

انطلاق فعاليات معرض «أبوظبي الدولي التاسع للتمور» وسط مشاركة عربية ودولية واسعة



شاكيرا تدفع 6 ملايين يورو للقضاء الإسباني



قمع الأفكار السلبية مفيد للصحة العقلية

### ألمانيا.. إضاءة أسواق عيد الميلاد ايدانا بموسم الكريسماس

من المقرر أن تفتتح أسواق عيد الميلاد "الكريسماس" في ألمانيا، لتشهد ما يعتبره كثيرون الانطلاق "الرسمي" لموسم الكريسماس.

ويُعدّ أسبوعو وبرلين وفرانكفورت وأولم، ستجذب الأتراك الزائرين من خلال النبيذ الحار، وشراب البنس اللذيذ، والتفاح المحببة، وزينة عيد الميلاد المبهجة، والهدايا الحرفية، والشموع المميزة وموسيقى عيد الميلاد الخاطفة.

ويُعدّ فرانكفورت، سوف يفتتح عمدة المدينة مايك يوسف، سوق عيد الميلاد الرئيسي أمس الاثنين حيث سيقيم، هو ونائب رئيس نادي آينتراخت فرانكفورت لكرة القدم، مايكل أوتو، بالمشاكة في إضاءة نحو 25 ألف مصباح "ليد" موفر للطاقة، على شجرة عيد ميلاد عملاقة.

كما ستفتح العديد من أسواق برلين أبوابها لأول مرة هذا الموسم، وذلك على سبيل المثال في مبنى مجلس بلدية "روتيس زاتهاوس" الشهير، المبني من الطوب الأحمر في برلين، وفي ساحة "ألكسندر بلاس" ببرلين الشرقية السابقة. ومن المتوقع أن يحضر عمدة برلين، كاي فيجنر، بعض أحداث الافتتاح الرسمية خلال فترة ما بعد ظهر أمس.

### باكستان تعلن المزيد من إصابات الحمى النزفية

أعلنت السلطات الصحية الباكستانية أنه تم تشخيص إصابة شخص آخر بمرض "حمى القرم والكونغو" النزفية في كراتشي.

وذكرت صحيفة "ذا نيشن" الباكستانية، أن المريض البالغ من العمر 52 عاماً وهو من سكان بلدة "الاتحاد"، والذي تم نقله إلى مركز "جنح" الطبي للدراسات العليا، قبل يومين، ثبتت إصابته بمرض "حمى القرم والكونغو" النزفية، يوم الجمعة الماضي.

وأضافت الصحيفة أن المريض كان يربي عذرة، لمدة شهر. وفي وقت سابق من هذا الشهر، تم نقل إجمالي 17 مريضاً، من بينهم مشتبه بإصابتهم بالمرض ومرضى ثبتت إصابتهم بالمرض، إلى كراتشي.

## لماذا يتكون الكرش وكيف نتخلص منه؟ خبير تغذية يعطيك الحل



تراكم الدهون في أجسامنا، خاصة في منطقة البطن، وهو ما يُعرف بـ "الكرش"، من المؤشرات التي يعاني منها الكثيرون. وفي هذا الشأن، أكد خبير تغذية روسي أن تراكم الدهون في منطقة البطن والخصر والظهر يحدث في العادة بسبب الإفراط في تناول الطعام، وليس بسبب الأطعمة الغنية بالدهون. وبحسب ما نقلت عنه وسائل الإعلام الروسية، أشار الدكتور رومان بيشنياكوف، إلى أن التقليل من تناول الأطعمة الدهنية يقلل فعلاً من السرعات الحرارية التي يحصل عليها الجسم. فمثلاً يحتوي غرام واحد من الدهون على 9 سعرات حرارية، في حين يحتوي غرام من البروتين أو الكربوهيدرات على 4 سعرات حرارية. ولكن مع ذلك يمكن أن يزداد الوزن حتى في حالة تناول أضعمة قليلة الدهون.

وبحسب خبير التغذية الروسي، فإن تناول الفواكه المفيدة (الخالية من الدهون تقريباً) بدلا من الحلويات، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن أيضا. فمثلا يجب أن تحصل المرأة في المتوسط على 1.3 أضع حراري في اليوم ارتباطا بنمط حياتها ونشاطها البدني. فتناول موزتين و300 غرام من العنب يعطي نصف حاجتها اليومية من السعرات الحرارية، هذا من دون الأخذ بالاعتبار تناول وجبات الطعام الرئيسية.

وأكد خبير التغذية أن الجسم لن يتمكن من أداء وظائفه من دون الدهون. لأن الدهون تشارك في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الهرمونات، مثل هرمون التستوستيرون، وامتصاص فيتامينات A و E و D، وتحتاها منظومة المناعة، وحتى العين تحتاج إلى الدهون.

خبير التغذية الروسي أشار إلى أن الدهون "الصحية" موجودة في الأسماك والزيتون النباتية والكسرات. أما الفواكه والخضراوات والبرغر والسمن النباتي والمجات فتحتوي على دهون "سيئة" تؤثر سلبا في صحة الأوعية الدموية ومتوسط طول العمر.

وعموما يحتاج الإنسان في المتوسط يوميا إلى حوالي 200 غرام من اللحوم أو الأسماك وملعقة طعام زيت نباتي وعشر حبات مكسرات و400-500 غرام من الخضراوات والفواكه.

### لحرق أسرع لدهون البطن.. أفضل 5 مشروبات من خبراء تغذية

لم ينكر العلماء حتى الآن مشروبا أو ما يمكن وصفه بـ "أكسير إنقاص الوزن" أو لحرق الدهون، إلا أن هناك مشروبات أفضل والتي لا تساهم في زيادة حجم البطن، بل إنها يمكن أن تساعد في إذابة الدهون بشكل أسرع من خلال زيادة التمثيل الغذائي حتى يتمكن الجسم من حرق الدهون بشكل أكثر كفاءة، وفقاً لما نشره موقع Eat This Not That.

تقول اختصاصية التغذية الدكتورة راشيل دايكمان إن تناول المشروبات التالية يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن بسهولة:

1. المخفوق الأخضر يمكن لإشباع الرغبة في تناول الحلوى مع تجنب السكر المضاف الزائد أن يتم تناول عصير مخفوق. ينصح الخبراء بتناول العصير المخفوق المصنوع منزلياً والذي

يعتبر الشاي الأسود، الغني بالقلويدات الطبيعية، أحد البدائل الجيدة للشاي الأخضر الذي يشوب مذاقه بعض المرارة. يؤكد الخبراء أن الشاي الأسود غير المحلى هو مشروب صحي للقلب لأنه يساعد في خفض ضغط الدم. تشير الأبحاث إلى أن مركبات الفلافونويد نفسها يمكن أن تلعب دوراً مفيداً في تقليل دهون البطن.

5. قهوة فعالة في قمع الشهية لدى بعض الأشخاص، مما قد يؤدي إلى تقليل تناول السعرات الحرارية. وتوضح بعض الأبحاث، بحسب دكتورة دايكمان، أن الكافيين يحفز توليد الحرارة، وهو ما يدفع أجسامنا بشكل أساسي إلى إنتاج المزيد من الحرارة وحرق السعرات

## الضائقة النفسية أثناء الحمل تؤثر على سلوك الطفل

أفاد بحث جديد من جامعة كاليفورنيا بأن الأطفال الذين تعاني أمهاتهم من التوتر الشديد أو القلق أو الاكتئاب أثناء الحمل أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية والسلوك خلال الطفولة والمراهقة. وقامت

وقالت توغ: "يشير بحثنا إلى أن الضائقة النفسية خلال فترة الحمل لها تأثير صغير ولكنه مستمر على خطر تعرض الأطفال للسلوكيات العدوانية والمتوترة.. وأضاف: "تنضم هذه النتائج إلى الأدلة التي تشير إلى أن توفير رعاية ودعم الصحة النفسية على نطاق واسع أثناء الحمل قد يكون خطوة حاسمة للمساعدة في منع مشاكل سلوك الأطفال.. ووجد البحث أن تأثير الضائقة النفسية أثناء الحمل كان صحيحاً على الأطفال من الجنسين.



### أول صورة تفأر ضخمة طوله 50 سم

التقطت كاميرا لأول مرة صورة فأر يمكنه مضغ جوز الهند، ويصل طوله إلى نحو نصف متر. وجذب فأر فانغو العملاق انتباه الباحثين لأول مرة عندما عثر طحابون على فأر ميت أثناء قطع شجرة في جزر سولومون في 2017. ومنذ ذلك الحين، يحاول العلماء الحصول على صور للحيوان الذي يمكن أن يصل طوله إلى نحو 50 سم، حتى التقطوا صوراً من هذه الفئران. ويبلغ حجم هذه الفئران، ضعف حجم القوارض العادية وهي فئران فانغونو العملاقة، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة علوم البيئة. وكان السكان الأصليون في فانغونو، إحدى جزر سولومون، يعرفونها منذ فترة طويلة، لكن العلماء لم يتمكنوا من الحصول على دليل على وجودها. وحصل الباحثون على المساعدة سكان من زايرا، أعدوا مصائد للفئران بزيت السمسم.

### شقيط... (سوربون الصحراء) تخوض صراع البقاء

تواجه مخطوطات شقيط الشهيرة في موريتانيا خطر الاندثار والدفن تحت رمال الصحراء، نتيجة التغيرات المناخية، فيما تُعدّ شقيط وجهة مئات الباحثين، ويصفها البعض بأنها "سوربون الصحراء".

وفي هذه المدينة التي تعيق منها رائحة التاريخ، توجد مكتبات صغيرة بجدرانها الحجرية وتمثل قبلة الباحثين في التاريخ، تختزن على امتداد قرون مخطوطات ثمينة وآلاف الأعمال التي يعود تاريخها إلى القرن الحادي عشر الميلادي.

ويعتبر الباحثون أن شقيط هي "بوابة الصحراء" حيث تقع شرق البلاد، وهي مفترق طرق تجاري وقلبي عبر الصحراء الكبرى، ما دفع البعض إلى وصفها بـ "جامعة سوربون الصحراء"، حيث تحتوي على آلاف المخطوطات النادرة.

لكن هذه المدينة القديمة المحصنة تشهد زحفاً لكثبان الرمال التي باتت تغطي بعض أشجار الفاكهة والمزارع المنتشرة هناك، مما يهدد أيضاً بدفن أجزاء من هذه الكنوز التي تعتبر جزءاً من الذاكرة الشعبية الموريتانية. وأثر الطقس سلباً، ولا سيما هبوب الهواء الجاف وتكاثر النمل الأبيض على هذه الأعمال الرائعة المكتوبة على جلد الماعز أو الإبل والورق الأصفر الذي يعود إلى العصور الوسطى، وبدأت هذه الأوراق تتشقق أو تتلف جزئياً.

وتقع مكتبات شقيط الستة عشرة، بين مباني العصور الوسطى بأبوابها الخشبية الكبيرة وبين أطلال المدينة، حيث يجد الباحثون صدق لتسلسل العائلات الموريتانية وصولاً إلى القرن الرابع عشر الميلادي، عندما بدأت المنطقة في ترسيخ نفسها كمدينة رائدة في التجارة عبر الصحراء، حيث كانت قبلة لتجار الملح أو الصمغ العربي أو التمور القادمين من مصر أو العراق أو المغرب.



برعاية منصور بن زايد آل نهيان

## انطلاق فعاليات معرض «أبوظبي الدولي التاسع للتمور» وسط مشاركة عربية ودولية واسعة

• أبوظبي تحتضن أكبر معرض دولي للتمور بمشاركة 93 عارضاً من 19 دولة تنظمه مجموعة «أدنيك» بالتعاون مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

بدأت صباح أمس فعاليات معرض أبوظبي الدولي التاسع للتمور الذي تنظمه مجموعة «أدنيك» بالتعاون مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، برعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وبإياد هذا المعرض بالتزامن مع معرض أبوظبي الدولي للأغذية بدورته الثانية، وسط حضور عربي ودولي كبير، والذي يستمر لغاية 29 نوفمبر 2023 في مركز أبوظبي الدولي للمعارض.



•• أبوظبي - الفجر

وفي تصريح صحفي أشاد معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان بتوجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، الداعم الأول لزراعة النخيل وإنتاج التمور، التي بفضلها ساهمت «الجائزة» في تلبية رؤية القيادة، وحققته نقلة نوعية في تنمية قطاع التمور، من خلال سلسلة المهرجان الدولية للتمور، محمياً عن تقدير معاليه للمستوى الرفيع الذي حققه معرض أبوظبي للتمور خلال تسع سنوات بصفته حاضنة لمنتجي ومصنعي ومصنعي التمور العربية والدولية، فقد بات المعرض وشبه البوتقة التي تنضج فيها الخبرات الوطنية والعربية والدولية في مجال زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور، التي ساهمت بدورها بشكل كبير في جودة المنتجات العروضة وزيادة في سعة التمور وارتفاع الطلب عليها في الأسواق على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، حيث تتولى الأمانة العامة للجائزة، الإشراف على تنظيم سلسلة من مهرجانات التمور الدولية في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية، جمهورية السودان، المملكة الأردنية الهاشمية، الجمهورية الإسلامية الليبية، المملكة المغربية، والولايات المتحدة المكسيكية. وأضاف معالي الشيخ نهيان بأن معرض أبوظبي الدولي للتمور يعتبر بوسيلة ومؤشر أداء لمهرجانات التمور الدولية، وبوتقة لصهر الخبرات لتنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي

• نهيان بن مبارك: بتوجيهات ودعم منصور بن زايد، حققت «الجائزة» نقلة نوعية في تنمية قطاع التمور من خلال «سلسلة المهرجانات الدولية في سبع دول منتجة للتمور»

• عبد الوهاب زايد: التمور لم تعد عنصراً غذائياً فقط، بل هي أمن غذائي، ومصدر لصناعات غذائية لا حدود لها

• المشاركون: معرض أبوظبي الدولي للتمور فرصة لبناء شركات دولية وتوسيع النطاق الجغرافي لتصدير التمور العربية إلى العالم

كل عام من أجل بناء شركات قوية مع عدد من الدول المستوردة للتمور المصرية. في حين يقول الدكتور نور الدين شلقامي أمين عام جمعية فلاحية ورعاية النخيل السودانية، بأننا مزارعي ومنتجي التمور السودانية حريصون كما في كل عام على المشاركة في هذا المعرض المتميز لتبادل الخبرات وتسويق التمور السودانية التي تتميز بكون أغلب أسنانها جافة وهذه الميزة تعطيلها فرصة تجارية وصناعية عن باقي التمور العربية. ويقول المهندس أنور حداد رئيس جمعية التمور الأردنية بأن التمور الأردنية وخصوصاً تمر المجهول يتبوأ موقع متميز في معرض أبوظبي الدولي للتمور، ونحن فخورون بهذه المشاركة وبالعلاقة المتميزة مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأضاف بان معرض أبوظبي الدولي للتمور يعطي منتجي التمور فرصة لبناء شركات دولية وتوسيع النطاق الجغرافي لتصدير التمور العربية إلى العالم، ويقول الدكتور ريكاردو سالون، رئيس الوفد المكسيكي المشارك في المهر

الدورة التاسعة للمعرض تعتبر هي الأكبر على مستوى الدورات السابقة، حيث شكلت المشاركة الوطنية والعربية والدولية في معرض أبوظبي الدولي للتمور في نسخته التاسعة يتابع مسيرة النجاح ودوره المحوري في تسليط الضوء على أهمية التمور في الاقتصاد الوطني للدول المنتجة بالإضافة إلى كونه حجر زاوية في معادلة الأمن الغذائي، كما يعزز مكانة أبوظبي كعاصمة للتمور ومنصة لتنمية وتطوير هذا القطاع، من خلال توفير الدعم والتسهيلات لكبار مزارعي ومنتجي ومستوردي التمور. كما يشكل المعرض فرصة مثالية للتواصل واللقاء بين الموردين ومزودي التمور من جميع أنحاء العالم، على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأضاف أمين عام الجائزة يُعزِّز معرض أبوظبي الدولي للتمور هو الأبرز من نوعه في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور، كما يمثل أكبر منصة دولية متميزة تُتيح للجهات العارضة فرصة استعراض منتجاتها وتبادل الخبرات وتعزيز حضورها في السوق العالمي. كما أن

الدولة التاسعة للمعرض تعتبر هي الأكبر على مستوى الدورات السابقة، حيث شكلت المشاركة الوطنية والعربية والدولية في معرض أبوظبي الدولي للتمور في نسخته التاسعة يتابع مسيرة النجاح ودوره المحوري في تسليط الضوء على أهمية التمور في الاقتصاد الوطني للدول المنتجة بالإضافة إلى كونه حجر زاوية في معادلة الأمن الغذائي، كما يعزز مكانة أبوظبي كعاصمة للتمور ومنصة لتنمية وتطوير هذا القطاع، من خلال توفير الدعم والتسهيلات لكبار مزارعي ومنتجي ومستوردي التمور. كما يشكل المعرض فرصة مثالية للتواصل واللقاء بين الموردين ومزودي التمور من جميع أنحاء العالم، على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة.

الدولة التاسعة للمعرض تعتبر هي الأكبر على مستوى الدورات السابقة، حيث شكلت المشاركة الوطنية والعربية والدولية في معرض أبوظبي الدولي للتمور في نسخته التاسعة يتابع مسيرة النجاح ودوره المحوري في تسليط الضوء على أهمية التمور في الاقتصاد الوطني للدول المنتجة بالإضافة إلى كونه حجر زاوية في معادلة الأمن الغذائي، كما يعزز مكانة أبوظبي كعاصمة للتمور ومنصة لتنمية وتطوير هذا القطاع، من خلال توفير الدعم والتسهيلات لكبار مزارعي ومنتجي ومستوردي التمور. كما يشكل المعرض فرصة مثالية للتواصل واللقاء بين الموردين ومزودي التمور من جميع أنحاء العالم، على أرض دولة الإمارات العربية المتحدة.

مع حصوله على اعتماد مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر

## كليفلاند كلينك أبوظبي ينضم لمنظومة التعليم الطبي المستمر المتميزة في الإمارات

•• أبوظبي - الفجر

تلقى مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، اعتماداً مبدئياً من مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر، في إنجاز يرسخ موقعه بين مؤسسات الرعاية الصحية الرائدة في هذا الضمان بدولة الإمارات. ويؤكد هذا الاعتماد على مكانة المستشفى كمركز متميز للتعليم الطبي المستمر، ويمكنه من اعتماد ساعات تعليم طبي للبرامج الطبية المحلية والإقليمية والعالمية بما يشمل اعتماد ساعات من الفئة الأولى حسب نظام جائزة تقدير الطبيب للجمعية الطبية الأمريكية.

وفي هذا السياق، قال الدكتور خورخي غوزمان الرئيس التنفيذي لمستشفى



تنمية ومهنية تتسم بالتكامل والقدرة على تحقيق أكبر أثر ممكن وتقديم تعليم عالي المستوى في الرعاية الصحية لكوادر الرعاية الراهنة والمقبلة على دخول القطاع. ولاشك أن هذا الإنجاز يعزز مكانتنا ويدعم قدرتنا على استشراف منظومة مستدامة للرعاية الصحية في دولة الإمارات.

بضمان عدالة وتوازن وسلامة منظومة التعليم الطبي المستمر وقيامها على الدلائل وربطها باحتياجات المتخصصين في الرعاية السريرية، وتقييمها بناء على فاعليتها وخلوها من أي نشاط تجاري. وعبر نيل هذا الاعتماد، يواصل مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي مساعيه لتحقيق رسالته المتمثلة بتثقيف كوادر الرعاية الصحية ويدعم جهوده للارتقاء بالتعليم الطبي وفقاً لأدق معايير النزاهة. من جانبها قالت الدكتورة سوسن عبد الرزاق، الرئيس التنفيذي للمكتب الأكاديمي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يشرفنا الحصول على اعتماد مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر والانضمام للمؤسسات الرائدة بدولة الإمارات في هذا الضمان. ويمثل هذا الاعتماد أيضاً امتداداً لحرص قسم التعليم لدينا على تصميم برامج تعليمية

كليفلاند كلينك أبوظبي: "يمثل هذا الإنجاز دلالة على التزامنا العميق بتحقيق التميز في التعليم الطبي المستمر وتقديم أفضل مستويات الرعاية الصحية. وفي ضوء هذا الاعتماد، يوجه مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي أنظاره نحو استقطاب أبرز الجهات المعنية في هذا المجال من منظمي التعليم الطبي المستمر وصناع قراراته، مع الاستمرار بوضع معايير جديدة لمنظومة التعليم الطبي المستمر والارتقاء بمستوياتها بما يدعم مكانة دولة الإمارات في طباعة الابتكار الطبي والتميز في قطاع الرعاية الصحية. وستواصل تركيزنا على صقل مهارات المواهب المحلية والعالمية لترسيخ دور الدولة كمركز للتعليم الطبي المتميز. ويؤكد اعتماد مجلس الاعتماد الأمريكي للتعليم الطبي المستمر على التزام مزودي ساعات التعليم الطبية المعتمدة

تمكين الشباب الإماراتي من التصدي للتحديات

## «أبوظبي للثقافة والفنون» و«مبادرة بيرل» تعقدان «المختبر الإبداعي لأثر الشباب»

المسابقة تجمع سبعة فرق من جامعات الإمارات لابتكار حلول لمواجهة التحديات المتعلقة بالممارسات البيئية والاجتماعية وحوكمة الشركات

الشباب، والذي يجمع سبعة فرق يبلغ قوامها الإجمالي 35 شاباً تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً. وينتمي هؤلاء الشباب المشاركون في المختبر إلى مؤسسات أكاديمية إماراتية، كونهم طلبة يدرسون بها، وهي «جامعة الإمارات العربية المتحدة»، و«الجامعة الأميركية بالشارقة»، و«كلية التقنية العليا دبي للطالبات»، و«جامعة ميدلسكس دبي»، و«جامعة الشارقة»، و«جامعة خليفة»، و«جامعة زايد». واختتمت سعادة «هدى إبراهيم الخميس كانو» تعليقيها قائلة: «يساهم «المختبر الإبداعي لأثر الشباب» في تطوير أفكار خلاقة لقيادة المستقبل تحت إشراف الخبراء. ويتفق هذا الإسهام مع رؤيتنا المشتركة الرامية إلى تحقيق التقدم في الفنون وإنشاء مؤسسات تعمل من أجل اقتصاد إبداعي مستدام بيئياً، بما يتماشى مع أهداف الدولة ورؤيتها حيال مكافحة التغير المناخي».

إشراك أكثر من 200 طالب من مختلف الجامعات في دولة الإمارات. وأشدت سعادة «هدى الخميس كانو» مؤسس «مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون»، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، بالدور الهام الذي اضطلعت به «مبادرة بيرل» منذ تأسيسها في عام 2010 في الترويج لنموذج أعمال يدعو إلى ترسيخ ثقافة المساءلة والشفافية المؤسسية بين شركات القطاع الخاص بمنطقة الخليج العربي. وقالت: «يُعد التعاون مع المبادرة برهاناً على رؤيتنا المشتركة حيال تمكين القادة الشباب في مجال العمل الإنساني وتحسين قدرتهم على الإضطلاع بدورهم المتمثل في تطوير حلول مبتكرة للتحديات المتعلقة بالممارسات البيئية والاجتماعية والإنسانية وحوكمة الشركات. وتتجلى هذه الرؤية المشتركة في تنظيم «المختبر الإبداعي لأثر

اعلنت «مبادرة بيرل»، وهي منظمة غير ربحية تقودها شركة وتتركز على تعزيز المساءلة المؤسسية في منطقة الخليج العربي، عن إبرام شراكة مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، أدماف، لاستضافة «المختبر الإبداعي لأثر الشباب»، وهو مسابقة تقام على مدى يومين وتهدف إلى تمكين الشباب الإماراتي من السعي إلى إيجاد حلول من شأنها حشد الدعم لفضايا الممارسات البيئية والاجتماعية وحوكمة الشركات. وجمع «المختبر الإبداعي لأثر الشباب» بين سبعة فرق من جامعات بارزة عبر الإمارات، للتنافس في بناء حلول مبتكرة للتصدي للتحديات المتعلقة بالممارسات البيئية والاجتماعية وحوكمة الشركات. وساهمت المبادرة في



•• دبي - الفجر

# منوعات العقل 23



بخلاف ما هو سائد ..

## قمع الأفكار السلبية مفيد لصحة العقلية

وجدت دراسة أن قمع الأفكار السلبية قد يكون مفيداً لصحتك العقلية، ما يتعارض مع الاعتقاد السائد بأن تجاهل هذه الأفكار يعني أنها تبقى في عقلنا اللاواعي، ما يؤثر على سلوكنا ورفاهيتنا.



وقام باحثون من جامعة كامبريدج في وحدة علوم الإدراك والدماغ التابعة لمجلس البحوث الطبية (MRC) بتدريب 120 متطوعاً في جميع أنحاء العالم على قمع الأفكار حول الأحداث السلبية التي كانت تقلقهم. ووجدوا أن هذه الأحداث لم تصبح أقل حيوية فحسب، بل تحسنت أيضاً الصحة العقلية لأولئك الذين شملتهم الدراسة.

وقال البروفيسور مايكل أندرسون: "نحن جميعاً على دراية بالفكرة الفرويدية القائلة بأننا إذا قمنا بقمع مشاعرنا أو أفكارنا، فإن هذه الأفكار تظل في اللاوعي لدينا، ما يؤثر على سلوكنا ورفاهنا بشكل ضار. والهدف الأساسي من العلاج النفسي هو التخلص من هذه الأفكار حتى يتمكن

الشخص من التعامل معها وسلب قوتها. وفي السنوات الأخيرة، قيل لنا إن قمع الأفكار غير فعال في جوهره، وأنه في الواقع يجعل الناس يفكرون في الأفكار أكثر". وعندما ظهر كوفيد-19 في عام 2020، مثل العديد من الباحثين، أراد البروفيسور أندرسون أن يرى كيف يمكن استخدام أبحاثه لمساعدة الناس خلال الوباء.

قالت الدكتورة زولكايدا مامات التي كانت في ذلك الوقت طالبة دكتوراه في مختبر البروفيسور أندرسون وفي كلية ترينيتي في كامبريدج: "سبب الوباء، كنا نرى حاجة في المجتمع

للمساعدة على التعامل مع القلق المتزايد. وكانت هناك بالفعل أزمة في الصحة العقلية، ووباء خفي من مشاكل الصحة العقلية، وكان الوضع يزداد سوءاً. وبهذه الخلفية، قررنا أن نرى ما إذا كان بإمكاننا مساعدة الناس على التأقلم بشكل أفضل".

وفي الدراسة، طلب من كل شخص أن يفكر في عدد من السيناريوهات التي قد تحدث في حياته خلال العامين المقبلين، 20 مخاوف سلبية كانوا يخشون احتمال حدوثها، و20 أملاً وأحلاماً إيجابية.

وفي كل سيناريو، كان عليهم تقديم كلمة رئيسية وتفاصيل أساسية.

وتم تقييم كل حدث على أساس عدد من النقاط، وهي الحيوية، واحتمالية الحدوث، وموعد وقوعه في المستقبل، ومستوى القلق أو الفرح بشأن الحدث، وتكرار التفكير، ودرجة القلق الحالي، والتأثير الطويل المدى، والكثافة العاطفية.

كما أكمل المتطوعون استبيانات لتقييم صحتهم العقلية. وبعد ذلك، عبر تطبيق "زوم"، أخذت الدكتورة مامات كل مشارك خلال تدريب مدته 20 دقيقة، والذي تضمن 12 تجربة عدم التخيل و12 تجربة تخيل، حيث طلب منهم إما التفكير بوضوح، أو التوقف عن التفكير في حدث ما، بعد إعطائهم كلمة جديدة.

وطلب من المتطوعين في نهاية اليوم الثالث من الممارسات، وبعد ثلاثة أشهر، مرة أخرى تقييم كل حدث على أساس الحيوية ومستوى القلق والكثافة العاطفية. ووفقاً للدراسة، أفاد المتطوعون في كلتا النقطتين بأن الأحداث المكبوتة كانت أقل حيوية وأقل خوفاً. كما وجدوا أنفسهم يفكرون بشكل أقل في هذه الأحداث.

ووفقاً للدكتورة مامات: "كان من الواضح جداً أن تلك الأحداث التي مارس المشاركون قمعها كانت أقل حيوية، وأقل إثارة للقلق عاطفياً، من الأحداث الأخرى، وأن المشاركين بشكل عام تحسّنوا من حيث صحتهم العقلية. لكننا رأينا التأثير الأكبر بين هؤلاء المشاركين الذين تم تدريبهم على قمع الأفكار الخفية، وليس الأفكار الواضحة".

ووفقاً للنتائج، فإن قمع الأفكار أدى إلى تحسين الصحة العقلية بين أولئك الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. ومن بين أولئك الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة والذين قمعوا الأفكار السلبية، انخفضت درجات الصحة العقلية السلبية لديهم في المتوسط بنسبة 16%.

في حين زادت درجات الصحة العقلية الإيجابية بنسبة 10% تقريباً. وبشكل عام، فإن الذين يعانون من أعراض صحية عقلية أسوأ في بداية الدراسة تحسّنوا بشكل أكبر بعد التدريب على القمع، ولكن فقط إذا قاموا بقمع مخاوفهم.



## ماذا يفعل تناول وجبة واحدة فقط في اليوم بجسمك؟

يعد النظام الغذائي القائم على "وجبة واحدة في اليوم" (أو "OMAD") نسخة أكثر تطرفاً من الأنواع الأخرى من أنظمة الصيام الغذائية، مثل الصيام المتقطع والأكل المقيد بالوقت.



ويتمثل الفرق الرئيسي في أنه بدلاً من صيام أيام معينة فقط أو تناول وجباتك خلال فترة زمنية محددة، فإن الأشخاص الذين يتبعون OMAD يأكلون كل السعرات الحرارية اليومية في وجبة واحدة كبيرة.

ولكن في حين يقول مؤيدو OMAD إن اتباع النظام الغذائي هذا يحسن العديد من جوانب الصحة، فإننا في الواقع لا نعرف سوى القليل جداً عن تأثير تناول وجبة واحدة فقط يومياً على الجسم - ناهيك عن ما إذا كانت آمنة.

وبحث عدد قليل جداً من الدراسات في فعالية OMAD. ومعظمها أجريت على الحيوانات.

ووجدت إحدى الدراسات أن العديد من أنواع الصيام المختلفة (بما في ذلك الصيام المتقطع والصيام كل يوم) يمكن أن يحسن عدة جوانب من عملية التمثيل الغذائي، بما في ذلك مستويات السكر في الدم والكوليسترول، وتقليل مستويات الالتهاب ومساعدة الأشخاص على تنظيم شهيتهم بشكل أفضل. وهذا بدوره قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.

والآن، أجريت دراسة حول تأثير OMAD على البشر، حيث تناول المشاركون السعرات الحرارية في وجبة واحدة، قبل التبدل وتناول السعرات الحرارية اليومية مقسمة إلى ثلاث وجبات في اليوم.

واتبع كل نمط من الوجبات لمدة 11 يوماً فقط. كما أكمل 11 مشاركاً فقط الدراسة.

وعندما تناول المشاركون وجبة واحدة فقط في اليوم، لاحظوا انخفاضاً أكبر في وزن الجسم وكتلة الدهون. ومع ذلك، كان لدى المشاركين أيضاً انخفاض أكبر في الكتلة الخالية من الدهون وكثافة العظام.

وقد يؤدي ذلك إلى انخفاض وظائف العضلات وزيادة خطر الإصابة بكسور العظام إذا تم اتباع النظام الغذائي لفترة أطول.

وسيكون من المهم للدراسات المستقبلية أن تبحث في تأثير OMAD على عدد أكبر من المشاركين وفي مجموعات أخرى من الأشخاص. كما ينبغي معرفة ما إذا كان توقيت الوجبة يمكن أن يحسن النتائج بشكل أكبر.

وإذا كان شخص ما يتناول وجبة واحدة فقط في اليوم، فسيكون من الصعب جداً عليه تلبية جميع متطلباته الغذائية، خاصة فيما يتعلق بالطاقة والبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية، ما يؤدي إلى خطر الإمساك وضعف صحة الأمعاء.

التقرير من إعداد أماندا أفيري، المحاضرة في التغذية، من جامعة نوتنغهام.



**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598

موجوب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايكواوروم تيكنولوجي للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/10/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/10/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : ايكواوروم تيكنولوجي للتجارة - ش ذ م م

العنوان : مكتب ملك مركز سايبرز للاعمال - المركز التجاري الأول - استدامة بي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 892623 رقم القيد بالسجل التجاري : 1499470 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/10/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/10/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70649

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات

العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة القاسم (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70649

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : شركة القاسم (ش ذ م م)

العنوان : محل رقم 8 ملك خالد احمد راشد بن شبيب - ديرة - البطين - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 204695 رقم القيد بالسجل التجاري : 64893 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجعة الحسابات العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70649

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات

العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية توماس زهيرمان للاستثمار ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70649

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : توماس زهيرمان للاستثمار ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم FF-01 ملك بشري عبيد محمد المنصوري - ديرة - نايف - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 995866 رقم القيد بالسجل التجاري : 1627479 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجعة الحسابات العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70608

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598

موجوب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دراجون كينج لزينة السيارات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70608

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : دراجون كينج لزينة السيارات - ش ذ م م

العنوان : محل 7 ملك مصطفى بن محمد بشري عبيد محمد المنصوري - ديرة - نايف - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 634333 رقم القيد بالسجل التجاري : 2115509 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/11/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة وزارة الإقتصاد**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان شطب قيد**

تعلن وزارة الإقتصاد بأن السادة / شركة ليونيس يوروب ايه جي (الجنسية : سويسرا) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في اماره دبي (العنوان : بر دبي - مكتب رقم 612 - 613) - اعمار بزنس بارك - ص ب 390490 دبي ، ص ب (39049) والمقدمة تحت رقم (3432) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة وتنفيداً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010م في شأن اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفرع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة . يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم إلى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:

وزارة الإقتصاد - ادارة التسجيل التجاري ص.ب (3625) دبي

**الامارات العربية المتحدة وزارة العدل**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70021

**إعلان منقذ ضده بالنشر**

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شين فليب ايبين كوفيفيتيكال فيليبو **إخطار دفع في القضية رقم 146/000814 SHCEXCIBOUNCE2023/000814 للشركات المرتمجة** إلى المحكوم عليه : شين فليب ايبين كوفيفيتيكال فيليبو حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المذكور في حقه منقذ ضده لصالح المدعي المنفذ البنك العربي المحد - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب و 27482.0 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في المسند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحلقت إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

**دائرة التنمية الإقتصادية حكومة عجمان**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70021

رقم الرخصة 110424  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : وايلد فلايت سيرفيس - ذ م م  
لعلن لتجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : وايلد فلايت سيرفيس - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته ومرخصة في دائرة التنمية الإقتصادية وسجلته بالتنمية الإقتصادية تحت رقم 110424 وقرر الشركاء حلها وتصفيها وتعيين السيد مصفي قانوني للشركة فهي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بن للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
عائف حاتف  
ص ب

**دائرة التنمية الإقتصادية حكومة عجمان**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣ 70021

رقم الرخصة 90309  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : الماني للفلل البري - ذ م م  
لعلن لتجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : الماني للفلل البري - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته ومرخصة في دائرة التنمية الإقتصادية وسجلته بالتنمية الإقتصادية تحت رقم 90309 وقرر الشركاء حلها وتصفيها وتعيين السيد مصفي قانوني للشركة فهي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بن للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إدارة الشارقة  
هاتف 067470980  
ص ب

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :أوتو فاكس لتفصيل السيارات- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. رخصة رقم: CN 4433279 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ أوتو فاكس لتفصيل السيارات - شركة الشخص الواحد ذ م م

التي/ على اسماعيل للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م. - ش.ش.و

ALHSMAIL CONTRACTING AND GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :صالون وسيا ميكرو لرجال- شركة الشخص الواحد ذ.م.م. رخصة رقم: CN 3949695 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ صالون وسيا ميكرو لرجال - شركة الشخص الواحد ذ م م

التي/ مركز ميكرو للعناية بالشعر - ذ.م.م. - ش.ش.و

MIRCO HAIR CARE CENTRE - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :صالون دريم زوون للحلاقة الرجالية رخصة رقم: CN 2195226 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عادل علي مبارك الشيبيني 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف عمران عيسى عبدالكريم علي الاميري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :سان فلاور خدمة توصيل رخصة رقم: CN 4497008 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ سان فلاور خدمة توصيل

SUNFLOWER DELIVERY SERVICE

التي/ سوبر ترييد للتقليات العامة

SUPER TRADE GENERAL TRANSPORT

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :مؤسسة اكس ون لاعمال الجبس رخصة رقم: CN 1544860 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة سليم صالح مسلم سعيد المحرمي 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف مبارك محمد بخيت مبارك العامري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :بوتيك نورة علي للملابس رخصة رقم: CN 4671932 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :دي جريس لخدمات الطباعة رخصة رقم: CN 4353589 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 50000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة توفير احمد محمد اسم 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد سعيد عتيق سالم الخميري

تعديل اسم تجاري من/ دي جريس لخدمات الطباعة

THE GRACE TYPING SERVICES

التي/ سوبر ويلز ورشة إصلاح السيارات - ذ.م.م. - ش.ش.و

SUPER WHEELS AUTO REPAIR - WORKSHOP - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :ريحة الطيب للبخور رخصة رقم: CN 3765453 قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إلغاء اعلان سابق**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 4662021 بالاسم التجاري صالون هضبة الرمال للرجال بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الإقتصادية**

العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٨/١١/٢٠٢٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :ركن المستقبل للادوات الكهربائية و مواد البناء رخصة رقم: CN 1095154 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مصطفى كالان 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف رعد سالم محمد سالم المهري

تعديل اسم تجاري من/ ركن المستقبل للادوات الكهربائية و مواد البناء

FUTURE CORNER ELECTRICAL AND BUILDING MATERIALS

التي/ ركن المستقبل للادوات الكهربائية و مواد البناء - ذ.م.م. - ش.ش.و

FUTURE CORNER ELECTRICAL - AND BUILDING MATERIALS - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الإقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



# منوعات الفجر

26

.. أبوظبي-الفجر

يُنظم متحف اللوفر أبوظبي، وهو أول متحف عالمي في العالم العربي، ووكالة متاحف فرنسا فعالية "الاستدامة في المتاحف" بتاريخ ٧ ديسمبر في مسرح المتحف. وتدعو الفعالية الجمهور للمشاركة في سلسلة من البرامج الثقافية الغنية، ومن بينها جولات منسقة بشكل خاص، وجلسات حوارية متعمقة وغيرها المزيد.



تُقام فعالية «الاستدامة في المتاحف» يوم 7 ديسمبر، وتوفر سلسلة خاصة من الجلسات الحوارية والمتخصصة والجولات وغيرها الكثير

## متحف اللوفر أبوظبي ووكالة متاحف فرنسا يُسلطان الضوء على تعزيز الاستدامة من خلال الفن والثقافة

بتعزيز التعلم المستمر مدى الحياة، وحب الاستطلاع والفضول من خلال بناء الوعي والتشجيع على تبادل المعارف وتعزيز حفظ التراث الثقافي والتسامح من خلال الحوار الهادف. وللراغبين في متابعة الجلسات عن بعد، فستكون الجلسة الحوارية الثانية التي تحمل عنوان "الرحلة المستدامة للمؤسسات الثقافية: المناظر الطبيعية والسكان وتحول المدن"، متاحة عبر الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني للمتحف. يشترط الحجز المسبق وحجز تذاكر جميع الأنشطة للدخول، ودخول متحف اللوفر أبوظبي مجاني للزوار من عمر 18 سنة أو أقل، في حين يلتزم المرافقون البالغون -الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً- بشراء تذاكر للمتحف لكي يتمكن جميع أفراد أسرهم من الدخول لكل صالات العرض في المتحف والاستمتاع بكافة معارضه وعروضه الفنية.

تنظيم فعالية "الاستدامة في المتاحف" تقدم لأفراد المجتمع فرصة ليس فقط لإرضاء حب الاستطلاع والاستكشاف لديهم، ولكن أن يصبحوا أيضاً مشاركين فاعلين في بناء مستقبل أكثر استدامة ووعياً للعالم بأسره. من جانبه، قال هيريه بارباريه، المدير التنفيذي لوكالة متاحف فرنسا: "لطالما كانت وكالة متاحف فرنسا في طليعة التحول الثقافي، حيث تقوم بدور المرشد للمتاحف والمواقع التراثية في جميع أنحاء العالم. ونحن نؤمن بقدرتنا المتاحف على تجاوز الأدوار التقليدية المنوطة بها، ومناصرة التغييرين الاجتماعي والبيئي، مع حفاظها على مساعيها الحثيثة نحو تحقيق التميزين الثقافي والعلمي. لقد بدأت مسيرتنا مع إقامة متحف اللوفر أبوظبي الذي يعد بمثابة مشروع جماعي استثنائي، واليوم نوجد جهودنا ونكتات مع شركتنا العالني للتصدي للتحديات المتعلقة بالمتاحف. تأتي فعالية "الاستدامة في المتاحف" في إطار التزام متحف اللوفر أبوظبي ووكالة متاحف فرنسا التزاماً واسع النطاق

للمختصين والطلاب وعشاق الثقافة، الأمر الذي من شأنه تعزيز فرص التواصل وبناء العلاقات، كما ستوفر منصة لتبادل المعارف، ومشاركة الأفكار، وإثارة النقاشات الحيوية لكي تصبح مصدر إلهام لاتخاذ إجراءات ملموسة. في هذا الإطار، صرح مانويل راباتيه، مدير متحف اللوفر أبوظبي، قائلاً: "يمثل المتحف في جوهره مركزاً للحوار والتعلم، وهي القيم التي يجسدها ويعبر عنها المتحف الذي يقع في قلب مدينة أبوظبي النابضة بالثقافة والفنون، ويطل على البحر، ونظراً لسهولة الوصول إلى المتحف وموقعه الفريد تمكن من أن يصبح منصة لتحقيق الشمول الاجتماعي، حيث يمكن العديد من أصحاب الأصوات المختلفة والخبرات المتباينة من التعبير عن وجهات نظرهم ومشاركة خبراتهم. ويتميز المتحف بقدرته الفريدة على أن يكون منصة تيسر إجراء الحوارات الثرية، وتعزز الخبرات المهمة، وتدعم التعليم بصورة تتخطى نمط التعلم التقليدي، ومن خلال التعاون مع وكالة متاحف فرنسا في

المدن"، لتسلط الضوء على الدور بالغ الأهمية الذي تحظى به المساحات الثقافية بوصفها أساطا لنشر الوعي والثقافة عن البيئة، مع التركيز على تفاعلات المتاحف مع نظامها البيئي والمدينة المحيطة بها. حضور الجلسات الحوارية مجاني، لكن يشترط التسجيل المسبق على الموقع الإلكتروني للمتحف. وتتيح فعالية "الاستدامة في المتاحف" لرواد المتحف أيضاً إمكانية جولات إرشادية خاصة لاستكشاف مفهوم الاستدامة في ظل التصميم المعماري المتميز للمتحف. وستعرض الجولة نظرة متعمقة حول النظام المناخي البيئي المصغر الذي يتفرد به مبنى المتحف، والمعايير البيئية المتبعة فيه، ومدى ارتباطه الوثيق بالتراث الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة. وإضافة إلى ذلك، سيكتشف الزوار أعمالاً وقطعاً فنية محددة لمناقشة مفاهيم المادية واستدامة التراث.

تستقطب فعالية "الاستدامة في المتاحف" الخبراء على الصعيدين العالمي والمحلي، من خلال الفضاءات المادية والرقمية، للتعلم في الأدوار المحورية التي تقوم بها المتاحف، والمختصون، والفنانون في التصدي للتحديات البيئية والمضي قدماً نحو مستقبل أكثر استدامة. يعرض المتحدثون في الجلسة الحوارية الأولى التي تحمل عنوان "كيف نجدد منظومة الفنون والثقافة لكي نواجه تغير المناخ: ثلاث دراسات حالة طموحة ذات تأثيرات إيجابية" دراسات حالة مثيرة للاهتمام، كما سيشاركون أفضل الممارسات حول كيفية نجاح المتاحف في تحقيق التوازن بين المسؤولية البيئية والمشاركة الجماهيرية، ودعم الفنانين الواعين اجتماعياً دون تقيد نطاقهم الإبداعي، واستكشاف أثر المعارض البيئية في إطار الممارسات الثقافية وبناء القدرات. وتأتي الجلسة الحوارية الثانية بعنوان "الرحلة المستدامة للمؤسسات الثقافية: المناظر الطبيعية والسكان وتحول

تعد سلسلة من الاجتماعات مع ممثلي المؤسسات الثقافية المشاركة في المعرض

## «الشارقة للكتاب» تبحث سبل تعزيز التبادل الثقافي والمعري في «الكويت الدولي للكتاب»



والتواصل في الوصول لتطلعات التنمية الشاملة والمستدامة.، ويشار إلى أن مشاركة "هيئة الشارقة للكتاب" في "معرض الكويت الدولي للكتاب" 2023 تأتي ضمن سلسلة من مشاركتها في عدد من المعارض الدولية، منها "معرض سيول الدولي للكتاب" الذي احتضن بالشارقة ضيف شرف دورته للعام الجاري. و"معرض عمان الدولي للكتاب" في سبتمبر، و"معرض الرياض الدولي للكتاب" في أكتوبر، والتي تعكس رؤية الهيئة للمساهمة في إثراء المشهد الثقافي في المنطقة والعالم، وتعزيز التواصل والتبادل المعري مع كبرى معارض الكتاب العالمية.

المبادرات والمؤسسات المضوية تحت مظلة الهيئة، ومنها "مكتبات الشارقة العامة" و"المنطقة الحرة لدية الشارقة للنشر"، أول منطقة حرة متخصصة بالنشر والطباعة في العالم. مستقبلاً مشرق وقال فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب هيئة الشارقة للكتاب في المنطقة الشرقية: "تجسد مشاركة هيئة الشارقة للكتاب في الدورة 46 من معرض الكويت الدولي للكتاب المشروع الثقافي والحضاري لإمارة الشارقة، الذي يؤمن بأن المعرفة والكتاب جسور تواصل حية بين المجتمعات وتوسيعها وفتح الأفق أمامها يسهم في بناء مجتمعات المعرفة، ويرسي قيم نبيلة مشتركة، ويرفع الوعي بأهمية الحوار

النشر المشاركة في المعرض، وناقش معهم المشاركات القادمة للهيئة في معارض الكتب العالمية العربية والأجنبية. اجتماعات رسمية واجتمع الوفد مع معالي عبدالرحمن المطيري، وزير الإعلام ورئيس المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، وأهدها موسوعة حول تاريخ عمان بعنوان "سلطان التواريخ" لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، واستعرض وفد الهيئة جهود الشارقة في تعزيز صناعة الكتاب العربي والعالي، وما تتيحه من خيارات وفرص تضعها بين أبرز عواصم الثقافة في العالم، وتوقف الوفد عن عدد من

التي عقدتها الهيئة خلال مشاركتها في فعاليات الدورة 46 من "معرض الكويت الدولي للكتاب"، التي ينظمها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب" حتى 2 ديسمبر في أرض المعارض الدولية تحت شعار "شفكك له كتاب" بمشاركة 486 دار نشر من 29 دولة، 18 منها عربية و11 أجنبية، تعرض أكثر من 170 ألف عنوان، منها 11 ألف عنوان من إصدارات 2023. إصدارات إماراتية وعربية وعرضت الهيئة في جناحها قسم لعدد من دور النشر والمؤسسات الثقافية الإماراتية والعربية، كما استقبل وفد الهيئة في جناحها عدداً من الوزراء والشخصيات الدبلوماسية والثقافية وممثلي دور

.. الشارقة-الفجر:

بحث "هيئة الشارقة للكتاب" فرص التعاون والعمل المشترك وتعزيز التبادل الثقافي والمعري مع عدد من المسؤولين وممثلي المؤسسات الثقافية العربية والأجنبية ونخبة من ممثلي كبرى دور النشر العربية والأجنبية، وناقشت أهمية توحيد الجهود بهدف التغلب على التحديات التي تواجه صناعة النشر العالمية وتحويلها إلى فرص للنمو والازدهار في مجالات النشر والتوزيع والترجمة والحقوق والكتب الصوتية والإلكترونية، وغيرها من الصناعات الإبداعية.

جاء ذلك ضمن سلسلة من الاجتماعات

مخيم شتوي تنظمه «دبي للثقافة» على مدار أسبوعين

## «الجيلية لثقافة الطفل» يطلق إبداعات الصغار الفنية



أنواع الآلات الموسيقية وطرق العزف عليها، بينما سيكتشفون عبر ورش المسرح أهمية فنون الأداء وطرق التعبير عن أفكارهم ما يعزز فقتهم بأنفسهم. من جهة أخرى، سيتولى الخطاط زيد الأعظمي خلال فترة المخيم مهمة تدريب الأطفال على فنون الخط العربي، فيما ستعرفون على مبادئ الاستدامة من خلال ورشة عمل ينظمها مركز الجيلية لثقافة الطفل بالتعاون مع مدينة إكسبو دبي. ولأول مرة سيشهد المخيم الشتوي تقديم ورش عمل إبداعية في العلوم تهدف إلى تعليم الأطفال أساسيات الإسعافات الأولية وأهمية العناية بالصحة وذلك تحت إشراف فريق طبي متخصص. يذكر أن كافة الفعاليات والورش الفنية التي يتضمنها المخيم الشتوي، تقام تحت إشراف نخبة من الخبراء والفنانين وضمن بيئة مريحة وأمنة قادرة على تشجيع الأطفال على إطلاق طاقاتهم وتنمية مهاراتهم الذاتية، من أجل ضمان حصولهم على ما يحتاجونه من خبرات متنوعة.

"تسعى «دبي للثقافة» عبر هذا المخيم إلى احتضان الموهوبين الصغار، وتأهيلهم إبداعياً وثقافياً عبر اكتشاف قدراتهم ودعم وتطوير مهاراتهم باستخدام أساليب متعددة تساهم في تعزيز روح الاستكشاف والابتكار لديهم"، مشيراً إلى أن المخيم يوفر للأطفال من خلال سلسلة أنشطته فرصاً استثنائية تساعدهم على تنمية خيالهم واستثمار قدراتهم العقلية والجسدية في تعلم مختلف الفنون الأدائية والمسرح والموسيقى والحرف اليدوية، ما يعكس إيجاباً عليهم ويعزز فقتهم بأنفسهم. مبيناً أن المخيم سيشهد في يومه الأخير تنظيم حفل موسيقي للأطفال، إلى جانب إقامة معرض فني متكامل لإنتاجاتهم الإبداعية. وخلال فترة المخيم، سيتم توزيع الأطفال على مجموعات عمرية منفصلة، لتمكينهم من المشاركة في العديد من ورش العمل الفنية التي تبدأ بجلسات الرقص واللياقة البدنية الهادفة إلى تهيئة الصغار وإعدادهم للمشاركة في أنشطة المخيم الإبداعية، ومن بينها ورش "الحرف" التي ستتيح لهم فرصة التعرف على تقنيات تشكيل الطين واستخدام العجلة، وكذلك ورش الفنون والتصميم التي ستعرفهم على تقنيات الرسم والفن المعاصر وعملية إعداد اللوحات وطرق إنشاء الرسوم المتحركة، فيما سيتمكنون عبر ورش مختلفة من اكتشاف جماليات الموسيقى والتعرف على

مساحة إبداعية واسعة تمنحها هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» للمشاركين في المخيم الشتوي لمركز الجيلية لثقافة الطفل، الذي يقام تحت عنوان "أطلق إبداعاتك الفنية"، ويعقد على مدار أسبوعين، يبدأ الأول من 11 وحتى 15 ديسمبر المقبل، فيما يقام الأسبوع الثاني خلال الفترة من 18 وحتى 22 من الشهر نفسه، وسيشهد المخيم تقديم باقة متنوعة من ورش العمل الفنية التي تمكن الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و16 عاماً من تعلم مختلف فنون الموسيقى والأداء المسرحي، واكتشاف أسرار الرسم والتصميم وتقنيات الرسوم المتحركة، والتعرف على جماليات الخط العربي، إلى جانب تعلم أساليب صناعة الفخار، وغيرها. ويأتي المخيم في سياق جهود الهيئة الهادفة إلى تحفيز الأطفال على التعبير عن مواهبهم والتعريف بإمكانياتهم. وفي هذا الإطار، أكد عادل عمر، مدير أول إدارة المشاريع الخاصة والإعلامية في مركز الجيلية لثقافة الطفل أن المخيم الشتوي يمثل بيئة تعليمية متكاملة تجمع بين المرح والأنشطة الثقافية والفنية المختلفة التي تكسب الأطفال مهارات جديدة. وقال:

.. دبي-الفجر:



11 ديسمبر  
December

22 ديسمبر  
December

أطلق إبداعاتك الفنية  
Unlock the power of art

المخيم الشتوي  
Winter Camp 2023

دعماً للغة والثقافة العربية وحقوق المحرومين في الوصول إلى المعرفة

## بالتعاون مع الفنان محمد المنصوري «مؤسسة كلمات» تعرض منتجاتها في معرض «فن أبوظبي»



جزءاً من مسيرة المعرفة الإنسانية، إذ تخصص المؤسسة عائدات بيع المنتجات لدعم مبادرة "دبي للثقافة"، التي تستهدف تزويد الأطفال النازحين واللاجئين والمحرومين بمكتبات متنقلة تحتوي على واحدة منها على 100 كتاب باللغة العربية. وأكدت هذه المشاركة رؤية مؤسسة كلمات في دعم الأدب والثقافة واللغة العربية، وتشجيع القراءة بين الأجيال الجديدة، وإيصال العلم والمعرفة إلى الأطفال الذين يعيشون ظروفًا صعبة كونهم الأكثر حاجة لأدواتها لتحقيق نهضتهم وصناعة ظروف تليق بإسائنتهم.

.. الشارقة-الفجر:

جمعت مشاركة "مؤسسة كلمات" في معرض فن أبوظبي بين الفن واللغة والثقافة العربية ومعاني الإنسانية، من خلال عرضها لمجموعة من المنتجات تحمل تصميم الفنان الإماراتي محمد المنصوري، سفير مؤسسة كلمات، والذي يتولى أيضاً تصميم الحملة البصرية للمعرض في دورته الخامسة عشرة. من خلال هذه المشاركة، فتحت مؤسسة كلمات الباب لمجتمع الإمارات والقيمين على أرض الدولة، ليكونوا

منوعات

# الفكر

27

لا شك أن شاكيلا هي واحدة من أنجح وأشهر فنانات أميركا اللاتينية في التاريخ. ولدت في بارانكويلا منذ ٤٦ عاماً، وقد حصدت عدداً لا يحصى من الجوائز والترشيحات والتجارات خلال أكثر من ٢٠ عاماً من حياتها المهنية. لقد منحتها ثروة جيدة وثروة ضخمة، حسب تقديرات مجلة فوربس، ولكن كم تمتلك الفنانة ذات الأصول اللبنانية؟



جنت ثروة هائلة بسبب أغانيها التي تتحدث عن بيكيه

## شاكيلا تدفع 6 ملايين يورو للقضاء الإسباني

مستمرة بانتقامها وتتحضر لفيلم وثائقي صادم



أصدرت الفنانة الكولومبية أكثر من 10 ألبومات استوديو، أشهرها "Dónde están los ladrones"، في عام 1998، "Pies descalzos"، في عام 1995، أو "El Dorado" في عام 2017. لكن شهرة شاكيلا ازدادت أكثر في الأشهر الأخيرة، خاصة بسبب أحدث أغانيها المنفردة، حيث تركت أكثر من "رسالة" لتشريكتها السابق لاعب كرة القدم السابق جيرارد بيكيه، بعد انفصالهما.

و بحسب مجلة فوربس، فإن ثروة شاكيلا التي جمعتها على مر السنين تتجاوز 400 مليون دولار، من بينها عدة منازل فخمة في مختلف أنحاء العالم. على سبيل المثال، المنزلين اللذين شاركتهما مع جيرارد بيكيه في برشلونة. بالإضافة إلى ذلك، منزل في ناسو، عاصمة جزر البهاما، كلفها 101 مليون دولار، أو قصرها المذهل في فلوريدا (ميامي) الذي دفعت مقابله 12.7 مليون دولار.

7 ملايين دولار لتجنب المحاكمة دفعت النجمة العالمية شاكيلا، التي عُزمت الاتنين بأكثر من 7 ملايين دولار بتهمة التهرب الضريبي في إسبانيا، 6.6 ملايين يورو إضافية في أغسطس- آب الماضي، في إطار قضية أخرى، بحسب ما أفادت الوكالة التي تمثلها. وبهذا فقد تجنبته النجمة العالمية شاكيلا، محاكمة بتهمة التهرب الضريبي في إسبانيا إثر اتفاق أبرمته في اللحظة الأخيرة مع النيابة العامة في برشلونة ينص على تفريرها بأكثر من 7 ملايين يورو. عند وصولها إلى محكمة برشلونة، مرتدية زياً وردياً و نظارتين شمسيين، أجابت الفنانة الكولومبية، البالغة 46 عاماً، بـ "نعم" رئيس المحكمة الذي سألتها، في بداية الجلسة، إذا

كانت تقر بدنبها وتقبل بالأحكام الصادرة في حقها. وبعد فترة وجيزة من تركها المحكمة من دون الإدلاء بأي تصريح للصحافة، حكّم على مغنية "واكا واكا" وهيبس دونت لاي" بالسجن ثلاث سنوات مع وقف التنفيذ، وخُفّف الحكم إلى عقوبة مالية وغرامة تزيد عن 7.3 ملايين يورو، بما يعادل "50%" من مبلغ الاحتيال الضريبي، وفق الاتفاق المبرم بين الجانبين. وبذلك، أفلتت المغنية التي دفعت أيضاً 17.2 مليون يورو لسلطات الضرائب في هذه القضية بهدف تسوية وضعها، من محاكمة طويلة كانت لتكشف فيها تفاصيل كثيرة عن حياتها في عاصمة إقليم كتالونيا، حيث عاشت لسنوات مع لاعب كرة القدم السابق جيرارد بيكيه قبل انفصالهما الذي حظي بتغطية إعلامية كبيرة العام الماضي.

وأكدت المغنية التي تعيش مع طفليها في ميامي منذ انفصالها عن بيكيه في بيان: "كان أمامي خياران: الاستمرار في القتال حتى النهاية، وتعريض راحة بالي وبناتي لخطر التوقف عن إنتاج الأغنيات والألبومات والجولات" أو "إغلاق هذا الفصل من حياتي وتركه خلفي". ويتهم الادعاء شاكيلا بالتهرب من دفع ضرائب مرتبطة بدخلها وممتلكاتها في إسبانيا في أعوام 2012 و2013 و2014، رغم أنها كانت تعيش، بحسب قولها، أكثر من نصف العام في البلاد، وهو الحد الذي يُعتبر الشخص عند بلوغه مقبلاً ضريبياً في البلاد. وقد طلب الادعاء الحكم عليها بالسجن ثماني سنوات وشهرين وبغرامة مقدارها 23.8 مليون يورو. ونفت النجمة الكولومبية هذه الاتهامات، مؤكدة أنها حتى لو كانت قد بدأت علاقة في العام 2011 مع بيكيه، فإنها استمرت في التنقل حول العالم خلال تلك السنوات بسبب التزاماتها المهنية.

مستمرة بانتقامها من جهة أخرى تعمل النجمة العالمية شاكيلا على فيلم وثائقي صادم يركز على التغييرات الدراماتيكية في حياتها التي أحدثها انفصالها عن لاعب كرة القدم المعتزل جيرارد بيكيه.

وتصدرت الفنانة الكولومبية، البالغة من العمر ٤٦ عاماً، عناوين الأخبار في الأشهر التي تلت الانفصال من خلال إطلاق أغان مرتبطة بالانفصال، بما في ذلك الجلسة الموسيقية رقم 53 من BZRP، والتي زعمت فيها أن بيكيه "استبدل ساعة رولكس بساعة كاسيو"، عندما انفصل عنها وارتباطه بحبيبته كلارا شيا البالغة من العمر ٢٤ عاماً.

في نفس السياق، قالت الصحفية الإسبانية لورينا فاسكينز: "أعتقد أن الفيلم سيدور حول الدراما التي مرت بها، وسيكون عنوانه: 'The cheating and me'". وأضافت: "من الواضح أن شاكيلا تسجل مواد مصورة لمشروع سمعي بصري، أو فيلم وثائقي أو واقعي على غرار الفيلم الوثائقي".

ونال لقب فارس من الملكة الراحلة إليزابيث الثانية عام 2000

## مايكل كين . . اعترزال بعد مسيرة دامت 70 عاماً

أعلن الممثل مايكل كين، أيقونة السينما البريطانية، اعتزاله عن عمر ٩٠ عاماً، محتمماً مسيرته التي دامت ٧٠ سنة بتأدية إحدى الشخصيات في فيلم "ذا غريت إيسكيبير" "The Great Escaper". وشارك كين في ١٦٠ فيلماً، بينها "سلوث" "Sleuth" و"إنترستيلر" "Interstellar" و"باتمان" "Batman".



وعرضه في المملكة المتحدة في السادس من أكتوبر/ تشرين الأول الحالي، القصة الحقيقية للمحارب القديم في الحرب العالمية الثانية بيرني جوردان الذي هرب من دار لكبار السن، لحضور احتفالات الذكرى السبعين لانزال النورماندي عام 1944. وحظي أداءه في هذا العمل، الذي تشارك بطولته مع غليندا جاكسون التي توفيت في يونيو/ حزيران عن 87 عاماً، بإشادة كبيرة. وقال إن "الأدوار الوحيدة التي من الممكن إسنادها إلي حالياً هي لرجال يبلغون 90 عاماً أو ربما 85 عاماً... لن تكون هذه الأدوار رئيسية، إذ ليس هناك من ممثلين رئيسيين في سن التسعين، بل ثمة شباب وشابات جذابون، لذا قلت لنفسي من الأفضل أن انسحب". وولد مايكل كين، واسمه الحقيقي موريس جوزف ميكولايت، في 14 مارس/ آذار 1933 في جنوب لندن لعائلة فقيرة. ونال لقب فارس من الملكة الراحلة إليزابيث الثانية عام 2000.

ونال ستة ترشيحات لجوائز أوسكار التي فاز بـ اثنتين منها، الأولى عن فيلم "هانا أند هير سيسترز" "Hannah and Her Sisters" للمخرج وودي آلن عام 1986، والثانية عن فيلم "ذا سايدبر هاوس رولز" "The Cider House Rules" عام 2000. وقال كين في حديث إلى "بي بي سي راديو 4": "أردت باستمرار أنني سأعتزل. حسناً، أنا معتزل الآن". وأضاف: "قلت لنفسي إنني شاركت حديثاً في فيلم أدبي دور البطولة فيه، وحظي أدائي بإشادات مذهلة. ماذا سأفعل تالياً؟ وهل سأستطيع تقديم الأفضل؟". ويتناول فيلم "ذا غريت إيسكيبير"، الذي بدأ



# العسل

## إياكم والإفراط في تناول العسل!



وأوصت الدكتورة مارينا قسطنطينوفا أخصائية أمراض الباطنية بعدم المبالغة في تقييم الخصائص الطبية للعسل، وعدم الإفراط في تناوله. ووفقاً لها، العسل مكمل غذائي طبيعي، مفيد فقط في حال استخدامه بصورة صحيحة. وتنصح بتناول العسل حتى الظهيرة كمادة غذائية مستقلة، وعدم تسخينه إلى أكثر من 40 درجة مئوية لأنه يفقد خصائصه المفيدة.

وتوصي الطبيبة البالغين الأصحاء بعدم تناول أكثر من 50-100 غرام من العسل في اليوم، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات السريعة التي تزيد العبء على البنكرياس والكليتين. وبالإضافة إلى ذلك للعسل مؤشر مرتفع لنسبة السكر في الدم، لذلك يجب على الأشخاص الذين يعانون من السمنة وداء السكري بتوابعه الأول والثاني تجنبه.

## اكتشاف طريقة لإنعاش الدماغ في حال الإصابة بالخرف

اكتشف العلماء الإسباني طريقة جديدة لإنعاش الدماغ في حال الإصابة بالخرف. قدم فريق من الباحثين في جامعة «برشلونة»، الإسباني طريقة جديدة لإنعاش الدماغ البشري في حال الإصابة بالأمراض التنكسية العصبية. ونشرت نتائج الدراسة العلمية بهذا الشأن في صحيفة Wiley Library Online الإلكترونية على الإنترنت. وأجرى العلماء تجربة استعرضوا خلالها تكنولوجيا استخدام ما يسمى بالإكسوسومات لنقل البروتينات PSD-95 و I-VGLUT في جسم الإنسان. وهذه المواد مسؤولة عن ضمان التواصل بين الخلايا العصبية، وهي تؤثر أيضاً على وظائف الدماغ. ووجد الأخصائيون أنه عند تجربة الإكسوسومات على الحيوانات المختبرية حدث لديها تحسن في الدونة التشابكية، وأصبحت مسارات الإشارات العصبية أفضل. ويمكن تحقيق نتائج مماثلة باستخدام هذه التكنولوجيا على المرضى المصابين بالخرف، وهذا ما يؤكد العلماء.

ولاحظ الخبراء أن الإكسوسومات تساهم في تكوين ما يسمى بالمسامير الواقية، فهي تنشط نقل الإشارات داخل الخلايا العصبية المستقبلية. ويمكنها أيضاً استعادة الخلايا العصبية التي تضررت سابقاً بسبب نقص العناصر الغذائية. جدير بالذكر أن الإكسوسومات عبارة عن حويصلات مجهرية خارج الخلية يتم إفرازها في جسم الإنسان في الفراغ بين الخلايا بمساعدة خلايا الأنسجة والأعضاء المختلفة.

## خيرة تحدد فئة الأشخاص الذين يجب عليهم التحقق من مستوى فيتامين D

يجب على الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة مراقبة مستوى فيتامين D في جسمهم. وتشير الدكتورة تينا بيتروفسكايا أخصائية أمراض الباطنية، إلى أن مراقبة مستوى فيتامين D ضروري للأشخاص الذين يعانون من اضطراب عملية استقلاب الفوسفور والكالسيوم: النساء بعد انقطاع الطمث، والرجال والنساء المصابين بهشاشة العظام، والمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة. ووفقاً لها، يتم تحديد عدد المرات التي يجب فيها فحص مستويات فيتامين D بشكل فردي اعتماداً على الدواء المستخدم، ومدى سرعة تعويض النقص وما هو التقدم المحرز في تصحيح التشخيص الأساسي للمريض.

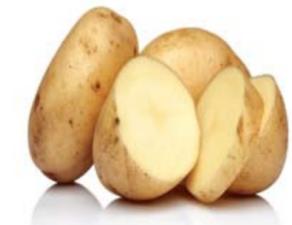
وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة الأمراض المزمنة، مثل اضطرابات استقلاب الفوسفور والكالسيوم وأمراض الغدة الدرقية، فإن مستوى فيتامين D قد لا يرتفع أو يرتفع ببطء شديد. وهناك حالات نادرة جداً عندما لا يرتفع مستواه بعد العلاج المختار جيداً والعلاج المناسب للتشخيص الرئيسي. وتشير إلى أنه من النادر جداً أن يكون سبب المشكلات التي يعاني منها الشخص هو نقص هذا الفيتامين بالتحديد. فمثلاً إذا كان مستوى هذا الفيتامين لدى الشخص 20 نانوغرام في المليترو ويشعر بصحة جيدة فلن يحدث له أي سوء.



وو كانغ رين يحصل على جائزة أفضل ممثل عن فيلم Abang Adik بجانب أودري لين، أفضل ممثلة عن فيلم Trouble Girl، في حفل توزيع جوائز الحصان الذهبي في تايبيه، تايوان. (رويترز)

## قرأت لك

### البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي، لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحداً من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعظام: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والقرص والحد من آثار الشيخوخة.

## سؤال وجواب

- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟  
-أسباني
- أين يجري نهر أم الربيع؟  
-في المملكة المغربية
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الفراعنة. فما اسمها؟  
-انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟  
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها «الفيحاء»؟

## هل تعلم؟

- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.
- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو البوفهاق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- آيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.

## قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمهما صغاراً ورحلت عن الدنيا. فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزاها ليباريها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمننت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيته، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً فبيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً بحبك، أما الأمتين الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا. وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فقدمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لثقتك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

