

منوعات الغذاء

ص 22

مجلس جامعة زايد يبحث عدداً من السياسات
والإجراءات المتعلقة بتعليم متداخل التخصصات
ومساقات التعليم الهجين والشؤون الطلابية

ص 31

هنا الزاهد:
سعيدة للغاية بتجربة
مسلسل (النمر)



أربع طرق يمكن لبذور
الشيا أن تعزز بها المناعة



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

الآنين 14 يونيو 2021 م - العدد 13265
Monday 14 June 2021 - Issue No 13265

كورونا تسبب بظاهرة خطيرة بين المراهقات

كشفت بيانات أصدرتها المراكز
الأمريكية لمكافحة الأمراض
والوقاية منها، عن زيادة في
محاولات الانتحار بين صفوف
المراهقين، خلال فترة تفشي وباء
كوفيد-19.

ووفق الأرقام التي أعلنتها المراكز
الأمريكية لمكافحة الأمراض
والوقاية منها، الجمعة، فقد
ازدادت زيارات قسم الطوارئ
لمحاولات انتحار مراهقين خلال
السبب في الولايات المتحدة،
وخصوصاً بين الفتيات.

وبحسب ما جاء في بيان المراكز
الأمريكية، فإنه "منذ بداية مايو
2020، بدأ عدد زيارات أقسام
الطوارئ لمحاولات انتحار مشتبته
بها تزداد بين المراهقين الذين
تتراوح أعمارهم بين 12 و17
عاماً لا سيما الفتيات".

وأضاف البيان، "خلال صيف
2020 (بين نهاية يوليو ونهاية
أغسطس)، ارتفع عدد زيارات غرف
الطوارئ بين المراهقين بنسبة 22
في المئة مقارنة بالفترة نفسها من
العام 2019، ثم خلال الشتاء
(منذ نهاية فبراير 2020 حتى
نهاية مارس 2021)، ارتفعت
النسبة إلى 39 في المئة مقارنة
بالعام 2019". وفي التفاصيل،
بالنسبة إلى فترة الشتاء، كانت
الزيادة 50.6 في المئة للفتيات
مقابل 3.7 في المئة للفتيان،
حسبما نقلت "فرانس برس".

حيل للتخلص من الذباب في المنزل

هناك عدد من العلاجات
الطبيعية التي يمكنك تجربتها
للتخلص من الذباب، ومع ذلك،
إذا كانت مشكلة الذباب لديك
كبيرة، فقد تحتاج إلى الاتصال
بالخبراء للمساعدة، حسب
صحيفة إكسبريس البريطانية.

خل التفاح: انزع الغطاء عن
زجاجة خل التفاح واتركه في
أماكن انتشار الذباب، وسيكون
الذباب قادراً على الدخول من
الغطاء، لكن لا يمكنه التراجع
الخروج.

الحليب والسكر والفلفل: يحب
الذباب على وجه الخصوص طعم
هذا المزيج الحلو. يُمزج نصف
لتر من الحليب والسكر الخام
والقليل من الفلفل المطحون في
وعاء ويترك على نار خفيفة لمدة
10 دقائق، ثم يوضع في زجاجة
مفتوحة وسوف يجذب الذباب
إليها، حيث يمكنك منعه من
الخروج.



تعرف على أهمية ممارسة رياضة الدراجات الهوائية

انخفاض مستويات التوتر؛ يقلل ركوب الدراجات
الهوائية من مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) في
الجسم، كما أنه يدعم زيادة هرمون السيروتونين، والذي
يمكن أن يحسن من جودة النوم.
تقوية العظام؛ يساعد ركوب الدراجات على تكوين عظام
قوية. يوصى بدمج هذا النشاط مع تمرين الوزن لنتائج
أفضل. انخفاض مستويات الدهون في الجسم؛ يمثل
ركوب الدراجة أحد التدريبات المتنوعة التي تزيد من
معدل التمثيل الغذائي في الجسم، وإنتاج هرمونات حرق
الدهون، وكبح الشهية، ما يساعد على حرق المزيد من
الدهون والسعرات الحرارية طوال اليوم.

تقليل القلق والاكتئاب؛ يمكن التقليل من حدة حالات
الدم والتهوية النفسية، مثل الاكتئاب والتوتر والقلق؛ عن طريق
ركوب الدراجة بانتظام. هذا بسبب آثار التمرين نفسه،
وبسبب المتعة التي يمكن أن يجلبها ركوب الدراجة.
السمنة والتحكم في الوزن؛ يعد ركوب الدراجات طريقة
جيدة للتحكم في الوزن أو إنقاصه، حيث إنه يرفع معدل
الأيض ويبني العضلات ويحرق الدهون في الجسم. إذا
كنت تحاولين إنقاص الوزن، فيجب أن يتم الجمع بين
ركوب الدراجات والحمية الغذائية.

السرطان وركوب الدراجات؛ قد يقلل ركوب الدراجات
بانتظام من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
مرض السكري وركوب الدراجات؛ يتزايد معدل الإصابة
بمرض السكري من النوع 2 حول العالم، وتعد قلة
النشاط البدني سبباً رئيسياً لتطور هذه الحالة. إن
ركوب الدراجة الهوائية 30 دقيقة يومياً قد يخفض
خطر الإصابة بمرض السكري.

السيارات أو استخدام الحافلات والقطارات.

على الصعيد البيئي
يشدد اليوم العالمي للدراجات على فوائد استخدام الدراجة
كوسيلة نقل بسيطة، وبأسعار معقولة، وصديقة للبيئة، إذ
تسهم الدراجة في تحسين جودة الهواء وجعله أكثر نظافة
والتحفيف من الانبعاثات والملوثات، كما تعد وسيلة نقل
آمنة على الطرقات؛ تساعد على التقليل من الازدحام
المروري. يعزز نظام النقل السليم النمو الاقتصادي
ويحد من أوجه عدم المساواة ويعمل على مكافحة تغير
المناخ ومواجهة تداعياته.

إن تطوير ثقافة ركوب الدراجات في المجتمع؛ يعمل
على تعزيز روح التسامح والمشاركة، ويحث على التفاهم
والاحترام المتبادلين، كما يسهل الاندماج الاجتماعي
ونشر ثقافة السلام بين الشعوب.

تشمل الفوائد الصحية لركوب الدراجات بانتظام الآتي،
زيادة لياقة القلب والأوعية الدموية؛ يقوي ركوب
الدراجات عضلات القلب، ويقلل نبضاته أثناء الراحة،
ويخفض من مستويات الدهون في الدم. تشمل أمراض
القلب والأوعية الدموية السكتة الدماغية وارتفاع ضغط
الدم والتهوية القلبية. يساهم ركوب الدراجات بانتظام في
تحسين صحة القلب والرئتين والدورة الدموية، ما يقلل
من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
زيادة قوة العضلات ومرورها؛ يساعد ركوب الدراجات
على بناء العضلات، لا سيما حول المؤخرة وأوتار الركبة.
علماً بأن الأشخاص الذين لديهم نسبة أعلى من
العضلات يحرقون سعرات حرارية أكثر، حتى في حالة
الخمول.

النوم الخاطئ يسرع ظهور التجاعيد

يعتبر النوم أساسياً لإنتاج الكولاجين الضروري لصحة ونضارة
البشرة، لكن النوم بطريقة خطأ يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على
البشرة ويؤدي إلى ظهور التجاعيد ومشاكل الجلد الأخرى.
ويقول الدكتور منير سوجي إن احتكاك الوجه بالوسادة يمكن أن
يضر بالطبقة الخارجية المعروفة باسم حاجز الجلد، وينتج عن هذا
فقدان الماء الزائد والجفاف والذي بدوره يؤدي إلى دخول الغدد في
الاستجابة للتقاضي وإنتاج المزيد من الدهون.

ويمكن أن تؤدي الزيوت الزائدة إلى تراكم البكتيريا والأوساخ،
وبالتالي انسداد المسام وظهور البقع، والحل يكمن في استخدام
الريتينول - أو البياكوتشول، وهو بديل طبيعي - في الليل، وسيؤدي
ذلك إلى حبس الرطوبة ومعالجة علامات الشيخوخة واستهداف
حب الشباب في نفس الوقت.

كما أن النوم على جانب واحد طوال الليل يمكن أن يؤثر على بشرة
الخد، فهو يمكن أن يقطع إمدادات الدم للدهون في وجنتيك ويسبب
تلف الطبقات الموجودة تحتها. والحل هو عمل مساج للوجه عند
الاستيقاظ لتحفيز دوران الدم.

ولا يقتصر الضرر على بشرة الوجه، حيث يمكن أن يؤدي النوم إلى
تجاعيد في الصدر، ويتسبب شد جلدك بمرور الوقت في التصاق
الطيات والتجاعيد، حيث تضعف العضلات ويرتخي الجلد. ويمكن
حل هذه المشكلة باستخدام وسادة محددة لتوزيع الوزن بالتساوي.

سمين لكن سليم هذه مجرد خرافة

خلصت دراسة علمية جديدة إلى أن الذين يعانون السمنة المفرطة
ويعمارسون التمارين الرياضية بانتظام معرضون لخطر الإصابة
بأمراض شديدة، على رأسها مرض السكري.
وقالت الدراسة التي أعدها باحثون في جامعة غلاسكو في اسكتلندا إن
هؤلاء الأشخاص معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة
الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي.

ودرس الباحثون حالات عدد من البدناء، الذين لديهم تمثيل غذائي
طبيعي، يطبق عليه "السمنة الصحية الأيضية".
ومتلازمة الأيض هي مجموعة من المشاكل التي تحدث معا وتزيد
من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض
السكري من النوع الثاني.

وتشمل تلك المشاكل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم
وزيادة دهون الجسم حول الوسط ومستويات غير طبيعية من
الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.

وجود واحد فقط من هذه الأمراض لا يعني أنك مصاب بمتلازمة
الأيض، لكن هذا يعني أن لديك خطراً أكبر للإصابة بأمراض أخرى.
وعادة ما يعاني من هذه المتلازمة الأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة
جسمهم عن 30 نقطة فأعلى، والمعروف أنه كلما زادت النقاط زادت
خطر الإصابة بالأمراض.

لكن الدراسة الجديدة وجدت أن متلازمة السمنة يمكن أن تحدث
حتى عند أولئك الذين يظهر مؤشر كتلة جسمهم بشك إيجابي.

ما الوقت المثالي لتناول القهوة؟

كشفت الدكتورة مارغريتا كورولفا، خبيرة التغذية الروسية، لماذا لا
ينصح بتناول القهوة قبل تناول الطعام أو بعده مباشرة.
وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن شرب القهوة
مع وجبة الفطور، ليست عادة صحية. لأن القهوة تمنع امتصاص
المواد الغذائية المفيدة للجسم الموجودة في الطعام الذي تتناوله.

وتقول، "لا أنصح مرضاي بتناول القهوة على معدة فارغة، أو بعد
تناول الطعام مباشرة، لأن القهوة تسبب خللاً في عملية امتصاص
معادن مثل الحديد والزنك والمغنيسيوم والكالسيوم، الضرورية
والأساسية لصحة الرجال والنساء على حد سواء".

ووفقاً لها، الوقت المثالي لشرب القهوة هو الفترة بين وجبات الطعام
الرئيسية، حيث في هذه الحالة ستمثل جميع العناصر المفيدة
للقهوة، ويبيى التوازن المعدني في الجسم مستقرًا.

وتقول، "يفضل تناول القهوة في الفترة بين وجبات الطعام الرئيسية
كنوع من الطقوس اليومية، التي يجب أن تكون على الأقل قبل نصف
ساعة من تناول الطعام، أو بعد مضي ساعة على الأقل بعد تناوله".

فاجعة طبية .. حملوه بسريره على السلالم

نشرت وسائل إعلام وصفحات على مواقع التواصل الاجتماعي في
العراق مساء أول أمس الجمعة مقطع فيديو في مستشفى اليرموك
التعليمي بالعاصمة العراقية بغداد، يظهر مجموعة من المواطنين من
ذوي مرض مصاب بكسور بلعيفة، ممدد على السرير وهم يصعدون به
وبصعوبة عبر السلالم بسبب تعطل مصاعد المستشفى.

وتأتي هذه المشاهد المزعجة لتثبت مرة أخرى، حجم التردّي الحاصل
في القطاع الصحي العراقي، وتهالك المؤسسات الطبية والمستشفيات في
البلاد، كما ذهبت التعليقات الحانقة في منصات التواصل الاجتماعي.
وعلق البعض بالقول إن المرضى بدلاً من إسعافهم ومداواتهم في
المستشفيات العراقية، فإن حالتهم الصحية في الكثير من الحالات تزداد
سوءاً وتنتكس، بمجرد دخولهم لتلك المستشفيات، مستشهدين بحادثة
مصاعد مستشفى اليرموك المحطلة، وقبلها حادثة حريق مستشفى ابن
الخطيب.

ويقول طبيب عراقي، فضل عدم ذكر اسمه، تعليقا على
الفيديو، في حديث مع "سكاي نيوز عربية": "المرضى الذي هو في حالة
حرجة يتم إسعافه داخل قسم الطوارئ في هذا المستشفى، فكل دقيقة
لها دور في تخفيف آلامه، والحد من المضاعفات الخطرة على حياته
أو العكس".

خطوة جديدة نحو حل ممكن لعلاج السكري

تقر خلايا بيتا، الموجودة في البنكرياس، هرمون الأنسولين، وحدث
خلل في هذه الخلايا يتسبب فيما يعرف بمرض السكري. وتمكن
الباحثون من التوصل إلى بروتوكول علاجي جديد لتخليق هذا النوع
من الخلايا "بكفاءة عالية" من خلال خلايا بشرية متعددة القدرات.
وتتيح هذه الطريقة، التي تم اختبارها "في المختبر" وفي الفئران، على
وجه التحديد، الحصول على خلايا بيتا تصلح للزرع من خلال خلايا
بشرية محزنة متعددة القدرات، قادرة على الانقسام إلى أجل غير
مسمى، والتحول لاحقاً إلى أي نوع من الخلايا.

وتعد خلايا بيتا هي مصدر الأنسولين، وهو هرمون ضروري لتنظيم
مستويات الجلوكوز في الدم، والقدرة على إنتاجها من خلال خلايا
جدعية متعددة القدرات بهدف زرعها هو هدف لعلاج مرض السكري
من النوع الأول والثاني.

ويعمل هذا البحث الجديد، الذي يقوده الباحث الإسباني خوان
كارلوس إيثيبوسا، في معهد (Salk) في كاليفورنيا، على رفع كفاءة
البروتوكولات الحالية، ونجح في تخليق خلايا بيتا قادرة على وقف
ارتفاع مستوى السكر في الدم في الفئران في غضون أسبوعين.



نقوش جلد النمر تزين فساتين هذا الصيف

يزدان الفستان بنقوش جلد النمر في
صيف 2021، ليمنح المرأة إطلالة
شرسة مفعمة بالأنوثة والإثارة.

وأضافت مجلة "Elle" المعنية بالموضة
والجمال أن الفستان المزدهن بنقوش جلد
النمر يتوفر بكل التصاميم الممكنة،
حيث توجد موديلات طويلة وأخرى
قصيرة وموديلات ذات أكمام طويلة
وأخرى ذات أكمام قصيرة وموديلات
جريئة وأخرى تتحلل بالبساطة.

وأشارت "Elle" إلى أن الفستان
المزدهن بنقوش جلد النمر يمتاز بتنوع
إمكانيات التنسيق؛ حيث يمكن تنسيقه
مع بليزر وحذاء ذي كعب عال يكتسيان
باللون الأسود للحصول على إطلالة
أنيقة وفخمة تلائم العمل والمناسبات
الراقية.

وللحصول على إطلالة أكثر جرأة
وجاذبية يمكن تنسيق الفستان مع قطع
ذات ألوان قوية مثل الوردی الصارخ
والأصفر الشمسي ووفق البنفسجي.



خلال اجتماعه الثالث لعام 2021

مجلس جامعة زايد يبحث عدداً من السياسات والإجراءات المتعلقة بتعليم متداخل التخصصات ومساقات التعليم الهجين والشؤون الطلابية

التعليم والبحث العلمي لتلبية تطلعات القيادة الرشيدة، وناقش الحضور السياسات الأكاديمية المعتمدة من قبل لجنة الشؤون الأكاديمية وتحديث السياسات المختصة بخدمات المساعدات المالية للطلبة الجامعيين، بالإضافة إلى اعتماد منح درجات الماجستير للبرامج خلال الفترة 22 فبراير 2021 - 31 مايو 2021 من العام الأكاديمي الجاري، واعتماد قرارات رئيس الجامعة بشأن التقويم الأكاديمي لجامعة زايد للعام 2021 - 2022، وأطلع أعضاء المجلس على التعديلات الحورية في بعض المساقات الأكاديمية والشؤون الطلابية بالجامعة، وتابعوا مستجدات اللجان المنبثقة من مجلس الجامعة بشأن استراتيجية التحول المؤسسي.



ريتشارد هولمان عميد البرامج متداخلة التخصصات بجامعة زايد. وناقش أعضاء مجلس جامعة زايد عدداً من السياسات والإجراءات المتعلقة بالتعليم متداخل التخصصات والتعليم الهجين الذي من شأنه أن يعزز الجاهزية لتغيرات المستقبل، مؤكداً أهمية تبني جامعة زايد أعلى المعايير التقنية في منظومتها التعليمية بهدف تأهيل الطلبة لإنجاز النجاحات المأمولة منهم مستقبلاً.

عقد مجلس جامعة زايد اجتماعه الثالث لعام 2021 برئاسة معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة والشباب رئيسة جامعة زايد، في مركز المؤتمرات بحرم الجامعة في دبي لاستعراض جملة من المواضيع المدرجة على جدول أعماله. وحضر الاجتماع أعضاء مجلس الجامعة معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة نائب رئيس مجلس الجامعة، وسعادة مريم سعيد غباش نائب رئيس مجلس إدارة شركة أبوظبي للاستثمار، وسعادة شذى الهاشمي، مستشارة، وحنة الاستشارات التنفيذية، مكتب رئاسة مجلس الوزراء، وسعادة موزة إبراهيم محمد الأكراف السويدي، وكيل وزارة تنمية المجتمع، وسعادة حميد مطر سالم الظاهري، الرئيس التنفيذي لمجموعة شركة أبوظبي الوطنية للمعارض (أدنيك)، والسيد سعيد سلطان الظاهري، رجل أعمال، والسيد حسن النجار، رجل أعمال، والسيد بن نيلسون مؤسس ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة مانيرفا والدكتور

•• دبي - الفجر



تحسن مهارات القراءة لدى الطلاب خلال فترات الإغلاق تقرير يكشف عن عادات القراءة لدى الطلاب في الإمارات خلال العام الدراسي 2020 - 2021

•• دبي - الفجر

كشفت رئيسة سياس، الشركة المسؤولة عن تطوير حلول التعليم والتقييم، عن نتائج التقرير العالمي السنوي "ماذا يقرأ الأطفال؟"، والتي تظهر تحسناً في عادات القراءة لدى الأطفال في الإمارات وزيادة ملحوظة في مستوى إقبالهم على المطالعة خلال الجائحة العالمية. وتشير الدراسة التي شملت أكثر من 24 ألف طالب من مختلف أرجاء الإمارات إلى تطور مهارات القراءة في بعض الدول خلال فترات الإغلاق، حيث وقع اختيار الأطفال على كتب أكبر وأكثر صعوبة في إطار جهود الإمارات لزيادة إقبال جميع أفراد المجتمع على القراءة. وازداد العدد الإجمالي للكتب المقررة بنسبة 23% مقارنة بالعام الماضي وفقاً للدراسة. وقد أبدى الأطفال رغبةً باختيار الكتب الأكبر حجماً والأكثر شمولية والتي تشكل مواضيعاً تحدياً لمستوياتهم العمرية. كما أظهر طلاب المرحلة الإعدادية والأطفال حتى سن السابعة تحسناً ملحوظاً في مستويات المطالعة لديهم من خلال قراءة المزيد من المؤلفات الصعبة.

الخيارات المفضلة من الكتب والمؤلفين

تصدر الجزء الثالث من سلسلة هاري بوتر والذي يحمل اسم هاري بوتر وسجين أركابان للكتابة جي كي رولينج قائمة الكتب المفضلة لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية على التوالي خلال فترة الإغلاق الأولى. كما ارتفع الإقبال على قراءة مؤلفات ديفيد ويليامز وجيف كيني، وعادت شعبية جي كي رولينج ارتفاعاً بشكل كبير، مع اختيار مزيد من طلاب المرحلة الإعدادية لسلسلة هاري بوتر من جديد، فيما بقيت قصص روالد دال من بين الخيارات المفضلة لدى الكثيرين. وبالرغم من التغيير الطفيف الذي طرأ على قائمة الكتب المفضلة لدى الأطفال من عام 2020 إلى 2021، حافظ كلٌ من جيف كيني وديفيد ويليامز وآر جييه بالاسيو وروالد دال على شعبيتهم الكبيرة. وتعليقاً على الموضوع، قال تود بريخوس، رئيس قسم المنتجات لدى رئيسة سياس: "فرضت فترة الإغلاق صعوبات على العديد من الأطفال، إذ أغلقت المدارس أبوابها ولم يعد بإمكان الطلاب زيارة المكتبات أو رؤية أصدقائهم. واتخذنا في رئيسة سياس خطوات تدعم المعلمين خلال هذه الفترة غير المسبوقة التي شهدت إغلاق المدارس، لذلك يسعدنا رؤية نتائج تقرير هذا العام التي تؤكد على أهمية وفوائد القراءة فيما يتعلق بالتحصيل العلمي والصحة النفسية".

وأضاف بريخوس: "أنتنا أمام العديد من الطلاب فرصة الوصول إلى منصة "ماي أون ريدر"، المكتبة الرقمية المخصصة من رئيسة سياس، والتي تتيح للطلاب اختيار الكتب بناءً على اهتماماتهم ومستوياتهم ومراحلهم الدراسية. وتلعب القراءة دوراً مهماً ومشجعاً للغاية في مساعدة الجيل الناشئ على تحسين حالتهم النفسية خلال هذه المرحلة الصعبة، ويسعدنا أن نلاحظ ميل العديد من الطلاب نحو اختيار كتب موجهة لفئات عمرية أكبر، ما يساعد على تنمية قدراتهم وتوسيع آفاقهم". واختتم بريخوس حديثه، بالقول: "لطالما شجعنا في رئيسة سياس على تخصيص وقت للمطالعة، مع دعمنا المتواصل دور المدارس المهم في تحفيز حب القراءة بين الطلاب، سواء كانت قصة من توصيات زملائهم أو مؤلفات حول هواية يفضلونها أو كتب كلاسيكية. ويسلط هذا التقرير الضوء على مدى أهمية إتاحة الكتب أمام الجميع، والحلول التي يتعين على المدارس اتباعها لإعادة تشجيع الأطفال على القراءة لأجل المتعة ومنحهم المساحة والوقت الكافي لقراءة المزيد".

69 خريجاً وخريجة يقدمون ورش عمل لطلبة الجامعة

برنامج خبرة في جامعة الإمارات يبدأ أول نشاطاته في أكتوبر 2021



الجوانب الفنية وغير الفنية بالإضافة إلى العمل الابتكاري والجانب المالي والقانوني والبحث العلمي. وأكد الدكتور أحمد مراد "نهدف من خلال هذا البرنامج إلى تعزيز قيمة التطوع في المجتمع من خلال تقديم المعرفة والمهارات المكتسبة للمساهمة في بناء أجيال المستقبل مما يعود نفعه على الطالب والجامعة والمجتمع؛ حيث تقوم اللجنة التوجيهية لبرنامج خبرة بتقييم الطلبات المقدمة للبرنامج ومواءمتها واختيار الأمثل بناءً على الخبرة ونوعية البرنامج المقدم."

سيساهم 69 خريجاً ممن يتبوؤون المناصب المختلفة في المؤسسات الحكومية والخاصة والأعمال في تقديم الدورات التدريبية وبرامج بناء المهارات والتي تتراوح خبراتهم من 3 إلى 36 سنة، بمتوسط خبرة يصل إلى 20 سنة، كما يتنوع مجال الخبرة لكل خريج عن الآخر مثل مجال: الطب والصحة والرعاية الصحية، التكنولوجيا المتقدمة إلى القيادة؛ إدارة الرعاية الصحية؛ المالية؛ البحث العلمي؛ التعليم؛ الاستراتيجيات؛ الحوسبة والتدقيق، وتركز المحاور التدريبية على

بالجامعة- إلى أن هذا البرنامج يهدف إلى بناء جسور من المعرفة ما بين الخريج وطالب الجامعة من خلال تبادل الخبرات وإطلاع الطلبة على المهارات التي اكتسبها الخريج في سوق العمل وتقديمها للطلاب في صورة دورات تدريبية وورش عمل. كما ويساهم هذا البرنامج في تعزيز البرامج الأكاديمية من خلال الربط ما بين احتياجات سوق العمل الحقيقية والبرامج الأكاديمية. وأوضح المشرف على وحدة التطوير وعلاقات الخريجين "بعد التقييم

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات عن انطلاق أولى أنشطة "برنامج خبرة" في أكتوبر القادم والذي يهدف إلى تفعيل الشراكة مع خريجي الجامعة والاستفادة من خبراتهم المتراكمة في بناء وتأهيل طلبة الجامعة. حيث تم فتح باب التسجيل لجميع الخريجين للمشاركة التطوعية في خدمة الجامعة والمجتمع. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد -النائب المشارك للبحث العلمي والمشرف على وحدة التطوير وعلاقات الخريجين

قوافل السيارات في حفل تخريج أطفال الروضة بمدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال



دون الإخلال بالمرور القيمية والأخلاقي للمجتمع للحفاظ على الوطن وهويته راسخة ومتماسكة من خلال بناء أجيال تضمن الحفاظ على هوية الوطن ومكتسباته الحضارية. وقد جاءت أجواء تخرج أطفال الروضة هذا العام متوافقة مع الظروف الاستثنائية لتعكس رسالة الشبخة شما نحو تسليط الضوء على جودة حياة الطلاب ومنحها أولوية خاصة، والعمل على تنشئة أجيال تنعم بالسعادة الحقيقية في بلد السعادة دولة الإمارات العربية المتحدة. وتضمن حفل تخريج أطفال

من أصعب الأوقات الدراسية التي جاءت في ظل جائحة الكوفيد 19 مؤكدة على أن إرادة قيادتنا الرشيدة وعطاء وعمل الجميع استطعن أن تنطفي الصعوبات حتى وصلنا إلى فرحة النجاح والتخرج. وأضاف أن رحلة الطفل منذ خطواته الأولى في طريق العلم مرهونة بالتناغم ما بين الآباء والمدرسة وإدراك كل طرف لدوره الحقيقي والتسويق ما بينهما وتفهم الجميع لأليات العمل التي تربطهم سوياً في سبيل بناء شخصية الطفل لنخرج للمجتمع طفلاً صالحاً ومبدعاً ومؤمناً بقيم العصر الحديث

•• العين - الفجر

فتح باب التسجيل لمسابقة كتابة القصة

مؤسسة الإمارات للأدب: رحلة متواصلة لاستكشاف الأقلام الواعدة

مجلس التعاون الخليجي المنتظمين في الدراسة، حسب الفئات العمرية: (11 فما دون)، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و14، بين 15 و17، أو بين 18 و25. ويتم تكريم الفائزين في حفل خاص يُقام خلال مهرجان طيران الإمارات للأدب 2022، كما تُنشر المشاركات الفائزة في كتاب تذكاري خاص. تلقت المسابقة، التي تزداد شعبيتها عاماً بعد عام، أكثر من 3600 مشاركة في الدورة السابقة، وموضوع المسابقة لهذا العام، "ها هي تشرق الشمس"، وآخر موعد لاستلام المشاركات هو 3 نوفمبر 2021. وذكر السيدة إيزابيل أبو الهول، الرئيسة التنفيذية وعضو مجلس الأمانة بمؤسسة الإمارات للأدب، "يمكن اعتبار موضوع 2022 إيجابياً ومشجعاً للغاية، ولكن من خبرتنا في السنوات السابقة، أنه لا حد للإبداع، وللصورت المصممة المختلفة لتناول الموضوع من قبل المشاركين من رواد القصة الشباب، وما نحن نتنظر بفارغ الصبر إبداعاتهم وروايم ونتطلع لمطالعة نصوصهم وهم يطلقون العنان لمخيلتهم."

مع انطلاق الدورة الجديدة لمسابقة الكتابة الإبداعية السنوية للطلاب، مسابقة كتابة القصة، تواصل مؤسسة الإمارات للأدب رحلة بحثها عن الأقلام الواعدة في الإمارات العربية المتحدة. تعد مسابقة كتابة القصة من أهم البرامج الإبداعية على مدار العام الدراسي، وتحظى بشعبية كبيرة. وتستهدف المسابقة طلبة مدارس وكليات وجامعات دول

•• دبي - الفجر



منوعات العلاج

23

تعد بذور الشيا جزءاً من عائلة نبات التنوع وهي مصدر ممتاز لأحماض أوميغا 3 الدهنية. وأكدت أكاديمية التغذية وعلم التغذية أن الأدلة الناشئة تشير إلى أن بذور الشيا يمكن أن تساعد في تعزيز المناعة.

وتحتوي هذه الكريات الصغيرة ذات القشرة الناعمة على الألياف الغذائية والبروتين والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك.

وتعد الشيا أحد مضادات الأكسدة القوية، والطريقة الأولى التي يمكن أن تعزز بها بذور الشيا المناعة هي عن طريق خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية.



مصدر ممتاز لأحماض أوميغا 3 الدهنية

أربع طرق يمكن لبذور الشيا أن تعزز بها المناعة



وذكرت أكاديمية التغذية وعلم التغذية أن بذور الشيا قد تحسن أيضاً قراءات ضغط الدم. وتُصنّف قراءة ضغط الدم البالغة 90/140 مم زئبق أو أعلى على أنها ارتفاع ضغط الدم. وتضع هذه الحالة ضغطاً غير ضروري على عضلة القلب والشرايين، ما قد يكون ضاراً حقاً. ومن خلال تناول بذور الشيا، فإنك تساعد في خفض قراءة ضغط الدم، ما يؤدي إلى تقليل الضغط على القلب والشرايين.

وأى عامل يمكن أن يجعل جسمك في حالة جيدة سيساعدك عندما تتعرض لعدوى مثل "كوفيد-19". ويعد تعزيز جهاز المناعة أحد أفضل الدفاعات التي يمكنك الحصول عليها، بالإضافة إلى التطعيم والتابع ممارسات النظافة الجيدة.

ولحسن الحظ، نظراً لمحتوى الألياف في بذور الشيا، فهي إضافة غذائية رائعة للمساعدة في التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم. وتحقق مجتمع مرض السكري العالمي من أن الألياف القابلة للذوبان يمكن أن تساعد في تحسين مستويات السكر

ويشار إلى أن أي شخص يعاني من حالة تؤثر على القلب والأوعية الدموية يكون أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد من "كوفيد-19"، والتي تشمل:

- مرض القلب التاجي
- السكتة الدماغية السابقة أو السكتة الدماغية الصغيرة
- النوبة القلبية السابقة، جراحة الدعامات
- ضغط الدم المرتفع
- السكري
- ارتفاع الكوليسترول، وهو العامل الرئيسي وراء الإصابة بأمراض القلب.
- وبالتالي، فإن تناول بذور الشيا يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض القلب.
- وبالنسبة لأولئك الذين يعانون بالفعل من أمراض القلب، فإن الإصابة بفيروس كورونا سيؤدي إلى زيادة الضغط على أجهزة الجسم وأعضائه.
- إن ارتفاع مستويات الكوليسترول وأمراض القلب وعدوى كوفيد ليست مزيجاً جيداً.



والسكتة الدماغية وحالات التهابية أخرى. ومن خلال تقليل مخاطر الإصابة بحالات صحية مختلفة، يمكنك أن تكون في وضع أفضل لمحاربة الفيروسات الغازية، مثل "كوفيد-19". وباختصار، تعد بذور الشيا إضافة رائعة لنظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد في تعزيز المناعة.



فيتامين B3 قد يكون علاجاً محتملاً لحالة يمكن أن تُفقد العين قدرتها على الإبصار

درس الباحثون في معهد كارولينسكا ومستشفى سانت إيريك للعيون، تأثيرات النيكوتيناميد، أميد فيتامين B3، على النماذج الحيوانية والخلوية للجلوكوما.

وقد تقدم نتائج الدراسة، التي نُشرت في مجلة Redox Biology، علاجاً مستقبلياً وقائياً للأعصاب في حالة الجلوكوما عند البشر، التي تنطوي على مخاطر عالية لفقدان البصر. وستبدأ تجربة سريرية في الخريف.



إضافة من الخلايا والحيوانات التي تلخص السمات المعزولة للجلوكوما ولكنها أيضاً سمات تنكسية عصبية شائعة. وطورنا أيضاً أدوات حساسة للتحقيق في استقلاب NAD، واستقلاب المستقبلات الأساسية الأخرى، في الجهازيات آثاراً جانبية جزئية محدودة، ولكنه يوفر انعكاساً قوياً للتمثيل الغذائي للمرضى في الحيوانات المعرضة للزرق". ويشير المؤلف المشارك، بيت ويليامز، أستاذ مساعد وقائد مجموعة أبحاث الجلوكوما في قسم علوم الأعصاب السريرية، ومعهد كارولينسكا ومستشفى سانت إيريك للعيون، "تدعم هذه البيانات التحديد المستمر لفائدة العلاج طويل الأمد بالنيكوتيناميد كعلاج وقائي للأعصاب للزرق البشري". وفي خريف عام 2021، ستبدأ التجربة السريرية السويدية طويلة المدى للنيكوتيناميد على الجلوكوما، بقيادة جامعة أوميا ومعهد كارولينسكا ومستشفى سانت إيريك للعيون.

الجلوكوما في النماذج الحيوانية المزمته. وأظهروا أيضاً أن رفع مستويات NAD من خلال إدارة النيكوتيناميد يمكن أن يحسن الوظيفة البصرية في مرضى الجلوكوما الحاليين. وفي دراسة دولية كبيرة، قام باحثون في معهد كارولينسكا ومستشفى سانت إيريك للعيون، ومركز سنغافورة الوطني للعيون، وجامعة كارديف في المملكة المتحدة، من بين آخرين، بفحص العديد من تأثيرات النيكوتيناميد على الجهاز البصري في ظل الظروف العادية وفي حالات الجلوكوما. وحقق العلماء في العديد من تأثيرات النيكوتيناميد على الجهاز البصري (في الظروف العادية وأثناء الجلوكوما). وهذه خطوة مهمة لنقل العلاجات من المختبر إلى العيادة. ويقول المؤلف الأول للدراسة جيمس تريبيبل، وهو باحث ما بعد الدكتوراه في قسم علوم الأعصاب السريرية، معهد كارولينسكا، وفي مختبر ويليامز في مستشفى سانت إيريك للعيون، "لقد أكدنا الحماية العصبية للنيكوتيناميد في نماذج

بالزرق أو الماء الأزرق، عن 50 عاماً ويشكل العامل الوراثي خطراً متزايداً. وما تزال أسباب تنكس العصب البصري في الجلوكوما غير معروفة تماماً، ولكن يوجد حالياً تركيز كبير على تحديد علاجات جديدة تمنع موت الخلايا العقدية للشبكية (الأعصاب الناتجة عن الشبكية)، وكذلك محاولة إصلاح فقدان البصر من خلال التجديد من الألياف العصبية المريضة في العصب البصري. وفي السابق، حدد العلماء أن جزيء NAD ينخفض في شبكية العين بطريقة تعتمد على العمر ويجعل الخلايا العقدية الشبكية عرضة للتنكس العصبي. ومنع استنفاد NAD عن طريق إعطاء النيكوتيناميد (أميد فيتامين B3، أو سلائف NAD) بشدة

خطر الإصابة بالعمى في عين واحدة على الأقل لا يزال مرتفعاً. ويزيد عمر معظم المصابين بالجلوكوما، أو كما تعرف غير معروفة تماماً، ولكن يوجد حالياً تركيز كبير على تحديد علاجات جديدة تمنع موت الخلايا العقدية للشبكية (الأعصاب الناتجة عن الشبكية)، وكذلك محاولة إصلاح فقدان البصر من خلال التجديد من الألياف العصبية المريضة في العصب البصري. وفي السابق، حدد العلماء أن جزيء NAD ينخفض في شبكية العين بطريقة تعتمد على العمر ويجعل الخلايا العقدية الشبكية عرضة للتنكس العصبي. ومنع استنفاد NAD عن طريق إعطاء النيكوتيناميد (أميد فيتامين B3، أو سلائف NAD) بشدة

وتؤثر الجلوكوما على 80 مليون مريض على مستوى العالم، وهي حالة يتضرر فيها العصب البصري، الذي يربط العين بالدماغ، تدريجياً، وغالباً ما ترتبط بالضغط المرتفع داخل العين. وتستهدف استراتيجيات العلاج الوحيدة المتاحة حالياً الضغط في العين باستخدام قطرات العين أو الجراحة. وعلى الرغم من توفر هذه العلاجات، إلا أن



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ الدولية - علي مبارك مبرك السلمي العامري
إخاطر دفع في القضية رقم 0002194/SHXCXCIREA2021 مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه : علي مبارك مبرك السلمي العامري
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ حسن محمد حسن محمد العلي
في القضية المشار اليها أعلاه
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف 139185 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
القاضي / وائل محمد عبدالله
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ الدولية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبين مصفي
اسم الصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1 - 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان
ال نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف : 04-2955582 فاكس :
04-2955598 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه
قد تم تعيين الصفي المذكور أعلاه لتنصيف كور ول للخدمات الفنية -
ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/6/2 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/6/2 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كور ول للخدمات الفنية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم (102) ملك صندوق دبي للدعم المالي - بر دبي - الفوز الثالثة
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 820600 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1378748 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديا بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/6/2 والموثق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 2021/6/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي
المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1 - 2903
ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف :
04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان بموعد جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى 2021/198 منازعات إيجارية
بناء على طلب مدعي / واد محمد عمر السفاريني الجنسية / الأذن
إلى المدعى عليه / الشيخ خالد ابراهيم حمد ابراهيم القاضي الجنسية /
الإمارات العربية المتحدة. فانت مكلف بالحضور امام محكمة رأس الخيمة
لجنة فض المنازعات الإيجارية العقارية شخصيا او بواسطة وكيل محمد عنك في
الساعة 9:00 من يوم الخميس الموافق 2021-06-17 لتلاجية على الدعوى
وتقديم ما لديك من بيانات ودفع، وفي حالة تخلفك عن الحضور او ارسال
وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.
الملاحقات : الإمارات / رأس الخيمة / خزام - رأس الخيمة / شارع 21 ب
مدير الدعوى
مكتب إدارة الدعاوى الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
إخاطر دفع في القضية رقم 0001507/AJXCXCIREA2017 مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه : فوزية نبيل القيسي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ دائرة الاملاك الخاصة - في القضية المشار اليها أعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد
لذلك، وبما أن المحكوم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف : 61723.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)
يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن
المحكمة ستنتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
القاضي / علي المهدي
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ الدولية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم 0001459/AJCFICICPL2021 أمر أداء
إلى المدعي عليه / اطلس للصناعات المعدنية - ذ م م
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/4/15 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة
بالرقم أعلاه لصالح / شركة بن مالك لحقوق النفط والصناعة - ذ م م
قررت المحكمة : تأمر بإلزام الطرف المطلوب ضده (اطلس للصناعات المعدنية - ذ م م) بان
يؤدي للطرف الطالب (شركة بن مالك لحقوق النفط والصناعة (ذ م م)) مبلغا وقدره
256.347.66 درهم (مائتان وستة وخمسون ألفا وثلاثمائة وسبعة وأربعون درهما وستة
وستون فلسا) والفائدة القانونية بواقع 9% من تاريخ المطالبة الموافق 2021/4/13 وحتى
تمام الدفعة مع الإلزام بالصورفات. حكما قابلا للاستئناف خلال 15 يوما اعتبارا من اليوم
التالي لاستلامك هذا التبليغ. حرر بتاريخ : 2021/6/10
القاضي / وجدي بن الشاذلي بن احمد
محكمة الاستئناف الدولية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0000203/SHXCXCIREA2021 مدني (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / لوريتا إيسبارتيروشيا - 9210616
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/2/25 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
بالرقم أعلاه لصالح / خالد عبدالله حسين عبدالله الحمادي بالتالي :
نص الحكم. حكمت المحكمة بتمثية الحضور :-
بالإزام عليها مبلغ 3000 درهم ثلاثة آلاف درهم للمدعي والزمتهما
بالرسوم والصاريف. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم
التالي لنشره.
القاضي / غالب احمد الكلوب
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ الدولية - جلوبوست - ذ م م
إخاطر دفع في القضية رقم 0001737/SHXCXCILABMIN2021 عمالي (جزئي)
إلى المحكوم عليه : جلوبوست - ذ م م
العنوان : المنطقة الحرة لطار الشارقة الهاتف : 0545822779
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ محمد بروتيج - جنسية : هندي
في القضية المشار اليها أعلاه
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف 24253 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري
المقررة قانونا.
القاضي / معتصم احمد سمير أوشادي
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ الدولية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتدائية
في الدعوى رقم 00004504/SHXCFCIPOR2021 تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه / وديمة نظف لدعاية والاعلان - ويمثلها ميريام - جناتس ليت ناسي لار ليت
مجهول محل الإقامة : الشارقة - الصناعات 13 - عند شارع الشيخ محمد بن زايد - شيرة 8 ملك محمد محمد
عبدالله عبدالرحيم وشركة - مكتب رقم : 0504528793
بناء على طلب المدعي عليه شركة الانباء، وإعلان المدعي عليه صورة منها : 1. فحول تسويق لائحة
الدعوى مع تحديد اقرص جليلة نظفها و إعلان المدعي عليها صورة منها : 2. اعمل نص الفقه 17/8 من اللاحة
التنفيذية الصادرة بقرار مجلس الوزراء رقم 57/2018 بشأن قانون الاجراءات المدنية إن كان لها مقتضى. 3- الحكم
بالدفع المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ وقدره 42.966.27 درهم (اثنان وأربعون الف وتسعمائة ستة وستون درهم
وسبعة وعشرون فلس) والفائدة بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل إلى 2020/01/02 وحتى تمام السداد مع
تحميل المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل ائداب الحمامات. انت مكلف بالحضور بجملة 2021/6/23 أمام مكتب
إدارة الدعوى محكمة الشارقة محكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة 9.00 صباحا - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى
5) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقدم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور وفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. اعلان المدعي
عليه بالنشر وتنفيذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
2021/6/13
مكتب الخدمات القضائية
عائشة علي محمد

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتيب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان بالنشر
الرجع :
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ محمد يوسف مراد عبدالله / إماراتي الجنسية والسيد/
شريف مويانانتاتك بن يوسف ، هندي الجنسية ، يرغبوا في الانتقال عن كامل خصصهم
الباقعة (100%) في الرخصة التجارية (شركة الخليج للصريات ذ م م) صادرة من دائرة
التنمية الاقتصادية ب رقم (141675) وفتحها للكاتبين بمدينة كلباء ، لصالح السيد/
سلطان خميس عبدالله علي الزعابي ، إماراتي الجنسية بواقع 65% والسيد/ صلاح فايز
سليمان الششتاوي ، مصري الجنسية بواقع 49% وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من
أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتيب العدل. فقد اقتضى نشر هذا
الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا
الاعلان في حال عدم اعتراض ذلك حيال عليه مراجعة مكتب الكاتيب العدل المذكورة لاتباع
الاجراءات القانونية
مكتب الكاتيب العدل

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتيب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان بالنشر
الرجع : 155
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ ساميه عبدالله مظلوم محمد - الجنسية الإمارات، ترغب في
البيع والانتقال عن كامل حصتها البالغة 100% وذلك إلى السيد/ احمد امين محمد علي
الخيرى، الجنسية الإمارات، في الرخصة المسماة (الاسمان لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة)
والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (770156) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية. تنازل صاحب الرخصة لآخر.
وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتيب العدل ، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك
عليه مراجعة مكتب الكاتيب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية
الكاتيب العدل
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتيب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان بالنشر
الرجع : 154
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ محمد شهادت حسين نور الأبيار الجنسية
بنغلاديش يرغب في البيع والانتقال عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى
السيد/ عبدالجليل محمد ادريس ، الجنسية بنغلاديش في الرخصة (كافتيريا زهر
الشاي) والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (762255) الصادرة
من دائرة التنمية الاقتصادية. وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون
الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتيب العدل . فقد اقتضى نشر هذا
الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من
تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتيب
العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية
الكاتيب العدل
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0002035/SHXCFCIPOR2021 تجاري (جزئي)
إلى المحكوم عليه المدعي عليه الثاني / كامل لصناعة ذ م م - ويمثلها ميرديها / توماس فيليام
باجارح المدعي عليها الاولى / بيرتكتال جينجيتروج ذ م م - ويمثلها ميرديها / توماس فيليام باجارح
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/04/27
قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه
لصالح / دانيال نواو البناء ش ذ م م بالتالي :
قررت المحكمة بتمثية الحضور: إلزام المدعي عليها الاولى والثانية بأن تؤديا للمدعية مبلغ مائة
وخمسة وعشرون ألف وثلاثمائة وعمانية وستون درهما والفائدة التأخيرية بقيمة 5% سنويا من
التاريخ 15/1/2018 وحتى تمام السداد وعلى ا لاجازة أصل المدعي ، وإلزام المدعي عليها
بالرسوم والصاريف والهامريف ورفضت ما نعدا ذلك من طلبات حكما قابلا للاستئناف خلال
المدة القانونية يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
القاضي / حسام الدين حسن مصطفي محمد خضر
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 00003632/SHCFICICPL2021 أمر أداء
إلى المحكوم عليه الأرض الطبيعية بقنوات البناء ذ.م.م ممثلها فارس طرايق عبدالمراق وممثلها / فارس
مطرق عبدالعزيز قوشوانا 9268595
تحيطكم علما بأنه بتاريخ لا يوجد. قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح /
الحميدة للصناعة وخدمات التنظيف (ذ.م.م) ويمثلها مديرها السيد/علي بن علي بالتالي،
نص الحكم
2021/04/27
أن يتم الإطلاع على الأوراق ؛
بأنم بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ : ستون ألف وسبعمائة وخمسون درهما والزمتهما بالفائدة
القانونية بواقع 5% سنويا اعتبارا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتهما بالصورفات. حكما
قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
القاضي / د. محمد سليمان محمد عبدالرحمن
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتدائية
في الدعوى رقم 0003165/SHXCFCIREA2021 مدني (جزئي)
المدعي عليه : اسعد جميل عبدالجميل
مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة العزرد - شارع الشيخ سالم بن سلطان القاسمي -
بنائة سكني سابق في جرة الشارقة رقم الهاتف 0509341803
بناء على طلب المدعية / اجرة الشارقة ذ م م
2021/06/09 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
انت مكلف بالحضور بجملة 2021/6/22
الحكومة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 3) شخصيا او بواسطة وكيل
معتمد، وتقدم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور وفقها اعلاه - بوصفك
مدعي عليه. حرر بتاريخ 2021/6/1
مكتب الخدمات القضائية
توجد طالب العامري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتدائية
في الدعوى رقم 0004471/SHXCFCIREA2021 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : ساتان انا ساميا - مجهول محل الإقامة - المنطقة الحرة العزرد شارع الشيخ سالم بن سلطان
القاسمي بناية سكني سابق في اجرة الشارقة رقم الهاتف 0586373068
إعلان بالنشر بالتنظيم العربية والجنسية.
رهته المدعية/ أسرة الشارقة (ذ.م.م) ضد المدعي عليه / ساتان انا ساميا - أوغندي الجنسية. طلب فيها بالتالي،
اولا - قيد الدعوى وتحديد موعد لنظرها وإعلان المدعي عليه.
ثانيا : كلف المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (41135.96) واحد وأربعون ألفا ومائة وخمسة وثلثون درهما و 24
فلس والفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تاريخ السداد التام.
ثالثا : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل ائداب الحمامات.
انت مكلف بالحضور بجملة 2021/6/29 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
وتكثرف رقم (مكتب مدير الدعوى 4) شخصيا وبواسطة وكيل معتمد، وتقدم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور وفقها
اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2021/6/13
مكتب الخدمات القضائية
حمدت محمد حسن علي آل علي

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي
حكومة دبي

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
رقم (2021/5203)
المند : سنتيمتر كيوب للعقارات
المندراية : 1 - حيدر حسن عطفك خان
فإن المندرة تكلف المندرا اليه بالوفاة بسرعه سداد الدين المترصد بذمته مبلغ وقدره 7290 درهم وذلك
خلال خمسة ايام من تاريخ الاستلام مفصلة كالآتي :
- مبلغ وقدره 5600 درهم قيمة اعمال الصيانة حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة
رقم 2021/936
- مبلغ وقدره 600 درهم قيمة ايجار 4 ايام حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة رقم
2021/936
مبلغ وقدره 1090 درهم رسوم ومصاريف الامر على عريضة رقم 2021/936
وعد حال عدم السداد خلال المدد المحدد فإنه يحق للمندرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتسجيل امر
اداء لدى مركز فض المنازعات ايجارية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان - محكمة التنفيذ الدولية - مؤسسة درع الجزيرة لمقاولات البناء
إخاطر دفع في القضية رقم 0000182/AJXCXCIPOR2021 تجاري (جزئي)
إلى المحكوم عليه : مؤسسة درع الجزيرة لمقاولات البناء
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ شركة النابوك لحواد البناء - ذ م م - في القضية المشار اليها أعلاه.
ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف : 21844.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
القاضي / علي المهدي
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ الدولية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0001457/AJCFICIPOR2021 تجاري (جزئي)
إلى المحكوم عليه أراج العرب مقاولات البناء ذ م م - ويمثلها / عبدالخالق سعيد محيد عبدالخالق
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/06/09
قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه
لصالح شركة النابوك لحواد البناء ذ.م.م. بالتالي،
قررت المحكمة - بإلزام الشركة عليها بأن تؤدي للشركة مبلغا وقدره سبعمائة ألفا وسبعمائة
وسبعمائة وعشرون درهما على النحو المبين بأسباب هذا القرار فضلا عن الفائدة القانونية بواقع 4% بدنا
ومن تاريخ التام على الال تجاوز أصل الدين مع الرسوم والصاريف و ثلاثة آلاف
درهما مقابل ائداب الحمامات.
حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
القاضي / احمد محمود حمدي عبدالعزيز
محكمة عجمان
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0003165/SHXCFCIREA2021 مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه قاسم رزا محمد
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/05/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة
بالرقم أعلاه لصالح أجرة الشارقة ذ م م بالتالي، نص الحكم
حكمت المحكمة بتمثية الحضور: في الدعوى المذكورة بواقع 5% سنويا على مبلغ القرض به وذلك من تاريخ الادعاء
والإضافة للفائدة القانونية بواقع 4% سنويا على المبلغ المتضني به وذلك من تاريخ الادعاء
وحتى تمام التام على الال تجاوز أصل الدين مع الرسوم والصاريف وخمسة مائة
درهما مقابل ائداب الحمامات.....
حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي
حكومة دبي

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
رقم (2021/5024)
المندرة : سنتيمتر كيوب للعقارات
المندراية : 1 - حيدر حسن عطفك خان
فإن المندرة تكلف المندرا اليه بالوفاة بسرعه سداد الدين المترصد بذمته مبلغ وقدره 7290 درهم وذلك
خلال خمسة ايام من تاريخ الاستلام مفصلة كالآتي :
- مبلغ وقدره 5600 درهم قيمة اعمال الصيانة حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة
رقم 2021/936
- مبلغ وقدره 600 درهم قيمة ايجار 4 ايام حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة رقم
2021/936
مبلغ وقدره 1090 درهم رسوم ومصاريف الامر على عريضة رقم 2021/936
وعد حال عدم السداد خلال المدد المحدد فإنه يحق للمندرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتسجيل امر
اداء لدى مركز فض المنازعات ايجارية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
رقم (2021/5030)
المندرة : سنتيمتر كيوب للعقارات
المندراية : 1 - زين العابدين احمد مياد
فإن المندرة تكلف المندرا اليه بالوفاة بسرعه سداد الدين المترصد بذمته مبلغ وقدره 7888 درهم وذلك
خلال خمسة ايام من تاريخ الاستلام مفصلة كالآتي،
- مبلغ وقدره 5900 درهم قيمة اعمال الصيانة حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة
رقم 2021/375
- مبلغ وقدره 898 درهم قيمة ايجار 4 ايام حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة رقم
2021/375
مبلغ وقدره 1090 درهم رسوم ومصاريف الامر على عريضة رقم 2021/375
وعد حال عدم السداد خلال المدد المحدد فإنه يحق للمندرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتسجيل امر
اداء لدى مركز فض المنازعات ايجارية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
رقم (2021/5021)
المندرة : سنتيمتر كيوب للعقارات
المندراية : 1 - زين العابدين احمد مياد
فإن المندرة تكلف المندرا اليه بالوفاة بسرعه سداد الدين المترصد بذمته مبلغ وقدره 8940 درهم وذلك
خلال خمسة ايام من تاريخ الاستلام مفصلة كالآتي،
- مبلغ وقدره 6700 درهم قيمة اعمال الصيانة حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة
رقم 2021/373
- مبلغ وقدره 1150 درهم قيمة ايجار 4 ايام حسب ما هو وارد بتقرير الصيانة بالامر على عريضة
رقم 2021/373
مبلغ وقدره 1090 درهم رسوم ومصاريف الامر على عريضة رقم 2021/373
وعد حال عدم السداد خلال المدد المحدد فإنه يحق للمندرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتسجيل امر
اداء لدى مركز فض المنازعات ايجارية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣٦٥ بتاريخ ٢٠٢١/٦/١٤
إعلان منقذ ضده بالنشر
رقم (2021/5023)
المندرة : سنتيمتر كيوب للعقارات
المندراية : 1 - اميريشتن ش.ذ.م.م
المندراية : 2 - مولايا شاندرنا ناريش - (مجهول محل الإقامة)
فإن المندرة تكلف المندرا اليه بالوفاة بسرعه سداد الدين المترصد بذمته مبلغ
وقدره 10090 درهم وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ الاستلام مفصلة
كالآتي : مبلغ وقدره 10090 درهم قيمة ايجار من تاريخ 2021/1/2
وحتى تاريخ 2021/3/23 وفي حال عدم السداد خلال المدد المحدد فإنه
يحق للمندرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتسجيل امر اداء لدى مركز
فض المنازعات ايجارية.

الإمارات تشارك في الاجتماع الأول للجنة المال والاستثمار التابعة لمجلس التنسيق السعودي الإماراتي

•• أبو ظبي- الفجر:

شاركت دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بوزارة المالية أمس في الاجتماع الأول للجنة المال والاستثمار التابعة لمجلس التنسيق السعودي الإماراتي، والذي عقد عبر تقنيات الاتصال المرئي، بهدف متابعة سير عمل المبادرات الاستراتيجية المعتمدة في مجموعة من المحاور الرئيسية شاملة مجالات الخدمات والأسواق المالية، ودعم ريادة الأعمال، والاتحاد الجمركي، والسوق المشتركة، والسياحة والتراث الوطني، وآليات تنفيذها وفق الخطط المعتمدة. وترأس الاجتماع من الجانب الإماراتي سعادة يونس حاجي الخوري، وكيل الوزارة المالية ومن الجانب السعودي سعادة الدكتور عبدالعزيز بن متعب الرشيد مساعد وزير المالية للشؤون المالية الدولية والسياسات المالية الكلية. وتضمن فريق دولة الإمارات المشارك في الاجتماع كلاً من سعادة أحمد بن لاجح مدير عام الهيئة الاتحادية للمحاسبة، وسعادة جمعة محمد الكبيت الوكيل المساعد لقطاع التجارة الخارجية بوزارة الاقتصاد، وعدد من كبار المسؤولين من وزارة المالية والمصرف المركزي ووزارة الاقتصاد والهيئة الاتحادية للمحاسبة. وتعليقاً على ذلك، أكد سعادة يونس حاجي الخوري أهمية هذا الاجتماع باعتباره منصة فعالة تمكن دولة الإمارات من وضع الخطط الاستراتيجية المختلفة والتحديات التي قد تؤثر على المشاريع والعمليات المرتبطة بموضوع التعاون

الاقتصادي والتجاري المشترك. وقال سعادته: "تحرص دولة الإمارات على تعزيز أطر التعاون المشترك مع المملكة العربية السعودية الشقيقة عبر تنفيذ مشاريع استراتيجية مشتركة في كافة المجالات الاقتصادية والاستثمارية لصنع مستقبل أفضل وأكثر ازدهاراً للأجيال القادمة وشعبي البلدين، حيث ناقش الاجتماع توجهات اقتصادية محورية مثل إصدار واستخدام عملة إلكترونية افتراضية بشكل تجريبي، وتيسير الإجراءات الجمركية لعمليات التجارة وتبادل البضائع العابرة للحدود.. وتأتي هذه الاجتماعات في إطار تنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة في البلدين الشقيقين، ومتابعة سير عمل المبادرات والمشاريع وضمان تنفيذها وفقاً للخطط المعتمدة، ووضع حلول للتحديات التي قد تواجه وتعرق سير عمل المشاريع، ورفع التقارير الدورية (كل 3 شهور) إلى اللجنة التنفيذية عن سير عمل المبادرات والمشاريع والاستثمار. وتشمل أهم المبادرات التابعة للجنة المال والاستثمار: مبادرة تسهيل انسياب الحركة في المنافذ، وتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين الإمارات والمملكة العربية السعودية في السوق المشتركة، وإصدار واستخدام عملة إلكترونية افتراضية بشكل تجريبي، ووضع آلية لتمكين فروع بنوك البلدين من تعزيز أعمالها، فضلاً عن التنسيق بشأن أعمال التكنولوجيا المالية الحديثة وتبادل الخبرات.



تجدد الإشارة إلى أن وزارتي المالية في البلدين الشقيقين تعملان على تنفيذ قرارات مجلس التنسيق السعودي الإماراتي واللجنة التنفيذية المتعلقة

الفجر

25

«سيدات أعمال أبو ظبي» ينظم ورشة تدريبية بعنوان «التسويق في المنتجات والخدمات»

•• أبو ظبي- وام:

نظم مجلس سيدات أعمال أبو ظبي التابع لفرقة تجارة وصناعة أبو ظبي ورشة عمل تدريبية عن طريق وسائل الاتصال الرقمية بعنوان "التسويق في المنتجات والخدمات"، وذلك بالتعاون مع رواد الأعمال للاستشارات الإدارية والتطوير. وشهدت الورشة التدريبية التي قدمها السيد محمد العاصرية مدرب معتمد ومتحدث حضور عدد كبير من سيدات ورائدات الأعمال، وتحديداً صاحبات رخص مبدعة حيث تجاوز عدد الحضور 130/ مشاركة. وعملت الورشة التدريبية على إكساب المشاركات العديد من المهارات التجارية، ومن أهمها زيادة معارفهم حول التسعير المناسب في مجال أعمالهم التجارية في مجالات بيع المنتجات وتقديم الخدمات.. كما قدمت كماً من المعلومات التجارية والمعارف العامة بتطوير مشاريع رخص مبدعة وسيدات ورائدات الأعمال.

وتناولت الورشة التدريبية تسليط الضوء على عدة محاور منها، التعرف على طرق التسعير التقليدية، وطرق التسعير الحديثة، بالإضافة إلى إكساب المشاركات مهارات أساسية للتعرف على الفرق في التسعير بين المنتجات والخدمات، وفي ختام الورشة تم فتح المجال للمناقشة ولتلقى أسئلة واستفسارات المشاركات حول كل ما يتعلق في مجال التسعير التجاري. جدير بالذكر أن تنظيم مجلس سيدات أعمال أبو ظبي للورشة جاء استكمالاً للبرامج والأنشطة التي ينظمها بشكل مستمر، ضمن مبادراته التطويرية، التي ينفذها في إطار الخطة الاستراتيجية للمجلس 2020 - 2024، حيث يشير الهدف الاستراتيجي الأول إلى توسيع نطاق مشاركة المرأة في التنمية الاقتصادية من خلال زيادة الأعمال في البند الخاص بالتوسع في حملات نشر ثقافة ريادة الأعمال لدى المرأة كسماز مهني، الأمر الذي يسهم في زيادة الوعي نحو ريادة الأعمال والتوجهات المستقبلية للدولة.

962 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أسس

•• دبي- وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك بدبي أسس أكثر من 962 مليون درهم. وشهدت الدائرة تسجيل 317 مبيعة بقيمة 776.38 مليون درهم منها 17 مبيعة للأراضي بقيمة 145.08 مليون درهم و300 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 631.3 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 63 مليون درهم في منطقة الحبيبة الأولى، تليها مبيعة بقيمة 20 مليون درهم في منطقة الثانية الرابعة، تليها مبيعة بقيمة 15 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد. وتصدرت منطقة الحبيبة الرابعة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعات بقيمة 22 مليون درهم وتلتها منطقة الحبيبة الثالثة بتسجيلها 4 مبيعات بقيمة 8 ملايين درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها مبيعات بقيمة 21 مليون درهم. وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 120 مليون درهم بمنطقة نخلة جيميرا كأهم المبيعات لتلتها مبيعة بقيمة 21 مليون درهم في منطقة برج خليفة وأخيراً مبيعة بقيمة 16 مليون درهم في منطقة معيصم الأول.

وتصدرت منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 63 مبيعة بقيمة 111 مليون درهم وتلتها منطقة برج خليفة بتسجيلها 33 مبيعة بقيمة 100 مليون درهم وثالثة في مرسى دبي بتسجيلها 31 مبيعة بقيمة 80 مليون درهم. وسجلت الرهون قيمة قدرها 147.66 مليون درهم منها 13 رهنا للأراضي بقيمة 34.04 مليون درهم و58 رهنا للفلل والشقق بقيمة 113.62 مليون درهم، أهمها بمنطقة الثانية الرابعة بقيمة 15 مليون درهم وأخرى في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بقيمة 14 مليون درهم. أما الهبات فقد شهدت تسجيل 18 هبة بقيمة 38.85 مليون درهم، كان أهمها بمنطقة نخلة جيميرا بقيمة 11 مليون درهم في منطقة الصفا الثانية بقيمة 9 ملايين درهم.

تركيا زادت اتفاق مبادلة العملات مع الصين لستة مليارات دولار

•• إسطنبول- رويترز:

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان أمس إن تركيا اقتضت مع الصين على زيادة قيمة تسهيل مبادلة العملات القائم بين البلدين إلى ستة مليارات دولار من 2.4 مليار في خطوة قد تعزز احتياطات أنقرة من النقد الأجنبي. هوت احتياطات تركيا من النقد الأجنبي 75 بالمئة العام الماضي، مثيرة بواصت قلق من أزمة في ميزان المدفوعات. وقال أردوغان قبيل توجهه إلى بروكسل لحضور اجتماع لحلف شمال الأطلسي أنجزنا اتفاقاً مهماً للغاية مع الصين حديثاً، وهي بلد مهم للغاية ومن أكبر شركائنا التجاريين. كان لدينا بالفعل اتفاق مبادلة قيمته 2.4 مليار دولار. الآن أبرمنا اتفاقاً جديداً بقيمة 3.6 مليار دولار، ليزيد الإجمالي إلى ستة مليارات دولار.

استنزفت احتياطات البنك المركزي من جراء سياسة انتهت في 2019 و2020 باعاً بموجبها البنوك المملوكة للدولة نحو 128 مليار دولار لدعم الليرة التركية المتراجعة. وتظهر البيانات الرسمية أن احتياطات البنك المركزي من النقد الأجنبي تقع عند مستويات سلبية عميقة عند استبعاد المبادلات مع البنوك الحكومية. وقيل عام، ناشدت تركيا حلفاءها الأجانب إبرام تمويل مبادلة جديدة لكنها لم تحصل إلا على القليل. وخففت زيادات أسعار الفائدة التي بدأت في سبتمبر أيلول الضغوط الاقتصادية لفترة وجيزة، لكن الليرة لا مست منخفضة جديداً في وقت سابق هذا الشهر. وفي يونيو حزيران الماضي، قال البنك المركزي إنه استخدم تسهيل التمويل الذي لديه بليون الصي في المرة الأولى بموجب اتفاق مبادلة سابق مع بنك الشعب الصيني. وانتقد أردوغان من قال إنهم يصرون على أن الاحتياطات التركية تتراجع وقال إن الاتفاق الجديد مع الصين أجهض لعبتهم هذه.

أولى ثمرات الشراكة الاستراتيجية بين مجلس سيدات أعمال دبي واقتصادية دبي

ندوة «تمكين المرأة» تستعرض مساعدة رائدات الأعمال على الاستفادة من الحوافز والحلول المبتكرة للتحديات

•• دبي- الفجر:

نظمت اقتصادية دبي ومجلس سيدات أعمال دبي مؤخراً، ندوة افتراضية تحت عنوان «تمكين المرأة»، والتي دشنت انطلاق النشاطات المشتركة بموجب الشراكة الاستراتيجية التي وقعها الجانبان في إبريل الماضي بهدف دعم رائدات الأعمال من أعضاء المجلس، وتوفير امتيازات وخدمات وتسهيلات مختلفة لهن.

وجاءت الندوة ضمن سلسلة «حوار السوق» إحدى مبادرات اقتصادية دبي التي أطلقتها بهدف إيجاد منصة افتراضية مفتوحة لمختلف المواضيع التي تهتم مجتمع الأعمال، لتسلط الضوء على كيفية مساعدة رائدات وسيدات الأعمال بالإمارة، وتعزيز تنافسيتها في سوق العمل.

شاركت في الندوة التفاعلية التي أدارها السيد اسحاق جون، مدير التحرير في صحيفة «خليج تايمز» الشريك الإعلامي للندوة مريم الأفندي مدير إدارة الاتصال الحكومي في اقتصادية دبي، وناديين حليبي مدير تطوير الأعمال في مجلس سيدات أعمال دبي، حيث استعرضت آليات الاستفادة من الحوافز الاقتصادية التي تقدمها



اقتصادية دبي ومؤسساتها التابعة لها.

حلول مبتكرة

وأشارت الأفندي أن الاقتصادية دبي ومن خلال مساندة اللجنة التابعة لها مثل مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة ومؤسسة دبي لتنمية الاستثمار ومؤسسة دبي لتنمية الصناعة والمصادر، تعمل على دعم وتقديم خدمات شاملة ومتكاملة لرائدات وسيدات الأعمال، بدءاً من احتضان ودعم الأفكار المميزة وإطلاق المشاريع وتقديم الاستشارات



وإبرام التدريب والتعليم والتمويل والتسويق بالإضافة إلى توفير فرص تطوير الأعمال من خلال تعزيز التواصل بين مجتمع الأعمال وتسهيل وصولهن للأسواق المحلية والعالمية والإلكترونية. وأضافت: "أن البدء بأي عمل تجاري في دبي بات أمراً في غاية السهولة حيث يمكن لأي مستثمرة الاختيار من بين مختلف الفئات والأشكال القانونية واستكمال الإجراءات اللازمة لمزاولة الأعمال بصورة سلسة وسريعة من خلال منصة الرقمية الموحدة لتأسيس الأعمال "استثمر في دبي" عبر الرابط invest.dubai.ae أو التواصل مع مركز الاتصال على الرقم 600500006 دون الحاجة إلى زيارة أي مركز خدمة..

واختتمت الأفندي كلمتها بدعوة مختلف سيدات الأعمال للمشاركة في مؤتمر المرأة في التجارة الدولية - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والذي تستضيفه مؤسسة دبي لتنمية الصناعة والمصادر إحدى مؤسسات اقتصادية دبي بالتعاون مع مركز التجارة العالمي في الفترة من 17-19 أكتوبر المقبل، ليحظين بفرصة الالتقاء مع أقرانهن والتعرف على نماذج يحتذى بها من

العمل، ومنحها الخبرات والمعارف والتسهيلات، لتعزيز وعيها وقدرتها على الاستفادة من الحزم التحفيزية المتخصصة التي توفرها اقتصادية دبي لأعضاء المجلس، لافتة إلى أن الواقع الجديد في بيئة الأعمال يتطلب تضافر الجهود وتنسيق الشراكات من أجل التخفيف من التحديات التي يواجهها قطاع الأعمال بسبب جائحة كوفيد-19، مؤكدة أن دعم سيدات ورائدات الأعمال في دبي خلال هذه الظروف هي أولوية قصوى للمجلس، الذي نسج شبكة من الشراكات الاستراتيجية وأبرزها مع اقتصادية دبي، لتوفير ميزة تنافسية تمكن أعضاء المجلس من تجاوز التحديات الجائحة، وضمان استمرارية واستدامة أعمالهن، وإطلاق مشاريع وتحقيق الأهداف. ونوهت حليبي إلى أن المجلس تحت إشراف سعادة الدكتورة رجاء عيسى صالح القرق، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي قد وضع خطة متكاملة لتمكين المرأة في سوق العمل، ودعمها بكل الوسائل المتاحة من تدريب وتوجيه وإرشاد وشراكات وخدمات ومبادرات لتفعل لهن أسباب النجاح في مدينة دبي التي توفر لهن بيئة حاضنة للأفكار والمشاريع المبدعة والمبتكرة.

ثمار الشراكة الاستراتيجية

من جانبها، أشارت نادين حليبي إلى أن الندوة تعتبر أولى ثمرات الشراكة الاستراتيجية الهامة التي تجمع مجلس سيدات أعمال دبي واقتصادية دبي، لتوفير وسائل الدعم للمرأة في مبادتين

«البلديات والنقل» تنجز 62% من البنية التحتية للقوائم المسجلة بجزيرة الريم

•• أبو ظبي - وام:

أنجزت دائرة البلديات والنقل 62% من البنية التحتية للقوائم المسجلة في جزيرة الريم والتي تتضمن الطرق الرئيسية والجسور الداخلية والإنارة وشبكتي الماء والكهرباء بالإضافة إلى شبكة تصريف المياه. وتعمل دائرة البلديات والنقل حالياً مع المطورين الرئيسيين في جزيرة الريم ضمن خطة النقل البري والبحري المتكاملة والتي تضمن تأهيل الشواطئ وتعزيز الأنشطة البحرية لجميع سكان جزيرة الريم وزيارتها.

وتستعرض وكالة أنباء الإمارات «وام» في التقرير التالي نسب ومراحل الإنجاز في جزيرة الريم.. إذ تقدر نسبة المباني المنجزة والتي تم إشغالها في الجزيرة بـ 16.3% تتنوع لتشمل مبان سكنية

ومشاريع تجارية ومرافق خدمية ومجتمعية وفقاً لبلدية مدينة أبو ظبي التابعة لدائرة البلديات والنقل. وتمثل نسبة المساحات الخضراء في جزيرة الريم حالياً 18.5% من المساحة مقارنة بالوحدات السكنية والتجارية المنجزة في الجزيرة.. فيما تعمل بلدية مدينة أبو ظبي على زيادة هذه النسبة مع دخول الكثير من المشاريع التطويرية حيز التنفيذ بهدف تخفيض البصمة الكربونية لهذه المشاريع وعدم تأثيرها بشكل سلبي على مساحاتها خاصة بالسكان والمستخدمين ضمن المشاريع العقارية للحصول على بيئة صحية ورفع مستوى الحياة فيها. وتعد جزيرة الريم واحدة من أهم المناطق التي تم تطويرها في مدينة أبو ظبي لما يمتاز به من مساحة تستوعب

الآلاف من السكان والأعمال التجارية بالإضافة إلى موقعها الاستراتيجي بالقرب من قلب العاصمة وسهولة الوصول إليها من عدة مداخل ومخارج تربطها بجزيرة أبو ظبي. ودشنت دائرة البلديات والنقل مؤخراً حديقة الظلي في جزيرة الريم لتشكل واحدة من أهم الوجهات الخضراء في المدينة حيث حصلت الحديقة على شهادة برنامج الأمان «Go Safe» من قبل دائرة الثقافة والسياحة في أبو ظبي لاحتوائها على تنوع بيولوجي كبير واعتمادها على أفضل الممارسات المستدامة بما يكفل الحفاظ على الجو العام للجزيرة والابتكار في طريقة تعامل السكان والزوار مع معالمها الطبيعية والوجهات الترفيهية فيها بأفضل طريقة. وتمتلك جزيرة الريم واجهة مائية في

كل الاتجاهات وهذا ما يؤهلها لتكون واحدة من أهم الوجهات السياحية وممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى العالم.. لذا تعتمد دائرة البلديات والنقل خطة واضحة لتطوير وتأهيل هذه الشواطئ مع التأكد على استدامتها وتطبيق أفضل المعايير العالمية للحفاظ عليها حيث تم افتتاح شاطئ «الكوف» ضمن منطقة الميكروز ديستركت كوجهة جديدة لسكان والزوار تعتبر الأولى من نوعها في جزيرة الريم بالإضافة إلى الشاطئ العمومي الخاص بحديقة الريم سنترال بارك. ويحتوي المخطط النهائي للمرافق المجتمعية والصحية في جزيرة الريم على 122 مركزاً في ظل اقتراب موعد افتتاح الريم مول الذي يشكل واحداً من أهم الوجهات التجارية والترفيهية





الفجر

26

كهرباء ومياه دبي تضيف 600 ميغاوات من القدرة

التشغيلية للطاقة النظيفة إلى مزيج الطاقة خلال 2021

دبي-وام:

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي أنها ستضيف 600 ميغاوات من القدرة التشغيلية للطاقة النظيفة بتقنيتي الألواح الشمسية الكهروضوئية والطاقة الشمسية المركزة خلال العام الجاري لترتفع بذلك القدرة الإنتاجية الإجمالية للهيئة من الطاقة النظيفة إلى 1613 ميغاوات مقارنة مع 1013 ميغاوات حالياً.

وأوضح معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي أنه في شهر يوليو المقبل سيتم تدشين المشروع الأول بقدرة 300 ميغاوات ضمن المرحلة الخامسة من مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية وفي شهر سبتمبر سيتم تدشين أعلى برج للطاقة الشمسية المركزة في العالم بارتفاع 262.44 متر وبقدرة 100 ميغاوات ضمن المرحلة الرابعة من المجمع وستدشن الهيئة الجزء الأول من منظومة عاكسات القطع المكافئ بقدرة 200 ميغاوات ضمن المرحلة ذاتها قبل نهاية العام وبذلك ستضيف الهيئة 300 ميغاوات بتقنية الألواح الشمسية الكهروضوئية و300 ميغاوات بتقنية الطاقة الشمسية المركزة وستصل نسبة القدرة الإنتاجية للطاقة النظيفة ضمن مزيج الطاقة في دبي إلى نحو 10% خلال شهر يوليو المقبل و12% بنهاية العام الجاري.

وقال معالي الطاير: "في هيئة كهرباء ومياه دبي نستلم استراتيجياتنا وخطط عملنا من الرؤية الثاقبة والتوجيهات السديدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" لتعزيز الاستدامة والابتكار والتحول نحو اقتصاد أخضر مستدام.. ويعد مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية أحد أبرز المشروعات التي تنفذها الهيئة لتحقيق هذه الرؤية وزيادة نسبة القدرة الإنتاجية للطاقة المتجددة والنظيفة ضمن مزيج الطاقة في دبي في إطار استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 والتي تهدف إلى توفير 75% من القدرة الإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050.. ويحظى المجمع منذ إنطلاقه باهتمام واسع من المطورين العالميين الأمر الذي يعكس ثقة المستثمرين من مختلف أنحاء العالم بالمشروعات الكبرى التي تنفذها الهيئة.."

وأكد أن المشروعات الكبرى التي تنفذها الهيئة بالتعاون مع القطاع الخاص وفق نموذج المنتج المستقل تسهم في تعزيز النمو الاقتصادي في الإمارة ومن خلال هذا النموذج حققت الهيئة أرقاماً قياسية عالية في أدنى الأسعار لمشروعات الطاقة الشمسية لخمس مرات متتالية وياتي دبي معياراً لأسعار الطاقة الشمسية على مستوى العالم واجتذبت الهيئة نحو 40 مليار درهم من الاستثمارات من خلال نموذج المنتج المستقل للطاقة. وأوضح المهندس وليد سلمان النائب التنفيذي لرئيس قطاع تطوير الأعمال والتميز في هيئة كهرباء ومياه دبي أن المرحلة الرابعة من مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية تعد أكبر مشروع استثماري في موقع واحد على مستوى العالم يجمع بين تقنيتي الطاقة الشمسية المركزة والطاقة الشمسية الكهروضوئية وفق نظام المنتج المستقل وبقدرة تصل إلى 950 ميغاوات ويستثمارات تصل إلى نحو 16 مليار درهم.. مشيراً إلى أن هذه المرحلة تمتاز بأكبر قدرة تخزينية للطاقة الشمسية على مستوى العالم لمدة 15 ساعة ما يسمح بتوفير الطاقة على مدار 24 ساعة.

حديقة الحيوانات بمنطقة كابر في أم القيوين . وجهة سياحية وترفيهية جديدة بالإمارة

أم القيوين-وام:

تعد حديقة الحيوانات للحياة البرية في منطقة كابر بأم القيوين من أهم الوجهات السياحية والترفيهية في الإمارة، ويقصدها العديد من الزوار مع عائلاتهم لتقضية أوقات ممتعة في كنف الحياة البرية مع أكثر من 1200 نوع من الحيوانات والطيور، كالنمر الأبيض الذي ينتمي لفصيلة النمر النادرة في العالم، والأسد الأبيض وغير ذلك من الحيوانات والكائنات المهددة بالانقراض والتي تزخر بها الحديقة.

بالإضافة إلى الجاكوار الأسود والجاكوار المرقط والفهود والديبة والضباع الأفريقية والضباع العربية وأنواع عديدة من الطيور والقرود والزواحف، كذلك وجود المها العربي والغزلان، كما توجد بحيرة للتماسيح المهددة بالانقراض وبحيرة للأسماك والبجع.

ولفت إلى أن الحديقة تضم الجاكوار الأسود والجاكوار المرقط والفهود والديبة والضباع الأفريقية والضباع العربية وأنواع عديدة من الطيور والقرود والزواحف، كذلك توجد بها المها العربي والغزلان، كما توجد بحيرة للتماسيح المهددة بالانقراض وبحيرة للأسماك والبجع إلى جانب ثالث أكبر سلحفاة في العالم حيث تبلغ من العمر 132 عاماً وتعيش فيها وسط اهتمام وعناية فائقة من قبل المختصين.. مشيراً إلى أن حديقة الحيوانات للحياة البرية بمنطقة كابر بأم القيوين نجحت في إكثار عدد من



وتعد الحديقة المكان المثالي لاصطحاب الأطفال لكي يتعرفوا فيه على كافة تفاصيل الحياة البرية ولتنمية مهاراتهم في التعامل مع الحيوان وأساليب الحفاظ على البيئة، وكذلك التقاط الصور التذكارية معها وإطلاعها تحت إشراف المختصين والمدربين، حيث تتوفر في الحديقة مجموعة من المرافق الخدمية والترفيهية لخدمة الزوار. وتقع حديقة الحيوانات للحياة البرية بمنطقة كابر وتبعد حوالي 15 كم من مدينة أم القيوين، وهي متاحة للزيارة في كافة أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة مساءً.

جمعية المحاسبين تنتخب مجلس إدارة جديداً

أبوظبي - وام:

عقدت الجمعية العمومية لجمعية المحاسبين ومدققي الحسابات الإماراتية اجتماعها الـ 23 عبر تقنية الاتصال المرئي للنظر في أعمال الجمعية للأعوام 2019 و2020 وخطة النشاط والموازنة التقديرية للعام 2021 واعتماد التقارير الإدارية والمالية وإجراء انتخابات مجلس الإدارة الجديد.

ترأس الاجتماع سعادة سيف محمد بن عابد المهيري رئيس مجلس الإدارة بحضور أعضاء مجلس الإدارة وأعضاء الجمعية العمومية ورضا حجازي من إدارة الجمعيات ذات النفع العام بوزارة تنمية المجتمع.

وجرى خلال الاجتماع انتخابات وتشكيل مجلس الإدارة الجديد والذي تقدم فيها 19 عضواً عاملاً ممن استوفوا شروط الترشيح للدخول في المناقصة على 11 مقعداً لعضوية



بدء استقبال طلبات كافة الشركات الناشئة من حول العالم من 13 يونيو

مركز «انطلاق» يعلن عن برامج 2021 للشركات الناشئة المتميزة في قطاعات السياحة والسفر والطيران

دبي-الفرج:

أعلن مركز «انطلاق» المنصة الوحيدة في المنطقة الداعمة للشركات الناشئة المتخصصة بقطاعات السياحة والسفر والطيران عن البدء باستقبال طلبات برامج المجموعات الجديدة من تاريخ 13 يونيو الجاري، داعياً الشركات الناشئة المحلية والإقليمية والدولية للمشاركة في برنامج هذا العام حتى يحصلوا على الدعم الذي يساعدها على النمو والتطور. ويجمع مركز «انطلاق» بين ثلاث منصات متميزة هي: «حاضنة انطلاق»، و«سرعات انطلاق»، و«مختبر أفكار انطلاق». ولهدفاً، فهو يعتبر منصة مهمة تضمن نمو أعمال الشركات الناشئة وكذلك يدعم رواد الأعمال، ولعل ما يأتي ضمن دوره الحيوي والمهم أنه يأتي ضمن أولويات الاستثمارات الاستراتيجية لدبي التي تتمتع بموقع جغرافي عالمي يربط بين الشرق والغرب. ويقود برنامج مركز انطلاق Intelak hub في عامه الثاني قادة في قطاعات السياحة والسفر والخدمات الاستشارية وأنظمة المعلومات، والذين يعملون كشركاء رئيسيين له، وهم من يشرفون على هذا المركز، ويوفرون الإرشادات المناسبة للمشاركين في البرنامج في كافة المراحل وهم:

- «ديبي للسياحة»، بخريرتها الواسعة في التسويق لدبي كوجهة رائدة على مستوى العالم.
- «مجموعة الإمارات»، التي تمتلك

التعامل مع تحديات الأعمال الشديدة، فضلاً عن الاستفادة من آراء وجهات النظر المختلفة. وبعد أن حلت في المركز الثامن في تصنيف بلومبيرج لمرحلة الاستجابة لـ «كوفيد-19» أبريل 2021، تواصل دولة الإمارات العربية المتحدة ودبي في البناء على استراتيجية واضحة مصممة للنهوض بالأعمال، والشجيع على البحث والتطوير، وكذلك إيجاد أدوات تنظيمية تعد الأولى من نوعها لتسريع الابتكار والإبداع وزيادة الأعمال. ويتألف برنامج مركز انطلاق Intelak hub من حاضنة انطلاق، البرنامج الذي يمتد على مدار 12 أسبوعاً للشركات الناشئة المبتدئة، حيث يتم خلال هذه الفترة تقديم التمويل وإرشادات دراسات جدوى للسوق، وتزويد المشاركين بالنصائح الضرورية، علاوة على خوض يوم

تجربتي لاستعراض الحلول التي تم تقديمها ومعرفة مدى ملاءمتها لدبي، بالإضافة إلى توفير دعم مالي قدره 50 ألف درهم لتسريع وصول خدمات التنسيب في البرنامج للمعلماء. كما أنه يتألف أيضاً من برنامج «سرعات انطلاق»، الذي يمتد لثلاثة أسابيع والوجه للشركات الناشئة المتقدمة التي تتطلع إلى توسيع أعمالها، حيث يقدم البرنامج استشارات شاملة عن السوق مع إمكانية استخدام منظومة الشركاء لاختبار وتنفيذ حلولها، وكذلك عرض أفكارها أمام الشركاء الرئيسيين والخبراء والمستثمرين بما يؤهلها للحصول على فرص للشراكة والتمويل خلال حدثك فيوتشر ستارز - أكبر معرض للتقنية في المنطقة. وأما البرنامج الأخير فهو «مختبر أفكار انطلاق» Intelak Idea

، وهو يمتد لثلاثة أسابيع، ويركز على رعاية المواهب الإماراتية الناشئة، وذلك كجزء من رؤية الإمارات لتطوير ودعم الابتكار وريادة الأعمال للشركات الناشئة الإماراتية. وسوف يتم الاهتمام بكافة المتقدمين لمختلف البرامج بغض النظر عن البرنامج الذي سجلوا فيه عبر مركز انطلاق، ولا تحتاج الشركات الناشئة للمشاركة كافة البرامج إلى هيكلي هجين يجمع بين مكونات مادية ورقمية. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال يوسف لوتاه، المدير التنفيذي للتطوير والاستثمار في دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (ديبي للسياحة): «يعد مركز «انطلاق» من المبادرات والخطوات الاستراتيجية التي اتخذتها «دبي للسياحة» بما يتماشى مع رؤية

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، الهادفة إلى تعزيز مكانة دبي كمدينة عالمية رائدة في مجالات الابتكار والتكنولوجيا. ويُعْمَل في المركز، الذي تم إنطلاقه في العام الماضي خلال جالسة «كوفيد-19» العالمية، خير دليل على قدرة دبي على تحويل التحديات إلى فرص، لا سيما أن المركز نجح في ترسيخ مكانته في أوساط الشركات الناشئة على نحو سريع ليكون محفزاً لمختلف أنواع التفكير الإبداعي.. وأضاف لوتاه: «مع دخولنا العام الثاني على تأسيس المركز، نضخ بالعمل والتعاون مع شركائنا للارتقاء بقطاع ريادة الأعمال والشركات الناشئة، وكذلك الاستفادة من هذه البرامج الرائدة التي تدعم تعاملاً قطاعات السفر والسياحة

العالمية وتساعد على تمكينها أيضاً، والتي انعكست نتائجها على الإقبال الدولي الكبير وتوفير فرص عديدة لطرح الأفكار وتحقيق الطموحات الجديدة بهدف الوصول إلى مزيد من النمو والابتكار في مختلف مجالات القطاع. وبإضافة المكانة المتميزة لدبي كواحدة من أكثر الوجهات أماناً حول العالم ودورها الريادي في استئناف حركة السياحة العالمية، فقد أتاح التوجه لإعادة فتح القطاعات الأساسية في دبي الفرصة لمختلف الشركاء على امتداد كامل المنظومة العاملة في الإمارة للعمل معا لتعزيز تجارب الزوار والارتقاء بمستويات الثقة في أوساط المسافرين، بما في ذلك تنظيم أضخم الفعاليات التجارية المباشرة في العالم، والتي نجحت بدورها في استقطاب الآلاف من المشاركين.

ويودعه، قال أليكس أليكساندر، مدير التنفيذي لقطاع التكنولوجيا لدى مجموعة الإمارات: «يوفر مركز «انطلاق» للشركات الناشئة فرصة استثنائية للتواصل مع رواد قطاعات الابتكار والسفر والسياحة والطيران للحصول على الأفكار المبتكرة، وإلهام المشاركين، حيث حققت مجموعة الإمارات سلسلة من النجاحات من خلال شراكتها مع المركز عبر توفير الدعم والإرشاد للشركات الناشئة ومساعدتها على تطوير منتجاتها، كما اتسم العمل مع هذه الشركات ومؤسساتها بالشخص العالي بهدف توفير تحسين تجربة السفر، ونحن على ثقة بأنهم سينجحون في ترك أثر حقيقي وطويل الأمد على مختلف القطاعات مستقبلاً. ومن ناحية، قال فوربوتو سيين، رئيس قطاع المنتجات في شركة أكستنتشر في منطقة الشرق الأوسط: «نفتخر في أكستنتشر بأهميتها في مركز «انطلاق» لشركتنا ومعارفنا التكنولوجية الواسعة لبناء منظومة شركات ناشئة قادرة على توفير مجموعة من الفرص الجديدة للاقتصاد الإماراتي، ونعاون مع شركائنا لعام الثاني للاستفادة من هذه المنصة الفريدة بهدف تعزيز تفاعلنا وإلهام شبابنا لتحويل أفكارهم إلى أنشطة تجارية مستدامة واسعة النطاق. وتنسجم هذه المنهجية مع استراتيجية أكستنتشر الرامية إلى تمكين المجتمعات ورواد الأعمال المحليين لإيجاد حلول مبتكرة قادرة على إحداث الأثر الدائم.»



الغرفة

27

3.75 مليار درهم صافي الاستثمار الأجنبي لغير

العرب في أسواق الأسهم الإماراتية منذ بداية العام

•• أبو ظبي- وام:

قفز صافي الاستثمار الأجنبي لغير العرب في أسواق الأسهم الإماراتية إلى مستوى 3.75 مليار درهم منذ بداية العام 2021 وحتى تاريخ 10 يونيو الجاري وذلك بحسب الأرقام الصادرة عن الأسواق المالية في كل من أبوظبي ودبي. ويعكس التدفق الكبير للسولة الأجنبية غير العربية إلى أسواق الأسهم ارتفاع وثيرة الثقة في تعاملاتها وينسب تعد الأعلى منذ أكثر عدة شهور، وذلك بدعم من الفرص الاستثمارية الجاذبة التي توفرها ونسب العوائد الكبيرة التي يمكن أن يحققها المستثمرون فيها، سواء على المدى المتوسط والطويل. وجاء ارتفاع صافي استثمارات الأجانب غير العرب في سوق العاصمة نتيجة عمليات شراء بقيمة 46.851 مليار درهم منذ بداية العام وحتى تاريخ 10 يونيو الجاري في حين بلغت قيمة مبيعاتهم 43.481 مليار درهم خلال فترة الرصد ذاتها. وبلغ إجمالي قيمة تداولات هذه الشريحة من المستثمرين 90.33 مليار درهم بيعا وشراء، تشكل ما نسبته 36% من إجمالي قيمة الصفقات المبرمة في السوق والبالغة 250.386 مليار درهم بيعا وشراء. وفي سوق دبي المالي فقد بلغ صافي استثمارات الأجانب غير العرب خلال فترة الرصد 382 مليار درهم وذلك نتيجة عمليات شراء بقيمة 7.84 مليار درهم تقريبا فيما بلغت قيمة مبيعاتهم 7.45 مليار درهم بحسب الأرقام الصادرة عن السوق. وبذلك فقد بلغت إجمالي قيمة تداولات هذه الشريحة من المستثمرين 15.3 مليار درهم بيعا وشراء، تشكل ما نسبته 29.8 مليار درهم من إجمالي التداول في السوق البالغ قيمته 51.2 مليار درهم بيعا وشراء.



رئيس بورصة مصر: توقع طرح أسهم 4 شركات جديدة في النصف الثاني

•• القاهرة- رويترز:

قال رئيس بورصة مصر لروبيرتز أمس الأحد إن من المتوقع طرح أسهم أربع شركات جديدة بالبورصة خلال النصف الثاني من العام، وذلك في قطاعات الصناعات الكيماوية وتكنولوجيا المعلومات والزراعة. وأجزم رئيس البورصة محمد فريد عن ذكر أسماء الشركات. كانت الهيئة العامة للرقابة المالية منحت الأسبوع الماضي مهلة ستة أشهر لبنيان القاهرة، ثالث أكبر بنك مصري حكومي، وثلاث شركات أخرى لطرح أسهمها في البورصة قبل نهاية العام. وقال عندما سئل إن كان بنك القاهرة من ضمن الشركات المتوقع طرحها الطروحات الحكومية لخصص اللجنة الوزارية المعنية. وسيكون طرح حصة من البنك أكبر بيع لأصول تابعة للدولة في مصر منذ 2006. وذكرت رويترز يوم الخميس أن الشركات الثلاث الأخرى التي تضمنها إخطار هيئة الرقابة المالية هي سكايا لايت للتنمية السياحية ونيو كاسل للاستثمار الرياضي وسيتي تريد لتداول الأوراق المالية. وفي مصر، يسمح للشركات بالإدراج في البورصة قبل طرح أسهمها للتداول.

انقسام بجموعة السبع بشأن 100 مليار دولار للدول الفقيرة من أموال صندوق النقد

•• كاريبيس باي- رويترز:

يحاول قادة دول مجموعة السبع حل الخلافات الدائرة بشأن اقتراح تخصيص 100 مليار دولار من أموال صندوق النقد الدولي لمساعدة دول تعاني في مواجهة أزمة كوفيد-19. أوضحت مسودة شبه نهائية لبنيان المجموعة اطاعت عليها رويترز أن ألمانيا وإيطاليا لم تساندا بعد إدراج المبلغ في البيان الختامي للقادة. كان أعضاء الصندوق اتفقوا في أبريل نيسان على زيادة حقوق السحب الخاصة لصندوق النقد 650 مليار دولار وتدرس مجموعة السبع تخصيص 100 مليار من حقوق دول المجموعة لمساعدة البلدان الفقيرة في مكافحة جائحة كوفيد. حقوق السحب الخاصة أصول احتياطية للصندوق قابلة للاستبدال بالدولار أو اليورو أو الجنيه الإسترليني أو اللين أو اليوان الصيني. وللدول الأعضاء إقراض نصيبها منها إلى دول أخرى أو التبرع به. وقالت رئيسة صندوق النقد كريستالينا جورجيفا للصحفيين على هامش القمة إن دعم مجموعة السبع للخطة مشجع وتوقعت رسالة واضحة لاحقا بخصوص أفضل السبل للمضي قدما، مضيفة أن هدف المئة مليار دولار كان محل نقاش.



“الخيمة الوطني” و “ماجذ العظيم” و “مراس - دبي القابضة” و “شركة ميركس للاستثمار” و “نخيل مولز” و “ميركاتو مول” و “بي فستيفال سيتي مول” و “دبي مول” و “إعمار داون تاون” و “دبي مارينا مول”.

الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا في شهر أكتوبر المقبل. وتقام “مفاجآت صيف دبي” بالشراكة مع عدد من الشركاء والرعاة الرئيسيين مثل “طيران الإمارات” و “مجموعة عبد الواحد الرستمان” و “بنك رأس

مفاجآت صيف دبي 2021 تنطلق أول يوليو

•• دبي- وام:



الأضحى وموسم العودة إلى المدارس السنوي. وقال أحمد الحاجة المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة إن مفاجآت صيف دبي تعد من أبرز الأحداث المهمة ضمن تقويم دبي السنوي لقطاع التجزئة حيث يمكن لسكان المدينة وزوارها عيش الأجواء الرائعة التي تضيفها هذه الاحتفالية الضخمة من خلال تجارب التسوق والترفيه والضيافة المميزة.. لافتا إلى أن دورة العام الحالي ستقدم عشرة أسابيع من العروض الترويجية والسحوبات والجوائز والأنشطة العائلية وغيرها الكثير ما يجعلها واحدة من أفضل الدورات على الإطلاق. وأضاف تعزز مفاجآت صيف دبي مكانة المدينة باعتبارها وجهة مفضلة للعائلات خلال فصل الصيف وتسلط الضوء على هذا الموسم كقطعة انطلاق لاستعادة زخم قطاع السياحة والتجزئة في المدينة. وتعد هذه الدورة من المفاجآت أول حدث رئيسي في “عام الحسين” للإمارات الذي تشهد فيه الاحتفالات باليوبيل الذهبي لتأسيسها فضلا عن الاستعداد لاستضافة “إكسبو 2020 دبي” أول معرض إكسبو دولي يتم تنظيمه في

الإسقاط الضوئي والنافورة الرافضة في كل من منطقة “برج خليفة” و “دي بوينت”، و “بي فستيفال سيتي مول” عبر عرض “تخيل”. كما سيستمتع سكان دبي وزوارها بعروض العروض الترويجية.. فيما تشمل الإضاهات الجديدة لدورة هذا العام من “مفاجآت صيف دبي” فعاليات متخصصة في المأكولات والمشروبات. ويقدم الحدث كعادته للمتلقيين الكثير من فرص الفوز بجوائز قيمة من السحوبات والهدايا بالإضافة إلى العروض الترويجية الكبرى خلال عيد

تنطلق الدورة الرابعة والعشرون من “مفاجآت صيف دبي 2021” في أول يوليو المقبل وتستمر حتى 4 سبتمبر القادم لتقدم لسكان دبي وزوارها العروض الترويجية المتميزة والجوائز القيمة والفعاليات الرائعة والأنشطة الترفيهية التي تناسب كافة أفراد العائلة فضلا عن تجارب تسوق وترفيه وضيافة مميزة على مدار عشرة أسابيع. وتسلط “مفاجآت صيف دبي” - التي تنظمها مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة التابعة لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي - دبي للسياحة - الضوء على موسم الصيف في المدينة وكونه الوقت المثالي لزيارة واستكشاف ما تقدمه المدينة من خيارات رائعة وأسعار مميزة. وستتلاقى المدينة بالديكورات والزينة الملونة والأضواء لإضفاء أجواء الفرح والمرح في مختلف الأجزاء واتاحة المجال أمام الجمهور للاستمتاع بفعاليات مفاجآت صيف دبي المشوقة. وتنتقل “مفاجآت صيف دبي” هذا العام مع عروض الألعاب النارية

توقعات بانتعاش قطاع الطيران على الأمد الطويل

•• باريس- أف ب:

أوروبا، بحسب المنظمة الأوروبية لسلامة الملاحة الجوية “يوروكونترول”، ويعتقد إيفاندي أن تداعيات الوباء سبب السفر جوا ستكون ضئيلة على الأمد البعيد. وقال “هل نعتقدون حقا بأن شخصا يسافر على متن الطائرة مرة في السنة سيقول إن ذلك يتسبب بكثير من التلوث وستحل بالتالي عن الأمر؟. لكن دولا مثل السويد بدأت إعادة استخدام القطارات الليلية إلى النصف بحلول خيارات أكثر مراعاة للبيئة من أجل السفر. كما تخفض فرنسا، التي تعزز كذلك استخدام القطارات الليلية لديها، الرحلات الجوية المحلية عندما يكون من الممكن القيام بالرحلة على متن القطارات في غضون أقل من ساعتين ونصف. ويرى إيفاندي أن لا قيمة فعلية لهذه الخطوة نظرا إلى أن القطارات السريعة هي المسيطرة أساسا في سوق السفر عندما يتعلق الأمر بوجهات كهذه. وتعمد قطاع الطيران خفض انبعاثاته الكربونية إلى النصف بحلول العام 2050. مقارنة مع مستوياتها في 2005. ولدى شركات الطيران حوافز اقتصادية للقيام بذلك إذ أن استخدام طائرات مقصدة في استهلاكها للوقود يساهم في خفض تكاليف التشغيل.

الطبقة الوسطى، بات السفر جوا متاحا لعدد متزايد من الناس. وقال “مركز الطيران” (كابا) إنه “بين بلدان آسيا الناشئة، تعد ببساطة القدرة على السفر جوا دوليا من أكبر الأهداف الطموحة”. وأشار إلى أن ذلك يمثل “مؤشرا على النضوج الاجتماعي والاقتصادي ويفتح المجال لتجارب كانت غير واردة بالنسبة للآسيا. واستعد المركز أن يشاطر هؤلاء الشعور المتزايد في أساطل بعض الغربيين حيال ضرورة تخفيف السفر جوا من أجل خفض البصمة الكربونية للفرد. وقال “بالنسبة لهؤلاء المسافرين المقبلين، يعد مبدأ الوصم بسبب السفر جوا- أمرا مستغربا تماما على المستوى الشعبي”. وأضاف “بالتتجعة، يستبعد أن يلقي الوصم بسبب السفر جوا الكثير من الزخم في آسيا. واطلقت حركة “الوصم بسبب السفر جوا” أو كما يطلق عليها “فليغسكام” من السويد عام 2018 في تحد لزيادة رواج السفر جوا الذي ازدهر في أوروبا بفضل شركات الطيران المنخفض التكلفة التي جعلت السفر لقضاء عطل نهاية الأسبوع في أنحاء القارة متاحا بشكل أكبر بالنسبة للعامة. وفي 2019، تراجعت حركة الملاحة جوا بأربعة في المئة في السويد، لكنها سجلت نموا قياسي في أنحاء

2039، ما يعني مضاعفة الأسطول العالمي تقريبا. وستساهم آسيا وحدها بنسبة 40 في المئة من هذا الطلب. وقال نائب رئيس قسم التسويق لدى “بوينغ” دارن هالست العام الماضي إنه كما كان الحال مع هجمات 11 أيلول/سبتمبر أو الأزمة المالية العالمية (2007-2009)، “سيثبت القطاع مرة جديدة صموده. من جهته، لفت مدير الأبحاث لدى “مهيد الدراسات العليا في العلوم الاجتماعية” في باريس مارك إيفاندي إلى أن واحد في المئة فقط من السكان يسافرون جوا حاليا. وقال لفرانس برس “بمجرد الزيادة الديموغرافية ومع ازدياد ثراء الناس، سيزداد الطلب على السفر جوا وبالتالي على الطائرات. وإن كانت أساطيل الطائرات الأكبر حاليا في الولايات المتحدة وأوروبا، فإن الزيادات الأكبر منتظرة في آسيا والشرق الأوسط، بحسب دراسة أعدتها مؤخرا شركة “أوليفر وإيمان” للاستشارات. وسلمت “إيرباس” 19 في المئة من طائراتها التي تم إنتاجها عام 2020 إلى الصين، أي أكثر من تلك التي تم تسليمها إلى الولايات المتحدة، وهو اتجاه يستعد أن يتغير. وفي العديد من الاقتصادات الناشئة حيث تتوسع

يتوقع قطاع الطيران أن يعاود انطلاقته بعدما شهد أزمة مالية حادة جراء وباء كوفيد-19. رغم القلق بشأن تأثيره على تغير المناخ. وفي دلالة جديدة على الاتجاهات المرتبطة بالقطاع، أكد اتحاد النقل الجوي الدولي “إياتا” بأنه لا يتوقع عودة حركة الملاحة الجوية إلى مستويات ما قبل الوباء قبل حلول العام 2023. لكن من المفترض أن تتضاعف حركة الملاحة الجوية على مدى 20 عاما من 4.5 مليار راكب في 2019 إلى 8.5 مليار في 2039. إلا أن هذه الأرقام تمثل ترجعا لمليار راكب عن توقعات “إياتا” الصادرة ما قبل أزمة كوفيد. مع ذلك، تعتبر الأعداد نيا جيدا بالنسبة لشركات تصنيع الطائرات، التي خفضت إنتاجها خلال الأزمة مع إلغاء شركات الطيران طلباتها لتتمكن من الصمود ماليا في ظل كوفيد. وأعلنت شركة “إيرباس” بالفعل عن خطط لتسريع وتيرة تصنيع طائراتها الأكثر مبيعا “إيب320” ذات المحر الواحد، مع ترقب بلوغ مستوى قياسي في 2023. وأما “بوينغ”، فتتوقع أن تحتاج شركات الطيران إلى 43 ألفا و110 طائرات جديدة بحلول العام

تقديرًا لجهودها المتميزة في إنشاء وإدارة مبان مستدامة وصحية وصديقة للبيئة

غرفة دبي تحصد جائزة «الريادة في منطقة الشرق الأوسط 2021» المقدمة من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء

•• دبي- الفجر:



القائمة من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء (USGBC) لعام 2021، وهذا الإنجاز يعكس جهودنا والتزامنا الكامل تجاه الاستدامة والتحول إلى نموذج يحتذى لمجتمع الأعمال. وأضاف سعاده أن مبنى المقر الرئيسي لغرفة دبي هو أحد المباني الأولى في المنطقة التي تم اعتمادها بموجب (LEED EB O+M)، تليها شهادات الفئة البيلاتينية في اعتماد الريادة في تطبيق أنظمة الطاقة وحماية البيئة (LEED Platinum) لعمليات المباني الحالية وإدارتها بعد الانتهاء من مشروع

المقدمة من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء (USGBC) لعام 2021، وهذا الإنجاز يعكس جهودنا والتزامنا الكامل تجاه الاستدامة والتحول إلى نموذج يحتذى لمجتمع الأعمال. وأضاف سعاده أن مبنى المقر الرئيسي لغرفة دبي هو أحد المباني الأولى في المنطقة التي تم اعتمادها بموجب (LEED EB O+M)، تليها شهادات الفئة البيلاتينية في اعتماد الريادة في تطبيق أنظمة الطاقة وحماية البيئة (LEED Platinum) لعمليات المباني الحالية وإدارتها بعد الانتهاء من مشروع

أضافت غرفة تجارة وصناعة دبي إنجازاً جديداً إلى لائحة إنجازاتها بحصولها على جائزة «الريادة في منطقة الشرق الأوسط»، المقدمة من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء (USGBC) لعام 2021، خلال حفل افتراضي أقيم مؤخرا، وذلك تقديراً لجهودها المتميزة في إنشاء وإدارة مبان مستدامة وصحية وصديقة للبيئة. وجاء فوز غرفة دبي بالجائزة عن مقرها الرئيسي، حيث يعتبر أحد أكثر المباني الخضراء كثافة في منطقة الشرق الأوسط، حيث حصلت الغرفة على الفئة البيلاتينية في اعتماد الريادة في تطبيق أنظمة الطاقة وحماية البيئة (LEED Platinum) ثلاث مرات على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية، مما يعكس التزام الغرفة بالبيئة والاستدامة والممارسات المسؤولة. وبهذه المناسبة، قال سعادة حمد بوعميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي: “نفخر في غرفة دبي بحصولنا على جائزة «الريادة في منطقة الشرق الأوسط»



المستدامة مع التكيف مع البيئة المتغيرة من حولنا. ولقد حسن الحائزون على جائزة «الريادة في منطقة الشرق الأوسط 2021» من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء، علنا من خلال قوة المباني الخضراء ومساهماتهم وعملهم الذي ساعد مجتمعاتنا على البقاء آمنة وصحية. ويمثل الفائزون بجائزة «الريادة في منطقة الشرق الأوسط» المقدمة من المجلس الأمريكي للمباني الخضراء (USGBC) لعام 2021، أفضل مؤسسات الأعضاء في المجلس والبالغ عددها 10 آلاف عضو، وهي شبكة من المهنيين المتترجمين مع أكثر من 106 آلاف مشروع تجاري “لييد” في أكثر من 180 دولة ومنطقة حول العالم. وتبرز جهود الفائزين كأمانة استثنائية لقيادة الاستدامة بين شبكة قوية ومتنامية من المشاريع والشركات والأفراد.

للطاقة الشمسية، لافتا إلى أن الجامعة تسعى حالياً للحصول على شهادة (LEED Zero). ولفت بوعميم إلى أن توسعة مبنى الغرفة الجديد تم تشييده وتصميمه ليحصل على شهادة الفئة البيلاتينية لاعتماد الريادة في تطبيق أنظمة الطاقة وحماية البيئة “لييد”، (LEED Platinum)، وسيستخدم المبنى أنظمة الطاقة الشمسية وتوربينات الرياح لتوليد الطاقة الخاصة به، مؤكداً أن مواقف المباني الجديدة تم تصميمه وفق شهادة اعتماد “المواقف الذكية” والتي تعتبر الاعتماد العالمي الوحيد الذي يحدد ويقيس ويعترف بالمواقف المستدامة ذات الأداء العالي، مما يجعل غرفة دبي من رواد تطبيق الممارسات المستدامة والصديقة للبيئة في مبنائها الرئيسي، والمبنى الجديد الذي يتم تشييده. وقال ماهيش رامانوجام، الرئيس والمدير التنفيذي للمجلس الأمريكي للمباني الخضراء: “بعد عام من الصعوبات، من الملهم حقاً تقدير قادة المباني الخضراء في المنطقة والذين وصلوا التزامهم بالمباني الخضراء والمجتمعات

يُطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم "القاتل الصامت"، حيث لا يعاني الكثير من الأشخاص من الأعراض حتى تحدث سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

ومع ذلك، في تلك الحالات "النادرة" التي تظهر فيها العلامات، "من الجيد أن تكون على دراية بها"، ولذلك، سلطت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، الضوء على الأعراض الأربعة "النادرة" لارتفاع ضغط الدم، والذي ينصح "بزيارة طبيبك في أقرب وقت ممكن" إذا واجهت أي منها:



4 علامات "نادرة" لارتفاع ضغط الدم شديد الخطورة



- اتباع نظام غذائي صحي
- الحفاظ على وزن صحي
- ممارسة الرياضة بانتظام
- شرب الكافيين باعتدال فقط
- تجنب التدخين

ماذا يتضمن النظام الغذائي الصحي؟

يتكون النظام الغذائي الصحي من "الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة (خمس حصص في اليوم) والحبوب الكاملة". كما يتطلب الحد من كمية الملح وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، وبدلاً من ذلك، ركز على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، مثل الأسماك الزيتية والأفوكادو والمكسرات والبذور. ويجب أن يساعد هذا أيضاً الأشخاص في الحفاظ على وزن صحي إذا كانوا يتحكمون في أحجام حصصهم. وينصح الناس بمعالجة السمنة "عن طريق تقليل كمية السرعات الحرارية التي تتناولها وممارسة التمارين الرياضية بانتظام". وعلى الرغم من أن التمارين الرياضية يمكن أن ترفع ضغط الدم مؤقتاً، إلا أنها قد تساعد في الحفاظ على مستويات منخفضة على المدى الطويل.

- التبول بشكل متكرر أثناء الليل
- حكة في الجلد

كما أن ارتفاع ضغط الدم يزيد بشكل كبير من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية. وعلى سبيل المثال، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في ضعف جدار الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية.

وتتمدد الأوعية الدموية هو المكان الذي يشكل فيه الجزء الضعيف من الأوعية الدموية انتفاخاً. ولا ينتج عن معظم تمدد الأوعية الدموية أي أعراض، ولكن في المراحل الشديدة، يمكن أن يؤدي التمزق إلى "نزيف داخلي يهدد الحياة". وهذا ما أكدته "ميديكال نيوز توداي" الذي أضاف أن خطر التمزق "يعتمد على حجم الانتفاخ".

هل أنا معرض لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

بالنظر إلى المضاعفات الصحية الخطيرة التي يؤدي إليها ارتفاع ضغط الدم، فلا عجب أن يهتم الناس بكيفية منع هذه الحالة. وتوفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية ست طرق لمنع ارتفاع ضغط الدم والمخاطر المرتبطة به، وهذا يتضمن:

- الصداع
- عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها
- نزيف أنفي منتظم
- ضيق في التنفس

ويمكن أن تشير أي من هذه العلامات إلى "ارتفاع شديد في ضغط الدم"، وهذا يعني أن لديك قراءة ضغط دم أعلى من 90/140 ملم زئبق.

ويكشف القياس عن "الضغط الذي يمارس على جدران الشرايين أثناء تحرك الدم من خلالها". وارتفاع ضغط الدم (بمعنى أن الدم يمر بشراية عبر الجسم) يضر بالأوعية الدموية. وعندما تتلف الأوعية الدموية الصغيرة في الكلى بهذه الطريقة، يمكن أن تمنعها من العمل بشكل صحيح. وهذا يؤدي إلى أمراض الكلى، والتي يمكن أن تؤدي إلى عدد من الأعراض، مثل التعب.

وقد تؤدي أمراض الكلى أيضاً إلى تورم الكاحلين أو القدمين أو اليدين، بسبب احتباس الماء. وتشمل العلامات التحذيرية الأخرى ما يلي: - ضيق في التنفس - دم / أو بروتين في البول



هل يكون "سم الرتيلاء" علاجاً جديداً محتملاً لداء السكري النوع 2؟



تتمثل الآلية الأساسية التي تحفز تطور مرض السكري النوع 2، في ضعف إنتاج الأنسولين، وهو هرمون ينظم سكر الدم.

ويمكن أن تتسبب مستويات السكر في الدم غير المقيدة في سلسلة من المشاكل الصحية، بعضها قد يهدد الحياة. ومع ذلك، اكتشف علاج جديد يمكن أن يعزز إنتاج الأنسولين، ويثبت مستويات السكر في الدم في هذه العملية.

وقد يكون الجزء الموجود في سم الرتيلاء مسؤولاً عن مواجهة الآلية الرئيسية التي تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري النوع 2.

وتعتمد النتائج التي قدمت في المؤتمر الاحترافي لمرض السكري في المملكة المتحدة (2021 DUKPC)، على بحث سابق بقيادة البروفيسور نايجل إيروين في جامعة أوكستر، والذي وجد أن سم الرتيلاء المكسيكية يزيد من إنتاج الأنسولين ويخفض مستويات السكر في الدم.

وتحدد النتائج الجديدة، من قبل طالبة الدكتوراه إيمي كولتر باركيل، الجزء الذي يمكن أن يحمل المفتاح: Δ TRTX-Ac1.

ولاختبار فرضيتهم، طور فريق البحث بقيادة باركيل، نسخة اصطناعية من Δ TRTX-Ac1، لاكتشاف ما إذا كان لها التأثير نفسه على خلايا بيتا المنتجة للأنسولين في البنكرياس في ظروف المختبر، وكذلك في الفئران. وخلايا بيتا هي خلايا

- الحميات منخفضة الكربوهيدرات والكيتون.
- الأنظمة الغذائية منخفضة السرعات الحرارية.
- إنقاص الوزن.
- ممارسة الكثير من التمارين مع اتباع نظام غذائي صحي.
- وتشترك هذه الأساليب في طريقة عمل مماثلة من حيث أنها تساعد جميعاً في تقليل حاجة الجسم للأنسولين، ومساعدة الأشخاص على إنقاص الوزن.
- ويعاني كثير من الناس من مرض السكري النوع 2 دون أن يدركوا ذلك. وهذا لأن الأعراض لا تجعلك بالضرورة تشعر بتوعلك.
- وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:
- التبول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.
- الشعور بالعطش طوال الوقت.
- الشعور بالتعب الشديد.
- إنقاص الوزن دون محاولة.
- استغراق الجروح وقتاً أطول للشفاء.
- عدم وضوح الرؤية.



في الفئران، وكذلك في الخلايا في المختبر. كما قلل Δ TRTX-Ac1 من تناول الطعام لدى الفئران، ما يشير إلى أنه قد يعمل على قمع الشهية. وبعد ذلك، يخطط الباحثون للكشف بالضبط عن كيفية عمل Δ TRTX-Ac1، بالإضافة إلى تقييم فعاليته على مدى فترات زمنية أطول في النماذج الحيوانية لمرض السكري. وقالت إيمي: "يحتوي سم الرتيلاء على ملايين الجزئيات النشطة بيولوجياً التي قد يكون لها إمكانات علاجية. ويسلط هذا البحث الضوء على جزيء واحد محدد من سم الرتيلاء المكسيكية الشفراء، الذي يظهر وعداً في علاج مرض السكري. نحن متحمسون لمتابعة دراساتنا التجريبية لفهم كيف يمكن أن يساعد Δ TRTX-Ac1 في المستقبل الأشخاص المصابين بداء السكري النوع 2".

وقالت الدكتورة إليزابيث روبرتسون، مديرة الأبحاث في مؤسسة السكري بالمملكة المتحدة، التي مولت الدراسة: "كشفت هذا البحث المبتكر عن وسيلة علاج جديدة واعدة يمكن أن تساعد في المستقبل في تحسين أو استعادة وظيفة خلايا بيتا لدى الأشخاص المصابين بداء السكري النوع 2. من المأمول أن تؤدي مثل هذه الأبحاث في النهاية إلى تطوير علاجات جديدة لمساعدة الأشخاص المصابين بداء السكري النوع 2 على إدارة حالتهم بشكل أفضل وتقليل مخاطر تعرضهم لمضاعفات خطيرة مرتبطة بمرض السكري. ونتطلع إلى مزيد من الدراسات لاستكشاف ما إذا كان يمكن تطوير العلاج القائم على سم الرتيلاء ليكون فعالاً وآمناً للأشخاص، ويوفر سلاحاً جديداً لعلاج مرض السكري النوع 2".



منوعات

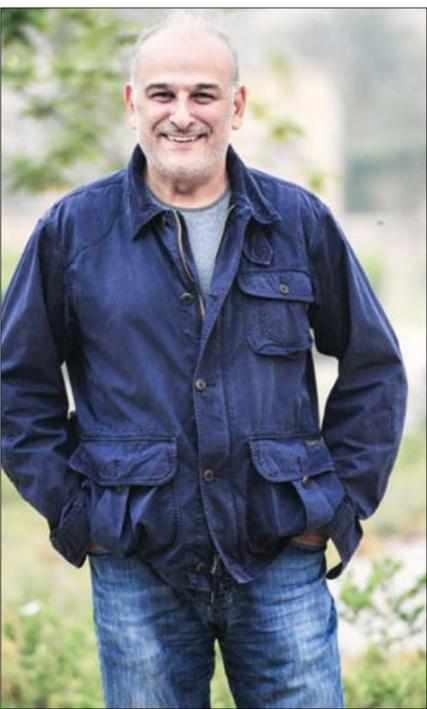
الفكر

31



ميريام عطا الله تطلق (كيف جاني) باللون البدوي

أطلقت الفنانة السورية ميريام عطا الله أغنية جديدة بعنوان (كيف جاني)، كلمات وألحان عماد شمس الدين، وتوزيع عامر منصور. وتنتمي الأغنية إلى اللون البدوي ضمن إطار عصري مختلف. وصوّرت ميريام الكليب بأجواء وديكورات بدوية مع الديكورات والاستعراضات تحت إدارة المخرجة رندلي قديح. وتناول الكليب قصة طريفة لشابة بدوية تقع في حب شاب تعترض سيارته أثناء مرور قطعها الطريق. وتجارزت الأغنية مليوناً ونصف مليون مشاهدة خلال ه أيام فقط من طرحها، ونالت إعجاب العديد من المتابعين، الذين علقوا على قصة الفيديو كليب بشكل طريف.



جمال سليمان يتمنى تقديم شخصية ابن خلدون

قال النجم جمال سليمان إنه يتمنى تقديم شخصية ابن خلدون في عمل درامي، لأن تلك الشخصية عظيمة، وتستحق أن تقدم للناس، وأكد أنهم في سورية معنيون بالتاريخ، ولديهم عشق له، إضافة إلى أن التمثيل باللغة العربية الفصحى كان من مسلمات التمثيل في سورية، وخاصة بالمعهد العالي للفنون المسرحية. وأضاف سليمان، أثناء استضافته في برنامج "واحد من الناس"، الذي يُذاع على قناة الحياة، ويقدمه الإعلامي عمرو الليثي، أنه سيبدأ تصوير مسلسل في تونس، كما يشارك في فيلم الكاهن، وهناك مشروع قيد التنفيذ مع المخرج رؤوف عبدالعزيز، ومشروع آخر لسلسل سوري، و"أنا بالفعل اشتقت للأعمال السورية".



شخصية (ملك) جديدة بالنسبة إليّ

هنا الزاهد؛ سعيدة للغاية بتجربة مسلسل (النمر)

أعربت الفنانة المصرية هنا الزاهد، عن سعادتها الكبيرة بالنجاح في المشاركة في موسم دراما رمضان، رغم إصابتها بفيروس كورونا، ولهذا قررت الراحة، عقب انتهاء التصوير برحلة في تنزانيا. وأضافت، أن هناك صعوبات كثيرة واجهتها أثناء تصوير مسلسل (النمر)، والذي كان يحتوي على بعض مشاهد الأكشن أمام الفنان محمد إمام، (وكننت أتدرب عليها كثيراً حتى لا تحدث مشاكل في التصوير... وكننت أستعين دائماً بزوجي أحمد فهمي). وأضافت أن ضغط التصوير في العمل أدى إلى اعتذارها عن فيلم (في عز الظهر).

بتكثيف المشاهد كافة الخاصة بالعمل قبل دخول شهر رمضان، وبعد التعب، سافرت للاستجمام في تنزانيا، في فترة العيد. وماذا عن تجربتك مع الفنان محمد إمام؟
- مسلسل (النمر)، هو أول عمل يجمعني مع الفنان محمد إمام، وسعيدة للغاية بهذه التجربة لأنها أضفت إلي الكثير.
وكننت أعلم أن المسلسل سيكون مختلفاً هذا العام لأنه فنان موهوب ولديه خبرة كبيرة من والده الفنان عادل إمام.
• وماذا عن ردود الأفعال تجاه المسلسل؟
- المسلسل حقق نجاحاً كبيراً مع عرض الحلقات ولقي إعجاب عدد كبير من الجمهور، لأننا بذلنا مجهوداً كبيراً خلال الفترة الماضية في إعداد العمل، فهذا يرجع لجهود جميع القائمين على المسلسل.

• وما سبب اعتذارك عن فيلم (في عز الظهر)؟
- يرجع السبب إلى ضغط التصوير الخاص بمسلسل (النمر) و(حلوة الدنيا سكر)، والذي كان يعرض سابقاً، فكننت غير قادرة على تصوير فيلم سينمائي جديد يؤثر على أعمال رمضان، فقررت الاعتذار للمخرج حتى لا يؤثر على الأعمال الحالية.

• وما هي أعمالك السينمائية خلال الفترة المقبلة؟
- سيكون لي فيلم سينمائي جديد تدور أحداثه في إطار رومانسي، ولكن لم يتم الاستقرار على الاسم النهائي حتى الآن، ويتم حالياً التحضير واستئناف التصوير.



• بداية، حديثنا عن كواليس مسلسل (النمر)، الذي عرض ضمن باقة دراما رمضان؟

- كانت متميزة للغاية والجميع كان يتبع الإجراءات الاحترازية، حتى يوفر حماية لجميع المشاركين في العمل، ولهذا كانت الأجواء رائعة، وسط تعاون كامل بين الفنانين، إضافة إلى قصة العمل، التي دارت أحداثه في إطار اجتماعي حول (تجار الذهب)، في القاهرة القديمة، ومدد التصوير كانت طويلة نحو 8 شهور.

• وماذا عن دورك في شخصية (ملك)؟
- جسدت شخصية (ملك)، التي تعيش قصة حب مع محمد إمام، ولكن الظروف تمنعها من الوقوف بجانبه بسبب انتقامه من أبيها وهو الفنان محمد رياض، وكانت شخصية جديدة بالنسبة إليّ ولم أقدمها في أعمال سابقة، وقمت ببذل مجهود كبير حتى أخرج الدور بشكل رائع.

• ما الذي جذبك للمشاركة في العمل؟
- فكرة المسلسل جيدة والسيناريو مكتوب بطريقة رائعة، وعندما تلقيت الدور من المخرج وشركة سينرجي وافقت على الفور.

• وأيضاً قوة الفنانين المشاركين معي جعلتني أوافق من دون تردد.

• هل واجهت صعوبات أثناء التصوير؟
- بالفعل المسلسل كان به بعض المشاهد التي تتميز بالأكشن أمام الفنان محمد إمام، وكننت أتدرب عليها كثيراً حتى لا تحدث مشاكل في التصوير، وكننت أستعين دائماً بزوجي أحمد فهمي، وأيضاً عندما تعرضت للإصابة بفيروس كورونا، ثم توقف التصوير مدة فترة العلاج، ما جعلني أقوم



لبلة وبيومي فؤاد ينضمان لـ "كوزمو" مع خالد النبوي

انضمت الفنانة الكبيرة لبلة والكوميديان بيومي فؤاد إلى أسرة فيلم "كوزمو"، حيث إنهما وقعا أمس مع المنتج وليد منصور، وسبقهما في التوقيع منذ أيام النجم خالد النبوي، والفيلم تأليف هشام هلال، وإخراج بيتر ميمي، وجرى حالياً التعاقد مع باقي أبطال الفيلم، ويعتمد الفيلم على 8 نجوم، حيث يقوم على البطولة الجماعية، من تأليف هشام هلال، وتدور أحداثه في إطار من التشويق والأكشن عن رحلة بطل لأخذ ثأر شخصي، عندما يكتشف بعد سنوات طويلة حقيقة مقتل والده، فتتغير حياته ويسعى للانتقام وأخذ ثأره. يذكر أن النجم خالد النبوي قد انتهى من تصوير فيلمه الأخير "أهل الكهف" ويتبقى له المشاهد الخارجية فقط وتدور قصة فيلم "أهل الكهف" حول صراع الإنسان مع الزمن، وهذا الصراع يتمثل في ثلاثة من البشر يبعثون إلى الحياة بعد نوم يستغرق أكثر من ثلاثة قرون ليجدوا أنفسهم في زمن غير الزمن الذي عاشوا فيه من قبل.

فيلم "أهل الكهف" بطولة خالد النبوي، غادة عادل، محمود حميدة، مصطفى فهمي، عمرو عبد الجليل، أحمد فؤاد سليم، ريم مصطفى، صبري فواز، عبد الرحمن أبو زهرة، هاجر أحمد وماجد المصري، الفيلم من تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج عمرو عرفة.



الفكر

ماذا نأكل في العشاء ومتى نتعشى؟



أوضحت الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، لماذا يجب تناول العشاء قبل ثلاث - أربع ساعات من الخلود إلى النوم، مشيرة إلى الأطعمة الملائمة لهذه الوجبة. ووفقاً لها، إذا كان الشخص عادة يذهب إلى النوم في الساعة الحادية عشر ليلاً، فعليه أن يتناول وجبة العشاء بين الساعة السادسة والسابعة مساءً. لأن هذا مرتبط بالأنسولين، الذي يرتفع بصورة حادة بعد تناول الطعام مباشرة، ويعود إلى مستواه الطبيعي قبل الذهاب إلى النوم. وتقول، "تسمح هذه العملية للجسم ليلاً باستخدام احتياطي الدهون كطاقة. كما من المهم ألا تقل الفترة الفاصلة بين وجبة

العشاء ووجبة الفطور عن 12 ساعة. لذلك عند تخطيط النظام الغذائي، يجب أخذ هذه المسألة بالاعتبار. فإذا تناول الشخص وجبة العشاء في الساعة الثامنة مساءً، فإن عليه عدم تناول وجبة الفطور قبل الساعة الثامنة صباحاً. وتضيف يجب أن تعادل وجبة العشاء 20% من حجم الأطعمة التي تتناولها في اليوم. وتنصح الخبيرة بتناول الخضار المطهية وقطعة لحم أو سمك، أو مأكولات بحرية، في وجبة العشاء وتقول، "من المهم اختيار الأطعمة التي توفر شعوراً بالراحة وعدم الرغبة بتناول الطعام خلال 3-4 ساعات قبل النوم".

تدخين السجائر الإلكترونية قد يزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا

قد يزيد الإدمان على تدخين السجائر العادية والإلكترونية من خطر الإصابة بفيروس كورونا. أظهرت ذلك دراسة أجراها الأطباء الأمريكيون الذين نشرها مقالاً بهذا الشأن في مجلة bioRxiv. وجاء في المقال أن كلا من دخان التبغ وسوائل النيكوتين يزيد من احتمال ارتباط جزيئات SARS-CoV-2 بمستقبلات ACE2 على سطح خلايا الرئتين. ويشير هذا الأمر إلى أن السجائر والتدخين الإلكتروني يزيدان من احتمال الإصابة بفيروس كورونا. وأوضح المقال أن فيروس كورونا يستفيد من مستقبلات ACE2 بالذات لدخول خلايا الإنسان، غير أن كمية تلك المستقبلات تختلف في رئتي المدخنين وغير المدخنين. ومن أجل توضيح الأمر قام فريق من الأطباء الأمريكيين بقيادة البروفيسور، روبرت تاران، من جامعة كارولينا الشمالية في تشابل هيل بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة الاختلافات في النشاط الحيوي لخلايا رئة المدخنين وغير المدخنين، كما اختبروا كيفية تأثير مستخلص دخان التبغ على خلايا المدخنين. وأجرى العلماء تجارب مماثلة مع خلايا السجائر الإلكترونية (vape)، وتبينوا أيضاً كيف أثر السائل الخاص بجهاز vape على خلايا الرئتين وكيف يتفاعل مع جزيئات SARS-CoV-2. اتضح أن كلا من مستخلص دخان التبغ وسوائل الـ vaping زاد بشكل ملحوظ من عدد جزيئات ACE2 على سطح خلايا الرئتين وفي الإفرازات السائلة داخل أنسجتها. كما اتضح أن تلك التغييرات أثرت سلباً على قابلية خلايا الرئتين لمقاومة العدوى. ودخلت جزيئات الفيروس في معظم الأحيان خلايا رئتي المدخنين أكثر بنسبة 20% مقارنة بغير المدخنين. ولا يعلم تاران وزملاؤه حتى الآن لماذا يحدث ذلك. واقتراضاً أن جزيئات النيكوتين قد تزيد من تعرض الخلايا لهجمات فيروس كورونا من تلقاء نفسها. وفي حال تراكم النيكوتين في الرئتين، تزداد نسبة الكالسيوم في الخلايا، إذ أن أيونات هذا العنصر الكيميائي لازمة لتشغيل العديد من البروتينات الفيروسية. ويأمل الأطباء بأن يتلقوا إجابة أكثر وضوحاً عن مسألة تأثير تدخين السجائر العادية والإلكترونية على الإصابة بعدوى فيروس كورونا من خلال إجراء المزيد من البحوث العلمية.



أفراد من الجمهور يشاهدون كسوفاً جزئياً للشمس من تل بريمروز في وسط لندن. 1 ف ب

قرأت لك

فوائد أكل الثوم في الصباح

بعد الثوم من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والتي تحافظ على صحة الإنسان، كما يساعد على عمل الجهاز الهضمي والدورة الدموية بشكل أفضل. 1 - يحافظ على مستوى الدهون في الجسم: أن تناول الثوم الخام في الصباح، قد يخفف من الدم الطبيعي، مما يساعد على استقرار ضغط الدم والكوليسترول في الجسم. 2 - مصدر للمضادات الحيوية: الثوم الخام هو أحد المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية، وترتفع هذه الفائدة إذا كان الثوم يستهلك على معدة فارغة. 3 - فوائد الهضم وفقدان الوزن: إن تناول الثوم الخام الصباح يحفز الهضم والشهية، وبالإضافة إلى ذلك يساعد على فقدان الوزن الفعال. 4 - يقلل من ارتفاع ضغط الدم: إن احتواء الثوم على مركبات الكبريت مثل الأليسين، ثنائي كبريتيد الدياليل، ثلاثي كلوريد ثنائي الأليل، يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات ضغط الدم. 5- التخلص من السموم: يساعد مركب السلفيدريل في الثوم على إزالة المواد السامة من الجسم، لذلك إذا كنت قد تناولت عشاءً دسماً الليلة الماضية، فمن الأفضل أن تبدأ اليوم التالي بتناول الثوم.

سؤال وجواب

• من صاحب ملحمة الفردوس؟

- ملنون.

• ماذا تعني كلمة الخان؟

- الحاكم؟

• ما المقصود بالدرهل في اللغة العربية؟

- العلم الذي يرفع في الحرب.

• في أي الأماكن تنتقل من نهار إلى نهار آخر؟

هناك أماكن محدودة في عالمنا الأرضي إذا اجتازنا خطاً وهمياً تنتقل من اليوم إلى الآخر ترى هذا الخط مرسوم على الخرائط ويسمى خط التوقيت الدولي وهو يقطع المحيط الهادي من الشمال إلى الجنوب يتقدم القسم الواقع شرقي هذا الخط بأربع وعشرين سنة عن القسم الواقع إلى الغرب منه إذا قطعت هذا الخط بواسطة سفينة أو طائرة فإنك قد تكسب نهاراً أو تخسر نهاراً بحسب الاتجاه الذي تسلك

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي إلى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدل خفقان القلب يصل إلى 72 خفقة في الدقيقة أو 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين

قصة حكم الاعدام

حدث في ذات يوم ان قتل احد الاشخاص الاغنياء فألقت الشرطة القبض على احد الرجال العاملين عنده واتهمته بقتله وحكمت عليه بالموت بالسيف ولان الشاب المسكين لم يستطع ان يتبث براءته فقد استسلم لامر الله، وفي يوم تنفيذ حكم الاعدام بهذا الشاب اتى الناس من كل انحاء المدينة لمشاهدة تنفيذ الحكم فيه يقطع رقبته بيد السيف، وجاء السيف بالشاب ثم اركن رقبته على قطعة الخشب التي تدخل فيها رقاب المحكوم عليهم وانتصب في استعداد لتنفيذ الحكم حين جاءت خنفساء طائرة ووقفت على رقبة الشاب فازاح السيف سيفه والتقط الخنفساء ووضعها على راحة يده حتى طارت فهو لا يريد قتلها لانهم في هذه المدينة يعتبرون قتل الخنفساء نذير شوم خاصة وانها حشرة بريئة، استعد السيف مرة اخرى لقطع رقبة الشاب وهنا وعندما رفع سيفه جاءت الخنفساء مرة ثانية لتحمل على رقبة الشاب المسكين الذي ينتظر الموت فتوقف السيف ليلتقط الخنفساء ويضعها على راحة يده لتطير، ثم تاهب مرة ثالثة لقطع رقبة الشاب وقد بدأ الناس بالهمهمة واصدار الاصوات استجابا لما يحدث وفي هذه المرة وعندما هم يقطع رقبة الشاب جاءت الخنفساء للمرة الثالثة ولم تكن وحدها بل مع اثنتين وحملتا على رقبة الشاب فاستعجب السيف واخذ في التقاطهم ووضعهم على راحة يده ليساعدهم على الطيران وبعد ان انهي مهمته وهم بتطبيق القانون برز من يصرخ ويقول توقف فاذا ملكهم المحبوب الذي كان يقف متذكرا بين افراد الشعب وقال: احسست مما حدث ببراءة هذا الشاب فكوا وثاقه وادهبوا بحثا عن القاتل الحقيقي.. ولم تمر الايام حتى قبضت الشرطة على الفاعل الحقيقي ومنذ يومها والخنفساء هي نذير الخير وشعار هذه المدينة.

