

جامعة الإمارات تعلن استمرار
التعليم الهجين لـ12 ألف من طلبتها
مطلع الفصل الدراسي الثاني

هنادي الكندري:
أقدم بخطى ثابتة
في مشواري الفني



مكونات مختلفة في الشاي
تساعد على تعزيز المناعة



كيف تحفظ الملابس المبلولة في الطقس البارد؟

كثيراً ما يخطر هذا التساؤل كيف تحفظ الملابس المغسولة التي جرى نشرها على حبل الغسيل في الشتاء؟ ماذا لو كانت الأجواء تحت الصفر؟
ولكن هذا يجدي نفعاً في الحقيقة، رغم أنه يبدو غير منطقي. يمكن أن تجف الملابس عند نشرها في الخارج طوال العام طالما أنها لا تغطر أو تتساقط الثلوج أو الجو ضبابي.
يحتاج الأمر فعلاً لهواء جاف حتى تجف الملابس، بحسب خبراء غسل الملابس من منظمة "فوروم فاشن" الأثنازية، وهي حملة لتوعية المستهلك متخصصة في نصائح خاصة بالغسيل.
والعلم الذي يقف وراء هذا -الذي يضمن جفاف الملابس- النوم أو كانت تتجمد عند تراجع درجات الحرارة تحت الصفر- هو التبخر. ويعني هذا أن المياه تتحول من حالة صلبة تسمى الجليد، إلى حالة غازية تسمى البخار دون أن تصبح سائلة مجدداً فيما بينهما. وهذا يعني أنه في درجات الحرارة السالبة تتجمد المياه في الملابس المبلولة في الباردة ثم يتبخر الثلج إلى بخار ماء، وبالتالي تجف الملابس. وهذا لا يوفر الطاقة فحسب بإزالة الحاجة إلى التجفيف الكهربائي، ولكن الملابس "التي جفت من خلال التجمد" تكون ناعمة، بحسب الخبراء. ولكن تأكد من عدم إزالة الملابس من على المشرب بينما لا تزال متجمدة فهذا يمكن أن يتلفها.

الأرجنتين تقر قانوناً بشرع الإجهاد

صارت الأرجنتين واحدة من الدول القليلة في أميركا اللاتينية التي تشترع الإجهاد عقب إقرار الكونغرس مشروع قانون أشار انقساماً عميقاً لدى الرأي العام. وبعدما اعتمد النواب في 11 من الشهر الحالي النص الذي يجيز الإجهاد حتى الأسبوع الرابع عشر من الحمل، صوت مجلس الشيوخ عليه فجر الأربعاء وأقره بغالبية 38 صوتاً في مقابل رفض 29 وامتناع واحد، وذلك بعد عامين من سقوط محاولة أولى كانت قد أثارت بدورها الانتقاص في المجتمع. وفي ختام نقاش دام حوالي 12 ساعة، أعلنت رئيسة مجلس الشيوخ كريستينا كيرشنر الرئيسة السابقة للبلاد، "لقد صار قانوناً وهو الآن بيد السلطة التنفيذية.."

مشاكل تواجهها المراهقات.. وطرق حلها



ولكن يجب أن تشعر بالقلق إذا كانت الفتاة تظهر باستمرار حزينة أو مكتئبة. إذا توقفت فجأة عن النوم أو كانت تنام بشكل مفرط، فقد تكون مصابة بالاكتئاب. إذا تحدثت عن الانتحار أو الموت في كثير من الأحيان، احصلي على مساعدة نفسية من متخصصين فوراً. خامساً: التمر من أكثر المشكلات المنتشرة في سن المراهقة خاصة لدى الفتيات، فالسخرية من المظهر والشكل وطريقة الكلام أو المشي من أبرز صور ذلك التمر، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى الاكتئاب الشديد، وربما الانتحار.

الحل!

قومي بإنشاء اتصال مفتوح مع ابنتك حتى تشعر بالراحة في التحدث عن أي شيء، إذا كنت تعتقد أنها تتعرض للتمتر، تحدثي معها عنه وأعطيه مشورتك حول ما يجب فعله أو كيفية إيقاف التمرين عند حددهم بطريقة سليمة. يمكنك أيضاً أن تخبريها عن المواقف التي تعرضت فيها للمضايقات وكيف شعرت خلالها، على أقل تقدير هذا سيسمح لها بمعرفة أنها ليست وحيدة. احرصي أيضاً الأب دوماً على أن تكون سندا لابنتك وتخبرها كم هي قوية وفريدة وجميلة، حتى تزداد ثققتها في نفسها وتستطيع مواجهة المضايقات. إذا كان التمر شديداً للغاية، يمكنك مناقشة خيار تغيير المدرسة أو النادي أو المكان الذي تتعرض فيه للتمر.

المراهقة مرحلة غاية في الدقة والحساسية والخطورة، حيث هناك الكثير من المشكلات والتحديات النفسية أو الصحية والجسدية التي يواجهها المراهق، والغريب أن بعض الأهل يبتعدون في هذه المرحلة؛ إذ يظنون أن المراهق قد أصبح مسؤولاً وأكثر نضجاً. وأحياناً يختارون ترك المراهق مع عالمه الجديد؛ خوفاً وحرصاً على بقاء علاقة الود والاحترام بينهما. ولكن الزمان غير الزمان؛ وأسلوب تربية الأمس تغير وربما انتهت صلاحيته. خصوصاً مع وجود وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية وتأثيراتها السلبية والإيجابية معاً. ضيفتنا الدكتورة فاطمة الشناوي أستاذة الطب النفسي وخبيرة التنمية البشرية للشرح والتوضيح:

الانتقال من مرحلة إلى مرحلة
بداية الكبر والنضج فترة تحمل في طياتها الكثير من المعاني الحقيقية، سواء كان المقصود بالكبر النضج العقلي والجسدي أو فقط مرور السنوات طبيياً وعلمياً مرحلة المراهقة تعد أهم طفرة تحدث في حياة الإنسان، وحلقة الوصل بين هاتين مرحلتين هي سنوات وتجارب المراهقة في الطفولة كانت أقصى المشاكل الاهتمام بالألعاب، وارتداء الملابس الجديدة، وضراء الدمى واللعب والمرح وفي المراهقة تنقلب الحياة رأساً على عقب؛ حيث تجد الفتاة نفسها أمام كم هائل من التغيرات والتقلبات الجسدية والعاطفية والنفسية والعقلية فتعيش الكثير منهن في حيرة غريبة ينتج عنها العديد من المشكلات والعقبات

مشاكل المراهقات كثيرة ومتنوعة
تذكر الأرقام أن 40 في المائة يعانون من الاضطرابات النفسية، في حين تعاني نسبة 15 في المائة من خطر الوزن الزائد، كما تتعرض نسبة 30 في المائة إلى التعنيف الكلامي. مما يؤكد على كثرة وتنوع المشاكل:

أولاً: علامات البلوغ عند الفتاة وتغيرات تلك الفترة -كل شخصية تختلف عن الأخرى- ولكن تبعات هذا البلوغ له مشاكله مثل: المشكلات المتعلقة باحترام وتقدير الذات، الاكتئاب، اكتشاف أهمية وجود الجنس الآخر والانجذاب العاطفي إليه.

ثانياً: ... في بعض الحالات تنتج المشاكل من الانجذاب للأشياء الغريبة والمتنوعة .. من المهم توعية الفتيات منذ طفولتهن بمخاطر المخدرات بشكل عام، وكيف تؤثر بالسلب على الصحة والناحية النفسية والاجتماعية، وأنها مرتبطة ارتباطاً مباشراً بخطر الهلاك. في حال إذا اكتشفت تجربة ابنتك أو عايطها للمخدرات، يجب التفكير بهدوء بحثاً عن الأسباب التي أدت لذلك الفعل، ثم التفكير في حل المشكلة عن طريق العلاج والنوعية والوقاية بعد ذلك وليس بالإهانة والعنف وخلافه.

ثالثاً: الانجذاب للجنس الآخر في فترة المراهقة، وهذا أمر طبيعي نتيجة للتغيرات الجسدية والهرمونية والعاطفية التي تحس بها الفتاة، فمن الطبيعي أن تختبر مشاعر انجذابها ناحية شخص من الجنس الآخر.

الحل: إن هذا الشعور طبيعي تماماً وغالباً ما يكون

الإسماك مؤشر خفي على الإصابة بأمراض القلب

يشير مصطلح مرض القلب والأوعية الدموية عموماً إلى الحالات التي تنطوي على تضيق أو انسداد الأوعية الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة قلبية، وبحسب خبراء من كلية الطب بجامعة هارفارد، قد يكون الإسماك علامة تحذيرية مبكرة غير معروفة لأمراض القلب والأوعية الدموية.
يقول خبراء من جامعة هارفارد، إن الإسماك يؤدي إلى الإصابة بالإجهاد أثناء استخدام دورة المياه مما قد يرفع ضغط الدم الذي يزيد بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وفي دراسة نشرت في مجلة ارتفاع ضغط الدم السريري، تم التحقيق في تأثيرات الإسماك على أمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت الدراسة إلى أن الإسماك يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في الجراثيم المعوية تحفز تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويزداد الإسماك مع التقدم في العمر وغالباً ما يتراكم مع عوامل تؤثر سلباً على صحة القلب. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الإجهاد عند محاولة إخراج الفضلات إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يؤدي بدوره إلى أمراض متعلقة بالقلب مثل قصور القلب الاحتقاني وعدم انتظام ضربات القلب ومرض الشريان التاجي. وأظهرت دراسة يابانية أخرى بأن انتشار الإسماك بين مرضى القلب والأوعية الدموية كان بنسبة تجاوزت 50% من مجموع المرضى. وينصح الخبراء، الأشخاص الذين يعانون من الإسماك، بجعل برازهم أكثر ليونة عن طريق شرب المزيد من السوائل وزيادة كمية الألياف في نظامهم الغذائي، بحسب ما نقلت صحيفة إكسبريس البريطانية.

5 أكواب من الشاي يومياً.. دراسة تكشف «المفعول السحري»

أظهرت دراسة علمية، أن شرب 5 أكواب من الشاي يومياً يحسن التركيز والوظائف الدماغية ورددو الأفعال، لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 85 سنة. وأوضحت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة "نيوكاسل" أن الأشخاص الذين يشربون الشاي، لديهم تركيز وإدراك أفضل، كما أنهم أظهروا مهارات "نفسية حركية" أفضل، بما في ذلك سرعة رد الفعل. وأظهرت الاختبارات، أن الشاي ساعد على تحسين القيام بالأنشطة اليومية، كقيادة السيارة، أو ممارسة الهياكة.

وأجريت الاختبارات على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 85 عاماً، ويستهلكون أكثر من 5 أكواب من الشاي يومياً، مع الحليب أو من دونه. وكان أداء هؤلاء الأشخاص لافتاً، في بعض الاختبارات المعرفية. وهناك نظرية أخرى حول علاقة الشاي، بوظائف الدماغ، فقد قال الباحث في جامعة نيوكاسل الدكتور إدوارد أوكيلو، إنه لم يستطع التأكد مما إذا كان التأثير بسبب المشروب وحده، أم الروتين الذي يفرزه، لأن فارقاً لوحظ في وظائف الدماغ لدى كبار السن. وأوضح أوكيلو أن "المهارات التي نراها لدى هذه المجموعة من كبار السن قد لا تكون فقط بسبب المركبات الموجودة في الشاي، ولكن قد تكون أيضاً في طقس تحضير إبريق من الشاي أو مشاركة الحديث حول فنجان من الشروب". وأظهرت بحوث سابقة أن الشاي له فوائد صحية، بما في ذلك خفض ضغط الدم والكوليسترول، وقد يساعد في إنقاص الوزن. ويعد الشاي المشروب الأكثر استهلاكاً، بعد الماء، في معظم أنحاء العالم.

العمل على الحاسوب طويلاً يهددك بهذه المتلازمة

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب إن العمل على الحاسوب لمدة طويلة يرفع خطر الإصابة بما يعرف بمتلازمة النفق الرسغي. وأوضحت الرابطة أن النفق الرسغي عبارة عن نقي في نطق الرسغ تمر عبره الأوتار والأعصاب. وإذا تعرضت أنسجته لل تورم، تقع الأعصاب تحت ضغط، ما يؤدي بدوره إلى الشعور بالمتاعب. ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلاً. وفي البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلاً، لا سيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالباً ما تظهر الآلام ليلاً. وفي وقت لاحق يمكن أن يمتد الألم ليشمل الساعد وصولاً إلى الكتف ومؤخرة العنق. وعادة ما تكون فرص الشفاء جيدة جداً عند الاكتشاف المبكر للإصابة. وفي المتابع البسيطة إلى المتوسطة، يمكن علاج المتلازمة في البداية بالجبيرة، التي تحول دون تعرض الرسغ للانثناء وتهيج العصب، بينما تعمل حقن الكورتيزون على تخفيف المتاعب بشكل مؤقت فقط. أما الحالات الشديدة فتتطلب جراحة، علماً أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى قصور في حركة اليد أو الضمور العضلي، وللوقاية من هذه المتلازمة يجب استخدام لوحة مفاتيح وفأرة تتماشى بتصميم مريح، مع مراعاة أخذ فترة راحة قصيرة من وقت إلى آخر لتعويض الحركات الرتيبة أثناء العمل على الحاسوب مثل نقر الأزرار أو الفأرة.

أطعمة صحية تساعد في زيادة الوزن



على الرغم من أن البداية وزيادة الوزن له آثار ضارة على الصحة، فإن نقص الوزن أيضاً ينطوي على أضرار صحية كثيرة مثل هشاشة العظام ومشاكل الخصوبة وضعف المناعة. ولتجنب الأضرار الناجمة عن نقص الوزن، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين مجموعة من الأطعمة التي تساعد في زيادة الوزن، على النحو التالي:
الأرز: الأرز هو غذاء غني بالكربوهيدرات والسكريات الحرارية، يمكن أن يساعد على زيادة الوزن بشكل أسرع. يحتوي كوب الأرز المطبوخ على أكثر من أربعين غراماً من الكربوهيدرات ومنتى سرعة حرارية وكمية قليلة جداً من الدهون.
زبدة البندق والجوز: زبدة الجوز والبندق مصدر صحي للدهون ويمكن أن تساعد على اكتساب كتلة العضلات. كما أنها تمثل وجبة خفيفة مثالية للتغلب على جوع منتصف النهار. يمكنك أيضاً تناول مزيج من المكسرات والبذور للحصول على أنواع مختلفة من العناصر الغذائية.
الدجاج واللحم: إن زيادة تناولك للبروتين ليس مطلوباً فقط عندما تحاول التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، ولكنه ضروري أيضاً عند محاولة زيادة الوزن. البروتين ضروري لبناء العضلات، والدجاج واللحم هما أفضل مصادر للبروتين عالي الجودة. كما أنهما غنيين بالدهون الصحية المفيدة لصحة القلب. الأسماك الدهنية: الأسماك الدهنية مثل السلمون هي الأفضل عند محاولة زيادة الوزن. يحتوي السلمون على حوالي 240 سعرة حرارية والعديد من العناصر الغذائية بما في ذلك أوميغا 3 والبروتينات.

وصفة شبيهة لطبخ الخضروات الزائدة في الثلاجة

هل حدث واشترت كمية كبيرة من الخضروات مثل البطاطس وتخزينها قبل الإغلاق بسبب فيروس كورونا، وبدأ مظهرها يبدو غير ملائم؟ بغض النظر عن الوضع الحالي لا تجعل نهايتها في صندوق القمامة. يمكن وضع البطاطس والجزر والبطاطا في مكان بارد ومظلم لفترة طويلة وتظل تحتفظ بصلابتها. واحدى أسهل الطرق الشهية لاستخدام الخضروات السابقة هي تقشيرها وتقطيعها بالطول ووضع القليل من الزيت عليها ثم خبزها في الفرن حتى تصبح مقرمشة لنحو 35 دقيقة. ثم رش عليها الملح مثلاً تحب. هذه الوصفة رائعة لأنها بسيطة تجدي نفعاً مع أي نوع من الخضروات لديك الكثير منه، فبدلاً من البطاطس ربما يكون لديك الكراث بدأت تدبل. إليك طريقة لاستخدامه. قم بتطبيع الخضار المختار لشراية رفيعة وضع الشرائح في قدر. ثم أضف الملح والفلفل واسكب مزيج من الكريمة والبيض الحقوق وملققتين كبيرتين من جبن البارميزان، ومن معلقة إلى اثنتين من الثوم المفروم وقم بخبزها لما يصل إلى 45 دقيقة.

للعام الأكاديمي 2020-2021

جامعة الإمارات تعلن استمرار التعليم الهجين لـ 12 ألف من طلبتها مطلع الفصل الدراسي الثاني

• 12.301 طالباً وطالبةً يبدؤون دراستهم الأحد القادم من كافة التخصصات الأكاديمية، منهم 1.345 في برامج الدراسات العليا
• 15 آلاف طالب وطالبة من طلبة الكليات العلمية يعودون للحرم الجامعي يوم 16 يناير وفق خطط احترازية شاملة

معايير أساسية هي: المشاركة والتمكين والاستكشاف، وذلك من خلال الإيجابية على كافة استفسارات الطلبة وتوفير احتياجاتهم الأكاديمية، وقالت: "في إطار التمكن نسعى إلى أن يشعر الطالب أنه فرد من أفراد أسرة الجامعة، أما بالنسبة للاستكشاف فنود من الطالب ألا يعتمد على المعلومات في البرنامج المطروح فقط، بل يتبنى الاستكشاف بنفسه باعتباره مسؤولاً مشتركة".



الدرمي- عميد الحياة الطلابية- أنه تم اتخاذ الترتيبات اللازمة لاستقبال الطلبة وفق برنامج افتراضي تم إعداده لمساعدة الطلبة للانتقال للحياة الجامعية. حيث تبنت إدارة الجامعة خلال البرنامج ثلاثة

وسائل النقل المخصصة للطلبة، وإجراء اختبارات الكشف عن مرض كوفيد 19 من ممثلين عن قسم الصحة والسلامة والخدمات الصحية وشؤون الطلبة. من جانبها أوضحت الدكتورة نعيمة

وطلبة الكليات العلمية، كما تم تشكيل فريق للاستجابة السريعة والذي يتكون من ممثلين عن قسم الصحة والسلامة والخدمات الصحية وشؤون الطلبة. من جانبها أوضحت الدكتورة نعيمة

• العين - الفجر

أنتهت جامعة الإمارات العربية المتحدة الاستعدادات لبدء الفصل الدراسي الثاني بنظام التعليم الهجين، حيث سيلتحق يوم 3 يناير 2021، عدد 12.301 طالباً وطالبة من كافة التخصصات الأكاديمية للدراسة، منهم 1.345 في برامج الدراسات العليا، كما تم وضع خطة للعودة للحرم الجامعي يوم 16 يناير لتشمل 15 آلاف طالب وطالبة من طلبة الكليات العلمية وفق خطط احترازية شاملة حرصاً على سلامة الطلبة وضماناً لاستمرارية تحصيلهم العلمي. وقالت الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري- النائب المشارك لشؤون الطلبة-: "إن جامعة الإمارات وضعت خطة متكاملة لاستقبال الطلبة سواء افتراضياً أو داخل الحرم الجامعي، وفق آليات تحقق الأهداف الأكاديمية وتضمن استمرار العملية التعليمية بأفضل المعايير، وأشارت إلى أنه تم تجهيز كافة المرافق الجامعية من سكنات ومختبرات بالإضافة إلى تعقيم

منوعات الفجر

22



مجلس أولياء أمور الطلبة بالمنطقة الوسطى يتبادل الخبرات مع مجلس أولياء الطلبة بمدينة الشارقة و يبحث تعزيز التعاون المشترك لخدمة الطلبة

• الشارقة- الفجر:

بحث مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بالمنطقة الوسطى أوجه التعاون المشترك وتبادل الخبرات مع نظيره من مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في مدينة الشارقة وأكد على أهمية تنسيق التعاون المشترك بما ينعكس على خدمة الطلبة وتعزيز جهود الميدان التربوي تحت مظلة مجلس الشارقة للتعليم بحكومة الشارقة. جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بالمنطقة الوسطى إلى نظيره بالشارقة وذلك صباح أمس الأول ضمن جدول أعمال مجالس أولياء الأمور وتنفيذاً لخطة التشغيلية. ترأس وفد من مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات - المنطقة الوسطى سعادة راشد المحيان رئيس المجلس وضم كلاً من سعادة علي سيف النحاس نائب الرئيس و راشد القابض الطنيجي عضو المجلس وسعيد بالليث الطنيجي عضو المجلس ورافقه سكرتير المجلس ضياء أبوشقير. استقبل الوفد سعادة المهندس جاسم المازمي رئيس مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بمدينة الشارقة وبحضور كل من الدكتور عادل عبدالله والدكتور راند صبحي و جاسم آل علي وسعيد الظهوري وطارق شكر. وجرى الترحيب من قبل المجلسين وتأكيدات متبادلة للتعاون المشترك تحت مظلة مجلس الشارقة للتعليم لتحقيق أهداف المجلس ضمن خطط وزارة التربية والتعليم وتقديم الجهود التطوعية لخدمة الميدان التعليمي في إطار العمل بتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة... حفظه الله ورعاها. وهدفت الزيارة إلى توثيق العلاقات المستمرة بين المجالس وتوحيد الرؤى وتبادل الخبرات والأفكار التي تصب في مصلحة الطلبة وأولياء أمورهم. كما وقام أعضاء المجلسان بزراعة شجرة الغاف في حديقة المجلس بمدينة الشارقة تأكيداً على أهمية المحافظة على الحياة البيئية وتأصيلاً للتمسك بكل ما يرمز للتراث وعلى رأسها شجرة الغاف وختتم الزيارة بتأكيد تعزيز العمل التربوي المشترك ومن ثم تبادل الدروع التذكارية.



المرحلة الأولى لمشروع السجل الزراعي

«الزراعة والسلامة الغذائية» تجمع بيانات 11,793 مزرعة بنسبة 50% من إجمالي مزارع أبوظبي

المموجة وحجم الإنتاج، وأنواع المحاصيل المزروعة في الحقول المفتوحة أو في البيوت المحمية على مدار الموسم، بالإضافة إلى رصد الممارسات السلبية الضارة بالموارد الطبيعية والمزارع المهملة والمهجورة، وكذلك حصر الأنشطة التي يتم مزاوتها في المزارع، كما يساهم في إحصاء عدد الأشجار المزروعة في الإمارة وأنواعها كاشجار الفاكهة والأشجار الحرجية وأشجار النخيل، بالإضافة إلى رصد بيانات مزارع الأسماك وحجم الإنتاج، والمزارع التي تعنى بتربية النحل وتقدير حجم إنتاج العسل في إمارة أبوظبي، وتوزيع الإنتاج النباتي والحيواني حسب المناطق الزراعية بالإمارة

كبيرة كونه الأول من نوعه لاحتساب إنتاج المزارع التقليدية والتجارية ذات الإنتاج الكثيف، بالإضافة إلى إجراء مسح شامل لمعلومات وبيانات نحو 24.018 حيازة زراعية، بما يلبي احتياجات حكومة أبوظبي لإدارة البيانات لتحديد مدى مساهمة القطاع الزراعي في الناتج المحلي الإجمالي للإمارة.

منظومة الأمن الغذائي والحيوي، وأضادت الشامسي بمستوى استجابة أصحاب المزارع وتجاوبهم مع فرق جمع البيانات التي تزور المزارع لتحديث وجمع بيانات المزارع والملاك واحتساب الإنتاج المحلي بهدف ربطها مباشرة مع منصة حكومة أبوظبي الرقمية ومنصة مركز الإحصاء أبوظبي، مؤكدة أن تجاوب المزارعين مع فرق جمع البيانات يعكس مستوى وعي أصحاب المزارع بأهمية الدور الذي تنهض به الهيئة، كما يعكس الثقة في قدرتها على تطوير قطاع الزراعة بطريقة مستدامة تخدم المزارعين وتحقق الأهداف الاستراتيجية لحكومة أبوظبي. وقالت إن السجل الزراعي يكتب أهمية

الزمني المخطط له قبل الإطلاق في شهر نوفمبر الماضي. حيث كان مخططاً الانتهاء من المرحلة الأولى لجمع البيانات نهاية العام 2020. مشيرة إلى أن فرق العمل الميداني التابعة للهيئة تعمل على إتمام مرحلة العد الميداني وجمع البيانات اعتماداً على التقنيات الحديثة الخاصة بنظام المعلومات الجغرافية "GIS". في حين تعمل فرق الدعم الفني والإحصاء والتحليل على تدقيق البيانات وضمان شموليتها واستخراج النتائج الأولية، ثم التحليل لاستخلاص مؤشرات إحصائية تساعد على استشراف آفاق القطاع الزراعي في إمارة أبوظبي وبناء التصورات والخطط التي تدعم استدامته، وتعزيز

• أبوظبي - الفجر

أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عن إنجاز رصد بيانات 11,793 مزرعة بنسبة 50% من إجمالي المزارع المستهدفة والبالغ عددها حوالي 24,018 مزرعة في إمارة أبوظبي، وذلك ضمن مشروع السجل الزراعي الذي أطلقتته الهيئة مؤخراً لبناء قاعدة بيانات دقيقة وشاملة للقطاع الزراعي في إمارة أبوظبي. وأكدت عائشة النابلي الشامسي مدير إدارة الإحصاء والتحليل في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن مشروع السجل الزراعي يسير وفق الجداول

الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا بالشارقة تفتح باب القبول لفصل الربيع في فبراير 2021



• الشارقة - وام:

أعلنت الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالشارقة عن فتح باب القبول لفصل الربيع القادم في فبراير 2021 حيث تطرح الأكاديمية التسجيل في برنامج تكنولوجيا النقل البحري للحصول على درجة البكالوريوس بالإضافة إلى شهادة ضابط ثاني ملاح وبرنامج شهادة تكنولوجيا الهندسة البحرية للحصول على درجة البكالوريوس إلى جانب شهادة مهندس ثالث.

وبهذا الإعلان تكون الأكاديمية قد رسخت مكانتها لمواصلة تقديم خدمات التعليم المدمج من خلال منظومتها المتطورة للتعليم عن بعد إضافة إلى الحضور الشخصي في الفصول الدراسية لممارسة التمارين والتطبيقات العملية ضمن التزامها باتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية لضمان صحة وسلامة طلابها وكادرها التعليمي وموظفيها إضافة إلى توفير أعلى قدر من التأهيل العلمي والأكاديمي الذي تشتهر به الأكاديمية في كافة فروعها منذ تأسيسها.

وقال الدكتور إسماعيل عبدالغفار إسماعيل فرج رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري: "باعتبارنا إحدى المؤسسات التابعة لجامعة الدول العربية فإن رؤيتنا الأساس تنطلق من تمكين القطاع البحري في المنطقة باعتبارها من أكثر مناطق العالم أهمية في هذا المجال لاسيما بما تمتلكه من موقع استراتيجي تميز به أهم طرق التجارة العالمية ويضم



تبرع بالدم في المهام الخاصة بشرطة أبوظبي

• أبوظبي- الفجر:

نظمت إدارة الخدمات الطبية بشرطة أبوظبي وبالتعاون مع بنك الدم التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، حملة تبرع بالدم لتنسب قطاع المهام الخاصة وذلك وفق الإجراءات الاحترازية والوقائية اللازمة تحت ظل جائحة فيروس كورونا المستجد. وأكدت على أهمية التبرع بالدم باعتباره من الأعمال الإنسانية التي تسهم في إنقاذ حياة المرضى، وترسخ ثقافة التكافل الاجتماعي لافتاً إلى أهمية تشجيع المنتسبين على التبرع بدمائهم للمحتاجين.



من العمل في القطاع البحري بأعلى المؤهلات العلمية والعملية.. مشيداً بكمرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في تقديم منحة للطلاب من مواطني إمارة الشارقة إضافة إلى أبناء الإمارات من إمارة الشارقة والوافدين من العاملين في حكومة الشارقة للدراسة في الأكاديمية وتمثل تلك المنحة فرصة نادرة لبناء مسيرة مهنية في إحدى أكثر المجالات المطلوبة والمجدية على صعيد البعثات المالية والامتيازات.

الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري بالشارقة إن الاقتصاد البحري يعد أحد أهم الدعامات للاقتصاد المستدام والبدل عن النفط بالنسبة لدولة الإمارات ويعمل في الدولة أكثر من 20 ألف مؤسسة وشركة بحرية كما تستقبل موانئ دولة الإمارات أكثر من 12 مليون حاوية سنوياً تغذي شرايين الحركة الاقتصادية في الإمارات والعديد من دول الخليج العربي ويرتاد الموانئ الإماراتية ما يزيد على 21 ألف سفينة سنوياً من أجل ذلك نعطي أولوية قصوى لتمكين الشباب المواطن

الإسكندرية بجمهورية مصر العربية إضافة إلى توافر أحدث التجهيزات والمرافق التعليمية فيه ضمن الكرمة السخية التي قدمها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي أراد أن يكون هذا الفرع نموذجاً للتنمية المستدامة وتمكين الكوادر الوطنية في دولة الإمارات والمنطقة العربية في القطاع الاقتصادي الحيوي.

تتوفاً بيئياً وموارد طبيعية لا مثيل لها ويعد العنصر البشري مفتاح الاستفادة من تلك الإمكانيات لقيادة مسيرة التنمية والتطوير، وهذا هو جوهر مهمتنا". وأضاف أنه على الرغم من أن فرع الأكاديمية بالشارقة هو الأحدث بين فروع ومقرات الأكاديمية العديدة إلا أننا نوليها اهتماماً استثنائياً وذلك استجابة للدعم اللامحدود الذي توفره القيادة في دولة الإمارات لهذا الفرع الذي يضيء في مساحته المخر الرئيس للأكاديمية في مدينة

منوعات الفكر

23

الشاي هو المشروب الأكثر استهلاكاً في العالم بعيداً عن الماء، وتظهر الأبحاث أنه قد يساعد في تعزيز جهاز المناعة ودرء الأمراض المزمنة. وتقول دانا هونيس، اختصاصية تغذية أولى في مركز رونالد ريغان الطبي بجامعة كاليفورنيا وأستاذة في كلية فيلدينج للصحة العامة: "الشاي قد يعزز جهاز المناعة، وقد يساعد في محاربة أشكال مختلفة من السرطان بسبب مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية".



شرب الشاي يرتبط عموماً بصحة أفضل

مكونات مختلفة في الشاي تساعد على تعزيز المناعة



تجنب الكركديه. الأيجينين، والذي تم عرضه في الدراسات الخلوية لمحاربة السرطان، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث على البشر لمعرفة ما إذا كانت هذه النتائج تترجم إلى عامة السكان.

- الكركديه: يحتوي الكركديه على مضادات الأكسدة القوية الأنثوسيانين وفيتامين C، والذي يلعب دوراً مهماً في وظيفة المناعة. وهناك أدلة على أنه يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والدهون في الكبد.

ويجب على الأشخاص الحوامل أو الذين يتناولون دواء الملاريا الكلوروكين، وبعض أدوية ضغط الدم والسكري، وآلام المعدة.



وفي الواقع، لعب الشاي دوراً كبيراً في العلاج بالأعشاب بين الثقافات الآسيوية لعدة قرون. وعندما تم تقديم الشاي لأول مرة للثقافات الغربية في القرن السابع عشر، تم الإعلان عنه كدواء. وعلى الرغم من أن الأبحاث حول فوائده الصحية، ما تزال غير حاسمة، إلا أن شرب الشاي يرتبط عموماً بصحة أفضل.

وقد توفر بعض أنواع المشروبات فوائد صحية محتملة أكثر من غيرها، وكل ذلك يعتمد على المكونات والمركبات النباتية المختلفة في الشاي الذي تعدّه.

إليك بعض أنواع الشاي التي قد تساعد في تقوية جهاز المناعة الضعيف.

- الكركم: وجد الباحثون أن الكركمين، المكون البرتقالي والأصفر للكركم، ينشط أجزاء مهمة من جهاز المناعة، مثل الخلايا التائية والخلايا البائية. والكركمين مادة كيميائية نباتية، مركب نباتي يساعد في علاج الالتهاب. وتشير بعض الأبحاث إلى أن الكركمين قد يكون له آثار مفيدة على التهاب المفاصل والحساسية والربو وأمراض القلب ومرض ألزهايمر والسكري والسرطان. ومع ذلك، قد يكون لها ردود فعل سلبية مع بعض الأدوية المسيلة للدم ومخفضات حمض المعدة وأدوية السكري.

- جذر عرق السوس: يحتوي عرق السوس على مركبات الفلافونويد، وهي نوع من المركبات النباتية الغنية بمضادات الأكسدة ووجدت أن لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة لمرض السكر ومضادة للسرطان. وهناك أدلة على أنه قد يحارب البكتيريا والفيروسات والفطريات. وتلاحظ هونز أن هناك العديد من منتجات "عرق السوس" التي تباع والتي لا تحتوي في الواقع على عرق السوس، لذلك من المهم قراءة المكونات وبعض الآثار الضارة المحتملة، عند تناولها بكميات كبيرة.

- الزنجبيل:

هي زيادة ضغط الدم، وانخفاض مستويات البوتاسيوم، ومضاعفات للنساء الحوامل.

يحتوي الزنجبيل، وهو أحد أقارب الكركمين، على مركبات كيميائية تساعد في مكافحة الالتهاب والسرطان. وغالباً ما يستخدم كمكمل غذائي للغثيان وأنواع مختلفة من التهاب المفاصل. وقد يسبب الزنجبيل مشاكل للأشخاص الذين يعانون من مرض الحصوة أو الأشخاص الذين يتناولون مميعات الدم. وليس من الواضح ما إذا كان آمناً أثناء الحمل، لذا استشر طبيبك دائماً.

- النعناع:

شاي النعناع قد يساعد في محاربة الفيروسات والبكتيريا وتعزيز جهاز المناعة. ويمكن أن يكون أيضاً بمثابة مهدئ للمعدة، للغثيان أو عسر الهضم، أو غيره من اضطرابات الجهاز الهضمي.

ومن المعروف أن المنثول وميثيل الساليسيلات، المكونات الرئيسية في النعناع، تعمل على تهدئة القلق وتقليل الألم ومنع نمو البكتيريا. ويعد شرب الشاي من أوراق النعناع آمناً بشكل عام، لكن الآثار طويلة المدى للاستهلاك الكبير غير معروفة.

- الشاي الأسود: وجد الباحثون أن الأشخاص الذين شربوا الشاي الأسود بانتظام على مدار ستة أشهر أظهروا زيادة في نشاط المناعة. ويحتوي الشاي الأسود على مركبات الفلافونويد، وهي مركبات طبيعية موجودة في النباتات والتي قد تحمي من العديد من الأمراض مثل مرض السكري وأمراض القلب والسرطان.

ويحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من الكافيين مقارنة بالعديد من أنواع الشاي الأخرى، ما قد يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب والرعشة والقلق بكميات كبيرة.

- الشاي الأخضر:

مثل الشاي الأسود، فهو يحتوي على مركبات الفلافونويد التي يمكن أن تساعد في مكافحة العديد من الأمراض الفتاكة. ويحتوي أيضاً على مادة الكاتشين، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية الخلايا من التلف.

- البابونج:

هناك أدلة على أن شاي البابونج له خصائص مضادة للجراثيم ويساعد في النوم وتقوية العظام وآلام الدورة الشهرية والقلق. ويحتوي على نوع من الفلافونويد،



علامات في العين قد تدل على احتمال الإصابة بمرض مهم

- سعال لا يزول بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.
- سعال طويل الأمد يزداد سوءاً.
- التهابات الصدر التي تستمر في العودة.
- سعال الدم.
- وجع أو ألم عند التنفس أو السعال.
- ضيق التنفس المستمر.
- التعب المستمر أو نقص الطاقة.
- فقدان الشهية أو فقدان الوزن غير المبرر.

وغالباً ما تؤثر الأعراض على جانب واحد من الوجه. وقد يسبب سرطان الرئة الثقيل أيضاً أعراضاً تؤثر على العين. ويحدث هذا النوع من سرطان الرئة عندما تنتقل الخلايا السرطانية عن الورم وتنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم عبر الدم أو الجهاز الليمفاوي. وقد تشمل الأعراض عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها، والصداع وصعوبة الكلام أو النوبات.

وتشمل الأعراض الرئيسية لسرطان الرئة:

وفي بعض الحالات، قد تسبب أورام سرطان الرئة تلف الأعصاب. وتعد متلازمة هورنر عبارة عن مجموعة معينة من الأعراض المرتبطة بتلف الأعصاب، ويمكن أن ترتبط أعراض الحالة بالعينين.

ويمكن أن تسبب متلازمة هورنر تدلي الجفن وانخفاض حجم البؤبؤ (المركز المظلم للعين)، كما تنصح مراكز علاج السرطان الأمريكية.

السرطان الأخرى، مع انتشار المرض، قد تظهر الأعراض على أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن أن تؤدي الأنواع المختلفة من سرطان الرئة إلى ظهور أعراض مختلفة، لا سيما أثناء تطورها.

وغالباً ما يبدأ سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة (NSCLC) في الشعب الهوائية (الممرات الهوائية التي تؤدي من القصبة الهوائية إلى الرئتين)، ثم ينمو بسرعة وينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

تتطور أعراض سرطان الرئة مع تقدم الحالة، وهذا هو سبب أهمية اكتشاف علامات المرض، حيث ترتبط العديد من الأعراض الرئيسية بشكل مباشر بالرئتين، مثل سعال الدم. ولكن إذا انتشر السرطان، فقد تظهر العلامات في مناطق أخرى من الجسم، بما فيها العينان.

وقد تكون الأعراض المبكرة لسرطان الرئة هي سعال خفيف أو ضيق في التنفس، ومع تطور السرطان، قد تصبح هذه الأعراض أكثر حدة وشدّة. ولكن مثل العديد من أنواع





دبي وجهة مثالية للاحتفال باستقبال العام الجديد



القائمة، في حين تم اختيار دبي كإحدى المدن الآمنة في المنتدى الاقتصادي العالمي.

وتعد هذه المناسبة فرصة للمواطنين والمقيمين في الدولة لقضاء أجمل الأوقات في دبي، واستكشاف المزيد من التجارب المميزة بها، وعروض التسوق المتمعة، وهو ما ينسجم مع استراتيجية السياحة الداخلية في دولة الإمارات، التي اعتمدها مؤخرا صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، "أجمل شتاء في العالم".

ويمنح للجمهور فرصة مشاهدة عروض الألعاب النارية وعروض الليزر عند منتصف الليل، وحفلات العشاء الفاخرة، والحفلات الضمنية لنخبة من الفنانين المفضلين والمشهورين، فضلا عن الفعاليات المتنوعة والأنشطة المقامة ضمن الدورة السادسة والعشرين لمهرجان دبي للتسوق، لتؤكد بذلك أنها من المدن القليلة القادرة على تنظيم الاحتفالات للعام الجديد والفعاليات المباشرة ضمن إجراءات وتدابير احترازية محكمة تسهم في الحفاظ على صحة وسلامة الجمهور والزوار، وفي ذات الوقت تجعلهم يستمتعون بالأجواء السعيدة مع استقبال العام الجديد.

وقد عززت دبي من جاذبيتها كوجهة مفضلة للزيارة في ظل الإجراءات الاحترازية التي تقوم بها حكومة دبي ويتنسيق الجهود بين القطاعين العام والخاص، وهو ما جعلها تحصل على "ختم السفر الآمن" من المجلس العالمي للسفر والسياحة، بما يميز من مآكثها كإحدى أكثر الوجهات أمنا في العالم، كما أطلقت المدينة ختم "دبي الضمانة"، الذي يتعاون في تطبيقه "دبي للسياحة"، وادارة التنمية الاقتصادية "اقتصادية دبي"، و"بلدية دبي" الذين يمتحنون بدورهم هذا الختم للفنادق، ومراكز التسوق والحال التجارية، وللطعام والمقاهي، والوجهات السياحية والترفيهية التي تظهر امتثالها كاملا بإرشادات الصحة والسلامة والبروتوكولات

كوجهة مفضلة للزيارة، وأن تكون على رأس قائمة الوجهات في أذهان المسافرين لعام 2020. وفيما يلي مجموعة من الفعاليات والأنشطة المميزة التي يمكن الاستمتاع بها خلال الاحتفالات التي يقدها مهرجان دبي للتسوق والموجودة على جدول فعاليات دبي.

يمكن للجمهور خوض تجارب مميزة في أسواق مهرجان دبي للتسوق ومن بينها سوق المهرجان في السيف القديمة من الفوعة خلال ليلة رأس السنة الجديدة، حيث تتاح الفرصة لاستكشاف عرض الطائرات الورقية، ومشاهدة بالونات مصممة على هيئة مخلوقات بحرية بالحجم

مانشستر، اللدان سيدمان حفلا مميزا في حديقة سوهو بفندق الميدان، كما تضم وليمه عشاء بجانب الأجواء والإطلالات الجميلة على الألعاب النارية في برج خليفة.

وسيستضيف فندق أتلانيس النخلة حفرة KISS الشهيرة التي ستطلق أغنيتها الجديدة التي ستعود فيها العام 2020، في حين سيقدم منسق الموسيقى سعيد مراد، رائد الموسيقى الإلكترونية العربية المعروف عالميا، أجمل مقطوعاته في دبي أوبرا، في أمسية تشمل عروضاً لكل من دي جي سيف أند ساوند، وفرقة نوفو سول باند مع كاري غيبسون، الذي سيتخلل حفل عشاء فاخر مستوحى من الفن الموسيقي الحديث.

وسيستقبل الفنان الشهير ناصيف زيتون مع جمهوره العام الجديد في الحفل الذي سيقام في مركز دبي التجاري العالمي، ليترقب الجمهور بأغانيه على أوتار العود ونغمات البيانو، وسيضم والي كفوري إلى الفنان السوري محمد خير في الحفل الذي سيقام في فستيفال أرينا في دبي فستيفال سيتي، وسيقدم المحن ومنسق الموسيقى البريطاني العالمي جويل كوري مجموعة من الأغاني الجديدة المخصصة لاستقبال العام الجديد في زيرو جرافيتي، إلى جانب وجبة العشاء المتميزة على المطعم العائم في حين سيقدم كوري مقطوعاته على مسرح المطعم.

ويمكن لمن يفضلون استقبال العام الجديد بأجواء شوية الانضمام لحفل الهواء الطلق الذي ينظمه مطعم جاز جاردن في "فينيو البوابة" بمركز دبي المالي العالمي، حيث سيواصل المطعم في سلسلة احتفالاته للأسبوع الرابع على التوالي مقدما حفلا استثنائيا بمشاركة الفنانة مونيكا توامس متعددة المواهب والتي ستقدم مزيجا من موسيقى الجاز والسول والإنجل والبوب، ويحمل الحفل الذي سيقام في مطعم براستي في منطقة مرسى دبي عنوان: "لوك داون بريك أوت" حيث تبدأ الاحتفالات عند غروب الشمس من يوم الخميس بمجموعة من الأنشطة الترفيهية والأغاني للمنسق Sweet Chilli Jam وحتى منتصف الليل.

وستستقبل قاعة ذا لونغ في نادي الإمارات للجولف العام الجديد بمجموعة من الاحتفالات المحاطة بمناظر مرسى دبي الخلابة، إلى جانب العروض الموسيقية الحية لأشهر أغاني الطربين العالميين سفيها واندر، ورود ستورت، ويلينها الاستمتاع بمشاهدة الألعاب النارية في منتصف الليل.

ويمكن الاطلاع على جدول الفعاليات الخاصة باحتفالات ليلة رأس السنة في دبي، عبر رابط جدول فعاليات دبي <https://www.visitdubai.com/ar/whats-on/dubai-events-calendar?tags> كما يمكن الحصول على تذاكر الفعاليات بشكل مباشر من الموقع الإلكتروني لجدول فعاليات دبي أو عبر تطبيق جدول فعاليات دبي للهواتف الذكية. ويمكن الاطلاع على فعاليات مهرجان الاطلاع على فعاليات مهرجان دبي للتسوق من خلال زيارة @dfsosocial على وسائل التواصل الاجتماعي أو <http://www.mydsf.ae>

ميليافسكايا في برج العرب، إذ سيتمتع الحضور بقائمة طعام متميزة على أنغام الإيقاعات الشهيرة للمغنية الروسية قبل أن تدق الساعة في منتصف الليل، حيث سينطلق الحفل إلى الضفة المطلة على دبي بالكامل، لمشاهدة منظر بانورامي منهل لعروض الألعاب النارية في جميع أنحاء المدينة.

ولعشاق الموسيقى الكهربائية وأنحان منسقي الأغاني، لن تكون هناك طريقة أفضل لاستقبال العام الجديد إلا مع مجموعة من أشهر عاززي الآلات الموسيقية الكهربائية ومنسقي الأغاني حول العالم من بينهم الفنانين Solardo, Adriatique وفندق بارك حياة.

وللاستمتاع بهذه الاحتفالات توفر هيئة الطرق والمواصلات عبر المسارات البحرية وسائل النقل الفيري والعبارة والباص والتاكسي المائيين لمشاهدة عروض الألعاب النارية التي ستقام في برج خليفة، وبرج العرب، وشاطئ جميرا، ونخلة جميرا. كما يمكن مشاهدة عروض طائرات الدرون والألعاب النارية في ذا بيتش، مقابل جميرا بيتش ريزيدنس وبلوواترز.

وتتنوع الحفلات الموسيقية الحية التي ستشهدها دبي من بينها حفل للمغنية الروسية لوليتا

الحقيقي والكبير. كما يمكن لمحبي قصة "ليس في بلاد الجانيب" زيارة سوق مهرجان دبي للتلحوق في منطقة الخوانيج، والذي سيقدم لهم فعاليات ترفيهية تضم التاهة السحرية، إلى جانب منطقة حفلات الشاي، والسينما الخارجية، ومنطقة الفنون والحرف اليدوية، بالإضافة إلى الشجرة الناطقة، وبحيرة الأمنيات، كما سيكون الجمهور على موعد مع عرض للوسائط المتعددة للاحتفال بالسنة الجديدة يستمر لمدة 3 دقائق يسلط الضوء على الأشجار والبحيرة باستخدام الليزر والمؤثرات الضوئية والصوتية، وذلك في الأوقات التالية: 8 و 9 و 10 و 11 مساء، و 12 من منتصف الليل، وغيرها.

ويمكن كذلك الاستفادة من العروض الترويجية والتخفيضات التي تصل إلى 75 بالمئة في مراكز التسوق وأكثر من 3500 متجر في مختلف أنحاء المدينة.

وتتألق إمارة دبي عام 2021 بعروض الألعاب النارية والليزر استقبالا للعام الجديد، والتي ستضفي سماءها عند الساعة الثانية عشرة مساء الخميس، في حين ينتظره ملايين المتابعين من داخل الدولة وخارجها. وستقام عدة عروض في أماكن مختلفة في المدينة مما يتيح المجال



تعاون بين اتصالات ديجيتال وأبوظبي الأول لتطبيق مشروع المباني الذكية

الساعة، من جانبه قال فيكاس أناند نائب الرئيس التنفيذي ورئيس قطاع العمليات للمجموعة في بنك أبوظبي الأول: "لقد أثبتت التكنولوجيا أنها يمكن رئيسي لأعمال بنك أبوظبي الأول ويسرنا مجددا أن تكون السباقين من حيث تبني أحدث التقنيات في القطاع المصرفي لدولة الإمارات.. وأضاف: "شهد اليوم الكثير من التوجهات بين العملاء وقطاع الأعمال للحصول على الخدمات وسهولة إدارتها من أي وقت ومكان.. ووصفته أكبر بنك في الدولة يحرض أبوظبي الأول على مواكبة هذه التوجهات وتبنيها عبر تبني منصة المباني الذكية المدعمة بتقنية إنترنت الأشياء بالارتكاز على السحابة لوفائها بمتطلبات عملائنا ومعايير عملياتنا.

الحلول العمرانية الذكية..ومن خلال استخدام منصة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء المركزة على الخدمات السحابية يمكن تحقيق الدمج الكامل لكافة الأصول والأنظمة التابعة لمنشآت بنك أبوظبي الأول ضمن منصة واحدة وتوفير الدخول السهل والأمن في أي وقت ومكان ولتختلف العمليات التابعة للبنك..وتساهم هذه المنصة في تحقيق الكفاءة في الصيانة والعمليات والحد من التكاليف ذات الصلة إذ يمكن إدارتها من قبل فريق مكون من المهندسين والمتخصصين بالطاقة لدى مركز التحكم المدعم بتقنية إنترنت الأشياء في "اتصالات" والذي يعمل على مدار

حيث تم تصميمه لتلبية احتياجات البنك من خلال ربط النظام الحالي بمنصة إنترنت الأشياء المتطورة التي أسستها "اتصالات" وتضمينها على خدماتها السحابية.

وتضم هذه المنصة مجموعة متطورة من التطبيقات والتنبهات وأنظمة استكشاف الأعطال والتحليلات الاستباقية وغرف المتابعة المركزية.

وقال سلفادور أنجلادا الرئيس التنفيذي لقطاع الأعمال في مجموعة اتصالات: "نحن فخورون بهذه الشراكة مع بنك أبوظبي الأول والذي يُعد أكبر بنك في الإمارات لتزويده بالأنظمة التي تندرج تحت إطار

وقعت اتصالات ديجيتال وبنك أبوظبي الأول امس شراكة استراتيجية تهدف لتزويد البنك بنظام المباني الذكية Smart Building المدعم بتقنية إنترنت الأشياء. وبموجب هذه الشراكة يزود هذا النظام بنك أبوظبي الأول بإمكانية الحصول على الخدمات وسهولة إدارتها في أي وقت ومكان وذلك لمختلف العمليات والخدمات التي يقدمها بنك أبوظبي الأول.

وتعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها التطبيق الشامل لنظام إدارة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء في أي من مصارف الدولة.. وسيتم تطبيق هذا النظام في كافة المباني ومراكز البيانات التابعة لبنك أبوظبي الأول

دبي-وام: وقعت اتصالات ديجيتال وبنك أبوظبي الأول امس شراكة استراتيجية تهدف لتزويد البنك بنظام المباني الذكية Smart Building المدعم بتقنية إنترنت الأشياء. وبموجب هذه الشراكة يزود هذا النظام بنك أبوظبي الأول بإمكانية الحصول على الخدمات وسهولة إدارتها في أي وقت ومكان وذلك لمختلف العمليات والخدمات التي يقدمها بنك أبوظبي الأول.

وتعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها التطبيق الشامل لنظام إدارة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء في أي من مصارف الدولة.. وسيتم تطبيق هذا النظام في كافة المباني ومراكز البيانات التابعة لبنك أبوظبي الأول

وقعت اتصالات ديجيتال وبنك أبوظبي الأول امس شراكة استراتيجية تهدف لتزويد البنك بنظام المباني الذكية Smart Building المدعم بتقنية إنترنت الأشياء. وبموجب هذه الشراكة يزود هذا النظام بنك أبوظبي الأول بإمكانية الحصول على الخدمات وسهولة إدارتها في أي وقت ومكان وذلك لمختلف العمليات والخدمات التي يقدمها بنك أبوظبي الأول.

وتعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها التطبيق الشامل لنظام إدارة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء في أي من مصارف الدولة.. وسيتم تطبيق هذا النظام في كافة المباني ومراكز البيانات التابعة لبنك أبوظبي الأول

وقعت اتصالات ديجيتال وبنك أبوظبي الأول امس شراكة استراتيجية تهدف لتزويد البنك بنظام المباني الذكية Smart Building المدعم بتقنية إنترنت الأشياء. وبموجب هذه الشراكة يزود هذا النظام بنك أبوظبي الأول بإمكانية الحصول على الخدمات وسهولة إدارتها في أي وقت ومكان وذلك لمختلف العمليات والخدمات التي يقدمها بنك أبوظبي الأول.

وتعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها التطبيق الشامل لنظام إدارة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء في أي من مصارف الدولة.. وسيتم تطبيق هذا النظام في كافة المباني ومراكز البيانات التابعة لبنك أبوظبي الأول

وقعت اتصالات ديجيتال وبنك أبوظبي الأول امس شراكة استراتيجية تهدف لتزويد البنك بنظام المباني الذكية Smart Building المدعم بتقنية إنترنت الأشياء. وبموجب هذه الشراكة يزود هذا النظام بنك أبوظبي الأول بإمكانية الحصول على الخدمات وسهولة إدارتها في أي وقت ومكان وذلك لمختلف العمليات والخدمات التي يقدمها بنك أبوظبي الأول.

وتعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها التطبيق الشامل لنظام إدارة المباني الذكية بتقنية إنترنت الأشياء في أي من مصارف الدولة.. وسيتم تطبيق هذا النظام في كافة المباني ومراكز البيانات التابعة لبنك أبوظبي الأول

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22118/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21763/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21553/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21750/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21547/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21745/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21766/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22122/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21522/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22120/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21752/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21531/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21775/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21742/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22127/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22124/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.21748/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

دائرة المحاكم Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH
NOTARISED NOTICE - Attestation No.22128/2020
Notifier: Dubai Islamic Bank
Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE national per the Power of Attorney...

DUBAI COURTS GOVERNMENT OF DUBAI
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
Real Estate Summary 167/2020/18
Details of service by publication
To the convicted party 1-MOHAMMED SHEIKH HASSAN SHEIKH OTHMAN
Unknown place of residence
The prevailing party REAL ESTATE INVESTMENT PUBLIC CORPORATION
Represented by ABDULLAH MARAWAN ABDULLAH AHMED BAKHIEH AL MATROSHI
We notify you that the court judgment in its hearing held dated 22-07-2020 in the above mentioned case in favour of Real Estate Investment Public Corporation ordering the defendant to pay the plaintiff an amount of (AED 442,142) and the interest of 9 % per annum from the judicial claim until the full payment and the court ordered him to pay the charges and Three Hundred Dirhams as attorney's fees and rejected other claims.
The verdict is issued in the presence of the defendant and may be appealed within thirty days from the day following publishing this service.
The verdict is issued in the name of His Highness Sheikh Mohammed Bin Rashid Bin Saeed Al Maktoum, Ruler of Dubai, and is read in public.

Government of Ras Al Khaimah Courts Department
Date 31/12/2020 Issue No : 13126
Notification for Management Hearing Session Date by Publish Lawsuit no. 203/2020 Totall Commercial
Based on the request of the Plaintiff/ Lula Abera Hussein- Ethiopian nationality
To the Defendant Zhenya Huo - Chinese nationality
You are request to attend impersonally before Ras Al Khaimah First Instance Court, or to send your legal representative in specific time on Tuesday 05/01/2021 at 9:00 am, to answer the case and to provide your defense and data and in the event that you fail to attend or send an agent for you on time, the court will initiate the case in absentia
Mohammed Sameh Mohammed Hanafi
Office of management of First initial suit (Signed & Seal)

محاكم دبي
العدد 13126 بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣١
إعلان بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه ١- د. دريك ادن سكل انجينيرنج من ذ.م.م - مجبول محل الإقامة
بمان المدعي: مؤسسة ايكا للتجارة العامة
ويتمتع: عمر محمد شريف عثمان يوسف سليمان
قد أقام عليه الدعوى وموضوعة المطالبة بوقف صرف الضمان وقدره (٢٩٠٠٠) درهم مدني
بنك الامارات دبي الوطني ومخاطبة بنك الامارات دبي بصرف المبلغ للمدعية والزاد المدعي
عليها بالرسوم والصاريف
وحدت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
بعد ذات فالتا مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا ومليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بتاريخ ٢٠٢١/١/٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
العدد 13126 بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣١
إعلان بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه ١- المركز البريطاني للبريك والجراحة التجميلية (شركة أعمال مدنية)
مجبول محل الإقامة
بما أن المدعي/ احمد محمد المنتعم محمد قطيب
ويتمتع/ بدر عبدالله خميس عبيد الله
قد أقام عليه الدعوى وموضوعة المطالبة وبحل وخصفية شركة الاعمال المدنية المسماة
المركز البريطاني للبريك والجراحة التجميلية) مع تحميل مصاريف التخصيف على أموال
المدعي عليه والزاد المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل التادب المحاماة.
وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/١٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا عبر برنامج تطبيق
التقاضي عن بعد بمحاكم دبي اذ فالتا مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا و عليك بتقديم
ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بتاريخ ٢٠٢١/١/١٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
العدد 13126 بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣١
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٣٣٧٠/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي
موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعي عليه ببيع وقدره (٤٠١١,٩٧ درهم) والرسوم والصاريف
وأعمال المحاماة والتكاليف ٪١٠ من تاريخ الاستئناف وحتى السداد التام وضمان الحكم بالنقد المحل
بلا كفالة.
طالب الاعلان: شركة مجموعة الإمارات للإنصات (مجموعة الصادات) من ذ.م.م - صفته بالخصفية،
مدني
الطلبو اعلامهم: ١- يوسف ميلم محمد حسن - صفته بالخصفية، مدني عليه
موضوع الاعلان: ١- قيام عليك الدعوى وموضوعة المطالبة بإلزام المدعي عليه ببيع وقدره (٤٠١١,٩٧ درهم)
والرسوم والصاريف وأعمال المحاماة والتكاليف ٪١٠ من تاريخ الاستئناف وحتى السداد التام وضمان الحكم بالنقد المحل
بلا كفالة.
وحدت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/١/٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد
صباحا في قاعة التقاضي عن بعد اذ فالتا مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا و عليك بتقديم ما لديك
من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بتاريخ ٢٠٢١/١/١٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا على الأقل.
مدير دعوى

محاكم دبي
العدد 13126 بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣١
إعلان بالنشر
تفاصيل الإعلان
موضوع الدعوى: إلزام المدعي عليها بالتضامن والتضامن فيما بينهما بأن يكون المدعي عليها وقدره ٣٨٠٠٠ درهم
(تلازمة وضمان ألف درهما) مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ استيفاء الشيك
الحاصل في ٢٠٢٠/٢/٢٧ وحتى تمام السداد - إلزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل ألعاب المحاماة
مع حفظ كافة حقوق المدعي الأخرى
طالب الاعلان فقري فؤاد فهد حسن الطوشي
المطوبو اعلامهم: شركة إكسبرت بي ار او لتجارة أجهزة الحاسب الآلي و إلكترونيات ذ.م - صفته مدني عليه
١- شركة إكسبرت بي ار او لتجارة أجهزة الحاسب الآلي وإلكترونيات ذ.م - ١٠٠-٢٠٠ إلزام المدعي عليها بالتضامن
والضامن
٢- شركة إكسبرت بي ار او لتجارة أجهزة الحاسب الآلي وإلكترونيات ذ.م - ١٠٠ درهم قرض بمعد محمد بيان بوندي
المدعي عليه فؤاد فهد حسن الطوشي مبلغ وقدره ٣٨٠٠٠ درهم (تلازمة وضمان ألف درهم) وبالتامد
القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستئناف والحاصل في ٢٠٢٠-٢٠٠٠ وحتى تمام السداد التام وضمان الحكم بالنقد المحل
بلا كفالة.
وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١/٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد
بعد ذات فالتا مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا و عليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل
الجلسة بتاريخ ٢٠٢١/١/٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا على الأقل.
مدير دعوى

منوعات الفجر

30

«أمير الشعراء» يبدأ مقابلات عن بعد للمتقدمين للمشاركة بموسمه التاسع

.. أبوظبي- الفجر

بدأت لجنة تحكيم - برنامج أمير الشعراء بموسمه التاسع - إجراء مقابلات عن بعد، للشعراء المتقدمين للمشاركة في منافساته التي تستمر يومين، والتي تنظمها لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي. وتستهدف المقابلات اختيار 40 شاعراً سيخضعون بدورهم لاختبارات المرحلة الثانية، ليتم بعدها اختيار نجوم الموسم التاسع الذين سيتنافسون على مسرح شاطئ الراحة في الحلقات المباشرة .



إمارة الشعر حلم الشعراء

على 300 ألف درهم على أن تمنح جائزة بقيمة 200 ألف درهم لصاحب المركز الرابع، و100 ألف درهم للفائز بالمركز الخامس.



وتقوم لجنة التحكيم التي تضم الدكتور علي بن تميم، والدكتور صلاح فضل، والدكتور عبدالملك مرتاض، واللجنة الاستشارية التي تضم الدكتور أحمد خريس والدكتور محمد حجوة والسيد رعد بندر خلال المقابلات، بتقييم الشعراء والشاعرات المشاركات وفق معايير أدبية وفنية دقيقة لاختيار المهتمين للمرحلة التالية التي تسبق الحلقات المباشرة. كان البرنامج قد أعلن عن فتح باب التسجيل أمام الراغبين بالمشاركة بموسمه التاسع عبر موقعه الإلكتروني خلال الفترة من 5 نوفمبر الماضي إلى 5 ديسمبر الجاري.



جمال السويدي يهدي «الفجيرة الثقافية» 5 لوحات فنية

.. الفجيرة - الفجر

أهدى الفنان التشكيلي الإماراتي جمال حبروش السويدي، جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، خمس لوحات من أعماله الفنية، وذلك تقديراً لجهودها البارزة في مواكبة الحراك الثقافي والفني على المستويين المحلي والدولي، ودورها في تعزيز الوعي بالثقافة البصرية من خلال مبادراتها الرائدة "التحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي". جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها رئيس الجمعية خالد الظنحاني، لإساسة حبروش للفن في دبي، وذلك في إطار استراتيجية "الفجيرة الثقافية" للارتقاء بالحراك الفني عبر تعزيز التعاون المشترك مع مختلف المؤسسات الثقافية والفنية الإماراتية، فضلاً عن إبراء تجربتها الخاصة في

المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي، عبر الاطلاع على أحدث المشروعات الثقافية والتجارب الفنية المحلية. وقال الفنان جمال السويدي: "نتفخر بإنجازات جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية التي تأخذ على عاتقها مسؤولية وطنية لإبراز الوجه المشرق لحضارة ومنجزات الدولة على الصعيدين الثقافي والفني محلياً ودولياً، وذلك من خلال النهوض بالحركة الفنية والثقافية داخل الإمارات وخارجها.. بدوره، توجه خالد الظنحاني رئيس الجمعية بالشكر والتقدير إلى الفنان جمال السويدي على إهدائه الفنية، مشيداً بأعماله الراقية التي تحمل رسالة إنسانية وحضارية فريدة، فضلاً عن دوره البارز في تمثيل دولة الإمارات في مختلف المحافل الفنية، ومد جسور التواصل بين الثقافات لإبراز الفن التشكيلي الإماراتي على الصعيد الدولي.



يتضمن إرشادات للمقبلين على الزواج حول أسس بناء الكيان الأسري السليم

إدارة مراكز التنمية الأسرية بالشارقة تصدر الكتيب الإلكتروني «رحلة حياة»

.. الشارقة- الفجر

قد تزعزع هذا التلاحم، وينتقل الكتيب في رحلته عبر أهم التخصصات لسبعة كتب، تناول كتابها مواضيع الأسرة في الإسلام وتعاطيها مع المجتمع، والصحة النفسية، وتربية الطفل، والتخطيط الأسري، إضافة إلى التعاطي مع التحديات التي قد تواجه الكيان الأسري. الجدير بالذكر أن إدارة مراكز التنمية الأسرية تسعى لدعم استقرار الأسرة وتماسكها من خلال تبنيها لبرامج ومبادرات تهدف إلى رفع مستوى الوعي الأسري في المجتمع وتقديمها خدمة الاستشارات الأسرية، والنفسية، والزوجية، والقانونية لجميع أفراد المجتمع على أيدي خبراء ومستشارين مختصين في هذا المجال.

الكتيب فريق متخصص في جمع المواد وتلخيصها والإشراف على صياغتها بصيغة سلسلة تصل إلى القراء من مختلف فئات المجتمع، ويعد الكتيب ملخصاً مقتبساً من بعض الكتب التي نصح بها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، المقبلين على الزواج بقراءتها والاطلاع عليها. ويختصر الكتيب الذي تم نشره من خلال قناة الإدارة الرسمية عبر موقع "يوتيوب"، الرحلة الزوجية وبناء الكيان الأسري في إطار متسلسل ويصف الكتيب في بدايته ماهية التلاحم الأسري بدءاً من الخطبة والزواج، والرعاية الوالدية، ثم عوامل تعزيز التلاحم الأسري والمخاطر التي

أصدرت إدارة مراكز التنمية الأسرية إحدى مؤسسات المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة الكتيب الإلكتروني «رحلة حياة»، والذي يعد استجابة لدعوة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، للشباب المقبلين على الزواج وحثهم على البحث في الدراسات الخاصة بالأسر. ويعد كتيب «رحلة حياة»، الذي تم إصداره إلكترونياً بهدف ضمان الوصول إلى شريحة واسعة من أفراد المجتمع والمقبلين على الزواج، إحدى الإنجازات المعرفية لإدارة البحوث والدراسات بإدارة مراكز التنمية الأسرية حيث أشرف على



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٥٧٠ تنفيذ عقاري

طالب التنفيذ: بنك الخليج الأول - فرع دبي
عنوانه: إمارة دبي - ديرة - المرفأ - شارع أبو بكر الصديق
التمتع: صهه - بيترو وليم بالتريند، بيرسكويت - والحرون
عنوانه: إمارة دبي - منطقة البرشاء جنوب الرامة (قرباً جيمرا الأولى) فيلا رقم 16 على قطعة أرض رقم 257 رقم بلدية 1621-681

انه في يوم الأربعاء الموافق 2021/1/13 الساعة 5:00 مساءً وفي الأيام الثلاث التالية ان الغرض الحال سيجري بيع العقار الوضعية اوصافه ادناه لدى الجهة التي البيط بها البيع (شركة الامارات للتمزات وعلى موقعها الإلكتروني www.emiratesaucaion.ae)

وعلى رايح الشراء من مواطني الدولة ابيع تأمين لا يقل عن 20% من المئتين الأساسي قبل دخول الزميادة وتكفل من لديه اعتراض على البيع التقدمة باعتراضه معزماً بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي الوماعيد المبينة بأنداء 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يعتمد طوله ايداع كامل التمن والصارييف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات: أرض وما عليها من بناء - رقم الأرض 257 - المنطقة البرشاء - جنوب الرامة - رقم البيط 16 - المساحة 195.19 متر مربع - القدره بـ 1.700.000. ابيع لاي على عطاء - ملاحظة - يدفع الفيل فوراً.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١
اعلان بالنشر
٦٠١٩/٢١١ تنفيذ عقاري

إعلان وتكليف بالفاء بالنشر - اعلان محضر حجز

تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المنفذ/صده/ ١- زانادو للتطوير العقاري ش.ذ.م.م - مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ حمد عبدالله هاشم سالم الغافري
فعلتكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية منطقة مجمع
دبي للاستثمار الاول رقم الارض ٥٤٤ مبنى D26 ارقام الوحدات D-٢٦٠١٠١ وفاء
للمبيع المطالبة وقدره (١٩٢٢٤٥,٠٠) درهم وذلك لعلم بما جاء به ونفاذ مفعوله قانوناً.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١
اعلان بالنشر
١٦/٢٠٢٠/٢١ تجاري جزئي

تفاصيل الاعلان بالنشر
إلى المدعي عليهما ١- المجموعة الصناعية المحدودة 2- شركة مجموعة البنيوي لصناعة الكرتون المطبق (بيتشريك) - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي: مصنع الاتحاد للصناعات الورقية (فرع)
ويتمتلكه: احمد محمد بشير حسين الشقة
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (١٣٩٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف والتعاب المحاماة والفائدة القانونية ٩% من تاريخ المطالبة الحاصل في ٢٠١٨/٤/٨ وحتى السداد التام وضمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة

وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/٥ الساعة ١٠:٣٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣١٢٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١
اعلان بموعده جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى: ٢٠٢٠/٢٠٢٠ - تجاري كلي

بناء على طالب مدعي/ يوسف حسين محمد - الجنسية/ اثيوبيا
الى مدعي عليه/ زهينبا هو - الجنسية/ الصين

فانت مكلف بالحضور امام محكمة رأس الخيمة الابتدائية شخصياً
او بواسطة وكيل معتمد عنك في الساعة ٠٩:٠٠ من يوم الثلاثاء
الموافق: ٢٠٢١/١/٥ للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من
بيانات ودفع وفي حالة تخلفك عن الحضور او ارسال وكيل عنك
بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
في الوقت المحدد فان المحكمة ستبشر الدعوى غيابياً

مدير دعوى

منوعات

العمل

31

كفنانة يجب أن أتحدى نفسي في كل الأدوار

هنادي الكندري: أتقدم بخطى ثابتة في مشواري الفني

تحاول الفنانة هنادي الكندري تجاوز المحنة الأسرية التي مرت بها أخيراً إثر رحيل والد زوجها متأثراً بفيروس (كورونا)، وأكدت في هذا الحوار أنها تحاول استعادة روحها والإنشغال بقراءة نصوص جديدة للخروج من الأزمة، خصوصاً بعد أن رفضت المشاركة في عدة أعمال مهمة مثل (مارغريت) لحياة الفهد و(الناجية الوحيدة) لهدى حسين... وفي اللقاء المزيد من التفاصيل والآراء:



هل تمكنت من تجاوز المحنة النفسية التي مرتت بها أخيراً لرحيل والد زوجك؟
- نعم، فمن عادة الناس أن والد الزوج ليس كالأب مثلاً، لكنني فقدت أبي الثاني حقاً، فهذا الرجل طيب الله تراه كان نعم الوالد لزوجي محمد ولبناته وأزواجهن، كما كان أبا لي، حيناً طيباً متعاوناً، ورغم أنه في العقد السابع من عمره، فكان كل من يراه يعتقد أنه أصغر عشرين عاماً على الأقل، لروحه المرحة وقلبه النقي ونشاطه وحيويته، فكان حريصاً على خدمة الجميع ويتقاسم معنا جميعاً متابع الحياة، ولا يفرق بين أبنائه وبناته وأزواجهن، بل الجميع عنده سواء وكلنا أبناءه، حتى أولادي تأثروا جداً لرحيله، وكان ابني البكر آدم يعيش في منزل جده ويبين إلى جواره أكثر ما يجلس معنا، ولذلك كان رحيله صدمة لنا جميعاً أفقدتنا توازننا بالحياة.

يعني ذلك أن وفاته كانت مفاجئة لكم؟
- نعم، حقاً أنه أصيب بفيروس كورونا، ومكث في مستشفى مبارك ثم تم تحويله إلى مستشفى جابر التي فارق فيها الحياة، لكن حالته كانت في تحسن كبير وكنا نتواصل بمكالمات الفيديو حتى قبل رحيله مباشرة، واستعدنا نفسياً وتأهبنا لخروجه لنفاجأ بخير وفاته الذي هبط علينا كالصاعقة، نسأل الله أن يرحمه ويرزقنا الصبر.

وكان ذلك سبباً لاعتذارك عن عدة أعمال فنية يجري تنفيذها؟
- نعم، ففي لحظة الصدمة قررت الاعتذار عن أي عمل ومنها مسلسل "مارغريت" للفنانة القديرة حياة الفهد، كما تلقيت عرضاً للمشاركة في مسلسل "الناجية الوحيدة" للفنانة الكبيرة هدى حسين، لكنني لم أكن في حالة تسمح لي بالعمل حتى أنني فكرت في عدم تقديم شيء خلال الأشهر المقبلة، قبل أن أراجع عن هذا القرار، فقد وجدت أنه لن يساعدني في التغلب على انكسارنا وحرزنا سوى الخروج والعمل، فقررت تلقي عدة سيناريوهات أعكف على قراءتها حالياً لأقرر المشاركة بها في الفترة المقبلة، منها مسلسل للكاتب على الدوحان وآخر للمؤلف محمد النشمي وغيرهما.

انتهيت أخيراً من تصوير مسلسل "نبض مؤقت" فما شخصيتك بالعمل؟
- المسلسل بطولة نسائية أنتشارها مع الفنانة هيا عبدالسلام إذ تلعب دور أختين وزوجي فيه الفنان عبدالعزيز النصار في ثاني تعاون بيننا بعد مسلسل حدود الشر، وشهاب جوهر زوج أختي هيا ويلعب دور أختنا الفنانة ميمى البدر وزوجته بالعمل روان العلي، وهو من تأليف مريم القلاف لجمهورك؟
- أدهوم وأرجوهم الحذر الشديد، فلا أصعب ولا أوقع من أن نخسر أحياءنا جراء هذا الفيروس اللعين، لذلك يجب الالتزام التام بالكمامة والمعقم والتباعد الاجتماعي وعدم الملاسة، وعدم الخروج في الأماكن المزدحمة وخصوصاً مع احتفالات رأس السنة، لأنها تكون سنة خير وسلامة ولا تفقد حبياً أو غالياً.



نجلاء بدر تنتعش سينمائياً وتتعاقد على فيلمين

تعاقدت الفنانة نجلاء بدر على المشاركة في بطولة فيلمين جديدين مع المنتج أحمد السبكي، الأول هو "ليلة العيد" لإخراج سامح عبدالعزيز، والثاني "الحكمة" لإخراج محمد أمين، لتستمر في الانتعاش السينمائي خلال الفترة الأخيرة بعد غياب سنوات. وانتهت بدر مؤخراً من تصوير فيلم "التهارة يوم جميل" لإخراج نيفين شلبي.

فيلم "ليلة العيد" تأليف أحمد عبدالله وإخراج سامح عبدالعزيز وبطولة يسرا، وسميحة أيوب، وريهام عبدالغفور، وسيد رجب، ويسرا اللوزي، ويناقش الفيلم موضوع الفهر الذي يتعرض له المرأة في المجتمع.

فيلم "الحكمة" تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين، ويشارك في بطولته محمود عبدالغفني، وصابر بن، وصلاح عبدالله، وجميلة عوض.

وتتربح بدر عرض أولى حلقات مسلسل "لولؤ" الأحد المقبل، حيث تشارك في بطولته مع ميمي عمر وأحمد زاهر، كما بدأت مؤخراً تصوير دورها في "نسل الأعراب" مع المخرج محمد سامي والنجيمين أحمد السقا وأمير كرارة.

سارة سلامة (ساحرة) في (إسعاف يونس)

كشفت الفنانة سارة سلامة أنها تقدم من خلال مسلسل "إسعاف يونس" الذي يعرض على منصة WATCH IT وتم عرض حلقتين منه - شخصية ساحرة، وتدرجت عليها كثيراً وكانت مرعوبة منها، ولكنها رأت أن الموضوع سهل.

وأضافت سارة سلامة، في لقاء تلفزيوني إنها سعيدة بالعمل مع الفنان محمد أنور خاصة أنه موهوب، مشيرة إلى أنها تقرأ حالياً عدداً من السيناريوهات ولم تستقر على أي عمل حتى الآن.

مسلسل "إسعاف يونس" تعتمد أحداث المسلسل على ظهور نجم كضيف شرف في كل حلقة من حلقات العمل، وتضم القائمة عدداً كبيراً من النجوم منهم أمير كرارة، وأحمد فهمي، وكريم فهمي، وآخرون، وهو من بطولة محمد أنور، وسارة سلامة، وإيمان السيد، ومنة عرفة، وهناء الشوربجي، ومن إخراج معتز التوني، وتدور أحداثه في إطار كوميدي حول طبيب يجسد محمد أنور، لديه طموحات وأحلام يتمنى تحقيقها، ومع تتابع الأحداث يدخل في قصة حب مع "الساحرة" سارة سلامة.



الفكر

زيادة وزن الطفل هل تؤثر على مستوى ذكائه؟



قدرة الشخص على تخطيط سلوكه والتحكم به. وبالتالي، فقد توصل العلماء إلى أن زيادة وزن الطفل تؤثر على القشرة المخية المسؤولة عن اتخاذ القرار والتفكير والذكاء والإبداع، ما يعني أن سمنة الطفل تؤدي إلى انخفاض معدل ذكائه.

وحذر الأطباء من خطورة سمنة الأطفال، حيث تسبب الكثير من الأمراض مثل الضغط والسكري وأمراض القلب، ما يحتم على الوالدين مراقبة العادات الغذائية للطفل، ومراقبة وزنه باستمرار، تضادياً لأي زيادة في الوزن قد تطرأ وتعرض صحته ومستقبله للخطر.

التوصيات الطبية تحذر باستمرار من الزيادة الكبيرة في وزن الطفل، حيث ينتج عنها العديد من الأمراض التي تؤثر على صحة ومستقبل الطفل، ولكن دراسة حديثة أشارت إلى ضرر كبير آخر، وهو ارتباط إصابة الطفل بالسمنة، بانخفاض معدل ذكائه.

الدراسة أجريت في جامعة فيرمونت، وشملت 3190 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات، أجريت فحوصات لادمتهم. وقد أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد، يمتلكون قشرة أمامية أرق في الدماغ، مقارنة بأقرانهم ذوي الوزن الطبيعي، وهذه القشرة لها دور مهم في

النساء بأجساد «على شكل تفاحة» قد يكن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء!

كشفت دراسة أن النساء الأكثر عرضة لزيادة الوزن في منتصف أجسادهن، قد يكن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء.

ووجدت الدراسة، التي قادتها جامعة بريستول والوكالة الدولية لأبحاث السرطان، أن النساء اللواتي لديهن أجساد تشبه شكل التفاح، أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض الفتاك.

وحذر الباحثون من أن النساء معرضات لخطر أكبر مقارنة بالرجال، الذين يعانون من بطون بارزة، وهذا ناتج عن إفراز مواد كيميائية تسبب التهاباً، ما يزيد من فرصة تطور الأورام.

وقالت الدكتورة إيما فينسنت، من جامعة بريستول: «وجدنا أن وجود الدهون في أجسامنا قد يؤدي إلى نتائج صحية مختلفة للرجال والنساء. وهذا يمكن أن يسترشد باستراتيجيات وقائية محددة».

ونظرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة BMC Medicine، إلى 125915 شخصاً من 45 دراسة عن سرطان الأمعاء.

وهذا النوع من السرطان، المرتبط بشدة بالسمنة، يصيب أكثر من 42000 شخص كل عام، ويسبب أكثر من 16000 حالة وفاة.

وتعد الدراسة أحد أكبر الدراسات الجينية لفحص وزن الرجال والنساء وخطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

وأضافت ناتاشا باتون، مديرة المعلومات الصحية في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: «من الثابت أن الحفاظ على وزن صحي يؤثر على العديد من أنواع السرطان. ومعظم الأبحاث التي تربط الوزن الزائد بالسرطان تستخدم مؤشر كتلة الجسم، ولكن هذه الدراسة تضيف إلى الدليل على أن تخزين الدهون الزائدة حول الخصر مهم أيضاً».

وقال جينيفيف إدواردز، الرئيس التنفيذي لـ UK Cancer Bowel: «تضيف هذه الدراسة إلى الأدلة المتزايدة على أن زيادة الوزن أو السمنة وتحمل الكثير من الوزن حول خصر، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. نحن نعلم أنه يمكن الوقاية من حوالي نصف حالات سرطان الأمعاء باتباع أسلوب حياة أكثر صحة».

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، كُشف أن تأثير السمنة على خطر الإصابة بسرطان القولون كبير، وأشارت الدراسة إلى أن «سرطان القولون هو ثاني أكثر أسباب الوفاة شيوفاً».

وتعتبر السمنة وقلة النشاط البدني من المحددات القوية المستقلة لمقاومة الأنسولين وفرط أنسولين الدم.

وتزيد السمنة من مستويات اللبتين في الدم، الذي قد يكون مسؤولاً أيضاً عن سرطان القولون، ولكن الأدلة أقل وضوحاً. وثبت أن اللبتين يزيد من نمو وتكاثر خط خلايا سرطان القولون.

ويمكن أن تعتمد المخاطر الأخرى للإصابة بسرطان الأمعاء على العديد من الأشياء، بما في ذلك عوامل العمر والجينات ونمط الحياة. وأظهرت العديد من الدراسات أن تناول الكثير من اللحوم الحمراء والمعالجة، يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.



رجل يلتقط صورة خلف تمثال الميرليون الشهير في سنغافورة. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الزنجبيل مع النعناع



عند إضافة النعناع إلى الزنجبيل تحصل على فوائد إضافية، أبرزها: - تهدئة الغثيان والدوار، فإن كنت تعاني من هذه الأعراض؛ بإمكانك الاستفادة، عبر شرب كوب من شاي الزنجبيل مع النعناع. - تقوية جهاز المناعة لمكافحة أمراض متعددة، ومحاربة نوبات آلام الرأس الحادة. - تخفيف آلام الدورة الشهرية، نسبةً لقدرته على تخفيف تشنجات العضلات. - المساهمة في مكافحة الديدان المعوية وطردها البكتيريا الضارة من الجسم. - تحسين عمل الجهاز الهضمي والوقاية من عسر الهضم.

سؤال وجواب

- ما هو أكبر بحر في العالم من حيث المساحة؟
- البحر الأبيض المتوسط
- ماذا كان اسم العاصمة الأردنية «عمان» قديماً؟
- فيلادلفيا
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
- لسانه
- ماهي ألوان قوس قزح؟
- ألوان قوس قزح هي التالية: البنفسجي، النيلي، الأزرق، الأخضر، الأصفر، البرتقالي. أي ما مجموعه سبعة ألوان رغم أنها تبدو لنا أقل من هذا العدد
- أين ينتهي قوس قزح؟
- يتكون قوس قزح من المطر المنهمر ومن الغيوم الممطرة إذا ما مر ضوء الشمس عبرها وبالتالي فإن قوس قزح يبعد عنك بعد المطر والغيمة وهو ينتهي (ويبدأ) بغيمته ممطرة ولكن لكي ترى قوس قزح

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يفلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والأفعى لا تمتلك حاسة السمع

قصة التاجر الصغير

خرج بيتر وخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاحضار بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقها لتكون غداء لهم، ويقدر ما ان كوخهم نظيف وتتشع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنفود كانت قوية لذلك كان الأب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول ليكفي طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصفار، وعندما جاء بيتر وخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تطعم دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحبات لتستقر في الفرن الساخن فخافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحبة بدأت تكبر قليلاً قليلاً حتى استقرت تم انتفشت وكأنها قطعة قطن بيضاء الشاهق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتندوقها فاحست الطعم و اسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجاءت الام ووضعت بعض الحبات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصبح بائعاً للفشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيراً من الصفار واصبح صانع الفشار الصغير من ميسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

