





مرافق جديدة للتطوير والتحديث

## حديقة الحيوانات بالعين تقدم تجارب ترفيهية وتفاعلية جديدة

الخاصة ، وعربات الأطفال ، ويكون أكثر إنسيابية للحركة ، كما جرى تعديل المدخل ليكون دليلاً لزيارات حديقة العين التي تعد أبرز وجه في مدينة العين والتي يصل عمرها إلى أكثر من 44 عاماً. فيما شهد معرض الحيوانات الأسبوعية المتنوعة مجموعة من التحديثات، تتضمن إضافة ثلاثة أنواع جديدة من الحيوانات وهي الأيل المرقط والثور الأزرق والغزال الهندي، ويعد معرض الحيوانات الأسبوعية المتنوعة أكثر المعارض إقبالاً في حديقة الحيوانات بالعين. وتم أيضاً تشييد ممرات مظلة من المدخل الرئيسي لمعرض القطط الجديد، إضافة للمقهى والاستراحة المصممة لاستقبال الضيوف بعد دخولهم من البوابة الرئيسية مباشرة، وتشمل مقهى الفلامنغو الجديد والمقهى الأفريقي الجديد حيث يمكنهم الإختيار من قائمة الطعام التي يقدمها المقهى بينما يتمتعون بمشاهدة طيور الفلامنغو الرائعة.



•• العين - الفجر:

أعلنت حديقة الحيوانات بالعين عن اكتمال عمليات التطوير والتحديث الشاملة التي تم تنفيذها في مختلف أرجاء الحديقة خلال الشهرين الماضيين بهدف تعزيز تجربة الزوار من دولة الإمارات والمنطقة وتوفير المزيد من الفعاليات الترفيهية والتعليمية التفاعلية لهم. وفي هذا السياق، أعادت الحديقة فتح أبوابها للزوار مطلع شهر أكتوبر الحالي من الساعة 9 صباحاً وحتى 8 مساءً، وذلك بالتزامن مع انخفاض درجات الحرارة ودخول الحيوانات ضمن الحديقة مرحلة النشاط والحيوية من جديد، إضافة إلى اقتراب موسم الأعاصير الذي تشهد فيه أعداد الزوار إلى الحديقة ارتفاعاً ملحوظاً.

وشملت عمليات التجديد تطوير معارض الحيوانات الحديثة وإقامة معارض جديدة، إضافة إلى استحداث مواقع ومرافق جديدة لإقامة نشاطات وفعاليات الحديقة الترفيهية والتعليمية المتنوعة، مما يشري تجربة زيارة الحديقة ومدينة العين بشكل عام ويتيح للزوار فرصة ترفيهية يوم متعة يتعرفون فيه أكثر على الحياة البرية والبيئة.

وقال سعادة غانم الهاجري، المدير العام لحديقة الحيوانات بالعين إن مجلس إدارة المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية برئاسة معالي الشيخ سلطان بن طحون آل نهيان ، يسعى دائماً لتطوير ورفع كفاءة المنشآت الحالية للحديقة وتوفير خدمات متكاملة لاجتذاب الزوار وتزويدهم بتجربة متميزة من المتعة والفائدة والمعرفة ينقلون خلالها إلى عوالم من الطبيعة الساحرة التي تمثل البيئة المحلية وأهم البيئات الغنية بالحياة البرية في

سلسلة من المبادرات التوعوية التي تستهدف تعريف المجتمع بأهمية حماية الأنواع المهددة بالانقراض وتوفير الظروف المناسبة لتكاثرها من جديد ومن ثم إطلاقها إلى البرية ومواطنها الأصلية، إضافة إلى توثيق اتفاقيات تعاون محلية ودولية بهدف تعزيز جهود حماية البيئة والحياة البرية في الإمارات والعالم ، موضحاً أن الفرصة متاحة أمام زوار الحديقة للتعرف أكثر على جهودها ومبادراتها عند زيارة مختلف أرجائها، وليكونوا مساهمين فاعلين في دورات التدرسية.

وأضاف أن حديقة الحيوانات بالعين هي جزء من رؤية أكبر وأكثر طموحاً للقيادة الحكيمية المتمثلة في السير على خطى المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله في مجال حماية البيئة والحياة البرية، وفي هذا الصدد أطلقت الحديقة

قرارات العالم المختلفة. وأضاف الهاجري بأن التحديثات التي تم الانتهاء منها مؤخراً هي جزء من التزامنا المستمر بتوفير تجربة متميزة للزوار الحديقة وإتاحة الفرصة لهم للتعرف على الحياة البرية والبيئة في دولة الإمارات، من خلال معارض متنوعة للحيوانات التي تعيش في مختلف المناطق الجغرافية في العالم، وفعاليات ترفيهية وتعليمية عائلية، لافتاً إلى أن حديقة الحيوانات بالعين تضم حالياً ما يقارب الـ 3700 حيوان، 30% منها تعد من الأنواع النادرة والمهددة بالانقراض وحديقة الحيوانات بالعين تدعم رؤية حكومة أبوظبي 2030 في كل ما من شأنه أن يعزز كافة التوجهات لإبراز إمارة أبوظبي بشكل خاص ودولة الإمارات بشكل عام، وهي تعتبر نقطة جذب سياحي مهمة في دولة الإمارات، وتساهم في تقديم تجربة سياحية شاملة تساهم في الريادة المطردة لتقطاع السياحة في المدينة وفي إمارة أبوظبي بشكل عام، وفضلاً على إنها وجهة سياحية ترفيهية، تهتم



### التزمت بالمعايير العالمية فاستحقت التكريم

## بلدية العين تنال تقديراً عالمياً

•• العين - الفجر:

كرمت شركة اللحوم والماشية الاسترالية بلدية مدينة العين مؤخراً على تميز اجازاتها والتزامها في تطبيق أعلى المعايير العالمية للرفق بالحيوان وتطبيق مقاييس جودة وسلامة اللحوم في مسالخ العين وبرامج السلامة الغذائية.

وذكر المهندس محمد الشامسي مدير إدارة الصحة العامة ببلدية مدينة العين أثناء تسلمه درج التكريم من قبل الدكتور ديفيد بيوتى المدير الإقليمي لشركة اللحوم والماشية الاسترالية بالشرق الأوسط وشمال أفريقيا أن هذا التكريم يأتي تنويهاً لخطوط بلدية مدينة العين الناجحة في تطبيق معايير وسياسات الرفق بالحيوان والعمل على ضمان جودة اللحوم وسلامتها في مسالخ مدينة العين وهو الأمر الذي تحرص بلدية مدينة العين ممثلة بقسم المسالخ العامة على تحقيقه بهدف تحسين الخدمات المقدمة للسكان والمجتمع في مدينة الواحات.

وأشار إلى أن هذا التكريم الذي يعد حلقة في سلسلة الانجازات التي تحققت البلدية بضاعف حجم المسؤوليات التي تؤديها البلدية تجاه عملائها على اختلاف متطلباتهم، مؤكداً بأن بلدية مدينة العين ممثلة بإدارة الصحة العامة ستعمل على ضمان استمرارية تميز الخدمات وتطويرها بشكل مطرد يضمن رضا العملاء والارتقاء بخدمات المسالخ على حد سواء. من جانبه أشاد الدكتور ديفيد بيوتى بما تفننه بلدية مدينة العين من برامج ذات مستويات عالية بهدف تحقيق جودة الخدمات المقدمة للمستهلكين في مجال جودة اللحوم والذبح والرحيم وخدمات المسالخ بشكل عام، مشيراً إلى المستويات المتقدمة التي وصلت إليها مسالخ مدينة العين نداءً على مدى حرص البلدية ومساعدتها في توفير أفضل الخدمات والالتزام بذلك تجاه المستهلك، وفق اشتراطات صحية عالمية، استحقت البلدية ببناء عليها هذا التكريم، ومنتنياً أن تستمر البلدية في انجازاتها المتميزة في هذا المجال ومجالات الخدمات البلدية بشكل عام.

هذا وتعمل بلدية مدينة العين بتزويد المسالخ بأطباء بيطريين يعملون منذ السادسة صباحاً حتى الثامنة مساءً، فضلاً عن تطبيق نظام السلامة الغذائية (الهاسب) المعترف به عالمياً في مجال نظافة السلامة الغذائية، وهو نظام متكامل يضمن للمميل الخروج بذبذبة سليمة وخالية من الأمراض تماماً، ويشمل صحة العاملين وصحة المعدات والمبنى والأرضيات والتعقيم وكل ما يتعلق بسلامة الغذائية وتطبيقه جميع مسالخ العين، وفي الوقت نفسه هناك جهود كبيرة للتوسع في عدد المسالخ وتزويدها من المناطق السكنية لتشجيع السكان للإقبال عليها وتركت عادة الذبح بالمنزل لما لها من مخاطر صحية جمة، حيث ينتظر تشييد مسلخ بمنطقة السلطيات وآخر في شباب الغاف وثالث في منطقة مساكن، والرابع في منطقة القوع، استجابة لاحتياجات هذه المناطق، وتخفيفاً للضغط على المسالخ الرئيسية وفي محاولة للفضاء على ظاهرة الذبح خارج المسلخ.

وتتوفر في مسالخ العين كوادر طبية مؤهلة ذات خبرات طويلة في هذا المجال، حيث يقوم الكادر الطبي بالفحص البيطري للحيوانات الواردة للمسالخ قبل الذبح والتأكد من سلامة اللحوم وصلاحياتها للاستهلاك الآدمي والإشراف على التخلص الآمن من الحيوانات المريضة واللحوم المعدومة، وكذلك متابعة أعمال النظافة اليومية بالمسالخ وإزالة المخلفات بصفة مستمرة وأعمال التطهير والتعقيم لصالات الذبح، والإشراف على عمليات مكافحة الحشرات والقوارض.

وتوفر بلدية مدينة العين إمكانية التواصل المباشر مع الطبيب المسؤول بالمسلخ في حالة حدوث شكوى من أي ممارسات خاطئة يتم ملاحظتها بالمسلخ سواء كان ذلك من القصابين أو العمال أو موظفي الشركة المشغلة للمسلخ، أو حدوث أي تجاوزات في أسعار الذبح والتقطيع، مع توافر صندوق للشكاوى والاقتراحات لتطوير العمل بالمسالخ وذلك بصالة انتظار الجمهور بالإضافة لرقم التواصل المجاني 800555 أو 993 الذي يتيح للجمهور طرح مقترحاتهم ومتطلباتهم والاستفسار وتوزيع مسالخ بلدية مدينة العين الثمانية على مناطق فتح خزاز، ومزيد، والبحر الشمالي، وسويحان، والهبر، والقعق، والوجن، والقوع، حيث تعمل جميع المسالخ بنظام الدوام المستمر من السادسة صباحاً حتى السادسة مساءً، باستثناء المسالخ المركزي الذي يعمل من السادسة صباحاً حتى الواحدة بعد الظهر. وتقوم بلدية مدينة العين بالعديد من المبادرات والبرامج الهادفة إلى تطوير واجادة عمل المسالخ وذبذبح اللحوم وسلامتها حيث قامت البلدية مؤخراً بإبرام اتفاقيات تعاون حول الذبح الرحيم للمواشي والعجول مع شركة إمارات المستقبل للتجارة العامة، بهدف تطبيق الأنظمة العالمية المعتمدة لتزويد الرعاية الحيوانية، وتوفير ماشية سليمة للسكان وذبذبحها وفق معايير الذبح الرحيم للمنظمة العالمية لرعاية المواشي والعجول، وتوفير منشآت ملتزمة بالأنظمة وبنية تحتية مناسبة للمواشي والعجول في مناطق الذبح، واختيار القصابين المهرة وأدوات الذبح اللائمة وتجهيز كل حيوان بكفاءة وسرعة، بالإضافة لتوثيق وحفظ سجلات توريد ونقل الماشية والتأكد على الرقابة اللازمة عليها وفرزها وفق فصائلها المختلفة، ولا يتم السماح لأية ماشية بمغادرة المنشأة حية إلا في حال إعادتها إلى حظائرنا. وفي نفس الإطار، قامت البلدية بتنظيم ورشة عمل في وقت سابق من الشهر الجاري هدفت إلى توعية جميع الأطباء البيطريين والمرافقين وأصحاب العلاقة العاملين باللحوم والمسالخ في مجال جودة وسلامة اللحوم بالتعاون مع هيئة اللحوم والماشية الاسترالية حول اشتراطات نقل الحيوانات إلى المسالخ والطرق الصحيحة للتعامل مع الحيوانات للحصول على لحوم جيدة وأهمية الرفق بالحيوان وتأثيره على جودة وسلامة اللحوم وطرق التعامل الآمن مع الحيوان قبل الذبح وأهمية الكشف بعد الذبح وأفضل الطرق العلمية لتجهيز الذبائح والطرق المثلى لحفظ اللحوم لزيادة فترة صلاحيتها.

## طلبة جامعة الإمارات يشاركون بمشاريع متميزة في جيتكس

•• العين - الفجر:



حيث عرض الطلبة ما تم أنجازه من أرشفة للكتب ضمن المبادرة من خلال الأجهزة اللوحية الأيباد ضمن خطة تحويل مساقات الجامعة إلى مساقات إلكترونية. ويمكن للزائر لجناب جامعة الإمارات في معرض جيتكس أن يلاحظ الطلبة مع المشرفين وهم منشغلون بتحريك الروبوتات الذكية والطائرات التي تتحرك عن بعد في مشهد يدل على مدى التطور التقني بلغته جامعة الإمارات في هذا المجال.

أثناء الكوارث الطبيعية كالزلازل والحرائق إضافة إلى الحروب من خلال جهاز يربط بجسم الإنسان يعطي إشارات دقيقة عن موقعه وحالته العامة كدرجة الحرارة وضغط الدم والنبض وهو ابتكار غاية في الأهمية وحائز على اهتمام الزائرين لجناب الجامعة وقدمته الطالبة فاطمة السويدي من كلية تقنية المعلومات، إضافة إلى ذلك تخصص قسم خاص من الجناح لعرض مشروع الأرشيف الذكية للكتب ضمن مبادرة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للتعليم الذكي

ضمن معرض جيتكس للتقنية والذي يقام في دبي حالياً يشارك طلبة جامعة الإمارات بمجموعة من المشاريع العلمية والتقنية والتي استطاعت أن تجذب إليها زوار المعرض حيث شهد جناح جامعة الإمارات إقبالاً جيداً من قبل زائري جيتكس والمهتمين بعالم التقنيات والابتكارات الحديثة. وكان سعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة قد أشاد بمستوى المشاريع الطلابية المعروضة في جناح الجامعة وقال إن إدارة الجامعة حرصت وبشكل كبير على أن تكون المشاركة طلابية بمشاريعهم وابتكاراتهم، وذلك لأن الطلبة يمثلون القاعدة الأساسية في العملية التعليمية والتي تبني عليها كل الخطط والتوجهات، إضافة إلى أن الجامعة وبتوجيهات من قبل معالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى للجامعة والتي تتجه نحو إبراز دور الطلبة وإعطائهم الفرصة الممكنة ليبدعوا ويقدموا كل ما عندهم من أفكار وخاصة في مجال البحث والدراسة لذا فالمشاركة في مثل هذا المعرض المهم العالمي جاءت في هذا الإطار واعتقد أن المشاركات القادمة لطلبة الجامعة ستكون أكبر وأوسع.

الطلبة المشاركون في المعرض اعتبروا هذه المشاركة بمثابة فرصة كبيرة لهم لعرض مشاريعهم في مثل هذا المعرض العالمي التقني الكبير وسط كبار العارضين من الشركات العالمية الكبرى والمؤسسات الحكومية حيث قالت الطالبة راية الشامسي معرض جيتكس للتقنيات مناسبة عالية مهمة لكل المهتمين في عالم التقنية والاتصالات الحديثة والمشاركة فيه كعروض أمر بغاية الأهمية ومشروعني الذي قدمته في جناح الجامعة عبارة عن تطبيق للهواتف الذكية يسمى الصامت الذكي حيث يعمل هذا التطبيق على نقل حالة الهاتف من الوضع العام إلى الصامت من خلال تمرير الجهاز على التطبيق فقط ومن ثم يمكن إرجاعه إلى حالته الأولى من خلال تمرير الهاتف على التطبيق، وهو يعتبر أمر مهم في قاعات الدراسة والمساجد وقاعات الاجتماعات بسبب ما يسببه الهاتف من إزعاج في حال نسيانه على الوضع العام.

المشروع الآخر الذي قدمه الطلبة خاص بتحديد مواقع الأشخاص

# منوعات العسل

23

## يتكون من مواد حيوية مفيدة لجسم الإنسان العسل الطبيعي سر الصحة والعافية

يعتبر العسل من أقدم الأطعمة والأدوية التي نشأت مع الإنسان، الذي اعتمد عليه لقرون عديدة كغذاء أساسي قبل أن يعرف الخبز واللبن والحبوب، واستعمله في علاج الأمراض منذ سابق عهده، فاحتفظ بصحته وقوته، إلى أن أقبلت المدنية الحديثة وغيرت وجه الحياة والغذاء.

ويؤكد الخبراء أن أفضل علاج في الطب الطبيعي هو العسل، ولا تقييم في الطب الإلهي للغذاء إلا العسل، ولعل أروع ما جاء في وصفه قوله تعالى: (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ • ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (سورة النحل 68 و69).



وعسل الليمون والريحان والبطيخ والبرتقال والتفاح المقوي الغني بالحديد، وعسل الموز الذي ينصح بإضافته إلى غذاء الأطفال الخدج، وعسل الورد البلدي الذي يستخدم كقناع لتجديد خلايا البشرة.

### الكشف عن العسل المغشوش

تمتلك الأسواق بأنواع كثيرة من العسل منها ما هو طبيعي لمخالطه أي مادة، ومنها ما هو مغشوش تصرف فيه الأيدي بإضافة السكر الأبيض أو شراب الجلوكوز أو أي مواد أخرى إليه. ولأن العلاج بالعسل يتوقف بالدرجة الأولى على كونه حقيقياً خالياً من المواد الأخرى، لذا لا بد من معرفة العسل الحقيقي وتمييزه عن المغشوش باستخدام عدة طرق وصفاها الباحثون في مقال نشرته مجلة (نيويورك الطبية) تشمل إذابة مقدار من العسل في خمسة أضعافه ماء مقطراً، ويترك إلى اليوم الثاني، فإذا احتوى على مواد غريبة، فإنها ستترسب في القاع، أما إذا كان المحلول صافياً، فيعني أن العسل جيداً، أو يمكن وضع كمية من العسل مع كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويترك فترة حتى يبرد، ويضاف إليه قليلاً من اليود فإذا ظهر لون أزرق أو أخضر فهذا دليل على وجود النشا في العسل.

ويمكن تمييز العسل عن طريق تذوقه، فإذا ذاب سريعاً في الفم، فهذا دليل على سلامته من الغش، وإذا كان طعم حلاوته في الفم واضحة، فهو مغشوش، لأن العسل الطبيعي لا يبقى له طعم في الفم بعد دقيقتين أو ثلاث، ويمكن شم رائحته، فإن كانت ممزوجة بنوع ذبته معينة تغذي منها النحل حسب نوعه، فهو أصلي.

الباحثون ضرورة إعطاء الأطفال كميات مناسبة من عسل النحل حرصاً على سلامة جهاز الكبد في أجسامهم والوقاية من أمراض أخرى قد تصيبهم خاصة من العام الثاني حتى العام السادس من العمر، وهي فترة التكوين الجسماني والدهني للضغار.

### أنواع عسل النحل

تختلف أنواع العسل باختلاف مصدر الرحيق من حيث اللون والمذاق والرائحة والقابلية للتبلور والكثافة والقلوية، إضافة إلى عوامل أخرى تؤثر على صفاته مثل نوع التربة والعوامل الجوية، لذا فمن النادر تشابه عينتين من العسل تماماً ولو كان المصدر الرحيقي واحداً.

وتتوافر أنواعاً مختلفة ومتعددة من عسل النحل، وتشمل العسل الجبلي ذو اللزوجة العالية وعسل جبلي حنون المر، الذي يستخدم لعلاج مرضى السكر، وعسل الزيتون الذي ثبت أن الكيلو الواحد منه يعادل 12 كيلوغرام من الخضار، وعسل السدر، والقرنفل، وعسل الأعشاب الطبية الغني بالزيوت الطيارة، وعسل الفراولة ذو الخصائص المقوية والمنشطة للمناعة ويسمى عسل الرياضيين،

الرأس. وينصح الأطباء بإعطاء الطفل الرضيع ملعقة عسل نحل يومياً ابتداءً من الشهر الرابع لميلاده، وذلك بخلطه باللبن الحليب، وذلك لمقاومة احتمال نقص الحديد والكالسيوم في حليب الأم، وحمايته من فقر الدم والكساح.

### العسل والسرطان

نشرت مجلة (أرشيف الطب الجراحي) الأمريكية، بحثاً متميزاً، قام به فريق طبي من كلية الطب جامعة اسطنبول التركية، يفيد بأن دهان الجروح الناتجة عن عمليات إزالة الأورام بالعسل يمنع ظهور الورم المزال في جرح العملية. وأوضح الأطباء أن مشكلة ما يسمى (استنزاع الأورام) مكان الجرح الناتج عن عمليات إزالة الأورام، تمثل خطورة وعقبة كبيرة أمام الجراحين، سواء كان ذلك في العمليات التقليدية أم باستخدام المناظير الجراحية، وينتج عن ذلك تكرار ظهور الورم المزال ولكن في مكان الجرح. من جهة أخرى، أظهرت دراسة مصرية أجريت في المركز القومي للبحوث بالقاهرة، أن عسل النحل يخلص الأطفال من سموم الألوان الصناعية الموجودة في الحلوى والعصائر المحفوظة. وأكسد

موسم الرحيق. ويمتاز العسل بجميع أنواعه بأنه سهل الامتصاص والتمثيل الغذائي، ويمثل غذاءً مناسباً بعيد الحيوية والنشاط، خصوصاً لمن يبذلون مجهوداً جسدياً كالرياضيين. ويميل العسل الطبيعي للتبلور عند انخفاض درجة الحرارة عن الحد الأدنى لحرارة خلية النحل، وهي 20 درجة مئوية، وتختلف سرعة وحرارة تبلور كل نوع من العسل عن الآخر باختلاف المصدر الرحيقي.

### العسل علاج لا يقدر بثمن!

إن فوائد العسل الغذائية والعلاجية لا تحصى، والمهم أن يكون طبيعياً لا صناعياً، وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة خصائصه في عدد من المجالات، ومن أحدثها، تلك التي قام بها البروفيسور بيتر مولان، الأستاذ في جامعة ويكاتو في نيوزيلندا، التي أثبتت فوائده في علاج الجروح والقروح ومنع نمو الجراثيم فيها، ودوره في معالجة أمراض العدة والربو. وأوضح العلماء أن خصائص العسل المضادة للالتهاب تخفف آلام الجروح بسرعة، كما تخفف من انتفاخها، وتقلل ظهور الندبات بعد شفاؤها. وقد ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بما يعادل 3.5 كيلوغرام من اللحم أو 12 كيلوغراماً من الخضار أو 5 كيلوغرام من الحليب.

وكشفت الدراسات العلمية عن فوائد العسل في حالات الاضطرابات الهضمية، فهو يزيد من نشاط الأمعاء ولا يسبب التخمر للمرضى، ولا يسبب تهيج جدران القنوات الهضمية ويعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة ويجعل عملية الإخراج سهلة، ويمنع الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر، ويعتبر مادة علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة للأطفال والكبار على السواء. وأظهرت الدراسات أن العسل يساعد في علاج الحساسية والجروح والحروق وقتل القمل وبيضه، والأرق والأمراض النفسية ويفيد في جميع أمراض العيون، وهو مضاد للحموضة والإسهال والإمساك والتقيؤ والأمراض الصدرية والبخار (إنتان رائحة الفم)، وبيحة الصوت والأفولوزا وآلام اللثة وتقوية الأسنان والدوالي والسل الرئوي وتقوية عضلة القلب، إضافة إلى دوره في الوقاية من التهابات الفم وأورام اللسان وأمراض الأذن والروماتيزم والتعب والنائيل وحصى الكلى وأمراض الكبد والعقم، وتضخم غدة البروستات عند الرجال، إلى جانب أهميته في المحافظة جمال المرأة ونقاء الوجه والوقاية من قشرة

وجاء في كتاب (الطب من الكتاب والسنة)، لموفق الدين البغدادي، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يشرب كل يوم قدر عسل ممزوجاً بالماء على الريق، ويصفه للشفاء من كل داء، ومن أقواله: (عليكم بالعسل فهو خير الدواء)، و(عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن). ظل العسل قروناً طويلة سر الصحة والعافية، واعتبره القدماء رمز الصفاء وسراً من أسرار الحياة، وكان الضراعة يقدمون العسل للطفل يوم ولادته، دليل السعادة الدنياوية، وكان الرجل منهم يقدمه لزوجته تعبيراً عن السعادة الزوجية، بينما اعتمد العمرون عليه كغذاء رئيس.

ويذكر المؤرخون أن عالم الرياضيات الإغريقي الشهير (فيثاغورس) صاحب النظرية الرياضية الشهيرة، قد عاش أكثر من تسعين عاماً، وكان طعامه يتألف من الخبز والعسل، وأوصى أبو الطب (أبقراط)، الذي عمر أكثر من 108 سنوات، وكان يأكل العسل يومياً، بتناوله لمن يريد حياة أطول وصحة أقوى. وكان ابن سينا، الذي لا تزال جامعات الغرب تتولى تدريس علومه الطبية، يوصي بتناول العسل للمحافظة على الشباب والحيوية ويدعو من تجاوزوا الخامسة والأربعين إلى تناوله بانتظام، وخصوصاً مع الجوز المسحوق الغني بالزيت والأحماض الدهنية المفيدة.

### تركيب العسل

يتكون العسل من 19 مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان، منها البروتين الذي يعطي الطاقة الحرارية ويساعد في نمو العضلات، والكربوهيدرات على شكل سكريات سهلة الهضم والامتصاص، وفيتامينات (ب1) و(ب2) و(ب6)، المفيدة في حالات شلل الأعصاب وتمثيل الأطراف والأمراض الجلدية والتهابات العين. ويحتوي أيضاً على فيتامين (E) وأملاح الصوديوم والبيوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنغنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت والكلورين. وتعطي كل مائة غرام من عسل النحل نحو 294 كيلو سعرا حرارياً من الطاقة، ويضم في مكوناته بعض الأنزيمات الهامة التي تلعب دوراً في إتمام العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وقد ثبت أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضراوات. ولكي تجمع النحلة كيلوجرام واحد من العسل، فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل 11 مرة قدر محيط الأرض حول خط الاستواء. وينتج اللون الأساسي للعسل من مكونات ذبته من أصل نباتي مصدره الرحيق، حيث يتأثر اللون بدرجة الحرارة فيميل إلى اللون الداكن إذا اشتدت درجة الحرارة في

## أطعمة تخلصك من دهون البطن

للتخلص من دهون البطن، عليك تقليل ما تأكل، وهناك حل أفضل، وهو تغيير ما تأكل. دهون البطن تعتبر من الأمور المزعجة التي تبدأ في الظهور بسبب أسلوب الحياة الذي يتبعه بعضنا ويخلو من أي أنشطة رياضية، هناك تمارين رياضية كفيضة بإزالة هذه الدهون، لكننا نذكر هنا الوجبات الغذائية التي من شأنها المساعدة في إزالة هذه الدهون.

### (1) الجوز

يعتبر من الأغذية الغنية بالحمضيات الدهنية التي تقوم بتحوليها ما تتناوله من وجبات غنية بالكربوهيدرات إلى عضلات بدلاً من أن يتراكم في شكل دهون.

### (2) الشوفان الغير محلى

يمكنك تغيير وجبة الفطور بالشوفان غير المحلى وخلطه مع بروتين مصلى اللبن الخاص بك، أو خلطه مع قليل من زبدة الفول القليلة الدهون.

### (3) التفاح

البعض يعتقد أنه في حالة خسارة الوزن يجب الابتعاد عن الفواكه وهو الأمر غير الصحيح، فالتفاح يحتوي على ألياف تعطي الشعور بالشبع لفترة طويلة.

### (4) سالون

أحد أفضل الوجبات التي توفر لجسديك ما يحتاجه من الحمضيات الدهنية إلى جانب البروتين، لهذا احرص على تناولها من وقت إلى آخر.

### (5) بياض البيض

عبارة عن بروتين صالح وخالي من أي دهون،

(9) التوت تساعد على خسارة الدهون نظراً لأنه يحتوي على كمية غنية من الألياف، ويمكن إضافته إلى بروتين مصلى اللبن الخاص بك.

### (10) زبد الفول السوداني الطبيعية

هي الزبد الغير مصنعة والتي لا تحتوي على الكثير من السكر والإضافات الأخرى، يمكنك تناولها في الصباح لتعطيك شعوراً بالشبع يقلل من تناولك للطعام لهذا فهي تساعد على خسارة الدهون.

تعطي شعوراً بالشبع، والفيتامينات والمعادن التي تحافظ على الصحة، مثل نبات القربيط الغني بالفيتامينات المفيدة.

### (8) بذور الكتان

الكثيرون يصفون الآن القيمة الغذائية لبذور الكتان وزيتها وأصبحوا يضيفونها إلى وجباتهم الغذائية نظراً لثرائها بالحمضيات الدهنية والألياف، كما أن زيت أوميغا 3 المتوفر في بذور الكتان يحافظ على قوة العظام.

لهذا يفضل تناوله مع التمرينات، كما أنه يساعد على إنقاص السعرات الحرارية في الجسد.

### (6) مسحوق بروتين الجبن

تناول مكمل غذائي مناسب يعتبر أمراً في غاية الأهمية من أجل نمو العضلات أثناء التمارين، كما أنه يفيد من لا يتناول قدر كبير من اللحوم الغنية بالبروتين.

### (7) القرنبيط

الخضروات ستلعب دوراً كبيراً في خسارة وزنك خاصة أنها لا تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية وغنية بالألياف التي









تستهدف العاملين بالبنوك والمؤسسات المالية

## موارد للتمويل تنفذ ورشة عمل حول التدقيق الشرعي بالمصارف الإسلامية

دبي - الفجر:

تفتتح رحاب لوتاه العضو المنتدب لـ موارد للاستشارات إحدى الشركات التابعة لمجموعة موارد للتمويل ورشة العمل التي تنفذها موارد، حول آلية التدقيق والالتزام الشرعي ودورها في تحقيق الحوكمة الشرعية بالمصارف الإسلامية، مستهدفة العاملين في قطاع البنوك والمؤسسات المالية المصرفية، وذلك يومي 3،4 نوفمبر المقبل بفندق سماليا دبي حيث يقدم ورشة العمل مختصون وخبراء في هذا المجال ..

وتؤكد لوتاه على أن اختيار تطبيق التدقيق الشرعي كمكون لورشة العمل يأتي من منطلق أنها موضع اهتمام جميع العاملين في القطاع المصرفي الإسلامي، بأنواعها داخلية وخارجية وشرعية ومهنية، لافتة إلى أن ورشة العمل تلك

ستبعتها ورش عمل أخرى بجميع إمارات الدولة، كتعريف عملي لكافة العاملين بالبنوك والمؤسسات المالية الإسلامية على آليات التدقيق الشرعي كخطة وتنفيذ ومتابعة .

وأوضحت لوتاه أن الهدف من ورشة العمل هو مناقشة مختلف القضايا التي تتعلق بالاقتصاد والتمويل الإسلامي في إطار التدقيق الشرعي كأهم متطلبات المؤسسات المالية الإسلامية، والقائمة أنشطتها وخدماتها ومنتجاتها وفقاً لإحكام ومبادئ الشريعة الإسلامية في مجال المصارف الإسلامية، مركزة على تحليل الواقع والنظر إلى المستقبل في ضوء معطيات موضوعية موجودة على مستوى الصناعة المالية الإسلامية.

وأضافت لوتاه أن تطبيق التدقيق الشرعي في البنوك الإسلامية تعتمد على مجموعة إجراءات تتخذها المؤسسة بغرض تحقيق

الالتزام الشرعي في المعاملات المنفذة، وهذا المفهوم هو مفهوم شامل قريب إلى الذهن، مشيرة إلى أن إدارة المصرف أو مؤسسة التمويل تقع عليها مسؤولية الالتزام الشرعي أساساً وليس أية جهة أخرى، ولذلك فلزاماً عليها أن توفر لدى كل العاملين لديها أدلة العمل التفصيلية التي تنفذ على أساسها المعاملات الشرعية ككل، مؤكدة على أنه لا ينبغي أن ينحصر هذا الدور على فريق للمراجعة الشرعية أو التدقيق الشرعي فحسب، أو عند إقامة الهيئة الشرعية، بل لابد من تثقيف هذا الجانب لكافة العاملين في المؤسسات المالية المصرفية، ومن ثم فقد أخذت موارد للاستشارات على عاتقها هذه المهمة، متخذة في ذلك جميع الوسائل والإجراءات الكفيلة لتحقيق الالتزام الشرعي على مستوى المؤسسات المالية الإسلامية.



رحاب لوتاه

## فيرست سولار تعلن عن إنجاز محطة الطاقة الشمسية الرائدة في دبي بقدرة 13 ميغاواط

دبي-وام:

أعلنت شركة فيرست سولار المدرجة في بورصة ناسداك امس عن نجاحها في إنجاز وتسليم محطة لتوليد الطاقة الشمسية بقدرة تبلغ 13 ميغاواط في إمارة دبي حيث تعتبر المحطة التي تمثل أول مشروع أساسي للشركة في منطقة الشرق الأوسط وأكبر محطة للطاقة الشمسية الكهروضوئية في المنطقة. ونجحت الشركة التي اختارتها هيئة كهرباء ومياه دبي ديوا لتوفير خدمات الهندسة والتوريد والبناء وتقديم ألوها الشمسية المتطورة المطلوبة بطبقة رقيقة من أنصاف النواقل في ربط المحطة بشبكة الكهرباء في الإمارة بعد 195 يوماً من وضع حجر الأساس في مارس الماضي وبلغ

حجم القوى العاملة في المشروع ألفاً و280 عاملاً في مرحلة الذروة وتطلب أكثر من 1.4 مليون ساعة عمل لاستكمالها علماً أن العملية كانت خالية تماماً من الحوادث. وسوف تولد المحطة التي تحتضن 152 ألفاً و880 لوحاً شمسياً من طراز بلاك 3 إف إس سيريس من إنتاج فيرست سولار حوالي 24 مليون كيلوواط ساعة من الطاقة الكهربائية سنوياً وسوف تسهم الطاقة الكهربائية الناتجة عن المحطة في تخفيض نحو 15 ألف طن متري من غاز ثاني أكسيد الكربون سنوياً بالمتوسط أي ما يعادل إزالة ألفين سيارة من الطرقات كل عام. وفي هذه المناسبة قال سعادة سعيد محمد الطاير نائب رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة

كهرباء ومياه دبي إن المحطة تمثل خطوة هامة نحو تنفيذ استراتيجية دبي المتكاملة للطاقة 2030 الرامية إلى تنوع مصادر الطاقة في الإمارة بما يتناسب مع رؤية الإمارات الأعلى للطاقة في دبي وها نحن نستفيد من الطاقة الشمسية للمرة الأولى من أجل تعزيز نمو وازدهار الإمارة وهو إنجاز هام للغاية بالفعل ومن خلال المشروع الرائد نجحت فيرست سولار في إثبات الكثير من المزايا الهامة التي تجعل من الطاقة الشمسية خياراً جذاباً مثل الموثوقية والتكاليف المحقولة وإمكانية التوسع وسرعة التنفيذ. الجدير بالذكر أن محطة الطاقة الشمسية التي تبلغ قدرتها 13 ميغاواط هي المرحلة الأولى ضمن المشروع الرائد مزرعة محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية

التي تحمل هذا الاسم تيمناً بصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله . ومن المتوقع أن تغطي المزرعة في مرحلتها الأخيرة 40 كيلومتراً مربعاً وتنتج ألف ميغاواط من الطاقة النظيفة للشبكة الكهربائية المحلية باستخدام التقنيات الكهروضوئية والحرائرية الشمسية.

من جانبه قال جيم هيوز الرئيس التنفيذي لشركة فيرست سولار إن الإنجاز يجسد الارتقاء بمكانة دولة الإمارات لقيادة الجهود المبذولة في المحطة ضمن الموعد المحدد مع إنفاق ما يصل إلى 50 في المائة من تكلفة إنشائها داخل دولة الإمارات إذ تم جلب المكونات مثل الرفوف والمحولات والكابلات والمفاتيح الكهربائية من موردين محليين.

الشرق الأوسط نظراً لتكالييفها التنافسية وكفاءتها التشغيلية إلى جانب إبراز كفاءة ألواحنا المتطورة المطلوبة بطبقة رقيقة من أنصاف النواقل في درجات الحرارة المرتفعة ويضع المشروع معايير جديدة لمحطات الطاقة الشمسية في المنطقة. وتغطي المحطة مساحة 59 فداناً أو 238 ألفاً و764 متراً مربعاً أي ما يعادل مساحة 33 ملعب كرة قدم تقريباً وتم تصميمها بحيث تعمل لمدة تزيد عن 25 عاماً. وتجدر الإشارة إلى نجاح شركة فيرست سولار في إنجاز المحطة ضمن الموعد المحدد مع إنفاق ما يصل إلى 50 في المائة من تكلفة إنشائها داخل دولة الإمارات إذ تم جلب المكونات مثل الرفوف والمحولات والكابلات والمفاتيح الكهربائية من موردين محليين.



## مركز دبي للسلع المتعددة ومجلس الصناعة المسؤولة للمجوهرات يعلنان عن اعتماد برامجهما

دبي-وام:

أقر كل من مركز دبي للسلع المتعددة ومجلس الصناعة المسؤولة للمجوهرات الاعتراف ببرامج بعضهما الآخر والتي تتعلق بعمليات التدقيق الخاصة بالتوريد المسؤل للمجوهرات. وأهم مخرجات هذا الاعتراف أن يقر المجلس بأن جميع مصالغ الذهب المرخصة من مركز دبي للسلع المتعددة والحاصلة على معيار دبي لتسليم السلع والخاضعة لعمليات التدقيق التي يفرضها المركز تنطبق مع المادة 10 من قانون المجلس وأن يقبل المركز مصالغ الذهب المعتمدة من قبل المجلس نظراً لتوافقها مع الدليل العملي للمشاركين في صناعة الذهب والمعادن النفيسة الخاص بالمركز إلى جانب تمكن المصالغ من توفير التكاليف وتقليل الجهود الناجمة عن عمليات التدقيق. قال غوثام ساشينال الرئيس التنفيذي للعمليات التشغيلية لمركز دبي للسلع المتعددة أن الدليل العملي يضمن لنودي الاختصاص في سوق الذهب

## مؤتمر داتاماتكس جيتكس يناقش عصر وسائل الإعلام الاجتماعية والاتجاهات الأمنية

دبي-وام:

استعرض مؤتمر داتاماتكس جيتكس في يومه الثالث والخامس بفندق دوسيت ثاني بدبي والذي تنظمه داتاماتكس كيفية نقل وتداول مفاهيم جديدة من قبل المؤسسات الحكومية وقطاع الأعمال بما يتناسب مع تطورات الاقتصاد العالمي والزيادة السكانية التي تشهدا المنطقة. وقال جورج سيبياستيو خبير الأمن من مملكة البحرين في ورقة عمل أنه في وقتنا الحالي أصبح استخدام الأجهزة المحمولة من أساسيات حياتنا اليومية وكل ما زادت أهمية الجهاز المحمول كثرت الأخطار وزادت أهمية حمايته والمشكلة الأساسية في حماية الأجهزة المحمولة أنه لا يوجد حل واحد فقط، بل تختلف الأخطار وحلولها على حسب البيئة المحيطة بالجهاز مستعرضاً المخاطر

## ضمن فعاليات أسبوع جايتكس للتكنولوجيا اتصالات تعلن عن شراكة مع محاكم دبي لتوفير حلول أمن المعلومات

أعلنت مؤسسة الإمارات للاتصالات اتصالات اليوم عن شراكة مع محاكم دبي تقوم بموجبها إدارة للمعلومات مبنية على حلول الحوسبة السحابية وتم الإعلان عن الشراكة الجديدة ضمن حفل توقيع في جناح اتصالات في معرض جايتكس للتكنولوجيا 2013. ووفق اتفاق الشراكة الذي أعلن عنه سوف تقوم اتصالات بتوفير حلول أمن المعلومات القائمة على الحوسبة السحابية وسوف يمكن هذا محاكم دبي من تقديم التقارير والخلاصات القضائية بشكل مباشر وسريع مما يسرع الإجراءات ويحد من التأخر فيها، كما توفر أدوات إدارة عرض النطاق الترددي وإمكانية الحد من حركة البيانات غير الضرورية فضلاً عن حلول أمن البيانات لحمايتها ومنع

فقدانها. وسوف توفر الخدمات المدارة التي توفرها اتصالات والمعتمدة على الحلول المقدمة من Zscaler (Middle East Cloud) حلولاً متكاملة لأمن المعلومات مبنية على الحوسبة السحابية تؤمن الاتصال عبر شبكة محاكم دبي من أي مكان وعلى مدار الساعة. وقال عبدالله هاشم، نائب رئيس أول، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في اتصالات أن العديد من المؤسسات الحكومية والخاصة تحتاج لخدمات اتصال آمنة يمكن الوصول إليها من أي مكان في العالم وتوفر خدمات أمن المعلومات المدارة التي تقدمها اتصالات حلولاً موقوفة تمكن المؤسسات من أداء مهماتها على الوجه الأمثل دون الخوف من التعرض لأي خرق أمني لبياناتها وسببكاتنا. ومن



# منوعات الفجر

27



### تلاستفادة من عروضها

## توقيع مذكرة تفاهم بين المنطقة الأمنية بالشارقة و طيران الإمارات

الشارقة - الفجر

وقع كل من المنطقة الأمنية بالشارقة وطيران الإمارات صباح أمس الثلاثاء مذكرة تفاهم بين يسمح بموجبها للعاملين بإدارات المنطقة الأمنية بالشارقة بالاستفادة من العروض المقدمة من طيران الإمارات بتخفيض تكاليف الرحلات الجوية على الدرجة الأولى والسياحية ودرجة رجال الأعمال.. ويشمل ذلك العاملين بالقيادة العامة لشرطة الشارقة والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب والإدارة العامة للدفاع المدني بالشارقة، وسوف تمد طيران الإمارات المنطقة الأمنية بجميع العروض الترويجية والخصومات على مختلف الوجهات. وتبلغ قيمة التخفيضات 20% من تكاليف الرحلات الجوية على الدرجة السياحية و15% على درجة رجال الأعمال و10% على الدرجة الأولى وفق الجدول الملحق بالاتفاقية والذي يتضمن تكاليف الرحلات الجوية عبر طيران الإمارات إلى مختلف عواصم العالم. وقع على مذكرة التفاهم كل من العميد عبد الله مبارك الدخان نائب القائد العام لشرطة الشارقة رئيس اللجنة التنفيذية بالمنطقة الأمنية بالشارقة وخالد الحداد مدير الشارقة والإمارات الشمالية بطيران الإمارات بحضور العقيد عبد العزيز القطيري من الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب والعقيد خالد كنون من الإدارة العامة للدفاع المدني والعقيد محمد راشد بيبي مدير عام الموارد والخدمات المساندة والعقيد سلطان عبد الله الخيال مدير إدارة الإعلام والعلاقات العامة وعمر العجمله مدير دعم الأعمال والعمليات التجارية بطيران الإمارات إلى جانب عدد من كبار ضباط شرطة الشارقة.

## جويك تعقد ورشة عمل تدريبية حول أساليب جمع ومعالجة وتحليل البيانات الصناعية

أبوظبي-وام:

تعقد منظمة الخليج للاستشارات الصناعية جويك ورشة عمل تدريبية حول أساليب جمع ومعالجة وتحليل البيانات الصناعية وذلك في مقرها في الدرجة خلال الفترة من 11 - 13 نوفمبر المقبل. وتستهدف الورشة العاملين في مجال الإحصاءات الصناعية والاقتصادية وفي الأجهزة الإحصائية والإدارات الإحصائية الحكومية والعنيتين بمعالجة البيانات وتحليلها والعاملين في استطلاعات الرأي ومراكز البحث والتطوير والمستثمرين في مجال الصناعة والجهات والشركات الاستشارية. ويأتي تنظيم جويك لهذه الورشة انطلاقاً من أهمية البيانات الصناعية في دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية ودورها في اتخاذ القرارات الاقتصادية والاستثمارية حيث تعتبر قواعد البيانات مصدراً مهماً يعتمد عليه للاطلاع على الأنشطة الصناعية والمؤشرات ذات العلاقة. وتهدف المنظمة من عقد هذه الورشة إلى تعزيز وعي المشاركين بأفضل أساليب جمع البيانات وتزويدهم بأنواع جديدة من خدمات تحليل البيانات حيث ستناقش الورشة المفاهيم والتعريفات الفنية للبيانات والمعلومات والطرق والأساليب العلمية في تنفيذ عمليات تجميع البيانات وتنظيمها وتلخيصها وعرضها وتحليلها وتفسيرها والخروج باستنتاجات مبنية على هذه البيانات. وستضمن الورشة محاور متنوعة أبرزها تعريف بالبيانات الصناعية وتطبيقاتها والسوحات الصناعية كأحد أساليب جمع البيانات مع التطرق إلى المؤشرات الصناعية والتصنيف الصناعي الدولي وتطبيقاته والتصنيف السلعية وتطبيقاتها وتحليل البيانات وحساب المؤشرات باستخدام برنامج اكسل مع استعراض تجربة جويك في جمع وتحليل البيانات من خلال البوابة التفاعلية المحورة لمعلومات الأسواق الصناعية كما سيستغل الورشة تطبيقات عملية ونقاش مفتوح بين المشاركين.

## شبكة الأعمال العالمية لغرفة دبي تروج لبيئة الأعمال في الإمارة

دبي-وام:

أعلنت غرفة تجارة وصناعة دبي إن شبكة الأعمال العالمية التي أطلقتها مؤخراً تشكل أداة هامة في استراتيجية الترويج الخارجي لإمارة دبي خاصة مع زيادة إقبال العديد من الشركات العالمية على دخول سوق دبي. وتشكل شبكة الأعمال العالمية المنصة الملائمة للشركات العالمية خارج دبي للحصول على معلومات حول بيئة الأعمال في دبي والشروط والمتطلبات القانونية لتأسيس الأعمال بالإضافة إلى التمتع بالمزايا التي توفرها غرفة دبي لأعضائها من دراسات وأبحاث ومبادرات تجعل من ممارسة الأعمال في دبي تجربة ثرية ومجزية. وتعتبر شبكة الأعمال العالمية جزءاً من استراتيجية غرفة دبي الجديدة للترويج التجاري الخارجي لدبي وتعزيز تنافسية بيئة الأعمال في الإمارة حيث ستسهم الشبكة في استقطاب الشركات العالمية إلى دبي عبر مساعدتها على الاستفادة من شريحة واسعة من الخدمات المتخصصة التي تسهل على الشركات دخول سوق دبي والنجاح فيها.

















# منوعات الفن

تخطت حدود السينما إلى المشهد السياسي والاقتصادي والاجتماعي

## اليزابيث تايلور... قطة هوليوود المدللة

حينما تقرأ مسيرة النجمة اليزابيث تايلور بطريقة معكوسة فانك تتأكد ان الكبار يبقون كبارا حتى وان عصفت الايام وداهمتهم الشيخوخة والكبر يظلون كبارا بحضورهم وممارساتهم والادوار التي يقدمونها بعيدا عن الكاميرا، وهكذا هي اليزابيث تايلور او (قطة السينما العالمية) او قطة هوليوود المدللة التي استطاعت منذ مرحلة مبكرة من مشوارها ان تحقق حضورها وبصمتها لتنتقل بعيدا لربما أبعد من حدود المشهد السينمائي الى المشهد السياسي والاقتصادي والاجتماعي.



تحرص أشد الحرص على ان تكمل ليز دراستها عبر الدروس الخصوصية وأداء الامتحانات الرسمية. وبعد ان تجاوزت مرحلة المراهقة يأتي أول أعمالها كممثلة كبيرة في فيلم (والد العروس) 1950 مع النجم سيسر تريسي ثم الجزء الثاني من هذا الفيلم الذي حمل عنوان (والد الصغيرة) ديفيد ند 1951.

وتمضي المسيرة من نجاح الى آخر، وتأتي القفزات الكبرى مع فيلم (كيلوبترا) 1963 مع استديوهات فوكس للقرن العشرين أمام ريتشارد بيرتون الذي جسّد شخصية مارك انطونيو، وقد نالت ليز من هذا الدور اجرا قدره 7 ملايين دولار وهو أعلى أجر يومها حصلت عليه ممثلة.

ثم يأتي دورها الآخر، الأكثر أهمية مع فيلم (من يخاف من فرجينيا وولف؟) 1966 لتحصد الاوسكار مجددا كأفضل ممثلة، وقد جمعها الفيلم مجددا مع ريتشارد بيرتون الذي

ظهرت معه في ستة أفلام. فيمرحلة الثمانينات بدأت تقلص ليز من نشاطها الفني وتركز على التلفزيون والكثير من الانشطة الاجتماعية.

في حياة هذه النجمة ثمان زيجات مع سبعة رجال، بدأت بزواجها مع المليونير نيك هيلتون وريت سلسله هيلتون الشهيرة، ثم تزوجت الممثل البريطاني مايكل وايلدنج وأنجبت منه طفلين ثم المنتج الاميركي مايك تود ثم المطرب ابيدي فيشر ثم ريتشارد بيرتون الذي التقت به حينما صورا سويلا فيلم (كيلوبترا).

وقد تزوجت منه وطلقت مرتين. في رصيده هذه النجمة جائزتي اوسكار كأفضل ممثلة مرتين، الاولى عن فيلم (باتر فيلو 8) والثانية عن فيلم (من يخاف فيرجينا وولف).

القضية الاكثير جدلا هي في اعتناقها اليهودية وهي في السن السابعة والعشرين من عمرها ودفاعها لاحقا عن اليهود واسرائيل، ويعتقد ان وراء هذه التجربة والدتها التي لطالما حدثتها عن معاناة اليهود ابان النازية والمجازر التي تعرضوا لها، وهذا ما جعل العرب يقاطعون أعمالها بعد حرب حزيران 1966 حتى انها منعت من دخول مصر أثناء تصوير فيلم (كيلوبترا).

كما انشغلت ليزا ردا طويلا من حياتها بعالم المجوهرات والاماس والاحجار الكريمة وايضا بالدفاع عن صديقتها المطرب الشاب مايك جاكسون بل انها قامت بالدفاع عنه بالذهاب الى المحكمة لسماع شهادتها حينما اتهم بالتحرش بالاطفال.

ولدت اليزابيث روزمون تايلور في السابع والعشرين من فبراير 1932 لاب بريطاني يعمل تاجرا للقطع الفنية وأم أميركية وظلت ليز حتى وفاتها تحمل الجنسيين البريطانية والأميركية.

مع بداية الحرب العالمية الثانية هاجرت ليز مع أسرتها الى الولايات المتحدة، ومن هنا انطلقت في مسيرتها الفنية.

وقد رزحت في مرحلة مبكرة من طفولتها للمشاركة في اختبارات التصوير الخاصة بفيلم (ذهب مع الريح) لما تمكله من ملامح طفولية الا ان والدتها رفضت بحجة ان الأسرة ستعود قريبا الى لندن بعد انقضاء الحرب العالمية.

لكن هذا لم يمنع من اهتمام عدد من كبريات الاستديوهات للملاحها اللافئة، وكان الاهتمام من قبل استديوهات يونيفرسال والمترو غولدن ماير، وهذا ما دعى لويس ماير الى ابلاغ أحد المنتجين لان يوقع معها عقدا، ولعل الصراع بين

الاستديوهات دفع لويس ماير الى

الاستعجال في التوقيع ووقفت عقدا مع يونيفرسال

لسبعة أفلام، لكنّها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

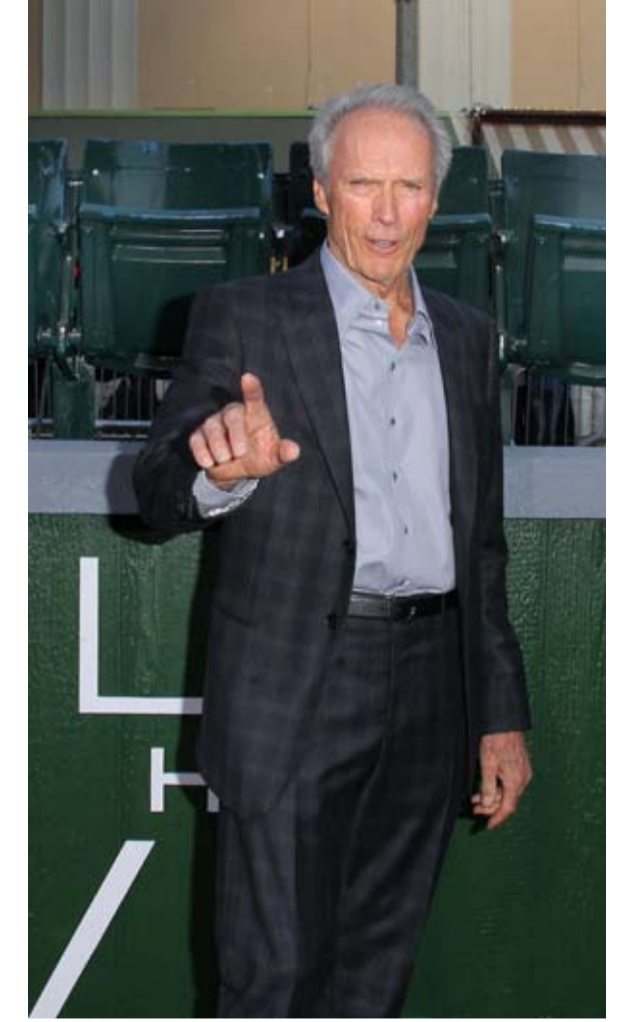
لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا

يوتيفرسال

لكنها انجزت فيلما واحدا



## شكوى ضد كلينت ايستود... والتهمة سرقة سيناريو فيلم

تقدم منتج اميركي بشكوى ضد ستوديووات (وارنر) وشركة الانتاج التي يملكها كلينت ايستود منها اياهما بر (نهب) عمله لانجاز فيلم (ترايل ويندي كيرف). الفيلم الذي صدر في العام 2012 شكل عودة الممثل والمخرج الحائز جوائز (اوسكار)، الى التمثيل في دور مدرب بيسبول مسن يعيد علاقته مع ابنته. وجاء في الشكوى التي تقدم بها راين بروكس ان استديوهات (وارنر) وشركة كلينت ايستود (ملباسو بروداكشنز) انتهكتا حقوق المؤلف من خلال استعارة عناصر كثيرة من سيناريو يؤكد انه طوره في وقت سابق. واكد مقدم الشكوى انها قضية تواطؤ لسرقة بنية وموضوع وروح سيناريو فريد واصلي ومسجل. وهو يطالب بعطل وضرب قدره (عشرات ملايين الدولارات). ولقي الفيلم وهو من اخراج روبرت لورينز نجاحا جماهيريا متفاوتا وقد حقق عائدات قدرها 50 مليون دولار فقط في العالم. وقال بول ماغوير الناطق باسم استديوهات (وارنر)، ان لا تعليق لدى الاستوديو على الشكوى.



## مارك والبرغ مجددا في (تيد)

وقع النجم الهوليودي مارك والبرغ على عقد لكي يطل من جديد في الجزء الثاني من فيلم (تيد) الكوميدي. وأفاد موقع (انترتينمنت ويكلي) الأمريكي ان والبرغ سيلعب من جديد دور البطولة في الجزء الجديد من الفيلم الكوميدي (تيد) الذي سبق وشارك فيه في العام 2012.



## منوعات

# الفيلم

35



## ميّار الغيطي تخوض تجربتين

### جديديتين بعد عيد الأضحى

تخوض الفنانة ميّار الغيطي خلال الفترة المقبلة تجربتين الأولى سينمائية والأخرى درامية. وقالت الفنانة ميّار الغيطي إنها ستقوم خلال الفترة المقبلة بتوقيع عمل سينمائي جديد، حيث من المقرر بدء تصويره بعد عيد الأضحى المبارك، رافضة الإفصاح عن اسم العمل والمشاركين فيه لحين توقيع عقود العمل. وأضافت أنها تبدأ تصوير عمل درامي جديد بعد الانتهاء من الجزء الثاني من مسلسل (آدم وجميلة) لتخوض به سباق رمضان المقبل. وتواصل الفنانة ميّار الغيطي تصوير الجزء الثاني من مسلسل (آدم وجميلة) بعد توقف التصوير نظراً للأحداث التي تمر بها مصر وهو من بطولة حسن الرداد، يسرا اللوزي، ميرهان، وزكي فطين عبد الوهاب، ويتكون من 60 حلقة، وتجسد ميّار شخصية (إيمان) شقيقة حسن الرداد وابنة حسين الإمام وبثينة رشوان وتعمل عازفة بيانو، ويناقش المسلسل المشاكل التي يواجهها الشباب ومنها البحث عن الحب والدفع.



## ديانا كرازون

### تستعد لتصوير (أنا أحلى)

طرحت المطربة ديانا كرازون أول أغانيها باللهجة المغربية، بعنوان (أنا أحلى)، من كلمات مصعب العنزي، وألحان وتوزيع مراد الكزناي، وتستعد لتصويرها فيديو كليب خلال الفترة المقبلة وذلك بعد طرحها صوت الأغنية عبر قناتها على موقع (يوتيوب). يذكر أن كرازون إنتهت من تصوير كليب أغنيها الجديدة (شهرين)، من كلمات هاني صاروا، وأخرجها جاكوب ليز.

رغم الانتقادات التي حاصرتها بسبب مشاهد الرقص المثيرة التي تجمعها بالفضان حسن الرداد، من خلال فيلم (نظرية عمتي)، إلا ان الفنانة حورية فرغلي ترفض تلك الاتهامات، مؤكدة أن كل المشاهد قدمت بشكل كوميدي بعيد عن الاثارة والابتذال، كما تكشف ردود الأفعال التي تلقتها على أعمالها الاخيرة والصعوبات التي لاحقتها أثناء التصوير، وموقفها من الإغراء والنجم الذي تتمنى العمل معه والعديد من أسرار حياتها الخاصة.

النجاح الذي حققه فيلم (قلب الأسد) فاق كل توقعاتي

## حورية فرغلي: انا مع المشاهد الجريئة البعيدة عن الابتذال



والهدوء، وأيضاً الرومانسية، فأنا لم أبذل جهداً ضخماً للإلام بتفاصيل الشخصية لشعوري أنها تشبهني إلى حد كبير. هل توقعت النجاح الجماهيري الذي حققه فيلم (قلب الأسد)؟ - بصراحة النجاح الذي حققه فيلم (قلب الأسد) فاق كل توقعاتي، ولا يمكن أن أصف مدى سعادتني بردود الأفعال التي وصلتني بعد الأيام الأولى من طرحه، والحمد لله الفيلم نجح في تحقيق إيرادات عالية وصلت إلى عشرة ملايين جنيه، لذلك اعتبره أهم محطة في حياتي الفنية، خاصة أنني بذلت فيه مجهوداً ضخماً. تعرض الفيلم لهجوم شديد بعد عرض البرومو الخاص بالفيلم، حيث قيل ان دورك يعتمد على الإغراء بشكل كبير.. فما تعليقك؟ -اتهامات باطلة، فأنا ارفض المشاهد المبتذلة من الاساس، فكيف سأقدمها؟ وكل ما يمكنني أن أقوله ان جميع المشاهد التي جمعتمني بالفنان محمد رمضان لم تكن مثيرة، ولكن هناك من أطلق هذه الاتهامات الباطلة بعد مشاهدة البرومو الخاص بالفيلم، الذي لا يتعدى مدته ثلاث دقائق، فالفيلم لا يحتوي على أي مشهد مثيرة، ولم يتم تقبيلي كما قيل، فمخرج العمل كريم السبكي يعرف حدودي، ولكنني مع المشاهد الجريئة البعيدة عن الابتذال التي تخدم العمل وتضيف إليه. ما الذي دفعك للمشاركة في هذا الفيلم؟ - أكثر ما حمسني للموافقة على هذا العمل هو الدور، فأنا أقدم شخصية جديدة ومختلفة عن كل الأدوار التي قدمتها من قبل، وهي فتاة شعبية تقع في حب (فارس الجن) محمد رمضان، وتحاول الوصول لقلبه بكل الطرق. ألا تخشين عرض فيلمين لك في وقت واحد؟ - أعتبر نفسي محظوظة بعرض الفيلمين في التوقيت نفسه، خصوصاً أن شخصيتي في كل عمل تختلف عن الأخرى تماماً، ففي فيلم (نظرية عمتي) أجسد شخصية سارة الفتاة الرومانسية الهادئة، بينما أجسد دوراً جريئاً جداً في (قلب الأسد)، فهو عمل بوليسي لا يخلو من الإثارة. ما سر اتجاهك لأعمال البطولة الجماعية؟ - بالنسبة لي أفضل البطولة الجماعية أكثر من البطولة المطلقة، وربما اختلف مع الكثير من الفنانين في ذلك، إلا أنني أجد ان البطولة الجماعية بها ثراء وتنوع، خاصة أنني تعاون فيها مع أكثر من فنان وفنانة بشكل يخدم العمل ويضيف إليه، حيث تجد بها نوعاً من المنافسة الشريفة، فالجميع يسعى لتقديم أفضل ما لديه، وبالتالي يصب في مصلحة العمل، لذلك أعتقد ان زمن النجم الاوحد انتهى. هل هناك مشاريع سينمائية تستعدن للمشاركة في بطولاتها خلال الفترة المقبلة؟ - تلقيت العديد من العروض خلال الفترة الأخيرة، إلا أنني لم أوافق سوى على المشاركة في بطولة فيلم بعنوان (القشاش)، الذي يشاركني في بطولته الفنان محمد فراج، وهو من إخراج اسماعيل فاروق، وتدور أحداثه في إطار شعبي. هل هناك فنان مازلت تحلمين بالعمل معه؟ - خلال السنوات الماضية تعاونت مع أروع نجوم الدراما والسينما، حيث عملت مع غادة عبد الرزاق وخالد صالح والفنان جمال سليمان، ولذلك اشعر دائماً أنني فنانة محظوظة، لكن مازلت أحلم بالعمل مع الفنان محمود حميدة، الذي أعتبره مثلي الأعلى، وبالتأكيد العمل معه سيضيف إلى مشوارتي الفني.

كيف كانت ردود الأفعال التي وصلتك حول فيلمك الجديد (نظرية عمتي)؟

- رغم عرض الفيلم في ظل الأحداث السياسية الصعبة التي يشهدها الشارع المصري، فإن الفيلم تمكن من جمع إيرادات ضخمة منذ اليوم الأول من عرضه فاقت كل توقعاتي، ولا يمكن أن أصف مدى سعادتني بردود الأفعال الجيدة التي وصلتني من الجمهور، حيث أكدوا لي إعجابهم الشديد بالقصة التي يدور حولها الفيلم، والعديد منهم أشاد بدوري واعتبره نقلة قوية في مشوارتي.

تردد وجود تشابه بين فيلمك وفيلم (طير أنت) للفنان أحمد مكي فما ردك؟

- فيلم (نظرية عمتي) بعيد كل البعد عن فيلم أحمد مكي (طير أنت)، فأنا أرى أن الفيلمين مختلفان تماماً في كل شيء، وهذا سيكتشفه الجمهور عند مشاهدة الفيلم كاملاً، والتشابه الوحيد بين الفيلمين هو تجسيدنا عدة شخصيات مثلما فعل الفنان أحمد مكي في فيلم (طير أنت)، وهذا لا يعني أن هناك تشابه بين الفيلمين، خاصة انها تيمة سينمائية معروفة وقدمت في أكثر من عمل فني. ما تعليقك على الانتقادات التي لاحقتك بسبب مشاهد الرقص التي



## دومينيك حوراني.. إحدى أهم النساء العربيات

العربي من بعد السيدة فيروز والشحرة صباح وشاكيرا، واحتلت دومينيك الترتيب الثامن من قائمة أفضل 100 فنانة من بعد السيدة فيروز والسيدة ماجدة الرومي وشاكيرا، كما احتلت المرتبة الثانية من قائمة النساء الأكثر أناقة في الشرق الأوسط والعالم العربي، وقائمة النساء الـ100 الأكثر تأثيراً وقوة، وقائمة أجمل النساء العربيات، وأخيراً بين النساء الـ100 الأكثر جاذبية. وقد حصلت دومينيك على مراتب عالية جداً في هذه القوائم التي صنفت الملكات والأميرات والشيوخات وزوجات الرؤساء والسياسيات والكاتبات وأبرز الشخصيات. وجاءت هذه النتائج بعد إجراء عمليات للإحصاء محلياً ودولياً من خلال أبحاث مختلفة شملت الاستشارات والبحوث. وبعد حوار مطول وصف الكاتب دومينيك بأنها وبعيداً عن جمالها الصالح وأناقتها الخيالية، تتمتع بذكاء حاد مما جعله يصفها بأنها من أكثر النساء ذكاءً في الشرق الأوسط والعالم العربي، مشيراً إلى عفويتها وطبيعتها بالرغم من نمط حياتها اليومية والذي تعيش فيه بين الترف والبساطة.

اختيرت النجمة دومينيك حوراني كأحدى أهم النساء العربيات في كتاب صادر عن دار النشر Press Square Times في نيويورك، للكاتب العالمي ماكسميليان دي لافاييت، صاحب العديد من الكتب الأكثر مبيعاً حول العالم، حمل عنوان Greatest The and Important Most the Women Powerful Most the the and East Middle the of World Arab. يعتبر الكتاب الأول من نوعه الذي يصنف النساء العربيات، أفضلهن وأعظمهن، وأكثرهن تأثيراً، والأقوى منهن في شتى المجالات والميادين، وفقاً لمجموعة معطيات خاصة بالشخصية، وبناء على نظرة الغرب لتلك النساء. هذا وقد تصنيف دومينيك ضمن القوائم التالية: الترتيب العاشر من قائمة أشهر 20 فنانة في الشرق الأوسط والعالم



# الفكر

## الصراخ على الاولاد مثل .. ضربهم



ذكرت دراسة أميركية جديدة، أن الصراخ على المراهقين يؤثر بشكل سلبي فيهم، مثل ضربهم. وبينت الدراسة التي نشرت في دورية (نمو الطفل)، أن غالبية الأهل يستخدمون التعنيف الكلامي لتهذيب أولادهم في مرحلة المراهقة. وأجرى الباحث الأساسي في الدراسة، مينغ تي وانغ، البروفيسور المساعد في علم النفس بجامعة بيتسبيرغ، وسارة كيني، من معهد الأبحاث الاجتماعية في جامعة ميشيغان، دراسة استمرت عامين على 967 مراهقاً وأهاليهم في 10 مدارس متوسطة حكومية في شرق ولاية بنسلفانيا. واستنتج الباحثان أن استخدام الألفاظ القاسية يساهم في تأزيم سلوك المراهقين، عوضاً عن تصويبه. كما وجد أن المراهقين الذين استخدم أهاليهم التعنيف الكلامي لتأديبهم عانوا من معدلات مرتفعة من عوارض الكآبة، وكانوا أكثر عرضة للمعاناة من مشكلات سلوكية، مثل السرقة،

والسلوك العدائي المعادي للمجتمع. كما وجد وانغ وكيني، أن الآثار السلبية للتأديب الكلامي، يمكن مقارنتها بالآثار التي ظهرت لدى مراهقين آخرين في دراسات ركزت على آثار التأديب الجسدي. وعلق وانغ على نتائج الدراسة، وقال إنه يمكن أن نفهم أن هذه النتائج ستدوم مثلما تدوم آثار الضرب، لأن آثار التأديب اللفظي مشابهة لآثار التأديب الجسدي، متوقفاً أن تبقى هذه الآثار في المراهقين على المدى الطويل. كما وجد الباحثان أن الحنان الأبوي، أو قوة الرابطة بين الوالد والطفل، لم يخففاً من وطأة التأديب اللفظي، مشيراً إلى أن فكرة صراخ الأهل على أولادهم بدافع الحب أو من أجل مصلحتهم لم يخفف من حدة الضرر اللاحق بأطفالهم جراء صراخهم.

## آلام الساق مؤشر للإصابة بانسداد الشريان المحيطي

كشفت دراسة ألمانية أجريت مؤخراً أن شعور الأشخاص بآلام الساق بعد ممارسة أي نشاط حركي لفترة قصيرة وتُجبره على الوقوف لبعض الوقت حتى تزول، يُمكن أن ترجع إلى الإصابة بانسداد الشريان المحيطي الناتج عن اضطراب سريان الدم في الساق.

وأوضح طبيب القلب الألماني نوربرت سميتاك رئيس رابطة أطباء القلب بمدينة ميونيخ، الأعراض المميزة للإصابة بانسداد الشريان المحيطي بأنها تظهر في صورة الشعور بآلام مشابهة للتشنجات في باطن الساق، كما يشعر المريض بالبرودة في ساقه ويصبح لونها شاحباً ولا يشعر بأي نبض ناحية الشرايين المسدودة، مع العلم بأنه غالباً ما تشعر النساء بالألم في ساقهن بأكملهن أو في كعوبهن فقط.

وأرجع طبيب القلب الألماني حدوث اضطراب في سريان الدم بالجسم إلى الإصابة بتصلب الشرايين أو تمدد جدران الشرايين أو الإصابة بالتهاب في الأوعية الدموية، لافتاً إلى أن المدخنين ومرضى السكري والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو ارتفاع ضغط الدم أو زيادة نسبة الكوليسترول في الدم يُمثلون الفئة الأكثر عُرضة للإصابة بهذا المرض.

## الشاي الاخضر والباباي

### يخفضان مستوى السكر في الدم

كشفت دراسة طبية حديثة إلى أن تناول الشاي الاخضر وثمارفاكهة اليباي الاستوائية يسهم في الوقاية من مخاطر الإصابة بمرض السكر.

فقد توصل الباحثون إلى أن الشاي الاخضر خاصة المزروع في "موريشوس" يسهم بصورة كبيرة في تقليل مستوى السكر في الدم بينما يسهم تناول ثمار فاكهة "الباباي" الاستوائية في تقليل التفاعل مع بروتين "ج" وحمض البوليك.

ويرى الباحثون أن النتائج المتوصل إليها تعد نقطة تحول هامة علماً بأن الشاي الاخضر يلعب دوراً هاماً في الوقاية من فرص الإصابة بمرض السكر وأمراض القلب الخطيرة دون الحاجة إلى التدخل الدوائي.



المتألقة جوليا روبرتس تقف أمام عدسات المصورين بعد حصولها على جائزة أفضل ممثلة مساعدة، عن دورها في فيلم August: Osage County، في حفل توزيع جوائز Hollywood Film في دورته الـ17، بولاية كاليفورنيا (رويترز)

## قرأت لك

الزبيب



يضي الزبيب مذاقا شهيا ونكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمّة. وأوضح خبير التغذية مارتن روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبروسل الألمانية، فوائد الزبيب: يعد

الزبيب بمثابة حلوى صحية غنية بالطاقة. وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقاته الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثمّ لا يُمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داء لا استخدام المواد الحافظة معه.

وبذلك يظل العنب محتفظاً بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكربوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف.

يذكر أن السكر يتوحيه الفركتوز والغلوكوز يُمثل أكثر من 60% من مكونات الزبيب. وأوضحت جابريل كاوفمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يُمكن للجسم امتصاص الغلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

وعن ميزة ذلك، تقول كاوفمان: يعد الزبيب مصدراً رائعاً لإمداد الجسم بالطاقة والنشاط. كما أن المعادن الموجودة فيه على رأسها الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور، تتمتع بفائدة كبيرة للأعصاب والعظام. وتستكمل الخبيرة الألمانية كاوفمان فوائد الزبيب بقولها: تعمل الألياف الغذائية الموجودة في الزبيب على تحفيز عملية الهضم. كما يسهم فيتامين (ب) في تعزيز وظيفة الأعصاب وتنشيط المخ. ومن هنا ننصح بتقديم الزبيب كوجبة خفيفة للطلبة أو كوجبة بينية للموظفين أثناء فترات العمل، كي يساعدهم في التركيز أثناء الاستدكار أو العمل.

## سؤال وجواب

- هل تعلم مقدار الوقت الذي تنامه الفمّة ؟  
- الفمّة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .
- ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟  
- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان
- ما هي أشهر هواك جزر هاواي ؟  
جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الاناناس .

## هل تعلم؟

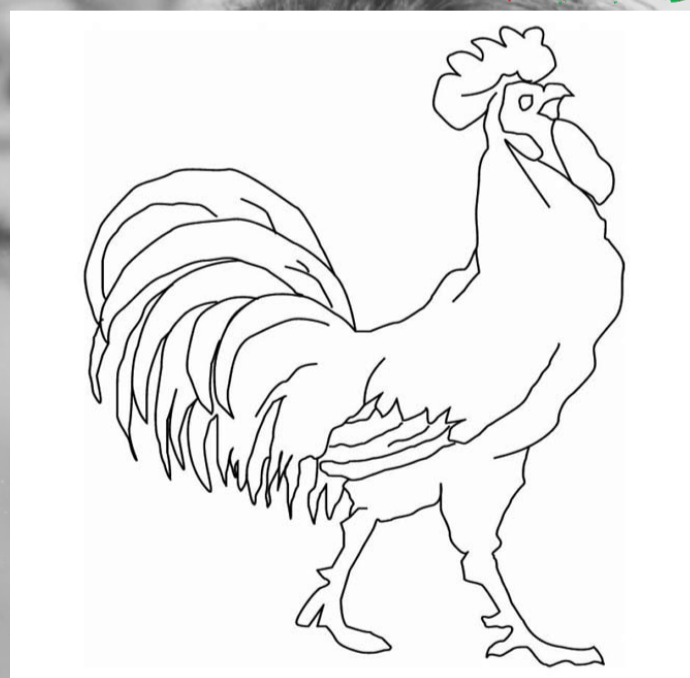
- هل تعلم أن أول مطبعة عربية أنشئت في لبنان على يد عبد الله بن زكريا الزاخر الحلبي الولادة اللبناني الإقامة. ويعتبر الزاخر من رجال النهضة الأدبية وأول مؤسس لطبعة عربية في لبنان، في دير مار يوحنا الصايغ في الخنشارة وذلك عام 1733 م. وكان كل ما في مطبعته من آلات وحروف ومسابك ومصفات ومحابر ومكابس ونقوش وزخارف من صنع يده. وقد ابتدأ عمل هذه المطبعة بطبع كتاب اسمه ميزان الزمان. ثم أوصى بمطبعته إلى الرهبان الشوريين ولا تزال محفوظة عندهم في دير الصايغ.
- هل تعلم أن الصحابي العتيق رشيد الخوري هو أول من اخترع آلة لصف حروف الطباعة العربية وذلك لتسريع عملية انتشار الجرائد. والخوري صحابي عمل في خدمة الصحافة منشئاً جريدة الرموز في بيونس أيرس في الأرجنتين سنة 1908.
- هل تعلم أن الفراهيدي (الخليل بن أحمد) هو أول من جمع حروف المعجم جميعها في بيت واحد من الشعر وهو في قوله:  
صف خلق خود كمثل الشمس إذ بزغت  
يحظى الضجيج بها نجلاء معطار

## قصة النملة المغرورة

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطيع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة المغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاعت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعل ما فعل وتمتلي لأمرى او ترحلي وتبحتي لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت وهشت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شبر ماء فقد اتصرت وتصرب وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقدها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركتها وذهبن لرؤيتها فضحكن وقالت احدهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقد صاحبك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل المطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتجرف انقد صاحبك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقدها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الأصدقاء والاخوات وسائر المملكة، تأثرن بذلك لحاسنهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمت ان تتزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

## مساحة للتلوين



ميار طارق

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنمى ان تصبح مهندسة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



عفراف فيفة

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنمى ان تصبح معلمة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



مدق احمد

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنمى ان تصبح معلمة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.



سارة عمر

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائها. تهوى الرسم والتلوين. وتنمى ان تصبح طبيبة في المستقبل. ونهذي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.