

مستشفى العين يستكمل الخطوات اللازمة  
لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض  
الصادرة عن جمعية التمريض الأمريكية

سميحة أيوب:  
أحب المسرح وأعشقه



أطعمة تساعد إضافتها إلى النظام

ص 23 الغذائي في حرق دهون البطن

## عملية بتر تمنح المرضى أماكبيراً في الحركة

ذكرت دراسة طبية حديثة أن نوعاً جديداً من عمليات البتر الجراحية يمكن أن يساهم في تقليل الألم لدى المرضى ويساعدهم في التحكم بشكل أفضل في أطرافهم الاصطناعية. وقال باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة إن معظم عمليات البتر تقطع أزواج العضلات التي تتحكم في المفصل المصابة، مثل المرفقين أو الكاحلين. إلا أن الإجراء الجديد يهدف إلى الاحتفاظ بأزواج العضلات، الأمر الذي يسمح بعلاقة "الدفع والسحب" العادية، مما يمنح مبتوري الأطراف ردود فعل حسية أفضل، وفقاً لـ "سكاي نيوز". وقد أجريت دراسة حديثة تضمنت 15 مبتورا خضعوا للإجراء الجديد، و7 مرضى بترتوا بالطريقة التقليدية. وقاس الباحثون دقة الحركة في مفصل الكاحل والقدم بعد البتر، ووجدوا أن المرضى في المجموعة الأولى كانوا قادرين على التحكم في عضلاتهم بشكل أكثر دقة، كما قالوا إنهم شعروا بـ "ألم أقل في الطرف المصاب".

وقالت شريا سرينيفاسان، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "تظهر دراستنا والدراسات السابقة أنه كلما كان بإمكان المرضى تحريك عضلاتهم، كلما زادت قدرتهم على التحكم فيها".

## كاردي بي تلقى هدية ثيانية من زوجها

تلقت النجمة العالمية كاردي بي هدية قيمة من زوجها نجم الراب أوفست وهي عبارة عن حقيبة يد لونها ذهبي بشكل قفص وعليه عصفورين، وكشف موقع ديلي ميل أن سعر الحقيبة هو 20 ألف و500 دولار أميركي، وقد نشرته كاردي بي مقطع فيديو استعرضت من خلاله الهدية على حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي، تخطى الـ 3 ملايين مشاهدة.

على صعيد آخر كانت قد اصدرت كاردي بي أغنياتها الجديدة "UP" التي صورها على طريقة الفيديو كليب، وذلك على قناتها الرسمية على يوتيوب، وحقت رواجاً واسعاً.



## هذه طرق علاج فطريات اللسان عند الرضع

عديدة منها معاناة الأم من بعض الأمراض مثل أمراض السكري والوزن الزائد والسمنة أو الولادة قبل موعدها، وتناول المضادات الحيوية بكثرة، أو تناول الستيرويدات، وهي جميعها عوامل تؤدي إلى الإصابة بهذه الفطريات والتي تظهر عند الأم عند حملات الثدي، وهنا تكون أعراضها الشعور بألم شديد عند رضاعة الطفل حتى لو كان في وضع صحيح، إلى جانب حدوث تشققات في منطقة حملات الثدي وظهور بقع بيضاء.

**فطريات اللسان**  
عادة يصف الطبيب للطفل الجل عن طريق الفم، يستخدم من 4 إلى 6 مرات يومياً ولمدة أسبوع، مع فطرة تستخدم عدة مرات يومياً حسب درجة الإصابة وشدتها، كما تعطى الأم مضاداً فطرياً لمنطقة حملات الثدي ومضاداً فطرياً فوياً للآدم، مع التأكيد على أهمية عدم التوقف عن الرضاعة الطبيعية للطفل حفاظاً على سلامته وصحته.

وأكد الدكتور عماد على أن مشكلة الفطريات على لسان الطفل ليست خطيرة، وإنما تؤدي إلى اضطراب الطفل وعدم قدرته على النوم بشكل طبيعي، والشعور بالتململ المستمر نتيجة الغازات الشديدة في البطن التي قد تؤدي إلى إسهال أو قيء.

أكثر من 5 - 12% من الأطفال يمانون من وجود هذه الفطريات على اللسان، وهي "الكانديدا" التي تظهر على شكل طبقة بيضاء سمكية أو بقع بيضاء صغيرة في الفم، وقد تنتقل إلى الجهاز الهضمي ومنطقة الحفاضة عند الرضيع، وعندها يعاني الطفل من بقع حمراء وتشقق في الجلد وشكوى من آلام متكررة، وأحياناً مغص ما يزيد من بكائه وعدم قدرته على النوم بشكل جيد.

**فطريات الرضاعة**  
إن إصابة الطفل بهذه الفطريات قد ينقل العدوى إلى الأم خلال الرضاعة، فتصاب حملات الصدر بهذه الفطريات، وقد يحدث بالعكس أن تنتقل هذه الفطريات من الأم إلى الطفل إن وجدت على جلدها أو على الحلمة أثناء الرضاعة أو أثناء الولادة الطبيعية في حال وجود هذه الفطريات في المهبل، الأمر الذي يؤكد على ضرورة علاج الأم من هذه الفطريات إن وجدت قبل الولادة.

**أسباب الفطريات**  
البيانة  
إن أسباب هذه الفطريات، كما يؤكد د. عماد، عند الأم

إن وجود الفطريات على لسان الطفل الرضيع تتطلب المتابعة الطبية وتقييم الحالة لتحديد سببها وعلاجها للتخفيف من الآلام التي قد يعاني منها الطفل، فسبب هذه المشكلة هو النمو الفطري غير الطبيعي في فمه، وانتقال العدوى من الأم إذا كانت مصابة بالفطريات أثناء الولادة. وبحسب ما نشرته مجلة سيدتي، يلقي الدكتور عماد على أخصائي أمراض الأطفال في عيادة دانة الإمارات للنساء والأطفال في أبوظبي، الضوء على هذا الموضوع.

## أحدث صيغة لترطيب البشرة عبر شحنها بالشوارد

في فصل الشتاء قد تؤدي العوامل الجوية القاسية إلى جفاف البشرة، ولحسن الحظ ظهرت مؤخراً صيغة جديدة لمنتجات تعمل على ترطيب البشرة عبر شحنها بالشوارد. فيما يلي أهم المنتجات التي تتميز بشحن البشرة بالشوارد الكهربائية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية: بلسم جوز الهند إف بام (F Balm): يحتوي هذا البلسم المليء بالشوارد الكهربائية وماء جوز الهند أيضاً على كمية جيدة من السيراميد والسكريات لتزويد البشرة بالدهون الأساسية، إلى جانب مغزلات الكولاجين. ضعيه قبل النوم، أو استخدمه كفتاح لتنعيم البشرة وترطيبها. مستحضر ألجينيسيت (Algenist): هذا المنتج من ابتكار كوري، وهو عبارة عن هلام غني ببشرته طوال الليل دون أن يترك أي بقع زيتية على الوسائد. هذا المستحضر يعتمد بشكل كبير على الطحالب، ويحتوي على كمية كبيرة من الإلكترونات المعدنية، وبعض المواد المرطبة، إضافة إلى حمض الجورونيك الذي يعمل على تجديد خلايا الجلد والحفاظ على شبابها. كريم باولا تشويس (Paula's Choice): هذا الكريم الذي يشابه بقوامه قوام الرغوة، يتحول إلى سائل على الجلد ويتغلغل في مسامك. على الرغم من خفة قوامه، فإن فعاليته في الترطيب تدوم لوقت طويل، ليس فقط بفضل الإلكترونات ولكن بفضل كتل العوامل المرتبطة بالماء ودهون بناء حاجز البشرة. يوضع في أي وقت، بمفرده أو مع الزيوت الطبيعية.

## خبيرة: حيلة رائعة للنوم بسرعة باستخدام الجوارب

زعمت طبيبة بريطانية، في حديث لها على موقع "تيك توك" بأن ارتداء جوارب داكنة خلال الليل يمكن أن يساعد على النوم بشكل أسرع من المعتاد. اكتسبت الدكتورة جيس أندراي أكثر من مليون متابع على تيك توك لأنها تشارك نصائحها التي تساعد في الحصول على نوم أفضل في الليل، بالإضافة إلى الإجابة على أسئلة المشاهدين الطبية. وقد حصل أحدث فيديو لها بعنوان "الجوارب للنوم" على 17 مليون مشاهدة مذهلة حيث أوضحت لماذا تعتبر الجوارب وسيلة لتحسين النوم. وقالت الدكتورة جيس: "إن ارتداء الجوارب يجعل القدمين دافئتين، وهذا يفتح الأوعية الدموية التي تساعد على تبريد الجسم. عندما يكون الجسم بارداً ينقل رسالة إلى الدماغ، بأن وقت النوم قد حان وحصل مقطع الفيديو الخاص بالدكتورة جيس على الكثير من التعليقات التي كان معظمها يؤيد فكرتها، ويشكرها على هذه المعلومات. وشاركت الدكتورة جيس أيضاً على حسابها على تيك توك، طريقة رائعة تساعد على النوم بشكل أفضل في الليل، والتي تعتمد على استخدام الأرقام (10-3-2-1-0) كفاصل تساعد على الاسترخاء قبل النوم. الرقم 10 يمثل التوقف عن تناول الكافيين قبل 10 ساعات من النوم لأنه يحتاج لهذه المدة للخروج من الجسم، أما الرقم 3 يمثل الامتناع عن تناول أي طعام أو كحول قبل النوم بثلاث ساعات.

## تحذير من لس بثور هربس الشفاه

حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من لس بثور هربس الشفاه، تجنباً لانتقال العدوى إلى أجزاء أخرى من الجسم أو إلى أشخاص آخرين. وأضاف المركز الألماني أنه في حال لس بثور الهربس، فينبغي حينئذ غسل اليدين جيداً، كما ينبغي عدم استعمال مستحضرات التجميل أو المناشف مع الآخرين. جدير بالذكر أن هربس الشفاه عادة ما يبدأ بالشعور بحكة أو حرقان أو وخز في منطقة الفم، يتبعه احمرار، ثم تتكون أخيراً بثور صغيرة ممتلئة بسائل، والتي تنتشر بعد فترة قصيرة وتلتئم. وفي المعتاد تستغرق هذه العملية كاملة ما يتراوح من 7 إلى 12 يوماً.

## فقدان الأسنان قد يتنبأ

## بالتهاب المفاصل الروماتويدي

كشفت دراسة جديدة عن وجود علاقة وثيقة بين التهاب دواعم الأسنان الناجم عن أمراض اللثة، مع التهاب المفاصل الروماتويدي. التهاب دواعم السن هو المرحلة الأخيرة من مرض اللثة، والذي يؤثر على الأنسجة التي تدعم الأسنان وتثبيتها في مكانها. إذا ترك دون علاج، يمكن أن يتضرر عظم الفك وقد تتساقط الأسنان. العلامات التحذيرية الأولى لأمراض اللثة هي نزيف اللثة (عند تنظيف الأسنان) ورائحة الفم الكريهة. تُعرف المرحلة المبكرة من مرض اللثة باسم التهاب اللثة، والذي يمكن أن يتطور إلى التهاب دواعم السن. ويمكن أن يؤدي التهاب دواعم السن إلى ظهور فراغات صغيرة بين اللثة والأسنان قبل فقدان الأسنان. وجدت الدراسة التي أجرتها جامعة أوميو في السويد أن فقدان عظم الفك الناجم عن التهاب دواعم السن يسبق ظهور التهاب المفاصل الروماتويدي. وعلقت كبيرة الباحثين الدكتورة بيرنيليا لنديبيرغ قائلة، إن الأفراد الصابئين بالتهاب المفاصل الروماتويدي، كانوا أكثر عرضة لإظهار علامات فقدان الأسنان من أولئك الذين لديهم مفاصل صحية. بالإضافة إلى ذلك، قالت بيرنيليا إن العلاجات التي تستهدف التهاب دواعم السن قد ثبت أيضاً أنها تخفف آلام المفاصل الناجمة عن التهاب المفاصل الروماتويدي.



## أهم فوائد تمرين البلانك للنساء

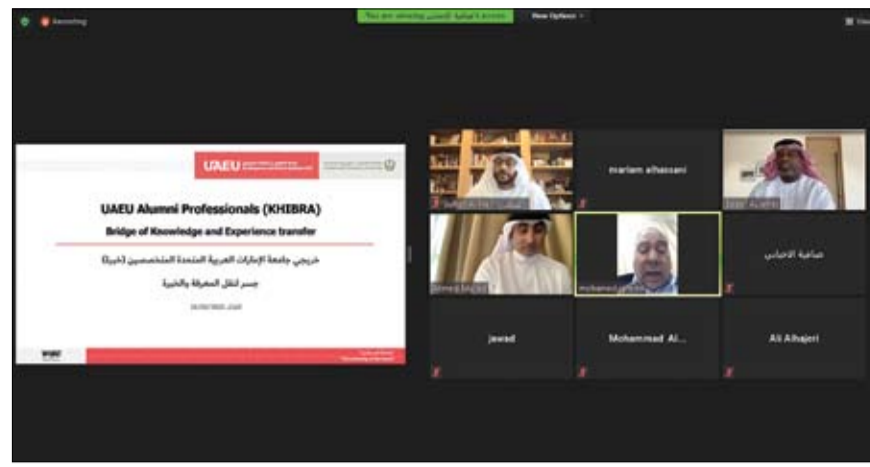
ذاع صيت تمرين البلانك في الآونة الأخيرة؛ لفوائده العديدة للنساء والتي تتمثل في: يقوم التمرين على حركات بسيطة للغاية، إلا أنه فعال للغاية، مقارنة ببعض التمرينات الرياضية الأخرى التي تتضمن حركات الانحناء أو الشني أو الالتواء، والتي قد تتسبب أحياناً بأوجاع في المفاصل أو الظهر. يقوّي تمرين البلانك العضلات الرئيسية، وهي عبارة عن سلسلة من العضلات في منطقة الوسط، وتستخدم في معظم أشكال الحركة. على الرغم من أنها لا تقع في منطقتي الذراعين أو الساقين، إلا أنها تُساعد في نقل القوة من طرف إلى آخر، أو تُستخدم بالإضافة إلى عضلات الذراعين أو الساقين لزيادة قوتها. وبالتالي، تحسّن القدرة على التحرك، وممارسة الرياضة بشكل أكبر. يُعد هذا التمرين مثاليًا لعضلات البطن؛ كونه يُركّز مجموعات العضلات الرئيسية، بما في ذلك البطن المستعرض، والعضلة المستقيمة، والعضلة المائلة الخارجية والأخوية.

## مقابلة لهاري وميغان قد تغضب العائلة الملكية

يتحدث الأمير البريطاني هاري وقرينته ميغان ماركل مع أوبرا وينفري في أول مقابلة تلفزيونية كبيرة لهما، منذ تركهما الواجبات الملكية وشرآ منزل في الولايات المتحدة العام الماضي. وأعلنت شبكة "سي بي إس" الأميركية، أن لقاء المذيعة الشهيرة أوبرا مع ميغان وهاري، والذي تبلغ مدته 90 دقيقة، من المقرر أن يبث في 7 مارس المقبل. ووفقاً للشبكة، "من المزمع أن تتحدث وينفري مع ميغان، دوقة ساسكس، في مقابلة شاملة تغطي كل شيء من الدخول إلى الحياة الملكية والزواج والأمومة والعمل الخيري إلى كيفية تعاملها مع الحياة تحت ضغط عام مكثف". وأضاف "لاحقاً، ينضم الأمير هاري إلى الاثنين ويتحدث هو وماركل عن انتقالهما إلى الولايات المتحدة وأما لهما وأحلامهما المستقبلية لعائلتهما المتزايدة". وذكر موقع "نيوزيلاند هيرالد" أن ميغان وافقت على إجراء مقابلة "واسعة النطاق" مع أوبرا، مشيراً إلى أن اللقاء جرى تسجيله بالفعل.

الأول من نوعه في الشرق الأوسط

جامعة الإمارات تطلق برنامج «خبرة» لتدريب الطلبة وإرشادهم من قبل خريجي الجامعة المتخصصين



إضافة إلى إرشاد الطلبة في سبيل تطوير قدراتهم للانخراط في الحياة العملية، كما سيتبادل هؤلاء المتخصصين خبراتهم مع الهيئة التدريسية للاطلاع على أحدث التقنيات والاستراتيجيات في المهن المختلفة والحياة العملية. وسيتمكن منتسبي هذا البرنامج من تقديم مشوراتهم ودوراتهم للمجتمع المحلي ممثلين بذلك جامعة الإمارات.

وعبر الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات- خلال المؤتمر الافتراضي عبر منصة الزوم يوم أمس الثلاثاء 16-2021. بمشاركة الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي - وسلطان الحجى -خبير الشراكات بجامعة الإمارات (منسق البرنامج) والمهندس بدر المكي - الرئيس التنفيذي للشركة الوطنية للتبريد المركزي (تبريد) (رئيس اللجنة التوجيهية للخبرة).

وسيقيم الخريجون من طلبة جامعة الإمارات والمتخصصين بمجالاتهم من خلال برنامج "خبرة" إلى تقديم دورات تدريبية وورش عمل ومحاضرات،

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق برنامج "خبرة" البرنامج التدريبي الأول من نوعه في الشرق الأوسط لتدريب الطلبة وإرشادهم في نواحي العمل المختلفة من قبل خريجي الجامعة ذوي الخبرة المتخصصين في مجالات أعمالهم القيادية والإدارية والفنية، وذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد افتراضياً عبر منصة الزوم يوم أمس الثلاثاء 16-2021. بمشاركة الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي - وسلطان الحجى -خبير الشراكات بجامعة الإمارات (منسق البرنامج) والمهندس بدر المكي - الرئيس التنفيذي للشركة الوطنية للتبريد المركزي (تبريد) (رئيس اللجنة التوجيهية للخبرة).

وسيقيم الخريجون من طلبة جامعة الإمارات والمتخصصين بمجالاتهم من خلال برنامج "خبرة" إلى تقديم دورات تدريبية وورش عمل ومحاضرات،



عن بُعد

586 طالباً وطلبة يتقدمون لاختبارات نهاية

الفصل الدراسي الثاني في أكاديمية شرطة دبي

•• دبي- الفجر

تفقد العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مدير أكاديمية شرطة دبي، صباح أمس اختبارات طلاب وطالبات أكاديمية شرطة دبي، نهاية الفصل الدراسي الثاني لعام الأكاديمي 2020-2021، التي انطلقت "عن بُعد"، وبلغ عدد المتقدمين للاختبارات 586 طالباً وطالبة، في برامج البكالوريوس في العلوم الأمنية والجنائية، ولباسات القانون وعلوم الشرطة، واللباسات في القانون، والبكالوريوس في القانون.

وأكد العميد السويدي، حرص أكاديمية شرطة دبي، على ترجمة توجيهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، رئيس مجلس إدارة الأكاديمية، ومتابعة سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، لتسخير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والتقنية وجميع متطلبات سير العملية الامتحانية عن بُعد، عبر المنصات الإلكترونية والتطبيقات الذكية، وتدليل كافة العقبات أمام الطلبة، واتخاذ كافة التدابير الاحترازية، خاصة في ظل الظروف التي فرضتها جائحة كورونا، حتى يتمكنوا من تأدية الاختبارات بكل سهولة ويسر دون أية معوقات، وحفاظاً على صحتهم وسلامتهم، وتجول مدير الأكاديمية، في مراكز الاختبارات الافتراضية، يرافقه الدكتور فيصل الهنا، عميد الأكاديمية بالوكالة، والرائد خميس المطوع، مدير كلية القانون وعلوم الشرطة، للوقوف على سير العمل والتأكد من تطبيق نواتج وضوابط أعمال اللجان، واستقبال ملاحظات واستفسارات الطلبة للإجابة عليها، تهيئة الأجواء المناسبة للاختبارات وضمان سيرها بالصورة المثلى.

وقام العميد غيث السويدي، بتوجيه النصح والإرشاد للطلاب والطالبات، بضرورة القراءة المتأنية والتركيز في أسئلة الامتحان بعيداً عن الفلق والتوتر النفسي، والتأكد من كتابة الإجابات الصحيحة، لنيل أعلى الدرجات، سائلاً الله أن يسد خطاهم ويوفقهم في اختباراتهم. ومن جانبه، قال العقيد الدكتور الهنا، إن طلبة السنة الأولى والثانية والثالثة، سيتقدمون لاختبارات في برامج البكالوريوس العلوم الأمنية والجنائية، أما في اللبسان في القانون وعلوم الشرطة، سيتقدم لها طلبة السنة الثالثة والرابعة، وفي اللبسان والبكالوريوس في القانون، طلبة السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة، مشيراً إلى أن طلبة السنة الرابعة في برنامج اللبسان في القانون وعلوم الشرطة، واللبسان في القانون، تقدموا في اليوم الأول لاختبار مادة القانون الدولي الخاص. ومن جهة أخرى أوضح الرائد خميس المطوع، مدير كلية القانون وعلوم الشرطة، أن طلاب أكاديمية شرطة دبي، في البرامج المذكورة يتنمون لقطاعات مختلفة من دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية الشقيقة، إلى جانب موظفي شرطة دبي، وحكومة دبي، ووزارة الداخلية، والقوات المسلحة، ووزارة الخارجية، وغيرها من القطاعات، وستستمر الاختبارات حتى 4 مارس 2021. وفي مجال الدعم التقني للاختبارات، أشار الهنا إلى أن طلبة السنة الأولى والثانية والثالثة في الأكاديمية قاعات افتراضية وفق أحدث التقنيات والأنظمة الإلكترونية، ولكل قاعة مشرفين ومرافقين ومختصين في الدعم الفني، وتم عمل اختبارات تجريبية لضمان وصول الطلبة إلى القاعات الافتراضية، بسهولة ويسر ولتأكد من سير العملية الامتحانية دون أية معوقات.

بالتعاون مع المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة

الجامعة القاسمية تنظم دورة تدريبية

حول «أسس التصميم والإخراج»

•• الشارقة- الفجر

تعزيزاً لأطر الشراكة الثنائية بين الجامعة القاسمية والمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة قدم الأستاذ الدكتور بسام الكاوي القائم بأعمال رئيس قسم الاتصال الجماهيري بكلية الاتصال بالجامعة القاسمية دورة تدريبية استهدفت موظفي الاتصال الحكومي وطلبة الجامعات الإماراتية والمتدربين بالمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة. وتناولت الدورة التي نظمت من قبل المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أسس التصميم والإخراج الصحفي باستخدام برنامج الأودي انديزاين عقدت عن بعد باستخدام تقنية ويبكس على مدى يومين متوالياً. وتناولت الدورة التي اختتمت مساء أمس الأول في يومها الأول عناصر التصميم الأساس للصحيفة المتمثل في القطع وعدد الأعمدة، رأس الصفحة الأولى، والتبويب، وحرص الأستاذ الدكتور بسام الكاوي تقديم شروحات تفصيلية في آلية تصميم وإخراج كل عنصر من هذه العناصر عملياً باستخدام برنامج الأودي انديزاين. وفي اليوم الثاني تناول المحاضر الأسس الفنية لإخراج العناصر التيبوغرافية (المقروءة) وكيف يمكن للمخرج أن يحقق مفهوم يسر القراءة عند تعامله مع عنصر النص من خلال: شكل الحرف وحجم الحرف واتساع السطور والمسافة بين السطور. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف القائم بأعمال مدير الجامعة القاسمية أهمية تعزيز التعاون في إطار الشراكة بين الجامعة القاسمية والمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة من خلال الاستفادة من خبرات الأساتذة في تقديم العديد من الدورات المتقدمة. وأشار إلى أن نجاح الدورة في مجال التصميم يفتح المجال لمواصلة تنظيم الدورات التوأيلية والتي تحقق استفادة المجتمع من مختلف محاورها ومساهمة الجامعة في خدمة أفراد المجتمع من مختلف التخصصات.

في مجالاتهم المختلفة، ومساعدة وتدريب الطلاب في مساراتهم الأكاديمية والمهنية وكذلك تقديم النصح المهني، كما سيقوم المتطوعون كل في مجاله بتقديم النصح للطلاب والهيئة التدريسية عن قضايا سوق العمل. ويشترط أن يكون المرشح من خريجي جامعة الإمارات العربية المتحدة مع 3 سنوات خبرة في العمل على الأقل للانضمام إلى البرنامج. وأن يتطوع بإقامة دورات تدريبية وورش عمل والقاء المحاضرات للطلبة حسب تخصصه. إلى جانب موافقة اللجنة التوجيهية على البرنامج المقترح والحاضر بعد تقييم مدى مواءمة البرنامج المقترح لمتطلبات الجامعة الدراسية وسوق العمل.

خبرة هو برنامج فريد من نوعه في المنطقة حيث أنه يجمع الخريجين الخبراء في مختلف تخصصاتهم مع الطلبة المستمرين بالدراسة، حيث تنتقل من خلاله إلى تحقيق استراتيجية جامعة الإمارات بأهمية مد جسور التواصل مع الخريجين والاستفادة من خبراتهم.

ويهدف برنامج "خبرة" إلى تنمية وتعزيز العلاقات بين المتخصصين من خريجي الجامعة والطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية والمجتمع، ودعم المتطوعين من الخريجين للطلاب عن طريق إلقاء المحاضرات كل في مجال خبرته. وتنبؤ وتحديث معلومات الطلاب وهيئة التدريس والمجتمع عن كل ما يستجد

لتميز كوادرها التمريضية

مستشفى العين يستكمل الخطوات اللازمة لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض الصادرة عن جمعية التمريض الأمريكية

يشارك في البرنامج 2000 مستشفى في الولايات المتحدة و98 في المئة من المرافق المعترف بها، بما في ذلك 36 مستشفى دولياً

•• العين - الفجر

استكمل مستشفى العين إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" جميع الخطوات اللازمة لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض (NDNQI) البرنامج الرائد في متابعة جودة التمريض، المبتني عن جمعية التمريض الأمريكية، والذي يتابع 19 مؤشراً للجودة في وحدات التمريض ويساعد في تحقيق أعلى مستويات الأداء فيها. ويعطي البرنامج المستشفى القدرة على مقارنة أداء التمريض من حيث النتائج، وسلامة المرضى، ورضا طاقم التمريض مع مثيلاتها من المستشفيات محلياً وعالمياً.

وقالت الدكتورة عائشة المهري، مدير دائرة التمريض في شركة "صحة"، إن المرشحات من العمود الفقري لأي نظام رعاية صحية قوي، ونفخر في "صحة" بأن لدينا كوادر تمريضية مؤهلة تأهيلاً عالياً وذات خبرات مهمة.

وأضافت أن الكوادر التمريضية تعد الجزء الأكبر من القوى العاملة في "صحة"، وتجسد قيم "صحة" المتمثلة في توفير الرعاية الصحية عالمية المستوى، وتركز على المريض أولاً.

وأضافت أن شركة "صحة" تحرص أشد الحرص على تزويد الموارد التمريضية لديها بالخبرات والمهارات اللازمة، من خلال توفير فرص للتعليم والتطور، مشيرة إلى أن انضمام مستشفى العين لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض التام لجمعية التمريض الأمريكية يعزز التزام "صحة" بتزويد مجتمع دولة الإمارات بأفضل المواهب والخبرات، مع إعطاء الأولوية لصحة أفراد المجتمع، ورعايتهم في جميع الأوقات.

ومن جانبه أكدت الدكتورة غزالة بلال بلحاج، المدير الطبي لمستشفى العين أن الدعم اللامحدود لشركة "صحة" وتسخيرها كل الإمكانيات مكن مستشفى العين من تحقيق كل متطلبات الانضمام لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض، وتوفير



التي تستند إليها قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض الأمريكية. الجدير بالذكر أن برنامج قاعدة البيانات الوطنية لمؤشرات جودة التمريض تأسس في العام 1998 من قبل جمعية التمريض الأمريكية لتأكيد أهمية الرعاية التمريضية في حصول المرضى على نتائج متميزة. ويشترك في البرنامج نحو 2000 مستشفى في الولايات المتحدة و98 في المئة من المرافق المعترف بها من قبل البرنامج، بما في ذلك 36 مستشفى دولياً.

إيجابية متميزة في متطلبات البرنامج. من جانبها قالت شيخة الشامسي إن الدعم والتشجيع الذي وفرته شركة "صحة" كان له أكبر الأثر في تحقيق مؤشرات جودة التمريض في مستشفى العين، والتي منها حوادث التي قد يتعرض لها المرضى مثل السقوط، وكذلك دوران موظفي التمريض، والعوى المرتبطة بتقديم الرعاية، والأمراض أو الحالات المرتبطة بأجهزة التنفس الصناعي، وساعات التمريض لكل يوم، والرضا الوظيفي للممرضات، وغيرها من الأمور التي تعد من المؤشرات الأساسية

رعاية صحية عالمية المستوى في مختلف أقسامها خاصة في العناية المركزة، والعناية المركزة لحديثي الولادة. وأثبتت على الكوادر العاملة في مستشفى العين، خاصة الكوادر التمريضية التي عملت بجهد وإخلاص وتفان وحقق نتائج مهمة استحققت معها مستشفى العين الانضمام لبرنامج قاعدة بيانات مؤشرات جودة التمريض، حيث قادت المواطنة الإماراتية شيخة جمعة الشامسي، رئيس التمريض بالإناثة في مستشفى العين الفريق التمريضي وحقق نتائج

اللواء الغيثي يحصل على دبلوم الأمن الداخلي من الولايات المتحدة الأمريكية

•• دبي- الفجر

حصل سعادة اللواء عبدالله علي الغيثي، مدير الإدارة العامة لأمن الهيئات والمنشآت والطوارئ، على دبلوم مهني احترافي معتمد من الأكاديمية الدولية للأمن الداخلي في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك عن البحث العلمي الذي قدمه عن كيفية تأمين المنشآت الاستراتيجية والحماية بعد دراسة مستفيضة في هذا الخصوص، وقد تم مناقشة البحث العلمي الذي قدمه عبر المنصة الخاصة بالمعهد الأكاديمي واجتاز المناقشة بتقدير امتياز باعتماد المجلس الأمريكي ساوس ويسترن لاعتماد الشهادات المهنية الأمريكية. وقال سعادة اللواء الغيثي إن تأمين المنشآت الاستراتيجية والحماية يعد من أهم الأمور الأمنية ويحتاج خبرة ودراية لذلك رأى أن يقوم بهذه الدراسة المهمة لتكون منهجاً ومرجعاً يستفيد منها العاملين في القوة من مختلف الرتب، موضحاً إنه سيتم طباعة البحث وتوفيره لمن يرغب في الاستفادة منه.

شاهة الدبلوم المهني لسعادة اللواء الغيثي، الدكتور محمد نبيل المدير التنفيذي لمعهد أرض المعرفة للاستشارات والدراسات المعتمد من المعهد الأمريكي للشهادات المهنية الأكاديمية الدولية للأمن الداخلي والدكتورة منال حسنين المدير العام لمعهد أرض المعرفة والدراسات.



# منوعات العقل 23



نظرا لارتفاع شعبية  
الصيام المتقطع، يحاول  
المزيد من الناس تعظيم  
الفوائد المحتملة مثل  
فقدان الوزن والطاقة،  
مع تجنب الآثار  
الجانبية مثل الجوع  
وفقدان العضلات.



على المرأة التوقف فوراً إذا شعرت بالتعب الشديد أو الغثيان أو الدوار

## الصيام المتقطع . هل يؤثر سلباً على النساء مقارنة بالرجال؟



ولكن قد تحتاج النساء إلى الصيام بشكل مختلف لتحقيق أقصى استفادة من الممارسة، وفقاً لبعض الخبراء، والذين يفترون أن فترات عدم تناول الطعام الطويلة يمكن أن تكون أكثر اضطراباً لهرمونات النساء، وأن النساء أكثر ملاءمة للصيام الأقصر والأقل تكراراً نتيجة لذلك.

ويوصي ديف أسبري، الرئيس التنفيذي لشركة Bulletproof ومؤلف كتاب جديد عن الصيام المتقطع بعنوان Fast This Way، بأن تبدأ النساء بجداول صيام "أقل عدوانية" من 12 أو 14 ساعة بدلاً من 16 ساعة، أو الصيام كل يومين بدلاً من سبعة أيام في الأسبوع، إلا أن بعض الخبراء يؤكدون بأنه ليس هناك أدلة حتى الآن لدعم هذه الادعاءات.

وفي الوقت الحالي، تعلم أن الصيام المتقطع آمن نسبياً للمحاولة، ولكن يجب أن تتوقف المرأة عن الصيام فوراً إذا شعرت بالتعب الشديد أو الغثيان أو الدوار، وإذا تأثرت الدورة الشهرية.

وقال أسبري لصحيفة "بزنس إنسايدر" إنه بينما يمكن أن يعاني الرجال من آثار جانبية للصيام، تميل النساء إلى أن يكون أكثر حساسية للتغيرات في أجسادهن.

وأضاف أن هذا يعني أنه قد يتفاعلن بقوة أكبر مع التغيرات الهرمونية والضغط الجسدي الناتج عن عدم تناول الطعام.

وتشير دراسة واحدة صغيرة إلى أن الصيام الأطول يمكن أن يؤدي إلى سوء التحكم في نسبة السكر في الدم لدى النساء. ومع ذلك، فإن الكثير من البيانات المتاحة عن الهرمونات الجنسية والصيام يأتي من الأبحاث التي أجريت على القوارض، حيث أظهرت الدراسات أن الصيام يمكن أن يعطل الدورة التناسلية لإناث الفئران.

وأقر أسبري أن التوصيات تستند إلى بيانات أولية، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث. وقال أيضاً إن هناك أدلة غير مؤكدة على أن المرأة قد تستفيد من نوع مختلف من الصيام، ومن أفضل الطرق لمعرفة ذلك هو تجربته.

وعلى الرغم من الأدلة على أن الصيام يمكن أن يكون له تأثيرات مختلفة على هرمونات الذكور مقابل الهرمونات الأنثوية في القوارض، إلا أن هذه الدراسات لا تخبرنا كثيراً عن كيفية استجابة البشر، وفقاً للدكتورة كريستا فارادي، أستاذة التغذية في جامعة إلينوي في شيكاغو، والتي قامت ببحث مكثف في

يمكن أن يكون له تأثيرات مختلفة على هرمونات الذكور مقابل الهرمونات الأنثوية في القوارض، إلا أن هذه الدراسات لا تخبرنا كثيراً عن كيفية استجابة البشر، وفقاً للدكتورة كريستا فارادي، أستاذة التغذية في جامعة إلينوي في شيكاغو، والتي قامت ببحث مكثف في

هرمونات النساء. والصيام المتقطع هو مجال بحثي متزايد. وأضافت أنه من المبكر جداً الحصول على أدلة جيدة تدعم بروتوكولات الصيام الفريدة لأشخاص مختلفين.

وتابعت: "لا توجد أي معلومات عما إذا كان يعمل بشكل مختلف للرجال والنساء، لأننا لم نصل إليه بعد. ونأمل أن يكون لدينا بعض الإجابات على أسئلتك في غضون سنوات قليلة."

الصيام المتقطع آمن لمعظم الناس في الغالب، ويجب تجنبه في حالات الحمل أو الرضاعة، أو وجود جهاز مناعي ضعيف، أو إذا كان الشخص يملك تاريخاً من اضطرابات الأكل.

وإذا لم تكن متأكداً مما إذا كان الصيام آمناً لك، فاستشر أخصائياً طبياً مؤهلاً

قبل أن تبدأ. وقالت فارادي: "كثير من الناس يجهدون أنفسهم في محاولة لإنقاص الوزن. والصيام المتقطع وطرق أخرى لفقدان الوزن هي بالفعل علاجات ومن الأفضل دائماً طلب المشورة الطبية".



## أطعمة تساعد إضافتها إلى النظام الغذائي في حرق دهون البطن

تحتوي بعض الأطعمة على خصائص تساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي وبالتالي يمكنها المساعدة في حرق دهون البطن المخيفة.

وينصح الخبراء بإضافة المزيد من هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي الصحي للمساعدة في التخلص من الدهون الحشوية المزعجة، ومن بينها أربعة أطعمة أثبتت فعاليتها:



- التوتنة:

التوتنة غذاء منخفض السعرات الحرارية وعالي البروتين. ونظراً لأن السمك خفيف جداً فهو منخفض جداً في الدهون.

والتوتنة هي واحدة من أكثر الخيارات شعبية بين لاعبي كمال الأجسام ونماذج اللياقة البدنية الذين يتمتعون بأجسام نحيفة للغاية مع الحد الأدنى من الدهون بما في ذلك الدهون الحشوية.

- توت العليق:

التوت مصدر كبير للألياف وهو عنصر غذائي أساسي يحسن الهضم ويساعد في التغلب على الانتفاخ.

وللحصول على أعلى محتوى

من الألياف،

يمكن

الاختيار ما

بين الفراولة

أو التوت، لأن

هذه الأنواع فعالة للغاية في تقليل دهون البطن.

ووفقاً لبحث من جامعة ميشيغان، فإن اتباع نظام غذائي غني بالتوت الأزرق قد يغير طريقة تخزين الجسم ومعالجته للسكر للحصول على الطاقة، وفي الواقع يحارب دهون البطن.

- البيض:

يوضح توبي أميدور، مؤلف كتاب The Greek Yoghurt Kitchen، فإذ كانت دراسة نشرت

في مجلة International Journal of Obesity،

فقدان الوزن بعد وجبة الإفطار

بالبيض مقارنة بوجبة إفطار

تحتوي على سعرات حرارية

مماثلة، ووجدت النتائج

أن المشاركين الذين

تناولوا بيضتين في

وجبة الإفطار أثناء

اتباع نظام غذائي

منخفض السعرات

الحرارية فقدوا

وزناً أكبر بنسبة 65% وقللوا محيط الخصر بنسبة

34% مقارنة بأولئك الذين تناولوا وجبة إفطار مشابهة للسعرات الحرارية".

وأضاف: "البيض أيضاً مصدر كبير للبروتين، والذي يعمل على منع الجوع والحد من الإفراط في تناول الطعام.

- البطيخ:

البطيخ ثمرة مرطبة غنية بالليكوبين الذي يزيد من مستويات الأرجينين في الجسم، وهو حمض أميني ثبت أنه يزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون.

وفي الوقت نفسه، تساعد الفاكهة اللذيذة

والعصارة الجسم على حرق

الدهون وتساعد

على بناء

العضلات

الهزيلة.

والبطيخ غني

بفيتامين C

ويحتوي بالكاد على

100 سعر حراري، ما يجعله

وجبة خفيفة مثالية منخفضة

السعرات الحرارية.

والصوديوم مساهم كبير في زيادة حجم المعدة وانتفاخها

والبطيخ يساعد على التخلص من ذلك.

وعلاوة على إضافة المزيد من هذه الأنواع

من الطعام إلى نظامك الغذائي، فإن

إضافة المشي إلى روتينك اليومي سيساعد

أيضاً على حرق دهون البطن.

ووجد خبراء الصحة أن المشي 1.6

كيلومتر يحرق ما يقرب من 100

سعر حرارية، حسب الجنس

والوزن.

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: كونتيك لمقاولات البناء - ش.ذ.م.م

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصطفى اسم المصفي: سالم السيابي محاسبين قانونيين ومدققوا حسابات

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إخطار دفع في القضية رقم 0003154/SHXCIRCRA2020 مدني (جزئي)

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 الموضوع / أمر على العريضة، إضافة اسم الشهرة طالب الأمر: عبدالله محمد عبدالله البلوشي

الحلال كابيتال اعلان نشر اجتماع خبرة العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 في القضية رقم 2020/2019 تجاري جزئي

إعلان بالنشر العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 في الدعوى رقم 4847/2020 تجاري جزئي - دبي المطلوب إعلان: الخط الذهبي للمقاولات - ش.ذ.م.م

إجتماع خبرة العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان بالنشر في القضية رقم 2020/2365 تجاري جزئي

الإمارات العربية المتحدة محاكم دبي محاكم دبيي العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 انذار عدلي بالنشر رقم (1518/2021)

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتبات العدل والتصديقات العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتبات العدل والتصديقات العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر في الدعوى رقم 13/2020/14205 عمالي جزئي

محاكم دبي محاكمة التنفيذ العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر رقم 2020/208/2326 تنفيذ مدني

حكومة دبي محاكم دبيي العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اذار عدلي بالنشر رقم (1533/2021)

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 مذكرات إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة عجمان

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل والشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة) العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إخطار عدلي

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 إعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم 0000255/2021 AJCFICICPL2021

حكومة دبي محاكم دبيي العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر رقم (1522/2021)

الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتبات العدل والتصديقات الكاتبات العدل - خورفكان العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اخطار عدلي

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتبات العدل والتصديقات العدد 13167 بتاريخ 2021/2/17 اعلان بالنشر

# الفكرة

## 25 إصدار أكثر من 4300 رخصة جديدة للأشطة الاقتصادية في الإمارات خلال 15 يوماً

•• أبو ظبي - وام:

واصلت الأنشطة الاقتصادية والتجارية في دولة الإمارات تعزيز مؤشراتها الإيجابية خلال النصف الأول من شهر فبراير الجاري مما يعكس ارتفاع وتيرة ثقة المستثمرين المحليين والأجانب في الاقتصاد الوطني.

وأظهرت أحدث الإحصائيات التي يوثقها السجل الوطني الاقتصادي إصدار أكثر من 4300 رخصة جديدة لأنشطة اقتصادية وتجارية في جميع أمارات الدولة خلال الـ 15 يوماً الأولى من شهر فبراير من العام الجاري. وفي ظل تواصل نمو أنشطة القطاع فقد ارتفع إجمالي عدد الرخص الصادرة في الدولة إلى أكثر من 745 ألف رخصة وسط استمرار نشاط القطاعات الإنتاجية والخدمية. وقال حمد العوضي عضو غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ورئيس لجنة التجارة في تصريح لوكالة أنباء الإمارات "وام" إن دولة الإمارات اتخذت خلال الفترة الماضية العديد من الإجراءات لحماية المستثمرين الاقتصادية لمواجهة الظروف التي فرضتها جائحة كورونا. وأضاف العوضي أن هذه الإجراءات شملت حزمة من المحفزات والتسهيلات للقطاعات كافة أسهمت في زيادة

جاذبية بيئة الأعمال في الإمارات وهو الأمر الذي شجع المستثمرين على زيادة استثماراتهم في الدولة. وأكد أن توسع الإمارات في عمليات إعطاء لفاحة كورونا بالجان لجميع المقيمين كان له دور إيجابي في زيادة ثقة المستثمرين في بيئة الأعمال خلال الأشهر الأخيرة. يشار إلى أن القراءات الخاصة بمؤشر مدراء المشتريات الإماراتي أظهرت نمواً في عمل القطاع الخاص غير النشط خلال آخر شهرين مما يعكس تواصل نشاط الطلب والتصدير في الدولة.



تقليل رحلة التعامل من 7 خطوات إلى خطوة واحدة

## اقتصادية دبي: تجديد 6,464 رخصة تجارية تلقائياً خلال شهر يناير 2021

•• دبي- الفجر:

أفاد تقرير صادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري باقتصادية دبي أنه تم تجديد 6,464 رخصة تلقائياً خلال شهر يناير 2021 توزعت على حسب فئة الرخصة، جاء في مقدمتها التجارية (4,968) بنسبة 77%، المهنية (1,338) بنسبة 21%، وتوزعت باقي النسب على الأنشطة الصناعية والسياحية. وسلط التقرير الضوء على توزيع الرخص المجددة تلقائياً خلال شهر يناير 2021 حسب المناطق الرئيسية في إمارة دبي، وكانت الحصص الكبرى لمنطقة ديرة بإجمالي 3,417 رخصة، ومن ثم منطقة دبي بمجموع 3028 رخصة، وأخيراً منطقة حتا بواقع 19 رخصة. وبالنسبة لتوزيع هذه الرخص المجددة تلقائياً حسب أعلى مناطق فرعية كان كالآتي: برج خليفة: نايف، بور سعيد، المركز التجاري الأول، القرمود، الخبيصي، رقة البطيخ، عيال ناصر، وهور العنز شرق. وتوزعت الرخص المجددة تلقائياً خلال شهر يناير 2021 على حسب الشكل القانوني، حيث تصدرت شركات ذات مسؤولية محدودة بنسبة 67%، تبعها المؤسسات الفردية بنسبة 21%، ثم شركات الأعمال المدنية بنسبة 7%، وتوزعت باقي النسب على شركات ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.ذ.م.)، وفروع شركات مقرها في إمارة أخرى، وفروع شركات أجنبية، وفروع شركات/ مؤسسات مقرها منطقة حرة، وفروع شركات خليجية، وشركات تضامنية، وشركات مساهمة عامة، وشركات توصية بسيطة، وكتب ارتباط حكومي، ومساهمة خاصة. تؤكد الأرقام الاستفادة من حزمة الحوافز الاقتصادية التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، التي تنجح إمكانية تجديد الرخص التجارية بدون الإلزامية تجديد عقود الإيجار. ويأتي إطلاق مبادرة التجديد التلقائي، المرشحة للفوز برائة برنامج حمدان بن محمد للخدمات الحكومية 2020، في إطار استراتيجية اقتصادية دبي الرامية إلى السير على نهج القيادة الرشيدة في الاستدامة والمنافسة، وتعزيز الآليات المتبعة في مزاولة النشاطات التجارية بإمارة دبي من خلال اتباع أحدث التكنولوجيات والبرامج الذكية التي تتماشى مع أرقى المعايير المتبعة عالمياً. كما أطلقت اقتصادية دبي خدمة التجديد التلقائي لرفع رضا المتعاملين وتسهيل معاملاتهم وتوفير الوقت لإنجازها بكل سلاسة في دبي، حيث ضمت رحلة التعامل لتجديد رخصة تجارية في السابق أربع زيارات وسبعة خطوات. وتعد المبادرة هي خدمة استباقية حيث يصل المتعامل رسالة لتجديد رخصته المنتهية تضم قنوات الدفع وما على التعامل سوى الدفع لتجديده. ويمكن للمتعاملين دفع رسوم خدمة التجديد التلقائي عبر قنوات الدفع الإلكتروني وتضم بوابة حكومة دبي الذكية، أفاق التحصيل، التطبيق الذكي DED Business، بنك دبي التجاري (لتعاملي البنك)، وبنك دبي الإسلامي (لتعاملي البنك). ويمكنهم أيضاً الدفع من خلال شركة أفاق للتحويل الإسلامي عن طريق التحويل البنكي أو الإيداع في أجهزة الصراف الآلي الخاصة ببنك دبي الإسلامي. كما يمكن الدفع نقداً عن طريق بنك دبي التجاري والإمارات الإسلامي (جميع الفروع/ماكينات الصراف الآلي).



لمشاريع التكنولوجية الحيوية ومنظومة البحث والتطوير المرتبطة بها، وخاصة من خلال تعزيز هذا التوجه لدى طلبة الجامعات والمؤسسات الأكاديمية، وإنشاء العديد من المراكز البحثية والابتكارية في هذا المجال، مثل مجمع دبي للعلوم ومؤسسة الجليظة للابتكار الطبي وبنك الأبحاث الصحية التابع لوزارة الصحة ووقاية المجتمع، والعديد من المؤسسات والمنشآت والمشاريع الأخرى المتخصصة في التقنيات البيولوجية الحديثة. وأشار معاليه إلى أن الاستراتيجية المنهجية والمتكاملة التي تبنتها الدولة لأثار جائحة كوفيد-19 على مختلف القطاعات، ومنها الصحة والاقتصاد، وزيادة التركيز في خطة التحول والنهوض الاقتصادي التي تبنتها الدولة على التحول نحو نموذج اقتصادي جديد ومستدام، يعزز الفرص والاضاف أمام النمو المتسارع للمشاريع القائمة على القطاعات المستقبلية، وفي مقدمتها مثل التكنولوجية الحيوية، الأمر الذي من شأنه الارتقاء بمكانة دولة الإمارات في هذا القطاع خلال السنوات المقبلة.

## كهرباء دبي تحصل على شهادة المعيار العالمي لأنظمة الحوكمة الفعالة

•• دبي - وام:

للحوكمة والمطابقة. وقال معالي سعيد محمد الطاير إن حصول الهيئة على هذه الشهادة يأتي ثمرة التزام الهيئة بتحقيق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" الذي يؤكد على ضرورة تطبيق أعلى معايير الحوكمة الرشيدة في العمل الحكومي وحرصها على مواكبة المبادئ الثمانية للحكم والحكومة في دبي والمساهمة في استشراف المستقبل. من جهته هنا ثيوتر كوتزي المدير العام للمعهد البريطاني للمعايير، منطقة الهند والشرق الأوسط وتركيا وإفريقيا، فريق هيئة كهرباء ومياه دبي على هذا الإنجاز المتمثل في حصولها على شهادة تحقيق المعيار العالمي لأنظمة الحوكمة الفعالة BS 13500:2013 لأقسام الخامس على التوالي والذي يعكس التزام الهيئة بسماط وأسلوب الإدارة الاستباقية التي تعزز أهدافها المؤسسية وتسعى إلى دفع عجلة التطوير المستمر.

نالت هيئة كهرباء ومياه دبي شهادة المعيار العالمي لأنظمة الحوكمة الفعالة BS 13500:2013 لسنة 2021 لعام الخامس على التوالي ودرع التكريم الخاص تقديراً لحصولها على شهادة المطابقة بنسبة 100%. كما نالت الهيئة إشادة باعتمادها "أفضل الممارسات" وتبنيها أفضل الممارسات والممارسات العالمية في مجال الحوكمة الرشيدة وتوافق عملياتها مع معايير الحوكمة الفعالة وجهودها المؤسسية لتعزيز ثقافة التقييم الذاتي للحوكمة في جميع القطاعات. تسلم معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي الشهادة ودرع التقدير بحضور المهندس وليد سلمان النائب التنفيذي للرئيس - قطاع تطوير الأعمال والتميز؛ والمهندس ناصر لونه نائب التنفيذي للرئيس - قطاع الإنتاج؛ وعلي الموجعي نائب الرئيس



## لوكهيد مارتن تعتمد تقنية ذكاء اصطناعي جديدة لفحص الطائرات تم تصميمها في الإمارات

•• أبو ظبي- وام:

هذه اللقاءات فهما أعمق لمهية الذكاء الاصطناعي، وكيفية تطبيق مهارات تطوير البرمجيات المرنة لتصميم وبناء مشاريع قائمة على الذكاء الاصطناعي وقابلة للتطبيق على أرض الواقع. ومنذ عام 2017، يستضيف مركز الابتكار والحلول الأمنية التابع لشركة لوكهيد مارتن برامج تدريبية قائمة على الكفاءة، ونفذ سلسلة من برامج تطوير التكنولوجية للمهندسين الإماراتيين والمحترفين في هذا المجال. ويوفر البرنامج تدريباً متخصصاً في تطوير الذكاء الاصطناعي وتصميم الطائرات المسيرة، وتأمين محاكاة الدفاع، ومهارات إدارة الأعمال، وإدارة أنظمة تكنولوجيا المعلومات، مما يسمح للطلبة بالعمل على مشاريع واقعية تؤثر بشكل إيجابي على قطاع الطيران والدفاع.

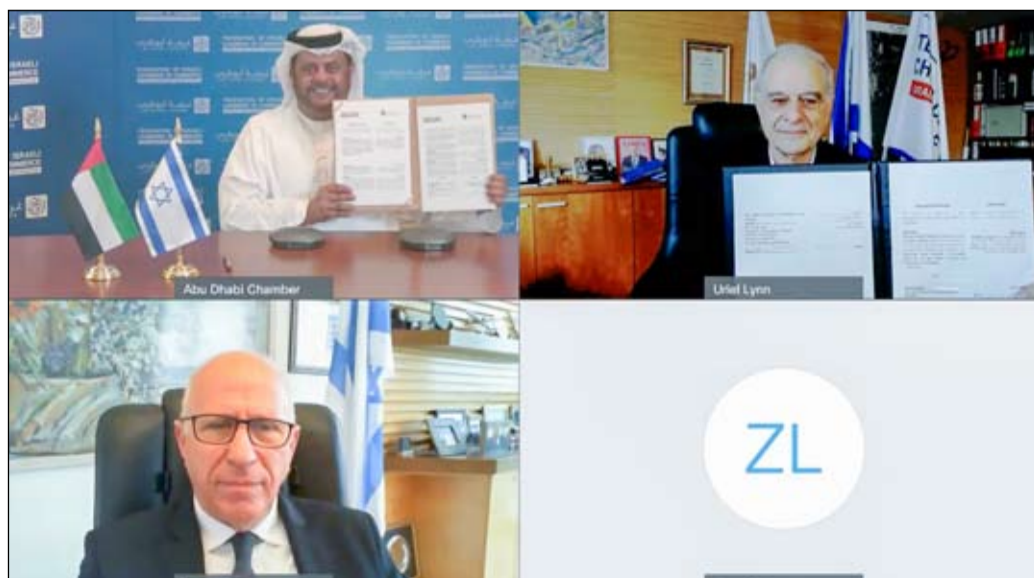
والحلول الأمنية التابع لشركة لوكهيد مارتن: "نحن فخورون بأن العمل الذي قمنا به هنا في أبو ظبي مع فريق المهندسين المتدربين قد اعتمد للتطبيق ضمن خطوط إنتاج الطائرات في الولايات المتحدة بهدف تحسين سرعة ودقة عمليات فحص الجودة. لقد بدأ عملنا في هذا المشروع مع مشرفين من لوكهيد مارتن لتدريب مجموعة من المتدربين الإماراتيين الموهوبين المهتمين ببدء مسيرة مهنية في قطاع الطيران والدفاع. ومع تقدم العمل، تمكنا من رقمنة عملية الفحص اليدوي للطائرات والتي كانت تستغرق وقتاً طويلاً، وقدمنا حلاً واقعياً يوفر قدرًا كبيراً من الوقت والتكاليف. وسيعرض متدربو شركة لوكهيد مارتن هذا الابتكار الجديد لفحص الطائرات والقائم على تقنيات الذكاء

الاقتصادي الافتراضية المشتركة حول فرص النمو والتعاون بما يخدم مجتمع الأعمال، بالإضافة إلى تنسيق الجهود للمشاركة في المعارض بهدف الترويج التجاري الإقليمي للخدمات، وإجراء الدراسات الاقتصادية حول الأسواق الناشئة، وتبادل المعارف حول الفرص الاستثمارية المتاحة وأفاق النمو، والشراكات التي يمكن أن تشكل أساساً للتعاون التجاري في مختلف القطاعات الاقتصادية الواعدة بين الجانبين. وأكد سعادة محمد ثاني الرميثي رئيس غرفة تجارة وصناعة أبو ظبي، أن غرفة أبو ظبي على استعداد تام لتقديم كافة الخدمات الممكنة لدفع التعاون التجاري المشترك بين مجتمعي الأعمال في كل من إمارة أبو ظبي وتل أبيب، في مختلف القطاعات الاستثمارية المعنية، لاسيما بعد توقيع دولة الإمارات لمعاهدة السلام التاريخية مع إسرائيل، والتي ستساهم في إتاحة مجالات التعاون الاقتصادي والشراكات الاستثمارية الخصبة بين

## غرفتا أبو ظبي وتل أبيب توقعان اتفاقية تعاون اقتصادي

•• أبو ظبي- وام:

وقعت غرفة تجارة وصناعة أبو ظبي، اتفاقية تعاون مع غرفة تجارة تل أبيب، ممثلة باتحاد غرف التجارة الإسرائيلية، وذلك خلال اللقاء الافتراضي الذي جمعهم بهدف تعزيز التعاون التجاري في عدد من الجوانب الأساسية المتعلقة بالقطاع الخاص وممارسة الأعمال، بما يسهم في الارتقاء بمجمعتي الأعمال لدى الجانبين. وشملت بنود الاتفاقية العمل بشكل ثنائي على المساهمة في بناء جسور التعاون المشترك في القطاعات الاستثمارية الحيوية، ومنها قطاع السياحة والتقنية والزراعة وقطاعات الأعمال الطبية والتكنولوجية والمهن الرقمية، حيث سيسهم ذلك في زيادة الفرص الاستثمارية المتاحة أمام القطاع الخاص لدى الجانبين. وتتيح الاتفاقية إمكانية تبادل الوفود التجارية وتنظيم الفعاليات



المحلية والدولية، وتبادل التجارب وتقديم برامج التدريب اللازمة، لتعزيز قدرة الأعضاء على ممارسة أعمالهم التجارية. من جانبه أشار أوريل لين، رئيس اتحاد غرف التجارة الإسرائيلية، إلى أن توقيع الاتفاقية مع غرفة تجارة أبو ظبي، سيكون حجر أساس في تطور العلاقة الاقتصادية مع إمارة أبو ظبي، كونها إحدى أهم الوجهات الاستثمارية الرائدة، وبوابة عبور مركزية للتجارة بين شبه القارة

قطاعي الأعمال في الإمارات وإسرائيل، اللتين تمتلكان اقتصاداً رائداً ومزدهراً في الشرق الأوسط. ولقت الرميثي إلى أن غرفة أبو ظبي تعتبر الممثل الرسمي للقطاع الخاص في الإمارة، وتضم في عضويتها ما يزيد على 100 ألف شركة، وبهذا التعاون الجديد مع غرفة تل أبيب سيقوم الجانبان بالعمل على زيادة الفرص المتاحة أمام القطاع الخاص، وتوفير مجالات حيوية لجذب الاستثمارات

الأولى في عدد المشاريع الجديدة و الثالثة في حجم رؤوس أموالها

## الإمارات الأولى على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا في تأسيس الاستثمارات الأجنبية الجديدة في قطاع التكنولوجيا الحيوية

الزيودي: النتيجة تؤكد المكانة الرائدة للإمارات على خريطة الاستثمار العالمية

وتمثل إنجازاً مشرفاً جديداً للدولة في تنمية بيئتها الاستثمارية

- الإمارات لديها المقومات كافة اليوم لتكون محورا إقليميا وعالميا في مشاريع التكنولوجيا الحيوية

- استجابة الدولة لجائحة كوفيد-19 والتركيز على التحول نحو نموذج اقتصادي

مستقبلي يفتح آفاقاً أمام النمو المتسارع لأنشطة ومشاريع التكنولوجيا الحيوية في الدولة

•• أبو ظبي- وام:

قطاع التكنولوجيا الحيوية، وفي المرتبة الثانية في حجم رؤوس الأموال المستثمرة في هذه المشاريع. وقال معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية إن هذه النتيجة المتقدمة التي حققتها دولة الإمارات في مجال الاستثمارات الأجنبية المباشرة في قطاعات التكنولوجيا الحيوية، تؤكد المكانة الرائدة لها على خريطة الاستثمار الإقليمية والعالمية، بفضل رؤية ودعم قيادتها الرشيدة، وتمثل إنجازاً مشرفاً جديداً يضاف إلى سجل دولة الإمارات في مختلف المجالات المتعلقة بالتنمية الاقتصادية وتعزيز تنافسية بيئتها التجارية والاستثمارية، ولا سيما في القطاعات الجديدة والنوعية. وأضاف معاليه: "نجحت دولة الإمارات على مدى السنوات الماضية في ترسيخ مكانتها كوجهة جاذبة للاستثمار والأعمال، واليوم تتجه بصورة أكبر لتكون محورا إقليميا وعالميا للاستثمار في قطاعات الاقتصاد الجديد ولا شك في أن نتيجة المؤشر تؤكد ثقة المستثمرين العالميين بكفاءة وجود مناخ الأعمال في الدولة ومدى تطور وجاهزية أسواقها الاستثمارية لتكون وجهة مفضلة للمشاريع ذات الصيغة المستقبلية. وقال إن جهود حكومة دولة الإمارات مستمرة

حلت دولة الإمارات العربية المتحدة في المرتبة الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا في عدد مشاريع الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة في قطاع التكنولوجيا الحيوية، والمرتبة الثالثة على مستوى هذه المنطقة في حجم رؤوس الأموال المستثمرة في هذه المشاريع، وذلك خلال الفترة من عام 2003 إلى 2020. جاء ذلك ضمن نتائج مؤشر "إف دي آي ماركس العالمي، والتابعة لمؤسسة "فاينانشال تايمز". المتخصصة في شؤون الاستثمار الأجنبي حول العالم، والتي أصدرتها مؤخرا مجلة "إف دي آي إنتلجنس FDI Intelligence"، المتخصصة في شؤون الاستثمار الأجنبي حول العالم، والتي نشرت في 17 فبراير 2021. يرصد المؤشر تدفقات رأس المال ومشروعات الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة حول العالم، ويحدد أفضل مواقع الاستثمار الأجنبي المباشر في العالم عن طريق المقارنات المرجعية. وبالنظر إلى السلسلة الزمنية الممتدة على مدى السنوات العشر الماضية 2011-2020، أوضحت نتائج المؤشر أن دولة الإمارات حلت في المرتبة الأولى أيضا على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا في عدد مشاريع الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة في

حلت دولة الإمارات العربية المتحدة في المرتبة الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا في عدد مشاريع الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة في قطاع التكنولوجيا الحيوية، والمرتبة الثالثة على مستوى هذه المنطقة في حجم رؤوس الأموال المستثمرة في هذه المشاريع، وذلك خلال الفترة من عام 2003 إلى 2020. جاء ذلك ضمن نتائج مؤشر "إف دي آي ماركس العالمي، والتابعة لمؤسسة "فاينانشال تايمز". المتخصصة في شؤون الاستثمار الأجنبي حول العالم، والتي نشرت في 17 فبراير 2021. يرصد المؤشر تدفقات رأس المال ومشروعات الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة حول العالم، ويحدد أفضل مواقع الاستثمار الأجنبي المباشر في العالم عن طريق المقارنات المرجعية. وبالنظر إلى السلسلة الزمنية الممتدة على مدى السنوات العشر الماضية 2011-2020، أوضحت نتائج المؤشر أن دولة الإمارات حلت في المرتبة الأولى أيضا على مستوى الشرق الأوسط وأفريقيا في عدد مشاريع الاستثمار الأجنبي المباشر الجديدة في

يقام في الفترة الممتدة ما بين 16 إلى 19 مايو 2021

## أسبوع السفر العربي يسلب الضوء على انتعاش قطاع السياحة والسفر في منطقة الشرق الأوسط



صناعة السياحة، وكذلك تحسين تجربة العملاء وتطوير الأعمال ضمن الوجهة الواحدة. وفي هذا الإطار قال دوغلاس كويني، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة أريافال: "علماً كان سوق السفر العربي هو الحدث الأبرز الذي يجمع مجتمع السفر العالمي من جميع أنحاء الشرق الأوسط في مكان واحد، بالإضافة إلى دوره الكبير في إحياء صناعتنا والتي أضحت أكثر أهمية من أي وقت مضى، ونحن نشترك مع سوق السفر العربي لإنشاء منتدى افتراضي خاص يجمع الأصوات الرائدة من الجولات والأنشطة السياحية وأماكن الجذب السياحي، والتي باتت أكثر القطاعات نمواً ضمن هذه الصناعة، بالإضافة إلى مبتكري التكنولوجيا من جميع أنحاء المنطقة لمساعدة صناعتنا على رسم مسار من النمو والانتعاش في عام 2021 وما بعده".

كما ستشارك رابطة سفر الأعمال العالمية (GBTA)، وللمرة الأولى في النسخة الافتراضية لمعرض سوق السفر العربي، حيث ستقدم الرابطة من خلال المعرض أحدث محتوى عن رحلات العمل بالإضافة إلى آخر البحوث والتعليم في سبيل قيادة انتعاش قطاع السفر والسياحة بعد انتهاء جائحة كورونا ودعم النمو في سفر الأعمال.

العديد من المتخصصين في هذا المجال من جميع أنحاء العالم، قد لا يتمكنون من حضور الحدث الحي شخصياً للعام الحالي 2021. وأردفت كورتيس قائلة: "في الواقع، سيكون من المستحيل بالنسبة لنا أن نبدأ بالتهنئة منذ الآن بمدى فعالية طرح وتوزيع لقاح كوفيد-19، ومتى ستبدأ الحكومات في جميع أنحاء العالم بعد ذلك في تخفيف أو حتى إلغاء قيود السفر الخاصة بها. وسيشهد الحدث الافتراضي من سوق السفر العربي، والذي سيقام على مدى ثلاثة أيام، ندوات رقمية ومؤتمرات واجتماعات الطاولة المستديرة وجلسات التواصل السريع والاجتماعات الثنائية، بالإضافة إلى تسهيل الاتصالات الجديدة، وتوفير مجموعة واسعة من فرص الأعمال عبر الإنترنت. وسيكون انعقاد منتدى أريافال دبي، الذي يركز على الأنشطة والفعاليات ضمن الوجهة الواحدة، من أبرز أحداث أسبوع السفر العربي وجزء من النسخة الافتراضية لسوق السفر العربي أيضاً، كما أنه يتيح الفرصة أمام كل من البائعين ووكلاء السفر ومشغلي الجولات والأنشطة السياحية وأماكن الجذب السياحي لاكتساب رؤى مستقبلية ثمينة حول أحدث الاتجاهات والتحديات التي تؤثر على

والخدمات المالية لمناقشة كيف يمكن لقطاع السفر والسياحة في الشرق الأوسط النهوض بأعمالهم، بحيث تكون أجهزة للتعايش والانتعاش بعد كوفيد-19، وذلك من خلال التأسيس والقيام باستثمارات استراتيجية لإعادة بناء القطاع من جديد.

وتابعت كورتيس حديثها بالقول: "لم يكن شعار معرض سوق السفر العربي "ILTM العربية ومنتديات المشترين" فعاليتها التواصل لاكتشاف الفرص غير المستغلة التي تقدمها الأسواق الرئيسية مثل: الهند والمملكة العربية السعودية وروسيا، بالإضافة إلى انعقاد قمة الصناعة الفندقية وبرنامج السياحة المسؤولة والجلسات الافتراضية مع مؤثري وسائل التواصل الاجتماعي ومجموعة من الجلسات التفاعلية وندوات التواصل السريع وقمة المؤتمر الدولي للاستثمار السياحي (ITIC). وبهذه المناسبة قال إبراهيم أيوب، الرئيس التنفيذي للمؤتمر الدولي للاستثمار السياحي: "يسعدنا أن نستضيف بالشراكة مع أسبوع السفر العربي، مؤتمرات قمتي الاستثمار السياحي في الشرق الأوسط، والتي ستجري بنسختها الحية في يوم الأربعاء 19 مايو، تليها القمة بنسختها الافتراضية بعد أسبوع في يوم الخميس 27 مايو، كما أننا سنقوم بدعوة رواد وقادة قطاعات الضيافة والسياحة



من توجهاتنا في مجال تكنولوجيا السفر وبمشاركة نخبة من المتحدثين الرئيسيين رفيعي المستوى بالإضافة إلى مجموعة من أبرز خبراء التكنولوجيا على مستوى العالم الذين سيحتجون على مسرح ترافيل فورورد، الفرصة للقاء الموردين وال مندوبين من مختلف أنحاء الشرق الأوسط وخارجه، كما سيسهل من فرص إجراء المقابلات الشخصية وفرص العمل. ومن الفعاليات الأخرى التي يتضمنها أسبوع السفر العربي هو إقامة معرض ILTM العربية ومنتديات المشترين والذي سيتم من خلاله تسليط الضوء على دبي والإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي وبالطبع على قطاع السياحة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على نطاق أوسع.. وفي عامه الثامن والعشرين، سيقام معرض سوق السفر العربي تحت شعار "بزوغ فجر جديد لقطاع السفر والسياحة"، وذلك بالتعاون مع مركز دبي التجاري العالمي وندوة السياحة والتسويق التجاري بدبي، والذي سيشكل جزءاً أساسياً من أسبوع السفر العربي. وأردفت كورتيس قائلة: "ستكون هناك مجموعة كاملة من الندوات والجلسات التي ستقام على أرضية معرض سوق السفر العربي الصممة خصيصاً لدعم وإلهام جميع محترفي السفر والسياحة، وتسلط الضوء على أحدث الاتجاهات في التكنولوجيا والاستدامة لتحديد ملاعب الجيل القادم من المسافرين حول العالم".

وسيستبح توافيل فورورد الذي يعزز

## العجز

26

بطاقة إنتاجية تصل إلى 47.000 طن تبريد إمباور تباشر تشغيل محطة تبريد مناطق في مدينة دبي للإنتاج

دبي - الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور»، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، بدء تشغيل محطة تبريد المناطق في مدينة دبي للإنتاج بطاقة إنتاجية تصل إلى 47.000 طن تبريد. وكانت المؤسسة قد منحت العام الماضي عقداً بقيمة 197 مليون درهم لتشييد وتجهيز معدات المحطة التي تنتمي للجيل الجديد من محطات تبريد المناطق. وتعتبر هذه المحطة أول محطة رئيسية من أصل ثلاث محطات تبريد سيتم إنشاؤها في المنطقة وبطاقة إنتاجية ستصل إلى 125.000 طن تبريد عند إنشائها المشروع. ويصل عدد المباني الموصولة بالمحطة الجديدة في المنطقة إلى 52 مبنى متعددة الاستخدامات فيما يجري العمل على ربط 14 مبنى خلال العام المقبل.

وتم تشغيل المحطة لخدمة المتعاملين في مدينة دبي للإنتاج وذلك ضمن استراتيجية المؤسسة لتلبية الطلب المتزايد على خدمات التبريد، المناطق، وحرصاً منها على توفير خدمات تبريد ذات جودة عالية وصديقة للبيئة. وأوضح أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي «إمباور»، أن المحطة في مدينة دبي للإنتاج ستستخدم تقنيات تبريد متطورة تتميز بأقل استهلاك للطاقة والمياه، حيث ستضم وحدتين لتخزين الطاقة الحرارية (TES) لتعزيز كفاءة استهلاك الطاقة خلال ساعات ذروة الاستهلاك، إضافة إلى استخدام المياه المعالجة (TSE) في العمليات التشغيلية للمحطة بما يقلل من استهلاك المياه العذبة ويسهم للحفاظ على الموارد الطبيعية للأجيال القادمة ولتفت بن شعفار

إلى أن المؤسسة راعت التوسع العمراني الحالي والمستقبلي في مدينة دبي للإنتاج فاستثمرت في تصميم وتشغيل محطة مرتبطة بمركز التحكم الذي يعمل بأنظمة متطورة فضلاً عن شبكة انابيب النقل والتوزيع بطول 20 كم، وبما يضمن تلبية الطلب المتزايد على خدمات التبريد وربط مختلف المحطات المتواجدة في مدينة دبي للإنتاج. وأكد بن شعفار على أن تصميم وتشغيل المحطة جرى بأعلى معايير الاستدامة لضمان نيل مشروع المحطة الجديدة التصديق الذهبي وفق مقياس الريادة في الطاقة والتصميم البيئي (LEED)، والذي يمنحه المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء. كما تم مراعاة المظهر العام للمنطقة والشكل الخارجي للمباني في تصميم المحطة بالتناسب مع محيطها.

## البنوك تعيد 14.47 مليار درهم من سيولة التسهيلات للمصرف المركزي

دبي - أبو ظبي - وام:

أعدت البنوك الإماراتية نحو 14.47 مليار درهم من سيولة التسهيلات المصرفية التي قدمها المصرف المركزي اعتباراً من شهر مارس 2020 لهذه للبنوك وذلك من أجل دعم قطاع الأعمال والأفراد المتأثرين بجائحة "كورونا". وتظهر الإحصائيات الصادرة عن المصرف المركزي أن إعادة هذه السيولة خفضت رصيد التسهيلات المالية لديه إلى 30.25 مليار درهم في نهاية شهر ديسمبر الماضي. ويعكس بدء البنوك بإعادة جزء من سيولة التسهيلات المالية للمصرف المركزي قوتها المالية وامتلاكها السيولة الكافية لإدارة أعمالها على أكمل وجه. وكان المصرف المركزي أطلق خلال شهر مارس من العام الماضي خطة الدعم بقيمة 50 مليار درهم لدعم اقتصاد دولة الإمارات بشكل عام لمواجهة تداعيات جائحة "كوفيد-19"، وذلك من خلال مجموعة متكاملة من تدابير الدعم للقطاع المصرفي ذات الصلة بالتحويلات والسيولة والإقراض ورأس المال. وساهمت خطة الدعم الاقتصادي بحسب ما أعلن عنه المصرف المركزي خلال شهر فبراير 2020 في تعزيز قدرة النظام المالي على دعم الأفراد والشركات، وقد استفاد من برنامج إعفاء القروض الذي تضمنته خطة الدعم أكثر من 31000 من العملاء الأفراد وحوالي 10000 من المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وأكثر من 1500 من شركات القطاع الخاص في الدولة. وتظهر الإحصائيات الصادرة عن المصرف المركزي أن بعض البنوك بدأت بإعادة سيولة الدعم اعتباراً من شهر أكتوبر 2020 حيث انخفض رصيد قروض المصرف المركزي إلى 37.42 مليار درهم ثم إلى 35.55 مليار درهم في نوفمبر وأغلق بعد ذلك في ديسمبر عند مستوى 30.25 مليار درهم.

## 1.047 مليار درهم قيمة الصفقات في أبوظبي للأوراق المالية

دبي - أبو ظبي - وام:

قفزت قيمة الصفقات المبرمة في سوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 1.047 مليار درهم خلال جلسة أمس وسط ارتفاع وتيرة التداولات على شريحة من أسهم شركات العقار والبنوك ما يعكس استمرار عمليات التجميع من قبل المحافظ المحلية والأجنبية على هذه الأسهم. ونجح المؤشر العام للسوق في ختام التعاملات بإغلاق على الربع الأخير بالغا 5663 نقطة بزيادة نسبتها 0.27% مقارنة بالجلسة السابقة. وبلغ عدد الأسهم المتداولة في سوق العاصمة 188 مليون سهم نفذت من خلال 3249 صفقة وذلك وفقاً للأرقام الصادرة عن السوق بعد نهاية الجلسة. وقاد سهم بنك أبوظبي الأول المرتفع إلى مستوى 14.95 درهم النشاط في السوق وسط استمرار التداولات المكثفة عليه والتي بلغت قيمتها نحو 271 مليون درهم. وشملت قائمة الأسهم الراجحة في السوق سهم رأس الخيمة العقارية المرتفع إلى 57 فلساً إضافة إلى سهم إشراق 30 فلساً و منازل 36 فلساً.

## الاتحاد للشحن تنضم إلى مبادرة الشحن الجوي الإنسانية من منظمة اليونيسيف لنقل اللقاحات والمستلزمات الطبية الأساسية

دبي - أبو ظبي - الفجر:

أعلنت الاتحاد للشحن، ذراع عمليات الشحن والخدمات اللوجستية التابعة لمجموعة الاتحاد للطيران، عن توقيع مذكرة تفاهم لمدة خمس سنوات مع منظمة اليونيسيف للمساعدة في توفير لقاحات كوفيد-19 والأدوية الأساسية والمعدات الطبية وغيرها من الإمدادات الضرورية للتصدي لانتشار المرض، فضلاً عن إدارة مختلف الاحتياجات اللازمة، وذلك بفضل خبرات طاقمها المتخصص بالاستجابة لتداعيات جائحة كوفيد-19. كما وستركز الاتحاد للشحن جهودها على ضمان وصول برامج التطعيم الدورية التابعة لمنظمة اليونيسيف إلى الأطفال الأكثر حاجة إليها في مختلف أنحاء العالم. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بدر آل علي مدير تجاري أول لشؤون دولة الإمارات والشرق الأوسط وتاجر طائرات الشحن في الاتحاد للشحن: "أثبتت الاتح للشحن دعمها الراخ لمبادرة اليونيسيف الإنسانية الواسعة النطاق، لمساعدة الأطفال الأكثر عرضة للخطر حول العالم. وتأتي هذه الشراكة تماشياً مع التزام مجموعة الاتحاد للطيران بتعزيز ودعم صحة سكان العالم وعافيتهم، وتعكس الدور العالمي الذي تلعبه أبو ظبي في دعم جهود المساعدات الإنسانية والتي تسهم في نهاية المطاف في بناء عالم أكثر أمناً وسلاماً لأجيال المستقبل". وأضاف: "ستوظف الاتحاد للشحن خبراتها الواسعة في مجال خدمات نقل الأدوية الآمنة والفعالة، من خلال تقديم خدمة 'فارما لايف' (PharmaLife) الخاصة بنقل منتجات الأدوية والرعاية الصحية التي تتسم بحساسيتها تجاه درجات الحرارة، والتي حازت على اعتماد مركز تميز المذقتين المستقلين لخدمات نقل الأدوية ولوجستيات علوم الحياة، التابع لاتحاد النقل الجوي الدولي



الهدفة إلى توزيع لقاحات كوفيد-19 بشكل عادل. كما توفر المبادرة آلية فعالة لرفع جاهزية قطاع الخدمات اللوجستية الدولي للاستجابة لتأزمات الصحة على المدى الطويل. وتجدر الإشارة إلى أن الاتحاد للشحن حققت خلال الأشهر الاثني عشر الماضية زيادة بنسبة 50% في عمليات شحن الأدوية التي تتم عن طريق خدمة فارما لايف (PharmaLife). وإضافة إلى دعم العملاء الدوليين، أدت هذه الخدمة إلى تعزيز مساهمة الاتحاد للشحن في جهود الائتلاف الأمل الرامية إلى تلبية الطلب العالمي المتوقع على لقاحات كوفيد-19.

الكثير من الأشخاص، إلى جانب العديد من التحديات والتعقيدات من حيث أعداد الجرعات الضخمة الواجب نقلها، إضافة إلى متطلبات سلسلة التبريد والنطاق الواسع لعمليات التسليم، وتوقع مسارات النقل. لذا تقدم بالشكر لشركات الطيران على تعاونها مع مبادرة اليونيسيف للشحن الجوي الإنسانية بهدف دعم عمليات توزيع لقاحات كوفيد-19. وتضم مبادرة اليونيسيف للشحن الجوي في الإنسانية مجموعة من شركات الطيران العالمية التي تغطي عملياتها أكثر من 100 دولة في مختلف أنحاء العالم، وتهدف إلى دعم خطة كوكافاك الدولية

## 3.16 مليار درهم صافي أرباح بنك دبي الإسلامي خلال 2020

دبي - أبو ظبي - وام:

بلغ صافي أرباح بنك دبي الإسلامي 3.16 مليار درهم خلال العام 2020 وذلك حسب البيانات المالية التي نشرها البنك أمس على الموقع الإلكتروني لسوق دبي المالي. ووصل إجمالي الدخل إلى 13.142 مليار درهم خلال العام 2020، وقال معالي محمد إبراهيم الشيباني مدير ديوان صاحب السمو حاكم دبي رئيس مجلس إدارة "بنك دبي الإسلامي": "حافظت دولة الإمارات على ريادتها العالمية في الاستجابة السريعة لجائحة كوفيد-19، وضمان توفير خدمات الرعاية الصحية والسلامة لشعبها بهدف التغلب على هذا التحدي.. ولا يسعنا إلا لتعبر عن امتناننا لجهود القيادة الحكيمة في مواجهة الجائحة.

## اللجنة العليا لجائزة غرفة عجمان تتابع سير عمل الجائزة

عجمان - الفجر:

ناقشت اللجنة العليا لجائزة غرفة عجمان الأعمال آخر مستجدات عمل الجائزة وسبل الاستعداد لحفل التكريم للجهات الفائزة ضمن 6 فئات المسؤولية المجتمعية للشركات، القطاع التجاري، القطاع الصناعي، الشركات الصغيرة والمتوسطة، والتوظيف والابتكار. حضر الاجتماع في مقر غرفة عجمان، أعضاء مجلس إدارة غرفة عجمان، أعضاء اللجنة العليا للجائزة، سعادة عبدالله سعيد النعيمي وسعادة حمد غانم الشامسي وسعادة د. آمنه خليفة آل علي، وسعادة سالم السويدي مدير عام غرفة عجمان، كما حضر الاجتماع ناصر الظفري رئيس اللجنة المنظمة لجائزة غرفة عجمان للأعمال.



المتمدة، وأطلع الحضور على تقرير حول نتائج عمليات التقييم على أيدي محكمين معتمدين، وجهود اللجنة المنظمة في التواصل مع الشركات والمصانع المشاركة وتنظيم الجلسات التوعوية لتعريف بالآليات التقييم والمعايير المطلوبة، كما تناول الاجتماع أهمية تنوع فئات الجائزة الأمر الذي يسهم في توسيع دائرة المشاركة وزيادة إستفادة القطاع الخاص في الإمارة بشكل عام. وأوضح رئيس اللجنة المنظمة للجائزة ناصر الظفري، أن غرفة عجمان تستهدف من الجائزة في نسختها الأولى فتح مجالات واسعة للتواصل مع النخبة من أصحاب الأعمال وتحسين وتطوير السمعة للجهات الفائزة وتقدير الشركات الرائدة في الإمارة وتعزيز ثقة الجمهور في المؤسسات الفائزة، موضحاً أن اللجنة المنظمة اتخذت جملة من المعايير المعتمدة محلياً وإقليمياً على يد مجموعة من الخبراء والمحكمين لاختيار أفضل المشاركات في فئات الجائزة. وأشاد بجهود مجلس إدارة غرفة عجمان في اعتماد مبادرات نوعية ذات قيمة مضافة تواكب نمو المجالات الاقتصادية في إمارة عجمان.



**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
في الاستئناف رقم ٢١٠/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري  
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المستأنف ضد ١- ايه آر جيه الهندسية - ش ذ م م - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / ام ثي للتطوير - ش ذ م م ويمتلكه / خديجة سهيل حسن خلفان اسعدي. وحدثت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٢/٢٢ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ٢٤/٢٠٢١/١١ مدني جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليهما: ١- وقاص سليمان محمد سليمان، ٢- عبدالله احمد عبدالله بن دسمال السويدي - مجهولي محل الإقامة - بما ان المدعي: دار التكافل - ش ذ م م  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الطعن على القرار الصادر في الشكوى رقم ٢٠٢٠/٢٠٢٠/١٠٥٦٠٠ م.ت. بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٠ بمبلغ وقدره (٥٠٠,٠٠٠ درهم) والرسوم والمصروفات ومقابل تعاقب الحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٣ الساعة ٨:٣٠ في محاكم دبي - مكتب إدارة الدعوى التاسعة. لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١١/٢٠٢١/١٦٢ مدني جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- محمد علي محمد بن فداد المهيبري - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي: شركة الفجيرة الوطنية لتأمين - ش ذ م م  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يسد للمدعية مبلغ وقدره (٢٤,٦٥٠ درهم) بالإضافة الى الفائدة التأخيرية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام، وتضمن المدعي عليه الرسوم والمصاريف وبدل تعاقب الحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٤ الساعة ٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان أمر أداء بالنشر**  
رقم ١٠٥/٢٠٢١/٦٠ أمر أداء

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه / ١- حنان حاتم عبدالله العزيز  
بما ان المدعي / رويال رود لتأجير السيارات - ش ذ م م  
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٥ بالزام المدعي عليها بان تؤدي الى المدعية ٤٨,١٧٥ درهم (ثمانية واربعون الفا ومائة وخمسة وسبعون درهما) قيمة الشيكين الأول رقم ١٠٠٠٠٠٠ والثاني رقم ١٠٠٠٠٠٠ وبالفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى تمام السداد، والزامها بالرسوم والمصروفات وبمبلغ الف درهم مقابل تعاقب الحاماة، وبرهن المطالبات فيما عدا ذلك. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان اجتماع خبرة**

العدد ٢٠٢١/٢/١٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان اجتماع خبرة**

العدد ٢٠٢١/٢/١٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان اجتماع خبرة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٨/٢٠٢٠/١٣٦٦ عقاري جزئي

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١

العدد ١٣١٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧  
**إعلان بالنشر**  
رقم ١٤٩٤/٢٠٢١







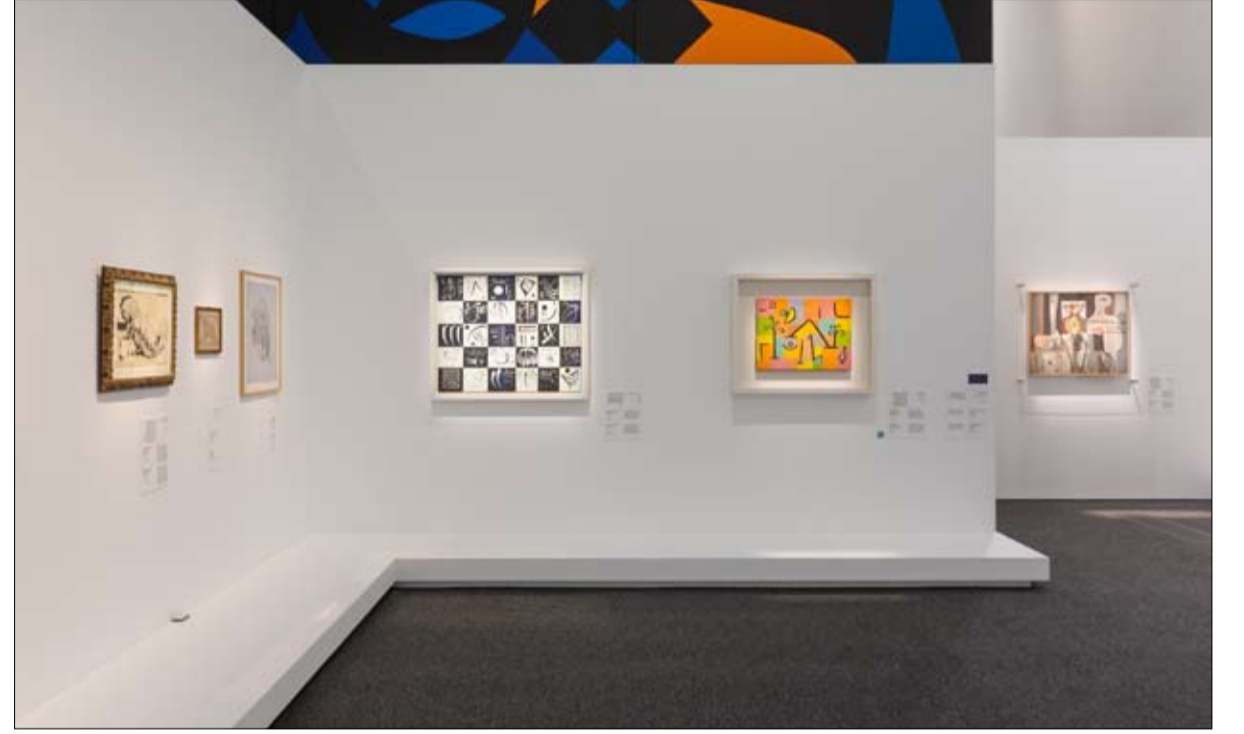
## الشارقة للفنون تعلن سلسلة أفلام ربيع 2021

أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن انطلاق سلسلة أفلام ربيع 2021، والتي تقام عروضها في أيام الجمعة الساعة 8:00 مساءً في سينما سراب المدينة، بالمباني الفنية للمؤسسة في منطقة المريجة. وتتناول سلسلة الأفلام موضوعات التضحية والريعية والشغف والطموح في سياقات مختلفة، والجهود التي تبذلها الشخصيات في سبيل تحقيق أهدافها والنجاح والتعايش مع معضلات اجتماعية وسياسية، وتتضمن العروض المقبلة فيلم "سيد المجهول" 2019، للمخرج علاء الدين الجرم والذى سيجري عرضه يوم الجمعة 19 فبراير الجاري وفيلم "مليكميد" 2020 للمخرج ديزموند أوفياجيل والذي سيرعرض 5 مارس القادم وفيلم "أبناء الشمس" للمخرج مجيد مجيدي والذي سيرعرض 2 أبريل القادم. وتهدف سلسلة الأفلام إلى توفير منصة نوعية لتتيح لعشاق السينما في الإمارات الفرصة لمشاهدة مجموعة متنوعة من الأفلام المستقلة، ضمن الفئات الروائية والوثائقية والقصيرة.

أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن انطلاق سلسلة أفلام ربيع 2021، والتي تقام عروضها في أيام الجمعة الساعة 8:00 مساءً في سينما سراب المدينة، بالمباني الفنية للمؤسسة في منطقة المريجة. وتتناول سلسلة الأفلام موضوعات التضحية والريعية والشغف والطموح في سياقات مختلفة، والجهود التي تبذلها الشخصيات في سبيل تحقيق أهدافها والنجاح والتعايش مع معضلات اجتماعية وسياسية، وتتضمن العروض المقبلة فيلم

# منوعات الفن 30

## اللوهر أبوظبي يطلق اليوم معرضه الأول لعام 2021 بالتعاون مع مركز بومبيدو



وأضافت إن المعرض يهدف إلى رسم لقاء الشرق والغرب على لوحة واحدة مسلطاً الضوء على ما اكتسبه فنانون الغرب من ممارسات فنية في فن الخط من ثقافات بعيدة كل البعد عن ثقافتهم. يضم المعرض أربعة أقسام، يركز القسم الأول منها على "الرسوم التصويرية"، وهي صور رمزية تمثل كلمات وأفكاراً في الحضارات القديمة في بلاد الرافدين ومصر، شكلت مصدر إلهام لفناني الفن التجريدي. أما القسم الثاني فهو يركز على "العلامات" التي احتلت، في تاريخ الكتابة، مكان الرسوم التصويرية، لتكسر بذلك الحاجز الفاصل بين الكتابة والصورة. ويبين القسم الثالث من المعرض تحت عنوان "ملاحم" كيف دمج فنانون الغرب الطاقة التي تكمن في فن الخط الشرقي في ضربات فراشهم لابتكار خطوط انسيابية. ويختتم المعرض بقسم "فنون الخط" الذي يوضح كيف لجأ الفنانون حول العالم، من بريون جيسين إلى هنري ميشو وشاكر حسن السعيد وسليمان منصور، إلى فن الخط في أعمالهم.

مفهوم المتحف العالمي، والحوارات بين الصور والأحرف التي تنمكس في أنهار الرسامين بفن الخط والعكس، والحوارات عبر الزمن بين فناني الشرق من جهة والغرب من جهة ثانية، والذي نراه يتجلى في استخدام أحد أبرز فناني فن الشارع من نيويورك للفنون المصرية القديمة، لتشهد بذلك لغة عالمية تتخطى الصور والأماكن.. من جهتها، قالت الدكتورة لريا نجيم، مديرة إدارة المكتبات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في اللوفر أبوظبي: "مع افتتاح هذا المعرض، يطلق متحف اللوفر أبوظبي موسمه الثقافي الثالث الذي يركز على التبادلات ما بين الشرق والغرب، مستكشفاً الطرق التي ميزت إبداع كل منهما.. فإن تتبعنا مسار نشأة فن التجريد في القرن العشرين، لوجدنا أنه تشكل نتيجة تأمل الفنانين التجريديين لاختلاف العلامات والخطوط والرسوم التصويرية من الثقافات الشرقية.. وإن تأملنا حولنا لوجدنا الأحرف في مختلف أنواع الفنون مثل فن الخط والغرافيتي.. وقد اتخذت آسيا وشمال أفريقيا مركزاً محورياً في هذا الإطار.. ونجد هذا البعد الذي يتخذ طابعاً روحانياً، إن صح التعبير، في حركة الحروفية التي ظهرت في صفوف الفنانين العرب، والتي لعبت دوراً هاماً في تطور فن التجريد المعاصر..

والتي يعرض العديد منها للمرة الأولى في أبوظبي والمنطقة ككل.. إن أبوظبي هي المدينة الأنسب مثل هذه المعارض الفنية، وخير دليل على أن الازدهار والنمو ينبعان من التفاهم والتعاون والانفتاح بين الثقافات.. فالفن والثقافة يستمدان الإلهام من بعضهما البعض، وسيظل اللوفر أبوظبي يلعب دوراً محورياً في تحويل مدينتنا إلى مركز نبض بالإبداع في المنطقة والعالم.. وأضاف معاليه: "يجسد هذا المعرض استمراراً للجهود المهمة التي بذلتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على مدار العام الماضي، على الرغم من التحديات العالمية التي فرضتها جائحة كوفيد-19.. حيث قدمنا؟؟ مبادرات ثقافية طموحة جديدة ومبتكرة إلى جانب برامج متنوعة وديناميكية موجهة لجميع أفراد المجتمع المحلي" .. وأكد أن القدرة على التكيف والمرونة التي أظهرناها خلال هذا الوقت ساهمت في تطوير المشهد الثقافي للإمارة سعياً إلى تلبية احتياجات جمهورنا من مختلف الثقافات وتطلعاته.

كينغ بينان من خلالها أن الفنانين اليوم ما زالوا في بحث عن أشكال بصرية جديدة لدمجها في فنههم استجابة للتغيرات المجتمعية الحالية. وتعود الأعمال المعارة إلى مجموعة مركز بومبيدو في باريس، ومتحف اللوفر في باريس، والمركز الوطني للفنون التشكيلية في باريس، ومؤسسة جان ماتيس في باريس، وغاليري جاك بيلي في باريس، وغاليري جين بوشر جايغر في باريس، ومتحف بلدية سان جيرمان لافال، ومتحف غرونوبل للفنون الجميلة، ومؤسسة بولوك-كراستر في نيويورك، ومؤسسة أوليف وأستير غوتليب في نيويورك، وغاليري مايكل فيرنر، وماركيش فيلمرسدورف في تريبيين، وغاليري ماتي في نيويورك، واستوديو ميني حاطوم في لندن، ونوارمون أرت بروكشن في باريس، واستديو إل سيد في دبي، إلى جانب متحف جوجنهايم أبوظبي، وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "فخورون بدخول قاعات اللوفر أبوظبي لزيارة معرضه العالمي الأول لهذا العام.. فما هو المتحف يعود مجدداً لتقديم قطعاً فنية بارزة ضمن إطار متحف مبتكر في هذا المعرض، وهي أعمال فنية استثنائية لما ترويه من قصص الإلهام المتبادل بين الثقافات

يفتح متحف اللوفر أبوظبي اليوم معرضه الأول لعام 2021 تحت عنوان "التجريد وفن الخط - نحو لغة عالمية" ويستمر 12 يونيو المقبل. ويدعو المعرض زواره إلى تتبع نشأة فن التجريد الحديث من خلال العلامات والرموز وصولاً إلى مصدر إلهام الفنانين الذي يعود إلى فن الخط العربي والآسيوي، مسلطاً الضوء على الإلهام المشترك بين الثقافات. يضم المعرض أكثر من 80 عملاً فنياً معاراً من 16 مؤسسة شريكة وأعمال من مجموعة اللوفر أبوظبي الخاصة، وهي أعمال ليون كلي، ولي كراستر، وأندريه ماسون، وجاكسون بولوك، وسي تومبلي، وفاسيلي كاندنسكي وغيرهم من فناني القرن العشرين الذين شعروا بالحاجة إلى إنشاء لغة عالمية جديدة مستمدين الإلهام من فن الخط. وسيطرح المعرض الضوء على أعمال الفنانين العرب من القرنين العشرين والواحد والعشرين، مثل ضياء العزاوي وأبورجلال شمره وغادة عامر وشيرازة هوشباري ومنى حاطوم، والذين استمدوا الإلهام من الأحرف وأشكالها، ليحرروا الكتابة من قالبها اللغوي البحث ويلبسوها حلة فنية جديدة.. ويضم أعمالاً فنية تركيبية لفنانين معاصرين هم إيل سيد وساتكي



والتي يعرض العديد منها للمرة الأولى في أبوظبي والمنطقة ككل.. إن أبوظبي هي المدينة الأنسب مثل هذه المعارض الفنية، وخير دليل على أن الازدهار والنمو ينبعان من التفاهم والتعاون والانفتاح بين الثقافات.. فالفن والثقافة يستمدان الإلهام من بعضهما البعض، وسيظل اللوفر أبوظبي يلعب دوراً محورياً في تحويل مدينتنا إلى مركز نبض بالإبداع في المنطقة والعالم.. وأضاف معاليه: "يجسد هذا المعرض استمراراً للجهود المهمة التي بذلتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على مدار العام الماضي، على الرغم من التحديات العالمية التي فرضتها جائحة كوفيد-19.. حيث قدمنا؟؟ مبادرات ثقافية طموحة جديدة ومبتكرة إلى جانب برامج متنوعة وديناميكية موجهة لجميع أفراد المجتمع المحلي" .. وأكد أن القدرة على التكيف والمرونة التي أظهرناها خلال هذا الوقت ساهمت في تطوير المشهد الثقافي للإمارة سعياً إلى تلبية احتياجات جمهورنا من مختلف الثقافات وتطلعاته.



## تفاهم بين الثقافة والشباب وفن للارتقاء بالشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب



مع استراتيجية وزارة الثقافة والشباب في تمكين القطاع السينمائي وصناعات المحتوى بالدولة لسرد قصة الإمارات وثقافتها وتاريخها وقيمها للجمهور العالمي بإيد موهاب موهاب وطنية مبدعة حيث تمثل السينما أحد المجالات المهمة في استراتيجية الصناعات الثقافية والإبداعية وتعمل على تفعيل دورها وإطلاق إمكاناتها من خلال شراكات محلية وعالمية لتصبح أحد الرواد المهمة لمنظومتنا الاقتصادية. وأضاف أن شراكتنا مع مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب تأتي انطلاقاً من إدراكنا العميق لأهمية الفن السينمائي ودوره في بناء الجسور الثقافية في العالم ونشر التعليم والإبداع عن طريق تحفيز الناشئة على صناعات محتوى هادف بحمل رسالة تعبر عن ثقافة مجتمعه وقيم دولته.

حاضر ومستقبل مجتمعاتهم.. وتابعت ان التعاون مع وزارة الثقافة والشباب يحقق أهداف واستراتيجيات المؤسسة في التوسع والوصول إلى أكبر شريحة من المجتمع المحلي والحري كما تمثل خطوة لمرحلة جديدة من العمل الذي يخدم ترسيخ الثقافة السينمائية في أذهان الأجيال الجديدة لاسيما الشباب الذين أوصى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بأن يكونوا ركناً أساسياً من أركان المهرجان وتطلع من خلال هذا التعاون إلى تعزيز المهارات الإبداعية وإتاحة الفرصة لمزيد من الطاقات الشبابية لتحقيق ذاتها وترك بصمة في مجال السينما.

الإماراتيين لعقد ورش العمل وتقديم لائحة مقترحة بأسماء مقدمي الحلقات النقاشية. وستتولى الوزارة بموجب المذكرة اقتراح قائمة الأفلام الكورية المشاركة في احتفالية يوم خاص لكوريا وأسماء المخرجين المشاركين في ورش العمل والحلقات النقاشية ضمن فعاليات الحوار الثقافي الإماراتي الكوري. وقالت الشخبة جواهر بنت عبد الله القاسمي مدير مؤسسة فن ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب: "تملك السينما قيمة فنية ومعرفية وثقافية كبيرة فهي قوة بحد ذاتها وإحساس نبيل نسعى لتكريسه في نفوس الأجيال الجديدة والفئات الشابة ليكون بمقدورهم في المستقبل ابتكار أعمالهم الخاصة وإنتاج مواد إبداعية تلهم طرحة أسئلتهم ورؤاهم ومعالجة مختلف القضايا التي تخدم

منوعات

# العمل

31



## رزان مغربي تعزّر لأغنية جديدة

بعد غياب طويل عن تقديم الأغنيات، تستعد الإعلامية والفنانة اللبنانية رزان مغربي لإطلاق أغنياتها المنفردة الجديدة والتي تتكتم عن تفاصيلها إلى حين إطلاقها. صورة نشرتها الفنانة رزان مغربي صفحتها انستقرام، تصوير: بدون كريدت  
كما من المتوقع أن تكون الأغنية مليئة بالطاقة الإيجابية والحماس تماماً مثل ما اعتادت رزان على تقديم هذا النمط من الأغاني. وتعاونت رزان في هذه الأغنية المتوقع أن تكون hit مع أحمد عبدالله وكريم سعيد. وعبر المتابعون عن سعادتهم بهذه الخطوة وتمنوا إصدار الأغنية في القريب العاجل.  
يذكر أن رزان مغربي قدمت برنامج "إغلب السقا" في شهر رمضان المبارك 2020 مع الممثل المصري أحمد السقا.



## سالي عبد السلام توقف التصوير بعد إصابة بعينها

نشرت الإعلامية المصرية سالي عبد السلام في صفحتها الخاصة صورة ظهرت فيها بعينها منتفخة، وأرقتها بتعليق أشارت فيه إلى أنها أوقفت التصوير للمرة الأولى في حياتها بعد إصابة بعينها. وكتبت قائلة: "زي ما إتفقنا هنزل الحلو والوحش وقرار في حياتي خلاص عشان مش هاخد السوشيال ميديا في الحلو بس!!  
لأول مرة في حياتي أوقف تصوير بسبب 3 دمامل في عيني مش عارفة أفتح عيني منهم بعد ما جيت و قاوحت وقلت مصور ونجربا مقدرتش أكمل!! سبحانه! الحمد لله في كل ضراء و سراء يا الله... الحمد لله.. رضاه!  
معرفش هتخف في قد إيه! هتحتاج أي تدخل غير العلاج ولا لا! هترجع في قد إيه! معرفش بس الحمد لله ادعولي.. انا بدعي لأي حد يأمنى أدميله!"

تعيش الفنانة القديرة سميحة أيوب حالة من النشاط الفني خلال الفترة الحالية إذ تحضر لعدة مشاريع جديدة بين السينما والمسرح والتلفزيون. في هذا الحوار، نتحدث أيوب عن مشاريعها الجديدة وعودتها للمسرح وغيرها من التفاصيل.



تعود إليه بعد غياب استمر نحو 15 عاما

## سميحة أيوب: أحب المسرح وأعشقه



• ما سبب حماسك لتجربة الأداء الصوتي في مسرحية "الظ وسي عبده" التي انطلق عرضها أخيراً؟

– أحب المسرح وأعشقه، وعندما عرض علي المخرج مازن الغرباوي الفكرة لم أتردد كثيراً خاصة أنني اعرف مازن منذ سنوات وأعجبتني تفاصيل العرض، وقلت بتسجيل الأداء الصوتي الذي يلعب دوراً كبيراً في الأحداث، فالمسرحية من الأعمال المهمة التي عرضت مؤخراً، وسعيدة بمشاركتي فيها.

• تحضرين حالياً لعرض مسرحية "مورستان" التي تعودين من خلالها بعد غياب طويل، حدثينا عن هذا المشروع.

– "مورستان" تعيدني للمسرح بعد غياب استمر نحو 15 عاماً، وأشعر بسعادة كبيرة لأن المسرحية قصتها مميزة فهي مأخوذة عن مسرحية "بير السلم" التي سبق أن قمت بتقديمها مع الرجل سعد الدين وهبة لكن اليوم أقدمها مع المخرج الكبير سمير الصفوري وهو أحد أهم مخرجي المسرح، وسبب حماسي الرئيسي للتجربة لأن عودته للمسرح مهمة جداً وواثقة من قدرته على تقديم المسرحية برويته التي ستفيد الأجيال الجديدة ليس فقط من الجمهور ولكن من الممثلين وصناع المسرح أيضاً، فالمسرحية ستقدم برؤية جديدة تناسب الفترة الحالية زمنياً وتحمل كثيراً من التفاصيل المختلفة عن النسخة التي قدمتها في الماضي.

• هل كانت لك شروط محددة في العودة للمسرح؟

– أعتبر المسرح بيتي، ولدي رغبة دائمة في تقديم أعمال علي، لكن لا بد أن تكون أعمالاً تليق بي وبمسيرتي الفنية ولا تكون أقل مما قدمته، وللأسف بخلاف المشكلات التي واجهها المسرح المصري خلال السنوات الماضية كانت كثير من الأعمال لا تستحق مطلقاً أن تقدم على خشبته، فالاعتماد على الهلس والضحك باسم المسرح أمر لم يكن من الممكن أن اشارك فيه على الإطلاق، لذا جاءت عودتي بتجربة مختلفة مع سمير الصفوري الذي يعتبر من أهم مخرجي المسرح في مصر.

• متى ستعرض المسرحية؟

– بدأنا العمل مؤخراً، لكن المسرحية بحاجة إلى تجهيزات كثيرة على المستوى الفني قبل الخروج للنور حتى تليق بالقائمين عليها وبالجمهور الذي سيأتي لمشاهدتها على خشبة المسرح القومي، واتمنى أن نستقبل الجمهور قريباً مع الاجراءات الاحترازية المتبعة بالعروض في الفترة الحالية.

• تحضرين لفيلم "ليلة العيد"، حدثينا عن هذه التجربة؟

– بالفعل سأعود للسينما من خلال هذا الفيلم



## هند صبري مشغولة بتصوير مسلسلات (عايزة أطلق)

قالت الفنانة التونسية هند صبري إنها مشغولة في الأيام الأخيرة، بتصوير مسلسل (عايزة أطلق)، معربة عن سعادتها بالتعاون في هذا العمل الدرامي الجديد، مع المخرج المصري هادي الباجوري. وأضافت صبري في تصريح: (المسلسل عبارة عن حلقات متصلة - منفصلة، تتناول المشاكل الزوجية، وحالات الطلاق، وتمثل حكايات من واقع المجتمع العربي وسيقدم بشكل كوميدي، ويعرض على إحدى المنصات الإلكترونية في شهر أبريل المقبل).  
وفيما أشارت إلى أنها انتهت أخيراً من تصوير المسلسل الرمضاني الجديد (هجمة مرتدة).  
أضافت (تعاونت فيه مع الفنان أحمد عز، ويسلط العمل الضوء على تفاصيل الحرب الإعلامية الإلكترونية لدى الجماعات الإرهابية).

تفاصيل الحرب الإعلامية الإلكترونية لدى الجماعات الإرهابية.

# الفكر

## أمراض في الجهاز الهضمي تزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا

مرض الارتجاع المعدي المريئي يمكن أن يؤدي إلى ظهور خلايا تتصل بفيروس كورونا وتنقله. وقال المتخصصون إن مرض الارتداد المعدي المريئي شائع ومن أعراضه الرئيسية ارتجاع متكرر لمحتويات المعدة إلى المريء، ويصيب 10-20% من البالغين. ويمكن أن تؤدي هذه الحالة المزمنة إلى ظهور أعراض إكلينيكية تزيد من سوء حالة المرضى، كما أن هذا المرض شائع عند الرضع وعادة ما يظهر بعد الولادة.

كشفت دراسة لمتخصصين أمريكيين من جامعة واشنطن في "سانت لويس"، أن أمراض الجهاز الهضمي العلوي تجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا. وحضنت هذه الدراسة التي نشرتها مجلة "Gastroenterology" الآراء السابقة، التي تحدثت أن وجود فيروس كورونا في الطعام يعتبر آمناً، لأن حمض المعدة قادر على القضاء عليه. وبحسب المتخصصين في أمراض الجهاز الهضمي فإن



## تجاعيد الوجه قد تشير إلى مشاكل صحية!

تجاعيد الوجه عادة ما تكون مرتبطة بالتقدم في السن لدى كل من النساء والرجال. إنما هذه التجاعيد قد تنبئ بالإصابة باضطرابات معينة في بعض أجهزة الجسم، بحسب الخبراء. ظهور التجاعيد في الوجه سواء في محيط العينين أو على الجبين، أو في نقاط أخرى ليست علامات تدل على التقدم في السن فقط، بل قد تنبئ إلى وجود مشكلة صحية معينة وفق مجلة "بريفيت" الألمانية التي كشفت عن علاقة هذه الخطوط بالمشاكل الجسدية المحتملة، وفقاً لموقع DW الألماني.

### إلى ماذا تشير تجاعيد الجبين؟

إن عقد الجبين المستمر، يشكل تعجيداً واضحة نسبياً. لكن وفق إيمي هوسون من المعهد الدولي للجلد، يجب الانتباه إلى التجاعيد الدقيقة في منطقة الجبين العليا؛ لأن ذلك مرتبط بالثآليل والمعدة، وبالتالي يمكن أن تشير تجاعيد الجبين إلى مشاكل في هاتين المنطقتين. ويمكن أن تكون التجاعيد في منطقة الجبين السفلية أيضاً علامة على الحساسية الغذائية، وغالباً ما تكون مصحوبة ببثور وطفح جلدي.

### تجاعيد محيط العينين

العينان لهما ارتباط وثيق بالكبد، وبالتالي فإن التجاعيد التي لا تأتي من الضحك والهالات السوداء الدائمة تحت العين تشير إلى أن الكبد مثقل. كما يمكن أن يكون النظام الغذائي غير الصحي وشرب الكحول مسؤولاً عن ذلك. والعيون المنتفخة أيضاً إشارة محتملة لنقص أحماض أوميغا 3 الدهنية أو مشاكل في الكلى أو ارتفاع ضغط الدم.

### تجاعيد حول الفم والذقن

ترتبط المنطقة المحيطة بالفم أيضاً بالجهاز الهضمي للإنسان. التجاعيد العميقة بين الأنف والذقن يمكن أن تنتج عن عسر الهضم. وغالباً ما تكون التجاعيد الصغيرة التي تحيط بالشفاه علامة على بداية سن اليأس. ومن أجل احتوائها، تحتاج منطقة الفم الآن إلى عناية خاصة بالوجه.

كما يمكن للتدخين أن يعمق التجاعيد، فتحلي عنه فوراً.

ومما لا شك فيه أن ليس كل تجاعيد الوجه، هي إشارات إلى وجود مشكلة صحية معينة، إنما هي جزء من التقدم الطبيعي في السن. غير أنه يجب أن ننتبه في حال ظهرت العديد من التجاعيد العميقة في سن مبكرة. لهذا ينصح أطباء الجلد بزيارة الطبيب. أما إذا كانت هذه التجاعيد مجرد علامة على التقدم في العمر، فيمكن علاجها أو التخفيف من ظهورها، باستخدام مصل ملائم أو أحد الكريمات المرطبة والمضادة للشيخوخة.



عملاء يرتدون أقنعة الوجه يشتررون الزهور خلال معرض السنة القمرية الجديدة في فيكتوريا بارك، في هونغ كونغ، الصين. رويترز

## قرأت لك

### الشوكولاتة



كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصاً يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يومياً لمدة شهر كامل.

واتضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يومياً، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة باحتشاء القلب والدماغ (الجلطة).

## سؤال وجواب

- في أي مكان توجد حاسة الشم بالثعبان؟  
اللسان.
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟  
العصب الثامن
- ما اسم الجبل الذي كلم الله عليه نبيه موسى؟  
جبل الطور بسينا.
- ما هي أطول القنوات المائية الصناعية بالعالم؟  
قناة السويس بمصر.
- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟  
تامبو
- أي القارات أكثر ارتفاعاً؟  
القارة المتجمدة الجنوبية

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أظخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمَّن بالمسكرات فيصبح مأمى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبريلا) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أظخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده. أما وزنه المتوسط فهو ٢٣٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.

## قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق الجري جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطعم للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر.  
كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرون على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليمسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكننا معاً نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشترك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لاكمل انا السباق، نلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شئ ابدأ فأنا وانت صورة واحدة للشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خلتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وفقاً معاً.. انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق وارتفع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به.  
ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكلم ويكلم أيضاً وكلما جرى اقسام بيته وبين نفسه ان يلغنه درساً لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته.. اما روبرت فقد وضع نفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مخنأ بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب، ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نبيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

## مساحة للتلوين

