

نهيان بن مبارك وميثاء الشامي والبواردي
يتفقدون المسابقة الوطنية للمهارات
ويشيدون بأداء الكوادر الوطنية

فادي إبراهيم:
أختار أعماله وفق
الأدوار التي ترضيني



صحة الأمعاء: أطعمة ينبغي تجنبها

ص 23 لتقليل قتل الميكروبات فما هي البدائل؟



رولز رويس تقدم سيارتها المستوحاة من اليخوت الفاخرة

كشفت شركة رولز رويس النقاب عن السيارة Boattail الجديدة المستوحاة من اليخوت الفاخرة، والتي سيقصّر إنتاجها على 3 نسخ فقط، لعملاء مختارين بعناية. وتأتي السيارة الجديدة بأربعة مقاعد، ويبلغ طولها نحو 5.90 أمتار، ببعض المزايا التي تحاكي تصميم اليخوت مثل التناقص التدريجي في حجم اليخت، والجزء العلوي الذي يشبه الشراع أكثر من السقف. وتشتمل السيارة على غطائين خلفيين مع حيز يشتمل على أطباق وطاولات قابلة للطهي ومخلة قابلة للتمديد هيدروليكيًا بالإضافة إلى جهاز لتبريد المشروبات، وعلى غرار جميع طرازات رولز رويس تعتمد Boattail على سواعد محرك V12، لكن لم تكشف أي معلومات عن معدلات أدائه.

ريبليل ويسون بصورة جديدة بعد خسارتها وزنها

انتشرت صورة للنجمة العالية ريبليل ويسون بعد خسارتها وزنها بشكل كبير، وقد تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي الصورة، منتبين على إرادتها القوية التي أفقدتها الوزن الزائد، إذ ظهرت بملامح مختلفة وأصغر من قبل. على صعيد آخر تحدثت ريبليل ويسون مؤخرًا عن احتفاظها من قبل جماعة مسلحة في أفريقيا لليلة كاملة قبل سنوات، وكشفت عن تفاصيل ما حدث معها، وقالت في برنامج Straight Talking أنها كانت مسافرة مع مجموعة من النساء إلى ريف موزمبيق، عندما تم توقيف السيارة التي كن فيها وتم اختطافهن من قبل رجال مسلحين؛ "كنا في شاحنة مواشي وجاء هؤلاء الرجال في شاحنة أخرى ومعهم الكثير من البنادق. توقفوا إلى جانبنا مع بنادقهم الكبيرة وكانوا يقولون: "نعم، عليك النزول من شاحنتك".

لجميع مرضى القلب.. دراسات تشدد على صحة الفم!

توصلت دراسة جديدة، نشرها موقع جمعية القلب الأمريكية، إلى أن عادات تنظيف الأسنان السيئة ترتبط ارتباطاً كبيراً بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب.. فإذا جاء في هذه الدراسة الجديدة؟ أكدت الدراسة العلمية الجديدة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً لمدة دقيقتين على الأقل، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويحث الدراسة فيما إذا كانت عادات تفرش الأسنان لدى الشخص مرتبطة بخطر الإصابة بنوبة قلبية أو قصور القلب أو السكتة الدماغية أو الوفاة.



استخدام الخيط يومياً. - القيام بجدولة فحوص وتنظيف الأسنان بانتظام. - عند القلق بشأن الوقاية من أمراض القلب، يجب سؤال الطبيب عن طرق مثبتة لتقليل المخاطر، مثل التوقف عن التدخين والحفاظ على وزن صحي وغير ذلك. **التهابات اللثة** وتوصلت دراسة أجرتها مؤخرًا كلية هارفارد لطب الأسنان ببوسطن إلى أن الأشخاص الذين يعانون من التهاب اللثة أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ونقل موقع "ميديكال نيوز تودي" الطبي عن توماس فان ديك، قائد فريق البحث بالدراسة التي أجرتها كلية هارفارد لطب الأسنان ومعهد فورسيت بكامبردجفوله "إذا كنت مصاباً بأمراض القلب والأوعية الدموية، فلا تتجاهل التهاب اللثة، لأنه قد يصبح أكثر خطورة وعرضة للنوبات القلبية". وبينت الدراسة أن الأشخاص الذين ظهر لديهم التهاب نشط في اللثة ببدء الدراسة أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية. وعادة ما ترتبط الإصابة بأمراض اللثة والقلب بعدة عوامل مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع نسبة الدهون في الدم. وأرجع الباحثون السبب إلى أن البكتيريا التي تظهر في التهاب اللثة تنتقل عبر الدم في الجسم، وتؤدي إلى حدوث التهابات في الأوعية الدموية للقلب، وظهر عدوى في صمامات القلب أيضاً.. وهو ما يؤدي إلى حدوث السكتات الدماغية والنوبات القلبية المفاجئة.

وجد الباحثون أن أولئك الذين قالوا إنهم ينظفون أسنانهم أقل من مرتين في اليوم لأقل من دقيقتين، لديهم خطر متزايد بمقدار ثلاثة أضعاف مقارنة بمن قالوا إنهم ينظفون أسنانهم مرتين يومياً على الأقل لمدة دقيقتين أو أكثر. وحسب د. شوجو ماتسوي، الباحث الرئيسي في الدراسة، وهو باحث في معهد الطب الحيوي والعلوم الصحية بجامعة هيروشيما في اليابان، فإن النتائج تشير إلى أن "صحة الفم السيئة، التي تعتمد على سلوك تنظيف الأسنان اليومي بشكل سيئ، مرتبطة بصحة قلب سيئة"، لافتاً إلى أن أمراض اللثة هي أحد الأمراض التي قد يكون فيها التهاب مستمر، ويبدو أن هذا مؤشر قوي للغاية على أمراض القلب والأوعية الدموية". وفي دراسة أخرى، نشرها موقع هايبر نتشن جورنال Hypertension Journal، أكدت أن أمراض اللثة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، كما أن صحة الأسنان السيئة تعدّ خطراً على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في صمام القلب. ودراسة أخرى نشرتها مجلة القلب الأوروبية، أشارت إلى أن التنظيف المنتظم وزيارات طبيب الأسنان تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 14%، واستخدمت الدراسة بيانات من سجل الصحة الوطني في كوريا، حيث تم تحليل بيانات 247.696 من البالغين الكوريين الأصحاء (يبلغون من العمر 40 عاماً فأكثر) والذين خضع جميعهم لفحص صحة الفم وكانوا خاليين من أمراض القلب في بداية الدراسة، وتمت متابعتهم لمدة عشر سنوات تقريباً بعد فحص

قلة النوم لدى الأمهات الجدد تسرع من الشيخوخة

تشير دراسة جديدة إلى أن قلة النوم في الأشهر الستة الأولى بعد ولادة الطفل تؤدي إلى تسريع الشيخوخة لدى الأم. ووجدت الدراسة أن الحصول بانتظام على أقل من سبع ساعات من النوم في الليلة يمكن أن يترك جسد المرأة أكبر بمعدل من ثلاث إلى سبع سنوات. وحثت الباحثة الدكتورة جوديث كارول الأمهات الجدد على الحصول على قدر كافٍ من النوم قدر المستطاع، والاستعانة بمساعدة والد وجدي الطفل حينما أمكن ذلك. وفي أول دراسة من نوعها، وجه الباحثون سؤالاً لـ 33 أمًا لأطفال يبلغون من العمر عاماً واحداً عن مقدار النوم الذي حصلن عليه منذ ولادة أطفالهن، وكان إجابة أكثر من نصفهن أنهم يحصلن على أقل من سبع ساعات نوم في الليلة. وأخذت الدكتورة كارول أيضاً عينات من دم المشاركات وحللتهما بحثاً عن تغييرات طفيفة في الحمض النووي، حيث ترتبط هذه التغييرات بالشيخوخة، وكذلك الأمراض المرتبطة بالعمر، مثل أمراض القلب، وارتفاع احتمالات الوفاة المبكرة. وكشفت النتائج أن الأشهر الستة الأولى بعد ولادة الطفل تعتبر حاسمة، وقلّة النوم في تلك الفترة أدت إلى تسريع الشيخوخة، وزيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة، في حين أن قلة النوم في الأشهر القليلة المقبلة كان تأثيرها أقل. وقالت الدكتورة كارول إن هناك حاجة لدراسات أكبر لتأكيد النتائج، ومن المهم أيضاً التحقق مما إذا كانت الشيخوخة دائمة أو إذا كان النوم الأفضل في السنوات اللاحقة يلغيها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

أمل جديد لمرضى سرطان الدم

نجح باحثون في تحديد أسباب انخفاض معدل الاستجابة للعلاج الكيميائي "ديسيتابين" لدى مرضى سرطان الدم، ومتلازمة خلل التنسج النخاعي، الأمر الذي أوحى بالأمل في تطوير المزيد من استراتيجيات العلاج الخاصة بالمرض. وفي الدراسة المنشورة في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم بالولايات المتحدة، استطاع العلماء تحديد الآليات الجينية والجزيئية داخل الخلايا التي تجعل عقار العلاج الكيميائي "ديسيتابين" فعالاً مع بعض المرضى دون غيرهم. وبحسب الدراسة، فإن عقار العلاج الكيميائي "ديسيتابين" يعمل على تعديل الحمض النووي، الذي بدوره يقوم بتشغيل الجينات التي تمنع الخلايا السرطانية من النمو والتكاثر. ومع ذلك، فإن معدل استجابة "ديسيتابين" منخفض إلى حد ما (يظهر تحسناً في 30-35 في المئة فقط من المرضى)، مما يترك شيئاً من الغموض حول سبب عدم نجاحه لدى عدد من المرضى. ولعرفة سبب حدوث ذلك، قام باحثون من المعهد الكوري للعلوم والتكنولوجيا (KAIST) بالتحقيق في الوسطاء الجزيئيين المشاركين في تنظيم آثار الدواء. ولفهم آلية عمل العلاج الكيميائي، أشارت الدراسة إلى أن "ديسيتابين" يقوم بتنشيط إنتاج الفيروسات القهقرية الداخلية (وهي عناصر فيروسية داخلية المنشأ مشتقة من الفيروسات القهقرية، وتوجد بوفرة في جينومات الفقاريات الفكية)، التي تقوم بدورها بتحفيز استجابة مناعية.

زيت اللوز... يعارب نقص الشعر

قالت الرابطة الألمانية لصففي الشعر، إن زيت اللوز يعد نوعاً من صحة وجمال للشعر، إذ يساعد على نموه ويحميه من التقصف والتساقط، ويمنحه لمعاناً بأسر الألياف من ناحية أخرى. وأوضحت الرابطة أن زيت اللوز كنز من المعادن والفيتامينات، ويتركز ببيتامين A و B و E و D والكالسيوم، واليوتاسيوم، والمغنيسيوم. وتعمل هذه التوليفة المتفردة على إمداد الشعر بالعناصر الغذائية الضرورية، التي تساعد على نموه وعلى تقوية بنيته، وحمايته من التقصف والتساقط، كما يتركز زيت اللوز بالأحماض الدهنية، التي تمنح الشعر الجاف ملمساً ناعماً مثل الحرير، وتُضفي عليه لمعاناً جذاباً يحفظ الأظفار.

آثار غير متوقعة لتناول مكملات المغنيسيوم

المغنيسيوم عنصر غذائي مهم لأنه يشارك في مجموعة متنوعة من وظائف الجسم، ويمكن أن يكون لنقص أو زيادة هذا العنصر الغذائي آثار جانبية على الجسم. فيما يلي مجموعة من الآثار الجانبية للمغنيسيوم على الجسم، وفق ما أورد موقع "أم إس إن" الإلكتروني، الغثيان والتشنجات البطنية وحركات الأمعاء الرخوة: يتفاعل المغنيسيوم مع مستويات الصوديوم في الجسم، مما قد يؤدي إلى بعض النتائج الدراماتيكية. ويمكن لمكملات المغنيسيوم أن تحفز النشاط التناضحي للملح غير المتص في الأمعاء الدقيقة والقولون وتزيد أيضاً من حركة المعدة. حركة المعدة هي حركة الطعام من الفم إلى الأمعاء، وبالتالي فإن تناول المغنيسيوم يمكن أن يسرع عملية الهضم لدرجة أنك قد تعاني من حركات الأمعاء. انتظام حركة الأمعاء: يمكن للمغنيسيوم أن يساعد في تحسين انتظام حركة الأمعاء وترطيبها. يسمح سترات المغنيسيوم بزيادة الماء في الجهاز الهضمي مما يساعد على استرخاء عضلاتها. تحسين نوعية وكمية النوم: جنباً إلى جنب مع محاربة الاكتئاب وخفض ضغط الدم، يرتبط المغنيسيوم بنوم أفضل كما ونوعاً. يقوم المغنيسيوم بذلك عن طريق تنظيم وتسهيل هرمونات السيبتاي والناقلات العصبية التي تساعد الدماغ على الدخول في حالة استرخاء. كما يساعد المغنيسيوم في السيطرة على أعراض بعض الحالات التي تعيق النوم، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي. التسمم: يمكن أن يؤدي تناول مكملات المغنيسيوم أيضاً إلى سمية المغنيسيوم، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى آثار جانبية مختلفة مثل انخفاض ضغط الدم والقيء واحتباس البول والاكتئاب وضعف العضلات.



هل يعتبر العدس من الأطعمة الثقيلة على المعدة؟

يحتوي العدس على كميات كبيرة من البروتين والألياف والكربوهيدرات الصحية، وكذلك المعادن مثل الحديد والنحاس والمنغنيز. بسبب محتواه العالي من الألياف، فإنه يمكن أن يسبب الانتفاخ لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الأمعاء أو حتى من أمعاء حساسة. كما أنه يعتبر ثقيلاً أيضاً للأشخاص الذين لم يعتادوا على تناول الكثير من الألياف. ومثل الفول، العدس يحتوي أيضاً على FODMAPs فتساهم هذه السكريات في الإفراط في إنتاج الغاز والانتفاخ. فإذ FODMAPs هي عبارة عن كربوهيدرات قصيرة السلسلة تقلت من الهضم ثم تخمرها بكتيريا الأمعاء في القولون. الغاز هو نتيجة ثانوية لهذه العملية. بالنسبة للأشخاص الأصحاء، توفر FODMAPs الطاقة للبكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي ولا يجب أن تسبب أي مشاكل. كيفية الوقاية من نقل العدس على المعدة؟ - قوموا بغلي العدس لمدة ثلاث دقائق قبل نغعه لإطلاق بعض السكريات التي تحتوي على الغازات. - نقع العدس طيلة الليل بعد الغليان. يؤدي النقع إلى تخميرها بشكل طبيعي، مما يساعد على تقليل الغازات المعوية. بعدما يجب إضافة ملعقة صغيرة من صودا الخبز إلى الماء للمساعدة في إزالة السكريات من العدس. - بعدما قوموا بطهي العدس في طنجرة على نار خفيفة للمساعدة في تقليل بعض المركبات المسببة للغاز. - أضيفوا المكونات الحمضية مثل الدبس أو الطماطم فقط بعد طهي العدس. الأطعمة الحمضية تمنع الغازات.

أهمية الإطارات الأصلية للسيارات الكهربائية

أوصى خبراء الهيئة الألمانية للفحص الفني عند استبدال إطارات السيارات الكهربائية باختيار الموديلات الأصلية، التي طورت خصيصاً لهذا الغرض. وقال خبراء الهيئة إن إطارات السيارات الكهربائية طورت من أجل مقاومة منخفضة للتدرج، وضوءاء الدوران للوصول إلى مدى سير أكبر، وذلك رغم أنها غالباً ما تبدو مشابهة وينضأ أبعاد إطارات محركات الاحتراق الداخلي. ويمكن التعرف على الإطارات المطورة للسيارات الكهربائية من العلامات على الإطار مثل E أو Elect. ويتضح خبراء الهيئة بطلب المشورة عند اختلاط الأمر والشك. ولزيد من الأمان، يوصى بتركيب نفس نوع الإطارات الذي أتت به السيارة من المصنع، والذي اختبرته الشركة المنتجة لضمان أعلى قدر ممكن من الكفاءة والاقتصادية والسلامة.



تحت رعاية أم الإمارات وضمن ملحمة تنافسية بين 86 مواطناً

نهان بن مبارك وميثاء الشامسي والبوردي يتفقدون المسابقة الوطنية للمهارات ويشيدون بأداء الكوادر الوطنية

وهما أنظمة التحكم الصناعي، والنحت باستخدام الحاسوب، وهو الأمر الذي يؤكد على أن استراتيجية "أبوظبي التقني" تسمى دائماً نحو المزيد من التطور والتخصص بما يمكن الشباب المواطنين من وظائف المستقبل ومرحلة ما بعد النفط، مشيراً إلى أن المسابقة الوطنية حدث وطني هام بمواصفات عالمية يتم من خلاله العمل على بناء وإبراز قدرات ومهارات طلبة جميع المؤسسات التعليمية، مؤكداً حرص المركز على زيادة عدد وفئات المشاركين فيها بشكل دائم، بما يحقق مصلحة الوطن والمواطن.

وأضاف سعادة الدكتور مبارك الشامسي فقال "وبالتأكيد فإننا نرفع أسمى آيات الشكر والتقدير للقيادة الرشيدة التي تقدم كافة أشكال الدعم المادي والمعنوي لـ "أبوظبي التقني" وكافة مؤسسات الدولة لتمكينها من العمل الوطني الرافق لبناء الكوادر الوطنية المبدعة، واكتشاف وصقل المهارات الإبداعية لشباب وفتيات الإمارات في مختلف مجالات الحياة التي تقوم عليها النهضة الصناعية والاقتصادية في دول العالم المتقدم، وبما يتوافق مع الخطط الاستراتيجية للدولة، ورؤية أبوظبي 2030. كما تقدم بخالص الشكر والتقدير لسمو الشيخة فاطمة بنت مبارك "أم الإمارات" على الرعاية الكريمة التي توليها سموها لتفانيات المركز خلال عام، والمسابقة الوطنية بشكل خاص وللمرة الـ 12 على التوالي، باعتبارها الحدث الأبرز لاكتشاف المواهب الوطنية المتميزة في التخصصات الهندسية والتقنية والمهنية الهامة. ومن جهته قال المهندس علي محمد المرزوقي نائب مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني بالإنابة رئيس مهرات الإمارات، إن ختام المنافسات سيكون مساء اليوم الأربعاء فيما يتم إعلان وتوزيع الفائزين غدا الخميس، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض

"أبوظبي التقني" في نجاح دائم نحو تطوير المسابقة بشكل لافت، وهذا مؤشر قوي على دورها المؤثر في صناعة المخرجات المبتكرة التي تتوافق مع رؤية القيادة الرشيدة، مشيرة إلى أن الدورة الجديدة من المسابقة، هي نتاج حرص "أبوظبي التقني" على تطبيق الاستراتيجية المتقدمة التي تنفذها القيادة الرشيدة لصناعة الكوادر الوطنية المبتكرة والقادرة على صناعة المستقبل، وهي الاستراتيجية التي تؤكد من خلالها على أهمية العمل المتكامل مع كافة الجهات المعنية؛ لاكتشاف وصقل الكفاءات والقدرات الوطنية بهدف إعداد أجيال و طنية مبدعة وقادرة على تلبية متطلبات التنمية المجتمعية والنهضة الصناعية والاقتصادية والاجتماعية الشاملة بمختلف إمارات الدولة، مؤكداً على أن دولة الإمارات العربية المتحدة، رائدة ومتميزة في كافة قطاعات العمل إقليمياً ودولياً وهو الأمر الذي يعمل الجميع لإرساله وتطويره وفق أرقى المعايير العالمية.

كما أعرب معالي محمد أحمد البوردي وزير دولة لشؤون الدفاع، عن فخره بأبناء الإمارات الذين يتنافسون بكل ثقة وجدارة، مشيراً إلى أن المسابقة، تؤكد على أن مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، يعمل وفق استراتيجية متميزة تمكنه من تنفيذ مبادرات متقدمة، يتم من خلالها منح الشباب الفرص الكاملة لإبراز قدراتهم ومهاراتهم وابتكاراتهم وتحفيزهم لتنمية أنفسهم في مختلف المجالات الهندسية والتقنية الهامة في كافة مجالات الحياة، ومن ثم صناعة المواطن القادر على تلبية متطلبات الخطط الاستراتيجية للدولة ورؤية أبوظبي 2030.

وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني " أن الدورة الـ 12 من المسابقة تشهد تخصصين جديدين

أداء متميزاً في كافة التخصصات الصناعية والهندسية ومنها الخراطة بالحاسوب، وتقنيات السيارات، وحلول برمجيات تقنية معلومات الشركات، وتصميم مواقع الانترنت، وتقنية التصميم الجرافيك، والرسم الهندسي والأوتوكاد، واللحام، وصناعة الجوهرة؛ بما يعكس نجاح "أبوظبي التقني" في تحقيق توجيهات القيادة الرشيدة بتطبيق استراتيجيات متطورة دائماً؛ تستشرف المستقبل وتوفر من خلالها الإمكانيات اللازمة لتمكين المؤسسات التعليمية في الدولة من صناعة الكوادر الوطنية التي تملك مقومات التقدم والتطور بمختلف المجالات المتخصصة و الذكاء الاصطناعي باعتباره أساس راسخ لتأهيل الأجيال القادمة على مواكبة التقدم وتلبية متطلبات المستقبل القريب والبعيد.

وقالت الدكتورة ميثاء الشامسي أن التطور اللافت لمنافسات المسابقة الوطنية للمهارات الإمارات، يرجع للدعم المتنامي وغير المحدود الذي تقدمه القيادة الرشيدة، ممثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، و صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وسمو الشيخة فاطمة بنت مبارك "أم الإمارات" التي تواصل رعايتها للمسابقة على مدى 12 عاماً متواصلة، من أجل العمل الوطني نحو بناء القدرات المتطورة لشباب الدولة في كافة المجالات وكما تواصل هذه الرعاية السامية من خلال حرص "أم الإمارات" على متابعة ورعاية شباب وفتيات الإمارات وتمكينهم من تحقيق مراكز متقدمة في المسابقات الدولية، حيث ترى سموها أن أبناء وبنات الإمارات يتمتعون بمهارات وقدرات خاصة، تمكنهم من التنافس في كافة مجالات الإبداع والابتكار، والتفوق دولياً.

وأضافت معالي الدكتورة ميثاء الشامسي فقالت إن

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، تفقد معالي الشيخ نهان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، ومعالي الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي وزيرة دولة، ومعالي محمد أحمد البوردي وزير دولة لشؤون الدفاع، أمس، منافسات الدورة الثانية عشرة من "المسابقة الوطنية لمهارات الإمارات 2021" التي ينظمها مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، خلال الفترة من 31 مايو الماضي وحتى الثاني من يونيو الجاري، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، وذلك بحضور سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، سعادة الدكتور رياض المهيدب عضو مجلس أمناء معهد التكنولوجيا التطبيقية المنتدب لإدارة المعهد، والدكتور عبدالرحمن جاسم الحمادي مدير عام معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني، والدكتور علي عبدالله النقبي مدير بوليكنك أبوظبي، ونخبة من كبار المسؤولين، حيث أشاد الوزراء بالأداء المتميز للكوادر الوطنية التي بلغ عددها 86 مواطناً ومواطنة، والذين قدموا ملحمة تنافسية في "17" مجالاً هندسياً وتقنياً وفنياً، وبمشاركة من وزارة التربية والتعليم، وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا والبحث، ومعهد التكنولوجيا التطبيقية، وبوليكنك أبوظبي، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني، وغيرها من الجامعات والمؤسسات التعليمية الرائدة بالدولة.

وقد أعرب معالي الشيخ نهان بن مبارك آل نهيان، عن سعاده بأبناء الإمارات الذين قدموا خلال المسابقة

منوعات الفجر

22

تدوير يعلن عن فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب

- تأسيس مجموعة من الشركات المتخصصة لمعالجة وإعادة تدوير نفايات الأخشاب بالشراكة مع القطاع الخاص
- دعوة الشركات الراغبة في الحصول على رخصة نشاط إعادة تدوير الأخشاب إلى تقديم الطلبات

•• أبوظبي - الفجر

أعلن مركز أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير" عن فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب أمام الشركات المتخصصة في معالجة نفايات الأخشاب وإعادة تدويرها وذلك في إطار جهوده المتواصلة لتقليل النفايات المرسله إلى المطامر بنسبة 75%.



ودعا المركز الشركات الراغبة في الحصول على رخصة النشاط وتنفيذ مشروع محطة إعادة تدوير الأخشاب إلى تقديم الطلبات متضمنة بنية الشركة وخبرتها في هذا المجال، فضلاً عن مدى قدرتها على فرز وتجهيز وإعادة تدوير الأخشاب بكافة أنواعها، كالأشجار والنخيل وبقايا المخلفات الخضراء وغيرها. وسيتم الترخيص للشركات المؤهلة بتطوير وإنشاء محطات معالجة وإعادة تدوير نفايات الأخشاب القابلة لإعادة الاستخدام، كنفايات

البناء وبقايا أشجار النخيل وسواها، حيث سيتم إرسال نفايات الأخشاب بعد فرزها إلى محطات المعالجة لتحويلها إلى مواد قابلة للاستخدام أو يمكن معالجتها داخلياً بواسطة شركات مؤهلة.

وبهذه المناسبة، قال سعادة الدكتور سالم خلفان المعبي، مدير عام مركز أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير): "يأتي ترخيص محطات إعادة تدوير الأخشاب في إمارة أبوظبي من منطلق الجهود المتميزة التي يبذلها مركز أبوظبي لإدارة النفايات لتكريس ثقافة إدارة النفايات بأسلوب مستدام والمساهمة في تعزيز الاقتصاد الدائري في إمارة أبوظبي، حيث يعمل المركز بالتعاون مع شركائه في القطاع الخاص على تنفيذ مشاريع رائدة تساهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة لإمارة أبوظبي وحماية بيئتها من الآثار السلبية للنفايات". وأكد سعاده على التزام المركز بدعم وتعزيز الصناعات المستدامة القائمة على إعادة التدوير من خلال توفير كافة الإمكانيات وتطوير البنى التحتية اللازمة بما يساعد على استعادة الموارد من النفايات وتحويلها إلى رافد اقتصادي حيوي، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على المظهر الحضاري والجمالي للإمارة والمحافظة على مواردها الطبيعية للأجيال المقبلة، فضلاً عن توفير بيئة نظيفة وصحية وآمنة للجميع. وأوضح سعاده أن المركز يحرص على توفير فرص استثمارية مجزية للقطاع الخاص للمساهمة في تحقيق رؤيته الهادفة إلى تحقيق الإدارة المستدامة والمتكاملة للنفايات من خلال خفض النفايات والحد من أثارها السلبية على البيئة بما يسهم في تعزيز الكفاءة الريادية التي تتمتع بها أبوظبي على صعيد الاستدامة البيئية.

ومن خلال فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب، يهدف مركز أبوظبي لإدارة النفايات إلى تأسيس مجموعة من الشركات المتخصصة في معالجة نفايات الأخشاب وإعادة تدويرها بالشراكة مع المستثمرين من القطاع الخاص لدعم عملية استرداد المواد القابلة لإعادة التدوير والتقليل من النفايات المرسله إلى المطامر. ويتم ذلك عبر إصدار التراخيص اللازمة لشركات القطاع الخاص بهدف إشراكها في تنفيذ برنامج إعادة تدوير الأخشاب وتقديم خدمات عالية المستوى في هذا

كلية التربية بجامعة الإمارات تحصل على اعتماد CAEP من الولايات المتحدة الأمريكية

ببرامج إعداد المعلمين. حيث تقوم عملية الاعتماد الأكاديمي على تقييم جميع أجزاء البرامج الأكاديمية من مدخلات وعمليات ومخرجات للوقوف على جودتها وتوافقها مع المعايير الأكاديمية الدولية. ومن جهتها أضافت الدكتورة هالة الحويرص، رئيس فريق الاعتماد في الكلية، أن الاعتماد الأكاديمي كان نتيجة مؤكدة على مشاركة كافة أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في السعي والإخلاص الدائم في تنفيذ الرؤية الطموحة للكلية، والحصول على الاعتماد إنجاز أكاديمي كبير سيجرز بلا شك من سمعة الكلية وبرامجها محلياً وعالمياً ويؤكد للمجتمع على جودة البرامج الأكاديمية التي تقدمها جامعة الإمارات العربية المتحدة والكفاءة العالية لمخرجاتها.



لتحقيق ضمان جودة التعليم وتقديم أفضل الخدمات الأكاديمية. وأضافت "يعتبر حصول كلية التربية على الاعتماد الأكاديمي الدولي من مجلس الاعتماد الأمريكي من أهم الإنجازات التي تعكس جودة البرامج الأكاديمية المطروحة في الكلية ومستواها الدولي الذي يوازي برامج إعداد المعلمين المماثلة في الدول المتقدمة عالمياً".

وأكدت عميد كلية التربية بالإنابة أن الحصول على الاعتماد الأكاديمي الدولي كان من أهم الأهداف الاستراتيجية للكلية الذي سعت للحصول عليه مشيدة بالجهود المتميزة التي يبذلها الفريق المختص في الكلية والدعم اللامحدود الذي قدمته إدارة الجامعة والذي كان وراء تحقيق هذا الإنجاز الذي يفخر به



عميد كلية التربية بالإنابة - إلى أن هذا الإنجاز يضاف إلى سلسلة الإنجازات التي حققتها جامعة الإمارات منذ نشأتها وحرصها على الضي بخطوات متسارعة بإنجازات واضحة للارتقاء بجودة التعليم العالي والمحافظة عليه والسعي الدائم

•• العين - الفجر

حصلت كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة على الاعتماد الأكاديمي من مجلس الاعتماد في إعداد المعلمين The Council for the Accreditation of Educator Preparation (CAEP) في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو أكبر مجلس اعتماد لبرامج إعداد المعلمين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تطوير معايير CAEP لضمان التميز في برامج إعداد المعلمين. وقد حصلت كلية التربية وبكل جدارة على الاعتماد الكلي والشامل لسبع سنوات قادمة وهي أقصى مدة يمنحها مجلس الاعتماد للمؤسسة التعليمية. وأشارت الدكتورة نجوى الحوسني -

برعاية مسلم بن حم

المدرسة المتحدة تحتفل افتراضياً بتخريج دفعة عام الخمسين



وأضافت مديرة المدرسة في كلمتها إننا نحفل اليوم بهذه المناسبة، نشد على أيدي أبنائنا وبناتنا لكي يتابعوا ما بدأوا به، بالاجتهاد، والإخلاص بالعمل الدؤوب لكي يصلوا لأعلى المراتب العلمية، ليكونوا في المستقبل جيلاً من العلماء يسهمون بنجاحية في بناء هذا الوطن، هذا الوطن الذي بناه وأسس قواعده المعقود له الشيخ زايد رحمه الله، ويكمل مسيرة بنائه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد رئيس الدولة، حفظه الله، وإخوانه أصحاب السمو الشيوخ حكام الإمارات حقوقه، والذي يمثل مصدر فخر كبير للمدرسة، لاسيما أن هذا اليوم هو يوم فارق في حياة الطلبة بين مرحلة التلقي والتدريب، ومرحلة المشاركة والفاعلية في بناء الوطن. مؤكداً بأن هذا اليوم يقع عليهم مسؤولية المشاركة والمساهمة في تطبيق ما تعلموه على أرض الواقع، وهي مسؤولية كبيرة، لاسيما أن هذه هي بداية المشوار الطويل نحو العطاء والتميز واليات كفاءة الفرد الفعالية.

أقيم افتراضياً التزاماً بالإجراءات الاحترازية واحتفلت المدرسة المتحدة بالبحر بتخريج الدفعة الثامنة من طلاب وطالبات الثاني عشر والتي تحمل شعار عام الخمسين. حضر الحفل الذي

أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، احتفلت المدرسة المتحدة بالبحر بتخريج الدفعة الثامنة من طلاب وطالبات الثاني عشر والتي تحمل شعار عام الخمسين. حضر الحفل الذي

أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، احتفلت المدرسة المتحدة بالبحر بتخريج الدفعة الثامنة من طلاب وطالبات الثاني عشر والتي تحمل شعار عام الخمسين. حضر الحفل الذي



منوعات الغذاء

23

تعد صحة الجهاز الهضمي وثيقة الصلة برفاهيتك العامة لدرجة أن الخبراء يشددون على أهمية حماية أمعائك بشكل صحيح لضمان صحة كل شيء آخر. وكثير من الناس غير مدركين لهذه الحقيقة، وبالتالي يستهلكون أطعمة معينة تقتل دون قصد ميكروباتهم (بكتيريا الأمعاء) ما يؤدي إلى آثار مدمرة ليس فقط على الهضم، ولكن أيضا على الحالة المزاجية والقدرة على إنقاص الوزن. فما هي الأطعمة التي يجب تجنبها والتي قد تدمر صحة أمعائك، وما الذي يجب تضمينه في نظامك الغذائي؟.



صحة الأمعاء: أطعمة ينبغي تجنبها لتقليل قتل الميكروبات فما هي البدائل؟



تتغذى ميكروبات الأمعاء على الطعام الذي نتناوله، لذلك إذا كان نظامك الغذائي منخفضا في بعض الأطعمة، فإن بكتيريا الأمعاء "الجيدة" ستضطر جوعا وتترك البكتيريا "السيدة" تتكاثر بشكل أكبر وتتسبب في مجموعة واسعة من المشكلات.

وتحدث خبراء التغذية حصريا مع "إكسبريس"، لتقديم رؤيتهم فيما يتعلق بأفضل وأسوأ الأطعمة لميكروباتك وصحة أمعائك.

وبدأ خبير التغذية بيتر أوهاالوران، سفير ProYouth Nutrition، بالقول: "الأمعاء هي واحدة من أكثر أجزاء الجسم نشاطا مع أكثر من 70% من الخلايا المناعية في أمعائنا". وتابع: "علاوة

الرياضية في قسم العلوم التطبيقية بجامعة لندن ساوث بانك، تعلمنا أنه من الأفضل بكثير الحفاظ على استجابة متساوية للأنتوسولين وسكر الدم أيضا، ويمكن للتمر تحقيق ذلك. وفي مقال بحثي موجود من قبل المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية (NCBI)، وجد أن استهلاك ثمار التمر قد يعزز صحة القولون عن طريق زيادة النمو البكتيري المفيد وحتى يمنع تكاثر خلايا سرطان القولون".

بروتين مصال اللين أوضحت بيتر: "في مجلة Nutritional Journal of Biochemistry التي درست الخصائص الوظيفية لمصل اللين، تشمل سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة على الغلوتامين، الذي يُفترض أن يكون له تأثير إيجابي على القناة الهضمية. وتم تحديد عوامل مثل البيبتيدات الكلية للجليكول والتي تظهر نشاط بريبوتيك و/أو بروبيوتيك وقد تحفز إطلاق الكوليسيتوكينين (CCK) من الخلايا المعوية وتثبيط ارتباط السموم. وبالإضافة إلى ذلك، بروتين مصال اللين هو شكل من البروتين مهضوم مسبقا، والذي تستخدمه ثنائي البكتيريا بسهولة، ما يساهم في تحسين أداء الجهاز الهضمي".

ما يجب تجنبه وقالت روكسان باكر، أخصائية التغذية المسجلة في www.Vitl.com: "عندما يتعلق الأمر بصحة تريبليونات البكتيريا في أمعائك، فمن المهم الحفاظ على نظام غذائي صحي متوازن وتجنب الإفراط في أنواع معينة من الطعام". وتابع: "على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي تناول الطعام الحيواني، مثل اللحوم ومنتجات الألبان، إلى الإخلال بتوازن البكتيريا. ومع ذلك، باعتدال، يمكن أن تكون هذه الأطعمة مصدرا كبيرا للبروتين والمواد المغذية الأخرى مثل الكولين، وهو أمر حيوي للحفاظ على صحة الجهاز العصبي وتخليق الحمض النووي". وأضاف: "الأطعمة التي تحتوي على الكحوليات البسيطة والسكرية، يمكن أن تهيج بطانة الأمعاء، مسببة الالتهاب الذي قد يؤدي إلى مجموعة من الحالات الأخرى. ويجب تجنب الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من شراب الذرة والمحليات الصناعية الأخرى إذا كنت تعاني من أمعاء حساسة. ومن الأشياء الأخرى التي يجب ذكرها الأطعمة المقلية حيث يصعب على الجسم هضمها. والطبخ بالدهون المشبعة يمكن أن يزيد من تهيج المعدة، والأطعمة المقلية يمكن أن تعزز نمو البكتيريا الضارة في الميكروبيوم".

ولا يعد الطعام العامل الوحيد الذي يجب تذكره عندما يتعلق الأمر بصحة الأمعاء بشكل أفضل. ويمكن أن يؤثر الإجهاد كما نعلم بالفعل على صحة الجسم بعدة طرق بما في ذلك صحة الأمعاء. وقالت روكسان: "لتحسين صحة ميكروبيوم أمعائك، تأكد من خفض مستويات التوتر لديك حيثما أمكن ذلك - فالستويات المزمنة من التوتر يمكن أن تؤثر على صحة أمعائك. والعصب المبهم هو أحد أكبر الأعصاب التي تربط أمعائك بالدماغ. إنه يرسل إشارات في كلا الاتجاهين صدق أو لا تصدق. لذلك، إذا وجدت نفسك متوترا، فقد تواجه مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والألم والإمساك، ما يؤثر على صحة بكتيريا الأمعاء بشكل أكبر. ومن المهم أيضا الحصول على قسط كاف من النوم، والبقاء رطبا، وتناول الطعام ببطء، ما يمنح أمعائك فرصة للهضم بكفاءة".

البهج

وقال: "من عملنا مع علماء الليمارين



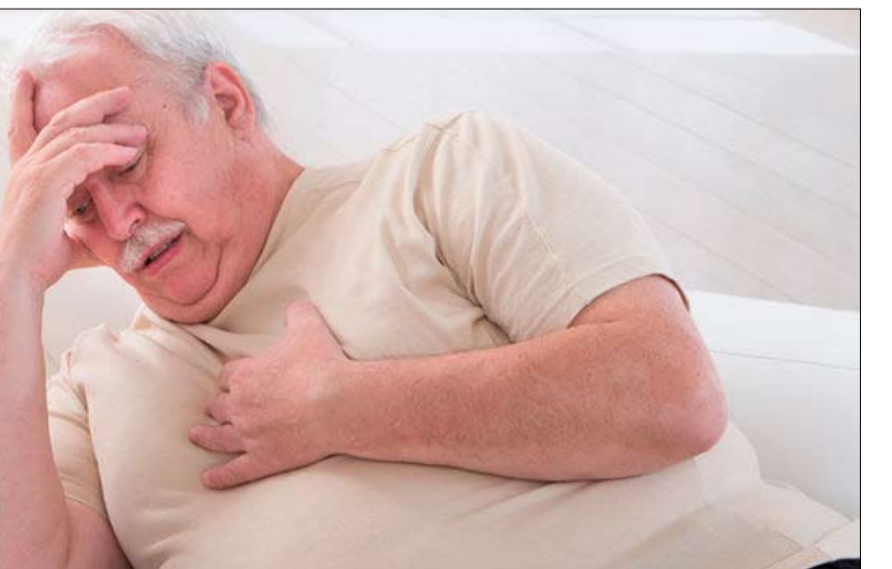
علامة في وجهك قد تحذر من ارتفاع الكوليسترول في الدم بشكل خطير!

لا يمكن أن يظهر ارتفاع الكوليسترول في الدم أي علامات على خطورته حتى فوات الأوان. ومع ذلك، يمكن أن يشير الوجه إلى المخاطر المحتملة. يوجد الكوليسترول لدى كل شخص، وهو دهون تشبه الشمع الأبيض المصفر في كل خلية من خلايا الجسم. ويحافظ الكوليسترول على عمل الخلايا والأعضاء بشكل صحيح. كما أنه يلعب دورا رئيسيا في إنتاج الهرمونات والفيتامينات والسوائل الهضمية. ويعرض ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم الشخص لخطر كبير من مضاعفات صحية كبيرة. فما العلامة التي تظهر على الوجه والتي تشير إلى أن مستوياته لديك مرتفعة للغاية؟.

وقال Medical News Today إن رواسب الكوليسترول عبارة عن كتل ناعمة ومسطحة وصفراء. وتباع الموقع الصحي: "تميل إلى الظهور على الجفن العلوي والسفلي بالقرب من الزاوية الداخلية للعين، وغالبا ما تتطور بشكل متماثل حول كلتا العينين. وقد قد تشير ملاحظة أورام أو آفات ناعمة صفراء على الجلد تعرف باسم الورم الأصفر، إلى استعداد وراثي لمشاكل الكوليسترول. ويمكن أن تظهر هذه الرواسب غير المؤلمة في العديد من المناطق، بما في ذلك زوايا عينيك.



تظل هذه الآفات بالحجم نفسه أو تنمو ببطء شديد بمرور الوقت، وتحدث في بعض الأحيان معا لتشكيل كتل أكبر". ويأتي الكوليسترول من مصدرين حيث يتم إنتاج 80% منه بشكل طبيعي عن طريق الكبد والأمعاء مع النظام الغذائي للشخص الذي يمثل آخر 20%. ولسوء الحظ، لن يعاني معظم الأشخاص من أعراض ارتفاع الكوليسترول، لذا فإن الطريقة الوحيدة لقياس مستويات الكوليسترول في الدم هي إجراء فحص الدم. وتشرح مؤسسة القلب البريطانية (BHF): "سيأخذ طبيبك أو الممرضة عينه دم، عادة عن طريق وخز أصبعك أو قد يطلب منك إجراء فحص دم في المستشفى المحلي". ويتم فحص الدم بعد ذلك لمعرفة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) والكوليسترول السيئ والدهون الثلاثية (نوع آخر من دهون الدم)، وكذلك الحصول على نتيجة الكوليسترول الكلي. وغالبا ما يطلق على كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) اسم الكوليسترول "الجيد" لأنه يقاوم الآثار الضارة لكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة. ويمكن المفتاح في زيادة مستويات HDL لديك مع خفض مستويات الكوليسترول الضار.



- الزبدة والسمن.
- الكريمة والجبن الصلب، مثل الشيدر.
- الكعك والبسكويت.
- الأطعمة التي تحتوي على زيت جوز الهند أو زيت النخيل.

- فطائر اللحم والنقانق واللحوم الدهنية.

تتصدر المركز الأول في المؤشر الخاص بتواجد كبريات شركات تأجير السيارات

الإمارات ضمن الـ 20 الكبار عالمياً في 5 مؤشرات خاصة بالسياحة والسفر خلال 2020

•• أبوظبي-وام:

صنفت الإمارات ضمن قائمة الدول الـ 20 الكبار على مستوى العالم خلال العام 2020 في 5 مؤشرات مرتبطة بتنافسية قطاع السياحة في الدولة وذلك وفقاً لما تم رسده من قبل المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء .

وشملت الإنجازات - التي حققتها الدولة في القطاع السياحي ورسدها المركز الاتحادي للتنافسية بهذا الخصوص - المؤشرات التي تضمنها تقرير تنافسية السياحة والسفر الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي بالإضافة إلى الكتاب السنوي للتنافسية العالمية الذي أصدره المعهد الدولي للتنمية الإدارية. وحازت دولة الإمارات على المركز الأول عالمياً في

المؤشر الخاص بتواجد كبريات شركات تأجير السيارات بحسب تقرير تنافسية السياحة والسفر .. فيما جاءت بالمرتبة السادسة في مؤشر استدامة وتنمية القطاع والسياحة في مؤشر جودة البنية التحتية للسياحة .

وتتمتع الإمارات ببنية تحتية متميزة ومرافق ضخمة تعد الأكبر في منطقة الشرق الأوسط والخليج العربي وهي ثمرة استراتيجية عمل شاملة متكاملة لتطوير نفعها الحكومة طيلة السنوات الماضية .

كذلك فقد حلت الدولة بالمرتبة الثامنة عالمياً وفقاً لتقرير تنافسية السياحة والسفر .. فيما صنفتها الكتاب السنوي للتنافسية العالمية بالمرتبة الـ 17 في مؤشر إيرادات السياحة .

وبرغم حالة التباطؤ التي أصابت كافة القطاعات الاقتصادية في جميع دول العالم خلال العام الماضي إلا أن القطاعات الاقتصادية في الإمارات من ضمنها قطاع السياحة والسفر نجحت في العودة سريعاً إلى تحقيق نسب نمو جيدة وهو ما يعكس قوة الاقتصاد الوطني بشكل عام .

وبحسب الإحصائيات الصادرة عن المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء فقد شهد قطاعا السياحة والفنادق في الإمارات نمواً بنسبة 158.3% خلال الربع الثالث من العام 2020 مقارنة مع الربع الثاني من العام ذاته.

وارتفع عدد نزلاء الفنادق في الدولة إلى نحو 3.385 مليون نزيل خلال الفترة من يوليو وحتى أغسطس من العام 2020 مقارنة مع 1.31 مليون نزيل في

الفترة من مارس وحتى نهاية يونيو من العام ذاته . وترافق النمو في عدد النزلاء مع زيادة عدد المنشآت الفندقية ” فنادق وشقق فندقية“ التي عادت للعمل حيث ارتفع عددها إلى 1032 منشأة في نهاية الربع الثالث من العام الجاري مقارنة مع 929 منشأة في نهاية الربع الثاني من العام ذاته .

كذلك فقد زاد عدد الغرف الفندقية من 135031 غرفة إلى 164935 غرفة خلال فترتي المقارنة ذاتها.

يشار إلى أن الإمارات عملت خلال السنوات الماضية على إطلاق العديد من المبادرات سواء على المستوى الاتحادي أو المحلي لكل إمارة لتطوير قطاع السياحة والسفر والذي بات يدعم من هذه المبادرات من أهم روافد التنوع الاقتصادي في الدولة .



تدوير يعلن عن فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب

•• أبوظبي-الفسج:

أعلن مركز أبوظبي لإدارة النفايات ”تدوير“ عن فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب أمام الشركات المتخصصة في معالجة نفايات الأخشاب وإعادة تدويرها وذلك في إطار جهوده المتواصلة لتقليص النفايات المرسل إلى المطامر بنسبة 75%.

ودعا المركز الشركات الراغبة في الحصول على رخصة النشاط وتنفيذ مشروع محطة إعادة تدوير الأخشاب إلى تقديم الطلبات متضمنة بندا عن الشركة وخبرتها في هذا المجال، فضلاً عن مدى قدرتها على فرز وتجهيز

إعادة تدوير الأخشاب بكافة أنواعها، كالأشجار والخيل وبقايا الخلفات الخضراء وغيرها.

وسيسمح الترخيص للشركات المهتمة بتطوير وإنشاء محطات معالجة وإعادة تدوير نفايات الأخشاب القابلة لإعادة الاستخدام، كنفايات البناء وبقايا أشجار النخيل وسواها، حيث سيتم إرسال نفايات الأخشاب بعد فرزها إلى محطات المعالجة لتحويلها إلى مواد قابلة للاستخدام أو يمكن معالجتها داخلياً بواسطة شركات مؤهلة.

ويهدفه المناسبة، قال سعادة الدكتور سالم خلفان الكعبي، مدير عام مركز أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير): ”يأتي

ترخيص محطات إعادة تدوير الأخشاب في إمارة أبوظبي من منطلق الجهود المتميزة التي يبذلها مركز أبوظبي لإدارة النفايات لتكريس ثقافة إدارة النفايات بأسلوب مستدام والمساهمة في تعزيز الاقتصاد الدائري في إمارة أبوظبي، حيث يعمل المركز بالتعاون مع شركائه في القطاع الخاص على تنفيذ مشاريع رائدة تساهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة لإمارة أبوظبي وحماية بيئتها من الآثار السلبية للنفايات،.

وأكد سعاده على التزام المركز بدعم وتعزيز الصناعات المستدامة القائمة على إعادة التدوير من خلال توفير كافة الإمكانيات وتطوير البنى التحتية

اللازمة بما يساعد على استعادة الموارد من النفايات وتحويلها إلى رافد اقتصادي حيوي، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على المظهر الحضاري والجمالي للإمارة والمحافظة على مواردها الطبيعية للأجيال المقبلة، فضلاً عن توفير بيئة نظيفة وصحية وأمنة للجميع.

وأوضح سعاده أن المركز يحرص على توفير فرص استثمارية مجزية للقطاع الخاص للمساهمة في تحقيق رؤيته الهادفة إلى تحقيق الإدارة المستدامة والمتكاملة للنفايات من خلال خفض النفايات والحد من أثارها السلبية على البيئة بما يسهم في تعزيز الكفاءة

الريادية التي تتمتع بها أبوظبي على صعيد الاستدامة البيئية. ومن خلال فتح باب الترخيص لنشاط إعادة تدوير الأخشاب، يهدف مركز أبوظبي لإدارة النفايات إلى تأسيس مجموعة من الشركات المتخصصة في معالجة نفايات الأخشاب وإعادة تدويرها بالشراكة مع المستثمرين من القطاع الخاص لدعم عملية استرداد المواد القابلة لإعادة التدوير والتقليل من النفايات المرسل إلى المطامر. ويتم ذلك عبر إصدار التراخيص اللازمة لشركات القطاع الخاص بهدف إشراكها في تنفيذ برنامج إعادة تدوير الأخشاب وتقديم خدمات عالية المستوى في هذا القطاع الحيوي.

مطارات أبوظبي ومصدر تنجزان أكبر مبنى لمواقف السيارات مزود بالطاقة الشمسية في أبوظبي

•• أبوظبي-الفسج:

أعلنت مطارات أبوظبي وشركة أبوظبي لطاقة المستقبل ”مصدر“، إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال الطاقة المتجددة، عن الانتهاء من بناء أكبر مبنى لمواقف السيارات مزود بالطاقة الشمسية في أبوظبي، سيسهم في الحد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بمعدل 5300 طن سنوياً. وشمل المشروع تركيب ألواح للطاقة الشمسية الكهروضوئية بقدرته 3 ميجاواط على سطح مبنى مواقف السيارات المخصص لفترات الوقوف القصيرة في المبنى الجديد لمطار أبوظبي الدولي، بمعدل 7542 لوح شمسي لإنتاج الطاقة الكهربائية.

وستتم استخدام الطاقة المولدة من المشروع المتصل بالشبكة لتشغيل مبنى مواقف السيارات، فضلاً عن تغذية أقسام أخرى في المطار بالطاقة الفائضة.

وقال شريف هاشم الهاشمي، الرئيس التنفيذي لمطارات أبوظبي: ”جرى تصميم المبنى الجديد لمطار أبوظبي، مع مراعاة الطابع التراثي لدولة الإمارات وبما يضمن تقديم تجربة

سفر سهلة ومرحة للمسافرين عبر مطار أبوظبي الدولي، حيث حرصنا خلال تطوير المبنى الجديد على توفير ودمج التقنيات التي تضمن تحقيق الاستدامة البيئية وتحافظ على البيئة مع مراعاة تطبيق أعلى المعايير التي نسهم في تحقيق ذلك،.

وأضاف الهاشمي: ”إن تطوير ”نت- زيرو“ يعتبر عنصراً رئيسياً في تصميم وبناء المبنى الجديد، حيث جرى اعتماد

خيارات ذكية ومستدامة خلال تطوير المبنى واختيار الزجاج المزود بالإضاءة مع مراعاة كافة المعايير والضوابط البيئية،.

وقد وفرت وحدة خدمات الطاقة في ”مصدر“ حلاً متكاملاً للمشروع يشمل عمليات التمويل والتصميم والمشتريات والبناء. وبموجب شروط اتفاقية التأجير، ستوفر ”مصدر“ أيضاً خدمات التشغيل والصيانة لمدة

إلى نحو 1.83 مليار درهم مما رفع بدوره من إجمالي سيولة 3 جلسات إلى 5.13 مليار درهم تقريباً وفقاً لما يظهر الرصد اليومي للتعاملات . ويعكس النشاط الكبير المسجل دخول المزيد من المستثمرين سواء من المؤسسات أو الأفراد إلى الأسواق لاقتناص الفرص المتوفرة لتحقيق أكبر نسبة من العوائد.

وفي ظل النشاط الذي شهدته الأسواق فقد نجحت المؤشرات العامة بالصعود إلى مستويات جديدة، حيث ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي إلى 2,837 نقطة بنمو نسبته 1.41% .

25 عاماً، ومن جانبه قال محمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لشركة ”مصدر“: ”يعكس إنجاز هذا المشروع المهم ضمن المبنى الجديد لمطار أبوظبي الدولي التزام ”مصدر“ وشركة أبوظبي للمطارات بدعم استراتيجي للإمارات للطاقة 2050 وأهداف الحد من آثار التغير المناخي، كما أنه يظهر مكانة ”مصدر“ كشريك أساسي في تنفيذ مشاريع الطاقة المتجددة

المشتركة، وأضاف الرمحي: ” نسعى إلى تسخير خبرتنا في قطاع الطاقة المتجددة محلياً ودولياً، للمساهمة في تمكين شركائنا من تحقيق أهدافهم في مجال الطاقة النظيفة من خلال تطوير مشاريع مماثلة،. وتهدف استراتيجي الإمارات للطاقة 2050 إلى زيادة حصة الطاقة النظيفة ضمن مزيج الطاقة في الدولة إلى 50 في المائة.



13.6 مليار درهم مكاسب الأسهم في اليوم الأول من تعاملات يونيو

•• أبوظبي-وام:

زادت أسواق المال الإماراتية من وتيرة صعودها في اليوم الأول من تعاملاتها في شهر يونيو، وسط تدفق المزيد من السيولة إلى قاعات التداول وانضمام شريحة جديدة من الأسهم إلى قائمة الراغبين مما منح القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة مكاسب بقيمة 13.6 مليار درهم في ختام تعاملات تعد الانشغال منذ بداية الأسبوع .

ويعتبر جلسة أمس ارتفاع قيمة الصفقات البرمة وشهدت جلسة أمس ارتفاع قيمة الصفقات البرمة

إلى نحو 1.83 مليار درهم مما رفع بدوره من إجمالي سيولة 3 جلسات إلى 5.13 مليار درهم تقريباً وفقاً لما يظهر الرصد اليومي للتعاملات . ويعكس النشاط الكبير المسجل دخول المزيد من المستثمرين سواء من المؤسسات أو الأفراد إلى الأسواق لاقتناص الفرص المتوفرة لتحقيق أكبر نسبة من العوائد.

وفي ظل النشاط الذي شهدته الأسواق فقد نجحت المؤشرات العامة بالصعود إلى مستويات جديدة، حيث ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي إلى 2,837 نقطة بنمو نسبته 1.41% .

وبلغ عدد الأسهم المتداولة خلال الجلسة 376 مليون سهم نفذت من خلال 9395 صفقة .

أليك للطاقة تفوز بعقد المقر الرئيسي لهيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا)

•• دبي-الفسج:

نجحت شركة أليك للطاقة في توقيع عقد لتوفير حلول للطاقة الشمسية الكهروضوئية للمقر الرئيسي الجديد لهيئة كهرباء ومياه دبي في منطقة الجدايف بدبي. وتعليقاً على هذا الخبر، قال جيمس ستوراث، المدير العام لشركة أليك للطاقة: ” لقد كان الفوز بهذا المشروع بمثابة تأكيد واضح على قدرة شركة أليك للطاقة على توفير حلول أكثر ابتكاراً وأقل تكلفة، من أجل تلبية الأهداف الصافية الطموحة التي حددتها ”ديوا“ ومن خلال توفيرنا لحلول تبرز مدى التزام ”ديوا“ باستخدام الطاقة النظيفة، فإننا ندعم أيضاً أهداف الحكومة المتمثلة في الوصول إلى نسبة إمدادات طاقة نظيفة تبلغ 50% خلال السنوات الثلاثين المقبلة،.

ومن أجل بلوغ أقصى قدر من الإمكانيات التي توفرها حلول الطاقة الشمسية، قدمت شركة أليك للطاقة حلاً متعدد المستويات يتضمن تسليم 21,139 مترًا مربعًا من الألواح الكهروضوئية أعلى سطح المبنى، و1,021 مترًا مربعًا من اللوحات الكهروضوئية المتكاملة في واجهة



الغرفة

اقتصادية أبوظبي تتيح لـ 888 مصنعا

استخدام علامة صنع في أبوظبي

•• أبوظبي-وام:

أعلن مكتب تنمية الصناعة التابع لدائرة التنمية الاقتصادية - أبوظبي عن السماح بوضع وسم ”صنع في أبوظبي“ على كل الرخص الصناعية الصادرة للمصانع عن الدائرة وذلك بهدف الترويج للمنتجات المحلية الصنعة في إمارة أبوظبي بما يعزز تنافسيتها ويرفع من إقبال المستهلكين عليها ويجعلها ضمن اختياراتهم المفضلة التي تلبس احتياجاتهم ومتطلباتهم. وأصدر المكتب تعميماً إلى أصحاب المنشآت الصناعية المسجلة في الإمارة بشأن السماح باستخدام علامة ”صنع في أبوظبي“ ضمن منتجاتها المصنعة وفق الدليل الإرشادي للعلامة بما يضمن تطبيقها بشكل سليم وواضح وبارز في المنتج حيث يمكنهم الحصول على الدليل عبر البريد الإلكتروني IDBbackoffice@ded.abudhabi.ae.

وقال سعادة راشد عبد الكريم البلوشي وكيل الدائرة إن حملة صنع في أبوظبي التي تنفذها الدائرة تهدف إلى تشجيع أصحاب المنشآت الصناعية وتحفيزهم على وضع العلامة التجارية المعتمدة للحملة على كافة منتجاتهم بما يعزز من تنافسية المنتج المحلي ودعم المصنعين على مستوى إمارة أبوظبي، ويمتدحه قيمة مضافة عبر استخدام شعار الحملة على المنتجات المحلية الصنعة في أبوظبي. وأوضح أن الحملة تستهدف وضع علامة ”صنع في أبوظبي“ على 3340 منتجاً محلياً لحوالي 888 مصنعا في أبوظبي يبلغ إجمالي قيمته الاستثمارية 369.32 مليار درهم موزعة على 678 مصنعا في منطقة أبوظبي و181 مصنعا في العين و29 مصنعا في منطقة الظفرة. وأشار سعادة وكيل الدائرة إلى أن حملة صنع في أبوظبي تستهدف تعزيز هوية المنتج المحلي لإمارة أبوظبي حيث بدأت من خلال إبراز شعارها في منافذ البيع الرئيسية على مستوى أبوظبي بالتزامن مع الحملة الترويجية والتوعوية التي تشمل إنشاء حساب خاص عبر ”انستغرام“ لنشر رسائل التوعية بأهدافها وتنفيذ حملة إعلامية وعاوية واسعة عبر وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي. وأكد حرص اقتصادية أبوظبي على دعم المصنعين المحليين وتشجيعهم على توسيع أعمالهم واستثمارهم ضمن مختلف قطاعات الإنتاج الصناعية والزراعية والمزارع الصغيرة والمتوسطة وغيرها، لا من شأنه أن يعكس بشكل إيجابي على استقطاب المزيد من المستثمرين المحليين وتشجيع ريادة الأعمال في أبوظبي. من جانبه قال سعادة محمد منيف المنصوري المدير التنفيذي لمكتب تنمية الصناعة إنه يمكن لأصحاب المنشآت الصناعية طباعة الرخصة الصناعية الموسومة بعلامة ”صنع في أبوظبي“، من الملف الشخصي المسجل ضمن الخدمات الإلكترونية المتوفرة في موقع الدائرة https://www.added.gov.ae.



طرق دبي تفتتح محطتي دبي للاستثمار واكسبو الواقعتين على مسار مترو 2020

•• دبي-وام:

انطلقت صباح أمس أول رحلة لمترو دبي من محطتي مجمع دبي للاستثمار واكسبو 2020، على مسار 2020 الذي يمتد من محطة الراشدية على الخط الأحمر إلى محطة اكسبو 2020، وذلك بعد مرور 6 أشهر على تشغيل المسار الذي انطلق أولى رحلاته في الأول من يناير من العام الجاري، بـ 4 محطات هي جبل علي ”محطة انتقالية مع الخط الأحمر“، والحدائق، وديسكفري جاردنز، والفرجان.

ويبدأ من اليوم ستكون رحلات مترو دبي على الخط الأحمر مباشرة بين محطة الراشدية ومحطة اكسبو 2020، فيما ستكون محطة جبل علي، محطة انتقالية للركاب المتجهين إلى محطة الإمارات للصرافة، والعكس. وستتاح خدمة المترو إلى محطة اكسبو 2020 للمخوليين بدخول موقع الحدوث الدولي فقط لحين افتتاحه الرسمي أمام الجمهور في الأول من أكتوبر، إذ سيكون بمقدور الجميع استخدام خدمة المترو للوصول للمعرض، كما سيكون تشغيل محطات قطارات جيمرا للجولف تزامناً مع انطلاق المعرض. ويأتي افتتاح المحطتين على مسار 2020، تزامناً مع بدء العد التنازلي لانطلاق معرض ”اكسبو 2020 دبي“، في الأول من أكتوبر 2021 ويستمر حتى 31 مارس 2022، بمشاركة 190 دولة. كما يأتي بعد إتمام جميع الاختبارات الخاصة بكفاءة أداء أنظمة القطارات والسلامة، وعمل التجارب التشغيلية من قبل مشغل خدمة القطارات، للتحقق من جاهزية المشغل قبل البدء بالتشغيل الفعلي للخدمة التي أجريت عليها في المرحلة الماضية 31 عملية اختبار ناجحة، شملت مركز مراقبة العمليات، وعمليات المحطات، وطاقم عربات القطارات، وفريق الهندسة والصيانة، وخدمات الطوارئ، كما انتهت الهيئة من تدريب 152 موظفاً استعداداً للمرحلة الثانية من تشغيل مسار 2020.

المبنى، إضافة إلى 1.923 متراً مربعاً من الجُنُبُحات الزجاجية ومُجمِعي الألياف البصرية، والألواح الكهروضوئية المظلة والأشجار الشمسية، والتي سوف تولد مجتمعة عند الانتهاء من تنفيذها 4.8 ميجاواط للحمل الذروي، مما سيضمن بلوغ المقر الجديد أهدافه الصفرية الصافية في غضون عشر سنوات أو أقل. وتعمل شركة أليك للطاقة جنباً إلى جنب مع شركاء آخرين، مثل مجموعة غنتوت للنقل والمواصلات العامة - المقاول الرئيسي للمشروع - وشركة أكتنز للاستشارات الهندسية، على تصميم ألواح شمسية محمولة ذات شفافية عالية كي تتناسب مع التصميم المعماري المذهل للمبنى. وقد صرحت ”ديوا“ أن المبنى سيكون أطول وأكبر وأذكى مبنى حكومي صفري الطاقة في العالم، وأضاف جيمس ستوراث قائلاً: ”لقد قمنا باستخدام خلايا الطاقة الشمسية الأكثر كفاءة وتطوراً في العالم لهذا المشروع، وسوف تقوم مختبرات معتمدة بإجراء العديد من الاختبارات الأداء الدقيقة واختبارات صارمة لضوابط الجودة والمتانة قبل تصنيع الألواح الكهروضوئية. ويعد هذا المشروع بتصميمه المتكامل هو بالفعل أحدث ما توصل إليه العلم في مجال الطاقة الشمسية.“

الفجر

26

وزارة المالية تنظم ورشة عمل حول تجربة حكومة دبي في تطبيق أساس الاستحقاق وفقاً لمعايير المحاسبة الدولية للقطاع العام

دبي-الفجر:

انطلاقاً من حرصها على تطوير العمل المالي الحكومي في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويهدف تطبيق أفضل منهجيات المحاسبة الحكومية المبينة على المعايير الدولية، عقدت وزارة المالية مؤخراً وبالتعاون مع دائرة المالية بحكومة دبي، ورشة عمل حول تجربة حكومة إمارة دبي في تطبيق أساس الاستحقاق وفقاً لمعايير المحاسبة الدولية للقطاع العام (IPSAS)، وذلك عبر تطبيقات الاتصال الرئي. وهدفت الورشة التي حضرها أعضاء من الدوائر المالية لحكومات الإمارات، ومسؤولين من وزارة المالية، إلى تعميم التجارب الناجحة للممارسات المالية على مستوى الدولة، والاستفادة من تجربة حكومة إمارة دبي في تطبيق أساس الاستحقاق وفقاً لمعايير المحاسبة الدولية للقطاع العام.

وتعليقاً على الورشة؛ أكد سعادة سعيد راشد اليتيم الوكيل المساعد لشؤون الموارد والميزانية التزام وزارة المالية على توفير كافة الموارد والدعم اللازمين للدوائر المالية بالدولة لتعزيز فعالية التخطيط الحاسبي وتحسين جودة وشفافية التقارير المالية، بما يمكن الوزارة من تحقيق أهدافها الاستراتيجية وفي مقدمتها رفع فعالية التخطيط المالي وتنفيذ الميزانية العامة للدولة بكفاءة وإبداع وفقاً لأفضل للممارسات والمعايير العالمية. وقال اليتيم: "يأتي تنظيم هذه الورشة في إطار حرصنا على تعميم كافة التجارب الناجحة للممارسات المالية على مستوى الدولة والاستفادة منها من قبل كافة الدوائر المالية لحكومات الإمارات، بما يعزز من مكانة حكومة الإمارات ضمن حكومات العالم الرائدة في تطبيق أفضل منهجيات الإدارة ومعايير المحاسبة الحكومية، وتفضيلاً، تناولت ورشة العمل مقدمة عن مجلس معايير المحاسبة الدولية في القطاع العام، وأهمية تبني معايير المحاسبة الدولية في القطاع العام، كما استعرضت مشروع معايير المحاسبة الدولية في القطاع العام على صعيد حكومة إمارة دبي والجهات الحكومية، فضلاً عن تسليط الضوء على أبرز التحديات والإنجازات والبرهن المستفادة من تجربة حكومة إمارة دبي في تطبيق أساس الاستحقاق وفقاً لمعايير المحاسبة الدولية للقطاع العام. وفي نهاية الورشة تم فتح باب النقاش والاستفسار، وتمت الإجابة عن كافة استفسارات وأسئلة الحاضرين.

رأس الخيمة - الفجر:

بحث سعادة محمد علي مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة رأس الخيمة مؤخراً، مع وفد من جمهورية استونيا برئاسة سعادة يان راينهولد سفير جمهورية استونيا لدى الدولة ودول مجلس التعاون الخليجي، سبل تعزيز التبادل التجاري والاستثماري في القطاعات الاقتصادية ذات الاهتمام المشترك، بما يواكب العلاقات المتنامية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية استونيا في مختلف المجالات، جاء ذلك، خلال لقاء عقده الجانبان بمقر الغرفة في إطار زيارة الوفد الاستوني لإمارة رأس الخيمة، بحضور د. سعود المشاري الأمين العام لاتحاد غرف دول مجلس التعاون الخليجي، حميد بن سالم، الأمين العام لاتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة، أعضاء مجلس إدارة الغرفة ومحمد حسن مدير عام الغرفة بالوكالة، حيث استعرض الطرفان سبل تعزيز، وآلية تحويل وتطوير الخدمات الرقمية، بما يسهم في بناء مجتمعات رقمية متقدمة، بالإضافة إلى استعراض الفرص الاستثمارية، بقطاعات الأعمال والسياحة والصناعة والزراعة، والأعمال التجارية في كلا من إمارة رأس الخيمة وجمهورية استونيا. كما شارك باللقاء من إمارة رأس الخيمة سعادة روجير كلا سكويين الرئيس التنفيذي لمدينة رأس الخيمة

لقاء الشراكة بين رأس الخيمة وإستونيا

بحث سبل تعزيز التعاون الاقتصادي في التكنولوجيا الرقمية

الضرورية تعمل عبر الإنترنت. وأشار سعادة السفير إلى ان إمارة رأس الخيمة مألوفة لدى الإستونيين لكرم ضيافتها وفرصها السياحية الممتازة، حيث يزور الإمارات كل عام ما يقرب من عشرين ألف سائح من إستونيا، وقد وجد الكثير منهم طريقهم أيضاً إلى منتجعات رأس الخيمة الجميلة، ومن هذا المنطلق ولاوجه الشبه فيما بيننا، فإننا حريصين على تعزيز التعاون فيما بيننا بما يسهم في تنويع الاقتصاد مع دولة الامارات بوجه عام وإمارة رأس الخيمة بوجه خاص ومهوية استونيا.

ومن جهتها أكدت سعادة نيلي ليرسك، سفيرة للشؤون الرقمية بجمهورية استونيا، على اهتمام وحرص شركات تكنولوجيا المعلومات في استونيا، ان يكون لها تواجد في هذه المنطقة، مضيفة ان مشاركتنا بمعرض اكسبو العالمي بدبي، ستكون البداية لتعاون مشمر نروي من خلاله قصة نجاح استونيا الرقمية، وتطلعات مزيد من التعاون.

وأضافت سعادة أنيت نوما مستشارة التحول الرقمي في إستونيا، ان لجمهورية استونيا تجربتها الرائدة في تطوير الخدمات الحكومية الرقمية رفيعة المستوى، مما كان له تأثيره الإيجابي على توفير التكاليف والوقت، وهو نفس ما حققته إمارة رأس الخيمة مؤخراً من خطوات قوية لبناء خدمات رقمية جديدة.

الرغبة في تطوير العلاقات وتنميتها، والوفد المرافق له من قبل غرفة تجارة رأس الخيمة ومسؤوليها، مؤكداً حرصه على تعزيز تلك الشراكة والمزيد من التعاون التجاري، ووضع خارطة الطريق لمزيد من الأنشطة المشتركة مستقبلاً، مع إمارة رأس الخيمة متمثلة في غرفة التجارة، لافتاً إلى أن تطوير العلاقات الثنائية مع دولة الإمارات العربية المتحدة بات أولوية بالنسبة لإستونيا، وأن لقاء اليوم ما هو إلا بداية صفحة جديدة من التعاون بين إستونيا وإمارة رأس الخيمة، وهناك المزيد من التعاون لبناء مستقبل أفضل مما.

وأضاف ان هذا اللقاء لم يكن الاول فقد سبقه لقاء افتراضي في نوفمبر الماضي، ضم سعادة رئيس الغرفة وأعضاء مجلس الادارة بحضور وزير التجارة الخارجية الإستوني والإماراتي، وقد حرصنا ومنذ اللقاء الاول على تعزيز التعاون مع جميع النظراء المحليين بدولة الامارات، وتبادل الخبرات لما لاستونيا من تجربة متميزة، في التحول الرقمي للمجتمع - الرائد العالي في الحكومة الرقمية وصندوق الحماية الرقمي، لافتاً إلى ان إستونيا بلد لا يذهب فيه الناس أبداً إلى المكاتب الحكومية، لأن جميع الخدمات

استمرار باب التسجيل للشركات الصغيرة والمتوسطة حتى 19 يونيو الحالي

انطلاق أكاديمية غرفة دبي - تيك توك لتدريب 1,000 شركة على استراتيجيات التسويق الرقمي خلال الأسبوع القادم

دبي-الفجر:

أعلنت غرفة تجارة وصناعة دبي أن السادس من يونيو الحالي سيشهد الإنطلاق الرسمي لأكاديمية غرفة دبي- تيك توك ويده الدورات التدريبية المتخصصة، على ان يستمر باب التسجيل مفتوحاً أمام الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة للانضمام إلى الأكاديمية حتى 19 يونيو القادم. وتعتبر أكاديمية غرفة دبي- تيك توك، برنامجاً تعليمياً لمدة 5 أسابيع مساعداً حوالي 1.000 شركة ناشئة وصغيرة ومتوسطة في إمارة دبي على تعزيز حضورها الرقمي وتنمية وتطوير أعمالها من خلال منصة تيك توك. وستبدأ الشركات التي سجلت مشاركتها بالبرنامج التدريبي بالدورة التدريبية الأولى في السادس من يونيو الجاري. ويتألف البرنامج التدريبي لأكاديمية غرفة دبي-تيك توك من 5 دورات تدريبية على مدى 5 أسابيع، حيث يعتبر البرنامج التدريبي منصة

الاقتصاد في إمارة دبي، وبالتالي يتوجب على الشركات لتعزيز تنافسيتها، إتقان المهارات الرقمية لتحقيق النجاح في بيئة الأعمال، مشيرة إلى أكاديمية غرفة دبي- تيك توك هي إحدى الحلول المبتكرة لتعزيز استراتيجيات التسويق الإلكتروني للشركات العاملة في الإمارة.

وقال شانت أوكنيان، مدير عام حلول الأعمال العالمية في شركة "بايت دانس" في الشرق الأوسط وأفريقيا وتركيا وبياكستان: "يمثل مجتمع الشركات الصغيرة والمتوسطة عنصراً أساسياً في الاقتصاد، ونحن حريصون على توفير كل الدعم اللازم لهم لتنمية أعمالهم من خلال التواصل مع جمهورهم المستهدف بطريقة إبداعية. وتشكل أكاديمية 'غرفة دبي- تيك توك' خطوة مهمة في هذا الاتجاه. ونحن سعداء بهذه الشراكة مع غرفة دبي لشراكة خبراتنا ومعارفنا مع الشركات الصغيرة والمتوسطة، بما يعزز نمو أعمالهم في العالم الرقمي."



المعارف والخبرات المتخصصة في التسويق الرقمي، معتبراً أن الفضاء الرقمي بات المنصة الأبرز والأمثل ليس فقط للتعريف بالشركات والتسويق لها ولخدماتها فحسب، وانما أحد أهم الوسائل في استراتيجيات اختبار العلامة التجارية والمنتج قبل البدء بتصنيعه. وفتت سيسيفيا إلى ان الاقتصاد الرقمي ركيزة أساسية في خطط صناعة مستقبل

للمشاركين منها الاستفادة من جلسات تبادل الخبرات مع مختصين، وفرص الفوز بجوائز لأفضل فيديو تيك توك وأفضل حملة، وفرص الاستفادة من التوجيه والإرشاد بالإضافة إلى الحصول على شارة المشاركة الرقمية في البرنامج لكل المستفيدين الذين أنمو جميع مراحل البرنامج. وتهدف الشراكة مع "تيك توك" إلى تعزيز اعتماد الشركات على أفضل الممارسات في مجال التجارة الإلكترونية، وتبادل المعارف والخبرات في التفاعل والتعامل مع المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وتنظيم ورش عمل وفعاليات متخصصة للمشاريع الناشئة والشركات الصغيرة والمتوسطة بالإضافة إلى دعم الابتكار والتطور التقني والإلكتروني في مجتمع الشركات الصغيرة والمتوسطة. ودعت نتاليا سيسيفيا، مدير أول المشاريع الخاصة وريادة الأعمال في غرفة دبي، الشركات إلى التسجيل في البرنامج التعليمي التدريبي والاستفادة من

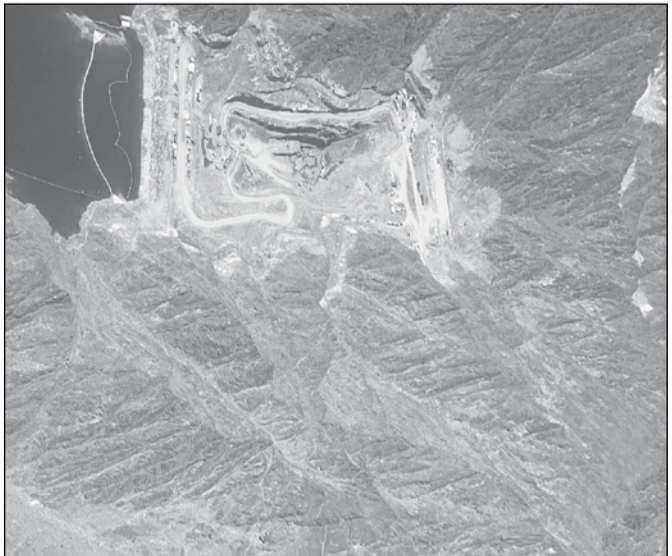


تعليمية ذكية مزودة بفيديوهات ودورات ومسابقات مسجلة مسبقاً حتى يستفيد منها المشاركون في التسويق الرقمي، وتشمل كيفية البدء بتأسيس حساب على تيك توك، وتطوير المحتوى الإبداعي والاستفادة من حملات التسويق والتحسين والتواصل المباشر مع الأعمال بحثاً عن أفكار لمشاريع ناشئة ويوفر البرنامج التدريبي فوائد عديدة

كهرباء دبي: 23% نسبة الإنجاز في المحطة الكهرومائية في حتا بقدرة 250 ميغاوات

دبي-وام:

أعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي عن وصول نسبة الإنجاز في المحطة الكهرومائية التي تنفذها في منطقة حتا إلى 23%، وستصل القدرة الإنتاجية للمحطة إلى 250 ميغاوات بسعة تخزينية لمصلحة 1.500 ميغاوات ساعة ويعمر افتراضياً يصل إلى 80 عاماً. وتعد هذه المحطة الأولى من نوعها في منطقة الخليج العربي، وتصل استثمارات المشروع إلى مليار و421 مليون درهم. وقال معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: "نعمل وفق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم



دبي "رعاه الله"، لتحقيق تنمية شاملة ومستدامة في جميع أنحاء إمارة دبي، ويأتي مشروع المحطة الكهرومائية بتقنية الطاقة المائية المخزنة في حتا، ضمن جهود الهيئة لزيادة نسبة الطاقة النظيفة والمتجددة ضمن مزيج الطاقة في دبي، بما يسهم في تعزيز مكانة الإمارة كمركز عالمي للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر، إضافة إلى تعزيز مكانة حتا كواحدة من أبرز مناطق الجذب السياحي في إمارة دبي". وأضاف: "يسهم هذا المشروع الاستراتيجي في تحقيق استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 التي تهدف إلى توفير 75% من القدرة الإنتاجية للطاقة في دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2050. ويأتي المشروع ضمن المبادرات التي اعتمدها

فقدان جواز سفر فقد المدعو/ محمد سافول الاسلام نور الاسلام، بنغلاديش الجنسية - جواز سفره رقم (0870803BM) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0504410999	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ محمد سمير فايز الشيخ يوسف، فلسطين الجنسية - جواز سفره رقم (4998392) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0509018747	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ هاجره محمد احمد زيد، اليمن الجنسية - جواز سفره رقم (07818607) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0502037620	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ مروه صالح سالمين بن مسفر، اليمن الجنسية - جواز سفره رقم (09432799) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0559906238	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ محمد زكريا احمد محمد يارس علي، بنغلاديش الجنسية - جواز سفره رقم (BK0764692) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0554819304	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ بولوى احمد لات سومجيد على، بنغلاديش الجنسية - جواز سفره رقم (BH0063218) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0551820606	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ جاشم الدين عبدالحالقي، بنغلاديش الجنسية - جواز سفره رقم (B0278322) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0563568361	فقدان جواز سفر فقد المدعو/ سري رامجيث سري رامبواتور روبي داس، بنغلاديش الجنسية - جواز سفره رقم (BL0225340) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0502291177
---	--	--	---	--	--	---	--

ضمن جوائز MEA Finance Banking Technology لعام 2021

بنك دبي التجاري يحصد جوائز عن أفضل ابتكار في الخدمات المصرفية للأفراد وأفضل خدمات مصرفية عبر الهاتف المحمول

•• دبي - د.محمود علياء

التجاري، إلى جانب أميت مالهوترا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد، وجمال المطري، رئيس الخدمات المصرفية الخاصة. وتوسعي جوائز MEA Finance Banking Technology إلى تكريم الإنجازات التي حققتها المؤسسات المصرفية والمالية ومزودو التقنياتي المنطقة والذين يعدون رواد التحول الرقمي وصلوا على بناء أنظمة أكثر ذكاءً وفعالية وكفاءة للعملاء في العصر الجديد.

”نحن فخورون بفوز بنك دبي التجاري بجائزتي ”أفضل ابتكار في الخدمات المصرفية للأفراد“ و”أفضل خدمات مصرفية عبر الهاتف المحمول“ ضمن جوائز MEA Finance Banking Technology لعام 2021. تماشياً مع رؤيتنا في أن نصبح ”بنكاً رقمياً“ بالكامل، يعمل البنك باستمرار على تحسين عروضه الرقمية بناءً على إستراتيجيته المرتكزة على العملاء وبما يتماشى مع ثقافته المرتكزة على الابتكار. ونحن إذ نواصل رحلتنا نحو التميز، فإن مثل هذه الجوائز ستحفزنا على مواصلة تعزيز خدماتنا لعملائنا وتزويدهم بحلول أكثر ابتكاراً.

وقال أميت مالهوترا، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد: ”يسعدنا أن يتم تكريم حساب CBD Digi وخدماتنا المصرفية عبر الهاتف المحمول بهذه الجوائز المرموقة. ويمكن حساب CBD Digi الجدد من فتح حساب جاري فوري، باستخدام هوية الإمارات فقط في أقل من 3 دقائق، والتي تعتبر واحدة من أسرع أوقات فتح الحسابات في القطاع المصرفي، بينما يتيح تطبيق CBD للموبايل العملاء من الحصول على تجربة مصرفية كاملة من خلال هواتفهم المحمولة، بما في ذلك إدارة الحسابات والبطاقات وحتى تسديد الفواتير وتحويل الأموال الجوائز الأخرى.

الفكرة

27

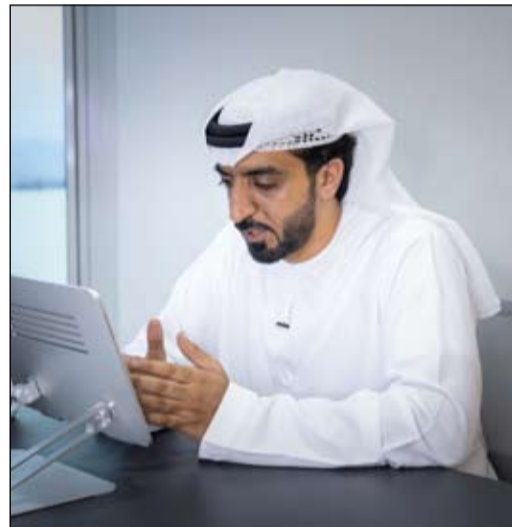
الطاقة والبنية التحتية، الإمارات تدعم أكثر من 30 دولة بمصادر الطاقة النظيفة باستثمارات تتجاوز 20 مليار دولار

•• أبوظبي-وام:

أكد سعادة شريف العلماء، وكيل وزارة الطاقة والبنية التحتية لقطاع الطاقة والبتروال أن الإمارات تضي قدمًا في خططها المتعلقة بالهيدروجين، وفي الانخراط مع شركائها العالميين، للتركيز على الحصول على مزيج الطاقة المناسب بالتوازي مع التزامها بحماية البيئة. وقال سعادته - في كلمته خلال مشاركته افتراضيا ممثلاً عن دولة الإمارات، في الطاولة المستديرة بين الإمارات هامبورغ حول الهيدروجين الأخضر - إن جهود الإمارات لم تقتصر فقط على داخل الدولة بل توسعت لدعم العديد من البلدان ”أكثر من 30 دولة“ بتقديمها مصادر طاقة نظيفة بسعة توليد إجمالية تزيد عن 10 جيغاوات واستثمارات تتجاوز 20 مليار دولار. وأضاف أن الهيدروجين يعتبر المصدر المقبل الجديد والواعد لطاقة المستقبل بفضل الجهود الدولية الضخمة لاعتمادها مصدراً للطاقة، لافتاً إلى أن تصنيف الهيدروجين إلى ألوان أو أنواع مختلفة مثل النوع الرمادي والأزرق والأخضر، وذلك بالنظر إلى المرحلة الواعدة للتكنولوجيا، يمكن أن يعيق تطوير هذا المصدر الواعد للطاقة، وإنما نعتمد أن التركيز في هذه المرحلة يجب أن يكون على خفض تكلفة الهيدروجين ورفع مستوى الأمان لديه بحيث يمكن اعتمادها عالمياً، كما يجب أن يكون تقليل أو إزالة الانبعاثات الكربونية المرتبطة بإنتاج الهيدروجين إحدى أولوياتنا. وذكر العلماء أنه استناداً إلى الاستراتيجيات المعلنة للهيدروجين في 9 دول عالية، فإن الطلب الإجمالي على الهيدروجين سيبلغ 330-380 تيرا واط ساعة بحلول عام 2030، فيما سيبلغ 870-1600 تيرا واط ساعة بحلول عام 2050. فما يشير قياس الطلب الأعلى المتوقع سنوياً على الهيدروجين عالمياً وبحلول عام 2050 إلى 9000 تيراواط ساعة أو حوالي 270 مليون طن من الهيدروجين، الأمر يستدعي منا جميعاً العمل وفق هذه المعطيات والدلائل وتدليل الصعاب والتحديات التي تواجه الهيدروجين كمصدر عالمي لطاقة المستقبل. وأشار إلى أن الإمارات غنية بالصادر الطبيعية مما يعني إمكانية إنتاج الهيدروجين من الغاز الطبيعي الذي يعد حالياً من أرخص الموارد لإنتاج الهيدروجين، مؤكداً أن إضافة اللون إلى مصدر الهيدروجين بشكل عضوي يمكن التغلب عليها من خلال التقنيات الحديثة المتاحة حالياً، وخاصة تكنولوجيا التقاط الكربون وتخزينه، وهي إحدى التقنيات التي تمتلكها دولة الإمارات، فقد أثبتت مشاريع مثل ”الريادة“ أن تقنية التقاط وتخزين الكربون تمثل حلاً تجارياً مجدياً للحد من الانبعاثات الصناعية لغاز ثاني أكسيد الكربون، ويتطابق تقنية التقاط غاز ثاني أكسيد الكربون يتم اليوم التقاط وتخزين 800.000 طن من ثاني أكسيد الكربون سنوياً من مصنع حديد الإمارات، ليتم بعدها حقن ثاني أكسيد الكربون بدلاً من الغاز الطبيعي في حقول نفطية في أبوظبي لتعزيز استخراج النفط، ونرى هذه التقنيات تعد حلاً عملياً للاستفادة من الموارد الطبيعية المتاحة بالتوازي مع حماية البيئة وتحقيق الاستدامة بمختلف أشكالها.

المباركة تنظم ورشة عمل تطبيقية حول ريادة الأعمال

•• أبوظبي-وام:



ماديا ومعنويا ولوجستيا من خلال المبادرات وعزز تمكينهم كرواد أعمال من الشباب والفتيات في سوق العمل، وتفتح أمامهم آفاقاً واسعة من فرص التوظيف والاستثمار والمشاركة في التنمية الوطنية. ونصح الشباب بالتوجه إلى مشاريع ريادة الأعمال بعزم وإرادة وأن تتم دراسة أفكار المشاريع بدقة بحيث يتمكن كل شاب وفتاة من الاطلاع بعرضي على أهداف المشروع والبيئة التنفيذ والتحديات التي قد تواجهه في تنفيذ المشروع وكيفية التغلب عليها مشيراً إلى أن سوق العمل يذخر بالآلاف والشباب والفتيات من رواد الأعمال الذين قدّموا أفكاراً بسيطة ثم تحوت إلى مبادرات ومشاريع كبيرة خاصة تلك المشروعات التي توظف بالذكاء الاصطناعي في عملها اليومي.

للصيانة وعدم وجود معايير ترتبط بالجودة للحصول على الحرفيين والتخصصين المهنيين ذوي الكفاءة الذين يمكنهم إنجاز عمليات الصيانة الطارئة وما يرتبط بها من أعطال تؤثر على المؤسسات والأسر في منازلهم ومن هنا جاءت هذه الفكرة وعكف على دراستها محلياً على مستوى الدولة ووجد أن فكرة هذا المشروع مناسبة وهناك حاجة لها في سوق العمل ومن هنا انطلقت رحلته نحو ريادة الأعمال ووجد كل الدعم من صندوق خليفة لتطوير المشاريع. وقال إن القيادة الرشيدة وفرت للشباب كل أسباب التميز لإطلاق مشاريع في ريادة الأعمال ودعمهم

على تقديم الوعي والإرشاد اللازمين للشباب وتعزيز تبادل الخبرات والأفكار بين رواد الأعمال والشباب بما يصب في دعم مسيرة التنمية الوطنية. وأكد رائد الأعمال خميس الشرياني مدير عام التطبيق الذكي ” رفيق “ على أهمية مواكبة الشباب لاستراتيجية الذكاء الاصطناعي التي ترعاها القيادة الرشيدة وصولاً إلى التحول الرقمي الشامل للخدمات القطاعية الحكومي والخاص وكذلك ريادة الأعمال تلبية لتطلبات أجندة مئوية الإمارات 2071 استعداداً لـ”الخمسين المقبلة“ ومواكبة لحدود استراتيجية. ودعا الشباب لتعزيز مهاراتهم في الذكاء

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعي عليهم بالتضامن بمبلغ وقدره (500.000) درهم. إلى المدعى عليه: 1- باناج شاولا شاندر شاولا - مجهول محل الإقامة بما أن المدعى - مؤسسة عتار

محاكم دبي محكمة التنفيذ. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر. تفاصيل الإعلان بالنشر: إلى المدعى عليه: 1- دوسيجا للتجارة العامة ش.ذ.م.م. مجهول محل الإقامة بما أن الطالب التنفيذ/إن إس إفستمنس ليمتد ويمتلك: عبدا لعزیز خليفة مسعود شيخان الهناتي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. تفاصيل الإعلان بالنشر: إلى المدعى عليه: 1- باناج شاولا شاندر شاولا - مجهول محل الإقامة بما أن المدعى - مؤسسة عتار

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. في الدعوى رقم 777/2021/11 مدني جزئي. موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعي عليهم بالتضامن بمبلغ وقدره (500.000) درهم

محاكم دبي مركز فض المنازعات الاجبارية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. الامارات للمزادات. تنفيذ رقم 2021/2450. إعلان بيع مجوزات بالزاد العلني (نشرًا)

محاكم دبي مركز فض المنازعات الاجبارية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. الامارات للمزادات. تنفيذ رقم 2020/4882. إعلان بيع مجوزات بالزاد العلني (نشرًا)

محاكم دبي محكمة التنفيذ. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. في الدعوى رقم 633/2021/208 تنفيذ مدني

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. إعلان بالنشر. في الدعوى رقم 281/2021/480 نزاع تعيين خبرة تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية. العدد 13255 بتاريخ 2021/6/2. تفاصيل الإعلان بالنشر. 2021/1853 تنفيذ تجاري

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS. Date 2/ 6/ 2021 Issue No : 13255. Notification by Publication In the Case No. 11/2021/773 Civil District

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS. Date 2/ 6/ 2021 Issue No : 13255. Case File Real Estate Summary 452/2021/18

United Arab Emirates Ministry of Justice. Date 2/ 6/ 2021 Issue No : 13255. Sharjah First Instance Federal Court Case Management Office

كشفت دراسة حديثة أن عقارا مضادا للالتهابات نجح في عكس شيخوخة الدماغ في الخلايا البشرية في المختبر، ومنح الفئران فرصة جديدة للحياة.

وغالبا ما تتقدم الأبحاث الطبية ببطء، من البحث المضي الذي يبدأ بالدراسات المعملية الأساسية، ثم الاختبارات على الحيوانات، في الحيوانات الصغيرة مثل الفئران أولا، ثم الانتقال إلى الحيوانات الأكبر حجما قبل تجربتها على البشر.



علاج واعد من شأنه عكس شيخوخة الدماغ والحماية من ألزهايمر



وتشير البروفيسورة أندريسون إلى أن العقار المستخدم في التجربة غير مرخص للاستخدام البشري، وعلى الرغم من عدم ظهور آثار جانبية في الفئران، إلا أنه قد يكون له آثار جانبية سامة على البشر.

ومع ذلك، فهي بداية واعدة وتمهد الطريق لصانعي الأدوية لتطوير شكل من أشكال الدواء يمكن إعطاؤه بأمان للناس.

وقالت البروفيسورة تارا سبيرز جونز، من جامعة إنديانا، والتي لم تشارك في الدراسة، إن النتائج مشجعة ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد إمكانات الدواء.

وأضافت: "هذه الدراسة مهمة لأنها تظهر أنه في الفئران، يمكن عكس تدهور الذاكرة المرتبط بالعمر، ومع ذلك، من

المرتبطة بالعمر في نماذج الفئران لدينا".

وأعطى العقار الفئران الأكبر سنا فرصة جديدة للحياة، وكان أداؤها أيضا في اختبارات الاستدعاء والملاحة المكانية مثل الفئران الأصغر سنا.

والالتهاب عامل معروف للشيخوخة. وفي الفئران الأكبر سنا، وجد الباحثون مستويات عالية من PGE2، وهو جزيء يسبب الالتهاب، ومعدل استقلاب أقل في نوع من الخلايا المناعية، المعروف بالبلعوم.

وعندما عولجت الفئران بدواء يثبط نشاط PGE2، وقع الحد من الالتهاب وعاد التمثيل الغذائي للبلعوم إلى مستويات الشباب.

والآن، عبر هذه المسيرة النموذجية للتقدم، يأتي علاج مثير، يظهرها، يبقى العقل والذاكرة حادين إلى درجة كبيرة في سن الشيخوخة.

وهناك جانب إيجابي آخر يتمثل في أن هذا الدواء قد يتحول إلى علاج لمرض ألزهايمر وأشكال أخرى من الخرف، حيث يوجد تدهور معرفي، كما تقول الدراسة التي أجرتها البروفيسورة كاترين أندريسون من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة وزملاؤها.

وتقول أندريسون: "شجعنا دراستنا كثيرا، وأمل أن تؤدي إلى علاج يحافظ على الصحة الإدراكية لدى الناس. يبدو أن الأدوية التي استخدمناها تعكس تماما تدهور الذاكرة

المهم أن نلاحظ أن هذا البحث كان في مجموعات صغيرة من الفئران وسيتم القيام بعمل لتحديد ما إذا كانت نفس التأثيرات ممكنة على البشر. ومع قليل من الحظ، قد يكون لدينا دواء لمرض ألزهايمر في غضون 5 إلى 10 سنوات".



خمس علامات رئيسية تدل أن الصداع قد يكون علامة على وجود ورم في المخ!

تتكاثر الخلايا السرطانية في المخ لتتحول إلى ورم، وقال مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إن الصداع، الذي يشغل حيزا داخل الجمجمة، هو "أحد الأعراض الشائعة" للمرض.

ويعاني الكثيرون من الصداع في حياتهم اليومية، فكيف يمكنك معرفة ما إذا كان ناتجا عن ورم في المخ؟.

ويمكن أن تؤثر الإشارات الصادرة عن الخلايا الدهنية على هرمونات النمو والالتهابات والهرمونات الجنسية. وترتبط السمنة بأكثر من مجرد سرطان الدماغ، فهي مرتبطة أيضا بسرطان الرحم والمبيض والغدة الدرقية والأمعاء.

أورام المخ، إلا أن 2% منها مرتبطة بزيادة الوزن. وتكون الخلايا الدهنية الزائدة في الجسم "نشطة"، وفي بعض الأحيان ترسل إشارات للخلايا الأخرى لتقسيمها في كثير من الأحيان - وهو شرط أساسي للسرطان.

الأمر بشكل مطرد على مدى أسابيع أو شهور. ويمكن أن يؤدي سرطان الدماغ إلى الصداع بسبب الضغط داخل الجمجمة، الذي يحدث عندما ينمو حجم الورم. ويمكن أن تؤدي زيادة الضغط داخل الجمجمة أيضا إلى مشاكل في الرؤية.

يمكن المفتاح فيما إذا كان مصحوبا بخمسة عوامل رئيسية، وأول علامة تحذير لسرطان المخ هي إذا كان الصداع مصحوبا بالشعور بالغثيان. وإذا كان الأمر سيئا لدرجة أن الصداع يوقظك أثناء الليل، فمن المستحسن أن تحجز موعدا مع الطبيب. وقد تكون أيضا علامة على وجود ورم في المخ، إذا رأيت أضواء وامضة أو تقاطعا عمياء عند الشعور بالصداع.



وقد يحدث فقدان البصر ويختفي، وقد تقل القدرة على الرؤية من زاوية عينك، ما يؤدي إلى اصطدامك بالأشياء والأشخاص الآخرين.

وقد تشمل مشكلات الرؤية الأخرى "رؤية النفق" أو الأشكال العائمة أو عدم وضوح الرؤية.

واعتمادا على مكان نمو الورم داخل الدماغ، يمكن أن تظهر أعراض مختلفة.

على سبيل المثال، قد يسبب الورم الذي ينمو في الفص الجبهي صعوبة في المشي ومشاكل في الكلام وضعفا في جانب واحد من الجسم.

وقد تشمل العلامات الأخرى تغيرات في الشخصية وفقدان حاسة الشم.

وإذا تأثر الفص الصدغي بالورم، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الذاكرة على المدى القصير، وسماع الأصوات في رأسك.

وفي الوقت نفسه، يمكن أن يؤدي الورم الذي ينمو على الفص الجداري في الدماغ إلى مشاكل في القراءة والكتابة، وفقدان الإحساس في جزء واحد من الجسم.

وعلى الرغم من ضآلة حجم

ومن المرجح أن تزداد أعراض ورم الدماغ سوءا على مدار أسابيع أو شهور. وقال مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "راجع الطبيب إذا كنت تعاني من الصداع: 1. مع الشعور بالمرض. 2. عندما لم تكن تعاني منه من قبل. 3. حال أيقظك في الليل. 4. مع مشاكل في العين مثل رؤية الأضواء الساطعة أو النقط أو العمياء. 5. ساعات

منوعات

الفكر

31

بعد دوره المميز في مسلسل (عشرين عشرين)، ومشاركته في مشهد واحد في مسلسل (للموت)، يتحضر الفنان فادي إبراهيم لمجموعة من الأعمال الجديدة، بأشهر بتصوير عمليين منها، على أن يُعطي موقفه النهائي من مشروعين عرضاً عليه أيضاً. إبراهيم، الذي لم يُغِب عن الشاشة الصغيرة في أحلك الظروف التي مرت فيها الدراما اللبنانية، أشار إلى أنه لطالما آمن بدارما بلده ولا يزال كذلك، لافتاً إلى ريادتها منذ عشرات الأعوام، ومتحدثاً عن الظروف التي تمر بها الدول العربية والتي أثرت على الفن، معرجاً على مشاركته في (عشرين عشرين)، واصفاً نادين نجيم بأنها (من الممثلات اللواتي صنعن أنفسهن خلال وقت قياسي).



محبة الناس هي التي تقف وراء نجاحي

فادي إبراهيم: أختار أعمالاً وفق الأدوار التي ترضيني

نظرو، ولكننا لن نكابر وفي الوقت ذاته لن نتكبر. كلنا نعرف أن لبنان كان متطوراً تلفزيونياً ومسرحياً وكانت هناك صناعة سينمائية وكانت الأفلام تُصور في الاستديوهات كاستوديو هارون واستوديو بعلبك، وكان عندنا منتجون وكنا نصور خارج لبنان. كان يتم التركيز على الاستديوهات للتصوير، واليوم صار يُفضّل التصوير الخارجي. كل شيء يتغير مع الوقت ومع التقنيات الجديدة المستخدمة في التصوير، وما علينا إلا أن نواكب. المشكلة أن الأحداث التي تحصل في لبنان، وفي العالم العربي كله، وخصوصاً في الأعوام الأخيرة، تركت آثارها السلبية على كل شيء، حتى على المجتمعات ونمط التفكير، ولذا يجب أن نعطي كل شيء حقه وأن تكون مُنصفين في عطاءنا وفكرنا وتعامُلنا مع بعضنا.

- وهذا يعني أنه لا يمكن أن نحكم على الأعمال الفنية في ظل الظروف التي نعيشها؟
- بإمكاننا أن نعطي رأينا، ولكن لا يجوز أن (نفلسف) الموضوع أكثر مما يستحق.
- لا شك في أنه يتم تنفيذ أعمال جيدة، وأخرى جيدة جداً تترك أثراً عند الجمهور.
- ما تحضيراتك للفترة المقبلة؟
- باشرت بتصوير مسلسل (ليل) وهو عمل لبناني - سوري مشترك، وأشارك فيه كضيف، بالإضافة إلى عروض أخرى، كما أشارك في مسلسل (الزمن الضائع) الذي بدأنا بتصويره، وهو من إنتاج إيلي معلوف وإخراج ماريان صقر التي كانت تعمل كمساعدة مُخرَج وسبق أن تعاملت معها.



- لعبت دور شريفة في مسلسل (عشرين عشرين)، كيف تتعاوى مع موقف الناس من الممثل، خصوصاً أنهم يمكن أن يكرهوه أو يحبوه انطلاقاً من الدور الذي يقدمه على الشاشة؟
- لا شك في أن الناس يمكنهم ما يكفي من الوعي ويعرفون أننا نمثل وأنهم يشاهدون عملاً فنياً.
- لكن هناك الكثير من الممثلين يبالغون بتصويرهم من الشتايم التي تنهمر عليهم عبر (تويت) وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي؟
- هذا صحيح.
- مثلاً الشخصية التي يقدمها الزميل علي منبته في مسلسل (رصيف الغبراء) الذي فاق عدد حلقاته المئة، شكلت حالة بين الناس. ومثلاً، والدة أحد أصدقائي، (لا تطيقه) وتقول في (إياك أن تزورني وهو معك).
- ومن خلال بعض التعليقات أسمع، هل يعقل أن يصدق الناس أن هذه هي حقيقة الشخص؟ وهذا الأمر يتكرر من حين إلى آخر.
- وبعض المشاهدين ينسجمون بالقصة، وأحياناً يمكن أن يصدقوا أن الشخصية التي يقدمها الممثل على الشاشة هي شخصيته الحقيقية.
- هل تحاول أحياناً أن تتجنب أدواراً معينة لهذا السبب؟
- بل أنا لا أهتم لهذا الأمر، لأن الناس يقدرون عملي من خلال الأعمال التي أشارك فيها، خصوصاً أنني أُنوع في الشخصيات التي لعبتها.
- هم يحبون صدقي في الأداء.
- وأنا لا أغير شكلي وأوصل نفسية الشخصية التي أعبها إلى الناس، فيصدقونني ويقدرونني ويحترموني.
- أفتخر بتعامل الناس خارج مجال التمثيل لأن محبتهم هي التي تقف وراء نجاحي.
- وخصوصاً أنك لم تغب عن الشاشة، بل بقيت متمسكاً بها بالرغم من كل أزماتها، مقابل آخرين انكأوا وفضلوا الابتعاد؟
- وما زلت أتمسك بها حتى الآن.
- هل يمكن القول إنك تفضل التواجد في الأعمال المشتركة؟
- المسألة لا علاقة لها بالتفضيل.
- بل أختار أعمالاً وفق الأدوار التي ترضيني، ويعيداً عن مساحتها أو البلد الذي تُصور فيه أو النجوم المشاركين فيه.
- مثلاً، في مسلسل (للموت) ظهرت في مشهد واحد في الحلقة الأخيرة.
- بدأ العديد من أجزاء ثانية من (للموت) و(عشرين عشرين)، فهل أنت مع فكرة أعمال الأجزاء؟
- عندما يترك العمل أثراً كبيراً عند الناس ويتشوقون لمشاهدة المزيد، فإن هذا الأمر يدفع بالمنتجين إلى التفكير بتقديم جزء ثانٍ منه.

لم لا؟

- هذا يعني أنك مع استثمار النجاح بتقديم أجزاء لاحقة منه؟
- وأين المشكلة إذا كان الجزء الثاني بمستوى يضاهي الجزء الأول أو أفضل منه؟
- كيف وجد نادين نجيم في مسلسل (عشرين عشرين)؟
- نادين من الممثلات اللواتي صنعن أنفسهن خلال وقت قياسي. كانت رائعة وأداؤها مُنتعاً.

ميشال حوراني يخوض تجربة سينمائية جديدة



يستعد الممثل ميشال حوراني لخوض تجربة سينمائية جديدة من خلال الفيلم الروائي الطويل (Valley of Exile) (وادي المنفى) من إخراج أنا فاهر، وهي مخرجة أميركية من أصول إيرانية. وسيلعب حوراني دور البطولة اللبنانية في هذا الفيلم، وتم اختياره من بين العديد من الممثلين المرشحين لل دور، وفي هذا الإطار يقول حوراني لـ(الراي): (الطريقة كانت احترافية ومحترمة جداً وهي غير موجودة في عالمنا العربي، إذ طلب مني كما من الكثير من الممثلين غيري تصوير مشهد في البيت، بناء على مشهد أرسلوه لنا من النص، وتم إرسالها إلى المخرجة التي تقيم في أميركا، ثم عاودوا الاتصال بعدد منا بحضورها، كما تم العمل مع الممثلين (لا أعرف من هم) لـ(الشوت) الأخير، ومن بعدها جرت تجارب الأداء الأخيرة، وتم الاختيار). يشار إلى أن نص الفيلم كان قد حاز على جوائز عالية عدة، بالحياة.

تخوض تجربة سينمائية جديدة

رنا رئيس . . سعيدة بنجاح (ضل راجل) و(نجيب زركش)



فيما اكتفت الفنانة المصرية رنا رئيس، بالكشف عن استعدادها لخوض تجربة سينمائية جديدة، من دون إعلان تفاصيلها، أعربت عن سعادتها، بمرود الأبطال الطيبة تجاه مشاركتها في سباق دراما رمضان الأخير، في عملين مختلفين، وبشخصيتين مختلفتين في (ضل راجل) و(نجيب زركش). وأضافت: (سعدت أيضاً بالعمل مع الفنان ياسر جلال والفنانة نرمين الفقي، في مسلسل (ضل راجل) وتلقيت ردود أفعال طيبة تجاه شخصية (شهد)، معلن أنها قامت بالتحضير كثيراً لهذه الشخصية، (حتى تخرج بشكل جيد للجمهور، وبالفعل حققت نجاحاً بشهادة الجمهور والنقاد، ولكن تعامل الجمهور مع الشخصية، كان سبب انتقادات لضعف التصوير والتحضير).

تصرفات (شهد) وهذا يؤكد انفعال الجمهور معها). وقالت رئيس إنها تمت أداء هذا الدور منذ فترة طويلة، وجاء ترشيحها للعمل من المخرج والفنان ياسر جلال، ولهذا لم تواجه أي صعوبات خلال التصوير، ولكنها تعلمت الكثير واكتسبت خبرة فنية. وفي العمل الثاني (نجيب زركش)، أكدت رئيس أنها سعيدة بالمشاركة أمام الفنان الكبير يحيى الفخراني، والذي دارت أحداثه في إطار اجتماعي، من خلال شخصية (ناسي)، والتي تعتبرها مختلفة تماماً عن (شهد).

وأضافت: (قمت بعمل العديد من البروفات في التصوير لهذا الدور، لأن وقوفي أمام الفنان الفخراني ليس سهلاً، وكان يحتاج لجهود كبير، ولكنه ساعدني كثيراً في التصوير والتحضير).

طريقة غير اعتيادية لكشف سرطان الدم مبكرا

وتضيق، وفي بعض الأحيان يشير ارتفاع مستوى الصفائح الدموية وكريات الدم البيضاء إلى هذا المرض أيضا. وتقول، "يمكن أيضا أن يشير انخفاض مستوى كريات الدم البيضاء، إلى احتمال الإصابة بسرطان الدم. وانخفاض عدد كريات الدم البيضاء في الدم لا يشعر به الإنسان، مع أن سببه قد يكون ورمًا حميدًا، وهذا كقاعدة لا يحتاج إلى علاج. لأنه لا يشكل أي خطر على حياة الإنسان". وتنصح الأخصائية بضرورة إجراء تحاليل الدم الأساسية على الأقل مرة واحدة سنويًا.

كشفت الطبيبة الروسية يوليا نينا شيفا، أخصائية أمراض الدم، المؤشرات التي يجب الانتباه إليها في نتيجة تحليل الدم، من أجل الوقاية من السرطان. وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن تحليل الدم السريري، يكشف ليس فقط انخفاض مستوى الهيموغلوبين في الدم، الذي يشير إلى فقر الدم، بل وأيضا مستوى كريات الدم الحمراء. وتقول، "ارتفاع الهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء، يشير إلى ضرورة استشارة الطبيب المختص بأمراض الدم. لأن هذا قد يكون مؤشرا لاحتمال الإصابة بسرطان الدم، الذي يتطلب علاجًا ومساعدة طبية معينة".

ثلاث علامات على القدمين قد تشير إلى خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني

تحتوي القدمان على العديد من الدلائل على صحة المرء ويمكن أن تشير إلى خطر الإصابة بحالة صحية خطيرة تتعلق بالكبد. ويمكن أن يتطور الكبد غير الصحي مع تجاهل الأعراض إلى مرض الكبد الدهني، وهي حالة خطيرة يربط الجميع تجنبها.

وقبل أن يتطور المرض، غالبا ما تعطي القدم أدلة وعلامات تشير إلى أن الكبد لا يعمل بشكل صحيح. وتوجد ثلاث علامات على القدمين تحذر من احتمال تعرض شخص ما لخطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، ويوضح الدكتور إريك بيرغ: "إن مظهر القدم يعطي الكثير من المؤشرات على الصحة العامة للشخص لأن القلب يجب أن يرسل الدم على طول الطريق إلى أسفل القدمين والعودة من خلال نظام الأوعية الدموية. وعادة إذا كانت هناك مشكلة في الكبد ستكون هناك مشكلة في الأوعية الدموية. وسيلاحظ الشخص نقاطا حمراء وبنية صغيرة يمكن أن تكون لامعة في أسفل الساق".

وهذه علامة على ضعف الدورة الدموية وعادة ما تكون مشكلة في الكبد. وأشار الدكتور بيرغ إلى أن الكعب المتشقق هو علامة على نقص فيتامين B3 أو نقص في الأحماض الدهنية أوميغا 3، وأحد وظائف الكبد هي إنتاج الحيوية ومساعدتك على امتصاص هذه الأحماض الدهنية.

وبالتالي فإن الكعب المتشقق يمكن أن يشير إلى وجود مشكلة في الكبد. أما العلامة الثالثة فتتمثل في حكة القدم وعادة ما توجد في أسفل القدم. وقال الدكتور بيرغ: "يشير هذا إلى وجود احتياطي للسوائل في الكبد ويمكن أن يشير إلى أن الكبد المبتلع يمكن أن يكون أيضا احتياطيًا للصفراء وتراكم الهيستامين ما يحذر من وجود مشكلة في الكبد".

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، التابعة للمعهد الوطني للصحة، تم التحقيق في أمراض الكبد المزمنة.

ووجدت الدراسة أن الحكة هي أحد الأعراض التي يعاني منها مرضى أمراض الكبد المزمنة. وأشارت الدراسة إلى أنه على الرغم من أن الحكة قد لا تكون مرتبطة بشكل مباشر بتوقعات أو نتائج أمراض الكبد، فقد أظهرت مراجعة منهجية حديثة أن الحكة لها تأثير على نوعية الحياة المرتبطة بالصحة في المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد الصفراوية. وأضاف: "الحكة قد تكون مؤشرا لزراعة الكبد حتى في حالة عدم وجود فشل الكبد". وأشارت الدراسات إلى أن إفراز الصفراء يمكن أن يضعف في مجموعة متنوعة من أمراض الكبد.

وتشير إحدى الدراسات إلى نظرية مفادها أن أمراض الكبد يمكن أن تزيد من مستويات الأملاح الصفراوية، والتي تتجمع بعد ذلك تحت الجلد، مما يؤدي إلى الحكة. وأفادت أبحاث أخرى أن المستويات غير الطبيعية من البيليروبين تثير الخلايا العصبية الحسية المحيطة.

وقال موقع "ميديكال نيوز توداي" إن هناك نظرية تشير إلى أن المستويات المرتفعة من الهيستامين يمكن أن تسبب الحكة.

وأضاف الموقع الصحي: "تشير إحدى الدراسات إلى وجود مستويات عالية من الهيستامين لدى الأشخاص المصابين بأمراض الكبد الصفراوية. ومع ذلك، لاحظ المؤلفون أنه لا توجد علاقة بين شدة الحكة وتركيز الهيستامين".



رجل يسير في مياه الفيضانات حاملا حقيبة كبيرة بالقرب من بلدة أشبورتون في كاتربري حيث أعلنت السلطات النيوزيلندية حالة الطوارئ بعد تعرض المنطقة لهطول أمطار غزيرة. ا ف ب

قرأت لك

فوائد البرتقال



يحتوي البرتقال على 80% من وزنه ماء وحوالي 2% دهون وحوالي 10%لياف و5% مواد معدنية وحمض وحوالي 3%سكريات وفيتامينات. يوجد في البرتقال املاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والكالسيوم ونحاس وفيتامين سي وفيتامين بي 1 وبي 2

يساعد البرتقال على تثبيت الكلس في العظام مقاوم لأمراض البرد و يساعد على حماية الاسنان من التسوس كذلك من فوائد البرتقال انه ينشط الدورة الدموية ويقوي الكبد....

لا ينصح شرب عصير البرتقال للمصابين بقرحة المعدة والاثني عشر.

سؤال وجواب

- هل تعلم مقدار الوقت الذي تنامه الضفمة ؟
- الضفمة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .
- ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟
- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية ؟
- 1500 اسم.
- ما المقصود بالفقار ؟
- الخمر.

هل تعلم؟

- طول لسان الزرافة يصل إلى 20 إنش، وهو ذات لون أزرق داكن.
- عندما يصاب الشخص بالجفاف فإنه يصاب بما يسمى التسمم المائي، وذلك لوجود اختلال في الإلكترونيات الموجود في الجسم.
- وزن الإنسان على سطح القمر يكون أقل من وزنه بمقدار السدس، وذلك لأن الجاذبية على سطح القمر تكون مقدارها سدس جاذبية الأرض.
- حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض قوي.
- الزئبق هو المعدن الوحيد الذي يظل سائلا في درجة الحرارة العادية، لأن الزئبق يحتوي على روابط إلكترونية ضعيفة تجعله يظل سائلا طوال الوقت.
- العين الحلزونية أحد العيون التي يمكن أن تنمو مرة أخرى لو تم اقتلاعها.

قصة النملة المغرورة

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يبع بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة المغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجات الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعلني ما تفعل وتمتلي لأمرى او ترحلي وتجنبي لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تحتال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركها وذهبن لرؤيتها فضحك وقالت احداهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل المطر وتضع.. هيا ايها الجمال القوي المتعجرف انقذ صاحبك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوان وسائر الملكة، تأثرن بذلك لاحساسهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسبت فيه الغرور والجمال فقط تمتنت ان تزوج وتتجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

