

شركة "صحة" تطلق حملة  
"دوائي" الرمضانية بمشاركة  
المستشفيات والمراكز الصحية



سينتيا خليفة:  
أتمنى أداء أدوار متنوعة وإن  
كانت لامرأة شريفة أو ظالمة



خلال رمضان .. ريجيم صحي  
ومتوازن لخسارة الوزن

## القطط والكلاب لتخفيف التوتر عن الموظفين

وجدت مؤسسات يابانية طريقة لتخفيف الضغط عن موظفيها، وهي وضع قطط أو حيوانات أليفة أخرى في مكاتب العمل، في بلد معروف بساعات عمل مرهقة لا تكاد تنتهي.

وقررت مؤسسة فيراي للمعلوماتية في طوكيو وضع تسع قطط في مكاتبها، تجري بين الموظفين وتنتقل بين طاولاتهم وأجهزتهم وتنام بالقرب منهم، لتبث جواً من شأنه أن يخفف من الضغط الذي يعانون منه.

ويقول هيدونوبو فوكودا مدير الشركة الذي أتى بهذه الفكرة وسمح أيضاً لموظفيه بالصطحاب قططهم إلى مقر عملهم أنا أعطى أيضاً خمسة آلاف ين (45 دولاراً) في الشهر لمن ينقذ قطرة واحدة من مؤسسات عدة حذوه مستخدمة الحيوانات الأليفة للترويج عن موظفيها وزوارها مثل باسونو غروب، وأزواكل جابان التي يتولى فيها الكلب كاندني استقبال الزبائن وتسليمة الموظفين. وفي طوكيو، حوالتين مقهى تنتشر فيها القطط بين الزبائن، ويرى الكثيرون أن وجود هذه الحيوانات له أثر مهدئ.

شجار عنيف بين معلمة ومساعدتها اندلع شجار عنيف بين معلمتين في إحدى المدارس الإعدادية الأمريكية أمام الطلاب الذين راحوا يصرخون طالبين التجدة، بعد أن عجزوا عن التصديق بينهنما. وفي مقطع الفيديو الذي تناقلته مواقع التواصل الاجتماعي، تظهر معلمتان في إحدى المدارس في ضواحي أتلانتا بولاية جورجيا، وهما يتبادلان اللكمات وتشدان شعر بعضهما البعض، في حين حاول بعض الطلاب الاقتراب منهما للتفريق بينهما. واستمرت المعلمتان في شجارهما العنيف وفق صيحات الطلاب، قبل أن تتدخل إحدى أعضاء الهيئة التدريسية وتفرق بينهما، بحسب ما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## شجار عنيف بين معلمة ومساعدتها

الندع شجار عنيف بين معلمتين في إحدى المدارس الإعدادية الأمريكية أمام الطلاب الذين راحوا يصرخون طالبين التجدة، بعد أن عجزوا عن التصديق بينهنما. وفي مقطع الفيديو الذي تناقلته مواقع التواصل الاجتماعي، تظهر معلمتان في إحدى المدارس في ضواحي أتلانتا بولاية جورجيا، وهما يتبادلان اللكمات وتشدان شعر بعضهما البعض، في حين حاول بعض الطلاب الاقتراب منهما للتفريق بينهما. واستمرت المعلمتان في شجارهما العنيف وفق صيحات الطلاب، قبل أن تتدخل إحدى أعضاء الهيئة التدريسية وتفرق بينهما، بحسب ما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## خمس نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان



للموائد الرمضانية طعم خاص، يختلف عن الموائد في غيرها من الأيام، وفيما يلي نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان. للموائد الرمضانية نكهة خاصة، تختلف عن الموائد في غيرها من الأيام. ويشكل التغيير الجذري في مواعيد الوجبات واللقاءات العائلية في الولايم تحدياً حقيقياً إزاء محاولة اتباع تغذية صحية وسليمة خلال هذا الشهر. وفيما يلي خمسة نصائح غذائية صحية، ينبغي مراعاتها في شهر رمضان الكريم:

الشعور بالثخمة وعسر الهضم. ولكن في الواقع، تؤدي المشروبات الغازية إلى توسيع جدار المعدة وزيادة سعتها، مما يجعل المرء بحاجة لأن يتناول كميات أكبر من الطعام حتى يشعر بالشبع. أضف إلى ذلك أن كوب من المشروبات الغازية يحتوي على ما يقارب خمسة ملاعق من السكر! وتشير الدراسات إلى وجود صلة بين استهلاك المشروبات الغازية وبين ازدياد خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام ومرض السكري من النمط الثاني (القاوم للإنسولين). أما بالنسبة للعصير، فلما ينصح باستهلاكه نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من السكريات والسكريات، التي تساهم في زيادة الوزن. أما أفضل السوائل التي يمكن تناولها في شهر رمضان فهي الماء، الأعشاب مثل الشاي، البابونج والجنذور مثل النعجيل.

فترة الصيام، والتي تتعارض مع مبادئ التغذية الصحية والسليمة ومع تعاليم السنة النبوية أيضاً. إن أهمية هذه الوجبة تكمن في أنها تزيل الشعور بالجوع، وتمكن الصائم من التحكم بكميات الطعام التي سيتناولها في الساعات التي تلي تناول وجبة الإفطار. لذلك من المحبذ أن تكون هذه الوجبة صغيرة وسهلة الهضم لأنها بمثابة منبه بسيط للجهاز الهضمي كي تحضره لهضم الوجبة الرئيسية، التي يفترض أن يتناولها الصائم بعد أداءه لصلاة التراويح. وينصح بأن تتألف الوجبة من أطعمة تحتوي على سكريات سريعة الهضم كالتمر وغيره من الفواكه، اللبن، الحساء، السلطة، الخبز والماء. حاول أن تتوقف عن تناول الطعام عند شعورك بدرجة شبع مريحة ولا تواصل استهلاك الطعام إلى أن تشعر بالثخمة.

1. المواظبة على تناول وجبة السحور تشكل وجبة السحور حجر أساس في التغذية الصحية والسليمة للصائم في رمضان، حيث أنها تزود الجسم بالسكريات الحرارية، السوائل، والمواد الغذائية التي يستخدمها الجسم لاحقاً خلال ساعات الصيام. كلما تم تناول وجبة السحور في ساعة متأخرة أكثر، فإن ذلك يسهم في تقليل الفترة الزمنية التي لا يتم تزويد الجسم فيها بالطعام والشراب، يجدر في هذه الوجبة أن يشرب الصائم كمية كافية من الماء وأن يتناول الخبز، خصوصاً النوع الذي يحتوي على نخالة القمح، إذ أن هضمه يستغرق وقتاً أطول، كما أنه يساهم في الشعور بالشبع. ومن المهم إضافة نوع واحد على الأقل من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل البيض، الجبن أو الحمص، كما ويستحسن تناول مأكولات تحتوي على دهون صحية مثل زيت الزيتون، الطحينة أو الأفوكادو. كذلك ينصح باستهلاك أنواع أخرى من الأغذية مثل الخضروات، الفاكهة وكوب من الحليب أو اللبن.

2. تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام، بحيث تشعر بالثخمة. تشير الدراسات إلى أنه لتناول وجبات الطعام الكبيرة عواقب صحية، بما في ذلك، ارتفاع نسبة ثلاثي الجليسريدات في الدم، حدوث تلبك معوي ومعدي، عسر الهضم، تدهور الوضع الصحي العام، الكسل والخمول. تكون مائدة الإفطار الرمضانية غنية بالأطعمة على اختلاف أنواعها، فجد السلطة، الحساء، التمر، الفلفل، الحمص، المخللات، الأرز، اللحوم، الخبز، الخضار الطبوخة، الفواكه، ولا تنسى الحلويات التي تزرع بها الموائد الرمضانية.

3. مضغ الطعام بشكل جيد إن التهام الطعام بسرعة، دون أخذ الوقت الكافي للمضغ، هو من الممارسات الغذائية الخاطئة في شهر رمضان والتي من شأنها أن تتسبب باستهلاك كميات كبيرة من الطعام، كما أنها تؤدي إلى حدوث عسر في الهضم، الإم في المعدة، إبتهاق وغازات. إضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن مضغ الطعام بشكل جيد، يشكل وسيلة ذات أهمية كبيرة في ضبط الوزن حيث أنها تتسبب بالشعور بالشبع في وقت أسرع وتؤدي إلى استهلاك كمية أقل من الطعام. ومن الجدير بالذكر أن تأجيل تناول وجبة الإفطار الرئيسية إلى ما بعد صلاة التراويح، يشجع الصائم على تناولها ببطء وعلى مضغها جيداً وعلى الاستمتاع بالوجبة بشكل أكبر.

4. تجنب العصائر والمشروبات الغازية يدي الكثير من الناس أنهم بحاجة إلى المشروبات الغازية لتسهيل هضم الطعام في رمضان، حيث أنها تقلل من

## الدماغ يأكل نفسه من قلة النوم

حذرت دراسة إيطالية حديثة، من أن الدماغ البشري يتعرض للتآكل حين لا يأخذ الإنسان قسطاً كافياً من النوم ليلاً، لكنها أوضحت أن الأمر لا يتسبب في أضرار صحية مقلقة. الدراسة أجراها باحثون في علم الأعصاب بجامعة بوليتكنيك الإيطالية. وراقب الباحثون أدمغة مجموعة من الفئران، لكشف تأثير اضطرابات النوم على الدماغ. ووجد فريق البحث نشاطاً غير معتاد في الخلايا النجمية بالدماغ، لدى الفئران التي جرى حرمانها من النوم، بخلاف الفئران التي نامت بشكل طبيعي من 7 إلى 8 ساعات ليلاً. وبحسب نتائج الدراسة، فإن الخلايا النجمية التي تتولى في العادة تنظيم عملية النوم، تقوم بأكل نقاط الاشتباك العصبي، عند حدوث نقص في النوم. وقال الدكتور ميشال بيلسي، أحد المشاركين في الدراسة، إن قيام الخلايا النجمية بأكل نقاط الاشتباك العصبي ليس أمراً ضاراً بالضرورة، إذ قد يكون بمثابة عملية تنظيف داخل الدماغ. وأضاف، أن قلة النوم تؤدي إلى تحفيز الخلايا الدبقية، وأظهرت الدراسة أن استمرار الخلايا في نشاطها، بوتيرة منخفضة، يؤدي إلى اضطرابات في الدماغ. ويرصد الأطباء في العادة نشاطاً دائماً في الخلايا الدبقية بالدماغ لدى الصائمين بمرض الزهايمر. وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، أي حوالي 7 إلى 8 ساعات يومياً يحسن الصحة العامة للجسم، وبقية من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة. كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.

## الإسراف في اللحوم الحمراء يزيد خطر الوفاة

في المئة، مقارنة بأولئك الذين تناولوها بكميات أقل. وفي المقابل، أوضح الباحثون في مجلة ذا بي.إم. جيه أن الأشخاص الذين تناولوا أكبر كميات من اللحوم البيضاء، بما في ذلك الدواجن والأسماك، كانوا أقل عرضة للوفاة نتيجة جميع المسببات بنسبة 25 في المئة، خلال فترة الدراسة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا كميات أقل منها. وأشار كبير معدي الدراسة أراش اعتمادياً، من المعهد الوطني الأمريكي للسرطان "تؤكد استنتاجاتنا تقارير سابقة عن الروابط بين اللحوم الحمراء والوقاية المبكرة، وهي أيضاً كبيرة بما يكفي لإبراز روابط مماثلة بتسعة مسببات مختلفة للوفاة".

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن تناول الكثير من اللحوم الحمراء يزيد خطر الوفاة جراء ثمانية أمراض شائعة؛ منها السرطان والسكري وأمراض القلب إلى جانب جميع المسببات الأخرى للوفاة. وأجرى باحثون فحصاً لبيانات نحو 537 ألف بالغ، تراوحت أعمارهم بين 50 و71 عاماً، ووجدوا أن الأشخاص الذين استهلكوا لحوماً حمراء بكميات أكبر، زادت احتمالات وفاتهم نتيجة مجموعة متنوعة من المسببات بنسبة 26



## أسراركم تدمركم .. تخلصوا منها فوراً

خلصت دراسة حديثة إلى أن الإبقاء على الأسرار قد يكون مدمراً للصحة؛ لأن العذاب الداخلي يزيد من الشعور بالضيق، مما يسبب في مشكلات في النوم والإصابة بالتجاعيد والمرض. يقول العلماء إن 95% من الناس يحتفظون بمعدل 13 سراً في الوقت نفسه، من بينهم 5 أسرار شخصية جداً لدرجة عدم إفصاحهم عنها نهائياً، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأوضح الخبراء في جامعة كولومبيا في مدينة نيويورك، أن مقدار الوقت المستغرق في التفكير في هذا السر أكثر ضرراً على الصحة من السر نفسه. خلص قائد الدراسة الدكتور مايكل سلبيان، إلى أن تكرار التفكير في الأسرار كان السبب الرئيسي لزيادة مستويات الضغط وليس إخفاء هذه الأسرار.



هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة تختتم المرحلة الأولى من برنامج العين الثقافى 2017

## البرنامج استقطب أكثر من 230 ألف زائر على مدى خمسة أشهر

معرض "كولاج" يستمر لغاية 15 يونيو القادم في مركز القطارة للفنون



الفنية، في مركز القطارة للفنون حتى يوم وسيعود برنامج فعاليات العين الثقافية في 15 يونيو.

والثقافة الوطنية لإمارة أبوظبي وأتاح لهم الفرصة للاطلاع على الشراء التراثي والثقافي والفني لدولة الإمارات الذي يجمع عراقة التاريخ بالحدائق المعاصرة.

سلطت المرحلة الأولى من البرنامج الضوء على مدينة العين، إحدى أقدم المدن المأهولة في العالم التي تميز أصالة الماضي برؤية عصرية ومستقبلية نابضة بالحياة، وباعتبارها القلب الثقافي النابض لإمارة أبوظبي، حيث تحتضن المواقع الوحيدة في دولة الإمارات المدرجة على قائمة التراث الإنساني العالمي لمنظمة اليونسكو.

ومن أبرز المحطات التي شهدتها البرنامج، فعالية "عطلة نهاية الأسبوع في الواحة"، والتي تضمنت مجموعة من الأنشطة المصممة خصيصاً للعائلات، وتتكون من الورش ومشاهدة الأفلام، وزيارة الأسواق الشعبية، وتجربة المأكولات الإماراتية، والعمارة المحلية، وفعالية "رحلة عبر عاداتنا" التي أخذت الجمهور في رحلة عبر الزمن لاستكشاف الكنوز الدفينة في مدينة العين، حيث تم دعوة مجموعات من الزوار للتعرف على حياة بعض السيدات الإماراتيات في منازلهن ومزارعهن، لاختبار الثقافة الإماراتية الأصيلة.

كما ضمت قائمة الفعاليات أيضاً جولات بالحافلة تحت اسم "بيتى القديم"

والثقافة الوطنية لإمارة أبوظبي وأتاح لهم الفرصة للاطلاع على الشراء التراثي والثقافي والفني لدولة الإمارات الذي يجمع عراقة التاريخ بالحدائق المعاصرة.

سلطت المرحلة الأولى من البرنامج الضوء على مدينة العين، إحدى أقدم المدن المأهولة في العالم التي تميز أصالة الماضي برؤية عصرية ومستقبلية نابضة بالحياة، وباعتبارها القلب الثقافي النابض لإمارة أبوظبي، حيث تحتضن المواقع الوحيدة في دولة الإمارات المدرجة على قائمة التراث الإنساني العالمي لمنظمة اليونسكو.

ومن أبرز المحطات التي شهدتها البرنامج، فعالية "عطلة نهاية الأسبوع في الواحة"، والتي تضمنت مجموعة من الأنشطة المصممة خصيصاً للعائلات، وتتكون من الورش ومشاهدة الأفلام، وزيارة الأسواق الشعبية، وتجربة المأكولات الإماراتية، والعمارة المحلية، وفعالية "رحلة عبر عاداتنا" التي أخذت الجمهور في رحلة عبر الزمن لاستكشاف الكنوز الدفينة في مدينة العين، حيث تم دعوة مجموعات من الزوار للتعرف على حياة بعض السيدات الإماراتيات في منازلهن ومزارعهن، لاختبار الثقافة الإماراتية الأصيلة.

كما ضمت قائمة الفعاليات أيضاً جولات بالحافلة تحت اسم "بيتى القديم"

•• العين - الفجر

أعلنت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة عن اختتام الموسم الأول من برنامج العين الثقافى لعام 2017، الذي أطلقته احتفاءً بالثقافة والتراث الإماراتي من خلال مجموعة من الأنشطة الثقافية والفنية تضمنت العديد من الأمسيات الشعرية والحفلات الموسيقية والجولات التعريفية وعرض عالمي للفروسية.

وانطلق برنامج العين الثقافى في يناير من العام الجاري عبر سلسلة من الفعاليات التي أقيمت في أبرز المعالم والمواقع التراثية والثقافية في مدينة العين بهدف تعريف الزوار بالتراث الثقافي الإماراتي، والترويج له لدى الأجيال الصاعدة والمقيمين والزوار. واستقطبت المواقع التراثية في العين أكثر من 230 ألف زائر، من بينهم نحو 40 ألف زائر تفاعلوا مع فعاليات البرنامج الذي اختتم خلال شهر مايو الجاري.

وقال مسعود سيف سعيد غباش، مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، لا شك أننا فخورون بأن برنامج العين الثقافى حقق نجاحاً كبيراً حيث استقطب نحو ربع مليون زائر في مرحلته الافتتاحية. ولقد ساهم البرنامج في تسليط الضوء على المشهد الثقافى والتاريخي الغني لمدينة العين، وتعريف الزوار على الهوية



## طلاب يشاركون في برنامج

### السلامة الشاطئية

•• دبي - الفجر

شارك طلاب من مدرسة جيمس ويلنجتون انترناشيونال في أنشطة خاصة بالسلامة الشاطئية كجزء من شهادة "العلم الأزرق" للأنشطة البيئية المختصة في حماية وتطوير الشواطئ والمراسي في جميع أنحاء العالم.

تراوحت اعمار الطلاب المشاركين في الأنشطة ما بين الـ 11 و 14 سنة بدعوة من منتج وسيا وذلك بهدف نشر الوعي حول أهمية اتخاذ تدابير السلامة الخاصة بالشواطئ ودور المتقنين فيها.

وقام المتقنين بتدريب الطلاب حول المخاطر التي يمكن التعرض لها في الشاطئ بالإضافة إلى إجراءات السلامة الواجب اتخاذها لحماية الزوار. كما قام المتقنين بعرض تقنيات الإنقاذ والإسعافات الأولية التي يتم اتباعها على الشواطئ.

وقال السيد الكسندر شنابير، المدير العام لمنتج وسيا Nikki Beach، لقد سعدنا باستضافة الطلاب من مدرسة جيمس ويلنجتون انترناشيونال في هذا البرنامج المميز، حيث نحرص على اتباع معايير السلامة الشاطئية والمشاركة في الأنشطة البيئية وضمان تجربة استثنائية وممتعة لجميع ضيوفنا وزلاتنا.

ومن جانبه ذكر السيد نيكولاس بروس، مساعد مدير مدرسة جيمس ويلنجتون انترناشيونال، "لقد حظي الطلاب بتجربة استثنائية بالتعاون مع منتج وسيا Nikki Beach" حيث اكتسبوا العديد من المهارات المهمة والأساسية حول إجراءات السلامة الواجب اتباعها في الشواطئ. وعبر عن شكره للمنتج بقوله "تطلع للتعاون معهم في العديد من المشاريع في المستقبل".

وكان منتج وسيا قد حصل على شهادة "العلم الأزرق" التي يتم منحها للشواطئ والمراسي التي تتوافق مع المعايير الخاصة بالبرنامج وذات الصلة بالتوعية البيئية، والتعليم، وجودة المياه، والسلامة والخدمات والإدارة البيئية. حتى أصبح هذا البرنامج علامة ترمز للجودة ويمكن استخدامها في الترويج للشواطئ والمراسي.



## شركة "صحة" تطلق حملة "دوائي" الرمضانية بمشاركة المستشفيات والمراكز الصحية

جرعاتهم الدوائية الا بعد استشارة الطبيب المختص والصيدلاني المهمل لتعديلها بما يتناسب مع حالاتهم المرضية مع مراعاة أهمية الرجوع الى الطبيب أو مراجعة قسم الطوارئ عند الشعور بأية أعراض جانبية من تأثير الصيام أو بعد تناول الدواء. وسيتم طرح العديد من التصانح والأرصادات خلال الحملة من قبل الادوية قد تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بالنظام الغذائي للمريض مما يتطلب مراجعة الخطة العلاجية لتلائم أوقات الصيام والافطار وتمثل ذلك في ابدال بعض الأدوية بمثلها ممتدة المفعول لتقليل عدد الجرعات اليومية مثل افطار حلقن الحيوية وغيرها. كما يمكن ايضا تغيير جرعات حلقن الانسولين لمرض السكر لتتناسب التغيير في كميات النشويات المستهلكة يوميا، كما تمثل حملة دوائي في رمضان فرصة قيمة لإعطاء بعض التصانح الغذائية للمرضى مما يساهم في تعزيز المفعول العلاجي للدواء والحد من الآثار الجانبية.



حياته لمخاطر تهدد صحته، وحملة "دوائي" هي فرصة لنا لنبادر في تقديم المشورة والنصح للمرضى في عدة حالات صحية تتطلب متابعة أكثر والتزام للمحافظة على صحة المريض من التدهور خلال الصيام، منها مرضى السكري، وتجلط الدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، واضطرابات الغدة الدرقية، بالإضافة إلى الأم الحامل. وأضافت د. ميسون: وفي مستشفى المفرق وحدها بلغت نسبة صرف أدوية السكري 48% من اجمالي صرف الأدوية الأخرى المستشفى في العام ذاته، تليه أدوية الضغط بنسبة 22% بعده أدوية الكوليسترول بنسبة 18% وبعده أمراض الجهاز التنفسي 12%. وأضافت د. ميادة الطنجي-مشراف صيدلية العيادات الخارجية في مدينة الشيخ خليفة الطبية وصيدلية عيادة السكري: على الرغم من رغبة المرضى الشديدة في اصنام الصيام الا اننا ننصحهم بأن لا يخيروا في

قبل رمضان لتحديد مقدرة المريض على الصوم وتعديل العلاج والجرعات إن لزم الأمر، ومراقبة مستوى السكر في الدم خلال الصيام وبعد الفطور بثلاث ساعات وقيل السحور لضبط جرعة الانسولين وتقادي هبوط أو ارتفاع السكر في الدم، وعدم الإفراط في تناول الأطعمة والسكريات والإكثار من السوائل الخالية من السكر كالماء والزهورات خلال الليل لمنع الجفاف في نهار اليوم التالي، وتقول د. ميسون الكعبي، مديرة قسم الصيدلية في مستشفى المفرق: حملة دوائي هي مبادرة تهدف لرعاية المرضى والإحسان لهم، فدورنا لا يقتصر على تقديم الخدمات العلاجية بل يشمل المساهمة في تحقيق حياة صحية وخدمات وقائية إلى جانب الخدمات العلاجية بمستويات عالية. وأضافت د. الكعبي: نحن نشرك أهمية هذا الشهر الفضيل لنا وحرصنا على صومه، وبالمثل من قد يعاني من بعض الأمراض التي قد تمنعه عن الصوم أو تعرض

•• أبوظبي - الفجر

بشارت منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" تنظيم حملتها الرمضانية السنوية الصحية "دوائي" في دورته السادسة على التوالي والتي تنظمه جميع المستشفيات والمراكز الصحية للمرضى والمراجعين والجمهور ابتداء من الأسبوع الماضي لنهاية شهر رمضان المبارك. وستينج كل من مستشفى الكورنيش ومدينة الشيخ خليفة الطبية ومستشفى المفرق ومستشفى الرحبة ومستشفى توم ومستشفى العين ومستشفيات الغربية وجميع المراكز الصحية التابعة للخدمات العلاجية الخارجية، العديد من الأنشطة التوعوية التي تستهدف المرضى والمراجعين والموظفين بالإضافة إلى زيارة بعض الجهات والمؤسسات الحكومية الأخرى وعدد من المراكز التجارية للوقوف على جميع فئات المجتمع، وتهدف هذه الحملة مساعدة الأفراد على وضع خطة دوائية خلال شهر رمضان تضمن سلامتهم عند أداء فريضة الصيام، وستتم خلال الحملة رفع الوعي بضرورة تنسيق الخطة الدوائية العلاجية مع كل من الطبيب والصيدلي، وشرح كيفية استخدام الأدوية المختلفة حسب الوضع الصحي للمريض ومكانية تعديل الجرعات، والأوقات الملائمة لأخذ هذه الأدوية، وتجنب تناول الأطعمة التي قد تتفاقم من حالة المريض وتيقن صيامه بشكل آمن أو تتعارض مع بعض الأدوية، وملاحظة المرأة الحامل لانخفاض حركة الجنين أو الجفاف. وينصح أطباء شركة "صحة" مرضى داء السكري بمراجعة الطبيب

موضي بنت محمد آل نهيان :

## "سوق الأمنيات" مبادرة داعمة لفعاليات عام الخير تحقق أمنيات الأطفال المرضى



بوابة الشرق مول، يسعدنا ان تكون أكثر ايجابية هذا العام من خلال استضافة الأنشطة والفعاليات الرمضانية في بوابة الشرق مول، حيث ستكون هذه الفرصة عظيمة للزوار للجمع بين التسوق مع الاستمتاع بالأنشطة الرائعة لجميع أفراد العائلة، مؤكداً أن العروض وورش العمل ستمثل قناة حيوية لتعزيز الثقافة الإماراتية وترويج فعاليات بوابة الشرق مول. وأنه تم اعداد الفعاليات والأنشطة خصيصا لتناسب مع روح شهر رمضان المبارك وتعزيز الثقافة الإماراتية البارزة.

العائلة، و الدبكة، و رقصة التتورة المصرية وغيرها ، وسيعزز السوق تواجد من خلال مساهمة ربع المعرض لمؤسسة تحقيق أمنية التي تعمل على تلبية رغبات الاطفال الصابين بأمراض مهددة للحياة. من جهتها، قالت خولة الخالدي أم سفيان من شركة الإبداع الساحر لتنظيم المعارض والحفلات، إن المعرض يهدف إلى أهمية دعم الأعمال الخيرية، متوقفة النجاح لهذا المعرض الذي ستمليه معارض أخرى بأبوظبي مول خلال شهر رمضان. من جانبه، قال جان بيير نور، المدير التنفيذي في

مؤسسة تحقيق أمنية وشركة الإبداع الساحر في تعزيز الأنشطة المجتمعية التي تعود بالنفع على المجتمع .

وشكرت سموها المشاركين والمشاركات في المعرض وتخصيصهن ريعه لصالح أمنيات الأطفال المرضى وفق برنامج مؤسسة تحقيق أمنية مهتنة القيادة الرشيدة والجمع بمقدم شهر رمضان المبارك . وتقدت الشخة موضي المرضي الذي يشتمل على 50 جناحاً، تضمنت معروضات متنوعة تناسب جميع فئات المجتمع وأعماراً متناسبة، حيث شملت ملابس الأطفال والنسائية بأنواعها التقليدية والحديثة والإكسسوارات والعبايات، بجانب المشغولات اليدوية التراثية الإماراتية التي قدمتها عدد من الأسر المنتجة الإماراتية المشاركة في المعرض والتي عرضت السرايد والنوب الإماراتي والعمطور والبخور، وغيرها من المستلزمات المنزلية. وقال هاني الزبيدي الرئيس التنفيذي لمؤسسة تحقيق أمنية، إن المؤسسة تسعى من تنظيم المعرض الذي يعد المبادرة الأولى للمؤسسة في هذا المجال، لدعم أنشطتها السنوية والمتنقلة في تحقيق المزيد من الأمنيات للأطفال المرضى قدر المستطاع، بالتعاون مع جميع الجهات الحكومية والخاصة. وأوضح أن من بين أهداف "تحقيق أمنية" خلال الفترة المقبلة، تشجيع الكوادر الإماراتية البديعة لإبراز منتجاتها وتسويقها، وترسيخ مفهوم الإنتاجية لديها من خلال تلك

•• أبوظبي - الفجر:

أفنت الشخة موضي بنت محمد آل نهيان عضو مجلس أمناء مؤسسة تحقيق أمنية على التفاعل الأهلي والمؤسسي والشخصي لإفراد المجتمع مع التوجهات السامية لمبادرة إعلان هذا العام الخير من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد تال مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله ما يعكس تضافر المؤسسات والأفراد كل يقوم بواجبه تجاه الآخرين في صنع الخير ماضين على الأثر الحضاري الجميل لباني الاتحاد المغفور بآدان الله وأعرمت الشخة موضي بنت محمد آل نهيان عن إعجابها بمستوى التنظيم والمشاركة المتنوعة والمتميزة، منوهة بدور

# منوعات الغذاء

23



هناك العديد من الأفكار لنظام غذائي متنوع ومتوازن خلال شهر رمضان، ويشمل مكونات من المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية.

ولكن ينبغي الحرص على شرب السوائل (مثل الماء والعصائر الطازجة) وتناول التمر، والحرص على تناول وجبة السحور قبل الفجر، والافطار وكسر الصيام بعد المغرب.

إليك في هذا الجدول نظاما لمدة أسبوعين من الرجيم، ويتم إعادة الأسبوعين مرة أخرى حتي نهاية الشهر الكريم.

ينبغي الحرص على شرب السوائل وتناول التمر

## خلال رمضان . . ريجيم صحي ومتوازن لخسارة الوزن



الدهم، بالإضافة إلى أنه يفضل عدم تناول جلد الدجاج أو القطع الدهمة من اللحم . ملحوظة : في أي يوم يوجد به الأرز يمكنك استبداله بالعدس والعكس حسب الرغبة. بنهاية هذا الشهر يمكنك خسارة 10 كيلو على الأقل مع ممارسة المشي نصف ساعة يوميا بعد الافطار بثلاث ساعات .. أو يمكنك الإستغناء عن المشي مع أداء صلاة التراويح يوميا.

كمية مفتوحة من العصائر الخالية من السكر - قطعة حلوى بحجم كف اليد ويمكن إستبدالها بالأيس كريم أو أي نوع حلوى تفضله  
- 1 كوب شاي أعشاب او نعناع.  
- 1 مشروب قهوة أو نسكافية ملقحة سكر واحدة.  
ملحوظة : حاول أن توزع السكر على الشروبات الكلية المتاحة لك بحيث لا تزيد ملاعق السكر اليومية عن 3 ملاعق.



المتنوعات خلال هذا الرجيم : يجب أن يكون الطعام بشكل عام قليل

## أطعمة تسبب الشعور بالانتفاخ . . تجنبها على مائدتك الرمضانية



المخللات ورغم مخاطرها الشديدة وخاصة على مرضى الضغط العالي، كما أن محتواها العالي من عنصر الصوديوم يسبب في احتباس الماء بالجسم وما يتبعه من شعور بالإمتلاء وانتفاخ البطن، ويُنصح بتجنب الإفراط في تناول المخللات وشرب كمية وفيرة من الماء لتنقية الجسم من عنصر الصوديوم والأملاح الزائدة.  
ولتجنب الشعور بالانتفاخ خلال شهر رمضان الكريم ينصح خبراء التغذية بالإكثار من تناول الخيار والموز والسنان يساعدان على تجنب الشعور بالعطش أثناء فترة الصيام وتقليل تكون الغازات.

الخوخ، الكمثرى، والبرقوق من الفواكه المرتبطة أيضاً بتكون الغازات.

تفاحة واحدة يومياً قد تقيك من زيارة الطبيب إلا أنها قد تسبب لك الإنتفاخ، يحتوي التفاح على مواد سكرية صعبة الهضم ولتجنب تكون الغازات بسبب تناول التفاح يُنصح بتقليل تناوله في شهر رمضان أو تناوله بعيداً عن الوجبات مع الإكتفاء بتفاحة واحدة يومياً. ويندرج أن



تكون الغازات من الأمور الطبيعية التي يمكن اختبارها على مدار اليوم، إلا أنه في كثير من الأحيان قد يزداد الأمر سوءاً. وفي شهر رمضان ومع تغير النظام الغذائي وازدياد تناول بعض الأطعمة الدهمة والحريفة قد تواجهين مشكلة الغازات والانتفاخ بصورة كبيرة وهو ما يتوجب معه معرفة أهم الأطعمة المسببة للشعور بالانتفاخ، وتكون الغازات وسبل ففالة لعلاجها.  
أهم الأطعمة المسببة للانتفاخ:

الملفوف (الكرتب)، القرنبيط، والبروكلي؛

تنتهي هذه الخضروات إلى نفس العائلة النباتية، وتتميز باحتوائها على مادة سكرية يصعب هضمها وهو ما يؤدي إلى تخمرها بفعل البكتيريا الموجودة بالأعماق، ولا يعني هذا التوقف عن تناول هذه الأطعمة فهي غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأخرى التي تزيد من أهميتها تناولها، ولكن يُنصح بتقليل الكميات التي يتناولها الفرد بعد الصيام لتجنب



الانتفاخ؛

منتجات الألبان؛

برغم قيمتها الغذائية العالية إلا أن بعض الأشخاص يعانون من نقص الإنزيم المسئول عن تكسير مادة اللاكتوز (السكر الموجود بمنتجات الألبان) وهو ما يسبب لهم الشعور بالغازات بعد تناول الألبان، وغيرها من منتجات الألبان. إذا كنت تعاني من الانتفاخ بعد تناول منتجات الألبان يُنصح بتناول الأقراس المضمة التي تحتوي على الإنزيمات القادرة على تكسير مادة اللاكتوز طبيبك.

البقوليات؛

البقوليات وعلى رأسها الفول والعدس الأسمر من الأطعمة التي تحتوي على ألياف يصعب هضمها وهو ما يتسبب في تكون الغازات والشعور بالانتفاخ، ومع دخول شهر رمضان فإن الفول يعد الطبق الرئيسي على مائدة السحور، لذا يُنصح بهرس الفول جيداً حتى تسهل عملية هضمه أو تناول الخضروات وخاصة الخس والخيار بجانب طبق الفول وذلك لاحتوائها على ألياف سهلة الهضم.

الخبز الأبيض؛

الخبز الأبيض يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات التي تسبب في تكون الغازات، ولتجنب ذلك يُنصح بتناول الخبز الأسمر أو الخبز المصنوع من القمح الكامل.

الفاكهة الجافة؛

الفاكهة الجافة مثل التمر، الزبيب، والمشمش تحتوي على نسبة عالية من السكر التي تسبب في تكون الغازات، ولتجنب ذلك يُنصح بتناول الفواكه الطازجة.







تمهيداً لبدء العمليات التشغيلية لأولى محطات الطاقة النووية في الدولة فور صدور رخصة التشغيل

## وصول أولى شحنات الوقود النووي وتخزينها بأمان في موقع مشروع بركة للطاقة النووية السلمية



ويهدا الصد، قال سعادة المهندس محمد إبراهيم الحمادي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية: وصول أولى شحنات الوقود النووي بشكل آمن وسليم إلى موقع مشروع بركة للطاقة النووية السلمية هو إنجاز جديد يضاف لإنجازات مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والبرنامج النووي السلمي الإماراتي، ولا سيما أنه يأتي بالتزامن مع الاستعداد للانتقال إلى مرحلة التشغيل.

وأضاف الحمادي: تحقق هذا الإنجاز الجديد نتيجة للتعاون المستمر بين مؤسسة الإمارات للطاقة النووية، وشريكها في الائتلاف المشترك الشركة الكورية للطاقة الكهربائية "كيبكو" المقاول الرئيسي للمشروع، وشركة نواة للطاقة والهيئة الاتحادية للرقابة النووية، وجهاز حماية المنشآت الحيوية والسواحل، والشركاء الاستراتيجيين على المستويين المحلي والدولي. ويعد وصول حزم الوقود وتخزينها بسلامة وأمان على التزام جميع الفرق المعنية بأرقى المعايير العالمية الخاصة بالجودة والسلامة.

وطبقاً للوائح الهيئة الاتحادية للرقابة النووية فإن حزم الوقود تخضع لخصوص دقيقة من قبل خبراء الوقود في مؤسسة الإمارات للطاقة النووية وشركة "نواة"، وذلك للتأكد من سلامة هيكل حزم الوقود، ومن ثم الحصول على شهادات مستقلة بجودتها.

وقال الدكتور محمد جوكه المدير التنفيذي لإدارة مشتريات وتحليل الوقود النووي في مؤسسة الإمارات للطاقة النووية، يسرنا الإعلان عن أن حزم الوقود التي وصلت إلى موقع بركة قد اجتازت بنجاح كافة فحوصات الجودة، وأنها جاهزة لمرحلة التشغيل وإنتاج الطاقة الكهربائية في حال صدور الموافقات الرقابية والتنظيمية". وتابع موضحاً: "حزم الوقود الجديدة وغير المستخدمة تحتوي على حبيبات تنتج نسبة ضئيلة من الإشعاعات هي أقل حتى من المعدل المسموح به دولياً، وتبقي سلامة المجتمع والبيئة والأفراد والمعدات التكنولوجية على رأس أولويات مؤسسة الإمارات للطاقة النووية، ونحن سعداء بالإعلان عن أن حزم الوقود تم تخزينها بشكل آمن تماماً في موقع محطات بركة.

وتجدر الإشارة إلى أن مؤسسة الإمارات للطاقة النووية تأسست عام 2009، وركزت منذ نشأتها على إنجاز البرنامج النووي السلمي للدولة

•• أبو ظبي- الفجر:

أعلنت مؤسسة الإمارات للطاقة النووية اليوم، عن وصول أولى شحنات الوقود النووي اللازم لتشغيل أولى محطات المشروع النووي السلمي الإماراتي، التي يتم إنشاؤها في موقع بركة بمنطقة الظفرة في إمارة أبوظبي، وتخزينها بشكل آمن في الموقع، إلى حين إصدار الهيئة الاتحادية للرقابة النووية رخصة تشغيل المحطتين الأولى والثانية الأمر الذي يمهّد لبدء العمليات التشغيلية وإنتاج طاقة كهربائية منخفضة الانبعاثات الكربونية، لدعم النمو في دولة الإمارات العربية المتحدة.

تم نقل الوقود النووي وفقاً لأعلى المعايير العالمية وطبقاً لتوصيات الوكالة الدولية للطاقة الذرية، والهيئة الاتحادية للرقابة النووية، وتحت حماية جهاز حماية المنشآت الحيوية والسواحل.

وتم تصنيع حزم الوقود النووي من قبل شركة "كيبكو للوقود النووي" التابعة للشركة الكورية للطاقة الكهربائية "كيبكو" طبقاً لمواصفات المعامل المتقدم من طراز APR1400 المعتمد في محطات بركة، حيث نقلت حزم الوقود إلى موقع المشروع في حاويات مصممة لحمايتها من أي أضرار، علماً بأن عملية النقل لا تتطلب إجراءات حماية استثنائية من الإشعاعات، حيث أن الوقود النووي الجديد وغير مستخدم لا ينتج سوى مستويات ضئيلة وطبيعية من الإشعاعات.

وأنت عملية تصنيع حزم الوقود للمحطة الأولى في بركة كثمرة للتعاون بين مؤسسة الإمارات للطاقة النووية وأفضل الشركات العالمية الرائدة في مجال توريد الوقود النووي، طبقاً لمعقد وقعت في العام 2012. تتضمن ضمان إمداد محطات بركة الأربع بالوقود النووي لـ 15 عاماً.

والترجم البرنامج النووي السلمي للدولة منذ التأسيس بأرقى المعايير العالمية خاصة بالسلامة والأمان وعدم الانتشار النووي، والتي حددتها وثيقة سياسة تطوير الطاقة النووية الصادرة في شهر أبريل عام 2008، والتي نصت على ضرورة تأمين الإمدادات الخاصة بالوقود النووي وكافة المواد المرتبطة به وضمان جودتها، وفق أفضل الشروط التجارية والتنافسية، وذلك لحماية مصالح البرنامج النووي السلمي الإماراتي من خلال المرونة والقدرة على التكيف مع ظروف السوق المتغيرة.

•• واشنطن- الفجر:

## الملق التجاري للدولة بواشنطن يشارك في قمة "استثمر في أمريكا" 2017

شارك سعادة سعود النويس، الملقق التجاري بسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة لدى الولايات المتحدة الأمريكية، في القمة السنوية لمؤتمر "استثمر في أمريكا" 2017 الذي عقده غرفة التجارة الأمريكية في واشنطن. افتتح القمة مايك بينش نائب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية، وتضمنت عدداً من الفعاليات والجلسات الحوارية المهمة الرامية إلى بحث سبل التنمية الاقتصادية وفرص الشراكة في مجالات التجارة والاستثمار الأجنبي المباشر، حيث شارك فيها مجموعة من الوزراء والمسؤولين الأمريكيين، إلى جانب عدد كبير من الشركاء وممثلي الجهات المعنية الدولية من القطاعين العام والخاص.

واستعرض سعادة سعود النويس خلال جلسة بعنوان "دور الاستثمار في دفع عجلة التنمية الاقتصادية"، الرؤية الفريدة التي تتبناها دولة الإمارات العربية المتحدة لتحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة، وألقى الضوء على الجهود الاستثنائية التي بُدلت خلال السنوات الماضية لتعزيز مكانتها الرائدة في مجال التنوع الاقتصادي وتيسير حركة التجارة في المنطقة.

وقال النويس: يعد التنوع الاقتصادي إحدى أبرز أولويات الرؤية الاقتصادية لدولة الإمارات، وتمثل التجارة الخارجية ركيزة أساسية ضمن محددات هذه الرؤية، حيث تنبؤوا الإمارات مكانة مرموقة في تنمية النشاط التجاري إقليمياً وعالمياً.

وأشار النويس: في معرض حديثه عن عمليات التبادل التجاري بين البلدين ستتم ترجمته إلى وظائف وفرص عمل في كل منهما، وهو ما يجعل العمل على تيسير التجارة وتشجيع الاستثمار الثنائي والتبادل أحد أهم مجالات التعاون الاقتصادي بين الجانبين.

وأشار النويس، في معرض حديثه عن العلاقات التجارية مع الولايات المتحدة، إلى أن دولة الإمارات تعتبر أكبر سوق تصدير للسلع الأمريكية في المنطقة خلال الـ 8 سنوات الماضية، حيث بلغ إجمالي حجم التجارة المتبادلة بين البلدين خلال عام 2016 ما يقارب 26 مليار دولار أمريكي. وأشار إلى أن الفائض التجاري الأمريكي مع دولة الإمارات وصل إلى 19 مليار دولار عام 2016، وهو ثالث أكبر فائض في الولايات المتحدة على مستوى العالم، وأن الإمارات العربية المتحدة تحتل المرتبة السابعة في قائمة المصدر

الأمرع نموًا لجلب الاستثمار الأجنبي المباشر إلى الولايات المتحدة.

إلى ذلك، استعرض النويس عدداً من الأمثلة المتنوعة حول الاستثمارات الإماراتية الناجمة في الولايات المتحدة خلال السنوات الماضية، أبرزها:

- استثمارات شركة "مبادلة" بقيمة 12 مليار دولار أمريكي منذ عام 2009 إلى مصنع أسياد الموصلات قاب 8 التابع لشركة جنرال إلكتريك فاوندريز في نيويورك، والذي يعمل فيه 3000 موظف أمريكي.

- استثمارات شركة "غلفستينر" بمبلغ 100 مليون دولار أمريكي في ميناء كانايفرال في ولاية فلوريدا، التي أثمرت عن إيجاد 2000 فرصة عمل في الولايات المتحدة.

- استثمار جهاز أبوظبي للاستثمار (أبصا) في فندق ماريوت ماركيز في واشنطن العاصمة.

- استثمارات المشروع المشترك بين "دبي العالمية" وشركة "MGM" في منطقة سيتي سنتر في لاس فيغاس

وتهدف قمة "استثمر في أمريكا" في دورتها الثانية إلى استكشاف مزايا الاستثمار الأجنبي في الولايات المتحدة الأمريكية والتحديات التي يطرحها، فضلاً عن تعزيز فرص الشراكة. وشهدت الدورة مشاركة نخبة من كبار المتحدثين مثل ستيف منوشين وزير الخزانة الأمريكي، وبيتي بريترزكر وزير التجارة السابق، وجاك ليو وزير الخزانة السابق، وأنتوني فوكس وزير النقل السابق، ودوغ دوسي حاكم ولاية أريزونا، ومات بينش حاكم ولاية كنتاكي، وسكوت ووكر حاكم ولاية ويسكونسن، وتير ماكوليف حاكم ولاية فيرجينيا، والسيناتور جون ماكين، والعديد من نواب حكام الولايات ووزراء التجارة، إلى جانب عدد من ممثلي قطاع التجارة الأمريكي.

## "راكرز" تفوز بجائزة أفضل عميل جديد في الشرق الأوسط

•• رأس الخيمة- الفجر:

فازت هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية راكرز، وهي هيئة حكومية رائدة تضم كل من هيئة المنطقة الحرة برأس الخيمة وهيئة رأس الخيمة للاستثمار، بجائزة "أفضل عميل جديد" في منطقة الشرق الأوسط لمنظومة شركة جينيسيس Genesys لمراكز الاتصال "بيورونيكس".

وقد نالت راكرز الجائزة في المؤتمر الإقليمي للشركة لمنطقة الشرق الأوسط لعام 2017 الذي انعقد في فندق أزماي بيرج خليفة في دبي أواخر

الأسبوع الماضي. وعلق رامي جلاد المدير التنفيذي لمجموعة راكرز وهيئة المنطقة الحرة والاستثمار برأس الخيمة بهذه المناسبة قائلاً: "نحن فخوريين بأن نتال راكرز وهي في شهرها الأول هذا التكريم المستحق كجهة رائدة ومميزة في مجال خدمة العملاء، عبر فوزها بجائزة (أفضل عميل جديد) لمنظومة جينيسيس"، وأشار جلاد إلى المنظومة الجديدة التي

للملاء الجدد والقادمي خيارات مبسطة للوصول إلى خدماتنا الرائدة عبر منظومة الخدمة الهاتفية الأوتوماتيكية وهي الأجود والأسرع والأفضل كفاءة من المنظومة السابقة، وأوضح جلاد أن المنظومة الجديدة المتقدمة لخدمة العملاء تم الحصول عليها من مؤسسة رائدة عالمياً في أنظمة خدمة العملاء، والتي بدورها ستوفر الكثير من الجهد والوقت لعملاء راكرز 13000 التحاليين بالإضافة إلى المستثمرين الجدد.

وقال المدير التنفيذي لراكرز: لقد قمنا بتطوير مركز التواصل لدينا عبر المنظومة الجديدة ليكون المركز موكياً للنبض السريع للعصر الحديث. وأضاف قائلاً: سيكون لوظيفة خدمة العملاء لدينا، والذين قد أحرزوا مؤخراً جائزة (أفضل مركز اتصال) من برنامج الشيخ صقر للتنمية الحكومي، المزيد من المقدرات التقنية لخدمة عملائنا، وكذلك لإجراء

الاستبيانات الرقمية وغيرها من عمليات التواصل مع العملاء. وأضاف جلاد: تتميز راكرز بإجراءات سلسة ومبسطة لتأسيس الشركات وتمتكلها في مكان واحد، كما تنخر راكرز بموظفين لخدمة العملاء على درجة عالية من الاحترافية وحسن التعامل، مما يجعلنا دوماً فخوريين بقطاع خدمات العملاء لدينا. وأردف قائلاً إن منظومة مركز الاتصال الجديدة هي فقط واحدة من سلسلة التحسينات التي سترها تحت مظلة راكرز، ووعد جلاد بقوله: سنواصل في بذل الجهود الحثيثة والمستمرة لتقديم المزيد من حلول الأعمال الصديقة والجاذبة للمستثمر.

يشمل تخفيضات تصل إلى 75% في كافة مدن الإمارة

## غرفة الشارقة تعلن انطلاق فعاليات "مهرجان رمضان الشارقة 2017"

إقامة عدد من الأنشطة الرياضية في مختلف مدن الإمارة، وعروضاً ترفيهية للأسر والأطفال في مختلف مراكز التسوق المشاركة في المهرجان على مستوى الإمارة. ورصدت اللجنة التنظيمية للمهرجان رمضان الشارقة العديد من الجوائز اليومية، إضافة إلى الجائزة الكبرى التي سيتم سحب عليها خلال أيام عيد الفطر السعيد، وخصصت معظم المراكز التجارية في المهرجان الشهر الفضيل في الإمارة التي اختيرت قبل سنوات عاصمة للثقافة الإسلامية، معتبراً أن هذه الصفة لم ولن تفارق الشارقة لأنها جزء أصيل من تاريخها وتراثها وأفعالها كمدنية نموذجية للحياة الهائنة ووجهة مثالية للأعمال باعثة على الإلهام.

وأشار العويس إلى أن كافة العروض التي يقدمها التجار هي على درجة عالية من الجودة حيث تقام تحت إشراف اللجنة التنظيمية العليا للمهرجان، وتهدف لخدمة كافة قطاعات المجتمع وشرائحه بالإضافة إلى تنشيط الحركة الاقتصادية والتسويقية والسياحية في الشارقة خلال هذه الفترة المميزة من العام التي تشهد إقبالاً كبيراً من الزوار والسياح للاستفادة من العروض والتخفيضات الكبيرة على مختلف المنتجات والتي تصل إلى نحو 75%.

وأثنى العويس على الجهود التي بذلها القيمين على المهرجان والرماع هذا العام كي يضمنوا أن تزخر أجندة الحدث بيقاة غنية ومتنوعة من المحاضرات والندوات الدينية والثقافية والتوعوية والطبية والترائية والفنية المختلفة التي تقدمها مراكز التسوق في الإمارة، بالإضافة إلى



النشاطات الدينية والثقافية التي تحاكي الجانب الروحي للشهر الفضيل. وأشار العويس على أهمية المهرجان منذ بداياته في تطوير خبرات ومهارات الفرق العاملة من الشباب والشابات من المواطنين في إدارة الفعاليات والأحداث الترويجية والتسويقية خلال المقربين المواطنين، والذي أسفر عن إفراد عدد من القيادات وشكلت نواة لعدد من الأنشطة الأخرى الناجمة بالإمارة، وأضاف العويس بأنه تم التوجيه لكافة اللجان الشارقة في سير العمل خلال أيام المهرجان بأن تضع أولوية العمل على الحرس الدائم بتسهيل كافة متطلبات واحتياجات الجهات المشاركة في فعالياتهم وتذليل أي معوقات قد تواجههم وأن تغطي فعالياته كافة مدن الإمارة. وأضاف العويس أن المهرجان في دورته الثامنة والعشرين يركز على نوعية الفعاليات وتنوعها أكثر من عددها بما يساهم في تنشيط قطاع تجارة التجزئة والقطاعات الأخرى المرتبطة به، عبر

•• الشارقة- الفجر:

وعلى شعب الإمارات والمقيمين على أرضها والخير واليمن والبركات. وأكد العويس أن أهمية مهرجان رمضان الشارقة تتمثل في كونه محطة سنوية للترويج للإمارة كوجهة سياحية مميزة، وبالتالي إبراز مكانة الشارقة الاقتصادية والاجتماعية والعالمية والسياحية، من خلال تصافر جهود القطاعين الحكومي والخاص وتوحيد الرؤى حول أنجع السبل لجذب أكبر عدد من السياح والزوار إلى الإمارة لخفض تجربة عيش فريدة في من إدارات مراكز التسوق والأسواق المركزية والحال التجارية المتخصصة في الإمارة، والتي تلحح تخفيضات تصل نسبتها إلى نحو 75% طوال أيام المهرجان.

وبهذه المناسبة، رفع سعادة عبدالله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة الشارقة، باسم أسرة الغرفة أسمى آيات التهاني والتبريكات بمناسبة حلول الشهر الفضيل إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، وإلى أخيه صاحب السمو

الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، وصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإلى وفائهم أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، ولسمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة، سائلاً الله العليّ القدير أن يعيد هذه المناسبة المباركة عليهم وهم يتمتعون بموفقور الصحة والعافية والعمر المديد،

ونظمت غرفة تجارة وصناعة عجمان دورة تدريبية حول إدارة المشروعات باستخدام برنامج MS Project استهدفت موظفي غرفة عجمان وقدم الدورة طارق الحراكي وذلك بمقر جامعة عجمان، وامتدت الدورة على مدار أربعة أيام.

وأوضح خالد الشامسي مدير إدارة الموارد البشرية والمالية بغرفة عجمان أن الدورة هدفت إلى تزويد المشاركين بفهم عام وعملي حول مهنة إدارة المشاريع، من خلال حزمة تدريبية في أساسيات إدارة المشاريع، وتحسين أفضل الممارسات، من خلال الأدوات الكفيلة بإنجاح برنامج إدارة المشاريع، والإلمام بجميع أساسيات إدارة المشاريع، والتخطيط وإدارة وإنهاء المشاريع. مؤكداً أن الغرفة حرصت على تنظيم العديد من البرامج والدورات التدريبية لموظفيها بما يعزز تطوير مهاراتهم وتنمية قدراتهم، كما أوضح أن غرفة عجمان تعتمد خطة سنوية لتنفيذ العديد من الدورات وورش العمل في مختلف المجالات والتخصصات بما يدعم كوادرها البشرية، كما ثمن حرص مجلس الإدارة بتوفير كامل

شدة الدورة عدة محاور ومنها إطار عمل إدارة المشروعات وبدء وتخطيط المشروع وتخطيط المشروع بشكل تفصيلي وأساسيات استخدام MS Project وإدارة المشروع وتنفيذ ومراقبة المشروع. وتناولت الدورة تعلم وفهم ماهية المشاريع وكيف أصبحت جزء من

•• عجمان - الفجر:

## غرفة عجمان تنظم دورة حول إدارة المشروعات باستخدام برنامج MS Project



عرض الأفكار وتجميع الآراء والردود وتعلم كيفية تحديد تقنيات إدارة الاجتماعات ومساعدة فريق المشروع على العمل معا والتعرف على المراحل الأساسية في إنهاء المشروع، وتسليم مخرجات المشروع، واستيعاب الدروس المستفادة للعمل بها في المشاريع اللاحقة. وفي ختام الدورة قام خالد الشامسي بتكريم كافة المشاركين في الدورة، كما قام بتكريم المحاضر بشهادات تقدير.

التفكير التنظيمي وتعلم كيفية تحديد الخطوات التي يجب إتباعها لتفادي الخروج عن جدول المشروع وميزانيته واستيعاب كيفية تحديد الأدوار والمهارات المطلوبة وتعلم كيفية تحديد العوامل الأساسية في نجاح المشروع وإدارة أصحاب المصالح والتحكم في المهام المطلوبة للتعامل مع المخاطر، والمعقود، وتكاليف المشروع وجدوله الزمني وتحديد كيفية وضع خطوط توجيهية لوضع الميزانية والتحكم فيها وإتقان مهارات

# الفرصة

27

وزارة الاقتصاد تبحث مع مجلس الأعمال الإماراتي الكندي مجالات التعاون المشترك

الشحي؛ الابتكار والمشاريع الصغيرة والمتوسطة

يحتل أولوية على أجندة العلاقات المشتركة

•• أبو ظبي-الفرصة:

بحث سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية والصناعة مع السيد فريد أمين رئيس مجلس الأعمال الاقتصادية والتجارية بين البلدين وسبل تعميق الروابط بين القطاع الخاص بما يعزز من أفاق التعاون المستقبلية.

وناقش الجانبان، خلال اللقاء الذي عقد بمقر الوزارة ببدي، دور المجلس في التواصل مع القطاع الخاص في الدولتين وتعزيز استفادة المستثمرين ورجال الأعمال بالبلدين من الفرص المتاحة في ظل العلاقات الثنائية المتميزة القائمة بين البلدين.

وقال سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الشحي وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون الاقتصادية، إن العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الإمارات وكندا تشهد نموا ملحوظا مدعوما بعدد من اتفاقيات التعاون الثمرة التي وقعها البلدان خلال الفترة الماضية، فضلا عن تأسيس اللجنة الاقتصادية المشتركة والتي تلعب دورا استراتيجيا في تعزيز أفاق التعاون وخلق منصة للتباحث حول أبرز الفرص المتاحة لإقامة شركات في مختلف القطاعات ذات الاهتمام المشترك.

وتابع الشحي أن القطاع الخاص يشكل رافدا رئيسيا في تطوير العلاقات الاقتصادية وتنوع مجالات التعاون، مشيرا إلى أن مجلس الأعمال الإماراتي الكندي يلعب دورا محوريا في هذا الصدد لما يطره من منصة مثالية للتواصل بين القطاع الخاص والجهات الحكومية من الجانبين.

وأضاف أن الابتكار والمشاريع الصغيرة والمتوسطة يحتل أولوية على أجندة العلاقات الاقتصادية بين البلدين، وقد شهدت الفترة الماضية عددا من الخطوات الملموسة في تطوير آليات التعاون وتبادل الخبرات وهو ما يفتح مجالا أوسع أمام رجال الأعمال والمستثمرين للاستفادة من الفرص المتاحة. كما استعرض أبرز مجالات التعاون المشترك في قطاعات التجارة والصناعة والسياحة والطاقة المتجددة.

ويندرج حجم التبادل التجاري غير النشط بين البلدين قد سجل 3.9 مليار دولار بنهاية عام 2016، وتبلغ عدد الشركات الكندية المسجلة لدى الوزارة نحو 46 شركة، فيما تواجد أكثر من 1326 علامة تجارية كندية بأسواق الدولة.

وكمن جانبه، أكد السيد فريد أمين على أن مجلس الأعمال الإماراتي الكندي يسعى حاليا لتقديم عدد من المبادرات للقطاع الخاص في الدولتين بما يسهم في تبادل المعلومات في المجالين بشأن الفرص التجارية والاستثمارية التي يمكن للقطاع الخاص الاستفادة منها.

وأضاف أن هناك رغبة متبادلة من المستثمرين في تعزيز تواجدهم بأسواق البلدين في ظل ما يتمتع به البلدان من بيئة جاذبة للأعمال فضلا عن تنوع الفرص الاستثمارية المتاحة، بالتركيز على المجالات التي تحتل أولوية على الأجندة الاقتصادية والتنموية للبلدين.

تماشيا مع جهودها المتواصلة في تطوير خدماتها

هيئة مطار الشارقة الدولي تكرم الفائزين

برنامج "لأننا نهم" بتذاكر سفر مجانية

•• الشارقة-الفرصة:

كرمت هيئة مطار الشارقة الدولي، مؤخرا، ثلاثة فائزين ممن شاركوا في برنامج "أراء المتماثلين" الذي يحمل شعار "لأننا نهم"، ويعد ضمن جهودها المستمرة في تعزيز قنوات تواصلها مع المتعاملين والمسافرين، والاستماع إلى آرائهم، وإشراكهم في كافة مراحل تطوير الخدمات.

وقامت علياء عبيد الشامسي، مدير إدارة التسويق وعلاقات المتعاملين في الهيئة، بتسليم الفائزين، وهم خليفة بن راشد السعيدني من سلطنة عمان، ومحمد تامر عبود من غينيا بيساو، وبلوان غاندي من الهند، تذاكر سفر مجانية مقدمة من شركة العربية للطيران، تقديرا لمشاركتهم في البرنامج.

وقال سعادة الشيخ فيصل بن سعود القاسمي، مدير هيئة مطار الشارقة الدولي، تحرس الهيئة على إشراك مستخدمي مطار الشارقة الدولي، في كافة البرامج والمبادرات التي تطلقها، والتي تسعى من خلالها إلى فتح قنوات التواصل أمام كافة مستخدمي المطار، من أجل الاستماع إليهم والتعرف على آرائهم ومقترحاتهم المختلفة، بهدف تحسين الخدمات المقدمة لهم. وأضاف: يعد برنامج "لأننا نهم" واحدا من أبرز المبادرات التي تمكنا من معرفة مستوى أدائها، فضلا عن كونه يمثل مؤشرا على مدى جودة الخدمات التي نقدمها لمستخدمي المطار.

وأعرب عن شكره لشركة العربية للطيران، على ما قدمته من جوائز منذ بداية البرنامج والتي أسهمت في نجاح البرنامج وتميزه. ومن جهتها قالت علياء عبيد الشامسي يعتبر هذا البرنامج جزءا من مفهوم التحفيز الشامل الخاص بالعلاقات مع المتعاملين، الذي أطلق تحت شعار "لأننا نهم"، وشهد البرنامج نجاحا كبيرا من قبل المسافرين ومستخدمي المطار منذ أن قمنا بإطلاقه، حيث تلقينا الكثير من المشاركات والاقتراحات الهادفة، وقمنا بدراساتها وتطبيق بعضها، حيث تعتبر هذه الآراء من الوسائل المهمة لتقييم الأداء، ما يمكننا من تحسين مستوى الخدمات التي نقدمها.

وكانت هيئة مطار الشارقة الدولي قد أطلقت هذا البرنامج في عام 2009 بهدف رصد آراء المتعاملين ومستخدمي المطار، حول الخدمات والتسهيلات المقدمة لهم، إلى جانب تمكينهم من تقييم تجربتهم في السفر، والتعرف على مقترحاتهم الخاصة بالمساهمة في تطوير المطار، ومعرفة طبيعة الخدمات التي يطمحون إلى تطبيقها فيه.

ويمكن لمستخدمي المطار الإدلاء بأرائهم وتقييم الخدمات المقدمة في المطار، من خلال الموقع الإلكتروني لمطار الشارقة الدولي (www.sharjahairport.ae)، أو عبر تسمية الاستبيانات الموزعة في صالات المغادرين والقادمين، أو من خلال استخدام الجهاز المحمول الذي يقوم موظف المطار من خلاله بإجراء مقابلات مباشرة مع المتعاملين، أو عبر تطبيق الهاتف الذكي لمطار الشارقة الدولي.



الدكتور الزراعوني: توقعاتنا الإيجابية للعام 2017 تلامسها نتائج الربع الأول

"دافزا" تحقق 62% من أهداف المبيعات و31% نمواً بنسبة الشركات المسجلة خلال الربع الأول من العام

دبي:

الابتكار والعمل والتكنولوجيا

تواصل دافزا مسيرة ترسيخ ثقافة الابتكار ودعم الابداع، حيث أنهى موظفوها المرحلتين الأوليتين من البرنامج التدريبي للابتكار عملاً باستراتيجيتها للابتكار، على أن ينهي الموظفون المرحلتين التاليتين في الربع الثاني من العام الحالي. ويعتمد البرنامج على إرساء التنوع في الأفكار والمبادرات من خلال تعزيز المهارات والمعلومات، عبر شقين تدريبي وعملي، ويسعى خلالها الموظفون إلى إطلاق 3 أفكار ابتكارية ستبصر النور خلال العام 2017. وتأتي هذه الأفكار المتكررة الثلاث لتطوير أداء المنطقة الحرة، لتبقى رائدة إقليمياً وعالمياً ومن بين الأكثر تطوراً وتنافسية في العالم.

أما في ما يتعلق بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، تشهد دافزا تطوراً غير مسبوقاً، حيث تمكن حزم التطبيقات الذكية الجديدة المتعاملين من الحصول على تراخيصهم وتخليص كافة معاملاتهم بشكل ذكي، ما شأنه تأكيد التجربة الواعدة الجاذبة لدافزا، وشكّلت باقة الخدمات الذكية، والأمن والأمان وسياسة الابتكار، مجتمعة، عوامل إيجابية وقفت وراء ارتفاع نسبة سعادة متعاملي دافزا في مركز الخدمات إلى 83.5%، وعبر الخدمات الذكية إلى 85%، التزاماً منها برؤية القيادة الرشيقة، ونظراً لدورها الرئيس في تحقيق أهداف الحكومة، والانطلاقاً من مسؤوليتها المجتمعية، قامت دافزا بالتعاون مع الجهات المختصة بإعداد ندوات حول ضريبة القيمة المضافة، هدفاً تعريف المتعاملين والموظفين بها والاجابة عن التساؤلات التي تحيط بها. وقامت سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي بالتعاون مع معهد الحاسبات الإداريين، بتنظيم ورش عمل استمرت على مدار يومين متتاليين، تحولت حول الاتجاهات الناشئة في مجالات المحاسبة والتكنولوجيا والقيادة، حيث قام المتحدثون بعرض الاتجاهات العالمية والإقليمية المتعلقة بتحويلات المحاسبة الرقمية، والمعيار الدولي لإعداد التقارير المالية، ومعيار القطاع العام في المحاسبة الدولية وغيرها من المواضيع التي تهم قدرات الموظفين في قطاع المحاسبة والمالية.

والابتكار وغيره. وفي الإطار نفسه وفيما يتعلق بمستقبل "دافزا" وتوجهاتها، يشهد العام 2017 إنجاز أول مشروع توسعة للمنطقة خارج نطاقها الجغرافي وهي "منطقة دافزا الصناعية" التي تم تصميمها وفقاً لأعلى المعايير والمستويات، حيث بدأت دافزا بإجراءات المبيعات المبكرة إضافة إلى إضافة إلى إضاح المجال أمام المستثمرين بمباشرة التصميم الداخلي للوحدات حسب احتياجاتهم التشغيلية من الآن.

دافزا الخضراء

ضمن التزامها بتحقيق كل ما يصب في خدمة المنفعة العامة للمجتمع والوطن، في ما يتعلق بحماية البيئة، تتبنى "دافزا" رؤية مستدامة في إبقاء البصمة الكربونية في المنطقة الحرة بمطار دبي عند أدنى المستويات، من خلال تبنيها لأحدث التقنيات المستدامة. وأثمرت الرؤية عن مجموعة إنجازات خلال الربع الأول من هذا العام، أبرزها تخفيض معدل استهلاك الطاقة الكهربائية بنسبة 16.9% مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي، أي ما يعادل 1,349,017 كيلوواط ساعة، فيما تراجعت معدلات استهلاك المياه بنسبة 24.33%، ما يعكس مساهمة "دافزا" الفاعلة في دعم استراتيجية "المجلس الأعلى للطاقة في دبي" التي ترمي إلى الحد من استهلاك الطاقة بمعدل 20% بحلول العام 2021.

ريادة في معايير السلامة

قامت دافزا خلال الربع الأول، بإنهاة عمليات تدريب موظفي الشركات لديها على معايير السلامة وكيفية إخلاء المباني في حال حدوث حريق، وكان التركيز بشكل عام على كيفية التأهب بأسرع وقت ممكن لإطفاء الحريق ومنعاً لوقوع ضحايا، لتكون المنطقة الحرة الأولى في دبي التي تقوم بتدريب كافة موظفي الشركات الموجودة ضمن نطاقها، على السلامة من الحرائق وإخلاء المباني وغيرها من التدريبات التي تضمن سلامة الموظفين. وخلال العامين القادمين، ستعمل دافزا على تدريب أكثر من 7 آلاف موظف على إجراءات السلامة في حال حدوث حريق، على أن يحصلوا على شهادات وفقاً لقرار الوزاري رقم 505 ومعايير الدفاع المدني



إنجازات متميزة وحضور قوي

وقال سعادة الدكتور محمد الزراعوني، مدير عام دافزا: لأمس الأداء القوي الذي بدأنا به العام 2017 توقعاتنا الإيجابية، التي تحققت من خلال هذه النتائج القياسية. وقد جاء النمو الذي نشهده اليوم نتيجة لنموذج أعمالنا وإدارتنا التشغيلية، الذي يستجيب بمرونة وكفاءة عالية لكافة متطلبات المستثمرين بما يتماشى مع تقلبات الأسواق العالمية. وتؤكد نتائجنا المالية التزام دافزا في دورها المحوري بدفع عجلة الاقتصاد الوطني كقيمة مضافة وأكثر فعالية مع استمرار توقعاتنا لهذا النمو في أعاءنا التشغيلي والمالي القوي. وتابع الزراعوني قائلاً: إن التوجه الذي اتخذته دافزا في تمكين المستثمرين الحاليين والجدد من توسعة نطاق أنشطتهم التشغيلية وتوسعتهم في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، أثر بشكل مباشر في صناعة الفرص الواعدة قياساً على النماذج الرائدة التي تحتضنها دافزا منذ تأسيسها. وتعمل "دافزا" من خلال فريق عملها المتكامل على ضمان أعلى مستويات الكفاءة في ممارسة الأعمال التجارية ببدي، بهدف استقطاب المزيد من الشركات العالمية ورؤوس الأموال الأجنبية، كما تهدف إلى دعم التنوع الاقتصادي في الإمارة عبر توفير حوافز استثمارية متميزة وحلولاً مبتكرة، إضافة إلى مساندة المستثمرين الإقليميين والدوليين في تحقيق النمو المرجو من تجربتهم الاستثنائية، وبالتالي المساهمة في تعزيز الناتج المحلي الاجمالي.

مستقبل واعد

تعمل دافزا من خلال خطتها الاستراتيجية 2017 - 2021 التي أطلقتها في الربع الأول من العام الحالي بالتزامن مع احتفالها بمرور عشرين عاماً على تأسيسها، على أن تبقى مساهماً رئيساً في عملية التنوع الاقتصادي والتنمية الاقتصادية في الإمارة، وتعزيز قدراتها على استقطاب المستثمرين الأجانب والشركات الرائدة متعددة الجنسيات من مختلف أنحاء العالم. وتقوم المنطقة الحرة بمطار دبي بعملية تنوع شاملة، باستحداث قطاعات جديدة لاستقطاب الشركات الرائدة العاملة ضمن مجال الاقتصاد الإسلامي بهدف دعم مبادرة "دبي عاصمة الاقتصاد الإسلامي" إضافة إلى دراسة قطاعات جاذبة أخرى مثل التجارة الإلكترونية

قطاعات حيوية

في ما يتعلق بعدد الشركات المسجلة في دافزا خلال الربع الأول، سجل قطاع تكنولوجيا المعلومات والالكترونيات والاتصال نسبة 32% ما جعله في صدارة الشركات المسجلة في الربع الأول، واحتل قطاع الاستثمارات وتطوير الأعمال المرتبة الثانية بنسبة 9%، بينما استحوذ كل من قطاع الشحن والخدمات اللوجستية وقطاع المنتجات الاستهلاكية على المرتبة الثالثة بنسبة وصلت إلى 8%، ليتشارك كل من قطاعات الأغذية والمشروبات، والنضاه والطيران والخدمات المرتبطة بها، والحركات والآلات المرتبة الرابعة بنسبة 6%، وحصد قطاع الهندسة ومواد البناء 5% لياتي في المرتبة

دبي-الفرصة:

سجلت سلطة المنطقة الحرة بمطار دبي "دافزا" أداءً قوياً في الربع الأول من العام 2017، تجسد على المستوى التشغيلي بتحقيق 62% من مجموع أهداف المبيعات السنوية، تمثل في زيادة إيرادات المبيعات بنسبة 7% بالمقارنة مع الربع الأول من العام 2016. وقد شهدت "دافزا" نمواً لافتاً في نسبة الشركات المسجلة وصل إلى 31% مقارنة مع الفترة نفسها من العام 2016، من بينها 16% نسبة نمو عدد الشركات متعددة الجنسيات مثل: فوجيوكورا، غلوبال سورس، أرماسال، بلو ستار، ماركولين، وغيرها. وأظهرت النتائج المالية الإيجابية ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الطلب على المساحات المكتبية، حيث وصل نمو المساحات التجارية إلى 35%، إضافة إلى نمو ملحوظ في عدد الوحدات الصناعية المؤجرة بنسبة 36% مقارنة بالفترة ذاتها العام الماضي. ويعود هذا الأداء الاستثنائي إلى الأسس المتينة التي بنيت عليها خطة دافزا لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، وأبرزها الوحدات الصناعية المؤجرة بنسبة 36% مقارنة بالفترة ذاتها العام الماضي. ويعود هذا الأداء الاستثنائي إلى الأسس المتينة التي بنيت عليها خطة دافزا لاستقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، وأبرزها الخطة الترويجية الرامية إلى استهداف الأسواق العالمية الرائدة والقطاعات الاقتصادية الحيوية التي تشهد ازدهاراً ملحوظاً في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا.

وقامت دافزا خلال الربع الأول من العام الجاري بمجموعة جولات ترويجية شملت كوريا الجنوبية، والهند، وألمانيا، وإيطاليا، حققت من خلالها شركات استثمارية ولقاهت مباشرة مع كبار المستثمرين الأجانب الذين أبدوا رغبة بالاستفادة من الفرص الواعدة التي تقدمها إمارة دبي والمنطقة لهم، من خلال تأسيس أعمالهم لاستقطاب حصة وقد كشفت الهيئة الترويجية عن منتج المكتب الذكي الذي تم تصميمه خصيصاً لتتماشى مع متطلبات الأسواق النامية، وتقديم فرصة استثمارية فريدة للشركات متعددة الجنسيات، واستكشاف فرص النمو والازدهار التي تنتظرهم في المنطقة.

وقد لاقى هذا الحلّ المرن الذي تقدمه دافزا من خلال هذا المنتج، استحساناً من قبل المستثمرين تجلّى بارتفاع نسبة تشغيله إلى 21% في فترة قياسية.

بالتعاون مع غرفة الشارقة والاتحاد العربي للمعارض والمؤتمرات الدولية

أكسبو الشارقة ينظم دورة تدريبية متخصصة لتطوير صناعة المعارض في المنطقة الشرقية

•• الشارقة-الفرصة:

ضمن سعيه الدائم لارتقاء صناعة المعارض والمؤتمرات في كافة مناطق ومن مدن الإمارة، وتعزيز تنافسيتها، والنهوض المستمر بها وفق أحدث المواصفات والمعايير العالمية، عقد مركز أكسبو الشارقة في مقره الرئيسي بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة الإمارات، وبالتعاون مع العربي للمعارض والمؤتمرات الدولية يوم الخميس الماضي دورة تدريبية لأصحاب الشركات والمؤسسات والجهات العاملة في قطاع صناعة المعارض والمؤتمرات في المنطقة الشرقية في الإمارة.

وهدفت الدورة إلى تطوير قدرات العاملين في صناعة المعارض والمؤتمرات بالمنطقة الشرقية وفق المعايير العالمية المعتمدة دولياً للانطلاق بهم إلى أفق جديدة في هذه الصناعة بما يضمن نجاح وتميز الفعاليات والمعارض المزمع تنظيمها في العديد من مدن المنطقة خلال الفترة المقبلة. قدمت الدورة الأستاذة خديجة لقيس وهي أستاذة جامعية متخصصة بتدريب علم صناعة وإدارة المناسبات وتنظيم المعارض والمؤتمرات المحلية والإقليمية والدولية المختلفة، حيث ركزت أثناء الدورة على وضع الخطوط الإستراتيجية العريضة لآليات تنظيم مختلف أنواع المعارض والمناسبات والفعاليات، كالاتماعات والمؤتمرات والاحتفالات وغيرها، والتخطيط المنهجي



دورة التدريب الأساسي لمنظمي الفعاليات في الإمارات الشمالية  
Basic Training for Event Organizers in the Northern Emirates

في هذا القطاع في المنطقة الشرقية من الإمارة. مشيراً إلى أن التنظيم الاحترافي للمعارض والمؤتمرات هو نشاط مدروس ذو منهجية علمية محددة، وتستخدم فيه أساليب معتمدة وموافقة للمعايير الدولية مع التركيز على الإبداع والابتكار وتصميم الأفكار الجديدة التي تحقق التميز لمنظمي المعارض والوصول إلى الأهداف المتوخاة منه.

ونوه المدف: بأهمية صناعة المعارض والمؤتمرات ودورها الكبير في تنمية

للمعارض والمؤتمرات الدولية، إن تنظيم هذه الدورة جاء على إثر الاجتماع الهام الذي عقدهتة غرفة الشارقة ومركز أكسبو الشارقة مع مجموعة من أصحاب شركات ومؤسسات تنظيم وإدارة المعارض في المنطقة الشرقية على هامش ملتقى خورفكان الاقتصادي لمناقشة واقع صناعة المعارض وتحدياتها وسبل تطويرها، حيث ارتأينا تنظيم هذه الدورة من أجل دعم وتطوير صناعة المعارض ورواد الأعمال والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة العاملة

لها. كما حرصت المحاضرة على تزويد المشاركين في الدورة بالمفاهيم الأساسية عن عمليات التخطيط والإدارة للفعاليات والمؤتمرات، والإعداد الفعال لمختلف أنواع المعارض، بالإضافة إلى تعريف المشاركين بالأعمال اللوجستية المصاحبة لعقد الأحداث المختلفة وإدارتها بطرق علمية سليمة. وتقبلياً على هذه الدورة والنجاح الكبير الذي حققته، قال سعادة سيف محمد المدف الرئيس التنفيذي لمركز أكسبو الشارقة رئيس الاتحاد العربي







## منوعات

# الفكر

31



## نجوى كرم تكشف سر جمالها

كشفت الفنانة اللبنانية نجوى كرم، خلال حديث صحفي، عن سر جمالها، رغم تقدمها في السن، وأكدت كرم أن "هذا الشيء من الله، ولا شك أنه علينا أن نقوم ببعض الإجهادات، فأنا أمارس الرياضة باستمرار، وأنام باكراً وأصحو باكراً أيضاً"، مشيرة إلى أنها "لا تحب السهر وأكلها طبيعي".  
وأعلنت أنها "لا تحب الكحول، ولا تشربها، كما أنها لا تدخن"، لافتة إلى أن "على كل سيدة تريد الحفاظ على شكلها، المصالحة مع مرآتها".  
وشددت على أنني "أنا والمرأة أصحاب، ولو أنني لا أراها كثيراً، وليست هاجساً، ولا أطل عليها كل ساعة لألاحظ ما إذا ظهرت تجعده صغيرة، عادي!!"، مؤكدة أنه "على كل سيدة أن تكون مرتاحة مع نفسها، كي تبقى مجوهرة".



تؤدي الممثلة اللبنانية الشابة سينتيا خليفة البطولة المطلقة الأولى لها في رمضان المقبل في مسلسل لبناني ضخم (بلحظة) (إنتاج شركة الصدى)، كذلك تشارك في بطولة (سماء صغيرة) (إنتاج عبد الرزاق الموسوي، وتأليف محمد حسن أحمد، وإخراج حسين الحليبي)، وهو مسلسل رمضاني عربي خليجي إضافة إلى المسلسل اللبناني (لأنك حبيبي).  
من جهة أخرى، تنتظر الممثلة بدء تصوير فيلمها الأميركي الأول. عن أعمالها كان معها هذا الحوار:

تؤدي دور البطولة المطلقة من خلال مسلسل (بلحظة)

## سينتيا خليفة: أتمنى أداء أدوار متنوعة وإن كانت لامرأة شريرة أو ظالمة

• ما تفاصيل مسلسل الرمضاني المرتقب (بلحظة)؟  
- إنه مسلسل لبناني مئة في المئة، ضخم جداً من 60 حلقة أتوقع أن يشكل نقلة نوعية في مسيرتي الفنية، كونني أؤدي فيه بطولتي المطلقة الأولى، بقلم الكاتبة نادين جابر التي يتميز نصها بالواقعية والعصرية، فضلاً عن أنني في ثنائية مع الفنان زياد برجى الذي انسجمت معه كثيراً فنفذت مشاهدنا بطريقة جميلة جداً. كذلك تولى الإخراج أسامة الحمد الذي يتميز برؤية إخراجية جميلة وفريدة. باختصار، يمكن القول إن تركيبة المسلسل متكاملة وناجحة ساهمت في تثبيت براعتي التمثيلية، وفي رأيي هذه التركيبة ستعكس نتيجة مميزة في شهر رمضان.  
• ما الذي سيمسك بالفنان زياد برجى؟  
- قصة حب جميلة ومعقدة في آن.  
• هل ستقدمان ثنائية غنائية ما دام صوتك جميلاً؟  
- في السياق الدرامي للمسلسل سيتضمن بعض المشاهد موسيقى ومفاجآت كثيرة.  
• بطولة نجم غنائي لمسلسل درامي ألا تطغى على حضور سائر الممثلين؟  
- لا أعتقد ذلك، ما دام (الكاستينغ) متميزاً بممثلين حقيقيين يشارك كل منهم في الدور المناسب. عموماً، عندما يعرض المسلسل سيرى الجمهور أداء الممثلين الرائع ومجهودهم لتقديم عمل متكامل.  
• بانت الأعمال المحلية مطلوبة في رمضان وذات إنتاج ضخم.  
- نحمد الله على ذلك، إذ لم نتوقع أبداً أن تحقق الدراما اللبنانية حضورها سريعاً فتصبح مطلوبة وتنفذ بالطريقة الصحيحة. أرى أننا في تقدم متواصل في هذا المجال.  
• في سابعية (الخلخال) فوجئنا بكونك امرأة تحاول بالطرائق كافة سرقة زوج صديقها المقربة. لم نعتدك في أدوار مماثلة؟  
- أنا ممثلة أولاً، لذا أطلب أدواراً ناضرة ولاهتة، خصوصاً بعدما انطلقت في مسيرتي وأثبتت قدراتي وكسبت ثقة المنتجين والمخرجين والكتاب، ونضجت سناً، ما يفسح في المجال أمامي للتنوع في الشخصيات. أتمنى أداء أدوار متنوعة وإن كانت لامرأة شريرة أو ظالمة. من الطبيعي أن يتعاطف الجمهور مع الشخصية المظلومة أو الضحية، لكنني أجري على أداء أدوار شريرة.

• كيف حققت حلم (هوليوود) فيما ممثلون مخضرمون لم يحققوا ذلك بعد؟  
- أسافر للمشاركة في مهرجانات عالمية، وأقرأ كثيراً لتعزيز ثقافتي، ولدي فضول كبير وشغف مهني، لذا أتعرف إلى منتجين ومخرجين أينما كنت في العالم، فضلاً عن أن إتقاني اللغتين الفرنسية والإنكليزية بطلاقة ساهم أيضاً في التواصل مع الآخرين. إضافة إلى متابعتي ودراساتي المستمرة، فهذه الأمور مجتمعة أوصلتني إلى أمكنة لم أتوقعها.  
• كيف هي أصداء فيلم (زهاف يان) الذي تشاركين فيه كصديقة البطلة (إيميه صباح)؟  
- الأصداء جميلة جداً. إنه فيلم تجاري عالمي استطاع إثبات نفسه في هذه الخانة.  
• كيف وجدت التعاون مع المخرجة كارولين ميلان والكاتب شكري أنيس فاخوري؟  
- رائع جداً. لا أهتم بحجم الدور بل بمدى تكامل العمل لأن محركي هو الشغف. شاركت بناء على طلب الممثلة التي أحب كارلا بطرس، فضلاً عن أنني صديقة مقربة من الممثلة إيميه صباح.  
• في رأيك، أين مكامن الضعف في الأعمال اللبنانية المحلية؟  
- ثمة استخفاف بالتنوعية وبعقول الناس، وعدم احترام الجمهور، إذ يظن البعض أنه قادر على تمرير أمور غير جيدة سواء على صعيد الإنتاج أو الإخراج أو الأداء أو الكتابة. وهذا أمر لا يجوز أبداً، خصوصاً في مواجهة أعمال ضخمة. للأسف، يقبل الجمهور أية نوعية.  
• لم لا يرفعون له المستوى أسوة بمسلسل (بلحظة) المتكامل؟  
• ماذا عن تقديم البرامج في حيات سينتيا؟  
- لم أتخل عن تقديم البرامج..  
• كنت تعمل على مشروع جديد لكنني تفرغت لمسلسل. أحب البرامج التي أترك فيها أثراً وأستطيع من خلالها التغيير وإيصال رسائل مفيدة إلى الجمهور، ولا يقتصر عملي فيها على قراءة نص مكتوب أمامي).  
• هل تطمح إلى عمل مسرحي موسيقي توظف فيه صوتها؟  
- طبعاً، بصراحة، بعد عرض هذه المسلسلات، سأخذ فترة نقاهة واستراحة ربما أقدم خلالها عملاً مسرحياً موسيقياً.



• هل أنت جريئة في الدراما بلا حدود؟  
- أتمنى أن أتلقى دائماً أدواراً غريبة أستمتع بأدائها.  
• ما تفاصيل مسلسل (لأنك حبيبي)؟  
- رغم أننا صورناه العام الماضي فإنه لم يعرض بعد. أؤدي البطولة إلى جانب صديقي نيكولا معوض، ويتضمن المسلسل قصصاً درامية متفرقة. تدور قصتي حول فتاة بسيطة يتيمه قبل لها إن والدها قتل والدها، لذا تقرر أن تكشف الحقيقة وتحل الغز.  
• يجتمع تسلسل (سماء صغيرة) مع ساقفة من الممثلين العرب والخليجيين، أخبرينا عن هذه التجربة؟  
- إنها تجربة غريبة وجميلة جداً، لذا أنا محظوظة باختياري كممثلة لبنانية للمشاركة في هذه الباقة العربية والخليجية الجميلة جداً، إذ يضم العمل ممثلين من دول عربية عدة، كالإمارات والخليج والكويت والعراق والبحرين والسعودية.  
• تعرّفت إلى ممثلات خليجيات متألفات وجريئات في الأداء. من جهة أخرى، لمست في مكان معين استخفافاً من البعض تجاه الفن

## نوال الزغبى تردّ الهجوم على أغنية (توّلّع)

أخذت أغنية (توّلّع)، على عاتقها أم كان مجرد رأي شخصي هو الذي اعتاد على التصريحات النارية والاتهامات التي طالت وفاجأت الزغبى هذه المرة بعد أن هاجم لسنوات الفنانة نجوى كرم، التي طالبت بالتلحين بدلاً من الهجوم على الفنانين.  
ويبدو أن أحد المقربين من الطرفين سيحاول تدليل العقبات بين الزغبى وصغير قريباً، خصوصاً أنها كانت من أعمد الأصدقاء لسنوات مضت، والمعروف أن نوال الزغبى على مسافة واحدة من جميع زملائها في المجال الفني، فهل تشهد الأيام المقبلة اتصال عتاب بين الزغبى وصغير لتوضيح الصورة؟

والثاني «أعلى سعر»، مصري من بطولة النجمة نبلي كريم.  
لكن ما الذي دفع الزغبى إلى الهجوم على سمير صغير، فقد علمت مصادر ان الزغبى ما كانت لتتحدث على الملحن الذي ساندتها في بداياتها وأعطاهها أجمل الألحان ومنها الدويتو «مين حبيبي أنا، مع زميلها وائل كفوري، لولا اتهامه بأنها قبضت ثمناً لأغنية (توّلّع)، وهذا ما لم يحصل، حيث إن نوال قامت بإنتاج الأغنية بنفسها وهي أوضحت ذلك في تصريحات عدة وحتى إنها تحمّلت كلفة الكليب مع المخرج جوبو عيد، إلا أنه لم يُعرف ما إن كان الملحن صغير على علم بأن نوال

أثار التصريح المفاجئ الذي أطلقته النجمة الذهبية نوال الزغبى عن الملحن اللبناني سمير صغير جداً واسعاً في الأوساط الفنية، فما حقيقة؟  
الزغبى التي أحييت مؤخرًا ليلة من مهرجان موازين في المغرب، تحدثت خلال المؤتمر الصحافي ضمن موازين بحماسة كبيرة لعودتها بعد أن تركت مدير أعمالها السابق باسكال مغامس وتولّى شقيقها مارسيل إدارة أعمالها، ويبدو أن عودة نوال الزغبى إلى الساحة أنتجت المزيد من الأعمال الجديدة بدليل غنائها لشارتي مسلسلين سيُعرضان في رمضان المقبل، الأول «كاراميل»، لبناني،



# الغفير

اعداد الشاعر  
عبد الله العكبري

## حكمة

أجر رمضان حقه بصيامه

لا تضيع أجر الصوم في تاليها

و اذا شكرت الله بزيد أنعامه

ومن شكرها لا عاد تسرف فيها

فهد بن فراب

## بيت القصيد

ياها السعد وغمرها من والي الأقدار  
عم السير و بحرها و فاضت بها الأنهار  
تنفسح في شجرها و ورودها و لزهار  
فيها المها مكثها و يومها و لهار  
يا سعد اللي نظرها و خف به لسرار  
نحمد لذي صورها و وهب لها خيار  
وعظمها في قدرها إيجاه/ن واعتبار

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



## البيت متومد

وين ما حليت يا صقر العروبة

لوتعلوا محد/ن بيوصل علوك

أكتشف فرق السهولة و الصعوبة

كلما قارنت غيرك مع سموك

سعيد بن ميثان

## خير النفل

القصيدة الفائزة بالمركز الأول في مسابقة "النخلة بألسنة الشعراء" النسخة الأولى 2017 التي نظمتها جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي،

وصية جتني من العود قايلة

كن كالنخل ثابت والأيام مايله

مهما يشين الوقت ما شان طبعها

تعطي ولا يتبع عطاها جميله

ماردها سن (الخصين) وضربته

و(السداس) زاد حملها مع عميله

الخير منها يبتدي في عدوقها

وبكل ما فيها من الخير طايله

هذا سعفها يوم كان يظلنا

في بيتنا الأول وذا الجذع شايله

والا (العريش) اللي من الحر ضمنا

في وسط (دعنه) زينها كل قايله

والخوص ناخذها وذا الليف منها

و(حابلوها) منها وفيها جديله

يوم (المريعي) جات تحمل بردها

زان الحطب منها وشبت فتايله

لا ضاقت الايام سدبت جوعها

شي (بالضميدة) (والوخيفة) جزايله

واليا يزيد الحمل عالكتف بالعنا

تعطي (الجفير) اللي يخفف حمايله

من يوم ما جينا على الكون شلنا

(منز/ن) غفينا في ثنايا حمايله

الين ما نفضي ويوضع على القبر

بعض الجريد وكل هالناس زايله

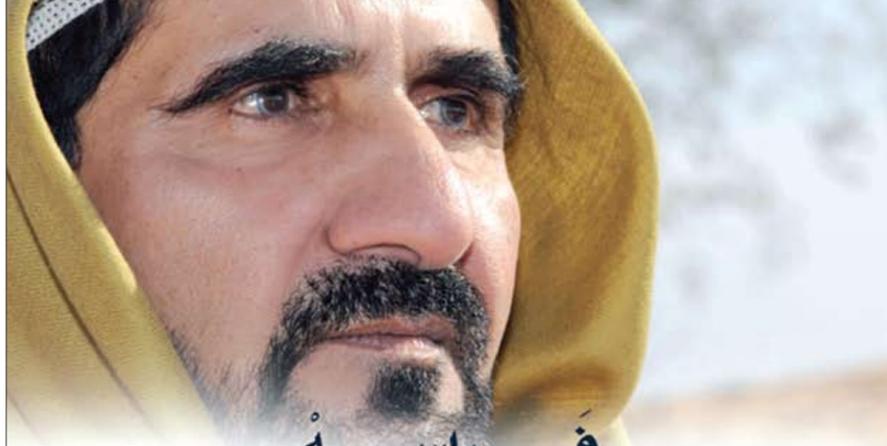
هذي عطايها وهذا جمالها

ماقد حصيناها وذكرا قلايله

واختم كلامي في ذكر سيد البشر

شفيعنا في يوم نشهد هوايله

خالد الزواهره - الأردن



## فارسه

من شريف المعاني واصله للكمال  
فوق حد الظنون وفوق حد الخيال  
جوهرة ما يثمن بالوزون الثقال  
لو (ل قس الايادي) لي به ضرب المثال  
من صبايه معايه ما لظله زوال  
يبتدي بي بحال وينتهي بي بحال  
فر بين الأصابع واختفى في الظلال  
وقلت له ما بخيب لك مدى العمر فال  
يحتويه التأمل كلما بأرض جال  
والقنص والقصايد في وصف الجمال  
متعب خيل تفكيري أطارذ سؤال  
أتقرب لحل المعضلات الثقال  
وكيف تسري الليالي ماضيات عجال  
ووين منه النهايه في اتساع المجال؟  
وعن وجود لذاته مختفي ما يطل  
وخف حتى تظنه ذايب في زلال  
من طويل إفتكاري في أمور المحال  
وأتعبتني الليالي من عنا الإرتحال  
والجدل دون تعريف المعارف جدال  
تكسي العلم وأهله من صفات الجلال  
نجعل الخير مبدانا وفيه النضال  
غير أننا نشوقه بإفتها م وخيال  
بس كيف الدلالة دون كيف ومثال؟

محمد بن راشد آل مكتوم

إسجعي يا القسايد بالجديد الغريب  
من عجيب مصفى ما لمثله ضريب  
لؤلؤ في مغاصه مظلمات الغيب  
واكتبي من حروف ماوعاها خطيب  
نبض يسري بدمي ويحتويني مريب  
وان تفكرت في حاله تركني عطيب  
وان قبضته شعاعه وصرت أحسه قريب  
من عرفته وعرفني قال لي لا تخيب  
ومن على الخيل سيره بين صبح ومغيب  
تملك الخيل وجدي في هواها سليب  
ساري وسط ظلما مثل طيف غريب  
وشفت أني بعلم ما إنكشاف للأريب  
كيف ها الكون يجري في نظام عجيب  
ووين مبداه ها الكون الضيخ الرحيب؟  
عن وجود بذاته محتفي ما يغيب  
شف حتى تظنه في يمينك نصيب  
أرجو العذر لأنني كاذ راسي يشيب  
وصرت أسمع لقلبي من عنايه وجيب  
ومن يقلسف وجوده بالجدل ما يصيب  
وفي المعارف حياة ربها ما يخيب  
بين شر وخير في الصراع الرهيب  
وكل شي بقيمه وياكر علم غيب  
والدلالة على المظوم ما هي صعب



## كلنا خليفة

"الكوكب الأرضي على خيره نعم يفطر بجوح؛  
المكرمة هي راحته.. والمكرمة هي فرحته  
شهر رمضان أقبل على خير الزعاما والشيخوخ  
يارب طول عمره وبارك مديم ابصحته  
عبد الله المكري

## ريتويت



الى اللي يوقف في طريقي بلا تحديد..

ترى الله يمهل .. بس ما يمهل عباده

وترى صاحب الهمة طموحه يروح بعيد ..

يبا بس فرصة .. لجل تفرح به بلاده.

\*\*\*



ما تقدر الدنيا تهز ايماني

سجدت لله ربي و صليت

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer