

ص 22

مستشفى العين يطلق خدمة التواصل
المرئي للمرضى مع ذويهم بهدف رسم
الابتسامة على شفاههم ورفع معنوياتهم



ص 39

صبا مبارك:
كورونا أثر جداً على
صناعة الدراما



اللوز.. فوائد تعزز صحة الدماغ
والقلب والصحة بشكل عام

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ما العمل عند نشوب حريق بالسيارة؟

أوصى نادي السيارات ADAC الألماني قائدي السيارات بالتخلي بالهدوء عند نشوب حريق بالسيارة من أجل التصرف بشكل سليم لإطفاء الحريق. وأوضح نادي ADAC أنه لا داع للذعر أثناء القيادة من دخول النار المشتعلة في حيز المحرك إلى المقصورة الداخلية؛ حيث يستغرق هذا الأمر بضعة دقائق. وفي هذه الأثناء يتعين على قائد السيارة الانعطاف يمينا وتشغيل أضواء التحذير، ثم إيقاف المحرك والخروج من السيارة بعناية مع الانتباه بحركة المرور. وفي الخطوات التالية، يحاول قائد السيارة إطفاء الحريق بواسطة مطفأة الحريق، وذلك برفع غطاء حيز المحرك قليلا للحيلولة دون زيادة اشتعال النار بدخول المزيد من الأكسجين، مع الانتباه إلى أن غطاء حيز المحرك قد يكون ساخنا جدا؛ لذا يجب رفعه بقطعة قماشية أو قفازات. وبعد ذلك، يتم توجيه عدة دفعات من مطفأة الحريق إلى مصدر الحريق. ويتعين الحفاظ على مسافة آمان بمقدار واحد متر على الأقل عن السيارة في حال احتراق السيارة من الخارج.

فيديو مذهل لنشاط الشمس على مدار 10 سنوات

عرضت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا"، فيديو يظهر التغيرات التي جرت على الشمس على مدار 10 سنوات. وأظهر الفيديو صورة واحدة للشمس في ثمانية لكل يوم من السنوات العشر الماضية، بحيث امتد الفيديو على مدى 61 دقيقة. ووفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الصور التقطت من مرصد ديناميكا الشمس التابع لناسا، وهو عبارة عن مركبة فضائية أطلقت قبل عقد من الزمن من قاعدة كيب كانافيرال الجوية في فلوريدا، وجمع المرصد 425 مليون صورة عالية الدقة للشمس، هذا إلى جانب 20 مليون غيغابايت من البيانات. وفي الفيديو الذي حمل عنوان "الشمس في عقد من الزمن"، ظهرت الهالات الشمسية بتفاصيل دقيقة، وهي تنبثق وتتألق وتتفجر. كذلك رصد الفيديو متغيرات على سطح الشمس مثل الموجات العملاقة والتقوب الإكليلية أو التاجية وهي المناطق التي تكون فيها أشعة الشمس أكثر برودة، وبالتالي أكثر قتامة، فضلا عن الانفجارات المغناطيسية.



لماذا تسبب البييتزا العطش رغم طعمها المميز؟

وتقول أمر لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن السبب الذي يجعل البييتزا ذات فائدة صحية واضح في الواقع؛ فغالبا ما تحتوي وجبة الحبوب "موسلي" على فواكه محفظة وقطع من الشوكولاته، وكلاهما يحتوي على كمية كبيرة من السكر. أما البييتزا فتتمد الجسم بمزيج أكثر توازنا من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. فالبييتزا عادة ما تكون مغطاة بطبقة من الخضروات المختلفة، التي تشكل مصدرا هاما لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والألياف. ولكن الخبيرة الأمريكية تحذر في الوقت ذاته من أنواع البييتزا المحتوية على كمية كبيرة من الدهون دون خضراوات، إذ أنها "أخطر على الجسم وأقل فائدة له من حبوب الموسلي غير المحتوية على الشوكولاتة والفواكه المجففة". وتضيف خبيرة التغذية بالقول: "قد تتفاجأ عندما تكتشف أن شريحة بييتزا متوسطة الحجم وطبقا مع حبوب الموسلي مع الحليب كامل الدسم يحتويان على الكمية نفسها من السرعات الحرارية تقريبا". وتضيف أمر لصحيفة "ديلي ميل": "لكن على الرغم من ذلك، فإن البييتزا تحوي على كمية بروتين أكبر بكثير من الحبوب، ما يعزز الشعور بالشبع طوال النصف الأول من اليوم".

وتقول أمر لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن السبب الذي يجعل البييتزا ذات فائدة صحية واضح في الواقع؛ فغالبا ما تحتوي وجبة الحبوب "موسلي" على فواكه محفظة وقطع من الشوكولاته، وكلاهما يحتوي على كمية كبيرة من السكر. أما البييتزا فتتمد الجسم بمزيج أكثر توازنا من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. فالبييتزا عادة ما تكون مغطاة بطبقة من الخضروات المختلفة، التي تشكل مصدرا هاما لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والألياف. ولكن الخبيرة الأمريكية تحذر في الوقت ذاته من أنواع البييتزا المحتوية على كمية كبيرة من الدهون دون خضراوات، إذ أنها "أخطر على الجسم وأقل فائدة له من حبوب الموسلي غير المحتوية على الشوكولاتة والفواكه المجففة". وتضيف خبيرة التغذية بالقول: "قد تتفاجأ عندما تكتشف أن شريحة بييتزا متوسطة الحجم وطبقا مع حبوب الموسلي مع الحليب كامل الدسم يحتويان على الكمية نفسها من السرعات الحرارية تقريبا". وتضيف أمر لصحيفة "ديلي ميل": "لكن على الرغم من ذلك، فإن البييتزا تحوي على كمية بروتين أكبر بكثير من الحبوب، ما يعزز الشعور بالشبع طوال النصف الأول من اليوم".

وتلما حاولت المطاعم استغلال هذه الظاهرة بتقديم العروض المميزة التي تقدم بها البييتزا مع العصير الطبيعي، أو المشروبات الغازية وذلك لحل المشكلة. إلا أن دراسة ألمانية تعرضت لهذه الظاهرة، وحاولت تقديم إجابة علمية على الأسباب التي تجعلنا نشعر بالعطش عند تناول هذا النوع من الطعام. وفي دراسة نشرتها مجلة شترين الألمانية أوضح شتيان كايبر من المعهد الألماني للتغذية البشرية في بوتسدام أن ظاهرة العطش المرافقة لتناول البييتزا هو أمر طبيعي وذلك لأمرين اثنين. الأول أن عجينة البييتزا تكون جافة عادة، وتحتوي على نسبة ماء قليلة. أما الأمر الثاني أن محتوى الملح مرتفع جدا في هذا النوع من الطعام وهو ما يجعل الجسم يطلب المزيد من الماء.

وتقول أمر لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن السبب الذي يجعل البييتزا ذات فائدة صحية واضح في الواقع؛ فغالبا ما تحتوي وجبة الحبوب "موسلي" على فواكه محفظة وقطع من الشوكولاته، وكلاهما يحتوي على كمية كبيرة من السكر. أما البييتزا فتتمد الجسم بمزيج أكثر توازنا من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. فالبييتزا عادة ما تكون مغطاة بطبقة من الخضروات المختلفة، التي تشكل مصدرا هاما لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والألياف. ولكن الخبيرة الأمريكية تحذر في الوقت ذاته من أنواع البييتزا المحتوية على كمية كبيرة من الدهون دون خضراوات، إذ أنها "أخطر على الجسم وأقل فائدة له من حبوب الموسلي غير المحتوية على الشوكولاتة والفواكه المجففة". وتضيف خبيرة التغذية بالقول: "قد تتفاجأ عندما تكتشف أن شريحة بييتزا متوسطة الحجم وطبقا مع حبوب الموسلي مع الحليب كامل الدسم يحتويان على الكمية نفسها من السرعات الحرارية تقريبا". وتضيف أمر لصحيفة "ديلي ميل": "لكن على الرغم من ذلك، فإن البييتزا تحوي على كمية بروتين أكبر بكثير من الحبوب، ما يعزز الشعور بالشبع طوال النصف الأول من اليوم".

وتلما حاولت المطاعم استغلال هذه الظاهرة بتقديم العروض المميزة التي تقدم بها البييتزا مع العصير الطبيعي، أو المشروبات الغازية وذلك لحل المشكلة. إلا أن دراسة ألمانية تعرضت لهذه الظاهرة، وحاولت تقديم إجابة علمية على الأسباب التي تجعلنا نشعر بالعطش عند تناول هذا النوع من الطعام. وفي دراسة نشرتها مجلة شترين الألمانية أوضح شتيان كايبر من المعهد الألماني للتغذية البشرية في بوتسدام أن ظاهرة العطش المرافقة لتناول البييتزا هو أمر طبيعي وذلك لأمرين اثنين. الأول أن عجينة البييتزا تكون جافة عادة، وتحتوي على نسبة ماء قليلة. أما الأمر الثاني أن محتوى الملح مرتفع جدا في هذا النوع من الطعام وهو ما يجعل الجسم يطلب المزيد من الماء.

وتلما حاولت المطاعم استغلال هذه الظاهرة بتقديم العروض المميزة التي تقدم بها البييتزا مع العصير الطبيعي، أو المشروبات الغازية وذلك لحل المشكلة. إلا أن دراسة ألمانية تعرضت لهذه الظاهرة، وحاولت تقديم إجابة علمية على الأسباب التي تجعلنا نشعر بالعطش عند تناول هذا النوع من الطعام. وفي دراسة نشرتها مجلة شترين الألمانية أوضح شتيان كايبر من المعهد الألماني للتغذية البشرية في بوتسدام أن ظاهرة العطش المرافقة لتناول البييتزا هو أمر طبيعي وذلك لأمرين اثنين. الأول أن عجينة البييتزا تكون جافة عادة، وتحتوي على نسبة ماء قليلة. أما الأمر الثاني أن محتوى الملح مرتفع جدا في هذا النوع من الطعام وهو ما يجعل الجسم يطلب المزيد من الماء.

حيل بسيطة لتنظيم الأظعمة في الثلاجة

شارك مجموعة من مستخدمي فيس بوك بعض الحيل والنصائح البسيطة التي يستخدمونها لتنظيم الأظعمة في الثلاجة. ونشر عدد من الرجال والنساء صورا تظهر كيف قاموا بتنظيم وترتيب الأظعمة في الثلاجة، بعد أن نشرت إحدى المستخدمات منشورا قالت فيه "هل يمكنني أن أرى كيف ينظم الجميع ثلاجاتهم؟" ولم يمض وقت طويل قبل أن يشارك عشرات المستخدمين صورا لثلاجاتهم، حيث قالت امرأة إنها تضع كل طعامها فوق مناشف الشاي لذا عندما تحتاج لتنظيف الرفوف، عليها ببساطة أن تزيل المناشف الشاي دون الحاجة إلى غسل الرفوف. ونشرت امرأة أخرى صورا لثلاجتها، والتي استخدمت لتنظيمها مجموعة من الحاويات البلاستيكية، قامت بتنظيمها بدقة كبيرة. من الحوايات الأخرى صورا لثلاجتهم، حيث قام أحدهم بتقسيم كل جزء من الطعام ليوم محدد، ثم وضع في كيس ورقة تحدد الوقت المقرر لاستهلاك وجبة الطعام. وكتبت إحدى النساء "هذه الحاويات البلاستيكية رائعة، وتبقى الفواكه والخضروات طازجة لفترة أطول. وقالت مستخدمة أخرى "تلا جتي ليست مثالية بالتأكيد، لكنني وجدت أن الاحتفاظ بالأظعمة داخل حاويات منفصلة سيقبل من الحاجة إلى تنظيف الثلاجة، وما أحتاجه الآن هو ملصقات أضعها على هذه العبوات".

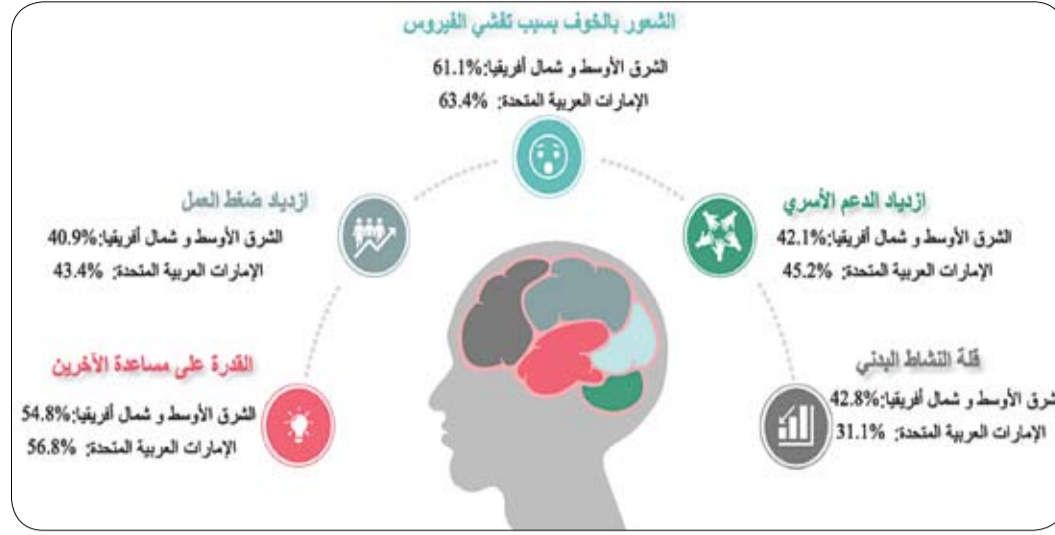
نقص فيتامين (د) خطر

كشفت دراسة أجريت في إندونيسيا عن وفاة 98.9% من مرضى كورونا الذين يعانون من نقص في فيتامين د. ووجدت دراسة أجرتها جامعة أنجليا روسكين أن السكان الأوروبيين الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين د لديهم معدل وفيات أعلى بشكل ملحوظ، وأظهرت الدراسات السابقة أن فيتامين د يمكن أن يساعد في علاج التهابات الجهاز التنفسي، لذلك قد يكون مفيداً عندما يتعلق الأمر بمحاربة فيروس كورونا. ويقول البروفيسور أدريان مارتينو، الأستاذ السرييري لدعوى الجهاز التنفسي والحصانة في جامعة كوين ماري في لندن "إن فيتامين د له تأثير مضاد للالتهابات، خاصة إذا تم إعطاؤه بجرعات عالية". ويبدو أن الاستجابة الالتهابية المفرطة لدى المرضى الذين يعانون من فيروس كورونا تسبب العديد من الأعراض المدمرة للفيروس، وإذا استطاع فيتامين د تقليل هذه الاستجابة، فقد يمنع تطور حالة المريض. وحرص العزل المنزلي الكثيرين من التعرض لأشعة الشمس الضرورية لبناء هذا الفيتامين الحيوي، لذلك لا بد من اتباع بعض الإجراءات لتعويض فيتامين د وزيادة نسبته في الجسم.



سماء البرازيل تشهد ظاهرة مرعبة.. بطول 700 كيلومتر

أعلنت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية أول أول أمس الخميس أن برقًا عبر سماء البرازيل لأكثر من 700 كيلومتر في 31 أكتوبر 2018 يحمل الرقم القياسي لأطول برق تم تسجيله على الإطلاق بفضل استخدام تقنيات جديدة. وتم التحقق من رقم قياسي آخر من قبل المنظمة في الظواهر الجوية والمناخية القصوى وهو البرق الذي استمر لأطول فترة وهو يعود إلى برق في سماء شمال الأرجنتين في 4 مارس 2019 لمدة 16.73 ثانية، وهي أطول مدة تم رسمها على الإطلاق. وامتد هذا البرق الذي مر في سماء البرازيل العام 2018 لمسافة تعادل المسافة بين بوسطن وواشنطن في الولايات المتحدة أو بين لندن وباريس في سويسرا. وفقا للمنظمة. والرقم القياسي السابق لأطول برق مر فوق ولاية أوكلاهوما الأمريكية في 20 يونيو 2007 وامتد على مسافة 321 كيلومترا. أما الرقم القياسي السابق لأطول فترة يستمر فيها برق في السماء فسجل فوق جنوب فرنسا في 30 أغسطس 2012 وكان 7.74 ثانية.



دراسة استطلاعية

تأثير كوفيد-19 المستجد على الصحة العقلية ونوعية الحياة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

• 56.8% من المشاركين من دولة الإمارات أكدوا حرصهم على مساعدة الآخرين خلال انتشار الوباء

• 67.4% من المشاركين في الدراسة زاد اهتمامهم بمشاعر أفراد أسرهم أثناء الوباء

• 40.9% من المشاركين شعروا بزيادة ضغط العمل أثناء فترة انتشار الوباء



وضم الفريق البحثي كلاً من الدكتورة ليلىان ستوجانوفيسكا، والدكتورة حبيبة علي، والمحاضر أمجد جزار من جامعة الإمارات العربية المتحدة، والدكتورة أمينة المزروقي، والأستاذ الدكتور رياض عبيد، والأستاذ الدكتور طارق السعيلي، والدكتور حيدر حسن، والدكتورة ميسم محمد، والمحاضرة منى هاشم، والمحاضرة عبيد عجب، والباحثة شيمة صالح من جامعة الشارقة، والدكتور معاذ البطاينة من الجامعة الهاشمية بالأردن، والدكتورة كارلا حبيب من الجامعة الأمريكية ببيروت، والدكتورة سمر الفقي من منظمة الصحة العالمية، والدكتور أسامة عبد الحميد من وزارة الصحة في مصر.

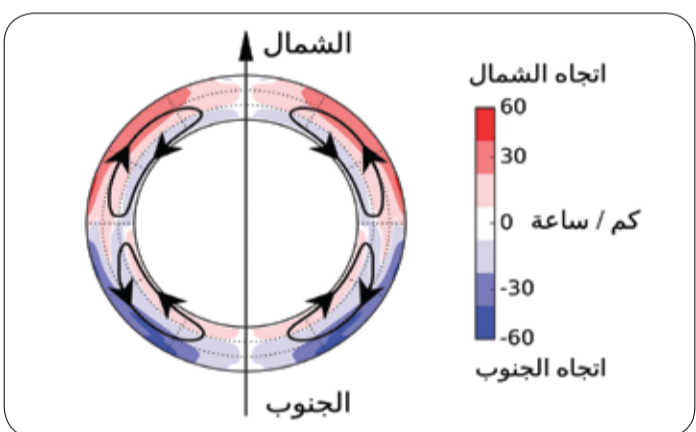
والنسبة الأعلى من المشاركين في دولة الإمارات بتلقيهم زيادة في الدعم النفسي من قبل أفراد أسرهم وزيادة اهتمامهم بمشاعر أفراد العائلة بعد ظهور الوباء.

تأثير الوباء على نمط الحياة المتعلق بالصحة العقلية
أعرب ما يزيد عن 40% من المشاركين في الدراساتين أنهم أصبحوا يولون اهتماماً أكبر بصحتهم العقلية منذ بدء الوباء، بالإضافة إلى ذلك، فقد أفاد أكثر من 38% من المشاركين في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ودولة الإمارات أنهم يخصصون وقتاً أكثر للراحة. ولكن لوحظ في الدراساتين أن أكثر من ثلث العينة المشاركة تقضي وقتاً أقل في ممارسة النشاط البدني منذ تفشي الوباء. تركز نتائج هذه الدراسة على أهمية الحاجة لزيادة الوعي بالدور الكبير الذي يلعبه النشاط البدني في التحكم بأمراض الصحة العقلية الخفيفة والمتوسطة، نذكر منها على وجه الخصوص الاكتئاب والقلق. علاوة على ذلك، فإنه من الضروري توفير الدعم النفسي المطلوب لتخفيف التوتر وتقديم الاستشارات النفسية للمحتاجين. في حين قد يكون تنظيم ساعات العمل خلال الوباء الحالي "ضرورياً" لتقليل العبء على الأفراد وذلك لا يتسبب به ضغط العمل من آثار سلبية على النوم والصحة العقلية.

ترأس الفريق في قسم الأغذية والتغذية والصحة بجامعة الإمارات العربية المتحدة الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، كما ترأس الفريق البحثي من جامعة الشارقة الدكتورة ليلى الشبخ اسماعيل.

باستخدام علم الرجفات الشمسية

باحثون من جامعة نيويورك يقيسون مستويات الحركة في الشمس لشرح الدورة الشمسية



السطح الشمسي، وقال جيزون: "شرعنا في تعزيز فهمنا لكيفية تشكل البقع الشمسية، وهي مناطق مغنطية في الشمس تتكون خلال الدورة الشمسية، ويديم تحليلنا نموذج دينامو نقل التدفق لتوضيح مدة دورة البقع الشمسية وخطوط العرض التي تظهر فيها البقع الشمسية."



و2011 على أن التدفق العرضي يحدث في خلية واحدة في كل شطر من شطري الشمس، والتي تحمل البلازما نحو خط استواء الشمس عند قاعدة منطقة الحمل الحراري بسرعة أقل من 10 أميال في الساعة. وأوضحت الدراسة أن المجال المغناطيسي للشمس يتكون عن طريق حركة البلازما المحملة تحت سطح الشمس، وخط

تحدد خصائص دورة البقع الشمسية. وتدعم النتائج التي توصل إليها الباحثون نموذج دينامو نقل التدفق، والذي يعتمد على التدفق العرضي لشرح دورة البقع الشمسية التي تستغرق 11 عاماً وأسباب انجرافها وميلها للظهور عند خطوط العرض. وكشف الباحث الرئيسي لوران جيزون والباحث المشارك كريس هانسون من "مركز علوم الفضاء" في جامعة نيويورك أبوظبي في الورقة البحثية التي جاءت بعنوان "التدفق العرضي للشمس يحدث في خلية واحدة في كل شطر من شطري الشمس"، والتي تم نشرها في مجلة "ساينس"، كيف استخدموا علم الرجفات الشمسية للاستدلال على التدفق العرضي للبلازما في الاتجاهين العرضي والقطري خلال دورتين شمسيين متصلان إلى 23 عاماً. ويتفق مصدران للبيانات خلال فترة التداخل بينهما خلال عامي 2001

•• أبو ظبي - الفجر

أجرى باحثون من "مركز علوم الفضاء" في جامعة نيويورك أبوظبي وزملائهم، دراسة استخدموا فيها علم الرجفات الشمسية ومصادر بيانات عدة لقياس التدفق العرضي للبلازما في الاتجاهين العرضي والقطري داخل الشمس، ليكتشفوا عن خصائص جديدة متعلقة بدورة تشكل البقع الشمسية الدائمة الموجودة على سطح الشمس، والتي كشفت عن أن التدفق العرضي للشمس الذي يحمل البلازما نحو خط استواء الشمس على بعد 200 ألف كيلومتر تحت سطحها، يحدث في خلية واحدة في كل شطر من شطري الشمس. وينقل التدفق العرضي للبلازما الشمسية من خط استواء الشمس إلى قطبيها على السطح، ثم يعود مرة أخرى نحو خط استواء الشمس في الجزء السفلي من منطقة الحمل الحراري، وهي عملية

مستشفى العين يطلق خدمة التواصل المرئي للمرضى مع ذويهم بهدف رسم الابتسامات على شفاههم ورفع معنوياتهم

الوحدة أربعة موظفين من شؤون المرضى وثلاثة ممرضين وطبيب وبموجب هذه المبادرة تم تركيب شاشة كبيرة مربوطة إلكترونياً مع وحدة العناية الفائقة في غرفة خاصة تم تجهيزها لإتمام الاتصال خارج أقسام المرضى المتوسمين ووفق إجراءات احترازية ووقائية، وبحيث يسمح لشخص واحد فقط من أفراد مستشفى العين، فأكد أن فريقه يحرص على تقديم الدعم والمساندة للكوادر الطبية والتدريبية في مستشفى العين، وتقديم الحلول التقنية اللازمة، آخذين في الاعتبار سلامة المرضى، وجودة المخرجات، والوصول إلى راحة المريض كعيار أساسي باعتبار المريض المتلقي الأول للعناية الصحية وأضاف أنه بموجب هذه الخدمة يمكن لأقارب المريض من الدرجة الأولى التواصل مع وحدة الاتصال بمستشفى العين عبر الرقم: 037022960 أو 037022962. وسيتم التأكد من شخصية المتصل، وفقاً للأنظمة والقوانين المعمول فيها في الإمارات، حيث تضم

التواصل مع أهلهم وذويهم وأضاف أن مستشفى العين تحرص على تقديم نموذج فريد للعناية الصحية، والعناية الطبية الفائقة، من خلال توفير خدمات طبية وعلاجية متكاملة تضمن الوصول إلى أعلى معدلات المرضى والسعادة لدى المرضى في جميع مراحل

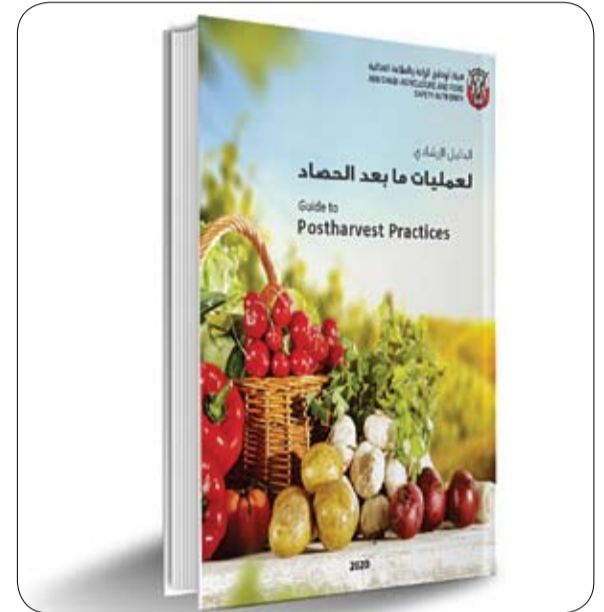


•• العين - الفجر

أطلقت مستشفى العين التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" خدمة التواصل المرئي للمرضى الذين يتلقون العلاج من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) مع ذويهم، بهدف رسم الابتسامات على شفاههم ورفع معنوياتهم خلال فترة وجودهم في المستشفى لتلقى العلاج والرعاية الصحية اللازمة وقال الدكتور محمد سالم بن تلوب الدرعي المدير التنفيذي للعمليات التشغيلية في مستشفى العين، إن هذه المبادرة الإنسانية والاجتماعية تهدف لاتاحة الفرصة للمرضى التواصل مع ذويهم من الدرجة الأولى عبر تقنيات الاتصال المرئي والخط الساخن بهدف دعم المرضى المتوسمين في مستشفى العين، مما ينعكس إيجاباً في تحسين الجانب النفسي لهم، وتأهيلهم للعلاج وتحسن حالتهم وإخراجهم من الجو العام لمستشفى إلى أجواء أخرى تمكنهم من

منوعات

الفكر



بناء قدرات المزارعين وتقليل الفاقد من الإنتاج الزراعي

الزراعة والسلامة الغذائية تصدر 36 دليلاً إرشادياً لمعاملات ما بعد الحصاد تعطي 41 محصولاً من الخضراوات والفاكهة

•• أبو ظبي - الفجر

أصدرت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية 36 دليلاً إرشادياً لمعاملات ما بعد الحصاد لعدد 41 محصولاً زراعياً، يوافق 21 دليلاً لمحاصيل الخضراوات و15 دليلاً لمحاصيل الفاكهة، حيث تم توحيد الأدلة لبعض المحاصيل من العائلة نفسها لتسهيل عملياتها. وحرصت الهيئة على جمع هذه الأدلة في كتاب أصدرته تحت اسم "الدليل الإرشادي لمعاملات ما بعد الحصاد" ليكون مرجعاً للممارسات الجيدة لمعاملات ما بعد الحصاد، ودليلاً إرشادياً للمزارعين يساعدهم على تحسين جودة الإنتاج الزراعي وتقليل الفاقد من إنتاج مزارعهم مما يضاعف عائدات المزرعة. كما يخدم في الوقت نفسه التجار والمستهلكين ويسهم في زيادة الثقة في المنتج المحلي، وتعزيز تنافسيته في السوق.

وأكد سعادة سعيد البحري العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن معاملات ما بعد الحصاد أصبحت إحدى العناصر الملحة في اقتصاديات الزراعة وسلسلة القيمة للمنتجات الغذائية، حيث أن اتباع الممارسات الجيدة يضمن تقليل الفاقد من الإنتاج الزراعي بنسبة تتراوح من 20% إلى 50% بالإضافة إلى زيادة فترة صلاحية المنتج للتداول والاستهلاك، مما يترتب عليه زيادة وفرة الغذاء وتعزيز الأمن الغذائي وزيادة دخل أصحاب المزارع. وأشار سعادته إلى الكلمة الافتتاحية لـ "الدليل الإرشادي لمعاملات ما بعد الحصاد" بأنها في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية نؤمن بأن جودة المنتجات الزراعية عملية متكاملة ومتواصلة تبدأ في المزرعة من خلال اختيار مواعيد الزراعة والأصناف المناسبة، مروراً بعمليات الري والتسميد وخف الثمار والوقاية من الآفات والأمراض، انتهاءً بالطرق الصحيحة للحصاد ومعاملات ما بعد الحصاد، ثم نقل المنتج بطريقة صحيحة للأسواق، موضحاً أن هذه الأدلة تعد توجيهاً لجهود تطوير وتحديث قطاع الزراعة في إمارة أبوظبي كما أنها تتسجم مع اهتمام القيادة الرشيدة وحكومة أبوظبي بالأمور المتعلقة بالصحة العامة والأمن الغذائي بوصفها أولوية إستراتيجية. فالغذاء هو عصب الحياة الذي نحرص على تأمينه بصورة كريمة للمواطنين والمقيمين، بالإضافة إلى تنمية قطاع الزراعة وزيادة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي لإمارة أبوظبي. ونوه سعادة مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية إلى أهمية الجهد العلمي المبذول لإعداد الدليل الإرشادي لمعاملات ما بعد الحصاد، مشيداً بكوادر وخبراء الهيئة الذين حرصوا على الاستفادة من أفضل الممارسات العالمية وخبرات المراكز البحثية المتقدمة مع التركيز على ظروف وطبيعة مناخ الدولة، مؤكداً التزام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بتطبيق هذه الممارسات في مزارع أبوظبي، حيث يعمل مهندسو الإرشاد على توعية وتدريب أصحاب وعامل المزارع على تطبيق المعايير الواردة في هذه الأدلة، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة منها بالمحافظة على جودة المنتج المحلي وزيادة فترة صلاحيته على طول سلسلة التوريد وعند المستهلكين وتقليل الفاقد وضمان سلامة الغذاء المتداول في أسواقنا. حيث تؤكد الحقائق العلمية أن المعاملات الصحيحة للمنتجات الزراعية تطلق من عمر المنتج مما يمنحه فترة زمنية أطول للبقاء طازجاً لدى التجار والمستهلكين وبالتالي تقليل الفاقد من الإنتاج الزراعي وتعزيز تنافسية المنتج المحلي في السوق، وإتاحته لأطول فترة ممكنة. ويأتي إعداد هذه الأدلة انطلاقاً من وعي هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بأن مستقبل التنمية الزراعية المستدامة والأمن الغذائي يرتبط بالعلم والعرفه اللازمة لضاعفة إنتاج الغذاء والحد من استنزاف الموارد الطبيعية، وتعزيز تنافسية المنتج المحلي وبناء قدرات المزارعين. وتضمنت معاملات ما بعد الحصاد ضمن الممارسات التسويقية للمنتجات الزراعية الطازجة من الخضراوات والفاواكه، وتبدأ من تحديد الموعد المناسب للحصاد وقطف الثمار، مروراً بعمليات التبريد والتخزين والتعبئة والتغليف والنقل، انتهاءً بعرض المنتجات للبيع والاستهلاك. وهي بذلك تضم مجموعة الممارسات التي تلي الحصاد في الحقل، لضمان ويحتوي "الدليل الإرشادي لمعاملات ما بعد الحصاد" على 21 دليلاً لمحاصيل الخضراوات مثل الباذنجان، والبايما، والبروكلي، والبصل، والبطاطا الحلوة، والبطاطس، والذرة، والخيار، والذرة الحلوة، والزرع، والطماطم، والفلفل، والفجل، والفلفل بنوعيه الحار والبارد والكوسا، والمفوف، والورقيات، كما يتضمن 15 دليلاً لمحاصيل الفاكهة مثل الأناناس، والبابايا، والبرتقال، والبطيخ، والتين، والجوافة، والشمام، والفاصوليا، والليمون، والمانجو، والعنبيات (البلاكبري، البلوبيري، الكرايبري، الراسبري).

منوعات العقل

23



يعد اللوز من المكسرات الأكثر شهرة، وذلك نتيجة لإحتوائه على الكثير من الفوائد التي تعزز صحة الدماغ والقلب والصحة بشكل عام، ويمتلك اللوز أيضاً فوائد تعزز صحة الجمال للحصول على النضارة والشباب بشكل مستمر، حيث يعتبر اللوز من المكسرات المفضلة لكافة الناس، لذلك سنتحدث في هذه المقالة عن أبرز فوائد اللوز.

من المكسرات المفضلة لكافة الناس

اللوز.. فوائد تعزز صحة الدماغ والقلب والصحة بشكل عام



حيث يعمل اللوز على زيادة نشاط الدماغ، مما يؤدي إلى خلق مسارات عصبية جديدة ويقلل من الإصابة بمرض الزهايمر. تبين خلال بعض من الدراسات بأن اللوز وزيت اللوز مفيد جداً لصحة الجسم كاملة، ويعزز وظائف الجهاز العصبي للقيام بأدائه بشكل سليم. يزيد من قدرات العقل عن طريق تناوله في الصباح، ولحماية الطفل من الإصابة بالحساسية يمكن إزالة القشرة الخارجية من اللوز.

فوائد اللوز لمرضى السكري
يملك اللوز الكثير من الفوائد التي تعزز الصحة للأشخاص المصابين بداء السكري، ومنها فيما يلي:

يوازن اللوز معدل السكر في الدم، للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، عن طريق المحافظة على المقدار الذي يحتاجون إليه من السكر، ما يساعد على الحد من ارتفاع نسبته. يعد اللوز من العناصر الغذائية التي تعمل على منع ارتفاع نسبة السكر في الدم، خاصة بعد تناول الشخص المصاب بداء السكري للوجبات الغذائية، لذلك ينصح بتناول كمية قليلة من اللوز بشكل يومي.

للأشخاص المصابين بمرض السكري، للحد من ارتفاع معدل السكر في الدم لديهم، حيث تبين بأن الشخص المصاب بداء السكري كلما تناول مقدار عالي من اللوز، كلما انخفض نسبة السكر في الدم.

فوائد اللوز للحامل
يتميز اللوز باحتوائه على الكثير من الفوائد الصحية للمرأة الحامل والجنين، ومنها فيما يلي:

- يساعد محتوى اللوز على الكالسيوم في المحافظة على معدل الكالسيوم المتوفر في جسم المرأة. بالإضافة إلى أنه يعمل على إنتاج الكالسيوم الذي يتكون منه جسم الجنين.

- يساعد أيضاً محتوى اللوز على مقدار مرتفع من حمض الفوليك الفعال في تكوين الجهاز العصبي وخلايا الجنين، وحماية الجنين من الإصابة بالتشوهات.

- يحمي اللوز المرأة الحامل من الإصابة بتسمم الحمل. يعزز ويكون دماغ الجنين ويعمل على بناء الجسم السليم، من خلال احتواء اللوز على فيتامين ب 6.

- يعمل على حماية الأم الحامل من الإصابة بمشكلة الإمساك الصحية، التي يعاني منها العديد من النساء الحوامل، وذلك عن طريق إحتواء اللوز على مقدار عالي من الألياف الغذائية.

- يزيد من إنتاج الجسم على إفراز مادة الإنسولين بنسبة عالية، مما يساعد على تحكم الجسم بنسبة السكر في الدم، وعدم ارتفاعه، مما يؤدي إلى التقليل من نسبة السكر للشخص المريض.

بهاشاشة العظام. تنظيم نسبة السكر في الدم، يتكون اللوز من عنصر المنغنيز الذي يساعد على تعزيز تكوين الأنسجة والعظام..

زيادة نمو الجسم، يساعد محتوى اللوز على الزنك في زياد نمو خلايا الجسم، حيث يدخل عنصر الزنك في تكوين 300 إنزيم، التفاعلات

- كما يساعد اللوز على بناء العظام والأسنان. **فوائد اللوز للرجيم** يساعد تناول اللوز على الاحساس بالشبع، من خلال قدرة اللوز الفعالة بعدم الرغبة بتناول المزيد من الطعام، مما يؤدي إلى عدم تناول الكثير من السعرات الحرارية في نفس الوجبة، وتناول سعرات حرارية أقل خلال اليوم، وذلك نتيجة لاحتواء اللوز على نسبة عالية من العناصر التي تزيد الاحساس بالشبع، ومنها

احتواء اللوز على الألياف الطبيعية المفيدة، كما أن اللوز يمتلك نسبة عالية من البروتين، والأحماض الدهنية.

فوائد اللوز للأطفال يساعد محتوى اللوز على الكثير من المعادن، بتعزيز وتقوية صحة الطفل، وصحة العظام، وتقوية القدرات العقلية، حيث يمكن إضافته إلى النظام الغذائي، ويمكن إضافته للحلويات أو الأطباق المختلفة.

يعمل اللوز على زيادة نمو الأطفال، من خلال اعتباره غذاء صحي وضروري، يحتوي على نسبة عالية من الكثير من العناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة الدماغ، وزيادة القدرات العقلية.

يعتبر اللوز غذاء صحي لعقل الأطفال، من خلا احتوائه على عناصر غذائية حيوية للدماغ مثل: الريبوفلافين، والكاروتين،

- الحد من الإصابة باضطرابات السرطان والسكري والتهاب المعدة، من خلال نفع اللوز في الماء.

- الحد من الإصابة بالنوبات القلبية، وذلك من خلال إحتواء اللوز على نسبة عالية من المغنيسيوم الذي يعد ضروري في تحسن تدفق الأوكسجين للجسم.

- تعزيز صحة البشرة، وإزالة علامات الشيخوخة المبكرة، مثل التجاعيد، والخطوط الدقيقة، والدوائر السوداء المحيطة بالعينين، وترطيب بشرة الجلد، وإزالة الرؤوس السوداء، وحب الشباب منها، وذلك من خلال وضع زيت اللوز المستخدم للتدليك، للحصول على بشرة صحية وجذابة.

- الحد من الإصابة بحصوات المرارة، وذلك من خلال تناول اللوز، وذلك عندما يتم تناول اللوز بمعدل 1 أوقية (الاونصة) كل أسبوع، للتقليل من المخاطر بمعدل 25%.

- حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس، يحتوي اللوز على خصائص مضادة للأكسدة تعمل على المحافظة على صحة البشرة، ويحتوي

أضرار الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويحتوي اللوز على فيتامين (هـ)، الذي يعد مضاد طبيعي للأكسدة قابل للذوبان في الدهون، كما يعمل على حماية خلايا الجسم من أضرار أشعة الشمس الحارقة.

يقوي مناعة الجسم، و يقلل من الحساسية، حيث يتكون اللوز من فيتامين (ب2)، الذي يعزز صحة البشرة.

اللوز مفيد لمرضى السكري يتكون اللوز على مقدار عالي من المغنيسيوم، مما يؤدي إلى تحسين مقاومة الأنسولين للأشخاص المصابين بداء السكري، حيث يعد اللوز من المكسرات الصحية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والتي تساعد على التخفيف من حساسية الجسم، وتزيد الجسم من مناعته.

- التقليل من معدل الكوليسترول الضار في الجسم، حيث تبين خلال بعض من الدراسات أن تناول اللوز لا يقتصر فقط على التقليل من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وإنما يساعد على الحد من تأكسده، مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يساعد أيضاً على تنظيم الكوليسترول الضار في الجسم، مما يؤدي إلى تقوية صحة القلب، من خلال ارتفاع وجود العناصر المضادة للأكسدة، في الدم وتحسن تدفقه.

- التخلص من سموم الجسم، وزيادة إنتاج الطاقة، حيث يتكون اللوز من معدل جيد من المغنيسيوم الذي يساعد على التخلص من السموم المتواجدة في الجسم، وبالتالي إنتاج الطاقة.

حيث يعد المغنيسيوم من العناصر الغذائية الضرورية التي تعمل على ارتفاع قلووية الدم مما يزيد من مناعة الجسم، ويزيد من الخصائص المضادة للأكسدة أيضاً.

- يقوي اللوز العظام والأسنان، يتكون اللوز على نسبة جيدة من الكالسيوم، مما يعمل على تقوية العظام والأسنان والحد من الإصابة

ببهاشاشة العظام. تنظيم نسبة السكر في الدم، يتكون اللوز من عنصر المنغنيز الذي يساعد على تعزيز تكوين الأنسجة والعظام..

زيادة نمو الجسم، يساعد محتوى اللوز على الزنك في زياد نمو خلايا الجسم، حيث يدخل عنصر الزنك في تكوين 300 إنزيم، التفاعلات

- كما يساعد اللوز على بناء العظام والأسنان. **فوائد اللوز للرجيم** يساعد تناول اللوز على الاحساس بالشبع، من خلال قدرة اللوز الفعالة بعدم الرغبة بتناول المزيد من الطعام، مما يؤدي إلى عدم تناول الكثير من السعرات الحرارية في نفس الوجبة، وتناول سعرات حرارية أقل خلال اليوم، وذلك نتيجة لاحتواء اللوز على نسبة عالية من العناصر التي تزيد الاحساس بالشبع، ومنها



972.9 مليون درهم إجمالي قيمة عقود المشتريات لأعضاء مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة خلال العام 2019

دبي-الجزيرة



بلغ إجمالي قيمة عقود المشتريات لأعضاء مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، خلال العام 2019 حوالي 972.9 مليون درهم إماراتي، و48% منها عقود ومشتريات للجهات الداعمة من حكومة دبي، و35% للجهات شبه الحكومية، و11% لجهات من القطاع الخاص، و6% لجهات من الحكومة الاتحادية، الأمر الذي يعكس دور برنامج المشتريات الحكومية كونه من أبرز الأدوات الداعمة لرواد الأعمال الإماراتيين، بالإضافة إلى دور المؤسسة من خلال مد جسور التعاون وبناء شراكات استراتيجية مع مختلف الجهات التي من شأنها أن تساهم في دعم قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة والتنمية الاقتصادية بامارة دبي.

وأوضح الدكتور محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، تكمس استمرارية الجهود المقدمة من كافة الجهات، إذ وصل عدد الجهات الحكومية وشبه الحكومية والخاصة المتعاونة مع أعضاء المؤسسة في العام الماضي إلى 63 جهة، وقد تنوعت المشتريات لتشمل مختلف القطاعات، بحيث شكل القطاع التجاري 50% من مشتريات الجهات الداعمة، و46% للقطاع المهني، و3% للقطاع الصناعي، و1% للقطاع السياحي، الأمر الذي يشير أيضا إلى تنوع الشركات المستفيدة من المشتريات.

وشدد الفزري على أهمية أن تحظى المشاريع الناشئة ورواد الأعمال الإماراتيين، بالدعم المتواصل من الجهات الحكومية وشبه الحكومية والخاصة، لما له من دور بارز في تمكين وتعزيز نمو المشاريع الوطنية، التي تتمتع بالمعرفة والابتكار، موجهاً شركه للقيادة الرشيدة، على دعمهم



القصادية دبي أن النتائج المحققة ضمن برنامج المشتريات الحكومية لأعضاء مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، حرص الجميع على المساهمة في تحقيق هذه الأهداف.

وأوضح الجناحي أن برنامج المشتريات الحكومية حقق العديد من النجاحات والإنجازات المتتالية منذ إنطلاقه في العام 2002، وذلك من خلال توفير العديد من الفرص للمشاريع الوطنية للتعاقد مع الجهات الداعمة، الأمر الذي ساهم في بث روح المنافسة بين الشركات الأعضاء، و مثلها من القطاع الخاص، مشيراً إلى أن المؤسسة ستواصل دورها البارز في تنمية ريادة الأعمال، وتقديم مختلف أنواع الدعم والتوجيه للمشاريع الناشئة، واطاعة على عائقها وتمكين وتأهيل الكفاءات الوطنية.

جاءت في صدارة أبرز خمس جهات داعمة لأعضاء المؤسسة في برنامج المشتريات الحكومية لعام 2019 كل من:

اللامحدود وعلى قراراتهم المساندة والمحفزة لرواد الأعمال الاماراتيين، الذين يتطلعون دائما إلى تقديم أقصى ما لديهم من الحلول والخدمات المتميزة.

بدوره قال عبد الباسط الجناحي المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة: " نسعى باستمرار إلى تنفيذ استراتيجية إمارة دبي الرامية إلى زيادة نسبة مساهمة الشركات الصغيرة والمتوسطة في الناتج المحلي الإجمالي غير النفط، ودعم قطاع الأعمال الصغيرة والمتوسطة، وتعزيز نموه وتنافسيته، والمساهمة في رفع مؤشر سهولة ممارسة الأعمال بالدولة، وتظهر نتائج عقود ومشتريات مختلف الجهات الداعمة لأعضاء مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، حرص الجميع على المساهمة في تحقيق هذه الأهداف.

وأوضح الجناحي أن برنامج المشتريات الحكومية حقق العديد من النجاحات والإنجازات المتتالية منذ إنطلاقه في العام 2002، وذلك من خلال توفير العديد من الفرص للمشاريع الوطنية للتعاقد مع الجهات الداعمة، الأمر الذي ساهم في بث روح المنافسة بين الشركات الأعضاء، و مثلها من القطاع الخاص، مشيراً إلى أن المؤسسة ستواصل دورها البارز في تنمية ريادة الأعمال، وتقديم مختلف أنواع الدعم والتوجيه للمشاريع الناشئة، واطاعة على عائقها وتمكين وتأهيل الكفاءات الوطنية.

جاءت في صدارة أبرز خمس جهات داعمة لأعضاء المؤسسة في برنامج المشتريات الحكومية لعام 2019 كل من:

العقود

29 شركة بين بورصة دبي للذهب والاسلع وشركة البلاد المالية

دبي-الجزيرة

أعلنت بورصة دبي للذهب والاسلع امس عن شراكتها مع شركة البلاد المالية لتقديم بيانات التسعير لصندوقها المتداول للمتاجرة بالذهب المتوافق مع مبادئ وأحكام الشريعة الإسلامية الذي أطلقته الشركة مؤخرا. ويستخدم هذا الصندوق المدرج في السوق المالية السعودية "تداول" بيانات سعر عقد الذهب الفوري المتوافق مع الشريعة الإسلامية من بورصة دبي للذهب والسلع كمؤشر استرشادي، وهو أول صندوق استثماري متداول في المنطقة مدعوم فعلياً بالذهب ومتوافق مع مبادئ وأحكام الشريعة الإسلامية. ومنذ إطلاق الصندوق في مطلع هذا الشهر، استثمرت البلاد المالية 780 كيلوغراماً من الذهب تبلغ قيمتها نحو 42.67 مليون دولار أمريكي. وسيستثمر الصندوق ما لا يقل عن 95% من صافي أصوله في الذهب الفعلي عبر شراء عقود الذهب الفورية المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية من بورصة دبي للذهب والسلع، بحيث تخزن سائك الذهب في خزنة مؤمنة في إمارة دبي. وهذا المنتج مخصص للمستثمرين الأفراد بشكل أساسي.

وفي هذه المناسبة، قال ليس ميل، الرئيس التنفيذي لبورصة دبي للذهب والسلع، " يعد هذا التعاون بين دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية مرتكزا مهما لتنمية سوق الذهب والتمويل الإسلامي في المنطقة. وفي حين كان الذهب يشهد على الدوام إقبالا قويا من المستثمرين، لا سيما أثناء التقلبات الشديدة في حركة الأسعار، إلا أنه لم يكن يوسمهم الوصول دائما إلى المحافظ الاستثمارية الإسلامية. واليوم، أصبح بإمكان المستثمرين امتلاك الذهب وتداوله بسهولة وفق مبادئ وتعاليم الاستثمار الإسلامية، بعد ابتكار شركة البلاد المالية لهذه الأداة المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية والتي تستخدم بيانات تسعير موثوقة وفي الوقت الحقيقي من مؤشر سعر عقد الذهب الفوري المتوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية من بورصة دبي للذهب والسلع. وتشهد هذه الفئة من المنتجات إقبالا قويا اليوم، مما يعكس الإمكانات المتزايدة للقطاع المالي الإسلامي. ونحن نتطلع خلال الأشهر والأسابيع المقبلة إلى مواصلة مثل هذه الشراكات المثمرة التي من شأنها بناء وتعزيز المشهد الاستثماري في المنطقة. من جانبه، قال زيد بن محمد الفرحان الرئيس التنفيذي لشركة البلاد المالية: " لقد نجحنا من خلال هذه الشراكة مع بورصة دبي للذهب والسلع بإدراج أول صندوق متداول للمتاجرة بالذهب في السوق المالية السعودية (تداول). وقد ساهم إدراج هذا الصندوق في تعزيز نمو السوق المالية السعودية، وأضاف للأسواق الإقليمية فئات متنوعة من الأصول المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية. ونحن وافقون بأن هذا المنتج المبتكر وغير التقليدي سيساعد جميع المستثمرين على متابعة حركة أسعار الذهب وتوزيع أصولهم بفعالية وكفاءة أكبر. بدورها، قال سبتى السبتي، الرئيس التنفيذي لشركة الرياض المالية: "نعتز بالتعاون مع عملائنا وشركائنا في إطلاق مثل هذه المنتجات الرائدة والمبتكرة، ونفخر بمساهمتنا المتواضعة في تعزيز البنية التحتية لسوق المملكة لخدمات الأوراق المالية بشكل عام والصناديق المتداولة للمتاجرة بالذهب بشكل خاص. وهذا لا يدعم تنوع وعمق منتجنا الاستثمارية في السوق فحسب، بل في أسواق رأس المال الأوسع أيضا. ونحن في شركة الرياض المالية مهوون جيداً بالتعامل مع هذه المنتجات ونتطلع إلى المزيد من الابتكارات التي تخدم جميع الأطراف المعنية في سوق رأس المال وتعزز بنيته التحتية في المملكة وعموم المنطقة."

رؤج لمنتجاتك عبر أمازون ورشة تنظيها غرفة عجمان بالتعاون مع منصة أمازون

عجمان- الجزيرة

نظمت غرفة تجارة وصناعة عجمان ورشة بعنوان "رؤج لمنتجاتك عبر أمازون" بالتعاون مع "أمازون"، وقدم الورشة عن بعد. كريستل سمير أبو عاصي الرئيس التنفيذي لمجموعة باعة أمازون بالشرق الأوسط، وشارك في الورشة رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة. استهدفت الورشة بنبذة حول منصة أمازون وشأنها وتطورها باعتبارها الشركة الرائدة عالمياً في مجال التسوق الإلكتروني وتحظى بسمعة طيبة بين عملائها في كافة دول العالم بحيث أن 89% من العملاء لديهم ثقة في منتجات المنصة، وأشارت الحاضرة. كريستل ابوعاصي ان "أمازون" تهيئ فرصاً واعدة لرواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة لا سيما ان 70% من منتجات المنصة تبايع من قبل طرف ثالث. وتاولت الورشة عدة محاور منها

آليات البدء بمشروع تجاري للبيع في موقع أمازون خلال 30 يوماً، وخطوات إعداد نموذج عمل للمشاريع الصغيرة والمتوسطة للبيع إلكترونياً عن طريق إـمـازـون وكيفية تجنب الأخطاء بالترويج للمنتجات أثناء البيع. وأوصت مقدمة الورشة إلى ضرورة البدء بإختيار دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي في بداية الانتساب لمنصة أمازون نظراً للإلزام بتقافة المستهلك والمنتجات الرائجة، موضحة ان منصة "أمازون" هي دولة الإمارات زارها خلال ابريل الماضي 14 مليون زائر، كما أكدت على ضرورة عمل دراسات الجدوى واختيار المنتج المناسب لضمان الوصول لنسبة مبيعات مجزية. وتابعت الرئيس التنفيذي لمجموعة باعة أمازون بالشرق الأوسط، شرح الخطوات الفنية حول آلية التسجيل في منصة أمازون وكيفية حساب الأرباح والتكلفة، كما أشارت إلى ضرورة وضع خطة اعلامية ممنهجة داخل منصة أمازون وجبر منصات التواصل الاجتماعي، كما إطلع المشاركين على الأخطاء الواردة

لبيع أو الترويج عبر منصة أمازون. هذا وأكد محمد على الجناحي المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار في غرفة عجمان، على أهمية الورشة ودورها في توعية المشاركين بآليات الانتساب لمنصة أمازون كإلتزاماً من المنتجين والتسويق الإلكتروني أصبح يشهد تطوراً كبيراً ويضمن فرص واعدة لنجاح المشاريع ونموها، ويات وألعا لا بد من التعامل معه والاستفادة منه لا سيما في ظل المتغيرات التي تشهدها بسبب جائحة كورونا و اعتماد أغلب المستهلكين على التسوق الإلكتروني، مشيراً ان البنية الرقمية والتقومات المتنوعة لدولة الإمارات تعزز من الاعتماد على التجارة الإلكترونية بشكل مباشر. وأشار الجناحي ان مجلس إدارة غرفة عجمان وجه بشكل مباشر إلى أهمية توفير الأدوات المناسبة لضمان نمو واستمرارية مشاريع رواد الأعمال وضرورة التواصل المستمر معهم وتقديم الاستشارات والدعم اللازم لهم، والتعرف على احتياجاتهم التدريبية والاستشارية والعمل على توفيرها.

المالية والأسمدة المركبة في الزراعة المحمية، البيبرلايت، البيدات العضوية، بالإضافة إلى تقديم الإرشاد الزراعي حول استخدام هذه المواد من أجل نشر أفضل الممارسات الزراعية بين المزارعين. وحوّل الدعم المقدم للمزارعين في مجال مكافحة الآفات، التي تزداد بشكل متزايد، إلى أداة مهمة للمزارعين، حيث نفذت الوزارة وبالتعاون مع القطاع الخاص مبادرة "خليتنا لكافة آفات النخيل في المناطق الزراعية الشمالية والوسطى والشرقية، والتي شملت أكثر من 9 آلاف مزرعة نخيل تضم حوالي 2.5 مليون نخلة. وتهدف المبادرة إلى مكافحة آفات النخيل وخصوصاً سوسة النخيل الحمراء، وذلك من خلال تنفيذ خطة متكاملة من مستلزمات الزراعة، ويشمل هذا الدعم الأسمدة العضوية، البيدات والبيذور/ وغيرها، والتشريعات الخاصة بتدابير الصحة النباتية



التغير المناخي والبيئة تسجل زيادة في حجم مبيعات المنتجات الزراعية المحلية

دبي - و-ام

سجلت وزارة التغير المناخي والبيئة زيادة في حجم مبيعات المنتجات الزراعية المحلية التي يتم تسويقها في عدد من مراكز مؤسسات بيع التجزئة من خلال اتفاقات التعاون التي وقعتها الوزارة معها، حيث زادت قيمة المبيعات عن 66 مليون درهم خلال النصف الأول من العام الجاري، كما تم تسجيل إجمالي مبيعات عن العام الماضي تجاوز 86 مليون درهم وذلك في إطار دعمها للقطاع الزراعي وتعزيز النشاط التجاري للمزارعين المواطنين. وقال سعادة سلطان علوان وكيل الوزارة المساعد لقطاع التنوع الغذائي وكيل الوزارة لإنعاش قطاع الزراعة بالإنابة إن الوزارة تبنت حزمة من البرامج والمبادرات التي تستهدف زيادة الإنتاج الزراعي المحلي وتعزيز النشاط التجاري للمزارعين المواطنين عبر توقيع مذكرات

على هذه المنتجات المحلية. وكانت الوزارة أطلقت العديد من المبادرات لتنمية واستدامة الإنتاج المحلي وعلى رأس هذه الأنشطة والبرامج والتي تشمل، بناء القدرات للمزارعين والحد من انتشار الآفات الزراعية ومكافحتها، وتوفير مستلزمات الإنتاج الزراعي بنصف الثمن وإجراء البحوث التطبيقية ودعم تطبيق التشريعات البيئية. وأشار علوان إلى أنه ونتيجة لهذه الخطط والبرامج والجهود التي بذلتها الوزارة لتنمية القطاع الزراعي فقد تحققت الكثير من الإنجازات التي انعكست إيجابياً على الإنتاج الزراعي والمزارع والمستهلك على حد سواء، لافتاً إلى أن الأهم من قيمة الإنتاج والكميات المنتجة هو نجاح عمليات تسويق المنتج الزراعي الإماراتي الذي بات يمتلك حضوراً قوياً في عدد من منافذ البيع الكبرى، كما أنه أصبح من الممكن تمييزه بسهولة عن غيره من السلع، مما يعزز من الطلب المستقبلي يستعمل على تعزيز شراكات مع القطاع الخاص وتوقيع مزيد من مذكرات التفاهم والتعاون لتسويق المنتجات الزراعية المحلية. وفيما يتعلق بأبرز الجهود التي عملت عليها وطبقتها الوزارة خلال الفترة الماضية لدعم القطاع الزراعي المحلي وتنميته، قال علوان إن الوزارة أعدت منظومة متكاملة من التشريعات التي تصب في تطوير القطاع الزراعي وضمان استدامته وفي الوقت ذاته المحافظة على انسيابية تجارة السلع والمنتجات النباتية. وتشمل هذه التشريعات القرارات الخاصة بمداخلات الإنتاج الزراعي/الأسمدة والبيدات والبيذور/ وغيرها، والتشريعات الخاصة بتدابير الصحة النباتية

كإجراءات استباقية لحماية الإنتاج المحلي، إضافة الى التشريعات الخاصة بأمان المنتجات وسلامتها وتعزيز الرقابة والتتبع على البيدات والأسمدة والبيذور والآفات، حيث تعتمد الدولة على سلسلة إجراءات متكاملة للتخفيف من الارتفاع البيئي وفقاً للتشريعات وبما يضمن أن المزارعين على مدخلات إنتاج وفقاً للمعايير المعتمدة. وأيضاً تحسين منظومة الخدمات الخاصة بالمزارعين من حيث طلبات مواد الدعم والإرشاد الزراعي التطبيقي. كما تقوم الوزارة بتقديم الدعم العيني والفني للمزارعين ويشمل ذلك توفير مستلزمات الإنتاج الزراعي بنصف قيمتها السعرية للمساهمة في خفض الكلفة الإنتاجية على المزارعين وزيادة المردود المادي من بيع منتجاتهم، حيث تم تزويدهم بأكثر من 30 مادة من مستلزمات الزراعة، ويشمل هذا الدعم الأسمدة العضوية، البيدات، المحاليل المستخدمة في الزراعة

تونس تعيد فتح حدودها أمام السياح

تونس-رويترز

أعدت تونس فتح حدودها البرية والبحرية والجوية للمرة الأولى منذ أكثر من ثلاثة أشهر أمس السبت بعد أن أعلنت أنها تمكنت من السيطرة على تفشي فيروس كورونا المستجد. وجرى استئناف بعض العمليات في مطار تونس قرطاج الدولي ومن المقرر مغادرة رحلات جوية متجهة إلى روما وجنيف وباريس. وأنهت الحكومة كل القيود التي فرضتها لمكافحة المرض على التنقلات والأعمال بعد أن قال رئيس وزراء تونس إلياس الفخفاح في 14 يونيو حزيران إن بلاده انتصرت في معركة كورونا. لكن الجائحة كان لها تبعات شديدة على قطاع السياحة الذي يسهم بما يقرب من عشرة بالمئة في الناتج المحلي الإجمالي وهو أيضا مصدر رئيسي للعملة الأجنبية. وهبطت إيرادات السياحة نحو 50 في المئة خلال أول خمسة أشهر من العام الحالي مقارنة بنفس الفترة من 2019 مع بقاء الفنادق والمنجحات التوفسية خاوية بسبب إجراءات العزل العام وإغلاق الحدود. وتظهر أحدث الأرقام أن 1064 تونسياً أصيبوا بشكل مؤكد بكورونا بينما توفي 50 مريضاً. وقال وزير الاستثمار سليم العزاني إن الاقتصاد قد ينكمش بنسبة تصل إلى سبعة بالمئة بسبب الجائحة وهو أسوأ ركود تشهده البلاد فيما يقرب من 60 عاماً. وأضاف أن أعداد العاطلين عن العمل في تونس سترتفع بنحو 275 ألف عاطل جديد وفقاً لدراسة حكومية بالاشتراك مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.



منوعات

العمل

39



حلا شيحة: لم أنفصل عن زوجي بسبب الفن

قالت الفنانة حلا شيحة إنها ابتعدت عن الفن لمدة 11 عاماً، وعند عودتها في مسلسل زلزال كانت تشعر بالخوف والرهيب. وعن علاقتها بطليقتها قالت: "علاقتي بطليقي جيدة وقد اتفقنا أن أهم شيء هو نفسية أبنائنا، فقد اكتشفت أن المشكلة ليست في انفصال الأم والأب ولكن المشكلة الحقيقية كيف سيتعاملان بعد الانفصال". وأضافت الفنانة حلا شيحة أن سبب انفصالها عن زوجها "هو اختلاف وجهات النظر ولم تكن رغبتني في العودة للفن هو سبب الانفصال ولكن شعرت بأبني لم أستطع أن أكمل حياتي بهذا الشكل، وفور عودتي قررت العودة للفن لأنه بداخلي منذ كنت طفلة، وقد تركته بكامل إرادتي فلم تكن الشهرة تسيطر علي".

يهمني تقديم شخصيات متنوعة لها تأثير ورسالة ومعنى

صبا مبارك: كورونا أثر جداً على صناعة الدراما

تميزت الفنانة الأردنية صبا مبارك، في أداء الأدوار الصعبة والمتنوعة، وحققت خلال مسيرتها بصمات واضحة حتى أصبحت من ألمع نجومات العرب. صبا تتحدث عن كيفية اختيار أدوارها، لا سيما عودتها للأدوار البدوية في مسلسل (حارس الجبل)، الذي عرض في رمضان الماضي وجسدت فيه شخصية الفارسة (رمال).

تقول الفنانة صبا، عن الدافع الذي يجذبها لاختيار دور جديد: يهمني تقديم شخصيات متنوعة لها تأثير ورسالة ومعنى، هذا ما يلفت نظري للشخصية عند قراءتها، وأتحمس إذا كانت الشخصية تشبهني وتحمل جديداً، مع وضع الاعتبارات الأخرى في الحسبان مثل فريق العمل، السيناريو، الإنتاج والإخراج. عن المسلسل الخليجي (حارس الجبل)، الذي عادت من خلاله إلى الدراما البدوية بعد غياب، قالت: جسدت (رمال)، فارسة مغاورة تنتمي إلى إحدى القبائل في عام الموت، الذي شهدت فيه المنطقة جوعاً، وأمراضاً وجفافاً، أدت إلى حروب وغزوات بين القبائل من أجل البقاء.

وشارك في العمل نخبة من الفنانين منهم عبدالحسن النمر، منذر رياحنة، خالد القيش، نورا العايق، ومحمد قنوع، من تأليف حازم قضاة، وإخراج الأردني سائد الهواري.

جذبتني سيناريو العمل، كذلك الشخصية التي أؤديها وهي الفارسة (رمال)، امرأة قوية جدا ولا يمكن إلا أن تقع في حبها، والحقيقة أحببتها منذ قراءة العمل للمرة الأولى. وأوضحت الفنانة مبارك، الاستعداد لشخصية الفارسة: (قمت بتحضيرات كثيرة منها ممارسة ركوب الخيل، تعلم المبارزة بالسيف والكلمات، ولأن المعارك مرتبطة بالرجال أكثر، كان لابد من تعلمها حتى أبدو كرجل يتعارك، لكن ما جعل الأمر صعباً هو ضغط الوقت في التصوير، الذي جعلني أقوم بالأمرين معاً، التحضير للشخصية وتطويرها، بالإضافة إلى أدائها في الوقت نفسه.

وأضافت: كنت قلقة جداً، لكني أردت أن تكون الشخصية عفوية وطبيعية، لأن منطقي جدا ظهور امرأة في الصحراء تقاوت وتركب الخيل رغم أنها ليست معتادة للمشاهد العربي، فأردت ألا تكون كاريكاتورية وأن يصدقها الجمهور، وهذا يتطلب أداء خاصاً وليس فقط التدريب البدني حتى تبدو مقنعة ويتقبلها الجمهور. وأشارت صبا إلى أجواء التصوير في ظل انتشار فيروس كورونا قائلة (الفيروس أثر جداً على صناعة الدراما في رمضان، لكن لا يجب أن نلقي اللوم عليه، وقد يكون مقبولاً أن يكون فيروس كورونا مسؤولاً عن ضعف الدقة والتسرع والتباعد غير المنطقي بين الشخصيات وما يسببه السفر والغياب على الممثلين فيما بعد على العمل بالكامل، ولكن لا يجب أن يتسبب الكورونا في الإسفاف أو الاستسهال. كذلك كانت فرصة جيدة لصناع المحتوى، لأن الناس في المنزل يشاهدون كل محتوى تم صناعته، ولهذا ليس صدفة أن المنصات تحقق نجاحات استثنائية في هذا الطرف).

وردت على هل الأعمال العربية تحقق نفس نجاح الأعمال المصرية؟، قالت: بالتأكيد ويدون جدال المسلسلات المصرية تحظى بأكثر نسب مشاهدة في العالم العربي، ولكن الدراما العربية والبدوية والخليجية لها جمهور خاص أيضاً، بغض النظر عن المقارنة بين نسب المشاهدة مع الأعمال المصرية، وبالنسبة لي أتحدث عن جمهوري الخاص، الذي يشاهد كل ما أقدمه، بغض النظر عن عدده، ويرسلون لي تعليقات إيجابية، وطبعاً سيكون حدثاً خاصاً يسعدني جداً أن يشاهد الجمهور المصري المسلسل البدوي (حارس الجبل) ويثير إعجابهم.

ويررت صبا غيابها عن الدراما المصرية بعد مسلسل (طايح) مع عمرو يوسف، قائلة (أحب الدراما المصرية جدا وانتظر عودتي لها وللسينما أيضاً، وأكد بوعي عنها ليس مقصوداً، ولكني كنت مشغولة بإنتاج أعمال مثل مسلسل (عبور) عن اللاجئين في الأردن، وفيلم (بنات عبدالرحمن) مع المخرج زيد أبو حمدان وفيلم (أميرة) مع المخرج محمد دياب).

وأخيراً تقول مبارك عن مسلسل (نمرة اثنين) وفيلم (الراهب): فيلم (الراهب) ليس لدي معلومة عنه حالياً، وأتمنى أن يعود، خصوصاً أن سيناريو العمل مميز ويقف وراءه فريق عمل متمكن بقيادة المخرجة هالة خليل. أما تصوير مسلسل (نمرة اثنين)، فتعطل بسبب فيروس كورونا، وأتمنى أيضاً أن يعود قريباً.

ميرهان حسين تشيد بردة فعل مايا دياب بعد تقليدها لها



عبرت الفنانة المصرية ميرهان حسين عن سعادتها بعد تقليدها من خلال فيديو لها لشخصية الفنانة مايا دياب من خلال الكياج ولون الشعر. ميرهان قامت بنشر صورة تكشف اصحاب مايا بتقليد ميرهان لها، وعلقت مايا على فيديو ميرهان بكلمة "حبيبت"، وشاركته في خاصية السنوي الخاصة بها. وتابعت ميرهان: "مايا دياب الجميلة، حبيبتني ميسومة جداً إنك حبيبتني تقليدي ليكي وشكرا إنك مثال لنجمة واثقة من نفسي، محبة لنفسها وللآخرين، شكلك الجميل ينبض بروحك الأجل". وأضافت: "على فكرة أنا معرفش مايا شخصياً بس بيننا أصدقاء مشتركين وعرفت ليه هما بيحبوا وبيموتوا فيها أنا قلدت فتانات كثير وعمدوا نفسهم مش واخدين بالهم، فابفرح أوي لما بلاقي نجمة روحها حلوة وطبيعية وعضوية زيكي وزي حبيبة قلب قلبي مني زكي حب كثير أوي". وكانت ميرهان نشرت مقطع فيديو، منذ أيام، وهي تقلد الفنانة مايا دياب بأغنية "شكلك ما بتعرف"، حيث ظهرت بنفس لون الشعر والملابس، وأيضاً الكياج، ونال الفيديو ضجة كبيرة كونها أجساد تقليد مايا بطريقة احترافية. وميرهان دائماً ما تلجأ إلى تقليد عدد من الفنانات، إلا أنها لم تلق الثناء على أي فيديو كما قامت وفعلت مايا. يذكر أن مايا كانت قد أطلقت كليب "شكلك ما بتعرف" في 20 ديسمبر من العام 2012، والأغنية من كلمات وأنحان سليم عساف، وشكل الكليب علامة فارقة في مسيرة مايا الفنية، كونه لا يشبه أي أعمال سابقة في العالم العربي، وكان عبارة عن فيلم قصير وصلت مدته نحو الـ 8 دقائق، واستغرق تصويره حوالي 27 ساعة متتالية، وهو من إخراج سعيد الماروق.

رسالة من نجوى كرم لكل شاب مدمن على المخدرات



لا تجعل الفنانة اللبنانية نجوى كرم أي مناسبة عالمية تمر مرور الكرام، إلا وتشارك فيها، ان لم يكن بحضورها جسدياً، تقدم صوتها ليكون رسالة لأي قضية أو موضوع يطال مختلف فئات المجتمع. مؤخرًا، انتشر فيديو لنجوى تحذر فيه من خطورة المخدرات على الشباب، وأصرت من خلاله على توجيه رسالة حادة إلى كل مدمن يعمل حمل عنوان "نعش السم"، كتبت كلماتها كرم بنفسها، وذلك بمناسبة اليوم الدولي لمكافحة إساءة استعمال المخدرات والاتجار غير المشروع بها والذي صادف اليوم الجمعة 26 مايو/حزيران. وذكرت مصادر إعلامية أن نجوى سبق وقالت هذا الكلام في وقت سابق، وأحب فريق عملها مضاجأتها به في هذا اليوم، كونه يشكل رسالة قوية للشباب في اليوم العالمي للمخدرات، وحصل ذلك دون علمها وتم تصوير الفيديو بالتنسيق مع الممثلين والمخرج العمل الفني صور

على طريقة الفيديو حمل صوت كرم، وهي تقول: "يللي عم تتعاطى السم وتسم دماغك وتطير، إيمانك بشيل الهم، مش كذبة هيك مشاوير، قلبي شو اللي جابرك، ما نعش السم ناطرك ت ياخذ بخاطرك ويخلص عمرك بكير". يذكر أخيراً، أن العمل صُوّر تحت إدارة المخرج محمد سرحان ومشاركة حسين ادريس بشخصية المدمن على المخدرات وسهير ناصر الدين بسدور والدته.

الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

الناس يابن الناس مختلفين شكل ومحتوى
لولا المواقف ما عرفنا صدقها من غشها
احذر تناقض واحد راسه مافيه الا الهوى
كنه بالونه .. ناس تنفخها وناس تفشها !
فهد بن شويهي



عام
زايد

عام - زايد

إسلبتني نظرة اعيانك وحت نومي ذار ما جاني
هان ربي كل من هانك يا بصيري و مقله اعياني
عز لي صورك باحسانك فرد مالك واحد/ن ثاني
بالجمال و منطق لسانك صورك من حور لجانني
بك والجيون بها صانك والمباسم ورد والوانسي
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



قوافي الأشعار قالت لي .. اكتبني
عن حب شعب لكلمته لا قالها

لا قال نحنا بخير والاش يهبي
مس الفرح كل القلوب ونالها

الشعب بأمرك وانت أمر وش تبي
لو تبغي نجوم السماء سرنالها

مولاف



الأولته

المبتدأ الدكتور ماجد بن سعيد العتيبي

ولدار زايد تغنا ببوح الاشواق
نحننا ترانا لهذي الارض عشاق
ننقى لها من عيون الشعر الاعماقي
من هو تدرى بنا مطلوبه ايلقي
وفي العالم اجمع انلاقي صيتنا فاق
واذا نطقنا نقول الواضح الرافي
وعلى وطننا ترانا دايم انتاقي
مكاننا الاوله ولغيرنا الباقي
افضالنا للملا تجري وتنساق
نحننا لبلدنا غدينا درعها الواق
وعن دار زايد محمد درعها الواق
اصبح بشعبه على متن السحب رافي
كل فرد فينا غدا للعون سباق
نعطيه علم تجلي بختم واوثاق
وبالحب ينور علينا نور الاشراقي

يا حادي العيس شل بصوت سمعنا
ارجوك غني لها بالحب وامتعنا
دار الاجاويد لي فيها تولعنا
اهل الوفا نحن واهل الطيب والمعنا
الود فينا ونور الخير منبعنا
الصوت واضح وكل الناس تسمعنا
ساس لنا بالفخر والعز يرفعنا
قدام نمشي وكل الناس تتبعنا
نسبق على المجد ما حد رام يمنعنا
بالحزم والعزم في الدنيا تدرعنا
ويوخالد اليوم حصنها مراجعنا
بين الدول بالفعل ميز مواقعنا
ونحننا على ايديه تتجلي مطالعنا
ومن هو سال عننا خله يراجعنا
بالامن صرنا انتنهاها مضاجعنا



كلنا خليفة

شف العز في ضحكة - خليفة - ربيع - الشعب
زعيم البلاد اللي سنا المجد من مجده
ودرعه محمد .. شيخنا اللي ما قدمه صعب
على جرة أفعالة .. تشوف العرب بعده
سلطان المريضي

ريتويت



Following

محمد جارالله السهلي

@M_Jarallah

شاعر / A poet

445 Following 825.2K Followers

Followed by م. عوض القوانم, and 162 others you follow

عقب غلاك الواجد وحبك الرحيل ،

سبحان من خلاك عندي ولا شي !



Following

خلف الضيف

@KhalafAlDheaf

شاعر سعودي

419 Following 233.2K Followers

Followed by حميد بن صروخ الدرعي, and 57 others you follow

انت صاير تشبه لدمعات عيني

كل ما تكبر وسط عيني تطيح !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

الحب؟ مثل الوقت لازم يعدي
والادمي لمكابد الوقت؟ محجوز

يا ليتني .. قدام الوح ب يدي
ما شفت قلبي في حناياي مهزوز

وباليتني ماني مع الحب؟ ضدي
أو ليت مالي خاطر يعاف ويجوز

وادعتك وليل المواع .. بيدي :
أغنية الضيقة .. قبل صوت فيروز

حبي من تحيين بعدي .. وردني :
قصيدة في حبرها الضيق مكنوز

ولا تدخلين الحب دخلة تحدي :
اللي يكدر خاطر الثاني؟؟ يفوز !

سند الهليل



عبيد
@Obaid_Al_Shaer

من يوم طفل .. ما فليح .. في موالده
يسرح .. ويرسم لج قلوب .. و تصاوير

وإذا اسألوه " منهو لغب .. في فواده ؟
يرسم ملامح صورتيج بالطباشير

- عبيد الشاعر

Translate Tweet

