

منوعات الفكر

ص 22

واحة الثقافة بشرطة
أبوظبي تناقش التنمية
الذاتية والتأثير الإيجابي



ص 39

هنا شيحة:
أسعى إلى اختيار
الأعمال الجيدة فنيا



نصائح طبية تساعد في
علاج التهاب المعدة

ص 23

الأربعاء 25 ديسمبر 2019 م - العدد 12815
Wednesday 25 December 2019 - Issue No 12815

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

عامل جديد مسبب للإصابة بالسكري

كشفت دراسة طبية حديثة في الولايات المتحدة، إحدى الطرق المحيرة التي ينشأ بها مرض السكري من النوع الثاني في جسم الإنسان، وهو ما قد يساعد على الوقاية من الاضطراب الصحي مستقبلاً.

واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة كاليفورنيا بمدينة لوس أنجلوس، على عينة من الفئران الحية والخلايا البشرية داخل المختبر.

ووجد الباحثون عاملاً آخر في الإصابة بمرض السكري، إلى جانب مقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات الغلوكوز في دم، أي حينما تبدأ خلايا البنكرياس بإنتاج مستوى زائد من الأنسولين، وهذا العامل الجديد هو الأحماض الدهنية.

وينجم النوع الثاني من السكري في العادة عن نمط الحياة الذي يعيشه الإنسان، مثل التغذية غير الصحية، وعدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف، أي حينما تقوم خلايا البنكرياس بإنتاج فائض من الأنسولين، ويتحول الجسم إلى حالة مقاومة لهذا الاختلال.

وكان شائعاً فيما قبل أن مستويات الغلوكوز المرتفعة بسبب كثرة تناول السكر، هي التي تدفع خلايا "بيتا" في البنكرياس إلى إنتاج الأنسولين بشكل زائد، لكن دراسات سابقة كشفت أيضاً أن خلايا "بيتا" تضم الأنسولين، حتى وإن لم يكن ثمة غلوكوز.

وحاول الباحثون في الدراسة الجديدة أن يبحثوا عن مسبب آخر يؤدي إلى فائض إنتاج من الأنسولين في خلايا "بيتا"، وتوصلوا في نهاية المطاف، إلى وجود تفاعل جزيئي يستطيع تحفيز إفراز الأنسولين دون الحاجة إلى غلوكوز، وهذا التفاعل يتمثل بالأحماض الدهنية.

ووجدت الدراسة أن ارتفاع مستوى هذه الأحماض لدى فئران التجارب، أي البروتين المعروف اختصاراً بـ "Cypd"، أدى إلى وقوع تسرب من "البروتونات" إلى خلايا بيتا في البنكرياس، وعندما حصل ارتفاع في مستوى إنتاج الأنسولين.



يمكن أن تسبب أفلام الرعب، والأدوية

والإجهاد كوابيس أثناء النوم، لكن

هل تعلم أن الوجبات الخفيفة التي قد

تتناولها قبل الخلود إلى السرير، يمكن

أيضاً أن تسبب كوابيس؟

نستعرض لكم الأطعمة

التي تؤثر بشكل مباشر على

نمط النوم وتتحكم في الأحلام التي

تراودنا خلال الليل، وفق ما ذكر

موقع listverse.

أطعمة تسبب الكوابيس .. منها المعكرونة والشيكولاتة والبطاطس المقلية

1 - الصلصة الحارة
أظهرت دراسة في مجلة "فرونتيرز" في علم النفس، أن الأشخاص الذين تناولوا الصلصة الحارة في الليل، يعانون من صعوبة في النوم ويعانون من أحلام سيئة، إذ تغير الأطعمة الغنية بالتوابل درجة حرارة الجسم ما يغير تكوينات الأحلام.

وأظهرت دراسة أجرتها إحدى جامعات أستراليا أن الصلصة الحارة تؤثر سلباً على أنماط النوم، وبما أن الصلصة ترفع درجة حرارة الجسم، فإن نشاط الدماغ ينزعج وبالتالي يتسبب في الكوابيس.

2 - الكوكيز والكعك
نعلم أن السكر قد يسبب خطر زيادة الوزن وأمراض القلب والسكري والسرطان، لكنه يسبب أيضاً أحلاماً سيئة، ولهذا تجنب الكعك قبل القفز إلى السرير. وفي البحث الذي نُشر في مجلة "Frontiers in Psychology"، أفاد 31% من الذين تمت دراستهم بأن أحلاماً تكون غريبة بعد تناول الأطعمة مثل الكعك، إذ يمكن لهذه الأطعمة السكرية أن تغير تكوينات اللحم أثناء مرحلة حركة العين السريعة (REM). لذا نأكد من تناولها قبل ست ساعات على الأقل من النوم.

3 - الجبن عندما يتعلق الأمر بالأطعمة التي تسبب في الكوابيس، فإن أصناف الجبن تقع في القائمة، إذ ذكر 44% من المشاركين في الدراسة التي ذُكرت سابقاً، أنهم يصابون بالكوابيس بعد تناول الجبن ومنتجات الألبان الأخرى.

4 - المعكرونة
الكربوهيدرات جزء أساسي من نظام غذائي متوازن، لأن الجسم يحولها إلى جلوكوز، وهو نوع من السكر وبالتالي لها نفس تأثير الأطعمة السكرية، إذ أظهرت الدراسة أن المعكرونة تسبب أحلاماً مزعجة أكثر من جميع الأطعمة الأخرى باستثناء الألبان والأطعمة الغنية بالتوابل.

5 - رقائق البطاطس
الأطعمة الدهنية مثل رقائق البطاطس تعتبر ضارة بالصحة، لأنها تحتوي على عدد كبير من السرعات الحرارية وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، غير أن الباحثين في إحدى الدراسات، وجدوا أن تناول الأطعمة مثل الرقائق تسبب في الحصول على قسط أقل من النوم والاستيقاظ طوال الليل، إذ تُعطل الجهاز الهضمي ما يجعل من الصعب عليك النوم بهدوء أثناء الليل. وأظهرت الدراسة التي نُشرت في مجلة "Frontiers of Psychology" أن حوالي 12.5% من جميع الأحلام المزعجة نتجت عن الأطعمة الدهنية مثل الرقائق.

6 - المشروبات الغازية
والكافيين ما تشربه قبل النوم مهم له نفس أهمية الأطعمة التي تتناولها. والمشروبات الغازية، وأيضاً التي تحتوي على الكافيين تجعل من الصعب عليك النوم هانئاً. الصودا ليست فقط تسبب في زيادة الوزن وتؤدي إلى مرض السكري وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، إنما يمكن أن تسبب كوابيس بسبب محتوى السكر والكافيين.

ألوان الديكور الجديدة لعام 2020

في نهاية كل عام تظهر توجهات جديدة من الألوان في عالم ديكور المنازل والأثاث، والتي يمكن أن تنتشر في الأشهر الأولى من العام الذي يليه. وقد أورد موقع "أم إس إن" الإلكتروني قائمة بأفضل 3 ألوان الديكور للعام المقبل، على النحو التالي:

- 1 - اللون الباهت
سرق هذا اللون اللون الباهت الضوء مؤخراً، وسرعان ما أصبح شائعاً في ألوان الأثاث والأدوات المنزلية والإكسسوارات. ويعتبر هذا اللون مثالياً لإضافة المزيد من التآلق على جدران المنزل، والستائر والوسائد.
- 2 - اللون الخمري
بعد انتشاره في التسعينيات من القرن العشرين، بدأ اللون الخمري بجميع تدرجاته بالعودة إلى الواجهة. ويتميز هذا اللون بتناسقه مع العديد من الألوان الأخرى، إضافة لسهة أنيقة على الديكور.
- 3 - اللون البرتقالي الساطع
من المتوقع أن نرى المزيد من اللون البرتقالي الساطع في الديكور خلال العام المقبل. ويعتبر لوناً جريئاً يضيء المزيد من الحدائق والتآلق على جميع موجودات المنزل.

العلماء يثبتون القوة الشفائية للعسل

أظهرت أبحاث جديدة أن وضع كميات دقيقة من العسل بين طبقات من الشبكة الجراحية تعمل كمضاد حيوي طبيعي يمكن أن يمنع الإصابة بالتهابات بعد العملية الجراحية. ويتم استخدام الشبكة الجراحية للمساعدة في تعزيز التئام الأنسجة اللينة داخل الجسم بعد الجراحة وهي شائعة في عمليات مثل إصلاح الفتق، بحسب صحيفة "يور أليرت".

ومع ذلك، فإنها تشكل خطراً متزايداً من الإصابة بالتهاب حيث تكون البكتيريا قادرة على الحصول على التثبيت داخل الجسم عن طريق تكوين فيلم بيولوجي على سطح الشبكة.

تعد التهابات الجلد والأنسجة الرخوة هي أكثر الإصابات البكتيرية شيوعاً، حيث تمثل حوالي 10% من حالات دخول المستشفى، ونسبة كبيرة من هذه الإصابات هي عدوى ثانوية بعد الجراحة.

في الوقت الحالي، يتم التعامل مع أي إصابة بالمضادات الحيوية وقد تبين أن وضع عسل مانوكا بين طبقات الشبكة يمنع البكتيريا من الانتشار لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع.



الأمير فيليب يغادر المستشفى

غادر الأمير فيليب زوج الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا أمس مستشفى في لندن كان يتلقى فيه العلاج منذ يوم الجمعة ومن المنتظر أن ينضم إلى أفراد العائلة المالكة الآخرين للاحتفال بعيد الميلاد. وخرج فيليب (98 عاماً)، ولقبه الرسمي دوق أدنبره، من مستشفى الملك إدوارد السابع وصافح مرضته قبل أن يركب سيارة رينج روفر تحركت به بعيداً.

وسافر الأمير بعد ذلك بطائرة هليكوبتر إلى ساندرينجهام بشرق إنجلترا حيث تتجمع العائلة المالكة عادة للاحتفال بعيد الميلاد.

وقال قصر بكنجهام في بيان "دوق أدنبره غادر المستشفى اليوم بعد أن سمح له الأطباء بالخروج وعاد إلى ساندرينجهام. يرغب الأمير في توجيه الشكر لكل من بعث له بأمنيته بالشفاء".

وكان قصر بكنجهام قال يوم الجمعة إن فيليب نقل إلى المستشفى في إجراء احترازي لتابعة حالة صحية سابقة. وسافرت الملكة (93 عاماً) إلى ساندرينجهام يوم الجمعة.



بهدف تعزيز الإيجابية والانتاجية في بيئة العمل

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تؤسس أول مجلس للقيم

المجلس يضم أعضاء يمثلون نخبة متميزة من الطلبة والأكاديميين والموظفين

وأضافت أن دعم المبتكرين وتهيئة حاضنات لتطبيق ابتكاراتهم وتحويلها إلى مشاريع وخدمات ملموسة، عوامل أساسية لتلارتقاء بمسيرة الابتكار في الدولة، وتحقيق رؤى القيادة بأن تكون الإمارات في مقدمة الدول المبتكرة في العالم، والانتقال إلى المستقبل باستخدام أدواته القائمة على المعرفة وتنوع مصادر الاقتصاد والطاقات، وتشجيع ريادة الأعمال.

ومن المقرر أن يضم المجلس في دورته الافتتاحية كلا من: نجود الخلوفا، رئيس مجلس الإدارة، ورشا عباس، كاتبة رئيس مجلس الإدارة، وبقية الأعضاء، د. خولة بالهول، مساعد العميد لسعادة الطبية والبحريين في كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان، ود. ليلى السويدية، مساعد العميد لسعادة الطلبة في كلية الطب، وتامارا موير مدير إدارة الدعم الأكاديمي، ورانياة عبدالرؤوف مدير أول - مكتب مدير الجامعة، ود. أنس علي السلامي، خريج الجامعة وأخصائي طب أسنان الأطفال ومحاضر في كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان، ود. حنان السويدية الأستاذ المساعد في طب الأسرة في كلية الطب، ومريم الحامد تنفيذي أول - الأنشطة الطلابية، ومريم العبيدي رئيس مجلس إدارة الطلبة، بالإضافة إلى وصي المجلس ماري-لين سانجلانج تنفيذي الاتصال والعلاقات الخارجية.



هدى الهاشمي



الدكتور عامر أحمد شريف

لتأسيس مجلس القيم ونشره بأن تكون جامعتنا أول من أسس مجلساً للقيم من نوعه في الدولة، والذي نطمح بأن يكون بمثابة مصدر إلهام للجامعات الأخرى. من جهتها، أكدت هدى الهاشمي مساعد المدير العام للاستراتيجية والابتكار في مكتب رئاسة مجلس الوزراء بوزارة شؤون مجلس الوزراء والمستقبل، حرص حكومة دولة الإمارات على تمكين الكوادر الوطنية بمهارات ومفاهيم الابتكار وتزويدهم بالأدوات والآليات الكفيلة بتحويل أفكارهم المبتكرة إلى مشاريع على أرض الواقع.

والعلوم الصحية، يجسد الهدف من برنامج دبلوم الابتكار الحكومي، بتأهيل نخبة من الكفاءات القادرة على نشر ثقافة الابتكار، وتطبيق الممارسات التي اكتسبوها في حياتهم، شديدة على أهمية دعم مشاريع خريجي دبلوم الابتكار الحكومي، التي تشكل ثمرة لأفكار خلاقة طورتها نخبة من أبناء الوطن الذين تم تأهيلهم لقيادة مسيرة الابتكار، بما يعزز خصوصية تجربة الإمارات.



مريم الحامد
عضو

للتفويض بمهامهم بشغف وحماس. وتأتي هذه المبادرة كثمرة لشروع عملنا عليه خلال مشاركتنا في سلسلة من ورش العمل والمحاضرات ضمن "دبلوم الابتكار الحكومي" الذي يقدمه مركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي بالتعاون مع جامعة كامبريدج، حيث تسنى لهما دراسة معايير مؤسسات متميزة من بينها مستشفى مايو كلينك الرائد في مجال الصحة وشركة ديزني الرائدة في مجال الترفيه والسعادة.

وفي هذا السياق، قالت الخلوفا، رئيس مجلس إدارة مجلس القيم: "تسعى جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية إلى ترسيخ مكانتها كمحور عالمي متخصص في الأبحاث والتعليم الصحي المبتكر والشامل، وكلنا ثقة بأن مجلس القيم سيؤدي دوراً فاعلاً في تطوير دستور الجامعة والمضي قدماً نحو تحقيق رؤيتنا. وأضافت الخلوفا: "رؤيتنا التي تقوم بها الجامعة في دفع مسيرة التعليم الطبي قدماً في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث قال: "لقد كانت المبادئ الثمانية لدي بمثابة منهج إرشادي يتعارض مع نجاحات الآخرين والتأثير الإيجابي في الحياة العملية.

وأوضحت المستشارة الحقوقيه مريم الحمدي التي أدارت الجلسة أهمية التنشئة النفسية والاجتماعية وتنمية المهارات بين الأفراد للقيام بدورهم الشخصي والمجتمعي من تنمية وتعزيز الثقة بقدراتهم كعناصر مؤثرة في التنمية المستدامة لمجتمع دائم ومتجدد. وذكرت ميلان شريف المستشار القانوني في إدارة الشرطة المجتمعية عوامل التأثير السيكولوجي في الآخرين من خلال امتلاك الوعي العميق الذي يمكن الإنسان من فهم عوامل التفكير والشعور لدى الفرد ومن ثم توجيه هذه الأدوات من مشاعر وأفكار إلى المنحى الإيجابي البناء.

واحة الثقافة بشرطة أبوظبي تناقش التنمية الذاتية والتأثير الإيجابي



وتعزيزاً للعلاقات الثقافية بين البلدين علي بن تميم يستقبل سفير اليابان في مكتبة قصر الوطن

استقبل سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للغة العربية، الأمين العام لجائزة الشيخ زايد للكتاب، في مكتبه بمكتبة قصر الوطن، سعادة اكيهيكو ناكاميما سفير اليابان لدى دولة الإمارات العربية المتحدة. رحب رئيس هيئة أبوظبي للغة العربية بسعادة السفير الياباني، مؤكداً أهمية تعزيز التعاون الثقافي مع اليابان. من جهته، أشنى سفير اليابان على حسن الاستقبال في صرح يمثل أحد أهم معالم الجذب الثقافي، مؤكداً شغفه باللغة العربية وأدائها، والعمل على التبادل الثقافي والتعاون المثمر مع مؤسسة اليابان الثقافية والمعاهد المعنية باللغة العربية والترجمة. وتبادل الطرفان جملة من المقترحات منها تنظيم ورش عمل للإبداع والكتابة الشعرية والسردية بين الشباب اليابانيين والإماراتيين.



أبو ظبي - الفجر



بتوجيهات شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

حملة للتوعية البيئية بالتعاون مع وزارة

التغير المناخي ومركز أبوظبي لإدارة النفايات وبلدية مدينة العين وكليات التقنية العليا

العين - الفجر

بتوجيهات رئيس مجلس الإدارة الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وخلال المؤتمر الصحفي تم إطلاق "حملة شما محمد للتوعية البيئية" أول أسس بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة ومركز أبوظبي لإدارة النفايات - تدوير وبلدية مدينة العين وكليات التقنية العليا، حيث أكدت رئيس مجلس الإدارة في كلمة لها بأن البيئة تشكل الإطار الذي نضع فيه حياتنا.. لذلك إن لم يكن للبيئة المحيطة بنا نفاهاً وحيويتها الطبيعية التي خلقها الله عليها قبل أن تمتد يد الإنسان لتنتقص من ذلك الجمال القطري يسوكلت غير صحيحة تؤدي بنا في النهاية إلى فقد جمال بيتنا ورونق ذلك الإطار الذي يحمي حياتنا، تصبح حياتنا معرضة للخطر.

وقالت ان الوعي بتلك المخاطر التي تحيط بالبيئة هو البداية التي نرتكز عليها في انطلاقنا نحو الحصول على بيئة صحية مستدامة.. ويظل الخطر الأكبر هو السلوكيات غير الصحيحة وغير المسؤولة والقائمة على عدم دراية بأثر تلك السلوكيات السلبية على البيئة ولذلك جاءت حملتنا للتوعية البيئية تتمثل في هذا الإطار المرعي، وتقدم للمجتمع الإماراتي المعرفة الكافية التي تسهم في خلق وعي بيئي يحسن ويغير من سلوكيات الأفراد تجاه البيئة حتى نحافظ على رونق الإطار الذي يحفظنا كلنا على أرض الإمارات الطبية في مشهد حضاري تشرق فيه السعادة، ودعت أبناء مدينة العين إلى ان يقدموا القدوة لكل الإمارات في الحفاظ على المدينة لتكون ذات بيئة مستدامة وطلابت الجميع كأفراد ومؤسسات مجتمع مدني وحكومي لتقديم النموذج للشراكة القائمة على هدف واحد وهو حياة أفضل لكل إنسان يعيش على أرض الإمارات الطبية مشيدة بالمؤسسات المشاركة في الحملة التي تقدمها لوطننا الحبيب من أجل مستقبل أفضل وأجمل في ظل قيامنا الحكيمه لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة ونائبه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإخوانهم حكام الإمارات - حفظهم الله - وحفظ الله الإمارات وطننا ولخير والسعادة.

ومن جهتها قالت طيف الأميري مدير إدارة الاتصال الحكومي في وزارة التغير المناخي والبيئة: "إن التحول نحو الاقتصاد الأخضر ومنظومة الاقتصاد الدائري يمثل هدف استراتيجي لدولة الإمارات حالياً، وتشكل سلوكيات الإنتاج والاستهلاك المستدامين أحد الدعائم الأساسية لتحقيق هذا التحول، لذا تعمل الوزارة بالتعاون مع مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص على تعزيز التوعية والمعرفة بهذه السلوكيات والالتزام بها، مشيرة إلى أن حملة شما محمد للتوعية البيئية تمثل أحد المبادرات الهامة والفعالة التي يمكن عبرها رفع مستوى الوعي المجتمعي بسلوكيات الاستهلاك المستدام، والتعامل الواعي مع النفايات.

وذكر المهندس نايل راشد الشامسي مدير مركز أبوظبي لإدارة النفايات- تدوير "فرع العين" في المؤتمر الصحفي لانطلاق حملة " شما محمد للتوعية البيئية" بأن هذه الحملة تهدف إلى رفع مستوى الوعي البيئي بأهمية الحفاظ على بيئة آمنة ونظيفة ومستدامة، وضروة حمايتها من كل الملوثات ومشوهدات المنظر العام، مما يضمن في النهاية الحفاظ على سلامة وأمن وصحة المجتمع في مدينة. وقدم الشكر لجميع الشركاء "مركز الشيخ محمد بن خالد - دائرة التخطيط العمراني وبلدية مدينة العين، ووزارة التغير المناخي والبيئة وكليات التقنية العليا- العين" في إطلاق هذه الحملة التي تصب في نشر وترسيخ الوعي البيئي لدى أفراد المجتمع، لتصبح دولة الإمارات في مقدمة الدول بالحفاظ على بيئة نظيفة وتحقيق التنمية المستدامة. وتسعى "تدوير" إلى تعريف الفرد والمجتمع بعناصر الاستدامة وطرق الحفاظ عليها والعمل على إشراك مختلف فئات المجتمع في بناء بيئة خضراء صديقة للبيئة في الإمارة كما تشجع أفراد المجتمع على الاهتمام بالظهر الداخلي والخارجي منازلهم بما يدعم الجهود على إبراز المظهر الجمالي والشكل الحضاري لإمارة أبوظبي مؤكداً حرص هذه الحملة على التواصل والتفاعل مع الجمهور عبر وسائل متنوعة بما يعزز دور المجتمع في تحقيق التنمية المستدامة في الإمارة.

تستضيفها مكتبة زايد المركزية كتاب العين ينظم ندوة مساء اليوم بعنوان رؤية في أدب الأطفال

ينظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، ندوة بعنوان "رؤية في أدب الأطفال" وذلك في الساعة من مساء اليوم في مكتبة زايد المركزية في العين

يشارك في الندوة الأدبية صاحبة عبيد غابش رئيس المكتب الثقافي والإعلامي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، والدكتورة وفاء الشامسي متخصصة في مجال أدب الطفل والناشطة ويدير الندوة الأدبي الناقد الدكتور يوسف حطيني

منوعات العلاج

23

يعد مرض التهاب المعدة واحداً من الأمراض الشائعة التي تصيب الجهاز الهضمي، وترجع الإصابة به إلى عدوى بكتيرية شديدة والتي تؤدي إلى تهيج في بطانة المعدة وتلف في الطبقة الواقية لجدار المعدة الداخلي المخاطي، ومن الممكن أن يحدث التهاب المعدة فجأة ويكون التهاباً حاداً، أو يصاب به المريض ببطء على مدار فترة كبيرة وهو ما يسمى بـ التهاب المعدة المزمن، ويعتبر التهاب المعدة من الأسباب الرئيسية للإصابة بالآلام حادة في الجزء العلوي من البطن ففي من أعراض التهاب المعدة الواضحة إلى جانب الأعراض الأكثر شيوعاً مثل الغثيان والقيء والإسهال وبعض المشكلات في الهضم.



من الضروري تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف

نصائح طبية تساعد في علاج التهاب المعدة

في المعدة والجهاز الهضمي عن طريق منع عمل أجزاء الخلايا التي تنتج الحمض، مما يخفف من آلام التهاب المعدة ويشجع الشفاء. كما أنه من الضروري معرفة نوع البكتيريا التي أدت لـ التهاب المعدة لاختيار المضادات الحيوية المناسبة مع الحالة والأكثر كفاءة، وعليه يجب استشارة الطبيب لمعرفة العلاج المناسب للحالة. كما أن اتباع نظام غذائي صحي يلعب دوراً بارزاً في الحد من أعراض التهاب المعدة، وعادة ما تصل فترة علاج التهاب المعدة من 10 أيام إلى أربعة أسابيع مع اتباع تعليمات الطبيب وتناول الأطعمة سهلة الهضم.

نصائح طبية للوقاية

من التهاب المعدة من الضروري تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف الطبيعية التي تساعد على عملية الهضم تجنب التدخين والمشروبات الكحولية والغازية، واستبدالها بالعصائر الطبيعية والسوائل الدافئة. تجنب تناول الأطعمة غير الصحية والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تتراكم في الجسممجنب تناول الأطعمة الحارة والتوابل حيث إنها تزيد من التهاب المعدة بشكل كبير.

التهاب المعدة. وهناك بعض الأسباب الأخرى منها الإصابة بعدوى جرثومة المعدة (H.pylori) وهي بكتيريا تعيش في البطانة المخاطية للمعدة أو الإصابة بداء الارتداد المعدي المريئي، كما أن هناك بعض الحالات المصابة مرتبطة بالتوتر الشديد، والإجهاد والضغط العصبي. كيف يمكن تشخيص التهاب المعدة هناك بعض الإجراءات المهمة التي ستخضع لها بعد استشارة طبيبك إذا شعرت بأحد هذه الأعراض - آلام شديدة في الجزء العلوي من البطن - تقيؤ وإسهال مستمر - الغثيان وعسر الهضم - شعور بامتلاء أعلى البطن بعد تناول الطعام يمكن تشخيص المرض من خلال اختبار عدوى الملوية البوابية والتي تعد من أهم أسباب الإصابة بمرض التهاب المعدة وقد يوصيك الطبيب بإجراء العديد من الاختبارات التي من شأنها تحديد ما إذا كنت مصاباً ببكتيريا الملوية البوابية أم لا من تحليلات الدم أو البراز وعليه يمكن اختيار علاج التهاب المعدة المناسب وفقاً للحالة.

علاج التهاب المعدة

يعتمد اختيار علاج التهاب المعدة المناسب وفقاً للأسباب التي أدت للالتهاب، فإذا كان التهاب المعدة ناتج عن إصابة المريض بجرثومة المعدة فيتم معالجتها في البداية ومن ثم يمكن علاج التهاب المعدة بسهولة، ولكن بشكل عام فإن الأدوية المضادة للحموضة تعد من الوسائل الشائعة لعلاج التهاب المعدة على أن يمتنع المريض في ذلك الوقت عن تناول أي من الأدوية المسكنة، ومن الأدوية المضادة لإنتاج الأحماض: حاصرات مستقبلية الهيستامين (Histamine H2 - H2 receptor) أو مثبطات مضخة البروتونات (Proton Pump Inhibitors - PPI) والتي تعمل على تقليل كمية الحمض

تناول بعض الأدوية التي لها تأثير ضار على الجهاز المناعي حيث يمكن أن تؤدي إلى إضعاف قدرته على تأدية وظائفه، كما أن الإفراط في تناول المسكنات أو المضادات الحيوية غير الستيرويدية كالأسبرين أو الأيبوبروفين أو تناول أدوية العلاج الكيميائي يمكن أن يؤدي للإصابة.

ويعد التدخين وتناول المشروبات الكحولية من العادات السيئة التي يمكن أن تساعد في الإصابة بـ التهاب المعدة حيث تتسبب في الإصابة بعدوى بكتيريا "الملوية البوابية" والتي تعتبر السبب الأكثر شهرة للإصابة بـ

ومن الممكن أن يصاب المريض بمضاعفات إذا لم يتم علاج التهاب المعدة على الفور، والتي قد تصل إلى سرطان المعدة ولكن ذلك نادراً ما يحدث. ويعتمد علاج التهاب المعدة على نوع المسبب للمرض بعد تشخيص الحالة وفي التقرير التالي نقدم لك عزيزي القارئ نصائح طبية تساعدك على علاج التهاب المعدة وطرق الوقاية منه نهائياً.

أسباب وطرق علاج التهاب المعدة تختلف الأسباب التي تؤدي للإصابة بـ التهاب المعدة حسب حالة كل مريض، ووفقاً لتشخيص الحالة يتم اختيار علاج التهاب المعدة المناسب.

هناك العديد من الأسباب المسؤولة عن الإصابة بـ التهاب المعدة منها الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي مثل داء كرون وهو التهاب مزمن يصيب الأمعاء، أو الإصابة بمرض "ساركويد" وهو من الأمراض الالتهابية الجهازية. كما يمكن الإصابة بـ التهاب المعدة بسبب



فوائد الخميرة البيرة أهمها تقوية الجهاز المناعي

الخميرة البيرة تستخدم في صناعة وإعداد العديد من المعجنات والمخبوزات، ونجد ان البعض يتناولها يوميا للحصول على فوائدها بعد تذوبها في الماء، والبعض الأخر يقوم بتناول الحبوب المصنوعة منها، والهدف هو امداد الجسم بفوائد الخميرة البيرة والحصول علي فوائدها .

وخلال الأسطر القادمة سنتعرف أكثر علي فوائد الخميرة البيرة .

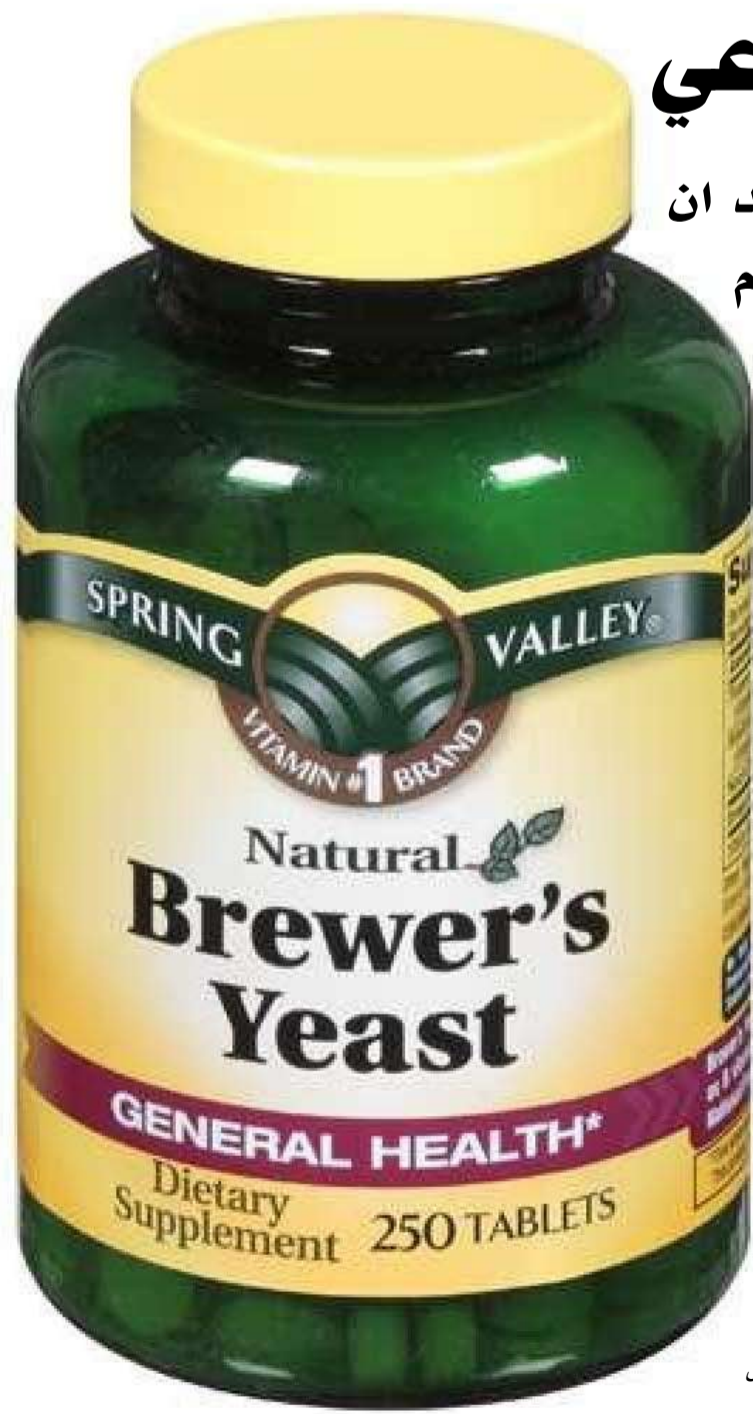
عناصر غذائية وفيتامينات فهذا الأمر يجعلها من الأطعمة التي تساهم في تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأمراض الخاصة به بشكل كبير. -الانتظام علي تناول الخميرة البيرة يساهم بشكل كبير في تنظيم نسبة ومستوي السكر بالدم، والحد من تعرضه للارتفاع بشكل كبير، ولذا لا تتردد في تناوله لها يوميا إذا كنت مريض سكر.

فوائد الخميرة البيرة هناك العديد من الفوائد التي تلحق الجسم الذي يتناول الخميرة البيرة، ومنها: -الحفاظ علي صحة الجهاز الهضمي بعد من أهم فوائد الخميرة البيرة، لأنها تساهم في الحد من الإصابة بالإسهال أو الإمساك أوالتعرض لأي مشاكل في الجهاز الهضمي، وهذا يجعلها من الخيارات الجيدة للتناول. -فوائد الخميرة البيرة في التخلص من ألم القولون العصبي، تعد من الخيارات الجيدة، ولذا عليك تناولها في حالة أنك من الأشخاص المعرضون دائما للإصابة بمشاكل القولون العصبي.

فيتامين ب والبوتاسيوم والحديد والزنك، هذا يجعلها من الخيارات الجيدة للأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام، ولذا عليك تناولها دائما.

علي صحة الجسم بشكل عام. تحتوي الخميرة البيرة علي العديد من العناصر الغذائية الهامة لجسم الإنسان، ومنها البروتينات والألياف، والنحاس

الخميرة البيرة تصنع من فطر يدعي Saccharomyces cerevisiae. وهذا الفطر يحتوي على بعض الكائنات الدقيقة التي تساهم بشكل كبير في الحفاظ



محمد بن حمد الشرقي يترأس اجتماع «الفجيرة لتنمية المناطق» الثالث لعام 2019

• الفجيرة - وام:

أكد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس إدارة مؤسسة الفجيرة لتنمية المناطق، أن تلبية الاحتياجات العيشية وتوفير البنى التحتية في كافة أنحاء الإمارة من أولويات عمل حكومة الفجيرة، مشدداً على توجيهات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة بضرورة الإسراع في إنجاز مشاريع المؤسسة التي تم اعتمادها خلال العام الجاري واتخاذ كل الإجراءات المناسبة لانطلاق أخرى في العام المقبل 2020 لما تشكل هذه المشاريع من دعم لخطط التنمية الشاملة في الدولة.

جاء ذلك خلال ترؤس سموه الاجتماع

الدوري الثالث للمؤسسة للعام 2019، في مكتبه بالدوان الأميري في الفجيرة، وذلك بحضور المهندس خميس النون مدير عام المؤسسة وأعضاء مجلس الإدارة. واطلع سموه، خلال الاجتماع، على ما أنجز خلال العام الجاري من مشاريع، ومتطلبات إنجازها، موجهاً بأهمية تكثيف الجهود وضرورة الارتقاء بجودة الأداء وتطوير خدمات المؤسسة في كافة مناطق الإمارة وفقاً للمعايير الوطنية. وتطرق الاجتماع إلى خطط عمل العام المقبل بهدف الوقوف على متطلباتها، والشراكات والاتفاقيات المقر توقعها إضافة إلى عمل المجالس المحلية، كما تم مناقشة ميزانية العام 2020. حضر الاجتماع سعادة سالم الزحيمي مدير مكتب سمو ولي عهد الفجيرة.



ضمن سعيها لتطبيق أفضل الممارسات تحقيقاً لرؤيتها بالوصول إلى الريادة العالمية

دائرة المالية المركزية بالشارقة تطبق منهجية مبتكرة تربط الأداء الفردي بالرؤية الاستراتيجية

• الشارقة - الفجر:

ضمن سعيها لتحقيق رؤيتها بالوصول إلى ريادة مالية نحو العالمية، وعبر تبني أفضل الممارسات العالمية، طبقت دائرة المالية المركزية في الشارقة منهجية بطاقات الأداء المتوازن على المستوى الفردي وربطها بأهداف الدائرة الاستراتيجية، وذلك لقياس مدى مساهمة كل موظف في تنفيذ الاستراتيجية، والتي تعتبر الأولى من نوعها على مستوى إمارة الشارقة. وأطلقت الدائرة الآلية الجديدة لقياس الأداء المؤسسي ضمن مشروع "أدائي"، والذي يركز على ستة محاور رئيسية، هي: الأداء الاستراتيجي، وإدارة المشاريع، وتطوير العمليات، والابتكار، ورضا المتعاملين، وإدارة المهام. وقال بدر آل علي، مدير إدارة التخطيط الاستراتيجي والتميز المؤسسي في الدائرة، "يأتي تطبيق هذه المنهجية المبتكرة ضمن حرص الدائرة المستمر لتحسين رؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم

الشارقة، في تحقيق التميز والريادة في الأداء إلى خطط عمل وبرامج تتعزز معها الماكنة الريادية لحكومة الشارقة. وبين آل علي أن الدائرة ومن خلال ربط جميع المحاور بأداء الوحدات التنظيمية وبالأداء الفردي، تحقق نقلة نوعية في مجال قياس الأداء المؤسسي والفردي، والذي يجعلها من أوائل المؤسسات في تبني هذا النظام، وذلك بعد أن تم الاطلاع على أفضل الممارسات العالمية في مجالات التميز والأداء المؤسسي. وأكد آل علي أن الدائرة تحرص بشكل دائم على الاطلاع على أفضل الممارسات العالمية في كافة المجالات، وتسعى دائماً إلى تطبيق ما يدعم تحقيق الريادة والتميز، وقال "إن هذه المشاريع النوعية ستقلل الدائرة إلى مستوى جديد من التنافسية لتكون بمثابة نموذج يحتذى لكافة المؤسسات الراغبة بتبني أفضل الممارسات العالمية في مجالات إدارة الأداء والجودة والتميز والابتكار، بالإضافة إلى كافة الجالات المهنية والمحاسبية. وأوضحت نيلا المريخي،



وبينت المريخي أن الدائرة عملت على إعداد مقارنات معيارية عديدة لاستحداث آليات متابعة مشاريع مناسبة ولائمة للمعمل فيها، منوهة إلى أن إضاحات هذه المحاور ضمن أداء الوحدات التنظيمية أسهم بشكل فعال بإشراك الموظفين في العملية التطويرية ورفع عجلة الابتكار بالدائرة لتحقيق الريادة في مجال التميز المؤسسي. وتمثل رؤية دائرة المالية المركزية

رئيس قسم التخطيط الاستراتيجي وإدارة الأداء في الدائرة، أن مشروع إسقاط الاستراتيجية على المستوى الفردي يعتبر من المشاريع النوعية ذات الضخامة العالية، إذ يسهم بفتح المجال أمام جميع الموظفين بالشارقة في تنفيذ الاستراتيجية وربط أدائهم الفردي بالأداء المؤسسي والذي يتلاءم مع توجهات الدائرة المالية بتحقيق التميز في مجال إدارة الأداء.

تلبية للطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق

«إمباور» ترسي مجموعة عقود بقيمة 1,130 مليار درهم خلال 2019

• دبي - الفجر:

ومن المتوقع أن يشهد عام 2020 زيادة في عدد المتعاملين والعقود المبرمة، بالإضافة إلى الانتهاء من إنشاء عدة محطات تبريد جديدة، والتوسع في شبكة الأنابيب الخاصة بنقل خدمات تبريد المناطق؛ تزامناً مع الطفرة درهم خلال 2019، مع عدة شركات، شملت الاستشارات الهندسية، وإنشاء وتصميم وتشغيل محطات التبريد، وتوسيع شبكة الأنابيب الخاصة بنقل الخدمات، وتمديد شبكات بحوالي لخدمة أحدث المشروعات في دبي، إضافة إلى بناء غرف تبادل الطاقة الحرارية (ETS - Energy Transfer Station)، وشراء الأنابيب وغيرها الكثير.

ويكس الارتقاء الكبير في عدد تعاقدات «إمباور»، خلال 2019، الطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق الصديقة للبيئة، والتي تساعد في الحد من الانبعاثات الكربونية، ومكافحة التغير المناخي، بالإضافة إلى انتشار الوعي بأهمية الحفاظ على بيئة صحية وآمنة للأجيال القادمة.



شبكة أنابيبها الخاصة بنقل خدمات تبريد المناطق في إمارة دبي، بأكثر من 186 مليون، في مختلف المحطات المتواجدة في مدينة دبي للإنتاج وفي شارع الشيخ زايد لخدمة "دبي أرينا" وبرج وصل، وفندق يوتيل، إضافة إلى فندق العنوان، وبرج "وان جي بي آر" في جميرا بيتش ريزيدنس و برشا هايتس ومدينة دبي للاستاديوها. كما كانت «إمباور» قد وقعت صفقة

جديدة مع شركة "ترابن" لتوريد أجهزة تبريد صديقة للبيئة بطاقة تصل إلى 110.000 ألف طن، حيث سيتم استخدام الأجهزة الجديدة في مشاريع الشركة في مناطق "تيكوم سي"، و"مركز دبي المالي العالمي"، على منطقة الإنتاج الإعلامي العالمية، و"فندق شاطن جميرا". ومن جانبه، قال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لتبريد المناطق لأكثر من 1.090 مبنى، إن «إمباور» شهدت نمواً ونجاحاً كبيراً بوتيرة متسارعة في الطلب على خدمات تبريد المناطق، في ظل الخطط والاستراتيجيات الطموحة، التي اعتمدها المؤسسة، لتتوافق مع الاستراتيجيات الوطنية، التي تهدف التحول إلى اقتصاد أخضر. وأكد «بن شعفار»، «ندرك حجم الطلب على خدمات تبريد المناطق، ونمتلك خططنا دقيقة واضحة وإمكانات كبيرة لتلبية الاحتياجات المستقبلية من خدماتنا، خاصة المشاريع الضخمة في مختلف أنحاء الإمارة، حيث سيشهد

«الاقتصاد» تعلن خطتها لدعم قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة خلال 2020

• أبوظبي - وام:

وأعلن البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة التابع لوزارة الاقتصاد، الذراع التنفيذية لمجلس المشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة، عن خطتها لعام 2020 والمتوسطة وريادة الأعمال في الدولة. اشتملت أبرز بنود الخطة التي تم الإعلان عنها اليوم خلال مؤتمر صحفي نظمته الوزارة في مركز سعادة المتعاملين بمقرها بدبي على برامج ودورات تدريبية متخصصة لرواد الأعمال، وإنجاز الربط مع الشبكة الأوروبية للأعمال، وتنظيم ملتقى الشركات الصغيرة والمتوسطة، والمشاركة في معارض حيوية وجوائز للمشاريع الصغيرة والمتوسطة والابتكار على مستوى المنطقة والعالم، والعديد من البرامج والخدمات الأخرى لهذا القطاع. وقال الدكتور أديب العفيفي مدير البرنامج إن قطاع ريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة ما زال يحظى باهتمام كبير من القيادة الرشيدة نظراً لدوره المحوري في تنمية الاقتصاد الوطني وزيادة تنوعه واستدامته وتنافسيته، فضلاً عن مساهمته في تعزيز الابتكار والمعرفة في الأنشطة الاقتصادية

والمتوسطة، ومعرض رأس الخيمة الدولي للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، وجائزة الوطن العربي للمشاريع المبتكرة الصغيرة والمتوسطة، ومعرض كاتون الدولي في غوانزو بالصين، والمشاركة في وفد تجاري إلى هولندا، وتفعيل منارات التفاهم للتعاون في هذا القطاع مع السويد وأذربيجان، فضلاً عن تطوير صفحة البرنامج على الإنترنت وتوسيع قاعدة بيانات الأعضاء والخدمات المقدمة للمشاريع، إلى جانب تنفيذ خطة البرنامج الوطني لدعم الشركات الناشئة والمبتكرة.

هامش ملتقى الاستثمار السنوي، والذي يمثل منصة لربطهم بالشركات العالمية المستمرة والباحثة عن فرص تجارية واستثمارية في أسواق الدولة، فضلاً عن تبادل المعرفة والاطلاع على الممارسات الابتكارية في تشغيل وتطوير الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة. وتضمنت الخطة الملن عنها العديد من الأنشطة والمبادرات الأخرى، من أبرزها المشاركة مع معرض الامتياز التجاري في الرياض، ومعرض المشاريع الصغيرة والمتوسطة في دبي، ومعرض الإمارات للمشاريع الصغيرة



الفجيرة

29 البنوك الوطنية تقدم تسهيلات

بـ 14,9 مليار درهم قطاعي الصناعة والأعمال

• أبوظبي - وام:

أظهرت أحدث الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي أن البنوك الوطنية تكفلت بتقديم جميع التسهيلات المالية لقطاعي الأعمال والصناعة خلال الـ 11 شهراً الأولى من العام الجاري بقيمة وصلت إلى 14.9 مليار درهم في حين كان هناك غياب كامل للبنوك الأجنبية في تقديم أية تسهيلات للقطاعين. ومع تواصل دعم البنوك الوطنية للقطاعين فقد ارتفع إجمالي رصيد التمويلات التي حصل عليها إلى نحو 702.7 مليار درهم في نهاية شهر نوفمبر من العام الجاري مقارنة مع 687.8 مليار درهم خلال شهر ديسمبر من 2018. وبموجب الأرقام فقد شكلت قيمة التسهيلات المالية المقدمة لقطاعي العمال والصناعة 69.7% من إجمالي التمويلات التي حصل عليها القطاع الخاص في نهاية شهر نوفمبر الماضي والبالغ قيمتها 1.007 تريليون درهم. ويظهر تتبع حركة نشاط البنوك الوطنية في دعم قطاعي الصناعة والأعمال ارتفاع وتيرة التسهيلات المالية المقدمة للقطاعين منذ بداية العام 2019 حيث ارتفع إجمالي الرصيد من 687.8 مليار درهم في ديسمبر 2018 إلى 704.1 مليار درهم مع نهاية أكتوبر الماضي وفق إحصائيات المصرف المركزي. يشار إلى أن رصيد التسهيلات المالية التي قدمتها البنوك الأجنبية العاملة في الدولة للقطاعين بقي ثابتاً منذ نهاية العام الماضي وحتى شهر نوفمبر من العام الجاري عند مستوى 104 مليارات درهم تقريباً.

«اقتصادية أبوظبي» تعرف بإجراءات أمن وسلامة

التحصيل والممارسات الصحيحة للأنشطة الصناعية

• أبوظبي - وام:

نظم مكتب تنمية الصناعة - التابع لدائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي - ورشتي عمل الأولى بشأن إطلاق دليل إرشادي يتعلق بإجراءات الأمن والسلامة للأنشطة التحصيل والتفريغ للموائئ الخاصة والتابعة للمنشآت الصناعية بإمارة أبوظبي والثانية بهدف توعية المنشآت الصناعية في الإمارة حول "الحوادث الخطيرة التي تقع في منشآت القطاع الصناعي". وقال سعادة محمد منيف المنصوري المدير التنفيذي لمكتب تنمية الصناعة إن الورشة الأولى - التي شارك فيها ممثلون عن 14 منشأة صناعية وممثل عن شركة أبوظبي للموائئ الشريك الاستراتيجي للمكتب - تأتي في إطار جهود الدائرة لتطوير وإعداد دليل إرشادي بالتعاون مع شركة موائئ أبوظبي والشركاء الاستراتيجيين لتوفير خدمات ومعايير إرشادية للقطاعات الصناعية المختلفة. وأوضح أن الدليل يتضمن معلومات فنية حول التشغيل الآمن للأنشطة التفريغ والتحصيل في الموائئ التجارية غير النقطية بما يعزز معايير الأمن والسلامة وتقليل الحوادث الناجمة عن هذه الأنشطة الحيوية إضافة إلى إجراءات السلامة في إدارة الأنشطة في الموائئ خلال عمليات المناولة والتخزين العامة للبضائع وإرشادات أمن الموائئ. لافتاً إلى أنه سيتم توفير نسخة إلكترونية من الدليل على موقع المكتب وسيتم تعميمه من خلال قاعدة بيانات المنشآت الصناعية لدى المكتب. من جانبه قال الكابتن مكتوم الحوقاني، الرئيس التنفيذي لشركة موائئ أبوظبي إن المشاركة في إعداد الدليل الإرشادي فيما يخص ترخيص وتشغيل الموائئ التجارية غير النقطية دليل على ثقافة القيادة في صناعة موائئ أبوظبي لتكون أسرع وأسهل وأكثر ربحية وأكثر أمناً. وبشأن مشروع تحسين مستويات أداء القطاع الصناعي في مجال تطبيق متطلبات نظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية، وضمن دوره كجهة مخرولة من مركز أبوظبي للصحة العامة في متابعة تطبيق النظام في قطاع الصناعة، نظم مكتب تنمية الصناعة ورشة حول الحوادث الخطيرة في منشآت القطاع الصناعي شارك فيها ممثلون عن أكثر من 100 منشأة صناعية. وعلى هامش الورشة عقدت حلقة نقاش شارك فيها ممثلون عن مكتب تنمية الصناعة، ومركز أبوظبي للصحة العامة، وممثل عن إحدى بيوت الخبرة العالمية المختصة في مجال السلامة وإدارة المخاطر، بالإضافة إلى ممثلي منشآت صناعيتين عاملتين في الإمارة. وقال الدكتور العولقي مدير إدارة الصحة والسلامة المهنية بمكتب تنمية الصناعة إن الحلقة النقاشية استعرضت الأسباب الرئيسة لهذه الحوادث والطرق الصحيحة لممارسة الأعمال والأساليب الرقابية والتوعوية التي يجب اعتمادها من قبل الجهاز الإشرافي في المنشآت الصناعية لتقليل تعرض العاملين للحوادث الخطرة.

«دانة غاز» تسلم 42 مليون دولار من «بيرل بترو ليوم»

• الشارقة - وام:

أعلنت شركة "دانة غاز" تسلمها دفعة استثنائية من الأرباح النقدية من شركة "بيرل بترو ليوم" بقيمة 42 مليون دولار وذلك من عملياتها المشتركة في إقليم كردستان العراق. وأوضحت الشركة - في بيان نشر على الموقع الإلكتروني لسوق أبوظبي للأوراق المالية - أن هذه الدفعة النقدية التي تسلمتها تأتي بعد توزيع 120 مليون دولار من أصل 400 مليون دولار كانت حكومة كردستان قد سددتها إلى شركات الائتلاف بموجب اتفاقية التسوية التي تم التوصل إليها عام 2017. ومع هذه الدفعة التي تأتي بالإضافة إلى الدفعات النقدية التي تلقتها الشركة من عملياتها التشغيلية في إقليم كردستان العراق يبلغ مجموع الدفعات التي حصلت عليها خلال العام الجاري 121 مليون دولار. وقال الدكتور باتريك المان وأرد الرئيس التنفيذي لشركة دانة غاز: "من شأن الدفعات المنتظمة التي نحصل عليها مقابل مبيعات السوائل النفطية والغاز واستلام توزيعات الأرباح النقدية تعزيز ثقتنا وشركائنا بقدرتنا على البدء بتنفيذ خططنا التوسعية الطموحة... مشيراً إلى أن الشركة تمضي قدماً في أعمال الإنشاء الخاصة بأول خطوط معالجة الغاز والذي يبلغ طاقته الإنتاجية 250 مليون قدم مكعب من الغاز يومياً وهو الأمر الذي سيسهم في زيادة الإنتاجية بأكثر من 60% عند دخول المنشأة حيز التشغيل في عام 2022. ومن المتوقع أن يضيف هذا المشروع التوسعي ما بين 175 إلى 200 مليون دولار سنوياً إلى الإيرادات وذلك إلى جانب دوره في دعم قدرات توريد الكهرباء.



العصر

30

بالتعاون مع وزارة التغيير المناخي والبيئة في الإمارات

يونيليفر تنظم ورشة عمل لتمكين الشباب على تحقيق مستقبل مستدام

الوسطى: "سعى في "يونيليفر" على الاعتماد بصورة كاملة على منتجات التغليف البلاستيكي القابلة لإعادة الاستخدام أو التدوير أو التحلل بحلول عام 2025.. وتابع كاكاز: "نعمل على جمع ومعالجة المنتجات البلاستيكية بكمية تفوق تلك التي نبيعها، فضلاً عن تخفيض اعتمادنا على البلاستيك الجديد وغير المكرر بمقدار النصف، وذلك من التعاون مع القطاع والمنظمات غير الحكومية والنشطين الشباب بإشراف وزارة التغيير المناخي والبيئة.. واختتمت الضعالية بإقامة جولة ضمن مصنع "يونيليفر" لمنتجات العناية الشخصية في مجمع دبي للاستثمار"، والذي تم إنشاؤه عام 2016 باستثمار بقيمة 1 مليار درهم إماراتي، حيث يتميز الصنع باستهلاكه على مستويات أتمتة متقدمة، إلى جانب العديد من الابتكارات التكنولوجية المتطورة التي تسهم في تزويد السوق بالمنتجات بصورة أسرع، وتخفيض وقت الإنتاج بنسبة 80% بالإضافة إلى خفض مستويات النفايات واستهلاك الطاقة، إذ يعتمد المصنع بشكل كامل على الطاقة الكهربائية المتجددة، فضلاً عن تدوير نفاياته بشكل كامل.

التوجيهات الرشيدة للحكومة، والرامية إلى تعزيز الوعي والمعرفة، إذ يشهد اهتمام المستهلكين تزايداً بالأثر الإيجابي على البيئة، وبالمكونات المستخدمة في المنتجات التي يشترونها. وأطلقت "يونيليفر الخليج" ضمن إطار خططها الهادفة إلى نشر مفاهيم سبل العيش المستدامة والتكيف مع الظروف والتوجهات المستقبلية، هذه المبادرة بهدف البدء بإدماج الناشطين الشباب في عملية اتخاذ القرار لديها، حيث تسعى الشركة للحصول على آراء الناشطين بشأن العلامات التجارية والشركات التي يتعاملون معها، بغية الاستناد إلى هذه الرؤى في توجهات الشركة الاستراتيجية.. وشملت نتائج جلسات الحوار تقديم حوافز للمستهلكين لقاء عدم استخدام المنتجات البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد، وتوفير وصول أفضل إلى منشآت فرز النفايات، وفرض ضرائب على إنتاج المواد البلاستيكية، بالإضافة إلى توعية وتدريب السكان، ووضع تحذيرات على أغطية المنتجات البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد، واعتماد اختبارات للوعي البيئي ضمن عمليات منحح تأشيرات فضلاً عن تسليم الضوء على النواحي

بدء تنفيذ مشروع الطرق و البنية التحتية

بمضد اليف في ليويا بتكلفة 240 مليون درهم

•• أبوظبي-وأم: بدأت شركة أبوظبي للخدمات العامة "مساندة" وبلدية منطقة الظفرة تنفيذ أعمال مشروع إنشاء الطرق الداخلية والبنية التحتية للأراضي السكنية في مضد اليف بمدينة ليويا وذلك على مساحة تبلغ 185 هكتارا وتكلفة تقدر بـ 240 مليون درهم. وأكد الجانبان أن المشروع يخدم 231 قسمة سكنية جديدة ومسجدين و10 حدائق ومساحات خضراء ويتضمن تجهيز البنية التحتية وشبكة الطرق ومسارات الخدمات، وأوضح أن مشروع منطقة اليف يشمل تنفيذ أعمال إنشاء شبكات الصرف الصحي، وتصريف مياه الأمطار، وشبكات مياه الشرب، وإنارة الطرق الداخلية، وشبكات الري، ونظام مكافحة الحريق، ومحطات الكهرباء، وأرصفة المشاة، ومواقف السيارات، وغيرها. ويعتزم الجانبان تسليم المشروع في شهر أغسطس من العام 2021، وذلك حسب الخطة المعتمدة للإنجاز والمقرر لها مدة زمنية قدرها 24 شهرا وفقاً لأرقى المواصفات وأعلى المعايير العالمية. من جانبها قالت بلدية منطقة الظفرة إن تنفيذ المشروع يأتي في إطار الحرص على تجسيد رؤية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" لتوفير بنية تحتية عالية الجودة تلبي حاجات الفرد والمجتمع وتتماشى مع أفضل المعايير العالمية وتستهدف الارتقاء بمستوى الحياة، وتوفير أركان التنمية المستدامة، وإسعاد المجتمع ورفاهيته، والتي ترجمتها توجيهات وأوامر صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ودعم ومتابعة سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، وبإكباب المشروع عملية التنمية الشاملة والمستدامة التي تشهدها إمارة أبوظبي بشكل عام ومنطقة الظفرة على وجه الخصوص إلى جانب تعزيزه منظومة البنية التحتية في مضد اليف بمدينة ليويا وتوفير أرضية مثالية تسهم في تحفيز النمو السكاني والاقتصادي، عبر توفير مرافق خدمية أساسية تحقق متطلبات السكان، وتخدم المسانم السكنية في المنطقة، وأوضحت شركة مساندة أن المشروع يشمل على تنفيذ شبكة للطرق الداخلية والقيام بأعمال التسوية الترابية بالإضافة إلى أعمال نقل وتمديد وإعادة تركيز بعض خدمات البنية التحتية مثل خطوط الكهرباء وأعمال محطات التوزيع الثانوية إلى جانب شبكة مياه الشرب وشبكة الصرف الصحي وتصريف مياه الأمطار.

صندوق خليفة يستعرض 4 مشاريع وطنية بمهرجان الظفرة 2019

•• أبوظبي-وأم: يستعرض صندوق خليفة لتطوير المشاريع 4 مشاريع وطنية صغيرة ومتوسطة مدعومة من قبله إلى جانب منتجات مؤسسة "صوغة" التابعة له وذلك خلال مشاركته بمهرجان "الظفرة 2019" الذي يقام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ويهدف إلى الاحتفاء بتقاليد وثقافة الإمارات العربية المتحدة وتعزيز روح التراث العريق في شبه الجزيرة العربية بشكل عام. تأتي المشاركة في المهرجان الذي انطلقت فعالياته مؤخراً بحديقة مدينة زايد بمنطقة الظفرة في أبوظبي، انطلاقاً من مساعي صندوق خليفة الحثيثة لغرس ثقافة العمل الحر، وتشجيع الابتكار، ودعم المشاريع الإماراتية الصغيرة والمتوسطة لتسهم بدورها في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لدولة الإمارات. ويندرج استعراض "صوغة" لمنتجاتها ومشغولاتها اليدوية خلال المهرجان في إطار مساعي المؤسسة الدوائية لنشر التراث الإماراتي والحفاظ على الحرف التقليدية وتطويرها، وتشكيل مستقبل الحرفيين الإماراتيين من خلال تعزيز فرصهم في زيادة الأعمال. وأكدت موزة عبيد الناصري، الرئيس التنفيذي بالإدارة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع، أن الهدف من مشاركة صندوق خليفة في المهرجان لقاء الضوء على 4 من أبرز المشاريع الريادية التي تنضوي تحت مظلتها إلى جانب استعراض منتجات المبادرة الاجتماعية التي أطلقها في العام 2009 "مؤسسة صوغة"، وذلك تماشياً مع رؤيته واستراتيجيته الرامية إلى دعم ريادة الأعمال داخل الدولة ونشر مفاهيم العمل الحر وتأسيس المشاريع الصغيرة والمتوسطة المستدامة، التي من شأنها أن تسهم في تعزيز مسيرة الاقتصاد الوطني الأخذ بالتقوى.

وعروضها التشكيلية، حيث تحتوي الجزيرة على لوحات فنية مضيئة وأعمال فنية من مختلف أنحاء العالم مثل لوحتي توروبس وأوفو، على جانب بيت الفراضات الذي يقدم للزوار فرصة التعرف على أنواع مختلفة من الفراضات من شتى أنحاء العالم. ويعتبر السوق المركزي في الشارقة تحفة معمارية تتكون من جناحين رئيسيين لبنانية مكونة من طابقين يشتملان على 8 بلوكات ويتصلان بجسرين ممتدين يربطان بينهما، يطل إحدى هذين الجناحين على بحيرة خالد مباشرة.. بينما يطل الجناح الآخر على شارع الملك فيصل، ويبلغ عدد المحلات التي يضمها السوق 600 محل تستقطب الزوار الراغبين بالتسوق في أجواء من العراقة نظراً لشكله المعماري النادر المستمد من التراث المعماري الإسلامي. وتحتضن إمارة الشارقة، مناطق سياحية طبيعية متميزة، لا يزال بعضها يحتفظ بأسرار التاريخ منذ آلاف الأعوام، ولعل أبرزها منطقة مليحة، التي شهدت أول نشاط بشري منذ ما يزيد على 130 ألف عام، فعم دخول الزائر مليحة الواقعة في المنطقة الوسطى من إمارة الشارقة، يشعر بحنين إلى الماضي، ورغبة في عيش الماضي التليد، وما هي سوى لحظات حتى يصل إلى مركز مليحة للأثار، أحد أبرز مرافق مشروع مليحة للسياحة البيئية والأثرية، التابع لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير "شروق"، الذي يقدم نبذة وافية عن حياة الأوائل الذين عاشوا بهذه المنطقة.



السياحة في الشارقة . مزيج الأصالة والحداثة

الجولات السياحية على القوارب. بدورها تزخر واجهة المجاز المائية بالعديد من المعالم السياحية ومنها حديقة مرايا الفنون ومنطقة الألعاب ولعب الجولف الصغير وحديقة الألعاب المائية بالإضافة إلى سلسلة المطاعم والمقاهي المتنوعة. ويعد المنتزه الوجهة السياحية المائية الأولى في الشارقة حيث يتضمن قسمين رئيسيين يمتدان على مساحة نحو 126 ألف متر مربع، هما الحديثة المائية والحديقة الترفيهية إلى جانب المطاعم العالمية والمقاهي والأكواخ. من جهتها تمتاز جزيرة النور بالجمع بين الطبيعة والترفيه والفن الجميل المتمثل في تصاميمها المعمارية

•• أبوظبي-وأم: رسخت إمارة الشارقة مكانتها المميزة على خارطة السياحة العالمية بفضل تنوع وشرارة وجمالها السياحي الذي يجمع ما بين الأصالة والحداثة، ويتلاءم مع مختلف الاهتمامات والفئات العمرية. ونجحت الشارقة في التحول إلى واحدة من أهم الوجهات السياحية التي يقصدها الزوار من داخل الدولة وخارجها في المناسبات وعطل الأعياد، حيث بلغ إجمالي عدد زوار الإمارة في عام 2018 7 ملايين زائر لتحتق بذلك نحو 70% من "رؤية سياحة الشارقة 2021"، الرامية إلى زيادة التدفقات السياحية إلى الإمارة لتصل إلى 10 ملايين زائر بحلول عام 2021. وتتنبع إمارة الشارقة مقاربة مبتكرة في القطاع السياحي تهدف إلى تطوير تجربة السائح من خلال توفير تجارب وحلول مبتكرة بهدف زيادة تدفقات هذا القطاع، فضلاً عن تنمية القدرات والمقومات السياحية من خلال الشراكات الاستراتيجية والعمل التعاوني لتوفير المرافق السياحية ذات المستوى العالمي وبالتالي الترويج والتسويق الفعال لعناصر الجذب الثقافية والتراثية التي تمتلكها الإمارة. وتشكل إمارة الشارقة وجهة جاذبة للسياح والزوار من مختلف دول العالم بفضل تراثها الثقافي وتاريخها العريق وامتلاكها لعالم عمراني رائع، فضلاً عما توفره من خيارات متنوعة في

بعثة الدولة لدى «آيرينا» تطلق حملة «#بادر_بخطوة_مؤثرة» العالمية



إنتاج الطاقة واستهلاكها فضلاً عن زيادة حصة الطاقة النظيفة في مزيج الطاقة الكلي لتبلغ 50 في المائة بحلول عام 2050. وقالت سعادة الدكتورة نوال خليفة الجوسني المندوب الدائم للدولة لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة "آيرينا" - بهذه المناسبة - إنه بفضل الرؤى المستقبلية لقيادتنا الرشيدة أصبحت الإمارات مثالا لختلف الدول المسؤولة الرامية في دفع عجلة تحولها نحو تقنيات الطاقة المتجددة.. ويسرنا أن نرى ازدياد الاعتماد على الطاقة المتجددة في جميع أنحاء العالم إلا أن الطريق نحو تحقيق الأهداف المنشودة مازال طويلاً ويتعين علينا بذل الكثير من الجهود وصولاً إلى مستقبل أكثر استدامة.. وأضافت "تؤكد حملتنا على أهمية العمل الجماعي كمجتمع عالمي من أجل تسريع عملية التحول إلى مزيج نظيف من الطاقة وتمثل مصادر الطاقة المتجددة اليوم نحو 10 في المائة فقط من مزيج الطاقة في العالم لذا فقد حان الوقت لتحسين هذه الأرقام بسرعة بما فيه مصلحة الأجيال المقبلة.. وتعتقد الدورة العاشرة للجمعية العمومية للوكالة الدولية للطاقة المتجددة "آيرينا" في الفترة ما بين 10 إلى 12 يناير في إطار أسبوع أبوظبي للاستدامة والذي يمثل منصة عالمية لتسريع التنمية المستدامة في العالم ويقام من 11 إلى 18 يناير 2020 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك".

•• أبوظبي-وأم: أطلقت بعثة دولة الإمارات لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة "آيرينا" أمس حملة "#بادر_بخطوة_مؤثرة" وهي بمثابة منصة متعددة القنوات تدعو مندوبي الدول في الجمعية العمومية للوكالة الدولية للطاقة المتجددة والجمهور العام إلى المساهمة في تسريع عملية التحول نحو عالم تدعمه مصادر الطاقة المتجددة. وتم إطلاق الحملة رسمياً أمس تزامناً مع استعداد أبوظبي لاستضافة الدورة العاشرة للجمعية العمومية للوكالة الدولية للطاقة المتجددة خلال الفترة من 10 إلى 12 يناير ضمن فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة 2020. وستوفر الحملة الرقمية للجمهور العام وللمثلي الوكالة الدولية للطاقة المتجددة منصة ووسماً لمشاركة إنجازاتهم وتطلعاتهم للوصول إلى مستقبل مستدام تدعمه مصادر الطاقة المتجددة. ويعكس عقد الوكالة الدولية للطاقة المتجددة الجلسة العمومية السنوية في العاصمة أبوظبي الجهود الرائدة التي بذلتها دولة الإمارات من أجل تسريع اعتماد حلول الطاقة المتجددة على مستوى العالم حيث أصبحت نموذجاً يحتذى للدول التي تتولى بالمسؤولية وتسعى إلى دفع عجلة التنمية المستدامة حيث تبذل الدولة جهوداً حثيثة لتنفيذ ودعم مشاريع متعددة للطاقة المتجددة داخل الدولة وخارجها. وتهدف استراتيجية الإمارات للطاقة 2050 إلى تحقيق توازن بين



وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل- خورفكان
العدد١٢٨١٥ بتاريخ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الأنصاري لتدقيق الحسابات

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : ام كيه رويانز للتنظيف والخدمات الفنية - ش ذ م م

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان تنازل عن رخصة
يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة

العدد١٢٨١٥ بتاريخ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٤٢١/٢٠١٩ تجاري جزئي
ضد المدعي عليها : شمس الهادي للاعمال للكهربوميكانيكية - ش ذ م م

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان
المرجع : ٢٠١٩/٤٥٦

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٨٩١١)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٦٨ تنفيذ تجاري
الى التنفيذ/ شركة فيوتشر إينرجي للخدمات البترولية - صفته بالقضيه ؛ طالب

العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان اجتماع خبرة
المدعي عليها / جرائد شفهاي للتجارة العامة - ش ذ م م
القائمة من قبل المدعيه : سامر انثرونسوال - م م

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل- خورفكان
العدد١٢٨١٥ بتاريخ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان
تقدم الي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات- خورفكان ؛ السيد/

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل - خورفكان
العدد١٢٨١٥ بتاريخ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان
تقدم الي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات- خورفكان ؛ السيد/

محاكم دبي
محاكمة التنفيذ
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠١٩/٢٠٧٠٢٩/٢٠١٩
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٦٥ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكمة التنفيذ
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠١٩/٢٠٧٠٢٩/٢٠١٩
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٢٢٢٩ امر اداء ؛ بسداد

محاكم دبي
محاكمة التنفيذ
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠١٩/٢٠٧٠٢٩/٢٠١٩
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٢٢٢٩ امر اداء ؛ بسداد

محاكم دبي
محاكمة الاستئناف
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
اعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٢٠١٩/٢٠٧٠٢٩/٢٠١٩
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الإستئناف

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٣٧)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٣٨)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٣٩)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٤٠)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٥٥)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٤٣)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٤٤)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٨١٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٩٢٢٢)



منوعات الفكر

38

في خامس أيام مهرجان الإمارات لمسرح الطفل

«بائعة الورد».. رسالة محبة وسلام وجمال



والحب والوئام والجمال بين الجميع، وتقبل الاختلاف كيفما كان شكله، ذلك أن انتشار الحب والسلام أن يساهم في تكاتف الجميع ومساعدة بعضهم بعضاً ليحل الأمن والاستقرار والجمال في العالم.

وظف المخرج مرعي الحلبيان عناصر السينوغرافيا بذكاء، فقد استطاع من خلال مشاهد الطبيعة أن يجعل الحضور في قلب الحدث، ويلهب فيهم روح الدهشة لما هو قادم، أما في ما يتعلق بالموسيقى فقد كان لظهور عازفة الموسيقى في كل مشهد، وهي تعزف ألحان الطبيعة دوره في تقريب فكرة المسرحية من المتلقي وخلق تعاطف عند الجمهور مع بائعة الورد، وقد لعب المخرج بالإضاءة بشكل موفق، ووزعها توزيعاً جميلاً خدم المشاهد، وأعطى الفرق في الأوقات، هذا فضلاً عن توظيف الأزياء والديكور توظيفاً جيداً.

تعليها المرأة عن كل أغنية وردة، ولم يكن لدى الفتاة أية ورود بعد أن صادر حراس المدينة سلتها من الورد، وتطلق الفتاة على المرأة الغربية لقب عازفة الموسيقى، وتحصل منها على ثلاث ورود، تحاول بيعها في المدينة، لكن لا تجد من يشتريها منها، لكن الورد يتحولون إلى ثلاث شخصيات حقيقية تمثل الورد، وهذه الشخصيات تلقن الأمير درسا في حب الجمال، حين تتعاون مع بائعة الورد لكي تحل مشكلتها، فيحتلن على الأمير حتى يتيه في الصحراء، ويواجه الموت، فتأتيه بائعة الورد وصديقاتها الورد على هيئة طيور وفراشات وزهور ينقذنه، لكي يعلمته أن تلك الخلوقات جميلة كثيرة الخير والفائدة والجمال، وأنها تستحق أن يحبها وأن يزرعها ويكثر منها في مدينته وقصره.

الحراس على الفتاة، ويأتون بها إلى الملك ليقرر العقاب الذي ينبغي أن تأخذه، وعندما تقف بين يديه، تحاول إقناعه بالعدول عن قراره، وتقول له إن كل ما في الطبيعة من حولنا من حياة هو مهم وأنها حكمة الخالق التي سيرها في خلقه، ولا يفلح كلامها في إقناع الأمير يستشيط غضبا، ويأمر بحبسها، لكن كبير الحرس يشفق عليها، ويتعاطف معها فيهربها خارج البلدة، ويطلب منها عدم العودة، فتقرر بائعة الورد الابتعاد عن المدينة وترك بيع الورد بسبب ما واجهته، وفي الغاية تلتقي بامرأة ضخمة الخلق تحمل آلة عزف وتكسو جسمها النباتات، فتشجعها المرأة على ما دخلت حديقة قصر الأمير بحثا عن يشتري منها الزهور، وكان الأمير يكره الزهور والأشجار والفراشات والطيور ويمنع بيعها في القرية، وقد قرر القضاء عليها لأنها تخلق راحته، ويقبض

•• أبو طيبي- الفجر:

تواصلت مساء الاثنين 23 ديسمبر الجاري عروض الدورة الخامسة عشرة من مهرجان الإمارات لمسرح الطفل الذي تنظمه جمعية المسرحيين في الإمارات، وذلك بعرض مسرحية «بائعة الورد» من تأليف وإخراج مرعي الحلبيان لمسرح بني ياس، وشارك في التمثيل فيها كل من بدور محمد وبندر البلوشي وخميس اليماحي وعبدالله الحمادي وحמיד عبدالله ودلال الياسر ومحمد إسحاق وجعفر وسماح وحمنة.

تبدأ المسرحية بمشهد ملاحقة الحراس لفتاة دخلت حديقة قصر الأمير بحثا عن يشتري منها الزهور، وكان الأمير يكره الزهور والأشجار والفراشات والطيور ويمنع بيعها في القرية، وقد قرر القضاء عليها لأنها تخلق راحته، ويقبض



خلال الاجتماع الرابع لمجلس إدارة الجمعية

«الناشرين الإماراتيين» تطلق مشروع «التق الناشر الإماراتي» لدعم ترجمة الكتب العربية للغات أخرى

المقدمة من قبل الجمعية للناشرين خلال هذا المشروع، إنشاء منصة تفاعلية على موقع الجمعية الإلكتروني من خلالها يمكن لأي ناشر استخدامها لتحديد مواعيد واجتماعاته. ويتوجب على الناشر - في المقابل - تقديم أوراق تشمل توقيعه على اتفاقيتين على الأقل تم إتمامهما خلال الزيارة، وإثبات حضوره للقاءات التعريفية، وتقديم تقرير خاص حول هذه اللقاءات.

وتشمل خطة جمعية الناشرين الإماراتيين لهذا المشروع خلال عام 2020 المشاركة في معارض الكتب في كل من لندن وبولونيا وبوينس آيرس وبكين وفراكتفورت وغوادالاخارا. يذكر أن جمعية الناشرين الإماراتيين تأسست عام 2009، بجهود الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسس ورئيس جمعية الناشرين الإماراتيين، وتهدف إلى خدمة وتطوير قطاع النشر في دولة الإمارات والارتقاء به، والنهوض بدور الناشر من خلال برامج التأهيل والتدريب التي ترفع كفاءته، وتعمل الجمعية على رعاية العاملين في قطاع النشر بدولة الإمارات، وتحسين شروط المهنة والقوانين الخاصة بها بالتنسيق والتعاون مع الجهات المعنية بالنشر داخل الدولة وخارجها.

ونقل الثقافة العربية إلى المجتمعات العالمية والتعريف بكونها، ويتجسد في دعم مشاركة الناشرين في البرامج المهنية التابعة لمعارض الكتب العالمية، إلى جانب مساندة them للاستفادة من المنح المخصصة للترجمة.

وأضاف بن حاتم: «ستختار الجمعية أربعة من الناشرين الأعضاء، للمشاركة في أي فعالية بناءً على درجة اهتمام الناشر باللغة الأجنبية للفعالية، والأفكار التي يتقدم بها لعرض طبيعة وتفاصيل مشاركته في اللقاءات التعريفية، وتوفر الجمعية - وفق خطة عمل المشروع - مجموعة من الخدمات للناشرين الذي يتم اختيارهم، تشمل مكان أو منصة مجانية لعرض أعمالهم طوال فترة البرنامج المهني القائم، ومعلومات اتصال مع الجهات الممكن عقد اللقاءات التعريفية معهم، وفرصة المشاركة في الجلسات النقاشية في المعارض، وأنشطة ثقافية بالتعاون مع معرض الكتاب الأجنبي، فضلاً عن دليل حقوق ملكية النشر والترجمة مع الناشرين الذي سيجتمعون معهم في الدول المختلفة.

وتتولى الجمعية تغطية مجموعة من التكاليف للناشرين تشمل تذكرة طائرة، بالإضافة إلى تكاليف الإقامة طوال فترة البرنامج المهني لعرض الكتاب. وتشمل الخدمات

•• المشاركة- الفجر:

أعلنت جمعية الناشرين الإماراتيين، عن إطلاق مشروع جديد تحت عنوان «التق الناشر الإماراتي»، بهدف توسيع نطاق عمل الناشرين أعضاء الجمعية في العالم، وفتح أسواق جديدة لهم وتوسيع ترجمة الكتب العربية إلى لغات العالم من خلال مشاركات الناشرين في معارض الكتب الدولية والاستفادة من منح الترجمة المتاحة لهم، وتسهيل شراء حقوق نشر الترجمة الأجنبية.

ويأتي هذا المشروع استكمالاً لجهود الجمعية في دعم الناشرين الإماراتيين واستدامة هذا الدعم، فضلاً عن حرص الجمعية على ترجمة الكتب العربية إلى لغات العالم ونقل الثقافة العربية إلى المجتمعات العالمية.

وجاء ذلك خلال الاجتماع الرابع لمجلس إدارة الجمعية الحالي، والذي عقد مؤخراً في مقر الجمعية بمدينة الشارقة للنشر.

وحول أهمية المشروع قال علي بن حاتم، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين: «يترجم هذا المشروع حرص الجمعية الدائم على ترجمة الكتب العربية إلى لغات العالم المختلفة



جائزة حمدان بن محمد للتصوير تعلن الفائزين في مسابقة فنجان قهوتي

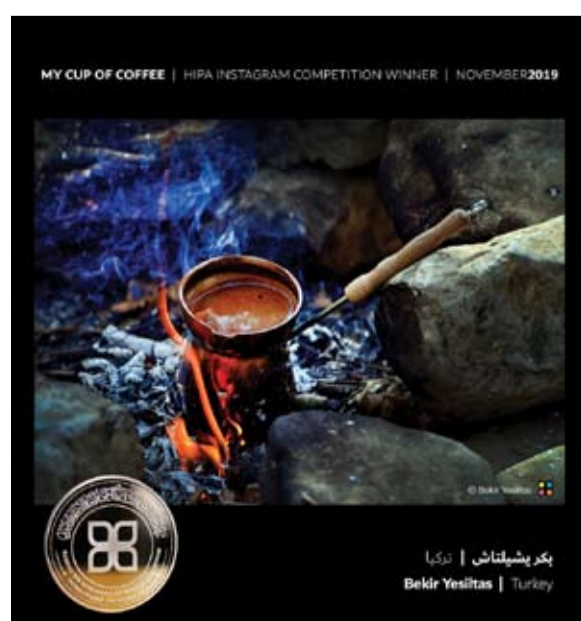
فناجين القهوة حول العالم من أكثر العناصر التي تتعرض لعدسات المصورين من مختلف الأعمار والثقافات والاهتمامات.. لافتاً إلى أن القهوة قاسم مشترك في جلب السعادة ولم شمل الأسرة والأصحاب واستجماع التركيز للعمل والإبداع كما أن بعض التناولات الفوتوغرافية لفناجين القهوة تضيء عليها رونقاً خاصاً يعزز من تأثيرها على متدوبيها واستمتعتنا بالرؤى البصرية المتنوعة لهذا المشروب العالمي المحبوب للقلوب.

والمصور المصري عمر البقري ورغم شهرة وانتشار القهوة التركية، ووجود فائزين من تركيا هم بكر يشيلتاش وناظم تيتيك إلا أن تصويت الجمهور اختار الإبداع الإندونيسي في التقاط القهوة والذي مثله الصور مايزل. وسيحصل الفائزون على الميدالية التقديرية الخاصة بالجائزة وستنشر صورهم وأسماءهم على الحساب الرسمي للجائزة على إنستجرام HIPAAc. وشهدت مسابقة شهر نوفمبر استخدام الموسم #HIPAContest_CoffeeCup. وقال سعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة إن

أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي عن الفائزين بمسابقة إنستجرام لشهر نوفمبر 2019 والتي كان موضوعها فنجان قهوتي.

وفاز بجائزة اختيار الجمهور المصور الإندونيسي مايزل حيث استحق الحصول على كاميرا رقمية من طراز NIKON D7200 SLR مقدمة من نيكون الشرق الأوسط وأفريقيا.

وشهدت نسخة شهر نوفمبر من المسابقة حضوراً عربياً مميزاً من خلال الصورة السعودية نهلة الدليجان

عمر محمد البقري | مصر
Omar Mohammed Elbakary | Egyptناظم تيتيك | تركيا
Nazam Tetik | Turkeyبكر يشيلتاش | تركيا
Bekir Yesiltas | Turkeyنهلة محمد الدليجان | المملكة العربية السعودية
Nahla Mohammed Al Dulajan | Saudi Arabia

منوعات

الفكر

39

شاركت الفنانة هنا شيحة أخيراً في إحدى قصص الجزء الثالث من مسلسل "نصيبي وقسمتك" من خلال شخصية دارين. وفي هذا الحوار، نتحدث هنا عن المسلسل وكواليسه، إضافة إلى مشاركتها أخيراً في عضوية لجنة تحكيم بمهرجان القاهرة السينمائي بنسخته الأخيرة، وإلى نص الحوار:

أحاول دائماً أن أستفيد من النقد البناء

هنا شيحة: أسعى إلى اختيار الأعمال الجيدة فنياً

تحكيم مسابقة أفق عربية، كيف جاءت هذه المشاركة؟
- رشحت لعضوية اللجنة من خلال رئيس المهرجان محمد حفطي، والناقد أحمد شوقي القائم بأعمال المدير الفني، وكنت سعيدة للغاية بهذه الخطوة، نظراً للأهمية الكبيرة لمهرجان القاهرة السينمائي وتاريخه، إضافة إلى التطور الكبير الذي حدث فيه خلال الفترة الأخيرة، وشعرت بمسؤولية كبيرة ملقاة على عاتقي، خاصة أنها ليست المرة الأولى التي أشارك فيها كعضوة لجنة تحكيم، حيث سبق أن شاركت في عدة مهرجانات مهمة، منها مهرجان الإسكندرية للأفلام القصيرة ومهرجان المركز الكاثوليكي.

لكن البعض انتقد مشاركتك كعضوة في اللجنة؟
- أعمل في الفن منذ عشرين عاماً، ممثلة، ومن عارضوا اختياري عليهم أن يقولوا أسبابهم ويوضحوا ما هو العمر الفني المناسب من وجهة نظرهم من أجل اختيار أعضاء لجان التحكيم، خاصة أن لدي خبرة سابقة، كما ذكرت في هذا الأمر.

هل تهتمين بالنقد الذي تعرضين له؟
- أحاول دائماً أن أستفيد من النقد البناء في تطوير ما أقدمه، أما الانتقاد لجرد الانتقاد فهو ما لا أهتم به مطلقاً، ولا أعطيه أي مساحة للاهتمام من تفكيري، وأتعامل معه مثلما أتعامل مع الشائعات بطريقة واحدة، وهي التجامل الكامل وكأني لا أعلم عن الأمر شيئاً.

كيف تستفيدين كضامنة من مشاركتك في لجان التحكيم؟
- العمل في لجنة التحكيم يزيد من الخبرات المترامية لدي، وخلال مناقشات الاختيار أستمع لوجهات نظر عديدة في الأعمال، ربما بعضها فكرت فيه والبعض الآخر لا، وهو ما يجعل لدي ثراء ومخزوناً فكرياً أستطيع الاستفادة منه، كما أن تنوع أعضاء لجان التحكيم يجعلني أعرف تفاصيل كثيرة تفيدني.

وعلى المستوى الشخصي كيف تقيمين الأعمال؟
- أتعامل مع الفيلم في البداية من خلال رؤيتي للشخصيات الدرامية التي يقدمها العمل ومدى اكتمالها وقدرتها على توصيل رسالتها للمشاهد، وكيف عشت الحالة التي قدمها العمل، فأعمل الفني عموماً متكامل الأركان يبدأ من الكتابة مروراً بالتمثيل والإخراج وما بينهما من تفاصيل كثيرة، ونحاول دائماً قياس إلى أي مدى نجح الفيلم في إيصال رسالته، ولدي خبرة وخلفية كبيرة بالمعايير التي يتم على أساسها تقييم الأعمال، خاصة أنني خريجة فنون مسرحية ودرست الإخراج والدراما.

كيف تفيدك هذه المشاركات؟
- تتبع عضوية لجان التحكيم فرصة حقيقية من أجل مشاهدة أعمال متميزة ومختلفة وتكون فرصة للاطلاع على أحدث الإنتاجات السينمائية المتميزة، خاصة أن اختيار هذه الأفلام يكون جري من بين عدة أفلام تقدمت للمهرجان أو جرت مشاهدتها لاختيار ما سيكون موجوداً بالمسابقة.

ماذا عن مشاريعك الجديدة؟
- لدي مشروع جديد مع شقيقتي حلا، لكنني لا أستطيع الحديث عنه بالوقت الراهن، وهناك مشاريع للدراما الرمضانية لم يتم حسمها بشكل نهائي حتى أستطيع أن أقوم بالإعلان عنها.

• ما سبب اشتراكك في الجزء الثالث من مسلسل "نصيبي وقسمتك"؟
- أحببت فكرة العمل منذ بدايته بشدة، فهو مختلف عن نوعية الأعمال الدرامية التي يتم تقديمها وإيقاعه السريع يجعل الجمهور يتفاعل معه بشدة، فهو مثل الأفلام السينمائية، وقصة "انقضض في الصالون" وجدتها إضافة بالنسبة لي، وتحملت لها منذ قراءتها، وتحديدًا شخصية دارين التي قدمتها.

• كيف استعددت للشخصية؟
- منذ قراءة السيناريو شعرت بصعوبة الدور، وهذا الأمر هو ما جعلني أفكر في كيفية التحضير لها والتعامل معها بشكل يجعلها واقعية، وكنت حريصة على الاهتمام بتفاصيلها للغاية، وشعرت بأنه لا يوجد ما يشبهها على أرض الواقع، ورغم عدم وجود تشابه بيني وبينها إطلاقاً، فإنني مسكت ملامحها وتفاصيلها، والحمد لله ردود الأفعال على الدور كانت أكثر من رائعة، خصوصاً أن القصة هي أول حكاية عرضت في الجزء الثالث.

• هل شعرت بالتعاطف معها؟
- دارين شخصية تستحق التعاطف معها بكل تأكيد، لأنها مريضة بـ "الكمل"، وتسعى إلى إيجاده في كل شيء حولها، وهذا جعلها تواجه مشكلات في حياتها، فهي كانت مبالغة بشكل كبير، وأي شيء فيه مبالغة تكون نتيجته سيئة، وهذا ما جعلني أعاطف معها على المستوى الشخصي، وشعورها بالندم ومحاولاتها علاج ما حدث هو سبب تعاطفي الشديد معها.

• كيف وجدت التعاون مع المخرج مصطفى فكري؟
- كواليس التصوير كانت جيدة وممتازة، والأمور صارت بشكل أفضل طوال الوقت، وأعتقد أن هذا الأمر انعكس على الشاشة في الحلقات وفي تفاعل الجمهور معها.

• كيف تختارين أعمالك؟
- أحاول دائماً الهرب من حصري في نوعية واحدة من الأدوار، وأسعى إلى اختيار الأعمال الجيدة فنياً، والأمر هنا يرتبط بالمنظومة التي أعمل فيها من إنتاج وتأليف وإخراج، فما يهمني هو أن أقدم أدواراً مختلفة بأعمالي، وليس تكراراً لنفس الأدوار لشعوري بأن لدي الكثير الذي يمكن أن أقدمه.

• شاركت أخيراً في عضوية لجنة

خالد الصاوي ينتهي من تصوير فيلم (شريط 6)

انتهى الفنان خالد الصاوي من تصوير فيلمه الجديد "شريط 6"، في حين يستعد المخرج محمد سلامة خلال أيام لبدء عمليات الإنتاج والمكساج للفيلم بعد انتهائه من تصوير مشاهد الأكلين والمطاردات في عدة أماكن متفرقة بالقاهرة، ليتم عرضه برأس السنة وتدور قصة الفيلم حول ثلاثة أشخاص مدمنين، ويقوم بمعالجتهم طبيب نفسي هو الفنان خالد الصاوي في العمل، وتتوالى الأحداث في إطار رومانسي وتتم مناقشة يوميات الجيل الجديد من الشباب والمواقف التي يتعرضون لها خلال حياتهم اليومية. يذكر أن آخر أعمال الصاوي السينمائية مشاركته في موسم عيد الأضحى بـ3 أفلام، الأول ضيف شرف في "الفيل الأزرق 2"، للنجم كريم عبدالعزيز من إخراج مروان حامد وتأليف أحمد مراد، وشارك أيضاً في فيلم "ولاد رزق 2"، مع النجوم أحمد عز وعمرو يوسف وأحمد داود وأحمد الضيشاوي، بإحد الأدوار الرئيسية، إضافة إلى فيلم "خيال مائة"، للنجم أحمد حلمي ومئة شلبي وحسن حسني والمخرج خالد مرعي.



مايا دياب تقدم أغنيات (لوكاندة الأوباش)

تستعد الفنانة اللبنانية مايا دياب لتقديم عدد من الأغنيات في مسرحية (لوكاندة الأوباش)، للشاعرين عصام خليل وحسن إيش إيش، وألحان عصام كاريكا، ومن المقرر أن يتم عرضها من 4 إلى 7 ديسمبر، ضمن فعاليات موسم الرياض. ويشارك في بطولة العمل ماجد المصري، ومايا دياب، وحسن الرداد، وحمدي الميرغني، وهالة فاخر، وسعد الصغير، وأنجي علي، وأوس وأوس، وحسن عبدالفتاح، وبدرية طلبة، ومن تأليف محمد عز، وإخراج أشرف زكي. يذكر أن آخر أعمال الفنانة اللبنانية مايا دياب أغنية (يا يا يا)، التي طرحتها على قناتها الرسمية في (يوتيوب)، بعدما صورتها على طريقة الفيديو كليب، وهي من كلمات مؤمن راجح، وألحان وتوزيع مودير منير، والكلب من إخراج كريستال يونس.



الفكر

أبرزها الزنجبيل وحصى اللبان

5 طرق للتخلص من التهاب القولون والانتفاخ

يواجه عدد كبير مشاكل في القولون سواء العصبي أو التهاب أو انتفاخ أو آلام في المعدة، ومن المعتاد عليه أن من يصابون به يظنون يعانون منه كل فترة.

وشرح الدكتور أحمد أبو النصر، أخصائي النباتات الطبية، عبر صفحته الرسمية على موقع "فيس بوك"، أن هناك عدد من النباتات الطبية التي من الممكن أن تخلص الشخص بشكل نهائي من مشاكل القولون وفقا لما توصلت إليه عدد من الدراسات كما يلي:

- الزنجبيل: يعد صديق المعدة و القلب والقولون، ففي حال كان لديك انتفاخ تناول الزنجبيل بالنعناع أو الليمون.
- الحبة السوداء: يعتبر نبات راعا ليس فقط لالتهاب القولون ولكنه يهدئ من آلام المعدة.
- الزبادي: يعتبر جزء مهم جدا من علاج مرضى المعدة والقولون فاستخدام الزبادي يوميا لتغذية الجسم بالبكتريا الحميدة التي لا تسمح بوجود مكان لأي بكتيريا ممرضة بالقولون.
- حصى اللبان: ينشط الدورة الدموية الطرية لإصلاح القولون و التهابه كما أنه يعالج الصداع.
- العسل: يعالج التهاب القولون ويقوي الكبد ويستخدم العسل للحلوية سواء على الحبة السوداء أو الزنجبيل أو أي عشب والزبادي أيضا يمكن وضع العسل عليه.



تناول مضادات الاكتئاب أثناء الحمل قد يؤثر على دماغ طفلك

تشير الدراسات إلى أن نحو 7% من النساء يعانين من الاكتئاب أثناء الحمل، الذي يرتبط بالولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة وزيادة خطر اكتئاب ما بعد الولادة بنحو 6 أضعاف، لذا يلجأ الأطباء إلى وصف مضادات الاكتئاب للحامل التي تعاني من الاكتئاب أثناء الحمل. ولكن دراسة جديدة حذرت من تناول مضادات الاكتئاب أثناء الحمل، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن تناول مضادات الاكتئاب أثناء الحمل، يؤثر في بنية دماغ الجنين، ويظهر هذا التأثير بوضوح على المراكز الحسية في الدماغ. الدراسة أجريت في كلية الطب في جامعة واشنطن في سانت لويس في ولاية ميسوري على الفئران، وأظهرت النتائج أن الفئران التي تعرضت لمضادات الاكتئاب أثناء الحمل، أظهرت نشاطا دماغيا غير طبيعي عندما دغغ العلماء أقدامها الأمامية، واستمر هذا النشاط غير الطبيعي حتى مرحلة البلوغ، ما يعني أن تناول مضادات الاكتئاب أثناء الحمل، قد يؤثر على دماغ الجنين، لتتأثر المراكز الحسية بصورة دائمة.

وجبات خفيفة صحية يمكنك أن تتناولها في العمل

هل تتعرض للشعور بالجوع المتكرر خلال ساعات عملك؟، إذا كنت ترغب في تهدئة شهيتك وتجنب تلك المنتجات الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية، فإليك بعض الاقتراحات لتناول وجبات خفيفة صحية يمكنك أن تأخذها معك لتناولها في العمل، وفقا لموقع step to health

- 1 - وجبات خفيفة صحية بالخضار: اختر الخضروات المفضلة لديك (الجزر، الكوسة، البنجر، إلخ) ثم قطعها إلى شرائح رقيقة جدا ويمكن تناولها مع رقائق الخبز المحمص البني.
- أدهنها بزيت الزيتون والأعشاب العطرية (توابل، فلفل، إكليل الجبل، كاري، إلخ).
- أخبزها في الفرن لمدة 20 دقيقة في درجة حرارة متوسطة.
- 2- زبادي بالفواكه والقررفة والشوكولاته الداكنة: الخيار الأفضل عند اختيار الزبادي هو الزبادي دون إضافة السكر أو المحليات.
- يمكنك اختيار زبادي طبيعي كامل الدسم حسب احتياجاتك وتفضيلاتك الفردية.
- يفضل المذاق الحلو للفواكه والقررفة والشوكولاته الداكنة، سيكون هذا المزيج لذيذاً ومقبلاً.
- شيء مهم آخر يجب تذكره هو التأكد من أن الشوكولاته الداكنة تحتوي على 70% على الأقل من الكاكاو.
- يمكنك تغيير الفاكهة التي تختار إضافتها لإنشاء خيارات مختلفة.
- امزج كل شيء ووضعه في حاوية بلاستيكية لأخذها في العمل.
- 3- بسكويت الشوفان والموز الصحي: إذا كنت أحد الأشخاص الذين يحبون تناول وجبة خفيفة بين الوجبات، فإليك نوعاً مختلفاً من الوصفات.
- أولا امرس الموز الناضج بشوكه واخبطه مع الشوفان.
- إذا أردت، أضف بعض القررفة المطحونة والمكسرات والفواكه المجففة مثل الزبيب.
- ثم قسم العجينة إلى أجزاء صغيرة حول ملعقة كبيرة.
- ضعها على ورقة خبز وخبزها لمدة 15-20 دقيقة على 180 درجة، واتركها تبرد.



مدرب يدرّب الفيل الصغير «بلوي» على أداء استعراض في مقاطعة سورين شمال شرق تايلاند. ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو



نتيجة لفوائد الأفوكادو الفريدة، يميزه بعض خبراء التغذية كصنف فريد ومختلف عن الخضار. فبالإضافة الى غناه باللياف، فحبة افوكادو واحدة تحتوي على 36% من الكمية المقترحة تناولها

يوميًا من فيتامين (ك) و30% من الفولات، و20% من فيتامين ب 5 (المهم لتحليل الكربوهيدرات)، وكمية معقولة من فيتامين ب 6 و ج وE والوتين والنياسين والريبوفلافين. بل انه يحتوي على كمية بوتاسيوم ضعف تلك الموجودة في الموز. وهو من الاغذية التي توفر كمية من الاحماض الدهنية المفيدة التي تسهم في تعزيز الارتفاع في معدل الكوليسترول الحميد وتخفيض معدل النوع الخبيث مما يقلل فرصة اصابتك بأمراض القلب. كما ان هذه الدهون الحميدة مفيدة لتنظيم مهام الجسم الحيوية وارتزان الجهاز الهرموني. وينصح بتناول الأفوكادو نيئا مع الاغذية الأخرى لزيادة امتصاص مغذياته وخاصة مواد الالفا والبيتا كاروتين.

سؤال جواب

- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة ؟
- 15 سم
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- تستقبل أكبر محطة للسكة الحديدية في العالم ما نتي الف شخص و توجد في ؟
- نيويورك
- من مؤلف كتاب " الإيانية عن أصول الديانة ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأشعري

هل تعلم؟

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

قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ببدل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتابا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصب الكبير لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان بيدلان جهدا خارفا ليثوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما اطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد هصفق الجميع بحماسة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .

فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعطفها على الحائط لتكون ذكري وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

مساحة للتلوين

