعطتها الإذن للبدء في إنتاج هذه الأجهزة التي ستتمكن من توفيرها للعاملين في مجال الرعاية الصحية في وقت مبكر من الأسبوع المقبل.

وسيتم إجراء الاختبارات باستخدام جهاز محمول بحجم محمصة خبز صغيرة يعمل على التقنية الجزيئية.

وأوضح روبرت فورد المسؤول في الشركة سوف تتم محاربة وباء كوفيد 19 على جبهات متعددة، وسيساعد هذا الجهاز في مواجهة الوباء من خلال قدرته على إعطاء النتائج في دقائق.

وأضاف أنه بفضل حجمه الصغير، يمكن استخدام الجهاز خارج المستشفيات.

ومع ذلك، لم يتلق هذا الجهاز الضوء الأخضر من إدارة الأغذية والأدوية الأميركية. وقالت الشركة إنه حصل على الموافقة لاستخدامه في المختبرات المعتمدة ولدى مقدمي الرعاية الصحية في حالات الطوارئ فقط.

## كيف استغلت الفاشينستا الحجر الصحي للعمل من المنزل؟

لا شك أن العزل الصحي أثر بشكل سلبي على الكثير من المهن والوظائف، وبيات الكثيرون مضطرين للتأقلم مع العمل من المنزل وما يحمله من تحديات كبيرة. مهنة الفاشينستا تأثرت هي أيضاً بإجراءات العزل الصحي، وبيات لزاماً على العاملات في هذا المجال البحث عن وسائل بديلة، لتغذية مواقع التواصل الاجتماعي بأحدث الصور، فأى انقطاع يمكن أن يؤثر على شعبية الفاشينستا وقاعدة متابعيها التي عملت كثيراً لبثائها. إليزابيث سافيتسكي، المؤثرة على مواقع التواصل في عالم الأزياء من نيويورك، حافظت على تغذية حسابها على استغرام قبل الأزمة، مع الكثير من الصور بأزياء أنيقة وتسريحة شعر مميزة، بالإضافة إلى بعض الصور مع زوجها الجراح الموسيم. إلا أن الأمور تغيرت الآن، حيث باتت إليزابيث عالقة في المنزل بسبب إجراءات العزل الصحي، فلم تعد قادرة على الاستعانة بالمصورين المحترفين، أو حضور الأحداث الهامة، وأصبحت منشوراتها تعكس واقعها الجديد. ولأول مرة، نشرت إليزابيث مقطع فيديو لنفسها وهي تغني، وفاجأت متابعيها الذين لم يكن لديهم فكرة على الأرجح عن أنها تتمتع بصوت جيد. وفي الأسبوع الماضي نشرت صورة سيلفي تظهر شعرها الطبيعي المموج مع الحد الأدنى من مساحيق التجميل. وتظهر في أحدث منشوراتها وهي على الأريكة محاطة بالوجبات الخفيفة. وقد لا تبقى حسابات المؤثرين في عالم الأزياء بعد انتهاء الأزمة كما كانت قبلاً، فقد أجبرهم فيروس كورونا على تعديل طريقة صنع المحتوى وما ينشرونه. ومن المؤكد أنهم ما زالوا يتلقون الأموال مقابل إنتاج مقاطع فيديو عن تجاربهم في العزل، لكنهم يتعاملون أيضاً مع الوباء بأنفسهم ويكتشفون كيف يجب أن تبدو حساباتهم خلال وبعد الأزمة.

## الموسيقى تخفف من معاناة مرضى السرطان

أظهرت دراسات أجراها خبراء من جامعة Taipe الطبية التايوانية أن الموسيقى قد تكون أحد السبل الفعالة للتخفيف من معاناة مرضى السرطان. وقالت الباحثة، كوي-رو تشو، المشاركة في الدراسات "إن الأبحاث التي أجروها في الجامعة، والتي شملت مجموعة من النساء المصابات بسرطان الثدي، بينت أن الاستماع إلى الموسيقى لمدة 30 دقيقة خمس مرات في الأسبوع، حسنت من الحالة البدنية والنفسية للمريضات، وقللت من مشورهن بالألم والإعياء وفقدان الشهية".

وأضافت "لقد اختارت مجموعة من النساء الاستماع إلى الموسيقى كوسيلة غير مكلفة وسهلة من وسائل الرعاية الطبية، وقمنا بتقييم العديد من الأعراض الجسمانية لهن بعد أن واطرن على الاستماع للموسيقى لفترة من الزمن، فبينت أن النساء اللواتي استمعن لها لمدة 6 أسابيع تراجع الألم والشعور بالإعياء لديهن بمقدار 5 نقاط وفقاً للمعايير الطبية، أما اللواتي استمعن للموسيقى لمدة 12 أسبوعاً فانخفضت تلك المؤشرات لديهن بمعدل 7 درجات، واللواتي استمعن للموسيقى لـ 24 أسبوعاً، انخفضت لديهن بمقدار 9 درجات".

وأشارت إلى أن تحسين حالتهم النفسية والبدنية بعد هذا النوع من العلاج، قد يعود إلى كون الموسيقى قد صرفت انتباههم عن الأفكار السلبية المرتبطة بالسرطان، وأعطت لهم المزيد من السعادة والمشاعر الإيجابية.



## دراسة لتشكيل مناعة ضد كورونا

ستطلق ألمانيا دراسة على أكثر من 100 ألف شخص لمعرفة ما إذا تشكلت لديهم مناعة ضد فيروس كورونا المستجد بما يسمح بتقييم انتشار الفيروس، على ما قالت المتحدث باسم المعهد الرئيسي الموجع لإنجازها. وأكدت سوزان نيليه من مركز هيلمولتز للأبحاث حول الأمراض المعدية في براونشفايغ (شمال البلاد)، المعلومات التي أوردتها مجلة شيبغل الأسبوعية، وتفيد أن الدراسة المتوقعة أن تنطلق في نيسان أبريل المقبل ستستند إلى عينات دم مستخرجة من أكثر من 100 ألف شخص في فترات منتظمة. وسيقوم الباحثون بتحليل ما إذا كانت هذه العينات ستفرز أجساماً مضادة لكوفيد-19. كدليل لإصابة صاحبها بالمرض وتعافيه منه. وأوضح جيرارد كروز، الذي يرأس قسم علم الأوبئة في مركز هيلمولتز، في حديث لـ دير شيبغل أنه يمكن إعطاء ما يشبه دفتر لقاحات للأشخاص الذين كُونوا مناعة ما يسمح لهم باستئناف عملهم حتى في ظل استمرار القيود على الحركة. بالإضافة إلى هذا المعهد، ستجرى الدراسة بالتعاون مع معهد روبرت كوخ للمراقبة الصحية ومعهد علم الأوبئة في مستشفى شاريتيه في برلين.



# منوعات الفكر

22



جامعة زايد تعقد 7718 محاضرة خلال الأسبوع الأول من التعلم عن بُعد

## نورة الكعبي: نحافظ على أعلى مستويات جودة التعليم من خلال توظيف التقنيات الحديثة

إنها لم تواجه أي مشاكل مع آليات التعلم عن بُعد بجامعة زايد. وأضافت: "أحضر حوالي أربع حصص في المتوسط كل يوم، ويتحقق أستاذنا في بداية كل فصل دراسي من حضورنا، وأحياناً يقومون بتسجيل الحضور في منتصف الحصص، وإذا واجهت أي مشاكل فنية، أتواصل مع الأستاذ أولاً ثم فريق الدعم الفني". أما الطالب حماد الحوسني، من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فقال إن كل أستاذ يحسب حضورنا من خلال مشاركتنا عبر الإنترنت، وليس فقط الدخول إلى الحصص، وأنا أستمتع بالتجربة الجديدة، حيث يستخدم الأستاذ وضع الفيديو ليكون أكثر دقة في الوصول إلى الرسالة".

وأما في مركز الابتكار التعليمي فقد استمر فريقه في تقديم الاستشارات وورش العمل الفردية. وقالت د. بربارة هارود مديرة المركز إن تفاعلات أعضاء الهيئة التدريسية مع المركز كانت تظل تدريجياً عبر الأيام الأربعة الماضية بفضل ورشة العمل التي عقدها لهم من قبل والتي زودتهم بمهارات كافية لتنفيذ التدريس عبر الإنترنت بشكل مرضٍ في هذه المرحلة. وأضافت: "إننا سنواصل تقديم ورش العمل والدعم لأعضاء هيئة التدريس لتطوير مجتمع الممارسة، كما نخطط لتقديم دعم مخصص لأعضاء هيئة التدريس باللغة العربية".

الجديدة ثقافة جديدة ذات بعد إنساني شامل يوجب على الجميع ضرورة التكافل والتضامن والتعاقد، ليس على مستوى البلد الواحد ولكن على مستوى العالم ككل". وحثت الطالبات على استمرار التعلم بثقة في أجواء مطمئنة وبقاء أنفسهن وعوائلهن في وضع صحي آمن وتعزيز التباعد الاجتماعي تفادياً لانتشار الفيروس وضماناً للصحة والسلامة للجميع. وعبرت عن شكرها للفرق التقنية والهيئة الأكاديمية وكل من ساهم، ولا يزال، من أسرة الجامعة وعمل جاهداً لضمان عملية تعليمية سلسة من خلال هذه المقاربة الجديدة. ودرورها قالت د. بلقيس التارب عميدة الكلية الجامعية: "لقد عقدت اجتماعاً عبر الإنترنت مع أكثر من 150 من أعضاء الهيئة التدريسية، وكان هذا الإقبال أكبر مما جرى في الاجتماعات المنفصلة التي أعقدتها في كل من حرمي الجامعة بأبوظبي ودبي على حدة".

•• أبوظبي - الفجر

تتأشياً مع التوجهات الأخيرة لقيادة دولة الإمارات العربية المتحدة في تمكين التعليم عن بعد في جميع المؤسسات التعليمية، حققت جامعة زايد نتائج ملموسة وتجاوباً وتفاعلاً كبيراً في تجربة التعلم عن بعد عقب انتهاء الأسبوع الأول، حيث نجح أعضاء هيئة التدريس في عقد أكثر من 7718 محاضرة واجتماعاً عبر الإنترنت.

وانضمت نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة ورئيسة جامعة زايد، إلى حصتين دراسيتين عن بعد ضمتا أكثر من 50 طالبة من كلية علوم الاتصال والإعلام بجامعة زايد.



أسرة المواطن السعودي تشكر محمد بن زايد

## نقل مواطن سعودي بطائرة خاصة من موريتانيا إلى الإمارات

•• العين - الفجر

بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ومتابعة من الهيئة العامة للطيران المدني وصلت إلى أبوظبي طائرة تابعة لشركة تاركو على متنها رجل الأعمال السعودي محمد ناصر وزن القحطاني ونجده فيصل قادمة من العاصمة الموريتانية.

وعبرت الأسرة التي تقيم في مدينة العين الإماراتية عن سعادتها وامتنانها للقيادة الرشيدة والجهات المعنية، كما وجه أطفال القحطاني فيديوهات قصيرة عبروا فيها عن شكرهم لاستجابة سموه بأسرع وقت في إجلاء والدهم وعودته سالماً، بدوره حيا القحطاني المشاعر الإنسانية النبيلة للشيخ محمد بن زايد.

يذكر أن المواطن السعودي محمد ناصر وزن القحطاني كان عالماً مع نجده فيصل لعدة أيام في مطار نواكشوط، هو رجل أعمال متزوج من مواطنة إماراتية هي الدكتورة عائشة الجابري وصاحب مشاريع استثمارية عديدة، وسبق له المشاركة في العديد من الأعمال الخيرية والإنسانية.

## حضور متزايد لـ «حصاد» مزارعنا بالأسواق

### هيئة الزراعة والسلامة الغذائية تدعو المزارعين لتوريد منتجاتهم والاستفادة من خدماتها اللوجستية

•• أبوظبي - الفجر

دعت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أصحاب المزارع المنتجة للخضروات والفواكه على مستوى إمارة أبوظبي إلى توريد منتجات مزارعهم للهيئة، والانضمام إلى برنامج عقد توريد المنتجات المحلية الذي تنتجه لكافة أصحاب المزارع على مستوى الإمارة. وأكدت الهيئة حرصها على استفادة المزارعين من الأسعار التنافسية التي يقدمها عقد توريد المنتجات المحلية، بالإضافة إلى الخدمات الفنية واللوجستية المقدمة للمزارع المتعاقد، والتي تشمل على شبكة ممتدة من مراكز الاستلام تنتشر بالقرب من المزارع على مستوى مناطق إمارة أبوظبي، وخدمات الدعم الفني وخدمات الفرز والتعبئة والتغليف وصولاً للإنتاج إلى مختلف أسواق الدولة.

وقال سعادة سعيد البحري العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية: "إن الهيئة لديها تعاقدات قائمة بالفعل مع مئات المزارع، منها مزارع حاصلة شهادة 'جلوبال جاب' العالمية ومزارع عضوية، لكنها تأمل في استفادة كافة أصحاب المزارع في إمارة أبوظبي من خدمة عقد توريد المنتجات المحلية، وغيرها من الخدمات اللوجستية والتجارية التي توفرها للمزارع المتعاقد، والتي تورد منتجاتها وفق دليل المعايير والمواصفات لكل منتج. مشيراً إلى أنه في ظل الظروف الحالية ربما يصعب على المزارعين توريد منتجاتهم مباشرة للأسواق، وبالتالي فإن



•• أبوظبي - الفجر

من مسؤولي الهيئة التسهيل عليهم لضمان استدامة إمدادات الأسواق بالمنتجات المحلية الطازجة. وأضاف أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ترتبط بعقد شراكة مع مراكز بيع التجزئة الكبرى في الدولة مثل كارفور واللؤلؤ وجمعية أبوظبي التعاونية وسيسينس، وتقوم بتوريد كميات كبيرة من منتجات المزارعين إليها بصورة منتظمة، مما يتيح لكافة مزارع أبوظبي تسويق منتجاتها عبر هذه المنافذ التسويقية، والاستفادة من البنية التحتية المتطورة لعمليات فرز وتصنيف وتعبئة وتغليف المنتجات وفق أعلى المعايير العالمية. وأوضح سعاده أن الانضمام لبرنامج عقد توريد المنتجات المحلية سيوفر على المزارعين الكثير من الخدمات اللوجستية، ويقطع من الهدر الناتج عن عمليات النقل أو الفرز غير السليمة، حيث يوجد لدى الهيئة 17 مركز استلام على مستوى إمارة أبوظبي يقوم المزارعون بتوريد منتجاتهم إليها، ومن ثم يتم فرز المنتجات الموردة بعمرفة مهندسي الجودة ثم يتم نقلها مباشرة إلى مركز الفرز والتعبئة الأقرب، مشيراً إلى أن الهيئة لديها 3 مراكز رئيسية للفرز والتعبئة والتوزيع في كل من بني ياس والعين ومدينة زايد بمنطقة الظفرة، بالإضافة إلى مركز توزيع رئيسي، وتقدر الطاقة التشغيلية لكل مركز من مراكز الفرز والتعبئة بنحو 100 - 160 طن من الخضروات والفواكه يومياً حيث تعمل ستة أيام في الأسبوع بنظام المناوبة على مدار الساعة وتورد للأسواق أكثر من 42 صنف من الخضروات والفواكه المحلية الطازجة كالبطاطس والباذنجان والخيار والطماطم بأنواعها والكوسا والخس والفلفل بأنواعه واللذرة الحلوة بالإضافة إلى أصناف من الفاكهة كالتين والليمون والشمام. وأوضح أن الهيئة تعمل بصورة متكاملة لتطوير سلسلة التوريد من المزرعة إلى المائدة، حيث يقوم مهندسو الإرشاد بمتابعة المحاصيل منذ بدء الزراعة وحتى الحصاد، ونتيجة لعمليات التحديث التي تتم على سلسلة التوريد، فقد انخفضت المدة التي تستغرقها المنتجات المحلية من المزرعة إلى السوق إلى 16 ساعة، مما يحافظ على مستوى جودة المنتجات لتصل طازجة للمستهلكين في مختلف إمارات الدولة ويساعد على تحسين صورة المنتج المحلي وتعزيز تنافسيته في السوق، بالإضافة إلى تقليل الهدر من المنتجات التالفة.

## في مواجهة انتشار فيروس كوفيد-19

# جامعة أبوظبي تطلق مسابقة لتعزيز التكاتف المجتمعي

أكاديمية شاملة من خلال وضع الطلبة ومجتمع الجامعة ككل في صميم كل ما نقوم به. ومع أخذ بكل هذا بعين الاعتبار، نحرص في مثل هذه الظروف على تزويدهم بالوسائل والموارد المناسبة لتحقيق التفوق القيادي والإبداعية بين الخريجين. وإلى جانب الوسائل التعليمية، تسعى جامعة أبوظبي من خلال هذه المسابقة إلى غرس الصفات الحميدة وتقبل الآخرين والإحساس بالمسؤولية المجتمعية في نفوس الطلبة".



مواجهة انتشار فيروس كوفيد-19، تميل المؤسسات حول العالم إلى إنتاج سبل جديدة من شأنها التغلب على أي عوائق قد ينسب بها الوضع الراهن. وفي جامعة أبوظبي، نحرص على مواصلة تقديم تجربة

•• أبوظبي - الفجر

ضمن الجهود الرامية إلى تعزيز وسائل التعليم عن بعد وإثراء دور الطلبة في خدمة المجتمع في ظل مواجهة انتشار فيروس كوفيد-19. أطلقت جامعة أبوظبي مسابقة "التحدي المجتمعي" التي تدعو طلبة الجامعة وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية لإطلاق العنان لابتكاراتهم وتعزيز إسهاماتهم المجتمعية، وذلك من خلال وضع حلول مبتكرة تفرس روح التعاون والتكاتف بين الزملاء بينما تحشد الدولة جهودها لمواجهة انتشار الفيروس.

وكمجزء من المسابقة، دعت الجامعة الطلبة للمشاركة ضمن ثلاث فئات مختلفة: فئة "التعاون والإبداع المشترك" التي تتيح للطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية خلق أفكار جديدة لتحسين التعاون بين بعضهم البعض باستخدام أحدث التقنيات وممارسات التواصل والعمل عن بعد. أما الفئة الثانية، فهي تركز على "السلامة النفسية والجسدية"، من خلال اقتراح سبل تساهم في الحد من تآكل تفكير إيجابي وتشجع على ممارسة النشاط البدني بانتظام. وترتكز الفئة الثالثة على "التفوق الأكاديمي"، حيث تدعو المشاركين إلى إرسال أفكار حول تحسين التجربة

## نفذت 7400 زيارة تفتيشية على المنشآت الغذائية

# «الزراعة والسلامة الغذائية» تكثف جهودها الرقابية لتعزيز السلامة الغذائية



بالتعاون مع دائرة التنمية الاقتصادية بأبوظبي، أكثر من 7400 زيارة تفتيشية في أبوظبي والعين والظفرة، تحقق خلالها مفتشو الهيئة من التزام المنشآت الغذائية بتطبيق برامج التقييم والوقاية، وتقييد العاملين فيها باستخدام أدوات الوقاية اللازمة كالقفازات والكمامات وغطاء الرأس والنظافة العامة، والحفاظ على المسافة الآمنة بين العاملين والمتسوقين، ومراجعة سجلات اللياقة الصحية للعاملين في هذه المنشآت، إلى جانب تقييدها بالتعاميم والإرشادات التي أصدرتها الجهات المنظمة في هذا الشأن. وألزمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في وقت سابق كافة المنشآت الغذائية في إمارة أبوظبي، بجملة من

التدابير الاحترازية تماشياً مع الإجراءات والجهود الحكومية، وحرصاً على تعزيز منظومة السلامة الغذائية، لضمان أعلى مستويات الحماية للصحة والسلامة، من ضمنها تطبيق التباعد الاجتماعي ومنع تجمع المتسوقين أثناء عملية الشراء، وترك مسافة لا تقل عن 1.5 متر بين المتسوق والآخر عند عملية الدفع النقدي، وذلك من خلال إلزام المنشآت بوضع علامات إرشادية أرضية تدل على الأماكن المناسبة لوقوف المتسوقين. كما شملت هذه التدابير حظر استخدام الأطباق والأكواب والملاعق متعددة الاستخدام واستبدالها بالألوان المصممة للاستخدام الواحد، وتوفير المقعّمات على مداخل المنشأة وإتاحة استخدامها للمتسوقين، وإلزام العاملين في المنشأة بارتداء الملابس الواقية كغطاية الرأس والأسطح الملامسة للغذاء بشكل دوري، والتعميم المستمر لعربات التسوق. وبيات التزام حملاتها التفتيشية نفذت الهيئة حملات توعوية للمجتمع عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي ومن خلال وسائل الإعلام المحلية، حول أهم التدابير الوقائية للتعامل الآمن مع المواد الغذائية وطلبات التوصيل، وأهمية الاعتماد على المتاجر الإلكترونية في الحصول على الاحتياجات الغذائية نظراً لتفعليتها في الحد من التزاحم وتمكين المستهلك من الحصول على احتياجاته دون الاضطرار لمخادرة المنزل، إلى جانب التوعية بأفضل الممارسات المتبعة في تداول وإعداد وتخزين المواد الغذائية.

•• أبوظبي - الفجر

تواصل هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية على مدار الساعة حملاتها التفتيشية المكثفة على المنشآت الغذائية بإمارة أبوظبي، للتحقق من مدى التزامها بتدابير الصحة والسلامة العامة، وتقييدها بالتعاميم الوقائية التي أصدرتها الهيئة ضمن التدابير الاحترازية التي تنفذها الحكومة لمواجهة فيروس كورونا المستجد والحد من انتشاره والحفاظ على صحة المجتمع، وذلك انطلاقاً من حرص الهيئة على تحقيق أرقى مستويات السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي ورفع المستوى الصحي للمنشآت الغذائية فيها. ونفذت الهيئة في الأيام الثلاثة الأخيرة



من الإجراءات الوقائية والاحترازية بالالتزام مع الجهات المختصة، لضمان السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، المستجدة (كوفيد-19)، من خلال رفع جاهزيتها لاحتواء الحدث وتنفيذ حزمة

واستجابات هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مبكراً، للظروف العالمية الطارئة التي سببها فيروس كورونا (كوفيد-19)، من خلال رفع جاهزيتها لاحتواء الحدث وتنفيذ حزمة



# منوعات العلاج

23

إلى جانب الريجيم، التمارين الرياضية وغيرها من الطرق التي تساعد في التخلص من الدهون، تلعب الوصفات الطبيعية دوراً مهماً في إتمام هذا الهدف. الخلطات الطبيعية لا تعد ولا تحصى، من بينها شراب البقدونس والقرفة الذي سنعرفك عليه اليوم. هذا الشراب سيخلصك من الدهون التي تكسدت خلال النهار من دون مجهود، كل ما عليك فعله هو تحضير الخلطة من مكونات موجودة في مطبخك وتناول الشراب يومياً قبل النوم.



## البقدونس والقرفة . وصفة لحرق دهون الجسم خلال الليل

طريقة عمل وصفة البقدونس والقرفة

المكونات:  
- حفنة من البقدونس:  
يعتبر البقدونس واحد من النباتات الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل الحديد واليوتاسيوم. لذا، له فوائد عديدة على صحتك وخسارة الوزن، إليك أبرزها:  
- يساعد البقدونس على كبح الشهية ويخفف الشعور بالجوع.  
- يحفز الجسم على إنتاج كرات الدم الحمراء المفيدة لتقوية المناعة وزيادة نشاط الجسم وبالتالي خسارة الوزن.  
- لا يخلص الجسم من المياه غير المفيدة كما يساعد في تثبيت الوزن بعد خسارة الدهون.  
- يقضي على دهون الكبد المتراكمة ويخلصه من سمومه مما يسهل عملية فقدانك للوزن.

عود من القرفة  
فوائد القرفة على الصحة كثيرة ومتنوعة من أبرزها:  
- منع تكسُّس الدهون في الجسم لا سيما عند منطقة البطن.  
- الأمر الذي يساعد في حرق الدهون عند هذه المنطقة والتمتع ببطن مسطح ومشدود.  
- غني

بمضادات الأكسدة وإدخاله ضمن روتينك الغذائي يساعدك على خسارة الوزن من خلال المحافظة على نسبة معتدلة لسكر في الدم وبالتالي الشعور بالشبع لمدة أطول.  
- رفع نسبة الأيض في الجسم وتسريع عملية حرق الدهون، كما يمنحك معدة مسطحة بعد شربه لفترة قصيرة.  
ملعقة كبيرة من العسل  
يساعد العسل في خسارة الوزن وذلك للأسباب التالية:  
- يعمل العسل كمكافح لاضطرابات الجهاز الهضمي، فتصبح عملية الهضم خلال النهار أسهل.  
- يساعد في حرق الدهون ويحد من انتفاخ المعدة.  
- في الواقع، استبدال السكر بالعسل لا يسمح للدماغ بإرسال إشارات تطلب المزيد من السكر، ما يعني أنك لن تفرطي في تناول الحلويات خلال اليوم.  
- يعتبر العسل واحد من الحلول الآمنة لخسارة الوزن، إذ يوفر لجسمك كل العناصر الغذائية التي يحتاجها مثل الألياف، البروتين، الطاقة، الصوديوم،

الفيتامينات وغيرها من المغذيات.  
- يزودك بالطاقة طيلة اليوم من دون الشعور بأي تعب.  
ملعقة من عصير الليمون  
فوائد الليمون على الصحة والرشاقة كثيرة، من أبرزها:  
- يحتوي الليمون على الفيتامين C وحامض الستريك اللذين يسرعان عملية الأيض.  
- يساهم في حرق الدهون المتراكمة، تحرير الجسم من السموم، مكافحة الجوع وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام وذلك بفضل احتوائهما على ألياف Pectin.  
- يحتوي على خصائص مدرة للبول وطاردة لسموم الجسم، بالإضافة إلى تسهيله عملية التخلص من احتباس الماء بالأنسجة.  
- الليمون غني بمادة الفلافونويد الذي يحرق الدهون الزائدة في الدم، يقلل من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية العالية.  
- يوفر الليمون الألياف المعروفة باسم البكتين التي تتحكم في سد الشهية مع المساعدة على قلوبية الدم.  
- يحتوي الليمون على مواد مضادة للاكسدة تحمي الجسم وتدعم وظيفة أنزيمات الكبد على حرق الدهون بكفاءة عالية.

ملعقة من خل التفاح  
خل التفاح يتميز بفوائده الكثيرة على الصحة من أبرزها:  
- يعزز من إفراز الأنزيمات الهاضمة وبالتالي تتم عملية الهضم بشكل أفضل وأسرع، وهذا بدوره يساعد على عدم بقاء الدهون في الأمعاء لمدة طويلة، والذي يستب في امتصاص المزيد منها.  
- يحتوي خل التفاح الطبيعي على البكتين وحامض الخليك اللذان يقللان الشهية ويزيدان من معدلات الأيض والحرق.  
- حمض الخليك المتوفر في خل التفاح الطبيعي قد يتداخل مع قدرة الجسم على هضم النشويات، وبهذه الطريقة تقلل من كمية الكربوهيدرات التي يمتصها

الجسم وبالتالي يساعد على خسارة الوزن.  
- تلعب المياه دوراً مهماً في تخسيس الوزن، والتحكم أيضاً به، وخل التفاح الطبيعي يحتوي على 93% من الماء.

طريقة التحضير والتطبيق:  
أضيفي البقدونس والقرفة إلى نصف لتر من المياه وقومي بغليها. صفّي المزيج وأضيفي باقي المكونات. تناولي هذا المزيج يومياً في المساء عندما يبرد.



## عادات سيئة تدمر ابتسامتك

على الرغم من أننا نريد الحصول على أسنان بيضاء ولامعة حقاً، فإن بعضنا لا يعرف أبرز العادات السيئة التي تهدد الأسنان. ونقدم لك هنا ستة أمور تدمر ابتسامتك:

جميع أنواع السكريات ضارة بالأسنان وسوف تتسبب في تسوسها، ولكن أسوأها هي الدبقة "اللزجة" -مثل الزبيب وغزل البنات- لأنها تلتصق وتدخل بين الأسنان ويصعب التخلص منها. وكلما طالمت مدة بقاء هذه الجزيئات الغذائية بين الأسنان، زاد الضرر الذي يلحق بالأسنان.

ويضغط البعض على فكيه خلال النوم دون التفتن. لذا، حاول التحكم في هذه العادة عندما تكون مستيقظاً، واحصل على واقي أسنان ليلي إذا كنت تعتقد أنك تعاني من صرير الأسنان أثناء النوم.



على ابتسامه بيضاء.  
3- السجائر الإلكترونية  
الكثير من الناس يعتقدون أنهم إذا توقفوا عن التدخين واستخدموا السجائر الإلكترونية فإنهم يستطيعون الحفاظ على أنفاس منعشة وأسنان بيضاء. لكن هذا ليس صحيحاً. حتى الآن، لم تقع دراسة الآثار المترتبة على تدخين السجائر الإلكترونية على المدى الطويل، ولكن الدراسات القليلة التي أجريت كشفت أن السجائر الإلكترونية تقتل الخلايا في الفم ويمكن أن تلحق الضرر بالثة.  
4- شرب القهوة والشاي  
معظم الناس يعرفون أن شرب القهوة يمكن أن يسبب تصبغ الأسنان، لكن يجهلون أن الشاي الأسود يؤثر كذلك على بياض الأسنان.  
5- صريف الأسنان  
صريف الأسنان حالة يطبق فيها الشخص أسنانه أو يحك بعضها ببعض حكاً شديداً، وفي بعض الأحيان قد يكون الضغط قويا لدرجة صدور صوت صرير، ويكون واضحاً لدى من يعانون من هذه المشكلة في الليل أثناء النوم.  
ويؤدي صريف الأسنان على المدى الطويل إلى حدوث مشاكل في الفك والأسنان، وبإمكانه أن يتسبب في تشققات صغيرة على الأسنان التي ستزداد سوءاً مع الوقت.

إلى إضعاف المينا واصفرار الأسنان.  
2- التدخين  
السجائر تسبب بقعا عميقة على الأسنان، إلى جانب رائحة الفم الكريهة، ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. لذا، ينبغي الإقلاع عن التدخين للحصول



1- المشروبات الغازية  
في تقريرها الذي نشره موقع "هير بيوتي" الأمريكي، قالت الكاتبة هيلين غوردون إن تناول المشروبات الغازية طوال اليوم يجعل السكر يتراكم على أسنانك، مما يسبب تجاوب في المستقبل. علاوة على ذلك، تؤدي المشروبات الغازية إلى خفض درجة الحموضة في الفم، مما قد يؤدي















## منوعات

# الغناء

27

لفتت خلال فترة قصيرة انتباه الجمهور بأغنيات تتميز باللون الشعبي،  
تبحث عن الكلمة المختلفة واللحن المناسب لتقديمه،  
طرحت قبل فترة أغنية (عودة أسود الأرض) في فيلم  
(ولاد رزق)، ثم أغنية (كده عيب)، التي حققت صدى  
واسعاً، عن أعمالها الفنية وكواليسها، كأنهم مع المغنية  
نعوم، في هذا الحوار.

انتظر الفرصة المناسبة في التمثيل

## نعوم: أختار الأغنيات ياحساسي حتى أستطيع أدائها

- كيف اكتشفت موهبتك في الغناء؟  
- بالصدفة، أثناء تواجدي في مبنى الإذاعة والتلفزيون لتسجيل بروموها لمحنة (شعبي اف ام)، سمعت مهندس الصوت وائل عبدالمعتم، والمهندس أحمد جودة، فرشحاني لعبدالعظيم خلاف السدي رشني للملحن عصام كاريكا، فقدمت معه أغنية في ألبوم لمجموعة من الفنانين، ثم تعاقدت مع شركة إنتاج، بعد نهاية سنوات معتمدين على الجهود الذاتية، حتى تعاقدت مع شركة الإنتاج الحالية، الحمد لله كل الناس تساعدني وأشكرهم جميعاً.
- هل لديك أغنيات جديدة حالياً؟  
- أحضر أغنية (سنگل)، ستكون مختلفة وبها (إفيه) مثل أغنية (كده عيب) التي طرحتها قبل فترة كما يوجد مشروع أحرص على تنفيذ سيمزني عن الآخرين، (لو حد عمله بعدي يبقى تقليد).
- ما الأغنية التي عرفك الجمهور من خلالها؟  
- قبل أغنية (كده عيب) قدمت أغنية (علمته الغرام)، ثم (مسا مسا)، التي عرفني الجمهور من خلالها ما كبرت كثيراً.
- هل لديك أغنيات جديدة حالياً؟  
- أحضر أغنية (سنگل)، ستكون مختلفة وبها (إفيه) مثل أغنية (كده عيب) التي طرحتها قبل فترة كما يوجد مشروع أحرص على تنفيذ سيمزني عن الآخرين، (لو حد عمله بعدي يبقى تقليد).
- ما الأغنية التي عرفك الجمهور من خلالها؟  
- قبل أغنية (كده عيب) قدمت أغنية (علمته الغرام)، ثم (مسا مسا)، التي عرفني الجمهور من خلالها ما كبرت كثيراً.
- هل لديك أغنيات جديدة حالياً؟  
- أحضر أغنية (سنگل)، ستكون مختلفة وبها (إفيه) مثل أغنية (كده عيب) التي طرحتها قبل فترة كما يوجد مشروع أحرص على تنفيذ سيمزني عن الآخرين، (لو حد عمله بعدي يبقى تقليد).
- ما الأغنية التي عرفك الجمهور من خلالها؟  
- قبل أغنية (كده عيب) قدمت أغنية (علمته الغرام)، ثم (مسا مسا)، التي عرفني الجمهور من خلالها ما كبرت كثيراً.



## (روشتة) نسرين طافش لقضاء فترة العزل المنزلي بشكل ممتع

## هذا ما كشفته يارا عن أغنية (خليك بالبيت)



استجابت الفنانة السورية نسرين طافش لحملة (خليك بالبيت) لمكافحة انتشار فيروس (كورونا) المستجد، كما شجعت متابعيها على ضرورة الالتزام بمنزلهم من خلال تقديم رويشتة تتضمن أفكار ممتعة تساعدهم على قضاء فترة العزل المنزلي بلا ملل.

نسرين نشرت صوراً عفوية لها من داخل منزلها، ظهرت فيها تقرأ وتحسني مشروباً دافئاً، وتلهم مع قطها، وكتبت معلقة عليها: م يحن الوقت لتبطن تشويش اقاع حياتك و ضبط ايقاعك الخاص بأن تعود الى نفسك قليلاً، استمتع في بيتك سواء كنت مع عائلتك او لوحدك... اليكم أفكار ممتعة في البيت: قراءة كتاب بيديك القلب، متابعة افلام ملهمة او مضحكة، رياضة منزلية في الاف الفيديوهات، يوجا بيلاتس او زومبا، طبخ، اي لعبة ممتعة بتناسيك، رسم، رقص، ممكن يكون هاد انصب وقت لتعمل خولة .. او صوم للرحمن (صوم عن الكلام).

وأضافت: (ملاحظة : الحيوانات الاليفة قطعط او كلاب ما بيعودو بالكورونا ... خليكوا بالبيت كرمال الي بتحبوهون يضلوا بامان ... و ما تطلعوا الا للضرورة .. تضلوا بخير يارب).

يذكر أن نسرين تألقت مؤخراً في بطولة مسلسل (ختم النمر) أمام أحمد صلاح حسني، عفاف شعيب، إسلام جمال، جميل برسوم، ميرهان حسين، تامر شلتوت، وفاء سالم، حنان سليمان، وغيرهم، والمسلسل من تأليف محمد عبدالمعطي، إخراج أحمد سمير فرج، إنتاج سينرجي، والعمل ينتمي لنوعية مسلسلات ال 45 حلقة، ويُعرض عبر شاشة ON E الفضائية المصرية من ناحية أخرى، شاركت نسرين طافش في الموسم الرمضاني الماضي بمسلسل (مقامات العشق) عن فكر الشيخ الأكبر المتصوف محي الدين ابن عربي، والعمل كتبه الدكتور محمد البطوش، ومن إخراج أحمد إبراهيم أحمد، وتشارك نسرين في بطولته أمام يوسف الخال، مصطفى الخاني، لجين أسماعيل، فخر خلف، والفنانة القديرة نادين خوري، وغيرهم.

نشرت الفنانة يارا فيديو جديدا لها عبر حسابها على الانترنت مؤخرا وهي تغني أغنية جديدة (خليك بالبيت)، وهي نفس عنوان الحملة التي أطلقها عدد من الاعلاميين اللبنانيين في لبنان، لالتزام الجميع بالجلوس في المنزل للحد من انتشار فيروس كورونا.

وكتبت يارا تحت الفيديو الذي نشرته من منزلها في دبي (جديد أغنية خليك بالبيت) كلمات وألحان الكبير طارق أبو جود وان شاء الله تعجبكم والكل بيكونوا بالبيت ويلي مش بالبيت ابعتولوا الأغنية.

وعن امكانية تطوير الأغنية التي نشرتها يارا لتصبح كأي أغنية جاهزة للطرح قالت: (طبعاً، عندما تسمح الفرصة لذلك).

وعن انتقالها للعيش في دبي أكدت يارا أنها كانت تريد الانتقال للعيش في دبي بسبب الوضع الغير مستقر في لبنان، مشيرة الى أنه بسبب سفراتها الكثيرة ارتأت أن الانتقال سيكون أسهل عليها، وأتى فيروس (كورونا) وساعد على تسريع الموضوع بشكل أسرع.

وكانت يارا قد نشرت عبر حسابها على الانترنت، الطريقة الصحيحة لغسل اليدين، وعلقت في الفيديو قائلة (أهم شيء طريقة غسل اليدين.. لما نرجع من برة أو نستعمل أي شي .. كتير ملبح .. بالصابون .. بجميع الطرق.. بتأخذ وقتنا).

فيما احتفلت يارا مؤخراً ببيوم الأم، و نشرت صورة تجمعها بوالدتها، وعلقت عليها: يحكي أنّ هناك سعادة أسميتها (أمي) ثم أمي لحد آخر يوم في عمري.. صباحي، يؤمي وكل أيامي أمي، كل عام وأمها تكلم بألف خير ومنصلي للأمهات اللي فقدناهم من هالحياة والله يرحمه.





عام - زايد



عام  
زايد

والحمد لله واجيب علينا ...  
والله عطانا خير وأنعام ...  
بالي عطانا ايمان والهوام ...  
ومن فضله الطرافي عطينا  
واليوم صارت جنة أحلام ...  
تزخر بفل وباسمينا  
ودام الوطن تخطيط وانعام ...  
زان وتزخرف وبه بهينا  
دولة تطور عز واسلام ...  
بين الام دولة بنينا  
والشعب متهن بالانعام ...  
ومرتاح في هذي السنيننا  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )

مكلمة

م عاد نبغى من الايام ضحكة حجاج :  
كافي عليها .. ترجعنا (نصافح بعض) !

سماز

- محمد بن زايد -

أسد الإمارات الهصور المصمّل  
على إستعادة مجدنا إلي فقدناه

على خطى زايد تحزّم وكمل  
الفعل فعله والحلایا حلایاه

تاريخ أبو سلطان ماهوب يمل  
ومجد بناه محمد كنه إياه

كل العرب بك يابو خالد تأمل  
ياملهم الأجيال في حثة خطاه

يامشبه سحب السماء لا تهمل  
يابارقه.. ياراعده.. يامحياه

كفك للأعداء بالمهالك محمّل  
وكف تساقى مجدب الأرض من ماه  
نايف بن مسرع



كلنا خليفة

شوقه خليفة ابوسلطان  
تسقي القلوب وترويهها  
والضحكة اللي عليه تبان  
تبري الحياه وتحليها  
ياربنا الخالق الرحمن  
مدف سنينه وضويها  
بالصحة وسلم الأوطان  
من حاسديها ومعاديها  
فهد السعدي - سماز

ريتويت



Following

عطاالله ممدوح  
@ala3ta

اللهم اجعلني خيرًا مما يظنون، واغفر لي ما لا  
يظنون . Instagram // snap : ala3ta

1,074 Following 16.2K Followers

Followed by فواز الفهد, تركي حمدان, and 130 others you follow

كلمة أحبك لها تأثير واحساس غير

لكن الافعال تثبت صدق مدلولها

و تصرفاتي تقول اني احبك كثير

يعني ماهو لازم اني دايم اقولها ..

\*\*\*\*\*



Following

Fahed Al Marri

@FAGALMARRI Follows you

308 Following 3,895 Followers

Followed by محمد المر, مريم, and 42 others you follow

الصباح اللي أحس أنه صباح

ما يزين الا بوجهك يا حلو

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

مع غيبة الشمس

مع غيبة الشمس مات الظل  
والصبح ما بانت ابعاده  
الوقت موحش وانا ما ادل  
و رقاب الأقدار سّاده  
غيّابي الجارحين بـ جل  
يفداكم الجرح وضماده  
يروح خل ويجيني خل  
ما بللوا طيني زياده  
يبله الدمع لامن هل  
في وحشة الليل وسهاده  
يامنتظر من شعوري غل  
نفسى على الحب معتاده  
قلبي كبير و يشيل الكل  
احباب قلبي و حسّاده  
من تجربة عمر زاد و قل  
ما بين : موته و ميلاده  
لاضاق صدرك توضح وصل  
لا تجعل عبادتك .. عاده  
مسترضي الناس كل و مل  
الناس جشعه و جّاده  
و مسترضي الله عز و جل  
يرضيه و يتحقق مراده  
بين المشاكل وبين الحل  
جبهه و دعوه و سجاده  
فيصل العطاوي



شعركرأما! -- Sh3r-gram!

اللي علشاني تعب و أسرج الخيل أبيع موطن خافقي .. و أغترب له !!  
#qaf - الفهاد