

منوعات

الفكر

الأربعاء 14 أكتوبر 2020 م - العدد 13062
Wednesday 14 October 2020 - Issue No 13062

ص 22

جامعة الخليج الطبية تخرّج

أول دفعة من ضباط السلامة

في مواجهة جائحة كوفيد 19

ص 31

زهرة عرفات:

أستمع بكل

شخصية أقدمها



14 حيلة للتخلص من دهون

ص 23 البطن بدون تمارين أو دايت

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

مدينة تجري 3 ملايين

اختبارا لـكورونا

أعلنت سلطات مدينة تشينغداو الساحلية شرقي الصين أنها أجرت اختبارات فيروس كورونا المستجد على أكثر من 3 ملايين شخص في أعقاب أول ظهور محلي للفيروس منذ ما يقرب من شهرين.

وقالت وزارة الصحة في المدينة الصينية أمس الثلاثاء إنه لم يتم اكتشاف حالات إيجابية جديدة من بين أكثر من 1.1 مليون نتيجة اختبار ظهرت حتى الآن.

وأضافت أن لديها ما مجموعه 12 حالة إصابة، ظهرت على 6 منها أعراض و6 لم تظهر عليها أعراض بعد، منذ اكتشاف حالات جديدة لأول مرة خلال عطلة نهاية الأسبوع.

مع ذلك، قالت لجنة الصحة الوطنية الصينية إنه تم اكتشاف 6 حالات جديدة في الأقل في تشينغداو خلال الساعات الـ24 الماضية، فيما لم يتضح على الفور سبب هذا التناقص.

وأفادت أرقام لجنة الصحة الوطنية الصادرة أمس الثلاثاء عن إجمالي 30 إصابة جديدة بالفيروس في الـ24 ساعة الماضية على مستوى البلاد.

وقسمت هذه الأرقام إلى 13 حالة ظهرت فيها أعراض و 17 حالة لم تظهر عليهم أي أعراض، بلغ العدد الإجمالي للحالات المحلية، سواء كانت مصحوبة بأعراض أو دون أعراض، 11 حالة.

مُخرج زهرة

الثاوث يتغلى عنه

أفادت وسائل إعلام تركية أن المخرج التركي باريش يوش تخلى عن إخراج مسلسل " زهرة الثاوث"، وقد تم التعاقد مع المخرج على إيلهان ليحل مكانه بعد الحلقة 44، وبذلك يكون أول مسلسل من إخراجـه. وكان قد أصيب الممثل التركي ماجد صونكان بفيروس كورونا، وتم نقله إلى المستشفى لتلقي العلاج، كما أن الشركة المنتجة لـمسلسل "زهرة الثاوث" الذي يمثل فيه ماجد دور رئيسي، كانت ستوقف التصوير، إلا أن نتائج فحوصات الأشخاص الآخرين المشاركين في المسلسل آتت سلبية، ولذلك فإن التصوير ما زال مستمرًا.

نتيجة غريبة توصلت إليها دراسة حديثة حول استجابة أدمغة الكلاب للصور، لن تصدقها إن كنت تمتلك كلبا وفيما في المنزل، اعتاد على تمييزك بين العديد من البشر. فما جديد الدراسة؟

أظهرت نتائج دراسة جديدة حول نشاط الدماغ عند الكلاب، أن دماغها يستجيب بالطريقة نفسها عندما ترى الجزء الخلفي أو الأمامي من رأس الإنسان. ليتضح أن دماغ الكلب يتلقى صورة الجزء الخلفي لرؤوس البشر بالطريقة نفسها التي يتلقى بها صورة الوجه. أي أنه لا يستطيع تمييز الوجه البشري نهائيا.

على الرغم من التعبيرات التي تقوم بها الكلاب عند رؤية البشر أو أثناء مداعبتهم لها، فقد وجد الباحثون أن الكلاب لا تمتلك القدرة

بين الوجوه البشرية، حسب ما صرح به

الدكتور أنيلا أنديكس، المشارك في إعداد

دراسة جديدة صدرت عن جامعة

"أوتفوس لورانت" المجرية،

لصحيفة "الغارديان"

البريطانية.



دراسة: الكلاب وفية لكنها لا تميز بين وجوه البشر!

المصدر السابق. ويضم الفريق مجموعة من الباحثين في عدة معاهد عليا وجامعات أمريكية، وتمول المعاهد الوطنية للصحة هذه الدراسة. الكلاب من الناحية العلمية هم أفضل أصدقائنا" يقول الفريق CNN. مبرزًا أن الكلاب تصاب

تقريباً بأمراض الشيخوخة التي يصاب بها البشر، وهي تشارك البشر مجال عيشهم، متابعا أنه متفائل بإمكانية أن تقود اكتشافاته إلى علاج ومنع والوقاية من مجموعة من الأمراض التي تصيب البشر. ويتابع الفريق لأي فرد داخل الولايات المتحدة يربي كلباً من زيارة موقعهم لأجل ترشيح الكلب للمشاركة، إذ لا يأخذ ملء الاستمارة سوى بضعة دقائق. ويقول موقع المشروع إن الهدف منه هو معرفة كيف أن حياتنا وطريقة عيشنا والبيئة تؤثر على الشيخوخة، وأنه سيستخدم المعلومات المحصل عليها لأجل مساعدة الكلاب والإنسان على أن تكون حياتهم خالية من الأمراض. ويؤكد الموقع أنه سيتم اختيار 10 آلاف كلب ليكونوا جزءاً من دراسة إكلينيكية لأجل اكتشاف إمكانية تحسين عقار سيروليموس لأمد الحياة.

وتشير العديد من الدراسات إلى وجود ارتباطات قوية بين الإنسان والكلب، فقد سبق مجلة ناشيونال جيوغرافيك أن أشارت عام 2015 إلى أن الكلاب بمقدورها قراءة تعابير الوجه، والإحساس بمجموعة من المشاعر البشرية، والإحساس بالبشر والتفاعل العاطفي معهم، ومشاركتهم في عدة أنشطة كمشاهدة التلفزيون.

تماماً". بدلاً من ذلك، أوضح المتحدث أن أدمغة الكلاب ليست مصممة للتركيز بشكل خاص على الوجوه". وفي تناولها للموضوع، أبرزت صحيفة "الدلي ميل" البريطانية، أن الأمر قد يكون مرتبطاً بالحيوانات التي تأخذ العديد من إشارات الجسم في عين الاعتبار في عملية التعرف على الغير، فالكلاب تعتمد حاسة الشم والسمع غالباً من أجل ذلك". وحول الموضوع، أوضحت البروفيسور صوبي سكوت، مديرة معهد علم الأعصاب الإدراكي في كلية لندن الجامعية، في تصريح لصحيفة "الغارديان" البريطانية، أنه "من المعروف أن الشبكات المختلفة في الدماغ البشري تعالج جوانب مختلفة من المعلومات في الوجوه. لكن الدراسة أوضحت أن أدمغة الكلاب تعمل بشكل مختلف، فهي تركز إن كان ما تراه إنساناً أو كلباً، دون تركيز على الوجه"، حسب تعبيرها.

كلبك قد يساهم في إطالة عمرك

إذا كنت تربي كلباً، فيمكنك أن تشارك به في دراسة، قد تعود بالنفع عليه، وعليك أيضاً، في المجال الصحي وفي تحدي الشيخوخة. كيف ذلك؟ في أكبر دراسة من نوعها على الكلاب، يرغب باحثون أمريكيون في إجراء دراسة على 10 آلاف كلب، لأجل معرفة إذا ما كان بإمكانهم تحسين أمد الحياة للكلاب، وتطبيق ذلك على البشر، وفق تقرير لشبكة CNN. ويبقى أمد الحياة أكبر الفروقات بين البشر والكلاب، فحياة هذه الأخيرة أقصر من الإنسان بـ12 مرة حسب

وشرح البروفيسور أنديكس أنه وزملاءه في مجلة علوم الأعصاب، قاموا بفحص أدمغة 20 نوعاً مختلفاً من الكلاب، وضمنها صنف اللابرادور. معتمدين في ذلك على صور 30 شخصاً و20 كلباً، على شكل مقاطع فيديو تظهر الجزء الأمامي أو الخلفي من رأس البشر والكلاب أيضاً.

ليجد فريق البحث أن مناطق معينة من دماغ الكلب أظهرت نشاطاً مختلفاً اعتماداً على الأنواع المحروسة من الصور.

وكانت الاستجابة "أكبر عند الكلاب لمقاطع فيديو تظهر فيها كلاب أخرى، بينما لم يحدث أي فرق في دماغ الكلاب عند عرض وجه كلب أو إنسان مقارنة بالوجه الخلفي للرأس"، يوضح البروفيسور أنديكس لـ "الغارديان" البريطانية. بينما حدث العكس للدماغ البشري، إذ أظهر نشاطاً مختلفاً عند عرض الوجه أو الجزء الخلفي من الرأس، حيث "تولد الوجوه عموماً تحفيزاً أكبر، مما يظهر استجابة أقوى للبشر" حسب نتائج الدراسة.

كما قال أنديكس، في تصريحاته لصحيفة "الغارديان"، إن التحليل الإضافي أظهر أن "دماغ الكلب كان يركز بشكل أساسي على ما إذا كان ينظر إلى كلب أو إنسان، في حين أن الدماغ البشري كان يركز بشكل أساسي على ما إذا كان يرى وجهاً"، حسب تعبيره.

وأوضح البروفيسور أن النتائج الجديدة تشير إلى أن "الكلاب لا تعتمد بشدة على الوجوه عندما يتعلق الأمر بالتواصل، لكن هذا لا يعني أنها تتجاهلها

عليك تناول مزيد من الماء مع التقدم في العمر

كلما تقدم بنا العمر، زادت حاجتنا لشرب مزيد من الماء. هذه هي النصيحة الواردة في دراسة جديدة نشرت في مجلة "فسيولوجي". ويشير الباحثون من جامعة أوتاوا إلى أن الترطيب ضروري من أجل تنظيم درجة حرارة الجسم والمساعدة في مواجهة مجموعة أخرى من المشاكل الصحية.

وقال الباحثون إن الجفاف لا يقلل من خسارة الحرارة ولا يزيد درجة حرارة الجسم لدى البالغين الكبار في السن خلال ممارسة التمارين مثلما يحدث لدى الشباب الأصغر سناً، وهو ما قد يبدو كرد فعل مفيد.

ولكن هذا يعني أنه عندما يمارس كبار السن التمارين لا يقوم الجسم بتعديل معدل خسارة العرق لمنع المزيد من الجفاف. ويسبب هذا مزيداً من الإجهاد للقلب وهو ما يتجلى في زيادة ملحوظة في ضربات القلب مقارنة بالشباب، الأصغر سناً.

وشملت الدراسة رجالاً متقدمين في العمر ولكن النتائج أشارت إلى تضرر جميع البالغين الكبار في السن.

وقال نودرا جاناس، المدير الطبي بمركز "أبر إيست سايد ريهابيليتيشن أند نيرسينج" في نيويورك لوقع هيلث لاين: "فيما يتعلق بكبار السن، هناك أشياء يجب تذكرها، وهي أنه مع تقدمنا في العمر لا يكون مركز العطش لدينا -وهو في الغدة النخامية - نشطاً كما كان في السابق، وبالتالي لا يعطي المخ دائماً إشارة بالحاجة لشرب الماء. علينا أن نبذل مزيداً من الجهد للتأكد أن كبار السن يتناولون كميات مناسبة من السوائل، سواء شعروا بالظمأ أم لا".

وأضاف: "إذا ما أصيب شخص كبير في السن بالجفاف، فإن أول عضو يعاني من ذلك هو الكلى، وهو ما يمكن أن يسبب الفشل الكلوي الحاد. ويتسبب الجفاف في اضطراب الكهرل وهو مايمكن أن يكون مميتاً.

الموجة الثانية من كورونا . . لا ترحم الشباب

يبدو أن الوجه المرعب للموجة الثانية لجائحة كورونا، بدا جلياً في وحدة العناية المركزة بمستشفى وارينغتون، في العاصمة البريطانية، لندن.

وخلال جولة لمراسل "سكاي نيوز" داخل وحدة العناية المركزة، كشفت أن العديد من المرضى ليسوا من كبار السن، الأمر الذي يشي بخطورة الموجة الثانية وقوتها.

وكما ذكر المراسل في وصفه لما شاهده "كان هناك شاب آسيوي (28 عاماً)، يكافح من أجل التنفس، ويبدو عليه الضيق الشديد، وكان جسده يرتفع ويهبط على السرير، كانت ملامح وجهه تنعصر بألم، وهو عاجز عن الكلام، وقال الأطباء إن حالته خطيرة".

وأضاف "في السرير المقابل، ترقد امرأة شابة، تبدو وكأنها بين 30 و 40 عاماً، وتعمل مديرة مدرسة وتجلس منتصب، حيث كانت تتنفس دون مساعدة، وتبتسم".

وتقول المريضة المسؤولة عنها إن "هذه المرأة مريضة بالسرطان بالإضافة إلى "كوفيد 19"، وهما مرضان يهددان الحياة في نفس الوقت".

وتحدث أحد المرضى إلى "سكاي نيوز"، ويدعى مارك أندرسون هامرسلي (57 عاماً)، قائلاً: "أعاني من مرض السكري وزيادة الوزن، وهذه من عوامل الخطر لدي".

ونجح هامرسلي في تفادي الإصابة خلال الموجة الأولى من الوباء، لكنه لم يتنج من الثانية، وهو لا يزال في مراحل المرض الأولى، ويتنفس بصعوبة بمساعدة جهاز اصطناعي.

وعلى سرير آخر، كانت ترقد سيدة عجوز تدعى سوزان بوستوك، حيث تتنفس باستخدام جهاز، وتعتقد سوزان أنها سمتوت، دون هذا الجهاز.

وتقول سوزان: "لقد فعلت كل ما قيل لي. التباعد الاجتماعي وكل الاحتياطات، لا يجب على الناس أن يستخفوا بالأمر".

تراب ينعت مظاهرين ب الحيوانات

شنّ الرئيس الأمريكي دونالد ترامب هجوماً عنيفاً على متظاهرين في مدينة بورتلاند بولاية أوريغون "شمال غرب" أسقطوا ليل أول أول أمس الأحد تتناحلت لفسفيه أبراهام لينكولن وثيودور روزفلت، واصفاً إياهم بـ"الحيوانات" ومطالباً بسجنهم.

وقال ترامب في تغريدة على تويتر تعليقاً على الاضطرابات التي شهدتها بورتلاند ليل الأحد، "ضعوا هذه الحيوانات في السجن حالا. اليسار الراديكالي لا يعرف سوى الاستفادة من "القيادة الحمقاء للأغبياء. هذا هو بايدن! القانون والنظام!". ويحكم مدينة بورتلاند كما ولاية أوريغون خصوم ترامب الديمقراطيون. وكان حوالي 300 شخص، بحسب الشرطة، تجمعوا في وسط بورتلاند الأحد عشية "يوم كولومبوس"، الذي يحيي فيه الأميركيون ذكرى اكتشاف كريستوف كولومبوس للعالم الجديد. غير أن ولايات ومدناً عديدة في سائر أنحاء الولايات المتحدة غيرت تسمية هذا العيد إلى "يوم الشعوب الأصلية"، وذلك بسبب الاتهامات المتزايدة لكولومبوس بأنه الرجل الذي أرسى دعائم عصر الاستعمار والعنف العنصرين في القارة الأميركية.

فيتامين «د» قد لا يحسّن صحة العظام!

توصلت دراسة حديثة إلى حقائق علمية قد تغير نظرة خبراء الصحة لفيتامين (د)، الدراسة التي شارك فيها آلاف المرضى استبعدت أن يكون لفيتامين (د) أي دور في الحماية من كسور العظام باستثناء شريحة معينة من الأشخاص!

خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول فيتامين (د)، قد لا يحسن كثافة العظام أو يمنع الكسور والسقوط لدى البالغين. وذكر تقرير نشرته دورية "لانست" لأمراض السكري والغدد الصماء، أنه بعد جمع بيانات من 81 تجربة اكتشاف الباحثون أن تناول الفيتامين لم يحقق فائدة للعظام. وقالت الدكتورة، أليسون أفينيل، من جامعة "أبردين" البريطانية، والتي شاركت في الدراسة "تظهر نتائجنا أنه لا يوجد سبب كاف يدعو البالغين لتناول مكملات فيتامين (د) للوقاية من الكسور. باستثناء الأشخاص في المجموعات المعرضة لخطر كبير مثل أولئك الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس".

ولإجراء الدارسة الجديدة، فحصت أفينيل وفريق البحث الدراسات التي تناولت تأثير مكملات فيتامين (د) على صحة العظام. واستقروا في النهاية على 81 تجربة تشمل 53 ألفاً و537 مريضاً. وتفاوتت الفترة الزمنية لتناول الفيتامين بين المشاركين، حيث تراوحت بين أربعة أسابيع إلى مدة تصل لخمسة أعوام. وكان أكثر من 75 بالمئة من المشاركين في التجارب نساء تزيد أعمارهن على 65 عاماً.



كيف تصنعين منظفاً عميقاً للبشرة من بقايا القهوة؟

تسبب أمراض الجلد المختلفة، والحفاظ على بشرة ناعمة ونضرة طوال الوقت.

وتجهل الكثير من النساء أن القهوة المستعملة يمكن استخدامها لتنظيف البشرة، كمكون طبيعي لا يسبب أية أعراض جانبية غير مرغوبة. وفيما يلي طريقة تحضير منظف عميق للبشرة من بقايا القهوة المستعملة، بحسب موقع قراش إز فور توسرز:

- المكونات:
- 1 كوب من القهوة المطحونة المجففة المستخدمة
- 1 كوب سكر عضوي أو ملح
- 2/1 كوب من زيت جوز الهند العضوي
- طريقة التحضير:
- إذا لم يكن زيت جوز الهند سائلاً فقومي بتذويبه واتركيه ليبرد بعض الوقت لكن لا تسمححي له بالتصلب مرة أخرى.
- اخلطي بقايا القهوة المستعملة مع السكر أو الملح.
- خزني الخليط في وعاء محكم.
- طريقة الاستخدام:
- أثناء الاستحمام، افركي الخليط على الجلد لتشيريه، وتأكدي من الحلاقة بعد استخدام المقشر حتى لا تهيج بشرتك.
- اشطفي بشرتك بالماء بشكل جيد.
- تأكدي من ترطيب بشرتك بكريم مرطب مناسب.

منوعات

الفكر

22

تتضمن ندوات واجتماعات تنسيقية على مستوى الشرق الأوسط

المكتب شبه الإقليمي للصحة الحيوانية

يعلن خطة عمله حتى نهاية العام

•• أبوظبي - الفجر

أعلن المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية، والذي يتخذ من العاصمة أبوظبي مقراً له خطة عمله خلال الربع الأخير من العام الجاري 2020 ، حيث تضم الخطة اجتماعات تنسيقية وبرامج للتوعية بطرق التعامل مع الأمراض التي تصيب الثروة الحيوانية في منطقة الخليج واليمن، بالإضافة إلى تنظيم ندوات ومحاضرات حول القضايا التي تميز منظومة الأمن الحيوي وتدعم تنمية الثروة الحيوانية والترويج للمبادئ التوجيهية ومعايير المنظمة العالمية لصحة الحيوان. وقال الدكتور محمد علي الحوسني مدير المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية لدول مجلس التعاون الخليجي واليمن، أن أجندة عمل المكتب حافلة بالأنشطة والفعاليات والاجتماعات التنسيقية من الآن وحتى نهاية العام الجاري، حيث سيتم استضافة ثلاث اجتماعات تنسيقية للدول الأعضاء بالمنظمة على مستوى الشرق الأوسط بالإضافة إلى إقامة بعض الندوات والمحاضرات للتوعية بأبرز القضايا المتصلة بصحة الحيوان والأمن الحيوي بهدف نقل المعرفة وتبادل الخبرات بين الدول الأعضاء على مستوى المنطقة.

وأوضح أن الأجندة تتضمن استضافة اجتماع اللجنة التوجيهية لمنطقة الشرق الأوسط لبرنامج "الإطار العالمي لمكافحة التدريجية للأمراض الحيوانية العابرة للحدود" والذي سيتم من خلاله تحديد أهم الأمراض الحيوانية المشتركة في المنطقة ووضع خطط وبرامج مكافحة والتخلص من هذه الأمراض، كما سيتم استضافة اجتماع ممثلي دول الشرق الأوسط لمكافحة المضادات الحيوية ذات الاستخدام غير الصحية للمضادات الحيوية، لتحديات الناتجة عن الاستخدامات غير الصحية للتصريف بمخاطر الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية وأثرها على صحة الإنسان والحيوان.

كما تتضمن الأجندة أيضاً استضافة الاجتماع التنسيقى لممثلي المكاتب الإقليمية وشبه الإقليمية في القرن الإفريقي ومنطقة الشرق الأوسط لمناقشة تفعيل مبادرة " تطبيق أفضل المعايير لتجارة أكثر أماناً في مجال الثروة الحيوانية ومنجاتها"، وذلك بهدف تعزيز التعاون بين دول المنطقة ودول القرن الإفريقي في مجال مكافحة الأمراض وتأهيل الحيوانات الحية ومنجاتها الغذائية لاستيفاء شروط وضوابط التجارة الدولية.

إضافة إلى ذلك سيقوم المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية والجهات ذات الصلة في الدولة بتنظيم العديد من الندوات والمحاضرات التي تناقش قضايا صحة الحيوان ومتطلبات الأمن الحيوي، منها ندوة بعنوان " ضمان الجودة في بيئة متغيرة"، يتم تنظيمها بالتعاون مع إدارة المختبرات البيطرية في الهيئة بهدف تعزيز مفهوم الجودة في مجال المختبرات البيطرية، ومناقشة أهم التحديات والحلول لضمان استمرارية الأعمال في المختبرات وفقاً لمعايير الجودة، كما سيتم تنظيم ندوة أخرى حول " مفهوم الصحة الواحدة في مواجهة كورونا المستجد" لتسهيل الضوء على النموذج المتميز للتكامل بين المختبرات الطبية والمختبرات البيطرية في دولة الإمارات لمواجهة فيروس كورونا المستجد "كوفيد19".

وأضاف مدير المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية بالدعم الذي تقدمه دولة الإمارات ممثلة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية حيث يعمل المكتب من مقرها الرئيسي في أبوظبي، ويحظى بكافة أشكال الدعم الفني والمالي لكي يؤدي دوره في الترويج للمبادئ التوجيهية ومعايير المنظمة العالمية لصحة الحيوان، ومساعدة دول المنطقة على تطبيق أفضل المعايير المتصلة بصحة الحيوان وتحسين نظام معلومات الأمراض الحيوانية وتتبعها لتحليل الأوبئة والمخاطر وتعزيز التواصل مع المؤسسات البيطرية وبرامج مراقبة الأمراض والتخطيط لحالات الطوارئ إلى جانب تعزيز قدرات الخدمات البيطرية، ومتابعة تقارير أداؤها على المستوى الإقليمي، بالإضافة إلى تنسيق لوائح التجارة الإقليمية في الحيوانات والمواعم بين الشهادات التجارية، وتعزيز الاستراتيجية الإقليمية للرفق بالحيوان.

الجدير بالذكر أن المنظمة العالمية للصحة الحيوانية كانت قد اختارت العاصمة الإماراتية أبوظبي مقراً دائماً للمكتب التمثيلي شبه الإقليمي لدول الخليج العربي واليمن، ليضاف إلى سبعة مكاتب شبه إقليمية وخمسة مكاتب إقليمية تتبع المنظمة الدولية حول العالم، ويبلغ عدد الدول الأعضاء في المنظمة العالمية لصحة الحيوان 182 دولة، بينها 12 دولة من منطقة الشرق الأوسط، حيث تتخذ من العاصمة الفرنسية باريس مقراً، بينما تستضيف العاصمة اللبنانية بيروت المكتب الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط، وذلك لدعم جهود تعزيز صحة ورفاهية الحيوان ودعم التنمية المستدامة على المستويين الإقليمي والدولي.

•• العين - الفجر

أكدت جمعية كلنا الإمارات أن دولة الإمارات العربية المتحدة ومنذ قيام اتحادها المبارك، تضطلع بدورها الإنساني تجاه المتكويين من الكوادر الطبيعية والحروب على مستوى العالم، وتمتد أياديها البيضاء إلى غوث المتضررين في جميع الدول التي تعاني أزمات وكوارث طبيعية وقد كانت على الدوام رائدة للعطاء والإنسانية على مستوى العالم، وكانت وما تزال حاضرة بقوة في مجال مساعدات الإغاثة الطارئة وتمارس دورها الإنساني في الحد من الكوارث الطبيعية التي يشهدها العالم. وفي كلمة بمناسبة اليوم الدولي لحد من الكوارث الطبيعية، أشارت الجمعية إلى أن العمل الإنساني يشكل محوراً هاماً في السياسة الخارجية الإماراتية، ومكوناً أصيلاً من مكونات المجتمع الإماراتي وقيمه العليا الداعية إلى تعزيز مبادئ التسامح والعطاء والإسهام في توفير الأمن والسلم العالمي والتي أسس لها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب الله ثراه- وسارت عليها الحكومة الرشيدة في ظل قيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله.

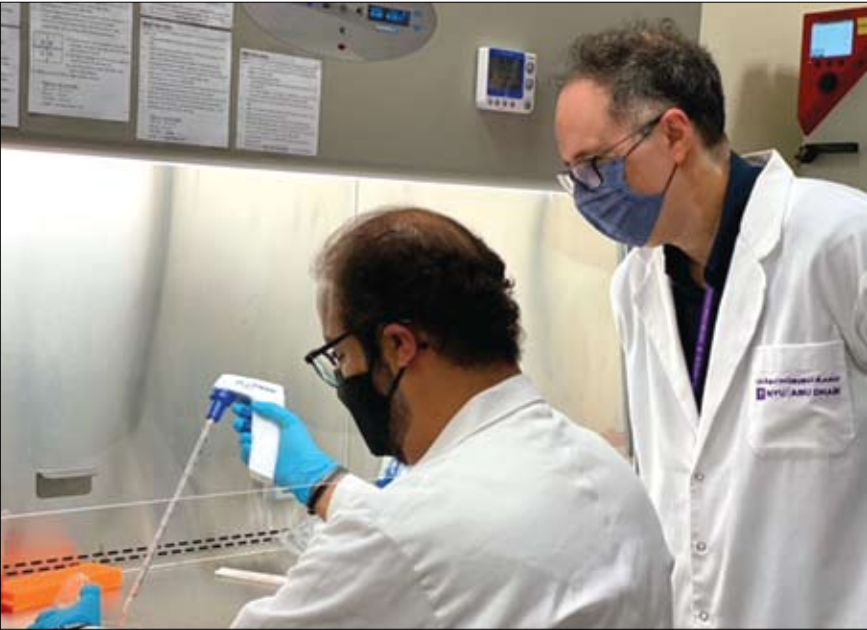
وقال السيد عبدالله أحمد عبدالله العلي المدير التنفيذي لجمعية كلنا

شؤون محلية

باحثو جامعة نيويورك أبوظبي يتوصلون إلى وجود بروتين رئيس مسؤول عن تشوه الأنسجة الدهنية المسببة للأمراض

الاكتشاف يمهّد الطريق لأبحاث مستقبلية في علاج أمراض القلب والسكري والسمنة

التي تقتقر إلى بروتين "بيتا-أكتين"، تضعف سلسلة الإشارات الجزيئية الجينية، مما يؤثر على فاعلية الجينات اللازمة لتكوين الأنسجة الدهنية. ونظراً لأن العديد من الأمراض تنتج عن تراكم الأنسجة الدهنية في مناطق معينة، فإن فهم العملية الجزيئية لتكوين الأنسجة الدهنية أمر بالغ الحيوية، وذلك إن دراسة تفاصيل العلاقة بين ضعف تكوين الدهون والأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية غير معروفة حالياً. تقدم هذه الدراسة نتائجاً هامة حول أهمية بروتين بيتا-أكتين ودوره في تنظيم إرشادات وعلامات الخلية والجينية ولذلك يتوجب عمل المزيد من الأبحاث لفهم علاقتها بالأمراض القائمة على الأنسجة. ومن جانبه قال الأستاذ المشارك في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي بيرجورجيو بيرسيبال "لنتتمكن من فهم كيفية علاج الأمراض، يجب أن يكون لدينا فهم أعمق لأسباب هذه الأمراض، حيث أظهر هذا البحث أن مسار الإشارات الجزيئية والجينية داخل الخلايا الدهنية هو نظام معقد ويلعب فيه بروتين بيتا-أكتين دوراً مهماً في المنظوم الحيوي. ومن خلال هذه المعرفة الجديدة، يمكننا إنقاذ نظرة فاحصة على الآليات الجزيئية لتكوين الدهون وإيجاد رؤى جديدة حول كيفية علاج الأمراض ذات الصلة".



يبحث بيرسيبال وفريقه في تكوين الشحم وأنواع مختلفة من الخلايا بواسطة نماذج حيوانية مصغرة لتحديد مدى أهمية الدور الذي يلعبه بروتين بيتا-أكتين. وقد أظهرت الدراسة أنه في الخلايا الدهنية

الكروماتين، لتفعيل البروتين الرائد في إنتاج الشحم CEBPA خلال إعادة البرمجة"، في مجلة "Molecular Biology of the Cell".

•• أبوظبي - الفجر

أجرى فريق من الباحثين من جامعة نيويورك أبوظبي، دراسة على المستوى الخلوي والجزيئي لتكوين الشحوم، وقد تم اكتشاف البروتين الأكتين "المعروف أيضاً باسم بيتا-أكتين" أن له دور مهم في فاعلية الجينات التي تحفز في تكوين الأنسجة الدهنية. تمكن هذه الدراسة على تسليط الضوء بعملية تكوين الدهون في الأبحاث المستقبلية وعلاقتها بالأمراض المزمنة والناتجة عن خلل في تكوين الأنسجة الدهنية. وتوصل الفريق بقيادة الأستاذ المشارك في علم الأحياء بيرجورجيو بيرسيبال بالتعاون مع الأستاذ المساعد محمد الصايغ إلى أنه قد يؤدي ضعف تكوين الدهون، وهي العملية التي تتراكم فيها الخلايا الدهنية (المعروفة أيضاً باسم الخلايا الشحمية) لتصبح أنسجة دهنية، إلى العديد من الأمراض مثل السكري والسمنة وأمراض القلب. ويتم تنظيم عملية تكوين الدهون من خلال سلسلة من الإشارات الخلوية والجزيئية إلى برمجة خلايا الشحوم بواسطة تحفيز عن فاعلية جينات محددة، والتي بدورها يتم تأسيس الأنسجة الدهنية. وقد نشرت الدراسة التي صدرت بعنوان "بروتين بيتا-أكتين يساهم في تكوين

جامعة الخليج الطبية تخرّج أول دفعة من ضباط السلامة في مواجهة جائحة كوفيد 19



•• دبي - الفجر

خرّجت "جامعة الخليج الطبية" مجموعةً مكوّنة من خمسين طالباً وعشرة من أعضاء الهيئة التدريسية فيها، بعد دورة تدريبية تلقوا خلالها معلومات علمية وتوجيهات عملية مكثّفة حول جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19" وكيفية مواجهة انتشاره ووقاية أفراد البيئة الجامعية منه وكذلك أبناء المجتمع. وفي هذا السياق قال البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية: "انطلاقاً من إيماننا بأن سلامة البيئة الجامعية، مع عودة الطلاب إلى مقاعدهم، تعتبر من أهم أولوياتنا في هذه الفترة الحرجة والظروف التي فرضتها جائحة "كوفيد 19"، مع ضرورة التزام كل الطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية بالدور المجتمعي الإيجابي الذي ينبغي على كل فرد منا الالتزام به، وخصوصاً الطلاب الدارسين في مختلف الاختصاصات الطبية، ومهم أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة، ولاسيما في الظروف الراهنة التي فرضتها جائحة "كوفيد 19" وأثارها التي أثّرت بثقلها على مختلف القطاعات، ارتأينا ضرورة تنظيم دورة تدريبية لمجموعة من طلابنا وأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة حول أصول المحافظة على السلامة البيئية الجامعية وكيفية الوقاية من فيروس كورونا المستجد. والحد من انتشاره وسد البيئة الجامعية الضيقة، وبالتالي وسط المجتمع الأوسع المحيط بهم وبناء، من خلال تنظيم هذه الدورة التي شملت معلومات أكثر تخصصاً من مجرد المعلومات العامة والمعروفة من

أبناء المجتمع.

وأشار البروفيسور حمدي إلى أنه "مع عودة الطلاب وأعضاء التدريس إلى الجامعة، كان لا بدّ من التأكيد على تطبيق كل الإجراءات والتوجيهات والتعليمات التي حذتها وزارة الصحة ووزارة التعليم العالي في الدولة في مواجهة هذه الجائحة، وهو ما التزمنا به منذ البداية، وحرصنا على المساهمة في أداء واجبتنا تجاهه. لكننا لم نكتف فقط بلعب هذين الدورين، بالرغم من أهميتهما، بل تدارسنا الوضع القائم وكل المعطيات المحيطة به، وخلصنا إلى ضرورة أن نبادر إلى تشكيل مجموعة أكثر تخصصاً، نمتلك المزيد من المعلومات العلمية ونؤاكب مختلف البحوث والدراسات التي تتوصل إليها المراجع الطبية والمراكز البحثية في مختلف أنحاء العالم، ومواكبة كل تطوّر في هذا المسار، لتكون لنا في ختام هذه الدورة مجموعة من

الطلاب يمتلكون معلومات ومهارات تفوق ما يمتلكه غيرهم من الطلاب العاديين أو غير الاختصاصيين، وخصوصاً أنهم جميعهم يتابعون تخصصات طبّية مختلفة، وأطلقنا على أفراد هذه المجموعة اسم "ضباط ضمان السلامة" من جانحة "كوفيد 19"، في مبادرة هي الأولى من نوعها في هذا المجال". تشكلت المجموعة الأولى التي خضعت لهذه الدورة الرائدة من 50 طالباً من الكليات الطبية والصحية في الجامعة، بالإضافة إلى 10 من أعضاء هيئة التدريس يمثلون مختلف الكليات، وتلقوا من أهل الخبرة في الجامعة معلومات تدريبية مكثّفة ليس حول كيفية التعامل مع السلامة الشخصية وضرورة الالتزام بالتدابير الاجتماعي وأصول التعقيم فحسب، بل أطلعوا أيضاً على الإجراءات الميدانية الواجب اتخاذها عند اكتشاف حالة إيجابية بين الطلاب أو

أعضاء الهيئة التدريسية أو المخالطين لهم، وكيفية تصنيف المخالطين المحييين من انتقال الفيروس إليهم، وأولئك المخالطين غير المحييين المعرضين للإصابة به ونقله إلى سواهم، بالإضافة إلى أسس التعامل مع الحالات المختلفة بما يضمن سلامة الجميع، ونوّه البروفيسور حمدي بالتزام المشاركين في هذه الدورة المكثّفة وحرصهم على متابعة تفاصيلها باهتمام ملفت، وقال: "بات لدينا الآن حوالي 50 "ضابطاً" ينتشرون في مختلف كليات الجامعة ويتجوّلون في أروقتها ويزورون مراكز التدريب والمستشفيات والمراكز الصحية والتعليمية التابعة لها، متسلحين بمعلومات وافية حول كيفية التعامل مع أي حالة مشتبه بها للإصابة بفيروس كورونا المستجد، واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعزل صاحبها وتأمين سلامة المخالطين له".



مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يستقبل الزوار بفيلم سينمائي يجسد كفاح الأجداد وحياة الصحراء والبحر

البيئات والشاهد التي يعرضها الفيلم على أرض الواقع، وذلك من خلال معارض المركز الخمسة التي صممت بمحتوى هندسي عالي لتكون وجهة سياحية جاذبة للزوار من مختلف الأعمار، تنقل صوراً واقعية عن الحياة الإماراتية الطبيعية والثقافية والتاريخية بطابع فريد ومبتكر. جدير بالذكر أن مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يضم مسرحين آخرين فضلاً عن المسرح الرئيسي، هما مسرح الاستدامة السينمائي الذي يعرف الزائر بأهمية الحفاظ على البيئة وفكر الشيخ زايد رحمه الله ونظرتة المتطلعة نحو المستقبل، اما المسرح الثاني فهو المسرح الديناميكي الصحراوي الذي يأخذ الزائر في رحلة إلى طبيعة الإمارات بتفاصيلها المتميزة والتنوع الحيواني والنباتي لإمارة أبوظبي.

الشيخ زايد لعلوم الصحراء ، الصرح المعماري الأول على مستوى دولة الإمارات الحاصل على تصنيف اللاتلخ الخمس لنظام (استدامة) في مرحلتي التصميم والإنشاء، والشهادة البلاطينية (ليبد) عن برنامج الاستدامة العالمي، وذلك ضمن ثلاثة مستويات في سعة استيعابية تبلغ 258 كرسيّاً، وأربعة أماكن مخصصة ومهيئة لأصحاب الهمم، وضاعة بأبعاد 168.5 متر بتقنية "4K"، فيما يستقبل المسرح حالياً 53 زائراً فقط في المرة الواحدة و لذلك تطبيقاً للإجراءات الاحترازية الحالية للوقاية من فايروس كورونا وللحفاظ على سلامة الزوار".

ومن المثير للاهتمام أن مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يليب رغبة الزوار ممن يطلبون رؤية

إلى الواحات وحتى الساحل، وذلك ضمن مؤثرات بصرية وصوتية جذابة تأسر المشاهد وتربط بين اللقطات والموسيقى بشكل مشوق وممتع. وذكرت السيدة منيرة الحوسني مدير إدارة مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء في حديقة الحيوانات بالعين "بعد مسرح مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء أحد المحركات الأساسية للتنمية الثقافية والاجتماعية في مدينة العين منذ افتتاحه عام 2016 حيث يستقبل وينظم المركز عموماً والمسرح على وجه الخصوص فعاليات وأنشطة وبرامج متنوعة تستقطب أطراف المجتمع كافة على اختلاف اهتماماتهم واختصاصاتهم". وأردت "تتاح للزائر مشاهدة الفيلم على مدار اليوم من خلال جدول أوقات العرض لدى زيارته لمركز

•• العين - الفجر

يستقبل مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء زواره بفيلم " رؤية الصحراء العربية " السينمائي الذي يصور حياة الصحراء القاسية وكيف تعايش معها الأجداد وسط مؤثرات بصرية ومشاهد طبيعية للتنوع البيولوجي والكائنات المختلفة التي اتخذت البيئة الصحراوية موطناً لها. ويعرض الفيلم القصير الذي تبلغ مدته 13 دقيقة على واحدة من أكبر الشاشات السينمائية على مستوى الدولة، فيمجرد دخول الزائر إلى مسرح مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يحظى بفرصة مشاهدة عمل فني مبدع يقدم البيئة الإماراتية والتنوع البيولوجي لإمارة أبوظبي من الصحراء

كلنا الإمارات: دولة الإمارات ريادة في العطاء وأعمال الإغاثة العالمية

وأشاد المدير التنفيذي لجمعية كلنا الإمارات، بدور هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، وتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي بالاستجابة العاجلة للدول التي تتعرض للكوارث الطبيعية وتقديم المساعدات الإغاثية العاجلة ومد يد العون والمساعدة للمتضررين في مختلف مناطق العالم ما ساهم في التخفيف من معاناة السكان الذين تأثروا من الكوارث والحروب والظروف القاهرة. كما أشاد بالدور العالمي لمؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية وإنجازاتها المشرفة في مجال الإغاثة والمساعدات الإنسانية خلال الكوارث والأزمات، وتنفيذها للإغاثات الطارئة التي استفاد منها ملايين البشر. حيث وصلت مساعداتها إلى أكثر من 87 دولة حول العالم. وفي الختام، أكد السيد عبدالله العلي، أن دولة الإمارات ستبقى حريصة على التضامن مع شعوب العالم كافة، والوقوف إلى جانبها في مواجهة الكوارث الطبيعية، ولن تتوانى في تقديم كافة أوجه الدعم والإغاثة والمساعدات، وتمارس دورها الفاعل في نشر قيم التسامح والتعاون والإخاء وبناء الحضارة الإنسانية، وتمنّى أن ينعم العالم والإنسانية جمعاء وعلى الدوام بالأمن والأمان والاستقرار.

وأكد العلي، أن موقف دولة الإمارات ودورها العالمي في التصدي للكوارث الطبيعية تجلّى بشكل مشرف خلال جائحة "كورونا"، وما أحدثته من ظروف طارئة على مستوى العالم، فكان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، فارس الإنسانية وصاحب الأيادي البيضاء من أوائل القادة العالميين الذين تنهبوا لحظر هذه الجائحة، وكان سموه سابقاً بإطلاق العديد من المبادرات الإنسانية ومد يد العون للدول والشعوب التي تأثرت بهذا الفيروس من منطلق الحس بالمسؤولية تجاه البشرية والإنسانية جمعاء، وإيمان سموه المطلق بوحدة المصير الإنساني، حيث وجه سموه بإرسال طائرات المساعدات التي تحمل أطناناً من المعدات الطبية والوقائية والتي وصلت إلى 107 دول حول العالم، وتضمّنت نحو 1305 أطنان من المعدات الطبية والمواد الغذائية. إضافة إلى الجهود التي بذلتها دولة الإمارات في إعادة زعايا الكثير من الدول الشقيقة والصديقة العالقيين خارج أوطانهم وأتاح لهم فرصة الرجوع إلى بلادهم سالمين، كما استضافت مجموعة كبيرة من رعايا دول العالم في مدينة الإمارات الاستثنائية، التي تم بناؤها في أقل من 48 ساعة، وفوّرت لضيوفها الرعاية الصحية والاجتماعية الشاملة.

منوعات الفكر 23



عندما تقرأين هذا العنوان، قد تفكرين في أن كل ما سيقال هو مجرد هراء وأنه لا يوجد طريقة سحرية للتخلص من دهون البطن بدون مجهود، ولكن هذا غير صحيح! فما لا تعرفينه أن كثير من أطباء التغذية والتخسيس يرشحون باستمرار مجموعة من النصائح الغذائية اليومية التي تساعد بشكل فعال في حرق دهون البطن وتخسيس الكرش حتى وإن كنت لا تتبعين حمية غذائية أو تقومين بعمل تمارين رياضية. سنسرد لك بعضا منها فيما يلي:

14 حيلة للتخلص من دهون البطن بدون تمارين أو دايت

اكتشفي 14 حيلة للتخلص من دهون البطن بدون تمارين أو دايت

قللي من ملح الطعام

استهلاك كميات كبيرة من الملح في طعامك يساهم في تخزين الماء في الجسم ويجعلك تشعرين بزيادة وامتلاء في منطقة البطن. لذا فمن أولى النصائح للتخفيف من الوزن الزائد في منطقة الخصر هي تقليل كمية الطعام التي تتناولينها والاعتماد على بدائل الملح المتوفرة في مطبخك.

التمزي بمواعيد نوم منتظمة

أثبتت بعض الدراسات أن تقليل عدد ساعات النوم اليومية أو عدم انتظام فترات النوم قد يتسبب في تراكم الدهون في الجسم، وحول منطقة الخصر على وجه الخصوص. من المعروف أيضا أن الجسم يحرق الدهون أثناء النوم، لذلك احرصى على الالتزام بثمان ساعات يومية من النوم وضبط مواعيد النوم مع الساعة البيولوجية للجسم أي النوم ليلا وليس في الصباح.

تجنبي الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة

ما لا تعرفينه عن المواد الحافظة الموجودة في أغلب الأطعمة المعلبة والمصنعة مثل السوسيس واللانشون والسجق بأنها غنية بالأملاح التي بالتأكيد ستزيد من دهون الجسم. استبدلي هذه الأنواع من الأطعمة بالأكلات الطازجة التي لن تشعري معها بامتلاء معدتك.

قللي من السكر

إذا كنت ممن لا يستمتعون بالقهوة أو الشاي إلا بعد وضع كميات كبيرة من السكر الأبيض فلابد أن تعيدي النظر في ذلك الأمر! فالسكر من أول المكونات التي تتحول سريعا إلى دهون يصعب التخلص منها فيما بعد. لد ننصحك بالإقلال تدريجيا من كميات السكر اليومية التي تدخلينها الجسم ومن الأفضل أيضا استبدال الأطعمة الغنية بالسكر الصناعي بتلك التي تحتوي على سكر طبيعي. فمثلا بدلا من تناول الكيك والكعك اتجهي إلى الفاكهة الطبيعية. ستلاحظين في أسابيع قليلة من امتناعك عن السكر الأبيض، كيف خسرت الكثير من دهون البطن خاصة والجسم بشكل عام.

لا للصودا!

المشروبات الغازية المليئة بالصودا هي نموذج آخر من الأطعمة التي تستخدم كميات كبيرة من السكر للتحلية وتحتوي أيضا على مواد حافظة ونكهات صناعية وتناول هذه المشروبات بشكل يومي قد يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة البطن.

اجعلي الفاكهة وجبتك الخفيفة اليومية

كثيرا ما نشعر بالجوع بين فترتي الإفطار والغداء فننتجه إلى المقرمشات غير الصحية أو الكحك والحلوى السريعة مما يؤدي إلى زيادة دهون المعدة مع مرور الوقت. لذا من الأفضل استبدال هذه الأطعمة بالفاكهة الطبيعية. ضعي طبق من الفاكهة بجوارك دوما لمنع نفسك من اللجوء إلى الاختيارات غير الصحية.

اكثري من مشروبات الزنجبيل والتنعاع

الزنجبيل والتنعاع والشمر من المشروبات الطبيعية المفيدة في تخفيف دهون منطقة الخصر خاصة وأنها تساعد في عملية الهضم السريع.

الجلوس بشكل سليم

الجلوس بطريقة خاطئة سواء على المكتب أو أثناء قيادة السيارة من أولى الأسباب المؤدية لبروز البطن وظهور الكرش. إذا كنت تتمنين الحصول على خصر نحيف سريعا، فابدأي فوراً بتصحيح طريقة جلوسك

على أن تقومي بفرد ظهرك بشكل مستقيم.

اكثري من شرب الماء

من الآن فصاعداً، احرصى على تناول ما لا يقل عن ثلاثة لترات من الماء يوميا إذا كنت ترغبين في إنقاص دهون البطن. من فوائد الماء أنه يعطي إحساسا بالشبع ويقلل الإحساس بالرغبة في تناول الحلويات كما أنه يقلل من الشهية المفتوحة للطعام. يمكنك أيضا تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء كمصدر آخر لترطيب الجسم.

تناولي الطعام ببطء

معلومة يجب أن تكوني على علم بها وهي أن المخ يأخذ حوالي ٢٠ دقيقة لاستقبال إشارات الشبع من المعدة، أي أن تناول الطعام سريعا سيدفعك لإدخال كميات كبيرة منه إلى الجسم قبل أن تنتهي مدة الـ ٢٠ دقيقة، ومن هنا ينصح دوما بمضغ الطعام ببطء وبهدوء وبدء وجبتك بتناول السلطات ثم البروتين قبل النشويات بحيث تكون إشارات الشبع قد وصلت إلى الدماغ فتقل حاجتك لها.

اتجهي إلى أسلوب القلي بملقعة الزيت الواحدة

لا تستطعين التخلي عن البطاطس المحمرة وأكلات الدجاج المقلي الشهية؟ إذا اتجهي إلى أسلوب القلي بالهواء الساخن Air frying والذي يُستخدم فيها ملقعة واحدة من الزيت. هذه الحيلة ستقلل من كميات الدهون التي تحصل عليها الجسم.

قللي من الأطعمة المسببة لغازات المعدة

القرنبيط والكرنب والبروكلي من الأطعمة المعروفة بأنها تزيد من غازات المعدة وتعطيك إحساسا بالانتفاخ والامتلاء لذا من الأفضل الابتعاد عنها لمدة مشدودة وخسر أنحف.

اجعلي الزبادي صديق لك

الزبادي غني بمادة البروبيوتيك وهو نوع من الخمائر أو البكتيريا الحية المفيدة التي تساعد في عمليات الهضم وتكسير الدهون وأيضا علاج غازات المعدة. هي موجودة أيضا في اللبن الرائب والشوكلاتا الداكنة.

استرخي!

التعرض للتوتر والحزن والضغط العصبي يؤثر سلبيا على عمل الجهاز الهضمي وقد يؤدي إلى تخزين دهون في منطقة المعدة لذا احرصى على تخصيص بعض الوقت بشكل يومي للاسترخاء في مكان هادئ وتصفية ذهنك، ويمكنك أيضا الاتجاه إلى ممارسة رياضة اليوغا.



فوائد الخبز الأسمر عظيمة على الصحة

يحتوي الخبز الأسمر على الألياف التي يتم هضمها بسرعة أقل من غيرها، مما يساعد في الحفاظ على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية أطول. - الخبز الأسمر غني بالمواد الغذائية والألياف الغذائية التي تؤدي إلى ارتفاع بطيء في مستوى السكر في الدم وتحرير القليل من الإنسولين. لذا، فإن استهلاك حصص محددة من الخبز الأسمر خلال اليوم بدلا من الخبز الأبيض يحافظ على مستويات سليمة من السكر والأنسولين في الدم. - يحمي الخبز الأسمر من اضطرابات الجهاز الهضمي حيث تؤدي الألياف مع شرب كميات كافية من الماء إلى جعل حركة الأمعاء سريعة وسهلة نسبياً، مما يعالج مشكلة الإمساك. بالإضافة إلى أن الأغذية الغنية بالألياف قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب أو السكري. - الخبز الأسمر مصدر رئيسي للطاقة حيث إن تناول الكربوهيدرات المعقدة تحديداً قبل التدريب يساعد في المحافظة على مستويات سليمة وثابتة من الجلوكوز، الذي يمنع انخفاض الطاقة خلال التدريبات الرياضية.

على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وبذلك يحتاج لمدة أطول للمضغ قبل بلعه، ما يساعد على تناول الطعام ببطء وتناول كمية أقل منه، والشعور بالشبع والامتلاء، وبذلك يساعد في الحفاظ على الوزن طبيعياً، وخفضه والتخلص من السمنة. وتعمل الألياف على تنظيم قدرة القناة الهضمية على امتصاص السكريات، فلا يرتفع مستوى الأنسولين في الدم إلى درجة ترهق البنكرياس، كما تعمل على خفض نسبة الكوليسترول، وبذلك تحمي من الإصابة بالجلطات وأمراض القلب. والخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من فيتامين الثيامين B1 الضروري لتمثيل الطاقة الغذائية والمفيد جداً للجهاز الهضمي. لا يوجد فارق في السرعات الحرارية بين الخبز الأسمر والخبز الأبيض، فشرحية واحدة من الخبز الأسمر الأبيض تعادل 80 سعرة حرارية، وتحتوي على 15 غراماً من الكربوهيدرات. وتعمل الحبوب الكاملة على تزويد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الهامة، فهي غنية بالألياف لاحتوائها على النخالة، كما أنها تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات مثل الثيامين، النياسين والفولات؛ والمعادن مثل الزنك، الحديد، المغنيسيوم، والمنغنيز والكثير من المواد الأخرى. يسهم الخبز الأسمر في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، وهي من أهم الفوائد الصحية

الغذائية للخبز الأسمر من حبوب القمح الكاملة، والتي تتألف من عدة أجزاء منها: النخالة، وهي تمثل القشرة الخارجية الصلبة والغنية بالألياف، المعادن، ومضادات الأكسدة، وسويداء البذرة وهي تمثل الطبقة الوسطى من الحبوب، وغالبا ما تتكون من الكربوهيدرات، وجنين القمح، وهو الطبقة الداخلية التي تحتوي على الفيتامينات، المعادن، البروتينات والمركبات النباتية. اكتشفي فوائد الخبز الأسمر مع رئيسة نقابة اختصاصيي التغذية في لبنان كريستال بشي، في الموضوع الآتي:

خصائص الخبز الأسمر

تقول النقيبة كريستال بشي إن "الخبز الأسمر يُسمى أيضا خبز القمح الكامل، وهو الخبز المصنوع من طحين القمح الكامل، ويمكن الحصول على هذا الطحين من خلال طحن بذرة القمح كاملة التي تتكون من 3 أجزاء هي: Germ، Bran والسويداء. وتجدر الإشارة إلى وجود فرق بين أنواع الطحين، حيث يحتوي الطحين الأبيض على جزء واحد فقط وهي السويداء والتي تطحن بشكل جيد، بينما يحتوي طحين القمح الكامل على الأجزاء الثلاثة المذكورة سابقا. وتختلف أنواع الخبز في القيمة الغذائية، وينصح اختصاصيو التغذية بزيادة تناول الحبوب الكاملة، حيث يعد اختيار خبز القمح الكامل جزءاً من الوجبة الصحية".

أهمية الخبز الأسمر

وتتابع النقيبة بشي قائلة: "يختلف الخبز الأسمر (الكامل) عن الخبز الأبيض، باحتوائه



[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ

إنذار عدلي بأشهر

رقم ٥٦٥٧/٢٠٢٠

المخطر: شركة فيصل جاسم التجارية م.م.

المخطر اليهما: عمار احمد خليل عمار

مجهول محل الإقامة

يجوز هذا الإخطار بخطر المخطر - المخطر اليه يسداد مبلغ (٧٤,٢١٥) درهم

أمراتنا اربعة وسيكون افقا وماتات وخمسة عشر درهما أمراتنا - للمخطرة بحد

القصي خمسة ايام بدها من تاريخ هذا الاعلان والا نتقدم المخطرة الى القضاء لاحاذ

الاجراءات القانونية الضرورية ضدكم وتزعمكم بسداد المبلغ المذكور بالكامل بما

تأخذ الفائدة القانونية القانونية باقاع ١٢٪ سنويا بدها من تاريخ المطالبة القضائية

وحتى تمام السداد فضلا عن تعويض مناسب عن الاضرار المعنوية والمادية التي

تكبدها المخطرة بسبب تقصيركم عن سداد المبلغ عن تاريخ الاستحقاق مع الرسوم

والصروفات القضائية بما في ذلك الاتعاب.

الكتاب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ ١٣٠٦٢

إعلان للنشر

في الدعوى ٢٤٩٢/٢٠٢٠/١٦ تقاري جزئي

موضوع الدعوى: المطالبة بإزالة المديعي عليها مبلغ ومبلغ وقدره (٧٩٧٩٠,١٦) درهم والرسوم والصاريف واتعاب الحماية والفائدة ١٢ % من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام

طالب الإعلان: ١ - شركة الشارقة مواد البناء م.م. - صفته بالقضية: مدعي

ويعتدله: محمد علي الحمادي - صفته بالقضية: وكيل

الطوبى لإعلانه: ١ - أم اس اتش فيجن للتعصيم الداخلي ش.م.خ. - صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: بموجب قرار المحكمة الصادر بتاريخ: ٢٠٢٠/٢/٢٠ بتكليفكم بالوفاء في الدعوى المذكورة أعلاه فالت مكلف بسداد مبلغ وقدره (٧٩٧٩٠,١٦) درهم للمدعي أو بخزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ ١٣٠٦٢

اعلان أمر أداء بالتشر

٢٠٢٠/٢٠/٢٠ ٢٥٥٥ امر اداء

قضايا الإعلان بالتشر

الى المدعي عليه / ١- خيم راج رام بركاش

بما ان المدعي / ردي مكس باطون ش.م.م

ويتمله / محمد مرتضى يعقوب مرتضى برهان الهاشمي

قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٠ بالازام المدعي/علي التميمي للمقاولات

ش.م.م.م خيم راج رام بركاش بان يؤديا بالتضامن للمدعي/ ردي مكس باطون ش.م.م مبلغ

(مائتان اربعة واربعون الف واربعمائة تسعة وعشرون درهم) والفائدة القانونية ٩% سنويا من

تاريخ الاحتفاظ لكل شيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم

مقابل اعصاب الاحماة

ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

الغفر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ ١٣٠٦٢

إعلان أمر أداء بالتشر

٢٠٢٠/٢٠/٢٠/٢١٢٠ امر أداء

قضايا الإعلان بالتشر

إلى المدعي عليه ١- كلاً ميميز بريان للصفقات الهكروميتيكائية ش.م.ذ.

مجهول محل الإقامة

يمان أنادي فاب لصناعة الالستيك ش.م.ذ

وميشة / فهد عيدالله فهير محمد

الغفر

قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٤ أمرت الحكومة ب سادة تجارية أولاً بإفناذ العقد التجاري المبرم بين الطرفين - ثانياً بإبلاغ المدعي عليه/ كلاً ميميز بريان للصفقات الهكروميتيكائية ش.م.ذ. بأن توفد للمدعية/ بولي فاب لصناعة الالستيك ش.م.ذ مبلغ (٣٢٢٩٥٠٠٠) درهم والفوائد القانونية بواقع ٩٠ سبويماً من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٦/١١/٢٤ وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف ومبلغ غسمة السد درهم مقابل الصاب الامانة وتمك الحق في إستئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.

رئيس القسم

الفجر

25 الشركة العالمية القابضة تستثمر 39 مليون جنيه إستراتيجي في أوكسفورد نانو بور

•• أبوظبي-وام:

أعلنت الشركة العالمية القابضة، IHC المدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية عن استثمار 39 مليون جنيه استرليني مقابل تملكها حصة في شركة أوكسفورد نانو بورتكنولوجيز وذلك في إطار برنامج لزيادة رأس المال بقيمة 84.4 مليون جنيه استرليني نفذته الشركة البريطانية الرائدة في تكنولوجيا تسلسل الحمض النووي.

وسوختص شركة "أوكسفورد نانوبور" هذا التمويل في توسيع نطاق جهودها المبذولة في مجال الابتكار وتسريع وتيرة عملياتها التجارية والتصديرية، بما في ذلك دعم مساعيها بينما تمضي dahin نحو تعزيز قدراتها وإمكاناتها في مجال الفحوصات السريعة للكشف عن فيروس كورونا-19. وقال سيد بصر شعب، الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب لشركة أوكسفورد العالمية القابضة، التي تملك محفظة متنوعة من الأصول الاستثمارية بداية من القطاع العقاري ومروراً بالخدمات المالية وصولاً إلى قطاع الصناعات التحويلية: "تتمتع الشركة العالمية القابضة بسجل حافل بالاستثمارات الناجحة - فقد توسعت وأجرت الرعاية الصحية بمقتضى الشراكة الأوسط. وسعدنا توسع نطاق حضورنا على السوق العالمية من خلال استثمارنا الجديد في شركة "أوكسفورد نانوبور" التي طورت حلاً تكنولوجياً مبتكرة وفعالة، كما أثبتت جدارتها الفاتحة في مجال تطوير المنتجات الجديدة خلال فترة قصيرة من تحويلها من مجرد نموذج أولي مبتكر إلى منتج جاهز للتوزيع في الأسواق".

من جانبه قال الدكتور جوردون سانجيرا، الرئيس التنفيذي لشركة "أوسفورد نانوور": "رحب بانضمام الشركة القابضة إلى قاعدة المستثمرين البولنديين في "أوسفورد نانوور" والتي تمكن طموحاتنا العالية حيث نستخدم تقنيتنا اليوم في توفير خدمات بيولوجية مهمة في أكثر من 100 دولة، وقد نجحت "أوسفورد نانوور" في تطوير وترويج البحث في جسد من تقنية تسلسل الحمض النووي العضوي النوروي البروبي، والتي يستخدمها الباحثون حالياً في التعرف على الجينات البشرية وخلايا السرطان ومسببات الأمراض المعدية، وغير ذلك من الجينوم البشري والحيواني وعلوم البيئة. وتجدر الإشارة إلى أنه سيتم استخدام هذه التقنية بشكل متزايد في مجالات أبحاث ضمان الجودة والإدارة التطبيقية، بهدف الخروج برؤى قابلة للتنفيذ، مثل سلامة الأغذية والأمن البيولوجي مع ذلك كوفيد-19.

**509 ملايين درهم أرباح الاتحاد
العقارية خلال الربع الثالث من 2020**

•• دبی-وام:

حققت شركة "الإتحاد العقارية"، أرباحاً قدرها 509 ملايين درهم خلال الربع الثالث من العام 2020 وذلك وفقاً للبيانات المالية عنها، أمس على الموقع الإلكتروني لسوق دبي المالي التي أظهرت أيضاً أن أرباحها خلال الأشهر التسعة الأولى من العام وصلت إلى 348.78 مليون درهم تقريباً . واستادا إلى هذه النتائج فقد نجحت الشركة في تجاوز جميع خسائرها عن العام 2019 كما ارتفعت أصولها إلى 6.162 مليار درهم مع نهاية شهر سبتمبر من العام الجاري مقارنة بـ 5.86 مليار درهم في العام السابق ذلك أن ارتفعت حقوق الملكية العائدة إلى مساهمي الشركة إلى 3.04 مليار درهم . وجاء تحقيق الأرباح من التغيير في القيمة العادلة للاستثمارات العقارية إلى 822 مليون درهم مقارنة بـ 9.6 مليون درهم خلال التسعة أشهر الأولى 2019. وأظهرت البيانات المالية للشركة تراجع الصافي الموزع العمومي والإداري وصاريف التمويل بنسبة 24% و 26% على التوالي مقارنة بنفس الفترة من العام السابق. وقال خليفة حسن الحمادي رئيس مجلس الإدارة، إن مجلس الإدارة والشركة تولى إدارة الشركة في إبريل الماضي وضع رؤية واضحة لإعادة الشركة للإتحاد العقارية إلى مصاف الشركات الرائدة، حيث نجحنا في إعادة هيكلة أكبر ديوننا وإعادة السمعة الائتمانية للشركة، كما عملنا جاهدين على استعادة المساحات التطبيقية المملوكة والانتهاض من جميع الموافقات بشأنها مع الجهات التنظيمية، والذي انعكس إيجاباً على نتائج الربع الأخير من أوضاع الحمادي، لدينا العديد من المؤشرات تبشر باستمرار النمو حيث حصلنا مؤخرًا على عرض استحواذ على حصة في شركتنا التابعة دبي أوتودروم والذي سنستكمل إيجاباً على نتائجنا المستقبلية عند إنجاز الصفقة والتي نتوقع أن يتم في الربع الرابع من هذا العام أو الربع الأول من العام القادم.

7 مؤشرات إيجابية شهدها هيكل الدخل التشغيلي للنظام المصرفي الإماراتي خلال 2019

•• أبوظبي-وام:

شهد هيكل الدخل التشغيلي للنظام المصري في الدولة 7 مؤشرات إيجابية خلال العام 2019، عكست في مجملها القوة الكبيرة التي يتمتع بها النظام الذي بات يتصدر قائمة الأكثر كفاءة مقارنة مع مثيلاته من أنظمة في منطقة الخليج والشرق الأوسط.

وكان النمو الذي سجله النظام المصرفي الإماراتي على مستوى الدخل التشغيلي والذي وصلت نسبته إلى 7.2% خلال العام 2019 أحد أبرز التطورات الإيجابية المتحققة التي شملت أيضا ارتفاع صافي إيرادات الفوائد بنسبة 1.8% والإيرادات التشغيلية الأخرى بنسبة 20.8% وذلك وفق الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي .

ووشهدت المصروفات التشغيلية للنظام المصرفي الإماراتي زيادة في العام 2019 بنسبة 0.9% .. فيما انخفضت نفقات أماكن العمل بشكل كبير وذلك بدعم من عمليات الاندماج التي شهدتها النظام مما ساهم أيضا في تحسين التكلفة إلى الدخل بنسبة 33.8% بحسب الاحصائيات ذاتها.

واستمرت مستويات المخصصات كما هي على مدار العام 2019 إذ بلغ إجمالي تغطية المخصصات المحددة %62.4 .. بينما وصل إجمالي تغطية المخصصات العامة %92 في نهاية العام 2019 .

وانعكست حصيلة هذه التطورات الايجابية على مستوى ربحية النظام المصرفي الإماراتي الذي ظل محافظا على نسب نمو جيدة حيث بلغ صافي أرباحه خلال العام 2019 نحو 45.3 مليار درهم، كما سجل العائد على الأصول زيادة بنسبة 1.6%.

«كلاود سبيسن» تفتتح مساحات العمل المشتركة في «ياس مول»

أول مساحات عمل مشتركة للأعمال وأساليب الحياة العصرية تقام في مركز تجاري بمنطقة الخليج مع حجرات فردية ووحدات عمل مخصصة تلائم متطلبات الأعمال يمكن للأعضاء الاستفادة من أربع مناطق ملهمة بما فيها مقهى تديره «دروب كوفي» وملعب جولف داخلي مصغر

•• أبوظبي: رمضان عطا

فتحت "كلادو سبيسز" رسمياً أمس مساحة العمل المشتركة الجديدة في "ياس مول" لتكون بذلك أول مساحات عمل مشتركة تُقام في مركز تجاري بمنطقة مجلس التعاون الخليجي. وتقدم هذه المساحات حلولاً شاملة للشركات ومنهجية جديدة مبرنة في مزاوله الأعمال.

بهذه المناسبة، قالت ملك سميحكا لوف، المدير العام في "كلادو سبيسر": "يسعدنا افتتاح مساحة العمل المشتركة اليوم، والتي نسعى من خلالها إلى جذب الأفراد والشركات مع التركيز بوجه خاص على قطاع التجزئة وتصميم منتجات الأزياء والعلاقات التجارية الناشئة، فضلاً عن دعم المستثمرين الحاليين في "ياس مول". ونهدف من وراء هذا الفهم إلى تكريس مبدأ التعاون وترسيخ مكانة كلودو كمركز مجتمعي يواكب متطلبات المشهد التجاري التنامي. ونظراً للاهتمام الواسع الذي بدته الشركات المحلية والدولية، نتوقع إشغال هذه المساحات بشكل كامل بحلول نهاية العام الجاري".

إقامة متنوعة من مساحات العمل
يمكن للأفراد والشركات الكبيرة على حد سواء الاشتراك بعضوية "كلادو كيوبك"، واختيار مساحات عمل مرفوعة بالكامل وفق خطط شهرية سنوية تتلاءم مع مختلف احتياجات العمل. وبدءاً من حجرات "كلادو كيوبك" شبه الخاصة إلى مساحات "بريموم" الخاصة بالكامل، تم تجهيز جميع مساحات العمل بأحدث التقنيات مع رقم هاتف مخصص، وإمكانية الوصول إلى كافة المرافق

**مركز دبي المالي العالمي أول عضو معتمد لدى
الجمعية العالمية للخصوصية على مستوى المنطقة**

•• دبي-الفجر:

وذكر
خاصة
الناشئة
وكالات
تأسست
دولية
والخمس
130
والخمس
مفوض
هيئة
المعلوم
البيانات

السائلة للمراقبين ومعالجي البيانات
والاضمانات للحالات المالية الدولية
ودعم حقوق موضوعات البيانات
خاصة فيما يتعلق بقضايا التكنولوجيا
الناشئة.

وكانت الجمعية العالمية للخصوصية قد
تأسست عام 1979 وهي أول مجموعة
دولية تعنى في مواضيع حماية البيانات
والخصوصية، وتضم أكثر من
130 هيئة ومفوضية للمعلومات
والخصوصية، ويترأس إدارتها مكتب
مفوض المعلومات البريطاني، وهي
هيئة مستقلة تم إنشاؤها لدعم حقوق
البيانات في الصلحة العامة، والترويج
للبيانات المتوخة لدى الهيئات العامة

انطلاق مهرجان
دبي للتسوق
17 ديسمبر

دببي. وستنطلق سلسلة الفعاليات المتميزة مع حفل إفتتاح مميز للمهرجان خلال عطلة نهاية الأسبوع يوم 17 ديسمبر المقبل والذي يعد انطلاقة مثالية لمجموعة من الفعاليات بما في ذلك حفلات موسيقية يقدمها نجوم

موسيقى عالميون وعروض الألباب
لنارية والأضواء وأنشطة ترفيهية
داخل مراكز التسوق تقدمها أشهر
العلامات الرائدة في قطاع التجزئة
بالإضافة إلى احتفالات متميزة خاصة
بالبيلة رأس السنة وسحوبات ضخمة
مع فرص فوز بسيارات فاخرة وجوائز
تقديرية وغيرها.

يشكل مهرجان دبي للتسوق حدثاً
سنوياً يناسب العائلات من مختلف

تسابق المستثمرين على اقتناص الفرص يرفع مكاسب الأسهم الى 4 مليارات درهم

•• أبوظبي - وام:

حافظت أسواق المال الإماراتية على مسيرة نموها ليعود الترتيب الثاني على التوالي وسط استمرار زيادة حصة السيولة المتداولة نتيجة التفاعل الإيجابي للمستثمرين مع البيانات المالية الميزة التي حققتها بعض الشركات المدرجة. ومع توصل مسيرة ارتفاع فقد كسبت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 4 مليارات درهم على ختام التفاعلات. وكان المؤشر العام لسوق أبوظبي لأعلى الترتيب ارتفاعاً بنسبة 27.2% بانفا 4545 نقطة في حين غلق المؤشر العام لسوق دبي المالي عند 2237 نقطة بزيادة نسبتها 0.11% مقارنة مع اليوم السابق. وكان لافتاً للنظر لتداولات الكفزة التي شهدها سهم شركة الاتحاد العمري عقب نجاحها في التحول إلى تحقيق الربحية في أداؤها التشغيلي خلال الربع الثالث من العام الجاري مما

حفز على الاستثمار فيها وهو ما دفع قيمة الصفقات المبرمة عليها لتجاوز 16.6 مليون درهم. وقدرة وسد صعود السهم بنسبة 63% وارتفع سعره من 31 فليرا تقريبا إلى 50.7 درهم وبتبريد 2,399 درهم وديار للتطوير العقاري إلى 4.40 درهم وبتبريد 29 فلرا إلى 51 درهم وسوق الفاضلة كان نسهم الشركة العالمية القائمة الأكثر نشاطا حيث ارتفع سعره إلى 39 درهما بعد صدور أخبار إيجابية عن الشركة وبلغت قيمة الصفقات المبرمة عليه نحو 162 مليون درهم. كذلك صعد سهم شركة الدار إلى 2.07 درهم وبنك أبوظبي التجاري إلى 5.83 درهم. وفي الحصة النهائية ارتفعت قيمة الصفقات المتداولة إلى 740 مليون درهم وسوق دبي المالي إلى 740 مليون درهم مقارنة مع 530 مليون درهم في الجلسة السابقة ووصل عدد الأسهم المتداولة إلى 516 مليون سهم نفدت من خلال 6300 صفقة.



**من المتوقع إشغال مساحات المكاتب
بشكل كامل بحلول نهاية عام 2020**

جميع الأعضاء، خاصة أجهزة أعلى الموصفات متاحة للجزء بشكل أساسي لسمات حسب

الحاجة، حيث تقدم "كلادو سيسيس" حلولاً مقبولة للكملة مع مواتق مثل تلبية الحاجة الاحتياجاً وتساعد في السماح ذاتة على توفير تكاليف هائلة. يستأن بها قياساً مع المكاتب التقليدية. كما تهدد لرواد الأعمال والشركات على اختلاف أجامهم مجموعة شاملة من الخدمات بدءاً من استصدار الرخص التجارية، ووصولاً إلى تزويدها ببرامج



لنواصل جهودنا في توفير تشريعات الخصوصية الشاملة التي تحقق أعلى المعايير العالمية، وتدعم التزامنا بريادة مستقبل القطاع المالي. وسنتمكننا هذه

العضوية من تعزيز مكانة المركز المالي
المرموقة في مجالي الابتكار والتعاون
مع تبني القيم الأخلاقية في مشاركة
البيانات.»



الجنسيات حيث تحافظ مراكز التسوق ووجهات الفعاليات المشاركة على إتباع أعلى معايير الصحة والسلامة بما يتماشى مع الإرشادات الوقائية والإجراءات الاحترازية. ويحظى مهرجان دبي للتسوق بدعم بنك رأس الخيمة الوطني و"ماستركار্ড" كراعاة رئيسيين. فيما تشمل قائمة الشركاء الإستراتيجيين مجموعة الفطيم "دبي فستيفال سيتي مول وفستيفال

بلازا ومجموعة الزرعوني "ميركاتو مول" ومجموعة عبد الواحد الرستماني و إعمار وطيران الإمارات و "إينوك" وا "تصالات" وماجد الفطيم "مول الإمارات وسيتي سنتر مردف وسيتي سنتر ديرة" ومراس "سيتي ووك ويوكس بارك ولا بيتش وذا أولت فلينج والسيف ولا مير "ونخيل مولز" أن بطولة مول ودي بوينت ونخيل مول وسوق التين 2 .





26

الفجيرة

982 رخصة تجارية أنجزتها بلدية دبا الفجيرة خلال الربع الثالث

•• الفجيرة - وام:

أصدرت بلدية دبا الفجيرة متمثلة بإدارة الخدمات العامة والبيئة قسم التراخيص التجارية 982 رخصة تجارية خلال الفترة من شهر يوليو إلى شهر سبتمبر من العام الجاري . وتنوعت الرخص ما بين إصدار جديد 41 وتجديد رخصة 936 تعدد مختلف من الأنشطة منها تجارية ومهنية وصناعية وحرفية وخدمية، بالإضافة إلى الرخص المنزلية ” مشروعى ” منها 3 جديد و 2 تجديد. وقام القسم بجولات تفتيشية ميدانية على المحال التجارية والمؤسسات ذات العلاقة في مدينة دبا والمناطق التابعة لها، وبلغ عددها 489 محلا بهدف متابعة الرخص الجديدة التي أصدرت، وللتأكد من وجود الرخص التجارية وسريان مفعولها. وتم خلال الجولات إنذار 17 محلا وتحرير 38 مخالفة تمثلت في عدم تجديد الرخصة، وعدم وجود رخصة وممارسة نشاط من دون رخصة بالإضافة إلى توزيع منشورات دعائية بدون تصريح إلى جانب إغلاق منشأة لم تلتزم بتجديد الرخصة التجارية. وأوضح سعادة المهندس حسن سالم اليماحي مدير عام بلدية دبا الفجيرة أن البلدية تدعم أصحاب الرخص التجارية من الشباب للدخول للأسواق وممارسة العمل الاقتصادي ودعم أعمالهم ومبادراتهم وأفكارهم للاندماج بها إلى آفاق النجاح والاستدامة، وذلك حرصاً على تعزيز العمل الاقتصادي في مدينة دبا مما يؤكد قدرتها على استقطاب الشركات والمستثمرين الراغبين في النمو المستدام. ولفت إلى أن البلدية تدعم الرخص المنزلية ” مشروعى ” كون هذه الرخص تقوم بتطوير قدراتهم وصل مهاراتهم وفتح لهم الباب لإنشاء مشاريع صغيرة ومتوسطة تحقق لهم مردوداً مادياً مناسباً.

معرض الزفاف 2020 بمركز إكسبو خورفكان 28 أكتوبر

•• الشارقة - وام:



يستضيف مركز إكسبو خورفكان خلال الفترة من 28 حتى 31 أكتوبر الحالي فعاليات نسخة العائشة من معرض الزفاف 2020 بمشاركة واسعة من العلامات التجارية الإماراتية المختصة في مجالات الوضوء والإكسسوارات وأشهر دور العطور ومصممي الأزياء وصال العبايات إضافة إلى مراكز التجميل والمحلات التجارية المتخصصة في توفير احتياجات العرائس والمقبلين على الزواج.



ويجمع ” معرض الزفاف “ تحت سقف واحد كافة مستلزمات العروس من فساتين إفراح وفساتين سهرة والعباءات الأنيقة والعطور ومستحضرات التجميل من أشهر العلامات التجارية، حيث يعتبر المعرض فرصة سانحة للباحثات عن كل احتياجات ومستلزمات إقامة الزفاف وتجهيزه كما يقدم تجربة تسوق فريدة تمنح العرائس والضيافة فرصة الاطلاع

على أحدث التوجهات العالمية في عالم تنسيق الأعراس وتحضيرها ولقاء خبراء المكيح للعلامات التجارية لمستحضرات التجميل. وأشار سعادة سيف محمد المدفع الرئيس التنفيذي لمركز إكسبو الشارقة إلى أن عودة نشاط قطاع المعارض مع مراعاة الأخذ بأقصى الاشتراطات الوقائية والإجراءات الاحترازية التي تضمن الصحة والسلامة للموظفين والعارضين والزوار يسهم بشكل كبير في تعزيز النشاط الاقتصادي ودعم مختلف القطاعات الاقتصادية .. موضحاً أن معرض الزفاف أصبح يشكل منصة سنوية مهمة للشركات الوطنية ورواد الأعمال من الشباب لعرض منتجاتهم وخدماتهم في أجواء مثالية بالإضافة إلى تبادل الأفكار والخبرات في مختلف المجالات ما يساعد على فتح آفاق جديدة وواعد للتعاون وعقد الصفقات التجارية الى جانب إتاحة الفرصة للزوار للتواصل عن قرب مع الشركات العاملة في هذا المجال واقتناء كافة مستلزمات الزفاف. ودعا الجمهور إلى زيارة المعرض للاستفادة من الفرص المميزة التي سيتيحها هذا الحدث والخيارات الواسعة من السلع والمنتجات التي تحمل توقيع أشهر العلامات التجارية.

199.8 أرباح دريك أند سكل خلال النصف الأول من 2020

•• دبي - وام:

بلغت أرباح شركة دريك أند سكل 199.8 مليون درهم خلال النصف الأول من العام 2020، مقارنة بخسائر قدرها 777 مليون درهم خلال الفترة نفسها من عام 2019. وتظهر البيانات المالية - التي نشرتها الشركة امس على الموقع الإلكتروني لسوق دبي المالي - أن تحقيق الأرباح خلال النصف الأول من العام الجاري جاء نتيجة الأرباح غير المتكررة من استبعاد شركة تابعة بمقدار 353.7 مليون درهم إضافة إلى انخفاض المصاريف العمومية والإدارية إلى 61.8 مليون درهم قياساً بـ 586.3 مليون درهم خلال الفترة نفسها من العام السابق. وحققت الشركة أرباحاً قدرها 229.6 مليون درهم خلال الربع الثاني 2020 مقارنة بخسائر قدرها 246.6 مليون درهم خلال الربع الثاني 2019.

•• دبي - الفجر:

وقعت اقتصادية دبي و” زوهو “، شركة تقنية عالمية تمتلك أكبر مجموعة من المنتجات في هذا المجال، مذكرة تفاهم بهدف جعل التكنولوجيا متاحة وبأسعار معقولة لجميع الشركات العاملة في إمارة دبي ومساعدتهم في رحلتهم للتحول الرقمي. ويأتي توقيع الاتفاقية كخطوة داعمة لمكانة إمارة دبي كرائدة في مجال الرقمنة ونموذجاً عالمياً في قيادة اقتصاد المعرفة التنافسي على النحو الذي تستهدفه الأجندة الوطنية 2021. وقع مذكرة التفاهم كل من عمر بوشهاب، المدير التنفيذي لقطاع التسجيل والترخيص التجاري باقتصادية دبي؛ وعلي شيدار، المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا لزوهو كورب. وبموجب الاتفاقية، يمكن للشركات المحلية المسجلة لدى اقتصادية دبي الاشتراك للحصول على ” زوهو ون“ وهو عبارة عن مجموعة موحدة قائمة على التخزين السحابي تضم أكثر من 45 تطبيقاً يربط الخدمات الوظيفية المتنوعة في الشركات بسلاسة ومجاناً للسنة الأولى، حيث أن معظم الشركات التي لديها برامج قديمة أو تعمل مع تطبيقات سحابية عديدة تعاني من تعدد مخازن البيانات، وعقود مع عدة مزودين، ومشاكل في مجال الدمج، وتكاليف متزايدة. ويُمكن استخدام زوهو ون الشركات من إدارة المبيعات، والتسويق، والإنتاجية، وإدارة الموارد البشرية، وإدارة الشؤون المالية، ووظائف أخرى من خلال منصة واحدة الأمر الذي يساهم في تقليل حاجز الدخول الذي تواجه العديد من الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة عند اعتماد تكنولوجيا المؤسسات. ويُمكن التطبيقات السحابية أيضاً الشركات على العمل من أي مكان، والاستفادة من تقنيات مثل الذكاء الاصطناعي لتسريع نموها. وأكد عمر بوشهاب أن التعاون مع شركة زوهو يأتي في إطار رؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، التي تعزز مكانة إمارة دبي في مقدمة التحول الرقمي على مستوى المنطقة، حيث تحتضن دبي أكبر الشركات التكنولوجية العالمية ومطوري الحلول التقنية والذكية، كما تنفذ مشاريع وقال بوشهاب: ”إن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، المدير التنفيذي للشركة في إمارة دبي وشبكة الشركاء التتنامية في الدولة خدمة عملائنا بشكل أفضل..“ يمكن للشركات إدارة أعمالهم إلكترونياً من مكان واحد من خلال استخدام زوهو ون حيث يوفر كافة الأدوات اللازمة لذلك. ونظراً لأننا قمنا ببناء كل تطبيق على نفس التكنولوجيا، فإن جميع التطبيقات تعمل معاً بسلاسة تامة، وعندما تعمل التطبيقات معاً، تتم إدارة سير الأعمال بشكل أفضل..“

مع اقتصادية دبي في جهودهم نحو تعزيز المستقبل الرقمي لإمارة دبي. فنحن في ” زوهو “، نؤمن بأن التنمية الاقتصادية الشاملة تنبع من شبكة مترابطة من تطبيقات متعددة، ونحن ملتزمون دائماً بدعم الاقتصادات المحلية في رحلة نموهم. وينتج تواجـد المقر الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا لشركتنا في إمارة دبي وشبكة الشركاء التتنامية في الدولة خدمة عملائنا بشكل أفضل..“ يمكن للشركات إدارة أعمالهم إلكترونياً من مكان واحد من خلال استخدام زوهو ون حيث يوفر كافة الأدوات اللازمة لذلك. ونظراً لأننا قمنا ببناء كل تطبيق على نفس التكنولوجيا، فإن جميع التطبيقات تعمل معاً بسلاسة تامة، وعندما تعمل التطبيقات معاً، تتم إدارة سير الأعمال بشكل أفضل..“

نقاط رئيسية:

× أرصدة المحفظة لزوهو ون: يُمكن للشركات المسجلة لدى اقتصادية دبي الاستفادة من 1800 دولار أمريكي لكل شركة في أرصدة المحفظة التي يمكن استخدامها للتعاقد في ” زوهو ون“، والتي تسهم أيضاً في تعزيز اعتماد الأدوات الرقمية التي يمكن أن تساعد الشركات على دفع عجلة نموها.

× خصم على التجديد: بعد انتهاء صلاحية أرصدة المحفظة، يمكن للشركات الاستفادة من خصم بنسبة 5٪ مرة واحدة عند تجديد اشتراكها، أو عند شراء أي من منتجات زوهو. × التركيز على الخصوصية: لا تسمح ” زوهو“ لأي تابعين لجهات خارجية من مراقبة سلوك الاستخدام من قبل الشركات ولا تتبع أي بيانات للشركات القائمة على الإعلانات، وباعتبار أن ” زوهو“ قامت بتنفيذ حزمة التكنولوجيا الخاصة بها بالكامل، فإن الشركة قادرة على تقديم التجربة الأكثر أماناً لمستخدميها دون أي خطورة على خصوصية البيانات، ويمكنها ضمان سرية وحماية البيانات، وأن المستخدمين فقط هم من يحتفظون بملكية تلك البيانات.

مزايا زوهو ون:

يعد ” زوهو ون“ نظام التشغيل للأعمال وهو موحد ومتكامل وقابل للتعديل أو الدمج أو التمديد. كما يوفر وظائف الذكاء الاصطناعي المتقدمة التي يمكنها سحب المعلومات من مختلف التطبيقات لتقديم رؤى ذكية لأصحاب الأعمال، حيث أنه يتخطى النماذج الإدارية التقليدية ويساعد على اتخاذ قرارات أكثر ذكاءً، والإيمان تخصيصه أو تعديله بخيارات خدمية

مبادلة تستحوذ على أسهم بقيمة 200 مليون يورو في شركة إيفوتيك الألمانية

السجل الحافل بالاستثمارات الناجحة طويلة الأجل في مشاريع مستدامة حول العالم، قد اختارت أن تستثمر في إيفوتيك على أساس رؤية طويلة الأمد. كما يسرنا أن نوقو هولدينجز إيه/اس قد أكدت التزامها بالاستثمار في إيفوتيك طويل الأجل في شركتنا. إننا عازمون على الضي قدماً في تنفيذ استراتيجيتنا على الرغم من جاذبة ” كوفيد - 19“. وسوف يمكننا هذا الاستثمار من الضي بخطوات أسرع في تنفيذ استراتيجيتنا الرامية لإنشاء منظومة عالمية متكاملة للبحوث والتطوير في مجال الأدوية، من الاكتشاف وحتى التصنيع التجاري. وبدوره قال إينو سيلنر، الرئيس المالي في إيفوتيك: ” بفضل هذا الاكتتاب، سترتفع احتياطات السيولة لدينا إلى أكثر من 500 مليون يورو. فيما سيرتفع صالئ نقدنا إلى أكثر من 150 مليون يورو، ونسبة حقوق المساهمين إلى أكثر من 50% سيكون لهذه الصفقة تأثير إيجابي كبير على قدرتنا المالية، من حيث توفير المزيد من المرونة والاستعداد بصورة أفضل لبرنامج توسعة عملياتنا العالمية.“ ومن جانبه، قال أندريس بيندسن سيوهر، الشريك الأعلى في نوغو هولدينجز برينسبال أفستمينتس: ” بوصفنا من المساهمين منذ وقت طويل في إيفوتيك، فإننا نضجر بما حققتة الشركة من إنجازات ولدينا ثقة كبيرة في المنهج المتكامل الذي تتبنيه في تطوير واكتشاف الأدوية، ونتطلع لمواصلة دعم الشركة خلال المرحلة التالية من برنامج النمو الاستراتيجي بالاستفادة من هذا الاستثمار الإضافي في رأس المال.“

في مرض السكري والأمراض النادرة والأورام. كما تتضمن مراحل النمو الاستراتيجي: “ الاستثمار في تسهيل الوصول إلى بيانات المرضى لتطوير علاجات متطورة لأمراض الكلى والكبد والأورام والقلب والأمراض النسائية وغيرها إضافة إلى تطوير برامج معالجة بالخلايا الجذعية، والتعلم الآلي، وتعزيز حضور الشركة في كل مواقعها الحالية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا والضي بخطوات أسرع في تنفيذ استراتيجية الانتقال من المجال الأكاديمي إلى الصناعة واستراتيجية الاستثمار في أصول تقوم على الابتكار. وقالت كاميليا ماكابيلي لانجويلا، رئيسة وحدة الصناعات الدوائية والتكنولوجيا الطبية في ” مبادلة “: ” تعمل شركة إيفوتيك تحت قيادة فريق على درجة عالية من الخبرة؛ ونتبع نهجاً فريداً في عملها كما تمتلك تكنولوجيا متقدمة وتشغل موقعاً بارزاً في مجال البحوث والتطوير المتعلقة بالصناعات الدوائية والتكنولوجيا الحيوية، وهو مجال برزت أهميته الحيوية بشكل واضح خلال التحديات التي يشهدها العالم حالياً. وسوف نعمل مع إيفوتيك وشركائها لدعم النمو الاستراتيجي لهذه الشركة من خلال هذا الاستثمار وكذلك عبر توظيف شبكتنا الموسية الواسعة.“ من جانبه قال الدكتور فيرنر لاننالر، الرئيس التنفيذي لشركة إيفوتيك: ” نرحب بشركة مبادلة للاستثمار ضمن مجموعة المستثمرين الاستراتيجيين على المدى الطويل. ويشرفنا أن هذه الشركة الاستثمارية المعروفة ذات

لديها حالياً أكثر من 3,400 موظف في 14 موقعاً حول العالم، تشمل ألمانيا والولايات المتحدة وفرنسا وإيطاليا والمملكة المتحدة والنمسا. وتسعى ” إيفوتيك“ للاستفادة من التقنيات الملوكة لها والشبكة الواسعة من شركائها المتميزة، من أجل تحسين فرص وصول العديد من الأدوية الفعالة والناجحة واتاحتها للمستهلكين في مختلف أنحاء العالم. وسوف تستخدم الاستثمارات المستقبلية في دعم استراتيجية ” إيفوتيك“ ومساعدتها في تنفيذ المرحلة التالية من النمو الاستراتيجي، والتي تتضمن: ” تطبيق استراتيجية تدعيم البنية التحتية العالية الخاصة بالأدوية البيولوجية، والاستثمار في تقنيات التنبؤ بالأدوية البيولوجية إضافة إلى الاستثمارات في العلاجات الجديدة للخلايا والجينات

يورو مقابل الاستحواذ على أسهم في ” إيفوتيك“ على أساس 21.7802 سهم يورو للسهم، بما يعادل حوالي 5.6% من الحصص المتبقية. كما سستثمر نوغو هولدينجز إيه/اس، وهي أحد المساهمين الحاليين في إيفوتيك، مبلغ 50 مليون يورو لدعم برنامج النمو الطموح لشركة إيفوتيك ورفع نسبة مساهمتها في الشركة إلى حوالي 10.9% من إجمالي الأسهم المتبقية. ونجحت ” إيفوتيك“ في تطوير استراتيجية فريدة من نوعها تُوَهلها لأن تصبح شركة رائدة عالمياً في مجال تطوير نظم علاجية مبتكرة ومتكاملة تعد الأفضل والأولى من نوعها والتي تنتج عنها سلسلة طويلة من المنتجات الجديدة المشتركة. وقد حققت ” إيفوتيك“ توسعاً كبيراً في عملياتها على نطاق العالم حيث يعمل



[illegible]

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٠٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٤

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية التأديبية
في الدعوى رقم SHCICIREA2020/0005251 مدني (جزي)

التي ادعى عليها اعماتو يابندي
مجهول محل الإقامة الشارقة - شارع الزهراء - بتباجة عبد العزيز محمد المجد - التاريخ ١٣ - شقة ١٣٠١
بناء على المدعي المدعي: المدعي/شركة مجموعة الإمارات لخدمات العقارات (مجموعة العقارات) - ش.ع.ح
قد قامت بتعليق المدعي، وتعليلها في حكم ١٣٠٦٢/١٠/١٤ من تاريخ المدعي عليه بأن يادى للمدعي عليه (وقدر) (٢٢،٥١٠،٥١٠) درهم بلا ملاحقة للتأمين القانوني رقم ٦٢ تحت الفصل الثاني وحتى احكام التام مع شمول الحكم لتنفيذ
محرم بلا ملاحقة - المدعي المدعي الترسوس وعارضه وباعه وقابل الحماض
انت مختلف بالحضور بجلست ٢٠٢٠/١٠/١٤ أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية
المدنية و في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحاً - مكتب رقم مكتب مدير الدعوى (رقم ٥) وحسب
وبأسامة وفي تمام مكتب وتقديم مذكره جارية عليه الدعوى رقمها بأن كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر والتنشر وذلك لتظن في الدعوى المذكور رعاها اعلاه بموجب مدعي عليه
اعلان المدعي عليها بالنشر والتسري والعربية واللاتجزيل.

مدير الخدمات القضائية



دولة
الإمارات العربية المتحدة
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة
دبي
DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ

إعلان بالشر

في الدعوى رقم ٥٤٢/٢٠٢٠/١٣ تقاري كلي

موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعى عليه بمبلغ عقده رقم ٢٤٢.٠٠٠.٠٠٠ ثلاثمائة وأثنان وأربعمائة مليون وخمسة مائة ألف درهم والرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة والنفقات ١٣: تحت السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ الملج بالكلية.

طالب الإعلان: دايين براونز انترناشيونال ك.م.م صفته بالخصم المتدخل

موضوع الإعلان: قد أقيم عليه الدعوى وموضوعها المطالبة بإلزام المدعى عليه بمبلغ عقده رقم ٢٤٢.٠٠٠.٠٠٠ ثلاثمائة وأثنان وأربعمائة مليون وخمسة مائة ألف درهم والرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة والنفقات ١٤: تحت السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ الملج بالكلية. وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٤ الساعة ١٠:٣٠ صباحاً في القاعة C h 2. E.22 تحت مكتب بالمتحضر أو من يمثلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

القلم

١- الرابرة للقرارات

٢- الرئيس القلم

رئيس القلم


حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ٢٠٢٠/١٠/١٤ بتاريخ
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: يوسف بن حامد التليق الحاديث
عنوانه: مكتب رقم 301 - 304-303 ملك محمد الزهير على الخليج التجاري - استدامة A
موضوعها: تلحق دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بانه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه لتلقي الطلبات بتصفية "مجهزات هبتي" (ش.م.م.)
وعنوانها: مكتب رقم 1144 - مكتب بنك الإمارات دبي الوطني - الجبلين
والتلحق بموجب القرار الصادر من اللجنة العمومية للشركات بتاريخ (2020/10/04) والخصم لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2020/10/04)
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي بتاريخ 301-302-303-304 ملك محمد الزهير على (الخليج التجاري - استدامة A) - مخالف متحرك،
فاكس (056-5651150) فاكس (04-2223773) مستحجبا كافة المستندات والأوراق البتوتية
وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
دائرة التنمية الاقتصادية



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURT

العدد ١٣٠٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٤

اعلان بالشر

في الدعوى رقم ٩٥٦/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني

موضوع الدعوى: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٤٠ مدني كلي و الرسوم والمصاريف والالتزام.

طالب الاعلان: تاجر العقارية (م.م) صفته بالقضية: مستأنف

الطلوب اعلانهم: ١- اصيل محمود امين محمد- صفته بالقضية: مستأنف ضده

موضوع الاعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٣٤٠ مدني كلي

وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠-١٠-٢٦ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة

التقاضي عن بُعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم

ستجرى محاكماتكم غيابيا.

رئيس الشعبة

منوعات الفن 30

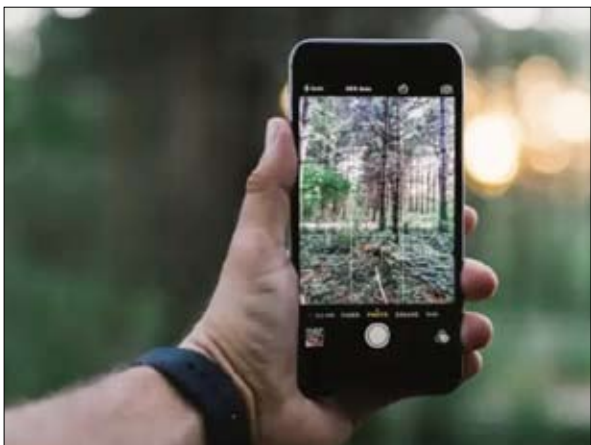
•• الشارقة-الفجر:

انطلقت أولى برامج الفعالية الاستثنائية ” الفنّ يجمعنا“ التي تنظمها مؤسسة ”فنّ“ المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الإمارات، بورشتي عمل قدمها فنانون متخصصون ”عن بُعد“، وعرفوا خلالها بمفاهيم التصوير والإضاءة الإبداعية، وأساسيات الرسوم المتحركة.



خلال ورشتي عمل أقيمتا في افتتاحية اليوم الأول من الفعالية

«الفن يجمعنا» يفتح نافذة أمام الأجيال الجديدة لاحتراف التصوير وصناعة الرسوم المتحركة



ويأتي تنظيم فعالية الفنّ يجمعنا عن بُعد لتكون بديلاً عن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب الذي تم تأجيله هذا العام نظراً لانتشار فيروس كورونا المستجد، بهدف إبقاء الجمهور العاشق للفنّ السينمائي على مقربة من جماليات الفنّ السابع وصنّاعه، وتواصل تقديم الإبداعات السينمائية والفنية في مختلف الظروف.

”نوكتا ن8“، تشمل ورش العمل المخصصة اليوم الأربعاء عجلة الألوان ، والتي ستعلم المشاركين عن الاختيار الصحيح واستخدام الألوان في التصميم والتصوير الفوتوغرافي وأشكال فن الوسائط الأخرى، ومقدمة في التصوير الفوتوغرافي، حيث يتم تدريس أساسيات هذا الفن بواسطة خبير سيكون.



على صفحات دفاترهم بصورة متسلسلة وتقليبها للحصول على رسومات متحركة مبتكرة. ولاثراء تجربة الأطفال المشاركين وتعريفهم بواحدة من تقنيات التصوير وصناعة الرسوم المتحركة، قدمت الورشة سلسلة من أفلام الرسوم المتحركة بتقنية ”إيقاف الحركة“، وأبرزها فيلم ”ابتلاع“ الذي تم تصويره باستخدام هاتف نقال طراز

مسيك الورق، وقلم رصاص، ومصباح، قدمها بأسلوب يتلاءم مع مستوى الأطفال. ويعد العرض التوضيحي الذي قدمه الفنان، أتيحت للمشاركين فرصة تطبيق ما تعلموه بصورة عملية، وتطوير مهاراتهم الإبداعية في الرسم والسرد القصصي، وتنمية خيالهم من خلال رسم عدد من الكرات والدوائر المتحركة والأشخاص



خلال شرح مفصلاً حول أساسيات إنشاء هذا النوع من الفنون باستخدام دفتر يتضمن رسومات متسلسلة يتم تقليبها بسرعة، ما يخلق نوعاً من الخدع البصرية التي ينتج عنها حركة الشكل أو الشخصية المرسومة على الورق، كما تعرف المشاركون على طريقة صنع دفتر صور متحركة باستخدام مجموعة من الأوراق ومعدات بسيطة مثل

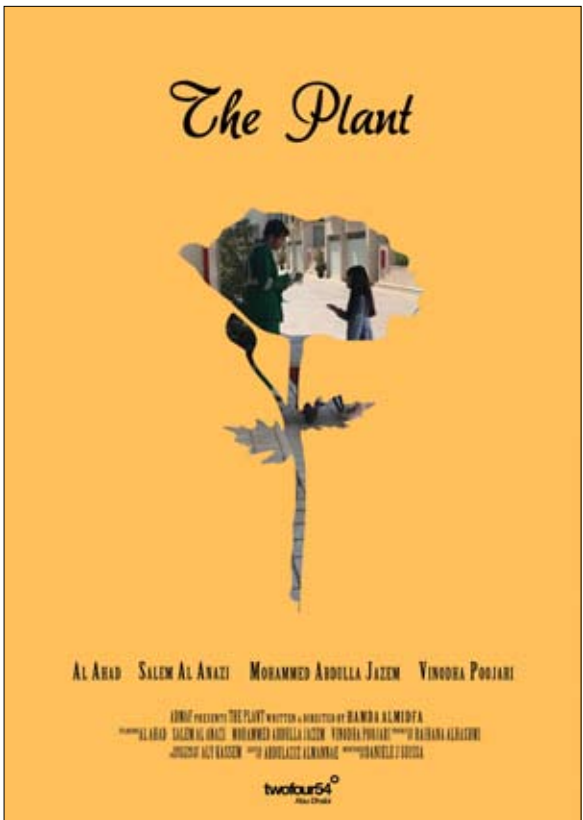
واستضافت الورشة بعنوان ”أقلب الصفحة“ فنان الرسوم المتحركة هادي سرياني، مؤسس ”منصة الأنيميشن للمخرجين الشباب“، التي تتخذ من العاصمة اللبنانية بيروت مقراً، حيث استعرض أمام المشاركين خطوات إنشاء اللقطات والمشهد وتجميعها لصنع صورة متحركة. واستهل سرياني الورشة بعرض فيلم للرسوم المتحركة قُدّم من

وتطُرقت الورشة التي أقيمت مساء أمس الأول الاثنين تحت عنوان ”تصوير الفيديو باستخدام الهاتف المحمول“، وقدمها المصور وصانع المحتوى العُماني حسين البحراني، إلى أبرز الخيارات التي تتيحها الهواتف المحمولة في عالم تصوير الفيديو، وما تمتلكه من إمكانيات كبيرة، حيث عرّف بالأساسيات التي تتعلق بتصوير اللقطات وأهم الخيارات المتبعة للوصول إلى مادة فلمية احترافية.

وقدّم البحراني خلال الورشة شروحات متخصصة حول العديد من المواضيع التي تتعلق بزوايا التصوير وأهمية اختيار المواضيع التي يجب تصويرها، كما أوضح آلية التحكم بالإضاءة وإبرازها والاستفادة منها بالشكل الأمثل، وقدّم نماذج عن المجالات التي تتيحها الهواتف المتحركة بما يتعلق بتصوير اللقطات المتحركة والشابطة والبطيئة وغيرها، إلى جانب ذلك عرّف البحراني

بمجموعة من برامج المونتاج الخاصة التي تتاح بشكل مجاني أو مدفوع لمنصات الهواتف، وطرق استخدامها، وضرورتها للحصول على فيديوهات متميزة. وأشار المصور حسين البحراني إلى أن الهواتف المتحركة تمتلك الكثير من الخيارات التي تجعل منها أدوات قابلة لتصدير المواد المصورة بشكل احترافي. لما لها من قدرة على التواءم مع الملحقات المختلفة مثل الميكروفونات والعدسات وأدوات الإضاءة، فيما قدّم شروحات خاصة عن آلية عمل الملحقات، والخصائص التي يجب ضبطها عبر الهواتف، مؤكداً أن الأجهزة المتحركة الحديثة تمتلك قدرة كبيرة على صناعة المحتوى كونها واسعة الخيارات، وسهلة الحمل ولديها معالجات كبيرة ومساحات تخزين تجعل منها معملأ خاصاً لصناعة الفيديو.

الرسوم المتحركة.. فنون إبداعية متطورة



تعرضها مؤسسة ”فن“ للأطفال حتى 11 عاماً

اليوم . . أربعة أفلام عربية وأجنبية ضمن فعالية «الفن يجمعنا»

للمخرجين الإيرانيين ربهان كافوش، وعلي رئيس، حيث يطلق الفيلم المترجم من الفارسية إلى اللغتين العربية والإنجليزية، خيال الأطفال لاستكمال تلوين رسمه بدأ برسها الصديقتان شيرين وسيفر، بعد نفاذ الألوان لديهم.

فراشة بريطانية

ومن السينما الإيرانية تنتقل الفعالية بصغارها من خلال فيلم ”الفراشة“، للمخرج البريطاني نويل كلارك، ليشاركوا على مدى 11 دقيقة، كيف التقى يسروع صغير يقضم أوراق الصقلاب بيسروع جميلة، قبل أن يضعه دخلاء في جرة تصيبه بالخوف، ولكنه يضع شرنقته في الجرة، حيث يتيح الفيلم للأطفال فرصة طرح التساؤلات، ووضع النهاية التي يتخيلونها، حول إمكانية خروجه من الجرة ولقاء يسروعه الجميلة.

يشار إلى أن مؤسسة (فن) تسعى إلى تعزيز ثقافة الأجيال الجديدة الفنية،

باستعادة الفتاة للوردة وبدء العناية بها من جديد.

يوم خريفي

وسيكون الأطفال على موعد مع يوم خريفي، يستمتعون خلاله برؤية أوراق الشجر بألوانها المتعددة، والحيوانات بأنواعها المختلفة، في فيلم ”اليوم الأخير من الخريف“، للمخرجة السويسرية مارجولين بيريتين، التي تقدم للصغار على مدى 7 دقائق، فرصة مشاهدة سباق الدراجات بين الدب، والأرنب، والقنفذ، والسحفاة، والسنجاب، والثعابين، والثعلب، وكيف يتخطون في الوحل، ويتجاوزون العقبات المختلفة لبلوغ نهاية السباق.

سينما أجنبية

تستعرض الفعالية على مدى 7 دقائق، فيلم ”اكتشفت ماذا علي أن أفعل“،

•• الشارقة-الفجر:

ضمن فعاليات النوعية ”الفن يجمعنا“، تستعرض مؤسسة ”فنّ“ المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الإمارات، في 14 أكتوبر الجاري، أربعة أفلام عربية وعالمية، لعدد من المخرجين المبدعين، على منصة فيمو للفيديو، في الموقع الإلكتروني التابع للمؤسسة، تستهدف خلالها الأطفال حتى 11 عاماً.

•• باقة متنوعة

وينطلق العرض اليوم الأربعاء من الساعة الـ 5:00، وحتى الساعة 5:30 مساءً، بفيلم ”النبته“ للمخرجة الإماراتية حمدة المدفع، تتسائل فيه خلال 5 دقائق عن مصير زهرة وجدتها فتاة في الشارع، بعد أن تحطم جهازها اللوحي ”الآيباد“، وكيف وضعتها في كوب مليء بالأوساخ، وتركه على الطاولة لتجده والدتها وتلقيه في القمامة، حيث تبدأ الحكاية

عدد جديد من «شاعر المليون»

رصد لحركة القصيدة العربية وإضاءة على تجارب شعرية كبيرة

وضم العدد خمسة حوارات، الأول مع نجم شاعر المليون في موسمه التاسع الشاعر فهد القرين، والثاني مع الفائز بالمركز الخامس في برنامج أمير الشعراء في موسمه الثالث الشاعر حكمت جمعة، والثالث مع الشاعرة حنين العجارمة، والرابع مع الشاعرة هندة محمد، وأخيراً مع الشاعر مصعب بيروتية.

واشتمل العدد في أبوابه الثابتة على أخبار متنوعة لأنشطة دائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي أبرزها الإعلان عن انطلاق مهرجان الظفرة في الخامس من نوفمبر المقبل، إلى جانب عدد من الأخبار عن إصدارات أكاديمية الشعر، منها إصدار جديد بعنوان ”مبادئ توزيع القصيدة النبطية وعبوب الوزن“ مؤلفه الدكتور غسان الحسن. وفي زاوية ”فيس بوك“ كان هناك مرور على صفحة الشاعرة السودانية دينا الشيخ. وفي زاوية ”تويتر“ تم اختيار مجموعة من الأبيات الشعرية لنجوم برنامج أمير الشعراء..

وشكلت تلك الوسائل قواعد انتشار، ومنصات انطلاق لأسماء شعرية شابة في عالمنا العربي، بحيث أصبح صوت الشعر عالياً، عبر قنوات متنوعة، تعرض آلاف وملايين القصائد الصوتية، تبثها عبر شبكة الانترنت، وتنقلها إلى كل بيت، وعبر كل شاشة، من خلال أدوات بسيطة وسهلة، تدفع المتابع للاطلاع على المشهد الشعري الذي يحيطه، وهو يجلس في بيته أو خلف مكتبه الصغير في أي مكان يتواجد به. وفي استطلاع موسّع في العدد، أكد نجوم برنامج أمير الشعراء احتياز التكنولوجيا للقصيدة العربية وموسيقاها، مستعرضين ما قدمته من خدمات جليلة للشعراء الذين اختصروا من خلالها كثيراً من المسافات أمامهم. وتضمن العدد عرضاً مميزاً عن حياة الشاعرة الإماراتية الراحلة عوشة بنت خليفة السويدي تحت عنوان ”خلقت يدها ما ليس ليحى“ في إشارة إلى ما أنجزته الشاعرة من كتابات شعرية إبداعية خلّدت اسمها وسيرتها.

•• أبوظبي - الفجر

صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي العدد 165 من مجلة شاعر المليون، مسلطاً الضوء على عدد من القضايا الشعرية والثقافية، أبرزها دور الوسائل التكنولوجية الحديثة في رواج القصيدة العربية وسرعة انتشارها. كما أفرد العدد مساحة للحديث عن إنجازات الملكة العربية السعودية بمناسبة اليوم الوطني السعودي الـ 90. وكيف استطاعت أن تتقدم في مختلف المجالات وتحقق قفزات نوعية خلال السنوات القليلة الماضية. وتحت عنوان ”حركة الشعر وحراك الشعراء في عصر التكنولوجيا“ تطرقت افتتاحية العدد إلى الدور البارز الذي تلعبه التكنولوجيا في المشهد الشعري والثقافي عربيًا، وجاء فيها كيف أسهمت وسائل الاتصال الحديثة، في رواج تلقي القصيدة العربية، عبر فتحها لنوافذ واسعة أمام الجمهور،



منوعات

الفكر

31



رانيا فريد شوقي... (ضربة معلم)

تشارك الفنانة رانيا فريد شوقي في المسلسل التلفزيوني (ضربة معلم)، الذي انطلق تصويره أخيراً بمدينة الإنتاج الإعلامي في مدينة 6 أكتوبر، حيث تؤدي من خلاله دور البطولة إلى جانب مجموعة من النجوم، بينهم محمد رجب ورياض الخولي ومحمد عز وأنعام سألوسة ومحسن منصور ومي سليم ومحمد نجاتي. والعمل يتكون من 45 حلقة تكفل بتأليفها الكاتب أحمد عبد الفتاح ليتولى إخراجها إسماعيل فاروق.

وكشفت رانيا الغطاء عن دورها في العمل، قائلة: (أجسد شخصية تدعى (تباهي) تمتلك مشغل ملابس، وتخوض صراعات متتالية)، مشيرة إلى مفاجآت أخرى تحملها تباهي، وسوف تظهر ملامحها فور تصاعد الأحداث الدرامية.

أستعد للقيام بدور امرأة هادئة... (كلش هالشخصية ما تشابهني بالصج)، واعتذرت عن عدم المشاركة في ثلاثة أفلام سينمائية.... هذا ما كشفت عنه الفنانة البحرينية زهرة عرفات في هذا الحوار، مؤكدة أنها تلقت بالفعل نصوص الأفلام الثلاثة في الفترة الماضية.



الممثل لديه القدرة على أن يجذب المشاهد إلى متابعة العمل

زهرة عرفات: أستمتع بكل شخصية أقدمها



حساباتي في المواقع، مضمونها (شلون ترضين دور تنطقين فيه وانت زهرة عرفات 1)، فعلاً أستغرب أننا وصلنا إلى العام 2020 وما زال هناك تفكير من بعض الناس يعاتب لأنني قدمت شخصية بعيدة عن شخصيتي الحقيقية). وبسؤالها، إن كان المشاهد متعطشاً لمشاهدة المسلسلات ذات الـ 15 حلقة، قالت: (لأكون واضحة معك، إن كان المشاهد في المسلسل (مجرد حشو وطولة) حينها أجزم أن المشاهد يفضل الأعمال ذات الـ 15 حلقة كونها تكون أكثر انسيابية وسلاسة في تعاقب الحدث، وبالنسبة لي آخر مسلسل شاركت به بواقع 15 حلقة كان بعنوان (خطوات على الجيد) تأليف حمد بدر وإخراج محمد دحام الشمري في العام 2000).

وأكملت: (الممثل لديه القدرة على أن يجذب المشاهد إلى متابعة العمل، ففي حال كان مندمجاً ومتعمقاً في الشخصية حينها سوف يعكس ذلك تلقائياً على المتلقي (المشاهد) ويدفعه لمتابعة المسلسل حتى لو كان به (طولة)، وعلى الصعيد الشخصية دائماً أستمتع بكل شخصية أقدمها ما يجعل المشاهد يشعر بذلك (الناس صارت وايد تلاحظ ودقيقة بالتفاصيل)).

وتابعت عرفات في حديثها عن المسلسل اللذين سيتم تصويرهما خارج الكويت، قائلة: (هما من إنتاج شركة إنتاج واحدة وقد تم تأجيل تصويرهما لظروف إنتاجية وإخراجية، أحدهما من تأليف أنفال الدويسان وإخراج منير الزعبي، إذ كان المفترض تصويره في شهر أكتوبر الجاري وتم ترحيله إلى شهر ديسمبر المقبل، و بانتظار تحديد موعد تصوير العمل الآخر).

وأضافت: (في كل عام يحصل هذا الأمر، يقال لنا إن التصوير سيبدأ بعد انقضاء العيد، وما يحصل أننا نبأشر التصوير، إما في شهر نوفمبر، وإما يناير من السنة الجديدة (مو متفاجئة من هالشي)، وللعلم هذا الأمر يضرنا ويؤثر على حياتنا كفنائين كوننا نبرمج حياتنا على أساس مواعيد التصوير التي تتغير في ما بعد).

وفي تفاصيل ذلك، أوضحت الأسباب وراء تلك الاعتذارات، وقالت: (في الفيلم الأول لم يتم الاتفاق من الناحية الإنتاجية لهذا اعتذرت، أما في الفيلم الثاني فقد كانت مشاهدي بواقع مشهدين، أو ثلاثة فقط الأمر الذي لم أجد نفسي فيه، وفي الفيلم الثالث وهو روائي طويل ويدور بطولة، تنتجه إحدى الشركات اللبنانية كان الخلل مني كوني لم أجد وقتاً لقراءة النص ما دفعني للاعتذار).

وتابعت عرفات في حديثها مشيرة عن جديدها الدرامي التلفزيوني، بالقول: (جديدي أربعة نصوص درامية، اثنان منها سيتم تصويرهما داخل الكويت، واثنان في الخارج. وفي ما يخص المسلسلان داخل الكويت، فأحدهما ذو طابع (لايت كوميدي) وكنت قد اتفقت عليه قبل عامين تقريبا، ومن المقرر بدء تصويره في شهر نوفمبر المقبل، أما الثاني والذي تنتظر فقط الحصول على إجازة النص من الجهات الرقابية في وزارة الاعلام، فهو مسلسل درامي بواقع 15 حلقة لخارج الموسم الرمضاني).

وأردفت: (سأجسد في المسلسل شخصية تتمحور في امرأة هادئة أمام زوجها القاسي، وتحمله فقط لأنها تحبه وأيضاً من أجل أولادها، وبما أننا دائماً نتهم بإظهار المرأة الكويتية بالضعيفة، لذلك سيكون الطرح في هذا العمل مختلفاً بعيداً عن التقليدية، وتتصاعد الأحداث إلى أن تنساق هذه الزوجة وراء زوجها في كل شيء لدرجة أنها لن تتردد في إحداث الضرر بأهلها من أجله).

وعن مدى تشابه الشخصية معها في الحياة الواقعية، قالت: (لو كنت مكانها فلن أفعل ذلك أبداً (كلش هالشخصية ما تشابهني بالصج)، فأنا امرأة قوية الشخصية جداً في الحياة، وما أقدمه في كل المسلسلات مجرد شخصيات

درامية، لهذا أستغرب من الناس الذين يحاسبونني إلى يومنا الحالي على كل شخصية أقدمها، ومثال على ذلك حالياً يُعرض لي مسلسل (كان خالد) والذي فيه أتعرض للضرب، وبسبب ذلك أجد رسائل عديدة تصلني من خلال



(أنت جريح) .. يعيد كندا حنا للسينما



تعود الفنانة السورية كندا حنا من جديد إلى عالم السينما، بعد انضمامها لفيلم (أنت جريح)، وهو من إخراج ناجي طعمي، وتأليف قمر الزمان علوش. ويشارك في الفيلم نخبة من نجوم الدراما السورية تم إعلان بعضهم كالفنانة القديرة نادين خوري، والفنان توفيق اسكندر.

وتدور قصة الفيلم حول معنى كلمة (الحياة) وما تحمله من قيم مختلفة ومتنوعة، وما تحتاجه من قوة، وما تمنحه من مشاعر مختلفة تتراوح بين الحب وأشياء أخرى، لتكون فكرة الفيلم حول المعركة القائمة مع الذات أولاً منطلقاً من خلالها إلى كل ما يحيط بالإنسان.

وسيكون دور حنا في الفيلم هو شخصية سيدة طامحة إلى الحقيقة، والصدق في هذا الزمن، لتضعض الظروف أمام منعطفات عدة، لكن الحيرة لا تجد مسلكاً إليها عند مفترقات المحطات.

أسماء أبو اليزيد منشغلة باستكمال تصوير (الآنسة فرح 2)



قالت الفنانة المصرية النجمة الشابة أسماء أبو اليزيد، إنها منشغلة هذه الفترة باستكمال تصوير الجزء الثاني من مسلسل (الآنسة فرح)، بعد عرض الجزء الأول على منصة (شاهد) الإلكترونية، ثم تم على قناة (mbc 4).

وأضافت في تصريح عن سعادتها بالعمل في الجزء الثاني، والعمل مع فريق المسلسل، متمنية أن يلقي قبول وإعجاب الجمهور، مثلما حدث في الجزء الأول، لافتة إلى أن الأحداث تحمل الكثير من المفاجآت.

2020

المسلسل، هو النسخة العربية من المسلسل الأميركي الكوميدي الشهير (Jane the Virgin)، ويشارك في بطولته كل من رانيا يوسف، أحمد مجدي، محمد كيلاوي، عارفة عبدالرسول، هبة عبدالعزيز وتامر فرج، فيما كتب السيناريو والحوار محمود عزت وعمر مدحت، ويتولى الإخراج أحمد الجندي ووائل فرج.

الفكر

رياضة الركض.. تزيد إنتاج عوامل نمو الأعصاب



وفقاً لنتائج دراسة نشرت في المجلة الطبية Cell Reports ، فإن ممارسة رياضة الركض تحفز إنتاج جزيء يعمل على إصلاح أنسجة الدماغ ويطيل الحياة بعد تعرض الدماغ إلى إصابة.

وقد تم الحصول على هذه النتائج بعد إجراء تجارب على الفئران، مما يسمح بإجراء المزيد من الأبحاث الجديدة لابتكار علاجات جديدة لمعالجة أنواع معينة من الاضطرابات العصبية مثل التصلب المتعدد.

وقد قام الباحثون في جامعة ومستشفى أوتاوا في كندا بإجراء دراسة على فئران معدلة وراثياً، تم تقليل حجم المخيخ لديها، والنتيجة أن هذه الفئران عانت من انخفاض متوسط العمر المتوقع (بين 25 - 40 يوماً) ومن صعوبات تتعلق بتغيير المكان.

الركض زاد من العمر الافتراضي للفئران

قام العلماء بمقارنة أدمغة القوارض التي كانت تركض مع تلك التي بقيت دون حراك. ووجدوا أن الفئران النشطة، التي مارست الركض، عاشت فترة أطول من تلك التي بقيت ساكنة، وتحسنت الخلايا العصبية في المخيخ الذي أظهر زيادة في المايلين؛ وهي المادة البيضاء التي تعتمد على الدهون التي تحيط بأغلبية الألياف العصبية التي تمثل العازل في الأسلاك الكهربائية، ومن دونها لا تحمل الأعصاب الرسائل بسرعة وكفاءة.

وفي هذا الصدد يوضح د. ماتياس الفاريز سافيدرا المشرف الرئيسي على الدراسة فيقول: "لقد لاحظنا أن الخلايا العصبية الموجودة تصبح معزولة بشكل

أفضل ومستقرة أكثر، وهذا يعني أن الخلايا العصبية المريضة تعمل بشكل أفضل، وتصبح الدوائر الكهربائية المتضررة سابقاً في الدماغ أكثر نشاطاً من الناحية الوظيفية. وعندما توقف النشاط البدني توقفت هذه العملية."

فإنجاز عوامل نمو الأعصاب أثناء أداء التمرينات هو الأصل في حدوث هذه الظاهرة.

ويقول د. بيكيتس الباحث في مستشفى أوتاوا والبروفسور في جامعة أوتاوا: "لواضح هو أن عوامل نمو الأعصاب مهمة لتعزيز الشفاء في المناطق التالفة من الدماغ، ولكننا بحاجة إلى المزيد من البحوث لمعرفة ما إذا كان هذا الجزء مفيد في علاج التصلب المتعدد وغيره من الأمراض العصبية".

أفضل 5 ألعاب تعليمية للبنات

إذا ذهبت لشراء لعبة تعليمية تفيد ابنتك الصغيرة، فستصادفين مئات الألعاب التعليمية لكنها للفتيات والفتيان على حد سواء. غير أن بعض الألعاب التعليمية مفيدة بشكل خاص للفتيات، فهي تلتفت انتباههن أكثر من الألعاب المشتركة بينهن وبين الصبيان، ربما لأنها تناسب أنوثتهن، أو الموضوع الذي تطرحه هذه اللعبة، فيما يلي اختارت لك "سيدتي وطفلك: 5 ألعاب تعليمية يمكنك شراءها لطفلتك. تزرع فيها مفهوم العائلة وحب الأمومة.

1 - لعبة أكوأ بانك تعتمد Aqua Panic! على اختيار أماكن خاصة وخطرة في أعماق البحر، لتقيم بها الأسماك الصغيرة، ويتوجب هنا على الفتيات استخدام معدات خاصة، للتأكد من المستوى المناسب للأسماك من جهة، وحمايتها من خطر الأسماك الكبيرة، مثل أسماك القرش الجائعة التي تمثل الخطر الأكبر في اللعبة، ولتجنب أسماك القرش هذه، يستخدم اللاعبات الفئال الصغيرة والنباتات والعديد من الأدوات الأخرى لإنشاء مسارات آمنة لتجاً إليها الأسماك.

حيث يتم منح اللاعبات الدرجات حسب عدد الأسماك التي يتمكن من الحفاظ عليها بعيداً عن أسماك القرش، وهذا يتطلب منهن ابتكار مسارات آمنة من النباتات، في المياه السفلية لأعماق البحر.

هذه اللعبة تحرك في الفتيات حس الأمومة، والرغبة في الحفاظ على أطفالهن في المستقبل، وحمايتهن من الأمراض والحوادث، التي يمثلها القرش.

2 - لعبة أديمانيا Addimania لعبة تعليمية، تقوي مهارات الفتيات في الرياضيات، عن طريق إنشاء مجموعات تتألف من أرقام تصل إلى 10، وكل مجموعة تتألف من رقمين أو أكثر. تمنح اللعبة دقيقة واحدة لتشكيل أكبر عدد من المجموعات، ويمكنها ربح نقاط إضافية من خلال إنشاء "سلاسل" من المعادلات. هذه اللعبة تزرع في الفتيات مفهوم العائلة، التي يكبر عدد أفرادها حسب حجم المجموعات وعدد أرقامها، وتعلمهن كيفية الحفاظ عليها.

3 - لعبة "البوابة 2" تعتمد اللعبة على حل الألغاز بواسطة تنقل الشخصية أو أغراض بسيطة عبر البوابات من دون قطع مسافة، وذلك بواسطة "سلاح البوابات". اللعبة تعتمد على حل الألغاز بواسطة هذه البوابات. لعبة 2 Portal غنية ومليئة بالتحديات، وقيادتها النسائية القوية تجعلها واحدة من الألعاب المفضلة لدى الموظفات الفتيات، اللواتي يتحكمن في بطله الرواية الصامتة Chell، التي يجب أن تهرب من منشأة الأبحاث السرية تحت الأرض، والتي يتحكم فيها كمبيوتر ذكاء اصطناعي شرير يسمى GLaDOS. والذي قام ببناء سلسلة من الألغاز التي تهدد حياة Chell لتنتجها من الهروب، فيما على الفتيات اللاعبات مساعدة تشيلي، التي تعتمد عليهن اعتماداً كاملاً، على الهروب. عن طريق إنشاء مداخل تتيح لها الهروب من الشرير GLaDOS.

هذه اللعبة تساعد الفتيات في عملهن عندما يكبرن: إذ تعلمهن القدرة على إيجاد الحلول للتخلص من كل ما هو سيئ قد يصادفهن، وبتعبير أدق هي تعلمهن الحيلة الذكية.

4 - لعبة ستيفيل تمنح CityVille اللاعبات الفرصة لتصميم مدينتهن الخاصة وإدارتها بصفتها بحيث تكون كل لعبة عمدة. مدينة تكون فارغة تماماً، حيث تمتلك اللعبة السيطرة الكاملة لبناء وتنظيم الأرض وتوفير السكن اللائق. لسكان بشكل يحافظ على راحتهم وسعادتهم، من خلال المحافظة على نموذج أبنية تتضمن مجتمعات متألقة، وتضمها شركات غرضها ازدهار المدينة اقتصادياً.



عمال البلدية ينظفون تمثال كريستوفر كولومبوس، الذي كان محمياً بسياج حديدي بعد أن دعا نشطاء إلى هدمه

على الشبكات الاجتماعية، في مكسيكو سيتي خلال إحياء ذكرى وصول كولومبوس إلى أمريكا عام 1492. ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو

نتيجة لسفوائد الأفوكادو الفريدة، يميزه بعض خبراء التغذية كصنف فريد ومختلف عن الخضار. فبالإضافة



الى غناه بالألياف، فحبة افوكادو واحدة تحتوي على 36% من الكمية المقترح تناولها يوميا من فيتامين (ك) و30% من الفولات، و20% من فيتامين ب 5 (المهم لتحليل الكربوهيدرات)، وكمية معقولة من فيتامين ب 6 و ج وE واللوتين والنياسين والريبوفلافويند. بل انه يحتوي على كمية بوتاسيوم ضعف تلك الموجودة في الموز. وهو من الاغذية التي توفر كمية من الاحماض الدهنية المفيدة التي تسهم في تعزيز الارتفاع في معدل الكوليسترول الحميد وتخفيض معدل النوع الخبيث مما يقلل فرصة اصابتك بأمراض القلب. كما ان هذه الدهون الحميدة مفيدة لتنظيم مهام الجسم الحيوية واتزان الجهاز الهرموني.

وينصح بتناول الأفوكادو نيئاً مع الاغذية الأخرى لزيادة امتصاص مغذياته وخاصة مواد الالفا والبيتا كاروتين.

سؤال جواب

- ما اقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟
- 15 سم
- أين و متى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- من مؤلف كتاب " الابانة عن أصول الديانة " ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأشعري
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان بيلغ ارتفاعه 39 قدما و عرضه 33 قدما فكم بيلغ طوله ؟
- 2400 كم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صدادع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية

قصة أمنية خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالبية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ببذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتباً واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع ببذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية ..نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان بيدلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علاما خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما اطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصقق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيلعبها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

