



## الشاى أم القهوة .. أيهما أفضل لتنشيط الجسم؟

أيهما أفضل كوب الشاي أم فنجان القهوة، سؤال ربما لن يحسم لأن جوابه، وبكل بساطة، يتعلق بذوق الإنسان وثقافته الشعبية. رغم أن هذا السؤال قد يثار على الدوام بالتناوب، فتجد شعوب آسيا، حيث موطن الشاي، تقبل على القهوة، وسكان شبه الجزيرة العربية وإثيوبيا، حيث ظهر البن، يحبون الشاي. وكتب الأديب الإنجليزي، جورج أورويل: "الشاى من مقومات الحضارة البريطانية، لكن يجب أن نعترف نحن الإنجليز أن مشروبنا القومي يواجه منافسة شرسة، من الإسبريسو والكابتوشينو واللاتيه، التي تتجاذ حدودنا..

لكن ماذا تقول الأدلة العلمية في باب المقارنة بين القواسم المشتركة للمشروبين، الذين يحركان ماكينة الجسم الخامل كل صباح، وما هي الآثار الملموسة لكل منهما على صحتنا البدنية والعقلية.

كفة الكافيين تميل إلى القهوة على اعتبار أنها تحتوي على نسبة عالية من هذه المادة الحيوية، لكن الشاي هو الآخر يحتوي على هذه المادة ولو بنسب أقل من القهوة. لكن حسب دراسات، تناول كمية من الشاي مساوية في تركيزها لنفس الكمية من القهوة أثبت أن للشاي أثر تنبهي أكثر من القهوة، هذا صباحا لكن عندما يأتي المساء، فالأمر يتغير، إذ أن الفرق الأكبر بين الشاي والقهوة يظهر عند خلودنا إلى النوم.

فقد توصل الباحثون في جامعة "سوري" في بريطانيا إلى أن شاربى القهوة يجدون صعوبة في النوم أكثر ممن يحتسون الشاي. والخلاصة أن الشاي في هذا المستوى يوفر كثيرا من فوائد القهوة، لكن بدون أرق أثناء الليل.

قد تذهب هنا الاتهامات مباشرة إلى القهوة، لكن الدراسات أوضحت أن مركبات الشاي الطبيعية تتصق بالطبقة الخارجية للأسنان، أكثر من المركبات الطبيعية للقهوة، وبالتالي تسبب تلون الأسنان بنسبة أكبر.



بعد اكتئاب الخريف حالة نفسية تصيب الكثير من الناس في فصل الخريف وتستمر حتى فصل الشتاء، يشعر خلاله الشخص بالحزن الشديد والخمول والملل والاحباط وترتبط هذه الحالة مع تقلبات الطقس التي ترافق قدوم الشهر وتغيير التوقيت من الصيف إلى الشتاء، كما أن الليل يطول ويقصر النهار فتتقيد ساعات خروج الاشخاص من البيت، وتحدث اضطرابات في مواعيد النوم يرافقه قلة النشاط وتناول المزيد من الأطعمة ويصيب الاكتئاب الخريفي الأعمار كافة ومن كلا الجنسين ويصنف ضمن درجات تبدأ بالخشيفة والمتوسطة والشديدة، ويصيب الكثير من الأشخاص حول العالم وليس مختص بمكان أو منطقة معينة ويبحث هؤلاء ممن يعانون من اكتئاب الخريف عن طرق ونصائح صحية تساعدهم في التخلص من هذا الشعور بعيدا عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب

## نصائح للتخلص من اكتئاب الخريف .. تعرف عليها

إعطائها مضادات حيوية لتعود إلى طبيعتها. واستنتجت هذه الدراسة أن الوجبات الغذائية عالية الدهون قد تزرع مجموعات معينة من بكتيريا الأمعاء التي لديها القدرة على إحداث تغييرات كيميائية عصبية تؤدي إلى أعراض الاكتئاب. ويقول جورج بيلى، الباحث الرئيسي في الدراسة: "هذه هي المرة الأولى التي يلاحظ فيها أي شخص التأثيرات المباشرة التي يمكن أن يحدثها نظام غذائي غني بالدهون على مناطق إشارات المخ المرتبطة بالاكتئاب..". وقد يبدأ هذا البحث في شرح كيف ولماذا ترتبط السمنة بالاكتئاب وكيف يمكننا علاج المرضى الذين يعانون من هذه الحالات بشكل أفضل، وبعض الوقت، لاحظ العلماء أن مرضى السمنة الذين يعانون من الاكتئاب يستجيبون بشكل ضعيف للعلاجات المضادة للاكتئاب مقارنة بالمرضى النحيفين. وتثير هذه الدراسة فرضية مثيرة للاهتمام، تشير إلى وجود جيل جديد محتمل من مضادات الاكتئاب التي يمكن أن تستهدف هذه الآلية العصبية بشكل خاص، وتقديم دواء فعال جديد لمرضى يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ومن الاكتئاب الشديد. ويقول بيلى: "غالباً ما نستخدم الأطعمة الدهنية لتهدئتنا لأن مذاقه جيد حقاً، ولكن على المدى الطويل، من المحتمل أن يؤثر ذلك على مزاج الشخص بطريقة سلبية..".

خارج البيت حتى وإن كانت لمدة قصيرة، حاول أن تمشي أو تتناول الغذاء أو الجلوس في الحديقة. تجنّب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي، كونها من المنبهات. وأخيراً، ممارسة الرياضة من أهم الأمور للتخلص من الطاقة السلبية الموجودة لديك.

ما علاقة الأطعمة الغنية بالدهون بالاكتئاب؟ كشفت دراسة طبية في جامعة غلاسكو في اسكتلندا عن وجود صلة سببية مباشرة بين تناول نظام غذائي غني بالدهون والاكتئاب. وأوضح البحث الجديد الذي نشر في مجلة الطب النفسي كيف أن بعض الدهون الغذائية يمكن أن تدخل إلى الدماغ، وتعطل مسار إشارات محددة في منطقة ما تحت المهاد، وبالتالي تحفز علامات الاكتئاب. ولاحظ العلماء منذ فترة طويلة وجود علاقة قوية بين السمنة والاكتئاب. وعلى الرغم من أنه قد يبدو أن الاثنين مرتبطين ببساطة من خلال صلات نفسية واضحة، إلا أن بعض الدراسات بدأت تشير إلى أن الارتباط ربما يكون مدعوماً بأليات بيولوجية. ووجدت دراسة عام 2018 أن الفئران التي أعطيت نظام غذائي غني بالدهون أظهرت سلوكيات اكتئابية قبل

نصائح للتخلص من اكتئاب الخريف الحرس على فتح الستائر أثناء النهار لإعطاء منزلك المزيد من الإشراق الذي يساهم في التخلص من الاكتئاب الاهتمام بنوعية الغذاء، حيث يؤكد خبراء التغذية أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي: الحمض الأميني (الترينوفان) الذي يعتبر مكون أساسي للنقل العصبي "السيروتونين" في المخ، ويوجد في الدجاج والسلمك والجبنه البيضاء والشوفان الكربوهيدرات المعقدة التي تتوفر في الأرز الكامل والخبر الأسود والفواكه والخضراوات والبقوليات. وتحافظ الكربوهيدرات على مستوى الجلوكوز في الدم، الكالسيوم والحفاظ على مستواه في الدم، حيث أن الضغط النفسية والعصبية تقلل مستواه في الدم، ويوجد في الحليب ومنتجات الألبان الدهون غير المشبعة التي توجد في زيت الذرة، زيت دوار الشمس فيتامينات "ب1 و ب2" والثيامين وفيتامين أ، فيتامين ج، التي تحسن وظائف الجهاز العصبي في الإنسان، وجميعها تتوفر في البروتينات الحيوانية والخميرة والحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة المغنيسيوم الذي يسبب نقصه بالاكتئاب، ويوجد في الخضراوات الورقية والبذور والمكسرات والبقوليات ومن طرق التخلص من اكتئاب الخريف الخروج في زخات

## ما فوائد السمن وهل هو طعام صحي؟

تعتبر توصيات التغذية السمن طعاماً صحياً مقارنة بالزبدة، فعلى الرغم من أن كلاهما من مصادر حيوانية ويحتويان على الدهون، إلا أن دهون السمن أفضل. ونظراً لأن السمن يتعرض للتلف سريعاً عند التخزين يتم إضافة مضادات أكسدة عديدة له، ما يجعله صحياً بفضل هذه المضادات التي يستفيد منها الجسم في محاربة الالتهابات والتجاعيد. وتختلف نوعية المصادر النباتية لمضادات الأكسدة من مُصنّع لآخر، ولذلك يعتبر "السمن البلدي" الأفضل. وتوفر كل ملعقة سمن 130 سعرة حرارية، والسمن خال من الكربوهيدرات، ويحتوي على دهون بشكل أساسي، وبيروتين، وحصّة جيدة من فيتامين "أ"، وفيتامينات أخرى قابلة للذوبان في الدهون مثل فيتامين "إي" و"ك" و"د"، وكمية ضئيلة من النحاس والحديد. وتحتوي الزبدة على معادن أكثر من السمن. وتحت توصيات التغذية الصحية على تناول الإنسان 65 غراماً من الدهون يومياً، لكن ينبغي أن يكون 45 منها من دهون صحية نباتية وليست مشبعة، أي أن الحد الأقصى من الدهون المشبعة (الصلبة) 20 غراماً فقط. ونظراً لأن الزبدة غنية بالدهون المشبعة، وكذلك السمن في مرتبة عالية لها، ينبغي عدم استهلاك الكثير من السمن يومياً، والاكتفاء بما لا يزيد عن ملعقة يومياً (15 غراماً) للفرد مقسمة على كل الوجبات.

## رائحة الجسم الكريهة تنذر بهذه الأمراض

أوردت مجلة "أبوتيك أونشاو" الألمانية أن رائحة الجسم الكريهة تدق ناقوس الخطر، إذ تنذر بإصابة بمرض خطير. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن رائحة الجسم، التي تشبه رائحة البول أو الأمونيا، قد تشير إلى الإصابة بأمراض الكلى. وقد يرجع العرق الشديد، ورائحة العرق النفاذة إلى فرط نشاط الغدة الدرقية، والذي يعمل على زيادة إفراز العرق. ومن الأعراض الأخرى الدالة على فرط نشاط الغدة الدرقية، فقدان الوزن واضطراب النوم، وضعف التركيز، والعصبية. وقد تُشير الرائحة الكريهة التي تشبه رائحة السمك من الأعضاء التناسلية، إلى الإصابة بعدوى فطرية، أو بكتيرية أو بمرض جنسي. وغالباً ما تكون الرائحة الكريهة مصحوبة بحكة واحمرار وحرقان وسيلان. أما الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم فتخرج إلى التهاب اللثة، أو التهاب الأمعاء، أو الارتجاع المريئي، وحساسية الطعام. وتشير رائحة الفم، التي تشبه رائحة الأسيتون أو رائحة الفاكهة العطوية، إلى الإصابة بالسكري.

## ما مخاطر ارتداء العدسات اللاصقة أثناء النوم؟

تعد العدسات اللاصقة وسيلة فعالة ومرحبة لتصحيح الرؤية دون الحاجة للنظارات، لكن النشل في العناية بها بالطريقة الصحيحة يمكن أن يؤدي إلى حالات خطيرة كالتهابات العين. وينصح الخبراء بغسل الأيدي وشطفها وتجفيفها جيداً قبل لمس العدسات وتجنب وضع أشياء مثل وضع الماء أو ألعابها مباشرة. كما ينصح الخبراء بعدم ارتداء العدسات اللاصقة أثناء النوم لأنها قد تحجب الأكسجين الضروري لصحة قرنية العين، وعلى الرغم من أن العدسات اللاصقة الحديثة تسمح بمرور الأكسجين إلى القرنية أثناء النهار، إلا أن العين تكون مغلقة أثناء النوم مما يقلل من الأكسجين المتاح ويسبب مشاكل صحية للعينين. وبحسب الخبراء، فإن ارتداء العدسات اللاصقة أثناء النوم يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات مثل قرحة القرنية التي قد تكون مؤلمة للغاية. وعلى الرغم من أن قرحة العين حالة نادرة جداً وغالباً ما تكون قابلة للعلاج، إلا أنها عادة ما تتسبب بندوب تترك آثار طويلة الأمد على الرؤية، بحسب ما ورد في صحيفة إكسبرس البريطانية.

## ألعاب الهواتف الذكية غير مناسبة للأطفال

قالت الهيئة الألمانية لاختبار السلع إن ألعاب الهواتف الذكية غير مناسبة في الغالب للأطفال، وذلك بعد اختبار أجرتة الهيئة. وأوضح الخبراء الألمان أن عوامل عدة تُبرر هذا الاعتقاد، منها حماية البيانات، إذ تجمع العديد من التطبيقات الكثير من البيانات أو تراقب المستخدم مع الوصول إلى الدردشات والرسائل الصوتية. كما أن بيانات سياسات الخصوصية ليست واضحة للأطفال، فضلاً عن نقل تطبيقات بيانات الاستخدام حتى بعد إلغاء خاصية التتبع ومن الأسباب الأخرى أيضاً التكاليف، إذ قد توقع هذه الألعاب عن طريق ما يعرف بالمشتريات داخل التطبيق، In-App Purchases، مثل الملحقات الرقمية على غرار الأزياء، التي تُشتري لشخصيات اللعبة. وفي هذه الحالات ينصح الخبراء الألمان بحظر المشتريات داخل التطبيق، بتحديد كلمة مرور غير معروفة للطفل في متجر "غوغل بلاي"، وفي أجهزة آبل، فتعطل عمليات الشراء عن طريق الإعدادات في الوظيفة (Screen Time). وأشار خبراء المعهد الألماني إلى أن بعض الألعاب قد تعرض محتويات غير مناسبة للأطفال مثل المشاهد الجنسية، أو العنف، لذلك ينصح بالسماح للطفل باللعب دون اتصال بالإنترنت، إذا كان التطبيق يسمح بذلك. ويجب فحص الإعدادات بشكل منتظم، لتفادي تغييرها من جانب الطفل، كما يتعين على الوالدين اللعب مع الطفل من أن آخر لمعرفة حقيقة اللعبة.

## الأدوية الوهمية تعالج القلق من الامتحانات

أكدت دراسة حديثة على أن تناول الأدوية الوهمية يمكن أن يساعد على التخلص من القلق من الامتحانات، حتى لو علم متناولها أنها لا تحتوي على أي مواد فعالة. ووجد الباحثون أن إعطاء طلاب الجامعة قرصين يوميًا لمدة أسبوعين، يمكن أن يقلل مخاوفهم بشأن الامتحانات. ونجحت هذه التجربة، على الرغم من أن المشاركين يدركون أن هذه الحبوب لا تحتوي على مادة فعالة لعلاج القلق. وكانت العديد من الدراسات التي ترجع إلى عقود من الزمن، قد أظهرت أن الدواء الوهمي يجعل الناس يشعرون بتحسن، ولكن كان يعتقد أنها تنجح فقط إذا كان المريض يعتقد أنه يتناول أدوية فعالة. ويعتقد الباحثون الآن، أن هذا المفهوم يمكن استخدامه لعلاج العديد من الأمراض المختلفة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وخلال الدراسة، استعان فريق من كلية برلين الطبية بمجموعة من 58 طالباً كانوا قريبين من امتحانات نهاية الفصل الدراسي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث أعطى أفراد المجموعة الأولى قرصين من دواء غير فعال مع إخبارهم بذلك، في حين لم يتناول أفراد المجموعة الأخرى أية أدوية.

## صعوبات البلع تنذر بالتهاب المريء

قال المركز الألماني للتوعية الصحية إن صعوبات البلع تنذر بالإصابة بما يُعرف ب"التهاب المريء اليوزيني، Eosinophilic Esophagitis المعروف أيضاً بالتهاب المريء التحسسي. وأوضح المركز الألماني أنه إلى جانب صعوبات البلع تتمثل أعراض التهاب المريء التحسسي، في حرقنة العدة، الحموضة، والتقيؤ، وآلام خلف عظم الصدر، ورجوع محتوى المريء إلى الفم. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل الأدوية مثل كورتيكوستيرويد، وتعديل النظام الغذائي بالابتعاد عن الأطعمة المحتوية على مسببات الحساسية مثل القمح، والبيض، وحبوب الأبقار، والمكسرات، والمأكولات البحرية، والخبز. وقد يستلزم الأمر الخضوع للجراحة لتوسعة المريء ببالون على سبيل المثال.



## جامعة أبوظبي و في بي اس للرعاية الصحية ومشاركة في رفع الوعي بسرطان الدم بين الطلبة

من الحاجة الماسة للدم، وتمتد مدينة برجيل الطبية، التي من المقرر افتتاح هذا العام، على مساحة تبلغ 1.2 مليون قدم مربع وتضم 400 سرير، وهي أحدث منشآت "في بي اس" للرعاية الصحية" وتقع في مدينة محمد بن زايد. ووفقاً لتدائرة الصحة أبوظبي، يعد السرطان المسبب الثاني للوفاة في الإمارات، حيث تمثل حالات الإصابة بسرطان الدم 18% من إجمالي حالات السرطان في الدولة. يُذكر أن عدد المتبرعين بالدم حتى يونيو 2019 قد بلغ أكثر من 12.000 متبرع بالدم في دولة الإمارات، فيما يشهد الأطباء على أهمية مواصلة التبرع بالدم لسد الحاجة المتزايدة نظراً للتقدم الطبي وارتفاع أعداد المنشآت الصحية والتطور في برامج زراعة الأعضاء.

أضاف الدكتور الحق: "نحن على يقين من أن رفع وعي أفراد المجتمع بأعراض سرطان الدم وسبل التشخيص والعلاج وعوامل الخطورة، سيسهم بشكل كبير من رفع مستويات الكشف المبكر، كما أن التثقيف بالمرض يساعد في رفع معنويات وعزيمة مرضى سرطان الدم وأسره". وتمكن الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة أبوظبي من التبرع بحوالي 50 وحدة لبنك الدم في أبوظبي. من جهتها، قالت دينا الصوري، مساعد عميد كلية العلوم الصحية في جامعة أبوظبي: "نحن سعداء بتنظيم حملة التبرع بالدم باعتبارها المبادرة المجتمعية الأولى لكلية العلوم الصحية الجديدة، حيث نعي أن نقص الإمدادات في بنوك الدم هو تحدي كبير على مستوى العالم، إذ يعاني العديد من المرضى

إنتاج خلايا الدم ووظيفتها، قبل أن يتعرض أبرز الأمراض وكيفية التشخيص والعلاج من هذا النوع من السرطان، مسلطاً الضوء على عوامل الخطورة المحتملة لسرطان الدم والأورام اللمفاوية، والسبل الممكنة للحد من احتماليات الإصابة بالمرض. وحول أهمية رفع الوعي يمثل هذه الأمراض، قال الدكتور الحق: "يتم سنوياً تشخيص الآلاف من حالات الإصابة بسرطان الدم، وبالرغم من قسوة هذا الواقع، إلا أنه حقيقة يجب علينا اتخاذ ما يلزم تجاهها". وأعرب الدكتور الحق عن اعتزازه بتعاون "في بي اس" للرعاية الصحية" ومدينة برجيل الطبية مع جامعة أبوظبي وبنك الدم لاستضافة حملات وندوات التبرع بالدم لزيادة الوعي بهذا النوع من السرطان.

### •• أبوظبي - الفجر

أطلقت جامعة أبوظبي، بالتعاون مع "في بي اس" للرعاية الصحية" ومدينة برجيل الطبية، حملة للتبرع بالدم وورشة تعريفية بسرطان الدم ورفع الوعي بأكثر من 130 نوعاً لسرطان الدم والاضطرابات المرتبطة به، بما في ذلك اللوكيميا، سرطان الغدد الليمفاوية والورم النخاعي، والتي تعتبر أكثر أنواع السرطان شيوعاً في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة. وعلى هامش حملة التبرع بالدم، قدم الدكتور عرفان الحق، استشاري الأورام في مدينة برجيل الطبية، لطلبة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس نظرة عامة حول أنواع سرطان الدم التي تؤثر على



### في يوم الترجمة العالمي

## شرطة أبوظبي تطلق مركزاً وبرنامجاً للترجمة

### •• أبوظبي - الفجر

أطلقت شرطة أبوظبي مركز الترجمة وبرنامج الترجمة المركزي، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للترجمة والذي يصادف الـ 30 من سبتمبر من كل عام، في قاعة الشهداء في القيادة العامة لشرطة أبوظبي. وأوضح اللواء سالم شاهين النيمي، مدير قطاع الموارد البشرية، أن إطلاق مركز الترجمة وبرنامج الترجمة المركزي يأتي فرصة لعرض مزايا هذه المهنة التي تزداد أهمية يوماً عن الآخر، وتذكير المستخدمين للأعمال المترجمة بالدور الكبير الذي يقوم به المترجمون، مشيراً إلى أن المركز سيكون هو المنفذ الرئيسي لأعمال الترجمة في القيادة العامة لشرطة أبوظبي.

وأضاف: نسعى من خلال المركز الوصول إلى الاحترافية من خلال تطبيق أفضل الممارسات العالمية في تقديم خدمات ذات جودة عالية تتواءم مع استراتيجية القيادة العامة لشرطة أبوظبي، وقانون تنظيم مهنة الترجمة.

وأشار العقيد سالم أحمد العفريت، مدير إدارة التدريب بقطاع الموارد البشرية، أن مركز الترجمة يهدف إلى تقديم خدمات الترجمة الاحترافية من خلال برنامج الترجمة المركزية، وتحقيق الريادة لمركز الترجمة من خلال الاستخدام الأمثل للمؤهلات والكفاءات في مجالات الترجمة الأمنية والشرطية، وتبني أفضل الممارسات العالمية في مجال الترجمة من خلال الحصول على الاعتمادات الدولية.

وذكرت المقدم سمية العامر، رئيس مركز الترجمة بإدارة التدريب، أن المركز يقدم العديد من الخدمات، وهي القيام بأعمال الترجمة التحريرية القانونية للاتفاقيات والعقود والوثائق القانونية والمواد العلمية، والقيام بأعمال الترجمة الفورية للمؤتمرات والاجتماعات للوفود الرسمية، والإشراف على إجراءات فحص الترجمة التحريرية والشفوية للمترجمين الجدد، والتنسيق مع الجهات الداخلية لترجمي لغة الإشارة، والإشراف على تطوير الموارد البشرية (جميع المترجمين) من خلال وضع برامج تعزيز التعلم المستمر وتطوير وتدريب وتحفيز فرق العمل لضمان تقديم الخدمات بأعلى جودة، وتطوير أساليب العمل واستخدام المعلوماتية والنظم الالكترونية بما يحسن فاعلية الترجمة وفقاً للمعايير العالمية، وإعداد قاعدة بيانات وتقارير دورية عن متابعة أعمال الترجمة وتقييم واقتراح سبل تطويرها.

## مجموعة ذا إتش ثنعلن عن تعيين أوتة سلتنبرغر مديرة للموارد البشرية

### •• أبوظبي - الفجر

أعلنت مجموعة ذا إتش العالمية للضيافة عن تعيين أوتة سلتنبرغر مديرة للموارد البشرية في فندق "ذا إتش دبي"، حيث سوف تلعب دوراً حيوياً في الإشراف على تطوير برامج ومبادرات الموارد البشرية للمجموعة، كما ستدبر الفريق التنفيذي



في المسائل المتعلقة بالموارد البشرية بما في ذلك التوظيف وإدارة الأداء والمزايا وتقدير الموظفين والتعلم والتطوير. سلتنبرغر من أصل ألماني وتلقت سلتنبرغر دراستها في كلية إدارة الفنادق في سوتشي، وعملت في عالم الفنادق والسكر لأكثر من 20 عاماً وأسست حياتها المهنية مع العديد من المجموعات الفندقية الرائدة في أوروبا مثل

مجموعة فنادق شتاينبرجر ومجموعة فنادق راديسون بلو على مستوى العالم، وفي المنطقة بحيث جمعت مقاربة فريدة للموارد البشرية من كافة جوانبها. قبل انضمامها إلى مجموعة أتش هوسبيتاليتي، عملت كمديرة إقليمية للموارد البشرية في الشرق الأوسط في مجموعة فنادق راديسون. وتعليقاً على ذلك قال كلاوديو كابسولي، الرئيس التنفيذي لمجموعة ذا إتش للضيافة: "نشعر بسعادة غامرة مع انضمام أوتة سلتنبرغر إلى فريقنا الديناميكي، ونحن واثقون من قدراتها ومهاراتها الواسعة. لقد أثبتت نجاحات وتميز في كافة الأدوار التي أوكلت إليها في السابق، وستكون مسيرتها مكللة بالنجاح نفسه في المجموعة".



## شرطة أبوظبي تشارك في اليوم العالمي للقلب

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، واشتملت المبادرة على برامج توعوية وورش، وشارك فريق العمل في قياس العلامات الحيوية للحضور، الضغط، السكر، والنبيض، وإعطاء النصائح الإرشادية للتعامل مع الظروف الصحية المفاجئة التي تستدعي إسعافات أولية وإنعاش القلب وفقاً لأفضل الممارسات الطبية، وشهدت المبادرة مشاركة واسعة من الجمهور باعتبارها عملاً وطنياً وإنسانياً ومجتمعيًا.

وأشارت مديرية الطوارئ والسلامة العامة أنها تعد الجهة الرسمية في إمارة أبوظبي التي تعنى بتقديم خدمات الإسعاف الطارئ إلى جانب اهتمامها بالتعليم الطبي وتطوير الكادر الإسعافي موضحاً أن أمراض القلب والأوعية الدموية تعد السبب الأول للوفيات حول العالم، ولكن إذا تمت السيطرة على عوامل الخطورة الرئيسية فإنه يمكن تجنب ما لا يقل عن 80% من الوفيات المبكرة الناتجة عن أمراض القلب والسكتة الدماغية مؤكدة أهمية الحفاظ على

لترسيخ ثقة المجتمع بالخدمات التي تقدمها والصورة الإيجابية والتي تسهم في استدامة الأمن والريادة وفق أفضل الممارسات. وأوضحت أن المبادرة ركزت على نشر وتعليم ثقافة الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي واستخدام جهاز مزيل الرجفان القلبي في حالات توقف القلب وأماكن تواجد في المرافق العامة وتعزيز الثقافة الصحية لدى الأفراد وتعليمهم الممارسات الإسعافية الصحيحة.

### •• أبوظبي - الفجر

شاركت مديرية الطوارئ والسلامة العامة بقطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي بمبادرة توعوية علاجية بمناسبة اليوم العالمي للقلب الذي يصادف 29 سبتمبر من كل عام، في ياس مول أبوظبي. وأكدت مديرية الطوارئ والسلامة العامة، اهتمام شرطة أبوظبي المستمر بتعزيز العمل الإنساني وإطلاق الحملات المبادرات التوعوية والوقائية

### لبحث التعاون الإنساني

## وفد مؤسسة بيل غيتس الخيرية يزور محمد بن حم

تجدها في كل بلاد العالم ونحن عيال زايد غرس فينا المغفور له صفات الخير وعطاء ومساعدة المحتاج إذ تعلمنا من الشيخ زايد أن العطاء لا حدود له وأن مساعدة المحتاج واجب وفرض، وتقديم العون لكل بني البشر بغض النظر عن اللون أو الجنس أو العقيدة، واليوم تكمل المسيرة ونسأل الله أن يقدرنا على فعل الخير.



طبيب الله شراه الذي يعد قيمة عالمية في العطاء والخير والأعمال الإنسانية فأعمال زايد الخير

استقبل الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري وفداً من مؤسسة بيل وميلندا غيتس الخيرية، وبحث الوفد مع بن حم، أسس التعاون المشترك في خدمة العمل الإنساني.

وأطلع الوفد والذي ضم كل من باراستو يوسفي مديرة الشراكات الخيرية في مؤسسة بيل وميلندا غيتس وكوفي راشد مستشار السياسة العالمية في المؤسسة، على المشاريع والبرامج الإنسانية النوعية التي يقوم بها بن حم.

حيث تم تبادل الأحاديث الودية حول قيمة الإنسان والمسؤولية الأخلاقية تجاه الفئات المستضعفة المحرومة من حقوق الرعاية الإنسانية والاجتماعية خاصة في دول العالم الثالث، وضرورة العمل كل في موقعه على تحسين أوضاعهم من أجل الارتقاء بالبشرية وضمان مستقبل أفضل أكثر عدلاً وأماناً للأجيال القادمة.

وقد أكد بن حم خلال اللقاء أن العمل الخيري في

## مستشفى الرحبة يفتتح وحدة الرعاية طويلة الأمد لمرضى الإقامة الطويلة



التنفسي، والصيدلي، وإدارة الأسرة، وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية الذين لديهم الخبرة السريرية في تقييم الصحة وتخطيط الرعاية. وقال محمد سالم الهاملي المدير التنفيذي لمستشفى الرحبة بالإنابة: إن إنشاء وحدة خاصة لمرضى الإقامة الطويلة كما هو متعارف عليه عالمياً يحقق الكثير من الأهداف الإنسانية والاجتماعية والصحية، وهو حل استراتيجي لتفادي الازدحام في العناير الأخرى والتي كانت تستقبل الحالات ذات الإقامة الطويلة مما ينعكس على جودة الرعاية الصحية والاهتمام بالمرضى، من جانبها أكدت الدكتورة هيفاء النهدي المدير الطبي بالإنابة أن مستشفى الرحبة من المراكز المعتمدة من دائرة الصحة في أبوظبي، لاستقبال هذه الحالات، بهدف ضمان الحفاظ على جودة وسلامة مرضانا حيث يقوم فريقنا بتحديد الاحتياجات الصحية والاجتماعية ومساعدة الأسر على فهم خياراتهم المتوفرة.

### •• أبوظبي - الفجر

افتتح مستشفى الرحبة التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، المرحلة الأولى من وحدة الرعاية طويلة الأمد، إذ يعد مستشفى الرحبة أول منشأة صحية تابعة لشركة "صحة" يتم ترخيصها من دائرة الصحة في أبوظبي لمرضى الإقامة الطويلة.

وتم تقسيم المشروع على مرحلتين، المرحلة الأولى التي تم تشغيلها وتحتوي على 7 أسرة لمرضى التنفس الاصطناعي على المدى الطويل، وفي المرحلة الثانية سيتم العمل على إضافة أسرة وتوسعة المشروع مستقبلاً. ويتكون فريق العمل لوحدة الرعاية طويلة الأمد من الأطباء الاستشاريين بوحدة العناية المركزة، ومرضى على مستوى عالٍ من الخبرة، بالإضافة إلى فريق من قسم منسقي حال المرض، وإخصائي العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، ومعالج الجهاز

منوعات

العلاج

23

قد يسبب الجفاف في الجسم

## تعرفوا على أسباب الإسهال

أسباب الإسهال مختلفة وعديدة. والإسهال إذا ما بقي من دون علاج، قد يسبب الجفاف في الجسم الذي يمكن أن يكون مهدداً لحياة الإنسان. لذا، إذا استمر الإسهال لفترة خمسة أيام من دون تحسن، رغم اتباع الطرق الطبيعية التي تساعد على الشفاء، فمن الضروري استشارة الطبيب خصوصاً لدى كبار السن والأطفال والذين يعانون ضعف جهاز المناعة لديهم.

تعرفوا في ما يلي على أسباب الإسهال بحسب عيادة "مايو كلينك":



**الحموضة والمضادات الحيوية**  
عدد من الأدوية، مثل المضادات الحيوية، يمكن أن تسبب الإسهال. تدمر المضادات الحيوية البكتيريا النافعة والضارة على حدٍ سواء، ما يؤدي إلى اختلال التوازن الطبيعي للبكتيريا داخل الأمعاء. الأدوية الأخرى التي تسبب الإسهال هي أدوية السرطان ومضادات الحموضة التي تحتوي على المغنسيوم.

**عدم القدرة على تحمل اللاكتوز**  
اللاكتوز هو السكر الموجود في الحليب ومنتجات الألبان الأخرى. يصاب الأشخاص الذين يصعب عليهم هضم اللاكتوز بالإسهال بعد تناول منتجات الألبان.

**أسباب الإسهال قد تكون عدم القدرة على تحمل اللاكتوز**  
اللاكتوز

قد يتسبب الفركتوز، وهو السكر الذي يوجد في الفاكهة والعلس بصورة طبيعية، ويضاف كمادة تحلية إلى بعض المشروبات، في حدوث الإسهال لدى الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في هضمه.

**المحليات الصناعية**  
قد يحدث الإسهال نتيجة لتناول مواد السوربيتول أو المانيتول، وهي محليات صناعية توجد في العلكة والمنتجات الأخرى الخالية من السكر.

**الجراحة**  
يصاب البعض بالإسهال بعد الخضوع لجراحة في البطن، أو جراحة استئصال المرارة.

**اضطرابات الجهاز الهضمي**  
مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي، والداء البطني، والتهاب القولون المجهري، ومتلازمة الأمعاء المتحركة

**أسباب الإسهال: الفيروسات**  
تتضمن الفيروسات التي قد تسبب الإسهال فيروس نوروكوك والفيروس المضمخ للخلايا، والتهاب الكبد الفيروسي. وتعدّ الفيروسات العجلى أحد الأسباب الشائعة للإسهال الحاد لدى الأطفال.

**البكتيريا والطفيليات**  
من الممكن أن ينقل الطعام أو الماء الملوث، البكتيريا والطفيليات إلى الجسم. وتؤدي طفيليات مثل الجيارديا للمبلية وخفية الأبواغ، إلى حدوث الإسهال.

تتضمن الأسباب البكتيرية الشائعة للإصابة بالإسهال، كلاً من البكتيريا العظمية والسالمونيلا والشيغيلا والإشريكية القولونية؛

غالباً ما يُعرف الإسهال الذي ينجم عن البكتيريا والفطريات عند السفر إلى البلدان النامية، بإسهال المسافرين. ويمكن أن تحدث الإصابة بدوى بكتيريا المطثية السعيرة، وخاصة بعد دورة من المضادات الحيوية.

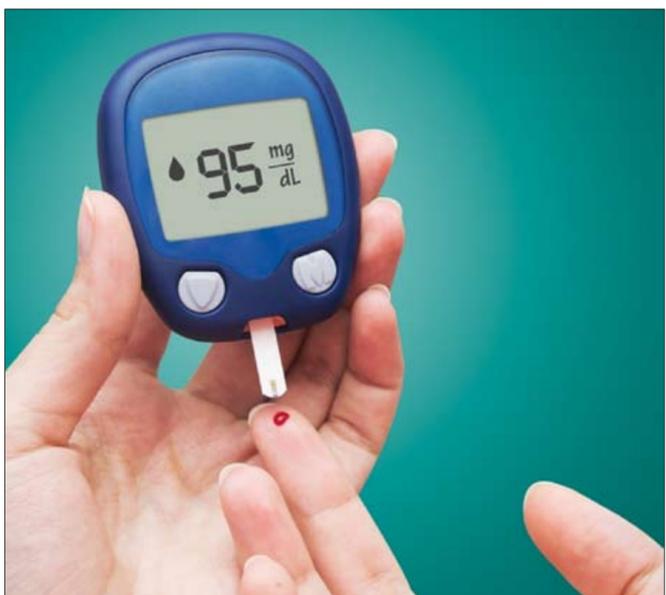
**بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية**  
أدوية السرطان ومضادات



## كيف تعرف أنك مصاب بمرض السكري قبل التحليل؟

يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً بشكل كبير حول العالم بنوعيه الأول والثاني، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية يتجاوز عدد المصابين بالسكري ٤٢٢ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وهو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة؛ نظراً لما يسببه من مضاعفات خطيرة، مثل تلف الأعصاب والأوعية الدموية، والعينين، والكلية، وأعضاء الجسم الأخرى.

مختلف المصابين ومنها خسارة الوزن بشكل كبير والظمأ المستمر وشرب كميات كبيرة من الماء وكثرة الحاجة للتبول وذلك بسبب زيادة معدل الجلوكوز في الجسم، والذي يعمل على خروج المياه من أنسجة الجسم ويشعر بالضعف. كما تشمل أعراض مرض السكري تدهور النظر كثيراً؛ وظهور بعض الالتهايات على الجلد مع حدوث التهابات أخرى كالتهايات الأذن الوسطى.



**تعريف مرض السكري**  
والسكري هو الداء الذي تكون فيه مستويات سكر الدم عالية جداً، وهو عبارة عن مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، وذلك لوجود خلل في وظيفة البنكرياس، أو لعدم استجابة الجسم لهذا الهرمون بالشكل الصحيح، مما يؤدي إلى عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم. وتمثل مهمة الأنسولين في ضبط مستويات السكر في الدم من خلال قيامها بفتح المستقبلات الموجودة على الخلايا لاستقبال مادة السكر، وعند حدوث خلل في البنكرياس يتوقف دور الأنسولين فلا يدخل الجلوكوز "السكر" في الخلايا التي تحولته إلى طاقة، مما يؤدي إلى موت الخلايا.

**أعراض مرض السكري**  
وتختلف أعراض مرض السكري باختلاف درجة الإصابة به، وتجابو الجسم للمرض، ونظام الحياة المختلف من شخص إلى آخر، ولكن بشكل عامّ تعتبر أعراض مرض السكر شائعة ومألوفة لدى

## أعراض التهاب الكلى . . . تعرفوا عليها

أعراض التهاب الكلى قد لا تكون واضحة. وعندما لا تعمل الكلى بالشكل الصحيح، فإن أجسامنا تتعرض إلى التسمم شيئاً فشيئاً، بسبب الفضلات التي لم يتم التخلص منها تماماً.

مكلفاً، من الضروري إجراء التشخيص مبكراً. كيف يمكن تشخيص المرض في وقت مبكر بينما لا تظهر الأعراض إلا في مرحلة متقدمة من المرض؟ هذه هي مشكلة إدارة مرض الكلى. فقد يبقى الشخص المصاب بحالة صحية جيدة ظاهرياً، بينما تعمل الكلى بنسبة 10 إلى 20 في المئة من قدرتها الطبيعية. ورغم ذلك فقد يشعر المريض ببعض العلامات أو الإشارات التحذيرية، رغم أنه قد لا يكون لها علاقة بأمراض الكلى تحديداً؛ مثل الحاجة المتكررة إلى التبول وخصوصاً في الليل،









## الإمارات الأولى عربياً في تجارة السلع الغذائية بـ92 مليار درهم

•• أبو ظبي-وام:

حققت دولة الإمارات نمواً بنسبة 26% في صادرات الأغذية والمشروبات في عام 2018 مقارنة بعام 2017، ونمواً في إعادة الصادرات بنسبة 28%.. وبلغ إجمالي مساهمة القطاع في التجارة الخارجية غير النفطية للدولة 5.7%.. وإجمالي التجارة الخارجية للدولة من منتجات الأغذية والمشروبات أكثر من 92 مليار درهم في عام 2018، منها 62 مليار درهم واردات، و15 مليار درهم صادرات، و15.2 مليار درهم إعادة تصدير.

حسبما أعلن سعادة جمعة محمد الكيت، وكيل وزارة الاقتصاد المساعد لقطاع التجارة الخارجية خلال اجتماع طاولة مستديرة نظمتها وزارة الاقتصاد مع عدد من شركات المواد الغذائية، بالتعاون مع مجموعة الإمارات للصناعات الغذائية والمشروبات. حضر الاجتماع الذي عقد في دبي كل من صالح لوتاه رئيس مجموعة الإمارات للصناعات الغذائية، وماسيمو فالنتوني الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لانتمان الصادرات، ومحمد الكميالي نائب المدير التنفيذي المؤسسة دبي لتتمة الصادرات، ومحمد ناصر حمدان الزعابي مدير إدارة الترويج التجاري بوزارة الاقتصاد،

وعدد من تجار وممثلي شركات الأغذية والمشروبات الوطنية والعالمية في الدولة.

استعرض الاجتماع الاتجاهات الراهنة في إنتاج وتصدير الأغذية والمشروبات، وبحث سبل التعاون والمبادرات المشتركة بين وزارة الاقتصاد وشركات الأغذية في الدولة بالتنسيق مع مجموعة الإمارات للصناعات الغذائية والمشروبات، لتنمية هذا القطاع ودعم جهود مصدري المنتجات الغذائية وتوسيع قدرتهم على المنافسة في الأسواق الإقليمية والعالمية.

وقال سعادة جمعة الكيت في كلمته خلال افتتاح اجتماع الطاولة المستديرة إن قطاع الأغذية والمشروبات ينطوي على أهمية بالغة في الاقتصاد العالمي اليوم، حيث تمثل صادرات هذا القطاع ما نسبته 8% من إجمالي أنشطة التصدير العالمية. وأضاف سعادته أن القطاع يلعب دوراً حيوياً في تعزيز الاقتصاد الوطني لدولة الإمارات ويمثل أحد المحاور الرئيسية في رؤية الدولة للتنمية المستقبلية.

استعرض سعادة جمعة الكيت أبرز المؤشرات التجارية التي حققتها الدولة في هذا القطاع حيث تبوّأت دولة الإمارات المرتبة الأولى عربياً في تجارة الأغذية والمشروبات، مستحوذة على 18% من إجمالي تجارة البلدان العربية من السلع الغذائية والمشروبات

عربي أيضاً في هذا القطاع إذ تستحوذ على 26% من إجمالي صادرات الأغذية والمشروبات من المنطقة العربية إلى العالم.

وأكد سعادة جمعة الكيت أنه بالنظر إلى وتيرة الحركة التجارية التنامية في هذا القطاع، فإن الحاجة ملحة إلى تعزيز العمل المشترك بين الحكومة والقطاع الخاص لتعزيز مكانة دولة الإمارات على خريطة تجارة الأغذية والمشروبات إقليمياً وعالمياً، مشيراً إلى أهمية التعاون للاستفادة من المشاريع المستقبلية الاستراتيجية في الدولة في هذا المجال مثل مشروع "سلة الخضراوات" في إطار مبادرة الحزام والطريق، فضلاً عن الفرص الواسعة التي توفرها استضافة معرض إكسبو دبي 2020. ومن جانبه، استعرض محمد ناصر حمدان الزعابي، مدير إدارة الترويج التجاري بوزارة الاقتصاد، جدول أعمال لقاء الطاولة المستديرة، مشيراً إلى أن الاجتماع سيركز على مناقشة أبرز التحديات التجارية التي تواجهها الشركات الوطنية والحلول المقترحة لها، وتحديد الجهات التجارية والأسواق الواعدة للشركات الغذائية ليمت التعاون في تعزيز نفاذ المنتجات الغذائية الوطنية إليها، وكيفية رفع الوعي وبناء القدرات في هذا القطاع الحيوي، لبناء خطة عمل مشتركة بين الوزارة ومجموعة الإمارات للصناعات الغذائية والمشروبات

# منوعات الفجر

27

## حاكم أم القيوين يوجه بتخفيض رسوم الرخص التجارية بالإمارة

•• أم القيوين-وام:



وجه صاحب السمو الشيخ سعود بن راشد المعلا عضو المجلس الأعلى حاكم أم القيوين، دائرة التنمية الاقتصادية بالعمل على تخفيض رسوم الرخص التجارية بنسبة 20 بالمئة لدفع عجلة الاقتصاد وتشجيع المستثمرين على الإقبال إلى الإمارة وإقامة المشاريع فيها.

وتمن الشيخ سيف بن راشد المعلا رئيس دائرة

التنمية الاقتصادية بأم القيوين التوجهات السامية لصاحب السمو حاكم أم القيوين بتخفيض رسوم الرخص التجارية، وأشار إلى أن ذلك يأتي في إطار الدعم المتواصل لصاحب السمو حاكم أم القيوين لقطاعات الأعمال المختلفة بالإمارة وحرصه على إيجاد بدائل وحلول فعالة لتشجيعهم على ممارسة نشاطاتها. وقال إن تخفيض رسوم الرخص التجارية من شأنه تعزيز ثقة المستثمر بالخدمات التي تقدمها إمارة أم القيوين وتظهر التزام الحكومة بدعم الأعمال من خلال توفير التسهيلات والإمكانات لدعم القطاع الخاص والارتقاء بأدائه. وأكد أن اقتصادية أم القيوين تضع رجال الأعمال والمستثمرين ضمن قائمة أولوياتها وتعمل على إيجاد الحلول التي تسهم في تسهيل مزاولة الأعمال في الإمارة والتوسع بالاستثمار والنمو مما يساهم في توفير مزيد من فرص العمل الجديدة.

## 1.3 مليار درهم تصرفات عقارات دبي

•• دبي-وام:

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أمس أكثر من 1.3 مليار درهم حيث شهدت الدائرة تسجيل 301 مبيعة بقيمة 650 مليون درهم منها 23 مبيعة للأراضي بقيمة 350 مليون درهم و 278 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 300 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 198 مليون درهم في منطقة النخلة الثالثة تليها مبيعة بقيمة 21 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا تليها مبيعة بقيمة 21 مليون درهم في منطقة نخلة جميرا. و تصدرت منطقة وادي الصفا 5 المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعات بقيمة 10 ملايين درهم وتلتها نخلة جميرا بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 52 مليون درهم وثالثة في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 18 مليون درهم. وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم بمنطقة أم سقيم الثالثة كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة مرسى دبي وأخيراً مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة مرسى دبي. وتصدرت منطقة المراكز المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 52 مبيعة بقيمة 39 مليون درهم وتلتها منطقة وادي الصفا 2 بتسجيلها 41 مبيعة بقيمة 14 مليون درهم وثالثة في وادي الصفا 5 بتسجيلها 30 مبيعة بقيمة 43 مليون درهم. وسجلت الرهون قيمة قدرها 650 مليون درهم منها 23 رهن بأرض بقيمة 550 مليون درهم و 37 رهن فلل و شقق بقيمة 100 مليون درهم و كان أهمها بمنطقة الخليج التجاري بقيمة 275 مليون درهم وأخرى في منطقة النخلة الثالثة بقيمة 142 مليون درهم.

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية  
العقد ١٣٧٤٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢١ بيع عقار مرهون

الى المتخذ ضد/١- شركة برولوجيكس د.م.ذ ٢- ساروان سينغ لال سينغ بوجال - شريك ضامن مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مصرف أبو ظبي الاسلامي. فزمت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠١٩/١٠/١٠ اعلانك لسداد قيمة المطالبة وقدرها (٣٢٠٠٠٠) درهم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعلاه والا بيع العقار محل الرهن بطريق المزاد وفقاً للمادة ٢٤٥ من قانون الاجراءات المدنية (نوع العقار: شقة سكنية - المنطقة: وادي الصفا ٢ - رقم الأرض: ١٣٧٧ - رقم المبنى ١ - اسم المبنى مزايا ٤ - رقم الطابق ٦ - رقم الوحدة ٦٠٨ - مساحة العقار ٩٢,٦١ متر مربع )  
رئيس الشعبة

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية  
العقد ١٣٧٤٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١٨ تنفيذ مدني

الى المتخذ ضد/ها/١-والا يدي يومي جونسون ٢- شركة نيدا التجارة (منطقة حره دبي) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شركة ذات مسؤولية محدودة ويملئها قانونا/شيكار فيننر الال باتني ويملئله:فهد سلطان علي لوتاه قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨١٨٨٥٤,٩٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

## انطلاق الدورة الخامسة

### من «أسبوع دبي للاستثمار»

•• دبي-وام:

مختلف القطاعات الاقتصادية الحيوية بالإمارة. وأضاف القمزي "تواصل اقتصادية دبي ومؤسستها العمل على توفير بيئة استثمارية متطورة هي الأكثر سهولة في ممارسة الأعمال يعززها التطور المستمر وفتح آفاق رحبة للاستثمار بالإمارة حاضراً ومستقبلاً. وتشير دراسات اقتصادية دبي، إلى إنه من المتوقع أن تصل معدلات نمو الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي في دبي إلى 2.1% في العام الحاسي 2019 وبنسبة 3.8% في العام 2020 و2.8% في عام 2021، بما يعزز من ثقة المستثمرين في واقع نمو أعمالهم. ومن جهته قال فهد القرقاوي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: حافظت إمارة دبي على ريادتها العالمية ضمن أفضل 10 مدن عالمية جاذبة



للاستثمارات الجديدة، على مدار السنوات الخمس الماضية واستقطبت زيادة تقدر ب 139% خلال النصف الأول من العام الحالي بإجمالي 46.6 مليار درهم، وهو إنجاز كبير، يؤكد على مدى تنوع وجاهزية اقتصاد الإمارة

## معرض أبو ظبي الدولي للقوارب 2019 يعلن البدء ببيع التذاكر لدورة هذا العام

## المعرض الرائد في القطاع البحري يستعرض مجموعة من اليخوت الفاخرة والأنشطة المائية المدهشة

•• أبو ظبي-الفجر

أعلن معرض أبو ظبي الدولي للقوارب عن بدء عملية بيع تذاكر معرض أبو ظبي الدولي للقوارب 2019. المعرض المنتظر الذي تستضيفه العاصمة أبو ظبي في الفترة من 16 حتى 19 أكتوبر القادم في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض (أدنبيك). ومن المقرر أن تستعرض الدورة الثانية من المعرض أحدث الابتكارات والتصاميم في عالم اليخوت الفاخرة ومعدات صيد الأسماك والرياضات المائية، وذلك في المرسى التابع لأدنبيك وبالغاية مساحته 31000 متر مربع.

ويمكن شراء التذاكر على الموقع الإلكتروني الرسمي لمعرض أبو ظبي الدولي للقوارب، فضلاً عن إمكانية شرائها عند مدخل المعرض. ويقدم المعرض بالإضافة لشهادة مجموعة اليخوت الطائرة المتطورة، وأنواع التزلج الكهربائية، والراكب المنزلية، والزوارق السريعة، والقوارب المختلفة والمتعددة الاستخدامات، سوف يُتاح لزوار المعرض أيضاً إمكانية حوض تجربة الرياضات والنشاطات المائية المثيرة بأنفسهم. وسيستوفر كذلك



العديد من العروض المائية الحية وعروض الحجازة والغاليات الموسيقية الحية والعروض المسائية وغيرها من الأنشطة التي ستجذب الزوار. وبإمكان الحضور أيضاً الاستمتاع بجولة مائية على زوارق تراثية تقليدية وحضور جلسات تعليم الإبحار وتعلم مبادئ صيد الأسماك من الخبراء والمؤثرين في القطاع البحري. يذكر أن المعرض الذي تنظمه أدنبيك، كان قد شهد انطلاقته العام الماضي حضوراً كبيراً من وسائل الإعلام والزوار من أنحاء المنطقة، إضافة إلى خبراء قطاع الترفيه البحري، والشركاء من القطاعين العام والخاص والشركات المعارضة الذين تقاطروا إلى المركز البالغة مساحته 133000 متر مربع لمشاهدة اليخوت الفاخرة وقوارب الصيد والمعدات والتقنيات البحرية الحديثة. وكان سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان، رئيس مجلس

أمناء مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية رئيس مجلس أبو ظبي الرياضي، قد افتتح في العام الماضي الدورة الأولى من المعرض التي احتضنت في مرسى أدنبيك ما يزيد عن 270 شركة وعلامة تجارية من 25 دولة من أنحاء المنطقة وأوروبا وأمريكا.

وسيكون زوار معرض هذا العام من القطاعين العام والخاص والشركات المعارضة على عروض وخصومات خاصة على رحلات الطيران والإقامات الفندقية والجولات العائلية والأنشطة الترفيهية بفضل الشراكة بين معرض أبو ظبي الدولي للقوارب والاتحاد للمطلات.

وسوف يوفر معرض أبو ظبي الدولي للقوارب 2019 منصة مميزة للعارضين من الدولة وخارجها لاستعراض أحدث منتجاتهم وخدماتهم أمام جمهور من أنحاء العالم. ومن شأن المعرض أن يعزز قدرات أبو ظبي المتنامية في قطاع الترفيه البحري وأن يروج للعاصمة الإماراتية بصفتها مركزاً عالمياً لقطاع الترفيه البحري.

## التنمية الاقتصادية تطلق كتيب الشارقة للاستثمار الصناعي والهندية

•• الشارقة-وام:

أصدرت دائرة التنمية الاقتصادية كتيب الشارقة للاستثمار الصناعي بالفتين الهندية والصينية لمجموعة الخدمات والإجراءات المتبعة في الدائرة حيث يعتبر أداة تعريف وتوثيق للخدمات وذلك لضمان التحسين المستمر من خلال مراجعة الإجراءات والعمليات المتخذة في تقديم الخدمات للمتعاملين. وأكد سعادة سلطان عبدالله بن هداه السويدي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة أهمية قطاع الصناعة ودوره الريادي في دعم نمو اقتصاد الشارقة ودولة الإمارات الذي يمثل قاطرة القطاعات الاقتصادية وأحد ركائزها الإنتاجية بعدد 17 بالائة من الناتج

المحلي للإمارة ولما تتميز به إمارة الشارقة من بيئة استثمارية مثالية في القطاع الصناعي نظراً لما تقدمه من تسهيلات للمستثمرين وخدمات نوعية إضافة إلى ما تمتلكه الإمارة لوحدة من أكبر المساحات المتخصصة للصناعة في دولة الإمارات وموقعها الاستراتيجي وموانئها المطللة على الخليج العربي وخليج عمان. وقالت

876 في حين وصلت الرخص الصناعية لالها من الجنسية الصينية إلى 36 الأمر الذي يدل على ازدهار ونمو هذا القطاع في إمارة الشارقة. وتتوفر هذه الإصدارات على موقع الدائرة الرسمي www.sedd.ae وذلك لتسهيل آلية الوصول وتوفير المعلومات اللازمة لمختلف المستثمرين في الإمارة وخارجها.



# الفجر

28

## 33 جهة تشارك في منصة حكومة الشارقة الإلكترونية بـ «جيتكس 2019»

•• الشارقة-وام:

أعلنت دائرة الحكومة الإلكترونية في الشارقة عن مشاركة 33 دائرة وجهة حكومية تابعة لإمارة الشارقة في "معروض أسبوع جيتكس للتقنية 2019" الذي يقام في مركز دبي التجاري العالمي خلال الفترة من 6 إلى 10 من أكتوبر المقبل وذلك انطلاقاً من حرصها على مواكبة أحدث التطورات التقنية والذكية ودعم التحول الرقمي وتطوير آليات وأنظمة العمل في الجهات الحكومية في الشارقة.

جاء ذلك خلال الملتقى التحضيري الأول للجهات الحكومية المشاركة في أسبوع جيتكس للتقنية 2019 والذي عقد بحضور الشيخ خالد بن أحمد القاسمي مدير عام دائرة الحكومة الإلكترونية في حكومة الشارقة وسعادة نور النومان مدير الدائرة وعدد من ممثلي الجهات الحكومية المشاركة بالإضافة إلى الورشة الإعلامية للجهات المشاركة في جيتكس وفرق العمل الإعلامي في الدائرة. وسيشهد جناح حكومة الشارقة هذا العام استعراض الجهات المشاركة لعدد كبير من الإطلاقات والشاريع الجديدة ستسهم بشكل مباشر في تطوير جودة الخدمات الحكومية الإلكترونية لتحقيق رضى المتعاملين وتيسير كافة جوانب الحياة الرقمية. وقال الشيخ خالد بن أحمد القاسمي "إن مشاركة الدائرة في أسبوع جيتكس للتقنية 2019 يشكل فرصة متجددة لإتاحة الضوء على أبرز الإنجازات التي حققتها في مجال التحول الرقمي فسيتمنا مستمر في الشارقة لتحقيق الرؤية الحكيمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في التحول الرقمي وما يرافقها من تطوير لكافة الخدمات الإلكترونية المقدمة.. وأضاف أن مكانة الشارقة والارتقاء بسمعتها كمدنية نموذجية وأداة يضيء مزيداً من المسؤولية على دائرة الحكومة الإلكترونية ومشاركتنا في أسبوع جيتكس للتقنية 2019 يعد التزاماً منا بتقديم خدمات إلكترونية ابتكارية بأيدى وكوادر مؤهلة وأنظمة تقنية متطورة لدعم مسيرة التنمية في الإمارة، مشدداً على المساهمة الفاعلة في بناء مجتمع المعرفة في إمارة الشارقة وفق رؤية القيادة الرشيدة بما يدعم مسيرة التنمية المستدامة والنهضة الرقمية على الصعيدين الاقتصادي والاجتماعي وغيرها.

## مايكروسوفت تستعرض قدرات سحابتها الذكية في جيتكس 2019

•• دبي-وام:

تشارك شركة مايكروسوفت في أسبوع جيتكس للتقنية التاسع والثلاثين في دبي الشهر الجاري تحت شعار "الثقة والابتكار والتأثير" حيث ستقدم الشركة مجموعة من أحدث التقنيات والابتكارات المتوافقة مع الثورة الصناعية الرابعة بهدف تمكين مؤسسات المنطقة من تحقيق أقصى طاقاتها ومساعدتها على بلوغ أهدافها المستقبلية. وستقدم مايكروسوفت خلال أسبوع جيتكس 2019 مجموعة من العروض التفاعلية المخصصة لاكتساب العملاء والزوار تجارب وخبرات مباشرة تدور حول تقنيات الذكاء الاصطناعي؛ وانترنت الأشياء والأمن السيبراني.

## الشارقة لإدارة الأصول تستعد لتطوير وإدارة أسواق المنطقة الوسطى

•• الشارقة-وام:

بحث وفد من شركة الشارقة لإدارة الأصول برئاسة سعادة وليد الصايغ الرئيس التنفيذي للشركة خلال زيارته أمس من الدمام، ومليحة، والذيد، والبطائح إجراءات تحديث وتطوير أسواق هذه المدن وذلك تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بتولي شركة الشارقة لإدارة الأصول إدارة جميع الأسواق في المنطقة الشرقية والوسطى للإمارة والبالغ عددها ثمانية أسواق. والتقى سعادة وليد الصايغ والوفد المرافق له خلال هذه الزيارات الميدانية كلاً من سالم عبيد الميالة مدير بلدية الدمام ومصباح الكعبي مدير بلدية منطقة مليحة وعلي الطنجي مدير بلدية مدينة الذيد وعبيد الطنجي مدير بلدية منطقة البطائح إلى جانب كبار المسؤولين والموظفين في هذه البلديات التابعة للمنطقة الوسطى لإمارة الشارقة. وقال وليد الصايغ: تأتي هذه الزيارات بهدف وضع توجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة موضع التنفيذ فيما يتعلق بتحديث وإدارة أسواق إمارة الشارقة خاصة في المنطقتين الشرقية والوسطى لتقديم خدمة متميزة وسع ذات جودة عالية وتتولى شركة الشارقة لإدارة الأصول مسؤولية إدارة هذه الأسواق أسوة بسوق الجبيل. وأكد خلال لقاءاته مع رؤساء بلديات مدن المنطقة الوسطى أن شركة الشارقة لإدارة الأصول تتطلع إلى تعزيز تعاونها مع البلديات باعتبارها شريكاً استراتيجياً للشركة ومكملاً لدورها.. مشيراً إلى أن التعاون بين الفريقين سيسهم في تسهيل إدارة الأسواق ويرفع مستوى الخدمة حيث ستلتزم الشركة بتطبيق نفس الأنظمة والمعايير العالمية المتبعة في إدارة سوق الجبيل في شأن هذه الأسواق مثل التكيف والتبريد والتهوئة وغيرها من التجهيزات والخدمات. وشملت الزيارات الإطلاع على الأسواق القائمة ومناقشة سبل تطويرها والإجراءات التي سيتم اتباعها لتسهيل وتسريع نقل إدارتها إلى شركة الشارقة لإدارة الأصول. وأكد الوفد أن إدارة سوق الجبيل ستتولى مهام إدارة أقسام الأسماك في هذه الأسواق وشراء الأسماك من الصيادين المواطنين لدعمهم وتشجيعهم على الاستمرار في هذه المهنة إلى جانب توفير خدمات تنظيف وتقطيع وشوي الأسماك في جميع الأسواق في مكان واحد.



## انطلاق فعاليات الدورة الخريفية من معرض الشرق الأوسط للساعات والمجوهرات هذا اليوم

## إكسبو الشارقة يحتضن خاتماً يضم 7777 قطعة ألماس مسجلاً بموسوعة جينيس بقيمة 4.9 مليون دولار

•• الشارقة-الفجر:

تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ينطلق اليوم الثلاثاء في مركز إكسبو الشارقة "معرض الشرق الأوسط للساعات والمجوهرات" في دورته الـ 47، التي تقام فعالياته خلال الفترة 1-5 أكتوبر، وسط مشاركة أكثر من 500 شركة وعلامة تجارية وطنية وعالمية، والتي تعرض منتجاتها على مساحة تبلغ 30 ألف متر مربع والتي تعد من أكبر مساحات المعرض على مستوى المعارض المتخصصة.

وأكد مركز إكسبو الشارقة إكمال كافة الاستعدادات لانطلاق فعاليات الدورة الخريفية من المعرض الذي يقام مرتين سنوياً بدمج من غرفة تجارة وصناعة الشارقة، والذي يُعتبر الأول والأكبر من نوعه على أجنحة المعارض التجارية المتخصصة في دولة الإمارات والمنطقة، ويوفر منصة دولية لعرض أحدث تصاميم الساعات والمجوهرات والألماس والأحجار الكريمة.

مرصع بـ 7777 قطعة من الماس وتحتضن الدورة الخريفية من المعرض خاتماً تم اعتماده من موسوعة جينيس للأرقام القياسية كأكثر خاتم يضم عدد من قطع الألماس في العام 2019، كما حاز على اعتماد مجلس الذهب العالمي، حيث يتزين الخاتم بـ 7777 قطعة من الألماس وفقاً للشهادة الممنوحة من قبل المعهد الدولي للأحجار الكريمة بمومباي.

وجاء تصميم الخاتم على شكل "زهرة اللوتس" مقلدة ومكونة من 27 بتلة من الرخام، وقد أبدعه المصمم والناشط الهندي برنس بهانداري مؤسس دار "لاكشيكيا للمجوهرات" معتبراً أن زهرة اللوتس رمزاً للجمال والنقاء، وإنجاز هذه التحفة الفاخرة فقد عمل على تصميمها بالتعاون مع فريق مكون من 12 حرفة على مدار 18

شهرًا من العمل المتواصل، حيث يبلغ وزنها 70.42 جرام وتبلغ قيمتها 4.9 مليون دولار أمريكي.

وتعتبر دار لاشيكيا للمجوهرات إحدى الشركات الرائدة في تصنيع مجوهرات الزفاف في مومباي، وتقدم أفضل قطع المجوهرات من حيث الحرفية والتصميم.

كما سيحظى زوار المعرض إلى جانب متعهم برحلة مميزة مع المجوهرات الساحرة والعروض الحصرية في عالم من الإبهار المتلألئ، بفرصة الفوز في السحوبات اليومية بجوائز قيمة، بالإضافة إلى السحب الكبير الذي يتم في اليوم الأخير من المعرض على كيلوجرام من الذهب، مقابل كل عملة شراء بمبلغ 500 درهم وذلك تحت إشراف دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة.

نخبة جديدة من العارضين ويشهد معرض الساعات والمجوهرات، مشاركة نخبة من كبرى الشركات والمعاملات الرائدة ورواد صناعة وتصميم وتجارة المجوهرات والساعات من هونغ كونغ والهند وإيطاليا واليابان وبنغلاديش وتايلاند، إلى جانب مشاركة عدد كبير من العارضين الجدد من مملكة البحرين وإيطاليا واليابان والبرازيل والكويت والمملكة العربية السعودية وتايلاند وتركيا، فضلاً عن مشاركة العديد من الشركات الإماراتية، مما يوفر لجميع الزوار والعارضين فرصة الإطلاع على أرقى تصاميم المجوهرات من الذهب والماس من كبرى العلامات التجارية في صناعة المجوهرات والساعات.

جناح خاص للمصممين كما ستشهد النسخة الـ 47 تخصيص جناح للمصممين والذي سيستضيف نخبة من أبرز مصممي المجوهرات،



## ستكون أكبر منصة متخصصة بتصدير الأسمدة النيتروجينية عالمياً

## أدنوك و أو سي أي تستكملان اتفاقية تأسيس شركة فرتيجلوب لإنتاج الأسمدة النيتروجينية

•• أبوظبي-وام:

وستصبح فرتيجلوب أكبر منصة لتصدير الأسمدة النيتروجينية عالمياً، وبهذه المناسبة قال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بتروك أبوظبي الوطنية "أدنوك" ومجموعة شركاتها رئيس مجلس إدارة فرتيجلوب: تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة ببناء شراكات استراتيجية تسهم في تحقيق أقصى قيمة ممكنة من الموارد الطبيعية والأصول القائمة، يسرنا إتمام هذه الصفقة المهمة بوقت قياسي وكفاءة عالية بما يعكس منهجية عمل فرتيجلوب، ويشكل نموذجاً لما نسعى لتحقيقه من خلال دمج أصول "أدنوك للأسمدة" النيتروجينية في المنطقة.. وتعد هذه الخطوة إنجازاً جديداً ضمن جهودنا

الاستفادة من جوانب التكامل في الأعمال في المجالات التجارية والفنية. وبهذه المناسبة قال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بتروك أبوظبي الوطنية "أدنوك" ومجموعة شركاتها رئيس مجلس إدارة فرتيجلوب: تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة ببناء شراكات استراتيجية تسهم في تحقيق أقصى قيمة ممكنة من الموارد الطبيعية والأصول القائمة، يسرنا إتمام هذه الصفقة المهمة بوقت قياسي وكفاءة عالية بما يعكس منهجية عمل فرتيجلوب، ويشكل نموذجاً لما نسعى لتحقيقه من خلال دمج أصول "أدنوك للأسمدة" النيتروجينية في المنطقة.. وتعد هذه الخطوة إنجازاً جديداً ضمن جهودنا

تنفيذ استراتيجية أدنوك المتكاملة 2030 للنمو الذكي، وكذلك خططنا الطموحة للتوسع في مجال التكرير والبتروكيماويات.. وأضاف معاليه: "نحننا من خلال التعاون مع "أو سي أي" في إرساء الأسس الضرورية لضمان التكامل والدمج بين أصول الإنتاج وشبكة التوزيع والاستفادة من المواقع الاستراتيجية لهذه الأصول.. وتطلع من خلال التعاون مع "أو سي أي" إلى تطوير أعمالنا في مجال إنتاج الأسمدة النيتروجينية، بما يتيح الوصول إلى أسواق جديدة، ويحقق فوائد كبيرة لجميع العملاء.. من جانبه، قال ناصف ساويرس، الرئيس التنفيذي لشركة "أو سي أي إن في" والرئيس التنفيذي لشركة "فرتيجلوب": "يسرنا استكمال

## للاطلاع على تجربة السوق الأبرز في قطاع تجارة السيارات بالمنطقة

## سوق الحراج للسيارات بالشارقة يستقبل وفداً من المؤسسة العليا للمناطق الاقتصادية المتخصصة

•• الشارقة-الفجر:

ناقشت إدارة سوق الحراج بالشارقة سبل التعاون المشترك مع المؤسسة العليا للمناطق الاقتصادية المتخصصة، المشغل الأكبر للمناطق الاقتصادية في دولة الإمارات العربية المتحدة. واستعرضت إدارة السوق خلال اجتماع ضم كبار مسؤولي الطرفين، التجربة الطويلة لسوق الحراج في إمارة الشارقة، واستراتيجية العمل التي تستخدمها في إدارة المعارض، وتوفير كل ما تحتاجه من البيئة اللازمة



للبائع والمشتري، من توفير أفضل الحلول الخدمية. واختتم الاجتماع بجولة ميدانية في السوق، للاطلاع على كافة الخدمات التي يوفرها سوق الحراج، كالفحص الفني وتسجيل المركبات، ومختلف الخدمات الأخرى من بنوك ومكاتب الصرافة، والتأمين، ومطاعم، ما يوفر على أصحاب المعارض والزبائن الكثير من الوقت والجهد، وتلبية الطلب الكبير من تجار السيارات الراغبين بمزاولة نشاطهم التجاري في هذا الموقع الاستراتيجي المتميز.

# منوعات الفجر

## 29

السردين الصغير الأكثر طلباً من المستهلكين

## مبيعات سوق الجبيل من الأسماك تصل إلى 1.9 مليون طن في ثمانية أشهر

•• الشارقة-الضجر:

تمكن قسم الأسماك في سوق الجبيل بالشارقة، من تحقيق مبيعات وصلت إلى حوالي 1.9 مليون طن من مختلف أنواع الأسماك المحلية والمستوردة خلال الثمانية أشهر الأولى من العام الجاري، في مؤشر على قوة الإقبال على هذا الصنف من المنتجات الطازجة من قبل المواطنين والمقيمين. وبحسب أحدث بيانات صادرة عن السوق التابع لشركة الشارقة لإدارة الأصول، فقد استأثر شهر يناير الماضي بالجزء الأكبر من مبيعات الأسماك التي وصلت إلى أكثر من 266 ألف كيلو غرام، فيما كان شهر أغسطس هو الأقل، حيث تجاوزت المبيعات 213 ألف كيلو غرام، وتراوحت في بقية الأشهر ما بين 250 و222 ألف كيلو غرام شهرياً. وتصدرت أصناف السردين الصغير، والسورييم، والشعري الكبير، والسردين الكبير، والبطلبي، المراكز الخمسة الأولى من حيث المبيعات، إلى جانب نحو 250 صنفاً آخر من الأسماك المحلية، إضافة إلى الأصناف المستوردة من عمان، مصر، سريلانكا، والترونج، وبعض الدول الأخرى في المنطقة والعالم. وينظم السوق مزاداً يومياً للأسماك، حيث تقوم جمعية الشارقة التعاونية لصياد الأسماك بالإشراف المباشر على المزاد من خلال دلائل مواطنين تم تعيينهم من قبل إدارة الجمعية، ويقام المزاد يومياً بعد صلاة العصر، بحضور التجار، وممثلي المطاعم والشركات، إضافة إلى الأفراد من المواطنين والمقيمين. ويعد سوق الجبيل الذي افتتح في شهر ديسمبر 2015، وجهة عائلية ترفيهية، إلى جانب توفيره لاحتياجات المواطنين والمقيمين من جميع أنواع اللحوم، والأسماك الطازجة، والخضراوات، والفواكه، والعديد من المنتجات الغذائية الأخرى، بأسعار تنافسية. ويضم السوق أكبر قسم لبيع الأسماك في الشارقة وقسماً لبيع اللحوم والدواجن، وآخر للخضراوات والفواكه، كما يحتوي على قسم خاص لتنظيف وشوي الأسماك.

## نمو قطاع الإضاءة في الشرق الأوسط بقيمة تتجاوز 2 مليار دولار

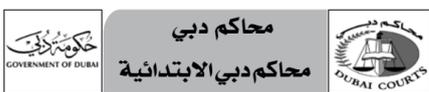
•• دبي-وام:

أعلنت ميسي فرانكفورت الشرق الأوسط الجهة المنظمة لـ "معرض الشرق الأوسط للإضاءة 2019" عن تنظيم الدورة الجديدة لمؤتمر "بينك لايت" صاحب المعرض لبحث فرص النمو الهائلة أمام قطاع الإضاءة الذكية في المنطقة الذي يتوقع أن يسجل نمواً بنسبة 25 بالمئة خلال الأعوام الأربعة المقبلة. وينعقد مؤتمر "بينك لايت" في مركز دبي التجاري العالمي في الفترة بين 15-17 أكتوبر المقبل ويشهد مشاركة أكثر من 50 خبيراً يبحثون في الآفاق المحتملة لثلاثة محاور رئيسية وهي: التصميم الاحترافي للإضاءة وفق العمارة وانتشرت الأشياء والإضاءة الذكية وتكنولوجيا الأنظمة المتكاملة. وينعقد المؤتمر هذا العام تحت شعار: "التكيف مع التغيير: رسم المسار في عصر التحول" ويأتي في ظل التوقعات بتحقيق سوق الإضاءة الذكية في الشرق الأوسط لنمو كبير من حيث القيمة ليتجاوز حاجز 2 مليار دولار أمريكي بحلول عام 2030.

## دبي للخدمات المالية تشارك في فعاليات أسبوع المستثمر العالمي

•• دبي-وام:

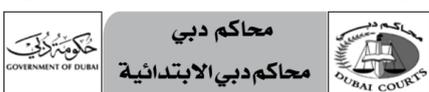
تشارك سلطة دبي للخدمات المالية في فعاليات أسبوع المستثمر العالمي السنوي الثالث الذي انطلق أمس الأول في مركز دبي المالي العالمي بتنظيم من المنظمة الدولية لهيئات الأوراق المالية، وأشار برايان ستايروولت الرئيس التنفيذي لسلطة دبي للخدمات المالية إلى أن مشاركة سلطة دبي للخدمات المالية يأتي في إطار حرصها بصفتها الجهة الرقابية المالية في مركز دبي المالي العالمي على تسهيل وتعزيز تعليم المستثمرين ليكونوا قادرين على اتخاذ القرارات المالية المناسبة.



العدد ١٢٧٤٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١  
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٠٦٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ - محمد الحنتر بن خليل العائش مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ انديفورث ايه كار.م.د.م.س ويمثلها مديرها/ خضر ايوب الطاف ويمثله: محمد احمد محمد عبدالله قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٨٣٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



العدد ١٢٧٤٥ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١  
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٥٥ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/ - كامل عمر ابراهيم مكسب مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مركز تجميل ان فوغ.م.د.م.س ويمثله: موزة عبيد ربيع الخطر قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٨١١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

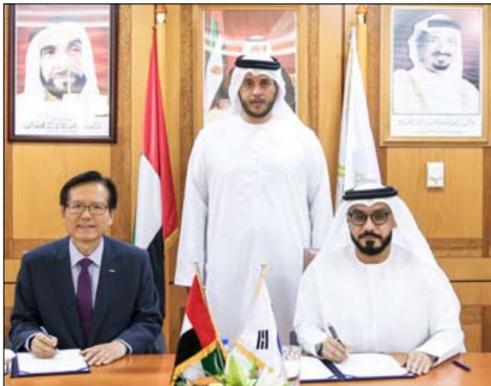
رئيس الشعبة



## غرفة عجمان توقع مذكرة تفاهم مع هيئة جيونجيدو لتسريع الأعمال والعلوم

•• عجمان-الضجر:

وقعت غرفة تجارة وصناعة عجمان، مذكرة تفاهم مع هيئة جيونجيدو لتسريع الأعمال والعلوم. كوريا الجنوبية، بهدف تعزيز الاستفادة من الإمكانيات والفرص المتاحة لتعزيز التجارة والاستثمار بين الطرفين وتنفيذ فعاليات ولقاءات مشتركة تعزز الشراكات وتبادل الخبرات. شهد توقيع مذكرة التفاهم في مقر الغرفة سعادة غالب خليفة المهيري عضو مجلس إدارة غرفة عجمان، ووقع مذكرة التفاهم من جانب غرفة عجمان محمد علي الجناحي - المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار، ومن جانب هيئة جيونجيدو لتسريع الأعمال والعلوم، كيجون كيم، الرئيس التنفيذي للهيئة. نصت مذكرة التفاهم على ضرورة التعاون المشترك بهدف تشجيع وزيادة التعاون الاقتصادي من خلال زيادة حجم التجارة والاستثمار بين مجتمع الأعمال الخاصة بكل منهما، إلى جانب توسيع العلاقات



الناشئة من النمو نحو العالمية. كما قدم نبذة حول مقاطعة جيونجيدو باعتبارها محرك نمو رئيسي في كوريا وعدد المقومات والمزايا التي تمتلكها المقاطعة. وفي الختام تبادل سعادة غالب المهيري دعم مجلس إدارة غرفة عجمان وكيجون كيم، الرئيس التنفيذي للهيئة الدروع والهدايا التذكارية.

واستعرض محمد الجناحي- المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار، للحضور أهم المقومات الاقتصادية لإمارة عجمان وجهود الجهات المعنية بتوجيهات من القيادة الرشيدة على توفير المزايا والتسهيلات الممكنة لاجتماع الاعمال وخاصة للمستثمرين من الخارج. وتناول الحضور اهم الفعاليات المستقبلية والتي يمكن التعاون من خلالها، والتي تتيح الفرصة لرجال الاعمال من تعزيز الشراكة والتعاون والاستفادة من الخبرات المتاحة والتعرف على افضل الممارسات. من جانبه وجه كيجون كيم، الشكر على حفاوة الاستقبال وقدم للحضور نبذة حول هيئة جيونجيدو لتسريع الأعمال والعلوم، ودورها في استهداف فرص العمل من خلال تعزيز القدرة التنافسية للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة في مقاطعة "جيونجيدو" وكذلك تعمل الهيئة على بناء منصة دعم موحدة للأعمال والتكنولوجيا العلمية في المقاطعة وسط نظام بيئي سليم للأعمال لتمكين الشركات

التجارية بين رواد الأعمال في كلا البلدين والمساهمة في ذلك، وأهمية تبادل المعلومات والآراء حول إمكانيات توسيع التعاون المشترك في المجالات الاقتصادية. كما أكدت مذكرة التفاهم على أهمية تنظيم اللقاءات المشتركة واتاحة الفرصة للقاء المسؤولين والتجار وأصحاب الاعمال من البلدين، إلى جانب التنظيم والمشاركة في المعارض الوطنية والمعارض التجارية الدولية والمعارض المتخصصة والندوات والمؤتمرات التي يتم تنظيمها الطرفان. وعلى هامش التوقيع، رحب سعادة غالب المهيري، بالحضور وأكد على عمق العلاقات بين الامارات وكوريا الجنوبية مشيداً بأهمية مذكرة التفاهم والتي ستعزز التعاون المشترك بين إمارة عجمان ومقاطعة جيونجيدو الكورية، مشيراً إلى حرص غرفة عجمان على التواصل الدائم وتكوين علاقات خارجية لتوفير فرص استثمارية وتبادل تجاري يخدم كافة الاطراف.

## منطقة عجمان الحرة تسلط الضوء على تكنولوجيا المستقبل ضمن مشاركتها بمعرض أسبوع جيتكس للتقنية 2019

•• أبوظبي-الضجر:

تشارك منطقة عجمان الحرة بأسبوع جيتكس للتقنية 2019 وتعرض تجربتها حول التطبيقات التقنية التي استحدثتها لتعزيز مفهوم التحول الرقمي وإثراء تجربة المستثمرين بهدف استقطاب الاستثمارات العالمية. وعلى هامش الفعالية التي تقام في الفترة ما بين 6-10 أكتوبر بمركز دبي التجاري العالمي تكشف المنطقة عن أحدث إصداراتها من طرق التواصل مع المستثمرين عبر استخدام الهوايف الذكية والتي تركز على استخدام الذكاء الاصطناعي وأتمتة العمليات وهو ما يندرج ضمن التزام المنطقة بأجندة الابتكار وتعزيز تجربة المستثمرين. تشارك منطقة عجمان الحرة بمعرض جيتكس للتقنية 2019 تحت مظلة حكومة عجمان، وسعت المنطقة خلال الشهر الأخيرة على تسريع عملية التحول الرقمي وتسهيل تأسيس الأعمال، بالإضافة لإطلاق تطبيق إلكتروني لتمكين المستثمرين من تأسيس أعمالهم أو إعادة تسجيل



للكافة المشروعات القائمة، وتقول سعادة فاطمة سالم مدير عام منطقة عجمان الحرة بالتكليف: "تمثل مشاركتنا بمعرض جيتكس للتقنية 2019 فرصة عظيمة لدعم المستثمرين ضمن الإمارة وفي ذات الوقت التواصل مع الشركات التقنية بهدف استقطابها والاستفادة من المزايا الكبيرة التي نوفرها للمستثمرين. نحن على يقين تام بأن مشاركتنا

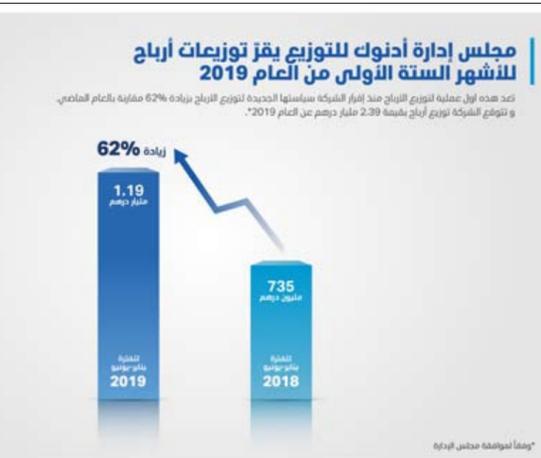
شركاتهم بالنظام الجديد في 4 خطوات ميسنة، تسعى المنطقة لاستقطاب المؤسسات التقنية سواء الإقليمية او العالمية منها في ظل النمو الذي يشهده القطاع وسعي الشركات لتوسيع أعمالها. وخلال مشاركتها بالفعالية، يسعى ممثلو المنطقة الحرة لمقابلة المستثمرين المحتملين وضمان القرار ورواد الأعمال بهدف إعلامهم على ما تتمتع به المنطقة من امتيازات وبيئة استثمارية جذابة. وعبر محمد الشايح المدير التنفيذي لقطاع التكنولوجيا، بمنطقة عجمان الحرة عن سعادته بالمشاركة وأضاف: "نعيش حالياً حقبة الثورة الصناعية الرابعة ما يشملها من استخدام الذكاء الاصطناعي والبيانات في تسهيل حياة الناس، ونحن في منطقة عجمان الحرة نعمل بكل جد لاستغلال تلك التقنيات بما يعود بالفائدة على كافة المتعاملين. تسمح تلك التقنيات بتسريع وتسهيل معاملات المستثمرين مع المنطقة بما ينعكس إيجاباً على البيئة الاستثمارية ويشجع على استقطاب المستثمرين. كما نتطلع لاستخدام التقنيات الحديثة لضمان مستقبل أكثر إشراقاً وسلاسة

## «أدنوك للتوزيع» توزع أرباحاً مرحلية بقيمة 1.194 مليار درهم على المساهمين

•• أبوظبي-وام:

وافق مجلس إدارة شركة أبوظبي الوطنية للتوزيع «أدنوك للتوزيع» بالتمريض على توزيع أرباح مرحلية بقيمة 0.0955 درهم لكل سهم بقيمة إجمالية تقارب 1.194 مليار درهم على المساهمين عن الأشهر

الستة الأولى من العام 2019. وجاءت موافقة المجلس بعد الاجتماع الذي عقده بتاريخ 29 سبتمبر الجاري في أبوظبي وذلك بحسب ما أعلنت عنه الشركة على الموقع الإلكتروني لسوق أبوظبي للأوراق المالية. وحددت الشركة تاريخ آخر يوم للشراء لاستحقاق الحصول على الأرباح يوم 7 أكتوبر 2019 في حين جرى تحديد يوم 8 من الشهر ذاته لبدء تداول السهم بعد خصم الأرباح واليوم التالي 9 أكتوبر لإغلاق السجل الخاص بالساهمين. يشار إلى أن أرباح الشركة ارتفعت إلى 1172.8 مليون درهم "0.09













أنور العياشي



محمد جريجي



سندس حمو



ذكري -والي

## أناسي للإعلام تطلق مبادرة ثقافية فنية جديدة «بود كاست مروءة»

التظاهرات والفعاليات المحلية والعالمية.  
<https://www.linkedin.com/in/dhekra-ouali-7419>

### أنور العياشي

مخرج/ ممثل/ ورئيس مصلحة الدراما بالإذاعة الوطنية التونسية  
أخرج أكثر من 15 عمل مسرحي للأطفال من سنة 1986 إلى سنة 2016 وحاصل على أكثر من 20 جائزة في الإخراج والعمل المتكامل  
أخرج للإذاعة أكثر من 50 مسلسل درامي، كوميدي، تاريخي، اجتماعي وللأطفال.  
حصل على 7 جوائز كمخرج في المهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون ومهرجان القاهرة: صنف دراما تاريخية، دراما أطفال، وبرامج للأطفال  
أخرج للتلفزة الوطنية التونسية سلسلة تاريخية بعنوان «أعلام في الذاكرة» 15 حلقة، وسلسلة تاريخية دينية بعنوان «مدرسة الرسول» لفائدة قناة حنبعل سنة 2016

كما أخرج ونفذ العشرات من الومضات الإشهارية التحسيسية لفائدة وزارة الرياضة ووزارة الداخلية، وفيلم «إنما الأمم» سنة 2010

اختصاصات أخرى:  
قراءة نصوص وومضات لأكثر من 50 شريط وثائقي وفني وتاريخي وديني  
سندس حمو:

ممثلة مسرحية محترفة، لها العديد من المشاركات المسرحية المحترفة كان أغلبها مع شركة الفردوس، حاصلة على العديد من الجوائز في التمثيل في مهرجانات محلية وعربية مثل: مهرجان قرية، أكودة، المهرجان المتوسطي لمسرح الطفل، ومهرجان الرباط الدولي.  
كما كانت لها العديد من المشاركات التلفزيونية الدرامية الناجحة من أهمها مسلسل «الحصاد» و «دبل أخو دهب» و «منامة عروسية» وغيرها.  
ولها أيضا تجربة مهمة في المسرح الإذاعي، إذ شاركت في أكثر من 50 مسلسل وسلسلة إذاعية متخصصة أدوار البطولة.

### محمد الجريجي:

ممثل حتر وأستاذ لغة عربية وله العديد من التجارب المهمة في مسرح الهواية وضمن مسرح الجمهور وقطاع الاحتراف. برز في العديد من الأعمال ومن أهمها مسرحية «الرهيب» للمسرح الوطني التونسي وعدة أعمال مسرحية للأطفال ضمن شركة الفردوس. أما تلفزيونياً فيقدم الآن مواقف تمثيلية كما يقوم بالدبلوج في عديد المسلسلات العالمية ضمن قناة نسمة، إضافة إلى التجربة الكبيرة في الدراما الإذاعية في عشرات الأعمال بين فرنسا وجميعهم حاصلين على درجة الماجستير في الإخراج الرقمي من جامعة فالنسيان الفرنسية.

التصوير الضوئي، ومهارات تقديم البرامج الحوارية بإشراف «مركز قناة الجزيرة للتدريب».  
قدمت العديد من الدورات في تنمية مهارات الحوار لدى الطفل، واكتشاف المواهب المبكرة والاستقرار الزوجي.  
حصلت سنة 2008 على عضوية الجمعية العالمية للسينما الوثائقية، بعد الاهتمام البالغ الذي أولته للبحوث في ميدان الأفلام الوثائقية، والاستبيانات والبحوث العلمية التي أجرتها في مجال العلاقات الأسرية والاجتماعية، إدارة إنتاج خارجية

أنتجت وقدمت العديد من البرامج التلفزيونية لقناة الرسالة الفضائية منها «طريق النور»، وبرنامج «العلاج بالقرآن بين الدين والطب»، أوكلت لها مهمة منتج منفذ للعديد من البرامج الأخرى منها برنامج الداعية الدكتور عمر عبد الكافي «أخلاقنا في الميزان».  
برزت بكتابة نصوص الأفلام الوثائقية، وأدارت إنتاج الفيلم الوثائقي العالمي الحدث: «سيرة الإحسان»، «البحور»، و«الطفولة المبكرة».

### تدريب على الثقافة الزوجية

تتكف على إعداد العديد من البرامج التفاعلية الموجهة للأبوة والأبناء والأزواج.  
إدارة مهرجان سينمائي عالمي  
في مارس 2008 أوكلت لها إدارة المهرجان الوثائقي الدولي «جوائز الوثائقية»، من قبل مؤسسة أناسي للإنتاج الإعلامي، وقامت باختيار أعضاء لجان التحكيم، والإشراف على الحملات الترويجية للجوائز واستقبال المشاركات، وفرز النتائج النهائية والإعلان عنها.  
كما أدارت الدورة الثانية منها في أبريل 2010.

### توزيع سينمائي

أسست سنة 2013 بالإمارات العربية المتحدة شركة للإنتاج الإعلامي وإدارة مواقع التواصل الاجتماعي والنشر الإلكتروني وتدريب الأطفال والشباب على الإنتاج السمعي-بصري، كانت أول موزعة لأفلام إماراتية طويلة على قاعات السينما خارج إطار المهرجانات منها فيلم: «مزرعة يدو (201)»، ثوب الشمس، حب ملكي، و«زعت العديد من الأفلام الوثائقية منها: نجوم الصحراء، وحجاب الذي قامت بالعمل على عرضه في قاعات سينما أمريكية وترشيحه لجائزة الأوسكار..

### إعداد وتقديم البرامج الإذاعية

سأمت في تقديم البرنامج المباشر «عندي أمل» على إذاعة الزيتونة بتونس بداية من 19 سبتمبر 2016 وبرنامج، وصاحبهما، موجه للعناية الشاملة بكبار السن منذ شهر ماي وحتى نوفمبر 2016.

### خدمات واستشارات إعلامية

أسست منذ سنة 2016 شركة للخدمات والاستشارات الإعلامية في تونس تهتم بتقديم كل أنواع الاستشارات الإعلامية والدراسات الاستراتيجية في مجال التسويق والإعلام، وإدارة مواقع الإعلام الاجتماعي، وتنظيم



للإنتاج التلفزيوني، وأشرفت على إدارة الإعلام والتدريب بمرکز البحوث والدراسات في المعلوماتية CEREFI. ساهمت كل هذه المهارات والخبرات في تميزها من خلال دراسة الإعلام السمعي- البصري بمعهد الصحافة وعلوم الإخبار بتونس، كما دفعها فيها لغات الحية إلى دراسة اللغات الإنجليزية بمعهد بورقيبة للغات الحية والإيطالية بالمجمع الثقافي الإماراتي.

### محرر أول في مجلة مودة #صندوق الزواج

وفي الإمارات العربية المتحدة حيث حطت الرحال، كمحطة جديدة للإنتاج والإبداع، ساهمت في تأسيس المجلة الأولى الفريدة من نوعها في الصحافة الاجتماعية والتي تعنى بالعلاقات الأسرية «مودة»، والصادرة عن مؤسسة «صندوق الزواج» وبدأ اهتمامها بالقطاع الاجتماعي والترفيهي يتشكل حيث شاركت فيها يزيد عن المئة دورة وورشوة في مختلف المجالات الاجتماعية والأسرية وتطوير الذات.  
وانضمت إلى أول مجلة إلكترونية إماراتية «حطة»، ثم أنيطت لها إدارة تحرير مجلة «المجهر».  
شاركت في العديد من الدورات المتخصصة مثل دورة

الوثائقي «كاميرا الشباب» (تونس 2) معالجة واحدة من أهم القضايا الاجتماعية وهي الفجوة بين الشباب والآباء وتأثيرها على الصناعات التقليدية، كأحد القطاعات التي توقف توارثها.. وتميزت بالبرنامج الإذاعي المباشر «منتدى الشباب»، (الإذاعة الوطنية التونسية) الحاصل على جائزة مهرجان الإذاعة والتلفزيون دورة 96 عن فئة الإعداد والتقديم، من تجاربها الإذاعية المضيئة أيضاً استضافتها الرضائية لعقبات الديبلوماسية من خلال برنامج «ضيفا عربية»، (الإذاعة الوطنية التونسية)، و«الحقيبة الاقتصادية»، ومشاكل الجيل الثاني من المغتربين من خلال برنامج: «عيبر بلادي».

### صحافة مكتوبة

في سن الثامنة عشرة قررت أن توظف موهبة الكتابة والشعر لديها على صفحات الصحافة التونسية بعد دعوتها للانضمام إلى أسر تحرير العديد من الصحف التونسية مثل «أخبار الجمهورية»، و«أضواء» والمجلة الموجهة للأطفال «عرفان»  
إدارة قسم الإعلام  
ترأست إدارة الإنتاج والتوزيع التلفزيوني بالشركة المصرية -مقرها تونس-، النورس للإنتاج الفني، ومن ثم «المدى»

أعلنت مؤسسة أناسي للإعلام عن إطلاق المبادرة أناسي للإعلام تطلق مبادرة ثقافية فنية جديدة  
الفنية الجديدة «بود كاست مروءة» والذي يبت على أبل بود كاست ويسلم الضوء على قيم أصيلة من التراث العربي في شكل محاورات درامية تتنوع قصصها حول شخصيات عربية معروفة وقصص المروءة التي عاشتها وتميزت بنبل وشهامة مواقفها مع الغريب والقريب، ويهدف البرنامج إلى إثراء المحتوى الإعلامي العربي على الإنترنت.

البرنامج فكرة وإنتاج مؤسسة أناسي للإعلام، سيناريو وتقديم ذكري والي، وإخراج أنور العياشي، وتمثيل أنور العياشي وسندس حمو ومحمد جريجي وحسونة الناجي، وتنفيذ شركة ريل دريم كوريشن.  
تراوح هذه السلسلة الصوتية بين الدراما، والحديث العسوي حول المروءة العربية وكيف لنا أن نرسخها ونستعيد برقيتها وتأثيراتها على الجيل المعاصر.  
ويتطور الحديث إلى تنزيل المروءة إلى الواقع المعاصر بطريقتة مبتكرة أطلق عليها اسم «أيزو\_الخير» -«أيزو\_المروءة» وترمي هذه المبادرة إلى توثيق الجودة في فعل الخير وتحفيز أفضل وأميز التعبيرات الجسدية عند الإحسان، وفعل الخير، والمتبوعة بتفاعلات ومتابعات لما بعد موقف «المروءة».

يدور الحديث بطريقة مرنة وعفوية بين المتدخلين في الأستديو والذين هم في الحقيقة أبطال الموقف الدرامي في كل حلقة، والمدمجة-الكاتبة التي تدير النقاش وتقدم وتختتم لكل حلقة.

تصحب هذه الحوارات التي تدور بالعربية الفصحى موسيقى هادئة تأخذك إلى ذلك الزمن الجميل الذي ترويه الدراما، وأحيانا أخرى تدفعك لاستجلاء المروءة والخير بداخلك، فتنتفض الغبار من عليها.  
مروءة إنتاج إعلامي متزن وعميق بدي، وفيه الكثير من الإسقاط والتنزيل إلى واقعنا الحالي.  
تميز الدراما بقوة الإخراج، ووقفة المؤثرات الصوتية التي تجعلك تسمع وكأنك ترى.

هذا وتوسى مروءة ضمن خطتها الترويجية للمشاركة في العديد من الجوائز والمهرجانات العالمية المتخصصة في فئة المدونات الصوتية «البودكاست»، وفي المؤتمرات العربية التي تهتم بالإنتاجات الإعلامية باللغة العربية الفصحى

### نبذة عن فريق العمل

#### ذكري والي

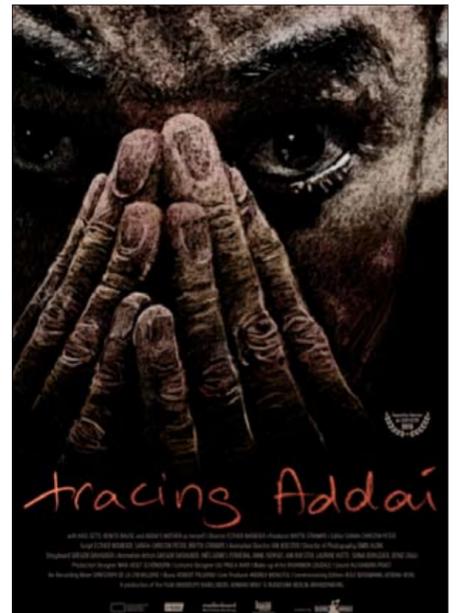
#### إذاعة وتلفزيون

منذ سن مبكرة جداً (11 سنة) دخلت دنيا الإعلام الكبيرة، وذلك من خلال تقديم العديد من البرامج الموجهة للطفل والراحم مثل: «نادي السينما» (على الفضائية 7)، عالم الطفولة (إذاعة النستير)، إلى أن انطلقت إلى عالم الشباب من خلال البرامج التلفزيوني

## 59 فيلما لمخرجين شباب يعرضها «الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب»

### •• الشارقة-البحر:

بين واقع يروي، وآخر يعاش، وبين أحاديث مخفية بين السطور، وأخرى تنص حكاية الأبطال بصوت عال، ينقل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب إبداعات سينمائية لجموعة من المخرجين الشباب من مختلف دول العالم، من خلال 59 فيلما يعرض غالبيتها للمرة الأولى على مستوى الإمارات والخليج والشرق الأوسط والعالم، وذلك خلال دورته السابعة التي تستعد للانطلاق في 13 أكتوبر المقبل. غالبية الأفلام التي ستعرض حائزة على جوائز عالمية لما طرحه من



رجل آلي يرسم لوحة، ونبات يسير بهدوء، وكانات تنقرض رويداً رويداً، توليفة تشبه أعمال سفادور دالي، وسوريالية مشهدة عميقة برويها مجموعة مخرجين فرنسيين في فيلم «الفيلة سيكونون سعداء»، ليقدموا لنا ثلاث لمحات من الحياة في عالم ما بعد الكارثة، فنرى حشرات عملاقة تعيش بطرق بغيبضة كالبرشر على نحو غريب، وأرض مخيفة لا تعرف إلى أي كوكب تنتمي.

وشارك في إنتاج هذا الفيلم القصير (7 دقائق)، ستة مخرجين شباب من فرنسا وجميعهم حاصلين على درجة الماجستير في الإخراج الرقمي من جامعة فالنسيان الفرنسية.



ترك بيته وغادر فجأة إلى سورية للقتال. وعمدت نيامير من خلال حبكة الفيلم إلى التركيز على الدوافع التي أدت به لاختيار هذه الحياة، فلماذا ذهب؟ وماذا حصل له؟  
إستير نيامير، مخرجة ومنتجة تعمل في ألمانيا والمملكة المتحدة، «تقضي أتر عدي»، هو فيلم التخرج لنيامير وقد شاركت في تمويله هيئة الإذاعة الألمانية.

### فويس نوت.. الحياة على شريط تسجيل

لم يلق حسين، بالأ للموت الذي يحذف إليه من ثقب الباب، لقد رآه، وسمعه، وهو يمشي خفيفاً يدب على أربع، ويوازي مسيره خفيف الأشجار في الخارج وهو يتابعها من نافذة المشفى التي يتعالج به من مرضه العضال، فهو يتعامل مع وجوده في غرفته كأنه في منزله، ويهرب من هذا الواقع من خلال تسجيل الأفكار التي تمر في باله على شريط تسجيل صغير، إلى أن يأتي إلى غرفته «خالد، الشاب الغاضب، فما الذي سيدور بينهما؟ وماذا أرادت السعودية لولوة عبد الواحد على امتداد 16 دقيقة أن توصل لنا؟  
لؤلوة عبد الواحد، حاصلة على شهادة بكالوريوس في الإخراج المرئي والمسوم، وتخصصت في مجال البحث وكتابة النصوص وتعمل الآن كمخرجة سينمائية مستقلة وكاتبة سيناريو.

### الطائرة الورقية.. جدال مع الريح

كيف تبني ذكرياتك مشهداً قلو الآخر؟ كيف تعود في المساء إلى منزل جدك وتحسب خطواتك وأنت صغير تلهو كالريح؟ ما الذي يدفع الإنسان إلى تأمل ضعف الآخر ووهته؟ لقد بالغ المخرج التشيكي مارتن اسماتانا، في مقارنة هذا الوصف العاطفي من خلال فيلمه «الطائرة الورقية، 13 دقيقة»، الذي يروي حكاية طفل متعلق بجد، وأصابه حزن لما حل بالعجز من وهن وضعف، فكيف تعامل مع ذكرياته وحزنه؟  
هذا الفيلم الحائز على جائزة أفضل فيلم للأطفال في مهرجان تريك فيلم الدولي في شوتفارت، هو للشاب مارتن سماتنا من سلوفاكيا، الحائز على شهادة الماجستير في الرسوم المتحركة. وكان فيلمه الأول «روسو بابا فيرو» قد جال على أكثر من 200 مهرجان وحصد 15 جائزة دولية.

### «الفيلة سيكونون سعداء».. والأرض إلى الهاوية

مواضيع جديدة ولتميزها في مقارباتها الإبداعية. واللافت أن الشباب الذين أخرجوا وأنتجوا هذه الأفلام ينتمون إلى مدارس فنية متنوعة ولديهم تخصصات ومهارات خاصة في الرسم والتصميم والإخراج الرقمي.  
هذه نبذة عن بعض الأفلام ومبدعيها الشباب:

### المحطة.. عندما يكون الانتظار جافاً

الحياة محطات... من منا تساهل هل هو في المحطة الصحيحة؟ وكيف عندما كنا صغارا كان كل شيء يبدو أكبر وأكثر اكتظاظاً ورهبة؟ وما الذي ذهب بنا إلى البعيد؟ هذه التساؤلات وغيرها التي يطرحها فيلم «المحطة»، لخرجه البريطانية جوسلين وات، على امتداد أربع دقائق مكثفة في السرد والحبكة والإبداع السينمائي، ليروي حكاية الحدة التي بقيت تنتظر حفيدها على المحطة في سياق مع الزمن لنهاية دراماتيكية سيتعرف عليها جمهور الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب. جوسلين وات، هي الخرجة والمنتجة والمحرة ومصممة الصوت والموسيقى لفيلم «المحطة». وهي رسامة ومصممة رسوم متحركة تعيش في هونغ كونغ، وحاصلة على شهادة بكالوريوس في الرسوم المتحركة بمرتبة الشرف من الدرجة الأولى.

### نادي الملطخين.. الندبة التي توصل الشعور بالذنب

فكرة استثنائية ومعالجة مدهشة يطرحها هذا الفيلم الذي تشارك في صناعته مجموعة من الشبان المحترفين في الإخراج الرقمي من جامعة فالنسيان بفرنسا. ويتمحور الفيلم حول الفني «فين»، الذي يفرح عندما يكتشف أن فتية مثله لديهم ندب ويبدون راغعين لأنهم يشعرونه بالألفة وبالانتماء. لكن سرعان ما يكتشف أن لديهم لطخات وندب خفية مختلفة تماماً عما لديه. هل تعرضوا للعنف؟ وما سر اللطخات لدى «فين»؟

### تقضي أثر عدي، مقاربة لـ الولد الضائع

كل الصراعات حول العالم أثرت على الإنسان بشكل أو بآخر، وحلقت ضحاياها من الأبرياء، هذه ضريبة الحرب التي يدفعها الناس الذين لا شأن لهم بها، لكن يوجد جانب ممتع من هذه القضايا، فهناك من ينخرط بشكل أعمى، ويحذف نحو الموت باحثا عن سراب الإجابة. هذه التشابكات المصرية يضيء عليها فيلم «تقضي أثر عدي»، لخرجه الألمانية «استير نيامير»، الذي يروي قصة الشاب الألماني «عدي»، ذو الثلاثين عاماً، الذي

## منوعات

# الفكر

35

تُحضر الممثلة اللبنانية زينة مكي لتصوير الجزء الثاني من مسلسل (ما فيني) إلى جانب فاليري أبو شقرا ومعتصم النهار، بعد نجاح الجزء الأول الذي عُرض العام الماضي.

وتشير مكي إلى أنها في المبدأ لا تفضل أعمال الأجزاء إلا إذا توافرت في الجزء الجديد عنصر المفاجأة الذي يغير مجرى الأحداث، وهذا ما تتوقعه في الجزء الثاني من (ما فيني) الذي لعبت فيه دور المدمنة وحظيت بإشادة النقاد وأهل الصحافة والإعلام كما المشاهدين. زينة التي تطل بأدوار البطولة الثانية، أكدت أنها رفضت عدداً من الأعمال، مع أنها كانت بطلتها الأولى لأنها كانت أدواراً مسطحة، بينما هي تريد أن تدخل بقوة في أعمال من بطولتها، لافتة في الوقت نفسه إلى أن الممثل لا يمكن أن يفرض أن يكون نجم أول، فهذا قرار يعود للمنتج.

كما أشارت إلى وجود مشاريع سينمائية بعضها خارج لبنان وتم تأجيله، بالإضافة إلى فيلم ثان وقعت عليه وستعلن عن تفاصيله لاحقاً.

الاحترام يحكم علاقتي بالجميع

## زينة مكي: الممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل

• هل يمكن أن يحول تصوير الجزء الثاني من (ما فيني) دون تواجدك في رمضان 2020 على الشاشة؟  
- لا أعتقد ذلك.  
• عندما تنتهي من تصوير (ما فيني) يكون حان تصوير أعمال رمضان المقبل، وأفضل أن تكون هناك فترة استراحة بين عمل وآخر كي أحضر للشخصية الجديدة.

أشعر بكل تفاصيل الوجود. كنت أشعر بكل تفاصيل الوجه وبأني أحترق من الداخل وأن جلدي يحكني لأنني بحاجة إلى شيء، وشعرت بوجع المدمن. العقل أعطى أمراً كي أمر بهذا الوجود، والتصوير كان مُتعباً.  
• ألم تشاقي للسينما؟  
- بلى، وتلقيت عرضاً خارج لبنان ولكنه مؤجل. وهناك عمل آخر وقعت عليه وسأعلن عن تفاصيله لاحقاً.

الدور الثاني في الأعمال التي تُعرض عليّ تُغني عن الدور الأول، والممثل لا يمكن أن يفرض أن يكون نجم أول، فهذا قرار يعود للمنتج. وأنا أقبل بأعمال دور ثان لأنها تجذبني، وعُرضت عليّ أعمال أكون فيها بطلتة أولى ولكنني اعتدلت عنها لأنها مسطحة.  
• ألا ترين أنه من الضروري أن تطلعي بطلتة أولى في أي عمل، كي تتسحب مثل هذه الأدوار في الأعمال المقبلة؟  
- هذا صحيح، يكفي دور واحد لتكسر السبحة، ولكنني أقيم العروض بشكل كامل متكامل، ولا تهمني بطولة مطلقة في نص ضعيف أو إنتاج ضعيف، بل أريد أن أبدأ بقوة ويعمل متكامل.

• تتناوبك مع نادين نجيم كانت لافتة وهي مستمرة، وهذا ما نلاحظه من خلال تعاملكما عبر (السوشيال ميديا)، فهل صداقتكما مستمرة حتى اليوم، ولماذا لم نلاحظها مع سواها من الفنانات؟  
- أنا لا أختلط عادة مع أنني أحترم الجميع وأتواصل معهم، ولكن بشكل محدود ورسمي. هناك كيميائية يمكن أن تولد بين الممثلين خلال التصوير ويمكن أن تستمر، والوحيدة التي أشعر بأنها فرد من عائلتي هي نادين نجيم، بصرف النظر عن لقاءاتنا أم لا. الكيمياء بيني وبين نادين موجودة واستمرت، ولو لم تكن واضحة ولافتة لما كانت ظهرت بشكل علني وتأكد الناس منها.

الحقيقة تبدو واضحة وكذلك التصنع. ثمة أشياء يمكن أن تولد بين الناس بشكل عفوي ولا يمكن أن تتصنعها.  
• ولم تخلق مع فنانات غيرها؟  
- الاحترام يحكم علاقتي بالجميع، ولكن بطبعي أحب أن أرسم حدوداً في علاقتي مع الآخر.

• ولماذا لم تستثمرا انضمامكما في أعمال أخرى؟  
- على أمل أن يحصل ذلك قريباً. الممثل يستطيع أن يفرض رأيه في أشياء معينة، ولكن ليس في كل شيء ومن بينها خياراته في الممثلين الذين يُشارك معهم أعماله، وأحياناً يكون كل شيء على ما يرام وفجأة يتغير كل شيء.

• ما سبب ابتعادك طوال الفترة الماضية؟  
- مسلسل (ما فيني) تطلب مني وقتاً طويلاً في التصوير، واحتجت من بعده إلى فترة راحة. هو أخذ الكثير من طاقتي وكان يجب أن أعود إلى نفسي، كما حملتني مسؤولية لأن الدور كان قوياً جداً وحظي بإشادة، وهذا ما تطلب مني أن أفكر جيداً بالدور الذي سيلعبه والأعمال التي عُرضت عليّ لرمضان لم تكن على قدر طموحاتي، ولذلك فكرت أن أبتعد وأن أشتغل على نفسي كي أدخل الجزء الثاني من (ما فيني) وأنا بكامل طاقتي وحيويتي وتركيزي وأن أقدم دوري بقوة الجزء الأول.

• وهل كان الدور مُتعباً جداً؟  
- طبعاً، هو أعبتني كثيراً والناس تعاطفوا معي، كنت

• تباشرين قريباً بتصوير الجزء الثاني من (ما فيني). كثيرون يؤيدون أعمال الأجزاء وهناك من يعارضها أيضاً. فهل أنت معها أم ضدها؟  
- لا أحب الأجزاء في الأعمال العربية، ولكن في حال كان الجزء الثاني يتضمن عنصر المفاجأة وكان بعيداً عن التكرار، يمكن أن أُغير رأيي. أفضل تقديم أعمال جديدة، وقصة جديدة لأن التكرار يسبب الملل، إلا في حال توافر عنصر المفاجأة الذي يغير مسار الجزء الأول.

• وهذا ما سيحصل في (ما فيني 2)؟  
- إن شاء الله.

• دورك في (ما فيني) كان لافتاً وحصل إجماع عليه من الصحافة والنقاد والجمهور، فهل ترين أنه الدور الأهم في مسيرتك الفنية؟  
- هو ليس الدور الأهم، بل من بين الأدوار المهمة التي لعبتها خلال مسيرتي الفنية، وهو سلط الضوء على موضوع مهم وهو الإدمان على المخدرات، وتطلب لعباً في الأداء.

• يُعرف عنك أنك تبحثن عادة عن الأدوار الصعبة؟  
- بل هي صارت تبحر عني. عندما تكون هناك أدوار صعبة يتصلون بي فوراً. وأعتقد أنني حققت ما أريده من هذه الناحية. فكلما كان الدور صعباً وخلاقاً كلما كثرت العروض.

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟  
- أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟  
- هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.

• لا شك أنك نجمة في السينما، ولكنك نجمة ثانية في الدراما التلفزيونية، متى يمكن أن نشاهدك النجمة الأولى في أعمالك؟

• هل تحاولين أن تثبتي أن الممثلة ليست مجرد شكل؟

• أنا مع أن ينسى الممثل شكله وأن يقدم الحالة بكل حنايفها وتفاصيلها وأن يكون أقرب إلى الواقع، لأن الناس يريدون أن يشاهدوا شيئاً حقيقياً، والممثل يجذب المشاهد بالأداء وليس بالشكل.



## (ديوغنائي) يجمع بشري مع محمد رمضان

تعالَم رمضان مع تضخيم الأمور كان يحمل ذكاء كبيراً. وأعلنت أن خطة عملها الفنية ستكون بتقديم أغنية من فترة إلى أخرى، وسيقتصر الظهور التمثيلي على قيمة العمل وضخامته، إضافة إلى عملها التمثيلي في الخارج.



فاجأت الفنانة بشري جمهورها بإعلانها تجهيز (ديوغنائي) يجمعها بالفنان محمد رمضان، لتأكيد عم وجود خلافات بينهما، لافتة إلى أن رمضان اقترح عليها بعض الأغاني للعمل عليها والاختيار منها، وتنتظر الأغنية التي تناسبها معاً لاختيارها.  
وأكدت بشري، في لقاء تلفزيوني، أنها اشتربت في التعاون مع رمضان أن يكون العمل من خلال "ديوغنائي" مختار بعناية، يجعله يفوق نجاح "ديو" رمضان وسعد لجرد "انساي"، الذي لاقى نجاحاً كبيراً.

ونفت أن يكون هناك خلاف بينهما وبين رمضان، كي يتم إعلان تصالحهما، متهمّة البعض بتضخيم الأمور بينهما.

ولفتت إلى أن ما حدث بينهما نوع من الميزة الفنية بالأغاني، وهو نوع معروف في دول العالم المختلفة، مشددة على أن



## جويل الفرن مدمنة في مسلسل (الزمن الضائع)



أكدت الممثلة اللبنانية جويل الفرن في تصريحات صحفية أنها تبدأ الشهر المقبل بتصوير مسلسل جديد بعنوان "الزمن الضائع"، وتقول: "شخصية جديدة جداً بالنسبة لي وهي فتاة تدخل بقصص صعبة بالمخدرات وهذه التفاصيل الصعبة".

يأتي ذلك بعد فترة الاستراحة القصيرة التي حصلت عليها فرن لتعود إلى التصوير للمسلسل الجديد والدور المختلف الذي تقدمه لأول مرة مؤكدة أنه سيكون تحدياً لنفسها ومغالياً لكل ما قدمته من قبل، وسيشكل مفاجأة للمشاهدين لاحتوائه على العديد من التفاصيل الدقيقة.

وعبرت جويل الفرن عن سعادتها سعيدة جداً بالأصداء التي حققتها في مسلسل "الباشا" مع كل فريق العمل، إذ حقق المسلسل نسبة مشاهدة عالية منذ اللحظة الأولى لانطلاقته وهو من كتابة رازي وردة، وإخراج كنان إسكندراني.

ويضم نخبة من الفنانين من لبنان وسوريا، منهم: رشيد عساف، ونيكولا معوض، وجيهان خماس، وأثور نور، ورائيا عيسى، وباميليا نون، ومثال طحان، وزيد صابر، وجهاد ياسين، وحسن حمدان، وسهي قيقانو، وجورج دياب، ويعني شري، وطوني نصير، وإيلي شلوهوب وجمانة شمعون.

# الفكر

## كيف تفقد وزنك دون التأثير على صحتك؟



على الأقل من الماء يوميا.

### الرياضة

وأشارت المجلة الألمانية إلى أن الركيزة الثانية التي تستند إليها عملية إنقاص الوزن هي الرياضة، وتستهدف الرياضة في المقام الأول المحافظة على اللياقة البدنية، وحرق السعرات الحرارية وبناء العضلات. ويجانب البرنامج الرياضي المنتظم، يلزم دمج التمارين الرياضية في الممارسات اليومية العادية مثل صعود السلم بدل استعمال المصعد، والمشي بدل ركوب المواصلات للمسافات التي يمكن قطعها سيراً على الأقدام.

يمكن الحصول عليها من زيت الزيتون والزيتون النباتية الأخرى الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة (أوميغا 3 و6). كما تمد الجسم بفيتامين "ي".

والعنصر الثالث من العناصر الغذائية التي يجب أن يحتويها النظام الغذائي هو البروتين، الموجود في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، الذي يعد من العناصر المهمة لبناء العضلات والحفاظ عليها. ومن توصيات الجمعية الألمانية في هذا الصدد، عدم تناول أكثر من ستمئة غرام من اللحم والأسماك في الأسبوع، وتناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على المزيد من الفيتامينات والألياف، فضلاً عن شرب لترين

أفادت مجلة بريجيتا بأن إنقاص الوزن بشكل صحي يرتكز على محورين أساسيين: النظام الغذائي الصحيح، وممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف.

و تعد التغذية السليمة وحصول الجسم على العناصر الغذائية المهمة من الركائز التي يمكن من خلالها الحد من السمنة وانقاص الوزن. ويشمل النظام الغذائي السليم -حسب الجمعية الألمانية للتغذية- على الكربوهيدرات التي يمكن الحصول عليها من الحبوب الكاملة والبطاطس؛ إذ إنها تشعر المرء بالشبع، وتمده بالطاقة والألياف اللازمة خلال اليوم. ويجانب الكربوهيدرات هناك الدهون الصحية، التي

## الأخطاء الطبية تقتل

### خمسة أشخاص كل دقيقة

أحييت منظمة الصحة العالمية الشهر الماضي اليوم العالمي الأول لسلامة المرضى، مركزاً الاهتمام العالمي على مسألة سلامة المرضى، وذلك وفقاً لبيان منشور على موقع المنظمة.

وقالت المنظمة إنه يُصاب ملايين المرضى بالآذى كل عام نتيجة عدم سلامة الرعاية الصحية في مختلف أنحاء العالم، مما يسفر عن وفاة 2.6 مليون شخص سنوياً في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل وحدهما، علماً أن معظم هذه الوفيات يمكن تجنبها.

ويؤدى الأثر الشخصي والاجتماعي والاقتصادي الناتج عن إلحاق الأذى بالمرضى إلى خسائر بمليارات الدولارات في جميع أنحاء العالم.

وقال المدير العام للمنظمة الدكتور تيدروس أدهانوم غبريسيس، "يتبغي ألا يُصاب أحد بالآذى أثناء تلقيه الرعاية الصحية. ومع ذلك، يموت في العالم ما لا يقل عن خمسة مرضى كل دقيقة بسبب الرعاية غير الآمنة".

واستطرد غبريسيس، "نحن بحاجة إلى إرساء ثقافة سلامة المرضى التي تعزز الشراكة مع المرضى وتشجع الإبلاغ عن الأخطاء والتعلم منها، ونتيج إرساء بيئة خالية من الشكوى واللوم حيث يُمكن العاملون الصحيون من الحد من الأخطاء ويُدبرون على ذلك".

ووفقاً لمنظمة الصحة بصراب أربعة من كل عشرة مرضى بالآذى أثناء تلقيهم الرعاية الصحية الأولية والإسعافية. وترتبط معظم الأخطاء الضارة بالتشخيص والوصفات الطبية واستعمال الأدوية.

وتكلف الأخطاء المتعلقة بالأدوية وحدها حوالي 42 مليار دولار سنوياً، في حين تسبب إجراءات الرعاية الجراحية غير الآمنة مضاعفات لا يصل إلى 25% من المرضى، مما يؤدي إلى وفاة مليون شخص سنوياً أثناء العملية الجراحية أو بعدها مباشرة.

وقالت المنظمة، إنه يمكن للاستثمار في تحسين سلامة المرضى أن يحقق وفورات مالية معتبرة. وتعد تكلفة الوقاية أقل بكثير من تكلفة العلاج نتيجة الإصابة بالآذى. فعلى سبيل المثال، أدى إجراء تحسينات مركزية على السلامة في الولايات المتحدة وحدها إلى تحقيق وفورات تقدر بـ28 مليار دولار في مستشفيات الرعاية الطبية بين عامي 2010 و2015.

وبمناسبة اليوم العالمي الأول لسلامة المرضى، فإن منظمة الصحة العالمية تجعل من سلامة المرضى أولوية صحية عالمية، وتحت العاملين في مجال الرعاية الصحية ورأسي السياسات وقطاع الرعاية الصحية على العمل من أجل سلامة المرضى.

وسيقوم العديد من المدن في العالم اليوم الثلاثاء بإضاءة معالمها باللون البرتقالي تعبيراً عنها على التزامها بسلامة المرضى. ويشمل ذلك نافورة جنيف ("Jet d'Eau") والأهرامات في القاهرة وبرج كوالالمبور ودار الأوبرا السلطانية في مسقط وجسر زاكيم في بوسطن، وغيرها.

وفي مايو/ أيار الماضي، حددت جمعية الصحة العالمية الثانية والسبعون يوم 17 سبتمبر/أيلول يوماً عالمياً لسلامة المرضى.



ممثّل بوليوود ريتيش ديشموخ أثناء مشاركته في إطلاق الفيلم الهندي الكوميدي «Housefull 4»، في مومباي. أ ف ب

## قرأت لك

### الكمون



الكمون أحد التوابل هندية الأصل، وله فوائد غير متوقعة قد لا يعرفها الكثيرون، فهو يقلل الأرق ليلاً، ويحسن الهضم والقدرة الجنسية، إلى جانب فوائد أخرى، أهمها:

الهضم: يحفز الكمون الغدد اللعابية ما يفيد عملية الهضم والتي تبدأ من الفم. الضغط: الكمون غني بمعدن البوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم. الصداع: من فوائد إضافة الكمون أو غليه وتناول شرابه أنه يخفف ألم الصداع الحاد. البكتيريا: يحتوي الكمون على مضادات للبكتيريا تساعد على محاربة ميكروبات البرد وفطريات الجلد. الأنيميا: الكمون من التوابل الغنية بالحديد الضروري لعدم الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا. الإمساك: يقلل الكمون التفتحة، ويحسن الإخراج بفضل الإنزيمات التي يحتوي عليها.

## سؤال وجواب

- من هو أول شهيد سقط في معركة في تاريخ الإسلام؟  
- عبيدة بن الحارث
- من هو باني قبّة الصخرة في القدس؟  
- عبد الملك بن مروان
- ما أسم أول معركة قادها خالد بن الوليد بعد اسلامه؟  
- معركة مؤتة
- كم يبلغ عدد المعلقات في الشعر الجاهلي؟  
- سبع معلقات
- ما أسم أول سفينة دارت حول الكرة الأرضية؟  
- فيكتوريا

## هل تعلم؟

- يسمّى النشيد الوطني الفرنسي (مارسيليز) Marsellaise .
- الفرق بين اجلس وأقعّد أن اجلس تقال للنامم وأقعّد تقال للطاقم.
- الفرق بين الذكاء والفتنة أن الذكاء تمام الفتنة فهو أعلى مرتبة منها.
- مثل بصمة الاصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.
- اللون المميز للزمرّد هو الاخضر.
- الصفة السنية للزمرّد ان ثمنه مرتفع.
- اسم اشهر ماسة هي الكوهنيور.
- اول شعب ابتكر فكرة انشاء الحدائق هم الصينيون.
- العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور.
- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.
- هل تصدق ان ابنة شكسبير البكر كانت تجهل القراءة والكتابة !!!
- الوليد بن عبدالمك هو أول من أنشأ مستشفى للأمراض العقلية.

## قصة الطاووس والاميرة

طلبت الاميرة من الخياط ان يصنع لها فستانا جميلا ليد ميلادها وبالفعل صنع الخياط الفستان الذي زاده جمالا جمال الاميرة الصغيرة لكنها بعد ان جربته مرة واثننتين وثلاث قالت لمريبتها اني احس بان ذا الفستان من الممكن ان يكون من لكن لا اعرف ؟ احبه لكن لا استطيع ان البسه ،ان عيد يقترّب ساعدني فقالت لكن لا استطيع ان البسه ،ان عيد ميلادي يقترّب ساعدني فقالت مريبتها لا اري الا انه جميل جميل جميل جدا . وفي الصباح وفتت الاميرة تحكي لزهورها مشكلتها وكانها مشكلتها تنتظر منهم الاجابة لكن بالطبع لم تجيبها الزهور وفي تلك الاثناء سمعها الطاووس وهو يمشي في حديقة القصر يختال بنفسه ويزهو بريشه وهي تقول اتمني ان يرسل الله لي ما يفرح قلبي ويسعدني ،فانا احس بشئ قريبا مني لكن لا اعرف ماهو ..هنا جاد نظرها على الطاووس الذي وقف ينصت لها وكانه بشر ولا حظت كم يحرك راسه وذيله فاقترّب منه وهي تقول اتمني ان يرسل لي ما يفرح قلبي ويسعدني ،فانا احس بشئ قريبا مني لكن لا اعرف ماهو ..هنا جاد نظرها على الطاووس الذي وقف ينصت لها وكانه بشر ولا حظت كم يحرك راسه وذيله فاقترّب منه وهي تدقق النظر لعيناه حين فوجت به يتحدث اليها كما البشر ويقول خذي ريشي وكلما اخذت واحدة بلميها بالمد وضعيها على ذيل فستانك الجديد فاستعجبت لكنها فعلت وكلما بللت ريشة وضعتها على الفستان فتذوّب فيه وتنطبع عليه وكانها حقيقية واستمرت هكذا حتي انتهى الذيل فانقض الطاووس ليتحول الي شاب جميل ضاع سحره واختفي مع ريشه الجميل فوق فستان الامير وفرحت الاميرة بالفستان الذي ليس له مثل وبالفاتي الذي اصبح بعد وقت قصير امير البلاد .

## مساحة للتلوين

