

مجلس شرطة أبوظبي في العين : الإمارات اهتمت بالتسامح ونشره منذ تأسيسها

أحمد السقا: الدراما الصعيدية لها مكانة خاصة في قلبي



اللوز .. كنز طبيعي من الفيتامينات والألياف



مستشفى يعتذر بعد خطأ بحق جنين

اضطر مستشفى في اليابان إلى الاعتذار عن فحلة وصفها كثيرون بأنها "مشيئة"، بعد أن سحب أحد العمال سيفون الحمام على جنين ميت كان يجب فحصه.

وانتابت الأم، التي كانت تعاني مخاض الإجهاض في الأسبوع الرابع عشر من الحمل، حالة من الصدمة، بسبب ما ما اعتبرته المستشفى خطأ، وفقما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ووضعت الأم مولودها ميتا أثناء وجودها في حمام مستشفى الصليب الأحمر في سايتاما، شمالي وسط اليابان، وفق ما أفادت وسائل إعلام محلية.

وأفادت وسائل الإعلام المحلية أنه تم إدخال امرأة حامل، تبلغ من العمر 36 عاما إلى المستشفى،

وفي اليوم التالي كانت ترقد في غرفة الولادة تحسبا لأي طارئ. لكن المرأة طلبت الذهاب إلى المرحاض لت قضاء الحاجة، إذ نزل الجنين ميتا هناك، وفق ما أكد زوجها.

وتشير التقارير إلى أنها انتقلت بعد ذلك إلى غرفة مختلفة بناء على تعليمات من الفريق الطبي الذي كان يتولى فحص الجنين الميت، لكن أحد العمال بالمستشفى قام بتظيف المرحاض الذي استخدمته المرأة، وسحب السيون.

وبحسب تقارير طبية، فقد توقف قلب الطفل عن العمل قبل الولادة بأربعة أيام.

وقال الزوج إن المستشفى أرسل اعتذارا مكتوبا إلى العائلة، موضحا أن المسؤولين فيه اتخذوا تدابير لوقف وقوع حوادث مماثلة في المستقبل.

وليس من الواضح ما إذا كان قد تمت معاقبة العامل بعد هذه الفعلة، أو ما إذا كان الزوجان سيقاضيان المستشفى، كما أنه من غير المعروف من قام بقطع الحبل السري للجنين.

ماذا يحصل للجسم بعد تناول مشروبات الطاقة؟

يوصل خبراء الصحة تحذيرهم من تبعات مشروبات الطاقة على صحة الإنسان، وبالتحديد فئة الشباب التي تقبل بشكل متزايد عليها. فما هو تأثير مشروبات الطاقة على الجسم ولماذا ينصح بتركها؟

كادت سامنتا شارب 33 عاماً أن تفقد حياتها بسبب إدمانها على مشروبات الطاقة. تضطر سامنتا حالياً للعيش مع جهاز تنظيم ضربات القلب. إذ اعتادت هذه الشابة البريطانية على شرب ما يصل إلى ست علب من مشروبات الطاقة يوميا. بدأت الأعراض بالظهور عليها من خلال فقدانها للوعي في المنزل بالإضافة لشعور بالتعب الشديد وعدم القدرة على النوم.

ونقلت صحيفة "بيلد" الألمانية عن شارب قولها في لقاء مع صحيفة ليستر ماركوري The Leicester Mercury البريطانية: "لدي ثلاثة أطفال. كما أعمل في المساء. هذا الأمر دفعني إلى استهلاك مشروبات الطاقة". وكانت سامنتا تعمل في التنظيف قبل عملها الحالي في إحدى الجانات. وتصف آثار مشروبات الطاقة عليها: "جعلت المشروبات قلبي ينبض بشكل أسرع كما تسببت لي بالصداع. وكنت أشعر بالغضب وبحاجتي لشرب علبة أخرى لأبقى قادرة على الاستمرار".



يوماً الكثير من السكر والسعرات الحرارية، لذلك فإنه من غير المرجح أن يحتاج الأطفال إلى طاقة إضافية. وأشار روسل فينر إلى أن ارتفاع نسبة السكر في مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية، يؤدي إلى زيادة إصابة الأطفال بالبدانة في جميع أرجاء العالم، وأردف أن الكافيين، الذي يتم استخدامه في العالم كمنبه ربما يتسبب في مشاكل في النوم والإصابة بالقلق. وتابع بالنسبة للأطفال قد يتسبب ذلك في تعرضهم إلى اضطرابات سلوكية ويؤثر على الدماغ.

وأوضح البروفيسور الإنجليزي أنه، يمكن للأطفال الحصول على طاقة كافية من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والتمتع بضغط وافر من الراحة وممارسة الرياضة، بالإضافة إلى التفاعل مع عدة أشخاص. وفي نفس السياق، دافع الباحث البريطاني عن رغبة السلطات البريطانية، التي تدرس منع بيع مشروبات الطاقة للأطفال والمراهقين، مؤكداً أن عدة بلدان نجحت في القيام بذلك من مدة طويلة، فيما أفادت دراسات سابقة أن خطر مشروبات الطاقة لا يقتصر فقط على التسبب في الإصابة بالبدانة ومشاكل النوم والقلق لدى الأطفال بل يتعداه ليشمل المراهقين أيضاً.

وجود مستويات عالية من الكافيين، يمكن أن تحدث تأثيرات غير مرغوب فيها مثل زيادة الإثارة ونبض القلب والسرعة وعدم انتظام ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. يقول البروفيسور الدكتور أندرياس هينسل، رئيس المكتب الفيديالي لتقييم المخاطر: "إن الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة خلال فترة قصيرة، وضرب كميات كبيرة من الكحول في نفس الوقت، بالإضافة لممارسة التمرين البدنية بشكل مكثف والمعاناة من النوم القليل، قد يجعل المرء يعاني من مشاكل صحية حادة".

خطر على صحة الأطفال
بينما تواصل مشروبات الطاقة تحقيق أرباح مالية كبيرة في كل سنة، يُحذر بعض خبراء الصحة من عواقب هذا النوع من المشروبات على صحة الأطفال والمراهقين لأنها تحتوي على نسب عالية من السكر والكافيين وتتسبب في الإصابة بعدة أمراض.

حذر البروفيسور روسل فينر، من الكلية الملكية لطب وصحة الأطفال في إنجلترا، من شرب الأطفال مشروبات الطاقة، كونها تحتوي على نسب عالية من السكر والكافيين. وأضاف أنه في الدول الغنية يستهلك الأطفال

نسبة عالية من السكر والكافيين يشير المكتب الفيديالي لتقييم المخاطر في ألمانيا BfR إلى أن كوباً واحداً من القهوة يحتوي على 90 ملغ من الكافيين. أما علبة من مشروبات الطاقة فتحتوي على 80 ملغ من الكافيين. ورغم تقارب النسب إلا أن مشروبات الطاقة تشكل خطراً أكبر بكثير من المشروبات الساخنة، وذلك لأن الأخيرة تستهلك ببطء. أما مشروبات الطاقة فتشرب عادة بسرعة، مما يرفع من خطر الجرعة الزائدة. أما الحد الأقصى الموصى به للبالغين هو 200 ملغ من الكافيين يوميا. كما يجب عدم الخلط بين مشروبات الطاقة ومشروبات الرياضة الغنية بالكربوهيدرات، والتي تهدف إلى تعويض فقدان الطاقة والماء الناتج عن النشاط البدني.

ماذا يحدث في الجسم؟
وقد أطلق المكتب الفيديالي لتقييم المخاطر BfR تحذيراً من احتواء مشروبات الطاقة على مستويات عالية من الكافيين، عادة إلى جانب المواد الأخرى تورين وإينوسيتول وجلوكورونولاتون، التي تحفز القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي المركزي. وفي حالة

أمل جديد.. أدوية تقضي على السرطان نهائياً

كشف علماء بريطانيون أنه بات بالإمكان القضاء على مرض السرطان القاتل في غضون السنوات العشر القادمة، وذلك بفضل أدوية جديدة يجري تطويرها. ونقلت صحيفة "السن" البريطانية عن البروفيسور بول وركمن من معهد أبحاث السرطان في لندن قوله: "سيكون بمقدورنا تحويل السرطان من مرض قاتل لآخر يمكن التعايش معه لفترة طويلة مثل الربو وفيروس نقص المناعة المكتسبة". وأشار العلماء في المركز إلى أن كون السرطان مرضاً قاتلاً يعود إلى توقف الأورام عن الاستجابة للعقاقير الطبية، وهو ما يجعلها تنتشر وتصبح غير قابلة للقضاء.

وبحسب وركمن فإن المصابين بالسرطان سيأخذون إلى جانب الأدوية التي يجري تطويرها مزيجاً من العلاجات الكيميائية والإشعاعية والجراحية، وستعمل هذه العقاقير على وقف الخلايا السرطانية من النمو والانتشار في الجسم.

وتوقع وركمن أن يتم الانتهاء من تطوير الأدوية الجديدة واختبارها والحصول على موافقة هيئة الخدمات الصحية الوطنية، في غضون 10 سنوات كحد أقصى.

ومن جانبها قالت أوليفيا روسانين من معهد أبحاث السرطان: "نعتقد أن الأدوية ستكون العلاج الأول في العالم الذي يتيح مقاومة السرطان والتكيف مع المرض".

وستمر الأدوية التي لم يكشف عن المزيد حول مكوناتها أو آلية عملها، بسلسلة من الاختبارات السريرية، قبل أن يطلب ترخيصها من هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

كيف تتعايش مع حساسية اللاكتوز؟

اللاكتوز نوع من السكر يوجد في الحليب البقري ومنتجاته يتطلب إزيم اللاكتيز لهضمه. وإذا لم ينتج الجسم هذا الإزيم يتراكم اللاكتوز في القولون مسبباً انتفاخات وآلاماً بالبطن، وأعراض حساسية أخرى تشبه متلازمة القولون العصبي كالإسهال والوخة. وتشير تقارير طبية إلى أن 75 بالمئة من البشر حالياً لديهم حساسية لدى اللاكتوز. إليك كيف يمكنك الحصول على الكالسيوم والتعايش مع حساسية اللاكتوز:

- × يمكنك الاعتماد على حليب الماعز كبديل جيد لأنه يحتوي على نسبة أكثر في الكالسيوم، ونسبة ضئيلة جداً من اللاكتوز لا تسبب حساسية.
- × يصاحب حساسية اللاكتوز نقص في فيتامين "ك"، لذلك عليك تناول الأطعمة الغنية به مثل: البروكلي والمفوف والبرخان.
- × تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللوز والبروكلي والسبانخ والصويا والشوفان والتين، والسردين والسلمون المملح تتوفر العظام فيهما.
- × احرص على تناول شورية العظام "الدجاج والبقرة والضأن"
- × استخدم السمن بدلاً من الزبدة.
- × تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "د" لتحسين قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم، مثل: الفطر "الشrooms" والسلمون والتونة.

تعديلات نمط الحياة للسيطرة على ضغط الدم

يهدد ارتفاع ضغط الدم بمجموعة من المضاعفات الخطيرة تؤثر سلباً على القلب والكلى والعيون والقدرة الجنسية. ويمكن السيطرة على ضغط الدم والوقاية من ارتفاعه بإجراء تعديلات للعادات الحياتية والغذائية. إليك ما يمكنك عمله لتضمن ضغط دم صحي:

- × تقليل كمية الملح (الصوديوم) في الطعام، بتناول ما لا يزيد عن ملعقة صغيرة من الملح تقسم على جميع وجبات اليوم، ومراعاة أن الأكلات الجاهزة واللحوم المصنعة غنية بالملح.
- × خفض التوتر وتقليل الإجهاد بالخروج إلى المنتزهات والشواطئ، وممارسة اليوغا، ومشاهدة البرامج الترفيهية الكوميديا.
- × الإقلاع عن التدخين وتجنب الكحول.
- × ممارسة التمارين والنشاط البدني يومياً، ويعتبر المشي لمدة 30 دقيقة الحد الأدنى المطلوب، وتساعد السباحة وركوب الدراجات والرياضات الأخرى على إبقاء الضغط تحت السيطرة.
- × مراقبة وقياس الضغط بشكل دوري، وتناول الأدوية التي يصفها الطبيب وفق التعليمات.

العمر الأنسب للإنجاب!

كشفت دراسة جديدة، أجرتها جامعة روتجرز، أنه يجب على الرجال إنجاب الأطفال قبل بلوغ الـ 35 من عمرهم، لتجنب خطر إلحاق الضرر بصحة زوجاتهم وأطفالهم.

ويوجد الباحثون أن الرجال، مثل النساء، يمكن أن تكون لديهم ساعة بيولوجية موقوتة.

وبعد مراجعة 40 عاماً من البحث المستمر في هذا الإطار، توصلت الدراسة إلى أن الرجال، الذين تزيد أعمارهم عن 45 عاماً أقل خصوبة نسبياً، مع ارتفاع خطر إصابة الزوجات بارتفاع ضغط الدم المرتبط بالحمل، ومرض سكري الحمل والولادة قبل الأوان.

وتبين أيضاً أن أطفال الآباء الأكبر سناً، أكثر عرضة للولادة قبل الأوان أو الموت في الرحم، إلى جانب ضعف صحتهم العامة وانخفاض الوزن عند الولادة والمعاناة من مشكلات القلب، والعيوب الخلقية والإصابة بسرطان الأطفال أو مرض التوحد، فيما بعد.

ويعتقد الباحثون أن سبب هذه التأثيرات السلبية هو الانخفاض الطبيعي في مستويات هرمون التستوستيرون، مع التقدم في العمر، ما يشير إلى أن الحمل المبكر أو تخزين الحيوانات المنوية لاستخدامها لاحقاً، يمكن أن يقلل من المخاطر الصحية للام والطفل.

وقالت معدة الدراسة، غلوريا باخمان، مديرة معهد صحة النساء في كلية روتجرز وروبرت وود جونسون الطبية: "من المعروف على نطاق واسع أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند النساء بعد سن 35، يمكن أن تؤثر على الحمل وصحة الطفل، إلا أن معظم الرجال لا يدركون أن تقدمهم في السن يمكن أن يكون له تأثير مماثل".

ومع تحسن التكنولوجيا، يمكن للعلماء إلقاء نظرة فاحصة على الأسباب، التي أدت إلى المضاعفات والمشكلات الصحية لدى الأجنة والرضع والأمهات، ويبدو أن عمر الأب يشكل عاملاً مهماً.

النوم والحالة المزاجية سر نشاط الذاكرة



قال نتائج دراسة جديدة إن الاحتفاظ بذاكرة قوية مع التقدم في العمر يرتبط بعاملين هما: الحصول على ساعات النوم الكافية، وتقاضي الاكتئاب. وتؤثر الذاكرة النشطة على كثير من الوظائف الحيوية للدماغ مثل اللغة والذكاء والتخطيط وحل المشاكل والاستمتاع بالحياة في الشيخوخة.

ويحسب الدراسة التي نُشرت في "جورنال أوف إنترناشيونال نيوروسيكولوجي سوسيتي" إذا أردت الاحتفاظ بذاكرة متوقّدة احرص على النوم بعمق خلال الليل، والحصول على عدد ساعات النوم الصحية. وأجريت الدراسة في جامعة كاليفورنيا، وجدت ترابطاً بين 3 عوامل: التقدم في العمر، وقوة الذاكرة، والنوم الجيد كل يوم. ولاحظ الباحثون ارتباط نقص النوم وتقطعه بالحالة المزاجية السيئة والاكتئاب.

اكتشاف سر تغير طعم الطعام! إذا كتبت عبارة مثل "طعم الطعام مثل.. على الإنترنت ستجد الاقتراحات الستة الأكثر شيوعاً هي "الدم" و "الأوساخ" و "السك" و "القرع" و "الكور". ما سر اختفاء طعم الطعام اللذيذ من الأسواق، وهل للتعديل الوراثي دور في ذلك؟ في تقرير نشره مجلة ناتشر جينيتكس، قدم العلماء نسخة نادرة من الجين الذي يمكن أن يغير من طعم الطعام ويجعله أطيب، وتشير الأبحاث إلى أنه عادة ما يصفي منتج الطعام بالتهكة في مقابل إنتاج كميات ضخمة منه ويأخجم كبيرة لزيادة عمر الطعام في الأسواق. إذ قام فريق من الباحثين بجمع معلومات وراثية من 725 ثمرة طعام برية وقاموا ببناء سلسلة معلومات جينية خاصة بهذا النبات، وقارن العلماء بين الجينوم المصنوع وبين جينوم الطعام المسمى هاينز 1706"، والذي يعد بمثابة جين الطعام الأساسي حتى الآن. ومن خلال المقارنة، اكتشفوا أن 2 في المائة فقط من الطعام الستائسنة "الهدلة وراثياً" التي تباع في المتاجر تحتوي على هذا الجين والذي يجعل طعم الطعام لذيذاً، والمتوافر بنسبة 90 بالمئة في الطعام البرية.



مجلس شرطة أبوظبي في العين : الإمارات اهتمت بالتسامح ونشره منذ تأسيسها

للوطن وتطوير العمل الشرطي بمعايير عالمية . وقال الكاتب والشاعر عوض بن حاسوم الدرهمي إن وجود أكثر من 200 جنسية مختلفة في الدولة هو التحدي بحد ذاته الذي استطاعت الدولة بجدارة ان تواجهه بالحكمة ونشر التسامح وتوفير العيش الكريم ، وإيجاد التنوع المجتمعي بما يسهم في تحقيق المساواة بينهم وغرس قيمة احترام الغير فبالتسامح تنتازل عن صغائر الأمور والمساحة تأتي بمجتمع متناغم . وذكر أن استدامة التسامح المؤسسي يسهم في التطوير الحضاري القائم على الخطط المدروسة والمنهجيات العلمية، بما يعزز الشخصية الإماراتية، ويعمل على إيجاد جيل متسامح وجاهز لاستلام الراية والمضي بها لاستئناف الحضارة على نحو يسهم في تعزيز مسيرة البناء التنموي الشامل في الدولة.

وقال سعادة محمد أحمد المحمود : إن زايد الخير زرع فينا التسامح أسلوب حياة ببناء راسخ وأرضية صلبة بنيت بشكل متناغم مع موروثاتنا الإماراتية الأصلية ، فمُنذ تأسيسها تصدر الإمارات قائمة الدول التي تدعو للتسامح ولم تتوان عن جهودها في نشر التسامح والوسطية المعتدلة رغم التحديات والصعوبات التي كانت ترافق مسيرتها في عدد من البلدان.

نموذجاً للتناغم والتسامح والانفتاح الواثق على العالم وتقبل الثقافات ولهجات وجسور التعاون الممدود بين الشرق والغرب فكانوا خير سفراء لدولتهم.

وقال : إن التسامح المؤسسي قيمة أخلاقية تساعد في بناء المجتمع ، متطرقاً لإنجازات الإمارات بحصولها على المركز الثالث عالمياً في التسامح ونشر مبادئ العدل وسيادة القانون ووضوح الكرامة الإنسانية والاهتمام بالمواطنين والمقيمين على أرضها على حد سواء بمختلف أعراقهم وجنسياتهم ومعتقداتهم.

وأكد العقيد التميمي أن التسامح بين الموظفين والعمال كفريق واحد يعد ركيزة للعمليات التنموية الناجحة والعدالة والطريق لبناء الشخصية القيادية المعتدلة والكادر الوطني المؤهل وتحقيق رؤية قيادة قوية تخدم مصالح شعبها ومستقبلها على مستوى المؤسسات الحكومية وغير الحكومية وبناء الانسان الذي يعد رهان الدولة القادم وفق رؤية القيادة الرشيدة.

واستعرض دور شرطة أبوظبي في تحقيق التسامح والتحلل بالعدالة والمساواة والقانون ونشر مبادئ بين موظفيها في الداخل وبين مؤسسات الدولة الحضارية من أبناء الإمارات والجنسيات المختلفة وترسيخ المواطنة الإيجابية ، بمعاني الولاء والانتماء

تقنيّة هادفة ، معتبرين المجالس الرمضانية موروثاً إماراتي اجتماعي أصيل ، وفرصة للتشاور وفتح باب الحوار الهادف وطرح القضايا الاجتماعية التي تهم المواطنين والمقيمين، وتنقل رسائل الشرطة إلى المجتمع والاستماع إلى آراء ومقترحات الجمهور.

وأدار المجلس الإعلامي حامد المعشني مشيراً إلى ثلاثة محاور: الأول عن التسامح المؤسسي وأثره في المجتمع، والثاني: التجربة المؤسسية في فكر التسامح بين الموظفين، والثالث : ما هو سر التعايش بين مجتمعنا والتسامح في دولة الإمارات ؟.

وقال العقيد عبدالله سالم التميمي من شرطة أبوظبي أن دولة الإمارات العربية المتحدة اهتمت بالتسامح ونشره على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" لافتاً إلى تجربة زايد الخير الفريدة في إنشاء دولة التسامح بقيم إماراتية وسمات بارزة توارثتها الأجيال ، ونهج الحكومة الرشيدة في تبني المبادرات الريادية والبرامج والمشاريع وتجسيدها على أرض الواقع وسياستها الواضحة على تحويل التسامح لى عمل مؤسسي مستدام.

وتحدث عن مفهوم التسامح بشكله العام والتفاعل الحضاري من أبناء الإمارات والجنسيات المختلفة والثقافات المتنوعة على أرض الإمارات والتي شكلت

أسست شرطة أبوظبي مع انطلاق مجالسها الرمضانية لعام 2019 تحت شعار "سلام، تسامح، إيجابية" أن دولة الإمارات العربية المتحدة اهتمت بالتسامح ونشره منذ تأسيسها .

وتهدف المجالس الرمضانية التي ينظمها مكتب شؤون المجالس في ديوان سمو ولي عهد أبوظبي بالتعاون مع ادارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع إلى نشر وتعميم وترسيخ قيم التسامح على مستوى إمارة أبوظبي .

ودعا المشاركون في أول مجلس رمضاني استضافه سعادة - محمد أحمد المحمود البلوشي في العين إلى ضرورة استثمار التطور التكنولوجي في نشر وتعزيز ثقافة التسامح في المجتمع، واحترام التعددية الثقافية والدينية والحضارية لكل من يعيش على أرض الوطن من عمالة وسياسة ورجال أعمال وشركات ومؤسسات اقتصادية وتعليمية وإنسانية، باعتباره رواد ثري نضرة الدولة، وتشارك في صياغة النسيج الاجتماعي الذي ترعاه القيادة الرشيدة وتدعمه بإعطاء والخير.

وأكد أهمية ترسيخ " التسامح المؤسسي " في المؤسسات الحكومية والخاصة عبر توفير برامج

•• العين - الفجر

منوعات

الفكر

22



احتفالاً بعيد اليتيم

العين روتانا يقيم حفل إفطار خيري لأكثر من 25 طفلاً وذويهم بالتعاون مع الهلال الأحمر ومستشفى برجيل

•• العين - الفجر بمناسبة شهر رمضان ، أقام فندق العين روتانا - بالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي ومستشفى البرجيل رويال بمدينة العين - مأدبة إفطار خاصة للايتام احتفالاً بعيد اليتيم . حضر الإفطار الخيري أكثر من 25 طفلاً وذويهم بالإضافة لعدد من طاقم إدارة الفندق والشخصيات الإعلامية وخلال هذا الإفطار، سعى الفندق إلى نشر روح التعاطف والإنسانية التي يدعو إليها هذا الشهر الكريم علاوة على قضاء الوقت في لم الشمل وتقوية الأواصر مع العاملين بالفندق والقطاع الإعلامي والشركاء التجاريين

واستمتع الحاضرون بمأدبة إفطار عامرة بالأطباق العربية التقليدية والمحطات الحية التي شملت مجموعة من موائد الطهي والقبليات مع الحلويات الرمضانية، الفترات المفضلة الرمضانية التقليدية. استمتع الأطفال بأمسية من المرح والألعاب وحفلات الهدايا المقدمة من مستشفى البرجيل بمدينة العين مما رسم البسمة على وجوههم. وطوال هذا الشهر الكريم، سيطلق الفندق مجموعة متنوعة من المبادرات الموجبة خصيصاً لدعم المجتمع المحلي ونشر وروح التعاطف والإحسان. للفقرء

من ناحية أخرى، علق بيير زيون، المدير العام للفندق قائلاً " إن تحمل مسؤولية المجتمع المحلي ونشر الوعي بخصوص الصعوبات التي يواجهها الفقراء يمثل جزء هاماً من برنامج المسؤولية الاجتماعية للفندق. وكان الترحيب بالأطفال ومساعدتهم على قضاء وقت ممتع خلال شهر رمضان فرصة عظيمة . مشيداً في هذا بدور الهلال الأحمر الإماراتي ومستشفى البرجيل رويال بمدينة العين على تعاونهم في إقامة هذه الاحتفالية"



تؤثر على حياة الملايين من سكان الهند

باحثو جامعة نيويورك أبوظبي يكتشفون العلاقة بين ثنائية القطب للمحيط الأطلسي والرياح الموسمية الصيفية الهندية

•• أبوظبي - الفجر

كشفت دراسة حديثة صادرة عن جامعة نيويورك أبوظبي عن وجود علاقة متنامية عن بعد بين الرياح الموسمية الصيفية الهندية الماطرة، التي تؤثر على حياة الملايين من سكان الهند، والظاهرة النطاقية ثنائية القطب للمحيط الأطلسي.

وأشرف على الدراسة العالم أجايا رافيندران ضمن مركز محاكاة النماذج المناخية التابع لجامعة نيويورك أبوظبي. وتوصل فريق الأبحاث لاكتشاف زيادة واضحة في تغيرات درجة حرارة سطح المياه ضمن القسم الشرقي المداري للمحيط الهادئ، وذلك نتيجة للاحتباس الحراري.

ويُضفي هذا التغيير المتنامي إلى ارتفاع احتمالية حصول الظاهرة النطاقية ثنائية القطب للمحيط الأطلسي، والتي تحفز بدورها حدوث موجات كلفن في المحيط الهندي، وهي اضطرابات تحصل قرب الغلاف الجوي الاستوائي للأرض. وعليه، تؤدي هذه الظواهر إلى تقوية الرابط عن بعد بين الظاهرة النطاقية ثنائية القطب للمحيط الأطلسي والرياح الموسمية الصيفية الهندية الماطرة.

وتبعاً لذلك، تؤدي الفترات الباردة لهذه الظاهرة إلى تعزيز الرياح الموسمية الصيفية الهندية الماطرة، فيما تسبب الفترات الدافئة في إضعاف هذه الرياح. وتُعرف الظاهرة النطاقية ثنائية القطب للمحيط الأطلسي بكونها انحرافات في التغيير السنوي لحرارة سطح المياه "عن المعدل الوسطي" ضمن القسم الشرقي المداري للمحيط الهادئ.

وقام الباحثون بتوثيق التغييرات المتنامية في العلاقة بين هذه الظاهرة والرياح الموسمية الصيفية الهندية الماطرة على مدار العقود المنصرمة. كما درسوا الألية الفيزيائية المحتملة وراء هذه التغييرات عبر تحليل بيانات هطول الأمطار ودرجة حرارة سطح البحر المسجلة خلال قرن من الزمن.

وأشارت الدراسة إلى أن ظاهرة تقلبات النينو، والتي تشير إلى فترة ارتفاع حرارة سطح البحر، تمثل الرابط عن بعد الأهم من نوعه الذي يؤثر على الرياح الموسمية الصيفية الهندية. كما توصلت إلى تسجيل هذا الرابط لمعدلات ضعيفة خلال عدة سنوات. كما تقترح الدراسة أن هذا الرابط يلعب دوراً محورياً في تحديد نمط الرياح الموسمية، وبشكل خاص انطلاقاً من ثمانينيات القرن الماضي.

وأفاد رافيندران بهذا الصدد، "أبّيت اكتشافنا للدرور المتنامي الذي تلعبه تغيرات درجة حرارة سطح مياه البحر في المنطقة الاستوائية من المحيط الأطلسي على الرياح الموسمية الصيفية الهندية، والتي تأتي في ظل تزايد الاحتباس الحراري، كإنجاز هام يحسن إمكانيات التنبؤ بمعدلات الرياح الموسمية الصيفية."

مجلس بالحظم العامري : الإمارات وطن التسامح الديني والتعايش السلمي

الناس، داخل الإمارات وخارجها، وامتداد مشروعاته الخيرية إلى دول عديدة ليعود نفعها على السلمين وغير السلمين من متضرري الحروب والكوارث وأصحاب الحاجات ومستحقي المساعدات.

ومن جانبه قال سهيل بالحظم العامري أن دولة الإمارات، ولله الحمد، تتمتع بالأمن والإستقرار والعدل والسلام الاجتماعي، واستطاعت من خلال منظومة من القيم العليا أن ترسي الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي وتحفظ كرامة الفرد والجماعة دون تمييز أو تفرقة، بتصحيح المفاهيم، والرد على الشبهات، وتعميق قيم الوسطية والاعتدال.

وأجمع رواد المجلس " أن دولة الإمارات العربية المتحدة أخذت على عاتقها، خلال السنوات القليلة الماضية، العمل على تعزيز قيم الوسطية والاعتدال والتعايش والتسامح.

كما أكد الحضور " أن دولة الإمارات تعمل على نشر قيم التسامح والتعايش، وتحرص على إظهار الصورة الحضارية للدين الإسلامي الحنيف ومبادئه التي تحت على التسامح والابتعاد عن الغلو، بعيداً من الوسائل الضرورية لمواجهة نزعات التطرف والتعصب التي تقف وراءها بعض القوى والتيارات المتشدة، وفي نهاية المجلس رفع الحضور أسمي التهاني والتبريكات للقيادة الحكيمة وعموم شعب الإمارات الكريم وأن يديم الخير والأمان على دولتنا الحبيبة.



صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله. ومن جانبه قال سعيد بالحظم العامري غرس قيم التسامح في المجتمع الإماراتي وحسن التواصل والتعارف مع جميع المواطنين.

•• العين - الفجر استقبال سعادة الدكتور أحمد محمد بالحظم العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق في مجلسهم بمنطقة المرخانية في العين مجموعة كبيرة من الوجوه والأعيان والأصل والجيران والأصدقاء وبعض الشخصيات العامة في تقليد سنوي لترسيخ أواصر المحبة في ظل نفعات وروحانيات شهر رمضان المبارك.

ورحب بالحظم بالمشور مؤكداً أن التسامح في دولة الإمارات هو البوابة الرئيسية لبناء الأوطان وازدهارها، ومواجهة التطرف الذي شمل العالم المعاصر بكل دوله ومجتمعاته، مضيفاً أن الإمارات من الدول السباقة في التسامح والعيش الكريم، والشاهد على ذلك كم الجنسيات المتعددة التي تعيش على أرض الإمارات ويتمتعون بكافة الحقوق والواجبات.

وأضاف بالحظم أن " احترام الإنسان وتقديره والعيش المشترك والتسامح هي أخلاق الإماراتيين وتقاليد أصيلة في الدولة، توارثوها عن آبائهم وأجدادهم، لأن لنا فيها جميعاً تقاليد راسخة، هي من صميم قيمنا وأخلاقنا، والتزامنا بها نابع من أساس ديني اجتماعي تراثي، وهي من سمات المغفور له، بإذن الله تعالى، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس الدولة، رحمه الله، الذي رسخها في سلوكنا وفكرنا، وهي أيضاً في صلب ونهج قائد الدولة،

مجلس محمد بن ركاض يستضيف ندوة لدار زايد للثقافة الإسلامية بعنوان نشر الأخلاق



•• العين - الفجر استضاف مجلس الشيخ محمد بن ركاض العامري في مدينة البحر دار زايد للثقافة الإسلامية في ندوة رمضانية بعنوان " نشر الأخلاق " قدمها الدكتور أحمد إسماعيل الكمالي وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي وخليفة الساعدي رئيس قسم العلاقات العامة في دار زايد للثقافة الإسلامية وعدد من الشخصيات وأبناء مدينة العين.

في بداية الندوة استعرض الدكتور سالم بن ركاض قيم العطاء والخير التي تجسدت في حياة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، معتبراً أن الشيخ زايد أهتم في تقديم منظومته الأخلاقية المتكاملة التي ترسخت في أجيال المجتمع الإماراتي حيث تجلت فيها قيم المحبة والكرم والعدالة والتسامح والتحلل بالأخلاق الحميدة وفن التعامل الإيجابي مع الأحداث والمواقف. من جهته أكد الدكتور أحمد الكمالي على أهمية ومسؤولية الوالدين بزرع الأخلاق والقيم والسلوكيات الحميدة في أبنائهم في ظل تحديات العصر الذي نعيش فيه، مشدداً على ضرورة التمسك بالأخلاق الإسلامية التي تعد من سمات المؤمنين الصالحين وتساعدهم على تجنب الوقوع في العيب والنقد، وأشار المحاضر إلى أن الأخلاق الحميدة تتمثل في بعض السمات منها بر الوالدين وصلة الأرحام والإحسان إلى الجيران وطيب الكلام وصندوق الحديث وبشاشة الوجه ومعايشة الناس بالفاوة والوفاء وأداء الأمانة، لافتاً إلى أن أهم فوائد الأخلاق للمجتمع هي نشر الأمن والأمان بين الأفراد وسيادة التعاون والتكافل الاجتماعي والألفة والمحبة بين الناس.

منوعات

23

اللوز طعام غني بالمواد المغذية يحمل للجسم كثيراً من الفوائد الصحية. بإضافته إلى غذائنا، لا نلذت بمذاق وقرمشة لذيين فحسب، بل أيضاً بالفيتامين E، الألياف، والمغنيزيوم. ونظراً إلى غناه بالفيتامين E، يُعد اللوز مضاد أكسدة بائع الأهمية، يحمي الخلايا من المركبات المضرة داخل الجسم ومن المخاطر البيئية، مثل أشعة الشمس ما فوق البنفسجية وملوثات الهواء، وقد تحد هذه الحماية من خطر إصابتنا بمرض السرطان.

يمكنكم أن تتناولوا حفنة من اللوز كوجبة خفيفة يومية. ليست هذه الوجبة لذيدة فحسب، بل تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الدهون الأحادية غير المشبعة في مقابل كمية ضئيلة من الدهون المشبعة، في حين أنها تخلو من الكوليسترول. يمكن للتلاذذ بقليل من اللوز يومياً مع بعض الأطعمة التي تحتوي على الفاييتوستيرول (الستيرول النباتي) أن يحد من مخاطر الإصابة بمرض القلب عبر تخفيض معدل الكوليسترول السيئ في الجسم، علماً أن الأخير أحد أسباب تراكم الصفائح في الشرايين، ما قد يؤدي إلى الإصابة بذبحة قلبية أو سكتة دماغية.

يزيد تناوله من كمية المغنيزيوم في الجسم

اللوز . . كنز طبيعي من الفيتامينات والألياف



فوائد

يحتوي اللوز أيضاً على ألياف قابلة للذوبان، فيتامين E، مغنيزيوم، ومواد كيميائية تدعى (الفايتوستيرول) تنتجها النباتات طبيعياً. وظهرت الدراسات أن استهلاك ما لا يقل عن 800 ملغرام من الفاييتوستيرول يومياً قد يخفض الكوليسترول السيئ، ويحتوي كل 28 غراماً تقريباً من اللوز (نحو 24 حبة) على 33 ملغراماً منها.

الألياف مركب يتوافر في كثير من الأطعمة النباتية، بما فيها اللوز. لا يتمتع الإنسان بالقدرة على هضم الألياف، لذلك تبقى في الجهاز الهضمي وتساهم في ضبط السرعة التي تدخل بها المواد المغذية الأخرى مجرى الدم، فضلاً عن السرعة التي يتقلها بها الطعام عبر الجسم. كذلك، يمكن لزيادة كمية الألياف المساعدة في ضبط استهلاك الجسم للسكر في الدم، تحسين انتظام حركة الأمعاء، والمساهمة في (تنظيف) الجهاز الهضمي بتسريع حركة الطعام في الأمعاء.

أخيراً، يزيد تناول اللوز من كمية المغنيزيوم في الجسم، وتعتبر هذه المادة من الأملاح المعدنية البالغة الأهمية لأنها تؤدي دوراً بارزاً في إنتاج الطاقة، التحكم في تقلص العضلات، وبناء عظام أقوى.

لمحة تاريخية

حمل المرسلون الإسبان شجرة اللوز إلى كاليفورنيا نحو منتصف القرن الثامن عشر، لكن مناخ الساحل الرطب لم يلائمها. في القرن التاسع عشر، زرعت أشجار اللوز بنجاح في الوادي المركزي في عمق ولاية كاليفورنيا. بحلول القرن العشرين، كان قطاع اللوز قد ازدهر. تُنتج الولايات المتحدة 68% من محصول اللوز حول العالم، و كاليفورنيا هي المكان الوحيد في أميركا الشمالية الذي يُزرع فيه اللوز لأغراض تجارية، ويشكل أهم صادراتها الزراعية، إذ يستورده منها نحو 80 بلداً حول العالم.

للاستمتاع بطعمه المقرمش

ليس اللوز وجبة خفيفة لذينة فحسب، بل يُضفي أيضاً نكهة مميزة على كثير من الأطباق وأصناف الحلوى التي لا تُقام. تساوي حصة منه نحو 28 غراماً أو 24 حبة. تحتوي هذه الحصة على 170 سعرة حرارية تقريباً، لذلك انتبهوا إلى عدد الحصص التي تتناولونها.

- امزجوا قطع اللوز مع حبوب الفطور أو الشوفان صباحاً.
- تناولوا حفنة من اللوز كوجبة خفيفة ولذينة.
- أضيفوا اللوز المقرمش إلى السلطات أو الأطعمة المقلية بقليل من الزيت.
- أضيفوا قليلاً من اللوز المحمر والمقرمش إلى المتلجات لتستمتعوا بنكهة مقرمشة فريدة.
- غطوا سطح الأطباق التي تعدونها في الفرن والمكرونة بقليل من اللوز المطحون.

بعض النصائح

يفسد اللوز بمرور الزمن. تبدو الحبة الطازجة منه بيضاء في الوسط بعد قطعها إلى نصفين. لتتحققوا مما إذا كانت فاسدة، يكفي أن تقطع اللوزة إلى جزئين، إن كان لونها أصفر أو بدت أشبه بخلايا النحل، فيكون من الضروري رميها.

وصفات شهية

- سمك التروتة بالليمون واللوز
- مدة التحضير: 10
- إلى 30 دقيقة.
- المكونات
- الرئيسية: السمك.
- مدة الطهو: أقل من 15 دقيقة.
- عدد الحصص: 4.
- نوع الطبق:
- غداء أو عشاء /
- مقبلات.
- المقادير
- زيت زيتون.
- ربع كوب من اللوز
- المقطع.
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة
- كم بذور الكزبرة المطحونة.
- 4 شرائح من سمك التروتة وزن كل منها بين 110 و170 غراماً.
- ملح وبهار.

لتصنع في العجينة شقوقاً يصل عمقها إلى وسط العجينة ويفصل بينها سنتيمتران تقريباً. اميلي برفق كل قسم من العجينة إلى اليسار. غطيها واركبها تختمر في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها (نحو نصف ساعة).
6- ضعي في الفرن على حرارة 175 درجة مئوية مدة 20 إلى 25 دقيقة، إلى أن يبدو لك الخبز فارغاً إذا ضربت عليه برفق. أخرجيه عندئذ من الفرن واركبه ليبرد.
7- في وعاء صغير اخلطي السكر الناعم مع الفانيلا، ونحو ملعقة إلى مملعتين من الحليب. امزجها جيداً إلى أن تحصلي على خليط متجانس. رشه فوق الخبز ووزعي فوقه اللوز المقطع.

• حشوة اللوز: في وعاء صغير امزجي بواسطة خلاط كهربائي ثلث كوب من السكر العادي مع مملعتين كبيرتين من الزبدة على سرعة متوسطة إلى أن يمتزجاً جيداً. ثم أضيفي إليهما نصف كوب من اللوز المطحون.

• المقادير

- ثلاثة أرباع كوب من طحين نبات (Amaranth flour).
- ثلاثة أرباع كوب من طحين السرغوم (Sorghum flour).
- نصف كوب من طحين اللوز.
- ثلث كوب من نشاء التابيوكا.
- ملعقة صغيرة الطويل.
- نصف ملعقة أفضلي
- من صمغ اللصافنة
- ياحكام، الكزانتان.
- ملعقة كبيرة من البايكينغ باودر.
- نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز.
- نصف ملعقة صغيرة الملح.
- ثلاثة أرباع كوب من اللوز المقطع

• نوع الطبق: فطور.

- المقادير
- 3- أكواب إلى 4 أكواب من الطحين.
- علبة من الخميرة الجافة الناشطة.
- كوب من الحليب.
- ثلث كوب من السكر العادي.
- ثلث كوب من الزبدة.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- بيضتان.
- كوب من حشوة اللوز (ترد أدناه).
- نصف كوب من السكر الناعم (احرصي على نخله أولاً).
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيلا.
- ملعقة صغيرة إلى مملعتين صغيرتين من الحليب.
- ربع كوب من اللوز المقطع والمحمر.
- الطريقة
- 1- في وعاء كبير، اخلطي كوبين من الطحين مع الخميرة. في قدر صغيرة، حمي الحليب مع السكر، الزبدة، والملح محركاً إياها باستمرار إلى أن تسخن (نحو 48 إلى 55 درجة مئوية) وتبدأ الزبدة بالذوبان.
- 2- أضيفي هذا الخليط مع البيضتين إلى الوعاء الكبير، ثم استخدمي الخلاط الكهربائي لتمزج المكونات كافة بسرعة منخفضة نحو 30 ثانية، واحرصي على كشط ما يتطاير منها على جوانب الوعاء، ثم اخلطيها بسرعة عالية مدة 3 دقائق. استخدمي بعد ذلك ملعقة خشبية لتضيفي إلى هذا الخليط أكبر قدر ممكن من الطحين المتبقي.
- 3- انقلي العجينة إلى سطح تكونين قد رششت عليه قليلاً من الطحين. أضيفي إلى العجينة ما تبقى من الطحين إلى أن تحصلي على عجينة مطاطة وطرية قليلاً. واصلي العجن مدة 3 إلى 5 دقائق. حوئي العجينة إلى كرة، ضعها في وعاء تكونين قد طليته بقليل من الزيت. ادبريها مرة أو اثنتين في الوعاء ليغطي الزيت كامل سطحها. غطيها واركبها لتختمر في مكان دافئ ويتضاعف حجمها (نحو ساعة).
- 4- اعجني العجينة قليلاً، ثم انقليها إلى سطح مغطى بقليل من الطحين. غطيها واركبها مدة 10 دقائق. في هذه الأثناء، اطلي صينية خبز بقليل من الزيت.
- 5- مـدي العجينة لتحصلي على قطعة مستطيلة كبيرة. وزعي فوقها حشوة اللوز، لفنيها لتحصلي على لفاة كبيرة انطلاقاً من طرف المستطيل الطويل. أفضلي اللصافنة بإحكام، وضعيها في الصينية التي أعدتها. مع الحرص على أن يكون الموضوع الذي أقلتها فيه نحو الأسفل. اصنعي منها حلقة واضغطي طرفيها معاً ليلصقا جيداً. استخدمتي بعد ذلك مقصاً مخصصاً للمطبخ

• نوع الطبق: فطور.

- المقادير
- 1- رشي على ورقتين من الألومنيوم قليلاً من زيت الزيتون، ثم ربع كوب من اللوز المقطع وثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة المطحونة.
- 2- اطلي 4 شرائح من سمك التروتة بمزيد من زيت الزيتون، وطبيها بالملح والبهار.
- 3- ضعي كل شريحة وجانبها المغطى بالجلد إلى أسفل فوق اللوز، ثم فوقها بضع شرائح من البرتقال من دون نزع قشرتها. ضعي فوق هذه الشريحة شريحة سمك أخرى وجانبها المغطى بالجلد إلى أعلى. هكذا، تحصلين على شطيرة من شرائح التروتة.
- 4- رشي فوق هذه الشطيرة مزيداً من اللوز وبذور الكزبرة، ولفيها بورق الألومنيوم واشويها على النار إلى أن يتضغ السمك بالكامل ويحمر اللوز، أي نحو 8 إلى 10 دقائق.
- 5- استخدمي ملعقة مسطحة لترفعي السمك مع اللوز عن ورق الألومنيوم وتضعيهما في طبق للتقديم.

كريما الريبوكوتا واللوز

- مدة التحضير: أقل من 15 دقيقة.
- المكونات الرئيسية: بيض وجبنه.
- الطهو: لا داعي لاستخدام النار.
- عدد الحصص: 1.
- نوع الطبق: حلوى.
- المقادير
- نصف كوب من جبنه الريبوكوتا القليلة الدسم.
- ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز.
- علبه من أحد أنواع بدائل السكر.
- ملعقة صغيرة من اللوز المقرمش المحمر.
- الطريقة
- اخلطي الريبوكوتا مع خلاصة اللوز وبديل السكر في وعاء للحلوى. قدمي هذا الخليط بارداً بعد أن ترشي عليه قليلاً من اللوز المحمر.

خبز ملفوف باللوز

- مدة التحضير: ساعتان.
- مدة الطهو: من 15 إلى 30 دقيقة.
- عدد الحصص: 18.



تحت رعاية حمدان بن محمد بن راشد

مؤتمر دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية يعود إلى دبي في دورته الثانية خلال ديسمبر المقبل

•• دبي-الجزيرة

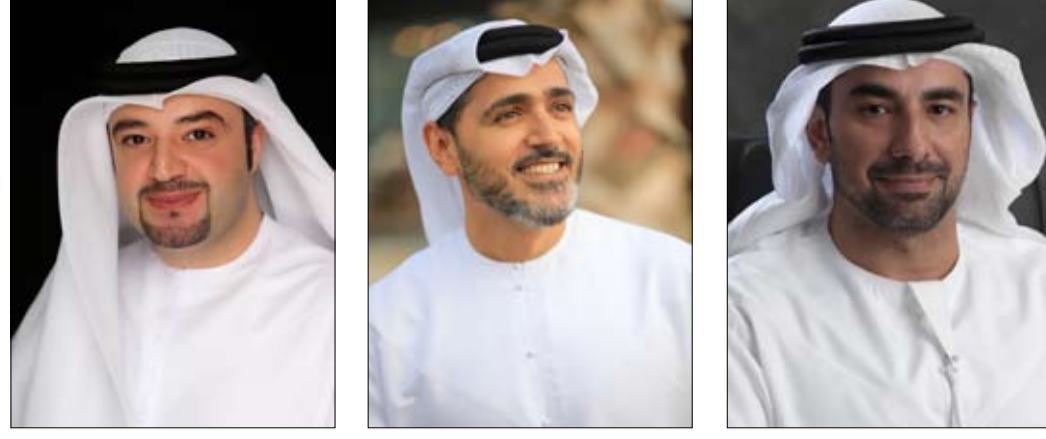
تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة دبي، تستضيف دبي على مدار يومي 9 و 10 ديسمبر المقبل فعاليات الدورة الثانية من "مؤتمر دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية"، والذي سيقام هذا العام تحت شعار "قيادة التغيير: التأثير المجتمعي لهيئات الاقتصادية والمهنية".

وينظم الحدث مركز دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية في مركز دبي التجاري العالمي، ويجمع المؤتمر مدراء تنفيذيين من مختلف أنحاء العالم، وممثلي حكومات، وهيئات تدرّس وطلبة جامعيين، وكذلك المهنيين الطامحين إلى تأسيس هيئات تهدف إلى إحداث تأثير إيجابي في مجتمعاتهم.

وتأسس مركز دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية عام 2014 كمبادرة مشتركة بين غرفة تجارة وصناعة دبي، ودائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (دبي للسياحة)، ومركز دبي التجاري العالمي، وهو الجهة المسؤولة عن دعم ومنتج التراخيص لهيئات الإقليمية والدولية لتأسيس فروع لها في دبي. وكانت الدورة الأولى من "مؤتمر دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية" قد عقدت في شهر ديسمبر 2017، بينما استضاف المركز أول اجتماع لقادة الهيئات الاقتصادية والمهنية في دبي خلال العام الماضي.

وقال عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري: "تسعى دبي وبخطوات ثابتة لترسيخ مكانتها كمركز إقليمي وعالمي للمعرفة، وتدرك في ذات الوقت الإمكانيات التي تمتلكها الهيئات الاقتصادية والمهنية، وكذلك دورها المحوري في دفع عجلة النمو الاقتصادي. فأولى جانب كونها عنصراً مهماً ومحفزاً لفرص الأعمال ضمن المنظومة الواعدة والمزدهرة، فإنها كذلك تتمتع بقدرته على دعم الابتكار الذي يساهم في رفاهية المجتمعات".

وأضاف كاظم قائلاً: "استطاع مركز دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية خلال فترة قصيرة من تأسيسه أن يصبح منصة



مهمة لهذه الجهات الدولية التي تساهم وكذلك تستفيد من الفرص العديدة التي توفرها دبي كمركز عالمي للمعرفة وفعاليات الأعمال. وتنتقل لاستضافة الدورة الثانية من "مؤتمر دبي لهيئات الاقتصادية والمهنية" الذي يتكامل مع جهودنا مع شركائنا لتعزيز وازدهار هذا القطاع".

ومن جهته أشار حسن الهاشمي، مدير إدارة العلاقات الدولية في غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن إمارة دبي تعمل على ترسيخ مكانتها كعاصمة إقليمية لهيئات الاقتصادية والمهنية في المنطقة عبر إبراز المزايا التنافسية وبيئة الأعمال العالمية التي توفرها لكل الهيئات الاقتصادية والمهنية على اختلاف اختصاصاتها ومجالات عملها، معتبراً أن بناء اقتصاد المستقبل القائم على المعرفة والابتكار والتقنيات الحديثة يتطلب توفير بيئة محفزة لكل اللاعبين الرئيسيين في هذا المجال ومن بينهم الهيئات الاقتصادية.

وأضاف الهاشمي قائلاً: "تستفيد من دبي النمو المتسارع لجمع الهيئات الاقتصادية والمهنية نظراً للدور الإيجابي الذي تلعبه هذه الهيئات في بناء الاقتصاد والمجتمع من خلال تطبيق أفضل الممارسات والخبرات العالمية لتعزيز تنافسية الاقتصاد على المدى الطويل. ولذلك فإن انعقاد المؤتمر

التسجيل العقاري تصدر تقرير حركة التصرفات العقارية في مناطق ومدن الإمارة

5.2 مليار درهم قيمة التداولات العقارية في الشارقة خلال الربع الأول من 2019

•• الشارقة-الجزيرة

وصل حجم التداولات العقارية في إمارة الشارقة حوالي 5.2 مليار درهم، خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام الجاري 2019، ويبلغ عدد معاملات البيع 1,131 معاملة، وإجمالي مساحة 10 مليون قدم، فيما بلغ إجمالي عدد المعاملات العقارية 13,195 معاملة، وذلك حسب ما كشفه تقرير حركة التصرفات العقارية في مناطق ومدن الإمارة الذي أصدرته دائرة التسجيل العقاري.

وأكد سعادة عبد العزيز أحمد الشامسي مدير عام دائرة التسجيل العقاري بالشارقة أن الإمارة أصبحت ملاذاً آمناً للمستثمرين من داخل الدولة وخارجها بفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة، حفظه الله، لتوفير بيئة حاضنة للاستثمار العقاري مما ساهم في إعطاء قوة دفع إضافية أدت إلى زيادة جاذبية هذا القطاع الحيوي للمستثمرين المحليين والعرب والأجانب.

وأشار الشامسي إلى أن القوانين والقرارات الاتحادية والمحلية المحفزة للاستثمار، ساهمت في الحفاظ على مستوى الاستثمار العقاري في الدولة في ظل التحديات القائمة.



جاءت هذه النتائج بفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم إمارة الشارقة، حفظه الله، لتوفير بيئة حاضنة للاستثمار العقاري مما ساهم في إعطاء قوة دفع إضافية أدت إلى زيادة جاذبية هذا القطاع الحيوي للمستثمرين المحليين والعرب والأجانب. وأشار الشامسي إلى أن القوانين والقرارات الاتحادية والمحلية المحفزة للاستثمار، ساهمت في الحفاظ على مستوى الاستثمار العقاري في الدولة في ظل التحديات القائمة.



الأكثر من حجم التداولات الذي وصل فيه إلى 2.2 مليار درهم، تلاه شهر مارس بـ 1.7 مليار درهم، بينما وصل حجم التداول في شهر يناير إلى 1.3 مليار درهم.

معاملات البيع حسب المناطق وصل عدد معاملات البيع في مختلف مناطق الإمارة خلال الربع الأول إلى 1,131 معاملة، استحوذت مدينة الشارقة على النصيب الأكبر منها وتصدرتها مناطق مويج التجاري والخان والنهدة وحوشي والمجاز، وهي المناطق التي تتركز فيها مشاريع الأبراج المرفزة، أما بالنسبة للمنطقة الوسطى فتصدرت منطقة الطيبة 2، تلتها منطقة الجناح، وفيما يخص مدينة خورفكان فحلت منطقة الحراي الصناعية في المركز الأول بعمليات البيع تلتها منطقة اللؤلؤة. وتصدرت منطقتي صناعية كلباء والسفاح عمليات البيع في مدينة كلباء.

تصدرت العقارات السكنية في المقدمة تصدرت التداولات في القطاع العقاري خلال الربع الأول من العام، تلتها العقارات التجارية والصناعية والزراعية على التوالي.

الإمارات الإسلامي يقدم حلول تمويل المنازل للمواطنين تحت مظلة برنامج الشيخ زايد للإسكان

•• دبي-الجزيرة

أعلن "الإمارات الإسلامي"، أحد المؤسسات المالية الإسلامية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، اليوم عن توقيع اتفاقية شراكة مع "برنامج الشيخ زايد للإسكان"، يقدم بموجبها حلول تمويل المنازل للمواطنين المستفيدين من المشاريع التي قام البرنامج بتشييدها وتسليمها، فضلاً عن مكانته المتميزة كمصرف مفضل لدى أبناء دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتأتي الشراكة لتسهم أيضاً في تعزيز دعم "الإمارات الإسلامي" لرؤية القيادة الرشيدة بتوفير المنازل الكافية وعالية الجودة لكافة المواطنين. وفي معرض تعليقه على الشراكة، قال وسيم سيفي، نائب الرئيس التنفيذي للخدمات المصرفية للأفراد وإدارة الثروات في "الإمارات الإسلامي": "باعتباره مؤسسة مالية رائدة نشأت ونمت في دولة الإمارات العربية المتحدة، لطالما حرص "الإمارات الإسلامي" على توجيه جهوده نحو الارتقاء بجودة حياة مواطني

دولة الإمارات العربية المتحدة، ومن هذا المنطلق، نضرب بالإعلان عن شراكتنا مع برنامج الشيخ زايد للإسكان تأكيداً على التزامنا الراسخ بتوفير حلول مبتكرة لتمويل المنازل لمواطني الدولة تماشياً مع رؤية وتطلعات قيادتنا الحكيمة. أضف إلى ذلك أننا ستواصل أيضاً جهودنا الرامية إلى دعم الأسر الإماراتية لضمان تمكينها من الحصول بسهولة على المنازل عالية الجودة بأسعار في متناول اليد".

من جهته فقد صرح محمد عبداللطيف لوتاه المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في برنامج الشيخ زايد للإسكان بأن الشراكة مع القطاع تشكل منعطفاً مهماً لطرح حلول جديدة للمتعاملين ضمن بها تحقيق الاستقرار السكني والتمكين من الحصول على السكن اللائق ضمن حلول ميسرة تدعم خيارات المواطنين في الاستقرار، وثمن لوتاه على المبادرة التي تمت مع مصرف الإمارات الإسلامي وأكد أن مثل هذه الشراكات تؤكد التكامل مع القطاع الخاص الذي يعد شريكاً أساسياً في تحقيق تطلعات البرنامج في جودة الخدمات المقدمة.



وفي إطار الاتفاقية، سيقدم "الإمارات الإسلامي" مجموعة متنوعة من المزايا للمستفيدين من تمويل المنازل ضمن برنامج الشيخ زايد للإسكان، بما في ذلك حسم نسبته 50% على رسوم إجراءات حلول التمويل الشخصي والسيارات. وسيحصل المتعاملون أيضاً على "بطاقة إماراتي الائتمانية" المجانية مدى الحياة، البطاقة الوحيدة من نوعها المخصصة للمواطنين في دولة الإمارات العربية المتحدة.

الفكرة

25 محمد حسن السويدي رئيساً تنفيذياً لشركة أبوظبي التنموية القابضة

•• أبوظبي-وام:

أعلن مجلس إدارة شركة أبوظبي التنموية القابضة برئاسة سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان، امس تعيين محمد حسن السويدي رئيساً تنفيذياً للشركة. وتأسست شركة أبوظبي التنموية القابضة في العام 2018 بهدف متابعة وتوجيه الشركات التنموية الخدمية في الإمارة لتمكينها من تحقيق التميز في مستويات الإنتاجية والكفاءة والجودة، بما من شأنه أن يساهم في تطوير أعمال



هذا الشركات ومواكبة تطورات رؤية أبوظبي المستقبلية. ويتمتع السويدي بخبرة طويلة في قطاعات مختلفة اكتسبها من عمله في شركة مبادلة للاستثمار، حيث شغل عدة مناصب في إدارة الاستثمار في العقارات والضيافة والبنية التحتية والمرافق والتكنولوجيا والمعادن والتعدين والزراعة، كما يتمتع بخبرة في مجال الخدمات المصرفية للأفراد والحاسبة، ويشغل السويدي عضوية مجالس إدارة بعض من أكبر الشركات الإقليمية، حيث يشغل حالياً منصب رئيس مجلس إدارة شركة مياه وكهرباء الإمارات، ومنصب نائب رئيس مجلس إدارة أبوظبي للطاقة، وهو عضو مجلس إدارة كل من الإمارات العالمية للألنيوم، ومؤسسة الإمارات للطاقة النووية، والشركة العربية الدولية للخدمات اللوجستية "أرامكس". كما شغل سابقاً عضوية مجالس إدارة شركات عالمية من أسبانيا وكولومبيا وغينيا والصين إضافة إلى شركات إقليمية من البحرين والإمارات.

شراكة بين الاتحاد لاتئمان الصادات وأبوظبي التجاري

•• دبي-وام:

وقعت شركة الاتحاد لاتئمان الصادات وبنك أبوظبي التجاري مذكرة تفاهم توفر خدمة عملاء تتسم بالكفاءة وحلول مالية مبتكرة مصممة خصيصاً لمساعدة المؤسسات والشركات المحلية على تعزيز مكانتها وأعمالها التجارية وبالتالي ترسيخ وجودها على المستويين الإقليمي والدولي. وتدعم هذه الشراكة - التي تركز على تشجيع وتعزيز أعمال الشركات في دولة الإمارات من خلال تزويدها بمجموعة واسعة من حلول وأدوات الائتمان التجاري- مهمة الاتحاد لاتئمان الصادات المتمثلة في دعم سياسة التنوع غير النفطية والتنمية المستدامة للدولة.

ووافق الجانبان - بموجب مذكرة التفاهم - على التعاون في تقديم مجموعة شاملة من حلول تأمين الائتمان التجاري، وتمويل الصادرات والمشاريع، وتأكيد خطابات الاعتماد، وورش العمل التثقيفية، وتمويل الشركات الصغيرة والمتوسطة، وتبادل معلومات السوق لتبسيط الضوء على المخاطر المرتبطة بأنشطة التجارة الدولية.

وقعت مذكرة التفاهم ماسيمو فالسيوني، الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لاتئمان الصادات وكولين فرايسر، رئيس مجموعة الخدمات المصرفية للشركات في بنك أبوظبي التجاري، بحضور كبار المسؤولين من الجانبين. وقال ماسيمو فالسيوني إن التطور الرقمي أدى لحداث تغيير تدريجي في القطاع المصرفي.. مشيراً إلى أن الاتحاد لاتئمان الصادات تعمل باستمرار من أجل دمج التكنولوجيا الرقمية من خلال تقديمها مجموعة واسعة من الحلول والخدمات المبتكرة للاتئمان التجاري التي ستساعد الشركات المحلية على رفع كفاءتها وإنتاجيتها وبالتالي تعزيز وجودها الإقليمي وتعزيز فرصها في التوسع. وأكد أهمية هذه الشراكة كخضوة مهمة بالنسبة لشركته حيث اشتهر بنك أبوظبي التجاري على مر السنين بمنتجاته التميزية والمتطورة ونهجه المصرفي الرقمي ومنصاته السلسة والأمانة إضافة إلى خدمة ممتازة للعملاء وهو مزيج مهم من شأنه أن يساعد الاتحاد لاتئمان الصادات بشكل كبير في دعم أعمال الشركات في الإمارات.

من جهته، قال كولين فرايسر إن بنك أبوظبي التجاري يركز على تقديم خدمات مصرفية ذات قيمة مستدامة طويلة الأجل لعملائه الكرام.. معرباً عن سعاده بالشراكة الاستراتيجية مع الاتحاد لاتئمان الصادات التي ستتيح الفرصة لتوسيع منحة خدمات البنك المصرفية الأساسية التي تمتاز بالسرعة والتطور والأمان إضافة إلى مجموعة واسعة من المنتجات المالية وخدمة العملاء المتميزة والأدوات المبتكرة رقمياً للمساعدة في دعم طموحات الشركات في القطاعين العام والخاص في دولة الإمارات.

هيئة الاتصالات تجري 8 أنواع من الاختبارات على أداء الهواتف الذكية

•• أبوظبي-وام:

أنهت هيئة تنظيم الاتصالات المسح الذي أجرته عن مؤشرات أداء الهواتف الذكية في دولة الإمارات خلال العام 2018 والتي شملت إخضاع هذه الهواتف لـ 8 أنواع من الاختبارات لمعرفة مدى كفاءتها. وللتأكد من أن الاختبار المتبع في الدراسة يوفر مقارنة منصفة عادلة للخدمة المقدمة من شبكات وأجهزة الهواتف المتحركة فقد قامت هيئة تنظيم الاتصالات باستخدام أحدث المعدات والأجهزة للاختبار. وسعت الهيئة إلى إجراء القياسات بطريقة إحصائية مبنية قابلة للتكرار مما يتيح إمكانية إجراء مقارنة مطلقة لمؤشرات الأداء الرئيسية لجميع الهواتف والتكنولوجيات المستخدمة باستخدام معايير الاتحاد الدولي للاتصالات وكحد أدنى وتقييم المعدات "مؤشرات الأداء الرئيسية" التي تتصل مباشرة بتجربة الجمهور من خلال مسوحات "خارجية وداخلية". ويشمل ذلك اختبارات الفيديو والبيانات والبريد الإلكتروني والكمالات الصوتية.. ويتكون سريديو الكمالات من 90 ثانية من الوقت و40 ثانية بين مكالمات وأخرى.. أما قياس البيانات فقد تم تنزيل 200 ميجابايت-ثانية وتحميل 50 ميجابايت-ثانية وتشغيل 30 ثانية من اليوتيوب فيديو.



الفجر

26

الطاقة والصناعة تعزز ضمان جودة بيانات الطاقة بالدولة

•• أبو ظبي- وام:

نظمت وزارة الطاقة والصناعة بمقرها في أبوظبي بالتنسيق مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء ورشة عمل متخصصة بعنوان "ضمان جودة بيانات الطاقة" بحضور المتخصصين في مجال العمل المرعي والإحصائي من شركاء الوزارة الاستراتيجيين من مختلف الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص. وأقمت المهندسة منى العامودي مديرة إدارة طاقة المستقبل وأمن الإمدادات الكلمة الافتتاحية نيابة عن سعادة الدكتور مطر النابدي وكيل وزارة الطاقة والصناعة. وقالت إن الورشة تهدف إلى تعزيز وتطوير وإدارة جودة بيانات الطاقة الرسمية الممتدة في الدولة لتوفير البيانات الدقيقة لصانعي القرار ورسمي السياسات العامة وكافة المستخدمين.. مشيرة إلى أن أهمية جودة بيانات الطاقة تكمن في كونها أحد أهم المصادر للإحصاءات الرسمية لحساب المؤشرات الوطنية لذا برزت الحاجة إلى التركيز على ضبط الجودة في إنتاج بيانات الطاقة. وأضافت بجهود فريق عمل الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء الذي أبدى استعداده لإعداد وتقديم الورشة والاستفادة من خبرة الهيئة في هذا المجال.. مؤكدة أن توفير بيانات دقيقة وموثوقة للطاقة في الدولة من الأهمية بمكان لتخذي القرار ورسمي السياسات والجمهور ووسائل الإعلام ومجتمع الأعمال والباحثين والجمعيات الدولية. من جانبه قال سعادة محمد حسن المدير التنفيذي لقطاع الإحصاء بالهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء إن الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء تحرص على نشر ثقافة التبادل المرعي في مجال التنبؤات الإحصائية والجودة التي تدعم تطوير طرق جمع البيانات في الدولة وتماشياً مع الممارسات المعتمدة عالمياً. وشملت الورشة ثلاث محاضرات رئيسية غطت مختلف جوانب العمل الإحصائي كأفضل الممارسات في تعميق الفهم بمدى أهمية البيانات الحكومية في النظام الإحصائي وتقييم وتطوير الجودة الإحصائية للسجلات الإدارية وفهم طرق تدقيق البيانات ومعالجتها. كما تطرقت الورشة إلى عرض وتعريف لصلطحات ومفاهيم العمل الإحصائي مثل منهجية تصنيف المتغيرات الإحصائية ومفهوم ومحاور الجودة الإحصائية وتناولت أيضاً جوانب العمل الإحصائي المعتمد على المعايير والممارسات القياسية العالمية مثل الصلة بالواقع والدقة والوقتية والانساق والمنهجية العلمية.

إحصاء الشارقة تستهدف منشآت حكومية وخاصة في مشروع المسح الاقتصادي

•• الشارقة- الفجر:



باشرت دائرة الإحصاء والتنمية المجتمعية أعمال مشروع "المسح الاقتصادي"، الذي انطلق في إمارة الشارقة في يناير من العام الجاري، ويشمل مختلف المناطق الإدارية، إضافة إلى المناطق الحرة في الإمارة. ويهدف مشروع المسح الاقتصادي إلى جمع البيانات الخاصة بمختلف مؤسسات القطاعين العام والخاص، إضافة إلى المؤسسات غير الربحية، بغية معرفة خصائص ومكونات المؤسسات والشركات الاستثمارية، وبيان الأداء الاقتصادي للإمارة. وجاء انطلاق أعمال مشروع "المسح الاقتصادي"، بعد انتهاء أعمال مشروع "حصر المباني والمساكن والمنشآت"، حيث تمثلت بزيارات ميدانية إلى 3,511 منشأة واقعة ضمن عينة المسح في مختلف أنحاء إمارة الشارقة، حيث تشمل إضافة للبيانات الأساسية، مثل (أرقام التواصل، نوع النشاط، الإحداثيات المكانية)، بيانات من الرواتب والأجور، والمصاريف التشغيلية، ورأس المال وعدد العمالة، وبيانات اقتصادية أخرى. وقال الشيخ محمد بن حميد القاسمي، رئيس دائرة الإحصاء والتنمية المجتمعية في الشارقة، "بالإضافة إلى جمع البيانات والتعرف على المؤشرات الاقتصادية، نسعى من خلال هذا المشروع إلى معرفة العوقات والتحديات التي تواجه قطاع الأعمال في الإمارة، بهدف إيجاد حلول وبدائل، حيث يمكن للبيانات الإحصائية التي تتوافر عقب الانتهاء من المسح، أن تمنحنا صورة شاملة وعمامة عن واقع الأداء الاقتصادي في الإمارة، كما يعتبر المشروع جزءاً أساسياً من مسؤوليتنا في توفير البيانات والمعلومات



التي تسهم في قراءة واقع الاقتصاد في الإمارة وترصد التغيرات التي تؤثر على المسيرة التنموية المستدامة. وأضاف الشيخ محمد بن حميد القاسمي: "يأتي مشروع المسح الاقتصادي الذي يعتبر مشروعاً وطنياً نظراً لأهميته وجدوا، احتياجات شتى المؤسسات والدوائر الحكومية والخاصة، بالإضافة إلى الشركات الناشئة والمتوسطة التي تعتبر عصب الاقتصاد وقاطرة نموه، حيث يتيح لهم التعرف إلى نقاط القوة ونقاط الضعف في مجال القطاع الاقتصادي، فضلاً عن كونه البوصلة للمؤشرات الواقعية الاستثمارية وتوجهاته المستقبلية". ويتم تنفيذ مرحلة المسح وجمع البيانات من خلال عدة طرق تشمل استمارة ورقية يقوم الباحث

رصد الفرص التي تقدمها البيانات اقتصادياً ودورها في بناء مدن المستقبل

دبي الذكية تطلق تقرير لا مركزية البيانات

•• دبي - الفجر:

أطلقت دبي الذكية وبالتعاون مع شركة أوتليز فينشرز "Outlier Ventures" تقريراً بعنوان "لا مركزية البيانات"، والذي تستكشف من خلاله دور البيانات والثورة الصناعية الرابعة في بناء المدن الذكية. وأظهرت نتائج التقرير الفرص التي تتيحها تقاطع الالتقاء بين التقنيات الناشئة مثل الذكاء الاصطناعي وتقنيات السجلات الموزعة، وترنت الأشياء، لتحويل الخدمات المقدمة للناس والمؤسسات إلى ذكية. وأكدت الدراسة كذلك على أن الشبكات المفتوحة تشكل عنصراً حيوياً لتحقيق المرحلة التالية من البنية التحتية للبيانات المفتوحة. وحول الموضوع قال سعادة بوش آل ناصر، مساعد مدير عام دبي الذكية، المدير التنفيذي لمؤسسة بيانات دبي: "بصفتنا الجهة المعنية بتحويل دبي إلى أسعد وأذكى مدينة على وجه الأرض، نتركز جميع جهودنا وخططنا في هدف واحد طموح وهو الوصول بمدينة دبي إلى أفضل مستوى للخدمات ومعالجة كافة التحديات التي قد تواجه تحقيق هذا الهدف نحو مستقبل أفضل". وأضاف سعادته: "لتحقيق أهدافنا نتطلع إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة للتكنولوجيا



والبيانات على وجه الخصوص، لتشجيع الابتكار وخلق قيمة أكبر لاجتمعتنا وشركائنا والمستثمرين في دولة الإمارات وخارجها. ومن هذا المنطلق نحن حريصون على تطوير شراكتنا مع Outlier Ventures، من خلال التقرير الذي نطلقه اليوم والذي يمثل بداية لرحلتنا في استكشاف لا مركزية البيانات وتسهيل التبادل الفعال والأمن لها". وأشار: "نحن عازمون على المضي قدماً في خططنا لإقامة بيئة مفتوحة وتعاونية وصدقية للابتكار، والتي لا غنى عنها لازدهار التقنيات الناشئة والمدن الذكية. كما ستعمل دبي الذكية على تعزيز دعمها للشركات المبتدئة والجهات الحكومية والمجتمع بأكمله ضمن ذات الإطار". وكشف التقرير أنه بحلول العام 2050، سيعيش 68٪ من سكان العالم في المدن الكبرى، التي ستنتج أكثر من 80٪ من الناتج المحلي الإجمالي العالمي. كما تؤكد الدراسة أن البيانات ستكون المحرك الأساس الذي يقود نمو هذه المدن الضخمة، لمواجهة التحديات في البنية التحتية والاتصالات والنقل والرعاية الصحية، حيث أدت نظم العمل القديمة وفير الفعالة في تقيد الابتكار والحد من النمو الشامل والمستدام. وحسب التقرير ساعدت الشراكات بين القطاعين العام والخاص في إنشاء شبكات ووضع حلول، مما شكل خطوة أولى لمعالجة

اتفاقية بين اينوك و مورو لتعزيز التحول الرقمي

•• دبي- وام:

وقعت مجموعة "اينوك" اتفاقية مع شركة مركز البيانات للحلول المتكاملة "مورو" - المملكة لحكومة دبي - لتوفير حلول التحول الرقمي التي تساهم في تعزيز الإمكانات الرقمية في العمليات التشغيلية من خلال توثيق الشركة إدارة التحول الرقمي في عمليات اينوك. وستجري عمليات التحول الرقمي عبر تطبيق نظام "إس إي بي SAP" على مستوى المجموعة على مدى السنوات الخمس المقبلة بالإضافة إلى خدمات البنى التحتية من "مورو" التي تعمل بتقنية "فيرتشو ستريم" السحابية وسيتم تنفيذ البرنامج من قبل فريق متخصص من اينوك و "مورو" والشركاء المعنيين بهذا المجال. وقع الاتفاقية في مقر اينوك الرئيس في دبي سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي

فقدان شهادة أسهم أصلية
فقد السيد / احمد علي سعيدروس الراشدي شهادة اسهم بعدد 19266 سهم صادرة عن شركة ابوظبي الوطنية للشناقذ الرجاء ممن يجدها الاتصال على رقم 024445201



الخليج للملاحة القابضة تعلن نمواً في الإيرادات بنسبة 19% في الربع الأول من 2019

•• دبي - الفجر:

أعلنت مجموعة الخليج للملاحة القابضة ش.م.ع ("الشركة")، شركة النقل والملاحة البحرية المدرجة في سوق دبي المالي، عن نتائجها المالية للربع الأول من عام 2019، حيث بلغت قيمة الإيرادات التشغيلية 45 مليون درهم إماراتي مقارنة مع 37.7 مليون درهم إماراتي من الفترة ذاتها من عام 2018 بنسبة نمو سنوي بلغت 19%. وقد بلغت خسائر الشركة 11

مليون درهم إماراتي في الربع الأول من 2019، مقارنة بأرباح بلغت 5 ملايين درهم إماراتي خلال الفترة ذاتها من عام 2018. خلال الربع الأول، تم إدخال نافذة البتروكيماويات (جلف ديفي) إلى الحوض الجاف لإجراء الصيانة الدورية الإلزامية، ما أدى إلى توقفها لمدة 50 يوماً خلال هذه الفترة وبالتالي توقف عوائد تأجير تلك الناقلة خلال فترة الصيانة. كما واجهت الشركة زيادة في مخصص الاستهلاك والنفقات المالية عقب صفقة الاستحواذ التي قامت بها الشركة على سفن نقل المواشي في الربع الأخير من 2018، ما أثر في صافي الأرباح. كما وتضمنت أرباح الربع السابق من العام الماضي انخفاض المخصصات بمبلغ 8.7 مليون درهم إماراتي ما أثر إيجاباً على نتائج الربع الأول من العام الماضي. وبهذا الصدد، أوضح السيد سعيد مبارك الهاجري، رئيس مجلس الإدارة قائلاً: "يعمل مجلس إدارة الخليج للملاحة على مراجعة جميع خيارات النمو الاستراتيجية حتى تعود الشركة إلى تحقيق الأرباح؛ وينصب تركيزنا في الوقت الحالي على استكمال عمليات الصيانة اللازمة للسفن في الأحواض الجافة والانتعاش من إعادة تمويل ديون لواءة هيكل رأسمال الشركة مع عملياتها. ونحن ممتنون لجميع المساهمين الرئيسيين لدعمهم المستمر خلال الربع الأخير. ونتوقع أن يصبح قطاع تأجير الناقلات أكثر جاذبية قبل تنفيذ المعايير العالمية التي تفرضها المنظمة البحرية الدولية لعام 2020. ونعمل جاهدين على تحقيق التوازن بين عقود التأجير قصيرة وطويلة المدى بهدف تحسين الإيرادات التشغيلية".

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / رياض احمد نياز احمد ، باكستان الجنسية جواز سفره رقم (1172541) يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الباكستانية او اقرب مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / القرشي نور الدين احمد زيدان ، مصر الجنسية - جواز سفره رقم (A15998354) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0567857738

الغرفة المعركة

27 ستراتا مزود أساس لأجزاء

هياكل الطائرات لشركة بيلاتوس

•• أبوظبي-وام:

أعلنت "ستراتا للتصنيع" - الشركة المتخصصة في تصنيع أجزاء هياكل الطائرات من المواد المركبة والملوكة بالكامل من قبل شركة مبادلة للاستثمار "مبادلة" - عن توسيع اتفاقية الشراكة التي تجمعها مع شركة "بيلاتوس المحدودة للطائرات" لتشمل برنامجاً جديداً من المواد المركبة لصالح طائرة رجال الأعمال "بي سي 24" - PC-24 - المزودة بمحركين.

وبموجب الاتفاقية الموسعة ستقوم شركة "ستراتا" بتصنيع الأسطح الخارجية لرفارف أجنحة طائرة "بي سي 24" في خطوة تأتي بعد مرور عام على إبرام الشركتين لاتفاقية الشراكة البارزة بشأن طائرات "بي سي 24".

ويساهم توسيع الاتفاقية في تعزيز إطار التعاون بين الجانبين بحيث تصبح شركة "ستراتا" مزوداً أساسياً لأجزاء هياكل الطائرات إلى شركة "بيلاتوس المحدودة للطائرات".

وقال إسماعيل علي عبدالله الرئيس التنفيذي لشركة "ستراتا للتصنيع" .. إن الشركة عملت خلال العام الماضي وفق استراتيجية تضمن تسليم الأسطح الخارجية لطائرة "بيلاتوس" وفق أعلى مواصفات الجودة العالمية لافتاً إلى أن الأداء المميز لفرق العمل في أقسام الإنتاج والتوريد في ستراتا تجاوز كافة التوقعات مما أسهم في توسيع نطاق التعاون مع بيلاتوس ليشمل تصنيع الأجزاء الخارجية لرفارف أجنحة الطائرة.

وأضاف إن "بيلاتوس" تعد شريكاً رئيساً ضمن شبكة شركائنا العالمية وتسلط هذه الاتفاقية الموسعة الضوء على مدى تميز القدرات التكنولوجية المتقدمة التي تمتلكها "ستراتا" في سلسلة توريد قطاع الطيران العالمي وتفوقها في هذا المجال ويشمل ذلك أجزاء هياكل الطائرات المصنوعة في دولة الإمارات والتي تتمتع بأعلى المعايير العالمية.

وستسلم ستراتا أول شحنة من الأسطح الخارجية لرفارف الأجنحة لبيلاتوس لإجراء اختبار النموذج الأولي بحلول نهاية العام الجاري.. وتستخدم هذه الأسطح في تغطية الفجوات بين أجزاء الطائرة وتقليل قوة الجر.

من جانبه قال رومان امينغر نائب رئيس قسم التصنيع لدى شركة "بيلاتوس المحدودة للطائرات" إن تسليم أول شحنة متكاملة من الأسطح الخارجية لطائرات "بي سي 24" خلال 8 أشهر فقط من توقيع العقد في أبريل من العام الماضي يعد إنجازاً هاماً في شراكتنا مع ستراتا حيث أثبتت القدرات الصناعية المتميزة لشركة ستراتا والمستويات العالية من الأداء التي تتمتع بها.

وأضاف "إننا سعداء بالتعاون المثمر مع ستراتا كما نتطلع لتوطيد علاقتنا معها ومع قطاع صناعة الطيران في دولة الإمارات.. ومع توسيع نطاق تعاوننا ليشمل الأسطح الخارجية لرفارف أجنحة طائرات "بي سي 24" نتطلع إلى استلام أول شحنة من هذه المكونات في العام 2019".

واحتفلت "ستراتا للتصنيع" خلال شهر فبراير الماضي بتسليم الدفعة الأولى من الأسطح الخارجية لطائرة "بي سي 24" المصممة خصيصاً للإقلاع والهبوط من المدرجات غير المعبدة، مع ضمان أداء استثنائي في مجالات الطيران قصيرة المدى. وتمثل الاتفاقية الموسعة بين الشركتين الخطوة التالية في تحالف طويل الأمد، بهدف توفير إنتاج شامل لجميع متطلبات طائرة "بي سي 24" من الأجزاء المصنوعة من المواد المركبة في دولة الإمارات.

وتتمتع "ستراتا للتصنيع" بعلاقات وطيدة مع كبرى شركات صناعة الطائرات العالمية، بما في ذلك "إيرباص" و"بوينغ" ووحدة صناعة أجزاء الطائرات التابعة لشركة "ليوناردو" و"بيلاتوس" و"ساب" و"سابكا". وتسهم "ستراتا للتصنيع" التي تتخذ من مجمع نبراس العين للطيران مقراً لها في تعزيز مكانة أبوظبي كمركز رائد لصناعة الطيران انسجاماً مع مبادرات التنوع الاقتصادي التي تنتهجها إمارة أبوظبي. وتوظف "ستراتا" أكثر من 700 موظف من 30 جنسية مختلفة كما تمثل الكوادر الإماراتية أكثر من نصف القوى العاملة في الشركة.

طرق دبي تحقق وفراً كهربائياً بمعدل

21.7 جيجا وات ساعة خلال 2018

•• دبي-وام:

حققت هيئة الطرق والمواصلات وفراً كهربائياً بمعدل 21.7 جيجا وات- ساعة خلال العام 2018 وذلك بواقع 9.340 طن خفضاً لتلبيعاتات الكربونية عبر إحلال وحدات إنارة الطرق من نوع "LED" بدلا من الإنارة التقليدية من نوع "HID".

وجاءت خطة تطبيق الهيئة لهذه التوعية من عمليات الإحلال بعد النجاح الذي حققتة في تحقيق وفر كهربائي يفوق 50% من خلال المشاريع التجريبية ضمن البحوث التطويرية والدراسات في أماكن عدة في إمارة دبي مثل منطقة الراشدية.

وقالت المهندسة ميثاء بن عدي المديرية التنفيذية لمؤسسة المرور والطرق بالهيئة إن المؤسسة حققت أداء استثنائياً في مؤشر كفاءة الإنارة للطرق بنسبة 125% .. مشيرة إلى أنه من المتوقع ازدياد الوفر الكهربائي خلال عام 2019 ليمثل إلى ما يقارب 26 جيجا وات- ساعة أي بنسبة زيادة تساوي 18% عن الوفر المحقق خلال عام 2018 .

وأكدت أهمية تبني مبادرات مجتمعية لنشر الوعي حول ترشيد استهلاك الطاقة حسب توجهات الحكومة وخطة دبي 2021 وتعزيز ثقافة الترشيد في استهلاك الطاقة لدى المواطنين والمقيمين في الإمارة في هذا المجال.. مشيرة إلى أن هذه الممارسات تؤدي إلى إحداث تغيير إيجابي على المستوى البيئي والاقتصادي والمجتمعي.



بدء الأعمال في البنية التحتية لمشروع جزيرة الجبيل البالغة قيمته خمسة مليارات درهم

•• أبوظبي-الفجر:

ياس وجزيرة السعديات. ويتوقع أن يصبح مشروع جزيرة الجبيل الوجهة السكنية الأولى لعشاق الحياة في أحضان الطبيعة في أبوظبي، حيث سيتم تطويره كمناطق استثمارية تضم مزيجاً فريداً من قطع الأراضي المزودة بالخدمات والمرافق، وعقارات راقية ومتوسطة التكلفة، فضلاً عن متاجر التجزئة والمكاتب والمطاعم والمقاهي إضافة إلى مساحات خارجية واسعة تشمل الحدائق، ومسارات للمشي وركوب الدراجات، ومحطات التجديف التي تستهوي عشاق الطبيعة وهواة الرياضات المائية.

ويساهم المشروع الحاصل على تصنيف "لؤلؤ" لاستيفائه متطلبات برنامج "استدامة" في الارتفاع بالنمطمة البيئية الطبيعية في الجزيرة من خلال زراعة مساحات جديدة من أشجار القرم، وإضافة المزيد من القنوات المائية التي ستوفر موائيل بحرية للعديد من أنواع الطيور المهاجرة، وتجمعات الأسماك، والسلاحف البحرية، والغزلان.

وأضاف حيدر: " تحتضن جزيرة الجبيل مساحات واسعة مخصصة لحماية أشجار القرم، لتطوير أماكن ذات كثافة سكانية منخفضة تتناسب مع مكونات المشروع السكنية والتجارية الراقية المخصصة مما سيسهم في خلق وجهة استثمارية رائدة في العاصمة أبوظبي". ويقع مشروع جزيرة الجبيل على بعد 10 دقائق فقط عن وسط مدينة أبوظبي، ويتميز بكونه وجهة استثمارية جاذبة لقربه من أهم المعالم السياحية والترفيهية في العاصمة الإماراتية مثل متحف اللوفر وياس مول وجزيرة المارية، كما أنه يبعد 50 دقيقة فقط بالسيارة عن مرسى دبي. ويقام مشروع جزيرة الجبيل على مساحة إجمالية قدرها 400 هكتار وهو عبارة عن مجتمع سكني ذي كثافة سكانية منخفضة موزعة على ست قرى سكنية تشمل مرصاً للجبيل وند الطبي وسيف الجبيل وعين المها وسوق الجبيل وبيدع الجبيل، إذ يحتل المشروع موقعا استراتيجيا قرب مدينة أبوظبي بين جزيرة

المزاي الطبيعية التي يتخذ بها الموقع الاستراتيجي للمشروع مثل التلال التي تحده من غربه وشماله، لضمان إضفاء هوية عمرانية مميزة مع توفير إطلالة بانورامية أوسع على الواجهة المائية التي تميز هذا المشروع التطويري. ويهده المناسبة، قال منير حيدر، المدير التنفيذي لشركة جزيرة الجبيل للاستثمار: "يسعدنا الإعلان عن تعيين المقاول الخاص بالأعمال التمهيدية للمشروع، والذي من المقرر الانتهاء منها كاملاً مع بداية عام 2020". ونوه حيدر أن الخيارات السكنية والتجارية والترفيهية وفحص الاستثمار من خلال التملك الحر المتاحة للمواطنين والمقيمين في دولة الإمارات في مشروع جزيرة الجبيل تعد من أهم السمات التي راقت تخطيط المشروع منذ البداية، مشيراً إلى أن هذا الإعلان يؤكد على التزامنا بإنجاز المشروع وفقاً للخطط الزمنية المحدد وبما يواكب أرقى المعايير الإنشائية والبيئية.

ملتقى التنمية الحضرية في أبوظبي يضع الأجندة المشتركة التي سيطرحها

•• أبوظبي-الفجر:



شكل "مختبر الأفكار" المحور الرئيس، وشكلت نتائج هذا التقرير خلاصة أفكار نخبة من خبراء التخطيط العمراني في المنطقة العربية، ومزيجاً من الآراء المتوافقة حددت تلك الأولويات وفقاً لحوار التنمية الحضرية المستدامة الأربعة "الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والثقافية". وتمثلت الأولويات الـ 12 التي ستمثل مستقبل التنمية الحضرية في العالم العربي في "التمكين والمشاركة والتصميم المشترك والترابط والحوكمة والروتين والتشغيلية وتوفير الفرص والخدمات والبنى التحتية والاستدامة والتوازن"، وتعمل دائرة التخطيط العمراني والبلديات بالتعاون مع مؤهل - الأمم المتحدة والشركاء والمساهمين على صياغة الحلول اللازمة لتحقيق هذه الأولويات، ومن ثم إدراجها في الأجندة العربية المزمع تقديمها في المنتدى الحضري العالمي العاشر المنعقد في فبراير 2020. وأضاف معالي فلاح محمد الأحبابي: "لقد أظهرنا خلال الملتقى أن المجتمع العربي على اتساعه يعمل كفريق واحد لاكتشاف نهج مبتكر وحلول مستدامة للتحديات المشتركة. كما اتضح خلال الملتقى بأن نهجنا في تحقيق التنمية الحضرية المستدامة بحاجة إلى مزيد من التطور من خلال تواصل أكبر مع المواطن في جميع المجتمعات، وإيجاد حلول مستدامة تركز على الإنسان في المقام الأول، وإضافة إلى ذلك، يظهر التقرير، الذي نشر اليوم، أن أهم التحديات وأكثرها إلحاحاً هي التي تتقاطع مع الركائز الأربع للتنمية

شملت الأولويات الـ 12 التي ستمثل مستقبل التنمية الحضرية في العالم العربي في "التمكين والمشاركة والتصميم المشترك والترابط والحوكمة والروتين والتشغيلية وتوفير الفرص والخدمات والبنى التحتية والاستدامة والتوازن"، وتعمل دائرة التخطيط العمراني والبلديات بالتعاون مع مؤهل - الأمم المتحدة والشركاء والمساهمين على صياغة الحلول اللازمة لتحقيق هذه الأولويات، ومن ثم إدراجها في الأجندة العربية المزمع تقديمها في المنتدى الحضري العالمي العاشر المنعقد في فبراير 2020. وأضاف معالي فلاح محمد الأحبابي: "لقد أظهرنا خلال الملتقى أن المجتمع العربي على اتساعه يعمل كفريق واحد لاكتشاف نهج مبتكر وحلول مستدامة للتحديات المشتركة. كما اتضح خلال الملتقى بأن نهجنا في تحقيق التنمية الحضرية المستدامة بحاجة إلى مزيد من التطور من خلال تواصل أكبر مع المواطن في جميع المجتمعات، وإيجاد حلول مستدامة تركز على الإنسان في المقام الأول، وإضافة إلى ذلك، يظهر التقرير، الذي نشر اليوم، أن أهم التحديات وأكثرها إلحاحاً هي التي تتقاطع مع الركائز الأربع للتنمية

شملت الأولويات الـ 12 التي ستمثل مستقبل التنمية الحضرية في العالم العربي في "التمكين والمشاركة والتصميم المشترك والترابط والحوكمة والروتين والتشغيلية وتوفير الفرص والخدمات والبنى التحتية والاستدامة والتوازن"، وتعمل دائرة التخطيط العمراني والبلديات بالتعاون مع مؤهل - الأمم المتحدة والشركاء والمساهمين على صياغة الحلول اللازمة لتحقيق هذه الأولويات، ومن ثم إدراجها في الأجندة العربية المزمع تقديمها في المنتدى الحضري العالمي العاشر المنعقد في فبراير 2020. وأضاف معالي فلاح محمد الأحبابي: "لقد أظهرنا خلال الملتقى أن المجتمع العربي على اتساعه يعمل كفريق واحد لاكتشاف نهج مبتكر وحلول مستدامة للتحديات المشتركة. كما اتضح خلال الملتقى بأن نهجنا في تحقيق التنمية الحضرية المستدامة بحاجة إلى مزيد من التطور من خلال تواصل أكبر مع المواطن في جميع المجتمعات، وإيجاد حلول مستدامة تركز على الإنسان في المقام الأول، وإضافة إلى ذلك، يظهر التقرير، الذي نشر اليوم، أن أهم التحديات وأكثرها إلحاحاً هي التي تتقاطع مع الركائز الأربع للتنمية

الاقتصاد تحدد 9 خطوات لتأسيس

الأعمال بسهولة في الإمارات

•• أبوظبي-وام:

المزاي والضمانات التي منحت للمشاريع الأجنبية 10 مزاي تشمل معاملة شركات الاستثمار الأجنبي المرخصة معاملة الشركات الوطنية والسماح بتحويل كامل الأرباح السنوية الصافية وتحويل كامل الأموال الناتجة عن التصفية أو البيع أو عن المنازعات المرتبطة بالمشروع الى خارج الدولة وتحويل رواتب وتعيينات ومستحقات العاملين في هذه الشركات إلى خارج الدولة دون قيود وغيرها من المزاي الأخرى.

ويأتي تحديد الخطوات اللازمة لتأسيس الأعمال في دولة الإمارات عقب إعلان قطاع التجارة الخارجية في الوزارة في وقت سابق من شهر مايو الجاري أن 5 أيام عمل فقط هي الحد الأقصى للحصول على الموافقة على طلب ترخيص للاستثمار الأجنبي المباشر في الدولة إذا كان المشروع مدرجا ضمن القائمة الإيجابية التي جرى تحديدها بموجب قانون الاستثمار الأجنبي.

وبموجب القانون الذي صدر نهاية العام 2018 فإن للمستثمر الأجنبي الحق في تملك 100% في المشروع وذلك بالإضافة الى حوافز ومزايا تنافسية أخرى التي منحها لتشجيع الاستثمار الأجنبي المباشر وهو الأمر الذي كان محل إشادة وتقدير من مجتمع الأعمال الإقليمي والعالمي بأنه يشكل نقطة تحول مهمة في تعزيز مكانة وجاذبية دولة الإمارات ويواكب أفضل الممارسات العالمية، وشملت



التقرير اليومي للتصرفات العقارية

3 مليار درهم تصرفات العقارات في دبي

•• دبي-الفجر:

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأماك في دبي أكثر من 3 مليار درهم حيث شهدت الدائرة اليوم تسجيل 140 مبيعة بقيمة 200 مليون درهم، منها 24 مبيعة للأراضي بقيمة 70 مليون درهم و 116 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 140 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 16 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا تليها مبيعة بقيمة 6 مليون درهم في منطقة النخلة الخامسة تليها مبيعة بقيمة 4 مليون درهم في منطقة النخلة الخامسة. وقد تصدرت منطقة جبل علي الأولى بقيمة 22 مليون درهم وثلثا مليون درهم وثلاثة بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 17 مليون درهم وثلاثة في النخلة الخامسة بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 10

مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 4 مليون درهم بمنطقة الوصل كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 4 مليون درهم في منطقة برج خليفة وأخيرا مبيعة بقيمة 3 مليون درهم في منطقة برج خليفة. وقد تصدرت منطقة برج خليفة المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 18 مبيعة بقيمة 35 مليون درهم وثلثها منطقة الكواض بتسجيلها 18 مبيعة بقيمة 23 مليون درهم وثلاثة في البرقة 2 بتسجيلها 11 مبيعة بقيمة 4 مليون درهم. وسجلت الرهونات قيمة قدرها 2.8 مليار درهم منها 20 رهونات أراضي بقيمة 2.6 مليار درهم و 29 رهونات فلل وشقق بقيمة 200 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة نخلة جميرا بقيمة 2.2 مليار درهم وأخرى في منطقة البرشاء جنوب الرابعة بقيمة 454 مليون درهم.



قد تكون رموشك رقيقة ومتساقطة، وتبحثين عن حلول لعلاج ذلك، إليك بعض الطرق الطبيعية التي تزيد من كثافة رموشك.
لا شك أن الرموش الكثيفة تظهرك أكثر جاذبية وجمالاً، ولا بد أنك سمعت عن منتجات كيميائية تساعد على ذلك، ولكن لا داعي لها بعد اليوم، تعريفي على الطرق الطبيعية لتكثيف الرموش ..

لها دور مهم في وقاية العين من الملوثات

رموش العين . . طرق طبيعية لتكثيفها

وزيت الجوجوبا جنباً إلى جنب مع 1 ملعقة صغيرة من البابونج، ضعيه على رموشك وانتظري لمدة 15 دقيقة، واشطفيه بالماء الدافئ.

6. اتباع نظام غذائي سليم يعتبر اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خطوة مهمة أخرى للتمتع بالرموش السمكية، حيث تحتاج رموشك إلى إمداد جيد من الفيتامينات والمعادن لمساعدتها على النمو لفترة طويلة.

البروتينات والفيتامينات مثل E، A، B، C، وكذلك الحديد والزنك والنحاس والمغنيسيوم والسيلينيوم هي مواد مهمة لنمو الرموش.

يمكنك الحصول على تلك المكونات من خلال تناول الخضار الخضراء مثل السبانخ، والقرنبيط، والملفوف، واللفت، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البقوليات والمكسرات والبذور والفاصولياء.

بما أن نقص الفيتامينات والمواد الغذائية الأساسية يمكن أن يكون له تأثير على نمو الرموش، يمكنك استعمال مكملات الفيتامينات، ولكن يفضل استشارة طبيبك لتحديد الجرعة الصحيحة.

5. زيت الأوفيرا في دراسة أجريت عام 2003 ونشرت في مجلة علم التجميل، أشار الباحثون إلى أن زيت جوز الهند يقوي بروتينات الرموش وبالتالي يخترق عمقها ويزيد من كثافتها.

تستطيعين استخدام مسحة القطن من زيت جوز الهند الدافئ، قبل الذهاب إلى السرير، وتركه ليلاً ثم اغسليه بالماء الفاتر في الصباح، كرري هذا العلاج يومياً لبضعة أشهر حتى تحصل على النتائج المرجوة.

5. زيت الأوفيرا الصبار هو علاج منزلي رائع يمكن أن يساعد رموشك على النمو لفترة طويلة، حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات والمواد الغذائية التي تعزز نمو رموشك، ويقيها من الجفاف.

أضادت دراسة نشرت عام 2010 في مجلة البحوث الكيميائية والصيدلانية أن محتوى إنزيم الأوفيرا يمنع تساقط الشعر.

باستخدام عصا الماسكارا، ضعي بعض هلام الصبار الطازج على رموشك قبل الذهاب إلى السرير، وتركه ومن ثم اشطفيه بالماء الدافئ في صباح اليوم التالي.

يمكنك أيضاً مزج 1 ملعقة طعام من كل من الأوفيرا

سقوط الرموش.

طرق طبيعية لتكثيف الرموش

هناك عدد قليل من الأشخاص المحظوظين بحصولهم على رموش طويلة وكثيفة، والغالبية تمتلك رموش رقيقة وغير كثيفة، يمكنهم اتباع الطرق التالية لتكثيف الرموش طبيعياً:

1. تنظيف الرموش

بالنسبة للرموش السمكية، كل ما تحتاجينه هو العناية الجيدة لها، لذلك حاولي تنظيف رموشك بالفرشاة مرة واحدة على الأقل يومياً خاصة في الصباح.

يشجع تنظيف الرموش الدورة الدموية، مما يتيح المزيد من العناصر الغذائية للوصول إلى بصيالات الشعر، وبالتالي الحصول على رموش كثيفة.

لا تنهبي إلى السرير مع ماكياج العيون، خاصة إذا كان مكياجك مقاوماً للماء، حاولي استخدام مزيل ماكياج العيون لإزالة كل آثاره.

2. تدليك الجفن

تدليك الجفن يعزز نمو رموشك، حيث أنه يحسن تدفق الدم إلى بصيالات الشعر، مما يعني وصول المزيد من العناصر الغذائية إليها، وبالتالي يساعد في نمو الشعر ويمنع ترقق وكسر رموشك.

يمكنك استخدام بضع قطرات من زيت الزيتون أو جوز الهند أو زبدة الشيا على الجفون، ومن ثم قومي بتدليك الجفون والرموش بحركة دائرية صغيرة وخفيفة لمدة 6 دقائق مرتين يومياً.

3. زيت الخروع

يساعد زيت الخروع على محاربة الكائنات الدقيقة التي تعيق نمو الرموش، بسبب احتوائه على كميات عالية من حمض الريسينوليك، وهو حمض دهني أوميغا 9 الذي يساعد في علاج تساقط الشعر.

استخدمي فرشاة نظيفة أو مسحة قطنية لوضع زيت الخروع على رموشك قبل الذهاب إلى السرير، يمكنك أيضاً إضافة بضع قطرات من زيت فيتامين E إلى زيت الخروع قبل الاستخدام.

4. زيت جوز الهند

زيت جوز الهند هو علاج طبيعي معروف للشعر الكثيف ونمو الرموش، حيث أنه غني بفيتامين E وحمض اللوريك الذي يغذي ويضيف حجماً إضافياً إلى رموشك.

منوعات الفكر

30

بغض النظر عن السبب التجميلي الواضح لتجميل الرموش، إلا أن لها دور مهم في وقاية العين من الملوثات الطبيعية، لذلك يفضل أن تكون كثيفة باستخدام الطرق الطبيعية.
وفقاً لدراسة أجريت عام 2011 في قسم الجراحة التجميلية، إن الأشخاص لديهم ما يقرب من 100 إلى 150 رمش في الجفون العليا، بينما يكون نصفها في الجزء السفلي.

أسباب الرموش الرقيقة



التدخين خلال فترة الحمل قد يصيب الطفل بالبلوغ المبكر

ربطت دراسة طبية حديثة بين سن البلوغ المبكر عند الأطفال وتدخين الأم أثناء الحمل.
وقال الدكتور نيس بريكس، أستاذ طب الأطفال في جامعة نيويورك، وجدنا أن الأطفال الذين ولدوا لأمهات مدخنات خلال فترة الحمل، لأكثر من 10 سجائر في اليوم، بلغوا سن البلوغ مبكراً بنحو ما بين 3 - 6 أشهر مبكراً عن المعدل الطبيعي، مقارنة

بالأطفال الذين ولدوا لأمهات غير مدخنات، وأضاف (بريكس)، في سياق النتائج المتوصل إليها والمنشورة في عدد أكتوبر من مجلة (علم الأوبئة)، يمكن أن يترافق البلوغ المبكر مع زيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض مثل البالغين، مثل البدانة، السكر، أمراض القلب، الأوعية الدموية وأنواع معينة من السرطان.



6 فوائد لزيت جوز الهند على الشعر



يُعتبر زيت جوز الهند من أبرز الزيوت التي تقيد الشعر، تعرضها لكثافة كالتالي:
1. يعزز تدليك فروة الرأس بزيت جوز الهند، عملية تدفق الدم إلى بصيالات الشعر، ما يساهم في تقويتها ويمنع تلقائياً الشعر من التساقط، لذلك يُعتبر زيت جوز الهند من المواد الطبيعية الفعالة في محاربة مشكلة تساقط الشعر.
2. يحتوي زيت جوز الهند على نسبة عالية من المواد الغذائية، وأبرزها حمض اللوريك الذي يساهم بشكل ملحوظ في تغذية الشعر وحمايته من التلف، ما يجعل هذا الزيت مثالياً لمعالجة الشعر التالف وإصلاحه.
3. يساعد زيت جوز الهند على الحد من قشرة الرأس التي تظهر إجمالاً نتيجة لتكاثر الفطريات على فروة الرأس، تبعاً لاحتوائه على مواد مضادة للفطريات.
كما يساهم في ترطيب بشرة الرأس الجافة، ومنع الحكة المزجة التي غالباً ما ترتبط بالقشرة.
4. يساهم تدليك فروة الرأس بزيت جوز الهند، بتقوية الشعر وتغذيته، إذ تؤدي هذه الخطوة إلى تعزيز عملية تدفق الدم، ما يسرع وصول البروتينات إلى فروة الرأس ويؤمن تغذيتها تلقائياً.
5. يتمتع زيت جوز الهند بدور فاعل في الحفاظ على لمعان الشعر وتعزيز جاذبيته، من خلال الحفاظ على رطوبته وحمايته من الجفاف، الذي يؤدي بدوره إلى مشاكل عديدة تؤثر بشكل سلبي على جاذبية الشعر وإشراقته.
6. تساعد الدهون الموجودة في زيت جوز الهند، في القضاء بشكل ملحوظ على القمل، من خلال منع تحركه وتكاثره على الشعر.

منوعات

الفكر

31

من خلال شخصية مدرس التاريخ عيسى الغنام، يطل الفنان أحمد السقا على جمهوره في الموسم الرمضاني الحالي، بعد غيابه العام الماضي. في هذا الحوار يتحدث السقا عن المسلسل الجديد، وكواليس تحضيره، وسبب حماسه لتقديم الدراما الصعيدية مرة أخرى، بعد فيلم (الجزيرة) بجزأيه، مؤكداً أن سر حماسه لـ (ولد الغلابة)، لأنه مليء بالتفاصيل والقصص والحكايات المختلفة والشيقة. وشدد على أن المسلسل كونه ينتمي إلى الدراما الصعيدية، فإنه يجعل أي ممثل يتحمس للتجربة، خصوصاً أنها مختلفة بشكل كامل عما قدمه، لافتاً إلى أنه يحب المغامرة ولا يتردد في تقديم أدوار مختلفة قد لا يتوقعها الجمهور. وكشف السقا أنه لا يعلم شيئاً عما أثير في مواقع التواصل الاجتماعي حول الجزء الثاني من فيلم (صعيدية) في الجامعة الأميركية)، مشيراً إلى أنه لا يستطيع الحكم على عمل ما دون قراءة السيناريو...



(ولد الغلابة) مليء بالتفاصيل والقصص والحكايات المختلفة والشيقة

أحمد السقا: الدراما الصعيدية لها مكانة خاصة في قلبي

الاجتماعي، لكن بالفعل ليس لدي أي خلفية عن المشروع بشكل كامل، ولا أعرف ما إذا كان سيكون هناك جزء جديد أم لا، ولا يمكن أن أحكم على موقعي من العمل دون أن يكون هناك سيناريو، إضافة إلى أنه لم يجر أي تواصل معي بهذا الشأن، وكل ما عرفته عن الأمر لا يختلف عما عرفه الجمهور من مواقع التواصل الاجتماعي.

ومواقع تصويره. ماذا عن الجزء الثاني من فيلم (صعيدية) في الجامعة الأميركية؟

- تابعت هذا الأمر على مواقع التواصل

غرامة التأخير لوجه الله قال أحمد السقا إن فريق العمل وضع بالفعل غرامة تأخير على من يأتي بعد الموعد المحدد في التصوير، وقدرها 100 جنيه في المرة الواحدة، مشيراً إلى أنهم اتفقوا معاً على أن يتم إخراج هذه الغرامة لوجه الله في الخير، وهو ما حدث بالفعل. وأضاف أن هذه الفكرة لاقت استحسان العاملين في المسلسل، ومن تأخر التزم بسدادها بالفعل، لافتاً إلى أن هناك من ساهموا في هذا الأمر دون أن يتأخروا على التصوير.

معالجة الصوت تنقذ مشاهد (ولد الغلابة)،

اضطر المخرج محمد سامي لعمل دوبلاج صوتي لبعض المشاهد في مسلسله المعروض حالياً "ولد الغلابة"، بطولة أحمد السقا ومحمد ممدوح، وجاء القرار بعد شكوى في الحلقات الأولى من عدم ظهور صوت بعض المشاهد، وخاصة محمد ممدوح أثناء انفعالاته أو رفع صوته. وخلال الحلقة الثامنة ظهر الدوبلاج للمشاهد بشكل واضح أثناء دخول أحمد السقا إلى مكتب "ضاحي" وتهديده بالقتل بالبندقية التي يحملها، ورد "ممدوح" عليه بانفعال، فظهر تركيب الصوت، وأنه ليس الصوت الأصلي الذي تحدث به ممدوح.

• عدت للدراما التلفزيونية بعد غياب العام الماضي، هل تحرص على أن تظل في رمضان كل عامين؟

- لا أقيس الأمور بهذه الطريقة، لكني أبحث عن الدور الذي يمكن أن أطل من خلاله، وهنا أتحدث عن مشروع يمكن تقديمه، وليس فقط فكرة تبدأ تصويرها ونستكملها وقت التصوير، فالعمل الدرامي صعب، ويحتاج إلى مجهود ووقت في التحضير، وليس ضرورياً أن أكون موجوداً كل عامين، فلم اتخذ القرار، لكن تحملي أمور عدة مرتبطة بالسيناريو، وكما ذكرت، إذ توافر مشروع جيد، فيمكن أن أقدمه سنوياً، ولن أتأخر.

• ما سبب حماسك لـ (ولد الغلابة)؟

- العمل مليء بالتفاصيل والقصص والحكايات المختلفة والشيقة، وكون المسلسل ينتمي للدراما الصعيدية، فهذا الأمر يجعل أي ممثل يتحمس للتجربة، وخاصة أنها مختلفة بشكل كامل عما قدمته من قبل عن الصعيد، فهذه المرة الثانية التي أقوم بها بشخصية الصعيدية بعد فيلم (الجزيرة)، وهو ما جعلني أفكر جيداً فيما أقدمه قبل الموافقة عليه، وعندما قرأت السيناريو تحمست للتجربة، كما أن المعالجة المقدم بها المسلسل غير تقليدية.

• من الحلقات الأولى للعمل يبدو أنكم فضلتم الابتعاد عن الصورة النمطية في الصعيد؟

- بالفعل، وهذا الأمر من أسباب حماسي للعمل، لأنني أردت تقديم عمل أحترم به الجمهور، فالسلسل أحداثه مشتتة طوال الوقت، وبعيدة عن الخناقات التقليدية، التي يمكن أن يرى البعض أنها ارتبطت بالدراما الصعيدية.

• ألم تخش الرهان على شخصية عيسى الغنام، لكونها مختلفة عن أدوارك السابقة؟

- أحب المغامرة، ولا أتردد في تقديم أدوار مختلفة لا يتوقعها الجمهور مني، وهذا مهم بالنسبة لي فنياً، وأسعد عندما أسمع تعليقات مثل هذه باستمرار، أو أقرأها على صفحتي بالفيسبوك.

• البعض يرى في الدراما الصعيدية نجاحاً مضموناً، هل تؤيد هذا الرأي؟

- بالتأكيد لا، لأنه لا يوجد عمل درامي نجاحه مضمون، وإلا وجدت الجميع قدمها كي ينجح. أحب الدراما الصعيدية، وهي لها مكانة خاصة في قلبي، لكن في الوقت نفسه هي نوعية صعبة من الدراما، ولا يمكن نجاحها بسهولة، وفي تجربة (ولد الغلابة) أعتبرها بمثابة تحدٍ كبير.

• كيف تقيّم نجاح العمل، وخاصة أنه لا يُعرض على (يوتيوب)، حتى يكون معيار عدد مرات المشاهدة هو الحكم؟

- لا أعتبر التقييم بعدد مرات المشاهدة منصفاً أيضاً، فنجاح العمل تلمسه مع الجمهور، وهذا هو النجاح الحقيقي بالنسبة لي، فتداول الجمهور لعبارات من العمل في حياتهم، أو حديثهم عن الشخصيات والعمل هو النجاح الأهم بالنسبة لي، فنحن نقدم أعمالنا من أجل الجمهور ولهم.

• هل مشاركتك في السباق الرمضاني جعلتك تعتذر عن الظهور كضيف شرف؟

- لا أمانع الظهور كضيف شرف في عمل فني جيد يكون لوجودي فيه منطقياً ومبرراً، ولا أتأخر أبداً عن تلبية دعوة زملائي لمشاركتهم في أعمالهم كضيف، وخلال الفترة الماضية كنت منشغلاً بشكل كبير بتصوير المسلسل، حيث استغرق وقتاً طويلاً، بسبب طبيعته وأحداثه



ألين لعود: (بتحلا برمضان) تجربة رائعة

قالت الفنانة ألين لعود عن برنامج "بتحلا برمضان" الذي يعرض على شاشة LBCI والذي تشارك في تقديمه، إنه تجربة رائعة والاصداء أحبها جدا وهي منسجلة به حالياً.

وأكدت ألين أنها تصور مسلسل "بالقلب" كتابة طارق سويد إخراج جولييان معلوف. وكانت ألين قد خضعت للتمرينات اللازمة لأوتارها الصوتية ليعود صوتها تدريجياً كما كان سابقاً، وكتبت على صفحتها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي: "كلمة شكر من القلب بوجهها لاهل الصحافة والاعلام و كل المحبين اللي طمنوا ع صحتي و صوتي خلال هالعشر ايام وللاطباء اللي عطوني العلاج اللازم. انا منيحة و عم بتحسن و باذن الله الصوت عم يرجع و كل شي رح يكون تمام..بحبكن".

دينا الشربيني: شعرت بالاستفزاز وأنا مرهقة نفسياً



ضمن الأحداث "وأضافت أنها كانت تبحث عن هذا في عملها الدرامي الجديد؛ وهو ما وجدته في سيناريو "زي الشمس" المأخوذ من فورمات إيطالي، بالإضافة إلى أنه يتخلله بعض مشاهد الرعب؛ وهذا ما حسنها كثيراً واستقرها فنياً وجعلها تراهن عليه هذا العام.

دور صعب

وتكلمت دينا حديثها، مشيرة إلى أنها فور قراءتها للشخصية دخلت إلى تفاصيلها بعمق ولم تستطع الخروج من تأخيرها حتى الآن. وتوضح عن صعوبة الدور الذي تجسده في المسلسل، فأكثر ما واجهته من صعوبة أثناء التحضير للشخصية هو التطور النفسي الذي تمر به "نور" في حياتها؛ فهذا أكثر ما أرهقها أثناء التحضير للدور. وأضافت أن البعد النفسي للشخصية أعبها نفسياً؛ خاصة أن الشخصية تسير في خطين دراميين ضمن الأحداث عن طريق الحاضر والماضي.

دينا الشربيني لا تتشغل بالمنافسة بقدر انشغالها بما تقدمه من عمل فني قوي ودور مختلف يجعلها في مكانة مختلفة وسط الساحة الدرامية؛ وهذا ما يفسر نجاحها العام الماضي بعمل درامي مختلف في مسلسلها "ملكيت" الذي يعد أولى بطولاتها الدرامية المطلقة لتؤكد نجاحها هذا العام ومانفستها على القمة هذا الموسم، بعد مرور أقل من أسبوع على العرض الرمضاني في مسلسلها "زي الشمس".

أصبحت موهبة دينا الشربيني "زي الشمس"؛ فنجاحها في شخصية "نور" التي أضاعت مشوارها الفني بعد سلسلة من الأدوار المختلفة خلال سنوات من التمثيل أنجبت نجمة ذات موهبة خاصة، بدءاً من دورها في "المواطن إكس" و"طرف ثالث" و"موجة حارة" و"حكايات بنات" و"أفراح القبة" وغيرها من الأعمال والأدوار الدرامية التي جعلت منها تركيبة فنية ذات ملامح خاصة. فكيف استعدت دينا الشربيني للمنافسة الرمضانية؟

دينا الشربيني في أزمة نفسية

في البداية، أوضحت دينا في حديثها لجلة نواعم أن "اختيارها لشخصية نور كي تشارك بها في الموسم الرمضاني الحالي هو تحدٍ كبير بالنسبة إليها؛ فتجسيد شخصية مثل نور تمر بكل هذه المراحل النفسية بين الواقع والماضي أمر ليس سهلاً وتطلب دراسة طويلة للأبعاد النفسية التي تمر بها الشخصية



زي الشمس

الفكر

7 نصائح مهمة لتربية الأطفال بشكل صحيح

قدم حساب (نصائح في التربية) أولاً: (التربية) شيء بين الشدة والرخاء، فإن أقتضته صنعت جيلاً يرفع راية لا إله إلا الله. ثانياً: لا تهمل شكوى طفلك من الإرهاق والتعب قد يكون هذا مؤشراً على إصابته بفقر الدم. ثالثاً: عليك أن تشعر طفلك بالحب، فالأطفال يحتاجون إلى ذلك الحب وإعلامهم به باستمرار. رابعاً: سياسة العقاب الجماعي لأبنائك بسبب خطأ صدر من

أحدهم سياسة خاطئة جداً. خامساً: اغرس في أبنائك خلق الحياة فإنه كله خير. سادساً: عندما يطلب منك طفلك أن يتحدث معك، لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر أعطه كل تركيزك وانظر في عينيه وهو يتحدث وناقش وحاور. سابعاً: ينبغي أن يربى الطفل على الجرأة والشجاعة، والثقة بالنفس والإقدام، ولا يسمح لأحد بتخويفه بالأكاذيب والأوهام.



فوائد قشور الليمون والزنجبيل لمن يرغب في الإقلاع عن التدخين

قال الدكتور فهد الخضيري عالم الأبحاث الطبية في برنامج (كيف الصحة) إن شهر رمضان فرصة مناسبة للإقلاع عن التدخين لأن الشخص يصوم قرابة 16 ساعة ولم يتأثر بالانقطاع عن التدخين، لذلك يمدد حتى نهاية اليوم، ويستمر إلى اليوم الرابع ويعدّها سيكون قادراً بعون الله على تركه وفقاً لتجارب سابقة.

ونصح الخضيري بخلط قشور الليمون والزنجبيل، لأنه يساهم في تغيير الطعم ومستقبلات النيكوتين بالخلايا الطلائية، وكذلك يأخذ اللاصق الخاص بالنيكوتين، والذهاب للعيادات من خلال الاتصال على 937 لحجز موعد في عيادات الإقلاع عن التدخين.

الطعام القلبي يعرضك للوفاة المبكرة!

حدّثت دراسة لجامعة (أيووا) الأمريكية من أن النساء اللاتي يأكلن الدجاج القلبي يومياً، ربما تزيد لديهن احتمالات التعرض للوفاة المبكرة بنسبة 13%، عن النساء اللاتي يتجنبن هذه النوعية من الأطعمة.

وخلصت الدراسة إلى أن الأسماك القلبية ليست أفضل كثيراً للصحة، إذ إن الاحتمالات تزيد حال تناولها يومياً بنسبة 7%، وقال (وي باو)، كبير الباحثين في الدراسة، (يزيد تناول الأطعمة القلبية من إجمالي السرعات الأخرى، والسمنة المرتبطة بارتفاع احتمالات الوفاة).

وأضاف باو (في دراستنا أخذنا في الاعتبار إجمالي السرعات التي يتم تناولها وأسلوب الحياة ومستوى البدانة... وبعد إقصاء تأثيرات تلك العوامل بقي هناك ارتباط بين الأطعمة القلبية والوفاة بشكل عام، وأيضاً الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية).

ومن أجل إجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات استبيانات متعلقة بالأنظمة الغذائية من نحو 107 آلاف امرأة تتراوح أعمارهن بين 50 و79 عاماً ممن شاركن في دراسة مبادرة صحة المرأة في الفترة بين عامي 1993 و2017.

ولتقييم استهلاك الأطعمة القلبية فحص الباحثون ما قائلته المشاركات عن تناولهن أطعمة معينة عندما بدأت التسجيل في الدراسة من بينها الدجاج القلبي والأسماك القلبية والبطاطا القلبية وأطعمة أخرى مطهورة بذات الطريقة.

وبعد إقصاء تأثير العوامل الأخرى التي يمكن أن تسرع من الوفاة لخص الباحثون إلى أن تناول الأطعمة القلبية بانتظام مرتبط بارتفاع احتمالات الوفاة من أي سبب، ومن مشكلات في القلب بالذات لكن لم يكن هناك ارتباط واضح من الوفاة بالسرطان.

وفي سياق آخر، يقول باحثون في دراسة جديدة: إن الأطعمة التي يتناولها الموظفون في أماكن عملهم في الولايات المتحدة تكون غير صحية عادة سواء تلك التي يشترونها من المقصف أو المتاحة لهم مجاناً، بحسب مسح نشرته دورية أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية.

وأوضح المسح أن الأطعمة التي تشمل البيتزا والمشروبات الغازية والبسكويت والكعك والحلوى تضيف نحو 1300 سعر حراري في الأسبوع، وخلص الباحثون في الدراسة لتلك النتائج من عينة ممثلة للموظفين على مستوى البلاد شملت 5200 موظف.



الممثلة الصينية جوي لونغ خلال حضورها عرض فيلم «The Wild Goose Lake» في الدورة الثانية والسبعين ل مهرجان (كان) السينمائي، بفرنسا. (ا ف ب)

قرأت لك

الشاي الأسود



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان. وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي. وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركة قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلاً استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن.

ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبه الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

- كم مرة ورد ذكر شهر رمضان الفضيل في القرآن الكريم؟
مرة واحدة- في سورة البقرة
- أين ولد عيسى عليه السلام؟
في بيت لحم
- ما اسم أبي سيدنا إبراهيم عليه السلام؟
آزر
- من هو أول داعية في الإسلام؟
مصعب بن عمير رضي الله عنه
- من أول الأمراء على مكة؟
عتاب بن أسيد
- من أول الأمراء على المدينة؟
سهيل بن حنيفة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد الدجاج في العالم أكثر من عدد البشر.
- هل تعلم أنه مقابل كل إنسان واحد يوجد 200 حشرة على كوكب الأرض.
- هل تعلم أن السرير يحتوي في المتوسط على 6 مليار من عت الفراش، ويجب تعريض الفراش للشمس.
- سحلية الاغوانا يمكنها ان تبقى تحت الماء لمدة 28 دقيقة.
- النعامة لا يمكنها المشي إلى الخلف.
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، وقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة خدعة جحا

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت أذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائماً ان هذا الرجل ستنخله أذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتلصص عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجدار وقال لها بصوت هاديء يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواصر الفجر وان لم ترغبي في ذلك المكان فعلياً ان نخبته داخل تجويف عامود السرير فأيهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيداً، وجعلاً الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سرفهما معاً. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصاً يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمداً على عدم وجود أحد في البيت ولما بأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتعاارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جاره السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

