

منوعات

الفكر

ص 22

مركز الشيخ زايد لعلوم
الصحراء مكان مثالي لقضاء
يوم رائع مع العائلة

ص 31

عمرو رمزي:
«ولاد إمبابة» عرض
نماذج ايجابية عديدة



أسرار مهمة للتخلص من
دهون الكرش العنيدة



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 20 أغسطس 2020 م - العدد 13016
Thursday 20 August 2020 - Issue No 13016

إغلاق شواطئ وأحياء إضافية في مدن مغربية

أغلقت السلطات المغربية شواطئ وأحياء إضافية للتصدي لانتشار وباء كوفيد-19، الذي يستمر تقشيره في منحى تصاعدي منذ أيام عدة في المملكة.

وتقرر إغلاق شواطئ مدينتي تمارة والصحيرات قرب العاصمة الرباط ابتداء من أمس الأربعاء بحسب مصدر في السلطات المحلية، مشيراً إلى تزايد الإقبال عليها بعد إغلاق شاطئ سلا المجاور للعاصمة في وقت سابق.

وحذرت وسائل إعلام محلية في الأونة الأخيرة من الازدحام الذي تشهده شواطئ مغربية وعدم التزام الإجراءات الوقائية فيها، وذلك منذ تخفيف إجراءات الإغلاق الصحي في يونيو (حزيران).

وأغلقت السلطات الاثنى أيضاً حين آخرين في الدار البيضاء، بعد أحياء أخرى بالعاصمة الاقتصادية للمملكة شهدت الإجراء نفسه الأسبوع المنصرم. واتخذت مؤخرا إجراءات مماثلة في مراكش (جنوب) وطنجة (شمال) وفاس (وسط) والعاصمة الرباط، وهي بين المدن المغربية الأشد تضراً من الوباء.

ويرافق إغلاق الأحياء التي تشهده تقشيراً للوباء إقامة حواجز أمنية لمراقبة التنقلات، وتنظيم السلطات المحلية حملات لحض المواطنين على التزام الإجراءات الوقائية.

وتشهد المملكة منذ عدة أيام ارتفاعاً في عدد الإصابات بفيروس كورونا المستجد فوق ألف حالة جديدة يومياً، بالإضافة إلى ارتفاع عدد الوفيات. ومن إجمالي 35 مليون نسمة، سجل المغرب منذ مطلع مارس (آذار) 43558 إصابة بكوفيد-19، بينها 681 وفاة.

هولندا: لا حفلات في المنازل

نظرا للعدد المتزايد من الإصابات الجديدة بفيروس كورونا، لم يعد مسموحاً للهلنديين بإقامة أي احتفالات كبيرة في المنازل.

وقال رئيس الوزراء مارك روتته مساء في لاهاي إن الحد الأقصى هو ستة ضيوف، وأضاف روتته أن أعياد الميلاد والحفلات وحفلات الزفاف أو تناول المشروبات مع الجيران تسبب الآن معظم الإصابات الجديدة.

كورونا والاكنتاب.. ماذا فعل الفيروس بالناس؟

أفادت وكالة الإحصاءات الرسمية في بريطانيا بأن معدلات الاكنتاب تضاعفت تقريباً في البلاد منذ أعلن الإغلاق أواخر مارس نتيجة لوباء كورونا.

وقال مكتب الإحصاءات الوطنية في دراسة خاصة، نشرت الثلاثاء، إن 19.2% من البالغين من المرجح أنهم عانوا من أعراض الاكنتاب في يونيو، بعد ثلاثة أشهر من إغلاق قطاعات كبيرة من المجتمع والاقتصاد، وهذه النسبة أعلى من 9.7% المسجلة بين يوليو 2019 ومارس.

وقالت وكالة الإحصاء، التي قيمت الـ 3527 شخصاً نفسهم البالغين قبل وأثناء الوباء، إن مشاعر التوتر أو القلق كانت أكثر الطرق شيوعاً لتعبير البالغين عن شعورهم بشكل من أشكال الاكنتاب.

قال الخبير الإحصائي تيم فيزارد: «إن إعادة النظر في هذه المجموعة نفسها من البالغين قبل الجائحة وخلالها توفر رؤية فريدة لكيفية تغير أعراض الاكنتاب لديهم بمرور الوقت» وخلال ذروة الإغلاق الذي فرض في 23 مارس، ولم يتم تخفيفه إلا خلال الشهرين الماضيين، كان الناس معزولين عن الأصدقاء والعائلة، وغالباً ما يكونون بمفردهم - وهي أوضاع يمكن أن تسبب ضرراً نفسياً.

كما انتاب الكثيرون قلق بشأن وظائفهم وأحوالهم المالية في المستقبل، حيث تراجع الاقتصاد في مواجهة القيود المفروضة على الأنشطة الاقتصادية والحياة اليومية. ورغم أن جميع الفئات العمرية أبلغت عن مستويات أعلى من الاكنتاب، وجدت الدراسة أن البالغين الأصغر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و39 عاماً كانوا يمثلون الفئة الأكثر ترجيحاً للإبلاغ عن ذلك، حيث أبلغ ثلثهم تقريباً عن أعراض الاكنتاب، وهو تباين في رد الفعل بين الأجيال على تأثير فيروس كورونا على الصحة الجسدية.

تعرف على دور الخل الهرموني في بروز الكرش!

رغم ممارسة الرياضة والحفاظ على الغذاء الصحي، يجد البعض أن دهون منطقة البطن لديهم في ازدياد. في هذه الحالة قد تكون الهرمونات هي المسؤولة عن ظهور "الكرش".

يعاني الكثيرون من زيادة الوزن وخاصة تجمع الدهون في منطقة البطن، والذي يطلق عليه أحياناً "الكرش".

ويسود الاعتقاد أن النظام الصحي والنشاط اليومي هما فقط المسؤولان عن تكون دهون البطن، لكن بحسب موقع فرويندين (Freundin) الألماني، تلعب الهرمونات أيضاً دوراً كبيراً، ونعرض في التالي بعض العلامات التي تظهر أن الهرمونات هي المسؤولة عن "التكرش".

إحساس بالضغط العصبي
يشير موقع فرويندين إلى الدور الذي يلعبه الضغط العصبي في تكون الدهون عند البطن. فعند زيادة هرمون كورتيزول في الجسم يشعر الشخص بالضغط العصبي، وهو ما يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن. ويشرح موقع ومينز هيلث (Women's Health) العملية التي تحدث في الجسم بالقول بأن ارتفاع الكورتيزول يشعر الجسم بالخطر، ويرسل إشارات إلى الجسم بإبطاء عملية الأيض، أي أن الجسم يقوم بحرق كمية أقل من الدهون. ومع الارتفاع المستمر في الكورتيزول بسبب الضغط المستمر، لا يحرق الجسم الدهون بشكل كافٍ، وهو ما يؤدي لتخزينها في منطقة البطن.

اضطرابات في النوم
في بعض الأحيان يكون الشخص مرهقاً لكنه غير قادر على النوم، ويرجع موقع فرويندين ذلك إلى هرمون الكورتيزول أيضاً. فالكورتيزول قد يقوم بالتأثير على وظيفة الغدة الدرقية بما يؤدي لزيادة الوزن وحبوب اضطرابات في النوم رغم الشعور المستمر بالإرهاق. وينصح موقع هيلث لاين بعدة نقاط للسيطرة على الكورتيزول في الجسم، ومن أهمها محاولة التقليل من الضغط العصبي، ممارسة نشاط بدني يومي، والحفاظ على غذاء صحي غني بفيتامين "ب" الذي يساعد على تهدئة الأعصاب.

لأصحاب الكرش فقط:
هل تعاني من كبر حجم الكرش؟ هذه بعض المعلومات المهمة عن أسباب تكون الكرش وأخطاره، وست نصحك مفيدة لطرق التخلص من الكرش إذا تتبعها ستعود كرشك للأبد.

الكرش هو تضخم في حجم الخلايا الدهنية بمنطقة البطن، وغالباً ما يكون مصحوباً بزيادة في وزن الجسم. ويمكن بسهولة نوعاً ما تكوين الكرش وتكبيره، في ما

زيادة الوزن رغم الحركة والغذاء الصحي
إذا كان الشخص يمارس الرياضة ويحافظ على غذاء صحي لكنه يلاحظ زيادة في وزنه، فقد يكون ذلك علامة على خلل في الهرمونات بحسب موقع فرويندين. ويحدث هذا بشكل خاص مع التقدم في العمر لدى النساء، فيحسب موقع عيادات مايو كلينيك (Mayo Clinic) الأمريكية تلاحظ الكثير من السيدات زيادة في دهون منطقة البطن بعد انقطاع الطمث، ويكون ذلك بسبب انخفاض هرمون الإستروجين، والذي يلعب دوراً في عملية توزيع الدهون في الجسم.

زيادة الرغبة في تناول سكريات
يقول موقع فرويندين أن زيادة الرغبة في أكل الأطعمة التي تحتوي على السكر قد يحدث بسبب مقاومة الإنسولين، وهو الهرمون الذي يسمح للخلايا بامتصاص الجلوكوز أو السكر في الدم، بحسب موقع ميدكال نيوز توداي (Medical News Today). وعند حدوث مقاومة الإنسولين في الجسم، يؤثر ذلك على هرمون ليبتين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم إحساس الإنسان بالجوع والشبع. وبحسب موقع فرويندين يتسبب ذلك في أن يأكل الشخص أكثر من حاجته.

تغيرات مزاجية
إذا صاحبت الزيادة في دهون البطن أيضاً تغيرات مزاجية، فقد تكون الهرمونات هي المسؤولة بحسب موقع فرويندين. وبحسب موقع هيلث لاين (Healthline) يحدث ذلك في العادة لدى النساء في أيام الدورة الشهرية أو بعد انقطاع الطمث بسبب تغير معدلات هرمون الإستروجين في الجسم. ويضيف موقع هيلث لاين أن الدهون في منطقة البطن تمثل خطراً على الصحة لتسببها في ارتفاع ضغط الدم وتحفيز الالتهابات في الجسم، مما قد يؤدي لعدة أمراض ومنها أمراض القلب.

العسل أفضل من المضادات الحيوية لعلاج هذه الأمراض

قال باحثون إن العسل يعد أفضل من العلاجات الطبية التقليدية لمشكلات صحية منها السعال وانسداد الأنف والتهاب الحلق، في توصية مهمة لاستخدام تلك المادة رخيصة الثمن، المتوافرة بسهولة، وليس لها أي آثار جانبية. وأوضح علماء من "جامعة أكسفورد" أنه يمكن للأطباء أن يوصوا بالعسل باعتباره بديلاً مناسباً لاستخدام المضادات الحيوية، التي توصف غالباً لثل هذه المشكلات والعدوى، على الرغم من أن المضادات الحيوية "غير فعالة".
وتؤثر التهابات الجهاز التنفسي العلوي عادة على الأنف والحنجرة والممرات الهوائية الكبيرة (التصبغات الهوائية) التي تؤدي إلى الرننتين. وهناك بالفعل أدلة على فوائد استخدام العسل عند الأطفال، كما لطالما تم استخدامه كعلاج منزلي لعلاج السعال ونزلات البرد، لكن الدليل على فعاليته في مجموعة من أعراض الجهاز التنفسي العلوي لدى البالغين لم تتم مراجعته بشكل منهجي. ولعلاج هذا الأمر، درس العلماء مؤخراً بيانات بحثية لدراسات ذات صلة، تقارن استخدام العسل وأغذية احتوت عليه، مع مواد الرعاية الطبية المعتادة، ومعظمها مضادات الهيستامين ومثبطات السعال ومسكنات الألم، وقد وجدوا 14 تجربة سريرية مناسبة لتلك الدراسات، شارك فيها 1761 مشاركاً من أعمار مختلفة. وأشار تحليل معطيات الدراسات، بحسب ما نقل موقع "الغارديان"، إلى أن العسل كان أكثر فعالية من العلاجات المعتادة بالنظر إلى تحسين الأعراض، وخاصة تواتر وشدة السعال، كما أظهرت دراستان أن الأعراض استمرت يوماً إلى يومين أقل بين أولئك الذين عولجوا بالعسل.

استنفاً أميركا بسبب حشرة.. والسؤالون: إذا رأيتها اقتلها

تشهد جميع أنحاء شرق الولايات المتحدة استنفاً بسبب حشرة غريبة تدعى (الفانوس المرقط)، يقول خبراء إنها قادمة من آسيا. وقال موقع "يوي جينوس ريبورت" إن "الفانوس المرقط يعيش فساداً في أميركا"، مضيفاً أنها قادمة من آسيا على متن السفن ومختلف وسائل الشحن. وأوضح المصدر أن هذا النوع من الحشرات يقضي على النباتات والحدائق والحقول الزراعية، مشيراً إلى أنه "يمثل تهديداً لأكثر من 70 نوعاً نباتياً".
وتابع "ذباب الفانوس تستهدف العنب وأشجار التفاح وعشبة الدينار، الأمر الذي قد يؤثر بشكل ملحوظ ومباشر على عملية إنتاج الأطعمة التي تعتمد على هذه الحاصل".
وحت السؤالون في الساحل الشرقي للمواطنين على "لبحث على هذا النوع من الحشرات وقتلها على الفور إذا لزم الأمر".
وقال أحد السؤالون، في بيان: "تشكل هذه الذبابة تهديداً مقلماً للبيئة والزراعة في ولاية نيويورك". وأضاف "أحد الجميع على العمل الجاد واتخاذ الخطوات الضرورية لإبطاء انتشارها". يشار إلى أنه ليس من الشائع أن بحث السؤالون البيئيون على قتل الحشرات، لكن وضع "الفانوس المرقط" يبدو أنه مختلف تماماً.

رصد حيوان لم يشاهد منذ عام 1968

اكتشف باحثون حيواناً نادراً كان مفقوداً منذ مدة طويلة، وذلك في شرق أفريقيا، حسب ما ذكر موقع نيو أتلانتيك. وقال المصدر إن الحيوان يدعى "السنجيني الصومالي" أو "زبابة الفيل الصومالية" وجرى اكتشافه في إحدى البراري في جيبوتي، بشرق أفريقيا. وأوضح أن الحيوان لم يشاهد منذ أكثر من 50 عاماً (1968)، لكنه الآن حي وبصحة جيدة. و"السنجيني الصومالي" هو نوع من الثدييات، تتبع جنس زبابة الفيل طويلة الأذن، من فصيلة زبابات الفيل. ويشتهر هذا الحيوان الصغير شكل الفئران، لكنه في الواقع أكثر ارتباطاً بالفيلة والحنازير، بسبب أنه الطويل، الذي يستخدمه لارتباطاً بالفيلة والحنازير، بسبب أنه الطويل، الذي يتسخدمه لاستطباع الحشرات. وقال الباحث ستيفن ميريتنج إن العثور على الحيوان جرى بعد تنصيب 1259 فخاً في 12 موقفاً مختلفاً مرفوقاً بطعام ذي رائحة حلوة، مضيفاً "لم نصدق أننا عثرنا عليه.. كان من قبيل الصدفة أن يحدث هذا الأمر بسرعة كبيرة". وذكر ميريتنج أنهم عاينوا في جيبوتي 12 سنجينا في المجموع، والتقطوا لها صوراً وفيديوهات خاصة، وخلص الفريق إلى أن "السنجيني الصومالي" لا يواجه أي "تهديد معين" مشيراً إلى أنه يتواجد بكثرة في جيبوتي والصومال، وربما حتى إثيوبيا.

الغريب فروت يحارب نوبات الجوع

قال المركز الاتحادي للتغذية إن فاكهة الغريب فروت تعد سلاحاً فعالاً للتخلص من الوزن والتمتع بالرشاقة، إذ تنشط الأيض من ناحية وتحارب نوبات الجوع الشديد من ناحية أخرى. وأوضح المركز الألماني أن فاكهة الغريب فروت، التي تنتمي إلى الموالج مثل البرتقال والليمون، غنية بفيتامين C، الذي يعمل على تنشيط حرق الدهون ويقوي جهاز المناعة. كما يحتوي على مادة "البكتين" التي تنتمي إلى الألياف الغذائية، والتي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة، فضلاً عن المواد المرة فيه التي تحد من الشهية وتحارب نوبات الجوع. وتمتاز هذه الفاكهة أيضاً بقلع السرعات الحرارية، إذ تحتوي الـ 100 غرام منها على نحو 42 سعراً حرارياً. ولتحقيق النتائج يجب تناول هذه الفاكهة في وجبة الإفطار؛ عندما تكون عملية الأيض في أعلى مستوياتها بين العاشرة صباحاً والثانية عشرة ظهراً.

وسيلة جديدة لتخفيض الكوليسترول

قد تكون جرعة غير مؤلمة من الأمواج الصوتية طريقة جديدة وفعالة لتخفيض نسبة الكوليسترول الضار وضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويتضمن العلاج حالياً لمرضى الكوليسترول وضغط الدم اعتماد نمط حياة صحي، يشمل على عدم التدخين، وتناول نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والحد من الكحول والأدوية والعقاقير المحفزة للكوليسترول. لكن الباحثين يعملون على نهج جديد يجرى الدهون حول الكلى بالموجات فوق الصوتية. وقد ثبت أن هذه الدهون الزائدة تلعب دوراً رئيسياً في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجدت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن هذه الدهون مرتبطة بارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم، ويمكن لتدمير الكثير من هذه الدهون أن يقلل بشكل كبير من الكوليسترول على المدى الطويل. ويُعتقد أن الدهون حول الكلى هي نوع فريد من الدهون الحشوية، حيث تحتوي على شبكة من الأوعية الدموية والأعصاب التي يقترح الباحثون أنها قد تكون نشطة، وتفرز مركبات تسمى الأديبوكين، بعضها يسبب التهابات يمكن أن تؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية.





منوعات الفكر

22

واجب: العمل التطوعي وقت الأزمات ريادة في فضاء الإنسانية

•• أبوظبي- الفجر

قال الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية: إن العمل التطوعي وقت الأزمة يظهر الريادة في فضاء الإنسانية، ويعد بمثابة اللقاء العميق بين الإنسان وأخيه الإنسان، حيث يظهر مدى تكاتف المجتمع الواحد، وتعاونهم في مواجهة كل ما يهدد البشرية.

وأثنى في إطار احتفاء الإمارات، باليوم العالمي للعمل الإنساني، الذي يوافق 19 من أغسطس كل عام، على العطاء الإنساني للعاملين في الصفوف الأمامية الذين نذروا أنفسهم من أجل تقديم العون ومساعدة الآخرين في ظل تمدد جائحة كورونا.

وأشار إلى أن الاحتفال بهذا اليوم الأممي، يعبر عن مدى الجهد الإنساني في حقيقته لتقديم كل أوجه الدعم لهؤلاء الأشخاص الذين وهبوا حياتهم لدرء المخاطر الإنسانية من الأمراض والأوبئة المحدقة بالبشرية.

وعدا إلى زيادة الجهود للارتقاء بالعمل الإنساني، لافتاً إلى الدور المتفاني لأولئك العاملين في مجال الإنسانية الذين يخطرون بحياتهم لإنقاذ الآخرين، مما يزيد من رصيد الوطن في ساحات البذل والعطاء، ويدفع المجتمع لتقديم المزيد من أجل تحسين صور الحياة الإنسانية.

وأكد أن الإمارات رسخت مكانتها كعاصمة للعمل الإنساني العالمي، في إطار النهج الذي أرسى قواعده المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وذلك بفضل إنجازاتها غير المسبوقة التي جعلتها تقود عن جدارة واستحقاق جهود العمل الإنساني على المستوى العالمي، بعد أن وصلت مساعيها الطيبة لأكثر من 107 دول حول العالم للمساهمة في احتواء تداعيات وباء "كوفيد - 19".

الجامعة البريطانية في دبي تطلق برامج جديدة معتمدة في القانون

•• دبي - الفجر

حصلت الجامعة البريطانية في دبي على اعتماد من هيئة الاعتماد الأكاديمي لوزارة التربية لتلحظ برامج جديدة في القانون، بالإضافة إلى برنامج الماجستير الحائي في قانون البناء وفض النزاعات سوف تطرح الجامعة أيضاً برنامج دكتوراه فلسفة في قانون الأعمال وبيكالوريوس في القانون. وتعتبر هذه أول مرة في منطقة الخليج العربي يتم طرح برنامج معتمد في البكالوريوس في القانون باللغة الإنجليزية. كما تشمل برامج الدكتوراه والماجستير مساقات مصممة تأخذ بعين الاعتبار التطور الدائم والمستمر في عالم القانون مع التركيز على الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وقد رجب البروفيسور عبد الله الشامي مدير الجامعة بالحضور خلال ندوة عقدت عبر الإنترنت شرح خلالها مراحل دراسة الدكتوراه لدى الجامعة البريطانية في دبي وأضاف "نفتخر اليوم بطرح برنامج جديد في دكتوراه الفلسفة في قانون الأعمال مما يرفع عدد برامج الدكتوراه لدينا إلى ثمانية برامج. ومن خلال هذه البرامج تؤكد الجامعة على مساهمتها في رفد الاقتصاد العربي في الدولة بخريجين مؤهلين وكذلك تغني المعرفة البحثية من خلال رسائل الدكتوراه".

صممت دكتوراه الفلسفة في قانون الأعمال للطلاب المهتمين بالدراسات المتقدمة في القانون المتعلق بالعقود والصفقات التجارية والإدارة.

الأمم الذي سوف يمنح الطلاب والباحثين فرصة لعمل الأبحاث العميقة على الشركات القائمة وعملياتها، وأيضا على التحديات الاجتماعية والقانونية في التجارة الدولية التي لا يتنبأ للقانونيين في المنطقة إهمالها. وقد صرح الدكتور آينين مساعد مدير البرنامج سوف يزود الطلاب بالمهارات البحثية الضرورية في قانون الأعمال والقانون بشكل عام.

سوف يمكن الطلاب ويمنحهم فرصة تحسين مرافعاتهم القانونية، والتفكير النقدي والمهارات التحليلية. كما صمم برنامج بكالوريوس القانون تهيئة الطلاب وتحضيرهم المهني في القانون في عدة تخصصات قانونية في مؤسسات القطاع العام والخاص، بالإضافة الى توفير الفرص لهم للدراسات المستقبلية. وأيضا يوفر البرنامج مساقات تعليمية مختلفة تغطي تخصصات القانون المدني، القانون التجاري، القانون الجنائي، القانون الإداري، والقانون الدولي العام من ضمن تخصصات قانونية أخرى. بالإضافة لذلك سيتمكن الطلاب من دراسة قانون مركز دبي المالي العالمي وسوق أبوظبي العالمي. والجدير بالذكر أن الجامعة البريطانية في دبي في طور الحصول على الموافقة من وزارة التربية على برنامج الماجستير في قانون الأعمال وفض النزاعات، وتهدف الجامعة من خلال توفير هذه البرامج إلى التميز في التعليم القانوني وجسر الهوة بين النظرية والتطبيق وتزويد الطلاب بالمهارات والقيم القانونية.

يمنح المواطنين البكالوريوس والدبلوم العالي وفق معايير عالمية

بوليتكنك أبوظبي يسجل المواطنين في هندسة الطاقة النووية والطائرات والأرصاد الجوية والبتترول والأمن السيبراني حتى 26 أغسطس

- علي النقبى: بوليتكنك التابع لأبوظبي التقني يحصل على الاعتماد الأوروبي والأمريكي في الطيران - التكنولوجيا الهندسية
- تخريج 1207 متخصص في قطاعات هندسية عديدة و يستقطب حالياً 1847 طالباً وطالبة

•• أبوظبي- الفجر

المواطن وأن يكون حاصلاً على الثانوية العامة أو التكنولوجية بنسبة لا تقل عن 70% للمسار المتقدم و80% للمسار العام، كما يجب أن لا يزيد عمر الطالب عن 24 سنة، والحصول على امتحان الكفاءة باللغة الإنجليزية بدرجة (5 IELTS) كحد أدنى (أو 1100 EMSAT). كما يجب اجتياز القابلة الشخصية.

وأضاف إن بوليتكنك أبوظبي تعمل وفق توجيهات مجلس أمناء معهد التكنولوجيا التطبيقية برئاسة معالي حسين إبراهيم الحمادي وزير التربية والتعليم، وضمن استراتيجية مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، التي توفر كافة أشكال الدعم التقني والمؤسسي في جميع تخصصات البوليتكنك ووفق أعلى المعايير العالمية وهو الأمر الذي أدى إلى حصول بوليتكنك أبوظبي على الاعتماد الدولي من الوكالة الأوروبية لسلامة الطيران في هندسة وصيانة الطائرات، وكذلك الاعتماد الأمريكي في الهندسة والتكنولوجيا، كما تتميز بوليتكنك أبوظبي بطرح البرامج التطبيقية المرتبطة بسوق العمل الوطني ومتطلبات التكنولوجيا، وهو الأمر الذي يسهل الحصول على الوظائف في مجالات العمل المختلفة. كما تتميز البرامج الأكاديمية بنظام التعليم الثنائي "التهجين" والذي يجمع بين الجانب النظري والتدريب العملي، كما تتميز بوليتكنك أبوظبي بنظام تعليمي مرن يربط بين مخرجات التعليم الثانوي ومتطلبات الجامعة الأساسية مثل الرياضيات والعلوم واللغة الإنجليزية وغيرها حيث يتمكن الطلبة ذو التحصيل العلمي المتميز باختصار فترة الدراسة عن طريق نظام احتساب الساعات المعتمدة للمواد والامتحانات التي تم إنهاؤها خلال فترة الدراسة. وتوفر بوليتكنك أبوظبي من خلال الاتفاقيات المحلية والدولية مع الصناعة والمؤسسات

الأكاديمية العديد من الفرص للطلبة للتدريب داخل الدولة وخارجها، كذلك يمكن لطلبتها متابعة دراستهم العليا في العديد من دول العالم. وقال إن لكل قسم في بوليتكنك أبوظبي عدة مختبرات حيث يوجد في قسم الدعم الأكاديمي 8 مختبرات منها ستة مختبرات للكيمياء والفيزياء ومختبر امتحانات مركزي بالإضافة إلى مختبر الإبداع الذي يوفر بيئة تحفز الطلبة على الإبداع والابتكار ويحتوي على مجموعة من الطابعات ثلاثية الأبعاد، وتقنيات تساعد الطلبة على عمل وإخراج المشاريع الإبداعية، كما يوفر قسم الدعم الأكاديمي المكتبة الرقمية بفرعها في أبوظبي والعين حيث توفر مجموعة كبيرة من الكتب والمراجع والخدمات الإلكترونية التي تساعد الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية للحصول على أحدث المراجع العلمية والتدريسية على مدار الساعة، وثمانية مختبرات ومشغل لصيانة الطائرات وخمس طائرات للتدريب.

أما في قسم تكنولوجيا هندسة أمن المعلومات فيوجد خمس مختبرات منها مختبرات أمن الشبكات، وأمن البرمجيات والنظم، الأدلة الجنائية الرقمية. كما يوجد 20 مختبراً تابعاً لقسم تكنولوجيا الهندسة والميكانيكية تشمل مختبرات الروبوتات، والبياترونكس، والتصنيع عالي التكنولوجيا (فاب لاب)، والآلات الكهربائية، ومحركات السيارات، وتكنولوجيا السيارات، والتكليف والتبريد، إضافة إلى 3 مختبرات تتبع لقسم تكنولوجيا هندسة الطيران.

كما يزخر قسم تكنولوجيا هندسة الطائرات بالعديد من ورش العمل التي تغطي التوربينات والالكترونيات الطيران وهياكل الطائرات والمواد المركبة للطائرات وصناعات الطائرات المدنية والطلاء واللحام ومحاكاة الكمبيوتر للطائرات، كما يتوفر مختبر متطور في

تنظيم ممارسة الأنشطة الزراعية النباتية والحيوانية في المزارع المستفيدة من برامج تعزيز الاستدامة الزراعية

•• أبوظبي - الفجر

استكمالاً للقرارات والأظمة التشريعية التي أصدرها سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، أصدر سعادة سعيد البحري العامري مدير عام الهيئة قراراً بشأن الأنشطة الزراعية بشقيها النباتي والحيواني في المزارع المستفيدة من برامج تعزيز الاستدامة الزراعية (برنامج المساعدة المالية). وحدد القرار شروط ممارسة الأنشطة الزراعية للإنتاج النباتي والحيواني، وأجاز الجمع بين ممارسة النشاطين بشرط أن يتم الالتزام بالشروط المنظمة لممارسة كل نشاط على حدة. كما أوضح القرار أهمية اشتراط الحصول على خطاب عدم معانعة من الهيئة في حال الرغبة في ممارسة أي نشاط زراعي آخر غير المذكور في نص القرار.

وفيما يخص ممارسة الأنشطة الزراعية للإنتاج النباتي ألزم القرار المزارع المستفيدة من برنامج المساعدة المالية بزراعة 25% من مساحة المزرعة بأحد الأنشطة التالية: زراعة أشجار النخيل (بمعدل نخلة لكل 100 متر مربع) أو زراعة أشجار الفاكهة (بمعدل شجرة فاكهة لكل 40 متر مربع) أو زراعة الخضروات في البيوت المحمية (شبكة أو بلاستيكية أو زجاجية)، وذلك في مساحة لا تقل عن 10% من إجمالي مساحة المزرعة (كل 1 دونم محمي يعادل 2.5 دونم من مساحة المزرعة) أو زراعة الخضروات في الحقل المكشوف بعروتين



شئوية وصيفية شريطة أن لا تقل المساحة المزروعة عن 25% من مساحة المزرعة طوال فترة الموسم الزراعي للعروتين. وقد أجاز القرار أيضاً الجمع بين هذه الأنشطة الزراعية بشرط ألا تقل المساحة المزروعة عن 25% من مساحة المزرعة طوال الموسم الزراعي للعروتين الشئوية والصيفية.

أما بالنسبة لنشاط زراعة الأعلاف فقد حدد القرار شروطاً ملزمة لكافة المزارع باستثناء المزارع التي تروى بمياه الصرف الصحي المعالجة. وجاءت هذه الشروط لتوضيح كيفية تعزيز منظومة الاستدامة الزراعية، حيث يجب أن يمتلك مالك المزرعة فروة حيوانية معرفة ومسجلة لدى هيئة أبوظبي للزراعة

أو أية عوائق طبيعية أخرى، بضرورة ممارسة نشاط أو أكثر من أنشطة الإنتاج الحيواني مثل تربية الأغنام أو الأبقار أو الإبل أو الدواجن أو الأحياء المائية، ووضع القرار حداً أدنى للحيوانات وكمية الإنتاج السنوي الواجب تحقيقها في هذه المزارع، حيث اشترط ألا يقل عدد رؤوس الأغنام عن 100 رأس على مدار العام في المزرعة التي ترغب في ممارسة نشاط تربية الأغنام، بينما اشترط وجود 20 رأس من الأبقار أو الإبل بحد أدنى في المزرعة التي تمارس نشاط تربية الإبل أو الأبقار، أما بالنسبة لنشاط تربية الدواجن (النظام المفتوح) فقد اشترط تواجد 2000 دجاجة في المزرعة على مدار العام، تزيد إلى 50.000 دجاجة على مدار 7 دورات إنتاجية في العام في مزارع تربية الدواجن (النظام المغلق)، أما عن المزارع التي تمارس نشاط تربية الأحياء المائية من الأسماك والفضريات فإن الحد الأدنى هو إنتاج 5 طن سنوياً من أنواع الأسماك التي تحددها الهيئة. وتؤكد هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية على أن تنظيم ممارسة الأنشطة الزراعية بشقيها النباتي والحيواني يساعد ويسهم في تعزيز التنمية الزراعية المستدامة والاستغلال الأمثل للموارد الطبيعية في إمارة أبوظبي، مما يؤدي إلى زيادة مساهمة المزارع المحلية في تعزيز منظومة الأمن الغذائي والحيوي وتوفير منتجات زراعية آمنة وجودة عالية، حيث أن تنظيم ممارسة الأنشطة الزراعية يضمن التزام المزارع بتطبيق شروط الأمن الحيوي ومتطلبات السلامة الغذائية وإفاد القوانين والتشريعات ذات الصلة في هذا الشأن.

مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مكان مثالي لقضاء يوم رائع مع العائلة

•• العين - الفجر

أعدت حديقة الحيوانات بالعين فتح مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مع الالتزام بتنفيذ كافة الإجراءات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ضمن خطتها المتكاملة لتعزيز التدابير الوقائية.

يقدم المركز لزواره معارض تعليمية تحثي بالحياة البرية الصحراوية وتراثها وتقاليدها، ما يعد تكريماً لهذا الإرث وتخليداً لروية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان- طيب الله ثراه- التي رسخت الحفاظ على البيئة والحياة البرية. وسيروى الزوار في المركز عجائب الصحراء، وما تحويه من كنوز معرفية وتراث وطني عريق، وبالتجول بين معارضه، حيث أن الزائر سيسافر في رحلة عبر الزمن، تأخذه من ماضي وحاضر إلى مستقبل الإمارات، يمارس فيها ممتعة الاكتشاف، ويعد النظر إلى علاقته بالبيئة من خلال خمسة معارض متمثلة في قاعة تكريم الشيخ زايد ومعرض صحراء أبوظبي



عبر الزمن ومعرض عالم أبوظبي الحي بالإضافة إلى معرض شعوب الصحراء ومعرض نظرة نحو المستقبل. وأشارت السيدة منيرة الحوسني - مدير إدارة مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء في حديقة

أباعتنا وأجدادنا، وكما يمكنهم الاستمتاع بمشاهدة فيلم رؤية الصحراء العربية الذي يحكي قصة كفاح الإنسان الإماراتي ومراحل نهضة الإمارات، وفلم كتاب الحيوان في مسرح رئيسي ضخم يستقبل حالياً 53 زائراً فقط بناءً على الإجراءات الاحترازية والسلامة للزوار. تستقبل الحديقة زوارها أيام الخميس والجمعة والسبت، من الساعة 3 إلى 9 مساءً، ويمكن للزوار حجز التذاكر والإطلاع على التجارب المتوفرة من خلال الموقع الإلكتروني والتطبيق الهاتفي الذكي حديقة الحيوانات بالعين، وبرغم توفر نافذتين لشراء التذاكر إلا أن الحديقة تشجع زوارها للاستفادة من خاصية حجز التذاكر إلكترونياً والتي تعتبر خياراً أمثل لتطبيق الإجراءات الاحترازية. وتسمى حديقة الحيوانات بالعين في ظل الظروف الراهنة على تقديم تجارب متنوعة للعائلات والزوار بمختلف فئاتهم العمرية، مع الالتزام بإجراءات السلامة المكتفة لإتاحة فرصة فريدة تجريبية متكاملة ذات قيمة تعليمية مميزة.

منوعات العلاج

23



هل تعاني من دهون الكرش العنيدة التي لا تزول رغم محاولاتك المستمرة؟ هل فشلت محاولاتك في إذابة دهون البطن التي تجعل خصرك كبيراً؟ سنقدم لك أسرار التخلص منها. تعد دهون البطن -وتعرف أيضاً باسم الدهون الحشوية- أكثر من مجرد شيء مزعج يجعل ملابسك أضيق، فهي مشكلة صحية خطيرة، إذ تزيد خطر داء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب. وحتى إذا كنت نحيلًا في أجزاء جسمك الأخرى أو كان وزنك طبيعيًا، فإن تجمع الدهون في البطن يجعلك معرضًا لمخاطر صحية.

وقد يكون التخلص من دهون الكرش أمراً صعباً، ولكننا نقدم لك هنا ١٥ نصيحة للتخلص منها:

تعد دهون البطن مشكلة صحية خطيرة

أسرار مهمة للتخلص من دهون الكرش العنيدة

تساعدك النصائح السابقة على التخلص من الكرش، فإن استهلاك سعرات حرارية أقل من احتياجات الجسم هو المفتاح الأساسي للتخلص من الكرش. إذ حتى لو تناولت البروتينات والألياف الغذائية، ولكن لم تقلل من مأخوذ السعرات الحرارية الكلية وجعلته أقل من حاجة الجسم، فلن تتخلص من الكرش.

14- جرب إضافة خل التفاح إلى نظامك الغذائي، فهو يحتوي على حمض الأسيتيك الذي قد يقلل من تخزين دهون البطن. وتشير دراسات إلى أن تناول ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين (15-30 مل) من خل التفاح يوميًا، قد يؤدي إلى فقدان الدهون بشكل طفيف، ومع ذلك تأكد من تخفيفه بالماء، حيث إن الخل غير المخفف يمكن أن يؤدي إلى تآكل الأسنان.

15- شرب الشاي الأخضر الذي يحتوي على مواد من مجموعة الكاتشين (catechin) والتي تشير العديد من الدراسات إلى أنها قد تساعد على فقدان دهون البطن، ويمكن تعزيز التأثير عندما يتم الجمع بين استهلاك الشاي الأخضر وممارسة الرياضة.

11- ابتعد عن المشروبات المحلاة بالسكر (وتعرف أيضاً باسم المشروبات السكرية) التي عادة ما تحتوي على كمية كبيرة من سكر الفركتوز، والذي قد يسبب الكرش. تشمل المشروبات المحلاة بالسكر عصائر الفاكهة والصودا المحلاة بالسكر والشاي والقهوة المحلّين بالسكر.

12- احصل على قسط وافر من النوم، إذ تظهر الدراسات أن الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم يميلون إلى اكتساب المزيد من الوزن، والذي قد يشمل دهون البطن.

13- مرة أخرى، انتبه إلى مجموع السعرات الحرارية وقيلها، فمع أنه يمكن أن تساعد على فقدان دهون البطن، إلا أن

يساعد في حرق الدهون الحشوية والدهون الزائدة تحت الجلد، وبالتالي الكرش. كما أن الأطعمة المنخفضة السعرات غالباً ما تكون مغذية أكثر من ذات السعرات الحرارية العالية.

5- تناول المزيد من الفواكه والخضروات، فهي تساعد على الشعور بالشبع وتوفر لجسمك الفيتامينات والمعادن التي أنت بحاجة لها أثناء رحلتك للتخلص من الكرش.

6- قلل من مستويات التوتر، فالإجهاد يمكن أن يجعلك تسبب دهون الكرش عن طريق تحفيز الغدة الكظرية لإنتاج الكورتيزول، المعروف أيضاً باسم هرمون الإجهاد. وتشير الأبحاث إلى أن ارتفاع مستويات الكورتيزول يزيد من الشهية ويؤدي لتخزين الدهون في البطن.

7- قلل تناول السكر والأطعمة الغنية بالسكريات، إذ تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين ارتفاع تناول السكر وزيادة دهون البطن.

8- مارس التمارين الهوائية (الكارديو)، فهي طريقة فعالة لتحسين صحتك وحرق السعرات الحرارية، كما تظهر الدراسات أنها فعالة في تقليل دهون البطن. ومن التمارين الهوائية:

- المشي.
- الجري.
- السباحة.
ركوب الدراجة الهوائية أو دراجة التمرين.
9- قلل الكربوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعجنات، وتناول الخبز الأسمر والأرز الأسمر والحبوب الكاملة أو البقوليات أو الخضار.

في المقابل يرتبط تناول الكربوهيدرات المكررة بدهون الكرش.
10- مارس تمارين المقاومة، مثل رفع الأثقال والضغط، فهي مهمة للحفاظ على كتلة العضلات واكتسابها، كما أن الدراسات تشير إلى أنها مفيدة في التخلص من دهون البطن.

ومن المصادر الجيدة للبروتين: اللحوم الحمراء التي أزيلت منها الدهون. - الأسماك. - البيض. - منتجات الألبان. - البقول مثل الفاصولياء والفاصوليا والعدس.

4- ركز على الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة، فإن تناول سعرات حرارية أقل مما يحرقه الجسم، يؤدي إلى فقدان الدهون في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الكرش.

ويؤدي تناول سعرات حرارية أقل مما يستهلكه الجسم إلى نقص في السعرات الحرارية، مما يمكن أن

2- ابتعد عن الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة (trans fats)، وتوجد في المرجرين والبسكويت والكعك والفطائر المجمدة والمخبوزات الجاهزة والبيتزا المجمدة والوجبات السريعة. وتربط هذه الدهون بالالتهاب وأمراض القلب وزيادة مقاومة الأنسولين (مما يزيد خطر السكري) واكتساب الدهون في البطن (الكرش).

3- تناول المزيد من البروتينات، إذ تظهر العديد من الدراسات أن الذين يزيدون من تناول البروتين، يميلون إلى امتلاك دهون أقل في البطن من الذين يتناولون نظاماً غذائياً يحتوي كمية أقل من البروتين. يعمل تناول البروتين على تقليل الشهية ويعزز الشعور بالامتلاء، كما يزيد من معدل التمثيل الغذائي ويساعد على الاحتفاظ بكتلة العضلات أثناء فقدان الوزن، أي أنك تحرق الدهون لعضلاتك المفيدة.

تخلصي من دوالي الساقين بطرق طبيعية

خل التفاح، يمكن أن يحسن الدورة الدموية ويقلل من تورم الأوردة. لذا يمكنك تناول كوب من الماء ممزوجاً بخل التفاح مرتين يومياً، أو حتى تدليك الدوالي بخل التفاح.

زيت بذور العنب، تشمل العلاجات المنزلية للدوالي أيضاً زيت بذور العنب، فهو يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ويساعد على إصلاح تلف الشعيرات الدموية. دلكي يومياً الدوالي بزيت بذور العنب لنتائج مضمونة وسريعة.

الدوالي بواسطة زيت الزيتون، فهو يساعد في تعزيز الدورة الدموية، وبالتالي خفض الالتهاب والألم.

زيت بذور العنب، تشمل العلاجات المنزلية للدوالي أيضاً زيت بذور العنب، فهو يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ويساعد على إصلاح تلف الشعيرات الدموية. دلكي يومياً الدوالي بزيت بذور العنب لنتائج مضمونة وسريعة.

يساعد على إصلاح الخلايا. يحتوي البقدونس أيضاً على الـ"رتين"، وهو فعال في تعزيز الشعيرات الدموية. لذا اغلي بعض البقدونس الطازج في كوب من الماء، ودعي المزيج حتى يبرد ثم طبقيه على الدوالي. كرري العملية يومياً من أجل نتائج أسرع.

زيت الزيتون، زيادة تدفق الدم مهم في علاج الدوالي. لذا يمكنك تدليك

في الوقت الحاضر، هناك العديد من العلاجات التي تُستخدم لعلاج الدوالي، والتي يمكن أن تشمل العلاج بالأدوية أو إجراء العمليات الجراحية. ولكن العلاجات المنزلية للدوالي أيضاً متوفرة، فاكتشفها فيما يلي.

البقدونس، هو مصدر جيد للفيتامين "س"، وهو يُعتبر من مضادات الأكسدة، والتي تساعد على إنتاج الكولاج الذي بدوره

تظهر في الجسم أحياناً بعض الأوردة الدموية الواسعة والتي تظهر بالقرب من سطح الجلد، وتسمى بالدوالي. هي غالباً ما تظهر في الفخذين والساقين عندما يضعف تطور الأوردة. واستناداً إلى الإحصاءات الصحية والخدمات الإنسانية، فإن 25% من النساء و10% من الرجال يعانون من الدوالي. وهي تسبب التعب، والأرق والألم والوخز، والثقل في الساقين.



الغرفة

25 القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة في أسواق المال تتجاوز حاجز تريليون درهم

•• أبو ظبي-وام:

نجحت القيمة السوقية لأسهم الشركات العامة و الخاصة المتداولة في أسواق المال الإماراتية في تجاوز حاجز تريليون درهم بعدما وصلت إلى 1.07 تريليون درهم امس الأمر الذي شكل نقطة تحول مهمة في مسيرة

الأسواق يعد الأول من نوعه منذ سنوات. كانت القيمة السوقية لأسهم الشركات المساهمة العامة قد حققت مكاسب قدرها 11.7 مليار درهم تقريبا خلال جلسة اليوم قبل الأخير من تعاملات الأسبوع وذلك بدعم من استمرار النشاط على شريحة كبيرة من الأسهم القيادية المدرجة ضمن قطاعي العقار والبوتق على وجه الخصوص.

من جانبها سعدت المؤشرات العامة في سوق أبو ظبي وديي الماليين إلى مستويات جديدة ما يعزز قوتها ويمنحها المزيد من القدرة على بلوغ مستويات أعلى خلال الأيام القادمة وهو ما يتسجم مع المعطيات التي يظهرها التحليل الفني.

و استمرت السيولة المتداولة عند مستويات عالية بعدما بلغت قيمة الصفقات المبرمة نحو 850 مليون درهم فيما وصل عدد الأسهم المتداولة إلى 507 ملايين سهم نفذت من خلال 8338 صفقة.

وتفصيلا فقد ارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي محققا نموا بنسبة 1% تقريبا مغلقا عند مستوى 2246 نقطة... في حين صعد المؤشر العام لسوق أبو ظبي للأوراق المالية إلى 4500 نقطة بنمو نسبته نحو 1.25% مقارنة مع جلسة اليوم السابق.

و على مستوى حركة الأسهم التي دعمت الارتفاع في سوق دبي المالي فقد شملت سهم بنك الإمارات دبي الوطني المغلق عند 10.75 درهم إضافة إلى سهم إعمار العقارية الصاعد إلى 2.93 درهم مقتربا بذلك من تحطى حاجز 3 دراهم.. في حين ارتفع سهم بنك دبي الإسلامي إلى 4.11 درهم و سهم الاتعاد العقارية إلى نحو 32 فلسا.

و في سوق أبو ظبي للأوراق المالية قفز سهم الدار إلى مستوى درهمين فيما بلغ سهم بنك أبو ظبي حاجز 11.32 درهم و بنك أبو ظبي التجاري 5.40 درهم ومصرف أبو ظبي الإسلامي 3.98 درهم... فيما واصل سهم الشركة العالمية القابضة صعوده بإتقا 36.50 درهم.

فنادق الدار تحصل على شهادة الأمان GO SAFE

•• أبو ظبي-وام:

حصلت جميع فنادق الدار العقارية على شهادة الأمان Go Safe، من دائرة الثقافة والسياحة في أبو ظبي.

و مع امتثال فنادقها التسعة لجميع بروتوكولات البرنامج البالغ عددها 361 بروتوكولا، حققت الدار إنجازا مهما يعكس التزام منشآتها بمعايير صحية عالمية المستوى، وجاهزتها التامة لاستقبال النزلاء من المقيمين والزوار على حد سواء.

وقال جاسم صالح بوصبيع، الرئيس التنفيذي للاستثمار في الدار العقارية: "لطالما وضعت حكومة أبو ظبي رفاه القاطنين والزوار في صلب سياساتها، وخير مثال على ذلك برنامج شهادة الأمان Go Safe. ومع إعلان امتثال جميع فنادق الدار لمتطلبات البرنامج، يمكن لضيوفنا الكرام اليوم أن ينعموا براحة البال أثناء إقامتهم لدينا مع التزام وجهاتهم الفضلة بأعلى معايير الصحة والسلامة. وأضاف "نتطلع إلى استقبال المزيد من النزلاء في فنادقنا خلال الأشهر القادمة، ونتوجه بالشكر إلى دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي على دعمهم الكبير."

و مع أن برنامج Go Safe يركز في المرحلة الراهنه على الفنادق ومناطق الجذب السياحي تحديدا، إلا أن الدار تعتبره أساسا مرجعيا لأفضل الممارسات التي تضمن رفاه الملاء في جميع القطاعات، وتطبق الشركة بروتوكولات البرنامج حينما أمكن عبر محطاتها الشاملة في قطاعات الترفيه والتجزئة والعقارات. وقد نجحت ملاعب الجولف عالية المستوى التابعة للدار، بما في ذلك "ياس ليكس" ونادي شاطئ السمديت للجولف، بتطبيق 90% من بروتوكولات البرنامج عبر عملياتها التشغيلية، فيما تسمى المراكز التجارية التابعة للدار إلى تطبيق 92% منها.

وتعتبر شهادة الأمان Go Safe برنامجا تطوعيا أطلقته دائرة الثقافة والسياحة في أبو ظبي لضمان التزام الفنادق ومناطق الجذب السياحي في الإمارات بأعلى معايير الصحة والسلامة في ظل تقيس جانحة "كوفيد 19" عالميا. ويتضمن برنامج الشهادة 361 بروتوكولا تغطي كل شيء بدءا من جاهزية الفنادق ووصولاً إلى تجربة الملاء وعمليات التشغيل بشكل عام. ويجري مراجعة وتحديث هذه البروتوكولات بشكل متواصل لضمان انسجامها الدائم مع أفضل الممارسات العالمية.

الدولار قرب أقل مستوى في 27 شهرا

•• لندن-رويترز:

كافح الدولار امس الأربعاء ليستقر فوق أقل مستوى في 27 شهرا بقليل الذي سجله اللبلة الماضية بعد صعود قياسي لولول سترتت زاد من الضغط على العملة الأمريكية جراء تنامي توتر التجارة بين واشنطن وبيكين. واستقرت العملة الأمريكية إلى حد كبير عند 92.262 مقابل سلة من العملات في التعاملات الأوروبية مرتفعة قليلا عن أقل مستوى منذ أبريل نيسان 2018 عند 92.124 الذي سجلته يوم الثلاثاء.

وفقد مؤشر الدولار أكثر من خمسة بالمئة منذ نهاية يونيو حزيران وسجل أكبر خسارة شهرية في عقد في يوليو تموز مع مرهنة المستثمرين على تعاف اقتصادي أقوى خارج الولايات المتحدة.

وكان اليورو المستفيد الرئيسي من ضعف الدولار وزاد ستة بالمئة مقابل الدولار منذ نهاية يونيو حزيران. وارتفعت العملة الموحدة 0.1 بالمئة خلال اليوم لتتماسك فوق 1.19 دولار.

ويتقرب مستثمرون صدور محضر الاجتماع الأخير لمجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأمريكي) في وقت لاحق امس الأربعاء بحثا عن أي تلميحات لتحرك آخر قد يتبناه في سبتمبر أيلول. ولا تتوقع أسواق النقد أي تغيير في سعر الفائدة حتى نهاية 2021.



والتي شملت توفير التسهيلات المالية والخصومات على الرسوم والمستحقات للشركات العاملة في مختلف القطاعات الاقتصادية، وأكد الطرفان أهمية استمرار وتعزيز التعاون بين البلدين الصديقين في إطار المنظمات الدولية. يشار إلى أن وزارة المالية بإدرد ومنذ بدء انتشار جائحة كورونا إلى دعم الجهود الدولية لمواجهة

الاتحاد النسائي ينظم جلسة حوارية افتراضية عن العودة التدريجية لقطاع الطيران والسفر

•• أبو ظبي-وام:

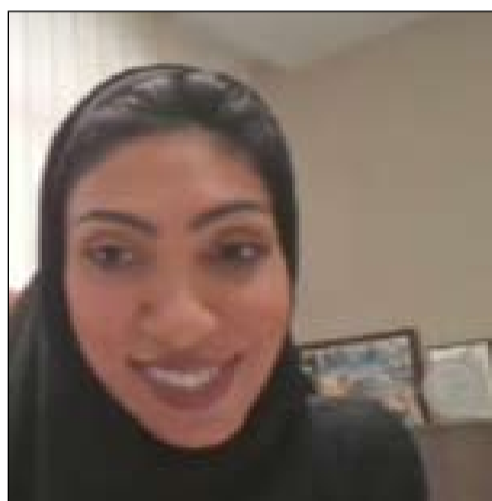
نظم الاتحاد النسائي العام بالتعاون مع مجموعة طيران الاتحاد وضمن مبادرة كوني جسر الأمان جلسة حوارية افتراضية بعنوان العودة التدريجية لقطاع الطيران والسفر قدمتها الدكتورة نادية البستيكي نائب الرئيس للاستراتيجية الطبية في مجموعة الاتحاد للطيران.

وقد أطلق الاتحاد النسائي العام مبادرة "كوني جسر الأمان" لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية للمرأة في ظل انتشار فيروس كورونا خلال الوضع الراهن وذلك في إطار السعي نحو بناء قدرات المرأة لمواجهة الطواهر المجتمعية السجدة. وقالت أحلام المكي، مديرة إدارة البحوث والتنمية بالاتحاد إن هذه المبادرة تركز على تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي للمرأة بما يمكنها من الموازنة في عجلة حياتها والتعاطي بإيجابية مع التحديات الراهنة، استناداً على عدة مركاتز أهمها أن المرأة شريك متفاعله في التنمية ولا بد أن تساهم في نجاح



والاحترافية وتأمين سلامة وأمن الركاب فقد خصصت مجموعة من سفراء الصحة والسلامة ليتلقوا استفسارات الركاب ومكالماتهم والرد عليها على مدار 24 ساعة، كما أن الموقع الرسمي يوفر جميع المعلومات للمسافرين. وأشارت إلى دقة التعقيم والتنظيف للمطار والطائرة وتجهيز منطقة العزل للطرفوف الطائرة وتدريب فريق الطيران للتعامل مع الحالات المرضية، وبالنسبة للواجبات الغذائية يتم تغليفها تغليفا دقيقا بدرجة حرارة معينة قبل وصولها للمسافر.

وتعمل على مواكبة التوجهات الحكومية الرامية إلى العودة التدريجية في مختلف القطاعات الاقتصادية التي تتطلب للمرأة أن تكون مستعدة ومدركة لحجم المسؤولية الملقاة على عاتقها في نجاح هذه التوجهات. وأشارت الدكتورة نادية البستيكي الاستعدادات التي اتخذتها مجموعة الاتحاد للطيران للحد من انتشار مرض كوفيد 19 والإجراءات الوقائية



والنفسية للمرأة، والإدارة الناجحة للحياة، والسلامة البيئية في المنزل، حيث سيتم تفعيل هذه المحاور من خلال برامج بناء قدرات للتوظيف الأمتل للوقت وإرشادات السلامة البيئية في المنزل، إضافة إلى الاستعانة بأهل الاختصاص والخبرة في تقديم التوعية والاستشارات والإرشادات الصحية والنفسية وغيرها من الموضوعات ذات العلاقة، مضيفة أن المرحلة الحالية

جهود الدولة في هذا المجال، وأنه من المهم تمكين المرأة بالمهارات الأساسية للموازنة في عجلة حياتها بما يسهم في تعزيز صحتها البدنية والنفسية الأمر الذي سينعكس إيجاباً على محيطها الأسرى والمجتمع في جهة لأن سلامة المرأة من سلامة الأسرة والمجتمع.

وأشارت المكي إلى أن المبادرة ركزت في المرحلة السابقة على ثلاثة محاور أساسية في دعم الصحة البدنية

153 مبتكرا وفائزا من 17 دولة يكرمون بالجائزة غرفة رأس الخيمة؛ ستي في الشرق الأوسط توزع جوائزها 25 أغسطس

•• رأس الخيمة - الفجر

تحت رعاية غرفة تجارة رأس الخيمة، تعلن الغرفة وبالتسيق مع القائمين على جائزة ستي في الشرق الأوسط 2020، عن حفل توزيع الجوائز وتكريم الفائزين بالجائزة في حفل افتراضي، تقدر له الثلاثاء 25 أغسطس الثانية ظهرا بتوقيت الإمارات، حيث سيتم تكريم 153 مبتكرا وفائزا بالجائزة، تقدموا للترشيح للجائزة من 17 دولة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وقد تم تصنيف الفائزين وفق الجوائز التي حصلوا عليها كالآتي: فاز بالجائزة الذهبية 84 فائزا، وبالجائزة الفضية 33 فائزا، فيما فاز بالجائزة البرونزية 36 فائزا، وسيتم تقديم الجوائز للفائزين خلال حفل تكريم افتراضي بسبب الإجراءات الاحترازية المتبعة بالدولة إيداع جانحة كورونا، ويتوقع أن يشارك في حفل التكريم الافتراضي أكثر من 600 مشارك وبالاضافة إلى كم كبير من كافة وسائل الاعلام العربية والاجنبية المحلية والاقليمية والعالمية، ويستمر الحفل لنحو ساعة ونصف الساعة. من جهته أعلن سعادة محمد علي صبيح النعيمي



الرئويجية للإمارة بأسلوب مبتكر يتناسب مع المرحلة الراهنة وما فرضته من مستجدات، حيث سيتم بث فيديو تعريفي عن الإمارة للترتيب لها، وكذلك كلمة مسجلة لرئيس مجلس إدارة الغرفة خلال الإفتتاح.

رئيس مجلس ادارة غرفة تجارة رأس الخيمة، ان هذا الجائزة تعد إنجازاً حقيقياً يعزز الجهود الكبيرة لصاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، ومناجحة ختينة من سمو الشيخ محمد بن سعود القاسمي ولي العهد، ووصفهما اللامحدود لغرفة التجارة والقائمين عليها، لاهتا إلى ان انطلاق حفل الجائزة في دورتها الأولى، من امارة رأس الخيمة وبرعاية الغرفة، جاء نتاج اتفاق شراكة استراتيجية مع جوائز الأعمال الدولية السنوية، والمعروفة باسم جوائز ستي في، لاستضافة دورتها الأولى من جوائز ستي في الشرق الأوسط، بالامارة والذي تم توقيعه والاعلان عنه في فبراير 2020، مشيرا إلى استضافة امارة رأس الخيمة لدورة جائزة ستي في الشرق الأوسط 2020، لن تقتصر على الدورة الأولى فحسب بل سيتم استضافة برنامج وحفل توزيع الجوائز السنيتين المقبلتين ايضاً، وبعدها مرة كل سنتين على الأقل. وأشار النعيمي الى ان الجائزة تستهدف فئات عديدة منها ما هو يخصص بالإدارة، ويتم التقييم والتكريم على أساس الابتكار في الإدارة التنفيذية، بما في ذلك جائزة الإدارة المتكبرة في عدد من القطاعات

أسواق المال الإماراتية تتحول الى وجهة لعمل الصناديق الاستثمارية

•• أبو ظبي-وام:

نجحت أسواق المال الإماراتية في استقطاب العديد من صناديق الاستثمار وتحوّلت خلال السنوات القليلة الماضية الى وجهة لعمل هذا النوع من الصناديق في منطقة الخليج والشرق الأوسط مما يؤكد جاذبية بيئة العمل في الإمارات بشكل عام. ويساهم عمل صناديق الاستثمار والتي من ضمنها صناديق المؤشرات في خلق سيولة جديدة في الأسواق المالية بالإضافة إلى دورها في زيادة عمق الأسواق وذلك فضلا عن قلة المخاطر الناتجة عن الاستثمار فيها مقارنة مع بقية الأدوات الاستثمارية الأخرى.

وكان سوق أبو ظبي للأوراق المالية وسوق دبي المالي دشنا خلال الأسبوع الجاري عمل صندوق شيميرا ستاندر اند بورز الإمارات شريعة التداول وهي الخطوة التي تشكل إضافة نوعية الى عمل هذه الأسواق وتعزز من ريادتها كوجهة مفضلة للصناديق الاستثمارية سواء كانت محلية أو أجنبية. ويتضح من خلال التفاصيل الخاصة بصندوق شيميرا ستاندر اند بورز

عبارة عن صناديق استثمارية مفتوحة تعتمد في عملها على اتباع حركة مؤشر محدد سواء كانت مؤشرات أسهم أو سندات ويجري التداول عليها خلال جلسة التداول. مؤكدا ضرورة وجود المزيد من برامج التوعية بأهمية هذا النوع من الصناديق الاستثمارية.

وأكد عجاج أن عمل هذه الصناديق يعتمد على الاستثمار وليس المضاربة لذا فإن عوائدنا جيدة للمستثمرين الذين يعملون من خلالها في الأسواق المالية، مشيرا إلى أن هذه الصناديق تعتبر محركا للسيولة في الأسواق المالية بشكل عام.



الإمارات أنه اعتمد في تكوين مؤشره على 10 من أقوى الشركات المدرجة في الأسواق المالية الإماراتية والتي تتميز بكونها الأكثر استقطابا للسيولة من المستثمرين. وبالإضافة إلى مجموعة الإمارات للاتصالات وبنك دبي الإسلامي وعمار العقارية فقد شملت قائمة الشركات الذي يتألف منها مؤشر صندوق شيميرا ستاندر اند بورز الإمارات كلا من بنك أبو ظبي الإسلامي وارايمكس ودانة غاز وعمار مولز وديبار للتطوير وشارق العقارية والشركة الإسلامية للتأمين. وتستحوذ مجموعة الإمارات للاتصالات على 33% من وزن مؤشر الصندوق في حين يصل وزن بنك دبي الإسلامي 18.9% ونحو 17.86% لعمار العقارية وتوزعت بقية النسبة على الأسهم الأخرى. وقال جمال عجاج الخبير المالي إن وجود صناديق المؤشرات المتداولة يعزز عمل الأسواق المالية ويساهم في خلق سيولة جديدة وذلك إلى جانب الدور المهم الذي يلعبه في تقليل نسبة المخاطرة على المستثمرين.

ربط أولى محطات بركة للطاقة النووية السلمية بشبكة نقل الكهرباء في دولة الإمارات

فيما يعرف باختبار الطاقة التصاعدي، والذي سيتم خلاله مراقبة واختبار أنظمة المحطة الأولى للتأكد من التزامها بأفضل الممارسات العالمية خلال مواصلة التقدم الآمن نحو إنتاج الكهرباء بالكامل. وعند اكتمال هذه العملية تنتج المحطة الأولى كميات وفيرة من كهرباء الحمل الأساسي لتصل إلى ذروة إنتاجها للطاقة من أجل دعم مسيرة النمو والازدهار في دولة الإمارات لعقود مقبلة. كما سيتم إجراء اختبار الطاقة التصاعدي تحت الإشراف المستمر للهيئة الاتحادية للرقابة النووية، والتي أجرت أكثر من 280 عملية تفتيش في محطات بركة للطاقة النووية السلمية منذ بدء تطويرها، بالإضافة إلى إجراء أكثر من 40 عملية تقييم ومراجعة من قبل الوكالة الدولية للطاقة الذرية، والرابطة العالمية للمغنيين النوويين.

وأعرب سعادة محمد إبراهيم الحمادي عن فخره بالكفاءات الإماراتية من المهندسين والمتخصصين في الطاقة النووية الذين ساهموا في تشييد وإنجاز المحطة الأولى، بالإضافة إلى مديري تشغيل ومشغلي المفاعلات الإماراتيين الذين خضعوا لبرامج تدريبية متقدمة حول العالم الأمر الذي مكنتهم من امتلاك المعارف والخبرات الكافية لإدارة المحطة إلى جانب الخبرات العالمية، والوصول إلى هذا الإنجاز المتمثل بدعم النمو في دولة الإمارات من خلال توفير طاقة كهربائية آمنة وموثوقة لشبكة الكهرباء.

وبينما تعد الكهرباء من مصادر الطاقة الأسرع نمواً من حيث الطلب على مستوى العالم باعتبارها تستخدم بشكل متزايد في جوانب متعددة من حياتنا الاجتماعية والاقتصادية، فإن محطات بركة للطاقة النووية السلمية تسهم في دعم جهود دولة الإمارات الخاصة بإنتاج الطاقة الكهربائية الوفيرة والحد من الانبعاثات الكربونية لقطاع الطاقة، إلى جانب المساهمة في تنوع الاقتصاد من خلال توفير آلاف فرص العمل الجديدة عبر تأسيس وتطوير قطاع نووي سلمي وسلسلة توريد محلية.

وكانت مؤسسة الإمارات للطاقة النووية أعلنت مؤخراً عن استكمال الأعمال الإنشائية في المحطة الثانية، إلى جانب بدء نواة للطاقة في الاستعدادات التشغيلية، في وقت وصلت الأعمال الإنشائية في المحطتين الثالثة والرابعة إلى مراحلها النهائية، حيث بلغت نسبة الإنجاز في المحطة الثالثة 93%، والمحطة الرابعة 86%، فيما وصلت نسبة الإنجاز الكلية للمحطات الأربع إلى 94%.



والشفافية وعدم الانتشار النووي خلال كافة مراحل تطوير البرنامج النووي السلمي الإماراتي. ولعبت شركة "ترانسكو" دوراً محورياً في عملية الربط، حيث أنشأت شبكة بطول 952 كيلومتر من الخطوط العلوية بجهد 400 كيلو فولت لتوصيل أولى محطات بركة للطاقة النووية السلمية بشبكة كهرباء أبوظبي لضمان توصيل الكهرباء التي تنتجها المحطة الأولى في بركة بشكل آمن وموثوق إلى المستهلكين في جميع أنحاء الدولة. وفي هذا المناسبة، قال د. عفيف سيف اليافعي، الرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي للنقل والتحكم (ترانسكو): "تقوم شركة 'ترانسكو' بدور مهم في تعزيز مستقبل أكثر استدامة للطاقة في دولة الإمارات، ومع التقدم المشهود في الدولة على مستوى مشاريع الطاقة الصديقة للبيئة، تواصل ترانسكو

والعالم، الأمر الذي يضع الدولة في مسار جديد للتنمية المستدامة وخفض الانبعاثات الكربونية من عملية إنتاج الطاقة الكهربائية". وأضاف الحمادي: "تحقق هذا الإنجاز المتمثل بإنتاج أول ميغاواط من الكهرباء باستخدام الطاقة النووية نتيجة التعاون الوثيق والمستمر مع شركائنا المحليين والدوليين. كما نعرب عن تقديرنا لشركة أبوظبي للنقل والتحكم (ترانسكو)، والشركة الكورية للطاقة الكهربائية (كيبكو) شريكنا في الائتلاف المشترك والمفاوض الرئيسي لمحطات بركة، بالإضافة إلى العديد من الأطراف المعنية في الدولة والخبراء العالميين الذين عملوا معنا على مدار العقد الماضي، والذين ساهموا خبراتهم إلى جانب خبرات قطاع الطاقة النووية على المستوى العالمي في تعزيز التزامنا بأعلى معايير السلامة والجودة والأمن

في دولة الإمارات بشكل آمن، يمثل اللحظة التي بدأنا فيها بالفعل بتحقيق مهمتنا بدعم النمو في الدولة عبر إنتاج طاقة كهربائية صديقة للبيئة على مدار الساعة، كما يعد ذلك بداية مرحلة جديدة لمشروع محطات بركة بعد سنوات من الاستعدادات والالتزام بأعلى معايير السلامة والجودة العالية. وكلنا ثقة بأن فرق العمل والتكنولوجيا المستخدمة في المحطات ستكون قادرة على مواصلة التقدم نحو تحقيق الهدف المتمثل في توفير قرابة 25% من احتياجات الدولة من الطاقة الكهربائية طيلة الأعمار الستين المقبلة. فمحطات بركة إلى جانب مصادر الطاقة الصديقة للبيئة الأخرى تعد إحدى أهم ركائز التحول للطاقة الصديقة للبيئة في المنطقة

العجز

26

بلدية عجمان تبحث مع القاولين والاستشاريين تعزيز الأعمال في ظل كوفيد-19

•• عجمان - وأم:

استعرضت دائرة البلدية والتخطيط بعجمان تأثير فيروس كوفيد-19 على سير العمل في الشركات وأبرز الدروس المستفادة لتعزيز الأعمال، وأهم متطلبات الشركات واحتياجات المتعاملين وفق المستجدات الحالية، ومناقشة المقترحات التي تحقق التنمية الشاملة على مستوى إمارة عجمان.

جاء ذلك خلال اللقاء الأول للمقاولين والاستشاريين للعام 2020 بحضور الدكتور المهندس محمد أحمد بن عمير المهيري المدير التنفيذي لقطاع تطوير البنية التحتية في دائرة البلدية والتخطيط بعجمان، وعدد من ممثلي الشركات عن طريق الاتصال المرئي.

وأشاد الدكتور المهندس محمد أحمد بن عمير المهيري، بجهود الشركات بوصفهم شركاء أساسيين لتحقيق التطوير والنمو، مشيراً إلى حرص قطاع البنية التحتية بالدائرة على مواصلة العمل على تلبية احتياجاتهم ودعمهم للمضي قدماً بخطى وثيقة نحو تعزيز التنمية المستدامة وتحقيق الازدهار للإمارة.

وأوضح أن هذا اللقاء يأتي في إطار حرص الدائرة على دعم أعمال الشركات المرخصة في إمارة عجمان، من خلال مناقشة أبرز التحديات الحالية التي تواجه الشركات، مؤكداً على أهمية المبادرة التي أطلقتها الدائرة لتسهيل العقبات والإجراءات المطلوبة من المقاولين بهدف دعمهم وتشجيعهم لتنفيذ المشاريع الحكومية.

من جهته، لفت المهندس خليفة عبدالله الفلاسي مدير إدارة المباني، إلى أهمية عقد هذا الاجتماع مع ممثلي الشركات لبحث التطلعات الضرورية للعمل على مواجهة التحديات على أثر المستجدات الحالية لدعم سير الأعمال، مشيراً إلى أنه تم خلال الاجتماع مناقشة عدد من أبرز المواضيع الحالية، وكذلك استعراض المراحل المتقدمة من ناحية إجراءات الاتصال والتواصل بين الشركات وموظفي إدارة المباني، والمتمثلة في اعتماد آلية الاجتماع عن بعد عن طريق الاتصال المرئي.



تأكيد ارتفاع تضخم منطقة

اليورو في يوليو رغم أزمة كورونا

•• بروكسل-رويترز:

أظهرت بيانات نهائية لكتب إحصاءات الاتحاد الأوروبي ويوروستات أمس الأربعاء أن التضخم بمنطقة اليورو ارتفع قليلاً على أساس سنوي في يوليو تموز وازدادت مؤشرات أساسية على الرغم من الضغوط الانكماشية في خضم الأزمة الاقتصادية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا.

وأكد يوروستات تقديره السابق بزيادة نسبتها 0.4 في المئة في التضخم على أساس سنوي في يوليو تموز، بعد ارتفاع بلغ 0.3 في المئة في يونيو حزيران.

كما أبى المكتب على تقديراته الأولية الصادرة في 31 يوليو تموز بشأن مؤشرات التضخم الأساسية، والتي تستثنى الأسعار الأكثر تقلباً، دون تغيير.

وقال يوروستات إنه مع استثناء أسعار الطاقة والأغذية غير المصنعة، وهو معيار يطلق عليه البنك المركزي الأوروبي التضخم الأساسي ويتابعه عن كثب لاتخاذ القرارات المتعلقة بالسياسة النقدية، فإن التضخم ارتفع في يوليو تموز 1.3 في المئة من 1.1 بالمئة في يونيو حزيران.

بل إن معياراً أضيق نطاقاً، يستثنى أيضاً المشروبات الكحولية والتبغ، قفز إلى 1.2 في المئة من 0.8 في المئة في يونيو حزيران. وفاجأت الزيادات خبراء الاقتصاد الذين توقعوا تباطؤ التضخم، إذ خفضت ألمانيا مؤقتاً معدل ضريبة المبيعات في يوليو تموز بينما ظل اقتصاد المنطقة يتعثره الضعف بسبب تراجع النشاط في ظل الجائحة.

وعلى الرغم من الارتفاع الطفيف، فلا تزال قراءة يوليو تموز بعيدة عن هدف البنك المركزي الأوروبي للتضخم المتمثل في "أقل من اثنين في المئة ولكن قريباً منها على المدى المتوسط".

وعدل يوروستات اسم الأربعماء بالخفض الطفيف القراءة الشهرية لأسعار المستهلكين، والتي انخفضت 0.4 بالمئة في يوليو تموز بدلا من 0.3 في المئة في تقديراته الصادرة في وقت سابق.

•• أبوظبي-الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات للطاقة النووية عن نجاح شركة نواة للطاقة التابعة لها والمسؤولة عن تشغيل وصيانة محطات بركة للطاقة النووية السلمية، وبالشراكة مع شركة أبوظبي للنقل والتحكم "ترانسكو" التابعة لشركة أبوظبي الوطنية للطاقة "طاقة"، باستكمال عملية الربط الآمن لأولى محطات بركة للطاقة النووية السلمية مع شبكة الكهرباء الرئيسية لدولة الإمارات بعد مواءمة المحطة مع متطلبات الشبكة، وبدء إنتاج أول ميغاواط من الطاقة الكهربائية الصديقة للبيئة.

وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها توصيل المحطة الأولى في بركة لشبكة الكهرباء في دولة الإمارات، بعد نجاح "نواة" في البدء في العمليات التشغيلية للمحطة نهاية يوليو 2020، حيث بدأ فريق تشغيل المفاعل منذ ذلك الحين بإجراء سلسلة من الاختبارات ورفع مستوى الطاقة بثبات وبشكل تدريجي، حتى الوصول إلى مستوى إنتاج أول ميغاواط من كهرباء الحمل الأساسي من مشروع محطات بركة الجاري تطويره في منطقة الظفرة.

ويتمثل ربط المحطة الأولى بشبكة الكهرباء إنجازاً بالغ الأهمية خلال مسيرة تطوير البرنامج النووي السلمي الإماراتي ومحطات بركة للطاقة النووية السلمية التي تعد حجر الأساس للبرنامج، وفق أعلى معايير السلامة والأمن والجودة.

وبهذا الصدد، قال سعادة محمد إبراهيم الحمادي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية "ربط أولى محطات بركة للطاقة النووية السلمية بشبكة نقل الكهرباء في دولة الإمارات بشكل آمن، يمثل اللحظة التي بدأنا فيها بالفعل بتحقيق مهمتنا بدعم النمو في الدولة عبر إنتاج طاقة كهربائية صديقة للبيئة على مدار الساعة، كما يعد ذلك بداية مرحلة جديدة لمشروع محطات بركة بعد سنوات من الاستعدادات والالتزام بأعلى معايير السلامة والجودة العالية. وكلنا ثقة بأن فرق العمل والتكنولوجيا المستخدمة في المحطات ستكون قادرة على مواصلة التقدم نحو تحقيق الهدف المتمثل في توفير قرابة 25% من احتياجات الدولة من الطاقة الكهربائية طيلة الأعمار الستين المقبلة. فمحطات بركة إلى جانب مصادر الطاقة الصديقة للبيئة الأخرى تعد إحدى أهم ركائز التحول للطاقة الصديقة للبيئة في المنطقة

عن فئة المؤسسات الخاصة الداعمة للعمل التطوعي

مصرف الشارقة الإسلامي يحصد جائزة الشارقة للعمل التطوعي

•• الشارقة-الفجر:

حصد مصرف الشارقة الإسلامية جائزة الشارقة للعمل التطوعي عن فئة المؤسسات الخاصة الداعمة للعمل التطوعي، حيث قام المصرف بدعم مجموعة كبيرة من المؤسسات والبرامج التطوعية في الدولة خلال العام 2019، الأمر الذي يعكس حرص الإدارة التنفيذية على تطبيق مبادئ المسؤولية المجتمعية، وفق ما يتوافق مع رؤية وأهداف المؤسسة التي تدعم ثقافة العمل التطوعي لتعزيز التنمية المستدامة، وبناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة. وتم تكريم المصرف خلال الحفل الافتراضي الذي نظمته الجائزة مؤخراً عبر قناة الشارقة، لتكريم الفائزين في دورتها السابعة عشر عن مختلف الفئات، حيث استحق المصرف هذه الجائزة تقديراً على دعمه للجهود الرامية لترسيخ ثقافة العمل التطوعي وتحفيز الشباب الإماراتي على المشاركة الفاعلة في تعزيز مسيرة التنمية الاجتماعية والاقتصادية في الدولة.

دعم المبادرات والأنشطة والمؤسسات التطوعية

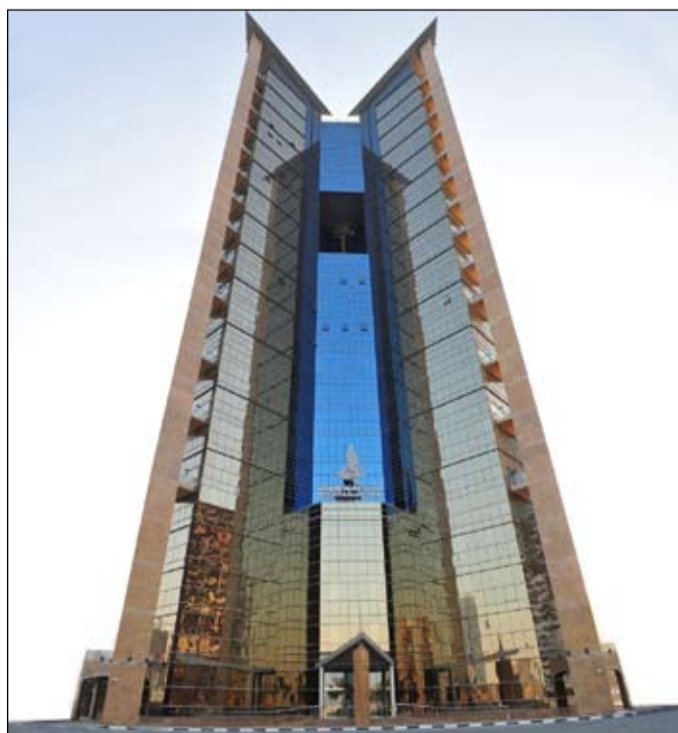
وقال سعادة محمد عبد الله، الرئيس

التنفيذي لمصرف الشارقة الإسلامي، إن مصرف الشارقة الإسلامي يحرص على الالتزام بمسؤوليته المجتمعية وخدمة المجتمع، من خلال دعم المبادرات والأنشطة والمؤسسات التطوعية وذلك تنفيذاً لرؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بضرورة التزام الجهات الخاصة والحكومية بمسؤولياتها المجتمعية وتوفير كل المقومات اللازمة لنجاح الأعمال والمبادرات التطوعية. وأضاف: "نحن فخورون بالفوز بهذه الجائزة للمرة الرابعة، الأمر الذي يعد بمثابة حافز بالنسبة لنا لتقديم الأفضل لاسيما أن الجائزة مقدمة من إمارة الشارقة ممثلة في جائزة الشارقة للعمل التطوعي التي تدعم هذا المجال على المستوى المحلي والإقليمي. وأشار سعادة محمد عبدالله، إلى أن العمل التطوعي يعد في وقتنا الحاضر من متطلبات الحياة المعاصرة، التي تتسم بالتنمية والتطور السريع في كل المجالات، ولا يمكن تحقيق أهداف الخطط والمشروعات التنموية من دون المشاركة التطوعية الفعالة من أفراد المجتمع.

جوائز مرموقة ومسيرة حافلة بالإنجازات

بفضل التزامه منذ تأسيسه بتبني أفضل الممارسات، وأحدث الأنظمة في عالم المال والأعمال، فاز المصرف خلال مسيرته الحافلة بالإنجازات، على عدد كبير من الجوائز المحلية والإقليمية والعالمية التي تثبت تميز المصرف وريادته.

ويستعد مصرف الشارقة الإسلامي باستمرار إلى توفير كافة الخدمات الإلكترونية والتسهيلات، التي ضُمت لتلبية مُتطلّبات قاعدة عملاء



التجزئة والشركات خلال الفترة الحالية لدعم جهود الدولة لاحتواء فيروس كورونا تحت شعار "ملتزمون يا وطن"، وتماشياً مع رؤية الإمارات 2021 الرامية للوصول إلى اقتصاد

التقرير اليومي للتصرفات العقارية

865 مليون درهم تصرفات العقارات في دبي

•• دبي-الفجر:

منطقة نخلة جميرا بتسجيلها 10 مياحة بقيمة 8 مليون درهم وثالثة في برج خليفة بتسجيلها 9 مياحة بقيمة 16 مليون درهم. وسجلت رهونات قيمة قدرها 530.84 مليون درهم منها 27 رهونات أراضي بقيمة 517.51 مليون درهم و20 رهونات فلل وشقق بقيمة 13.32 مليون درهم، وكان أهمها بمنطقة البرشاء جنوب الرابعة بقيمة 269 مليون درهم. وأخرى في منطقة الراس بقيمة 103 مليون درهم. وأما الهبات فقد شهدت تسجيل 13 هبة بقيمة 75.69 مليون درهم كان أهمها بمنطقة الفصيص الصناعية الثانية بقيمة 26 مليون درهم وأخرى في منطقة وادي الصفا 3 بقيمة 22 مليون درهم

الرابعة. وقد تصدرت منطقة الحبيبة السادسة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 2 مياحة بقيمة 3 مليون درهم وثلتها منطقة وادي الصفا 6 بتسجيلها 1 مياحة بقيمة 3 مليون درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 1 مياحة بقيمة 9 مليون درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مياحة بقيمة 68 مليون درهم بمنطقة النخلة الرابعة كأهم المبيعات تلتها مياحة بقيمة 7 مليون درهم في منطقة النخلة الرابعة وأخيراً مياحة بقيمة 6 مليون درهم في منطقة الحبيبة الأولى. وقد تصدرت منطقة البرشاء جنوب الرابعة المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 23 مياحة بقيمة 11 مليون درهم وثلثها

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أكثر من 865 مليون درهم حيث شهدت الدائرة أمس تسجيل 135 مياحة بقيمة 259.02 مليون درهم، منها 14 مياحة للأراضي بقيمة 68.13 مليون درهم و121 مياحة للشقق والفلل بقيمة 190.88 مليون درهم. وقد جاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 10 مليون درهم في منطقة جزيرة 2 تليها مياحة بقيمة 9 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مياحة بقيمة 8 مليون درهم في منطقة النخلة



الرئيس التنفيذي لأدنوك يناقش تطورات قطاع الطاقة العالمي خلال أسبوع سيرا للطاقة

الثقافة الراسخة في مجال الصحة والسلامة والبيئة تساهم في تعزيز مرونة أدنوك وقدرتها على الحد من مخاطر كوفيد-19

•• أبو ظبي-وام:

استعرض معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة "الرئيس التنفيذي لشركة بترول أبوظبي الوطنية أدنوك ومجموعة شركاتها تطورات قطاع الطاقة العالمي خلال جلسة حوارية افتراضية مع دانييل يورغن، الخبير الاقتصادي العالمي البارز والفائز بجائزة بلينترز وفنان رئيس مؤسسة "أي إن إس ماركييت".

جاء الحوار ضمن فعاليات أسبوع "سيرا" للطاقة الذي استضاف أيضاً كلا من: أمين الناصر، رئيس شركة أرامكو السعودية وكبير إدارييها التنفيذيين، وبين فان بوردين، الرئيس التنفيذي لشركة "رويال داتش شل"، ومايكل ويرث، الرئيس والرئيس التنفيذي لشركة شيفرون. وأوضح معاليه خلال الحوار أن أدنوك، وبفضل توجيهات القيادة الرشيدة، نجحت في المحافظة على تنافسيتها ومرونتها والتعامل مع تحديات ومتغيرات المرحلة الحالية، مؤكداً أن الشركة تجتني شامر التقلية النوعية التي نفذتها على مدى السنوات الأربع الأخيرة، قائلاً: "لقد أكدت الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم حالياً على الرؤية بعيدة المدى والفكر الاستباقي والنظرة المستقبلية للسيدة للقيادة الرشيدة، حيث استطاعت أدنوك بفضل توجيهات ودعم القيادة تنفيذ خطة نوعية متكاملة وشاملة ساهمت بشكل كبير في الإرتقاء بالأداء، وتعزيز المرونة والتنافسية ورفع الكفاءة التشغيلية في كافة عمليات ومراحل قطاع النفط والغاز. وأضاف: "ركزنا خلال التقلية النوعية بشكل أساسي على العوامل التي يمكننا التحكم بها مثل خفض التكاليف، وهو توجه مستمر في أدنوك. وبفضل ذلك، نجحنا في المحافظة على مرونتنا في ظل الظروف الراهنة مع الاستمرار في تحقيق التقدم ضمن أولوياتنا الاستراتيجية. وسلط معاليه الضوء على النجاح الذي حققته أدنوك



مع شركة ألبانيس، لخلق منصة استثمارية لتمويل مشاريع استراتيجية في مجمع الرويس للمشتقات البتروكيماوية. وتابع: "أمامنا فرص كبيرة خصوصاً عند الأخذ بعين الاعتبار البنية التحتية المتكاملة وتوفر المواد الخام عالية الجودة والموقع الجغرافي الاستراتيجي والتميز لدولة الإمارات، حيث يمكننا الاستفادة من هذه العوامل مجتمعة لتحفيز النمو المستدام. ونحن مستمرين بالعمل على توفير فرص استثمارية وشراكات مربحة للمستثمرين المستقبليين. وأود هنا أن أوجه دعوة مفتوحة للشركاء الحاليين والجديد لاستكشاف آفاق التعاون وفرص النمو الذكي في مختلف جوانب ومجالات ومراحل الأعمال وسلسلة القيمة في أدنوك. وفي إجابته على سؤال حول دوره الجديد وزيراً للصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، استعرض معاليه رؤية القيادة الرشيدة لهذه الوزارة الجديدة، موضحاً أنها تهدف للمساهمة في تحقيق الأهداف الوطنية الاستراتيجية من خلال تعزيز التنمية الصناعية وتحفيز النمو والتنوع الاقتصادي في الدولة وتعزيز القيمة المحلية المضافة.

الفرصة

27



طيران الإمارات تتيح لعملائها في الدولة السفر إلى سيشيل

•• دبي - وام:

أعلنت طيران الإمارات أنها تاحت لركابها في الدولة السفر إلى سيشيل بعد أن أصبحت أول ناقلية دولية تستأنف تشغيل رحلاتها إلى هذه الجزيرة بالتزامن مع إعادة فتح شواطئها ومرافقها السياحية أمام السياح في الأول من أغسطس الجاري.

ويسري العرض على الحجوزات اعتباراً من امس وحتى 7 سبتمبر المقبل للسفر حتى 31 مايو 2021 ينبغي على جميع ركاب الترانزيت والقادمين إلى دبي "والإمارات العربية المتحدة" بمن فيهم مواطنو دولة الإمارات والمقيمون والسياح بغض النظر عن البلد الذي ينتمون إليه الخضوع لاختبار PCR للكشف عن "كوفيد-19". ووقعت الإمارات للعطلات" اتفاقية حصرية مع الفنادق والمنتجعات في سيشيل للمساعدة في تسهيل إجراء اختبار PCR سواء في المنتجعات أو من خلال نقل العملاء إلى المرافق الصحية المعتمدة لإجراء الاختبار.

6.4 مليون طن متري جاف من البوكسيت إنتاج غينيا أومينا كوربوريشن منذ بدء تشغيلها

•• أبو ظبي-وام:

احتفلت شركة الإمارات العالمية للألومنيوم أمس بمرور عام على تصدير أول شحنة من خام البوكسيت من شركة غينيا أومينا كوربوريشن المملوكة لها بالكامل. وأنتجت شركة غينيا أومينا كوربوريشن 6.4 مليون طن متري جاف من خام البوكسيت صدرت منها ما يزيد عن 6.1 مليون طن من متري جاف للعملاء في جميع أنحاء العالم على مدار عامها الأول من الإنتاج. مع الحفاظ على أعلى مستويات السلامة التشغيلية. وتسير شركة غينيا أومينا كوربوريشن على طريق الوصول إلى الطاقة الإنتاجية الكاملة التي تعادل حوالي 12 مليون طن سنوياً، بحلول نهاية عام 2020. تجدر الإشارة إلى أن تشغيل غينيا أومينا كوربوريشن كان قد بدأ في أغسطس 2019 فيما بدأت عمليات الإنتاج في مصفاة الألومينا التابعة لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم في أبو ظبي في وقت سابق من العام 2019 ما يكمل خطوات التوسع الاستراتيجي للشركة ضمن سلسلة القيمة المرتبطة بالألومنيوم محلياً وعلى الصعيد الدولي. وخلال فترة بدء وزيادة الإنتاج تدريجياً، ركزت غينيا أومينا كوربوريشن على معايير السلامة حيث لم تقع إصابات تؤدي إلى إيقاف العمل منذ مرحلة ما قبل بدء الإنتاج.

وبلغ المعدل الإجمالي لتكرار الحوادث القابلة للتسجيل لدى شركة غينيا أومينا كوربوريشن - وهو المقياس الرئيسي لآداء السلامة - 0.61 لكل مليون ساعة عمل علماً بأن المتوسط العالمي للحوادث القابلة للتسجيل في قطاع صناعة الألومنيوم يبلغ 3.4 لكل مليون ساعة عمل وفقاً للمعهد الدولي للألومنيوم. وقال عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم: "نحقق تقدماً جيداً على صعيد زيادة إنتاج غينيا أومينا كوربوريشن تدريجياً وتسير عمليات الشركة كما خططنا لها. لكن الأهم من ذلك أننا نحافظ على تحقيق أعلى مستويات السلامة التشغيلية خلال هذه العملية، ويعود الفضل في تحقيق هذا الإنجاز إلى فريق غينيا وحرصهم على اتباع كامل إجراءات السلامة. يعتبر مشروع غينيا أومينا كوربوريشن "التابع لشركة الإمارات العالمية للألومنيوم أحد أكبر المشاريع الاستثمارية في مجال التعدين في غينيا خلال العقود الأربعة الأخيرة.

مؤشر التجارة السلعية يسجل مستوى متدنياً قياسياً

•• زوريخ-رويترز:

قالت منظمة التجارة العالمية أمس الأربعاء إن مؤشرها للتجارة السلعية بلغ مستوى قياسياً متدنياً، مما يشير إلى أن تجارة السلع عالمياً سجلت تراجعاً تاريخياً في الربع الثاني من 2020 مع تفشي جائحة فيروس كورونا. وذكرت المنظمة على موقعها "تشير مؤشرات إضافية لصعود جزئي للتجارة والإنتاج العالمي في الربع الثالث ولكن قوة مثل هذا التعافي تظل تتسم بضعف شديدة...."

وسجل المؤشر قراءة 84.5 بانخفاض 18.6 نقطة مقارنة بها قبل عام. وفي الأحوال العادية يبني المؤشر بتغيرات في مسار التجارة لعدد قليل من الأشهر ولكن التقلبات الناجمة عن الجائحة قلصت من قيمة توقعاته. وذكر المنظمة "أقراء، وهي الأقل المسجلة في البيانات التي تعود إلى عام 2007، وتعادل المستوى المتدني إبان الأزمة المالية 2008-2009، تتفق إلى حد كبير مع إحصاءات منظمة التجارة العالمية الصادرة في يونيو حزيران، التي قدرت تراجعاً للتجارة السلعية بنسبة 18.5 بالمئة في الربع الثاني من 2020 مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي.."

ولن يتضح مدى التراجع إلا بعد صدور بيانات التجارة الرسمية للفترة من أبريل نيسان إلى يونيو حزيران. وتوقعت المنظمة في أبريل نيسان أن تتخفف التجارة السلعية بين 13 و32 بالمئة في 2020 ثم تتعافى بين 21 و24 بالمئة في 2021 ولكنها في يونيو حزيران قالت إن الاستجابة السريعة من الحكومات تعني استبعاد توقعاتها المتشائمة لهذا العام.

اقتصادية دبي تعزز وعي المستهلكين في المناطق الحرة وتدعوهم لمكافحة الظواهر السلبية عبر الاستفادة من خدمات حماية المستهلك

•• دبي-الفسج:

أكد محمد علي راشد لوتاه، المدير التنفيذي لقطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك في اقتصاد دبي، أن توسيع نطاق خدمات حماية المستهلك في الدائرة لتشمل المناطق الحرة في دبي، من شأنه أن يعزز تجربة المستهلكين ويحفظ حقوقهم في مختلف مناطق الإمارة، والذي بدوره يدعم الشفافية والتنافسية لمنتجات الشركات في إمارة دبي.

جاء ذلك خلال الحوار الافتراضي المفتوح، ضمن سلسلة "حوار السوق" التي تنظمها اقتصادية دبي، وجاء بعنوان: "حقوق المستهلك في المناطق الحرة تحت مجهر اقتصادية دبي"، وسلط الضوء على النتائج وال فوائد المترتبة على الاتفاقية التي تم توقيعها بين اقتصادية دبي ومجلس المناطق الحرة في الإمارة، والتي تقضي بتوسيع نطاق خدمات حماية المستهلك في الدائرة لتشمل المناطق الحرة. ولفت لوتاه إلى أن الاتفاقية فعلاً دخلت حيز التنفيذ، وبدأ القطاع بتلقي شكاوى من متعاملي الشركات في المناطق الحرة، مشيراً إلى أنه بإمكان المستهلكين ومتعاملي الشركات في المناطق الحرة، تقديم شكاوى في منطقة أمنة عند شراء أي منتج. ودعا لوتاه عموم المستهلكين إلى عدم التردد في التواصل مع قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك عبر القنوات المتاحة، والتي تشمل بالاتصال على الرقم 600545555 أو عبر تطبيق المستهلك دبي المتوفر على متاجر غوغل وأبل وهواوي أو عبر الموقع الإلكتروني consumerrights.ae. في حين يتم تقديم الشكاوى بشأن ارتفاع



عمليات الغش والخداع، وعلى سبيل المثال يجب التأكد من قراءة تفاصيل العقود وتفاصيل ووصفات المنتجات، الاستفسار والسؤال قبل الشراء، والالتقاء بشراء الأشياء التي يحتاجها بالفعل، وغيرها من الإجراءات التي تجعل المستهلك في منطقة أمنة عند شراء أي منتج. ودعا لوتاه عموم المستهلكين إلى عدم التردد في التواصل مع قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك عبر القنوات المتاحة، والتي تشمل بالاتصال على الرقم 600545555 أو عبر تطبيق المستهلك دبي المتوفر على متاجر غوغل وأبل وهواوي أو عبر الموقع الإلكتروني consumerrights.ae. في حين يتم تقديم الشكاوى بشأن ارتفاع

السعر على بوابة Price.ded.ae. مشيراً إلى ضرورة تقديم الاثباتات التي تدعم الشكوى، وتوضيح أسبابها، إلى جانب ضرورة الاحتفاظ بفاكورة الشراء الورقية أو الإلكترونية كإثبات أساسي للشراء عند تقديم أي شكوى. كما لفت إلى أنه بإمكان المستهلكين الصينيين تقديم شكاوهم باللغة الصينية عبر منصة wechat، والتي تم إطلاقها قبل عدة أعوام. كما يتلقى القطاع شكاوى المستهلكين بعدة لغات أخرى مثل الأوردية والهندية والفارسية إلى جانب العربية والإنجليزية والفرنسية.

من جهة أخرى ذكر محمد لوتاه، أن على شركات المناطق الحرة، التعاون مع الجهات المختصة، والعمل على توعية وإرشاد الزبائن حول كل ما يتعلق بحقوقهم، وذلك عبر وضع الملصقات التي توضح آلية تقديم الشكاوى إن وجدت. مؤكداً على أن الفترة القادمة ستشهد تنظيم قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك بالتعاون مع مجلس المناطق الحرة، حملات توعية وإرشاد للمتعاملين والمستهلكين في المناطق الحرة، وذلك بهدف تعريفهم بهذا التحول المهم، وهذه الخطوة التي تساهم في حماية حقوقهم وتعزيز تجربتهم، إلى جانب إطلاعهم على كيفية الاستفادة منها، وتشجيعهم على التواصل مع الجهات المختصة في حال

مواصلات الإمارات تدير 152 عقداً لخدمات النقل والتأجير بالمنطقة الشمالية في النصف الأول من 2020



الشمالية، لاسيما أن أسطول المركبات هناك يناهز 3.100 مركبة متنوعة، فيما يبلغ عدد السائقين العاملين 2.000 سائق. يذكر أن مواصلات الإمارات تقدم باقة متنوعة من الخدمات في إمارة الفجيرة ومدن خورفكان وكلباء وإمارة

مليون درهم خلال المدة نفسها، وهي تمتد لمدد تعاقدية مختلفة، مؤكداً أن الشركة فخورة بموقعها الريادي وسمعتها المرموقة في مجالات النقل والتأجير، ويرصد الثقة الشمين الذي تحظى به لدى المتعاملين والشركاء وعموم فئات المجتمع.

وأضاف الخالدي أن الشركة تمكنت من استقطاب 5 متعاملين جدد خلال النصف الأول على الرغم من الظروف الاستثنائية الناجمة عن انتشار كوفيد 19، والتي تركت آثاراً سلبية واسعة على النشاط الاقتصادي عالمياً، وطالت معظم مجالات العمل لاسيما أنشطة النقل والتأجير، الأمر الذي يؤكد قدرات التنافسية العالية التي تتحل بها الشركة، واستجابتها السريعة والمرنة للظروف الراهنة وسعيها الحثيث لتحقيق متطلبات المتعاملين وتطلعاتهم.

وأثنى الخالدي على جهود فرق العمل الإدارية والميدانية التابعة والتي أمّرت عن تحقيق هذه النتائج، مشيداً بالكفاءة والاحترافية التي تتحل بها تلك الفرق، والقدرات الخدمية العالية التي تتمتع بها الشركة في المنطقة



•• دبي-الفسج:

أعلنت مواصلات الإمارات عن نجاح فرق العمل العاملة لديها في إدارة وتسيير 152 عقد نقل وتأجير في المنطقة الشمالية خلال النصف الأول من العام الحالي 2020، وذلك مع 65 متعاملاً من شركات ومؤسسات وجهات حكومية وخاصة في كل من إمارة الفجيرة ومدن خورفكان وكلباء وإمارة عجمان وإمارة أم القيوين وإمارة رأس الخيمة.

وتفصيلاً، أوضح خليفة الخالدي رئيس المبيعات في المنطقة الشمالية أن العقود السارية تشمل 13 عقداً جديداً جرى توقيعها خلال النصف الأول من العام الحالي، وتناهر قيمتها الإجمالية 640 ألف درهم، إضافة إلى 31 عقداً مجدداً تبلغ قيمتها الإجمالية 4.73

يظهر داء النقرس، هذا النوع الشائع من التهاب المفاصل، فجأةً ويسبب ألماً مريعاً. نظرة إلى التشخيص والمخاطر والعلاج. لم تكن المهوبة الاستثنائية القاسم المشترك الوحيد بين الفنانين العظماء لودفيغ فان بيتهوفن ولوتشيانو بافاروتي وليوناردو دافنشي، فقد كانوا مصابين أيضاً بنوع من التهاب المفاصل الالتهابي: النقرس. تكون معرضاً لهذه المشكلة أيضاً إذا اجتمعت في حالتك عوامل يمكن أن تسبب المرض. يقول د. مارك فيشر، اختصاصي روماتيزم في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: (يفاجأ معظم الناس بعد تشخيص داء النقرس لديهم إلا عند وجود تاريخ عائلي واضح بالمرض).

يظهر فجأةً ويسبب ألماً مريعاً

داء النقرس . . هل أنت معرض للإصابة به؟



ما هو؟

يصيب النقرس الرجال في معظم الحالات مع أن النساء قد يُصنّفن به أيضاً، وينجم عن تراكم حمض اليوريك (مخلفات تشق من تفكك مواد البيورين الكيماوية الطبيعية التي تشكل جزءاً أساسياً من الحمض النووي). في الحالات العادية، يخرج فائض حمض اليوريك من الجسم، لكن إذا كان الجسم ينتج كمية فائضة منه أو إذا كنت لا تُفزع نسبة كافية منه، سيترام ذلك العنصر في الدم، ويؤدي الفائض منه إلى تشكل بلورات حادة تتركز على مستوى المفاصل. تظهر أعراض النقرس غالباً خلال الليل أو في الصباح، وتشمل الألم المبرح والشعور بالسخونة والاحمرار والتورم. تظهر هذه المؤشرات فجأةً وتتركز على مستوى أصابع القدمين (لا سيما الإصبع الكبيرة) والقدم والكاحل.

يظهر النقرس أيضاً في اليدين والمعصمين والركبتين. يوضح د. فيشر: (تقتصر النوبة الأولى على وخر بسيط لكن يكون معظم النوبات اللاحقة حاداً جداً. حتى ملمس غطاء السرير على المفصل المصاب يصبح مؤلماً).

مخاطر مطروحة

يبلغ خطر الإصابة بداء النقرس عموماً نحو 4 في المئة لكن تزيد نسبة الخطر مع التقدم في السن. تتعدد عوامل الخطر المؤثرة، من بينها البدانة. يقول فيشر: (الأشخاص البدينون أكثر عرضة للنقرس، وقد يصابون بالمرض في عمر مبكر أيضاً).

تبرز طرائق أخرى لمعالجة النقرس، من بينها فقدان الوزن والحفاظ على ترطيب الجسم ومعالجة المشاكل الكامنة التي ترتبط بالنقرس. تعديل النظام الغذائي أمر بالغ الأهمية أيضاً. يوصي د. فيشر بتجنب المأكولات التي تزيد مستوى حمض اليوريك، أي الأغذية الغنية بعنصر البيورين كالمحار واللحوم الحمراء، فضلاً عن المشروبات الغازية التي تحتوي على شراب الذرة الغني بالفركتوز: (التعديلات الغذائية التي تتزامن مع أخذ الأدوية المناسبة مفيدة لأكثر من 90 في المئة من الناس، إذ يُشفى هؤلاء من نوبات النقرس بالكامل.

المرض، لكن يمكن أن يخلط الأطباء أحياناً بين النقرس وأسباب أخرى لأوجاع المفاصل. هذا ما يفسر أهمية فحوص الدم والأشعة السينية وتحليل سائل المفصل.

علاج

إذا أصبت بنوبة نقرس، ستواجه نوبة أخرى على الأرجح. يقول فيشر: (يصاب 60 في المئة من الناس بنوبة ثانية خلال سنة ويصاب 90 في المئة منهم بنوبة ثانية في مرحلة أخرى).

يحقق العلاج أهدافه على المدى القصير والطويل ويبدأ بأخذ الأدوية. عند ظهور أول معالم النوبة،

يوصي د. فيشر بأخذ الأدوية لتخفيف حدة النوبة والألم الذي يرافقها. تتعدد الخيارات المتاحة، من بينها مضادات الالتهاب غير الستيرويدية كإيبوبروفين (أدفل، وموترين) والنابروكسين (أليف)، أو مضادات الالتهاب الطبية كالإندوميثاسين (إندوسين)، أو الستيرويدات القشرية (أقراص أو حقن في المفصل) أو الكولشيسين (كولكريس). على المدى الطويل، يوصي د. فيشر بأخذ الأدوية التي تخفض مستوى حمض اليوريك، كالألوبورينول (زيلوبريم، ألوبريم). بحسب رأيه، تفيد هذه الخيارات الأشخاص الذين يواجهون نوبات متعددة في السنة أو يصابون بمشاكل في الكلى أو عند ظهور مؤشرات على الأضرار التي سببها لهم النقرس عبر التصوير بالأشعة السينية.

مقاربات أخرى



حساسية الجلد لدى الأطفال . . أسبابها وطرق التعامل معها

أشارت بعض الدراسات إلى أن الأسباب الأولوية لحساسية الجلد لدى الأطفال ترجع إلى أنها وراثية. وأوضحت دراسات أخرى أن حساسية الجلد "أكزيميا الأطفال" تتركز في السنة الأولى، تتركز في السنة الأولى من عمر الطفل في معظم الحالات قبل

الخمس سنوات.

التالية: . استخدام كريمات الترطيب خالية من أي مواد مضرّة للجلد، خاصة بالأطفال. . احرصي عزيزتي الأم على تعريض الطفل لأشعة الشمس المعتدلة لمدة نصف ساعة يومياً بعد عمر السنة. . ارتداء الملابس الخفيفة من القطن للحد من تهيج الجلد. . مدة العلاج بالدواء عادة تمتد على أسبوع حسب نوع

القص: أظافر الطفل. . إعطاء مضاد (هستامين) Antihistamine من النوع القديم لتخفيف الحكة وتهديئة الطفل حتى يستطيع النوم. . الاحتفاظ بدرجة حرارة متوازنة داخل المنزل (لا حارة ولا باردة) معتدلة.

الجلد عند الأطفال هو الحكة الشديدة. العمر: يكون سن الطفل أقل من خمس سنوات في العادة، ونسبة الإكزيميا كالتالي: . في أول ستة أشهر من حياة الطفل: 50%. . في أول سنة: 80%. . وتصل النسبة إلى 90% تحت سن خمسة أعوام. . طلع جلدي في جميع مناطق الجسم يظهر في المناطق المكتومة التي يفرز فيها العرق بشكل أكبر، كما أنها تنتشر حول الأعضاء التناسلية وعلى السيقان وحول الفم. . ظهور بقع حمراء على الجلد في مناطق متوزعة على الجسم، كالرقبة والصدر.

• مراحل ظهور الحساسية على طفلك، أولاً تظهر على شكل حبوب حمراء ثم تتحول إلى بثور مليئة بالدهون وفي حال انتشار هذه الحبوب وكبر حجمها يصبح بالتوجه إلى طبيب الجلدية لتشخيص الحالة وعلاجها.

• الإجراءات التي يمكن اتخاذها للعلاج والوقاية: أولاً يوصى بالاستحمام بالماء الدافئ ويجب أن تكون مدة الحمام قصيرة قدر المستطاع أقصاهما 5 دقائق ولا بد بعد الاستحمام بتجفيف جسم الطفل جيداً؛ لأن كثرة غسل الجسم بالماء تؤدي الطفل المصاب بالحساسية.

• العلاج: الحكة: إن أول خط في العلاج لتقليل الحكة لأنها أكثر عرض مزعج للجميع ويمكن تقليل الحكة بعمل الأمور

أن حساسية الجلد في الأطفال (إكزيميا الأطفال Atopic Dermatitis) هي عبارة عن التهابات مزمنة في الجلد شديدة الحكة يرافقها احمرار وقشور أو تجمع سائل في الجلد تتحول، في الحالات المزمنة، لطبقات سمكية. لذلك من المهم أولاً من معرفة نوع حساسية طفلك ليسهل عليك معرفة العوامل المهيجة لها وتجنبها.

• أهم الأعراض المصاحبة للحساسية: . يكون جلد الطفل المصاب بحساسية الجلد جافاً لأنه لا يحتفظ بالماء الموجود بداخله، إذ يتبخّر الماء بسرعة ويجف الجلد سريعاً وعليه يعد جفاف الجلد أهم عامل في المرض. . أهم عرض في حساسية



منوعات

الفكر

31



كارمن سليمان تطرح
كليب (لينا رقصه)

طرحت الفنانة المصرية كارمن سليمان فيديو كليب أغنيتها الجديدة "لينا رقصه" على يوتيوب، وهي من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع جلال الحمداوي.

أذ ان كارمن كانت قد شوّقت الجمهور لعملها الجديد على حسابها الخاص، إذ نشرت صورة تظهر فيها برفقة زوجها الملحن مصطفى جاد وهما في منزلهما، معلقة بالقول: "نجهز لشيء جديد".
الجدير ذكره ان كارمن طرحت في بداية عام 2020 كليب "بصانك"، الأغنية من كلمات سامي علي، لحن ورؤية فنية وإشراف عام مصطفى جاد، وتوزيع ماز، والكليب من إخراج أمير رواني.



العرض الرمضاني والمنافسة فيه لها مذاق مختلف
عمرو رمزي: «ولاد إمبابية» عرض نماذج
إيجابية عديدة

عاد الفنان عمرو رمزي للتمثيل بعد غياب الفترة الماضية من خلال تجربته في "ولاد إمبابية" الذي عرض في رمضان الماضي. وخلال هذا الحوار يتحدث عمرو عن المسلسل وتفاصيله بالإضافة إلى عودته لتقديم البرامج التلفزيونية..



تأبعت مسلسل الاختيار وكنت سعيداً بالحالة التي خلقها العمل بشكل كبير لدى الجمهور منذ بداية عرضه وتاريخه لعدد كبير من البطولات التي قام بها أبطال القوات المسلحة في مواجهة الإرهاب خاصة أننا كنا نفتقد هذه النوعية من الأعمال بشكل كبير، وعندما عادت لتقدم خرجت بصورة مشرفة وبشكل راق، كما شاهدت مسلسل "النهاية" الذي اعتبره نقلة نوعية في الدراما المصرية لاسيما فيما يتعلق بالتقنيات المستخدمة في الغرافيكس وغيرها من التفاصيل الفنية.
هل تفكر في العودة إلى تقديم البرامج؟
أرغب في العودة لتقديم البرامج بقوة، خاصة أن تجاربي فيها من قبل حققت رد فعل جيد مع الجمهور وهذا الأمر شجعتني كثيراً على التآني في المحطات القادمة، في الوقت الحالي هناك فكرة لم تتبلور في شكلها النهائي ربما تخرج للنور العام المقبل، لكن حتى الآن لا توجد أي تعاقدات رسمية بشأن تقديم البرامج.
قدمت برنامج "حيلهم بينهم" للمقابل، كيف ترى برامج المقالب في الوقت الحالي؟
برامج المقالب أصبحت تعتمد على التكنيك بشكل أكبر منها الأسلوب المباشر، فالأمر مختلف بشكل كامل عن تجربتي في "حيلهم بينهم" الذي اعتمد على المواجهة المباشرة، والبرنامج لا يزال يتم مشاهدته حتى اليوم، فهو من التجارب المهمة في مسيرتي الفنية وشكل نقطة تحول محورية في حياتي.
ما سبب قلة أعمالك خلال الفترة الماضية؟
ربما يرجع الأمر إلى كسلي بعض الشيء بالإضافة إلى بعض الظروف التي مرت بها شركات الإنتاج الدرامي والسينمائي في السنوات الأخيرة، لكن تجربتي في "ولاد إمبابية" جعلتني أكثر حماساً من أجل العودة بأعمال جديدة لاسيما بعد رد الفعل الذي لسته من الجمهور، ولا اعتقد ان فترة غيابي ستطول مجدداً.

كيف وجدت مشاركتك الأخيرة في مسلسل "ولاد إمبابية"؟
استمتعت بالعمل وسعدت بردود الفعل عليه خلال شهر رمضان خاصة أن المسلسل تفاعل معه الجمهور بشكل كبير وعوضت من خلاله غيابي السابق عن السباق الرمضاني، خاصة أن العرض الرمضاني والمنافسة فيه لها مذاق مختلف، وجزء من نجاح العمل ارتبط بفكرته القائمة على تفاصيل الحارة الشعبية ومساحة الكوميديا الموجودة جعلتنا نقدمه بشكل جيد رغم الصعوبات التي حدثت أثناء التصوير بسبب فيروس كورونا، والإجراءات الكثيرة الإضافية التي اتخذت فضلاً عن شعورنا بالقلق والتوتر من العمل أثناء ظهور الفيروس، لكن فريق العمل تحدى كل هذه الصعاب حتى يعرض العمل في رمضان.
تردد أنك كنت السبب الرئيسي في تغيير اسم المسلسل؟
رُشحت للمسلسل من خلال المؤلف أيمن بكري وأحد أصدقائي في الشركة المنتجة، وجلسنا في فترة التحضير للتناقش في التفاصيل والعمل في البداية كان يحمل اسم "شارع محمد علي" وهو اسم مبدئي، واقتُرحت عليهم أن يكون الاسم "ولاد إمبابية" نسبة إلى شخصية إمبابية التي قدمتها الفنانة شيرين سيف النصر، وتحسبوا بالفعل للفكرة ومن هنا جاء اسم العمل.
ما سبب حماسك للعمل؟
منذ قراءتي للسيناريو وجدت أن العمل يعرض نماذج إيجابية عديدة ويقدم صورة ربما تراجعت كثيراً في الأعمال الفنية خلال الفترة الأخيرة، كما أن التفاصيل الموجودة في السيناريو بما فيها الجانب الكوميدي في المواقف يمكن أن تلمسها بشكل مباشر في الحياة اليومية، فالعمل واقعي وهذا الأمر يكون سبب نجاح أي تجربة جديدة.
هل حدثت تعديلات على التصوير بسبب أزمة "كورونا"؟
لم تحدث تغييرات على الإطلاق، ولكننا استغرقنا وقتاً أطول من المعتاد في التصوير وانتهينا منه في آخر أيام شهر رمضان، وهو أمر جعلنا نعمل تحت ضغط شديد.
درست الحقوق، فهل ساعدتك الدراسة في تفاصيل شخصية المحامي عمرو بالمسلسل؟
بالتأكيد، في بعض التفاصيل، فدراستي للحقوق هي التشابه الحقيقي الوحيد بيني وبين شخصية المحامي عمرو في "ولاد إمبابية" وأحد أسباب حماسي للعمل كونه يقدمني بشكل مختلف عن الأدوار السابقة التي ظهرت فيها.
أم تلقى من المنافسة خاصة مع اعتماد العمل على البطولة الجماعية؟
على الإطلاق، المسلسل بسبب وجود مجموعة كبيرة من الفنانين كان أشبه بمباراة كرة القدم التي يعمل فيها الفريق الواحد سوياً من أجل الانتصار على الفريق الآخر، والأجواء في التصوير كانت إيجابية بشكل كبير خاصة في ظل وجود الفنانة فريدة سيف النصر التي اعترت بالتعاون معها للمرة الأولى فهي ممثلة مخضرمة منذ سنوات واستقدت على المستوى الشخصي منها.
ما الأعمال التي حرصت على متابعتها خلال شهر رمضان؟



شهد ياسين تنتهي من تصوير
(عداني العيب)

كشفت الفنانة شهد ياسين عن أنها فرغت من تصوير مشاهدنا كافة في المسلسل الاجتماعي (عداني العيب)، للمخرج الأردني محمود الدوايمة، وهو من تأليف علي الدوحان ومن إنتاج (المجموعة الفنية) للمنتج باسم عبدالأمير، والذي تتقاسم بطولته إلى جانب كل من إلهام الفضالة وغدير السبتي وأحمد السلطان وإيمان فيصل، وبإقة أخرى من الوجوه الفنية، مزيجحة الستار عن تحضر ها أيضاً
لاستئناف التصوير في مسلسل (بيت بيوت)، من تأليف عبدالحسن الروضان وإخراج سلطان خسروه.
ياسين، اوضحت قائلة: (انتهينا من التصوير في بلاطوهات المسلسل الاجتماعي (عداني العيب)، حيث تأجل تصويره بسبب جائحة كورونا، ويعتبر من الأعمال الخفيفة التي تنحاز إلى فئة (لايت كوميدي)، كما سأقدم من خلاله شخصية جديدة، أتمنى أن تحوز إعجاب المشاهدين خلال عرضه على الشاشة).
من (عداني العيب) تنتقل ياسين إلى (بيت بيوت)، الذي انطلقت كاميرات المخرج سلطان خسروه لاستكمال تصويره في الشهر الماضي، بجمعية كوكبة من النجوم، من طراز الفنان السعودي عبدالحسن النمر، وانتصار الشراح وهبة الدري ومرام البلوشي ونور، وهو العمل الذي شارك فيه الفنان القدير الراحل سليمان الياسين، الذي وافته المنية قبل الانتهاء من تصوير مشاهد.
وتابعت قائلة: (قريباً جداً سأدخل في مسلسل (بيت بيوت)، وأتوقع أن تستمر فترة التصوير لمدة أسبوع تقريباً - وحينئذ - أتوقف قليلاً في استراحة محارب، ومن ثم أعكف على قراءة النصوص الجديدة التي تتعلق بالموسم الدرامي لشهر رمضان المقبل).
وكانت شهد ياسين، قد أطلقت آخر مرة على الشاشة التلفزيونية من خلال المسلسل الدرامي (جنة هلي) من تأليف نواف المظف وإخراج منير الزعبي، والذي أتاح لها فرصة الوقوف للمرة الأولى أمام الفنانة القديرة سعاد عبدالله.



الفكر

تحذير جديد.. النفاق الوردية جدا مضرة وسامة



ويلاضافة إلى الملونات المحظورة التي يضيفها بعض الجزائريين والصنعين غالبا ما تشير التحاليل إلى مشكلة أخرى، وهي أصل اللحوم المستخدمة، فعادة تتكون النفاق من لحم البقر والضأن، ولكن بهدف تقليل التكاليف يستخدم بعض الصنعين لحم الخنزير أو الدواجن التي تعد أقل تكلفة بكثير. ويؤدي هذا الأمر إلى ظهور مناهضة غير عادلة وفقا لرئيس الموظفين في مختبر المديرية العامة للمنافسة والاستهلاك ومكافحة الغش لويك تانفوي الذي يقول "نحن نواجه حقا ممارسات تضر بالمستهلك، وهو ما يخلق مشكلة المنافسة لأننا نطرح في السوق منتجات غير مكلفة بتاتا تنافس منتجات أخرى ذات جودة، ويحول سعرها المرتفع دون الإقبال عليها". وهكذا في السنوات الأخيرة لم تكن تلك كميات النفاق التي خضعت للمراقبة من طرف سلطات مكافحة الغش مطابقة للمواصفات المفروضة على الصنعين.

يستهلك الفرنسيون مئات آلاف الأطنان من النفاق سنويا، والتي يرتفع الإقبال عليها في فصل الصيف خصوصا، ومع ذلك لا يتردد بعض الصنعين في تغيير الوصفات التقليدية لجعلها أكثر جاذبية وأقل سعرا، ولكنها تصبح مضرة. وذكر موقع قناة إل سي أي (LCI) الفرنسية في تقريره أنه في مختبر المديرية العامة للمنافسة والاستهلاك ومكافحة الغش في مونتيليه في إيرو تصل عشرات العينات كل أسبوع من أجل الخضوع للتحليل الدقيق. وفي بعض الحالات -وكما أوضحت هيذرت غيرين الهندسة والمديرة المساعدة في مجال منتجات اللحوم في مختبر أوديل- تبين أن بعض النفاق التي خضعت للتحليل قد تكون سامة للجسم. وتمنح هذه الملونات النفاق لونا ورديا داكنا، لكن المزيج بين هاتين المادتين المضافتين المحظورتين ضار بالصحة.

علماء: الإصابة بالزكام قد

تحميك من فيروس كورونا

كشفت دراسة لمشفى شاريتيه برلين (Charité Berlin) ومعهد ماكس بلانك للوراثة الجزيئية (MPIMG) عن أن الإصابة بأمراض سابقة قد يكون لها تأثير محتمل على فرص العدوى بفيروس كورونا المستجد (سارس كوف 2) المسبب لمرض كوفيد-19، كما نقلت دويتشه فيله، وعدة مواقع إعلامية ألمانية عن البيان الصحفي الصادر عن المشفى العريق في العاصمة الألمانية برلين.

وقد يرجع ذلك إلى "الخلية المساعدة تي" التي تلعب دورا حيويا في الجهاز المناعي. ولاحظ العلماء أن ثلث من لم يصابوا بفيروس كورونا لديهم هذا النوع من الخلايا، الذي يستطيع التعرف على النوع المستجد من كورونا.

وقام العلماء بأخذ خلايا مناعية من 18 شخصا مصابين بالفيروس، وخلايا مناعية من 68 شخصا لم يصابوا به، وبعد ذلك قام الباحثون بتحفيز الخلايا المناعية بجسيمات صغيرة صناعية من فيروس كورونا المستجد.

وما فاجأ الباحثين هو وجود خلايا "تي المساعدة" في دم غير المصابين بفيروس كورونا؛ 24 من أصل 68 كان لديهم "خلايا ذاكرة" تعرفت على فيروس كورونا المستجد. وأرجع الباحثون تعرف خلايا "تي المساعدة" إلى إصابات سابقة بالفيروسات التاجية المسببة للرشح.

والفيروسات التاجية هي العائلة التي ينتمي لها فيروس كورونا المستجد، وهي عائلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد ضراوة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). وفسر الباحثون ذلك بظاهرة في علم المناعة تدعى "الفعالية العابرة"، وهي ارتباط جسم مضاد بمولدي ضد مختلفين ولكنها لهما جزء سطحي متطابق أو متشابه.

وللوقوف على السبب الدقيق والكيفية التي تجعل الإصابة السابقة بأحد الفيروسات التاجية توفر الحماية من الإصابة بفيروس كورونا لا بد من دراسات أخرى في هذا المضمار.

ويأشر مشفى شاريتيه وجامعة برلين التقنية ومعهد ماكس بلانك للوراثة الجزيئية البحث في هذا المجال، وتمول الدراسة وزارة الصحة الألمانية و"المعهد الاتحادي للأدوية والأجهزة الطبية".



عاملتان تجمعان العنب في مزرعة في تايينجر أثناء الحصاد التقليدي في بييري، بالقرب من إبيرناي، فرنسا. رويترز

قرأت لك

التين الشوكي

تعد فاكهة التين الشوكي من أشهر فواكه فصل الصيف، إليك فيما يلي أبرز فوائدها الصحية:

- تساعد ثمرة التين الشوكي على الهضم،



حيث تستخدم كمهدئ للقولون العصبي ومطهر عام للجهاز الهضمي. - يعتبر التين الشوكي من أكثر الفواكه التي تساعد على التخلص من الاكتئاب ومنع السعادة والاطمئنان. - يساعد التين الشوكي في خسارة الوزن الزائد وذلك بسبب قدرته على المساعدة في هضم المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون. - يمد التين الشوكي الجلد بالكولاجين ما يجعل البشرة صحية ونضرة وشبابية. - يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري.

سؤال وجواب

• لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟

- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى الثوية لقيام الثورة الفرنسية

• كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟

- حوالي ثمان دقائق

• من هو صاحب النظرية النسبية؟

- العالم الأمريكي أينشتاين

• من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟

- غياث الدين الكاشي

• ما المقصود بالبئر الارتوازي؟

- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراه تطير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.

قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئاً إلا لنفسها فقط وأحياناً لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا وانانية أيضاً، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعتده الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امك تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وياقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرى على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واختفى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صدمة قوية أفاقها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتنظيف وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم هي بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتباشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقين معنا ام تذهبين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك. انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عاتته ويمدى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

مساحة للتلوين

