

الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان
تستقبل وفداً من مكتب المفوضية
السامية لحقوق الإنسان

سمية الخشاب:
مسلسل «أم 44»
تجربة استثنائية



المشي اليومي.. 4 طرق ينصح

ص 23 بها الخبراء لصحة أفضل



إجراءات صارمة للراغبين في تسلق أعلى قمة بالعالم

فرضت السلطات النيبالية قيوداً جديدة على المتقدمين لرحلات تسلق قمة إيفرست، أعلى جبل في العالم، في خطوة تهدف إلى تعزيز السلامة وتنظيم الأعداد المتدفقة إلى الجبل الشهير. وجاءت هذه الإجراءات عقب تزايد الانتقادات الموجهة للحكومة بسبب السماح لأعداد كبيرة من المتسلقين غير المؤهلين بخوض المغامرة، مما تسبب في وقوع حوادث وفيات وإصابات، فضلاً عن التأثير البيئي السلبي على الجبل الذي يعد الأعلى في العالم بارتفاع يتجاوز 8,848 متراً. وبحسب شبكة CNN، تتضمن القيود الجديدة إلزام كل متسلق بالحصول على شهادة تدريب معتمدة في الإسعافات الأولية والإنقاذ الجبلي، بالإضافة إلى اشتراط وجود دليل مرخص لكل مجموعة، حتى في حال التعامل مع شركة تسلق محترفة. كما رفعت الحكومة رسوم تصاريح التسلق بنسبة 15%، وأزمت المتسلقين بتقديم خطة واضحة لإدارة النفايات خلال رحلتهم. وأكدت وزارة السياحة النيبالية أن القواعد الجديدة ستدخل حيز التنفيذ ابتداءً من الموسم القادم، وتهدف إلى تقليل الحوادث والحفاظ على بيئة الجبل، التي بدأت تعاني من التلوث نتيجة النشاط السياحي الكثيف. وشهدت قمة إيفرست في السنوات الماضية مشاهد غير مسبوقة لاصطفاف عشرات المتسلقين على المسارات الضيقة، ما أدى إلى تأخير صعود البعض، وتعرضهم لمخاطر نقص الأكسجين والبرد القارس. وفي عام 2019، وحده، توفي أكثر من عشرة متسلقين بسبب الازدحام والإجهاد.

مصر.. قرارات عاجلة بسبب سوء الأحوال الجوية

قررت الحكومة المصرية تعليق الدراسة أمس الأربعاء في جميع مدارس الجمهورية واتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لمواجهة تأثيرات سوء الأحوال الجوية المتوقعة. وتوقعت هيئة الأرصاد الجوية المصرية أن تتعرض البلاد لمنخفض جوي خماسيني يصاحبه نشاط للرياح المثيرة للأتربة وأمطار متفاوته الشدة تكون رعدية أحياناً. وذكرت الهيئة على موقعها على فيسبوك أن "مبات الرياح قد تؤدي إلى تدهور في مستوى الرؤية الأفقية وقد تصل إلى حد العاصفة في بعض مناطق الصعيد وشرق القاهرة الكبرى".



6 أطعمة يمكن أن يُخفّض تناولها خطر أمراض القلب

تشير دراسة جديدة إلى أن توقيت الوجبات يمكن أن يؤثر على صحة القلب. توصل باحثون من جامعة "ساوثامبتون" ومستشفى "ماساتشوستس" العام بريغهام في الولايات المتحدة إلى أن أبحاثاً سابقة ربطت العمل في نوبات ليلية بمشاكل القلب والأوعية الدموية. ويقولون إن دراستهم الجديدة تُظهر أن تناول الطعام خلال النهار يمكن أن يُساعد في تقليل هذه المخاطر. وفقاً لما نشره موقع "Surrey Live" ونقلاً عن دورية "Nature Communications"، شملت الدراسة الجديدة 20 مشاركاً سليماً قضا أسبوعين في بيئة مراقبة تُحاكي نوبات الليل، وتناولوا الطعام إما ليلاً أو نهاراً. تقييم عوامل الخطر قام الباحثون بتقييم تأثير توقيت الوجبات على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين، مثل مؤشرات الجهاز العصبي اللاإرادي ومبسط منشط البلازمينوجين-1. وهي مادة تزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم، وضغط الدم. ولم يجد الباحثون أي آثار سلبية على عوامل الخطر المذكورة لدى من تناولوا الطعام خلال النهار. قال بروفيسور فرانك شير، أستاذ الطب ومدير برنامج علم الأحياء الزمني الطبي في مستشفى بريغهام أند وومنز في بوسطن: "أظهرت أبحاث سابقة أن اختلال الساعة البيولوجية - أي اختلال توقيت دورة السلوك مقارنة بالساعة البيولوجية - يزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولفهم ما يمكن فعله لتقليل هذا الخطر، تشير الأبحاث الجديدة إلى أن توقيت الطعام يمكن أن يكون هو الهدف". وفي السياق ذاته، حدد خبراء تغذية أنواعاً محددة من الأطعمة مفيدة بشكل خاص لصحة القلب، كما يلي:

1. سمك السلمون
2. الشوفان
3. الخضراوات الورقية
4. زيت الزيتون البكر الممتاز
5. الطماطم
6. منتجات الألبان المخمرة

توصي روزي كار، أخصائية تغذية "بشوي سمك السلمون مع رشّة من عصير الليمون والأعشاب في الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15-20 دقيقة، أو سلقه في مرق عطري للحصول على سمك طري ورطب".

تقول كار: "توفر الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، كربوهيدرات معقدة تساعد في الحفاظ على ثبات مستويات السكر في الدم، مما يمنع حدوث طفرات التهابية قد تُلحق الضرر بالأوعية الدموية مع مرور الوقت".

تقول كار إن "هذه الأطعمة غنية بالنترات الغذائية التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، مما يساعد على تمدد الأوعية الدموية، وتحسين تدفق الدم، وتخفيف ضغط الدم"، مشيرة إلى أنها "الاستهلاك المنتظم لها يرتبط بتحسين أداء المتمارين الرياضية ووظائف القلب والأوعية الدموية".

ويقول شاه إن الكرب والسبانخ غنيان بالبوتاسيوم أيضاً، ويساعد تناولهما على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم.

طريقة شربك للماء تؤثر على شبابك

حذرت طبيبة متخصصة من أن استخدام مطرات المياه الشائعة المزودة بشفاطة، مشيرة إلى أنها قد تسهم في ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، خاصة حول الفم. وقالت الدكتورة كيت جيمسون، المديرية الطبية في مختبر الشباب الأسترالي، إن الحفاظ على ترطيب الجسم يُعد من أفضل الطرق للعناية بالبشرة، لكنها شددت على أن "طريقة الشرب تلعب دوراً مهماً أيضاً". وأضافت جيمسون أن الاعتماد اليومي على مطرات الشرب بالشفاطة يحفز العضلات المحيطة بالفم على الانقباض المتكرر؛ ما قد يؤدي إلى ظهور خطوط دقيقة تعرف باسم "خطوط المدخنين"، حتى لدى غير المدخنين. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، أوضحت الدكتورة جيمسون أن الجلد الرقيق المحيط بالفم أكثر عرضة لتكوّن التجاعيد، مشيرة إلى أن الاستخدام المتواصل للماصة على مدى أشهر أو سنوات قد يسهم في تراجع مستويات الكولاجين، وتوسع ظهور علامات التقدم في السن، خصوصاً لدى من لديهم استعداد وراثي لذلك. وللوقاية من هذه التأثيرات، تنصح جيمسون باستخدام أكواب أو زجاجات ذات فتحة واسعة بدلاً من الماصة، إلى جانب الاهتمام بوضع مرطب شفاة يحتوي على حمض الهيالورونيك وواقي شمسي يومي، للمحافظة على نضارة الشفاة والبشرة. كما أشارت إلى أن بعض مستحضرات العناية بالبشرة مثل الريتينول قد تُساعد في تقليل مظهر الخطوط الدقيقة، عبر تحفيز إنتاج الكولاجين وتجديد خلايا البشرة.

أقراص الملح تعزز الأداء الرياضي للمرأة

أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللواتي يتناولن أقراص ملح مع سوائل قبل ممارسة التمارين الرياضية لمسافات طويلة يحسّن أداءهن في درجات الحرارة المرتفعة. ووجدت الدراسة، التي أجرتها رياضيات التحمل، أنهن قطعن مسافة محددة أسرع بـ 15 ثانية بعد تناول أقراص الملح مع السوائل، مقارنةً بمن تناولن دواءً وهمياً. وتحسن أداءهن بشكل أكبر عندما كن في مرحلة ما بعد الإيضاة من الدورة الشهرية، وهي فترة يُعتقد أن النساء أكثر عرضة فيها للإجهاد الحراري. وقالت ليليا كوفنيت، الباحثة في جامعة ديكن الأسترالية، هذه النتائج قد تُحدث نقلة نوعية في أداء الرياضيات عاليات الأداء. وأضافت كوفنيت: "هذا يُغير نظرنا للأداء الرياضي خلال الدورة الشهرية". وأوضحت: "لطالما ساد الاعتقاد بأن النساء معرضات للإجهاد الحراري خلال مراحل معينة من دورتهن الشهرية، مثل مرحلة ما بعد الإيضاة أو منتصف المرحلة الأضرية".

لكن دراستنا تظهر إمكانية إدارة هذه التحديات بشكل استباقي باستراتيجيات بسيطة مثل فرط ترطيب الجسم بالصوديوم. وأضافت كوفنيت أن النتائج تفتح آفاقاً جديدة لدعم النساء في الرياضة وضمان عدم تأثرهن بالتقلبات الهرمونية الطبيعية.

بق الفراش يطور مقاومة جينية

في اكتشاف علمي مثير، كشفت دراسة جديدة أن حشرات بق الفراش قد طورت مقاومة جينية للمبيدات الحشرية، مما يعزز قدرتها على البقاء على قيد الحياة رغم استخدام السموم القوية ضدها. هذه الظاهرة الجينية قد تشكل تهديداً جديداً للصحة العامة، خصوصاً في ظل عودة بق الفراش للظهور في العديد من الأماكن حول العالم. الدراسة التي قادها فريق من علماء الحشرات من معهد فرجينيا للتكنولوجيا والجامعة الحكومية أظهرت أن بق الفراش قد طور طفرة جينية تسمى A302S Rdl gene mutation، وهي نفس الطفرة التي تم اكتشافها في الصراصير الألمانية والتي تمنحها مقاومة للمبيد الحشري "الدليلدين" - أحد المبيدات التي كانت تستخدم بدلاً من "دي.تي". في الأربعينيات. بحسب موقع "sciencetalk" للأبحاث العلمية.

ووفقاً للباحث وارن بوت، من فريق الدراسة، "عندما عدنا لفحص العديد من الأفراد من المجموعتين، وجدنا أن كل واحد منهم كان يحمل الطفرات. كانت هذه الطفرات ثابتة، وهي نفس الطفرة التي نجدها في الصراصير الألمانية".

المضادات الحيوية وصحة الأطفال ..

دراسة تدق ناقوس الخطر

كشفت دراسة حديثة أن الإفراط في تناول المضادات الحيوية يزيد من مخاطر إصابة الأطفال بالحساسية والربو مع تقدمهم في العمر. وذكر فريق بحثي من جامعات نيويورك وستاندفورد وروتنجرز بالولايات المتحدة أن السبب في ذلك ربما يعود إلى تغير التركيب الميكروبي في المعدة الناتج عن تناول كميات كبيرة من المضادات الحيوية. وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Journal of Infectious Diseases المتخصصة في أبحاث الأمراض المعدية، فحص الباحثون بيانات أكثر من مليون طفل مع دراسة تأثير تناولهم للمضادات الحيوية على أكثر من عشر حالات مرضية مختلفة. وبحسب الدراسة، تبين أن تناول المضادات الحيوية في الصغر يزيد مخاطر الإصابة بالربو بنسبة 24 بالمئة ومخاطر الإصابة بحساسية الطعام بنسبة 33 بالمئة في مراحل لاحقة من العمر. ولم تظهر الدراسة أي تأثير للمضادات الحيوية على الإصابة بداء البطن celiac disease أو التهابات الأمعاء أو متلازمة فرط الحركة وتشتت الانتباه أو التوحد. ونقل الموقع الإلكتروني "هيلث داي" التخصص في الأبحاث الطبية عن أعضاء بفريق الدراسة قولهم إن "المضادات الحيوية تلعب دوراً رئيسياً في علاج أنواع العدوى البكتيرية المختلفة، ولكن لا بد أن يتوخى الأطباء الحذر عند وصف هذه الأدوية للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، لأنها قد تسبب في مضاعفات صحية على المدى الطويل".



لعمر أطول .. تناول اللحوم والخضراوات في هذه المرحلة

يتمتع الأطفال الصغار بمعدلات بقاء أفضل عندما يشكل البروتين الحيواني جزءاً أكبر من نظامهم الغذائي، وذلك بفضل الأحماض الأمينية الأساسية والعناصر الغذائية سهلة الامتصاص مثل الحديد والزنك، بحسب دراسة غطت بياناتها 101 دولة، واستمرت 6 عقود. وأفادت الدراسة أن من تزيد أعمارهم عن 60 عاماً يستفيدون بشكل أكبر من البروتينات النباتية، مع ارتفاع متوسط العمر المتوقع في البلدان التي تكثر فيها البروتينات النباتية في الإمدادات الغذائية. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة سيدني، وكشفت نتائجها أن الأطفال الصغار يعيشون بشكل أفضل مع زيادة البروتين الحيواني في نظامهم الغذائي، بينما يميل البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً إلى العيش لفترة أطول عند تناول المزيد من البروتينات النباتية. ووفق "ستادي فايندرز"، تشير الأبحاث إلى أن الإرشادات الغذائية ينبغي أن تأخذ في الاعتبار التوصيات الخاصة بالعمر، لا سيما مع تحول البلدان إلى أنظمة غذائية أكثر استدامة.

كما تحدى هذه الأبحاث الجديدة نهج "مقاس واحد يناسب الجميع" في النظام الغذائي، على الأقل فيما يتعلق بمصادر البروتين.

رضيعة تفارق الحياة دهساً على يد والدها

في حادثة مؤلمة وقعت جنوبي محافظة البصرة في العراق لقيت طفلة رضيعة تبلغ من العمر تسعة أشهر حتفها بعد أن دهسها والدها عن طريق الخطأ أثناء إدخال سيارته إلى كراج المنزل. وبحسب تقارير إعلامية، فقد وقع الحادث، حين كان الأب يحاول رصف سيارته قرب منزله، ولم ينتبه لوجود طفله في طريق السيارة. وتعرضت الطفلة لإصابات بليغة فارقت على إثرها الحياة، قبل وصولها إلى المستشفى، فيما تم نقل الجثمان إلى الطب العدلي لاستكمال الإجراءات القانونية. هذه الحادثة المأساوية أشارت حالة من الحزن عبر منصات التواصل الاجتماعي، وفور تداول الخبر المؤلم دعا عدد كبير من النشطاء لوالدي الطفلة التي لقت نحبها بالصبر، لافتين إلى أن تأنيب الضمير سيؤذي والدها وتوالياً.

في سياق آخر، وقع حادث سير آخر قبل ساعات على إحدى الطرق السريعة في العراق، حيث اصطدمت مركبة بجدار خرساني، مما أسفر عن انقلابها ومصع شخصين كانا على متنها، وتم نقل الجثتين إلى الطب الشرعي، وفتح تحقيق بالحادث.



منوعات

الفكر

22

يوفر البرنامج منحة دراسية كاملة للمقبولين، بالإضافة إلى مكافأة شهرية

الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة تفتح باب التسجيل في برنامج الدبلوم المهني المعتمد لتنمية الطفولة

تتمثل دائرة التعليم والمعرفة، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، وهيئة الرعاية الأسرية، وغيرها، بما يتيح للطلبة تطبيق معارفهم واكتساب خبرات مباشرة في بيئات العمل الواقعية. ويُطرح البرنامج بالكامل باللغة العربية، دعماً لتعزيز مكانة اللغة العربية في قطاع الطفولة، مع الالتزام بتقديم تجربة تعليمية رفيعة المستوى وفق أحدث المعايير العالمية. يوفر البرنامج منحة دراسية كاملة للمقبولين، بالإضافة إلى مكافأة شهرية، دعماً لمسيرتهم الأكاديمية وتحفيزاً لهم على تحقيق التميز.

ويمتد البرنامج لمدة 18 شهراً وينقسم إلى مرحلتين المرحلة الأولى: 12 شهراً من الدراسة النظرية والتطبيقية داخل الأكاديمية، من خلال أربعة مسارات تعليمية رئيسية: «أنمو: يعني بنمو الطفل الجسدي والنفسي والاجتماعي، وأتعلم: يركز على دعم التعلم المبكر وتعزيز القدرات التعليمية للأطفال ولأستطيع: يهدف إلى بناء المهارات الحياتية والاجتماعية للأطفال. وأفتخر: يرسخ الهوية الوطنية ويعزز اللغة العربية والقيم الثقافية الإماراتية لدى الأطفال. المرحلة الثانية: 6 أشهر من التدريب الميداني في مؤسسات شريكة مرموقة،

بعد سلسلة من التقييمات الدقيقة لضمان استقطاب أفضل الكفاءات. كما شهد البرنامج اهتماماً ملحوظاً من المواطنين الإماراتيين، حيث بلغ عدد المنتسبين أكثر من 70 إماراتياً، مما يعكس تنامي الوعي بأهمية العمل في مجال الطفولة كمسار مهني واعد وركيزة أساسية لبناء المجتمع. صُمم برنامج الدبلوم المهني لتنمية الطفولة لإعداد جيل مؤهل من مقدمي الرعاية لرعاية وتعليم الأطفال منذ الولادة حتى سن 18 عاماً، مع التركيز على تعزيز الهوية الوطنية واللغة العربية.

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة عن فتح باب التسجيل في برنامج الدبلوم المهني المعتمد لتنمية الطفولة، وذلك اعتباراً من 28 أبريل وحتى 10 مايو 2025.

يحظى البرنامج المعتمد من المركز الوطني للمؤهلات، بإقبال متزايد للعام الثالث على التوالي، حيث استقبل خلال العامين الماضيين أكثر من 13 ألف طلب تسجيل، قبل منها نحو 200 متقدم فقط، بنسبة قبول تقارب

الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان تستقبل وفداً من مكتب المفوضية السامية لحقوق الإنسان

•• أبوظبي- الفجر

استقبلت الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان بمقرها في أبوظبي وفداً من مكتب المفوضية السامية لحقوق الإنسان، برئاسة السيد مازن شقورة الممثل الإقليمي لمكتب مفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ومشاركة كل من السيدة لين عيد، خبيرة في هيئات المعاهدات، والسيد جاد حاج شحادة، موظف مساعد في مجال حقوق الإنسان. كان في استقبال الوفد سعادة مقصود كروز، رئيس الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان، وسعادة الدكتور سعيد الغفلي، أمين عام الهيئة، وعدد من موظفي الهيئة، حيث أطلع الوفد على أبرز مستجدات الهيئة ومبادراتها وخططها المستقبلية، والجهود التي تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز وحماية حقوق الإنسان بما يتماشى مع المعايير الدولية والتشريعات الوطنية. وأكدت الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان حرصها الدائم على تبادل الخبرات والمعارف مع الهيئات والمنظمات الدولية ذات الصلة، بما يساهم في تبني أفضل الممارسات العالمية في مجال حقوق الإنسان، وأعرب الوفد عن تقديره للجهود التي تبذلها الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان، مشيداً بالتزامها بتطوير آليات العمل وتعزيز الشراكات مع المنظمات الدولية لدعم مسيرة حقوق الإنسان في دولة الإمارات العربية المتحدة.



إبداع وريادة لحلول تخدم التنمية المستدامة بكلية الهندسة

المعرض السنوي لمشاريع التخرج في التصميم الهندسي بجامعة الشارقة

ملوحة المياه تكون صالحة للزراعة. ومنها أيضاً المشروع الخاص بإعادة تدوير النفايات لاستخراج الهيدروجين المستخدم كمصدر للطاقة المستدامة مع تقنية عزل الكربون باستخدام الطحالب. وكذلك جهاز جديد لقياس نسبة تآكل الأجزاء المعدنية في المشروعات الصناعية، ومشروع استخدام الطاقة الشمسية في شحن جهاز جديد يستخدم في تقييم الأضرار من الحوادث، ومشروع التخلص من البكتيريا في محطات تحلية المياه عن طريق تخليق غاز مستخرج من مياه البحار. رؤية مستقبلية وشراكات مجتمعية

وقد عبّر سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي عن فخره بإنجازات الطلبة، مشيداً بأفكارهم الإبداعية التي تواكب متطلبات المستقبل، ودعا إلى ضرورة دعم تطبيق هذه المشاريع عملياً بما يخدم الخطط الوطنية في مجالات الاستدامة، والطاقة، والبنية التحتية، والكفاءات الاصطناعية.

من جانبه أكد الأستاذ الدكتور عبد الوهاب بن محمد عميد كلية الهندسة على أن هذه المشاريع لا تعكس فقط مهارات الطلاب التقنية والمعرفية، بل تترجم رسالتنا في تعزيز الابتكار وخدمة المجتمع. كما تساهم هذه الأعمال في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتعزيز روح الريادة لدى الطلبة استعداداً لدخول سوق العمل. وقد عبّر الدكتور عارف مقصود، منسق المعرض، عن فخره بمستوى المشاريع المعروضة قائلاً: "إن ما قدمه طلبتنا هذا العام يعكس جديتهم وشغفهم بمجال الهندسة، كما أن دمج الذكاء الاصطناعي والتقنيات التفاعلية، بالإضافة إلى حضور الشركات ودعمهم، جعل من هذا المعرض منصة حقيقية للابتكار والتواصل مع المجتمع والصناعة"



مستمراً الذي يعزز كفاءة الخلط الصناعي مع ترشيد الطاقة، ومشروع "نظام مراقبة وحماية المحاصيل الزراعية" لدعم الاستدامة الزراعية عمودية مستدامة مدعومة بالذكاء الاصطناعي. كما عرض قسم الهندسة الصناعية والإدارة الهندسية مشاريع تطبيقية طموحة، منها تطوير أدوات تعليمية للتوائم الرقمية، وتحسين عمليات الخراطة وتقنيات التعلم العزّز، ونظام ذكي لحجز مواقف السيارات الكهربائية، إلى جانب نظام روبوتي متطور لتطبيق قوانين المواصفات باستخدام تقنيات الجيل الرابع من الصناعة. وفي قسم هندسة الطاقة المتجددة والمستدامة،



بهازم السيليكا (Aerogel) بهدف تحسين مقاومة الحرارة والأداء الميكانيكي في المناخات الحارة. ومنها أيضاً مشروع خاص بتطوير حل مبتكر لاستبدال الإشارة المرورية عند تقاطع طرق مليحة وشارع الشيخ خليفة في الشارقة يقضي هذا المشروع من خلال محاكاة مرورية متقدمة استخدام جسور وأنفاق لتحسين تدفق الحركة المرورية عند تقاطع رئيسي في الشارقة. وقدم طلبة القسم مشروع آخر تصميم متكامل يجمع بين الهندسة الجيوتقنية والإنشائية لإنشاء مرصد فلكي جديد.

وفي قسم الهندسة الكهربائية، ابتكر الطلبة مشروع "الخلط الفوضوي باستخدام محرك تيار

ومركز "عرس" لتوعية المجتمع البيئي، بالإضافة إلى مشاريع إنشائية كتصميم مخيمات متطورة للاجئين في كينيا ومراكز مجتمعية مستدامة في أوغندا. وفي قسم الهندسة المدنية والبيئية قدم الطلبة مشروع للمقارنة بين تقنيات البناء التقليدية والطباعة الخرسانية ثلاثية الأبعاد لبناء فيلا سكنية مكونة من طابقين في الإمارات. من خلال إعداد التصاميم الكاملة، وتقديرات تكاليف، وجداول زمنية، وتقييمات للاستدامة لكلتا الطريقتين. وكذلك مشروع خاص بتصميم مبنى خرسانة مسلحة مكون من سقف لمقاومة الأحمال الجاذبية والجانبية (الرياح والزلازل). ومشروع خاص بتقييم أداء خلطة الأسفلت المعدلة

•• الشارقة- الفجر:

تنظمت كلية الهندسة بجامعة الشارقة معرض مشاريع التخرج السنوي للعام الأكاديمي "2024-2025" بحضور سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير الجامعة، وعدد من نواب مدير الجامعة وعميد الكلية وأعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية. وقد جاء المعرض ليكون احتفالاً بالابتكار والتميز الهندسي، حيث عرض طلبة السنة النهائية أكثر من (50) مشروعاً متنوعاً يمثل مختلف أقسام الكلية، تم اختيارهم كمنح من بين العديد من المشاريع.

كما شهد المعرض تقديم مجسمات ولوحات عرض احترافية وعروض تفاعلية، جسدت جهود الطلبة في معالجة تحديات العالم الواقعي من خلال التصاميم المستدامة، والتقنيات الحديثة، والمبادرات المجتمعية، والتي تميز هذا العام بتناول أفكار ابتكارية وحلول متنوعة في الاستدامة والتكنولوجيا وتهمّت بخدمة المجتمع المحلي من خلال تقديم حلول للعديد من التحديات التي تواجه المجتمع في شتى المجالات، كما تهدف إلى تشجيع الطلبة على تقديم أفضل المشاريع والأفكار المتميزة بما يعكس مهاراتهم ومعارفهم التي تم اكتسابها خلال فترة دراستهم. مشاريع متميزة في مختلف التخصصات الهندسية

في قسم الهندسة المعمارية، برز مشروع "الهيال" الذي يمزج بين حماية البيئة البحرية والحفاظ على التراث المحلي، عبر تصميم معماري مبتكر تحت سطح البحر في الفجيرة. كما عرض الطلبة مشاريع أخرى متميزة مثل إنشاء مركز للأطفال في كلباء بالتعاون مع دائرة الأشغال العامة،

لتعزيز قطاع الإنتاج السينمائي في أبوظبي

هيئة الإعلام الإبداعي تواصل شراكاتها النوعية لتوفير بنية تحتية متكاملة تساهم في دعم المنظومة الإبداعية



الإعلام الإبداعي ومسيرتها المهمة التي تمثل حافظاً قوياً للتميز الإبداعي في أبوظبي، ونسعى من خلال هذه الشراكة إلى تجاوز الحدود التقليدية، وتحدي الأنماط السائدة، وتحول الأفكار الجريئة إلى واقع ملموس". وأضاف: "نتيح لنا هذه الخطوة فرصة الوصول إلى شبكة واسعة من المواهب المبدعة ورواد الأعمال والمبتكرين الذين يشاركوننا الشغف نفسه نحو التميز، ونسعى من خلالها إلى بناء شراكات فعّالة مع أفراد وشركات بنفس الرؤية الهادفة إلى تشكيل مستقبل المشهد الإبداعي، وذلك بدعم مباشر من هيئة الإعلام الإبداعي، والذي يسمح بدوره بإبراز أعمالنا على المنصات العالمية، وتسهيل الضوء على الروح الإبداعية التي تتمتع بها الإمارة."

الإبداع في أبوظبي بما يضمن التطوير المستمر، وتمكين صناعة الإعلام الإبداعي، إضافة إلى تعزيز مهارات المواهب الإبداعية، وتأتي هذه الشراكة جزءاً من جهودنا في دفع عجلة التطوير في قطاع الإنتاج، بدءاً من توفير المعدات السينمائية المتخصصة، ووصولاً إلى خدمات ما بعد الإنتاج والمؤثرات البصرية عالية الجودة" مضيفاً أن الهيئة ملتزمة بالتقييم المستمر لسلسلة الإنتاج الإبداعي بشكل شامل، ووضع الحلول التي تساهم في تحقيق رؤية أبوظبي الطموحة بتربيع مكانتها كواحدة من الوجهات العالمية الرائدة في إنتاج المحتوى. ومن جانبه، قال أنطوني القادمان، المدير العام الإقليمي لشركة Gamma Enginerring، "نفخر بالشراكة مع هيئة

مكانياتها كإحدى أكبر شركات تأجير معدات الإنتاج السينمائي في المنطقة، ويعزز قدرتها على الاستفادة من الزخم المتواصل الذي تشهده إمارة أبوظبي كموقع جذاب لقطاع الإنتاج العالي الكبري. وإلى جانب خططها لتوسيع فريق عملها الحالي سيضم أكثر من 50 موظفاً من مقرها الرئيسي في أبوظبي، كما ستوفر Gamma Engineering فرص تدريب عملية ضمن المنظومة الإبداعية للهيئة، بما يسمح للمواهب الناشئة التخصص في مجال معدات الإنتاج السينمائي واكتساب خبرات تقنية نوعية تؤهلهم لسوق العمل. وقال محمد ضبيب، المدير العام لهيئة الإعلام الإبداعي بالإمارة: "نحرص في الهيئة على دعم جهود التكامل بين مختلف عناصر منظومة

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت هيئة الإعلام الإبداعي في أبوظبي عن عقد شراكة جديدة مع شركة "Gamma Engineering Middle East" لتوفير الخدمات الأساسية للإنتاجات العالمية من هوليوود وبوليوود، وكذلك الإنتاجات العربية الإقليمية، التي تختار أبوظبي وجهة مفضلة لتصوير أعمالها، وذلك بهدف تعزيز جذب واستقطاب الأعمال الإنتاجية السينمائية والتلفزيونية إلى الإمارة. وستنفذ شركة "Gamma Engineering" من برنامج الحوافز المعزز الذي أطلقتته لجنة أبوظبي للأفلام، حيث أعلنت عن تمديد شراكتها القائمة مع هيئة الإعلام الإبداعي لعامين متتاليين، ما

منوعات العقل

23

يعتبر الخبراء المشي تمريناً بسيطاً وفعالاً يعزز الصحة العامة، حيث يقلل من مخاطر الوفاة ويحسن صحة القلب وينظم مستويات السكر في الدم، ويقدمون بعض النصائح لزيادة فعاليتها القول إن "المشي هو من أفضل التمارين التي يمكن للفرد القيام بها" قد يثير على الأرجح نقاشاً واسعاً. فمحبو ممارسة تمارين تنشيط القلب والأوعية الدموية Cardio، قد يجادلون بأن الجري هو أكثر فاعلية ويحقق نتائج أفضل، بينما يؤكد مرادو الصالات الرياضية أن التمارين بالأثقال هي الأساس لاكتساب القوة والحفاظ على الصحة على المدى الطويل. إلا أن أحد الخبراء في هذا المجال يقدم أدلة قوية على أن المشي يظل الخيار الأمثل.



أفضل أنواع التمارين الرياضية بالنسبة إلى معظم الأشخاص

المشي اليومي . . 4 طرق ينصح بها الخبراء لصحة أفضل

إضافة تقلل خطر الوفيات القلبية الوعائية بنسبة 7 في المئة.

وفي دراسة أجرتها "جامعة غرناطة" الإسبانية عام 2023، سعى الباحثون إلى تحديد العدد الأمثل للخطوات اليومية، وخلصوا إلى أن زيادة الحركة تعود دائماً بفوائد صحية، لكن أبرز الفوائد لصحة القلب تتحقق عند المشي نحو 7 آلاف خطوة يومياً. كما أشارت الدراسة إلى أن الهدف الشائع المتمثل في بلوغ هدف الـ 10 آلاف خطوة يومياً "لا يستند إلى أساس علمي"، لكنه قد يكون وسيلة محفزة لتعزيز النشاط البدني اليومي.

وبعيداً من تقليل معدل الوفيات لأي سبب، تعتمد الفوائد الأخرى للمشي على مستوى اللياقة البدنية للفرد، فعلى سبيل المثال، لن يحقق عداء

أولمبي يخضع لبرنامج تدريبي مكثف تحسناً حتى من دون اللجوء إلى أي من هذه التقنيات، يبقى المشي بحد ذاته نشاطاً صحياً ذا فوائد كبيرة، وتؤكد الأبحاث على ذلك أكثر فأكثر.

ويوضح الدكتور أغويار أنه "على مدى العامين أو الأعوام الثلاثة الخيرة، صدرت دراسات واسعة تناولت العلاقة بين المشي والصحة، بما في ذلك تأثيره على تقليل معدلات الوفيات لأي سبب كان، وهو تعبير مُنمق للإشارة إلى جميع أسباب الوفاة المحتملة".

ويضيف: "تظهر هذه الدراسات أن المشي، حتى لو كان بكميات معتدلة، يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الوفاة لأي سبب".

ويجاء هذا الإطار، أشارت دراسة تحليلية نُشرت عام 2023 في "المجلة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب European Journal of Preventive Cardiology إلى وجود ارتباط عكسي كبير بين عدد الخطوات اليومية ومعدل الوفيات لجميع الأسباب، وكذلك الوفيات القلبية الوعائية، إذ ينخفض خطر الوفاة كلما زاد عدد الخطوات، وتحديداً بعد تجاوز حد معين يبلغ 3867 خطوة يومياً للوفيات العامة و2337 خطوة يومياً للوفيات القلبية.

وبمعنى آخر، كلما زاد عدد الخطوات اليومية، تراجع خطر الوفاة، ويمكن أن يكون للنشاط الإضافي القليل تأثير كبير، ووفقاً للدراسة، فإن "كل زيادة بمقدار ألف خطوة، تقلل خطر الوفيات لجميع الأسباب بنسبة 15 في المئة، بينما كل 500 خطوة

يتعين البدء بوزن خفيف ثم زيادة الحمل تدريجياً لتتحسن اللياقة والتكيف مع هذا الجهد الإضافي، والتقليل من مخاطر الإصابة.

تصانح سريعة في 10 ثوانٍ:

• حمل حقيبة ظهر ثقيلة أثناء المشي يزيد من شدة التحمّل، ما يرفع معدل حرق السعرات الحرارية، وربما يُحسن اللياقة القلبية الوعائية أيضاً.

• المشي بأثقال يمكن أن يعزز قوة العضلات وكثافة العظام في الجزء السفلي من الجسم.

• يوصى بالبدء بأوزان خفيفة وزيادة تدريجياً لتتحسن اللياقة والتكيف مع هذا الجهد الإضافي وتقليل مخاطر الإصابة.

ما هي فوائد المشي؟

حتى من دون اللجوء إلى أي من هذه التقنيات، يبقى المشي بحد ذاته نشاطاً صحياً ذا فوائد كبيرة، وتؤكد الأبحاث على ذلك أكثر فأكثر.

ويوضح الدكتور أغويار أنه "على مدى العامين أو الأعوام الثلاثة الخيرة، صدرت دراسات واسعة تناولت العلاقة بين المشي والصحة، بما في ذلك تأثيره على تقليل معدلات الوفيات لأي سبب كان، وهو تعبير مُنمق للإشارة إلى جميع أسباب الوفاة المحتملة".

ويضيف: "تظهر هذه الدراسات أن المشي، حتى لو كان بكميات معتدلة، يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الوفاة لأي سبب".

ويجاء هذا الإطار، أشارت دراسة تحليلية نُشرت عام 2023 في "المجلة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب European Journal of Preventive Cardiology إلى وجود ارتباط عكسي كبير بين عدد الخطوات اليومية ومعدل الوفيات لجميع الأسباب، وكذلك الوفيات القلبية الوعائية، إذ ينخفض خطر الوفاة كلما زاد عدد الخطوات، وتحديداً بعد تجاوز حد معين يبلغ 3867 خطوة يومياً للوفيات العامة و2337 خطوة يومياً للوفيات القلبية.

وبمعنى آخر، كلما زاد عدد الخطوات اليومية، تراجع خطر الوفاة، ويمكن أن يكون للنشاط الإضافي القليل تأثير كبير، ووفقاً للدراسة، فإن "كل زيادة بمقدار ألف خطوة، تقلل خطر الوفيات لجميع الأسباب بنسبة 15 في المئة، بينما كل 500 خطوة

يتعين البدء بوزن خفيف ثم زيادة الحمل تدريجياً لتتحسن اللياقة والتكيف مع هذا الجهد الإضافي، والتقليل من مخاطر الإصابة.

تصانح سريعة في 10 ثوانٍ:

• حمل حقيبة ظهر ثقيلة أثناء المشي يزيد من شدة التحمّل، ما يرفع معدل حرق السعرات الحرارية، وربما يُحسن اللياقة القلبية الوعائية أيضاً.

• المشي بأثقال يمكن أن يعزز قوة العضلات وكثافة العظام في الجزء السفلي من الجسم.

• يوصى بالبدء بأوزان خفيفة وزيادة تدريجياً لتتحسن اللياقة والتكيف مع هذا الجهد الإضافي وتقليل مخاطر الإصابة.

ما هي فوائد المشي؟

حتى من دون اللجوء إلى أي من هذه التقنيات، يبقى المشي بحد ذاته نشاطاً صحياً ذا فوائد كبيرة، وتؤكد الأبحاث على ذلك أكثر فأكثر.

ويوضح الدكتور أغويار أنه "على مدى العامين أو الأعوام الثلاثة الخيرة، صدرت دراسات واسعة تناولت العلاقة بين المشي والصحة، بما في ذلك تأثيره على تقليل معدلات الوفيات لأي سبب كان، وهو تعبير مُنمق للإشارة إلى جميع أسباب الوفاة المحتملة".

ويضيف: "تظهر هذه الدراسات أن المشي، حتى لو كان بكميات معتدلة، يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الوفاة لأي سبب".

ويجاء هذا الإطار، أشارت دراسة تحليلية نُشرت عام 2023 في "المجلة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب European Journal of Preventive Cardiology إلى وجود ارتباط عكسي كبير بين عدد الخطوات اليومية ومعدل الوفيات لجميع الأسباب، وكذلك الوفيات القلبية الوعائية، إذ ينخفض خطر الوفاة كلما زاد عدد الخطوات، وتحديداً بعد تجاوز حد معين يبلغ 3867 خطوة يومياً للوفيات العامة و2337 خطوة يومياً للوفيات القلبية.

وبمعنى آخر، كلما زاد عدد الخطوات اليومية، تراجع خطر الوفاة، ويمكن أن يكون للنشاط الإضافي القليل تأثير كبير، ووفقاً للدراسة، فإن "كل زيادة بمقدار ألف خطوة، تقلل خطر الوفيات لجميع الأسباب بنسبة 15 في المئة، بينما كل 500 خطوة



• ممارسة المشي بانتظام تقلل من خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم.

المشي بحقيبة محملة بأثقال يعتمد هذا التمرين على المشي لمسافات طويلة مع وزن إضافي يُوضع عادة في حقيبة ظهر. يمكن القيام بذلك باستخدام معدات خاصة، مثل حقيبة ظهر مصممة خصيصاً ومزودة بألواح أوزان، أو ببساطة عن طريق وضع بعض الأغراض الثقيلة في حقيبة متينة والانطلاق في نزهة سير على القدمين.

السؤال البيديهي هو: لماذا قد يرغب أحد في القيام بذلك؟

يجيب الدكتور أغويار "إن إضافة وزن أثناء المشي تتطلب بذل طاقة أكبر للحركة، وسيزيد ذلك من استهلاك الأوكسجين، ويرفع معدل نبضات القلب، خصوصاً إذا ما حاول الفرد الحفاظ على سرعة المشي نفسها".

وكما جرى توضيحه سابقاً، فإن زيادة الوزن المحمول أثناء المشي تعزز شدة التمرين، ما يرفع معدل حرق السعرات الحرارية، وقد يحسن فوائد تمارين القلب في المدة الزمنية ذاتها، لكن الإيجابيات لا تتوقف عند هذا الحد.

ويقول الدكتور أغويار "عند وضع ثقل إضافي، ستعمل جميع عضلات الجزء السفلي من الجسم - بما فيها عضلات الفخذ الأمامية، وأوتار الركبة، وعضلات الساق - على التأقلم مع هذا الجهد الإضافي، ما قد يسهم في تعزيز القوة وكثافة العظام، خصوصاً عند الاستمرار في ذلك لفترة طويلة".

ويضيف الخبير في علوم التمارين الرياضية، "ربما لا تمنح ممارسة هذه الرياضة التأثير نفسه الذي تحققه تمارين المقاومة أو التحمل، لكنها قد تساعد في زيادة الكتلة العضلية بدرجة معينة".

للبدء في ممارسة المشي بوزن إضافي، يُنصح بحمل بضعة كيلوغرامات قليلة في حقيبة أثناء التمرين، ثم زيادة الوزن تدريجياً مع تحسن مستوى اللياقة.

حادة أقل. والسبب في ذلك يرجع إلى أن ممارسة الرياضة تحفز امتصاص الجلوكوز في خلايا العضلات لاستخدامه مصدراً للطاقة، ما يمنع ارتفاع معدل السكر في الدم بعد تناول الطعام. وهذا بدوره يقلل من خطر الإصابة بـ "مقاومة الإنسولين" Insulin Resistance.

ويوضح الدكتور أغويار أن "مقاومة الإنسولين تتطور تدريجياً على مر السنين والعقود، بحيث يصبح الجسم أقل استجابة لتأثير هذا الهرمون المسؤول عن تنظيم مستويات السكر في الدم، وذلك نتيجة الاستهلاك المفرط للكربوهيدرات، ويتابع: "تصبح عضلات الجسم، بسبب خمولها، أقل قدرة على الاستجابة للإنسولين، ما يؤدي إلى فقدان فعاليتها. في هذه المرحلة، قد يصبح من الضروري اللجوء إلى أدوية مثل الإنسولين الاصطناعي أو عقاقير أخرى، مثل الـ "ميتفورمين" Metformin للمساعدة في تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم".

مع ذلك، يشدد على وجوب اعتبار هذه الأدوية بمثابة "ملاذ أخير". فقبل تطور مقاومة الإنسولين بفترة طويلة، يكون الجسم قد بدأ بالفعل مواجهة صعوبة في تنظيم مستويات الجلوكوز، لذا تُعد التمارين الرياضية - ولا سيما منها المشي - "استراتيجية أساسية وتوصية سلوكية باتتبع نمط حياة صحي" للتعامل مع هذه المشكلة.

ويشير الدكتور أغويار إلى أن المشي بعد تناول وجبات الطعام يساعد على "تخفيف العبء على البنكرياس، ويعزز قدرة العضلات على امتصاص الجلوكوز واستخدامه مصدراً للطاقة، وعلى المدى الطويل، يساعد هذا التأثير في الوقاية من أمراض مثل متلازمة التمثيل الغذائي، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، ويمكن لـ 15 دقيقة فقط من المشي بعد كل وجبة رئيسية أن يكون لها تأثير إيجابي كبير على صحة الفرد".

خلاصة سريعة في 10 ثوانٍ:

• زيادة كمية التمارين الرياضية وتحسين نوعيتها (مثل زيادة عدد الخطوات وسرعة المشي) يمكن أن تساعد في تقليل محيط الخصر، وتنظيم مستوى السكر في الدم، وخفض ضغط الدم، وتحسين مستويات الكوليسترول.

• دقيقة واحدة فقط من النشاط البدني عالي الشدة يومياً قد يكون لها تأثير إيجابي على الصحة.

القيام بحركة بعد تناول الطعام يقول الدكتور أغويار "تعلم أن القيام بتمارين رياضية ولو لفترة قصيرة يمكن أن يكون له تأثير فوري، بحيث يساعد على خفض ضغط الدم وتقليل مستوى السكر على الفور. وهذا يتوافق مع نتائج دراسة أخرى حول المشي بعد تناول وجبات الطعام".

وفي هذا الإطار، لاحظ الباحثون أن لدى الكبار في السن المعرضين لخطر "ضعف تحمل الجلوكوز" -صعوبة الجسم في معالجة الجلوكوز بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوياته في الدم أكثر من المعتاد- أسهم المشي لمدة 15 دقيقة بعد الوجبات، في استقرار في مستويات السكر في الدم لديهم طوال اليوم، مع تسجيل انخفاضات وارتفاعات

يقول الدكتور إيلروي أغويار الأستاذ المساعد في علوم التمارين الرياضية في "جامعة ألاباما"، والمتخصص في النشاط البدني القائم على الخطوات "يتميز المشي بأنه متاح وسهل الممارسة، فهو بالنسبة إلى جميع الناس منخفض الكلفة، ولا يتطلب معدات خاصة، ولا يحتاج الذين يمارسونه لأن تكون لديهم مهارات متقدمة - لذا يمكن اعتباره الأفضل".

لكن على رغم سهولة المشي وفوائده الكثيرة، يظل كثيرون محتجزين في مكانهم أو متشغلين بإيقاع حياتهم السريع، وأحياناً يركضون فعلياً من دون الحصول على الفائدة الصحية المرجوة، ولتؤلا، يقدم الدكتور أغويار نصائح بسيطة لزيادة فعالية خطواتهم اليومية وتحقيق أقصى استفادة منها.

وفقاً لإرشادات "منظمة الصحة العالمية"، ينبغي على الأشخاص البالغين ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة، أو 75 دقيقة من التمارين البدنية القوية، أو مزيج من الاثنين في الأسبوع.

ومع أن أي حركة إضافية تظل مفيدة للصحة، إلا أن الأفراد الذين يعانون من ضيق الوقت قد يستفيدون أكثر من التمارين والأنشطة ذات الشدة العالية. ومن أسهل الطرق لتعزيز فوائد المشي هي زيادة وتيرته من خلال تسريع الخطوات، وهو ما يُعرف أيضاً بزيادة الإيقاع.

ويقول الدكتور أغويار "أظهرت دراساتنا المنشورة في "المجلة البريطانية للطب الرياضي" British Journal of Sports Medicine أن المشي بإيقاع يصل إلى 100 خطوة في الدقيقة، يُعد نشاطاً متوسط الشدة، وتُشير جميع الأبحاث في هذا المجال إلى أن معظم الفوائد الصحية للمشي تتحقق عندما تكون الشدة متوسطة أو أعلى".

ويضيف أن تحقيق هذه الوتيرة هو أسهل مما يبدو، بحيث يختار معظم الأشخاص بشكل طبيعي إيقاعاً يتراوح ما بين 110 و115 خطوة في الدقيقة عند المشي بنشاط في الشارع.

ويرى الدكتور أغويار أنه "للوصول إلى الشدة العالية، يمكن المشي بسرعة 130 خطوة في الدقيقة. ومن خلال الحفاظ على هذه الوتيرة أو زيادتها بشكل طفيف، يمكن الانتقال بفعالية من الشدة المعتدلة إلى الشدة العالية، ما يعزز الفوائد الصحية للنشاط البدني".

نصائح سريعة في 10 ثوانٍ:

• زيادة عدد الخطوات في الدقيقة "لتحقيق أقصى استفادة من نشاط المشي".

• تحديد هدف 100 خطوة في الدقيقة للتمرين متوسط الشدة، أو 130 خطوة في الدقيقة للتمرين عالي الشدة.

دقيقة واحدة من النشاط البدني عالي الشدة يمكن أن تكون مفيدة

تستند هذه النصيحة إلى دراسة أخرى أعدها الدكتور أغويار، وقد نُشرت في "المجلة الاسكتلندية للطب والعلوم في الرياضة" Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports في عام 2024.

من أهم ما جاء فيها أن زيادة كمية التمارين

القيام بحركة بعد تناول الطعام يقول الدكتور أغويار "تعلم أن القيام بتمارين رياضية ولو لفترة قصيرة يمكن أن يكون له تأثير فوري، بحيث يساعد على خفض ضغط الدم وتقليل مستوى السكر على الفور. وهذا يتوافق مع نتائج دراسة أخرى حول المشي بعد تناول وجبات الطعام".

وفي هذا الإطار، لاحظ الباحثون أن لدى الكبار في السن المعرضين لخطر "ضعف تحمل الجلوكوز" -صعوبة الجسم في معالجة الجلوكوز بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوياته في الدم أكثر من المعتاد- أسهم المشي لمدة 15 دقيقة بعد الوجبات، في استقرار في مستويات السكر في الدم لديهم طوال اليوم، مع تسجيل انخفاضات وارتفاعات

يقول الدكتور إيلروي أغويار الأستاذ المساعد في علوم التمارين الرياضية في "جامعة ألاباما"، والمتخصص في النشاط البدني القائم على الخطوات "يتميز المشي بأنه متاح وسهل الممارسة، فهو بالنسبة إلى جميع الناس منخفض الكلفة، ولا يتطلب معدات خاصة، ولا يحتاج الذين يمارسونه لأن تكون لديهم مهارات متقدمة - لذا يمكن اعتباره الأفضل".

لكن على رغم سهولة المشي وفوائده الكثيرة، يظل كثيرون محتجزين في مكانهم أو متشغلين بإيقاع حياتهم السريع، وأحياناً يركضون فعلياً من دون الحصول على الفائدة الصحية المرجوة، ولتؤلا، يقدم الدكتور أغويار نصائح بسيطة لزيادة فعالية خطواتهم اليومية وتحقيق أقصى استفادة منها.

وفقاً لإرشادات "منظمة الصحة العالمية"، ينبغي على الأشخاص البالغين ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة، أو 75 دقيقة من التمارين البدنية القوية، أو مزيج من الاثنين في الأسبوع.

ومع أن أي حركة إضافية تظل مفيدة للصحة، إلا أن الأفراد الذين يعانون من ضيق الوقت قد يستفيدون أكثر من التمارين والأنشطة ذات الشدة العالية. ومن أسهل الطرق لتعزيز فوائد المشي هي زيادة وتيرته من خلال تسريع الخطوات، وهو ما يُعرف أيضاً بزيادة الإيقاع.

ويقول الدكتور أغويار "أظهرت دراساتنا المنشورة في "المجلة البريطانية للطب الرياضي" British Journal of Sports Medicine أن المشي بإيقاع يصل إلى 100 خطوة في الدقيقة، يُعد نشاطاً متوسط الشدة، وتُشير جميع الأبحاث في هذا المجال إلى أن معظم الفوائد الصحية للمشي تتحقق عندما تكون الشدة متوسطة أو أعلى".

ويضيف أن تحقيق هذه الوتيرة هو أسهل مما يبدو، بحيث يختار معظم الأشخاص بشكل طبيعي إيقاعاً يتراوح ما بين 110 و115 خطوة في الدقيقة عند المشي بنشاط في الشارع.

ويرى الدكتور أغويار أنه "للوصول إلى الشدة العالية، يمكن المشي بسرعة 130 خطوة في الدقيقة. ومن خلال الحفاظ على هذه الوتيرة أو زيادتها بشكل طفيف، يمكن الانتقال بفعالية من الشدة المعتدلة إلى الشدة العالية، ما يعزز الفوائد الصحية للنشاط البدني".

نصائح سريعة في 10 ثوانٍ:

• زيادة عدد الخطوات في الدقيقة "لتحقيق أقصى استفادة من نشاط المشي".

• تحديد هدف 100 خطوة في الدقيقة للتمرين متوسط الشدة، أو 130 خطوة في الدقيقة للتمرين عالي الشدة.

دقيقة واحدة من النشاط البدني عالي الشدة يمكن أن تكون مفيدة

تستند هذه النصيحة إلى دراسة أخرى أعدها الدكتور أغويار، وقد نُشرت في "المجلة الاسكتلندية للطب والعلوم في الرياضة" Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports في عام 2024.

من أهم ما جاء فيها أن زيادة كمية التمارين



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٤١٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / فرأز الحسن نقوي - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٩٣٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٤١٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / رنده بنت مسعود الراشدي - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٣٢٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٤١١/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / رزاق شينابالي كونهابوتى شينابالي - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦٨٥٣٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٤٠٩/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / حسام محمد أنور شيخوني - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٦٣٣٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٤٠٨/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / مونيث جون جورج جون - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٥٨٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٣٦٩/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / خليفة محمد بلال بن حموده السويدي - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧١٧٥٧,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٣٥٩/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / عفره دومينجويز لوتو - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٨٠٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٨٣٥٨/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / يوني دياه سوليسيتانينجسجيسج - مجهول محل الإقامة
بما إن/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٢٠٥٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
١٥٠٢٨/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / سادق يوسف عبيدالمجيد الجواديه
عنوانه: الامارات - امارة الشارقة - المزمر - الشارقة - شارع المزمر - بناية الجبل - شقة رقم - ٥٠٤٢٨٣٢٨
الطلبو: اعلاه - ١- عبيدالقات بالكيال - صفته: مدعى ضده
موضوع الاعلان - ١- قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٥٥٠٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع أو تحويل الي مبالغ الي الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ الكائن
AE6026075120800038781
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2023-15028-000038781
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
١٢٢٢/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / سيداحمد عبيدالباقى سيد احمد محمد
عنوانه: الامارات - امارة الشارقة - الحجاز - الشارقة - شارع ١٢ - مبنى برج النخلة - قرب سوق المساء
موضوع الاعلان - ١- عطا المثنان جعفر محمود الشريف - صفته: مدعى عليه
موضوع الاعلان - ١- قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٤٦١/٢٠٢٥ نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / المتظورة: في التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٧٢٢
موضوع المنازعة: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٥٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والفائدة القانونية بمبلغ ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشؤون المحلف بالنفاذ المجل بلا كفاية .
التنازع: جوزيان فيرجيني روسانوفاندرو
المدعي: سيداحمد عبيدالباقى سيد احمد محمد
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - البراحة - بناية محمد بن سعيد - شقة رقم ٢٠١ - ٥٢٣٨٣٠٤٥
الطلبو: اعلاه - ١- جي كيه جوليان خدمات الشحن والنقل ش.ذ.م.ج - صفته: متنازع ضده
المسأة: ٥٠٢٤٩٠٨٨
موضوع الاعلان - ١- قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٥٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والفائدة القانونية بمبلغ ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشؤون المحلف بالنفاذ المجل بلا كفاية .
وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠٢٥/٥/٧ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا
بقاعة القاضي من بعد لذا فانت محلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتبة إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - العملا الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIVS2025/0002171 مدني

إلى المدعي عليه: حيدر سمدي ابراهيم حسين - مجهول محل الإقامة
تعلمكم أن الدعوى الماتقة قد أقيمت من قبل المدعي، محمود حسين مهدي السيد ، بالطلبات التالية: (١) من حيث الشكل/قبول الدعوى شكلا لرفعها مستوفية الشروط حسب الأصول - ثانياً، من حيث الموضوع/الحكم بالزام المدعي عليه بتسليم المدعي مبلغ (87623) درهم سبعة وخمسون الفا وتسعة وثلاثة وعشرون درهما، واحساب الفائدة القانونية للمدعي بمبلغ 12% من تاريخ الاحتياق الى حين تمام الوفاء بنفاد محفل - ثالثاً، التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف .
انت محلف بالحضور بجلسة 2025/5/5 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه .
حرر بتاريخ: 2025/4/29
مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٢٨/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / المصرف التجاري الجزئية الثانية رقم ٢٥٦
موضوع الدعوى : مطالبة المدعي عليه بمبلغ وقدره (٤٢,١٨,٣١٠) درهما ثلاثمائة وعشرة الف واربعمائة واثنان واربعمون درهما وثمانية عشر فلسا .
المدعي: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - دبي - بورسعيد - ديرة - هاتف ٤٥٥١٩٣٤٢٠ - ٥٠٤٢٤٥٩٢٠
الطلبو: اعلاه - ١- حمدان محمد سالم بخت الراشدي - صفته : مدعي عليه
موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٤/٢٢
بمباشرة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٢٨/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / المصرف التجاري الجزئية التاسعة رقم ١٢٦
موضوع الدعوى : القضاء بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره (١٤٢,٦٥٩) درهم مائه واثنان واربعمون الفا وستمائة وتسعة وخمسون درهما - التردد من اتفاقية بيع مؤجل الصكوك مريحة صكوك رقم: 0044MO66152450002 مع الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
المدعي: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - دوار الساعة - شارع المطار - مقابل دانا - ٥٠٤٢٤٥٩٢٠
الطلبو: اعلاه - ١- مفاد سيف علي خلفان الظاهري - صفته : مدعي عليه
موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٤/٢٢
بمباشرة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٤٦١/٢٠٢٥ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / المتظورة: في الجزئية التجارية التاسعة رقم ١٢٦
موضوع الدعوى : لائحة دعوى مطالبة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٣٨,٣٦٠) درهم مع الفائدة القانونية ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد .
المدعي: بيز كيبورنيس غلوبال ش.ذ.م.ج - منطقة حرة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى ابراج لطيفة - شقة ١١٠٧ - ٥٢٤٢٨١١١١
الطلبو: اعلاه - ١- مهدي علي اصغر بناهي لكحلستاني - صفته : مدعي عليه
موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٣/٢٠
بمباشرة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٤٦١/٢٠٢٥ نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر
١- / المتظورة: في التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٧٢٢
موضوع المنازعة: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٨,٨٥٠,٧٢) درهم والرسوم والصاريف والاعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من ٢٠٢٤/١٢/١١ وحتى السداد التام وشؤون المحلف بالنفاذ المجل بلا كفاية .
عنوانه: الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برام تاور - شقة طابق ١٢ مكتب ١٢٠٧ - ٥٥٤٢٠٣٣٩
الطلبو: اعلاه - ١- البزيبات انيسيسو بوزيلو - صفته: متنازع ضده
موضوع الاعلان - ١- قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٨,٨٥٠,٧٢) درهم والرسوم والاعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من ٢٠٢٤/١٢/١١ وحتى السداد التام وشؤون المحلف بالنفاذ المجل بلا كفاية .
وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠٢٥/٥/٨ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا
بقاعة القاضي من بعد لذا فانت محلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مطعم كليتون ستريت باينكج كومياني - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 35-601 ملك شركة بيان العتمدة للتجارة العامة - مجمع دبي للاستثمار 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 701211
رقم القيد بالسجل التجاري : 1128020 بموجب هذا تعلن الإدارة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/2/2025
كانت العدل محاكم دبي بتاريخ 25/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين شاكر زينل للحاسبة القانونية العنوان : مكتب رقم 401 ملك زين ابوبكر محمد الزبيدي - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2204660 فاكس : 04-2959155
مصحطياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : شاكر زينل للحاسبة القانونية
العنوان : مكتب رقم 401 ملك زين ابوبكر محمد الزبيدي - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2204660 فاكس : 04-2959155 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية مطعم كليتون ستريت باينكج كومياني - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/2/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جيه بيه اي للاستشارات المصرفية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 601-044 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1330826 رقم القيد بالسجل التجاري : 2259808
بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين اكوفا تراجم الحسابات العنوان : مكتب 802 ملك فخر الدين نادر داودوالا - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اكوفا تراجم الحسابات
العنوان : مكتب 802 ملك فخر الدين نادر داودوالا - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : 04-2955582
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية ايويا بيور هالي لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين عنوان : مكتب 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان للصناعة الرابعية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1288492 رقم القيد بالسجل التجاري : 2183714 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين ايويا بيور هالي لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين عنوان : مكتب 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : فاكس : 04-2955582 فاكس : مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ميدل ايست وتشر ترافيدج - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 403 ملك شركة التسويد المحدودة ذ م م - بر دبي - القيصيص الصناعية الرابعة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 773760 رقم القيد بالسجل التجاري : 1264451 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين ماجد الفلاسي ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان : مكتب C2402 ملك سنمار لانظمة الانارة - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ماجد الفلاسي ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب رقم C2402 ملك سنمار لانظمة الانارة - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية ميدل ايست وتشر ترافيدج - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ايويا بيور هالي لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 12903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - بورسعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1288492 رقم القيد بالسجل التجاري : 2183714 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين ايويا بيور هالي لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين عنوان : مكتب 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : فاكس : 04-2955582 فاكس : مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان للصناعة الرابعة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 04-2955598
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية ايويا بيور هالي لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين عنوان : مكتب 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : فاكس : مصطحياً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المخول

منوعات الفجر 26



محمد الشرقي يشهد انطلاق مؤتمر الفجيرة الدولي لسياحة المغامرات ويؤكد أهميته في دعم قطاع السياحة عالمياً



والرياضات الجبلية، وهيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، بهدف تعزيز الشراكة وتحقيق أهدافها وتنفيذ برامج متخصصة تسهم في مجال أنشطة سياحة المغامرات محلياً ودولياً. وحضر سمو ولي عهد الفجيرة، الجلسة الافتتاحية للمؤتمر بعنوان «السياحة المغامرات والتحديات في قطاع صناعة المغامرات وتحدث فيها قادة وصناع قرار في مجال السياحة. كما شهد سموه، توقيع اتفاقيات تعاون بين مركز الفجيرة للمغامرات وكل من الاتحاد القبرصي للتسلق

كما جرى خلال انطلاق أعمال المؤتمر، إطلاق إصدارات مركز الفجيرة للمغامرات وهي كتاب: «المهارات الجبلية»، وكتاب «التخييم في الهواء الطلق»، والمعايير والممارسات الجيدة. وحضر سمو ولي عهد الفجيرة، الجلسة الافتتاحية للمؤتمر بعنوان «السياحة المغامرات والتحديات في قطاع صناعة المغامرات وتحدث فيها قادة وصناع قرار في مجال السياحة. كما شهد سموه، توقيع اتفاقيات تعاون بين مركز الفجيرة للمغامرات وكل من الاتحاد القبرصي للتسلق



«المجتمع والاستدامة». وأشار سموه، إلى التزام حكومة الفجيرة بتطوير قطاع السياحة عامة، وسياحة المغامرات خاصة، وتعزيز دورها المحوري في دعم النمو الاقتصادي، ودعم ركائز التحول في إمارة الفجيرة، ودولة الإمارات، إسهاماً في تحقيق رؤيتها المستقبلية في هذا القطاع الحيوي عالمياً. وقال سعادة عمرو زين الدين مدير مركز الفجيرة للمغامرات رئيس اللجنة العليا المنظمة للمؤتمر، في كلمته الافتتاحية للمؤتمر، إن سياحة المغامرات تحظى بأهمية متزايدة في عالم اليوم، مشيراً إلى جهود إمارة

السياحة المحلية والعالمية. وأكد سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، الأهمية المتنامية لقطاع سياحة المغامرات على مستوى العالم، ودوره في تعزيز النمو الاقتصادي ودعم ركائز التنمية الشاملة والمستدامة. جاء ذلك خلال حضور سموه، انطلاق الدورة الأولى لمؤتمر الفجيرة الدولي لسياحة المغامرات، الذي ينظمه مركز الفجيرة للمغامرات بالشراكة مع الأمم المتحدة للسياحة، في فندق دبل تري باي هيلتون بالفجيرة تحت شعار

«السياحة المغامرات والتحديات في قطاع صناعة المغامرات وتحدث فيها قادة وصناع قرار في مجال السياحة. كما شهد سموه، توقيع اتفاقيات تعاون بين مركز الفجيرة للمغامرات وكل من الاتحاد القبرصي للتسلق

حركة الطيران الخاص بـ«دبي الجنوب» تنمو 15% خلال الربع الأول

دبي - وام:

حقق مشروع محمد بن راشد للطيران، التابع لدبي الجنوب، والمخصص لتنمية صناعة الطيران وتطويرها، نمواً لافتاً في حركة الطيران الخاص، خلال الربع الأول من عام 2025 مسجلاً 5275 رحلة بزيادة قدرها 15% مقارنة بالفترة نفسها من عام 2024. ووفق بيان صحفي صدر أمس، فإن هذا الإنجاز، يعكس التطور المتسارع في منظومة الطيران الخاص، ويؤكد مكانة مطار آل مكتوم كمركز رائد للطيران الخاص الدولي في المنطقة. وقال سعادة خليفة الزفين، الرئيس التنفيذي لؤسسة مدينة دبي للطيران ودبي الجنوب، إن حركة الطيران الخاص تشهد نمواً متواصلًا عامًا بعد عام، يسهم قطاع الأعمال والسياحة في دبي في تعزيزه، مؤكداً التزام مشروع محمد بن راشد للطيران بدعم هذا النمو من خلال المنظومة المتكاملة التي يوفرها مالكي الطائرات الخاصة والأفراد من أصحاب الشراعات العالية، عبر مبنى الطيران الخاص المجهز بأحدث التقنيات، وأن المشروع سيواصل دوره في ترسيخ مكانة دبي كمصاصة عالمية للطيران، تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة. يذكر أن مشروع محمد بن راشد للطيران يوفر للشركات العالمية في مجال الطيران فرصاً استثمارية؛ إذ يعدّ منطقة حرة لشركات الطيران الرائدة في العالم وشركات الطيران الخاص وشركات صيانة وإصلاح وتجديد الطائرات والأنشطة المرتبطة بها. ويقع المشروع ضمن «دبي الجنوب»، التي قامت بتطويره ليكون مركزاً لأنواع الصيانة المختلفة، ووجهة للتدريب والتعليم تعزز رؤية الإمارة لتصبح مركزاً عالمياً رائداً للطيران.

طيران الإمارات تعدد شراكاتها مع جمعية خطوط الرحلات البحرية الدولية

دبي - وام:

عززت طيران الإمارات، شراكاتها الاستراتيجية مع جمعية خطوط الرحلات البحرية الدولية، من خلال تمديد شراكاتها التنفيذية. وتمثل الجمعية أكثر من 90% من أسطول الرحلات البحرية العالمي، بما في ذلك أكثر من 55 خطاً بحرياً، ما يوفر لطيران الإمارات الفرصة لتعميق تعاونها مع قادة صناعة الرحلات البحرية وتعزيز ظهورها في أسواق الرحلات البحرية الرئيسية. وتماشياً الشراكة، مع رؤية الناقل تعزيز مكانة دبي كمركز عالمي رائد للرحلات البحرية، في وقت يشهد فيه القطاع نمواً قوياً. وقال عدنان كاظم، نائب الرئيس التنفيذي للعمليات التجارية في طيران الإمارات، يأتي تمديد شراكتنا المتميزة مع جمعية خطوط الرحلات البحرية الدولية في الوقت المناسب لطيران الإمارات، فقد أظهر قطاع الرحلات البحرية مرونة استثنائية، مع طلب قوي يشمل شرائح المسافرين المتنوعة، وتوقعات أداء إيجابية. وأضاف: سنسعى بشكل استراتيجي للاستفادة من الفرص المتاحة في هذا القطاع، خاصة عبر مجتمع الجمعية الواسع، لزيادة وصول العملاء عبر شبكتنا. وأكد أن الشراكة مع جمعية خطوط الرحلات البحرية الدولية تؤكد التزامهم العميق لدعم قطاع الرحلات البحرية وتعزيز مكانة دبي كوجهة بحرية رائدة. وقالت كارين غرينبرغ، المديرية التنفيذية لتطوير الأعمال ونائب الرئيس الأول لعضوية جمعية خطوط الرحلات البحرية الدولية، تعد طيران الإمارات شريكاً مهماً في صناعة الرحلات البحرية، ويظهر استمرار مشاركتها كعضو تنفيذي في الجمعية التزاماً قوياً بتعزيز العلاقات مع هذه الصناعة ودعم جهود الجمعية في مجال الدفاع عن مصالح أعضائها، وفي عام 2025، من المتوقع أن يبصر 37.1 مليون مسافر عالمياً، مع نمو دبي كميناء ونقطة انطلاق للرحلات البحرية.



المحلية والاقتصاد الإماراتي ككل. وتسهل الرؤية التي توفرها VisaNet في دعم المبادرات الرامية إلى تبسيط خدمات السفر والسياحة وتجارب الزوار. كما ستقدم Visa الدعم لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي في الأنشطة التسويقية، والعروض الترويجية الحصرية لحاملي بطاقتها في أكثر من 200 سوق حول العالم، بما يشمل سلاسل الفنادق العالمية، وشركات الطيران، والمتاجر. وهو ما يمكن مراكز التسوق والفنادق ومقدمي الخدمات الترفيهية في المدينة من الاستفادة من هذه الجهود، مما يسهم في خلق فرص جديدة للشركات الصغيرة والمتوسطة، وتعزيز التفاعل مع الأسواق العالمية.

لتزويدها برؤى معمقة حول الاتجاهات العالية في السفر والسياحة. إذ تساهم هذه الرؤية في دعم مساعي الدائرة وألية اتخاذ قرارات مدروسة بشأن الحملات والمبادرات الترويجية التي تسهم في زيادة عدد الزوار الدوليين إلى دبي، ولا تقتصر مساهمتنا على توفير الرؤى المتخصصة من تحليل البيانات، بل نسعى لتوفير خلال البنية التحتية الآمنة والمتطورة الخاصة بـ Visa واستثماراتها المستمرة في مجال الابتكار والتي بلغت 10 مليارات دولار خلال الخمس سنوات الأخيرة. تهدف هذه الاتفاقية إلى ترسيخ مكانة دبي العالمية في مجالات السياحة والتجارة والابتكار، وفتح آفاق واسعة أمام الشركات

دائرة الاقتصاد والسياحة بدبي وVisa توقعان اتفاقية تعاون استراتيجية للارتقاء بتجربة الزوار في الإمارة

دبي - الفجر:

تم توقيع مذكرة التفاهم في جناح دبي معرض سوق السفر العربي، بحضور سعادة عصام كاظم، المدير التنفيذي للمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري، التابعة لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، والدكتورة سعيدة جعفر، نائب الرئيس الأول والمدير الإقليمي لشركة Visa في دول مجلس التعاون الخليجي. وتؤكد هذه الاتفاقية على التعاون المثمر والبناء بين القطاعين العام والخاص، الذي يشكل ركيزة أساسية في نجاح دبي الاقتصادي، وهو ما يتماشى مع رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله. ونحن على ثقة بأن تعاوننا مع Visa سيسهم في ترسيخ سمعة دبي العالمية، كما يهدف التعاون إلى تعزيز جهود الدائرة في ابتكار حملات تسويقية هادفة ومبادرات تنموية حول الزوار، بما يضمن لهم حوض تجارب سلسة ومميزة. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال سعادة عصام كاظم، المدير التنفيذي للمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري، التابعة لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، تؤدي Visa دوراً محورياً في دعم منظومة السياحة في دبي، عبر تزويد المسافرين

بمعلومات دقيقة ومبسطة حول الوجهات السياحية، كما تعكس قوة الشراكة بين القطاعين العام والخاص التي تواصل دفع عجلة نمو قطاع السياحة، وهو ما تؤكدته النتائج الإيجابية التي حققها القطاع في الربع الأول من عام 2025، حيث استقبلت دبي 5.31 مليون زائر دولي بزيادة نسبتها 3 بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي. وتنسجم هذه الاتفاقية مع مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية D33، الرامية إلى ترسيخ مكانة المدينة كأكبر أفضل الوجهات العالمية للأعمال والترفيه والسياحة، كما تعكس قوة الشراكة بين القطاعين العام والخاص التي تواصل دفع عجلة نمو قطاع السياحة، وهو ما تؤكدته النتائج الإيجابية التي حققها القطاع في الربع الأول من عام 2025، حيث استقبلت دبي 5.31 مليون زائر دولي بزيادة نسبتها 3 بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي.

بمعلومات دقيقة ومبسطة حول الوجهات السياحية، كما تعكس قوة الشراكة بين القطاعين العام والخاص التي تواصل دفع عجلة نمو قطاع السياحة، وهو ما تؤكدته النتائج الإيجابية التي حققها القطاع في الربع الأول من عام 2025، حيث استقبلت دبي 5.31 مليون زائر دولي بزيادة نسبتها 3 بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي.



نمو وتنوع قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة في دبي، من جانبه، قال المهندس محمد عبود، مدير مركز الابتكار وريادة الأعمال بجامعة دبي، «استمراراً للتعاون والشراكة مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة في تنمية المشاريع ودعم حاضنة أعمال جامعة دبي فإن الشراكة في مسابقة «جامعة دبي لريادة الأعمال 2025»، تساهم بشكل كبير ومؤثر في تزويد المشاركين بالمعرفة والشبكات اللازمة لنجاح مشاريعهم.

مع مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة تمثل خطوة مهمة في تعزيز أثر مسابقة جامعة دبي لريادة الأعمال. من خلال العمل معاً، لن تكفي بدعم جيل جديد من الرواد فحسب، بل سنسهم أيضاً في تحقيق أهداف دبي الاستراتيجية لتعزيز التنوع الاقتصادي المستدام. ستوفر هذه الشراكة للمشاركين الأدوات اللازمة لتحويل أفكارهم إلى حلول مبتكرة وتحديات عالمية. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال أحمد الروم المهيري، المدير التنفيذي بالإمارة لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، «يمثل هذا التعاون خيراً دليلاً على أهمية القيادة الاستراتيجية لدبي وأهمية التعاون بين الجهات المعنية لإرساء منظومة ريادة أعمال عالمية

مما يعزز دورها البارز في تمكين فرص ريادة الأعمال التي يقودها الشباب. وأكد سعادة الدكتور عيسى البستكي، رئيس جامعة دبي، أن هذه الشراكة

هذه الشراكة، تقدم مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة للمشاركة في مسابقة «جامعة دبي لريادة الأعمال 2025»، وهي منصة ريادة لتحفيز الطلاب

والخريجين والباحثين على تحويل أفكارهم الابتكارية إلى مشاريع قابلة للتطبيق تسهم في تحقيق الأولويات الوطنية، بما في ذلك أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. ويفضل

العالمية الرائدة في الترفيه ومزاولة الأعمال. وتقوم جامعة دبي سنوياً بتنظيم مسابقة جامعة دبي لريادة الأعمال، وهي منصة ريادة لتحفيز الطلاب



المحلية والاقتصاد الإماراتي ككل. وتسهل الرؤية التي توفرها VisaNet في دعم المبادرات الرامية إلى تبسيط خدمات السفر والسياحة وتجارب الزوار. كما ستقدم Visa الدعم لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي في الأنشطة التسويقية، والعروض الترويجية الحصرية لحاملي بطاقتها في أكثر من 200 سوق حول العالم، بما يشمل سلاسل الفنادق العالمية، وشركات الطيران، والمتاجر. وهو ما يمكن مراكز التسوق والفنادق ومقدمي الخدمات الترفيهية في المدينة من الاستفادة من هذه الجهود، مما يسهم في خلق فرص جديدة للشركات الصغيرة والمتوسطة، وتعزيز التفاعل مع الأسواق العالمية.

أحمد بن سعيد آل مكتوم يستقبل وفداً من وزارة السياحة في جامايكا

•• دبي-وام:



استقبل سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة، وفداً من وزارة السياحة في جامايكا في جناح طيران الإمارات خلال فعاليات سوق السفر العربي 2025، بحضور عدنان كاظم، نائب الرئيس والرئيس التنفيذي للعمليات التجارية في طيران الإمارات، ليبحث سبل دعم قطاع السياحة في الجزيرة. ترأس الوفد معالي إدموند بارتليت، وزير السياحة في جامايكا، وضم دونوفان جي وايت، مدير السياحة بمجلس السياحة في جامايكا وفياتو فينيل، مسؤولة العلاقات العامة والاتصالات بمجلس السياحة في جامايكا، حيث ناقش الحضور فرص تعزيز حركة السياحة الوافدة إلى جامايكا من خلال تحسين الربط الجوي، عبر شركاء تبادل الرموز مع طيران الإمارات. وتتيح اتفاقية تبادل الرموز مع شركة «كوندور» الألمانية للمسافرين عبر شبكة خطوط طيران الإمارات الوصول بسلاسة إلى جامايكا عبر فرانكفورت، مع الاستفادة من مزايا السفر بتذكرة واحدة وسياسة أمتعة ميسرة. ويمكن لعملاء طيران الإمارات السفر إلى الجزيرة الكاريبية عبر شركائها الآخرين مثل «يونيتد

إيرلاينز، عبر شيكاغو أو هيوستن، وإير كندا، عبر تورونتو، ويمكن لأعضاء سكاي واردز طيران الإمارات، كسب الأميال واستبدالها على الرحلات

المشغلة من قبل «كوندور» إلى مونتيفو باي. وتسهم طيران الإمارات في الترويج لجامايكا، من خلال باقات «الإمارات للقطارات»، التي تتضمن باقات

ثقافة «الضيف أولاً» والعمل بروح الفريق يشكّلان جوهر نجاحه

مطار دبي الدولي يسجل انطلاقة قوية للعام مع استقبال 23.4 مليون مسافر خلال الربع الأول

•• دبي-الفضج:

استقبل مطار دبي الدولي 23.4 مليون مسافر خلال الربع الأول من عام 2025، محافظاً على زخمه القوي ومميزاً مكانته بوصفه المطار الدولي الأكثر ازدحاماً في العالم، ما يعكس جاذبية دبي التنموية كوجهة عالمية، والدور المحوري الذي يلعبه المطار كجوابية مفضلة لملايين المسافرين حول العالم. وارتفعت حركة المسافرين بنسبة 1.5% مقارنة بالفترة نفسها من عام 2024، على الرغم من أن الربع الأول من العام الماضي كان قد سجل رقماً قياسياً، حيث شهد شهر يناير الماضي وحده أعلى حركة شهرية في تاريخ المطار، مع استقبال 8.5 مليون مسافر، وهو إنجاز لم يكن ليحقق لولا البنية التحتية المتقدمة والتنسيق الكبير بين آلاف الأفراد العاملين خلف الكواليس.

وحافظت الهند على صدارتها كأكثر وجهته من حيث عدد المسافرين من وإلى مطار دبي الدولي بنحو 3 ملايين مسافر، تلتها السعودية (1.9 مليون)، والملكة المتحدة (1.5 مليون)، وباكستان (مليون)، والولايات المتحدة (804 آلاف)، وإثيوبيا (738 ألفاً). وتصدرت لندن على صعيد المدن القائمة بـ 935 ألف مسافر، تلتها الرياض (759 ألفاً)، وجدة (627 ألفاً)، ومومباي (615 ألفاً)، ونيندهي (564 ألفاً). كما شهدت السفر لأغراض الترفيه ارتفاعاً ملحوظاً خلال الربع الأول، مدفوعاً بظروف موسمية في مطلع العام، وعطلة عيد الفطر، والعطلة الربيعية، حيث سجلت بعض الوجهات السياحية ارتفاعاً كبيراً في أعداد المسافرين، مع زيادات مضاعفة في حركة المسافرين إلى وجهات مثل جمهورية التشيك (30.6%)، وفيتنام (28.6%)، وإسبانيا (20.2%).

وسجلت حركة الشحن انخفاضاً طفيفاً بنسبة 3.6% خلال الربع الأول مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي، حيث تعامل مطار دبي الدولي مع نحو 517,000 طناً من البضائع. ورغم أن الأرقام تعكس جانباً مهماً من الأداء التشغيلي للمطار، يظل

العامل البشري هو المحرك الرئيسي الذي يقف خلف تميز مطار دبي الدولي. فقد شكل التزام مجتمع «الضيف أولاً»، الذي يعمل على مبدأ «الضيف أولاً»، الجهات الحكومية وشركات الطيران والمغنيين التجاريين، عاملاً رئيساً في ترجمة التميز التشغيلي إلى تجارب ضيافة استثنائية. تعكس معايير الجودة والريادة التي تتبناها ارتفاعاً كبيراً في أعداد المسافرين، ومن بين تلك التجارب، المثال الذي قدمه مكتب المقودات في مطار دبي الدولي بالتعاون مع شرطة دبي، حيث تمكن من استعادة حقيبة تحتوي على 102 ألف درهم نقداً، إلى جانب جوازات سفر ووثائق شخصية مهمة، وإعادةها خلال 30 دقيقة فقط من الإبلاغ عن فقدانها. ليتمتع بذلك راحة البال لشقيقتين كانا في طريقهما للعودة بل بلدنهما بعد تلقيهما نبأ وفاة أحد أفراد أسرتهما. كما تجسدت هذه الروح الإنسانية في موقف عبدالله البيلوشي الموظف في الإدارة العامة للهوية وشؤون الأجانب، الذي أوقف ضيفة ليس لإجراء تفتيش، بل لإتاحة المزيد من

الوقت لابنتها لتوديعها، وهي لفظة أشاد بها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، عبر منصات الرسمية حيث قال: «تحية لمن يرسم ابتسامة أو يمنح فرحة في قلب مسافر.. هذه هي دبي التي نريدها».

من جهته قال بول غريفيت، الرئيس التنفيذي لمطارات دبي: «ما حققناه من أداء في الربع الأول من العام ليس مجرد أرقام، بل شهادة حية على تقاني وكفاءة فريق عملنا. إن تسجيل أعلى حركة مسافرين شهرية في تاريخ المطار، مع الحفاظ على مستويات خدمة استثنائية سواء على صعيد مناولة الأمتعة وانسيابية حركة الضيوف، يعد إنجازاً نوعياً يتطلب دقة وسرعة وجهوداً متكاملة من جميع الفرق المعنية».

وأضاف غريفيت: «يكن سر نجاحنا في مطارات دبي في العمل الجماعي والروح الموحدة لجمعيتي oneDXB، حيث يؤدي كل فرد دوراً حيوياً ضمن منظومة متكاملة. هذه الثقافة الراسخة من التعاون

خلال لقاء مع وفد إعلامي خليجي في سوق السفر العربي 2025 بدبي

أركان يلدريم؛ فنادق ريكسوس مصر تحتفل بالذكرى الـ25 لتأسيسها بخطوط توسعية

•• دبي - الفجج:

احتفالاً بالذكرى الخامسة والعشرين لتأسيسها، تستعد فنادق ريكسوس مصر لإحداث نقلة نوعية في مشهد السياحة المصري من خلال رؤية جديدة جريئة تجمع بين الفخامة والترفيه.

وتكف السيد أركان يلدريم، المدير العام لفنادق ريكسوس مصر، خلال لقاء مع وفد إعلامي خليجي في سوق السفر العربي 2025 بدبي، عن سلسلة من التوسعات الكبرى، وتطوير وجهات سياحية متميزة، وبرنامج ترفيهي عالمي لصفيف 2025 يزخر بنجوم الفن العالمي، وترسخ هذه المبادرات التزام ريكسوس بتحويل مصر إلى وجهة عالمية تجمع بين الضيافة الراقية والتجارب الثقافية والترفيهية الراقية.

وأوضح السيد يلدريم أن العلامة التجارية حققت تقدماً ملحوظاً منذ دخولها السوق المصري قبل ثماني سنوات، حيث أصبحت تدير أكثر من 7,000 غرفة في الإسكندرية، والعلمين، وشم الشيخ، والغردقة، مع خطط لزيادة عدد الغرف إلى 12,000 غرفة خلال السنوات

القليلة المقبلة، مما يضع المجموعة في طليعة مشغلي الضيافة في مصر. وقال: «ما بدأ كرؤية جريئة لتغيير مستقبل الوجهة، أصبح اليوم واقعاً ملموساً وأثراً يُقاس». ومضى يقول: «في إطار احتفالاتنا بالذكرى السنوية، تستعد فنادق ريكسوس



مصر لتقديم برنامج ترفيهي استثنائي راق لصفيف 2025 يعكس التزامها بتقديم تجارب لا تنسى للضيوف. وستطلق الفعاليات بحفل للنجم العالمي إنريكه إغليسياس في الثالث من مايو، يليه عرض فني مميز للنجمة العالمية جينيفر لوبيز في الرابع من يوليو. وسيقام كلا الحفلين في منتج ريكسوس راداميس شرم الشيخ الذي تم افتتاحه مؤخراً، ويضم 1,200 غرفة، ومن المقرر أن تصل سعته إلى 3,000 غرفة، ليصبح أكبر منتجج ضمن محفطتي ريكسوس وأكور على مستوى

منوعات

27

مركز دبي للشركات العائلية تطور مهارات الذكاء الاصطناعي التوليدي في الشركات العائلية

•• دبي-الفضج:

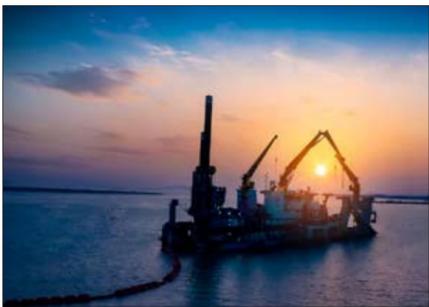
نظم مركز دبي للشركات العائلية، الذي يعمل تحت مظلة غرف دبي، ندوة تدريبية لتعزيز مهارات هندسة أواخر الذكاء الاصطناعي التوليدي لدى الصف الثاني من قادة الشركات العائلية، ودعم قدرتهم على تبني هذه التقنية الحيوية لتنمية وتطوير أعمال شركاتهم، وذلك بمشاركة 24 مشاركاً.

وتناولت الندوة الافتراضية أثر الذكاء الاصطناعي التوليدي في رسم ملامح تحولات قطاعات الأعمال، حيث تم تسليط الضوء على المفاهيم الأساسية للذكاء الاصطناعي التوليدي وكيفية تطبيقه لدفع عجلة الابتكار وتعزيز كفاءة عمليات الشركات العائلية، مع تقديم أمثلة عملية ورؤى استراتيجية تتناسب مع مشهد الأعمال بدبي، بالإضافة إلى تعريف قادة المستقبل بأليات توظيف الذكاء الاصطناعي في دعم النمو المستدام للشركات العائلية مع الحفاظ على قيمها وإرثها.

وتأتي الندوة في إطار برنامج تأهيل الجيل القادم من مديري الشركات العائلية الذي أطلقه مركز دبي للشركات العائلية، بالتعاون مع شركة دبي دبلوي سي.

ويركز البرنامج على تزويد المنتسبين بالمعارف والمهارات والعقلية الضرورية لتحقيق النجاح المستدام.

ويساعد البرنامج على تطوير مهارات المشاركين ودعم قدرتهم على اكتساب المهارات العملية والتقنية والرقمية اللازمة لتمكينهم من إنشاء قيمة مستدامة لشركاتهم العائلية. ويعدهم البرنامج كذلك في اكتشاف تحديات الأعمال، وامتلاك مهارات القيادة العملية، وتمكين الجيل الجديد من قيادة الشركات العائلية بنجاح في العالم الجديد.



784 مليون درهم أرباح «مجموعة إن إم دي سي» في الربع الأول

•• أبوظبي-وام:

أعلنت «مجموعة إن إم دي سي» أمس عن تحقيق نمو سنوي بلغ 22% في صافي الأرباح، الذي ارتفع من 641 مليون درهم في الربع الأول من عام 2024 إلى 784 مليون درهم في الربع الأول من عام 2025. وارتفعت الإيرادات إلى 6.2 مليار درهم، مسجلة نمواً بنسبة 16% على أساس سنوي مقارنة بالفترة ذاتها من عام 2024، كما حققت الأرباح لكل سهم زيادة بنسبة 12% لتصل إلى 0.87 درهم، فيما بلغ إجمالي الأصول 32.7 مليار درهم بنهاية مارس 2025.

ويحول نهاية الربع الأول، بلغ إجمالي المشاريع المتعاقد عليها لدى «مجموعة إن إم دي سي» 75.4 مليار درهم إماراتي، مدفوعاً بمحفظة مشاريع قوية. وقال سعادة محمد ثاني مرشد غنام الرميثي، رئيس مجلس الإدارة، مجموعة إن إم دي سي: «تواصل تعزيز زخم نموها من خلال تحقيق نتائج مالية قوية وإنجازات استراتيجية متواصلة خلال الربع الأول من عام 2025، مشيراً إلى أن هذه النتائج تعكس طموحاتنا على المستوى المحلي والدولي، حيث أطلقنا شراكات ومشاريع ومرافق جديدة أسهمت في تعزيز أعمالنا وتوسيع نطاقها. وأضاف سعادته أن أنشطة «مجموعة إن إم دي سي» المتنوعة وريادتها في السوق تجسد طموحات دولة الإمارات العربية المتحدة وشعبها نحو مستقبل أكثر تقدماً، منوهاً النمو المستدام وتعزيز التقدم الاقتصادي لدولة الإمارات وخارجها.

من جانبه، قال المهندس ياسر زغلول، الرئيس التنفيذي، مجموعة إن إم دي سي: «يسعدنا أن نستهل عام 2025 بقوة، حيث يعكس أداءنا الاستثنائي إنجازات تشغيلية بارزة، وجهودنا الطموحة لتحقيق نمو مستدام، حيث يمكننا القول بثقة إننا نجحنا في تعزيز مكانتنا في أسواق راسخة، ووسعنا نطاق أعمالنا عمودياً وأفقياً، إلى جانب توسعنا في أسواق وإعادة ذات إمكانات عالية مثل السعودية وسلطنة عُمان وتايوان. وأضاف: «يعد نمو صافي الأرباح بارتفاع سنوي نسبته 22%، مؤشراً رئيسياً على متانة أعمالنا وريادتنا في السوق، لاسيما تأثيرنا المتنامي في قطاعي الطاقة والبحرية، وإلى جانب ذلك، يعزى نجاحنا المستمر إلى الثقة الراضية التي تتمتع بها من قبل المساهمين والشركاء الذين يقدرون خبرتنا ومكانتنا».

بنك الشارقة ينجز إصدار صكوك خضراء بـ500 مليون دولار لصالح «أمنيات القابضة»

•• الشارقة - وام:

أعلن بنك الشارقة عن مشاركة بنجاح في إدارة عملية إصدار صكوك خضراء موقومة بالدولار الأمريكي، لصالح شركة «أمنيات القابضة»، حيث اضطلع البنك بدور مدير رئيسي مشترك ومدير سجل الائتلاف في إصدار لصكوك خضراء بقيمة 500 مليون دولار أمريكي لأجل 3 سنوات، بالتعاون مع مجموعة من البنوك الدولية والإقليمية البارزة.

وقد استقطب هذا الإصدار اهتماماً كبيراً من قبل المستثمرين حيث تجاوزت قيمة الطلبات المسجلة حجم الطرح بنحو 3.6 ضعف، مما يعكس ثقة المستثمرين الدوليين والإقليميين في الجدارة الائتمانية لشركة أمنيات القابضة والجاذبية الاستثمارية لقطاع العقارات في الدولة، فضلاً عن النظرة المستقبلية المستقرة

تقبلات وتحديات في الوقت الحالي، يعكس مدى متانة الأسس المالية للشركة وثقة المستثمرين في الرؤية التي تتبناها على المدى الطويل، مؤكداً الثقة أن هذه الصفقة تمثل بداية لشراكة مديدة ومثمرة للطرفين، لافتاً إلى أن مشاركة بنك الشارقة تؤكد التزامها المستمر بدعم مبادرات التمويل المستدام بما يتماشى مع إطار ومبادئ الحوكمة البيئية والاجتماعية والمؤسسية لديه.

من جانبه قال دميان وايت رئيس الخزينة في بنك الشارقة، إن مشاركة البنك في إصدار الصكوك الخضراء لشركة أمنيات القابضة يمثل خطوة مهمة في جهود البنك لتوسيع نطاق الخدمات التي يقدمها البنك، وتعزيز القيمة المضافة التي يوفرها لعملائه، معرباً عن سعادته بلمح دور فاعل في أول إصدار للصكوك تقوم الشركة بتنفيذه حيث يؤكد نجاح الإصدار المكانة القوية التي تتمتع بها الشركة في الأسواق وكفاءتها العالية في تنفيذ استراتيجيتها.



منوعات العصر 28

1.03 مليار درهم صافي أرباح «بروج» في الربع الأول

•• أبو ظبي - وام

أعلنت شركة «بروج بي إل سي»، إحدى شركات البتروكيماويات المتخصصة في توفير حلول البولي أوليفين المتكررة والمتنوعة، تحقيقها أرباحاً صافية كبيرة بلغت 1.03 مليار درهم، 281 مليون دولار، للربع الأول من عام 2025، مدفوعة بتسجيل إنتاج شهري قياسي في مارس الماضي، وزيادة في حجم المبيعات، واستمرارها في إدارة التكاليف.

وحافظت الشركة على أداؤها التشغيلي القوي، حيث ارتفعت أحجام الإنتاج بنسبة 7% على أساس سنوي خلال الربع الأول من عام 2025، فيما استمرت الشركة في المحافظة على نسبة موقوتية الأصول الإجمالية، حيث بلغت 94.4% بحلول نهاية الربع الأول، مع محافظتها على معدلات استخدام البولي إيثيلين بنسبة 101% والبولي بروبيلين بنسبة 98%، مما يؤكد التميز التشغيلي للشركة وكفاءتها.

وحافظ الطلب على قطاعات المنتجات عالية القيمة على زخمه خلال الربع الأول من عام 2025 في أسواق النمو الأساسية في آسيا والمحيط الهادئ والشرق الأوسط وأفريقيا، كما ارتفع إجمالي حجم المبيعات بنسبة 10% على أساس سنوي في الربع الأول ليصل إلى 1.25 مليون طن، مدفوعاً بنمو قوي بنسبة 8% في مبيعات البولي إيثيلين، و13% في أحجام مبيعات البولي بروبيلين.

ونجحت «بروج» في تحقيق علاقات عميقة قوية عبر محفظة منتجاتها المتخصصة وعالية الجودة، وتجاوز متوسط أسعار البولي إيثيلين والبولي بروبيلين مستوى توقعات التي حددتها الإدارة عبر الدورات الاقتصادية، بمقدار 224 دولاراً و154 دولاراً لطن الواحد على التوالي.

وتسلط هذه العلاقات السعرية الضوء على القيمة الإضافية الكبيرة التي تتميز بها منتجات «بروج»، والتي تقوم بدور محوري في دعم القطاعات عالية النمو مثل البنية التحتية، والطاقة، والزراعة، والتعليق الطور، والرعاية الصحية. وقال هزيم سلطان السويدي، الرئيس التنفيذي لشركة «بروج» إن «بروج» تتميز بمكانة راسخة تتيح لها الاستمرار في تحقيق نمو متسارع خصوصاً بعد أن أظهرت مرونة ملحوظة وتميزاً تشغيلياً على مدار العامين الماضيين، لافتاً إلى أن هذه الإنجازات تمنح الشركة ثقة قوية بالترزامن مع دخولها مرحلة جديدة من النمو النوعي مع مجموعة بروج الدولية. وأشار إلى الاستمرار في تنفيذ استراتيجية الشركة التي تركز بشكل أساسي على خلق وتعزيز القيمة لمساهميها، وهو ما يتضح من خلال زيادة توزيعات أرباح «بروج» المرتقبة لتصل إلى 16.2 فلس للسهم لعام 2025، والتي ستشكل الحد الأدنى المتوقع لتوزيعات الأرباح حتى عام 2030 تحت مظلة «مجموعة بروج الدولية».

ويساهم الأداء القوي المتواصل للشركة في إرساء أسس ثابتة وقوية للاندماج المقترح بين شركتي «بروج» و«بورباليس»، والاستحواذ على شركة «نونا للكيماويات»، لتأسيس «مجموعة بروج الدولية»، وهي شركة عالمية رائدة في مجال البتروكيماويات تبلغ قيمتها 220 مليار درهم (60 مليار دولار). وتم التخطيط لتأسيس هذا الكيان الجديد بهدف الاستمرار في تحقيق أرباح قوية ونمو كبير على المدى القريب، على أن تستكمل صفقة تأسيس المجموعة في الربع الأول من عام 2026، بعد الحصول على الموافقات القانونية والتنظيمية اللازمة. وحققت «بروج» في الربع الأول من عام 2025 نمواً في الإيرادات على أساس سنوي بنسبة 9% وبلغت قيمتها 5.21 مليار درهم، 1.42 مليار دولار، مدفوعة بارتفاع متوسط أسعار البيع وزيادة أحجام المبيعات.



مكتوم بن محمد يستقبل الرئيس التنفيذي لمجموعة (WPP) العالمية

خدمات المجموعة تغطي أكثر من 100 دولة وعائداًتها للعام 2024 وصلت إلى 14.7 مليار جنيه إسترليني

•• دبي - وام

استقبل سمو الشيخ مكتوم بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس مجلس لحاكم دبي، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير المالية، و معالي أمس الأرياء مارك ريبيد، الرئيس التنفيذي لمجموعة WPP العالمية، الرائدة في مجال الاتصال والتسويق. وأطلع سموه من الرئيس التنفيذي للمجموعة العالمية، والتي تضم تحت مظلتها العديد من الوكالات الكبرى، على مجمل أعمال المجموعة وتطلعاتها لمستقبل أعمالها في المنطقة، فيما تطرق اللقاء إلى الرؤية الاستراتيجية لدولة الإمارات نحو ترسيخ مكانتها كمركز عالمي للاقتصاد الإبداعي، من خلال الاستثمار في بيئة أعمال ديناميكية وبنية تحتية متطورة، مع تقديم حوافز تدعم أهداف مؤسسات الأعمال وتسهم في بناء مجتمع متميز يضم أكبر الأسماء العالمية المتميزة في هذا المجال. كما تم خلال اللقاء استعراض المدى المتقدم الذي وصلت إليه البيئة



إلى مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية D33 والتي يشكل الاقتصاد الإبداعي أحد روافدها المهمة، مع استمرار الإمارة في بناء مستقبل قائم على الابتكار، مع التنويه بدور الشركات المتخصصة في مجال الاتصال والتسويق في تمكين

التشريعية والتنظيمية المتطورة في دولة الإمارات، وما يميزها من مرونة وسرعة في مواكبة التغيرات، وحرص على التنبؤ للتحديات الناشئة، وأثر ذلك في تهيئة بيئة داعمة لازدهار الإبداع والابتكار. كذلك، تطرق النقاش

الشركات العالمية والإقليمية والمحلية من النمو والتواصل مع أسواقها المختلفة، وخلق قيمة مضافة تعزز من فرص نجاحها، كما تم استعراض المبادرات الاستراتيجية لدبي في مجال الاستفادة من الحلول الذكية والتحول

الرقمي في جميع القطاعات، بما يعزز من الخدمات الممكنة للأعمال، ما يجعل الإمارة قاعدة مثالية لشركات خدمات التسويق العالمية. حضر اللقاء معالي محمد بن هادي الحسيني، وزير دولة للشؤون المالية، ومعالي هلال سعيد المرزى، مدير عام دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي، وسعادة مالك آل مالك، رئيس مجلس إدارة مجموعة نيكوم، وسعادة عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري. يُذكر أن مجموعة WPP تعد من أكبر المجموعات العالمية المتخصصة في مجال الاتصال والدعاية والتسويق، وتندرج تحت مظلتها العديد من الوكالات العالمية الكبرى مثل، Ogilvy و Busron و VML Group و AKQA، وتضم المجموعة الأم فريق عمل ضخم يناهز 108 آلاف موظف يقدمون خدمات المجموعة في أكثر من 100 دولة حول العالم، وقد وصلت عائدات المجموعة خلال العام 2024 إلى 14.7 مليار جنيه إسترليني.

الإمارات والمالديف تبذلان سبل تعزيز التعاون في مجالي السياحة والضيافة

•• أبو ظبي - وام

التقى معالي عبدالله بن طوق المري، وزير الاقتصاد، معالي ثوريق إبراهيم، وزير السياحة والبيئة في جمهورية المالديف، حيث بحث الجانبان سبل تعزيز العلاقات الثنائية وتوسيع آفاق التعاون المشترك في القطاع السياحي، والاستفادة من المكنات والفرص التي يتمتع بها البلدان، وتبادل الخبرات في تطوير المنتجات السياحية في مجال الضيافة والبنية التحتية السياحية، بما يعزز تنافسية واستدامة اقتصاديهما. وأكد ابن طوق، أن العلاقات بين دولة الإمارات وجمهورية المالديف تقوم على الأخوة والصداقة وتبادل المصالح الاقتصادية والتنمية، وتتميز بالتعاون الوثيق، ويتقاسم البلدان رؤية مشتركة في تطوير قطاع السياحة كرافد اقتصادي مهم يعزز التنمية الاقتصادية المستدامة لديهما، مشيراً إلى أن تبادل المعرفة وتنسيق الجهود في مجالات الضيافة وتطوير المنشآت



الصعيد الإقليمي والدولي. وقال، نحرص على تعزيز الشراكة الاقتصادية مع جزر المالديف ولا سيما في القطاع السياحي، لما له من

والبنية التحتية والرقمية السياحية يسهم في خلق فرص استثمارية جديدة ويميز من مكانة الدولتين الصديقتين كوجهتين سياحيتين رائدتين على

أثر إيجابي في دعم الاقتصاد الوطني وتوفير تجارب سياحية متميزة تلبى تطلعات زوارنا من مختلف أنحاء العالم، مشيراً إلى أهمية الاستفادة من

تبادل الخبرات السياحية الكبيرة التي يمتلكها البلدان في مجال الضيافة والفنادق وتطوير وإدارة المنشآت السياحية وجذب السياح الدوليين. وناقش الجانبان خلال اللقاء فرص التعاون في تطوير المنتجات السياحية المشتركة، وتعزيز الاستثمارات في قطاع الضيافة، إلى جانب تبادل الخبرات والاستفادة من المكنات السياحية وإدارة الوجهات، واستعراض أحدث التوجهات العالمية لدمج التقنيات والتطبيقات التكنولوجية الحديثة في القطاع السياحي، بما يسهم في دعم النمو الاقتصادي المستدام لكلا البلدين. ويأتي هذا الاجتماع في إطار حرص دولة الإمارات على تعزيز علاقاتها الثنائية مع جمهورية المالديف، وتوسيع آفاق التعاون في القطاعات الحيوية التي تساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة، بما يتماشى مع رؤية «نحن الإمارات 2031»، وأهدافها الاستراتيجية في دعم الاقتصاد التنموي النشوء.

ابن طوق: السياحة قوة فاعلة للتواصل وبناء جسور التعاون والحوار

•• دبي - وام

نظمت وزارة الاقتصاد فعالية بعنوان «السفر العالمي - بغير الأفاق»، بحضور معالي عبدالله بن طوق المري، وزير الاقتصاد ورئيس مجلس الإمارات للسياحة، وذلك على هامش الدورة الـ 32 من معرض سوق السفر العربي في دبي. وسلطت الفعالية الضوء على سبل تنمية التعاون في السياحة وتمكين الابتكار والاستدامة في القطاع والارتقاء بخدماته ومنتجاته لتواكب اتجاهات المستقبل.

حضر الفعالية سعادة صالح الجزيري، مدير عام قطاع السياحة بدائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي، وسعادة هيثم سلطان آل علي، مدير عام دائرة السياحة والآثار بأم القيوين، وسعادة عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري، التابعة لدائرة الاقتصاد

جنب مع منظمة الأمم المتحدة للسياحة والمجتمع الدولي لصياغة مستقبل أكثر مرونة واستدامة للسياحة العالمية، وأوضح معالي أن الإمارات تخرجه بدعمها مبادرات دولية رائدة مثل مشروع قياس الاستدامة في السياحة، MST، والمساهمة في وضع معايير دولية لتطوير السياحة المستدامة، بالإضافة إلى تمكين الشباب في التعليم الفندقي. كما ترعى الدولة تنفيذ منصة تطبيقات متكاملة تشمل نظام تصويت الكتروني لمنظمة الأمم المتحدة للسياحة، ورقمنة الخدمات الإدارية الرئيسية، ما يعزز مرونة المنظمة وشفافيتها واستعدادها للمستقبل. ولفت معالي ابن طوق إلى أن ترشيح شيخه النويس لمنصب الأمين العام لمنظمة الأمم المتحدة للسياحة يمثل محطة بارزة في مسيرة السياحة في دولة الإمارات وكذلك في المنطقة، ويعكس ثقة المجتمع الدولي في الكفاءات الإماراتية ودور المرأة

الإماراتية الريادي في المحافل العالمية، ويؤكد حرصنا على بناء جسور التعاون مع مختلف الشركاء حول العالم لتحقيق مستقبل أكثر ازدهاراً وتقدماً للسياحة العالمية. من جانبه قال سعادة عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري، التابعة لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، «سعداء بالترحيب مرة أخرى بضيوفنا من مسؤولي وخبراء قطاع السياحة، وصناع القرار، والمبدعين من كافة أنحاء العالم في دبي، ممن يشاركون في الدورة الحالية من معرض سوق السفر العربي». وأضاف أن تواصل دبي تميزها كوجهة سياحية عالمية بفضل التوجهات الجديدة للقيادة الرشيدة، والشراكة الاستثنائية بين القطاعين العام والخاص. وقد سجلت المدينة أداءً مميزاً خلال الربع الأول من العام الجاري محققة نمواً بنسبة 3% في أعداد الزوار الدوليين



الدولة يتمكين الكفاءات الوطنية، وخاصة المرأة والشباب، وتوفير برامج تدريبية متقدمة تواكب المتغيرات العالمية، إلى جانب دعم الابتكار وتوظيف التقنيات الحديثة في تطوير تجارب سياحية متميزة. وخلال الجلسة، قدمت شيخة النويس رؤيتها للنهوض بالسياحة العالمية، مؤكدة أن المرحلة الحالية تتطلب تعاوناً دولياً واسعاً



النطاق لإعادة تعريف مستقبل السياحة المستدامة والمسؤولة، موضحة أهمية تعزيز الشراكات بين الحكومات والقطاع الخاص والمجتمعات المحلية والدولية، وتوسيع نطاق نماذج السياحة الناجحة لتشمل مختلف المناطق حول العالم، بما يسهم في تحقيق نمو مستدام وشامل، ويعزز من تنافسية القطاع السياحي على المستوى الدولي.

التزام الإمارات بتمكين المرأة وتعزيز حضورها في المحافل الدولية. كما استعرضت خلالها جهود دولة الإمارات في دعم التنمية السياحية المستدامة دولياً، مشيرة إلى أهمية الدور الذي تلعبه السياحة في تعزيز النمو الاقتصادي وتوفير فرص العمل وربط الثقافات. وسلطت الضوء على التزام

المستوى الدولي.

منوعات الفجر 30



تعزيزاً للتعاون العربي في مجال أدب الطفل

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يستضيف نظيره المصري في مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025



الأطفال، وعدد من المراكز الثقافية والمدارس في القاهرة. وتخللت هذه الزيارات جلسات قرائية وفعاليات ترفيهية أدخلت الفرحة إلى قلوب الأطفال، ورسخت قيمة القراءة بينهم. وفي تلك الزيارات، حرص الفريقان على دمج القراءة

ودولياً، وتسهيل الضوء على القيم التربوية والجمالية التي تحملها كتبنا ومبادراتنا، إلى جانب التعريف بأهم المبدعين المصريين العاملين في هذا المجال. وأضافت: "ننظر لهذه الاستضافة كاستمرار لتعاون طويل الأمد بين المجلسين المصري والإماراتي، يشمل تبادل الخبرات، وتنظيم الفعاليات المشتركة، وتطوير برامج تعليمية ومجتمعية تعزز من دور الكتاب في بناء وعي الأجيال الجديدة. كما أنها فرصة ليتعرف جمهور المهرجان على كنوز ثقافية وفنية تشكل جزءاً من هوية مصر الحديثة، والتي نعتز بمشاركتها من خلال كتاب ورسامين يحملون رسائل إنسانية عابرة للحدود. ويتضمن برنامج الاستضافة سلسلة من الفعاليات اليومية التي يقدمها أعضاء وفد المجلس المصري، بما في ذلك القراءات القصصية، والورش الفنية، إلى جانب لقاءات مع ممثلي جمعية الناشرين الإماراتيين ووكالة الشارقة الدولية لحقوق الأديبية و"مجموعة كلمات" ومؤسسة "كلمات" لبحث مجالات التعاون الممكنة، كما سيقوم الوفد المصري بزيارة كل من بيت المكتبة، ومكتبة الشارقة العامة، ومعرض أبوظبي الدولي للكتاب.

وشهدت مسيرة التعاون بين المجلسين الإماراتي والمصري محطة مميزة مطلع هذا العام خلال معرض القاهرة الدولي للكتاب، حيث نفذت سلسلة من الزيارات الثقافية المشتركة إلى مكتبة الإسكندرية، ومستشفى سرطان

ود. نادية الخولي، رئيسة المجلس، وأستاذة الأدب الإنجليزي بجامعة القاهرة، التي تعد من أبرز الأصوات المدافعة عن تمكين الأجيال الجديدة من خلال الأدب. وقالت مروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "نحن سعداء باستضافة المجلس المصري لكتب الأطفال، بما يمنه من عمق ثقافي وتجربة غنية في أدب الطفل، وبما يعكس التزامنا في المجلس بتوسيع دائرة التعاون الإقليمي والدولي مع الجهات الفاعلة في نشر القراءة. ونؤمن أن الأدب وسيلة حقيقية لبناء جسور التفاهم، واستضافة ضيوفنا من مصر تأتي امتداداً لهذا الإيمان، وتعكس روح التعدد والانفتاح التي تميز دولة الإمارات، وأضاف: "نحرص من خلال هذه الاستضافة على تعريف جمهور مهرجان الشارقة القرائي للطفل بنماذج وخبرات فنية وأدبية مختلفة، وتوفير منصة تفاعلية لكتابنا ورساميننا للتعلم من نظرائهم. في الوقت الذي نتيج فيه للضيوف الاطلاع على الحراك الثقافي المتنامي في دولة الإمارات، وخاصة في مجال أدب الطفل، وتمكين المؤلفين والرسامين الضيوف من التواصل مع جمهورهم الكبير من زوار المهرجان.

من جهتها، قالت الدكتورة نادية الخولي: "يشرفنا أن تكون ضيف الشرف هذه النسخة من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، وتمثل مشاركتنا امتداداً لسعيينا في المجلس المصري لكتب الأطفال إلى تعزيز حضور أدب الطفل المصري عربياً

•• الشارقة-البحر:

يوصل المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ترسيخ دوره في بناء جسور التواصل الثقافي بين الشعوب، من خلال استضافة المجلس المصري لكتب الأطفال، ضيف شرف الدورة السادسة عشرة من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي يتواصل حتى مساء الرابع من مايو في مركز إكسبو الشارقة. وتُجسد هذه الاستضافة محطة جديدة في مسار التعاون العربي ضمن قطاع أدب الطفل، حيث يستعرض المجلس المصري، الذي يُعد أحد الفروع النشطة للمجلس الدولي لكتب اليافعين، تجاربه وبرامجه التي تهدف إلى تعزيز ثقافة القراءة وتطوير صناعة كتاب الطفل في مصر، عبر جناحه المشترك مع المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، إلى جانب تنظيم سلسلة من الجلسات والفعاليات التي تجمع القراء الصغار مع نخبة من الكُتاب والرسامين. ويضم وفد المجلس المصري لكتب الأطفال كلاً من د. إبراهيم شلبي، الكاتب البارز في أدب اليافعين وصاحب الروايات الإنسانية التي لامست قضايا الهوية والوطن والمراهقة، والرسام محمد وهبة، الذي يتميز بأسلوبه الفني المستلهم من المانغا والمشهد الحياتية المصرية ذات الطابع البانورامي، إضافة إلى الحكواتي المبدع هيثم شكري، الذي جمع بين فن الحكى والفنون الأديبية لتعزيز حب القراءة،

كلمات تطلق أول سلسلة كتب تجمع الطباعة العادية ولغة برايل



توزيع 600 كتاب باللغة العربية على المدارس والجمعيات منها هدايا خاصة للفنانين في سابقة "شبكة القراءة بالمغرب". وأقر أعضاء مجلس الأمناء خارطة طريق إستراتيجية تركز على توسيع نطاق مبادرة "تبين مكتبة" لتشمل المدارس الأهلية داخل الدولة وضمن استدامة تمويل المشروعات واعتماد أطر تقييم أكثر فاعلية إلى جانب توسيع نطاق تواصل المؤسسة وتعزيز حضورها إقليمياً ودولياً.

وزار أعضاء مجلس أمناء "مؤسسة كلمات" عقب الاجتماع، جناح المؤسسة في "مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025" واطلعوا على سلسلة الكتب الجديدة إلى جانب مجموعة من منتجاتها المستوحاة من طريقة برايل التي تهدف إلى دعم رسالتها الإنسانية الرامية لتعزيز التمكين الثقافي وتوسيع دائرة الوصول العادل إلى مصادر المعرفة.

الإنساني والتعليمي لـ "مؤسسة كلمات" على الصعيدين المحلي والدولي، مشيرين إلى أن السلسلة تفتح المجال أمام تجربة قرائية داجمة ومتكاملة، تسهم في تعزيز الشمول والاندماج داخل الصفوف الدراسية وفي العائلات. وتم إطلاق هذه السلسلة بدعم من "مصرف الشارقة الإسلامي" و"جمعية الشارقة الخيرية". واستعرض الاجتماع أبرز الإنجازات التي حققتها المؤسسة منذ بداية العام الجاري والتي شملت التبرع بـ 400 كتاب للأطفال الفلسطينيين القيمين في "مدينة الإمارات الإنسانية بأبوظبي" ضمن مبادرة "تبين مكتبة" بالتعاون مع شهر القراءة في الدولة، إلى جانب سلسلة المبادرات والأنشطة الثقافية والتعليمية في المغرب والتي أطلقتها بالتعاون مع مشاركة الشارقة ضيف شرف المعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط في دورته الثلاثين وتضمنت

آل نهيان، والدكتورة محدثة الهاشمي، وسعادة أحمد بن ركاض العامري، ومحمد عبدالله، وأحلام بلوكي، وفؤاد منصور شرف، وذلك على هامش فعاليات الدورة الـ 16 "من مهرجان الشارقة القرائي للطفل". وقالت الشيخة بدور القاسمي، خلال الاجتماع إن هذه السلسلة تجسد إيمان المؤسسة الراسخ بحق كل طفل في استكشاف عالم القراءة، مشيرة إلى أن اتخاذ هذه الخطوة النوعية جاء بهدف بناء عالم أفضل وأكثر إشراقاً من خلال إصدار كتب تجمع الأطفال المصريين وذوي الإعاقات البصرية في تجربة قرائية مشتركة لسد الفجوات والتغلب على التحديات التي تمنع وصول الأطفال إلى الكتب وإعادة تشكيل مستقبل يحثي بالتنوع والمساواة وتكافؤ الفرص، وتكون المعرفة فيه حقاً لجميع الأطفال. وأشاد أعضاء مجلس أمناء المؤسسة بهذا الإنجاز وناقشوا إستراتيجيات توسيع نطاق التأثير

•• الشارقة-وام:

أطلقت "مؤسسة كلمات"، المعنية بتوفير مصادر المعرفة للأطفال المحرومين واللاجئين وذوي الإعاقات البصرية وضمان حقهم في القراءة، أول سلسلة من الكتب العربية "الشاملة" بالتعاون مع "مجموعة كلمات"، بهدف تمكين الأطفال ذوي الإعاقات البصرية والمبصرين من القراءة معا ومع ذويهم عبر كتب مطبوعة بطريقة تجمع بين الطباعة العادية وطباعة "برايل" والرسوم التوضيحية اللسسية. جاء ذلك خلال اجتماع عقده مجلس أمناء المؤسسة، أمس الأول، في مركز إكسبو الشارقة، برئاسة الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسسة ورئيسة مؤسسة كلمات، وحضور أعضاء المجلس، معالي الشيخة لبنى بنت خالد القاسمي، والشيخ فاهم بن سلطان بن خالد القاسمي، والشيخة شما بنت سلطان بن خليفة

خلال جلسة الإرشاد الأسري في الشارقة القرائي للطفل

عائشة عبد الله: القصص وسيلة لبناء علاقات صحية بين الأهل والأبناء

المشكلة لا تكمن في إصدار الكتب، بل في قلة القراء من فئة الأطفال، مؤكدة ضرورة دور المدرسة والمعلمين في تشجيع القراءة من خلال زوايا ثقافية داخل الصفوف وأفكار غير تقليدية. كما استعرضت الكاتبة رحلتها في كتابة أول أعمالها الأدبية "الزهرة الأتانية"، المستوحاة من تجربة شخصية مع طفل أثنى أثناء عملها كمعلمة، استطاعت من خلالها أن تغير سلوكه عبر القصة والرسوم، ما دفعها لاحقاً إلى تحويل هذه القصة إلى كتاب مصور بالتعاون مع شقيقتها.

وتواصل فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل في مركز إكسبو الشارقة حتى 4 مايو 2025، مقدماً عشرات الورش الفنية والتعليمية التي تجمع بين المتعة والمعرفة.

غير مباشر وفعال. وقالت: "الطفل لا يحتاج إلى الضرب أو التوجيه المباشر، بل إلى أسلوب محبب يفهمه، والقصص تعد عالمه الخاص. عندما نُسقط سلوكاً غير مقبول على شخصية خيالية، فإن الطفل يستوعبه ويعدل سلوكه طوعاً. وحول تأثير التكنولوجيا على علاقة الطفل بالقراءة، شددت عبد الله على أهمية دمج القصص بالألعاب الرقمية التي يجيبها الأطفال، بهدف غرس القيم بشكل ممتع، مشيرة إلى أن هذا الأمر يتطلب تعاوناً بين الكاتب، والمبرمج، والوالدين، وأضافت: "الصدقة بين الأهل والطفل تبدأ من ألعاب بسيطة يمكن أن تغير سلوكياته، والطفل بطبيعته مبدع ومقلد، فإذا رأى والديه يقرؤون فسيتعلمهم، وفي زدها على التحديات التي تواجه كتاب أدب الطفل، لفتت إلى أن

أكدت الكاتبة الإماراتية عائشة عبد الله على أهمية الإرشاد الأسري في بناء أجيال واعية وقادرة على إقامة علاقات صحية ومستدامة داخل الأسرة، مشيرة إلى الدور الكبير الذي تلعبه القصة في تهذيب سلوكيات الأطفال وتقوية الروابط بينهم وبين والديهم. جاء ذلك خلال جلسة ثقافية تحت عنوان "الإرشاد الأسري: بناء علاقات صحية ومستدامة" ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل، أدارتها الإعلامية تسنيم زياد. وأوضحت عائشة عبد الله، التي تعد أول إماراتية تكتب في أدب الطفل، أن القصة تمتلك قدرة فريدة على توصيل الرسائل التربوية بشكل



خلال ورشة في الشارقة القرائي للطفل 2025

روخسانا خان: الجودة وحدها لا تكفي لتصبح الكتب الأعلى مبيعاً



شخصيات نابضة بالحياة، وصراعات مشوقة، وحوارات تكشف العمق الداخلي للشخصيات دون تفسير مباشر. وقالت: "لا أحد يحب الشخصية الطبية أكثر من اللازم، ولا الشرير المطلق أيضاً، فنحن كشعر نحتاج إلى شخصيات إنسانية لها عيوب، ولكنها تظل محبوبة، وحتى الأشرار يجب أن نفهم دوافعهم، والكاتب الجيد يرى العالم من وجهات نظر متعددة، بما في ذلك منظور الخصم أو العدو". وتحدثت عن أهمية النهاية المرضية التي تترك أثرًا في القارئ، مشيرة إلى أن الكتاب الجيد لا يُخلق بمجرد انتهاء القراءة، بل يستمر في التفكير والتأثير.

أدواتك ككاتب، وعندما تكتب، لا تكتب أي قصة، بل اكتب القصة التي لا يستطيع أحد سواك أن يرويها. وأضافت أن القارئ لا يبحث عن حبكة سطحية أو شخصيات نمطية، بل عن قصة تلائم احتياجاته العاطفية وتعتبر عن مشاعر لم يرها من قبل على الورق، مؤكدة: "كتاب يجب أن يجيب عن سؤال القارئ: (لماذا عليّ أن أقرأ هذا وسط انشغالاتي؟)، والجواب يكون بأن تمنحه شيئاً لم يكن يعلم أنه يحتاجه".

يشمل عوامل عديدة مثل التسويق، والتوقيت، والوجو العام، وحتى المشهد السياسي، وأشارت إلى الفرق الجوهرية بين الكتاب "الأكثر مبيعاً" والكتاب "الضخم"، موضحة أن تحقيق المبيعات العالية قد يكون الخطوة الأولى نحو مشروع أكبر، بينما الفوز بجائزة مرموقة أو تبني العمل من قبل شخصية معروفة قد يفتح أبواباً واسعة أمام الكتاب والمؤلف. من القراءة إلى الكتابة... وصولك الفريد هو ما يصنع الفارق

•• الشارقة-البحر:

ضمن ورشة تفاعلية حملت عنوان "الكتابة الإبداعية: كيف تولد قصة تحقق أعلى المبيعات؟"، قدمت الكاتبة الهندية من أصل باكستاني روخسانا خان، الحائزة على جوائز عالمية في أدب الطفل، خطة متكاملة للكتاب الطموحين، تتضمن تجربتها الشخصية الغنية، ونصائحها التي جمعت بين العمق والبساطة والواقعية. وقالت خان في مستهل الورشة: "لا أحد يشرع في تأليف كتاب بهدف أن تكون مبيعاته ضعيفة، بل يحلم الجميع بكتاب يحقق أعلى المبيعات، وربما يتحول إلى عمل ضخم أو حتى فيلم سينمائي. لكن النجاح لا يتوقف فقط على جودة القصة، بل

منوعات

العمل

31

اعتبرت الفنانة المصرية سمية الخشاب، أن مسلسل «أم 44»، الذي عُرض في الموسم الدرامي الرمضاني الأخير، بوابتها إلى الدراما الخليجية، معربة عن اعتزازها بتجربتها الأولى فيها.

وأضافت الخشاب في هذا الحوار: «أعتبر هذا العمل (الجامعة العربية)، حيث ضم نجومات من جنسيات عربية مختلفة، وهذه وظيفة الفن، أنه يجمع ما تفرقه السياسة، وأتمنى تكرار هذه التجربة، خصوصاً أن صلة قوية تربطني بالجمهور الخليجي، الذي أحترمه وأعرف مدى حبه لأعمالي».



سعدت جداً بالتعاون مع نجومات ونجوم من معظم الدول العربية

سمية الخشاب: مسلسل «أم 44» تجربة استثنائية

ورأت أن التنوع في الأحداث، ما بين كوميدي ودراما وتشويق، هو الذي مثل صعوبة لها، وليس التعاون مع نجوم من دول مختلفة، وهنا يأتي دور الخبرة التي تظهر قدرات الفنان، لذلك اعتبرت أن مسلسل «أم 44»، بمثابة تحد بالنسبة إليها.

وأكدت، لم أتدخل في السيناريو الذي كتبه المؤلف هبة مشاري، والذي اهتم بالعدوية الشديدة، ولم أضف سوى ملح وفلفل على الشخصية المصرية بالاتفاق مع المؤلف.

وعن ارتداء النقاب في المسلسل، قالت: «لم تكن المرة الأولى التي ارتدي فيها النقاب في عمل فني، إذ سبق أن ارتديته في مسلسل (100 راجل)، و(مهيتاب) امرأة محجبة ومتقبة متزوجة من رجل سعودي ذي أصول فرضت عليها ارتداء النقاب وهو متناسب مع طبيعة الشخصية».

وحرصت سمية الخشاب على توجيه نصيحة للزوجات اللاتي يعشن ظروف مهيتاب نفسها، قائلة: «نصحتي للزوجات اللاتي في حياتهن حماة صعبة مثل بطلة (أم 44) أن تتبع سياسة التجاهل والتطنيش، وهذا ما أقوله لصديقاتي (كبري دماغك وطنشي)».

وعن منافسة مسلسل «أم 44»، في الموسم الرمضاني الماضي، قالت: «أرى أن المسلسل كان ينافس في منطقة جديدة، خصوصاً أن موضوعه مختلف، وهو

ووصفت الخشاب، «عندما عرض علي السيناريو، وجدت شخصية (مهيتاب) التي جسدها خلال الأحداث جديدة تماماً علي، وشخصية المرأة المصرية التي تزوجت وعاشت في الخليج لم يتم التطرق لمساكنها من قبل، فوجدتها فرصة لأن ألقى الضوء عليها».

واستعدت بصديقة لي تعيش في الخليج واستوحيت من حياتها بعض تفاصيل الشخصية مثل طريقة كلامها ولزمتها وعلاقتها بالحيثيين بها وهذا أعطى مصداقية أكثر للشخصية».

وأشادت الفنانة المصرية بتعاونها مع فريق عمل مسلسل «أم 44»، مؤكدة أنها اكتسبت صداقتهم أثناء التصوير.

وسعدت جداً بالتعاون مع نجومات ونجوم من معظم الدول العربية، ولم أشعر بأي غربة معهم مطلقاً، وهم فاطمة الصفي ولؤلؤة الملا وشهاب حاجيه من الكويت، جومانا مراد من سورية، ميس قمر من العراق، إيمان الحسيني من البحرين، ليلى عبدالله من لبنان، هدى الخطيب من الإمارات، والأخيرة جسدت شخصية حماتي في الأحداث وكونت معها ثنائياً فنياً وبيننا كواليس لا أنساها».

وأردفت الخشاب، لا بد أن أشكر الكاتبة الكويتية هبة مشاري حمادة، على صياغتها لمشاكل المرأة المختلفة بعد سن الأربعين بهذه النعومة، ومايسترو العمل المخرج السوري المثنى صبح».



أسماء جلال مع أسر ياسين ومحمد إمام ويجز والكداوني في السينما قريباً

الفنانة أسماء أبو اليزيد وعدد آخر من الفنانين ومن تأليف وإخراج علي العربي، ومقرر تصوير مشاهد الفيلم



ترتبط الفنانة أسماء جلال بتصوير أكثر من فيلم جديد خلال الوقت الحالي استمراراً لحالة النشاط الفني وخاصة على المستوى السينمائي خلال الفترة الأخيرة، حيث استأنفت تصوير فيلم ان غاب القط الذي يجمعها بالفنان أسر ياسين والذي توقف بعد يوم تصوير في أكتوبر الماضي بسبب الانشغال بتصوير مسلسلات رمضان 2025.

فيلم "إن غاب القط" بطولة أسر ياسين، أسماء جلال، محمد شاهين، علي صبحي، سماح أنور، انتصار ورحاب الجميل، سامي مغاوري، وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي بوليسي سرقة أحد اللوحات الشهيرة، ومن تأليف أيمن وتار وإخراج سارة نوح، وتظهر أسماء جلال بدور فتاة تعمل في متحف بصحبة أسر ياسين.

وتشارك أسماء جلال أيضاً في بطولة فيلم "شمس الزناتي البداية" الذي تقدم فيه دور البطولة أمام محمد إمام، حيث يستأنف صنع العمل التصوير خلال شهر يونيو المقبل بعد فترة من التوقف، ويشارك في بطولة الفيلم عمرو عبد الجليل، أحمد خالد صالح، مصطفى غريب، خالد أنور، أحمد عبد الحميد، أحمد عبدالله محمود، والفيلم تأليف محمد الدباح وإخراج عمرو سلامة.

وهي نفس السياق تستعد أسماء جلال لتصوير فيلم بعنوان "وفيها إيه يعني" الذي تشارك في بطولته إلى جانب ماجد الكدواني وغادة عادل ومصطفى غريب وميمي جمال، والعمل من تأليف وليد المغازي ومحمد أشرف ومصطفى عباس، وإخراج عمر رشدي، وإنتاج أحمد الجنائني، وتجسد أسماء جلال خلال أحداث الفيلم دور ابنة ماجد الكدواني ومتزوجة من مصطفى غريب.

وتعاقدت أسماء جلال مؤخراً على فيلم جديد بعنوان "وتر حساس" يجمعها بمطرب الراب ويجز الذي يخوض أولى تجاربه في عالم التمثيل، وتشارك في بطولة العمل الذي تدور أحداثه في إطار رومانسي غنائي،

محمد إمام يقدم فيلم «صقر وكناريا» برفقة شيكو

ظهرت في الفيلم الأصلي. في هذا العمل، يجسد محمد إمام شخصية شمس الزناتي، مما يضيف بعداً جديداً للشخصية التي أحيها الجمهور.



يستعد الفنان محمد إمام لبدء تصوير فيلمه الجديد الذي يحمل عنوان «صقر وكناريا»، والذي تم تأليفه بواسطة أيمن وتار، ويخرجه حسين المنباوي، بينما يتولى وإل عبدالله مهمة الإنتاج. وقد علمت مصادرنا أن الفنان شيكو سيشارك في البطولة إلى جانب إمام، حيث من المتوقع أن يبدأ التصوير خلال الأيام القليلة القادمة.

كان من المقرر في البداية أن يتولى بطولة فيلم صقر وكناريا كل من أحمد عز وماجد الكدواني ونيللي كريم، وذلك في عام 2021، إلا أن التحضيرات توقفت بشكل مفاجئ مما أدى إلى تأجيل المشروع. وكان من المقرر أن يتولى إخراج الفيلم أحمد علاء الديب، لكن التغييرات في الطاقم الفني أدت إلى إعادة هيكلة المشروع.

في تطور جديد، انضمت كل من يارا العسكري وياسمين رئيس إلى طاقم العمل، بالإضافة إلى انتصار، مما يزيد من حماس الجمهور لمشاهدة الفيلم. مع اقتراب موعد بدء التصوير، يتطلع الجميع إلى رؤية كيف ستتجسد هذه القصة على الشاشة، خاصة مع وجود أسماء بارزة في عالم الفن.

آخر أعمال الفنان محمد إمام هو فيلم اللعب مع العيال، الذي يتميز بطابعه الأكشن الكوميدي. تدور أحداث الفيلم حول شخصية علاء، وهو مدرس يقرر الهروب من حياته الروتينية في القاهرة للانتقال إلى شرم الشيخ. هناك، يواجه العديد من التحديات والمواقف الصعبة، خاصة بسبب موقع المدرسة التي يعمل بها في الصحراء، مما يجعله يتفاعل مع مجتمع البدو ويكتشف ثقافتهم وتقاليدهم.

بالإضافة إلى ذلك، يعمل محمد إمام على تصوير فيلم «شمس الزناتي» الذي يُعتبر إعادة تقديم لفيلم والده الشهير «الزعيم» الذي عُرض في عام 1991. يتميز هذا الفيلم بمعالجة درامية جديدة، حيث يعود الزمن إلى الوراء لمدة 15 عاماً، ليكشف عن كيفية تكوين مجموعة الزناتي التي

الفكر

تأثير الروائح العطرية على الحالة المزاجية والأداء

تلعب الروائح دوراً أكثر أهمية في حياة الإنسان مما يبدو للوهلة الأولى لأنها تؤثر على الحالة المزاجية والتركيز والذاكرة وحتى الأداء.

ووفقاً للدكتورة غالينا تشوديسكايا أخصائية طب الأعصاب، للروائح تأثيرات مختلفة. فمثلاً، يمكن لرائحة الليمون وإكليل الجبل والنعناع والريحان واليربية والأوكالبتوس أن تزيد من التركيز وتحفز النشاط العقلي. في حين رائحة نباتات مثل الزعتر والخزامى والبلسم الليموني، على العكس من ذلك، تعمل على تعزيز الاسترخاء، ما يساعد على تقليل مستوى التوتر وتحسين المزاج.

وتقول: "أظهرت دراسة مثيرة للاهتمام أجريت عام 2017 في جامعة الجنوب الفيديالية أن رائحة زيت البرتقال العطري يمكن أن تحسن الذاكرة البصرية قصيرة المدى بشكل كبير لأن

رائحة البرتقال تنشط بعض أجزاء الدماغ، ما يساعد على حفظ المعلومات بشكل أفضل. ولكن هذه الطريقة العلاجية لا تساعد في علاج أمراض مثل الزهايمر، ولكنها قد تكون مفيدة كحافز إضافي لتدريب الذاكرة".

وتشير الطبيبة، إلى أن استخدام العطور المختلفة في الأماكن العامة، مثل المحلات التجارية والمقاهي والفنادق أو البنوك، أصبح أمراً شائعاً. يساعد هذا على خلق جو لطيف وتحسين مستوى تصور وتقبل المنتجات.

وتقول: "يمكن أن يؤدي استخدام الروائح المنشطة، مثل الحمضيات أو النعناع في الفصول الدراسية لأطفال المدارس والطلاب إلى تحسين التعلم، أما في مناطق الراحة أو الأماكن المعزولة، سيكون من الأفضل استخدام الروائح المريحة لخلق جو مريح وهادئ".



كيف تؤثر درجات الحرارة المرتفعة على معدل التقدم في العمر؟

يؤثر المناخ والبيئة المحيطة بشكل كبير على صحة الإنسان وحياته اليومية، حيث تلعب درجات الحرارة والتغيرات المناخية دوراً مهماً في العمليات البيولوجية داخل الجسم.

ومع تزايد موجات الحر في مختلف أنحاء العالم، يتزايد الاهتمام العلمي بدراسة تأثيراتها على الصحة العامة، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للتأثر بها، مثل كبار السن. وبهذا الصدد، كشفت دراسة حديثة عن العيش في بيئات ذات درجات حرارة مرتفعة قد يؤدي إلى تسارع الشيخوخة البيولوجية، ما قد يؤثر سلباً على الصحة العامة. وفي الدراسة، تتبع باحثون من كلية "ليونارد ديفيس" لعلم الشيخوخة بجامعة جنوب كاليفورنيا، التغيرات البيولوجية لألاف الأشخاص على مدى سنوات، ليجدوا أن الطقس الحار قد يسرع التقدم في العمر على المستوى الجزيئي مقارنة بالمناطق الأكثر برودة.

وأوضحت البروفيسورة جينييفر أيلشاير، الباحثة الرئيسية في الدراسة، أن العمر البيولوجي يعكس مدى كفاءة عمل الخلايا والأنظمة الحيوية في الجسم، وهو يختلف عن العمر الزمني الذي يعتمد على عدد السنوات منذ الولادة. وبيّنت أن تقدم العمر البيولوجي بمعدل أسرع من العمر الزمني يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض والموت المبكر.

ووفقاً للدراسة، فإن التعرض لدرجات حرارة مرتفعة - أي أعلى من 32.2 درجة مئوية (90 فهرنهايت) - قد يكون له آثار صحية ضارة، من بينها زيادة معدل الوفيات، إلا أن علاقته بتسارع الشيخوخة البيولوجية لم تكن واضحة حتى الآن.

وحلل الباحثون بيانات أكثر من 3600 شخص تجاوزت أعمارهم 56 عاماً، حيث خضعت عينات دمهم للتحليل في أوقات مختلفة على مدار 6 سنوات لرصد التغيرات الجينية التي تحدث بفعل العوامل البيئية.

واعتمد الفريق على "الساعات الجينية"، وهي أدوات رياضية تقيس أنماط مثيلة الحمض النووي (DNA Methylation) - عملية بيولوجية تؤثر على نشاط الجينات، ثم قارنوا هذه التغيرات البيولوجية مع بيانات مؤشر الحرارة وعدد أيام الحر الشديد المسجلة بين عامي 2010 و2016. وأظهرت الدراسة أن الأفراد الذين يعيشون في مناطق تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة لعدة أشهر سنوياً، شهدوا تسارعاً في الشيخوخة البيولوجية وصل إلى 14 شهراً إضافياً مقارنة بأولئك الذين يعيشون في مناطق أقل تعرضاً لموجات الحر. وأكدت الدكتورة إيون يونغ تشوي، الباحثة المشاركة في الدراسة، أن العلاقة بين الحرارة وتسارع الشيخوخة البيولوجية ظلت قائمة حتى بعد ضبط العوامل الاجتماعية والاقتصادية، ومستويات النشاط البدني والتدخين واستهلاك الكحول.

وأشارت النتائج إلى أن بعض التغيرات الجينية المرتبطة بالحرارة قد تحدث خلال أيام قليلة من التعرض لموجات الحر، بينما قد تتراكم تأثيرات أخرى على مدى فترة أطول. وأوضحت أيلشاير أن كبار السن أكثر عرضة لتأثيرات الحرارة المرتفعة، إذ تقل قدرتهم على التعرق، ما يحد من فعالية عملية التبريد الطبيعي للجسم، خاصة في البيئات الرطبة. وأكدت أن الدراسة أخذت في الاعتبار تأثير كل من الحرارة والرطوبة، وليس فقط درجة حرارة الهواء، لضمان دقة النتائج.



الممثلة الأمريكية أليكسا سويتون لدى حضورها العرض الأول لفيلم Thunderbolts في هوليوود، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الشوكولاتة



تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، و نسبة عالية من الكاكاو.

وتشير الدكتورة مارغريتا أميليتشكينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب وخاصة البيضاء منها هي الأقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر. وتقول: "يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلاً جيداً للشخص الذي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها. ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه المحليات، فمثلاً يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتفاخ والغثيان والإسهال". ووفقاً لها، لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراماً من الشوكولاتة الداكنة أو 20-15 غراماً من شوكولاتة الحليب في اليوم. وتقول: "عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد".

سؤال وجواب

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهم الرقم .

• متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في أمريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدتهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.

قصة سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فالجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسيارات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهو يقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربيات واللعب.. فرددت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفلع فيهما شيئاً لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانها المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مربيين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احبانا يقصوان عليه لكنه لم يكن يتدمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتى يحثانه علي السرعة جاءا بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتاضاحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالفيرة الشديدة من حصان ماري ومن يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلاقات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستتسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المقبول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث، انطلق كل شئ مع طلاقات البداية امل كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لاملان.

