

للمرة الأولى في الإمارات..
المريض الافتراضي في تعليم
طب الأسنان



الألوان.. لغة مرئية تقرأها
القلوب وتؤثر في المزاج

أحمد العوضي:
تجسيد شخصية هشام
عشماوي كان تحدياً بالنسبة لي



الفوائد "السحرية" للاستحمام بالماء البارد

يفضل الكثيرون الاستحمام بالماء الساخن، لكن دراسات عديدة، أظهرت أن الاستحمام بالماء البارد، له فوائد كثيرة، قد تجعله حلاً "سحرياً" للعديد من المشاكل الجسدية. ووفقاً لموقع "بريفينشن" الطبي، فإن الاستحمام بالماء البارد قبل التمارين الرياضية، قد يصنع "العجاب". ويقول دوج كاسا، الرئيس التنفيذي لمعهد كوري سترينغر: "ليس هناك شك في أن أدائك يمكن أن يكون أفضل في التمارين، وأنت ستكون أكثر أمناً، لو استحمت بالماء البارد". وأظهرت دراسة جديدة في دورية أميركا الشمالية للعلوم الطبية، أن الاستحمام بالماء البارد بعد التمرين مباشرة، يوفر الراحة من الألم والالتهاب، ويعطي كافة أنظمة الجسم دفعة تقريبا. وقال كاسا: "الفض في الحمام البارد مباشرة بعد التمرين فكرة رائعة، لأنه كلما زادت سرعة انخفاض درجة حرارة جسمك بعد التمرين، ستعافى من الألم بشكل أفضل".

ووفقاً للموقع، عندما تمارس الرياضة في الحرارة، يتم توزيع الدم على الجلد والعضلات والقلب، وعندما تزيل أحد هذه العوامل باستخدام الماء لتبريد بشرتك، يمكن لجسمك أن يعيد الدم إلى مناطق مهمة مثل معدتك وأماحلك، حتى تتمكن من التعامل مع الماء والمغذيات بشكل أفضل، ثم سيكون التعب أقل في وقت لاحق في اليوم أو اليوم التالي. ويشير آرون دروغوسيفسكي، الذي يدير مركزاً للعلاج بعد التمرين، إلى أن التعرض للماء البارد، مثل الصيام، وقطع الأوكسجين المتقطع، يحفز الاستجابة الهرمونية، مما يدفعها للعمل بسرعة، مما يؤدي إلى زيادة الحرونة الفسيولوجية والعقلية.

المظهر الخارجي.. "مؤهل" إضافي للنجاح العملي؟

يحقق قطاع مستحضرات التجميل في العالم نجاحاً متزايداً، سببه رغبة النساء والرجال أيضاً في الظهور بشكل جذاب، وهو ما دفع جهات بحثية لمحاولة معرفة أهمية الشكل الخارجي وصلته بالنجاح العملي علاوة على رصد معدل الإنفاق على "الجمال".

لا تتردد المرأة غالباً في شراء أحدث ألوان ظلال العيون وأحمر الشفاه رغم أن خزانتها مكتظة بأنواع وألوان مختلفة من مستحضرات التجميل، إيماناً منها بأن هذه المنتجات الجديدة ستضيف جاذبية إضافية على جاذبية عينيها أو شكل شفتيها. فيما يلي خمس حقائق بالأرقام عن عالم التجميل:

1- مصدر إنفاق يهتم أموال النساء: تشير الإحصائيات إلى أن متوسط ما تنفقه المرأة على مستحضرات التجميل والعناية بالجسم والشعر، طوال حياتها يقدر بنحو 14 ألف يورو. 2- أرباح المليارات: تعود رغبة المرأة المستمرة في الظهور بشكل جميل، بالنتج على شركات التجميل التي حققت في ألمانيا وحدها أرباحاً قدرت بنحو 12,9 مليار يورو في عام 2013. وفقاً لتقرير نشره موقع "غوفيمن" الألماني. 3- عجلة إنتاج لا تتوقف: لا تكاد تمر دقيقة دون بيع مستحضرات تجميل جديدة في الأسواق، فأحمر الشفاه وظلال العيون الذي تنتجه شركة "ماك" على سبيل المثال، يباع كل ثانيتين، حسب الموقع المذكور. 4- الجمال مفتاح النجاح؟ أظهرت دراسة أجراها معهد مستقبل العمل الألماني، أن الأشخاص الذين يتمتعون بالجمال والجاذبية يحصلون على وظائف أسرع من متوسطي الجاذبية كما أن دخلهم يزيد في المتوسط بنسبة خمسة بالمئة مقارنة بالحاصلين على المؤهلات الدراسية نفسها ولكنهم يفتقرون للمظهر الجذاب. وفي كوريا الجنوبية صارت عمليات التجميل ثالث عنصر لتأمين وظيفة جيدة بجانب التعليم وجاهة اللغة الإنجليزية.

5- الجمال للرجال أيضاً: تشير الإحصائيات إلى أن 90% من الرجال في العالم يعتقدون أن المظهر الجذاب مهم لتحقيق النجاح في الحياة العملية، وفقاً لموقع "غوفيمن" الألماني. 1- مصدر إنفاق يهتم أموال النساء: تشير الإحصائيات إلى أن متوسط ما تنفقه المرأة على مستحضرات التجميل والعناية بالجسم والشعر، طوال حياتها يقدر بنحو 14 ألف يورو. 2- أرباح المليارات: تعود رغبة المرأة المستمرة في الظهور بشكل جميل، بالنتج على شركات التجميل التي حققت في ألمانيا وحدها أرباحاً قدرت بنحو 12,9 مليار يورو في عام 2013. وفقاً لتقرير نشره موقع "غوفيمن" الألماني. 3- عجلة إنتاج لا تتوقف: لا تكاد تمر دقيقة دون بيع مستحضرات تجميل جديدة في الأسواق، فأحمر الشفاه وظلال العيون الذي تنتجه شركة "ماك" على سبيل المثال، يباع كل ثانيتين، حسب الموقع المذكور. 4- الجمال مفتاح النجاح؟ أظهرت دراسة أجراها معهد مستقبل العمل الألماني، أن الأشخاص الذين يتمتعون بالجمال والجاذبية يحصلون على وظائف أسرع من متوسطي الجاذبية كما أن دخلهم يزيد في المتوسط بنسبة خمسة بالمئة مقارنة بالحاصلين على المؤهلات الدراسية نفسها ولكنهم يفتقرون للمظهر الجذاب. وفي كوريا الجنوبية صارت عمليات التجميل ثالث عنصر لتأمين وظيفة جيدة بجانب التعليم وجاهة اللغة الإنجليزية. 5- الجمال للرجال أيضاً: تشير الإحصائيات إلى أن 90% من الرجال في العالم يعتقدون أن المظهر الجذاب مهم لتحقيق النجاح في الحياة العملية، وفقاً لموقع "غوفيمن" الألماني.

تخليق عضلات قلب مصنوعة من خلايا بشرية

نجح فريق من الباحثين بجامعة مينيسوتا الأمريكية في طباعة عضلات قلب بشرية داخل مختبر بواسطة تقنيات الطباعة الجسمة، وهو ما قد يساعد في إنقاذ حياة الآلاف من مرضى القلب، في ضوء أن أمراض القلب تعتبر السبب الرئيسي في وفاة أكثر من ستين ألف شخص في الولايات المتحدة فقط سنوياً. وأفاد الموقع الإلكتروني "ساينس ديلي" المتخصص في مجال التكنولوجيا أن الباحثين استخدموا نوعية من الخلايا الجذعية، التي يمكن تحويلها إلى أي نوع آخر من الخلايا البشرية، بالإضافة إلى خليط من البروتينات، كحبر للطباعة الجسمة. ويبلغ حجم العضلة التي قام الباحثون بطباعتها 1.5 سنتيمتر وتم تصميمها خصيصاً بالتناسب مع حجم التجويف الصدري للفئران، من أجل إجراء مزيد من الدراسات عليها. وأكد فريق الدراسة أن العضلة القلبية الجديدة التي تم تصنيعها يمكن استخدامها في دراسة وظائف القلب والمشكلات الصحية التي يمكن أن يتعرض لها. وقالت الباحثة بريندا أوجيل من قسم العلوم والهندسة بجامعة مينيسوتا إن هذه الدراسة تمثل تقدماً كبيراً في مجال أبحاث القلب لأنها توضح كيف يمكن تخليق خلايا عضلات القلب بطريقة الطباعة الجسمة، على نحو يسمح لهذه الخلايا بتنظيم نفسها والعمل سوياً.

تبتكر أول منتج مصنوع من خيار البحر لعلاج البشرة

أطلقت امرأة أسترالية منتجاً جديداً للعناية بالبشرة يساعد على تجديد شباب البشرة ونعومتها خلال مدة لا تتجاوز الستة أسابيع. كانت رينيه أليس (32 عاماً) قد بدأت رحلتها في تطوير منتجات العناية بالبشرة في أغسطس 2019، عندما أنتجت مستحضراً مصنوعاً من خيار البحر وحققت 19000 دولار في الشهر الأول من مبيعاتها للمنتج. الآن عادت أليس بمنتج جديد مضاد لشيخوخة البشرة مستخرج من خيار البحر يدعى "باتش دي مار"، بسعر 129 دولاراً، حيث بدأت ببيعه في بداية يوليو (تموز) ونفذت الكمية التي أنتجتها خلال أيام من طرحه في السوق. يجمع هذا المرطب المذهل بين كولاجين خيار البحر والسكوالان وحض الهيالورونيك وخالصة البرقوق من أجل تحسين فوري في مظهر لون البشرة ولمسها وصلابتها. وقد تعرفت أليس على الخصائص العلاجية لخيار البحر قبل عشر سنوات أثناء العيش في جزيرة منعزلة في المحيط الهادئ، إذ لاحظت بأن السكان المحليين يقومون باستخدام خالصة خيار البحر في علاج الجروح والالتهابات الصغيرة والطفح الجلدي. وقالت أليس: "خيار البحر من بين عدد قليل من الحيوانات التي لديها القدرة على تجديد أجزاء الجسم المتضررة التالفة أو المفقودة، لأنه يحتوي على الكولاجين، وله خصائص مضادة للبكتيريا وبيبتيد نادر يمكن أن يؤثر بسرعة على إنتاج الكولاجين، مما يشجع على زيادة دوران الخلايا".

مرضى السكري أكثر عرضة للوفاة عند إصابتهم بكورونا

أظهرت دراسة صينية أن المرضى الذين تسجل لديهم معدلات مرتفعة من السكر في الدم يواجهون خطراً مضاعفاً بالوفاة جراء كورونا. وقد استند معدو الدراسة إلى بحوث سابقة أجريت على مرضى السكري. هذه المرة الأولى التي يؤكد فيها علماء أن المرضى الذين يسجلون معدلات عالية من السكر في الدم من دون تشخيص إصابتهم بالسكري، يواجهون خطراً أكبر بالوفاة من كورونا، على ما ورد في مجلة "دايابتولوجيا". وحلل الباحثون معدلات الوفيات لـ 605 مرضى بكوفيد-19 - في مستشفى في مدينة ووهان الصينية. وكتب هؤلاء أن معدلات السكر المرتفعة في الدم "مرتبطة" بمعدل من كل العوامل الأخرى بزيادة خطر الوفاة والمضاعفات جراء كوفيد-19. وفي فرنسا، قضى مريض من كل عشرة مصابين بكوفيد-19 - يعانون أيضاً من السكري، وهي نسبة أعلى من تلك المسجلة لدى الصابيين بالفيروس من غير مرضى السكري، وفق ما أظهرت دراسة نشرتها المجلة عنها في مايو (أيار). ولا يزال سبب ازدياد معدلات الوفاة لدى مرضى كوفيد-19 - جراء السكري غير مؤكد. وقال الباحثون في الدراسة المنشورة يوم الجمعة الماضي، إن تآخر الدم والتفاعل المرط لجهاز المناعة قد يكون له دور في هذا الموضوع.

أمريكا توافق على طريقة جديدة لكشف كورونا

حصلت شركة "كويست دياغنوستيكس" الأمريكية على موافقة عاجلة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لاستخدام طريقة جديدة لكشف الإصابة بفيروس كورونا المستجد، تتيح تحليل عينات المرضى على شكل مجموعات وليس عينة وراء أخرى، ما يتيح زيادة كبيرة في سرعة تحليل العينات. وذكرت إدارة الغذاء والدواء والعقاقير الأمريكية أنها أعادت إصدار تفويض استخدام الطوارئ لشركة كويست دياغنوستيكس لاستخدام تقنياتها للتحليل "كويست سارس-كوفيد-2 - آر.تي-بي.سي.آر" لاستخدام مجموعة عينات تحتوي على ما يصل إلى 4 عينات من خلال مسحة لكل فرد تحت الملاحظة. وتعتبر طريقة كويست أول أسلوب للتحليل متعدد العينات لكشف فيروس كورونا المستجد، التي يُرخص باستخدامها. يذكر أن في التحليل متعدد العينات، يتم الحصول على عينة كل شخص في زجاجة خاصة، ويجمع بعد ذلك يقوم فنيو العمل هذه العينات في مجموعات صغيرة لتحليلها بشكل جماعي. وإذا خرجت نتيجة التحليل لمجموعة العينات سلبية، فإن ذلك هذا يعني أن كل أصحاب العينات غير مصابين بالفيروس. لكن عند ظهور النتيجة إيجابية، يعاد تحليل كل عينة من عينات المجموعة بشكل منفرد لتحديد العينة الإيجابية والسلبية فيها. حسب ما ذكرت كويست دياغنوستيكس في بيان. وتقول الشركة إن هذا الأسلوب فعال لتقييم المرضى أو المناطق أو المجموعات السكانية التي تنخفض فيها معدلات الإصابة.

يطور مناشف للتمرين لا تحتاج للغسل

أطلق مدير تسويق أسترالي سابق نوعاً خاصاً من مناشف تجفيف العرق التي لا تحتاج للغسل بعد كل استخدام، بعدما فقد عمله في إحدى شركات التسويق. توصل مارك كولمان، 34 عاماً، وزوجته إلى فكرة إنتاج مناشف "أورورا أثلينتيكا" في 2019 أثناء ارتيادهما لفصول التمارين الجماعية. في ذلك الوقت، كان الزوجان يستخدمان مناشف اليد لمسح العرق، مدركين مدى عدم نظافتها وخاصة بعد استخدامها في تجفيف العرق، لذا قررا أن يبتكرا مفهوماً جديداً لمناشف تجفيف العرق. وقال مارك لصحيفة ديلي ميل البريطانية: "أردنا منشفة مضادة للبكتيريا وتتحلى بخصائص تمتص العرق، ومتينة وناعمة على بشرتنا. منشفة يمكننا تركها في القعد الخلفي لسيارتنا أو في الجزء السفلي من حقيبتنا الرياضية وتبقى نظيفة في اليوم التالي. عندما أدركنا عدم وجود هذا النوع من المناشف في السوق قررنا تطويرها بأنفسنا.





برئاسة محمد خليفة المبارك

«حوارات الثقافة للجميع» تستضيف ستة كتاب موهوبين في جلسة «نكتب مستقبلنا»

الإعلان عن مبادرة «مسابقات الفنون» للمواهب الفنية البصرية والأدائية بالتعاون مع المؤسسات الثقافية والتعليمية في أبوظبي

فيرونا كورونا حول العالم. وأجبت أصغر المشاركين في الجلسة ثورة جابر هذه الفترة الجديدة بالنسبة لها لأنها استطاعت رؤية معلمها وأصدقائها كل يوم عبر شاشة الكمبيوتر. اختتم معالي المبارك الجلسة بحضور الطلاب على السعي نحو تحقيق أحلامهم الطموحة في المستقبل مهما كان حجمها. وبناءً على النجاح الكبير الذي حققته مسابقة «الكتابة الإبداعية»، أعلن معالي المبارك في ختام الجلسة مبادرة جديدة بعنوان «مسابقات الفنون» والتي تعد سلسلة من المنافسات في الفنون البصرية والأدائية والتي تستهدف طلاب أبوظبي من كافة الأعمار، وتقام بالتعاون مع عدد من المؤسسات الثقافية والتعليمية، بما فيها دائرة التعليم والمعرفة، وقصر الحصن، واللوفر أبوظبي، ومنازل السعديات، وبيركلي أبوظبي، والمجمع الثقافي، وأكاديميات الدار. وأوضح معاليه أن المسابقة تهدف إلى تقديم فرصة ساحرة للشباب لاكتشاف قدراتهم الإبداعية وتعزيز مهاراتهم الفنية وتطويرها، وبالتالي تعزيز المشهد الفني في الدولة بمواهب وطاقت متجددة.

الرجم من اشتياقها لأصدقائها والجو المدرسي الذي اعتادته إلا أنها أعطتها الوقت اللازم لتطوير مهاراتها. ورأت شيخة الشبلي بأن التعلم عن بعد قد ساعدها على الاعتماد على نفسها بشكل أكبر بكثير، حيث تعلمت خلالها على التأقلم مع الأوضاع الحالية وذلك بدعم متواصل من والديها ومعلميها في المدرسة. بينما ارتأت شمسة القبيسي أن فترة التعلم عن بعد تجربة صعبة ومفيدة بالوقت نفسه، أخذتها إلى مواقف جديدة بدت صعبة في بادئ الأمر ولكن سرعان ما تغلبت عليها بمساعدة من أهلها وبدعم مستمر من حكومة أبوظبي التي وفرت السبل والوسائل اللازمة للتعلم وتنمية المهارات كما يجب. أما بالنسبة لتجربة قيس أبو هنطش في التعلم عن بعد، فقد كانت تجربة ممتازة، كما قال، فتعلم من خلالها الاعتماد على النفس والتكيف مع ظروف جديدة، وبالأخص مثلت فرصة للغوص في خياله وتطوير مهاراته، بينما اكتسب حمدان الزروعي مهارات جديدة خلال هذه الفترة بما فيها الالتزام بالوقت، والاعتماد على النفس والابتكار، حيث ابتكر فكرة لولد مسيطر للكهرباء ويكتسب الطاقة عبر سباق الدراجة الهوائية، وابتكر آخر عبارة عن حقيبة وقائية تحمي المسافرين من الأمراض في وقت انتشار

أحداثها في المستقبل والجزء الآخر في الماضي والتي يضطر فيها بطلي القصة سالم وسلمى إلى إيجاد حلول لمشاكل بيئية من خلال السفر إلى الماضي وحل أعغاز في التراث الإماراتي. ويتحدث حمدان المزروعى في قصته «رقطاء» حول قطة مرقطة حزينة كونها لا تشبه القطط الأخرى، فتذهب إلى المدينة في رحلة لاكتشاف نفسها والبحث عن أشياء تشبهها، ويأتي إلهام حمدان لكتابتها هذه القصة من حبه للقطط ولإيمانه بأهمية الرفق بالحيوان والرضا عن النفس لأننا خلقنا بأحسن صورة. بينما تدور قصة ثورة جابر «نزهة من صديقتي» حول صديقتين تتعرض واحدة منهما إلى التنمر والذي يؤدي إلى خوفها من الخروج من المنزل وانحزالها عن الجميع، وتشير ثورة في قصتها إلى أضرار التنمر الناجمة بالأساس عن شعور بالنقص في الشخص المتنمر.

عشر وكتابة قصة بعنوان «الناجبة الوحيدة»؛ والريم صالح القبيسي في الصف الحادي عشر، كاتبة قصتي «النوايا» و«الرفقة السنية». تطرقت الجلسة إلى مصادر إلهام كل واحد من هؤلاء الكتاب الصغار التي دفعهم لكتابة قصصهم وكيف يلعب الخيال دوراً أساسياً في بناء قدراتهم الإبداعية وتشكيل فكرهم وما يطمحون لأن يصبحوا عليه في المستقبل. فمن خلال كتابته قصة «النوايا»، تسعى الريم القبيسي إلى إيصال رسالة عدم التسرع بإساءة الظن بأحدهم وأهمية التماس الأعداء للأشخاص من حولنا ورويتهم بمنظور إيجابي وحسن، الأمر الذي تعلمته عبر مواقف عدة مرت بها في الحياة. وتروي شيخة الشبلي في «الناجبة الوحيدة» قصة فتاة نجت من تحطم طائرة في غابة منعزلة عن العالم وكيف صمدت في وجه الصعاب من خلال الصبر والتحمل واعتمادها على نفسها حتى تم إنقاذها في نهاية المطاف. بينما تسرد قصة «ما بين الأرض والنجوم» لشمسة القبيسي حكاية فتاة توفيت جدتها تاركة لها مفتاحاً إلى القمر الذي يصحها ويرشدها إلى بناء حياة مليئة بالمعجزات.

تربط قصة قيس أبو هنطش «أبطال كوكب الأرض» ما بين التلوث البيئي والهوية الوطنية، حيث يدور جزء من انطلقت الجلسة بتعريف كل واحد من المشاركين في الجلسة بنفسه، وهم ثورة جابر، طالبة الصف الأول والتي كتبت قصة بعنوان «نزهة من صديقتي»؛ وحمدان المزروعى ذو التسع سنوات وصاحب قصة «رقطاء» و«أزروب الأزب الغامر» و«الأخطبوط اللون»؛ وقيس أبو هنطش ذو العشر سنوات صاحب قصتي «أبطال كوكب الأرض» و«البنت والوحش»؛ وشمسة القبيسي ذات الخمسة عشر سنة، كاتبة قصة بعنوان «ما بين الأرض والنجوم»؛ وشيخة الشبلي، طالبة الصف الحادي



نقلة نوعية في تعليم طب الأسنان بجامعة الخليج الطبية

للمرة الأولى في الإمارات.. المريض الافتراضي في تعليم طب الأسنان

البرامج التي تقدمها كلية طب الأسنان بالإضافة إلى برامج الماجستير في علاج الجذور وماجستير علاج اللثة وبرامج تدريب أطباء الامتياز. ويحصل كافة الطلاب في جميع المستويات الدراسية على التدريب الإكلينيكي بمستشفيات جامعة ثومبي والحاصلة على الاعتماد الدولي من اللجنة الدولية المشتركة جى سى آى.

من تشخيص المرض ووضع خطة علاجية واختبار نتيجة قراراته الطبية، ومما يميز برنامج التدريس بكلية طب الأسنان هو تعرض الطلاب للحالات الطبية المختلفة منذ السنوات الأولى من الدراسة مما يشكل نقلة نوعية في طريقة التفكير واتخاذ القرارات المناسبة لكل مشكلة طبية يتم التعرض لها. ويعتبر برنامج طب الأسنان هو أحد

عميد كلية طب الأسنان في جامعة الخليج الطبية «أن المريض الافتراضي هو أحد الوسائل الحديثة في التعليم الطبي المبني على المحاكاة عن طريق استخدام الحاسب الآلي. حيث يقوم الطلاب بمواجهة مشكلة طبية من خلال مريض افتراضي ويتعرض الطالب من خلال هذه المشكلة لكل الإجراءات المطلوبة من أشعة وتحاليل ومعلومات طبية تمكنه

مدير جامعة الخليج الطبية «أن تقنية المريض الافتراضي قد تم استخدامها ليس فقط بعمليات الطب البشري ولكن لأول مرة بكلية طب الأسنان. ويعتبر تطبيق المريض الافتراضي في تعليم طب الأسنان هو الأول من نوعه في كليات طب الأسنان بدولة الإمارات العربية المتحدة». وأضاف الأستاذ الدكتور هشام مرعى

عجمان - الفجر كشفت جامعة الخليج الطبية، الجامعة الطبية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط، التي تضم طلاباً من أكثر من 86 دولة عن استخدام تقنية المريض الافتراضي في تعليم طب الأسنان للمرة الأولى في الإمارات. وحول أهمية استخدام هذه التقنية، صرح البروفيسور حسام حمدي

بناء الاختبار التحصيلي، ثم تحدث عن المساق التكامل، من حيث أهدافه وأنواعه وكيفية استخدامه في التقويم، ثم استعرض أحد الأساليب الشائعة لجمع المعلومات من مجموعة من الأشخاص والتي تسمى «مقابلة المجموعة Focus Group»، حيث تناول تعريفها وكيفية إجرائها وكيفية استخدامها في عملية التقويم، بعد ذلك تحدث عن كيفية استخدام تقويم الأداء وملف الطالب والاستبانة في عملية التقويم.

مقارنة نتائج التقويم على جميع الأدوات المستخدمة، وكيفية تحليل النتائج وعرضها. وفي الجزء الثاني من الورشة، تناول الدكتور عصام، أدوات التقويم شائعة الاستخدام، حيث تناول الامتحان وكيفية استخدامه في التقويم، وخطوات

المخرجات التعليمية وألية الاستفادة من نتائج التقويم، ثم تحليل النتائج وصياغتها بهدف إعداد تقرير تقويم المخرجات التعليمية، ثم تحدث عن وسائل وأدوات تقويم المخرجات التعليمية، سواء كانت أدوات مباشرة أو غير مباشرة، وكيفية

التعلم المبني على المخرجات، وتحديد الأهداف والمخرجات ومن حيث فوائد تحديد الأهداف وتحويلها إلى مخرجات تعليمية ثم تصنيفها بناء على منظومة المؤهلات الإماراتية.. ثم تطرق إلى أهمية تقويم

طرق التعلم والتعليم وآليات التقويم. ومن ثم تحليل نتائج التقويم والتي تؤدي إلى التحسين والتطوير المستمرين للعلمية. خلال الورشة، تناول الدكتور عصام الدين عجمي مفهوم

قياس وتقويم مخرجات التعلم على مستوى البرامج الأكاديمية والمساقات هي جزء من عملية شاملة تبدأ بتحديد دقيق وشامل لمخرجات التعلم على مستوى البرامج والمساقات والتي يتم على أساسها تحديد المحتوى العلمي للمساق

عجمي، قائم بأعمال نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، عميد ضمان الجودة والفعالية المؤسسية والاعتماد الأكاديمي. هدفت الورشة إلى تأصيل جوانب التعلم المبني على المخرجات ومن ضمنها تقويم المخرجات، والتأكيد على أن

بهدف التحقق من مخرجات التعلم:

«التعلم المبني على المخرجات» محاضرة لأعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الشارقة

•• الشارقة- الفجر:

منوعات الفكر

22

خليفة بن محمد: «مسبار الأمل» علامة باهرة لريادة العرب باكتشاف الفضاء

•• أبوظبي - الفجر



اعتبر الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، نجاح إطلاق «مسبار الأمل» لدراسة كوكب المريخ، علامة باهرة في نيل قصب السبق والريادة لحم العرب في سير علوم الفلك واكتشاف الفضاء.

وقال واصفاً هذا الإنجاز التاريخي العريق الذي ينتظره العالم بأسره نتائجه الواعدة، إنه أمل إماراتي متفرد بامتياز يحمل الخير للإنسان المتحضر الذي عانق الفضاء الكوني الخارجي ليصبح حلم المغفور له بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه حقيقة تتلمسها بأيدنا ونشاهدها بأعيننا ونستحضرها بقلوبنا، لاسيما مع اكتمال فرحة الخمسيني بذكرى قيام دولة الإمارات العربية المتحدة. ورفع الشكر لأصحاب الفضل في هذا المسار الفضائي الذي يحمل راية الوطن، مهتماً صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة «حفظه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي «رعاه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة. وأكد أن هذا المشروع الضخم خارج حدود الأرض ما كان ليرى النور لولا عزيمة وجهد قيادتنا الرشيدة التي لا تعرف الاستحلال، والالتفاف الشعبي حولها، يقينا بدور العلم في نهضة الأمم ورهقتها، مضيفا أن الإمارات بسواعد أبنائها تحطو الآن خطوات ناجحة نحو باكورة الاكتشافات العلمية الفريدة، مما سيعدو بالنفع على البشرية لتطوير الأبحاث العلمية، والارتقاء بمكانة الوطن في صدارة الاستثمار بالإنسان، ودعم بناء الموارد البشرية في مجال اقتصاد الفضاء والتكنولوجيا المستدامة المبني على المعرفة والابتكار.

قائد عام شرطة أبوظبي : مسبار الأمل .. إنجاز متفرد للإمارات

•• أبوظبي- الفجر:



قال معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي إن دولة الإمارات العربية المتحدة أثبتت وعكادتها لنفسها ولشبابها وللعالم أنها قادرة على صنع إنجازات متفردة بإطلاق مسبار الأمل في أول مهمة عربية إسلامية لاكتشاف الفضاء الخارجي، وأول مهمة من نوعها في العالم ستقوم بتوفير معلومات غير مسبوقة عن مناخ

الكوكب الأحمر، في مشروع تاريخي يجسد رؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بالصعود إلى الفضاء. وتقدم بأسمى التهاني والتبريكات إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الإمارات وشبابها الذي يقوده الأمل والإرادة والتصميم على تحقيق الإنجازات العلمية الكبرى حالياً ومستقبلاً. وأضاف بأهداف المشروع الرائد في بناء موارد بشرية إماراتية عالية الكفاءة في مجال تكنولوجيا الفضاء، وتطوير المعرفة والأبحاث العلمية والتطبيقات الفضائية التي تعود بالنفع على البشرية، والتأسيس لاقتصاد مستدام مبني على المعرفة وتعزيز التنوع وتشجيع الابتكار، والارتقاء بمكانة الإمارات في سباق الفضاء لتوسيع نطاق الفوائد، وتعزيز جهود الإمارات في مجال الاكتشافات العلمية، وإقامة شراكات دولية في قطاع الفضاء لتعزيز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة. وذكر أن هذا المشروع المتفرد يأتي تأكيداً على ريادة دولتنا للتطوير الإيجابي الذي تعود ثماره بالخير على الأمتين العربية والإسلامية والعالم أجمع.

منوعات

الفكر

23

تتجاوز مفهوم الزخرفة والتزيين، لتتصل بالشخصية والسلوك

الألوان . لغة مرئية تقرأها القلوب وتؤثر في المزاج

الألوان داخل المنزل، ليست مجرد عناصر يستدعيها المشهد الزخرفي لتفعيل أجوائه ومدّها بالحيوية، بل هي تتجاوز مفهوم الزخرفة والتزيين، لتتصل بالشخصية والسلوك، وفي الدرجة الأولى علاقتها الوثيقة بالمزاج.

هذه العلاقة التي تتداخل في نسجها عوامل عدة، هي التي تحدد الميول وتبلور الذائقة وتجسد الرغبات وتشير إلى الاهتمامات بكل مراتبها.

لاستقبالها في كل ركن من المنزل، بدءاً من المدخل، مروراً بالصالون وغرفة الطعام والمطبخ وغرف النوم والحمامات، وصولاً إلى الشرفات الخارجية، وكل ذلك وفقاً لأسلوب التصميم وأنماطه.

مع الألوان، لا يمكن المرء أن يكون حيادياً، لكن أمام المشهد الزخري المشحون بالنغمات الحارة والباردة يصبح هذا المرء طرفاً معنياً... فهي ليست مجرد ألوان وحسب، بل مزيج من الأفكار والألوان. هي ألوان لإعناش الأفكار، وأفكار لتوضيح الألوان وربما العكس أيضاً. من هنا تصبح المعرفة العميقة بالألوان وتأثيرها في المزاج أمراً ضرورياً للعاملين في مجال الديكور والتصميم، حيث إن عملهم يعتمد في الأساس على هذه المفاهيم لفهم طبيعة زبائنهم وطبائعهم.

إن تأمل التفاصيل التي يتشكل منها أي مشهد زخري، يعطي فكرة واضحة لمقاصد مكوناته، الشكلية واللونية وبالطبع العملية. بمعنى آخر، تركز التفاصيل دلالات الجمالي والوظيفي في هذا المشهد. غير أن الجوهر في هذا المشهد يكمن في خيارات مطابقة للأهداف... بمعنى آخر، في ألوان منمعة لأفكار واضحة.

الحسية المطلوبة... لا يمكن المهتمين بعالم الديكور والتصميم تجاوز المعايير والقواعد والأحكام اللونية، ولهم في الوقت نفسه مطلق الحرية للخلق والابتكار، فالألوان في هذا المجال تعلن سلطتها المطلقة، وهي تستمد من علاقتها الحميمة مع وجدان الإنسان قبل داخل منزله. فبين التأسيس لعملية الديكور وتصميم قطع الأثاث والأكسسوارات، تتسلل النغمات اللونية بتوزيعات مثيرة، خفيفة أو كثيفة مشبعة لتجد مكانها بين مكونات المشهد بسيناريوات هادئة ناعمة أو بما يشبه الانفجار اللوني.

وبين الخفة والإشارة اللونية، نوصد أبواباً ونشرع أخرى

إلى تجربة عميقة ومهارة متميزة، خاصة حين يتعلق الأمر بالديكور كمنهنة تعنى بخلق أجواء وصوغ فضاءات وابتكار وسائل ووسائل تهدف إلى تأمين الراحة والرفاهية من خلال التوازن والتناسم والانسجام بين كل التسيقات التي تحيط بنا في الداخل.

ولكي نلقي الضوء على جانب من هذه العملية، سنقول إن الألوان كما هي حاكمة في وجودها فإنها محكومة في حضورها، بمعنى أن داخل المنزل لا يمكن أن تكتمل شرعيته الجمالية والوظيفية في غياب الألوان. فحضور الألوان ينبغي أن يكون خاضعاً لمعايير وأحكام وقواعد تمنح اللون فعاليته المطلوبة. إن أبعاد المكان ومساحاته وأشكال الأثاث والأكسسوارات وأحجامها كلها عناصر تتحكم في الخيارات اللونية، غير أن الألوان في هذا السياق ليست مجرد عنصر إضافي، بل هي في كثير من الأحيان تعمل على تطيف المكان ومساحاته عبر دلالاتها وتأويلاتها. كما تساهم الألوان في التوزيع العادل بين أشكال الأثاث والأكسسوارات وأحجامها، لتتحول في هذه اللحظة إلى لغة بصرية ناجحة بقاموسها الغني بالمفردات والتعابير، والتي يمكن أي إنسان، بصرف النظر عن لغته، أن يفهمها.

على أن هذه العلاقة بـ (غموضها الواضح) تقدم للمهتمين بمجال الديكور والزخرفة آفاقاً معرفية أساسية لخلق الأجواء والفضاءات المطلوبة، كذلك لتحقيق التميز والتميز في داخل تزداد تعقيداته بإطراد مع تعقيدات الحياة المعاصرة. وسيكون ممن البديهي هنا أن نذكر بالبور الكبير الذي باتت تلعبه الألوان في حياة الفرد والمجتمع، وعلى المستويات كافة.



لغة الألوان

وحيث نتحدث عن لغة الألوان، نجد أنها كغيرها من اللغات تمتلك خصائصها من الدلالات والمعاني والتفسيرات، ولكنها تتعدى اللغات (التقليدية) في كون هذه الخصائص تلمس مناطق خفية في شخصية الإنسان وتؤثر في مكوناتها ومكوناتها. إنها نتيجة حوار دائم بين الحسي والتخيّل.

ومفردات مثل متناغمة أو صادمة، متباعدة أو متقاربة، هادئة أو صاخبة، حارة أو باردة، بسيطة أو معقدة، مرحة أو رصينة... هي مفردات لا يمكن استخدامها كلها مع لغة مغايرة للغة اللون.

من هنا يصبح للألوان الحارة وتلك الباردة، مفهوم آخر يخضع لتأويلات شعورية، ولكنها تأويلات تؤدي وظيفتها

علاقة الألوان بالسلوك الانساني

وهو دور يتجاوز عملية التواصل البصري مع محيطنا الداخلي والخارجي بكل موجوداته وتفاصيله، ليشتمل إلى أعماقنا ويعقد معها صلة سريّة يصعب تحديد ماهيتها، غير أن تعبيراتها تتجسد في كل خياراتنا الخاصة والعامة.

والحقيقة أن علاقة الألوان بالسلوك الإنساني، تطرح مجموعة من الأسئلة، الإجابة عليها تتطلب استدعاء الكثير من العلوم الإنسانية والنظريات التي تؤسس لها. ولكن السؤال الأكثر بساطة هنا ينطلق من حتمية التأثير والتأثر: هل السلوك الإنساني هو الذي يتأثر بالألوان، أم أن الألوان هي نتيجة تفاعلات لهذا السلوك؟

ومن دون الدخول في متاهات التحليل، سيكون من الأفضل في هذا المجال التعامل مع الوقائع البصرية في يومياتنا. فنحن حين نختار الألوان لداخل بيوتنا، لا نفكر كثيراً بالخلفيات العلمية لهذه الخيارات، وإنما تنحصر العملية في استشارة مشاعرنا وأحاسيسنا، وما يتوافق مع ميولنا ورغباتنا.

الألوان تخلق أجواء ابتكار على أن مسألة التعامل مع الألوان ليست بهذه البساطة، فهي في أبعادها النفسية والجمالية تحتاج



طرق رائعة لإزالة الوبر من الملابس

توبر الملابس جراً غسلها بطريقة خاطئة أو وضع الملابس القطن مع تلك الحريري في الغسالة معاً. والوبر عبارة عن ألياف صغيرة تخرج من الملابس الصوف أو الكتان، وتحتل كامل الملابس أو جزءاً منها.



المشقة في شفاة الملابس مع وقتين من أوراق التنشيف الخاصة بالغسيل، وتشغيلها ثلاثين دقيقة، إذ تساعد هذه الأوراق في تحرير جزيئات الوبر عن المشقة بعد أن تتغلغل في شفاة الملابس.

أوراق التنشيف. إذا كانت المناشف جديدة، يمكن غسلها وتنشيفها بالطريقة العادية بالهواء الطلق للتخلص من الوبر، ولكن قد تتطلب هذه الطريقة بضع دورات من الغسيل للتخلص من الوبر بصورة تامة أو يمكن وضع

حجر الخفاف

الخل الأبيض: يمكن إزالة الوبر عن الملابس عن طريق إضافة كوب من الخل الأبيض المقطر إلى مياه الغسيل، أثناء غسل الملابس، إذ ينعم الخل الأبيض خيوط النسيج ويقلل الوبر. توضع الملابس بعد ذلك، في جهاز تجفيف الملابس، مع القطع المنسوجة من قماش المايكروفايبر، وذلك لأنّ الوبر سيلتصق بهذه الأقمشة، ثمّ ينزع الوبر باستخدام فرشاة الملابس.

إزالة الوبر الكهربائي بلطف شديد على القماش، للحفاظ عليه من التمزق أو التلف.

جهاز إزالة الوبر الكهربائي

استخدام ماكينة الحلاقة: يُمكن استخدام ماكينة الحلاقة التي تعمل بالبطارية، لإزالة الوبر عن الملابس، وذلك عن طريق تمريرها بلطف عليها، أو استخدام شفرات الحلاقة ذات الحواف من خلال تحريكها على الملابس بلطف، مع أخذ الحيلة، حتى لا تتمزق الملابس. وعلى الرغم من فاعلية هذه الطريقة، إلا أنّه يُؤخذ عليها أنها تحتاج إلى وقت طويل للتخلص من الوبر بشكل كامل.

ماكينة الحلاقة

حجر الخفاف: يُمكن الاستفادة من حجر الخفاف في إزالة الوبر عن الملابس، عن طريق تحريكه برفق على قطعة الملابس، للحفاظ على القماش من التمزق. كما يمكن استخدام ورق الزجاج بنفس الطريقة بدلاً منه.



المقص: إسفنجة الجلي: تُعتبر إسفنجة الجلي من أرخص الطرق التي يمكن استخدامها لإزالة الوبر عن الملابس، ويكون ذلك من خلال ترطيب الإسفنجة قليلاً، فتمريرها على الملابس من الجهة الخشنة مع الضغط، حتى يتم التخلص نهائياً من الوبر.

اسفنجة الجلي

طرق أخرى لإزالة الوبر: هناك العديد من الطرق الأخرى التي يُمكن استخدامها في إزالة الوبر عن الملابس، ومنها القفازات المطاطية: ترطب القفازات، لغرض التقاط الوبر، وتكرر العملية لحين تنظيف كافة الوبر، ويراعى أثناء ذلك تنظيف القفازات.

القفازات المطاطية

التخلص من الوبر عن المناشف: تحتوي المناشف، ولا سيّما الجديدة منها على الوبر، لأنّ أليافها الناعمة تجذب الوبر بفعل الكهرباء الساكنة، كما أنّها تجذب الغبار، والجزيئات الصغيرة الأخرى. وللتخلص من الوبر، يُنصح باستخدام



إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الرستمانى للاتصالات د.م.م فرع ابوظبي 2
رخصة رقم: CN 1263457 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة مجموعة الرستمانى ش.م.م.
AL ROSTAMANI GROUP LLC
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ابحار انترناشيونال ش.م.م ABHAAR INTERNATIONAL LLC
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ورثة عبدالله حسن الرستمانى null
تعديل اسم تجاري من/ الرستمانى للاتصالات د.م.م فرع ابوظبي 1
AL ROSTAMANI COMMUNICATIONS LLC. BRANCH OF ABU DHABI 1
الى/ الرستمانى للاتصالات. فرع ابوظبي 1
AL ROSTAMANI COMMUNICATIONS. BRANCH OF ABU DHABI 1

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال
اربعه عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى
بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سرفس
بلاس للصيانة العامة
رخصة رقم: CN 1694338 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ار انترناشيونال للنقليات
العامة رخصة رقم: CN 2748404 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة حمد حسن سيف هميله المزروعى ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف احمد عبدالحميد عبدالله احمد الصابري
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ريم ابوظبي للنقليات العامة- شركة
الشخص الواحد د.م.م رخصة رقم: CN 1142156 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل اسم تجاري من/ ريم ابوظبي للنقليات العامة- شركة الشخص الواحد د.م.م
REEM ABU DHABI GENERAL TRANSPORT. SOLE PROPRIETORSHIP LLC
الى/ ريم ابوظبي للنقل والمحاوالت العامة- شركة الشخص الواحد د.م.م
REEM ABU DHABI TRANSPORT AND GENERAL CONTRACTING
SOLE PROPRIETORSHIP LLC
تعديل نشاط/ اضافة معاوالت مشاريع المباني بانواعها ٢٠٠٠٢٠٢
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بروش كار كير لغسيل
وتلميع السيارات رخصة رقم: CN 2530601 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة محمد احمد راشد سعيد الحفيتي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حسين اسماعيل محمد حسن الحوسني
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تورش
للمقاوالت العامة رخصة رقم: CN 1931490
تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ايه اس
ايه للخدمات البحرية رخصة رقم: CN 2542718
تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ايست ماسك للمقاوالت والصيانة
العامة رخصة رقم: CN 1080457 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة حسن غلام شير ٤٩٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع/جاسم علي ابراهيم بوغناية الزعابي من مالك الى شريك
تعديل نسب الشركاء/ جاسم علي ابراهيم بوغناية الزعابي من ١٠٠ الى ٥١٪
تعديل رأس المال/ من null الى ١٥٠٠٠٠
تعديل لوحة الاعلان/اجمالي من مساحة ١٠٢ الى ١٠١
تعديل شكل قانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من/ ايست ماسك للمقاوالت والصيانة العامة
EAST MASK CONTRACTING & GENERAL MAINTENANCE
الى/ ايست ماسك للمقاوالت والصيانة العامة د.م.م
EAST MASK CONTRACTING & GENERAL MAINTENANCE LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صيدلية زرين البيطرية
رخصة رقم: CN 1358676 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل شكل قانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م
تعديل اسم تجاري من/ صيدلية زرين البيطرية
RAZEEN VETERINARIAN PHARMACY
الى/ صيدلية زرين البيطرية- شركة الشخص الواحد د.م.م
RAZEEN VETERINARIAN PHARMACY. SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ورشة
نجم المرسال للحام والحدادة
رخصة رقم: CN 1197035 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سككم لتجارة الحجر
رخصة رقم: CN 2615922 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل لوحة الاعلان/ اجمالي من مساحة ٠,٤٠٠×٠,٦٠ الى ١×١
تعديل شكل قانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م
تعديل اسم تجاري من/ سككم لتجارة الحجر
SKMKM STONE TRADING
الى/ سككم لتجارة الحجر- شركة الشخص الواحد د.م.م
SKMKM STONE TRADING. SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/جولدن
هوم انترناشيونال التسويقية
رخصة رقم: CN 2204661 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/واحة سيوة للمقاوالت
والنقليات العامة رخصة رقم: CN 1011803 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل شكل قانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م
تعديل اسم تجاري من/ واحة سيوة للمقاوالت والنقليات العامة
WAHAT SEEWA CONTRACING & GENERAL TRANSPORT
الى/ واحة سيوة للمقاوالت والنقليات العامة- شركة الشخص الواحد د.م.م
WAHAT SEEWA CONTRACING & GENERAL TRANSPORT. SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ميزان كلاسيك باور الالكترونى
للسيارات رخصة رقم: CN 1997219 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة فاطمة عايض محمد حسن الاحبابي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف جواهر عبدالله عامر الحاشدي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مؤسسة
طارش خليل للصيانة العامة
رخصة رقم: CN 1047773 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صيدلية
الاستقامة البيطرية رخصة رقم: CN 2395720
تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان تصفية شركة
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد د.م.م
الاسم التجاري: مطعم مواويل- شركة الشخص الواحد د.م.م
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي شرق 0.1-4 اسيد مسلم مكرم راشد
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2562630

التعديل الذي طرأ على الشركة:

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2 - تعيين السادة/الهاملي وشركاء - محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني
للشركة بتاريخ: 2020/07/19 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية
العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 2052003385
تاريخ التعديل: 2020/07/20

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة
45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

إدارة التراخيص التجارية

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سيلكون
مايكرو اي تي سولوشنز اند سيرفيسز
رخصة رقم: CN 2834872 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/محل بهجة الظاهر لبيع
ادوات الكهرباء والصحة والاصباغ رخصة رقم: CN 1135624
قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة سالم علي محمد عبيد الساعدي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سالم سبيت سالم الكعبي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مرحبا
الساع للاعمال الساتر رخصة رقم: CN 1691175
تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

مجلس إدارة الاتحادية للضرائب يعقد اجتماعه الأول بعد اعتماد قرار إعادة تشكيله

حمدان بن راشد: استمرار الهيئة في تحقيق نتائج إيجابية وإنجازات ملموسة تعكس متانة الاقتصاد الوطني



المستهدفة لإطلاق المرحلة الثالثة لتوسيع المنتجات المسؤولة بالنظام، موضحاً أنه اعتباراً من بداية مارس الماضي تم منع استيراد جميع أنواع تبغ الأرجيلة "الأسلر"، ولصاف السجائر التي تسخن كهربائياً غير المعرّضة بـ "الطوايع الضريبية الرقمية" إلى الدولة، في إطار تطبيق المرحلة الثانية لنظام "العلامات المميزة على التبغ ومنجاته"، ويأتي تطبيق المرحلة الثانية بعد التطبيق الناجح للمرحلة الأولى للنظام التي تم بموجبها منع تبغ "تداول" وحيازة جميع أنواع السجائر التي لا تحمل "الطوايع الضريبية الرقمية" في الأسواق المحلية اعتباراً من بداية أغسطس الماضي، فيما تم إطلاق تطبيق ذكي موجه للمستهلكين

وتحديد تاريخ بديل بصفة استثنائية للحد الأقصى لتسليم إقرارات ضريبة القيمة المضافة وسداد الضريبة المستحقة عن الفترات الضريبية المنتهية في 31 مارس 2020 ليصبح 28 مايو 2020. كما قامت الهيئة بتأجيل بدء تطبيق الخطوة النهائية للمرحلة الثانية من نظام العلامات المميزة على التبغ ومنجاته من الأول من يونيو 2020 إلى الأول من يناير 2021.

وأعرب سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم عن ارتياحه للاستجابة السريعة والإجراءات العديدة التي اتخذتها الهيئة الاتحادية للضرائب خلال الفترة الماضية، مشيراً سموه إلى أن الهيئة استمرت في تقديم جميع خدماتها عن بُعد بكفاءة تامة من خلال نظامها الإلكتروني بالكامل الذي يوفر خدمات متطورة لتسهيل عمليات التسجيل وتقديم الإقرارات وسداد الضرائب المستحقة على المسجلين، بما يتيح إتمام كافة الإجراءات بخطوات تتميز بالسهولة والسرعة دون التعامل الشخصي أو الورقي، مما ساعد في المحافظة على الصحة العامة التي تعدّ من مقدمة الأولويات.

وقال سموه "أظهرت البيانات التي اطّلع عليها مجلس الإدارة ارتفاعاً كبيراً في معدلات استرداد الضريبة عن بناء المساكن الجديدة للمواطنين، وسرعة إنجاز الهيئة للمعاملات التي تلقاها من المواطنين عبر منصة "الخدمات الضريبية الإلكترونية" لاسترداد ضريبة القيمة المضافة عن بناء مساكن المواطنين التي تعتمد على إجراءات إلكترونية تتميز بالسهولة، والوضوح والدقة، وذلك تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة بتقديم كل أشكال الدعم لتحقيق الاستقرار السكني للمواطنين".

وأضاف سموه "وفقاً لإحصائيات الهيئة تم اعتماد 3124 طلباً قدمت من مواطنين قاموا باسترداد الضريبة التي سددها عن بناء مساكنهم بقيمة إجمالية بلغت 205.8 ملايين درهم منذ بدء تطبيق هذه الآلية في سبتمبر 2018 حتى نهاية يونيو الماضي، بنمو قياسي خلال النصف الأول من العام الحالي بلغت نسبته 136.7% في قيمة الضريبة المستردة و108.8% في عدد الطلبات المعتمدة، فتم خلال الشهر الستة الماضية اعتماد 1628 طلباً جديداً بقيمة 118.8 مليون درهم، مقابل اعتماد 1496 طلباً بقيمة 87 مليون درهم منذ بدء التطبيق حتى نهاية 2019".

وأوضح سموه أن الإحصاءات أشارت إلى أن عدد الأعمال المسجلة لضريبة القيمة المضافة من خلال التسجيل الفردي أو المجموعات الضريبية ارتفع إلى 335.53 ألف مسجل بنهاية يونيو الماضي مقابل 320.44 ألف مسجل في نهاية العام الماضي، كما ارتفع عدد المسجلين للضريبة الانتقائية إلى 1159 مسجلاً، وبلغ عدد الوكلاء الضريبيين 368 وكلاء.



التقرير اليومي للتصرفات العقارية 903 ملايين درهم تصرفات العقارات في دبي

دبي-الفسح:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والإملاك في دبي أكثر من 903 مليون درهم حيث شهدت الفترة أمس تسجيل 148 مبيعة بقيمة 216.99 مليون درهم، منها 20 مبيعة للأراضي بقيمة 75.16 مليون درهم و128 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 141.83 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 13 مليون درهم في منطقة حداثق الشيخ محمد بن راشد تليها مبيعة بقيمة 10 مليون درهم في منطقة المراكز تليها مبيعة بقيمة 9 مليون درهم في منطقة وادي الصفا 3. وقد تصدرت منطقة جبل علي الأولى المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعة بقيمة 6 مليون درهم وتلتها منطقة الحيبة السادسة بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 4 مليون درهم وثالثة في وادي الصفا 5 بتسجيلها 2 مبيعة بقيمة 6 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 11 مليون درهم بمنطقة مرس دبي كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 5 مليون درهم في منطقة برج خليفة وأخيراً مبيعة بقيمة 3 مليون درهم في منطقة برج خليفة. وتصدرت منطقة اليلياس 2 مناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 52 مبيعة بقيمة 46 مليون درهم وتلتها منطقة المراكز بتسجيلها 13 مبيعة بقيمة 19 مليون درهم وثالثة في البرشاء جنوب الرابعة بتسجيلها 9 مبيعة بقيمة 7 مليون درهم. وسجلت الروهوات قيمة قدرها 440.1 مليون درهم منها 39 رهنات أراضي بقيمة 395.62 مليون درهم و37 رهنات فلل وشقق بقيمة 44.48 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة الورقاء الرابعة بقيمة 304 مليون درهم وأخري في منطقة القرمود بقيمة 28 مليون درهم. واما الهبات فقد شهدت تسجيل 10 هبة بقيمة 246.25 مليون درهم كان أهمها بمنطقة جبل علي الصناعية الأولى بقيمة 225 مليون درهم وأخري في منطقة الخليج التجاري بقيمة 5 مليون درهم.

عرض حصري يتيح للشركات التقديم مجاناً تخفيضاً عليهم من تدايعات كوفيد-19

دبي-الفسح:

أعلنت غرفة تجارة وصناعة دبي عن إطلاق الدورة الثانية للعام 2020 من علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، كاشفة عن عرض حصري يتمثل بتقديم الشركات لطلبات الحصول على علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات مجاناً، وذلك تخفيضاً على الشركات في ظل تدايعات كوفيد-19 على قطاع الأعمال.

ويستمر باب التقديم مفتوحاً أمام الشركات في هذه الدورة حتى نهاية نوفمبر من العام الجاري، حيث يمكن للشركات التقديم للحصول على العلامة المتقدمة للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، والعلامة العادية للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات بالإضافة على الفئات الأربع الجديدة للعلامة التي تغطي الجوانب المختلفة للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات وتشمل مكان العمل، والسوق، والبيئة، والمجتمع المحلي.

وتعتبر علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات أداة تشخيصية وتطويرية للشركات لتطبيق أفضل ممارسات الأعمال المسؤولة حيث تتيح لها العلامة اكتشاف نقاط الضعف والقوة في توجهاتها العملية لإدارة تأثيرات نشاطها التجاري على البيئة والمجتمع، كما يمكن الاستفادة من العلامة في إجراء مراجعة داخلية للسياسات الاجتماعية المسؤولة المطبقة في الشركة، وتقييم الأداء وتطويره في كافة النواحي.

وقد أطلقت الغرفة مؤخرًا 4 فئات جديدة لعلامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، حيث تغطي الفئات الأربع الجديدة الجوانب المختلفة للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات وتشمل مكان العمل، والسوق، والبيئة، والمجتمع المحلي. ويمكن للشركات تقديم طلباتها لأكثر من فئة من العلامة والاستفادة من التقييم والتطوير والتوصيات التي تحصل عليها ضمن إجراءات التقديم المعهودة. ويمكن لجميع الشركات على اختلاف أحجامها وقطاعاتها محلياً وإقليمياً وعالمياً تقديم طلباتها للحصول على علامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، بشرط أن تكون الشركة تمارس أعمالها لسنتين على الأقل، وتمتلك رخصة سارية المفعول في البلد الذي يقع مقرها فيه. ويتوجب على الشركات التي تقدم بطلبها لفئة مكان العمل إبراز تميزها في مناقشة مسائل مثل التنوع والتوظيف العادل والترقية ورفاهية الموظفين وسعادتهم. أما الشركات التي تقدم بطلبها لفئة السوق، فينبغي عليها أن تبرز كفاءة في إدارة العلاقات مع الموردين والعملاء، حيث صممت هذه الفئة لمساعدة الشركات على بناء شراكات قوية ومسؤولة مع الموردين وتحسين سمعتها بين التعاملين.

وزارة المالية: إعادة توجيه الإنفاق الحكومي بكفاءة عامل أساسي في مواجهة كورونا والآثار الاقتصادية الناجمة عنه

العالية بشأن مدة الوفاء، كما كان قطاع النقل من بين القطاعات الأكثر تضرراً في دولة الإمارات وفي جميع أنحاء المنطقة. ويعود ذلك إلى الإغلاق التام لقطاع الطيران الجانحة، حيث شملت الإجراءات المتخذة في هذا الصدد إعادة ترتيب أولويات الإنفاق على مشاريع البناء الجارية والتربيت في التوظيف وإعادة النظر في الإنفاق على المؤتمرات غير العاجلة والتدريب.

على الرعاية الصحية وكذلك خفض الإيرادات الحكومية بسبب التباطؤ الاقتصادي الناجم عن انتشار الجائحة، حيث شملت الإجراءات المتخذة في هذا الصدد إعادة ترتيب أولويات الإنفاق على مشاريع البناء الجارية والتربيت في التوظيف وإعادة النظر في الإنفاق على المؤتمرات غير العاجلة والتدريب.



والتأثيرات الاقتصادية الناجمة عن انتشار الجائحة، حيث شملت الإجراءات المتخذة في هذا الصدد إعادة ترتيب أولويات الإنفاق على مشاريع البناء الجارية والتربيت في التوظيف وإعادة النظر في الإنفاق على المؤتمرات غير العاجلة والتدريب.

والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق

والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق

اتحاد مصارف الإمارات: ارتفاع مقياس ثقة العملاء بالقطاع المصرفي الإماراتي وحفاظها على مستوى عالٍ من المصدقية



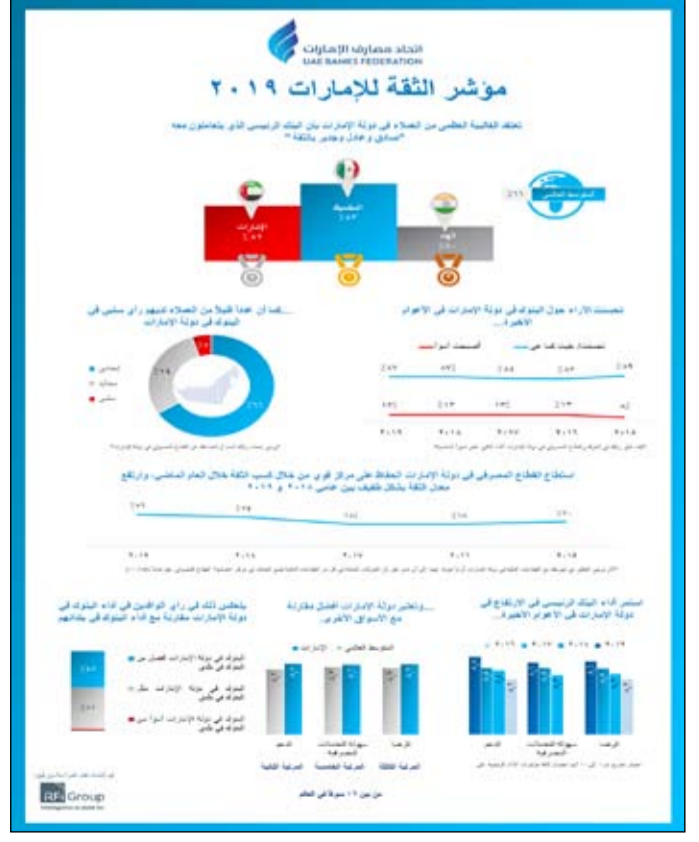
وهي نسبة تتفوق بشكل كبير على المتوسط العالمي البالغ 66%. كما وجد الاستبيان أن كفاءة المصارف الإماراتية وراحة بشكل عام مقارنة بالمصارف التي اعتاد القبولون على التعامل معها في بلدهم الأم.

وأضاف معاليه، "على الرغم من سعادتنا العمارة بهذه النتائج الإيجابية، إلا أنه لا يزال هناك مجال كبير للتحسين والتطوير. فمع حرص المصارف على تقديم الخدمات والمنتجات المصرفية الرقمية للعملاء على سبيل المثال، لا يزال البعض منهم مترددين في تبني هذه الخدمات. وسنواصل من جهتنا الاستفادة من هذه النتائج والبناء عليها لتوجيه القطاع المصرفي في الإمارات العربية المتحدة نحو المزيد من المرونة وتعزيز التنافسية بما يعود بالفائدة على الجميع.

والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق

والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق

والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق



والمركز عن كوفيد-19، وإطلاق برنامج وطني للتطهير وتقييم الحركة على السكان خلال 24 ساعة، وتطوير التطبيقات الذكية مثل "الخريطة الصحية التفاعلية" التي تتضمن بيانات عن 13 مركز اختبار بالإضافة إلى المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية والعيادات في جميع أنحاء البلاد. وأشار سعادة بونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أن الحكومة الاتحادية والحكومات المحلية في الدولة قامت بخفض التكاليف التشغيلية في الوكالات الحكومية لتوفير الحيز المالي لزيادة الإنفاق

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٦٩٥/٢٠١٨/٢٠ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٨٥/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان حكم بالنشر
رقم الدعوى ٢٠٢٠/١ مدني كلي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٣٢٤/٢٠٢٠/٢٠٩

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العمالية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٨٢/٢٠١٩/٧٠ امر على عريضة عمالي

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ١٠٨٧/٢٠١٩/٢٠٥ استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢١٥/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي

الاعلام اجتماع خيرة

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١١٢١ تجاري جزئي - دبي

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إخطار دفع بالنشر
رقم الملف ٢٠١٩/٢٢٠ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٥٤٨/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٣٢٧٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٦/٢٠٢٠/٢١٤ تجاري جزئي

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي/الجيرودي للتدقيق والمحاسبة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: باكي جيلانو لتجارة المنتجات ش ذ م م

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة كلباء الاقتصادية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان
تعلم محكمة كلباء الاقتصادية بدانترتها الشرعية بأنه تقدم

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إقرار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/٣١٢٢)

حكومة دبي محكمة دبي

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إقرار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/٣١٢٢)

حكومة دبي محكمة دبي

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إقرار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/٣١٢٢)

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ١١٢١/٢٠٢٠ استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٩٥/٢٠٢٠/٢٠٤ تنفيذ شرعي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١١٥١/٢٠١٩/٦٠ امر اداء

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: ميلاء الزعابي لتدقيق الحسابات

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: فاشيون ديزل لتجارة الملابس الجاهزة لالكه باسمه البادي

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، جاولينغ دبليو إل جي أي بي.ذ.م.ج.

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢١/٧/٢٠٢٠
إعلان بالنشر
في الدعوى ٥٩٤/٢٠١٩/١٨ عقاري جزئي
موضوع الدعوى : أولاً : فتح الإفائة الإجارة وملاحها والتفدية مبلغ (٣١٢.١٢١) درهما إماراتياً

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر عن انتقال الملكية
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، عبدالله احمد مراد آل مندوس البوشي

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر عن التعديل (شكل العلامة)
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، الزياء الثلاث نجوم - ذ م ج

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية
الثلاثاء ٢١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٩٢
نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / الملك ، الإخلاص للتجارة العامة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢١/٧/٢٠٢٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي/الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢١/٧/٢٠٢٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ساحة برابرين جيم لاعاب التسلية الرياضية - ش ذ م ج

حكومة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢١/٧/٢٠٢٠
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٠/٢٠٢٠/٣٨٢٠ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٨٢/٢٠٢٠/٢٠٢٠ جزئي ، بسداد المبلغ المتفد به وقدره (٣٦١٨) درهم ، شامل للرسوم والحساريف

حكومة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢١/٧/٢٠٢٠
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٠/٢٠٢٠/٤١٨٨ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٤٣٣ جزئي ، بسداد المبلغ المتفد به وقدره (٤٠٥٢٩٤) درهم ، شامل للرسوم والحساريف



الخوخ، أو البرقوق، ثمرة لها نواة واحدة، وتصنف تحت فصيلة الثمار ذات النواة. وتنتمي إلى نفس العائلة، والتي تضم المشمش، النكتارين والدراق، لكن الخوخ أكثر تنوعاً منها، فقد تكون ثماره صغيرة أو كبيرة الحجم، ولها قشرة خارجية حمراء، بنفسجية، خضراء، صفراء أو برتقالية اللون، مع لب وردي، أصفر أو برتقالي اللون.

غني بالبوتاسيوم الذي يحمي القلب

الخوخ الأسود . . فوائد وخصائص غذائية متنوعة

نظام غذائي صحي يوفر العديد من الفوائد. - يقلل الخوخ من خطر الإصابة بالسمنة والمضاعفات المرتبطة بها.

للجسم بشكل كبير، فهو فقير بالسعرات الحرارية، وغني بالعديد من العناصر الغذائية كالفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة، ولذلك فإن تناوله كجزء من



أهم فوائد الخوخ الأسود - مضادات الأكسدة: تساعد مضادات الأكسدة على التقليل من الالتهاب وتلف الخلايا الناجم عن الجذور الحرة، ويعتبر الخوخ الأسود من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة من نوع متعدد الفينول الذي يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. كما أنها ضرورية جداً لصحة العظام.

- يساعد الخوخ على تقليل الشعور بالقلق، إذ قد يزداد هذا الشعور بانخفاض مضادات الأكسدة.

- أظهرت دراسة مخبرية نشرت في مجلة Food & Function عام 2015 انخفاض ملحوظاً في مؤشرات الالتهاب المرتبطة بأمراض الرئة والمفاصل، نتيجة لاستهلاك "البوليفينولات" الموجودة في الخوخ.

- يعتبر فيتامين C أحد أنواع الفيتامينات المهمة للنائية في الماء والمسؤولة عن تعزيز المناعة، ترميم الخلايا وإبطاء عملية الشيخوخة. يحتوي الخوخ تقريباً على ما يقارب 10% من الكميات الموصى بتناولها يومياً من هذا الفيتامين.

- يعتبر الخوخ من المصادر الجيدة للبوتاسيوم، وهو يساعد الجسم على التخلص من الصوديوم عن طريق البول.

- يقلل الخوخ من الضغط على جدران الأوعية الدموية، مما يساهم في السيطرة على ضغط الدم، والتقليل من خطر الإصابة بالسكتات.

- يعتبر الخوخ من الفاكهة التي تساعد على تسهيل حركة الأمعاء، كما يمكن لشماره المحشفة أن تخفف أعراض الإمساك.

- يمكن لتناول الخوخ بشكل منتظم أن يؤثر إيجابياً على صحة القلب، والتقليل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

- يقلل الخوخ من خطر الإصابة بهشاشة العظام، بسبب غناه بالكالسيوم. - يقلل الخوخ من مستويات سكر الدم والدهون الثلاثية. - يعتبر الخوخ من الفاكهة المفيدة

الطعام بسبب حلاوته ونكهته الحادة ورائحته العطرية، ويضاف طازجاً إلى المربيات والحلويات، أما عصيره فيدخل في صناعة الحلوى وحشوها. وقديماً كانت أزهار الخوخ الأسود تستخدم في علاج الأسنان الضعيفة والهشة، تقرحات الفم واللثة، وهي مكون فعال في تصنيع غسولات الفم، لأنها تساعد في إزالة رائحة الفم الكريهة.

يلعب الخوخ دوراً كبيراً في تعزيز المناعة لأنه مفيد في تقوية الدفاع المناعي للجسم، وذلك لاحتوائه على كمية مرتفعة من فيتامين C الذي يزيد مقاومة الجسم للعدوى والالتهابات. يساهم في تنظيم مستويات الكوليسترول لأنه يساعد في الحد من ارتفاعه وارتفاع الدهون في الدم، فالألياف الموجودة فيه تحمي القلب من خلال تقليل مستويات الكوليسترول الضار ورفع مستويات الكوليسترول الجيد في الدم.

الخوخ، خصائص غذائية متنوعة حول هذا الموضوع تقول اختصاصية التغذية ومدونة الغذاء والوصفات الصحية سارة عاصي أن "الخوخ والخوخ المجفف كلاهما يحتويان على خصائص غذائية متنوعة نذكر منها: أكثر من 15 نوعاً من المعادن والفيتامينات المختلفة، بالإضافة إلى الألياف ومضادات الأكسدة، لكن عموماً محتوئهما منها يختلف قليلاً، إذ يحتوي الخوخ المجفف على كمية أعلى من فيتامين K من الخوخ الطازج، وبعض الشيء أعلى محتوى من فيتامين B والمعادن، كذلك هو غني أكثر بالسعرات الحرارية والألياف والكربوهيدرات من الخوخ الطازج.

هذا ويحتوي الخوخ على فيتامين C الذي يتميز بالفوائد الصحية، وهو يذوب في الماء، كما أنه المسؤول عن تجديد الخلايا وإعادة ترميمها وتقوية المناعة، ويؤخر عملية التقدم بالعمر، ويحتوي على ألياف دائية تحمي القلب وتساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار، بالإضافة إلى مغذيات نباتية تسمى فينولات لها تأثيرات مضادة للأكسدة.

وتضيف الاختصاصية سارة عاصي قائلة: "الخوخ غني بالبوتاسيوم الذي يحمي القلب، وهناك احتمال كبير أن يساهم في خفض ضغط الدم لدى الأشخاص الذي يعانون من بعض المشاكل في هذا الموضوع، وهو مفيد للإمساك والتخلص

من كسل وظيفة المصران لأنه غني بالألياف، بالإضافة إلى أنه لا يؤدي مرضى السكري، في حين أنه يحمي العظام ويقوي الذاكرة لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة. يستخدم الخوخ في وجبات

مرحلة التعافي تسمح بالوقاية من الإصابات

طرق بسيطة لمساعدة جسمك بين مختلف الحصص الرياضية

أنهيت للتو حصة من التمارين في النادي الرياضي؟ لا تنس ضرورة أن تأخذ استراحة كافية لتحقيق أفضل النتائج.

ربما ضغطت على نفسك في صف البيلاتس البارحة، وتشعر الآن بالحرقة حين تصعد السلالم! صحيح أن الجهود الحثيثة

تعطي ثمارها، لكن الاستراحة الوافية لها منافعها أيضاً. يعتبر الخبراء أن مسار التعافي المناسب يساعد الجسم

على البقاء بأفضل حالة ويحضره للحصة المقبلة. تكشف بعض الأدلة أيضاً أن التحكم بمرحلة التعافي يسمح

بالوقاية من الإصابات. إذا أردت أن تستفيد من تمارين الغد بأفضل طريقة، جرّب هذه الطرق البسيطة لمساعدة

جسمك بين مختلف الحصص الرياضية.



كذلك، تناول موزة للاستفادة من البوتاسيوم إذا كنت معرضاً للتشنجات.

أثر البرودة
تبيّن أن العلاج بالتبريد يخفف الالتهابات وآلم المفاصل. لكن إذا كنت لا تمنع الجلوس في مغطس من مكعبات الثلج، سيكون الحمام البارد كافياً لتخفيف الألم العضلي. إذا كنت شجاعاً بما يكفي، حاول أن تتنقل بين 30 ثانية من الماء الساخن و30 ثانية من الماء البارد، طوال دقيقتين أو ثلاث دقائق، لتنشيط الدورة الدموية وتخفيف الألم العضلي.

التعافي النشط
هل تعجز عن البقاء في مكانك في أيام الراحة؟ يمكنك أن تحسن مرونتك بفضل حصة من اليوغا أو التمدد، أو حاول تطوير مهاراتك في مجال التأمّل.

احرص بكل بساطة على متابعة التحرك، لكن بوتيرة سهلة وسلسة.

سيكون تروطيب الجسم ضرورياً إذا تعرفت كثيراً خلال حصة التدريبات المتقطعة وعالية الكثافة، وإذا أردت أن تستبدل كمية الماء التي خسرتها خلال 10 أو 15 دقيقة بعد وقف التمارين لتجنب جفاف الجسم.

تناول وجبة طعام غنية بالبروتينات لإصلاح العضلات وبالكربوهيدرات المرئية لتجديد الطاقة بعد 30 إلى 60 دقيقة من حصة الرياضة.



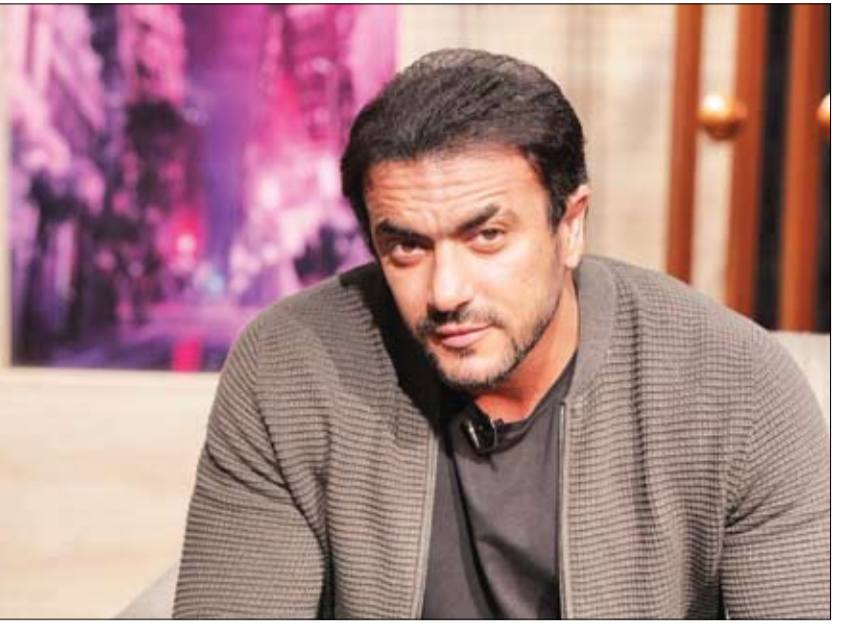
منوعات

الفكر

31

بعد نجاحه في تجربة مسلسل "الاختيار" الذي عرض خلال شهر رمضان، يعود الفنان أحمد العوضي للدراما من خلال مسلسله الجديد "شديد الخطورة".

وفي هذا الحوار يتطرق العوضي إلى المسلسل الجديد، متناولاً تجربته في "الاختيار" وغيرها:



أبحث عن الأعمال الفنية التي يمكن أن تضيف لي

أحمد العوضي: تجسيد شخصية هشام عشاوي كان تحدياً بالنسبة لي

وهو لا ينطبق على عيوس وجهه فحسب لكن أيضاً على حركته العادية فهو يسير بطريقة مختلفة ولم يكن يحب الحديث مع أحد كما ظهر، فكل هذه الأمور صفتها يمكن ملاحظتها بشكل واضح من الفيديوها الخاصة به.

- تعاونت مع أمير كرارة للمرة الثالثة، كيف وجدت العمل معه هذه المرة؟
- تربطني مع أمير علاقة صداقة على المستوى الشخصي، وهذا الأمر سهل كثير العمل بيننا، خصوصاً أنها المرة الثالثة كما ذكرت، فهو ممثل مجتهد ويسعى ليخدم أفضل أداء أمام الكاميرا بسبب عشقه الشديد لعمله وحرصه على الاهتمام بالتفاصيل.
- هل تشعر بأن العمل وضعت في إطار محدد فيما يتعلق باختياراتك القادمة؟
- بالتأكيد لأن النجاح الذي حققته مع الجمهور نجاح كبير جداً ولابد أن أحافظ على نفس المستوى في اختياراتي المقبلة.
- ألا تفكر في السينما خلال الفترة الحالية؟
- أبحث عن الأعمال الفنية التي يمكن أن تضيف لي عموماً، وبالتأكيد السينما مهمة وتجربتي التي أعز بها في فيلم "هروب اضطراري" جعلني أفكر جيداً قبل الموافقة على أي عمل جديد، خصوصاً أن ردود الفعل على تجاربي الأخيرة في الدراما التلفزيونية جعلني أفكر جيداً كي لا أقدم أعمالاً أقل في المستوى الفني.

• تتحدث عن الجانب النفسي باهتمام شديد، فما السبب؟
- بالفعل، لأن هذا الجانب أحد الأسباب التي دفعت عشاوي إلى ما وصل إليه، فهو كان ضابطاً قوياً لكنه يشعر بالفيرة من زملائه، ولم يجد نفسه بينهم، وعانى عدم الاتزان النفسي بجانب الأفكار المتطرفة التي بدأت بنزعتها من والده إضافة إلى عدد من أصدقائه، وهذا التشتت الفكري والنفسي حرصت على إبرازه في شخصيته لأنه المتحكم الرئيسي بقراراته.

- وبالنسبة لمشاهد الأكل؟
- قمت بتدريبات مكثفة قبل بداية التصوير وساعدني على ذلك حرصي على التدريب في حياتي العادية، فأنا من الذين يهتمون بالرياضة وهذا الأمر جعلني لا أجد صعوبة في زيادة التدريبات حتى أتمكن من تقديم الدور بلياقة بدنية مرتفعة.
- ما أصعب المشاهد بالنسبة لك؟
- ثمة مشاهد أصعبها بالتأكيد مشهد الإعدام، وعلى الرغم من أنه من آخر المشاهد لكنني كنت أفكر فيه من البداية، إضافة إلى مشهد القبض عليه ومشهد قتله للجنود للمرة الأولى، فهي مشاهد حملت كثيراً من التفاصيل النفسية الصعبة التي يجب التعبير عنها بالوجه في وقت محدود جداً.
- كيف وجدت الانتقادات حول ظهورك بشكل غاضب طوال الوقت؟
- هذا الأمر كان طبيعة شخصية لهشام العشاوي وفي التحليل النفسي يرجع إلى عدم ثقته في نفسه أو يأتي قرار يقوم باتخاذ،

الإلكترونية؟
- على الإطلاق، لأن المسلسل سيرعرض على منصة شهيرة ومهمة في الوقت الحالي، إضافة إلى أنني أرغب في الظهور عبر مختلف المنصات سواء عبر شاشة التلفزيون أو السينما أو حتى المنصات الإلكترونية، فالعمل تجربة مميزة جداً وجرى التعامل معه إنتاجياً بشكل مميز، وفريق العمل بداية من الكاتب محمد سيد بشير مروراً بشركة سنترجي كجهة إنتاج وصولاً إلى المخرج حسام علي وباقي فريق العمل لم يدخروا جهداً لتقديم تجربة مميزة ومختلفة فنياً.

- كيف استقبلت ردود الأفعال على تجربتك في "الاختيار"؟
- تلقيت ردود فعل كثيرة وعديدة على العمل منذ بداية عرضه، وتنوعت الردود ما بين الصدمة والإشادة والتحذير من تأثير الدور المستقبلي، لكن في النهاية أشعر بسعادة كبيرة لعدة أسباب من بينها طبعاً النجاح الكبير الذي حققته العمل في العالم العربي وليس في مصر فقط.
- ماذا عن الصعوبات التي حدثت أثناء التصوير خصوصاً أن جزءاً رئيسياً من التصوير تم أثناء أزمة فيروس كورونا؟
- ثمة صعوبات ارتبطت بشكل واضح بطبيعة مواقع التصوير، ووجود جزء رئيسي من الأحداث يتم في الصحراء، علاوة على الظروف التي كنا نقوم بالتصوير فيها وسباقنا مع الزمن للحاق بموعد العرض، فالأمر لم يكن سهلاً وهذه النقطة لم تكن مرتبطة بموقفني بمفردي بل بموقف فريق العمل بالكامل، والحمد لله أنها لم تؤثر على جودة العمل وصورته النهائية.

• حدثنا عن تجربتك الجديدة في مسلسل "شديد الخطورة"؟
- اعتبرها خطوة مهمة، خصوصاً أن عرض المسلسل حالياً أمر لمصلحته بشكل كبير لأنه ينتمي إلى نوعية مختلفة من الأعمال الدرامية، إضافة إلى إتاحتها للعرض من خلال منصة "واتش ات" التي تابع من خلالها الجمهور المسلسلات في رمضان بشكل رئيسي، فالمسلسل ينتمي لنوعية أعمال الأكل.

- ألم تخشى من العرض عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات

عبر أحد المنصات



بعد غياب 8 سنوات.. تعود إلى السينما يسرا تقنتع بالقرار الجديد وتخوض تجربتها الأولى

في مفاجأة للجمهور، قرّر صناع فيلم "صاحب المقام" يسرا عرض الفيلم حصرياً لمدة ثلاثة أشهر عبر شاشة المنصة الإلكترونية VIP، حيث تعدّ المرة الأولى التي يُعرض فيها فيلم سينمائي مصري عبر شاشة المنصة قبل عرضه في دور العرض السينمائية، فلقد بدأت المنصة بعرض البرومو الرسمي للفيلم تمهيداً لعرضه في موسم عيد الأضحى عبر شاشة المنصة.

وتكشف عن تفاصيل القرار المفاجئ لصناع الفيلم الذي كان من المقرر أن يفتتح موسم عيد الأضحى في دور العرض السينمائية.

خسائر مادية

بعد أن قرر المنتج أحمد السبكي افتتاح موسم عيد الأضحى السينمائي بفيلمه الجديد "صاحب المقام" الذي تعود به يسرا للوقوف أمام كاميرات السينما بعد غياب سنوات طويلة، فوجيء صناع العمل بقراره الجديد وهو الاتجاه إلى شاشة المنصات الإلكترونية. وقد أكد مصدر خاص أن السبكي شعر بالقلق تجاه عرض العمل سينمائياً في ظل

الأزمة الحالية وفيروس كورونا، خاصة أن عرفة صناع السينما لم تحسم قرار زيادة نسبة التشغيل داخل دور العرض السينمائية إلى 50% حتى الآن، وتظل النسبة المحددة 25% فقط، ما يعني حدوث خسائر مادية للجبهة المنتجة لأي عمل سينمائي جديد. وفور تلقي المنتج أحمد السبكي عرضاً من إدارة منصة شاهد الإلكترونية، عرض الأمر على صناع العمل ووجدوا أنه الحل الأنسب لحين عودة الحياة إلى طبيعتها بعد حل أزمة فيروس كورونا.

حدث مفاجيء وتصدر أحداث العمل حول رجل أعمال يُدعى يحيى ويحسده أسر ياسين تتعرض زوجته وتجسدها أمينة خليل لحادث سير مفاجيء في بداية الأحداث، فتظهر له يسرا على هيئة "روح" غامضة ولكنها تساعده في حل أزماته.

تعود بعمل درامي جديد بعنوان "ضي القمر"

الفنانة كندة علوش تعاني في حياتها الزوجية

بعد غياب فترة ليست قصيرة عن الساحة الفنية، تعود كندة علوش بعمل درامي جديد يحمل عنوان "ضي القمر"؛ حيث من المقرر البدء بتصويره قريباً لتظل به على جمهورها في موسم درامي جديد خارج الموسم الرمضاني، تكشف عن تفاصيل هذه العودة عبر شاشة الدراما التلفزيونية.

معاناة زوجية

من خلال قصة درامية قصيرة، تجسد كندة علوش بطولته مسلسل درامي جديد تدور أحداثه حول ثلاث قصص درامية، كل قصة تحكي عن معاناة زوجة مصرية مع زوجها باختلاف ظروفها الاجتماعية.

وتدور أحداث المسلسل خلال عشر حلقات درامية؛ حيث ينتمي للدراما القصيرة، ومن المقرر أن تبدأ كندة بتصوير مشاهدنا خلال الأيام المقبلة فور اكتمال فريق عمل المسلسل. جدير بالذكر أن المسلسل كان من المقرر البدء بتصويره قبل الموسم الرمضاني الماضي، ولكن تأجل بسبب أزمة فيروس كورونا، حيث صوّر صناع العمل برومو دعائياً للعمل وعُرض قبل فترة عبر شاشة الـ أم سي تمهيداً لعرضه، ومن المقرر أن تُعرض حلقاته بعد عيد الأضحى المقبل.

جدير بالذكر أن كندة حصلت على إجازة فترة ليست قصيرة لارتباطها بابنتها الأولى حياة، وعدم رغبتها في تركها لفترات طويلة في بداية ولادتها.

لوك كندة

وكانت كندة علوش قبل أيام قد طلبت من جمهورها اختيار اللوك الأفضل لها عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي وتبادل الصور الإستغرام، حيث تفكر في تغيير اللوك الخاص بها قبل بداية تصوير المسلسل، فنشرت صورة لها بشعر فاتح قصير لتستفتي بشأن اللوك الأفضل لها، سواء القصير والفاتح أم الطويل والغامق.



الفكر

فوائد شرب المياه للوقاية من الأمراض المزمنة



هل كنتم تعلمون أن المياه تحمي الجسم من العديد من الأمراض المزمنة؟ فالمياه عنصر أساسي يحتاج إليها جسم الإنسان للحفاظ على صحة جيدة. إذ ينصح الأطباء بشرب لترين ونصف من المياه يومياً. ولكن هل كنتم تعلمون أن المياه تحميكم أيضاً من أمراض مزمنة هل كنتم تعلمون أن المياه تحمي الجسم من العديد من الأمراض المزمنة؟ فالمياه عنصر أساسي يحتاج إليها جسم الإنسان للحفاظ على صحة جيدة. إذ ينصح الأطباء بشرب لترين ونصف من المياه يومياً. ولكن هل كنتم تعلمون أن المياه تحميكم أيضاً من أمراض مزمنة

خطيرة؟ اكتشفوها فيما يلي:

- أمراض القولون: أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن تناول المياه بكميات كبيرة يحمي من الإصابة بأمراض القولون المختلفة مثل الإلتهابات والسرطان.
- مشاكل المثانة: إن تناول المياه بكميات كبيرة يساعد على حماية المثانة من الإصابة بالمشاكل الصحية. فالمياه تساهم في التخلص من السموم التي تتراكم في المثانة.
- أمراض القلب والأوعية الدموية: تحافظ المياه على صحة القلب والشرابين وسلامتهم. لذلك احرصوا على تناول كميات مناسبة من المياه يومياً. كما أن المياه تعمل على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تزود الجسم بالنشاط والحيوية.
- هشاشة العظام: أثبتت الدراسات العلمية أن المياه تخفف من خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- النخاع الشوكي: أثبتت الدراسات العلمية أن تناول المياه بكميات كبيرة له دور كبير في الحفاظ على صحة النخاع الشوكي والأجهزة الحساسة في الجسم وسلامتهم.
- الأمراض الجلدية: إن المياه مفيدة جداً للبشرة وتحمي من مختلف الأمراض الجلدية مثل الإكزيما وغيرها.

نصائح فعالة لحماية عيون مرضى السكر

ارتفاع نسبة السكر في جسم الإنسان قد يلحق الضرر بأعضاء الجسم الأخرى كالعيون، فزيادة نسبة السكر تزيد من خطر تطور أمراض العيون مثل المياه البيضاء، والمياه الزرقاء، واعتلال الشبكية السكري، وتورم الشبكية وانفصالها، وفقدان البصر.

تحدث مشكلة اعتلال الشبكية السكري بسبب عم انضباط نسبة الجلوكوز في الدم على المدى الطويل، فتتضرر شبكية العين وينتج عن ذلك مشاكل في الرؤية.

تساعد الإدارة السليمة لمستويات السكر في الدم على منع التدهور والمضاعفات التي تحدث للعيون بسبب السكري.

إليك بعض النصائح التي تساعد على الوقاية من هذه المشاكل:

- الفحص المنتظم:

يخص معظم المصابين بالسكري الكلى والقلب مرة سنوياً على الأقل، لكنهم ينسون فحص العيون. إذا كنت تعاني من الرؤية الضبابية أو تذبذب الرؤية، أو ترى بقعا أو ظلالاً أو مناطق مظلمة، أو لديك صعوبة في إدراك الألوان عليك أن تتحسس عينيك في أقرب وقت.

- مستوى السكر في الدم:

من أهم مفاتيح الحفاظ على نسبة السكر في الدم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع النظام الغذائي الصحي، واتباع نمط حياة نشط.

- فحص السكر كل 3 أشهر:

يساعد إجراء فحص HbA1c على معرفة إذا ما كانت مستويات السكر في الدم عند الحد الأمثل. ينبغي على مريض السكري أن يحافظ على نسبة HbA1c عند معدل أقل من 7%، ويُصح بإجراء هذا الاختبار مرة كل 3 أشهر للوقوف على مستجدات الحالة.

- ضغط الدم:

يضع ارتفاع ضغط الدم إلى جانب ارتفاع نسبة السكر المريض في خطر متزايد. ينبغي أن يكون ضغط مريض السكري ضمن المعدل الطبيعي: 80/140.

- الإقلاع عن التدخين:

يساعد الإقلاع عن التدخين على زيادة متوسط العمر المتوقع لمريض السكري، ويقلل من مخاطر الإصابة بالنبويات القلبية ومشاكل التنفس، ومن المعروف أن مريض السكري عرضة لمشاكل في القلب بدرجة أكبر.

- فقدان الوزن:

السمنة والوزن الزائد من عوامل زيادة خطر المضاعفات الخاصة بمرض السكري. يمكن للمريض الوقاية من المضاعفات عن طريق إنقاص الوزن.

- مستوى الكوليسترول:

الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدم من عوامل الوقاية من مضاعفات السكري. استبدل الأطعمة الكربوهيدراتية، وتناول الخضروات والفواكه الطازجة.



زوار يستمتعون في الأفعوانية في متنزه توشيمان الترفيهي في طوكيو. | أ ف ب

قرأت لك

فوائد الخيار



فوائد الخيار عديدة حيث يعتبر الخيار نوعاً من الخضروات المحببة للجميع ولا يمكن الاستغناء عنه حيث أنه لا يد من وجوده في أغلب أنواع السلطات والمخللات.

يتميز الخيار بأنه سهل الهضم حلو المذاق رطب يبرد الجسم وينعشه يقلل الشعور بالعطش، غالباً ما يتواجد دائماً على مائدة الإفطار والعشاء. يحتوي على ألياف ومعادن وحديد وكالسيوم وفيتامينات ويوتاسيوم وكل هذا مهم وصروي لصحة الإنسان. يعمل على تعديل حموضة المعدة. يقي الجسم من الجفاف والإمساك. يحسن عملية الهضم لاحتوائه على الألياف. يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر. يحتوي على نسبة عالية من الماء فيعتبر مدر قوي للبول. يقي من البرد والرشح والأنفلونزا لأنه غني بفيتامين C. يعطي الشعور بالشبع فهو مفيد لإصحاب الرجيم والدايت. مفيد للبشرة لاحتوائه على مضادات الأكسدة. يعمل على تقليل وتأخير ظهور التجاعيد. يرطب الجسم ويقلل الشعور بالعطش خاصة في أيام الصيف. يستخدم في عمل المسكات للبشرة الدهنية. يستخدم في علاج حب الشباب. قشر الخيار له دور فعال في مقاومة مرض السرطان. يقلل من إلتهاب المفاصل والتهقرس.

سؤال وجواب

- أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟
- لا وجود لها
- ما مدة حمل الأبقار؟
- 9 أشهر
- من هو منشئ البوذية؟
- سدهارتا
- من هو مؤسس الأوبوس ديبى النصرانية الكاثوليكية؟
- القس خوسيه ماريا
- كم بطين في قلب السمكة؟
- بطين واحد
- ما أقدم النقود المتداولة الآن؟
- الجنيه الأسترليني

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أسمى العناصر على وجه الأرض هو الأتاس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم سمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية ك فرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة: البوم والخفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.

قصة الكذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لح سيارة أيقه بجوار عمله يدعي انها لاحد اصداقائه.. اما اذا اشتره فتان حديث فيقول انه ما زال صديقاً له او قريباً لعائلته .. هو دائماً هكذا يجب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة. دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نفراً من اصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالتقى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم ترك منذ فترة طويلة؟ فقال بسرعة وبدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدكم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئاً وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحوناً وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه .. فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصداقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نرك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا.

فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخراً: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادري بعائلته وضع الجميع من الضحك مرة اخرى. فنهزمهم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائلت النادي... وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!!

مساحة للتلوين

