

أكاديمية بيرل تحقق درجة التفوق المقدمة من قبل دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي

ديانا كرزون:

الساحة الغنائية في تغير مستمر



كارثة.. السكر قد يكون نصف طعام أطفالنا



علماء يجعلون الأبنية ترمم نفسها تلقائياً

طور علماء في جامعة كولورادو بولدر الأمريكية، نوعاً خاصاً من الإسمنت الحسي الصديق للبيئة، عبر خلط الرمال والهلام والبكتريا، وذلك لاستخدامه في تشييد أبنية يمكنها ترميم نفسها بشكل تلقائي. وتحتوي المادة الجديدة التي يمكنها امتصاص أشعة الشمس، على شكل من الطحالب البديعية التي تطورت لأول مرة على الأرض قبل 3 مليار سنة. ويقول البروفيسور ويلر سورويار الذي يرأس مختبر المواد الحية في جامعة كولورادو، إن هذا الابتكار يفتح الباب على مصرعيه، أمام تشييد أبنية قابلة للترميم الذاتي في المستقبل. وأضاف: "على الرغم من أن البكتريا الزرقاء المستخدمة في صناعة الإسمنت الجديد، صغيرة جيداً وعادة ما تكون أحادية الخلية، إلا أنها تنمو في مستعمرات كبيرة حتى تصبح مرئية. هذه البكتريا تمص ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتصنع كربونات الكالسيوم، وهو المكون الرئيسي في الإسمنت". وبحسب العلماء، فإن هذه الطريقة في إنتاج الإسمنت توفر بديلاً صديقاً للبيئة لمواد البناء الحديثة، وتساعد على انخفاض نسبة انبعاث الكربون الناتجة عن الإسمنت التقليدي. يذكر بأن الأبحاث والتجارب على هذا الإسمنت لا تزال في مراحلها المبكرة، وينوي العلماء القيام بالزائد من التجارب والدراسات للوصول إلى صيغة نهائية لإنتاجه، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الاستغرام يعارض الصور العذبة عبر فلتواتها
بدأت إستغرام بإخفاء الصور العذبة حاسوبياً من قبل الفنانين والمصورين الرقائمين من علامة تيوباستشكاف وصفحات الـ 100م، وفق ما ذكرت البوابة العربية للأخبار التقنية. يأتي ذلك بعد أن أعلنت منصة في ديسمبر الماضي عن طرحها ميزة التحذير من المعلومات الكاذبة التي تستخدم مدقق الحقائق من طرف ثالث للحد من انتشار المعلومات الخاطئة. وتحدد الميزة الآن بعض الأعمال الفنية التي يتم معالجتها رقمياً على أنها معلومات خاطئة وتخفي الصور، وبالرغم من أن سياسات إستغرام الجديدة فيما يتعلق بالصور المزيفة قد تساعد في وقف موجة المدايات الكاذبة، إلا أنها تسبب الضرر لبعض الفنانين الذين يعتمدون على المنصة للترويج لأعمالهم.



ليلة واحدة من النوم المضطرب قد تزيد خطر الزهايمر

وهي مجموعة حالات مرضية: مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة". بحسب ما نشره موقع "تي أونلاين" الألماني.

احذرو! كثرة النوم قد تعرضك للنوبات القلبية

لا خلاف على أهمية النوم لصحتنا، لكن بقدر معتدل، فالنوم لوقت طويل يزيد على تسع ساعات يومياً يترك آثاره الخطيرة على الصحة، إذ يزيد خطر تعرض الإنسان للإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 34 بالمئة. قلة النوم أيضاً لا تخلو من مخاطر. للنوم فوائد لا تحصى لصحة الجسم ونشاطه، إذ يساهم في المحافظة على الوزن والوقاية من الأمراض وتعزيز وظائف الدماغ والوقاية من الاكتئاب وتحسن مناعة الجسم. لكن كثرة ساعاته قد يأتي بنتائج عكسية خطيرة، كما توصلت دراسة أمريكية حديثة. وأظهرت الدراسة المنشورة مؤخراً في "مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب" أن النوم الطويل ليس جيداً للصحة كما كان يعتقد سابقاً. ووجد الباحثون صلة بين مقدار النوم "الخاطئ" وبين زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية. شملت الدراسة حوالي 461 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاماً، ولم يصابوا أبداً بنوبة قلبية من قبل. وعلى مدى سبع سنوات تتبع الباحثون بالتحليل والتقييم معلوماتهم الوراثية وعادات النوم لديهم والسجلات الطبية.

وكانت النتائج مثيرة للدهشة حقاً: فقد وجدوا أن المشاركين الذين ينامون خلال فترة التجربة لفترة أقل من ست ساعات في الليلة معرضون أكثر بنسبة 20 بالمئة للإصابة بنوبة قلبية.

الاستيعاب، وبالتالي إنجاز الأعمال اليومية بشكل جيد. إذ يساعد النوم أيضاً على الاسترخاء، والتقليل من الضغط النفسي والتوتر، وتحسين الذاكرة. كما قد ربطت دراسات كثيرة نوعية النوم بأمراض القلب وتصلب الشرايين. فهل تؤثر قلة النوم على صحة القلب؟
لا يعاني أولئك الذين ينامون أقل من 6 ساعات يومياً أو يستيقظون كثيراً أثناء الليل من التعب وقلة التركيز وحسب، بل يصبحون أكثر عرضة لخطر تصلب الشرايين. وقال الدكتور فرناندو دومينغيز، المشارك في دراسة (PESA) وعنوانها "تطور توصيل الشرايين تحت الإكلينيكي المبكر": "يجب أن تؤخذ قلة النوم والأرق الليلي في عين الاعتبار كعوامل خطر لتصلب أو ضيق الشرايين". بحسب ما نشره موقع (ميديكال برس).

شملت الدراسة 3,974 شخصاً من البالغين الأصحاء، يبلغ متوسط أعمارهم (46) عاماً، وفحص نومهم على مدار أسبوع، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات فرعية، بينما استخدمت الموجات فوق الصوتية ثلاثية الأبعاد لقياس تصلب الشرايين في العنق والساق. وبعد أن أخذت كافة عوامل الخطر المهمة بعين الاعتبار، تبين أن لدى الأشخاص، الذين ينامون فترات قصيرة جداً، تصلب شرايين أكثر بكثير من أولئك، الذين يحصلون على 7 إلى 8 ساعات من النوم يومياً.
وقال د. دومينغيز، من المركز الوطني الإسباني لأبحاث القلب والأوعية الدموية في مدريد، إن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم أو النوم المتقطع كانوا أكثر عرضة أيضاً للإصابة بمتلازمة الأيض "التمثيل الغذائي"،

ليلة واحدة من النوم المضطرب عند الذكور الأصحاء تؤدي إلى مستوى أعلى لبروتين تاو، وهو مؤشر بيولوجي لمرض الزهايمر، حسب دراسة جديدة لجامعة سويدية. فكيف تمت تلك الدراسة؟ وما أهميتها لمكافحة الزهايمر؟
في دراسة حديثة لجامعة أوبسالا السويدية، تم نشر نتائجها في مجلة "نيورولوجي" "علم الأعصاب" توصل الباحثون إلى أن قلة النوم ليلة واحدة قد يكون له تأثير خطير في الإصابة بالزهايمر، حسبما كتب موقع شبكة "هايل براكسيس" الألمانية.
ووفقاً للباحثين، تظهر النتائج الأولية للدراسة أن الرجال الأصحاء، إذا لم يتمكنوا من النوم بشكل صحيح في ليلة واحدة فقط، يصبح لديهم مستوى أعلى من بروتين "تاو" في الدم، مقارنة بنظرائهم الذين ينامون لمدة ليلة كاملة دون انقطاع.

لكن ما هو بروتين تاو؟
هو بروتين موجود في الخلايا العصبية، يمكن أن يتراكم ويشكل كتلا صغيرة، وتتراكم هذه الكتلة في أدمغة الأشخاص، الذين يعانون من الزهايمر. ويمكن أن يبدأ هذا التراكم قبل عقود من ظهور أعراض المرض، بحسب ما نقل موقع "هايل براكسيس".
قام الباحثون في جامعة أوبسالا بإجراء الدراسة على مرحلتين لمدة أربع ليال على ذكور أصحاء في إحدى المستشفيات. في المرحلة الأولى من الدراسة سمح لهؤلاء بالنوم بشكل طبيعي وبلا انقطاع في أول ليلتين. وفي المرحلة الثانية ناموا أول ليلة بشكل طبيعي أيضاً، وفي الليلة التالية كان هناك حرمان من النوم، وقيمت الأنوار مضادة والمشاركين جالسين في الأسرة ليعبون ألعاباً مختلفة أو يشاهدون أفلاماً أو يتناولون أطراف الحديث.
وأكتشف الباحثون أن حرمان هؤلاء من النوم ليلة واحدة زاد من كمية بروتين تاو في الدم بنسبة 17 في المئة، بينما كانت نسبة الزيادة بعد ليلة من النوم بشكل طبيعي وكاف هي اثنان في المئة فقط.

لا تتجاهل قلة النوم
لا تقتصر أهمية النوم على تأثيره على الشعور بالتعب أو القدرة على التركيز فحسب، بل قد تكون أخطر من ذلك. إذ أظهرت الدراسات وجود علاقة وثيقة بين قلة النوم وتصلب الشرايين، كما أكد الأطباء على أهمية النوم للحفاظ على صحة جيدة.
من الضروري جداً الحصول على قسط كاف من النوم يومياً، لتزويد الجسم بالطاقة والنشاط وتحسين قدرة

دراسة: السكر له مفعول مثل المخدرات

كشفت دراسة حديثة أن تناول السكر ينجم عنه "صدمة" مثل تلك الناتجة عن جرعة مخدرات قوية. فقد وجد باحثون أن جرعة واحدة فقط من السكر تشبه نظام مستقبل أشباه الأفيون في الدماغ، كما أن الاستهلاك الطويل للسكر يسبب تغيرات كبيرة في إطلاق الدوبامين. وأجرى باحثون في جامعة أرووس في الدنمارك تجربة على الخنازير، حيث قاموا بتغذيتها بالسكر المذاب، ثم فحصوا أدمغتها على مدار 12 يوماً. ووجدوا أن السكر تسبب في تغيرات جذرية في نظام الدوبامين ومستقبلات أشباه الأفيون في الدماغ، تماماً مثل آثار تعاطي المخدرات التي تسبب الإدمان، وفقاً لما ذكرته صحيفة ميترو البريطانية. وقال الأستاذ في جامعة أرووس الدنماركية مايكل وينترال "لا شك أن السكر له العديد من الآثار الفسيولوجية، وهناك العديد من الأسباب التي تجعله غير صحي، والاستنتاج واضح، فهو يؤثر على الجزء الخاص بالمكافأة في الدماغ بطرق مشابهة لتلك التي لوحظت عند تعاطي المخدرات المسببة للإدمان". وأوضح وينترال أنه بعد 12 يوماً فقط من تناول السكر، ظهرت تغيرات كبيرة في نظام الدوبامين مستقبل أشباه الأفيون في الدماغ، مضافاً أنه "في الواقع، تم تنشيط نظام مستقبل أشباه الأفيون، وهي تلك الجزء من كيمياء الدماغ المرتبط بالرغبة والسرور". ولا شك أن تأثير السكر على نظام الدوبامين ومستقبل أشباه الأفيون أمر مثير للقلق، من الناحية الطبية، لأن هذا قد يعني أنه يخرب الجزء الخاص بالمكافأة في الدماغ، الذي يطلق الدوبامين ومستقبل أشباه الأفيون عندما يواجه المرء شيئاً مثيراً للبهجة أو مثيراً للسرور والمرح.

أشجار الفانتازيا.. توجه جديد هذا العام

خلال الأسبوعين الأولين من العام الجديد بدأت العديد من الاجتهادات الجديدة الغريبة الظهور على وسائل التواصل الاجتماعي، ففي الأسبوع الماضي ظهر أحد الأشخاص وهو يضع مكعبات الثلج في حبوب الإفطار.
أما هذا الأسبوع، فقد بدأ توجه جديد يتمثل في إعادة تأهيل أشجار الميلاد، لاستخدامها في الاحتفال بعيد الفانتازيا. بعد تزيينها بالزهور والحلي والهدايا التي يغلب عليها اللون الورد والأحمر. وقد عرّف موقع إنستغرام بالكثير من الصور التي تظهر أشجار الفانتازيا الجديدة، وهي مزينة بالقلوب والريش والورد ورسائل الحب ودمى البديعية. وتعتبر الصور التي نشرتها مستخدمة على إنستغرام تدعى جينيفر هوتون، من بين أكثر الصور تميزاً لهذا التوجه الجديد، وذلك بعد أن عقدت العزم على إنشاء ديكور ذو طابع مميز باستخدام شجرة الميلاد القديمة وتحويلها إلى شجرة تزهو بألوان الحب الحمراء والوردية. ومن المتوقع أن يلقى هذا التوجه رواجاً كبيراً بين الكثير من المحفليين بعيد الفانتازيا لهذا العام، وفق ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

تصنع كعكات مذهشة على هيئة حيوانات

أقنعت فنانة مكياج بريطانية سابقة صنع كعكات على شكل حيوانات ثلاثية الأبعاد وهي تكاد تبدو حقيقية بشكل لا يصدق.
ويمكن لولي روبنيز (28 عاماً) من لاكتشار، قضاء ما يصل إلى أسبوع على كل عمل فني، وتتراوح أعمالها من نسخ طبق الأصل للحيوانات الأليفة المحبوبة، إلى نماذج من الحيوانات البرية مثل الزرافات والقردة والفيلة. وتدرت مولى في البداية كعكاته مكياج تعمل بمؤثرات خاصة، وتعمل على تعليم الآخرين كيفية تحضيره. ولكنهم الخاصة، لكنها اعترفت بأن عملاءها غالباً ما يترددون في تناول الكعكات التي تحضرها لأنها تبدو واقعية للغاية. وقالت مولى لصحيفة ديلي ميل البريطانية "لقد صنعت كعكات لعظم أنواع الحيوانات، ويطلب معظم الزبائن الحصول على نسخ من الكعك لتلايمهم الأليفة، على الرغم من أنهم يميلون إلى عدم تناولها، لأنهم يعتقدون أن ذلك يعد أمراً قاسياً على الحيوانات".
وأضافت "أنا أحب الحيوانات أكثر من أي شيء آخر، لقد كنت مفتونة بها دائماً، وأحب أن أتحدى نفسي في الحصول على مظهر واقعي، وكذلك جعل الأشياء تبدو لطيفة ومضحكة حين يمكنني ذلك". وإلى جانب صنع هذه التحف الفنية الرائعة، تقوم مولى بتدريس مجموعة من الطلاب وتعليمهم سر حرفتها المدهشة.

فيس بوك تراجع عن وضع الإعلانات في واتس أب

بعد 18 شهراً على الخطة المثيرة للجدل بوضع إعلانات عبر تطبيق واتس أب، أكدت مصادر مطلعة على الملف أن شركة فيس بوك تراجعت عن استغلال مستخدمي أحد أشهر تطبيقات التواصل الاجتماعي. وبحسب ما أفادت به المصادر لصحيفة "وال ستريت جورنال" فإن العاملين لدى واتس أب انكبوا في الفترة الماضية في محاولة دراسة الطريقة الأمثل لوضع الإعلانات داخل التطبيق، في محاولة منهم لجعل التطبيق يدر أرباحاً بشكل مباشر.
وتابعت المصادر أنه في وقت لاحق، ألقى المبرمجون البرمجيات الخاصة بالإعلانات بشكل كامل من مشروعهم.
ويمثل هذا الخبر انعطافاً كاملاً في الاستراتيجية التي كان الشركة المالكة لواتس أب قد أعلنتها لتحويل التطبيق إلى مصدر جديد للدخل. يشار إلى أن شركة فيس بوك اشترت واتس أب بشكل كامل لقاء صفقة بقيمة 22 مليار دولار عام 2014، مع العلم أن التطبيق لم يبدأ بدر الأموال بشكل مباشر على الرغم من استخدامه من قبل أكثر من 1.5 شخص حول العالم.

وكانت فيس بوك كشفت في 2018 عن خططها بمحاولة استغلال التطبيق لجني المزيد من الأرباح عبر طرق مختلفة، ومن بينها بيع الإعلانات. ولفت التقرير إلى أنه في حين باتت فكرة إدخال الإعلانات على التطبيق مسألة مغفية، على الأقل حتى الآن، إلا أن جهوداً قد تظهر في مرحلة مقبلة لتحويل تطبيق واتس أب إلى مصدر للشركات، إلى مصدر جديد للأموال. يذكر أن مؤسس التطبيق الشهير أعلنوا استقالتهم من فيس بوك لأسباب عديدة، وقد وصفها البعض أنها ردا على خطط فيس بوك بوضع إعلانات داخل التطبيق، ما يخالف مع قوانينهم التي وضعت في عام 2016 بأنه من المستحيل بتاتا نشر الإعلانات داخل التطبيق.



تسريحة الشعر قد تكون سبب الصداع

تلجأ المرأة عادة لرفع شعرها وشده إلى الخلف، لمنع تدليه على وجهها أثناء العمل.
غير أن الكثير من النساء لا يعلمن أن هذه التسريحة يمكن أن تسبب آلاماً في الرأس قد تتزايد شدتها كلما ربطت المرأة شعرها بإحكام.
ويسلط شد الشعر إلى الخلف وربطه برباط مطاطي، الضغط على فروة الرأس، وشد بصيالات الشعر التي تحتوي على الكثير من الأعصاب الحساسة، الأمر الذي يتسبب في آلام الرأس.
وحسب العلماء فإن اللواتي يعانين من الصداع النصفي، هن أكثر عرضة للصداع الناتج عن تسريحة الشعر، بسبب حساسية أصصاب فروة الرأس.
ويمكن أيضاً تحفيز آلام الرأس والوجه بتسريح الشعر أو ربطه، أو قصه، إضافة إلى الاستحمام وارتداء النظارات أو الأقراط.
ولتجنب الصداع، يُنصح بتفادي تسريحات الشعر التي تضغط على فروة الرأس، مثل تسريحة ذيل الحصان، أو تسريحة الكعكة، وفق "تايمز أوف إنديا أونلاين".

حيلة ذكية لإزالة الكلس من الصنابير

كشفت صفحة متخصصة بحيل التنظيف على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك عن طريقة بسيطة لإزالة الكلس من صنابير الحمام والمطبخ. وتتراكم الترسبات على فوهة الصنابير مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى انسدادها، لكن الطريقة الجديدة التي كشفت عنها صفحة "مسنز هيتش كليننج تيبس" على فيس بوك، لا تحتاج سوى إلى قطعة نقدية معدنية لإزالة هذه الترسبات. وتنطوي الحيلة على استخدام العملة المعدنية الصغيرة، لفرك الكلس من على الصنوبر القديم، وستزول معظم هذه الترسبات. وبعد التخلص من الكتل الأكبر من الكلس المتراكم على الصنوبر في الحمام أو المطبخ، ستحتاج ربة المنزل إلى استخدام منظف مناسب لإزالة ما تبقى من الترسبات، ويعود الصنوبر كما لو كان جديداً، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وحظيت هذه الطريقة على إعجاب عدد كبير من مستخدمي فيس بوك، وأبدت العديد من ربات المنازل رغبتهم بتجربتها، كونها طريقة بسيطة وفعالة، ولا تكلف الكثير، ويمكن أن تحل مشكلة تعاني منها العديد من المنازل.

منوعات الفكر

23

توصي منظمة الصحة العالمية بخفض استهلاك السكر في كل مراحل الحياة، حيث إن نسبة السكريات من مجموع السعرات الحرارية المستهلكة يوميا يجب أن تقل عن 10% من الكمية المتناولة يوميا، ويستحسن ألا تتجاوز 5% حتى تتمتع بصحة جيدة.



له عواقب وخيمة على صحتهم

كارثة.. السكر قد يكون نصف طعام أطفالنا



وبعض المطاعم لديها قوائم طعام خاصة بالأطفال تتضمن الأطعمة المجمدة والمقلية والمليئة بالدهون والكرتوبهيدرات. وتضيف الكاتبة أن الثقافة الرقمية كان لها أيضا تأثير على سلوك الأطفال الذين باتوا يجلسون لوقت طويل أمام الشاشات وهم يشاهدون الإعلانات الدعائية القصيرة التي تروج لاستهلاك مختلف أنواع الأغذية الضارة، وهو ما يدفع هؤلاء الأطفال للتمسك بشراء هذه المنتجات حالما يذهبون مع ذويهم إلى مراكز التسوق. وختاماً، أشارت الكاتبة إلى أن بعض الآباء والأمهات عندما يواجههم الطبيب بهذه النصائح بشأن تغيير النظام الغذائي لأنبائهم يقرون بأنهم يواجهون صعوبة في هذا الأمر، لأن كل الأطفال الآخرين يستهلكون نفس هذه الأطعمة، أو بسبب الصعوبات المالية التي تجعلهم لا يتحملون تكلفة الأغذية الطازجة.



إجراءات من أجل نشر الوعي وتشجيع الأطفال على الابتعاد عن الأغذية الضارة، وذلك عبر تخصيص بعض الدروس لشرح أنواع الأطعمة التي ينصح بها. كما أن المعلم المدرسي يجب أن يكون فيه نظام غذائي يشرف عليه خبراء في التغذية يختارون الأطعمة بحسب عمر الأطفال واحتياجاتهم اليومية، والمدارس مطالبة أيضا بالتخلص من ماكينات بيع العلبات التي تسهل على الأطفال شراء مشروب أو قطعة حلويات بمجرد وضع قطعة نقدية. وترى الكاتبة أنه من المهم أيضا أن تتعدى في المؤسسات التعليمية ورشات عمل وفعاليات عن التغذية الصحية، لأنه من المهم أن يقتنع الأطفال منذ نعومة أظفارهم بأن الغذاء الطبيعي والصحي الذي يفترض أن يتناولوه يتكون من الخضروات والفواكه والمكسرات والسمك واللحم والقليل من المعجنات، عوضا عن الوجبات الخفيفة المليئة بالسكر والملح والوجبات السريعة المليئة بالدهون. هذه الاستراتيجية قد تؤدي إلى انخفاض عدد الأطفال والكحول الذين يعانون من السمنة ومختلف المشاكل الصحية المرتبطة بكثرة استهلاك الأطعمة الضارة.

لكن الكاتبة أنا كايخو مورا تقول في تقرير نشرته مجلة (كويدياتي بلوس) الإسبانية إن نسبة استهلاك السكر لدى الأطفال تصل غالبا إلى 52%، وترتفع حتى 56% لدى المراهقين، وذلك بسبب إقبالهم على تناول أطعمة مثل الشوكولاتة والعصائر الصناعية والمخبوزات والحلويات وحبوب الإفطار.

وتنبه الكاتبة إلى أن نفس هذا التحذير ينطبق على استهلاك الدهون المصنعة التي باتت الأطفال يتناولونها بكميات تفوق المسموح به حتى باتت الأطعمة المليئة بالدهون الضارة نوعا من المكافأة التي يحصل عليها الطفل، مثل اصطحابه إلى المطعم لتناول الهامبرغر عندما يحصل على درجات جيدة.

هل يدرك الآباء هذا الخطر؟

توضح الكاتبة أن الآباء ليسوا على علم بأن أطفالهم يستهلكون كميات عالية من السكريات والدهون، والسبب الرئيسي وراء ذلك هو الإعلانات في الإعلانات الدعائية القصيرة وأغلفة هذه الأطعمة التي توهم المشتري بأنها مثالية للطفل.

والسبب الثاني أيضا وراء الإقبال على هذه الأطعمة الضارة هو نمط الحياة الذي بات يتسم بالسرعة، وهو ما يفرض تناول الوجبات السريعة والمعلبة.

وتحذر الكاتبة من أن تناول هذه السكريات والدهون المصنعة باستمرار قد تكون له عواقب وخيمة على صحة الأطفال على المدى المتوسط والطويل، من بينها السمنة واختلال إفراز الإنسولين في الجسم، وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم، وحتى مرض السكري من النوع الثاني.

نصائح لحماية الأطفال من هذه الأطعمة

ومن أجل إصلاح هذا السلوك الغذائي والحفاظ على صحة جيدة تتصح الكاتبة بتجنب المعجنات الصناعية والعصائر ومخفوق الحليب والأطعمة المصنعة، لأنها مليئة بالدهون المشبعة والسكر المصنوع.

كما تتصح بتناول الخضروات والفاكهة الكاملة ثلاث أو خمس مرات يوميا، وزيادة استهلاك المكسرات والأسماك واللحوم البيضاء، إلى جانب الإقبال على تناول



الثقافة الغذائية

تقول الكاتبة إن هناك العديد من الآباء الذين لديهم الوعي الكافي بالمشاكل التي تسببها اللامبالاة في إعطاء الأطعمة للأطفال، وفي المقابل هناك كثيرون لا ينتبهون لخطورة هذا الأمر، حتى أن بعضهم لا يزالون يعتقدون أن

كيف تعالج طفلك حين تنسكب مشروبات ساخنة على جلده؟

4 طرق لعلاج التهاب الحلق في المنزل

تسبب الفيروسات التهاب الحلق في أغلب الأحيان، ولكن هناك علاجات منزلية بسيطة للتعامل معها، وهي:

1- شرب السوائل
تفيد السوائل في المحافظة على رطوبة الأغشية المخاطية، ويعتبر الماء أفضل هذه السوائل، يليه الشاي، لكن ينبغي ألا يُشرب ساخنا جدا، حتى لا يضر بالأغشية المخاطية، وذلك وفقا لمجلة (أبوتيكين أومشاو).

2- العلكة
تشير المجلة الألمانية إلى أن تناول العلكة والساكار كُحُفُز إفراز اللعاب، وهو ما يعزز من رطوبة الحلق.

3- استنشاق الهواء النقي
يتعين على من يبقى في المنزل الحرص على تهويته جيدا للحصول على الهواء النقي، مع العلم أن الهواء الساخن يعمل على تجفيف الأغشية المخاطية، وهو ما يقلل من مقاومة الفيروسات، كما يتعين على المصاب تجنب الجري والرياضات الأخرى واستبدالها بالمشي.

4- أقراص الاستحلاب
إذا كان الألم قويا للغاية فإن أقراص الاستحلاب قد تهدئ من الألم بتأثيرها في موضع الالتهاب، كما يمكن تناول مسكنات الألم العادية في الحالات الشديدة.

متى تتطلب المساعدة الطبية؟
يتعين على المصاب استشارة الطبيب إذا استمر الألم لأكثر من ستة أيام أو صاحب الالتهاب حمى أو مشكلة في التنفس.



أوضحت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين أنه يتعين على الوالدين القيام بالخطوات التالية عندما تنسكب مشروبات ساخنة على جلد الطفل:

الجلد المصاب فيمكن الاستعانة بحمام ماء.

- خلع ملابس الطفل،

على العكس من الحروق العادية يجب دائما خلع الملابس التي انسكب عليها السائل الساخن، وإذا التصقت الملابس على موضع

- تبريد موضع الإصابة:

يجب تبريد موضع الجلد المصاب بواسطة ماء فاتر وليس باردا لمدة عشر أو عشرين دقيقة باستثناء حديثي الولادة،

أو إذا كانت الحروق تغطي نطاقات كبيرة من سطح الجسم بنسبة تتجاوز 15% تفاديا لخطر انخفاض درجة حرارة الجسم.

- تغطية المنطقة المصابة:

بعد تبريد الموضع المصاب يجب تغطيته بواسطة قطعة قماش نظيفة أو ضمادة جروح، ثم زيارة الطبيب وتلقي الرعاية المناسبة.

وتعد الحروق بمواضع كبيرة من الجسم من الحالات التي تستلزم استدعاء الإسعاف لأنها تشكل خطرا على الحياة، وينطبق هذا على إصابة 8% من سطح الجسم لدى طفل صغير يمثل ذراعا واحدة أو نصف الساق أو نصف الجزء العلوي من الجسد من الجهة الأمامية.



الفرصة

25 إكسبو 2020 .. الاستدامة ركيزة أساسية في مجتمع الإمارات

•• أبو ظبي- وام:

ينطلق معرض إكسبو 2020 دبي بالتزامن مع بداية عقد جديد تقوده دولة الإمارات الجهود العالمية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة ليكتب فصلا جديدا من فصول الإنجازات الإماراتية عنوانها الاستدامة للأجيال المقبلة وتقديم تجربة رائدة في الاستدامة تصنع مستقبل أكثر رخاء لشعوب العالم.

ويلتزم إكسبو 2020 دبي الذي ينطلق تحت شعار "تواصل العقول وصنع المستقبل" بمعالجة أهداف التنمية المستدامة في ظل التحديات المتنوعة التي تواجه العالم بهدف تحويل هذه التحديات إلى فرص وأن تصبح واقعا ناجحا تجني ثماره شعوب العالم أجمع.

ويمثل هذا الحدث الدولي فرصة غير مسبوقة للعالم من أجل ضمان مستقبل مستدام واستشراف أفاق جديدة لعالم يحافظ على موارده الطبيعية للأجيال المقبلة من خلال مشاركة دول العالم في هذا الجهد التعاوني الضخم وتوحيد الإنسانية حول الفرص المشتركة وتحقيق التغيير الإيجابي المنشود.

استعرض إكسبو 2020 دبي خلال مشاركته بجنح مستدام في أسبوع أبو ظبي للاستدامة الذي يختتم أعماله اليوم دوره في إحداث تغيير إيجابي في مجال الاستدامة على مستوى الإمارات والعالم.

وسلط إكسبو 2020 الضوء على جناح الاستدامة الذي سيكون إحدى أبرز الوجهات ضمن الحدث الدولي كونه سيكون أحد أفضل المباني استدامة على مستوى المنطقة حيث يتم إنتاج نسبة كبيرة من احتياجاته من الطاقة والمياه باستخدام الأنواع الشمسية وإعادة تدوير المياه.

ويطبق إكسبو 2020 دبي معيار "ليد" الذهبي للاستدامة كحد أدنى لكل مبانيه الدائمة في موقع الحدث بحيث يتم توليد 50% الطاقة الكهربائية من مصادر متجددة.

وقالت عائشة المرزوقي مدير مساعد الاستدامة لدى إكسبو 2020 في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات "أم" .. إن الاستدامة تعد أحد المواضيع الرئيسية لإكسبو 2020 دبي إلى جانب النقل والفرص حيث يتم التركيز على تحقيق الاستدامة والرفق بالبيئة في موقع الحدث لجعل إكسبو 2020 نسخة الأكثر استدامة في تاريخ الحدث الدولي الذي يمتد لأكثر من 160 عاما. وأضافت أن تحقيق الاستدامة في موقع إكسبو 2020 بدأ من مرحلة تنفيذ عمليات البناء والإنشاء وسيستمر خلال فترة الحدث ومرحلة ما بعد انتهاء المعرض "إرث إكسبو 2020" الذي سيتحول إلى دسرتك 2020 وستكون إحدى أكثر المشاريع استدامة في المنطقة والعالم.

وأوضحت المرزوقي أنه يوجد 40 مؤشر أداء رئيسيا لـ 11 فئة ضمن استراتيجية إكسبو 2020 للاستدامة دبي يتم متابعتها بشكل يومي حيث يتم تحويل أكثر من 85% من النفايات بعيدا عن المكبات بهدف إعادة تدويرها واستخدامها ونسنتهدف نشر الوعي بأهمية الاستدامة والحفاظ على البيئة وأن يصبح المجتمع بكافة مكوناته جزءا من رحلة إكسبو 2020 للاستدامة.

وأشارت إلى إطلاق مبادرة جديدة ضمن أسبوع أبو ظبي للاستدامة 2020 هي "حافلة إعادة التدوير" التي ستهدف الوصول إلى المدارس والمجمعات السكنية في مناطق الدولة كافة للمساهمة في نشر الوعي في فروع الثغريات بطريقة صحيحة وإعادة تدويرها.

وقالت مدير مساعد الاستدامة لدى إكسبو 2020 .. إن مشاركة إكسبو 2020 دبي في أسبوع أبو ظبي للاستدامة تأتي من خلال جناح مستدام صديقة للبيئة سيتم إعادة استخدام أجزائه التي تتضمن التركيز على الحدث العالمي من خلال الاستدامة.

وتقوم استراتيجية إكسبو 2020 على 4 ركائز أساسية تتضمن رفع مستوى وعي المجتمع بمبادئ الاستدامة وإشراكه في عملية الاستدامة وتحفيز جهود الاستدامة في الإمارات والعالم وتطوير حلول مستدامة يمكن قياسها وتبنيها أثرها الاقتصادي بشكل موسع وترك إرث من البنية التحتية المستدامة والمراسمات المحكمة.

يذكر أن إكسبو 2020 دبي الذي سيستمر على مدى 173 يوما بمشاركة 192 بلدا من المتوقع أن يستقطب 25 مليون زائر من حول العالم كونه يمثل فرصة غير مسبوقة لنشر الرسائل الهامة حول القضايا الرئيسية في العالم لتعزيز النمو الرخاء في الأرض.



مبادرة تنمية الصادرات تستعرض المؤشرات غير النفطية خلال النصف الأول من 2019

•• أبو ظبي- وام:

استعرضت لجنة المبادرة الوطنية لتنمية الصادرات أهم المؤشرات والارقام المتعلقة بالصادرات غير النفطية خلال النصف الأول من 2019 والتوقعات الأولية مؤشرات التجارة الخارجية غير النفطية للعام الماضي. جاء ذلك اجتماع اللجنة السابع الذي عقد بإمارة دبي وترأسه سعادة عبدالله آل صالح وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية بحضور سعادة جمعة الكيت الوكيل المساعد لقطاع التجارة الخارجية بالوزارة نائب رئيس اللجنة والدكتور مطر آل علي مدير إدارة تحليل المعلومات بالوزارة، ونخبة من ممثلي الجهات الاتحادية والمحلية من أعضاء اللجنة.

وتناول الاجتماع مناقشة مخرجات جلسة الترويج التجاري التي عقدت ضمن أعمال الاجتماعات السنوية لحكومة دولة الإمارات 2019، مع استعراض عدد من الأنشطة والمبادرات التي تعمل وزارة الاقتصاد على إطلاقها من بينها الإصدار الثاني من " دليل دولة الإمارات العربية المتحدة للاستيراد والتصدير " واجندة المشاركات الخارجية للوزارة خلال العام الجاري المقترحة، فيما استعرضت الجهات المشاركة أبرز المبادرات المخطط لتعزيز وتنمية الصادرات الوطنية للدولة بالأسواق الخارجية.

وقال سعادة عبدالله آل صالح إن المؤشرات الأولية للتجارة الخارجية غير النفطية للدولة خلال النصف الأول من عام 2019 أظهرت نمواً ملموساً لاسيما في حجم الصادرات غير النفطية وأيضاً إعادة التصدير، وهو ما يشكل مؤشراً إيجابياً يعكس كفاءة الأداء التجاري للدولة في ظل التحديات الراهنة التي تواجه التجارة الدولية عالمياً.

وأوضح بشكل تفصيلي على صعيد الصادرات السلعية، بحسب الأرقام الأولية للنصف الأول 2019 مقارنة بنفس الفترة من 2018، فقد سجلت الصادرات غير النفطية نمواً بنسبة 14% والتي يتوقع ان تصل الى 240 مليار درهم خلال عام 2019. وأضاف أن تنوع الأسواق المستوردة



للبيع الإماراتية يشكل أولوية على أجندة الوزارة وتعمل على تنفيذها بالتعاون مع مختلف شركائها من الجهات المعنية بتنمية وتعزيز الصادرات الوطنية بالدولة على المستويين الاتحادي والمحلي. ومن جانبه، استعرض سعادة جمعة الكيت أهم مؤشرات التركيز السلعي والجغرافي للنصف الأول 2019.. موضحاً أن أهم السلع التي حققت نمواً هي سلعة الذهب بنسبة 11% والزيوت النفطية والألمنيوم والسجائر والحلي والمجوهرات واسلاك من النحاس حيث ان النمو في هذه البنود جميعها وصل الى 22% خلال النصف الأول 2019 مقارنة مع النصف الأول 2018.. علماً بان نسبة النمو في إجمالي الصادرات غير النفطية بلغ 14% ووصلت الى 120 مليار درهم خلال النصف الأول 2019 مقارنة مع 105 مليارات درهم خلال النصف الأول 2018. وقدم سعادته نبذة عن أهمية إصدار الطبعة الثانية لدليل الاستيراد والتصدير والذي سيقدم للقطاع الخاص مسار واضح بخصوص إجراءات ومتطلبات التصدير والاستيراد. وإلى جانب ذلك، شهد الاجتماع استعراض الجهود الاتحادية والمحلية لتنمية وتعزيز الصادرات الوطنية المنجزه خلال 2019، حيث قدم السيد ماسيمو فالسيوني، الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لائتمان الصادرات عرضاً شاملاً على الإنجازات التي حققتها الشركة خلال 2019 مدعومة بالإحصاءات والأرقام التي كان لها دور في دعم حركة التصدير للدولة من خلال إبرام الاتفاقيات والشراكات على المستوى المحلي والدولي وتقديم الخدمات التأمينية للقطاعات التصديرية في الدولة. وأوضح سعود العنقري مدير إدارة العلاقات الدولية بالهيئة الاتحادية للجمارك، إلى أن برنامج "المشغل الاقتصادي المعتمد" هو إحدى مبادرات الهيئة الاتحادية للجمارك التي توفر العديد من المزايا لتسهيل التجارة مع الشركاء التجاريين، وقد شهد البرنامج تطوراً ملموساً في استقطاب أعضاء جدد، فقد تم مؤخراً توقيع اتفاقيات الاعتراف المتبادل مع دول أعضاء في البرنامج التجاري مع جمهورية الهند، وذلك بهدف تعزيز التبادل التجاري والتعاون الجمركي بين البلدين. مشيراً إلى إضافة الإمارات لـ "المؤتمر العالمي الخامس لبرنامج المشغل الاقتصادي وذلك بالتزامن مع معرض اكسبو 2020، وهذا الحدث الذي سيجتمع سلطات

المصدرين الإماراتيين بهدف زيادة معدلات الصادرات الوطنية وتعزيز قدرتها التنافسية في الأسواق العالمية، وذلك تماشياً مع استراتيجيات دولة الإمارات الهادفة إلى تحقيق التنوع الاقتصادي وتوسيع قاعدة السلع والخدمات المصدرة لتحقيق التنمية المستدامة.

وأشار السيد ماجد العوييس خبير مساعد اقتصادي بوزارة الطاقة والصناعة، إلى أن وزارة الطاقة والصناعة قد قامت مؤخراً بإطلاق أول منصة رقمية عالمية " منصة الإمارات تصنع"، وتحتوي هذه المنصة على خريطة تفاعلية تضم 8000 مصنع من كل مناطق الدولة، بحيث يتم من خلالها توفير جميع المعلومات المطلوبة عن القطاع الصناعي في الدولة، مضيفاً أنه جاري العمل على تطويرها لتقديم خدمات أكثر للمصدرين من خلال الشراكة مع الدوائر الاقتصادية المحلية في كل إمارة والمسؤولة عن منح التراخيص الصناعية، والتي بدورها ستتيح للمستثمرين من الخارج الاطلاع على المعلومات الأساسية.

وذكر الدكتور يوسف السعودي مدير إدارة شؤون المطابقة بهيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس عدداً من إنجازات الهيئة في مجال تنمية الصادرات خلال عام 2019، ومنها الحصول على الاعتراف الدولي من قبل المنظمة العالمية للشهادات الصادرة من قبل الهيئة للأجهزة الكهربائية منخفضة الجهد، وتوقيع مذكرة تفاهم مع الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة، بحيث يتم قبول شهادات المطابقة الصادرة عن الهيئة من قبل الجانب السعودي، وكذلك إطلاق مبادرة "برنامج كادى" كإحدى برامج القوة العاملة، التي سيتم من خلالها فتح المجال لأسواق عالمية أخرى، هذا بالإضافة إلى طرح عدد من المشاريع المستقبلية للهيئة الجاري العمل على إنجازها في مجال تنمية الصادرات.

كما استعرضت الوزارات والهيئات والدوائر الاقتصادية المشاركة في الاجتماع عدد من المبادرات المنجزة والجاري تطويرها لتمكين المصدرين من المنافسة بالأسواق العالمية.

الجمارك وممثلي الحكومات وقادة الأعمال والخبراء والأكاديميين من أجل تبادل الخبرات رفيعة المستوى لتعزيز التطبيق الفعال لبرنامج المشغل الاقتصادي المعتمد، ودراسة الفرص المتاحة لهذا البرنامج على المستوى الوطني والإقليمي والعالمي. وتطرق السيد عبدالرحمن الحوسني مدير إدارة خدمات المصدرين بمبادرة التنمية الاقتصادية دبي، إلى أهم إنجازات الدائرة خلال عام 2019، والمتمثلة في "إطلاق بوابة المصدرين"، والتي تسعى من خلالها الدائرة إلى دفع عجلة التنمية الاقتصادية وحجم التجارة الخارجية للدولة، كونها تعد منصة معلوماتية توفر كل الإحصاءات الاقتصادية والتجارية للقطاعات الرئيسية في الإمارات، والعديد من الخدمات المتنوعة، التي ستسهم بشكل كبير في تعزيز فرص الترويج التجاري للمنتجات والخدمات الوطنية في الأسواق المستهدفة. وقدم سعيد الظاهري المدير العام بالإبناية لكتبت أبو ظبي للصادرات "أكس"، موجزاً حول أهداف المكتب، الذي تم إطلاقه في سبتمبر 2019 تحت مظلة صندوق أبو ظبي للتنمية، ويهدف المكتب إلى تقديم تسهيلات وتمويل والضمان للمشتري/المستورد الخارجي لشراء سلع وخدمات من

حاكمة ولاية رود ايلاند الأمريكية تهدف لتوليد كل الكهرباء من المصادر المتجددة بحلول 2030

•• ايلاند - رويترز:



النيطية والمتجددة، مثل الرياح والطاقة الشمسية والكهرباء المولدة من المساقط المائية، والفرص والطاقة النووية لتصبح ثاني أكبر مصدر لتوليد الكهرباء في الولايات المتحدة في 2021. ومن المتوقع أن يبقى الغاز الطبيعي الوقود الرئيسي لمحطات الكهرباء في أمريكا لسنوات كثيرة بعد أن تخطف الفحم في 2016. لكن من المنتظر أن تتراجع حصة الغاز من 38 بالمئة في مزيج توليد الكهرباء في 2020 إلى 37 بالمئة في 2021 مع تزايد حصة المصادر المتجددة.

ووفقا لتوقعات من إدارة معلومات الطاقة الأمريكية فإن المصادر المتجددة ستزحف من 19 بالمئة في 2020 إلى 22 بالمئة في 2021.

وقعت جينا ريموندو حاكمة رود ايلاند أصراً تنفيذياً يهدف الى جعل مصادر الطاقة المتجددة تقدم كل الكهرباء في تلك الولاية الأمريكية بحلول 2030. وبهذا الأمر تنضم رود ايلاند إلى بضع ولايات أمريكية أخرى حددت هدفا للطاقة النظيفة عند مئة في المئة، بما في ذلك هاواي وكاليفورنيا ونيو مكسيكو ومين ونيويورك وواشنطن وفرجينيا، وفقاً لمنظمة (أفيريومنت أمريكا) وهي جماعة بيئية تحت البلاد على إنتاج كل الكهرباء من مصادر للطاقة النظيفة والمتجددة، ومن المتوقع أن يتخطى طلب المستهلكين الأمريكيين على الطاقة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٧٠/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٦١ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٠٣٣,٥٠ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- أحمد محمد أحمد مصطفى عسيب - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٠٣٣,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٦٢/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٢٨ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٢٤٤,٣٨ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- سيد علي سيد محمد طوير - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٢٤٤,٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٦٤/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٨ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٦٣,٥٨ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- عبيد الرحمن بصري كل بصري كل - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٦٣,٥٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٥٩/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٦٢ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٢٤٥,١٣ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- السعيد لوساطة العقارية - ويمثلها بالتعاقد/ ساجد ساروار محمد ساروار - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٢٤٥,١٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٦٧/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٠٨ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٠٥,٧٥ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- معلم مدينه الاسماك الطازجه - ويمثلها مالكيها /خالد محمد عطاء الله - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٠٥,٧٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٧٢٥ بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٦٩/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠١٣ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٢٦٨,٢٧ درهم)، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان: شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (ش.م.ع) صفته بالقضيه
طالب التنفيذ المطلوب اإلغانه: -١- زاهد اقبال منظور احمد - صفته بالقضيه
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٢٦٨,٢٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

الطائر يتفقد سير الأعمال في المرحلة الثالثة من مجمع محمد بن راشد للطاقة الشمسية

•• دبي-وام:

تفقد معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي مشاريع مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية - أكبر مجمع لتوليد الطاقة المتجددة في موقع واحد في العالم وفق نظام المنتج المستقل وستصل قدرته الإنتاجية إلى 5000 ميغاوات بحلول عام 2030 باستثمارات تبلغ 50 مليار درهم.

واستمع معاليه من فواز الحرمي المدير التنفيذي لشركة "شعاع للطاقة 2" لشرح حول التقدم المحرز في المشروع الثالث الذي سيتم تشغيله في أبريل 2020.

وتركز الجهود في المرحلة الحالية على التحضيرات والاستعدادات التشغيلية من قبل فريق المشروع لتقييم مدى جاهزية محطة التحويل الفرعية وبعد الانتهاء من الاختبارات الأولية سوف يتم البدء باختبارات التشغيل التجريبي للمحطة بشكل عام. وتقوم هيئة كهرباء ومياه دبي بتنفيذ المشروع وفق نظام المنتج المستقل بالشراكة مع التحالف الذي تقوده شركة أبوظبي المستقبل "مصدر" وشركة كهرباء فرنسا "إي دي إف" عبر شركة "إي دي إف انرجي نوفل" التابعة لها.

ويجري بناء المرحلة الثالثة بقدرة 800 ميغاوات وتبنتية الأنواع الكهروضوئية على 3 ثلاث مراحل

حيث تم تشغيل المرحلة الأولى من المشروع بقدرة 200 ميغاوات في مايو 2018 والمرحلة الثانية من المشروع بقدرة 300 ميغاوات في أغسطس 2019. ويعد المشروع الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا الذي يستخدم نظام التتبع الشمسي أحادي المحور لزيادة إنتاجية الطاقة بنسبة تتراوح بين 20 إلى 30% مقارنة بالتركيبات الثابتة.

وحققت الهيئة رقما عالميا جديدا في مجال تكلفة الطاقة الشمسية الكهروضوئية لهذه المرحلة من المجمع بعد حصولها على أدنى سعر عالمي بلغ 2.99 سنت أمريكي لكل كيلووات ساعة بنظام المنتج المستقل. وتمتاز المرحلة الثالثة بالتقنيات المتطورة التي تشمل استخدام خلايا شمسية تتميز بتقنية التنظيف بواسطة الروبوتات بما يعزز كفاءتها.

وأُسست هيئة كهرباء ومياه دبي شركة "شعاع للطاقة 2" لتنفيذ المشروع وتمتلك 60% من أسهمها وذلك بالشراكة مع التحالف الذي تقوده شركة "مصدر" ومجموعة "إي دي إف" عبر شركة "إي دي إف انرجي نوفل" التابعة لها والذي يمتلك 40% من الأسهم المتبقية من الشركة حيث يمتلك "مصدر" 24% فيما تمتلك "إي دي إف انرجي نوفل" 16% فيما يتولى الائتلاف الدولي الذي تقوده شركة "جرانولار" الإسبانية المتخصصة في مقاولات الطاقة المتجددة ويضم شركتي أكسيونا

العقار

27



غرفة أبوظبي تختتم المرحلة التأهيلية

من برنامج تأهيل وإعداد المحكمين

•• أبوظبي-وام:

اختتم مركز أبوظبي للتوثيق والتحكيم التجاري -أحد مبادرات غرفة تجارة وصناعة أبوظبي وصناعة أبوظبي- أعمال المرحلة التأهيلية من برنامج تأهيل وإعداد المحكمين 2020 التي جاءت بعنوان مفهوم التحكيم وطبيعته القانونية ونظمها المركز بالتعاون مع مركز التحكيم التجاري لدول مجلس التعاون الخليجي.

ويهدف البرنامج إلى تأهيل الكوادر الوطنية بدول الخليج العربية للعمل في مجال التحكيم، ورفع مستوى الأداء التحكيمي لدى العاملين والمهتمين بشؤون التحكيم العام.

وكان البرنامج قد أطلق مرحلته التأهيلية بحضور سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة أبوظبي، ورئيس مجلس إدارة مركز التحكيم التجاري الخليجي للدورة الحالية 2020، ويشارك في البرنامج لهذا العام 35 مشاركا من دولة الإمارات ودول الخليج العربية.

ويتكون برنامج تأهيل وإعداد المحكمين من 6 مراحل مرتبطة ويسمح إنجاز هذه المراحل للمشارك بالحصول على الشهادة الاحترافية التي تمكنه من القيد كمحكم معتمد بجدول محكمي مركز التحكيم الخليجي.



سند لتقنيات الطاقة تفوز بعقد صيانة

تورين البخار ومولد الكهرباء في محطة شمس

•• أبوظبي-الضجر:

أعلنت شركة سند لتقنيات الطاقة، المتخصصة في توفير خدمات الصيانة والإصلاح والعمرمة للتوربينات الغازية، والملوكة بالكامل لشركة مبادلة للاستثمار (مبادلة)، عن فوزها بعقد صيانة وإصلاح وعمرمة محرك البخار ومولد الطاقة الكهربائية لمحطة شمس، إحدى أكبر محطات توليد الطاقة الشمسية المركزة قيد التشغيل في العالم، وأحد مشاريع شركة أبوظبي لطاقة المستقبل مصدر، الشركة الرائدة عالمياً في مجال الطاقة المتجددة والتطوير العمراني المستدام، المملوكة بالكامل لشركة مبادلة. وجرى التوقيع على العقد الجديد خلال أسبوعين أبوظبي للاستدامة 2020، الذي اختتمت فعالياته الأسبوع الماضي.

وتتد مدحة شمس على مساحة 2,5 كيلومتر مربع بقدرة إنتاجية تصل إلى 100 ميغاواط، ضمن حقل شمسي مؤلف من 768 مصفوفة من عاكسات القطع المكافئ لتجميع الطاقة الشمسية وتوليد الطاقة الكهربائية النظيفة والمتجددة. وتقوم المحطة بتوليد الطاقة الكهربائية من حرارة الشمس وليس ضوء الشمس خلافاً لتكنولوجيا الأنواع الكهروضوئية الشمسية. وهي تعتمد على آلية تشغيلها على نظم المحطات الشمسية المكونة من مرابيا خاصة على شكل قطع مكافئ تقوم بتجميع وتركيز أشعة الشمس على أنبوب مركزي ينقل الحرارة إلى مواقع تسخين تعمل على توليد البخار الذي يتولى تشغيل التوربينات التقليدية لتوليد الكهرباء. وبهذه المناسبة، قال خالد عبد الله القبيسي، الرئيس التنفيذي لقطاع صناعة الطاقة، والطاقة النظيفة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في مبادلة: "يسرنا أن نشهد هذا التعاون بين شركتين من شركات صناعة الطاقة، والطاقة النظيفة، فيما يشكل خطوة هامة في إطار جهودنا لتعظيم فرص الأعمال المشتركة في كافة شركات مبادلة. ولا شك في أن أهم ما يميز هذا العقد الجديد يتمثل في قدرة شركة سند لتقنيات الطاقة على توفير خدمات تنافسية وعالية الجودة لقطاع مستقبلي هام كقطاع الطاقة النظيفة، ومن جانبه، قال منصور جناحي، الرئيس التنفيذي لشركة سند لتقنيات الطاقة: "يشكل الفوز بعقد الصيانة الجديد دليلاً إضافياً على ما تتمتع به شركة سند لتقنيات الطاقة من تميز تقني وما توفره من خدمات متميزة تمكنها وباستمرار من توسيع نطاق القطاعات التي تنشط فيها. وبعد نجاحها في توفير خدمات عالية المستوى لقطاع الطاقة المحلي منذ أكثر من 18 عاماً، سوف العقد الجديد فرصة قوية لسند لتقنيات الطاقة تمكثها من دخول قطاع الطاقة النظيفة الذي يعتبر من أهم قطاعات النمو المستقبلي، وذلك عبر الشراكة مع مصدر، إحدى أهم شركات الطاقة المتجددة ليس على المستوى المحلي فحسب بل على المستوى العالمي، وقال ماجد العوضي، الرئيس التنفيذي لشركة شمس: "شهد قطاع الطاقة النظيفة تطوراً هائلاً على مدار السنوات الماضية سواء في الإمارات أو على مستوى المنطقة والعالم، ونفخر بأن محطة شمس كانت من أوائل المحطات التي تم افتتاحها في الدولة قبل سبع سنوات وهي تواصل منذ ذلك الحين إمداد عدة مناطق في أبوظبي بالكهرباء بما ينسجم مع أهداف الإمارة في تنوع مزيج الطاقة والتحول نحو مصادر متجددة."



الإجمالية للمراحل الخمس الحالية للمجمع إلى 2.863 ميغاوات، وتهدف الهيئة إلى الوصول لـ 5000 ميغاوات بحلول عام 2030 وذلك من أجل تحقيق أهداف استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي ترمي إلى إنتاج 75 من إجمالي الطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة وأن تكون دبي المدينة الأقل في البصمة الكربونية على مستوى العالم بحلول عام 2050.

الإسبانية و "جبللا" الإيطالية أعمال الهندسة والمشتريات والإنشاءات، EPC. وتبلغ الطاقة الإنتاجية لمشاريع الطاقة الشمسية قيد التشغيل حالياً في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية 713 ميغاوات حيث ستصل إلى 1013 ميغاوات في أبريل 2020 وتقوم هيئة كهرباء ومياه دبي حالياً بتنفيذ أربعة مشاريع أخرى بقدرة 2150 ميغاوات وبذلك تصل القدرة

اطلعن على ماتم إنجازاه خلال العام 2019

مجلس إدارة سيدات أعمال عجمان يعقد اجتماعه الرابع ويستعرض خطة 2020

•• عجمان - الضجر

ترأست الدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيس مجلس سيدات أعمال عجمان، عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان، الاجتماع الرابع لمجلس إدارة سيدات أعمال عجمان للاطلاع على منجزات ومشاريع المجلس خلال العام 2019 واستعراض المشاريع والمبادرات الخاصة بالعام 2020. وفي بداية الاجتماع الذي عقد في مقر غرفة تجارة وصناعة عجمان، رحبت الدكتورة أمينة خليفة بالعضوات، وأشادت بالتطور والتنوع الذي تشهده مشاريع سيدات رائدات الأعمال وجودة منتجاتهن، كما أشادت على اهتمام القيادة الرشيدة بشريحة سيدات الأعمال وتقديم الدعم اللازم، ووجود الجهات المعنية في إطلاق المبادرات والخدمات التي تعزز من نمو واستدامة هذا القطاع الحيوي الذي يساهم بنصيب في الناتج القومي، وأكدت أن مجلس سيدات الأعمال عجمان في غرفة تجارة وصناعة عجمان، حرص على تعزيز دوره في تقديم الدعم اللازم لسيدات رائدات



الاعمال من خلال حزمة من المبادرات والمشاريع ضمن خطة سنوية إلى جانب تنظيم المعارض المتخصصة والدورات التدريبية التي تضمن التأهيل المناسب للمواكبة المتغيرات والتطورات التي يشهدها قطاع سيدات الأعمال. هذا واستعرض الاجتماع محضر الاجتماع الثالث والصادقة عليه، وعرض إنجازات

مجلس سيدات أعمال عجمان خلال العام 2019، بحيث استقبل المجلس 99 رخصة جديدة من رخصة بدايات، وتم تنظيم 9 دورات تدريبية استفادت منها ما يقارب من 170 مشاركة، كما وقع مجلس سيدات أعمال عجمان خلال العام المنصرم 17 اتفاقية ومذكرة تفاهم مع جهات حكومية وخاصة بما

سيارتي و13 سيدة اعمال من مبادرة ريوقي، و26 سيدة من مبادرة رفوف و9 سيدات من مبادرة دراسة الجدوى الاقتصادية. هذا واطلعن الحضور على خطة مجلس سيدات أعمال عجمان لتتضمن المبادرات والمشاريع النوعية والخاصة بالعام 2020 والتي تم اعتمادها لتتوافق مع توجهات وخطة الدولة في عام الاستعداد للخمسين 2020، حيث أعمدت الخطة مبادرات "رفوف، ريوقي، سيارتي" إلى جانب المبادرات المستحدثة "مبادرة أناقة"، مبادرة ضيافة ومبادرة نوصلك"، بالإضافة لعدد من الورش والدورات التدريبية المقترحة بالتعاون مع شركاء المجلس، والزيارات الخارجية وأهم المعارض والاتفاقيات المقترحة للعام 2020. وختاماً اكدن الحضور على ضرورة تنوع الفعاليات التي ينظمها المجلس خلال العام 2020 وزيادة التعاون مع مختلف الجهات لاسيما المعنية بالأنشطة الاقتصادية الخاصة بالمرأة لضمان نمو أعمالهن وتطورها وتحسين أفكارهن لمشاريع قائمة ومستدامة.

الفصل الثاني من بريكست: بحثا عن اتفاق تجاري مستحيل

الاتفاق. ويرى دبلوماسي أوروبي أن هذه "مهمة مستحيلة". بالنظر إلى هذه القيود، لا يمكن للاتحاد الأوروبي بلوغ هدفه الأساسي المتمثل في "اتفاق شامل" يغطي كافة نواحي العلاقة المستقبلية (تجارة البضائع والخدمات والهجرة أو حتى السياسة الخارجية).

لا، لعام أو عامين. لكن سبق لرئيس الحكومة البريطانية بوريس جونسون أن رفض أي تمديد. وإذا أخذنا في الاعتبار الوقت اللازم للتصديق على الاتفاق، فلن يكون أمام لندن وبروكسل أكثر من ثمانية أشهر في أفضل الأحوال، من آذار مارس إلى تشرين الأول أكتوبر، لتتوصل إلى

المفوضية الأوروبية توكيل تفاوض للدول الأعضاء يتعين أن تصادق عليها الدول 27 أثناء اجتماع وزاري في 25 شباط فبراير. ويمكن حينها الانطلاق رسمياً في المفاوضات. كما الاستحقاق الأول: 1 تموز يوليو. يجب بحلول هذا التاريخ اتخاذ قرار بتمديد الفترة الانتقالية - أي التفاوض - أم

سيدخل البريطانيون بعد مغادرتهم الاتحاد الأوروبي في 31 كانون الثاني/يناير في فترة انتقالية حتى 31 كانون الأول/ديسمبر، يواصلون خلالها تطبيق القوانين الأوروبية. وستناقش تفاصيل العلاقة الجديدة خلال تلك الفترة. بمجرد خروج بريطانيا، ستقدم

معهد دبي العقاري ينظم الملتقى السنوي لتكريم شركاء النجاح

•• دبي - الضجر:

في إطار مبادراتها المستمرة لتعزيز علاقاتها مع شركائها والحرص على توطيدها، وتقدير الأدوار التي يقومون بها لتطوير خدماتها لتعلمها، نظمت دائرة الأراضي والأعمال في دبي مؤخراً، ومن خلال معهد دبي العقاري، الملتقى السنوي لتكريم مختلف فئات الشركاء الذين ساهموا في إنجاح إنجازات المعهد خلال العام 2019. وكان سعادة سلطان بطي بن مجرن مدير عام دائرة الأراضي والأعمال في مقدمة الحضور مع كبار المدراء التنفيذيين للقطاعات في الدائرة، إضافة إلى هند المري المدير التنفيذي للمعهد وعدد كبير من الموظفين. وفي مستهل الحدث، تم عرض فيلم قصير لتسليط الضوء على رسالة المعهد وخطلته المستقبلية، بما يتوافق مع الاستراتيجيات الوطنية لإمارة دبي

أسهمت في الارتقاء بخبرات ومؤهلات العاملين في القطاع، ونشر المعرفة العقارية بين كافة فئات المجتمع، يضاف إلى ذلك العمل على تأهيل الكوادر الإماراتية، والأخذ بأيديهم للانضمام إلى السوق، وفي كلمتها الترحيبية، قالت هند المري المدير التنفيذي لمعهد دبي العقاري: "لقد كان العام الماضي ناجحاً بكل المقاييس، وتحدثت عن ذلك الأرقام التي حققناها، بما في ذلك تنظيم 240 دورة تدريبية، شارك بها 8600 متدرب، منهم 400 مواطناً. وقدمنا أيضاً 50 منحة دراسية، وشارك في إعطاء الدورات 50 مدرباً ومحاضراً، وأطلقنا 41 مبادرة تعليمية، واستقبلنا 700 متدرباً للمرة الإلكترونية. إننا ننظر إلى نجاحات الماضي ونتطلع إلى المستقبل بخطوات تعزز أهمية التدريب رغم التطور السريع، ونؤكد على استمراريته لخدمة صناعة المستقبل

والسعادة لكافة الأطراف في القطاع العقاري، من خلال تركيزنا على نشر الشفافية في كافة عملياتنا وعلاقاتنا مع الجميع، وأضاف بن مجرن: "نؤكد على حقيقة أن المعهد من خلال كوادره المتخصصة وهيئته الأكاديمية رفيعة المستوى حقق إنجازات مرموقة،





مريم جمعة فرج ومسؤولية الكلمة في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د. محمود علياء

عقدت في ندوة الثقافة والعلوم مساء أمس جلسة حوارية حول تجربة المرحومة مريم جمعة فرج القاصة والمترجمة الإماراتية بحضور بلال البدر رئيس مجلس الإدارة ود. حمد بن صراي أستاذ التاريخ في جامعة الإمارات ود. نجاة مكي الفنانة التشكيلية والشاعرة كلثم عبدالله ونخبة من المهتمين.

أدارت الجلسة الكاتبة عائشة سلطان عضو مجلس إدارة الندوة بتأكيد أن مريم جمعة فرج تركت بصمة ثقافية يشهد لها، وعرفت القاصة بأنها درست في الكويت في المراحل الأولى من التعليم ثم عادت مع أسرتها إلى الإمارات لتكمل دراستها الثانوية وتخرج من ثانوية أمنة وبعدها

التحقت بجامعة بغداد في العراق لإكمال مسيرتها الجامعية، وعادت إلى دبي وعملت قليلاً ثم ذهبت لدراسة الماجستير في الترجمة في لندن، وعادت إلى دبي وعملت مترجمة في جريدة البيان. وأضافت عائشة أن مريم تحيل المحبة إلى مسؤولية وتنسى نفسها في مقابل محبتها لمحيطها سواء الأسرة أو الأصدقاء أو العمل رغم أنها تعيش في ظرف حياتي صعب إلا أن تزوج المحبة أينما كانت، ولسان حالها يقول الحب من شيم الكرام، فالمحبة عطاء وكرم وتضحية. وأكدت سلطان تميز مريم بكتابة القصة القصيرة منذ ثمانينيات القرن الماضي لها المجموعة القصصية «ماء، وفيروز، ومجموعة مشتركة مع سلمى مطر سيف وأمينة بوشهاب بعنوان «النشيد».

وذكرت صالحة عبيد عضو مجلس إدارة الندوة أن التقت بالمبدعة مريم جمعة فرج وشجعته على الكتابة وأخبرتها أنها قرأت مجموعة صالحة القصصية الأولى، وكان لقاء خاطفاً إلا أنها كانت مأخوذة بكتابات مريم جمعة فرج المقدمة جداً في ذلك الوقت وأنها لا تستشعر أن أحد فاق ما كتبه مريم من نصوص متفجرة معبرة عن صوت المرأة، وقرأت عبيد مجموعة من قصص مريم جمعة فرج «ماء، وعبار، وضوء». وأضاف الكاتب إبراهيم مبارك أن مريم كانت زميلة عمل وصديقة، وكانت تحمل مسؤولية الكتابة، تكتب للسطاء، وتحاول أن تقدم الصورة الحقيقية للكاتب. وكان ما يميز كتابات مريم جمعة فرج أنها لا تميل للسرد والتكرار، فبقية في حروفها ومقصدها، في قصة عبارة تتناول الحياة القديمة في دبي من غوص وصيد، والتحول من البحر إلى المهنة «عبار، بواسطة العبرة في خور دبي، ومع التطور تغيرت المهنة وكانت مريم تحاول رصد وتقديم صورة المسحوقين في المجتمع، وأن الحياة مهما تطورت إلا أن التعب والشقاء مستمر، وهذا ما حدث مع العبار في نهاية القصة أن يقبل بواقع التعبير ويجاريه.

مريم لا تفكر في حجم النص ولكن فكرته هي ما تعينها كثيف العبارة ودقتها كان هاجساً مميّزاً في كتابات مريم فنصها يخلو من التردد والتكرار تنسج النص بأكمل صورة. لا تحب المزاحمة أو أن تكون تحت الأضواء تعلمنا منها العمل للعمل.. فقدمت مع عندها ورحلت. وأضافت عائشة سلطان أنه إذا كان التكتيف والإيجاز من صفات كتابات مريم إلا أنه صفة

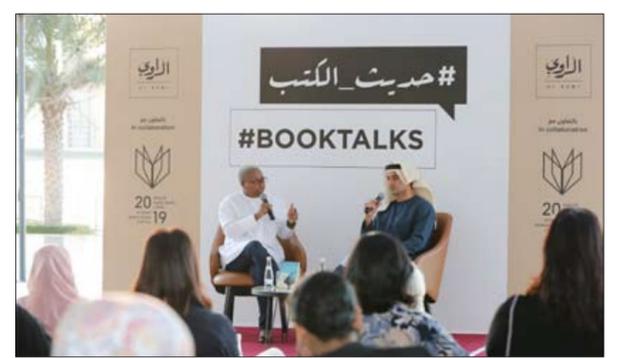


ضمن مبادرة «حديث الكتب»

الشاعرة العالمية لولا شونين تناقش إصدارها الروائي الأول في الشارقة

•• الشارقة-الضجر:

استضاف مقهى الراوي الثقافي في واجهة المجاز المائية بالشارقة، أمس الأول الجمعة، الشاعرة والروائية النيجيرية لولا شونين، مناقشة باكورة أعمالها الروائية «الحياة السرية لزوجات بابا سيجي»، التي نالت فيها جائزة عالية وتناولت من خلالها تأثير تعدد الزوجات على المجتمع



إلى أولياء أمورنا أسبوعياً، وحرصت إدارة المدرسة في حينه على تدقيق كافة الرسائل قبل إرسالها لمراقبة ومنع أي نقد للمدرسة، ما دفعني للتفكير بطرق مبتكرة للتدبر من المدرسة إلى والذي من خلال كتابة قصص غريبة ومفضلة بشكل مدرسو، وأضاف: «لطالما كان السرد القصصي أحد المهارات الرئيسة التي امتلكتها، لكنها ضعفت تدريجياً بعد أن كبرت وذهبت



كانت عزباء أو متزوجة، ما يشكل ضغطاً على الأسر لتزويج بناتهم بغض النظر عن طبيعة هذا الزواج. وفي نهاية الجلسة، وقّعت الكاتبة لولا شونين نسخاً من روايتها للحضور، وتلا ذلك عرض للفنانة ميمونة جالو، القاصة والحكاوية، ومديرة «أفريكان بوزيتيفلي» (Positively African)، المنظمة التي تضم مجموعة من النشطاء والفنانين والأكاديميين الأفارقة الذين يجمعون بين الفن والعدالة الاجتماعية، واستند العرض على أحداث وشخصيات رواية «الحياة السرية لزوجات بابا سيجي» منح الجمهور لحظة عن شخصيات الرواية. ومن المقرر أن تصدر الرواية باللغة العربية قريباً. وجاءت الجلسة التي نظمتها مقهى «الراوي» الثقافي بالتعاون مع «مكتب الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019» ضمن مبادرة #حديث_الكتب. الرامية إلى ترسيخ ثقافة القراءة، وتشجيع أفراد المجتمع على تطوير ثقافتهم ومعارفهم الأدبية عبر لقاءات وندوات شهرية، يُشارك فيها نخبة من أبرز الكتاب من دولة الإمارات والوطن العربي والعالم.

إلى الجامعة حيث بدأت بكتابة الشعر كوسيلة للتفكير عن الضغوطات، وانتهى بي المطاف بنشر ثلاث مجموعات شعرية، قبل أن أعاد كتابة النثر. وأشارت لولا شونين إلى أن «الحياة السرية لزوجات بابا سيجي» ليست أولى أعمالها النثرية، إذ سبقها روايتان لم تُنشر بعد لأنها لم تعثر على ناشر يتناهما، لكنها تابعت مشروع روايتها الثالثة لأنها لم تستطع تجاهل أهمية موضوع الرواية. وقالت: «تأخذت قراراً بأن أتناول القضايا والتحديات التي تواجه نيجيريا في حالة كتابة رواية جديدة، وعلى الرغم من أن تعدد الزوجات قضية رئيسة في نيجيريا، إلا أنها ظاهرة عالمية، فعندما تتوقف مكانة المرأة ووجودها على قدرتها على الزواج والإنجاب، فعلى المجتمع أن يعيد التفكير بنظرة لها وأن ندفعه باتجاه التعامل معها بطريقة أكثر عدالة وإنصافاً واعتبارها شريك حياة وليست أقل درجة من الرجل».

ووفقاً للكاتبة لولا شونين، يعود السبب الرئيس لانتشار تعدد الزوجات في نيجيريا إلى أن المرأة تصنف وفقاً لحالتها الاجتماعية العالمية إن

في أول اطلالة له على جمهوره في الإمارات ضمن أمسيات «هلا بالمجان»

النجم العالمي لويس كابالدي يشعل «مسرح المجاز» بباقة من أجمل الأغنيات

•• الشارقة-الضجر:

أطلقها الجمهور، بدأ المغني البريطاني ذو الأصول الإسكتلندية -الإيطالية الأمسية عند هذه اللحظة، المنفردة «غريس» (Grace) التي أطلقها عام 2018 وحقق شعبية كبيرة، حيث قدم الأغنية على أنغام البيانو الهادئة ليتصاعد في أدائه ويأخذ الجمهور في تفاعل أشعل مدرجات المسرح. وبعد انتهائه من أغنيته الأولى، تابع كابالدي تقديم أغنياته المنفردة، حيث غنى «فورفير» (Forever) ليتنقل مع جمهوره إلى أبرز أعمال ألبومه الأول «لنفسه أبدياً» (Divinely Uninspired to a Hellish Extent) الذي حصل على جائزة الأسطوانة الذهبية بعد أسبوعين من إطلاقه في مايو الماضي، وتصدر المركز الأول لقائمة أشهر الألبومات البريطانية لمدة ستة أسابيع.

وبصوته القوي واصل النجم الإسكتلندي إطراب الجمهور موديا رانغته الغنائية، «Don't Get Me Wrong» ثم أغنية «One and Maybe» و«Before You Go» و«Bruises»، وقبل أن يطلق بأغنيته الشهيرة «Hollywood»، قال كابالدي مخاطباً الجمهور: «موسيقى حزينة ولكن أغنيته القادمة هي أغنية سعيدة يشوبها بعض الحزن».

الأغنية، إلا أن الأغنية لاقت إعجاب الجمهور الذي لم يكف عن التصفيق عندما صدح بصوته القوي بأغنية «Fade» التي أداها بشكل مذهل على أنغام البيانو الهادئة قبل أن يرتفع الأداء عالياً ليصحب في أرجاء المكان كما جرت العادة في جميع أغانيه، وعاد النجم العالمي ذي الـ 23 ربيعاً ليختتم



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

حنا على وضح النقا من حيينا
وجيهنا تندا ونبعد عن الشين
اللي لنا .. نعرفه واللي علينا
ولا نبخس حقوق الرجال العزيزين
نضحك ولو ان البشر .. تبتلينا
ولا نلحق الشتره على الناس الادنين

فيصل العوداني

عام - زايد



عام
زايد

إيسم عسا تيسم حياتك يا فايد الخفرات والعين
عطاك ربي لك غناتك واصبحت سيدن في المزايين
هنيت يا سيدي بصفاتك وانا غني بك "م" الملايين
كل يوم بي تكبر غلاتك والقفاك دوم بعيني تزين
من بالحسن سيدي شراتك مثلك فلا قد شافت العين
الشمس نخجل من بهاتك والبدر لك با نواره يدين
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



البيت متوح

إذا أبوك آدم أبو الانسان
إنته أبو الشيمه والانسانيه
جمعة القوير



ما اخترت شي ..

انت وذك ولا انا ماخترت شي
لو غلتيه كان بتركني وأروح
مات نبضي ، ماتت احلامي وبني
من حنيني أه واغماضه وبوح
ذاب قلبي والامل مبي خلي
والجزن حادي يغني لي : جروح
مايقى إلا البوح وارجافة يدي
دمع موقى فوق وجناتي سفوح
لا تلووم إلا المعاني ، وش علي
شي ماخترته ولا كان الطموح
يكفي اتني ماغذيت السود غي
بس شعري يسكيت الروح وينوح
ايه وذك ولا انا ماخترت شي
لو غلتيه كان بتركني وأروح

هند القوير
@Amaasi



المطر الصيب

يذدع بلرد التناس للاح بسماه غيوم
وتنساك السحابب بامر واليها ويدفعها
على الأرض الجديبه لين يترك وجهها الديموم
من لزمى ما خلق ربي زهور في مطالعها
نقوش اللوحه اللي تجمع الألوان خمس نجوم
وسبحانه عزيز الملك بأحسن حُسن جمعها
ربيع الأرض يشرح خاطر المحزون والمهموم
وصوت المطر الصيب قلوب الناس يمتعها
تشوف اليوم لا هل المطر ما كن مثله يوم
خصوصاً للقلوب اللي تصاليها مواجعها
تحن لجمعة الاحباب والاحباب صاروا قوم
حسافه شرهه الطيب ليا خانت توقعها
عطينا مانشدنا والعطا من خيرة المقسوم
ومشاعرنا الأصيله كيف تاصل من يقاطعها
تحملنا وقلنا لو يجي عقب العلوم علوم
علينا الصبر واصحاب النمايم ما نطاوعها
لو ان الذاكره فيها من رسوم الوجيه رسوم
وش الحيله ليا قامت تبكيها مرابعها
يمر العمر ما وقف على المملوح والمذموم
رضا الناس اخر ايام الزمن ما عاد يقنعها
يا ذعذاع الهوى والغيمه اللي معه صلرت توم
تراتيل الصباح العف ف الأحساس طابعها
عسى قلبي ليا مره حنينه ما هو بمحروم
من احساس يحضن الدمعه بعينه ويسمعها

فتاه سهام

شعركرام! --- Sh3r-gram!

في بلد زايد مانعرف دروب المستحيل..!
عزمننا كالطود وطموحنا اتعد السما..!
ولي ماهوب مصدق العلم أو شوفه قليل..!
المؤكد موقف عيال زايد له..نما..!
ولي بيا على فعل ديرتي علم ودليل..!
يخبر اللي عاده ايشوف ياللي به عمى..!

#محمد - بن - طلاف



كلنا خليفة

دار زايد كريمة نفس سمحة محيا
وفالشدايد علي راس المعادين آفه
أختصرها الفخر في راحتينه وعيا
كنه يسلم السبع العظام الخلافه
في غلاها لآبو سلطان مثل الحميا
ومن محمد خذت طبع الشموخ وعضافه
سعد براك العازمي

ريتويت



هبت رياح الفراق .. وثلت أحبابي

راحوا مع الريح مدري وين بلقاهم

يؤلني البرد لكن ما أغلقت بابي

اقول يمكن حنين .. الشوق رداهم



ياللي تقول ان الشتا فصل الاحباب

الظاهر ان البرد جمد شعورك ..

اما تواصلني مواصيل الاقرب ..

والا تساوى .. مع غيابك / حضورك ..

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer