

منوعات الغذاء

ص 22

أكثر من 7 ملايين زيارة
لأكسبو 2020 دبي حتى
تاريخ 20 ديسمبر

ص 31

فريال يوسف:
ندمت كثيرا لرفض
"القاهرة كابول"

الثلاثاء 21 ديسمبر 2021 م - العدد 13422
Tuesday 21 December 2021 - Issue No 13422



أطعمة محددة يمكنها إدارة شدة
ص 23 وتواتر أعراض التهاب المفاصل الصدي



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

الجرعة السليمة لبخاخ الأنف عند الإصابة بالزكام

حذرت الصيدلانية الألمانية جابرييلا بفايفر من أن الاستخدام الخاطئ لبخاخ الأنف المخصص لعلاج الزكام قد يؤدي إلى إدمانه. وأوصحت بفايفر أن أعراض إدمان بخاخ الأنف تتمثل في جفاف الغشاء المخاطي المبطن للأنف وسيلان الأنف المزمن وتكوين القشرة في تجاويف الأنف ونزيف في الأنف وزيادة خطر الإصابة بالأمراض بسبب ضعف وظيفة المناعة. ولتجنب إدمان بخاخ الأنف أوصت بفايفر بالالتزام بالجرعة السليمة، حيث لا يجوز استخدام البخاخ بمعدل يزيد عن ثلاث مسرات يوميا، كما لا يجوز استخدامه لمدة تزيد عن أسبوع بشكل متواصل.

وفاة العماري البريطاني

ريتشارد روجرز

توفي المهندس المعماري البريطاني ريتشارد روجرز المعروف بتصميمه بعضاً من أشهر مباني العالم بينها مركز جورج بومبيديو في باريس، مساء السبت عن 88 عاماً، وفق وسائل إعلام. وقال ماثيو فرويد الرئيس المؤسس لشركة "فرويدز" للعلاقات العامة في تصريحات لوكالة "بي إيه" البريطانية للأنباء إن ريتشارد روجرز الحائز جائزة بريزكر سنة 2007، "توفي بهدوء" مساء السبت، وأفادت صحيفة "نيويورك تايمز" أن ابنه روجرز أكد الوفاة التي لم تعلن أسبابها. ولد ريتشارد روجرز في فلورنسا سنة 1933 وهرب مع عائلته من إيطاليا في عهد موسوليني للإقامة في لندن. وهو يصنف من رواد حركة "هاي تك" المعمارية التي تتميز بالتصاميم الزجاجية والفولاذية وأنتيب التوصليل الظاهرة. وإضافة إلى مركز بومبيديو في وسط باريس الذي صممه سنة 1971 مع صديقه رينزو بيانو، وضع روجرز التصميم الهندسي لقر شركة "لويدز" للتأمين، وهي منشأة ذات هندسة لافتة ذُنت طريق فتح النوافذ والاستيقاظ في الصباح الباكر والمشى الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة في تحسين الوظائف الخولية وامتصاص الأكسجين من قبل الخلايا، وبالتالي تحسين مستويات الأكسجين في الجسم. ومن بين أفضل الطرق لزيادة مستويات الأكسجين بشكل طبيعي يأتي الحصول على الهواء النقي مباشرة عن طريق فتح النوافذ أو الاستيقاظ في الصباح الباكر والمشى أو ببساطة عن طريق البقاء نشيطاً طوال اليوم.



10 طرق فعالة لزيادة مستويات الأكسجين في الجسم

1. انخفاض مستويات الأكسجين يمكن أن يتسبب انخفاض مستويات الأكسجين في الدم في أعراض مثل الصداع والام في الصدر والدوخة والارتباك. ويجب استشارة طبيب على الفور إذا كان الشخص يواجه مشاكل في التنفس لفترة أطول. يورد تقرير نشره موقع Boldsky أن هناك العديد من الطرق التي تساعد على زيادة مستويات الأكسجين في الدم بشكل طبيعي وتساعد على البقاء بصحة جيدة وتحسين معدلات الأداء البدني والعقلي، فيما يلي:
1. ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الحفاظ على صحة الرئتين وتحسين مستويات الأكسجين. وتساعد تمارين الدورة النشطة تقنية ACBT، التي تحتوي على مجموعة من تمارين التنفس، على إرخاء وإخراج المخاط أو البلغم من الرئتين، وتوسيع الصدر وتعزيز التنفس الجيد لتحسين مستويات الأكسجين في الجسم. كما تسهم الأنشطة البدنية المنتظمة مثل المشي والسباحة في تحسين صحة الرئة والدورة الدموية.
2. شرب كمية كافية من الماء يحتوي الماء على الأكسجين المذاب. وعند شرب الماء يساعد على توفير الأكسجين لخلايا الجسم وتحسين مستوياته. تحتوي المياه الجارية على أكسجين أكثر من الماء الراكد في البرك أو البحيرات. كما أن المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة يمكن أن تؤدي إلى الجفاف وبالتالي تؤدي إلى خفض مستويات الأكسجين. يوصي الخبراء بتناول حوالي ثمانية أكواب من الماء في اليوم.
3. تناول الأطعمة الغنية بالحديد يساعد الحديد في تصنيع بروتين الهيموجلوبين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يعطي الدم لونه الأحمر ويساعد على حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم العضوية والبروكلي والماكولات البحرية والشمندر والفاصوليا الخضراء والمفوف على زيادة عدد الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء وتسمح بنقل أقصى قدر من الأكسجين إلى خلايا الجسم.
4. تجنب البقاء في مناطق سيئة التهوية يمكن للمناطق سيئة التهوية، التي تسبب نوافذها وأبوابها الصغيرة في تقليل دخول الهواء النقي إلى المنزل وطردها الهواء الملوث إلى خارجه. يمكن أيضاً أن تسبب زيادة مستويات الغبار ورائحة الطهي والرطوبة وملوثات الهواء الأخرى في تقليل نسبة الأكسجين في هواء المنزل. يمكن حل المشكلة عن طريق تركيب نظام تهوية مناسب في المنزل لتحسين امتصاص الرئتين للأكسجين.
5. زرع نباتات داخلية يمكن لبعض النباتات الداخلية المطهرة للهواء مثل الصبار ونخيل الخيزران واللبالب الإنجليزي أن تساعد في إزالة السموم من الهواء عن طريق امتصاص ثاني أكسيد الكربون وإطلاق الأكسجين. تساعد هذه النباتات الداخلية على استقلاب بعض المواد الكيميائية السامة وإطلاق منتجات ثانوية غير ضارة، بالإضافة إلى امتصاص المعادن الثقيلة في أنسجتها وتقليل مستوياتها في الهواء، بما يسهم بشكل فعال في توفير هواء أنقى بجودة وتحسين صحة الجهاز التنفسي للمقيمين في المنزل.
6. تدريبات التنفس وفقاً لجمعية الرئة الأميركية، تبلغ السعة الإجمالية للرئتين حوالي ستة لترات، إذ تتمدد لحبس الهواء الذي يتم استنشاقه ويختلف مقدار الهواء الذي يحملونه من شخص لآخر. يمكن لبعض التمارين مثل التنفس الحجابي أو تنفس الشفثين أن تساعد في زيادة قدرة الرئة من أجل تبادل أفضل للأكسجين وثاني أكسيد الكربون، وبالتالي، تساعد في تحسين مستويات الأكسجين بشكل طبيعي.
7. أوضاع جيدة للجسم تشكل أوضاع الجسم أهمية كبيرة عندما يتعلق الأمر باستنشاق المزيد من الهواء. تتضمن بعض أفضل الأوضاع لتحسين التنفس الجلوس في وضع مائل لأسفل، والوقوف مع وضع اليدين على طاولة أسفل ارتفاع الكتفين والنوم في وضع الاستلقاء الجانبي مع الوسائد بين الساقين ورأس مرتفع بالوسائد. يمكن أن يساعد اتباع هذه الأوضاع بشكل منظم في تقليل مشاكل ضيق التنفس.
8. الإقلاع عن التدخين يمكن أن تزيد عادات مثل التدخين من خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز التنفسي مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية وسرطان الرئة وقد تؤدي إلى انخفاض مستويات الأكسجين في مجرى الدم. لذلك، من المهم الإقلاع عن التدخين للحفاظ على مستويات الأكسجين وتعزيز الصحة الجيدة.
9. مضادات الأكسدة تساعد مضادات الأكسدة، على الرغم من عدم زيادة مستويات الأكسجين مباشرة في الدم، في التخلص من الجذور الحرة وتقليل الضرر الذي يلحق بالخلايا الحية من أجل الوظائف الخولية الطبيعية. ولهذا يساعد تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة في تحسين الوظائف الخولية وامتصاص الأكسجين من قبل الخلايا، وبالتالي تحسين مستويات الأكسجين في الجسم.
10. هواء نقي ومن بين أفضل الطرق لزيادة مستويات الأكسجين بشكل طبيعي يأتي الحصول على الهواء النقي مباشرة عن طريق فتح النوافذ أو الاستيقاظ في الصباح الباكر والمشى أو ببساطة عن طريق البقاء نشيطاً طوال اليوم.

من خلال شعرك .. تعرف على مقدار التوتر لديك وتأثيره على جسمك

كشفت دراسة طبية حديثة، أن التدريب الذهني يقلل من تركيز هرمون "الكورتيزول" في الشعر، موضحة أن قياس هذا الأخير في الشعر يتيح معرفة أعباء الإجهاد المستمر لدى الشخص. وأجريت هذه الدراسة من قبل علماء في معهد "ماكس بلانك" لعلوم الإدراك البشري والدماغ في لايبزيغ الألمانية، وتقدم أول دليل موضوعي على أن التدريب العقلي يقلل من العلامات الجسدية على فترات طويلة من الإجهاد. ووفقاً لدراسة أجراها الباحث تكتيكر كراينيكاس، فإن 23 في المئة من الأشخاص في ألمانيا يعانون من الإجهاد، ولا تشكل هذه الحالة ضغطاً على رفاة الأشخاص الصابئين فحسب، بل إنها مرتبطة أيضاً بعدد من الأمراض العضوية، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب. ويعد تركيز "الكورتيزول" في الشعر مقياساً مناسباً للتعرض للإجهاد لفترات طويلة، فهو هرمون يتم إفرازه عندما تواجه تحدياً هائلاً، يساعد في وضع أجسامنا في حالة تأهب وحشد للطاقة، للتغلب على التحدي. وكلما طال التوتر، زاد تركيز "الكورتيزول" حول أجسامنا وزاد تراكمه في شعرنا، علماً بأن الشعر ينمو سنتمتراً واحداً في الشهر، في المتوسط.

اكتشاف يبشر بتحول كبير في علاج التهاب الأمعاء

اقترحت دراسة طبية حديثة، طريقة جديدة لجعل الأدوية أكثر فعالية ضد مرض التهاب الأمعاء، مما يبشر بتخفيف معاناة من يعانون اضطرابات الجهاز الهضمي. واداء التهاب الأمعاء مصطلح شامل يُستخدم لوصف الاضطرابات التي يحدث فيها التهاب مزمن في الجهاز الهضمي. وتتضمن هذه الاضطرابات، التهاب القولون التقرحي، وداء كرون، وهو مرض التهابي مزمن، لا ينجح العلاج الحالي سوى في شفاء 50 بالمئة من المرضى. وفي الأيام الأخيرة، نُشرت دراسة جديدة في مجلة Crohn's and Colitis الطبية، تفتح أبواب الأمل أمام ملايين مرضى التهاب الأمعاء، أو ما يُعرف بمرض الأمعاء الالتهابي. ويقول استاذ العلوم الطبية الحيوية في جامعة كاليفورنيا "ريفرسايد"، ديفيد دي لو، "ركز اهتمامنا في هذه الدراسة على البحث عن علاج أكثر نجاعة من النهج الحالي في علاج مرض التهاب الأمعاء". ويضيف "جميع الناس لديهم في كل خلية من خلاياهم مستقبilan مختلفان هما TNFR1 و TNFR2 يرتبطان بجزءي TNF-alpha، وهو جزئي التهابي يسمى (عامل نخر الورم أيضا)، وتعمل الأدوية الحالية على منع هذا الجزئي من الارتباط بالمستقبلين TNFR1 و TNFR2". ويوضح أن "هناك دليلاً على أن مستقبل TNFR1 قد يكون سبباً في معظم تأثيرات مرض التهاب الأمعاء، في حين أن مستقبل TNFR2 قد يقود الشفاء من المرض، ومن هذا المنطلق وجد العلماء أن نهج العلاج الحالي في تثبيط كلا المستقبلين يعد كسلاح ذي حدين، ويقفل من فرص نجاح العلاج".

جهاز يحول طائرتك الورقية إلى طائرة درون

PowerUp 4.0 جهاز صغير يقوم بتحويل الطائرات الورقية إلى طائرات درون مسيّرة يمكن التحكم بها عن بعد. الأداة الصغيرة خفيفة الوزن بشكل كبير، وتمنح طائرتك الورقية مروحتين خلفيتين تسمحان لها بالتحليق بسرعات تصل إلى 20 ميلاً في الساعة وبارتفاع يصل إلى 230 قدم. وبمجرد إطلاق طائرتك الورقية، يتيح لك الجهاز التحكم بها عبر هاتفك الذكي. ويأتي الإصدار 4.0 من الجهاز مزوفاً بقدرات الاستقرار الجيروسكوبي، والإقلاع والهبوط، والقدرة على القيام بالأعمال الهوائية الثيرة مثل الحلقات والالتفاف، ويمكن التحكم فيها بالكامل عبر الهاتف الذكي. ويمكن التطبيق المرفق عناصر تحكم على مستوى الطائرة بدون طيار، وتعرض لك الشاشة الرئيسية قوة اتصال البلوتوث ومستوى شحن البطارية، كما يتيح لك أيضاً التحكم في طريقة تحليق الطائرة. ويمكن اختيار جعل طائرتك تقوم بالتحرك والأعمال المثيرة (جميعها مبرمجة مسبقاً بحيث يمكن للهواة الاستمتاع أيضاً)، وبمجرد هبوط طائرتك، يمكنك عرض جميع بيانات تتبع الرحلة الخاصة بها، ويمكن ربط أداة PowerUp بمجموعة كاملة من النماذج والأشكال المستوية، حتى أنها لا تحتاج إلى أن تكون مصنوعة من الورق.

سبب غير متوقع لتشكّل قشرة الشعر

دائماً ما يكون سبب ظهور القشرة هو فطر يسمى Malassezia globosa ولكنه يزداد سوءاً بسبب عدد من خيارات نمط الحياة السيئة. ويعاني واحد من كل شخصين في العالم من قشرة الرأس في مرحلة ما من حياته، ولدنيا جميعاً فطر Malassezia globosa على فروة رأسنا يعيش على الزيوت التي ينتجها الجلد، ومع ذلك، فإن بعض الناس لديهم حساسية تجاه حمض الأوليك الذي تنتجه هذه الفطريات وهذا ما يسبب قشرة الرأس. وهناك أشياء أخرى يمكن أن تجعل الأمر أسوأ، من التغيرات الهرمونية والتوتر، إلى منتجات تصفيف الشعر وتغير الطقس. لكن هل تعلم أن قلة النوم يمكن أن تلعب دوراً في صحة فروة الرأس وظهور القشرة؟ وقالت عالمة الشعر ستيفاني سي لصحيفة إكسبريس البريطانية "يقوم الجسم بجميع أعمال الإصلاح الخاصة به أثناء النوم، ولهذا السبب من المهم للغاية ضمان حصولك على نوم جيد ليلاً، ويساعد النوم على إعادة ضبط الجسم وإصلاح الخلايا والأنسجة وأعمال العناية الأساسية التي يحتاجها الجسم".



تحول شغفها بالنجارة إلى مشروع خاص

على مدى ساعات يومياً تنشر العراقية، نور الجنابي، خشبياً وتجمعه وتجده قطع أثاث منزلي في إطار مشروع نجارة صغير خاص بها أسسته في بيتها قبل عام تقريباً. وأنجزت نور (28 عاماً)، الشغوفة بالنجارة منذ سنين، طلبات مجموعة متنوعة من الزبائن على مدار العام الماضي، الأمر الذي مكنتها من بدء مشروع صغير في مجال كان مجرد هواية لها. وتستخدم نور، وهي أم لأربعة أطفال، حالياً حديقة ومراب بيتها إضافة إلى غرفة الاستقبال به لتخزين أدواتها ومستلزمات عملها الذي يوفر لها نحو 200 دولار شهرياً. ويعاندها عملها لتساعد نور زوجها في الإنفاق على بيتها وأطفالها الأربعة. ورغم لوقت الطويل الذي تقضيه نور في عملها فهي تحبه ولا تقصر مع زوجها وأطفالها حيث تؤدي كل ما عليها تجاههم ثم تستقطع من وقت راحتها من أجل مواصلة هذا العمل الشغوفة به.

منوعات الفكر 22



أكثر من 7 ملايين زيارة لإكسبو 2020 دبي حتى تاريخ 20 ديسمبر

مُضفين على طريقة احتفالهم بها هوية فريدة؛ ابتداء من رقايات الثلج الورقية المطبوعة بتقنية ثلاثية الأبعاد في جناح جمهورية التشيك، وصولاً إلى إحياء تقليد توسيا الذي يعود إلى 400 عام والذي سيقام بتاريخ 27 ديسمبر في جناح السويد. ومن المتوقع أن يشهد الحدث زيادة متواصلة في أعداد الزوار مع عرض التناكر الاحتفالية لإكسبو 2020 المعروضة للبيع من الآن حتى نهاية شهر ديسمبر والتي ستمنح الزوار فرصة الدخول غير المحدود إلى فعاليات فصل الشتاء الرائعة مقابل 95 درهماً إماراتياً فقط.

وبالنسبة لنصبة إكسبو الافتراضية؛ فقد ارتفع عدد الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 إلى 31.6 مليون خلال نفس الفترة، مدفوعة بشكل أساسي بالعروض الحية التي تبث على منصة إكسبو الافتراضية، والتي تتيح للزوار القيام بجولة افتراضية تفاعلية حية مخصصة من خلال الموقع. فيما تواصل فعاليات الحدث الدولي حتى 31 مارس 2022، وهو يدعو العالم أجمع إلى المشاركة في الاحتفال، بما يسهم في بناء مستقبل أفضل وأكثر إشراقاً للجميع.

بإختار عديدة من الأطعمة والمشروبات الاحتفالية، كل ذلك من أجل رسم البهجة على وجوه الزوار. وخلال الأيام السبعة المقبلة سيحتفل زوار إكسبو 2020 دبي بمجموعة من الحفلات الموسيقية الحية المتألفة يحييها كوكبة من الفنانين الدوليين، من ضمنهم الحفلة الغنائية الخاصة بكل من دينا ستازر والفرقة الفلسطينية لندن المجتمعية والذي سيُقدم على مدار يومين متتاليين (24 و 25 ديسمبر، في حديقة البوبيل وعلى مُدرج دبي ميلينيوم)، بالإضافة إلى العرض الخاص بجوقة (24 و 25 ديسمبر، في حديقة البوبيل وعلى مُدرج دبي ميلينيوم على التوالي)، هذا بجانب الحفل الخاص بالمغنية ليا سالونجا والذي سيجريه في (25 ديسمبر، حديقة البوبيل)، وعرض الباليه الكازاخستاني الوطني في (23 ديسمبر، مدرج دبي ميلينيوم). وستمر بهجة موسم الأعياد، حيث يستعرض المشاركون الدوليون في إكسبو 2020 التقاليد الاحتفالية لبلدانهم

إلى جانب العرض العلمي الحي للكهرباء المثير للإعجاب والذي يحمل عنوان "برينيك لايف - امتحان العقل" وغيرها من العروض الترفيهية الحية، والتي كانت مدعومة بالإقبال الحماسي على التذكرة الاحتفالية لإكسبو 2020. وعلى صعيد آخر، قدم أسبوع المعرفة والتعلم، وهو أحدث أسابيع الموضوعات ضمن "برنامج الإنسان وكوكب الأرض"، قمة تعليمية عالمية نُظمت على مدار ثلاثة أيام، وعددا من فعاليات المجلس العالمي، كما عُقد على هامشه فعالية تفاعلية حول التعلم التجريبي، بالإضافة إلى انعقاد منتدى أعمال حول تسخير المعرفة للاستعداد بشكل أفضل للمستقبل.

وساهمت التحضيرات لوسم الأعياد، التي يجري العمل عليها على قدم وساق عبر كل أرجاء موقع إكسبو 2020، في بث روح موسم الأعياد في الأجواء المحيطة قبل تاريخ 25 ديسمبر، حيث تم إضاءة شجرة الكريسماس في ساحة الوصول ضمن حفل خاص نُظم بتاريخ 18 ديسمبر، كما نُظمت جملة من الفعاليات والأنشطة المتنوعة وعروض التسوق المستمرة، بالإضافة إلى قائمة طعام كاملة تزخر

الأمامية والعاملة في مجال الترفيه للخضوع لاختبار الـ "بي سي آر" على أساس منتظم، كما غلقت بشكل مؤقت بعض الفعاليات التي تتطلب التقارب أو الاتصال المباشر بين العاملين مثل الاستعراضات والفنون الأدائية للفنانين المتجولين، وذلك كإجراء وقائي قصير الأجل.

ومع تلقي أكثر من 90% من سكان دولة الإمارات العربية المتحدة للقاح الكامل، تعتبر كواد إكسبو 2020 دبي من موظفين ومشاركين دوليين ومتطوعين ومقاولين ومزودي خدمات من الملقحين بالكامل. ويطلب من جميع زوار إكسبو 2020 دبي، الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً فما فوق، إبراز ما يثبت تلقيهم التطعيم أو نتيجة سلبية لفحص "بي سي آر" لا تتجاوز مدتها 72 ساعة من موعد الزيارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن موقع الحدث الدولي مزود بمحطات تعقيم متطورة، ويطلب من الزوار تطبيق إجراءات التباعد وارتداء الكمامات.

ومن الفعاليات البارزة التي شهدتها إكسبو 2020 في الأونة الأخيرة حضور نجم كرة القدم وسفير إكسبو ليوئيل ميسي إلى أرض الحدث الدولي؛ بالإضافة إلى الحفل الفني الذي أحياه النجم المصري محمد رمضان،

شهد إكسبو 2020 دبي زيادة في عدد الزوار بشكل كبير خلال الفترة الماضية من عمر الحدث الدولي، حيث وصل إجمالي الزيارات إلى 7 ملايين و167 ألفاً و591 زيارة، وذلك خلال الفترة الممتدة حتى 20 ديسمبر الجاري، بينما يواصل المتطمون تطبيق الإجراءات الوقائية الصارمة الخاصة بمواجهة جائحة "كوفيد-19"، ما يضمن زيارة آمنة واستثنائية لجميع رواد الحدث.

ويحرص إكسبو 2020 دبي، أضخم حدث دولي يُقام منذ بداية الجائحة، على تطبيق تدابير الوقاية من كوفيد-19 وفق أحدث المستجدات، وتشمل الإجراءات الاحترازية الحالية زيادة عدد المرافق لإجراء اختبار الـ "بي سي آر" في موقع الحدث الدولي ليصل عددها إلى أربع نقاط، فضلاً عن توفير الاختبار بشكل مجاني لجميع موظفي أجنحة الدول.

وقد أُنزمت إدارة إكسبو 2020 كل العاملين في الخطوط

جناح بولندا في إكسبو 2020 دبي يحتفي باليوم العالمي للغة العربية

فترة الحظر بسبب فيروس كوفيد-19، واهتمامي باللغة العربية ليس وليد تلك الظروف، بل يعود لعدة سنوات خلت. وأضافت أدا: "ما جذبتني في اللغة العربية هي أن جميع العلوم مثل الرياضيات والكيمياء والطب أصلها عربي وبدأت من المنطقة العربية، كما أنني طالبة علاقات دولية، ولا يمر علينا موضوع إلا كان لشرق الأوسط وشمال أفريقيا حصة فيه، لذا أفكر حالياً في الانتقال لإحدى الدول العربية لأجل إجادة اللغة بشكل أفضل".

مشيرة إلى اقتباس اللغة البولندية لعدد من الكلمات من اللغة العربية، مثل الجبر والكيمياء والتلفزيون والصفر والقهوة وغيرها.

وعرض الجناح عدداً من الكتب لكبار الأدباء والشعراء البولنديين مثل كتاب البداية والنهاية للشاعرة فيسوافا شيمبورسكا الفائزة بجائزة نوبل للآداب في 1996 وأشعار الشاعر جيسوف ميوش، الحاصل على جائزة نوبل للآداب في العام 1980.

العربية. وقالت كلوديا جيمنتيسكا، مسؤولة الأنشطة في الجناح البولندي: "يعكس اهتمام الجناح باللغة العربية، نوعية العلاقة المميزة التي تجمع بين بولندا والعالم العربي، حيث حظيت الثقافة والأدب البولندي باهتمام الكثير من الكتاب والمثقفين العرب عبر سنين طويلة".

وأضافت كلوديا: "احتفاء الجناح باليوم العالمي للغة العربية سيكون عبر تنظيم عدد من الأنشطة الموجبة للزوار من الأطفال وحتى كبار السن، حيث خصصنا ركناً لأشهر الكتاب والشعراء البولنديين الذين تمت ترجمة كتبهم من البولندية إلى العربية".

ولفتت كلوديا، إلى أن إكسبو 2020 دبي، يمثل فرصة هامة جداً للترويج للثقافة والإبداع البولندي أمام العالم أجمع الذي تجمع في مكان واحد.

وقالت أدا، طالبة سنة أولى ماجستير علاقات دولية في جامعة لودز البولندية: "بدأت في تعلم اللغة العربية خلال

احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية، نظم جناح بولندا المشارك في إكسبو 2020 دبي، مجموعة متنوعة من الأنشطة الثقافية والترفيهية، التي تعكس الارتباط بين الثقافتين العربية والبولندية، ونوعية العلاقة التي تجمع بين بولندا والعالم العربي.

وتتمثل الفعالية في تنظيم معرض لأشهر الكتب الأدبية والعلمية البولندية، التي تمت ترجمتها للغة العربية، ومنصة ألعاب وأنشطة موجهة للأطفال لكتابة أسماء دولهم باللغة العربية وتعليقها على خارطة بولندا، بالإضافة إلى فعالية الحناء العربية، في حين حرصت موظفات الجناح على ارتداء العباة الإماراتية والألبسة العربية التقليدية.

وحرص الجناح أيضاً على تواجد موظفات بولنديات يجدن اللغة العربية للتعامل مع الزوار الراغبين في الاطلاع على محتويات الجناح والمشاركة في فعالية اليوم العالمي للغة



وفد فلبيني يعقد سلسلة من الاجتماعات الاستراتيجية بالإمارات لتعزيز العلاقات التجارية والاستثمارات الثنائية

الوفد الفلبيني يقوم بجولة تعريفية في جناح الفلبين في إكسبو 2020 دبي

وفد رفيع المستوى من الفلبين بقيادة سعادة رامون لوبيز، المفوض العام لجناح الفلبين ووزير التجارة والصناعة الفلبيني، سلسلة من الاجتماعات مع عدد من كبار مسؤولي التجارة والاقتصاد بدولة الإمارات، وذلك بهدف تعزيز التجارة العالمية والاستثمارات الأجنبية، إلى جانب العلاقات التجارية بين البلدين.

وخلال زيارته لدبي التي استمرت مدة أسبوع، شارك الوفد في منتدى الأعمال العالمي للرابطة دول جنوب شرق آسيا ومهرجان الطعام الفلبيني، وعقد اجتماعات استراتيجية مع شخصيات مرموقة من دول الآسيان والدول العربية. الفلبين ومنتدى الأعمال العالمي للآسيان

وقد شارك لوبيز كمتحدث في الجلسة الافتتاحية لمنتدى الأعمال العالمي للرابطة دول جنوب شرق آسيا، وهو حدث مميز نظمته غرفة تجارة وصناعة دبي في إكسبو 2020 دبي، ويهدف إلى توفير منصة للحوار بين دولة الإمارات العربية المتحدة ودول الآسيان وغيرها من الشركات والحكومات العالمية.

ضم المنتدى، الذي عقد تحت شعار "الحدود الجديدة"، أكثر من 40 متحدثاً و17 حلقة نقاشية، استكشفت الديناميكيات المتغيرة لدول الآسيان وفرص تعزيز العلاقات التجارية والاستثمارية الثنائية بين المنطقتين.

وفي حديثه خلال الجلسة، أوضح لوبيز كيف أصبحت الفلبين ومنطقة الآسيان بشكل عام أحد المستفيدين الرئيسيين من التطورات التي تطرأ على سلسلة التوريد

العالمية، وقال: "نحن نرى الموارد والإمكانات التي يمتلكها كل بلد، مما يخلق المزيد من الفرص للتجارة والاستثمار. كما تقدر وجود أكثر من 700 ألف موظف فلبيني في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث يشكلون ثالث أكبر مجموعة من العمال الأجانب في الدولة، وهو ما يمثل عاملاً محفزاً لتنامي التجارة في الخدمات".

وناقش وزير التجارة والصناعة الفلبيني أيضاً تأثير الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة - وهي اتفاقية تم توقيعها خلال قمة الآسيان السابعة والثلاثين في نوفمبر 2020، التي تشمل تعزيز الوصول إلى الأسواق لكل من السلع والخدمات، وتضمن نطاقاً أوسع لتراكم المواد الخام، وتضع قواعد أفضل بشأن التدابير غير الجمركية، وأحكام تدعم نمو المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمشاركة في دعم سلاسل التوريد العالمية.

وأضاف لوبيز: "توفر هذه الاتفاقية آليات عمل ودية لتسهيل التجارة مع الشركاء التجاريين الرئيسيين من خلال إجراءات واضحة وشفافة، ونحن نتطلع إلى الاستفادة من هذه الشراكة لتخلق المزيد من فرص التجارة والاستثمار مع دولة الإمارات ودول أخرى في منطقة الخليج".

علاقات وروابط استراتيجية

وقد شكل الحدث منصة لوفد الآسيان والقادة الرئيسيين من مجموعات الأعمال المختلفة في دولة الإمارات العربية المتحدة للتفاعل والتعاون في قطاعات متنوعة. وشارك لوبيز والأمين العام للرابطة دول جنوب شرق آسيا ليم جوك هوي ورئيس غرفة تجارة وصناعة دبي حمد بو عيم

العربية. وقالت كلوديا جيمنتيسكا، مسؤولة الأنشطة في الجناح البولندي: "يعكس اهتمام الجناح باللغة العربية، نوعية العلاقة المميزة التي تجمع بين بولندا والعالم العربي، حيث حظيت الثقافة والأدب البولندي باهتمام الكثير من الكتاب والمثقفين العرب عبر سنين طويلة".

وأضافت كلوديا: "احتفاء الجناح باليوم العالمي للغة العربية سيكون عبر تنظيم عدد من الأنشطة الموجبة للزوار من الأطفال وحتى كبار السن، حيث خصصنا ركناً لأشهر الكتاب والشعراء البولنديين الذين تمت ترجمة كتبهم من البولندية إلى العربية".

ولفتت كلوديا، إلى أن إكسبو 2020 دبي، يمثل فرصة هامة جداً للترويج للثقافة والإبداع البولندي أمام العالم أجمع الذي تجمع في مكان واحد.

وقالت أدا، طالبة سنة أولى ماجستير علاقات دولية في جامعة لودز البولندية: "بدأت في تعلم اللغة العربية خلال

احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية، نظم جناح بولندا المشارك في إكسبو 2020 دبي، مجموعة متنوعة من الأنشطة الثقافية والترفيهية، التي تعكس الارتباط بين الثقافتين العربية والبولندية، ونوعية العلاقة التي تجمع بين بولندا والعالم العربي.

وتتمثل الفعالية في تنظيم معرض لأشهر الكتب الأدبية والعلمية البولندية، التي تمت ترجمتها للغة العربية، ومنصة ألعاب وأنشطة موجهة للأطفال لكتابة أسماء دولهم باللغة العربية وتعليقها على خارطة بولندا، بالإضافة إلى فعالية الحناء العربية، في حين حرصت موظفات الجناح على ارتداء العباة الإماراتية والألبسة العربية التقليدية.

وحرص الجناح أيضاً على تواجد موظفات بولنديات يجدن اللغة العربية للتعامل مع الزوار الراغبين في الاطلاع على محتويات الجناح والمشاركة في فعالية اليوم العالمي للغة

العالمية، وقال: "نحن نرى الموارد والإمكانات التي يمتلكها كل بلد، مما يخلق المزيد من الفرص للتجارة والاستثمار. كما تقدر وجود أكثر من 700 ألف موظف فلبيني في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث يشكلون ثالث أكبر مجموعة من العمال الأجانب في الدولة، وهو ما يمثل عاملاً محفزاً لتنامي التجارة في الخدمات".

وناقش وزير التجارة والصناعة الفلبيني أيضاً تأثير الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة - وهي اتفاقية تم توقيعها خلال قمة الآسيان السابعة والثلاثين في نوفمبر 2020، التي تشمل تعزيز الوصول إلى الأسواق لكل من السلع والخدمات، وتضمن نطاقاً أوسع لتراكم المواد الخام، وتضع قواعد أفضل بشأن التدابير غير الجمركية، وأحكام تدعم نمو المشاريع الصغيرة والمتوسطة والمشاركة في دعم سلاسل التوريد العالمية.

وأضاف لوبيز: "توفر هذه الاتفاقية آليات عمل ودية لتسهيل التجارة مع الشركاء التجاريين الرئيسيين من خلال إجراءات واضحة وشفافة، ونحن نتطلع إلى الاستفادة من هذه الشراكة لتخلق المزيد من فرص التجارة والاستثمار مع دولة الإمارات ودول أخرى في منطقة الخليج".

علاقات وروابط استراتيجية

وقد شكل الحدث منصة لوفد الآسيان والقادة الرئيسيين من مجموعات الأعمال المختلفة في دولة الإمارات العربية المتحدة للتفاعل والتعاون في قطاعات متنوعة. وشارك لوبيز والأمين العام للرابطة دول جنوب شرق آسيا ليم جوك هوي ورئيس غرفة تجارة وصناعة دبي حمد بو عيم

عرض إيطالي مبهر للدمى المتحركة يث الحياة في شخصيات الجميلة النائمة في إكسبو 2020 دبي

اختتم العرض الذي نظمه الجناح الإيطالي، بمرور مرح للدمى المتحركة التي تمثل شخصيات من الحكايات الشهيرة عالمياً، أمام الجمهور، مثل سندريلا، والجميلة والوحش، وذات الرداء الأحمر أو العروسة بلبل والذئب، وبيونكيو، وروبن هود، وبياض الثلج (سنو وايت) والأقزام السبعة، وغيرها من الشخصيات المحببة. ضم الجناح الإيطالي الذي يشغل مساحة 3500 متر مربع بارتفاع 25 متراً، في صورة 3 هياكل لسفن مقلوبة، تغطي سقف المبنى، منتصبة فوق أعمدة طويلة، يحمل كل منها لونا من ألوان علم إيطاليا الثلاثة، الأخضر والأبيض والأحمر، وتبدو من أعلى مثل زهرة بثلاث بتلات متفتحة.

قدمت مجموعة كارلو كولا وفيلجي الإيطالية الشهيرة عرضاً للدمى المتحركة لواحده من أفضل القصص الخيالية المحبوبة في العالم "الأميرة النائمة"، في مركز دبي للمعارض بإكسبو 2020 دبي. واستمتع الجمهور بأداء مؤثر لحركي الدمى الإيطاليين الذين بثوا الحياة في شخصيات خرافية لا تنسى، إضافة إلى الموسيقى الكلاسيكية المبهرة والتصاميم المميزة للديكور الخاص بمشاهد المسرحية، فيما قدمت المجموعة لمتها الخاصة بإدخال تمديدات تطفيفة على "الجميلة النائمة" الحكاية العالمية المحبوبة.

زائر يشترى جواز سفر إكسبو 2020 دبي رقم مليون في زيارته الأولى

وصل عدد جوازات إكسبو المباعه هذا الأسبوع إلى مليون جواز سفر، وكان الزائر إسلام فادي هو صاحب الحظ السعيد، حيث قام بشراء الجواز رقم "مليون" خلال زيارته الأولى مع عائلته الصغيرة إلى إكسبو. وحصل إسلام المقيم في دبي منذ سبع سنوات على شهادة تثبت شراءه لجواز السفر رقم مليون، وقال: "لقد جلبت زوجتي وطفلي الصغيرة إلى إكسبو لنستمتع بالأجواء هنا، واكتشاف الأجنحة الرائعة، وسأبدأ بجناح بلدي مصر، ومن ثم جناح دولة الإمارات وأستراليا، وسأحاول اكتشاف العديد من الأجنحة قدر استطاعت، الحقيقة أن إكسبو 2020 حدث رائع، فالتصاميم والزينة وكل ما فيه لافت للنظر، وأنا أضرع بالذهول مما أراه اليوم".

ويعتبر جواز السفر المكون من 50 صفحة بلونه الأزهر المبهج، والذي يجمع بين تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وحاضرها الحديث، من أكثر الهدايا التذكارية مبيعا في موقع الحدث الدولي، كما أنه يشجع الزوار على اكتشاف أكبر عدد ممكن من الأجنحة، ليحصلوا على الأختام الخاصة بكل جناح.

احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية، نظم جناح بولندا المشارك في إكسبو 2020 دبي، مجموعة متنوعة من الأنشطة الثقافية والترفيهية، التي تعكس الارتباط بين الثقافتين العربية والبولندية، ونوعية العلاقة التي تجمع بين بولندا والعالم العربي.

وتتمثل الفعالية في تنظيم معرض لأشهر الكتب الأدبية والعلمية البولندية، التي تمت ترجمتها للغة العربية، ومنصة ألعاب وأنشطة موجهة للأطفال لكتابة أسماء دولهم باللغة العربية وتعليقها على خارطة بولندا، بالإضافة إلى فعالية الحناء العربية، في حين حرصت موظفات الجناح على ارتداء العباة الإماراتية والألبسة العربية التقليدية.

وحرص الجناح أيضاً على تواجد موظفات بولنديات يجدن اللغة العربية للتعامل مع الزوار الراغبين في الاطلاع على محتويات الجناح والمشاركة في فعالية اليوم العالمي للغة



منوعات العقل

23

التهاب المفاصل الصدفي هو شكل من أشكال التهاب المفاصل الذي يصيب عادة الأشخاص الذين يعانون من الصدفية، وهي حالة تحتوي على بقع حمراء من الجلد تعلوها قشور فضية.
وعلى الرغم من عدم وجود علاج لالتهاب المفاصل الصدفي، إلا أن النظام الغذائي يمكن أن يلعب دورا مهما في إدارة الالتهاب، وبالتالي منع حدوث نوبات مؤلمة.



أطعمة محددة يمكنها إدارة شدة وتواتر أعراض التهاب المفاصل الصدفي



المطحونة المحمضة، والشوكولاتة الداكنة.

كل الحبوب

توصلت الأبحاث إلى وجود صلة بين السمنة ومقاومة الإنسولين والالتهاب المزمن، ما يجعل من المهم للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الصدفي التحكم في وزنهم وسكر الدم لديهم. وتحتوي الحبوب الكاملة على الألياف والمواد الغذائية التي يتم هضمها ببطء، ما يساعد على منع طفرات الإنسولين والحفاظ على مستويات السكر في الدم الصحية. وتشمل الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة القمح الكامل والذرة والشوفان الكامل والكيوي والأرز البني والأرز البري.

ما يجب تناوذه:

اللحوم المصنعة

تحتوي اللحوم المصنعة على دهون مشبعة معروفة بتسببها في تفاقم الالتهاب. وأظهرت الدراسات أن الأنظمة الغذائية الغنية باللحوم المصنعة والحمراء تظهر مستويات عالية من علامات الالتهاب مثل إنترلوكين 6، بروتين سي التفاعلي والهوموستاتين.

الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين

ربطت بعض الأبحاث الغلوتين بزيادة الالتهاب وتشير إلى أن الخلو من الغلوتين قد يخفف من أعراض التهاب المفاصل الصدفي. ويمكن العثور على الغلوتين في منتجات الخبز والخبوزات والمعكرونة وكذلك في مكونات تتبيلات السلطة والصلصات وخلطات التوابل.

الألبان

وجدت بعض الدراسات أن أولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل الصدفي قد لا يتحملون منتجات الألبان لأنهم يعانون من نقص في الإنزيم اللازم لهضمها. وأسوأ سبب هو الحليب، إذ قد يحتوي على هرمونات ومضادات حيوية يمكن أن تؤثر على الاستجابة المناعية للجسم.

وفي حين أن بعض الأطعمة يمكن أن تخفف الأعراض، يمكن أن يؤدي البعض الآخر إلى تفاقم علامات المرض المزمن بشكل ملحوظ.

وفي التهاب المفاصل الصدفي، قد تصبح المفاصل المصابة طرية ومنتهخة وصلبة، وعادة ما تكون الأعراض أسوأ في الصباح.

وحددت جمعية الصدفية بعض الأعراض الشائعة للحالة، والتي تشمل:

-انتفاخ الأصابع بشكل يشبه السجق

-الألم والتورم فوق الأوتار

-تغيرات الأظافر (تقوب أو حفر على سطح الظفر)

-نطاق منخفض من الحركات

-التعب العام

وقالت ليزا يونغ، أستاذة التغذية في جامعة نيويورك، "التركيز على تناول الأطعمة الكاملة غير المصنعة والحد من كمية الأطعمة المصنعة أو الأطعمة المكررة التي تتناولها هو أفضل نهج. وهناك بالتأكيد بعض مبادئ النظام الغذائي التي تساعد جميع المرضى، ولكن عليك أن تجد واحدا عمليا ومستداما. هذا، جنبا إلى جنب مع الأدوية والعلاجات التقليدية التي يمكن أن تقطع شوطا طويلا في السيطرة على الأعراض".

وفي ما يلي بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الحالة:

أوميغا 3 المضادة للالتهابات

تلعب الأطعمة المضادة للالتهابات دورا

مهما في تقليل النوبات المؤلمة التي

يسببها التهاب المفاصل الصدفي.

ووجدت بعض الدراسات أن

أحماض أوميغا 3 الدهنية

يمكن أن تقلل من نشاط

المرض ورقعة

المفاصل

كيف يمكن للكافيين أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان؟!؟

قد يكون لفنجان قهوتك الصباحية فوائد صحية أكثر مما تعتقد، حيث يمكن للكافيين أن يقلل من خطر إصابتك بالسرطان وأمراض أخرى، فكيف يتحقق ذلك؟.

يعد الكافيين المنبه الأكثر استهلاكا في العالم، وهذا ليس مفاجئا نظرا لقدرته على زيادة اليقظة وتخفيف التعب وتحسين التركيز. ولكن، يمكن أن يكون له أيضا تأثير إيجابي على صحتك العامة،

ما يقلل من فرصة الإصابة بأمراض تغير حياتك.



فنجان واحد من القهوة، أظهرت زيادة بنسبة 17% في خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. ومع ذلك، فإن أسباب الارتباط غير واضحة. وقد يكون سبب انخفاض حساسية الأنسولين، ما يعني أن الجسم لا يستخدم الأنسولين المنتج بكفاءة.

السكتة الدماغية

وجدت دراسة في عينة من أكثر من 34000 امرأة في السويد ليس لديهن تاريخ من أمراض القلب والأوعية الدموية، أن لديهن خطر أقل بنسبة 22% إلى 25% للإصابة بسكتة دماغية إذا شربن أكثر من فنجان قهوة واحد في اليوم. وعلاوة على ذلك، وجدت الدراسة أن عدم شرب القهوة على الإطلاق يمكن أن يكون مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية.

حصى الكلى

حللت دراسة أجريت على 217883 مشاركا، العلاقة بين تناول الكافيين وخطر الإصابة بحصوات الكلى. وتبين أن أولئك الذين تناولوا المزيد من الكافيين كانوا أقل عرضة للإصابة بحصوات الكلى. ومع ذلك، لم يتم إجراء البحوث على نطاق واسع، لذلك هناك حاجة إلى المزيد لمعرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين حصوات الكلى واستهلاك الكافيين.

ما هي مخاطر استهلاك الكافيين؟

في حين أن هناك ثروة من الأبحاث تشير إلى أن الكافيين مفيد، إلا أنه يمكن أن يكون له أيضا بعض الآثار الضارة على الجسم. ويعد إدمان الكافيين مشكلة صحية معروفة ويمكن أن يسبب لك أعراض الانسحاب. كما أنه مرتبط بشكل شائع بحالات مثل الأرق والانتعاب، وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أنه يمكن أن يسبب مشاكل في الخصوبة لدى النساء.

الإصابة بسرطان البروستات، وتقليل مخاطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

داء السكري النوع 2

أظهرت إحدى الدراسات طويلة المدى أن زيادة تناول القهوة بأكثر من كوب واحد يوميا على مدار أربع سنوات، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة واحد بالمائة. كما أظهر أن أولئك الذين خفضوا استهلاكهم اليومي بأكثر من

السرطان

ثبت أن للكافيين بعض التأثيرات على الإصابة بسرطان الفم والحلق. وفي دراسة أجريت على أكثر من 900 ألف مشارك، كان الرجال والنساء الذين شربوا أربعة أكواب أو أكثر من القهوة في اليوم، أقل عرضة للوفاة من سرطانات الفم بنسبة 49%، مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا القهوة أو شربوها من حين لآخر.

كما يُعد بالحماية من تكرار الإصابة بسرطان الثدي، وتقليل خطر



دبي تضم 235 رخصة عاملة في مجال صناعة وتجارة السفن والقوارب

ماجد عبيد الفلاسي: الباخرة الخشبية الإماراتية عيّد حصّات على لقب أكبر باخرة خشبية عربية في العالم عام 2020

العقود

25 أبوظبي تطلق 5 جولات سياحية افتراضية صوتية جديدة

•• أبوظبي - وام:

أطلقت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي 5 جولات سياحية افتراضية جديدة مصحوبة بتعليق صوتي، وذلك لإتاحة المجال أمام المجتمع المحلي والزوار لاستكشاف التجارب السياحية والثقافية والتراثية الأصيلة في مختلف أنحاء الإمارة.

وتوفر المبادرة أول 25.000 عملية تنزيل للجولات الجديدة مجاناً لتمتع الجمهور فرصة الانطلاق في جولات ذاتية بصحبة تعليق صوتي يرافقه في أجزاء العاصمة أبوظبي ومنطقتي العين والظفرة وفقاً لمواعيدهم وجدول ارتباطاتهم عبر تطبيق VoiceMap. مع محتوى جذاب يسرد حكايات لم ترو بعد عن الإمارة وتراثها الثقافي، وهو ما يجعل معالمها ومقوماتها السياحية في متناول الجميع سواء الذين يتطلعون لإثراء معلوماتهم عن وجهة إقامتهم أو الزوار الراغبين في خوض مغامراتهم الخاصة بعيداً عن الجولات السياحية التقليدية.

وتتضمن الأدلة الصوتية جولة أفق أبوظبي، وجولة التراث الحديث في وسط مدينة أبوظبي، وجولة الحصن للفن المعماري، وجولة البيئة الطبيعية والتاريخ في العين، وجولة قلاع ليوا. وتأخذ هذه الجولات المستخدمة في رحلة بين ماضي الإمارة العريق وحاضرهما المشرق، مع قنوات رقمية تفاعلية للاستكشاف والتعلم والمشاركة، والتي تشتمل على معلومات غير متوفرة في تجارب أخرى. ويندرج إطلاق الجولات الصوتية الجديدة ضمن جهود الدائرة لتطوير تجارب رقمية تمنح الجمهور فرصة الاستمتاع بالعالم السياحية والثقافية الاستثنائية في العاصمة الإماراتية وتنوع المحتوى والمعلومات التي تزود المجتمع المحلي والزوار بدليل صوتي يسلط الضوء على تاريخ الإمارة وتراثها الثقافي الحديث بأسلوب مبتكر وغير مسبوق، مستقطبة فئات أوسع من المستخدمين للتحرف عن قرب على المقومات السياحية الرائعة في أبوظبي والعين والظفرة. وعقب تنزيل الجولات الصوتية مع تطبيق VoiceMap، يمكن بدء وإيقاف واستئناف الجولة في أي وقت دون الحاجة للاتصال بالإنترنت، إذ إن هذه التجربة رقمية بالكامل. وتعتزم الدائرة طرح المزيد من الجولات الصوتية تغطي معالم أخرى في الإمارة.

هيئة النقل - عجمان تنقل زوار معرض اكسبو 2020 بالتعاون مع RTA دبي

•• عجمان - الفجر:

حرصت هيئة النقل - عجمان، على تحقيق أعلى مستويات الجاهزية والاستعداد لاستخدام حافلات النقل العام وفق أفضل الممارسات وأحدث الخدمات والتسهيلات لرحلات خط اكسبو 2020 انطلاقاً من المحطة الرئيسية في عجمان، وجاء ذلك خلال اليوم الوطني بناءً على الطلب المتزايد للخدمة، حيث سعت الهيئة إلى مساندة هيئة الطرق والمواصلات دبي، من خلال توفير 3 حافلات للنقل العام لخدمة الجمهور وبمعدل خمس رحلات يومياً، لنقل زوار المعرض من عجمان إلى موقع الحدث. وكشف المهندس سامي علي الجلاف المدير التنفيذي لمؤسسة المواصلات العامة والتراخيص بهيئة النقل عجمان: أن الهيئة حرصت على توفير الدعم اللوجستي للشركاء الاستراتيجيين بهدف تعزيز المعايير العالمية للنقل الجماعي وضماناً لاستمرارية الأعمال والحرص على وصول رحلات زوار اكسبو ضمن الوقت المحدد للرحلة. وتتمتاز الحافلات بمستوى عالٍ من الأمان والرفاهية والجودة ومزودة بمقاعد مرحة ومعايير سلامة عالية، مشيراً إلى أن الهيئة تسعى من خلال توفير حافلات تمتاز بجودتها العالية، ذلك لضمان راحتهم خلال الرحلة، حيث حرصت الهيئة على أن تكون وسائل النقل الجماعي هي الخيار الأفضل لزوار المعرض اكسبو 2020. وقد افتتح المحطة الرئيسية تزامناً مع انطلاقه فعاليات معرض اكسبو 2020 دبي، بعد الحدث الأكثر أهمية في الدولة، ضمن إطار السعي المتواصل من هيئة النقل - عجمان لتطوير الخدمات المقدمة للجمهور وفق استراتيجيات طموحة تساهم في توفير نقل آمن ومستدام لتحقيق رؤية عجمان 2021.

رأس الخيمة تستضيف قمة العرب للطيران في نسختها التاسعة

•• رأس الخيمة - وام:

تطلق فعاليات «قمة العرب للطيران 2022»، الحدث الرائد لقطاع الطيران في المنطقة، 28 فبراير وحتى 2 مارس المقبلين في مركز الحمرا العالمي للمعارض والمؤتمرات في إمارة رأس الخيمة تحت شعار «طريق القطاع نحو المستقبل». وتجمع القمة في نسختها التاسعة نخبة من الخبراء العالميين لمناقشة طريق التعالي في القطاع بعد جائحة كورونا، إضافة إلى وضع الخطط لتفادي العقبات التي قد تعترض القطاع في المستقبل. وتحظى القمة بدعم واسع من الحكومات العربية، إذ انعقدت دوراتها السابقة في بلدان عربية مختلفة. وتستضيف هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة دورة 2022 للعام الثاني على التوالي، بدعم من شركاء القطاع الدوليين مثل «إيرباس»، و«سي إف إم»، و«العربية للطيران»، و«أكاديمية ألفا للطيران»، وغيرها. وتحت مظلتها، ستجمع القمة نخبة من خبراء القطاع لمناقشة الدور الذي سيلعبه قطاعا الطيران والسياحة في تحديد مسار التعالي والانتعاش الاقتصادي عقب الجائحة، ومشاركة أفضل الممارسات والخبرات التي تم وضعها لتخطي الجائحة، إضافة إلى مناقشة المرونة التي أظهرها القطاع نحو التعالي. وستقدم القمة في ختامها ورقة عمل تستند إلى مداولات المشاركين. وقال فريدريكو فيرنانديز، منظم «قمة العرب للطيران»: «يشهد قطاع الطيران نمواً متواصلًا تراقفه مجموعة واسعة من التغييرات مثل بروز الوجهات الجديدة والتقنيات الحديثة، ولا شك أن الاستفادة من أبرز العوامل التي ينبغي مراعاتها. وتقدم «قمة العرب للطيران» منصة مثالية للوجهات ومشغلي القطاع وجميع الأطراف المعنية للاتقاء وجهاً لوجه والمضي على طريق التعالي الكامل وذلك بفضل ما توفره من حوارات مفتوحة تجمع بين القطاعين العام والخاص. وتتطلع قدماً للترحيب بجميع المشاركين في إمارة رأس الخيمة، وتحظى «قمة العرب للطيران» بإشادة واسعة باعتبارها «المنصة الناطقة بقضايا القطاع»، والمتقى الأمل للقطاعات الرئيسية الثلاثة المؤثرة في مجال الطيران والسياحة وهي القطاع العام، والقطاع الخاص، والمجتمع الإعلامي.



وأشار ماجد لوالده الراحل عبيد جمعة بن ماجد حصلت على لقب أكبر باخرة خشبية عربية في العالم وذلك بعد تحطيمها الرقم القياسي وفقاً لموسوعة غينيس للأرقام القياسية، واستغرق العمل على تلك الباخرة ما يقرب من 4 سنوات وعمل على تنفيذها ما يزيد عن 25 عاملاً، وبلغ ارتفاعها أكثر من 11 متراً ووزنها أكثر من 2500 طن، حيث شكلت أكثر من 1700 طن من الخشب ونحو 800 طن من الحديد، وهي قادرة على شحن حمولة تصل إلى أكثر من 6 آلاف طن. وأكد ماجد عبيد الفلاسي بأن نيته لم تكن تحقيق الإنجاز للحصول على اللقب العالمي وحسب،

لأعلى مناطق فرعية فكانت كالتالي: الجداف، برج خليفة، مجمع دبي للاستثمار الأولي، الكرامة، البرشاء الأولي، بور سعيد، القوز الصناعية الثالثة، نايف، وعود ميثاء. وأشار التقرير أن الشركات ذات مسؤولية محدودة شكلت 74% من إجمالي الرخص الفعالة في مجال صناعة وتجارة القوارب على حسب الشكل القانوني، في حين استحوذت المؤسسات الفردية على 14%، والشركات ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد على 10%. وضمت باقي قائمة الأشكال القانونية كل من الفروع شركات/ مؤسسات مقرها منطقة حرة، وفروع لشركات مقرها في إمارة أخرى.

ومن أبرز المصانع مؤسسة عبيد بن جمعة بن سلوم لصناعة السفن والقوارب الخشبية والتي تم تأسيسها في الستينات على يد الراحل عبيد جمعة بن ماجد الفلاسي رحمه الله، وتم تسجيلها رسمياً عام 1972، أي ما يقرب من خمسون عاماً تقريباً. ويقول ماجد عبيد الفلاسي، صاحب مؤسسة عبيد بن جمعة بن سلوم: «كان والدي، رحمه الله، بحاراً وصانع بواخر إماراتي بدأ العمل في هذه المهنة في عمر التاسعة، وعلم وطور نفسه واستغل سفره بالبحر في تطوير صناعة القوارب، وفي التسعينات دخلنا في صناعة اليخوت الخشبية بأشكال حديثة ومتميزة، وكنا منفردين في هذه الصناعة ونافسنا فيها يخوت عالمية، حيث قمنا بتصدير هذه اليخوت إلى إيطاليا وهولندا وفرنسا».

خلال استقبال وفد صناعي من ولاية براديش

غرفة الشارقة تستعرض مع الهند مجالات الاستثمار في تكنولوجيا المعلومات والزراعة والسياحة والنقل والخدمات اللوجستية

•• الشارقة - الفجر:

بحثت غرفة تجارة وصناعة الشارقة مع وفد صناعي من ولاية أوتار براديش من جمهورية الهند، العلاقات الاقتصادية المشتركة وسبل تعزيز دور القطاعات الصناعية والتجارية والهيئات المتخصصة في ظل التعاون المنمّر والبناء بين البلدين الصديقين، فضلاً عن تبادل الآراء ووجهات النظر حول كيفية الاستفادة من الخبرات المتوفرة لدى كل جانب، بما يسهم في إقامة مشاريع استثمارية مشتركة في قطاعات تكنولوجيا المعلومات والزراعة والسياحة والنقل والخدمات اللوجستية. جاء ذلك خلال اللقاء الذي انعقد أمس (الاثنين) في مقر الغرفة بين سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وسعادة شري مانبش تشوهان مدير القطاع الصناعي في حكومة ولاية أوتار براديش رئيس الوفد ومندوبين عن عدد من القطاعات من حكومة الولاية، وحضر اللقاء سعادة الدكتور سلطان الملا عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وطاقمة خليفة المقرب مدير إدارة العلاقات الدولية بالغرفة، وعلي الجاري مدير مركز الشارقة لتنمية الصادرات، ومي سلطان بن هده السويدي رئيس قسم الشركات والتعاون الدولي.



وما حققته من تطور اقتصادي، مؤكداً حرص بلاده على تطوير علاقات التعاون مع إمارة الشارقة وصولاً إلى تعزيز حركة التبادل التجاري والاستثمار المتبادل.. لافتاً إلى ما تزخر به ولاية أوتار براديش من مقومات استثمارية في العديد من القطاعات الاقتصادية، حيث تعد من أكبر الأسواق في الهند إذ يتجاوز عدد سكانها 240 مليون نسمة، كما تعتبر من أكبر المناطق السياحية في الهند وتحتل المرتبة الثانية في سهولة ممارسة الأعمال، كما تصدر الولاية منتجاتها لدول شرق الأوسط وآسيا وأفريقيا لاسيما تميزها في صناعة الغذاء وتكنولوجيا المعلومات، والقماش والزراعة، إلى جانب الدفاع والطيران المدني والعسكري.

ويج ختام الزيارة تبادل الجانبان الدروع التذكارية، كما أصرب الوفد الهندي عن إعجابهم بجودة ونوعية المنتجات الصناعية المحلية، موجّهين دعوة لفرقة الشارقة لزيارة ولاية أوتار براديش والتعرف على الفرص الاستثمارية المتاحة وتقلها لمجتمع الأعمال الإماراتي، فضلاً عن زيارة الجناح الهندي في معرض اكسبو الشارقة الذي يسعد الحاضرة الهندية ويوضح مجالات التعاون المشتركة مع الإمارات والشارقة على وجه الخصوص.

وتقودها نحو مزيد من النمو والازدهار. واستعرض العويس أمام الوفد الهندي الزائر الفرص الاستثمارية التي توفرها الشارقة لرجال الأعمال والمستثمرين الأجانب كمركز اقتصادي إقليمي متميز وما تقدمه من خدمات لوجستية متطورة ونظام مصرفي راند وتشريعات وقوانين مشجعة وبنية تحتية وفق أرقى المواصفات العالمية، لافتاً إلى حرص الغرفة على دعم المستثمرين بحفاوة السبل وتذليل العوائق التي تواجههم وتوفير حزمة من الحوافز والتسهيلات، وداعياً الشركات الهندية إلى المشاركة في العنايات التي ينظمها

مئات العلاقات

من جانبه أشنى سعادة شري مانبش تشوهان على مئاة العلاقات القائمة بين الهند والإمارات مشيداً بمسيرة التنمية الشاملة التي تشهدها الشارقة

تبريد توقع اتفاقية شراكة مع مؤسسة التمويل الدولية للتوسع في الهند

•• أبوظبي - الفجر:

أعلنت الشركة الوطنية للتبريد المركزي «تبريد»، (رمز التداول في سوق دبي المالي Tabreed)، عن توقيع اتفاقية شراكة استراتيجية مع مؤسسة التمويل الدولية، عضو في مجموعة البنك الدولي وأكبر مؤسسة عالمية يركز عملها على القطاع الخاص في الدول النامية. استثمرت مؤسسة التمويل الدولي منذ تأسيسها عام 1956 أكثر من 321 مليار دولار أمريكي في الدول النامية. ويشمل نطاق الشراكة الجديدة ملكية «تبريد الهند»، وهي شركة فرعية تابعة لشركة «تبريد»، يجري حالياً نقلها إلى شركة قابضة جديدة مقرها في ستاغفورة مملوكة بواقع 75% لشركة «تبريد».

وتشمل نطاق الشراكة الجديدة ملكية «تبريد الهند»، وهي شركة فرعية تابعة لشركة «تبريد»، يجري حالياً نقلها إلى شركة قابضة جديدة مقرها في ستاغفورة مملوكة بواقع 75% لشركة «تبريد».



دبي للمواد البترولية تجري عمليات تفتيش على مركبات توزيع أسطوانات غاز البترول المسال

•• دبي - وام:

قامت لجنة تداول المواد البترولية في إمارة دبي برئاسة المجلس الأعلى للطاقة في دبي بحملات تفتيشية مشتركة على مركبات توزيع أسطوانات الغاز البترولي المسال LPG في مناطق مختلفة في دبي بهدف تنظيم تداول وتوزيع أسطوانات غاز البترول المسال وضمان أعلى معايير السلامة والأمن. وتم بعد عمليات التفتيش إيقاف عدد من الشركات المخالفة لقرار المجلس الأعلى للطاقة رقم 3 لسنة 2021 والمتعلق بشأن تنظيم تداول غاز البترول المسال في إمارة دبي وتم ضبط عدد من المركبات المخالفة بما في ذلك تداول أسطوانات غاز البترول المسال بدون تصريح ساري المفعول من المجلس الأعلى للطاقة وحياسة أسطوانات غاز البترول المسال غير المطابقة للمواصفات المعتمدة في الدولة وحياسة أختام مرزوة لصانع تعبئة معتمدة في دبي.

مع أعلى المعايير العالمية في هذا المجال إضافة إلى تنظيم ممارسات الأعمال وتطبيق أعلى المعايير العالمية في الأمن والسلامة وضمان تداول غاز البترول المسال من نقل وتخزين وتوزيع في الإمارة طبقاً للمواصفات المعتمدة في الدولة. وشدد على أهمية الحملات

التفتيشية بالتعاون مع الجهات المعنية وذلك لحماية المستهلكين والأفراد من الانتهاكات في هذا القطاع الحيوي المهم. من جانبه قال سعادة أحمد بطي المحبري الأمين العام للمجلس الأعلى للطاقة رئيس لجنة دبي لتداول المواد البترولية: «نود أن نتقدم بالشكر

وقال معالي سعيد محمد الطاير نائب رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي إن الهدف الرئيسي من إصدار القرار رقم 3 لسنة 2021 هو وضع الإطار التنظيمي والاستراتيجيات والتشريعات لتوزيع غاز البترول المسال ومشتقاته في إمارة دبي ليكون متوافقاً



الفكرة

27 الرئيس التنفيذي لـ «راكنز»؛ إكسبو 2020 دبي ينعش اقتصاد الإمارات

•• رأس الخيمة - وام:

أكد رامي جلاد الرئيس التنفيذي لمجموعة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية «راكنز» أن استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة لإكسبو 2020 يسهم بشكل كبير في تعزيز اقتصاد الدولة وانتعاش قطاعات اقتصادية متنوعة فيها وذلك من خلال استقطاب العديد من الاستثمارات الأجنبية القادمة من جميع أنحاء العالم للتوسع والاستقرار في الدولة.

وأضاف في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات «أم» أن هذا الحدث العالمي يعد منصة مثالية لإطلاق الزوار والمستثمرين وأصحاب رؤوس الأموال ورواد الأعمال في جميع المجالات على الفرص الاستثمارية التي تتيحها جميع إمارات الدولة وتعريفهم بالتسهيلات التي تقدمها لدعم نمو أعمالهم واتخاذهم من الإمارات موطنًا للعمل والعيش والاستقرار.

وأشار الرئيس التنفيذي لـ «راكنز» إلى أن هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية «راكنز» تدعم المستثمرين الأجانب بالمشاركة في جلسات نقاش ومؤتمرات يتم عقدها في الدولة لتعريفهم بالإملاط والقومات التي تتمتع بها الإمارات بشكل عام وإمارة رأس الخيمة بشكل خاص والتي تجعل منها وجهة جاذبة للشركات العالمية وبوابة يمكن من خلالها التوسع إلى مختلف أنحاء المنطقة والعالم من خلال ما تقدمه «راكنز» من فرص استثمارية هائلة وتسهيلات في إجراءات تأسيس وتوسيع آفاق الأعمال وباقات أعمال ومرافق وخدمات متنوعة لتلبية متطلبات المستثمرين في مختلف القطاعات والمجالات. وقال: «نأمل في أن يكون لراكز دور مهم في ترسيخ مكانة الدولة على خريطة الاقتصاد العالمية كوجهة رائدة للأعمال ومقصدا لرواد الأعمال للاستثمار في مشاريع ابتكارية جديدة.

مطار دبي الدولي يعيد رفع الطاقة التشغيلية إلى نسبة 100%

•• دبي - وام:

عاد مطار دبي الدولي إلى العمل بطاقته التشغيلية الكاملة بنسبة 100% وذلك بعد افتتاح المرحلة الأخيرة من الكونكورس A ضمن المبنى 3 حيث شملت العودة كافة المحطات والكونكورس والاستراحات والمطاعم ومنافذ البيع بالتجزئة.

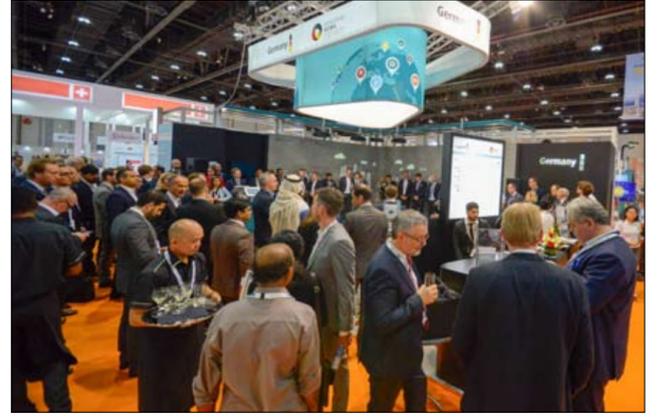
ومن المتوقع أن يقدم مبنى الركاب رقم 3 والذي يعمل الآن بكامل طاقته التشغيلية خدماته لأكثر من 1.6 مليون مسافر خلال النصف الثاني من ديسمبر، خلال فترة السفر والعطلات الموسمية. واستقبلت دبي أكثر من مليون زائر خلال شهر أكتوبر فقط، كما حقق مطار دبي الدولي إنجازا رائدا خلال استقباله مليون مسافر كل أسبوع خلال شهر نوفمبر حيث وصل عدد الركاب القادمين والمسافرين إلى وجهات متعددة بنسبة 94% بالمقارنة مع المعدلات التي سجلت سابقا في فترة ما قبل جائحة كورونا.

وقال بول غريفيث الرئيس التنفيذي لمؤسسة مطارات دبي: «بعد إنجاز اليوم البالغ الأهمية بالنسبة لقطاع الطيران ومدينة دبي ونموها الاقتصادي فبوصولنا إلى هذا المستوى الذي أصبحت فيه كافة مرافقنا ومشاركتنا تعمل بكامل طاقتها التشغيلية بنسبة 100% لتقديم كامل الخدمات للعملاء واستقبال أعداد هائلة من المسافرين القادمين إلى دبي مع اتباع مستويات عالية من إجراءات التقسيم والنظافة وتوفير مرافق الضحض السريعة لإجراء اختبارات PCR وتحسين خدمة العملاء ومرافق دعم الزوار لضمان راحة المسافرين وسلامتهم واستمتاعهم بالرحلات نساهم في تحقيق التمتع والوصول إلى معدلات أعداد مسافرين تفوق عدد الركاب ما قبل الجائحة». وأضاف: «لقد تم كل هذا نتيجة الجهد الجماعي المبذول مع العمل المذهل الذي قدمه فريق العمل والشركاء لاجتياز هذا التحدي وعودة العمل إلى طاقته التشغيلية الكاملة بنسبة 100%». وقد بدأت مراحل العودة إلى الطاقة التشغيلية الكاملة بعد الإغلاق في مارس 2020 مع إعادة افتتاح المبنى 2 و3 والكونكورس «B» و«C»، للركاب القادمين منذ 22 يونيو 2020 وذلك تزامنا مع تخفيف قيود السفر الدولي المتعلقة بـ «كوفيد-19» في الدولة مع مراعاة كافة التدابير الاحترازية التي تضمن سلامة جميع الركاب.

مشاريع ووجهات نجيل الرئيسية تحصد أربع جوائز في حفل توزيع جوائز السفر العالمية 2021

•• دبي - وام:

حازت «نخلة جميرا» - الأجنحة المعمارية والمشروع الرئيسي الرائد التابع لشركة «نخيل» - على جائزة «المشروع السياحي الرائد في العالم» في حفل توزيع جوائز السفر العالمية 2021 وتوجت ثلاثة مشاريع من أحدى مناطق الجذب والوجهات في الجزيرة في الحدث المرموق لهذا العام. و نالت «ذا بوت ذا بالم» منصة المشاهدة بزاوية 360 درجة التابعة لشركة «نخيل» لقب «معلم الجذب السياحي الجديد الرائد في الشرق الأوسط»، كما فازت بالمست بيش وجه «نخيل» الشاطئية للمطاعم والترفيه بجائزة «الوجهة الشاطئية الرائدة في دبي»، وفاز فندق «سانت ريجيس دبي - ذا بالم» الواقع في برج «ذا بالم تاور» بجائزة «الفندق الجديد الرائد في العالم». وقال عمر حوري الرئيس التنفيذي لإدارة الأصول في شركة «نخيل»: «تواصل شركة «نخيل» تقديم وجهات رائدة للمقيمين والسياح في دولة الإمارات من شأنها المساهمة بشكل إيجابي في دعم قطاعي السياحة والترفيه بدبي. يشرفنا تكريم «نخلة جميرا» - ووجهاتها الرئيسية في الجزيرة التي تم افتتاحها بنجاح بالرغم من تحديات الوباء - في حفل توزيع جوائز السفر العالمية.



القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 تلقي الضوء على مشاريع طاقة المستقبل والاستدامة

•• أبوظبي- الفجر:

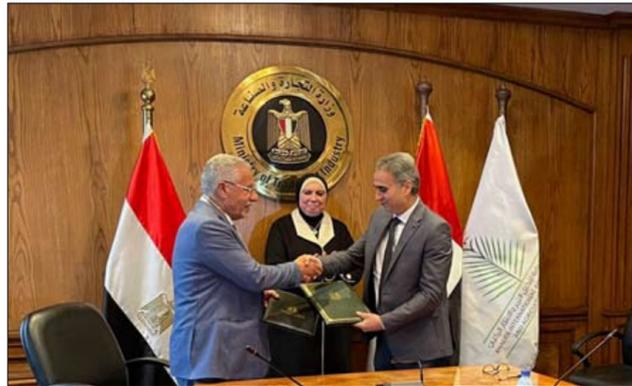
تتعدد القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 في إطار أسبوع أبوظبي للاستدامة 2022 الذي تستضيفه شركة أبوظبي لطاقة المستقبل مصدر، حيث تقام القمة العالمية رفيعة المستوى بمركز أبوظبي الوطني للمعارض في الفترة من 17 إلى 19 يناير 2022 وتستقطب رواد الصناعة الدوليين لاستعراض آخر ما توصلوا إليه من تقنيات وابتكارات حديثة. سوف تناقش القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 في دورتها الرابعة عشرة، والتي تنظمها RX الشرق الأوسط موضوعات الاستدامة والتحول العالمي إلى الطاقة النظيفة وذلك خلال فعاليات المعرض وعروض التكنولوجيا والابتكارات الحديثة من جميع أنحاء العالم، وكذلك المنتديات التي تناقش آخر التوجهات وأفضل الممارسات في الصناعة. وقد أكدت عدد من الشركات الدولية الرائدة في المجال المشاركة في الحدث، مثل شركات «إنجي» و«ميتسوبيشي باور»

المستقبل، تصيف القمة العالمية لطاقة المستقبل بعدا تجاريا مهما لأسبوع أبوظبي للاستدامة، حيث تمثل منصة مهمة تستقطب مشاركة شركات بارزة في مجالات الطاقة المتجددة والتقنيات النظيفة والاستدامة لاستعراض آخر الحلول والابتكارات التي توصلت إليها، بالإضافة إلى إتاحة المجال أمامها لإبرام شراكات من شأنها المساهمة في تسريع وتيرة التنمية المستدامة في منطقة الشرق الأوسط والعالم». مستعددة القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022، والتي تستضيفها «مصدر»، كجزء من أسبوع أبوظبي للاستدامة، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض خلال الفترة 17 - 19 يناير 2022، وهي تأتي من تنظيم شركة «آر إكس الشرق الأوسط»، وتهدف إلى توفير المنصة المثالية لقطاع الأعمال لتبادل الفرص والاطلاع على أحدث الابتكارات والبيانات والتحليلات، وذلك من خلال سلسلة من الفعاليات المخصصة والتي تتناول اتجاهات التنمية المستدامة الحالية في المنطقة وخارجها.

المضافة، وشكلت الطاقة الشمسية وطاقة الرياح 91% منها. ويؤكد راؤول موراليس، الرئيس التنفيذي لشركة Soltec، على أهمية المشاركة في القمة العالمية لطاقة المستقبل في القول: «تعد مشاركتنا بالقيمة فرصة رائعة لعرض منتجاتنا من أجهزة عالية الجودة تعمل على تتبع الطاقة الشمسية للمشاريع الرئيسية في جميع أنحاء المنطقة». من جانبه قال علي قنديل، مدير المبيعات الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط في شركة Andritz: «تمنحنا القمة العالمية لطاقة المستقبل منصة للقاء عملائنا الحاليين والجديد، ونحن نتطلع لمشاركتنا في هذا الحدث لعرض أحدث تقنياتنا المخصصة لتعزيز حلول المياه. أبرز ما يدفنا لمواصلة الابتكار هو نهج الشراكة بين القطاعين العام والخاص الذي تبنينا حكومات الشرق الأوسط، ونحن نتوقع الإعلان عن المزيد من المشاريع لتلبية الطلب المتزايد على المياه الذي يدفعه الارتفاع السكاني وتغير المناخ». وقال غرانت توختن، مدير فعاليات المجموعة بالقمة العالمية لطاقة

وجنوب آسيا مع لاعبين تقنيين من جميع أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية وآسيا. هذه الأجنحة من اليابان والصين ونيجيريا وإيطاليا وهولندا والنمسا وكوريا، وفرنسا، والهند، وسويسرا. يقدم برنامج «تواصل الأعمال المستدامة» المزيد من الدعم لشبكات الأعمال في الضالعية، فهو منصة لا مثيل لها تربط المشترين بمزودي التكنولوجيا الحاليين وتعمل على تسريع حركة تطوير المشاريع في قمة طاقة المستقبل، وقد تمكنت المنصة خلال القمة السابقة من استضافة أكثر من 200 مشتري مؤهل وتيسير إقامة 200 اجتماع عمل. وقد ذكرت الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (IRENA) في وقت سابق من العام الجاري أنه تمت إضافة أكثر من 260 غيغا واط من الطاقة المتجددة على مستوى العالم في عام 2020 على الرغم من البيئة الاقتصادية العالمية الصعبة، حيث مثلت الطاقة المتجددة نسبة 80% من إجمالي السعة الكهربائية

و«ديت فورسك فيريetas» و«فرونيس الدولية» و«هواوي» و«جينكو سولار» و«أكسيونا» و«جيتولو للمياه» و«دوليفو الدولية» وغيرها من الأسماء المرموقة على المستوى الدولي، إضافة إلى كبار المستثمرين في المنطقة والمستفيدين من الحكومات والشركات وأصحاب المشاريع ورجال الأعمال. شهدت القمة العالمية لطاقة المستقبل في الدورة السابقة عام 2020 مشاركة من 125 دولة، ما يعكس مكانة أبوظبي كمركز للأعمال في موقع حيوي يتوسط أوروبا وآسيا وإفريقيا. وسجلت زيادة تصل إلى 11% من الحضور الدولي والذي وصل إلى 34000 شخص، كذلك تم توقيع ما لا يقل عن 27 مذكرة تفاهم بين 227 شركة مشاركة، من بينها 72 شركة من الإمارات العربية المتحدة تعرض 840 علامة تجارية عالمية. تستضيف القمة العالمية لطاقة المستقبل 2022 أجنحة لإحدى عشرة دولة تتميز بتقنيات مبتكرة للطاقة النظيفة والاستدامة، وتربط الأسواق الناشئة في الشرق الأوسط وأفريقيا



بروتوكول تعاون لتنظيم المهرجان الدولي للتمور المصرية في أسوان 2022

•• القاهرة - وام:

المهرجان وجائزة نقدية قدرها 1000 دولار لكل فائز ضمن كل فئة من فئات المسابقة. يذكر أن الأمانة العامة للجائزة سبق لها أن قامت بتنظيم المهرجان الدولي للتمور المصرية أربع دورات متتالية خلال الفترة 2015 - 2016 - 2017 - 2018 برعاية كريمة من فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية، وبدعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، وذلك بالتعاون مع الشركاء في كل من وزارة التجارة والصناعة ومحافظة مطروح وعدد من المنظمات الدولية والإقليمية والجهات ذات العلاقة.

الضوء على زراعة النخيل في العالم بشكل عام، ومصر بصفة خاصة، مع التركيز على تقنيات الإكثار والإنتاج ومكافحة الأمراض والآفات، والعوقاق التي تواجه تصنيع التمور وتسويقها. وذكر أن المهرجان سيحظى بمشاركة مزارعي النخيل، ومصنعي ومصدري التمور، وخبراء زراعة وإنتاج النخيل ووقاية النخيل من الأمراض والآفات ومعاملات ما بعد الحصاد والتصنيع، إضافة إلى ممثلي المؤسسات الحكومية والعلمية والبحثية والنظمات والهيئات الدولية، والمستوردين. وأوضح أنه ستقام على هامش فعاليات المهرجان مسابقة للتمور المصرية وذلك ضمن 8 فئات تشراف عليها لجنة من الخبراء المختصين، ويحصل الفائز من كل فئة على شهادة تقدير من جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي مع درع

بجانب حضور أعضاء من الوفد المرافق للطرفين. ونص بروتوكول التعاون على تنظيم المهرجان إلى جانب إطلاق مسابقة للتمور المصرية، وإقامة ندوات علمية متخصصة لتسليط الضوء على أهم تحديات زراعة النخيل وإنتاج التمور المصرية. وأكد الدكتور عبد الوهاب زايد - بهذه المناسبة - أن الجائزة تستهدف حفيز الباحثين والمزارعين والمصدريين لعنيتين بزراعة نخيل التمر والابتكار الزراعي، ودعم الأبحاث المتعلقة بتنمية مختلف نواحي صناعة التمر ونشر ثقافة نخيل التمر على المستويات المحلية والإقليمية والدولية ودعم وتشجيع الابتكارات المتعلقة بقطاع صناعة التمور. ولفت إلى أن المهرجان سيمثل فرصة جيدة لالتقاء كافة الأطراف المهمة بزراعة وتصنيع التمور حيث سيعتقدن عقد ندوات علمية متخصصة لتسليط

وقعت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أسس في القاهرة بروتوكول تعاون مشترك مع وزارة التجارة والصناعة بجمهورية مصر العربية وذلك بهدف تنظيم المهرجان الدولي للتمور المصرية بمحافظة أسوان خلال العام 2022 برعاية فخامة الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي. حضر التوقيع الدكتور عبد الوهاب زايد الأمين العام لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وإبراهيم السجيني مساعد وزير التجارة والصناعة في مصر المشرى مع قطاع الاتفاقيات والتجارة الخارجية، رئيس قطاع العلاقات التجارية في وزارة التجارة والصناعة

الإمارات للتنمية وأبوظبي الأول يقدمان تسهيلات آتمانية متجددا بقيمة 165 مليون درهم لشركة لامبريل

•• أبوظبي- الفجر:

الإمارات للتنمية وبنك أبوظبي الأول، والتي ستساهم في تحقيق النمو الذي تتطلع إليه شركة لامبريل من خلال حلول حماية الائتمان التجاري المتبعة التي تقدمها، والتي ستوفر الضمانات اللازمة لحماية الشركة من المخاطر التجارية وغير التجارية المحتملة عند العمل في الأسواق الخارجية». بدوره قال شيريش بهيد، رئيس الخدمات المصرفية للشركات والتجارة والأعمال الدولية للمجموعة، بيسر بنك أبوظبي الأول استكمال هذه الصفقة مع كل من لامبريل ومصرف

على النمو في أسواق الطاقة المتجددة والنظف والغاز. من جانبه قال ماسيمو فالسيوني، الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لانتمان الصادرات، «تعمل الاتحاد لانتمان الصادرات - باعتبارها شركة حماية الائتمان التابعة للحكومة الاتحادية بدولة الإمارات، بشكل مستمر على تنفيذ الدور المنوط بها والمتمثل في تسريع سياسات التنوع الاقتصادي في الدولة، ومن هنا المنطلق، يسرنا أن تكون جزءا من هذه الاتفاقية، إلى جانب كل من مصرف

التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية، تعكس هذه الخطوة مع بنك أبوظبي الأول وشركة لامبريل التزامنا بتقديم التسهيلات التمويلية التجارية المتجددة للشركات الكبيرة ومتعددة الجنسيات في الإمارات. وتماشيا مع خريطة الطريق الاستراتيجية التي أعلننا عنها في بداية هذا العام، فإننا نوفر للشركات الكبيرة إمكانية الوصول إلى خيارات تمويلية عديدة ومتنوعة، ومن شأن هذا التسهيل أن يعزز دورنا في حفيز التدفقات الاستثمارية والمساهمة في نمو الاقتصاد الإماراتي ضمن عدة قطاعات».

بدوره، قال كريستوفر ماك دونالد، الرئيس التنفيذي لشركة لامبريل: «نحن فخورون بالدعم الذي نتلقاه من مصارفنا الرئيسية ومن شركة الاتحاد لانتمان الصادرات رغم بيئة الأعمال العالمية الحالية الحافلة بالتقلبات. وتعكس هذه الخطوة مستوى الدعم والرفع وعلاقتنا الوثيقة مع المؤسسات المالية الإقليمية. لقد نجحت لامبريل في تحويل قاعدة أعمالها خلال الأعوام القليلة الماضية، حيث نوعت أنشطتها لتشمل الطاقة المتجددة والمشاريع الرقمية. وكلنا ثقة بأن التمويل الجديد سيعزز ميزانيتنا العمومية وسيساعدنا

أعلن مصرف الإمارات للتنمية، العني بتمكين أجندة التنوع الاقتصادي والتحول الصناعي لدولة الإمارات، امس تقديم تسهيل تمويلي متجدد بقيمة 165 مليون درهم بالتعاون مع بنك أبوظبي الأول لشركة «لامبريل»، مزود الخدمات الرائد لقطاع الطاقة الدولي، مصمم خصيصا لتلبية احتياجات الشركة التمويلية، ويحظى في الوقت نفسه بدعم حلول حماية الائتمان من الاتحاد لانتمان الصادرات، شركة حماية الائتمان التابعة للحكومة الاتحادية بدولة الإمارات. ويأتي توفير التسهيل تماشيا مع استراتيجية المصرف الرامية إلى دعم الشركات الكبيرة التي تعمل في القطاعات ذات الأولوية، وتعزيز مساهمتها في النمو الصناعي للدولة. وسيتم استخدام التسهيل لدعم جهود لامبريل، الهادفة إلى تسليم منصتين بحريتين لإنتاج النفط تبنينهما شركة «العالمية للصناعات البحرية» (IMI) في أحواض البناء التابعة لها بمنطقة الحميرية في الشارقة. وتعليقا على اتفاقية التسهيل الائتماني، قال أحمد محمد النقيب، الرئيس



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شمس الدين بادينجار كارا
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٥٥٢٧٢٢٠١٨/٢٠٢١ (جزئي)

إلى المحكوم عليه : شمس الدين بادينجار كارا
العنوان : عجمان - برج عجمان ون 10 - ت / 00919311281134
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة عقارات عجمان بصفتها المالكة لؤسسة عقار بربورتز - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد
لتنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 0.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فاليري بييشن - روسي الجنسية
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٢١٢٦٢٠١٨/٢٠٢١ (جزئي)

إلى المحكوم عليه : روسي الجنسية - العنوان : عجمان - شارع الشيخ خليفة - بناية الوفاء - نفس
بناية بنك الاستثمار - شقة 505 - هاتف 0503965608
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة العقارات الاستثمارية - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم
المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 227371.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد مهدي روح الله مهدي زادكان
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٥٥٢٧٢٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : محمد مهدي روح الله مهدي زادكان
العنوان : برج عجمان ون 6 - ت / 0505252918
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة العقارات الاستثمارية بصفتها المالكة لؤسسة عقار بربورتز - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم
المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 987198.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سلوان الخمرسان
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٧٤٩٠٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : سلوان الخمرسان - العنوان : إمارة عجمان - مشروع سيتي لاورز - برج سي 1 - الوحد 609
- يحمل جواز سفر رقم 1539788 - هاتف 0508828033
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم
المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 393505.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٥٥٢٧٢٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : محمد رضا زين
حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة عقارات عجمان - الجنسية : الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
، وبما أن المحكوم المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 589705.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلامك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بخلف إجراءات التنفيذ الجبري المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٥٥٢٧٢٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : مؤمن عبدالجيد نور محمد
حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة عقارات عجمان (عقار)
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
، وبما أن المحكوم المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 485304.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلامك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بخلف إجراءات التنفيذ الجبري المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٢١٢٦٢٠١٨/٢٠٢١ (جزئي)

إلى المحكوم عليه : 1 - احمد تاهر - هندي الجنسية - 2 - عائشة احمد
حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة العقارات الاستثمارية بصفتها المالكة لؤسسة عقار بربورتز - الجنسية هندي
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن المحكوم المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 221849
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلامك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بخلف إجراءات التنفيذ الجبري المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠١٠٢٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : زهرة محمود محمد
حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة عقارات عجمان (عقار) الخلف القانوني لؤسسة العقارات الاستثمارية
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 24635.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلامك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بخلف إجراءات التنفيذ الجبري المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0008362 (جزئي)

إلى المدعي عليه : ارشد احمد بدين علي
مجهول محل الإقامة : الشارقة منطقة العزرة شارع الشيخ سالم بن سلطان القاضي بناية سكن سانتي
اجرة الشارقة رقم الهاتف 0521964480
انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/1/3 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر
وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
1- التزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (6683.82) ستة وستون الفا وخمسة مائة وستة وستون وثمانون
درهم و 82 قس - 2- التزام المدعي عليه بالفاصلة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية
وحتى تاريخ التسداد التام. 3- التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل ألعاب المحاماة.
حرر بتاريخ 2021/12/15.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCAPCILABS2021/0002146 عمالي

إلى المدعي عليه : اجمل شاه عبدالله شاه
مجهول محل الإقامة : العنوان : إمارة الشارقة الصناعية 4 شارع الفرات عقار سوف
الوحد شقة رقم 101 بجانب برج الحديقة الفحالات المذكور هاتف متحرك رقم
0504780225
انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/12/27 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك
مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2021/12/20 م.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إخطار عدلي بالوفاء
برقم المحرر 2021/0036883

إخطار عدلي لوفاء بمبلغ 5000 درهم
المخطر/ احمد محمد الحسن، الجنسية - سوريا ويحمل بطاقة هوية رقم 784198661639314
العنوان / الشارقة - هاتف رقم / 0557207560
المخطر/ ايه / احمد احمد كابلول، الجنسية - سوريا ويحمل جواز سفر رقم N009230808
العنوان / الشارقة - هاتف رقم / 058561642
الموضوع / إخطار عدلي لوفاء بمبلغ (5000) درهم
المخطر اليه حرر شيك للمحضر بمبلغ (5000) درهم موضوع الشيك المحرر من قبل المحول بالتوقيع عن
المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقال الشيك توجه المدعي لصرف الشيك إلا أنه ارتد دون صرف لعدم كفاية
الربصيد ويطلب كالاتي : رقم الشيك 0000063 بمبلغ 5000 درهم والسحب من بنك الامارات دبي الوطني
وحيث ان المدعي عليه قد تقدم بالوفاء بالمبلغ رغم مضي تاريخ استحقاقه والطالبة لوفاء مرارا وتكرارا ولكن دون
جدوى، لذلك فاننا نطرح لكم بضرورة سداد مبلغ المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ إخطاركم والا ستضطر
لتأخذ الاجراءات القانونية، وانطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الإخطار لتعلم بما جاء به،
وهذا إخطار ما بدلك
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
انذار عدلي بالنشر
رقم (9825/2021)

المند / مطعم / المكان مالكة السيد محمد أحمد حارب - الجنسية الإمارات
المنذراة / فيصرت تعهداتنا لخواهب مالكة ناديرين رضايان على بولييه - الجنسية بريطانيا
الموضوع / طلب التصريح بإعلان المنذر اليها عن طريق النشر
ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ المديونية المترتبة له بمبلغه البالغة قدرها
(50,000) درهم (خمسون الف درهم) وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ تبليغكم
بهذا الإخطار . وفي حالة عدم الامتثال سوف تكون مضطرين لتأخذ الاجراءات
القانونية ضدكم عن تحملكم لكافة الاضرار الناتجة عن ذلك من الرسوم والصاريف
والمفوائد القانونية وألعاب المحاماة.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
انذار عدلي بالنشر
رقم (9826/2021)

المند / ناصر سعيد عثمان الواحدي (ش.م.م)
المنذر اليها/ الحلبي ابي جي او لتجارة (ش.م.م)
الموضوع / طلب التصريح بإعلان المنذر اليها عن طريق النشر
ينذر المنذر المنذر اليها بضرورة سداد المستحقات الإيجارية المترتبة له بمبلغه قدرها
(65,000) درهم (خمسة وستين الف درهم) وذلك عن الفترة من 2021/6/15 وحتى
2022/6/14، وذلك خلال ثلاثون يوما من تاريخ تبليغكم بهذا الإخطار . وفي حالة
عدم الامتثال لإخلاء المأجور فوراً وتسليمه للمنذر خاليا من الشواغل والأشخاص وبالحالة
التي كان عليها قبل التعاقد وذلك بعد سداد ما يستحق من الإيجار وقيمة الضريبة وأثمان
التكهرباء والماء حتى تاريخ إخلاء الضماني.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان بالنشر
رقم (10053/2021)
الإنذار العدلي المحرر بالوفاء (مجهول محل الإقامة)

إلى المدعي عليه : علي حسين سعيد سالم الرشيد - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية،
تحميكم علما بأنه بتاريخ 2021/09/09 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة
بالتربيع أعلاه لصالح المدعي (بنة بنت ماجد بن محمد الميارك
قرار القاضي / تأمر بإتزام الطرف المطلوب ضده ((علي حسين سعيد سالم الرشيد)) بأن
يؤدي لتطرف الطالب (بنة بنت ماجد بن محمد الميارك)) مئبغا وقدره 215,000 درهما
(مئتان وخمسة عشر ألف درهما)، والفائدة القانونية بواقع 7% من تاريخ المطالبة الموافق
08/09/2021، وحتى تمام السداد، مع الإلتزام بالصورات وألف درهما ألعاب محاماة،
ورفض ما عدا ذلك من طلبات حكما قبلا لاستنكاف خلال 30 يوما اعتبارا من اليوم
التالي لاستكمال هذا التبليغ
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم AJCFICPL2021/0003404 أمر اداء

إلى المدعي عليه : علي حسين سعيد سالم الرشيد - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية،
تحميكم علما بأنه بتاريخ 2021/09/09 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة
بالتربيع أعلاه لصالح المدعي (بنة بنت ماجد بن محمد الميارك
قرار القاضي / تأمر بإتزام الطرف المطلوب ضده ((علي حسين سعيد سالم الرشيد)) بأن
يؤدي لتطرف الطالب (بنة بنت ماجد بن محمد الميارك)) مئبغا وقدره 215,000 درهما
(مئتان وخمسة عشر ألف درهما)، والفائدة القانونية بواقع 7% من تاريخ المطالبة الموافق
08/09/2021، وحتى تمام السداد، مع الإلتزام بالصورات وألف درهما ألعاب محاماة،
ورفض ما عدا ذلك من طلبات حكما قبلا لاستنكاف خلال 30 يوما اعتبارا من اليوم
التالي لاستكمال هذا التبليغ
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0009699 (جزئي)

إلى المدعي عليه : اويولا سامويل اولوناي - مجهول محل الإقامة - الشارقة منطقة العزرة شارع
الشيخ سالم بن سلطان القاضي بناية سكن سانتي اجرة الشارقة رقم الهاتف 0522137554 -
لتنقسم إدارة قضايا الدولة بوزارة العدل والبلدية عن المدعية (اجرة الشارقة) من المحكمة المفردة ببناء
على ما تقدم وبأن تاريخ عدالت الحكم لها الاتي : 1- التزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (13901.87)
ثلاثة عشر ألفا وتسعمائة واحد درهم و 79 قس. 2- التزام المدعي عليه بالفائدة القانونية بواقع 12%
من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تاريخ السداد التام. 3- التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل
ألعاب المحاماة. انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/12/26 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد .
وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام
من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2021/12/16 م.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ محمد شهباز فتح محمد - الجنسية: باكستان، يرغب في
بيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (25%) وذلك إلى السيد/ عويس ابن سليم محمد
رحمن - الجنسية: باكستان، في الرخصة المسماه (محمد شهباز فتح محمد) للتطبيق للمباني)
تأسست بأمرال شارقة بموجب رخصة رقم (788897) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية
بشارقة، تعديلات أخرى: تغيير الاسم التجاري من (محمد شهباز لخدمات التطظيف للمباني)
إلى (التجيم لخدمات التوصيل - فرع الشارقة) - تغيير النشاط التجاري من (خدمات التطظيف
الخارجي واجهات المباني) إلى (مكتب خدمات توصيل طلبات الواد الغذائية) - تغيير الشكل
القانوني من (وكيل خدمات) إلى (فرع شركة محلية)، وعملائكس المادة (14) فترة (5) من
احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا
الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاعلان في تاريخ هذا الاعلان ضمن اربعين من تاريخ هذا
الاعلان فبقن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع
الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/محمد خاند نادر خان - الجنسية: أفغانستان -
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/صصمت
الله نجيب الله - الجنسية: أفغانستان، في الرخصة المسماه (الشهباز تجارة قطع غيار
السيارات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بشارقة برخصة رقم (605617)،
تعديلات أخرى : لا يوجد،
وعملائكس المادة (14) فترة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق
على الاعلان في تاريخ هذا الاعلان ضمن اربعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض
حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ محمد سراج اسلام فواب - الجنسية : بنغلاديش
يرغب في البيع والتنازل عن (30%) من كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى
السيدة/ وراقون شاوكرانيا مغيض الرحمن - الجنسية: بنغلاديش، في الرخصة المسماه
(ورشه القصياء لصيانة السيارات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بشارقة
برخصة رقم (788429) تعديلات أخرى : لا يوجد، وعملائكس المادة (14) فترة
(5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد
اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد
اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة
مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إخطار عدلي
برقم المحرر 2021/0037997

إخطار عدلي
المخطر / ابو الفلاح فوراك احمد، الجنسية - بنغلاديش ويحمل جواز اقامة رقم (784197296869296)
العنوان (مكتب التصديق المساه (بناية الوردة الحمراء) والصارفة من دائرة التنمية الاقتصادية بشارقة
برقم (779248) ويكلا عنه السيد : محمد احمد الله الحاج مولانا سليم الله، الجنسية - بنغلاديش ويحمل
جواز اقامة رقم (784198576042513) بموجب الوكالة المسجل عليها من السيد الكاتب العدل رقم
(SH20210128A03260) بتاريخ 2021/01/28، العنوان / الشارقة - الصناعية رقم 4 - خلف شارع
المخطر اليه/ ماجد محمد حسين نفي عن الجنسية - الإمارات ويحمل اقامة رقم (784199007439062)
العنوان / الشارقة - بجوار حديقة المنصورة شارع الشيخ خالد بن محمد الساموي رقم 96 - الهاتف /
0508668886 / 0585560678
موضوع الإخطار : مررنا تذا على الجهات المختصة لتوقيع على الانساب من عقد وكيل
- حيث ان المخطر اليه وكيل خدمات بالخدمة المساه (بناية الوردة الحمراء) والصارفة من دائرة التنمية الاقتصادية
بشارقة برقم (779248) - خلال المخطر التوافق مع المخطر اليه عدة مرات ولم يستجيب
لذلك، يحظر لتخلي المخطر اليه الحضور لتوقيع على الانساب من عقد خدمات لدى دائرة التنمية الاقتصادية
لذلك، وذلك وتتضمن من جديد الرخصة.
وتبقي يتسنى المخطر من سعادة الكاتب العدل بالخطركم بهذا رسنيا

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إخطار عدلي بالوفاء
برقم المحرر 2021/0009010

إخطار عدلي
المخطر / الحاج الصناعة الهيكلس الاستثمارية السجدة ل م - رخصة تجارية صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بشارقة
برقم (310691) وبمفاتها المبرور والشركة السيد : تيسير رفيع علي يحيى الهادي، العراق ويكلا عنه السيد : فتح نوربند
المصروف، الجنسية - سوريا ويحمل هوية اقامة رقم (784197065960870) بموجب الوكالة المسجل عليها من السيد الكاتب
العدل رقم (2007/9551) بتاريخ 2007/04/29، العنوان / الشارقة - سامية 17 خلف متناه شارع الفقيه المدني
م هاتف رقم : 052314464
إلى : المحكوم عليه محمد فيصل تجميل : العنوان: 9391971
تحميكم علما بأنه بتاريخ 2021/12/16 قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقيم أعلاه لصالح اجرة الشارقة ، بالتالي، نص الحكم
حكمت المحكمة بمباشرة الحضور بإلتزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ وقدره
(39869.50) تسعة وثلاثون ألفا وثمانمائة وتسعة وستون درهم و 50 فلس
/ لصالح المدعية . بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 4% سنويا - على المبلغ المقضي
به وذلك من تاريخ الاداء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز أصل الدين مع الرسوم
والصاريف . حكما قبلا لا استئناف

الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0007663 (جزئي)

إلى : المحكوم عليه محمد فيصل تجميل : العنوان: 9391971
تحميكم علما بأنه بتاريخ 2021/12/16 قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقيم أعلاه لصالح اجرة الشارقة ، بالتالي، نص الحكم
حكمت المحكمة بمباشرة الحضور بإلتزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ وقدره
(39869.50) تسعة وثلاثون ألفا وثمانمائة وتسعة وستون درهم و 50 فلس
/ لصالح المدعية . بالإضافة للفائدة القانونية بواقع 4% سنويا - على المبلغ المقضي
به وذلك من تاريخ الاداء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز أصل الدين مع الرسوم
والصاريف . حكما قبلا لا استئناف

الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بيبي محمد فاقني
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٥٥٢٧٢٢٠١٨/٢٠٢١ (كلي)

إلى المحكوم عليه : بيبي محمد فاقني
العنوان : برج عجمان ون 6 - ت / 0505262688
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة العقارات الاستثمارية بصفتها المالكة لؤسسة عقار بربورتز - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم
المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 0.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٤٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فائزة رحمن
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٠٢٠٨٨٢٠١٨/٢٠٢١ (جزئي)

إلى المحكوم عليه : فاليزة رحمن
العنوان : عجمان - برج عجمان ون 10 - ت / 009840110488
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مؤسسة العقارات الاستثمارية بصفتها المالكة لؤسسة عقار بربورتز - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار إليها أعلاه . وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم
المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 0.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلامك بهذا الإخطار . وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة
- أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد بخلف إجراءات التنفيذ الجبري
المقررته قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

- المسابقة تشجع عامة الجمهور والمصورين المختصين على التقاط أجمل معالم الإمارات الترفيهية والثقافية والطبيعية لتعريف سكانها وزوارها بأهم أنشطتها السياحية

- المشاركة متاحة من خلال التسجيل في المسابقة على موقع جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير www.hipa.ae.

- فئات المسابقة الصورة الواحدة لعامة الجمهور والملف المصور للمصورين المتخصصين

- عالية الحمادي: مسابقة التصوير تتكامل مع أهداف حملة أجمل شتاء في العالم بإبراز جمال شتاء الإمارات وتائق معالمها وجمال طبيعتها البكر وكرم ضيافة شعبها وتنوع مجتمعا

- علي خليفة بن ثالث: التشويق والتعريف عنصران - لهما أثر كبير ومباشر على الجمهور في الحملات الترويجية

بالتعاون مع المكتب الإعلامي لحكومة دولة الإمارات وبمجموع جوائز 250 ألف درهم

جائزة حمدان بن محمد الدولية تطلق مسابقة أجمل شتاء في العالم للتصوير



الجائزة في نشر ثقافة التصوير وتعزيز دور الفن في التواصل الحضاري بين الثقافات. يسعدنا أن نعلن عن استضافتنا وإدارتنا لهذه المسابقة، والتي تستهدف الجمهور العام. ويتولى تقييم المشاركات في مسابقة أجمل شتاء في العالم للتصوير لجنة تحكيم من الخبراء المتخصصين في مجال التصوير الضوئي والحاصلين على جوائز عالمية في مجال التصوير الصحفي والإبداعي.

وتتضمن اللجنة جون ستانامير، الصحفي المتخصص في التصوير الضوئي من الولايات المتحدة الأمريكية والحاصل على الجائزة الدولية للصورة الصحفية، والصورة الكندية الحائزة على جائزة "بوليتزر" العالية ثلاث مرات، باربرا ديفيدسون.

الدولة وخارجها. من جانبه قال سعادة علي خليفة بن ثالث، الأمين العام لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي: "للمسابقة نفوذ كبير في التشويق والتعريف، هذان العنصران لهما أثر كبير ومباشر على الجمهور في الحملات الترويجية. نحن في الجائزة، نضخ بإدارة مسابقة "أجمل شتاء في العالم" ونقدم جماهير المصورين من هواة ومحترفين ليقيموا بواجبهم الإبداعي في منظومة الترويج السياحي والثقافي لوسم الشتاء في دولة الإمارات، ويطلقوا العنان لمهاراتهم ومواهبهم للتنافس على جوائز المسابقة القيمة واكتساب الخبرة والمعرفة من خلال هذا النوع من المسابقات. وأضاف ابن ثالث: "إنه من منطلق دور

التي تلتقط جمال شتاء الإمارات وطبيعتها ومجتمعها من خلال صفحة التسجيل على موقع جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير www.hipa.ae. وتستمر المسابقة من 20 ديسمبر 2021 حتى 20 يناير 2022 لتتوج مع اختتام الحملة بجعل توزيع الجوائز وتكريم الفائزين، بواقع جائزة لكل موضوع من المواضيع الخمسة ضمن فئة الصورة الواحدة المتاحة لعامة الجمهور بقيمة 7 آلاف درهم إماراتي للجائزة الواحدة، على أن يقوم المشارك بنشر الصورة في حسابه الشخصي على منصة الانستغرام مع إضافة هاشتاغ #أجمل_شتاء_في_العالم، وجائزة لكل موضوع من المواضيع الأربعة ضمن فئة الملف المصور الخاصة لجمهور المصورين المتخصصين بقيمة 50 ألف درهم إماراتي للجائزة الواحدة، وبمجموع جوائز يعادل 250.000 درهم. وقالت عالية الحمادي، نائب رئيس المكتب الإعلامي لحكومة دولة الإمارات: "معالم الإمارات الطبيعية والسياحية والثقافية ملهمة للعين وموضوع نموذجي مميز للعسدة. ومسابقة أجمل شتاء في العالم للتصوير، التي تتعاون مع جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي في تنظيمها، تلتقط هذه المعالم المبهرة والجواهر السياحية والثقافية والترفيهية المكنونة، وتضعها في مركز كادر الصورة وقلب إطار الفنون الضوئية، لا لتوثقها وتسجلها فقط بل لتشرها وتعزف بها الجميع داخل

وتتضمن المسابقة فئتين رئيسيتين هما فئة "الصورة الواحدة"، المفتوحة للجمهور العام، وتغطي 5 موضوعات هي الصحراء والبحر، والجبل، والوديان، والإمارات من الأعلى، وفئة "الملف المصور" المخصصة لجمهور المصورين والتي تغطي 4 موضوعات هي الإمارات في عيونكم، بزية الإمارات، وجوه من الإمارات، حياة الشارع من الإمارات.

ويمكن لكل من هم في سن 18 عاماً فما فوق المشاركة في المسابقة وتحمل صورهم الإبداعية وتنوعه.

وتسلط المسابقة الضوء على أجمل معالم الإمارات الترفيهية والثقافية والطبيعية وتعزف بأنتظمتها السياحية المتنوعة. وتشجع، بموازة حملة "أجمل شتاء في العالم"، مختلف الفئات على المشاركة، والتقاط أزوع تضاريسها الطبيعية من الصحاري والوديان والجبال والبحار، بالإضافة إلى إبراز تنوع الحياة البرية، والاحتفاء بوجوه وشوارع ومجتمع الإمارات بإبداعات عدساتهم.



التشابه والتباين بين كل هذه الأساليب والتقنيات الفنية المختلفة. علي كشواني فنان إماراتي يبلغ من العمر 26 عاماً من الشارقة. تخرج عام 2017 من الجامعة الأمريكية في الشارقة تخصص إدارة التصميم؛ وهو يتابع حالياً درجة الماجستير في تاريخ الفن من جامعة السوربون أبوظبي. يستلهم أسلوب فن الكشواني بشكل كبير من ثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة، والثقافة العربية بشكل عام. وبدأ من ملامح الوجه العربي، وصولاً إلى المناظر الطبيعية المحلية، يرتبط عمله بشكل دائم بترتات المنطقة. كما أن أعماله الفنية مستوحاة من حركات مختلفة في تاريخ الفن، مثل الفن الحديث، وأرت ديكو، وما بعد الانطباعية.

وحققت حلمها بأن تصبح فنانة تشكيلية إماراتية، وحصلت على بكالوريوس تربية فنية في جامعة الإمارات في العام 1994. ويعكس عمل علي كشواني تأثره بفنون عالمية مثل الفن الفارسي والهندي والفن الحديث، فضلاً عن الأمتامى للفن الإسلامي، فهو يستوحي "أحياء" من تلك الفنون الراقية. يتحدث التجهيز عن إحياء وتجديد الفن العربي والإسلامي على مر السنين، كما يتناول التكيف اللائمائي للفن الإسلامي في مختلف وسائط الفن المرئي. ويهدف هذا العمل الفني إلى تمكين المشاهد من فهم كيفية تصوير الفن الإسلامي على مر القرون، وكيف يستمر في التغيير والتكيف في الوقت الحاضر، وفي المستقبل. ويظهر العمل الفني أيضاً أوجه

ضمن فعاليات مهرجان الفنون الإسلامية

مدرج خورفكان يزهو بالعمل الفني مصلى يتسامى وزيرو 6 يحتضن جداريتي إحياء وإحساس حرف

والظل، ينبعث هذا التقسيم بهالة مقدسة. فضلاً عن ذلك، فقد استلهم الجدار القائم بذاته من "الشربية" والنظرية "الذرية"، حيث تمثل الذرة فرداً، ولا يمكن لفرد أن يوجد من دون الأشخاص من حوله، وهذا عادة ما يخلق حالة جماعية يعتمد فيها الجميع على الفرد. الكويتي جاسم الشمسي المولود في العام 1991، حاصل على شهادات في الهندسة المعمارية والتصميم الحضاري من المعهد الضارتي السويسري للتكنولوجيا في زيورخ وجامعة ولاية أيووا في الولايات المتحدة، كما أمضى فصلاً دراسياً في كلية جمعية الهندسة المعمارية في لندن. في المركز التجاري زيرو 6، افتتح الأستاذ محمد الصغير، مدير المهرجان، جداريتي "إحياء للفنان الإماراتي علي كشواني، وإحساس حرف" للفنانة الإماراتية فاطمة الحمادي، بحضور عدد من الفنانين والإعلاميين.

وإذلات تاريخية، خاصة وأن العمل مستلهم من "المشربية" (الشبك المستخدم للونافذ في العمارة الإسلامية)، وما من زائر إلى مدينة إلى خورفكان إلا وترك العمل الفني "مصلى يتسامى 2" أثراً في نفسه، فهو يتخذ من مدرج خورفكان مكاناً، وبينما يقف في شبه عزلة على حافة المدرج، فإنه ينمو إلى أعلى كمنبت شاق، في تدرجات لونية لافتة تدعو للفتن إلى التفاعل مع تفاصيله الجاذبة. وابتكر الشمسي لسة جديدة لـ "المصلى" حيث يطبق النظرية الهندسية الموجودة في الزخرفة الإسلامية التقليدية (المشربية) في فضاء ثلاثي الأبعاد، ويأخذ منطلق البناء المعياري إلى حد حرجي، مما يعبر عن مشاعر السلام والسمو في الفضاء. ومن خلال تطوير تقنية التصنيع هذه، صنع الفنان الكويتي جداراً فاصلاً نافذاً يعمل كمقسم للمساحة يفصل بين الشخص في الداخل وبقية العالم من حوله؛ ومن خلال التلاعب بالضوء

وإذلات تاريخية، خاصة وأن العمل مستلهم من "المشربية" (الشبك المستخدم للونافذ في العمارة الإسلامية)، وما من زائر إلى مدينة إلى خورفكان إلا وترك العمل الفني "مصلى يتسامى 2" أثراً في نفسه، فهو يتخذ من مدرج خورفكان مكاناً، وبينما يقف في شبه عزلة على حافة المدرج، فإنه ينمو إلى أعلى كمنبت شاق، في تدرجات لونية لافتة تدعو للفتن إلى التفاعل مع تفاصيله الجاذبة. وابتكر الشمسي لسة جديدة لـ "المصلى" حيث يطبق النظرية الهندسية الموجودة في الزخرفة الإسلامية التقليدية (المشربية) في فضاء ثلاثي الأبعاد، ويأخذ منطلق البناء المعياري إلى حد حرجي، مما يعبر عن مشاعر السلام والسمو في الفضاء. ومن خلال تطوير تقنية التصنيع هذه، صنع الفنان الكويتي جداراً فاصلاً نافذاً يعمل كمقسم للمساحة يفصل بين الشخص في الداخل وبقية العالم من حوله؛ ومن خلال التلاعب بالضوء

•• المشاركة: الضجر: شهد مدرج خورفكان في المنطقة الشرقية افتتاح العمل الفني الخارجي "مصلى يتسامى 2" للفنان الكويتي جاسم الشمسي، ضمن فعاليات الدورة الرابعة والعشرين من مهرجان الفنون الإسلامية "تدرجات"، وافتتح العمل الفني الأستاذ محمد إبراهيم الصغير، مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة في الشارقة، مدير المهرجان، بحضور المستشار الثقافي في القنصلية العامة لدولة الكويت لدى الإمارات د. عبد الله الكندري، إضافة إلى فنانين وإعلاميين من مختلف دول العالم. واطلع القصير والكندري والحضور إلى أجزاء العمل الفني الذي يحجز ركناً كبيراً في باحات مدرج خورفكان، واستمعوا إلى شرح الفنان الكويتي الذي أشار إلى أن "مصلى يتسامى" يعد عملاً يعكس الفنون الإسلامية بما تحمله من معان

فنان عراقي يرسم أكبر لوحة من الخيوط والمسامير في العالم لإيصال صوت مرضى البهاق

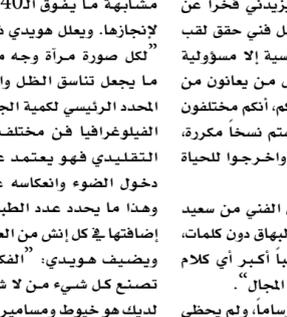
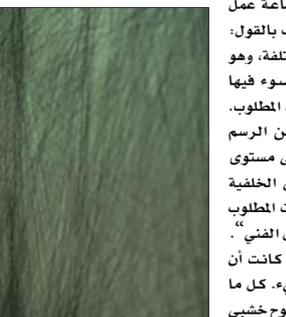
مقبلة لمرض البهاق باستخدام خيوط ومسامير فقط ليحقق بذلك لقب غينيس للأرقام القياسية لأكبر عمل فني بالخيوط والمسامير في العالم.

بالوهبة الصرفة لبلوغ هذا الحلم، إلا أنه يؤمن بمفهوم الممارسة حتى التفوق. يقول: "مع الممارسة يصبح الإنسان أكثر قدرة على قراءة صور الوجه بأبعاد الظل والضوء. لم أكن رساماً لأبداً في هذا المجال، وهذا ما يعطيني مثالا واضحاً بأن الممارسة تنجب الإقتان، والاتقان بدوره ينجب الموهبة". وتطلب العمل على الصورة 16 ساعة، إلا أن هذا الوقت أسرع من المعدل المطلوب بكثير حيث تتطلب لوحات مشابهة ما يقوق 40 ساعة عمل لإنجازها. ويعمل هويدي ذلك بالقول: "لكل صورة مرآة وجه مختلفة، وهو ما يجعل تناسق الظل والضوء فيها المحدد الرئيسي لكمية الجهد المطلوب. الفيولوجرافيا فن مختلف عن الرسم التقليدي فهو يعتمد على مستوى دخول الضوء وانعكاسه على الخلفية وهذا ما يحدد عدد الطبقات المطلوب إضافتها في كل إثن من العمل الفني". ويضيف هويدي: "الفكرة كانت أن تصنع كل شيء من لا شيء، كل ما لديك هو خيوط ومسامير ولوح خشبي

هويدي صورته كأيقونة لعمل عالمي كهذا يساهم في رفع الوعي حول جمال مرضى البهاق في أنحاء العالم. وقالت بأن بدأت حياتها بالعناية مع مرض الصدفية ثم تبعها البهاق إلا أنها حولت هذه الأمراض إلى أيقونة جمالية فريدة وغيرت حياتها للأفضل. وتقول صلاح: "كل موضوع يمس حياة فئة من المجتمع ولا يتم تسليط الضوء عليه هو موضوع مخيف بالنسبة لي. لقد حاربت نظرة المجتمع لأكثر من 15 عاماً، واليوم لا يزيدني فخراً عن وضع صورتي على عمل فني حقق لقب غينيس للأرقام القياسية إلا مسؤولية لأكون رسالة قوة لكل من يعانون من هذا المرض. رسالتك لكم، أنكم مختلفون بشكل جميل وأنكم لستم نسخاً مكررة، لذا تقبولوا ذاتكم واخرجوا للحياة بأبها صوراً".

واشترطت غينيس للأرقام القياسية معايير صارمة لاعتماد هذا الرقم القياسي أبرزها استخدام خيط متصل واحد ليشكل الصورة المطلوبة التي بلغت أبعادها 6.3 متر مربع (نحو 67 قدم مربعة و20 إنش). وشكلت اللوحة خمسمائة مسمار و6637 متر من الخيوط، أي ما يفوق ارتفاع جبل كليمنجارو الشهير في إفريقيا أو 8 مرات من طول برج خليفة الأشهر في دبي. وتزينت اللوحة بملامح وجه أخاذ للمؤثرة العربية لجينة صلاح، المرأة المصرية التي تتشاد برفع الوعي حول مرض البهاق عربياً، واليوم عالمياً.

ويعكس العمل الفني تناسب اللونين الأبيض والأسود كإشارة إلى درجات الألوان لدى مرضى البهاق، حيث استفاد الفنان العراقي من الضوء الذي يتخلل الخيوط وينعكس على الخلفية لإيضاح ملامح لجينة ويرسل رسالة سامية إلى مجتمع مرضى البهاق حول العالم، من جهتها عبرت لجينة صلاح عن سعادة بالغة لاستخدام الفنان سعيد



منوعات

الفكر

31



أحمد كمال دوري في (مشوار لحد هناك) استكمال لمسيرة العمل مع كبار المخرجين

بدأ الفنان أحمد كمال تصوير مشاهدته الأولى من مسلسل (مشوار لحد هناك)، بطولة محمد رمضان ودينا الشربيني وعدد كبير من النجوم للعرض خلال الموسم الرمضاني 2022. وأضاف (كمال) أنه سعيد بالمشاركة في عمل من إخراج المخرج المميز محمد ياسين، لأن ذلك يأتي استكمالاً وتأكيداً على مسيرة العمل مع كبار المخرجين والمميزين في الوسط الفني وهو من أهم أسباب وجوده في العمل الجديد. وذكر أن أول مشاهدته كانت في منطقة جاردن سيتي يوم الجمعة، وكان هو أول أيام التصوير وصور عدداً من مشاهدته وسط طاقم عمل كبير ومميز وبإدارة واعية من المخرج محمد ياسين. وكان الفنان القدير أحمد كمان قدّم عدداً من الأعمال المميزة خلال الفترة الماضية منها رائعة (واحة الغروب) كما صور دوره في فيلم (كيرة والجن) مع كريم عبدالعزيز وأحمد عز وهند صبري ومن المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة بعد الانتهاء تماماً من عمليات التصوير والمونتاج والمكساج ووضعه على خريطة التوزيع لمواسم الأعياد القادمة نظراً لتضامته بالعمل.

حكاية "سكر مر" أثرت في الناس

فريال يوسف: ندمت كثيراً لرفضي "القاهرة كابول"

فنانة تونسية لمست قلوب المصريين منذ طلعتها الأولى على شاشة التلفزيون، حيث بدأت مشوارها الفني من خلال الإعلانات، ثم اتجهت للتمثيل وقدمت أدواراً مع كبار النجوم منهم الفنانة نادية الجندي في مسلسل "أسرار"، وجمال سليمان في مسلسل "خاتم سليمان"، ويوسف الشريف في "لعبة إبليس"، فضلاً عن باقة أخرى من الأعمال الدرامية والسينمائية التي تألقت من خلالها، وأثبتت أنها تملك حضوراً وكاريزماً، بل أنها ممثلة موهوبة تستطيع أن تتلون وتقدم أنواعاً مختلفة من الأدوار، هي الفنانة فريال يوسف، التي أمتعتنا في الأيام الماضية بأدائها لشخصية "سارة" في حكاية "سكر مر" التي عرضت ضمن حلقات مسلسل "ورا كل باب" ..

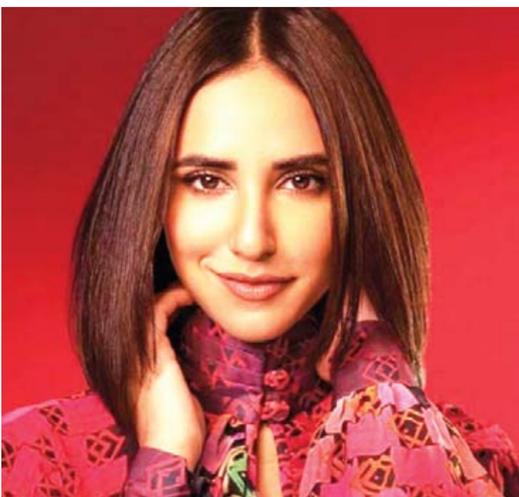
- في البداية.. ما الأسباب التي دفعتك للمشاركة في حكاية "سكر مر"؟
- هناك أكثر من سبب، أولاً أنني من محبي الأعمال التي تعتمد على فكرة الحكايات القصيرة المنفصلة، لأنني أشعر أن الناس تتابعها وتستفيد من الموضوعات المطروحة والقضايا التي يتم تناولها في هذه الأعمال التي ترتقي بفكر المجتمع لأنها تعرض المشاكل والقضايا التي تواجهنا من أكثر من زاوية وتفتح عين المشاهد على جوانب لم يفكر فيها من قبل، فهي تعرض العواقب وتطرح حل لتلك المشاكل، وعندما قرأت حكاية "سكر مر" أعجبت بالحكاية ووجدتها مؤثرة جداً والحمد لله وفتنا.
- وكيف وجدت ردود أفعال الجمهور على الحكاية؟
- ردود الأفعال كانت إيجابية وأسعدتني جداً، وتفاعل الجمهور مع الحكاية أكد لي أن العمل أثر في الناس وتعلقوا به وعبر عن معاناة شريحة كبيرة من مرضى السكر.
- ما الرسائل التي أردتم إيصالها من خلال "سكر مر"؟
- هناك أكثر من رسالة، فنحن تناولنا قضية مشاكل أطفال مرض السكر بشكل مكثف وبعمق من جميع النواحي، وعرضنا المعاناة التي يتعرض لها هو الأسرة بأكملها، فالأم في هذه الحالة يكون عندها تحديات يومية ونجد أنها تعطي كل اهتمامها للطفل المريض وتجد نفسها تهمل باقي أبنائها وزوجها وشاهدنا عواقب ذلك، فأردنا أن نجعل الناس تدرك أن مرض السكر من الممكن أن نتعايش معه وأن الأم إذا ما تعاملت معه مثل "سارة" في الحكاية وإخفائها مرض ابنها عن الجميع وكأنه شيء نخجل منه، على الرغم من أننا من الممكن أن نغذي عند الطفل روح البطولة وأنه أقوى من أصدقائه في سنه، ولا يوجد مجال لأن يتنمر عليه من حوله.
- ما المميز بشخصية "سارة" في وجهة نظرك؟
- شخصية "سارة" ليست سهلة، فهي تمر بالكثير من التحديات، فهناك الكثير من الأمهات مثل "سارة" يعانين أبنائهن من أمراض مزمنة مثل القلب أو ضمور العضلات أو أصحاب ذوي الاحتياجات الخاصة، هؤلاء الأمهات يكون عندهم تحديات أكثر من غيرهم ويسخرن حياتهن لهذا الطفل.
- هل أنت مع تصرف "سارة" و طلبها الطلاق؟
- شخصية "حبيبي" زوج "سارة" كان رجل مهذب ويحترم زوجته وهذا ما ظهر طوال الحلقات، لكن من الناحية الأخرى نجد زوجته تهمله ولا تفكر إلا في ابنها، لذلك هو كان في حاجة لمن يسمعه ويعطيه الاهتمام الذي يحتاج له وهذا بالتأكيد لا ينفي أنه أخطأ، وكلا الطرفين يتحملان المسؤولية.
- ما الجديد بعد حكاية "سكر مر"؟
- أنا حالياً في مرحلة قراءة بعض السيناريوهات، فهناك مشروع لمسلسل 30 حلقة في رمضان المقبل، لكن لم أتخذ قرار فيه بشكل رسمي، فبعد فترة الغياب رفضت الكثير من الأعمال وكان سبب مشاكل صحية ومن الأعمال التي كنت حزينت وأنا أرفضها "القاهرة كابول"، وأتمنى أن أعود لأيام "خاتم سليمان" و "لعبة إبليس" وهي أعمال تبقى في ذاكرة الجمهور.



تنتظر رد الفعل حول (بيننا اتفاق)

آية سماحة: سعيدة بثقة صناع (زي القمر)

قالت الفنانة آية سماحة إنها سعيدة بثقة صناع مسلسل (زي القمر) فيها وإسناد بطولة حكاية (بيننا اتفاق) لها في أول بطولة مطلقة لها في عالم الدراما المقرر عرضها السبت المقبل على شاشة CBC.



الساعة الحادية عشرة مساءً وتعاد الساعة الخامسة صباحاً والعاشر صباحاً.

أبطال حدوتة بيننا اتفاق

والحدوتة بطولة فرح الزاهد، آية سماحة، مؤمن نور، محمد الصاوي، مصطفى منصور، رانيا بنات، لبنى ونس، لاشينة لاشين تأليف محمد مهران وندى عبدالحفيظ وإخراج شادي عبدالسلام.

"زي القمر" عرضت منه خلال الأسابيع الماضية حواديت "غالية" بطولة درة، و "واحد في المية" بطولة صابرين، و "أنا قبلت" بطولة آيتن عامر، و "عقبال عوضك" بطولة مي كساب، و "ألى خلف مامتش" بطولة سوسن بدر، و "مش ميسومة" بطولة داليا مصطفى وبشرى، و "فوتو شوب" بطولة ملك قورة ومحمد مهران. كما عرض أيضاً حواديت "إن كبر ابنك" بطولة وفاء عامر، و "حتم من القمر" بطولة لقاء الخميسى، و "أم العيال" بطولة رانيا فريد شوقي وأحمد وفيق، ومحمود ياسين "جونيو"، و "مريم" بطولة الطفلة ريم عبدالقادر ورشا مهدى وإسلام حافظ.

أضافت آية: أنها تلعب دور حسنة في العمل، التي تتعرض للعديد من المواقف والأزمات في حياتها، لافتة إلى أنها متحمسة للعمل وسعيدة به وتنتظر رد فعل الجمهور بفارغ الصبر. وطرح صناع مسلسل "زي القمر" البوستر الدعائي لحدوتة "بيننا اتفاق" التي كانت تحمل اسم "مفترق طرق" قبل تغييره، وهي آخر حواديت الموسم الثاني من العمل، والمقرر بدء عرض حلقاتها بدءاً من بعد غد السبت وتعرض من السبت إلى الأربعاء على cbc الساعة 8 مساءً وتعاد بواقع مرتين في الثانية عشرة مساءً والرابعة عصراً، بينما تعرض على قناة cbc drama في تمام



الفكر

فوائد غير متوقعة للخيار المر



قالت إيرينا مالتسيفا المختصة في علم الوراثة في معهد الطب الوظيفي (IFM) بالولايات المتحدة، إن "التنظيف العام" للجسم يطيل عمر الإنسان.

وذكرت أن تجديد الخلايا البشرية، يحدث في عملية الالتهام الذاتي (بالإنجليزية: Autophagy)، والتي تشبه عملية جمع "القمامة".

وأضافت: "هذه العملية لا تفتقر تطهير الخلية من القمامة، بل القضاء على الخلية المشبعة بنفاياتها، أي ما يسمى بالعضيات الخلوية (بالإنجليزية: organelle). عندما تموت الخلايا القديمة غير القابلة للحياة، يبني الجسم هيكل جديدة من الخلايا الجديدة، ويجدد نفسه.

يمكن لبعض الأطعمة الشائعة جدا أن تساعد في عملية الالتهام الذاتي، لأنها تحتوي على مواد ترسل الإشارات المناسبة إلى الخلايا. على سبيل المثال،

هل تؤثر التمارين الرياضية في مرضى ارتفاع ضغط الدم؟

وضع علماء جامعة سيبريا الفدرالية بالتعاون مع زملائهم من بولندا، مجموعة تمارين للياقة البدنية لتحسين الحالة الصحية للنساء المصابات بارتفاع مستوى ضغط الدم.

وتشير مجلة Journal of Physical Education and Sport، إلى أنه وفقا للباحثين، تسمح هذه التمارين بتحسين مؤشرات ضغط الدم.

ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، ارتفع عدد الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30-79 عاما ممن يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم خلال الثلاثين عاما الأخيرة من 650 مليوناً إلى 1.28 مليار.

ويستخدم الأطباء في مكافحة هذا المرض أدوية وعقاقير مختلفة، ولكن استخدامها لفترة طويلة، قد يكون له آثار سلبية وإدمان. لذلك يقترح الباحثون ممارسة تمارين اللياقة البدنية بدلا من الأدوية.

ويقول ألكسندر أوسيبوف، الأستاذ المساعد في قسم التربية البدنية بجامعة سيبريا الفدرالية، "لا يوجد إجماع كامل في المجتمع العلمي بشأن الطرق الرياضية الأكثر فعالية للوقاية ومكافحة ارتفاع مستوى ضغط الدم.

فبعض العلماء يقترحون ممارسة التمارين الهوائية، والبعض الآخر المشي والجري وركوب الدراجات، وممارسة التمارين الرياضية المكثفة وتمارين القوة".

ويضيف، معظم المعلومات العلمية بشأن استخدام التمارين الرياضية في مكافحة ارتفاع مستوى ضغط الدم، حصل عليها العلماء من نتائج دراسات كُرسِت للرجال فقط. لذلك درسنا مع زملائنا البولنديين، تأثير أنواع مختلفة من النشاط البدني في ارتفاع مستوى ضغط الدم والوضع الوظيفي للنساء في منتصف العمر المصابات بارتفاع مستوى ضغط الدم.

ويقول أوسيبوف، "جمعنا أنواعا مختلفة من التمارين الرياضية ووضعنا مزيجا منها لتحسين الحالة الصحية. ولكن لا يكفي الجمع بين تمارين القوة والتمارين الهوائية. لذلك حدد الباحثون تركيب التمارين الرياضية وكثافتها ومدة ممارستها وحتى زاوية ميل وسرعة حركة جهاز مضمار الجري لجميع المشتركين في هذه الدراسة". وبعد مضي أربعة أشهر على بداية الدراسة، اتضح ان اختلاف معدل ضربات القلب بين المشتركين يعادل 2-3 ضربات في الدقيقة واختلاف مستوى ضغط الدم: العلوي 4 ملم عمود زئبق والسفلي 3 ملم عمود زئبق.

ويضيف، حتى ممارسة نوع واحد من التمارين الرياضية ثلاث مرات في الأسبوع، يمكن أن يخفض ارتفاع مستوى ضغط الدم عند النساء 5-7 ملم عمود زئبق. بالإضافة إلى هذا تتحسن حالة المرأة الصحية والبدنية وعمل القلب والأوعية الدموية، وتقصد بعضا من وزنها.



أشخاص يلعبون بطائرات ورقية صغيرة في حقل مفتوح في مارينا ساوث في سنغافورة - ا ف ب

قرأت لك

المخللات



قالت دراسة طبية جديدة، إن المخللات أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية بـ "المخللات"، والتي عادة ما تتكون من "الخيار والباذنجان والجزر" المملحة لها عدة فوائد صحية.

ورغم التحذيرات التي يطلقها الأطباء بعدم الإفراط في تناول هذه الأطعمة، إلا أن دراسة نشرتها مجلة "الرجل" الإماراتية المتخصصة في شؤون الرجال، ذكرت عدداً من الفوائد التي يمكن تحصيلها من المخلل.

وأكدت الدراسة أن تناول الصوديوم والأطعمة الغنية به مثل المخللات، يسهم في رفع ضغط الدم الشرياني.

ويقول الدكتور جميل القدسي: "للمخلل فوائد كثيرة، فهو يوفر للجسم الفيتامينات الأساسية، ويمنع عنه الدهون المشبعة التي تضر بالصحة الجسدية، ويعيد توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء بشكل ممتاز، إلا أن وجود ملح الصوديوم في المخلل، يعمل على رفع الضغط بشكل زائد".

ويضيف خبير التغذية أن الطبقة البيضاء التي تتكون على سطح أطباق الخضراوات المملحة، هي بكتيريا نافعة، لأنها تتغذى على السكر الموجود في الخضار وتحلله وتحوله إلى حمض.

ويضيف، أن الخضراوات المخللة لا تحتاج إلى الخل لتكتسب النكهة الحامضة، كما نعتقد، فهي تنتج "حامض اللاكتيك" ذاتياً، والمعروف عنه أنه يعالج نزيف اللثة.

سؤال وجواب

- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5.7 لترا.
- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
- أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع الذرات.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم
- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابيا كانت زوجته قد ولدت له ولدا وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رايت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد ماأكلنا.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في زعائتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك. ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويعني له حتى دق الباب واذ بصيحه يطلب منه الحضور لمقابلة احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه القرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلبا حارسا وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفقرته ليست طويلة خرجت من سطح البيت حيه كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب الوفي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه.

بعد قليل عاد الرجل من مقابلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار ويشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخلع قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرت سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهازل بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنخلع قلبها لفعلةته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأثار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه... اتعظ الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليرى قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

