

منوعات الفكر

22



بمشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف مدارس الدولة

انطلاق فعاليات البرنامج الصيفي في جامعة الإمارات

الصيفي يتيح للطلبة فرصة السكن في الحرم الجامعي مع الوجبات الغذائية، بهدف خلق التفاعل اليومي مع المناهج العلمية والأكاديمية الذي توفره جامعة الإمارات لمدة أسبوعين. بالنسبة للبرامج تم توزيعها على فئات تشمل التقنيات التطبيقية ومحكاة الطيران، والمهارات اللغوية باللغتين العربية والانجليزية، وعلوم الرياضيات، والبرامج العلمية التي تعنى بالفيزياء المتعة والجيولوجيا، والاستعارة عن بعد والطباعة ثلاثية الأبعاد والزراعة المائية وطائرات بدون طيار (الدرون)، وتوفير برامج خاصة بالأنشطة الفنية مثل فن الرسم للقصص المصورة والرياضية وبرامج رياضة كالدراجات الهوائية والركايب والسباحة ورياضة الدفاع عن النفس.



لشؤون الطلبة بالجامعة يأن المهارات بكافة أشكالها وأنواعها تلعب دوراً هاماً في تعزيز المواهب الطلابية وهذا البرنامج

وأشار مدير الجامعة إلى أن جامعة الإمارات تؤكد حرصها الدائم على تدعيم الجهود المشتركة وتفعيل أواصر التعاون مع وزارة التربية والتعليم من خلال تأهيل الكفاءات وتعزيز المهارات استهدافاً لمطلوبات الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة 2021 وتحقيق مؤيبتها 2071 وأضاف: إن رؤية القيادة الرشيدة في منح الشباب الثقة والعمل على تعزيز مهاراتهم قد عزز من موقع دولة الإمارات بأن تكون في صدارة التنافسية العالمية، بحيث أصبح شباب دولة الإمارات يملكون مهارات عالمية تؤهلهم لقيادة المستقبل والإسهام في تحقيق التنمية المستدامة لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومن جهته ذكر الدكتور عتيق المنصوري- النائب المشارك



والحياتية، والتواصل الفعال والتفاعل اليومي مع الأكاديميين ومعايشة الحياة الجامعية الحقيقية.

•• العين - الفجر

انطلقت صباح أمس فعاليات البرنامج الصيفي الذي تنظمه جامعة الإمارات بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بإشراف أكاديميين ومدرسين من جامعة الإمارات بمشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف المدارس الثانوية من إمارات الدولة والذي يستمر لمدة أسبوعين. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيلي -مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة- على أهمية احتضان جامعة الإمارات -الجامعة الوطنية الأم- للبرنامج الصيفي الذي يعد فرصة ثرية لطلبة المدارس لاكتشاف مهاراتهم وتعزيز قدراتهم وصقل مواهبهم في المجالات الأكاديمية والتقنية، والقيادية،



بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني الداخلية

برنامج صيفي للطلبة المواطنين بأكاديمية ريدان

•• أبوظبي - الفجر

تنفذ أكاديمية ريدان بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني لأول مرة برنامجها الصيفي بعنوان: "استثمر وقتك معنا"، والصمم خصيصاً للطلاب المواطنين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 17 عاماً، وذلك في مقر الأكاديمية لمدة ثلاثة أسابيع خلال شهر يوليو 2019. وأكد الدكتور فيصل العيان - نائب رئيس الأكاديمية أهمية السعي لنشر وتبادل المعرفة بصفة مستمرة وتعزيز جاهزية الأجيال الشابة واستثمار أوقاتهم وتشجيعهم على الابتكار والإبداع. وأوضح أن البرنامج يسهم في تنمية قدرات المشاركين عبر تسليحهم بالمعرفة وتزويدهم بتدريب يصقل مواهبهم وينمي مهاراتهم في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب للطوارئ وإدارة الأزمات بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني.

وتمن العقيد سالم أحمد الكويتي مدير إدارة التدريب في قطاع الموارد البشرية في شرطة أبوظبي، التعاون المستمر مع أكاديمية ريدان مؤكداً اهتمام الجهات ببناء وتطوير الكوادر الوطنية من أجل تعزيز الجاهزية، موضحاً أن البرنامج الصيفي يلقى اهتماماً من أولياء أمور الطلاب، وحماساً كبيراً ورغبة جادة من الأبناء للاستفادة منها بالشكل الذي يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعهم.

وأكد المقدم عادل علي محمد السمري مدير أكاديمية الدفاع المدني اهتمام القيادة العامة للدفاع المدني بتوعية طلاب المدارس بمخاطر الحريق وكيفية استخدام مفايات الحريق وكيفية التصرف في حالات الطوارئ وتعلم بعض أساسيات الإسعافات الأولية التي تفيد هؤلاء الطلبة في حياتهم اليومية، كما تزيد فيهم الإحساس بالمسؤولية المجتمعية. ويذكر أنه أكاديمية ريدان تقدم برامج محدثة وقيمة لتلبية متطلبات الطلاب المشاركين في البرنامج الصيفي في خلال تعزيز وعيهم ومهاراتهم وتزويدهم بخلفية معلوماتية كاملة في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب للطوارئ وإدارة الأزمات لبناء جيل من قادة المستقبل. وتحرس الأكاديمية على إتاحة الفرصة للطلاب التعرف على التجارب الإيجابية من خلال برامج علمية وعملية متكاملة ومشاركة ويشجع منهاج البرنامج الصيفي الطلبة على اتباع مسارات علمية مناسبة لسنتهم وتطورهم الشخصي كما يعتمد على موضوعات علمية متخصصة لتعزيز وعي الطلبة للعمل الإلكتروني، وأهمية الخدمة الوطنية، ونظريات الاشتغال والإطفاء وطرق التعامل مع الحريق وأنواعها والإسعافات الأولية وعمليات الإخلاء.

ويشمل البرنامج زيارات ميدانية عملية لقرية مسرح الجريمة والعمليات المركزية ومركز شرطة خليفة وأكاديمية الدفاع المدني.



شرطة أبوظبي... «جهاز سهل» خدمات ذكية لإسعاد المتعاملين

•• أبوظبي - الفجر

دعت شرطة أبوظبي الجمهور إلى الاستفادة من المزايا العديدة لجهاز سهل والذي يقدم خدمات ذكية تهدف إلى تبسيط الإجراءات في رحلة متميزة تسهم في إسعاد المتعاملين.

وأوضحت أن استخدام سهل يعزز من تقديم خدمات، ترخيص السائقين والليات وخدمات دفع المخالفات، لتمكينهم من إتمام معاملاتهم على وجه السرعة بما يتناسب مع وقت التعامل، وذلك في إطار رؤية شرطة أبوظبي في تحديث وتطوير الخدمات وفق أفضل الممارسات العالمية. وذكرت أنها قامت بتفعيل وتشغيل أجهزة سهل، في مراكز الخدمة ومحطات بتروك أدنوك

مؤكدة حرصها على تنوع قنوات تقديم الخدمة المتاحة للجمهور ومشيدة بجهود وتعاون «أدنوك-الشريك الاستراتيجي» في إنجاح مراحل تفعيل الأجهزة الجديدة.

وتتميز الإصدار الجديد من جهاز سهل، بخصائص أمنية عالية، ويتيح ثلاثة خيارات للدخول إما باستخدام بطاقة الهوية، أو استخدام اسم المستخدم والرمز السري الخاص بالتطبيق الذكي للقيادة، أو باستخدام منظومة الدخول الذكي التابع لهيئة تنظيم الاتصالات، حيث يتم التعرف على المتعامل من خلال أحد هذه الطرق.

وأوضحت أن الحصول على الخدمات عبر الجهاز يتم بوضع بطاقة الهوية في المكان المخصص لها للتعرف على المتعامل، واستدعاء ملفه المروري، وعرض قائمة بالمركبات المسجلة ليقوم باختيار المركبة. ويحصل المستفيد على تلك الخدمات بعد التأكد من الحالة الفنية للمركبة وصلاحياتها والتأمين عليها، وعدم وجود مخالفات عليها، وتسليم صاحب المركبة الملكية الجديدة وإيصال بالبلغ المدفوع مع ملصق صلاحية الملكية عن طريق الجهاز.



نظمت محاضرة بعنوان انتخابات «المجلس الوطني الاتحادي» في مجلس مفج بن عايض الأحبابي بالعين

وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني تواصل توعية أفراد المجتمع وتحفيزهم على المشاركة في الانتخابات المقبلة

وأماهم إلى صناع القرار في الحكومة الاتحادية. ويأتي تنظيم هذه المحاضرات ضمن سعي الوزارة لإطلاق المبادرات المبكرة التي تسهم في تعزيز الوعي السياسي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع، بالإضافة إلى مساهمتها في تحقيق رؤية الوزارة وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى. ويذكر أن المحاضرات التي تنظم في مجالس الأحياء في أبو ظبي تهدف إلى تعزيز ثقافة المشاركة من خلال نخبة من الخبراء والمتخصصين فيما تركز على تقديم آليات مبتكرة في تعزيز الوعي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع بجانب إسهامها في تحقيق رؤية وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى.

في مؤشر يعكس ثقة القيادة بقدرات المرأة الإماراتية ودورها المهم في مسيرة التنمية. وحظيت المحاضرة اهتماماً كبيراً، وشهدت إقبالاً لافتاً من المواطنين، وتفاعلاً مع المحاضرين من خلال مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتعلقة في جميع جوانب العملية الانتخابية في مراحلها المختلفة، بالإضافة إلى استفسارات حول أهم الإجراءات ومتطلبات المشاركة والترشح في الدورة الانتخابية المقبلة. واثني الحضور على ما تقوم به وزارة الدولة لشؤون المجلس الاتحادي من مبادرات لنشر الوعي وثقافة المشاركة السياسية بين أفراد المجتمع ببرنامج التمكين السياسي صاحب السمو رئيس الدولة، وتعريفهم بدور المجلس الوطني الاتحادي المهم باعتباره منصة وحلقة وصل أساسية لنقل قضاياهم

الماضية في التأسيس لتجربة برلمانية يحتذى بها تقوم على أسس راسخة في المجتمع ورؤية مستقبلية لتحقيق التنمية المستدامة في جميع المجالات. وقال "تجسد التجارب الانتخابية الثلاث الماضية التي جاءت تنفيذاً لبرنامج التمكين الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" ترجمة فعلية لإيمان القيادة الرشيدة بأهمية تمكين المجلس الوطني الاتحادي ليكون مجلساً مسانداً للسلطة التنفيذية. واستعرض البلوشي خلال المحاضرة التطورات التي شهدتها الدورات الانتخابية السابقة من حيث الإجراءات وإدخال التقنيات الحديثة لتسهيل مهمة التصويت، وتطرق إلى أبرز المستجدات التي ستشهدها الدورة المقبلة وأهمها رفع نسبة تمثيل المرأة في المجلس الوطني الاتحادي إلى 50 في المائة،

•• أبوظبي- الفجر

تواصل وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي وبالتعاون مع مكتب شؤون المجالس في ديوان ولي عهد أبو ظبي تنظيم محاضرات توعية ضمن الجهود المشتركة لتعزيز ثقافة المشاركة السياسية بين أفراد المجتمع، وتحفيزهم على المشاركة في انتخابات المجلس الوطني الاتحادي المقبلة تكريساً لنهج الشورى وتفعيلاً لدوره المجلس في خدمة الوطن والمواطن.

واستضاف مجلس مفج بن عايض الأحبابي في العين محاضرة تحت عنوان "انتخابات المجلس الوطني الاتحادي 2019" تحدث خلالها الدكتور منصور البلوشي، أستاذ القانون الدولي، عن النقليات النوعية التي حققتها الدورات الانتخابية الثلاثة



حديقة الحيوانات بالعين تطلق مخيم «مملكة المعرفة» الصيفي بأكثر من 50 نشاطاً تفاعلياً

جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تعنى بتعليم وتوعية النشء من خلال برامج مختلفة تشمل التعليم والتدريب والخيمات الفصلية التي تقام للعام العاشر على التوالي بواقع ثلاث مخيمات في العام خلال فصل الصيف والربيع والشتاء، ويعد مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء منبراً تعليمياً وثقافياً رائداً بما يضمه من مرافق ومعارض ومكتبة أبحاث صممت خصيصاً لأغراض ثقافية ومعرفية وتعليمية تستقبل طلبة المدارس بما يفوق أربعين ألف طالب سنوياً، وأكاديميين ومختصين والزوار بمختلف فئاتهم.

على مر السنين، وأسباب وأهداف اختيارها رمزاً لعام التسامح 2019. وأشارت شمسة سالم الشامسي مدير قسم البرامج المدرسية في حديقة الحيوانات بالعين قائلة، يعتبر المخيم فرصة للمشاركين للتعرف على التاريخ التراثي الثقافي عبر الزمن والتعرف على التاريخ التراثي الثقافي في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مثل الاستدامة وبناء الفريق والمسابقات التعليمية، والأشغال اليدوية، والتعرف على الحيوانات والنباتات، وورش عمل مثل ورشة طائر الحباري، والطاقة المتجددة والاستدامة، وإنجازات الشيخ زايد في البيئة والعديد من الأنشطة التفاعلية التعليمية الممتعة،

والاهتمامات. وتشمل برامج المخيم في مجملها أنشطة وجولات ميدانية مثل جولة القطار ولعروض والتجارب داخل الحديقة يتعرف فيها المشاركون على برامج صوت الطبيعة والحيوانات وأهميتها وكيفية حمايتها من الانقراض، بالإضافة لأنشطة داخلية في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مثل الاستدامة وإنجازات الشيخ زايد وقراءة الخرائط والتعرف على الأحافير والعمل ضمن الفرق الكشفية والتاريخ الجيولوجي لدولة الإمارات ومدينة العين وتاريخ الأحياء والحياة البرية في الإمارات، بالإضافة للتوعية بأهمية شجرة الغاف ودورها في حياة الإنسان الإماراتي

•• العين - الفجر

أطلقت حديقة الحيوانات بالعين صباح أمس مخيمها الصيفي العاشر، مملكة المعرفة، الذي يستمر حتى 18 يوليو الجاري ببرامج معرفية وتفاعلية تستهدف الفئة العمرية من 7 إلى 14 عاماً. ويقدم المخيم أكثر من 50 نشاطاً تفاعلياً تتوزع بين مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء ومرافق ومعارض الحديقة المختلفة، تتيح لجميع المشاركين معارف متعددة مثل بناء الشخصية ومهارات التواصل الاجتماعي والعمل ضمن فرق متعددة الهويات

منوعات العقل

23



الرمان فاكهة معتدلة في كمية السعرات الحرارية التي يحتويها، كما أنه لا تحتوي على الكوليسترول أو حتى على الدهون المشبعة، كما أن الرمان يعتبر غني بالألياف الغذائية السريعة الذوبان، حيث تعمل على تسهيل عملية الهضم وتسهل عمل وحركة الأمعاء.

ويقترح بعض خبراء التغذية بإدخال الرمان في النظام الغذائي اليومي للتخلص من الوزن الزائد وتنظيم مستويات الكوليسترول في الجسم، وفي هذا المقال نقدم لكم ريجيم الرمان:

غني بالألياف الغذائية السريعة الذوبان

ريجيم الرمان . . للتخلص من الوزن الزائد وتنظيم مستويات الكوليسترول في الجسم

– خضار مشكل مسلوقة أو مطهي على البخار – لا يمكن تبديل أو حذف أي وجبة طعام.
– عند الإحساس بالجوع تناول أي كمية من الخيار أو أوراق الخس.
– أتباع التعليمات بدقة ولا فقد يفشل النظام الغذائي.

ملاحظات هامة:

– يعاد هذا البرنامج لمدة أسبوع واحد في الشهر.



– صحن سلطة خضراء.
– ثمرة رمان.
• العشاء:
– بيضتان مسلوقتان.
– خضار مشكل مسلوقة أو مطبوخ على البخار بأي كمية ترغبها.

اليوم الخامس

• الغداء:

– قطعة لحم مشوي.
– طبق من السلطة الخضراء مع حبات الرمان.
• العشاء:
– طبق من السلطة.
– ثمرة رمان.

اليوم السادس

• الغداء:

– أي أنواع خضار مسلوقة أو مطهية على البخار.
– قطعة دجاج مسلوقة أو مشوي خالي من الدهن.
• العشاء:
– خضار مشكل مسلوقة.
– بندورة وثمره رمان.

اليوم السابع

• الغداء:

– سمك مسلوقة أو مشوي وبالكمية التي ترغبها أو تونة.
– صحن سلطة خضراء.
– ثمرة رمان.
• العشاء:
– بيضتان مسلوقتان.

• الغداء:
– قطعة لحم مشوي منزوعة الدهن مع صحن من السلطة الخضراء التي تحتوي على حبات الرمان.
– ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.
• العشاء:
– أي نوع من الجبن قليل الدسم.
– قطعة توست (يستحسن توست النخالة)، بندورة وخيار.

اليوم الثامن

• الغداء:

– قطعة لحم مشوي خالي من الدهن أو قطعة دجاج مشوي.
– طبق من السلطة الخضراء مضاف إليه حبات الرمان.
– 100 غرام من أي نوع من الفاكهة.
• العشاء:
– كأس من الزبادي قليل الدسم مع قطعة من الجبن.
– قطعة توست النخالة.

اليوم التاسع

• الغداء:

– قطعة سمك مسلوقة أو مشوي وبأي كمية أو علبه تونة.

برتقال أو حبة تفاح.

• العشاء:

– قطعة توست مع كوب زبادي خالي الدسم.
– حبة بندورة خيار بيضتان مسلوقتان .
– ثمرة رمان.
– يستحب أكل وجبة العشاء قبل وقت النوم بساعتين، وأكل الفاكهة قبل أو بعد تناول الوجبة بساعة.

اليوم العاشر

القطر اليومي بشكل دائم:

– نصف حبة رمان.
– بيضتان مسلوقتان.
– يمكن شرب الشاي والقهوة بالكمية التي ترغبها ولكن بدون إضافة سكر أو حليب.

اليوم الأول

• الغداء:

– قطعة لحم مشوية أو مفرومة أو قطعة ستيك أو قطعة دجاج مسلوقة.
– سلطة خضراء مكونة من خيار و الخس و البندورة و فلفل أخضر مع إضافة بعض حبات الرمان إليها.
– 150 جراماً من أي أنواع الفواكه.
– شرائح شمام أو حبة



الإفراط في استهلاك اللحوم يسبب السرطان

وفي جميع الحالات المخاطر موجودة، ووفقاً للوكالة الدولية لبحوث السرطان لا يعني هذا الأمر ضرورة التوقف نهائياً عن تناول اللحوم، بل تحديد كمية استهلاكها فحسب.

كما أثبتت الدراسات أن خطر الإصابة بالسرطان يرتفع وفقاً للكمية المستهلكة، ناهيك عن أن استهلاك اللحوم الحمراء مرتبط بأنواع أخرى من الأمراض، مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت الكاتبة إلى أنه في خضم إعلان الوكالة الدولية لبحوث السرطان، ذكرت الوكالة الوطنية للأمن الغذائي في فرنسا أن السرطان يندرج ضمن خانة الأمراض المعقدة التي تتولد نتيجة التداخل بين عدد كبير من العوامل.

ومن بين توصيات الوكالة الوطنية الفرنسية المتعلقة بالصحة الغذائية (يناير/كانون الأول 2017) تقليل تناول اللحوم الباردة (بشكل ملحوظ)، أي استهلاك أقل من 25 غراماً يومياً، وعدم تجاوز 500 غراماً من اللحم أسبوعياً.

كما دعت إلى الاهتمام بشكل أكبر باستهلاك البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص لأنها مصدر جيد للبروتين.



مخاطر

في أكتوبر/تشرين الأول 2015 قررت الوكالة الدولية لبحوث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، تصنيف اللحوم الحمراء (مواد مسرطنة محتملة).
وصنفت اللحوم المصنعة (اللحوم المحفوظة والنقانق ووجبات الطعام الجاهزة) (مسرطنة للبشر)، حيث تعزز خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 18% خصوصاً مع استهلاك 50 غراماً من هذه اللحوم يومياً. ويعني ذلك إمكانية ارتفاع الإصابة بالسرطان بنسبة 4.2% لدى الأشخاص الذين يستهلكون اللحوم المعالجة بصفة مفرطة. وذلك وفقاً للكتابة سيسل تيبير، في تقرير نشرته صحيفة (لوفيفارو) الفرنسية. وعرضت الوكالة الدولية لبحوث السرطان تفسيرات عدة لشرح كيفية رفع استهلاك اللحوم إلى خطر الإصابة بالسرطان بشكل دقيق. وتحدثت الوكالة بشكل خاص عن المركبات الكيميائية المسببة للسرطان التي تتشكل، حسب تحليلها، أثناء الطبخ وتجهيز اللحوم، ولكن إلى حد الآن لم تُفسر آلية ذلك.

تحتوي على نسبة كبيرة من المعادن والأملاح

الكرز الأحمر . . فوائد صحية وجمالية

الكرز الأحمر من الفاكهة التي تتميز بجمال شكلها ولونها البراق وطعمها اللذيذ، وتتميز باحتوائها على نسبة كبيرة من المعادن والأملاح، مثل البوتاسيوم، بالإضافة لمجموعة كبيرة من الفوائد الطبية والجمالية التي تحملها، وفي كل عام في موسم الإزهار لهذه الثمار يحتفل اليابانيون في هذه المناسبة استبشاراً بالفائدة التي تعم عليهم من تناولهم للكرز، ويوجد من الكرز نوعان، الرامض الذي يحمل اللون الأخضر ويكون وقت ظهوره في أوائل الربيع وينتهي في بدايات فصل الصيف، والنوع الثاني وهو الأحمر ويبدأ في منتصف الربيع وينتهي في أواخر فصل الصيف ولكل منها طعمه وبعض الفوائد المشتركة، وهنا سوف نتحدث عن فوائد الكرز الأحمر الحلو.



فوائد فاكهة الكرز:

1- يعتبر مصدراً غنياً بالبوتاسيوم الذي يعمل على تنشيط عمل الكلى، غير أنها مصدراً وفيراً من الطاقة، ويعرف الكرز الأحمر بحلاوة طعمه وكلما كان لونه مانلاً للغمق زادت حلاوته أكثر.
2- أجريت العديد من الدراسات في مختلف أنحاء العالم لحصر فائدة الكرز، وجد المركز البريطاني أنها تحتوي على نسبة متوسطة من الفيتامينات والمعادن مقارنة مع أصناف أخرى من الفاكهة، إلا أنه عند تناول كأس منه تعادل ما تحتويه 25 نوعاً من الفاكهة والخضروات من نسبة الفيتامينات والمعادن. وأثبتت الدراسات أن كل حصة من الكرز تحتوي على نسبة من مضادات الأكسدة أكثر مما تحتويه حصة من الموز والبطاطم والجزر والبطيخ مجتمعاً، وتعمل مضادات الأكسدة على زيادة مناعة الجسم، وتحمي من الإصابة بالعديد من الأمراض وتحافظ على صحة الجسم من خطر الإصابة بالسرطان.
3- تناول حصة من الكرز يومياً بالحفاظ على معدل ضربات القلب، ويعمل بالحفاظ على مستوى ضغط الدم، وينظم كمية السكر الموجودة في الجسم.
4- يحتوي مادة (كويرسيتين) وهي تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالالتهابات المختلفة وان تناول الكرز بأي شكل من أشكاله، مجففاً أو على شكل العصائر الطبيعية والمرببات يعطي نفس الفائدة.
5- يخفف من مستوى الكوليسترول في الدم، ويحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، وذلك لاحتوائه على مركبات ضد الأكسدة.
6- إن تناول كأس من حبات الكرز يومياً يخفف من ألم المفاصل والتهقرس والروماتيزم ويخفف نسبة حمض اليوريك في الجسم.
7- يعالج الصداع المزمن.
8- يساعد على النوم بشكل هادئ ويبعد الأرق.
9- يقلل من نسبة الإصابة بمرض السكري.
10- يساعد على خسارة الوزن بالرغم من انه يحتوي على نسبة سكر عالية.



لعمل

مركز جمعة الماجد ينظم ورشة حماية حقوق الملكية الفكرية



وخططوا تسجيل الحقوق الفكرية، وتأثير القرصنة والاختراقات على أعمال الشركات والمبدعين، والتشريعات التي سنتها الدولة لمحاربة ذلك. هي حماية للمجتمع نفسه، لأن اقتصاد

البلد يكون قائماً على حماية حقوق الملكية الفكرية، ولا بد من توعية وتنقيف أفراد المجتمع بهذه القضية المهمة.

استفساراتهم، وفي نهاية الورشة قام د. محمد كامل المدير العام للمركز بتكريم المستشارة على أدائها المتميز وتطوعها في تقديم هذه الورشة، كما جرى توزيع الشهادات على المشاركين.

•• دبي- الفجر:

انطلاقاً للنشاط الصيفي النقال في مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي يوم السبت ورشة بعنوان: حماية حقوق الملكية الفكرية، قدمتها المستشارة القانونية غصون بشير، وحضرها 32 متدرباً ومتدربة من الجهات الحكومية والخاصة والمهتمين بموضوع الملكية الفكرية. بدأت الورشة بلحظة تاريخية عن الملكية الفكرية منذ اتفاقية باريس للملكية الصناعية عام 1883م، ثم تطرقت إلى تعريف الملكية الفكرية وأقسامها التي تشمل مجموعة من الإبداعات مثل الكتب والاختراعات والنماذج الصناعية والعلامات التجارية، وتناولت أيضاً حماية الحقوق الفكرية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى مستوى العالم، ومدى هذه الحماية، ثم انتقلت إلى إجراءات

تأكيداً لتطبيقها أعلى معايير الأمان (إمبارو، تجدد الشهادة العالمية «أيزو 27001:2013» لإدارة أمن المعلومات

•• دبي - الفجر:

في ظل التقدم العلمي والاعتماد الكبير على التكنولوجيا، أصبح المعيار الأمني وأمن المعلومات خاصة، حجر الأساس في تقديم خدمات الأعمال الناجحة والأمنة، والتي أصبحت عنصراً رئيسياً في أنشطة الأعمال داخل العديد من المؤسسات، حققت «إمبارو» أعلى معايير الأمان المعترف بها عالمياً في حماية معلومات المتعاملين منذ 2014، إضافة إلى متابعة التحديثات المستمرة على هذه الأنظمة. وفي هذا السياق، جددت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارو» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، وبنجاح على شهادة (ISO27001:2013) تنظيم إدارة أمن المعلومات، والتي تغطي أعلى المعايير الدولية لأمن المعلومات، ولدة 3 سنوات قادمة. وتعد شهادة (ISO27001:2013)، المعيار الدولي الذي يوضح كيفية وضع نظام لإدارة أمن المعلومات معتمد بالشكل المناسب، ما يسمح بالحفاظ على البيانات المالية والسرية بشكل آمن ويقلل من احتمال الوصول إليها بشكل غير قانوني أو دون إذن.



وأعاد المعهد البريطاني للمعايير (BSI)، منح «إمبارو» شهادة الجودة بعد نجاحها بتجاوز عملية التدقيق في عملياتها التجارية، وفقاً لأعلى المعايير المعتمدة في نظام إدارة أمن المعلومات «أيزو 27001:2013»، حيث إن المراجعة للـ إمبارو أكدت أن السياسات والإجراءات المعتمدة تترقى إلى المعايير والمواصفات العالمية. وقال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارو» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، «إننا سعداء بتجديد شهادة الأيزو (ISO27001:2013)، الأمر الذي يعتبر نجاحاً كبيراً للمؤسسة يعبر عن التطوير المستمر لأنظمة الأمانة، كما يؤكد مدى التزامنا بأعلى المعايير والمواصفات الدولية في حماية بيانات المتعاملين والشركاء. وأضاف، أن تجديد شهادة أيزو إدارة أمن المعلومات، هو تأكيد على التزامنا بتحقيق أهداف حكومة دبي لحماية معلومات وبيانات جميع مواطنينا وشركائنا. وأوضح «بن شعفار» ليس هذا فقط بل نلتزم بمبارو باستراتيجية نظام أمن المعلومات لحكومة دبي الإصدار الثاني، والذي يعكس مستوى الريادة في مجال أمن المعلومات والخصوصية داخل المؤسسة، ويساهم في إيجاد بيئة آمنة وموثوقة لتخزين وحفظ المعلومات الخاصة، والتجديد ذكره، أن «إمبارو» تقدم خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1.090 وأكثر من 1.43 مليون طن من التبريد، وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي مثل واجهة دبي المائية، وبلو واتر، ومجموعة جميرا، وجميرا بيتش ريزيدنس، ومركز دبي المالي العالمي، والخليج التجاري، ومدينة دبي الطبية، وأبراج بحيرات جميرا، ونخلة جميرا، وديستري بارك، وابن بطوطة مول، وحي دبي للتصميم، والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

7 آلاف درهم الحد الأقصى اليومي للاسترداد النقدي لـ «القيمة المضافة» لكل سائح

«الاتحادية للضرائب»: رد الضريبة بلا حد أقصى للسائح إذا تم تحويل المبالغ المستحقة للاسترداد لحساب البطاقات الائتمانية

الدولة في المنافذ المشمولة بالنظام، قامت شركة «بلانيت» - المحولة من الهيئة الاتحادية للضرائب بتشغيل النظام الإلكتروني لرد ضريبة القيمة المضافة للسائح - بتشغيل أجهزة الخدمة الذاتية الزودة بكافة الوسائل التقنية اللازمة لإتمام إجراءات رد الضريبة بشكل آلي بالكامل، في حين يتواجد موظفون من الشركة المشغلة قرب أجهزة الخدمة الذاتية لتقديم المساعدة للسائح عند الحاجة لذلك.

وأشار إلى أن هذه الخدمة المتطورة توفر مزيداً من السهولة والسرعة في إجراءات رد الضريبة للسائح على مشترياتهم خلال فترة تواجدهم في الدولة بخطوات إلكترونية يتم من خلالها تحديد الضرائب القابلة للاسترداد، والتأكد من وجود المشتريات بصحبة السائح، ثم استرداد الضريبة بدقة تامة، فيقوم السائح باسترداد الضريبة بخطوات إلكترونية دون تعاملات مع موظفين، وذلك من خلال الأجهزة التي تم وضعها في منافذ المغادرة المشمولة بالنظام حيث يقوم السائح بتقديم الفواتير الضريبية لشترتياته من منافذ البيع المسجلة ضمن النظام للأجهزة الآلية مرفقاً معها جواز سفره وبطاقته الائتمانية، ويمكنه استرداد الضريبة بدون حد أقصى بتحويل قيمة الضريبة القابلة للاسترداد إلى حساب البطاقة الائتمانية الخاصة بالسائح، وفي حال طلب الاسترداد نقداً يكون الحد الأقصى لليوم الواحد 7 آلاف درهم.

للتطوير المستمر للقطاع المالي والاقتصادي الوطني نظراً لأنها تتيح سهولة حركة الأموال والأصول المالية بالاقتصاد بشكل أكثر أماناً وانسيابية مما يرفع الثقة بالتعاملات المالية محلياً ومع كافة دول العالم. وأكد حرص الهيئة الاتحادية للضرائب بشكل مستمر على تطبيق أفضل المعايير الدولية في كافة أنشطتها والخدمات التي تقدمها لعملائها بصفة عامة، وذلك تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة لجعل الإمارات من أفضل دول العالم بحلول عام 2021، والمساهمة في الحفاظ على الكفاءة التنافسية المتقدمة للدولة حيث تمتلك الاقتصاد العربي الوحيد ضمن «الاقصادات القائمة على الإبداع والابتكار، حيث يتماشى القرار الجديد مع أفضل الممارسات في الاقتصادات المتقدمة، التي تراعي إدارة المخاطر الكلية على نحو أكثر فاعلية وتشجع استخدام وسائل الدفع الإلكتروني. وقال إن الهيئة تبذل جهوداً متواصلة لاتخاذ الخطوات اللازمة لدعم مبادرة «الحكومة الذكية» لدولة الإمارات، التي تعتمد على منح الأولوية لجال الدفعات الرقمية، خصوصاً وأن خدمات الدفع في الإمارات يختلف مكوناتها تتميز بمعايير متطورة. وأوضح سعادته أنه في الإطار ذاته تم خلال العام الحالي إطلاق العديد من أجهزة خدمة ذاتية» لرد ضريبة القيمة المضافة للسائح عند مغادرتهم

•• أبوظبي- وام:

أصدر سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس مجلس إدارة الهيئة الاتحادية للضرائب قراراً في شأن الحد الأقصى لمبلغ الاسترداد النقدي بموجب نظام رد ضريبة القيمة المضافة للسائح. ونص قرار الهيئة - الذي يحمل رقم 1/ لسنة 2019 ودخل حيز التنفيذ الفعلي - على أن «يكون الحد الأقصى للاسترداد النقدي لضريبة القيمة المضافة بموجب نظام رد الضريبة للسائح مبلغ 7 آلاف درهم لكل سائح قادم من الخارج لكل 24 ساعة». وأكدت الهيئة الاتحادية للضرائب أن نظام رد الضريبة للسائح الذي بدأ العمل به اعتباراً من شهر نوفمبر الماضي يتميز بارتفاع الكفاءة التشغيلية، وسهولة وضوح الإجراءات، بالإضافة إلى سرعة ودقة إنجاز معاملات الاسترداد. وقال سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب إن القرار الجديد في شأن الحد الأقصى لمبلغ الاسترداد النقدي جاء بموجب نظام رد ضريبة القيمة المضافة للسائح لوكالة الاستراتيجية العامة للدولة لتقليل الاعتماد على النقد في التعاملات المالية، والاستفادة من البنية التحتية الرقمية والتكنولوجية المتطورة في الإمارات، والتي تعد من المقومات الأساسية



الطاقة البشرية في بروناي دار السلام بجهود هيئة كهرباء ومياه دبي.. ومبدياً اهتمام بلاده بالمشاركة في مشروعات الهيئة الرائدة في مجال الطاقة

كهرباء دبي تبحث تعزيز التعاون بمجال الطاقة مع بروناي

•• دبي- وام:

بحث سعادة سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي خلال استقباله معالي الدكتور داتو حاجي ماتسوني بن محمد حسين وزير الطاقة والصناعة والطاقة البشرية في بروناي دار السلام والوفد المرافق من مجالس التعاون وتبادل التجارب والخبرات تعزيزاً لوكالة دبي كمركز عالمي للمال والأعمال والتجارة والسياحة والاقتصاد. وأكد الطاير على أهمية التعاون بين الهيئة والمؤسسات والشركات في بروناي دار السلام وتبادل أفضل الخبرات

في تحقيق هذه الرؤية من خلال ابتكار نموذج مستقبلي للمؤسسات الخدماتية في إنتاج ونقل وتوزيع الكهرباء والمياه. و جال سعادة الطاير مع الوفد الزائر على مختلف أقسام المبنى المستدام والهيئة وإنجازاتها على الصعيدين المحلي والعالمي ودورها الفعال في تعزيز التنمية المستدامة في إمارة دبي.. واستعرض أيضا المشروعات والمبادرات والخطط التي أطلقتها الهيئة تحقيقاً لرؤية القيادة الرشيدة لتحويل إمارة دبي إلى مركز عالمي للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر والتوجهات العالمية لأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030 حيث تسهم الهيئة

غرفة أبوظبي تبحث فرص التعاون التجاري مع قطاع الأعمال في مولدوفا

•• أبوظبي- وام:

بحث سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي امس مع سعادة فيكتور هاروتا سفير جمهورية مولدوفا لدى الدولة سبل تعزيز العلاقات الاقتصادية بين بيئة الأعمال في كل من إمارة أبوظبي ومولدوفا. واستعرض الجانبان - خلال لقاء في مقر غرفة أبوظبي - فرص التعاون المشترك بين مؤسسات القطاع

المباشرة. داعياً مؤسسات وشركات القطاع الخاص المولدوفية لزيارة أبوظبي وبحث مجالات مختلفة للتعاون والاستثمار تعود بالنفع على الجانبين. من جانبه قال سفير مولدوفا إن إمارة أبوظبي إحدى أهم المدن على الصعيد العملي والاقتصادي موضحاً أن هناك العديد من الفرص الاقتصادية والاستثمارية المتاحة لمؤسسات القطاع الخاص في كلا البلدين للتعاون من خلالها.. مؤكداً أهمية التنسيق مع غرفة أبوظبي لتنظيم تبادل الزيارات والوفود التجارية.

إكسبو 2020 دبي ينظم ورش «حي اكم» لتعريف الجهات الحكومية بفرص المشاركة

•• دبي - وام:

نظم إكسبو 2020 دبي سلسلة من ورش العمل في كل من عجمان ورأس الخيمة والشارقة، بهدف تعريف ممثلين عن الدوائر الحكومية على الطرق التي يمكنهم بها المساهمة في إنجاح أول إكسبو دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا. استهدفت سلسلة ورش العمل التعريف برسالة #حياكم2020، التي يتبناها برنامج التفاعل المجتمعي التابع لإكسبو 2020 دبي، حيث يعمل على تعزيز مشاعر الحماس والفخر الوطني، استعداداً لاستضافة أضخم حدث على الإطلاق في العالم. كما تعرف ممثلو الدوائر الحكومية على الفرص التي توفرها منصات إكسبو المتعددة، واطلعوا على مدى تقدم أعمال البناء في موقع إكسبو الذي يمتد على مساحة 4.38 كيلومتر مربع، في منطقة دبي الجنوب.



مليون ونصف المليون طالب أزهري شاركوا في النسخة الرابعة من التحدي تحدي القراءة العربي يتوج الطالبة الشيماء علي بسيوني بالمركز الأول على مستوى قطاع التعليم الأزهري

- الشيخ صالح عباس جمعة : نعلق الآمال على مشاريع من قبيل تحدي القراءة العربي في إعداد جيل واع يساهم في نهضة بلاد العرب

- منى سعيد الكندي: إن أحد أهم أهداف تحدي القراءة العربي، هو تحقيق نسج معرفي اجتماعي

دوما على المراكز العشرة الأولى ضمن المنافسات النهائية لتحدي القراءة العربي.. ويهدف تحدي القراءة العربي الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" عام 2015 إلى الاستثمار في الأجيال الشابة في الوطن العربي ثقافياً ومعرفياً، بتربيتهم ثقافة القراءة باللغة العربية، وإرسائها كأسلوب حياة لديهم. وبعد أن استقطبت دورته الأولى أكثر من 3.5 مليون طالب من مختلف أنحاء العالم العربي، وتضاعف الرقم ليتجاوز 7.4 مليون في الدورة الثانية من التحدي، وتخطى في دورة العام الماضي حاجز 10 ملايين طالب من 44 دولة عربية وأجنبية بعد تحوله إلى العالمية، وفتح باب المشاركة رسمياً للطلبة العرب المقيمين خارج الوطن العربي.. تنجح دورته الرابعة هذا العام بتسجيل مشاركة قياسية بلغت 13.5 مليون طالب وطالبة من مختلف أنحاء العالم من 49 دولة حول العالم.

على لغتنا العربية لغة القرآن الكريم، وإعداد جيل واع يساهم في نهضة بلاد العرب، لأن النهوض بالأمة هو الأمل الأكبر والهدف الأسمى، مضيفاً: "تحدي القراءة يحمل معاني الإزادة والإصرار ويساهم في تنمية السلوك الثقافي المتحضر الذي يشكل شخصية الإنسان ونضج عقله وإثراء حصيلته اللغوية والفكرية والمعنوية ليكون قادراً على تحقيق أهدافه، وعبر فضيلة الشيخ جمعة عن فخر الأزهري الشريف بالمشاركة في تحدي القراءة العربي بين أشقائه من جميع الدول والمنافسة على اللقب. وأكدت منى سعيد الكندي، "إن أحد أهم أهداف تحدي القراءة العربي، هو تحقيق نسج معرفي اجتماعي، تربط مكوناته بخصال حب القراءة بين ملايين الطلاب في الوطن العربي، والذين وصل عددهم هذا العام إلى 13.5 مليون مشارك.. وأضافت الكندي: "لقد عُرفت جمهورية مصر العربية وجامعها الأزهر، ومنذ الدورة الأولى من تحدي القراءة العربي، بتنشئة جيل من القراء المتميزين الذين يناهسون

الأوائل كلاً من باهر محمد بوعجيلة من الصف الثالث ثانوي بشعبة العلوم الإسلامية بالشرقية، وأحمد سامي محمد رجب من الصف الثاني ثانوي بمعهد عثمان ماهر الأزهرى بالقاهرة، ومحمود ياسر حسن بديع من الصف الثالث ثانوي بشعبة العلوم الإسلامية بالشرقية، وأبرار عبد الرؤوف محمود من الصف الثاني ثانوي بمعهد فتيات فواد خميس بالشرقية، وعمر محمود عبدالعزيز من الصف الثالث الإعدادي بمعهد فتيات باسوس الأزهرى بالقليوبية، وأحمد مدحت مصطفى من الصف الثاني ثانوي بمعهد أسبوط النموذجي بأسبوط، وعاصم زكريا عثمان من الصف الثاني ثانوي بمعهد منفلوط بأسبوط، وعمر محمود حماد من الصف الثاني الإعدادي بمعهد أبوالمعويذ بالإسكندرية، وأروى محمود أحمد من الصف الثاني الإعدادي بمعهد فتيات سيدى بشر بالإسكندرية. وأثنى الشيخ صالح عباس جمعة، على النجاح الذي حققه تحدي القراءة العربي، وقال: "إننا جميعاً نعلق الآمال على مشاريع ومبادرات من قبيل تحدي القراءة العربي للحفاظ

العام، بمشاركة أوائل المتسابقين وأوائل المدارس من مختلف أنحاء الوطن العربي والعالم، من أجل تنويع بطل تحدي القراءة العربي في دورته السنوية الرابعة التي ارتفع عدد المشاركين فيها إلى 13.5 مليون قارئ من مختلف أرجاء الوطن العربي ودول العالم. وتم تنويع نجوم الدورة السنوية الرابعة من تحدي القراءة العربي على مستوى قطاع التعليم الأزهري وتكريم 876 طالباً وطالبة وصلوا للنهائيات في حفل حضره سعادة جمعة مبارك الجنيبي سفير الدولة لدى جمهورية مصر العربية، وفضيلة الشيخ صالح عباس جمعة وكيل الأزهر، ومنى سعيد الكندي الأمين العام لمشروع تحدي القراءة العربي، وعدد من المسؤولين والإداريين والطلبة المتميزين، بالإضافة إلى أوائل الطلبة ودهيم والمشرفين والعلماء والمدراء من مختلف المعاهد الأزهريه. وإلى جانب بطلة التحدي على مستوى قطاع التعليم الأزهري في جمهورية مصر العربية الطالبة الشيماء علي بسيوني، من الصف الأول الإعدادي، ضمت قائمة العشرة

اختتم تحدي القراءة العربي في دورته السنوية الرابعة تصفياته النهائية على مستوى قطاع التعليم الأزهري في جمهورية مصر العربية، بتنويع الطالبة الشيماء علي بسيوني، من معهد فتيات محرم الإعدادي النموذجي الأزهرى بالإسكندرية، بطلة للتحدي متفوقة على مليون ونصف المليون طالب شاركوا على مستوى قطاع التعليم الأزهري في مصر، متقدمة على الطلبة العشرة الأوائل الذين يمثلون مختلف معاهد التعليم الأزهري في جمهورية مصر العربية. وعلى مستوى قطاع المعاهد الأزهريه المشاركة في نسخة هذا العام من تحدي القراءة العربي فازت "منطقة الغربية الأزهريه" بقلب أفضل مدرسة مشاركة في النسخة الرابعة من التحدي على مستوى القطاع. وتشارك الطالبة الفائزة والمدرسة المتميزة التي تصدرت منافسات تحدي القراءة العربي على مستوى قطاع التعليم الأزهري في مصر في التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي، والتي تستضيفها دبي في دولة الإمارات لاحقاً هذا



تشارك في مخيمات وزارة التربية والتعليم ومعسكر الشارقة الرياضي

«لغتي» تأخذ الأطفال في متعة تعلم اللغة العربية في سلسلة فعاليات وأنشطة ترفيهية

باللغة العربية بوسائل ذكية في مدارس الشارقة، في العام 2013، ضمن مبادرات صاحب السمو الرامية إلى تطوير قطاع التعليم في الإمارة، والمحافظة على اللغة العربية وتحييتها إلى الأبطال بطريقتي عصرية علمية مبسطة. وفي يناير 2016 اعتمد صاحب السمو حاكم الشارقة، الهوية الجديدة لمبادرة تعلم اللغة العربية في مدارس الشارقة تحت مسمى "لغتي"، وتمثل هذه المبادرة استجابة تربوية وعلمية لمتطلبات التطور في أساليب التعلم الذكي التي تؤسس لجمع المعرفة وتسهم في الارتقاء بمخرجات التعليم.

عمر 4-10 أعوام، وتقدمها بطرق ممتعة وشيقة تجذب الأطفال وتليي شغفهم. كما تعقد المبادرة خلال المعسكر ورش تعليمية للغة العربية تقدمها كل من الكاتبة همسة يونس، وحنان احمد المسلماني - معلمة لغة عربية، بهدف تعزيز حب اللغة العربية في نفوس الأطفال، بطرق عصرية مبسطة، من خلال استخدام أحدث الوسائل التقنية. يذكر أن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، كان قد أطلق مبادرة دعم التعليم

ويتضمن برنامج مبادرة لغتي خلال مخيمات وزارة التربية والتعليم "صيفنا يحلو بالقراءة 2019" سلسلة من الأنشطة والفعاليات التعليمية، التي تعرض أهمية اللغة العربية، وجماليات استخدامها، وتتواصل مع أكبر شريحة من الأطفال المشاركين، وتشجعهم على إجادة لغة الضاد وإتقان مهاراتها وإلزام بقواعدها في الكتابة والقراءة والنطق. وتنظم المبادرة خلال مشاركتها في معسكر الشارقة الرياضي الصيفي، ورش قرائية لمجموعة من القصص العربية، التي تستهدف الأطفال من

•• الشارقة-الجزر: تشارك مبادرة لغتي، المبادرة التعليمية الرامية إلى دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية لأطفال وطلاب الشارقة، في برامج المخيمات الصيفية التي تنظمها كل من وزارة التربية والتعليم، خلال فترة شهر يوليو وأغسطس في الفجيرة وأبو ظبي، ومعسكر الشارقة الرياضي الصيفي، لدعم معارف الأطفال وقدراتهم الذهنية والبدنية، بطرق تفاعلية تجمع اللعب والترفيه والتعليم معاً.

يهدف لإعداد الكوادر الوطنية المؤهلة في مجال الجولات الثقافية

مركز جامع الشيخ زايد الكبير يستقبل دفعة جديدة من منتسبي برنامج «ابن الدار»



الجولات الثقافية في الدولة، كما يتيح البرنامج لخريجيه فرص العمل بنظام الدوام الجزئي في المركز. وأكدت حرص المركز على مواكبة خطة إمارة أبوظبي 2030 لتطوير المواقع والصروح الدينية كوجهات سياحية ثقافية، من خلال استثمار الموارد البشرية الوطنية متمثلة في أخصائيي الجولات الثقافية الذين يمثلون واجهة الدولة، وتوظيف إمكاناتهم لإبراز الإرث الثقافي الخالد للدولة وقيم مؤسسها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- وإسهاماته الإنسانية الداعية للسامح والتعايش، الأمر الذي يعكس الصورة المشرفة للدولة ونهجها المعتدل ورسالتها في نشر قيم الوسطية والانفتاح.

ومن جانبها أشارت أمينة الحمادي رئيس قسم الجولات الثقافية بالإناية إلى أن 125 متدرباً التحقوا بالبرنامج منذ تأسيس المركز عام 2008، وأن عملية تدريب وتأهيل منتسبي برنامج "ابن الدار" تتم على أيدي أبناء الوطن من أخصائيي الجولات الثقافية في للمركز، والجدير بالذكر أن نسبة توظيف مهنة أخصائيي الجولات الثقافية في مركز جامع الشيخ زايد الكبير بلغت 100%. وأوضحت أن الأهداف الرئيسة للبرنامج التدريبي تكمن في تأهيل وتدريب المتخصصين بالبرنامج لأداء جولات ثقافية ضمن معايير الأداء والجودة المناسبة لأهداف ورسالة مركز جامع الشيخ زايد الكبير، والتطوير المستمر لأخصائيي الجولات الثقافية من خلال تقييمهم بشكل دوري من خلال لجنة تقييم خاصة بالبرنامج، لضمان جودة الجولات المقدمة.



منوعات

الفن

31

تعيش الفنانة ريهام عبدالغفور حالة من السعادة بعد نجاح تجربتها في (زي الشمس) الذي عرض في رمضان الماضي. وفي هذا الحوار تتحدث عبدالغفور عن المسلسل وفكرة تقديم الجزء الثاني منه وغيرها من التفاصيل:

الاهم من فكرة البطولة هو القدرة على تقديمها بتميز واحتراف

ريهام عبدالغفور: أبحث عن الاختلاف في الأدوار التي أقدمها

• لماذا تحمست لشخصية فريدة في (زي الشمس)؟
- أبحث عن الاختلاف في الأدوار التي أقدمها، لكي تكون خارج الصندوق وتدهش الجمهور، وهو ما يجعلني أفكر كثيراً في الأدوار قبل الموافقة عليها، وفريدة لا تشبهي مطلقاً والصدمة التي تخلفها للجمهور من الحلقة الثالثة أنها حامل من خطيب شقيقتها، ورغم جسامة ما قامت به فإن الناس ستعاطف معها، لأنها أخطأت وهي صغيرة، وكثير منا يخطئ في صغره ويشعر بالندم عندما يكبر، فهي شخصية مندفعه وهوائية لكنها ليست شريرة.

• كيف تعاملت مع الشخصية خلال مرحلة التحضير؟
- فريدة لم تكن شخصية سهلة على الإطلاق، ففكرة أنني أقوم بدور في مرحلتين من عمري الأولى مرحلتي الحالية والثانية أصغر منها بـ 15 عاماً، صحيح أنني عشت المرحلتين بحياتي، إلا أن الفرق شكلاً وموضوعاً مختلف لأن كل شخصية لها مراحلها، فني المرحلة الأولى لديها انطلاق وحيوية وفي المرحلة الثانية تعاني الانطفاء في حياتها، والمخرجة كاملة أبودكري عملت معنا على الشخصيات وبنائها بشكل كبير خلال الفترة التي سبقت التصوير، وهو ما جعل الممثلين يمتلكون قدرة على تقديم الدور بنفس الايقاع.

• كيف تأثر التصوير باعتدال المخرجة أبودكري واستكمال المخرج سامح عبدالعزیز للتصوير؟
- سامح عبدالعزیز أحد المخرجين المتميزين، وقد شاهد ما تم تصويره قبل أن يبدأ استكمال العمل، وهذه ليست المرة الأولى التي عملت معه، فهو أحد المخرجين المتميزين الذين قدمت معهم أدواراً مختلفة في السينما والتلفزيون أيضاً، والمخرجة كاملة أبودكري هي من رشحتني للعمل ورسمت إطار الشخصيات كاملة وسرنا عليه حتى النهاية.

• هل شاهدت شخصيات تشبه فريدة؟
- بالتأكيد، شاهدت نماذج تشبه فريدة في الخبرات الإنسانية ولكن ليس بالضرورة أن تكون فعلت ما قامت به فريدة بالأحداث، ولكن ثمة شخصيات تعاني الاندفاع والتهور في العلاقات التي تدخلها.

• هل تابعت النسخة الإيطالية المأخوذ منها العمل؟
- شاهدت الحلقة الأولى من المسلسل الإيطالي، لكن قناعاتي الشخصية ان ما قدمناه في (زي الشمس) أفضل بكثير من النسخة الإيطالية، لكنني لا أنكر أنني لم أقم بمحاكاة باقي الحلقات للحكم على العمل كاملاً.

• كيف وجدت تسريب النهاية وتغييرها؟
- شعرت بالضيق بالتأكيد، صحيح ان النهاية تم تغييرها جزئياً، لكن مسألة أن يوسف ليس نجل عمر والتي حرقت في التسريب ضايقتني جداً، لأنها كانت إحدى المفاجآت التي كان يفترض ألا تكشف إلا في النهاية.

• لكن النهاية أيضاً تعرضت للانتقاد بعد تغيير قاتل فريدة من عمر إلى شهيرة؟
- برأيي، شهيرة لديها دوافع قوية للقتل أيضاً، فهي سيدة ضحكت بكل شيء من أجل الرجل الذي احبته حتى الإنجاب، وعندما ترى ان هناك سيدة أخرى تهددها لابد ان يكون لديها دافع سواء قتلها أو على الاقل المشاركة في هذه الجريمة.

• ماذا عن الجزء الثاني؟
- حتى الآن ليس لدي معلومات بشكل نهائي عن مسألة الجزء الثاني لكن بشكل عام لا أحب أعمال الأجزاء، كما أن شخصية فريدة يمكن ألا تكون موجودة في الجزء الثاني في حال تقديمه بسبب انتهاء دورها، فكل هذه الامور سيتم حسمها خلال الفترة المقبلة.

• هل تفكرين في البطولة التلفزيونية؟
- البطولة لا تشغلني، وتلقت بالفعل عروضاً لبطولات درامية لكن بميزانيات ومشاريع غير جيدة، وهذا الامر لا يلبي طموحي مطلقاً، فمتدماً أفكر في تقديم دور بطولة لابد ان يكون هناك عمل مميز مع مخرج كبير حتى يتم تقديم المشروع بشكل جيد، فهناك من قدموا بطولات في رمضان الماضي ولم تنجح، وهناك من قدم تجربة ولم يكررها او لم يشعر الجمهور بها، فالاهم من فكرة البطولة هو القدرة على تقديمها بتميز واحتراف.

• لماذا تقبيلين عن الأعمال الدرامية التي تعرض خارج السباق الرمضاني؟
- أضغ عائليتي في أولوياتي بشكل كبير، وعندما تعرض علي هذه التجارب أكون في إجازة برفقتهم حيث يبدأ التحضير لها خلال الصيف في الوقت الذي اكون انتهيت فيه من تصوير أعمالتي لرمضان بعد 4 أشهر من العمل والضغط المتواصل، ولذلك أفضل الاعتذار عنها حتى أقضي مع عائلتي وقتاً أطول لتعويضهم عن غيابي، وفي هذه الفترة يكون أبنائي في إجازة من مدرستهم، وكذلك يتمكن زوجي من الحصول على إجازة فنتظّل معاً، وأعتقد أنني يمكن أن أوجد في هذه الأعمال إذ لم أحضر في السباق الرمضاني.

• ظروف منعتني من المسرح
قالت الفنانة ريهام عبدالغفور إن فكرة الاستعانة بالفنانة شراء جليل من أجل تبادل تقديم الدور معها في مسرحية (الملك لير) مع الفنان يحيى الفخراني جاء بطلب منها، وخاصة أن لديها ظروفًا عائلية تجعلها لا تستطيع الالتزام طوال الوقت بمواعيد المسرح. وأكدت أنها تتمنى أن يتم تصوير المسرحية للتلفزيون خلال قيامها بالعرض لكون الأمر يبقى في الذاكرة وموثقًا للمستقبل، لافتة إلى ان غيابها عن المسرح خلال الـ 15 عاماً الماضية راجع إلى ظروفها التي تم التغلب عليها من خلال الاستعانة بمبديتها شراء للمشاركة في المسرحية.



عمرو عبد الجليل: دوري في (كازابلانكا) أعادني إلى السينما من جديد



اعتبر الفنان المصري عمرو عبد الجليل، أن دوره في فيلم (كازابلانكا)، والذي يعرض حالياً، بمثابة شهادة ميلاد فنية جديدة له، لأنه يقدم من خلاله شخصية مختلفة عن كل الأدوار التي قدمها من قبل، معرباً عن سعاده البالغة، بأن دور (عراي) في الفيلم لقي إعجاب عدد كبير من جمهوره والنقاد. وتابع: أن دوره في الفيلم أعاده إلى السينما من جديد، بعد فترة غياب كبيرة، لافتاً إلى أنه وافق على الدور من دون أي تردد حين عرض عليه، لأن قصة الفيلم تستحق المشاركة. وأضاف (كنت أتوقع النجاح الكبير الذي حققه الفيلم، لأن قصته جديدة ومختلفة ولأن كل فريق العمل بذلوا مجهوداً في التصوير، ما جعل العمل يخرج بشكل مميز في النهاية، ويتصدر الموسم بإيرادات وصلت إلى نحو 32 مليون جنيه).

فيلم (كازابلانكا)، يشارك في بطولته كل من أمير كرارة، إيهاب نصار، غادة عادل، لبلية، محمود البزواي، أحمد دASH والنجم التركي خالد أرغنتش، بالإضافة إلى عدد من النجوم الذين يظهرون كضيوف شرف ضمن الأحداث، وهم: مصطفى شعبان ونبلي كريم ويومي فؤاد وأحمد فهمي. والعمل من تأليف هشام هلال، وإنتاج (تالنت ميديا برودكشن) و(سينترجي فيلمز) و(الطاهر ميديا برودكشن)، وإخراج بيتر ميمي.

فهد حسن: جمهور موسيقى الراب في عالمنا العربي محدود

الروائي القصير "الرحلة" الذي يتناول معظم المشاكل التي يواجهها الشباب مثل عدم وجود فرص عمل، وارتفاع تكاليف الزواج، مبيناً أن رسالة الفيلم تتلخص في أن حل هذه المشاكل يكمن في علاقة الانسان بالله. وأوضح أنه يجسد بطل الفيلم حيث يؤدي شخصية شاب بسيط من أسرة فقيرة يواجه مشاكل الحياة، لافتاً إلى أنه سيتم الانتهاء من تصوير الفيلم في نهاية الشهر الجاري، ومن المتوقع طرحه في عيد الأضحى. من جهة أخرى قرر فهد حسن طرح أغنيته

أكد مطرب الراب المصري فهد حسن أن موسيقى الراب لا تأخذ حقها في المنطقة العربية لأن جمهورها محدود، وتميل إلى الغرب أكثر من الشرق. وقال حسن إن موسيقى الراب أكثر شيوعاً في السعودية ومصر والجزائر والمغرب، ويوجد في هذه الدول مطربون معروفون بغناء هذه الموسيقى، مشيراً إلى أن هناك فئة معينة في مصر تهتم بموسيقى الراب حيث تحقق انتشاراً في أوساط الشباب بين 14 و25 عاماً. وأشار إلى أن موسيقى الراب عبارة عن رسالة يقدمها بعض الشباب بطريقة تخيلية، لافتاً إلى أن غناء الراب يعتمد على نفس آلات الموسيقى الكلاسيكية ولكن بوتيرة أسرع من الغناء العادي.



وأوضح أن الشائع في مصر هو عدم وجود فرق مشهورة بعينها، إذ تقدم موسيقى الراب بشكل فردي، لافتاً إلى أنه لا توجد في مصر أي جهة تدعم موسيقى الراب سواء حكومية أو خاصة، والسبب في ذلك أن من يسمعونها فئة معينة، على عكس الحال في الغرب حيث تحظى باهتمام أكثر من الشرق. وأضاف أن بدايته مع غناء الراب كانت من خلال فيلم "البر الثاني" عام 2015 حيث قدم أغنية الفيلم التي حققت نجاحاً كبيراً، وعندما لم يجد أن الراب يحظى باهتمام الكثيرين اتجه إلى التمثيل. ولفت حسن إلى أنه بدأ أخيراً تصوير الفيلم

الفكر

السمنة تحدث تغييرات خطيرة في بنية الدماغ

ومدى تأثرها بإصابة الأشخاص بالسمنة. وتشكل المادة الرمادية جزءاً كبيراً من الجهاز العصبي المركزي وتوجد فيها الخلايا العصبية المسؤولة عن الحواس. ووجد الباحثون أن المستويات المرتفعة من دهون الجسم ترتبط بإحداث اختلافات في شكل الدماغ وبنيتة، بما في ذلك صغر حجم المادة الرمادية. وأشار الباحثون إلى أن التغييرات في حجم المادة البيضاء (التي تحيط بالبنية المركزية للدماغ) يؤثر سلباً في انتقال الإشارات داخل شبكات الدماغ. وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة إيلونا ديكروز (تظهر دراستنا أن المستويات المرتفعة من الدهون المؤثرة على الجسم مرتبطة بصغر حجم الهياكل المهمة للدماغ، بما في ذلك حجم المادة الرمادية الموجودة وسط الدماغ).

(Radiology) العلمية. ويحتوي الجهاز العصبي المركزي على نوعين من الأنسجة: المادة الرمادية والمادة البيضاء، المادة الرمادية تحتوي على أجسام الخلايا العصبية cell bodies، فيما تتكون المادة البيضاء من محاور عصبية تربط أجزاء مختلفة من المادة الرمادية معاً. وأوضح الباحثون أن السمنة تمثل واحدة من أكثر مشاكل الصحة العامة صعوبة في العالم، حيث تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، كما ترتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي والخرف، ما يوحي بأن المرض يسبب تغييرات في الدماغ. ولعلاقة حجم هذه التغييرات، قام الباحثون بإجراء فحوص بالتصوير المغناطيسي لأدمغة أكثر من 12 ألف شخص، لرصد حجم المادة الرمادية في الدماغ

أفادت دراسة هولندية حديثة بأن السمنة تحدث تغييرات خطيرة في بنية الدماغ. وأجرى الدراسة باحثون بالمركز الطبي لجامعة لايدن الهولندية، ونشرت في دورية راديولوجي



صعود الدرج يفنيك عن صالات اللياقة البدنية

أكد الخبير الرياضي إنغو فروبوزه أن صعود الدرج يمثل بديلاً جيداً لصالات اللياقة البدنية، إذ يكفي صعود ستة طوابق في اليوم أو أربعين طابقاً في الأسبوع لزيادة قوة تحمل الجسم وتحسين وظائف الجهاز القلبي الوعائي.

وأوضح البروفيسور فروبوزه من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا أن التدريب البدني الذي تتم ممارسته أثناء صعود الدرج يعمل على تحفيز القلب على العمل بشكل أقوى، وبالتالي يزيد معدل ضربات القلب.

وأردف الخبير أن التدرج على الدرج يسهم أيضاً في تدريب العضلات، إذ تتم تقوية كل من عضلات الساق وكذلك عضلات المقعدة من خلال صعود الدرج.

ولزيادة فاعلية التدريب ينصح فروبوزه بزيادة سرعة صعود الدرج من وقت لآخر أو صعود درجتين في الوقت نفسه، أو بالصعود بساق واحدة، مشدداً على أن هذا الأمر يحتاج تقدر كبير من التركيز لتجنب السقوط والتعرض لإصابات.

هل كل الدهون ضارة بالصحة؟

يسود لدى البعض اعتقاد بأن كل الدهون ضارة بالصحة، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

للإجابة عن هذا السؤال قالت خبيرة التغذية الألمانية داجمار فون كرام إن هذا الاعتقاد خاطئ، حيث يتوقف الأمر على نوع الدهون: فبعض الدهون ضارة، ألا وهي الدهون المشبعة، وأخرى غير ضارة، وهي الدهون غير المشبعة.

وأوضحت الخبيرة أن الدهون المشبعة توجد بالأغذية الحيوانية كالزبدة ومنتجات الألبان واللحوم والنقانق، وبعض الدهون النباتية مثل زيت جوز الهند والزيت النباتية المهدرجة، والتي تدخل في صناعة الحلوى والمخبوزات والوجبات الجاهزة والوجبات السريعة.

وتتسبب الدهون المشبعة في رفع مستوى الكوليسترول الضار LDL، مما يهدد الطريق للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولتجنب هذه المخاطر، لا يجوز أن تشكل الدهون المشبعة أكثر من ثلث الاحتياج اليومي للدهون.

أما الدهون غير المشبعة فتتنقسم إلى أحادية ومتعددة، وتعمل غير المشبعة الأحادية على خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليسترول المفيد HDL. وتتضمن مصادر هذه الدهون في زيت الزيتون وزيت اللفت، وبعض الأغذية النباتية كالزيتون والأفوكادو والمكسرات.

وتعد غير المشبعة المتعددة مفيدة لبنية الخلايا وتحمي الجسم من الالتهابات. وتشمل أوميغا 3 وأوميغا 6. وتتضمن مصادرها في الأسماك البحرية كالسلمون والرنجة والماكريل والتونة وزيت الصويا وزيت دوار الشمس.

وبشكل عام ينبغي تناول الدهون باعتدال بغض النظر عن نوعها سواء كانت مشبعة أو غير مشبعة.



امرأة شابة تنتظر وسيلة انتقال لإخلاء منزلها من الطرف الشرقي قبل التخلص من قنبلة بوزن 500 كجم من مخلفات الحرب العالمية الثانية في فرانكفورت، ألمانيا حيث ينبغي إخلاء أكثر من 15.000 شخص. رويترز

قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد

من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي: احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية. تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط.

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود.

• ما هو أطول حيوان في العالم؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصن في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة الفتى المحلل

أبا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الأب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحييد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال أبا صالح لزوجته أم ابنه عندما أموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه ومذائبه وسيتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟

فكرت أم صالح كثيراً ثم قالت الأمر لي ربما استطعت أن افعل معه شيء .. ذهبت الأم ببطيبتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا أمي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبيكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سبته لك ففكرت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما أصاب والده أيضاً حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللاً.. فنام ليثته قلظاً وفي الصباح كان قد عزم على امرأ ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته ابني وامه .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملاً وقيله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحاً وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزاً وذهباً لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لاتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتمس الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

