

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تفتح باب التسجيل في الدورة الثالثة من برنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية لموسم 2021

فيضان أنطونيوس: نستطيع أن نكسر وأن نغير وأن نكون أناساً حقيقيين



حميات غذائية تناسب شكل جسمك



البرتقالي نجم ألوان الأظافر هذا الخريف

تترجع الألوان الزاهية والداقة على عرش ألوان طلاء الأظافر هذا الخريف لتمنح المرأة إطلالة جريئة تحطف الأنظار. وأوضحت مجلة "Elle" أن البرتقالي نجم ألوان طلاء الأظافر هذا الموسم، مشيرة إلى أنه يمنح الأظافر مظهراً مشرقاً يشع دفناً وحيوية. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن هذا الموسم يشهد أيضاً رواجاً كبيراً للأحمر الهياقوتي، الذي يمنح الأظافر مظهراً فخماً يأسر الأبصار. ومن الألوان الراقية أيضاً الأحمر بلون دم الثور، وهو أحمر غامق مائل للبني، يفضي عليها طابعا جريئاً يكتنزه الغموض.

يقرر بطن زوجته للتحقق من جنس المولود

اعتقلت الشرطة في شمال الهند رجلاً بعد أن يقرر بطن زوجته الحبلية بمنجل مما أدى إلى إصابته بجروح خطيرة ومقتل جنينها الذي كان ذكراً وذلك حسبما قالت الشرطة وأقارب المرأة. وأضافت الشرطة في بودابن بولاية أوتار براديش، في أعقاب الاعتداء الذي وقع يوم السبت، إن الزوجة ترد في العناية المركزة في مستشفى بالعاصمة نيودلهي. وقال شقيقها جولو سينغ إن الاعتداء وقع بسبب رغبة الزوج في معرفة جنس الجنين. وللزوجين خمس بنات. وأضاف سينغ لمؤسسة تومسون رويترز "هاجمها بمنجل وشق بطنها قاتلاً إنه يريد التحقق من نوع الجنين".

ظهور مفاجئ لسراعي بقر على طريق سريعة

تفاجئ السائقون على أحد الطرق السريعة في شيكاغو بمشهد غير مألوف، وذلك عندما شاهدوا راعي بقر يمشي على حافته وسط المركبات. وتسبب ظهور الرجل على حافته وسط السيارات في الشارع السريع بعرقلة حركة المرور وخسبوع بعض المارة أن ظهوره "الغريب" كان في ساعة الذروة. وكشفت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن الرجل وهو ناشط مدني ويدعى آدم هوليفغورث قد أقدم على فعلته دعماً لحركة "حياة الأطفال مهمة"، والتي تهدف لزيادة الوعي بقضايا الطفولة وحث الأميركيين على زيادة التعداد السكاني.

كورونا يشك بأسرة كاملة.. والسراعي حفل زفاف

حالة من الحزن انتابت أهالي محافظة دمياط شمالي مصر، بعد وفاة الصيدي الشاب محمد الفنجري أمس الأول الثلاثاء، من جراء إصابته بفيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". بعد أن عاش مأساة فقدان أسرته واحداً تلو الآخر. وذكرت وسائل إعلام مصرية أن فيروس كورونا المستجد أصاب أفراد أسرة الفنجري وتسببت في وفاة والده ووالدته وشقيقه، بسبب حضور والدته حفل زفاف. وتعود بداية المأساة إلى 26 أغسطس الماضي، بعد إعلان الفنجري وفاة والدته، مشيراً إلى أن العدوى انتقلت لها من إحدى السيدات أثناء حضورها حفل زفاف ابن شقيقها قبل أيام. وبعدها 10 أيام، أعلن وفاة والده من جراء فيروس كورونا، بعد انتقال العدوى إليه من زوجته المتوفاة، وبعدها 3 أيام فقط، مات أخوه أيضاً بسبب الفيروس، إذ كتب الشاب منشوراً على فيسبوك قال فيه: "أخويا في ذمة الله". ثم بعدها بأيام قليلة، أعلن الفنجري إصابته هو الآخر بفيروس كورونا، كما طلب من أصدقائه الدعاء له، وخلال الساعات الماضية، كشفت وسائل الإعلام المصرية وفاته ليلحق بأمه وأبيه وأخيه، متأثراً بإصابته بفيروس كورونا المستجد. وقبل وفاته بساعات كتب الشاب المصري آخر رسالة على مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك إنه يشعر باقترب وفاته، وأنه يحتاج إلى دعوات المخلصين وأصدقائه، لأنه يشعر أنه يموت من قوة الأثم، إلا أنه بعد مرور ساعات تم إعلان وفاته متأثراً بالفيروس.

نصائح وتحذيرات للحوامل في مجال التغذية

تلعب التغذية المناسبة لدى النساء الحوامل دوراً كبيراً في صحة الجنين، فكلما كانت التغذية سيئة كلما أثر ذلك سلباً على صحة الجنين والأم. ويقدم خبراء من الرابطة الألمانية للتغذية نصائح واقتراحات في هذا الصدد.

نشرت مجلة "الأم والطفل" الألمانية، مجموعة من النصائح الموجهة للنساء الحوامل في مجال التغذية الصحية المتوازنة. فحسب المجلة، ينصح خبراء التغذية لدى الرابطة الألمانية للتغذية النساء الحوامل بالحرص على الاعتماد على تغذية متوازنة تتكون عناصرها من 10 بالمئة من البروتينات، و20 إلى 35 بالمئة من الدهون، و45 إلى 60 بالمئة من السكريات. كما يشدد الخبراء الألمان، بتناول كميات كبيرة من السوائل، التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية، وأحماض الفوليك واليود.



5 - الألبان التي تنتج من الحليب النقي غير المعلي أو المبستر، لإمكانية احتوائها على بكتيريا مرض الليستيريا الذي يضر بدماع الجنين. ولتفحص السبب يجب على الحامل تجنب تناول السمك النيء مثل السوشي والسلمون المدخن. #gallery#

6 - لحم الكبد، حيث أنه يحتوي على نسبة عالية من المواد الضارة للحامل وأيضاً لفناه الزائد بفيتامين A.

7 - الكحول: ينصح بامتناع الحامل عن شرب الكحول بشكل تام خلال فترة الحمل، إذ أن الكحول يضر كثيراً بنمو وتكون الجنين.

8 - المشروبات التي تحتوي على الكافيين والشايين، يجب على الحامل تجنبها. وإذا كانت لا تستطيع الاستغناء عن القهوة والشاي ويضع مشروبات الطاقة، فعليها شرب أقل كمية ممكن منها.

9 - الاقتصار على تناول الخضار وتجنب اللحوم بشكل كامل، أمر لا تنصح المرأة الحامل به. لأن الخضار وحدها لا تزود الجسم الحامل وجينها بما يكفي من البروتين والكالسيوم والحديد والزنك وبعض الفيتامينات مثل B12. لذا ينصح الأطباء النساء بعدم الامتناع عن تناول اللحوم خلال فترة الحمل.

10 - السكر والكربوهيدرات، يجب التقليل منها قدر الإمكان وتعويضها بالمواد التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات مثل البطاطا والخبز والرز الأسمرين، وفقاً لنصائح تنوموس الألمانية.

فقط وإنما هناك أشياء أخرى ينصح بعدم تناولها، لأنها مضرّة للجنين، فيما يلي عرضة أطقمة على الحامل تجنبها.

كل امرأة حامل تريد إنجاب مولود يتمتع بصحة جيدة، ومن أجل ذلك عليها خلال فترة الحمل تجنب ما يمكن أن يلحق الضرر بتكوين الجنين ويصعبه. التغذية الجيدة والصحية تساهم بشكل كبير في سلامة الجنين، لذا تنصح المرأة الحامل بتجنب تناول بعض الأطعمة التي يمكن أن تشكل خطراً على صحة الجنين وإصابته ببعض الأمراض، ومن هذه الأطعمة حسب موقع تنوموس (netmoms) الألماني للنصائح الطبية:

1 - لحم الخنزير المدخن والسمك المدخن أيضاً مثل السلمون وشمبان البحر.

2 - السلطة المعلية: الأطعمة والسلطة المعلية يمكن أن تحتوي على بكتيريا ضارة.

3 - البيض النيء أو غير المسلوق جيداً: لأن البيض النيء يمكن أن يحتوي على بكتيريا سلومونلوا وهي عصبية معوية ضارة. لذا، وحسب موقع تنوموس، على الحامل تجنب المايونيز والحلويات التي تحتوي على بيض نيء مثل تيراميسو.

4 - الحليب غير المبستر ومشقاته التي تستخدم في صناعتها حليب غير معلى مثل الجبن الطري أو الكاممبير، لأنها يمكن أن تحتوي على بكتيريا الليستيريا التي تضر بالحامل والجنين والمولود الجدد.

ومن بين أهم أنواع الأغذية التي يجب على النساء الحوامل تناولها باستمرار، الفواكه بشكل عام والتفاح بشكل خاص. كما يتوجب عليهن تناول اللحوم البيضاء مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، ولتزيد الجسم بكميات كافية من الدهون، ينصح الخبراء الألمان باستعمال زيت الزيتون أثناء الطبخ. وبالنسبة للسعرات الحرارية تقل عن مجلة "الطفل والأم" الألمانية، يمكن الحصول عليها من خلال تناول القنبيط الأخضر. ورغم أن المرأة الحامل يجب أن تزيد من كميات الأكل والسوائل، التي يذهب جزء منها إلى الجنين عبر الدم، إلا أن الخبراء يحذرون من الإفراط في الأكل، لأن حاجيات الجنين في اليوم لا تتجاوز 255 من السعرات الحرارية. وفي حال إفراط المرأة الحامل في الأكل، تتزايد مخاطر الإصابة بأمراض السكري الناتجة عن الحمل، أو الإصابة بالتهنم التي قد تؤثر على سلامة الأم والجنين معاً.

10 مواد غذائية على الحامل الامتناع عن تناولها على المرأة الحامل تجنب تناول اللحم النيء أو غير المشوي جيداً والتفاح والسجق واللحم المقدد. ليس هذه اللحوم فقط وإنما هناك أشياء أخرى ينصح بعدم تناولها، لأنها مضرّة للجنين، فيما يلي عرضة أطقمة على الحامل تجنبها.

على المرأة الحامل تجنب تناول اللحم النيء أو غير المشوي جيداً والتفاح والسجق واللحم المقدد، ليس هذه اللحوم

طريقتان سهلتان لحفظ الطعام

حفظ الطعام في التلاجة يضمن جودته وصحته لأطول فترة ممكنة. ويقليل من الطعام يمكن تجنب الهدر باتباع أساليب لحفظه مثل التجميد والتخمير. وفيما يلي طريقتان شاعرتان لحفظ الطعام:

التجميد: التجميد إحدى أقدم الوسائل للاحتفاظ بالطعام، بوسائل بسيطة ويفضل حرارة وأشعة الشمس. وأحد أكبر فوائد التجميد هو اكتناز كمية أطعمة كبيرة. يمكن تجميد أغلب الأطعمة تقريباً مثل الفواكه المجففة، والطماطم المجففة، وهو خيار مثالي لشراء منتجات موسمية وتجميدها للاستخدام طوال العام.

التخمير: يعد من بين الوسائل الأكثر تقدماً. وكانت تستخدم منذ مئات السنين ليس للاحتفاظ بالأطعمة فحسب، ولكن أيضاً لاستغلال الفيتامينات والمعادن الصحية.

وبالتخمير بالبكتين، تنمو البكتيريا الجيدة وتحفظ الفواكه، والخضروات الطازجة، وتعطي أيضاً للجسم جرعة من البكتيريا الصحية.

وتظهر الدراسات أن هذه البكتيريا مفيدة للمعدة، حسب موقع "ذا غود تريد" الأمريكي.

لا تتخلص من بقايا البطاطس.. حولها لافن

تشكل بقايا البطاطس بداية وجبة خفيفة بسيطة ربما لم تصنعها من قبل هي مافن البطاطس، وضعها في صندوق طعام الأطفال أو طبقاً جانبي للوجبة الرئيسية. مافن البطاطس هي في الأساس بطاطس مهروسة مخبوزة بالبيض، والجنين، والخضروات. وإعداد ست قطع مافن، يقول الطهاة في المنظمة الصناعية لمنتجي وتجار البطاطس في ألمانيا أنك ستحتاج إلى 300 غرام من البطاطس المهروسة بشكل خشن.

أضف بصلتين مقطعتين بشكل ناعم، من البصل الأبيض والورق الأخضر، بالإضافة إلى 50 غراماً من الشيدر المبشور، والبارميزان المبشور، وبيضة، و3 ملاعق من الكريمة الطازجة وقليلاً من الملح والفلفل.

امزج الخليط جيداً وضعه في صينية مافن مدهونة بالزبدة، ثم اخبزها على درجة حرارة 200 في فرن سخن مسبقاً نحو 15 دقيقة.

سمات المكياج المناسب للعمل.. تعريفي عليها

قالت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر، إن المكياج المناسب للعمل ينبغي أن يمنح البشرة مظهراً مشرقاً يشع نضارة وحيوية، على أن يتحلى في الوقت ذاته بالبساطة والهدوء والبعد عن التكلف والمبالغة.

وأوضحت فيشر أنه ينبغي لهذا الغرض تطبيق أحمر خدود يتألق بدرجات الوردية أو الخوخية مع نضحة من بودرة براقّة. وكبدل يمكن تطبيق بودرة برونزية للحصول على بشرة تبدو كما لو كانت الشمس قد طبعت قبلة عليها.

وكقاعدة عامة ينبغي على المرأة تسليط الضوء إما على الشفاه أو العيون للحصول على إطلالة عمل غير متكلفة. ولهذا الغرض يمكن إبراز جمال الشفاه بواسطة أحمر شفاه يتألق بدرجة صارخة. وبدلاً من ذلك يمكن استخدام ظلال جفون تزهو بالأحمر البودرو وذلك للحصول على إطلالة عيون مشرقة تأسر الأبصار. كما يمكن تطبيق الرموش العلوية بوضع طبقة كثيفة من الماسكارا، على أن يتم وضع طين المصاحب المصاحب عادة على الرموش السفلية أو تركها بدون ماسكارا.

وأكدت فيشر أن الحواجب تلعب دوراً مهماً في المكياج، حيث إنها تعد بمثابة إطار للوجه. لذا ينبغي استخدام الماسكارا المخصصة للحواجب من أجل تثبيتها وتزيينها.

نقص فيتامين «د» يزيد احتمال الإصابة بكورونا بنسبة 50%

وجد بحث جديد نُشر في مجلة بوس وان الطبية أن نقص فيتامين (د) يزيد من خطر الإصابة الشخص بفيروس كورونا بنسبة 50%.

أظهرت نتائج دراسة أجريت على أكثر من 190 ألف شخص خضعوا للفحص، أن نسبة كبيرة ممن لديهم مستويات أقل من الموصى بها من فيتامين (د) مصابون بفيروس كورونا. وعلى العكس من ذلك، فإن ما يزيد قليلاً عن 8% ممن لديهم مستويات كافية من فيتامين (د) و6% فقط من أولئك الذين لديهم مستويات عالية مصابون بفيروس كورونا. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات "ناقص" من فيتامين "د" كانوا أكثر عرضة بنسبة 54% للإصابة بفيروس كورونا.

وقال المؤلف المشارك في الدراسة الدكتور مايكل إف هوليك، أستاذ علم وظائف الأعضاء والفيزياء الحيوية والطب الجزئي في جامعة بوسطن: "مجرد الذهاب إلى الصيدلية المحلية وشراء مكمل فيتامين (د) وتناوله حسب التوجيهات يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بهذا المرض المميت".

وحسب العلماء فإن فيتامين (د) يعزز وظيفة الجهاز المناعي، حيث اقترحت العديد من الأبحاث الحديثة أنه قد يساعد في الحماية من التهابات الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا وفيروس كورونا الجديد.



عرض ثوب زفاف الأميرة بياتريس بقلعة وندسور

يُعرض الثوب الذي ارتدته الأميرة البريطانية بياتريس في حفل زفافها الصغير قبل شهرين على الجمهور اليوم الخميس في قلعة وندسور حيث أقيمت مراسم الزواج "السرية" كما وصفها البعض.

وجرت مراسم زواج بياتريس، حفيدة الملكة إليزابيث، على إدواردو مايبيلي موتسي في القلعة الواقعة غربي لندن في يوليو تموز في حفل خاص لم يشهد الفخامة والصحبة المصاحبين عادة لزوج أفراد العائلة المالكة.

وكان الزوجان يخططان للزواج في مايو أيار لكن العزل العام الذي فرض بسبب جائحة فيروس كورونا وأدى لتقليل عدد المدعوين أجبرهما على تعديل الموعد وتنظيم حفل محدود اقتصر على أفراد العائلة المقربين وفي مقدمتهم الملكة التي تبلغ من العمر 94 عاماً. وارتدت بياتريس في الحفل ثوبا عاجي اللون من الثقتا من تصميم نورمان هارتل. وأعيد تصميم الثوب الذي ارتدته أولاً الملكة إليزابيث في الستينات وأقرضته حفيدتها لارتدائه يوم الزفاف.

منوعات الفكر المعاصر

22

كرم 5 فرق شاركت بمكافحة الوباء خليفة بن محمد: ثقافة العمل التطوعي تعززت في زمن كورونا

•• العين- الفجر

أكد الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، أن ثقافة العمل التطوعي تعززت أكثر في زمن وباء كورونا.

وقال خلال تكريم 5 فرق تطوعية وطنية قامت بالمشاركة الميدانية في إطار إجراءات السلامة والوقاية التي اتخذتها الجهات الحكومية لمكافحة الجائحة: إن التكريم جاء تقديرًا لما تم بذله من طاقات كاملة خلال الأزمة، ولما له أهمية بالغة في مواجهة التحديات القائمة على تحسين المجتمع من فيروس "كوفيد-19" وأثنى على الحضور الافتراضي الذي أقيم عن بُعد، على تضحيات أصحاب العطاء المنتسبين للفرق وتشمل: ساند التطوعي، وبصمة سعادة

التطوعي، وزايد للبحث والإنقاذ، وباس التطوعي، وفرقة التطوعي، لافتًا إلى دورهم المنظم والدائم الذي يرتبط بالمشاركة في الأنشطة بقناعة تامة، ضمن ضوابط العمل الاحترازي على الفخر.

وذكر أن إقبال المتطوعين لخدمة المجتمع، بهمة عالية، يدل على التطور في الفكر النقابي لدى هذه الفئة العزيزة، ويعبر عن مدى البعد الإنساني لتكريس كل أوجه الدعم لتلبية نداء الواجب ودرء المخاطر الإنسانية من الأمراض المحدقة بالبشرية في إطار المسؤولية المجتمعية.

وأكد أن التطوع يتسبب أهمية متزايدة في وطننا بمساندة العمل الحكومي القائم على خدمة الإنسان، مشيرًا إلى تكامل الأدوار بين جمعيات النفع العام والقطاع العام في تلبية الاحتياجات ومد أواصر المشاركة الإيجابية، معتبرًا العمل التطوعي ركيزة أساسية مهمة في عوامل بناء المجتمع والنهوض به وتطويره.

وأعرب المتطوعون المكرمون عن شكرهم العميق واعتزازهم الكبير بالتقدير الذي تلقوه من رئيس جمعية واجب التطوعية، معبرين عن مساهمتهم في خدمة الوطن خلال هذه الأزمة للحد من انتشار الفيروس، مؤكدين التزامهم بالمواطنة الصالحة والمشاركة في مختلف الأنشطة التطوعية، مما يسهم في إنشاء جيل على قدر من الثقة والاعتزاز بسمو الوطن الذي يصحب بالحب والطاقت والتضحية.



لصقل مهارات الفنانين وتعزيز قدراتهم الفنية دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تفتح باب التسجيل في الدورة الثالثة من برنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية لوسم 2021

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن فتح باب التسجيل للمشاركة في الدورة الثالثة من برنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية لوسم 2021، والتي تقام في مقر المجمع الثقافي بأبوظبي، وتقبل طلبات التقدم للتسجيل بالبرنامج لغاية 15 نوفمبر القادم.

من خلال برنامجها الذي يشمل الإقامة الفنية لمدة ستة أشهر، يدعو المجمع الثقافي الفنانين المحترفين من الإماراتيين والمقيمين في الدولة للتقدم إلى البرنامج، الذي يمثل منصة لصقل مهارات الفنانين المحترفين وتعزيز قدراتهم الفنية من خلال توفير استوديو وموارد فنية متخصصة لتدريبهم، كما يمكن البرنامج الفنانين من إنتاج وعرض الأعمال الفنية داخل المجمع الثقافي، وهي فرصة ثمينة لتعزيز حضورهم على المشهد الفني المحلي والعالمي.

وقالت ريم فضة مدير المجمع الثقافي: "يعد برنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية 2021، إلتزام المجمع الثقافي بدعم الفنانين وتعزيز الكفاءات والإبداعات الفنية للنهوض بالمشهد الفني في إمارة أبوظبي". وأضافت فضة: "بعد المجمع الثقافي صرحاً حضارياً وثقافياً وفنياً ينبض في قلب العاصمة أبوظبي، ويلعب دوراً محورياً في تعزيز المشهد الفني كونه ملاذاً للفنانين ومنهلاً للعلم والفنون والإبداع، وهذا يتسجم مع رؤية المجمع ورسالته التي تأسس عليها من ثمانينات القرن الماضي".

يُشار أنه سيتم اختيار الفنانين اعتماداً على لجنة مختصة، تقوم باختيار عشرة فنانين من بين المتقدمين، للتلاحق ببرنامج المجمع الثقافي للإقامة الفنية، لتبدأ بعدها الإقامة الفنية إما خلال الفترة الأولى من 25 يناير 2021 إلى 20 يونيو 2021، أو الفترة الثانية من 25 يونيو 2021 إلى 20 يناير 2022.



خلال إطلاقه مبادرة أندية التسامح والتعايش بالتعاون مع الجامعات الإماراتية:

نهيان بن مبارك: هدفنا أن تتحول هذه الأندية إلى واحات لنشر ثقافة التسامح والتعايش بالحرم الجامعي

•• أبوظبي - الفجر

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء، وزير التسامح والتعايش أنه يسعدنا أن نحتفل معا بلعبه في تأسيس "أندية التسامح والتعايش" في جامعات الدولة كمشروع مشترك بين هذه الجامعات ووزارة التسامح والتعايش يركز على تنمية معارف وقدرات وإنجازات طلبة الجامعات في مجالات التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية، وذلك على طريق ما نسعى إليه من أن يكون مجتمع الإمارات دائما مجتمعاً ناجحاً ومتسامحاً يستوعب جميع أبنائه وبناته وكافة المقيمين فيه ويعلمهم جميعاً، قوة إيجابية قادرة على أن تجسد أفكارها وسلوكها حب الإمارات والانتماء إلى أهدافها وغاياتها والولاء للدولة والقيادة والانفتاح الواعي على حضارات العالم وثقافته".

جاء ذلك خلال افتتاح معاليه للملتقى الافتراضي الذي نظّمته وزارة التسامح والتعايش لإطلاق مبادرة أنندية التسامح والتعايش بالتعاون مع عدد كبير من الجامعات الإماراتية لتكون إحدى المشاريع الرائدة للوزارة لنشر قيم التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية في البيئات الجامعية والمدرسية، وفي المجتمع بشكل عام، بحضور سعادة عشاء الظاهري مدير جامعة محمد الخامس وسعادة الدكتور منصور العور مدير جامعة حمدان بن محمد الذكية، وسعادة البروفيسورة سيلفيا سيرانو مديرة جامعة السوربون أبوظبي، وعدد من مراء الجامعات الإماراتية والأكاديميين وعدد من المهتمين بنشر ثقافة التعايش والتسامح محليا وعالميا، حيث تم الإعلان عن أندية التسامح والتعايش ودورها في تنظيم العديد من الأنشطة والمبادرات، والبرامج على مدار العام، مشاركتها جميعا في مسابقة (غاليليا التسامح)



والتي ستنتهجها الوزارة بشكل فردي أو عن طريق فرق صغيرة للتناقص فيما بينها في تقديم الأفكار المبتكرة وإعادة عمل فني يسلم الضوء على مفهوم التسامح والأخوة الإنسانية داخل الدولة، وكما تنظم الوزارة فعالية ختامية لعرض المشاركات الفائزة بالإضافة إلى فقرة التحوار وتقديم العروض عن مستقبل حلقات التسامح، وتحرص الوزارة على تطبيق هذه المبادرة بشكل افتراضي بناء على الإجراءات الوقائية والتباعد الاجتماعي المفروض تحت ظل ظروف جائحة الكورونا.

وقال معاليه "إننا نؤكد أن عمل هذه الأندية، ينطلق من أن طلبة الجامعات في الدولة هم أداة مهمة للتعبير الإيجابي في المجتمع وأن علينا جميعاً، واجب ومسؤولية، في إتاحة كافة الفرص أمامهم للإسهام الكامل في مسيرة العالم، الذي يتسم بالتعددية في الثقافات والحضارات والتنوع في خصائص السكان، بما يتطلبه ذلك من تسامح وتعارف وحوار واحترام متبادل وعمل منظم مع الآخرين".

وأكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك في كلمته بافتتاح الملتقى أن هذه الأندية الطلابية الواعدة سوف تعمل على توفير فرص التعارف والحوار والعمل المشترك سواء داخل كل جامعة، أو بين الطلبة في الجامعات المختلفة أو مع الزملاء عبر العالم، موضحاً أن ذلك ينطلق من قناعة قوية بأهمية معرفة الآخرين والتخلص من الصور النمطية السالبة عنهم بحيث يتعاد الجميع على تبادل الأفكار والمعلومات والاستماع إلى الآراء المختلفة، والابتعاد عن مغريات العنف أو الإرهاب، والتعايش مع الجميع بسلام، في إطار الاعتزاز بالهوية الوطنية، والاعتزاز بتاريخ الوطن والاعتزاز بالثقافة والتراث وإظهار أبعادها الوطنية والعالية في أجمل صورة.

وأوضح معاليه أن هذا المشروع بما يجسده

من تعاون منظم بين الجميع، إنما هو امتداد طبيعي للإنجازات الهائلة التي تحققت وتتحقق في قطاع التعليم بالدولة وهي الإنجازات التي بدأت واستمرت بفضل القيادة التاريخية، لؤس الدولة العظيم، المغفور له الوالد، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - وقادة الدولة الكرام الذين يسيرون على خطى القائد المؤسس، ويؤكدون بكل قوة على أن التعليم هو الوعاء الحقيقي الذي تظهر فيه سمات المجتمع وخصائصه وتتشكل به تطلعاته وطموحاته، وتتبلور من خلاله مبادئه وقيمه وطرائق حياته، مشيراً إلى ما يؤكد دائماً صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، من أننا ويحمد الله دولة ترى في أبنائها وبناتها أعظم ثروة وأفضل استثمار، وتحرص كل الحرص، على إتاحة جميع الفرص أمامهم للتعلم على أعلى المستويات، وتسعى كذلك إلى تحقيق التنمية المتوازنة والهادفة لهم، وتمكينهم من تحويل أفكارهم وسلوكهم ومبادراتهم إلى أدوات مهمة لتشكيل معالم المستقبل في الوطن والعالم.

وشمن معاليه الجهود التي تبذلها الجامعات الإماراتية لكي تتحقق هذه المبادرة على أرض الواقع ويستفيد منها الطلبة من مختلف الأعراق والألوان واللغات من خلال المشاركة بعشرات البرامج الرائعة التي تفعل قدراتهم وتدعم إيمانهم بانفسهم والقيم الإنسانية النبيلة، داعياً الجميع للاستفادة من هذا الأنشطة لكي تتحول أندية التسامح في الجامعات الإماراتية إلى واحات لنشر فكر التسامح والتعايش سواء داخل الحرم الجامعي أو خارجه.

ووجه معاليه حديثه إلى الطلبة المشاركين في هذا الملتقى ومن ورائهم جميع طلبة وطالبات الجامعات، قائلاً "أنتم قادة المستقبل وأمامكم الآن في دولكم العزيزة فرص مهمة يستطيع كل منكم من خلالها

قيم التسامح ومبادئ الأخوة الإنسانية، مؤكداً أن الإقبال على المبادرة من جانب المسؤولين بالجامعات والطلاب على السواء في ظل الظروف التي يواجهها العالم يؤكد على أهمية هذه المبادرة والأنشطة التي تقدمها على مدار العام.

وعن أهداف مبادرة أندية التسامح المباشرة أكد معاليه أنها تركز على تعزيز التسامح والإخوة الإنسانية في دولة الإمارات العربية المتحدة انطلاقاً من الجامعات، من خلال تفعيل مواهب وقدرات الشباب، والاستفادة من طاقات الطلاب في تعزيز رؤية الوزارة في أن تصبح دولة الإمارات العربية المتحدة نموذجاً رائداً للتسامح في العالم، والتأكيد على قيم ومواقف التسامح والأخوة الإنسانية بين الشباب في البيئة الجامعية، مؤكداً أن طموحات الوزارة بأن تحقق المبادرة النتائج المرجوة لا حدود لها، وتنتقل لتحقيق هذه الطموحات من خلال المشاركة الكثيفة من جانب الطلاب والجامعات في مسابقة غاليليا التسامح، ودعم المشاريع الطلابية المشاركة في المسابقة، ودعم الجميع للقيام بأنشطة وفعاليات أخرى متعلقة بتعزيز التسامح والأخوة الإنسانية في الجامعة أو البيئة المحيطة بها، وضع خطة مستقبلية للمبادرات والأنشطة للصفوف الدراسية اللاحقة.

والمكانات".

ووجه معاليه إن البرامج التي أعدتها وزارة التسامح والتعايش تهدف إلى دعم الطلاب والاستماع إلى آرائهم وأفكارهم وتمكينهم من التمتع بالمباشر مع ما يطرحه كل ناد من الأفكار والمشاريع التي

لمدة 10 سنوات

جامعة نيويورك أبوظبي تعلن عن حصول ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس على الإقامة الذهبية في دولة الإمارات

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن نيل ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة على الإقامة الذهبية لمدة 10 سنوات في دولة الإمارات العربية المتحدة، وحصل كل من أساتذ الهندسة المدنية على الذبابت، ومدير مركز أبحاث المياه بجامعة نيويورك أبوظبي وأستاذ الهندسة نضال هلال، وباشي نوموف، أستاذ الكيمياء على الإقامة الذهبية، وذلك تقديراً لمساهماتهم البحثية البارزة في دولة الإمارات والمنطقة ككل.

وتستهدف الإقامة الذهبية في دولة الإمارات، والتي تمتد إلى 10 سنوات، المستثمرين والأطباء والمهندسين والعلماء ورجال الأعمال والفنانين الاستثنائيين الذين ساهموا بشكل كبير في تطوير الدولة.

وانتقل الدكتور علي الذبابت، للإقامة في دولة الإمارات منذ أكثر من اثني عشر عاماً، والتحق بانضمامه للهيئة التدريسية في جامعة نيويورك أبوظبي قبل ثلاثة أعوام، تركز دراسته على التطبيقات المختلفة لأبحاث تحسين الأداء وبحوث العمليات، وتحديداً في الخدمات اللوجستية وإدارة سلاسل التوريد، إدارة الرعاية الصحية، وتخطيط الإنتاج. وقد نشر البروفيسور الذبابت أكثر من مئة وخمسين ورقة بحثية في مجلات ومؤتمرات دولية وأندية، وتلقت أبحاثه ما يقارب الخمسة ملايين دولار من المنح من صناعات مختلفة ومقترحات تعاونية



مع مؤسسات أكاديمية. كما حصل البروفيسور الذبابت على العديد من الجوائز في أساليب التدريس، بما في ذلك جائزة العلم المتميز، وجائزة التميز في التعليم من جامعة "بورديو" في الولايات المتحدة الأمريكية في عامي 2004 و2006 على التوالي، وحاز أيضاً على جائزة التميز في التدريس لعام 2012 من معهد مصدر للعلوم والتكنولوجيا. وفي عام 2014، حصل على جائزة أفضل باحث من بين أعضاء هيئة التدريس من قسم الإدارة والنظم الهندسية في معهد "مصدر". ويعمل البروفيسور الذبابت حالياً كمحاضر مشارك في مجلة أنظمة التصنيع، ومحاضر مخصص في مجلة الكمبيوتر والهندسة الصناعية، وكذلك محرراً للبحوث الهندسية في المجلة العربية للعلوم والهندسة. ويقيم نضال هلال، في دولة الإمارات



منذ سبعة أعوام، ويعمل في جامعة نيويورك أبوظبي منذ عامين. وهو مهندس استشاري معتمد (CEng) في المملكة المتحدة، ومهندس أوروبي مسجل (Euro Ing)، وزميل منتخب لكل من معهد المهندسين الكيميائيين (FIChemE)، ورابطة ويزر العلمية بشكل عام في تحديد الحلول المبتكرة والفعالة من حيث التكلفة في مجالات معالجة المياه بتقنية النانو وتكنولوجيا الأغذية الدقيقة والمياه، وقد نشر هلال 9 كتب و86 فصلاً من الكتب وما يقارب الـ 500 مقالة في المرجع الأدبي العلمي، وجرى الإشارة إليها أكثر من 20.000 مرة، بمقياس 73 حسب مؤشر "إتش - H". ويعد هلال باحث علمي معترف به دولياً حسب "جوجل سكلور" محرك البحث الخاص بالمؤلفات العلمية



والأكاديمية، كأحد رواد علوم تحلية المياه على المستوى العالمي. كما ترأس هلال وألقى محاضرات في العديد من المؤتمرات الدولية والمنظمات المرموقة في جميع أنحاء العالم. وفي عام 2005، منحه جامعة ويزر في بريطانيا درجة الدكتوراه في العلوم (DSc) تقديراً لمساهمته البحثية البارزة في مجالات معالجة المياه، التي تضمنت تحلية المياه وعلوم الغشاء الدقيق والتكنولوجيا. وقد منح هلال جائزة الكويت للعلوم التطبيقية المرموقة من أمير الكويت في عام 2005. وقامت رابطة ويزر العلمية (Learned Society of Wales) في بريطانيا بتقليده ميدالية مينالوز لعام 2020 لتيميزه وإنجازاته في مجالات العلوم والتكنولوجيا. ويعمل هلال رئيس تحرير مجلة التحلية العلمية العالمية (Desalination)،

بينما انتقل باشي نوموف إلى دولة الإمارات وقت انضمامه إلى جامعة نيويورك أبوظبي منذ ثمانية أعوام. وتركز أبحاثه على مجال علوم المواد، ويشكل كبير على تصميم وتنفيذ المواد الذكية لتطبيقات الطاقة والمياه والروبوتات. وتتضمن قائمة أبحاثه أكثر من 230 منشوراً تم الإشارة إليه أكثر من 4.500 مرة، بمقياس 40 حسب مؤشر "إتش - H". وقدم ناموف أكثر من 330 مرة خلال مؤتمرات بحثية متعددة. كما تحدث رسمياً خلال أكثر من 50 فعالية، وقدم أكثر من 80 ندوة في مؤسسات أكاديمية مختلفة. وهو حاصل على زمالة "رادكليف" من جامعة هارفارد، وجائزة "فريدريك ولهيتم بيسيل" للأبحاث من مؤسسة "الكسندر فون همبولت"، وجائزة رابطة الكيمياء الضوئية الآسيوية والأوقيانوسية للعلماء الشباب، وزمالة وزارة العلوم اليابانية، وزمالة المركز العالمي للتميز، بالإضافة إلى عدة أوسمة وجوائز أخرى. ويعد ناموف أيضاً مؤسس فرع الرابطة الكيميائية الأمريكية في دولة الإمارات، وعضو المجلس الاستشاري العلمي للرابطة الدولية للتألق البيولوجي والتألق الكيمياء (ISBC)، وعضو المجلس الاستشاري للمؤتمر الدولي للمعنى بكيمياء الحالة الصلبة الضوئية (ICCOSS)، ومراجع لأكثر من 60 مجلة دولية والعديد من وكالات التمويل، علاوة على العديد من الهام الأخرى.

منوعات الغذاء

23



تعاني كثيرات من عدم جدوى الحمية الغذائية لإنقاص الوزن، وقد يلتزم بالحمية الغذائية بصرامة، ولكنها لا تأتي بالنتيجة المرجوة، في حين قد يتفاجأ بعضهن بأن الحمية جاءت بنتائج فعالة مع صديقة لهن.

وتوصلت بعض الأبحاث الغذائية إلى أن الأمر يعود إلى قابلية الأجسام وأنواعها للحمية، وعليه اختلفت الأبحاث بين تقسيمات الحميات الغذائية حسب فصيلة الدم، وأخرى حسب شكل الجسم الخارجي.

العرق والجنس لهما دور كبير في طريقة تحديدها

حميات غذائية تناسب شكل جسمك

ومنتجات الألبان لأنها تساعدهم على إعادة بناء العضلات، أما الفواكه والخضراوات بجميع أنواعها الطبيعية فإنها تناسبهم، ولكن ينصح بتجنب المصنّع منها أو ما يحتوي على سكر أو ملح، والتي تساعدهم على تعزيز جهازهم المناعي، والحبوب الكاملة والدهون في الكينوا والأرز البني والشوفان.

وأهم خيارات الدهون هو زيت الزيتون وزيت جوز الهند والأفوكادو والمكسرات، حيث تساعدهم على الشعور بالامتلاء والشبع، وتمد الجسم بالطاقة اللازمة.

يجب الوضع في الاعتبار أن المزيد من العضلات يعني مزيداً من الحاجة إلى السعرات الحرارية، والالتزام بالتدريبات الرياضية يعني بالتبعية ضرورة مد الجسم بالطاقة والدهون، وذلك من خلال كميات أكثر من

اختيار الكربوهيدرات التي تحتوي على مغذيات عالية من الحبوب الكاملة والمكسرات، وتناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف، ويعد البروتين هو الأساسي في تلك الحمية، لحت الجسم على بناء العضلات، بحصص لا تقل عن 100 إلى 150 غراماً في اليوم.

ورغم صعوبة زيادة الوزن لهذا النمط من الجسم، فإن بناء كتلة عضلية لن يتحقق إلا بالتدريبات الرياضية، وتحديدًا تدريبات كمال الأجسام ورفع الأوزان.

جسم الميزومورف (Mesomorph) حسب شيلدون، فإن هؤلاء هم أصحاب بنية متوسطة تميل لتكوين العضلات بسهولة، وتحافظ بسهولة على وزنها، وتتميز

بعض خفيف في الكتف، وتوزيع متناسو لوزن على كافة الجسم، مما يوحي بجسم معتدل، ويطلق العديد من الأشخاص عليهم إنهم يأكلون أي شيء من دون زيادة وزنه.

الحمية المناسبة ينصح الخبراء في موقع (هيلث لاين) Health (line) بتقسيم أطباقهم 3/3 أقسام متساوية: (بروتين، وفواكه وخضراوات، والحبوب الكاملة والدهون). ومن أفضل خيارات البروتينات بالنسبة لهم هي البيض واللحوم والأسماك والبقوليات، خاصة العدس،

تناول البروتينات، لا سيما في وجبة الإفطار. وتعتمد الحمية على البروتينات والبقوليات مثل الحمص والبروتينات النباتية مثل الكينوا، وهي حمية عالية البروتينات قليلة الكربوهيدرات مع تقليل الدهون قدر الإمكان، ويرتبط تناول الكربوهيدرات بمواعيد ممارسة الرياضة، حيث تساعد في إمداد الجسم بالطاقة.

جسم المؤزة / التحيف (Ectomorph) يبدو جسماً نحيفاً، ويصعب على أصحابه اكتساب الوزن بسهولة، حسب موقع (آسك ذا ساينتستس) (Ask The Scientists)، ويعاني هؤلاء من زيادة معدلات الحرق، لذلك يُنصح بنظام غذائي غني بالقيم الغذائية العالية والمغذيات الأساسية الكبرى (Macronutrient)، وهي فئة المغذيات التي تتضمن (البروتين، الألياف، المعادن، الكربوهيدرات، المعادن، الفيتامينات، الماء) لتعويض ما يفقده الجسم خلال الحرق.

ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن الجسم النحيف ليس بالضرورة مفعماً بالصحة، لذلك فالتنوع الغذائي ضروري جداً، ووجود هذا النمط لا يعني صعوبة تراكم الدهون في منطقة البطن، بل إن الإحساس بصعوبة زيادة الوزن قد يدفعك لتناول كميات من الكربوهيدرات والدهون مما يجعلها تتركز في البطن لاحقاً، وتصبح المرأة نحيفة لكنها لديها دهون زائدة في منطقة البطن (كرش)، لذلك يجب اتباع حمية أكثر ذكاء، حسب أبحاث لجامعة هارفرد.

الحمية المناسبة ينصح الخبراء في موقع (إيفري داي هيلث) Everyday (health) بتقليل الكربوهيدرات، ويفضل عدم تناول الشوفان، وزيادة

وتعود فكرة تقسيم أنماط الجسم إلى الباحث الأميركي ويليام شيلدون عام 1940، والتي أطلق عليها اسم (سوماتوتايبس) (Somatotypes)، ولكن اختلفت تلك الحميات بين الرجال والنساء، حيث تحتوي بشكل عام أجسام النساء على نسب دهون أكثر من الرجال، ورغم وجودهما في النمط نفسه، فإن العرق والجنس لهما دور كبير في طريقة تحديد الحمية.

الجسم الكمثري (Endomorph) في هذا النمط (باطني البنية) تتركز الدهون بمنطقة البطن وأحياناً الأرداف، وتعاني غالباً النساء أصحاب هذا النوع من الجسم مما يعرف باسم مقاومة الأنسولين (عندما لا تستطيع الخلية تحمل الجلوكوز بالدم)، وبالتالي فهو سبب كاف لزيادة الوزن.

لذلك يجب مراعاة أن العديد من الحميات الغذائية، وأهمها (الكتيتو)، تتسبب في خلل في معدلات الحرق، حيث يعاني هؤلاء من زيادة مفاجئة في الوزن بعد فترة قصيرة من نقص الوزن السريع بسبب الكيتو وغيره من الأنظمة غير المناسبة للجسم الكمثري، فمن غير المفترض تناول كميات كبيرة من الدهون بالنسبة لهذا النمط، في حين يعد الصيام المتقطع خياراً جيداً لأصحاب هذه البنية.

الحمية المناسبة ينصح الخبراء في موقع (إيفري داي هيلث) Everyday (health) بتقليل الكربوهيدرات، ويفضل عدم تناول الشوفان، وزيادة



بعد الخمسين... أهم الرياضات المناسبة لصحتك

ازدادت التوعية على أهمية ممارسة الرياضة بانتظام لما فيها من فوائد

متنوعة لصحة الفرد الجسدية والنفسية. ومع انتشار هذا الفكر

الجديد، يشدد الخبراء بضرورة ممارسة الرياضة ١٥٠ دقيقة في

الأسبوع أي ما يعادل ٣٠ دقيقة على مدار خمسة أيام.



كيف تساعد الرياضة الجسم؟
ذكرت المدربة الرياضية هيلدا الحمّال صالحة أنّ فوائد التمارين على الجسم متنوعة وتختلف أكانت خفيفة ومعتدلة، وأبرزها:
- يساعد المشي أو الركض على تنشيط الدورة الدموية وزيادة القدرة على التحمل وإطالة النفس.
- يساهم حمل الأوزان تحت إشراف مدرب رياضي في الحفاظ على الكتلة العضلية.
- تساعد ممارسة تمارين الأيروبيك في الحفاظ على ليونة الجسم.
من أي أمراض تحمي الرياضة الجسم؟
- تجنب البدانة وما يرافقها من مضاعفات سلبية على صحة المسن.
- تقى من مرض السكري إذ تنظم نسبة السكر في الدم.
- تحافظ على مستويات ضغط الدم مع اتباع نظام غذائي سليم.
- تنظم دقات القلب وتدفع الدم إلى الشرايين والأوردة بالجسم.
كيف تؤثر الرياضة في جسم الأشخاص ما فوق الخمسين؟
- تساعد في اعتماد الأشخاص على أنفسهم في حياتهم اليومية بشكل نشيط دون الإحساس بالعجز كتضخيم الطعام وليس الثياب ودخول الحمام.
- في حال التعرض لأي عارض صحي، تساهم في الخروج منه بأقل مضاعفات على الصحة لأن الرياضة تقوي مناعته.
- يحافظ على رشاقته واستقامة ظهره ما يتعكس على مظهره الذي يبدو أصغر بسنوات من عمره الحقيقي.
- يساعد في القيام بعمله لأطول فترة ممكنة إذ تعزز الرياضة من بنيته الجسدية والنفسية.
ما هو التوقيت الأنسب لممارسة رياضة الحديد أو الأيروبيك؟
نصحت صالحة بممارسة التمارين الرياضية من أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع، أما المدة الزمنية للتمرين فتتراوح بين 45 إلى 60 دقيقة، على الشكل التالي:
10 إلى 15 دقيقة: تحمية العضلات
20 إلى 40 دقيقة: ممارسة التمارين الرياضية
5 إلى 10 دقائق: دقاتق؛
1 لستر تسينغ أو ما يعرف بالCool Down

نظمت مؤخراً ندوة افتراضية بالتعاون مع وزارة الموارد البشرية والتوطين

غرفة دبي تعرف القطاع الخاص على برنامج التوطين وحوافزه وامتيازاته

•• دبي- الفجر:

نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي مؤخراً ممثلة بمركز أخلاقيات الأعمال بالتعاون مع وزارة الموارد البشرية والتوطين ورشة إلكترونية للتعريف ببرنامجه التوطين، وتشجيع القطاع الخاص في إمارة دبي على الاستفادة منه كأولوية استراتيجية.

ويأتي برنامج «توطين» لدعم وتعزيز مشاركة الموارد البشرية الوطنية في الوظائف المعتمدة بما يضمن تحقيق التطلعات الوظيفية للقطاعات الوطنية، من خلال تأهيلهم وتدريبهم وإرشادهم، وخلق بيئة عمل جاذبة ضمن المنشآت الاقتصادية الاستراتيجية في القطاع الخاص.

ويهدف برنامج توطين إلى تعزيز مشاركة الموارد البشرية الوطنية في الوظائف المعتمدة ضمن قطاعات مستهدفة في القطاع الخاص، وضمان استراتيجيتهم في العمل بما يحقق تطلعاتهم المهنية والعملية، وتأهيل الموارد البشرية الوطنية بما يتناسب مع متطلبات سوق العمل في القطاعات الاستراتيجية ذات الأولوية بالتعاون والتنسيق مع الجهات المعنية، وتوفير مزايا وحوافز للمنشآت المسجلة في الوزارة التي تعمل على زيادة توظيف الموارد البشرية الوطنية، وتأهيلها وتدريبها وتمكينها.



و نظم الورشة الإلكترونية فريق عمل التوطين التابع لشبكة غرفة دبي للاستدامة بحضور ممثلين عن الشركات الأعضاء في الشبكة، حيث تعرفوا على كل جوانب برنامج التوطين بما فيها بوابة التوطين والأيام المفتوحة وبرنامج تدريب الخريجين وحوافز وامتيازات البرنامج، وكيفية التقديم لعقد شركات مع الحكومة في هذا المجال.

وقد أشارت السيدة نورة البدر، مدير التنسيق والشركات في وزارة الموارد البشرية والتوطين إلى أن الوزارة قامت بإطلاق

مبادرة نادي شركاء التوطين وذلك لتشجيع وتحفيز المنشآت لتعيين المواطنين الباحثين عن عمل لديها، وتمهينة وتحضير هؤلاء المواطنين للالتحاق بالقطاع الخاص، من خلال توفير حوافز مجزية للمنشآت الداعمة للتوطين المساهمة في تحقيق أهداف الأجندة الوطنية لدولة الإمارات التي تهدف إلى رفع نسبة التوطين في القطاع الخاص خلال السنوات القادمة.

وأشار الدكتور بلعيد راتب، رئيس قطاع البحوث الاقتصادية والتنمية المستدامة في غرفة دبي إلى حرص الغرفة على تعريف

القطاع الخاص بالإمكانيات التي تمتلكها الموارد البشرية الإماراتية في مختلف مجالات الأعمال، معتبراً أن تمكين الكفاءات الوطنية في سوق العمل والقطاع الخاص هو أولوية استراتيجية لغرفة دبي.

وأضاف راتب إن الورشة قد عرفت المشاركين من ممثلي القطاع الخاص الأعضاء في شبكة الغرفة للاستدامة على المزايا والحوافز التي يوفرها برنامج توطين، داعياً شركات القطاع الخاص إلى الاستفادة من هذا البرنامج المميز في تطوير كادرها الوطني والارتقاء بعملها.

منوعات العقار

27

أسواق المال الإماراتية؛

3.4 مليار درهم مكاسب الأسهم

•• أبوظبي- وام:

اتسعت مساحة اللون الأخضر على شاشات العرض في أسواق المال الإماراتية في جلسة اليوم قبل الأخير من تعاملات الأسبوع وذلك رغم الغلغلة المتباينة للمؤشرات العامة وسط استمرار دخول سيولة موسمية لا تزال تتركز على شريحة من الأسهم المنتقاة . ومع تواصل الإيجابية في الأسواق فقد تعزز رصيد مكاسب القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة بمقدار 3.4 مليار درهم في ختام التعاملات . وبحسب معطيات التحليل الفني فقد عاد المؤشر في سوق دبي المالي لاختبار كسر المستويات التي كان تخلى عنها في منتصف الأسبوع وذلك بعدما ارتفع إلى 2285 نقطة بزيادة نسبتها 0.93% في حين غلق المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية عند مستوى 4490 نقطة بتراجع محدد للغاية مقارنة مع اليوم السابق، وبالإضافة إلى شريحة من أسهم التامين التكافلي التي عادت لممارسة الصعود القوي فقد استعادت بعض أسهم العقار والبنوك نشاطها وهو ما عزز مكاسب الأسواق، فقد ارتفع سهم أمان المدرج في سوق دبي المالي بالحد الأعلى المسموح به يومياً تقريباً بالغا 1.16 درهم فيما غلق سهم دار التكافل عند مستوى 1.04 درهم، كذلك فقد شهد سهم اعمار ارتفاعاً إلى 2.92 درهم و اعمار للتطوير 2.47 درهم . وفي قطاع البنوك صعد سهم بنك دبي الإسلامي إلى 4.30 درهم فيما وصل سهم ارامكس قفزته بالغا 4.12 درهم . وعلى الاتجاه الأخرى في سوق أبوظبي للأوراق المالية فقد واصل سهم الشركة العالمية القابضة ارتفاعه إلى 37.90 درهم كما صعد سهم مصرف أبوظبي الإسلامي إلى 4.11 درهم وشهد سهم ادنوك للتوزيع نشاطاً قوياً بالغا 3.47 درهم بالإضافة إلى سهم أبوظبي لبناء السفن 2.60 درهم وغذية 3.49 درهم . وعلى مستوى السيولة فقد بلغت قيمة الصفقات المبرمة في السوقين نحو 570 مليون درهم ووصل عدد الأسهم المتداولة 292 مليون سهم نفذت من خلال 5980 صفقة.

إمبارو تشغل محطة تبريد متطورة في مردف بـ18,500 طن تبريد

•• دبي- الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارو» أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، عن تشغيل محطاتها العصرية الجديدة في منطقة مردف بدبي، وذلك لتزويد سكان مبانٍ «غروب» بطاقة تبريد المناطق صديقة للبيئة. تتميز المحطة الجديدة بأنها أكثر تطوراً وجرى تصميمها بمعايير بيئية عالمية وفرت 30% من تكلفة التشغيل، حيث تبلغ الطاقة الإجمالية للمحطة الجديدة 18.500 طن تبريد وهي مصممة للتوسعات المستقبلية لخدمة أكبر عدد من العملاء الجدد مع الأخذ في الاعتبار الطلب المتزايد على خدمات تبريد المناطق ذات الكفاءة العالية.

وأوضحت الشركة أن محطة التبريد الجديدة حلت محل محطتي تبريد شبه دائمتان بعد 10 سنوات ناجحة من تقديمها خدمات تبريد مناطق لسكان المنطقة، ويأتي استبدالها بمحطة تبريد دائمة متطورة في إطار خطط المؤسسة في الارتقاء ببنيتها التحتية وتحسين خدماتها المقدمة للمتعاملين ولبلوغ أهداف دبي في نقل خدمات التعامل إلى مستويات أعلى وضامنة في الوقت ذاته تحقيق الاستدامة وحماية البيئة والموارد الطبيعية. وقال أحمد بن شعلان، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمبارو» : «أن مشروع (غروب) يلعب دوراً محورياً في جعل منطقة مردف وجهة سكن مثالية لشريحة كبيرة من سكان دبي، موضحاً أن المؤسسة قامت بتشييد محطة عصرية حديثة وأكثر تطوراً لتحل محل المحطتين في ختام عقد كامل من تقديمها لخدمات التبريد». وتم ربط المحطة الجديدة بمركز التحكم الذكي لإمبارو والمعروف بقدرة على قراءة مليونين من البيانات المتصلة والمبردات والمحولات وأبراج التبريد وإمدادات المياه وغيرها باستخدام نظام سكاذا المتقدم حيث يعمل المركز من خلال شبكة ذكية ذات كفاءة عالية تساعده على الاستجابة الدقيقة والسريعة لأي طارئ يقع في عمليات محطات التبريد. وتستخدم المحطة مبردات مياه بكفاءة تشغيلية عالية الذي يضمن تقديم خدمات تبريد عالية الجودة للعملاء، وتعد «غروب» التي شيدها «دبي لغارات» في 2007 على مساحة 3.3 ملايين قدم مربعة، من بين أكثر الوجهات السكنية طلباً في منطقة مردف، وتتكون من 59 مبنى وتضم 3.000 وحدة سكنية متنوعة، وإمبارو، تقدم خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1.1180 مبنى، وأكثر من 120 ألف متعامل كما تصل القدرة الإنتاجية للشركة إلى أكثر من 1.53 مليون طن من التبريد، وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي، مثل واجهة دبي المالية، وبلو واترز، ومجموعة جيميرا، وجيميرا بيتش ريزيدنس، ومركز دبي المالي العالمي، والخليج التجاري، ومدينة دبي الطبية، وأبراج بحيرات جيميرا، ونخلة جيميرا، وديسكفري جاردنز، وابن بطوطة مول، وحي دبي للتصميم، والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

دائرة الأراضي والأملاك في دبي تتعاون مع سيتي سكيب لتعزيز انتعاش القطاع العقاري

•• دبي- الفجر:

في السوق العقاري. وبهذه المناسبة، قال سعادة سلطان بطي بن مجرن، تهدف هذه الشراكة الاستراتيجية إلى تحفيز التخصصين بالقطاع العقاري، بالتزامن مع إطلاق عملية إعاش الاقتصاد الكلي في دبي. وفي إطار الجهود المستمرة لتنشيط قطاعهم ودعم الاقتصاد العقاري عموماً، فإننا نحث المطورين والمهندسين والاستشاريين القانونيين وأصحاب الأراضي على المشاركة الفاعلة في قمة سيتي سكيب العقارية 2020 لعرض الأصول والمشاريع العقارية أمام الشركات المهتمة بالاستثمارات طويلة الأمد، بدوره، قال كريس سيلبر، مدير مجموعة سيتي سكيب لدى مؤسسة إنفورما ماركس: «توفر شركتنا مع دائرة الأراضي والأملاك في دبي حافزاً حقيقياً لتنشيط القطاع العقاري في المنطقة. ففي هذه الأوقات الاستثنائية، تمثل هذه الفعالية الأكبر للقطاع العقاري في المنطقة فرصة مهمة للمطورين والمستثمرين العقاريين لتحفيز النمو، وتعزيز مستويات الثقة بالقطاع داخل المنطقة وخارجها.

والمواضيع ذات الاهتمام المشترك. واتفق الجانبان على بحث فرص الاستثمار بين البلدين في قطاع الطاقة وألية تعزيزها وتطويرها وسبل تنفيذها وتطويرها بما يحقق المصالح المشتركة للبلدين .



يزداد التركيز على البحث والتطوير والتقنيات الزراعية التي تدعم التنوع في المحاصيل والمنتجات. وإلى جانب مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، برز مركز دبي المالي العالمي ومؤسسة دبي للمستقبل ومؤسسة دبي الذكية خلال الندوة الافتراضية لطعام التكنولوجيا، والتي أدارها علي حرجي، الباحث الرئيسي في مجال الذكاء الاصطناعي والأمن السيبراني في سلسلة القيمة السوق الإماراتية في القطاع، إذ تعد أهمية ارتباطها بالدراسات الجارية، إلى جانب مرافق الاستدامة الكيفية، وشارك ممثلون عن بلدية دبي وسلطة منطقة جبل علي الحرة ومركز دبي للسلع المتعددة في الندوة الافتراضية التي أقيمت حول قطاع الأغذية والأعمال الزراعية. فقد طورت دبي منظومة محكمة للأغذية والأعمال الزراعية لتكون أداة فعالة في مواجهة أي انقطاع محتمل في سلسلة التوريد العالمية، فيما تتيح الاستثمارات والسياسات الاستراتيجية مواصلة تعزيز منظومة إنتاج وتصدير الغذاء في الإمارة - حيث تعد دبي أحد أبرز مراكز إعادة التصدير بفضل مرافقها المتميزة للمنجمتات والمحاصيل الطازجة. كما

وبحث الجانبان سبل تعزيز التعاون بين البلدين في قطاع النفط والغاز، والتحول نحو الطاقات الخضراء إضافة إلى التركيز على قطاع شركات التكنولوجيا المتقدمة في مجال الطاقة والأمن السيبراني المتعلق بالطاقة

خلال اللقاء استراتيجية دولة الإمارات للطاقة 2050 والتي تعتبر أول خطة موحدة للطاقة في الدولة توازن بين جانبي الإنتاج والاستهلاك والالتزامات البيئية العالمية وتضمن بيئة اقتصادية مريحة للنمو في جميع القطاعات.

خلال ندوات افتراضية مع مستثمرين كنديين

مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار تسلط الضوء على فرص الاستثمار في قطاعات الرعاية الصحية والخدمات اللوجستية والأغذية والأعمال الزراعية والتكنولوجيا

•• دبي- الفجر:

الأرقام نموًا مثيرًا في الشركة، حيث تعد دولة الإمارات أبرز شريك تجاري لكندا في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، كما اتخذت أكثر من 150 علامة تجارية كندية، وما يزيد على 40.000 كندي، من دولة الإمارات مقراً لإقامتهم. أما كندا فهي ثاني أكبر أسواق الصادرات الإماراتية في أمريكا الشمالية. انطلقت ندوات التواصل الافتراضية، والتي تقام بالشراكة مع مجلس الأعمال الكندي ومجلس الأعمال العربي الكندي في كندا ومجلس الأعمال الكندي الإماراتي في كندا، يوم 12 أغسطس 2020 بندوة تركز على قطاع الرعاية الصحية. وتبعها ندوة افتراضية حول قطاع الخدمات اللوجستية يوم 8 أغسطس إلى جانب ندوة حول قطاع الأغذية والأعمال الزراعية يوم 9 سبتمبر 2020 وندوة حول قطاع التكنولوجيا يوم 16 سبتمبر 2020. بدوره قال سعادة فهد سعيد الرقباني، سفير دولة الإمارات لدى كندا: «تربط دولة الإمارات وكندا شراكات استراتيجية وثيقة على عدة مستويات، تدعمها المبادرات البارزة والبعثات التجارية التي تساهم في ترسيخ الروابط الشائنية بين البلدين. ومن شأن إقامة الندوات الافتراضية في هذه المرحلة تمكين المهتمين من الاطلاع على فرص الاستثمار في أهم القطاعات، والتي ستعرف تلك الشراكة وتعزيز دعما، وقال ساعد العوضي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصادرات: «على الرغم من التحديات التي يشهدها العالم في

الوقت الراهن، تبقى دبي ملتزمة تماماً تجاه أهدافها الاستراتيجية. تعد كندا أحد أهم شركائنا التجاريين، وسيساهم استعراض الفرص التجارية وإبداء رغبتنا بدعم المستثمرين في ترسيخ مكانة دبي كمركز عالمي منافس للتصدير وإعادة التصدير، وتجدر الإشارة إلى أن دبي عززت مكانتها كمدينة للمستقبل لتحقق أهدافها الاستراتيجية. تعد كندا بدعم من العالمة بدمع من شبكة الطيران الدولي الأكبر وهي شبكة طيران الإمارات التي تخدم ما يزيد على 150 وجهة. ومن الجدير بالذكر أن دبي تواصل تعزيز هذا القطاع الحيوي الهام، وتدعم جاذبة الاستثمار الأجنبي المباشر بتوفير نظام عصري متطور من الطرق السريعة تربطها بالدراسات الجارية، إلى جانب مرافق الاستدامة الكيفية، وشارك ممثلون عن بلدية دبي وسلطة منطقة جبل علي الحرة ومركز دبي للسلع المتعددة في الندوة الافتراضية التي أقيمت حول قطاع الأغذية والأعمال الزراعية. فقد طورت دبي منظومة محكمة للأغذية والأعمال الزراعية لتكون أداة فعالة في مواجهة أي انقطاع محتمل في سلسلة التوريد العالمية، فيما تتيح الاستثمارات والسياسات الاستراتيجية مواصلة تعزيز منظومة إنتاج وتصدير الغذاء في الإمارة - حيث تعد دبي أحد أبرز مراكز إعادة التصدير بفضل مرافقها المتميزة للمنجمتات والمحاصيل الطازجة. كما



أعلنت «إنفورما ماركس»، الجهة المنظمة لـ «قمة سيتي سكيب العقارية» عن توقيع شراكة استراتيجية لتنظيم فعالية القمة للعام الجاري 2020 مع دائرة الأراضي والأملاك في دبي، بهدف استعادة مستويات الثقة بالقطاع العقاري، وتحفيز الانتعاش الاقتصادي. ومن المقرر إقامة «قمة سيتي سكيب العقارية 2020»، المؤتمر وملتقى العقاري غير الربحي، يوم 16 - 17 نوفمبر المقبل في مركز دبي التجاري العالمي، للمساهمة في تنشيط القطاع العقاري، وتلبية الحاجة الملحة لتوفير ملئقي للاطلاع على أحدث توجهات السوق العقارية، والمساعدة في تحفيز الاستثمارات المستقبلية في القطاع العقاري لدولة الإمارات، حيث تحرص «سيتي سكيب» على توفير هذه الفرص في القطاع. وانطلاقاً من هذا الحرص المشترك، تلعب الشراكة الاستراتيجية مع دائرة الأراضي والأملاك في



القراقوي ونائب رئيس الوزراء الأوزبكي يستعرضان إنجازات عام من الشراكة

الإمارات وأوزبكستان توسعان مجالات الشراكة الاستراتيجية لتشمل الاقتصاد والصناعة وحاضرات الأعمال

إلى زيادة نسبة صادرات الأغذية من الفواكه والخضروات من أوزبكستان إلى دولة الإمارات، وجذب الاستثمارات الإماراتية التي تشمل الشركات المختصة في مختلف الصناعات لفتح فروع ومصانع لها في أوزبكستان، وتطوير قطاع الاقتصاد الإسلامي في أوزبكستان والاستفادة من تجربة دولة الإمارات في هذا القطاع سريع التطور، والعمل على زيادة معدلات التدفق السياحي بين البلدين.

ويقوم بتنفيذ المبادرات المرتبطة بالمجالات الاقتصادية والصناعية والسياحية من الجانب الإماراتي كل من وزارة الاقتصاد ووزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة والشركات الصناعية الوطنية ومركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي والجهات السياحية المحلية في الدولة.

الجدير بالذكر أن حكومة دولة الإمارات وقعت اتفاقية شراكة استراتيجية مع حكومة جمهورية أوزبكستان في إبريل 2019، بهدف تعزيز تبادل الخبرات والتجارب وتبني أفضل الممارسات

في العمل الحكومي، تتضمن إطلاق مبادرات ومشاريع مشتركة بالاستفادة من تجربة الإمارات في مجالات السرعات الحكومية والجودة والخدمات والتطبيقات الذكية والاستراتيجية والخطط الوطنية، والأداء، والابتكار الحكومي، وبرامج القيادات وبناء القدرات، والبرمجة، ومستقبل التعليم والاقتصاد، والتنافسية العالمية وسهولة ممارسة الأعمال وغيرها.

مجلس الوزراء بوزارة شؤون مجلس الوزراء، وعدد من المسؤولين في حكومة أوزبكستان.

نموذج عالمي للتعاون

وأكد معالي محمد عبد الله القراقوي وزير شؤون مجلس الوزراء أن توسيع نطاق الشراكة الاستراتيجية في التحديث الحكومي بين دولة الإمارات وجمهورية أوزبكستان الصديقة لتشمل مجالات جديدة في الاقتصاد والصناعة والسياحة، من خلال تطوير الإمارات 147 مبادرة للتحديث الحكومي في أوزبكستان، يؤكد نجاح نموذج التعاون الثنائي المشمر، وعمق العلاقات بين البلدين وقيادتهما، الذي انعكس في العديد من الإنجازات خلال أكثر من عام من الشراكة الفاعلة، إذ تواصل الدولتان ترسيخ نموذج عالمي في التعاون الحكومي يعود بالخير على الشعبين الصديقين.

وقال محمد القراقوي إن دولة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، ومتابعة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، لتتزم نهجا هادفا لبناء مستقبل أفضل للمجتمعات وتعزيز مسيرة التنمية العالمية، من خلال ترسيخ نموذج عالمي للتعاون والشراكة وتبادل الخبرات مع كافة دول العالم.

•• دبي-الجزيرة

أعلنت دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية أوزبكستان، عن إطلاق مرحلة جديدة في مسيرة الشراكة الاستراتيجية في التحديث الحكومي، وتشمل مجالات الاقتصاد والصناعة وحاضرات الأعمال.

وتأتي هذه الخطوة بعد أكثر من عام من الشراكة التي شهدت تطوراً في العلاقات بين البلدين الصديقين منذ توقيع اتفاقية الشراكة الاستراتيجية في التحديث الحكومي في إبريل 2019، بهدف تعزيز تبادل المعرفة والخبرات والتجارب الناجحة، وتطوير القدرات البشرية، وتبني أفضل الممارسات في العمل الحكومي، وإطلاق مبادرات ومشاريع مشتركة بالاستفادة من تجربة حكومة دولة الإمارات.

جاء الإعلان، خلال اجتماع ثنائي عقده معالي محمد عبد الله القراقوي وزير شؤون مجلس الوزراء، مع معالي سردار عمرزاقوف نائب رئيس الوزراء وزير الاستثمار والتجارة الخارجية في جمهورية أوزبكستان، بحثاً خلاله مستجدات الشراكة الاستراتيجية، وسبل تعزيز الجاهزية الحكومية لاستباق التحديات المستقبلية، والخطوات المقبلة في مسيرة التعاون.

حضر الاجتماع معالي عهد بنت خلفان الرومي وزيرة الدولة للتطوير الحكومي والمستقبل، والدكتور ياسر النقيبي مساعد المدير العام للقيادات والقرارات الحكومية في مكتب رئاسة



أدنوك للتوزيع تفتتح ثلاث محطات جديدة في دبي

•• أبوظبي-الجزيرة

افتتحت شركة أدنوك للتوزيع، الرائدة في قطاع الوقود وماتجر التجزئة على مستوى الدولة، ثلاث محطات خدمة جديدة في دبي، وذلك في كل من الجافية وند الشبا ومدينة دبي للاستوديوهات. وفي المحطات الجديدة سيكون بوسع العملاء التزود بالوقود، وشراء مستلزماتهم السريعة من متجر واحة أدنوك، فضلاً عن الاستفادة من مجموعة من الخدمات الخاصة بالسيارات، بما في ذلك الغسل وتغيير الزيوت، إضافة إلى ذلك، سوف يكسب أعضاء برنامج مكافآت أدنوك نقاطاً مع كل معاملة شراء، حيث يمكنهم استبدالها بمجموعة من المنتجات والعروض الخاصة والخصومات باستخدام تطبيق ADNOC Distribution.

وبافتتاح المحطات الجديدة، يصل إجمالي عدد محطات أدنوك للتوزيع في إمارة دبي إلى 17 محطة، وأكثر من 400 محطة على مستوى الدولة. ومن المخطط أن يصل عدد محطات أدنوك للتوزيع في دبي إلى ما بين 25 و30 محطة قبل نهاية العام.



تواصل الأعمال الإنشائية في محطة تحلية المياه في أم القيوين

•• أم القيوين - وام

تواصل الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء الأعمال الإنشائية لمحطة تحلية المياه في أم القيوين والتي تقام على مساحة 250,000 متر مربع في منطقة المدفق. وتنفذ الهيئة - تزامناً مع إنشاء المحطة - مشروع أعمال ربط وتمديد خطوط أنابيب المياه التي تخدم المنطقة الصناعية الجديدة في أم القيوين وكافة المناطق السكنية والتجارية القائمة والمستقبلية في الإمارة على امتداد شارع الاتحاد مروراً بمركز توزيع المياه بطول كلي يبلغ نحو 48 كيلو متراً وذلك بتمديد خطوط أنابيب يبلغ قطرها 1000 ملمتر من الحديد الرن.

يأتي ذلك في إطار حرص الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء على توفير و توصيل المياه إلى المستهلكين من خلال شبكات ربط وتصميديات حديثة حيث تبلغ القيمة الإجمالية لشبكة ربط المناطق المستقبلية من مياه تحلية المحطة 1.64 مليون درهم ومن المتوقع إنجازها في نهاية النصف الأول من العام المقبل 2021.

ويبدأ الإنتاج الفعلي لمحطة التحلية في أم القيوين التي تعتبر المحطة الأضخم من نوعها في نهاية العام المقبل 2021 بطاقة تبلغ 50 مليون جالون يومياً حتى تصل الطاقة الإجمالية للمشروع عند استكمال بقية مراحله إلى 150 مليون جالون يومياً.

وكانت الهيئة الاتحادية للكهرباء والماء قد وقعت في منتصف العام الماضي مع شركة "إم دي سي القابضة للطاقة" المملوكة بالكامل لشركة مبادلة للاستثمار/مبادلة، و مع الشركة السعودية العالمية الرائدة في قطاع تحلية المياه وتوليد الطاقة الكهربائية "أكوا باور" اتفاقية شراكة لإنشاء محطة تحلية مياه البحر بتقنية التناضح العكسي وبنظام المنتج المستقل في الدولة بسعة إنتاجية تصل إلى 150 مليون جالون مياه يومياً؟.

و تعد محطة تحلية المياه في أم القيوين واحدة من أهم المشاريع التي تنفذها الهيئة في إطار تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للأمن المائي باعتبارها المحطة الأضخم من نوعها بتقنية التناضح العكسي وبنظام المنتج المستقل.



القمة العالمية لطاقة المستقبل 2021 تضع أسساً مستدامة لتعالي الاقتصاد العالمي

بندحت القمة العالمية لطاقة المستقبل، في مواكبة التطورات في مجال الطاقة المتجددة بمنطقة الشرق الأوسط، ولقد كان من دواعي سروري أن أشرك في هذا المسعى. أحياي باسم NEXTracker مهنية وتميز العرض، والتطور المتطرد بمحتواه وبرامجه عاماً بعد عام. ومن حيث كوننا إحدى أكبر الشركات في مجال الطاقة الشمسية في المنطقة، وجدنا في القمة بيئة مثالية للعمل والنمو والتواصل مع كافة الأطراف،

وفيما بعد شهادة على الأثر الكبير للقمة والأداء الواسع لعملها، صرح الرئيس التنفيذي لشركة بيئة خالد الحريريل قائلاً: "اعتدنا المشاركة في فعاليات القمة منذ عدة سنوات لنعرض أحدث مشروعاتنا وتقنياتنا، استناداً إلى استراتيجيتنا التي بُنيت على ركيزتين أساسيتين، نرى أنهما الأساس الراسخ للاقتصادات الهياة للمستقبل، وهما الرقمنة والاستدامة.

لظالما كانت القمة العالمية لطاقة المستقبل للمنتقى الأمثل الذي نجتمع فيه بكبار الخبراء وقادة الصناعة، لتبادل الأفكار واستكشاف فرص لشركات جديدة نستمكن من خلالها من الارتقاء بمدننا إلى مجتمعات مستدامة، يتمتع كل من يعيش فيها بحياة جيدة،

القمة العالمية لطاقة المستقبل هي منصة أعمال بارزة تُعقد سنوياً في مركز أبوظبي الوطني للمعارض منذ عام 2008، وقد جلبت القمة في دورتها الأخيرة منافع اقتصادية للعديد من قطاعات الأعمال في الإمارة، منها ما أكده بحث مستقل أجرته أبوظبي الوطني للمعارض من مركز أبوظبي الوطني للمعارض، مفاده أن القمة في دورها الأخيرة قد وُتدت عوائداً مالية قيمتها 150 مليون درهم، ودعمت 738 وظيفة، وأدت بشكل مباشر إلى حجز ما يزيد على 22 ألف ليلة فندقية، إضافة إلى دعم السياحة والقطاعات الخدمية بشكل غير مباشر من خلال الزائرين والعارضين الذين امتدت إقاماتهم في المدينة إلى عدة ليال.



ومندى إيكو ويست المختص بإدارة النفايات والذي يقام على مساق مواز للقمة بالشراكة مع مركز أبوظبي لإدارة النفايات - تدوير.

ويشمل برنامج القمة كذلك النسخة الرابعة من منتدى الابتكارات المناخية "كليكس"، والذي تم إطلاقه لدعم تطوير تقنيات حديثة في مجال مكافحة آثار التغير المناخي، وذلك من خلال منصة لإبرام الشراكات بين الشركات الناشئة والمستثمرين، ويضم كليكس في نسخته الجديدة فئتين مستحدثتين، هما المدن الذكية وحماية البيئة، إضافة إلى فئات الطاقة والغذاء والزراعة والفضاء. ومضى توختن قائلاً: "هنا تتحول الأفكار والإبداعات إلى تكنولوجيا، وتتحول التكنولوجيا إلى حلول عملية قابلة للتطبيق. سنتمكن معاً من خلال كليكس من مواصلة استطلاعنا للحلول المستدامة وتعزيز جاهزية العالم للتعامل مع التحديات المستقبلية،

وفي معرض تعليقه على نجاح التواصل للقمة، قال ماركو غارسيا، المدير التجاري بشركة NEXTracker:

المناخية المرجوة، وهو ما يتوافق بشكل كامل مع أهداف القمة العالمية لطاقة المستقبل، ويساهم في تعزيز مكانة أبوظبي كقوة دولية فاعلة للدفع نحو تبني التكنولوجيا الخضراء.

وأضاف غرانت توختن: "نجحت القمة خلال 13 عاماً من ترسيخ مكانتها كوجهة عالمية للاستدامة والتكنولوجيا الخضراء وطاقة المستقبل، من خلال منصة لدعم الأعمال وتسريع وتيرة التطور في قطاعي الطاقة والاستدامة، ويضم برنامج النسخة القادمة من القمة فعالية مستحدثة تحت عنوان منتدى ومعرض المناخ والبيئة، يتم من خلالها تسليط الضوء على أحدث التطورات والرؤى والممارسات العملية المعنية بتعزيز المرونة المناخية، إضافة إلى ذلك، تشمل التغييرات التي طرأت على فعاليات القمة نسخة موسعة من منتدى الطاقة، الذي يركز على قضايا مثل الهيدروجين الأخضر وتخزين الطاقة والرقمنة. كما تشمل القمة معارض ومنتديات أخرى، هي: الطاقة والمياه والطاقة الشمسية والمدن الذكية، إضافة إلى معرض

والرغم من الأحداث والظروف الاستثنائية التي مر بها العالم في الفترة الأخيرة، لا تزال أزمة التغير المناخي العالمي ضمن أكثر التحديات التي تواجه البشرية إلحاحاً، كما أن تحويل الاهتمام لإعادة التركيز على مسألة التغير المناخي لا يعدّ انصرافاً عما يواجه الاقتصادات والدول من مشكلات، بل إنه يحمل فرساً كبيرة لتعالي الاقتصاد العالمي. ولذلك من الضروري أن تصب جهودنا الحالية في صالح تعالي الاقتصاد والمناخ في آن واحد.

ويج هذا الخصوص، أشار تقرير حديث صادر عن الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (آيرينا) إلى أن تعزيز الاستثمار في الطاقة المتجددة قد يساهم بقوة في تعالي الاقتصادي العالمي، على نحو سيؤدّد زيادة في إجمالي الناتج المحلي في دول العالم تصل إلى 100 تريليون دولار خلال الثلاثين عاماً القادمة، وحثّ فرانيسكو لا كاميرا المدير العام للوكالة الحكومات على الاستثمار في الطاقة المتجددة بهدف تحفيز النمو الاقتصادي وتحقيق الأهداف

•• أبوظبي-الجزيرة

تقام القمة العالمية لطاقة المستقبل في العاصمة الإماراتية أبوظبي بين يومي 5 و7 إبريل 2021 بأجندة أعمال موسعة وحافلة بالفعاليات.

تهدف هذه القمة ذات الأهمية البارزة في حلتها الجديدة، التي تمتد لثلاثة أيام، إلى جمع الأطراف الفاعلة والمعنية بالطاقة النظيفة، من حكومات ومؤسسات خاصة في القطاعين المالي والتكنولوجي، إضافة إلى المبتكرين والأكاديميين والخبراء وكبرى الشركات في هذا المجال، وذلك بمركز أبوظبي الوطني للمعارض. تم وضع الإطار الجديد لعمل القمة إثر مشاورات مع الشركاء والخبراء في المجالات المختلفة للاستدامة، ومن المتوقع أن يشهد برنامج أعمالها أنشطة متنوعة لشبكات الأعمال ولقاءات بين كبرى المؤسسات بالتنسيق مع فريق عمل شركة الاستدامة.

ومن جانبه قال غرانت توختن، مدير فعاليات المجموعة بالقمة العالمية لطاقة المستقبل، معلقاً على ما تم إضافته من فرصاً للشراكات وبناء علاقات الأعمال وتبادل المعرفة إلى دورة عام 2021 من القمة: "تم استحداث هذا الشكل الجديد للقمة بغرض تقديم فرص وتجارب جديدة للحضور، تساعدهم على التعرف عن قرب على التطورات المتسارعة في قطاعي الطاقة والاستدامة، سواء كان ذلك بمقر انعقاد القمة، أو عبر تقنيات اليب والمشاركة الافتراضية، وأضاف توختن: "ويصنفها منصة الإقليمية الأهم لدعم الأعمال والابتكار، تهدف للقمة العالمية لطاقة المستقبل إلى إيجاد صلات فاعلة بين مطوري التقنيات والمستثمرين، وتقديم خدمات وأدوات قيمة لتعزيز التعاون بين كافة الأطراف المعنية، على نحو لا يتوهر بأى حدث آخر. علاوة على ما سبق، سيحتضن المعرض آلاف الابتكارات والتقنيات الحديثة وأفضل الممارسات العملية التي من شأنها تسريع تعالي الاقتصاد العالمي على أسس مستدامة،

منوعات العقار

29

وزارة المالية تعلن عن تفاصيل قرار مجلس الوزراء في شأن تحديد متطلبات الأنشطة الواقعية

•• أبو ظبي-الفجر:

أعلنت وزارة المالية أمس عن تفاصيل قرار مجلس الوزراء رقم (57) لسنة 2020 في شأن تحديد متطلبات الأنشطة الواقعية، والذي أصدره مجلس الوزراء الموقر بالشاور مع منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية ومجموعة السلوك الخاصة بالاتحاد الأوروبي بهدف توفير توجيهات للمنشآت التي تزاوّل واحداً أو أكثر من الأنشطة ذات الصلة.

وتعليقاً على ذلك، أشار سعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أنه يجب على أي منشأة تخضع لأنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية مراعاة أحكام هذا القرار بغرض ضمان الالتزام بأنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية. وقال سعادته: "جاء هذا القرار نتيجة المشاورات البناءة التي قامت بها دولة الإمارات العربية المتحدة مع شركائها في الاتحاد الأوروبي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، مؤكدة من خلاله التزامها التام في الامتثال للسياسات الضريبية، وتطبيق المعايير الدولية الخاصة في المجال الضريبي ومعالجة التهرب الضريبي."

وبموجب القرار: تم تعيين الهيئة الاتحادية للضرائب بصفة السلطة الوطنية المكلفة بتقييم أنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية في دولة الإمارات، وستكون الهيئة الاتحادية للضرائب بهذه الصفة مسؤولة بشكل رئيسي عن تقييم وإنفاذ امتثال المنشآت والشركات الإماراتية لاختبار النشاط الاقتصادي الواقعي. وستستمر الهيئات التنظيمية بتولي مسؤولية تحصيل والتدقيق بالمعلومات المتعلقة بالمرخص لهم التأهيل لها، كما أنها سوف تساعد الهيئة الاتحادية للضرائب في تنفيذ دورها كسلطة وطنية للتقييم. وتفصيلاً: شمل القرار على تعديلات جديدة خاصة بالأشخاص الخاطئين حيث أصبح تعريف المرخص لهم مختصراً على الأشخاص الاعتبارية والشركات التي لا تتمتع بالشخصية الاعتبارية المستقلة المسجلة في دولة الإمارات (سواءً عن طريق حصولها على رخصة تجارية أو أي نوع آخر من أنواع تصاريح مزاولة الأنشطة) والتي تمارس نشاطاً ذو صلة. أما الأشخاص الطبيعية والمؤسسات الفردية والأنشطة الأخرى من الأعمال التي لا تتمتع بالشخصية الاعتبارية المستقلة أصبح غير مخاطبين بأنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية.

وتعليقاً على ذلك، أشار سعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية إلى أنه يجب على أي منشأة تخضع لأنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية مراعاة أحكام هذا القرار بغرض ضمان الالتزام بأنظمة الأنشطة الاقتصادية الواقعية. وقال سعادته: "جاء هذا القرار نتيجة المشاورات البناءة التي قامت بها دولة الإمارات العربية المتحدة مع شركائها في الاتحاد الأوروبي ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، مؤكدة من خلاله التزامها التام في الامتثال للسياسات الضريبية، وتطبيق المعايير الدولية الخاصة في المجال الضريبي ومعالجة التهرب الضريبي."

أشغال الشارقة تنفذ مشاريع عمرانية في دبا الحصن بقيمة 35 مليون درهم

•• الشارقة-وam:

تشرف دائرة الأشغال بالشارقة حالياً على تنفيذ سلسلة من المشاريع بقيمة 35 مليون درهم. وقال المهندس علي بن شاهين السويدي رئيس دائرة الأشغال العامة بالشارقة إن اللسانة تشرف حالياً على تنفيذ أعمال توسعة المدرجات في نادي الحصن بالإضافة إلى عدد من أعمال التطوير. كما تشرف على إنجاز مشروع مطعم سياحي كبير بتكلفة إجمالية تبلغ 10 ملايين درهم يتكون من طابقين بمساحة إجمالية بلغت 1200 متر مربع. وأكد السويدي إن هذه المنشآت تدخل ضمن المخطط العام لتطوير كافة مدن ومناطق الشارقة استجابة لمتطلبات التنمية العمرانية التي تشهدها الإمارة. وأنجزت الدائرة مؤخراً مشروع سوق مخازن المالح بجزيرة الحصن وجاري حالياً توصيل المياه إليه حيث يضم السوق 27 مخزناً ومنطقة للتبليج و غرفة خدمات بتكلفة بلغت 3.5 مليون درهم على مساحة ألف متر مربع. وقال السويدي إن المشروع حلقة من سلسلة خطوات استراتيجية تلبّي مطالب المجالس البلدية وتعمل على تحقيق احتياجات السكان وقطاع الصيد ودعمه و قد صممت مباني السوق على الطراز التراثي المحلي ليتناسب البيئة المحلية.

كما تتضمن المشاريع التي تقوم بتنفيذها الدائرة في المدينة إنشاء 3 مصاعد ل3 مباني حكومية في مدينة دبا الحصن وإضافة غرفة أولياء الأمور في مدرسة العقد الفريد و تقوم الدائرة حالياً بإضافة ملعب كرة قدم من العشب الصناعي بمساحة 2200 متر مربع وملعب آخر متعدد الاستخدام بأرضيات مطاطية وذلك بمساحة 1280 متراً مربعاً في حديقة العامة بدبا وبكلفة إجمالية بلغت 1,110,000 درهم.

ويشدرج هذا المشروع ضمن خطة الدائرة التنموية لتلبية احتياجات المجالس البلدية وتطوير المرافق والخدمات العامة والارتقاء بالمشهد الجمالي والحضاري وللشجيع على ممارسة الرياضة في بيئة صحية وطبيعية ملائمة. و باعتبار إمارة الشارقة مدينة صديقة للطفل تقوم الدائرة بتوريد وتركيب ألعاب بأرضيات مطاطية حول الصالة المكلفة بالحديقة العامة وذلك بمساحة إجمالية تبلغ 400 متر مربع مع توريد وتركيب كراسي وجلسات للاستراحة. بالإضافة إلى أعمال الصيانة وتقنية المعلومات في عدد من المباني الحكومية والمكتبة العامة والمركز الثقافي في مدينة دبا الحصن حيث اشتملت الأعمال على الدهانات الداخلية والخارجية وصيانة الأبواب الخشبية وعزل الأسطح الخرسانية. يذكر أن الدائرة انتهت خلال العامين الماضيين من جملة من المشاريع أبرزها إنشاء حضانات أطفال نموذجية بالحي الشمالي بدبا الحصن ضمن مكرمة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بإنشاء 66 حضانة في مختلف مدن ومناطق الشارقة وإنشاء شاطئ دبا الحصن الجديد بالإضافة إلى الانتهاء من مسجد وحديقة في منطقة الرق السكنية الذي يضم 280 وحدة سكنية أهالي مدينة دبا الحصن المستفيدين من برنامج زايد للإسكان ومنع دائرة الإسكان بالشارقة .



أبو ظبي تحقق نجاحات متتالية في قطاع سياحة الأعمال

تصنيفات عالمية متقدمة عكست النمو الملحوظ الذي تشهده الإمارة



الذي يشهده قطاع سياحة الأعمال في الإمارة، وقد شكل العام الماضي خير مثال على تظاهر الجهود في سبيل تحقيق هذا الهدف المشترك، وهو ما يحفزنا لتحقيق المزيد من الإنجازات في السنوات القادمة. على الرغم من الظروف التي فرضها الوباء العالمي والانتكاسة التي طالت العديد من القطاعات، يشهد قطاع سياحة الأعمال في العاصمة الإماراتية عودة تدريجية، مع سلسلة من الأحداث والفعاليات المرتقبة في المستقبل القريب.

ويحسب تقرير اتحاد الجمعيات الدولية الصادر في العام 2019، احتلت أبو ظبي المرتبة 22 عالمياً والسادسة على مستوى آسيا في تصنيف الوجهات الأكثر استضافة للأحداث والفعاليات. كما أشار التقرير إلى ارتفاع عدد الفعاليات التي استضافتها الإمارة بنسبة 68% في العام 2019 بالمقارنة مع العام السابق، مما جعلها تتفرد باستضافة أكبر عدد من الأحداث في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا خلال العام. كما حققت

مجلس التنسيق السعودي الإماراتي .. نموذج استثنائي للتكامل الاقتصادي

عمل مشترك للنظر في التحديات التي تواجه الشركات والمصانع الوطنية في البلدين في المنافذ الجمركية المتعلقة ووضع الحلول اللازمة لمعالجة الآلية المتبعة حالياً، وذلك لتسهيل انسياب الحركة في المنافذ الجمركية والتنسيق مع الجهات المعنية في البلدين بإعداد دراسة متكاملة بشأن مشروع السوق المشتركة بين البلدين بما يكفل حرية تنقل البضائع والأموال والخدمات بينهما بهدف تسهيل عملية التنقل والعمل والعيش وممارسة الأعمال بحرية بين البلدين. وتعمل وزارة المالية في البلدين الشقيقتين على تنفيذ قرارات مجلس التنسيق السعودي الإماراتي واللجنة التنفيذية من خلال تعزيز العلاقة بين البلدين وتحقق تطورات وأهداف مجلس التنسيق السعودي الإماراتي. وفي إطار جهودها المتواصلة لتفعيل أليات العمل المشترك بين البلدين الشقيقتين، استضافت وزارة المالية مؤخراً في مقرها في إمارة دبي الاجتماع الأول لفريق العمل السعودي الإماراتي المشترك المبنيق عن مجلس التنسيق السعودي الإماراتي حيث يعتبر هذا الاجتماع منصة فعالة تمكن الطرفين من بحث كافة التحديات التي قد تؤثر على تفعيل التعاون الاقتصادي والتجاري المشترك بين البلدين.

التبادل التجاري بين السعودية والإمارات العام الماضي بلغ 113.2 مليار درهم. .. فيما وصل العدد التراكمي لمرخص الأنشطة الاقتصادية الممنوحة للمواطنين السعوديين في الإمارات العام الماضي إلى 13,283 رخصة في حين وصل العدد التراكمي للملكي الفعاليات من المواطنين السعوديين في الإمارات إلى 16,661 سعودي كما بلغت القيمة التراكمية للصفقات العقارية للمواطنين السعوديين في الإمارات 1.066 مليار درهم. وأضافت الوزارة أن عدد حركات الدخول والخروج للشاحنات بين الإمارات والسعودية عبر المنافذ الحدودية من يناير 2019 إلى مارس 2020 وصل لمليون حركة دخول وخروج في حين بلغ عدد الطلاب السعوديين المسجلين في مدارس التعليم العام والمهني في الإمارات لعام 2019 نحو 2,314 طالباً. وذكرت وزارة المالية أنه خلال الاجتماع الثاني لمجلس التنسيق السعودي الإماراتي الذي عقد في أبو ظبي جرى الإعلان عن تشكيل سبع لجان لتحقيق التكامل الإماراتي السعودي في المجالات الحيوية وذلك لتفعيل الرؤية المشتركة بين البلدين وتكثيف التعاون الثنائي في الموضوعات ذات الاهتمام المشترك لصنع مستقبل أفضل للمواطنين في البلدين وتجاوز العقبات

العربية للطيران أبو ظبي تبدأ بتسيير رحلاتها المباشرة إلى السودان في 7 أكتوبر

مرشحات الجسيمات عالية الكفاءة HEPA الذي يساعد في توفير أجواء داخلية أكثر صحة وأماناً أثناء السفر. وتحرس الشركة دائماً على تدكير العملاء بضرورة الامتثال بالبروتوكول والتدابير المطلوبة في دول المغادرة والوصول. وتمثل "العربية للطيران أبو ظبي" ثمرة اتفاقية بين "الاتحاد للطيران" و"العربية للطيران"، لتأسيس أول شركة طيران منخفضة التكلفة في العاصمة أبوظبي بما يتماشى مع نموذج أعمال "العربية للطيران" لخدمات السفر منخفضة التكلفة، وتأتي استكمالاً للخدمات التي تقدمها "الاتحاد للطيران" من أبو ظبي، لتلبية الطلب المتنامي في المنطقة على السفر الجوي منخفض التكلفة.

أعلنت العربية للطيران أبو ظبي عن البدء بتسيير رحلاتها المباشرة من أبو ظبي إلى العاصمة السودانية الخرطوم اعتباراً من 7 أكتوبر المقبل. وتتمثل الخرطوم الوجهة السادسة للعربية للطيران أبو ظبي منذ إطلاق رحلات الشركة من مطار أبو ظبي الدولي في 14 يوليو 2020. وتحرس العربية للطيران على تحديث تجربة العملاء لتشمل كافة تدابير السلامة التي تتسجم مع أرقى المعايير العالمية في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها العالم. وقد تم تزويد كل مقصورة ضمن أسطول طائراتها بالكامل بنظام

تعاون بين دبي المالي وناسداك لتنفيذ برنامج شامل للتميز في مجال علاقات المستثمرين

دبي المالي: "نحرص دوماً على التعاون مع كافة الجهات المعنية والهيئات التنظيمية لتشجيع الشركات المدرجة على التميز في مجال علاقات المستثمرين ولعبت جهودنا في هذا الصدد دوراً مفصلياً في جعل وظيفة علاقات المستثمرين إلزامية ضمن إطار عمل حوكمة الشركات المدرجة وعلاوة على ذلك فإننا نشجع الشركات المدرجة على التعامل مع الطلب المتزايد من قبل المؤسسات الاستثمارية العالمية على الاستثمار المرتبط بالحوكمة والمسؤولية الاجتماعية والبيئية وأطلقنا مؤشراً خاصاً لهذا الغرض كما نحث الشركات على التوسع في إصدار التقارير حول ممارساتها في مجال الحوكمة والمسؤولية الاجتماعية والبيئية. بدوره قال حامد علي الرئيس التنفيذي لبورصة ناسداك دبي ونائب الرئيس التنفيذي لسوق دبي المالي: "لقيام مبادرتنا المتعددة في مجال علاقات المستثمرين ترحيباً وتجاوباً مفتتين من قبل الشركات المدرجة مما أسهم في نشر أفضل ممارسات علاقات المستثمرين على نحو متزايد خلال السنوات الماضية ونحن نشجع وندعم توسع الشركات في تبني تلك الممارسات وانتهاج سياسة الباب المفتوح في التعامل مع المستثمرين الحاليين والمحتملين. بما يسهم في اجتذاب المزيد من الاستثمارات."

العربية للطيران أبو ظبي
حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٤/٩/٢٠٢٠
انذار عدلي بالنتشر
رقم (٢٠٢٠/٥١١٠)

المنذرة / فار ايسنت ستيل (فرع من شركة فارايسنت التجارية) ش. ذ.م. ضد - المنذر الهيا / اطلس للصناعات المعدنية ذ.م. المنذرة - بسيرة سداد مبلغ (57,422.55) سبعة وخمسون الف واربعمائة واثنان وعشرون درهما وخمسة وخمسون فلساً خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلامهم هذا الانذار ، والا سيضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة والمطالبة بالتعويض المناسب عن أي عطل أو ضرر تعرض له المنذر مع تحميل المنذر كافة رسوم ومصاريف التقاضي.

الكتائب العدل

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٢٨٩/٢٠٢٠/٢٠٧

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٢٥٥/٢٠٢٠/١١

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ١٧٤٨/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي

حكومة دبي محكمة دبي
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إصدار عدلي بالنشر
رقم (٥١٢٩/٢٠٢٠) رقم المحرر 2020/1/128081

حكومة دبي محكمة دبي
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إصدار عدلي بالنشر
رقم (٥١٢٨/٢٠٢٠) رقم المحرر 2020/1/134755

حكومة دبي محكمة دبي
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إصدار عدلي بالنشر
رقم (٥١١٤/٢٠٢٠) رقم المحرر 2020/1/134755

حكومة دبي محكمة دبي
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إصدار عدلي بالنشر
رقم (٥١١٦/٢٠٢٠) رقم المحرر 2020/1/134755

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٧٧٧٢/٢٠٢٠/١١ تجاري جزئي

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ١٤٢٤/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي

محكمة دبي محكمة الاستئناف
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٣٢٢٢/٢٠٢٠/٥٤

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٣٧٤/٢٠٢٠/٢٠٧

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
رقم الإعلان ١٤٠٢٨١/٢٠٢٠

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في التنفيذ التجاري رقم ٥٦٦٠/٢٠٢٠/٢٠٧

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

DUBAI COURTS GOVERNMENT OF DUBAI
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
Service by publication
In Case No 18/2020/745 Real Estate Summary

DUBAI COURTS GOVERNMENT OF DUBAI
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
Service by publication
In Case No 18/2020/739 Real Estate Summary

DUBAI COURTS GOVERNMENT OF DUBAI
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
Service by publication
In Case No 18/2020/755 Real Estate Summary

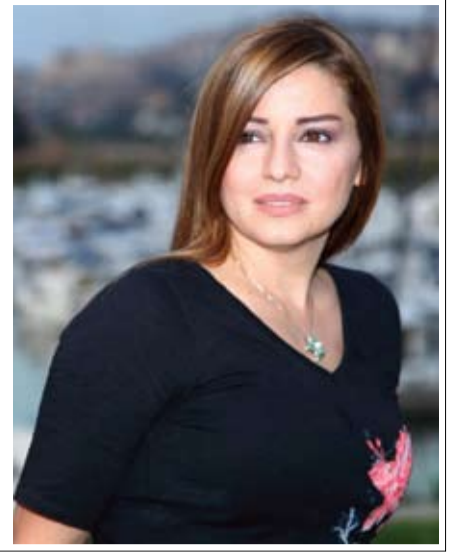
Declaration of the defendant by publication
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
By the case management office has of Sharjah Court of First Instance, the Federal Civil Court

Assignment of a Notice under Announcement in Arabic and English to attend Banking Expert Meeting
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
Messrs. Khalaf Alkabi & Legal Consultants/ the Respectable Proxy of/ Abu Dhabi Islamic Bank

Service by Publication
Date 24/ 9/ 2019 Issue No : 13045
Service by Publication to a defendant Before Case Management Office, Ajman Court, Federal Civil Court of First Instance

محكمة دبي محكمة الاستئناف
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 848/2020/305 استئناف تجاري

محكمة دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٤٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٦٠/٢٠٢٠/٣٦٦٩ أمر أداء



برزت الممثلة اللبنانية فيفيان أنطونيوس أخيراً في مسلسل (أولاد آدم) بالرغم من أن مساحة دورها كانت صغيرة، واستطاعت أن تحصد بأدائها الإعجاب.

أنطونيوس، تحدثت عن تجربتها كممثلة، وكنجمة لعبت أدوار البطولة في سن العشرين، لافتة إلى أنها في السابق (كانت لدي أخطائي، لكنني كنت أكثر عفوية... ومع العمر بدأت أفقد تلك العفوية)، موضحة أن كل فنان يمر بمرحلة الذروة خلال مسيرته الفنية، ولا يلبث أن يتكرر الأمر نفسه مع غيره.

وفيما اعتبرت أن اليوم ليس وقتها كبطلة أولى، أشارت إلى أنه ربما يتحقق هذا الأمر عندما تصبح في الخمسين، كاشفة عن أنها تبحث عن أدوار معينة لكي تتسلى، ولكي تبرهن للناس (أننا نستطيع أن تكسر وأن نغير وأن نكون أناساً حقيقيين، بصرف النظر ما إذا كنا نجوماً أم لا)، مشيرة في الوقت ذاته إلى أن هناك فرقاً بين أن تكون الفنانة نجمة كبيرة ولا تجيد التمثيل وبين أن تكون ممثلة مهمة لديها تاريخ ولكنها ليست نجمة.

نجحت بأداء دور المرأة البسيطة والفقيرة والكل صدقني

فيفيان أنطونيوس: نستطيع أن نكسر وأن نغير وأن نكون أناساً حقيقيين

هل أنت راضية عن دورك في مسلسل (أولاد آدم)؟

كان يفترض أن تكون مساحة الدور أكبر، ولكن حصلت مشكلة تقنية حالت دون ذلك. بسبب أزمة (كورونا)، رفض والد الطفل الذي شاركنا في المسلسل أن يستكمل التصوير، لأنه خاف عليه. ولا شك أنني تعرضت للظلم بسبب ما حصل، ولكن لا علاقة لشركة الإنتاج بذلك، لأن مساحة دوري كانت أكبر، وغياب الطفل تسبب باختصاره، ولأنني أحب المخرج الليث حجو وهو يحبني (مشيناً الحال). ومع أن دوري صغير جداً، لكنني أديته بشكل جيد وهذا الأمر يرضيني كثيراً.

والصحافة والنقاد أشادوا أيضاً به؟

نعم، لأنني نجحت بأداء دور المرأة البسيطة والفقيرة والكل صدقني، وهذا هو الأهم. لا شك، أن كل ممثل يجب أن يكون دوره كبيراً، ولكن الظروف تفرض نفسها أحياناً. شركة (إيغل فيلمز) تحبني كثيراً ولم تكن لديها نية لإيدائي، ولكننا ارغمنا جميعاً على اختصار الدور، الكاتب والمخرج وأنا، ولكنني أحببت هذا العمل كثيراً، وكذلك أحببت الممثلين المشاركين فيه، وتابعته بشغف، وأعتبره العمل الأفضل في رمضان، حتى لو أنني لم أشارك فيه.

وهل صبّ غياب غيره من الأعمال المهمة في رصيده؟

كلا، لأن مسلسل (أولاد آدم) كان سيرز، بوجود أو بعدم وجود أعمال أخرى مهمة، لأنه يتميّز بمستواه العالي جداً على المستويات كافة، (تمثيلاً وإخراجاً ونصاً) في الأساس، كل أعمال المخرج الليث حجو مميزة، جداً وأنا معجبة كثيراً بأسلوبه في الإخراج، عدا عن ضم عدد من هم من كبار النجوم.

هل تعتبرين نفسك نجمة كبيرة سابقة؟

لا أعتبر نفسي نجمة، لكن في فترة من الفترات كنت أشعر بأني لا أشبه غيري من الممثلات، ولذلك كان ولا يزال يحبني الناس، وهذا أكثر ما يفرحني. لا أعرف ما إذا كنت نجمة صف أول أو ثاني أو ثالث، ولكنني متأكدة من محبة الجمهور لي.

برأيك، ما الذي يمنح الدراما اللبنانية أو اللبنانية المشتركة، من تقديم أعمال بطلتها ممثلة أربعينية أو خمسينية، كما يحصل في الدراما المصرية أو التركية؟

أحلم بهذا النمط من الأدوار، ولكنني (فشتيت خلقي) بدور (قمري) في مسلسل (ثورة الفلاحين) من خلال اختراع شخصية لا تشبهني أبداً، كما سوف أكرر ذلك في عملي المقبل الذي سوف يعرض في الأعياد.

وفي مسلسل (أولاد آدم) ظهرت بملابس بسيطة ومن دون ماكياج، ولم أهتم لتكلمي على الإطلاق. أنا أبحث عن أدوار معينة لكي أتسلى، ولكي أبرهن للناس أننا نستطيع أن تكسر وأن نغير وأن نكون أناساً حقيقيين، بصرف النظر ما إذا كنا نجوماً أم لا. هناك فرق بين أن تكون الفنانة نجمة كبيرة ولا تجيد التمثيل وبين أن تكون ممثلة مهمة لديها تاريخ ولكنها ليست نجمة. أكثر ما أحببته في (أولاد آدم) هو أنني وندى أبو فرحات وكارول عبود ورودني حداد وطلال الجردى وماغي بوغصن جميعاً ممثلين أكاديميين، (وتهدلنا) في الجامعة ذاتها، وأنا قلت للمنتج جمال سنان إنني سعيدة، لأنك اخترت ممثلين كباراً حتى لأدوار البطولة الثانية، وهذا ما جعل من (أولاد آدم) عملاً مميزاً، لأن بعض شركات الإنتاج، يكتفون بأن يكون أبطال العمل من النجوم، ولا أعرف كيف يركبون الأدوار الأخرى، لذا

أنا لم أتوقف عند مساحة دوري في (أولاد آدم) بل شعرت بالفخر بالمشاركة فيه، تماماً كخفري بالمشاركة في مسلسل (ثورة الفلاحين). لذا، أقول إن شركة (إيغل فيلمز) تشغل باللحم الحي وأنا أقف إلى جانب المنتج وأتضمن معه، لأنني سبق أن خضت تجربة الإنتاج وأعرف كم هو مكلف. نحن نمزج في وضع اقتصادي سيئ، وعلينا أن نتفهم جميعاً هذه الناحية وأن نراعي ظروف الإنتاج، لكي نتمكن من الاستمرار.

وهل أنت وماغي بوغصن، تخرجتما في سنة واحدة؟

بل هي كانت تسبقني بستينين. ماغي بوغصن وكارين رزق الله كانتا في الصف ذاته وتخرجتا في العام ذاته.

ولماذا هما بطلتا أعمالهما وأنت لست مثلهما؟

كل إنسان ينال نصيبه. وأنا سعيدة من أجلهما وأحبهما كثيراً. لا أغار من أحد ولا أحسد أحداً، وفي الأساس لا يحق لي أن أغار، لأن ما حصلت عليه في عمر مبكر خلال مسيرتي كممثلة، لم تحصل عليه أي ممثلة أخرى. ربما، هو ليس وقتي حالياً، بل في عمر الخمسين. كل شخص يمر بمرحلة ذروة خلال حياته المهنية، ثم لا يلبث أن يتكرر الأمر ذاته مع غيره، وهذا من حقه. أنا سعيدة من أجل ماغي وكارين، صحيح أنهما تأخرتا بضع سنوات لكي تبرزا، ولكنهما نجحتا في ذلك، ماغي بوغصن تعبت كثيراً، وأنا رافقتها في إحدى المرات إلى سورية وكنت شاهدة على معاناتها. هي لم تصل بسهولة كما يظن البعض، بل تعبت وبكت وتعذبت ومثلها كارين رزق الله. كلنا تعبنا ولم نصل إلى ما نحن عليه بسهولة. في الجامعة (يحطمننا) الأساتذة ويعرضونا لضغوط نفسية كبيرة لكي نصبح متمكنين في المهنة، وهم لا يقومون بتدليلنا على الإطلاق. ندى أبو فرحات تستحق فرصة أكبر، والممثلون الذين يبرزون من بين خريجي الجامعات، هم أشخاص أكاديميون ويستحقون النجاج.

كيف تنظرين إلى نفسك عندما تشاهدين أعمالك القديمة؟

أحب عفويتي في تلك الأعمال، ومع العمر بدأت أفقد تلك العفوية. عندما أشاهد نفسي أضحك.

ولناحية الأداء؟

كانت لدي أخطائي، لكنني كنت أكثر عفوية. اليوم أصبحت أخاف وأركز على تقنيتي كممثلة.



سميرة سعيد تطلق (قط وفار)

أطلقت الفنانة المغربية سميرة سعيد أغنياتها الجديدة "قط وفار" عبر الانترنت، من كلمات عبد الحميد الحيك وألحان إيهاب عبد الواحد، وتوزيع الموزع الموسيقي البريطاني ذي الأصول المصرية محمد النابلسي. ويقول مطلع الأغنية "قاعد معايا سيادته فاكرني قال ولا شفته عمال يلاغي كدة فيها صحيح اللي اختشى مات فاكرني نايمه أنا ننة ولا قالوله عني هيلة أكنش أنا ساذجة بصق الحوارات". وأطلقت سعيد في كليب الأغنية بلوك مختلف تماماً عما اعتاده متابعوها، فاختارت إطلالة ريترو توحى بحقبة السبعينيات. وصفت سميرة سعيد شعرها بطريقة متموجة "كبرلي" ووضعت نظارة شمسية كبيرة باللون الأحمر الناري، كما ارتدت توب حمراء.

موقف مخرج لي سليم مع فنانة كبيرة ! أمينة خليل تبحث عن بطولتها الأولى في موسم دراما رمضان



اقتربت الفنانة أمينة خليل من تحقيق حلم المشاركة بأول بطولة مطلق في موسم رمضان، بعدما تم الاتفاق مع منتج مسلسلها الأخير "ليه لا" على التعاون مجدداً لتقديم مسلسل في موسم 2021، ومن المقرر أن يعرض حصرياً على شاشة MBC.

أمينة كادت أن تحقق حلمها هذا العام بعرض مسلسل "ليه لا" في موسم رمضان 2020، ولكن الشركة المنتجة قررت تأجيل عرضه في اللحظات الأخيرة، لضمان عرضه في أجواء مناسبة، وهو ما تحقق بالفعل بعد انتهاء موسم رمضان بشهور قليلة، وحقق المسلسل نجاحاً كبيراً لما يثيره من قضايا اجتماعية جريئة.

وفور نجاح المسلسل اتفقت الشركة المنتجة مع أمينة خليل على تقديم بطولتها المطلقة الأولى في العام 2021، ستعاون فيه مع العناصر الأساسية التي صنعت نجاح مسلسل "ليه لا" وتم الاتفاق على بيع حقوق عرض العمل حصرياً لقناة MBC.

مسلسل "ليه لا" من تأليف ورشة سرد تحت إشراف السيناريست مريم نوم، سيناريو وحوار دينا نجم ومجدي أمين، ومن إخراج مريم أبو عوف، ويشارك في البطولة عدد كبير من النجوم منهم هالة صدقي، وشيرين رضا، ومحمد الشرنوبلي، ومريم الخشت، وهاني عادل، وعمر السعيد، وفاردين فرج.



استعدت الفنانة مي سليم بعض الذكريات والمواقف الصعبة التي مرت بها وأثرت فيها كثيراً. قالت مي خلال لقاء في برنامج "وشوشة" الذي يعرض عبر قناة "النهار" أنها تعرضت لموقف مخرج بسبب فنانة كبيرة.

وقالت إنها كانت ذاهبة إلى موقع التصوير وهناك رأت فنانة كبيرة، فذهب للتسلم عليها لكن الفنانة رفضت، ثم أخبرتها وسط كلامها أنها لا تحبها وتحب شقيقتها أكثر.

تابعت مي حكايتها، موضحة أنها شعرت بالحزن والإحراج ولم تفعل أي شيء خاصة أنها فنانة كبيرة في السن ولم تستطع الرد عليها، لكنها صدمت من هذا الموقف وعندما انتهت التصوير وعادت لنزلها بكت، خاصة أنها كانت سعيدة لأنها ستعمل مع هذه الفنانة ولم تفهم لماذا فعلت هذا بها.

على صعيد آخر، تشغل مي سليم حالياً بتصوير دورها في مسلسل "خط حريز" لي عز الدين وسوسن بدر ومجموعة من النجوم. من تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإنتاج شركة سينرجي، وإخراج إبراهيم فخر. تدور الأحداث في إطار رومانسي اجتماعي يتخلله بعض الأحداث الكوميديّة.

الفكر

كيف تتغير وظيفة النوم مع التقدم بالعمر؟

في حين النوم البطيء المسؤول عن التعالج اليومي يسود طوال العمر المتبقي. وكان يعرف سابقا أن دماغ الطفل حتى عمر 2-3 سنوات ينمو بسرعة، والتغيرات تحصل تدريجيا. ولكن العلماء اكتشفوا أن هذه التغيرات تحصل فجأة ويشبهونها بتحول الماء إلى جليد. ويؤدي هذا إلى تغير فترة مختلف مراحل النوم. وقد اكتشف الباحثون، أنه مع ازدياد حجم الدماغ تنقلص مرحلة النوم العميق، فإذا كانت عند الطفل حديث الولادة تعادل 50% ففي العاشرة من العمر تنخفض إلى 25% وتستمر بالانخفاض مع التقدم بالعمر، حيث تعادل عند كبار السن 15% تقريبا من وقت النوم. وتعتبر جينا بو، كبيرة الباحثين من الجامعة، أن النوم لا يقل أهمية عن الطعام، وهو مثل الدواء.

بلوغهم خمسة عشر عاما. يأخذ هذا النموذج بالاعتبار مؤشرات مثل معدل التمثيل الغذائي للدماغ وحجم الدماغ والوقت اللازم لسرعة النوم. واكتشف العلماء أن الوظيفة الرئيسية للدماغ تتغير تقريبا في عمر 2.5 سنة، من بناء البنية التحتية للدماغ، إلى إصلاحه وتطهيره يوميا من التلف. وخلال هذه المرحلة يصبح الوقت اللازم للنوم العميق أقصر، وتقتصر مدة النوم الإجمالية. ويعتقد العلماء، أنه في هذا الوقت بالذات تجري عمليات بناء وتعزيز الشبكات العصبية، ونرى خلالها أوضح الأعلام، ما يدل على أن الدماغ لا ينمو والخلايا العصبية تتواصل مع بعضها البعض. وأثبت العلماء أن النوم السريع المسؤول عن استجابة الدماغ للتعلم يسيطر في المراحل الأولى لنمو الطفل،

ابتكر علماء أمريكيون نموذجا كيميا لتغير نشاط الدماغ مع نمو الطفل، ولأول مرة اكتشفوا كيف تتغير وظيفة النوم مع التقدم بالعمر. وتفيد مجلة Science Advances، بأنه كما هو معروف يحتاج الإنسان والحيوان للنوم لإصلاح الأضرار الحاصلة في الدماغ بسبب الإجهاد والنشاط المرهق، وكذلك لإعادة تنظيم البنية العصبية، وتعزيز تأثير التعليم وتقوية الذاكرة. ولكن العلماء لم يكونوا على علم كيف يتم تحقيق ذلك في مراحل العمر المختلفة. ومن أجل ذلك صممت مجموعة من العلماء الأمريكيين برئاسة علماء أعصاب من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، نموذجا رياضيا لتطور وظائف الدماغ لدى الأطفال منذ ولادتهم وحتى

كمبيوتر ياباني عملاق؛ دروع الوجه لا توقف انتشار قطرات كوفيد-19!

زعمت دراسة يابانية جديدة أن الدروع البلاستيكية لوجه غير مجدية عندما يتعلق الأمر بالقضاء على انتشار فيروس كورونا. واختبرت الدروع الشفافة في محاكاة بواسطة Fugaku، أسرع كمبيوتر عملاق في العالم، الذي وجد أن ما يقرب من 100% من القطرات المحمولة جوا، التي يقل حجمها عن 5 ميكرومترات، تسربت عبر الدروع، حسبما ذكرت الغارديان (Guardian). وكانت الدروع، التي يستخدمها عادة العمال في المطاعم، غير فعالة أيضا في محاصرة القطرات الكبيرة، التي يبلغ قياسها 50 ميكرومترًا - نصفها تقريبا قادرا على الهروب. وأجريت الدراسة بواسطة Riken، وهو مركز أبحاث مدعوم من الحكومة في كوبي، اليابان. وجمعت محاكاة Fugaku تدفق الهواء مع آلاف الجسيمات ذات الأحجام المختلفة. وقال ماكونو تسوبوكورا، قائد الفريق في Riken، إنه يجب استخدام أقنعة الوجه العادية بدلا من دروع الوجه. وأضاف: "بالحكم على نتائج المحاكاة، لسوء الحظ، فإن فعالية دروع الوجه في منع القطرات من الانتشار من فم الشخص المصاب، محدودة مقارنة بالأقنعة العادية". وأجرى Fugaku عمليات محاكاة أخرى، ووجد مؤخرا أن أقنعة الوجه الصنوعة من القماش غير المنسوج أكثر فاعلية في منع انتشار "كوفيد-19"، من تلك المصنوعة من القطن والبوليستر. وتوصل باحثون في جامعة Duke، إلى نتائج مماثلة الشهر الماضي، وخلصوا إلى أن أقنعة N95 هي الأكثر فاعلية، لكن الأقنعة الجراحية ثلاثية الطبقات والأقنعة القطنية تعد أيضا بمثابة حماية إضافية.

أعراض تتطلب استشارة أخصائي الأورام فوراً

كشف الدكتور أندريه كابرين، كبير أطباء الأورام في وزارة الصحة الروسية، الأعراض التي يجب عدم تجاهلها وتتطلب استشارة الطبيب فوراً. ووفقاً للأخصائي كابرين، يمكن أن تشير علامات مثل الشعور بالتعب خلال فترة طويلة إلى الإصابة بمرض سرطاني، وكذلك فقدان الوزن دون اتباع حمية غذائية معينة، وخاصة عندما يرافقه ارتفاع درجة حرارة الجسم، دون وجود إصابة بأمراض البرد، وأيضا السعال المستمر لفترة طويلة. ويقول، "بالإضافة إلى هذه العلامات، فإن أي إفرازات للدم عند السعال ونزف الأنف لفترة طويلة والدم مع البول ومع الغائط، جميعها أعراض تشير للقلق، وتتطلب استشارة الطبيب بسرعة". وأكد الأخصائي، على ضرورة مراقبة الحالة الصحية للمحيطين بالشخص وحضارهم لإجراء الفحوص الطبية اللازمة أيضا، عند ظهور أي من هذه الأعراض عندهم.



امرأة تتحدث على هاتفها المحمول وهي تتجول في شارع غمرته المياه بعد هطول الأمطار الموسمية في مومباي. اف ب

قرأت لك

الأناناس

تحتوي فاكهة الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة



والانزيمات التي تكافح الأمراض. غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلافونويدات التي يتفرع ستة آلاف نوع. والوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب. يساعد الأناناس على الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروتينين التي تفتت جزيئات البروتين مما يسهل هضمها. يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان يساعد ما به من انزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة. تخفيف آلام المفاصل تخفيف آلام جراحات الأسنان يذكر أن كوب واحد من الأناناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 بالملئة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 بالملئة من الاحتياجات اليومية من المنجنيز.

سؤال وجواب

- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- تستقبل أكبر محطة للسكة الحديد في العالم ماثي ألف شخص و توجد في ؟
- نيويورك
- من مؤلف كتاب الإبانة عن أصول الديانة ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأضرعي
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟
- 15 سم

هل تعلم؟

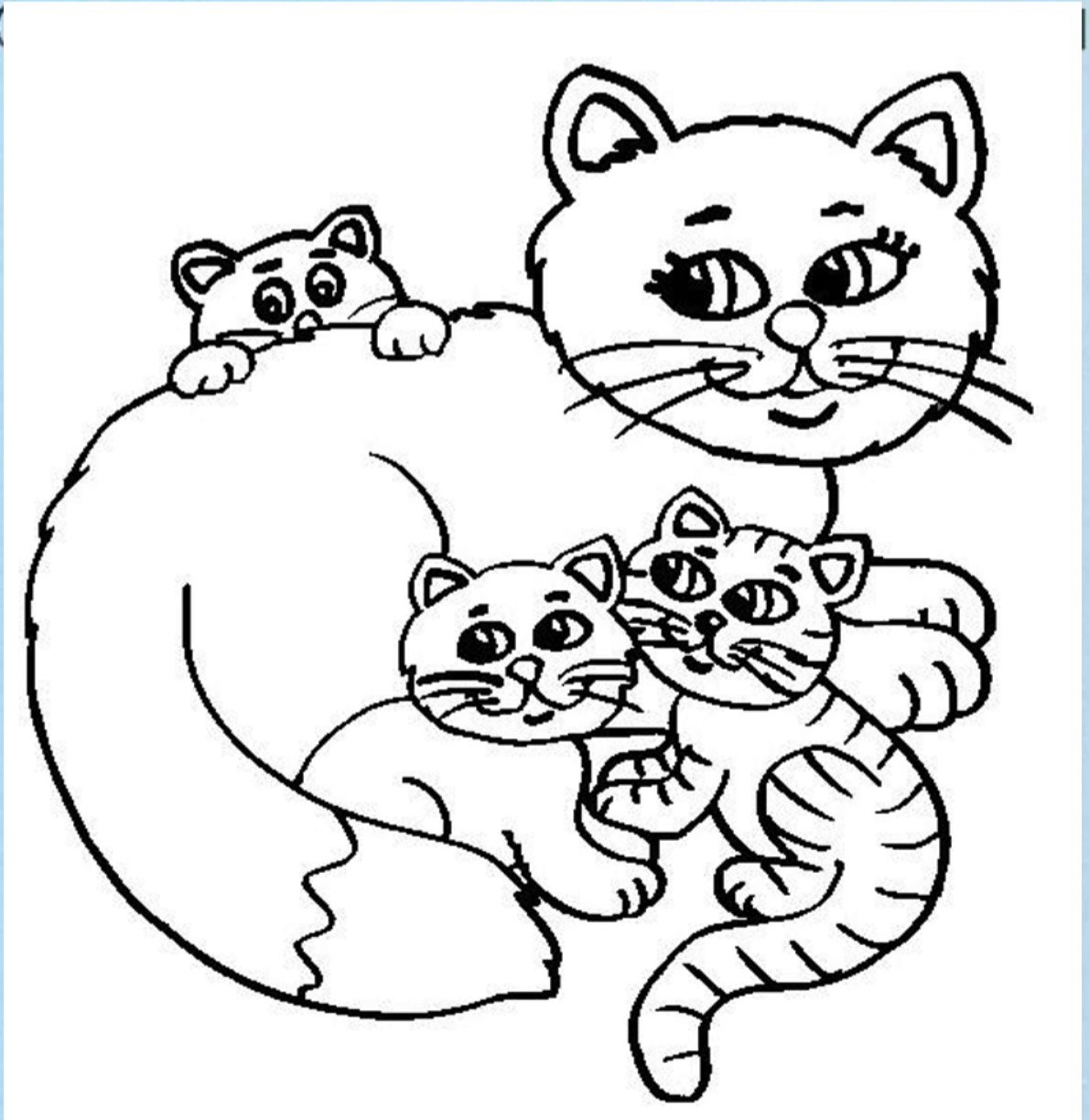
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم وروماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة تطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش ... وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب ، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة ذلا فيها ضيفين كرميين ومكت فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا فيعمل يدر عليه ريحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعله الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستطيع منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء ، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبعية واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

مساحة للتلوين



2