

منوعات الغذاء

الثلاثاء 25 فبراير 2020 م - العدد 12867
Tuesday 25 February 2020 - Issue No 12867

ص 22

انطلاق فعاليات أسبوع
الأغذية والزراعة 2020
بجامعة الإمارات



ص 31

أمينة خليل:
أنا شريفة مع
ابن الزعيم



أنواع عديدة من الريجيم لتثبيت
الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الإفطار الكبير يساعد على حرق الدهون

كشفت دراسة جديدة عن أهمية وجبة الإفطار، في حرق الدهون وانقاص الوزن، ونوهت إلى أن وجبة الإفطار "الكبيرة"، تعود بالفائدة أكثر من الوجبة الصغيرة.

واضمت الدراسة الجديدة لسلسلة من الدراسات التي ربطت تناول الطعام صباحاً بإزالة السممة، وبال فوائد الصحية الأخرى.

ووجدت الدراسة الجديدة التي نشرت في دورية "جورنال أوف كينيكال إيندوكريولوجي أند ميتابوليزم" المختصة أن حرق السعرات الحرارية أعلى بكثير عند تناول وجبة الإفطار مقارنة بالعيش.

وأشارت الدراسة أن مفتاح الفائدة هو عملية تسمى التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي (DIT)، والتي تشير إلى كمية الطاقة (السعرات الحرارية) التي يستخدمها الجسم عند هضم الطعام ونقل المواد الغذائية، وفقاً لموقع "سلاش غير".

وأوضحت جوليان ريكتر، مؤلفة الدراسة: "تظهر نتائجنا أن الوجبة التي يتم تناولها في وجبة الإفطار، بغض النظر عن كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها، تخلق ضعف التوليد الحراري الناتج عن النظام الغذائي، مقارنة بالوجبة نفسها التي يتم تناولها لتناول العشاء. هذه النتيجة مهمة لجميع الناس لأنها تؤكد على قيمة الأكل الكافي في وجبة الإفطار".

على الرغم من تلقي كميات متماثلة من السعرات الحرارية خلال الدراسة، وجد الباحثون أن تناول وجبة ذات سعرات حرارية عالية في الصباح أدى إلى قياس DIT أعلى بمقدار 2.5 مرة.

كما اكتشفت الدراسة أن تناول وجبة فطور أكبر وعشاء أصغر، يساعد على الحد من الشهية طوال اليوم، بينما يؤدي تناول وجبة فطور صغيرة إلى زيادة شهية الطعام خلال اليوم، وخاصة بالنسبة للأطعمة السكرية.

عقار جديد يسرّع شفاء كسور العظام

يقول العلماء إن العظام المكسورة يمكن إعادة إصانها باستخدام مزيج من الأدوية المتاحة بسهولة.

وتم اختبار دوائين حاليين لتحفيز نظام إصلاح الجسم، على أمل الحصول على علاج أفضل للإصابات والكسور التي تتعرض لها العظام. ويعتمد العلاج الجديد على تحفيز الخلايا الجذعية، التي تبني عظاماً جديدة، إلى "حالة تأهب حمراء" مما يساهم في تسريع عملية الشفاء.

ويعتقد فريق البحث في جامعة إمبريال كوليدج في لندن، تمكنت الفئران من إعادة تشكيل كتلة العظام المكسورة في غضون ثلاثة أسابيع. وبيّن أن مزيج العقاقير آمن، مما شجع الفريق على إجراء تجارب بشرية.

وقال فريق البحث إنه لا يمكن خلق عظام جديدة فحسب، بل شفاء الكسور في الضخ والساق والعمود الفقري، ويمكن لهذا العلاج أن يحدث فرقاً كبيراً لكبار السن.

ويقوم النخاع -النسيج الإسفنجي داخل العظم - بإنتاج أنواع مختلفة من الخلايا الجذعية، للمساعدة في إصلاح وتجديد الأنسجة بعد الإصابة أو المرض. ولكن هناك حد لعدد الخلايا التي يتم إنتاجها وما الذي يمكنها القيام به، ولا يمكن حالياً إعادة نمو خلايا العمود الفقري.

وتشير أحدث دراسة إلى أن هذا قد يتغير باستخدام دوائين: مضادات CXCR4 المستخدمة في عمليات زرع نخاع العظام، والأدوية التي يبتأ 3 المستخدم للسيطرة على المثانة.

الحمية المتوسطة تعزز البكتيريا الجيدة وتخفض المؤذية منها

رأى باحثون في دراسة جديدة أن تحلي المسنين عن حمية غير متنوعة واعتمادهم حمية متوسطة تستند إلى الخضار والفاكهة الطازجة والسمك، يعيد التوازن إلى البكتيريا المعوية المرتبطة بالصحة السليمة.

وفي تجربة سريرية شملت 612 متطوعاً بين سن الخامسة والستين والتاسعة والسبعين في خمس دول أوروبية، رصد لدى الأشخاص الذين اعتمدوا حمية متوسطة لمدة فاقت السنة، المزيد من الجراثيم "الجيدة" المرتبطة بتنشيط عمل الدماغ وتراجعا واضحا في جراثيم المعدة التي تؤدي إلى التهابات ووهن في الجسم.

وقال العلماء في مجلة "غات" إن النتائج كانت نفسها بغض النظر عن السن والوزن اللذين يؤثران على أنواع البكتيريا البشرية التي قد يصل عددها إلى الألف.

وقال بول أوتول المعد الرئيسي للدراسة ومدير كلية الأحياء الدقيقة في جامعة كورك في إيرلندا لوكالة فرانس برس "قد يكون لهذه الحمية أثر على البكتيريا المعوية بحيث تساعد على تخفيف الضعف الجسدي والتراجع المعرفي لدى المسنين".

فبعد التقدم في السن، يحصل تراجع طبيعي في وظائف الجسم وميل إلى نشاط مفرط للنظام المناعي ما يؤدي إلى حالة عيادية تسمى ضعف الجسم.

وأوضح أوتول "عند الشخص المسن، يطلق النظام المناعي النار على اللطال فهو يعمل على الدوام".

وأضاف أن الوظائف المعرفية أيضاً خصوصاً الذاكرة المتوسطة الأمد "تتراجع مع التقدم في السن".

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الحميات المحصورة المنتشرة في صفوف المسنين خصوصاً أولئك الذين يقيمون بمزدهم أو في مؤسسات، تخفض بشكل جذري أنواع البكتيريا المعوية لديهم، ما يساعد على ظهور هذه الأعراض.

وأكد أوتول إنه من المعروف منذ فترة طويلة أن الحمية المتوسطة الغنية بالمنتجات الطازجة وزيت الزيتون والسمك بدلا من اللحوم الحمراء، جيدة للإنسان وترتبط هذه الحمية مع هشاشة والتهابات أقل لدى المسنين ووظائف معرفية إدراكية أفضل على ما أضاف.

لكن العلماء لم يعرفوا سبب ذلك من قبل.

وشارك أوتول وزملاؤه في إيرلندا في مشروع أوروبي لإجراء تجربة لمعرفة ما إذا كانت الجراثيم المعوية تلعب دوراً في هذا الخصوص.

وقد نسق العلماء عملهم مع فرق في بولندا وإيطاليا وفرنسا وهولندا وقارنوا بين مسنين يتناولون مجموعة

محدودة من الطعام المحضر خصوصاً، مع أشخاص اعتمدوا حمية متوسطة تستند إلى الأكلات الطازجة وتسلم إلى منازلهم أسبوعياً.

وتبين أن البكتيريا الجيدة انتشرت لدى أفراد المجموعة الثانية في حين أن البكتيريا المرتبطة بصحة متدهورة تراجعت أعدادها جراء هذه الحمية.

إلا أن الدليل الأكبر لتأثير الحمية المتوسطة الإيجابية أتى من خلال دراسة الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الحمية الجديدة بصراحة.

وقال أوتول "أجرينا مقابلات مع كل شخص شملته الدراسة للتحقق بالتفصيل من احترامهم لها".

وكانت التجربة على سنة كاملة كافية لرؤية التغير في البكتيريا إلا أنه يتوجب على المسنين أن يواصلوا هذه الحمية لفترة أطول بكثير ليصبحوا "ب" تحسن سريري ملحوظ" على صعيد الالتهابات وضعف الجسم على ما جاء في الدراسة.

وأكد أوتول "أوصي بهذه الحمية لكل شخص في هذه الفئة العمرية".

مفيدة لصحة القلب عند النساء فقط

لطالما سعنا عن حمية البحر المتوسط والفوائد الصحية العالية التي تحويها أصناف الطعام المنتمجة إلى حوض البحر المتوسط خاصة في الحماية من أمراض القلب والذبذبات، ولكن بحسب دراسة جديدة فهذا ينطبق على النساء فقط!

فبحسب دراسة أجرتها جامعة إيست أنجليا البريطانية على نحو 23 ألف شخص، ونشرت نتائجها في دورية جمعية القلب الأمريكية، فإن النساء اللغات الأربعين من الفوائد الصحية.



من عمرهن فأكثر يستطعن تقليص خطر السكتات الدماغية مستقبلاً بأكثر من 20% باتباع هذه الحمية، في المقابل وجدت الدراسة أن اتباع نفس الحمية قد لا يعكس على الرجال بنفس الطريقة.

ولكن كي تحسّق

الهدف ما الذي يتوجب عليهم فعله؟ تشير إحدى المشاركات في الدراسة أنهن مجبرات على الالتزام التام بالحمية وليس فقط تناول بعض مكوناتها بشكل متصل.

والحمية المتوسطة هي بالأصل مستوحاة من المطابخ اليونانية والإيطالية والإسبانية، وتشمل تشكيلات متنوعة من الخضروات والفاكهة، الكثير من الأسماك، قدر معتدل من الألبان، والقليل من اللحوم، وأصناف عديدة من الحبوب وبالنسبة للنساء، ويجمع كل هذه الأنواع تتحقق العديد من الفوائد الصحية.

الرياضة مع الشريك مفتاح العلاقة السعيدة

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن ممارسة الزوجين للرياضة سوياً يشكل أحد أهم مقومات العلاقة الزوجية السعيدة.

وأظهرت دراسة استقصائية لأكثر من 7600 من البالغين في المملكة المتحدة نشرتها مجلة ديكاثلون، أن 43% من الذين شملهم الاستطلاع مارسوا التمارين الرياضية مع شركاء حياتهم، وقال أكثر من نصفهم 66% إن هذه العادة ساعدت في تحسين العلاقة الزوجية.

وقال 51% ممن شملهم الاستطلاع إن ممارسة التمارين الرياضية مع الشريك كان لها تأثير إيجابي على العلاقة، بينما قال 53% إنهم يستمتعون بقضاء وقت ممتع مع الشريك، ولا يزال الوقت الذي يقضونه في ممارسة الرياضة أوصالات الجيم من أفضل الأوقات.

ومن بين المشاركين في الاستطلاع، قال 21% إن ممارسة الرياضة مع الشريك جعلته أكثر جاذبية، كما ذكر عدد مماثل منهم أنهم يستمتعون بمشاهدة الشريك يمارس الرياضة. وبيّنت الدراسة أيضاً أن ممارسة التمارين الرياضية يشجع الزوجين على اتباع نمط حياة صحي أكثر، حيث قال 22% إن الرياضة تقلل مستويات التوتر لديهم.

أما من حيث الرياضات المفضلة للزوجات البريطانيات، فقد احتلت السباحة المرتبة الأولى بنسبة 37%، في حين يفضل 29% من الأزواج ممارسة الرياضة في صالات الجيم، و24% يعتبرون الجري رياضتهم المفضلة، بحسب موقع مترو البريطاني.

رئيس الوزراء وزوجته .. تطور بجرية القتل الغامضة

في تطور جديد للقضية المثيرة، قال نائب قائد الشرطة في ليسوتو، إنه تم منح رئيس الوزراء توماس تاباني، البالغ من العمر 80 عاماً، إجازة طبية حتى موعد متوال أمام المحكمة بتهمة قتل زوجته في 27 فبراير.

وكان من المقرر توجيه اتهامات لتاباني، الجمعة، ولكنه لم يمثل أمام المحكمة، وسافر بدلاً من ذلك إلى جنوب أفريقيا لارتباطه بموعد مع طبيبه.

وهددت الشرطة في ذلك الوقت بإصدار أمر بالقبض على تاباني، إذا توافر دليل على أنه يحاول الهروب من العدالة.

اكتشاف مختبر البكتريا المقاومة للمضادات الحيوية

اكتشف باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (أم أي تي) وجامعة هارفرد، بفضل برمجة الذكاء الاصطناعي، جزيئية جديدة تشكل مضاداً حيوياً قادراً على القضاء على بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية المتوافرة رهاها، مما يشكل تقدماً كبيراً طال انتظاره.

ويسمى الذكاء الاصطناعي بالبحث من خلال نموذج معلوماتي عن الجزيئات الكيميائية التي من شأنها مهاجمة بعض البكتيريا من خلال عرض سجلات كاملة من المكونات الكيميائية على الذكاء الاصطناعي.

ونقلت وكالة فرانس برس عن جيمس كولينز، أستاذ الهندسة الطبية في معهد "أم أي تي" وأحد مكتشفي المضاد الحيوي الجديد قوله: "أردنا تطوير منصة تسمح باستغلال قوة الذكاء الاصطناعي لفتح حقبة جديدة في اكتشاف المضادات الحيوية. سمح النهج الذي اعتمدهنا باكتشاف هذه الجزيئية الرائعة التي هي على الأرجح أقوى المضادات الحيوية المكتشفة حتى الآن".

ويسمى الذكاء الاصطناعي بتوسيع حقل الأدوية ليشمل جزيئات لم يكن الباحثون يعرفونها بوجودها، والفكرة بحد ذاتها ليست جديدة لكن تم تكن الوسائل التقنية متطورة كفاية حتى الآن لإيجاد الجزيئات الفعالة. وقد درب الباحثون نموذجهم على بكتيريا قولونية (أي كولاي)، ومن ثم بحثوا في سجل من ستة آلاف مكون كيميائي يضم الخصائص المطلوبة. ووجدت البرمجة الحسابية مكوناً بنية مختلفة عن المضادات الحيوية الحالية، وتوقعت أن يكون فعالاً في القضاء على عدة أنواع بكتيرية.

وأطلق الباحثون اسم "هايسين" على الجزيئية الجديدة واختبروها في المختبر مع عشرات البكتيريا المتأخذه من مرضى والتي تم زرعها في أنبوب.

قواعد بسيطة لتحسين

صحة القلب

أعلن الدكتور الألماني تورستين ديل، أخصائي أمراض القلب، أن هناك قواعد بسيطة جداً لتحسين الحالة الصحية للقلب بالإضافة إلى ضرورة الإفلاع عن التدخين.

وقال الدكتور في حديث أدلى به إلى مجلة Focus، إن أفضل التدابير هي الإفلاع عن التدخين مع مراقبة مستوى ضغط الدم والكوليسترول، وممارسة التمارين البدنية.

ويؤكد الأخصائي الألماني الذي يشغل منصب كبير الأطباء في المركز الطبي في مستشفى سانا في دوسلدورف، على عنصرين أساسيين لصحة القلب وهما التغذية السليمة والنشاط البدني. مشيراً إلى أن إحدى الطرق الفعالة لتجنب أمراض القلب هي التمارين الخاصة بمستوى التحمل، وقال "أنا أتدرب في قاعة الرياضة مدة ثلاث ساعات في الأسبوع، بغض النظر عن الطقس. لأن تعود القلب بانتظام على التحمل مفيد لتحسين حالته الصحية".

وينصح الخبير الألماني بالتخلي عن استخدام المصاعد واستخدام السلالم بدلا منها. لأن هذا النوع من التمارين البدنية يؤثر إيجابياً في الحالة الصحية للقلب والأوعية الدموية. فيضع دقائق يومية يقضيها الشخص في صعود السلالم، يمكن أن تحسن وظائف القلب كما يحصل في التمارين البدنية الدورية. ويضيف، وإذا التزمت بقواعد غذائية بسيطة، إضافة للتمارين البدنية، فسوف نحافظ على وزن ثابت وهذا مهم للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.



توفر الآلاف بجيلة ذكية لظهي وتخزين الطعام

شاركت أم بريطانية حيلة بسيطة لتخفيض فاتورة طعام عائلتها، حيث وفرت أكثر من 10 آلاف جنيه استرليني 13 ألف دولار على مدى 15 عام.

وتقول تارا جويل 50 عاماً من مدينة كنت إنفا توفر نحو 60 جنيه استرليني 80 دولار من الفاتورة الشهرية المخصصة للطعام لأسرتها، والسر يكمن في تحضير كميات كبيرة من الطعام، وتجميدها إلى حين الحاجة.

وقال السيدة جويل على مدونة خاصة للتوفير "كنت أعد الطعام المجمد لأن أطفالي كانوا صغاراً عندما كنت أعمل خلال المساء في محل سوبر مارك، واعتدت على فعل ذلك طوال 15 عام".

وذكرت السيدة جويل أن تحضير كميات كبيرة من الطعام وتخزينها في الثلاجة، يمنحها الفرصة للحصول على صفقات أفضل من المتاجر، دون الخشية من تلف أي شيء.

وأضافت "على سبيل المثال أقوم بطهي لحم البقر المفروم الذي أشتريه عندما يكون معروضاً بأقل من 3 جنيهات،



منوعات الفكر

انطلاق فعاليات أسبوع الأغذية والزراعة 2020 بجامعة الإمارات

المؤسسات التعليمية والهيئات والشركات لتبادل التجارب والخبرات... وذكر عميد الكلية بأن أسبوع الأغذية والزراعة 2020 والذي يمتد حتى 30 من الشهر الجاري سيركز على الأقسام المختلفة للكلية من أغذية وتغذية وصحة، وزراعة متكاملة وطب بيطري، ومحطات بحشية والتي تعد فرصة لطلبة الكلية والخريجين وأعضاء هيئة التدريس والوظفين والجهات ذات العلاقة بمجال الأغذية والزراعة في مجتمع الإمارات لتبادل الخبرات والاطلاع على الإنجازات والمستجدات في علوم الزراعة والتغذية، علاوة على دوره في إثراء علاقات التعاون بين المؤسسات والجامعة وتعريف الطلبة بالخبرات الميدانية التطبيقية وإشراكهم في الأنشطة المجتمعية التي تنمي قدراتهم وتعزز الجانب التطبيقي في تخصصاتهم والاطلاع على المستجدات في هذا المجال. يشارك في أسبوع الأغذية والزراعة لهذا العام هيئة البيئة - أبوظبي، وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، بلدية العين- وقسم المسالخ العامة، وحديقة الحيوان بمدينة العين، ومجلس أبوظبي للجودة والمطابقة والصندوق الدولي للحفاظ على الحباري، والشركة الوطنية لإنتاج وتسويق الأعلاف والدقيق، وجامعة نيويورك أبوظبي، وشركة تمور ليوا ومستشفى كلينك والعديد من الشركات الأخرى.



الحيوانية في تعزيز الأمن الغذائي ونقل المعرفة وعرض أفضل الممارسات والتقنيات لتحقيق الاستدامة على مستوى القطاعات لتعزيز الجهود في المجتمع والتعريف بأهمية القطاع الزراعي والثروة الحيوانية والسلامة الغذائية والمساهمة في تطوير منظومة الأمن الغذائي، والتنوع الاقتصادي الوطني لدولة وبناء الشراكات مع

افتتحت معالي مريم المهيري -وزيرة دولة- المسؤولة عن ملف الأمن الغذائي المستقبلي بالدولة فعاليات أسبوع كلية الأغذية والزراعة 2020 الذي تنظمه جامعة الإمارات خلال الفترة 24-26 فبراير الجاري بهدف تسليط الضوء على الرؤية المستقبلية لعلوم الغذاء والزراعة، والتغذية والصحة، وعلوم الأغذية، وعلوم الثروة الحيوانية والسّمكية، والبيستنة، وإدارة الأعمال الزراعية، والطب البيطري بالدولة والذي يقام تحت رعاية معالي سعيد أحمد غباش- الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، واطلعت معالي الدكتورة مريم المهيري - وزيرة الأمن الغذائي في دولة الإمارات من خلال الجولة في معرض الأغذية والزراعة على مختلف الأنشطة والمنتجات والتكنولوجيا والشارع العلمية والبحشية والابتكارات الطلابية في الكلية من مختلف الأقسام، كما شملت الجولة عرضاً مسرحياً وتقديم لوحة فنية عن الحفاظ على البيئة بعنوان "الأشجار"، قدمها طلبة روضة ومدرسة نعمة بمدينة العين، كما قدمت الشركات والمؤسسات والجهات المشاركة العديد من المنتجات والخدمات المتعلقة بالزراعة والحيوان والسلامة



شرطة أبوظبي تكرم جمعية واجب التطوعية تقديراً لتحقيق الأمن المجتمعي

كرّمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، جمعية واجب التطوعية، تقديراً لجهودها التطوعية في تحقيق الأمن المجتمعي، وتعزيز مهام إدارة الشرطة المجتمعية، ودعم مبادرة "كلنا شرطة". وأكّد الشيخ خليفة بن محمد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، أهمية التطوع باعتباره أداة للارتقاء بالمجتمع وتطوره وانطلاقه بثقة نحو المستقبل، لافتاً إلى أن جمعية واجب تسعى دوماً إلى نشر مفاهيم وثقافة العمل التطوعي بالتعاون مع الشركاء. واعتبر تكريم شرطة أبوظبي، لفئة طيبة وبإدارة عرفان للمؤسسات المستهدفة، ولجميع من قدم للوطن من جهود وتضحية في إطار تطوير أمن المجتمع، ومخرجاته الإنسانية والمجتمعية والتطوعية. وتسلم سعادة أحمد الحميدة، مدير تنفيذي في جمعية واجب التطوعية، شهادة التكريم من العميد أحمد سيف بن زيتون المهيري، مدير قطاع أمن المجتمع، وذلك ضمن ملتقى تكريم الشركاء الاستراتيجيين الذي نظّمته شرطة أبوظبي في مسرح اللؤلؤ الشيخ مبارك بن محمد آل نهيان في أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية بأبوظبي. وكانت جمعية واجب التطوعية وقعت مذكرة تفاهم مع شرطة أبوظبي للتعاون الثنائي، وإنشاء صيغ للتكامل في الشؤون التطوعية والعمل المجتمعي، تحقيقاً لمفهوم الشراكة المؤسسية.



تحت رعاية أم الإمارات

إقبال كبير في ختام مهرجان أبوظبي التقني للصحة واللياقة في إستاند هزاع بن زايد بالعين

- مبارك الشماسي: أكثر من 70 ألف استفادوا من الفعاليات التي استمرت لمدة شهر بالدولة
- استحداث البرامج اللازمة للمساهمة في استقطاب وتطوير الأنماط الصحية لأبناء المجتمع

وشكراً جزيلاً لأم الإمارات التي ترعى المهرجان للعام التاسع على التوالي، مؤكداً على أن المركز قد بدأ بالفعل الاستعداد للدورة العاشرة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2021، ليواصل "أبوظبي التقني" جهوده لاستحداث كافة البرامج والوسائل اللازمة للمساهمة في استقطاب وتطوير الأنماط الصحية لأبناء المجتمع وصولاً إلى أجيال وطنية قادرة على تلبية متطلبات رؤية أبوظبي 2030 والمساهمة في صناعة المستقبل الكبير لدولة الإمارات العربية المتحدة. ومن جهته أعرب علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" عن خالص الشكر والتقدير للشركاء الاستراتيجيين الذين عملوا مع "أبوظبي التقني" خلال هذه الدورة من المهرجان خاصة وزارة التربية والتعليم، ومركز أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير" ومؤسسة الصغيرة للموارد الطبيعية التي استعرضت خلال فعاليات المهرجان في إستاند هزاع بن زايد، ابتكار جديد لتحديد نسبة التلوث في الهواء، وغيرها من المؤسسات الحكومية والمتخصصة التي ساهمت في تحقيق كامل الأهداف التي عمل "أبوظبي التقني" من أجلها طوال شهر مهرجان المرح للصحة واللياقة 2020.

قاعدة طلابية موسعة تقدر بنحو 35 ألف طالب وطالبة، حيث تنوعت هذه الفعاليات ما بين فعاليات المشي، وحملات التوعية الصحية التي نفذتها كلية فاطمة للعلوم الصحية في أبوظبي والعين وعجمان، وغيرها من الفعاليات الهادفة وصولاً إلى المرحلة السادسة والأخيرة في إستاند هزاع بن زايد، وهي المرحلة التي تميزت بإقامتها في صرح عالمي كبير، حيث حرص "أبوظبي التقني" على الاستفادة من عالية هذا الإستاند الذي يحمل رمز وطني كبير يمثل في اسم سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، لافتاً إلى أن المؤسسات المشاركة قدمت بالفعل نخبة مختارة من الخدمات الصحية والترفيهية والمجتمعية المتنوعة. واختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني حديثة قائلاً "نحمد الله على هذا النجاح الكبير والمتواصل الذي يحققه "أبوظبي التقني" في ظل الدعم المادي والمعنوي غير المحدود الذي تقدمه القيادة الرشيدة لتمكين "أبوظبي التقني" من أداء دوره الوطني وإنجاز أهدافه الاستراتيجية التي من بينها نشر وتحقيق الصحة المجتمعية والنفسية للمواطنين وأبناء المجتمع.

الجمهور. وقال سعادة مبارك سعيد الشماسي مدير عام "مركز أبوظبي التقني" أن أكثر من 70 ألف مواطن ومقيم قد استفادوا من الفعاليات المتنوعة التي تضمنتها الدورة التاسعة من المهرجان التي استمرت شهراً كاملاً وعلى مدى ست مراحل شملت كافة إمارات الدولة، مشيراً إلى أن نحو أربعين ألف من أبناء المجتمع قد تفاعلوا مع المرحلة الأولى التي بدأت 22 يناير الماضي ولدة أربعة أيام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، وشارك فيها 53 مؤسسة حكومية وخاصة وطنية وإقليمية ودولية متخصصة في مجالات الصحة واللياقة، منها وزارة التربية والتعليم، ووزارة الصحة، وهيئة الصحة بأبوظبي، وكلية فاطمة للعلوم الصحية وغيرها من المؤسسات التي استعرضت مختلف الأنماط الصحية للحياة المفعمة بالنشاط والنجاح، والوسائل الرياضية التي يتم عن طريقها ضمان تمتع أفراد المجتمع بالصحة والقدرة على العمل والإبداع يشمل أكثر إيجابية وإنتاجية. وأوضح سعادة مبارك الشماسي أن المراحل الأخرى من المهرجان تواصلت في مختلف إمارات الدولة، بمشاركة

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى للمؤسسة التنموية الأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام، شهد سعادة مبارك سعيد الشماسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، ختام المرحلة السادسة والأخيرة من فعاليات الدورة التاسعة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2020، التي أقيمت بنجاح كبير في إستاند هزاع بن زايد بالعين لأول مرة واستمرت لمدة يومين تحت شعار "معاً لنجتمع إماراتي مستدام" وسط إقبال كبير من المواطنين والمقيمين الذين استفادوا من الخدمات التي قدمتها نخبة من المؤسسات الحكومية والمتخصصة التي ركزت على الممارسات البيئية والصحة والرياضة والترفيه الرائدة والمفيدة، حيث قام سعادة مبارك الشماسي بجولة ميدانية أطلع خلالها على الخدمات التي تقدمها المؤسسة المشاركة خاصة في مجالات الطاقة النظيفة، وترشيد الاستهلاك، والزراعة الصديقة للبيئة، والنقاء الاصطناعي واستشراف المستقبل، وتدوير النفايات، وغيرها من التخصصات الجديدة التي تفاعل معها



بالتزامن مع إكسبو 2020 واليوبيل الذهبي للدولة

جامعة زايد تستضيف المؤتمر الدولي الأول لكليات الأعمال

تستضيف جامعة زايد في فرعها بدبي يومي 4 و5 نوفمبر المقبل المؤتمر الدولي الأول لكليات التجارة والأعمال بدولة الإمارات، وذلك بالتوازي مع معرض إكسبو 2020 بدبي واحتفالات اليوبيل الذهبي لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة 2021. وسيكون معالي البروفيسور الدكتور محمود محيي الدين، المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة لتمويل خطة عام 2030 للتنمية المستدامة، هو المتحدث الرئيسي للمؤتمر الذي سيعقد تحت عنوان "الابتكار والاستدامة والاتجاهات الجديدة للأعمال العالمية"، ويشارك فيه مئات من الباحثين وممارسي التجارة والأعمال الإقليميين والعالميين والإداريين والطلبة المتخصصين من بلدان الأمريكتين وأوروبا وآسيا وأفريقيا والشرق الأوسط، ومناطق أخرى.

ويعد المؤتمر منصة هامة للمشاركين لتقديم آرائهم ومناقشتها حول بحوث الأعمال المعاصرة والاتجاهات الاقتصادية، التي ستتمحور حول الابتكار والاستدامة، وفقاً مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة. وكانت فكرة عقد مؤتمر مشترك لكليات التجارة والأعمال بدولة الإمارات العربية المتحدة قد طرحت بناء على اقتراح من البروفيسور جيري موكا عميد كلية الأعمال في جامعة الغرير، وذلك خلال اجتماع لعمداء هذه الكليات استضافته البروفيسور جون رايس عميد كلية الإدارة بجامعة زايد في مقر الجامعة يوم 17 ديسمبر 2018.

ويرأس البروفيسور موكا اللجنة المنظمة للمؤتمر، التي تضم كلاً من الدكتورة سوزانا المسّاح والدكتور أمجد أبو السنن من جامعة زايد، والدكتور جوهرة أحمد والدكتور أجيت كومار من كلية الألف الجامعية، والدكتور يحيى كامل من جامعة دبي، والدكتور مدحت الجندي من الجامعة الأمريكية بدبي، وكذلك الدكتور ماهويز أنجوم والدكتور جورجيا بابادوبولو من جامعة الغرير. وسوف يتعدى نطاق المؤتمر أوراق البحث الفاهيمية والتجريبية ليشمل أنوعاً أخرى من المساهمات الفكرية مثل دراسات الحالة والتطبيقات، ومقترحات الفرق واللجان المتخصصة حول المواضيع الفرعية للمؤتمر، وكذلك العروض التقديمية المتعلقة بمجالات الأعمال. وكانت جامعة زايد، في سياق ذي صلة، قد استضافت في نوفمبر عام 2018 المؤتمر الإقليمي الثامن للتعليم الإداري المسؤول في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وهو مبادرة تدعمها الأمم المتحدة تأسست في عام 2007 كمنصة لرفع مستوى الاستدامة في جميع أنحاء العالم وتزويد داري إدارة الأعمال اليوم بالقدرة على تحقيق التغيير غداً.

ضمن فعاليات شهر الإمارات للابتكار

تعزيز الهوية الوطنية... ورشة لموظفي دار زايد للثقافة الإسلامية



لحفاظ على مكونات الهوية الوطنية الإماراتية في ظل التغيرات المعاصرة.

بناء المجتمع لتنمية القيم لدى الأفراد مما يحقق الأهداف المشتركة ويرسخ مبادئ مؤسس الدولة

والسلوكيات بين الأفراد في الدولة الواحدة، والتي تسهم في تشكيل شخصية المواطن وتمنحها خصائص تميزه عن غيره من المواطنين في الدول الأخرى. كما اشتملت الورشة على تنظيم "عصف ذهني" للمشاركين أثمر عن حزمة من المقترحات والأفكار المبتكرة التي تسهم في تعزيز الهوية الوطنية بين أفراد ومؤسسات المجتمع حول أهمية اللغة العربية في ترسيخ الهوية الوطنية وتعزيز الانتماء والولاء والحفاظ على قيم التعايش المشترك، إلى جانب بحث الأفكار والحلول حول دور الإعلام في تعزيز الهوية الوطنية وأهمية نشر الثقافة العربية والتقاليد الإماراتية بين جميع المقيمين من خلال طرح وتنفيذ برامج وأنشطة جديدة. وتؤكد دار زايد للثقافة الإسلامية من خلال تنظيمها هذه الورشة على أهمية تنفيذ المبادرات التي تعزز الهوية الوطنية والمواطنة الصالحة في

تزامناً مع فعاليات الدولة في شهر الإمارات للابتكار نظمت دار زايد للثقافة الإسلامية ورشة ابتكارية بعنوان "تعزيز الهوية الوطنية"، قدمها عبدالعزيز سلطان المعري مدير مكتب الاتصال المؤسسي في هيئة أبوظبي للإسكان، وحضرها المدير العام للدار الدكتور نضال محمد الطنيجي وأعضاء مجلس شباب العين ومدراء الإدارات ورؤساء الأقسام وعدد من الموظفين. تناولت الورشة الحديث عن عناصر ومكونات الهوية الوطنية وأهم التوجهات الحكومية في مجال تعزيز الهوية الوطنية، إلى جانب تسليط الضوء على أفضل الممارسات المطبقة عالمياً ومحلياً في تعزيز الهوية الوطنية. وأشار المعري في حديثه إلى مفهوم المواطنة على أنه موروث مشترك من الجبائذ والقيم والعادات

منوعات الغذاء

23



ريجيم تثبيت الوزن من الأمور الصعبة التي تحتاج إلى مجهود وعزيمة لمراقبة كمية الطعام الذي يتناوله، فالأمر لا يقف عند خسارة الوزن فقط، فهذا الاعتقاد خاطئ بل يحتاج إلى ريجيم لتثبيت الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى، فهناك أنواع من الريجيم لتثبيت الوزن دعونا نتعرف عليه من خلال المتابعة.

يحتاج لمجهود وعزيمة

أنواع عديدة من الريجيم لتثبيت الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى



أو شريحتان من التوست البني مع 2 بيضة مسلوقة أو مقلى من دون زيت، مع ثمرة من الفاكهة.
نصف كأس من الحليب أو كوب من الزبادي، مع ثمرة واحدة من الفاكهة.
250 جرام من الجبن القريش مع كأس شاي بالحليب مع ثمرة فاكهة.
أو رغيف من الخبز السن مع أربعة ملاعق كبيرة من الفول بإضافة ملعقة واحدة من زيت الزيتون، مع ثمرة من الفاكهة، مع كأس شاي بالحليب.
أو أربعة ملاعق من الكورن فليكس مع ثمرة فاكهة، مع كأس من الحليب خالي الدسم.

أفضل النصائح عند ريجيم تثبيت الوزن

- ينصح بتناول الماء بكميات كبيرة خلال اليوم فيما يصل من ثمانية إلى عشرة أكواب كبيرة، فكثر الماء تساعد على الحرق وعدم تراكم الدهون.
- يفضل تناول الطعام في أطباق صغيرة وليس فقط أطباق كبيرة لأن تلك الأطباق تساعد على تناول الطعام بكميات أكبر من دون أن تشعر.
- يفضل مضغ الطعام بشكل جيد، مع تناوله ببطء، وعدم تناوله أمام التلفزيون.
- الإبتعاد عن تناول الوجبات السريعة والجاهزة لأنها تكون مشبعة بالدهون الغير صحية.
- الحرص على عدم تناول المشروبات الغازية أو المشروبات التي تحتوي على السكر، مع استبداله بالعصائر الطازجة.
- عدم تناول الحلويات ولا السكريات.
- من أفضل الخطوات السليمة عند ريجيم تثبيت الوزن هو ممارسة الرياضة مثل المشي في اليوم فيما لا يقل عن نصف ساعة في فترة الصباح أو بعد تناول العشاء.
- يفضل تناول ست وجبات

خلال اليوم قليلة أفضل من تناول ثلاث وجبات بكميات كبيرة.
- مراعاة قياس الوزن مرة كل أسبوع لملاحظة زيادة الوزن والتحكم فيه.
- الإبتعاد عن إتباع بعض العادات الغير صحية مثل عدم تناول وجبة الإفطار.
- الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات.
- من يريد تثبيت الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى يفضل عدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام، فعلى الأقل يفضل الجلوس لمدة ثلاث ساعات بعد تناوله.



طبق من الخضار، تناول بعد الغذاء بثلاث ساعات قطعة صغيرة من الحلويات.
وجبة العشاء تكون عبارة عن بيضة واحدة مسلوقة، قطعة من الجبن، طبق من الخضار المشكل.
الريجيم الثالث لتثبيت الوزن
وجبة الإفطار مكونة من شريحة متوسطة من التوست الأسمر، مع قطعتان متوسطتان من الجبن القريش.
وجبة الغذاء مكونة من طبق صغير من الأرز لا يتعدى الأربع ملاعق، مع جمبري مع سمك مشوي، إلى جانب طبق من السلطة.
وجبة العشاء تكون عبارة عن تناول أربع ثمرات مختلفة من الفاكهة.

الريجيم الرابع لتثبيت الوزن

وجبة الإفطار عبارة عن 2 بيضة مسلوقة أو مقليه، مع رغيف واحد من الخبز الأسمر.
وجبة الغذاء تبدأ بتناول طبق من السلطة الخضراء الطازجة، مع بصله واحدة حجمها صغير، مع خيار، إلى جانب طبق متوسط من شوربة العدس.
وجبة العشاء ثلاث ثمرات من الفاكهة، مع كوب من الزبادي خالية الدسم.

الريجيم الخامس لتثبيت الوزن

وجبة الإفطار تناول فيها جبن قريش أو فول من دون إضافة زيت ولكن بكميات قليلة، مع خيار، مع كوب من الشاي.
وجبة الغذاء مكونة من مائة جرام من اللحم المشوي، مع طبق من الخضار المسلوقة، مع خمس ملاعق ليست كبيرة من الأرز.
وجبة العشاء طبق من السلطة مع نصف رغيف خبز توست، مع جبن قريش.

ريجيم تثبيت الوزن بعد رمضان

وجبة الإفطار تكون عبارة عن كوب من العصير الطازج الغير محلى، أو استبداله بكأس من الحليب خالي الدسم بإضافة إليه ثلاث تمرات.
تسعة ملاعق كبيرة من الأرز المسلوقة من دون إضافة زيت، أو معكرونة أيضاً مسلوقة، أو أربع ملاعق من الأرز المطهي بالطريقة العادية، أو شريحتان من الخبز التوست، أو رغيف من الخبز الأسمر.
تناول طبق من السلطة الخضراء مع خضار مسلوقة من دون زيت، أو أربعة ملاعق كبيرة من الخضار المطهي بالطريقة العادية (المسبك).
قطعتان من اللحم الجاموسي أو البتلو المشوية، أو نصف دجاجة مشوية من دون زيت مع إزالة الجلد، أو سمكتان مشويتان بوري، أو بيضتان مسلوقتان، أو علبه من التونة من دون الزيت الخاص بها، أو ربع كيلو جرام من الجمبري.
وجبة إضافية بعد صلاة التراويح تكون عبارة عن ثمرة واحدة من الفاكهة موز أو تفاح أو كمثرى أو برتقال أو كيوي.
وجبة السحور تكون مكونة من شريحتان من الخبز التوست مع ثلاث قطع كبيرة من الجبن خفيف الملح مع ثمرة فاكهة واحدة.

الريجيم

الريجيم الأول لتثبيت الوزن
وجبة الإفطار تكون عبارة عن تناول رغيف من الخبز الأسمر مع ملعقتان من المربي الخالية من السكر.
وجبة الغذاء تكون عبارة عن ثلاث ملاعق كبيرة من المعكرونة أو من الأرز، مع طبق متوسط من السلطة الخضراء، مع قطعتان متوسطتان من اللحم الأحمر المشوي.

وجبة العشاء تكون عبارة عن نوع من الجبن المفضل لك، مع ثمرة زمن من الفاكهة المفضلة لك.

الريجيم الثاني لتثبيت الوزن

وجبة الإفطار مكونة من فول مدسم من دون إضافة زيت، مع خبز أسمر رغيف واحد، مع خيار طازج.
وجبة الغذاء تكون عبارة عن دجاج مسلوقة أو سمك، مع طبق من السلطة،

ريجيم تثبيت الوزن مجرب

يبحث الكثير عن ريجيم يساعد على تثبيت الوزن وعدم اكتسابه مرة أخرى، فخسارة الوزن ليس شئ سهل ولكن الأصعب منه هو كيفية الحفاظ على الوزن الذي وصلنا إليه، لهذا يجب إتباع هذا النظام البسيط لتثبيت الوزن ويكون كالتالي:

وجبة الإفطار

ينصح بتناول وجبة الإفطار عند الساعة السابعة صباحاً حتى الساعة التاسعة صباحاً، ويكون عبارة عن بيضة واحدة مسلوقة بشكل جيد، مع قطعة من الجبن القريش خالي من الملح يمكن إضافة إليها القليل من الزعتر، مع ربع رغيف من الخبز الأسمر.
أو يمكن تناول أربعة ملاعق كبيرة من الفول المدسم بإضافة إليه ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون.

تناول فنجان صغير من القهوة من دون سكر أو إضافة سكر قليل، يمكن استبداله بكأس من التسكافيه بالحليب خالي الدسم، أو كأس من الشاي.

وجبة الغذاء

يفضل تناول هذه الوجبة عند الساعة الثانية مساءً، تكون عبارة عن ربع دجاجة مشوية أو مسلوقة، مع تجنب القلي، مع مراعاة إزالة الجلد منها.
أو قطعتان من اللحم المشوي أو سمك مشوي.

أربع ملاعق كبيرة من الأرز أو من المعكرونة، أو رغيف خبز أسمر.
تناول طبق متوسط من الخضار المسلوقة المكون من الملفوف مع الجزر والكوسا والبصله الخضراء، بشرط أن يكون خالي من البطاطس.

وجبة العشاء

يفضل تناول وجبة العشاء عند الساعة السابعة مساءً، تكون عبارة عن علبه واحدة من التونة بعد إزالة الزيت من عليها.
يمكن استبدال التونة بقطعة من الجبن القريش بإضافة عليها زيت الزيتون، مع طبق من السلطة المشكله.

مع ثمرة من الفاكهة مثل التفاح أو الكمثرى.
تناول كأس من الحليب الدافئ الخالي من الدسم، أو كأس من الزبادي.

ريجيم تثبيت الوزن

التين المجفف مع زيت الزيتون . . فوائد مذهلة



محرارية السرطان
إن المكونات المضادة للأكسدة التي تعمل على محاربة الجذور الحرة تؤمن الوقاية من مختلف الأمراض السرطانية. ونسبةً لتقضي هذا المرض الخبيث في مجتمعاتنا العربية خصوصاً، فقد يكون من الضروري انتقاء الغذاء السليم الوافي منه.

تحسين الصحة الإنجابية

ذكر عدد من الدراسات العلمية دور التين المجفف كما زيت الزيتون في العمل كمنشط جنسي ومساعد في تحسين الخصوبة، وبالتالي فهو مفيد للصحة الإنجابية.

مفيد لصحة القلب

إن تناول خليط التين المجفف مع زيت الزيتون الطبيعي باعتدال، يساهم في الوقاية من الأمراض القلبية والجلطات. فاستغدي منه لوقاية قلبك وقلب عائلتك.

يساعد التين المجفف مع زيت الزيتون على خفض مستوى الكوليسترول الضار HDL في الدم؛ فالتين يحتوي على ألياف غذائية مهمة لتعديل مستوى الكوليسترول في الدم، ناهيك عن المواد المضادة للأكسدة المتوفرة في زيت الزيتون، والتي تقى من الأكسدة الناتجة عن الكوليسترول الضار.

علاج للإمساك

إن كنت تعاني من مشكلة الإمساك، فإن تناول التين المجفف مع زيت الزيتون يساهم في محاربة الإمساك بشكل ملحوظ، لذا، عليك إدراجه ضمن نظامك الغذائي.

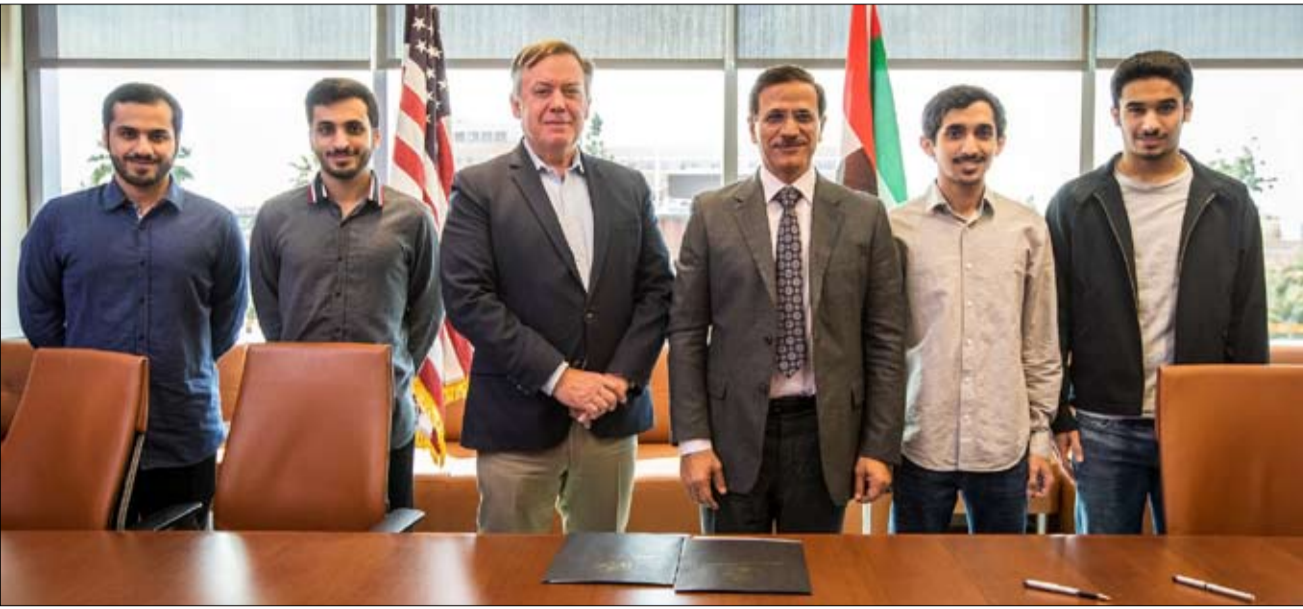
فوائد التين المجفف مع زيت الزيتون رائعة على الصحة من دون شك. فالتين يملك خصائص لا تُضاهى، كذلك زيت الزيتون، فكيف إذا ما اجتمعا سوياً؟

خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم



تهدف لتنمية ريادة الأعمال الوطنية والابتكار ودعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة

الاقتصاد وجامعة أريزونا تعززان التعاون في مجال الابتكار وريادة الأعمال



•• أبو ظبي- وام:

وقعت وزارة الاقتصاد مذكرة تفاهم في مجال الابتكار والمشاريع الصغيرة والمتوسطة مع جامعة ولاية أريزونا الأمريكية. وقع المذكرة معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد .. فيما وقعها من الجانب الأمريكي الدكتور مايكل كرو رئيس الجامعة. تأتي المذكرة في إطار سعي الوزارة لتنمية التعاون الدولي في مختلف المجالات المرتبطة بالابتكار وريادة الأعمال، إضافة إلى نقل التكنولوجيا وزيادة تنوع وتنافسية الاقتصاد الوطني عبر نموذج الشركات الصغيرة والمتوسطة، والارتقاء بإمكانية دولة الإمارات كمركز عالمي رائد في مجال الابتكار، حيث تمثل امتداداً لسلسلة من المذكرات المشابهة التي وقعتها الدولة مع العديد من الشركاء الدوليين في هذا الصدد، ويشمل ذلك كوريا الجنوبية والسويد وإيطاليا وكندا واليابان والصين.

المجلة

26

ارتفاع سعر صرف الدرهم أمام عملات

أهم 10 شركاء استيراد وتصدير للإمارات

•• أبو ظبي- وام:

حقق سعر صرف الدرهم ارتفاعاً مقابل عملات أهم 10 شركاء استيراد لدولة الإمارات من البلدان غير المرتبطة بالدولار ونسبة 0.1% على أساس ربع سنوي ونسبة 0.34% على أساس سنوي مع نهاية عام 2019. كذلك فقد زاد سعر صرف الدرهم خلال الربع الأخير من عام 2019 أمام أهم عملات 10 شركاء تصدير من البلدان غير المرتبطة بالدولار وغير الصادرة للنفط حيث وصلت نسبة الارتفاع على أساس ربع سنوي 0.18% و0.08% على أساس سنوي. وتقليلاً فقد أظهر رصد المصرف المركزي الإماراتي ارتفاع الدرهم على أساس ربع سنوي أمام عملات أهم عشرة شركاء استيراد من البلدان غير المرتبطة بالدولار، باستثناء الجنيه الإسترليني والدونغ الفيتنامي واليوان الكوري. كما ارتفعت قيمة الدرهم على أساس سنوي أمام اليوان الصيني واليورو والون الكوري.

وباستخدام أوزان الصادرات غير النفطية، شهد الدرهم في الربع الرابع من 2019 ارتفاعاً في قيمته على أساس ربع سنوي بنسبة 0.18% أمام عملات أهم شركاء التصدير من البلدان غير الصادرة للنفط وذات العملات غير المرتبطة بالدولار مقارنة بانخفاض في قيمته على أساس ربع سنوي بنسبة 0.11% خلال الربع السابق. وارتفعت قيمة الدرهم أمام الروبية الهندية واليوان الصيني والليرة التركية والدينار العراقي والفرنك السويسري واليورو، بينما انخفض أمام عملات مجموعة أخرى من البلدان.

وعلى أساس سنوي، ارتفعت قيمة الدرهم أمام أهم 10 شركاء من البلدان الصادرة للمنتجات غير النفطية ذات العملات غير المرتبطة بالدولار بنسبة 0.08% في الربع الأخير من 2019، الأمر الذي يرجع في المقام الأول إلى الانخفاض الكبير على أساس سنوي لليرة التركية واليوان الصيني واليورو.

وأظهر سعر الصرف الفعلي الاسمي، الذي يعكس التضخم في جميع الشركاء التجاريين الرئيسيين لدولة الإمارات، نفس نمط ارتفاع سعر الصرف مقارنة بسلة من المتوسط المرجح لعملات شركاء الاستيراد الرئيسيين. وعلى وجه الخصوص، ارتفع متوسط سعر الصرف الفعلي الاسمي بنسبة 0.1% في الربع الرابع من 2019 مقارنة بارتفاع قدره 1% في الربع السابق وبالقيمة الفعلية، انخفض سعر الصرف الفعلي الحقيقي، الذي يأخذ في الاعتبار فرق التضخم بين دولة الإمارات وشركائها التجاريين، بنسبة 1.4% في الربع الرابع من 2019 مقارنة بانخفاض قدره 0.2% في الربع السابق.

تسعى لافتتاح مركز تدريب الكوادر الاماراتية في قطاع التكنولوجيا الدفاعية

انسايذر للدفاع والاستشارات الاماراتية تكشف عن

أنظمة متخصصة بحماية المنشآت الحيوية والركبات

•• أبو ظبي- الفجر:

كشفت شركة انسايذر للدفاع والاستشارات الاماراتية المتخصصة بتطوير الأنظمة الدفاعية وأنظمة المراقبة خلال مشاركتها في فعاليات معرض يومكس و سيمتسك 2020 الذي يقام خلال الفترة 23-25 فبراير الجاري في مركز أبو ظبي للمعارض، عن عدد من أنظمة حماية المنشآت الحيوية والركبات من خلال رصد الاجسام المحيطة بالمنشآت أو العربات العسكرية وتنبه القائمين عليها بوجود هذه الاجسام للتعامل معها بالشكل المناسب. وقال سليمان عبدالكريم الفهمي الرئيس التنفيذي للشركة بهذه المناسبة: لقد وجدنا اهتماماً كبيراً من قبل وفود وشخصيات زائرة لمعرض يومكس وسيمتسك 2020، حيث أبدوا اهتمامهم بالطائرات بدون طيار وأنظمة الرصد الصوتي التي تعرضها انسايذر الاماراتية والمتخصصة في حماية المنشآت الحيوية من مواقع خاصة وحقول بتترول ومصانع هامة، ويتوقع أن نتعاون مع جهات دولية في تزويدها بالتكنولوجيا المتطورة التي تملكها الشركة. وأوضح الفهمي أن الشركة كشفت عن أحدث أنظمة رصد الطائرات بدون طيار المعادية والتعامل معها، حيث تتمتع الأجهزة التي يجري تطويرها بالتعاون مع شركة ميكروفوتون أفيزا الهولندية بمتقنية متطورة يمكنها رصد طائرات بدون طيار والذخائر عبر الذبذبات الصوتية عن بعد، والتعامل معها. وأضاف الفهمي: عبر تعاوننا مع شركة ميكروفوتون أفيزا الهولندية نسعى الى التعريف بجهازه الرصد باستخدام الذبذبات الصوتية عن بعد التي تعتبر فريدة من نوعها، الى جانب تدريب وتأهيل الكوادر الوطنية الاماراتية في المجال التكنولوجي والدفاعي.

مركز تدريب وتأهيل

وتذكر أن شركة انسايذر للدفاع والاستشارات تتباحث مع عدد من الجهات المعنية لافتتاح مركز لتدريب وتأهيل الكوادر الاماراتية في قطاع التكنولوجيا الدفاعية المتطورة، ومواكبة آخر التقنيات الدفاعية بالتعاون مع العديد من الشركات الاجنبية لجلب التكنولوجيا الحديثة لديهم الى الدولة والاستفادة منها.

نخيل تحصد جائزة التميز في نظم المعلومات الجغرافية

•• دبي- وام:

حصدت شركة نخيل للتطوير العقاري على جائزة التميز في نظم المعلومات الجغرافية خلال حفل جوائز EGI لعام 2020 وذلك عن فئة نظم المعلومات الجغرافية للأعمال المؤسسية العقارية والذي يبسط تجربة العملاء ويعزز من الكفاءة كما أنه يساعد في الحفاظ على البيئة. ويوفر البرنامج التتبعي بشكل مبتدئ 71 خدمة في إطار منصة واحدة للطلبات والمعالجة والدفع عبر الإنترنت مما يقلل من أوقات معاملات العملاء بنسبة تصل إلى 80 في المائة لبعض الخدمات. وتشمل قائمة الخدمات المقدمة الموافقات على التوسعات للمنازل وموقع إلكتروني للوصول إلى الطلبات وإجراءات شهادات عدم الممانعة كما أن هناك عدداً من الخدمات قيد التطوير في الوقت الحالي والتي سيتم إضافتها للنظام في المستقبل القريب. وتم تطوير نظام الأعمال المؤسسية لإدارة نخيل للتخطيط والإدارة المجتمعية NCPM من قبل فريق عمل متخصص من الداريين والموظفين من قسمي تقنية المعلومات وإدارة المجتمع والتخطيط في الشركة الذين عملوا مع استشاريين لتسليم البرنامج وذلك على مدار 12 شهراً.

المنصوري: المذكرة تخاطب مجموعة من القطاعات ذات الأولوية في السياسة الاقتصادية للدولة

والتعليم والرعاية الصحية والاستدامة والابتكار والطاقة المتجددة والمياه واستكشاف الفضاء وتبادل الخبرات والتدريب والاستفادة من مختبر المستقبل الدولي في الجامعة والذي يعنى بالاستدامة وأمن الغذاء والمياه والطاقة وكذلك برنامج سكاى سونغ للابتكارات لنقل التكنولوجيا وتسجيل براءات الاختراع وكذلك لريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي، وستقوم وزارة الاقتصاد بالتنسيق مع جميع الجهات الاتحادية والمحلية والجامعات والقطاع الخاص في الدولة لتنفيذ المذكرة وتحقيق أهدافها.

والولايات المتحدة الأمريكية، كما تهدف إلى مساعدة المخترعين الإماراتيين ورواد الأعمال الشباب على اختبار وتطوير أفكارهم المبتكرة واختراعاتهم ومشاريعهم بالتعاون مع جامعة ولاية أريزونا والاستفادة من الخبرة الواسعة للمؤسسة الأكاديمية في تلك المجالات والمشاركة في البرامج تدريبية للمواطنين المخترعين في الولايات المتحدة وفي الدولة. وبموجب المذكرة، تم اختيار وتحديد مجموعة من مجالات التعاون والتي تشمل قطاعات التكنولوجيا

المجالات المرتبطة بالابتكار والتكنولوجيا وتطوير الأعمال والتقدم في مجال الاختراعات، ولا سيما أن المذكرة تخاطب مجموعة من القطاعات التي تحتل الأولوية على الأجدنة الاقتصادية واستراتيجية الابتكار في دولة الإمارات، مثل الطاقة المتجددة والفضاء والتكنولوجيا والتعاون في الأبحاث الغذائية والرعاية الصحية وغيرها. وتهدف المذكرة إلى تمكين الأطراف المعنية من إقامة مشاريع مشتركة في مجالات التعاون المثق عليها في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة



غرفة رأس الخيمة مهتمة بالشراكة الاقتصادية مع بولندا

على ضرورة التنسيق بين الطرفين لاستكشاف سبل توسيع التعاون في المجالات الاقتصادية، من خلال عقد لقاءات بين المستثمرين من كلا الطرفين، مشيراً إلى توفير كافة التسهيلات والحوافز لاستقطاب المستثمرين لإقامة مشاريع استثمارية لدعم مسيرة التنمية في بلاده. ناقش الجانبان إمكانية الاستفادة من الفرص العديدة للشراكة الاقتصادية

وامارة رأس الخيمة بشكل خاص تسعى دائماً لبناء علاقات اقتصادية وثيقة مع مختلف الدول في كافة المجالات. من جانبه شجع روبرت روسلتك، سفير بولندا لدى الدولة، على الاستفادة من البيئة الاستثمارية في رأس الخيمة، من خلال التركيز على القطاعات التي تهم السوق المحلي، نظراً لموقع الإمارة الاستراتيجي، بالإضافة إلى توفر البنية التحتية المناسبة، مؤكداً

تنمية العلاقات الاقتصادية التي تربط رأس الخيمة وبولندا، والتي زادت خلال 2018 بنسبة 126%. مشيراً إلى التزام الغرفة بالمساهمة في تنمية علاقات التعاون التجاري والاستثماري مع بولندا، ضمن جهودها في الترويج للقطاعات الاقتصادية بإمارة رأس الخيمة، وسعيها المستمر لفتح سبل تعاون جديدة أمام بيئة الأعمال للمساهمة في التنمية التي تشهدها الإمارة، مؤكداً أن دولة الإمارات بوجه عام

•• رأس الخيمة - الفجر:

استضافت غرفة رأس الخيمة بمقرها، روبرت روسلتك، سفير بولندا لدى الدولة لبحث ومناقشة الفرص الاستثمارية المتاحة بهدف تعزيز العلاقات الاقتصادية بين الجانبين وتوطيد سبل التعاون. وأكد محمد علي مصبح النعيمي، رئيس مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة، خلال اللقاء على أهمية

كرمت أعضاء شبكة الاستدامة لجهودهم في العام 2019

غرفة دبي تدعو لاعتماد الممارسات المستدامة في الاستراتيجيات المؤسسية



•• دبي- الفجر:

كرمت غرفة تجارة وصناعة دبي امس أعضاء شبكة غرفة دبي للاستدامة على إنجازاتهم في العام 2019، وذلك خلال حفل نظمتها في مقرها الرئيسي، وذلك التزاماً منها بتقدير جهود الشركات في مجال الممارسات المسؤولة والمستدامة، وتحفيز الشركات على المساهمة في تأسيس أجندة للشناعات المجتمعية المؤسسية تكون قائدها على المجتمع والقطاع الخاص.

وحضر التكريم سعادة حمد بوعميم، مدير عام غرفة دبي بالإضافة إلى حشد من أعضاء شبكة غرفة دبي للاستدامة، وصناع القرار والخبراء والمختصين في مجال الاستدامة، حيث شهد الحفل كلمات لكل من حسن عمر، الرئيس التنفيذي للعمليات في دوكاب، وعبدالله شريك، رئيس مشاريع جبراب الوطنية، والسيد إيوجين مايني، الرئيس التنفيذي لمجموعة تريستار، حيث استعرضوا أفضل الممارسات المستدامة وتحذروا عن صناعة المستقبل المستدام للأعمال. وتمثل شبكة غرفة دبي للاستدامة منصة أساسية لاجتماع الأعمال لتبادل المعلومات والخبرات حول أفضل الممارسات في تطبيق المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات، وهي بمثابة ناد يجتمع جميع الشركات المهتمة بمجال الممارسات الاجتماعية المسؤولة والمستدامة، حيث ارتفع عدد أعضاء شبكة غرفة دبي للاستدامة إلى 64 شركة مع انضمام 17 شركة جديدة إلى الشبكة، وتأسس 8 فرق عمل جديدة ضمن الشبكة في العام 2019.

وأشار بوعميم بكلمته الافتتاحية بالجهود التي بذلها أعضاء شبكة غرفة دبي للاستدامة العام الماضي في تعزيز الوعي بالممارسات المستدامة للشركات في بيئة الأعمال، وتحفيز المؤسسات على اعتماد أجندة شاملة للممارسات التشغيلية والمؤسسية المستدامة التي تعزز من سمعة هذه الشركات في سوق العمل، وتحسن من استدامة أدائها المؤسسي ورفاهية موظفيها.

وأضاف بوعميم أن الاستدامة تشكل جزءاً أساسياً من استراتيجيات الشركات والمؤسسات الناجحة للفترة المقبلة، خصوصاً وأن معرض إكسبو 2020 يركز في مواضيعه على الاستدامة كركيزة للمستقبل

موزعاً عليهم شهادات التكريم. وتعتبر شبكة غرفة دبي للاستدامة أداة فعالة لنشر أفضل الممارسات المستدامة، والخروج بحلول مستدامة لتحديات يواجهها القطاع الخاص فيما يتعلق بنشاطاته وعملياته وتأثيراتها على عمليات الشركات التشغيلية.

وشهد العام الماضي تنظيم مركز أخلاقيات الأعمال التابع لغرفة دبي أسبوع الاستدامة وذلك تحت شعار أسبوع بلا نفايات حيث نجحت الحملة في استقطاب مشاركة 18 ألف مشارك من 291 مؤسسة، وتم تجميع 75 طن من النفايات خلال فترة الحملة وإرسالها لإعادة التدوير. يشار إلى أن مركز أخلاقيات الأعمال تأسس في غرفة تجارة وصناعة دبي في عام 2004، ويرز كاهم مركز يساهم في الترويج لأهمية مسؤولية المؤسسات تجاه المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويضم المركز عدداً من الخبراء الذين يساعدون الشركات العاملة في دبي على تطبيق الممارسات المسؤولة التي من شأنها أن تعزز أداء الشركات وقدرتها التنافسية. ويوفر المركز البحوث والتدريب والتقييم بالإضافة إلى تنظيم بعض الفعاليات الهامة وتوفير الخدمات الاستشارية التي تعنى بتعزيز مفهوم المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات.



وسلسلة الإمداد المستدامة، وإدارة النفايات، والمباني الخضراء وغيرها الكثير من المواضيع، مما يجعل من شبكة الاستدامة المنصة المثالية لتحفيز المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات ونشر ثقافة الاستدامة في مجتمع الأعمال في دبي مواكبة للتغيرات العالمية. وكرم مدير عام غرفة دبي في نهاية الحفل الشركات والمؤسسات الأعضاء في شبكة غرفة دبي للاستدامة،

مما يجعل من الاستدامة محط أنظار المستهلكين والمتعاملين، داعياً الشركات إلى اعتماد الحلول المستدامة لكل تحدياتها المؤسسية. وأضاف بوعميم قائلاً: وقد نظمت شبكة غرفة دبي للاستدامة 20 فعالية خلال العام 2019، شارك فيها 384 مشاركاً من القطاعين العام والخاص، ناقشوا خلالها مواضيع هامة مثل رفاهية الموظفين،

الغداء

27 ملتقى الاستثمار السنوي 2020 يؤكد أهمية تبني سياسات استثمارية لمواجهة التحديات الاقتصادية العالمية

•• دبي-وام: يسلط ملتقى الاستثمار السنوي 2020، منصة الاستثمار الرائدة عالمياً، والذي تنظمه وزارة الاقتصاد، مزيداً من الضوء على المشهد الاستثماري العالمي وضرورة تطوير آليات تنشيط وتحفيز الاستثمار وصياغة سياسات استثمارية مبتكرة تسهم في تسهيل تدفق رؤوس الأموال والاستثمارات الأجنبية المباشرة بين دول العالم، لتعزيز النمو الاقتصادي المستدام، لا سيما في ظل تراجع الاستثمار الأجنبي المباشر عالمياً تحت وطأة تنامي مخاطر الاقتصاد العالمي وتوسع النزعات الحمائية والتوترات التجارية العالمية.

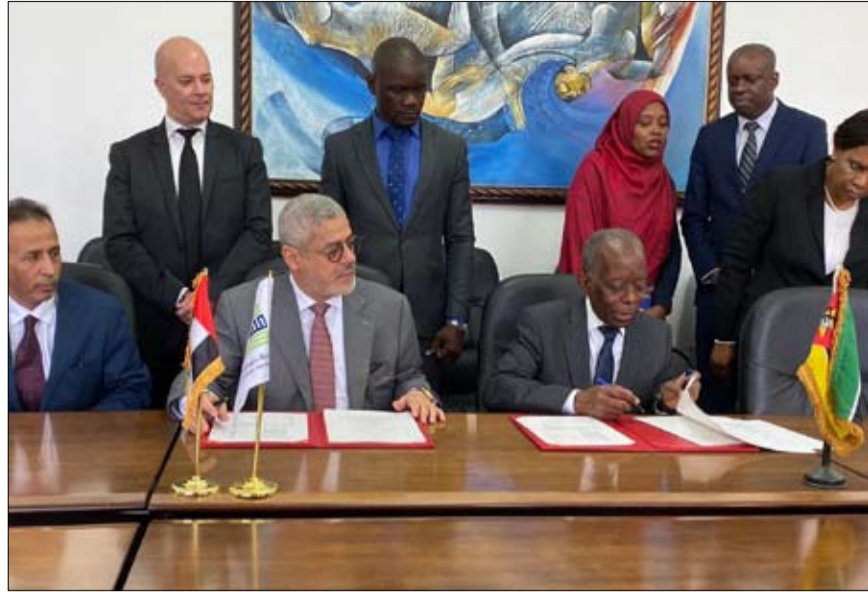
ويستضيف الملتقى بدورته العاشرة التي تقام خلال الفترة من 24 إلى 26 مارس المقبل في مركز دبي التجاري العالمي، تحت شعار الاستثمار من أجل المستقبل .. استشراف سياسات الاستثمار العالمية، إلى رسم خارطة طريق نحو اقتصاد عالمي أكثر مرونة وتقدماً من خلال ربط فرص الاستثمار الأجنبي المباشر بالقطاعات الناشئة لتعزيز النمو الاقتصادي العالمي.

وقال سعادة عبد الله آل صالح، وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية: «يهدف ملتقى الاستثمار السنوي 2020 إلى توفير منصة عالمية تجمع تحت مظلتها نخبة بارزة من المسؤولين الحكوميين وصناع القرار وأقطاب الصناعة والخبراء الاقتصاديين وكبار المستثمرين المحليين والعالميين بهدف تبادل المعرفة والخبرات ومواكبة أحدث الاتجاهات وأفضل الممارسات في مجال الاستثمار بغية استشراف سياسات استثمارية مبتكرة وإيجاد آليات عمل ديناميكية فاعلة للتعامل مع التحديات الاقتصادية العالمية في ظل تراجع تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر على الصعيد العالمي للعام الثالث على التوالي.»

وأشار آل صالح إلى أن الملتقى يضم مجموعة متنوعة من الحلقات النقاشية والتفاعلية والاجتماعات والفعاليات الاقتصادية التي يشارك فيها عدداً من كبار المتحدثين وخبراء الاستثمار للعمل معاً للخروج بحلول مستدامة وتسهم في خلق مصادر جديدة للاستثمار وتوجيه المزيد من رؤوس الأموال والاستثمارات في الاقتصاد العالمي، مما يؤدي بالتالي إلى تحقيق النمو المستدام.

وتعليقاً على المشهد العالمي للاستثمار الأجنبي المباشر، قال آل صالح: يجب على مجتمع الأعمال الدولي وصانعي السياسات العمل معاً لوضع استراتيجيات مبتكرة تساعد على ضخ مزيد من تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر إلى الاقتصادات العالمية، وهذه مسألة ذات أهمية كبيرة، لا سيما في ضوء انخفاض تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر، وفقاً لتقرير الاستثمار العالمي السنوي الصادر عن مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية الأوتكتاد الذي يشير إلى انخفاض التدفقات الاستثمارية من 1.5 تريليون دولار في عام 2017 إلى 1.3 تريليون دولار في عام 2018، وهو ما يمثل ترجيحاً جديداً ظل يتواتر في السنوات الثلاث الأخيرة.

وأكد آل صالح على ضرورة التصدي للتحديات العالمية الملحة، لافتاً إلى أنه في ظل استمرار العوامل الجيوسياسية والتوترات التجارية والتحول العالمي نحو سياسات أكثر حمائية، ستأثر مما لا شك فيه تدفقات الأموال المستثمرة خلال وبعد العام الجاري. وأشار تقرير الاستثمار الأجنبي المباشر لعام 2019 الصادر عن الأوتكتاد، إلى أن تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر إلى البلدان النامية حافظت على مستويات مستقرة، مسجلة نمواً بنسبة 2%، وقد أدى ذلك إلى زيادة حصة الاقتصادات النامية في تدفقات الاستثمارات العالمية إلى نحو 54%، مما جعلها في صدارة العالم من حيث جذب هذه الاستثمارات، وقد جاءت هذه الزيادة في حصة الاقتصادات النامية على حساب تدفق الاستثمارات إلى الاقتصادات المتقدمة، في حين ارتفعت التدفقات إلى آسيا النامية، بنسبة 4% والتي تعتبر أكبر منتج لتدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر. وأضاف آل صالح: على الرغم من التراجع العالمي في تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر، حافظت الإمارات على مركز الصدارة عربياً بفضل رؤية قيادتنا الحكيمة وتبني الدولة لسياسات اقتصادية متميزة، حيث ارتفعت تدفقات الاستثمار الأجنبي إلى دولة الإمارات إلى 10.4 مليار دولار في عام 2018، حيث حلت دولة الإمارات في المرتبة الأولى عربياً و27 عالمياً، من حيث قدرتها على جذب واستقطاب الاستثمارات الأجنبية، لتصدر المنطقة العربية مستحوذة على 36% من إجمالي الاستثمارات الأجنبية المباشرة المتدفقة إلى الدول العربية، وفي المرتبة الثانية على مستوى منطقة غرب آسيا مستحوذة على 33.4% من إجمالي تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر إلى هذه المنطقة. وقال وكيل وزارة الاقتصاد لشؤون التجارة الخارجية إن دولة الإمارات تتمتع بمناخ اقتصادي منفتح وبيئة عمل جاذبة، مدعومة ببنية تحتية قوية وبيئة تشريعية وتكنولوجية متطورة، فضلاً عن الجهود الحكومية للتواصل لتطوير مبادرات نوعية لتعزيز الكفاءة الاقتصادية والمالية، وتنشيط الاستثمار، وتحفيز الإنتاج المحلي، وتطوير القدرة التنافسية، وذلك لضمان المحافظة على المكانة المرموقة التي تتبوأها الدولة على خارطة الاستثمار العالمي. وأشار آل صالح في هذا الصدد إلى قانون الاستثمار الأجنبي المباشر الصادر نهاية 2018، وما أحدثته من تحول في نظام الملكية للمستثمر الأجنبي من خلال السماح للأجانب بالتملك بنسب تصل إلى 100%، وذلك في حوالي 122 نشاطاً اقتصادياً في 13 قطاعاً تشمل الطاقة المتجددة، والفضاء، والزراعة، والتصنيع، والنقل، والرعاية الصحية، والخدمات اللوجستية، والضيافة، والخدمات الغذائية، والتجارة الدولية، والفن، والتعليم والترفيه، وغيرها. وأكد أن هذا القانون يهدف إلى تحرير وتعزيز بيئة الاستثمار وأنه يشكل خطوة حاسمة في تطوير قطاعات وصناعات جديدة، وقال: إن الهدف الرئيسي لسياساتنا الجديدة هو فتح وتوسيع القطاعات الاقتصادية، واستقطاب مستثمرين جدد، وتعزيز القدرة التنافسية العالمية لاقتصادنا الوطني. وبفضل قيادتنا الحكيمة وسياساتنا المتطورة، تحتل دولة الإمارات المرتبة الـ 16 من بين 190 دولة في تقرير ممارسة أنشطة الأعمال لعام 2020 الذي نشرته البنك الدولي، ويضم ملقى الاستثمار السنوي 2020 تحت مظلة حزمة من الفعاليات المتنوعة التي تشمل الحلقات النقاشية والمؤتمرات والمعارض وورش العمل والمسابعات التي تهدف إلى تمكين المشاركين وأصحاب المصلحة من الاستفادة من المميزات التي يوفرها الحدث عبر ستة محاور رئيسية وهي: الاستثمار الأجنبي المباشر، والشركات الناشئة، والمشاريع الصغيرة والمتوسطة، ومدن المستقبل والمحافظة الاستثمارية الأجنبية.



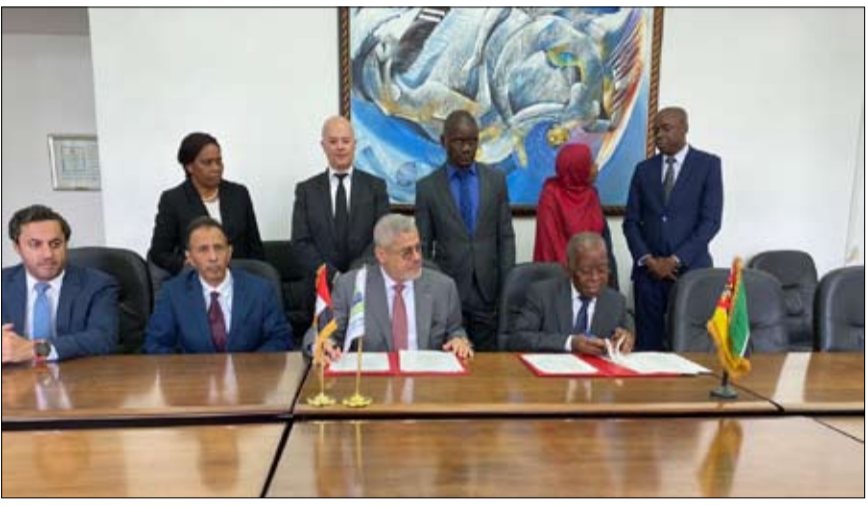
رئيس وزراء موزمبيق يلتقي النويس ويشيد بجهود الإمارات في تعزيز اقتصاد بلاده

صندوق خليفة يوقع مذكرة تفاهم لتمويل المشاريع الصغيرة في موزمبيق بقيمة 25 مليون دولار

التي تمتد إلى خمس سنوات. وأضاف النويس: أن 40% من المشاريع المستهدفة ستكون من نصيب المرأة، فيما سيتم إتاحة باقي المشاريع أمام فئات المجتمع كافة في جمهورية موزمبيق خاصة أولئك الذين يعيشون في المناطق النائية والفقيرة. وأكد النويس على أهمية تضامير الجهود بين الطرفين لإتاحة الفرصة أمام الشباب والنساء لتحقيق طموحاتهم من خلال تأسيس مشروعات خاصة تسهم برفد الاقتصاد وتنمية المناطق الفقيرة في جمهورية موزمبيق.

وأوضح أن المذكرة تهدف إلى تعزيز الابتكار ودعم ريادة الأعمال وتمكين سلسلة من المشاريع الريادية وتوفير فرص العمل فضلاً عن تمكين المرأة والشباب وتنمية المناطق الريفية والمناطق الأشد فقراً، وذلك للإسهام في تعزيز الجهود الحكومية في جمهورية موزمبيق الهادفة إلى إيجاد اقتصاد مستقر ومتوازن يعزز التنمية الاقتصادية لديها.

وأوضح النويس أن مذكرة التفاهم ستسهم في توفير تمويل مالي لنحو 4800 مشروع متوقعاً، حيث ستسهم هذه المشاريع بإحلال ما يصل إلى نحو 11 ألف فرصة عمل جديدة للشباب في مختلف مناطق ومدن جمهورية موزمبيق خلال فترة تنفيذ هذه المذكرة



على دعمهم اقتصاد بلاده من خلال هذه المبادرة النوعية التي تهدف إلى تمكين الشباب في موزمبيق، وتعزيز الجهود الحكومية في مساعيها إلى تحقيق التنمية المستدامة. وأضاف أن دولة الإمارات العربية المتحدة تعد من أبرز الدول الرائدة على مستوى العالم في مجال دعم وتعزيز الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي في مختلف بقاع العالم وبطرق مبتكرة، مؤكداً أهمية مثل هذه البرامج التمويلية لتمكين الشباب وتعزيز دور المشاريع الصغيرة والمتوسطة في الاقتصاد الوطني. من جانبه قال سعادة حسين جاسم النويس رئيس مجلس إدارة صندوق خليفة لتطوير المشاريع، إن المذكرة التي وقعتها الجانبان اليوم تأتي ضمن إطار رؤية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله في توثيق أواصر التعاون وتعميق العلاقات الأخوية وبناء الشراكات مع مختلف دول العالم، وتفتيداً لتوجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل

•• مايبوتو، الموزمبيق-البحر: تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وقع صندوق خليفة لتطوير المشاريع في العاصمة مايبوتو مذكرة تفاهم لدعم وتمويل المشاريع الريادية والابتكار في جمهورية موزمبيق بقيمة 25 مليون دولار أميركي ما يعادل 92 مليون درهم إماراتي. وقع المذكرة كل من سعادة حسين جاسم النويس رئيس مجلس إدارة صندوق خليفة لتطوير المشاريع، ومعالى أدريانوفونسو ماليان وزير الاقتصاد والمالية في جمهورية موزمبيق، بحضور سعادة خالد إبراهيم شهيل سفير الدولة في جمهورية موزمبيق، وحسن الزعاعبي السكرتير الأول في السفارة، وعدد من المسؤولين من كلا الجانبين.

من جهة أخرى استقبل معالي كارلوس أغستينو روساريو رئيس وزراء جمهورية موزمبيق، سعادة حسين جاسم النويس والوفد المرافق، بحضور سعادة خالد إبراهيم شهيل سفير الدولة في جمهورية موزمبيق وحسن الزعاعبي السكرتير الأول في السفارة حيث بحث الجانبان سبل تعزيز التعاون بين البلدين. وأشاد روساريو بالعلاقات المتميزة التي تجمع دولة الإمارات العربية المتحدة بجمهورية موزمبيق، معرباً عن تطلع بلاده إلى تعزيز أواصر هذا التعاون البناء في مختلف المجالات.

ووجه روساريو الشكر للقيادة الحكيمة لدولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة،

إطلاق خدمة التحويلات المصرفية الفورية إلى الهند

مصرف الشارقة الإسلامي يعزز شراسته مع بنك ICICI



ويستضيف ملتقى الاستثمار السنوي 2020، منصة الاستثمار الرائدة عالمياً، والذي تنظمه وزارة الاقتصاد، مزيداً من الضوء على المشهد الاستثماري العالمي وضرورة تطوير آليات تنشيط وتحفيز الاستثمار وصياغة سياسات استثمارية مبتكرة تسهم في تسهيل تدفق رؤوس الأموال والاستثمارات الأجنبية المباشرة بين دول العالم، لتعزيز النمو الاقتصادي المستدام، لا سيما في ظل تراجع الاستثمار الأجنبي المباشر عالمياً تحت وطأة تنامي مخاطر الاقتصاد العالمي وتوسع النزعات الحمائية والتوترات التجارية العالمية.

موانئ دبي العالمية تستحوذ على فريزر ساري دوكس في كندا

على الساحل الغربي لكندا، توفّر الشركة بوابةً رئيسية بين آسيا ومنطقة شمال غرب المحيط الهادئ وتتطلع إلى أن تصبح فريزر ساري دوكس مشغلاً رائداً في مجال الشحن والتفريغ والبضائع العامة في كندا.

•• دبي-وام: أعلنت اسم موانئ دبي العالمية – المحفز الرائد للتجارة العالمية وأحد أكبر مشغلي الموانئ في العالم – عن استحصال استحوادها على شركة فريزر ساري دوكس من مأكوراى إنفرستراكتشر بارتنرز إم آي بيه، وذلك بالشراكة مع صندوق الودائع والاستثمار في كيبك سي دي بيه كيو. وسيتم هذا الاستحواذ في دعم حضور موانئ دبي العالمية في كندا الذي يشمل أيضا عمليات المحطات في فانكوفر، وناياميو، وبرنس، روبيرت، وسانت جون، وتزوّد منصة الخدمات البحرية المتكاملة بين ساحلي كندا الشرقي والغربي العملاء بخدمات الشحنات السائبة والمرفقة وخدمات البضائع العامة.

مع واحدة من المؤسسات المصرفية الرائدة في الهند، والتي تساعدنا في تحديد اتجاهات جديدة وتطوير الخدمات التي تمكنا من تلبية الاحتياجات المتنوعة لعملائنا. وستعود مثل هذه الشراكات بنتائج إيجابية على عمل المصرف وعلى شركائه داخل دولة الإمارات وخارجها. من ناحيته، قال فيكاش شارما المدير الإقليمي لبنك ICICI في الشرق الأوسط: من خلال شراكتنا مع مصرف الشارقة الإسلامي الرائد في دولة الإمارات، سنكون أكثر قدرة على الوصول إلى عملائنا من الجنسية الهندية والمقيمين خارج الهند الذين استثمروا ثقتهم بنا وجعلونا واحدة من المؤسسات الرائدة على مدى سنوات عديدة. سيساعد الحضور القوي لبنك ICICI وقاعدة عملائه الكبيرة، مصرف الشارقة الإسلامي على جذب العملاء المحتملين وتقديم خدمات جديدة مع أحدث التقنيات لعملائهم، حيث تتجسّد هذه الشراكة لعملاء تحويل الأموال إلى الهند دون أي رسوم إضافية. يمكن القيام بذلك عن طريق الأفضلية المستفيدة بسياسة من خلال تطبيق مصرف الشارقة الإسلامي عبر الإنترنت والخدمات المصرفية عبر الهاتف المحمول والذي سيسمح بتحويل الأموال إلى الهند في نفس اللحظة بسهولة وأمان.

إلى التخلص من أوجه عدم الكفاءة في سلسلة التوريد بغرض تسريع الأعمال التجارية. وقال سلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية – بهذه المناسبة - : يُسهّم الاستحواذ على فريزر ساري دوكس في دعم حضورنا على الساحل الغربي لكندا، لا سيما مع وجود طلب متزايد من عملائنا على منشآت متعددة الأغراض في المنطقة، وإننا على يقين بأن فريزر ساري دوكس تمتلك كل البنى التحتية اللازمة وبأنها في الموقع المناسب الذي يبيح لها تلبية هذا الطلب.

وأضاف: نثق تماماً أنّ نهجنا المبتكر سيسهم في إضافة عمليات المحطات الأفضّل ضمن فئتنا من موانئ دبي العالمية إلى أعمال فريزر ساري دوكس. من جانبه، قال مات ليتش، الرئيس التنفيذي والمدير العام لـ موانئ دبي العالمية – الأمريكيتين : توفّر هذه الإضافة الجديدة إلى محطة موانئ دبي العالمية أفاقاً واعدة للنمو في بيئة الأعمال الديناميكية في كندا.. مؤكداً تطوّرهم إلى مساعدة فريزر ساري دوكس لتحقيق إمكاناتها الكاملة وتوليد قيمة أكبر على المدى البعيد لـ موانئ دبي العالمية، وعمالئها.

وتعوديات الشراكة بين مصرف الشارقة الإسلامي وبنك ICICI إلى أواخر الثمانينيات من القرن الماضي، ومنذ ذلك الوقت يقوم كلا المصرفين بتوفير الدعم لكل منهما في مجال التحويلات الدولية وغيرها من الخدمات، وهو ما أسهم في توسيع قاعدة عملاء الطرفين.

الشارقة-البحر:

أعلن مصرف الشارقة الإسلامي عن تعزيز شراسته مع بنك ICICI لتسهيل عمليات التحويلات المالية إلى الهند، حيث توفر هذه الشراكة الجديدة لمصرف الشارقة الإسلامي الفرصة لتقديم تحويلات فورية لعملائه من خلال القنوات الرقمية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. وقع الاتفاقية في المقر الرئيسي لمصرف الشارقة الإسلامي، سعادة أحمد سعد، نائب الرئيس التنفيذي لمصرف الشارقة الإسلامي، وفيكاش شارما، المدير الإقليمي لبنك ICICI في الشرق الأوسط وأفريقيا، بحضور سعيد الأميري، رئيس الاستثمار في مصرف، ونيل أبوعلوان، رئيس الخدمات المصرفية للأفراد، ووليد العمودي، رئيس الخدمات المصرفية الرقمية، فيما حضر عن بنك ICICI كل من راغانفاندا شينو، مساعد المدير العام رئيس التجارة والتحويلات في الشرق الأوسط وأفريقيا، اندوزا شارما، رئيس التحويلات في الشرق الأوسط وأفريقيا، سوراب سي، المدير الإقليمي للمؤسسات المصرفية، ونهاى جارغ، مدير أول التحويلات. وقال سعادة أحمد سعد: نحن سعداء بهذه الشراكة

الفجر

28

17.6% نسبة كفاية رأس المال للبنوك خلال الربع الأخير من العام 2019 مؤشرات السلامة المالية للجهاز المصرفي الإماراتي تتفوق المتطلبات التنظيمية المحلية والعالمية

•• أبوظبي-وام

أكد مصرف الإمارات المركزي أن كافة مؤشرات السلامة المالية للجهاز المصرفي في الدولة لا زالت تحافظ على رصمة جيدة تتفوق في مستوياتها المتطلبات والمعايير التنظيمية المحلية والعالمية وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بنسبة كفاية رأس المال للجهاز والتي وصلت إلى 17.6% خلال الربع الأخير من العام 2019.

قائمة المؤشرات الإيجابية للجهاز المصرفي الإماراتي كما رصدتها المصرف المركزي لم تقتصر على نسبة كفاية رأس المال بل شملت كذلك نسبة شريحة رأس المال الأولى التي بلغت 16.4% في نهاية شهر ديسمبر الماضي إضافة إلى مؤشر حصة الأسهم العادية من نسبة رأس المال الأولى البالغة 14.6% وهي نسبة أعلى بكثير من المتطلبات التي يفرضها المركزي.

وبموجب متطلبات المصرف المركزي فإن الحد الأدنى من المتطلبات التنظيمية لنسبة كفاية رأس المال، وشريحة رأس المال الأولى، وحصة الأسهم العادية من شريحة رأس المال الأولى هي 13% و 7.5% على التوالي.

وتظهر أحدث البيانات - التي أصدرها المصرف المركزي - انخفاض نسبة القروض إلى الودائع للنظام المصرفي بأكمله من 95.5% في سبتمبر 2019 إلى 94.1% في نهاية ديسمبر 2019، ويعزى ذلك في المقام الأول إلى ارتفاع معدل نمو الودائع بنسبة 3.8% على أساس ربع سنوي مقارنة بالنمو المسجل في إجمالي الائتمان وهو 2.3% على أساس ربع سنوي.

وفي حال تصنيف البنوك إلى تقليدية وإسلامية، نجد أن نسبة القروض إلى الودائع بلغت 94.9% و 91.1% على التوالي، حيث انخفضت بنسبة 1.3% عن الربع السابق للبنوك التقليدية، بينما انخفضت بنسبة 8.1% للبنوك الإسلامية.

وارتفعت نسبة القروض إلى الودائع للبنوك التقليدية في ديسمبر 2019 مقارنة بالعام الماضي حين بلغت 94.7%، أما فيما يخص البنوك الإسلامية، فقد انخفضت نسبة القروض إلى الودائع من 93% في ديسمبر 2018 إلى 91.1% في نهاية 2019. ومن جهة أخرى، انخفضت نسبة القروض إلى الودائع للبنوك الوطنية من 95.6% في سبتمبر 2019 إلى 94.5% في ديسمبر 2019، في حين انخفضت النسبة فيما يخص البنوك الأجنبية من 94.5% في الربع السابق إلى 90.9% في الربع الرابع من 2019. وفي غضون ذلك، زادت الأصول السائلة الإجمالية كنسبة من مجموع الأصول، إلى 18.2% في نهاية الربع الرابع من 2019. ويحمل هذا المستوى من الأصول السائلة مستوى كافياً من السيولة الوافية وهو أعلى من الحد الأدنى التنظيمي البالغ 10% الذي يتطلبه المصرف المركزي.

ويبلغ مجموع الأصول السائلة للبنوك في نهاية الربع الرابع من 2019 ما مقداره 455.9 مليار درهم، بارتفاع قدره 25.3 مليار درهم عن الربع الثالث من 2019. وعلى أساس سنوي، ارتفع مجموع الأصول السائلة في البنوك بمقدار 48.3 مليار درهم، مسجلاً ارتفاعاً بنسبة 11.8%.. وفي حال تصنيف البنوك إلى إسلامية وتقليدية ووطنية وأجنبية، تشير بيانات نهاية العام إلى أن نسبة الأصول السائلة الإجمالية ارتفعت في البنوك كافة بما في ذلك الإسلامية والوطنية والتقليدية والأجنبية.

وتشمل الأصول السائلة الإجمالية الإحتياطي الإلزامية، التي يفرضها المصرف المركزي، وشهادات الإيداع التي تحتفظ بها البنوك لدى المصرف المركزي إضافة إلى السندات الحكومية المرجحة ذات المخاطر الصفرية ودين القطاع العام والتدقيق لدى البنوك.



غرفة عجمان تبحث التعاون الاقتصادي مع مدينة بيلغورود الروسية

•• عجمان - الفجر

استقبل سعادة عبدالله المويجعي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان وفد اقتصادي روسي من مدينة بيلغورود برئاسة سعادة زويوف فلاديمير كونستانتينوفيتش، رئيس إدارة تطوير السوق الاستهلاكية في الدائرة الاقتصادية بمدينة بيلغورود، حيث استهدف اللقاء تعزيز التعاون المشترك وبحث الفرص الاستثمارية المتاحة في مختلف القطاعات.

شهد اللقاء الذي عقد في مقر غرفة عجمان الشيخ سلطان بن صقر النعيمي وسعادة عبدالله سعيد النعيمي. عضواً مجلس إدارة غرفة عجمان، وسعادة سالم السويدي المدير العام ومحمد علي الجناحي المدير التنفيذي لقطاع الترويج والاستثمار في غرفة عجمان، وعدد من ممثلي الجهات الحكومية والشركات والصانع في مدينة بيلغورود الروسية.

وفي مستهل اللقاء رحب سعادة عبدالله المويجعي بالوفد الروسي، وأكد على عمق العلاقات بين البلدين، وقدم للوفد نبذة حول أهم الفرص الاستثمارية والقطاعات المتنوعة التي يتميز بها اقتصاد إمارة عجمان ودولة الإمارات، مشيراً إلى تميز الاقتصاد الإماراتي بديناميكية مستمرة مما يعزز من الفرص المتاحة وتووعها في كافة المجالات بما يتواءم وحرص من قيادتها الرشيدة وجهود أبنائها من المواطنين والقيمين من أكثر من 200 جنسية.

وأوضح أن دولة الإمارات العربية المتحدة حريصة على تعزيز تعاونها مع جمهورية روسيا الاتحادية، الأمر الذي يؤكد حجم التبادل التجاري بين البلدين، فبحسب وزارة الاقتصاد فإن حجم التبادل التجاري غير النفطي بين دولة الإمارات وروسيا خلال السنوات الخمس الماضية وصل إلى 51.7 مليار درهم، وارتفع التبادل غير النفطي بين البلدين خلال العام 2018 بنمو سنوي وصل إلى 36% مقارنة بالعام 2017.

كما تشير إحصائيات التجارة بين روسيا وإمارة



عجمان إلى إمكانية نموها في ظل عدد الشركات الروسية العاملة في إمارة عجمان والتي تصل إلى 480 شركة. وأضاف سعادة عبدالله المويجعي أن غرفة عجمان ترحب بكافة المستثمرين موضعاً أن الغرفة لن تتدخل جهداً في توفير البيئة الجاذبة التي تدعم نمو الأعمال التجارية والصناعية والخدمية والمهنية وذلك بالتعاون مع الجهات المعنية بالشأن الاقتصادي في عجمان.

وأوضح أن حكومة المدينة تطورت بشكل كبير ووضعت ضمن خططها المستقبلية التعاون الدولي واعتماد أساليب التجارة الحديثة الأمر الذي يعزز التعاون الاقتصادي مع الإمارات بشكل عام وعجمان على وجه الخصوص. كما قدم الوفد الروسي نبذة حول الامكانيات الزراعية المتطورة كونها من أخصب الأراضي الزراعية، والصناعات المرتبطة بالنشاط الزراعي في مدينة بيلغورود.

وقدم الوفد الروسي والذي ضم العديد من رجال الأعمال نبذة عن شركاتهم ومصانعهم والتي تتميز بصناعة وتعبئة المياه والمشروبات وإنتاج الأنواع المزججة ذات المواصفات العالمية للمياه، والزراعة وإنتاج الفواكه والخضروات. كما رحب الحضور بفتح مجال للتعاون في المجال الزراعي وبحث إمكانية عمل دراسات متخصصة للاستفادة من الخبرات الزراعية الروسية. هذا واستعرض سعادة عبدالله سعيد النعيمي عضو

بهدف تطوير مهارات سيدات الأعمال وتمكينهن من ممارسة أنشطتهن بكفاءة في الاقتصاد الوطني

معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية يوقع اتفاقية تعاون مع مجلس سيدات أعمال دبي

•• دبي-الفجر

بالتعاون مع كل مؤسسات الدولة، حيث يعمل المعهد وفقاً لتوجيهات القيادة الرشيدة على تعزيز دوره في خدمة المجتمع بجمع شرائحه ومؤسساته، حيث أن دوره الأسمى لا يتمحور حول العملية التعليمية في القطاع المصرفي فقط بل يمتد إلى خدمة المجتمع وذلك لخلق علاقة تكاملية بين المنظومة التعليمية والمجتمع. مشيراً إلى أن اتفاقية التعاون تتماشى مع الأهداف الاستراتيجية للمعهد وفتح آفاق التعاون لزيادة استفادة سيدات ورائدات الأعمال من خدمات المعهد، كذلك تعزيز توجهات الطلبات الاقتصادية وإتاحة الفرصة لهن للتدريب في برامج مجلس سيدات أعمال دبي.

وإشاد الجسيمي بإسهامات الواضحة لسيدات أعمال دبي في الاقتصاد المحلي لتمثلن في دولة الإمارات نموذجاً ناجحاً يعكس المتابعة والجهود الدائمة للقيادة الرشيدة في دعم سيدات الأعمال والأسر المنتجة من خلال توفير الآليات والادوات اللازمة لضمان استدامة مشاريعهن وتطويرها.

التميزة على مستوى المنطقة، حيث إن تضافر الجهود وتكاملها هو ما تحتاجه في وقتنا الحالي لدعم المرأة في بيئة الأعمال، وتسهيل قيامها بدورها في مسيرة بناء الوطن والتنمية الاقتصادية. وتطلع بالتأكيد إلى نسج شراكة استراتيجية حقيقية تبتكر برامج ودورات تدريبية متخصصة يعود نفعها على المرأة العاملة، وتخدم مسيرتها المهنية، وتنسجم مع أهدافنا ورسالتنا في مجلس سيدات أعمال دبي بدعم المرأة في ميادين العمل، والحرص على إسباهن أفضل الخبرات والمهارات الشخصية والمهنية.

ويعود، قال جمال الجسيمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية، أن اتفاقية التعاون تأتي ضمن الخطة الاستراتيجية لمعهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية وسعيه الدؤوب لمد جسور التواصل مع الهيئات والمؤسسات الوطنية من أجل خدمة المجتمع، وأضاف أن معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية دائماً ما يرحب

بالعمل في التجارة واستقطاب رؤوس الأموال. وعقد المعهد الإماراتي للدراسات المصرفية والمالية، والاتحادية مع مجلس سيدات أعمال دبي، وذلك في مقر المعهد بمدينة دبي الأكاديمية. وحضر التوقيع كل من سعادة جمال الجسيمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية، وسعادة الدكتورة رجاء عيسى القرقي، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي.

ويعود، قال جمال الجسيمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية، أن اتفاقية التعاون تأتي ضمن الخطة الاستراتيجية لمعهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية وسعيه الدؤوب لمد جسور التواصل مع الهيئات والمؤسسات الوطنية من أجل خدمة المجتمع، وأضاف أن معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية دائماً ما يرحب

بالعمل في التجارة واستقطاب رؤوس الأموال. وعقد المعهد الإماراتي للدراسات المصرفية والمالية، والاتحادية مع مجلس سيدات أعمال دبي، وذلك في مقر المعهد بمدينة دبي الأكاديمية. وحضر التوقيع كل من سعادة جمال الجسيمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية، وسعادة الدكتورة رجاء عيسى القرقي، رئيس مجلس سيدات أعمال دبي.

ويعود، قال جمال الجسيمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية، أن اتفاقية التعاون تأتي ضمن الخطة الاستراتيجية لمعهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية وسعيه الدؤوب لمد جسور التواصل مع الهيئات والمؤسسات الوطنية من أجل خدمة المجتمع، وأضاف أن معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية دائماً ما يرحب

الزراعة والسلامة الغذائية تنظم دورة تدريبية لتقييم مؤشر السلامة الغذائية

•• أبوظبي-وام



مع أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال وذلك كجزء من رؤيتها والتزامها بتحقيق أفضل متطلبات الرفاهية وسعادة المواطنين والقيمين ووزار الدولة مشيراً إلى التزام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بتحقيق أعلى معدلات السلامة الغذائية وتبني أفضل الممارسات والحلول المبتكرة لمواجهة تحديات الغذاء وتحقيق رؤية الحكومة بشأن تطوير أمن غذائي وقطاع زراعي مستدام.

وقال : نسعى من خلال هذه البرامج والورش التدريبية لاستشراف المستقبل والاطلاع على أفضل الممارسات العالمية المتبعة في مجال سلامة الغذاء وجودته من خلال الاستفادة من خبرات الدول المتقدمة وتعزيز العلاقة مع المؤسسات الدولية ذات الصلة وبناء شراكات إيجابية معها لضمان المساهمة في بناء اقتصاد مستدام ومنتفع على العالم، ويملك القدرة على المنافسة والتأثير في محيطه الإقليمي والدولي. وعبر مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عن اعتزازه بالجهود الكبيرة التي تبذلها الهيئة بالتعاون مع المؤسسات المحلية والاتحادية والإقليمية فيما يتعلق بتقييم مؤشر السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، وقال : لننتزم بتحقيق المزيد من التقدم في هذا المجال تحقيقاً لرؤية القيادة الرشيدة وتطلعاتها بشأن مشاريع التنمية والنهضة الشاملة وتعزيز معدلات النمو في إمارة أبوظبي ، مؤكداً

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أمس الأول دورة تدريبية حول مؤشر السلامة الغذائية وذلك بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة الفاو ومكتب الأمن الغذائي المستقبلي لمدة خمسة أيام بمشاركة ممثلين من مختلف الهيئات الحكومية المحلية والاتحادية ذات الصلة وذلك في فندق جراند حياة الكورنيش بأبوظبي.

ويمثل البرنامج التدريبي منصة تفاعلية للمناقشة والتدريب على معايير مؤشر السلامة الغذائية والتحسين المستمر لنوعية ومستوى نظم الرقابة والتشريعات المطبقة وذلك ضمن التحضير لتقييم واقع التشريعات الغذائية في إمارة أبوظبي وتحسين تكامل وتنسيق الأدوار بين المؤسسات المعنية على المستويين المحلي والاتحادية لتعزيز منظومة السلامة الغذائية في دولة الإمارات العربية المتحدة وضمان حماية صحة الإنسان وتطوير قطاع ذو تنمية مستدامة. وأكد سعادة سعيد البحري سالم العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن البرنامج التدريبي لمؤشر السلامة الغذائية ينسجم مع توجهات القيادة والحكومة على المستويين الاتحادي والمحلي من أجل ضمان تعزيز منظومة السلامة الغذائية وتطبيقها



منوعات الفجر 30

خلال اجتماعها الأول في جمعية الناشرين الإماراتيين

اللجنة المشتركة لملتقى النشر التعليمي تبحث آليات وضع خطة خمسية لتطوير مناهج وطنية

لناشرين، لتطوير قطاع النشر التعليمي، سواء من خلال ورش العمل والمؤتمرات التعليمية والفعاليات المتخصصة وغيرها من المبادرات والأفكار، بالإضافة إلى إنشاء لجان متخصصة لتقييم الكتب التعليمية ومحتوياتها وغيرها من التوصيات.

يذكر أن جمعية الناشرين الإماراتيين تأسست في عام 2009، بهدف تطوير قطاع النشر وتوسيع قاعدة شركائها من العاملين في مجال النشر والتأليف، وتمثيل دور النشر والناشرين داخل دولة الإمارات وخارجها. وتعمل الجمعية على نشر الإنتاج الفكري لدولة الإمارات في أرجاء الوطن العربي والعالم، فضلاً عن تنظيمها ومشاركتها في المؤتمرات والمعارض الإقليمية والدولية والفعاليات المعنية بالنشر.

ستعكس خطوات العمل بتوصيات الملتقى على قطاع النشر بصورة عامة، إذ يجدد مرتكزات الشراكة بين التعليم وصناعة المعرفة والإبداع المحلي من جهة، ويفتح المجال أمام مزيد من فرص العمل المشترك والتعاون لتحقيق تطلعات أكبر وإنجاز مشاريع رائدة من جهة أخرى.

وكان (ملتقى النشر التعليمي) قد عقد يومي 28 و29 أكتوبر الماضي بمشاركة أكثر من 22 متحدداً رسمياً من مسؤولين وخبراء ومختصين محليين ودوليين بالإضافة إلى 20 من المعلمين والناشرين، وقدم عدداً من التوصيات كان أولها تشكيل اللجنة المشتركة التي تجمع ممثلين عن جمعية الناشرين الإماراتيين ووزارة التربية والتعليم والناشرين التعليميين والمعلمين. وشملت التوصيات أيضاً توفير التدريب اللازم

على المستوى التعليمي والمعرفة للطلبة، وعلى مستوى التمسك بمقومات الهوية الإماراتية وقيمها الأصيلة.

من جانبه قال علي بن حاتم: "يشكل الاجتماع الأول للجنة المشتركة المسؤولة عن متابعة توصيات (ملتقى النشر التعليمي) خطوة بالغة الأهمية للوصول إلى الأهداف التي انطلق من أجلها الملتقى" مشيراً إلى أن التكامل في التوجهات والعمل المشترك بين وزارة التربية، وجمعية الناشرين، والمعلمين يخلق خطوات الوصول لتعزيز دور الناشرين الإماراتيين في عملية تطوير مناهج وطنية.

وأضاف: "تحمل توجهات لجنة (ملتقى النشر التعليمي) فرصاً كبيرة ليس لواقع التعليم الإماراتي ومناهجه الدراسية وحسب، وإنما

النشر التعليمي وسياسة المناهج المدرسية الدولية.

وأوضح د. حمد اليحيائي أن العمل على تحقيق توصيات (ملتقى النشر التعليمي) ينسجم مع توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة، ورؤيتها التنموية المستقبلية التي تتخذ من الاستثمار بعمارف الأجيال الجديدة مرتكزاً لتحقيق تطلعاتها والوصول إلى مجتمع المعرفة، ودمج العملية التعليمية بالمشاريع التنموية والنهضة التي تقودها الدولة.

وأكد اليحيائي أن تحقيق تطلعات الملتقى بالوصول إلى مناهج وطنية مبتكرة ومتطورة، يشكل خطوة نوعية في تاريخ العملية التعليمية منذ تأسيس الاتحاد إلى اليوم، مشيراً إلى أن مخرجات المناهج الوطنية ستحدث فرقاً

للنشر التعليمي في الدولة، وسبل العمل على تنفيذ توصيات الملتقى، لتطوير مناهج تعليمية إماراتية بخبرات وجهود مطوري محتوى محريين، ورسامين، ومصممين، وناشرين من داخل دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتضم اللجنة كلاً من الدكتور حمد اليحيائي الوكيل المساعد لقطاع المناهج والتقييم في وزارة التربية والتعليم، وعلي بن حاتم رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين، وراشد الكوس المدير التنفيذي للجمعية، ومريم العبيدلي مدير إدارة الاتصال المؤسسي في الجمعية وممثلة المعلمين العاملة ليلي عبيد سالم المباحي، إلى جانب المستشارين الدوليين ويلمار ديجرورد، رئيس منتدى النشر التعليمي، اتحاد الناشرين الدوليين، وريشارد كراب، خبير تطوير قطاع

•• الشارقة-الفجر:

استضافت جمعية الناشرين الإماراتيين الاجتماع الأول للجنة المشتركة المنبثقة عن ملتقى النشر التعليمي، الذي نظّمته جمعية الناشرين الإماراتيين بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، والاتحاد الدولي للناشرين، بهدف وضع خطة خمسية لتعزيز دور الناشرين الإماراتيين في عملية تطوير مناهج وطنية تتوافق مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة وتدعم مساعيها نحو بناء مجتمع واقتصاد قائمين على المعرفة والابتكار والتمسك بالهوية الوطنية والموروث الثقافي الإماراتي.

وناقشت اللجنة التي تشكلت بناءً على التوصيات الختامية للملتقى، آليات وضع خطة خمسية



أكاديمية الفجيرة للفنون تطلق « نحو مجتمع فني مستدام »

أطلقت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة مبادرة "نحو مجتمع فني مستدام" بهدف تنمية المواهب في مجالات الفنون البصرية والموسيقى ونشر الثقافة الفنية بين أفراد المجتمع بإمارة الفجيرة.

وينطلق العمل في المبادرة عبر المجالس المجتمعية في الفجيرة، بتنظيم الفعاليات والورش الفنية المتنوعة، داخل المجالس، في إطار مبادرة

التفاهم التي وقعتها أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة مع مؤسسة الفجيرة لتنمية المناطق، وقال سعادة علي عبيد الحفيتي مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة: إن الأكاديمية تعمل وفق توجيهات سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء الأكاديمية، في نشر الثقافة الفنية المتنامية داخل المجتمع المحلي وتنمية قدرات ومواهب

أفراده الراغبين بتعلم الفنون إلى الجميع، وإحداث تغيير إيجابي مجتمعي من خلال تفعيل دور الفنون بالإبداع المحلي، مشيراً إلى أن المبادرة ستوسع نطاق انتشارها إلى المعاهد والمدارس، ليتمكن الطلبة من تعلم الفنون وإبراز مواهبهم، مع إتاحة الفرصة لهم بالمشاركة في الفعاليات التي تنظم داخل الدولة أو خارجها في المجالات التي تحاكيها هذه المبادرة.

«مهرجان الكتاب المستعمل» ينطلق غداً

وجه منسق عام المهرجان جهاد عبد القادر الشكر والتقدير إلى الشركاء في تنظيم المهرجان، "بلدية الشارقة، شرطة الشارقة، هيئة كهرباء ومياه الشارقة وشركة فاست لقنوات البناء وإلى رعاية المهرجان "شركة تلال العقارية، شركة دانة غاز وشركة سيسلي إلكترونيكس" والشركاء الإعلاميين "هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، صحيفة الخليج، شركة رمال الدولية للدعاية والإعلان، وشركة سايت جولبال" وجمعية الشارقة التعاونية ونادي الشارقة للسيارات القديمة.

تستعد مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية لانطلاق فعاليات الدورة السابعة من مهرجان الكتاب المستعمل غداً الذي تنظمه ضمن فعاليات الشارقة عاصمة عالمية للكتاب. وبمليون نسخة كتاب ستعرض في حديقة النخيل على كورنيش بحيرة خالد حتى 29 الشهر الجاري تحت شعار "أقن كتاباً... تن درياً".

وتهدف الخدمات الإنسانية من تنظيم "الكتاب المستعمل" إلى تعزيز قيمة الكتاب وأهميته وتسهيل اقتنائه بأسعار رمزية بين الدرهميين والعشرين درهماً.



بريد الإمارات يطلق الدورة 49 للمسابقة الدولية لكتابة الرسائل للشباب

أعلن "بريد الإمارات" عن بدء استقبال طلبات المشاركة للدورة الـ 49 للمسابقة الدولية لكتابة الرسائل للشباب التابعة للاتحاد البريدي العالمي والموجهة للطلبة الذين تراوح أعمارهم بين 10 و15 سنة حيث أن عنوان هذا العام "كتب رسالة إلى شخص بالغ تحدثه فيها عن العالم الذي نعيش فيه حالياً".

وتهدف المسابقة إلى تعزيز مهارات الشباب وقدرتهم على التعبير عن أفكارهم بوضوح والنهوض بأهمية الكتابة والاستمتاع بها فضلاً عن تعزيز علاقات الصداقة الدولية التي تشكل إحدى المهام الأساسية

التي يضطلع بها الاتحاد البريدي العالمي. وقال يوسف محمد صديق الخاجة المدير التنفيذي لقطاع التجزئة في بريد الإمارات إن أهمية المسابقة تنطوي على نشر الوعي بين شريحة طلاب المدارس بأهمية رسائل البريد وتعزيز مهاراتهم الفكرية بشكل يمكنهم من توسيع آفاقهم المعرفية وتحفيز روح الإبداع لديهم في تحرير وكتابة الرسائل ولفت انتباه الأجيال الجديدة من أبنائنا إلى الأساليب المتبعة في كتابة الرسائل وتعريفهم بها.. وانطلاقاً من دور بريد الإمارات الرائد في دعم المبدعين والموهوبين وتشجيعهم على إطلاق إبداعاتهم.

«الوفر أبوظبي» يطلق «حين تغني الأشجار» الأول من نوعه عالمياً

ويستمد تأليف أغنياتها جديدة لتغنيها الأشجار في كل دولة من الدول التي سيعرض فيها العمل.

ويصل الغناء إلى أقصى درجات التناغم عند معاينة الزوار للأشجار وتغني الأشجار بالإنجليزية والعربية والفرنسية

الناخي. وقال مازن راباتي مدير متحف اللوفر أبوظبي إن العمل يأتي في إطار مهمة اللوفر أبوظبي الهادفة إلى تقديم مساحة تعليمية مبتكرة يتفاعل من خلالها الزوار مع الموضوعات المختلفة التي تؤثر على حياتنا ويأتي هذا العمل بالتزامن مع شهر الابتكار في الدولة ليثبت أن بإمكاننا توظيف التطور التكنولوجي بما يخدم البيئة ويساهم في التوعية بأهمية الحفاظ عليها.

من جهتها قالت روث ماكنزي المديرية الفنية لمسرح شاتليه إن هذا العمل يحث على الاهتمام بالطبيعة وإيلائها الحرس اللازم إضافة إلى أنه يحث الزوار على خوض تجربة التفاعل مع الطبيعة والتركيز على دور التكنولوجيا في الإلمام بالشؤون البيئية. ويقوم العمل على تكنولوجيا مبتكرة حديثة تقدم للزوار تجربة مميزة للتفاعل مع الطبيعة وتقديرها حيث تغني أشجار النخيل بصوتها الخاص في الحديقة عند مدخل المتحف فقد زوّدت بأحزمة خاصة، صُممت بالتعاون مع مهندسي الصوت في معهد البحوث والتنسيق الصوتي الموسيقي والتي تسمح للأشجار بالغناء بتناغم كثرقة واحدة، وذلك بناءً على مدى تفاعل الزوار معها.



منوعات

الفن

31



غادة رجب تكشف تفاصيل
حادث كاد أن يفقدها بصرها

كشفت الفنانة غادة رجب أنها تعرضت لحادث كاد أن يقضي على بصرها في أول أيام شهر العسل، على خلفية سقوطها أرضاً في حمام الفندق. وقالت خلال حوارها في برنامج (معكم) مع منى الشاذلي بصحبة زوجها الشاعر عبد الله حسن في أول ظهور لهما بعد الزفاف: "عيني كانت هتروح لولا لطف ربنا وصوت بصوت عالي".

وفي وقت سابق، كانت غادة رجب كشفت سبب غيابها عن الساحة الفنية وعدم طرحها ألبومات غنائية خلال السنوات الماضية وقالت خلال تصريحاتها لبرنامج (عرب وود)، والنداء عبر فضائية (روتانا): (الظروف الإنتاجية الآن أصبحت أصعب من الأول، كما أن الوضع مختلف الآن من حيث الجمهور ومواقع التواصل الاجتماعي).



تنتظر النجمة منى زكي عرض فيلمها الجديد (الصندوق الأسود) في السينمات خلال الفترة المقبلة، إذ لم تحدد الجهة المنتجة موعداً نهائياً لعرضه حتى الآن، وتدور أحداث الفيلم حول تورط منى زكي خلال الأحداث حينما تتعرض للخطف من (هجوم) ويجسده الفنان محمد فراج و(سارق)، ويجسده الفنان مصطفى خاطر، وتعرض منى بعدها للكثير من المخاطر بسبب

أنا شريفة مع ابن الزعيم

أمينة خليل بطلة (اتجاه عكسي)

ببدلة جلد سوداء وشعر أشقر وملامح حادة، قرّرت أمينة خليل أن تتمرد على كافة الأدوار التي قدّمتها في مشوارها السينمائي، ما بين الفتاة الهادئة الرقيقة والأخرى التي تحب المغامرة والثالثة البسيطة التي تنتمي للطبقة الفقيرة.

ولكن بشخصية نادية التي جسّدتها أمينة خليل ضمن أحداث الموسم السينمائي الحالي في فيلم "لص بغداد" أمام محمد إمام، دخلت أمينة في تحدٍ من نوع خاص، سنكشف كيف استعدت أمينة لهذه المنافسة.

إمام، أكدت أمينة خليل أن هناك علاقة صداقة قوية تجمعها معاً قبل سنوات طويلة، وكانت تتمنى التعاون معه في عمل فني يجمعها، وهي سعيدة جداً بهذا التعاون، والشخصية التي جسّدها أمامه "شريفة" بطبعها على حد قولها.

ورأت أمينة أن كواليس العمل التي جمعتها ببقية الأبطال كانت من أكثر الكواليس الكوميديّة التي عاشتها خلال مشوارها الفني، رغم أن الفيلم أكشن وفيه العديد من الطلقات الثقيلة.

السينما أولاً

على صعيد آخر، تعيش أمينة خليل حالة نشاط سينمائي، حيث تصوّر حالياً مشاهدتها ضمن أحداث الفيلم السينمائي الجديد "توأم روحي" في أول تعاون فني يجمعها بحسن الرداد، كما لديها مشروع سينمائي آخر تستعد لتصويره أمام إلهام شاهين بعنوان "حظر تجوال" الذي تجسد من خلاله شخصية ابنة إلهام شاهين ضمن الأحداث.

(اتجاه عكسي)

تخوض أمينة خليل بطولة مسلسل جديد يحمل اسم "اتجاه عكسي" للعرض في شهر رمضان المقبل، وتدور أحداث العمل في 15 حلقة كتبتها مريم نعوم وتخرجها مريم أبو عوف، ويشارك في البطولة هاني عادل وعمر السعيد وشيرين رضا وهالة صديقي وعدد آخر من الفنانين الشباب والمقرر البدء في تصوير أول مشاهد الأسبوع المقبل.

"اتجاه عكسي" من 15 حلقة تقف على إنتاجه إحدى شركات الإنتاج، التي تقدم مسلسلاً آخر بجانبه من 15 حلقة أيضاً بعنوان "مجموع وفيديو".

وهو تأليف مصطفى صقر ومحمد عز ومصطفى يوسف وإخراج إسلام خيرى و بطولة محمد عبدالرحمن "توتا" ومحمد سلام، على أن يتم عرض العملين بشكل متتالي في 30 يوم من رمضان المقبل.

أول مرة
في البداية، قالت أمينة إنها كانت تنتظر عرض الفيلم بفارغ الصبر؛ فهي شاهدته للمرة الأولى وسط الجمهور في العرض الخاص للفيلم الذي انطلق قبل فترة، وكانت تشعر بالقلق الشديد تجاه ردود الفعل عن الشخصية التي جسّدها ضمن الأحداث، خاصة أنها تقدم هذه النوعية من الأدوار للمرة الأولى، وتمنّت أن تكون قد نجحت في تقديم الشخصية كما ينبغي.

وأضافت أمينة أنها للمرة الأولى تقدّم مشاهد الأكشن ضمن الأحداث التي تدرّبت عليها كثيراً قبل التصوير مع الخبير العالمي الشهير أندرو ماكنزي لكي تخرج بالشكل المناسب.

أصعب دور

ورأت أمينة أن هذه الشخصية من أصعب الأدوار التي جسّدتها طوال مشوارها الفني؛ فالفيلم كله "صعب" كما وصفته، وفيه العديد من المشاهد الصعبة وليس مشهداً أو اثنين.

وجميع أعضاء فريق العمل بذل فيه مجهوداً شاقاً حتى يظهر جيداً وينال إعجاب الجمهور.

وعن تعاونها الأول مع محمد



مايا دياب: حياة الفن
قصيرة وغير دائمة

الرغم من تفاعل مايا دياب وإيجابيتها طوال الحلقة مع الأسئلة إلا أنه ظهر عليها علامات الغضب بعدما طرحت عليها مهيرة سؤال حول إدمانها على عمليات التجميل لترد عليها قائلة: إنها لم تجر عمليات تجميل كثيرة حتى تكون مدمنة عليها ووجهت كلامها لمهيرة قائلة: (بلشتي تحولي بأخر الحلقة مهيرة؟). وكشفت خلال الحلقة عن موعد اعتزالها الفن مؤكدة أنها حين تصل للقامة وأنها إلى الآن لم تصل للقامة ووصفت حياة الفن بأنها قصيرة وغير دائمة. الفنانة اللبنانية اختارت مواطنيتها الفنانة ميريام فارس لتكون وزيرة للطاقة، وذلك من بين الفنانة المغربية سميرة سعيد، واليمنية بليغيس تحتي والسورية صالة، مؤكدة أن ميريام فنانة مليئة بالطاقة.

كشفت الفنانة اللبنانية مايا دياب، موعد اعتزالها للفن، وكذلك حقيقة إدمانها لعمليات التجميل. مايا دياب، استعرضت خلال لقائها ببرنامج (غداً أجمل)، مع الإعلامية مهيرة عبداعزيز، والنداء عبر فضائية "mbc"، طريقة المشي المناسبة على السجادة الحمراء بتوازن، وأضعة كتابا على رأسها، إذ تبحرت بكل ثقة واحترافية دون إسقاطه. ووقعت مايا ضحية لقلب نذره فيها طاقم البرنامج إذ أطلقوا صفارات الإنذار، وبدأ الجمهور بمغادرة الاستوديو، كما حرصت مهيرة، على إقناع دورها التمثيلي، إذ رسمت ملامح الخوف على وجهها وحاولت الهروب هي الأخرى، إلا أن مايا دياب طوال القلب كانت تشكك بالأمر وتؤكد أنها تشعر بأنه ليس حقيقياً وأنه مجرد مزحة، لتعلق بعد كشف الأمر أنها شعرت منذ البداية بأنه مقلب، على



منى زكي تنتظر عرض
(الصندوق الأسود)

هل انسحبت صفاء سلطان
من مسلسل «سوق النسوان»؟

حملها الذي يعد اللغز الرئيسي في الفيلم، وبدأ مخرج العمل محمود كامل عمليات المونتاج والمكساج، لتعود به بطلته منى زكي إلى السينما بعد غياب ثلاث سنوات، وكشفت الجهة المنتجة للفيلم عن البرومو الدعائي الأول وظهرت منى وهي مخطوفة والعمل من تأليف أحمد وهيثم الدهان وإخراج محمود كامل.

تنتظر النجمة منى زكي عرض فيلمها الجديد (الصندوق الأسود) في السينمات خلال الفترة المقبلة، إذ لم تحدد الجهة المنتجة موعداً نهائياً لعرضه حتى الآن، وتدور أحداث الفيلم حول تورط منى زكي خلال الأحداث حينما تتعرض للخطف من (هجوم) ويجسده الفنان محمد فراج و(سارق)، ويجسده الفنان مصطفى خاطر، وتعرض منى بعدها للكثير من المخاطر بسبب

وأكدت الفنانة الأردنية صفاء سلطان أن وضعها الصحي بخير، وأن ما انتشر عن إصابتها بمرض السرطان وخضوعها للعلاج الكيماوي والإشعاعي هو سبب انسحابها من مسلسل "سوق النسوان" محض شائعات لا أساس لها من الصحة وقالت أن اعتذارها من الشركة المنتجة جاء لأسباب أخرى، ووجهت عتاباً غير مباشر لصناع الدراما السورية قائلة: يا خسارة الخبز والملح، احنا بنساعدمك وأنتم لا تساعدون حالكم.

وأضافت في لقاء لبرنامج "نبض العاصمة" مع عطية عوض عبر إذاعة شام إف إم السورية أن كلام الشركة المنتجة لمسلسل "سوق النسوان" الذي حمل سابقاً اسم "سوق الحرير" عن أسباب انسحابها وأنه جاء لدواعي مرضها أزعجها كثيراً وجعلها تشعر بالضيق لعدم المصداقية، وقالت أنها لن تتحدث عن أسباب انسحابها ولن تمنح الأمر أهمية تفوق حجمه.

وطالبت صفاء متابعتها بتجاهل الشائعات حول هوية والد طفلتها إيميلى، مؤكدة أنه متواجد حالياً في أمريكا للعمل بشركة ميكروسوفت ويحمل درجة الدكتوراه في المعلوماتية وعلاقته جيدة جداً بها وبيانيتها



الفكر

الاهتمام بالفنون قد يطيل العمر

وقالت ديزي فانكورت أستاذ مساعد علم النفس وعلم الأوبئة في كلية لندن الجامعية "إن هذه النتائج تدعم التحليلات الإحصائية السابقة والأبحاث الأثنروبولوجية التي تشير إلى احتمال وجود فوائد للفنون مع التقدم في العمر".

وكتب الباحثون في الدورية الطبية البريطانية أن نتائج الدراسة تتسق مع الأبحاث السابقة التي أشارت إلى أن الفنون قد تساعد في طول العمر من خلال تحسين الصحة العقلية وتعزيز العلاقات الاجتماعية والنشاط البدني وتقليل الشعور بالوحدة.

تشير دراسة أجريت في إنجلترا إلى أن كبار السن الذين يترددون على المعارض الفنية والمتاحف ويحضرين العروض المسرحية والحفلات الموسيقية قد يعيشون أطول من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

وحتى بعد حساب مجموعة واسعة من العوامل الصحية والاجتماعية الأخرى، وجد باحثون من كلية لندن الجامعية أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما ويقبلون على متابعة الأنشطة الفنية كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 31 في المئة خلال متابعة استمرت 14 عاما مقارنة بأقرانهم الذين لا يعطون أهمية كبيرة للفنون.



فوائد الزنجبيل للمرضعة

يعتبر الزنجبيل من الأطعمة التي ورد ذكرها بالقرآن الكريم، وذلك لعظم مكانته الغذائية والصحية، كما أن النساء يحرصن على تناوله والاستفادة منه. ماذا بشأن فوائده أو مضاره للمرضعة؟

القيمة الغذائية للزنجبيل عامة

يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة.
يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين أ، فيتامين ك، وفيتامين هـ، وفيتامين د.
يحتوي على مضادات حيوية طبيعية.
يحتوي على زيوت طيارة ومواد هلامية مفيدة للمناعة.
يحتوي على ألياف مفيدة وملينة.

فوائد الزنجبيل للمرضعة

الزنجبيل ذو مفعول قوي لإدرار للحليب.
يحسن نوعية الحليب لدى المرضعة.
يزيد من قيمة الحليب، لأنه يحتوي على مضادات حيوية مهمة تقوي مناعة الأم والرضيع.
يساعد الزنجبيل على حرق الدهون، وبالتالي يخلص المرضعة من الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال الحمل، كما أن الكثير من النساء المرضعات يأكلن كميات كبيرة من الطعام يدعي أن ذلك يزيد من كمية الحليب وغزاقته، فيكتسبن الوزن الزائد، ولكن المهم هو الكيف وليس الكم أي نوعية الطعام.
يحسن الزنجبيل من عمل الجهاز الهضمي لدى الأم والطفل لأنه يخلص الأم من الغازات، الانتفاخ وعسر الهضم.
يخفف الزنجبيل من التوتر النفسي والعصبي الذي يصيب الأم بعد الولادة ويعرف باكتئاب الولادة، فهو يحسن مزاجها ويقلل من إحساسها بالقلق بسبب المسؤولية الجديدة التي أصبحت على عاتقها.
يعمل الزنجبيل على مكافحة أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الأم المرضعة وتنتقل بالعدوى للطفل، خاصة الربو والسعال الموسمي وكذلك تكون البلغم في المجاري التنفسية.
يسهم الزنجبيل بشكل كبير في معالجة ضعف الذاكرة عند المرضع، وهو الأمر الذي يصيب المرضعات بسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل والولادة.

محاذير الزنجبيل للمرضعة

يعطى الزنجبيل بحذر للمرضعة وليس بكميات كبيرة.
يسبب الزنجبيل سبولة في الدم، لذلك يجب ألا تتناول المرضع الزنجبيل مع أدوية سبولة الدم، مثل الأسبرين.



الممثلة سهيلة يعقوب أثناء وصولها لحضور عرض فيلم «ملح الدموع» خلال مهرجان برلينال السينمائي الدولي السبعين في برلين. رويترز

قرأت لك

فوائد البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرض السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك سهولة مضغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة قراقوش؟

- النسر الأسود

• من الحكيم الجاهلي الذي وحد الله تعالى في عصره؟

- قيس بن ساعدة الأيادي

• ما هو الفرق بين كلمتي الراية واللواء في الحرب؟

- الراية للقائد والراية للأمر.

• ماذا يعني اسم أديس أبابا؟

- الزهرة الجديدة

• ماذا تعني كلمة الفسطاط؟

- الخيمة

• ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟

- ماري الياس

• ماذا تعني كلمة بودا؟

- العالم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن خرطوم الضيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالياه. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسماً صغيراً كحبة البازيلاء. وهو أيضاً مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جداً ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقاء. وهو معدن طري جداً لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظراً إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبداً.
- هل تعلم أن الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملاً، فإنك ترى نفس الجانب دائماً.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطاً فأخذ حماماً بارداً لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقبل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهباً إلى محطة القطارات فاليوم هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملاً في نيل درجة وظيفة عالية شاغرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إنطباعاً سيئاً.. كان مضطرباً بعض الشيء لكنه متمسكاً وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لئمة أشيائها ثم اغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته.

اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوقاء والاحترام والثراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهماج المطر.. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لوح السيد العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظرهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طيبتك. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظره هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق. وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخراً عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقتدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظراً لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوباً من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته واذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشاً وقد ظهرت ابتسامته جميلة حنونة على شفتيها وكأنها مطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتاً طويلاً لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقتررب من رئيسة اللجنة التي ربتت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيراً فقال... إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

مساحة للتلوين

