

منوعات

الفجر

الأربعاء 14 إبريل 2021 م - العدد 13215
Wednesday 14 April 2021 - Issue No 13215

ص 22

جراحة جديدة لعلاج
الغضروف المستدير ومتلازمة
الاحتكاك لمفصل الورك



ص 31

كندة حنا:
مسرحية (كاستينغ)
تحمل رسالة مهمة



اتباع نظام غذائي محدد قد

ص 23 يساعدك على فقدان دهون البطن!

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

تويتر تختار غينيا مقرا رئيسيا لها في إفريقيا

أعلنت تويتر استحداث فريق من أحد عشر موظفا في غانا بهدف جعل هذا البلد الواقع في غرب إفريقيا مقرا رئيسيا لها في القارة السمراء. وأعلنت الشركة في بيان أمس وتمشيا مع استراتيجيتنا للنمو، نحن سعداء بالإعلان لكم عن تشكيلنا فريقا في غانا. وأضافت "علينا الانغماس أكثر في المجتمعات الغنية والدينامية التي تحرك النقاشات اليومية في كل أنحاء القارة الإفريقية". وكتب الرئيس الغاني نانا أكوفو-أدو عبر تويتر أن اختيار غانا مقرا رئيسيا لعمليات تويتر في إفريقيا نيا ممتاز، مشيدا ببدء تعاون جميل. وأوضحت تويتر أن فريقها الجديد سيبدأ العمل من بعد، مع استكشاف إمكان فتح مكتب في غانا في المستقبل. وعزت الشبكة الأميركية خيارها إلى الإمكانيات المتاحة في غانا على صعيد حرية التعبير والنفاذ إلى الإنترنت، إضافة إلى اختيار عاصمتها أكرا أخيرا لاستضافة الأمانة العامة للاتفاقية التجارة الحرة القارية الإفريقية. وقبل تويتر، فتحت فيسبوك مكاتب كثيرة لها في إفريقيا، خصوصا في نيجيريا. أكثر بلدان القارة تعدادا بالسكان، وهي أيضا في غرب إفريقيا.

هواوي تطلق سلسلة تلفزيونات ذكية

أطلقت شركة هواوي سلسلة التلفزيون الذكي Smart Screen V الجديدة، والتي تتوفر بشاشات قياس 55 أو 65 أو 75 أو 85 بوصة. وأوضحت الشركة الصينية أنه في جميع القياسات يتم الاعتماد على لوحة بدقة 4K، والتي تحقق ذروة سطوع تبلغ 1000 نيت ومعدل تحديث صورة 120 هرتز عند عرض محتوى HDR. وتتمتع أجهزة هواوي بنظام صوتي مدمج، تم تطويره بالتعاون مع شركة ديفياثال الفرنسية. ووفقا لهواوي فإن النظام يحقق قدرة خرج بإجمالي 75 وات، ويتم تثبيت 9 مشغلات، معظمها في سماعة ساوند بار، تقع مباشرة أسفل الشاشة. ومن المزايا الأخرى الكاميرا المدمجة بدقة 24 ميجابكسل، والتي تستخدم في إجراء مكالمات الفيديو، كما تؤكد هواوي أن الكاميرا لها القدرة على التعرف على حركة المستخدم للتحكم بالإيماءات أو التحكم في ألعاب الفيديو أو تتبع الرياضات مثل البيوغا.

أستراليا.. ثاني حالة تجلط مرتبط بلقاح أسترا زينيكا

قالت أستراليا أمس الثلاثاء إنه تم تشخيص حالة ثانية بجلطة دموية بعد تلقي لقاح أسترا زينيكا المضاد لمرض كوفيد-19. لكن لا يوجد زيادة في الغاء التطعيم حيث تسعى السلطات إلى انتظام حملة تطعيم معتدلة. وتخلت أستراليا هذا الأسبوع عن هدف تطعيم كل السكان البالغ عددهم 26 مليون نسمة تقريبا بنهاية العام، بعدما سجلت هيئة تنظيم الأدوية الأوروبية حالات نادرة لجلطات دموية بين بعض البالغين الذين تلقوا لقاح أسترا زينيكا، الأمر الذي يشير إلى وجود صلة. ودفع ذلك المسؤولين الأستراليين إلى التوصية بتلقي من تقل أعمارهم عن 50 عاما لقاح فايزر بدلا من أسترا زينيكا وهو ما أحدث حالة من الفوضى في حملة التطعيم. وقال وزير الصحة جريج هنت للصحفيين في كانبيرا "توقعنا تراجعا ملحوظا (في أعداد من يجري تطعيمهم لكن هذا) ليس ما شهدناه في هذه المرحلة". وفي ذات الوقت ذكرت السلطات أنها لا تعزز إضافة لقاح جونسون اند جونسون إلى حملة التطعيم، حيث تريد أستراليا الابتعاد عن شراء لقاحات تخضع لمراجعة بخصوص بحث علاقتها المحتملة بالجلطات. وتعمل حملة التطعيم في أستراليا بشكل كبير على لقاح أسترا زينيكا، مع وجود خطط لإنتاج 50 مليون جرعة محليا. لكن تغيير سياسة الحكومة بخصوص حملة التطعيم دفع السلطات الأسبوع الماضي إلى زيادة طلبيتها من لقاحات فايزر إلى مثلها لتصل إلى 40 مليون جرعة.

نصائح غذائية لشهر رمضان

للاستعداد لصيام صحي.. طبقيها حالا

تتعدد النصائح الغذائية مع حلول شهر رمضان المبارك للاستعداد لصيام صحي، وتحقيق أقصى استفادة ممكنة منه وتجنب المشاكل الصحية. ولعل أبرز النصائح تكمن في شرب كميات كافية من السوائل، البدء بالتخفيف من شرب الكافيين وتناول السناك قبل أسبوع من بدء الصيام، التركيز على فطور خفيف وتقليل كمية الغذاء والعشاء، والإكثار من السلطات والحساء والسوائل مع كمية جيدة من اللبن الزبادي لتقوية المناعة. وقبل يومين من بدء الصيام من الضروري عدم تناول الحلوى التي تتناولها يوميا في وقت محدد؛ حتى لا تخاطر على بناثنا خلال رمضان في الموعد نفسه. اختصاصية التغذية ميرنا الفتى تطلعك في الآتي على بعض النصائح الغذائية للاستعداد لصيام صحي في رمضان:



الصيام. - التخفيف من تناول الحلويات: يجب تقليل كمية الحلويات التي يتم تناولها قبل بضعة أيام من شهر رمضان أو اتباع طرق صحية في تجهيزها مثل تناول الحلويات الخفيفة وتجنب الحلويات المليئة بالدهم، التي يتم تصنيعها من مكونات ثقيلة على المعدة، مثل الدقيق والزبدة والسمن والسكر. - تجنب الملح الزائد والتوابل: لا يُنصح بالإكثار من الملح في تجهيز الوجبات الصحية، وهذا ما يجب أن يعتاد عليه الجسم قبل شهر الصوم؛ لأن الملح الزائد في رمضان ينتج عنه الشعور بالعطش والجفاف. - اختيار وجبات خفيفة لتعزيز الطاقة: تجهيز وجبات خفيفة قبل رمضان تمد الجسم بالفوائد الصحية والطاقة مثل المكسرات، والفواكه المجففة والتمر؛ لأنها تعزز مستويات الطاقة وتوفر عناصر غذائية صحية. - خفض كميات الطعام: من الضروري خفض كميات الطعام في الوجبات بشكل تدريجي خلال النهار؛ استعدادا للاعتدال في تناول الأطعمة والتقليل تباعا من كمية الوجبات؛ وذلك بهدف تحضير المعدة لتناول كمية أقل من الطعام. - تحضير الطعام بطرق صحية: من خلال اعتماد الشئ والسلق وتجنب المقلبي والأطعمة المحتوية على الدهون - الحد من تناول مشروبات الكافيين: خلال الأيام

نصائح غذائية متنوعة لصيام صحي - الاستعداد لتطبيق نظام غذائي مثالي قبل بدء شهر رمضان؛ من أجل حماية جسم الصائم من نوبات الصداع الحاد التي تصيبه نتيجة امتناعه دفعة واحدة عن المشروبات المنبهة المحتوية على مادة الكافيين كالشاي والقهوة والنسكافيه... وتباين تقسيم الوجبات الغذائية في رمضان. - تدريب الجسم على الصيام من خلال تخلي الوجبات الخفيفة قبل بضعة أيام من بداية شهر رمضان؛ حتى يصبح الانتقال إليه أسهل. - تنظيم مواعيد تناول المياه قبل شهر رمضان، لكن مع محاولة الحصول على 8 إلى 10 أكواب يوميا. - جعل طبق الحساء جزءا أساسيا من الوجبة قبل شهر رمضان كي يعتاد الجسم على وجوده خلال الإفطار؛ إذ إن بدء الوجبة بطبق من الحساء يجهز المعدة لاستقبال الوجبة الأساسية، والحوول دون الامساك. - التخلي عن مجموعة من العادات الغذائية السيئة قبل حلول شهر رمضان، ومنها تناول الطعام سريعا، لذا يجب تدريب الجسم على تناول الطعام ببطء؛ لأنه يساعد المعدة على هضم الوجبة بسهولة. - إدراج البروتينات والكالسيوم: يجب تناول ما يكفي من البروتين قبل حلول شهر رمضان؛ لأنها تبقى في المعدة لمدة طويلة، وبالتالي تساهم في الشعور بالشبع، كما ينصح الخبراء بإدراج الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان؛ لأنه عنصر ضروري يحتاجه الجسم في أثناء

أظهرت بحوث أجراها معهد البحوث الفرنسي لاستغلال البحار بالتعاون مع جامعة نانت أن الطحالب الدقيقة "داينوفيسيس" السامة للإنسان، ضارة أيضا بالبحار والأسماك. وتنتج الطحالب الدقيقة، وهي كائنات مجهرية وحيدة الخلية، نصف الأكسجين الموجود على الأرض من خلال عملية التمثيل الضوئي وهي أساس السلسلة الغذائية في المحيطات. لكن بعضها، مثل "داينوفيسيس"، ينتج سموما سببية للإنسان ما يعرض مستهلكي المحار إلى أخطار صحية. وتركز الباحثون على هذا الكائن كجزء من مشروع "كوكلام" الأوروبي الذي يهدف إلى تحليل تأثير الاحتباس الحراري في البحر الأبيض المتوسط والمحيط الأطلسي على النشاطات التجارية والترفيهية. وقال فيليب هيس المتخصص في السموم النباتية في معهد البحوث الفرنسي لاستغلال البحار في نانت لوكالة فرانس برس "أحدى النتائج هي أن الطحالب الدقيقة لا تؤثر على صحة الإنسان فحسب بل تشكل أيضا مشكلة بالنسبة إلى الحيوانات البحرية". وسعى الباحثون أيضا إلى فهم تأثير ارتفاع درجة حرارة المحيطات على انتشار هذه الطحالب الدقيقة، وفقا للسياريويها المختلفة لخبراء المناخ التابعين للأمم المتحدة. وبحسب بيان صحلي صادر عن معهد البحوث الفرنسي لاستغلال البحار "في ضوء كل السيناريوهات، ستشهد هذه الطحالب ازدهارا على الأقل حتى العام 2100".

بماذا وصف هاري جده الراحل الأمير فيليب؟

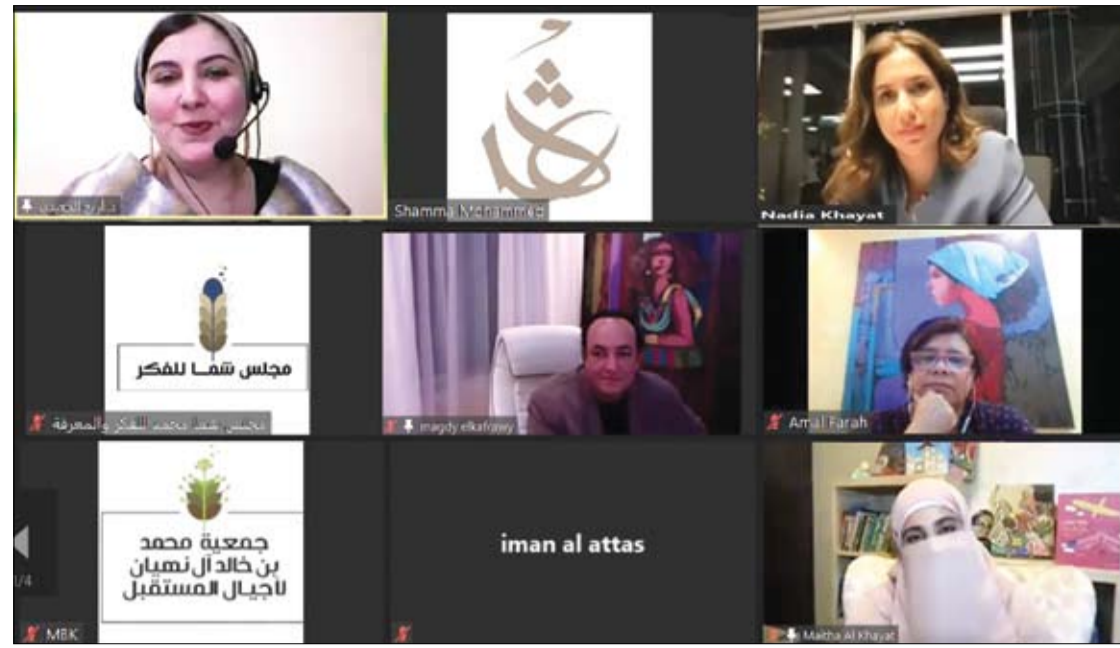
أسند الأمير البريطاني هاري جده الأمير فيليب، بسبب إخلاصه لجدته الملكة إليزابيث، واصفا السدوق الراحل بأنه كان مضيئا مزججا يمكنه أن يأسر ضيوفه بملاحظات غير متوقعة. وكان الأمير فيليب قد تولى في قلعة وندسور يوم الجمعة الماضي وظل بجانب زوجته إليزابيث ملكة بريطانيا طوال فترة حكمها الممتدة منذ 69 عاما. وقال هاري، الذي عاد إلى بريطانيا من لوس أنجلوس للمشاركة في جنازة فيليب السبت الماضي في بيان: "جدي، شكرا لك على خدمتك وإخلاصك للجدة ولكونك دائما على طبيعتك". وأضاف "لقد كان على سجيته بصدق، وكان حاد الذكاء ويمكنه أن يحوز الانتباه في أي غرفة بسبب سحره. ولأنه لا يمكن مطلقا معرفة ما قد يقوله بعد ذلك". واكتب فيليب شهرة واسعة في بريطانيا بسبب روح الدعابة، التي كان يتمتع بها وتقانيه في أداء مهامه، لكنه تعرض للانتقاد بسبب تعليقاته العفوية، التي كان بعضها عنصريا. وأثارت صدمة أمراء وقساوسة ورؤساء.

آثار إيجابية مذهشة لتناول صلصة الباستا

تعتبر صلصة الطماطم المطبوخة أحد أهم المكونات التي يتم استخدامها في إعداد وجبات الباستا والمعكرونة، إلا أن الكثيرين لا يعرفون الفوائد الصحية التي تنطوي عليها هذه الصلصة. فيما يلي مجموعة من الفوائد الصحية لصلصة الطماطم، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني: تحتوي الطماطم المطبوخة على تركيزات أعلى من مضادات الأكسدة التي تحمي صحة الخلايا ومقاومة الجذور الحرة مقارنة بالطماطم غير المطبوخة. كشفت الأبحاث المنشورة في مجلة الزراعة والكيمياء الغذائية أن محتوى اللايكوبين (وهو أحد مضادات الأكسدة الموجودة في الطماطم) زاد بنسبة 50% في الطماطم المطبوخة مقارنة بالطماطم النيئة. تحمي مضادات الأكسدة جسم الإنسان من تلف الخلايا والأنسجة، والذي يحدث عندما يتم استقلاب الجزيئات الضارة التي تسمى الجذور الحرة، من قبل الجسم. تحتوي حصة واحدة من 2/1 كوب من صلصة الطماطم المطبوخة على 29% من القيمة اليومية لفيتامين C، وعلى الرغم من أن الطماطم النيئة تعتبر مصدرا جيدا لفيتامين C، لكن صلصة الطماطم المطبوخة المركزة تعتبر مصدرا ممتازا لهذا الفيتامين الذي يساعد في تخليق العديد من البروتينات والنقلات العصبية والنسيج الضام ويلعب أيضا دورا رئيسيا في جهاز المناعة وامتصاص الحديد.



منوعات الفكر 22



بحضور ورعاية شما بنت محمد آل نهيان

كتاب الطفل بين الواقع والمأمول في جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل



•• العين - الفجر

تزامنا مع اليوم العالمي لكتاب الطفل ضمن فعاليات مكتبة أجيال المستقبل عبر ملتقى (كتاب الطفل بين الواقع والمأمول) وبحضور ورعاية الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وأدارت الحوار د. أريج عبد الرازق

وافتحته الشخبة شما بنت محمد بنت محمد الشكر لكل من يثري الرحلة المعرفية والثقافية مع واحدة من أهم القضايا الوجودية وهي العلاقة ما بين الطفل والكتاب وأضافته واستلقت من زاوية التحديات التي تواجه سلوك القراءة عند الطفل والعلاقة المستدامة ما بين الطفل والكتاب، متسائلة: هل هناك طفل قارئ بالفطرة؟ أم الطفل القارئ هو نتاج ثقافة مجتمع؟ مشيرة إلى أن بعض الآباء يتحدثون عن أن أبنائهم لا يهتمون بقراءة الكتب ويتركز اهتمامهم بالألعاب التكنولوجية في الأجهزة الذكية متسائلة هل أنت كأي أم أو تقرأ؟ هل يراك طفلك وأنت تمسك كتاباً؟ وهل يراك وأنت بعيداً عن هاتفك وخارج عالمك الافتراضي؟ ثم طرحت أسئلة أمام الحضور لتسلط الضوء على حلول ناجحة مؤكدة أن النموذج والقدرة هو من يقود الطفل للقراءة فإن أردنا تنشئة أجيال قارئة وذات علاقة مستدامة مع الكتاب لابد وأن تقدم لهم القدوة والنموذج وانتقلت قضية أخرى هامة حيث قالت ماذا قدمنا للطفل من أبطال شعبيين خرجوا من تحت عباءة ثقافتنا الوطنية؟ مؤكدة أن الثقافات الأخرى نجحت في تسويق رموزها الشعبية من خلال الاهتمام بالإدراك البصري



بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. أطلقت الأمانة العامة للجائزة مبادرة (سلسلة الـ 50 كتاب في عام الـ 50) فيما يخص زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي. وأشد معالي الشيخ نهيان بأهمية المبادرة التي تأتي ترجمة لإعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة "حفظة الله" عام 2021 في دولة الإمارات "عام الخمسين". والتي تهدف إلى نشر المعرفة العلمية المتخصصة التزاماً بأهداف الجائزة ونقل المعرفة للمزارعين والمهنيين العاملين في قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والعربي والدولي.

وأضاف الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة تأتي هذه المبادرة احتفاءً بالذكرى الخمسين لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وبالتزامن من عام الخمسين، والتي سوف تستقطب مجموعة كبيرة من الخبرات الأكاديمية المختصة من داخل وخارج دولة الإمارات تغطي موضوعات علمية، فنية، إرشادية، وفصص نجاح مبتكرة، واستخدام الذكاء الاصطناعي واستشراف المستقبل الزراعي وغيرها... بما يساهم في دعم البنية التحتية للمعرفة العلمية التي تخص قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور.

وأضاف أمين عام الجائزة بأن هذه السلسلة سوف تشمل إصدار 50 كتاب بصيغة إلكترونية (pdf)، وكل كتاب يحتوي على 50 صفحة من قياس (A5)، والنطاق الجغرافي للفئات المستهدفة في هذه المبادرة تغطي كافة الدول المنتجة والصنعة للتمور بالعالم، وسوف تكون الكتب متاحة للجميع من خلال المكتبة الإلكترونية للجائزة (ekiaai.com).



بدلاً من استبداله جراحة جديدة لعلاج الغضروف المستدير ومتلازمة الاحتكاك لفصل الورك

•• دبي - الفجر

خضع توماس ماكناي المقيم في دبي والبالغ من العمر 33 عاماً، لعملية جراحية كبرى في الورك في إيرلندا في عام 2019. ونظراً لكونه من عشاق ممارسة الرياضة، عاد توماس تدريجياً إلى اللعب، لكنه كان يفترق إلى المستوى العالي من الحيوية والنشاط اللذين كان يتمتع بهما من قبل. فعلى الرغم من الجراحة المفتوحة الطويلة التي أجريت له، استمر في الشعور بألم شديد في وركه، ما أثر سلباً على حياته اليومية، ومنعه من ممارسة الرياضة. وبعد ما عانى من إصابة في الفخذ أثناء إحدى المباريات حديثاً، تم إدخاله من خلال قسم الطوارئ إلى مستشفى آدم فيثال بدبي. أودع توماس على الفور في عناية الدكتور أسامة عبد الله حاصل على شهادة البورد الدنماركي، استشاري جراحة العظام وأخصائي جراحة الورك والظب الرياضي، والذي قام بإجراء فحص سريري شامل تبين أن توماس يعاني من نفس المشكلة السابقة وهي تمزق الشفا (الغضروف المستدير) ومتلازمة الاحتكاك لفصل الورك، وهي حالة طبية في كثير من الأحيان تتطلب جراحة مفتوحة. إلا أن الدكتور أسامة خطط لإجراء جراحة تنظير المفصل للمريض في وحدة تنظير مفصل الورك المتقدمة في مستشفى آدم فيثال في دبي. وبعد إجراء أكثر من 1500 عملية تنظير مفصل الورك، يفيد الدكتور أسامة أنه "لم يعد تنظير مفصل الورك مقتصر على مفصل الكتف والركبة فقط. ذلك أن تنظير مفصل الورك إجراء يتم بدرجة خفيفة من التدخل الجراحي ويسمح للأطباء بمشاهدة مفصل الورك دون إجراء شق كبير عبر الجلد والأنسجة الطرفية الأخرى. ويستخدم تنظير المفصل لتشخيص وعلاج مجموعة واسعة من مشاكل الورك من حيث يتم فحص الجزء الداخلي من المفصل باستخدام منظار هو عبارة عن أنبوب مرن من الألياف الضوئية مزود بكاميرا صغيرة متصلة بجهاز عرض. ويسمح هذا الإجراء للجراح برؤية صورة مكبرة للمفصل وتشخيص السبب الفعلي لآلم الورك. وتجرى جراحة الورك بالمنظار عادة في العيادة الخارجية، يعود المريض بعدها إلى المنزل في يوم الجراحة نفسه. وبحسب النتائج التي توصل إليها التشخيص ونوع العلاج الذي سيتم إجراؤه، فقد تستغرق جراحة الورك بالمنظار ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين. ولقد أظهر تنظير مفصل الورك فاعلية كبيرة الاحتكاك في علاج العديد من الإصابات الرياضية، بما في ذلك تمزق الشفا/الغضروف المستدير، وإزالة التوتوات العظمية التي تسبب حالة تسمى "الاحتكاك"، وإصابات أسطح الغضروف، وعدم استقرار الورك، وإصابات الأربطة المركزية والمرددة، والتمزقات في عضلات الورك الداخلية والخارجية، وإزالة الأجسام السابحة.

في أمانة تواصل الكاتب مع القارئ قبل أن يلفه في رحلة القراءة ثم التواصل مع القارئ مباشرة وكيف يفكر الطفل حتى يصل إلى كيفية حياكة المعنى. وأضافت الكاتبة أمل فرح بقولها: إن الكتاب هو رهان في خارطة المستقبل ويجب أن تكون هناك جمعيات ترعى الطفل والورش للطفل وعدم التقليد والانحياز للغرب وأكدت على موضوع وأهمية القدوة والقيادة وقدرتها للانحياز المستمر والرائع وأعطت مثالا لدولة الإمارات وسلطت الضوء على تربية الطفل على ذائقة نقدية وحاجتنا لمنصات نقدية محكمة لدورها الفعال لما يكتب

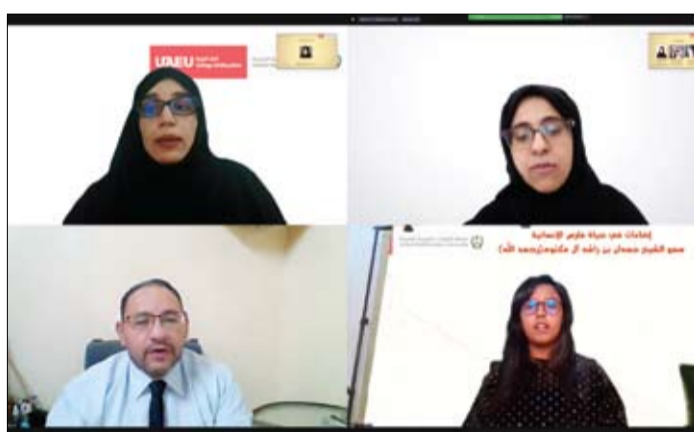
وأختتم الأستاذ مجدي الكفراوي بالرد على سؤال حول الرسم واللون قبل النص أحيانا مؤكداً بأن الأمر يبقى سهلا عندما يكون هناك هدف وعندما يكون الكاتب متقنا وكيف تصاغ عندها الإبداعات البصرية أما بالنسبة لمهارة الفنان فكلمنا يمسك بيده الورقة والقلم يكشف أشياء أجمل. كما أجاب الجميع عن أسئلة ومدخلات الحضور.

والسعي لنقل المعرفة للطفل وانتقلت لممارسات الآباء لسلوك بسيط دون أن يدركوا عمق أثره في الطفل فحين يبكي الطفل يشغلون له فيديوهات من أفلام الكارتون فترسخ في ذهن الطفل وتتراكم خبراته على تلك النماذج التي يراها وهي نماذج مختلفة ثقافيا عن ثقافتنا وهذا السلوك يضع الطفل في حالة حيرة ما بين ثقافة يشاهدها ويرتبط بها وثقافة يعيش فيها قيماي الثقافتين سيرتبط الطفل؟ كما أكدت على أنه لابد من الفخر فوق هذا الحاجز والتحدي بصورة واقعية عبر بناء مشروع وطني لرفع الغطاء عن الكثير من أبطالنا الشعبيين وإعادة تقديمهم في كتب وقصص للأطفال متوازيا مع مشروع وطني آخر يهتم بإنتاج أفلام للأطفال تتلقت من قيمنا وثقافتنا بجودة إنتاجية وحرفية عالية

وتحدثت عن التحدي الذي يكمن في انصراف الطفل عن القراءة نحو ثقافة منصات التواصل الاجتماعي وهي معرفة مختزلة وغير دقيقة ووجهت الدعوة لتطوير أدوات القراءة

نظمتها كلية التربية بجامعة الإمارات بالتعاون بين قسمي التربية الخاصة وقسم المناهج

ندوة افتراضية تسلط الضوء على فارس الإنسانية الفقيه حمدان بن راشد آل مكتوم



•• العين - الفجر

نظمت كلية التربية بجامعة الإمارات من خلال التعاون بين قسمي التربية الخاصة وقسم المناهج، ندوة افتراضية عن بعد لتسلط الضوء على حياة فارس الإنسانية الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، طيب الله ثراه، بمشاركة عدد من أعضاء هيئة التدريس والطلبة.

وأثقت الدكتورة نجوى الحوسني، عميد كلية التربية بالإنابة كلمة أوضحت خلالها مدى الفقد الكبير لدولة الإمارات في أحد رجالات الدولة المؤسسين صاحب الدعم الالامحدود للميدان التربوي وجامعة الإمارات، سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم -رحمه الله- وقد أكدت على دور مؤسسة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز كشريك استراتيجي منذ أكثر من عشرين عاماً لكلية التربية ومدى دعمها الهادي لأنشطة وفعاليات كلية التربية التي نتج عنه تحقيق نجاحات وأهداف تعود بالفائدة على الميدان التعليمي، هذا الدعم الذي كان وراء الفقيه الذي كرس حياته لخدمة الميدان التعليمي على المستوى المحلي والإقليمي.



التربية الخاصة من تخصص الموهبة والتفوق لأهم إسهامات الفقيه وتم تسليط الضوء فيه على مسيرة حياته وأدواره ومساهماته في العديد من المجالات الطبية والتعليمية والاقتصادية وأهم المشاريع والمراحل الزمنية لتأسيس مؤسسة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز. وتضمنت الندوة مرفحة وهاء بصوت الشاعرة "مولانا" ترثي فيها فقيه الوطن بكلمات معبرة عن مدى الفقد الكبير للدولة، كما تضمنت الندوة جلسة حوارية أدارتها الدكتورة منى الجناحي

جامعة زايد تفتح مركز تكنولوجيا الجيل القادم لتعزيز إبداع الطلبة وزيادة فرص التوظيف

نورة الكعبي؛ نعمل بشكل مستمر على فتح آفاق جديدة للشباب وتمكينهم بالشكل الذي يضمن انخراطهم بسوق العمل بكفاءة

المركز يترجم رسالة الجامعة في إعداد جيل مثقف ومبتكر يخدم المجتمع ويواجه تحديات المستقبل

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في تحويل الجامعات الوطنية والخاصة إلى مراكز لتدريب وتأهيل الشباب وزيادة الأعداد الجاهزة لسوق العمل، وهو من جانبه أكد سعادة الدكتور خالد الخرزجي مدير جامعة زايد: "أن مركز تكنولوجيا الجيل القادم منصة تقنية هامة للارتقاء بالأهداف الرئيسية للجامعة واستنهاض روح الإبداع الفكري والابتكار العلمي لدى طلبتها، ومواكبة تطورات العصر في سبيل تحقيق الأهداف الاستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة."

الابتكار والتكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي وغيرها، فضلا عن تلقي دورات تدريبية متخصصة وبشكل مجاني، وتكوين العديد من الفرص الواعدة للطلبة في سوق العمل. وفي هذا الصدد أكدت معالي نورة بنت محمد الكعبي بان المركز "يترجم رسالة الجامعة في إعداد جيل مثقف ومبتكر يخدم المجتمع ويواجه تحديات المستقبل بالعلم الجاد المبني على أسس علمية صحيحة، وهو دليل اهتمام الجامعة بالبحث العلمي ونشر المعرفة، وببث دورها الريادي في النهوض بمسيرة التنمية المعرفية والثقافية، فضلا عن تنفيذ مخرجات البند السادس من "وثيقة الخمسين" التي تجسد رؤية

الحضور بشكل افتراضي عبر خاصية البث الحي بمنصات التواصل الاجتماعي. ويأتي تأسيس هذا المركز، بشراكة استراتيجية مع عدد من المؤسسات الرائدة في مجال تكنولوجيا المعلومات من ضمنها شركة IBM وشركة Microsoft وشركة SAP، انطلاقاً من التوجهات الحكومية للقيادة الرشيدة بضرورة تكثيف الجهود البحثية المتميزة لتحقيق المزيد من التقدم والازدهار وفتح أبواب الفرص للطلبة لاكتساب المهارات والمعرفة وتشكيل المفاهيم الابتكارية، إضافة إلى تسهيل عملية نقل المعرفة بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس من الجهات الحكومية والخاصة المختصة في مجالات

•• دبي - الفجر

بحضور معالي نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب، رئيسة جامعة زايد، افتتحت كلية الابتكار التقني بجامعة زايد مركز تكنولوجيا الجيل القادم مؤخراً بجرمها في إمارة دبي، وحضر حفل الافتتاح سعادة سعيد سلطان الظاهري، عضو مجلس جامعة زايد، وسعادة الدكتور خالد محمد الخرزجي، مدير جامعة زايد، والبروفيسور كلايتون ماكنزي، نائب مدير جامعة زايد والدكتور هاني القاضي عميد كلية الابتكار التقني وعدد من المنداء وأعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية والطلبة، بالإضافة لبعض

منوعات الفكر

23



ما مضار شرب الماء أثناء تناول الطعام؟

أوضحت الطبيبة الروسية يكاتيرينا يانغ، أخصائية الغدد الصماء، في أي حالات يجب تقليل بل والامتناع عن شرب الماء أثناء تناول الطعام. ووفقاً للأخصائية، يجب على الأشخاص الذي يعانون من حرقة المعدة والتجشؤ والانتفاخ ونقل في المعدة والبراز غير المستقر ونمو البكتيريا الفطرية في الأمعاء الدقيقة عدم شرب أكثر من 100 مليلتر من السوائل والأفضل الامتناع عنها، أثناء تناول الطعام. وتشير إلى أنه عند الضرورة يكفي تناول بضع رشقات فقط لتليين كتلة الطعام أو لشرب حبوب مع الطعام. وتشمل هذا بصورة خاصة الأشخاص الذين يعانون من مرض الارتجاع المعدي المريئي، وسوء انغلاق بوابة المعدة. وهذه الحالات تشخص بسهولة خلال عملية تنظير المعدة. وتضيف، "ليس السبب في أن الماء يخفف عصير المعدة، مع أن هذا مهم بصورة خاصة للأشخاص الذين يعانون من انخفاض حموضة المعدة. بل لأن إضافة الماء تؤدي إلى تسريع خروج الطعام من المعدة إلى الأمعاء، دون هضمه بصورة كافية".

ترتبط الدهون الحشوية ارتباطاً وثيقاً بالمضاعفات المرتبطة

بالسمنة، مثل مرض السكري النوع ٢.

وأظهر مشاركون خضعوا لتجربة اتباع نظام

غذائي نباتي لمدة ١٦ أسبوعاً، تحسينات ملحوظة

في وزن وتكوين الجسم والتحكم في نسبة السكر

في الدم.



يتضمن خمس حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم

اتباع نظام غذائي محدد قد يساعدك على فقدان دهون البطن!



العالي من الألياف الغذائية ضروري للتغيرات التي لوحظت في دراستنا".

ويتضمن النظام الغذائي النباتي تناول خمس حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم، والوجبات التي تعتمد على الحبوب الكاملة والخبز والأرز أو المعكرونة، واستخدام بدائل الألبان، وبالنسبة للبروتين، يمكن تناول الفول والبقول، مثل:

- الفاصوليا المخبوزة.
- العدس الأحمر والأخضر والأصفر والبني.
- الحمص.
- البازلاء.
- فاصوليا سوداء.
- الفول.

وللتأكد من حصولك على ما يكفي من الكالسيوم أثناء اتباع نظام غذائي نباتي، تأكد من تناول:

- الخضار الورقية الخضراء، مثل البروكلي والملفوف والباامية.
- مشروبات الصويا والأرز والشوفان غير المحلاة.
- التوفو المصنوع من الكالسيوم.
- بذور السمسم والطحينة.
- الخبز الأسمر والأبيض.

وقالت الدكتورة هانا كاهليوفا، "أثبتنا أن النظام الغذائي النباتي أحدث تغييرات في ميكروبيوم الأمعاء مرتبطة بفقدان الوزن وتقليل كتلة الدهون وحجم الدهون الحشوية وزيادة حساسية الأنسولين". واتباع 73 رجلاً وامرأة في منتصف العمر، نظاماً غذائياً نباتياً قليل الدسم.

وللمقارنة، 74 شخصاً آخر لم يجرؤوا أي تغييرات على نظامهم الغذائي الأصلي لمدة أربعة أشهر.

وفي بداية التجربة، خضع جميع المشاركين لتقييم جراثيم الأمعاء، بالإضافة إلى تكوين أجسامهم وحساسية الأنسولين.

ووجد الباحثون أن "وزن الجسم انخفض بشكل ملحوظ في المجموعة النباتية". وخسر المشاركون، في المتوسط، 6.8 كغ.

وبالإضافة إلى ذلك، فقد أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً زهاء 3.9 كغ من كتلة الدهون. ولوحظ أن "حساسية الأنسولين زادت بشكل ملحوظ في المجموعة النباتية".

وتابعت الدكتورة كاهليوفا: "ثبت أن النظام الغذائي النباتي فعال في إدارة الوزن والوقاية من مرض السكري وعلاجه".

وعلاوة على ذلك، كانت هناك زيادة ملحوظة في عدد بكتيريا Bacteroides و Faecalibacterium prausnitzii و fragilis gut في المجموعة النباتية.

وقالت الدكتورة كاهليوفا: "إن التحول الرئيسي في تكوين ميكروبيوم الأمعاء يرجع إلى زيادة محتوى البكتيريا المنتجة للأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تتغذى على الألياف، لذلك، يبدو أن المحتوى

قصيرة السلسلة التي تتغذى على الألياف، لذلك، يبدو أن المحتوى



8 علامات قد تدلّ على إصابتك السابقة بـ"كوفيد-19" دون علمك!

ربما كان فيروس "كوفيد-19" موجوداً لفترة أطول مما كنا نعتقد في الأصل، ما أدى إلى إصابة بعض الأشخاص بالفيروس وتعافوا منه دون معرفة ذلك. فما هي العلامات الثماني التي تدل على أنك واحد من هؤلاء الأشخاص؟

فماذا يحدث للجسم بعد الإصابة بـ"كوفيد-19"؟ مثل فيروسات كورونا المماثلة، تتطور الأجسام المضادة لمساعدة الجسم على هزيمة المرض، ويطور الجسم على الأقل مناعة قصيرة المدى مع بقاء هذه الأجسام المضادة بعد زوال "كوفيد-19".

وقال "هيلت هارفارد" إنه عندما يصاب شخص ما بعدوى فيروسية أو بكتيرية، فإن جهاز المناعة السليم يصنع أجساماً مضادة ضد واحد أو أكثر من مكونات الفيروس أو البكتيريا. وتابع الموقع الصحي: "يحتوي فيروس كورونا على حمض الريبونوكليبيك (RNA)، المحاط بطبقة واقية، والتي تحتوي على بروتينات بارزة على السطح الخارجي يمكنها الالتصاق بخلايا بشرية معينة، وبمجرد دخوله الخلايا، يبدأ الحمض النووي الريبي الفيروسي في التكاثر ويقوم أيضاً بتشغيل إنتاج البروتينات.

وكلاهما يسمح للفيروس بإصابة المزيد من الخلايا والانتشار في جميع أنحاء الجسم، وخاصة إلى الرئتين. وفي حين أن الجهاز المناعي يمكن أن يستجيب لأجزاء مختلفة من الفيروس، فإن البروتينات الشائكة هي التي تحظى بأكثر قدر من الاهتمام.

وتتعرف الخلايا المناعية على البروتينات الشائكة على أنها مادة غريبة وتبدأ في إنتاج أجسام مضادة استجابة لذلك. وفي حين أن اختبار الأجسام المضادة قد يخبر الشخص ما إذا كان مصاباً بـ"كوفيد-19"، إلا أنه ليس معروفاً بدقة تشخيصه.

وقال الدكتور ويليام شافنر، أخصائي الأمراض المعدية والأستاذ في كلية الطب بجامعة فاندربيلت، "اختبارات الأجسام المضادة

سواء كنت عانيت من نوبة برد أو إنفلونزا سيئة بشكل خاص، أو

- عانيت مؤخراً من سعال حاد، فمن الطبيعي أن يقلق الكثيرون بشأن احتمال إصابتهم بعدوى "كوفيد-19".
- وهذا مهم بشكل خاص الآن، حيث يحذر خبراء الأمراض المعدية من أن الفيروس كان ينتشر بالفعل قبل أن يعرفه الكثيرون.
- ويعاني معظم المصابين بفيروس كورونا من حالات عدوى غير معقدة، وقد لا يمكن تمييزها عن البرد أو الإنفلونزا.
- وتشمل القائمة الكاملة لعلامات الإصابة بـ"كوفيد-19" ما يلي:
- احمرار العينين.
- سعال يبدو "مختلفاً".
- ضبابية الدماغ.
- سخونة طفيفة.
- التعب.
- فقدان الشم أو التذوق المفاجئ.
- ألم العدة.
- التعب.



تتحسن، ولكن هناك الكثير من اختبارات الأجسام المضادة التي ما تزال غير موثوقة". كما تحذر مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من أن اختبارات الأجسام المضادة "ليست دقيقة 100%، وقد تحدث بعض النتائج الإيجابية الخاطئة أو النتائج السلبية الخاطئة". وهذا يعني أنه من الممكن لأي شخص أن يكون نتيجة اختبار الأجسام المضادة لـ"كوفيد-19" إيجابية، في حين ليس لديه في الواقع.



في خطوة هي الأولى على مستوى دولة الإمارات

دائرة المالية المركزية في الشارقة تربط نظام «تحصيل» مع محافظ الدفع العالمية

•• الشارقة-الفجر:

بدأت دائرة المالية المركزية بالشارقة، إجراءات الربط والتكامل بين نظام الإيصال الذكي «تحصيل» ومحافظ الدفع الرقمي العالمية أبل باي Apple Pay، وجوجل باي Google Pay، وسامسونج باي Samsung Pay، بالتعاون مع بنك الشرق، للتجارة الإلكترونية عبر الإنترنت والتطبيقات الذكية، في خطوة تعتبر الأولى من نوعها على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة والتي تستهدف تسهيل عمليات الدفع في إنجاز المعاملات الحكومية. وأصبح بإمكان متعاملي نظام الإيصال الذكي «تحصيل» والذي يصل عددهم حتى الآن إلى نحو مليوني متعامل للدفع من خلال المحافظ الرقمية «جوجل باي»، «أبل باي»، و«سامسونج باي»، والتي توفر للمتعاملين سرعة إنجاز دفع الرسوم بطريقة سهلة وأمنة مع الحفاظ على مستويات الخصوصية.

الخطوة الأولى من نوعها في دولة الإمارات

وقال سعادة وليد الصايغ المدير العام في دائرة المالية المركزية بالشارقة: «إن ربط نظام الإيصال الذكي «تحصيل» مع محافظ الدفع الإلكتروني العالمية تعتبر الخطوة الأولى من نوعها في دولة الإمارات، وهي تأتي استمراراً لمنهج الجودة الذي تتبعه الدائرة، وفي إطار استراتيجية الدائرة التطويرية

التي تستهدف الاستفادة من التقنيات الحديثة في التخفيف على المتعاملين وتسريع الإجراءات كما أنها تتواءم مع الإجراءات الاحترازية التي تتخذها دولة الإمارات لمواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)».

تسريع وتيرة التحول الرقمي

وأكدت هدى الياسي مدير إدارة النظام المالي على حرص دائرة المالية المركزية بالشارقة على توفير أحدث وسائل الدفع عبر القنوات الذكية لمعاملتي نظام تحصيل ما يرفع معدلات رضی المتعاملين والتسهيل عليهم بما يتماشى مع توجهات حكومة إمارة الشارقة الهادفة إلى تخفيف الأعباء على المراجعين من الدوائر الحكومية المحلية والشركات والأفراد وتمكينهم من إتمام معاملاتهم في أسرع وقت ممكن. كما تعتبر الدائرة من أوائل الدوائر الحكومية في الدولة التي قامت بهذا الربط، وهو الأمر الذي يأتي في إطار حرصها الدائم على تسريع وتيرة التحول الرقمي وتعزيز ريادة الإمارة في بناء اقتصاد معرفي مستدام.

وأشار فييهور موندهادا- نائب رئيس أول، مدير أعمال، الحياة والتحالفات الاستراتيجية «أنا في بنك الشرق نفتخر بشراكة طويلة الأجل مع دائرة المالية المركزية بالشارقة. بتسهيل وسائل الدفع الجديدة مثل أبل باي وسامسونج باي وجوجل باي، يؤكد المشرق أن دائرة المالية المركزية بالشارقة لديها

طائفة واسعة من الخيارات المتاحة لتلبية متطلبات العملاء سريعة التغير. ولا يزال المشرق يسعى جاهداً تجاه تقديم حلول ابتكارية لتسهيل الراحة، والأمان والشافية في إجراء المعاملات وإدارتها عبر العديد من قنوات الدفع».

نظام «تحصيل»

ويعتبر نظام «تحصيل» منصة شاملة لمعالجة الدفعات المالية الرقمية في الوقت الفعلي، وهو يُوفّر وسائل جديدة ومبتكرة لدفع رسوم المعاملات والخدمات لحكومة الشارقة وتلبية الاحتياجات الخاصة لدائرة المالية المركزية بالشارقة ولشركائها من الجهات الحكومية، والتي تتجاوز ما تقدمه المنشآت الأخرى ضمن القطاع المالي. ويوفر النظام عدة خدمات للدفع الإلكتروني للمعاملات من خلال قنوات خاصة للدفع منها: بوابة الدفع الإلكترونية والتطبيق الذكي على الأجهزة الذكية ومعاملات رافد عبر جميع قنوات مصرف الشارقة الإسلامي وأيضاً معاملات رافد عبر تطبيق الدرشة الإلكترونية.

وتمثل رؤية دائرة المالية المركزية بالشارقة في السعي للوصول إلى ريادة مالية نحو العالمية، من خلال تطوير تقنيات مبتكرة لتحقيق الاستقرار والاستدامة المالية، وبالاعتماد على ثلاثة توجهات استراتيجية رئيسية هي الاستقرار والاستدامة المالية، والخدمات المالية المبتكرة، والبيئة الداخلية



المحفزة. وتعمل الدائرة على تحقيق عدد من الأهداف الاستراتيجية التي تكمن في إدارة وتنمية وتوفير السيولة النقدية، وتطوير منظومة موازنة الأداء، وتنفيذ سياسات مالية متكاملة وفعالة، وبناء نموذج عالمي في المالية العامة، وتمكين التحول الذكي، وتطبيق خدمات بنفذة سبع نجوم، إضافة إلى تعزيز منظومة الرقابة الداخلية، وتمكين الموارد البشرية المواطنة، وتطوير ثقافة التميز والابتكار وإدارة الأداء المؤسسي.

لجنة ب «الوطني الاتحادي» تبدأ في إعداد تقريرها النهائي بشأن «تطوير الصناعة الوطنية»

•• دبي -وam:

بدأت لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية في المجلس الوطني الاتحادي خلال اجتماعها الذي عقده أمس الأول في مقر الأمانة العامة للمجلس في دبي برئاسة سعادة يوسف عبدالله البطران رئيس اللجنة، في إعداد تقريرها النهائي بشأن موضوع دور وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في شأن تطوير الصناعة الوطنية.

حضر الاجتماع أعضاء اللجنة سعادة كل من: محمد عيسى الكشف مقمر اللجنة، والدكتورة حواء الضحاک المنصوري، وعائشة راشد لثيم، وعائشة محمد الملأ، وعفراء بخيت العليبي، والدكتورة نضال محمد الطنجي. وقال سعادة يوسف عبدالله البطران، إنه تم خلال الاجتماع البدء في إعداد تقرير اللجنة بشأن الموضوع العام وصياغة التوصيات الواردة فيه بناء على مخرجات الحلقة النقاشية التي أقيمت في شأن تطوير الصناعة الوطنية تحت عنوان «تطوير الصناعة الوطنية في الإمارات»، بمشاركة عدد كبير من أصحاب المصانع والمستثمرين ورواد الأعمال الإماراتيين والمهتمين والمتخصصين في قطاع الصناعة، بهدف الإطلاع على أهم التحديات التي تواجه تطوير الصناعة الوطنية، وتوفيرها في الأسواق المحلية والعالمية، والوصول إلى الحلول والمقترحات التي من شأنها المساهمة في تطوير الصناعة الوطنية، وتعزيز النمو الاقتصادي المستدام في دولة الإمارات.



اجتماع لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية

عن بعد :

وأفاد سعادة البطران بأن اللجنة خلصت في تقريرها النهائي بشأن هذا الموضوع إلى عدد من التوصيات التي تتعلق بالتشريعات، والسياسات والخطط الاستراتيجية، والتكنولوجيا والابتكار، وتشجيع الصناعة الوطنية، وتشجيع الصادرات الإماراتية، والتوعية بأهمية القطاع الصناعي، وتوطين القطاع الصناعي، والصادرات

الصناعي والابتكار، وتشجيع الجهات الحكومية بتطبيق الأفضلية في شراء منتجات الصناعة المحلية.

من جهته قال سعادة محمد عيسى الكشف إن اللجنة أعدت في إطار مناقشتها للموضوع استبياناً إلكترونياً شرته على مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالمجلس الوطني الاتحادي بشأن «تطوير الصناعة الوطنية

وأوضحت الوزارة أن دولة الإمارات حققت بفضل توجيهات قيادتها الرشيدة نقلة نوعية في تنظيم قطاع الوكالات التجارية مستندة على بيئتها التشريعية المتطورة للحفاظ على تنافسية اقتصادها المستدام»

مشيرة إلى أن القطاع يساهم في بناء منشآت وطنية باستثمارات ضخمة، وتحفيز جذب الاستثمارات الخارجية، وخلق وظائف وبناء الخبرات، وتنظيم التجارة الداخلية ومنع حالات الغش التجاري، وتنمية قطاعات النقل والضح واستقطاب المتسوقين، فضلاً عن تشجيع رجال

بمميزاتها وحمايتها المتخصص عليها قانوناً ومن أبرزها حماية الوكيل التجاري من خلال عدم السماح بدخول منتجاته إلا عن طريقه أو بإذنه، بالإضافة إلى نظر النزاعات الخاصة بها في لجنة الوكالات التجارية.

ونوهت الوزارة بضرورة الإسراع بالتجديد تلافياً لشطب الوكالات استناداً لأحكام قرار مجلس الوزراء رقم 3/3 لسنة 2006، الذي خول الوزارة شطب أي وكالة تجارية لم يتم تجديدها لمدة سنة أو أكثر، مشيرة إلى أنها بصدد شطب الوكالات غير المحددة خلال الشهرين المقبلين.

الاقتصاد : 5944 وكالة تجارية مسجلة في أسواق الإمارات بنهاية الربع الأول من 2021

•• أبوظبي-وام:

كشفت وزارة الاقتصاد عن إجمالي الوكالات التجارية المسجلة في أسواق الدولة في مختلف القطاعات والذي بلغ 5944 وكالة بنهاية العام الماضي، حيث سجلت 348 وكالة جديدة خلال 2020، بالإضافة إلى تسجيل 65 وكالة جديدة خلال الربع الأول من العام الجاري 2021.

وأكدت وزارة الاقتصاد أهمية قيام المنشآت بتجديد قيد وكالاتها التجارية سنوياً في الوقت المحدد لضمان بقاء قيد الوكالة التجارية والتمتع

لجنة التوصيات في استشاري الشارقة تعد عددا من التوصيات حول أعمال «مطار الشارقة الدولي»

•• الشارقة-الفجر:

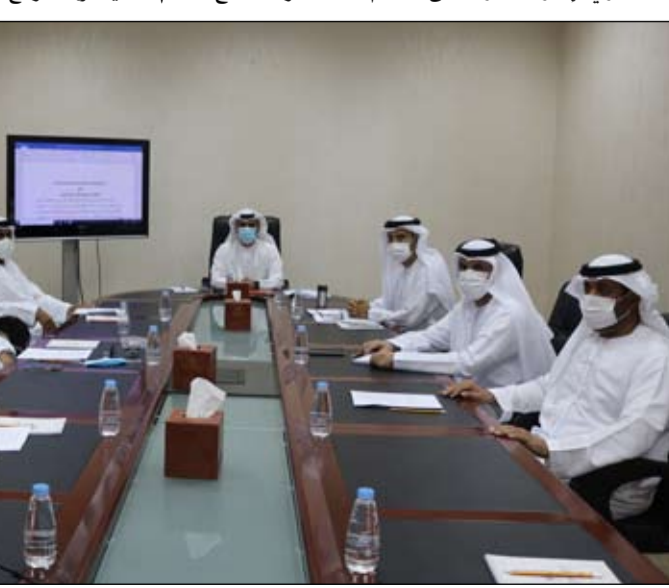
أعدت «لجنة إحصاء مشروع التوصيات» في المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة خلال اجتماعها في مقر المجلس التوصيات التي سترفعها للمجلس خلال جلسته المقبلة حول التوصيات الخاصة بمناقشة سياسة «مطار الشارقة الدولي»

ترأس الاجتماع سعادة الدكتور عبدالله الدرهمي رئيس اللجنة بحضور أعضاءها سعادة محمد علي محمد النقيب مقمر اللجنة وسعادة محمد حمد الزعابي وسعادة أحمد سالم سيف غانم الزعابي وسعادة علي سعيد بن شرارة الكتيبي وسعادة سالم سعيد مبارك جزيعي الكتيبي وسعادة محمد عبد الله بن شميلة الكتيبي ومن الأمانة العامة للمجلس الإعلامي إسلام الشيبوي أمين السر .

وبحثت اللجنة مختلف المحاور التي طرحها أعضاء وعضوات المجلس خلال مناقشة سياسة هيئة مطار الشارقة الدولي في الجلسة العامة الرابعة عشرة التي عقدت ضمن أعمال المجلس لدور الاعتقاد العادي الثاني من الفصل التشريعي العشر سياسة هيئة مطار الشارقة الدولي..

فيما صاغت عددا من التوصيات بلغت ثمانية توصيات على ضوء مناقشة أعضاء وعضوات المجلس وإطلاعهم على ما رفعه المجلس من توصيات في ختام مناقشة المجلس للمطار والتي حضرها علي سالم المدفع عضو المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة رئيس هيئة مطار الشارقة الدولي وسعادة الشيخ فيصل بن سعود القاسمي مدير هيئة مطار الشارقة الدولي ومعاونيهما

وأكدت اللجنة - خلال إعدادها للتوصيات - على ما يوليه المجلس الاستشاري لإمارة الشارقة من اهتمام



بمرفق المطار مشيرة إلى الأهمية الحيوية لمطار الشارقة كبوابة هامة للتواصل مع العالم لا سيما وأن موقع الإمارة بسلامة الأجواء المفتوحة .



الفكرة

25

تسهم في تعزيز الأنشطة الترويجية وتخلق بيئة عقارية آمنة أراضي دبي؛ إصدار 4202 تصريحاً عقارياً جديداً خلال 2020

•• دبي-الفجر:

وصل عدد التصاريح العقارية الصادرة عن دائرة الأراضي والأملاك بدبي خلال العام 2020 إلى 4.202 تصريحاً متنوعاً والذي يحتوي على أكثر من 255 إعلاناً عقارياً، تم إصدارها عبر نظام التصاريح الإلكتروني «تراخيصي» الموجود على موقع الدائرة، والذي يتيح التقديم لخدمة التصاريح العقارية بمختلف أنواعها بكل سهولة ويسر، وعلى مدار 24 ساعة في اليوم، دون الحاجة إلى مراجعة الدائرة، الأمر الذي يتوافق مع الإجراءات الاحترازية الرامية للحد من تفشي فيروس كوفيد-19.

وقد تنوعت التصاريح المنجزة عبر إدارة الترخيص العقاري في مؤسسة التنظيم العقاري التابعة للدائرة، خلال العام الماضي، لتشمل: تصاريح الإعلانات الإلكترونية والتي استحوذت على حصة الأسد بنسبة 83.7% بإجمالي 3520 تصريحاً، تليها تصاريح الإعلانات الخارجية بـ 142 تصريحاً، و125 تصريحاً للوحات الإعلانية، الرسائل النصية 99 تصريحاً، إعلانات المركبات 94 تصريحاً، في حين توزعت أنواع التصاريح العقارية الأخرى كالتالي: منصة ترويج عقاري 63 تصريحاً، إعلانات مطبوعة 45 تصريحاً، إعلانات مبوبية 42 تصريحاً، إعلانات الصحف 21 تصريحاً، اليوم المفتوح 17 تصريحاً، حملة ترويجية 16 تصريحاً، ندوة عقارية 9 تصاريح، حفل إطلاق مشروع 5 تصاريح، وتصاريح تنظيم معرض عقاري.

وقال علي عبد الله آل علي، مدير إدارة الترخيص العقاري في مؤسسة التنظيم العقاري: «ندرك في «أراضي دبي» أهمية ومحورية الدور الذي تلعبه التصاريح العقارية في الترويج للقطاع العقاري بشكل عام، وخلق المزيد من التنافسية في السوق العقاري، إلى جانب خلق بيئة عقارية آمنة وخالية من التجاوزات، لذا ومن هذا المنطلق، نعمل باستمرار على تسهيل إجراءات الحصول على التصاريح بمختلف أنواعها، وتدعو الشركات العقارية على التقديم لهذه الخدمة، المتاحة عبر نظام «تراخيصي» الإلكتروني، بكل سهولة ومرونة وبمدة زمنية لا تتجاوز دقائق معدودة. نعمل باستمرار على تحسين خدماتنا بناء على تواصلنا مع الشركات والاطلاع على احتياجاتهم، وقد قمنا مؤخراً بزيادة عدد الإعلانات المسموح بها في التصاريح العقارية من 200 إعلان إلى 500 إعلان، وذلك كخطوة تحضيرية للشركات العقارية للالتزام بالتصاريح عند القيام بأي نشاط عقاري يتطلب الحصول عليها، إلى جانب أثر هذه الزيادة في مراعاة التبعات المالية والاقتصادية على الشركات في ظل تفشي فيروس كوفيد-19».

ويتيح نظام «تراخيصي» الحصول على تصاريح الإعلانات العقارية بأنواعها، والتي تشمل: إعلانات خارجية، إعلانات مركبات، إعلانات الرسائل النصية القصيرة، الإعلانات المطبوعة، الإعلانات الإلكترونية، الإعلانات المبوبية، إعلانات اللوحات الإعلانية، إعلانات المراند.

ويشمل تصاريح تنظيم معرض عقاري، تصريح حفل إطلاق وفقاً للأرقام والمعلومات من السجل الوطني العقاري، تصريح حملة ترويجية، اليوم المفتوح وتصريح ندوة عقارية. وتدعو أراضي دبي لمختلف فئات الجمهور والمتعاملين إلى توخي أعلى درجات الحيطة والحذر عند التعامل مع مختلف أشكال الإعلانات العقارية، وخاصة الإعلانات الوهمية وغير المرخصة التي تُنشر على المنصات الإلكترونية وقنوات التواصل الاجتماعي. وتصدر مؤسسة التنظيم العقاري التعميمات وتطلق الحملات التوعوية بالنظام، بهدف تقديم النصح والإرشادات للمجهور. كما تؤكد الدائرة على ضرورة تحقق المتعاملين والمستثمرين من جميع المستندات، وطب البيانات والمعلومات من الوسيط حول العقار المعلن عنه. ويمكن للمتعاملين التحقق من الوسطاء المرخصين، وكذلك من صحة بيانات الملكية العقارية بكل سهولة، عن طريق التطبيق الذكي «دبي ريس» المتوفر على متاجر أبل وجوجل.

3090 فرعا للمنشآت الأجنبية

في الإمارات مع نهاية مارس

•• أبوظبي- وام:

بلغ عدد فروع المنشآت الأجنبية في دولة الإمارات 3090 فرعاً مع نهاية شهر مارس 2021 مقارنة بـ 3087 فرعاً في شهر يناير من العام ذاته وذلك وفقاً لما تظهره الأرقام الصادرة من السجل الوطني الاقتصادي. ويعكس توسع الشركات الأجنبية في أنشطتها من داخل الإمارات الأهمية الكبيرة التي توليها للدولة كمقر رئيسي لتسيير أعمالها في منطقة الخليج والشرق الأوسط بشكل عام.

وقال حمد العوضي عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي في هذا الصدد إن البيئة الاستثمارية المتميزة التي تتمتع بها دولة الإمارات ساهمت في زيادة جذبية بيئتها الاستثمارية لمجتمع الأعمال من مختلف دول العالم خلال السنوات الأخيرة.

وأوضح العوضي في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات أن وجود المحفزات وتوفير البيئة التحتية المتميزة اللازمة لإدامة الأنشطة الاقتصادية والتجارية يعد من العناصر التي تسهم في تشجيع كبريات الشركات الأجنبية للعمل من خلال مقراتها المنتشرة في جميع إمارات الدولة. وتصدر دولة الإمارات المركز الأول عربياً وإقليمياً في سهولة ممارسة الأعمال حسب العديد من المرجعيات الدولية المتخصصة في مؤشرات التنافسية العالمية خلال العام الماضي مما عزز من المكانة الريادية للدولة. كان الرصد الذي نفذته المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء في وقت سابق لتقارير التنافسية العالمية قد أظهر أن كبريات المرجعيات الدولية المتخصصة في قياس الأداء الاقتصادي صنفت دولة الإمارات ضمن نادي ال10 الكبار عالمياً، في 24 مؤشراً من مؤشرات التنافسية الخاصة بالقطاع الاقتصادي وممارسة الأعمال عن عام 2020 ولا تزال الإنجازات متواصلة خلال العام 2021. تجدر الإشارة إلى الأنشطة التي تمارسها فروع الشركات الأجنبية داخل دولة الإمارات تنوع على مختلف القطاعات وفي مقدمتها التجارة والصناعة والخدمات والتكنولوجيا وغيرها من الأنشطة الاقتصادية الأخرى.



على هامش الاجتماعات السنوية لصندوق النقد ومجموعة البنك الدولي

عبيد حميد الطاير يشارك في اجتماع اللجنة الدولية المالية والنقدية



•• دبي-الفجر:

شارك معالي عبيد حميد الطاير وزير الدولة للشؤون المالية مؤخراً في اجتماع اللجنة الدولية المالية والنقدية (IMFC) التابعة لصندوق النقد الدولي، والذي عقد عبر تقنيات الاتصال المرئي على هامش الاجتماعات السنوية لصندوق النقد ومجموعة البنك الدولي، لمناقشة آخر تطورات الاقتصاد العالمي، وتدابير الأزمة الاقتصادية العالمية التي يشهدها العالم نتيجة انتشار جائحة كورونا (كوفيد-19)، إضافة إلى التحديات المتعلقة بالفقر ومخاطر ارتفاع الديون وغيرها من المواضيع ذات العلاقة بالسياسات الاقتصادية والتنموية الدولية.

وخلال الاجتماع؛ أثنى معالي عبيد حميد الطاير على جهود صندوق النقد الدولي الرامية إلى المساهمة بتحقيق الانتعاش الاقتصادي العالمي، حيث أظهرت أحدث التوقعات التي تم مراجعتها، عن تسجيل نمو الاقتصاد العالمي بنسبة 6% خلال العام الحالي، وذلك نتيجة للاستجابة الاستباقية والحاسمة والمشاركة لجميع أعضاء الصندوق في مواجهة تداعيات الأزمة الصحية العالمية غير المسبوقة. وأشار معالي إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة تشارك صندوق النقد الدولي مخاوفه بشأن أفاق الانتعاش غير المتوازن، وخاصة بالنسبة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث سيؤدي ذلك إلى ظل ما نشهده اليوم من تداعيات اقتصادية واجتماعية جراء جائحة كوفيد-19 إلى تفاقم عدم المساواة في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي يتطلب من كافة المعنيين وضع

أعماله المتعلقة بالمناخ وفقاً لاتفاق باريس بشأن التغير المناخي، والذي يحظى بتوافق متعدي الأطراف، وذلك من خلال دعم البلدان لتحقيق مساهماتها المحددة على الصعيد الوطني مع مراعاة ظروفها الوطنية وأولوياتها الإنمائية. وأشار إلى أن اجتماعات اللجنة الدولية المالية والنقدية تعقد على هامش اجتماعات الربيع والاجتماعات السنوية لصندوق النقد ومجموعة البنك الدولي، والتي يتم خلالها تقديم المشورة والتقارير إلى مجلس محافظي صندوق النقد الدولي بشأن الإفراط وإدارة النظام المالي والنقدي الدولي، بما في ذلك الاستجابة للأحداث الجارية التي قد تعطل النظام.

على الصندوق استخدام كافة الأدوات المتاحة له بما في ذلك توفير الإقراض والمراقبة والمساعدة الفنية، مؤكداً أن دولة الإمارات ترحب بإعادة تخصيص حقوق السحب الخاصة (Special Drawing Rights) في هذا الصدد، وقال معالي: "يجب على كافة الدول اعتماد سياسات استراتيجية لتحقيق نمو اقتصادي شامل اجتماعياً ومستدام بيئياً، باعتبارها المسار الوحيد للمضي قدماً في مرحلة ما بعد كوفيد-19. ويمكن لصندوق النقد الدولي أن يدعم هذا التوجه من خلال تقديم عملية تبادل الخبرات ودعم بناء القدرات وتمكين جهود التمويل". وأضاف معالي: "نتمنّى جهود صندوق النقد الدولي في المضي قدماً بجدول

خطوط واضحة لتحقيق التوازن بين أولويات المالية العامة متوسطة الأجل وأهداف التنمية الشاملة. وقال معالي موجهاً إلى مدير عام صندوق النقد الدولي: "نرحب بجدول أعمال السياسات العالمية كإطار شامل للتعافي الاقتصادي العالمي، ومن جهتنا، نحرص دولة الإمارات على مواصلة دعم المساعي التي يقوم بها صندوق النقد الدولي لمواجهة التداعيات المالية والاقتصادية للجائحة، بما يسهم في تحقيق تعافٍ عالمي ونمو اقتصادي قوي ومستدام ومتوازن وشامل". وشدد معالي خلال الاجتماع على ضرورة إعطاء الأولوية القصوى للاستجابة الصحية للجائحة والتي تساهم بدورها في تعزيز النمو، حيث

أن إنتاج اللقاح وتوزيعه بشكل عادل أهمية كبيرة في ضمان التعافي السريع والمستدام للاقتصاد العالمي، مشيراً إلى انضمام دولة الإمارات مؤخراً للجهود العالمية لتصنيع لقاح كوفيد-19، حيث نجحت الدولة في إنشاء مصنع جديد لإنتاج لقاح "حياة - فاكس" الإماراتي بطلاقة إنتاجية تصل إلى 200 مليون جرعة سنوياً. وأشار معالي أن العديد من الدول المتوسطة الدخل تكافح لمواجهة الحاجة إلى الاستثمار في تمويل الاستجابة الصحية والحفاظ على التدابير الوقائية، علماً أنه مع عدم وجود آلية تمويل ميسرة، بدأت هذه الاحتياجات في استفاد القدرات المالية وكشف نقاط الضعف المتعلقة بالديون. لهذا يجب

مشاركة إندونيسيا في إكسبو 2020 تجسد قوة العلاقات الاستراتيجية بين البلدين

المفوض العام لإندونيسيا لـ«وام»: إنجاز جناح إندونيسيا في إكسبو 2020 بنهاية أبريل الجاري جناح إندونيسيا يستعرض ابتكارات المستقبل والتنمية المبتكرة لمواردها الطبيعية

- الجناح يمتد على مساحة 1860 متراً مربعاً ويقدم تصوراً لمستقبل إندونيسيا في العام 2045 - الإمارات وإندونيسيا وقعتا 16 اتفاقية بين الحكومتين خلال العام 2020 - تفاهم بين البلدين لتطوير الاقتصاد الإبداعي في الهندسة المعمارية والتصميم والفن والنشر

الاستثمار الإندونيسية من حيث توفير المدخلات ذات الصلة بتشكيل صندوق الثروة السيادي بما في ذلك الحكومة والأنشطة التجارية، وأشار إلى أنه في العام 2020 أبرمت إندونيسيا والإمارات 16 اتفاقية بين الحكومتين واتفاقيات أعمال مثل الهندسة المعمارية والتصميم والفن والنشر. وقال إن إندونيسيا ترغب في تعزيز شراكتها مع الإمارات في التعليم الإسلامي الذي يتميز بالاعتدال والتسامح والسلام من أجل منع التطرف والإرهاب الإندونيسية ووزارة الثقافة والشباب في الإمارات أيضاً من أجل بناء السلام للعالم حيث تجسد مشاركة إندونيسيا في إكسبو 2020 دبي الإيمان الصادق بجهود تعزيز العلاقات الاستراتيجية المشتركة بين إندونيسيا ودولة الإمارات في الأجل الطويل وجديتها في تعزيز هذه الجهود.

عدة جوانب بعضها يتعلق بالتجارة والمعاملات والجوانب ذات الصلة بالتعاون التجاري والسياحة والاستثمار. وأكد أن مشاركة إندونيسيا في إكسبو 2020 ستعبر عن المحتوى المتميز والإبداعي الذي ينجم مع مفهوم "تواصل العقول وضّع المستقبل" حيث ستعريف زوار إكسبو 2020 دبي الذين سيأتون إلى جناح إندونيسيا على فرص كثيرة للتعاون وسيستكشفون ويستثمرون كشركاء عالميين في الاقتصاد ضخماً في المستقبل. وأشار إلى أن الموارد المستدامة وتنوع الجوانب الاجتماعية سيخلقان تجارب قيمة لزوار إكسبو 2020 دبي على وجه الخصوص وسيسهمان في الكثير من المحتوى والأنشطة بشكل عام وهو ما يؤدي إلى نجاح إكسبو 2020 دبي ككل. وأكد المفوض العام لإندونيسيا في إكسبو 2020 دبي أن دولة الإمارات أحد أهم شركاء إندونيسيا في مختلف المجالات لا سيما الجانب الاقتصادي وبشكل خاص في الاستثمار والتجارة وقطاع السياحة.. مشيراً إلى دور الإمارات المهم في تأسيس هيئة

4.0 والاقتصاد الرقمي والتنوع الرابع في الثقافة الإندونيسية والطبيعة التي تنعم بها. وأوضح كاسان موهري أن مساحة جناح إندونيسيا في إكسبو 2020 دبي تبلغ 1860 متراً مربعاً تضم مساحة بناء إجمالية تبلغ ثلاثة آلاف متر مربع. مشيراً إلى أن تكلفة بناء الجناح والتشغيل تغطي عبر برنامج شراكة بين القطاعين العام والخاص حيث توفر الحكومة والقطاع الخاصة الموارد اللازمة لتغطية التكلفة. وحول ما يميز جناح إندونيسيا في إكسبو 2020 دبي.. قال كاسان موهري إن محتوى جناح إندونيسيا يقدم تصوراً لمستقبل بلاده في العام 2045 حيث يتبع الحدث الدولي فرصة لتعزيز سمعة إندونيسيا فيما يوفر الجناح شعوراً بالأمل والفضول والمرح الشديد لدى الزوار ورويته للمستقبل. وقال إن رسالة جناح إندونيسيا في إكسبو 2020 دبي هي أن بلاده ستلعب دوراً مهماً في بناء مستقبل أفضل للعالم فيما سيسلط الجناح الضوء على

ووقع مركز رأس الخيمة الدولي - الذي يمثل سلطة تسجيل الشركات الدولية المسجلة في إمارة رأس الخيمة - مذكرة تفاهم مع مؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب لإتاحة الفرصة لإنشاء قاعدة مؤسسية متينة أمام رواد الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة في مزارعهم لأعمالهم. تهدف المذكرة إلى الترويج للخدمات التي يقدمها المركز لعملائه من الشركات الصغيرة والمتوسطة من خلال تعريفهم بمزايا هيكله الاستثمارية لديه إضافة إلى إجراءات التسجيل التي تتمتع بالسرعة والبساطة وفعالية التكلفة مع أدنى حد من المتطلبات. وأكد الشيخ أحمد بن صقر القاسمي رئيس مجلس إدارة مركز رأس الخيمة الدولي أهمية التعاون مع مؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب والذي يرسخ مبدأ الشراكة الاستراتيجية القائمة بين الجهات الحكومية في إمارة رأس الخيمة والتي تعمل من أجل تحقيق غاية مشتركة ترمي إلى زيادة فرص العمل للمستثمرين والشركات على حد سواء وتوسيع نطاق الأعمال بالشكل الذي يعكس سهولة مزاولتها في الإمارة. من جانبه قال الدكتور سمير الأنصاري الرئيس التنفيذي لمركز رأس الخيمة الدولي شهدنا إقبالا متزايداً على الكيانات القانونية والتي تمكن رواد الأعمال من مواطني دولة الإمارات والمقيمين فيها على هيكله استثماراتهم عن طريق الشركات المسجلة في مركز رأس الخيمة الدولي. وأضاف أن المركز لديه مختلف الحلول المناسبة للشركات الدولية وشركات إدارة الثروات الخاصة حيث تتيح الهياكل المختلفة والفعالة من حيث التكلفة إمكانية الحصول على التموليات ورفع رأس المال وخيارات السندات المالية للشركات الصغيرة والمتوسطة.

مركز رأس الخيمة الدولي و«سعود بن صقر مشاريع الشباب» يعززان فرص الاستثمار

•• رأس الخيمة - وام:

ووقع مركز رأس الخيمة الدولي - الذي يمثل سلطة تسجيل الشركات الدولية المسجلة في إمارة رأس الخيمة - مذكرة تفاهم مع مؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب لإتاحة الفرصة لإنشاء قاعدة مؤسسية متينة أمام رواد الأعمال والشركات الصغيرة والمتوسطة في مزارعهم لأعمالهم. تهدف المذكرة إلى الترويج للخدمات التي يقدمها المركز لعملائه من الشركات الصغيرة والمتوسطة من خلال تعريفهم بمزايا هيكله الاستثمارية لديه إضافة إلى إجراءات التسجيل التي تتمتع بالسرعة والبساطة وفعالية التكلفة مع أدنى حد من المتطلبات. وأكد الشيخ أحمد بن صقر القاسمي رئيس مجلس إدارة مركز رأس الخيمة الدولي أهمية التعاون مع مؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب والذي يرسخ مبدأ الشراكة الاستراتيجية القائمة بين الجهات الحكومية في إمارة رأس الخيمة والتي تعمل من أجل تحقيق غاية مشتركة ترمي إلى زيادة فرص العمل للمستثمرين والشركات على حد سواء وتوسيع نطاق الأعمال بالشكل الذي يعكس سهولة مزاولتها في الإمارة. من جانبه قال الدكتور سمير الأنصاري الرئيس التنفيذي لمركز رأس الخيمة الدولي شهدنا إقبالا متزايداً على الكيانات القانونية والتي تمكن رواد الأعمال من مواطني دولة الإمارات والمقيمين فيها على هيكله استثماراتهم عن طريق الشركات المسجلة في مركز رأس الخيمة الدولي. وأضاف أن المركز لديه مختلف الحلول المناسبة للشركات الدولية وشركات إدارة الثروات الخاصة حيث تتيح الهياكل المختلفة والفعالة من حيث التكلفة إمكانية الحصول على التموليات ورفع رأس المال وخيارات السندات المالية للشركات الصغيرة والمتوسطة.

من جهته أوضح سعادة يوسف محمد إسماعيل رئيس اللجنة العليا لمؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب أن هذا التعاون يرمي إلى تحقيق رؤية استراتيجية التي وضعتها القيادة الرشيدة والتي لا تدخر جهداً في دعم مشاريع الشباب لحتهم على المشاركة في بناء اقتصاد الوطن وتعزيز نموه حيث تعمل المؤسسة جنباً إلى جنب مع مركز رأس الخيمة الدولي على تطوير قاعدة مؤسسية تمنح الشركات الصغيرة والمتوسطة العديد من المزايا القانونية. وسيكون لهذا التعاون بين مركز رأس الخيمة الدولي ومؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب دوراً في تعزيز التنافسية في الإمارة من أجل إيجاد أنسب الحلول المؤسسية للمستثمرين بفضل السمعة العالمية المرموقة التي يحظى بها مركز رأس الخيمة الدولي بالإضافة إلى خدمات التسجيل المؤتمتة والمبسطة المتاحة من خلال اعتماد نظم القوانين العالمية والأنظمة القضائية المستقلة.



القانونية. وتشمل خدمة الدراسات وإصدار التقارير والبحوث والدراسات ورسائل التوصية والتعريف وغيرها. أما خدمات التراخيص والتصاريح فتشمل تصريح وترخيص وتجديد مجالس ومجموعات الأعمال، وتشمل خدمات التصديقات التصديق على التوقيع والأختام وصورة طبق الأصل.

التي توفرها الغرفة في خدمة العضوية إصدار وتجديد وتعديل العضوية، وخدمة الإدخال المؤقت للبضائع التي تشمل إصدار وتعديل وإصدار بدل فاقد وبديل لدفتر الإدخال المؤقت، وتشمل خدمات شهادة المنشأ إصدار وتعديل وإصدار نسخة إضافية لشهادة المنشأ، حين تشمل الخدمات القانونية الوساطة والمعلومات

بالإضافة إلى الخدمات المرتبطة بمبادرات الغرفة المتنوعة مثل جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال وعلامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للمؤسسات وغيرها من مبادرات الغرفة. وتمتلك الغرفة منظومة متكاملة من الخدمات الذكية والإلكترونية التي تغطي كافة احتياجات ومطالبات مجتمع الأعمال، والتي تمكن المستثمرين من إنجاز جميع معاملاتهم عن بعد بسير وسهولة ووفق أرقى المعايير والممارسات العالمية. وتشمل الخدمات الذكية التي توفرها الغرفة معاملات إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمة الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الإدخال المؤقت للبضائع وعلامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للشركات والتصنيف الائتماني وخدمات مجموعات ومجالس الأعمال بالإضافة إلى الخدمات المتاحة لهيئات الاقتصادية والمهنية. وتشمل الخدمات الذكية التفصيلية

الغرفة على مدى السنوات الماضية مما سهل على أعضائها ممارسة أعمالهم، وعزز من جهود الغرفة في دعم وضمان استمرارية وتنافسية الأعمال في الإمارة، مؤكداً أن التحول الرقمي يسهل ممارسة الأعمال والعمليات للمستثمرين ورواد الأعمال. وتوفر الغرفة لمجتمع الأعمال عبر موقعها الإلكتروني وتطبيقها الذكي حوالي 50 خدمة إلكترونية وذكية تشمل الخدمات الأساسية التي تشمل العضوية وشهادات المنشأ والتصديقات

•• دبي-الفجر:

كشفت غرفة تجارة وصناعة دبي إن التحول الرقمي في خدماتها الأساسية بلغ 100%، ليغطي أكثر من 50 خدمة متنوعة تفرها لقطاع الأعمال في الإمارة داعية مجتمع الأعمال إلى الاستفادة من شريحة واسعة من خدماتها تشمل شهادات المنشأ والتصديقات ودفاتر الإدخال المؤقت وغيرها من الخدمات الداعمة لنمو قطاع الأعمال. وأظهرت الغرفة أن 99.26% من المعاملات التي أجرتها في العام 2020 كانت معاملات رقمية، مما يظهر جاهزية بنيتها التحتية الرقمية، وكفاءة خدماتها في تلبية متطلبات مجتمع الأعمال، حيث أنجزت الغرفة العام الماضي أكثر من 659 ألف معاملة رقمية شملت جميع خدماتها الرئيسية. وأشار سعادة حمد بوعميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن التحول الرقمي في خدمات الغرفة جاء سلساً ومرناً بسبب البنية الرقمية المتطورة التي استثمرت فيها

100% التحول الرقمي في خدمات غرفة دبي الأساسية

بوعميم: تحولنا الرقمي الكامل أبرز مؤشر على استعدادنا للخمسين عاماً المقبلة وبنيتنا التحتية الرقمية متطورة

القانونية. وتشمل خدمة الدراسات وإصدار التقارير والبحوث والدراسات ورسائل التوصية والتعريف وغيرها. أما خدمات التراخيص والتصاريح فتشمل تصريح وترخيص وتجديد مجالس ومجموعات الأعمال، وتشمل خدمات التصديقات التصديق على التوقيع والأختام وصورة طبق الأصل.

التي توفرها الغرفة في خدمة العضوية إصدار وتجديد وتعديل العضوية، وخدمة الإدخال المؤقت للبضائع التي تشمل إصدار وتعديل وإصدار بدل فاقد وبديل لدفتر الإدخال المؤقت، وتشمل خدمات شهادة المنشأ إصدار وتعديل وإصدار نسخة إضافية لشهادة المنشأ، حين تشمل الخدمات القانونية الوساطة والمعلومات

الغرفة على مدى السنوات الماضية مما سهل على أعضائها ممارسة أعمالهم، وعزز من جهود الغرفة في دعم وضمان استمرارية وتنافسية الأعمال في الإمارة، مؤكداً أن التحول الرقمي يسهل ممارسة الأعمال والعمليات للمستثمرين ورواد الأعمال. وتوفر الغرفة لمجتمع الأعمال عبر موقعها الإلكتروني وتطبيقها الذكي حوالي 50 خدمة إلكترونية وذكية تشمل الخدمات الأساسية التي تشمل العضوية وشهادات المنشأ والتصديقات

كشفت غرفة تجارة وصناعة دبي إن التحول الرقمي في خدماتها الأساسية بلغ 100%، ليغطي أكثر من 50 خدمة متنوعة تفرها لقطاع الأعمال في الإمارة داعية مجتمع الأعمال إلى الاستفادة من شريحة واسعة من خدماتها تشمل شهادات المنشأ والتصديقات ودفاتر الإدخال المؤقت وغيرها من الخدمات الداعمة لنمو قطاع الأعمال. وأظهرت الغرفة أن 99.26% من المعاملات التي أجرتها في العام 2020 كانت معاملات رقمية، مما يظهر جاهزية بنيتها التحتية الرقمية، وكفاءة خدماتها في تلبية متطلبات مجتمع الأعمال، حيث أنجزت الغرفة العام الماضي أكثر من 659 ألف معاملة رقمية شملت جميع خدماتها الرئيسية. وأشار سعادة حمد بوعميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن التحول الرقمي في خدمات الغرفة جاء سلساً ومرناً بسبب البنية الرقمية المتطورة التي استثمرت فيها

سوق دبي المالي و (بي إتش مباشر) يستعرضان فرص الاستثمار في العقود المستقبلية للأسهم

دبي-الجزر:

القضايا المهمة، وقد استعرضت الندوة الفرص الاستثمارية التي توفرها عقود الأسهم المستقبلية في سوق دبي المالي وما تنطوي عليه من مزايا وما توفره للمستثمرين من مرونة واضحة على صعيد التنوع والتحوط، وتسهيلات الرافعة المالية، وذلك قبيل الإجابة على تساؤلات الحضور.

وتطرق مع البسطامي إلى فعالية تداول العقود المستقبلية للأسهم من حيث التكلفة للمستثمرين، كما تحدث عن فرص التحوط والبيع على المكشوف، والذي يمكن مدراء المحافظ والمستثمرين من تقليل تعرضهم لتقلبات الأسهم الأساسية. وأوضح البسطامي دور صانع السوق ومسؤولياته، وهو في العادة شركة خدمات مالية يكون جاهزا باستمرار للبيع والشراء في السوق، بهدف تعزيز السيولة، من خلال التسعير المستمر لسعر العرض والطلب في السوق بحسب الشروط المتفق عليها مع السوق.

استضاف سوق دبي المالي ندوة افتراضية بعنوان "العقود المستقبلية للأسهم في سوق دبي المالي"، بالتعاون مع شركة بي إتش مباشر للخدمات المالية، إحدى الشركات الرائدة في الأسواق المالية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

تحدث في الندوة كل من خليفة رباح، الرئيس التنفيذي للعمليات في سوق دبي المالي، ومع البسطامي، الرئيس التنفيذي للعمليات في بي إتش مباشر. واستقطبت الندوة العديد من المستثمرين والوسطاء وغيرهم من المتعاملين في السوق. وتناولت الندوة مجموعة من الموضوعات الرئيسية، من بينها: العقود المستقبلية للأسهم، والمزايا والفرص الرئيسية لشركات الأسهم، والتداول بالهامش بالمقارنة مع تداول العقود المستقبلية للأسهم، ودور ومسؤوليات صانع السوق، وغيرها من



ويؤدوره قال خليفة رباح إن سوق دبي المالي حريص على تعزيز الفرص الاستثمارية وتمكين المستثمرين من الاستفادة من مختلف الخدمات والأتياوات الداعمة لأنشطة التداول وفق أفضل الممارسات العالمية، مشيراً إلى أن توفير عقود الأسهم المستقبلية منح استراتيجية السوق لتنوع المنتجات والأدوات المالية وجذب المزيد



الاستحواذ ناقلة نفط عملاقة جديدة مجهزة بتقنية ازدواجية الوقود من المتوقع تسليمها خلال الربع الأول من عام 2023، وناقلة أخرى من المقرر أن تنضم إلى الأسطول في الربع الثاني من عام 2021، ليرتفع بذلك إجمالي عدد ناقلات النفط العملاقة التي تم الاستحواذ عليها مؤخراً إلى ثمان، ومع إضافة هذه السفن يبلغ إجمالي سعة شحن النفط الخام 16 مليون برميل.

ويهدفه المناسبة، قال القبطان عبدالكريم المصبي، الرئيس التنفيذي لشركة أدنوك للإمداد والخدمات: "يعزز الاستحواذ على ناقلة النفط العملاقة عروضنا التنافسية، والتي تغطي نطاق سلسلة القيمة في قطاع النفط والغاز بالكامل.. نحن على ثقة أن تصافر عمليات الاستحواذ الاستراتيجية للسفن من 2020-2021 وحولنا اللوجستية والبحرية المتكاملة يكسب عملائنا ميزة كبيرة من حيث توفير الوقت والتكلفة لجمال عملياتهم، بما في ذلك شركات مجموعة أدنوك.."



وتنفذ شركة أدنوك للإمداد والخدمات، التي تعد حالياً أكبر شركة شحن ولوجستيات بحرية متكاملة والتي تمتلك وتشغل أكبر أسطول شحن بحري في دولة الإمارات، برنامجاً طموحاً لتحديث أسطولها وتطوير قدراتها في مجال الشحن والخدمات لتمكينها من توفير أفضل دعم لشركتي أدنوك للتجارة وأدنوك للتجارة العالمية، مستغلة الأسعار التنافسية للأصول من ناقلات النفط العملاقة.. وفي عام 2020، قامت أدنوك للإمداد

أدنوك للإمداد والخدمات تواصل توسعها الاستراتيجي بالاستحواذ على ناقتي نفط عملاقتين

أبو ظبي - وام:

أعلنت شركة أدنوك للإمداد والخدمات ذراع الشحن واللوجستيات البحرية لشركة بترول أبو ظبي الوطنية "أدنوك" عن استحواذها على ناقتي نفط خام عملاقتين، وبهذا يصل عدد ناقلات النفط العملاقة التي تم الاستحواذ عليها خلال 2021 إلى 8 ناقلات. ويلعب توسع أسطول ناقلات النفط العملاقة دوراً مهماً في دعم بورصة أبو ظبي إنتركونتيننتال لعقود خام مريان الآجلة، والتي من المتوقع أن تعزز التداول على خام مريان، وتمكينها من الوصول إلى عملاء وأسواق جديدة حول العالم.. وسيتم إطلاق عقود مريان الآجلة شركة أدنوك للإمداد والخدمات من تحسين الاستفادة من سعة السفن في قطاع النفط الخام. ويعد بناء شركة أدنوك للإمداد والخدمات لقدرة الشحن هدف مجموعة أدنوك بزيادة الإنتاج بنسبة 25% إلى 5 ملايين برميل في اليوم

الفكر

الإمارات دبي الوطني يوقع اتفاقية شراكة مع MoniMove



دبي-وام:

وقع بنك الإمارات دبي الوطني اتفاقية تعاون مع منصة التكنولوجيا المالية الحائزة على الجوائز MoniMove، وذلك بهدف تحقيق التكامل بين المنصة وبنك الأعمال الرقمي E20 التابع لبنك الإمارات دبي الوطني والمخصص لرواد الأعمال والشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة والشركات الأخرى في دولة الإمارات العربية المتحدة. تأتي الشراكة انسجاماً مع الاستراتيجية الرقمية التي يتبناها بنك الإمارات دبي الوطني ومساعديه المتواصلة لإطلاق الابتكارات السبابة في الخدمات المصرفية الرقمية في المنطقة ومشاركتها الفاعلة في منظومة مشاريع التكنولوجيا الناشئة.

ومن خلال هذه الشراكة ستحظى الشركات الصغيرة والمتوسطة من عملاء بنك الإمارات دبي الوطني بإمكانية تنفيذ معاملاتها المصرفية المحلية والدولية بسلاسة تامة عبر منصة مبتكرة لإدارة المزايا والتوريد والاستفادة من المزايا المتعددة التي تشمل اختصار الوقت والحد من المخاطر التشغيلية وتقليص التكاليف. تأسست منصة MoniMove في العام 2019 وتوفر رؤية شاملة ومتكاملة لسلسلة التوريد بدءاً من إجراء الطلبات حتى إصدار الفواتير وسدادها وبالتالي تعزيز أطر التعاون والثقة بين الأطراف المعنية لتعزيز موثوقية الأعمال. ومن شأن تحقيق التكامل مع بنك الأعمال الرقمي E20 أن يتيح للمستخدمين الذين يجرؤون معاملاتهم عبر منصة MoniMove تحقيق أعلى مستويات الكفاءة في عملياتهم علاوة على تعزيز الشفافية والثقة وتقليص المخاطر ومن هذا المنطلق يسعدنا التعاون مع منصة MoniMove لتوفير أرقى الخدمات والمنتجات بأسلوب شامل وبفضل التقارير

لعملنا دعماً لعملياتهم على امتداد سلاسل التوريد في مختلف المناطق ومساعدتهم على الوصول بسهولة أكبر إلى التمويل عبر تعزيز موثوقية أعمالهم وتؤكد أيضاً على التزامنا الراسخ بتسريع عمليات تطوير المنتجات والخدمات الرقمية وطرحها في الأسواق انطلاقاً من حرصنا المتواصل على دعم رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة طويلة الأمد في بناء الاقتصاد الرقمي.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ كارولين فيلاردا فييندانو، الفلبين الجنسية - جواز سفره رقم (A5019822) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0526476680

العدد 13215 بتاريخ 14/4/2021
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد والتجارة
تأريخ إعلان نشي
نحن نارة العلماش التجارية عن رقم وفقدان الجواز سفر
فقدان الجواز السفر رقم 326103 بتاريخ 2020/02/28
بإحدى الأوراق
معلومات الجواز: تاريخ الميلاد 1979، رقم 22، جنس م، لون العينين، لون الشعر، لون البشرة
معلومات الجواز: رقم 22، جنس م، لون العينين، لون الشعر، لون البشرة

فقدان شهادة أسهم
فقدان شهادة أسهم شركة أسماك العالمية (القبضة العامة) بإسم علي يوسف محمد الأنصاري. رقم الشهادة ASMAK1718851 بعدد 1200 سهم

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد فاروق حسين بخش، باكستان الجنسية جواز سفره رقم (8965741) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الباكستانية واقرب مركز شرطة بالامارات.

الإمارات الإسلامي يختم بنجاح برنامجاً حصرياً لتطوير مهارات القيادة لدى موظفيه الإماراتيين التميزين

دبي-الجزر:

على تحدي إمكاناتهم وتطوير أساليب خاصة بهم في القيادة، وفي هذه المناسبة، قال صلاح محمد أمين، الرئيس التنفيذي في الإمارات الإسلامي: "يلعب قطاع الخدمات المصرفية دوراً هاماً في الاقتصاد الإماراتي، وهو أكثر قطاعات الأعمال حيوية في الدولة. وانطلاقاً من مكانتنا كمؤسسة مالية إسلامية رائدة في دولة الإمارات، والمصرف المضل لمواطنيها، ونحن ملتزمون بإعداد موظفين الإماراتيين الذين يتمتعون بإمكانات عالية لتولي مناصب قيادية ضمن إدارته وأقسامه. وفي إطار التزامه الدائم بعباية وعقد المواهب المحلية في القطاع المصرفي، اختار الإمارات الإسلامي 9 من موظفيه الإماراتيين للمشاركة في برنامج مدته 10 أشهر يقدم تدريباً وتقييماً شاملاً، وذلك بالتعاون مع المدرب الخبير في مجال الأعمال التنفيذية دوج لامبرت لتنمية المهارات القيادية لدى الموظفين وتأهيلهم للتقدم في مسيرتهم المهنية. كما قدم المدربين المباشرون الدعم للمشاركين طوال رحلة البرنامج عبر منحهم فرص إضافية للتعلم والنمو، وتشجيعهم



في بناء مستقبل القطاع وحفز الابتكار للارتقاء إلى مستوى المنافسة في مشهد الخدمات المالية العالمي. ويهدف هذا البرنامج التدريبي إلى

احتضان موظفينا الإماراتيين من ذوي الإمكانيات العالية وصقل مهاراتهم وتمكينهم ليتطور مهنيًا ويصبحوا قادة أعمال المستقبل. وتندرج هذه المبادرة في إطار التزام "الإمارات الإسلامي" بدعم أجندة التوظيف التي تنتهجها دولة الإمارات؛ وينظم "الإمارات الإسلامي" سلسلة من برامج التدريب الرائدة في القطاع المصرفي بالتنسيق مع معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية سعياً إلى تدريب الشباب الإماراتيين وتمكينهم من المساهمة في نمو قطاع التمويل الإسلامي في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويتضمن برنامج "المستقبل" الذي يستمر لمدة ستة أشهر والمخصص للمواطنين من حملة الشهادة الثانوية الذين لا يتجاوز عمرهم 20 عاماً، حصصاً نظرية وتدريباً عملياً على بنجاح بفرص عمل دائمة في مختلف أقسام وإدارات "الإمارات الإسلامي". أما برنامج "مدير العلاقات المستقبلية"، فهو برنامج تدريبي مدته سبعة أشهر مصمم خصيصاً لخريجي الجامعات من المواطنين، ويهدف إلى تنمية قدراتهم واكتسابهم الخبرات اللازمة لاستلام مناصب مديري العلاقات في قسم "إدارة الثروات" في "الإمارات الإسلامي". علاوة على البرنامجين المذكورين، يقدم "الإمارات الإسلامي" برنامج الأكاديمية الوطنية للإنجازات الاستراتيجية للتدريب لطلاب الكليات الوطنيين المهتمين بالعمل في القطاع المصرفي. وهو برنامج مفتوح يستمر لمدة 9 أشهر، ويعتبر إحدى المبادرات الرائدة لتسريع التطور المهني التي أطلقتها المصرف.

الذهب يهبط مع صعود الدولار وعوائد السندات والأنظار تتجه لبيانات التضخم الأمريكية

عواصم-رويتز:

ملاداً آمناً قبيل صدور بيانات التضخم في الولايات المتحدة في وقت لاحق. ونزل الذهب 0.4 في العملات المضطربة، ليكون بحلول الساعة 0633 بتوقيت جرينتش عند

1725.15 دولار للأوقية (الأونصة). كما تراجع العقود الأمريكية الأجلة للذهب 0.4 بالمئة إلى 1726.20 دولار للأوقية. يضغط صعود الدولار على الذهب، إذ يصير المعدن أكثر تكلفة بالنسبة للمشتريين خارج الولايات المتحدة، في حين ترتفع زيادة عوائد السندات تكلفة فرصة حيازة المعدن الذي لا يدر عائداً. خص مسح نشرة بنك الاحتياطي الاتحادي لنيويورك أمس الأول

الاثنين إلى أن توقعات المستهلكين الأمريكيين للتضخم ارتفعت من جديد في مارس آذار بعد زيادات تدريجية في الشهور الأخيرة، وأنها صارت أكثر إيجابية حيال سوق العمل، مما يدعم عوائد السندات والدولار. وقال ستيفن إنز كبير محللي الأسواق العالمية لدى شركة الخدمات المالية آكسي "من الصعب تصور أن الذهب لن يرتفع اليوم إذ أظهرت البيانات زيادة التضخم، لكن هناك احتمال كبير لارتداده عن هذا المسار في وقت لاحق هذا الأسبوع إذا جاءت بيانات مبيعات التجزئة إيجابية يوم الخميس. وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، يهبط الفضة 0.1 بالمئة إلى 24.81 دولار للأوقية، بينما استقر البلااديوم عند 2676.70 دولار للأوقية، وذهب البلاتين 0.2 بالمئة إلى 1166.82 دولار. من جهة أخرى حومت الأسهم الأوروبية عند ما يقل قليلاً عن

United Arab Emirates Ministry of Justice
Date 14/ 4/ 2021 Issue No : 13215
Defendant's notification by publication
Case Management Office of Sharjah Court, the Federal Civil Court of First Instance
In Case No. SH1CFICIREA20210002823 civil (partial)
To the defendant: Rizwan Ahmed Nasser
Unknown Place of residence: Sharjah Al Azra area Sheikh Salem Bin Sultan Al Qasimi Street Sharjah, Taxi Drivers residence building Phone number 055979445
For notification by publication in both Arabic and English languages
The plaintiff filed the Sharjah Transportation (LLC) against the defendant / Rizwan Ahmed Nasser - Pakistani, demanding and claiming the following:
Obligate the defendant to pay an amount of (15709.64 dirhams) fifteen thousand seven hundred nine dirhams and sixty-four fils, and the legal interest at 12% from the date of the judicial claim until the date of full payment.
- Obligate the defendant to pay charges and expenses and attorney fees.
You are assigned to attend the hearing 25/04/2021 in front of the Case Management Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court - Office No. (Case Manager Office No. 4) in person or authorized agent/ attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication, in order to hear and examine the case mentioned above, as you are the defendant.
Judicial Services Office
Hamda Muhammad
Hassan Ali Al Ali

العدد 13215 بتاريخ 14/4/2021
الغفر
الموضوع: اجتماع الجمعية العمومية لشركة انفرا كايبتال للتأمينات «ش.م.خ»
«تحت التصفية»
الى السادة / المساهمون في شركة انفرا كايبتال للتأمينات «ش.م.خ» تحت التصفية
يدعوكم المصفي القانوني للشركة لحضور اجتماع الجمعية العمومية والذي سيعقد في تمام الساعة الواحدة ظهرا يوم الخميس الموافق 2021/06/02 «عن بعد» عن طريق برنامج «زووم» يرجى التواصل مع المصفي القانوني للحصول على الدعوة لحضور الاجتماع وجداول الاعمال والرابط الالكتروني للاجتماع
السيد عبدالفتاح علي السيد
المصفي القانوني
هاتف 04 68344 9150
Email: Fattah.sayed@yahoo.com



منوعات الفكر 30

تضم أشهر نجوم الدراما الخليجية والعربية

16 مسلسلاً من التشويق والدراما الساحرة على قنوات هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون» في رمضان

الرئيسي وحسين المهدي.

•• الشارقة-الفرج:

تقدم هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عبر قنواتها الثلاث "الشارقة"، و"الشرقية من كلباء"، و"الوسطى من الذيد" وعبر أكبر "إذاعة الشارقة"، 16 مسلسلاً جديداً، تبث خلال شهر رمضان المبارك، تجمع فيها كوكبة من مشاهير نجوم الدراما الخليجية والعربية، الذين يتربص الجمهور إطلاقاتهم في الموسم الرمضاني.

«مطر صيف».. تحولات عائلة خليجية يعرض تلفزيون الشارقة في رمضان 5 أعمالاً درامية، منها المسلسل الخليجي "مطر صيف" من بطولة الفنان سعد الفرج، وتدور أحداثه حول عائلة غامض التي تفر الحياة أفرادها إلى طريق الهاوية بعد فترة استقرار عائلي، يسعى خلالها الزوجان لتربية أبنائهم على صلة الرحم والخلق الحسن. من نجوم العمل الفنانة الكويتية نور، وحسين المهدي، وأحمد مساعد، وحمزة النبهان، ومشاري المجيبيل.

مسلسل "الناموس" وأجواء الأريجنيتيات تدور أحداث "الناموس" في إحدى الليالي الممطرة على بيوت الأريجنيتيات الطينية في الكويت، عندما يطلب التاجر راشد الماثر من الداية نعمة أن تولد زوجته، لكن فرحته لم تتم عندما تخبره أن زوجته ولدت طفل ميتاً. ثم تكشف بعد حين أن الطفل حي يرزق لكن الداية خطفته. وتتابع الحلقات كيف يعرض حياته في سن الشباب.

ويتمد الزمن في القصة إلى حقبة السبعينيات، ضمن قالب درامي في 30 حلقة لا تخلو من الأحداث المفاجنة.

يضم فريق العمل في "الناموس" محمد أنور مؤلفاً، وعبد الله بوشهري في الإخراج والإنتاج، وفي التمثيل محمد أشكناني ومنى حسين وبشينة

«الروح والرية».. عائلة تواجه أعلامها

تقدم قناة الشرقية من كلباء لمشاهديها في رمضان 5 مسلسلات جديدة، أبرزها مسلسل "الروح والرية" الذي يدور في حقبة التسعينيات، في إطار درامي يصور العلاقات الإنسانية بين الأبناء وآبائهم ومشكلات الأصدقاء، ومنفصات العلاقات الزوجية والصعوبات التي تواجه أفراد العائلة، بين تخلي البعض عن أحلامه وطموحاته في سبيل إسعاد غيره، مقابل من يفضل الأناثية.

يضم فريق المسلسل عبدالله التركماني وهبة الدري وشيما علي وريم أرحمه وإيمان الحسيني ويعقوب عبدالله و فاطمة الحوسني وأسماء أخرى.

«أمنية حاف».. صراع من أجل اليقظة

يحكي المسلسل قصة أمينة التي تبدأ حياتها عندما تكتشف أن زوجها القاسي يخفي مبلغاً كبيراً من المال في منزلها ويحرمها هي وأبنائها من أبسط حقوقهم. لكنها عندما تعرف بوجود أشخاص يطارقونه ويريدون قتله تقرر أن تخبئ المبلغ، ويبدأ صراعها على البقاء عندما تتلقى خبر وفاة زوجها وتتوالى الأحداث.

المسلسل من تأليف علي دوحان وإخراج سائد بشير الهواري، وبطولة إلهام الفضالة، وطيف وعبدالله الطليحي، وفي الشرفاوي وأسماء أخرى.

«نبض مؤقت» والتعويض بالحب

تقدم الشرقية من كلباء أيضاً في رمضان مسلسل "نبض مؤقت" من بطولة هيا عبدالسلام وميثم بدر ومنادي الكندري وشهاب جوهري. وتدور أحداثه حول شخصية طبية أمراض نساء وتوليد في أواخر الثلاثين من عمرها، وبالرغم من نجاحها في عملها، إلا أنها حرمت من نعمة الأمومة ولم تنجب من زوجها المحب لها، وتدور بقية القصة حول كيفية تعويضها

«الطاووس» يقدم دور محامي التعويضات بفرق تمثيل على رأسه النجمان جمال سليمان وسميحة أيوب، تعرض قناة الشارقة مسلسل "الطاووس" الذي يقدم من خلاله المخرج رؤوف عبد العزيز دراما اجتماعية، تدور أحداثها حول محامي التعويضات ذي الدهاء والمكر "كمال السطول" الذي يتحرى في قضية تعدي مجموعة من الشباب على الفتاة أمينة، التي تعمل في خدمات النظافة خلال أحد الأفراح الكبرى بالساحل الشمالي، بعد أن قاموا بتصويرها أثناء ضربهم لها وتبادلوا الفيديو على سبيل المزاح والسخرية.

«الكندوش» دراما البيئة الشامية

تحضر الدراما السورية في رمضان على قناة الشارقة من خلال مسلسل "الكندوش"، الذي يأتي من بطولة سلاف فواخرجي وإيمن زيدان. ويتخذ من البيئة الشامية محوراً لأحداثه، حيث يعالج من زاوية مختلفة ثنائيات الخير والشر والحب والخيانة، ويصور في جانب منه تفاصيل من مدينة دمشق في منتصف الثلاثينيات من القرن الماضي.

«تدليل الحكايات» يروي قصص التراث

من جديد رمضان على قناة الشارقة مسلسل كرتوني "تدليل الحكايات" في موسمه الثاني الذي يستلهم سرد العرب في مختلف العصور حكايات لأبنائهم على ضوء التقاليد. يحكي في إطار درامي مشوق قصصاً من التراث والحكمة العربيين في عصور مختلفة. ويقدم شخصيات عربية أثرت في تاريخ النهضة، وتأثرت بها الأمم الأخرى. ويركز على تنمية القيم الأصيلة كالصدق والكرم والتوكل والشجاعة وحسن التدبير والطفنة، ويعزز الهوية العربية والوعي بمدى تأثيرها على المجتمعات الأخرى.

وغادة عباسي.

مسلسل "سقار"

مضارب البادية

وصراعاتها

مسلسل "سقار" من

بطولة النجم رشيد

عساف الذي يقوم بدور

"سقار" وقمر خلف في دور

"غوايش" إلى جانب النجوم

جمال العلي، ورناء الأبيض،

وروعة ياسين، فاروق الجمعات،

ونجوم آخرين. تدور أحداث العمل

في "مضارب" البادية وتعرض

تفاصيل

مجتمعتها

وبيئتها

كأرضية

للمصراعات

الدرامية

المسبوقة،

بين الحب

والغدر والتآمر،

والدسائس وقيم الفروسية.

لزوجها مقابل حبه وتعلقه بها، رغم فشل

محاولات الإنجاب.

«وأنا أحبك بعد» في قالب رومانسي

تدور حلقات المسلسل حول ثلاثة محاور في

قالب رومانسي خليجي، عندما تكتشف مشاعر

عن طريق الصدفة أن زوج بدر منها كان يدافع

المصلحة، وأنه لا يطيقها ويتمنى أن تفهم سبب

فتوره معها لتتطلب الطلاق بنفسها، لأنه لا

يستطيع أن يغامر في خسارة علاقته مع والدها.

كتبت السيناريو والحوار مريم الهاجري،

وأخرجه خالد جمال، ويلعب أدوار البطولة: هناد

عبدالحسن، وحسين المهدي، وبشينة الرئيسي،

وميس قمر، ومحمد الرمضان وأسماء أخرى.

المسلسل الكرتوني مشاعر النور

يروى المسلسل قصة مجموعة من أهم

الشخصيات التي أسهمت في بناء الحضارة

الإسلامية، وكيف ظهر تأثيرهم منذ سن

الشباب. ويسلط الضوء على الشخصيات

العظيمة التي نبغت في شتى المجالات، وتأثيرها

في عصور كان يسودها الجهل والعنف، وما

أضافته للحضارة والعلم، مما يجعل سيرهم

تقدم دروساً ملهمة.

«جلمود الصحاري» على قناة الوسطى من

الذيد

تعرض قناة الوسطى من الذيد في رمضان

المسلسل الجديد "جلمود الصحاري" الذي

تدور أحداثه حول فتاة بدوية "صحاري"

تمتدع بنكاه كبير، تحصل على التعليم، ويقف

إلى جانبها والدها شيخ القبيلة، أما "جلمود"

فهو شاب من رجال الديرة يقع في حبها رغم

الخلافات بين والده ووالدها. يجمع المسلسل في

البطولة جوليت عواد، وعلا مضاعين، ومحمد

المجالي، ومندى رياحة، وعيبر عيسى، ومحمد

العبادي، وجميل عواد، وسام البريحي، ومنيا،

بمناسبة شهر رمضان المبارك

مركز جمعة الماجد ينظم محاضرة بعنوان «رمضان تاج الشهور»

•• دبي-الفرج:

المبارك؟ وكيف كان حال النبي ﷺ وحال السلف الصالح في رمضان؟ وكيف نفتدي بهم وبهمتهم في العبادة؟ وكيف ننظم أوقاتنا وعباداتنا بما يجعلنا فائزين برحمة الله وفضله؟

ثم ختم بتهنئة دولة الإمارات حكومةً وشعباً والمسلمين بحلول هذا الشهر الكريم راجياً أن يكون شهر خير وبركة وعبادة، وقد أجاب فضيلته على مجموعة من الأسئلة التي وجهها له عدد من المشاركين في نهاية المحاضرة.

رمضان المبارك والعمل على الاستفادة منه بما يعود على الناس بالنفع العميم، وتذكيرهم بما يقوي إيمانهم فيه ويشجعهم على استثمار أيامه ولياليه.

تناول الشيخ عنداني في محاضراته محاور عدة تضمنت أهمية الصيام، وفضل شهر رمضان، وسبب تسميته، واستعرض فرضية الصيام في الإسلام والشرايع السماوية السابقة، ولماذا كان رمضان أعظم الشهور؟ وما الخصائص والمزايا والفضائل التي حباها الله للأمة في هذا الشهر

نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي يوم أمس الأول الاثنين 12 إبريل 2021م، محاضرة افتراضية بعنوان "رمضان تاج الشهور"، قدمها فضيلة الشيخ الدكتور محمود محمد سعيد عنداني، إمام وخطيب مسجد القطيم بدبي.

يهدف المركز من تنظيم هذه المحاضرة إلى استغلال شهر



في مختلف فروعها في الإمارة

مكتبات الشارقة العامة تستقبل روادها بأوقات جديدة خلال شهر رمضان المبارك

•• الشارقة-الفرج:

وأعلنت مكتبات الشارقة العامة، التابعة لهيئة الشارقة للكتاب، عن تعديل أوقات دوامها خلال شهر رمضان المبارك لتتناسب مع الشهر الفضيل، حيث سيتسنى لزوار مكتبة الشارقة العامة الوصول لقيمتها وما تتضمنه من معارف من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً، فيما ستنفتح الأبواب بعد الإفطار من الساعة 9

وحتى 12 ليلاً. أما فروع المكتبات في كل من المنطقة الشرقية والوسطى فتستقبل زوارها خلال الشهر الفضيل من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً. يشار إلى أن مكتبة الشارقة العامة تأسست على يد الشيخ سلطان بن صقر القاسمي عام 1925 تحت اسم "المكتبة القاسمية" كمكتبة خاصة له، وشهد موقعها عدة تنقلات، حيث كانت في ساحة الحصن ثم انتقلت إلى

مبنى البلدية، ثم إلى قاعة أفريقيا، ثم إلى مبنى المركز الثقافي بالشارقة، والمدينة الجامعية، وفي مايو 2011، افتتح صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة المبنى الجديد للمكتبة في "ميدان قصر الثقافة" تحت اسم "مكتبة الشارقة العامة"، وتجمع أكثر من نصف مليون كتاب في شتى مجالات العلوم والمعارف والآداب بلغات متعددة.



منوعات

الفكر

31



دينا فؤاد: اراهن على شخصية قدرية بمسلسل "اللي مالوش كبير"

أعربت الفنانة دينا فؤاد عن سعادتها بتقديم شخصية "قدرية" خلال مسلسل "اللي مالوش كبير"، لأنها تحمل الكثير من التفاصيل داخل الأحداث، وتعتبر محركاً محورياً لأحداث العمل، الذي يدور في إطار اجتماعي، حيث تتوالى الأحداث بشكل درامي شيق. وأضافت الفنانة دينا فؤاد، خلال مداخلة ببرنامج "من مصر" المذاع على فضائية CBC، أنها تراهن على هذه الشخصية، والتي وصفتها ببنيت البلد الجدية، مشيرة إلى أنها تهتم في اختيارها بتقديم أنماط شخصية مختلفة غير متكررة، وشكل جديد ومختلف سواء على مستوى الأداء الذي يأتي بجوانب جديدة لشخصية العمل. وأكدت أنها من خلال الأحداث تتعمد على جميع الشخصيات التي قدمتها من قبل، فتظهر في صورة فتاة بنت بلد تتميز بـ "الجدنة" وبأخلاق "بنات البلد"، وتواجه منغصات درامية في حياتها. واختتمت الفنانة دينا فؤاد، تصريحاتها بتوجيه الشكر للفنانة ياسمين عبد العزيز والمنتجين.

هشام سليم: "هجمة مرتدة" يتناول ملفاً من ملفات المخابرات العامة المصرية

حينما العمل ده "مسلسل هجمة مرتدة"، يتناول ملفاً من ملفات المخابرات العامة المصرية المعاصرة، من تأليف باهر دويدار وإخراج أحمد علاء الديب، وبطولة أحمد عز، هند صبري، ماجدة زكي، هشام سليم، نضال الشافعي، صلاح عبدالله، ندى موسى، محمود البرزاوي، محمد عادل، خالد أنور، نور محمود، محمد جمعة، فيدرا، أحمد فؤاد سليم، يوسف عثمان، هاجر الشرنوبلي، مايان السيد، شمم الحسن، لاشينة لاشين، علي قنديل، ويجسد عز، في المسلسل دور شاب يعمل في الخارج، ويتعرض لمحاولة تجنيد من استخبارات دولة أجنبية، لكنه ينجح في التواصل مع جهاز المخابرات، ليتم تدريبه على أعلى مستوى على أيدي مسئولين الجهاز، ويجسد دوريهما نضال الشافعي وهشام سليم، ثم يخوض عملية خداع لتلك الأجهزة المعادية.



المسرح يعيد الألق للممثل ويعيش أدواته وينعشه كممثل حقيقي
كندة حنا: مسرحية (كاستينغ) تحمل رسالة مهمة

بعد مسلسل (الكندوش) الذي يُعرض في الموسم الرمضاني، تطلّ كندة حنا مع الممثل مصطفى الخاني في عمل مسرحي بعنوان (كاستينغ)، وهما انطلقا بتدريباته خلال الأسابيع الماضية على أن يكون جاهزاً للعرض في عيد الفطر داخل سورية، ليُعرض لاحقاً في دول أخرى. ويبدو أن الشوق للمسرح جعلها وفريق العمل يتخطون ظروف كورونا التي تفرض تباعداً اجتماعياً، موضحةً أنه في حال استمرت أزمة كورونا عند عرض المسرحية فسيتُطبق بروتوكول التباعد الاجتماعي في المسرح كما يحصل في العروض السينمائية. مع الفنانة كندة حنا كان هذا الحوار:

• بدأت مع الممثل مصطفى الخاني بروفات مسرحية (كاستينغ)... ما تفاصيل هذا العمل؟
- العمل من إخراج سامر إسماعيل، عن نص يحضر له مع الزميل مصطفى منذ نحو ثلاث سنوات، ويدور حول كل فتاة ترغب بالعمل في مهنة الفن، وهو يتطرق الى الحياة الاجتماعية ونظرة الفتاة الى بعض الأمور مقابل نظرة الناس إليها في نواحي معينة، والمسرحية تحمل رسالة مهمة.
• قد يستغرب البعض التحضير لعمل مسرحي في حين أن أجواء كورونا فرضت نفسها وأوقفت العروض المسرحية حول العالم. فهل هذه الخطوة مغامرة أو انتحار أو حب للمسرح؟
- بل هو شوق للتواجد على المسرح. المسرح يعيد الألق للممثل ويعيش أدواته وينعشه كممثل حقيقي، ويُشعره برهبة مواجهة الجمهور، لأن هذه الناحية ليست متوافرة في التلفزيون، بالإضافة إلى التواجد مع الشركاء عمل، وقد بدأت البروفات مع مصطفى الخاني، وكلانا حريص على الإجراءات الصحية التي يفرضها كورونا، وقمنا بالفحص اللازم، وأتمنى أن تكمل على خير.
• وبالنسبة الى الجمهور؟
- إلى حين عرض المسرحية، إن شاء الله يكون قد وُجد حل لفيروس كورونا. وفي حال لم يكن هناك حل، سيعتمد في المسرح بروتوكول التباعد الاجتماعي، بالإضافة الى ارتداء الكمامات، كما يحصل حالياً في العروض السينمائية.
• إلى مسرحية (كاستينغ)، تطلين في رمضان في مسلسل (الكندوش) الذي يجمع نخبة من نجوم الدراما السورية. هل أنت متفائلة؟
- هذا العمل مغامرة تُقدم عليها الدراما السورية في ظل الظروف التي نمرّ بها وأتمنى أن تكون على قدر المسؤولية.
• يُعرف عنك أنك انتقائية في عملك. كيف تتعاطين عادةً مع النصوص التي تصل إليك؟ وما الأسباب التي تجعلك ترفضين أو تقبلين عملاً دون آخر؟
- يجب أن أقتنع بالورق أولاً، لأنني عندما لا أقتنع به لا أستطيع أن أقدم شيئاً للعمل، وإذا قبلتُ به عن غير اقتناع فأسأتل كيئما كان. إما أن أحب الورق وأشعر بأنني أستطيع أن أقدم شيئاً يرفع من مستوى العمل فأقبل به، وإما أشعر بأنني غير موجودة، وعندما لا يمكنني أن أجبر نفسي على القبول بالورق.
• تجربتك منوعة بين السينما والمسرح والتلفزيون. هل تعتبرين نفسك محظوظة، من منطلق أن الفن فرص وعروض؟
- العروض لا تأتي عبثاً؛ لا توجد لدي علاقات ولا أعتمد عليها، والعروض تصلني نتيجة مادة قدّمتها سابقاً، وبكل أمانة أقول إنه لم يصلني حتى اليوم أي عرض نتيجة علاقات. لا توجد لدي علاقات اجتماعية، ولكن الكل يعرف أنني موجودة بصدق وبشكل صحيح، وأنتي أشتغل المادة التي أحيها، ولأنهم يعرفون أنني ممثلة ملتزمة عن طريق الأشخاص الذين سبق أن تعاملت معهم.
• هل ترين أن المؤامرات والتشليلية تتحكمان بالوسط الفني، حيث يبدو واضحاً التعامل مع أسماء معينة دون غيرها خصوصاً في الدراما المشتركة؟
- أفرح كثيراً عندما تتم الإستعانة بفنانة من خارج سورية للعمل في الدراما السورية. وفي المقابل عندما تحاول شركة إنتاج غير سورية، تبني وإبراز نجوم جدد فلا يمكن إلا أن أرفع لها القبعة، لا يمكن حصر العمل الفني في بلد واحد، وكل بلد له نجومه، ولكن خارج سورية يجيدون تصدير نجومهم وهذا أمر جيد.
نحن في عصر السوشيال ميديا، وهناك من لا يتابعون دراما بل يكتفون بمشاهدة مقاطع على هذه المواقع، ويعيرون عن رأيهم ببعض الفنانين، وهذا الرأي يُعم تحت عنوان أن فلانة هي نجمة وفلان هو نجم، ولكن من يتابع بصدق كل المواد التي تُعرض على الشاشات، سيد أن هناك نجوماً في لبنان وسورية ومصر، والفارق الوحيد يكمن في كيفية صناعتهم وتصديرهم.
وهذا الأمر يحصل خارج سورية، ولكنه لا يقلل من أهمية الفنانين السوريين الذين يُحدثون فارقاً واضحاً في أي عمل يشاركون فيه. نحن نعيش ضغطاً ونواجه حرباً اقتصادية وحرب محطات، وهذا الأمر يسبب خوفاً للمُنتجين لأنهم يخشون الريح وهذا حقهم.



وفاء السيد تقدم شخصيتين صعيدتين في مسلسلي "موسى ونسل الأعراب"

تشارك الفنانة وفاء السيد في مسلسلين بدراما رمضان 2021 ويتصادف أنها تقدم شخصيتين في مسلسلين يتناولان دراما الصعيد ولكن في فترات زمنية مختلفة، العمل الأول هو "موسى" أمام النجم محمد رمضان وتقدم خلاله شخصية تدعى "مسعدة"، أما العمل الآخر الذي يتناول أيضاً الدراما الصعيدية فهو "نسل الأعراب" أما النجم أحمد السقا وتقدم خلاله شخصية "حمديّة".
نسل الأعراب إنتاج شركة سينرجي وتأليف وإخراج محمد سامي بطولة أحمد السقا، أمير كسرارة، مي عمر، فردوس



عبد الحميد، دياب، نجلاء بدر، إدوارد، أحمد مالك، أحمد داب، منة فضالي، محمد علاء، محمد مهران، محمد جمعة، ريم سامي، ملك أحمد زاهر، هدير عبدالناصر، سلوى عثمان، أحمد فهيم، عماد زيادة، إنعام الجريتي، حمدي هيك، أحمد ماجد، ليال عبدالخالق.
أما مسلسل "موسى" فيشارك في بطولته سميرة الخشاب، عبير صبري، رياض الخولي، سيد رجب، صبري فواز، منذر رياحنة، هبة مجدى، فريدة سيف النصر، عارفة عبد الرسول، أمير صلاح الدين، ضياء عبد الخالق تأليف ناصر عبد الرحمن، وإخراج محمد سلامة، وإنتاج شركة سينرجي.
الفنانة وفاء السيد شاركت من قبل في الكثير من الأعمال السينمائية فقد ظهرت مع أحمد حلمي في فيلمه "ميدو مشاكل" كما ظهرت مع كريم عبد العزيز في فيلم "الباشا تلميذ" وظهرت أيضاً في فيلم "غاوي حب" مع الفنان محمد فؤاد ورامز جلال وفي فيلم "اللمبي" مع النجم محمد سعد وكانت ضمن أبطال فيلم "خالتي فرنسا" مع عبلة كامل ومني زكي، ومع الزعيم عادل امام قدمت شخصية "جانيت" في فيلم "حسن ومرقص".

الفكر

الأعراض الرئيسية للحساسية

كشف الطبيب الروسي يفغيني كوماروفسكي، في حديث تلفزيوني، عن الأعراض الرئيسية للحساسية، التي يمكن تقسيمها إلى خمس مجموعات.

وفقاً للطبيب، تظهر أعراض الحساسية في:

- الجهاز التنفسي: احتقان الأنف، السعال، حكة في الصوت، ضيق في التنفس.
- الجهاز الهضمي: غثيان، تقيؤ، آلام في البطن.
- الجلد: تظهر أعراض الحساسية، على شكل حكة واحمرار وطفح جلدي وتورم.
- العيون: تظهر أعراض الحساسية في العيون على شكل احمرار وتدمع وحرق.
- وهناك أعراض أخرى للحساسية تظهر على شكل ضعف

وشحوب الجلد واضطراب الوعي وانخفاض مستوى ضغط الدم والعرق البارد.

ويشير كوماروفسكي، إلى أن الحساسية هي عملية مناعية نموذجية، يعبر عنها فرط حساسية منظومة المناعة في الجسم، عند تعرضه المتكرر لمسببات الحساسية.

وأخطر أشكال الحساسية هي حساسية الصدمة التأقية، التي ينجم عنها فوراً، الحكة ومن ثم صعوبة في التنفس، وصدمة تؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم . وأحد أعراض هذه الحساسية هو ضعف ضربات القلب والتعرق الشديد وشحوب الجلد.

ويضيف، ونادراً تسبب حساسية الصدمة التأقية، تورم في الدماغ والرئتين، ما قد يؤدي إلى الوفاة.



فوائد ومضار تناول القهوة للجسم

منذ سنوات طويلة يستمر الجدل بين الأطباء، عما إذا كان تناول القهوة صحياً ومفيداً للجسم أم أن شربها بانتظام له عواقب سلبية.

وبالطبع القهوة الطبيعية الطازجة غنية جداً بمضادات الأكسدة، التي تحمي الجسم من التأثير السلبي للمعادن الثقيلة والإجهاد والتوتر ومبيدات الآفات.

ولكن من المهم إدراك أن القهوة سهلة الذوبان ليس لها هذه الخصائص. كما أن إضافة السكر والحليب والعصائر ينفي هذه الفوائد. ولكن إضافة الليمون أو البرتقال أو القرفة والزبدة وكريمة جوز الهند أو رشه ملح أو إكليل الجبل، له فوائد.

ويمكن أن يؤدي تناول فنجان من القهوة عالية الجودة في الصباح، إلى تحسين نشاط التوافق العصبية، ويكون له تأثير إيجابي في الأداء وسرعة التفكير ويساعد على منع تطور الشيخوخة والخرف وحتى أمراض مثل الزهايمر وباركنسون.

ووفقاً لنتائج دراسة أجراها علماء بريطانيون، تكون مؤشرات الذاكرة وسرعة معالجة المعلومات الجديدة أعلى لدى كل من يتناول القهوة المغلية بانتظام في الصباح.

وتناول القهوة مع الكربوهيدرات والفواكه أو الزبادي المحلى، يحفز مناطق الدماغ المسؤولة عن الانتباه والذاكرة.

ويتناول 3-6 فناجين من القهوة الخالية من الكافيين يوميا، يمكن تخفيض خطر تطور النوع الثاني من مرض السكري بنسبة 35%، لأن القهوة الخالية من الكافيين لها نفس الفوائد.

وأما سلبيات تناول القهوة فتكمن في زيادة العبء على القلب، لأن الكافيين يزيد من مستوى هرمون الكورتيزول في الدم، ما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب.

لذلك على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في القلب الامتناع عن تناول القهوة، كما أن للكورتيزول تأثيراً سلبياً آخر، فهو مضاد لهرمون النوم الميلاتونين.

وبما أن الكورتيزول مسؤول عن النشاط واليقظة فإن تناول كمية كبيرة من القهوة خلال النهار أو بعد الساعة الرابعة عصراً، يمكن أن يسبب اضطراب النوم.

كما يمكن أن يكون سبباً في ازدياد العدوانية وانخفاض مستوى التركيز، ولتجنب هذه المشكلات ينصح بتناول القهوة الخالية من الكافيين.

ويجب أن نتذكر أيضاً، أن القهوة تخرج الكالسيوم من الجسم. لذلك فإن المدمنين على تعاطي القهوة، هم أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام. لذلك عليهم الاهتمام بحالة عظامهم.



طفل وشقيقته يلتقطان صورة أمام لوحة جدارية كبيرة في مدينة الموصل شمال العراق، في الليلة الأولى من شهر رمضان المبارك. ا ف ب

قرأت لك

الأسنان وأمراض القلب



أثبتت دراسات سابقة، أن المصابين بأمراض اللثة معرضون أكثر للإصابة بالتهابات القلب والسكتات الدماغية، فيما أظهرت دراسة حديثة أن تنظيف الأسنان يمنع حدوث الإصابة بالتهابات والسكتات.

وأشارت الدراسة، التي نشرت في موقع المجلة الأمريكية للطب، إلى أن الذين يستخدمون معجون الأسنان يقل احتمال إصابتهم بالتهابات بنسبة 26% مقارنة بغيرهم، وذلك بسبب تأثيره على نسبة بروتين (سي التفاعلي) في الجسم وهو مؤشر الإصابة بتهوية قلبية أو سكتة دماغية.

واعتبر طبيب القلب الأمريكي جوزيف ألبرت نتائج الدراسة مهمة، رأى البروفيسور تشارلز هانكينز من جامعة فلوريدا أتلا نتيج أنها ستترك أثراً إيجابياً على مستخدمي أدوات الوقاية من أمراض القلب، وأن الأمر المطلوب بسيط وهو تنظيف الأسنان للوقاية من الإصابة بالتهابات الفم واللثة، بالتالي تقليل احتمال الإصابة بتهوية قلبية أو سكتة دماغية.

سؤال وجواب

- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلو كافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف النيوترون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932.
- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965.
- من هو الموسيقي الذي حمل لقب فتان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانها.

هل تعلم؟

- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث . أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأقصى تسمع الأصوات عن طريق النقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسلمك الصديء بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع

قصة السجناء والعمالقة

اثناء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالاً ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيوناً واسعة براقه مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قنصاً كبيراً القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغدى العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابداً وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال وحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تجم بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسليمهم ثم اكلهم .. فتسلل ليلاً وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدأ التجار خلسة غريبة كلما اكلوا وضوا اصابعهم في افواههم حتى يتقايوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك أسر مجموعة كبيرة من الاطفال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلاً وساعد اصداقاءه على الخروج من قضايب القفص ثم ركبوا الاطفال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

