

منوعات الغذاء

ص 22

جامعة محمد بن راشد للطب
والعلوم الصحية تحتفل
بتخريج «دفعة خليفة»

ص 27

من خلال فيلم "يعملوها الكبار"
سامح حسين يناقش
مشاكل الآباء والأبناء



ص 23 ستة أطعمة إفطار مذهشة يمكنكها
المساعدة في التخلص من دهون البطن



الجمعة 1 يوليو 2022 م - العدد 13584
Friday 1 July 2022 - Issue No 13584

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

النيل يشيع عواماته التاريخية ولملمة للتذكريات في كراتين

يراقب أصحاب المنازل العائنة على صفحة النيل في قلب العاصمة المصرية القاهرة مساكنهم وهي تُفكك وتُسحب بعيدا في الوقت الذي تصادر فيه السلطات وحدات غير مرخصة. وترسو هذه العوامات الأنيقة ذات الشرفات منذ عقود على ضفتي النيل بين جزيرة الزمالك والجزيرة التي تقع إلى الغرب مباشرة من القاهرة.

وكان للعوامات التي يتألف كثير منها من طابقين، حضور في الأدب والسينما، مثل رواية ثرثرة فوق النيل للحائز على جائزة نوبل في الأدب نجيب محفوظ، والتي تحولت إلى فيلم يحمل الاسم نفسه.

وفي الأسبوع الماضي، تسلم أصحاب حوالي 30 من هذه العوامات إخطارات تفيد بأنها ستُصادر. وقالت وزارة المياه والري المصرية، يوم الثلاثاء، إنه تمت إزالة 15 على أن يُزال ما تبقى منها خلال الأيام القلائل المقبلة.

ونشرت الوزارة صوراً للقوارب أثناء هدمها، وفقا لوكالة رويترز للأخبار. وقالت إخصائيا حلمي "87 عاما"، التي لا تزال عوامتها موجودة، إنها استمرت مدخراتها فيها ولا تستطيع مغادرتها.

وأضافت "أنا عمري كله في العوامة يا ابني. أنا مولودة في عوامة. دي حياتي وعمري كله يا ابني. حياتي وعمري كله مقدرش أبعد عنها لأن أنا عشت فيها أحلى أيام عمري وبعدين حاطة فيها شقايا كله. كل اللي حيلتي حطاه فيها. بعث كل اللي ورايا واللي قدامي وعملتها عشان أرجع النيل ثاني، لأن جوزي كان يبجح النيل برضه زسي، قبل ما يتوفى لمحش هو يعملها معايا أنا اللي عملتها "جدهتها".



الرهان على الأطعمة التي
تغذي الدماغ، وتساعد
في الحفاظ على قدراتك
المعرفية؛ يبقى أفضل من
اللجوء إلى الإفراط في
تناول القهوة المحملة
بالكافيين. إليك 5
عناصر غذائية
تساعدك على
التركيز وتقوية
الذاكرة؛

5 عناصر غذائية تساعدك على التركيز وتقوية الذاكرة

مثل مرض الزهايمر أو خرف أجسام ليوي؛ - أورام الدماغ؛ - جلطات دموية أو نزيف في الدماغ؛ - إصابات الرأس؛ مثل ارتجاج المخ؛ - التهابات في الدماغ أو حوله؛ - حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب أو القلق؛ - الضغط العصبي؛ - الأمراض أو الحالات التي تتلف أنسجة المخ؛ مثل مرض باركنسون أو مرض هنتنغتون؛ - عدم وجود ما يكفي من فيتامينات أو معادن معينة، وغالبا ما يكون نقص فيتامين بي 12 في جسمك سببا من أسباب فقدان الذاكرة المؤقت. - النوم غير الكافي؛ - اضطراب ما بعد الصدمة "PTSD". تابعي المزيد دراسة علمية تؤكد؛ كورونا يؤثر على الذاكرة بعد الشفاء.

يُنصح بالجنكة بيلوبا تقليدياً لتقوية الانتباه، فهذا المشروب يحتوي على مركبات الفلافونويد "بوليفينول محدد"، مما يحسن الأوعية الدموية والأكسجين في الدماغ. اصنعي منه شاي أعشاب. فجانج قهوة من الزهور الجففة مقابل 20 سنتيلتر ماء. اشربي كوباً واحداً بعد الغداء وآخر بعد الظهر.

أسباب فقدان الذاكرة المؤقت
الذاكرة قصيرة المدى هي الطريقة التي يخزن بها عقلك كميات صغيرة من المعلومات التي تم الحصول عليها للتو. ويحدث فقدان الذاكرة قصير المدى "فقدان الذاكرة المؤقت" عندما تنسى الأشياء التي سمعتها أو شاهدها أو فعلتها مؤخراً، وهو جزء طبيعي من التقدم في العمر لكثير من الناس، ولكن يمكن أن يكون أيضاً علامة على وجود مشكلة أعمق، مثل الخرف أو إصابة الدماغ أو مشكلة تتعلق بالصحة العقلية. في السطور التالية، سنعرض معاً أعراض وأسباب فقدان الذاكرة المؤقت؛

أعراض فقدان الذاكرة المؤقت
يتضمن فقدان الذاكرة قصير المدى نسيان الأشياء الحديثة، هذا يمكن أن يؤدي إلى: - طرح نفس الأسئلة بشكل متكرر؛ - نسيان المكان الذي وضعت فيه شيئاً ما؛ - نسيان الأحداث الأخيرة؛ - نسيان شيء رأيته أو قرأته مؤخراً.

البيض المسلوق لتخزين المعلومات
يتركز البيض بشكل كبير في مادة الكولين. يتم تحويل هذه المغذيات الدقيقة الأساسية في الجسم إلى أستيل كولين، وهو ناقل عصبي يشارك في الذاكرة والتعلم. جزيئها مسلوقة جيداً أو مسلوقة طرية للحد من الدهون، وتجرب السككات الدماغية.

- السبانخ لحماية الفكر
لا يوجد أفضل من السبانخ لملء فيتامين بي B9، ونقصه يغير النقل العصبي والذاكرة. كما تحتوي السبانخ على مادة اللوتين، أحد مضادات الأكسدة التي تمنع التآكل المبكر للخلايا العصبية. قومي بتبيلها بزيت الجوز للحصول على أوميغا 3.

- الفواولة لتنشيط الخلايا العصبية
يأتي اللون الأحمر الجميل في الفواولة من الأنثوسيانين، الذي يحسن المرونة العصبية أو "خفة الحركة" للخلايا العصبية، ويحميها من الأكسدة والتهابات. توفر نسبة جيدة من فيتامين سي C، الذي يقي من التعب. يمكنك تحسين تناولها عن طريق رشها بعصير الليمون. تابعي المزيد؛ فوائد الاستحمام بالماء البارد مذهلة ولكن لوقت محدد

- الجين الأبيض لزيادة اليقظة
توفر منتجات الألبان معظم البروتين، والتي يجب أن تراهن عليها لتظلي في حال من التركيز الجيد. يفضل استخدام الجين القوي على الحليب نصف الدسم "3% دسم"، بحيث يكون أكثر قابلية للهضم. - الجنكة بيلوبا.. المشروب الصحيح

لتعزيز طول العمر.. التفاؤل يلعب دوراً إيجابياً

غالباً ما يعتقد الناس أن العقل والجسد كيانين منفصلين، إلا أن الدراسات تؤكد دائماً ارتباطهما الوثيق. ووفقاً لدراسة حديثة نُشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، فإن النساء الأكثر تفاؤلاً من الرجال أن يعشن حتى سن 90 وما فوق. وتكشف الدراسة عن فوائد التفاؤل التي يمكن أن تساعد الأشخاص من مختلف الأعراق والأجناس ومناحي الحياة على إيجاد طرق جديدة لتحسين صحتهم. وأظهرت الدراسات السابقة أن الأشخاص المتفائلين على عكس الأشخاص الأقل تفاؤلاً، يميلون إلى السلوكيات الصحية، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول وجبات مليئة بالفواكه والخضروات، وعدم التدخين. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة هايامي كوجا في بيان صحفي: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن هناك قيمة للتركيز على العوامل النفسية الإيجابية، مثل التفاؤل، كطرق جديدة ممكنة لتعزيز طول العمر". واستشهدت كوجا ورفيقتها بأبحاث سابقة أظهرت أن الضغط النفسي يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة البدنية. وتنص الجمعية الأمريكية لعلم النفس أيضاً على أن الإجهاد يؤثر على جميع أنظمة الجسم، إذ من الممكن أن يؤدي إلى توتر عضلي مزمن يقود إلى الصداق النعسي، ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

دراسة قد تغير وجهة نظرك عن فوائد الحليب

يعتبر الحليب ومشتقاته عنصراً أساسياً في النظام الغذائي الصحي لما له من فوائد، إلا أن دراسة جديدة قد تغير وجهة النظر السائدة هذه، لاسيما اتجاه نوع محدد من الحليب. وكشفت دراسة، نُشرت في صحيفة "التغذية الجزيئية وبحوث الغذاء" العلمية، عن وجود صلة محتملة بين شرب الحليب كامل الدسم وزيادة خطر التدهور المعرفي. وأجريت هذه الدراسة في إسبانيا، وضمت 4668 مشاركاً يعانون السمنة المفرطة (48 بالمئة منهم من النساء) يبلغ متوسط أعمارهم 65 عاماً. وقسمت منتجات الألبان المستخدمة في الدراسة إلى 4 فئات فرعية، وهي الألبان قليلة الدسم والكاملة الدسم والألبان المخمرة وغير المخمرة. كما أجرى الباحثون العديد من اختبارات الأداء المعرفي، سواء في بداية الدراسة أو خلال فترة المتابعة لمدة عامين، لقياس قوة ذاكرة كل مشارك، ومدى انتباهه، والقدرة اللفظية والوظيفية والتنفيذية. وسمحت النتائج للباحثين برؤية التغييرات في الوظيفة المعرفية على مدار عامين بناء على استهلاك منتجات الألبان. ولم تظهر النتائج أي آثار سلبية على الأداء المعرفي بعد تناول الحليب قليل الدسم أو الزبادي أو الجبن أو منتجات الألبان الخمرة بشكل منتظم. وفي المقابل، ارتبط تناول كميات كبيرة الحليب كامل الدسم، بمعدل أكبر من التدهور المعرفي خلال فترة عامين.

ما تأثير الأجهزة الذكية على الصحة النفسية؟

كشفت دراسة طبية حديثة عن تأثير الوقت الطويل الذي يقضيه الأطفال أمام شاشات الأجهزة الذكية على صحتهم وسعادتهم. وقالت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة جنوب أستراليا، أن الأطفال الذين يمارسون الرياضة أو يأخذون دروساً في الموسيقى أو يتواصلون مع أصدقائهم بعد المدرسة، يكونون أكثر سعادة وصحة مقارنة بأولئك الذين يظلون ملتصقين بشاشات الأجهزة الذكية. وشملت الدراسة التي نُشرت نتائجها في مجلة BMC Pediatrics، أكثر من 62 ألف طفل تراوحت أعمارهم بين 4 و9 سنوات، ووفقاً ذكرت وكالة "يو بي سي" للأخبار.

وخلصت الدراسة التي أشرفت عليها الباحثة روزا فيريرا إلى أن الأطفال الذين لعبوا ألعاب الفيديو، وشاهدوا التلفزيون، واستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بعد المدرسة، كانوا يتمتعون بصحة أفضل مقارنة بأولئك الذين مارسوا نشاطات رياضية وفنية. كذلك أظهرت الدراسة من خلال استبيانات الرأي التي وزعت على أهالي الأطفال، أن ممارسة نشاطات غير قضاء ساعات أمام الأجهزة الذكية، ساهم في رفع مستويات الشعور بالتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة، كما كان أولئك قادرين على التحكم بعواطفهم بشكل أفضل.

دول أوروبية يمكنك تحمل نفقات زيارتها بسهولة

تعتبر تكاليف السفر من أكثر الأشياء التي يأخذها السائح بعين الاعتبار عندما يقرر الذهاب في جولة سياحية، لذا فإن اختيار الوجهة التي تناسب ميزانيته أمر في غاية الأهمية. ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا مجموعة من الوجهات السياحية الأوروبية التي يمكن للمسافر أن يتحمل نفقاتها، على النحو التالي:

إسبانيا: تعتبر أحد أكثر البلدان الأوروبية التي يتمنى الكثيرون زيارتها، وفي حين أن المدن الشهيرة مثل مدريد وبرشلونة مكلفة، إلا أن هناك مواقع أخرى بأسعار معقولة يمكنك بالتأكيد اكتشافها عندما تكون في إسبانيا.

البرتغال: يمكن للمسافرين ذوي الميزانية المحدودة، زيارة واستكشاف العديد من المدن البرتغالية مثل كاسكايس وأغاراف، حيث يمكن قضاء عطلة رائعة في استكشاف الطعام والثقافة البرتغالية.

رومانيا: موطن الكنائس الحجرية والعجائب المعمارية، وهي واحدة من أفضل الأماكن للزيارة في أوروبا. جمالها الطبيعي وتاريخها الفني وثقافتها وأسعارها المعقولة ستجعل رحلتك ذات طابع مميز.

هنغاريا - المجر: خيار رائع لأي مسافر ذي ميزانية محدودة. يعتبر تاريخ هنغاريا "المجر" الفني والمثير للاهتمام ومشهد الطعام المذهل من العوامل التي تساهم في قضاء رحلة سياحية رائعة، ناهيك عن الأسعار المعقولة التي تناسب الميزانية المحدودة.



فوائد الخيار الصحية... المجهولة

قال مركز الصحة الألماني إن الخيار أهمية كبيرة للصحة، خاصة خلال فصل الصيف لأنه غنياً بالماء، حيث إنه يتألف من الماء بنسبة 97%.

وأضاف المركز أنه قليل السعرات الحرارية، حيث تحتوي 100 غرام على 12 سعراً حرارياً فقط، ما يجعله مفتاح الرشاقة والتخلص من الوزن.

كما يعد غنياً بالألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط الهضم وتساعد على إطالة الشعور بالشبع.

ويحتوي الخيار على فيتامين B المهم للأعصاب، والبشرة، والشعر، وفيتامين C المهم للمناعة والمغنيسيوم المهم للأعصاب والعضلات، والفوسفور المهم للعظام.

الجزائر.. وهران تحتضن مهرجان أغنية الراي

تحتضن مدينة وهران غربي الجزائر، فعاليات الدورة الـ 12 للمهرجان الثقافي الوطني لأغنية الراي، بمشاركة 21 فناناً جزائرياً، تحت شعار "وهران في القلب". ويشهد الحدث الثقافي إقبالا كبيرا من جانب الجماهير التي اشتاقت مثل هذه الفعاليات الثقافية والفنية في الجزائر، وذلك بعد توقف استمر 3 سنوات من جراء تفشي فيروس كورونا. ويرافق تنظيم هذا المهرجان نقاشا حول أصل أغنية الراي، والفرق بينها وبين الأغنية الوهرانية، وهو ما يعكسه تنظيم مهرجان ثان بالتوازي مع مهرجان الراي، بعنوان "مهرجان الثقافة المحلي للموسيقى والأغنية الوهرانية"، بالمرسح الجهوي عبد القادر علولة بوهران.

ويجمع مهرجان الأغنية الوهرانية، أيضا 20 فنانا من قامات الأغنية الوهرانية، على غرار معطي الحاج وحرية بابا وهواري بن شتات، ويرفع شعار الحفاظ على الطابع الموسيقي الوهراني الذي يواجه عدة تحديات.

منوعات الفجر

22



برعاية وحضور أحمد بن سعيد

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تحتفل بتخريج «دفعة خليفة»

من خلال الثقة الكبيرة والدعم الاستثنائي للعلم والعملاء. وأشد الدكتور شريف بالجهود الحثيئة للطلبة وفرق العمل، والشريك الأكاديمي للجامعة، جامعة كوينز بلفاست البريطانية، وجميع الشركاء والداعمين والمناحين الذين وثقوا برؤية الجامعة وأسهموا في تحقيق الأهداف المشتركة التي كان ثمرتها تخريج مجموعة متميزة من قادة مستقبل الرعاية الصحية.

وتضم دفعة خليفة 108 خريجاً وخريجة، منهم 40 طبيباً وطبيبة من الدفعة الأولى من برنامج بكالوريوس الطب والجراحة في كلية الطب، و54 من كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان في مختلف برامج الدراسات العليا، إضافة إلى الدفعة الأولى من برنامج الماجستير في العلوم الطبية الحيوية، ومن برنامجي العلوم في تمريض القلب والأوعية الدموية وتمريض الأطفال من كلية التمريض والقبالة في الجامعة. وشمل الحفل تخريج الدفعة الأولى من أطباء برنامج الزمالة في الطب النفسي للأطفال واليافعين، الذي يقدمه مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال بشراكة أكاديمية مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية والمعتمد من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

وشهد الحفل أيضاً تخرج أول دفعة من أطباء الأسنان المتخصصين من دولة الكويت الشقيقة وذلك من خلال اتفاقية التعاون بين الجامعة ومعهد الكويت للأخصاصات الطبية. جدير بالذكر أن جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تأسست في العام 2016 بموجب قرار من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، حيث تمكنت الجامعة، رغم حداثة عهدها، من الحصول على مستوى الثقة العالي من وزارة التربية والتعليم ضمن 7 جامعات على مستوى الدولة، كما شملت إنجازات الجامعة نشر أكثر من 800 بحث علمي محكم وتقديم 18 برنامجاً في مختلف التخصصات الصحية.



أحمد بن سعيد: أقران الدفعة باسم فقيد الوطن حافر للخريجين لاستلام الدروس والعبر من سيرته الخالدة
• القطاع الصحي في دبي يشهد نقلة نوعية يربط التعليم الطبي والرعاية الصحية والبحث العلمي
• منصور بن معمد: دور رئيسي للجامعة في إعداد كوادر مؤهلة وفق أعلى المعايير لرفع جاهزية المنظومة الصحية
• دفعة خليفة تمثل الجبهة الأولى من أطباء كلية الطب... ورفدت القطاع الصحي بأكثر من 100 خريج وخريجة ضمن مختلف التخصصات

الإماراتية المتميزة والمبادئ التي كرسها الشيخ زايد طيب الله ثراه، وحملها قادة الإمارات من بعده. كما ألفت سعادة الدكتورة رجا عيسى الفروق، عضو مجلس إدارة مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية، الكلمة الافتتاحية نيابة عن رئيس الجامعة، سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، والتي دعت فيها الخريجين لتوظيف خبراتهم ومعارفهم في تعزيز الرعاية الصحية والتعليم الطبي والبحث العلمي للارتقاء بصحة الإنسان. وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي والمدير العام لإكسبو 2020 دبي، كلمة شيف شرف الحفل الذي أقيم احتفاءً بتخريج دفعة خليفة، والتي أكدت خلالها أن هذا التخرج استمرار لعهد أسيل ما تعلمه الخريجون وما سيقدمونه للعالم هو تجسيد للروح

ومواكبة تحديات المستقبل. وأعرب سموه عن ثقته بأن الخريجين اليوم سيأهونهم في تعزيز القطاع الصحي بما يتماشى مع تطورات القيادة الرشيدة في ظل التحديات التي مر بها العالم في السنوات الأخيرة والتي أثبتت مدى أهمية هذا القطاع، فيما دعا سموه الخريجين إلى مواصلة مسيرتهم التعليمية متمنياً لهم المزيد من التفوق والتميز. وفي هذه المناسبة، ألقى معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي، وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي والمدير العام لإكسبو 2020 دبي، كلمة شيف شرف الحفل الذي أقيم احتفاءً بتخريج دفعة خليفة، والتي أكدت خلالها أن هذا التخرج استمرار لعهد أسيل ما تعلمه الخريجون وما سيقدمونه للعالم هو تجسيد للروح

•• دبي - الفجر

برعاية وحضور سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية رئيس مجلس إدارة مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية، وبحضور سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس مجلس إدارة مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية، احتفلت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بتخريج «دفعة خليفة» في حفل كبير أقيم في «دبي أوبرا»، وضمت الدفعة المجموعة الأولى من خريجي كلية الطب وكلية التمريض والقبالة وبرنامج الزمالة في الطب النفسي للأطفال واليافعين، بالإضافة إلى دفعة جديدة من خريجي برامج الدراسات العليا في كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان.

وهنأ سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم «دفعة خليفة» وأعرب عن فخره واعتزازه بإنجازاتهم مؤكداً أن إقراران هذه الدفعة باسم فقيد الوطن المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، طيب الله ثراه، يعد حافزاً للخريجين لاستلام الدروس والعبر من سيرته الخالدة.

وأكد سمو رئيس جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية أن ما حققته الجامعة منذ تأسيسها وحتى اليوم يترجم نهج صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بشأن أهمية الاستثمار في التعليم والصحة، متوهاً أن القطاع الصحي في دبي يشهد نقلة نوعية تمثل في ربط التعليم الطبي والرعاية الصحية والبحث العلمي من خلال «مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية» التي ستوفر للخريجين البيئة الداعمة للتعويض بالمخرجات الصحية للأفراد والمجتمع.

من جانبه، أكد سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم أهمية الدور الذي تقوم به «جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية» في إعداد كوادر مؤهلة وفق أعلى المعايير لرفع جاهزية المنظومة الصحية



تضم 878 مواطناً و775 مواطنة.. و18 يتصدرون قائمة الأوائل في 3 مسارات
100% نسبة نجاح الدفعة الـ15 في ثانويات
التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبوظبي التقني بالدولة

•• أبوظبي - الفجر

أعلن سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، عن تخريج 1653 من المواطنين؛ منهم 878 مواطناً و775 مواطنة يمثلون الدفعة الخامسة عشرة لخريجي الصف الثاني عشر للعام الدراسي 2021-2022 في ثانويات التكنولوجيا التطبيقية التابعة لمعهد التكنولوجيا التطبيقية في «أبوظبي التقني» بمختلف إمارات الدولة، لافتاً إلى أن 18 مواطناً ومواطنة قد تصدروا قائمة الأوائل هذه

الدفعة التي بلغت نسبة النجاح فيها 100% وفي ثلاثة مسارات؛ هي برنامج العلوم المتقدمة، والمسار المتقدم، والمسار العام.

وأوضح سعادة الدكتور مبارك الشامسي أن روية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله» في إستشراف المستقبل وصناعة الكفاءات الوطنية؛ هي الأساس في تخريج هذه الكوكبية البالغ عددها 1653 مواطناً ومواطنة؛ جميعهم كوادر إماراتية، متخصصة في الهندسة والإبتكار، والحوسبة والتطبيقات والتكنولوجيا، والعلوم الصحية وغيرها من التخصصات التي تأتي في إطار توجيهات القيادة الرشيدة لصناعة الكفاءات والكوادر الإماراتية؛ باعتبارها المصدر الرئيسية للثروة والتقدم في دولة

د.مبارك الشامسي؛
نقدم للوطن 1653
كادراً إماراتياً
هندسياً وتكنولوجياً
متقدماً وفق رؤية
محمد بن زايد
لاستشراف المستقبل

الإمارات العربية المتحدة، خلال مرحلة ما بعد النفط والمستقبل القريب والبعيد، معرباً عن أسى آيات التهاني والتبريكات للقيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وأصحاب السمو حكام الإمارات، داعياً الخريجين إلى مواصلة التعلم والتفوق لرد الجميل للوطن الغالي والقيادة الرشيدة التي تواصل دعمها المادي والمعنوي غير المحدود لتمكين «أبوظبي التقني» وكافة المؤسسات التابعة له من صناعة أجيال وطنية متخصصة ومتفوقة من أبناء وفتيات الوطن القادرين على تلبية متطلبات الاقتصاد المعرفي والخطط الاستراتيجية للدولة ورؤية أبوظبي 2030 وفق منظومة التعليم التقني والمهني، وتواكب أحدث النظم والأليات والمناهج والمختبرات اللازمة لصناعة أجيال المستقبل.

ومن جهته قال الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في «أبوظبي التقني» أن كافة الخريجين قد حققوا معدلات عالية في المسار وكافة الإمتحانات القياسية، وهو الأمر الذي أدى إلى تفوقهم وتميزهم وارتقاء مهاراتهم المتنوعة وقدراتهم التي تضمن لهم التفوق خلال دراستهم الجامعية داخل الدولة وخارجها وأوضح الدكتور أحمد العور أن قائمة الأوائل تضم 18 مواطناً ومواطنة وتشتمل الخمسة الأوائل في 3 مسارات وهي برنامج العلوم المتقدمة، والمسار المتقدم،

ومن جهته قال عيسى عبدالله المرزوقي مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالإبابة أن عدد خريجي برنامج العلوم المتقدمة هذا العام بلغ 173 مواطنين، وبلغ عدد خريجي المسار المتقدم 984، فيما بلغ عدد خريجي المسار العام 496 مواطناً ومواطنة، مؤكداً على أن نتائج الخريجين في المسار الثلاثة؛ تعكس المستوى المتطور دائماً لخريجي ثانويات التكنولوجيا التطبيقية، التي تفتح أبوابها حالياً أمام شباب وفتيات الإمارات فقط للاتحاق بها، حيث يمكن التقدم بطلبات الالتحاق عبر الموقع الإلكتروني أو من خلال التقديم المباشر في أي من أفرع ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بمختلف إمارات الدولة.

ويبدوهم قال الأوائل أنهم قد حصلوا خلال دراستهم في ثانويات التكنولوجيا التطبيقية، على نظام تعليمي متقدم وتميز يؤهلهم لوظائف المستقبل بجدارة، متمنين عالياً جهود القيادة الرشيدة في تمكين «أبوظبي التقني» والتكنولوجيا التطبيقية من طرح وتطبيق هذا النظام التعليمي التطبيقي المتخصص والمتقدم، وهو النظام المشهود به والقادر على أن يمكنهم من مواصلة التفوق خلال المرحلة الجامعية وخلال عملهم المستقبلي في كبرى المؤسسات والشركات العالمية المتخصصة، مؤكداً على عزمهم وصراهم الدائم على مواصلة التميز والتفوق لرد الجميل إلى الوطن الغالي والقيادة الرشيدة.

تحت عنوان قربوا صوبنا بمشاركة أولياء الأمور

جامعة الإمارات تنظم زيارات ميدانية للحرم الجامعي لطلاب الثانوية العامة استمرت أربعة أيام

رائدة - وجامعة المستقبل- لما تمتلكه من سمعة ومكانة أكاديمية متميزة ومرموقة ضمن منظومة التعليم العالي في الدولة، والتي ساهمت بتوفير أرقى معايير التعليم الأكاديمي، لساعاتها وكتابتها التسعة وفق سياسة قبول مرنة تتيح للطلاب تحقيق رغباتهم ومراعاة قدراتهم وكفاءاتهم، وتوفير حزمة من التخصصات المهمة التي تلبي متطلبات مشاريع التنمية الوطنية في سوق العمل، لاسيما وأن جميع التخصصات حاصلة على الاعتمادات الأكاديمية من مؤسسات الاعتماد الأكاديمي العالمية.

وأوضحت أن الجامعة اختارت عنوان "قربوا صوبنا" منطلقاً لإتاحة الفرصة لتقديم التوجيه والنصح والإرشاد في اتخاذ القرارات المناسبة لاختيار الكليات التي تحقق رغبات الطلاب وأولياء الأمور، حيث رافق أولياء الأمور الطلبة في جولات ميدانية تشمل كافة مرافق الحرم الجامعي، إضافة لفرصة التقاء الموظفين المختصين وأعضاء هيئة التدريس، للاستفسار عن كافة التساؤلات، والاطلاع على النواحي والنظم الداخلية وشروط الانتساب والكليات والتخصصات المتاحة.



للطلاب. وأضافت: تحرص إدارة الجامعة أيضاً على إتاحة الفرصة أمام جميع الطلاب سواء من اختاروا جامعة الإمارات كخيار أول أو اختاروا مؤسسات أكاديمية أخرى، حيث ما تزال الفرصة متاحة أمام الجميع للانتساب إلى جامعة الإمارات كجامعة وطنية

•• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بقطاع شؤون الطلبة فعاليات «قربوا صوبنا» لطلاب وطالبات الثانوية العامة، حيث استمرت الفعالية أربعة أيام، بمشاركة واسعة من الطلبة وأولياء أمورهم للتعرف على أهم المرافق والخدمات التي توفرها الجامعة للطلاب منذ التحاقها بها.

وأكدت الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، النائب المشارك لشؤون الطلبة، أن إدارة الجامعة تحرص على كل عام على تنظيم مثل هذه الفعالية، التي تستهدف الطلبة من خريجي الثانوية العامة وأولياء أمورهم، بحيث تنظم لهم جولات وزيارات استطلاعية لمرافق الجامعة لتعريفهم بالبرامج والمرافق الجامعية، وإطلاعهم على الفرص التعليمية والتخصصات الأكاديمية المتاحة، والبيئة التحتية، من مرافق وخدمات وقاعات دراسية ومختبرات ومراكز للأبحاث، بالإضافة إلى مرافق السكن الجامعي والمطاعم، وكافة الخدمات التي تحرص الجامعة على توفيرها لضمان حياة جامعية مثالية ومحفزة

تم تكريم الأيتام المتفوقين على هامش المجلس

مؤسسة محمد بن حم الخيرية تبحث التعاون المشترك مع هيئة الأعمال الخيرية العالمية



الهيئة في زيادة العمل الخيري والإنساني، ونشر القيم الإنسانية النبيلة التي يمارسها أفراد المجتمع لتصبح سلوكاً يمارس وثقافة تتبع. في ختام اللقاء كرم الشيخ الدكتور محمد بن حم مجموعة من الطلبة الأيتام المتفوقين متمنياً لهم المزيد من النجاح في المستقبل.

الهيئات والمؤسسات الحكومية والخاصة لترسيخ مفهوم العمل الخيري والإنساني في المجتمع دعماً للجهود التي تبذلها القيادة الرشيدة في هذا المجال. وأشار الحاجة إلى أن هيئة الأعمال الخيرية العالمية تسعى إلى تشجيع طالب العلم من الأيتام، والاهتمام بهذه الفئة ودعمها مادياً ومعنوياً، بما يجسد رؤية

مبادراتها العديدة بدعم الكثير من الفئات المحتاجة، ومد يد العون لهم، وذلك لما قدمته منذ تأسيسها لتعزيز دورها ومسؤوليتها في العمل الإنساني والخيري، بالإضافة إلى تعزيز روح التكافل والتراحم بين أفراد المجتمع. ومن جانبه شدّد خالد الحاجة على ضرورة التعاون والعمل المشترك بين مختلف

•• العين - الفجر

استقبل الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري رئيس مجلس أمناء مؤسسة بن حم الخيرية وفداً من هيئة الأعمال الخيرية العالمية برئاسة سعادة الدكتور خالد عبدالوهاب الخاجة الأمين العام للهيئة وعدد من أعضاء مجلس الأمناء بحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم.

وخلال الاجتماع بحث الجانبان سبل العمل والتعاون المشترك في مختلف مجالات العمل الإنساني والاجتماعي من خلال استعراض عدد من المشاريع التنموية التي تلبي حاجات الأسر المتفقتة في جميع أنحاء الدولة.

وقال الشيخ محمد بن حم: أبناء الإمارات ضربوا أروع الأمثلة في مجال العمل الخيري لمساعدة المحتاجين، من خلال المؤسسات والهيئات والجمعيات ورجال الأعمال ومساهماتهم في دعم الأعمال الخيرية بمختلف صور الدعم والسندة لهذه الفئات، ما يجعلهم يتطلعون إلى المستقبل بنفس طموحة راضية تكن الحب والولاء والعرفان لوطنهم وقيادتهم الرشيدة. وثمن بن حم الجهود التي يبذلها القائمون على هيئة الأعمال الخيرية العالمية، التي ساهمت من خلال

منوعات

العقل

23

توصف دهون البطن، أو كما تعرف بالدهون الحشوية، بأنها الأكثر صعوبة عندما نحاول التخلص من الوزن الزائد في الجسم. وكما هو الحال مع معظم أنواع الدهون الأخرى في الجسم، فإن للطعام الذي نتناوله أهمية بالغة في محاولة التخلص من هذه الدهون "الخطيرة". وإذا كنت جادا بشأن التخلص من دهون البطن، فإن وجبة الإفطار قد تكون أهم خطوة في بدء هذه المهمة، حيث أن الإفطار الغني بالبروتين يعزز فقدان الوزن بطرق عدة.



عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالشبع

سنة أطعمة إفطار مذهلة يمكنها المساعدة في التخلص من دهون البطن

كامل " لأنها تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، أو ما يسمى اللبانات الأساسية للحم. وتوصف الكينوا بأنها غذاء فائق لفوائدها الصحية؛ فهي غنية بالألياف الغذائية والفوسفور والمغنيسيوم والحديد. وعندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن، فإن الكينوا غنية بالألياف، إضافة المزيد من هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن. إنها أيضا أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، ما يعني أنها لن تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم. ويستبدل الإفطار، وتناولها مثل العصيدة بالفواكه الطازجة والمكسرات واللبن والعسل. وهناك الكثير من الوصفات على الإنترنت.

الإفطار؟ الحبوب جيدة من الناحية التغذوية كونها تحتوي على بروتين نباتي وغنية بالألياف، وكلاهما مفيد لفقدان الوزن. والحبوب المخبوزة قليلة الدهون والسعرات الحرارية، لكنها ستوفر وجبة فطور مشبعة وشهية. وقد يساعد تضمين الحبوب والبقول في نظامك الغذائي في موازنة مستويات السكر في الدم (والتي بدورها تحافظ على الرغبة الشديدة في تناول السكر). وتحتوي نصف علبة من الحبوب على ما يصل إلى 10 غ من البروتين و160 سرعة حرارية فقط. إنها الطبقة المثالية لبعض الخبز المحمص من الحبوب الكاملة مع الخضار.

مسحوق البروتين مسحوق البروتين ليس فقط لكامل الأجسام. سوف يعزز تناولك للبروتين دون الحاجة إلى أي عطف. وتعد مساحيق البروتين مصادر مركزة للبروتين من الأطعمة الحيوانية أو النباتية، مثل منتجات الألبان والبيض والأرز أو البازلاء، ما يجعلها مناسبة لمن يتناولون اللحوم والنباتيون على حد سواء. وأظهرت الدراسات أن استخدام مساحيق البروتين يمكن أن يساعد في فقدان الدهون عن طريق ماء الجسم وتقليل الشهية، مع تعزيز نمو العضلات أيضا. ويمكن أن تحتوي ملعقة واحدة من عبات المسحوق في البروتين، على الحصة 30 غ (حوالي مغرفة واحدة) على ما يصل إلى 25 غ أو بروتين، وعادة ما يزيد عن 100 سرعة حرارية. ويمكن إضافة مساحيق البروتين، التي تأتي بعشرات النكهات، إلى العصائر، أو تقليبها في الزبادي أو العصيدة، أو رجها بالحليب أو الماء كإضافة إلى وجبة الإفطار.

ومع شريحة من الخبز المحمص من الحبوب الكاملة، والتي تحتوي على ما يصل إلى 5 غ من البروتين لكل شريحة (131 سرعة حرارية)، فأنت في طريقك إلى وجبة فطور نباتية مغذية. ويمكن إضافة الخل أو خضار البحر الأبيض المتوسط (الطماطم والزيتون والفيتا وعصير الليمون) إلى الحمص. وأفادت مراجعة نُشرت في مجلة Nutrients، أن من يأكلون الحمص في الولايات المتحدة كانوا أقل عرضة للسمنة بنسبة 53%. وكتب الخبراء: "بشكل عام، يُعتقد أن الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف، والمنخفضة في كثافة الطاقة وحمل نسبة السكر في الدم، والمعتدلة في البروتين، مهمة بشكل خاص للتحكم في الوزن".

دائما بوجبة إفطار تتكون من الكربوهيدرات بطيئة الإطلاق مع 20 إلى 30 غ من البروتين، وإضافة كمية قليلة من الدهون لتحصل على وجبة كاملة ومتوازنة. وبعض مصادر البروتين الأكثر شيوعا لتناولها على الإفطار هي البيض والسلمون المدخن والتفاح. وهنا بعض الأمثلة التي ربما لم تفكر فيها للمساعدة في التخلص من دهون البطن: الحمص يعد الحمص مصدرا غنيا بالبروتين والألياف النباتية - وكلاهما له أهمية كبيرة في إنقاص الوزن. ويحتوي الحمص على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، ما يجعله مصدرا "كاملا" للبروتين. وتحتوي حصة 100 غ من الحمص على 8-7 غ من البروتين و226 سرعة حرارية.

وتقول أخصائية التغذية بريثاني دن إن الأطعمة الغنية بالبروتين يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالشبع. والبروتين أكثر إشباعا من الكربوهيدرات أو الدهون، ما سيمنع من تناول الوجبات الخفيفة قبل وقت الغذاء. وقالت دن إن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتينات فعالة للغاية في إنقاص الوزن، لأنها "تحافظ على كتلة العضلات وتمنع انخفاض التمثيل الغذائي". وسيساعد البروتين في وجبتك الأولى أيضا على تجنب ارتفاع مستويات السكر في الدم والمزيد على مدار اليوم. ويوضح الخبراء أن الحفاظ على توازن مستويات السكر في الدم مفيد للغاية لإدارة الوزن. وتوصي فيبي ليلينغ، أخصائية التغذية الوظيفية في هارني ستريت، كقاعدة عامة،

الكينوا

للحصول على الكربوهيدرات في الصباح، ضع في اعتبارك الكينوا، والتي تشبه إلى حد ما الكسكسي في قوامها الرقيق. والكينوا هي "بروتين

الأفوكادو يصنف الأفوكادو على أنه غذاء فائق - وتناول الأفوكادو مرتين في الأسبوع قد يساعد في تحسين صحة القلب بشكل عام ويقلل من مخاطر الأحداث المميتة مثل النوبات القلبية. ولكن ثبت أيضا في عدد من الدراسات أنه يؤدي إلى فقدان الوزن وتقليل الدهون حول منطقة الوسط.

وأظهرت إحدى الدراسات أن تناول الأفوكادو كل يوم يمكن أن يحارب دهون البطن الحشوية لدى النساء، وهو نوع خطير من الدهون الموجودة حول الأعضاء. والأفوكادو عبارة عن فواكه غنية بالعناصر الغذائية تحتوي على ألياف غذائية ومعادن ودهون صحية (لكن كن حذرا، فهي غذاء عالي السعرات الحرارية). مع حصة من البروتين، يشكل الأفوكادو وجبة إفطار لذيذة ممتازة، مثل الأفوكادو على الخبز المحمص مع بيض مسلوق. أو قم بإضافته إلى عصير مع مسحوق البروتين والموز وبعض التوت والسبانخ لوجبة فطور حلوة ومشبعة.



الجبن القريش

الجبن القريش غني بالبروتين فضلا عن فوائده كونه أحد منتجات الألبان. ويحتوي على شيء يسمى الكازين - وهو بروتين يساعد على بناء العضلات وغالبا ما يوجد في مخفوقات البروتين. وعلى الرغم من كونه جينا، إلا أنه منخفض السعرات الحرارية نسبيا. وتحتوي الحصة التي يبلغ حجمها 100 غ على 11.3 غ من البروتين ولكن تحتوي على 160 سرعة حرارية فقط (حتى أقل مع النسخة الخالية من الدهون). ومذاقه اللذيذ قليلا يجعله جيدا مع العسل والفواكه مثل الخوخ أو التوت. ويمكن إضافة القليل من الشوفان أو الغرانولا إليه للحصول على الكربوهيدرات. وتشمل الخيارات اللذيذة خلطه مع البيض المخفوق مع الخبز المحمص من الحبوب الكاملة، أو دهنها على الخبز مع الأفوكادو وشرائح الطماطم. ووجدت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للتغذية في عام 2018 أن تناول جبن القريش يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن عند تناوله كوجبة خفيفة أيضا. وكان له تأثير إيجابي على جودة العضلات والتمثيل الغذائي، وكلاهما يمكن أن يحسن فقدان الوزن.

حبوب على الخبز هل يمكن أن يكون أفضل من الفول على الخبز المحمص في

العنب البري يساعد على بقاء عقلك يقظا

نواجه في الكثير من الأوقات صعوبة في التركيز، أو تباطؤ التفكير، وقد يؤثر تراجع هذه المقدرات على مزاجنا اليومي، ولكن الخبراء يشيرون إلى أهمية الغذاء الجيد في دعم المقدرات العقلية. تساعد بعض الأطعمة في تعزيز القدرات العقلية، ويمكن لدمج كمية كبيرة من الخضار والفواكه في النظام الغذائي أن يثير العديد من الفوائد.



الذاكرة والاهتمام بالمهام المطلوبة. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على كبار السن الذين تناولوا الفواكه والعنب البري لعدة أشهر تحسنا في الذاكرة مقارنة بأولئك في مجموعة الدواء الوهمي. تقول أميدور: "يوفر العنب البري مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك الألياف والفيتامينات K و C والمنغنيز والمغنيسيوم والمعادن والمغذيات النباتية التي تسمى البوليفينول". وتضيف أميدور: "وبغض النظر عن فوائده التي تعود على الدماغ، فإن العنب البري مفيد لصحة قلبك". أظهرت الدراسات أن كوب واحد من العنب البري الطازج يوميا أدى إلى تغيرات محسنة في زيادة الكوليسترول الحميد (الكوليسترول الجيد) في أولئك الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وهي مجموعة من الاضطرابات الكيميائية الحيوية والفسيولوجية المرتبطة بتطور أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2. ويمكن أن يساعد العنب البري أيضا في إدارة نسبة السكر في الدم وكذلك المساعدة في الحفاظ على الوزن نظرا لاحتوائه على كمية عالية من الألياف.

ووفقا لخبيرة المجلس الطبي في موقع EAT This، أخصائية التغذية توبي أميدور فإن العنب البري هو أفضل فاكهة للحفاظ على صحة الدماغ وجعله يقظا. تقول أميدور: "تظهر الأبحاث أن تناول العنب البري كجزء من نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في دعم صحة الدماغ" وتضيف أميدور "تشير الدلائل إلى أن تناول العنب كجزء من نظام غذائي صحي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالضعف الإدراكي المرتبط بالعمر والخرف ومرض الزهايمر". ووفقا للبحث المنشور في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية، استخدمت هذه الدراسة مكملات عصير العنب البري لمدة 12 أسبوعا لتأكيد تحسين وظيفة الذاكرة لدى كبار السن الذين يعانون من تدهور مبكر في الذاكرة، وأشارت نتائج الدراسة الأولية إلى أن متوسط كمية استهلاك العنب يمكن أن يكون له فوائد تجاه القدرة على التفكير والعقل. ووجدت دراسة أخرى منشورة في مجلة Neural Regeneration Research أن البالغين من مختلف الأعمار الذين تناولوا العنب البري أظهروا زيادة في تدفق الدم في مناطق رئيسية من الدماغ، كما أظهر تحسنا في

•• أبوظبي-الفجر:

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات ضمن برنامج (سلسلة قراءة في إصدارات إماراتية)، محاضرة بعنوان: «موارد الماء التاريخية في منطقة الظفرة»، قدمها الأستاذ علي أحمد الكندي المرابط في التاريخ والتراث الوطني، وأدار الحوار الأستاذ مسلم العامري إعلامي في مركز زايد للدراسات والبحوث، وذلك عبر برنامج مايكروسوفت تيمز.

ورحبت الأستاذة فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث بالحضور وتوجهت بالشكر للأستاذ علي الكندي، وللأستاذة موزة عويص الدرعي رئيس قسم البحوث والدراسات في المركز المشرفة على البرنامج، حيث يهدف البرنامج الذي أطلقه المركز في بداية هذا العام إلى تسليط الضوء على الإصدارات الإماراتية من خلال استضافة كتابها وقراءة محتوى هذه الكتب المهمة، الأمر الذي ينعكس على إثراء المشهد الثقافي في الدولة.

نادي تراث الإمارات ينظم محاضرة بعنوان «موارد الماء التاريخية في منطقة الظفرة»



الضد كان الماء لا يتجاوز عمقه القامة، أما حديثا عمق الماء يصل إلى ما يزيد على ثلاث قاعات، بالإضافة لتاريخ المورد وأحداثه، حيث كانت تقام عدة أحداث منها الأعراس وولادة قوم، فقد كان أهل هذه المناطق يتميزون بالكرم وحسن الضيافة والاستقبال ومساعدة من سكان إمارة أبوظبي.



الموارد القريبة منها، المعنى والأسم وهي من الأساسيات لمعرفة تاريخ المورد والمصدر الذي جاءت منه التسمية. عمق الماء الموجود ففي (بديع سيف، البديعة، مطيلان، النخيل، وحول سرد الملوحة في كتابه قال، أعتمدت على عدة نقاط رئيسية منها تحديد الموقع في المنطقة والباهية. وأما الخاصة فهي ملك لبعض الناس وأغلبها تكون فيها شجر النخل، وحول سرد الملوحة في كتابه قال، أعتمدت على عدة نقاط رئيسية منها تحديد الموقع في المنطقة والباهية.

وقدم العامري في البداية نبذة عن سيرة الأستاذ علي الكندي الثقافية وحول كتابه (قراءة في إصدارات إماراتية)، والذي تم توقيعها في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الماضية والصادر عن الأرشيف والمكتبة الوطنية. وشكر الكتاب الإماراتيين على ما يقدمونه من جهد لتقديم كل الطرق لربط الماضي العريق بالحاضر المتطور الذي نعيشه. وعن معنى المورد قال المر: هو المكان الذي يورد إليه الناس أو الإبل سواء كان بئرا من الماء أو النخيل.. فالموارد المائية من أهم الموارد التاريخية القديمة في إمارة أبوظبي، والتي من خلالها نبز الحياة الاجتماعية القديمة في الإمارة، وأن العديد منها اندثرت بسبب التحضر وانتقال الناس إلى المدن.

بمشاركة 42 مدرسة من مدارس الدولة

توزيع جوائز الدورة الثانية من مسابقة دار المعرفة للقرآن الكريم والحديث الشريف



على أحاديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم، وتمكينهم بقدرات القراءة الصحيحة لديهم بالإضافة إلى توعيتهم لأهمية تلاوة القرآن الكريم، والتعرف

•• دبي-الفجر: نظمت مدرسة دار المعرفة، حفل توزيع جوائز مسابقتها الثانية للقرآن الكريم والحديث الشريف على مستوى مدارس الدولة والتي شارك فيها 190 طالبا وطالبة من 42 مدرسة من أبوظبي ودبي والشارقة وعجمان. وتم توزيع الجوائز على الفائزين بحضور معلمين وممثلين عن مركز مكتوم لتحفيظ القرآن الكريم. بلغ عدد المدارس المتنافسة حول المراكز الأولى لمجالات المسابقة 42 مدرسة من أربع إمارات، دبي والشارقة وعجمان وأبوظبي، حيث تم ترشيح 190 طالب وطالبة لمقابلة لجان التحكيم في التصفيات النهائية، وقد استهدفت المسابقة طلبة المدارس الخاصة والحكومية من الروضة إلى الصف الثاني عشر ضمن مجال القرآن الكريم والحديث الشريف. وجري اختيار الفائزين من قبل لجنة تحكيم خارجية بإدارة وإشراف مراكز مكتوم لتحفيظ القرآن الكريم بدبي، كما جرى التنسيق بتحكيم بعض الحالات الطارئة ممن لديهم حالات سفر أو بعد مسافة كما في العاصمة أبوظبي والحالات الإيجابية من كوفيد 19 عبر برنامج تيمز. وفي كلمته التي ألقاها الشيخ محمد يوسف صلاح، رئيس لجان التحكيم الخارجية للمسابقة، أكد مساحته على أهمية القرآن الكريم في حياتنا وحياة أبنائنا مشيدا في الوقت نفسه بنجاح التنظيم لهذه المسابقة التي جذبت مشاركة عشرات مدارس الدولة بما يعكس الاهتمام الكبير الذي توليه هذه المدارس لنشر ثقافة القرآن الكريم والحديث الشريف بين طلابها. من جانبه قال، الدكتور صالح مصطفي، منسق المسابقة ورئيس قسم التربية الإسلامية للمرحلة الثانوية في مدرسة دار المعرفة: "تهدف من خلال هذه المسابقة إلى توجيه الطلبة إلى تلاوة

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70533 Date 1/7/2022 Issue No: 13584
Notarial Notice by Publication
No. (149574/2022)
The Warner: Ahmed Mohamed Saleh Moallemi
Represented by the Lawyer: Al Majeed Real Estate Company LLC 172873/1/2020
Represented by Farouk Ali Youssef Ibrahim under a Power of Attorney No.198960/1/2020
The Warner: TOHSIF BAIG TAJUDDIN BEG, Indian
Subject Matter: 1. The necessity of paying the rent for the period from 5/29/2019 to 9/1/2019 at the rate of an annual rental allowance of AED 75,000.
2. It is necessary to deliver and pay the final bill of electricity and water, which is amounted AED 1,247.19 and any other bills related to the same Residential unit.
That shall be within a maximum date of (30) thirty days from the date of this Notice. In the event of the lapse of this period without paying the value of the aforementioned amounts, this means a breach from the Warner of the terms and provisions of the lease Agreement have been made. The Warner shall be entitled to take all legal measures in accordance with the Provision of Article 251/A of Law No. 26 of 2007 as amended by Law No. 33 of 2008 regulating the relationship between Lessors and Lessees in the Emirate of Dubai and its amendments. In addition to add all fees, expenses, and Attorney fees as a result of that breach, and the lessor shall retain his right to claim compensation for termination of the contract, loss of benefit and any other damages.
Notary Public

United Arab Emirates Ministry of Justice

70533 Date 1/7/2022 Issue No: 13584
Defendant's advertisement by publication
In the urgent lawsuit No. SHCFICHN2022/0003591
To the defendant: Al Waqar Building Contracting Company LLC.
We inform you that the plaintiff, Grand Master Building Contracting LLC- has filed the above-mentioned claim to claim 0.0. Therefore, you must appear before the Federal Court of Sharjah, Civil Court of First Instance on Wednesday 6/07/2022, at 08:30 to submit your defense and documents, and in the event that you do not attend or send an authorized representative to represent you, the court will initiate legal procedures in your absence.
Edited on: 30/06/2022
Edited by employee
Customer Happiness Center
Judge / Hisham Ahmed Awadeen
Sharjah Federal Court
Civil Court of First Instance

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

70533 Date 1/7/2022 Issue No: 13584
Labor Execution 785/2022/209
Notice and assignment to fulfill by publication
Published Notice details
To The convicted: 1- Jazeera Emirates Power Corporation
Unknown Address
As the Claimant: Moheet Jobta
The above-mentioned executive case has been filed against you for obligated you to pay the amount executed of (111218 AED) to Execution request or the court treasury
Accordingly, the court will initiate executive procedures against you in the event of non-compliance with the aforementioned decision within 15 days from the date of publishing this announcement

An Invitation to attend the First Accounting Experts Meeting

70533 Date 1/7/2022 Issue No: 13584
The Respondent / The Third Defendant: Synergy Medi Trade (FZE)
The Respondent/The Fourth Defendant: Microsnergy Pharmaceuticals (FZE)
The Respondent / The Fifth Defendant: Sindhu Rajan Nair
In the Case No. 461/2022, Appointment of Expert
According to our assignment by the esteemed Dubai Court of First Instance for the work of accounting expertise in the above Case. We have set Thursday, 07/07/2022, at 5:30 p.m. as the date for the first meeting of the first accounting experts held remotely, through the ZOOM application. Therefore, please install the program and request your presence or your legal representative to attend the said meeting. Attaching all documents related to the Case. To Contact: Tel. 04/5821333 and Fax: 04/5705773, PO Box: 91153 - Dubai, E mail: expert@mazca.ae
MAZ Chartered Accountancy - Member of XLNC
Accounting Expert
Dr. Mishaal Abdullah Al Zarouni

منوعات

العمل

27

يعود الفنان سامح حسين للسينما مجدداً بعد غياب دام لأكثر من 4 سنوات، حيث يصور حالياً فيلم بعنوان "يعملوها الكبار" والذي يناقش مشاكل الآباء والأبناء في الحياة، وهو من إنتاج أحمد السبكي، وإخراج هاني حامد، ويشارك في بطولة الفيلم الطفل منذر والطفل يوسف صلاح.



يعود للسينما بعد 4 سنوات.. من خلال فيلم "يعملوها الكبار"

سامح حسين يناقش مشاكل الآباء والأبناء

الفنانين، المسلسل من تأليف أمين جمال، وإخراج أحمد عبد العال. بينما كان آخر ظهور تليفزيوني لـ النجم سامح حسين في برنامج "راجل و 2 ستات" على قناة "ON"، حيث شهدت حلقة يوم 17 يناير الماضي، خلافاً قويا بين الإعلامية شيريهان أبو الحسن والفنانة هيدى كرم وسامح حسين بشأن مشاركة الرجل في أعمال المنزل.

ورأت هيدى أن الرجل أحيانا يقع في صراع ما بين عمله وبيته على عكس الماضي لأن السيدة في الماضي لم تكن تهتم بفكرة العمل، ووقتها كانت المهام واضحة، مشيرة إلى أن الرجل الآن يشعر أن المرأة تفعل شيئا خارج البيت وبالتالي الأمر يتطلب مشاركته معها داخل المنزل.

فيلم "يعملوها الكبار"، إخراج هاني حامد، وإنتاج أحمد السبكي، ويظهر الطفل منذر في دور بائع متدبل خلال أحداث الفيلم ويواصل صناع العمل التعاقد مع باقي الأبطال الفترة المقبلة، كما يظهر سامح حسين في شخصية والد الأطفال "يعملوها الكبار"، يناقش مشاكل الآباء والأبناء في الحياة، وكيفية الحل الأفضل لها بطريقة حديثة تناسب الواقع.

وأما شيريهان أبو الحسن فقالت إن الرجل يقوم بمهامه في المنزل ولكنه يرى أنها ليست في صميم مسؤولياته، وأن السيدات هن دائما ما يقعن في منطقة البحث عن التوازن بين العمل والمنزل، مشيرة إلى أن المرأة دائما تطمح وتأمل وتوسع إلى حالة من التوازن والكمال في بعض الأحيان بين العمل والمنزل.

وكان آخر ظهور فني لـ سامح حسين من خلال مسلسل "عودة الأب الضال"، حيث ظهر كضيف شرف في أحد الحلقات، ومن بطولة بيومي فؤاد، عبير صبري، خالد منصور، إيمان السيد، أميرة هاني، وعدد كبير من

ويناقش عرض "يوم سعيد" العديد من المشاكل الاجتماعية بشكل كوميدي، ومن بطولة الفنان سامح حسين، بالاشتراك مع الفنان عزت زين، وعدد من الشباب الفائزين بجوائز التمثيل في مهرجانات المسرح بوزارة الشباب، تأليف عوض إبراهيم، ديكور أحمد شريبي، موسيقى زياد هجرس، مخرج منفذ حازم الكفراوي، إخراج عادل حسان.

يدور حول شاب صعلوك يجول في الشوارع، ويرى أحد الأثرياء وهو ينتحر ويحاول إنقاذه فيتعرف عليه ويأخذه إلى منزله للعيش معه، وتُظهر التباين بين الطبقات وسلوكهم وأفكارهم، ويصبح هناك علاقة تكاملية بين الشاب الصعلوك والرجل الثرى.

سماح حسين على أن الرجل في الحياة محترمة بين تر تيبا تها في البيت وفي العمل في المقابل، شدد سماح حسين على أن الرجل

"حلم جميل" من بطولة سامح حسين، سارة درزاوي، عزت زين، أحمد عبد الهادي، رشا فؤاد، جلال هجرسي، ومجموعة من شباب المسرح الكوميدي، من تأليف طارق رمضان، ديكور حازم شبل، ملابس نعيمة ججمي، موسيقى هشام جبر، أشعار طارق علي، استعراضات ضياء شفيق، وإضاءة أبو بكر الشريف، ومن إخراج اسلام إمام.

وشددت الإعلامية على أنه يجب البحث عن دور الأب في هذا العصر، موضحة أن المرأة تجرى في الحياة محترمة بين تر تيبا تها في البيت وفي العمل في المقابل، شدد سماح حسين على أن الرجل



دنيا سمير غانم تبدأ تحضيرات «روحي أنا»

بدأت النجمة دنيا سمير غانم، خلال الساعات الماضية، التحضيرات النهائية لعرضها المسرحي الجديد «روحي أنا»، الذي يعيدنا لخشية المسرح من جديد، في المشروع المأجل من 3 سنوات، وتقدم من خلاله عرضا مسرحيا غنائيا مليئا بالكوميديا.

ومن المقرر انتهاء الترتيبات خلال الأيام المقبلة لعرضها بعد عيد الأضحى بين مصر والسعودية، وسيتمثل العرض عدد من الأغاني، كما شارك الكاتب والشاعر الغنائي أيمن بهجت قمر الجمهور الصورة الأولى من تحضيرات المسرحية، وعلق: «أحلى مسرحية إن شاء الله، مشاركت معاهم بكتابة الأغاني».

وتنتظر الفنانة دنيا عرض فيلمها الجديد «تسليم أهالي» بعد موسم عيد الأضحى السينمائي، حيث جرى تأجيله بعد أن كان مقررا خوض المنافسة مع أفلام العيد، لكن صناع الفيلم قرروا خروجه من الموسم.

وفي هذا الإطار، كشف المخرج خالد الحلفاوي عن الموعد الجديد لعرض الفيلم، مؤكدا أن العمل سيطرح في دور السينما بعد عيد الأضحى بأسبوعين.

وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي حول قصة زوجين، هشام ماجد ودنيا سمير غانم، ويحلم الزوج، الذي يعمل طبيبا بشريا، بالهجرة إلى كندا، وتتوالى الأحداث لتظهر لوسي وتطارد الزوجين بسبب حبها الشديد لهشام ماجد، والفيلم بطولة دنيا، وهشام، ولوسي، والراحلة دلال عبدالعزیز، وبيومي فؤاد، وتأليف شريف نجيب، وإخراج خالد الحلفاوي، ويعد أول بطولة مطلقة لدنيا في السينما.

رانيا يوسف... تصور «ملك» وتنتظر عرض «عالم ثاني»

بعد ساعات قليلة من رفض دعوى «سب وقذف»، وأتمنى أن يلقي إعجاب الجمهور عند عرضه، يُذكر أن الفيلم من بطولة رانيا يوسف، نضال الشافعي ومحمد الشقنقيري، ومن إنتاج أحمد الخربوطلي، تأليف وإخراج أيمن رفاعي. من جهة ثانية، تنتظر رانيا عرض مسلسلها الجديد «عالم ثاني»، بعدما انتهت من تصوير كل مشاهد، بعد ستة أشهر متواصلة، وهو عمل درامي تدور قصته حول فكرة «لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع»، ويشارك في بطولة كل من نضال الشافعي، فريال يوسف، فراس سعيد، تأليف إسلام يوسف، ومن إخراج عبد العزيز حشاد، وتجسد رانيا خلال الأحداث شخصية «نغم»، وهي عازفة بيانو تتعرض لحادث يغير مجرى حياتها.



بمفاجآت عدة ومشاهد سريعة، وهو ما جذبني، وقابعت - شخصية - ملك - من الأدوار المركبة، وهذه النوعية من الأدوار تشدني كثيرا، وأنا سعيدة بالتعاون مع فريق العمل الذي تقاسمت معهم البطولة.



طبيبة تكشف عن أنواع الصداع الأكثر خطورة



وصفت طبيبة الأعصاب الروسية جيليا يوسويفا أعراض الصداع الأكثر خطورة، وأشارت إلى أنه لا يجب تجاهلها. وقالت يوسويفا: "يعمل الأطباء والعلماء اليوم على تحديد أنواع الصداع الخطيرة". وأضافت: "من أكثر حالات الصداع خطورة هي في حال حدوث تغييرات في نوع الألم لدى الناس الذين يعانون من آلام الرأس لفترة طويلة، أو ظهور صداع لأول مرة فوق سن الخمسين، أو ألم في الرأس لا يزول لعدة أسابيع". وأردفت أن بعض الأعراض قد تشير إلى وجود حالات تتطلب العلاج في وقت سريع. وبالنسبة لبعض الأمراض، يجب توخي الحذر والتعامل بجديّة. وتابعت: "يجب على المرضى الذين كان عانوا في السابق من مرض السرطان أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو حالة نقص المناعة إيلاء اهتمام خاص لآلام الرأس في حال ظهورها".

الفكر

قرأت لك

زيت الأفوكادو

أوصى الأطباء باستخدام زيت الأفوكادو لاحتوائه على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين (أ، د، هـ) بالإضافة إلى الكثير من المعادن مثل البوتاسيوم والأحماض الدهنية مثل أوميغا 3 وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة



وبحسب (سكاى نيوز) يشكل زيت الأفوكادو ما بين 30 و 40 في المئة من الثمرة، وهي من أفضل الزيوت البكر التي يمكن شراؤها على الإطلاق. ويحتوي زيت الأفوكادو على مزايا عديدة، حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة والالتهاب، وهو ما لا ينطبق على الزيوت الأخرى التي تخضع لعملية التصفية.

وبما أن زيت الأفوكادو يضم نسبة عالية من فيتامين E فهو يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، وما يعرف بالكارتنويدات، وهي صبغات عضوية توجد بالأساس في الفواكه، ويساعد زيت الأفوكادو على خفض مستوى الكوليسترول في دم الإنسان، كما يقي من أمراض القلب والتهاب، حسب خبراء. كما يلجأ البعض إلى زيت الأفوكادو من أجل الاستفادة من مزاياه في العناية بالشعر والجلد.

سؤال وجواب

• ما هو برغوث البحر؟

- نوع كبير من الروبيان

• من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

- المصريون القدماء

• ما المقصود بالحكم العربي؟

- الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

• ما العامل المشترك بين الألبان والفحم الرصاص؟

الكربون هو قوام الألبان وهو قوام المادة التي تكتب بها أفلام الرصاص

• كم عدد الشعراء الذين اطلق عليهم لقب الاعشى؟

22

دراسة جديدة تكشف عن الذكاء التغذوي لدى البشر

ألقي بحث جديد الضوء على ما يحفز تفضيلات الناس الغذائية الأساسية، التي تدل على أن البشر أكثر ذكاء مما كان يعتقد سابقا باختيار الغذاء المناسب لهم.

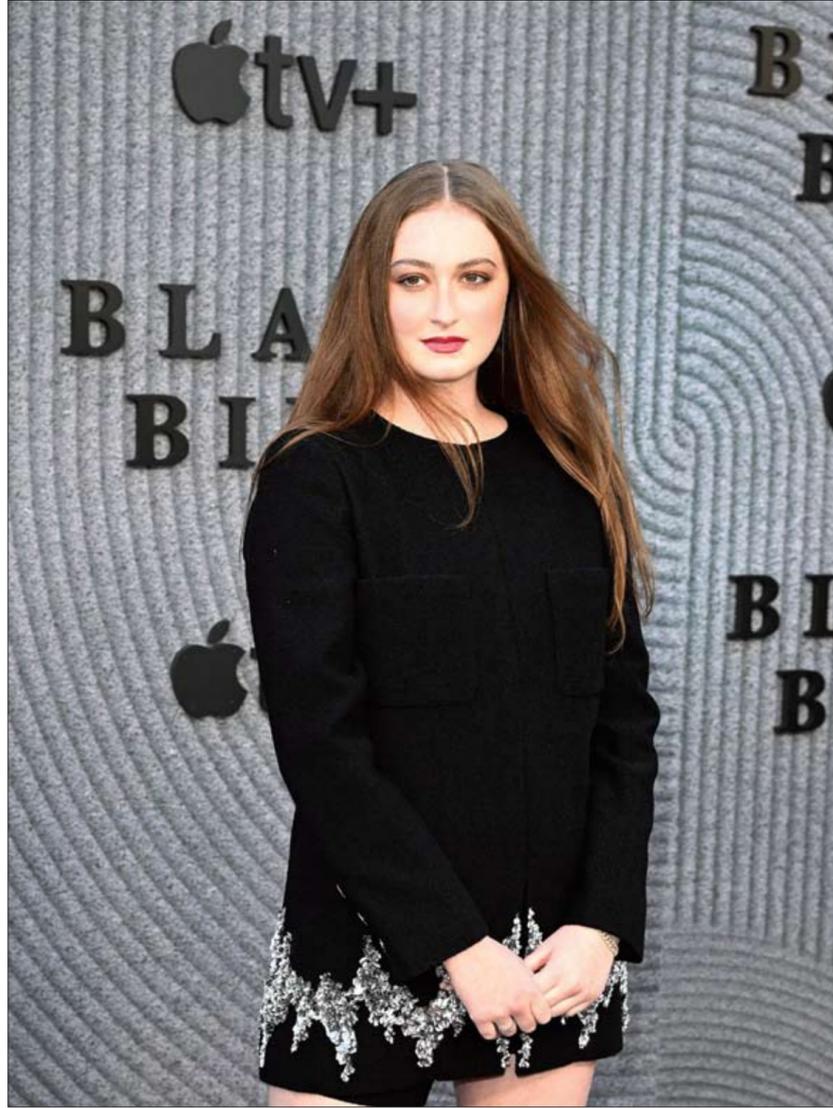
تهدف الدراسة الدولية، التي قادتها جامعة بريستول في المملكة المتحدة، إلى إعادة فحص واختبار وجهة النظر السائدة على نطاق واسع بأن البشر تطوروا لتفضيل الأطعمة الغنية بالطاقة وأن جباتنا الغذائية متوازنة ببساطة عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة. كشفت النتائج التي توصل إليها البحث، أن لدى الناس على ما يبدو "حكمة غذائية"، حيث يتم اختيار الأطعمة جزئياً لتلبية حاجتنا من الفيتامينات والمعادن وتجنب نقص التغذية.

قال أستاذ علم النفس التجريبي المؤلف الرئيسي جيف برونستروم: "نتائج دراستنا مهمة للغاية ومدعمة إلى حد ما، ولأول مرة منذ قرن تقريبا، أظهرنا أن البشر أكثر تطوراً في خياراتهم الغذائية، ويبدو أن اختياراتهم بناء على مغذيات دقيقة محددة بدلاً من مجرد تناول كل شيء والحصول على ما يحتاجون إليه بشكل افتراضي". تعطي الورقة المنشورة في مجلة Appetite وزناً متجدداً للبحوث الجينية التي أجرتها في الثلاثينيات من القرن الماضي طبيبة الأطفال الأمريكية، الدكتور كلارا ديفيس، التي وضعت مجموعة من 15 طفلاً على نظام غذائي سمح لهم البحث "بالاختيار الذاتي"، من 33 مادة غذائية مختلفة، وبينما لم يأكل أي طفل لثبات المجموعة من الأطعمة، فقد حققوا جميعاً وحافظوا على حالة صحية جيدة، والتي تم اعتبارها دليلاً على "الحكمة الغذائية".

تم فحص نتائج دراسة ديفيس لاحقاً وانتقادها، لكن تكرار بحث ديفيس لم يكن ممكناً لأن هذا الشكل من التجارب على الأطفال يعتبر اليوم غير أخلاقي. ونتيجة لذلك، فقد مر ما يقرب من قرن من الزمان منذ أن حاول أي عالم إيجاد دليل على الحكمة الغذائية لدى البشر.

للتغلب على هذه الحواجز، طور فريق البروفيسور برونستروم تقنية جديدة تتضمن قياس التفضيل من خلال عرض صور للأشخاص من أزواج مختلفة من الفاكهة والخضروات بحيث يمكن تحليل خياراتهم دون تعريض صحتهم أو رفاههم للخطر.

أظهرت الدراسة الأولى التي شارك فيها 128 بالغاً في تجربتين، أن الناس يفضلون تركيبات غذائية معينة أكثر من غيرهم، على سبيل المثال، قد يتم اختيار التفاح والموز أكثر بقليل من التفاح والعليق. بشكل ملحوظ، يبدو أن هذه التفضيلات يمكن توقعها من خلال كميات المغذيات الدقيقة في الزوج وما إذا كانت توليفتها توفر توازناً بين المغذيات الدقيقة المختلفة، وأجرى العلماء تجربة ثانية على أطعمة مختلفة واستعدوا التفسيرات الأخرى. ويهدف التحقق من النتائج، تمت دراسة مجموعات الوجبات في العالم الحقيقي كما ورد في المسح الوطني للنظام الغذائي والتغذية في المملكة المتحدة، وبالمثل أظهرت هذه البيانات أن الناس يجمعون الوجبات بطريقة تزيد من التعرض للمغذيات الدقيقة في نظامهم الغذائي. على وجه التحديد، يبدو أن مكونات الوجبات الشعبية في المملكة المتحدة، على سبيل المثال "السلمك ورقائق البطاطس" أو "الكاري والأرز"، تقدم نطاقاً أوسع من المغذيات الدقيقة مقارنة بمجموعات الوجبات التي يتم إنتاجها عشوائياً مثل البطاطس القليّة والكاري.



المثلة كارسن ليوستا تحضر العرض الأول لفيلم «بلاك بيرد» في لوس أنجلوس، كاليفورنيا - 1 ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن لدى القطط 32 عضلة في كل أذن.
- هل تعلم أن مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأضعة تحت الحمراء والأضعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد القليل خال من هذه الغدد باستثناء غنوج العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية

قصة العازف الصغير

في احدي الاساطير الصينية يحكى ان صبياً صغيراً كان يهوى عزف المزمار وهو يرعى غنمه، فكان كلما مر بمكاناً زرع فيه البامبو قطع منه قطعة تصلح لعمل مزمار فأصبح كيسه ممتلئاً بمقاسات كثيرة من المزمار فيجلس بجوار غنمه وهي تأكل فيعزف لها اعدب الأبحان وكان صوت مزماره يصل مع الهواء إلى كل مكان حوله فيطرب له من يسمعه وكان هناك حصاناً عشق صوت مزماره والحنان الرائع الهادئ الحائل فكان كلما سمعه يقترب منه ويقف منصتاً مثله مثل انسان وهو يتمايل برأسه ويهز ذيله معجباً بتلك النغمات ويوماً بعد يوم اصبح الاثنان صديقان رائعان يذهبا معاً ويأتيا معاً واصبح الحصان اهورا كما اسماء الصبي ينام عنده بجوار بيته ولا يتركة ابداً حتى اصبح الصبي فتى رائعاً يمتطي حصاناً رائعاً لا مثيل له يتأديه بمزماره ويحدثه بمزماره فيفهمه بسرعة. في احد الأيام هجم على الملكة الصغيرة اعداء لها فأخذوا الفتى من بين اسراهم والقوا به في احدى الخيام وسط اسرى كثيرين خلف جبل صغير خارج حدود المملكة فجلسوا يتحدثون فيما يفعلون وكيف يهربون وعلى حين وجد الفتى بجواره عوداً من البامبو فأخذه بين يديه وبسرعه الصانع الماهر قطعه إلى ثلاث قطع وصنع منه ثلاث مزامير خياً اثنان وامسك الثالث في يده واخذ يعزف عليه بهدوء ورقة متناهيته حتى قال احدهم: احس بأن الملائكة تطير حولنا.. وعندما احس احد الحراس بأن صوت الموسيقى سيجعل زملاءه الحراس ينامون قام من فوره واخذ المزمار وذهب به بعيداً لكنه كان يريد ان يجربه لا ان يلقي به. عاد الفتى وامسك غيره وتابع عزفه بركة وهدوء حتى غشي النوم الحراس ويسرعه تسلل وقام ليفك قيود زملاءه وهربوا إلى خارج الخيمة ليهربوا بكل قوة إلى الجبل الصغير فوقه يعزف من فوقه ينادي على حصانه وعندما وصلت أحنائه إلى اذان الحصان (اهوارا) اسرع بدق اقدامه في الأرض وكان من حوله يعرفونه فصرخ احدهم عرف (اهوارا) مكان الأسرى هيا لننقذهم ومن فورهم سابقوا الرج على خيولهم حتى وصلوا الجبل في الوقت المناسب وكان الفتى قد امسك بالمزمار الثالث الأعلى صوتاً يعزف به من بعيد ليسمعه الحراس ويظلوا في نوم الحالمين وعندما وصل اصداقاه كانت قواه قد انهارت فرمى بنفسه على ظهر حصانه وراح في نوم عميق وهو ما يزال يمسك في يده المزمار والان عندما تذهب هناك ستجد على مدخل الملكة تمثالاً لفتى يمتطي حصاناً وفي يده مزمار.

مساحة للتلوين

