

منوعات

الفكر

الأحد 11 أكتوبر 2020 م - العدد 13059

Sunday 11 October 2020 - Issue No 13059

طفل أميركي يبني مفاعلا نوويا

تمكن طفل أميركي في مدرسة إعدادية بالولايات المتحدة من بناء مفاعل اندماج نووي صغير، ليدخل بذلك بذلك موسوعة غينيس للأرقام القياسية "قبل ساعات فقط" من عيد ميلاده الثالث عشر. وقال الطفل جاكسون أوسوالث، وهو من مدينة ممفيس بولاية تينيسي: "لقد تمكنت من استخدام الكهرباء لتسريع ذرتين من الديوتيريوم معا حتى تندمجا في ذرة من الهليوم 3 وتحرر أيضا نيوترونًا، والذي يمكن استخدامه لتسخين المياه وتشغيل محرك بخاري".

وأضاف أوسوالث في فيديو منشور على الإنترنت: "لن أقوم بعمل اندماج كامل، لكنني سأظل أقوم بإنشاء بلازما داخل الغرفة هنا". وتابع: "أود أن أقول إن الجزء الأصعب كان محاولة معرفة كيفية جعل الصمام محكم الإغلاق، لذلك أمضيت حوالي نصف عام في محاولة تصحيح الصمام".

وعلى الرغم من أن هذه المفاعلات النووية المصنوعة في المنزل ممتعة ومثيرة للاهتمام، لكنها تستخدم طاقة أكبر بكثير مما تنتج مقارنة بمشاريع اندماج الطاقة التجارية التي تهدف إلى الاندماج من أجل إنتاج طاقة تفوق الطاقة الموضوعة فيها. وفي عمر 12 عامًا فقط، حطم أوسوالث الرقم القياسي العالمي السابق المسجل في موسوعة غينيس منذ سنتين باسم ريتشارد هال، لينضم إلى قائمة الأشخاص الذين تمكنوا من بناء مفاعل نووي منزلي.

علماء يتوصلون إلى أعلى سرعة ممكنة للصوت

نجح علماء بريطانيون وروس في التوصل إلى ما اعتبروه أعلى سرعة ممكنة للصوت، حيث وجدوا أن موجاته تقطع 36 كيلومترا في الثانية الواحدة خلال الهيدروجين الذري الصلب. والسرعة المكتشفة حديثًا تبلغ نحو ضعف السرعة التي تسافر بها الموجات الصوتية عبر الأتلاس، أقوى مادة معروفة في العالم حاليًا. وحتى الآن، لم يكن معروفًا ما إذا كان هناك حد أقصى لسرعة الصوت، سواء من خلال المواد الصلبة أو السوائل.

ومن المعروف أن سرعة الصوت تختلف حسب الوسط الذي تتحرك فيه الموجات، حيث تنتقل بسرعة أكبر خلال المواد الصلبة مقارنة بالسوائل أو الغازات، وهذا هو السبب في أنه يمكن سماع صوت القطار في وقت مبكر عبر القضبان وليس عبر الهواء.

واختبر العلماء مجموعة كبيرة من المواد، ووجدوا أن سرعة الصوت عبر الهيدروجين الذري الصلب، الذي يمكن تحضيره بالتبريد الشديد، غاز الهيدروجين، قريبة من الحد الأساسي النظري. وجاء البحث، الذي نشر في مجلة "ساينس أدفانسيز" بعد تعاون بين جامعتي "كوين ماري" و"كامبريدج" البريطانيتين، ومعهد الفيزياء عالية الضغط في موسكو، وفقًا لشبكة "سكاي نيوز" البريطانية.

ولدراسة الموجات الصوتية تطبيقات علمية مهمة، حيث يمكن أن تساعد في فهم طبيعة الزلازل وخصائص تكوين الأرض، كما أنها تساعد على استكشاف أعماق للفضاء.

وصفة بسيطة لتحضير عجة الروزيتي بالببيض

كشف طاه محترف عن حيلة مدهشة لتحضير عجة الروزيتي بالببيض بطريقة بسيطة وكل ما تحتاجه إلى عودين من أعواد الطعام.

وشارك الطاهي على صفحته في موقع التواصل الاجتماعي تيك توك طريقته البسيطة لتحضير عجة الروزيتي بالببيض، والتي حظيت بإعجاب أكثر من 300 ألف مشاهد مع الآلاف من التعليقات.

وبمجرد أن يبدأ الببيض ب التماسك في القاع مع بقاء الجزء السائل في الأعلى، يأخذ الطاهي الياباني زوجًا من عيدان تناول الطعام ويضعهما في منتصف الخليط، ثم يبدأ بلف المقلاة حتى يتشكل البيض على شكل زهرة.

وبعد الحصول على الشكل المطلوب، يرفع البيض من على النار ويوضع فوق الأرز.

ونشر الطاهي هذا الفيديو ردًا على تعليقات المشاهدين على فيديو سابق اشتكوا فيها أن البيض لا يبدو مقلي بشكل جيد، لكن الشيف الياباني أوضح أن البيض النئ آمن للأكل في اليابان قبل مشاركة النسخة المحدثة من الوصفة، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

ص 22

ورشة تخصصية بأكاديمية

سيف بن زايد بالتعاون مع

الأمن القومي الأمريكي

ص 31

ماجد المصري:

أحب العمل مع الشباب

ودعمهم باستمرار



إليك ما يحدث لجسمك

ص 23 عند تناول البطيخ كل يوم

المراسلات، ص:ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

بخاخ يحمي الأسطح من كورونا

طور علماء بخاخاً جديداً يدعى "شيلد بلاس" يعمل على حماية الأسطح من فيروس كورونا لمدة طويلة تصل إلى تسعين يوماً. ويشكل البخاخ طبقة واقية غير مرئية توفر حاجزاً فريداً مضاداً للميكروبات يقتل البكتيريا والفيروسات فور ملامستها.

قال توني أثار، الرئيس التنفيذي لشركة باناز، المنتجة للبخاخ: "نعتقد أن منتجنا يمكن أن يغير قواعد اللعبة في مساعدة الاقتصادات على العودة إلى الحياة، لأن تطبيقاته المحتملة لا حصر لها".

وأضاف: "يمكن أن يكون منتجنا الجديد مفتاح العودة إلى العمل لآلاف الأشخاص الذين لا يزالون يعملون من المنزل، حيث يمكن أن يجعل بيئات المكاتب والمصانع أكثر أماناً لفترة طويلة من الزمن".

في السابق، كانت الصيغة متوفرة فقط على شكل أقمشة مطهرة، ولكن تمت تعينتها الآن في بخاخ سهل الاستخدام. وبحسب السيد أثار، فإن الصيغة الأولى للمعقم تم إنتاجها منذ ما يقرب من 20 عاماً لاستخدامها في المنشآت، في الوقت الذي انتشرت فيه جرثومة مارسا، حيث كان الناس يعانون من أمراض يلتقطونها أثناء تواجدهم في المستشفيات.

ومنذ انتشار فيروس كورونا، قامت الشركة بتطوير الصيغة بحيث يمكن توزيعها في عبوات واستخدامها كبخاخ فعال على جميع أنواع الأسطح، يقتل جميع أنواع البكتيريا والفيروسات. ويتوفر منتج "شيلد بلاس" على شكل بخاخ مقابل 16 دولار أمريكي، أو على شكل منظف غسيل مقابل 17 دولار، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

ذرة تغط تيك توك وتبلغ 43 مليون استخدام

في ضربة جديدة لـ "تيك توك" الذي يتعرض لتدقيق متزايد مع تنامي شعبيته في أنحاء العالم، قررت الهيئة المنظمة لقطاع الاتصالات في باكستان، حظر تطبيق التواصل الاجتماعي المثير للجدل. وقالت الهيئة إن الحظر جاء في ضوء "شكوى من قطاعات مختلفة من المجتمع، من محتوى لا أخلاقي وخلع على تطبيق تبادل ونشر مقاطع الفيديو". وأضافت أنها ستراجع قرار الحظر إذا تبين التطبيق آلية مرضية لتحتل باكستان المركز رقم 12 عالميا من حيث عدد تنزيلات "تيك توك"، الذي تم تحميله نحو 43 مليون مرة في أنحاء البلاد.

الشعور بالنعاس بعد الأكل . .

جرس إنذار لمرضى السكري!

القبولة أو الغفوة القصيرة بعد تناول الطعام وخاصة وجبة

الغذاء قد تتحول لعادة مزمنة لدى الكثيرين.

مرضى السكري عليهم أن ينتبهوا إلى أن

النعاس وقلة التركيز والوهن العام

بعد الطعام دق لجرس إنذار.

فماذا يتوجب عليهم فعله؟

يشعر الكثيرون بالنعاس بعد تناول

الطعام ويأخذون "غفوة" قصيرة.

قد يكون ذلك طبيعياً، غير أن البعض

يجب أن يأخذ حذرهِ، وخاصة المصاب

بمرض السكري على سبيل المثال،

وفقاً لموقع "aponet.de" الذي

يتبع "الجمعية الاتحادية لاتحادات

الصيادلة الألمان" (ABDA).

وأعطوه الاسم القديم "ديابيتيس ميليتس" وتعني "سيلان العسل الحلو"، وذلك بسبب بول مرضى السكري المليء بالسكريات.

كان يعتقد لوقت قريب أن مرض السكري من النوع الثاني، الذي ينتج بسبب اختلال في عمل ووظيفة هرمون الإنسولين، هو مرض يصيب كبار السن فقط. لكن الدراسات الحديثة أثبتت إصابة الأطفال والشباب بهذا المرض أيضاً، كما ذكر موقع "ناغشبيغل" الألماني.

أنواع المرض:

قسمت منظمة الصحة الدولية مرض السكري إلى نوعين:

النوع الأول: ينتج عن فقدان هرمون الإنسولين بسبب خلايا المناعة في الجسم التي تعمل على محاربة مراكز إنتاجه في الجسم. ويتطلب هذا النوع أخذ جرعات الإنسولين مدى الحياة، إذ لا يمكن للجسم إنتاجها.

النوع الثاني: هو الإصابة بمرض مزمن بسبب خلل في عملية الأيض، وهو ما يؤدي إلى خلل في عمل الإنسولين أو قلة إنتاجه. عند الإصابة بهذا النوع من السكري لا يمكن للشخص المصاب نقل السكريات إلى خلايا الجسم بصورة طبيعية، ويتجمع الإنسولين في الدم ويؤثر على وظائف الجسم والأعضاء والأعصاب والأوعية الدموية.

يسبب النوع الثاني من السكري أمراضاً مزمنة وخطرة، مثل انهيار الأعصاب وفقدان البصر وأمراض القلب وبتر الأعضاء والإصابة بالذبحة القلبية.

وذكر الطبيب الألماني فيلاند تسيتفيتس، المختص بمرض السكري، أن "أعراض النوع الثاني من السكري

غير واضحة، ولذلك يمكن أن يبقى المرض دون التعرف عليه لفترة طويلة". ويكون بول مرضى هذا النوع مليء بالسكريات ويعانون من التعب وفقدان التركيز بسبب فقدان الإنسولين.

كما يسبب النوع الثاني من السكري في بعض الأحيان الإصابة بأمراض الجهاز التناسلي والتهابات الخصيتين. لكنه غالباً ما يتم التعرف عليه عن طريق الصدفة. ويقول تسيتفيتس: "في بعض الأحيان يبقى المرض أربع إلى ست سنوات وحتى 15 سنة في جسم المريض دون التعرف عليه".

لذلك يساعد التعرف المبكر على المرض في التغلب على عواقبه المحتملة. ويضيف الطبيب الألماني تسيتفيتس أن "مخاطر الإصابة بأمراض القلب والذبحة الصدرية مرتفعة جداً عند مرضى السكري وعند المرضى الذين يعانون أصلاً من أمراض القلب وأصيبوا بها سابقاً". بالإضافة إلى ذلك، ذكر موقع "ناغشبيغل" الألماني أن مرضى السكري من النوع الثاني يعانون أيضاً من ضعف الانتصاب الجنسي بسبب تضرر الأوعية الدموية. وكذلك تزداد عندهم مخاطر بتر الأعضاء بسبب الأورام والالتهابات، كونهم لا يحسون بالأوجاع الصادرة من الأورام بسبب تضرر الأعصاب في الجسم.

ويعاني نحو سبعة ملايين شخص في ألمانيا وحدها من السكري من النوع الثاني. وأصيب 50 إلى 70 في المئة منهم بالمرض نتيجة عوامل وراثية، نقلاً عن تسيتفيتس.

وتلعب نمط الحياة الحديثة دوراً هاماً في ازدياد عدد المصابين بالمرض، مثل الإفراط في تناول الأغذية وخاصة المليئة بالسكريات وقلة الحركة.

3 تمارين للتخلص من آلام أسفل الظهر

بحسب خبراء الصحة، فإن معظم آلام أسفل الظهر لا تنتج عن أمراض معينة أو اضطرابات صحية كاملة، بل تنشأ عادة بسبب الإفراط في استخدام عضلات الظهر الرئيسية أو ضعفها بسبب قلة الاستخدام.

وقد أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، ثلاثة تمارين تمدد مفيدة للتخلص من آلام أسفل الظهر، على النحو التالي:

تمرين العمود الفقري

اتخذ وضعية الطفل الذي يجبو على الأرض، ومن ثم قم برفع جذعك حتى يصبح مقوساً، ثم اخفضه ببطء حتى يلامس الأرض مع الاتكاء على يديك وإبقاء الجزء العلوي من الجسم مرتفعاً عن الأرض. حاول أن تكون حركتك سلسلة بشكل متموج. كرر التمرين 3 مرات على الأقل.

تمرين المنطقة القطنية من الظهر

استلق على ظهرك، وقم بثني ركبتك اليمنى، ثم قم بالاتفاف بها نحو الجهة اليسرى، مع إبقاء الجزء العلوي من الجسم ثابتاً وشارك المنطقة القطنية من الظهر. حافظ على الوضعية لمدة 30 ثانية قبل أن تعود إلى الوضعية السابقة واستخدام ركبتك اليسرى بنفس الطريقة. كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل.

تمرين العنقب

استلق على بطنك ورجليك ممدودتين، وحاول إبقاء صدرك على الأرض. ارفع رجلك اليسرى في الهواء، والتف بها نحو الجهة اليمنى، مع إبقاء الجزء العلوي من الجسم ثابتاً. كرر العملية يسارلك اليمنى بنفس الطريقة. يمكنك ممارسة التمرين ثلاث مرات على الأقل.



حيوان ألباكا لمساعدة

الموظفين على الاسترخاء

حظيت شركة إنتاج فيديو صينية ناشئة باهتمام كبير على وسائل التواصل الاجتماعي بسبب حيواناتها الأليفة الكنتي الرائع، وهو حيوان هجين من حيوانات اللاما وألباكا.

قامت شركة مقرها مدينة ووكسي الصينية بتوظيف حيوان أليف يدعى تو بايوان وهو حيوان مزيج من حيوانات اللاما والألباكا الصغيرة، بهدف إضفاء جو من المرح والراحة لدى موظفيها. وبحسب المصادر، فإن وجود تو بايوان يساعد في تخفيف التوتر لدى موظفي الشركة ويرسم الابتسامة على وجوههم.

وقال مدير الشركة جاو تونغ لقناة روييتي تي في: "يجلب لنا تو بايوان الكثير من المرح ويخفف عنا ضغوط العمل. على الرغم من أنه يتصرف بشقاوة في بعض الأحيان، إلا أننا جميعاً نحبه".

وأضاف: "بالإضافة إلى تواجده داخل الشركة، يتمتع تو بايوان، بفرصة للخروج للتنزه في حرم الشركة والتجول في حديقتها الخضراء

سماعة أذن طبية ثورية . .

في الأسواق قريباً

قطعت تكنولوجيا المساعدات السمعية شوطاً طويلاً الآن، وأصبحت أكثر ذكاءً وأقل وضوحاً في وقتنا الحاضر. وقد قامت شركة أميليفون، بابتكار سماعة طبية جديدة بحجم صغير جداً لا يمكن ملاحظته بسهولة.

يُعرف هذا الجهاز المتفصل باسم مكبر الصوت المصغر "أميليفون" وهو أحد أكبر وسائل المساعدة السمعية مبيعاً للشركة نظراً لصغر حجمه. وتتميز السماعة الطبية باحتوائها على غلاف مصنوع خصيصاً يناسب قناة أذن المستخدم بشكل مريح، إضافة إلى تصميمها المقاوم مقاومة للماء، الذي يحميها من التآكل لفترة طويلة.

على الرغم من حجمها الصغير، تقدم السماعة أحدث التقنيات عندما يتعلق الأمر بجودة الصوت، مما يضمن للمستخدم إمكانية الاستماع بدقة سواء كان ذلك في مقهى مزدحم أو في اجتماع للموظفين أو أثناء مشاهدة التلفزيون.

وتفخر الشركة بشبكة كبيرة من اختصاصيي السمع ذوي الخبرة الذين لا يساعدون العملاء في العثور على المساعدات السمعية المناسبة لاحتياجاتهم فحسب، بل يدعمونهم طوال عمر منتجهم.

وتوفر الشركة المصنعة، فرصة لاستخدام السماعة الطبية الجديدة لمدة سبعة أيام بشكل مجاني، وتضمن استرداد الأموال لمدة 60 يوماً بعد شراء المنتج، إضافة إلى كفاالة لمدة أربع سنوات وتوفير بطاريات مجانية لنفس المدة، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.



وأنتج التمور في المملكة الأردنية الهاشمية، من خلال تنظيم المهرجان الدولي للتمور الأردنية وما رافقه من أنشطة وفعاليات ساهمت بشكل فاعل في زيادة السمعة للتمور الأردنية وارتفاع في حجم الصادرات فيما ارتفع معدل استهلاك الفرد الواحد من 2,3 كغم إلى 3,3 كغم للفرد.

حداد إلى نقص المياه وجودتها، والمنافسة العالمية والتسويق وارتفاع كلف الإنتاج بالإضافة إلى الأفات والأمراض. وأشاد المحاضر في ختام المحاضرة بالدور الكبير الذي قامت به جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل

جائزة خليفة تواصل تقديم سلسلة من المحاضرات العلمية الافتراضية

التجربة الأردنية في إنتاج التمور، زراعة حديثة وتنافس كبير

• خلال عشرين عاماً نمت المساحة المزروعة بالنخيل وكميات إنتاج التمور بمعدل 15% بالسنة

• 14 % حصة التمور الأردنية من سوق التمور العالمي واستهلاك الفرد 3.3 كلف بالسنة

وأضاف رئيس جمعية التمور الأردنية أن المزارع الأردني اعتمد على صنفين رئيسيين هما صنف البرحي (13%) وصنف المجهول (80%)، حيث ساعد المناخ من رطوبة وحرارة مناسبة وتوفر عالي للأوكسجين والضغط الجوي طول فترة الإثمار بمنطقة غور الأردن على زيادة إقبال المزارعين على زراعة نخيل التمر، حيث بلغ حجم الاستثمار أكثر من نصف مليار دينار أردني خلال زمن قياسي. حيث وفرت الدولة التمويل الميسر للمزارعين وأكثر من 90% من مزارعي النخيل فئات متعلمة وتحمل درجات علمية أقلها "بكالوريوس". وعن أبرز تحديثات هذا القطاع فقد أشار المهندس

التي ساهمت في جودة التمور الأردنية على الرغم من قصر عمر التجربة الأردنية في زراعة النخيل وإنتاج التمور والتي لا تتجاوز 20 عاماً، حيث بُنيت زراعة النخيل بالأردن على دراسة علمية مسبقة بدأت منذ عام 1995 وأغلب الأشغال تسجيية من مصادر عالمية موثوقة، مع تطوير مواصفة قياسية خاصة للتمور الأردنية، بالإضافة إلى إعداد استراتيجية وطنية بدعم من جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، ودراسة أخرى معمقة لتوضع التمور الأردنية في السوق الدولي باتجاه العلامة التجارية للتمور الأردنية بدعم من منظمة الفاو (FAO).

العلمية والتوعية بالممارسات الجيدة للنخيل تمكين المزارعين وتحسين جودة التمور. حيث أعرب الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي عن تقديره للجهود العلمية والمهنية التي قدمها المهندس أنور حداد، أحد خبراء زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى العربي، مشيداً بجهود المهنة العلمية بصفته رئيس مجلس إدارة جمعية التمور الأردنية كشريك استراتيجي للجائزة إلى جانب وزارة الزراعة في المملكة الأردنية الهاشمية.

من جهته فقد أشار المحاضر المهندس أنور حداد خلال الندوة إلى أهم العناصر الرئيسية

نظمت جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة افتراضية حول التجربة الأردنية في إنتاج التمور، قدمها المهندس أنور حداد، رئيس مجلس إدارة جمعية التمور الأردنية، بمشاركة 97 شخصاً نخبة من المزارعين والمنتجين والأكاديميين والمختصين بزراعة النخيل وإنتاج وتصنيع التمور يمثلون 12 دولة على المستوى العربي.

وتأتي هذه الندوة العلمية الافتراضية ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة

•• أبوظبي- الفجر

منوعات

الفجر

22



ورشة تخصصية بأكاديمية سيف بن زايد بالتعاون مع الأمن القومي الأمريكي

•• أبوظبي - الفجر

نفذت أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية متمثلة بمركز المشاركات والتعاون الدولي ورشة عمل تخصصية بالتعاون مع مكتب وزارة الأمن القومي بأبوظبي.

وناقشت الورشة نتائج التجارب العملية الأمريكية بمجالات : أساسيات العمليات السرية في المجال الجنائي وتبادل الخبرات المشتركة والتي تسهم بدور رائد في تعزيز مهارات العاملين في قطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي وإكسابهم خبرات جديدة.

حضر الورشة العميد ثاني بطي الشماسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية والعميد الدكتور راشد محمد بورشيد نائب مدير الأكاديمية ومندراء المديرية والإدارات في قطاع الأمن الجنائي، والسيد بيل باف الملحق الإقليمي لوزارة الأمن القومي الأمريكي والسيدة ربيكا بيترز مساعد الملحق وزارة الأمن القومي الأمريكي والسيد مجدي حداد محقق أول واختصاصي مكتب تحقيقات الأمن القومي الأمريكي، ونخبة من ضباط شرطة أبوظبي.

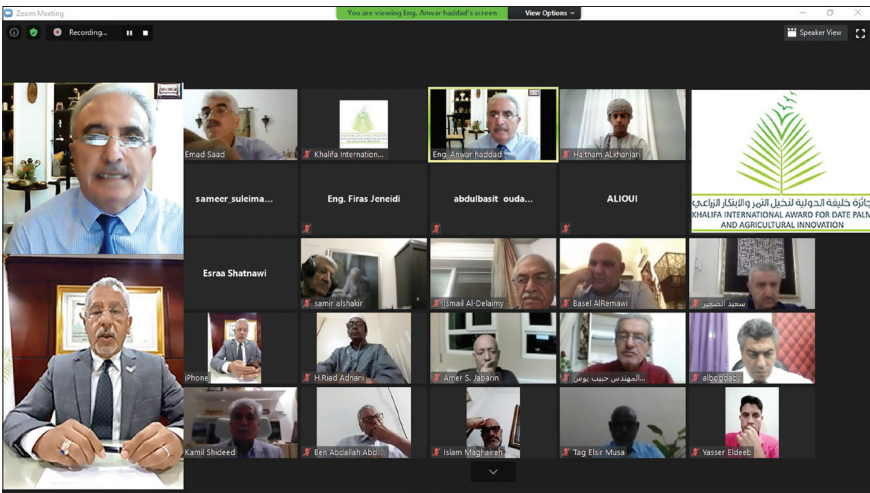
التجربة الأردنية في إنتاج التمور

التسويق: حرصاً من الرئاسة العامة للعامة على حفظ حقوق الملكية الفكرية والعلمية، تلقت هيئة الجمع بين الماد العلمية للمحاضرة بما تحتويها من صور هي ملك وسوالية المهندس أنور حداد، ولا تحمل العائزاة أي مسؤولية علمية أو لغوية تجاه الغير

أبوظبي 07 أكتوبر/ تشرين الأول 2020م، دولة الإمارات العربية المتحدة

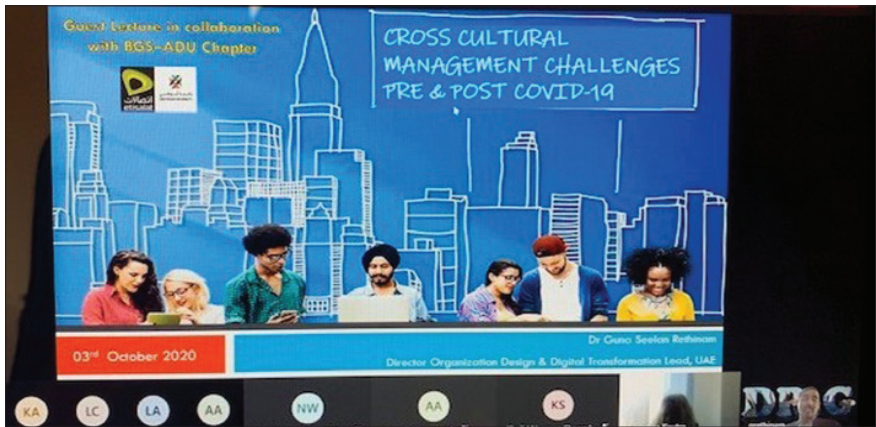
المهندس أنور حداد، رئيس مجلس إدارة جمعية التمور الأردنية

التجربة الأردنية في إنتاج التمور



ضمن جلسات افتراضية

قسم بيتا جاما سيجما في جامعة أبوظبي يستضيف سلسلة من المتحدثين العالميين



عام 1913، وهي جمعية دولية تقوم على تطوير برامج الأعمال المعتمدة من وشبكة تعليم الأعمال الدولية "AACSB". وتعتبر العضوية في هذه الجمعية انتقائية للغاية، حيث يتم تخصيصها للطلبة المتميزين ضمن أفضل 5% من كليات إدارة الأعمال حول العالم. ويقوم أعضاء مجلس الجمعية بإنشاء وبناء عدد من أكبر الشركات وأكبرها نجاحاً حول العالم. وقامت الجمعية بتوظيف أكثر من 830.000 عضو في جميع أنحاء العالم منذ تأسيسها في عام 1913. ويقع المقر الرئيسي للجمعية في سانت لويس في ولاية ميسوري الأمريكية.

للجامعة. بالإضافة إلى ذلك، تطلق كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي سلسلة المتحدثين الخريجين، المتاحة أمام كافة أفراد المجتمع والتي تستعرض جملة من الموضوعات التي يطرحها خريجو الجامعة، حيث تستطلق أولى الجلسات في ربيع 2021، وستقام جلسة واحدة شهرياً. وقد حصدت كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي جائزة "بيتا جاما سيجما" البرونزية العالمية للعام 2020، وذلك تقديراً لتمييزها الأكاديمي في برامج إدارة الأعمال، ليتم تكريمها بين 600 مؤسسة تعليم عال عضو في جمعية "بيتا جاما سيجما" العالمية. وتأسست بيتا جاما سيجما في

في مجالاتهم إلى تزويد الطلبة بتجربة أكاديمية شاملة كجزء من قيمنا الأساسية، إضافة إلى تمكين أفراد المجتمع مع المشاركة والتفاعل افتراضياً في الجلسات التي تستعرض موضوعات تهم مجتمعنا بشكل أساسي". تقدمت الدعوة على تواجها في ظل الجيزيل لجميع المتحدثين لشاركتهم المتميزة في الجلسات. وتشهد الجلسات حضور طلبة برامج البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في كلية إدارة الأعمال بالإضافة إلى الخريجين من قسم بيتا جاما سيجما، كما يمكن لأفراد المجتمع المشاركة في الجلسات من خلال التسجيل مسبقاً عبر الموقع الإلكتروني

المؤسي ككل، كما سيستعرض أهمية دمج الممارسات الأخلاقية في الثقافة المؤسسية للشركة، ودور الإدراك والملاحظة الدقيقة في صناعة القرارات المؤسسية وكيف يمكن للقادة تطوير برامج امتثال وأخلاقيات متينة والحفاظ عليها. وتقام الجلسة بتاريخ 14 نوفمبر. وفي هذا الصدد، قال البروفيسور باري أوماهوني، عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي: "سعداء بالعمل مع جمعية بيتا جاما سيجما لاستضافة هذه الجلسات المتميزة، والتي تسهم في استعراض منظور واقعي للتحديات الحالية وتعامل مع ما يمثل عنصراً هاماً من المنظومة الأكاديمية التي تقدمها جامعة أبوظبي لطلبتها، إضافة إلى إتاحة الفرصة للتغلب على بعض التحديات التي تواجهها في ظل جائحة كوفيد19- من خلال الاستمرار في التواصل والتفاعل افتراضياً مع الشركاء والمجتمع".

من جهتها، قالت الدكتورة فوزية جابين، الرئيسة التنفيذية لشركة "كاتيرا" ورئيسة شركة "أفكار فنتشرز" في المملكة العربية السعودية، الذي سيعرض موضوع كوفيد19- واتصافيات القروض وسلط الموضوع على كيفية تحديث النماذج المستخدمة عادة في الوثائق القانونية لتتماشى مع آخر المستجدات.

أما الجلسة الأخيرة، فتستضيف المتحدث غسان مرداد، الرئيس التنفيذي لشركة "كاتيرا" ورئيس شركة "أفكار فنتشرز" في المملكة العربية السعودية، الذي سيركز على القيادة الأخلاقية والنزاهة وبحث أثر النزاهة في السياق

للطلبة والمؤسسات الراغبين في إدارة التحديات الثقافية المشتركة في مكان العمل.

وأقيمت الجلسة الثانية يوم 6 أكتوبر باستضافة هيثم السمان، قائد تحول التعلم الرقمي العالمي في مقر أي بي إم، حيث ناقش تأثير التطوير والتسلسل القيادي وكيف يمكن للقيادة الجديدة أن تتوارث الحاجة للتكيف استناداً للواقع الذي نعيشه، وكما شملت الجلسة استعراضاً لمستقبل الأعمال والحكومات والمجتمعات. وفي 7 أكتوبر، شهدت الجامعة انعقاد الجلسة الثالثة باستضافة السيد روبرت كنودجراس، مدير أول في القسم القانوني في "نيوم"، المملكة العربية السعودية، الذي سيعرض موضوع كوفيد19- واتصافيات القروض وسلط الموضوع على كيفية تحديث النماذج المستخدمة عادة في الوثائق القانونية لتتماشى مع آخر المستجدات.

أما الجلسة الأخيرة، فتستضيف المتحدث غسان مرداد، الرئيس التنفيذي لشركة "كاتيرا" ورئيس شركة "أفكار فنتشرز" في المملكة العربية السعودية، الذي سيركز على القيادة الأخلاقية والنزاهة وبحث أثر النزاهة في السياق

بدأ قسم "بيتا جاما سيجما" في جامعة أبوظبي باستضافة سلسلة من الجلسات النقاشية الافتراضية التي تقام في الفترة من 3 أكتوبر وحتى 14 نوفمبر، بمشاركة عدد من المتحدثين المحليين والعالميين الذي سيستعرضون جملة من الموضوعات بما في ذلك تحديات الإدارة قبل وبعد جائحة كوفيد-19، والقيادية الأخلاقية وغيرها من الموضوعات. وأقيمت الجلسة الأولى في 3 أكتوبر باستضافة الدكتور غونا ريثيناثام، مدير التصميم المؤسسي في شركة اتصالات، الذي سيعرض أمام الحضور منظوراً جديداً لتحديات الإدارة قبل وبعد جائحة كوفيد19-، كما سئل الضوء على تحديات الإدارة المعاصرة في الوقوف على العناصر الثقافية المشتركة المتأثرة بالجائحة العالمية، وكيف ألغى كوفيد-19 ممارسات الإدارة الثقافية المشتركة التقليدية في ظل اتباع المؤسسات والشركات نهجاً جديداً نحو ما يسمى بالوضع الطبيعي الجديد. ويؤكد هذا العرض التقديسي من أبرز المراجع

•• أبوظبي- الفجر



المتوافقة مع أفضل الممارسات العالمية

الزراعة والسلامة الغذائية الزراعة والسلامة الغذائية تطلق منظومة إدارة الأداء المؤسسي

•• أبوظبي - الفجر

في إطار سعيها الدائم لمواكبة التطورات المؤسسية، أطلقت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية منظومة إدارة الأداء المؤسسي المتوافقة مع أفضل الممارسات العالمية والتي تتبع نموذج التنفيذ المتميز للاستراتيجية "The Execution Premium". ونموذج المؤسسة ذات البعد الاستراتيجي "Strategy Focused Organization" وذلك بهدف قياس مخرجات العمل المؤسسي بما يتوافق مع التطلعات الحكومية واحتياجات المتعاملين.

وتهدف منظومة إدارة الأداء المؤسسي الحديثة إلى خلق ثقافة إدارة الأداء المؤسسي بما يدعم تنفيذ الأهداف والخطط الاستراتيجية وفق مؤشرات تنافسية وعالمية تضمن تحقيق الريادة والمرونة في الاستجابة للمتغيرات، وتشمل هذه المنظومة المكونات الرئيسية التالية: الخرائط الاستراتيجية، بطاقات الأداء المتوازن، تقارير الأداء، ومكونات فرعية تشمل الأهداف، المؤشرات، المبادرات، والتحديات ونتائج الأداء.

وتكمن أهمية إدارة الأداء المؤسسي كونها عملية متكاملة للتأكد من مسار المؤسسة والعمل على تصحيحه وذلك خلال فترة تنفيذها للخطط الاستراتيجية من خلال مؤشرات أداء محددة تقارن بمستهدفات واضحة بشكل دوري لضمان تحقيقها لأهدافها الاستراتيجية خلال العام. كما وتسرهم أيضاً في استخلاص النتائج التي يتعين اتباعها لتصحيح الانحرافات وتحسين الأداء خلال الفترات الزمنية، ووضع أهداف جديدة وتعديل الخطط القائمة للنهوض بمستوى الأداء المؤسسي، بالإضافة إلى ربط أداء الأفراد بالأهداف والاستراتيجيات الموضوعية للمؤسسة وتعزيز ثقافة إدارة الأداء المؤسسي لديهم.

كما حرصت الهيئة على تقديم التدريب اللازم على منظومة إدارة الأداء المؤسسي لما يزيد عن 1.000 موظف، وتحديث ما يقارب 350 مؤشر وفق مقارنات معيارية تضمن وضع مؤشرات مطموحة وربطها بالأهداف الوظيفية التي تسهم في زيادة إنتاجية الموظفين والارتقاء بالأداء المؤسسي والوظيفي.

وأكدت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية التزامها التام باستراتيجية حكومة أبوظبي الرامية إلى تحقيق التميز في إدارة الأداء المؤسسي والعمل على تطويرها، وتطبيق أفضل الممارسات في هذا المجال التي من شأنها أن تسهم في رفع فاعليتها وكفاءتها. وتسعى الهيئة من خلال هذه المنظومة للوصول إلى آفاق جديدة في التميز المؤسسي تصل إلى أعلى مستويات الريادة في الأداء، لتصبح الهيئة بذلك جهة سباقية ومبتكرة يحتذى بها في تطبيق أفضل الممارسات الحكومية.

بالتعاون مع المركز الوطني للبحوث والتدريب حول الملاريا

باحثو جامعة نيويورك أبوظبي يكتشفون استراتيجية جديدة للتهرب المناعي يستخدمها طفيلي البلازموديوم المسبب لمرض الملاريا

نتائج الدراسة تمهد الطريق لتطوير استراتيجيات علاجية فعالة و لقاح للملاريا



بعض جينات "الرنأ الميكروي" يخضع لتأثير الرمز الجيني (دي أن إي) للشخص، وهو ما يفسر سبب اختلاف الأفراد في قدرتهم على التعامل مع العدوى. ومن جانبها قالت الباحثة أيساتو دياوارا : "تسلط نتائج بحثنا ودراستنا الضوء من منظور مختلف على آلية وأسباب ضعف المناعة المكتسبة عند المصابين بمرض الملاريا، وهذا يمكن أن يفسر لماذا يستغرق الأطفال سنوات لتطوير مناعتهم، ولماذا لا توفر اللقاحات حماية طويلة الأجل من هذا المرض". والجدير بالذكر أن العبء الأكبر لمرض الملاريا يتركز في القارة الأفريقية، جنوب الصحراء الكبرى، حيث تعد العواقب الاجتماعية والاقتصادية السلبية المترتبة على انتشار المرض كبيرة، خاصة لعدم توفر استراتيجيات علاجية

استراتيجيات علاجية جديدة، وإيجاد لقاح ينقذ مئات الآلاف من الأشخاص الذين يموتون سنوياً بسبب الملاريا حول العالم، هذا إلى جانب ثلاثة مليارات شخص آخرين معرضون لخطر الإصابة بهذا المرض الذي من الممكن الوقاية منه وأيضاً الشفاء منه. ونشرت الدراسة التي صدرت بعنوان "التحليل الجينومي التكاملي يكشف عن آليات التهرب المناعي في مرض الملاريا"، في مجلة "نيتشر كومونيكتشنز Nature Communications"، والتي أظهرت تفاعل طفيلي الملاريا مع جهاز المناعة خلال المراحل الأولى من العدوى. ووجد الباحثون أن فئة معينة من جينات الميكرو آر أن إي "الرنأ الميكروي microRNAs" (جزيئات صغيرة تلعب دوراً أساسياً في ضبط التعبير الجيني المشارك في الاستجابة المناعية)، تسبب موت الخلايا المناعية التكيفية (المكتسبة) عند وجود طفيلي البلازموديوم. وبمجرد أن يتجنب الطفيلي الاستجابة المناعية في الدم، فإنه يصبح قادراً على التكاثر وغزو خلايا الدم الأخرى. كما تم اكتشاف أن

•• أبوظبي - الفجر

أجرى باحثو جامعة نيويورك أبوظبي، بالتعاون مع المركز الوطني للبحوث والتدريب حول الملاريا في بوركينافاسو، دراسة على دماء الأطفال في المناطق الريفية في بوركينافاسو في غرب إفريقيا، حيث اكتشفوا استراتيجية جديدة للتهرب المناعي يستخدمها طفيلي البلازموديوم المسبب لمرض الملاريا، والتي يمكن أن تمهد الطريق لتطوير استراتيجيات علاجية فعالة ولقاح للملاريا مستقبلاً.

وتوصل الفريق بمشاركة يوسف إدغوضور الأستاذ المساعد في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي، وهامي مسار دينغ الباحث المشارك، والباحثة أيساتو دياوارا وهي زميل في مرحلة ما بعد الدكتوراة في مختبر إدغوضور، إلى أن طفيلي البلازموديوم، الذي ينقل مرض الملاريا إلى البشر عن طريق حشرات البعوض المصابة، يتسبب في حدوث تغييرات في جينات الإنسان التي تؤثر بدورها على هذه استجابة المناعة المكتسبة للجسم. هذه النتائج تجدد الأمل بإمكانية العمل على

أفضل لسبب كون مجموعات معينة من الأشخاص في إفريقيا أكثر مناعة ضد المرض من غيرهم. وينوي فريقنا كذلك التحقيق في إمكانية استعمال فيروس كورونا لاستراتيجيات التهرب المناعي لأن هذا سيأثر على فاعلية اللقاحات التي يتم تطويرها أو استعمالها حالياً".

تأثير فيروس كورونا على أنظمة الرعاية الصحية وبرامج الفحص والوقاية، فإننا نخشى أن يكون عبء الملاريا أسوأ في السنوات القادمة". وأردف الأستاذ: "سكنو خطوتنا التالية في فريق الأبحاث هي إجراء المزيد من الاختبارات الوظيفية واكتساب فهم

منوعات

العجوة

23

إضاءة برج القاهرة باللون الأخضر لرفع الوعي بالأمراض النفسية

•• دبي- الفجر - محسن راشد

يأتي اليوم العالمي للصحة النفسية لهذا العام، في ظل ظروف استثنائية على المستوى العالمي والمحلي، فقد تغيرت حياة جميع شعوب العالم اليومية بسبب وباء ”كورونا“ وألقى عبئاً جديداً على الرعاية الصحية، وفي الوقت الذي يعاني منه المرضى النفسيون من عزلة اجتماعية، ”كورونا“ زادت من عزلتهم. وبمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية قررت شركة جانسن للأدوية إحدى شركات جونسن أند جونسن العالمية والتي تعتبر إحدى الشركات الرائدة في مجال علاجات المرض النفسي أن تشارك في مجموعة من الفعاليات لرفع الوعي المجتمعي بالمرض النفسي في مصر. وكانت الشركة قد قامت برعاية الحملة الوطنية لإزالة الوصمة عن المرض النفسي بقيادة العالم الجليل الأستاذ الدكتور أحمد عكاشه العام الماضي والتي لا تزال ممتدة ومستمرة ومؤثرة حتى الآن.

خلال إسهام الفرد في نهضة المجتمع. وعلى صعيد آخر أكد الدكتور رامز محسن، المدير التنفيذي لشركة جانسن لشمال شرق أفريقيا والأردن علي حرص الشركة الشديد على مدار أكثر من ٦٠ عاما على الاهتمام بالصحة النفسية والطب النفسي، و لأن الشركة رائدة في علاجات الأمراض النفسية، عملت في الفترة الأخيرة على تقديم العديد من العلاجات المبتكرة للمرضى إيماناً منها بواجبها علي مساعدتهم بشكل فعال حتي يتمكنوا من العيش بشكل أفضل ، مما يآثر عليهم وعلى عائلتهم بشكل إيجابي. و لذلك لم تتوقف الشركة عن البحث و التطوير لتقديم العديد من العلاجات الفعالة في مجال الطب النفسي. كما تحرص الشركة على القيام بدور فعال في مجال رفع الوعي المجتمعي ، وإزالة الوصمة عن المرض النفسي والذي يتضمن الاكتئاب، هذا بالإضافة لتقديم الدعم للأطباء العاملين في هذا المجال حتي يتمكنوا من تقديم الدعم والعلاج لهؤلاء المرضى ليستطيعوا العيش بشكل أفضل. كما أشاد بجهود الدولة الضخمة لرفع مستوى الرعاية الصحية ووضع مصلحة المريض علي قمة مسؤوليتها، مشيراً إلى أنه يرحب بالتعاون مع الجهات المعنية لوضع المرض النفسي على قمة أولوياتها.

لأدوية ضعيفة وقد ظهرت أخيراً أدوية حديثة تعمل على موصلات عصبية مختلفة لعلاجهم، وبالتالي أصبح هناك أمل جديد لهؤلاء المرضى للاستجابة للعلاج. ومن ناحية أخرى قال الدكتور هشام رامي أستاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس، أمين عام الجمعية المصرية للطب النفسي: يعتبر مرض الاكتئاب هو أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، والأكثر إعاقة حيث أن البنك الدولي ومنظمة الصحة العالمية أعلنوا أنه في خلال ٨ سنوات سوف يكون مرض الاكتئاب أهم سبب الإعاقة في العالم، وبالتالي يجب أن يكون للتشخيص المبكر للمرضى أولوية قصوي للأنظمة الصحية حول العالم، وأن تكون العلاجات المتطورة والعتمدة والمثبت فاعليتها عالمياً متاحة للجميع، وأكد أن عدم علاج المرضى بالعلاجات المناسبة يؤدي إلى مضاعفات خطيرة قد تصل إلى الوفاة بالإضافة للإصابة بجلطة القلب والمخ، كما إن المرض النفسي أحد مسببات تفاقم مرض السكر، ومضاعفاته ، كما إن الأشخاص الذين لا يتم علاجهم بشكل فعال وفي الوقت المناسب قد يؤدي ذلك بهم إلى الانتحار. وأكدت الأبحاث العالمية أن الاستثمار في تشخيص وعلاج الاكتئاب له مردود إيجابي على جودة حياة الإنسان وعلى اقتصاديات الدول، من

مراحل حياته، بما يعادل ما بين ١٥ إلى ٢٠٪ من السكان وفقاً للإحصائيات العالمية. ويقول الدكتور عبد الناصر عمر أستاذ الطب النفسي ورئيس قسم الأمراض النفسية كلية طب عين شمس: إن هدف العلاج للمريض النفسي هو استعادة قدرته على العمل، وحياته الاجتماعية، وشخصيته، وسعادته، فيما عدم حصوله على العلاج يؤثر على كل هذا، كما إن العلاج لايد أن يكون فاعلاً ومستمراً، وكافياً، حتي لا يصبح نصف إنسان، ونصف مريض، ولكن يجب أن يعود إلى إنسان طبيعي كامل. ومن جانبه أكد الدكتور طارق عكاشه أستاذ الطب النفسي كلية طب عين شمس أن علاج الاكتئاب بدءاً من أيام الفراغة ، ولذلك لم يكن هناك وصمة للمرض ، وأول علاج حقيقي للاكتئاب كان عن طريق غيبوبة الأنسولين حيث يعطى المريض جرعة زائدة من الأنسولين ليغيب عن الوعي فتحدث له بعض التغيرات الجسمية، وفي عام ١٩٣٨ اكتشف العالم الإيطالي شيرليني علاج الاكتئاب والذهان عن طريق العلاج الكهربائي وظل الوحيد حتى الخمسينات، ثم اكتشفت بعد ذلك العلاجات الدوائية، وأصبح هناك أساليب عديدة لعلاج الاكتئاب، وإضاف ان هناك بعض المرضى، يطلق عليهم مرضى الاكتئاب المقاوم للعلاج ، تكون استجابتهم

كما تعاونت شركة جانسن هذا العام مع مؤسسة مصر الخير لإنارة برج القاهرة وذلك للتأكيد على أهمية رفع الوعي بالصحة النفسية ودعم المرضى بشكل أكبر خلال الفترة القادمة، ويأتي هذا بالتوافق مع جهود الدولة المصرية لدعم المواطن المصري والذي يعتبر الثروة القومية الأهم للبلاد. فقد حان الوقت للحديث عن المرض النفسي بأنواعه بشكل أكبر حيث إنه لا يختلف عن أي مرض عضوي آخر كمرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومع انتشار المرض النفسي في المجتمع، يجب دق ناقوس الخطر بضرورة الاهتمام به بشكل أكبر .

ويقول الدكتور ممتاز عبد الوهاب أستاذ الطب النفسي كلية طب قصر العيني، ورئيس الجمعية المصرية للطب النفسي: إن نتائج المسح القومي للصحة النفسية، التي تستهدف قياس معدل انتشار الاضطرابات النفسية بمصر لعام ٢٠١٨ أكدت أن ٢٥٪ من المصريين يعانون من الأعراض والاضطرابات النفسية بمعنى أن كل ٤ أشخاص لديه عرض أو اضطراب نفسي، و٤٣.٧٪ من المصابين يعانون من مرض الاكتئاب، وتعد المنيا أكثر المحافظات انتشاراً للاضطرابات النفسية، فيما يصيب الاكتئاب شخص من كل ٧ أشخاص خلال



إليك ما يحدث لجسمك عند تناول البطيخ كل يوم

الصيف هو ذروة موسم البطيخ، فهو حلو ومنعش وقليل السعرات الحرارية ومحمّل بالفوائد الصحية، لكن هل فكرت يوماً فيما يحدث لجسمك عندما تأكل البطيخ كثيراً أو حتى كل يوم؟ لذا فيما يلي طرق يمكن أن يساعد بها تناول شريحة أو اثنتين من البطيخ يومياً جسمك.



شريحة أو قطعتين من البطيخ مغذية بشكل كبير. لذا، فإن تناول حلوى الطبيعة يمكن أن يساعد على تقليل استهلاك السكر إذا كنت تستدمه كبديل لتلك الخيارات غير الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يعد البطيخ مصدراً جيداً للفيتامينات A و B-1 و B-6 والكالسيوم والمغنيسيوم واليوتاسيوم والحديد والليكوين.

علاوة على ذلك، اكتسبت المجموعة التجريبية من الفئران وزناً أقل بنسبة 30٪ من المجموعة الضابطة. يقترح الباحثون أن السيترولين، وهو مركب موجود في البطيخ، قد يكون مسؤولاً عن النتيجة الإيجابية.

6. قد يساعدك على تقليل استهلاكك من السكريات المضافة ؛

40 سعر حراري لكل كوب فقط، للشعب قبل الوجبة ويمكن أن تكون استراتيجية مفيدة لفقدان الوزن.

5. قد يقي طبيب القلب بعيداً عنك؛

ثبت أن مركب في البطيخ يقلل من مستويات الكوليسترول ويقلل من كمية اللويحات المسدودة للشريان في دراسة أجراها باحثون من جامعة بوردو وجامعة كنتاكي في عام 2014.

في التجربة، أطعم الباحثون مجموعتين من الفئران بنظام غذائي غني بالدهون المشبعة والكوليسترول. أعطيت المجموعة الأولى أيضاً ماء يحتوي على عصير بطيخ بينما أعطيت المجموعة الأخرى ماء يحتوي على محلول مطابق محتوي الكربوهيدرات في عصير البطيخ.

الفئران التي شربت عصير البطيخ انتهى بها الأمر بنسبة 50٪ أقل من LDL.

أو ما يسمى بالكوليسترول "الضار"، في دماها، كما شهدت انخفاضاً بنسبة 50٪ في الترسبات في الشرايين.

في منتصف العمر يعانون من ارتفاع ضغط الدم في جامعة ولاية فلوريدا أن البطيخ يمكن أن يقلل من ضغط الدم أثناء الراحة وأثناء تعرض الناس للضغط.

قال الأستاذ المساعد أرتورو فيغيروا، مؤلف الدراسة، التي نشرت في المجلة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم: "انخفض الضغط على الشريان الأورطي والقلب بعد تناول مستخلص البطيخ".

3. سوف يساعدك على الوصول إلى حصتك اليومية من الخضار؛ نعم، يعد البطيخ من الأنواع التي يمكن اعتبارها فاكهة وخضروات على حد سواء، حيث إنه أحد أفراد عائلة القرع كما يرتبط بالخيار والكوسا واليقطين، وفقاً للجمعية الأمريكية، لعلوم البستنة. لكن حلو وعصيري مثل الفاكهة.

4. قد يساعدك على إنقاص الوزن؛

يُعد تناول قطع من البطيخ الطازج كفاتح للشهية أو في السلطة طريقة جيدة منخفضة السعرات الحرارية-

1. يقيئك رطباً؛ يحتوي البطيخ على ما بين 90٪ و 95٪ ماء لذا فهو وسيلة حلوة للبقاء رطباً في حرارة الصيف. إنه مصدر رائع للترطيب الأساسي الذي حمله المستكشفون الأوائل. لا عجب أنه أحد أفضل الأطعمة الغنية بالمياه والمرطبة في الوقت ذاته!

2. قد يخفف ضغط الدم لديك،

دعونا نكسر هذا قليلاً، كوب من قطع البطيخ يحتوي على 170 ملليغرام من اليوتاسيوم. هذا الأمر مفيد لتقليل آثار الصوديوم على ضغط الدم كما أنه مهم أيضاً لوظيفة الجهاز العصبي.

وفي الواقع، وجدت دراسة صغيرة أجريت على 13 رجلاً وامرأة يعانون من السمنة المفرطة



العقار

25 التسجيل العقاري بالشارقة تحصل على الأيزو 9001:2015



•• الشارقة-وام:

أعلنت دائرة التسجيل العقاري في الشارقة اجتيازها التدقيق الخارجي الخاص بنظام إدارة الجودة الشاملة الأيزو 9001:2015 بعد نجاح تطبيقه في جميع قطاعاتها وإداراتها، والتأكد من استيفائها لكافة معايير الاعتماد، لتحقيق بذلك إنجازا جديدا يضاف إلى سجل إنجازاتها، ويعزز مكانتها الريادية في العمل بالقطاع العقاري بالإمارة. وتم خلال التدقيق الخارجي الذي أجراه المعهد البريطاني للمعايير «BSI»، التدقيق على جميع أفرع الدائرة، وتوسيع نطاق النظام ليشمل الفرع الجديد لدائرة التسجيل العقاري في مدينة دبا الحصن. وقال سعادة عبد العزيز أحمد الشامسي مدير عام دائرة التسجيل العقاري:..إن الدائرة تواصل السير بخطوات علمية مدروسة وثابتة في طريق التميز بما يتماشى مع رؤية الإمارة، وتوجهيات قيادتها الحكيمة للمضي في نهج الريادة والإبداع لتقديم أفضل الخدمات إلى المتعاملين من المواطنين والمقيمين، ومجتمع الأعمال المحلي، وإيجاد المبادرات التي تعزز من مكانة الإمارة اقتصاديا واستثماريا. من جانبه، توجه الشيخ أحمد بن صقر القاسمي رئيس مكتب التخطيط الاستراتيجي والتميز المؤسسي في دائرة التسجيل العقاري بالشكر الجزيل لكافة الموظفين والعاملين بالدائرة، مؤكدا أن هذا الإنجاز الجديد تحقق بجهود وإبداعات موظفي الدائرة المتميزين، وسيعمهم بشكل متواصل ومستمر إلى تطوير الخدمات التي تقدم للمتعاملين.

اقتصادية دبي تخالف 25 منشأة تجارية لعدم الالتزام بالتدابير الاحترازية للحد من كوفيد-19

•• دبي-الجزر:

نفّذت فرق التفتيش الميداني التابعة لقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك في اقتصادية دبي، أمس سلسلة من الزيارات والجولات الرقابية، شملت العديد من الأسواق المفتوحة والمراكز التجارية، وذلك لضمان التزام المنشآت التجارية بالتدابير الاحترازية الرامية للحد من تفشي جائحة كوفيد-19. وأشارت الاقتصادية دبي إلى أنه تم خلال الزيارات مخالفة 25 منشأة تجارية، تنوعت ما بين محال بيع بالتجزئة، وصالة بلياردو وفادي بولينج، وتجارة الهوايات المتحركة، الصرافة، تجارة الملابس الجاهزة، التصوير الفوتوغرافي، تجارة لوازم التدخين، تجارة الأحذية، الخياطة والتطريز، تجارة مواد البناء، ومحصة. وقد تم مخالفة 23 منشأة منها بسبب عدم التزام العاملين فيها بارتداء الكمامات، في حين تم مخالفة المنشأتين الأخريين لعدم اتخاذ الإجراءات اللازمة لمراعاة مسافة التباعد الجسدي. وقد اشتملت مواقع المنشآت المخالفة على عدد من مراكز التسوق، إلى جانب مناطق مرسى دبي، السطوة، والبدع. من جهة أخرى، بلغ عدد المنشآت المستوفية للشروط والتدابير الاحترازية 317 منشأة. وشددت اقتصادية دبي على أن الجهات المختصة في الدائرة، ستواصل جهودها المكثفة في مختلف أنحاء الإمارة، ولن تتهاون مع المخالفات والتجاوزات التي يتم رصدتها أو الإبلاغ عنها من قبل جمهور المستهلكين والمتعاملين، من منطلق أن الحفاظ على صحة المجتمع أولوية لا يمكن التغريط بها. وأهابت اقتصادية دبي بمختلف فئات المجتمع، ضرورة التعاون والمساهمة في الحفاظ على المكتسبات التي حققها إمارة دبي، إلى جانب استمرارية دوران عجلة الاقتصاد في الإمارة بشكل آمن وطبيعي، مشيرة إلى أنها على تواصل دائم ومستمر مع مختلف الشركاء في القطاعين العام والخاص، للوقوف على أبرز المستجدات، إلى جانب تعزيز الوعي بالإرشادات والبروتوكولات المعمول بها في الفترة الراهنة، بما يضمن التزام الجميع بها، وعدم التهاون أو ارتكاب أي ممارسات سلبية من شأنها أن تعرض المجتمع للخطر بأي شكل من الأشكال. وتدعو اقتصادية دبي مختلف فئات الجمهور، إلى ضرورة الإبلاغ عن أي حالات أو ظواهر سلبية مخالفة للتدابير والإجراءات الاحترازية، عبر تطبيق مستهلك دبي المتوفر على متاجر آبل وغوغل وهواوي أو بالاتصال على 60054555 أو الموقع الإلكتروني consumerriights.ae. بالملء.

تضخم أسعار المستهلكين بالمدن المصرية يرتفع إلى 3.7 % في سبتمبر

•• القاهرة-ويزتر:

قال الجهاز المركزي المصري للتعبئة العامة والإحصاء أمس السبت إن تضخم أسعار المستهلكين بالمدن ارتفع إلى 3.7 بالمئة على أساس سني في سبتمبر أيول من 3.4 بالمئة في أغسطس آب. بهذا يقل التضخم عن النطاق الذي يستهدفه البنك المركزي عند تسعة بالمئة تزيد ثلاث نقاط مئوية أو تنقصها. ومقارنة مع الشهر السابق، ارتفعت الأسعار بنسبة 0.3 بالمئة في سبتمبر أيول مقارنة مع انكماش في التضخم بنسبة 0.2 بالمئة في أغسطس آب. وعزا الجهاز ارتفاع التضخم إلى ارتفاع مجموعة الخضراوات 1.7 بالمئة... ارتفاع أسعار مجموعة الحبوب والخبز 1.7 بالمئة..



في مبادرة مشتركة لتمويل الشركات واستقطاب رواد الأعمال

منطقة 2071 وبروكتر آند جامبل تختصنان 3 مشاريع مبتكرة في مجال تمويل ودعم الشركات الناشئة حول العالم



مشروع متكامل لتسهيل تقديم الخدمات عالميا

ويركز مشروع شركة ”سوايب زووم“ التي تأسست في دبي عام 2012، على توفير حلول متكاملة لدفع الأموال وتقديم الخدمات اللوجستية بما يتيح لشركات التجارة الإلكترونية شحن منتجاتها حول العالم. وتستند الحلول التي تقدمها الشركة إلى الجمع بين المؤسسات المالية والشركات الصغيرة التي تحتاج التمويل، بحيث تكون العملية بين المؤسسات المالية والمستفيدين مؤتمتة بالكامل.

مشروع من سنغافورة لدعم تجارة التجزئة وتختص شركة ”بكست بيليون“ بتطوير المنتجات الريفية والعمليات السوقية السريعة التي يمكن تعديلها لتلائم المبادرات المتعلقة بالمستهلكين والبيع بالتجزئة، وتعمل الحلول التي تطرحها الشركة على



المبتكرة في دعم المشاريع الصغيرة العاملة في مجال التجزئة وتوفير التمويل لها لتوسيع وتطوير أعمالها بما يسهم بتعزيز جودة حياة آلاف الأشخاص في مختلف دول العالم. وقال عمر الشناوي الرئيس التنفيذي لشركة بروكتر آند جامبل في الشرق الأوسط وشرق وغرب إفريقيا وأسواق التصدير العامة: ”يسعدنا إطلاق هذه المبادرة الأولى من نوعها في مجال توفير التمويل للشركات الصغيرة والتي تهدف بشكل رئيسي إلى دعم عملائنا في الأسواق الناشئة، وتسهم شراكتنا مع ”منطقة 2071“ في توظيف أحدث التقنيات المتطورة من جميع أنحاء العالم وتحقيق رؤيتنا في دعم الشركات الصغيرة في قطاع التجزئة لتوفير منتجات وخدمات عالية الجودة والقيمة..

•• دبي-الجزر:

أعلنت ”منطقة 2071“ التي تشرف عليها مؤسسة دبي للمستقبل، إطلاق ثلاثة مشاريع تجريبية في مجال تمويل الشركات التكنولوجية الناشئة، وذلك في إطار توظيف شراكاتها العالمية لإيجاد حلول مبتكرة تسهم بتسهيل حصول الشركات الناشئة التي لا يمكنها الاقتراض في مراحلها الأولى، على دعم المؤسسات الاستثمارية من أجل تطوير أعمالها.

وتم اختيار المشاريع الثلاثة من بين أكثر من 150 مشروعاً مشاركاً في برنامج خاص أطلقته ”منطقة 2071“ بالشراكة مع مركز i-Dubai Lab) لتلبيتكار في شركة ”بروكتر آند جامبل“ العالمية، بهدف تمكين الشركات الناشئة في مختلف القطاعات والأسواق في المنطقة والعالم من تحقيق الاستقرار المالي من أجل توسيع أعمالها ونطاق خدماتها.

وقامت على تطوير هذه المشاريع شركة سوايب زووم (SwipeZoom) من دولة الإمارات، وشركة نكست بيليون (Next Billion) من سنغافورة، وشركة هلو غولد (Hello Gold) من ماليزيا، وذلك بعد عملية تقييم شاملة وفق مجموعة من المعايير المرتبطة بجودى الحلول المطروحة، وقابليتها للتعديل، وأثرها المحتمل في السوق المستهدفة.

فرصة للشركات الناشئة لعرض حلولها المبتكرة

وأكد عبد العزيز الجزيري نائب الرئيس التنفيذي المؤسسة دبي للمستقبل أن الشراكة بين ”منطقة 2071“ و”بروكتر آند جامبل“ توفر فرصة لمختلف الشركات الناشئة لعرض أفكارها وحلولها

•• دبي-وام:

تنظم هيئة كهرباء ومياه دبي جلسات وورش عمل افتراضية للموردين وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة وذلك على هامش الدورة الثانية والعشرين من معرض تكنولوجيا المياه والطاقة والبيئة ”ويتيكس“ والخامسة من معرض دبي للطاقة الشمسية اللذين تنظمهما الهيئة سنوياً بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ”رعاه الله“، وتحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة كهرباء ومياه دبي. ويقام ”ويتيكس“ و”دبي للطاقة الشمسية“ ثلاثيا الأبعاد هذا العام في الفترة من 26 إلى 28 أكتوبر 2020.

وأكد معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي، مؤسس ورئيس معرض تكنولوجيا المياه والطاقة والبيئة ”ويتيكس“ ومعرض دبي للطاقة الشمسية.. أهمية العلاقة الاستراتيجية التي تجمع الهيئة مع الموردين، وحرص الهيئة على تعزيز المزايا التنافسية من خلال إدارة العلاقة معهم بفعالية وشفافية، بما يضمن إدارة المخاطر ومواجهة التحديات باقتدار، ويحقق

•• الشارقة-الجزر:

وقعت المنطقة الحرة بالبحرية في إمارة الشارقة اتفاقية تعاون مع شركة ألوكور Alucor، المتخصصة في مجال الهندسة والتصنيع والبناء والمشتريات بقطاع النفط والغاز، تستثمر بموجبها الشركة أراضي تشييد منشآت لها على رصيف الميناء الداخلي بحرة الحميرية بمساحة تبلغ نحو 555.418 قدم مربع، وذلك لتوسيع عملياتها في أسواق المنطقة وتعزيز أنشطتها في خدمة عملائها حول العالم. و جرت مراسم توقيع اتفاقية الاستئجار خلال

استدامة عمليات التوريد ويخفف النفقات، بما يرسخ سعادة الموردين وكافة العنيتين. ” تعمل الهيئة على رفع مستوى وعي كافة العنيتين وشاركهم في تحقيق رؤية القيادة الرشيدة، وجعل دبي مركز عالمي للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر.. ويتيح معرض ”ويتيكس“ و”دبي للطاقة الشمسية“ 2020 فرصة استثنائية لجمع الموردين وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمستثمرين من كافة أرجاء العالم، للاطلاع على أحدث الحلول والتقنيات المبتكرة

حفل أقيم مؤخراً في المنطقة بين سعادة سعود سالم المزروعى – مدير المنطقة الحرة بالبحرية و المنطقة الحرة لطار الشارقة الدولي و السيد سوريش بهاتيا – رئيس مجلس الإدارة في شركة ألوكور بحضور عدد من كبار المسؤولين ومدراء الإدارات المعنية لدى الجانبين، وبآتي توقيع المذكرة ليعكس الثقة العالية التي تحظى بها حرة الحميرية في أساط المستثمرين والشركات العالمية الرائدة الراغبة بإيجاد أسواق عملاء جدد ، حيث تبرز المنطقة كإحدى أهم المناطق الحرة في المنطقة استقطابا للاستثمارات الأجنبية .

وجهة جاذبة للاستثمارات و أشار سعادة سعود سالم المزروعى إلى أن حرة حميرية الشارقة تثبت رغم التحديات العالمية المتأثرة بالأوضاع الاقتصادية الحالية أنها وجهة جاذبة للاستثمارات في



أحدث التطورات المتعلقة بلوائح أمن المعلومات. ويشهد اليوم الثاني من ”يتيكس“ و”دبي للطاقة الشمسية“ لقاءات ونقاشات افتراضية تجمع الموردين مع الإدارات المعنية في الهيئة لمناقشة التقنيات والتطبيقات الجديدة المبتكرة المتعلقة بترشيد استهلاك الطاقة، كما تركز اللقاءات على ضرورة الالتزام بكود دبي للبيئة المؤهلة وتصميم المباني لتكون سهلة الوصول لأصحاب المهمة وموردي الشركات الصغيرة والمتوسطة بما يحقق المنفعة المتبادلة، كذلك تستعرض سبل تعزيز الابتكار ومفهوم الاستدامة، بالإضافة إلى

ألوكور الرائدة في خدمات قطاع النفط والغاز تستأجر 555، 418 قدما مربعا من حرة الحميرية بالشارقة

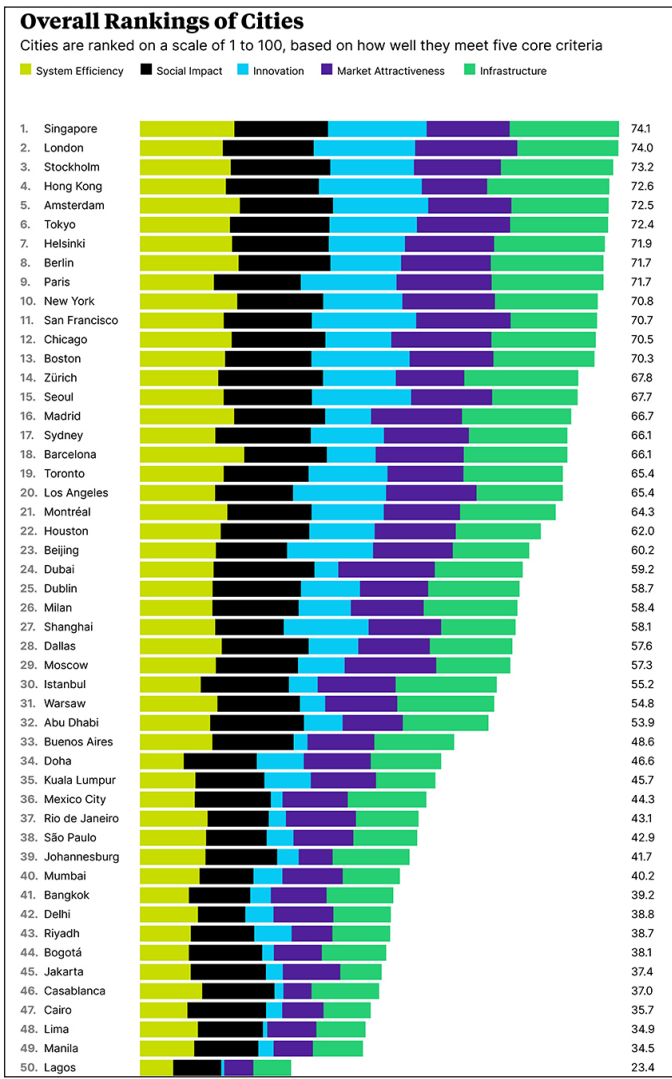
مختلف القطاعات نظراً للمزايا التنافسية العديدة التي توفرها للشركات والمؤسسات على اختلاف أنواعها ومجالاتها، معتبراً أن هذه المزايا التنافسية عامل مؤثر في قرارات هذه الشركات بتعزيز تواجدها في إمارة الشارقة واتخاذها مركزاً لتوسيع عملياتها في أسواق المنطقة والعالم . وأضاف المزروعى قائلاً : ” يشكل انضمام شركة ”ألوكور“ إلى قائمة الهيئة المستثمرة في حرة حميرية الشارقة مؤشراً إضافياً على نجاحنا في توفير بيئة عمل خصبة ومثالية لنمو و توسع الأعمال و هو دليل على تميز خدماتنا وثقة عملائنا وجودة البنية التحتية التي تدفع شركات عالمية ذات باع طويل في سوق العمل إلى تلبية متطلبات عملائنا وتوسيع نشاطاتها انطلاقاً من حرة حميرية الشارقة ، و إننا اليوم نجني ثمار التزامنا بمصالح المستثمرين من خلال تعزيز التنوع الاقتصادي واستقطاب استثمارات تعزز من سمعة الإمارة كوجهة عالية للأعمال »

دفعة لنشاطاتنا التوسعية

بدوره قال السيد سوريش بهاتيا – رئيس مجلس الإدارة في شركة ألوكور : ” نحن سعداء بهذه الخطوة لإنشاء مرافق جديدة بالمنطقة الحرة بالبحرية حيث عززنا جهودنا على مدار السنوات الماضية للتعرف على أفضل الفرص الاستثمارية و توسيع

نطاق أعمالنا و محفظة عملائنا و في الوقت الذي تتولى فيه الشركة العديد من المشاريع فإننا ندرك أهمية تحسين البنية التحتية حتى تتمكن من خدمة عملائنا بشكل أفضل ، وإن المنطقة الحرة بالبحرية هي اختيار صائب لنا لما نمتلكه من مقومات تلبى تطلعاتنا و تخدم أهدافنا ، و أضاف بهاتيا قائلاً : و بفضل المرافق الجديدة للشركة التي سنشيدها على رصيف ميناء حرة الحميرية فإننا مهوولون بقوة لزيادة حصتنا في سوق العمل بمجال تصنيع الهياكل والمعدات الكبيرة والمعقدة لقطاعات النفط والغاز و قطاعات البتروكيماويات و الموانئ البحرية ، و كلنا ثقة بأن تواجدا في المنطقة الحرة بالبحرية و علاقتنا القوية مع المسؤولين فيها سيعطي دفعة لنشاطاتنا التوسعية في أسواق المنطقة ، و تعتبر المنطقة الحرة بالبحرية ثاني أكبر منطقة حرة في دولة الإمارات العربية المتحدة ، و تضم أراض صناعية و تجارية ، و تتميز ببنية متطورة و مرافق حديثة تعزز من خطط التوسع الخارجي للمستثمرين فيها خصوصاً في الاستيراد وإعادة التصدير إلى أسواق العالم و تتمتع حرة الحميرية بمزايا تنافسية عديدة أبرزها توفر نافذة عمليات واحدة تعزز كفاءة الأداء و تسهل ممارسة الأعمال إلى جانب إعفاءات ضريبية متعددة و حرية إعادة رأس المال و الأرباح و ملكية كاملة للأعمال و تواصل سريع مع الأسواق الإقليمية و العالمية .

البنية التحتية المتطورة والكفاءة يضعان دولة الإمارات في مقدمة الدول من حيث التنقل الحضري



إدارة السرعة الجديدة يهدف الحد من الحوادث المرورية. وجرى إطلاق مؤشر جاهزية التنقل الحضري من خلال فعالية أقيمت عن بعد تحت عنوان: “مستقبل التنقل الحضري”، والتي تضمنت مجموعة من الحوارات مع نخبة من القادة العالميين من مختلف القطاعات الصناعية والتقنية والأكاديمية والمالية والمؤسسات غير الحكومية، الذين ناقشوا التحديات المعقدة التي تطرحها ثورة التنقل العالمية الجديدة. وأضاف أنشوا فانس: “هناك حاجة ماسة في دولة الإمارات إلى إنشاء أنظمة التنقل العالية والتنقل متعدد الوسائط، بما في ذلك القطارات السريعة، وسيتم تخطيط التنقل الحضري في المدن الناشئة إلى جذب المزيد من السكان إلى جانب الارتفاع والتنافس مع المجتمعات العالمية..

ظهور وسائل التنقل الجوي في المناطق الحضرية

ألقى المؤشر الضوء على جهود إمارة دبي للمحافظة على مكانتها الريادية في مجالات التنقل الحضري، في ظل الاهتمام المتزايد نحو إنشاء مدن أكثر مرونة وترابطاً يسهل الوصول إليها. وذكر المؤشر بعض هذه الجهود والتي تمثلت في ضخ الاستثمارات الضخمة في مجال التنقل الجوي ضمن المناطق الحضرية، كاختيار طائرات الأجرة أو الطائرات المسيرة، وسيتم التنقل الجوي في تطوير حلول صديقة للبيئة بشكل أكبر، إلى جانب تنوع أكبر لوسائل التنقل التي توفرها دبي. وتشمل نقاط القوة التي ذكرها المؤشر، الجهود المستمرة لإمارة دبي في توفير المعلومات الحظية عن شبكة النقل متعدد الوسائط، إلى جانب محافظة الإمارة على التطبيق المتكامل لبرنامج المدن الذكية بوصفه اللبنة الأساسية لاستراتيجية دبي.

شبكة طرق آمنة وسليمة

وأشار المؤشر بنظام الطرق المتطور الذي تتمتع به إمارة أبوظبي، حيث توفر العاصمة واحدة من أفضل شبكات الطرق في الدولة من حيث الجودة والاتصال والقدرة على دعم الحركة المرورية، كما تشتهر الإمارة بشبكته الواسعة من كاميرات المراقبة والتطبيق الصارم لقوانين المرور، وذلك سعياً منها إلى توفير أعلى معايير السلامة والرفاهية للسكان، وتعمل المدينة على تطبيق استراتيجية

دبي-الفجر:

جاءت مدينتي أبوظبي ودبي في قائمة أكثر 50 مدينة على مستوى العالم في مؤشر جاهزية التنقل الحضري، من حيث ترتيب المدن في تطوير النظم الإيكولوجية للتنقل 2020 الصادر عن منتدى أوليفر وأيماز ومعهد دراسات النقل في جامعة كاليفورنيا بيركلي. ويسلط المؤشر الضوء على النهج التي تتبعه الدول في تعديل استراتيجيات التنقل الحضري، والتي باتت ضرورية لتخفيف من الآثار الاقتصادية المتعلقة والاجتماعية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا العالمية، فضلاً عن التكيف مع العادات والتدابير الجديدة. وقال أنشوا فانس، الشريك الأول ورئيس قسم القطاع العام العالمي والسياسات في شركة أوليفر وأيماز: “يوجد أدلة واضحة على معالجة دولة الإمارات القضايا الحرجة المتعلقة بالتنقل التي ظهرت خلال الأشهر الماضية، وأسهم هذا النهج التي تتبعه الدولة في الحفاظ على مكانتها كواحدة من أكثر الدول ريادة في التنقل الحضري في المنطقة..

ويعتمد المؤشر على 43 مقياساً مختلفاً لاختيار المدن، من بينهم التشريعات والبنية التحتية والتأثير الاجتماعي والقدرة على التكيف مع التقنيات المستقبلية، إلى جانب تسليط الضوء على نقاط القوة والتحديات الرئيسية لاستراتيجيات التنقل الحضري في المدن لا سيما أبوظبي ودبي.

مذكره تعاون بين سيدات أعمال عجمان وبيلتس للوساطة التجارية



وقع مجلس سيدات أعمال عجمان التابع لغرفة تجارة وصناعة عجمان مذكرة تعاون مع شركة “بيلتس” للوساطة التجارية بأبوظبي، بهدف تعزيز التعاون المشترك بين الطرفين بما يخدم سيدات الأعمال عضوات المجلس.

وقد وقع المذكرة عن بُعد عبر خاصية الإتصال المرئي، سعادة الدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيس مجلس سيدات أعمال عجمان وسعادة محمد سيف

الكتبي مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة بيلتس للوساطة التجارية. وتضمنت مذكرة التعاون على أن توفر شركة بيلتس لمجلس سيدات أعمال عجمان خدمات التسويق لصالحيات المشاريع المنزلية “المأكولات المنزلية”، كما تعزز منصة “plates، الإلكترونية الاستفادة من الترويج، وبيع وتوصيل منتجاتهن، وتضمنت المذكرة تعزيز التعاون المشترك بين الجانبين لضمان إستفادة صاحبات رخصة بدايات ضمن هذا الإطار.

على أن يقوم مجلس سيدات أعمال عجمان بتقديم مجموعة من الخدمات لدعم المنصة من خلال الترويج عبر وسائل التواصل الاجتماعي والوسائل الأخرى التابعة للمجلس وتوجيه العضوات الحاصلات على رخصة بدايات للتسجيل في المنصة والمشاركة في الفعاليات والأنشطة التي ينظمها المجلس ذات الصلة. ودعمًا من مجلس سيدات أعمال عجمان لصالحيات المشاريع على الدخول في مشاريع وطنيه أطلق البرنامج الوطني “أشراق” لتنمية الوعي الثقافي لدى السيدات بأهمية ودور الأمن الغذائي والصحة وذلك من خلال مجموعة من الورش التدريبية لاستشاريين ومدربين في هذا الإطار إضافة الى منح قروض لصالحيات المشاريع المبدعة والابتكرو. وأكدت الدكتورة أمينة خليفة أن هذه المذكرة تأتي في إطار السعي لدعم المشاريع الوطنية وتشجيع المواطنات على الدخول في ريادة الأعمال، مشيرة إلى أن مجلس سيدات أعمال عجمان يبذل قصارى جهده من أجل تحقيق هذا الهدف.

مجموعة TALG تستحوذ على حصص استراتيجية في مشاريع إماراتية ناشئة لدعمها نحو العالمية

أبوظبي-الفجر:

أعلنت المجموعة العربية للمراكات الفاخرة « TALG »، عن الإستحواذ على حصص استراتيجية في عدد من الشركات الإماراتية الناشئة ، وذلك لدعمها ومساعدتها على النمو والتوسع، وفتح المجال أمامها لتسويق منتجاتها وسلعها إقليمياً وعالمياً.

ورحب السيد مروان بن يوسف السركال المؤسس والرئيس التنفيذي للمجموعة باضمام أول دفعة من أصحاب المواهب والبتكرين من القانمين على هذه المشاريع الناشئة، حيث سيشكلون نواة أعمال المجموعة في مجالات الأزياء والاكسسوارات والطور والأغذية ، مشيدا بالموهبة والإبداع الذي يتمتع به هؤلاء في المجالات التي يعملون بها ، حيث ستوفر المجموعة العربية للمراكات الفاخرة لهم الدعم والرعاية المادية والعلوية والاستعانة بأفضل طرق التسويق والترويج للتعريف بالمراكات والعلامات التجارية الاماراتية في الأسواق الإقليمية والعالمية ، وأول هذه الأسواق ستكون الأسواق الخليجية.

وكتف السركال أن الدفعة الأولى التي انضمت إلى المجموعة سيجري تطوير أعمالها ووضع أطر تنظيمية وتسويقية للإرتقاء بها ، و توفير كل الدعم والرعاية لها بما يضمن نجاحها وتوسعها في السوق المحلي والإقليمي والعالمي.

وذكر السركال أن المجموعة بصدد ضم المزيد من المراكات الاماراتية والعربية الفاخرة تحت مظلتها ، موضحاً أن المجموعة تسعى إلى تبني واستحواذ مشاريع في مجالات الأزياء ومنتجاتنا وسلعنا الاماراتية في المحال ومراكز التسوق الأجنبية سيسمرنا بالفخر من نجاحنا في دخول هذه الأسواق وإثبات قدرتنا الإماراتية والإقليمية والعربية على المنافسة والابتكار، وأننا قادرون على تصنيع وتصدير منتجات تتمتع بمواصفات عالية من حيث الجودة، النوعية، التصميم ، التنسيق وطرق التسويق.

وأكد المؤسس والرئيس التنفيذي للمجموعة العربية للمراكات الفاخرة أن هناك العديد من الفرص للاستحواذ على شركات محلية قائمة تصنع سلع ومنتجات فاخرة أو إطلاق علامات جديدة في عدد من المنتجات عبر تبني مواهب و مبتكرين اماراتيين و خليجيين و عرب في هذا الخصوص، موضحاً أن التصاميم والنوعية والجودة التي تصنع بها المنتجات العربية مختلفة عن نظيرتها العالمية و تلقى اهتماماً وقبولاً من المتسوقين الأجانب .

في إطار استراتيجيتها لإعداد نخبة من الكفاءات الوظيفية

غرفة الشارقة تنظم برامج تدريبية لموظفيها للارتقاء بالخدمات المقدمة لمجتمع الأعمال

محفة للإبداع، وتعزيز قدرة الموظفين على التميز والتفوق في خدمة مجتمع الأعمال، فضلاً عن زيادة وعي الموظفين بكافة برامج الأداء المؤسسي المتميز، بما يصب في زيادة رضا المتعاملين وجودة الخدمات المقدمة، عبر إيجاد فريق عمل يمتلك الروح الابتكارية وله تأثير وفاعلية مباشرة على البيئة الداخلية للغرفة، داعياً كافة الموظفين إلى استئثار أفكارهم وخبراتهم، وتبني أفضل الممارسات المؤسسية وابتكار كل ما هو مميز ويخدم الأهداف الاستراتيجية لإمارة الشارقة. من جانبها أشارت مريم سيف الشامسي مساعد المدير العام لقطاع خدمات الدعم في غرفة الشارقة، إلى أن الغرفة ممثلة بمركز الشارقة للتدريب والتطوير تعمل على تقديم العديد من البرامج التدريبية الوجهة لجمع الأعمال التي تقدم مواضيع تلبي متطلباتهم وتوفر الدعم لهم لساندتهم في تجاوز كافة التحديات التي تواجههم، إضافة إلى تقديم برامج تدريبية للموظفين في الجهات الحكومية وموظفي الغرفة والمؤسسات التابعة لها بالتنسيق مع كبرى الجهات الأكاديمية العالمية والمحلية، بهدف استكشاف الكفاءات القيادية وتأهيلها وفق معايير وقيم مؤسسية وتشجيعها على تبني ثقافة الإبداع لتحقيق الريادة في مختلف الخدمات التي تقدمها الغرفة لأعضائها ومنسبها.



مع الزملاء والجمهور، إلى جانب كيفية إدارة وتطوير الموظفين وتخطيط وتوزيع العمل. وأكد سعادة محمد أحمد أمين الوضي مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن هذه البرامج التدريبية تأتي ضمن سلسلة من البرامج التي تستهدف أعضاء وموظفي الغرفة، وذلك في إطار الالتزام بخلق بيئة

الذي قدمه المدرب مهند درويش على مدار ثلاثة أيام وحمل عنوان “برنامج تطوير الكفاءات السلوكية والقيادية” تدريب المشاركين على الطرق الصحيحة لاتخاذ القرارات والمهارات القيادية والتخطيط الاستراتيجي، فضلاً عن التواصل والتحفيز الذاتي والإبداع والابتكار في أداء المهام الوظيفية، والعلاقات

تحقيقاً لمستهدفات رؤية الإمارات 2021

دائرة المالية المركزية بالشارقة تنجز المرحلة الأولى من ربط خدماتها بالهوية الرقمية

الثانية من خلال متعاملي بوابة الوردتين الموجودة في النظام المالي الحكومي (تكامل)، على أن يتم تمكين مستخدمي “الهوية الرقمية” من الوصول إلى كافة الخدمات الإلكترونية والرقمية في وقت لاحق. وتمثل رؤية دائرة المالية المركزية بالشارقة في السعي للوصول إلى ريادة مالية نحو العالمية، من خلال تطوير تقنيات مبتكرة لتحقيق الاستقرار والاستدامة المالية، ولضمان ضم المزيد من الجهات والمستندات الاستراتيجية رئيسية هي الاستقرار والاستدامة المالية، والخدمات المالية المبتكرة، والبيئة الداخلية المحفزة، وتعمل الدائرة على تحقيق عدد من الأهداف الاستراتيجية التي تكمن في إدارة وتنمية وتوفير السيولة النقدية، وتطوير صدارة باسمهم، ويعتبر الربط مع الهوية الرقمية “ركيزة أساسية لتمكين العمل الحكومي من تحقيق مستهدفات رؤية الإمارات 2021، ومنوية الإمارات 2071، والتنمية المستدامة، وتسريع التحول الرقمي في الخدمات الحكومية، والتخلص من العملات الورقية، وإسداد المتعاملين، وتوفير الوقت والجهد، وتحقيق أفضل النتائج وفق أفضل معايير التنافسية العالمية للمدن الذكية. وأعلنت دائرة المالية المركزية أن المرحلة الأولى لتطبيق “الهوية الرقمية” ستكون من خلال متعاملي بوابة نظام الإيصال الذكي (تحصيل) والمرحلة

التنفيذية لقطاع الخدمات الحكومية بهيئة أبوظبي الرقمية بالإنجاز الموسمي الذي حققته مبادرة “الهوية الرقمية” والذي جاء نتيجة تضاعف الجهود الحكومية المحلية والاتحادية في سبيل الارتقاء بالقطاع الخدمي الحكومي في دولة الإمارات العربية المتحدة وتعزيز سعادة المتعاملين بما يساهم في تنمية القطاعات الخدمية الحكومية بمختلف أنواعها. وقالت المرزوق: “أن مبادرة الهوية الرقمية تعكس توجهيات القيادة الرشيدة نحو بناء المستقبل الرقمي السندام، وتوفير خدمات حكومية سهلة وسريعة وتفاعلية بما يوفر السادة للمتعاملين، حيث تجسد الهوية الرقمية” مبدأ الشراكة بين القطاعين الحكومي والخاص، وما نحن نرى جهات حكومية ومؤسسات خاصة عريقة تتشاركنا في مسيرة التطور الرقمي، انطلاقاً من إدراكنا أن المجتمع الرقمي يقام بالتعاون بين القطاعات كافة.

بناء المستقبل الرقمي المستدام من جانبه، قال المهندس محمد الزرعوني، المدير التنفيذي لإدارة السياسات والبرامج في الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات: يجسد مشروع الهوية الرقمية توجهيات القيادة الرشيدة نحو بناء المستقبل الرقمي السندام، وتوفير خدمات حكومية سهلة وسريعة وتفاعلية بما يوفر السعادة للمتعاملين، ومنذ الإعلان عنها أصبحت الهوية الرقمية عنواناً للشراكة الفاعلة بين كافة القطاعات العاملة في الدولة بما يهدف لتسهيل تقديم الخدمات للمتعاملين، وبدأ الاعتماد عليها كوسيلة متطورة لإتمام المعاملات في مختلف الدوائر والمؤسسات، واليوم نبارك لدائرة المالية المركزية بالشارقة، تدشينها المرحلة الأولى من ربط خدماتها بـ “الهوية الرقمية”، ما يعكس جهودها الكبيرة نحو تحقيق أهداف الدولة في التحول الرقمي وتحقيق التنمية المستدامة، ونحن في الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات على استعداد تام لتوفير كافة الدعم اللازم في هذا السياق، وصولاً إلى الربط الكامل للهوية الرقمية وكافة الخدمات المقدمة في القطاعين العام والخاص.

بناء المستقبل الرقمي المستدام

من جانبه، قال المهندس محمد الزرعوني، المدير التنفيذي لإدارة السياسات والبرامج في الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات: يجسد مشروع الهوية الرقمية توجهيات القيادة الرشيدة نحو بناء المستقبل الرقمي السندام، وتوفير خدمات حكومية سهلة وسريعة وتفاعلية بما يوفر السعادة للمتعاملين، ومنذ الإعلان عنها أصبحت الهوية الرقمية عنواناً للشراكة الفاعلة بين كافة القطاعات العاملة في الدولة بما يهدف لتسهيل تقديم الخدمات للمتعاملين، وبدأ الاعتماد عليها كوسيلة متطورة لإتمام المعاملات في مختلف الدوائر والمؤسسات، واليوم نبارك لدائرة المالية المركزية بالشارقة، تدشينها المرحلة الأولى من ربط خدماتها بـ “الهوية الرقمية”، ما يعكس جهودها الكبيرة نحو تحقيق أهداف الدولة في التحول الرقمي وتحقيق التنمية المستدامة، ونحن في الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات على استعداد تام لتوفير كافة الدعم اللازم في هذا السياق، وصولاً إلى الربط الكامل للهوية الرقمية وكافة الخدمات المقدمة في القطاعين العام والخاص.

تنمية القطاعات الخدمية الحكومية

من جهتها أشادت عائشة المرزوقي، المديرية

الشارقة-الفجر:

بالشراكة مع الهيئة العامة لتنظيم قطاع الاتصالات ودبي الذكية وهيئة أبوظبي الرقمية، دشنت دائرة المالية المركزية بالشارقة، مخر، المرحلة الأولى من ربط خدماتها بـ “الهوية الرقمية”، والتي تتيح لمتعاملها الوصول الآمن إلى خدمات نظامي الإيصال الذكي (تحصيل) والنظام المالي الحكومي (تكامل) عبر الهواتف الذكية بمجرد تسجيل الدخول لرة واحدة، مع الحفاظ على درجة عالية من السرية والأمان وسهولة الاستخدام. وتعد “الهوية الرقمية” أول هوية رقمية وطنية لجميع المواطنين والقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتسعى بوصول المستخدمين إلى خدمات الهيئات الحكومية المحلية والاتحادية، ومزودي الخدمات الآخرين، بطرق مبسطة وأمنة عبر الهواتف الذكية، فضلاً عن إمكانية التوقيع على المستندات رقمياً، والتحقق من صحتها دون الحاجة إلى زيارة مراكز الخدمة.

وأكدت هدى الياسي، مدير إدارة النظام المالي في دائرة المالية المركزية بالشارقة، حرص الدائرة على الريادة في خدماتها الرقمية الذكية التخصصية عبر توفير التكنولوجيا المتقدمة، بهدف إسداد المتعاملين من خلال تحقيق الربط والتكامل الرقمي مع مختلف الهيئات الحكومية وبالشراكة مع مختلف الجهات الحكومية في الإمارة، مشيرة إلى أن “الهوية الرقمية” تعد الأحدث في عملية التحول الرقمي التي تتطلع الدائرة إلى تنفيذها بشكل شامل خلال الفترة المقبلة.

وأشارت الياسي إلى أن “الهوية الرقمية” لا تتيح الحصول على مختلف الخدمات الإلكترونية عبر منصة واحدة فحسب، وإنما تمنح المتعاملين تجربة سهلة وسلسة، توفر عليهم الكثير من الوقت والجهد، وتمنحهم مرونة في استخدام التوقيع الرقمي، وتقلل من الضغط على مراكز الخدمات، وتسهم بشكل مباشر في حماية البيئة من خلال الحد من استخدام الأوراق وتوقيع العديد من المستندات.





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٠٥٩ بتاريخ ١٠/١١/٢٠٢٠

إنذار عدلي بالنشر

رقم ٥٥٨٧/٢٠٢٠

المتندين: أيوب يوسف المدير – ٢ زهرة علي عبيدي
بو وكالة المحامي/عبد العزيز الهنائي

ضد المتنذر اليهما: ١- شركة وربة للتجارة العامة ومالكها سارة عبدالله احمد
شركة الشخص الواحد د.م.

يتنذر البنك المتنذر المتنذر اليهم بضرورة سداد مبلغ (٧٨,٧٥٠,٠٠٠) درهم اماراتي
(ثمانية وسبعون الفا وسبعمائة وخمسون درهما) خلال خمسة ايام من تاريخ
النشر والا سوف تضطر استينين لاتخاذ كافة الاجراءات القضائية ضدكم
وتحميلكم كافة الرسوم والصاريف واتعاب الحاماة.

الكتائب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٠٩/١٠/١١ بتأريخ

إنذار عدلي بالتشهر

رقم ٢٠٢٠/٥٥٩٥

المنذر: مراد وحيد سعادات عوض

المنذر اليه: ١- شركة راشد الزعابي لتجارة المواد الغذائية ٢- عبدالله نعيم عبد ربه

الزخول الموضوع: بموجب إنذار عدلي رقم: ٢٠٢٠/١٠/١١٢٨م، مؤرخ في: ٢٠٢٠/١٠/٢٨ فان

المنذر يخطر كما ويتفكك بصورة سداد مبلغ وقدره (٧٥٠,٠٠٠) درهم خمسة وسبعون ألف

درهم - بالتضامن والتضاميم بينكما والمتصد في دمتمكم مع ضرورة سداد مبلغ ٤٠,٠٠٠

درهم - (اربعون الف درهم) بالتضامن والتضاميم بينكما كنوع من التوفيق عن الاضرار

التي اصابا المنذر وما فاتته من مكسب ومالحقه من خسارة لعدم حصوله على الارباح

المحقق عليها وذلك في خلال خمسة ايام من تاريخ احطاركم بهذا الانذار وبخلاف ذلك

سيضطر المنذر الى اتخاذ الاجراءات القانونية في مواجهكم.

الكاتب العدل

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

العقد ١٣٠٥٩ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١١

اسم المصفي: المكتبي ومشاركو محاسبون قانونيون

العنوان: مكتب رقم ٣ مكتب ملك وتي عهد. دبي للجنة المؤقتة - بر دبي - الفوز الاولى

هاتف: ٤٣٣١٥٥٥ فاكس: ٤٣٣١٥٥٦

موجوب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلاه تصفية تشاركول لتجارة الهدايا ش.م.ذ. وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٦ والوفق لى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٦ وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التندم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على

العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال

(٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

[illegible]

•• الشارقة-الفجر:

تنظم مؤسسة (فن) المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في الإمارات، أربع جلسات حوارية افتراضية ضمن فعاليتها ”الفن يجمعنا“، تستضيف خلالها نخبة من الفنانين العاملين في مجال الصناعة السينمائية، والرسامين، والمصورين، والشعراء، خلال الفترة من ١٢ وحتى ١٦ الجاري، ليشاركوا الجمهور تجاربهم الفنية والثقافية المهمة.

وتأتي الجلسات التي تقام عبر التطبيق الإلكتروني زووم، في إطار مواصلة تعزيز الحراك الثقافي والفني الذي يسود إمارة الشارقة، حيث يمكن للراغبين في الاطلاع على التجارب المهمة للضيوف، واكتساب المهارة في شتى مجالات الفن، والسينما، والتصوير، المشاركة عبر الموقع الإلكتروني التابع للمؤسسة funn.ae.

تنظم أربع جلسات حوارية خلال الفترة من 12 وحتى 16 أكتوبر الجاري

فن تطلع جمهورها على تجارب سينمائية وتصويرية ملهمة في الفن يجمعنا



تحويل الجائحة إلى فرص سينمائية إبداعية. وتستضيف الجلسة التي سيتم تقديمها باللغة الإنجليزية من الساعة 8:00 وحتى الـ 9:00 من مساء الـ 16 من أكتوبر، كل من الشاعر السعودي أحمد الملا، مؤسس ومدير مهرجان الفيلم السعودي، وجوليو فيتا، المؤسس المشارك لمهرجان La Guarimba السينمائي في إيطاليا، والرئيس التنفيذي لسينما نوفو ديبى كريستيانسن.



سالي موسى، مقدمة البرامج في إذاعة بس 95، تحت عنوان ”تأثير فيروس كورونا المستجد على صناعة السينما“، حيث تعرض أهم التحديات التي فرضتها جائحة انتشار فيروس كورونا المستجد في العالم على عوالم صناعة السينما، وكيف أثر انتشاره على هذه الصناعة من حيث المحتوى والمضمون وعدد الأفلام المصورة، مقارنة بزمان ما قبل كورونا، بالإضافة إلى تسليط الضوء على كيفية



الفنانة الإماراتية أحلام الأحمد المتخصصة في الترميز الإنساني، والتصوير المفاهيمي، والمصورة منى التميمي، التي انضمت إلى فريق عدسة الإمارات، وشاركت في عدد من ورش العمل والرحلات التصويرية، بالإضافة إلى الصورة الإماراتية علا اللوز التي حصدت عددا من الجوائز منها الميدالية الذهبية من الجمعية الأميركية للتصوير الفوتوغرافي. وتختتم الفعالية بجلسة تديرها الإعلامية



”تحديات المصورين“، أبرز الصعوبات التي يواجهها المصورون، خلال محاولتهم الالتقاط الصور سواء مصور الطبيعة، أو الصور الصحفية أو تصوير الأماكن، كما تركز الجلسة على أهمية عوالم الكاميرا وفاعليتها في صناعة الفارق وخدمة القضايا المجتمعية والإنسانية النبيلة. وتستضيف الجلسة التي يديرها الإعلامي ومقدم البرامج ياسر بن محمد كلاً من



الرئيس، حيث يتناول كل فنان تجربته في عوالم التمثيل التلفزيوني والمسرحي والسينمائي، وكتابة السيناريو، كما يتطرقوا إلى قدرة الفنان على تقمص الشخصيات والأدوار بحرفية ومهارة، رغم اختلافها من فلم أو مسلسل إلى آخر. وتستعرض الجلسة الثالثة التي تأتي باللغة العربية في الـ 15 من أكتوبر من الساعة 8:00 وحتى الـ 9:00 مساءً، تحت عنوان

وتستضيف الجلسة الأولى التي تنعقد باللغة العربية من الساعة 9:30 وحتى الـ 10:30 مساءً، وتقدمها هند القرقاوق تحت عنوان ”سر الإلهام“، كلاً من الفنانة الرقمية عائشة سيف الحمراي، والفنان والرسام الإماراتي علي كشواني، والفنان سعيد العمادي، والفنانة متعددة المواهب ميثاء حمدان مؤسس ومصممة أزياء ديسينسيا للملابس. ويتطرق الفنانون الضيوف خلال الجلسة إلى أبرز الشخصيات التي ألهمتهم، وأثرت في حياتهم الشخصية والفنية، بالإضافة إلى مدى أهمية وجود أشخاص ملهمين في حياة الأفراد سواء في المحيط الأسري، أو المجتمعي، أو الدولي، يكونون قدوة حسنة تضفي للناس وتثري شغفهم نحو ممارسة وتطوير مواهبهم.

أما الجلسة الثانية فتتطرق في تمام الساعة 8:00 وحتى الـ 9:00 من مساء الـ 14 من أكتوبر الجاري، تحت عنوان ”تجسيد الشخصيات السينمائية“، ويشارك فيها إلى جانب المحاوره علياء المنصوري كل من الممثلة والمنتجة الإماراتية سميرة أحمد، والفنان أحمد إيجار، والفنان خالد أمين. ويسلط ضيوف الجلسة الضوء على أدوات صناعة السينما، التي يعتبر الممثل محركها

بالشراكة مع جامعة السوربون أبوظبي

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق الموسم الرابع من سلسلة ”سينمانا“ افتراضيا



وقالت كليوشافنو، الأستاذ المساعد في علم الاجتماع بجامعة السوربون أبوظبي: ”يسرنا إطلاق سلسلة (سينمانا) بشكل يتناسب مع الظروف الحالية التي يشهدها عالمنا، حيث أتاح لنا الانتقال إلى العروض الافتراضية فرصة مواصلة مشاركة الأفلام العربية المعاصرة ذات المغزى والأهمية في المنطقة، والتي تتناول مواضيع اجتماعية هامة ومتنوعة، مع جمهورنا في الإمارات“.

ثلاثة أفلام مرموقة وحائزة على عدة جوائز عالمية خلال فصل الخريف، وتوفير منصة للحوار المفتوح حول الفن والسينما والقضايا الثقافية والاجتماعية المتنوعة التي سلطت هذه الأفلام الضوء عليها. ودنوعو الجماهير للانضمام إلى جلسات الأسئلة والأجوبة الافتراضية التي تتبع عروض الأفلام للتفاعل والمشاركة في النقاشات المتعمقة مع صانعي الأفلام“.

1 نوفمبر في تمام الساعة 7:30 مساءً، وهو فيلم ”صوفيا“، وتليه جلسة أسئلة وأجوبة مع المخرجة مريم بنمبارك. ويحيي فيلم ”صوفيا“ قصة امرأة تبلغ من العمر عشرين عاما وتعيش مع والديها في الدار البيضاء، والتي تجد نفسها تحرق القانون وتلد طفلاً خارج إطار الزواج. وفاز الفيلم الذي أخرجه وكتبته المخرجة المغربية مريم بنمبارك بجائزة ”دي أون سيرتين ريفارد“ عن أفضل سيناريو في مهرجان كان السينمائي 2018. وستختتم سلسلة الأفلام لوسم الخريف بفيلم ”سموت في العشرين“ للمخرج السوداني أمجد أبو العلا، وذلك بتاريخ 7 ديسمبر في تمام الساعة 7:30 مساءً، تليه جلسة أسئلة وأجوبة. ويدعم من مجلس الأعمال الفلسطيني، تدور أحداث القصة المؤلمة في محافظة الجزيرة بالسودان، حيث ولد مزمّل، الذي تنبأ له أحد الصحفيين بالموت في سن العشرين، ولم يستطع والده احتمال فكرة فقدان، فهاجر بعيداً عن الوطن تاركاً أم مزمّل سكينه، لتربية طفلهم بمفردها.

وبهذه المناسبة، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي: ”يلقي (سينمانا) الضوء على دور مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، الذي لا يقتصر على عرض أفلام جذابة ومبتكرة فحسب، بل يتعداه من خلال تقديم تجربة تثري المشهد الفني الأوسع في المنطقة. وبدعم من شركائنا في قطاعي الثقافة والتعليم، تتمتع بشكل أكبر لمعرفة المسارات الإبداعية وراء هذه الأفلام المذهلة، لإلهام مشاهدي الأفلام والمبدعين على حد سواء، ومواصلة المساهمة في تعزيز نمو ثقافة السينما في دولة الإمارات العربية المتحدة“.

ومن جانبه، قال إسكندر قبيطي الأستاذ المشارك في السينما بجامعة نيويورك أبوظبي: ”يسعدنا أن نعرض

•• أبوظبي- الفجر

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي في إطار فعاليات موسمه السادس، عن عودة سلسلة أعمال السينما العربية المعاصرة ”سينمانا“ في موسمها الرابع الذي سيقام هذا العام عبر الإنترنت، وذلك بالتعاون مع برنامج السينما والإعلام الجديد في جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة السوربون أبوظبي. وتأتي سلسلة ”سينمانا“ ليس فقط لعرض سلسلة تضم أفلام عربية متميزة، بل أيضاً لتتيح للجماهير فرصة المشاركة في جلسات نقاش تفاعلية حول قصص ومواضيع هذه الأفلام، والمسارات الإبداعية التي اتبعها المخرجين، وذلك من خلال مناقشات مفعمة بالفكر مع صانعي الأفلام وأعضاء الهيئة التدريسية. وسينطلق الموسم الرابع مع عرض فيلم ”سيدة البحر“ للمخرجة السعودية شهد أمين بتاريخ 12 أكتوبر في تمام الساعة 7:30 مساءً، ويتبعه بث مباشر لجلسة أسئلة وأجوبة مقدمة بالتعاون مع شركة ”إيج نيشن أبوظبي“، الشركة المنتجة للفيلم. ويتناول فيلم ”سيدة البحر“ قصة حزينة لفئات قوية الإرادة تعيش في قرية فقيرة وتمتحن صيد الأسماك كمصدر للرزق، حيث تحكمها التقاليد، وتقوم كل أسرة بمنح ابنة واحدة للكانثات البحرية التي تعيش في المياه القريبة. وكان ”سيدة البحر“ أول فيلم سينمائي طويل تخرجه شهد أمين، وتم عرضه لأول مرة في أسبوع النقاد في دورة العام 2019 من مهرجان البندقية السينمائي الدولي المرموق، كما تم عرضه في دورة مهرجان لندن السينمائي في نفس العام. وسيعرض الفيلم الثاني من سلسلة ”سينمانا“ بتاريخ



في ورشتين عن بعد

ناشئة الشارقة تدرب منتسبها على أساسيات التصوير الفلكي في يوم الفضاء العالمي

•• الشارقة-الفجر:

بينها، وبرامج الكمبيوتر المستخدمة في التصوير الفلكي ومعالجة الصور.

واستمع المنتسبون إلى مجموعة من النصائح والإرشادات العامة التي يجب اتباعها عند التخطيط لرحلات التصوير الفلكي، والتوقيت المناسب للقيام بهذا النوع من الرحلات، واستعرض التميمي مجموعة من الصور الفلكية المُنوّقة التي قام بالتقاطها، لإثارة شغف هواة التصوير وتشجيعهم على تعلم مهارات تصوير السماء وما تحويها من كواكب ونجوم.

فيما ركزت الورشة الثانية التي جاءت تحت عنوان ”التلسكوبات ... كيف تعمل وما أنواعها؟“، على تعريف المنتسبين بالتلسكوب ونبذة تاريخية عنه، إضافة إلى شرح مفصل لأنواع التلسكوب الرئيسية التي تضم التلسكوب العاكس، والكامس، والكاسرجين، وأهمية كل نوع منهم وآلية عمله، وكيفية اختيار النوع المناسب. وتعرف المنتسبون إلى أنواع القواعد التي يتم تثبيت التلسكوبات عليها والتي تضم ”الاستوائي، والسمتي، والدوبسوني“، وكيفية التحكم بحركة التلسكوبات في الاتجاهات المختلفة إما يدوياً أو إلكترونياً، وأهميتها لرصد وتصوير الظواهر والأحداث الفلكية،

نظمت ”ناشئة الشارقة“ التابعة لمؤسسة ”ربع قرن“ لصناعة القادة والمبتكرين، بالتعاون مع ”جمعية الإمارات للفلك“ ورشتين تدريبيتين عن بعد، بالتزامن مع أسبوع الفضاء العالمي، بهدف تنمية معارف منتسبها بأهمية علم الفلك في التعرف على حقيقة الكون الذي نعيش فيه، وتدريبهم على أساسيات التصوير الفلكي.

نُفذت الورشتين عبر تقنيات الاتصال المرئي بواسطة منصة ”زوم“، وقدمهما تميم سالم التميمي المصور الفلكي في جمعية الإمارات للفلك، حيث تطرق في الورشة الأولى التي حملت عنوان ”مدخل إلى التصوير الفلكي“ إلى تعريف المشاركين بعلم الفلك الذي يختص بدراسة حركة الكواكب والنجوم، ومدى حاجة البشر لهذا العلم في التعرف إلى مواقيت الأهلة والشهور. وتعرف المنتسبون إلى مبادئ وتقنيات التصوير الفلكي، وأهم الأدوات والمعدات اللازمة للتصوير الفلكي، التي تضم الكاميرات وأنواعها وخصائصها، وفلاتر التصوير أنواعها وأهم الفروقات



منوعات

الفن

31



أغنية جديدة تعيد نوال الزغبى إلى نشاطها الفني

أيام قليلة تفصل النجمة الذهبية نوال الزغبى عن مفاجأتها الخاصة للجمهور خلال الفترة المقبلة بعد غيابها عن جمهورها بسبب أزمة فيروس كورونا، وابتعادها عن تقديم الحفلات الغنائية الأولايين، حيث اكتفت بالتواصل مع جمهورها عبر صفحاتها الخاصة .

وعلمت مصادر فنية أن النجمة نوال الزغبى أنهت تسجيل أحدث أعمالها الغنائية التي تحمل عنوان " قلبي على قلبي"، على أن تحدد موعد طرحها كسينغل قبل بداية الموسم الشتوي. والأغنية من كلمات أحمد ماضي وألحان زياد برجى الذي سبق أن أعلنت قبل فترة عن مشروع غنائي يجمعهما معا، لكن في الوقت المناسب حتى حان موعد الإفراج عنه وخروجه للنور.

وقد أجريت بعض التعديلات على الأغنية لتصبح جاهزة للطرح في الأسواق قريبا.

جدير بالذكر أن نوال الزغبى كانت قد قدمت جزءاً صغيراً من الأغنية خلال استضافتها الأخيرة في حلقة برنامج "منا وجر" عبر شاشة الأم تي في قبل شهور.

إلى ذلك، وجهت الزغبى رسالة للجمهور المصري قبل ساعات في يوم الاحتفال في ذكرى نصر أكتوبر، حيث كتبت عبر صفحتها الخاصة على موقع التدوينات القصيرة تويتر: "تحية لروح شهداء مصر الأبرار، وكل عام ومصر منصوره وأهلها وناسها بخير".

يتابع الفنان ماجد المصري ردود الفعل على تجربته الدرامية الجديدة "الوجه الآخر"، التي انطلق عرضها على الشاشات مؤخراً. وفي هذا الحوار يتحدث ماجد عن المسلسل، وردود الفعل، بالإضافة إلى مشاريعه القادمة بين المسرح والتلفزيون.



أسعى للبحث عن الاختلاف في الأدوار التي اقدمها

ماجد المصري: أحب العمل مع الشباب ودعمهم باستمرار

الجمهور.
• كيف تختار أعمالك؟
-أسعى للبحث عن الاختلاف في الأدوار التي اقدمها باستمرار، وهذا الأمر يجعلني أحياناً أنتظر بعض الوقت، لكن في المقابل أقدم أعمالاً أشعر بالرضا عنها بشكل كبير ولا أخجل منها، وهذا هو الأهم من وجهة نظري.
• هل شعرت بالضيق من تأجيل عرض المسلسل عدة مرات؟
- التأجيل كان في مصلحة العمل، فعندما بدأنا تحضير العمل وتصويره لم يكن هناك مساحة من الوقت كافية لإنجازه بصورة مناسبة وعرضه بالكامل قبل شهر رمضان الماضي، كما كان مقرراً، لاسيما أن حلقات العمل التي تصل إلى 60 حلقة، لم يكن من المناسب تقسيمها إلى جزأين وعرض جزء منها فقط قبل بداية رمضان، والحمدلله العرض في الوقت الحالي جاء بردود فعل إيجابية وجيدة للغاية، وأتمنى أن تستمر خاصة مع تصاعد الأحداث في الحلقات القادمة.

• تردد أن ثمة خلافات وراء اعتذار المخرج محمد بكير؟
- ليس صحيحاً على الإطلاق، فهو مخرج متميز جدا ولم يحدث بيننا أي خلافات، لكن الأمر لم يكن أكثر من مجرد ترتيب أولويات لكل منا، فعندما عرض عليه "الوجه الآخر" كان لديه عمل درامي آخر سيعرض في رمضان، وهو فضل أن يكون حاضراً في السباق الرمضاني حسب الاتفاقات آنذاك، واحترمت رغبته، والمخرج سميح النقاش أضاف كثيراً للعمل برؤيته المتميزة والصورة البصرية التي قدمها.
• ألا ترى أن العرض الرمضاني يعطي زخماً أكثر للأعمال الدرامية؟
-العرض في رمضان أمر جيد، والعرض خارجها جيد أيضاً، فثمة أعمال درامية عرضت خارج رمضان ونجحت بشدة مع الجمهور، فالرهان الحقيقي يكون على العمل ومحتواه، وهو ما عمل عليه باستمرار في اختياري، ومسألة موعد العرض مرتبطة في المقام الأول بالمشركة المنتجة وليس لي علاقة بها كمثل.

• ثمة أخبار عن تحضيرك لبرنامج تلفزيوني، ما صحتها؟
- راهناً أعمل على الانتهاء من المشاهد الأخيرة الخاصة بمسلسل "الوجه الآخر"، وهي مشاهد محدودة جداً، أما مسألة البرنامج التلفزيوني فهي لا تزال فكرة قدمت لي خلال الفترة الماضية، لكنني لم أخذ قراراً نهائياً فيها، لاسيما أنني أسعى لتقديم تجربة مختلفة كمذيع، حال خوض هذه التجربة، وهو أمر يجعلني أفكر جيداً.

• هل سيتم عرض مسرحية "لوكاندة الأوباش" مرة أخرى؟
- بالفعل يفترض أن تعرضها في مصر خلال الفترة المقبلة، فالعرض الأول للمسرحية في السعودية حقق ردود فعل مذهلة شجعتني شخصياً على العودة للمسرح بعد غياب طويل، فتفاعل الجمهور، والتعليقات خلال العرض وبعده وعلى مواقع التواصل الاجتماعي أشعرتني بسعادة لا توصف، وبالفعل كان يفترض أن تعرض في مصر الفترة الماضية، لكن لظروف أزمة كورونا توقفت العروض المسرحية حتى أشار آخر.

• كيف جاءت فكرة مسلسل "الوجه الآخر"؟
- فكرة العمل موجودة لدي منذ فترة طويلة، لكن الأمر لم يخرج للنور بسبب ظروف عدة، من بينها الظروف الانتاجية، خاصة مع طبيعة العمل الاجتماعية التي تناقش قضية عدة، لذا كان من الطبيعي أن يستغرق الأمر بعض الوقت، والحمدلله أنه خرج في الوقت المناسب وبصورة نالت إعجاب الجمهور في الحلقات التي عرضت حتى الآن.
• هل توافقك رؤيتك للقصة مع السيناريست فداء الشندويلي؟
- ثمة جلسات عمل جمعتنا قبل أن يشرع في كتابة السيناريو، وهذا الأمر سهل المسألة كثيراً وجعلنا نصل لرؤية مشتركة، وهو قام بتقديم القصة بشكل محترف على مستوى السيناريو والحوار.

• باعتبارك صاحب القصة وبطل العمل، هل تدخلت في اختيار فريق العمل؟
-على الإطلاق لم يحدث هذا الأمر بأي صورة من الصور، فهو مسؤولية المنتج والمخرج وليست مسؤوليتي كممثل، والاختيارات كانت متميزة جداً، فكل ممثل قام بأداء دوره على أفضل وجه، خاصة في الوجود الجديدة التي اختارها المخرج سميح النقاش، وسيكون المسلسل بوابتهم لتقديم أنفسهم للجمهور بصورة أكبر، وبطبعي احب العمل مع الشباب ودعمهم باستمرار، لأنني مثلاً وجدت من يدعمني في بدايتها أفضل أن أدمع الموهوبين منهم، وحدود علاقاتي باختيارات الممثلين اقتصرت على ابداء رأيي أحياناً، وعندما يطلب مني فحسب خلال جلسات التحضير.

• تكرر تجربة البطولة الدرامية للمرة الثانية بعد "بحر" هل أصبحت متمسكاً بها؟

-أعزبتجربة "بحر" كثيراً، باعتبارها من العلامات المهمة في مسيرتي الفنية، وتجربتي الجديدة أيضاً خطوة مهمة، لكن مسألة البطولة المطلقة لا أفكر فيها بهذه الطريقة، فثمة أدوار قدمتها بأعمال مؤثرة وبقيت مع الجمهور، ولدي قناعة شخصية بأن أي شخص لا يمكن أن يعمل بمفرده، فنحن فريق عمل نعمل معا لتقديم تجربة ترضي

محيي إسماعيل يجسد (القذافي) بالتعاون مع جورج كلوني

كشف الفنان محيي إسماعيل، أن فيلم "القذافي" الذي يجسد قصة حياة الرئيس الليبي الراحل معمر القذافي، مشروعه القادم، مؤكدا أنه انتهى من كتابة السيناريو الذي استغرق منه 20 عاماً.

وقال إسماعيل خلال تصريحات تلفزيونية، إنه يوجد أكثر من دولة تعاقبت معه لإنتاج فيلم القذافي، موضحاً أن الفيلم سيشهد مشاركة الفنان العالمي جورج كلوني، والغنية العالمية باربرا ستراسند. وعن سبب عدم مشاركته في الأعمال الدرامية خلال الفترة الماضية، علق: "أنا أخذت قرار أنني لا أشارك في المسلسلات والمسرحيات، ولا أريد أن يشغلني أحد بأعمال، أنا سعيد بحياتي وقريباً أصنع الفيلم الذي يحظى بإعجاب الجمهور". ورد إسماعيل، على الذين يقولون إنه لم يترك بصمة في السينما المصرية، بقوله: "شاركت في عدد كبير من الأفلام، فأنا أول فنان يؤدي الأدوار المعقدة بالسينما، ولم يسبقني أحد في هذا من خلال فيلم "الأخوة الأعداء" الذي ترك بصمته، لدرجة أن الرئيس الراحل أنور السادات طلب مقابلتي بعد الفيلم، لأنه اعتقد أنني أعاني الصرع، وعندما التقى بي أطلق علي لقب "العبقري".



ليال عبود تعذر متحلي شخصيتها

كشفت الفنانة اللبنانية ليال عبود أنها موجودة في الوقت الحالي في لبنان، تمهيداً لإطلاق مجموعة من المشاريع الفنية خلال المرحلة المقبلة، ولم يكن لها أي نشاط غنائي في أي دولة لا أفريقية ولا غربية في هذه الفترة.

وأشارت الى أن جولتها في أميركا وكندا قبل تقضي فيروس كورونا، حصدت النجاح والتوفيق، وحين تحدد أية جولات أخرى في الخارج، سوف تعلن عنها من خلال مكتبها الإعلامي وإدارة أعمالها.

من ناحية أخرى، حذرت ليال من مغبة إنتحال شخصيتها أو إسمها في أي مكان، وأشارت الى أنها كلّفت وكيلها القانوني المحامي مازن حلال متابعة هذه الناحية في لبنان أو خارجه، بغية إتخاذ الإجراءات القانونية بحق أي شخص يعتمد مثل هذه الأساليب التي تصب في خانة الإستغلال.

وأوضحت أن هناك من يعمل على فبركة أحداث وحكايات، من أجل لفت الإنتباه، وهي لن تسكت على هذا الأمر أبداً، وسوف تتعامل معها وفق الأطر التي ينص عليها القانون في أي مكان.



الفكر

الكركم فوائد صحية بالجملة .. من السرطان إلى أمراض الرئة

الآمن عند، 400 إلى 600 ملجرام من مسحوق الكركم النقي 3 مرات يوميا، أو 1 إلى 3 جرامات يوميا من جذر الكركم المبشورة أو المجففة.

فوائد الكركم للصحة

- يقلل من أعراض التهاب المفاصل.
- يعزز الوظائف المناعية للجسم.
- يساعد في تقليل المضاعفات القلبية.
- يساعد في الوقاية من السرطان وعلاجه.
- يساعد في السيطرة على متلازمة القولون العصبي.
- يمنع ويعالج مرض ألزهايمر.
- يحمي من تلف الكبد، وحصى المرارة.
- يساعد في منع مرض السكري والسيطرة عليه.
- يساعد في السيطرة على أمراض الرئة.

يعد الكركم من التوابل الشعبية المصنوعة من الجذور أو جذور نبات الكركم لونها، وموطنه الأصلي جنوب شرق آسيا وهو عضو في عائلة الزنجبيل. واستخدم الكركم كعلاج عشبي لآلاف السنين في الهند والصين، منذ القدم. وتنتج الهند 78% من المعروض العالمي من الكركم، وتتوافر مجموعة كبيرة من شاي الكركم للشراء في المتاجر الصحية أو عبر الإنترنت، بحسب تقرير موقع "ميديكال نيوز توداي".

العنصر النشط في الكركم هو الكركمين، والذي ثبت أن له خصائص مضادة للالتهابات ومعززة للمناعة، لكنه صعب الامتصاص في الأجسام، ولذلك تحظى مكملات الكركم بشعبية كبيرة لاحتوائها تركيزات عالية مضمونة من الكركمين.

تحدد معظم الأبحاث التي أجريت على البالغين الاستخدام

بعد الخمسين .. جسمك ... ما نقطة ضعفه؟

عندما تبلغ الخامسة والخمسين من العمر أو تتخطاها، لا تعود بالنشاط ذاته كما كنت في الماضي. لذلك يضمّر بعض عضلاتك أو يبدل.

العضلات الأتوية: إذا أمضيت وقتاً طويلاً في الجلوس، لا تحصل العضلات الأتوية على التمرّن الكافي. تشكل هذه العضلات الردفين وتتألف من ثلاث عضلات، علماً بأنها أكبر مجموعة عضلات في جسم الإنسان. يساهم الردفان في أداء عدد كبير من الحركات الضرورية، كصعود منحني أو درج، حتى عملية المشي العادية. وإذا ضعفت هذه العضلات أو ضمرت، فستتقذ القوة اللازمة لدعم الجسم. نتيجة لذلك، يستحيل عليك التحرك بسرعة كافية لتجتاز، مثلاً، تقاطع طرق ما إن تبدأ أرقام إشارة المرور عدّها العكسي. كذلك تعتبر العضلات الأتوية غالباً سبب ألم أسفل الظهر.

الجزء الأوسط: ربما تكمن نقطة ضعفك في الجزء الأوسط الأساسي من جسمك، ويضمّ العضلات ناصبة الفقار، التي تثبت العمود الفقري، وعضلات البطن، والعضلات المائلة التي تساهم في إدارة الجذع. ولما كانت حركات الأطراف كافة تنبع من هذا الجزء، فيؤدي ضعفه إلى ضعف حركات الأطراف أيضاً.

الكتفان: تتألف الكتفان من سلسلة معقدة ومهمة من الأوتار والمفاصل. تتيج الكتفان للذراعين بالدوران، وتقدهمان مجموعة كبيرة من الحركات. لا تكمن الأسباب التي تجعلنا نوعاً مسيطراً في دماغنا فحسب أو في إيهامينا المقابلتين، بل في مدى حركة ذراعينا. وتتمتع الرئيسات البارزة أيضاً بمدى حركة كبير.

خلل في التوازن: لكن ثمة نوع آخر من الضعف يجهل مسنون كثر أنهم يعاونه. يسمعون لأحد جانبي جسمهم بالقيام بعمل أكبر، مقارنةً بالجانب الآخر، ما يؤدي إلى خلل في التوازن ينقل الهيكل العظمي بمرور الوقت. وإن لم يكن هذا الخلل في توازن العضلات كبيراً وواضحاً، يعجز المدرب الشخصي عن ملاحظته، إذ يتطلب تشخيص الخلل في توازن العضلات عادةً معالجا فيزيائياً بارعاً وأدوات خاصة، كصفيحة حساسة على الأرض تقيس وزن كل قدم أثناء سير من يخضع للفحص على الأرض. تستطيع هذه الصفيحات أن تحدد ما إذا كان ورك أو ردف يؤدي عملاً أكبر، مقارنةً بنظيره. وفي هذه الحالة، يعدّ المعالج الفيزيائي برنامج تمرّن يبيّن الجانب الضعيف. لا يمكنك إنهاء برنامج التمرن الذي تتبعه في غضون بضعة أشهر. يستغرق بناء نقطة الضعف وقتاً طويلاً جداً، ربما سنة أو اثنتين. وبما أنك اكتسبت ميالاً إلى الضمور، فقد تُضطر إلى الالتزام ببرنامج تمرّن محدد طوال حياتك أو إلى أن تبلغ منتصف ثمانينياتك على الأقل. من الجيد أن عدا من برامج الرعاية الصحية يغطي كلفة العمل مع معالج فيزيائي أو مركز إعادة تأهيل. لكن لا تنضم إلى أول مركز تزوره، إلا إذا كانت المراكز الأخرى تبعد كثيراً عن مكان إقامتك. وإن كنت تعيش في مدينة/ ضاحية، فلا شك في أنك تملك خياراً واسعاً من عيادات المعالجين الفيزيائيين المحترفين. كذلك تقدّم مستشفيات كثيرة خدمة مماثلة. اتصل بهذه المراكز والمستشفيات ولا تقصدها مباشرة. أخبر من يجيب الهاتف بأنك تريد الخضوع لتقييم لنقاط الضعف في جسمك ولاي خلل في توازن عضلاتك. فضلاً عن ذلك، يستطيع المعالج الفيزيائي تصميم برنامج تمرّن لتقوية نقاط ضعفك.



أطفال وشباب عراقيون يلعبون في مدينة الملاهي بحديقة الزوراء ببغداد، بعد أن رفعت الحكومة القيود

التي فرضها جائحة فيروس كورونا. ا ف ب

قرأت لك

زيت الزيتون



زيت الزيتون أحد أفضل الزيوت الطبيعية المفيدة للصحة بصفة عامة، لذلك يفضل استخدامه في الطبخ من خلال إضافته للوجبات الغذائية وأطباق السلطة لإمداد الجسم بفوائد صحية عديدة. ويقول الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمّة والنحافة، جامعة القاهرة،

إن زيت الزيتون يحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ،د، ك، هـ، مما يجعل تناوله مفيد جداً لصحة الإنسان.

استكمل قائلا، هناك فوائد صحية عديدة لإضافة زيت الزيتون للوجبات الطعام وأهمها، أن إضافة زيت الزيتون للوجبات أو طبق السلطة، تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، لذلك يفضل تناوله للمرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، لحمايتهم من الإصابة بمشاكل ارتفاع الكوليسترول مثل تصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية. وينصح الدكتور أحمد، مرضى الكوليسترول والدهون الثلاثية، بضرورة استبدال استخدام الزيوت غير الصحية والاهتمام بإضافة زيت الزيتون للوجبات الغذائية للوقاية من مشاكل الكوليسترول

سؤال وجواب

• ما هو طول أطول أفعى في العالم؟

أطول أفعى في العالم هي أفعى الأكوندا أو باء الماء هي أطول الأفاعي إنها تعيش في أنهار ومستنقعات جنوب أميركا قد يصل طولها إلى 36 قدما رغم كونها غير سامه إلا أنها تميت ضحاياها بواسطة عصرهم تلتف الأكوندا حول جسم الضحية وتصرهم حتى تميتهم خنقا

• أي الأنهار يسمى نهر الخل؟

قد يوصف نهر النيل بأنه نهر من العسل أو الشهد كدلالة على عذوبة مياهه .. وعلى العكس من النيل هناك نهر من الخل وهو نهر (الريو – فيناجري) الذي يوجد في كولومبيا .. وهو جزء من النهر الأكبر المسمى كوكا .. وقد بلغ من ملوحته أن الأسماك لا تستطيع العيش فيه وعندما حل العلماء مياهه كيميائياً وجدوا أنها تحتوى على أحد عشر جزءاً من حامض الكبريتيك وعلى تسعة أجزاء من حامض الهيدروكلوريك في كل 1000 جزء من الماء ... ويرجع سبب ملوحة هذا النهر إلى أنه يجري بالقرب من بركان يسمى بركان (بوراسيه) .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن – المرأة – تعني تحريك العينين و إدارتهمما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلتفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في : زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً

قصة أرنب والقمر

كان القمر نائما حينما سمع بكاءً عالياً ونحيباً فأطل بهدوء ووقار ليرى من الذي يبكي، فرأى أرنباً الصغير، فحزن من اجله وسأله ما بك؟ فقال أرنب: اضعت طريقي ولا اراه، الظلام شديد..كيف اعرف البيت ..فقال القمر سأساعدك ثم نهض القمر من فراشه ووقف عاليا فانار الطريق لأرنب واسرع الى بيته فرحاً، وقبل ان يذهب القمر الى فراشه سمع صرخا من نوع اخر، انه صراخ فرح وهلع وخوف، فنظر فرأى غزالة فسألتها ما بها فقالت: الثعلب يطاردني ولا استطيع الاختباء فهو يراني فقال لها سأساعدك، واسرع بالدخول الى فراشه مرة اخرى واختبأ فعم الظلام المكان واستطاعت الغزالة ان تصل الي بيتها في الظلام بدون ان يراها الثعلب ،ظن القمر بانه سينام نوما عميقا لكنه سمع صراخ اخر فقد كان الدب الاسود الكبير يصرخ لان ابنه خرج ولم يعد ولا يستطيع رؤيته في الظلام فخرج القمر من فراشه مرة اخرى وظهر بكل وضوح لينير الغاية للدب الكبير ليبحث عن ابنه وفي نفس الوقت صرخ علي صديقهته السحابة وقال لها ابحتي معي عن الدب الصغير لتساعد امه المسكينه فخرجت السحابة تطير من مكان الي مكان حتى رآته فوقفت فوقه وصرخت وقالت ايها الدب الصغير امشي ورائي وستصل لامك وبالفعل مشت السحابة وخلفها الدب الاسود الصغير حتي كاد يقترب من امه وهنا ظهر الثعلب فاسرعت السحابة لتسكب مانها فوق الثعلب وتضايقه وتؤخره قليلا حتي وصل الدب الكبير الى ابنه فلم يجد الثعلب مفرا من الهروب وضحكت السحابة عليه بشدة وشكرها القمر فقالت له اني لم افعل شيئا فانت من قدم خدماته الكثيرة للصغار وساقط الان هنا للحراسة ريثما تتراح قليلا وذهب القمر للنوم ووقفت السحابة تصنتت عليها تسمع من يناديها لتساعد .

