

الإعلان عن طرح برنامج
الماجستير في التربية
الابتكارية بجامعة الإمارات

سهر الصايغ:
(المتفائل) أول عمل مسرحي
أقدمه بشكل حقيقي



فوائد الموز وأفضل
الأوقات لتناوله



مفاجأة: عشاق الجبن ظفروا قبل 6 آلاف سنة

توصلت دراسة بريطانية إلى اكتشاف مثير، مفاده أن "إنسان الكهف" الذي عاش قبل 6 آلاف عام، كان يقبل على تناول الجبن ومنتجات الألبان بشراهة، رغم أن جسمه لم يكن قادراً على تحمل سكر اللبن (اللاكتوز).

وفحص علماء من جامعة يورك البريطانية بقايا أسنان عشر عليها في 3 مواقع في المملكة المتحدة، تعود لـ 7 أشخاص عاشوا خلال حقبة العصر الحجري الحديث، أي منذ نحو 6 آلاف عام، وقد تراكمت عليها ترسبات تحتوي على بروتين الحليب. ويمثل الاكتشاف أول دليل مباشر على استهلاك منتجات الألبان في أي مكان في العالم.

ولدت الترسبات الموجودة على أسنانهم، على تناولهم الألبان وشربهم لحليب حيوانات مختلفة، مثل الأبقار والماعز والأغنام.

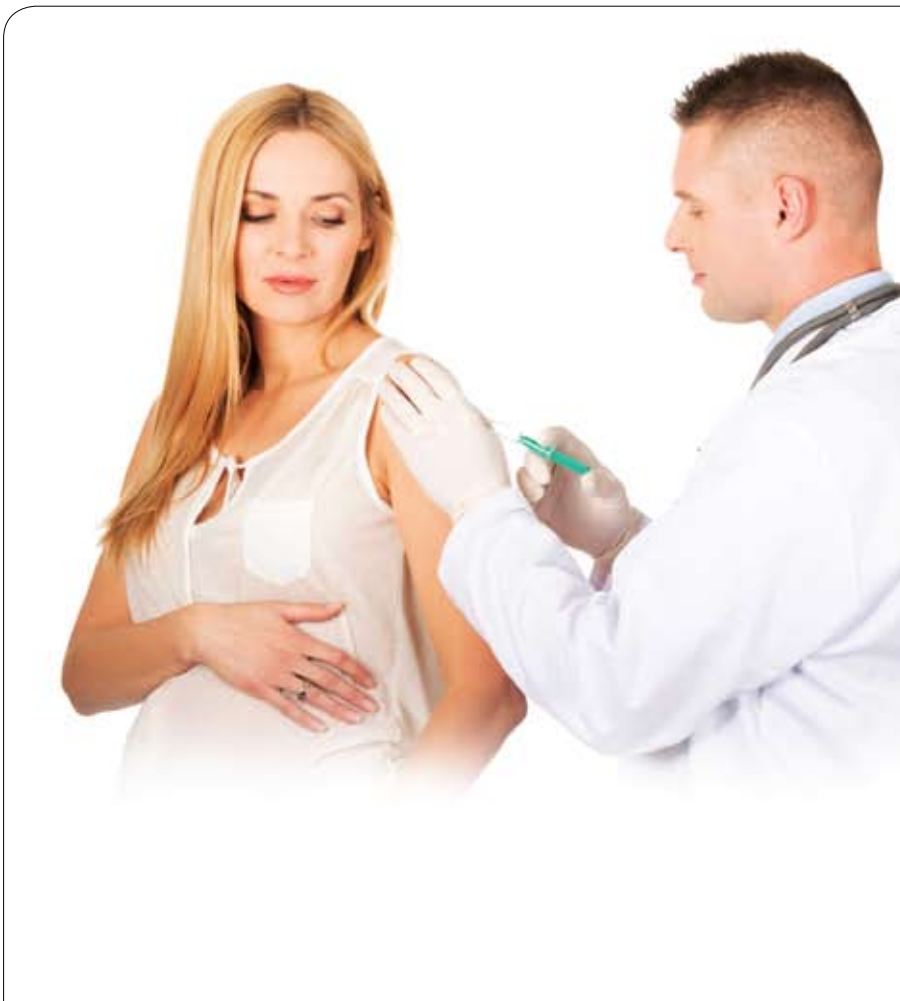
ومن المعروف أن البشر الذين عاشوا في العصر الحجري لم تكن أجسامهم قادرة على تحمل اللاكتوز الموجود، لذا فإن العلماء يعتقدون بأنهم كانوا يشربونه بكميات قليلة في المرة الواحدة.

كما أنهم كانوا يتناولون مشتقات الألبان كالحب والشبدة، بعد التخلص من معظم اللاكتوز في الحليب.

وقال قائد الدراسة صوي تشارتون، من قسم الآثار في جامعة يورك، "حقيقة أننا وجدنا هذا البروتين في أسنان أفراد من ثلاثة مواقع مختلفة من العصر الحجري الحديث، قد تشير إلى أن استهلاك الألبان كان واسع الانتشار الممارسة الغذائية في الماضي".

وأضاف تشارتون أن اكتشاف بروتينات الحليب في الأسنان أمر مثير للاهتمام، لأن الدراسات الوراثية الحديثة تشير إلى أن الأشخاص الذين عاشوا في هذا الوقت لم تكن لديهم القدرة على هضم اللاكتوز في الحليب.

وأوضح: "إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز واستهلك كميات صغيرة جداً من الحليب، فهذا لا يجعلك مريضاً للغاية. يمكنك التغلب على ذلك. الخيار البديل الذي أتقنت أنه ربما يكون أكثر قبولاً، هو أنهم كانوا يعانون من الحليب بطريقة تزيل فيه درجة اللاكتوز. إذا قمت بمعالجته في جبن أو منتج حليب مخمر أو زبادي، فإن ذلك يقلل محتوى اللاكتوز بحيث يمكنك هضمه بسهولة أكبر".



يعد سرطان الدم المعروف أيضاً بالوكيميا من أخطر السرطانات فتكاً بجسم الإنسان، إذ غالباً ما يتم تشخيصه في مراحل متقدمة من المرض. فما هي الأسباب التي تحول دون تشخيص هذا المرض في وقت مبكر؟

يعتبر اللوكيميا أو سرطان الدم من بين أخطر أنواع السرطانات. فرغم ضعف انتشاره مقارنة بأنواع أخرى من السرطان مثل سرطان الثدي أو القولون، إلا أنه يبقى أكثر فتكاً نظراً لصعوبة تشخيصه في مراحله الأولى، وهو ما يجعل فرص العلاج ضعيفة.

ويحسب موقع فوكوس الألماني يصاب نحو 12 ألف شخص بسرطان الدم سنوياً في ألمانيا، من بينهم نحو 600 طفل. ونادراً ما يتعافى المصابون بهذا المرض بشكل كلي، فيما يعيش نصف هذا العدد من المصابين فقط خمس سنوات أخرى من بداية تشخيص المرض لديهم، حسبما أورد الموقع الألماني. وعلى عكس باقي السرطانات، فإن فرص الشفاء من اللوكيميا تبقى أفضل لدى الأطفال مقارنة بالمتقدمين في السن.

لماذا غالباً ما يتم تشخيص سرطان الدم بعد فوات الأوان؟

مشيخة التيروسين كيناز المسؤول عن تفعيل العديد من البروتينات. زيادة على ذلك يخضع المصابون بسرطان الدم لعلاج إشعاعي من أجل التحكم في الخلايا الخبيثة، أو زراعة خلايا جذعية، التي لها دور هام في الحفاظ على صحة الجسم، من نفس المريض أو من متبرع بعد إتمام علاج كيميائي.

وفيات النساء

ذكرت دراسة حديثة أن أعداد النساء اللواتي قد يتوفين بسبب سرطان سيرة في الأعوام العشرين القادمة، خاصة في البلدان النامية. كما قدمت الدراسة بعض النصائح التي قد تنجح في تقليل تعرض النساء للوفاة بسبب السرطان. وتوقعت دراسة حديثة أن يصل عدد النساء اللواتي يتوفين بسبب السرطان إلى 5.5 مليون امرأة في عام 2030. وهذه الأرقام تعني زيادة في عدد الوفيات بسبب السرطان بنسبة تصل إلى 60 في المائة خلال عشرين عاماً، بالنظر إلى أن 3.5 مليون امرأة توفيت عام 2012 نتيجة إصابتهن بالسرطان، حسب التخمينات. وأشرفت الجمعية الأمريكية لسرطان "أمريكان كanser سوسايتي" على الدراسة، التي قدمت بالتعاون مع شركة ميرك الألمانية للمنتجات الطبية. وذكرت الجمعية أن الزيادة الكبيرة في عدد الوفيات يعود إلى العالم، حسب الدراسة.

وغالباً ما يتم تشخيص سرطان الدم بالصدفة، بعدما يكون المرض قد قطع أشواطاً متقدمة، كما هو الحال بالنسبة لوزير الخارجية الألماني الأسبق غيدو فيسترفيله. فبينما كان فيسترفيله يقوم بفحوصات دم روتينية استعداداً لخضوعه لعملية جراحية في الركبة، اكتشف الأطباء أن هناك خللاً ما بعد الاطلاع على نتائج فحص الدم، حسبما ذكر موقع فيلت الألماني. وبعد إجراء مزيد من الفحوصات تأكدت إصابة فيسترفيله باللوكيميا، حيث توفي جراء ذلك في مارس-آذار 2016 عن عمر يناهز 54 عاماً.

ويصعب تشخيص مرض سرطان الدم نظراً لعدم تفرده على أعراض محددة، حيث تتشابه أعراضه مع أعراض عدد كبير من الأمراض. ويمكن التعرف على أعراض سرطان الدم من خلال الانتباه لتغيرات تحدث في الجسم، ومن بين هذه التغيرات نقص مفاجئ في الوزن مع تغير في عادات التبول وصعوبة في البلع أو عسر الهضم. كما أن حدوث أي زيف سواء من الأنف أو اللثة والإحساس بالألم حادة في الفواصل والعظام يعتبر من أعراض الإصابة بسرطان الدم كذلك.

ويبقى علاج سرطان الدم شديد التعقيد خلافاً لباقي أنواع السرطان الأخرى، لأنه لا يتكون من كتلة نسيجية واحدة يمكن اجتثاثها عن طريق عملية جراحية. ويتبقى إحدى طرق علاج سرطان الدم ومحاربه هي المعالجة الكيميائية، أو يتم ذلك من خلال دواء

مشروبات الطاقة خطر على الكلى

تتوفر في الأسواق أنواع عديدة من مشروبات الطاقة التي تزيد النشاط ويحتوي بعضها على بروتينات لبناء العضلات وهي النوعي التي تسمى "مشروبات رياضية". وتعد الحملات الترويجية لهذه المشروبات بتوفير مجموعة من الفوائد قد لا تتوفر في الأطعمة السريعة أو غير الصحية. لكن لا تزال أضرار هذه المشروبات على الصحة غير معروفة بالكامل، ومنها ما كشفته دراسة حديثة من جامعة هارفارد عن الضرر الذي يصيب الكليتين. وبحسب الدراسة التي نشرتها "جورنال أوف أوليسانس هيلث" تبين أن تناول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية قبل سن الـ 25 يؤدي إلى أضرار شديدة للكليتين. وتتضمن هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة إلى قائمة من الأضرار تبين أن تناول مشروبات الطاقة تسببها للمراهقين والشباب، منها تأثيرها السلبي على الصحة العقلية والسلوكيات الانفعالية وخاصة القلق والتوتر، وزيادة ضربات القلب. وتوجد أدلة على أن تناول مشروبات الطاقة يمكن أن يسبب الإسهال والدوخة وحكة الجلد والدوخة.

نصائح ذهبية لقياس ضغط الدم

قالت مؤسسة القلب الألمانية إنه يجب قبل قياس ضغط الدم مراعاة بعض الشروط للحصول على نتائج سليمة. وأوضحت المؤسسة أنه يجب قبل إجراء القياس أخذ قسط من الراحة لا يقل عن 5 دقائق، مع مراعاة تجنب أي إجهاد وقفاي تناول الشاي الأسود، والقهوة. وعند قياس لا يجب أن يكون العضد الجزء العلوي من الذراع على مستوى ارتفاع القلب. كما يجب إجراء القياس الأول في كلا الذراعين، وبعد ذلك يُستخدم الذراع ذي القيمة الأعلى في كل القياسات التالية. ويجب إجراء القياس بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات متتالية بفاصل زمني نصف دقيقة، ويتمدد التشخيص على متوسط آخر قياسي. وعند ارتفاع ضغط الدم ينبغي إجراء القياس عدة مرات في اليوم، وعدة أيام في الأسبوع. ولأن ارتفاع ضغط الدم قد يسبب عواقب وخيمة مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، يجب علاجه سريعاً، بالأدوية الخافضة للضغط، ويتابع أسلوب حياة يقوم على التغذية الصحية، والمواظبة على ممارسة الرياضة، والأنشطة الحركية، وإنقاص الوزن، والإقلال من الملح، والإقلال عن الخمر.

نصائح مفيدة لعلاج التهاب الحلق

مع اقتراب فصل الخريف تبدأ درجات الحرارة في الانخفاض وتظهر معها مشكلة التهاب الحلق، وهي مشكلة شائعة تصيب كثيرين بضعه أيام من العام، وقد تعدد الأسباب، إذ إن التهاب الحلق ليس مرضاً في حد ذاته ولكنه عرض للعديد من الأمراض. وأوضح مجلة "ميزوند هايث" دي "أن سبب التهاب الحلق في الغالب، نزلات البرد، والتهاب اللوزتين، أو أي التهاب آخر في الحلق والضم، والذي تسببه عدوى فيروسية في أغلب الأحيان، وتصاحبه أحياناً بحة، ما يعني أنها أصابت الحنجرة أيضاً بأحبالها الصوتية، ويمكن أن يكون التهاب الحلق بسبب التهاب حاد في المريء، أو تورم العند للمفاوية في منطقة الرقبة. ويمكن علاج نزلة البرد الخفيفة المصحوبة بالتهاب الحلق بالعلاجات المنزلية، ويجب زيارة الطبيب إذا لم تحسن الأعراض بعد يومين أو ثلاثة بشكل ملحوظ، وإذا صاحبت الالتهاب مشاكل في التنفس، أو في البلع، أو صعوبة فتح الفم لحد كبير، أو الارتفاع الكبير في درجة الحرارة. وللتنخس من التهاب الحلق بسرعة نصحت المجلة الألمانية أيضاً بشرب الكثير من الماء للمساعدة على بقاء الأغشية المخاطية رطبة، وتناول مغلي المريمية، والزعرور والبابونج. ومن الأفضل البقاء في المنزل والراحة، ما يساعد على تجاوز المشكلة التهاب الحلق. وحذرت المجلة أيضاً من اللجوء إلى مسكنات الألم لعلاج المشكلة، أكثر من ثلاثة أيام.

كيف تفقد وزنك دون التأثير على صحتك؟

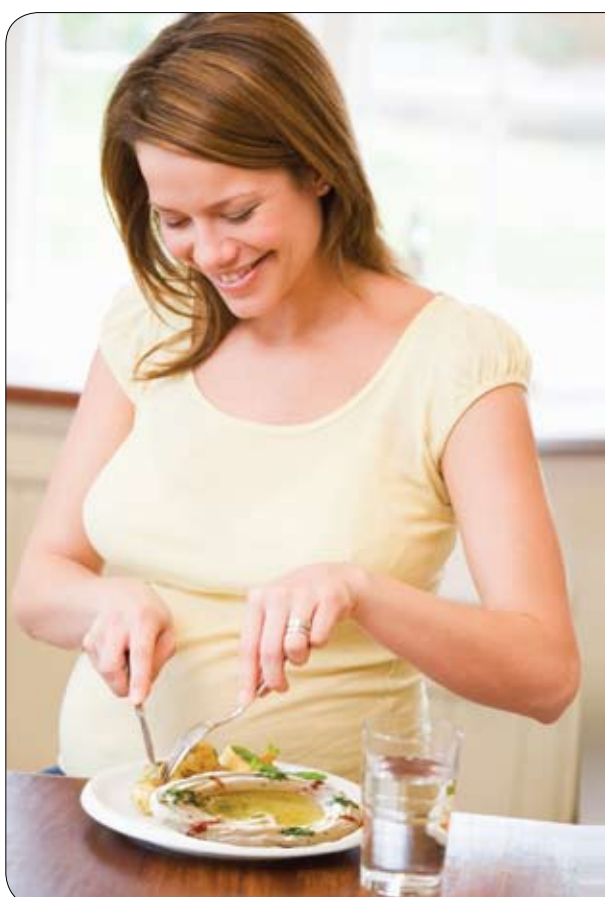
أفادت مجلة "بريغيتا" بأن إنقاص الوزن بشكل صحي يقوم على محورين أساسين، هما النظام الغذائي الصحيح وممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف.

تعتبر التغذية السليمة وحصول الجسم على العناصر الغذائية المهمة من الركائز، التي يمكن من خلالها الحد من السمنة وإنقاص الوزن. ويشمل النظام الغذائي السليم حسب الجمعية الألمانية للتغذية، على الكربوهيدرات، التي يمكن الحصول عليها من الحبوب الكاملة، والبطاطس، إذ تشعر المرء بالشبع وتمده بالطاقة والألياف اللازمة خلال اليوم.

ويجانب الكربوهيدرات هناك الدهون الصحية، والتي يمكن الحصول عليها من زيت الزيتون، والزيتون، والزيوت النباتية الأخرى الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، أوميغا 3 و6، كما تمد الجسم بفيتامين E. والعنصر الثالث من العناصر الغذائية الضرورية في النظام الغذائي، فهو البروتين الموجود في اللحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والذي يعتبر عنصراً مهماً لبناء العضلات والحفاظ عليها.

ومن توصيات الجمعية الألمانية في هذا الصدد الامتناع ن تناول أكثر من 600 غرام من اللحوم والأسماك في الأسبوع، وتناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الفيتامينات والألياف، فضلاً عن شرب لترين على الأقل من الماء يومياً.

وأشارت المجلة الألمانية إلى أن الركيزة الثانية لإنقاص الوزن هي الرياضة، التي تهدف في المقام الأول المحافظة على اللياقة البدنية، وحرق السعرات الحرارية وبناء العضلات.



فوائد لم تعرفها من قبل عن الطحينة!

مما لا شك فيه أن الطحينة من المكونات التي لا يُستغنى عنها في المطبخ وهي من الأطعمة الخارقة في البلدان الشرق أوسطية والبلدان الممتدة على حوض البحر الأبيض المتوسط. هذا المكون المصنوع من بذور السمسم له فوائد صحية كثيرة إذ يحتوي على الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، الفوسفور وفيتامينات C و E. وتعتبر الطحينة في بعض البلدان من المكونات العززة للنشاط والحاربة لعلامات الشيخوخة. بالإضافة إلى كل ما سبق، تناول الطحينة يساعد في تنظيم عمل الأمعاء ويحارب مشكلة الإمساك.

يوتيوب يوقف خدمة على الويب

حذر موقع خدمة مقاطع الفيديو (يوتيوب) زواره الذين كانوا يفضلون مشاهدة الفيديوهات على متصفح الويب، مستخدمين سمة Leanback التي تسمح باستعراض محتوى الفيديوهات بواجهة كبيرة وعالية الوضوح، من أن هذا السمة "ستختفي قريباً".

لكن هذا لن يمنحك من مشاهدة فيديوهات يوتيوب بهذه السمة على أجهزة أخرى، في وقت امتنع فيه الموقع، الذي يملكه أفتاب عن التعليق. وليس من الواضح حتى الآن سبب توقف يوتيوب لسمة Leanback على الويب، بحسب موقع engadget. لكن قد يكون ذلك محاولة لتثني صناعات الأجهزة الإلكترونية عن الالتفاف على هذه السمة على الويب. ومع ذلك، قد يكون الأمر مجرد تحويل موارد الشركة لأنه أصبح أمام الكثير من المستخدمين الآن إمكانية الوصول إلى هذه السمة عبر أجهزة التلفزيون الذكية وغيرها. وفي هذه الحالات، تكون نسخة الويب على يوتيوب غير فريدة من نوعها. وربما يستعيض يوتيوب بذلك لبث المزيد من الجهد في تطبيقات المحلية.



بحضور وزير التربية والتعليم

الإعلان عن طرح برنامج الماجستير في التربية الابتكارية بجامعة الإمارات بالتعاون مع مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز



كمجتمعات متعلمة، وقيادة المدارس بأحدث أساليب القيادة... ولقد مر البرنامج بمراجعات من قبل خبراء دوليين.

معلومات عن البرنامج اللغة العربية هي اللغة الرئيسية لهذا البرنامج والذي يأتي ضمن جهود الجامعة ومؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز في دعم وتعزيز اللغة العربية، وإن مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم توفر منح دراسية للمرشحين للحصول على ماجستير التربية الابتكارية بالتعاون مع جامعة الإمارات، وهم من الفائزين بجائزة حمدان في فئة المعلم المتميز والمدرسة - الإدارة المدرسية المتميزة وفئة التربوي المتميز ممن يرغبون في رفع كفاءتهم كعاملين في الميدان التربوي وتأهيلهم أكاديمياً للوصول لأعلى المستويات في التميز التعليمي وإن مدة البرنامج عامان دراسيين بواقع 30 ساعة معتمدة، وسيتم تدريسه في دبي خلال عطلة نهاية الأسبوع. إن هذا البرنامج تم تصميمه بحيث يخدم العاملين في الميدان التربوي من معلمين وإداريين في مجال التدريس والقيادة المدرسية ليكون رافداً مهماً في إعداد جيل من التربويين المتميزين ومواكباً لتطلعات التعليم المستقبلية بدولة الإمارات وهو الأول من نوعه على مستوى الجامعات في المنطقة. يتكون البرنامج من 10 مساقات بواقع ثلاث ساعات معتمدة لكل مساق وبيجمالي 30 ساعة معتمدة. ويمكن للدارسين استكمال متطلبات البرنامج خلال أربعة فصول دراسية إحداها فصل الصيف، لتكون مدة الدراسة بالبرنامج عام ونصف العام وسيتم تدريس مساقات برنامج الماجستير في التربية الابتكارية في مركز حمدان للموهبة والابتكار دبي، وهو مركز يتميز بالعديد من المرافق والأدوات الحديثة والفصول الصفوف والمدارس

التعليم العالي بالدولة، ومواكبة النظام التعليمي لاستراتيجية تحقيق الاستدامة في التنمية المهنية والوصول إلى مخرجات تعليمية تلبي طموحات المجتمع وتعزيز فرص الإبداع، والابتكار واستشراف المستقبل، وتطبيق المعلمين للمعرفة والمهارات التعليمية الابتكارية المتقدمة في مجالاتهم الأكاديمية وإثراء البحث العلمي الابتكاري بحيث يكون متماشياً مع التطورات المتسارعة والمتطلبات الجديدة... وذكر سعادته: "إن بناء الكوادر البشرية يستلزم التناغم مع المسارات المستقبلية لدولة الإمارات على مستوى القطاع الحكومي والقطاع الخاص وفق نظام تعليمي متطور يعزز فرص الإبداع، والابتكار ويستهدف متطلبات سوق العمل، انسجاماً مع تطلعات القيادة الرشيدة في الدولة واستهدافاً لمتطلبات الأجندة الوطنية 2021 ومئوية الإمارات 2071، وذكر سعادة مدير الجامعة: "أنا في جامعة الإمارات - جامعة المستقبل نولي الدراسات العليا والبحث العلمي اهتماماً نوعياً ونركز من خلال رؤية واستراتيجية الجامعة الوطنية الأم على توفير الدعم اللازم للمؤسسات التعليمية بالدولة، من خلال إنتاج الجامعة النوعي المتميز من البحوث العلمية، وتطوير المعرفة، وأساليب التدريس الحديثة، وفق نظام تعليمي متطور يعزز بناء الشخصية الإماراتية المتسامحة، وفرص التميز، والإبداع، والابتكار لأجيال المستقبل، ومن جهته أشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد - القائم بأعمال عميد كلية التربية- إلى إن المواد التي يطرحها برنامج الماجستير في التربية الابتكارية هي مواد جديدة ربما لم تعرض من قبل في جامعات المنطقة، فالطلبة في هذا البرنامج يدرسون مساقات حول تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التربية، والفصول الذكية، وقيادة الصفوف والمدارس

الماجستير في التربية الابتكارية يأتي كشراكة تعاون بين جامعة الإمارات العربية المتحدة ومؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز. وأشار سعادته إلى أن إطلاق برنامج ماجستير التربية الابتكارية يتسجم مع الأهداف العامة لرسالة مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز وأهدافها التي أرساها سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية والتي تتمثل في احتضان الفائزين بجائزة المؤسسة ورعايتهم ورفد المجتمع بنخبة من المتميزين الذين يساهمون في قيادة تميز الأداء التعليمي. وأضاف الأمين العام بأنه تم تصميم برنامج منح الدراسات العليا بحيث يخدم احتياجات الميدان التربوي ويلبي تطلعات التعليم المستقبل. ويهدف هذا البرنامج لرعاية الفائزين بجائزة مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز في فئة المعلم المتميز والمدرسة - الإدارة المدرسية المتميزة وفئة التربوي المتميز ممن يرغبون في رفع كفاءتهم كعاملين في الميدان التربوي وتأهيلهم أكاديمياً للوصول لأعلى المستويات في التميز التعليمي، وقدم شكره إلى إدارة جامعة الإمارات على تعاونهم في إنجاح هذه الشراكة التي أثمرت عن إطلاق هذا البرنامج المتميز. وأعلن بأن المؤسسة ستوفر 10 مقاعد سنوياً لمدة 5 سنوات للمرشحين للحصول على ماجستير التربية الابتكارية بالتعاون مع جامعة الإمارات العربية المتحدة عبر كلية التربية، حيث يطرح هذا البرنامج لأول مرة باللغة العربية وفي إمارة دبي. ومن جهته أكد سعادة الأستاذ الدكتور - محمد البيلي- مدير جامعة الإمارات- على أهمية طرح مثل هذه البرامج في الدراسات العليا بما يخدم



منوعات الفكر



شرطة أبوظبي تكرم فرق العمل المتميزة

•• أبوظبي-الفجر:

كرمت شرطة أبوظبي فريق العمل والشركاء المساهمين في نجاح الاحتفال بيوم السعادة العالمي 2019، والذي أقيم في مبنى أكاديمية سيف بن زايد بجمع إدارات الشرطة في أبوظبي. وقام اللواء سالم شاهين النعيمي مدير قطاع الموارد البشرية بشرطة أبوظبي، بتكريم وتوزيع شهادات التقدير على الشركاء وهم: جمعية الإمارات للإيجابية والسعادة، مدرسة الظبيانية للتعليم الأساسي، الإمارات سكاى للسفرات، منتج المرحاض، بوابة الشرق مول، وعدد من المتكلمين، ومتطوعين من أفراد المجتمع، وفريق العمل بإدارة خدمة وإسعاد المتكلمين من الضباط وصف الضباط والأفراد والمدنيين. وأشنى، على الجهود الرائدة للموظفين المتميزين ودورهم في تحقيق التطلعات مؤكداً اهتمام شرطة أبوظبي بالاستثمار في الكوادر البشرية، وتعزيزهم لدفع مسيرة العمل والإنجاز. حضر الحفل مدراء إدارات مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي، وعدد من الضباط ورؤساء الأقسام والمدنيين.



الشرطة النسائية تقدم التوعية لطلاب المدارس

•• أبوظبي-الفجر:

قدمت الدورية النسائية بمديرية شرطة العاصمة في قطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي، وضمن "حملة درب السلامة" التصانح والإرشادات للطلاب حول كيفية العبور الآمن وتعزيز سلامتهم. وأوضحت مديرية شرطة العاصمة أن دوريات الشرطة النسائية تضم فريقاً من العناصر النسائية المؤهلة والمدربة تقوم بمهامها بمهنية وكفاءة واحترافية عالية تساهم بدور كبير في نشر الوعي الأمني بين أفراد المجتمع وتعزيز الطمأنينة والثقة والاستقرار المجتمعي. وتساهم الشرطة النسائية في تنظيم حركة صعود ونزول طلاب المدارس من الحافلات المدرسية، وتعريفهم بالطريقة المثلى للصعود إلى الحافلة والنزول منها بطريقة آمنة حفاظاً على سلامتهم. وقال إن للدورية دور كبير في تعريف الطلبة على طبيعة عملها، وتقديم التوعية الأمنية لربات المنازل وتقديم خدمات شرطة متنوعة للمرأة والطفل.



منوعات العقل

23



فوائد الموز لا تُحصى. وبالرغم من أن الموز يمدنا بالطاقة الكاملة خلال النهار، إلا أنه يفضل تجنب أكله في المساء، لأن الجسم لن يتمكن من حرق السعرات الحرارية الموجودة فيه؛ الأمر الذي قد يعزز زيادة الوزن.

فاكهة تقع ضمن فئة النشويات

فوائد الموز وأفضل الأوقات لتناوله



بسرعة (وبناءً عليه) فإن الموز رائع للأطفال والرياضيين أو في حالات التعب المزمن (والفيبروميالجيا)؛
• ينظم النظام العصبي ويساعد على تخفيف اضطرابات القلق والعصبية؛
• يساعد على علاج الأنيميا بشكل طبيعي؛
• يخفض ضغط الدم المرتفع؛
• يقلل مخاطر الإصابة بالتهوية القلبية؛
• يعمل كمضاد للحموضة بشكل طبيعي بفضل خصائصه القلوية؛
• يقلل الشعور بالغثيان والقيء الصباحي؛
• غداء مثالي للأشخاص الذين يعانون القرحة؛
• يساعد على تخفيف آلام الحيض؛
• مكمل للعلاج الذي يهدف إلى التوقف عن التدخين؛
• فاكهة ضرورية للنساء الحوامل، لأنه يخفض الشعور بالغثيان وينظم الأمعاء ويجلب الطاقة، من دون أن يؤدي إلى السمنة، ويحتوي على حمض الفوليك.

يمد الجسم بالطاقة الضرورية ليكون لائقاً طوال النهار. فالموز إذا وجبة خفيفة مثالية في منتصف النهار وبعد الظهر، حيث يعطينا الشعور بالشبع من دون أن يؤدي إلى السمنة، ويسمح لنا كذلك بتفادي استهلاك السكريات والدهون المصنعة والأطعمة الأخرى غير الصحية.

إضافة إلى ذلك، من السهل حملها وأكلها، ولكن مع ذلك ينبغي الحذر، إذ لا يُنصح بأكل أكثر من موزة واحدة في اليوم، لأن قيمتها الغذائية كاملة.

فوائد الموز الرئيسية

- يخفض مستوى الكوليسترول؛
- ينظم الاضطرابات المعوية؛
- يقلل تشنج العضلات؛
- يجلب الطاقة إلى الجسم

بالفيتامينات "ب6" و"ب1" و"سي" C، وحمض الفوليك، والعناصر المعدنية، وخصوصاً المغنيسيوم والبوتاسيوم. الموز هو من الفاكهة التي تقع ضمن فئة النشويات، تماماً كالبطاطا والحبوب والطحين أو الفول السوداني. وهذه الميزة الأخيرة أساسية لتحديد أي وقت من أوقات النهار يفضل أكل الموز.

أفضل الأوقات لتناوله

يتميز النشا بشكل رئيسي بكونه يجلب الطاقة إلى الجسم، ومن الأطعمة التي يكون هضمها بطيئاً. ولهذا السبب يفضل تجنب أكل الموز في المساء، لأن هذا النوع من الطعام يساعد على السمنة. في المساء يفضل تناول الأطعمة التي من السهل هضمها. في المقابل فإن أكل النشا في الصباح رائع لأنه

تعرفوا في الآتي إلى فوائد الموز؛ الموز من الفاكهة اللذيذة والمغذية جداً وتعزز الشعور بالشبع. ولكن هذا ليس كل شيء، يجب أن تمر في ذلك أي وقت من النهار يفضل أكل الموز لتفادي السمنة، وفي الوقت ذاته لتعزيز فقدان الوزن.

فوائد الموز الغذائية

- تحتوي موزة وزنها 100 غرام على ما يلي:
- 100 سعرة حرارية
 - 1 غرام من البروتينات
 - 25 غراماً من المواد الكربوهيدراتية
 - أقل من غرام من الدهون
 - 3 غرامات من الألياف والموز غني

عادات الأكل الغريبة لدى الطفل قد تشير لإصابته بالتوحد

أفادت دراسة أميركية حديثة بأن سلوكيات الأطفال غير المعتادة في الأكل قد تكون مؤشراً جديداً على خطر إصابتهم بمرض التوحد. وأجرى الدراسة باحثون في مستشفى ولاية بنسلفانيا الأمريكية، ونشرت بمجلة أبحاث في اضطرابات طيف التوحد (Research in Autism Spectrum Disorders) العلمية.

وأوضح الباحثون أن سلوكيات الأكل غير المعتادة تشمل تفضيل خيارات محدودة للغاية من الأغذية، وفرط الحساسية لقوام الطعام أو درجة حرارته، وتناول الطعام دون مضغه جيداً. وللوصول إلى نتائج الدراسة، قام الباحثون بتقييم سلوكيات الأكل لأكثر من ألفي طفل، عبر استطلاع رأي أمهاتهم.



وتقول إنه من الصعب تحديد اضطرابات طيف التوحد لدى الطفل قبل بلوغه سن 12 شهراً، ولكن يمكن تشخيصها في العادة عند بلوغه سن عامين. ومن السمات المميزة لظهور التوحد لدى الطفل، التأخر أو التراجع المؤقت في تطوير المهارات اللغوية والاجتماعية وتكرار القوالب النمطية في سلوكياته.

بعض الدراسات الحديثة تفيد بمعدلات انتشار أعلى بكثير من ذلك. وتشرح منظمة الصحة أن الدلائل العلمية تشير إلى أن عوامل عديدة وراثية وبيئية على حد سواء تسهم في ظهور اضطرابات طيف التوحد عبر التأثير في نمو الدماغ بوقت مبكر.



للأطفال للتأكد من مدى إصابتهم بالتوحد. وشددت مايز على أهمية تشخيص مرض التوحد في وقت مبكر، وسرعة بدء تلقي العلاج السلوكي. وأشارت إلى أن العديد من الأطفال المصابين بالتوحد يأكلون فقط أغذية محدودة تتكون من منتجات الحبوب، مثل المكرونة والخبز وشرائح الدجاج، نظراً لأنهم يعانون من فرط الحساسية ويكرهون التغيير، ولا يرغبون في تجربة أطعمة جديدة، وغالباً يتناولون الأطعمة التي تحمل علامة أو لوناً أو شكلاً معيناً فقط.

دماغ

واضطرابات طيف التوحد هي عبارة عن مجموعة من الاضطرابات المعقدة في نمو الدماغ، ويتناول هذا المصطلح الشامل حالات من قبيل مرض التوحد واضطرابات التفكير في مرحلة الطفولة ومتلازمة أسبرغر، وذلك وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وتضيف المنظمة أن هذه الاضطرابات تتسم بمواجهة الفرد لصعوبات في التفاعل مع المجتمع والتواصل معه، ومحدودية وتكرار الاهتمامات والأنشطة التي لديه. وتقول منظمة الصحة إن التقديرات تشير إلى انتشار اضطرابات طيف التوحد بمتوسط قدره 62 طفلاً لكل عشرة آلاف طفل في العالم، أي بواقع طفل واحد من بين كل 160 طفلاً، وتمثل تلك التقديرات عدد الحالات في المتوسط، وتلفت إلى أن

موجودة لدى 70% من الأطفال المصابين بالتوحد. وقالت قائدة فريق البحث الدكتور سوزان مايز، إن السلوكيات غير المعتادة في الطعام موجودة لدى العديد من الأطفال الذين يبلغون من العمر عاماً واحداً، وهم مصابون بالتوحد الذي لم يتم اكتشافه بعد، ويمكن أن تعطي الأطباء والآباء مؤشراً على ضرورة إجراء فحص

سلوكيات وقاموا بالتحقق من تواتر سلوكيات الأكل غير المعتادة بين الأطفال الأصحاء وغيرهم من المصابين بالتوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. ووجد الباحثون أن سلوكيات الأكل غير المعتادة كانت



الفكرة

25 الإمارات الأولى إقليمياً في التحول إلى

الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت

•• دبي - وام:

حققت دولة الإمارات المركز الأول في منطقة الشرق الأوسط في مجال التحول إلى الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت /IPv6/ وذلك حسب الإحصائيات الصادرة عن كل من منظمة "رايبان ان سي سي" شركة أكاماي للتكنولوجيا وشركة جوجل. يأتي هذا الإنجاز بعد أقل من عامين من تدشين الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات مرحلة الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت /IPv6/ للمرة الأولى في الدولة.

و من شأن التحول نحو الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت أن يساعد مزودي خدمات الإنترنت في توفير الخدمات إلى جانب أثره الإيجابي الكبير في تطبيق تقنيات الجيل الخامس من شبكات الهاتف المحمول، والتحول الرقمي في الدولة.

تأتي أهمية تطبيق الإصدار الجديد من بروتوكول الإنترنت إلى الشح الكبير في بروتوكولات الإنترنت وعدم قدرة الإصدار الرابع من البروتوكول /IPv4/ على تلبية الطلب المتزايد في ظل النمو المتسارع لشبكة الإنترنت. وقال سعادة حمد عبيد المنصوري مدير عام الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات: "إن جهود الهيئة لتطبيق الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت تدرج ضمن استراتيجيتنا لاستشراف المستقبل لا سيما بالنسبة لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها في دولة الإمارات وفي إطار الاستعداد لعصر إنترنت الأشياء حيث يتزايد الاعتماد على شبكة الإنترنت في التواصل ليس بين البشر فقط وإنما بين الأجهزة المختلفة لخدمة الإنسان.."

وأضاف: "عندما أطلقنا المرحلة الأولى من التحول إلى الإصدار السادس للإنترنت كنا نطمح إلى توسيع آفاق الإنترنت في الدولة، مستندين إلى استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي التي أطلقتها القيادة الرشيدة كركيزة لتحقيق رؤية الدولة 2021. مديركم حجم الاعتماد على الإنترنت في المستقبل وحرصين على تلبية الحاجة المتزايدة من بروتوكولات الإنترنت لخدمة الأهداف الاستراتيجية واستمرار التنمية المستدامة، و عبر المنصوري عن شكره لمزودي خدمات الإنترنت في الدولة "اتصالات" و "دو" والكتب الإقليمي لمنظمة رايبان ان سي سي في دبي على تعاونهم مع الهيئة وعلمهم للدور في تحقيق الريادة بالتحول إلى الإصدار السادس من الإنترنت. وقال: "المستقبل هو الإنترنت شبكة الإنترنت تعد العمود الفقري لعصر الذكاء الاصطناعي، والثورة الصناعية الرابعة، والبيانات الضخمة، وعليه يجب علينا اتخاذ الإجراءات كافة التي تؤمن للمستثمرين والشركات والمؤسسات حاجتها من بروتوكولات الإنترنت وتعمل على استيعاب تبادل البيانات بين ملايين الأجهزة، وهذا ما تمكنا من تحقيقه من خلال التحول إلى الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت /IPv6/ ما أثلنا للمضي قدماً نحو الوصول إلى الاقتصاد الرقمي وتحقيق التنمية المستدامة، وتعمل حكومة الإمارات الذكية على تهيئة الخطط واعتماد الاستراتيجيات المستقبلية اللازمة لتطبيق الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت، بما يتضمن معايير الأمان والتوسع وتلبية الطلب المتزايد على الاتصال في عصر البيانات المتدفقة وإنترنت الأشياء، وذلك تماشياً مع توجه دولة الإمارات نحو التطبيق المكثف للمدن الذكية، وما ينطوي عليه ذلك من استخدام موسم للإنترنت وتعاون الهيئة مع مزودي خدمات الإنترنت بالدولة و هما شركتا "اتصالات" و "دو" في صياغة أفضل الاستراتيجيات والسياسات نحو التحول إلى الإصدار السادس من بروتوكول الإنترنت IPv6 وضمان مستقبل أفضل لقطاع الإنترنت في دولة الإمارات العربية المتحدة.



«فوكو دبي» أحدث فنادق المدينة المزدهرة في الشرق الأوسط

•• دبي - الفجر:

يستعد فندق "فوكو دبي" الذي افتتح حديثاً بشوارع الشيخ زايد، لاستقبال الضيوف والزوار بمناسبة بدء الموسم الجديد والذي يضم العديد من الفعاليات والمؤتمرات والمعارض التجارية والاقتصادية في مدينة دبي المزدهرة والأكثر نشاطاً في الشرق الأوسط. يوفر هذا الفندق وهو الأول لسلسلة فنادق "فوكو" التابعة لمجموعة IHG في منطقة الخليج والشرق الأوسط، أعلى معايير الإقامة الفاخرة، إذ يتأق بموقع ساحر على شارع الشيخ زايد، ليمنحك عالماً منهدلاً من الرفاهية والراحة الكاملة، وقال السيد سايمون ستامبر مدير عام فندق "فوكو دبي": "هذا الفندق الفريد من نوعه يتميز بلمسة من الإبداع المدروس وطابع أكيد من المرح والسعادة، بما فيه ضمان قضاء أوقات رائعة لا تنسى حقاً. إضافة إلى حسن الضيافة والأجواء المريحة والشخصية المحببة التي يتفرد بها فريق العمل، فضلاً عن ذلك التعامل السلس والاستقبال الحافل، للضيوف والزوار يصل عدد غرف النزلاء إلى 471 غرفة، تتميز بديكورات عصرية وإضافات رائعة، ومن خلال موقعه المرموق في وسط المدينة مع نوافذ بانورامية تمتد من الأرض وحتى السقف، توفر غرف النزلاء بالفندق إطلالات مذهلة تحفظ الأنفاس لمدينة دبي الرائعة. وعلاوة على ذلك، يعتبر فوكو دبي نقطة انطلاق مذهلة لاكتشاف المدينة، مع وجود العديد من المعالم السياحية الأكثر شهرة وتميزاً بالقرب من المكان، أو من خلال مسافة قصيرة بالسيارة، لاسيما وأن موقع الفندق قريب من دبي مول، برج خليفة، وسيتي ووك. أما المنطقة المحيطة مباشرة بالفندق فتضم مجموعة متنوعة من المطاعم، المقاهي، مما يكسبها حياة ليالية نشطة. وإن كنت ترغب باكتشاف المزيد، فإننا على مسافة دقيقتين فقط في أي من الاتجاهين وصولاً إلى مترو دبي، وليس أكثر من ثانية واحدة من خلال سيارة الأجرة التي تنقلك إلى طريق الشيخ زايد.



خلال لقاء الأمين العام للجامعة الدول العربية بالوفد الإماراتي

الأمين العام للجامعة العربية يتلقى دعوة لمؤتمر ومعرض الأمن الغذائي برأس الخيمة

•• رأس الخيمة- الفجر:

استقبل معالي أمين عام جامعة الدول العربية الدكتور أحمد أبو الغيط، بمقر الجامعة العربية في القاهرة، سعادة رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة رأس الخيمة محمد علي مصبح التميمي على رأس وفد ضم النائب الأول لرئيس الغرفة سعادة سعيد محمد الصياح والأمين العام لاتحاد الغرف العربية معالي الدكتور خالد حنفي، والأمين المساعد شاهين علي شاهين، وبحضور سعادة سفير الدولة لدى جمهورية مصر العربية، جمعة مبارك الجنيبي. وسلم الوفد إلى معالي الأمين العام

تجارة رأس الخيمة، ومن خلال تنظيم هذا المؤتمر الذي يحمل شعاراً "الاستثمار في التكنولوجيا ووقف الهدر من أجل أمن غذائي مستدام في العالم العربي"، أن دولة الإمارات ومن ثم إمارة رأس الخيمة تحرص على الاستفادة من الخبرات والعقول دولة الإمارات العربية المتحدة على صعيد تحقيق الأمن الغذائي العربي، معتبراً أن "قضية الأمن الغذائي هي قضية المستقبل في بلدنا، وأن دراسة أبعادها المختلفة، من خلال الحرص على عقد هذا المؤتمر كل عام، بمثابة الخطوة الأولى لإعادة أنفسنا لمواجهة ما يحمله هذا المستقبل من تحديات، من جهته، أكد سعادة رئيس غرفة

مستدام في العالم العربي"، يتماشى مع الأهداف التي تضعها جامعة الدول العربية في سلم أولوياتها من أجل تحقيق الأمن الغذائي العربي في ظل المقدرات الطبيعية الهائلة التي تمتلكها العديد من بلداننا العربية، ونوّه أبو الغيط بالدور الذي تقوم به دولة الإمارات العربية المتحدة على صعيد تحقيق الأمن الغذائي العربي، معتبراً أن "قضية الأمن الغذائي هي قضية المستقبل في بلدنا، وأن دراسة أبعادها المختلفة، من خلال الحرص على عقد هذا المؤتمر كل عام، بمثابة الخطوة الأولى لإعادة أنفسنا لمواجهة ما يحمله هذا المستقبل من تحديات، من جهته، أكد سعادة رئيس غرفة

الغذائي في الوطن العربي والاستثمار في هذا المجال. ورحب الأمين العام للجامعة الدول العربية بالوفد الإماراتي ووفد الأمانة العامة لاتحاد الغرف العربية، ودعوته لحضور "المؤتمر والمعرض العربي السابع للاستثمار في الأمن الغذائي"، مؤكداً على "أهمية انعقاد هذا المؤتمر في هذه الظروف وفي هذا الوقت، حيث تحوّلت قضية الأمن الغذائي إلى قضية وجود بالنسبة للعالم العربي.. وأثنى على المواضيع التي سوف يطرحها المؤتمر، معتبراً أن "شعار المؤتمر "الاستثمار في التكنولوجيا ووقف الهدر من أجل أمن غذائي

للجامعة الدول العربية دعوة لحضور "المؤتمر والمعرض العربي السابع للاستثمار في الأمن الغذائي"، والذي سيعقد في دولة الإمارات العربية المتحدة بإمارة رأس الخيمة تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، وذلك خلال يومي 18 - 19 "ديسمبر" المقبل، بتنظيم من اتحاد الغرف العربية وغرفة تجارة رأس الخيمة وبالتعاون مع اتحاد غرف التجارة والصناعة بدولة الإمارات. وجرى خلال اللقاء التأكيد على أهمية تكاتف وتواصل الجهود المشتركة لرفع مستوى التوعية بأهمية تحقيق الأمن

جامعة عجمان تنظم برنامج

"خبرتي" لتعزيز عمل الخريجين في القطاع الخاص

•• عجمان- وام:

نظمت جامعة عجمان بالتعاون مع وزارة الموارد البشرية والتوطين لقاء لخريجي وخريجات الجامعة من مواطني دولة الإمارات للتعريف ببرامج تدريب الخريجين الجدد "خبرتي" الذي يساهم في تعزيز فرص حصول الخريجين الجدد على وظائف في القطاع الخاص. حيث التقت عايشة الحوسني تنفيذي تخطيط البرامج التدريبية في وزارة الموارد البشرية والتوطين، بالخريجين والخريجات المواطنين، وقدمت لهم تعريفًا شاملاً حول برنامج "خبرتي" الذي يسهل دخولهم إلى الشركات والمؤسسات من خلال عقود التدريب الميداني التي تتيح للمنشآت تجربة وقياس كفاءات المواطنين من جهة، واكتساب الخريجين الجدد المهارات والمساعدة في التنقل للعمل في القطاع الخاص من جهة أخرى.

متاح للمسافرين الذين يحتاجون المساعدة على التنقل

مطار أبوظبي الدولي يطلق المرحلة التجريبية من خدمة «الكرسي المتحرك المستقل»

•• أبوظبي- الفجر:

كشفت "مطارات أبوظبي" عن إبرامها شراكة مع "الاتحاد للطيران" الناقل الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة لإطلاق المرحلة التجريبية من خدمة الكرسي المتحرك المستقل في مطار أبوظبي الدولي، وذلك بالتعاون مع شركة "سيتا"، المزود الرائد لخدمات تكنولوجيا المعلومات لقطاع النقل الجوي، وشركة "ويل"، المختصة بالمركبات الكهربائية الشخصية، في خطوة ستتيح للمسافرين، محدودي القدرة على التنقل، سهولة في الحركة ضمن مرافق مطار أبوظبي الدولي.

ويأتي التطبيق التجريبي في مطار أبوظبي الدولي خلال العام الجاري، قبل طرح الكراسي المتحركة بشكل رسمي في مبنى المطار الجديد، حيث

تعتبر هذه التقنية المبتكرة الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، لإتاحتها للمسافرين إمكانية الوصول إلى مرافق المطار بكل سهولة وفعالية، سواء كانوا قادمين أو مغادرين أو عابرين (ترانزيت). كما ستزوّد الكراسي المتحركة المسافرين بمعلومات محدثة حول البوابات ومواعيد الصعود إلى الطائرة، وتم تجهيزها بوظيفة الترامال التلقائية، إلى جانب مزاي يمكن تشغيلها صوتياً للمستخدمين الذين يعانون من ضعف البصر، وأجهزة استشعار للتحقق من وجود أية عقبات في مسار الكرسي المتحرك. براين تومسون، الرئيس التنفيذي لمطارات أبوظبي: "تؤكد مطارات أبوظبي التزامها المستمر بتوفير تجربة مثالية

للمسافرين ضمن مطاراتها، وحرصها على سهولة وصول الجميع إلى مرافقها باعتباره جزءاً هاماً من هذا الالتزام. كما نأمل أن يساهم هذا الإطلاق التجريبي لهذه الخدمة في تزويد المسافرين محدودي القدرة على الحركة، وأفراد عائلاتهم، حرية التنقل في أرجاء مطار أبوظبي الدولي، وفرصة الاستمتاع بكل ما يختص به المطار من مزايا، فقد عملنا بجد مع شركائنا ممثلين بـ "الاتحاد للطيران" و"سيتا" و"ويل"، لتقديم هذه التقنية المبتكرة للمسافرين في مطارنا، وسنحرص على ضمان كافة معايير الأمان والسلامة، كما نأمل بتعاوننا مع مسافريننا التعاون معنا والالتزام بتعليمات السلامة خلال هذه الفترة التجريبية.. ومن جانبه، قال عبد الواحد

يعرض 12 مجموعة حصرية من مصممين إماراتيين وعالميين

«إرثي للحرف المعاصرة» يمثل الإمارات ضيف شرف «معرض لندن للتصميم»

•• الشارقة- الفجر:

تحضي العاصمة البريطانية لندن بتجربة الإمارات الفنية في أحد أكبر الأحداث الإبداعية التي تجمع مصممي العالم، حيث تستضيف مجلس إرثي للحرف المعاصرة، التابع لؤسسة نماء للاتقاء بالمرأة، مثلاً وحيداً للإمارات في فعاليات الاحتفاء بها ضيف شرف على معرض لندن للتصميم للمرة الأولى في تاريخ الدولة، الذي يقام خلال الفترة من 19 - 22 سبتمبر الجاري. ويكشف مجلس إرثي بهذه المناسبة عن مجموعة منتجاته التي تعرض لأول مرة، إذ يقدم 12 مجموعة حصرية من إنتاجه، تتراوح رؤية المجلس الرائدة في توفير منصات عالية للتبادل الثقافي والفني بهدف تمكين النساء من خلال الحرف، كما تمكن المجموعات المهارات الحرفية العالية للحرفيات الإماراتيات. وتأتي المجموعات نتاج مشروع المجلس: أربع مجموعات من مشروع "حوار الحرف" وثماني مجموعات من "مختبرات التصميم"، تمزج ما بين التراث الحرفي الإماراتي وفنون وحرف عالمية، صنعت بأيدٍ حرفيات ومتدربات برنامج بدوة للتنمية الاجتماعية التابع للمجلس، بالتعاون مع مصممين محترفين من الإمارات، والباكستان،

واليابان، والولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وإسبانيا، وإيطاليا، وفلسطين. وقالت ريم بن كرم، مدير مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة: "إن اختيار دولة الإمارات العربية المتحدة هذا العام، لتكون ضيف شرف معرض لندن للتصميم، يعكس مكانة الدولة العالمية في مجال التصميم ودعم الحرف وتقديمها بتقنيات وأساليب معاصرة، كما يعبر عن الجهود التي يقودها مجلس إرثي في مجال الفنون والحرف التقليدية والمعاصرة، ودوره في استدامة الحرف عبر حفظ التراث المحلي وإشراك الأجيال الشابة في ذلك، بالإضافة إلى استحداث فرص جديدة في مختلف الأسواق الدولية، التي تساهم جميعها في تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً عبر الحرف. وأضاف بن كرم: "فتنخر في مجلس إرثي بتمثيل دولة الإمارات في هذا الحفل العالمي وتقديم مجموعة متميزة من الحرف التي تبرز التراث الحرفي الإماراتي مع حرف عالمية، حيث تجسد هذه المشاركة أهدافنا الرامية إلى تعزيز الأواصر الإبداعية بين نخب المصممين والحرفيين العالميين العروفيين مع الجيل المقبل من الحرفيات في دولة الإمارات. وأكد بن كرم: "إن مثل هذه الشراكات العالمية، تساهم في إتاحة فرص أكبر للمرأة الحرفية والمصممة لعرض أعمالها على المستوى العالمي، مما يدفعهم لتطوير مهاراتهم، واستثمار مواهبهم في إطلاق مشاريع مبتكرة، وذات قدرة تنافسية عالية في الأسواق الإقليمية والعالمية، بهدف تحقيق مصدر دخل مستدام لهم، بما يساهم في عملية التمكين الاقتصادي والمهني اللازم لهم". وقال مدير ومؤسس معرض لندن للتصميم جيمي ماك دونالد: "يختار معرض لندن للتصميم كل عام دولة لتكون ضيف شرف المعرض، بهدف تسليط الضوء على الأنشطة المبتكرة في الوسط الإبداعي والمصممين فيها. ومنذ فترة طويلة ونحن نرغب منطقة الشرق الأوسط، وخاصة دولة الإمارات العربية المتحدة بخططها الطموحة لتطوير قطاعها الإبداعي، ويعد تأسيس مجلس إرثي للحرف المعاصرة، وتركيته على تمكين الحرفيات في دولة الإمارات، والشرق الأوسط، وشمال أفريقيا، وجنوب شرق آسيا، وآسيا الوسطى، أحد المبادرات المميزة في هذا المجال، وبشرطنا أن نستضيف المجلس ونحتفي بالإطلاق العالمي لمجموعة منتجاته الحصرية في المعرض.."

تصميم الجناح

وينقل مجلس إرثي للحرف المعاصرة نهجه في صناعة الحرف المعاصرة عبر تصميم جناحه الخاص في معرض لندن للتصميم،

الإمارات، والجلد الإسباني، وزجاج مورانو الإيطالي.

مشروع مختبرات التصميم

يجمع مشروع "مختبرات التصميم" الذي أطلقه مجلس إرثي للحرف المعاصر نخبة من المندربات الإماراتيات والحرفيات التابع للمجلس، مع عدد من المصممين المحترفين الإماراتيين والعالميين، للعمل على إنتاج ثمانية مجموعات بتقنيات تدمج بين الحرف اليدوية المحلية والعالمية، تتضمن منتجات يومية وأعمال فنية. ويهدف مشروع "مختبرات التصميم" إلى تدريب جيل جديد من الحرفيات لارتفاع بإمكانتهن، واكسابهن خبرات في مختلف الحرف، وضمان مستقبل مستدام للحرف التقليدية اليدوية.

معرض لندن للتصميم

يقام معرض لندن للتصميم في قلب منطقة نابضة بالإبداع، في شرق العاصمة البريطانية لندن، ويشترك فيه على مدى أربع أيام أكثر من 550 عارضاً من 40 دولة بما في ذلك نخبة المصممين المستقلين والعلامات التجارية العالمية وكبرى الشركات والمعارض الدولية.

مشروع حوار الحرف

يرتكز مشروع حوار الحرف الذي أطلقه مجلس إرثي للحرف المعاصرة بالتعاون مع مؤسسة كريتيف ديالوغ في برشلونة، على المزج بين الحرف التقليدية الإماراتية والعالمية مع إدخال فنون التصميم الحديث، ونجح المشروع في إتاحة فرصة للحوار وتبادل الأفكار بين مصممين إماراتيين وإيطاليين، وإسبانيين، حول تقنيات التصميم والإنتاج، حيث تعاونوا على إنتاج أربع مجموعات حصرية تتداخل في صناعتها وتصميمها عناصر وفنون التلي والسيفينة والبخار من



الفجر

26

46596 راكبا استخدموا النقل البحري خلال النصف الأول من عام 2019 في عجمان

عجمان : الفجر

كشفت سعادة المهندس عمر أحمد بن عمير مدير عام مؤسسة المواصلات العامة عن قيام المؤسسة بعدد 3227 رحلة لعبارة عجمان خلال النصف الأول من العام الحالي وذلك بزيادة 153 % عن العام الفاتت، مشيراً إلى أن عدد الركاب الذين استخدموا النقل البحري بلغ 46596 راكباً في النصف الأول من عام 2019 بنسبة 346 % عن نفس الفترة من العام 2018 حيث بلغ عدد الركاب 10443 راكباً. وأكدت رشا خلف الشامي المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة وتطوير المشاريع أن الإحصائيات والدراسات الميدانية المستمرة التي تقوم بها المؤسسة لتطوير قطاع النقل البحري تشير إلى تزايد أعداد مستخدمي العبارات من خلال خور عجمان حيث أنه يعد جزءاً رئيسياً من منظومة النقل المتكامل في إمارة عجمان، ويعتبر وسيلة نقل حيوية حيث يضم أربعة خطوط تشغيل حالياً وهم محطة مارينا والزوراء والراشدية والصفيا، كما تحرص المؤسسة على الارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمستخدمين وتحسينها بتوفير سبل الراحة والأمان في التنقل البحري. وأشارت المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة وتطوير المشاريع إلى ضرورة تطوير الخدمة ومواكبة كل ما هو جديد في مجال النقل البحري لتلبية احتياجات الجمهور المستهدف من استخدام هذا القطاع المهم الذي أصبح من الوسائل المفضلة في التنقل والاستمتاع خاصة وأن العبارة تبدأ عملها من السادسة صباحاً إلى الثامنة مساءً ويعتبره تليغ درهمين للرحلة.



«شراع» يستضيف الدورة الثالثة من مهرجان الشارقة لريادة الأعمال

الشارقة-الفجر:

لعام الثالث على التوالي، يستضيف «مركز الشارقة لريادة الأعمال» (شراع) مهرجان الشارقة لريادة الأعمال في مركز إكسبو الشارقة يومي 25 - 26 نوفمبر 2019. ويعد مهرجان الشارقة لريادة الأعمال هذا العام مشاركة مع «مايندفالتي»، وهي شركة تعليمية تركز على التنمية الشخصية والتعلم مدى الحياة، لاستضافة فعالية «مايندفالتي لايف» (Mindvalley Live) في إمارة الشارقة، حيث سيحظى الحضور بفرصة المشاركة في تجربة غامرة تساعد على تسريع وتيرة نموهم الشخصي، والتغلب على العقبات، واكتساب عقلية النجاح. ويهدف المهرجان في موضوعه الرئيسي هذا العام إلى توجيه الحضور في سعيهم الداخلي، وتحفيزهم على سير دوافعهم الأعمق واكتشاف مصادر إلهامهم، وبالتالي تحرير إمكاناتهم لبلوغ أعلى مستويات الأداء. وأصبح مهرجان الشارقة لريادة الأعمال واحداً من أسرع فعاليات ريادة الأعمال نمواً في البلاد، حيث يجتمع تحت مظلة الشباب ورواد الأعمال الطموحين وخبراء ريادة الأعمال من جميع أنحاء العالم لتحفيزهم في بناء مستقبل أفضل، وقالت نجلاء المدفع، المدير التنفيذي لمركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع): «يسعى شراع بتنظيمه مهرجان الشارقة لريادة الأعمال هذا العام إلى تمكين رواد الأعمال من بلوغ أقصى إمكاناتهم، ومساعدتهم على إثراء حياة موظفي وعلماء شركاتهم الناشئة على حد سواء. ونحن سعداء جداً بشراكتنا مع مايندفالتي في تقديم مفهوم ريادة الأعمال الواعية في الشارقة، ويشير تعاون المهرجان مع مايندفالتي لايف بتحسين تجربة ريادة الأعمال، وإلهام الجيل القادم لتبني طموحات كبيرة، وتركيز جهودهم على تحقيقها، والتخلي بالبرونة التي يحتاجونها لتحقيق النجاح، من جانب، قال فيثن لاخياني، الرئيس التنفيذي لشركة «مايندفالتي»: «نحن متحمسون جداً لتقديم نماذج مايندفالتي للصحة والرفاهية في مكان العمل ضمن مهرجان الشارقة لريادة الأعمال. ونعتقد بأن العصر القادم لريادة الأعمال سيتمحور حول ريادة الأعمال الواعية التي تقوم على توافق العقل والروح والجسد مع رسالة رواد الأعمال بتقديم منتجات وخدمات متميزة إلى العالم. ومن شأن التطبيق الناجح لهذا المفهوم أن يفضي إلى إنشاء شركات أفضل من جهة وتحسين أحوال الناس وإسعادهم من جهة ثانية».

55.8 مليار درهم ناتج قطاع الكهرباء والغاز والمياه وإدارة النفايات خلال 2018

أبوظبي-وام:

حافظ قطاع الكهرباء والغاز والمياه وأنشطة إدارة النفايات في الإمارات على مساره الصاعد خلال السنوات الماضية، الأمر الذي يعكس مواكبة القطاع لمسيرة التنمية الشاملة التي تشهدها الدولة وعلى نحو يتسجم مع رؤية الإمارات 2021.

وبلغت قيمة الناتج المحلي للقطاع 55.8 مليار درهم خلال العام 2018 بنمو نسبته 2.7 % بالمقارنة مع 54.3 مليار درهم في العام 2017 وذلك بحسب المؤشرات التي تصدرها الجهات المختصة في الدولة ومن ضمنها الهيئة الاتحادية للتنافسية. ويشكل ناتج قطاع الكهرباء والغاز والمياه وأنشطة إدارة النفايات نحو 5% من إجمالي الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي لدولة الإمارات خلال العام 2018. وكان التطور الاقتصادي الكبير الذي تشهده الدولة، والزيادة السكانية المصاحبة ساهما في زيادة الطلب على الكهرباء والمياه والغاز ومعدلات استهلاكها. وعملت الدولة على سد احتياجاتها من الكهرباء بطرق بديلة، وأهمها موارد الطاقة النظيفة ومشروع الربط الكهربائي الوطني الإماراتي. ويعتبر إنشاء قطاع مستدام للطاقة المتجددة والنظيفة ركناً استراتيجياً في سياسة الإمارات الرامية إلى تنوع اقتصادها وتحقيق اقتصاد مستدام، وهو الأمر الذي يعد ميزة بارزة في استراتيجية الابتكار في الدولة.



وكيل وزارة تطوير البنية التحتية ومدير الإقامة بدبي يفتتحان الدورة السادسة لعرض مدن المستقبل

دبي-الفجر:

فرصة المشاركة في الشبكات من الدرجة الأولى وتبادل المعرفة بالمشاريع ومشاهدة أحدث الابتكارات والعروض التقديمية التي قدمها أكثر من 45 محدثاً دولياً وإقليمياً من أصحاب الرؤية. ويهبط هذا الحدث نقطة تحول مهمة لمدينة دبي التي كانت تعمل باستمرار للوصول إلى رؤيتها الطموحة بأن تصبح أذكى مدينة على وجه الأرض بحلول عام 2021 وتهدف المدينة إلى تحقيق أهداف Kone مع شركائها في اليوم الأول 2020. حضر هذا الحدث في اليوم الأول أكثر من 300 فرار بارز في جميع أنحاء منطقة دول مجلس التعاون الخليجي. يحظى هذا الحدث بدعم أكثر من 15 مؤسسة رائدة مع Kone باعتبارها الراعي البلاتيني، Schneider Electric، و Digazu & Krupp، إلى جانب العديد من الشركات الذكية الأخرى التي تركز على تكنولوجيا المدينة الذكية والتي ستعرض أحدث حلولها التكنولوجية الصممة لمجال المدينة الذكية.

المجالات بحلول العام 2021 وصولاً إلى تحقيق مئوية الإمارات 2071. ولفت إلى أن معرض مدن المستقبل الذي ينظم برعاية وزارة تطوير البنية التحتية يمثل منصة عالمية تجتمع حولها كبرى الشركات والمؤسسات المعنية بتطوير البنى التحتية المتطورة من كل دول العالم، الأمر الذي يمكن الاستفادة من الأفكار الخلاقة والمبدعة والبناء عليها بما يتواءم مع توجهات الدولة.. من جانبه رحب سعادة اللواء محمد أحمد المري، مدير عام الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، فعاليات الدورة السادسة لعرض «مدن المستقبل العربية» الذي ينظم في أبراج الإمارات 2019، بدبي على مدار يومين، برعاية وزير المحافظة على البيئة، هو أمر من شأنه أن يجعل مستقبل المجتمعات أكثر تطوراً وتحضراً وتحقيقاً للتنمية المستدامة، التي تتمتع بأحدث تكنولوجيا المرافق والمباني وحلول توليد الطاقة المتجددة والمستقبل في العالم العربي، معتبراً القمة منصة لتعزيز كافة جوانب الصناعة الدولية والإقليمية للمدن الحديثة، وأحدث التطبيقات التكنولوجية الذكية. وأكد أن دولة الإمارات قطعت شوطاً طويلاً في تحويل مدنها إلى مدن ذكية مستدامة حتى باتت مدنها اليوم أكثر ذكاءً وقوة، لافتاً إلى حكومة الإمارات أدركت باكراً أهمية التحول الذكي

وتسخير التكنولوجيا لصالح الناس وتلبية متطلباتهم وتطلعاتهم، مما جعل الامارات واحدة من أكثر المدن الرائدة على خريطة العالم، بل أصبحت أيضاً وجهة عالمية الباحثون عن نمط الحياة العصرية. ولفت إلى أن استراتيجية خطة دبي 2021 تهدف إلى جعل دبي مدينة ذكية ومستدامة من خلال نقل الخدمات والحكومة إلى خدمات إلكترونية تركز على ستة قطاعات "النقل، والبنية التحتية، والاتصالات، والخدمات المالية، وتخطيط المدن، والكهرباء"، كما تركز كذلك على تجميع كافة الجهات الحكومية لتصبح مؤسسة واحد توفّر خدمات شاملة للمتعاملين بطريقة سهلة وفعالة، وهو ما تعمل من أجل. وقال: "تعمل في إقامة دبي على استمرار وتطوير وتحديث الخدمات، وقد صممت مطارات دبي لتصبح محطات ذكية ستجلب المسافرين تجربة ذكية وممتعة تتماشى مع التطورات الحاصلة في دولة الإمارات في مجال التكنولوجيا الحديثة

«الاتحادية للضرائب» تطلق حملة توعوية حول «أهداف وآليات توسيع نطاق الضريبة الانتقائية»

أبوظبي-وام:

أكد ممثلو الهيئة خلال ورشة العمل التي حضرها عدد من المعنيين بتنفيذ قرار توسيع نطاق السلع التي تطبق عليها الضريبة الانتقائية، والكلاء الضريبيين - ضرورة قيام كافة منتجي، ومستوردي، ومخزني المشروبات المحلاة، وأجهزة وأدوات التدخين الإلكترونية، والسوائل المستخدمة فيها، بخطوتين هامتين تتمثل الأولى في التسجيل بنظام الهيئة الإلكتروني كخاضعين للضريبة الانتقائية، أما الخطوة الثانية فتتمثل في تسجيل كافة السلع التي يتعاملون بها التي يشملها قرار مجلس الوزراء رقم 52 لسنة 2019 منبشرين إلى أن التسجيل متاح على مدار الساعة بإجراءات مبسطة من خلال الموقع الإلكتروني للهيئة الاتحادية للضرائب: www.tax.gov.ae. ونبه ممثلو الهيئة إلى أهمية إتمام إجراءات التسجيل مبكراً، لضمان الالتزام الكامل بقرار مجلس الوزراء المؤرخ رقم 52 لسنة 2019 تجنباً للتعرض للمخالفات في حال التأخر بالتسجيل حتى دخول القرارين حيز التنفيذ، مشيرين إلى أنه على التواصل المستمر مع العاملين في كافة الأنشطة الاقتصادية لإحاطتهم علماً بمستجدات العمل والإجراءات الضريبية والتعرف على أرائهم ومعالجة أي عقبات



تتابع الإجراءات الجديدة عند تسجيل السلع الانتقائية في نظام الهيئة والإطلاع على الوثائق والتعليقات الخاصة بتسجيل السلع وإعدادها قبل التقديم بطلب تسجيلها في النظام. وأكد سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب أن هذه الورشة التوعوية جاءت في إطار خطط الهيئة المكثفة لرفع مستوى الوعي الضريبي بين قطاعات الأعمال بشكل عام والحرص على التواصل المستمر مع العاملين في كافة الأنشطة الاقتصادية لإحاطتهم علماً بمستجدات العمل والإجراءات الضريبية والتعرف على أرائهم ومعالجة أي عقبات

وأكد ممثلو الهيئة خلال ورشة العمل التي حضرها عدد من المعنيين بتنفيذ قرار توسيع نطاق السلع التي تطبق عليها الضريبة الانتقائية، والكلاء الضريبيين - ضرورة قيام كافة منتجي، ومستوردي، ومخزني المشروبات المحلاة، وأجهزة وأدوات التدخين الإلكترونية، والسوائل المستخدمة فيها، بخطوتين هامتين تتمثل الأولى في التسجيل بنظام الهيئة الإلكتروني كخاضعين للضريبة الانتقائية، أما الخطوة الثانية فتتمثل في تسجيل كافة السلع التي يتعاملون بها التي يشملها قرار مجلس الوزراء رقم 52 لسنة 2019 منبشرين إلى أن التسجيل متاح على مدار الساعة بإجراءات مبسطة من خلال الموقع الإلكتروني للهيئة الاتحادية للضرائب: www.tax.gov.ae. ونبه ممثلو الهيئة إلى أهمية إتمام إجراءات التسجيل مبكراً، لضمان الالتزام الكامل بقرار مجلس الوزراء المؤرخ رقم 52 لسنة 2019 تجنباً للتعرض للمخالفات في حال التأخر بالتسجيل حتى دخول القرارين حيز التنفيذ، مشيرين إلى أنه على التواصل المستمر مع العاملين في كافة الأنشطة الاقتصادية لإحاطتهم علماً بمستجدات العمل والإجراءات الضريبية والتعرف على أرائهم ومعالجة أي عقبات

الشارقة لإدارة الأصول تبحث انتقال أسواق المنطقة الشرقية مع كل من بلدية كلباء وخورفكان ودبا الحصن

الشارقة-الفجر:

مع البلديات في تنفيذ هذه الخطوة باعتبارهم شركاء أساسيين للشركة. واستهل أعضاء الوفد جولتهم في مدن المنطقة الشرقية بزيارة مدينة كلباء، حيث كان في استقبالهم سعادة المهندس عبدالرحمن عبدالله النقيب، مدير بلدية مدينة كلباء، وسعادة المهندس فوزية راشد القاضي، مدير البلدية في مدينة خورفكان، فيما استقبل الوفد في دبا الحصن طالب اليحيايي، مدير البلدية، وعدد من كبار الموظفين في البلدية. وأشار الصايغ إلى أن شركة الشارقة لإدارة الأصول تتطلع خلال الفترة المقبلة إلى إدارة أسواق الإمارة بجودة عالية وبأفضل الطرق، وتنوع المبيعات، ودعم قطاع التجزئة، مضيفاً أن مثل هذه اللقاءات التوعوية تساهم في تسهيل عملية انتقال إدارة الأسواق

صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بتحديث وتطوير أسواق إمارة الشارقة، وخصوصاً في المنطقتين الشرقية والوسطى، تأتي في إطار دعم سموه المتواصل لسكان الإمارة، وتحسين مدينتهم، وتوفير احتياجاتهم، وفي الوقت نفسه تحسين الضراة التنافسية للإمارة، بما يساهم في تعزيز الاستقرار والاقتصاد. وأشار الصايغ إلى أن الهدف من الزيارة تمثل في بحث سبل تنفيذ توجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة بتولي شركة الشارقة لإدارة الأصول مسؤولية إدارة الأسواق في مختلف أنحاء الإمارة، في ظل تأكيد سموه على قدرة الشركة على تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمقيمين من حيث الجودة والكفاءة في إدارة الأصول، مضيفاً أنه سيتم التعاون

المتوقع على مثل هذه الأسواق. ومن المقرر خلال الفترة المقبلة التنسيق لزيارات مماثلة لبلديات المنطقة الوسطى والتي تشمل البطائح، والحمرية، والدبيد، والمدام، للبحث أيضاً في إدارة أسواق هذه المدن. وكانت شركة الشارقة لإدارة الأصول قد حصلت في الأعوام الأخيرة على عدد من الجوائز التي تعكس قدراتها في إدارة الأصول، وخصوصاً الأسواق، ومن أبرزها: جائزة أكثر شركات إدارة الأصول في الإمارات ابتكاراً لعام 2018 من مجلة "يوريبيان"، وجائزة أفضل مشروع صناعي لعام 2018 "واحة الصنعة الصناعية" من "بيزنيس أرابيا العقارية"، وجائزة أكثر شركات إدارة الأصول في الإمارات ابتكاراً لعام 2017 من مجلة "إنترناشيونال فاينانس".



وزير الطاقة والصناعة : الإمارات حريصة على تعزيز التعاون الاستثماري والتجاري مع إندونيسيا

•• أبو ظبي- وام:

أكد معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى وزير الطاقة والصناعة أن دولة الإمارات حريصة على تعزيز التعاون الاستثماري والتجاري مع جمهورية إندونيسيا الصديقة في ظل العلاقات الثنائية المتميزة التي تجمع بين قيادتي البلدين، والعلاقة الاقتصادية القوية التي تشهد نمواً سريعاً في العديد من القطاعات .. مشيراً إلى الزيارة الناجحة التي قام بها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة إلى إندونيسيا والتي تكللت بتوقيع العديد من اتفاقيات التعاون الاقتصادي المشترك في قطاعات الطاقة والنظف والبنية التحتية واستثمارات عديدة تقدر بحوالي 10 مليارات دولار.

جاء ذلك خلال الاجتماع التجاري الذي نظّمته غرفة تجارة وصناعة أبو ظبي أمس بين فعاليات الأعمال والقطاع الخاص لكل من دولة الإمارات



وجمهورية إندونيسيا بحضور كل من معالي المهندس سهيل محمد فرج المزروعى ، ومعالي الجنرال لوهوت بينزار باندجايتان، وزير تنسيق الشؤون البحرية في جمهورية إندونيسيا، وسعادة محمد ثاني بن مرشد الرميثي رئيس اتحاد غرف الإمارات، ورئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبو ظبي، وعدد من أعضاء مجلس إدارة غرفة أبو ظبي، وسعادة محمد

بمناسبة حلول معرض الفنادق 2019

«إمباور» تعلن عن توفير خدمات تبريد المناطق لـ126 فندقاً في دبي

•• دبي- الفجر:

أكدت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، استعدادها لتلبية الطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق، خاصة في ظل توقع الإمارات على الأسواق الأوروبية الرئيسية بما في ذلك ألمانيا، وبريطانيا، وإسبانيا، وفرنسا، في عدد الغرف الفندقية قيد الإنشاء، والتي وصلت إلى 54 ألفاً و438 غرفة فندقية حتى يوليو 2019. وقد أعلنت الشركة توفيرها لخدمات تبريد المناطق لأكثر من 126 فندق في دبي حتى نهاية أغسطس 2019.

يأتي ذلك على هامش معرض الفنادق، والذي ينظم في الفترة من 17 إلى 19 سبتمبر 2019، في مركز دبي التجاري العالمي، لاستعراض مستقبل قطاع الضيافة في الإمارات، ويستضيف معرض الفنادق أكثر من 30 ألف زائر من صانعي القرار، ومديري التوريدات، والمصممين، والمهندسين، وغيرهم من العاملين في قطاع الضيافة.

وقال أحمد بن عشار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد

المركزي «إمباور»، «إننا نعمل على تطوير البنية التحتية باستمرار، لمواجهة الطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق في ظل التطور التقني التي تشهدها الإمارات بشكل عام ودبي بشكل خاص.. وأكد، حرص إمباور على تقديم خدمات تبريد المناطق الشاملة والمستدامة للمتعاملين، بما يتوافق مع المعايير العالمية، مضيفاً «بعد قطاع الضيافة أحد أهم القطاعات، التي نحرص على الاستثمار فيها وتزويدها بأنظمة التبريد المستدامة، التي تساهم في تعزيز نمو قطاع السياحة والضيافة بشكل مباشر من خلال توفير النفقات وتبني حلول صديقة للبيئة مع توفير مناخ مناسب لجذب المزيد من الزوار والسياح.. وذكر «إمباور»، أنه خلال الفترة القصيرة الماضية عملت على توسيع شبكات أنابيبها الخاصة بنقل خدمات تبريد المناطق، بالإضافة إلى إنشاء العديد من المحطات ذاتية التشغيل والدائمة في مختلف إمارة دبي، لمواجهة الطلب على خدمات التبريد.

وأشار إلى أن شبكة «إمباور» تتميز بأعلى درجات الجودة التي تمكنها من الاستمرار في توفير خدمات التبريد لأكثر من 50 عاماً بمتنهى الفعالية، وذلك بفضل كفاءتها العالية التي تسمح لها بالحفاظ على أفضل درجات التبريد داخلها دون أن تتأثر بالعوامل الخارجية وارتفاع درجات الحرارة. وتقدم «إمباور» خدمات تبريد المناطق، لفنادق «جي دبليو ماركيز دبي»، و «برج العرب» و«أبراج الإمارات جيميرا»، والتي تم إدراجها في موقع WorldAtlas.com

كما توفر الشركة خدمات لـ «رويال أتلانتس»، وفندق النسيم، ومدينة جيميرا، وغيرهم من الفنادق المرموقة في دبي. ومن المتوقع، أن يؤثر معرض اكسيو 2020 دبي بشكل إيجابي على معدلات النمو طويلة الأمد للزوار القادمين من أكبر خمسة أسواق رئيسية إلى دولة الإمارات بين عامي 2018 و2023، وذلك وفقاً للبيانات الصادرة عن سوق السفر العربي.

نظّمته غرفة الشارقة بمشاركة حشد كبير من ممثلي القطاع الخاص



متميزة ومحفزة لأنها تتمتع بمقومات عالمية ومزايا تنافسية كبيرة، لافتة إلى ضرورة الاستفادة من العلاقات الوثيقة بين الإمارات ويولندا في تعزيز أواصر العلاقات التجارية والاستثمارية بما يخدم الخطط التنموية في كلا البلدين، مؤكدة الالتزام ببذل كافة الجهود والمساعي لدعم العلاقات الاقتصادية المشتركة، وتسخير كافة الإمكانيات لتطويرها وتنميتها بما يحقق المصالح المشتركة، ويفيد القطاع الخاص وجهود الاستثمارية.

حرة الشارقة تستعرض مزاياها وشهد الملتقى حضور ومشاركة المنطقة الحرة لطار الشارقة الدولي، من خلال عرضاً تعريفياً تطرق إلى المزايا التي تقدمها المنطقة للمستثمرين وأهمها ملكية أعمال بنسبة 100%، وتحويل لرأس المال والأرباح من دون قيود على العملات، وإعفاء ضريبي كامل على الاستيراد والتصدير، وإعفاء من ضرائب الدخل على الشركات والأفراد بنسبة 100%، وإصدار التراخيص خلال يوم واحد فقط، وتوفير أراضٍ ومستودعات ومكاتب مفروشة للتأجير، وموقع استراتيجي يتوسط الإمارات والعالم، إلى جانب ربط جوي عالمي من خلال مطار الشارقة الدولي، الذي يعد أكبر مركز شحن جوي في المنطقة، فضلاً عن الأسعار المنافسة وتوفير المعدات والعمال وخدمات الشحن على مدار الساعة، مما جعلها الوجهة الأفضل للاستثمار في منطقة الشرق الأوسط، فضلاً عن كونها واحدة من أقدم وأضخم مناطق التجارة الحرة وأسرعها نمواً في الشرق الأوسط. كما تم خلال الملتقى إقامة لقاءات أعمال ثنائية بين رجال الأعمال من الطرفين، وتمحورت حول بحث الشركات والتعاون والتنسيق المتبادل، ومناقشة الفرص الاستثمارية المتاحة أمام الجانبين، كما جال الوفد الزائر بعد ذلك في المعرض الدائم، مشيداً به باعتباره منصة مواتية للترويج للمنتجات وإيجاد فرص التعاون بين الشركات والزوار من ممثلي الوفود التجارية.

ملتقى الأعمال الإماراتي - البولندي يستعرض آفاق التعاون والشراكات الثنائية

•• الشارقة- الفجر:

نظمت غرفة تجارة وصناعة الشارقة أمس الاثنين في مقر الغرفة، ملتقى الأعمال الإماراتي - البولندي، استهدف التعريف بالفرص الاستثمارية المشتركة، واستعراض آفاق التعاون والشراكات الثنائية في قطاعات اقتصادية متنوعة، واطاحة الفرصة للمشاركين من رجال الأعمال في البلدين للالتقاء بنظرائهم لمناقشة فرص التعاون والاستثمار المتاحة لدى الجانبين، ويأتي تنظيم الملتقى بمناسبة زيارة وفد رفيع المستوى من بولندا برئاسة سعادة كاترين ماتوساك بوميرانيا، إلى جانب مارجريت بانك كاسينسا المدير التنفيذي لشركة ام كيه بيزنس ليليك، وفوتيش تيبوروفسكي مدير قسم الاستثمار في الوكالة، وأكثر من 12 رجل أعمال وممثل عن الشركات التجارية في بولندا. وناقش الملتقى الذي انعقد بحضور سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام الغرفة، وعبدالعزیز شطاف مساعد مدير عام الغرفة لقطاع خدمات الأعضاء، مدير مركز الشارقة لتنمية الصادرات، إلى جانب حضور 25 ممثلاً عن القطاع الخاص في الشارقة، مجالات التعاون في قطاعات المنتجات الطبية والعناية الصحية والصناعات الخشبية إضافة إلى الدعم اللوجستي في قطاعات الفنادق والسياحة، والإضاءة الاحترافية والأثاث.

الارتقاء بمستوى التعاون الاقتصادي

وأكد سعادة محمد أحمد أمين العوضي، أن تنظيم الملتقى مع الوفد البولندي الزائر، يشكل فرصة لمناقشة كافة الأمور ذات العلاقة بالتعاون التجاري والاستثماري والصناعي بين الطرفين، معتبراً أن هذه اللقاءات والفعاليات تعتبر ركيزة أساسية في خطط دعم القطاع الخاص في الإمارة، والتعريف بإمكاناته وقدراته التنافسية، فضلاً عن كونه خطوة إيجابية نحو تعزيز العلاقات الثنائية بين الجانبين، ومؤشر على الرغبة الحقيقية بالارتقاء



العوضي: ركيزة أساسية في خطط دعم القطاع

الخاص في الإمارة، والتعريف بإمكاناته وقدراته التنافسية

ماتوساك: بيئة الأعمال في إمارة الشارقة متميزة

ومحفزة لأنها تتمتع بمقومات عالمية ومزايا تنافسية كبيرة

بمستوى التعاون الاقتصادي، والعمل على تأسيس شركات اقتصادية جديدة في قطاعات ومجالات حيوية. وأشار العوضي إلى أن مجتمع الأعمال في الشارقة يتطلع بشكل دائم لتأسيس شركات استراتيجية ناجحة مع نظرائه من خارج الدولة، وذلك في ظل تبني إمارة الشارقة سياسة تنوع اقتصادي، في إطار رؤية وتوجهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي جعلت من إمارة الشارقة مكانة بارزة على الساحة الاقتصادية العالمية، ووجهة تنافسية يقصدها المستثمرون من دول العالم الذين يطمحون للتوسع في مختلف أسواق دول مجلس التعاون

الخليجي والشرق الأوسط. ومناخ استثماري وحث العوضي رجال الأعمال البولنديين إلى الاستفادة من المناخ الاستثماري المتميز الذي توفره إمارة الشارقة في قطاعات الصناعة والتجارة والسياحة وخدمات الرعاية الطبية والعقارات والقطاع اللوجستي، مؤكداً حرص غرفة الشارقة على تقديم أقصى درجات الدعم، وتوفير البيئة الاستثمارية التي تساعد على النجاح والإندماج في سوق العمل المحلي، لافتاً إلى المزايا التنافسية العديدة التي تتيحها إمارة الشارقة للمستثمرين، التي تساعدهم على تأسيس أعمال والتوسع منها إلى أسواق المنطقة، معتبراً أن الموقع الجغرافي



الفجر

27 برنامج ضيف الاتحاد في شراكة مع بنك الإمارات دبي الوطني لتحويل النقاط إلى أميال

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلن برنامج ضيف الاتحاد، وهو برنامج الولاء الخاص بالاتحاد للطيران والحائز على جوائز متعددة، عن إقامة شراكة مع بنك الإمارات دبي الوطني، أحد المصارف الرائدة في الشرق الأوسط، للسماح بمتعاملين مع المصرف بتحويل نقاط بلاس المكتسبة من خلال برنامج الولاء الخاص بالبطاقات الائتمانية الصادرة عن المصرف، إلى أميال ضيف الاتحاد.

ابتداءً من 15 سبتمبر الجاري، سيتمكن زبائن بنك الإمارات دبي الوطني من استبدال كل نقطة من نقاط بلاس بعشرة من أميال ضيف الاتحاد عند تحويل ما لا يقل عن 500 نقطة من نقاط بلاس.

واحتفالاً بهذه الشراكة، سيحصل المتعاملون على 20% من الأميال الإضافية، وعلى فرصة المشاركة بسحب لربح جائزة من أصل 20 جائزة عبارة عن 50 ألف ميل من أميال الاتحاد، خلال الفترة الممتدة بين 15 سبتمبر و31 أكتوبر، على أن تتم إضافة الأميال الإضافية المكتسبة بنسبة 20% خلال 15 يوم عمل، بعد انتهاء فترة إطلاق الشراكة. في هذه المناسبة، أعلن ياسر اليوسف، نائب الرئيس لشؤون الشراكات التجارية في مجموعة الاتحاد للطيران، قائلاً «تمتّع هذه الشراكة الجديدة مع مؤسسة مهمة كبنك الإمارات دبي الوطني، ضيفونا مجموعة من الخيارات المتنوعة لزيادة عدد الأميال المكتسبة، يمكن استخدامها لحجز التذاكر الجوية أو ترقية درجة الرحلة من خلال عمليات الشراء اليومية.»

وتابع قائلاً «يملك الفائزون في السحب الخيار مع بين التبرّع بالأميال، أو استبدالها بالرحلات الجوية أو استخدامها لحجز إقامة فندقية في أكثر من 300 ألف فندق حول العالم، أو حتى لشراء مئات المنتجات المتوفرة في متجر مكافآت ضيف الاتحاد.»

من جهته، قال سوهو ساركار، نائب رئيس تنفيذي أول - رئيس الخدمات المصرفية للأفراد وإدارة الثروات في بنك الإمارات دبي الوطني «تكمس شراكة بنك الإمارات دبي الوطني وبرنامج ضيف الاتحاد الحائز على الجوائز التزامنا بالتعاون مع شركاء راندين للاستمرار في تعزيز تجربة المتعاملين لدينا. يسعدنا أن نقدم إلى أعضاء برنامج الولاء لدينا المزيد من الخيارات للاستفادة القصوى من الجوائز حيث أصبح بإمكانهم تحويل نقاط بلاس للسفر إلى أكثر من مئة وجهة عالمية.»

وزارة العدل
الشؤون القنصلية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد 17٧٣٣ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٧
إعلان بالنشر

المرجع: ١٠٦٣

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / محمد سليم محمد رمضان ، باكستاني الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل الحصص البالغة ١٠٠% في السيارات الاثنية لصيانة السيارات ، بموجب رخصة رقم (٧١٨٢٤) وذلك إلى السيد / منصور احمد غفوري ، افغاني الجنسية تعديلات اخرى ؛ تنازل صاحب الرخصة لآخر ومعلمين المادة (١٤) فقرة (هـ) من أحكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتبات العدل، فقد نشر هذا الإعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية مكتب الكاتبات العدل بالشارقة

إجازات للخدمات الصناعية ١٣

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٧٧٣٣ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٧
إعلان حكم بالنشر

رقم الدعوى ٢٠١٩/٧٣ - أمر أداء

بناء على طلب / مدعي / مدرسة رأس الخيمة الحديثة الخاصة - الجنسية الى مدعي عليه / كمال ابراهيم جابر الغول - الجنسية / فلسطين يرجى الاضافة بأن المحكمة بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٨ اصدرت بحقك الحكم التالي ؛

أمر بإلزام المدين كمال ابراهيم جابر الغول بان يؤدي لتطالب الدائن مدرسة رأس الخيمة الحديثة الخاصة ، قيمة الدين محل الإقرار الخطي المؤرخ في ٢٠١٨/٩/١٦ مبلغ مائة وأثنى عشر الف وستمئة وعشرة الاف درهم والفائدة بواقع ٩:٩ سنوياً من تاريخ الإستحقاق في ٢٠١٩/٢/١ وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف ومبلغ درهم تعاقب الحمامة، وعلى الطالب اتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال ثلاثون يوماً اعتباراً من اليوم التالي للإعلان به ، وباقتضا هذا الإعلان دون الطعن على الحكم أشار إليه فإن المحكمة سوف تتخذ الاجراءات القانونية لتنفيذه.

رئيس قسم التسجيل

دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة

العدد ١٧٧٣٣ بتاريخ ٢٠١٩/٩/١٧
في الدعوى ٢٠١٩/١١٢٢ مدني جزئي - دبي

المدعي / هندي يوسف حميد بن هندي الشامسي
بوكلالة المحامي/ بن سويدان للمحاماة والاستشارات القانونية
المدعى عليه/ كمال ابراهيم جابر الغول - الجنسية / فلسطين

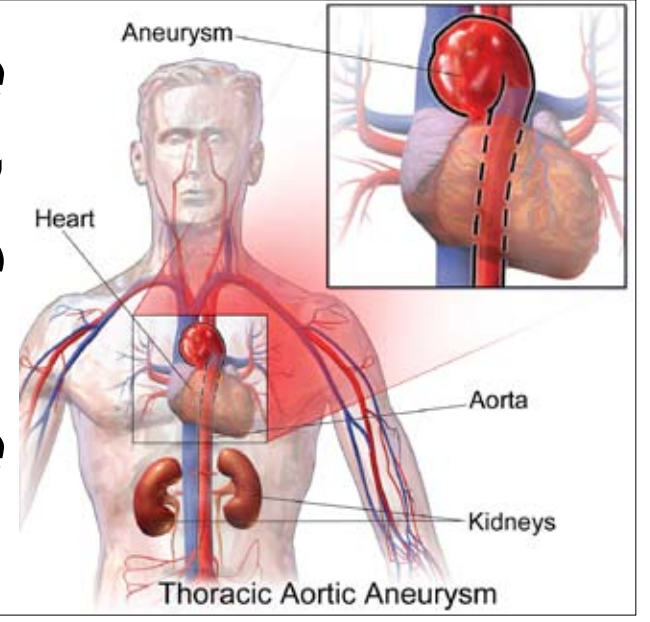
بناء على تكليفا من قبل محكمة دبي المؤرخة لاعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حدنا يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٩/١٩ في تمام الساعة الواحدة والنصف ظهراً لعقد الاجتماع الأول للخبرة وذلك بمقر مكتبنا الكائن في مكتب الشارد - دبي ، ديرة ، شارع المطار، مبنى الحجر للأعمال ، مكتب رقم ١١٩.

لنا يطلب حضوركم او من يمثلكم فانونا لحضور الاجتماع المذكور مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبرير اولا بأول بشأن اية استفسارات وتلبيحة تطورات اجراءات تنفيذ الامور واستلام المستندات والتعليقات والتعليقات.

الخبير / سعيد محمد الشار الشار الفلاسي
رقم القيد بوزارة العدل ٥٢٤
رقم القيد بمحاكم دبي ١٥٢

منوعات العقل 29

يبقى السبب الأكثر شيوعاً لمرض الابهر أو تمدد شريان الأورطي (الابهر) وهو تصلب الشرايين. فقد يعمل تصلب الشرايين على إضعاف جدار الشريان الأورطي، بينما يؤدي ضغط الدم الذي يرتفع بسبب هذا المرض، إلى إجهاد الطبقة الداخلية لجدار الأورطي.



مرض الابهر: كل ما تريدون معرفته عنه



ومتلازمة إهلرز - دانلوس.
• التهاب فطري: قد يرتبط الالتهاب الفطري بضعف المناعة، ومن هذه الالتهابات السلسل أو التهاب لاحق لجراحة أجريت على صمام القلب.
• يصيب هذا المرض بشكل عام الرجال البيض فوق سن الـ 60 عاماً. وتبدأ المخاطر بالازدياد في حوالي سن 50 عاماً، وتصل إلى ذروتها في حوالي سن الـ 80 عاماً. أما النساء والأشخاص ذوو البشرة الملونة، فهم أقل عرضة لمخاطر الإصابة بهذا المرض.
• يجب أخذ جزء من الوراثة بعين الاعتبار، حيث يبدو أن إصابة أحد أفراد العائلة المباشرين بهذا المرض، يزيد مخاطر إصابة الفرد بحوالي 25 في المئة.
• كما تزيد المخاطر بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل متلازمة إهلرز - دانلوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.

إليك التفاصيل حول مرض الابهر:
يتكون جدار الشريان الأورطي من ثلاث طبقات متميزة. وهذه الطبقات تعطي القوة والمرونة للشريان الأورطي، لكي يدعم التغييرات التي تحدث في ضغط الدم والتي يميز بها القلب. غير أن ضغط الدم المرتفع جداً بطريقة ثابتة ومستمرة، يسبب تمزق الطبقة الوسطى من الجدار، ويسمح للشريان بالتوسع شيئاً فشيئاً.
ومن بين أكبر الأسباب لتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي، السجائر والتبغ بشكل عام. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن مستوى تمدد الأوعية الدموية يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع معدل التدخين لدى السكان.
كما نجد أيضاً من أسباب تمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي ما يلي:
• عامل وراثي تماماً: قد يصاب الشخص بتمدد الأوعية الدموية في وقت مبكر مع زيادة مخاطر التمزق إذا كان واحداً أو أكثر من أفراد العائلة المباشرة قد أصيب به.
• مرض وراثي: مثل متلازمة إهلرز - دانلوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.



مرض الابهر: طرق الوقاية
حالياً يتم اكتشاف تمدد الأوعية الدموية، فإن الهدف هو محاولة منع الوضع من أن يتفاقم والتخلص من هذه الحالة سريعاً.
ولتحقيق ذلك، في ما يلي بعض الإجراءات البسيطة التي يجب اتخاذها:
• التوقف عن التدخين.
• السيطرة على ضغط الدم الشرياني: في حالة ارتفاع ضغط الدم الشرياني، فقد يتم وصف مثبطات بيتا، من أجل التحكم في ضغط الدم وتخفيض الضغط في الأوعية المتمددة.
• ضبط مستوى الكوليسترول في الدم.
• السيطرة على داء السكري إذا كان الشخص مصاباً به.

بالتهابات والتلف.
• التهاب فطري: قد يرتبط الالتهاب الفطري بضعف المناعة، ومن هذه الالتهابات السلسل أو التهاب لاحق لجراحة أجريت على صمام القلب.
• يصيب هذا المرض بشكل عام الرجال البيض فوق سن الـ 60 عاماً. وتبدأ المخاطر بالازدياد في حوالي سن 50 عاماً، وتصل إلى ذروتها في حوالي سن الـ 80 عاماً. أما النساء والأشخاص ذوو البشرة الملونة، فهم أقل عرضة لمخاطر الإصابة بهذا المرض.
• يجب أخذ جزء من الوراثة بعين الاعتبار، حيث يبدو أن إصابة أحد أفراد العائلة المباشرين بهذا المرض، يزيد مخاطر إصابة الفرد بحوالي 25 في المئة.
• كما تزيد المخاطر بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل متلازمة إهلرز - دانلوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.

• صدمة جسدية مباشرة: قد تسبب الصدمة الجسدية تلفاً فورياً في جدار الأورطي، وتسبب تمدد الأوعية الدموية فيه سريعاً، أو تضعف جزءاً من الشريان الأورطي، وبالتالي تتركز ظهور المرض في فترة لاحقة.
• التهاب الشرايين: وتضم جميع الأفاعات والأمراض التي تصيب الشرايين مصحوبة

الاكتئاب الحاد متى يتطلب التدخل الطبي؟



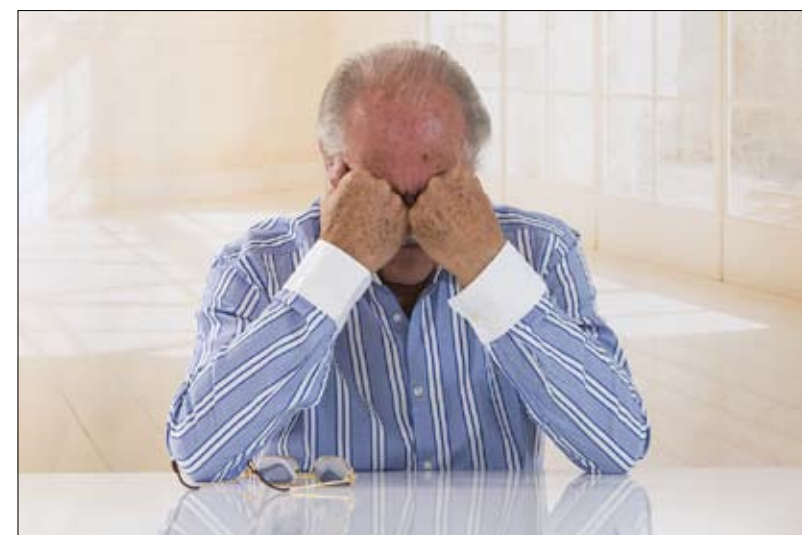
الاكتئاب أحد الأمراض النفسية الخطيرة، خاصة إذا تطور المرض ووصل إلى مراحل متقدمة عند الشخص المصاب، حينها يستدعي الوضع تدخلاً طبياً من أجل إنهاء هذه المشكلة لدى المصاب؛ لأنه في حال عدم التدخل العلاجي قد يتطور الحال بالمريض إلى الإقدام على ارتكاب سلوكيات خطيرة كالانتحار، أو ربما فعل أشياء يكون غير مسؤول عنها.

دور الأسرة، التي يجب عليها تفهم الحالة المرضية، ومن ثم يأتي دور الطبيب المعالج الذي يقوم بوضع خطة علاجية تشمل على عدة مراحل.
• وبضيق البرية، أن أولى مراحل علاج الاكتئاب تكون من خلال العلاج النفسي، حيث قال: "تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في العلاج؛ حيث يقوم الطبيب النفسي بدراسة الحالة الذهنية للمريض، سواء من حيث طريقة التفكير والسلوك، كذلك هناك طريقة أخرى، وهي إجبار المريض على ممارسة النشاط البدني بشكل يومي؛ لأن الرياضة تعتبر من الأشياء المؤثرة في تخفيف حالات الاكتئاب الحاد، كذلك الدعم النفسي المقدم من المقربين للمريض، والقصد به هو أشخاص يقومون دائماً بتذكير ودعم المريض بأنه ليس وحده في مشوار العلاج".

ألم مزمن في الرأس والظهر".
وأضاف البرية، أن هناك تفاوتاً في حدة الألم من شخص إلى آخر عندما تتطور حالة المريض؛ فالبعض قد يعاني من الألم نفسية، بينما هناك أشخاص آخرون قد يعانون من آلام جسدية، حيث قال: "هذا التفاوت سببه الحالة المزاجية السيئة التي يعيشها المريض. أضف إلى ذلك أنه كلما ترك الشخص المصاب بالاكتئاب فترة طويلة من الزمن دون أن يخضع لأي علاج، ساءت حالته وقلت احتمالية تخلصه من المرض بشكل نهائي".
أشار البرية "إلى أهمية التدخل المبكر في مراحل المرض الأولى، من أجل صحة المريض؛ لأن ذلك سوف يساهم في تحسين الحالة مستقبلاً، وبالتالي التخلص من أعراض المرض نهائياً، حيث قال: "ربما يكون العلاج الأبرز هو

وحول المؤشرات التي يجب فيها التدخل علاجياً بالنسبة للشخص المصاب بالاكتئاب، أشار الأخصائي النفسي والمرشد الأسري، قاسم البرية إلى أن وصول الشخص المكتئب لهذه المرحلة يُصنّف معها بأنه إنسان يعاني من اكتئاب حاد، وهذا التصنيف يُعدّ من أصعب الحالات التي يعاني منها الشخص المريض.
بيّن البرية، أن مرض الاكتئاب الحاد يُعتبر آخر مرحلة من مراحل تطور المرض لدى الشخص المصاب، حيث قال: "عندما يتطور المرض ويصل لهذه المرحلة تظهر بعض العلامات لدى المريض، وأبرزها الشعور بالإرهاق الجسدي الشديد، بالإضافة إلى قلة النشاط والحركة، بجانب كثرة النوم، والتي تكون بشكل مبالغ فيه أكثر من اللازم، كذلك عدم الشعور بالاستقرار والهدوء، يصاحبه

تكون آخر مراحل العلاج من خلال الأدوية المضادة للمرض؛
حيث قال: "تأتي هذه المرحلة في حال لم تنفع طرق العلاج الأخرى، على أن يُعطى المريض الأدوية بحسب إرشادات الطبيب، وأن يكون تناولها خلال فترة زمنية محددة؛ لأن هذه الأدوية ربما تؤدي في حال الاستمرار عليها إلى حالة من الإدمان، وبالتالي يصعب التخلص منها مستقبلاً".
ونوّه البرية، إلى طرق الوقاية من الإصابة بمرض الاكتئاب، من خلال اتخاذ تدابير السيطرة على التوتر، والرفع من مستوى البهجة والتقدير الذاتي، بالإضافة إلى دعم الأسرة، خاصة في فترات الأزمة، كذلك تدخل العلاج المبكر للمشكلة حال ظهور العلامات أو الأعراض الأولى للمرض؛ لأن ذلك يساعد في عدم تفاقم الحالة.





منوعات الفكر 30

«اللوهر أبوظبي» يفتتح معرضاً لكبار فناني القرن العشرين يضم 85 عملاً

للفن الحديث والتي تلاقت مع مجموعة اللوفر أبوظبي الفنية التي تضم العديد من الأعمال المهمة لكبار فناني القرن العشرين. ويديره قال كريستيان بريان، منسق المعرض إن تسمية «مدرسة باريس» ظهرت للمرة الأولى في العام 1925. ومنذ ذلك الحين تم استخدامها للإشارة إلى الازدهار الفني الاستثنائي الذي نتج عن لقاء الفنانين والنحاتين الذين أتجهاوا إلى العاصمة الفرنسية من أوروبا وآسيا وأمريكا منذ مطلع القرن العشرين إلى الحرب العالمية الثانية. وفي إطار نشاطات المتحف العائلية، ستركز فعالية عطلته نهاية الأسبوع العائلية لشهر أكتوبر القادمة على معرض «مدرسة باريس» الذي يضم 85 عملاً للفنانين الطليعيين من القرن العشرين. وافتتح المعرض كل من معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة ومعالي محمد خليفة المبارك رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.

بما فيها لوحة «غوستاف كوكيو» لبिकासو 1901/، و«صورة شخصية لبيدي» لأماديو موديليانو 1918/، و«الآب» لمارك شاغال 1911/، و«فتاة بثوب أخضر» لمارتا دوليمبيكا 1927-30/، وتتيح هذه الأعمال للزوار الاطلاع على حياة هؤلاء الفنانين ومسيرتهم الفنية في باريس من خلال إعادة تصوير المشهد الاجتماعي والثقافي الذي كان سائداً آنذاك. ويفتتح المعرض أبوابه أمام الزوار يوم الأربعاء المقبل ويقدم أعمالاً فنية لأبرز الفنانين الطليعيين من القرن العشرين مثل بابلو بيكاسو، ومارك شاغال، وأميديو موديليانو وخوان غريس وشايم سوتين وقسطنطين برانكوزي وتامارا دوليمبيكا وآخرين. وسيطرح المعرض الضوء على الأجواء الباريسية التي كانت سائدة في القرن العشرين، حين شهدت العاصمة الفرنسية نهضة فنية استثنائية نظراً لتدفق الفنانين من رسامين ونحاتين ومصورين إليها من مختلف أنحاء أوروبا وآسيا وأمريكا، مع عده نساء.. فبعد أن أجبروا على مغادرة شملت سبب الملاحقات السياسية والدينية أو نتيجة الأوضاع الاقتصادية الصعبة، بحثوا عن حرية التعبير عن فنيهم وعن بيئة تتيح لهم تبادل الأفكار المبتكرة.. بالتالي فإن النظام الليبرالي الفرنسي في ظل الجمهورية الثالثة، والذي شجع على الانفتاح والتسامح الفكري، قد مهد الطريق للعديد من هؤلاء الفنانين الأجانب. ويتتبع المعرض نشأة العديد من الحركات الفنية التي باتت اليوم تُعرف بأبرز الحركات التي حددت معالم الفن الحديث إذ كانت الوحشية من أول الحركات التي ظهرت في هذا الإطار، والتي يكتسها الزائر من خلال أعمال عددها منها «درجات الأصفر» لفرانتيشيك كوكبا 1907/، و«تيني» لرافال فيليبي 1909/، و«فيلومينا» لسونيا ديلاوني 1907/، ويتتبع زائر المعرض هذه الحركات الفنية فيكتشف التكبيرية من خلال أعمال بارزة مثل «الفتاة والطائرة» لبابلو بيكاسو 1919/ و«طبيعة صامتة على كرسي» لخوان غريس 1917/، وخلال رحلته في المعرض يطالع الزائر على مختلف المناطق الفرنسية التي شكلت مركزاً للفنانين، ومنها حي مونمارتر، وحي مونبارناس الذي شكل مركزاً بوهيميا ونقطة التقاء للفنانين والكتاب والشعراء، وبين المعرض هذا التبادل الثقافي من خلال أعمال مثل «الفريد فيليبيشام» لبيز مصادر الثيران 1925/، و«من أجل روسيا والحمر والأخريين» لمارك شاغال 1911/.

ولا يغيب فن التصوير الفوتوغرافي عن معرض «لقاء في باريس: بيكاسو وشاغال وموديليانو وفنانو عصرهم 1900-1939»، إذ يشمل أعمالاً بارزة مثل «واجهات المحلات» لفلورانس هنري 1930/ و«جسر نوف في الليل» لبراساي 1932/، وسيتمكن زوار المعرض من الاطلاع على تطور المشهد الفني في باريس في تلك الحقبة من خلال مجموعة من الأدوات التفاعلية تبين إحداهما رحلة الفنانين من مواطنهم إلى باريس، فيما تتيح أخرى للزائر الاطلاع على كيفية استخدام الفنانين للألوان، ليستكمل تجربته داخل مساحة تعيد تشكيل استديو الفنان قسطنطين برانكوزي لتسلط الضوء على البيئة التي عمل في إطارها وعلى علاقته بالأشخاص الذين رسمهم اللوفر أبوظبي: «سعدنا بفتح موسم 2019-2020 بعنوان مجتمعات متغيرة بإطلاق معرض لقاء في باريس: بيكاسو وشاغال وموديليانو وفنانو عصرهم 1900-1939/.. فهذا المعرض يُشكل محطة مهمة في المنطقة، إذ يسلط الضوء على حقبة بارزة في تاريخ الفن.. في سياق موسمي التقالي الجديد، يبرز المعرض النتاج الإبداعي الذي رأى النور في فترة شهدت العديد من الاضطرابات السياسية والاجتماعية، وبيّن كيفية تأثير التبادل

الفكري على نتاج جيل كامل من الفنانين.. من جهتها، قالت الدكتورة ثريا نجم، مديرة إدارة المكتبات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في متحف اللوفر أبوظبي إن هذا المعرض لا يقدم للزوار أعمالاً فنية فقط، بل يأخذهم في رحلة عبر الزمن ليعيشوا لحظات تاريخية هي الأبرز في تاريخ الفن الحديث، حين اجتمع الفنانون والنحاتون والمصورون مع الكتاب والموسيقيين والشعراء في مشهد ثقافي استثنائي.. فإلى جانب أعمال كبار الفنانين، يتمحور هذا المعرض حول مدينة باريس مسلطاً الضوء على الدور الذي لعبته كمركز للتبادل والتبادل الثقافي، وعلى الفنانين الذين هاجروا إليها من جميع أنحاء أوروبا وآسيا وأمريكا، والذين باتوا يعرفون اليوم باسم الفنانين الطليعيين. يذكر أن المعرض من تنسيق كريستيان بريان، رئيس أمناء المتحف ورئيس قسم الفن الحديث في المتحف الوطني للفن الحديث في مركز جورج بومبيدو، ومساعدة أنا هيدلستون، مساعدة أمين متحف في قسم الفن الحديث في المتحف الوطني للفن الحديث في مركز بومبيدو. فاعتبر أن المعرض من تنظيم متحف اللوفر أبوظبي بالتعاون مع مركز بومبيدو ووكالة متاحف فرنسا والذي يبين مدى إسهام الفنانين الذين هاجروا إلى فرنسا في مطلع القرن العشرين في رسم المشهد الثقافي في العاصمة الفرنسية في ذلك الوقت.

افتتح متحف اللوفر أبوظبي معرضه الأول في موسمه الثقافي الجديد «مجتمعات متغيرة» تحت عنوان «لقاء في باريس: بيكاسو وشاغال وموديليانو وفنانو عصرهم 1900-1939» والذي يعد الأول من نوعه في الإمارات ويجمع 85 عملاً فنياً للفنانين الطليعيين من القرن العشرين. وافتتح المعرض كل من معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة ومعالي محمد خليفة المبارك رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.

حضر الافتتاح معالي الدكتور غير خميس الخبيلي، رئيس دائرة تنمية المجتمع، وسعادة سيف سعيد غباش، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة مبارك الناهي، وكيل وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، وسعادة المعيد سهيل سعيد الخبيلي مدير قطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي وسعادة السفير لودفيك بوي سفير الجمهورية الفرنسية لدى الدولة ومانويل راباتييه مدير متحف اللوفر أبوظبي وسيرج لافين مدير مركز بومبيدو وجان لوك مرتينيز رئيس متحف اللوفر ومديره وأن ماني أوران مدير عام وكالة متاحف فرنسا وعدد من المسؤولين والسفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي المعتمدين لدى الدولة. ويضم المعرض مجموعة من اللوحات والنحوتات،

الدورة الـ38 تسلط الضوء على منجزات لقب العاصمة العالمية للكتاب

«الشارقة الدولي للكتاب» ينطلق 30 أكتوبر محفياً بشعار «افتح كتاباً تفتح أذهاناً»



هو تأكيد على الرؤية الثابتة والمركزية لمشروع الإمارة الحضاري والثقافي بكامل أوجهه وصوره، ومختلف جهوده، لافتاً إلى أن الإمارة تمضي بنهج تكاملي يعبر عن الرؤية الكبرى المتمثلة في الانطلاق من بناء الإنسان بالمعرفة والكتاب لبناء البلدان والحضارات بصورتها الشاملة.

الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بلقب العاصمة العالمية للكتاب للعام 2019، التي جاءت نتاج جهود العديد من المؤسسات والجهات الثقافية التي وضعت الشارقة في مكانة متميزة على خارطة العمل الثقافي والإبداعي عربياً وعالمياً، وما نحن في الدورة الـ38 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي يعد ركيزة أساسية في مسيرة الثقافة المحلية والإقليمية، نحتي بهذا الإنجاز، ونرفق شعار للقب، يؤكد على مكانة الإمارة كعاصمة للكتاب، وحاضنة للإبداع والثقافة والمقتنين..

تتابع رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «خصصنا لهذه الدورة الاستثنائية مجموعة متكاملة من

الفعاليات الثقافية والإبداعية التي يقودها نخبة من الأدباء والمفكرين والكتاب من مختلف أنحاء العالم، ممن جاؤوا ليشركونا هذه التظاهرة، التي باتت تشكل في حضورها علامة فارقة في تاريخ الثقافة الإماراتية والعربية على حد سواء، فالهيئة تحرص على الدوام بأن يضيء معرض الشارقة الدولي للكتاب بوابة تستقطب نخبة المبدعين العرب والعالمين، ليلتقوا على أرض الشارقة، ويتبادلوا المعارف والخبرات، في معرض يؤكد على قيمة التواصل بين مختلف الحضارات والثقافات..

أوضح العمادي أن اختيار معرض الشارقة الدولي للكتاب لشعار «افتح كتاباً تفتح أذهاناً» لدورة المعرض هو تأكيد على الرؤية الثابتة والمركزية لمشروع الإمارة الحضاري والثقافي بكامل أوجهه وصوره، ومختلف جهوده، لافتاً إلى أن الإمارة تمضي بنهج تكاملي يعبر عن الرؤية الكبرى المتمثلة في الانطلاق من بناء الإنسان بالمعرفة والكتاب لبناء البلدان والحضارات بصورتها الشاملة.



مهرجان «ألماتي» السينمائي يحتفي بالفنانين المحليين

12 فيلماً من إنتاج العام الحالي، وسيتم اختيار خمسة منها فقط للتنافس ضمن خمس فئات رئيسية وهي الجائزة الكبرى للمهرجان، وجائزة أفضل مخرج، وجائزة أفضل ممثل وأفضل ممثلة، وجائزة لجنة التحكيم الخاصة. وستضم لجنة التحكيم مجموعة من الأسماء المعروفة والموثوقة في عالم السينما مثل الممثلة الكازاخية شمال إسلياموفا الحائزة على جائزة جولدن بالم، وناثاليا إيفانوفنا أحد المنتجين الروس الرئيسيين، بالإضافة إلى عدد من المخرجين الأجانب. وسيكون المهرجان حصراً حدثاً رائعاً، لا سيما كونه يعج بخبراء الأفلام المرموقين، أمثال نيك هولدرث، صحفي معروف يعمل في صحيفة «ذا هوليوود ريبورتر» فاسيليس ايكونومو، صحفي لدى مؤسسة إعلامية رائدة في أوروبا

«سينوروب» وبنيامين إيلوس، الناقد السينمائي الفرنسي، مختار الأفلام لمهرجان كان السينمائي. ومن جانبها، قالت السيدة ماريا ريزوكوفا، مديرة مبادرة استكشف ألماتي معلقة بهذا الصدد: «يسرنا أن نستضيف هذا المهرجان السينمائي الرابع مجدداً، ونستعرض خلاله مجموعة متنوعة من المواهب المحلية الواعدة ممثلةً بالمساعر والمغامرة والحرية. لقد أصبحت صناعة السينما مصدر قوة لقطاعي الفنون والاقتصاد في ألماتي، وسعدنا أن تكون قادرين على الاحتفال بتنوعنا الثقافي من خلال عدسة الأفلام المستقلة والدولية».

سيستمر المهرجان السينمائي حتى تاريخ 20 سبتمبر الجاري.

تحتضن ألماتي الكازاخية الفنانين الكازاخيين بمهرجانها الفريد الذي يستعرض طيفاً واسعاً من الأفلام الكازاخية، حيث يمكن للزوار الاستمتاع بمشاهدة العديد من الأفلام القصيرة والوثائقية والدرامية والكوميدية، بالإضافة إلى عدد من ورش العمل بصحبة عدد من محترفي القطاع. ويعد مهرجان ألماتي السينمائي أحد أبرز وأضخم فعاليات المدينة، ويهدف إلى تعزيز سبل التواصل ما بين صانعي الأفلام، بالإضافة إلى استقطاب مشاريع الأفلام الدولية. وخلال المهرجان، سيتم عرض

«ألماتي-الفرج»



منوعات

الفكر

31



هل تتزوج
نيلى كريم قريباً؟

عاشت الممثلة نيلى كريم منذ طلاقها السنوات الماضية أوقاتاً عصيبة بعد التجربة التي مرت بها وزوجها 11 عاماً من خير التغذية هاني أبو النجا الذي انفصلت عنه، لكن يبدو أن قلب نيلى كريم عاد ليديق مرة أخرى حسب مصادر خاصة لواقع الفن فالمقربون منها يعلمون بأنها تعيش أجمل أيام حياتها وفضة حب مع شخص يعمل في المجال الفني لكن ليس ممثل، وربما لم تفصح نيلى سوى للمقربين لأنها تدرس الأمر جيداً قبل الاقبال على تجربة زواج مرة أخرى لكنها تنوي الاعتراف وعلان الأمر في حال تحول إلى خطبة رسمية.

يشار إلى أن نيلى كريم تزوجت مرتين، الأولى بعد دخولها الوسط الفني بفترة قليلة وتحديداً عام 1996، وأنجبت منه طفلين هما كريم ويوسف، واللذين أصبحا يدرسان في الجامعة خلال هذه الفترة، ثم انفصلت نيلى عن زوجها الأول الذي كان من خارج الوسط الفني، وتزوجت بعدها بخبير التغذية هاني أبو النجا، وتحديداً عام 2004، وتم الانفصال بعد 11 عام بعد أزمات عديدة، وأنجبت منه طفلتين هما سيليا وكندة.

تخطيت مرحلة الانتشار وأصبحت حريصة في اختياراتي

سهر الصايغ: (المتفائل) أول عمل مسرحي أقدمه بشكل حقيقي

تقف الفنانة الشابة سهر الصايغ على خشبة المسرح مشاركة في بطولة العرض المسرحي الجديد "المتفائل"، والذي حصد إشادات نقدية وجماهيرية منذ انطلاقه. وفي هذا الحوار تتحدث سهر عن المسرحية وتفصيلاتها، وكواليس التحضير لها، بالإضافة إلى مشاريعها المقبلة بالسينما والتلفزيون.

• تخوضين من خلال مسرحية "المتفائل" أولى بطولاتك المسرحية، حدثينا عن هذه التجربة؟
- أشعر بسعادة كبيرة لوقوفي على خشبة المسرح القومي، الذي يعتبر من أهم وأصغر المسارح المصرية، ورد الفعل الجماهيري على المسرحية أسعدني كثيراً، خصوصاً أن المسرحية تنتمي للمسرح الاستعراضي الغنائي الكوميدي، وعندما رُشحت لها من قبل المخرج إسلام إمام، وسامح حسين، والفنان يوسف إسماعيل السؤلور عن المسرح آنذاك لم أتردد على الإطلاق، خصوصاً أن لدي قناعة بأن المسرح القومي لا يقدم إلا الأعمال المهمة على مدار تاريخه.
• كيف وجدت ليالي العرض الأولى للمسرحية؟
- مثلما كان لدي حماس كبير للوقوف على خشبة المسرح القومي كان لدي خوف كبير أيضاً، لكنني تلقيت ردود فعل إيجابية، وتعليقات من الجمهور جعلتني أشعر بسعادة كبيرة، لكن الخوف لا يزال موجوداً في كل ليلة عرض، فالمسرح تجربة مختلفة عن السينما والتلفزيون، وهناك رهبة دائماً من مواجهة الجمهور، وترقب الضعائنه وتفاعله مع العرض، ولا أخفيك سرّاً بأن الخوف والرهيبة التي أعيشها كل ليلة يقابلها متعة وسعادة كبيرة مع نهاية كل عرض.
• ما سبب حماسك للمسرحية؟
- ثمة أمور بخلاف أن العرض يقدم على خشبة المسرح القومي، أهمها المبادئ والقيم التي يتطرق إليها العرض، وحنه على الاجتهاد في العمل، فهذه التجربة بالنسبة إلي من الأعمال المهمة التي تطرح هذه الأمور بطريقة سهلة

• وبالنسبة للغناء على المسرح؟
- فضل أن أغني "لايف" على المسرح وليس بطريقة ال"بلاي باك"، لأن هذا الأمر يخدم العرض بشكل أفضل، كما أنها ليست المرة الأولى التي أقوم فيها بالغناء بعمل فني، لكن في نفس الوقت لا أفكر في احتراف الغناء، فالأمر يحتاج إلى دراسة وتدريب وليس سهلاً كما يعتقد البعض.
• ماذا عن التعاون مع سامح حسين بطل العرض؟
- هذه هي المرة الأولى التي أتعاون فيها مع سامح حسين، وأشعر أن هناك توافقاً بيننا في العمل، فهو شخص ملتزم يحب فنه ويعمل لتقديم أفضل ما لديه، وملتزم لأقصى درجة، سواء في البروفات أو الكواليس، وعندما تعمل مع فنان يقدر قيمة عمله ويشجع زملاءه يمكن أن تقدم أفضل ما لديك.
• هل ستحرصين على الوجود في المسرح بالمستقبل القريب خصوصاً بعد غيابك سنوات؟
- أعتبر تجربة "المتفائل" أول عمل مسرحي أقدمه بشكل حقيقي، صحيح أنني اشتركت في تجربة سابقة قبل 5 سنوات إلا أنها لم تستمر طويلاً، ولم يتم التحضير لها بشكل جيد، لذا أعتبر "المتفائل" تجربتي المسرحية الحقيقية الأولى، والمسرح دائماً ما أضعه في حساباتي.
• اكتفيت في رمضان الماضي بمسلسل "فكرة بمليون جنيه" مع علي ربيع، فما السبب؟
- أصبحت أدق في اختياراتي بشكل أفضل، فلدي قناعة بأن كل مرحلة لها متطلباتها، وبالوقت الحالي أعتقد أنني تخطيت مرحلة الانتشار التي عمل فيها كثيراً كي يعرّفني الجمهور، وأحرص على انتقاء أعمال حتى يكون وجودي مؤثراً وأدوار في أعمال ناجحة لا من أجل الوجود فحسب، وأحرص على انتقاء الأدوار والبحث عن تجارب مختلفة مثل "فكرة بمليون جنيه" فهو عمل كوميدي بسيط، وتلقيت عنه ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يكفيني.
• ماذا عن السينما؟
- لدي فيلم جديد أنتظر عرضه هو "ورقة جمعية" أقوم فيه بدور رشا، وهي فتاة فقيرة تقيم في حي شعبي مع والدتها والتي تقدم دورها الفنانة لوسي، ومن خلال الأحداث نشاهد تطورات رشا وأحلامها، تملك الأموال والخروج من الحارة التي تعيش فيها مع والدتها، وهو تجربة مختلفة بالنسبة إلي، لأن شخصية رشا تواجه العديد من الصعوبات، وتعرض لصدمات في المجتمع تغير نظرتها.
• وجديدك بالدراما؟
- أنتظر عرض الجزء الثاني من مسلسل "عائلة الحاج نعمان" قريباً، بالإضافة إلى طرح مسلسل "خمل ساخن" على الشاشات المفتوحة، وهو من الأعمال الدرامية المهمة التي استمعت بالعمل فيها.



ماذا يجمع منة شلبي وأحمد السقا؟

أكثر من عمل سينمائي جديد ينتظر شارة الإفراج عن أبطاله خلال الفترة المقبلة بعد أن كان من المفترض المشاركة في الموسم السينمائي الماضي، ولكنها أصبحت حبيسة الأدراج. وهنا سنكشف عن تفاصيل أعمال تنتظر الإفراج.



ضمن أحداث الفيلم عبر صفحات التواصل الاجتماعي ليعلم عن مسابقة لجمهوره ليدخل الفيلم كنوع من أنواع الدعاية الجديدة للعمل. ولكن فجأة، ويبدون مقدمات، توقف الفيلم لارتباط هنيدي بأكثر من مشروع آخر؛ بداية من ستاند أب كوميدي الذي يجول به في أكثر من دولة، وصولاً إلى تحضيره برنامجاً جديداً بعنوان "الحصن" ينتمي لنوعية برامج المسابقات، حيث يتكتم عن تفاصيله لحين إنهاء التعاقد بينه وبين المحطة التي ستعرضه حصرياً.
• عيب منة شلبي
أما العمل الذي تأجل لما يقرب من أربعة أعوام فهو فيلم "أهل العيب" بتغيير أبطاله أكثر من مرة وإجراء الكثير من التعديلات على السيناريو، ويبدو أن العام المقبل سيشهد إنطلاقه في دور العرض السينمائية حيث تقرر البدء بتصويره بأبطال جدد في مقدمتهم إلهام شاهين ومنة شلبي وإياد نصار ومحمد ممدوح على أن يكون محمد ياسين مخرج العمل الذي يكتبه تامر حبيب.

ترانيم السقا

بداية من فيلم "ترانيم إبليس" الذي كان سيؤدي بطولته أحمد السقا أمام مصطفى شعبان ليجددا التعاون الفني بينهما بعد سنوات طويلة من أول عمل جمعهما في فيلم "مافيا"، على أن يكون خالد النبوي ومنى زكي وأمينة خليل من بين أبطال العمل. ورغم تصوير يوم واحد من الفيلم، توقف الفيلم فجأة بعد رفض الرقابة على الصفحات الفنية التصريح النهائي للعمل. والأمر نفسه تكرر مع فيلم "كينغ سايز" لـ محمد هنيدي الذي كان من المقرر أن يشارك في الموسم السينمائي لعبد الأضحى، وكان هنيدي قد بدأ بالفعل بتصوير أولى مشاهدته ضمن العمل وظهر بالزي الخاص بالشخصية التي يجسدها



الفكر

قيادة الدراجة 20 دقيقة يعزز الإدراك والذاكرة في الستينيات



كشفت الأبحاث أن مجرد ممارسة تمرين لمدة 20 دقيقة على الدراجة قد تساعد في إبقاء المخ حاداً في سن الشيخوخة. ووفقاً لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية قام علماء من جامعة أيوا بتحليل بيانات 34 شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 60 و80 عاماً يمارسون رياضة ركوب الدراجات. وبعد تمرين فردي، أظهرت فحوصات الدماغ موجة من النشاط في منطقة "الحصين" التي تعمل بمثابة "مركز الذاكرة" لدى المشاركين، كما أنها زادت من الاتصال بين الحصين والقشرة الجدارية والجببية، والمناطق المعنية في كل من الذاكرة والإدراك. ويمكن أن تكون الأنشطة "اليومية" هي كل ما يتطلبه الجسم لجنى الفوائد، حيث أكد الباحثون أنه لا ينبغي أن يشعر الناس بأن عليهم "التدريب على سباق الماراثون" للحفاظ على ذاكرتهم حادة. وقالت الدكتورة "ميشيل فوس" المؤلفة الرئيسية: "أحد الآثار المترتبة على هذه الدراسة هو أنه يمكنك التفكير في الفوائد يوماً بعد يوم، من حيث التغيير السلوكي والفوائد المعرفية من النشاط البدني".

تعرفوا على علاج القلق النفسي والدوائي

يعتمد علاج القلق على التدخل الطبي و / أو النفسي. وفي جميع الحالات تكون الرعاية الطبية ضرورية لتطبيق العلاج الطبي المناسب، والمتوافق مع احتياجات المريض، والأعراض التي يعانيها، ووضعها العائلي والاجتماعي.

علاج القلق: الرعاية النفسية أساسية في حالة القلق
الرعاية النفسية ضرورية في حالات اضطرابات القلق. ويمكن أن يكون العلاج النفسي هو العلاج الوحيد المطبق، أو قد يكون مرتبطاً بالعلاج الدوائي، وذلك اعتماداً على شدة الاضطرابات وتوقعات الشخص المريض نفسه.

والعلاج المعرفي والسلوكي هو العلاج الأكثر دراسة في علاجات القلق، وخصوصاً في حالات الرهاب الاجتماعي ونوبات الهلع واضطراب الوسواس القهري. وبالتأكيد على العوامل التي تسبب القلق وتحافظ عليه، وإعطاء المريض أدوات السيطرة، فإن هذا النوع من العلاج فاعل بشكل عام بطريقة دائمة (من 12 إلى 25 جلسة كل جلسة مدتها 45 دقيقة بشكل عام). ووفقاً للهيئة الوطنية العليا للصحة الفرنسية، فإن تطبيق العلاجات المعرفية السلوكية فاعل تماماً مثل العلاجات الطبية. أما أنواع العلاجات الأخرى مثل علاجات الوعي الكامل، فقد أثبتت هذه أيضاً فاعليتها في الدراسات السريرية. والهدف هو جعل انتباه وتركيز المريض على اللحظة الحالية، وأن يتعلم كيفية التحكم في القلق لديه. ويمكن أيضاً تطبيق التحليل النفسي من أجل معرفة منشأ القلق، ولكن فاعليته على الأعراض غير معروفة كثيراً.

علاج القلق: الرعاية الدوائية
إذا كانت أعراض القلق شديدة جداً بحيث إن العلاج النفسي لا يكفي للسيطرة على القلق (على سبيل المثال في حالة القلق المعمم)، عندها يكون العلاج الطبي ضرورياً. وهناك العديد من الأدوية المعروفة فاعليتها في السيطرة على القلق والتحكم به، وخصوصاً مزيجات القلق (البنزوديازيبينات واليوسيبيرون والبريجابالين) وهذه تعمل بطريقة سريعة، بالإضافة إلى بعض مضادات الاكتئاب التي تشكل العلاج الأساسي، ومنها مضادات امتصاص السيروتونين الانتقائية، ومثبطات امتصاص السيروتونين، والتورايبيبينغرين. وقد تؤدي هذه الأدوية في بداية العلاج إلى تفاقم القلق، ولذلك فإن المراقبة والمتابعة الطبية الوثيقة ضرورية جداً. ولأنها قد تؤدي إلى الإدمان، يجب وصف البنزوديازيبينات بطريقة مؤقتة (المدة المثالية لا تزيد عن أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع). ويجب التوقف عن أخذ العلاج، كما هي الحال عند البدء في أخذ العلاج، تحت إشراف طبي تماماً. وحيث إن البريجابالين لا يؤدي إلى خطر الإدمان، وفعالته فورية، فإن استعماله مفضل أحياناً على البنزوديازيبينات.



جين لينش تحمل جائزة الممثلة المتميزة عن المسلسل الكوميدي «السيدة الرائعة ميسيل» خلال حفل توزيع جوائز إيمي للفنون الإبداعية في لوس أنجلوس. ١٠ ف ب

قرأت لك

فوائد الخل



أوضح الدكتور محمد المنيسي، أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمستشفى قصر العيني، الجامعي بالقاهرة، وعضو جمعية أصدقاء الكبد بلندن، أن الكثير من الخل ضار، في حين القليل منه مفيد إذا ما أضيف على السلطات، أو على الطعام الطهي، ويشكل دقيق، على ألا تتخطى الحصة

خلال الأسبوع 4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء. وتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكداً على أن القليل من الخل يساعد على التخلص جدياً من الشعور بحرقة المعدة، ما لم يتناوله الشخص مباشرة لتضطدم به الأمعاء، لافتاً إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة الأمعاء، والشعور بالحرقة وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول الطعام. فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينهى على الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي تدخل إليها منه بسيطة ومختلطة بطعام صحي.

سؤال وجواب

- ماذا تعني كلمة العراق؟
- شاطئ الماء.
- من هو قيس ليلي؟
- قيس بن الملوخ العامري
- من صاحب كتاب أنفية ابن مالك؟
- محمد بن مالك.
- من هو الشاعر رهين المحبسين؟ ومن الشاعر رهين المحابيس الثلاثة؟
- أبو العلاء المعري
- متى يمكن أن نطلق على الشعر شعراً؟
- إذا كان موزوناً ويزيد على 10 أبيات.
- ما معنى أم كلثوم؟
- المرأة الممتلئة الجسم.

هل تعلم؟

- البعوضة لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن وللأرنب 28 سنًا في فمه، وللفيل 32، وللجمل 34 وللكلب 42
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً
- البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان
- الزيت والماء يمكن أن يختلطاً. إذا وضعت قطعة من الصابون معهما
- عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
- إن مجموع ما تضعه أنثى الذناب من بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
- إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السباحة دون خشية الحرق
- أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
- أن مقدرة الحصان والهر والأرنب على السمع، أكبر من مقدرة الانسان، وهي تستطيع تحريك أذنها لالتقاط أضعف الأصوات
- العقرب إذا أحيط بالنار يلسع نفسه، ويموت
- الأطفال تبكي عندما تكون حزينه
- الفيل يموت.. إذا دخلت في أذنه نملة
- الطفل لا يمكنه البكاء حقيقة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة . . إذ تبدأ حينئذ فقط القنوات الدمعية في عملها .

قصة الانتقام

هناك في إحدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب... نزل يوماً إلى بلدتنا الساحلية وخطف إحدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجمال شعرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه إن لم يعطه كل قواربه وأمواله ليفتدي بها ابنته فسيدبحها ويرسلها له، صدم الأب بما حدث واجتمع حوله أهل البلدة وقالوا ادفع له حتى تفتدي ابنتك فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليسكته فلن يكتفي ولو دفعتم له كل ما عندي كيف أعيش وأولادي وزوجتي أنا عندي تسعة من الأولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الآن لقاتلت لا تدفع يا أبي وسأاتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى كلامي. لأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادية إلا أن الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في إحدى الغرف المعلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تفضح الغرفة وتنتصت عليهم حتى عرفت كل ما تريد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق أحد للحراسة، فالابواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجذتها في الغرفة ثم أخذت تحضر الأرض الرملية للغرفة بيديها الجميلتين القويتين ويأخذ قطع الأخشاب التي استطاعت أن تحدث فتحة كبيرة في تلك الأرضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لتستطيع الخروج ثم أسرع بالجرى في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت أحد مراكب والدها تبخر قريبة صرخت عليهم، فأتوا إليها مسرعين مندھشين لما ترتديه، لكنهم فرحوا بها وأسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حققت ابنتي نصراً كنت أنتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من أراد أن ينتقم مثله وقال لهم أن الأوان الذي كنتم تتظرونه، فقالت سلاسل الذهب: نعم ساعدوني يا أبي بعد قليل إلى البيت الخشبي وستطيع أن نختبئ في الأحرار في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت فهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حامية تلتهم أحد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئ بمن فيها.

