

ص 22

جامعة الإمارات تنظم حفلاً  
تكريمياً خاصاً للباحثين الحاصلين  
على براءات اختراع



ص 31

جمانة مراد:  
غبت 7 سنوات لكني لم  
افكر في الاعتزال



حمية  
(الكيو) 7.0  
زيوت ينصح  
باستخدامها  
و3 يجب تجنبها

ص 23

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

## جدار ترامب تكلف المليارات .. وحيلة 5

### دولارات لعبوره في ثوان

لطلما ضد الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، على أن الجدار الذي يشيده على حدود بلاده الجنوبية مع المكسيك سينع وصول المهاجرين غير القانونيين إلى الولايات المتحدة. لكن يبدو أن تعهد ترامب ذهب أذرع الرياح، على الأقل في منطقة واحدة، مع تمكن المهريين من ابتكار وسيلة لا تكلف سوى 5 دولارات لتجاوز الجدار. ونقلت صحيفة "إل باسو تايمز" الأميركية المحلية في ولاية تكساس، عن دوريات الحدود، قولها إن هناك تزايداً في أعداد السلازم على الجدار الذي يفصل الولاية عن المكسيك في مايو. ويأتي المهاجرون من دول أميركا الوسطى والجنوبية إلى المكسيك أملاً في الوصول إلى الولايات المتحدة، التي يعتبرونها أرض الخلاص.

وقال الضابط جو روميون إن هناك من يجني المال من هذه السلازم، مشيراً إلى أن السلطات قامت بإزالة العديد منها حتى لا يتم استخدامها مجدداً.

وبحسب الصحيفة فقد بدأت تظهر السلازم الحديدية في محيط بلدة "إل باسو" بولاية تكساس عند اكتمال تشييد الجدار في المنطقة في مايو الماضي.

وتقول السلطات إن عدد السلازم، التي وصفها بـ"المعابر" غير القانونية، ازداد منذ ذلك الحين. وبين أكتوبر 2019 ونovember 2020، اعتقلت حرس الحدود الأميركي أكثر من 10 آلاف مهاجر غير قانوني، مقارنة بـ5 آلاف نفس الفترة من العام الذي قبله في "إل باسو".

ويستخدم المهريون سلازم مصنوعة يدوياً على شكل الحرف "U" باللونين الأزرق والبرتقالي إلى الجانب الثاني من الحدود. وقالت الصحيفة المحلية إن تكلفة السلم الواحد المصنوع من المواد الرخيصة الموجودة في الأسواق لا تتجاوز 5 دولارات.

واحتل بناء جدار على الحدود مع المكسيك قمة أولويات ترامب خلال حملته الانتخابية، وبعد توليه الحكم في مطلع 2017، المشروع، الذي قد تتجاوز تكلفته عشرات المليارات، انتهى بإغلاق الحكومة لفترة من الوقت.



يستمتع كثير منا بتناول السكريات سواء بعد تناول الطعام أو لتحسين الحالة المزاجية، فهي خيار سرعان ما يشعر صاحبه بالسعادة، لكن ماذا يحدث للجسم عند تناول كمية تفوق حاجته من السكر؟

وللاجابة على هذا السؤال، يقول الدكتور روبرت لوستيغ طبيب الغدد الصماء في مستشفى بنيفو بسان فرانسيسكو إن الفركتوز الموجود داخل معظم أنواع الفاكهة تقريباً وبعض أنواع الخضروات يؤثر على مركز الكفاءة في الدماغ مما يعطي الشعور بالسعادة، وفق تقرير نشره موقع "تايم" البريطاني.

وتؤكد الأبحاث أن الأنظمة الغذائية القائمة على تناول الفواكه والخضروات بشكل كبير تؤثر على عملية التذكر أو التعلم، بسبب إمدادها الجسم بنسبة عالية جداً من الفركتوز.

## هذا ما يحدث لجسمك عند تناول السكريات

كما تعمل الحلويات على خفض مستوى هرمون الإجهاد "الكورتيزول"، وهو هرمون ستيرويدي يضرب من قشرة الغدة الكظرية استجابة للإجهاد أو لانخفاض مستوى هرمونات القشرية السكرية في الدم على المدى القريب، لكن ذلك يرهق الجسم أثناء عملية التخلص من الكربوهيدرات المكررة، لذا ينصح دكتور لوستيغ بممارسة الرياضة للتخلص من الإجهاد عوضاً عن تناول السكريات. وتسبب الكربوهيدرات المكررة كالوجوه في الخبز الأبيض والمعكرونة، ارتفاعاً سريعاً بمستويات الجلوكوز بالدم، ما يؤدي إلى الشعور بطاقة إضافية على المدى القصير، إلا أن ذلك لا يدوم طويلاً ويعود الجسم ليعثر بالخمول والكسل، لذلك ينصح باختيار الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين مثل اللبن اليوناني مع التوت الطازج أو الخضروات الطازجة والحصص، لما تتميز به من المساعدة في استقرار نسبة السكر في الدم وإمداد الجسم بالطاقة لفترة أطول.

كما أوضح الباحثون أن تناول قطعة من الحلوى لا يكبح الشهية، بل يزيد من الرغبة في تناول كميات أكبر منها لأن الفركتوز يتداخل مع مراكز الإحساس بالشبع في الدماغ. هذا بالإضافة إلى أن تناول الكثير من السكر يعرقل عمل الكولاجين وهو البروتين الذي يحافظ على شباب البشرة، فضلاً عن أن الكبد يقوم بتخزين فائض السكر في الجسم على شكل دهون، ما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية. على حد قول دكتور لوستيغ، كما أن الفركتوز يسرع من عملية الأكسدة المعتادة في خلايا الجسم، الأمر الذي قد ينتج عنه تضرر أنسجة وأعضاء الجسم، مما يرفع مخاطر الإصابة بمشاكل صحية، كأمراض الكبد والفشل الكلوي واعتماد عدسة العين جراء المياه البيضاء.

ويؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى تحرر كميات وافرة من مادة الدوبامين الكيميائية في الدماغ، ما يجعل الإنسان لا يتقبل إلا كميات كبيرة من الطعام حتى يشعر بالشبع.

هل يمكن تعطيل اشتهاة الحلويات؟ اقترحت نتائج دراسة جديدة في علم الأعصاب إمكانية

تعمل الحلويات على خفض مستوى هرمون الإجهاد "الكورتيزول"، وهو هرمون ستيرويدي يضرب من قشرة الغدة الكظرية استجابة للإجهاد أو لانخفاض مستوى هرمونات القشرية السكرية في الدم على المدى القريب، لكن ذلك يرهق الجسم أثناء عملية التخلص من الكربوهيدرات المكررة، لذا ينصح دكتور لوستيغ بممارسة الرياضة للتخلص من الإجهاد عوضاً عن تناول السكريات. وتسبب الكربوهيدرات المكررة كالوجوه في الخبز الأبيض والمعكرونة، ارتفاعاً سريعاً بمستويات الجلوكوز بالدم، ما يؤدي إلى الشعور بطاقة إضافية على المدى القصير، إلا أن ذلك لا يدوم طويلاً ويعود الجسم ليعثر بالخمول والكسل، لذلك ينصح باختيار الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين مثل اللبن اليوناني مع التوت الطازج أو الخضروات الطازجة والحصص، لما تتميز به من المساعدة في استقرار نسبة السكر في الدم وإمداد الجسم بالطاقة لفترة أطول.

## اللوز يحمي من التهاب المفاصل

اللوز من أفضل الوجبات الخفيفة من ناحية المذاق والفوائد الصحية، كما يمكن إضافته للخبز (الزبادي) والسلطة والحلوى وأطباق الخضروات. يحتوي اللوز على مغذيات تقيد القلب والشرابيين، إلى جانب أنها تقلل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل، بحسب عيادة مايو كلينيك.

يمتاز اللوز بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهابات التي يحتويها، وأهمها فيتامين "إي". كما يوفر اللوز كمية جيدة من المنغنسيوم، وهو معدن هام للوقاية من الالتهابات.

وتحتوي الحصة الواحدة من اللوز على 78 ملغ من المنغنسيوم، أو ما يعادل 20 بالمائة من احتياجات الجسم اليومية من المعدن. ويعتبر اللوز من أفضل مصادر دهون أوميغا3 النباتية، كما يوفر الكولسترول الجيد الذي يطرد الكولسترول الضار من الأوعية الدموية. وتعمل هذه الدهون الصحية كمضادات للالتهابات. كما توفر الحصة الواحدة من اللوز 6 غرامات من البروتين، ويساعد تناول البروتين النباتي على خفض مستوى الالتهابات في الجسم.

## أفضل تمارين وحمية للتخلص من دهون الظهر

تسمى الكشريات للتخلص من الدهون التي تتراكم في أماكن عديدة من الجسم عن طريق الحميات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية. وتنصح ناديا فيروين وهي مديرة شخصية بريطانية شهيرة، بتمرين المرأة الخارقة للتخلص من الدهون، وخاصة تلك المتركة في الناحية الخلفية من الجسم.

استلق على بطنك ووجهك لأسفل، وارفعي قدميك قليلاً، وارفعي صدرك ورأسك وذراعيك. بعد ذلك اسحبي مرفقك إلى الخلف، متخيلة أنك تحاولين الضغط على شيء بين شرات كتفيك. مدي ذراعيك للخلف مرة أخرى إلى وضع الطيران، ثم اثنيهما لسحب المرفقين مرة أخرى. تقول أخصائية التغذية شونا وليكنسون إن النظام الغذائي يمكن أن يساعد أيضاً في التخلص من الدهون.

الشوفان خيار رائع لتقليل الدهون لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، مما يبطئ عملية الهضم وبالتالي يساعد على تقليل شهيتك. كما أن الألياف القابلة للذوبان في الماء، والتي توجد في الشوفان تساعد على منع امتصاص الدهون.

ويحتوي التفاح على ألياف قابلة للذوبان في الماء تسمى البكتين، والتي تساعد على تقليل كمية الدهون التي يمتصها الجسم. وإذا أكلت تفاحة قبل نصف ساعة من تناول وجبة كبيرة، فقد يساعد ذلك في إزالة الدهون من الجسم بشكل أسرع.

## تجميد البويضات .. معدل نجاح مخيب للأمل

أطلقت في بريطانيا حملة من أجل كسر الحد الذي يفرضه القانون على مدة تجميد البويضات بعد أن كان محددًا بعشر سنوات. وبحسب القانون في بريطانيا، يجب تدمير البويضات بعد انقضاء 10 سنوات على تجميدها، باستثناء حالات محدودة مثل إصابة المرأة بالعقم.

ويقول خبراء إن بوسع المرأة الاحتفاظ ببويضاتها مجمدة لمدة تزيد عن 10 سنوات.

وبحسب عيادة "مايو كلينك"، فإن تجميد البويضات الذي يعرف أيضاً باسم "حفظ الخلية البويضية الناضجة بالتجميد" طريقة تستخدم للحفاظ على قدرة النساء على الحمل في المستقبل. وتستخرج البويضات من مبيض المرأة وتجمد غير مخضبة وتحفظ للاستعمال لاحقاً. ويمكن إذابة البويضات المجمدة وتلقيحها بالحيوان المنوي في العمل ثم زرعها في رحم المرأة (التلقيح الصناعي).

ويحذر خبير الخصوبة البريطاني، روبرت وينستون، في حديث لـ "بي بي سي"، على حملة تمديد مدة تجميد البويضات إن هذه التكنولوجيا كلها غير ناجحة تماماً.

وأضاف أن البويضات التي تنتج حملاً فعلياً بعد التجميد لا تزيد عن 1 في المئة، إلى أن هذه النسبة تعود إلى المواليد الأحياء. لكن الهيئة التي تنظم أمور علاج الخصوبة في بريطانيا تعتقد أن النسبة تصل إلى 5 في المئة .. إذن، لماذا تختلف أرقام الاثنين؟ الإجابة السريعة هي أن الاثنين يعتمدان معدلين منفصلين للنجاح بناء على مراحل مختلفة من علاج الخصوبة.

## أفضل صندوق غذاء لمنع تسوس أسنان أطفالك

شاركت مخصصة بصحة الأسنان وجبات الغذاء المدرسية المضطلة لديها لمحاربة التسوس لدى الأطفال. وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن لا يتناول الأطفال أكثر من 25 غراماً أو ست ملاعق صغيرة من السكر في اليوم، ولكن يمكن أن تحتوي قطع الحلويات والزبادي المحلية على ضعف هذه الكمية الموصى بها. وفيما يلي أهم التوصيات التي تقدمها تايبتا أكريت، لتحضير صندوق غذاء صديق لأسنان الأطفال، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

استبدال الزبادي المنكه بالزبادي اليوناني مع الفواكه الكالسيوم رائع للأطفال واللبن الزبادي وجبة خفيفة صحية في حد ذاته، ولكن إضافة النكهات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكريات يمكن أن يكون ضاراً لأسنان الأطفال. وتنصح أكريت بالتوقف عن وضع الزبادي المضاف إليه نكهات صناعية إلى صندوق طعام الأطفال، واستبداله بالزبادي اليوناني المضاف إليه الفواكه.

مبادلة الكاسترد وأكواب الفواكه بحلويات الشيا يحتوي الكاسترد المنكه وأكواب الفواكه على نسبة سكر مضافة بحوالي 15 غراماً لكل وجبة، ويفضل استبدالها بحلويات الشيا محلية الصنع مع الزبادي لتخفيف من كمية السكر.

استبدال الشطائر بالسوشي يعد تبديل الخبز الأبيض بملفafs السوشي محلية الصنع طريقة رائعة لتقليل نسبة السكر الإجمالية، كما أن الأعشاب البحرية أفضل مصدر غذائي لليود، مما يساعد على دعم الغدة الدرقية لدى الأطفال.

مبادلة رقائق البطاطس بالفسار يمكن أن تحتوي الوجبات الخفيفة وراقائق البطاطس وحزم البسكويت على ما يصل إلى 25 غراماً من السكر لكل وجبة. ويعد الفشار منزلي الصنع خياراً صحياً أفضل لأسنان الأطفال.

## تناولوا اللوز للتخلص من الشعور بالخمول

يشعر معظم الناس بالخمول وفقدان النشاط فوراً بعد الانتهاء من تناول وجبة الغذاء وذلك بسبب تدني مستويات السكر في الدم جراء عملية الهضم. وأعلنت دراسة حديثة أجراها الباحثون في جامعة بورديو الأميركية أن تناول اللوز يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وبالتالي يجعل عملية الهضم أبداً مجتنباً بذلك هبوط مستوى السكر بشكل مفاجئ.

ويعتقد الباحثون أن اللوز نافع في هذا المجال لاحتوائه على نسب عالية من الألياف ومن الدهون الصحية.

وأجرى الباحثون الاختبار على 86 شخصاً يعانون من السمنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تتناول اللوز خلال وجبة الغذاء والثانية تتناول طعاماً خالياً من اللوز.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا اللوز على وجبة الغذاء سجلوا نتائج أفضل في حل تمارين الذاكرة الخضوعوا لها مقارنة مع الأشخاص الذين لم يتناولوا اللوز.

ويتأثر نشاط الذاكرة بعد تناول الطعام أيضاً لذلك يساعد اللوز في الحد من هذا التراجع.



## كتاب طبخ مخصص لفترات انقطاع الكهرباء

تعتزم الهيئة الأنايبية لحماية السكان ومواجهة الكوارث توفير "كتاب الطبخ للطرائق للمواطنين، وذلك لمساعدتهم في إعداد طعامهم في حالة عدم توفر الكهرباء. ومن المنتظر أن يتضمن الكتاب المنتظر وصفات غذائية يمكن إعدادها بدون أجهزة المطبخ الكهربائية، بل وبدون مياه صنبور، إذا استوجب الأمر ذلك. وأشارت الهيئة خلال الإعلان عن الكتاب إلى انقطاع الكهرباء بشكل واسع العام الماضي، في حي برلين كوبنيك، وقالت إن الكتاب يساعد على إعداد وجبة كاملة القزمة الغذائية في الأوقات التي ينقطع فيها التيار الكهربائي. ورداً على سؤال من وكالة الأنباء الألمانية (د. ب. أ)، بهذا الشأن، قال كريستوف أونجر، رئيس الهيئة، إن الكتاب يساعد المواطنين على حماية ومساعدة أنفسهم ضد حالات انقطاع الكهرباء، وذلك بشكل يتحلى بالمسؤولية عن النفس والغير، وأضاف: "لذلك فإننا ننصح في هذه الحالة، بعدم الاكتفاء بتخزين السلع الغذائية، وتريد من خلال هذا المشروع الذي تشارك فيه أكثر من جهة، توفير مساعدة عملية للمواطنين".

# منوعات الفكر

22

## «الأمم المتحدة» تعتمد جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي

جنيف - الفجر

اعتمدت منظمة الأمم المتحدة جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي، كأحدى المبادرات الإنسانية العالمية التي تعمل على ترسيخ ثقافة العمل التطوعي والعطاء المجتمعي والتسامح الإنساني في مختلف فئات المجتمع.



وجاء الاعتماد تقديراً للمساهمات الإنسانية والخيرية لدولة الإمارات على مستوى العالم التي تصدرت خلال الأعوام الماضية، الصدارة العالمية في تقديم العون والمساعدات لمختلف متضرري الحروب والكوارث دون تفرقة، وكذلك تقديراً لجهود الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، الذي يعد أحد الشخصيات البارزة الداعمة للعمل التطوعي والإنساني محلياً وإقليمياً

وعالمياً، وأكدت الأمم المتحدة في نص الاعتماد "أن جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي تعد واحدة من أهم المبادرات الخيرية والإنسانية التي تسهم في توطيد الأخوة الإنسانية الاجتماعية وتأسيس مفاهيم الخير بين أفراد المجتمع". وقال الدكتور بحيث العامري أمين عام الجائزة: "إن المكانة المتقدمة التي وصلت إليها دولة الإمارات عالمياً في قطاع العمل الخيري والإنساني جاءت بفضل دعم القيادة الرشيدة حيث أن عمل الخير والتطوع نهج تتبعه الدولة قيادة وشعباً من مواطنين ومقيمين وطريق خطه المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - ونحن على العهد ماضون في ترسيخ هذه القيم النبيلة في المجتمع، وأضاف الدكتور بحيث "تعتبر الدولة رائدة في تنفيذ التزاماتها في مجال المساعدة الإنمائية الرسمية لأقل البلدان نمواً، ولا ترتبط المساعدات الإنسانية التي تقدمها الدولة بالتوجهات السياسية للدول المستفيدة منها، ولا البيعة الجغرافية، أو العرق، اللون، الطائفة، أو الديانة، بل تراعي في المقام الأول الجانب الإنساني الذي يتمثل في احتياجات الشعوب وتابع العامري: والتطوع أحد أبرز معالم التكافل والتلاحم المجتمعي الذي يتمتع به أبناء دولة الإمارات حتى قبل تأسيس الاتحاد، حيث كانت ثقافة التطوع سائدة بشدة خلال هذه المرحلة التاريخية، الأمر الذي أسفر عن تأسيس مجتمع قوي ومتماسك تسوده روح التكافل والإيثار ونجدة المهوفين وإسعاف المحرومين، وهي قيم أساسية نابعة من ديننا الإسلامي الحنيف. وقد اكتسب العمل التطوعي بعد قيام الاتحاد اهتماماً رسمياً كبيراً على مستوى القيادة وعلى مختلف المستويات الحكومية والأهلية، وباتت ثقافة التطوع مكوناً أساسياً من الهوية الإماراتية. الجدير بالذكر أن جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي حصلت على اعتماد وزارة التربية والتعليم كأحد الجوائز الداعمة والحفزة للعمل التطوعي والمجتمعي، وتشمل الجائزة في موسمها الأول فئة المؤسسات التعليمية، والتي تتاح المشاركة فيها لكافة المدارس والجامعات على مستوى الدولة وفق مجموعة من المعايير المحددة، والتي تتمركز حول دعم أنشطة التطوع، حيث خصصت ثلاث جوائز مادية للمؤسسات الفائزة، وفئات الأفراد، والتي تشمل على الطلاب ومشرفي المناطق التعليمية ومشرفي المدارس وأولياء الأمور.

## أستاذ في جامعة نيويورك أبوظبي ينشر كتاباً يناقش الطرق المبتكرة في تدريس اللغة العربية الفصحى الحديثة

أبو ظبي - الفجر

نشر ناصر سليم، أستاذ أول في اللغة العربية في جامعة نيويورك أبوظبي، المجلد الثالث من كتابه "كلمة ونغم: كتاب مقرر في تعليم اللغة العربية"، وشارك في تأليف المجلد الأستاذ المشارك غازي أبو حاكم، ورئيس قسم الدراسات الآسيوية في كلية شارستون. ويعد هذا الكتاب نموذجاً فريداً من نوعه لتعليم اللغة العربية الفصحى الحديثة بالإضافة إلى أهم الجوانب في اللغة العربية المحكية المتعلمة.

ويستهدف الكتاب الجديد الطلاب ممن يتراوح مستوى إجادة اللغة العربية ما بين المتوسط إلى المتقدم، وفقاً لمقياس تصنيف "الجلس الأمريكي لتعليم اللغات الأجنبية"، ويضم الكتاب الجديد محتوى دروساً صوتياً ومرئياً متوقفاً عبر الرابط. وستتمكن الطلاب الذين سيكملون مقررات الكتاب من تطوير مهارات لغوية مهمة وعلى مستوى عالٍ في مختلف المجالات كالاستماع والتحدث والقراءة والكتابة، فضلاً عن مهارات في التعبير عن المعارف الثقافية العميقة، بالإضافة إلى وصولهم لمستوى كفاءة عالٍ ومتقدم مع انتهائهم من الكتاب.

ويعد كتاب "كلمة ونغم" في سرده على قصة مترابطة تقدم مفاهيم لغوية متناغمة مع موسيقى، لتعزيز القدرة على الاحتفاظ بالمفردات واستدراكها بسرعة. كما يضم الكتاب نصوصاً كتابية وشعرية تقدم أمثلة عن مفاهيم علم النحو العربي وجوانب ثقافية أخرى على قدر كبير من الأهمية، بالإضافة إلى المفردات ذات الصلة. ويتم استكمال هذه المهارات مع تدريبات وأنشطة أخرى يمكن تنفيذها في الصفوف المدرسية أو متابعتها بشكل فردي. ويذكر أن الكتاب متوفر للشراء على موقع "أمازون" وفي مكتبة جامعة نيويورك أبوظبي. في هذا الصدد، صرح الأستاذ ناصر سليم قائلاً: "تمت صياغة كتاب "كلمة ونغم" كي يشكل نموذجاً شاملاً لتطوير المواد التعليمية المتاحة والمستخدمة في تدريس اللغة العربية لغير الناطقين بها، إذ يلبس الكتاب احتياجات وتطلعات المعلمين على أكمل وجه، كما يساهم بالوقت ذاته في تقديم اللغة العربية كلغة وكيان ديناميكي بأسلوب مناسب ومنتقن". وتجدر الإشارة إلى أن الأستاذ ناصر سليم من مواليد فلسطين ويحظى بخبرة واسعة في تدريس اللغة والثقافة العربية لجميع المراحل الدراسية، وانضم لسليم إلى جامعة نيويورك أبوظبي بوظيفة أستاذ في اللغة العربية عام 2012. وشارك خلال مسيرته المهنية في العديد من المؤتمرات الأكاديمية، حيث تناول أهمية تعزيز تأثير الثقافة العربية، وكان سيقاً في تطبيق الدراسات التي تبحث في تأثير استخدام الأمثال والأشعار الشعبية وغيرها من التعبيرات والمكونات الثقافية في تدريس اللغة العربية.



## 39 براءة اختراع حصلت عليها جامعة الإمارات سنة 2019

### جامعة الإمارات تنظم حفلاً تكريمياً خاصاً للباحثين الحاصلين على براءات اختراع

العين - الفجر

تعزيز النهج العلمي والمعرفي من خلال الاستثمارات في القدرات البحثية لأعضاء هيئة التدريس والطلبة الموهوبين ليصبحوا رواد المستقبل. وقال مراد: إن دعم المشاريع البحثية والاختراعات من أولويات استراتيجية الجامعة لتكون جامعة شاملة تركز على إعداد الأبحاث العلمية النوعية مع شركائها في القطاع الصناعي في تقديم حلول بحثية للتحديات التي تواجه الدولة والمنطقة، ويأتي ذلك في إطار خطة متكاملة لتطوير البحث العلمي بالجامعة بما يخدم الخطط الاستراتيجية ومتطلبات الأجيال الوطنية لدولة الإمارات ويحقق مخرجات بحثية وبراءات اختراعات متميزة. وإن مكتب النائب المشارك

التي تحظى بها الاختراعات في دولة الإمارات يعكس رؤية القيادة الرشيدة نحو استشراف المستقبل، وإن الاختراعات بالجامعة لا شك بأنها تسهم في بناء الاقتصاد المعرفي وتوفير حلول للتحديات وتحقيق التنمية المستدامة وجودة الحياة ودعم مكانة الدولة في مجال الاختراعات. وأشار إلى أن جامعة الإمارات تحرص باستمرار على دعم البحوث العلمية النوعية لتحقيق رسالتها ورؤيتها وهذا يظهر جلياً من خلال الزيادة الملحوظة في طلبات براءات الاختراع والإنجازات والجوائز التي يحصلون عليها وتقديم العديد من المنح والتركيز على تعزيز الشراكات وتقديم الدعم للأبحاث عبر المشاريع والبرامج ودعم الطلبة في

كريم سعيد أحمد غباش - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة - صباح أمس كوكبة من العلماء الباحثين من أعضاء هيئة التدريس والطلبة بجامعة الإمارات الحاصلين على براءات اختراع لعام 2019 في حفل خاص تكريمياً لإنجازاتهم واختراعاتهم، وذلك بحضور الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي - مدير الجامعة بالإنابة، وعدد من القيادات الإدارية وأعضاء الهيئة التدريسية وطلبة الجامعة وذكر الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي - إن الاهتمام الرسمي



## النصب الهاتفي .. خلك حذر في مجلس لشرطة أبوظبي



العين - الفجر

استدراج الأفراد وإيقاعهم في الفخ. وتحدث الرائد سالم الكعبي عن بدالة أمان وأنها تستقبل أي معلومة، أو الإبلاغ عن محاولة نصب وفي حالة تم النصب وسحب المبالغ فعليه التوجه إلى أقرب مركز شرطة. وتحدث النقيب محمد راشد العرياني عن الوسائل المستخدمة في توعية الجمهور وأبرزها منصات التواصل الاجتماعي مشيراً إلى أن موقع تويتر حصد تفاعلاً كبيراً من قبل الجمهور مقارنة مع الوسائل الإعلامية الأخرى.

التوظيف، والميراث، والشريحة، ومواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً الواتساب وحساب البنك حيث يعان النوعان الأكثر شيوعاً. ونصح الجمهور بضرورة عدم التجارب مع الأرقام الهاتفية الغريبة والمحافظة على سرية المعلومات البنكية وبيانات البطاقات الائتمانية وإبلاغ الأجهزة الشرطة المختصة فور استقبال اتصال هاتفي غريب أو رسالة مريبة. وعرض المجلس تسجيلاً صوتياً لعملية نصب هاتفي كشف عن أساليب المحتالين في

العامري مدير إدارة التحريات والمباحث الجنائية بشرطة أبوظبي والرائد سالم عبد الكعبي من إدارة المعلومات الأمنية والنقيب محمد راشد العرياني من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية. وأكد الرائد سالم العامري ضرورة توعية المجتمع بهذا النوع من النصب والاحتيال الذي يعد الأكثر شيوعاً في الآونة الأخيرة لافتاً إلى جهود الشرطة في وقاية وتجنب أفراد المجتمع من النصب الهاتفي. وأشار إلى أساليب هذا النصب ومنها الجوائز، و

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي محاضرة بعنوان "النصب الهاتفي .. خلك حذر"، بمجلس محمد أحمد الحمود البلوشي بمنطقة العين وذلك ضمن حملتها الثالثة للتوعية تحت شعار "خلك حذر" وألقى المحاضرة كلاً من المقدم سالم أحمد بن هويل

## حديقة الحيوانات بالعين تستضيف وفداً من الخبراء في مجال الحياة الفطرية

العين - الفجر



بمراقة عدد من المرشدين الثقافيين وعرفهم على معارضه الخمسة التي تحكي كلاً منها قصص وروايات متعلقة بالبيئة إلى جانب جولاتهم في أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم والذي يقع على مساحة 52 هكتاراً ويضم مجموعة كبيرة من الحيوانات التي تعيش في مساحات شاسعة دون قيود.

الطبيعية وأوضحت جهود الحديقة في صون الحياة الفطرية في الأراضي الصحراوية القاحلة وكما عرضت أهم المشاريع والشراكات والمنظمات البيئية التي تعمل معها الحديقة بالإضافة إلى الإنجازات التي حققتها في مجال صون الطبيعة. وحضر الوفد عرض تقديمي قدمته السيدة حصة القحطاني رئيس وحدة برامج صون

كبيرة مهتمة بصون الطبيعة والحياة البرية، حيث نسعى من خلال هذه الزيارة إلى تعزيز الشراكات مع زملائنا في الجمعية الأمريكية للعمل معاً في مجالات مرتبطة بصون الطبيعة وإدارة الأنواع بمختلف قضاياها. وحضر الوفد عرض تقديمي قدمته السيدة حصة القحطاني رئيس وحدة برامج صون

استضافت حديقة الحيوانات بالعين وفداً من خبراء في مجال الحياة الفطرية وصون الطبيعة من الولايات المتحدة الأمريكية بهدف تعريفهم بجهود الحديقة وإنجازاتها في مجالات صون الطبيعة والحياة البرية. حضر الزيارة كلاً من سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين إلى جانب السيد دانييل أش الرئيس التنفيذي للجمعية الأمريكية لحداائق الحيوان والأحواض المائية وعدد من الحضور من الجانبين. وناقشت الحديقة خلال الزيارة مواضيع متنوعة حول أولوياتها ورسالتها في صون الطبيعة وحماية الأنواع المهددة بالانقراض من خلال توفير البيئات الملائمة لها ما يسهم في عملية زيادتها وإكثارها، وكما ركزت على إنجازاتها في التعليم وتجارب الزوار من خلال الاطلاع على أفضل الممارسات وتعزيز أواصر التعاون مع شركائها الاستراتيجيين. وكما تناولت خطة العمل للسنوات الخمس المقبلة بما في ذلك مشاريع جديدة قيد الإنشاء مثل محمية العين الطبيعية ومركز حماية القط الرملي وعالم الكوالا وسفاري الفيلة. وأوضح سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين: "نحن سعداء لأننا نستضيف شخصيات

# منوعات العقل

23

مع وجود حوالي ألف نوع مختلف من زيوت الإخفاصة الطهي، من الصعب معرفة أي الأنواع مفيدة لصحتنا وأيها ينصح باستخدامه في طبخ الكثير من الوصفات المختلفة.

وفي مقالها الذي نشره موقع (هيلث ٢٤) قالت الكاتبة كريستين بيرن إن هناك عاملين أساسيين ينبغي مراعاتهما عند اختيار الزيوت المناسبة للطهي، يتمثلان في محتوى الدهون المشبعة ونقطة التدخين التي تعرف كذلك بنقطة الاحتراق.

وعلى الرغم من أن النظام الغذائي الكيتوني الأكثر انتشارا حاليا والذي يشتهر بكفاءة وقدرة متابعيه على إنقاص الوزن مما جعل من زبدة وزيت جوز الهند الغنيين بالدهون المشبعة يحظىان بشعبية كبيرة، فإن وزارة الزراعة الأميركية لا تزال توصي بتقليل نسبة الدهون المشبعة إلى أقل من ١٠٪ من السعرات الحرارية اليومية، وتعويضها بالزيوت التي تحتوي على نسبة أعلى من الدهون غير المشبعة.



نظام غذائي يشتهر بكفاءة وقدرة متابعيه على إنقاص الوزن

## حمية (الكيتو) . 7 زيوت ينصح باستخدامها و 3 يجب تجنبها



1. زيت الأفوكادو بحسب أخصائيي التغذية ليسى لاکاتوس وتامي لاکاتوس شاميس، يعد زيت الأفوكادو من بين من زيوت الطهي المفضلة لديهم، فضلا عن أن نكهته ليست قوية للغاية، ولا تطفئ على الأطعمة المطبوخة بها.

وهو يحتوي على فيتامين إي الذي يعد من الفيتامينات التي تذوب في الدهون، ناهيك عن أنه مضاد للأكسدة مما يساعد على حماية الخلايا من التلف. ونظرا لأنه غني بالدهون غير المشبعة الصحية، وخاصة الأحادية، لا يعد مفيدا لصحتك فحسب، بل يحتوي على نقطة تدخين أعلى من الزيوت الغنية بالدهون المتعددة غير المشبعة.

2. زيت البندق على الرغم من أنك قد لا ترغب في استخدامه لطهي البطاطس أو اللحوم المشوية، فإن رائحته

3. زيت الزيتون البكر الخالص بحسب أخصائيي التغذية لاکاتوس، يحتوي هذا الزيت على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة الأحادية، مما يجعله من أفصح الزيوت التي يمكنك

4. زيت الزيتون العادي زيت الزيتون غير (البكر) والذي يطلق عليه أحيانا (زيت الزيتون المكرر/زيت الزيتون الخفيف) يمثل خيارا صحيا آخر. وعلى الرغم من أن كلمة (المكرر) ليست محبطة في عالم التغذية، فإنها تلعب دورا مختلفا في هذه الحالة، وفقا لما صرحت به شاميس. وعموما، يقضي تكرير زيت الزيتون على بعض مضادات الأكسدة، ويغير نقطة الاحتراق. ويعتبر سعر زيت الزيتون العادي أقل تكلفة. بالإضافة إلى ذلك، من الأفضل أن تستعمل زيت الزيتون الخفيف أو المكرر للقلي.

5. زيت الفول السوداني لا يمثل الخيار الأفضل لكل أنواع الطهي. ومع ذلك، من الممكن استخدامه في أي وصفة تستدعي وجوده مثل الكعك والبسكويت، أو في الوصفات المستوحاة

6. زيت الطحالب وفقا لشاميس، يحتوي هذا النوع على الكثير من مضادات الأكسدة وله نقطة احتراق عالية. ونظرا لاحتوائه على نكهة محايدة، يمكن استخدامه في أي من أنواع الطهي. وتجدر الإشارة إلى أن زيت الطحالب جديد نسبيا في السوق. لذلك، من المحتمل أن يكون أكثر تكلفة من الزيوت المحايدة الأخرى.

7. زيت الكانولا يكتسي سمعة سيئة بسبب انخفاض أسعاره إلى حد ما، أو لأنه يستخدم غالبا في الأطعمة المقلية غير الصحية. في المقابل، يحتوي على الدهون غير المشبعة في الغالب وله نقطة احتراق عالية، مما يجعله خيارا متعدد الاستخدامات للطهي. وعندما تريد أن تطهو شيئا مقليا يمثل زيت الكانولا الخيار الأنسب.

أما عن الزيوت التي يجب تجنبها سواء كنت تتبع نظام الحمية الكيتوني (كيتو) أو أي نظام غذائي آخر، فعليك تجنب الزيوت التالية:

- احذر الزيوت النباتية حذرت الكاتبة من استعمال الزيت النباتي. ونظرا لأن بعض هذه الزيوت قد يكون لها نقطة دخان ضئيلة، فإنها ستحترق في درجة حرارة منخفضة مما يسفر عن تكون المواد المسرطنة خلال تأكسد هذه الزيوت.

- احذر زيت النخيل - تحتوي العديد من الأطعمة الخفيفة وزبدة الفول السوداني على زيت النخيل، وذلك لأنه يخس الثمن وله صلاحية طويلة. وفي حين أن معظم الزيوت لها تأثير بيئي منخفض نسبيا، صنف إنتاج زيت النخيل كعامل رئيسي لإزالة الغابات جنوب شرق آسيا، وفقا لصحيفة نيويورك تايمز. وبحسب شاميس، يخلف زيت النخيل ضرا هائلا على البيئة، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة. لذلك، من الضروري تجنب استعماله للحفاظ على صحتك وحماية كوكب الأرض.

الحلوة تجعله خيارا جيدا لطبخ الخضراوات التي تزرع في فصل الخريف مثل القرع العسلي والجزر والجزر الأبيض. والجدير بالذكر أنه يحتوي الكثير من الدهون غير المشبعة الأحادية وله درجة عالية من الاحتراق.

3. زيت الزيتون البكر الخالص بحسب أخصائيي التغذية لاکاتوس، يحتوي هذا الزيت على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة الأحادية، مما يجعله من أفصح الزيوت التي يمكنك

5. زيت الفول السوداني لا يمثل الخيار الأفضل لكل أنواع الطهي. ومع ذلك، من الممكن استخدامه في أي وصفة تستدعي وجوده مثل الكعك والبسكويت، أو في الوصفات المستوحاة

أما عن الزيوت التي يجب تجنبها سواء كنت تتبع نظام الحمية الكيتوني (كيتو) أو أي نظام غذائي آخر، فعليك تجنب الزيوت التالية:

- احذر الزيوت النباتية حذرت الكاتبة من استعمال الزيت النباتي. ونظرا لأن بعض هذه الزيوت قد يكون لها نقطة دخان ضئيلة، فإنها ستحترق في درجة حرارة منخفضة مما يسفر عن تكون المواد المسرطنة خلال تأكسد هذه الزيوت.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.



غني بالعديد من العناصر الغذائية المهمة

## الشاي الأخضر . . للتخلص من التعب والإرهاق

الشاي الأخضر يعد من النباتات المهمة الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم، فتناوله اليومي يساهم بشكل كبير في حماية الجسم من الأمراض، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الطبية الحديثة، والتي أكدت ضرورة تناوله اليومي لهذا النبات الهامة لصحة الجسم، حيث إنه يحتوي على مضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات.

وخلال هذا التقرير سنتعرف على فوائد الشاي الأخضر على صحة الإنسان، وذلك وفقا

لموقع طبي، ومنها:

- فقدان الوزن أثبتت الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول كوبا من الشاي الأخضر على الريق يوميا يساهم بشكل كبير في فقدان الوزن الزائد، حيث أن تناوله يحفز

الجهاز الهضمي، ويقلل فرص التعرض لزيادة الوزن، ويرفع معدل حرق الدهون بشكل ملحوظ، ولذا عليك تناول يوميا إذا كنت ترغب في التخلص من الوزن الزائد.

- خفض مستوى الكوليسترول في الدم تناول كوبا من الشاي الأخضر يعد خيارا مثاليا إذا كنت مريض بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ولكن عليك تناول كوبا من هذا المشروب الراغ على الريق، حتى يحد من تعرضك لارتفاع الكوليسترول في الدم.

- التخلص من التعب والإرهاق أكدت الدراسات الطبية، أن تناول الشاي الأخضر يوميا في الصباح يساعد في تنشيط خلايا الجسم، وزيادة الطاقة والحيوية فيه. كما أنه يقلل فرص الشعور بالتعب والارهاق، نتيجة لما يحتويه من عناصر غذائية وأهمها مضادات الأكسدة التي تمد الجسم بالنشاط والحيوية.

كما أنه يحتوي على المغنسيوم والزنك والكاروم، فهذا يساهم بشكل كبير في شعورك بالطاقة والحيوية.

- تقوية الجهاز المناعي

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.

أثبتت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، أن تناول الشاي الأخضر يساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي بالجسم، فهو من خصائصه أنه يساهم في مضادات البكتيريا والفيروسات.







# الفجر



اطلع على تجربة صندوق خليفة في دعم ريادة الأعمال وتطوير المشاريع

## وفد سنغالي يبحث إجراءات إنشاء مركز محمد بن زايد للابتكار في دكار



إلى واحدة من أكثر البيئات الحاضنة للابتكار على مستوى إفريقيا، بما يلي الاحتياجات السنغالية والإفريقية على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي، ويتسجم مع أفضل المعايير الدولية. ويشار إلى أن التكلفة الإجمالية لإنشاء المركز تقدر بحوالي 30 مليون دولار، سيخصص منها 18 مليون دولار لتشييد البنية التحتية، ويتوقع أن يدعم المركز عند افتتاحه 4500 شركة ناشئة و1000 طالب و10 مشاريع.

•• أبوظبي-الضجر:

قام وفد سنغالي رسمي برئاسة معالي بيا أمادو سار مندوب مفوضية تسريع ريادة الأعمال للمرأة والشباب في جمهورية السنغال، الأسبوع الماضي بزيارة مقر صندوق خليفة لتطوير المشاريع في أبوظبي، حيث تم بحث خطة العمل والإجراءات اللازم اتخاذها للبدء بإنشاء مركز محمد بن زايد للابتكار وريادة الأعمال في العاصمة السنغالية دكار. كما اطلع الوفد الضيف الذي استقبلته السيدة موزة عبيد الناصري الرئيس التنفيذي بالإنيابة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع على تجربة الصندوق في مجال ريادة الأعمال ودعم الابتكار وتطوير المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وذلك ضمن برنامج بناء القدرات الذي ينظمه صندوق خليفة لشركائه من خارج دولة الإمارات العربية المتحدة. وضم الوفد أعضاء من مفوضية دير ، الجهة المسؤولة عن ريادة الأعمال والابتكار في السنغال، والتي تم توكيها بإنشاء مركز محمد بن زايد للابتكار وريادة الأعمال في العاصمة دكار، وأعضاء من الاتحاد الإفريقي للمجالس والمنظمات. واستمع الوفد السنغالي خلال الزيارة الى شرح متصل عن أنشطة وبرنامج صندوق خليفة لتطوير المشاريع



## هيئة أبوظبي للزراعة تنظم معرضاً لبيع منتجات أصحاب الهمم

•• أبوظبي-وام:

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في مقرها الرئيسي بأبوظبي معرضاً لبيع المنتجات الزراعية الخاصة بأصحاب الهمم في مؤسسة إنبيل المجتمعية للموظفين وذلك في إطار برنامج عون الخاص بمبادرات المسؤولية المجتمعية للهيئة. افتتح المعرض سعادة سعيد البحري سالم العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بحضور المدراء التنفيذيين بالهيئة وذلك لتحفيز الموظفين على شراء منتجات المشاركين من أصحاب الهمم ومساعدتهم على تسويق منتجاتهم والنفاذ للأسواق كخطوة مهمة نحو دعم أصحاب الهمم في سوق العمل. وكرم مدير عام الهيئة مؤسسة إنبيل تقديراً لجهودها في تمكين أصحاب الهمم تجارياً وتحفيزهم على المساهمة المجتمعية والاندماج في سوق العمل. وضم المعرض أنواعاً مختلفة من الشتلات الزراعية ونباتات الزينة التي أشرف على زراعتها والعناية بها أصحاب الهمم أنفسهم حيث شهد إقبالاً واسعاً من موظفي الهيئة الذين حرصوا على الشراء تشجيعاً لأصحاب الهمم وتقديراً لجهودهم. وقال الدكتور محمد سلمان الحمادي مدير إدارة الاتصال وخدمة المجتمع بالإنيابة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية نعتز باستضافة إخواننا وأبنائنا من أصحاب الهمم، ونفخر بجهودهم للتأكيد على أن ما يملكونه من قدرات خاصة يمكن أن ينتفع بها المجتمع. وأضاف إن استضافة المعرض هو إحدى مبادرات برنامج عون الذي يمثل واجهة المسؤولية الاجتماعية للهيئة حيث يتبنى العديد من المبادرات الرامية إلى تشجيع الموظفين على العمل التطوعي والمساهمة الإيجابية والفعالة في مسيرة التنمية الاجتماعية للدولة. وأوضح أن أنشطة برنامج عون تجسد رؤية حكومة أبوظبي وتعكس روح التأخي والتلاحم الاجتماعي التي تسود مجتمع الإمارات حيث تتجه المبادرات نحو فئات محددة تحتاج إلى العون والمساندة مثل ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن والمرضى والأيتام ودور الرعاية الشاملة والاطلاب المحتاجين والسجناء مؤكداً أن اختيار الفئات الأكثر احتياجاً يسهم في بناء التنمية المستدامة ويؤكد روح التلاحم ويرسخ الانتماء في نفوس هذه الفئات ومن جانبنا نسعى للمساهمة بعمل بسيط في تفعيل دور أصحاب الهمم في عملية التنمية ودعمهم في المجتمع.

## ضمن نظام الجوائز الحكومية في الإمارة

# دائرة المالية المركزية بالشارقة ت دشّن الموقع الإلكتروني لجائزة الأداء المالي المتميز

مبادرات الابتكار المالي. في حين تتوزع الفئات الفرديّة لجائزة الأداء المالي المتميز على سبع فئات، بواقع جائزتين لكل فئة، وهي: المدير المالي المتميز، ورئيس القسم المالي المتميز، ومحلل الموازنات المتميز، وموظف الحسابات المتميز، وضابط المشتريات المتميز، والموظف المالي الشامل المتميز، والموظف المالي الجديد المتميز.



تتمثل رؤية دائرة المالية المركزية بالشارقة في السعي للوصول إلى ريادة مالية نحو العالمية، من خلال تطوير تقنيات مبتكرة لتحقيق الاستقرار والاستدامة المالية، وبالإعتماد على ثلاثة توجهات استراتيجية رئيسية هي الاستقرار والاستدامة المالية، والخدمات المالية المبتكرة، والبيئة الداخلية المحفزة. وتعمل دائرة المالية المركزية على تحقيق عدد من الأهداف الاستراتيجية التي تكمن في إدارة وتنمية وتوفير السيولة النقدية، وتطوير منظومة موازنة الأداء، وتنفيذ سياسات مالية متكاملة وفعالة، وبناء نموذج عالمي في المالية العامة، وتمكين التحوّل الذكي، وتطبيق خدمات بشفة سبعة نجوم، إضافة إلى تعزيز منظومة الرقابة الداخلية، وتمكين الموارد البشرية المواطنة، وتطوير ثقافة التميز والابتكار وإدارة الأداء المؤسسي.

•• الشارقة-الضجر:

دشن سعادة وليد الصايغ، مدير عام دائرة المالية المركزية بالشارقة، مؤخراً، الموقع الإلكتروني لجائزة الأداء المالي المتميز الرامية إلى تكريم المؤسسات والأفراد المتميزين في المجال المالي، تقديراً لجهودهم في رفع مستوى إدارة الموارد وحفظ المال العام. ويتيح الموقع الجديد للجهات الحكومية والأفراد من الشئون المالية الاطلاع على تفاصيل الجائزة وشروطها وفئاتها، بما ذلك أسماء الفائزين على مدى الدورات الثلاثة الماضية، كما يتيح للأفراد والمؤسسات الحكومية تقديم طلبات المشاركة من خلال الموقع مباشرة، للمنافسة على هذه الجائزة التي أطلقت في عام 2016 وأصبحت من أرفع جوائز التميز المؤسسي والفردي في المالية العامة والتخطيط المالي وإدارة عمليات الشراء والمناقصات على المستوى المحلي. وأكد سعادة وليد الصايغ أن الموقع الإلكتروني لجائزة الأداء المالي المتميز التي أطلقتها دائرة المالية المركزية بالشارقة وفقاً لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، يهدف إلى زيادة التفاعل مع

## 94 جائزة عالية حققتها جمارك دبي حتى 2019

•• دبي-وام:

توجت دائرة جمارك دبي بإنجازاتها في مجال الإبداع والابتكار خلال العام 2019 بـ 44 ابتكاراً ليصل إجمالي عدد ابتكاراتها منذ العام 2012 وحتى العام 2019 إلى 205 فيما بلغ إجمالي عدد الجوائز التي فازت بها الدائرة في مجال التميز والإبداع والابتكار 110 جوائز منها 94 جائزة عالمية. وقال أحمد محبوب مصبح المدير العام لجمارك دبي إن الدائرة نجحت في تطوير بيئة عمل محفزة على الإبداع والابتكار من خلال المتابعة الدائمة للأفكار والابتكارات المقدمة من قبل الموظفين والحرص على تقييمهم في كافة المناسبات لتشجيعهم على تقديم الأفكار المبدعة التي تقوم الدائرة بتطويرها. وقال حسين الفران مدير مركز الابتكار : العام 2019 يعتبر من أكثر الأعوام تميزاً لدائرة جمارك دبي في مجال الإبداع والابتكار حيث عملت الدائرة على نشر ثقافة الإبداع والابتكار في الداخل والخارج.. لافتاً أن عدد الأفكار المقدمة من الموظفين والعملاء والمجتمع لتطوير أداء الدائرة وصل إلى أكثر من 37 ألف فكرة.



**محاكم دبي**  
DUBAI COURTS  
العدد ١٧٨٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٠  
إعلان بالنشر  
في الدعوى ١٢٨٩١/٢٠١٨/١٢ عمالي جزئي  
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية كافة حقوقها العمالية المطالب بها والموضحة تفصيلاً بلائحة الدعوى وذلك باجمالي مبلغ وقدره (٢٤١,٣٣٧) درهم والرسوم والمصاريف ومقابل انجاب الحاماة

طالب الإعلان / ١- نوميني لتسياسة السفر ش.م.م. - صفته بالقضية : مدعي عليه  
ويتمثل: صلاح حسن محمد مياثري - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب إعلان: ١ - الجينيكسكا دورنا بيبكتيك - صفته بالقضية : مدعي  
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية كافة حقوقها العمالية المطالب بها والموضحة تفصيلاً بلائحة الدعوى وذلك باجمالي مبلغ وقدره (٢٤١,٣٣٧) درهم والرسوم والمصاريف ومقابل انجاب الحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٢/٢٨ الساعة ١٠:٠٠ ص بالقلعة Ch. A.2 لذا فانت مكلف بالاحضور أو من يملكك قانونياً عليك بتقديم ما لديك من مستندات ومشتدات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
DUBAI COURTS  
العدد ١٧٨٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٠  
إعلان بحكم بالنشر  
في الدعوى ١١٣٢٤/٢٠١٩/١٢ عمالي جزئي  
موضوع الدعوى : المطالبة بمسئلتان عمالية وقدرها (٣٩٩,٧٠٥) درهم تذكرة عوده بمبلغ (٥٠٠٠) درهم والنفائدة القانونية بواقع ٩٠ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ومقابل انجاب الحاماهم رقم التكموي mb198585636ae

طالب الإعلان / ١- راسماسومي كاسينيان بيرومال راسماسومي - صفته بالقضية : مدعي  
ويتمثل: فتحية محمد بروج فوراني - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب الإعلان : ١- تلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٨ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح /راسماسومي كاسينيان بيرومال راسماسومي فيتهذه المحكمة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٣٩٩,٧٠٥) درهم والنفائدة القانونية عنه بواقع ٩٠ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية سنويا من تاريخ المطالبة القضائية للسداد التام عند الفصل التصفوي فن سيرورة الحكم نهائياً وتذكرة عوده فوطته عينا او مقابله نقدا ما لم يكن قد التحق بالعمل لدى صاحب عمل اخر والزمته بالتاسيب من الصروفات ومبلغ خمسة الاف درهم مقابل انجاب الحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات ، حكما بمنامة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما تقديرا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولتلى علنا.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
DUBAI COURTS  
العدد ١٧٨٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٠  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠١٨/٥٥١٨ تنفيذ عمالي  
الى المتخذ ضد/ ١- انشرا كيبيرا للمقاولات ش.م.م.

مجهول محل الإقامة  
بما أن طالب التنفيذ/فضل اكبر غلام سرور.  
قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٩٢١٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ (٢٣٣٧) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
DUBAI COURTS  
العدد ١٧٨٦٢ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٠  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ٥٨٧/٢٠٢٠/٢٠ امر اداء  
موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٤٠٣٣٢) درهم والرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة مسجلة ش.م.م - فرع دبي - صفته بالقضية : مدعي  
ويتمثل: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب إعلان: ١- روزييري سورب مارك ش.م.م. - صفته بالقضية : مدعي عليه  
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٥ اولا بائفاد العقد التجاري المبرم بين الطرفين ، فانها بالزام المدعي عليها روزييري سورب مارك ش.م.م. بان تؤدي للمدعية شركة مسجلة ش.م.م. فرع دبي مبلغ (٤٠٣٣٢) درهم والنفائدة القانونية بواقع ١٩٠ سنويا من تاريخ الاستحقاق في: ٢٥/٢/٢٠١٨ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خمسةمئة درهم مقابل انجاب الحاماة، وتمك الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم



## غرفة دبي تسلط الضوء على قانون الاستثمار الأجنبي ومزاياه التنافسية

دبي-أم:

نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي في مقرها ورشة عمل حول النواحي الرئيسية للاستثمار الأجنبي المباشر وذلك بهدف مساعدة القطاع الخاص في فهم قانون الاستثمار الأجنبي في دولة الإمارات والطرق الأمثل للاستفادة منه. وتأتي هذه الورشة التي نظمت بالتعاون مع كلايد أند كو لتعزيز وعي مهنيي القطاع الخاص بالقانون والبنود المرتبطة به مثل قواعد الملكية الأجنبية في الدولة والهيكلية المؤسسية للاستثمارات الأجنبية بالإضافة إلى متطلبات الأنشطة الاقتصادية وغرامات عدم الامتثال. وأدار ورشة العمل متخصصون من كلايد أند كو وهم بين سميت شريك وأديان لو شريك بالإضافة إلى كاتي تومسون محام مساعد. وحضر الورشة ممثلون من قطاعات مختلفة من محامون ومهنيون قانونيون وأصحاب أعمال ومدراء ومتخصصون في المجال القانوني والامتثال ومستثمرون بالإضافة إلى خبراء عقود ومدراء عامون. وقالت جهاد كاظم مدير إدارة الخدمات القانونية في غرفة دبي إن السوق الإماراتية تعتبر سوقاً مفتوحة وملبية بالنفوذ الاستثمارية وتشكل أرضية خصبة وملائمة لنمو الشركات وعملياتها وحتى توسعها إلى الأسواق المجاورة معتبرة أن قانون الاستثمار الأجنبي يعتبر نقطة نوعية فيما يتعلق بتوفير بيئة استثمارية آمنة ومحفزة للمستثمرين. ولفتت كاظم إلى أن القانون غطى جوانب عديدة تهم المستثمرين حيث يسمح للمستثمرين بتملك كامل مشاريعهم في قطاعات ومجالات محددة ويوفر لهم معلومات وبيانات واضحة تعزز خياراتهم وقراراتهم الاستثمارية مشيرة إلى أن ورشة العمل التي تنظمها الغرفة ستساهم في تعزيز وعي القطاع الخاص بالقانون وتطبيقاته ونموه. ويديره قال بين سميت شريك في كلايد أند كو إننا سعداء بالعمل مع غرفة دبي في هذه الورشة التدريبية التي ناقشنا من خلالها بعض التطورات التشريعية الحديثة الهامة فيما يتعلق بقانون الاستثمار الأجنبي المباشر بالإضافة إلى تسليط الضوء على اتجاهات هيكلية العمليات المؤسسية. وهذه المواضيع هي محل اهتمام عملائنا والعديد من الشركات العاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتنظم غرفة دبي باستمرار العديد من الورش التدريبية والتعريفية التي تهم قطاع الأعمال في الإمارة وتساهم في تعزيز وعيهم وبأخر التطورات والمستجدات القانونية والتشريعية التي تنظم بيئة الأعمال وتساهم بخلق بيئة محفزة لها.

## غرفة تجارة الفجيرة تؤكد أهمية «قطار الاتحاد» لدعم الاقتصاد الوطني

الفجيرة - أم:

أكد سعادة سلطان جميع الهندي، مدير عام غرفة تجارة وصناعة الفجيرة، على أهمية قطاع النقل ودوره في دعم الاقتصاد الوطني وربط المناطق الصناعية والحيوية بالوحدات في الدولة مشيداً بالجهود الهادفة لتعزيز خيارات النقل في الدولة بمعايير ومواصفات عالمية تواكب التحولات والتنمية التي تشهدها الإمارات، منوها بأهمية مشروع «قطار الاتحاد» على هذا الصعيد.

جاء ذلك خلال استقباله وفد «الاتحاد للقطارات» بمقر الغرفة أمس والذي ضم خالد بن فيصل رئيس قسم العلاقات الحكومية والشركاء وخالد جامع يوسف إخصائي العلاقات الحكومية وعبد العزيز الهولي إخصائي التنسيق الفني وجون لينيوسكي خبير تخطيط النقل في «الاتحاد للقطارات»، وأشار الهندي إلى أهمية المشروع وما يضيفه للقطاع الاقتصادي في الدولة بشكل مباشر معتبراً أن النقل والمواصلات من أهم أسس تطوير كافة مجالات القطاع الاقتصادي. و لفت الهندي إلى أهمية ربط خط سير مشروع الاتحاد للقطارات مع ميناء الفجيرة ، موضحاً أن غرفة تجارة الفجيرة ترحب بالتعاون مع شركة الاتحاد للقطارات والتنسيق فيما بينها وبين الشركات والمؤسسات الصناعية والتجارية في إمارة الفجيرة.

وقدم الوفد خلال اللقاء نبذة عن شركة الاتحاد للقطارات ورؤيتها بتوفير شبكة قطارات آمنة ومستدامة ورسالتها حول تقديم خدمات النقل بالقطارات للركاب والبضائع في دولة الإمارات، وفق أعلى معايير السلامة والاستدامة من خلال الابتكار والتطوير المستمر للتكنولوجيا واستخداماتها. وتم استعراض مراحل المشروع حيث تم تنفيذ المرحلة الأولى منه والتي تربط مناطق شاه وحشبان بميناء الروس فيما تشمل المرحلة الثانية الوصول لكافة إمارات الدولة والمناطق الحيوية والصناعية. واستعرض وفد الشركة مبادئ المشروع في السلامة والأمان والربط الفعال والنمو الاقتصادي من خلال ربط المراكز السكنية والصناعية والتجارية الرئيسية في الدولة لتسهل بذلك دفع عجلة النمو الاقتصادي والتطور الاجتماعي، استناداً إلى جانب الكفاءة والاستدامة الحيوية توفر الاتحاد للقطارات فرص نمو غير محدودة من خلال خدمات نقل آمنة ومبتكرة.

حكومة دبي  
محاكم دبي  
DUBAI COURTS

العدد ١٢٨٦٣ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٠  
انذار عدلي بال نشر  
رقم (٢٠٢٠/١١٦٤)

المندرج اليها : أس بي تي اويل فيلد كويبيمنت أند فيسيلز مانفكتشررز - ذ م بموجب الإنذار رقم ٢٠٢٠/٢٤٢٤ / إنذار عدلي والمسجل لدى كاتب العدل بدبي - فإنه وبموجب هذا الإنذار تنبه المندرجة على المندرج اليها بسداد المبالغ المترصدة بذمتها والواردة بصدر هذا الإنذار بقيمة اجمالية وقدرها ٩٢,٥٥٣ درهم إماراتي (اثنان وتسعون الف وخمسمائة وثلاثة وخمسون درهم) وذلك خلال خمسة ايام من الإعلان بال نشر بهذا الإنذار والا ستضطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة لالزامكم بسداد المبلغ المذكور والفائدة القانونية المستحقة عليه ، فضلا عن الحجز على كافة اموالكم المنقولة وغير المنقولة وبيعها بالمزاد العلني بالإضافة الى تحميلكم مسؤولية التعويض عن كافة الأضرار المادية والأدبية التي لحقت بالندرة والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

## رئيسة هيئة الصادرات الزراعية في أذربيجان : نستعد لإقامة معرض المنتجات الزراعية في أبوظبي ومدن الامارات لزيادة التبادل التجاري وتدفق الصادرات

أبوظبي-الفجر:

أكدت السيدة ليلي محمودفا رئيسة هيئة الصادرات الزراعية والتأمين التابعة لوزارة الزراعة الأذربيجانية على أهمية العلاقات الاقتصادية مع دولة الامارات .

وقالت ان المرحلة المقبلة سوف تشهد مزيدا من التعاون الاقتصادي والتبادل التجاري في مختلف المجالات وخاصة في القطاع الزراعي والإنتاج الحيواني .

وذكرت انها تزور أبوظبي حالياً لبحث ترتيبات إقامة معرض المنتجات الزراعية الأذربيجانية في أبوظبي وعدد من مدن دولة الامارات العربية المتحدة للتعريف بالمنتج الزراعي والحيواني في أذربيجان .

وقالت انها اجرت محادثات مع مسؤولين في وزارة الاقتصاد وغرف التجارة والصناعة بدولة الامارات لتسهيل التبادل التجاري وتوفير الدعم لصناع الأغذية وأصحاب المشاريع الزراعية من أذربيجان.

دبي-الفجر:

استقبلت مؤسسة دبي لتنمية الصادرات، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي سبعة وفود دولية على هامش مشاركتها في معرض الخليج للأغذية جلفود 2020 في دورته الخامسة والعشرين، والذي أقيم في مركز دبي التجاري العالمي خلال الفترة من 16 إلى 20 فبراير الجاري. واستعرضت المؤسسة وفود أخرى ضمن عددًا من الوزراء والسفراء من القارة الأفريقية يمثلون غانا، رواندا، أوغندا، نيجيريا، تنزانيا وأثيوبيا وشركوا جميعاً في طاولة نقاشية مستديرة. وكان الهدف من تلك اللقاءات والزيارات تعزيز علاقات المؤسسة مع المؤسسات الإقليمية الخارجية.

وشملت الوفود الدولية السبعة التي استقبلتها المؤسسة ضمن أرفقة نادي نخبة المشترين، وفداً رفيع المستوى من جمهورية بيلاروسيا، ووفوداً أخرى تمثل كلاً من الهند ومصر وأفغانستان والبرازيل والإكوادور. وتم استقبال وفود أخرى ضمن عددًا من الوزراء والسفراء من القارة الأفريقية يمثلون غانا، رواندا، أوغندا، نيجيريا، تنزانيا وأثيوبيا وشركوا جميعاً في طاولة نقاشية مستديرة. وكان الهدف من تلك اللقاءات والزيارات تعزيز علاقات المؤسسة مع المؤسسات الإقليمية الخارجية.

وقال المهندس ساعد العوضي المدير

أذربيجان ومدنيو دوائر الاعمال من الامارات العربية المتحدة.

وأوضحت ان جمعية التموين والتزويد الزراعي التي ترأسها في أذربيجان تستعد لإقامة سلسلة معارض ترويجية في أبوظبي ومدن الامارات بالتعاون مكتب المثلثية التجارية الأذربيجانية في دبي وبدعم من سفارة جمهورية أذربيجان في دولة الامارات خلال الأسابيع القليلة المقبلة .

وذكرت ان المعرض الذي سيقام في أبوظبي قريباً سوف يشتمل على العديد من المنتجات الغذائية والزراعية الأذربيجانية، حيث من المقرر ان يعرض منتجوا الأغذية وأصحاب المشاريع الزراعية من أذربيجان منتجاتهم الى جانب جناح مخصص لجمعية التزويد والتموين الزراعي إضافة الى المنتجات المحلية القابلة للتصدير مثل (العسل والفواكه الطازجة والفواكه المجففة، الشاي والأرز واللحوم والبندق وغيرها) .



وذكرت السيدة ليلي محمودفا ان العلاقات الثنائية بين البلدين تشهد تطوراً كبيراً مشيرة الى ان القطاع الزراعي في أذربيجان يرحب بالاستثمارات الحكومية والخاصة من دولة الامارات ، وأكدت في الوقت نفسه ان القطاع الزراعي في بلادها يحتل المرتبة الثانية بعد النفط في الناتج المحلي الإجمالي اذ يعمل فيه اكثر من نصف السكان .

وأشارت الي الأهمية التي يوليها السيد إلهام علفيف الرئيس الأذربيجاني لتطوير القطاع الزراعي في أذربيجان لإيجاد مصادر بديلة للدخل القومي غير النفط والغاز .

وأوضحت السيدة ليلي ان المنتجات الأذربيجانية بدأت تأخذ حصة كبيرة في الأسواق الإماراتية خاصة اللحوم والخضار والفواكه والاجبان .

وأشارت الي وجود إمكانات كبيرة لتصدير المنتجات الزراعية الأذربيجانية الى سوق دولة الامارات العربية

المتحدة والأسواق الخليجية . وقالت ان الصادرات الزراعية تغطي العديد من الأسواق في منطقة الخليج روسيا وأوروبا . وأعربت عن أملها في تصدير المنتجات الأذربيجانية واستقطاب الاستثمارات الى أذربيجان قائلة : ان يحفز تنمية هذا المجال.

## على هامش معرض جلفود 2020

# مؤسسة دبي لتنمية الصادرات تستقبل 7 وفود دولية



قارات العالم. يضاف إلى ذلك ببنتها التشريعية والتنظيمية التي تدعم سهولة ممارسة الأعمال. وبعد أن أثبتت فاعلية فائقة في دوراته السابقة، يرمثل الهدف من تنظيم هذا المعرض السنوي في توفير منصة مثالية للمصدرين في دبي، وإتاحة الفرص لهم للتواصل والتعارف مع أفضل المشترين الذين يستقطبهم من شتى أرجاء العالم . وأضاف العوضي: يساعد هذا المعرض شركاتنا على التوصل إلى اتفاقيات لزيادة حجم صادراتها، بما يسهم في

التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصادرات: يحد قطاع الأغذية والمشروبات أحد القطاعات الرئيسية في استراتيجية دبي الصناعية 2030 ، حيث يسهم بشكل متزايد في نمو قطاع التجارة الخارجية غير النفطية لدبي، وعلاوة على ذلك، تستحوذ دبي على مكانة عالمية مرموقة على مستوى هذا القطاع، ويمكنها القيام بدور محوري فيه، على ضوء توافر جميع الإمكانيات التي تسهم في تعزيز دوره في اقتصادها، بما في ذلك البنية التحتية المتطورة وموقعها الاستراتيجي بين

العالمية، والتوصل إلى اتفاقيات للتعاون وتبادل الخبرات وتعزيز العلاقات الثنائية في مجال التصدير وإعادة التصدير، وخاصة في قطاع الأغذية والمشروبات، لدعم المصدرين المحليين وتلبية احتياجاتهم. وضم وفد جمهورية بيلاروسيا كلاً من سعادة أندري لوتشنيوك سفير جمهورية بيلاروسيا لدى الدولة، ومعالي إيغور بونداري، وناقش الطرفان خلال اللقاء سبل وآليات تعزيز التعاون التجاري المشترك، كما شارك فريق عمل المؤسسة في مراسم افتتاح الجناح البيلاروسي ضمن المعرض. وعلى هامش المعرض، وقع المهندس ساعد العوضي، المدير التنفيذي

مؤسسة دبي لتنمية الصادرات مذكرة تفاهم مع السيد ويسون ميلو، رئيس وكالة إيفيست إس بي، لتعزيز التعاون بين الطرفين من أجل تنمية التجارة وتبادل المعلومات التجارية. وجاء توقيع الاتفاقية تزامناً مع افتتاح ولاية ساو باولو البرازيلية مكتب لتمثيل التجاري في دبي، بهدف تنمية التبادل التجاري بين الولاية التي تعد المركز الصناعي الرائد في البرازيل ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عبر

مؤسسة دبي لتنمية الصادرات مذكرة تفاهم مع السيد ويسون ميلو، رئيس وكالة إيفيست إس بي، لتعزيز التعاون بين الطرفين من أجل تنمية التجارة وتبادل المعلومات التجارية. وجاء توقيع الاتفاقية تزامناً مع افتتاح ولاية ساو باولو البرازيلية مكتب لتمثيل التجاري في دبي، بهدف تنمية التبادل التجاري بين الولاية التي تعد المركز الصناعي الرائد في البرازيل ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عبر

## في مقر اكسبو 2020 دبي

# الجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية في عجمان تعقد جلستها الثانية للعام 2020

2020 وضرورة وضع برامج زيارات شاملة للموظفين وعائلاتهم وأهمية توجيه الجهات الأكاديمية لتوفير زيارات طلبية، كما أكد سعادة عبدالله الوجيهي على ضرورة وضع البرامج لاستقطاب موظفي القطاع الخاص. وقام أعضاء اللجنة الدائمة للتنمية الاقتصادية في عجمان بجولة ميدانية للإطلاع على آخر مستجدات الأعمال الانشائية والبنية التحتية لاكسبو 2020، والتعرف على أبرز الأجنحة الدولية.

واكدت ان إدارة اكسبو تسعى إلى مشاركة وطنية تستهدف المواطنين والمقيمين بمختلف الامارات للمشاركة في هذا الحدث الاستثنائي الذي يستمر من 20 أكتوبر 2020 وحتى 10 ابريل 2021، مضيفاً ان ان عدد الزيارات المتوقعة تصل إلى 25 مليون زيارة منها 70% من خارج الدولة، كما تعرف الحضور على إرت اكسبو واستدامته لمدينة شاملة بعد الحدث. واكد الحضور على ضرورة تعاون كافة الجهات للمشاركة في اكسبو

المستدامة، وهو المنظمة الرسمية المعتمدة من قبل المجلس العالمي للأبنية الخضراء في الإمارات العربية المتحدة، وتتنوع خدمات المجلس في رفع الوعي حول أهمية الاستدامة في البيئة البنية والتأثير على السياسات المحلية لتعزيز الاستدامة في البيئة المبنية في الدولة والمنطقة وتعزيز وتحفيز عامل التأثير من خلال الشراكة مع أصحاب المصلحة الرئيسيين وبناء القدرات وتحليل الصناعة إلى بيئة خالية من الكربون إلى جانب العمل كحافز اساسي للتغيير في القدرات الفنية والتجارية والاجتماعية للابتكار .

واستعرض علي الجاسم، شريك المجلس من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص والجهات الأكاديمية، وكذلك البرامج الخاصة بالمجلس وخدماته المتنوعة في وضع خطط إستراتيجية عن المباني الخضراء والاستدامة والاقتصاد الأخضر وصياغة السياسات









# منوعات الفكر 30

## الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب تعتمد القوائم القصيرة للدورة الرابعة عشرة

عن مرضي القوائم القصيرة لمختلف فروع الجائزة الشهر الجاري، حيث شهدت الدورة الـ 14 من جائزة الشيخ زايد للكتاب ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة المشاركة، واستقبلت خلال عام 2019 - 2020، نحو 1900 عمل في جميع فروع الجائزة التسعة، كما شهدت المشاركات تنوعاً في الجنسيات المشاركة والتي شملت 49 دولة من بينها 27 دولة أجنبية و22 دولة عربية.

التي سيلعب عنها خلال الأسابيع المقبلة تمهيداً للإعلان عن الفائزين وقد اطلعت الهيئة العلمية على تقارير المحكمين المفصلة للمرشحين في القوائم الطويلة، التي تضمنت الفروع الآتية: الآداب، الترجمة، التنمية وبناء الدولة، الثقافة العربية في اللغات الأخرى، أدب الطفل والناشئة، الفنون والدراسات النقدية، المؤلف الشاب، النشر والتقنيات الثقافية، يذكر أنه سيجري الكشف

للعامة لجائزة الشيخ زايد للكتاب، وبحضور كل من أعضاء اللجنة: أ.د. خليل الشيخ من الأردن، ود. محمد بنيس من المغرب، وأ.د. كاظم جهاد من العراق- فرنسا، ويورغن بوز من ألمانيا، ود. باولا سانتياغ غريم من أسبانيا، والباحثة الدكتورة أليسون ماكويدى -المصري المختصة بدراسات الشرق الأوسط من جامعة هارفرد، الولايات الأمريكية المتحدة، والشاعر والباحث سلطان

أبو ظبي-الفجر: اعتمدت الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب، القوائم القصيرة للدورة الرابعة عشرة، خلال اجتماعات الهيئة التي امتدت من 13 إلى 15 فبراير الجاري في أبو ظبي. اجتمعت الهيئة برئاسة سعادة الدكتور علي بن نعيم رئيس مجلس إدارة هيئة أبو ظبي للغة العربية والأمين

بأحدث إصدارات مشروع «كلمة» و «إصدارات»

## دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي تشارك في معرض مسقط الدولي للكتاب

هذا ويعد مشروع «كلمة» للترجمة رائداً في ترجمة الكتب من اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية لإتاحة الفرصة أمام القارئ العربي للاطلاع على ثقافات العالم وترسيخ التواصل الثقافي بين الشعوب، حيث وصل عدد اللغات التي يترجم منها المشروع إلى 18 لغة عالمية، إلى جانب البدء مؤخراً في العمل على الترجمة من اللغة العربية إلى لغات أخرى، أما مشروع إصدارات فينعي بنشر النتائج الفكرية للكتاب الإماراتيين والعرب لاسيما الكتب التي تقدم إضافة ثرية إلى المكتبة العربية.

كافة إصداراتها إلى الجمهور في مختلف أرجاء العالم، إذ تغطي هذه الإصدارات كافة المجالات والاختصاصات من كتب علمية وفنون وتاريخ وأدب ورواية وسياسة وفلسفة، إلى جانب مجموعة متنوعة من كتب أدب الأطفال والناشئة الهادفة إلى تقديم مادة غنية ومفيدة للطفل العربي. ويقدم مشروعاً «كلمة» و «إصدارات» حوسومات مميزة لجمهور المعرض الذي يحتفي باليوبيل الفضي لكتاب متاحاً أمام جميع الفئات العمرية والاجتماعية، بما يسهم في التحفيز على القراءة والمطالعة، والانفتاح على جميع الثقافات والحضارات.

أبو ظبي-الفجر: تشارك دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي في الدورة الـ 25 من معرض مسقط الدولي للكتاب خلال الفترة من 20 فبراير وتغاية 2 مارس 2020، بهدف الترويج لأحدث العناوين الصادرة من مشروع «كلمة» و «إصدارات». وتأتي مشاركة دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي في هذا المعرض ضمن إطار حرصها على توفير

## راشد بن حمد الشرقي يطلع على التحضيرات النهائية لمهرجان الفجيرة الدولي للفنون



تجمعاً الذي جاء تحت عنوان " من التراب إلى السحاب" ويتضمن مجموعة من الفصائد الوطنية، وتجسد عرض ثلاث مراحل زمنية متعاقبة، مرت على دولة الإمارات، التي بدأت من النشأة الأولى للدولة التي كانت تعتمد على صيد الأسماك وجمع اللؤلؤ، إلى الثانية مرحلة تطور الاقتصاد والتجارة والإعمار، ليختتم العرض بالمرحلة الثالثة التي تتحدث عن دخول الإمارات إلى نادي الفضاء العالمي. واختتم رئيس اللجنة العليا المنظمة للمهرجان جولته التفقدية بالاطلاع على البروفات النهائية لأوبريت "من التراب إلى السحاب" الخاص بافتتاح المهرجان.

على الساحة الفنية الدولية.. مشيراً إلى أهمية استثمار النجاحات الكبيرة التي حققها مهرجان الفجيرة في دورته السابقتين وتوفير كافة الإمكانيات المطلوبة لإنجاحه. وثمن دور اللجان القائمة على المهرجان في إنجاح الحدث والتنظيم المميز لكافة الفعاليات والأنشطة التي تقام في إمارة الفجيرة ومدنها. واستمع الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي من سعادة محمد سعيد الضنحاني مدير الديوان الأميري رئيس المهرجان ومن سعادة المهندس محمد سيف الأفخم مدير المهرجان إلى شرح مفصل عن التحضيرات النهائية لفعاليات المهرجان والاطلاع على تفاصيل أوبريت الافتتاح " الفجيرة

تفقد الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي، رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام، رئيس اللجنة العليا المنظمة لمهرجان الفجيرة الدولي للفنون، مساء أمس الأول، التحضيرات النهائية لإطلاق الدورة الثالثة لمهرجان الفجيرة الدولي للفنون وذلك في مسرح الكورنيش الكبير على شاطئ الفجيرة. وقال الشيخ الدكتور راشد بن حمد الشرقي.. إن إقامة مهرجان الفجيرة الدولي تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة ومتابعة سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة هو تأكيد على مكانة الفجيرة



## مجلس أولياء أمور دبا الحصن يشارك في مهرجان دبا الحصن للمسرح الثنائي بمعرض تراثي ويكرم فرقة نعم الفلسطينية

وقام محمد رشود بتكريم فرقة نعم الفلسطينية باليوم الختامي للمهرجان كما تم تكريم إدارة المسرح بدائرة أولياء الأمور

وتأتي مبادرة المجلس من خلال هذه المشاركة للعمل على تحقيق الهدف الاستراتيجي لمجلس الشارقة للتعليم في تعزيز وتنمية أواصر الشراكة المجتمعية بين المدرسة والأسرة والمجتمع والعمل في السياق ذاته على تعزيز الهوية الوطنية والتراثية للوطن وإبراز المكانة التاريخية والوجهة الحضارية والسياحية للمدينة. وأشاد محمد راشد رشود رئيس المجلس بالإقبال الكبير على المهرجان بصفة عامة وعلى المعرض بصفة خاصة

وتأتي مبادرة المجلس من خلال هذه المشاركة للعمل على تحقيق الهدف الاستراتيجي لمجلس الشارقة للتعليم في تعزيز وتنمية أواصر الشراكة المجتمعية بين المدرسة والأسرة والمجتمع والعمل في السياق ذاته على تعزيز الهوية الوطنية والتراثية للوطن وإبراز المكانة التاريخية والوجهة الحضارية والسياحية للمدينة. وأشاد محمد راشد رشود رئيس المجلس بالإقبال الكبير على المهرجان بصفة عامة وعلى المعرض بصفة خاصة

دبا الحصن -الفجر: في مبادرة مميزة تعكس الشراكة المجتمعية نظم مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بمدينة دبا الحصن التابع لمجلس الشارقة للتعليم على هامش مهرجان دبا الحصن للمسرح الثنائي في دورته الخامسة معرضاً تراثياً عن الحرف القديمة تحت شعار ( هذا ماصنعتنا أنامل أجدادي).



منوعات

# الفكر

31



## لطيفة تطرح (مابكرهوش) عبر (يوتيوب)

طرحت المطربة التونسية لطيفة أغنياتها "مابكرهوش" من ألبومها الجديد "أفوى واحدة"، عبر قنواتها الرسمية على "يوتيوب"، وهي من كلمات حسام سعيد، وألحان محمود أنور، وتوزيع تيام طارق، ومكساج ياسر أنور. وفي السياق نفسه، انتهت لطيفة من تسجيل جميع أغاني ألبومها الجديد "أفوى واحدة"، وعددها 14 أغنية، تعاونت فيها مع عدد كبير من الشعراء والملحنين والموزعين من أجيال مختلفة. ومن أبرز الأسماء التي تعاونت معها لطيفة على مستوى التلحين والكلمات والتوزيع، أيمن بهجت قمر، ووليد سعد، ومدين، وموتني، وإسلام صبري، وحسام سعيد ومحمدي، ومحمود أنور، إضافة إلى مهندس الصوت ياسر أنور.

## انطلاق تصوير (القاهرة كابول)

انطلق تصوير المشاهد الأولى من مسلسل (القاهرة كابول)، للنجوم طارق لطفي وخالد الصاوي وفتحي عبدالوهاب، باستديو الأهرام. وتجتمع المشاهد بين الأبطال الثلاثة مع المخرج حسام علي، وتأليف عبدالرحيم كمال، وإنتاج سينرجي، المقرر عرضه في رمضان المقبل. ويتناول المسلسل ثلاث قصص مثيرة، حول المؤامرات التي تحاك ضد المنطقة العربية، وخاصة مصر بالفترة الأخيرة، مسلطا الضوء على الأعمال الإرهابية التي تقع في هذه المنطقة، حيث الإرهابي (طارق لطفي) الذي يتعاون مع عدد من المنظمات الإرهابية، ويتصدى له ضابط الشرطة (فتحي عبدالوهاب)، وينقل الصورة المذيع (خالد الصاوي). وسافر فريق إخراج المسلسل، بقيادة المخرج حسام علي، إلى مدينة الغردقة الساحلية، لمعاينة أماكن التصوير الخارجية للعمل.



## قراري بالتوقف ارتبط برغبتي في تكوين أسرة وعائلة

# جمانة مراد: غبت 7 سنوات لكنني لم افكر في الاعتزال

تعود الفنانة السورية جمانة مراد لتبأشر نشاطها الفني في مصر، بعد فترة غياب استمرت عدة سنوات، انشغلت فيها بالزواج والإنجاب. وفي هذا الحوار، تتحدث جمانة عن عودتها الفنية ومشاركتها في عضوية لجنة تحكيم مهرجان أسوان، وغيرها من التفاصيل...

• حديثنا عن مشاركتك بعضوية لجنة التحكيم في مهرجان أسوان؟  
- أشعر بسعادة كبيرة لهذه التجربة وحساس أكبر لمشاهدة الأفلام المشاركة، فالمهرجان لأفلام المرأة وسعدت باختياري عضوية لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الروائية الطويلة، لأنها المرة الأولى التي أشترك فيها بعضوية لجنة تحكيم في مهرجان داخل مصر، والمهرجانات المصرية لها مناق خاص بالنسبة لي، صحيح أنني خضت التجربة من قبل عدة مرات، وترأست لجنة تحكيم مهرجان مسقط السينمائي، لكن أن يكون المهرجان في مصر ويناقش مشاكل المرأة وقضاياها فالوضع هنا مختلف.

• هل يعتبر المهرجان بمنزلة عودة للوجود في مصر؟  
- لم أعب عن مصر خلال السنوات الماضية لكنني لم أتواجد إعلاميا، لانشغالي بعائلتي فحسب، فلم أكن أرغب في الظهور دون أن يكون هناك مشاريع فنية يمكنني الحديث عنها، وبالتالي اقتصر وجودي في مصر على زيارات الأصدقاء والارتباطات العائلية، فالفترة الماضية كنت مشغلة بعائلتي بشكل أكبر، وركزت مع أسرتي التي أخذت كل وقتي.  
• لكن ألم تشعر بالقلق من تأثير طول فترة الغياب؟  
- حديثنا عن عودتك للدراما بعد هذا الغياب؟  
- سعيدة بالعودة للدراما الرمضانية التي تحظى بنسبة مشاهدة مرتفعة من الجمهور، والسعادة الأكبر بالنسبة لي أنني سأقف مع الفنانة يسرا صاحبة التاريخ الفني الطويل، فتجربتي في "ذهب عيرة" من التجارب المهمة بالنسبة، ولدي حماس كبير لها، وسأبدأ التصوير بعد مهرجان أسوان مباشرة بشكل مكثف.

• ... وما دورك مع يسرا؟  
- لا أستطيع الحديث عنه في الوقت الحالي، بسبب اتفاق التعاقد مع الشركة المنتجة، لكن ما يمكن الحديث عنه هو المحالفة المختلفة التي يتطرق إليها المسلسل، ودوري بالأحداث جديد وغير متوقع، والاختلاف الموجود فيه هو سبب حماسي للتجربة لأعود من خلالها للدراما المصرية.  
• لديك مشروع سينمائي أيضا، فماذا عنه؟

• حديثنا عن مشاركتك بعضوية لجنة التحكيم في مهرجان أسوان؟  
- أشعر بسعادة كبيرة لهذه التجربة وحساس أكبر لمشاهدة الأفلام المشاركة، فالمهرجان لأفلام المرأة وسعدت باختياري عضوية لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الروائية الطويلة، لأنها المرة الأولى التي أشترك فيها بعضوية لجنة تحكيم في مهرجان داخل مصر، والمهرجانات المصرية لها مناق خاص بالنسبة لي، صحيح أنني خضت التجربة من قبل عدة مرات، وترأست لجنة تحكيم مهرجان مسقط السينمائي، لكن أن يكون المهرجان في مصر ويناقش مشاكل المرأة وقضاياها فالوضع هنا مختلف.

• هل يعتبر المهرجان بمنزلة عودة للوجود في مصر؟  
- لم أعب عن مصر خلال السنوات الماضية لكنني لم أتواجد إعلاميا، لانشغالي بعائلتي فحسب، فلم أكن أرغب في الظهور دون أن يكون هناك مشاريع فنية يمكنني الحديث عنها، وبالتالي اقتصر وجودي في مصر على زيارات الأصدقاء والارتباطات العائلية، فالفترة الماضية كنت مشغلة بعائلتي بشكل أكبر، وركزت مع أسرتي التي أخذت كل وقتي.  
• لكن ألم تشعر بالقلق من تأثير طول فترة الغياب؟  
- حديثنا عن عودتك للدراما بعد هذا الغياب؟  
- سعيدة بالعودة للدراما الرمضانية التي تحظى بنسبة مشاهدة مرتفعة من الجمهور، والسعادة الأكبر بالنسبة لي أنني سأقف مع الفنانة يسرا صاحبة التاريخ الفني الطويل، فتجربتي في "ذهب عيرة" من التجارب المهمة بالنسبة، ولدي حماس كبير لها، وسأبدأ التصوير بعد مهرجان أسوان مباشرة بشكل مكثف.

• ... وما دورك مع يسرا؟  
- لا أستطيع الحديث عنه في الوقت الحالي، بسبب اتفاق التعاقد مع الشركة المنتجة، لكن ما يمكن الحديث عنه هو المحالفة المختلفة التي يتطرق إليها المسلسل، ودوري بالأحداث جديد وغير متوقع، والاختلاف الموجود فيه هو سبب حماسي للتجربة لأعود من خلالها للدراما المصرية.  
• لديك مشروع سينمائي أيضا، فماذا عنه؟



## محمد محيي يطرح أغنية "سنغل"



يستعد المطرب محمد محيي لطرح أول أغنية "سنغل" من ألبومه الجديد، على أن يتوالى طرح الأغنيات كل 15 يوما على التوالي، ليكتمل ذلك في موسم عيد الفطر المقبل، بعد فترة غياب عن الساحة الغنائية والفنية بلغت 12 عاما، منذ طرح ألبومه "مظلوم" عام 2008.

وتحمل الأغنية الجديدة عنوان "سهرانين" من الألبوم المرتقب "بتاع زمان"، وهي من كلمات نور الدين حمدي، وألحان محمد محيي، وتوزيع الموسيقى محمد العشي، وميكس محمود عزت، وماستر أمير محروس. ويضم الألبوم 18 أغنية، منها "قضية"، و"هربت"، و"أخبار الحباب"، و"يوم جديد"، و"غرست أمري"، و"ورقة وقلم"، و"أحلى الناس"، و"قادمي واحد"، و"بتاع زمان"، و"بعدنا"، و"ماتسألواش"، و"سهرانين"، و"فوضت أمري"، و"حاجة غريبة"، و"واحد يخون"، و"ساقى الورد"... وغيرها. ويتعاون محيي في الألبوم مع عدد من الشعراء، منهم أيمن بهجت قمر، وأمير طعيمة، وأحمد مرزوق، وعنتر هلال، وإيهاب عبده، كما يتعاون مع مجموعة من الملحنين منهم محمد رحيم، ووليد سعد، ومصطفى عوض، وإيهاب عبدالواحد، ومدين، وحمامة النادي، ومحمود شريف، وكريم حمدي، ومديح.

# الفيل

## 7 عوامل تزيد احتمال الإصابة بسكري الحمل

الحامل تكون معرضة بنسبة ليست قليلة للإصابة بسكري الحمل، وغالباً لا تكون له عوارض ظاهرة، لهذا يطلب الطبيب قياس نسبة السكر في دم الحامل بين الأسبوع الـ24 والـ28، وفي ما يلي 7 عوامل تزيد الإصابة بسكري الحمل، حاولي تجنب ما يمكن تجنبه أثناء حملك..

إن كان لديك تاريخ مرضي عائلي بمرض السكري، إن كنت أصبت بالسكري في حمل سابق.

اكتساب وزن كبير أثناء الحمل، خاصة مع تناول الأطعمة غير الصحية مثل الأطعمة المقلية والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

إن كنت تعانين من السمنة قبل الحمل.

إن كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم.

إن كنت مررت بتجربة ولادة غير صحية من قبل، مثل ولادة طفل ميت، أو يعاني من عيب خلقي، أو طفل كبير الحجم.



## تجنبوا هذه الأخطاء في التعامل مع الطفل المصاب بالتوحد

قد تخطئ الأم التي لديها طفلاً مصاباً بالتوحد عدة أخطاء نتيجة مقارنته بأخريين، وسماع نصائح من أمهات أخريات، وهذه الأخطاء التي تقع فيها قد تؤدي إلى تدهور حالة طفلها، وليس علاجه كما قد تتوقع.

هذه الأخطاء يعرضها لنا الدكتور محمد أبو داود ويقدمها للأمهات لتفاديها كالتالي:

- قد تعتمد الأم إلى منع طفلها من عدة أطعمة مهمة ومفيدة بدعوى أنها تزيد من أعراض التوحد لديه، ومن هذه الأطعمة الحليب ومشتقاته وهذا يؤدي لإصابته بسوء التغذية لأنه لا يوجد دراسات بهذا الشأن حتى الآن.
- التوحد يمكن اكتشافه لدى الطفل في سن عامين ونصف، وقبل ذلك لا يمكن أن تصفي طفلك بأنه يعاني من التوحد.
- لا تعتمد على المدرب لتدريبه على التلويح، لأن الدور الأكبر هو الذي تقومين به.
- ليس صحيحاً أن التوحد يصيب البنات فقط، ولكن الإحصائيات تصيد أن الأولاد يصابون بالتوحد بنسبة 80% أكثر من البنات، وعلى ذلك يجب ملاحظة الطفل الذكر أكثر من البنت.
- ليس هناك حتى الآن أي حالة توحد قد شفيت تماماً، ولكن هناك ما يعرف بتحسين طريقة تعلم الطفل المتوحد والتكيف مع الحالة ومساعدة نفسه بنفسه.
- على الأم أن تحقق نجاحاً في أمور لا يقوم بها غيرها مثل الاعتماد على نفسه في تناول طعامه، وارتداء ملابسه بنفسه.
- ليس معنى أن طفلك قد أصيب بالتوحد أنه سيكون غيبياً، بالعكس لأن مع الطفل المتوحد يكون مختلفاً عن الآخرين.
- عندما يهز طفلك المتوحد جسمه فإليك أن تحضنيه لا أن تعنيفه.
- عندما يقوم البعض، فإليك توفير عضاضة خاصة بذلك.
- يجب ألا تنصدمي أنه لا يبكي حين يتألم ولا يضحك حين يفرح، لأن ذاكرته تتأخر في الإفصاح عن المشاعر، ولا تنصدمي حين يضحك بعد مدة أو يبكي بعد وقت طويل على تأنيبه مثلاً.
- حاولي أن تسعديه بكل الطرق لأن عملية استعادة الذكريات تتأخر لديه ولذلك اجعلي مخزونها من السعادة أكبر، واحذني من قاموس تعاملك معه كلمة الضرب.



القائمة والمثلة التلفزيونية الرومانية، إيوليا فاننور لدى وصولها إلى جوائز نيكافيمينا للتجميل 2020 في مومباي. ا ب

## قرأت لك

### عصير الأناناس

من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هاك، ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجاً عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.



## سؤال جواب

- كم جزيرة تتألف منها دولة إندونيسيا؟  
- ثلاثة آلاف جزيرة
- ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟  
- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيه الثلوج
- أين يوجد اغزر مصدر السمك في العالم؟  
يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الإيطالية، وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لأمريكا الشمالية.
- من مخترع فرشاة الاسنان؟  
فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملامها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكسل في هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن السورور لا تموت و لكنها تنتشر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلافين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

## قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وفضضة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضاً، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصدر نقيقاً ضعيفاً.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البلهاء أتقديني؟ فقالت: ولا لا... كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتفقق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وذف به بعيداً وقال: ايها التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بفقرعة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينبث خرطوميه بعصية ويطيح به شمالاً ويهيمنا ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفدعة الصغيرة قد انتخخت بحيث اصبح من صعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فحافت الضفدعة وانكهرت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقررت بعيداً فتتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئاً، وقال: ايها الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالته حجمه واشكرك لانك أعطيتني درساً لن انساه.

ومن يومها والفيل والطفدعة اصدافاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نقت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

## مساحة للتلوين

