

ص 22

صوت الأذان يصدح
مجدداً في قلعة الجاهلي
التاريخية في العين



ص 39

حلا شريحة:
انا مسؤولة عن تصرفاتي،
والناس لا يمكن ارضاءهم



طافتك . . كيف تحافظ على جسم لا
تتقصه المواد الغذائية الأساسية

ص 23

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

حقائق هامة عن ضربة الشمس

ضربة الشمس حالة صحية تحدث عند اجتماع مجموعة من الأعراض نتيجة ارتفاع الحرارة الشديدة، وأهمها: الدوخة والجفاف وغياب الوعي والإحساس بالإزعاج مع التعرق الغزير. ويعتبر ارتفاع الحرارة إلى 40 درجة مئوية مؤشر خطر يستوجب اتخاذ إجراءات الوقاية من ضربة الشمس قبل أن تسبب مضاعفات للجسم.

لوقاية: ترطيب الجسم بشرب الماء أو برش الماء عليه، وعدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، واللجوء إلى أماكن الظل والتهوية

حقائق عن ضربة الشمس:
× أهم أعراض ضربة الشمس تقلص العضلات وخاصة الشد العضلي في الساقين نتيجة تناقص مستوى الصوديوم بسبب التعرق.

× التوقف عن التعرق بعد نوبات عرق غزير من أهم أعراض الخطر على إصابة الجسم بضربة شمس.

× اضطراب المشي نتيجة تأثر الجهاز العصبي بالجفاف ونقص المعادن.

× احمرار الجلد نتيجة تدفق الدم بغزارة صوبه لتبريده.

× تزايد دقات القلب لضخ مزيد من الدم بهدف تبريد الجسم.

× قد يحدث أيضاً تورم وتشنج للقدمين وأصابع اليدين إلى جانب الأعراض السابقة.

الوقاية والعلاج: ترطيب الجسم سواء بشرب الماء أو برش الماء عليه، وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة، واللجوء إلى أماكن الظل أو الأماكن مكيفة الهواء، وتغطية الرأس في مواجهة أشعة الشمس. مع ارتداء ملابس بيضاء وواسعة.

غوغل يجتفي بسفينة خوفو مركب روح الألهة

احتض عملاق محركات البحث غوغل بالدكرى الـ 65 لاكتشاف سفينة خوفو "مركب الشمس" من خلال وضع صورة المركب على صفحته الرئيسية.

وتعد سفينة خوفو إحدى أقدم السفن في العالم، حيث كان يستخدمها القدماء المصريين لاستعادة الحياة من الأماكن المندسة وأطلقوا عليها اسم سفن روح الآلهة، كما تسمى أيضا بـ "مركب الشمس".

خطوات بسيطة تجنبك خطر الكوليسترول

يستخدم الكوليسترول في بناء الخلايا الجديدة وإنتاج المواد الكيميائية والهرمونات الأخرى التي تعتبر ضرورية لأنشطة الجسم، إلا أن ارتفاعه يعرض الإنسان للخطر، كونه يعيق تدفق الدم في الشرايين. ومع ارتفاع الكوليسترول، تتكون ترسبات دهنية داخل جدران الأوعية الدموية، لتعيق، في نهاية الأمر، تدفق الدم في الشرايين. وبسبب ارتفاع الكوليسترول، لن يحصل الجسم على كمية الدم الغني بالأكسجين التي يحتاج إليها، مما سيزيد احتمال الإصابة بتوبة قلبية، كما يتسبب في عدم وصول الدم إلى المخ كما يجب، مما قد يؤدي إلى الإصابة بسكتة دماغية.

وبالرغم من خطورة ارتفاع الكوليسترول على الإنسان، فإنه من الممكن تجنب خطره من خلال خطوات وقائية تشمل: ممارسة الرياضة بشكل دائم، وإدخالها إلى نمط الحياة اليومي.

الإقلاع عن التدخين وتجنب جميع منتجات التبغ. خفض الوزن وتناول الطعام الصحي لما للطعام من تأثير مباشر على مستوى الكوليسترول لديك. وينصح العلماء بتناول الأطعمة الغنية بالألياف، وأطعمة أخرى معروفة كمخفضة لمستوى الكوليسترول لها تقريبا نفس الفاعلية التي لأدوية الإستانين في خفض مستويات الكوليسترول. التقليل من كمية الطعام الغني بالكوليسترول إذ لا يجب أن تزيد الكمية عن 300 ميليغرام من الكوليسترول يوميا، أو أقل من 200 ميليغرام في اليوم، إذا كنت تعاني من مرض قلبي.

اختيار أغذية مكونة من القمح الكامل فثمة مواد عديدة موجودة في القمح الكامل تساهم في الحفاظ على صحة قلبك. تناول الخضار والفاكهة والسّمك فهناك أنواع عديدة من السمك مثل، سمك القد، والتونة والسّمك المفلطح، التي تحتوي على مستويات منخفضة من الدهون وعلى كميات شحيحة من الدهون المشبعة والكوليسترول، مقارنة باللحوم والدجاج.

العلاجات البديلة

بالرغم من أن عدد المنتجات الطبيعية التي ثبتت فاعليتها في خفض مستويات الكوليسترول هو قليل، فإن بعضها قادر بالفعل على إحداث تغيير. وبعد استشارة الطبيب، يمكن تناول الخرشوف "الأرضي شوكي"، والشعير، وبيتا سيتوستيرول "Beta sitosterol"، ويزر القطناء الأشقر "Blond psyllium"، والتوم، ونخالة الشوفان.

الكوليسترول الجيد

قال باحثون إن ما يطلق عليه اسم "الكوليسترول الجيد"



قد يزيد احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية لدى بعض الأشخاص وربما تلقى هذه النتيجة بمزيد من الشكوك على الأدوية التي تهدف لرفع نسبة هذا الكوليسترول. يتصل البروتين الدهني عالي الكثافة أو الكوليسترول الجيد بشكل عام بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب نظراً لأنه يخفف آثار انسداد الشرايين التي يسببها البروتين الدهني منخفض الكثافة. لكن علماء قالوا في مجلة "ساينس" العلمية إن بعض الأشخاص مصابون بتحور جيني نادر يجعل أجسامهم تفرز معدلات مرتفعة من الكوليسترول الجيد وهو ما قد يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وقال قائد فريق البحث دانيال ريدر من جامعة بنسلفانيا: "تؤكد نتائجنا أن بعض أسباب ارتفاع الكوليسترول الجيد قد تزيد بالفعل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وهذه أول إشارة للتحوّل الجيني الذي يزيد الكوليسترول الجيد لكنه يزيد أيضاً مخاطر الإصابة بأمراض القلب". واكتشف العلماء أن من لديهم هذا التحوّل يكونون أكثر عرضة نسبياً للإصابة بأمراض القلب بما يعادل تقريبا مخاطر الإصابة بها لدى المدخنين. ويساعد الكوليسترول الجيد بمعدلاته الطبيعية في تسهيل عمل الدورة الدموية عن طريق توجيه الكوليسترول إلى الكبد حيث يتم التخلص منه.

طلاء غذائي يحمي الخضروات والفاواكه

ابتكر باحثون طلاء قابلاً للأكل يمكن أن يحمي الخضروات والفاواكه ويقيها صالحة للأكل لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع المعدل الطبيعي. طبقة الطلاء مصنوعة من مواد مشتقة من النباتات، وموجودة في البذور ولب الثمرة وتشكل حاجزاً طبيعياً من الأوكسجين، يمنع تلف الموز و الأفوكادو والعديد من المواد الغذائية الأخرى.

ويمكن أن يساعد الطلاء الغذائي أيضاً على بيع المنتجات الطازجة بواسطة محلات السوبر ماركوت دون الحاجة إلى البلاستيك، مما قد يزيل ملايين الأطنان من عبوات النفايات.

وفي وقت سابق من الأسبوع الماضي، أعلنت الفوضية الأوروبية الضوء الأخضر لاستخدام الطلاء الجديد، والذي يسمى "أي بيبل" للاستخدام في منتجات مختارة.

ووقعت شركة "أي بيبل سينس" الأمريكية شراكة مع الموزع الأمريكي "ناتشرز برايد"، حيث سيبدأ بيع الأفوكادو المغطى بهذه الطبقة في المتاجر البريطانية في وقت لاحق من هذا العام، وستتبعه العديد من المنتجات الأخرى.

وتظهر مقاطع الفيديو التي نشرتها الشركة بتقنية الفاصل الزمني، قدرة "أي بيبل" الرائعة، في التحكم بمقدار الرطوبة وتقييد دخول الأوكسجين، لإطالة عمر الفاكهة والخضروات.

ويمكن أن تحافظ هذه الطبقة على الموز طازجاً لمدة 10 أيام على الأقل، في حين أن بعض الفواكه الصيفية مثل الأفوكادو والطماطم والتفاح والمانجو والهيلون والخرشوف والليمون يمكن أن تبقى طازجة لمدة تصل إلى 54 يوم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الفوائد الصحية المدهشة

والعديدة للبروكلي

يمكن أن يكون البروكلي عنصراً أساسياً في أي حمية غذائية، لأنه غني بالعناصر الغذائية الطبيعية التي تعزز صحة الجسم بطرق مختلفة. ومنذ فترة ليست بالبعيدة نشرت نتائج دراسة علمية، تثبت بأن البروكلي يساعد حتى في مكافحة الفصام لاحتوائه على مركب سولفورافان الذي يصحح التوازن الكيميائي في الدماغ المرتبط بالفصام. كما أثبتت الدراسة أن البروكلي يعمل على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، عن طريق تخفيض ضغط الدم وتقليل مستوى الدهون الثلاثية. وينصح الأشخاص الذين يعانون من التهابات مختلفة بتناول البروكلي، لأنه يحتوي على مادة غلوكورافانين المضادة للأكسدة، التي تكافح الالتهابات وتقوي مناعة الجسم في مكافحة الجراثيم البكتيرية. كما يفيد البروكلي في تحسين صحة الجهاز الهضمي، لذلك ينصح بإضافته إلى مختلف الأطباق، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في جهاز الهضم والإمساك والقرحة والتهاب المعدة وحتى سرطان الأمعاء. وأخيراً، البروكلي يفيد حتى المصابين بمرض السكري لأنه يخفض مستوى السكر في الدم ويقلل مخاطر الإصابة بمرض السكري.



قطار الأقمار الصناعية يجوب الفضاء

في مشهد لم تعهده الأرض من قبل، أطلقت شركة "سبيس إكس" مؤسسها إيلون ماسك 60 قمراً صناعياً، هي المجموعة الأولى ضمن مشروعها لاتصالات الإنترنت فائقة السرعة الذي أطلقت عليه اسم "ستارلينك".

وبدا المشهد في الليل وكان قطاراً مضيئاً مكوناً من 60 عربية، يجوب الفضاء ويشير الدهشة، حسبما رصد ماركو لانغبروك المتخصص في تعقب الأقمار الصناعية، وفقاً لوقع "سبيس دوت كوم". وكتبت ماركو على مدونته، عندما نشر فيديو للأقمار الصناعية الستين التابعة لشبكة "ستارلينك" للإنترنت فائق السرعة، يقول: "إليك فيديو التقطته. استعدوا لمشهد أخاذ". وفي الفيديو نجح ماركو في رصد 56 قمراً صناعياً على الأقل كانت تسبح في الفضاء كقطار مضيء أو حبات لؤلؤ معلقة في سلسلة في سماء ليلية صافية. وكانت "سبيس إكس" أطلقت الأقمار الصناعية ووضعتها في مدار على ارتفاع 440 كيلومتراً عن الأرض، على أن تنتقل إلى مدار على ارتفاع 550 كيلومتراً.

بمناسبة عام التسامح

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تطلق كتاب زراعة النخيل وجودة التمر

نهيان مبارك: النخلة شجرة مباركة توارث العرب زراعتها عبر الأجيال



مبارك آل نهيان وزير التسامح، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي خلال إطلاق كتاب "زراعة النخيل وجودة التمر" الذي قام بإعداده الدكتور عبد الباسط عودة إبراهيم، بدعم وإشراف الأمانة العامة للجائزة بمناسبة عام التسامح.

وأضاف معالي الشيخ نهيان بأن هذا النجاح الذي تحقق، والبصمة المتميزة التي تركتها الجائزة على مدى الاثنتي عشرة سنة الماضية تجعلنا نشعر بالفخر والاعتزاز، وذلك بفضل الدعم الكبير والرعاية الكريمة لصاحب الجائزة وراعيتها سيدي صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، والذي تشرفت الجائزة بأن تحمل اسم سموه وحظيت برعايته فكانت لها هذه المكانة والريادة حول العالم، وقد جاءت مكرمة سموه بإنشاء "جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي" لتؤكد على



نخيل التمر بالإمارات والعالم، والاستفادة من مختلف الخبرات لارتقاء بالواقع الزراعي ونخيل

•• أبو ظبي - الفجر

حرصت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي منذ تأسيسها في العام 2008 وحتى الآن على العمل بهدوء وفق خطة استراتيجية واضحة، تسعى من خلالها إلى تحقيق أهداف الجائزة التي قامت من أجلها وهي تعريف العالم باهتمام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" بزراعة النخيل والابتكار الزراعي ومبادراته الكريمة في الأنشطة والحالات المتعلقة بدعم البحوث والدراسات الخاصة. وإبراز الدور الريادي المسؤول لدولة الإمارات في دفع مسيرة الإبداع والابتكار في مجال نخيل التمر والقطاع الزراعي، والاهتمام بقضايا حماية البيئة ومحاربة الفقر وزيادة الرقعة الخضراء لتحقيق التنمية المستدامة، ودعم البحث العلمي وتشجيع وتقدير العاملين في تطوير القطاع الزراعي وقطاع

زيد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، وحرصه الدؤوب على ترجمة رؤية القيادة الرشيدة في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور وتعزيز الابتكار الزراعي لتحقيق التنمية المستدامة على المستوى الوطني والعربي والدولي. من هنا جاء اهتمام الأمانة العامة للجائزة بدعم ونشر هذا الكتاب الذي يحقق رؤية الجائزة وأهدافها الاستراتيجية في توطين المعرفة العلمية.

حرص واهتمام سموه بشجرة نخيل التمر والابتكار الزراعي لضمان مستقبل أفضل لهذا القطاع الذي يشكل حجر الزاوية في الأمن الغذائي العالمي. كما أشار معالي الشيخ نهيان إلى الأهمية الخاصة التي حظيت بها شجرة نخيل التمر من خلال اهتمام وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، بالإضافة إلى دعم سمو الشيخ منصور بن

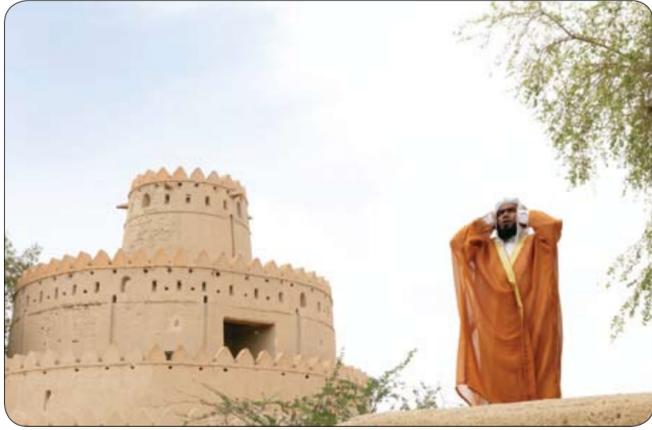
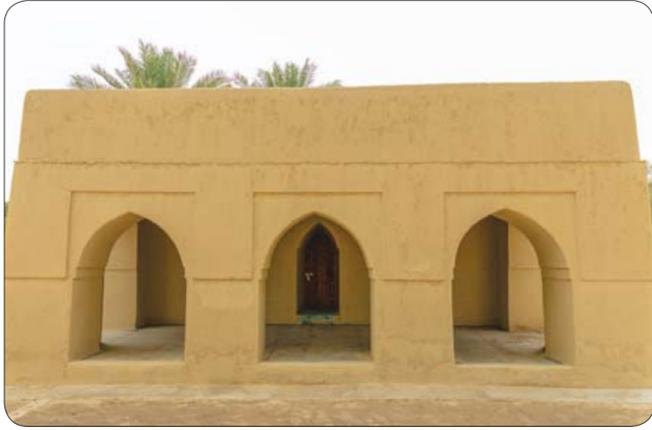
منوعات
الفكر
22



حملة إفطار صائم بأيدي أصحاب الهمم

•• العين - الفجر

في حملة مجتمعية تعد هي الأسمى والأجمل من نوعها قام مركز العين لرعاية وتأهيل المعاقين - النوعية بالعمل من خلال حملة إفطار صائم التي شارك فيها وبروح عالية موظفيه وطلابه حيث تشارك الجميع في عمل التوزيعات الرمضانية التي تضمنت الوجبات الفاخرة والفواكه الطازجة والتمور والحلوى وزجاجات العصائر والمياه. الجدير بالذكر أن هذه الحملة هي سنوية يقوم بها مركز العين لرعاية وتأهيل المعاقين - النوعية خلال شهر رمضان والتي تعمل وتحت شعار أطمع في الدنيا تطعم في الآخرة على تنظيم أنشطة رمضانية متعددة والهادفة ليس فقط لتوفير وجبات الإفطار للصائمين بقدر ما هو تفعيل واضح وتطبيق لقيم الإحسان والتكافل في المجتمع من خلال إدخال مشاعر السعادة والسرور على المحتاجين والأسر المتعنتة. وتغطي التوزيعات عدة مناطق في منطقة العين حيث يقوم الطلاب أصحاب الهمم بالقيام بتوزيع الوجبات بأنفسهم وتحت إشراف مدرسيهم وموظفي المركز عند وقت الإفطار بالإضافة لتابعة وتنسيق من دوريات الشرطة وأفراد الأمن ونتيجة للأصدقاء التي نتجت عن هذه الحملة السنوية المتكررة فقد أيدت عدة منظمات وهيئات بالإضافة إلى أفراد من المجتمع رغبتهم للمشاركة في هذا الحدث الإنساني انطلاقاً من تكاتف المجتمع سوياً وتجسيدا لقيم التسامح والترابط التي أوصى بها الشيخ زايد رحمه الله والتي نراها اليوم أمامنا في مثل هذه المبادرات.



صوت الأذان يصدح مجدداً في قلعة الجاهلي التاريخية في العين

من أكبر الصلوات المبنية من الطوب الطيني في العين، والتي استخدمت في البداية مقراً للشيخ زايد الأول، ثم أصبحت مقراً لقوة الساحل المتصالح، وظل المسجد مواكباً لهذه التحولات الوظيفية للمبنى، وقد حافظنا على هيئته الأصلية ليبقى دليلاً حياً على نمط الحياة وقتها، وبما يتناسب مع وظيفة قلعة الجاهلي حالياً. من جهته قال ناصر محمد المعمرى، مدير فرع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف بمنطقة العين "انطلاقاً من حرص الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف على استمرار الموروث التراثي الديني لدولة الإمارات العربية المتحدة، وفي إطار إيمانها العميق بأن التراث جزء من الهوية الإماراتية، فقد أطلقت مبادرة إعادة افتتاح مسجد الجاهلي التراثي بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، حيث يشكل هذا المسجد نموذجاً حياً لما كان عليه حال المساجد في زمن الأجداد، وفي هذا الإطار وفرت الهيئة جميع مستلزمات المسجد من فرش ومصاحف ولوحة أذكار، وقد بدأ المسجد في إقامة الصلوات الخمس يومياً، مع الحفاظ على رفع الأذان والإقامة في المسجد دون مكبرات الصوت، باعتباره مسجداً يمثل التراث الإماراتي".



نحطاً مهماً من العمارة المحلية، والتي تستجيب بشكل أساسي للموارد الطبيعية في البيئة المحيطة، وتتكيف مع طبيعة الطقس واحتياجات الناس، فقد تم إنشاء المسجد في نفس وقت إنشاء قلعة الجاهلي التي تمد

•• العين - الفجر

ارتفع هذا الأسبوع صوت الأذان مجدداً في مسجد قلعة الجاهلي التاريخية في العين، وذلك بالطريقة التقليدية بالتزامن مع الأجواء الإيمانية لشهر رمضان المبارك. تتميز قلعة الجاهلي بموقعها في قلب مدينة العين إلى جانب قيمتها التاريخية والهندسية، حيث تعد، إلى جانب المسجد، رمزاً للعمارة التقليدية في أبوظبي وتراثها الثقافي العريق. يتكون المسجد الأثري من غرفة واحدة مع رواق مفتوح على الجانب الشرقي، والتي يتم الدخول إليه من فناء مغلق. ومن المرجح أن إنشاء المسجد، المبني من الطوب الطيني وسعف النخيل، قد تزامن مع تشييد القلعة في تسعينات القرن التاسع عشر. وتوجد في الفناء منصة منخفضة لرفع الأذان للصلوة. وقد نفذت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي حلواً بسيطة للتبريد داخل المسجد علاوة على توفير موزاً قريب يستخدمها الصلوة للوضوء، وتعاونت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف لتعيين إمام



الألعاب النارية تضيء سماء جزيرة السعديات احتفالاً بتخريج طلاب الدفعة السادسة من جامعة نيويورك أبوظبي

•• أبو ظبي - الفجر

تزينت قبة حرم جامعة نيويورك أبوظبي باللون البنفسجي، وذلك بمناسبة حفل التخرج الذي تقيمه الجامعة لطلاب دفعة عام 2019. وتظمت الجامعة عرضاً للألعاب النارية بحضور جمهور كبير ما يقارب ألف شخص من أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة والموظفين والطلاب مع عائلاتهم. كما شملت الاحتفالات مركز "غاليريا مول" التجاري في العاصمة، والذي عرض رسالة تهنئة للخريجين، وكذلك مبنى الرئيس لشركة بتروك أبوظبي الوطنية - أدوك الذي أضاء باللون البنفسجي، ومن المقرر أن تُعاد مظاهر الاحتفالات من جديد مساء اليوم. ويشهد هذا العام انعقاد حفل تخريج الدفعة السادسة من طلاب جامعة نيويورك أبوظبي، وتأتي مظاهر الاحتفالات في العاصمة الإماراتية كجزء من احتفالات التخرج التي تمهدها الشبكة العالمية لجامعة نيويورك، حيث احتفلت جامعة نيويورك بهذه المناسبة يوم 22 مايو، بينما يقام حفل التخرج في جامعة نيويورك شنغهاي يوم 30 مايو. وسيكتم حفل التخرج في جامعة نيويورك أبوظبي إنجازات طلاب دفعة 2019، والتي تُعد الأكبر في تاريخ الجامعة، حيث تضم حوالي 275 طالباً وطالبة من أكثر من 75 دولة. وستشهد المراسم إلقاء بوني سانت جون، أحد أبطال التزلج المتميزة في الأولمبياد الخاص، ومستشارة إدارية في مجلة فورتن 500، والحاصلة على منحة رودس المرموقة، والمسؤولة السابقة في البيت الأبيض، والمؤلفة لعدد من الكتب الأكثر مبيعاً، للكلمة الرئيسية خلال الحفل، بحضور مجموعة من قيادات جامعة نيويورك أبوظبي وجامعة نيويورك.



مجلس العين للشباب وهيئة تنمية المجتمع يطلقان مبادرة سحورهم علينا

دبي ومدرسة البحر الخاصة ومطعم ولائم الخليج. كما شارك في المبادرة التي استمرت لمدة أسبوع في مدينة العين 50 متطوعاً من الجمعيات الأهلية والخيرية وهي مبادرة محبة وعطاء خلال عام التسامح.

المقيمين وذلك في مناطق مخصصة تضم مسجد حصنة بنت محمد آل نهيان ومسجد التقوى ومسجد الشيخة سلامة ومسجد بن حمودة ومسجد المعترض ومسجد صناعية الهيلي ومسجد الشهداء، وشارك في تقديم الوجبات مجلس شباب هيئة تنمية المجتمع في

مدينة العين بمشاركة مديرية شرطة العين وهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف وعدد من الفرق التطوعية، وتهدف هذه المبادرة إلى توعية المجتمع بأهمية وجبة السحور من خلال توزيع 250 وجبة يومياً بعد صلاة التراويح على العمال من أبناء العين

•• العين - الفجر

أطلق مجلس العين للشباب التابع للمؤسسة الاتحادية للشباب بالتعاون مع مجلس شباب هيئة تنمية المجتمع في دبي فعاليات مبادرة "سحورهم علينا" في أجزاء



منوعات الغذاء

23



قد يستغرق التعافي الكامل من الحمل والولادة شهوياً؛ حيث تعتمد سرعته على أشياء كثيرة، بما في ذلك صحتك قبل الحمل، ونوع الحمل والولادة، ولذلك يقدم الخبراء بعض ما تحتاجين إلى معرفته للمساعدة في سرعة التعافي من أعراض:

نصبح أكثر نشاطاً ونحافظ على حرارة جسمنا الداخلية وعلى عمل الدماغ

طاقتك . . كيف تحافظ على جسم لا تنقصه المواد الغذائية الأساسية

إذا كان موضوع الطاقة التي يستمدّها جسمنا من الطعام وكيفية عملها لا ينعينكم في الأيام العادية، إلا أنه لا شك يأخذ بعض اهتمامكم خلال رمضان الذي نوصم خلاله ساعات طويلة، مستهلكين لساعات حرارية كثيرة. ولما كانت الأغذية تستمد طاقتها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، نجد أن حجم الطاقة الموجود في الجسم يتعلّق بتوعية الأغذية التي نتناولها.

ترتبط طاقتنا بتوعية غذائنا ونشاطنا البدني. أمّا تشغيلها، فيتعلّق بوزن الجسم؛ كلما كان المرء سمينا زادت نسبة الطاقة التي يستهلكها. لكن ما من مؤشر طبي للنقص في الطاقة، ويجب الانتباه إلى نوع الطعام الذي نتناوله لأن الجسم في حاجة إلى غذاء متنوع لتحقيق نمو متكامل. تختلف الحاجة إلى الطاقة بحسب العمر والجنس والقامة والوزن.



ومعدّل النشاط. فالطفل يحتاج إلى تناول الغذاء الصحي لينمو نمواً كاملاً وصحيحاً. وخلال نموه، تتغير نسبة الطاقة التي يحتاج إليها بسبب تغيير أنسجة الجسم. أمّا الرجال، فيحاجة أكبر إلى الطاقة لأنهم يخزنون الدهون أكثر من النساء. وفي ما يتعلّق بالحوامل، يحتجن إلى كمية إضافية من الطاقة يوميا لسد حاجة الجنين منها. ولدى المسنّين، تتعلّق هذه المسألة بصحة عضلات الواحد منهم وبمعدّل نشاطه.

أهمية (الاحتياط)

طوال فترة تطوّر الإنسان، استطاع التغلّب على قوى الطبيعة القاهرة بفضل فاعلية الآليات الفزيولوجية التي ابتكرها وسمحت له بتخزين المواد الغذائية. تتخزن غالبية هذه المواد على شكل (تريغليسيريد).

يمثل التريغليسيريد الموجود في الأنسجة مخزون الجسم الأساسي، فيما يشكل الغلوكوز غذاء الطاقة الرئيس بامتياز. في الواقع، يستطيع هذا النوع من السكر إنتاج الطاقة في مجمل خلايا الجسم. وفي ظل التقدم الذي يخضع له مجتمع اليوم، من الصعب جداً على المرء أن يخزن في جسمه مواد مغذية، لا سيما عندما لا يتناول طعاماً صحياً.

لذلك برز بعض الأمراض مثل البدانة والسكري وغيرها وهي أمراض تتطلب أولاً اتباع حمية غذائية صحيحة لأنّ السممنة بالذات تؤدي إلى أمراض مختلفة. عند اتباع حمية متوازنة، وخلال أيام الصوم، يستهلك جسمنا بعض مواد كان قد خزنها سابقاً ليستعين بها عند الحاجة، لذا ينصح الأطباء بالحفاظ على جسم لا تنقصه المواد الغذائية الأساسية. هكذا، نشبع حاجتنا المتزايدة من الطاقة ونصبح أكثر نشاطاً ونحافظ على حرارة جسمنا الداخلية وعلى عمل الدماغ. عموماً، تفرّض الحميات الغذائية كمية محددة من الأغذية يومياً مثلاً 120 غ من اللحمة و300 غ من الفاصوليا، لذا نصح محكومين بكمية محدودة قد لا تشبعنا.

لكن بحسب اختصاصي التغذية، يجب تقسيم الطعام إلى: قسم صحي وقسم غير صحي، والتوازن بينهما من دون تعيين كمية محددة. وبحسب دراسة أخيرة، للتعويض عن الطاقة وتركيب البروتينات في العضلات، ليست العناصر أفضل من وعاء صغير من الحبوب الكاملة والحليب. إذ قيم الباحثون في جامعة تكساس آثار الطعام مقابل آثار العناصر ولا حظوا تحسّن بعض جوانب عملية تركيب البروتينات لدى الأشخاص الذين تناولوا الحبوب. لذا قدّموا لأولادكم الحليب والحبوب الكاملة عند السحور، وهكذا لن يشعروا بالجوع خلال ساعات الصيام.

طعام صحي وشهي

في رمضان، لا بد من أن نتناول إفطاراً يحتوي على أطباق تعزّز جسمنا بالطاقة كي يصبر على الصيام خلال ساعات النهار، ولا يُصاب بخمول وتعب، لكننا نستطيع في الوقت نفسه تحضير الصحبة منها والتي لا تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.

في المقابل، لا يعني الطعام الطازج والحضر للتو أنّه طعام صحي، فالبطاطا والزبدة مثلاً أو الحليب الكامل الدسم أو الملح أو المعجن

المحضّر بالبيض والزبدة والقشدة، كلها أطعمة طازجة لكنّها غير صحية ودسمة وغنية بالكوليسترول. مثلاً تحتوي المعكرونة بالجبنة على أكثر من 10 غرامات من الوحدات الحرارية و11 غراماً من الدهون.

إليكُم ثلاث وصفات شهية وصحية في أن تكسر روتين الأطباق الرمضانية:

معكرونة قليلة الدسم

المقادير (4 أشخاص)

- رزمة من المعكرونة.
- ثلاث حبات طماطم كبيرة.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم.
- ملعقة طعام من الحيق المفروم.
- ثلاثة فصوص مطحونة من الثوم.
- علية من الفطر.

الطريقة

- أسلقي المعكرونة في وعاء من الماء المغلي.
- اعصري الطماطم.
- ضعي المعكرونة في صحن كبير.
- أضيفي إليها الخضار المقطعة.
- امزجها بصلصة الطماطم وتناولها طازجة.

ميزة الطبق: طبق غني بالطاقة المستمدة من الكربوهيدرات، ينفع كوجبة رئيسية لمن كان مواظباً على حمية تحفيضة قبل رمضان واستمر بها خلاله.

حلوى بالفاكهة

المقادير (4 أشخاص)

- 4 أكواب جبنة بيضاء خالية من الدسم.
- ملعقة كبيرة من برش اللوز.
- 12 حبة عنب.
- إجازة.
- ربع حبة أناناس.
- ملعقة كبيرة من التوت المجفف.

الطريقة

1. قشري الإجازة والأناناس، وقطعي لب الفاكهة إلى مكعبات. أخلطي المقادير مع حبات العنب والتوت المجفف.
 2. قمصي اللوز قليلاً من دون زيت في مقلاة غير لاصقة.
 3. أسكي الجبنة البيضاء في أكواب وغطها بالفاكهة ثم برش اللوز.
- ميزة الطبق: تعطي الجبنة البيضاء الخالية من الدسم شعوراً بالشبع، ويحتوي التوت على نسبة هائلة من مضادات الأكسدة. يمكن تناول وعاء الفاكهة هذا كوجبة سحور خفيفة.

شراب مخفوق بالإجاص

المقادير (4 أكواب)

- 6 إجازات صغيرة وناضجة.
- 50 سنتيلتراً من حليب اللوز.
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة البودرة.



تقنية جديدة تساعد في إنقاذ حياة الأطفال فور الولادة



نجح باحثون في التقاط صور غير مسبقة لقلب جنين وهو ينبض داخل رحم الأم، ما ساعد في تشخيص أمراض القلب وعلاجها فور ولادة الطفل.

وقصفت النساء الحوامل بجهاز تصوير الرنين المغناطيسي وأجهزة كمبيوتر فعالة، تستطيع رسم نماذج ثلاثية الأبعاد لقلوب الأجنة الصغيرة النابضة في رحم أمهاتها.

ويؤكد الفريق البحثي بجامعة كينجز كوليدج لندن وجويز وسانت توماس، أن هذا التصوير الجديد سيساعد في تحسين الرعاية الطبية المقدمة للأجنة المصابين بأمراض القلب الخلقية.

ويلتقط الباحثون سلسلة صور ثنائية الأبعاد للقلب من زوايا مختلفة باستخدام جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، لكن قلب الجنين صغير للغاية، وينبض بسرعة مذهلة، كما أن الجنين يتحرك داخل الرحم لذلك فإن تصوير القلب يبدو غير واضح تماماً.

وتستطيع برامج الكمبيوتر المتطورة جمع الصور معاً، وضبطها من خلال ضربات القلب ثم إنشاء صورة ثلاثية الأبعاد غير مسبقة للقلب بالكامل.

ومن ثم فهي تقدم للأطباء رؤية واضحة للخلل في القلب. وتسبب العيوب الخلقية إصابة ثمانية من كل 1000 طفل مولود بأمراض القلب في بريطانيا، وقد تكون ناجمة عن العدوى وبعض الأدوية، ويمكن أن تكون منقولة وراثياً من خلال الأسرة، بحسب (بي بي سي).

وأراد البروفيسور رضا راضاوي، استشاري أمراض قلب الأطفال، تحسين طريقة تشخيص العيوب الخلقية بعد ولادة ابنته مصابة بأحد هذه العيوب. وقال: (اعتدنا أنها ستتموت، وكان ذلك بمثابة حافز قوي.. يجب أن تكون قادرين على حل المشكلة وهي ما زالت في

الرحم). ووصف الصور ثلاثية الأبعاد للقلب بأنها (جميلة) وتتيح للأطباء رؤية المشكلة بوضوح وتحسين الرعاية. وقال: (يمكننا الوصول لمرحلة اليقين التام (حول المشكلة) والتخطيط المسبق للعلاج المطلوب، وتحديد العملية التي نحتاج إجرائها). وأضاف: (إنه يساعد الآباء حقاً في الحصول على الدعم المناسب لمعرفة ما سيحدث، كما أنها تساعد الأطفال حقاً، لأنهم يحصلون على العملية الجراحية الصحيحة في الوقت المناسب وبالتالي تكون أفضل النتائج)، بحسب (بي بي سي).

أظهرت الدراسة، التي نشرت في مجلة لانست، أن التصوير ثلاثي الأبعاد كان ناجحاً مع 85 امرأة حامل، لكن الاختبارات نمت الآن على أكثر من 200 مريض. وهذه التقنية ستكون سهلة التطبيق إذا كان لدى المستشفى بالفعل جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي وكمبيوتر بطاقة غرافيك معينة. وقال الدكتور ديفيد لويد، زميل الأبحاث السريرية في جامعة كينجز كوليدج في لندن: "نأمل أن يتحول هذا النهج الآن إلى ممارسة معتمدة لفريق أمراض قلب الأجنة في إيفلينجا، ويقوم الفريق بتشخيص أمراض القلب ما قبل الولادة في 400 طفل كل عام". وأضاف: (سيؤدي ذلك أيضاً إلى تحسين الرعاية الطبية لأكثر من 150 طفلاً كل عام، يولدون في مستشفى سانت توماس بمرض القلب الخلقى المعروف).

ويقول إن هذه التقنية ستكون سهلة التطبيق إذا كان لدى المستشفى بالفعل جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي. أما الجهاز الجديد الذي سيحتاجون إليه، فهو جهاز كمبيوتر مزود ببطاقة رسومات جرافيك مناسبة.

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم الشركة : الشرق الاوسط لتدقيق الحسابات - عوض العمري
العنوان : مكتب رقم ١٣٤٠ ملك ليس محمد فواز - بر دبي - بزنس باي
- هاتف : ٠٤-٥١٤٢٤٨ - فاكس : ٠٤-٥١٤٢٥٠
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تيسكو لخدمات التنظيف - ش ذ م ذ وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٣ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٧ وعلى المعين الشرقي الاوسط لتدقيق الحسابات - عوض العمري العنوان : مكتب رقم ١٣٤٠ ملك ليس محمد فواز - بر دبي - بزنس باي - هاتف : ٠٤-٥١٤٢٤٨ - فاكس : ٠٤-٥١٤٢٥٠ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تيسكو لخدمات التنظيف - ش ذ م ذ
العنوان : مكتب رقم ١٠٠٦ ملك الشيخة مريم بنت راشد من سعيد ال مكتوم - بر دبي
- المركز التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٧٦٩٥٨١
رقم القيد بالسجل التجاري : ١٢٤٤٦٥٣ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٣ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٧ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المذكور أعلاه في موعد أقصاه ١٣/٤/٢٠١٩ ملك ليس محمد فواز - بر دبي - بزنس باي - هاتف : ٠٤-٥١٤٢٤٨ - فاكس : ٠٤-٥١٤٢٥٠ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : علياء ابراهيم لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم M110 ملك الشيخة ميره احمد ماجد الغرير - القصيص
- الثانية ديرة - هاتف : هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية زيتاديل لخدمات الفنية - ش ذ م ذ وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٢/٥ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٢/٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بديي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : زيتاديل للخدمات الفنية - ش ذ م ذ
العنوان : مكتب رقم ICI-MOR-G06-S16 الشكل القانوني
: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦٥٢٨١٢ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٧٦١٢٧ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٢/٥ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٢/٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين علياء ابراهيم لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم M110 ملك الشيخة ميره احمد ماجد الغرير - القصيص - الثانية ديرة - هاتف : هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٩/٢٩٨٨
المقدم : محمد يوسف محمد يوسف محمد يوسف - الجنسية : سورية
١- المندوب القانوني : محمد فوزي الصرما - الجنسية : سورية
٢- المندوب الثاني : سيد زهير الدين سيد امين الدين - بصفتة (مدير المندوب القانوني)
٣- المندوب الثالث : شركة سلف الإلكترونيكس ميدل ويست - م ذ م س
الموضوع : رفع دعوى اخلاء والمعنوي الثاني
يتمتع المندوب عند الايجار المؤرخ ٢٠١٧/٣/١٠ المبرم وبين المندوب الثاني الاخرى رفع دعوى اخلاء المبرم من جانب المندوب الثاني واخلاء المدين وتسليمها للمدعى الثاني من التوازل من المندوب الثاني الثالث ايمراني خلال ثلاثون يوماً من تاريخ حظر المدين الاذات بالنشر مع الزام المندوب الثاني بالتوفير وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر وذلك من الاضرار المالية والاجارية التي لحقت جراء اخلاء المدين وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر بدون علم المندوب وموافقة كتابية منه استناداً لقانون تنظيم العلاقة الاجارية بين موجري ومستأجري العقارات بإمارة دبي رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٨ وعمال بالاعتماد رقم ٣٣ لسنة ٢٠٠٨ وقانون المعاملات المدنية الاتحادي رقم ١٩٨٥ بالاعتماد رقم ١٧ لسنة ١٩٧٧ وفقاً لموجبات الترتيب والتعاقب عليها بفانقون العقوبات الاتحادي ايمراني رقم ٣ لسنة ١٩٧٧ وتعديل قانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١٥ و ٢٠١٤ لسنة ٢٠٠٩
الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٩/٢٩٩٣
المقدم : محمد فوزي الصرما - الجنسية : سورية
١- المندوب القانوني : محمد فوزي الصرما - الجنسية : سورية
٢- المندوب الثاني : سيد زهير الدين سيد امين الدين - بصفتة (مدير المندوب القانوني)
٣- المندوب الثالث : شركة سلف الإلكترونيكس ميدل ويست - م ذ م س
الموضوع : رفع دعوى اخلاء والمعنوي الثاني
يتمتع المندوب عند الايجار المؤرخ ٢٠١٧/٣/١٠ المبرم وبين المندوب الثاني الاخرى رفع دعوى اخلاء المبرم من جانب المندوب الثاني واخلاء المدين وتسليمها للمدعى الثاني من التوازل من المندوب الثاني الثالث ايمراني خلال ثلاثون يوماً من تاريخ حظر المدين الاذات بالنشر مع الزام المندوب الثاني بالتوفير وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر وذلك من الاضرار المالية والاجارية التي لحقت جراء اخلاء المدين وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر بدون علم المندوب وموافقة كتابية منه استناداً لقانون تنظيم العلاقة الاجارية بين موجري ومستأجري العقارات بإمارة دبي رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٨ وعمال بالاعتماد رقم ٣٣ لسنة ٢٠٠٨ وقانون المعاملات المدنية الاتحادي رقم ١٩٨٥ بالاعتماد رقم ١٧ لسنة ١٩٧٧ وفقاً لموجبات الترتيب والتعاقب عليها بفانقون العقوبات الاتحادي ايمراني رقم ٣ لسنة ١٩٧٧ وتعديل قانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١٥ و ٢٠١٤ لسنة ٢٠٠٩
الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان اجتماع خبرة بالنشر
المدعى عليه : تيرافيداما ان كارميفام كارميفام (دبي) - السلطه - بر دبي - الهاتف التحرك رقم : ٠٥٥-٣٧٨٠٠٧
يرجى الحضور الى اجتماع الخبرة المقرر بمكتب الخبير المصري المدون اذناه وذلك في تمام الساعة الحادية عشره من صباح يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٥/٢٣ وذلك لبيان دقوكم في الدعوى المرفوعة عليكم من قبل دنيا للتعمول - م ذ م ذ بيت المعرفة لتدقيق الحسابات - القرمود - ثمانية الشمس الضمنية - بجانب الطيار للسيارات الدور الأول مكتب رقم ١١٢، هاتف رقم ٠٤٣٨٣٠١٠٠ - فاكس رقم : ٠٤٣٨٣٦٢٢ - دبي
هاتف متحرك رقم : ٥٥٦٦٩٢٢ - دبي
الخبير المصري / محمد كامل عبران - قيد رقم ٦٤
بيت المعرفة لتدقيق الحسابات

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
مذكرة تبليغ مدعي عليه بالنشر
صادرة عن محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢ م تجاري جزئي
الى المدعى عليهم / برشلونه لتجارة الأدوات الكهربائية والحديدية - م ذ م ذ
٢- نارايان بالاكيل اموبيلاكيل ، هندي الجنسية
حيث ان المدعي / شركة بهوان التجارية - م ذ م ذ - قد اقام عليكم لدى هذه المحكمة لتلك يقتضي حضوركم امام هذه المحكمة (الدائرة المدنية والتجارية الجزئية الرابعة) القاعة رقم ١٤٠ في تمام الساعة التاسعة والنصف من صباح يوم الاربعاء ٢٠١٩/٥/٢٩ م وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديكم من بيانات ، وفي حالة تفخلكم عن الحضور أو عدم ارسال اوكل عنكم في الوقت المحدد فان المحكمة ستأثر نظر الدعوى في غيابك.
مكتب إدارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
محكمة الشارقة الاتحادية
صادر من محكمة الشارقة الاتحادية
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٢٧ تجاري (جزئي)
المرفوعة من المدعي / شركة الصحراء لتجارة المعدات البترولية
ضد المدعى عليه / شركة الواحة للاجزاء المعدنية الانشائية - ش ذ م ذ
حكمت المحكمة بمقابلة الحضورى
١- بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره ٧٠.٦٤١ درهم مع الفائدة بواقع ٥% من تاريخ قيد الدعوى وحتى السداد التام على الا تزيد
٢- بتلازمة ثمانية وثلاثون يوماً من تاريخ اصدار الحكم بالرسوم والمصاريف
٣- بصحة وتثبيت الحجز التحفظي الصادر في الامر على عريضة رقم ٢٨٨ لسنة ٢٠١٩
مكتب إدارة الدعوى

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٩/٢٩٩٦
المقدم : شركة سيلكت جلاس أند ستريز - م ذ م ذ
١- خدمات أطلس لتزويد الانشائية
٢- احمد كامل ابراهيم محمد (مجهول محل الإقامة)
يتوجه المندوب الى المندوب اليهما بهذا الانذار لتهيئة عليهما بسداد مبلغ ١٠٠.٥٢٢ درهم المترصد في ذمته نتيجة التعامل التجاري لصالح المحطرة شركة سيلكت جلاس أند ستريز - م ذ م ذ ، وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ الاعلان حتى لا تضطر المحطرة من اتخاذ الاجراءات القانونية ضدكم المتعلقة بقيمة المترصد في ذمتهم والفائدة القانونية ٩% من تاريخ الاحتجاج وحتى السداد الفعلي مضافا اليها الرسوم والمصاريف وتعاقب الحمامة.
الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
إخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٩/٢٩٩٧
المقدم : خلفان خليفة راشد سبت الشاسمي - إماراتي الجنسية
بوكلالة الحمادي / يوسف محمد حسن البحر
المخاطر اليه : معاذ احمد عبيدو ، سوري الجنسية (مجهول محل الإقامة)
ان المخاطر يخاطر المخاطر اليه ويمتلكه مدة خمسة ايام اعتباراً من تاريخ تبليغه بهذا الاخطار لرد مبلغ الدين وقدره ٦٢.٠٠٠ درهم (اثنان وستون الف درهم) الى المخاطر ، وبخلاف ذلك فان المخاطر سيكون مضطرا الى اتخاذ الاجراءات القانونية واقامة الدعوى في سبيل الزام المخاطر اليه بالمبلغ المذكور بالإضافة الى الرسوم والمصاريف والفوائد.
الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٩/٢٩٨٩
المقدم : مجمع دبي الصناعي ش ذ م ذ
العنوان / مكتب ملك ابراهيم - الطابق ٤٤ - بر دبي - شارع الشيخ زايد - إمارة دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف : ٠٥١٤٤٤ ٤٣٣ ٤٧١ - ص ب : ٥٩٢٢٤٠
١- المندوب الثاني : شركة سلف الإلكترونيكس ميدل ويست - م ذ م س
٢- المندوب الثالث : شركة سلف الإلكترونيكس ميدل ويست - م ذ م س
الموضوع : رفع دعوى اخلاء والمعنوي الثاني
يتمتع المندوب عند الايجار المؤرخ ٢٠١٧/٣/١٠ المبرم وبين المندوب الثاني الاخرى رفع دعوى اخلاء المبرم من جانب المندوب الثاني واخلاء المدين وتسليمها للمدعى الثاني من التوازل من المندوب الثاني الثالث ايمراني خلال ثلاثون يوماً من تاريخ حظر المدين الاذات بالنشر مع الزام المندوب الثاني بالتوفير وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر وذلك من الاضرار المالية والاجارية التي لحقت جراء اخلاء المدين وتوقيع عقد اجراء تسليم اخر بدون علم المندوب وموافقة كتابية منه استناداً لقانون تنظيم العلاقة الاجارية بين موجري ومستأجري العقارات بإمارة دبي رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٨ وعمال بالاعتماد رقم ٣٣ لسنة ٢٠٠٨ وقانون المعاملات المدنية الاتحادي رقم ١٩٨٥ بالاعتماد رقم ١٧ لسنة ١٩٧٧ وفقاً لموجبات الترتيب والتعاقب عليها بفانقون العقوبات الاتحادي ايمراني رقم ٣ لسنة ١٩٧٧ وتعديل قانون رقم ٢٢ لسنة ٢٠١٥ و ٢٠١٤ لسنة ٢٠٠٩
الكاتب العدل

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان بالنشر
المرجع : ٦٧٥
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ عمرو احمد محمد علي العمري - إماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠% الى السيد/ افنان خالد بن خالد محمود - باكستاني الجنسية في (صالون طريق النور للحلاقة) بموجب رخصة رقم (٥٥٣٣٤) تعديلات : تم تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى وكيل خدمات.
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتيب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان.

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان بالنشر
المرجع : ٦٧٣
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ محمد عبدالله محمد اسماعيل زمامي - الإمارات الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠% وذلك الى السيد/ محمد اعجاز محمد يعقوب - باكستاني الجنسية في الرخصة باسم (الحلاصة للف المونورات الكهربائية) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٥١٤٠٧) تعديلات اخرى : تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية ليصبح الشكل القانوني الحالي (مؤسسة فردية يوكل خدمات).
وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتيب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتيب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان بالنشر
المرجع : ٦٧٧
ليكن معلوماً للجميع بان السيد / احمد شاه ابراهيم حمزه - إماراتية الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة ١٠٠% وذلك الى السيد/ خليفة مراد محمد عبد الرحمن الوهبي - إماراتي الجنسية والسيد/ مؤمنور عالم امين الحق - بنغلاديشي الجنسية والسيد/ احمد السور علم محمد امينو موفو - بنغلاديشي الجنسية . في الرخصة المسماة (الروعة العربية لتزويد وصيانة الموحدات الطاقة الكهربائية) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٦٠٣٤٢) تعديلات اخرى : تم تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية ليصبح شركة ذات مسؤولية محدودة - تم تغيير الاسم التجاري من (الروعة العربية لتزويد وصيانة الموحدات الطاقة الكهربائية) ليصبح (الروعة العربية لتزويد وصيانة الموحدات الطاقة الكهربائية م ذ م ذ) وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتيب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتيب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان بالنشر
المرجع : ٦٧٩
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ انيس سليم زين العابدين سليم - الهند الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠% وذلك الى الطرف الثاني : الفيه مارشال مارشال محمد - الهند الجنسية وذلك في الرخصة المسماة (فرطاسية ركن النهضة) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٧٥٥٠٠) تعديلات اخرى : لا يوجد . وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتيب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتيب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٩ عقاري كلي
الى المحكوم عليه/ دريبيتي ديفيلوريس ليتمت مجهول محل الإقامة لتعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ سن رايز ترانسكون للتطوير العقاري - بالزام المدعى عليه بان تؤدي للمدعية تعويضاً قدره (١٩٣٣٨٨) درهم - مليون وتسعمائة ثلاث وخمسون الف وثلاثمائة ثمانية وثلاثون درهم - وفائدة ٩% من هذا المبلغ من تاريخ صيرورة هذا الحكم نهائياً والزمتمها المحكمة بالصروفات والف درهم مقابل تعاقب الحمامة. حكماً بمباينة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
إعلان لحضور اجتماع خبرة
المدعى عليها / بي جي اس جلف للمقاولات - م ذ م ذ
تنفيذ لقرار عدالة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى ٢٠١٨/٧٦٥٦ تجاري جزئي القامة ضدكم من المدعية / النجوم العربية لتجارة الاجهزة الكهربائية - م ذ م ذ فقد تم تدنيا خبيراً حاسياً في الدعوى المشار اليها وعليه فقد تم تحديد يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٥/١٤ الساعة ١١:٠٠ صباحاً موعداً للاجتماع الخبرة في مقر مكتبنا جينوم للاستشارات الكائن في دبي - شارع الشيخ زايد - برج نسيم - مكتب رقم ٣٠٣ ، هاتف رقم ٠٤٢٢٠٥٥٠ ، فاكس : ٠٤٢٥١٢٥٠ ، راجين الحضور او من يملككم قانوناً في الموعد المحدد مصطحبين معكم صورة عن كافة المستندات المؤيدة لدقوكم.
عبد الحميد زيتون
خبير حسابي ومصري

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : سماتر فيجن لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم ٢٠١٠٠ ملك بولي واي مركز الاعمال ذ م ذ - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الصابر للقطاعات - ش ذ م ذ وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٤ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بديي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الصابرين للتقنيات - ش ذ م ذ
العنوان : مكتب رقم ٣٠٤٤ ملك آمنة محمد حسين الجبري - البراحة الشكل القانوني
: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦٨٨٠٠ رقم القيد بالسجل التجاري : ١١٠٣٩٢١ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٤ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٥/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سماتر فيجن لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم ٢٠١٠٠ ملك بولي واي مركز الاعمال ذ م ذ - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي

التسويات الودية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
مذكرة اعلان متنازع ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٢ نزاع تعيين خبرة تجاري
الى المتنازع ضده/١- عمرو عبدالباسط عبدالعزيز دياب -٢- شركة ناي FZE ويمثلها الفنان / عمرو عبدالباسط عبدالعزيز دياب - شركة "ناي" FZE م ذ م ذ ويمثلها السيد/ عماد عبدالباسط عبدالعزيز طه - مجهولي محل الإقامة بما ان المدعى عليه شركة روتانا للتصويتات والمرئيات - ش ذ م ذ ويمثله/راشد سلطان راشد سلطان الكيتوب التعميمي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بدين خبير متخصص من الزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف وتعاقب الحمامة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢ الساعة ٨:٣٠ بمكتب الصلح لذا فانت مكلف بالحضور او من يملككم قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.
رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٩٤ تجاري جزئي
الى المحكوم عليه/١- الهدي بوتركين - مجهول محل الإقامة لتعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ بنك راس الخيمة الوطني - ش م ذ - بالزام المدعى عليه بان يؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره ٣٣٨/٤٠٠ درهم و تسعين الف وثلاثمائة وثمانية وثلاثون درهم واربعون فلس والفائدة القانونية بواقع ٩% من تاريخ رفع الدعوى الحاصل في ٢٠١٩/١/١٦ وحتى السداد التام والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب الحمامة. حكماً بمباينة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٨٥٧ تجاري جزئي
الى المحكوم عليه/١- احمد الرفاعي لنقل المواد بالاشحانات الثقبية والخفيفة - ش ذ م ذ مجهول محل الإقامة لتعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٤/٩ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ البرغوثي للتجارة العامة - م ذ م ذ بالزام المدعي عليه ان يسدد للشركة المدعية مبلغ وقدره (٨٨.٨٠٠ درهم) ثمانية وخمسون الف وثمانمائة (درهم) مضافا اليه فائدة قانونية بسيطة قدرها ٩% سنوياً اعتباراً من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٨/١٢/١٩ وحتى تمام السداد. والتمت المدعي عليه بالمصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاقب الحمامة. حكماً بمباينة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٣٦٤٢ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢٨
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٩٨٨ تجاري جزئي
الى المحكوم عليه/١- عبدالله علي محمد احمد الحمادي - مجهول محل الإقامة لتعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ بنك دبي التجاري - ش م ذ م ذ بالزام المدعي عليه بان يؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره ٦٤٣/٢٢٢ درهم ثلاثمائة وستون الف وستمائة وثلاثة واربعون درهم واثنين وستون فلس بالإضافة الى الفائدة بواقع ٩% من تاريخ رفع الدعوى الحاصل في ٢٠١٨/١٢/٢٢ وحتى السداد التام والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل تعاقب الحمامة ورفضت ما عمدا ذلك من طلبات. حكماً بمباينة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

الفكر

30

جواد العناني يدرس الاقتصاد والأعمال في كلية «أبوغزالة الجامعية للابتكار»

عمان - الفجر:

وقعت كلية طلال أبوغزالة الجامعية للابتكار تعاقدا يقوم بموجبه الدكتور جواد العناني بالتدريس متفرغاً في الكلية الجامعية، في مجال الاقتصاد والأعمال، برتبة أستاذ متميز. ويشرف في ذات الوقت على مركز الدراسات التابع لها، اعتباراً من منتصف حزيران/ يونيو المقبل. يعتبر الدكتور العناني واحداً من أهم الاقتصاديين والأكاديميين في الأردن والوطن العربي، ولديه خبرة واسعة من التجارب في القطاعين العام والخاص، ودرس في عدة جامعات أردنية وعربية وأمريكية، كما عمل نائباً لرئيس مجلس أمناء جامعة العقبة للتكنولوجيا، وعمل في مجلس عمداء الجامعة الأردنية، وجامعة الشرق الأوسط، وجامعة عمان الأهلية، وفي كلية طلال أبوغزالة للأعمال.

ورحبت الدكتورة منتهى بني هاني عميد كلية طلال أبوغزالة الجامعية للابتكار بانضمام الدكتور العناني إلى الهيئة التدريسية، مشيرة إلى أن خبرات الدكتور العناني تشكل إضافة نوعية إلى النخبة المتميزة من أسرة الكلية الجامعية، التي تعمل على ترسيخ نظام تعليمي جديد من نوعه الذي يركز على دعم الإبداع والابتكار، تأكيداً لرؤية مؤسسها سعادة الدكتور طلال أبوغزالة وإيمانه بالطاقات الشبابية وقدرتهم على دعم الاقتصاد العالمي والمحلي. وأوضحت بني هاني أن ما يميز الكلية الجامعية وفقاً للدكتور أبوغزالة أنها الأولى في العالم التي لا تهدف لتخريج متعلمين بل تخريج مبدعين ومخترعين، لافتة إلى أن شروط التخرج منها تركز على "تقديم اختراع معرّف في مختلف مجالات الأعمال بما في ذلك الصناعة والزراعة والتجارة مبنية على تقنية المعلومات والاتصالات".

كما تتميز كلية طلال أبوغزالة الجامعية عن غيرها من الجامعات الأخرى بما توفره من حاضنة للأعمال وصولاً إلى توفير فرص التدريب العملي في طلال أبوغزالة العالمية والمؤسسات الأخرى المتعاقدة معها للطلاب أثناء تواجدهم على مقاعد الدراسة.

ويعتبر انضمام العناني للجامعة مسكبا علميا للكلية الجامعية وتعزيزاً لمفاهيم البحث والإبداع، فهو معروف بموسوعيته الثقافية والعلمية كما ساهم بالكثير من البحوث الاقتصادية المتميزة وأنشأت أول حاضنة للإبداع في الأردن.

وأضافت بني هاني أن نجاح الكلية الجامعية يعتمد على الخبرات والقدرات المميزة للأساتذة وهي

من العوامل التي تقود الإنجازات البحثية العظيمة. وألف العناني خمسة كتب كما نشر عشرات المقالات العلمية في دوريات عربية وإنجليزية وقدم أكثر من خمسمئة كلمة علمية في مؤتمرات مختلفة. وعمل وزيرا عشر مرات، وعين عضواً في مجلس الأعيان أربع مرات. يشار إلى أن كلية طلال أبوغزالة للابتكار هي كلية جامعية متخصصة بالأعمال وتقنية المعلومات وترتكز على توفير البيئة المناسبة لخلق الإبداع والابتكار من خلال ما توفره من أساليب دراسية حديثة والإمكانيات التي تتيجها للطلاب لتحويل أفكارهم واختراعاتهم الإبداعية إلى منتجات قابلة للتسويق.

دبي لمستقبل ريادة الأعمال، يستعرض

7 محاور لاستقطاب العقول وتحفيز المواهب

دبي - وام:

بحث مجلس دبي لمستقبل ريادة الأعمال والبيئة الابتكارية، أحد مجالس دبي للمستقبل التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، في اجتماعه الأول، سبل تحقيق أهداف محاور عمله السبعة، التي تشكل توجهات ومهام المجلس للفترة المقبلة.

وتتضمن محاور عمل المجلس: دعم واستقطاب المواهب الشابة والمحافظة عليها، والمساهمة في دعم وتمويل الأفكار والمشاريع المبتكرة، وتسهيل الضوء على قصص النجاح، وتعزيز الوعي بأهمية الابتكار وريادة الأعمال، والتعاون مع الجهات الحكومية والخاصة وبرامج الاستثمار والصناديق الدولية، وتشجيع عقلية ريادة الأعمال لدى مختلف شرائح المجتمع، وتعزيز ثقافة الابتكار بالشراكة مع المؤسسات الأكاديمية للاستفادة من الخريجين والطلاب وأصحاب الأفكار الإبداعية وتحفيزهم على تبني مفاهيم وممارسات ريادة الأعمال. ترأس الاجتماع خلفان جمعة بلهول الرئيس التنفيذي المؤسسة دبي للمستقبل، وشارك فيه كل من الدكتور منصور العور رئيس جامعة حمدان بن محمد الدكتور، والدكتور عبد اللطيف الشامسي مدير مجمع كليات التقنية العليا، والدكتور خولة الكعبي الرئيس التنفيذي للابتكار في جامعة الإمارات العربية المتحدة، ممثلين عن القطاع التعليمي، فيما مثل قطاع مؤسسات محافظ رأس المال داني فرحة الرئيس التنفيذي لشركة "بيكو كابيتال"، وفادي غندور الرئيس التنفيذي لمجموعة ومضة. كما شارك في الاجتماع كل من ماغنوس أولسن الشريك المؤسس لشركة "كريم"، وفيليب باهوشي الرئيس التنفيذي لشركة "ماغنيت"، عن قطاع الشركات الناشئة والمبتكرة، وعن قطاع الجهات الحكومية ذات الصلة بالبيئة الابتكارية حضر كل من سعيد مطر المري نائب المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وفاطمة النقيب الرئيس التنفيذي للابتكار ومدير إدارة الاستراتيجية والمستقبل بالإبارة في وزارة المالية، وشيماء السويدي رئيس قسم المشاريع الإبداعية في براند دبي، ومثل قطاع المناطق الحرة والتجارية المهمة بالبيئة الابتكارية في الاجتماع كل من ماجد السويدي مدير عام مدينة دبي للإعلام، وأمنة العويس الرئيس التنفيذي وأمين السجل في محاكم مركز دبي المالي العالمي، كما شارك في اجتماع المجلس خبراء عالميون أبرزهم البروفيسور سوميترا دوتا رئيس قطاع الابتكار في المنتدى الاقتصادي العالمي وبروفيسور الإدارة في جامعة كورنيل بالولا، ومارتن برانكو مؤسس "ستيم كابيتال" وزير الابتكار السابق في جمهورية سلوفاكيا.



نظام متطور لخدمة السفن الخشبية في خور دبي

سلطان بن سليم يطلق «نظام المرافصة الذكي» لجمارك دبي بحضور ثاني الزبدي



دبي - الفجر:

بحضور معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزبدي وزير التغيير المناخي والبيئة وسلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة

الحرّة وأحمد محبوب مصبح مدير عام جمارك دبي، دشنت جمارك دبي "نظام المرافصة الذكي" الذي يسهل رسو السفن التجارية في خور دبي لتفريغ وتحميل البضائع باستخدام أحدث التطبيقات الذكية لتقنية المعلومات والذكاء الاصطناعي، وقد طوّرته الدائرة بأفكار ابتعتها عقول الموظفين الجمركيين في ابتكار نوعي جديد لتيسير حركة السفن التجارية يقدم للهيئات والإدارات الجمركية عبر العالم نموذجاً خلاقاً في الابتكار والتطوير الجمركي.

وسيمكّن "نظام المرافصة الذكي" طواقم السفن التجارية التي تُجرّ عبر خور دبي من إنجاز كافة معاملاتها إلكترونياً عبر الخدمات الذكية التي يوفرها النظام، حيث يُتيح النظام لطواقم السفن التجارية المتجهة نحو خور دبي أن تتقدم إلى غرفة العمليات في مركز جمارك خور دبي التابع لإدارة المراكز الجمركية الساحلية بطلبات التسجيل لشحناتها في النظام إلكترونياً باستخدام الأجهزة الذكية،

ويعد إنجاز عمليات تسجيل السفن تتولى غرفة العمليات من خلال "نظام المرافصة الذكي" توجيه السفن إلى أرصفة الانتظار لإنجاز عمليات التفريغ واستكمال الإجراءات، ثم يتم إبلاغ طاقم السفينة بواسطة النظام بالتوجه إلى الرصيف المخصص لرسوها من أجل تفريغ البضائع،

سلطان بن سليم: 122 مليار درهم قيمة التجارة عبر خور دبي خلال السنوات العشرة الماضية أحمد محبوب مصبح: جمارك دبي تعاملت 15600 سفينة خشبية في خور دبي خلال 2018

الموانئ الكبرى بإمارة دبي والارصفة التجارية في خور دبي يسهل وسهولة لتدعم المزاي التنافسية للإمارة ونعزز ريادتها العالمية بالخدمات الذكية فائقة التطور لتظل في الصدارة إقليمياً وناقص بقوة على الصدارة دولياً عبر تطوير قدراتنا التجارية باستمرار بالأفكار والابتكارات الجديدة لنقدم للعالم نموذجاً متفرداً في التميز والتطوير يعزز النجاح القياسي والاستثنائي الذي تحقّقه دبي الآن في استعدادها لاستضافة اكسبو 2020 ..

وقال أحمد محبوب مصبح: "يمثل (نظام المرافصة الذكي) إنجازاً جديداً في مسيرة الإنجازات المتصاعدة لجمارك دبي على طريق تحقيق المهام الأساسية للدائرة والمتمثلة بالعمل على تيسير التجارة وحماية المجتمع، ولذلك نضع في مقدمة أولوياتنا التطوير الدائم للتطبيقات والخدمات الذكية وتوسعها لتشمل كافة عملياتنا، ابتداءً من إدارة الخاطار عبر محرك المخاطر الذكي الذي طورناه لرصد المخاطر على الشحنات التجارية مسبقاً ومروراً بأنظمتنا للمعاينة والتفتيش النظام المتطور لفحص الحاويات والنظام الجمركي الذكي لتفتيش الحقائق في مطارات دبي وصولاً إلى قنواتنا لتقديم الخدمات الذكية للمتعاملين ونتوج ذلك بتطبيق ذكي جديد من خلال (نظام المرافصة الذكي) لتسهيل

والاقتصادية وانطلقت الإمارة بعدها في بناء الموانئ الكبرى والمناطق الحرة الرائدة التي حولت دبي إلى نموذج عالمي في التنمية الاقتصادية القائمة على تحقيق التنوع في بنية الاقتصاد لتصبح عاصمة للاقتصاد وتقدم بثبات نحو تعزيز الربط بين الأسواق الإقليمية والعالمية من خلال مشروع خط دبي للحريز تنفيذياً لوثيقة الخمسين التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" ..

وقد بلغت قيمة تجارة دبي الخارجية التي تم نقلها عبر خور دبي خلال السنوات العشرة الماضية منذ العام 2009 وحتى العام 2018 أكثر من 122 مليار درهم .. وأضف معاليه: "يمثل مشروع (نظام المرافصة الذكي) الذي طوّرته جمارك دبي لتسهيل رسو السفن في خور دبي لتفريغ وتحميل البضائع إضافة جديدة لجهود التطوير الشاملة لتعزيز انسيابية ومرونة الحركة التجارية عبر خور دبي ..

وقال سلطان أحمد بن سليم: "تعد التجارة عبر خور دبي رافداً مهماً في تجارة دبي الخارجية غير النفطية إلى جانب تجارة الإمارة عبر الموانئ الأخرى والطارات والمنافذ البرية، وقد كان للتجارة عبر الخور دوراً محورياً في التأسيس نهضة دبي التجارية

هيئة المساهمات المجتمعية «معا» تحت الشباب ورواد

العمل الاجتماعي على إطلاق أفكار مبتكرة لمشاريع اجتماعية

والعمل على تطويرها لتأسيس كيانات اجتماعية لها أثر اجتماعي عن طريق حاضنة معاً الاجتماعية. وفي تصريح لها قالت سعادة سلامة العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية «معا»: "يمثل العمل المجتمعي والقطاع الثالث فرصة حقيقية بالنسبة للشباب لبناء مسيرة مهنية واحدة وناجحة، إلى جانب تحقيق طموحهم في رد الجميل للوطن والمساهمة في تحقيق النفع العام للمجتمع..

ويتوجب على المشتركين الالتزام بتطوير أفكارهم المبتكرة إلى أعمال اجتماعية خلال فترة الحاضنة وتستمر لمدة ستة أشهر، وترتكز الدورة الأولى من البرنامج على وضع الحلول المبتكرة التي تحقق الفائدة لأصحاب المهتم وتعمل على تحسين مستوى حياتهم وعطائهم ودمجهم في المجتمع ..

ينتهي استقبال طلبات التسجيل في برنامج حاضنة معاً الاجتماعية يوم 13 يونيو. ويجب أن يكون عمر المتقدم 18 سنة فما فوق، وأن يكون مقيماً في أبوظبي أو مستعداً للانتقال إليها.

فرصة فريدة للشباب ورواد الأعمال لتطوير أفكارهم المبتكرة وتمييزها، لتصبح مؤسسات اجتماعية أو منشآت أهلية تحقق أثر اجتماعي إيجابي وواضح في الإمارة. وتقدم "حاضنة معاً الاجتماعية" الدعم اللازم لعشرة فرق فائزة تتكون من 2-3 أفراد طيلة فترة دورة البرنامج التي تستمر لمدة ستة أشهر، حيث يتم اختيار الفائزين حسب معايير محددة ومساعدتهم على تطوير أعمالهم ومشاريعهم الاجتماعية. ويستفيد المشاركون من الإرشاد والتوجيه والتمويل والمكاتب وخبرات العمل وسهولة الوصول إلى المستثمرين، بالإضافة إلى فرصة التواصل مع الخبراء والمتخصصين وإمكانية تطوير مهاراتهم من خلال ورش العمل وبرامج التدريب. وتطمح هيئة «معا» إلى استقبال طلبات التسجيل في البرنامج من الشباب ورواد الأعمال والطلاب والخريجين في أبوظبي ودولة الإمارات وباقي أنحاء العالم، ممن يتمتعون بمهارات في مجال الابتكار والبحث ويمكن الاستفادة من مهاراتهم

أبوظبي- الفجر:

حجّت هيئة المساهمات المجتمعية «معا»، الشباب ورواد العمل الاجتماعي الباحثين عن فرص عمل لها أثر اجتماعي إيجابي على المشاركة



الفكر

31 كلية دبي للسياحة تعلن عن تنظيم دورات تدريبية جديدة

•• دبي-الجزيرة

كشفت "كلية دبي للسياحة"، التابعة لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي (دبي للسياحة) عن مجموعة من الدورات التدريبية الجديدة بما يؤكد التزام الكلية المستمر تجاه بناء أجيال متعاقبة من الكوادر والقادة المهنيين المتخصصين في قطاع السياحة بدبي، وذلك لضمان تحقيق الإستدامة لهذا القطاع الحيوي وتزويده بالكفاءات الشابة المؤهلة. وفي هذا السياق، أعلنت الكلية عن إطلاق "المخيم الصيفي لكلية دبي للسياحة"، الذي يهدف إلى منح الأطفال والباحثين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 حتى 13 عاماً فرصة الإطلاع على المهن المتعددة التي يتضمنها قطاع السياحة، فيما يركز المخيم على التدريب العملي والمهني، وذلك بما يتوافق مع نهج الكلية التي تعتمد على المناهج التعليمية المهنية والتطبيقية في كافة برامجها التدريبية، وتغطي الدورات مجموعة من الأنشطة والمهن مثل السياحة والضيافة والتجزئة وإدارة الفعاليات وفنون الطهي. ويمكن التسجيل في المخيم الصيفي الآن للإلتحاق بدوراته خلال الفترة من 7 حتى 18 يوليو 2019.

وبالإضافة إلى ذلك، أعلنت كلية دبي للسياحة عن إطلاق مجموعة من "الدورات التدريبية الصيفية القصيرة"، والتي سيقدّمها مجموعة من الخبراء من قطاع السياحة. وتنقسم الدورات إلى مستويات متعددة، ومن بينها مرحلة "المبادئ" للمبتدئين، وتغطي قطاع التجزئة، والتسويق، وإدارة الفعاليات، والعمليات التشغيلية لوكالات السفر، وتساهم هذه السلسلة في تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة التي تؤهلهم للوصول إلى دورات المرحلة المتوسطة التي تتضمنها سلسلة "الخصص الرئيسية"، وهي بدورها تشمل على دورات في التسويق الرقمي، وإشهار العلامات التجارية، والتسويق بالتجربة.

وإلى جانب تنظيمها لتلك الدورات التدريبية، تقدم الكلية كذلك للطلاب 30 ساعة تدريب في اللغة الإنجليزية، للمساهمة في تطوير قدرات ومهارات الطلبة للتواصل والتعامل مع العملاء وزملاء العمل. ويحصل الطلاب الذين يسجلون أسماءهم في هذه الدورات المتخصصة قبل تاريخ 1 يونيو 2019 على خصم بنسبة 15 بالمائة. وفي تعليق له على إطلاق المبادرات والدورات التدريبية الجديدة، قال عيسى بن حاض، المدير العام لكلية دبي للسياحة: "يأتي إطلاق هذه الدورات التدريبية الجديدة في إطار التزامنا بتقديم دورات مبتكرة تلبي الاحتياجات الحالية والمستقبلية لسوق العمل في قطاع السياحة والضيافة، وكذلك تأكيداً على دورنا المحوري كمؤسسة تعليمية رائدة في مجال التعليم المهني التخصص. ونحن ملتزمون بتنمية قدرات الطلاب من خلال توفير المزيد من الفرص التعليمية التي تساهم في تطوير مهاراتهم المهنية والشخصية وتعزيز تجاربهم، وإثراء معلوماتهم. ونحن على ثقة بأن تنظيم هذه الدورات الجديدة سوف يساعد الطلاب على الحصول على المهارات الضرورية التي تضمن لهم التقدم والنجاح المهني في القطاع الحيوي في الإمارة.

وتختص كلية دبي للسياحة بالنجاح الذي حققته إحدى أدواتها التدريبية الأساسية وهي برنامج "نهج دبي"، الذي يعد أداة تعليمية إلكترونية متوفرة على الإنترنت، وتهدف إلى تطوير مهارات العاملين في قطاع السياحة ممن يتعاملون مباشرة مع زوار دبي، بدءاً من قطاع الضيافة، وتجارة التجزئة، وحتى المواصلات. وقد حقق نهج دبي نمواً استثنائياً خلال العامين الماضيين منذ إنطلاقه في عام 2017، علماً بأنه يحتوي حالياً على 170 نموذجاً تدريبياً تم خلالها تقديم أكثر من 200 ألف ساعة تدريب في عام 2018، ومن بينها نموذج تدريبي جديد بعنوان "دبي للسياحة المستدامة"، والذي يقدم للطلاب معلومات مهمة ومفصلة حول الركائز الأساسية للسياحة المستدامة في دبي، وهي البيئة، والاقتصاد، والمجتمع، وذلك لمساعدتهم على فهم أهمية الدور الذي يقومون به لتحفيز عوامل الإستدامة في قطاع السياحة، وكيفية المساهمة بفعالية في ترشيد استهلاك الطاقة، وتطبيق أفضل الممارسات البيئية والتشغيلية.

تشغلها الاتحاد للطيران اعتباراً من 26 مايو

رحلات يومية بين مطار العين الدولي وجدة في العشر الأواخر من رمضان

•• أبوظبي-الجزيرة

أعلنت مطارات أبوظبي عن تشغيل رحلات جوية يومية تربط بين مطار العين الدولي ومطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة في المملكة العربية السعودية، وذلك خلال العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك. وستبدأ الرحلات الجوية التي تسيّرها الاتحاد للطيران، اعتباراً من يوم الأحد الموافق 26 مايو وتستمر حتى يوم الثلاثاء الموافق 4 يونيو، وذلك بهدف تسهيل أداء مناسك العمرة للراغبين بذلك خلال شهر رمضان المبارك، في ظل زيادة الطلب على الرحلات المتوجهة إلى المملكة العربية السعودية خلال الشهر الفضيل.

وبهذا الصدد قال أحمد الشامسي، الرئيس التنفيذي للعمليات بالإبارة في مطارات أبوظبي: "يأتي تشغيل الرحلات الجديدة في إطار التزامنا بتقديم أفضل العروض والخدمات للمسافرين عبر مطاراتنا، لاسيما خلال شهر رمضان المبارك الذي يشهد زيادة في الإقبال على أداء مناسك العمرة، حيث يسرنا أن نشارك في تسهيل ذلك عبر رحلات يومية تربط بين العين وجدة خلال العشر الأواخر من الشهر الفضيل.. وستسيّر الاتحاد للطيران رحلاتها اليومية على متن طائرات "إيرباص إيه 330"، والتي ستنتقل يومياً من مطار العين الدولي عند الساعة 1:30، لظهوراً بالتوقيت المحلي، لتصل إلى مطار الملك عبد العزيز الدولي عند الساعة 3:20 ظهراً بالتوقيت المحلي. أما رحلات العودة فتنتقل من مطار الملك عبد العزيز الدولي عند الساعة 4:20 ظهراً بالتوقيت المحلي، لتصل مطار العين الدولي عند الساعة 8:05 مساءً بالتوقيت المحلي.



ميناء خليفة يؤكد مكانته كمركز حيوي على خارطة التجارة البحرية العالمية

محطة كوسكو أبوظبي تستقبل أكبر سفن الحاويات في العالم تحمل 21 ألف حاوية

•• أبوظبي-الجزيرة

استقبلت محطة كوسكو أبوظبي ميناء خليفة، والتي تقوم شركة كوسكو للملاحة للموانئ المحدودة الصينية بتطويرها وتشغيلها حالياً بالشراكة مع موانئ أبوظبي، اثنتين من أكبر سفن نقل الحاويات في العالم في غضون أقل من شهر، في خطوة تعزز مكانة أبوظبي كمركز محوري على خارطة التجارة البحرية العالمية. وعبر الكابتن محمد جمعة الشامسي، الرئيس التنفيذي لموانئ أبوظبي، عن سعاده الكبيرة لاستقبال ميناء خليفة الثنتين من أكبر سفن الحاويات في العالم، مؤكداً أنه يمثل إنجازاً مهماً لموانئ أبوظبي وشركة كوسكو الملاحة. وقال، "مثل هذا الإنجاز يلقي الضوء على مكانة ميناء خليفة الاستراتيجية على خارطة التجارة البحرية العالمية ودوره الحيوي كمركز إقليمي ضمن شبكة شركة كوسكو الملاحة في الشرق الأوسط، وأضاف الشامسي قائلاً: "نحن في موانئ أبوظبي نحرص على تطوير قطاع الشحن البحري عبر تقديم حلول مبتكرة في مجال الشحن البحري ومناولة الحاويات لتوفير الوقت

والتكاليف للعملاء وتلبية احتياجات هذا القطاع، والتي من بينها تطوير البنية التحتية للموانئ وفق أعلى المعايير العالمية. إن وصول واحدة من أكبر سفن نقل الحاويات إلى محطة كوسكو أبوظبي يؤكد على البنية التحتية المتطورة لميناء خليفة والتي تواكب احتياجات قطاع الشحن البحري حاضراً ومستقبلاً". ومن جانبه، قال كابتن جو وي بينغ، الرئيس التنفيذي لمحطة كوسكو أبوظبي: "نحن سعداء باستقبال واحدة من كبرى سفن نقل الحاويات العالمية في محطة كوسكو أبوظبي، وهو ما يؤكد الشراكة المثبتة التي تربطنا بموانئ أبوظبي. ونشعر بالفخر بالدور الحيوي لشركة كوسكو الملاحة للموانئ المحدودة في تسهيل حركة التجارة في المنطقة، ونتطلع إلى أن تكون وجهة رئيسية لاستقبال سفن نقل الحاويات الضخمة خلال السنوات القادمة، وأضاف: "تلي محطة كوسكو أبوظبي، بفضل بنيتها التحتية المتطورة، احتياجات شركات الشحن البحري وتساهم في رفع مستوى الكفاءة وتزويد وتحميل الحاويات بوقت أسرع، وبالتالي تقديم مزايا تنافسية للعملاء".

ويشار إلى أن موانئ أبوظبي هي الشركة المشغلة للموانئ التجارية والمجتمعية في إمارة أبوظبي بالإضافة إلى مدينة خليفة الصناعية. وترتبط محطة كوسكو أبوظبي، التي تم افتتاحها في ديسمبر الماضي، بين ميناء خليفة ومحطة الموانئ العالمية التابعة لشركة كوسكو الملاحة التي تتولى إدارة وتشغيل 285 مرسى في 37 ميناء حول العالم. وتضم محطة كوسكو أبوظبي للحاويات أكبر محطة لفرز الحاويات في الشرق الأوسط بمساحة 275 ألف متر. وتمتعت هذه المنشأة الحديثة بمرافق مخصصة لشحنات الحاويات ناقصة الحمولة - كاملة الحمولة إلى جانب مجموعة متكاملة من خدمات تعبئة الحاويات، والتخزين على المدى القصير للشحنات غير المجمعة، فضلاً عن سهولة التواصل مع محطات الحاويات في ميناء خليفة. كما تعتبر المحطة الجديدة أول شركة بمنطقة الشرق الأوسط تؤسسها شركة كوسكو الملاحة للموانئ المحدودة، التابعة لشركة كوسكو الملاحة والتي تعتبر واحدة من كبرى الشركات الملاحة المتكاملة في العالم. وتبلغ الطاقة الاستيعابية القصوى لمحطة كوسكو أبوظبي 2.5 مليون

دبي فستيفال سيتي مول يستضيف الفطيم ميغا سوق للمرة الثانية

•• دبي-الجزيرة

كشفت دبي فستيفال سيتي مول، وجهة التسوق والترفيه الرائدة، عن استضافة فعالية الفطيم ميغا سوق التي تنظمها شركة الفطيم لتجارة التجزئة لمدة ثلاثة أيام من الثلاثاء 28 مايو وغاية السبت 1 يونيو 2019. ويعد النجاح الباهر الذي حققته في المرة الأولى، تعود الفعالية مجدداً لتتقدم للمتسوقين بأقوى متنوعة من العروض الخاصة والحسومات على أهم علامات الأزياء والإكسسوارات ومستلزمات الرياضة والأطفال، فضلاً عن المستلزمات المنزلية والإلكترونية التي تعتبر إضافة جديدة في هذه الفعالية. وسيستمتع المتسوقون بحسومات خاصة من علامات الأزياء الرائدة التيح لهم التائق خلال عيد الفطر السعيد، ومنها "سندرو" وكيت سيد و"رونسون" (أكبر متجر متعدد الأقسام في الإمارات)، و"بيبي



توزيع أراضٍ.

يشار إلى أن الفطيم ميغا سوق يقام في الطابق الأول من دبي فستيفال

سيتي مول، ويستقبل الزوار يومياً من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 10 مساءً بعد منتصف الليل خلال عطلة نهاية الأسبوع.

بلدية مدينة أبوظبي تدرّب الاستشاريين والمقاولين بشأن ممارسات الأعمال الكهربائية للإنارة العامة

•• أبوظبي-الجزيرة

نظمت بلدية مدينة أبوظبي في مسرحها من خلال قطاع البنية التحتية وأصول البلدية ورشة عمل تدريبية استهدفت من خلالها الاستشاريين والمقاولين لشرح المعايير والمواصفات والمتطلبات المحدثة لأعمال التصميم والصيانة الكهربائية. حضر في الورشة المهندس ديفيد

دن، وحضرها عدد كبير من الاستشاريين والمقاولين العاملين في مجال الأعمال الكهربائية في مشاريع قطاع البنية التحتية بما يقارب 53 استشارياً ومقاولاً وفنياً. وأكد قطاع البنية التحتية وأصول البلدية أن الهدف الأساس من الورشة هو تدريب وتوعية المهندسين والفنيين بأفضل الممارسات للأعمال الكهربائية الخاصة بالإنارة العامة على الطرق وفي الحدائق والمرافق الترفيهية في

مجال التصميم والصيانة والتشغيل وإدارة الأصول. على الصعيد ذاته، كان قطاع البنية التحتية وأصول البلدية قد شكل فريق عمل داخلياً لمراجعة ممارسات الأعمال الكهربائية الخاصة بالإنارة العامة على الطرق وفي الحدائق والمرافق الترفيهية في مجالات التصميم والصيانة والتشغيل وإدارة الأصول، واضطلع الفريق بمهام عديدة منها: مراجعة وتحديث وتوثيق المواصفات

والمعايير والطرق الحسابية في أعمال تصميم ومراجعة مخططات الأعمال الكهربائية الخاصة بالإنارة العامة، مراجعة وتحديث إجراءات اعتماد تصاميم الأعمال الكهربائية بما يستوجب متطلبات شركة أبوظبي للتوزيع بما في ذلك الربط مع الشبكة لتزويد مرافق الإنارة بالطاقة الكهربائية، مراجعة وتحديث مواصفات ومتطلبات وإجراءات أعمال الصيانة الكهربائية بهدف



خلال ندوة ثقافية استضافها «معرض الكتاب الإماراتي»

مثقفون إماراتيون: الإبداع الأدبي المحلي موجود منذ قرون ويجب الاهتمام أكثر بالمنجز الإماراتي

• محمد المر: يجب العمل على إيجاد أرشيف كامل للمبدع المحلي

• حبيب الصايغ: لم يجتمع الكتاب الإماراتيون كلهم تحت سقف واحد سوى اليوم

• سلطان العميمي: تاريخ تدوين المؤلفات الإماراتية يعود إلى القرن الخامس عشر

المكتبة الظاهرية بدمشق، ثم ظهرت نسخة ثالثة في مكتبة الأستاذ علي الناجر في البحرين، ثم رابعة في الكويت في مكتبة الشيخ عبد الله خلف، وأخرى خامسة في مكتبة البودليان في إكسفورد البريطانية وكل هذا من دون ذكر في مقدمة الكتاب الذي حققه الأستاذ حسن صالح شهاب..

وتابع هذا المؤلف المهم الذي انتهى ابن ماجد من كتابته حوالي العام 1490 ميلادي، يضعنا أمام تساؤل حول تاريخ التدوين أو بداياته في دولة الإمارات، حيث أن الظروف الاجتماعية والسياسية والبيئية التي عاشتها المنطقة والدولة حالت دون العثور على مدونات ومخطوطات لأبناء المنطقة ولو لم نصلنا نسخ من مؤلفات ابن ماجد لفقدنا أعماله تماماً وبلا شك أن تاريخ التدوين في الدولة مرهون بما وصلنا من مخطوطات ونوادير نقيس من خلالها ذلك الزمن، فثلك المؤلفات دلت أيضاً على ابن ماجد الشاعر والباحث والعالم، ما يضعنا أمام كنوز أدبية وثقافية وإنسانية..

وأضاف: «ابن ماجد أقدم شعراء الفصحى في دولة الإمارات ويعود تاريخ قصائده التي عشر عليها إلى القرن الخامس عشر، كما يجب التحقيق والدراسة بها مثلما نالت أعماله الأخرى من التحقيق والدراسة من نخبة الباحثين وعلى رأسهم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الذي حقق بنسبه ومكان نشأته وصحح الفكرة الخاطئة عن ابن ماجد وعلاقته بفاسكو دي جاما، يأتي بعده فقصائد الماجدي بن ظاهر، وقد حظيت بالتدوين، حيث يعود تاريخها إلى قرن التاسع عشر وقد ضمنها في مخطوطة محفوظة توجد حالياً في جامعة ستراسبورغ في فرنسا يعود تاريخها إلى 150 عام ووثقت في المملكة العربية السعودية وانتقلت إلى هناك عبر المستشرق شارل أوبرير..

يشير إلى أن فعاليات معرض الكتاب الإماراتي تتواصل حتى مساء الأربعاء المقبل 28 مايو الجاري، ويشهد مساء اليوم تنظيم جلسة حوارية تحت عنوان «الرواية الإماراتية الآن»، تشارك فيها كل من الكاتبات: إيمان اليوسف، وصالحة عبيد، ونادية النجار.



المحلي كوننا نقود اتحاد العرب، ونحن نعمل مباشرة لصالح الكتاب الإماراتي في أعوام استحقاق كبيرة في الدولة، ونحن نعيش فترة نجاح خاصة في ظل هذا المعرض حيث لم يجتمع كتاب الإمارات يوماً تحت سقف واحد سوى هذه الليلة وهذا أمر يبشر بالخير..

بذوره أثار الكتاب والباحث الإماراتي سلطان العميمي إلى أن بدايات التدوين الأدبي في الدولة لا يمكن حصرها بمعزل عن العودة لمؤلفات أبناء الإمارات مشيراً إلى دور الرحالة شهاب الدين أحمد بن ماجد في التأريخ لتلك الفترة والتي تعود إلى القرن الخامس عشر للميلاد.

وتابع العميمي: «عثر الباحث الفرنسي جبرائيل فران في العام 1912 على مخطوطتين عربيتين في المكتبة الوطنية في باريس حملت الأولى عنوان (الفوائد في أصول علم البحر والقواعد)، لأحمد بن ماجد، والتي ضمت مجموعة من القصائد، ويعد عشر سنوات عشر على نسخة مماثلة للمخطوطة السابقة في

النافذة التي يطالع منها القارئ على إبداعاتهم، لكن في يومنا الراهن علينا أن ننظر إلى حال الصحافة الثقافية، ونبحث من خلالها عن المؤلف وصاحب الكتاب، ولو نظرنا عن كتب لوجدنا غياب عنصرين مهمين عنها وهما الخبر والنص، فإذا أردنا أن نقرأ قصيدة أو قصة أو جزءاً من رواية لا يمكن أن نجدنا في الصحافة اليومية وهي التي كانت في السبعينات والثمانينات تحتفي بالمبدعين والكتاب والأدباء لكن الآن معظم الصفحات والملاحق الثقافية تحتوي على أخبار ومواضيع يمكن أن تجدها في الكثير من المكتبات..

وفيما يتعلق بدور اتحاد الكتاب والأدباء الإماراتيين والعرب، وما تقدمه للكتاب والمبدع المحلي قال الصايغ: أي اتحاد كتاب يكتب دوره من خلال قانونه الأساسي ويعبر رعايته للكتاب والاهتمام بالمطبوعات وتجميع المعلومات عنهم والتعريف بهم وغيرها، وتقوم اليوم باتحاد كتاب وأدباء الإمارات بدور أكبر وهو العمل على الاتحاد العربي وتوسعة رقعة حضور المبدع

الأصوات الأدبية وتقديمها للجمهور ناهيك عن تنوع دور النشر الحكومية والخاصة ما ساهم في فائدة كبيرة عمّت الأدباء وجمهور الثقافة بشكل عام..

وحول أهمية التسويق والترويج للكتاب المحلي، وضرورة تعريف الجماهير بالمنجزات الأدبية الإبداعية الإماراتية، أشار المر إلى وجود قصص راهن في مسألة الترويج للمؤلفين لا سيما الرواد، لافتاً إلى عدم وجود أرشفة لكتب المبدعين الإماراتيين بقوله: «لا توجد مكتبة حالياً تمتلك مؤلفات ومنجزات كاتب إماراتي من الرواد بشكل كامل، هناك قصص واضح في هذا المجال، إذ من الضروري أن يكون هنالك أرشيف يحفظ أعمال الأدباء والمبدع المحلي ليتم الرجوع إليها وتكون بمثابة الوعاء العربي والفكري الجاهز للتعريف بهذه المنجزات وأصحابها..

من جهته قال سعادة د. حبيب الصايغ حول دور الصحافة بالتعاون مع الكتاب الإماراتي: في السابق اهتمت الصحافة الثقافية المحلية بالمبدعين المحليين، ونشرت أعمالهم، وكانت

••الشارقة-الفجر:

ناقش (معرض الكتاب الإماراتي) في دورته الأولى التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب بالتعاون مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، تاريخ الحركة الأدبية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأهم المحطات التاريخية التي شكلت حركة الأدب المحلي وقادت إلى نهضته الممتدة منذ سنوات طويلة وحتى اليوم، في قراءة متممة لواقع الريادة الأدبية والإبداعية، واستعراض للدور الذي لعبته الصحافة والمخطوطات التاريخية واتحادات الكتاب في تهيئة المناخ لازدهار هذا الواقع الثقافي المتميز عربياً وعالمياً. جاء ذلك خلال ندوة حوارية بعنوان (تاريخ الحركة الأدبية في الإمارات)، استضافت كلا من معالي الأديب محمد المر، رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد، وسعادة د. حبيب الصايغ، رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، والكتاب والباحث الإماراتي سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر في أبوظبي، وأدارتها الشاعرة شيخة المطيري، توقفوا خلالها عند أهم ما يميز الأدب الإماراتي، والمنطقتات التي مر بها تاريخها، ودور الصحافة والإعلام في مواكبة الكاتب ومنجزاته وإيصالها للقارئ.

واستهل سعادة محمد المر حديثه بالإشارة إلى أن الكتابة الأدبية والصحفية تزامنت مع حركة التعليم في الدولة، لافتاً إلى الدور المحوري الذي لعبته الصحافة في التعريف بالكتاب ومنجزاتهم، وأوضح أن العديد من المبدعين المحليين انتصت كتاباتهم الأدبية في الصحف وأن كثير منهم انطلقوا من خلال المنابر الصحفية، إلى جانب ارتباط عملية النشر بدور النشر التابعة للصحف آنذاك.

وقال: «في البداية لم يشهد الواقع الثقافي المحلي أي حراك يسمي للترويج إلى الكتاب بل كانت المؤلفات والقصائد والمشاريع الأدبية تنطلق من الصفحات الثقافية في الصحف المحلية مثل الاتحاد والخليج والبيان وغيرها من اليوميات، والتي لها الفضل في أن تقدم للجمهور هذه الانتاجات، لكن الوضع الآن اختلف فبات هناك الكثير من المنابر التي تنقل

اعلان الفائزين في جائزة العويس للإبداع الدورة 26 لسنة 2018 - 2019



•• دبي - د.محمود علياء

عقد في ندوة الثقافة والعلوم مؤتمر صحفي للإعلان عن الفائزين في جائزة العويس للإبداع في دورتها (٢٦) وحضر الاجتماع بلال البدور رئيس مجلس الإدارة ود. عيسى البستكي رئيس مجلس إدارة نادي الإمارات العلمي ود. حماد بلن حماد رئيس لجنة المسابقات والجوائز ود. محمد مراد عضو لجنة المسابقات والجوائز والمهندسة مريم بن ثاني عضو مجلس الإدارة ونخبة من الإعلاميين.

تطرق بلال البدور لتاريخ إنشاء الجائزة منذ عام ١٩٨٨ وكيف حافظت على تقدمها واستمراريتها وتعزيز الحضور الدائم لعطاء المرحوم سلطان بن علي العويس مؤسس الجائزة الذي ترك بصماته في كافة مجالات العمل الثقافى والإبداعي والإنساني على نهج الشاعر القائل:

فاجعل لنفسك بعد موتك ذكراها فالذكر للإنسان عمرٌ ثاني

وفي مجال الإبداع الفني في مجال الرسم: فازت بالمركز الأول لوحة تواصل الفنانة منى الخاجة وجاء المركز الثاني مناصفة بين: لوحة ظلال الهدي للفنانة سلبية محمد علي إسماعيل ، ولوحة وادي الحلو للفنان أمين حموذ بن سنان

وفي مجال الخط العربي: لوح خستعليق تم حجب المركز الأول

وفازت بالمركز الثاني اللوحة الخطية لسورة العلق للفنانة رقية محمد علي إسماعيل

وفي مجال خط ثلث حجب المركز الأول

وفازت بالمركز الثاني لوحة وأسجد واقترب للفنانة فاطمة سالم راشد خلفان

وفي مجال الخط الكوفي حجب المركز الأول

وفاز بالمركز الثاني مناصفة لوحة الشهيد للفنان خالد الجلاف: في لوحة (آية من سورة المزمل) للفنانة هيا عبيد

محمد الشيخ بن كتب

وفي مجال التصوير حجب المركز الأول

وفاز بالمركز الثاني مجموعة صور الحياة الفطرية للفنان سلطان سعيد علي عامر الزبيدي

وفي مجال النحت والخزف فازت المركز الأول منحوتة: الراعي الطيب للفنان عبدالحف عبيد سعيد النيايدي، والمركز الثاني منحوتة: أمي رسالة للفنان عبدالله أحمد محمد سالم

وفي مجال مسابقات الشباب تم حجب مسابقة البحوث لضعف المشاركات حجب

كذلك في مسابقة أفضل عمل فني للشباب، في مجال الرسم حجب المركزين الأول والثاني، وفاز بالمركز الثالث لوحة الحياة في قاع البحر للشبيخة شيخة ماجد علي راشد النعيمي.

وتم حجب مشاركة الشباب في مجال الخط لضعفها.

وفي مجال التصوير حجب المركزين الأول والثاني، وفاز بالمركز الثالث أفضل فيديو توعوي لعضو بن حاسوم الدرمني عن عمله «بصمات»

فاز بجائزة أفضل فيلم وثائقي محلي فيلم «رجال من عهد زايد» لهيئة دبي للثقافة والفنون

وفاز بجائزة أفضل برنامج إذاعي ثقافى أو اجتماعي محلي برنامج «لن يهيم الأمر» - إذاعة دبي نور إعداد وتقديم د. جاسم ميرزا

وجائزة أفضل تلفزيوني إذاعي ثقافى أو اجتماعي محلي برنامج «الراوي» - تلفزيون دبي، إعداد وتقديم أ. جمال بن حويرب

وفي مسابقة الابتكار العلمي تم حجب المركز الأول

وفاز بالمركز الثاني أحمد عبد الرحمن محمد عبد الرحمن الزرعوني - عبد الرحمن محمد العوضي - محمد طالب غلوم

وفي مسابقة أفضل مشروع نظام آلي للتزود بالوقود وبالمركز الثالث مناصفة بين:

ميرة يونس المرزوقي - هند عبد الرحمن عبدالله أحمد

عن اختراعهما: المساعد الذكي

عبدالله عبد الرحمن عباس العجماني البلوكي

عن اختراعه: مشروع النظام الآمن للمركبات

وفاز بأفضل كتاب يصدره أبناء الإمارات عن دولة الإمارات

عبدالله محمد عبيد المهيري عن كتابه حصن الظفرة

تاريخ أمراء بني ياس الأوائل

وبأفضل كتاب لأحد أبناء الإمارات د. عبدالحق عبدالله

عن كتابه لحظة الخليج في التاريخ العربي المعاصر

وفاز بأفضل كتاب لغير الإماراتيين عن دولة الإمارات

محمد حسين طلبة عن كتابه في دبي مهندس زاده الخيال

وفي مسابقة الإبداع الأدبي: تم حجب مسابقة أفضل ديوان شعر

وفازت بأفضل إبداع قصصي أو روائي المجموعة القصصية «إشارة لا تلتفت الانتباه» للكتاب سلطان العميمي

وتم حجب مسابقة أفضل نص مسرحي

وفاز بأفضل عمل مترجم د. سلطان فيصل الرميشي عن ترجمته لرواية «عم نتحدث حين نتحدث عن الحب» - لريموند كارفر،

وفاز بأفضل كتاب لأدب الطفل لأبناء الإمارات قصة أصوات العالم للكاتبة نادية النجار

كان نصيب جائزة أفضل حساب لوسيلة تواصل اجتماعي لعالي الفريق ضاحي خلفان عن حسابه في تويتر

جاءت جائزة أفضل فيديو توعوي لعضو بن حاسوم الدرمني عن عمله «بصمات»

فاز بجائزة أفضل فيلم وثائقي محلي فيلم «رجال من عهد زايد» لهيئة دبي للثقافة والفنون

وفاز بجائزة أفضل برنامج إذاعي ثقافى أو اجتماعي محلي برنامج «لن يهيم الأمر» - إذاعة دبي نور إعداد وتقديم د. جاسم ميرزا

وجائزة أفضل تلفزيوني إذاعي ثقافى أو اجتماعي محلي برنامج «الراوي» - تلفزيون دبي، إعداد وتقديم أ. جمال بن حويرب

أما مسابقة أفضل بحث عن الإمارات للمقيمين في مجال الدراسات الإنسانية والاجتماعية فاز في المحور الثقافى الباحث: عبد الحافظ الحوارات

عن بحثه: الحكاية الشعبية في الموروث الثقافى لبندو الإمارات: دراسة توثيقية واستقصاء لمنظومة القيم المتضمنة خلالها

وفي المحور التربوي وعلم النفس الباحث: السيد عبد الرحمن عبد اللطيف قاسم

عن بحثه: أثر استخدام برنامج SCAMPER في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية المطولة لدى طلاب الصف السابع الأساسي بالمنطقة الشرقية في دولة الإمارات.

وفي المحور الإداري أو الاقتصادي الباحث: د. علام محمد موسى حمدان

عن بحثه: الآفاق الاقتصادية ما بعد النفط في دولة الإمارات العربية المتحدة

وفاز في مجال الدراسات التطبيقية في المحور الزراعي أو الأمن الغذائي الباحث: د. سامح سليمان محمود سليمان

عن بحثه: الكنوز الطبيعية في دولة الإمارات: التنقيب الحيوي لواد جديدة مضادة للسرطان من الميكروبات الداخلية العزولة في الثبات المحلي

وفي المحور البيئي أو الطاقة أو العلوم الأساسية فاز الباحث: د. محمد جمال سحاته

عن بحثه/ التنبؤ بإعادة تدوير النفايات الكهربائية والإلكترونية بين الشباب في دولة الإمارات

وسلوكيات المواطن الإماراتي وفي التاريخي الباحث: ناصر حسين ناصر العبودي

عن بحثه: القلائد والتمائم والتعاويذ الأثرية المكتشفة في دولة الإمارات في فترة الألف الثاني ق. م «فترة وادي سوق»

وفي المحور التربوي الباحثة: عائشة علي أحمد الغيص الزعابي

عن بحثها: دور المشاركة في البحوث الإجرائية في تطوير الكفايات المهنية لدى أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية والعاملين في وزارة التربية والتعليم في الإمارات

وفي المحور التشريعي أو القانوني الباحث: عادل فضل محمد الظبياني

عن بحثه: التسامح في دستور دولة الإمارات العربية المتحدة دراسة مقارنة بالشريعة الإنسانية

وفي المحور الإداري أو الاقتصادي الباحثة: د. أميرة أمان الله زمان كمال

عن بحثها: برامج تطوير القادة: مفاهيم القيادة في الدوائر الحكومية في إمارة دبي

وفي مجال الدراسات التطبيقية - المحور الزراعي أو الأمن الغذائي فاز الباحث: سالم راشد علي راشد العليبي

عن بحثه: طريقة جديدة لزيادة إنتاج نبات المنجروف داخل المشاتل في دولة الإمارات باستخدام خليط من البكتيريا المؤكسدة للكبريت والمذبية للفوسفور والمنتجة لمنتجات النمو النباتية

وأكد البدور أن أغلب المثقفين والمبدعين مروا وكرموا من خلال جائزة العويس للإبداع شخصيات ثقافية أو باحثين أو فنانين ومبدعين، حتى أصبحت شهادة تقدير الجائزة متواجدة لدى غالبية أبناء الإمارات والمقيمين عليها.

وأضاف البدور أن الجائزة تحاول تطوير مجالاتها ومحاورها واستحداث ما يتماشى مع تطور وتطلعات دولة الإمارات، فما كان موجوداً قبل الأنفئة الحالية قد لا يتناسب مع حداثة العصر، إلا أن هناك محاور منفردة تحافظ الجائزة على استمراريتها ويقاءها كخصية العام الثقافية والشخصيات الثقافية الخاصة من الذين قدموا إسهاماتهم الثقافية والإبداعية في خدمة مجتمع الإمارات وتطوير المشهد الثقافى والفكري وحفظ وتوثيق ذاكرة المجتمع.

وذكر البدور أنه تم رفع قيمة الجائزة في بعض المحاور لتحفيز المشاركين وخاصة في مجالات الإبداع الفني كالرسم والتصوير والتي تم تعديل شروطه لتمثل الصور المقدمة مادة توثيقية للحياة في الإمارات في مجالات (النباتات والأسماك والحياة الفطرية).

وحول شخصية العام الثقافية تم اختيار سعادة المستشار إبراهيم بوملحة وهو من مؤسسي الندوة وكان رئيساً للجنة الثقافية ورئيس مجلس إدارة الندوة ورئيس جائزة دبي للقرآن الكريم ومساهماته وعطاءاته في الإبداع الشعري.

وعن المشاركات البحثية في المسابقة العامة ومسابقة أفضل بحث أكد البدور نزاهة لجان التحكيم وحياديتها وبعد نظر القائمين على الجائزة، حتى أن بعض الأبحاث روجعت من قبل محكمين إضافيين لحسم الدرجة والتقييم.

وفاز بالجوائز الثقافية الخاصة:

(1) الأستاذ رعد أمان إعلامية مميزة

(2) الأستاذ محمود علياء من الرعييل الأول من الإعلاميين العرب في الإمارات كانت له مساهماته الملموسة وخاصة من خلال إصداراته عن الشاعر سلطان بن علي العويس

(3) الأستاذ مصطفى عزت الهيرة شاعر وكاتب له العديد من الإصدارات التي توثق لتاريخ إمارة رأس الخيمة

وفي المسابقة العامة لأبناء الإمارات في مجال الدراسات الإنسانية والاجتماعية فازت الأبحاث التالية:

في المحور الاجتماعي الباحثة: عائشة إبراهيم إسماعيل البريبي

عن بحثها: قياس مدى التزام الشباب بوثيقة قيم

منوعات الفكر

39



سلي خطاب تكرر نفسها في (الزوجة 18)

وقعت الفنانة سلي خطاب في مشكلة كبيرة خلال عرض مسلسل (الزوجة 18)، من بطولة الفنان حسن الرداد، إذ واجهت نقداً كبيراً بتكرارها نفس الأداء التمثيلي والصوتي لشخصياتها التي قدمتها في مسلسلاتها السابقة بداية من (سجن النساء) و(لهفة) والأعمال التي قدمتها أخيراً. ورغم أن الشخصية هنا مختلفة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي فإنها احتفظت بطريقة الحديث التي حققت نجاحات كبيرة وعدم خروجها من روح الشخصية، وهو ما سبب هجوم متابعي المسلسل عليها، وطالبوها بالاهتمام بالتفاصيل، إذ من الصعب أن تمر هذه الأمور على فنانة كبيرة ومتمكنة بحجم خطاب، كما وجه الانتقاد إلى المخرج أيضاً لعدم توجيهها في هذا الأمر.



عمرو سعد يهاجم منتقدي مسلسل (بركة)

هاجم الفنان عمرو سعد عبر حسابه (فيسبوك)، منتقدي مسلسل (بركة)، الذي يناقش من خلاله في موسم دراما رمضان الحالي. وقال سعد عبر حسابه: شكراً لكل ماجور، لأنه ببساطة وضع حجم المحبة والاحترام والشعبية، وكفاية علياً رد الجمهور، لأنني تعودت اشتغل بس، واجتهد علشان أفضل قد مسؤولية المكانة التي وضعتي الجمهور فيها. وتابع: التزام الصمت تجاه أي إساءة، لأنني متأكد أن ما فيش حد يقدر يغطي على النجاح أو يشتري الحب. شكراً لكل المتابعين في مصر والوطن العربي، أنتم الحقيقة والرد ودليل النجاح الكبير على الأرض. وأضاف: (وأنا يونس وبركة وعبد العزيز وشحاتة وحسن الغريب وغيرها الكثير من الشخصيات التي قدمتها، ولسه إن شاء الله وقريب هتعلن نسب المشاهدة والنجاح زي الحب ما بيتزوروش).



عادت بعد 12 عاماً من خلال مسلسل (زلزال)

حلا شيخة: أنا مسؤولة عن تصرفاتي، والناس لا يمكن ارضاءهم

عادت الفنانة حلا شيخة لتشارك في الدراما الرمضانية لتسجل أول وجود فني لها منذ نحو ١٢ عاماً عبر ظهورها في مسلسل (زلزال). في هذا الحوار تتحدث حلا عن المسلسل الجديد وكواليس عودتها للتمثيل واختياراتها المقبلة وغيرها من التفاصيل.

بالتعرف عليها والعمل معها حتى الآن، واعتبر عودتي للتمثيل في أول مرة مع امرأ إيجابياً بالنسبة لي. هل وجدت صعوبة في التعامل مع اللهجة الصعيدية؟ - لا انكر أنني كنت خائفة في البداية منها لكنني لم استغرق وقتاً طويلاً في التأقلم مع الشخصية خاصة بعد الجلسات مع مصحح اللهجة عبدالنبي الهواري حيث شعرت بالاطمئنان من نهاية الجلسة الثانية خاصة أن طبيعة لهجة صافية كونها من مدينة العياط القريبة جداً من القاهرة تجعلها تتحدث الصعيدية بلهجة خفيفة وليست صعبة. هل الخوف في البداية ارتبط أيضاً بالعودة والوقوف أمام الكاميرا؟ - كنت قلقة للغاية من فكرة العودة والوقوف أمام الكاميرات بعد كل هذا الغياب لكن كل هذا تبدل مع مرور المشهد الأول وتصويره، فشعرت كأنني لم اغب عن الكاميرا وتجاوزت هذا الأمر، ولا انكر أن جزءاً من قلقي ارتبط بقيمتي من وجود تقييم لدوري بعيداً عن العمل والمقارنة بين ما قدمته مما وضع علي عبئاً نفسياً كبيراً، خاصة مع ثقتي بأنني مازلت احتفظ بمكانتي لدى الجمهور بالرغم من طول فترة غيابي، وهو ما لمسته من ردود الفعل عند اعلاني خیر العودة.

هل وضعت شروطاً في الأعمال التي ستقدمينها خلال الفترة المقبلة؟ - ليست شروطاً، ولكن اهداف في الاختيارات، فلدي رغبة في تقديم أعمال تتوافق مع قناعاتي الفنية، فالمن يحمل في جزء منه رسالة والجزء الآخر تسلياً للجمهور، ولا ارجب في تقديم أعمال مبتذلة، ويهمني أن أقدم ادواراً مختلفة تعبر عن المجتمع من خلال ادوار مختلفة سواء كانت بسيطة أو مركبة فالهم ان أقدم موضوعات اشعر بانها ستجعلنني اخرج طاقاتي كممثلة.

عدت للسينما عبر السينما الاماراتية، حدثينا عن هذه التجربة؟ - انتهيت من تصوير دوري بالفعل في فيلم تسجيلي عن الشاعر الراحل طرفة بن العبد وهو شاعر من العصر الجاهلي رحل في سن صغيرة، واجسد خلال الفيلم شخصية مذيعة تقدم تقريراً عنه وهو تجربة سينمائية مختلفة بشكل كامل، وحسنت له لفرته وهدفه، خاصة ان طرفة قتل بسبب كتاباته عن العادات والتقاليد والفيلم يصحح المعلومات المغلوطة عنه.

انفصلت عن زوجي باحترام

تقول حلا شيخة انها لا تحيد الحديث باستفاضة عن حياتها الخاصة لكن ما تريد ان تؤكد هو انفصالها عن زوجها ووالد ابنتها، مشيرة إلى أنها تحتفظ معه بملاقة احترام وود متبادل تحافظ من خلالها على عشرة السنوات الماضية بينهما وعلى مستقبل ابنتهما. وأضافت حلا أن مسألة الانفصال حدثت بالفعل قبل عدة اشهر في كندا وأن الاوراق الرسمية للانفصال جار العمل على انها، مشيرة إلى أن لديها عدة امور اخرى في حياتها خلال الفترة الحالية.

للمستقبل وتنفيذ ما احلم به، ومنذ طفولتي احب الفن وعاشرته ودائماً ما احلم بأدوار اريد ان اقوم بتقديمها، وخلال الفترة الماضية شعرت بأن ليس لدي أحلام للمستقبل لذا سعيت لتحقيق أحلام الطفولة في التمثيل، والفن كباقي المجالات، تكون مسؤولاً فيه فقط عما تختاره والصورة التي تختار ان يراك الناس عليها، فأني مجال به الجيد والردىء والانسان هو صاحب القرار.

ألم تخالي من الانتقادات التي واجهتك؟ - أعرف جيداً من البداية ان قرارى سترتب عليه العديد من الامور، خاصة ان هناك فتيات صدمن في قرارى وهن من متابعي اثناء فترة ارتداء النقاب، لكن في النهاية هذه حياتى، وانا مسؤولة عن تصرفاتى، والناس بشكل عام لا يمكن ارضاءهم، فأني شخص معرض للانتقاد، وعلى المستوى الشخصي اعرف جيداً ان الاحكام المسبقة التي يتم اصدارها على الاشخاص تكون قاسية وكنت مستعدة وقادرة على هذه المواجهة، فحتى الآن هناك من يسمي لحاسبتى على تصرفاتى وهذا ليس من حقهم على الاطلاق.

تلقيت عروضاً كثيرة للعودة الى الدراما لكنك اخترت (زلزال)، فما السبب؟ - اشعر باشتياق شديدة للعودة للفن، وتلقيت عروضاً بالفعل لاكثر من عمل بل ان البعض طالبني بأن تكون عودتي من خلال بطولة مطلقة لكن اهتمامي الرئيسي كان بتقديمي لعمل يرضيني واشعر بنفسي في الدور وهو ما حدث بالفعل عندما قرأت (زلزال)، والحقيقة انني تحمسنت للتجربة لأن شخصية صافية مختلفة ومليئة بالتفاصيل.

لكنك اعتدرت عن العمل قبل ان تعودى إليه مجدداً، فما السبب؟ - ما حدث هو انني رشحت لبطولة عمل آخر من خلال الشركة المنتجة في البداية لكنني لم اشعر بأنه مناسب لي، وبعد ذلك رشحت لمسلسل (زلزال) ولم يكن العمل قد تم الانتهاء من كتابته حيث كانت الشخصية غير واضحة المعالم بالنسبة لي ففكرت الاعتذار إلى أن تواصل معى السيناريست عبدالرحيم كمال مؤلف العمل وتحدث معى عن دور صافية والتشابه بيني وبينها وبالفعل عدت للعمل بعدما تمهتت الخطوط الرئيسية الخاصة بالشخصية.

ماذا عن تجربتك مع محمد رمضان؟ - محمد رمضان ممثل لديه جمهور كبير يجب ان يشاهد اعماله ومحبوب من الجمهور وهو من الشخصيات التي سعدت

• البعض ربط بين قرار خلعت الحجاب وقرار عودتك للتمثيل، هل هذا الربط صحيح؟ - ثمة اشخاص كثيرون يعتقدون ذلك ومنهم والد ابنتي، لكن في الحقيقة وانا اتحدث بمنتهى الصدق ان مسألة خلع الحجاب لم يكن لها دخل من قريب أو بعيد في مسألة العودة للتمثيل، ولكن ما حدث هو رغبتى في العمل



هيدي كرم سعيدة بمشاركتها في (الزوجة 18) و(كلبش 3)

عبرت الفنانة هيدي كرم عن سعادتها بمرود الفعل على مشاركتها في مسلسلي (الزوجة 18) و(كلبش 3)، مشيرة إلى أن أكثر ما أسعدها في التعليقات عن اختلاف الدورين. وقالت هيدي إنها لم تجد مشكلة في التنسيق بين مواعيد تصوير العمليين ومشاركتها في برنامج (ست الحسن)، الذي تشارك في تقديمه، مع دورها في (كلبش 3)، وفي كثير من المشاهد، خاصة أن الوقوف في النهاية تعرضت لضغوطات بسبب ضيق الوقت، وهو أمر طبيعي اعتادت عليه، وأشارت إلى أن تجربتها كمذيعة خلال الفترة الماضية ساعدتها كثيراً في التعامل مع دورها في (كلبش 3)، وفي كثير من المشاهد، خاصة أن الوقوف أمام الكاميرا في التمثيل يختلف عن الوقوف أمامها كمذيع.



الفكر

طريقة جديدة لقمع الشهية



إذ يعتقد أن بعض المرضى البدناء يكونون أكثر ميلاً إلى الرغبة الشديدة في تناول الطعام من عامة الناس بسبب التغيرات في هذا المسار العصبي الفسيولوجي، على نحو مشابه للكيفية التي يكون بها بعض الناس أكثر عرضة لمواد الادمان وسلوكياتهم مثل الشرب أو القمار. وشملت الدراسة 40 مريضاً يعانون من السمنة المفرطة، وتم استخدام التقنية لمدة 30 دقيقة على ترددات عالية أو منخفضة. ثم قام الباحثون بقياس وجود النواقل العصبية بيتا-إندورفين المرتبطة بمشاعر المكافأة بعد تناول الطعام. وأظهرت النتائج أن التحفيز المغناطيسي تسبب في ارتفاع مستويات الإندورفينات.

توصلت دراسة طبية إيطالية حديثة إلى أن التحفيز المغناطيسي للدماغ قد يحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. وأجرى الدراسة باحثون في (أي آر سي سي أس بوليكلينيكو سان دوناتو) (IRCCS Policlinico San Donato) في إيطاليا، وعرضت نتائجها في اجتماع الجمعية الأوروبية للغدد الصماء في برشلونة. واسم التقنية المستخدمة هي التحفيز المغناطيسي العميق عبر الجمجمة، وتشمل تحفيز الخلايا العصبية في الدماغ ووفقاً لأدلة سابقة فإن السبب وراء الرغبة الشديدة في الطعام قد يكون ناجماً عن مشاكل في مسار المكافأة في الدماغ.

قضم الأظافر يؤدي لتوغل البكتيريا

قالت الرابطة الألمانية للأمراض الجلدية إن قضم الأظافر ليس عادة ذميمة فحسب، بل يهدد الصحة أيضاً. ويهدد قضم الأظافر -وفق الرابطة- الطريق للإصابة بالتهابات مرقد الظفر المؤلمة بسبب توغل البكتيريا والفطريات والتي يلزم علاجها بالمضادات الحيوية أو مضادات الفطريات. وأضافت الرابطة أن الأظافر تعد مرتعاً لكل أنواع الجراثيم مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية، والتي ترفع خطر الإصابة بأمراض المعدة والأمعاء في حال وصولها إلى المعدة عبر الفم. وبالإضافة إلى ذلك، يرفع قضم الأظافر خطر العدوى في منطقة الحلق. لذا ينبغي الإقلاع عن تلك العادة الذميمة بالتخلص من التوتر النفسي الذي يعد السبب الرئيسي لها، وبممارسة تقنيات الاسترخاء كالتأمل واليوغا.

5 بدائل طبيعية للسكر الأبيض

السكر المكرر إحدى المنتجات الفقيرة من العناصر الغذائية التي لا يمكن أن نجني منها سوى السرعات الحرارية غير المفيدة على الإطلاق، والواقع أن هذا لا يعد العيب الوحيد لهذا المنتج الأبيض الذي لا يجب لأجسامنا سوى المضار مثل إدمان الطعام، ومرض، والسمنة أو مرض القلب والأوعية الدموية، ويسهم بشكل خاص في تطوير بكتيريا الفموا الأمعاء لكونه مصنوعاً بنسبة 99% من السكر، ومع ذلك لا يزال استهلاك السكر الأبيض مرتفع بشكل غير عادي في البلدان الصناعية، رغم وجود العديد من بدائل السكر الأبيض، الغذائية والطبيعية والتي تعطينا نفس مذاق الحلو المحب دون أضرار تذكر.

• عليك في البداية أن تعودى نفسك سيدتي على تقليل كميات السكر المستهلك حتى وإن بدى الأمر صعباً في البداية، ستجدين في ذلك لو اعتمدت حيلة التدرج في تقليص كميات السكر، حيث يمكن مثلاً استعمال قطعتين من السكر في الشاي بدلاً من ثلاثة، ثم قطعة واحدة وإن استطعت يمكن الغائه تماماً وستعودين على المذاق الجديد، فقط ببعض العزيمة فصحتك هي الأهم.

• تجنبي اشتراء الزبادي المحلاة وبدلاً عن ذلك توجهي لاختيار الزبادي الطبيعية ويمكن إضافة ما شئت من مكونات طبيعية سواء كانت بعض المكسرات أو السمسم أو الغلال الطبيعية الجففة أو الطازجة أو العسل.

• يشكل العسل الطبيعي بديلاً رائعاً عن السكر، فبالإضافة لكونه صحياً هو يتميز بمذاق لذيذ ورائح، ويمكن أيضاً استخدام السكر الأسمر كبديل جيد.

• استغني عن الحبوب بالبروتين واعتمدي وجبات صحية على الإفطار، وقللي من كميات السكر، فقط حضري أكالات غنية بالألياف والفيتامينات، فمن قال أن الطعام الصحي ليس لذيذاً؟

• تخلصي من المشروبات الغازية نهائياً، وأكثرى من تناول الغلال بدلاً عن ذلك وإن أردت الاستمتاع بمشروب منعش، حضري عصير الفواكه حسب الرغبة دون إضافة السكر.



فتيات صغيرات يحتمن بالمظلات من المطر وهن ينتظرن لأداء عرض خلال مهرجان في كييف، أوكرانيا. رويترز

قرأت لك

فوائد التفاح



يحتوي عصير التفاح على 10% من سكر و 9% سكر بسيط وهو سكر الفركتوز أو سكر العنب ويحتوي على فيتامين C وفيتامين B المفيد لعمل الجهاز العصبي. فوائد: - التفاحة تساعد على الهضم بكثرة للعاب الذي تزيد إفرازه. - تقاوم الغازات والاسهال بسبب وجود البكتين. - تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول والدهون في الدم. - مصدر جيد للبوليتاسيوم الذي يساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن واضعها؟
- 16 بحراً ووضعها الجاحظ.
- من صاحب الألياذة والأوديسا؟
- هوميروس
- من صاحب ملحمة الألياذة؟
- فرجيل
- ما هي الفرائص؟
- العضلة بين الكتف والثدي.
- ماذا تعني الصفا والمروة؟
- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الضفادع من مجموعة الحيوانات ذوات الدم البارد التي تعيش في الماء وعلى اليابسة فهي (برمائيات). في البلدان الشمالية، عندما يأتي فصل الشتاء تغطس الضفادع في المياه وتدفن نفسها بالوحل، وتبقى هناك طيلة فصل الشتاء. أما عن كيفية تنفسها فهي على النحو التالي: الضفدع البالغ له رنتين، لكنه لا يتنفس الهواء وإنما يمتص الهواء إلى فمه عبر منخره، وفي نفس الوقت يخفض حلقه، عندئذ يعلق المنخران ويرفع الضفدع حلقه ويدفع الهواء إلى رنتيه. مع العلم أن الضفدع يمكنه أن يبقى من دون طعام مدة 6 أشهر. - هل تعلم أنه بعدما تشرب النحلة الرحيق الأزهار تحمله إلى كيس العسل وهو امتداد يشبه القناة الهضمية في مقدمة معدة النحلة. الخطوة الأولى في ذلك عندما يكون الرحيق في كيس النحلة للعسل، السكر الموجود في الرحيق يخضع لتغيير كيميائي. الخطوة التالية هي إزالة القمم الأكبر من الماء من الرحيق. ويتم هذا عن طريق التبخير، الذي يحدث بسبب حرارة الخلية. وبسبب التهوئة. إن العسل المخزن في أقراص الشهد بواسطة نحل العسل وبعد أن أزيل الكثير من الماء من الرحيق الأصلي قد يحفظ إلى الأبد تقريباً.

هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب المنتشرة في جميع أنحاء العالم، منها الذباب المنزلي العادي والمألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.

قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت القابلة مبروك أنها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامة جميلة فهلل الأب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال أنها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتته شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها أجمل ما تراه في البلدة الآمنة حتى جاء يوم تنظره كل أم حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدتها في بيته جارياً وليست زوجة وعندما قال الأب كلمته ابنتي ليست جارياً صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتحة والمأكرة، نعم مأكرة فهي تعرف ان ابائها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة أيام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فسكون عنده جارياً أجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق أحلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدني مقابلته فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تتمناه كل فتاه، انحنت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادىء قالت جنت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكمت ما حدث ووافقت انها لن تكون جارياً لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعه تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيفد الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما أعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

