

منوعات الفكر

22

سعيد البحري سالم العامري... العمل الإنساني لغة الإمارات للعالم أجمع

•• أبو ظبي - الفجر

أكد سعادة سعيد البحري سالم العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني والذي يوافق يوم التاسع عشر من أغسطس كل عام ويقام هذا العام تحت شعار "المرأة في العمل الإنساني"، الدور الرائد للمرأة الإماراتية في مجالات التطوع والعمل الإنساني، ومساهماتها الكبيرة في دعم برامج الإغاثة والتنمية التي تنفذها الدولة في مختلف قطاعات العمل الإنساني والخيري على الصعيدين الإقليمي والعالمي، الأمر الذي جعل منها نموذجاً يحتذى في العطاء والبدل والمشاركة الفاعلة في ترسيخ قيم ومبادئ العمل التطوعي في المجتمع، ومصدر فخر واعتزاز للوطن من خلال إنجازاتها الكبيرة التي تخطت الحدود وتجاوزت المستحيلات.

وقال سعادته: العمل الإنساني لغة الإمارات إلى العالم أجمع، وأحد أبرز السمات التي تتصف بها الدولة والتي استطاعت من خلالها تبوء مكانتها الرائدة في المجتمع الدولي، فالأنشطة البيضاء للدولة الإمارات وصلت بعطائها إلى أصقاع الأرض كافة دون تفرقة أو تمييز بين جنس أو معتقد أو طائفة، فمنذ تأسس الدولة، والعمل الإنساني نهج راسخ أرسى دعائمه الوالد المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، ونهض به صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، فباتت الإمارات نموذجاً حضارياً يحتذى في الإنسانية والخير، ورائدة في أعمال التنمية والإغاثة والعون.

وأشار سعادته إلى الدور الكبير والدعم اللامحدود الذي تلقاه المرأة في دولة الإمارات من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيس الاتحاد النسائي العام، رئيس المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، وإسهاماتها الكبيرة في تمكين المرأة من خلال توجيهها والارتقاء بمكانتها ودورها في شتى المجالات، وتبنيها للعديد من المبادرات الإنسانية والتنمية الاستثنائية محلياً وعالمياً، لإتاحة المجال أمام المرأة للمشاركة إلى جانب أخيها الرجل في مشاريع وبرامج العمل التطوعي والإنساني وإبراز قدراتها ودورها في التخفيف من معاناة ملايين البشر في مختلف دول العالم.

وبيّن سعادته أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تحرص على تنظيم دورها وإسهاماتها في مجال العمل الإنساني والخيري وتأسيس قيم العمل التطوعي في بيئة العمل وجعلها جزءاً أساسياً في ثقافة الهيئة، لافتاً إلى أن الهيئة أطلقت في عام 2009 برنامجاً خاصاً بالخدمة المجتمعية تحت اسم "عون"، وتمكين الموظفين من التطوع في تنفيذ العديد من الأنشطة المجتمعية والخيرية، حيث نفذ البرنامج العديد من أنشطة الرعاية الإنسانية والاجتماعية استهدفت فئات هامة كالمرضى والسجن وأصحاب الهمم والأيتام والمتهدين الجدد، إلى جانب دعم البرامج الإغاثية والتنموية التي تنفذها المؤسسات والجهات الرسمية.



•• العين- الفجر
تصوير - محمد معين

توافق المرشحون للمجلس الوطني الاتحادي على مقر لجنة التقديم التي اتخذت من استاد هزاع بن زايد بمدينة العين مقراً لها ليكون أول المتقدمين للترشح هو سهيل نخيرة العفاري ومن بعده خلفان راشد النايبي الشامسي، يليه الدكتور سالم الكتيبي ثم سعيد محمد الشرقي العامري ليأتي من بعدهم أحمد سالم سعيد آل سودين وأحمد بالكيعة العامري الذين أشادوا جميعاً بإنجاز تلقي الطلبات وإنهاء إجراءاتها في وقت قياسي. كما حرصت المرأة الإماراتية على أن يكون لها تواجد منذ الساعات الأولى لافتتاح لجنة قبول طلبات الترشح لتكون أولى المتقدمات للترشح منى شيبان المهيري، ومن بعدها خولة أحمد خليفة اليوسف السويدية إضافة إلى مريم حمد عبيد الشامسي اللاتي أكدن على الدور الهام الذي يمكن أن تساهم به المرأة الإماراتية في المجلس الوطني، وقلن إن توجيهات صاحب السمو رئيس الدولة - حفظه الله - في تخصيص نصف مقاعد المجلس للمرأة شكل حافزاً هاماً على تقديمهن للترشح وأضفن إن تضافر الجهود بين المرأة والرجل سوف يثري التفاعل داخل المجلس الوطني.



في اليوم الأول لقبول طلبات الترشيح

لجنة استاذ هزاع بالعين تستقبل المرشحين منذ صباح أمس

ثلاث مرشحات تقدمن في الساعات الأولى وستة من المرشحين



هذا وتواصل اللجان في قبول طلبات الترشح حتى يوم الخميس القادم من الثامنة صباحاً وحتى الثالثة بعد الظهر. هذا وقد حرصت اللجنة على توفير الإمكانيات والضمانات جميعها التي تسهم في التقدم للترشح بيسر وسهولة، كما حرصت اللجنة على توفير شاشات العرض لتبين الشروط التي يجب أن تتوافر في المرشح إضافة إلى الاستندات المطلوبة، كما حرصت اللجنة على توفير وسيلة الانتقال من أماكن مواقف السيارات وحتى الباب الرئيسي للمبنى الذي اتخذت اللجنة مكانها به. كما حرصت اللجنة على غرس الأعلام التي تحمل شعارات انتخابات المجلس الوطني للمرأة والرجل سوف يثري التفاعل داخل المجلس الوطني.

سيف علي القبيسي يشيد بحجم الاقبال على تسجيل المرشحين

وقد التسجيل منذ وصول المرشح للاستقبال حتى اكتمال الإجراءات لم يتجاوز 5 دقائق، وهو ما يشير إلى سير عملية تسجيل المرشحين بكل دقة وسهولة. وقال القبيسي أن لجنة إمارة أبوظبي كانت قد حرصت منذ البداية على توفير أنظمة تقنية متطورة تسهل من عملية التسجيل، بالإضافة لتخصيص كادر وظيفي مهول لتلبية متطلبات نجاح عملية تسجيل المرشحين، وقد خصصت لجنة إمارة أبوظبي مكتباً لاستخراج شهادة الحالة الجنائية للمتقدمين الذين لم يستخرجوها، وذلك بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي، وتجهيز المقرات الثلاث بكافة التجهيزات الخدمية واللوجستية التي يحتاجها المرشحون. وأشاد رئيس لجنة إمارة أبوظبي بما قامت به اللجنة الوطنية لانتخابات

المجلس الوطني الاتحادي لهذا العام، من جهود لتكثيف حملاتها التوعوية والإرشادية لأعضاء الهيئة الانتخابية من الراغبين بالترشح، من خلال الدورات والورش التدريبية، مروراً بتكثيف نشر التعليمات التنفيذية وواجبات المرشح وكيفية التسجيل والشروط الواجبة لعملية التسجيل في مختلف وسائل الإعلام المحلية وبرامج التواصل الاجتماعي، وهو ما ساعد في إتمام ما يزيد على 98% من المرشحين إجراءات تسجيلهم في اليوم الأول بكل دقة وسهولة مصطحبين معهم كافة الوثائق المطلوبة. ودعا القبيسي في ختام جولته بالمقر المواطنين الراغبين في الترشح من أعضاء الهيئة الانتخابية المبادرة للحضور والتسجيل خلال الأيام القادمة.

•• أبو ظبي- الفجر

أعرب سعادة سيف علي القبيسي رئيس لجنة إمارة أبوظبي لانتخابات المجلس الوطني الاتحادي، خلال جولته التقدية للمقر الرئيس للجنة الكائن بيمين غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، في اليوم الأول لتسجيل المرشحين، عن سعادته بحجم الإقبال المتميز الذي شهدته عملية تسجيل المرشحين عن إمارة أبوظبي في جميع مقارها الثلاث في مدينة أبوظبي ومدينة العين ومدينة الظفرة، حيث شهد اليوم الأول لتسجيل المرشحين عن إمارة أبوظبي، 52 مرشحاً منهم 19 "أمراً"، مؤكداً أن إجراءات تسجيل المرشحين في لجنة إمارة أبوظبي سارت بانتظام وفقاً للتعليمات الصادرة من اللجنة الوطنية للانتخابات، ومشيراً إلى أن

استعدادا للعام الأكاديمي

جامعة الإمارات تستقبل أعضاء هيئة التدريس الجدد



الوطنية للعلوم 2030 بهدف ضمان إعداد كوادر وطنية وخريجين مؤهلين لمتطلبات واحتياجات سوق العمل بالدولة، وتوفير خدمات تعليمية وبحثية، وبيئة علمية ترقى إلى المعايير العالمية تسهم في تعزيز الثروة المعرفية في المجتمع وتدعم المبادرات الوطنية. فيما قدمت إدارة الموارد البشرية بمشاركة جميع أقسامها ووحداتها الدعم الفني لأعضاء الهيئة

"الواسك" بالإضافة إلى التصنيفات العالمية لمتخصصات العلمية مما يعزز من مكانتها العالمية وخاصة بعد تحولها الناجح خلال الفترات الماضية إلى جامعة بحثية تولي الإبداع والابتكار والبحث العلمي أهمية خاصة وتوفر لها كل وسائل الدعم والتي باتت من أولوياتها الاستراتيجية بهدف تحقيق التنمية المستدامة التي حددتها الدولة ضمن استراتيجيتها

•• العين - الفجر

عقدت جامعة الإمارات العربية المتحدة صباح أمس برنامجاً خاصاً لاستقبال أعضاء هيئة التدريس الجدد الذين تم التعاقد معهم للعام الجامعي 2019-2020 في مختلف التخصصات العلمية في كليات الجامعة بحضور عمداء الكليات وعدد من موظفي إدارة الموارد البشرية بالجامعة.

وأكد الأستاذ الدكتور: غالب علي البريكي - نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية في كلمته لأعضاء هيئة التدريس الجدد اهتمام الجامعة بالبحث العلمي وتوظيفه لمواجهة تحديات المستقبل، وهو ما تسعى إليه جامعة الإمارات - جامعة المستقبل - بهدف تعزيز موقعها على المستوى العالمي وقال: إننا نتطلع إلى مشاركتكم في تعزيز جهود الإبداع والابتكار لدى أبنائنا الطلبة وتقديم مبادرات علمية وابتكارية بحثية تتواءم مع متطلبات الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة وتطلعاتها في تطوير التعليم العالي والبحث العلمي وتوظيفه في خدمة المجتمع والحضارة العلمية، وأشار البريكي إلى أن جامعة الإمارات العربية المتحدة أصبحت مؤسسة تعليمية رائدة بكل المقاييس وتصنف من ضمن الجامعات المرموقة عالمياً وقد حصلت معظم برامجها على الاعتمادات الدولية مثل اعتماد الرابطة الغربية الأمريكية للكليات والجامعات

تعاون بين الإمارات واليابان

لتمكين أصحاب الهمم

•• دبي- الفجر

قام مؤخراً وفد إماراتي مكون من عشرة أشخاص يرأسه سعادة عبد الله الحميدان أمين عام مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم بزيارة دولة اليابان لكسب الخبرات في مجال توفير الخدمات الشاملة لأصحاب الهمم. الرحلة التي جرت من 15 يونيو إلى 22 يونيو تم تنظيمها من قبل مركز اليابان الدولي للتعاون ومكنت الوفد من مقابلة أهم الباحثين اليابانيين ومقدمي الخدمات والخبراء وصناع القرار المكلفين بإنشاء وتطوير البرامج لذوي الهمم.

قام الوفد بالمشاركة في عدة اجتماعات ومؤتمرات وورش عمل مع زمرة من الشركات، ومن ضمنها الاتحاد الياباني للمكفوفين واللجنة الوطنية لرعاية المكفوفين، ورابطة طوكيو هيلين كيلر، ومؤسسة تشجيع التنقل الشخصي والنقل الإيكولوجي، والمركز الوطني لإعادة التأهيل للأشخاص ذوي الإعاقة، والمركز الوطني لإعادة التأهيل المهني للأشخاص ذوي الإعاقة، ومركز البحوث للعلوم والتكنولوجيا المتقدمة في جامعة طوكيو، وبالإضافة إلى اجتماعات عقدت مع مكتب مجلس الوزراء التابع للحكومة اليابانية ولجنة طوكيو المنظمة للألعاب الأولمبية وأولمبياد المعاقين.

تلقى الوفد أولاً عرضاً عن أحدث قانون أساسي للأشخاص ذوي الإعاقة في مكتب مجلس الوزراء، والذي حدد هدف القانون المتمثل في إنشاء مجتمع تكافهي من خلال الاحترام المتبادل لمختلف الأفراد الذين يتقاسمون حقوق الإنسان الأساسية على قدم المساواة على الرغم من إعاقات الأشخاص. قدمت محاضرة في مركز أبحاث جامعة طوكيو للعلوم والتكنولوجيا المتقدمة (RCAST) إلى المدربين رؤى ثاقبة للتحديات التي يواجهها الصم والمكفوفون، إلى جانب الدعم والحلول المقدمة في اليابان والتي تتيح لذوي الهمم التقدم في الدراسات العليا.

كجزء من البعثة، تمكن المندوبون أيضاً من مشاهدة منصات برايل لتوجيه المعاقين بصرياً في المناطق المحيطة بمحطة طوكيو.

منوعات الفكر

23



خل التفاح والليمون والزنجبيل للتخلص من السموم

يحتاج جسمنا إلى التخلص من السموم من فترة لآخرى، ويمكن عمل "ديتوكس" طبيعي بالمشروبات الطبيعية التي تساعد على تخليص جسمك من السموم والجذور الحرة التي تسبب الأمراض، من خلال "صحتك في وصفة" نتعرف على كيفية عمل وصفة خل التفاح وعصير الليمون والزنجبيل والقرفة كديتوكس طبيعي للتخلص من السموم، وفقاً لموقع draxe.

خل التفاح والليمون والزنجبيل ديتوكس للتخلص من السموم

المكونات:

- 1 كوب من الماء الدافئ أو الساخن.
- 2 ملاعق خل التفاح.
- 2 ملعقة عصير ليمون.
- ملعقة ونصف صغيرة من الزنجبيل المطحون.
- ربع ملعقة صغيرة من القرقة.
- 1 ملعقة من الفلفل الحريف.
- 1 ملعقة صغيرة من العسل.

الطريقة:

- قم بتسخين الماء.
- اخلط جميع المكونات معاً.
- قم بشربها يومياً للتخلص من السموم.



تعريف معنا من خلال هذا التقرير على أقوى الطرق لتخفيف محيط الخصر سريعاً، والتي ستساعدك في الحصول على خصر منحوت ومثالي كعارضات الأزياء.

أقوى الطرق لتخفيف محيط الخصر سريعاً

نمط غذائي منخفض المحتوى من البروتين سيعزز الشعور بالجوع وبالتالي يزيد من نسبة الدهون في البطن، وقد وجدت دراسة أجريت على الحيوانات أن انخفاض كمية البروتين في النظام الغذائي تزيد من مستوى هرمون نيوروببتيد (NPY) الذي يقوم بدوره بزيادة الشهية وتعزيز اكتساب الدهون في البطن.

• التوتور والضغط النفسي
حيث يؤديان إلى زيادة هرمون الكورتيزول المسؤول عن تحفيز الجسم على تخزين السعرات الحرارية الزائدة في منطقة البطن.

كيفية تخفيف محيط الخصر

• الانتكاء على اليدين والركبتين، ثم رفع الرجل اليمنى حتى تكون مستقيمة مع مستوى الجذع ورفع اليد اليسرى حتى تكون مستقيمة مع مستوى الكتف في الوقت نفسه التي ترفع به الرجل اليسرى والانتظار بعض الوقت ثم التبديل فاليد اليمنى مع الرجل اليسرى.

• الوقوف على القدمين مع انضاج الساقين بما يوازي التكتين ثم خفض الورك إلى الأسفل مع الحفاظ على الجزء العلوي مستقيماً ومشدوداً كما يمكن تكرار هذا التمرين 20 مرة، ومن الممكن حمل أوزان في كلتا اليدين على أن تكونا بمدورتين إلى الأمام أثناء الهبوط والصعود.

• الوقوف بشكل مستقيم مع المباشرة بين القدمين اليسرى إلى الخلف واليمنى إلى أمام، ثم خفض الركبة الخلفية إلى أن تصل الأرض وثني الركبة الأمامية بالتزامن مع ثني اليدين اللتين تحملان 3 كغم إلى أعلى بزاوية 90.

• الوقوف على القدمين وفي اليدين 3 كغم في كل يد، ثم إمالة الجسم ببطء إلى الأمام حتى يصبح مواز للأرض ورفع الساق اليسرى إلى الخلف حتى تصبح موازية للأرض على استقامة الجسم وبعد إبقاء اليدين إلى أسفل لمدة خمس ثوانٍ يتم تحريكهما ببطء على الحجابضين على مستوى الأكستاف، والإبقاء على هذه

أسباب زيادة محيط الخصر

• شرب الكحول
أظهرت بعض الدراسات أن شرب الكحول يؤدي إلى تثبيط حرق الدهون، كما يتم تخزين السعرات الحرارية الزائدة من الكحول في منطقة البطن، مما يؤدي إلى ظهور الكرش أو ما يعرف باسم بطن البيرة.

تناول أنواع معينة من الأدوية

تساهم بعض أنواع الأدوية في زيادة الوزن في منطقة البطن، ومنها مضادات الاكتئاب، والأدوية الستيرويدية المضادة للالتهابات التي تسبب احتباساً في السوائل وزيادة الشهية لتناول الطعام، وأدوية الاضطراب ثنائي القطب وأدوية الفصام، وأدوية الصاعد الغضائي والنيويات والسكري وارتفاع ضغط الدم، وحبوب منع الحمل المركبة.

تناول الأطعمة والمشروبات السكرية

أظهرت الدراسات وجود صلة بين تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر، مثل الكيك، والحلويات، واللبن، والزبادي المجمد، والمشروبات الغازية والقهوة والشاي الحلو والمشروبات المحلاة وبين زيادة نسبة الدهون في منطقة البطن، حيث تزداد نسبة الدهون في منطقة البطن نتيجة ارتفاع مستوى الفركتوز في هذه السكريات.

كما ذكرت دراسة أخرى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الفركتوز يؤدي إلى تقليل معدل الأيض وحرق الدهون في الجسم، وبالتالي زيادة دهون البطن.

اتباع نمط غذائي منخفض البروتين

بعد الحصول على نسبة كافية من البروتين في النظام الغذائي من أهم العوامل في منع زيادة الوزن، لأنها تعزز الشعور بالشبع، وتزيد من معدل الأيض وبالتالي تقلل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإن اتباع



يحتوي على مواد غذائية كثيرة ومتنوعة

كوب من التوت الأزرق يومياً يغير حياتك

خبر سار لمحبي التوت الأزرق (بلوبيري)، فقد كشفت دراسة حديثة أن تناول كوب واحد يومياً بشكل منتظم من التوت الأزرق الذي يحتوي على مواد غذائية كثيرة ومتنوعة، من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض قد تكون قاتلة، فكيف ذلك؟



بتقييم المؤشرات الحيوية لمقاومة الأنسولين وحالة الدهون ووظيفة الأوعية الدموية بحسب ما نشره موقع (هايل براكسيس) الألماني.

ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وبحسب ما نشره موقع "ميديكال نيوز توداي"، قال بيتر كيرتيس، الباحث المشارك في الدراسة: "لقد وجدنا أن تناول كوب من التوت الأزرق يومياً كان كفيلاً بتحسين وظائف الأوعية الدموية وتصلب الشرايين، ما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تتراوح بين 12% و15%". وأضاف كيرتيس أنه وفقاً للتجربة التي أجريت، فإن تناول مقدار أقل -مشيراً إلى المجموعة الثانية- من التوت الأزرق قد لا يقدم النتيجة ذاتها خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من البدانة، والتي بدورها تجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض القلبية.

ويعتقد الباحثون أن الفوائد التي رصدها لتناول التوت الأزرق على القلب والأوعية الدموية تعود في المقام الأول إلى وجود مادة الأنثوسيانين في التوت البري.

أن تناول كوب واحد من التوت الأزرق أو ما يعادل (150) غراماً يومياً من شأنه أن يحمي من أمراض القلب الخطيرة بنسبة 15%.

ولإجراء الدراسة، خضع حوالي 115 مشتركاً تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عاماً يعانون مما يعرف طبياً ب(متلازمة التمثيل الغذائي)، التي تشمل الإصابة بأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والبدانة، لتجربة سريرية لمعرفة آثار تناول التوت الأزرق.

وفي الدراسة التي استمرت لمدة ستة أشهر، قسم الباحثون المشتركين لثلاث مجموعات وتم إعطاء كميات مختلفة من مسحوق التوت الأزرق المحض للمجموعة الأولى (150 غراماً)، وللمجموعة الثانية (75 غراماً)، في حين أعطيت للمجموعة الثالثة مسحوق مشابه بغرض المراقبة.

الخلايا الضارة في الجسم. ومجدداً يسجل التوت الأزرق على وجه الخصوص فوائد جديدة على صحة القلب والشرايين بحسب ما كشفته دراسة حديثة.

فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة إيست أنجليا بالملكة المتحدة بالتعاون مع باحثين من جامعة هارفارد

بنكهته اللذيذة وأشكاله وألوانه المبهجة التي يعشقها كثيرون -صغاراً وكباراً- يحتوي التوت على عناصر غذائية متنوعة وفوائد لصحة القلب وضغط الدم أو الدماغ.

وتساعد هذه الفاكهة الشهية في الوقاية من أمراض السرطان نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة



يقام على هامش المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال 2019 ويعكس الشراكة العابرة للحدود

غرفة دبي تكشف عن المشرفين والموجهين في برنامج تدريب المشاريع الناشئة الإماراتية الأفريقية

- اختيار الموجهين تم استناداً إلى خبراتهم وتاريخهم المهني الحافل بالنجاح في تأسيس شركات ناشئة وقيادتها نحو الازدهار
- 10 شركات ناشئة إماراتية وإفريقية تشارك في البرنامج ويتم تدريبها على يد 8 موجهين مرموقين

- برنامج تدريب المشاريع الناشئة الإماراتية الأفريقية هو أول برنامج من نوعه لتفعيل التعاون والشراكة بين المشاريع الناشئة في كل من دبي والقارة الأفريقية



دبي بهدف استقطاب المشاريع الناشئة إلى الدولة، ومساعدة الشركات الناشئة في الدولة على التوسع للأسواق الخارجية في أفريقيا.
وضمنت لائحة المشرفين والمدرّبين من دولة الإمارات والذين سيشرّفون على تدريب وتوجيه الشركات الناشئة الأفريقية كل من كريس توماس، المدير التنفيذي المشترك والشريك المؤسس لشركة "يوركا"، وسينثيا كوربي، رائدة صناعة البناء في الشرق الأوسط في ديلويت، ونادر أمير، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة el grocer، المنصة الخاصة بتوصيل سلع البقالة، ونسيب بوري، الرئيس التنفيذي لشركة وندرمان مينا Wunderman MENA.

وضمنت لائحة المدربين من أفريقيا والذين سيديرون الشركات العاملة في الإمارات التي تأهلت للمشاركة في البرنامج التدريبي كلاً من كريس فولايان، المؤسس والرئيس التنفيذي لـ "مول أفريقيا"، وأغوسا أومويي، المؤسس والعضو المنتدب في شركة "ايكو في سي"، وجوناثان بيرمان، الرئيس التنفيذي في "جيه إي بيرمان أسوسياتس" وأبيويجي إيانولوا الذي يشغل منصب العضو المنتدب في "ستريت كابيتال".

ويستمر البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة أشهر وصولاً إلى تاريخ انعقاد الدورة الخامسة من المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال في 18-19 نوفمبر المقبل، حيث سيوفر البرنامج للشركات الـ 10 الناشئة من الإمارات وأفريقيا فوائد عديدة تتخطى التوجيه والإرشاد لتشمل الحصول على مزايا وخدمات مبادرة "دبي للمشاريع الناشئة" التابعة لغرفة دبي، بالإضافة إلى فرصة للتحديث خلال المنتدى العالمي

دبي-الفجر:
كشفت غرفة تجارة وصناعة دبي عن أسماء ثمانية موجهين من أصحاب الخبرة وقادة الأعمال الذين سيشرّفون على تنفيذ المرحلة الثانية من برنامج تدريب المشاريع الناشئة الإماراتية الأفريقية، والذي سيقام على هامش الدورة الخامسة من المنتدى العالمي الأفريقي للأعمال الذي ستنتظمه غرفة دبي تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في نوفمبر القادم تحت شعار "أفريقيا الغد، نماء المستقبل".
وضمنت قائمة المدربين والموجهين 4 شخصيات مرموقة ومعروفة في مجال المشاريع الناشئة في دبي و4 شخصيات أفريقية متخصصة بمجال المشاريع الناشئة، حيث ستشرّف هذه الشخصيات المختارة والمتخصصة في مجالها على توجيه وتدريب الشركات الناشئة المشاركة في البرنامج. وتم اختيار الموجهين والمدربين على التدريب التوجيهي استناداً إلى خبراتهم وتاريخهم المهني الحافل بالنجاح في تأسيس شركات ناشئة وقيادتها نحو الازدهار، حيث سيرف الموجهون من دولة الإمارات على الشركات الأفريقية الخمسة التي تأهلت للبرنامج، في حين سيرف الموجهون من القارة السمراء على الشركات الناشئة العاملة في دولة الإمارات والتي تأهلت للمشاركة بالبرنامج.
ويعتبر برنامج تدريب المشاريع الناشئة الإماراتية الأفريقية، أول برنامج من نوعه لتفعيل التعاون والشراكة بين المشاريع الناشئة في كل من دبي والقارة الأفريقية، وهو مبادرة نوعية أطلقتها غرفة

الغرفة

27 حملات «إمبارور» الصيفية تقلل من استهلاك الطاقة وتسهم في خلق بيئة آمنة للأجيال القادمة

«بن شعفار»: يمكن للمتعاملين أن يساهموا في خفض قيمة فواتير خدمات تبريد المناطق والتصدي لظاهرة التغير المناخي بخطوات بسيطة

دبي- الفجر:
في إطار نهجها الراسخ وجهودها الحثيثة لتحسين أداء أنظمة تبريد المناطق وجعلها أكثر تكاملاً وكفاءة، وتقليل استهلاك الطاقة، ودعم الانتقال السريع نحو "اقتصاد أخضر"، ساهمت الحملات الصيفية التي أطلقتها مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبارور"، أكبر مزود لخدمات التبريد في العالم، إلى خفض قيمة فواتير تبريد المناطق والتقليل من استهلاك الطاقة، إضافة إلى التصدي لظاهرة التغير المناخي.
وأوضحت "إمبارور"، أنه يجب على المتعاملين قبل مغادرة المنزل لفترات، إغلاق الستائر والنوافذ الزجاجية، التي تعتبر مركز الدفء الأول من حرارة الشمس خلال النهار، بالإضافة إلى غلق جميع الفتحات الصغيرة المتواجدة في الجدران والأبواب وصيانة المكيفات بشكل دوري وضبط مكيف الهواء عند 24 درجة مئوية.

وقال أحمد بن شعفار الرئيس التنفيذي مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمبارور"، "نهدف من الحملات المستمرة إلى ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه، وتجنب الهدر، وتقليل التكاليف، حيث أظهر استطلاع حديث أن 62% من سكان الإمارات يترون مكيفات الهواء تعمل في المنزل عند ذهابهم للعمل خلال أيام الصيف، ما يشير إلى أن المكيفات تعمل في شفق فارغة لمدة 11,7 ساعة في المتوسط أسبوعياً، وهو ما دعا إمبارور إلى ضرورة رفع مستوى الوعي لدى المتعاملين حول ترشيد استهلاك الطاقة للمحافظة على الموارد الطبيعية وحماية البيئة وذلك من خلال إعادة ضبط مكيف الهواء في حال عدم تواجده في المنزل إلى درجة أعلى من 24 درجة مئوية حيث يساهم ذلك في خفض مستوى الرطوبة داخل المنازل..
وأوضح "بن شعفار"، أن "خلال حملاتنا المستمرة ساهمت في تحقيق وفورات من الطاقة الكهربائية حتى نهاية 2018، وصلت إلى 1160 ميجاوات من الكهرباء، فيما بلغت القيمة الإجمالية لتوفير المؤسسة من الطاقة الكهربائية 3 مليارات درهم حتى نهاية العام نفسه"، مؤكداً "أن حملات إمبارور المستمرة تسهم في خلق بيئة آمنة للأجيال القادمة..
وأكد، أن "إمبارور" تتبنى استراتيجيات متكاملة تسهم في رفع مستوى الوعي لدى المتعاملين عبر تقديم أفضل الممارسات وطرق ترشيد استهلاك الطاقة، وتقديم خدمات تبريد تمتاز بالكفاءة والاستدامة البيئية للمحافظة على الموارد الطبيعية وحماية البيئة، بما يدعم التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويتوافق مع استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050، التي تهدف إلى جعل الإمارة مركزاً عالمياً للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر عبر توفير 7% من طاقة دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2020، و25% بحلول 2030، و75% بحلول 2050.

والجدير ذكره، أن "إمبارور" تقدم خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1.090 مبنى، ولأكثر من 100 ألف متعامل كما تصل القدرة الإنتاجية للشركة إلى أكثر من 1.43 مليون طن من التبريد، وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي مثل واجهة دبي المائية، وبلو واترز، ومجموعة جميرا، وجميرا بيتش ريزيدنس، ومركز دبي المالي العالمي، والخليج التجاري، ومدينة دبي الطبية، وأبراج بحيرات جميرا، ونخلة جميرا، وديسكفري جاردنز، وابن بطوطة مول، وحي دبي للتصميم، والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

مذكرة تفاهم بين الفجيرة للموارد الطبيعية وتنظيم الاتصالات

دبي- الفجر- وام:
وقعت مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية وهيئة تنظيم الاتصالات مذكرة تفاهم لتحديد مجالات التعاون والعمل المشترك بين الأطراف في مجال أمن المعلومات وألية التنسيق لتبادل المعلومات وتزويد الجهات العاملة في مختلف القطاعات بالتحذيرات من مخاطر الفضاء الإلكتروني.
وقع المذكرة سعادة حمد عبيد المنصوري المدير العام لهيئة تنظيم الاتصالات وسعادة المهندس علي قاسم مدير عام مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية. وتهدف المذكرة إلى تعزيز المنظمة الرقمية في الخدمات الحكومية وذلك عبر تبادل الخبرات والعرفه والإطلاع على أحدث الحلول الذكية المتكاملة التي توفرها هيئة تنظيم الاتصالات من خلال تعزيز الابتكار والتميز في منظومة خدمات الفجيرة للموارد الطبيعية. وتضع مذكرة التفاهم أساساً قوية لتعاون مثمر بين الهيئة والمؤسسة وذلك عبر إطلاق برامج عمل مشتركة وابتكار حلول رقمية تعزز من مستويات السعادة في القطاع الخدمي الحكومي.
وقال المهندس علي قاسم إن هذه الاتفاقية تأتي تعزيزاً لمسيرة التحول الرقمي في المؤسسة خلال الفترة المقبلة، حيث تؤسس هذه الشراكة استراتيجية لعمل مشترك ومثمر يستكشف آفاقاً جديدة ويتيح أحدث التقنيات الرقمية والحلول الذكية لإسعاد المتعاملين من خلال أنظمة التكنولوجيا الرقمية الرائدة المستخدمة اليوم، مما يساهم في تعزيز التنمية المستدامة بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة في تسهيل حياة المجتمع وإسعاد أفرادها.
من جانبه قال حمد المنصوري إن هيئة تنظيم الاتصالات تسخر الإمكانيات التكنولوجية لخدمة مختلف القطاعات في دولة الإمارات، بما يحقق تطلعات القيادة الرشيدة نحو التقدم والريادة على كافة الأصعدة، ونولي هذا التعاون مع مؤسسة الفجيرة للموارد الطبيعية اهتماماً بالغاً بما يحقق رؤيتها في تعزيز التميز في الخدمات الذكية.

دو ونوكيا تطلقان تقريراً مشتركاً حول أهمية الحلول الشبكية المستندة إلى السحابة

دبي- الفجر:
أطلقت دو، التابعة لشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة، بالتعاون مع نوكيا، تقريراً مشتركاً يسلط الضوء على أهمية البنية التحتية الشبكية المستندة إلى السحابة في تطوير حالات استخدام الجيل الخامس وانترنت الأشياء الجديدة في المستقبل. ويتناقش التقرير أيضاً التغييرات المطلوبة والخطوات الواجب اتخاذها لاعتماد الهيكلة الشبكية الجديدة إلى جانب سبل مواجهة التحديات المتعلقة بأمن المعلومات من خلال تطوير منظومة شاملة لإدارة وحماية أمن المعلومات والشبكات. وفي حديثه عن التقرير الجديد، قال سليم البلوشي، الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في شركة الإمارات

الأفريقي للأعمال واستعراض أفكارهم ومنتجاتهم، الأمر الذي يتيح لهم فرصة لإجراء حوارات ونقاشات واجتماعات مع مستثمرين ومتعاملين.
وكانت قد اختتمت المرحلة الأولى من البرنامج بتنظيم مسابقة "غرفة دبي للمشاريع الناشئة للحدود، وحددوا الاحتياجات والمتطلبات اللازمة النمو وتطور كل شركة ناشئة في أسواقها والأسواق الروادية كينغالي، والتي شارك فيها 10 شركات

دو ونوكيا تطلقان تقريراً مشتركاً حول أهمية الحلول الشبكية المستندة إلى السحابة

شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة حالياً في خضم التحول نحو اعتماد هذه التقنيات وتحسين البنية التحتية لشبكاتها استعداداً لعصر الجيل الخامس. يعتمد مستقبل شركات الاتصال على قدرتها على تقديم منتجات وخدمات تكنولوجياية متميزة وعالية الجودة إلى جانب تحدي حدود توفير تقنيات وحلول الاتصال التقليدية التي اعتادت تقديمها في الماضي. وسيساهم تحويل شبكة شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة إلى عالم الخدمات السحابية بدعم من شركاء مثل نوكيا في توفير شبكة متطورة ومُحسنة تلبى متطلبات العملاء في المستقبل وتساهم في تطوير حالات استخدام جديدة قائمة على تقنيات إنترنت الأشياء والجيل الخامس.

كفاءة عمليات الشبكة مقارنة مع شبكات اليوم. وتتطوي التكنولوجيا الجديدة على إمكانيات وفوائد لا حصر لها لجميع القطاعات، ولكن للاستفادة من تلك الإمكانيات وتحويلها إلى تطبيقات ملموسة، هناك حاجة كبيرة لوجود بنية تحتية شبكية قوية قادرة على مواكبة المتطلبات المستقبلية. وتعد حلول المحاكاة الافتراضية لوظائف الشبكات (NFV) والشبكات المعرفة بالبرمجيات (SDN) المستندة جميعها إلى السحابة بمثابة ركيزة أساسية لتدعيم البنية التحتية للشبكات في المستقبل. ويساعد اعتماد حلول المحاكاة الافتراضية لوظائف الشبكات والشبكات المعرفة بالبرمجيات في تمكين الشبكات من التكيف تلقائياً مع المتطلبات المتغيرة والارتقاء بعملياتها وتحسين كفاءتها بشكل ذاتي. وتعتبر

للاتصالات المتكاملة: "يشهد عالمنا الرقمي تغيرات بوتيرة متسارعة نتيجة ظهور المزيد من التقنيات والحلول المتطورة التي ساهمت في إعادة صياغة مفهوم خدمات الاتصال وتكنولوجيا المعلومات. ومن المتوقع أن تحدث شبكات الجيل الخامس عند نشرها تجارياً تحولات كبيرة عبر جميع قطاعات الأعمال بدون استثناء. وسيساهم اتقاننا إلى عالم الحلول والخدمات القائمة على السحابة في تعزيز مرونة وكفاءة وجودة بنية شبكتنا المستقبلية، مما يفتح المجال أمام إمكانية تطوير مجموعة جديدة من حالات الاستخدام وعروض المنتجات الجديدة المستندة إلى تقنيات الجيل التالي مثل الجيل الخامس وانترنت الأشياء والواقع الافتراضي والمعزز. تم تصميم تقنية الجيل الخامس

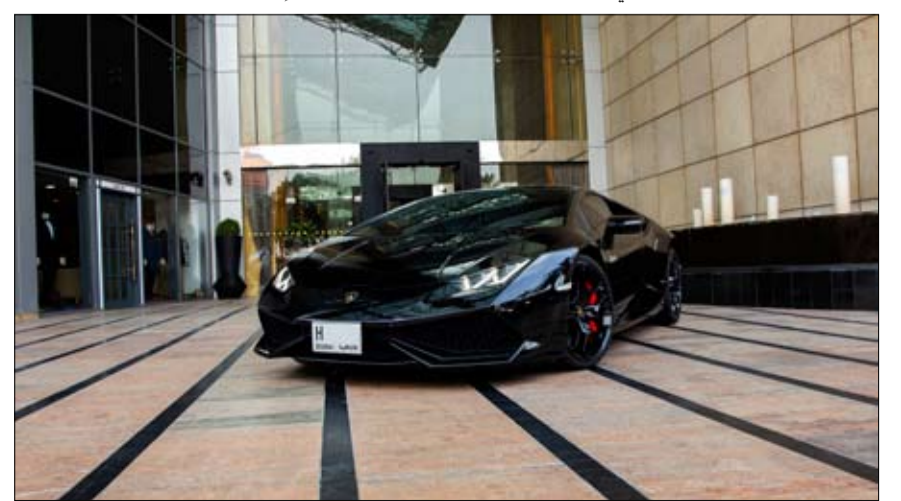
تجربة إقامة النجوم الفاخرة في فندق ذا إتش دبي



أخرى مماثلة. يتسم الطابق 32 من الفندق حيث يقع الجناح الملكي بالفخامة والثراء، ويتضمن ثلاث غرف ملوكية للضيوف وخمس غرف جلوس مذهلة وغرفة طعام رائعة مزينة بطاولة تتسع لـ 12 شخصاً ومكتب خاص وسينما حصري ومطبخ مجهز بالكامل ومنتج (سبا) بالإضافة إلى مسبح داخلي يمتد إلى شرفة الجناح الخارجية الضخمة حيث يستطيع الضيوف السباحة في الهواء الطلق أو تحت سقف الجناح الملكي. كما يطل الحائط الزجاجي في المجلس الملكي على أشهر المعالم في دبي موفرًا منظرًا خلّابًا لا يوصف. هذا ويحظى الضيوف بصعد خاص للوصول إلى هذا القصر الحضري حيث سيعيشون تجربة لا مثيل لها. ولكي تكتمل هذه التجربة، يستطيع الضيوف استكشاف العديد من الأماكن الحصرية أثناء إقامتهم كمطعم بلاي الدولي و"فونيكس سوشال كلب" و"اتش بار" و"ذا ليون" حيث تجتمع نخبة دبي كل ليلة للاستمتاع بخدمة فريق عالمي من الاختصاصيين الذين يقدمون لهم أرقي الكوكتيلات والماكولات واعدين إياهم بأقصى سبلهم لا مثيل لها على الإطلاق.

أبو ظبي- الفجر- رمضان عطا

هل تريد أن تعيش حياة نجمك المفضل أو أن تقود السيارة نفسها التي يقودها كريستيانو رونالدو مثلاً؟ فندق ذا إتش دبي يمنحك هذه الفرصة من العمر مع عرض "كن نجماً" هذا الصيف، وهو أفضل عرض يقدمه الفندق ذو الخمس نجوم الواقع في قلب إمارة دبي. يشمل هذا العرض الإقامة في الجناح الملكي الفريد والذي يمتد على مساحة شاسعة تبلغ 1130 متراً مربعاً ويشغل الدور العلوي للفندق بأكمله، بالإضافة إلى الاستمتاع بالقيادة في شوارع دبي على متن واحدة من أغلى السيارات الخارقة في العالم وأكثرها رغبةً - اللامبورغيني هوراكان 2019.
كن نجماً هي تجربة شاملة تبدأ من 30.000 درهم (8.200) في الليلة الواحدة وتتضمن: التنقل في سيارة رولز رويس من المطار وقضاء ليلة كاملة في الجناح الملكي مع عشاء خاص داخل الجناح لسنة أشخاص وعلاج تجديد نشاط وجويبة لشخصين في "ماندارا سبا" وقيادة سيارة لامبورغيني هوراكان أو سيارة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5994)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5999)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5996)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6000)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5997)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5993)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6002)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6005)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6001)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5995)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5991)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6011)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/5992)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/6007)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/١٦٠١٦)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2019/١٦٠١٧)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٠٢ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٥٨ تنفيذ عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان بيع عقار بالنشر المنفذ ضده
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣١٨ بيع عقار مروهن

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢١٨ بيع عقار مروهن

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/١١٢٢ تجاري جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٢٢ تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨٢٢ تجاري كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٣٧٠٩ بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩١٢ تجاري كلي



منوعات الفجر 30

احتفاءً بالشارقة العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019 وبالتعاون مع «مرايا للفنون»

«الإماراتي لكتب اليافعين» يروي سيرة ألفي عام من الحضارة في معرض «كتب طريق الحرير»

- مروة العقروبي: نسعى إلى تعريف الأجيال الجديدة على تاريخ إنساني عريق



مجموعة متكاملة من المعلومات العامة تضمها نحو 100 كتاب تروي سيرة الثقافة الصينية وحضارتها العريقة.

وتشتمل الكتب على رسوم توضيحية تروي حكاية القصص القديمة التي تغنت بطريق الحرير أبدعها الفنان ماورو إيفانجليستا، البروفيسور باكاديمية ماشيراتا، إلى جانب رواية «رحلة الغرب، المسورة الشهيرة التي أبدع في رسم نسخها الأولى الفنان التشيكي زدنيك سكلنار والثانية من إبداع الرسام الكوري شين دونغ جون، التي روت بصرياً تاريخ الطريق وجمالياته وما تبعه من أحداث تاريخية.

ويقدم المعرض لزواره مجموعة متنوعة من ورش العمل الثقافية والمعرفية التي تستند على الكتب، حيث يمكن للأطفال واليافعين بعد حضور الورش الاطلاع على المؤلفات التي شكلت مرجعاً لكل ما تعلموه، كما يقدم المعرض سلسلة من العروض الفنية والموسيقية لخبيرة من العازفين، إضافة إلى استضافة الاحتفالات الخاصة بالمناسبات الصينية التقليدية مثل عيد منتصف الخريف المسمى بعيد القمر وهي مناسبة يحتفي بها الصينيون بالحصاء، إلى جانب الأسبوع الذهبي، للاحتفال بالأعياد الوطنية. ويعد المجلس الإماراتي لكتب اليافعين الفرع الوطني من المجلس الدولي لكتب اليافعين، وهو منظمة

مهماً في تناقل العلوم واللغات والإبداعات الفنية والبضائع وغيرها، لهذا ارتأينا أن نفتح من الشارقة نافذة تروي التاريخ وتعرف بخطوات رسمت ملامح وثقافات الشعوب.

ويضمّ المعرض مجموعة واسعة من كتب الأطفال واليافعين التي أبدعها نخبة من الرسامين والمؤلفين وتروي في مضامينها قصص وموروثات تاريخية قديمة حول الصين، إلى جانب استعراض الأساطير والأدب المعاصر، كما يوفر المعرض فرصة الاطلاع على تاريخ القارة الآسيوية من خلال كتب مصورة تحتوي على

رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، إلى أن المعرض يكشف للأجيال الجديدة والزوار أهمية التواصل والتبادل الثقافي بين الدول ودور المنجزات الإنسانية في بناء الحضارات.

وتابع العقروبي: «نسعى للاحتفاء بالشارقة العاصمة العالمية للكتاب لعام 2019 من خلال التعريف بالثقافة الصينية، وما طريق الحرير إلا واحداً من الشواهد الحضارية التي دلت على إصرار الإنسان وشغفه بالوصول إلى ثقافات ومعارف العالم المختلفة، فهذا الطريق الذي امتد على مسافة 5 آلاف كيلو متر لعب دوراً

ويسعى المعرض إلى إعادة التعريف بطريق الحرير من خلال المؤلفات والكتب والمخطوطات التي شكلت تاريخه، حيث يكشف أهميته على الصعيد الثقافي الإنساني بعدة نموذجاً حضارياً استطاع وخلال ألفي عام أن يشكل حلقة وصل تجارية وثقافية انطلقت من مدينة «شان غان» عاصمة الصين القديمة مروراً بتيان شان، إلى أوروبا عبر طرق آسيا الوسطى والشرق الأوسط، بداية من القرن الثاني قبل الميلاد وحتى السادس عشر.

•• الشارقة- الفجر:

احتفاءً بالشارقة عاصمة عالمية للكتاب 2019، انطلقت مساء أمس الأول، في مركز مرايا للفنون في القصبة بالشارقة فعاليات معرض كتب طريق الحرير، الذي ينظمه المجلس الإماراتي لكتب اليافعين خلال الفترة من 18 أغسطس الجاري وحتى 19 أكتوبر المقبل، بهدف تعريف الزوار على الأدب الصيني والثقافة التي وصلت عن طريق كتاب وفنانين من داخل الصين وخارجها.



مركز دبي العالمي للفنون

يعلن تشكيل مجلس إدارة جديد

تقول «هينا باكت» المدير المسؤول في ايفويس ماركيتنج أند بي آر، إن: «الفن شغف لازمني طيلة حياتي، وأشعر بامتنان بالغ لمركز دبي العالمي للفنون لأنه منحني هذه الفرصة لتشجيع الفن والفنانين في الإمارات العربية المتحدة.

مركز دبي العالمي للفنون مجتمع فريد فعلا يقدم بيئة حيوية وخلقة للفنانين الجدد والناشئين في الإمارات العربية المتحدة، إنه شرف كبير أن أكون جزءاً من هذا المجلس الموقر وأن أساهم في نجاحه الملحوظ».

خان وفالتاين فيزيليونوف سبازوف، قالت ديبالي سن بالا، رئيس مجلس إدارة مركز دبي العالمي للفنون: «يسعدنا الترحيب بخليل وهينا في مجلس إدارة المركز ونتمن دمعهما. يأتي انضمامهما لنا في وقت مهم ونحن ننتقل في خطط طموحة للنمو. انضمام هذين المديرين يكمل مهارات وخبرات فريقتنا ونحن على ثقة من أنهما سوف يقدمان وجهات نظر ثمينة بينما نواصل تنفيذ استراتيجيتنا». مجلس الإدارة الجديد لمركز دبي العالمي للفنون ملتزم بإنجاز أداء رائع للمؤسسة.

•• دبي- الفجر:



أعلن مركز دبي العالمي للفنون عن تعيين شخصيتين أخريين في مجلس الإدارة، التمهينيات الجديدة تتضمّن خليل عبد الوحيد، مدير الفنون المرئية في هيئة دبي للثقافة والفنون، وهينا باكت، المدير المسؤول في ايفويس ماركيتنج أند بي آر. سوف ينضم الاثنان إلى مجلس الإدارة القائم والمكون من ديبالي سن بالا، سايمون راتليدج، كاران داوان، ايسري كانيماير، هيونا بتروتشيلي، زارين

خلال المرحلة الثانية من المبادرة

«ألف عنوان وعنوان» تثري المكتبة العربية بـ5 عناوين جديدة في حقول إبداعية متنوعة

الصيني، لتحفيز الأطفال على حب اللغة وتثري دالقتهم الشعرية من خلال وصف الطبيعة والحالات الشعورية التي تنتج عن التفاعل معها من خلال كلمات بسيطة ومعبرة.

الصبر

وتقتبس الكاتبة نورة الشهيل روايتها «هنا تركت قلبي» من أحداث واقعية عاشتها الكاتبة وعاشتها وسط الأجداد خلال مشوار طويل تعلمت فيه مفردات مختلفة في الحياة التي تعلمت خلالها حكمة الأجداد وصبرهم وحكاياتهم، لتوظفها في رواية استطاعت من خلالها أن تبث عن معان كثيرة، وتسرد ملامح جميلة مكثفة تعود بنا إلى الماضي الجميل.

يصير بطلاً رياضياً لكن ظروفه الصحية منعه من ذلك بيد أنه وجد بطولاته في مجلات كثيرة، واستطاع من خلالها أن يؤكد على حضوره فيها.

تنوع أدبي

وتستوحى الكاتبة شما مصبح الظاهري قصتها «سر الابتسامة اللامعة»، من التراث الإماراتي، حيث تروي حكاية «بخيت، الرجل الذي لا يملك من اسمه نصيب،

وتعرض أهمية حسن الظن بالآخرين من خلال مواقف عديدة تعرض لها هذا الرجل، وتأتي قصة «كأن وأخواتها، المترجمة عن أدب الأطفال

وقصة «سر الابتسامة اللامعة»، للكاتبة شما الظاهري، وقصة «كأن وأخواتها، المترجمة عن أدب الأطفال الصيني، ورواية «هنا تركت قلبي»، للمؤلفة نورة الشهيل.

«قوة اللون في الكون»، ويطل من نوع آخر،

تتوقف الدكتورة فادية عباس في قصتها «قوة اللون في الكون» -الموجهة للمكتوفين والمصريين، والمكتوبة بالعربية ولغة برايل- عند الطاقة التي يمتلكها اللون وقدرته على التأثير في نفسية الإنسان، في محاولة لربط اللون بحاسة اللمس واكتشاف جمالياته، فيما تروي فاطمة شرف الدين في قصة «بطل من نوع آخر» حكاية طفل لديه قلب في القلب ويطمح أن

•• الشارقة- الفجر:

اختارت مبادرة «ألف عنوان وعنوان»، خمسة عناوين جديدة من إصدارات الكتب التي دعمتها في مرحلتها الثانية، وحرصت على أن تكون مجمل عناوينها موزعة على الحقول الإبداعية والعلمية، فضاء منها في الرواية والقصة والتوثيق التاريخي والوطني، والعلمي، وغيرها.

وضمت قائمة الإصدارات الجديدة أربعة عناوين لقصص الأطفال واليافعين، ورواية واحدة، هي كتاب «قوة اللون في الكون»، للمؤلفة الدكتورة فادية عباس، وقصة «بطل من نوع آخر»، للمؤلفة فاطمة شرف الدين،



منوعات

العمل

31



ديما قندلفت في (بقعة ضوء)

أجرت الممثلة السورية ديمًا قندلفت جلسة تصوير جديدة، بدت بها في غاية الأناقة والجمال، ولاقت إطلالتها إعجاب عدد كبير من المتابعين ورواجا كبيرا بينهم.

من ناحية أخرى، انضمت قندلفت مؤخرا إلى أبطال الجزء الرابع عشر من مسلسل "بقعة ضوء"، مع المخرج سيف الشيخ نجيب، حيث شاركت في عدة أجزاء من هذه السلسلة الكوميديّة، وتميّزت بالعديد من اللوحات التي ما زالت عالقة في الأذهان. ويعد هذا العمل الثالث لها هذا الموسم، بعد "ورد أسود" مع المخرج سمير حسين، و"ممالك النار" مع المخرج بيتر ويبر.



تخوض الممثلة اللبنانية جيسي عبده أول بطولة لها من خلال مسلسل (لا قبلك ولا بعدك) من إنتاج (مروى غروب)، ولكن لم يتم الكشف عن اسم الممثل الذي سيشاركها بطولته. عبده التي خاضت آخر تجاربها التمثيلية من خلال مسلسل (صانع الأحلام)، تؤكد أنها كانت سعيدة بهذه التجربة التي حصدت نجاحاً كبيراً وتمت أن يتم عرض هذا العمل على الشاشات اللبنانية كي يتسنى للمشاهد اللبناني متابعتها، واصفة إياه بالمسلسل (الثقيل والنخبوي).

سعيدة جداً بتجربة (لا قبلك ولا بعدك)

جيسي عبده: اختياري يرتبط بالقصة وبالعمل نفسه

• تشاركين في أول بطولة مطلقّة من خلال مسلسل (لا قبلك ولا بعدك). كيف تتحدثين عن هذه التجربة؟
- أنا سعيدة جداً بهذه التجربة الجديدة. ومسلسل (لا قبلك ولا بعدك) هو من إنتاج (مروى غروب) وإخراج جورج روكز وكتابة كريستين بطرس. العمل كوميدي اجتماعي وسنباشر بتصويره في نهاية شهر أغسطس الجاري.

• ومن يشاركك البطولة؟
- الأسماء ستكشف عنها الشركة المنتجة خلال الأيام المقبلة.

• كانت لك تجربة مميزة هذه السنة في رمضان من خلال مسلسل (صانع الأحلام) الذي حقق نجاحاً في بعض الدول دون أخرى. هل أنت راضية عن هذه التجربة؟
- راضية عن مشاركتي في (صانع الأحلام) وأحببت هذه التجربة كثيراً، لأن هذا العمل النخبوي بامتياز، بدأ بممثلين، مروراً بنصه وانتهاءً بإخراجه وإنتاجه. وأنا سعيدة بالدور الذي قدّمته فيه لأنه كان دوراً جديداً، وهو عرض على قناة (أبوظبي) في رمضان وسيعاد عرضه قريباً على شاشات أخرى.

• ماذا تصددين بأنه عمل نخبوي؟
- مسلسل (صانع الأحلام) يعدّ عملاً ثقيلاً.

• لكن ثمة إشكالية حول توصيف نخبوي، وهناك من يؤكد أنه ضدها لأنهم يعتبرون أن العمل الفني يجب أن يكون موجهاً إلى كل الناس وليس إلى فئة معينة منهم فقط؟
- الأمر يرتبط بقصة العمل وفكرته، وهناك مسلسلات ثقيلة والناس يحبونها وأخرى خفيفة بسيطة وحلوة ومضمومة تكون جماهيرية والناس يحبونها أيضاً. هذا الأمر يرتبط بذوق الناس، ومسلسل (صانع الأحلام) من النوع الأول وكثيرون أحبه وهو يشبه

مسلسلات (نيفلوكس) التي يتابعها الجمهور. الجمهور الرمضاني هل يفضل العمل النخبوي أم العمل الخفيف؟
- لا علاقة لرمضان بهذا الموضوع، بل هو يتعلق بذوق الجمهور الذي ينقسم بين الأعمال.

• ولكن الفنانين يقولون إن الناس يفضلون متابعة الأعمال البسيطة في رمضان؟
- في رمضان تكثر الإنتاجات الدرامية، والمشاهدون لا يمكنهم متابعة كل شيء ويختارون متابعة أعمال من يحبونها.

• وهل يُعتبر الممثل سبباً أساسياً في متابعة العمل، حتى لو لم يكن العمل جيداً؟
- المشاهد الذي يحب ممثلاً معيناً ويُحب بأدائه يجب أن يشاهد جديده والكاراكتر الذي يقدمه فيه، وأحياناً يتابع المشاهد العمل لأنه يُحب بقصته. ولكن مما لا شك فيه فإن وجود الممثل في العمل يشكل عنصر جذب بالنسبة إلى المشاهد.

• ولكن مكسيم خليل كانت أعماله متابعة أكثر وهذا الأمر لم يتحقق في (صانع الأحلام)؟
- ربما هذا الكلام ينطبق على مستوى لبنان، ولكن العمل حقق نسبة مشاهدة عالية في الخليج. وأتمنى أن يتم عرضه على الشاشات اللبنانية، ولكن هذا القرار يعود إلى شركة الإنتاج. حتى لو لم يُعرض على أي شاشة لبنانية، ولكن عرضه على أي منصة (platform) كفيل بأن يجعله يحظى بنسبة مشاهدة لافتة لأنه عمل مميز جداً ولا يمكن تفويت مشهدين منه والا (ضاع) المشاهد لأن المسلسل دقيق جداً.

• اللافت في هذا العمل أنه ضمّ جنسيات لبنانية ومصرية وسورية. كم أضاف هذا الأمر إلى العمل، هو الذي كان الهدف منه جذب مشاهدين في أرجاء العالم العربي كافة؟
- هذا صحيح، مكسيم خليل يتابعه الجمهور السوري، وأنا يتابعني الجمهور اللبناني، والجمهور المصري تابع الممثلين المصريين المشاركين فيه. أنا أميل إلى الأعمال العربية المشتركة وإلى الانفتاح الذي تشهده الدراما العربية، في الفترة الأخيرة ركزت على هذا النوع من الدراما.

• هل هذا يعني أنك تبحثين عن عمل عربي مشترك ونخبوي في الفترة المقبلة؟ بمعنى ما هي شروطك للعمل المقبل؟
- بل إن اختياري يرتبط بالقصة وبالعمل نفسه الذي يُعرض عليّ. حتى الآن لا شيء واضحاً، ومشروعي المقبل لبناني وسيعرض خارج رمضان.

• كيف وجدت الدراما اللبنانية هذه السنة؟
- جيدة، وهي تتقدم عاماً بعد عام. وأتمنى أن تحافظ على تقدّمها في السنوات المقبلة.

• هل تتوقعين أن تتفوق على الدراما المصرية والسورية خلال السنوات المقبلة؟
- نحن سعداء حالياً بما قدمه، ونتقدم بشكل تدريجي وأتمنى أن تتطور الدراما اللبنانية بكتابها وممثلها ومخرجها ومخرجيها كي تقدّم دراما جيدة.

• وكما أتمنى التوفيق للدراما اللبنانية، فإنني أتمنى ذلك أيضاً لكل الدراما العربية.

• تشاركين في أول بطولة مطلقّة من خلال مسلسل (لا قبلك ولا بعدك). كيف تتحدثين عن هذه التجربة؟
- أنا سعيدة جداً بهذه التجربة الجديدة. ومسلسل (لا قبلك ولا بعدك) هو من إنتاج (مروى غروب) وإخراج جورج روكز وكتابة كريستين بطرس. العمل كوميدي اجتماعي وسنباشر بتصويره في نهاية شهر أغسطس الجاري.

• ومن يشاركك البطولة؟
- الأسماء ستكشف عنها الشركة المنتجة خلال الأيام المقبلة.

• كانت لك تجربة مميزة هذه السنة في رمضان من خلال مسلسل (صانع الأحلام) الذي حقق نجاحاً في بعض الدول دون أخرى. هل أنت راضية عن هذه التجربة؟
- راضية عن مشاركتي في (صانع الأحلام) وأحببت هذه التجربة كثيراً، لأن هذا العمل النخبوي بامتياز، بدأ بممثلين، مروراً بنصه وانتهاءً بإخراجه وإنتاجه. وأنا سعيدة بالدور الذي قدّمته فيه لأنه كان دوراً جديداً، وهو عرض على قناة (أبوظبي) في رمضان وسيعاد عرضه قريباً على شاشات أخرى.

• ماذا تصددين بأنه عمل نخبوي؟
- مسلسل (صانع الأحلام) يعدّ عملاً ثقيلاً.

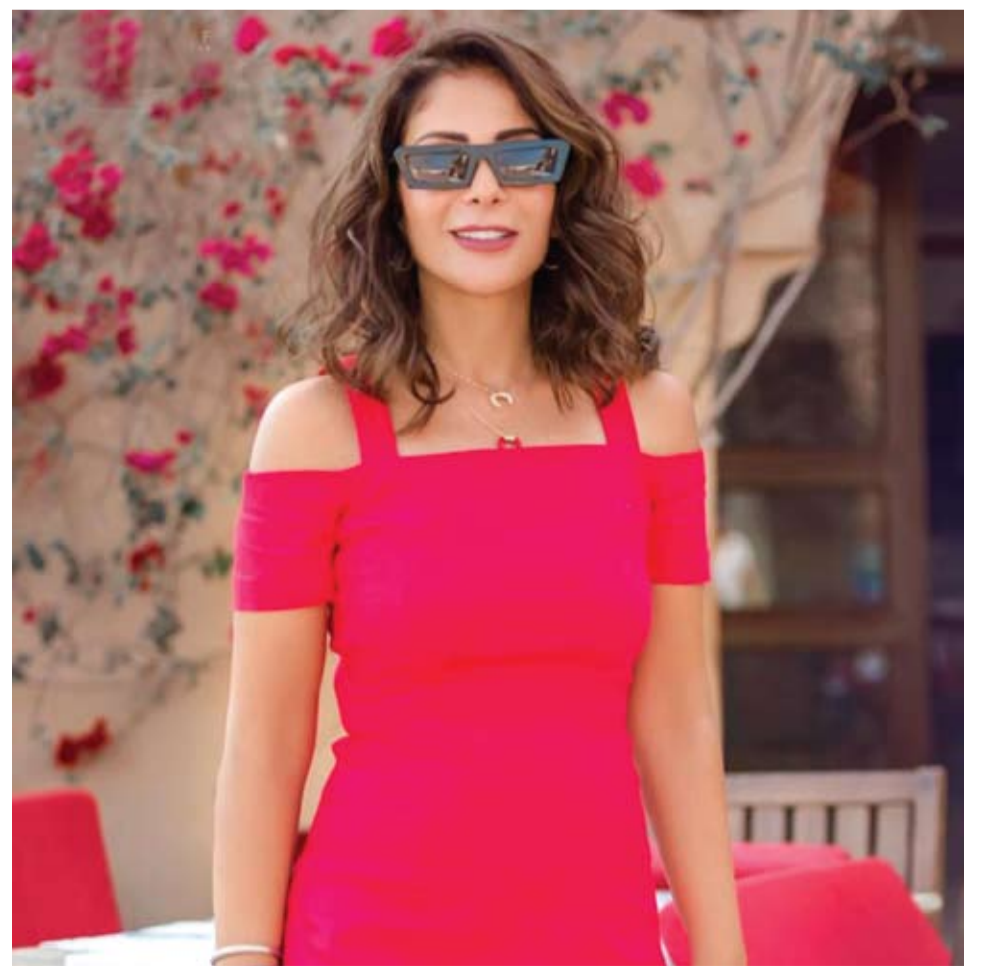
• لكن ثمة إشكالية حول توصيف نخبوي، وهناك من يؤكد أنه ضدها لأنهم يعتبرون أن العمل الفني يجب أن يكون موجهاً إلى كل الناس وليس إلى فئة معينة منهم فقط؟
- الأمر يرتبط بقصة العمل وفكرته، وهناك مسلسلات ثقيلة والناس يحبونها وأخرى خفيفة بسيطة وحلوة ومضمومة تكون جماهيرية والناس يحبونها أيضاً. هذا الأمر يرتبط بذوق الناس، ومسلسل (صانع الأحلام) من النوع الأول وكثيرون أحبه وهو يشبه



منى زكي مع السقا في (العنكبوت)

انضمت النجمة منى زكي، رسمياً، لفيلم "العنكبوت" للنجم أحمد السقا، وتم حسم الأمر بعد المفاوضات بينها والجهة المنتجة للعمل. ومن المقرر أن ينطلق التصوير قريباً، وستكون أول المشاهد التي تصورها خارجية تجمع بينها والسقا.

فيلم "العنكبوت" تعتمد أحداثه على الأكشن والإشارة بفكرة مختلفة وجديدة على السينما المصرية، ومن المتوقع أن يحقق نجاحاً كبيراً. وكانت آخر أعمال زكي السينمائية فيلم "من 30 سنة" مع أحمد السقا، وحقق العمل نجاحاً كبيراً وقت عرضه في عام 2016، للمخرج عمرو عرفة، وشارك في بطولة العمل شريف منير ونور اللبنانية، وتأليف أيمن بهجت قمر.



يحمل عنوان "فارق معاك"

رامي صبري يطرح برومو أحدث ألبوماته

طرح المطرب رامي صبري برومو أحدث ألبوماته، الذي يحمل عنوان "فارق معاك"، تمهيداً لطرحه في الأسواق، وعلى موقع "يوتيوب" مطلع أغسطس المقبل.

ويضم الألبوم 12 أغنية، هي "بتاع بنات"، و"أنا بابا"، و"حاول تتسائي"، و"قلت اللي عندي"، وهو في كده، و"يقابل ناس"، وأنا بعترفلك، و"صعبان عليا"، و"عجيب"، و"حكاية حبا"، و"بتهمي"، و"فارق معاك".

يذكر أن آخر أغنيات صبري بعنوان "مبروك علينا"، وتم تصويرها في بيروت مع المخرج فادي حداد، ومن إنتاج نجوم ريكوردز، وكلمات الشاعر الغنائي تامر حسين، وألحان رامي صبري، وقام بالتوزيع الموسيقي والمكساج والماستر جلال الحمداوي.



الفكر

اللحم الأحمر يزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي



خطر الإصابة بسرطان الثدي، في حين أن الدواجن كانت مرتبطة بانخفاض هذا الخطر، لكن سبب هذا التأثير لا يزال غير واضح.

وأضاف الدكتور ساندلر «على الرغم من أن الآلية التي يقلل استهلاك الدواجن من خلالها خطر الإصابة بسرطان الثدي ليست واضحة، فإن دراستنا تقدم أدلة على أن استبدال الدواجن باللحوم الحمراء، قد يكون تغييراً بسيطاً يمكن أن يساعد في الحد من الإصابة بسرطان الثدي».

كمية أكبر من اللحوم الحمراء، كان لديهم خطر أعلى بنسبة 23% للإصابة بسرطان الثدي، من النساء اللواتي تناولن كمية أقل من هذه اللحوم.

وفي المقابل، فإن النساء اللواتي تناولن كمية أكبر من الدواجن، كان خطر الإصابة بسرطان الثدي لديهن أقل بنسبة 15% من النساء اللواتي تناولن كمية أقل من الدواجن، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

وقال الدكتور ديل ساندلر، كبير مؤلفي الدراسة، «لقد تم تحديد اللحوم الحمراء كمسرطن محتمل. وتضيف دراستنا أدلة إضافية على أن استهلاك اللحوم الحمراء قد يرتبط بزيادة

حُتت دراسة حديثة النساء على التخفيف من استهلاك اللحوم الحمراء، والاستعاضة عنها بلحوم الدجاج، لتخفيض احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

وكشف باحثون من المعهد الوطني البريطاني لعلوم الصحة البيئية، أن استهلاك الدواجن قد يساعد على الوقاية من مخاطر الإصابة بالورم الخبيث.

وفي الدراسة، قام الباحثون بتحليل وجبات 42012 امرأة على مدى 7 سنوات في المتوسط، وخلال هذا الوقت، تم تشخيص إصابة 1536 امرأة بسرطان الثدي.

ويبين تحليل للنتائج، أن النساء اللواتي تناولن

4 أنواع من الدقيق لمرضى الضغط

يتم تعريف ضغط الدم بأنه الضغط الذي يضعه التدفق على جدران الشرايين، ويعتبر الضغط مرتفعاً عندما يكون كلا من الرقمين الأعلى والأدنى مرتفعين عن المعدل الصحي لفترة. فإذا تم تشخيص الحالة ينبغي عليك القيام بعدة إجراءات، أهمها تقليل ملح الطعام، وزيادة معدل المشي والنشاط البدني، وإجراء تعديلات غذائية، في صدارتها زيادة الألياف.

دقيق الحبوب الكاملة. يوفر تناول المزيد من الخضروات والفواكه جرعة جيدة من الألياف الغذائية، ويمكنك الحصول على مزيد من الألياف بانتظام عن طريق تناول دقيق الحبوب الكاملة.

أنواع الدقيق الصحي لمرضى الضغط:

- يصنع الخبز الأسمر من دقيق القمح الكامل، وهو غني بالألياف والبروتين النباتي.
- دقيق حبوب الشوفان من أغنى أنواع العجين بالألياف، وهو مناسب لإعداد الفطائر والكعك والبانكوك.
- دقيق الحنطة السوداء أو (البانكوك) مناسب لمن لديه حساسية من القمح، وإعداد البانكوك والفطائر والمخبوزات الأخرى.
- دقيق الشعير مناسب أيضاً لمرضى ارتفاع ضغط الدم، ويحتوي كل 100 غرام منه على 17 غراماً من الألياف و12 غراماً من البروتين النباتي الصحي.

طريقة جديدة لاختيار جنس المولود

يمكن للأباء والأمهات قريباً اختيار جنس أطفالهم في وقت مبكر، وذلك بفضل اكتشاف جديد للعلماء اليابانيين.

وتحمل الإناث كروموسومات إكس في خلايا الجسم، في حين يحمل الذكور كروموسومات إكس واي، ويمكن أن تؤدي طريقة جديدة ومبسطة إلى الفصل بين النوعين كجزء من عملية التلقيح الصناعي، واختيار الآباء والأمهات جنس المولود حسب الرغبة.

وقال أحد مؤلفي الورقة البحثية المشاركين، ماسايوكي شيمادا، من جامعة هيروشيما، هذه أول دراسة تظهر بشكل علمي الفوارق الوظيفية، أي القدرة على الإخصاب، بين الحيوانات المنوية إكس والحيوانات المنوية واي. وفي حين أن العلماء قادرين على فصل الكروموسومات لبعض الوقت، فإن هذه الطريقة الجديدة تجعل العملية أكثر بساطة وأسرع بكثير، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

وعلى الرغم من أن البحث قد يكون له يوماً ما تأثير على المجتمع البشري، إلا أن العلماء يقولون إن التطبيق الرئيسي لعمليتهم سيكون في البداية في المزارع.

وقال شيمادا «في مزرعة للأبناج، تكون قيمة البقرة الأنثى أعلى بكثير من الذكور، لأن الحليب لا يُنتج إلا من الأبقار الإناث. وفي حالة إنتاج لحم البقر، فإن سرعة النمو أعلى بكثير للذكور من الإناث».

ويقول شيمادا إن هناك أسئلة أخلاقية يجب الإجابة عليها قبل أن يتم تطبيق التكنولوجيا على البشر، استخدام هذه الطريقة في التكنولوجيا التناسلية البشرية هو تخمين في الوقت الراهن، وينطوي على قضايا أخلاقية كبيرة لا تتأثر بفائدة هذه التقنية الجديدة».

وحذر البروفيسور روبين لوفيل بادج، الخبير في علم الأحياء التطوري بمعهد فرانسيس كريك في لندن، بأن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الاختبارات قبل الإعلان أن هذه التقنية آمنة.



سياح يركبون قارباً بين الأشجار في منتزه بحيرة لويانغو بـيانغتشو بمقاطعة جيانغسو، شرق الصين. ا ف ب

قرأت لك

التفاح



أكد عدد من خبراء الصحة في روسيا أن تناول تفاحة طازجة كل صباح يعتبر وسيلة فعالة وصحية تساعد على الاستيقاظ وتنشيط البدن. ولإيجاد بديل طبيعي وصحي يغني الناس عن عادة شرب القهوة صباحاً والتقليل من أضرارها على الصحة، أكد عدد من خبراء الصحة الروس أنهم «ينصحون باستبدال فنجان القهوة الصباحي بتفاحة طازجة، وخصوصاً أن ثمار التفاح تحوي على العديد من المواد المضادة للأكسدة المفيدة لصحة الجسم والشرايين كالكيرسيتين والChlorogenic acid، بالإضافة لاحتوائها على السكريات المفيدة سهلة الهضم والتي تتحول بسرعة إلى طاقة في الجسم، ما يعطي الإنسان بعد تناولها شعوراً بالحيوية والنشاط».

سؤال وجواب

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل ووقود يمزج بالبنتزين ويملا به خزانات الوقود وايضا التمشندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزرعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بني هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمون والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد ايليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه الى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .

قصة العلب الشجاع

انتقلت احدى العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويستلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهاباً وأياباً في البيت كأنه اشم شيئاً ما وكان يبادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتاً خفيفه وكأنه يتوجس شراً وفضأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها فلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئاً فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت .. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضاً صاحبة البيت واللص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يمزجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرساً بل مرعباً مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوماً على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلاً في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فذهب مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسناً اين هو قالت داخل غرفة نومي .. دخل رب العائلة مسرعاً فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلية الشجاع مرتاحاً راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معزراً مكرماً بل مدلل من صاحبة البيت التي منحته غرفة الحديقة الخالية تقديراً له .

مساحة للتلوين

