



## مخاطر الإصابة بكورونا تزداد في الغرف المغلقة

تؤكد المعلومات الحالية أن خطر الإصابة بكورونا يزداد بشدة في الغرف المغلقة مقارنة بالهواء الطلق، لكنه لا توجد حتى الآن بيانات محددة حول نسب هذه الخطورة. وقالت متحدثة باسم معهد "روبرت كوخ" الألماني لمكافحة الأمراض إنه لا يمكن قياس ذلك بدقة. وفي المقابل، أشار الرئيس الأسبق للجمعية الدولية للهواء الجوي في الطب، جيرهارد شويخ، إلى دراسة صينية تفيد بأنه من بين 318 حالة تفشي للفيروس، تضمنت كل منها ثلاث إصابات أو أكثر في مطلع هذا العام، حدثت واحدة منها فقط في الهواء الطلق. وفي 80% من الحالات، انتقلت العدوى من شخص مصاب إلى آخرين داخل المنزل، بحسب الباحثين الصينيين. كما رصدت الدراسة حالات تفش للعدوى في وسائل المواصلات وخلال التسوق.

خلفية ذلك هو أن أحد أهم وسائط نقل العدوى بفيروس كورونا المستجد هو ما يسمى بـ "الإيروسول" (الهباء الجوي)، وهو مزيج من الجزيئات الدقيقة في الهواء. ذلك إلى جانب طرق أخرى لانتقال الفيروس، مثل انتقال العدوى عبر التلامس غير المباشر. ويصعب كذلك التوصل إلى بيانات محددة بشأن انتقال العدوى عبر الهباء الجوي، حيث إن من الأمور التي تحدث فارقاً في ذلك هو ما إذا كانت تهوية الغرفة متحركة عبر نوافذ مفتوحة أم مكيف للهواء ومن الممكن أن يلعب أيضاً دوراً في نقل العدوى ما إذا كان عدد قليل من الأشخاص يعملون بهدوء في غرفة أو أن هناك عدة أشخاص - في حانة على سبيل المثال - يتحدثون بصوت عالٍ أو يصرخون أو يغنون.



حذر طبيب أمريكي من النوم على الجانب الأيمن، إذ يمكن أن يعرض أولئك الأشخاص الذين يفضلون النوم على الجانب الأيمن لمخاطر الحد من وظائفهم الجسدية. فما هي؟

من المؤكد أن وضعية النوم يمكن أن تؤثر هي الأخرى على صحة الإنسان. في الماضي حذر الأطباء من النوم على الظهر لما فيه من أسباب تتعلق بحالات انقطاع النفس الخطيرة على الحياة. كما أن هناك أسباب أخرى تتعلق بالصحة لعدم النوم على الجانب الأيمن. وعلى العكس يتحدث الأطباء عن فوائد في النوم على الجانب الأيسر.

فقد أوصت دراسة منشورة في دورية "أمراض الجهاز الهضمي السريرية" مؤخراً بضرورة تجنب النوم على الجانب الأيمن من جسمك. وعزا القائمون على الدراسة السبب في ذلك إلى أن وجود الشريان الأورطي الرئيسي الممتد من القلب نحو الجانب الأيسر من الجسم ليقفل الدم عبر الجسم.

## كلُّ ينام على الجنب الذي يريجه.. والأفضل على الجانب الأيسر!

وليل لإعادة تنظيم الروابط العصبية في الأذعة. ويبدو أن النوم العميق مشط طبيعي للقلق. طالما أننا حصل عليه وكل ليلة. نشرت نتائج الدراسة في دورية "نيشور هيومان بيهيفير" وتقدم إحدى أقوى الصلات العصبية بين النوم والقلق حتى اليوم. وفي ظل التجارب، أظهر مسح للدماغ بعد ليلة بدون نوم انغلاقاً للقشرة الأمامية الجبهية الوسطى، التي تساعد عادة في إبقاء مستوى قلقنا تحت السيطرة. في حين أن المراكز العاطفية الأعمق بالدماغ كانت مضطربة في النشاط. وقال وكور: "يدوم نوم، يبدو الأمر كما ولو أن الدماغ بات تقنياً للغاية على دواصة السرعة العاطفية بدون كبح كاف". وبعد ليلة كاملة من النوم، جرى خلالها قياس موجات دماغ المشاركين في التجارب عبر أقطاب كهربائية وضعت على رؤوسهم، أظهرت النتائج تراجع مستوى قلقهم بشكل كبير، خصوصاً لمن مروا بالنوم بطيء الموجة ذي حركة العين غير السريعة. وقال المسؤول الرئيسي عن الدراسة، إيتي بن سيمون، وهو زميل ما بعد الدكتوراه في مركز علوم نوم البشر في جامعة كاليفورنيا: "النوم العميق أعاد الآلية الأمامية للدماغ التي تنظم عواطفنا وتقلل التفاعلية العاطفية والوظيفية وتحول دون تصاعد القلق".

وتصفية المواد الضارة. إضافة إلى ذلك فإن النوم على الجانب الأيمن يسهل عمل الطحال المسؤولة عن تنقية الدم، فهو يقع على الجانب الأيسر من الجسم، وبالتالي يمكنه العمل بسهولة أكبر إذا كنا ننام على الجانب الأيسر. وبصرف النظر عن هذه النصائح، يبقى من حق "كل إنسان ينام على الجنب الذي يريجه"، حسب ما يقول المثل الشعبي.

ووفقاً للدراسة فإن الاستلقاء على الجانب الأيمن يؤدي إلى إبطاء الدورة الدموية، لأن الدم يجب أن يضخ إلى الأعلى. بالإضافة إلى ذلك فقد وجد خبير التغذية والطب الرياضي الأمريكي جون دوليارد، وهو معد الدراسة، أن النوم على اليمين يؤدي إلى عمل البنكرياس بشكل أبطأ مع ضغط المعدة عليه. تشير الإحصائيات الطبية إلى أن 50 بالمائة من الألمان يعانون من حرقة المعدة من وقت إلى آخر، وتتراوح أسبابه بين الوزن الزائد والوجبات الثقيلة الدسمة والإجهاد والإفراط في تعاطي الكحول والتدخين. لكن وضعية النوم الخاطئة يمكن لها هي الأخرى أن تزيد من حالات حرقة المعدة، التي يصطلح عليها أهل الطب بـ "الارتجاع المعدي المريئي". وسبب ذلك يعود إلى أن المريء يقع على الجانب الأيمن بحيث يمكن للحمض المعدي لدى الأشخاص الذين ينامون على الجانب الأيمن، أن ينساب راجعاً إلى المريء. وفقاً للطبيب الأمريكي، فإن النوم على الجانب الأيمن للجسم يسهل عمل الجهاز اللمفاوي، وهو أكبر عضو في الجهاز المناعي للإنسان، وله دور رئيسي في مكافحة مسببات الأمراض والخلايا السرطانية المتدهورة بشكل خبيث. كما أنه مسؤول عن نقل المواد الغذائية الأساسية

## ماذا تفعل عندما يتلفظ طفلك بكلمات نابية؟

يتفاجأ الكثير من الآباء إذا ما تلفظ طفلهم بلفظ خارج: من أين جاء هذا؟ وماذا إذا كرر الطفل هذا في السوبر ماركت؟ تقول دانا مونت الاستشاري عبر الإنترنت لدى المؤتمر الاتحادي لاستشارات توجيه الطفل: "الأطفال فضوليون للغاية ويعيشون في العالم بأذن متيقظة للغاية. مصادر الكلمات النابية لا حصر لها مثل دور الحضانة أو المدرسة أو الأقارب الأكبر سناً أو الآباء أنفسهم". لفت الانتباه عند قولها: كما أن وسائل الإعلام مثل مقاطع الفيديو عبر الإنترنت وأغاني الراب، هي مصدر كبير للأطفال الأكبر سناً والمراهقين. وعندما يتعلم الأطفال كلمة نابية، فإنهم يقومون بتجربتها وتكرارها على الفور. وتقول مونت: "إنها عادة لا تكون الكلمة نفسها ما يروق للطفل ولكن ما يأتيهم من رد فعل من سماعها عندما يلفظونها". عادة لا يعرف الأطفال الصغار ما تعنيه الكلمة التي يتلفظون بها، خصوصاً إذا كانت ذات إيحاء جنسي. إذن فهم لا يستخدمونها لسبب الآخرين. وبالنسبة للمراهقين يكون السب وسيلة للتفتيش عن الغضب. نفس عميق، وللتصدي لهذه المشكلة تعين على الآباء أخذ نفس عميق ولا يعتبرونها هجوماً شخصياً، بحسب التربوية شتيفاني فينتسليك، مضميفة أنه لا يوجد حل واحد حيث أن لكل عائلة ثقافتها الخاصة المتعلقة بالسباب. ويجمع كل الخبراء السابق ذكرهم على أنه لا يُنصح بالعقاب، ولا أن يصير من عادات الآباء أن يتظاهروا بعدم سماع الكلمات النابية. ويجب أيضاً ألا يتجاهلوا قطعاً الشتام الموجهة للآخرين. انتقاد الكلمة وليس الطفل: وسواء كان التلفظ بها تم في الأماكن العامة أو في المنزل، يجب على الآباء أن يوضحوا أن الشتام أمر غير لطيف، وأن "يبتعدوا الكلمة وليس الطفل"، بحسب فينتسليك.

## طريقة تحضير فطيرة المعكرونة النباتية في المنزل

تعد المعكرونة من الوصفات الشهية سهلة التحضير في المنزل، ويرغب بتناولها الكبار والصغار على حد سواء. وإذا كنت من الأشخاص النباتيين، نقدم لك طريقة تحضير وصفة فطيرة المعكرونة النباتية التي تحتاج ما بين 40 و 55 دقيقة لتحضيرها، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

المكونات

500 غرام من صلصة المعكرونة نابوليتان

حفنة من أوراق الريحان الطازجة

250 غرام من السبانخ المحشي الطازج وجبنة ريكوتا تورتيلىني

100 غرام من جبنة الموزاريلا المقطعة إلى شرائح

2 ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان الطازجة المبشورة

1 ملعقة كبيرة صنوبر

أوراق سلطة متوسطة للتقديم

طريقة التحضير

سخني الفرن إلى حرارة 180 درجة مئوية، وضع صلصة المعكرونة في وعاء كبير مع إضافة 100 مل من الماء.

في حال لم تكن الصلصة الجاهزة متوفرة، اصنعي صلصة المعكرونة الخاصة بك مع بعض الباساوا والفلفل الأحمر والزيت والزعرير والريحان والصلصة، بمجرد الانتهاء من الصلصة، حان الوقت لإضافة المعكرونة، ثم رشي أوراق الريحان والتورتيليوني مع الملح والفلفل الطحون الطازج وقلبيها جيداً، ويمكنك استخدام المعكرونة التي تريدونها.

## رصد أخطر مضاعفات كورونا

رصد أطباء في إيطاليا واحدة من أغرب وأخطر المضاعفات لدى مرضى فيروس كورونا المستجد وهي الحالات الشديدة، مشيرين إلى أنه يسبب اضطراباً نادراً في جهاز المناعة داخل الجسم. ونشرت دورية "أناليس أوف إنترنال ميديسن" العلمية التي تصدرها كلية الأطباء الأمريكية، تقريراً يصف حالة 3 مرضى ليس لديهم تاريخ من الاضطرابات العصبية، وتم تشخيص إصابتهم بالوهن العضلي الشديد بعدما أصيبوا بفيروس كورونا. وبعد نحو أسبوع من ارتفاع درجة حرارتهم نتيجة إصابتهم بفيروس كورونا، ظهرت على المرضى أعراض مثل تدلي الجفون وضعوثة البلع، حسب ملاحظات أطباء في مستشفى "غاربيالدي" في مدينة كاتانيا جنوبي إيطاليا. وخلص الأطباء إلى أن مرضى الحالات المتأخرة من "كوفيد 19"، يمكن أن يواجهوا اضطراباً مناعياً نادراً يؤدي إلى إضعاف عضلات الجسم. في أول رصد مثل هذه المضاعفات بين المصابين بفيروس كورونا. ورجح الأطباء أن الفيروس "يخدع الجسم بتحفيز جهاز المناعة على إنتاج أجسام مضادة ذاتية، تهاجم عن طريق الخطأ أنسجة وأعضاء المريض بدلاً من مسببات الأمراض". ويحدث الوهن العضلي عندما تهاجم الأجسام المضادة الدماغ ويصل تأثيرها إلى الوصلات العصبية المرتبطة بالعضلات، بحيث تصبح العضلات المسؤولة عن بعض الوظائف الحيوية، مثل التنفس والبلع، ضعيفة.

## كم مرة يجب وضع الواقي الشمسي للوقاية من سرطان الجلد

يظهر سرطان الجلد بسبب الأشعة فوق البنفسجية من الشمس التي تضرر بالحمض النووي في خلايا الجلد، ويمكن الوقاية من هذا السرطان باستخدام الكريم الواقي من أشعة الشمس. وفقاً لأخصائية الصيدلة أنشو كاورا، فإن خطر الإصابة بحروق الشمس وسرطان الجلد ينجم عن تجاهل وضع الواقي على البشرة أثناء التعرض لأشعة الشمس. إضافة إلى ذلك تقول كاورا إن تطبيق الكريم الواقي على نفس المنطقة مرتين لن يضاعف الحماية. وأضافت كاورا "تأكد من استخدام كمية تعادل حجم كرة غولف، أو ستة ملاعق صغيرة من الواقي الشمسي لتغطية جسمك بالكامل" كما تنصح كاورا بالواقي الشمسي بعد قضاء الوقت في الماء، حتى ولو كان الكريم مقاوماً للماء، وإعادة وضعه بانتظام كل ساعة أو ساعتين والحرص على تغطية المناطق الحساسة مثل الكتفين، والقدمين، وفروة الرأس. ويوصي الخبراء باستخدام الواقي في الأجواء الغائمة، لأن أشعة الشمس فوق البنفسجية يمكن أن تكون ضارة إلى حد ما في هذه الأجواء، رغم أن فعاليتها أقل، وفق صحيفة إكسبريس البريطانية.

## سقف العالم بلغ نقطة الاعدوة

أفادت دراسة علمية حديثة، صدر عنها بيان يبدو خطيراً، من جامعة أوهايو الأمريكية، أن ذوبان الغطاء الجليدي في غرينلاند بلغ نقطة الاعدوة، مشيرين على أنه سيستمر بالتقلص حتى لو توقف الاحترار المناخي اليوم، لأن تساقط الثلوج لم يعد يعوض خسارة الجليد. وجاء في البيان: "لقد تجاوزت الكتل الجليدية في غرينلاند نقطة الاعدوة حيث تساقط الثلوج المؤدي إلى إعادة تشكيل الغطاء الجليدي سنوياً، عن تعويض الجليد الذائب في المحيط". وجرينلاند أكبر جزيرة في العالم، وهي عضو في مملكة الدنمارك وعاصمتها نوك، وتقع بين منطقة القطب الشمالي والمحيط الأطلسي، شمال شرق كندا. ونشرت الدراسة في مجلة "نيشور كومنتريشن إيرث أند إنترنيشنل". ويؤثر التغير المناخي بشكل كبير على الكتل الجليدية، فيما يهدد ذوبان الغطاء الجليدي عشرات ملايين الأشخاص عبر العالم، وخلال الثمانينيات والتسعينيات، كان الغطاء الجليدي يفقد حوالي 450 مليار طن، لكن تساقط الثلوج كان يعوض هذه الخسارة، وفق ما ذكر العلماء، بعد تحليل بيانات ممتدة على 40 سنة تقريباً.

# منوعات الفكر

22



## إنقاذ حياة مريض قضي شهراً في غيبوبة بدبي

دبي - الفجر

أسهم التدخل السريع والتعامل المهني من الفريق الطبي في مستشفى الزهراء دبي، في إنقاذ مريض أسوي الجنسية، يبلغ من العمر 41 عاماً حيث تم نقله إلى الطوارئ فاقداً للوعي بعد إصابته بالصرع في مقر عمله.

أوضح الدكتور محمد خميس، أخصائي قسم الحالات الحرجة في مستشفى الزهراء بدبي والطبيب المعالج للحالة "أن المريض كان بصحة جيدة ولم يكن يعاني من أية أمراض . وعندما تم إحضاره إلى قسم الطوارئ قمنا بعمل أشعة مقطعية على المخ للكشف عن أي نزيف أو سكتة دماغية، وللأسف كشفت الأشعة عن وجود نزيف حاد بالغ، "كانت حالة المريض حرجة وتتطلب تدخلاً سريعاً، وتحتاج إلى مستشفى يقدم مستوى ثالثاً من الرعاية الصحية مجهزاً بالمعدات الحديثة وخبرات عالية التخصص للتعامل مع مثل هذه الحالات المعقدة والتي بإمكانها توفير فريق من الأطباء ذوي كفاءة عالية وفريق ترميم متخصص" أوضح الدكتور خميس، وفقاً للجمعية الأمريكية للسكتات الدماغية، فإن 15 بالمئة فقط من السكتات الدماغية تزول نزيفية، ولكنها مسؤولة عن 40 بالمئة من حالات الوفيات جراء السكتة الدماغية.

وأضاف الدكتور خميس، على الفور تم وضع المريض على جهاز التنفس الصناعي الذي إثر تدهور حالته الصحية وتم إدخاله إلى وحدة العناية المركزة للبدء في خطة العلاج، وقد أجريت له عملية عاجلة لتصريف الدم والسوائل الزائدة من الدماغ ومراقبة ضغط الدماغ بدقة. وفي اليوم نفسه، خضع لقسرة دماغية لإصلاح تمدد الأوعية الدموية المسبب في النزيف عن طريق استشاري الأشعة التداخلية. ولكن على الرغم من العمليات، استمر ضغط الدماغ مرتفعاً، وبالتالي وبعد أربعة أيام، خضع المريض لعملية أخرى لتصريف السوائل الزائدة التي كانت لا تزال تتراكم في الدماغ.

"وأوضح الدكتور حسين آل رحمة استشاري الحوادث والعناية المركزة بمستشفى الزهراء دبي "لأسف لم يستعد المريض وعيه بعد هذه الإجراءات وبقي في وحدة العناية المركزة حيث تم اكتشاف التهابات شديدة بالدماغ من مضاعفات المرض الشديد. وعلى الرغم من تلقيه المضاد الحيوي اللازم إلا أن حالته احتاجت إلى حقن مضادات حيوية داخل الدماغ". وأضاف الدكتور حسين "بسبب الاعتماد على التنفس وهو حقن الرقبة وإدخال أنبوب للتنفس من خلال القصبة الهوائية، لأننا أردنا تجنب مضاعفات التنفس الاصطناعي الطويلة". كما أوضح الدكتور خميس: بعد 30 يوماً من الغيبوبة، بدأ مجيب في استعادة وعيه وحركته بشكل تدريجي حتى تم رفع أجهزة التنفس الاصطناعي عنه. وتم نقله إلى غرفة عناية تحت إشراف طبيب الأخصاب لمتابعة رعايته وإعادة تأهيله بعد قضاة 55 يوماً في العناية المركزة". قال مجيب "لقد كان مجرد يوم عادي في العمل عندما شعرت فجأة بصداق رهيب لم أعهد من قبل. وقيل لي في وقت لاحق أنه تطور إلى نوبة صرع، واتصل بملائي بسيارة الإسعاف التي نقلتني إلى مستشفى الزهراء بدبي وأنا غائب عن الوعي". أنا متين للغاية لجميع الأطباء الذين أشرفوا على رعايتي خلال هذه الفترة. أعلم أنني مُنحت فرصة ثانية لأعيش حياتي ولهذا أشعر أنني محظوظ جداً". مجيب الآن واع تماماً، ويتحدث، واستعاد وظائفه الدماغية بالكامل، ويستعيد قوته تدريجياً من خلال برنامج إعادة التأهيل في المستشفى ويستعد للعودة إلى وطنه لجمع شمله مع عائلته".

## كلنا الإمارات وزايد العليا تطلقان دورة تدريبية لتعلم لغة الإشارة

أبوظبي - الفجر

أطلقت جمعية كلنا الإمارات بالتعاون مع مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، دورة تدريبية في تعلم لغة الإشارة، تحت عنوان (أبدينا أصواتنا) للأطفال من عمر 8 سنوات ولغاية 13 سنة. وتستمر الدورة التي تقام عن طريق تقنية "الاتصال المرئي" لغاية يوم الخميس 27-8-2020. ويتم بث الحلقات التدريبية يومياً من الساعة 11:00 صباحاً ولغاية 12:30 ظهراً.

ويحاضر في الدورة السيد سعيد القشيري مدرب ومرجع لغة الإشارة في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، إضافة إلى شهادة بعدد (20) ساعة تطوعية من جمعية كلنا الإمارات عند إتمام مشاركتهم بهذه الدورة، لتشجيعهم على تعلم مهارات لغة الإشارة التي تعد من أهم وسائل التواصل بين أفراد المجتمع وشريحة واسعة من أصحاب الهمم.

ويهدف البرنامج ربح السيد عبدالله العلي المدير التنفيذي لجمعية كلنا الإمارات، بكافة المشاركين في الدورة وأشد بالإقبال الكبير على المشاركة في هذه المبادرة لتعلم لغة الإشارة ما يؤكد حرص الأبناء على تعلم مهارات جديدة وارتضاع نسبة الوعي لديهم للاستفادة من ساعات فراغهم واستثماره في اكتساب المزيد من العلوم والمعارف وبما ينمي ملكة الإبداع والتفوق لديهم.

وقال إن الهدف من هذه المبادرة الاجتماعية الوطنية هو تأهيل المزيد من أبناءنا الطلبة لتوسيع وتعزيز التواصل مع فئة خاصة من أصحاب الهمم (الجمع) من خلال تعلمهم لغة الإشارة ما يتيح لهذه الفئة الهامة في المجتمع الإطلاع على أبرز الأحداث والأنشطة والفعاليات ويساهم في تعزيز ثقافة المعرفة لديهم.

## تزامناً مع العطلة الصيفية لتعليم العربية للأطفال قصص مدرسة تسجل 3 مليون مشاهدة في شهرها الأول



تعلّم العربية وتحفز المطالعة بطرق تربوية شائقة ومفيدة في آن. وتعرض صفحة [www.stories.madrasa.org](http://www.stories.madrasa.org) قصة جديدة قصص مدرسة، وقائمة القصص الأكثر مشاهدة، بالإضافة إلى مهارات التحصيل المرعي لدى كافة المراحل العمرية والمستويات التعليمية. وتهدف المنصة إلى توفير محتوى رقمي متميز باللغة العربية يدعم تعليمياً نوعياً، ويرسخ خيارات التعلم المستمر بالاستفادة من التكنولوجيا ملايين الطلبة العرب دون مقابل. كما تسعى "مدرسة" للمساهمة في الارتقاء بالمنظومة التعليمية في الوطن العربي، وتعزيز آليات اكتساب المعارف والعلوم واللغة العربية لعشرات ملايين الطلبة، مع تطوير خيارات التعلم الذاتي، التي تتكامل مع المناهج التعليمية المعتمدة عربياً لمختلف المراحل الدراسية.

تحاكي اهتماماتهم المتعددة، وترسخ ثقافة التعلم المستمر منذ مراحل مبكرة كما في "قصص مدرسة".

1000 درس بالفيديو وقد باشرت منصة "مدرسة" الإلكترونية التعليمية المفتوحة نهاية العام الماضي إضافة لدروس تعليم اللغة العربية بالفيديو إلى قائمة آلاف الدروس التي توفرها في تخصصات العلوم المختلفة لكافة المراحل الدراسية قبل الجامعية. ويهدف المشروع المتكامل لتقديم 1000 درس تعليمي بالفيديو في مادة اللغة العربية قبل نهاية 2020، من ضمنها 200 من قصص مدرسة المخصصة لتعليم الأطفال مبادئ اللغة العربية وتحبيب النشء بالقراءة والمطالعة، وتوفير وسائل تعليمية جديدة مبتكرة لتدريس اللغة العربية وقواعدها لإعداد جيل متمكن يتقن استخدامها ويعتز بها. ويفرّد الموقع الإلكتروني منصة مدرسة على شبكة الإنترنت [www.madrasa.org](http://www.madrasa.org) حيزاً خاصاً من أجل قصص مدرسة "للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ورياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، مع 200 قصة منوعة

الإلكترونية الأكبر عربياً قبل شهر واحد، وبالتزامن مع موسم العطلة الصيفية، تسهم في سد الفجوة الناتجة عن نقص المواد التعليمية التي تفرس حب اللغة العربية والمطالعة لدى الأطفال منذ سن مبكرة.

وأضاف: "تعاوناً مع خبراء ومبدعين وفنانيين وتربويين وأكاديميين متخصصين ودور نشر مرموقة عربياً لتطوير محتوى تعليمي إبداعي يوظف تقنيات التكنولوجيا في تطوير المحتوى المبكر لتعليم اللغة العربية للأطفال بأساليب فنية وتربوية. وحجم الإقبال القياسي الذي سجله الشهر الأول من تعزيز محتوى منصة مدرسة المتاحة مجاناً للملايين المتعلمين في البلاد العربية والعالم.

وتحمل قصص مدرسة إلى الأطفال حكايات شائقة بالصوت والصورة والأغنية وتقدم لهم اكتشافات جديدة من الأحراف والمفردات التي تؤسس لتعلم اللغة العربية بمخارج سليمة ومعان ثرية.

ويختتم آل علي بالقول: "نضع في متناول أولياء الأمور والعلميين قصص مدرسة، لتوفر للأطفال وسيلة تعليمية مجانية وحديثة تواكب التكنولوجيا في عصر التحول الرقمي وتعود خبرات جديدة تتكامل مع النظم التعليمية القائمة، وتجعل من القراءة مهارة تلقائية تعد للطفل لتحصيلاً مرعياً سليم في المراحل الدراسية اللاحقة".

**أهمية المطالعة**  
ويعد ترسيخ حب القراءة والمطالعة حجر الأساس لتكريس الفضول العلمي والمرعي لدى الأطفال في مراحل مبكرة مواصلة التحصيل والتعلم المستمر. فالقراءة ركيزة رئيسة لبناء اقتصادات المعرفة والمستقبل التي تشكل فيها المعلومات والبيانات والعلوم والمعارف ثروة للأمم والشعوب.

وتحرص الدول حول العالم على تشجيع القراءة والمطالعة بمبادرات هادفة مثل المكتبات الرقمية المتوحة، وتوزيع الكتب المجانية، أو إتاحة بعضها بنسخ رقمية مفتوحة على شبكة الإنترنت.

وفي هذا السياق، تشكل منصة "مدرسة" الإلكترونية المفتوحة التي تضمها مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم في متناول ملايين الطلاب العرب محفزاً لتشجيع الطلاب على اكتساب المعرفة بوسائل تكنولوجية مبتكرة



**بالصوت والصورة**  
وتحمل قصص مدرسة إلى الأطفال حكايات شائقة بالصوت والصورة والأغنية وتقدم لهم اكتشافات جديدة من الأحراف والمفردات التي تؤسس لتعلم اللغة العربية بمخارج سليمة ومعان ثرية.

**مبادئ ومعارف**  
ولا تقتصر أهداف "قصص مدرسة" على تعليم قواعد اللغة وتركيب الجملة ومخارج الحروف، بل تركز أيضاً على غرس القيم الأخلاقية والإنسانية الإيجابية لدى ملايين الأطفال الذين يتابعون المنصة مع ذويهم في مختلف أنحاء العالم العربي.

وتعلم القصص الأطفال القراءة واللفظ السليم والقواعد من خلال حيكاتها الشائقة، كما تعرّفهم أيضاً، عبر رسوم بديعة بالعالم الواسع، وترسخ لديهم في الوقت نفسه قيم الطموح واحترام الذات والآخرين والتسامح والتفاعل الإيجابي والمساواة والصداقة والمحبة، وصلة الرحم، وتوقير كبار السن، واحترام مشاعر الأطفال، والحرص على إسعاد الآخرين، والتعاطف، والسلوك الإيجابي، بعيداً عن التمييز على أساس اللون أو الشكل، مع الإيمان بالقدرات والاعتزاز بالهوية.

**سد الفجوة**  
وقال الدكتور وليد آل علي، مدير مشروع منصة مدرسة: "قصص مدرسة التي أطلقها منصة مدرسة التعليمية

## الاتحاد النسائي العام ينظم ورشة حول جريمة نشر الشائعات

أبوظبي - وام

زرع بذور الشك . وأكد أن هناك جهات إلكترونية متخصصة تلاحق موجي الشائعات ونقلها وتنتقل ضيغهم وتديبهم للعدالة" فالمسؤولية القانونية لا تقتصر على مصدر الشائعة أو الخبر الكاذب فقط، ولكن تمتد إلى ناقلها كذلك... وهناك مصادر موثوقة للأخبار والمعلومات، ينبغي الرجوع إليها والنقل عنها لتجنب المساءلة القانونية".

وتطرق إلى طرق الوقاية من جريمة نشر الشائعات التي انتشرت في مجتمعنا، وأوضح أن الأخبار الزائفة التي تنتشر في المجتمع بشكل سريع وتداولها بين العامة طناً منهم في صحتها، ودائماً ما تكون هذه الأخبار شائعة ومثيرة، وتفتقر هذه الشائعة عادة إلى المصدر الموثوق به الذي يحمل أدلة على صحتها، وتهدف هذه الأخبار إلى التأثير في الروح المعنوية وأحداث الفوضى والبلبلة في المجتمعات التي يشهدها المجتمع الإماراتي، وتقديم مقترحات مدروسة وموضوعية في مجال حقوق المرأة، إلى المشرع الإماراتي وذلك لضمان جودة الحياة للمرأة الإماراتية.

من جانبه تطرق القاضي الدكتور وليد الخديم إلى تعريف الشائعات وأسبابها وأشارها و جهات الضبط وتحديد نوع الجريمة المرتكبة وتحديد العقوبة وطرق الوقاية منها .

وأوضح أن الشائعة هي خبر أو مجموعة من الأخبار الزائفة التي تنتشر في المجتمع بشكل سريع وتداولها بين العامة طناً منهم في صحتها، ودائماً ما تكون هذه الأخبار شائعة ومثيرة، وتفتقر هذه الشائعة عادة إلى المصدر الموثوق به الذي يحمل أدلة على صحتها، وتهدف هذه الأخبار إلى التأثير في الروح المعنوية وأحداث الفوضى والبلبلة في المجتمعات التي يشهدها المجتمع الإماراتي، وتقديم مقترحات مدروسة وموضوعية في مجال حقوق المرأة، إلى المشرع الإماراتي وذلك لضمان جودة الحياة للمرأة الإماراتية.

هذه المؤسسات، والاستفادة من إمكاناتها وخبراتها لضمان تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج وتوسيع قاعدة المستفيدات منه.

وأشارت إلى أن الاتحاد النسائي العام نفذ منذ انطلاقته البرنامج عدة ورش تدريبية وتوعوية استفادت منها 1000 سيدة، كما قرر الاتحاد النسائي العام بعد تقييم نتائج المرحلة السابقة من المشروع الاستمرار في البرنامج.

وأوضحت أن البرنامج يهدف إلى تعزيز الوعي لدى كافة أفراد المجتمع بالحقوق والواجبات التي نصت عليها التشريعات والقوانين المحلية والانتفاقيات الدولية ذات العلاقة بالمرأة والطفل والأسرة، وإجراء مراجعة دورية للتشريعات والقوانين المحلية ذات العلاقة بالمرأة بهدف التأكد من تلبيتها لاحتياجات المرأة والتغيرات

النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية .. وتلبية لاحتياجات المرأة وتعزيز ثقافتها في النواحي القانونية وتوعيتها بحقوقها والواجبات المترتبة عليها.

وأكدت أن البرنامج يتيح للاتحاد النسائي العام فرصة التواصل مع مختلف شرائح فئات المرأة، وفي كافة إمارات ومدن الدولة، كما أن هذه النوعية من البرامج واللقاءات تعمل على تعزيز مشاركة المرأة وتمكن الجهات المعنية من التعرف على التحديات والمشاكل التي تواجه المرأة، ومساعدتها في الوصول إلى الطريقة المثلى للتعامل مع هذه المشكلات، و"التشبيك وبناء الشبكات الاستراتيجية مع المؤسسات الحكومية الاستراتيجة مع المؤسسات المجتمعي المدني، بهدف التعاون البناء مع

## في المستشفيات ومراكز الفحص الكوادر التمريضية في شركة «صحة» تقوم بدور بارز لمكافحة فيروس كوفيد - 19

أبوظبي - الفجر

قامت الكوادر التمريضية في شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" بدور مهم ضمن مهام خط الدفاع الأول إلى جانب الكوادر الطبية والفنية والإدارية لمكافحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، وعملت بجد وإخلاص في جميع المواقع وبذلت جهوداً كبيرة للحد من انتشار الفيروس، ووفرت الرعاية الطبية والعلاج اللازم للمرضى.

وقالت الدكتورة عائشة المهري، مدير دائرة التمريض في شركة "صحة": "إن اهتمام القيادة الرشيدة بالطبقات الصحية، خاصة بالكوادر التمريضية، كان له أثر بالغ دافعاً قوياً لإدخالهم في خط الدفاع الأول، إذ كان لتحية التقدير والاعتراف التي وجهها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وقيّم خاص، حيث قال سموه بمناسبة اليوم العالمي للتمريض: "نحتفي باليوم العالمي للتمريض هذا العام بينما تقف المرزمات والممرضون بشجاعة في الخطوط الأمامية لمواجهة جائحة كورونا.. تحية تقدير وعرافان لهم في الإمارات والعالم.. دورهم أساسي وتضحياتهم كبيرة ومقدرة.. مهنتهم تجسد كل معاني الرحمة والرفق والإنسانية".

وأضافت المهري: "إن دائرة التمريض في شركة "صحة" انتهجت استراتيجيات لتتعاك مع الجائحة، عبر تشكيل نحو 2477 تمريضية لإدارة الأزمة في كل من أبوظبي

## في المستشفيات ومراكز الفحص

أبوظبي - الفجر

لوحات العناية المركزة والوحدات التابعة لها، ودورات مرضى الطوارئ ورعاية الكلى والعنابر، ودورات أخرى متخصصة لتأهيل الكوادر المستجدة، في منشآت صحة والمستشفيات الميدانية، بالإضافة إلى 1487 دورة تدريبية للكوادر الإدارية وكيفية الحفاظ على سلامتهم وكيفية ارتداء المعدات الواقية من العدوى.

وأشارت الدكتورة عائشة المهري، إلى أن دائرة التمريض في "صحة" أسست فريق صحة للدعم النفسي، والذي قام بدور فاعل في تقديم الدعم النفسي للكوادر العاملة في خط الدفاع الأول، من خلال تنظيم محاضرات أسبوعية للدعم النفسي، وإنشاء الخط الساخن للدعم والاستشارات النفسية للتواصل مع الموظفين، بالإضافة لتجهيز العديد من المواد التثقيفية للمرضى والمجتمع، وكذلك تقديم الدعم لمبادرات إدارة الصحة في أبوظبي المتعلقة بتثقيف كبار الموظفين والقيمين وغيرها.

وأكدت مدير دائرة التمريض في شركة



لوحات العناية المركزة والوحدات التابعة لها، ودورات مرضى الطوارئ ورعاية الكلى والعنابر، ودورات أخرى متخصصة لتأهيل الكوادر المستجدة، في منشآت صحة والمستشفيات الميدانية، بالإضافة إلى 1487 دورة تدريبية للكوادر الإدارية وكيفية الحفاظ على سلامتهم وكيفية ارتداء المعدات الواقية من العدوى.

وأشارت الدكتورة عائشة المهري، إلى أن دائرة التمريض في "صحة" أسست فريق صحة للدعم النفسي، والذي قام بدور فاعل في تقديم الدعم النفسي للكوادر العاملة في خط الدفاع الأول، من خلال تنظيم محاضرات أسبوعية للدعم النفسي، وإنشاء الخط الساخن للدعم والاستشارات النفسية للتواصل مع الموظفين، بالإضافة لتجهيز العديد من المواد التثقيفية للمرضى والمجتمع، وكذلك تقديم الدعم لمبادرات إدارة الصحة في أبوظبي المتعلقة بتثقيف كبار الموظفين والقيمين وغيرها.

وأكدت مدير دائرة التمريض في شركة

في علوم التمريض، من كلية التقنية العليا

# منوعات الغذاء

23



دوماً ما ترافق أنواع الخضروات المختلفة أنظمة الريجيم، وذلك ليس لأنها قليلة السعرات الحرارية، بل لأنها أيضاً تعزز الشعور بالشبع بشكل أسرع ولوقت أطول، ومن هذا السياق، سنتعرف على علاقة الجزر والريجيم ببعضهما البعض.



## الجزر.. من الأغذية المثالية لتخفيف الوزن

كاروتين الدم. إنها غير ضارة نسبياً ويمكن علاجها عادة، ولكن في الحالات القصوى، يمكن أن يمنع فيتامين أ من القيام بعمله ويؤثر على الرؤية أو العظام أو الجلد أو التمثيل الغذائي أو الجهاز المناعي.

التي يمكن ضمها إلى النظام الغذائي بلا تردد. كما أن تناول عصير الجزر بدلاً من العصائر المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية مع الأطعمة، وهذا أمر رائع معزز للصحة أيضاً.

أضرار تناول الجزر بكثرة في حال تناول الكثير من البيتا كاروتين، فذلك يمكن أن يحول لون البشرة إلى اللون البرتقالي أو اللون الأصفر، وتسمى هذه الحالة

مهمة ومفيدة جداً للشعر.

ينظم ضغط الدم

زعمت إحدى الدراسات أن عصير الجزر ساهم في انخفاض ضغط الدم الانقباضي بنسبة 5.5٪ بسبب احتوائه على العناصر الغذائية المساعدة في ذلك، بما في ذلك الألياف والبوتاسيوم والنترات وفيتامين سي.

يساعد في علاج مرض السكري

يمكن أن يقلل اتباع نظام غذائي صحي ومستوازن والحفاظ على الوزن الصحي من خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2.

في العديد من الدراسات تم تأكيد انخفاض مستويات فيتامين أ في الدم لدى الأفراد المصابين بداء السكري.

والجزر غني بالألياف، حيث أن زيادة تناول الألياف يمكن أن يحسن عملية التمثيل الغذائي للجلكوز لدى الأفراد المصابين بالسكري.

يعزز صحة الجلد

الجزر غني بالكاروتينات، وتشير الأبحاث إلى أن الفواكه والخضروات الغنية بهذه المركبات يمكن أن تحسن مظهر البشرة وتساعد الأشخاص أيضاً على الظهور بشكل أفضل سنًا.

ومع ذلك، فإن الإفراط في استهلاك الجزر (أو الأطعمة الأخرى الغنية بالكاروتينات) يمكن أن يؤدي إلى حالة تسمى كاروتين الدم، حيث يصبح لون الجلد أصفر أو برتقالي.

الجزر يحتوي على نسبة ممتازة من فيتامين أ وفيتامين سي، إضافة إلى الكاروتينات والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة الأخرى، وقد أثبتت الأبحاث أن جميع العناصر السابقة هي

يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

يحتوي الجزر على العديد من المواد الكيميائية النباتية التي تمت دراستها جيداً لخصائصها المضادة للسرطان، ويضم هذه المركبات تشمل البيتا كاروتين والكاروتينات الأخرى، إذ تعزز هذه المركبات المناعة وتنشط بعض البروتينات التي تثبط الخلايا السرطانية. تشير الدراسات إلى أن عصير الجزر يمكن أن يقاوم سرطان الدم أيضاً.

قد تقلل الكاروتينات الموجودة في الجزر من خطر الإصابة بسرطان المعدة والقولون والبروستاتا والرئة والثدي لدى النساء، ويعتقد البعض أن الجزر قد يقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الفم.

يعزز صحة الجسم

ينظم فيتامين أ عمل الجهاز المناعي في الجسم ويمنع الالتهابات، وبالتالي تعزيز مناعة الجسم، كما أن الجزر أيضاً يحتوي على فيتامين ج الذي يساهم في إنتاج الكولاجين، وهو ضروري لشفاء الجروح.

فوائد الجزر للريجيم

يساعد تناول الجزر على تعزيز الشعور بالشبع، وبالتالي تناول كمية أقل من السعرات الحرارية، وهذا يجعل الجزر النوع الأكثر فائدة من الخضروات

فوائد الجزر للجسم

يقدم الجزر الفوائد الصحية التالية:

يعزز صحة العين

الحصول على فيتامين أ بكميات



للتخلص من المبيدات الحشرية

## محلول بيكربونات الصوديوم أفضل وسيلة لغسل التفاح

أظهر بحث جديد أن غسل التفاح بالماء والقليل من بيكربونات الصوديوم هو أكثر الوسائل فعالية للتخلص من بواقي المبيدات الحشرية.

لكنها قالت: "لست بحاجة لتكون دقيقاً إضافة القليل ستكون أفضل من عدم استخدامه على الإطلاق". وأشارت هي إلى أن تقشير التفاح قد يقي من المبيدات الحشرية التي تتوغل في عمق الثمرة، لكن هذا يعني عدم الاستفادة بالقشرة الغنية بالمغذيات.

وقالت هي إن محلول بيكربونات الصوديوم هو الأكثر فعالية، لأنه يكسر جزيئات المبيد الحشري ويمكن استخدامه في غسل فواكه وخضراوات أخرى، إلا أن فعاليته تعتمد على "بنية الفواكه والخضراوات وسهولة غسلها". واستخدمت هي وزملاؤها ما يوازي ملعقة شاي واحدة من بيكربونات الصوديوم لكل كوبين من الماء،

وقالت ليلي هي من جامعة ماساتشوستس في أمهيرست وزملاؤها إن خليط الماء وبيكربونات الصوديوم أثبت تفوقه على مزيج الماء وسائل تبيض الملابس للتخلص من المواد الكيميائية كما كان أفضل من غسل التفاح بالماء فقط.

ونشر الباحثون نتائجهم في دورية الكيمياء الزراعية والغذائية في 25 أكتوبر.

وتستخدم المبيدات الحشرية في الزراعة على نطاق واسع لقتل الحشرات والفطريات وغيرها من الآفات التي تصيب المحاصيل.

وتقول وكالة الحماية البيئية إنه يمكن للمبيدات الحشرية إلحاق الأذى بالإنسان أيضاً،

لكن معظم البشر يتعرضون لنسبة ضئيلة للغاية منها بما لا يشكل خطراً عليهم.



## طرق علاج تسوس الاسنان في المنزل

تعرف مشكلة تسوس الأسنان والتجاويف على أنها من أكثر مشاكل الفم والأسنان شيوعاً. يمكن لهذه المشكلة أن تصيب الصغار والكبار معاً. يمكن لعوامل عدة أن تساهم، في إصابتك بتسوس الأسنان ومنها نوعية الأطعمة التي تتناولينها، أو عدم تنظيف الأسنان بشكل جيد وغيرها من الأمور. لكن هل كنت تعلمين أن بإمكانك علاج تسوس الاسنان في المنزل؟ كيف يحدث ذلك؟

الأم الذي تعاني منه ويمنع التجويف من الانتشار. يعرف القرظفل بفعالته على علاج مشاكل الأسنان المتعددة، وبما فيها تسوس الأسنان. يحتوي القرظفل على خصائص مضادة للتآهات والجراثيم ويساعد على تخفيف

الأم الذي تعاني منه ويمنع التجويف من الانتشار.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

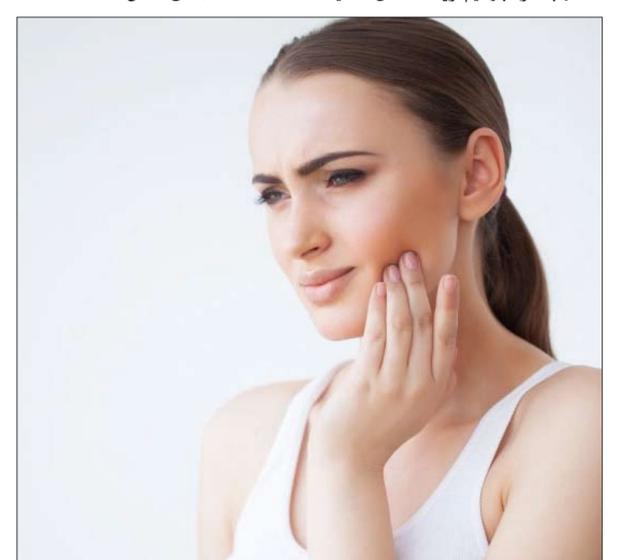
الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.

الأم الذي تعاني منه ويمنع نمو البكتيريا في الفم.



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضد
في الدعوى رقم 2019/119 بيع عقار مرهون

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2019/119 بيع عقار مرهون

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضد
في الدعوى رقم 2019/110 بيع عقار مرهون

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2019/110 بيع عقار مرهون

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2020/4220)

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إصدار عدلي بالنشر
الرقم (2020/4246)

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/1041 تنفيذ تجاري

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/1767 تنفيذ تجاري

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/2404 تنفيذ تجاري

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/2544 تنفيذ تجاري

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2020/11/2379 تجاري جزئي

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2020/11/2379 تجاري جزئي

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إعلان بالنشر حضور إجتماع خبرة
في الدعوى رقم 2020/2424 تجاري جزئي محكمة الدائرة التجارية الجزئية

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2020/4214)

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2020/4210)

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2020/11/1161 مدني جزئي

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
فقدان جواز سفر

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/4912 تنفيذ تجاري

محكمة دبي
محكمة التنفيذ
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2020/207/2826 تنفيذ عمالي

محكمة دبي
محكمة دبي
العدد 13015 بتاريخ 2020/8/19
إصدار عدلي بالنشر
الرقم (2020/10712)

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 19/08/2020 Issue No : 13015
Service by publication
In Case No 18/2020/580 Real Estate Summary

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 19/08/2020 Issue No : 13015
Service by publication
In Case No 18/2020/599 Real Estate Summary

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 19/08/2020 Issue No : 13015
Service by publication
In Case No 18/2020/581 Real Estate Summary

# الفكرة

## 25



رغم استئناف الأنشطة الاقتصادية

## نمو وإقبال كبيران على التسوق الإلكتروني بسبب كورونا



مقارنة بالفترات التي تسبق ظهور الفيروس.

وأشاروا إلى أن «الجائحة، أثرت إيجاباً على زيادة وعي المستهلكين بالتسوق الإلكتروني، ما انعكس على توسعهم في شراء السلع الغذائية عبر المنصات الإلكترونية، كما أسهمت في تسريع تطوير مؤسسات التجزئة مواقع التجارة الإلكترونية التابعة لها وسبل توصيل الطلبات».



•• خفيق : رمضان عطا

قال المتحدث الرسمي لمراكز مجموعة «أسواق»، التابعة لمؤسسة «دبي للاستثمارات الحكومية»، عبدالحميد الخشابي: إن جائحة كورونا رسخت بنسب كبيرة من أنماط وعادات التسوق بشكل موسع للمستهلكين من منصات التجارة الإلكترونية، وهو ما ظهر بشكل لافت أخيراً من خلال استمرار الطلب من عدد كبير من المستهلكين على تلك المنصات، على الرغم من استئناف الأنشطة الاقتصادية، وما زالت معدلات الطلب تعد أعلى بنسب تراوح بين 30 و50% مقارنة بمعدلات الطلب على المنصات في الفترة التي تسبق ظهور الجائحة. وأضاف أنه من الملاحظ أيضاً اعتماد عدد كبير من المستهلكين على التسوق للسلع الغذائية عبر المنصة الإلكترونية، فيما كانت النسبة الأكبر من عمليات التسوق عبر منصات التجارة الإلكترونية قبل ظهور تداعيات كورونا تتركز على أجهزة إلكترونية أو منتجات الملابس أو إكسسوارات فقط، لافتاً إلى أن عمليات التطوير في المنصات الإلكترونية بقطاع تجارة التجزئة، وتسريع سبل توصيل الطلبات، كانت من العوامل الداعمة لترسيخ



عبدالحميد الخشابي: تسريع توصيل الطلبات ترسخ عادات التسوق من خلال المنصات الإلكترونية

محمد شبيب: على ثقة بأن هذه الوتيرة المرتفعة لاستخدام منصات التجارة الإلكترونية ستكون دائمة

سامي شعبان: تداعيات كورونا كانت لها تأثيرات كبيرة على تطوير معايير العمل في تلك المنصات

برهان بن مينا: المستهلكون والتجار أكثر تفهماً للتحديات التي تواجه مزودي خدمات التوصيل

طارق هنيدي: يمنح المستهلكين فرصة الحصول على منتجات من مختلف أنحاء العالم

التجارة الإلكترونية واستحوذت عمليات الطلب على السلع الغذائية عبرها على نسب كبيرة، وهو ما يعد تغييراً جذرياً في عادات وسلوك المستهلكين حالياً مقارنة بالفترات التي تسبق (كورونا)، حيث كانت الحصص الأكبر للتسوق الإلكتروني تتركز في سلع كالمالية وأجهزة إلكترونية. بدوره، اعتبر المدير العام لجمعية أسواق عجمان التعاونية، سامي محمد شعبان، أن تداعيات فيروس كورونا رسخت بشكل كبير من عادات التسوق عبر منصات التجارة الإلكترونية والتي تم رصد ارتفاع لافت عليها أخيراً وبنسب تتجاوز 50%

الاتصال المؤسسي في مجموعة مراكز «الولولوتجارية»، ناندا كوماران، من الانعكاسات الإيجابية لجائحة (كورونا) في قطاع تجارة التجزئة التي ترسخ استمرار عادات وأنماط التسوق عبر منصات التجارة الإلكترونية، والتي مازالت تشهد طلباً، رغم انتهاء قيود الحركة وبرنامج التقييم الوطني، يتجاوز معدلات المبيعات للفترة التي تسبق ظهور تداعيات (كورونا) بنسب تتجاوز 50% وأضاف أن الجائحة رسخت عادات التسوق الإلكتروني

أزمة الجائحة وارتقاء التنافسية تساهم في تسريع تنفيذ خطط التطوير للمنصات. من جهته، أوضح مدير إدارة

التوصيل للطلبات، إذ كانت هناك خطط سابقاً لدى البعض لتطوير تلك المنصات خلال الأعوام المقبلة، ولكن ظروف

حرة الحركة للأفراد، مع نهاية برنامج التقييم الوطني، ومع زيادة الطلب على المنافذ، فإنه تم رصد استمرار لافت في الإقبال على منصة التجارة الإلكترونية التابعة للتعاونية. واعتبر أن جائحة كورونا، رسخت من عادات التسوق عبر منصات التجارة الإلكترونية، والتي أصبحت نغمة دائماً لدى المستهلكين، خصوصاً أنه من البصمات الإيجابية للجائحة في قطاع تجارة التجزئة، هي زيادة وعي المستهلكين بوسائل التسوق عبر المنصات الإلكترونية، كما انعكست على تسريع خطط تطوير مؤسسات تجارة التجزئة لمنتجاتها الإلكترونية ووسائل

عادات التسوق من خلال المنصات حالياً. واعتبر برهان بن مينا الرئيس التنفيذي لمنصة «شيبا، الرقمية للتوصيل: أن شمة تحديات بالطبع تواجه شركات التوصيل للميل الأخير خلال فترات الذروة؛ نتيجة لازدياد الطلب، وتزايد المرتجعات إلا أنه خلال موسم الأعياد، عادة ما يكون المستهلكون والتجار أكثر تفهماً للتحديات التي تواجه مزودي خدمات التوصيل، وقد قامت «Shipa» للتوصيل، باستخدام التحليل المعلوماتي، وما تعلمناه من موسم العام الماضي في درة التحديات، وإدارة توقعات عملائنا من الشركات والمستهلكين قبل بداية موسم الأعياد خلال العام الماضي 2019. وقال طارق هنيدي، نائب رئيس العمليات لدى «فيدكس إكسپريس»، في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: تتوافق مواسم ذروة البيع بالتجزئة في الألب مع زيادة كبيرة في حجم الشحنات، فعلى سبيل المثال، شحنت شركتنا خلال فعالية «الثنين الإلكتروني الرقمي Monday» الخاصة بمبيعات التجزئة، أكثر من 73 مليون طرد حول العالم. وأضاف هنيدي: يسهم تنامي التجارة الإلكترونية، وتوافر المنتجات من جهات البيع الإلكترونية العالمية، بمنح المستهلكين فرصة الحصول على منتجات من مختلف أنحاء العالم، علاوة على أنه يتيح للشركات المحلية في دولة الإمارات إمكانية الوصول إلى المستهلكين العالميين. بدوره، قال مدير عام جمعية الإمارات التعاونية، محمد يوسف الخاجة: إنه رغم استئناف الأنشطة الاقتصادية وإتاحة

## تخصيص 10 مواقع لمحطات التزود بالوقود على امتداد طريق الشارقة خورفكان الجديد

•• المشاركة-وام: اعتمدت دائرة التخطيط والمساحة في الشارقة 10 مواقع لمحطات التزود بالوقود على امتداد شارع الشارقة - خورفكان الجديد لخدمة مرطادي الطريق والمناطق السكنية المجاورة بالإضافة إلى تخصيص محطتين إضافيتين داخل مدينة خورفكان بمنطقتي الحراي والزبارة. وأوضحت الدائرة إنها وضعت خطاً لمعالجة نقص محطات الوقود على طريق الشارقة خورفكان الجديد ضمن خطتها التطويرية لمراقف شارع الشارقة خورفكان الذي أصبح واحداً تنموياً رئيسياً للمنطقة وساهم بشكل كبير في تشييد حركة النقل ودعم التنمية في القطاعات التجارية والسياحية بمدينة خورفكان وكافة المناطق المجاورة التي أصبحت بدورها مركز جذب سكني لقبورها أو وقوعها على طريق الشارقة خورفكان الجديد. وأشارت إلى تخصيص 4 محطات للوقود في بداية طريق الشارقة خورفكان الجديد من ناحية طريق الإمارات العابر لخدمة مرطادي الطريق وأهالي ضاحيتي جويين والمنازل وضاحية السويح ومنطقة تلال التي يوجد بالقرب منها بالفعل محطتان إضافيتان تحت التنفيذ سينتهي العمل بهما في القريب العاجل.

## استجابة مشروع حي دبي للمستقبل أكبر منطقة لصناعة اقتصاد المستقبل في المنطقة مركز دبي المالي العالمي يطلق رخصة الابتكار لدعم الإبداع وريادة الأعمال

•• دبي-الفجر: حالياً في أكبر منطقة حرة والتي تعمل إلى جانب أكثر من 2,500 شركة وأكثر من 25 ألف موظفاً. وتتضمن رخصة الابتكار الجديدة مركز دبي المالي العالمي خيارات مدعومة للترخيص التجاري بتكلفة تبدأ من 1500 دولار أمريكي سنوياً، وبإمكان شركات الابتكار الوصول إلى مساحات العمل المشتركة في المركز بأسعار تنافسية، بالإضافة إلى إصدار تأشيرات لأربعة من موظفيها عند استئجار مساحة مكتبية والحصول على دعم بنسبة 50% على التأشيرات الإضافية. وتعليقاً على هذه الخطوة، قال سلمان جيفري، الرئيس التنفيذي لتطوير الأعمال في سلطة مركز دبي المالي العالمي: «توفر رخصة الابتكار الجديدة لمركز دبي المالي العالمي نقطة انطلاق مهمة لرواد الأعمال، والتي قد تفتح المجال أمامهم لتأسيس أعمالهم والانطلاق بها نحو آفاق أكثر نجاحاً ضمن الإطار المستقل لواحد من المراكز المالية الرائدة عالمياً، وبالتالي تمكينهم من المساهمة في الاقتصاد مستقبلاً». وأضاف جيفري: «تعتبر الرخصة الجديدة إضافة إلى قائمة التراخيص التي يقدمها المركز المالي، ونأمل أن تسهم في استقطاب الشركات الناشئة في قطاع التكنولوجيا لإحداث تحول إيجابي في قطاع التكنولوجيا والخدمات المالية. وستلعب هذه الشركات دوراً مهماً في رسم ملامح اقتصاد المستقبل لدبي ودولة الإمارات والمنطقة. وتطلع إلى الترحيب بالشركات الجديدة في مركز دبي المالي العالمي ليصبحوا جزءاً أساسياً من حي دبي للمستقبل».

أعلن مركز دبي المالي العالمي، الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، عن إطلاق «رخصة الابتكار» الجديدة للشركات الناشئة ورواد الأعمال والشركات المتخصصة بقطاع التكنولوجيا. ويأتي إطلاق الرخصة الجديدة استجابة لإطلاق صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، مشروع «حي دبي للمستقبل» في يناير 2020، وهو ما تسعى «رخصة الابتكار» من خلاله إلى استقطاب شركات من قطاعات جديدة إلى المركز المالي والاستفادة من هذه المبادرة النوعية. وتهدف «رخصة الابتكار» إلى دعم الإبداع، والابتكار وزيادة الأعمال في المنطقة، وفتح المجال أمام رواد الأعمال لتعزيز وتوسعة نطاق أعمالهم مستفيدين من الإطار القانوني والتنظيمي المستقل لمركز دبي المالي العالمي القائم على القانون الإنجليزي وحقوق الملكية الفكرية العالمية ونظام حماية البيانات. ويواصل مركز دبي المالي العالمي قيادة الجهود المبذولة في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا لتأمين بيئة توفر كافة المقومات لتمكين شركات الابتكار من المساهمة في تطوير قطاع الخدمات المالية والتكنولوجيا. وستنضم الشركات الحاصلة على «رخصة الابتكار» الجديدة إلى حوالي أكثر من 200 شركة تكنولوجيا قائمة



## مكتب أبوظبي للاستثمار والقابضة ADQ يتعاونان لتعزيز الاستثمار في الاقتصاد الرقمي ومنظومة الشركات الناشئة

•• أبوظبي-الفجر:

أعلن مكتب أبوظبي للاستثمار والقابضة، ADQ، أمس عن تعاون جديد يهدف إلى تعزيز نمو الاقتصاد الرقمي ومنظومة الشركات الناشئة في إمارة أبوظبي، بما في ذلك نقل الصندوق الاستثماري، والذي يعد جزءاً من برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية "عدا 21"، إلى القابضة، (ADQ). ويشمل التعاون تقديم كل من القابضة، ADQ، ومكتب أبوظبي للاستثمار، مقترحات جذابة للشركات باستخدام مزيج من الحوافز واستثمارات الأسهم. وستكون القابضة، ADQ، مسؤولة عن تعزيز استثمارات الأسهم في صناديق رأس المال المخاطر والشركات التي ما زالت في المراحل الأولى من نموها، في حين سيشرف مكتب أبوظبي للاستثمار على إدارة الحوافز وعناصر الدعم الأخرى. وستساعد عروض القيمة هذه الشركات على الاستفادة من البنية التحتية الرقمية المتكاملة في إمارة أبوظبي والاطر التنظيمية المتقدمة ومبادرات الأبحاث والتطوير.

كما قام مكتب أبوظبي للاستثمار "بمكتب أبوظبي للاستثمار" بنقل الصندوق الاستثماري إلى ADQ الذي تم إطلاقه تحت مظلة برنامج مسرعات "عدا 21" الهادف إلى حفز النمو الاقتصادي في إمارة أبوظبي عبر الاستثمار في الشركات والابتكار والموارد البشرية. ويستثمر الصندوق، البالغة قيمته 535 مليون درهم، في الشركات الناشئة وصناديق رأس المال المخاطر الداعمة للابتكار في إمارة أبوظبي لمساعدتها على بناء منظومة قوية لمراحل أعمالها الأولى. وتهدف هذه الخطوط إلى ترسيخ موقع الإمارة كوجهة أولى للابتكار وبيئة حاضنة لرواد الأعمال يمكنهم فيها تحقيق رؤاهم التجارية والإبداعية.

وبذلك، يصبح صندوق الاستثمار جزءاً من برنامج رأس المال الاستثماري الأوسع لـ القابضة، ADQ، والذي يركز على استثمارات الأسهم والصناديق في الشركات الناشئة وشركات رأس المال المخاطر العالمية دعماً لمنظومة التكنولوجيا المتطورة في إمارة أبوظبي. وستستفيد الشركات والمشاريع أيضاً من إمكانية الوصول إلى شركات القابضة، ADQ، الرائدة في قطاعات عدة، بما في ذلك الرعاية الصحية، والأغذية والزراعة والمرافق والخدمات اللوجستية.

في هذا السياق قال سعادة الدكتور طارق بن هندي، مدير عام مكتب أبوظبي للاستثمار: "لا شك بأن أبوظبي هي المكان المثالي لتحويل الأفكار الطموحة إلى واقع ملموس، ومنذ إطلاق صندوق مشاريع "عدا 21" في مايو 2019، نجحنا في تأكيد دوره كأداة للمساعدة في حصول الشركات الناشئة على التمويل اللازم في أبوظبي". وأكد سعادته فخره بالآثار الاقتصادية الإيجابية للصندوق، لافتاً إلى أن تعاون المكتب مع القابضة، (ADQ)، سيبعث للشركات الناشئة البتكرة فرصاً جديدة ووصولاً أكثر سهولة إلى رأس المال والشبكات التي تحتاجها لتحقيق الإنجازات التي تتطلع إلى تحقيقها سواء على المستوى المحلي في أبوظبي، أو في الأسواق العالمية، ومن جانبه قال سعادة محمد حسن السويدي، الرئيس التنفيذي لـ القابضة، ADQ، "يمثل الجمع بين إمكانيات القابضة (ADQ) ومكتب أبوظبي للاستثمار خطوة استراتيجية نحو تقديم أفضل للشركات الناشئة، حيث يلتزم الطرفان بدعم تطوير التقنيات والحلول المتطورة التي من شأنها تعزيز نمو منظومة الابتكار في إمارة أبوظبي وتسليط الضوء على مدى تطور وتقدم اقتصاد الإمارة". كما رحب سعادته بانضمام صندوق مشاريع "عدا 21" إلى مصفوفة استثمارات رأس المال المخاطر الأوسع لدى القابضة، ADQ، مؤكداً مواصلة العمل على تعزيز الاستثمارات الجديدة في الشركات الناشئة التي تقدم أفكاراً ونماذج أعمال جديدة تؤهلها لتترك بصمة واضحة في دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم.

وكان الصندوق الاستثماري قد أعلن عن التزامه باستثمار حوالي 200 مليون درهم منذ إنطلاقه في مايو 2019. وتتضمن المحفظة في المرحلة الراهنة أكثر من 15 شركة، وساهم الصندوق ببدء جوهري في تعزيز أنشطة رأس المال المخاطر ومساعدة الشركات الناشئة على النمو في إمارة أبوظبي. نائب وكان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، قد أطلق برنامج "عدا 21" في العام 2019 بميزانية قدرها 50 مليار درهم لتستثمر على مدى 3 أعوام في تطوير الاقتصاد والفرصة والمجتمع، ويعتبر الصندوق الاستثماري أحد مبادرات البرنامج. وتتضمن المبادرات الأخرى منصة HUB71 للتقنيات العالمية، وبرنامج حوافز التقنيات الزراعية الذي أطلقه مكتب أبوظبي للاستثمار بقيمة 1 مليار درهم، وخدمة الرخصة الفورية في أبوظبي لتسريع تأسيس الأعمال في الإمارة.

## ارتفاع موجودات 18 بنكا وطنيا إلى

## 3 تريليون درهم مع نهاية يونيو 2020

•• أبوظبي-وام:

ارتفع إجمالي موجودات البنوك الوطنية الـ 18 المدرجة في سوق أبوظبي وبنكي المليونين إلى نحو 3 تريليون درهم خلال النصف الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 8.2% مقارنة مع الفترة ذاتها من العام 2019 وذلك بحسب البيانات المالية المجمعة التي نشرتها هذه البنوك على المواقع الإلكترونية للسوقين. وتظهر البيانات المالية ارتفاع قيمة الودائع التي استقطبتها خلال النصف الأول من العام الجاري إلى 1.942 تريليون درهم بنمو نسبته 13% تقريبا بالمقارنة مع 1.72 تريليون درهم في النصف المقابل من العام 2019. كما ارتفعت قيمة القروض للبنوك التي شملها الرصد إلى 1.629 تريليون درهم بزيادة نسبتها 8% بالمقارنة مع النصف الأول من العام 2019 والذي بلغت فيه القيمة 1.509 تريليون درهم. وتعكس أرقام النمو الكبيرة المسجلة خلال النصف الأول من العام الجاري الملاحة المالية الكبيرة التي تتمتع بها البنوك الوطنية والقطاع البنكي الإماراتي بشكل عام وهو ما دفعه إلى صادرة أكثر القطاعات قوة على مستوى منطقة الخليج والشرق الأوسط وفقا لتصنيفات المؤسسات المالية الدولية المتخصصة. وتقسيمًا على مستوى الأسواق فقد بلغ إجمالي موجودات البنوك الـ 11 المدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية نحو 1.643 تريليون درهم النصف الأول من العام الجاري بالمقارنة مع 1.575 تريليون درهم في النصف المقابل. وعلى الاتجاه الآخر فقد ارتفع إجمالي موجودات 7 بنوك مدرجة في سوق دبي المالي من 1.069 تريليون درهم إلى 1.347 تريليون درهم تقريبا خلال فترتي المقارنة ذاتها. وتصدر بنك أبوظبي المركزي الأول من حيث قيمة الموجودات والتي وصلت مع نهاية النصف الأول من العام 2020 نحو 866 مليار درهم مستحوذاً بذلك على 28.8% من إجمالي موجودات جميع البنوك الوطنية المدرجة في الأسواق المالية. وجاء بنك الإمارات دبي الوطني بالمرتبة الثاني بموجودات قيمتها 694.3 مليار درهم في النصف الأول من العام الجاري، تشكل ما نسبته 23.1% ثم حل بعد ذلك بنك أبوظبي التجاري 406 مليارات درهم وبنك دبي الإسلامي 295 مليار درهم ومصرف أبوظبي الإسلامي 124 مليار درهم تقريبا ثم بقية البنوك الأخرى.

## لدعم استدامة الخدمات وتفعيل التعاون

## الزيودي يزور مقر مؤسسة دبي لتنمية الصادرات لبحث التعاون في تعزيز التجارة والصادرات

•• دبي-الفجر:

زار معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية مقر مؤسسة دبي لتنمية الصادرات، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، لبحث سبل التعاون في العديد من المجالات، لا سيما تلك التي تدعم العمل التصديري في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد كان في استقبال معاليه، سعادة المهندس ساعد العوضي، المدير التنفيذي للمؤسسة بحضور كل من: سعادة علي إبراهيم نائب المدير العام للاقتصادية دبي، وسعادة عبدالله آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية، بالإضافة إلى عدد من المدراء في كل من الوزارة والمؤسسة.

وقدمت المؤسسة إحاطة شاملة، تضمنت عرضاً تفصيلياً للخدمات التي تقدمها، وأبرز التوجهات التي تعمل عليها، لا سيما في مجال تنمية الصادرات لدعم القطاعات الاقتصادية التي أقرتها الحكومة. تلتزم الوزارة بالتعاون مع كافة الجهات ذات الصلة على الصعيدين الاتحادي والمحلي، لدعم الصادرات الوطنية وزيادة نفاذها إلى الأسواق العالمية.

وأشار الزيودي إلى الدور الرئيسي الذي تقوم به مؤسسة دبي لتنمية الصادرات، في تطوير قدرات المصدرين في إمارة دبي، وفتح أسواق جديدة لهم، وتوفير خدمات تعزز من تنافسيتهم في الأسواق الخارجية، وهو ما يصب في خدمة أهداف الدولة، في تنمية حجم التجارة الخارجية غير النفطية، وتوسيع نطاق الشراكات التجارية.

وتتمتع دبي بتنمية الصادرات الوطنية غير النفطية أولوية على أجندة وزارة الاقتصاد، ومحور أساسي ضمن الحزمة المرحلة وخطة الـ 33 مبادرة لدعم القطاعات الاقتصادية التي أقرتها الحكومة. تلتزم الوزارة بالتعاون مع كافة الجهات ذات الصلة على الصعيدين الاتحادي والمحلي، لدعم الصادرات الوطنية وزيادة نفاذها إلى الأسواق العالمية.

وتتمتع دبي بتنمية الصادرات الوطنية غير النفطية أولوية على أجندة وزارة الاقتصاد، ومحور أساسي ضمن الحزمة المرحلة وخطة الـ 33 مبادرة لدعم القطاعات الاقتصادية التي أقرتها الحكومة. تلتزم الوزارة بالتعاون مع كافة الجهات ذات الصلة على الصعيدين الاتحادي والمحلي، لدعم الصادرات الوطنية وزيادة نفاذها إلى الأسواق العالمية.



تقوم به مؤسسة دبي لتنمية الصادرات، في تطوير قدرات المصدرين في إمارة دبي، وفتح أسواق جديدة لهم، وتوفير خدمات تعزز من تنافسيتهم في الأسواق الخارجية، وهو ما يصب في خدمة أهداف الدولة، في تنمية حجم التجارة الخارجية غير النفطية، وتوسيع نطاق الشراكات التجارية.

وأضاف: "سعمل على رفع مستوى التنسيق والتعاون مع فريق المؤسسة لوضع أطر مستقبلية لتشجيع الاقتصاد وجميع المؤسسات الاتحادية،

وعرضنا على معاليه شرحاً مفصلاً عن خدمات المؤسسة، من مرحلة بدء التصدير لغاية الوصول نحو الأسواق الاستراتيجية، وسلطنا الضوء على أهم مبادرات المؤسسة والجهود التي بذلتها منذ إنشائها.

وقال العوضي: "سعمل جاهدين خلال المرحلة القادمة، باستحداث العديد من المبادرات والخطط التي تضمن دعم المصدرين في الإمارة والدولة بشكل عام، فقد عملت المؤسسة مع الوزارة في العديد من المشاريع المشتركة والمتنوعة، والتي بدورها عززت دعم المصدرين، إذ أننا نعمل بجدية الشراكة المتواصلة، وذلك لضمان استدامة القطاع التصديري في الإمارة.

وفي ختام الزيارة، وجه معالي الوزير بوضع خطة ضمن مسارات عديدة، تضمن استدامة القطاع ودعم عجلته نحو النمو، لا سيما في ظل التحديات التي تواجه صادرات العالم خلال أزمة كوفيد 19، والجدير بالذكر أن تجارة الإمارات غير النفطية حققت في الربع الأول من العام 2020 نحو 323 مليار درهم، وحققت دبي خلال هذه الفترة نمواً في الصادرات بنسبة 2% مقارنة بنفس الفترة من العام 2019، لتصل قيمتها إلى 43 مليار درهم.

## مسلم بن حم: المحفزات الحكومية ساهمت في تخفيف الأعباء الاقتصادية

## متفائلون باستعادة قطاع السياحة دوره المحوري

باتت تصورات وإنجازات وهذا يدل على الأسس المتينة المبنية عليها قطاعات الدولة والخطط الدروسة التي تضعها القيادة الحكيمة القائمة على الابتكار والإبداع وخلق فرص جديدة من التحديات.

وفي ختام الزيارة أثنى الشيخ مسلم على جهود العاملين في مكاتب بن حم للسياحة والسفر خلال جائحة كورونا في تسليح البرامج السياحية والعمل على طرح خطط ترويجية مبتكرة باستخدام التقنيات الحديثة بما يدعم الاقتصاد الوطني.

السرير بفضل الرؤية الاستراتيجية للقيادة نحو تأسيس مرحلة جديدة، مع الالتزام بتطبيق الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية وفق أفضل الممارسات العالمية لضمان صحة وسلامة الزوار والسياح.

وأكد الشيخ مسلم على أن مواجهة التحديات أصبحت سمة أصيلة في الشخصية الإماراتية التي لا تعرف المستحيل ولا تعرف سوى طريق التميز والتفرد، ففي كل مرة تثبت الإمارات حكومة وشعباً قدرتها على تجاوز الصعاب والخروج من الأزمات

بتوصيات الجهات المختصة في الدولة. وقال عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي: حكمة القيادة الرشيدة في إدارة الأزمة والعمل على إطلاق العديد من المبادرات والخطط التحفيزية التي تميزت بحسن توقيتها وبشمولها للعديد من القطاعات الحيوية في الدولة أسهمت في تسهيل ودعم استمرارية الأعمال.

وتابع بن حم: القطاع السياحي والإماراتي أثبت قدرته على تجاوز التحديات في الفترات السابقة وسيكون قادراً في الوقت الراهن على التعافي

وذلك في إطار جولته التقديرية على مختلف القطاعات الخاصة بالمجموعة للاطلاع على سير العمل والوقوف على الاحتياجات ومتطلبات التطوير والتحديث بعد العودة للعمل وفق الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية المتبعة في ظل جائحة كورونا، ورافقه خلال الزيارة الشيخ أحمد بن مسلم بن حم العامري مدير عام مجموعة بن حم. وخلال الجولة تعرف بن حم على الإجراءات الاحترازية والوقائية المتبعة بما يتناسب مع سلوكيات العمل الصحي والامن عملاً

•• العين - الفجر

أكد الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم "أن الجميع متفائل باستعادة الاقتصاد الوطني بشكل عام وقطاع السفر والسياحة بشكل خاص عافيته سريعاً، نظراً لما يمتلكه من مقومات، وما يتضمنه من فرص، فضلاً عن الدعم الحكومي القوي.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها إلى مكاتب بن حم للسفر في أبوظبي

## علي سعيد النيايدي: حجم التحويلات يعكس استقرار حركة التجارة البينية

## 463.3 مليون درهم قيمة الرسوم الجمركية المحولة بين دول التعاون في النصف الأول

•• أبوظبي-وام:

بلغ إجمالي قيمة الرسوم الجمركية المحولة بين دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية خلال النصف الأول من العام الجاري ما يعادل 463.3 مليون درهم، عبر تنفيذ 77 ألفاً و903 معاملات "رقم استحقاق" في إطار نظام التحويل الآلي المباشر للرسوم الجمركية بين دول المجلس. وأشارت بيانات الهيئة الاتحادية للجمارك إلى أن قيمة الرسوم الجمركية التي تم تحويلها من قبل دولة الإمارات لدول الخليج العربية عن السلع والبضائع التي دخلت إلى تلك الدول عبر المنافذ الجمركية للدول والاقتصادات الخليجية على مواجهة التحديات الاقتصادية والتجارية العالمية والتعامل معها بمرونة وتجاوز تداعياتها في أسرع وقت ممكن.

ووفقاً لبيانات الهيئة الاتحادية للجمارك، فقد استحوذت المملكة العربية السعودية على الحصة الأكبر من إجمالي الرسوم الجمركية التي حولتها دولة الإمارات لدول مجلس التعاون خلال الفترة المذكورة،

وبلغت حصتها من إجمالي الرسوم المحولة 216.4 مليون درهم تعادل نسبة 46.7%، مما يعكس عمق العلاقات الاقتصادية بين البلدين الشقيقين ومكانة الإمارات كبوابة تجارية للمملكة، لتلها سلطنة عمان بحصة تقدر بـ 112.5 مليون درهم تعادل نسبة 24.3%، في حين جاءت دولة الكويت في المركز الثالث بحصة بلغت 44.7 مليون درهم تمثل نسبة 9.7%، وبلغت حصة مملكة البحرين من إجمالي التحويلات 40 مليون درهم بنسبة 8.6%.

وأكد معالي علي سعيد النيايدي أن ارتفاع حجم الرسوم الجمركية التي حولتها دولة الإمارات إلى دول مجلس التعاون خلال النصف الأول من العام الجاري يعكس نظام التحويل الآلي المباشر للرسوم الجمركية يعكس الدور الاستراتيجي لدولة الإمارات في تطبيق النظام، كما يؤكد مكانة الدولة ببوابة دخول أولى لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية في مجال التجارة، إضافة إلى كونها مركزاً تجارياً إقليمياً لمنطقة الشرق الأوسط والمناطق المجاورة. وتم تطبيق نظام التحويل الآلي المباشر للرسوم الجمركية بين دول مجلس التعاون في أكتوبر 2015 بناءً على مبادرة إماراتية تم طرحها في إطار الاتحاد الجمركي الخليجي بهدف تطوير نظام المقاصة الجمركية بين دول المجلس.

وأضاف معاليه أن نظام التحويل الآلي المباشر للرسوم الجمركية يساهم في تعزيز التعاون الجمركي الخليجي من خلال اختصار زمن تحويل الرسوم الجمركية من مدة تصل إلى 12 شهراً في ظل نظام المقاصة اليدوية السابق إلى 30 يوماً فقط في ظل النظام الإلكتروني لتحويل المباشر، حيث يتضمن النظام آلية متطورة لانتقال بيانات السلع والبضائع الواردة عبر المنافذ الجمركية البينية بين دول مجلس التعاون الخليجي من خلال نظام إلكتروني يربط نظام الهيئة الاتحادية للجمارك وأنظمة دوائر الجمارك المحلية في الدولة مع مركز المعلومات بالأمانة العامة لدول المجلس ودوائر الجمارك الخليجي.

كانت الهيئة الاتحادية للجمارك قد فازت بجائزة أفكار الإمارات 2017 في فئة الإبداع في مجال الحكومة الذكية عن فكرة نظام التحويل الآلي المباشر للرسوم الجمركية بين دول مجلس التعاون الخليجي.

## 589 مليون درهم تصرفات عقارات دبي امس

•• دبي-وام:

وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم بمنطقة برج خليفة كأهم المبيعات لتلها مبيعة بقيمة 3 ملايين درهم في منطقة ند الشبا الأولى وأخيراً مبيعة بقيمة مليونين درهم في منطقة مرسى دبي. وتصدرت منطقة البرشاء جنوب الرابعة المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 11 مبيعة بقيمة 7 ملايين درهم وتلتها منطقة مرسى دبي بتسجيلها 11 مبيعة بقيمة 16 مليون درهم وثالثة في الثنية الأولى بتسجيلها 9 مبيعات بقيمة 7 ملايين درهم. وسجلت الرمون قيمة قدرها 412.76 مليون درهم منها 28 رهن أرض بقيمة 390.36 مليون درهم و24 رهن فلل وشقق بقيمة 22.4 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة الصفوح الثانية بقيمة 296 مليون درهم وأخرى في منطقة جميرا الثانية بقيمة 23 مليون درهم. أما الهيات فقد شهدت تسجيل 9 هيات بقيمة 27.67 مليون درهم كان أهمها بمنطقة منحول بقيمة 8 ملايين درهم وأخرى في منطقة المطينة بقيمة 7 ملايين درهم.

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأماك دبي أمس أكثر من 589 مليون درهم حيث شهدت الدائرة تسجيل 103 مبيعة بقيمة 149.14 مليون درهم منها 20 مبيعة للأراضي بقيمة 66.52 مليون درهم و83 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 82.62 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 19 مليون درهم في منطقة جميرا الثانية لتلها مبيعة بقيمة 8 ملايين درهم في منطقة جميرا الثانية لتلها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة وادي الصفا 3. وتصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 6 مبيعات بقيمة 14 مليون درهم وتلتها منطقة وادي الصفا 6 بتسجيلها مبيعات بقيمة 6 ملايين درهم وثالثة في جميرا الثانية بتسجيلها مبيعات بقيمة 27 مليون درهم.



# الفكر

27



## الاتحاد للطيران توفر خدمة حجز تذاكر القطار والحافلة في أوروبا

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت الاتحاد للطيران عن تعزيز شراكتها مع "أكسيسيريل" - أكبر مزود لخدمات حجز القطار والطائرة في العالم - ما يسمح للشركة بالاستفادة من خبرة أكسيسيريل وللمتعاملين معها بحجز تذاكر القطار والحافلة في أوروبا من ضمن تذكرة السفر باستخدام موقع الشركة الإلكتروني أو عبر وكالات السفر. ويمكن لضيوف الاتحاد للطيران حجز تذاكر القطارات التي تشغّلها شركات قطارات أوروبية مختلفة باستخدام رمز الاتحاد (BY)، بما فيها سبعة طرق للقطارات على شبكة "دوتش بان" الألمانية من مطار فرانكفورت الرئيسي. وتم تعزيز الشراكة مع أكسيسيريل لتضم المملكة المتحدة و16 وجهة من مطار لندن هيثرو على سكة الحديد الغربية الكبرى، وإلى 28 مدينة في إيطاليا مع شركة "ترين" الإيطالية، مشغل القطارات الأول في البلاد وذلك بعد الحصول على الموافقة الحكومية المطلوبة. كما ستضمن الشراكة المحززة خدمات حافلات بين المدن في المملكة المتحدة مع شركة ناشونال إكسبرس إلى 28 مدينة ويبلدة رئيسية في بريطانيا من مطار لندن هيثرو، و5 مدن من مطار ماننستر. وقال علي صالح، نائب الرئيس لشؤون التحالفات والشراكات في الاتحاد للطيران: إن الشراكة من شأنها توفير خدمات نقل ملائمة بالقطار أو بالحافلات إلى عدد من بوياوات الاتحاد للطيران الرئيسية في أوروبا، وتسمح لضيوف الشركة ببدء رحلتهم مع الاتحاد من عدة نقاط محلية بأفضل الأسعار المتوفرة، وجميعها بحجز رحلة وتذكرة سفر واحدة، وأضاف: "في سعينا لجعل تجربة الضيوف أكثر شخصية من خلال توفير المزيد من الخيارات، نستمر في تأمين شركات أكثر استراتيجية تعكس هذه التجربة على أرض الواقع، وتوفير خيارات مختلفة وتقيد الضيوف الذين يختارون السفر معنا في أوروبا. ونأمل أن تتمكن قريباً من نشر شراكاتنا مع أكسيسيريل إلى المزيد من الدول". وكانت الاتحاد للطيران أقامت شراكة مماثلة مع الشركة الوطنية الفرنسية للسكك الحديدية لتقديم خدمات الشراكة بالرمز إلى 20 وجهة فرنسية من مطار باريس شارل ديغول.

## أينوك تتعاون مع دياناميك فيونز لتوزيع زيوت التشحيم للقطاع البحري في إسبانيا

•• دبي-وام:

أعلنت مجموعة أينوك عن تعاونها مع شركة دياناميك فيونز لتصبح بموجبه الشركة الموزع الرسمي لمنتجات المجموعة من زيوت التشحيم للقطاع البحري في إسبانيا وذلك في إطار خطط أينوك لتعزيز حضورها العالمي لخدمة عملائها. وبموجب الاتفاقية الموقعة، تتولى شركة "دياناميك فيونز" مهمة تسويق منتجات مجموعة أينوك المتنوعة من زيوت التشحيم للقطاع البحري في إسبانيا، لاسيما في موانئ لاس بالماس وجبل طارق والجزيرة الخضراء، وهي الموانئ الأكبر في إسبانيا، وقال سعادة سيف حميد الفلاسي، الرئيس التنفيذي لمجموعة أينوك: "يحظى قطاع النقل والشحن البحري بأهمية محورية في نمو ونجاح العمليات التجارية في أوروبا، ويساهم بحصة كبيرة في إجمالي الناتج المحلي ومعدلات التوظيف. وبالإضافة إلى ذلك، يقض الشحن البحري وراء نقل ما يقدر بنحو 90% من البضائع التجارية حول العالم، وهو بذلك ركن أساسي في منظومة التجارة العالمية. وأضاف: "تعتبر موانئ لاس بالماس وجبل طارق والجزيرة الخضراء مراكز حيوية للتبادل التجاري، حيث تتيح الوصول بسهولة إلى أسواق البحر الأبيض المتوسط، وتوفر صلة وصل مع الموانئ البعيدة في الأمريكتين ومنطقة الشرق الأقصى، الأمر الذي يتيح لنا المزيد من التوسع في حضور منتجاتنا على مستوى العالم".

## ورشة تناقش استئناف الرحلات البحرية بدبي للموسم السياحي 2020-2021

•• دبي- وام:

ناقشت ورشة العمل الافتراضية التي نظمتها مراسي بي أند أو - إحدى شركات موانئ دبي العالمية والمطور العالمي للمراسي - بالتعاون مع دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي وطيران الإمارات استئناف الرحلات البحرية في دبي للموسم السياحي 2020/2021. شارك في الورشة وكلاء النقل البحري والمهنيون بهذا القطاع وتم خلالها الإعلان عن جاهزية دبي للموسم المقبل من السياحة البحرية مع بداية فصل الخريف والعمل حالياً على إتمام مسودة بروتوكول السلامة والصحة العامة لسفن الرحلات السياحية لتتم مشاركتها مع الأطراف المعنية في أقرب وقت. ترأس حوارات ورشة العمل سعادة هلال سعيد المري المدير العام لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي "دبي للسياحة" ومحمد المناعي الرئيس التنفيذي لمراسي بي أند أو" والمدير التنفيذي لميناء راشد وتضمنت نقاشات عامة حول الوضع الراهن للسياحة البحرية في دبي والتأكيد على أن كافة الفنادق في الإمارة ملتزمة بتطبيق بروتوكولات السلامة بشكل صارم واتخاذ كافة التدابير اللازمة لمكافحة كوفيد-19، لاسيما مع إعادة فتح معظم الأنشطة السياحية فضلاً عن إطلاق إمارة دبي ختم "دبي الضمانة" الذي يمنح للمنشآت التي تلتزم بكافة بروتوكولات السلامة والصحة العامة للوقاية من الجائحة وهو ما يتم تطبيقه أيضاً على قطاع سفن الرحلات البحرية وحصولها على ختم السفر الآمن من قبل المجلس العالمي للسفر والسياحة وهو ما يؤكد أن الإمارة ليست مجرد وجهة سياحية مفضلة للزيارة حسب وإنما هي أيضاً نموذج للتميز في تبني المعايير العالمية للصحة والسلامة.



## بلحيف النعيمي يؤكد أهمية التحول نحو الاقتصاد الأخضر كركيزة للتعافي من تأثيرات كورونا

•• دبي- وام:

بالإضافة إلى منظومة الاقتصاد محلياً وإقليمياً وعالمياً. ولقت البيان إلى أن الجائحة أدت إلى زيادة ملحوظة في إنتاج النفايات بشكل عام على المستويات الوطنية والإقليمية والدولية، كما تسببت في خفض حركة الاستثمار في الإجراءات والأنشطة البيئية والاقتصادية المعتمدة على الخدمات البيئية، بسبب الإجراءات الاحترازية. وشدد المشاركون في الاجتماع في بيانهم على أن التحديات البيئية ستبقى أولوية للمجتمع الدولي، خاصة عند العودة إلى الحياة الطبيعية ومع اعتماد الحكومات خططاً لتحفيز الاقتصاد مما يتطلب وضع وتنفيذ سياسات وخطط استراتيجية "لإعادة البناء بشكل أفضل".

ودعا الاجتماع إلى تعزيز التنسيق الإقليمي وبتبادل الجهود وتبادل المعارف والخبرات الإقليمية، للعمل من أجل بيئة صحية للأجيال الحالية والمستقبلية، كما دعا مكتب برنامج الأمم المتحدة للبيئة في غرب آسيا إلى مواصلة تقديم الدعم الفني لدول المنطقة وخاصة تلك المتأثرة بالأزمات، لتعزيز البعد البيئي في استجاباتها للجائحة، من أجل تحقيق أهداف التنمية المستدامة والوفاء بالترزامات نحو الاتفاقيات البيئية متعددة الأطراف ذات الصلة.

اضطرابات ومخاطر بيئية هائلة وتزايدت في الكوارث الطبيعية، لذا نسعى عبر اجتماعنا على العمل من أجل هذا الوضع المقلق عن طريق استخدام التعافي من الجائحة لإعادة البناء بشكل أفضل، ووضع صحة الكوكب في صميم قراراتنا جميعاً. وأضاف: "على الرغم من تفاقم المخاطر التي يمثلها تغير المناخ على المجتمع الدولي ككل، ما يزال لدينا فرصة حقيقية للعمل من خلال ضمان إعطاء الأولوية لصحة الكوكب في خطط التعافي وبالأخص في الوقت الحالي الذي يشهد تكاتف وتعاون دولي بسبب جائحة كورونا".

الأخضر هو الشيء الوحيد المنطقي من الناحية الاقتصادية حيث يتسبب تفشي الأمراض الحيوانية المنشأ في تكبد تريليونات الدولارات من التكاليف في جميع أنحاء العالم، وفي المقابل يشير أبحاث حديثة إلى أن سلسلة من التدابير لحماية العالم الطبيعي وخدمات النظام البيئي ستكلف 2% حسب من فاتورة التعافي بعد جائحة كورونا.

إلى ذلك أكد البيان المشترك الذي خرج عن الاجتماع ارتفاع مستوى التأقيرات السلبية التي خلفها فيروس كورونا المستجد على سلامة البشر والبيئة،

زيادة حصة الطاقة النظيفة من إجمالي مزيج الطاقة المحلي حيث تم إبرام عقد إنشاء أكبر محطة للطاقة الشمسية في أبوظبي بقدرة 2 جيجا وات، ودخل الخدمة أول مفاعل نووي في مشروع محطة براكا للطاقة النووية للأغراض السلمية. وأضاف: "من أجل مستقبل أفضل، وكبارقة أمل لتحفيز همم الشباب العربي، وتوفير قاعدة بيانات واسعة يمكن عبرها تطوير منظومة التعامل مع التغير المناخي، واصلت دولة الإمارات مشروعها لاستكشاف الفضاء عبر إطلاق "مسبار الأمل" لاستكشاف كوكب المريخ" شارك في الاجتماع سعادة الدكتور محمد مبارك بن دينة نائب رئيس جمعية الأمم المتحدة للبيئة الرئيس التنفيذي للمجلس الأعلى للبيئة، وسعادة إنجر أندرسن المدير التنفيذي لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، وسامي ديماسي، المدير والممثل الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة في غرب آسيا، بالإضافة إلى وزراء البيئة وروساء المجالس والسلطات البيئية لدول منطقة غرب آسيا. من جانبها قالت سعادة إنجر أندرسن وكيلة الأمين العام للأمم المتحدة والمديرة التنفيذية لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة: "يأتي هذا الاجتماع في الوقت الذي يواجه فيه العالم

الحياة بشكل عام على كوكب الأرض على الاستمرار. وأوضح أن القدرة على مواجهة هذا التحدي المصيري تعتمد على تركيز خطط وإجراءات التعافي المستقبلية على المزيد من التحول نحو الاقتصاد الأخضر وتطبيق مبادئ الاقتصاد الدائري. وأشار معاليه إلى أن جائحة كورونا أظهرت جلياً مدى تدبب سلاسل التوريد العالمي وخاصة للغذاء ومكانية تأثرها سلباً بأية كوارث أو أوبئة، الأمر الذي يهدد منظومة الأمن الغذائي في أي مجتمع، لذا يمثل تحقيق أمن الغذاء وضمان سلامته الركيزة الأهم حالياً في توجهات دولة الإمارات بشكل عام، وفي استراتيجية عمل وزارة التغير المناخي والبيئة بشكل خاص. ولقت معاليه إلى أن دولة الإمارات قدمت نموذجاً ناجحاً في التعامل مع جائحة فيروس كورونا المستجد، حيث أقرت العديد من الإجراءات والضوابط الاحترازية التي ساهمت في السيطرة على انتشار الفيروس، كما عملت في الوقت ذاته على مواصلة مشاريعها وخططها الاقتصادية والاجتماعية البناءة، حيث واصلت كافة الجهات البيئية المعنية في الدولة تقديم خدماتها عبر التقنيات والقنوات الحديثة "إلكترونية وذكية"، والتزمت الدولة بالجدول الزمني المحدد لمشاريع

أكد معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة أهمية التعامل مع حماية البيئة وتحقيق استدامة مواردها الطبيعية وتسريع وتيرة التحول نحو الاقتصاد الأخضر كركيزة أساسية لخطط وتوجهات التعافي من التأثيرات السلبية الاقتصادية والاجتماعية التي أوجدتها جائحة "كورونا" على المجتمعات كافة. جاء ذلك خلال مشاركة معاليه في الاجتماع الوزاري الأول لدول غرب آسيا بشأن جائحة "كورونا" والبيئة، والذي نظمه المكتب الإقليمي لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة في غرب آسيا، واستهدف تسليط الضوء على آثار الجائحة على المنطقة والتوصية بإجراءات وسياسات محددة ومستدامة تراعي حماية البيئة. وقال معاليه في مداخلة خلال الاجتماع: إن انتشار وباء فيروس كورونا المستجد تسبب في إحداث انكماش اقتصادي عالمي تعمل دول العالم كافة على التعافي منه حالياً، لذا يجب الالتفات إلى ضرورة ربط هذا التوجه للتعافي بحماية البيئة وتعزيز وتيرة العمل من أجل المناخ، حيث ما يزال التغير المناخي يمثل التحدي المصيري أمام قدرة البشرية وأشكال

## موقع متميز بين إمارتي الشارقة ودبي ووجهة تسوق مفضلة

## مصرف الشارقة الإسلامي يفتتح فرعاً جديداً في مردف سيتي سنتر

•• الشارقة-الفرج:

في إطار استراتيجيته الهادفة إلى توسيع شبكة فروع، وتسهيل وصول العملاء إلى مختلف خدماته، افتتح سعادة أحمد سعد، نائب الرئيس التنفيذي في مصرف الشارقة الإسلامي، أمس الثلاثاء، الفرع الجديد للمصرف في مردف سيتي سنتر، بما يواكب توجهات المصرف في توسيع رقعة انتشاره عبر مختلف مناطق دولة الإمارات. وحضر حفل افتتاح الفرع الجديد نبيل أبو علوان، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد، وماجد شعبان، رئيس شبكة الفروع، وفرقي الاتصال المؤسسي بالمصرف، بالإضافة إلى عدد من رؤساء المجموعات ومدراء الإدارات.

### تلبية المتطلبات المصرفية الإسلامية

وقال سعادة أحمد سعد: "يلتزم مصرف الشارقة الإسلامي بهدفه المتمثل في توسيع حضوره وتقريب خدماته إلى متعامليه، من خلال تزويدهم بخيارات أكثر للخدمات المصرفية السريعة والفعالة والموثوقة، في مدار الساعة، مع مجموعة واسعة من المنتجات المتغيرة، حيث إن افتتاح فرعنا الجديد في مردف سيتي سنتر يجعلنا أقرب إلى العملاء ويسهل وصولهم لخدماتنا،



الأفراد والتجار على حد سواء.

### موقعاً مثالياً

وتتميز الفرع الجديد بسهولة الوصول لتلبية احتياجات العملاء في هذه المنطقة الحيوية، حيث يشكل مردف سيتي سنتر موقعاً مثالياً لفرع المصرف الجديد، ويوفيه وجهة تسوق مفضلة بدبي، إضافة إلى موقعه المتميز بين إمارتي الشارقة ودبي، الذي يتيح توفير خدمات مصرف الشارقة الإسلامي للعملاء في محيط منطقة مردف ككل.

احتياجاتهم في المجالات الشخصية وفي قطاعات الأعمال المختلفة.

### خدمات إلكترونية على مدار الساعة للأفراد والتجار

وسيتم الفرع الجديد لمصرف الشارقة الإسلامي ستة أيام أسبوعياً من السبت إلى الخميس، من الساعة 9:00 صباحاً وحتى 10:00 مساءً، وسيقدم الفرع خدماته المدعومة من القنوات والأجهزة الإلكترونية والذكية المتاحة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، للعملاء

نواصل العمل على تحقيق إستراتيجية المصرف التي تسعى دائماً إلى تطبيق خطط توسعية جديداً إلى جنب مع الإستثمار في تطوير المنتجات لتسهيل على العملاء حيث يقدم الفرع الجديد جميع الخدمات المصرفية.

وأشار أبو علوان إلى أن مصرف الشارقة الإسلامي يتطلع دائماً إلى تعزيز مساهمته في مسيرة التنمية الاقتصادية، والاستجابة لتطلعات عملائه الراغبين بالحصول على خدمات مصرفية متميزة تلي

ويولي المتطلبات المصرفية الإسلامية المتنوعة مع ضمان أعلى معايير الجودة، وأضاف: "وعلى الرغم من الإقبال المتزايد على قنوات التوزيع الإلكترونية والتطبيقات الرقمية، إلا أننا مازلنا نشهد نسبة طلب عالية من قبل المتعاملين على الخدمات التي تقدمها عبر شبكة فروعنا وبناء عليه افتتحنا الفرع الجديد، الذي يأتي بعد أيام من افتتاح فرع موانئ الإمارات".

### تطبيق خطط توسعية

من جانبه، قال نبيل أبو علوان:

## أسواق المال الإماراتية خضراء لليوم الثالث بمكاسب 8.4 مليار درهم

•• أبو ظبي-وام:

نموا بنسبة 0.84% ومغلقاً عند مستوى 2224 نقطة، كما ارتفع المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 4445 بزيادة نسبتها 0.33% مقارنة مع جلسة منتصف الأسبوع. وتظهر التعاملات في سوق دبي المالي أنه وفي مقابل بعض الأسهم التي شهدت جني أرباح طبيعية فقد حل مكانها شريحة جديدة من الأسهم التي أسهمت بدورها في قيادة مسيرة المكاسب، وجاء في مقدمتها سهم اعمار المصاعد إلى 2.88 درهم بالإضافة إلى سهم اعمار مولز المغلق عند 1.44 درهم. كما ارتفع سهم بنك دبي الإسلامي إلى 4.07 درهم. وعلى الاتجاه الآخر فقد شملت قائمة الرابحين في سوق العاصمة سهم الشركة العالمية المقابضة المرتفع إلى 36.28 درهم إلى جانب سهم شركة امدار العقارية 1.93 درهم في خطوة



سيطرت الإيجابية على حركة تعاملات أسواق المال الإماراتية لليوم الثالث على التوالي وسط استمرار ارتفاع سيولة التداولات التي باتت تشكل العنصر اللافت للنظر منذ نهاية الأسبوع الماضي، مما يعكس زيادة ثقة المستثمرين خاصة المؤسسات في الأسواق. وبالإضافة إلى المكاسب التي حققتها القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة خلال جلسة أمس وبلغت قيمتها 8.4 مليار درهم فقد عززت المؤشرات العامة من قوتها بعدما اختارت في اليومين الماضيين حواجز مهمة بحسب معطيات التحليل الفني. وتفضيلاً على مستوى حركة المؤشرات خلال جلسة أمس فقد واصل المؤشر العام لسوق دبي المالي صعوده محققاً







# منوعات الفكر

30

ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان تقصي: أرشيفات ولقاءات

## رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف مؤسسي المشهد الفني التجريبي بدولة الإمارات في فعالية افتراضية

بعضهم، وشجعوا على التجريب الرسمي والمهايمي الجذري. وتم جمع أعمال العديد منهم من قبل المتاحف الدولية لتمثيل دولة الإمارات في معرض بينالي البندقية المرموق. وتحفتي فعالية "تقصي: لا نراهم لكننا" بإطلاق الأرشيف الرقمي للمعرض عبر الإنترنت للمرة الأولى، حيث سيتاح للجمهور فرصة الوصول إلى مقابلات الفيديو مع الفنانين، بالإضافة إلى دليل إرشادات الجماهير المياغة، والأعمال الفنية وصور من المعرض والمزيد.

واحدة من أكثر المجتمعات الفنية تأثراً في تاريخ دولة الإمارات، مع إلقاء الضوء على فترة التسعينيات وأوائل القرن الماضي. وشارك العديد من هؤلاء الفنانين في تأسيس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية بالشارقة عام 1980، وفي التسعينيات عرضوا في متحف الشارقة للفنون، ومعرض بينالي الشارقة، وذلك قبل افتتاح معظم صالات العرض في دبي، ووصول دور المبادرات الفنية، والإعلان عن متاحف السعديات. ومن خلال العمل خارج الأطر المؤسسية أو التجارية التقليدية وعمل أفراد هذا المجتمع الفني على تقديم الدعم لبعضهم، وتحذوا

مساعد قسم المطبوعات والتربية المتحفية في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي. وستتاح للجمهور فرصة الانضمام إلى الجلسة النقاشية باللغتين الإنجليزية والعربية على الشاشة. وستقام جلسة "تقصي: لا نراهم لكننا" يوم الثلاثاء الموافق 25 أغسطس، في تمام الساعة الثامنة مساءً بتوقيت دولة الإمارات، لاستكشاف تاريخ الفن المهايمي والتجريبي في دولة الإمارات، فضلاً عن حاضره. وتم افتتاح المعرض بالتزامن مع نشر رواق الفن لكتاب مصاحب له في مارس 2017، وكان التقصي الأول من نوعه الذي يرصد

الافتراضية زوم، باللغتين العربية والإنجليزية، مع ترجمة مباشرة المؤرخة الفنية الدكتورة عائشة ستوبي مع نجوم الفنانين وخالد البدور ومحمد كاظم ومحمد أحمد إبراهيم وعبد الله السعدي، وفيفيك فيلاسيني، وعادل خزام وابتسام عبد العزيز وعبد الرحيم شريف وكريستيانا دي مارسي. وسيضم إليهم الفريق القيم على المعرض، بما في ذلك مايا أليسون، رئيسة القيميين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن، وبيانة قطان، القيمة الفنية المشاركة في متحف الفن المعاصر بشيكاغو، وآلاء إدريس، رئيس

أبوظبي-الفجر: أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاقه لأرشيفه الرقمي السادس والخاص بمعرض "لا نراهم لكننا: تقصي حركة فنية في الإمارات، 1988-2008" الذي يستعرض إحدى أهم المجتمعات الفنية في تاريخ دولة الإمارات، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان "تقصي: أرشيفات ولقاءات"، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 25 أغسطس الجاري. وستجمع الفعالية الافتراضية المميزة التي يستضيفها رواق الفن على تطبيق المحادثات



## بيت العود في ضيافتك يحيي جلسته السابعة الافتراضية اليوم

شمة والأصدقاء، بهدف نشر رسالة أمل وتفاؤل خلال الأزمة الصحية العالمية التي يعيشها العالم حالياً. ويتم بث الجلسات الموسيقية عادةً أيام الأربعاء، حيث يقدم موسيقو "بيت العود" عروضاً موسيقية رائعة من منازلهم حول العالم. وضمت سلسلة "بيت العود في ضيافتك" عدداً من الحفلات الموسيقية بما في ذلك حفل "القانون الجديد"، و"تصير شمة وخريجي بيت العود: قصة العود"، و"الغناء العربي الكلاسيكي"، و"غناء شهر رمضان المبارك"، و"يونيفرسال موزارت".

مقدمين بذلك تجربة موسيقية استثنائية. ويبدأ الحفل الساعة 9 مساءً، ويتضمن مقطوعة "ملاجونيا والأندلس" للمؤلف أرماندو رومبا، والتي سيتم تأديتها برؤية جديدة. ومقطوعة "تيكو تيكو" للمؤلف زيكونيا دي أبرو، ومقطوعة "كانتون ديل مارياني" للمؤلف باكو رينيريا، هذا إلى جانب موسيقى المؤلف جيراردو مونتاس رودريغوس "لا كومباريتا"، ومقطوعة "بور أونو كابينزا" للمؤلف كارلوس جارديل. وتأتي الجلسات الموسيقية الافتراضية "بيت العود في ضيافتك" استكمالاً لسلسلة "تصير

تتواصل سلسلة الجلسات الموسيقية الافتراضية "بيت العود في ضيافتك" مع إحياء الجلسة السابعة عبر الإنترنت اليوم بفعالية فريدة عابرة للثقافات حيث سيقدم موسيقو بيت العود بقيادة نصير شمة مقطوعات موسيقية متنوعة من إسبانيا وأمريكا اللاتينية باستخدام آلات موسيقية عربية. وتنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الجلسة وبإشراف فني من أستاذ العود العراقي نصير شمة، وتتضمن برنامجاً متنوعاً يقدم من خلاله نصير شمة وموسيقو "بيت العود" مجموعة من المقطوعات الإسبانية واللاتينية على آلات عربية

في إطار مسؤوليته المجتمعية وحرصه على تعزيز الحس الوطني

## الأرشيف الوطني يبادر إلى توزيع إصداراته على أشهر مقاهي أبوظبي وإمارات الدولة

(أم كلثوم في أبوظبي). وتتمتع إصدارات الأرشيف الوطني بجمال مظهرها، وجودة إخراجها، وثناء مضامينها الوطنية بالعلوم الدقيقة المدعمة بالصور الفوتوغرافية التاريخية، والخرائط والإحصاءات الهامة.

توزيعها على رفوف أشهر المقاهي الكتب التالية: (زايد من التحدي إلى الاتحاد) و(زايد رجل بني أمة) و(زايد والتراث) و(زايد والتميز) و(خليفة رحلة إلى المستقبل) و(هكذا تحدثت فاطمة بنت مبارك) و(قصر الحصن .. سيرة حكام أبوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة وتراثها، وسير قادتها العظام، ويعد فيها القارئ توثيقاً دقيقاً للإرث الحضاري والثقافي لدولة الإمارات وقيام اتحادها. ومن أهم إصدارات الأرشيف الوطني التي تم

جديدة تستهدف تمتين الصلة بين زوار المقاهي والكتاب مما يثري وقتهم ويوسع معارفهم. وتلاقي إصدارات الأرشيف الوطني قبولا من مالكي المقاهي وروادها لأنها ثرية بالمعلومات التاريخية المؤيدة بالوثائق التاريخية عن تاريخ

وجاءت هذه المبادرة في إطار المسؤولية المجتمعية التي يوليها الأرشيف الوطني اهتماماً كبيراً بوصفها واجباً وطنياً وأخلاقياً، وانطلاقاً من حرصه على تعزيز الحس الوطني وثقافة القراءة لدى أبناء المجتمع، وتعد هذه المبادرة ظاهرة ثقافية

أبوظبي-الفجر:

قام الأرشيف الوطني بتوزيع عدد كبير من إصداراته على أشهر المقاهي في أبوظبي وغيرها من إمارات الدولة ضمن مبادرة (جلسك كتابك)،



منوعات

# العقل

31



## سوسن هارون تتعرض لانتقادات لاذعة

انتشرت صور للممثلة الأردنية سوسن هارون، أشار إهتمام عدد كبير من المتابعين، وظهرت فيه وهي تقفز صعوداً ونزولاً على أحد السلالم، مرتديةً فستاناً قصيراً.

وتعرضت سوسن لانتقادات لاذعة، وتساءل بعضهم عن معنى هذه الصور، فيما ركز آخرون على ملابسها، معتبرين أنها جريئة ولا تتناسب مع المجتمع المحافظ.

ومما جاء في التعليقات: "طفلة بالخامسة دولفينة بالخمسين"، و"فقدت الأمل من وجهها"، و"ظلمتوا الطفولة وشوهتها كل عمر وله حقة خلاص كبرت كل هذا علشان تستعرضين"، و"يا ليتها استخارت قبل لا تنزل السنانة".



## وفاء الكيلاني تعود من جديد على الشاشة المصرية

وردت معلومات جديدة عن برنامج وفاء الكيلاني الذي من المقرر ان يصور خلال الفترة المقبلة، وتستعد وفاء حالياً لانتهاء التحضيرات الأولية للبرنامج ويقومون ، بتجهيز الديكورات الخاصة للبرنامج.

ويعلم معلومات خاصة ،

من المقرر ان تستضيف وفاء الكيلاني في اولى حلقات البرنامج الممثلين المصريين امير كرارة و يسرا وأصاله وشيرين عبد الوهاب.

الجدير ذكره ان برنامج سيكون بعنوان "السيرة" وكان من المقرر ان يصور منذ فترة و لكن بسبب الاحداث التي حصلت وانتشار فايروس كورونا حول العالم تم تأجيله.

لدي مشرع سينمائي جديد عن طفل يعاني من مرض التوحد

## محمد عادل: في "ليالينا 80" استفزتني شخصية راضي منذ قراءة السيناريو

من خلال ثلاثة أعمال درامية أطل الفنان محمد عادل في السباق الرمضاني الماضي بأدوار متنوعة. وفي هذا الحوار يتحدث عادل عن الأعمال ومشاركته فيها بالإضافة إلى تجاربه الجديدة التي يحضر لها راهنا. فماذا قال؟

• كيف استطعت التوفيق بين تصوير ثلاثة أعمال درامية في رمضان؟

- لم يكن الأمر سهلاً خاصة أن الأدوار مختلفة بشكل كامل بالإضافة إلى الضغوط التي فرضها علينا فيروس كورونا بشكل كبير خلال أيام التصوير، وغالبية الأعمال إن لم يكن جميعها تعرضت لهذه الضغوط لأننا لم تكن صورنا أجزاء كبيرة من السلسلات مع تفشي الفيروس ودخول العالم في مرحلة الإغلاق، وتحاملت على نفسي كثيراً لدرجة أن هناك أياماً لم أكن انام فيها مطلقاً بسبب التنقل بين بلاطوهات التصوير وحتى لا انتسب في تعطيل أي عمل، وساعدني في ذلك السيناريوهات المتميزة التي قدمتني بصورة مختلفة.

• تجربتك في "حب عمري" مع هيثم شاكر، كيف تراها؟

-السيناريست فداء الشندويلي كتب العمل بشكل احترافي، وشخصية ياسر الشواربي التي قدمتها أحد الأدوار التي أضفت لي، خاصة أن الطريقة التي يتعامل بها كرجل أعمال انتهازي وشرير مختلفة والبعض فوجئ بتقدمي لهذا الدور بسبب تفاصيله.

• تجربة "جمع مؤنث سالم" من الأعمال التي لحقت بالسباق الرمضاني في اللحظات الأخيرة، كيف تعاملت معها؟

-العمل مميز للغاية بداية من المعالجة الدرامية مروراً بفريق العمل وصولاً إلى المخرجة ايمان حداد وهي مخرجة مجتهدة للغاية ولديها رؤية فيما تقوم بتقديمه، وكنت سعيداً بالعمل معها وبرؤيتها للسلسل وتفاصيلها.

• كيف تعاملت مع شخصية يوسف؟

-يوسف لعب دوراً كبيراً في محاولة لم شمل أشقائه، حتى عند حديثه في الدين تجده يتحدث بوساطة، فهو شاب يمثل شريحة كبيرة موجودة في المجتمع ومن ضمن صفاته الشخصية دائماً الخجل، فتجده في كثير من المواقف لا يستطيع التعبير عن نفسه بشكل جيد، وهذا الخجل جزء من شخصيته التي حرصت على إبرازها بجميع تفاصيلها.

• وبالنسبة لتجربتك في "ليالينا 80"؟

-استفزتني شخصية راضي منذ قراءة السيناريو خاصة أنها شخصية شديدة الواقعية، وبحكم نشأتي في حي شبرا وكوني مواليد الثمانينيات ولدي ذكريات مع هذه الفترة استفزني العمل بشدة خاصة أن المعاناة النفسية التي عاشها راضي بعد فقدان ساقه في الحادث وجدت فيها تحدياً فنياً بالنسبة لي، وحرصت على مناقشة كافة التفاصيل مع المخرج أحمد صالح حتى تخرج بصورة جيدة والحمدلله ردود الفعل على العمل أكبر بكثير مما توقعت.

• لكن مساحة الحزن كانت كبيرة للغاية في الدور، ألم تقلق من هذا الأمر؟  
-طبيعة العمل وخلفيات الشخصيات هي التي خلقت هذه الحالة من الحزن وجمعتني غالبية المشاهد الكئيبة مع صابرين التي اشعر بسعادة كبيرة خاصة أنني أحد اشد معجبيها، فالجانب الانساني في حياتهم والاختلافات التي تعرضوا لها هي السبب الرئيسي فيما حدث، واتذكر مقولة بناتي لي بأنني "تكدت عليهم" بسبب دوري في السلسل.

• ما سبب حماسك للحديث عن صابرين بهذه الطريقة؟

-لأنني أتابعها منذ طفولتي واشاهد أي عمل شاركت فيه، لذا كنت سعيداً بالعمل معها بشكل كبير وبالمشاهد الكثيرة التي جمعتها لتجربة "ليالينا 80" حققت احد أهم احلامي بالعمل مع صابرين.

• ما أصعب المشاهد بالنسبة لك؟

-لا يوجد مشهد سهل وآخر صعب ولكن التحدي بالنسبة لي تمثل في الرغبة بأن احافظ على كل شخصية بتفاصيلها وبالخط الدرامي الخاص بها حتى يصدقني الجمهور عندما يشاهدني، فالسألة بالنسبة لي كانت تحدياً صعباً والحمدلله من تابع الأعمال الثلاثة التي شاركت فيها لم يلاحظ وجود أي تشابه أو خلط في تفاصيل الشخصيات.

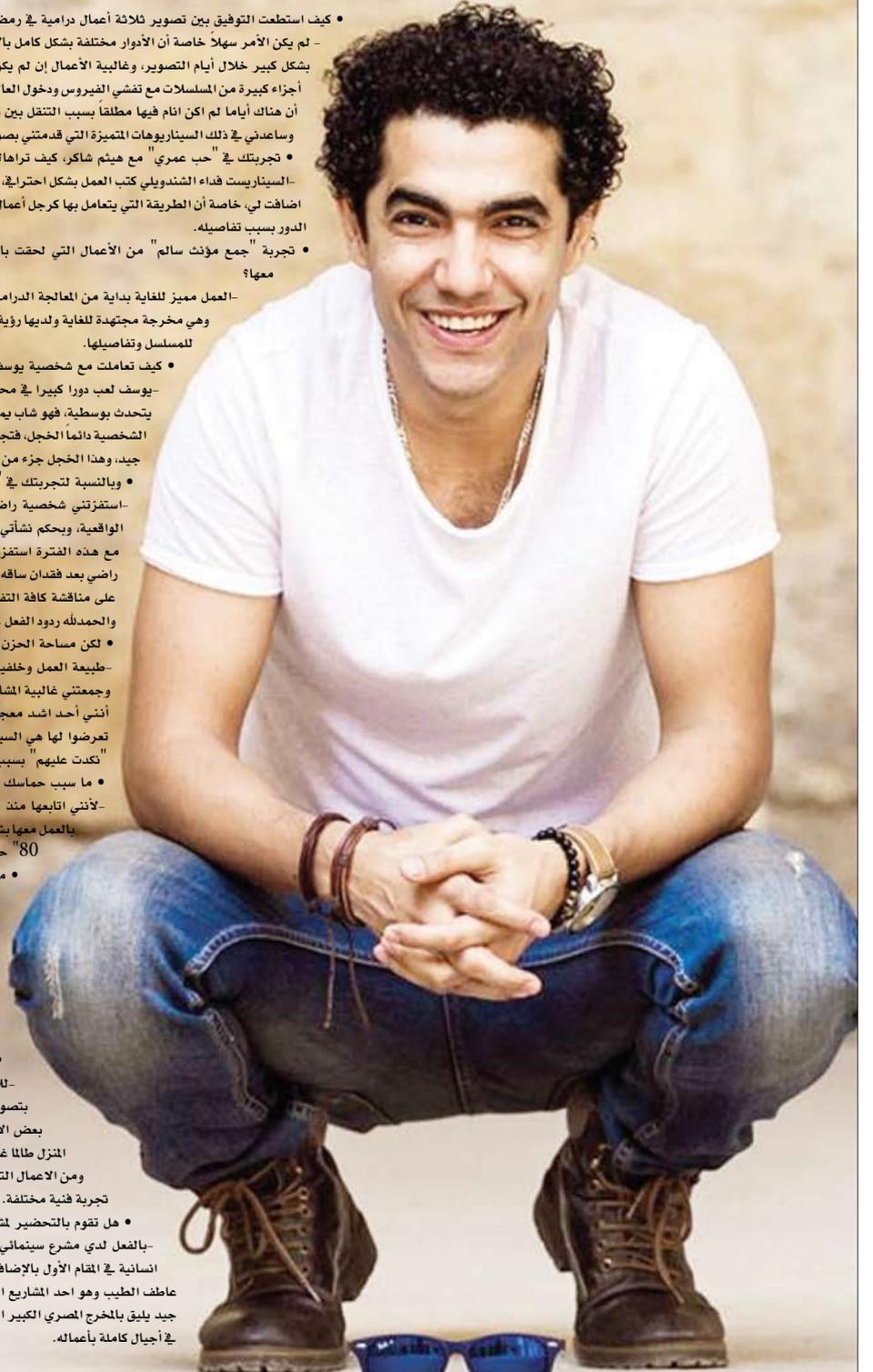
• ما الأعمال التي قمت بمتابعتها في رمضان؟

-للأسف لم استطع متابعة الأعمال الدرامية بسبب انشغالي بتصوير أعمالتي حتى نهاية رمضان، لكن حرصت على متابعة بعض الأعمال عقب شهر رمضان خاصة أنني افضل البقاء في المنزل طالما غير مرتبط بأي عمل.

ومن الأعمال التي أعجبتني بشدة "100" و"وش" و"الاختيار" فكل منهما تجربة فنية مختلفة.

• هل تقوم بالتحضير لمشاريع جديدة في الوقت الحالي؟

-بالفعل لدي مشرع سينمائي جديد عن طفل يعاني من مرض التوحد وهو تجربة انسانية في المقام الأول بالإضافة إلى عملي على مشروع سينمائي يتناول حياة الراحل عاطف الطيب وهو احد المشاريع التي اعتبرها من امنيات حياتي واتمنى ان يخرج بشكل جيد يليق بالمخرج المصري الكبير الذي تمكن خلال رحلته الفنية من ترك بصمة والتأثير في أجيال كاملة بأعماله.



## ريم مصطفى: شعرت بالخوف قبل عرض (شديد الخطورة)

أكدت الممثلة المصرية ريم مصطفى أنها كانت تشعر بالخوف والقلق قبل عرض مسلسلها "شديد الخطورة" على إحدى المنصات، موضحة أن هذا الخوف والقلق جاء بسبب تجربتها الأولى والجديدة في الأكلشن إضافة إلى أن هذا الشعور يتناوب مع كل تجربة جديدة تدخلها وتقدم فيها دور لأول مرة.

وأشارت ريم إلى أن "شديد الخطورة" مسلسل قوي يشبه الأعمال الأجنبية وأنها شعرت أثناء تصويره في 7 حلقات بأنها تتعامل مع مسلسل من "30 حلقة" بنفس المجهود المبذول، مضيفاً أنها قررت الغياب عن دراما رمضان الماضي بعد إنتهاها من "شديد الخطورة" واعتدت عن أكثر من عمل عرض عليها.

"شديد الخطورة" مخطط تقديمه على أكثر من جزء كل جزء 7 حلقات، ويشترك في بطولته أحمد العوضي وريم مصطفى، رياض الخولي، هادي الجيار، محمود حجازي، ناهد رشدي، حمزة العليبي، حسني شتا، خالد كمال ومن تأليف محمد سيد بشير وإخراج حسام علي.



# الفكر

## مشاكل قلبك تؤدي دماغك

ومع تدهور حالة الشخص، غالبا ما ينسحب المريض من بيئة الأسرة والمجتمع. وتدرجيا يفقد وظائفه الجسمية، مما يؤدي في النهاية إلى الوفاة.

وللوقاية من ألزهايمر تنصح المبادرة بالتالي:

- الحفاظ على القلب عبر اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية الغنية بالخضراوات والفواكه الطازجة.
- الإقلال من الملح والدهون.
- الإقلاع عن الخمر والتدخين.
- المواظبة على ممارسة الرياضة.
- ممارسة الأنشطة الفكرية المختلفة كالقراءة وحل لغز الكلمات المتقاطعة والسودوكو ولعب الشطرنج والمزف على الآلات الموسيقية.
- الحفاظ على التواصل الاجتماعي.

وقالت مبادرة أبحاث ألزهايمر الألمانية إن مشاكل القلب والأوعية الدموية ترفع خطر الإصابة بألزهايمر، معللة ذلك بأن هذه المشاكل تحول دون وصول الأكسجين والعناصر الغذائية إلى المخ بشكل سليم.

لذا شددت المبادرة على ضرورة إجراء فحوصات منتظمة لضغط الدم وقيم الكوليسترول ومعدلات نظم القلب لاكتشاف المتاعب وعلاجها في الوقت المناسب.

وأوضحت أن ألزهايمر مرض تحللي عصبي مزمن، عادة ما يبدأ بطيئا ويصبح أسوأ تدريجيا مع مرور الوقت.

وفي المعتاد يبدأ بحدوث صعوبة في تذكر الأحداث الأخيرة، ومع تقدم المرض تظهر أعراض تتمثل في مشاكل اللغة، والتوهان، وتقلبات المزاج، وتراجع الدوافع، وعدم القدرة على العناية بالنفس، ومشاكل سلوكية.



## طريقة التنفس تلعب دورا في قوة الجهاز المناعي

هل تتنفس من أنفك أم من فمك؟ قد يحتاج الشخص بعض الوقت للإجابة عن هذا السؤال؛ فالتنفس أمر تلقائي لا نلقي له بالا، لكن -حسب الخبراء- طريقة التنفس تلعب دورا في قوة الجهاز المناعي للأفراد.

وفي هذا الوقت ومع انتشار فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض كوفيد-19، غدا من الضروري العمل على تقوية المناعة بشتى الوسائل الممكنة، كالرياضة والتغذية السليمة، وأيضا التنفس الصحيح.

التنفس يزود الجسم بالأكسجين الذي يحتاجه ليعمل بشكل صحيح، ويقوي التنفس الصحيح الدورة الدموية، ويصح التنفس عن طريق الفم ضروريا فقط عند انسداد الأنف بسبب الزكام -على سبيل المثال- كما أن التنفس من الفم بشكل مستمر أمر لا ينصح به الخبراء.

ويقول بريان ماكنزي، وهو خبير صحة أميركي -وفقا لما نقله موقع دويتشه فيله عن مواقع إلكترونية- إن الأنف هو "خط الدفاع الأول للجهاز المناعي"؛ فالشعيرات الصغيرة في الأنف تعمل كمرشحات للغبار والبكتيريا والفيروسات، حسب قوله.

بالإضافة إلى ذلك تلعب طبقة المخاط في الأنف دورا مهما، حيث تعلق بها مسببات الأمراض المختلفة، ويتخلص منها الجسم عن طريق العطس أو الرشح.

ويقول ماكنزي إن من يتنفسون من فمهم باستمرار يصابون بنزلات البرد أكثر من غيرهم، وذلك لعدم وجود هذه الآلية الدفاعية في الفم؛ لذلك فإن التنفس الصحيح من الأنف يساعد الجهاز المناعي في القيام بعمله.

وينصح ماكنزي بالتركيز على عملية التنفس خلال اليوم لتفادي التنفس لا إراديا عن طريق الفم، ويضيف أن الأمر يحتاج فقط للتدريب ثم سيصبح تلقائيا. اعلان

### تدريبات للتنفس الصحيح

وهناك بعض التدريبات لمن يريدون تعلم طريقة التنفس الصحيحة، ومنها الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين بوضع وسادة تحتهما. ثم يجب وضع يد أعلى الصدر واليد الأخرى تحت القفص الصدري. بعد ذلك يبدأ التنفس ببطء من الأنف حتى يشعر الشخص ببطئه تتمدد تحت يده، في حين يجب أن يبقى أعلى الصدر من دون حركة قدر الإمكان.

ثم تأتي مرحلة الزفير عن طريق تقليص عضلات البطن وإخراج الهواء من الفم مع زم الشفاه (مثل طريقة إطفاء الشمع). ويمكن مع الوقت إجراء هذا التدريب في وضعية الجلوس.



نمر يلعب كتلة من الثلج وسط درجات حرارة مرتفعة في الصيف بحديقة حيوان في نانتونغ بمقاطعة

جيانغسو شرقي الصين. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد البرتقال



يحتوي البرتقال على 80% من وزنه ماء وحوالي 2% دهون وحوالي 10% ألياف و5% مواد معدنية وحمض وحوالي 3% سكريات وفيتامينات. يوجد في البرتقال املاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والكالسيوم ونحاس وفيتامين سي وفيتامين بي 1 وبي 2 يساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام مقاوم لأمراض البرد و يساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال انه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد.... لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة و الاثنى عشر.

## سؤال وجواب

- من هو مخترع الهاتف؟  
- جراهام بل
- من هو مخترع آلة التصوير الفوتوغرافية؟  
- جورج إيستمان
- من هو مخترع المذياع؟  
- دي فورست
- من هو مخترع التلفاز؟  
- فيل فاردنورت

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البيضة الواحدة تحتوي على جميع الفيتامينات ما عدا فيتامين سي.
- هل تعلم أن البومة لا يمكنها تحريك عيونها من جانب إلى آخر.
- هل تعلم أن الماس أفسى المواد صلادة في الطبيعة.
- هل تعلم أن أطول كسوف ممكن للشمس هو 7.31 دقيقة.
- هل تعلم أن منذب هالي يمر بالأرض كل 76 سنة، وستكون المرة القادمة التي سيعود فيها سنة 2062م.
- هل تعلم أن التنس كان يُعب بأيدٍ عارية فقط وبدون مضارب في بداية ظهور هذه اللعبة.
- شعار الألعاب الأولمبية تم تصميمه في عام 1913م.
- زجاجات البوليبيغ تسقط عندما تميل بنسبة 7.5 درجات.
- هل تعلم أن الهند هي موطن لأكثر من 200 مليون بقرة.
- هل تعلم أن بيل غيتس بدأ في كتابة برمجيات الكمبيوتر وهو في سن 13.
- هل تعلم أن كل أسماء النطاق COM المكونة من ثلاث خانات قد تم تسجيلها.
- هل تعلم أن مادونا ومايك جاكسون قد ولدا في نفس العام 1958م.
- هل تعلم أن اللوز من عائلة الخوخ.

## قصة الطالب المجتهد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه امنية خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية، اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبنا واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة، حتى جاء اليوم المرتقب.. صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون من فرق المدارس تتنافس.. الجميع يبذل جهده، عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها، وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد فغزارة معلوماته وتقوفه على زميله، اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان بيدلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهما وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطيعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله، وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي، وعندما اطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد، فصفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول: لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد، فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعملها على الحائط لتكون ذكري، وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة.

## مساحة للتلوين

