

منوعات

العصر

الثلاثاء 19 مايو 2020 م - العدد 12940
Tuesday 19 May 2020 - Issue No 12940

ص 22

بلدية مدينة العين.. استعدادات
وإجراءات احترازية مكثفة
لاستقبال عيد الفطر

ص 31

باسكال منشعلاني:
أمارس هواياتي وأتابع السوشيال
ميديا خلال أوقات الإحضر



الصيام يزيد من مقاومة
الجسم للأمراض

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

دراسة: الفقراء والمهمشون أكثر إصابة بكورونا

أظهرت دراسة جديدة، أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الأكثر حرماناً في بريطانيا هم أكثر عرضة بأربعة أضعاف للإصابة بفيروس كوفيد-19- مقارنة بمن يعيشون في الأحياء الأغنى.

وأطلقت دراسة أجرتها جامعة أكسفورد على أكثر من 3600 نتيجة اختبار لكوفيد-19- من البرامج الوطنية، ووجدت أن الحرمان والعمر وأمراض الكبد المزمنة زادت جميعها من احتمال تسجيل نتيجة إيجابية للاختبار. وأظهرت الدراسة أن أكثر من 660 شخصاً يعيشون في المناطق الأكثر حرماناً، 29.5 في المئة منهم ثبتت إصابتهم، مقارنة بـ 7.7 في المئة فقط ممن يعيشون في مناطق أغنى.

وخلصت إلى أن الأشخاص الذين تراوح أعمارهم بين 40 و64 عاماً هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة، حيث أصيب 18.5 في المئة من تلك الفئة العمرية مقارنة بـ 4.6 في المئة فقط ممن تقل أعمارهم عن 17 عاماً.

وبلغت نسبة الرجال 18.4 بالمئة مقابل 13.3 بالمئة للنساء، بحسب ما نقلت رويترز. وبعد الأشخاص من العرق الأسود أكثر عرضة بأربع مرات لتسجيل نتيجة إيجابية في الاختبار مقارنة بالعرق الأبيض، أي 62.1 بالمئة مقابل 15.5 بالمئة.

لكن المشرفين على الدراسة لاحظوا أن مجموعة السود الذين شملتهم كانت صغيرة، بحيث لم يتجاوزوا 58 شخصاً.

وقال غابرياتي أمير ثايلانغ، المسؤول في الصحة العامة في بريطانيا والمشارك في إعداد الدراسة المطبوعة في مجلة لانسييت "مع كل يوم يمر تكبر معرفتنا بكوفيد-19".

وتابع "بعد هذا التحليل نتائج الرعاية الأولية للأفراد الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس، مساهمة مهمة في فهمنا الأوسع لكيفية تأثير كوفيد-19- على الأشخاص من مختلف المجموعات الديموغرافية".



الكالسيوم يقوي العظام ويساعد على إنقاص الوزن أيضاً

البطن التي تعتبر الأكثر خطراً على صحة الإنسان. وينصح مجربون بتناول كميات من مشتقات الحليب ذات الجودة العالية وخاصة المأخوذة من الماعز والغنم والخرفان والخالية من المواد الحافظة الإضافية والسكر. يشار إلى أنه من أجل حصول الجسم على 1000 ميلليغرام من الكالسيوم في اليوم الواحد فيجب عليه شرب لتر واحد من الحليب أو أكل كيلوغرام واحد من الزبادي، وهذه بالطبع مشكلة بالفعل إذا كان الإنسان نباتياً أو لا يأكل منتجات الألبان أو يميل إلى عدم تحمل اللاكتوز (السكر الطبيعي الموجود في الحليب) أو حين يتسبب سكر الحليب الطبيعي له بانتفاخ البطن.

ولكن يوجد حل لهذه المشكلة وذلك بتناول مواد غذائية أخرى ومكملات غذائية يومية تحتوي على الكالسيوم، كما تقول الكاتبة المجرية زابينه غرون موقع فيلت الإلكتروني. ومن المصادر الغذائية الجيدة للكالسيوم: جميع الخضار الخضراء اللون (مثل اللفت والقرنبيط والسبانخ)، وكذلك المكسرات (مثل الجوز والبندق والكستناء)، وأيضاً بذور السمسم يمكن أن تساعد على تعويض ما نقص من الكالسيوم في جسمك.

الطفل .. قبله فيتامين الحضية
يعد الطفل أحد أفضل المواد الغذائية التي تزود الجسم بالفيتامينات، ويحتوي الطفل مثلاً على ثلاثة أضعاف ما يحتويه البرتقال من فيتامين "سي". رغم ذلك يُظلم

نقص الكالسيوم في الجسم قد يؤدي بلا رحمة إلى فشل أي خطة لإنقاص الوزن، لذا ينبغي أن تتناول كمية كافية من الكالسيوم إذا أردت أن تنحف. فما دور كأس الحليب اليومي في ذلك؟ وما هي البدائل الغذائية الأخرى؟ وكم نحتاج منه يومياً؟

900 ميلليغرام على الأقل هي كمية الكالسيوم التي ينبغي على الإنسان تناولها يومياً، فيما يحتاج الفتيان الشباب والرياضيون إلى 1200 ميلليغرام يومياً، في حين أن النساء الحوامل والأمهات المرضع والصبيبة الذين في طور النمو والنساء اللواتي دخلن سن اليأس والأشخاص الذين تجاوز سنهم 65 عاماً في حاجة إلى 1300 ميلليغرام يومياً، وهذه هي

الكمية الضغرى التي ينبغي تناولها، بحسب توصيات الجمعية الألمانية للتغذية. ولا يكفي شرب كأس حليب واحد في اليوم الواحد لسد هذه الحاجة.

ويرى خبراء أن هذه الكمية الضغرى غير كافية بل ينبغي تناول ثلاثة إلى خمسة أضعاف هذه الكمية، علماً بأن نقص الكالسيوم يؤدي إلى هشاشة العظام كما أن أهمية هذا العنصر للإنسان كبيرة. ويظهر أثر نقص الكالسيوم عبر قياس كثافة عظام الجسم لدى الطبيب، فهذا العنصر يحافظ وه فيتامين "دي" على العظام قوية ومتينة وذات قدرة تحمل جيدة، وفق ما ينقل موقع فيلت الإلكتروني.

الكالسيوم يلعب دوراً مهماً في حرق السعرات الحرارية
كما أن للكالسيوم أهمية محورية في عملية تحترق الدم وتقلص العضلات وبإمكانه التأثير إيجابياً في إنقاص الوزن. وقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة تينيسي الأمريكية على البشر والفئران أن الكالسيوم يلعب دوراً حاسماً في حرق السعرات الحرارية. وكشفت الدراسة أنه كلما كانت كمية الكالسيوم كبيرة في خلايا الجسم ازدادت فعالية حرق الدهون فيها. وهذا يعني أن فقدان الوزن يزداد بوضوح. وقد أظهرت الدراسة أن الفئران التي لم تتناول الكالسيوم في غذائها خسرت 8% فقط من وزنها في حين فقدت الفئران الأخرى التي تناولت كميات أكبر من الكالسيوم 42% من وزنها خلال فترة هذا البحث العلمي. وقد وجدت الدراسة التي أجريت على البشر أن الأشخاص الذين تناولوا مشتقات الحليب خسروا غالباً كميات من دهون أجسادهم، وخسروا بشكل خاص دهون

تبتكر قفازاً لعانقة والدتها بأمان

توصلت شابة كندية إلى طريقة مبتكرة لعانقة والدتها بأمان أثناء تفشي فيروس كورونا... "قفاز العناق"، وهو ستارة بلاستيك مزودة بأربعة أكمام ومعلقة على حبل غسيل.

في مدينة غويلف في جنوب أونتاريو، طورت كارولين إليس وزوجها أندرو ما يسمى بـ "قفاز العناق" عشية عيد الأم الذي احتفل به هذا العام في 10 أيار/مايو في أمريكا الشمالية.

وقالت كارولين لوكالة فرانس برس "فكرت في أنها لن تحصل على معانقة وكان علينا أن نفضل شيئاً حيال ذلك. أردت أن أعطيها عناقاً في عيد الأم".

وقام الزوجان بتثبيت الأكمام في ستارة بلاستيكية كبيرة ما يسمح لشخصين بمعانقة بعضهما بعضاً دون اتصال مباشر. وأضافت إليس "لقد احتاج إنجازها إلى وقت كبير خصوصاً في ما يتعلق بمحاولة معرفة حجم القفاز وارتفاعها. عملنا على ذلك حتى ساعات متقدمة من ليل السبت، ثم جهزنا كل شيء لعيد الأم يوم الأحد". وقد تمت مشاركة مقطع فيديو سجل للشابة والدتها في اللحظة التي تعانقتا فيها على وسائل التواصل الاجتماعي وانتشر على نطاق واسع.

الفواكه الاستوائية ترطب الجسم ولعان للبشرة

مع ارتفاع حرارة الطقس ولواجهة أضرار أشعة الشمس ينصح خبراء التغذية بتناول الفواكه الاستوائية لأنها غنية بالمياه والمعادن ومضادات الأكسدة. فالمانجو والبطيخ والأناناس أحد أسرار نضارة البشرة. إليك أهم فوائد الفواكه الاستوائية وما توفره للجسم: المانجو. توفر المانجو جرعات كبيرة أو جيدة من فيتامينات "أ" و"سي" و"د"، إلى جانب البوتاسيوم والحديد والكالسيوم، وإلى جانب منافحها الطيب تساعد المانجو على خفض الكوليسترول وضغط الدم المرتفع.

البابايا. يحتوي البابايا على فيتامينات "أ" و"سي" و"ب9" أو حمض الفوليك، إلى جانب توليفة من الإنزيمات التي تساعد على حرق الدهون وتنحيف الخصر. البطيخ. يعتبر البطيخ فاكهة الصيف بامتياز لأن 92 بالمئة منه ماء يرطب الجسم، ويوفر البطيخ كميات كبيرة من فيتامين "أ" و"ب6" و"سي" والحديد والكالسيوم والألياف.

الأناناس. بفضل توليفته من المعادن والإنزيمات يحسن الأناناس الهضم ويزيد حرق الدهون ويقوي المناعة ويساعد على ضبط ضغط الدم. ليتشي. توفر فاكهة الليتشي الاستوائية معادن ومضادات للأكسدة تعزز نضارة ولعان البشرة، وتقوي المناعة، وتساعد على إنتاج خلايا الدم الحمراء.

هل توجد علاقة بين فيتامين إي، وأمراض اللثة؟

نتيجة التهاب اللثة يضعف تماسك أنسجتها ويحدث فاصل بينها وبين الأسنان تنمو فيه البكتيريا الضارة التي تسبب درجة أكبر من التهابات والتسوس الذي ينخر الأسنان. ويعتبر فيتامين "إي" من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد أنسجة اللثة على الشفاء من التهابها، ووقف النزيف، وإعادة اللثة إلى طبيعتها. ويتوفر فيتامين "إي" في صورة كبسول يحتوي على زيت أو مسحوق (بودرة)، وتنصح بعض التوصيات العلاجية لالتهابات اللثة فتح الكبسولة، واستخدام الزيت أو المسحوق لعلاج النزيف والالتهاب. ومنذ تسعينيات القرن العشرين، وجدت جميع الدراسات التي أجريت على فوائد فيتامين "إي" للثة إمكانية استخدامه كعلاج لالتهابات اللثة وزيوتها. ويدخل فيتامين "إي" ضمن مكونات أنواع من غسول الفم، لأنه يساعد على التخلص من طبقة البلاك وتخفيف التهابات اللثة ويحارب البكتيريا التي تهاجم الأسنان وأنسجة الفم. مصادر الفيتامين. يحتاج الشخص البالغ (أكبر من 19 عاماً) إلى 15 ملغ من فيتامين "إي" يومياً. ويوجد الفيتامين في: الأطعمة البحرية والبذور والمكسرات والزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وعباد الشمس والقرطم. وعلى الرغم من أن نقص هذا الفيتامين نادر، إلا أن من يعانون من أمراض اللثة يستفيدون من زيادة تناوله، سواء عن طريق الطعام أو المكملات.

لا أدلة على انتقال كورونا من ملامسة الأسطح

ذكرت منظمة الصحة العالمية، أنه لم يثبت حتى الآن إمكانية انتقال فيروس كورونا المستجد إلى الأشخاص من خلال ملامسة الأسطح التي يوجد عليها الفيروس، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح. ومع ذلك، من المستحسن ضرورة تعقيم الأشياء وفقاً للمبادئ التوجيهية الصادرة عن المنظمة الأممية.

وتشير المبادئ التوجيهية إلى دراسة أظهرت أن الفيروس يمكن أن يظل باقياً على السطح الخارجي للقفاز الواقي (الكمامة الطبية) لمدة تصل إلى 7 أيام. لكن منظمة الصحة العالمية ذكرت أنه ينبغي أيضاً النظر إلى الدراسات المتعلقة بقدرة الفيروس على البقاء، بشيء من الشك، حيث أن مثل هذه الدراسات أجريت في مختبرات لا علاقة لها كثيراً بظروف العالم الواقعي. وفي الدراسة المشار إليها، بقي الفيروس على الصلب المقاوم للصدأ والبلاستيك لمدة أربعة أيام، ولمدة يومين على الزجاج ويوم واحد على النسيج والخشب. وأظهرت دراسة أخرى أنه يمكن أن يبقى لمدة أربع ساعات على النحاس و24 ساعة على الورق المقوى و72 ساعة على البلاستيك والصلب المقاوم للصدأ. وبالرغم من أنه لا توجد أي حالات حتى الآن على انتقال الفيروس لأشخاص من سطح ما، فإنه لا يمكن استبعاد مثل هذا الانتقال نظراً لسلوك فيروسات كورونا أخرى معروفة. ومن ثم تنبع أهمية تعقيم الأسطح وأشياء مثل الأحواض والمراحيض والأجهزة الكهربائية والمقابض، حسب المنظمة.



طرق طبيعية لإبطاء ظهور التجاعيد

ربما يكون حقن الوجه بالكولاجين طريقة سريعة لإخفاء التجاعيد، لكن هناك طرق طبيعية تأثيرها أعمق من هذه التدخلات. ببساطة يمكنك اتباع الطرق التالية لتحقيق الأهداف نفسها: الماء. الترطيب مفتاح هام لنضارة الجلد. كثيرون لا يعرفون مقدار ما يشربون من الماء حتى يعانون من الجفاف ومشاكله. من الهام تناول 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً للحفاظ على رطوبة البشرة. النوم. يقلل النوم الشعور بالإجهاد ويحد من إفراز هرمون الكورتيزول الذي يعرف باسم هرمون التوتر، فينعكس ذلك إيجابياً على صحة البشرة وحيويتها. الأناناس. يحتوي الأناناس على حامض الستريك الذي يمكن استخدامه موضعياً لتفتيح البشرة وإزالة خلايا الجلد الميتة. لعمل ذلك ضع شريحة أناناس على الوجه مباشرة. البابايا. يمتاز البابايا بأنه غني بفيتامين "أ" لذلك هو جيد للعيون، إلى جانب ذلك يحتوي على إنزيم يمكنه هضم خلايا الجلد الميتة فيجعل الجلد أكثر مرونة. احرص قطع من البابايا وضعها قناعاً على الوجه لمدة 15 دقيقة، ثم اغسله بالماء الدافئ.

العثور على خاتم فقدته صاحبه قبل 80 عاماً

قبل 80 عاماً فقدت امرأة ألمانية خاتم زوجها بعد أن سقط في المرحاض، والان تم العثور على الخاتم في مكان "غريب"، لكن بعد وفاة المرأة نفسها بـ 24 سنة. فكيف عُثر على الخاتم؟ وكيف تم التعرف على صاحبه؟
عثر هواة الكشف عن المعادن على خاتم زواج في بستان للفواكه في مدينة بيليتيس التابعة لولاية براندنبورغ الألمانية، والتي تقع على بعد 45 كيلومتراً جنوب غرب العاصمة برلين. وبحسب صحيفة "ميركيشه الغمانية تسايتونغ" التي تصدر في براندنبورغ، تبين أن الخاتم يخص مارغريت هيرتسوغ، والتي يبدو أنها فقدته في مرحاض عام في سنة 1940. وقالت ابنة مارغريت، سونيا غولدر، للصحيفة: "روت لي وقتها ما حدث، كانت حزينة جداً، مشيرة إلى أن والدتها لم تكن تعتقد أبداً أنه سيتم العثور على خاتمها. وتوفيت الوالدة في عام 1996 عن عمر ناهز 87 عاماً دون أن ترى خاتمها مرة أخرى."



أعدّها فريق بحثي بجامعة الإمارات

دراسة بحثية عن تقييم الخطر العالمي لجائحة فيروس كورونا كوفيد 19

بينت هذه الدراسة أهمية الوعي المجتمعي من خلال العمل مع فئات المجتمع باستخدام أدوات اجتماعية مختلفة للحد من انتشار هذه الافة حيث تعتبر هذه الأداة من الأدوات الهامة وتوازي أهميتها أهمية البنية التحتية للقطاع الصحي. ويمكن لضعف فعالية الطرق المختلفة في التواصل الاجتماعي بين مختلف فئات المجتمع أن يساهم في سرعة انتشار هذا الفيروس بين أفراد أي مجتمع. وأكدت الدراسة بأن دولة الإمارات العربية المتحدة من الدول الرائدة في التعامل مع هذه الجائحة بطريقة احترافية متغلبة على العديد من دول العالم من خلال سياسة تواصل اجتماعي فعالة.

للقطاع الصحي كعدد الأسرة في المستشفيات والأطباء والممرضين. وينسبته تصل إلى 83% بين هذا النموذج المستخدم بأن النظرة الحالية لكوفيد 19 غير متوقعة نتيجة ضعف العدد من الأنظمة الصحية في التحكم بانتشار فيروس كورونا والذي يؤثر ويتغلب على العوامل الاجتماعية والاقتصادية. وتلخصت نتائج هذه الدراسة مع الوضع غير المتوقع لانتشار هذا الفيروس عالمياً بأن هناك عدداً من التخمينات والتوقعات المنبثقة من المجتمع العلمي العالمي المرتبطة بالأثر السلبى لهذه الجائحة في العديد من الدول المتطورة المرتبطة بمعامل النمو السكاني وزيادة أعداد الوفيات الغير متوقع. كما

وتعتبر جائحة كوفيد 19 تصنيفاً ليس لها سابق في العالم مسببة الكثير من الأضرار الصحية والنفسية عالمياً حيث أن هناك العديد من دول العالم ما زالت متعثرة في التعامل مع هذه الجائحة من جراء زيادة حالات الإصابة. ويقوم الفريق البحثي في هذه الدراسة بفهم كيفية تأثير فيروس كورونا على كل دول العالم وذلك لتقييم الخطر العالمي من جراء انتشار هذا الفيروس من خلال دراسة عدداً من مؤشرات التطور والمرتبطة بالديموغرافية السكانية كعدد السكان والعمر بالإضافة إلى مؤشر الاقتصاد المرتبط بالانفاق الصحي ومعامل دخل الفرد من الناتج الإجمالي بالإضافة إلى البنية التحتية

وتعتبر جائحة كوفيد 19 تصنيفاً ليس لها سابق في العالم مسببة الكثير من الأضرار الصحية والنفسية عالمياً حيث أن هناك العديد من دول العالم ما زالت متعثرة في التعامل مع هذه الجائحة من جراء زيادة حالات الإصابة. ويقوم الفريق البحثي في هذه الدراسة بفهم كيفية تأثير فيروس كورونا على كل دول العالم وذلك لتقييم الخطر العالمي من جراء انتشار هذا الفيروس من خلال دراسة عدداً من مؤشرات التطور والمرتبطة بالديموغرافية السكانية كعدد السكان والعمر بالإضافة إلى مؤشر الاقتصاد المرتبط بالانفاق الصحي ومعامل دخل الفرد من الناتج الإجمالي بالإضافة إلى البنية التحتية

•• العين - الفجر



واجب تنظم محاضرة عن كيفية صناعة النفس وتطويرها

•• أبو ظبي - الفجر

عزّفت جمعية واجب التطوعية، بطرق كيفية صناعة النفس وتطويرها عبر محاضرة افتراضية عن بُعد، تحدّث فيها أحمد الريسي، المؤسس والرئيس التنفيذي لمؤسسة اصنع حياتك. وتطرّق الريسي إلى مضامين تنمية القيم والمعارف والمهارات بما يرتقي بجودة الحياة بأسلوب عصري، وأوصى الشباب بأهمية ملازمة صفات الشخصيات الريادية، ليكون المرء قدوة لنفسه وللآخرين. وأشار إلى صفات أخرى يتوجب على الشباب التحلّي بها ليكونوا نموذجاً راقياً في الحياة، منها الالتزام بالمبادئ والقيم الوطنية، وفن إدارة الأخلاق في الأزمان، والنزاهة والأمانة، وقبول التحديات، والتفاوض، وترك الأثر الإيجابي لدى الآخرين ولو بكلمة أو ابتسامة. وأكد على أهمية إسعاد أفراد المجتمع، والتركيز على فهم اللحظات الجميلة في الحياة، وقبول الذات بجميع تفاصيلها وعدم اليأس، لافتاً إلى أن القناعة والرضا، وعدم المقارنة بالآخرين، تسهم في صناعة حياة رائعة يعيشها الإنسان بطموح لتحقيق النجاح. وركزت محاور المحاضرة على "القراءة العميقة في فهم الحياة" و"مواصفات الشخصية الريادية" و"القصص في ترك الأثر" و"فلسفة الرضا" و"كيف تحقيق الرضا". وشهدت المحاضرة المرئية تفاعلاً من متابعي الجمعية على منصة التواصل الاجتماعي "الانستغرام"، مؤكداً أهميتها لإحداث نهضة حقيقية في صناعة النفس وتطويرها.



بلدية مدينة العين . استعدادات وإجراءات احترازية مكثفة لاستقبال عيد الفطر

•• العين - الفجر

صالونات الحلاقة ومراكز التجميل والمغاسل ومن جانب آخر كفت بلدية مدينة العين جهودها من خلال الزيارات التفتيشية على صالونات الحلاقة ومراكز التجميل للتأكد من مدى التزامها بمطابقة الأساليب الوقائية على مستوى النظافة والتعقيم والتطهير بالشكل الصحيح تجنباً لانتقال الأمراض العدوى . إضافة إلى تشديد التزام العاملين بارتداء الكمامات والقفازات وتعقيم المعدات والأدوات واستخدام الأدوات ذات الاستخدام الواحد قبل تقديم الخدمة والتقيّد بإجراءات التباعد الآمن ، واستقبال الزبائن من خلال الحجز المسبق ، وإلغاء الانتظار لحين بدء الخدمة والامتناع عن تقديم بعض الخدمات كالحمام المغربي والتدليك ، والتأكد من تطبيق الاشتراطات والمعايير الصحية للحفاظ صحة وسلامة الجميع ، كما تضمنت الإجراءات الاحترازية إلزام مغاسل الملابس بارتداء الكمامات خلال تقديم الخدمة أو التواجد في المحل .

إلى جانب تنظيم حركة الدخول والخروج من وإلى الشبره، وتنفيذ حملات تفتيشية على سوق الشبره خلال الفترتين الصباحية والمسائية إضافة إلى التنسيق مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لفتح محلات الخضار والفواكه قبل أيام العيد بوقت كافي، وذلك لتلبية احتياجات المستهلكين من الخضار والفواكه ، فيما وسياواصل مراقبي البلدية عملية التنظيم ومراقبة السوق خلال أيام عيد الفطر.

تستعد بلدية مدينة العين لاستقبال عيد الفطر بجهود مكثفة في مختلف المجالات الخدمية والإشرافية التي تقوم عليها ، مشددة على ضرورة التقيد التام بالتعليمات المعتمدة والمتصلة باشتراطات السلامة الصحية لمنع تفشي فيروس كورونا المستجد، وتفعيل قواعد التباعد الاجتماعي بمختلف صورته وأشكاله . سوق شبره العين حيث تطبق الإجراءات الاحترازية في "سوق شبره العين" نظراً للزيادة المتوقعة في عدد المستهلكين ، وذلك من خلال تكثيف إجراءات الأمن الحيوي والدور الرقابي في السوق بالتعاون مع الجهات المختصة، حيث تم تزويد السوق بالكمامات والقفازات، ومطهرات اليد، لاستخدام الجمهور والكثف الحراري للتأكد من سلامة المستهلك، ووضع ملصقات على الأرض وحواجز تنظيمية لضمان التباعد الآمن الاحترازي للجمهور.

إلى جانب تنظيم حركة الدخول والخروج من وإلى الشبره، وتنفيذ حملات تفتيشية على سوق الشبره خلال الفترتين الصباحية والمسائية إضافة إلى التنسيق مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية لفتح محلات الخضار والفواكه قبل أيام العيد بوقت كافي، وذلك لتلبية احتياجات المستهلكين من الخضار والفواكه ، فيما وسياواصل مراقبي البلدية عملية التنظيم ومراقبة السوق خلال أيام عيد الفطر.

برعاية محمد بن حم فريقي «عونك يا وطن» يقدم هدايا العيد للأيتام بمناسبة «يوم زايد للعمل الإنساني»

•• العين - الفجر

يحتضن كل من يعيش على أرضه. ولعل يوم زايد للعمل الإنساني فرصة كبيرة لبذل الجهد والتعاون في العمل على تقوية الروابط الإنسانية من خلال فعل الخير في شهر رمضان المبارك وتأتي هذه المبادرة في إطار البرامج والأنشطة المجتمعية التي يشارك بها فريق عونك يا وطن التي تعد تجسيدا لقيم وعادات المجتمع الإمارات، وتعزيز مبدأ الأسرة الواحدة وإرساء قيم التراحم والتواصل بين كل فئات المجتمع بهدف إدخال السعادة والبهجة في نفوس الأطفال ورسم البسمة عليهم، وجعل المناسبات السعيدة . وقالت سلام القاسم منسق فريق عونك يا وطن التطوعي بأن الحملة ستقام في أيام السبت والأحد والاثنين الموافق 23 و24 و25 رمضان 1441هـ لتوزيع هدايا العيد على الأيتام وهي عبارة عن ألعاب مختلفة وهدايا عينية بالإضافة لحلوى العيد. وأشارت إلى خصوصية الفعالية كونها تلاصق الاحتياجات المادية والمعنوية للأطفال وتبرز ملامح الفرح والسعادة في قلوب الصغار، كما أنها تعزز أواصر التلاحم والتقارب والتكافل المجتمعي وفق أسس وتعاليم ديننا الحنيف.

أن نعلي من قيم الخير والإنسانية من أجل تحقيق استقرار المجتمع، وتعزيز مكانة الإمارات وطنا وتابع بن حم: إن الوضع الراهن يحتم علينا جميعاً

تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نظم فريق عونك يا وطن التطوعي حملة لتوزيع هدايا على الأيتام في مدينة العين الحملة التي حملت اسم "هدايا العيد" جاءت بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني الذي يصادف 19 من رمضان في كل عام وشملت تقديم الهدايا على الأيتام في العيد الفطر وذلك في إطار أنشطة المسؤولية الاجتماعية للفريق الأمر الذي يعكس الاهتمام بروح المشاركة والعطاء خلال شهر رمضان الفضيل وقال الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري: يأتي يوم زايد للعمل الإنساني، هذا العام وسط ظروف استثنائية، أكدت خلالها دولة الإمارات العربية المتحدة ريادتها في مجال العمل الخيري والإنساني على مستوى العالم، وإن قيادتنا الرشيدة تواصل نهج الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- حيث تقدم نموذجاً متفرداً في العطاء غير المحدود وتمتد أياديها البيضاء بالعون لكل محتاج في أي مكان في العالم دون النظر

تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نظم فريق عونك يا وطن التطوعي حملة لتوزيع هدايا على الأيتام في مدينة العين الحملة التي حملت اسم "هدايا العيد" جاءت بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني الذي يصادف 19 من رمضان في كل عام وشملت تقديم الهدايا على الأيتام في العيد الفطر وذلك في إطار أنشطة المسؤولية الاجتماعية للفريق الأمر الذي يعكس الاهتمام بروح المشاركة والعطاء خلال شهر رمضان الفضيل وقال الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري: يأتي يوم زايد للعمل الإنساني، هذا العام وسط ظروف استثنائية، أكدت خلالها دولة الإمارات العربية المتحدة ريادتها في مجال العمل الخيري والإنساني على مستوى العالم، وإن قيادتنا الرشيدة تواصل نهج الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- حيث تقدم نموذجاً متفرداً في العطاء غير المحدود وتمتد أياديها البيضاء بالعون لكل محتاج في أي مكان في العالم دون النظر



تم تنفيذها لمجابهة الآثار النفسية لانتشار جائحة كورونا الخطة الاستباقية لتقديم الدعم النفسي لطلبة السكن الجامعي

•• الشارقة - الفجر

في إطار الجهود المستمرة التي تبذلها عمادة شؤون الطلاب بجامعة الشارقة، للاهتمام بطلبة الجامعة، وتقديم الدعم اللازم لهم، وبصفة خاصة الطلبة المقيمين في السكن الداخلي مع مراعاة كافة الإجراءات الاحترازية المطبقة حالياً. فقد قام قسم الإرشاد والدعم النفسي بوضع خطة استباقية متكاملة للحد من التأثيرات النفسية السلبية التي قد تسببها الظروف الاستثنائية، كذلك الاستعداد لحالات الطوارئ النفسية والانفعالية الناتجة عن الضغوط، وتوفير بيئة داعمة للصحة النفسية وبت الطاقة الإيجابية وروح التفاؤل، صرح بذلك الأستاذ الدكتور محمود درابسة عميد شؤون الطلاب بجامعة الشارقة، مضيفاً بأنه هناك العديد من الخدمات المقدمة من قسم الارشاد النفسي بشكل عام ومنها الجلسات الفردية، الجلسات الجماعية، مجموعات الدعم النوعية، والتثقيف النفسي، وذلك مع مراعاة شروط الصحة والسلامة، وتقديم العديد من هذه الخدمات من بعد من خلال الاعتماد على البنية التحتية لتقنية المعلومات عالية الجودة التي تتميز بها جامعة الشارقة. وذلك إلى جانب خطة العمادة الشاملة للأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية والترفيهية والرياضية.

منوعات الفكر

23

تعدّ حرقة المعدة من المتاعب الصحية المزعجة للغاية والتي يعاني منها الكثير من الصائمين في شهر رمضان المبارك، فكيف نتقيها؟ الجواب هنا، مع مجموعة مفيدة من النصائح الصحية الأخرى.

وفي حرقة المعدة يعاني المرء من ألم حارق خلف القص بعد تناول وجبة دسمة أو أطعمة حريفة.

ويمرّ الطعام من الحلق إلى المعدة عبر المريء، وعادة ما يتم غلق الطرف السفلي للمريء في مدخل المعدة؛ حتى لا يرجع الطعام المختلط بعصارة المعدة إلى المريء مرة أخرى.



قواعد بسيطة للتخلص من حرقة المعدة

الصيام يزيد من مقاومة الجسم للأمراض



تناول كمية قليلة من الطعام أو الحلويات بعد التراخي.
5- الحرص على تناول الوجبات قليلة الدسم والغنية بالبروتينات، مثل اللحوم الخالية من الدهون التي يسهل هضمها.
6- الحرص على أن تكون المعدة خالية تماماً عند الخلود للنوم.
7- تجنب ارتداء الملابس الضيقة.
8- تجنب التوتر والضغط العصبي.
9- ممارسة الرياضة.

المناعة
وفي شأن آخر، قال رئيس جامعة العلوم الصحية في مدينة إسطنبول البروفيسور جودت أردول إن الصيام يقوي الجهاز المناعي لدى الأصحاء.

وأضاف أن الدراسات العلمية أظهرت أن الصيام لمدة ثلاثة أيام يقوي الجهاز المناعي ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض حتى لدى كبار السن. وأوضح أردول أنه باستثناء من يعانون من الأمراض، فإن من المتعارف عليه أن الصيام لا يضر بصحة الإنسان العادي بل على العكس تماماً يزيد من مقاومة جسمه للأمراض. من جهته، قال اختصاصي الأمراض الباطنية والطبيب عمار عجوز -للأنناضول- إن "مرض ارتفاع الضغط الشرياني هم من المرضى المرتفعي الخطورة بالنسبة للإصابة بفيروس كورونا، وقسم لا بأس به منهم لديهم أمراض مزمنة أخرى، على رأسها داء السكري والأمراض الوعائية القلبية".

وتابع قد يخطر على بال البعض أن صيام الساعات الطوال ربما يوهن الجسم ويضعف مناعته ضد الأمراض، لكن الحقيقة على عكس ذلك، فقد أثبتت كثير من الدراسات التأثير الإيجابي للصيام على الجهاز المناعي للإنسان. واستدرك قول نبي الرحمة محمد المصطفى عليه الصلاة والسلام (صوموا تصحوا)... إلا في حالات مرضية استثنائية يتوجب فيها تجنب الصيام".

وقدم الدكتور عمار عجوز جملة من النصائح لصيام صحي، هي:



أطعمة رخيصة ذات فوائد كبيرة لتخفيف الوزن

إذا كان ارتفاع أسعار أطعمة الرجيم يمنحك من اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن، نحن نعرفنا لك

على 6 مواد غذائية ذات فوائد كبيرة للجسم وتساعد في تخفيف الوزن:

الفجل الأبيض
يساعد الفجل الأبيض على إذابة الدهون الزائدة، والتخلص من الوزن الإضافي، وخصوصاً في المناطق القابلة للسمنة، مثل الأرداف والأوراك والبطن عند المرأة. أضيفي هذه الأطعمة إلى حميتك الغذائية ستساعدك في فقدان الوزن الزائد مع المحافظة على صحتك جيدة.



البندورة (الطماطم)
أكدت دراسة أن تناول كوب من عصير الطماطم يومياً على الأقل يسهم في خفض الوزن، خاصة إذا كان العصير ضمن برنامج غذائي محدد. حيث يشعر الشخص بالشبع بمجرد تناوله عصير الطماطم مما يساعد بالتالي على عدم الإكثار من الأطعمة الأخرى. يذكر أن الطماطم من الأكلات المفيدة جداً للصحة نظراً لإحتوائها على مركبات مضادة للأكسدة.

البروكلي
احتواء البروكلي على نسبة عالية من الألياف يجعله يساعد على الهضم وتنظيم حركة الأمعاء، مما يقى من حدوث الإمساك كما يشعر الشخص بالشبع والامتلاء مما يسهم لحد كبير في تخفيض الوزن.

التفاح
تناول تفاحة قبل موعد الوجبة بنصف ساعة يؤدي إلى تخفيض كمية السعرات الحرارية في الوجبة فالألياف الموجودة في التفاح تعمل على زيادة الشعور بالشبع وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول. كما يعمل تناول التفاح بشكل مستمر على تخفيض تراكم الدهون حول الخصر أو البطن.



الزبيب الذهبي

الألياف الغذائية الموجودة في الزبيب تعمل على تحفيز عملية الهضم، كما أن الزبيب غني بالحديد والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تحمي من الشيخوخة والمرضى كما يساعد على دعم نمو البكتيريا الجيدة التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

البطاطا البيضاء

البطاطس غذاء شعبي رخيص الثمن سهل الهضم له فوائد جمة. خصوصاً البطاطا المسلوقة فهي تحتوي على مواد تستطيع امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان وعندما يتناولها الإنسان بدون أي نوع آخر من الأكل فإنها تعتبر وجبة غذائية كاملة تساعد على النشاط والحياة ونخفة الحركة بعكس المضاعفات التي تحدث عن أدوية التخسيس.

التخسيس.



16 % نسبة النمو في

شبكات تبريد إمبار في دبي

دبي-وام:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي إمبار تجاوز إجمالي طول شبكتها من خطوط الانابيب الخاصة بنقل وتوزيع طاقة تبريد المناطق الى مختلف مناطق دبي الى أكثر من 320 كيلومترا بنهاية 2019 بنسبة نمو بلغت 16% مقارنة بعام 2018. ويعادل الطول الجديد لشبكة خطوط نقل طاقة تبريد المناطق التي تمتلكها إمبار في الوقت الراهن 386 مرة طول برج خليفة الأعلى في العالم.

وقال أحمد بن شعفار الرئيس التنفيذي لـ إمبار إن توسعات المؤسسة في شبكتها لنقل طاقة تبريد المناطق يأتي في سياق الطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق الصديقة للبيئة من جهة ومن جهة أخرى هي ترجمة حقيقية لجهود إمبار في تطوير بنية تحتية تتلاءم مع تحقيق أهداف خطط التنمية المستدامة في دبي.

وأوضح بن شعفار أن المؤسسة تعطف ثمار الاستثمار في تطوير البنية التحتية المتعلقة بشبكة خطوط الانابيب الخاصة بنقل طاقة تبريد المناطق الى مختلف مناطق دبي .. لافتا الى ترسية عقود بقيمة 186 مليون درهم في العام الماضي لمد وتوسيع خطوط شبكتها لربط المشاريع بمحطات التبريد.



دبي-الفجر:

انطلاقاً من الجهود الوطنية دولة الإمارات في الاستجابة السريعة لتدابير قطاع التفتيش الجمركي في 19، تبنى قطاع التفتيش الجمركي خطة دبي خطة استراتيجية للتعامل مع هذه الجائحة، تهدف إلى تحقيق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله بالعمل بروح الفريق الواحد لمواجهة تحديات الفيروس، حيث وجهت الخطة بالتواصل الدائم مع كافة الجهات المعنية للاطلاع على آخر المستجدات والمشاركة الفاعلة في تنفيذ الخطط والأهداف التي يتم الاتفاق عليها، وتفعيل غرفة عمليات على مدار الساعة لتلقي التعاميم والملاحظات الحديثة. ويؤدي قطاع التفتيش الجمركي في جمارك دبي دوراً رئيساً في الخطوط الأمامية لحماية الأمن الغذائي في السوق المحلي والإمدادات الطبية والوقائية عبر تيسير العمليات التجارية مع الحفاظ التام على أمن وسلامة المجتمع من مخاطر البضائع الهزلية والممنوعة.

واجب وطني

قال الدكتور عبدالله بوسناد المدير التنفيذي لقطاع التفتيش الجمركي في جمارك دبي: "منذ بدء أزمة التفتيش العالمي لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19"، يباشر قطاع التفتيش

غرفة عمليات على مدار الساعة والتعاون مع كافة الجهات المعنية

خطة استراتيجية لجمارك دبي في مواجهة «كورونا»



عبد الله بوسناد: التفتيش الجمركي يؤدي واجبه الوطني في الخطوط الأمامية لحماية المجتمع

الجمركي في جمارك دبي بوضع خطة استراتيجية للتعامل مع هذه الجائحة تضمن استمرارية وترباط سلسلة الإمداد وحماية الاقتصاد وسلامة المجتمع، وذلك للايضاح بمتطلبات السوق المحلي من السلع الأساسية للمواد الغذائية والطبية، وترسيخ موقع دبي الرائد في التجارة العالمية، مع تطبيق أعلى درجات الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية لموظفي القطاع في الخطوط الأمامية. وأضاف: "تناولت الخطة الاستراتيجية وفي إطار رؤية القيادة الرشيدة اتباع أفضل البروتوكولات والممارسات لمواجهة الظروف الصعبة التي يمر بها العالم نتيجة الإجراءات الاحترازية للحد من تفتيش فيروس كورونا بما يضمن ريادة دولة الإمارات في التصدي لتدابير الوفاء حيث تم عقد اجتماعات دورية مكثفة مع الشركاء الاستراتيجيين وتعزيز التعاون المشترك لمواجهة التحديات وتمكين التجار والشركات من احتواء تأثير التفتيش العالمي لوباء كورونا على عملياتهم التجارية.

الصحة والسلامة من خلال اتباع التدابير الوقائية للحماية من تفتيش فيروس كورونا، حيث تم توفير كافة المستلزمات الوقائية وبكميات مناسبة، كما وجهت الخطة الاستراتيجية بإجراء فحص دوري كل أسبوعين للمفتشين العاملين بنظام النوبات وذلك للتأكد من سلامتهم وصحتهم، وتوفير ممر تعقيم آمن للموظفين قبل البدء بأداء عملهم اليومي حيث تم تزويد المراكز الجمركية المختلفة بممر التفتيش الجمركي الآمن ويهدف هذا الممر إلى الحفاظ على صحة وسلامة ضباط التفتيش الجمركي، وتعقيمهم في أماكن ممارسة مهام وظائفهم، ويعمل الجهاز الخاص بالتعقيم داخل الممر على مدار اليوم ويوجد بداخله جميع متطلبات ومستلزمات التعقيم المطلوبة في كافة مراحلها، كما تم تزويد المطارات وميناء جبل علي وميناء الحمرة بالكاميرات الحرارية، وتعقيم شامل لكباين الشاحنات القادمة من منفذ حتا الحدودي.

استعداد تام

وبناء على التحديثات المستمرة لخطة قطاع التفتيش الجمركي استعداداً لمرحلة ما بعد ومن خلال التعاون المشترك مع الجهات المعنية سيتم



توزيع كراسي انتظار العملاء بما يحقق معايير السلامة، هذا بالإضافة للإجراءات الوقائية التي تم تباعها من خلال تطبيق خطط الطوارئ للتعامل مع الوضع الراهن مثل إعادة توزيع كادر التفتيش وتحديث بعض أنظمة وإجراءات العمل ودمج بعض أقسام التفتيش الخاصة بالمراقبة والسيطرة.

تطبيق بعض الإجراءات الاحترازية التي من شأنها تحفظ سلامة الكادر الوظيفي من المفتشين في المطارات وكذلك العملاء والمسافرين، ومن تلك الإجراءات المصنقات التحذيرية والتوعوية وعازل بلاستيكي بمواقع تقديم الخدمة ومصنقات أرضية لتحديد مناطق الوقوف والمحددة بمترين بين كل مسافر وكذلك إعادة

تسهيلاً على متعاملي الإيصال الذكي في إنجاز أعمالهم الحكومية

دائرة المالية المركزية بالشارقة تطلق قناة للدفع الرقمي في نظام «تحصيل» من خلال «Google Pay»

الشارقة-الفجر:

بيئة آمنة للدفع عن بعد، إضافة إلى تسهيل وتيسير إنجاز المعاملات المالية. ويمكن لتعاملي نظام «تحصيل» الدفع من خلال المحافظ الرقمية (Google Pay)، بالإضافة إلى (Apple Pay)، (Samsung Pay)، للدفع الرسوم الحكومية في إسارة الشارقة. وأكد هدى الياسي، مدير إدارة النظام المالي في دائرة المالية المركزية بالشارقة، أن الدائرة تبذل مساهمياً دوماً لإطلاق الخدمات المميزة، التي تفيد الشركات والأفراد، وحتى الجهات الحكومية، وتعمل على دعم أعمالهم وإنجاز معاملاتهم باحترافية عالية، من خلال تطوير الآليات الموجودة وإطلاق المزيد والمبتكر منها. وأضافت الياسي: "إن إطلاق الخدمة الجديدة، جاء استمراراً لتنهج الجودة

المشرق، والحسابات المصرفية للعملاء، بالإضافة إلى الشراكة الاستراتيجية مع مصرف الخيم الإسلامي في تفعيل الربط مع خدمات الخصم المباشر المقدمة من المصرف المركزي وتوفير خدمات الإيصال الذكي - تحصيل على جميع القنوات المصرفية مصرف الشارقة الإسلامي. وتعمل دائرة المالية المركزية في الشارقة على إدارة وتنمية وتوفير السيولة النقدية، وتطوير منظومة موازنة الأداء، وتنفيذ سياسات مالية متكاملة وفعالة، وبناء نموذج عالمي في المالية العامة، وتمكين التحول الرقمي، وتطبيق خدمات بشفرة سبعة نجوم، إضافة إلى تعزيز منظومة الرقابة الداخلية، وتمكين الموارد البشرية المواطنة، وتطوير ثقافة التميز والابتكار وإدارة الأداء المؤسسي.



مؤشر خام عمان يسجل ارتفاعاً على منصة بورصة دبي للطاقة

دبي-وام:

أعلنت بورصة دبي للطاقة /DME/ أول بورصة دولية في منطقة الشرق الأوسط لتعود الطاقة الآجلة عن ارتفاع قياسي لسعر خام عمان على منصفها وذلك انعكاساً لاتفاق مجموعة "أوبك+" للحد من المعروض وتخفيض الإنتاج في الأسواق ابتداء من شهر مايو الجاري. وسجل السعر الرسمي لخام عمان يوم الجمعة ارتفاعاً بنسبة 108% ليصل إلى 34.95 دولار للبرميل الواحد لشهر يوليو المقبل محققاً زيادة بلغت 18.13 دولار للبرميل الواحد مقارنة بأدنى مستوى قياسي له والذي بلغ 16.82 دولار للبرميل الواحد في 28 أبريل الماضي.

الذهب يقفز لأعلى مستوى في أكثر من 7 أعوام

عواصم-رويترز:

ارتفع الذهب واحداً بالغة أمس ليسجل أعلى مستوى فيما يزيد عن سبعة أعوام فيما أبرزت بيانات أمريكية ضعيفة مدى الضرر الذي لحقت به جائحة كوفيد-19 أكبر اقتصاد في العالم، في حين صعد البلاتينيوم أكثر من تسعة بالمئة بفضل توقعات طلب مستقبلي أعلى. وزاد الذهب في التعاملات الفورية واحداً بالغة إلى 1759.13 دولار للأوقية (الأونصة) بحلول الساعة 07:08 بتوقيت جرينتش، بعدما صعد لأعلى مستوى منذ 12 أكتوبر تشرين الأول 2012 إلى 1764.46 دولار في وقت سابق. كسب الذهب في التعاملات الأمريكية الآجلة 0.9 بالمئة إلى 1772.70 دولار. وأظهرت بيانات يوم الجمعة أن مبيعات التجزئة والإنتاج الصناعي تراجعا في أبريل نيسان في الولايات المتحدة ما يضع الاقتصاد على مسار أكبر انكماش منذ الكساد العظيم، وقال رئيس مجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأمريكي) جيمروم باول إن التعامل الاقتصادي الأمريكي قد يمتد طويلاً للعام التالي وإن عودة الاقتصاد بالكامل ربما تعتمد على التوصل لتفاهق لفيروس كورونا. وينظر بنك إنجلترا المركزي على نحو أكثر إحاحاً في خيارات مثل أسعار الفائدة السلبية في الوقت الذي ينزل فيه الاقتصاد صوب تراجع اقتصادي عميق بسبب فيروس كورونا وفقاً لكبير خبراء الاقتصاد لدى البنك.



تم جمع ما يقارب الـ 46.67 طن من النفايات خلال النصف الأول من الشهر الفضيل

«تدوير» تضاعف جهودها خلال شهر رمضان للحفاظ على بيئة صحية وآمنة ومستدامة في أبوظبي

أبوظبي-الفجر:

وتعتمد تدوير في ظل الأوقات الحالية على التشريع المتواصل للحاويات باستخدام مركبات جمع النفايات الضاغطة في الإمارة، والتي يصل عددها إلى 211 مركبة ضاغطة، إلى جانب الاعتماد على فريق عمل متخصص يعمل على مدار الساعة ويضم مشرفين وسائقين وعمال الكس والنظافة، يصل عددهم إلى 7000، الذين يعملون وفقاً لإجراءات الوقاية المتبعة في ظل الوضع الصحي الطارئ بسبب كوفيد-19. وتستجيب وتخصص تدوير فريق مميز للعمل ضمن برنامج التعقيم الوطني، الذي يتواصل في كافة أنحاء الدولة بشكل عام وإمارة أبوظبي بشكل خاص، حيث

أخذين بعين الاعتبار الأوقات الصعبة التي تواجهها الإمارة جراء خطط الوقاية من فيروس كورونا المستجد عالمياً، حيث جرى تأهيل وتدريب وتجهيز فرق العمل في المركز من كافة التخصصات، ليكونوا قادرين على التغلب على كل الظروف الحادة والخروج بنتائج إيجابية مميزة تتماشى مع أهداف حكومة أبوظبي المتمثلة بخلق بيئة آمنة ومستدامة والحفاظ على الموارد العامة، إلى جانب التزام تدوير الدائم بتقديم أفضل الخدمات لمجتمع إمارة أبوظبي والحفاظ على المظهر الحضاري والجمالي للإمارة. وأضاف سعادته: "أنه في ظل الإجراءات الوقائية المتبعة في إمارة أبوظبي والتي



حدثت من الكثير من مظاهر التجمع تحديداً خلال الشهر الفضيل، فقد تم اعتماد طرق جديدة لرفع مستوى الوعي البيئي عبر استخدام المنصات الإخبارية الإلكترونية والاستعانة بكافة وسائل التواصل الاجتماعي، والنشرات المكتوبة وغيرها، تتضمن تعليمات وارشدات وللنظافة العامة بشكل يومي، إلى جانب تعريف الجمهور باليات التعامل السليم مع النفايات المنزلية من خلال وضعها في أماكنها المخصصة، ونجبت كافة أشكال الرمي العشوائي للنفايات لما له من أضرار كبيرة تحديداً في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، فضلاً عن توعيتهم بضرورة ترشيد الاستهلاك والفصل بين النفايات وعدم الإسراف والحد من ممارسات هدر الطعام نظراً إلى الكلفة الباهظة والعواقب المترتبة على ذلك من النواحي البيئية والاقتصادية والاجتماعية، يذكر أن مركز أبوظبي لإدارة النفايات- تدوير هو الجهة الحكومية الرئيسية المسؤولة عن كافة الأنشطة المتعلقة بخدمات إدارة النفايات من الجمع والنقل والمعالجة والتخلص الآمن منها بطريقة فعالة واقتصادية في مختلف أرجاء إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى توفير خدمات مكافحة آفات الصحة العامة. كما أن المركز لا يألو جهداً لرفع مستوى الوعي البيئي لدى سكان الإمارة بأهمية الحفاظ على البيئة وتشجيعهم على ممارسة وتبني السلوك البيئي السليم، الذي من شأنه دفع حجلة التنمية المستدامة.

في جلسة حول تأثير جائحة كوفيد - 19 على اقتصاد الإمارات

مجلس راشد بن حميد الافتراضي يستضيف عبد العزيز الغرير



•• دبي-الغداء:

استضاف مجلس راشد بن حميد النعيمي الافتراضي الثالث في جلسته السادسة والأخيرة لهذا العام معالي عبد العزيز الغرير، رئيس اتحاد مصارف الإمارات، لمناقشة تداعيات جائحة كوفيد-19 وتأثيرها على القطاع المصرفي الإماراتي واقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة ككل. ومن المعروف أن المجلس يعتمد كل عام على اختيار موضوعات النقاش التي تهم شرائح المجتمع كافة، وتركز على قيمنا النبيلة وتحقق التقارب المجتمعي لمختلف الفئات التي تعيش على أرضنا الطيبة تحت مظلة التسامح بما يعزز الجهود التي تبذلها القيادة الحكيمة كما أن ضيوفه من القادة المتميزين في مجالاتهم وكذلك الحضور ذوي الشخصيات رفيعة المستوى.

وخلال الجلسة أشاد معاليه بالإجراءات الفورية والجرئة التي اتخذتها الحكومة الإماراتية ومصروف الإمارات العربية المتحدة المركزي لحماية الاقتصاد الوطني، وأوضح بأن القطاع المصرفي في الدولة يتمتع بوضع قوي لمواجهة أي تحديات في المستقبل. وتطرق إلى الفرص الكامنة التي توفرها الأزمة الحالية ودور اتحاد المصارف في التصدي لتبعاتها بالتعاون مع مؤسسات الدولة المختلفة. كما تحدث معاليه عن الواقع الاقتصادي والاجتماعي المتوقع بعد انحسار أزمة فيروس كوفيد-19، والذي سيتجلى في رأيه من خلال حدوث تغيير جذري شامل في ثقافة العمل حيث سيحل الذكاء الاصطناعي تدريجياً مكان العديد من الوظائف الحالية، وتوسيع وتيرة التحول الرقمي في مختلف القطاعات، وسيغدو الموظفون في حاجة لاكتساب مهارات جديدة تتناسب مع متطلبات المرحلة القادمة. وركز معاليه على أنه ينبغي على الشركات والحكومات على السواء تحديد أولوياتها بدقة وإعادة هيكلة

مؤسساتها بما يتناسب مع عالم ما بعد كورونا. وفي سياق حديثه، قال معالي عبد العزيز الغرير: "خلّف جائحة كوفيد-19 العالمية تحديات كبيرة على الاقتصاد والمجتمع، وأدت إلى توقف تام للأعمال في العديد من الدول والاقتصادات حول العالم. وقد نعمنا في الإمارات بقيادة رشيدة وملهمة سارعت بمسؤولية تامة لمواجهة هذا التهديد الفاجئ، وساهمت الإجراءات التي تم اتخاذها حتى الآن في تخفيف العبء بشكل كبير عن المتضررين

الفكرة

27 149.8 مليار درهم أرباح الشركات المساهمة الحكومية الإماراتية خلال 2019

•• أبوظبي - وام:

بلغت أرباح الشركات المساهمة الحكومية الإماراتية 149.8 مليار درهم خلال 2019 مقارنة مع 149.65 مليار درهم في العام 2018 و132 مليار درهم تقريبا خلال العام 2017 وذلك بحسب الأرقام التي تصدرها

الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء . وتعكس الربحية التي حققتها الشركات الحكومية القوة والملاءة المالية الكبيرة التي تتمتع بها والتي وضعتها في مصاف كبريات الشركات العالمية خلال السنوات الماضية .

وتتوزع الشركات الحكومية على جميع إمارات الدولة لكن النسبة الأكبر منها يتركز في إماراتي أبوظبي ودبي، علما بأن رؤوس أموالها تتجاوز 200 مليار درهم بحسب احصائيات سابقة صادرة عن الجهات المختصة ومن ضمنها وزارة الاقتصاد. وتنشط هذه الشركات في العديد من المجالات على المستويين المحلي والعالمي ومنها قطاعات الاستثمار والخدمات المالية والبتروكيماويات والنقل وغيرها من القطاعات الأخرى .

وشكلت إيرادات الشركات المساهمة الحكومية نحو 31.3% من إجمالي الإيرادات العامة للدولة والتي بلغت 478.2 مليار درهم تقريبا خلال العام 2019 وذلك وفق ما تظهره أرقام الحسابات القومية الصادرة عن الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء . ويظهر مؤشر حركة ربحية الشركات المساهمة الحكومية الإماراتية خطا متصاعدا خلال السنوات الماضية مما رسخ من مكانتها الريادية مقارنة مع نظيرتها العالمية من جهة وعظم بالتالي من عوائدها المادية بشكل عام .

الأحواض الجافة العالمية تبدأ مشروع تحويل سفن المعدات البحرية في تايوان

•• دبي- وام:

أقامت الأحواض الجافة العالمية - المرؤد العالي لخدمات القطاعات البحرية والنقل والغاز والطاقة المتجددة حفل "قطع الصلب" بمناسبة بدء الإنتاج في مشروع تحويل السفن لصالح شركة يوكايس بي. في. وستقوم الأحواض الجافة العالمية بتحويل سفينة حفرية بحرية بان إلى سفينة معدات بحرية اسمها بوكايفيت 2 حيث صُمت هذه السفينة لتنفيذ العمليات البحرية بما في ذلك نقل وتركيب توربينات الرياح في تايوان. ومن المتوقع أن يتم استخدام 9 آلاف طن من الصلب في المشروع كما سيتم تركيب رافعة تزن 4 آلاف طن على متن السفينة. كما ستنتج الأحواض الجافة العالمية أعمال التحويل حسب شروط الفئة BV لتصنيف السفن بما في ذلك التفاصيل الهندسية وتوريد الصلب والأتابيب والمواد الكهربائية بالإضافة إلى بناء وتركيب معدات المعمل. وأكد الضيفان رادو أنتولوفيتش الرئيس التنفيذي للأحواض الجافة العالمية أن العمل في هذا المشروع سيعزز أداء السفينة وكفاءتها التشغيلية فيما ستلتزم كافة أعمال الإنتاج بتدابير السلامة الاحترازية الصارمة.

المركزي الأوروبي: اقتصاد منطقة اليورو لن يعود لمستويات ما قبل الأزمة حتى 2021

•• برلين- رويترز:

أبلغ كبير الخبراء الاقتصاديين بالبنك المركزي الأوروبي صحيفة البايوس بأن اقتصاد منطقة اليورو الذي تضمر جراء تقضي فيروس كورونا لن يعود لمستويات ما قبل الجائحة حتى العام المقبل على أبكر تقدير مضيفا أن البنك مستعد لإجراء تعديلات على أدواته عند الحاجة. وقال فيليب لين في مقابلة نُشرت على الموقع الإلكتروني للبنك "من منظور اليوم، يبدو مستبعدا في جميع الأحوال أن يعود النشاط الاقتصادي مستوى ما قبل الأزمة قبل 2021، إذ لم يكن بعد ذلك..، وتابع أن البنك المركزي يراقب الوضع بشكل مستمر ومستعد لتعديل جميع أدواته إذ اقتضت الضرورة ذلك مضيفا أن برنامجا لشرائح الجائحة الطارئ قد يعدل. وصرح أن البنك المركزي الأوروبي يجري تحليلا للوضع قبل اجتماعه المقبل في يونيو حزيران مضيفا "إذا شهدنا تأزما شديدا للأوضاع المالية أو ضغطا على أسواق السندات لا يعكس العوامل الاقتصادية الأساسية يمكن أن نعدّل حجم ومدة الشترليات..."

صندوق رؤية التابع لسوفت بنك يتكبد 18 مليار دولار

•• طوكيو- رويترز:

أعلنت مجموعة سوفت بنك اليابانية تسجيل خسائر تشغيلية سنوية بقيمة 1.9 تريليون ين (18 مليار دولار) في صندوق رؤية العملاق التابع لها، إذ تراجع استثمارات الصندوق في قطاع التكنولوجيا لما دون التكلفة مما دفع المجموعة لتسجيل أكبر خسائر لها على الإطلاق. واستثمارات الصندوق البالغة 75 مليار دولار في 88 شركة ناشئة أصبحت بقيمة 69.6 مليار دولار بنهاية مارس آذار بعد تكبد خسائر تقارب عشرة مليارات دولار في شركتي وي ورك وأوبر تكنولوجيز وحدهما. وتسببت تلك النتائج الكارثية للصندوق في خسارة للمجموعة ككل بقيمة 1.4 تريليون ين في العام المنتهى في مارس آذار. وأسفرت استراتيجية الرئيس التنفيذي ماسايوشي سون التي تعتمد على ضخ مبالغ هائلة من السيولة والدفع لتحقيق نمو سريع عن تسجيل خسائر في فصليين متتاليين في الصندوق البالغ حجمه 100 مليار دولار قبل أن تُصاف جائحة فيروس كورونا المسجد للمشهد. وسجلت سوفت بنك خسارة بقيمة 7.5 مليار دولار في استثمارات أخرى في قطاع التكنولوجيا عزتها بشكل أساسي إلى الصدمة الاقتصادية بسبب التقضي والتي فاقتت مشكلات كامنة كانت تعاني منها الكثير من استثماراتها في شركات ناشئة لم ترسخ أقدامها بعد.

«صندوق خليفة» يدرب ويؤهل 1260 مواطنا وموظفيا من رواد الأعمال خلال أبريل عبر الاتصال المرئي

•• أبوظبي- وام:

نجح صندوق خليفة لتطوير المشاريع في تدريب 1260 مواطنا وموظفيا خلال شهر أبريل الماضي من خلال تنظيمه 15 دورة تدريبية متخصصة ومجانبة عبر نظام الاتصال المرئي والتقني وذلك في رقم قياسي هو الأول من نوعه ضمن جهوده في نشر ثقافة زيادة الأعمال وتمكين أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة مقابل تدريب 92 شخصا فقط خلال شهر مارس الماضي. وركزت دورات التدريب عن بعد على موضوعات متخصصة منها كيفية بناء نموذج العمل الاستثماري للمشروع واعداد خطة العمل المتكاملة ودورات في مجال توليد الأفكار والمالية البسيطة بالإضافة إلى أهمية الاستجابة المبكرة للضغوطات والتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نجاح المشاريع وتعريف المتدربين بالخطوات الأولية لبدء التجارة الإلكترونية. وأكد معالي محمد علي محمد الشرفاء رئيس مجلس إدارة صندوق خليفة لتطوير المشاريع حرص الصندوق على ترسيخ دوره ومكانته كمؤسسة رائدة في مجال نشر ثقافة زيادة الأعمال وتمكين أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة خاصة في ظل الظروف الراهنة والتي تتطلب ابتكار طرق ووسائل تضمن الاستمرار في تقديم خدماته لرواد الأعمال المحتملين على مستوى الدولة. وأضاف أن الاقبال الكبير على دورات التدريب عبر نظام الاتصال المرئي ساعد الى حد كبير في نجاح صندوق خليفة في تنفيذ خطة التدريب

العلامات الإماراتية تستحوذ على 790 ملفا في بوابة الملكية الفكرية الاقتصادية دبي؛ ملفات العلامات التجارية تسجل نموا بنسبة 14 % في نهاية الربع الأول 2020 لتصل إلى 5300 ملف

•• دبي-الغداء:

بلغ إجمالي عدد ملفات العلامات التجارية المسجلة من قبل قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك باقتصاد دبي 5300 ملف بنهاية الربع الأول من العام 2020، بنمو 14% مقارنة بنهاية نفس الفترة من عام 2019، فيما بلغ عدد شكاوى التمدي على حقوق الملكية الفكرية للعلامات التجارية، خلال الربع الأول من العام الجاري، 95 شكوى بانخفاض بنسبة 34% مقارنة بنفس الفترة من عام 2019. كما بلغ عدد ملفات الوكالات التجارية المسجلة 53 ملفا، بنمو 121% مقارنة بالربع الأول من عام 2019، فيما انخفض عدد شكاوى التمدي على الوكالات التجارية بنسبة تصل إلى 71% بعدما تم تسجيل 329 ملفا. ولا تزال العلامات التجارية الأمريكية تشكل أكبر نسبة من الملفات المسجلة في بوابة الملكية الفكرية منذ نشأتها حيث بلغ عدد الملفات الأمريكية المسجلة 1610 ملفات، تليها العلامات الإماراتية ب 790 ملف، ثم العلامات الألبانية ب 375 ملفا، فالعلامات الفرنسية 329 ملفا، والعلامات البريطانية 298 ملفا. فيما تصدرت العلامات السويسرية نسبة الارتفاع في عمليات تسجيل العلامات التجارية الجديدة في بوابة الملكية الفكرية

3 مليارات درهم مكاسب سوق دبي المالي خلال جلستين

•• دبي- وام:

واصل سوق دبي المالي تحسنته لليوم الثاني على التوالي وسط استمرار عمليات الشراء على الأسهم القيادية الأمر الذي رفع من إجمالي ربحية القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة إلى نحو 3 مليارات درهم خلال جلستين . وكان واضحا قبل بداية التعاملات تواصل الاتجاه الصاعد للسوق وذلك من خلال الفارق الكبير بين عرض أسعار البيع على شريحة من الأسهم مقارنة مع إغلاقها في اليوم السابق، ومع انطلاق الجلسة استمرت رقعة اللون الأخضر على شاشة العرض . ومع استمرار التحسن في جلسة منتصف

الأسبوع فقد ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي الى مستوى 1920 نقطة تقريبا بزيادة نسبتها 0.41% مقارنة مع اليوم السابق. وشملت قائمة الأسهم الرابحة سهم بنك الإمارات دبي الوطني المرتفع إلى 8.77 دراهم وذلك بالإضافة إلى سهم الاتحاد العقارية الذي بلغ مستوى 30 فلسا وسهم دبيار 26 فلسا في حين سيطر الاستقرار على حركة سهم اعمار الذي اكتفى بالارتفاع دون تغيير عند 2.40 درهم . وعلى مستوى السيولة المتداولة فقد بلغت قيمة الصفقات البرمة في سوق دبي المالي نحو 182 مليون درهم في حين وصل عدد الأسهم المتداولة 188 مليون سهم نفذت من خلال 3622 صفقة .



أبو ظبي والدولة والعالم بشكل عام وذلك من خلال ابتكار وسائل وأدوات تمكنه من تقديم كافة خدماته المالية والاستشارية والتدريبية والخدمات المساندة الأخرى الداعمة لقطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة الذي يحظى بأهمية بالغة في خطط التنمية الاقتصادية على مستوى الإمارة.

الدولار يتراجع مع ارتفاع الأسهم والكرونه النرويجية تفقر

•• لندن- رويترز:

ترجع الدولار أمس مع تلقي الإقبال على المخاطرة الدعم من التداول بشأن إعادة فتح الاقتصادات المتضررة من جائحة فيروس كورونا مما رفع العملات المرتبطة بالسلع الأولية مثل الكرونه النرويجية. وعزز التخفيف التدريجي لإجراءات العزل العام التي فرضت لمكافحة المرض التفاعل في الأسواق في أنحاء العالم على الرغم من توتر تجاري جديد بين الولايات المتحدة والصين. وهبط مؤشر الدولار 0.05 بالنسبة مسجلا 100.28. وزادت الكرونه النرويجية مدفوعة بارتفاع أسعار النفط التي تلقت دعما من خفض الإنتاج ومؤشرات على تعالج الطلب. وقفزت الكرونه مقابل الدولار 0.6 بالمئة مسجلة 10.1860. كما ارتفعت عملات أخرى مرتبطة بالسلع الأولية وزاد الذهب أيضا بأكثر من واحد بالمئة إلى أعلى مستوى له فيما يزيد عن سبع سنوات. كما أدت المكاسب في أسواق الأسهم لرفع عملات أخرى رئيسية مثل الدولار الأسترالي الذي ارتفع بنسبة نصف بالمئة إلى 0.6446 دولار أمريكي كما ارتفع اليورو 0.05 بالمئة مسجلا 1.0827 دولار. وترجمت العملة الأمريكية بنحو 0.2 بالمئة مقابل الين مسجلة 107.20 ين للدولار بعد أن أظهرت بيانات أن اليابان انزلت صوب الركود للمرة الأولى منذ 2015. ويستعد صانعو السياسات لأسوأ تراجع اقتصادي في البلاد منذ فترة ما بعد الحرب.





محكمة رأس الفيمة الابتدائية دائرة الأمور المستحقة



تعلم محكمة دبي الابتدائية - ادارة التنفيذ - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.م.م. وعلى من يرغب بمعاينة السيارات بزيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الالكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم البيوع والحجوزات أثناء الدوام الرسمي.

Table with columns: رقم التصنيع, رقم الشخصية, رقم اللوحة, الفئة, الإمارة, نوع المركبة, رقم الترخيص, رقم التصنيع, رقم الشخصية, رقم اللوحة, الفئة, الإمارة, نوع المركبة, رقم الترخيص. The table lists numerous vehicles for auction, including models like Nissan Altima, Toyota Camry, and Honda Civic, with their respective registration numbers and auction details.



منوعات الفجر

30

أكثر من 1,9 مليون مشاهدة عبر المنصات الرقمية والتواصل الاجتماعي

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تختتم فعاليات حملتها «الثقافة إنسانية متحدون دمتهم بخير»

أبوظبي للثقافة والفنون، ستقوم بإتاحة المواد المرئية الخاصة بالأسميات المذكورة، عبر قنوات التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية كافة، إلى جانب إتاحتها جميع مصادرها الإلكترونية من محتوى رقمي معرفي وثقافي وفني وموسيقي، ومقتنيات الأعمال الفنية وغيرها من أنواع المنتج المعرفية الإلكترونية في ظل الحجر الصحي والإجراءات الوقائية.

«الله يا الله»، كذلك سجلت أمسية المؤلف الموسيقي وكتابت الأغنيات الفنان العالمي سامي يوسف «روحية تضامن» إقبالاً استثنائياً، متضمنة إنشاده «أسماء الله الحسنى» لأول مرة عالمياً، كما استقطبت أمسية رائد الإنشاد الديني الشيخ محمود التهامي جمهور الإنشاد الديني من المنطقة العربية والعالم، وشهد حساب الفنان إل سيد على صفحة إنستغرام تفاعلاً منقطع النظير مع عرضه التشكيلي التفاعلي مع الفنان المبدع ضياء علام بعنوان «هذا سيمضي».

وانستجرام، خلال شهر رمضان المبارك، نجاحاً وتفاعلاً كبيراً من الجمهور من مختلف الدول والشعوب، حيث شهدت صفحة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون على فيسبوك نسبة مشاهدة عالية لأمسية رائدة الغناء الأوبرالي السوبرانو هبة القواس بعنوان «ابتهاج» والتي تضمنت إنشادها لأول مرة عالمياً ضمن الأمسية

سيد، المعروف ببراعته في الرسوم الجدارية التي تمزج بين فن الجرافيتي والخط العربي، والفنان والخطاط المبدع ضياء محمود علام، وشهدت مبادرة «الثقافة إنسانية متحدون دمتهم بخير» التي تضمنت مجموعة ثرية من الفعاليات والأمسيات، عبر منصات التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، «تويتر»، «يوتيوب»

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، بالشكر والتقدير لكل من ساهم وعمل لإنجاح حملة «الثقافة إنسانية متحدون دمتهم بخير» في هذا الشهر الفضيل، عبر قنوات التواصل الاجتماعي ابتهاجاً، تشكيلاً وإنشاداً، قائلة: «كل الامتنان لأهل الفكر والإبداع، الفنانين: هبة القواس، إل سيد، ضياء علام، سامي يوسف، والشيخ محمود تهامي، الذين تعاونوا معنا في إيصال رسالة التعاطف في ظل الظروف الصعبة والاستثنائية التي يعيشها وطننا الحبيب والعالم أجمع».

منصاتها الرقمية وحساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي؛ احتفاءً بشهر رمضان المبارك؛ وحرصاً على تعزيز التضامن الإنساني والتكاتف المجتمعي في مواجهة الظروف الصعبة الذي تمر به الإنسانية من انتشار وباء كورونا.

•• أبوظبي-لجفر: بنجاح كبير وتفاعل استثنائي من قبل المتابعين والشاهدين تمثل في أكثر من 1,9 مليون مشاهدة، اختتمت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون حملتها «الثقافة إنسانية متحدون دمتهم بخير»، والتي تضمنت سلسلة من الفعاليات الثقافية والفنية، عبر



كما عكست المبادرة حرص مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون على تسخير إمكاناتها لإثراء الرؤية الثقافية للإمارات وترسيخ مكانتها في منجز الثقافة العالمية عبر العديد من المبادرات والفعاليات في المستقبل القريب في جميع المجالات الثقافية والمعرفية وفنون الأداء والموسيقى والتشكيل إلى جانب فعاليات برنامجها التعليمي والمجتمعي الخاصة بالاستثمار في الشباب والفكر عبر تعليم الفنون وتطوير المهارات الإبداعية والإعلامية، مع التركيز على تطويع كافة وسائل التقنية الحديثة لخدمة الإنسانية في ظل هذه الظروف الاستثنائية والصعبة التي يمر بها العالم أجمع.



وأكدت سعادتها على مواصلة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون رسالتها السامية «الثقافة إنسانية، نبض متحدون في وجه التحديات، من أجل استمرار الحضارة، ومعاً نتصير للحياة، دمتهم بخير».



مجلس ضاحية الخالدية ينظم اختبارات مسابقة «رتل» القرآنية للمشاركين

الخالدية بالشكر الجزيل للراعي «الغانم للعقارات» على دعمهم لروافد المسابقة كما اتنى على التعاون المشترك مع «مركز منار السبيل» لتحفيظ القرآن الكريم لمشاركته بالمشرفين والمحفظين وقيامه بالانصراف على حلقات تحفيظ القرآن الكريم وتحفيز الطلبة على كتاب الله، وأشار المري بنجاح المسابقة وتواصلها للعام الرابع على التوالي عن بعد بالربط الإلكتروني المرئي بمستوى مشهود من اقبال ابناء وبنات الضاحية على المشاركة وأكد على أهمية المسابقة في تحفيز الاجيال على حفظ القرآن الكريم وانه سيتم تكريم الفائزين ايضاً مع اتخاذ كافة التدابير الوقائية والاحترازية وتكريمهم وهم في منازلهم ، وأكد بأن مجلس ضاحية الخالدية (سيصلك وأنت في بيتك).

عن طريق الربط الإلكتروني المرئي بتسخير الإمكانيات المتاحة من البرامج الالكترونية في ظل الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد لتسهيل الوصول للابناء والبنات وهم في منازلهم بالتعاون مع مركز منار السبيل وبإشراف المحفظين والمشرفين على المسابقة. وافتتح سعادة خلفان سعيد المري رئيس مجلس ضاحية الخالدية جلسة المسابقة القرآنية الالكترونية عن بعد بحضور كل من نائب رئيس المجلس محمد راشد بن جرش والعضو مطر غانم السويدي ومسؤول المجلس عمران الحمادي والأخوة المشرفين والمحفظين والأخوات المشرفات والمحفظات من مركز منار السبيل وأبناء وبنات أهالي الضاحية المشاركين في المسابقة. وتقدم سعادة خلفان سعيد المري رئيس مجلس ضاحية

•• الشارقة-لجفر:

أجرى مجلس ضاحية الخالدية التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى حكومة الشارقة اختبارات عن بعد للمشاركة في الجائزة القرآنية التي أطلقت مع بداية شهر رمضان الكريم وتحمل اسم «رتل» في دورتها الرابعة. وتستهدف الجائزة ابناء وبنات أهالي ضاحية الخالدية في مدينة الشارقة في إطار رؤيتها التي تهدف لتشجيع الابناء على حفظ جزئي (عم) و(تبارك) وجزء (قد سمع) من كتاب الله وفق احكام التجويد والتلاوة خلال الشهر الفضيل.

وفي هذا الإطار حرص المجلس على إقامة الفعالية عن بعد



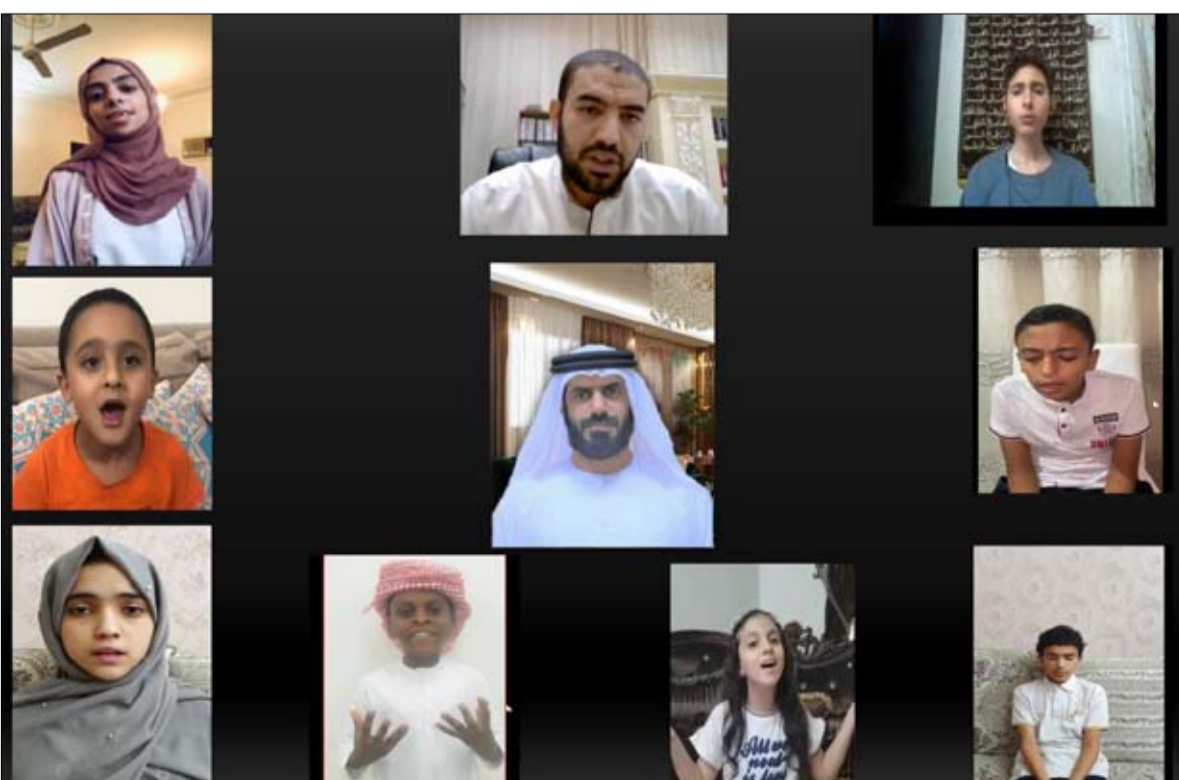
اختتام مسابقة مليحة للإنشاد وسط مشاركات متميزة وأصوات واعدة

•• الشارقة — لجفر:

وقدم المشاركون في المسابقة لوحات فنية متنوعة عكست مدى مقدرتهم على الانشاد والوطن والتضحية من أجل ترابه علاوة على شموليتها لأناسيد عن رمضان وليالي العشر الأخيرة وأخرى في مناقب المصطفى صلى الله عليه وسلم. وتنوع المشاركون في تقديم إبداعاتهم في مقاطع مرئية من خلال منازلهم وأجادت أصواتهم في إبراز تمكّنهم ومتابعهم لمشاهير الفن في الوطن العربي.

اختتمت مساء أمس منافسات مسابقة مليحة للإنشاد والتي نظمتها اللجنة الثقافية والاجتماعية بنادي مليحة الثقافي الرياضي بعد أن تقاطر لها العديد من الأطفال والشباب لإبراز مواهبهم الإنشادية والتغني بالتواشيع الرمضانية والكلمات الوطنية.

وأثارت المسابقة لكافة الراغبين من الجنسين من الذكور والإناث من مواطني ومقيمي الدولة المشاركة ومنحهم فرصة تسجيل مقطع من تصور إنشادي وإرساله عبر منصة التواشيع إلى لجنة التحكيم.



منوعات

الفكر

31



باسل الخطيب: يدافع عن مسلسله (حارس القدس)

اعتبر باسل الخطيب مخرج مسلسل "حارس القدس"، الاتهامات بأن المسلسل "استفد ميزانية مؤسسة الإنتاج التلفزيوني بأكملها"، باطلة. ونفى الخطيب ما تردد عن أن "المسلسل استفد ميزانية المؤسسة، حتى أنها لم تتمكن من إنتاج أي عمل غيره". وأوضح أن "ميزانية المسلسل الفعلية كانت بحدود 400 مليون ليرة سورية" وهو رقم قال عنه الخطيب "يعادل نصف موازنة عمل اجتماعي معاصر في القطاع الخاص"، وأشار إلى أن "موازنة المؤسسة تتجاوز المليار ليرة كما تم إعلانه في أكثر من مناسبة". وأكد الخطيب أن المسلسل ينتجته النهائية "يوحى بأنه من الانتاجات الفنية الضخمة، وهذا تحقق، بالدرجة الأولى، نتيجة تضحيات فريق العمل من إخراج وفنانين وفنيين، سواء لناحية الموافقة على العمل بأجور رمزية، أو السعي والاجتهاد لإيجاد حلول بصرية وإنتاجية". يعرض مسلسل "حارس القدس" عبر مجموعة من الفضائيات، وهو من تأليف حسن يوسف وإخراج باسل الخطيب، ويروي حياة المطران إيلاريون كوجي الذي يؤدي دوره الفنان رشيد عساف. العمل من إنتاج "المؤسسة العامة للإنتاج الإذاعي والتلفزيوني" وحملت شارته لأول مرة ذكرا لوزير إعلام، إذ تم وضع اسم الوزير عماد سارة بوصفه مشرفا عاما على المسلسل.

سعيدة بطرح (فرصة نرجع)

باسكال مشعلاني: أمارس هواياتي وأتابع السوشيال ميديا خلال أوقات الحظر

عبّرت الفنانة باسكال مشعلاني، عن سعادتها بطرح أغنياتها الجديدة (فرصة نرجع) بالاشتراك مع الفنان إيساف، في محاولة للرجوع إلى الله في ظل الأزمة الراهنة.

وقالت باسكال،: (بقالي فترة قاعدة في البيت وعمالة أفكر ممكن نعمل إيه .. بالصدفة سمعت الأغنية من الشاعر رمضان محمد، وقلت إنها فرصة نرجع لربنا، وبدأنا تحضيرات).

وتابعت: "غنى إيساف وحببت صوته ولايق على صوتي عشان كده بدأنا بتنفيذ الأغنية، وأنا سعيدة بالنجاح اللي حققته الأغنية بالرغم انها بقالي يوم أو يومين .. فيه دعوة لربنا ودعوة للهدوء".



ملتزمة بالاجراءات الاحترازية
وقالت باسكال: إن الأغنية استغرقت 3 ساعات في التصوير، مؤكدة أن المخرج كان بعيدا عنها وملتزم بالاجراءات الاحترازية ويرتدي كمامته. وأوضحت باسكال مشعلاني، أنها ستقدم أغنية باللهجة المصرية قريبا، لافتة إلى أنها تتابع السوشيال ميديا خلال أوقات الحظر. وأردفت مشعلاني، أنها تقوم بطهي الطعام في المطبخ وتعلمت طهي بعض الأكلات كما أنها تمارس هوايتها في القراءة والرسم وممارسة الرياضة التي لم يكن لها وقت فيما قبل كورونا. واستكملت باسكال مشعلاني إنها تلتزم بالحجر المنزلي من أجل المحافظة صحة الجميع من الكبار والصغار. وأشارت إلى أنها تتناقق لأصدقائها ولا تلتقي بهم، ولكن تتواصل معهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي لأنها لا تريد لإحراق الأذى بهم، مشيرة إلى أن (الحجر الصحي فرصة للرجوع إلى الله وبيوت الله مصيرها تفتح).
تقول كلمات الأغنية: "تقول كلمات الأغنية: "تصعبت مره واحدة .. ومين هيواسي ويطيبي .. يا بخت إلى وقت الشده .. ربنا جنبه وقريب .. قفلت أبواب بيوت الله .. لكن أبوابه .. مفتوحة .. ولسه حاسين طاقة نور .. جوا القلوب المجروحة.. وبعيد عن بعض أه لكن .. بنخاف على بعض ونطيب".
ما مهنتك، قبل احتراف الغناء؟
- لم أحترف أي مهنة قبل الغناء، بدأت في عمر ال15 واحترفت في سن ال18.
هل تتذكرين أول مشهد صورته في مشوارك، وكيف كان شعورك وأنت أمام الكاميرا للمرة الأولى؟
- طبعاً أتذكره، بل أتذكر أول كليبين صورتهم، الأول في باريس ويومها لم يكن أحد يصور كليبات، وقد صورت كل أغنيات ألبوم (سهر سهر)، ولا أنسى تلك اللحظات حيث كانت تراقبني كاميرا واحدة. ومن الألبوم الثاني قمت بتصوير أغنية (بنادي) في مصر بالقرب من الأهرامات.
هل تؤمنين بالصدقة بين الرجل والمرأة؟
- طبعاً لأنها تكون صادقة.
ما الأمر الذي لا تحبين المزاح فيه أبداً؟
- لا أحب السخرية والتفخر. أحب المزاح كثيراً، لكن ضمن إطار الاحترام.
كيف تتصرفين إذا تجمهر عليك المعجبون للتصوير معك، وفي الوقت ذاته كان لديك مشوار مهم؟
- مثل هذه الأمور حصلت معي كثيراً وفي كل الدول التي غنيت فيها. عندما أنتهي من إحياء الحفل يتجهز الناس حولي ويوجد الأمن، فأقف لساعات طويلة وأصوّر مع المعجبين بعيداً عن أي انزعاج.
كيف تتعاملين مع المتطفلين في (السوشيال ميديا)؟
- هم كثر، ويزعجني بينهم من هم من دون اسم أو هوية وينتقدون يساراً ويمينا، وهم يعتبرون متطفلين. في المقابل، لا تزعجني الانتقادات المعروفة صاحبها.
تحبين متابعة الأعمال... على شاشة التلفزيون أو من خلال الموبايل؟
- أتابع على الشاشة، ولكن المسلسلات التي أتعلق بها أتابعها عبر الموبايل.
من هو الشخص الذي تستعنين به لاختيار ملابسك؟
- أنا (مذوقة) وأختار ملابسني بنفسني لأنني أعرف ما يناسبني سواء كان (سبور) أو كلاسيك، وأحبّ ذوقي لأنه الأفضل. كما يمكن أن أستشير والدتي أو زوجي ملحم، ولكن عندما يتعلق الأمر بتصوير كليب أستعين بـ(ستايليس) لاختيار الملابس الخاصة بالشخصية.

ربيع أوبريت (انت أقوى) للمساهمة في علاج مرضى كورونا

كارول سماحة: اشتاق للغناء على المسرح

أعربت الفنانة اللبنانية كارول سماحة عن اشتياقها لمقابلة الجمهور، في حفل تعطي فيه خشبة المسرح وتتفاعل معه، لا عن طريق حفلات (أونلاين).

وان التصوير تم خلال تسجيل كل فنان لقطعه، وتم تنفيذ الفيديو كليب "أونلاين".
يذكر أن أوبريت "انت أقوى" أطلق من منطقة أهرامات الجيزة، تضامناً مع الإنسانية لدعم متضرري فيروس "كورونا"، ونقلته مجموعة من الفضائيات.
وشارك في أداء كلماته وتصويره فنانون من مصر، لبنان، المغرب، وتونس، وهم كارول سماحة، محمد منير، سميرة سعيد، تامر حسني، صابر الرباعي ووائل جسر، وأخرجه طارق العريان.

وقالت سماحة: الأوبريت يعود ريعه للمساهمة في علاج مرضى كورونا، وأن الفنانين ومخرج الكليب طارق العريان تم اختيارهم من قبل وليد مصطفى ومدحت العدل والمحسن عمرو مصطفى.
وعبرت كارول عن إعجابها بأن يتحد الفنانون لهدف نبيل. وكشفت كارول،
أن تسجيل الفنانين مقاطعهم تم باتباع إجراءات الوقاية من الفيروس، فلبعض سجل في منزله لأنه يمتلك ستديو فيه، أما هي فسجلت في الاستديو مع الموزع الموسيقي نادر حمدي، وأكدت، أنها لم تلتق بأي فنان،

وكتبت عبر حسابها في (إنستغرام): "شو اشتقت أوقف عالمسرح، مع احترامي لحفلات online من البيت، من الغرفة، من الصالون، من الستديو.. يعني إذا الفنان ما يجس بنفس الجمهور، وتنهياتو، وسفقاتو.. وبين المتعة بالموضوع؟"، ثم وجهت سؤال لتابعيها "شو رأيكن بحفلات online اليوم؟". كما أبدت الفنانة اللبنانية كارول سماحة فرحها وفخرها بنجاح أوبريت "انت أقوى"، خصوصاً أنه فكرة زوجها رجل الأعمال وليد مصطفى، الذي اقترحها على المؤلف مدحت العدل، فكتب الكلمات على الفور.



الغبار

علاج حساسية الربيع في المنزل بـ4 طرق



تحدث حساسية الربيع نتيجة زيادة نشاط الجهاز المناعي الذي يحارب دخول أي مواد عالقة في الجو مثل حبوب الطلع والأترية والغبار، التي تدخل جسم الإنسان عن طريق التنفس خصوصاً. ويتعرّف الجهاز المناعي على تلك المواد ويعتبرها خطيرة رغم أنها بطبيعتها غير ضارة، لذلك يحفز الجسم على إفراز مادة الهستامين، والمسؤولة عن ظهور أعراض الحساسية لدى المريض.

ومن أبرز أعراض حساسية الربيع، العطس والكحة والسعال واحمرار العيون ونزول الدمع منها، وضيق التنفس.

وهيما يلي ، يقدم لك أبرز الطرق لعلاج

حساسية الربيع في المنزل،

- 1- غلق النوافذ: من الضروري غلق النوافذ جيداً، حتى لا يدخل الغبار داخل المنزل، وهو ما ينتج عنه الإصابة بحساسية الربيع، مع الحرص على أن يكون المنزل جيد التهوية، وتظيفه باستمرار ومسح الأترية والغبار التي تتراكم على الأثاث.
- 2- الأطعمة المقوية للمناعة: توجد العديد من الأطعمة المفيدة التي تقوي جهاز المناعة وتمكنه من مواجهة الحساسية، كالأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي C، مثل الجوافة والبقدونس والكويو والبروكلي والفراولة والبرتقال، بالإضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على أوميغا
- 3، وكذلك الأعشاب الطبيعية.
- 3- الماء: يُعد شرب المياه من أكثر الطرق فاعلية في علاج حساسية الربيع، حيث يقلل من أعراضها. فالماء يساعد على طرد السموم من الجسم، لذا من الضروري شرب كميات مناسبة يومياً لا تقل عن لترين.
- 4- تنظيف الأنف: يمكنك القيام بذلك عن طريق تحضير محلول لتنظيف الأنف في المنزل، بوضع كوب من الماء على النار وإضافة ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من بيكربونات الصوديوم. وتترك حتى تصبح دافئة، ثم يتم وضعها في جهاز بخاخ ورشها في الأنف.

أعراض ارتفاع ضغط الدم والنظام الصحي لنفسه

ارتفاع الضغط الشرياني شائع كثيراً في العالم العربي، كما في العالم الغربي. ويتضمن ارتفاع ضغط الدم الشرياني التحول إلى نظام حياة صحي. فهل يمكن حقيقة علاج هذا المرض من خلال النظام الغذائي؟ الجواب والنصائح يقدمها د. أنتوني غالو، طبيب الغدد الصماء القلبية - الوعائية في مستشفى بيتي سالبيتيريير في باريس وعضو اللجنة العلمية في تطبيق ChroniCoach. وفقاً لـ "قام أكتويال". يطلق على ارتفاع ضغط الدم الذي يتميز بزيادة غير طبيعية في ضغط الدم على جدار الشرايين، "القاتل الصامت"، لأنه غالباً ما يكون خفياً. وهناك عدة عوامل قد تعزز ظهور المرض مثل السن أو الوراثة أو حتى البيئة - أي النظام الغذائي واستهلاك الكحول والتدخين والخمول وعدم الحركة.

التحول إلى نظام الحياة الصحي من أجل محاربة ارتفاع ضغط الدم لعلاج هذا المرض بصف الطبيب أدوية ضد ارتفاع ضغط الدم كخط دفاع ثان، ولكن في البداية ينصح بالتحول إلى نمط الحياة الصحي. وهذا التغيير يمر بطبيعة الحال بتطبيق الطعام.

هل يمكن حقيقة علاج هذا المرض من خلال النظام الغذائي؟ نعم وفقاً لما يقوله د. أنتوني غالو: "في بعض أشكال ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً ارتفاع ضغط الدم المبكر، فإن إدخال بعض التغييرات على النظام الغذائي سيكون الخطوة الأولى التي ينصح بها".

اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً

كلمة السر لنظام غذائي متوازن؟ الجودة والتنوع. "يجب أن يكون النظام الغذائي غنياً جداً بالألياف والفاكهة والخضروات والأحماض الدهنية أوميغا - 3 والبروتينات" كما يقول د. أنتوني غالو. فما هي الأطعمة التي يجب تجنبها؟ بشكل خاص تلك الغنية بالملح مثل بعض أنواع الجبن وبعض أنواع الخبز ومكعبات المرق كذلك.

مما لا شك فيه ينبغي عدم الرهان على نظام غذائي خال من الملح مثلما يتم وصف ذلك في حالات قصور القلب أو قصور الكبد. ويضيف د. أنتوني غالو: "في حالات ارتفاع ضغط الدم ينبغي فقط الحد من استهلاك الملح، وليس الاستغناء عن الملح تماماً من النظام الغذائي".

أعراض ارتفاع ضغط الدم

لعلاج ارتفاع ضغط الدم يجب اكتشافه أولاً. وغالباً ما يكون التشخيص صعباً نظراً لطبيعته الصامتة. ولكن هناك بعض الأعراض غير المحددة التي يمكن أن تستدعي التنبيه مثل:

- صداع في المنطقة الخلفية من الرأس أو أعلى الرأس.
- اضطرابات في النظر.
- صعوبات في التركيز.
- رنين في الأذن.
- الدوار والدوخة.
- ألم في منطقة الصدر.
- خفقان في القلب.
- نزيف من الأنف.
- التعب.



أوزة تسبح مع صغارها في فيرولاميوم بارك، سانت ألبانز، بريطانيا. رويترز

قرأت لك

الجريب فروت

توصلت دراسة فرنسية أجريت مؤخراً إلى أن تناول كوب واحد من عصير الجريب فروت يومياً يقي من الإصابة بأمراض القلب.



وأكدت الدراسة أن هذا العصير يحافظ على الأوعية الدموية، نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الحمضيات، وغناه بمركبات الفلافونويد التي تقى من أمراض القلب.

وفي هذا البحث، أجرى العلماء اختبارات شملت 48 امرأة يتمتعن بصحة جيدة تراوحت أعمارهن بين 50 و65 عاماً، باعتبار أن تلك الفئة العمرية هي الأكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب.

وقام فريق البحث بإعطاء نصف المجموعة المشاركة في الدراسة نصف كوب عصير جريب فروت يحتوي على عنصر "فلافونويد" أحد عناصر مركبات الفلافونويد يومياً، بينما أعطى النصف الآخر من المجموعة عصيراً مشابهاً لا يحتوي على عنصر الفلافونويد. وبعد مرور 6 شهور، أجريت فحوصات على المجموعتين، وتبين أن المجموعة الأولى التي تناولت عصير جريب فروت الغني بعنصر الفلافونويد، تحسنت لديها وظائف القلب والأوعية الدموية بشكل ملحوظ، بينما المجموعة الثانية التي تناولت العصير من دون العنصر لم يظهر عليها أي تغيير.

سؤال وجواب

• لماذا اتخذت الأرض الشكل الكروي؟

اتخذت الأرض الشكل الكروي لنفس السبب الذي يجعل قطرة الماء والفقاعة كروية الشكل يتخذ السائل لنفسه عادة الشكل الكروي يحدث هذا عندما يهبط السائل من الفضاء كقطرة المطر أو يطفوا على سطح الماء كالفقاعة عندما تكونت الأرض كانت مؤلفة من مواد سائلة سابحة في الفضاء ولهذا اتخذت الأرض الشكل الكروي عندما بردت حرارتها وكدت صلبه احتفظت بشكله الكروي

• ما هو حجم الأرض؟

يبلغ محيط الكرة الأرضية على خط الاستواء 24847 ميلاً ويبلغ قطر الأرض (عبر الكرة) عند خط الاستواء 7909 ميل الأرض اصغر من هذا بقليل إذا قيست ما بين القطبين لو أتبع لنا أن نضع الأرض على ميزان لوجدنا أنها تزن 3720 كغكتليون طن (الكتليون عدد مؤلف من واحد إلى يمينه 18 صفر في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أو 30 صفر في بريطانيا وألمانيا) يزداد وزن الأرض بضعة الاف من الطنان كل سنة بسبب التيازك التي تقع عليها.

هل تعلم؟

- إن (الزيتون) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضراس لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أذن الجندب بقواصمها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرسها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- اليرسوع (يرقانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.

قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه ان يسرق الدجاج ويربته ويبيعه ..وقد اشتكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه يئس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتي اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضبطناه متلبسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس خرجت الزوجة الدجاج إلى الحضيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قانيء ثم نثرت هذا اللون خارج الحضيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تلون حذاه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته دق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فاننا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأتي احد بعد . بل لم يأت احد بييعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال واللص ينتعل حذاء صبيغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يديك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فأنا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

مساحة للتلوين

