

علماء جامعة نيويورك أبوظبي يدرسون الاتجاهات البحثية حول أشجار القرم بالمنطقة ويجددون مجالات الأبحاث المستقبلية

هند مالكي:  
تحولت من الطيران إلى التمثيل لكي أحلق في سماءه



شاي البابونج للريجيم ..  
فوائده وأضراره



## علامات تشير إلى الموت الوشيك

أعلن الدكتور أناتولي تريغونوف، أخصائي أمراض القلب، أن حجم حدقة العين وعلامات معينة أخرى تشير إلى أن الشخص بين الحياة والموت.

وأشار الأخصائي، إلى أن خبراء الطب في هولندا توصلوا إلى هذه الاستنتاجات بعد دراستهم لحالة أشخاص مصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأضاف، يحدث الموت المفاجئ عند الأطفال حديثي الولادة، دون أي أسباب أو علامات مرضية واضحة. وأما البالغين فيمكن أن يكون سبب موتهم المفاجئ أمراض القلب والأوعية الدموية، الجلطات الدموية، الصدمة الحساسة.

ويقول، ولكن "إذا كان الحديث عن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب المزمنة، فإن هذه العلامات تظهر قبل 10-15 يوماً من الوفاة".

ووفقاً له، يمكن أن تظهر لدى المريض علامات الوعكة وضيق التنفس والخمول وشعور مفاجئ بالقلق واحمرار الوجه وشحوب الجلد. كما يلاحظ بالإضافة إلى هذه العلامات، توسع حدقة "بؤبؤ" العين وتكرار فقدان الوعي.

ويشير الخبير، إلى أنه في حالة قصور القلب، الذي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة، يلاحظ حدوث تغيرات مفاجئة عند المريض. ويقول، "أهم الأعراض التي تسبق الوفاة هي: زرقة الجلد، برودة الأطراف، نوبات تشنج. كما قد تخرج رغوة من تجويف الفم". وأضاف، وقد يلاحظ عند المريض أيضاً تورم الأطراف وحمى.

## 19 قتيلاً بانزلاق للتربة في النيبال

أسفر انزلاق للتربة في قرية بوسط النيبال عن 19 قتيلاً، وفق حصيلة للشرطة التي تستبعد العثور على ناجين بين 19 آخرين لا يزالون مفقودين. وضربت سيول من الوحل والحجارة في وقت مبكر الجمعة قرية جبلية منعزلة في أحد الأقاليم شمالي شرق العاصمة كاتماندو. وتسبب ذلك بقطع الطرق ما اضطر السلطات إلى الاستعانة بمرشحيات للوصول إلى مكان الحادث.



## أسباب تدفكك لتضمين البصل النيء في غذائك

لوجبة الإفطار فوائد صحية عدة، فهي تعمل على شحن مخزون الطاقة في الجسم مجدداً.

الوقت المناسب وأوضحت دوناليس أنه يجب تناول وجبة الإفطار في الوقت المناسب، أي أول ساعتين بعد النهوض من الفراش، منيرة إلى أن أهمية الأمر خاصة الأطفال والمرأة في مرحلتها الحمل، والرضاعة، ومرضى السكري.

وأضافت دوناليس أن الأطفال، الذين يتناولون وجبة الإفطار، أقل عرضة للبدانة من ناحية، ويمكنهم التركيز في المدرسة بصورة أفضل من ناحية أخرى.

عناصر مهمة وأشارت خبيرة التغذية الألمانية إلى أن وجبة الإفطار المثالية تشمل على العناصر المهمة التالية:

- حبوب: خبز أو موسلي.

- خضروات وفواكه: تفاح أو موز أو طماطم أو خيار أو فلفل حلو.

- ألبان: منتجات ألبان قليلة الدسم مثل الزبادي والجبن.

- مشروبات: ماء وشاي أو قهوة.

لا للتفاني! ومن جانبه ينصح أخصائي التغذية العلاجية ماتياس ريدل بالابتعاد عن التفاني في وجبة الإفطار، لأنها دسمة للغاية من ناحية، ولتجنب تجاوز كمية اللحوم القسوى المسموح بها أسبوعياً، والتي تتراوح بين 300 و600 غرام، من ناحية أخرى.

وينصح ريدل بتناول المكسرات لأنها تحتوي على بروتينات تساعد على الشعور بالنشاط، ودهون مفيدة تعمل على تأخير الهضم، وألياف غذائية تعمل على إطالة الشعور بالشبع.

ويزيد من كثافتها.

تحسين صحة البشرة والشعر تساعد فيتامينات A و C و K في البصل على التخلص من التصبغ وحمى بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة أيضاً. كمصدر جيد لفيتامين C، قد يدعم البصل بناء الكولاجين الذي يوفر بنية قوية للبشرة والشعر.

السيطرة على نسبة سكر الدم قد يساعد تناول البصل في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وهو أمر مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. المركبات المحددة الموجودة في البصل، مثل الكيرسيتين والكيريتين، لها تأثيرات مضادة لمرض السكري.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي البصل مصدر غني بالألياف والبكتيريا المفيدة، وهي ضرورية لصحة الأمعاء المثلى. البصل غني بمواد الإيثانول والفركت أوليغوساكاريد، التي تساعد على زيادة عدد البكتيريا الصديقة في أمعائك وتحسين وظيفتها المناعية. علاوة على ذلك، قد يساعد النظام الغذائي الغني بالبيريبيوتكس في تحسين امتصاص المعادن المهمة مثل الكالسيوم، مما يحسن صحة العظام.

مكونات وجبة الإفطار المثالية في ظل إيقاع الحياة المحموم يهمل الكثيرون وجبة الإفطار رغم أهميتها للصحة والرشاقة. وللاستفادة القصوى من وجبة الإفطار يجب تناولها في الوقت المناسب واختيار مكوناتها بعناية.

وقالت خبيرة التغذية الألمانية أسترير دوناليس إن

تحسين صحة القلب تساعد مركبات الفلافونويد الموجودة في البصل في تقليل الكوليسترول السيئ في الجسم، ومن المعروف أن مادة تيوسلفينات الموجودة في البصل تحافظ على تناسق الدم بشكل صحيح لأنها تجعل الدم أرق. نتيجة لذلك، تقل مخاطر الإصابة بالتهنؤات القلبية والسكتات الدماغية.

الوقاية من السرطان وجد الباحثون أن خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أقل بنسبة 79% لدى الأشخاص الذين يتناولون الخضروات بانتظام، وخاصة البصل. علاوة على ذلك، يوفر كوب واحد من البصل المقروم ما لا يقل عن 13.11% من المدخول اليومي الموصى به للبالغين من فيتامين C الذي يساعد في مواجهة تكوين مركبات الجذور الحرة التي لها صلات بالسرطان.

غني بمضادات الأكسدة البصل مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة، إذ يحتوي على أكثر من 25 نوعاً مختلفاً من مضادات الأكسدة الفلافونويدية. تمنع هذه المضادات عملية الأكسدة التي تؤدي إلى تلف الخلايا وتساهم في الإصابة بأمراض مثل السرطان والسكري وأمراض القلب.

المساهمة في صحة العظام وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، تحتوي بصلة واحدة فقط على 25.3 ملليغرام من الكالسيوم. يساعد الكالسيوم في الحفاظ على عظام قوية، لذا فإن إضافة البصل إلى سلطتك يمكن أن يؤدي إلى تحسين صحة العظام. يُعتقد أن البصل يساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي، وزيادة مستويات مضادات الأكسدة، مما قد يمنع هشاشة العظام

## نصائح لتناول طعام صحي دون التضحية بالنكهة

كشف الشيف الأسترالي الشهير مات بريستون عن أفضل نصائحه لخلق عادات صحية في المطبخ، بالاعتماد على النكهات الطبيعية والقوام لإثارة براعم التذوق.

فيما يلي أهم النصائح التي أوردتها بريستون في حديثه مع صحيفة ديلي ميل البريطانية:

تجهيز وجبة بنكهة مميزة: يقول بريستون: "باستخدام المكونات الطازجة ذات النكهات، مثل الثوم والزنجبيل والأعشاب والصلصات، لن تكون لديك الرغبة بتناول الزيوت الثقيلة المليئة بالدهون. الكيمتشي والميسو والخردل والثوم والزنجبيل بالكرايميل وصلصة الفلفل الحار الطازجة والأعشاب والتوابل هي أفضل أطعمة لنكهات مميزة".

وأضاف: "لتكثيف نكهة الطبق، يمكن أيضاً استخدام أطعمة أخرى مثل نبات الكبر والزيثون والليمون أو الفلفل الطازج". استخدام قوام يساعد على الشبع: فلة من الناس قد يعرفون أن إضافة قوام يحتوي على الألياف إلى الطبق لا يجعل الوجبة صحية فحسب، بل يمكن أيضاً أن يساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول. يوصي بريستون بشوي شرائح المظوف لجعل الخضار مقرمشة أو طهيه ببطء حتى يصبح ذو قوام متين. يمكن أيضاً إنشاء قوام مميز للوجبة بإضافة الأفوكادو أو كريم الكاجو أو التوفو أو اللوز المنقوع المحفوق.

استخدام الأعوية العميقة: تعتبر أعوية الطعام العميقة وسيلة رائعة لضمان تناول كمية كبيرة من الطعام الصحي كل يوم. الخيارات لا حصر لها طالما أن كل وعاء مليء بنوع من البروتين والخضروات والكربوهيدرات.

يوصي بريستون بالأرز البني أو الكينوا المغطى بالفطر، ومقرمشات السكر، والخضروات المطبوخة على البخار واللوز المدخن المسحوق.

## أطعمة تزيد حدة القلق

يمثل النظام الغذائي أحد أهم العوامل التي تساهم في التأثير على القلق سلباً أو إيجاباً، وهذا يدعو للتعرف على الأطعمة التي تلعب دوراً سلبياً في زيادة القلق.

فيما يلي مجموعة من الأطعمة التي تزيد من حدة القلق، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

القهوة: يقول الخبراء إن الكافيين يؤثر على جسمك إلى حد كبير عن طريق إطلاق الأدرينالين. ويمكنه أيضاً إطلاق هرمون الإجهاد الكورتيزول الذي يرفع معدل ضربات القلب وضغط الدم. هذه الهرمونات تعزز القلق وتجعل النوم أكثر صعوبة، مما يؤدي إلى تفاقم القلق. ينصح بتناول بعض البدائل التي لا تحتوي على الكافيين، مثل الشاي الأخضر أو القهوة منزوعة الكافيين.

مشروبات الطاقة: عند الحديث عن مشروبات الكافيين والطاقة، يمكن أن تحتوي هذه المنتجات على كافيين نقي ومركز. على سبيل المثال، تحتوي جرعة مقدارها 2 أونصة من الطاقة على 200 ملليغرام من الكافيين. وقد أشارت مراجعة أجريت عام 2016 للدراسات التي تبحث في مشروبات الطاقة، إلى أن معظم الأبحاث وجدت ارتباطات بين استهلاك مشروبات الطاقة وأعراض مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والتوتر والاكتئاب.

الخبز الأبيض: يحتوي الخبز الأبيض على نسبة من السكريات التي قد تساهم في زيادة نسبة السكر في الدم متبوعة بانخفاض سريع في السكر مرتبط بالقلق. يُنصح باختيار الكربوهيدرات المعقدة في الحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني والبطاطا الحلوة. تعتبر الحبوب الكاملة واحدة من ركائز حطمت الطعام الصحية، مثل حمية البحر المتوسط.

## ماذا يمكن أن يحصل من تناول المهدئات؟

كشف الدكتور إيليا يغوروف، كيفية التعامل مع القلق، وإلى ماذا يؤدي الإفراط في تناول الأدوية المهدئة والمسكنات.

ويشير الدكتور يغوروف، إلى أن 70% من النساء في العالم يعانين من الإجهاد والقلق والتوتر. ويزداد باستمرار عدد الأشخاص الذين يلجؤون إلى تناول العقاقير المهدئة والمسكنة. وأما محبي التحميم فيربطون جميع مشكلاتهم بحركة الكواكب والنجوم.

ويضيف الدكتور موضحاً، التعرق، التهيج تسارع النبض، تشنجات الأمعاء والأرق، جميع هذه الأعراض هي عوامل تؤدي إلى تهيج الخلايا العصبية. وإن تناول العقاقير المهدئة، يقطع سلسلة مسار هذا التهيج، ما يجعل الإنسان يتوهم بأن حالته تحسنت بفضل هذه العقاقير. ولكن في الواقع، هذه العقاقير لم تحل المشكلة. وإن تناول حتى أخف العقاقير المهدئة، له آثار جانبية: تسبب الإدمان، تخفض القدرة على العمل، الشعور بالنعاس.

ولكن هذا لا يعني الامتناع نهائياً عن تناول العقاقير المهدئة، بل يجب تناولها بصورة صحية، لكي لا تسبب الإدمان. كما أن الاسترخاء يمكن أن يزيل التشنجات العضلية، وعملية التنفس العميق ورياضة اليوغا والتدليك، هي وسائل ممتازة لتخفيف الإجهاد ومستوى القلق. كما يساعد تناول شاي الأعشاب على تخفيف التوتر. وممارسة التمارين البدنية لمدة 40 دقيقة تساعد كثيراً على زيادة إفراز هرمون السعادة- الأندورفين.

## ما كمية السوائل المناسبة في الصيف؟

شدت كريستينا زاور على ضرورة شرب السوائل بكميات كافية خلال فصل الصيف لتجنب الجفاف، الذي تتمثل أعراضه في الصداع، وضعف التركيز، والشعور بالتعب، وتراجع القدرة على بذل المجهود، ومشاكل الدورة الدموية.

وأوضحت زاور من الجامعة الألمانية للوقاية وإدارة القطاع الصحي، أنه يجب شرب السوائل يومياً بكمية لا تقل 1.5 لتر، مع زيادتها بين نصف لتر و لتر واحد في الأيام الحارة.

ويعد الماء أفضل مشروب لسد العطش، كما يمكن أيضاً شرب شاي الأعشاب والفواكه غير المحلى بالسكر، وكذلك العصائر المخففة.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن شرب الشاي الأسود والأخضر بكميات معتدلة.



## متى يكون الكسل من أعراض مرض خطير؟

يقول الدكتور بافل كاتشالوف، أخصائي الطب النفسي، إن الكسل جزء من شخصية الإنسان، ولكنه قد يصبح من أعراض مرض خطير. ويشير الأخصائي، إلى أن الناس يميلون إلى الابتعاد عن بذل الجهود التي يعتقدون أنها ثقيلة عليهم، وهذا نوع من مظاهر الكسل. لذلك يقال أحياناً، إن الكسل محرك التقدم. فقد ظهرت غالبية الابتكارات، لأن المبتكرين أرادوا بها تسهيل حياتهم. ويمكن متابعة ميل الناس للكسل حتى في لغات شعوب العالم، ويقول "الإنسان، كائن كسول. هذا ما يعرفه الباحثون في مجال اللغات، حيث يبدأ تكاسل الناس في نطق الأصوات المعقدة. ولهذا السبب، نقوم بتبسيطها من جيل إلى جيل". ووفقاً له، غالباً ما يكون الكسل رد فعل وقائي للجسم، يساعد على عدم القيام بعمل لا ضرورة له. ويقول، هناك كسل طبيعي، وهو عندما يحمي الناس أنفسهم من عمل لا معنى له. ولكن هناك حالات مختلفة تماماً، متشابهة في مظاهر الكسل، عندما لا يتمكن الإنسان من إجبار نفسه على القيام بعمل ضروري جداً. ما يشير إلى حالة مرضية، قد تتطلب مساعدة أخصائي.

## استناداً إلى مراجعة 400 دراسة بحثية علماء جامعة نيويورك أبوظبي يدرسون الاتجاهات البحثية حول أشجار القرم بالمنطقة ويحددون مجالات الأبحاث المستقبلية



•• أبوظبي - الفجر

كشفت مقالة بحثية عمل عليها فريق من الباحثين في مركز علم الجينوم وبيولوجيا الأنظمة في جامعة نيويورك أبوظبي، التطورات التاريخية التي طرأت على الأبحاث الخاصة بأشجار القرم في المنطقة العربية على مدى نصف قرن لتحديد الاتجاهات الجغرافية والموضوعات التي دارت حولها هذه الأبحاث، ليتمكنوا من معرفة المجالات ذات الأولوية للأبحاث المستقبلية، بهدف دعم الجهود المبذولة للحفاظ على هذه الأشجار.

وتعد منطقة شبه الجزيرة العربية واحدة من أكثر البيئات ذات الظروف المناخية القاسية في العالم، إلا أنها أيضاً موطن لأشجار القرم الرمادي (أفيسينا البحرية)، وهي نوع فريد من الأشجار التي تتمتع بقدرتها على تحمل الظروف الصعبة. وتعتبر غابات القرم الرمادي، الغاية الوحيدة دائمة الخضرة الطبيعية في شبه الجزيرة العربية. كما أنها تدعم التنوع البيولوجي والإنتاجية العالية في المناطق الساحلية عبر المنطقة. وشملت مقالة "تطور أبحاث أشجار القرم في بيئة قاسية: الاتجاهات التاريخية والفرص المستقبلية في شبه الجزيرة العربية"، التي نُشرت في مجلة "أوشن أند كوستال مانيجمنت"، حيث عمل الأستاذ المشارك ما بعد الدكتوراة غيبرمو فري، والأستاذ المشارك في علم الأحياء في جامعة نيويورك أبوظبي جون بيرت، على مراجعة 400 منشور علمي تم إصدارها على مستوى المنطقة منذ صدور الورقة البحثية الأولى في عام 1955. وجرى تصنيف الأوراق البحثية تحت 11 موضوع بحث رئيسي، بما في ذلك دراسات

من البحار الإقليمية، وذلك بهدف تحديد الاتجاهات والفجوات في أبحاث أشجار القرم بالمنطقة، وتوفير المعلومات الأساسية لتوجيه العلوم المستقبلية والبرامج الخاصة بالحفاظ على أشجار القرم. وتُظهر النتائج وجود نمو هائل في الأبحاث المتعلقة بأشجار القرم في المنطقة بالعقود الأخيرة. ويُعزى هذا النمو في الأبحاث إلى الباحثين المحليين مع التركيز بشكل خاص على التأثير البشري والبيئة. كما سلطت النتائج الضوء على الأهمية البيئية لدراسة غابات القرم الرمادي في المنطقة العربية، حيث تتزايد المساحة التي تغطيها هذه الأشجار في جميع أنحاء المنطقة، على عكس معظم المناطق الاستوائية التي يقل فيها عدد أشجار القرم. ويعود تزايد أشجار القرم في المنطقة العربية إلى حد كبير إلى برامج التشجير وإعادة التأهيل المحلية، بالإضافة إلى تطوير المناطق المحمية في العقود الأخيرة. ويمكن تطبيق هذه البرامج الناجحة على أنواع الأشجار المعرضة للخطر في مناطق أخرى من



قَدّمت 45 مبادرة رائدة بأعمال تطوعية في 2019  
تتويج جمعية «واجب» بالمركز الأول  
لجائزة الشارقة للعمل التطوعي

•• الشارقة-الفجر

أسهمت 45 مبادرة تطوعية رائدة قدمتها جمعية واجب التطوعية، العام الماضي 2019، في تتويجها بالمركز الأول في الدورة السابعة عشرة لجائزة الشارقة للعمل التطوعي، في مجال المبادرة بأعمال تطوعية "فئة المؤسسات الأهلية"، خلال الحفل الذي أقيم عن بُعد، وبنته قناة الشارقة أمس الاثنين.

وقال الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية: "إن الجائزة المرموقة، بجميع فئاتها وأهدافها ومعاييرها النبيلة، سطررت ريادة الإمارات وخلدت إبداع أبنائها في تشييد بروج العمل التطوعي المستدام، كما تسهم في توريث حب العطاء الإنساني، وتساعد على إذكاء روح المنافسة في العمل التطوعي". وأضاف: "يشرفني أن أهدى الإنجاز للمفخور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله تراه"، هذا الإنسان الذي يعيش في قلبنا جميعاً، والذي تعلمنا منه دروس العطاء والمبادرات الإنسانية، حيث أدرك بظفرته هذه الحقيقة على نحو مبرك، فعمل جاهداً على بناء الإنسان الإماراتي الإيجابي، فخلد بالخير ذكراه، وأعانا لتسبر على خطاه". وأكد أهمية جائزة الشارقة للعمل التطوعي التي ترفد التطوع بعطاء دائم وساعديه ليكون مؤثراً في المجتمع. وذكر أن دعم الجهود الرائدة، والمبادرات الفاعلة، يسهم في تنمية روح الإبداع والابتكار في المشاريع التطوعية، وكذلك يبرز عمل المتطوعين في خدمة الوطن، وسائر المجتمعات العربية، مما يعكس توجيهات القيادة الرشيدة في تعزيز دور المجتمع المدني لإبراز عطاءاتهم في العمل التطوعي، واعتبارها فرصة مميزة لتكريم لكل من قدم أفكاراً إبداعية مستدامة. وأثنى الشيخ خليفة بن محمد، على الجهود المحمودة للقائمين على الجائزة، بجميع مجالاتها وأهدافها، ولجان تحكيمها الحادية والخمسة التي تشد الإبداع والتنوع والشمول، وتوسى إلى توعية المجتمع بأهمية العمل التطوعي، وتعزيز البرامج التطوعية والعطاء النفعي العام، وتحت على تعزيز منظومة العمل التطوعي في العالم العربي.

## شرطة أبوظبي ورعاية الأحداث يبحثان تعزيز العمل التوعوي والتطوعي

•• أبوظبي-الفجر

عقدت شرطة أبوظبي وجمعية توعية ورعاية الأحداث بدبي اجتماعاً افتراضياً "عن بعد" لبحث سبل تعزيز مسيرة نشر ثقافة العمل التوعوي والتطوعي. وأكد العقيد الدكتور حمود سعيد الغفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي اهتمام شرطة أبوظبي بالتعاون المشترك مع جمعية توعية ورعاية الأحداث والتي تركز على بناء علاقات شراكة فعالة بين الجهتين لتحقيق مستوى عال من تنفيذ الأهداف الاستراتيجية وتفعيل الوعي الأمني والمجتمعي وترسيخ الوقاية من الجريمة من خلال البرامج التوعوية والتثقيفية وبناء على مذكرة التفاهم. وذكر أن الاجتماع ناقش المستجدات والمقترحات المستقبلية والموضوعات التوعوية ضمن الخطة السنوية للعام 2021 في إطار استمرارية تفعيل مذكرة التفاهم والشراكات الاستراتيجية ونشر أهدافها من خلال المجالس والدورات والمبادرات والمحاضرات ودعم مسيرة الأمن والاستقرار في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأشاد سعادة سلطان صقر السويدي نائب رئيس مجلس إدارة جمعية توعية ورعاية الأحداث بمسيرة التعاون المشترك مع شرطة أبوظبي والتي أسفرت عن طرح العديد من المبادرات وأسهمت في نشر الوعي لكافة أفراد المجتمع والتعاون والمشاركة بروح الفريق الواحد للحفاظ على مكتسبات الأمن. واستعرض الدكتور مراد عبد الله -أمين السر- الأفكار التي سيتم طرحها خلال جلسة العصف الذهني المقبلة ومن أهمها: دور الأسرة وزمن الكورونا، مع الأخذ في الاعتبار تأثيرات الإجراءات الاحترازية على الأطفال والمراهقين حيث جعلت الكثيرين لديهم ارتباط كبير بالأجهزة الإلكترونية والواقع الافتراضي وتأثير ذلك على تكوين شخصياتهم. وأشاد المشاركون بالنتائج الإيجابية التي شهدتها مسيرة التعاون المشترك في العام الجاري والجهود المبذولة والخطط المتكاملة والبرامج التوعوية والتثقيفية والأمنية أملياً أن يشهد العام المقبل المزيد من الأفكار المتميزة لرفع الوعي العام نحو القضايا المجتمعية.

## منحة مقدمة من وزارة التربية والتعليم

## جامعة أبوظبي تفتح مختبر بلومبيرج المالي لطلبة كلية إدارة الأعمال

ويتيح المختبر لطلبة مراقبة الأصول المالية وتداولها افتراضياً في سوق الأسهم والدخول إلى معلومات مهمة تحاكي ما تستخدمه كبرى المؤسسات العلمية الرائدة والحكومة وشركات الاستثمار. ويظل الظروف الراهنة مع انتشار فيروس كوفيد-19، يوفر مختبر بلومبيرج المالي للطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية إمكانية الدخول عن بعد دون الحاجة للتواجد في مختبرات الجامعة.

وتعد كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي كلية إدارة الأعمال الوحيدة في المنطقة الحائزة على اعتمادي EQUIS (النظام الأوروبي لتطوير الجودة) و AACSB (اتحاد كليات إدارة الأعمال الجامعية) المتقدمة في الولايات المتحدة الأمريكية) معاً. وتجدر الإشارة إلى أن 1% فقط من كليات إدارة الأعمال على مستوى العالم هي التي تجمع بين هذين الاعتمادين معاً. وتقدم الكلية لطلبة مجموعة متنوعة من فرص التطوير المهني الشاملة بما في ذلك بكالوريوس إدارة الأعمال في 7 تخصصات وماجستير في إدارة الأعمال في 10 مسارات دراسية، بالإضافة إلى درجة الدكتوراة المرموقة في إدارة الأعمال. وتعد كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي الوحيدة عالمياً في المنطقة التي تركز على مجال البحث لتعزيز ممارسات الأعمال المستدامة.



المعرفة والمهارات والخبرات التي تعزز تفكيرهم الإبداعي الذي يقود الأداء المؤسسي المستدام، حيث نحرص على توفير أحدث التقنيات والوسائل التعليمية التي ستسضي قدماً بالتجربة الأكاديمية لطلبتنا، ونحن نؤمن بأن خريجينا قادرون على تحقيق تفوق وطني وقابلي لدعم العمل المؤسسي في دولة الإمارات والعالم. من جهته، قال الدكتور حازم مرشدة، رئيس قسم المحاسبة والمالية في كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي: "يعد مختبر بلومبيرج إضافة نوعية إلى مجموعة برامج كلية إدارة الأعمال المتشككة والمدمومة بأحدث البحوث المعتمدة في مجال إدارة الأعمال، والمصممة للرباط بين ما يحظى به الطلبة من مهارات علمية ومعرفية في كلية إدارة الأعمال والتدريب الذي يحصل عليه كجزء من المتطلبات الجامعية. ويعد هذا الصدد، قال البروفيسور باري أوماهوني، عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي: "نتقدم بالشكر الجزيل إلى وزارة التربية والتعليم على هذه المنحة السخية، حيث يسعدنا افتتاح مختبر بلومبيرج في الجامعة، والذي سيعلم بالتأكيد دوراً هاماً في سد الفجوة بين التعليم النظري والعمل ويمكن لطلبتنا من مواصلة تولي مواقع قيادية في عالم الاقتصاد. يعكس افتتاح المختبر التزام جامعة أبوظبي بضمان تطوير الطلبة

•• أبوظبي - الفجر

افتتحت جامعة أبوظبي مختبر بلومبيرج المالي في كلية إدارة الأعمال، والذي جاء كمنحة قدمتها وزارة التربية والتعليم للجامعة في عام 2019.

ويتيح المختبر لأعضاء الهيئة التدريسية استعراض نماذج تحاكي الواقع أمام الطلبة في القاعات الدراسية، ما يقدم للطلبة إمكانية الاطلاع على منصات تستخدمها البنوك العالمية الرائدة والشركات والمؤسسات الحكومية، الأمر الذي يسهم في إثراء التجربة الأكاديمية للطلبة من مختلف التخصصات. ويعد مختبر بلومبيرج المالي منصة مالية تقدم أخباراً ومعلومات مالية وأبحاث وبيانات، فضلاً عن كونها منصة تتيح للطلبة تطبيق أفكارهم حول سوق الأسهم والعمل ضمن فرق واتخاذ قرارات استثمارية مهمة، ما يسهم في صقل مهاراتهم العملية لدخول سوق العمل والنجاح فيه.

وتوفر جامعة أبوظبي إمكانية الدخول لمختبر بلومبيرج لجميع طلبتها في كافة فروعها الجامعية، حيث من المتوقع أن يستفيد أكثر من 500 طالب بكالوريوس ودراسات عليا مما يقدمه المختبر. ويعد المختبر إضافة هامة لبرامج الجامعة الأكاديمية، نظراً لدوره في تعزيز

## بعد انخفاض المصابين بكورونا في الإمارات

## «الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية» تستأنف اعتماد المراكز الطبية

•• دبي - الفجر

القياسية لمساعدة المرافق الجراحية من خلال عملية الكشف الميداني والاعتماد حسب لوائح هيئة الصحة بدبي - بما في ذلك مشاركة تنفيذ تدابير الاستجابة لجانحة كوفيد 19 والتحصينات العامة للكشف، كون دولة الإمارات العربية المتحدة شهدت انخفاضاً كبيراً في حالات كوفيد 19، فقد تلقت "الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية" العديد من طلبات الاعتماد الجديدة من مراكز ومرافق جراحة اليوم الواحد، بما في ذلك المراكز التي قدمت طلبات اعتماد سابقاً وتنتظر الكشف الميداني. سلّطت جانحة كوفيد19- الضوء على المخاطر المهنية المرتبطة بإجراءات توليد الهباء الجوي، مثل التنبيب الرغامي، وشطف مجرى الهواء، والعلاج الطبيعي للصدر، وعلاج البخاخات، فقد تلقت الجمعية أيضاً استفسارات للاعتماد في المملكة العربية السعودية، مع التركيز بشكل خاص على طب الأسنان. كما أجرت الجمعية مؤخرًا استطلاعاً لأول مركز جديد ينفذ من قبل مساح مدرب في الإمارات العربية المتحدة.

الدراسات الاستقصائية والمنشآت. وكانت قد أصدرت "الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية" إرشادات تنظيمية لإعادة فتح المرافق

من الدراسات الاستقصائية والمنشآت. وكانت قد أصدرت "الجمعية الأميركية لإجازة مرافق الجراحة الإسعافية" إرشادات تنظيمية لإعادة فتح المرافق

الصحية وللمساعدة في استيعاب المزيد



# منوعات العلاج

23

يعاني العديد من الناس ذكوراً وإناثاً من مشكلة الوزن الزائد والسمنة وتراكم الدهون في مناطق عدة بالجسم مثل البطن والأفخاذ، ويلجأ الكثيرين لاتباع الحميات الغذائية التي تساعد على إنقاص الوزن أو بالذهاب إلى أخصائي تغذية مختص لاتباع نظام غذائي معين لإنقاص الوزن، ومنهم من يذهب إلى المراكز الرياضية وتساعد التمارين الرياضية بشكل فعال على تخليص الجسم من كميات الدهون المتراكمة، ويلجأ البعض لتناول المشروبات التي تساعد على حرق الدهون، وفي هذا المقال سنتعرف على شاي البابونج للريجيم مع ذكر فوائده وأضراره.



ينتشر ويتوفر في كافة أنحاء العالم

## شاي البابونج للريجيم . فوائده وأضراره



عملية الهضم ويحسن أداء الجهاز الهضمي.  
- يمنع الإصابة بحموضة المعدة والإسهال وقرحة المعدة.  
والغثيان وتراكم الغازات وتقيح في المعدة.  
- يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة التي بدورها تساهم بفعالية على تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات كما يساعد البابونج على محاربة الخلايا السرطانية في الجلد والرحم والثدي والبروستاتا وفي الجهاز الهضمي.  
- يحمي الخلايا الموجودة في البنكرياس ويعزز عمل إفراز الأنسولين مما يقلل مستوى السكر بالدم كما يحافظ على مستواه السليم والطبيعي في الجسم.  
- يخفف نسبة ضغط الدم المرتفع ويقلل أيضاً نسبة الكوليسترول الضار والمرتفع في الجسم مما يحمي القلب من خطر الإصابة بالأمراض المختلفة ويعزز صحته.  
- يحمي العظام ويقويها.  
- يعزز صحة جهاز المناعة في الجسم.  
- يحافظ على صحة الجلد.  
- يقلل من الالتهابات التي تنتقل عبر العدوى ويساهم في التخلص من عدة مشاكل صحية مختلفة مثل التهابات المفاصل والبواسير واضطرابات المناعة الذاتية وآلام الجهاز الهضمي والاكنتاب وذلك لاحتوائه على مركبات كيميائية تقلل الالتهابات في مناطق مختلفة بالجسم.  
- يساعد على تهدئة المشاكل الجلدية المختلفة مثل التهاب الجلد التماسي، والطفح الحفاضي والأكزيما سواء استخدم شاي البابونج فموياً أو موضعياً.  
- يعالج الحصى عند الأطفال الرضع ويساهم أيضاً في علاج الحمى والإسهال لديهم وذلك لأنه يريح العضلات، وتونه بعدم إعطائه للطفل قبل استشارة الطبيب لمعرفة الجرعة التي تناسب عمر الطفل.

البابونج يعتبر البابونج من أنواع الأعشاب الذي عرف واستخدم منذ القدم وينتمي إلى الفصيلة النجمية ونبته البابونج تحمل أزهار بيضاء ولونها من الوسط أصفر، وللبابونج نوعين الروماني والألماني، وتعتبر شمال غرب آسيا وأوروبا الموطن الأصلي للبابونج، وينتشر ويتوفر البابونج في كافة أنحاء العالم.

البابونج

يستخدم البابونج من أنواع الأعشاب الذي عرف واستخدم منذ القدم وينتمي إلى الفصيلة النجمية ونبته البابونج تحمل أزهار بيضاء ولونها من الوسط أصفر، وللبابونج نوعين الروماني والألماني، وتعتبر شمال غرب آسيا وأوروبا الموطن الأصلي للبابونج، وينتشر ويتوفر البابونج في كافة أنحاء العالم.

فوائد البابونج

يستخرج شاي البابونج من نبتة الكامبيليا، وفوائده الطبية والغذائية لا تعد ولا تحصى، ومن هذه الفوائد نذكر الآتي:

- يخفف الشعور بالقلق والتوتر ويساهم في تحسين النوم والتخلص من الأرق لاحتوائه على مضاد الأكسدة المعروف باسم (Apigenin).  
- يحمي الجهاز الهضمي من الإصابة بعدة مشاكل، كما يعزز



أضرار البابونج

- يسبب حكة في بعض مناطق الجسم.  
- يسبب احمرار في الجلد وارتفاع درجة حرارة الجسم.  
- يسبب صداع ودوار مزمن.  
- يزيد من عدد ساعات النوم.  
- يمنع تناول المرأة الحامل من تناول شاي البابونج حتى لا يسبب أضراراً على سلامة الجنين إذ يسبب تقلصات في الرحم.  
- يتفاعل مع بعض الأدوية وذلك بسبب خطراً على الصحة مثل تناوله مع مميعات الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالنزيف.  
- تناول شاي البابونج لأكثر من 14 يوماً يسبب قيء وغثيان.

شاي البابونج للريجيم

يمنح الشعور بالشبع وذلك من خلال وضع 2 ملعقة كبيرة من شاي البابونج في كوب من الماء الساخن ويترك الشاي حتى ينتقع ثم يصفى ويتم تناوله. يخلص البطن ومنطقة الخصر من الدهون المتراكمة وذلك من خلال وضع 1 ملعقة كبيرة من شاي البابونج مع نفس المقدار من الزنجبيل البودرة والشاي الأخضر والنعناع المجفف المطحون إلى 1 لتر من المياه المعدنية وعلقي المقادير ثم يترك الشروب حتى يبرد وتصفيته ثلاث مرات وتناوله قبل تناول الوجبات بثلاثين دقيقة. تعرفنا وإياكم على شاي البابونج للريجيم وذكرنا لكم فوائده وأضراره نتمنى بأن ينال مقالنا إعجابكم.

## فوائد التين للجسم رائعة

الجلدية ومشاكل البشرة، نظراً لاحتوائه على مضادات للأكسدة، التي تساعد في علاج تصبغ الجلد، وحب الشباب والتجاعيد والتمش. ويمكن تحضير قناع لوجه باستخدام التين البرشومي، لعلاج مشاكل البشرة. يتكون القناع من ثمرة تين مهروسة، مضافاً إليها ملعقة كبيرة من الزبادي، ويتم تطبيق الخليط على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم غسلها ببلل الماء.

6- يحتوي التين على الكثير من الفيتامينات مثل فيتامين A، E، وبيتا كاروتين K، والتي تساعد في التخلص من الجذور الحرة المشتقة من الأكسجين الضار في جسم الإنسان، والتي تخرج منها مركبات سامة، مثل الهيدروبيوكسيد والبيروكسيدات، وهي المركبات التي تسبب في الإصابة بالآورام السرطانية.

7 - يحتوي التين البرشومي على فيتامين B1 وبي B2، اللذين، يلعبان دوراً هاماً في تقوية الأعصاب والعضلات وتحسين صحة الجلد والشعر.

يتميز التين البرشومي بتعدد فوائده الصحية للجسم، فهو من الفاكهة التي تمنح الجسم العديد من العناصر الهامة، ويسهم بشكل كبير في ضبط مستوى السكر بالدم.

1- يحتوي التين البرشومي على الكثير من المعادن والفيتامينات والألياف الغذائية القابلة للذوبان، إضافة إلى مضادات الأكسدة المفيدة للصحة، والتي تقوم بدور هام في الجسم، دون اكتساب الكثير من الوزن، نظراً لانخفاض السرعات الحرارية الموجودة فيه.

2- تعمل الألياف التي يحتوي عليها التين البرشومي كملبّن طبيعي للجهاز الهضمي، إذ تساعد في علاج حالات الإمساك والبواسير، وكذلك القولون العصبي.

3- يحتوي التين الشوكي على مادة "البريبايوتك"، التي تساعد في تعزيز نشاط البكتيريا الموجودة في الأمعاء، فتساعد في

تحسين صحة الجهاز الهضمي.

4- يحتوي التين الشوكي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6، إضافة إلى الفيتول، والبيوتاسيوم، وهي المركبات التي تساعد بشكل كبير في تنظيم مستوى ضغط الدم في الجسم، إذا يقوم البيوتاسيوم بالتحكم في معدل ضربات القلب، وكذلك ضبط ضغط الدم، كما يساعد

في تحسين عملية ضخ الشرايين للدم إلى جميع أعضاء الجسم للقيام بوظائفها الحيوية، إضافة إلى المساعدة في منع القلب الكهربائي اللازمة لضبط معدل ضرباته.

5- يمكن استخدام التين البرشومي لعلاج الأمراض

## طرق طبيعية لعلاج حساسية العين

تحتوي البطاطا على خصائص معالجة لحكة العين، وهي توفر الإغاثة الفورية لحساسية العين، كما أنها فعالة في تخفيف التهاب والاحمرار. للاستخدام، يجب وضع شريحة من البطاطا النيئة الباردة، على العين مدة 15 دقيقة. افعل ذلك مرتين في اليوم لنتيجة أسرع وأفضل.

الخيار:

يحارب التهاب ويقلل من الانتفاخ في العيون والحكة. للاستخدام، ضع قطعة رقيقة من الخيار فوق عينيك مدة 15 دقيقة. الاستعمال المتكرر يعطيك نتيجة أفضل وأسرع.

العسل:

هو فعال جداً لحساسية العيون ويزيل التهاب. ضع قطعة من القماش وعليها بعض العسل على عينيك، ومن ثم اغسل بالاء الفاتر. حتماً ستخف الحكة والحساسية.

عصير الخضار:

عصير السبانخ وعصير الجزر من أفضل العلاجات لحساسية العين والتخلص من الحكة. يمكنك شرب السبانخ وعصير الجزر في شكل منفصل أو مزجها مع بعضها البعض. إن شرب كوبين من عصير الخضار النيئة يومياً من أجل نتائج أسرع.

الشاي الأسود:

معروف أن الشاي الأسود فعال لعلاج حساسية العيون، فهو لظلمة استعمله أجدادنا من أجل التخلص من مشاكل الحكة والحساسية. افرك عينيك بقطعة عليها الشاي الأسود البارد، وستلاحظ الفرق من الاستعمال الأول.

حساسية العين مشكلة شائعة من الممكن أن يواجهها أي شخص وفي أي وقت، خصوصاً في الأماكن التي يكثر فيها التلوث، بالإضافة إلى الغبار الصادر عن الأشجار.

وهذه المشكلة يمكن أن تتفاقم لأن الكثيرين يقومون بحك أعينهم، ما يزيد الوضع سوءاً.

علاج حساسية العين دقيق إنما سهل، إذ يمكنك تخلي هذه المشكلة من خلال علاجات منزلية طبيعية وصحية، فتتخلص من الحكة والحساسية.

البطاطا النيئة:





## إتاحة ممارسة 19 نشاطاً ضمن تجارة الأغذية و7 أنشطة ضمن تحضيرها

# مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة تدرج المواد الغذائية ضمن رخص انطلاق وتتيح إصدار بطاقة منشأة لكافة الأنشطة الأخرى

•• دبي-الفسج:

واصلت مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، تطوير وتوسيع دائرة "رخص انطلاق"، عبر ترخيص قطاع المواد الغذائية ضمن القطاعات التي تشملها الرخصة، من خلال إتاحة ممارسة 19 نشاطاً ضمن تجارة المواد الغذائية، و7 أنشطة أخرى ضمن تحضير الأغذية. كما وفرت المؤسسة إمكانية إصدار بطاقة منشأة لأصحاب رخص انطلاق وكافة الأنشطة وليس فقط الغذائية، بما يشمل تأشيرات عمل ثلاثة موظفين فقط.

وأكد عبد الباسط الجناحي، المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، أن "رخص انطلاق" صممت خصيصاً لمواطني دولة الإمارات، ودول مجلس التعاون الخليجي، وبالتحديد القاطنين في إمارة دبي، وذلك لمساعدتهم على بدء خطواتهم الأولى نحو دخول عالم الأعمال من خلال مشاريع بسيطة في مجالات متنوعة، مشيراً إلى أن المؤسسة تواصل جهودها الداعمة لرواد الأعمال المواطنين، ويهدف توسيع دائرة أنشطة رخص انطلاق إلى دعم ومساندة التواجد الناجح والفعال لمواطني دول مجلس التعاون الخليجي. في مختلف قطاعات الأعمال، وذلك عبر توفير أية عمل تعزز من فرص النجاح لأصحاب هذه المشاريع. وتمتّح رخص انطلاق" مشاريع منزلية في دبي، مملوكة بنسبة 100٪ لمواطني دولة، أو دول مجلس التعاون الخليجي. ويوجد حتى الآن أكثر من 1700 رخصة فعالة ضمن برنامج "انطلاق" في دبي، وتشمل الأنشطة المسموح ممارستها ضمن البرنامج: الاشتراقات والتدابير رخص، تصميم الأزياء والملابس؛ التصميم الداخلي؛ الوساطة العقارية؛

تنظيم الحفلات والمناسبات الترفيهية، والدعائية والإعلان، وغيرها. علماً أنه لا يمكن أن يكون لدى مقدم الطلب أكثر من رخصتي انطلاق.

وشملت قائمة الأنشطة المدرجة تحت فئة تحضير الأغذية على 7 أنشطة، كالتالي: تحضير الحلويات والساكر، تحضير الفطائر والمعجنات وتجهيزها، تحضير الحلوى والحلويات الشعبية، بيع الوجبات الخفيفة، بيع الشطائر، تحضير العصير، وبيع المتجات. في حين ضمت قائمة أنشطة تجارة المواد الغذائية، 19 نشاطاً، وهي: تجارة التمور، تجارة المواد الغذائية والمشروبات، تجارة أغذية الأطفال، تجارة الأغذية الخفيفة، تجارة الألبان ومنتجاتها، تجارة السكر، تجارة الشاي، تجارة البن، تجارة المواد الغذائية الحلبة والمحفوظة، تجارة المكسرات، تجارة الملح، تجارة المياه المعدنية، تجارة المرببات، تجارة العصائر، تجارة الثلج، تجارة البهارات والتواب، تجارة الخبز ومنتجاتها، تجارة الحلويات والشوكولاتة، تجارة العسل ومستلزمات النحل.

وفيما يتعلق بالاشتراطات المتعلقة بأنشطة تحضير الأغذية، أشارت مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة إلى أنه يشترط أن يكون المكان المخصص لمزاولة النشاط في الرخصة (المطبخ) خارج المنزل أو الفيلا، وله مدخل خارجي. كما يشترط الالتزام بالنشاط المذكور في الرخصة فقط، ولا يسمح بمزاولة أي عمل خارج نطاق النشاط الممنوح لصاحب الترخيص، إلى جانب الالتزام بتحديد مواعيد للعمل، ويلتزم خلالها التعامل بفتح الباب الخارجي للمطبخ، كما يحق للموظفين المصرح لهم في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة أو للتقاضي دبي أو بلدية دبي بدخول موقع المشروع للتفتيش عليه والإطلاع على أية مستندات أو سجلات



دبي وذلك بعد الحصول على موافقة إدارة سلامة الغذاء بشرط السماح بالتفتيش على تلك المواقع في أي وقت وجمع العينات منها والتأكد من التزام صاحب الرخصة بذلك والالتزام بتوفير البيانات المتعلقة بهذا النشاط متى ما طلب ذلك مثل بيانات الموردين أو المواقع التي يتم توزيع المنتجات فيها. وبخصوص نشاط إعادة التعبئة، أكدت أنه يجب الالتزام بمتطلبات بطاقة البيان للمواد الغذائية والمتطلبات الأخرى ذات العلاقة. كما يجب أن يتم نقل أو توصيل الأغذية من خلال وسائل نقل معتمدة من إدارة سلامة الغذاء ببلدية دبي حسب الإجراء المعمول به في وسائل نقل وتوصيل الأغذية وتطبيق الاشتراطات الخاصة بعملية نقل وتوصيل المواد الغذائية والقائمين بهذه العملية. ويجب التسجيل في منصة فوددوتش وتسجيل بيانات الموردين ومزودي الخدمات في المنصة.

# الفكرة

## بنك أبوظبي التجاري للصيرفة الإسلامية يعلن أسماء الفائزين بالسجوبات الشهرية لحسابات توفير الميونير الإسلامي والميونير الإماراتي

•• أبوظبي-الفسج:

أعلن بنك أبوظبي التجاري للصيرفة الإسلامية عن فوز اثنين من عملائه بمبلغ مليون درهم لكل منهما ضمن السجوبات الشهرية لحسابات توفير الميونير الإسلامي وحسابات توفير الميونير الإماراتي، ليصل إجمالي الفائزين بهذه الجوائز إلى سبعة عملاء خلال العام الجاري. وقدم برنامج حسابات توفير الميونير منذ إنطلاقه في 2009 جوائز إلى 137 عميلاً بلغت قيمة كل منها مليون درهم ساعدتهم على تحقيق طموحاتهم.

وكان السيد محمد م. ج.، وهو عميل لدى بنك أبوظبي التجاري منذ عام 2015، بالجائزة الكبرى البالغة مليون درهم ضمن جوائز حساب توفير الميونير الإماراتي، بينما فاز الدكتور أحمد أ. م.، الذي فتح حساب توفير الميونير الإسلامي في شهر ديسمبر 2019، آخر الفائزين بالسحب على الجائزة الشهرية التي تبلغ قيمتها مليون درهم.

وأعرب الفائزان عن سعادتهما الكبيرة وعن تقديرهما لبنك أبوظبي التجاري للصيرفة الإسلامية، فني ضوء الجهود الجبارة التي بذلها قطاع الخدمات الصحية خلال جائحة كوفيد-19. يسرّ بنك أبوظبي التجاري الإعلان عن فوز واحد من العاملين ضمن صفوفه في أحدث سحب على الجائزة الكبرى. ومن جانبه، قال الدكتور أحمد: "كان اختياري للتوفير لدى بنك أبوظبي التجاري وهو أحد البنوك الوطنية الرائدة اختياريًا صائبًا، لاسيما في هذه الفترة الاستثنائية المليئة بالتحديات بالنسبة لأسواق الاستثمار غير المستقرة، واعتبر نفسي محظوظًا جدًا لحصولي على هذه الجائزة الرائعة، فمع بنك أبوظبي التجاري اعتقد أن الجميع يحظى بفرصة للفوز".

ويسعى البنك من خلال برنامجي حساب توفير الميونير الإسلامي وحساب توفير الميونير الإماراتي إلى تشجيع العملاء على الادخار بشكل منظم، برصيد هذه الأذنى 5 آلاف درهم فقط، لتتأهل لفرصة الفوز بمجموعة كبيرة من الجوائز التقديرية من ضمنها مليون درهم شهرياً وبمجموع جوائز تفوق 26 مليون درهم سنوياً لكلا الحسابين، وتزداد الفرص بالفوز عند إضافة كل ألف درهم إلى حساب التوفير. وبالإضافة إلى جائزة المليون درهم الشهرية الكبرى، تشمل سجوبات حساب توفير الميونير الإسلامي شهرياً عشر جوائز أخرى بقيمة 10 آلاف درهم لكل منها، فضلاً عن 100 جائزة بقيمة 5 آلاف درهم لكل منها، بينما يحظى أصحاب حساب توفير الميونير الإماراتي بفرصة الفوز بجائزة المليون درهم كل ستة أشهر، وجائزة بقيمة 250 ألف درهم شهرياً وجائزة بقيمة 10 آلاف درهم يومياً.

وقال السيد/ كايزر باتال، رئيس خدمات الصيرفة الإسلامية من بنك أبوظبي التجاري: "بداية، نهنئ جميع عملائنا الكرام بالفوز بهذه الجوائز القيمة، التي تأتي في إطار برنامجي حسابات توفير الميونير الإسلامي والميونير الإماراتي الذي يلقي إقبالاً واسعاً من قبل العملاء، بما يعكس الثقة الكبيرة في خدمات الصيرفة الإسلامية الرائدة التي يقدمها بنك أبوظبي التجاري. وبالرغم من آثار الجائحة على الأسواق المالية والمجتمع ككل، لا زلنا نسعى لتقديم كل ما يمكن أن يخدم عملائنا ويساعد على تحقيق طموحاتهم ويعتد الفرحة في قلوبهم من خلال توفير باقة متنوعة ومتكاملة من المنتجات والخدمات المصرفية المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية طبقاً لأعلى مستويات الجودة والخدمة والتي تساهم في تشجيع ونشر ثقافة الصيرفة المسؤولة والحث على الادخار والتخطيط الفعال للمستقبل".

## أبوظبيي العالمي أفضل مركز مالي دولي في أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا

•• أبوظبي-وام:

حصل سوق أبوظبي العالمي، المركز المالي الدولي الحائز على جائزة "أفضل مركز مالي دولي لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا للعام 2020" والتي تقدمها مجلة "كابيتال فاينانس إنترناشيونال" المرموقة ومقرها لندن وذلك للعام الثاني على التوالي، تقديراً لإنجازات السوق في قطاعي الخدمات المالية والقضائية، والمبادرات التحولية التي يقدمها باعتباره مركزاً مالياً دولياً استراتيجياً يخدم احتياجات أصحاب الصلحة العالميين والإقليميين والمحليين. وتحتشد الجائزة العديد من الإنجازات الناجحة التي حققها سوق أبوظبي العالمي على مدار العام. فعلى الرغم من الأوضاع الاستثنائية الراهنة، واصل سوق أبوظبي العالمي ازدهاراً بمبادرات رائدة، قدمها لدعم نمو الأعمال وإيجاد فرص جديدة، وتمتّحت لجنة التحكيم رؤية سوق أبوظبي العالمي الاستشرافية وجهوده لتوفير إطار تنظيمي عالمي للخدمات المالية الرقمية، علاوة على كونه أول سلطة قضائية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تطبق قانون العموم الإنجليزي بكامله، بالإضافة إلى دعمه أفضل الممارسات الدولية. كما تم تكريم سوق أبوظبي العالمي أيضاً على تطويره علاقات دولية جديدة تهدف إلى تعزيز النمو الاقتصادي من خلال المزيد من التعاون والتواصل والتوسع. بدوره قال ريتشارد نغ، الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم الخدمات المالية لدى سوق أبوظبي العالمي: "بالنابذة عن أسرة سوق أبوظبي العالمي، نشرف بالحصول على هذه الجائزة المرموقة، ونعرب عن تقديرنا للجنة التحكيم في "كابيتال فاينانس إنترناشيونال" وللمجتمع الدولي، حيث يأتي هذا التكريم كمحفز لنا لواصله إنجازاتنا، إذ نستمر بالعمل على المبادرات الرئيسية لدعم نمو الأعمال، وتسريع وتيرة الابتكار، والالتزام بالعمل وفق أرقى المعايير العالمية وأفضل الممارسات وبما يصب في مصلحة عملائنا والمستثمرين، واقتصاد إمارة أبوظبي بشكل عام.

## 22.8 مليار درهم مكاسب أسواق المال الإماراتية وسط سيولة مليارية

•• أبوظبي- وام:

واصلت أسواق المال الإماراتية مسيرتها الصاعدة لليوم الثاني على التوالي وحققت قيمة مكاسب القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة إلى 22.8 مليار درهم في ختام جلسة التعاملات التي تجاوزت فيها قيمة التداولات حاجز مليار درهم للمرة الأولى منذ فترة طويلة. وجاءت القفزة الكبيرة في مكاسب الأسواق بعد الارتفاعات التي شهدتها شريحة من الأسهم الثقيلة التي تفاعل المستثمرون مع الأخبار الصادرة عنها بكل إيجابية. وارتفع المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 1.03% بلغا مستوى عند 2205 نقاطاً.. فعلى بلغ المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية مستوى 4431 نقطة بنمو نسبته 0.41% مقارنة مع جلسة اليوم السابق. وعزز سهم بنك الإمارات دبي الوطني من مكاسبه مرتفعاً إلى 10.50 درهم وسط تداولات تجاوزت قيمتها 87 مليون درهم كما ارتفع سهم بنك دبي الإسلامي في 3.97 دراهم وطيران العربية إلى 1.17 درهم بالإضافة إلى سهم تيريد المعلق عند 2.02 درهم.



•• دبي -وام:

حصلت جمارك دبي جائزة "أفضل جهة لإدارة المشاريع في آسيا والمحيط الهادئ 2020" في المسابقة الدولية التي ينظمها التحالف العالمي لإدارة المشاريع، PMO Global Alliance، المؤسسة غير الربحية ومقرها البرازيل وتهدف إلى تطوير مجتمع إدارة المشاريع عالمياً والذي يضم 110 آلاف عضو من 110 دول حيث تفوقت جمارك دبي على عدة مؤسسات من 20 دولة حول العالم متمثلة بهيئات حكومية وشركات خاصة. تم الاعلان في 23 يوليو 2020 عن الفائزين حسب التقسيمات الجغرافية لأربعة أقاليم رئيسية في العالم وهي: آسيا والمحيط الهادئ وأفريقيا وأوروبا والأمريكنتا

## جمارك دبي تحصد جائزة أفضل جهة لإدارة المشاريع في آسيا والمحيط الهادئ

منطقة. ومن المتوقع أن تساهم التجارة العالمية حسب تقييم منظمة الجمارك العالمية والذي يطبق آليات عمل متطورة، وفق قواعد وأسس منهجية لإدارة المشاريع ولذلك فقد اعتمدت الهيئة الاتحادية للجمارك تطبيقه ليكون النظام الجمركي الموحد في كافة الدوائر الجمركية لدولة الإمارات العربية المتحدة، بناء على قرار مجلس الوزراء رقم 14/7 بتاريخ 9-6-2019 توحيد الأنظمة الجمركية. وذكر جمعة الغيث المدير التنفيذي لقطاع التطوير الجمركي أن هذه الجائزة تعتبر ثمرة الجهود المستمرة منذ عام 2007 عند تأسيس مكتب إدارة المشاريع لبرنامج التطوير والتحديث لتحقيق رؤية جمارك دبي لتكون الإدارة الجمركية الرائدة في العالم الداعمة للتجارة المشروعة من خلال تطبيق الحلول المبتكرة وتوظيف أفضل التقنيات الحديثة والنكاه الاصطناعي. وتعمل جمارك دبي وضمن جهود الدائرة الرامية لاستشراف مستقبل قطاع التجارة على تطوير مشروع منصة التجارة الإلكترونية عبر الحدود التي تعد الأولى من نوعها في المنطقة.

والمناطق الحرة تؤسس مشاريعها المستقبلية على تقنيات الثورة الصناعية الرابعة كالذكاء الاصطناعي والبلوك تشين نحو تحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في ترسيخ موقع دبي مركزاً ذكياً رائداً للعال والأعمال ومشاريع المستقبل.. مؤكداً أن هذه الجائزة المرموقة تعزز سمعة دولة الإمارات ودبي عالمياً وتدعم موقع الدولة على صعيد مؤشرات التنافسية العالمية. ومن جانبه عبر أحمد محبوب مصبح المدير العام لجمارك دبي عن فخره بالفوز بهذه الجائزة على صعيد آسيا والمحيط الهادئ موهجاً بضرورة التحضير للمنافسة بقوة على المركز الأول عالمياً.. مؤكداً أن رصيد جمارك دبي للترتيب من الجوائز العالمية يعكس نهج الدائرة الناجح بالاستثمار المتنامي في تطبيق أفضل الممارسات واستحداث منبهجات متطورة لتنفيذ مشاريعها المبتكرة من أجل تسهيل التجارة وحركة المسافرين حيث تتعامل إمارة دبي تجارياً مع ما يزيد عن 200 دولة. وأضاف أن جمارك دبي طورت نظام مراسل والذي

ذلك بالإضافة إلى ممارستها لتحسين خدماتها وتطويرها بشكل مستمراد والمعار الرابع: تقييم استخدام المؤسسة للابتكار في التعامل مع التحديات خلال رحلتها وما هي الابتكارات المقدمة التي أحدثت تحولاً كبيراً في أداها والمعار الخامس: تقييم المسؤولية المجتمعية للمؤسسة تجاه المجتمع وأفراد والمعار السادس: تقييم قياس فائدة الخدمات والعمليات المقدمة للعملاء ومدى رضاهم عن هذه الخدمات. وقال سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة إن فوز جمارك دبي بهذه الجائزة العالمية يسلمط للمنافسة بقوة على المركز الأول عالمياً. وتتمين جهودها المتواصلة والمستدامة لتطوير أفضل المشاريع والخدمات الجمركية الذكية التي تسهم في توفير وقت وجهد التعاملين وتحقيق سعادتهم عن هذه الخدمات الذكية والتي بلغت 98 بالمائة وبالتالي تطوير وتنمية أعمالهم التجارية وزيادة العائد على الاستثمار منها. وفوه إلى أن مؤسسة الموانئ والجمارك

بعد أن خاضت هذه المؤسسات خمس مراحل متفكئة من التقييم بدأت من 13 يناير حتى 8 يوليو 2020. وفي المرحلة السادسة والأخيرة يتنافس الفائزون الأربعة وهم جمارك دبي من دولة الإمارات العربية المتحدة وشوربيت من جمهورية جنوب أفريقيا وإيتيرا اسا من جمهورية أوكرانيا و بانكو فينكسا من جمهورية الهندوراس على المركز الأول عالمياً والتي سيتم إعلان الفائز بها في 29 أكتوبر من العام الحالي في منتدى الجائزة العالمي عبر حفل رسمي يشمل جميع الدول المشاركة. وقد شارك في التقييم 420 متخصصاً في مجال إدارة المشاريع من خلال خمس لجان بناء على ستة معايير تركز على المعيار الأول: تقييم المؤسسة من خلال استراتيجياتها واتساقها وموافقتها وقيادتها وخططها الاستراتيجية للوصول إلى النتائج المحققة والمعار الثاني: تقييم جودة الخدمات الذكية والعمليات التي تقدمها المؤسسة لعملائها وشركائها ومدى مساعدتهم ورضاهم عن هذه الخدمات والمعار الثالث: تقييم تقديم المؤسسة لخدماتها والطرق والخطط التي تتبعها لتنفيذ

## 272 مليار دولار تبادل تجاري غير نفطي بين دبي وأفريقيا في 8 سنوات

•• دبي -وام:

من جهة أخرى. ويتوقع أن يساهم التعلّج في فترة ما بعد كوفيد-19 بالإضافة إلى تكامل السوق الأفريقية في توفير فرص كبيرة للمستثمرين تشمل استقطاب استثمارات اجنبية مباشرة ونقل التكنولوجيا وتدفق العمالة ورؤوس الأموال إلى السوق الأفريقية. وعند دخول الاتفاقية حيز التنفيذ بالكامل فإنها ستصبح أكبر منطقة تجارة حرة في العالم تضم 1.3 مليار شخصاً.

إلى وجود فرص ناشئة في العديد من القطاعات في أفريقيا ومنها الطاقة والبنية التحتية والزراعة والموارد الطبيعية بالإضافة إلى النفط والغاز. وخلال استبيان أجري بين المشاركين في الندوة الافتراضية "أكثر من 340 مشاركاً" ذكر 91% منهم أنهم يؤمنون بأن اتفاقية التجارة الحرة القارية الأفريقية ستعزز من العلاقات التجارية بين الإمارات ودبي من جهة وبين القارة الأفريقية

بتطبيق الاتفاقية. وتعتبر دولة الإمارات رابع أكبر مستثمر عالمي في أفريقيا بعد الصين وأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية حيث تنوع الاستثمارات الإماراتية وتدعم خطط التنمية في القارة الأفريقية بما يبلوغها 25 مليار دولار أمريكي خلال الفترة 2014-2018.

تراكمي بلغ 11% خلال السنوات الخمس الماضية. ولفت خان إلى أن الاستيراد من أفريقيا خلال السنوات الخمس الماضية نما بنسبة 14% في حين نمت الصادرات بنسبة 13% وإعادة الصادرات بنسبة 6% مشيراً إلى أن أزمة انتشار فيروس كوفيد-19 قد أعادت رسم شبكات الدعم اللوجيستي وأتاحت الفرصة لشركات دبي لاكتشاف أسواق ومنتجات جديدة وسمحت ببروز فرص جديدة تشمل الخدمات اللوجستية والتخزين وخصوصاً في وسط أفريقيا.

وأكد أن اتفاقية التجارة الحرة القارية الأفريقية ستفتح آفاقاً جديدة للشركات الإماراتية في قطاعات إضافية ومجزية ومنها الصناعة والصناعات الغذائية والبنية التحتية والرعاية الطبية والمنتجات الصيدلانية والتكنولوجيا. ولفت خان إلى توقعات بأن تساهم اتفاقية التجارة الحرة القارية الإفريقية في نمو تجارة دبي غير النفطية مع الدول الأفريقية بنسبة سنوية قد تصل إلى 10% خلال السنوات الخمس الأولى بعد البدء

قال سلمان جافري الرئيس التنفيذي لتطوير الأعمال في سلطة مركز دبي المالي العالمي إن القارة الأفريقية سوق أساسية ومتنوعة في عمليات المركز لكونها تمتد على أكثر من 50 دولة مشيراً إلى أن 10% من القوى العاملة في مركز دبي المالي العالمي هي شركات أفريقية في حين أن 10% من القوى العاملة في مركز دبي المالي العالمي تنحدر من القارة الأفريقية مؤكداً أن دبي تمثل خياراً مثالياً للشركات الأفريقية للحصول على تمويل لعملياتها ونشاطاتها. وأشارت شيريل بس الرئيس التنفيذي لمجموعة أبسا التي تعبر أحد أهم المصارف الإقليمية في أفريقيا مع تواجد لها في 12 دولة أفريقية.

# الفجر

26

## 368.52 مليار درهم الناتج المحلي الإجمالي للإمارات بأسعار الثابتة خلال الربع الأول من 2020

•• أبو ظبي - وام

بلغ الناتج المحلي الإجمالي بأسعار الثابتة لدولة الإمارات 368.52 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 منها 252 مليار درهم للناتج غير النفطي، محافظاً بذلك على نفس المستوى المسجل في الربع المقابل في العام 2019 تقريباً وذلك وفقاً لأحدث الإحصائيات الصادرة عن الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء. ووصل الناتج المحلي الإجمالي للدولة بالأسعار الجارية 362.8 مليار درهم منها 282.61 مليار درهم للناتج المحلي الإجمالي غير النفطي وفقاً لإحصائيات الهيئة. وتظهر الأرقام أن الناتج الإجمالي النفطي للدولة بالأسعار الثابتة الصناعات الاستخراجية تشمل النفط الخام والغاز/ حرق نموًا بنسبة 3.3% خلال الربع الأول من 2020 بارتفاع مستوى 116.574 مليار درهم بالقرنة مع 112.82 مليار درهم تقريباً في الربع ذاته من العام 2019، وبذلك فقد بلغت نسبة مساهمته في الناتج الإجمالي 31.6% . ووصل الناتج المحلي لقطاع المشروعات غير المالية ما عدا قطاع النفط 201.4 مليار درهم تقريباً خلال الربع الأول من العام الجاري بالأسعار الثابتة وبمساهمة نسبتها 54.6% فيما بلغ ناتج الأنشطة المالية والنشطة التأمينية نحو 31.72 مليار درهم وبمساهمة نسبتها 8.6% من إجمالي الناتج الإجمالي للدولة. أما على مستوى ناتج قطاع الإدارة العامة والضمان الاجتماعي فقد وصل إلى 18.83 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 وينسبة

مساهمة نسبتها 5.1% . وقال محمد حسن، المدير التنفيذي لقطاع الإحصاء والبيانات الوطنية، في الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء إن أرقام الناتج المحلي الإجمالي لدولة الإمارات من الربع الأول من العام 2020 تؤكد على متانة الاقتصاد الوطني، وبشكل خاص في ظل الظروف الحالية التي يعيشها العالم، كما تؤكد قدرة اقتصاد الدولة على التعامل مع كافة المستجدات والظروف الاقتصادية الطارئة. وأوضح في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات أن غالبية أرقام الناتج المحلي الإجمالي عن الربع الأول من العام الجاري تعكس مؤشرات إيجابية وتشير إلى أن الفترة القادمة ستشهد نمواً في أداء الأنشطة غير النفطية الداعمة للاقتصاد الوطني والذي بات يصنف من قبل العديد من المؤسسات الدولية من بين الاقتصادات ذات الإمكانيات العالية في الجاهزية للتطور وزيادة الإنتاجية.

## غرفة الشارقة تستشرّف الخطط المستقبلية للقطاع الصناعي لما بعد كوفيد19

•• الشارقة - الفجر

بحثت اللجنة التمثيلية لمجموعة عمل قطاع الصناعة المنضوية تحت مظلة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، عدد من الشؤون الاستراتيجية وآليات استشراف الخطط المستقبلية لمرحلة ما بعد "كوفيد 19"، بالإضافة إلى كيفية مواجهة التحديات الاقتصادية الراهنة، بهدف تعزيز مساهمة قطاع الصناعة في نمو اقتصاد إمارة الشارقة، وتفعيل خطط متقدمة للارتقاء بالقطاع وتنافسيته في مجتمع الأعمال. جاء ذلك خلال الاجتماع التفاعلي الثالث لهذا العام الذي عقده اللجنة عبر الاتصال المرئي مؤخراً، برئاسة لالو صامويل رئيس اللجنة التمثيلية لمجموعة عمل قطاع الصناعة، في غرفة الشارقة، وحضره أعضاء اللجنة، وجمال سعيد بوزنجال مدير إدارة الإعلام في غرفة الشارقة، حيث ناقش الاجتماع آليات التنسيق والمتابعة فيما يتعلق بخطط تطوير قطاع الصناعة، الذي يعتبر ركيزة أساسية في استراتيجية التنوع الاقتصادي وصناعة المستقبل، نظراً لما تشهده إمارة الشارقة من مزاجاً تنافسية متنوعة ترسخ مكانتها كوجهة إقليمية مستقطبة للاستثمارات الصناعية. كما ركز الاجتماع على أهمية التوسع الجغرافي ودخول أسواق جديدة، لما تتمتع به المنتجات الصناعية في الشارقة من جودة عالية ومقومات عالية قادرة أن تلبى متطلبات واحتياجات أسواق المنطقة والعالم، حيث حدد الحاضرون أسواقاً معينة أبرزها جمهورية الهند باعتبارها وجه واعدة لاستيراد المنتجات الصناعية من الشارقة. وأكدت غرفة الشارقة على التزامها الدائم في رعاية مصالح قطاعات الأعمال الخاصة بهدف تطوير أنشطتها وحفظ مكتسبات أعضائها وضمان التمثيل الوالي لأكثر شريحة من المنتمين لهذه القطاعات، مشيرة إلى أن تأسيس مجموعات العمل جاء تأكيداً على أهمية التعاون مع القطاع الخاص وترسيخاً لمبدأ التشاور الذي يخدم في نهاية المطاف مجتمع الأعمال المحلي والوطني، لافتة إلى أن القطاع الصناعي يعد أحد أهم ركائز صناعة المستقبل للإمارة، لذلك يأتي انعقاد هذا الاجتماع في إطار جهود الغرفة لتذليل التحديات، ومساعدة القطاع على إيجاد الحلول الكفيلة بتطوير أدائه وفق أعلى المعايير العالمية، فضلاً عن التشاور حول الفرص التي تتيح له النمو والازدهار والنفاضة، معربة عن التزامها بتوجيهات القيادة الرشيدة في دعم مجتمع الأعمال من خلال إطلاق المبادرات والمتابعة المستمرة لأخر المستجدات للمساهمة في تخفيف الأعباء عنه. من جهته أشاد لالو صامويل، بدور غرفة الشارقة البارز في إيجاد الحلول الرائدة لكافة التحديات التي واجهت قطاع الصناعة خلال الفترة الماضية وساهماتها في إيجاد حلقات ربط فاعلة مع القطاع الحكومي للرفع من مستويات التنسيق بين كافة الأطراف المعنية بالقطاع في الإمارة الأمر الذي انعكس إيجاباً على استمرارية الأداء واستقراره، معتبراً أن التقاط التي تم استعراضها ومناقشتها في الاجتماع تشكل خارطة طريق للارتقاء بالقطاع الصناعي إلى مستويات أفضل من النمو، لافتاً إلى أن دعم الصناعة المحلية من قبل الجهات الحكومية المعنية هو أولوية لتعزيز تنافسيته وقدرتها على التميز والابتكار، وتحقيق قيمة مضافة لقطاع الصناعة، الأمر يعزز تنافسية القطاع للقيام بدوره في دعم مسيرة التنمية



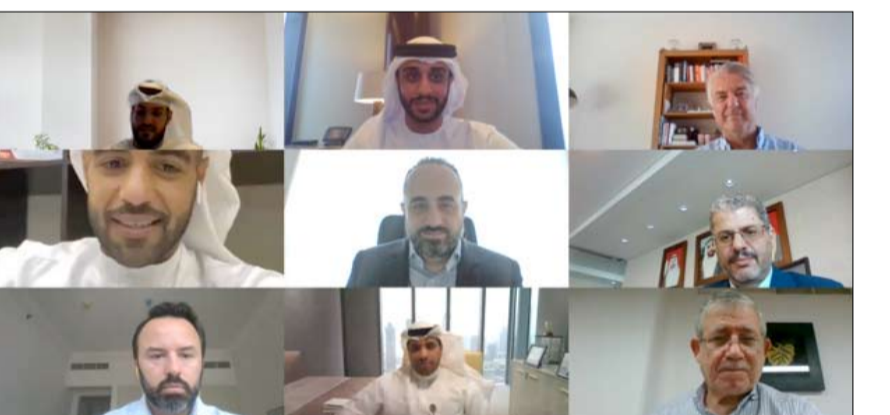
## غرفة عجمان وقنصلية جمهورية جنوب أفريقيا تبحثان زيادة التعاون الاقتصادي المشترك



التجارة بين الإمارات وجنوب أفريقيا للبلدين، وقدم نبذة حول أهم الفرص المتاحة في جنوب أفريقيا "الزراعية، التعدين، الصناعة والبنية التحتية وغيرها من القطاعات" ودورها كمورد رئيسي للعديد من الدول الإفريقية. وفي ختام اللقاء تبادلوا سعادة سالم السويدية وسعادة موعوبو ديفيد ماغابي الهدايا والدورع التذكارية وأكد الطرفان على أهمية إيجاد شركات مستقبليّة تساعد على زيادة النمو الاقتصادي بين الطرفين. هذا وقام وفد قنصلية جنوب أفريقيا من منطقة عجمان بالزيارة إلى منطقة عجمان الحرة وشركة هنتيسون عجمان انترناشونال تيرمنالز ليميتد للتعرف على أبرز الفرص الاستثمارية المتاحة في إمارة عجمان وسبل تعزيز التعاون الفعال.

حارب العربي مدير إدارة الترويج والعلاقات الدولية، كما حضر من جانب دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان، الشيخ عبد العزيز بن حمدان النعيمي. وفي بداية اللقاء رحب سعادة سالم السويدية، بالحضور وأشار إلى أهمية الزيارة ودورها في تعزيز التعاون المشترك بين عجمان وجنوب أفريقيا، مؤكداً على تنوع المقومات والفرص الاستثمارية في البلدين وفتح قنوات تعاون وشراكة بين التجار ورجال الأعمال. وأطلع الوفد الزائر على أبرز القطاعات والمقومات الاستثمارية في إمارة عجمان وجهود الجهات الحكومية المعنية بالشأن الاقتصادي لتوفير بيئة أعمال محفزة تواكب تطورات المستثمرين ورجال الأعمال، حيث تم تسليط الضوء على الفرص المتاحة في منطقة الزواة وما توفره من فرص سياحية وعقارية ترفيهية وغيرها من المجالات. وأكد سعادة سالم السويدية أن غرفة عجمان حريصة على تعزيز تعاونها مع الجهات الخارجية مع كافة الدول، بهدف فتح أسواق جديدة وتفعيل قنوات تواصل مباشرة بين رجال أعمال عجمان ونظرائهم من الدول الأخرى، مشيراً إلى تشييف التواصل والتعاون مع الدول الإفريقية لما تمتلكه من فرص استثمارية واعدة تصب في مصلحة كافة الأطراف.

## توافق بين القطاعين الحكومي والخاص على صياغة سياسات تكنولوجيا الزراعة في الدولة

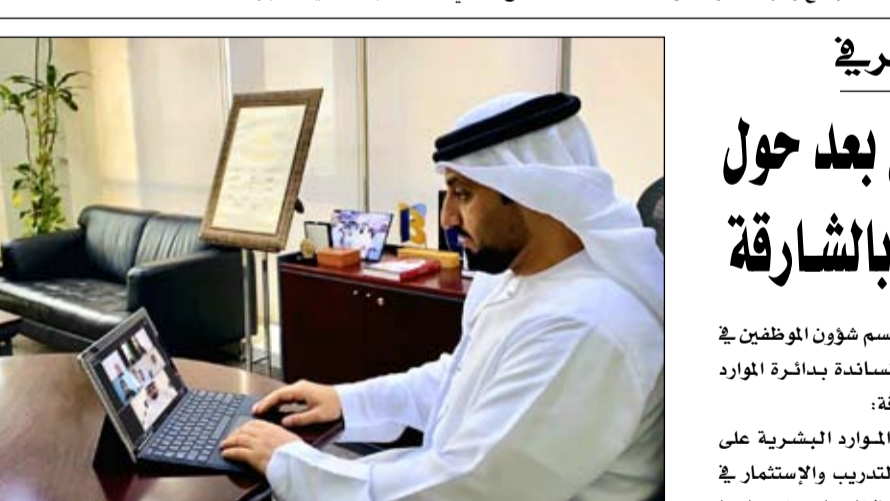


مريم بنت محمد المهيري : تم تشكيل فريق تنمية قطاع الزراعة الحديثة لهمة أساسية وهي اقتراح التشريعات والسياسات والدراسات وخطط التنفيذ لتعزيز الاعتماد والتوسع في الإنتاج الزراعي والغذائي القائم على التكنولوجيا الحديثة في دولة الإمارات.. ويسعى الفريق لتعزيز اعتماد التقنيات المتقدمة والناشئة في كل القطاعات الفرعية المرتبطة بقطاع الزراعة من أجل زيادة الإنتاج المحلي والمساهمة في تعزيز الاقتصاد الأخضر والاستدامة وكذلك تعزيز الأمن الغذائي في دولة الإمارات. وأضافت مهاليها أن القيادة الرشيدة لدولة الإمارات تدرک أهمية تعزيز الإنتاج المحلي القائم على التكنولوجيا لتعزيز الأمن الغذائي في الدولة. وبناء على هذه الرؤية عقد فريق تنمية قطاع الزراعة الحديثة ورشة عمل مكثفة ذات أهداف واضحة لتحديد التحديات الرئيسية التي تقف في طريق إدخال التكنولوجيا الحديثة لكل قطاع فرعي مرتبط بقطاع الزراعة وكذلك اقتراح الحلول التي تمكننا من التدخل في هذه القطاعات لإزالة جميع التحديات والعقبات وتمهيد الطريق لقطاع زراعي راند ممكن بالتكنولوجيا ويضمن أمننا الغذائي للأجيال القادمة. وتضمنت المقترحات المقدمة خلال الورشة أفكاراً مبتكرة لتعزيز

الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة في خمسة جوانب هي الزراعة المائية والزواكه والخضروات ومنتجات الألبان والدواجن والخروء الحيوانية والحبوب والتي تلزم جميعها بمعايير رئيسيين هما وجوب تغطية جميع مراحل سلسلة التوريد التي تواجه تحديات أو عقبات تحد من اعتماد التكنولوجيا ويجب أن تخضع لتقييم كمي من خلال معالجة الضخوة مقابل تكلفة الإنتاج والواردات وقياس تحسين تنافسية المنتج المحلي.

## تعزيزاً لدوره المجتمعي بنشر الوعي الثقافي والمعرفي

## مصرف الشارقة الإسلامي ينظم دورة تدريبية عن بعد حول التدقيق الداخلي لموظفي دائرة الموارد البشرية بالشارقة



•• الشارقة - الفجر: في إطار مسؤوليته الاجتماعية والتزامه بنشر الوعي المعرفي والثقافي، نظم مصرف الشارقة الإسلامي، دورة تدريبية عن بعد عبر البرنامج الافتراضي، في التدقيق الداخلي لموظفي دائرة الموارد البشرية بالشارقة، وذلك تعزيزاً لعلاقات التعاون والشراكة التي تربط المصرف بالمؤسسات الحكومية في إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة. قدم المحاضرة السيد خلف عبدالله، رئيس إدارة التدقيق الداخلي في المصرف بعنوان "مدخل للتدقيق الداخلي، بمشاركة 25 موظفاً وموظفة، حيث ركزت الدورة على أهمية التدقيق الداخلي في تحسين ورفع كفاءة العمليات التشغيلية والإدارية، في ضوء المعايير العالمية في مجال التدقيق الداخلي من أجل تعزيز الحوكمة بالمؤسسات الحكومية، وتطرقت الدورة إلى نبذة عن التدقيق الداخلي، التدقيق بين التشغيل والإهتمام، معايير التدقيق الدولية، والتهمة، المخاطر، الرقابة الداخلية، والتقييم الذاتي للمخاطر، وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات لأنشطة عملية على التقييم الذاتي للمخاطر، حيث شهدت تفاعلاً كبيراً.

الهاجري، رئيس قسم شؤون الموظفين في إدارة الخدمات المساندة بدائرة الموارد البشرية في الشارقة، دعم كافة جهود التدريب والإستثمار في العنصر البشري في الإمارة واهتمامها بتفعيل الشراكات بين القطاعين الحكومي والخاص. وأشار الهاجري إلى أهمية هذه المشاركة في دعم موظفي موارد الشارقة في البرامج التدريبية التي تضمن إستمرارية التعليم وتعزيز القدرات والمهارات، والتي تجسد بدورها مركزاً أساسياً في تطوير المجالات الوظيفية المختلفة وتبني الأفكار الإبداعية وتزويد العنصر البشري بأحدث المعارف والنظريات وثمن جهود مصرف الشارقة الإسلامي في تعزيز جهود الإمارة في تمكين رأس المال البشري. وأكدت فاطمة السويدية، مدير إدارة التدريب في مصرف الشارقة الإسلامي حرص الإدارة التنفيذية بصرف الشارقة على التعاون مع كافة الجهات الحكومية المحلية والإتحادية بما يتوافق مع توجه الدولة في تعزيز التعاون المشترك بين القطاعين الخاص والعام في تبادل الخبرات ونقل المعرفة، وأوضحت أن

المصرف ومن خلال إدارة التدريب حريص على التعاون مع القطاع الحكومي في تسخير كافة الخبرات والكفاءات المهنية بالمصرف لتقديم دورات وورش عمل في المجالات المصرفية والتخصصية كجزء من مسؤوليته المجتمعية. وأشارت إن مصرف الشارقة من أوائل الجهات التي نجحت في تطبيق التدريب الإلكتروني في منهجية التدريب الداخلي للموظفين، واستفادت من فترة "العمل عن بعد" التي جاءت ضمن الإجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، حيث قام بتنظيم 387 برنامجاً تدريبياً بحضور 789 موظف من مختلف الإدارات والأقسام.

ويخطو مصرف الشارقة الإسلامي منذ سنوات خطوات نوعية على مستوى المنطقة في مجال المسؤولية المجتمعية، والتي تهدف من خلالها إلى نشر

## الفعالية تقام لمدة يوم واحد

# شركة أبوظبي الوطنية للمعارض تنظم حدثاً افتراضياً تحت مظلة معرض سيال الشرق الأوسط ومعرض أبوظبي للتمور

•• أبوظبي-البحر:

أعلنت شركة أبوظبي الوطنية للمعارض "أدنيك"، إحدى الشركات التابعة لشركة القابضة (ADQ)، وبالتعاون مع مجموعة "كوميكس بوزيوم" إحدى أكبر منظمي الفعاليات في العالم، عن تنظيم حدث افتراضي، تحت مظلة معرض سيال الشرق الأوسط وليوم واحد بتاريخ 23 نوفمبر 2020، بعنوان "منصة سيال الشرق الأوسط لتعزيز العلاقات التجارية في قطاع الأغذية والمشروبات - منتدى واجتماعات افتراضية"، إلى جانب تنظيم منصة أبوظبي الافتراضية للتمور بإشراف جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. وسيتم هذا الحدث للمعارض العالميين المتخصصين بقطاع الأغذية والمشروبات والضيافة وصناعة التمور فرصة الاجتماع بشكل افتراضي للاستمرار في المشاركة وممارسة أعمالهم التجارية.

وتطورت "أدنيك" حدث هذا العام الذي سيتم على شكل جلسات افتراضية، بما يتناسب مع الظروف الراهنة التي يشهدها العالم في ظل انتشار وباء (كوفيد-19) والقيود الدولية المفروضة على السفر، وحرصاً على الالتزام بالإجراءات وتدابير الصحة والسلامة المتبعة لحد من انتشار فيروس كورونا. وستتضمن فعاليات الحدث جلسات نقاش حية يشارك فيها قادة القطاع، تركز على التحديات التي سواجها قطاع الأغذية والمشروبات والضيافة وصناعة التمور في مراحل ما بعد وباء كوفيد-19. وسيناقش قادة القطاع العالميين التحديات والفرص المتاحة للشركات خلال الأشهر الـ 24 القادمة. وستتطرق النقاشات إلى الاستراتيجيات والسياسات الحالية والجهود الوطنية المبذولة سعياً لتحقيق أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي 2051.

وجاء قرار شركة أبوظبي الوطنية للمعارض ومجموعة "كوميكس بوزيوم" بتنظيم هذا الحدث بعد اتخاذ قرار تأجيل الدورة الحادية عشر لمعرض سيال الشرق الأوسط التي كان من المقرر عقدها في الفترة من 8 إلى 10 سبتمبر 2020. وهذه المرة من مساهمة معرض سيال الشرق الأوسط الكبيرة في تعزيز التنمية الاقتصادية، لأنه تقرر تأجيل الدورة المقبلة، وذلك بعد تواصل "أدنيك" مع المعارضين والشركاء

والموردين العالميين بشكل مستمر ووثيق، ومن المنتظر أن تعقد الدورة الحادية عشر لمعرض سيال الشرق الأوسط إلى جانب النسخة الخامسة عشرة من معرض أبوظبي للتمور خلال الفترة من 7 - 9 سبتمبر 2021.

وقال سعادة سعيد البحري سالم العامري، مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية: "فيما يخرج العالم من الأثار المترتبة على انتشار وباء (كوفيد-19)، على المثلين والمختصين في قطاع الصناعات الزراعية التركيز على أولويات وأهداف الاستراتيجية الزراعية للأمن الغذائي 2051، والتي تركز من خلال المبادرات الـ 38 الواردة بها على ضرورة تعزيز الجهود وتنفيذ الإجراءات الفاعلة في قطاع الإنتاج الزراعي وإدارة الثروة الحيوانية، لتأمين سلسلة القيمة وامتدادات الأغذية وتعزيز الأمن الغذائي".

وأضاف العامري: "ومن هذا المنطلق، فإن إتاحة الفرصة لخبراء صناعات الأغذية والمشروبات والضيافة العالمية للاجتماع والتعاون والاطلاع على دور دولة الإمارات العربية المتحدة والنهج الذي تتبعه مواصلة ريادتها في ضمان أمننا الغذائي الوطني، أمر في غاية الأهمية. ويعود الفضل في تنظيم هذا الحدث إلى جهود شركة أبوظبي الوطنية للمعارض وريادتها وابتكارها في ممارسة أعمالها، حيث تشكل هذه الفعالية منصة متميزة تجمع قادة هذه الصناعات العالمية للتعاون والعمل يداً بيد للحفاظ على الأمن الغذائي العالمي. ونحن فخورون بهذا التعاون مع شركة "أدنيك" ومجموعة "كوميكس بوزيوم" في تنظيم هذا الحدث".

بدوره قال حميد مطر الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي الوطنية للمعارض "أدنيك" ومجموعة الشركات التابعة لها: "تأتي سلامة شركائنا على رأس أولوياتنا، ونظراً للظروف الراهنة في ظل انتشار وباء (كوفيد-19) التي تحد من القدرة على التنقل، وإطلاقاً من التزامنا تجاه شركائنا والجهات المعنية، فقد قمنا بتطوير هذا الحدث بالتعاون مع مجموعة "كوميكس بوزيوم"، لجمع صناع القرار في قطاعات الأغذية والمشروبات والضيافة وتعزيز التعاون الدولي في هذه المجالات.

وأكد الظاهري أن استثمارات "أدنيك" الاستراتيجية في بنيتها التحتية التكنولوجية المتطورة ومرونة مراقبتها والنهج الابتكاري الذي تتبناه الشركة، مكنتها من استحداث منصة مثالية تلبى احتياجات الخبراء والمختصين للاجتماع والتباحث في مستقبل هذا القطاع خلال هذه الفترة الحرجة.

وأضاف الظاهري: "إننا نلعب دوراً محورياً في تمكين شركائنا والعنيين بهذه القطاعات لمواصلة أعمالهم في مرحلة ما بعد وباء (كوفيد-19)، ونساهم وبشكل فاعل في تحقيق أحد أهدافنا الاستراتيجية الرامية لنقل وتوطين المعرفة واستقطاب الخبرات العالمية إلى الدولة، واختتم الظاهري: "بعد معرض سيال الشرق الأوسط من أبرز الفعاليات المتخصصة على قائمة المعارض التي تقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض بشكل سنوي، حيث يسلم هذا الحدث الضوء على التزامنا بدعم أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي،

## من خلال استراتيجيتها الصناعية



وذلك وفقاً لتوجيهات القيادة الرشيدة، كما يلعب معرض سيال الشرق الأوسط والفعاليات المماثلة له دوراً محورياً في دعم وتنمية هذه الصناعات على المستويين الإقليمي والدولي، ونحن فخورون بتنظيم هذا الحدث، لضمان استمرارية أعمال قطاعات الأغذية والمشروبات والضيافة وازدهارها في دولة الإمارات وجميع أنحاء العالم.

من جهته فقد أكد سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بأن تنظيم منصة أبوظبي الافتراضية للتمور 2020 يأتي بالتعاون بين جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وشركة أبوظبي الوطنية للمعارض "أدنيك" إلى جانب بقية الشركاء في تنظيم الحدث الأبرز في صناعة الأغذية والمشروبات والضيافة، إنسجاماً مع التحديات الناجمة عن انتشار وباء (كوفيد-19). بما يحقق استجابة التواصل بين منتجي ومصنعي التمور في المنطقة العربية مع كبار التجار والمستثمرين حول العالم ضمن ما يعرف بتأمين سلسلة القيمة وامتدادات توريد الأغذية بما يساهم في تعزيز الأمن الغذائي على المستوى الوطني والدولي.

وأضاف الدكتور زايد حرص الأمانة العامة للجانزة على تلبية رؤية القيادة الرشيدة بدولة الإمارات العربية المتحدة، وحرصها على تعزيز الأمن الغذائي من خلال الاستفادة من التمر لما تتميز به من خاصية التخزين الاستراتيجي وهي من أساسيات الأمن الغذائي وعامل استقرار أمني واجتماعي. ونياحة عن مجموعة "كوميكس بوزيوم"، قال نيكولاس تريبتساو، الرئيس

التنفيذي لشبكة "سيال" العالمية: "هدفنا في "سيال" هو دعم الشركات ومساعدتها على التعافي بشكل سريع والمساهمة في إعادة تنشيط الأعمال التجارية المتخصصة بالأغذية الزراعية. وفي ظل الانتشار العالمي لوباء (كوفيد-19)، ناقشت شبكة "سيال" بمعارضها 9 العالمية مع الشركاء والمعارضين أفضل السبل لضمان سلامة المشاركين في هذه المعارض.

وأضاف تريبتساو: "تحت مظلة سيال الشرق الأوسط، أنا مقتنع تماماً بأن التوافق ما بين ميزة التواجد الافتراضي الدولي لنخيل التمر والابتكار الزراعي في الفترة من 7 إلى 9 سبتمبر 2021، سيشكل فرصة فريدة من نوعها لتعزيز التواصل بين أعضاء هذا المجتمع ودعم المختصين في قطاع الأغذية والمشروبات من جميع أنحاء العالم خلال هذه الظروف الاستثنائية.

وتجدر الإشارة إلى أن شركة أبوظبي الوطنية للمعارض تنظم فعاليات معرض سيال الشرق الأوسط بالتعاون مع مجموعة "كوميكس بوزيوم" الفرنسية، وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بصفتها الشركاء الاستراتيجيين. ويسهم معرض سيال الشرق الأوسط من خلال جذب نخبة من شركات الأغذية وكبار موردي المواد الغذائية والمستثمرين العالميين، في تعزيز الدور الذي تلعبه دولة الإمارات وتأكيد حرصها والتزامها الراسخ بدعم كافة الجهود العنيفة بتعزيز الأمن الغذائي والسلامة الغذائية على مستوى العالم، لتلبية الطلب المتنامي على الغذاء.

# الغرفة

## 27 استمرار ورش العمل التطويرية في اقتصادية رأس الخيمة

•• رأس الخيمة-البحر:

ضمن استكمال تنظيم سلسلة ورش العمل التطويرية الهادفة إلى تدريب وصقل مهارات أعضاء برنامج رخصة الغد وسيدات المجتمع الطامحات إلى تعلم مهارات بديوية مهمة، نظمت اقتصادية رأس الخيمة مؤخراً ورشة "كوني خبيرة بنفسك"، التي قدمتها خبيرة التجميل دينا شيوخ العبد، وحضرتها ستون (60) مشاركة عن بعد. تناولت الورشة محاور عدة مثل التعرف على أساسيات المكياج في الاستعمال اليومي وفي المناسبات الهامة، والتعرف على الأدوات المختلفة اللازمة لتوض المكياج بالصورة الصحيحة، وكيفية اختيار مواد التجميل المناسبة حسب نوع البشرة، ووضع طبقاتها عبر مراحل منتظمة. تلته تطبيقات عملية للمشاركة. وقالت فاطمة عبدالعزيز السويدي - مدير قسم دعم وتطوير الأعمال - بالندوة، بأن ورشة "كوني خبيرة بنفسك"، تهدف إلى تمكين الفتيات من اكتساب مهارة استخدام مواد التجميل لختلف المناسبات، بالإضافة إلى تنمية مهارتهن في استخدام واتقان الأدوات اللازمة لذلك تمهيداً لإعدادهم لفتح رخص تجارية ورخص غد للعمل من المنزل.

## تشجيعهن على دخول عالم الأعمال والاستثمار شمس تطلق حزمة داعمة لرائدات الأعمال بمناسبة يوم المرأة الإماراتية

•• الشارقة-البحر:

أطلقت مدينة الشارقة للإعلام (شمس)، حزمة خاصة لدعم رائدات الأعمال، التي تهدف إلى تمكينهن وتطوير أعمالهن، وذلك بمناسبة يوم المرأة الإماراتية، الذي يحتفل به في الـ 28 من أغسطس في كل عام. وتتبع هذه الحزمة لسيدات الأعمال الفرصة لتأسيس شركاتهن في هيئة حاضنة للمبتكرات والمبدعات والإعلاميات على مستوى المنطقة، بتخصيص الرسوم بنسبة 50% على أي رخصة عمل تجارية، و30% عند تجديد الرخصة. تشمل الحزمة جميع الأنشطة التجارية المقدمة من (شمس) لسيدات الأعمال.



وقال شهاب الحمادي، مدير مدينة الشارقة للإعلام (شمس): نسمى دائماً لتمكين المرأة بشكل عام، والمرأة الإماراتية بشكل خاص، مع تقديم حلول ذكية ومبتكرة، من دورها تهيئة بيئة عمل مناسبة لهن لإطلاق مشاريعهن الخاصة بسهولة وبأقل التكاليف الممكنة، وبدعم من الشركات المماثلة في مجتمع أعمال متكامل. وأضاف الحمادي، أن المبادرات والدعم الذي تقدمه (شمس)، لرائدات الأعمال اللاتي يطمعن لبدء مشاريعهن الخاصة،

وتطويرها لتصبح مشاريع مؤثرة وناجحة، ينطلق من استراتيجيتها ورويتها في اكتشاف وتطوير المواهب، وصلتها بما يتناسب مع متطلبات السوق المحلي والعالمي، ويساهم في دعم عجلة الاقتصاد، في إمارتنا الباسمة. وتستمر مبادرة دعم سيدات الأعمال حتى منتصف الشهر المقبل، وتشمل جميع النساء ممن تجاوزن الـ 19 عاماً وتضم جميع الأنشطة التجارية للسيدات اللواتي يتقدمن بطلب للحصول على التراخيص الجديدة في (شمس) وذلك من الـ 16 أغسطس وحتى الـ 15 سبتمبر 2020.

## أبوظبي للأوراق المالية يدرج أول صندوق متداول يتبع مؤشراً متوافقاً مع الشريعة الإسلامية

•• أبوظبي-وام:

أدرج "سوق أبوظبي للأوراق المالية" امس صندوق الاستثمار المتداول التابع لشركة شيميرا كابيتال في السوق، الذي صمم لحاكمة المؤشر الاسترشادي S&P 20/ UAE Domestic Shariah Liquid 35 Index. ويتم توفير المؤشر من قبل "إس أند بي" ويتتبع أداء الأسهم ذات السيولة المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية في دولة الإمارات العربية المتحدة، مما يفتح المجال أمام فئة أصول جديدة ومطلوبة بشكل متزايد للمستثمرين الذين يسعون إلى الانفتاح على اقتصاد دولة الإمارات.

ويملك الصندوق الاستثماري المتداول "إس أند بي" التابع لشركة شيميرا كابيتال حالياً فئتين للأسهم، الأولى فئة A التراكمية سيتم إدراجها بسوق أبوظبي للأوراق المالية وتقوم على إعادة استثمار المكاسب المحققة في الصندوق مجدداً بدون تحميل المستثمرين أي تكاليف إضافية، أما الفئة الثانية B فيتم إدراجها في سوق دبي المالي وتقديم توزيعات الأرباح بالكامل للمستثمرين. هذا ويوفر خيار فئة الأسهم المرذوجة في الصندوق للمستثمرين مرونة إضافية للاختيار بين عوائد المحفظة الاستثمارية العادية وزيادة الاستثمار المستقبلي إلى أقصى حد.

وقال سعادة خليفة المنصور، الرئيس التنفيذي لسوق أبوظبي للأوراق المالية: "نهئ شيميرا كابيتال مرة أخرى على تطوير هذا المنتج، الذي يعد الأول من نوعه في دولة الإمارات الذي يقدم حلاً متخصصاً من خلال مؤشر مطابق للشريعة الإسلامية مع إدراج رئيسي في سوق أبوظبي للأوراق المالية.. ونعتبر أنها فرصة جديدة للمستثمرين لإضافة أداة استثمارية متوافقة مع الشريعة الإسلامية إلى محفظتهم وبالأخص أولئك الذين يسعون إلى تنوع مجال استثماراتهم بالإضافة إلى إمكانية إدارة المخاطر الاستثمارية بشكل أكثر فعالية..

وأشار إلى أن إدراج شركات الاستثمار المؤثرة مثل شيميرا لمنتجاتها في سوق أبوظبي يعود بالتأكيد إلى سلامة أحكامه التنظيمية والتشريعية، كما أن عدد الشركات التي ترغب في الإدراج بالسوق في ارتفاع وسوف تستفيد الشركات بالتأكيد من تحسين الوصول إلى رأس المال لتمويل طموحاتهم ومشاريعهم الاستراتيجية وخطط النمو في ظل سوق أبوظبي الذي يمتلك البنية التحتية المتطورة والتنظيمية الراسخة، مما يسهل إدراج مجموعة متنوعة من فئات الأصول المختلفة.



بإنتاجه ومعالجته، وذلك خلال تعزيز هامش ربحية عمليات التكرير، إضافة إلى إتاحة إمكانية تصدير المزيد من خام مريان ذي القيمة العالية. وحققت أدنوك تقدماً كبيراً في أعمال البنية التحتية لمشروع تعزيز مرونة عمليات تكرير النفط الخام، حيث تم تركيب العناصر الهيكلية الرئيسية في الموقع على مدى الشهرين الماضيين، منها هياكل 24 وحدة لإزالة مخلفات الكبريت بجانب ووحدتي تقطير جديدتين تتيحان فصل المكونات في النفط الخام المضاعفة عمليات التكرير. وتم نقل وحدتي التقطير التي يبلغ وزن كل منها 317 طناً من كوريا الجنوبية إلى دولة الإمارات، فيما استغرق تركيب الهياكل التي يبلغ ارتفاعها 80 متراً ثلاثة أسابيع خلال شهري يونيو ويوليو 2020. وسيتم "مشروع تعزيز مرونة عمليات تكرير النفط الخام" عند إنجازه في منتصف عام 2022 معالجة ما يصل إلى 420 ألف برميل يومياً من أنواع النفط الخام الأكثر ثقلاً وحموضة، وذلك من مجمل الطاقة التكريرية المخصصة في الرويس التي تصل إلى 840 ألف برميل يوميًا. ويمثل تطوير قدرات تكريرية أكثر مرونة وتكيفاً في الرويس جانباً أساسياً في استراتيجية أدنوك 2030 للنمو الذي الجغرافي المتميز لدولة الإمارات بالقرب من أسواق النمو العالمية.



النفت الخام، البالغ تكلفته 12.8 مليار درهم (3.5 مليار دولار أمريكي)، محركاً أساسياً في تنفيذ استراتيجية أدنوك 2030 للنمو الذي في مجال التكرير والبتروكيماويات، خصوصاً بعد إعلانها في عام 2018 عن خطط لتنوع المواد الخام التي تقوم بمعالجتها. وسيسهل المشروع في زيادة القيمة من كل برميل نضف تقوم أدنوك



تعزيز مرونة عمليات تكرير النفط الخام خطوة مهمة نحو تحقيق أهدافنا لتطوير مجمع الرويس وتحويله إلى مركز صناعي عالمي في مجال التكرير والبتروكيماويات والبتروكيماويات، خصوصاً بعد إعلانها في عام 2018 عن خطط لتنوع المواد الخام التي تقوم بمعالجتها. وسيسهل المشروع في زيادة القيمة من كل برميل نضف تقوم أدنوك

تعزيز مرونة عمليات تكرير النفط الخام خطوة مهمة نحو تحقيق أهدافنا لتطوير مجمع الرويس وتحويله إلى مركز صناعي عالمي في مجال التكرير والبتروكيماويات والبتروكيماويات، خصوصاً بعد إعلانها في عام 2018 عن خطط لتنوع المواد الخام التي تقوم بمعالجتها. وسيسهل المشروع في زيادة القيمة من كل برميل نضف تقوم أدنوك

## 911 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أمس

•• دبي-وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأماك بدبي امس أكثر من 911 مليون درهم حيث شهدت الدائرة تسجيل 121 مبيعة بقيمة 234.21 مليون درهم منها 19 مبيعة للأراضي بقيمة 114.06 مليون درهم و 102 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 120.15 مليون درهم . وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 51 مليون درهم في منطقة ند الحمير لتليها مبيعة بقيمة 14 مليون درهم في منطقة النخلة الرابعة تليها مبيعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة نخلة جميرا . وتصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعات بقيمة 10 ملايين درهم وتلتها منطقة سيج شعيب 1 بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة مليونين درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها مبيعتين بقيمة 9 ملايين درهم . وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم بمنطقة جميرا الأولى كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 8 ملايين درهم في منطقة جزيرة 2 وأخيراً مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم في منطقة برج خليفة . وتصدرت منطقة ورسان الأولى المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 12 مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم وتلتها منطقة البرشاء جنوب الرابعة بتسجيلها 10 مبيعات بقيمة 6 ملايين درهم وثالثة في نخلة جميرا بتسجيلها 10 مبيعات بقيمة 9 ملايين درهم.





محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بيع عقار بالنتشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٥ ببيع عقار مروهون

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
محكمة الاستئناف المدنية - تجاري - الدعاوى المصرفية والبنكية بشتى انواعها

الغد اجتماع خبرة

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
في الدعوى رقم ٥٩٤/٢٠٢٠ تجاري كلي

الغد اجتماع خبرة

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
دائرة القضاء بأبوظبي - إدارة شؤون المحاماة والخبراء

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم (٢٠٢٠/٤٢٨٤)

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم (٢٠٢٠/٤٢٨٧)

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم (٢٠٢٠/٤٢٥١)

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
رقم (٢٠٢٠/٤٢٨٨)

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٦

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٠

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٥

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٤

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ٢٧٠٤/٢٠٢٠ امر اداء

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان مدعي عليه بالنتشر
في الدعوى رقم ٠٠٠٠١٣٠/٢٠٢٠ تجاري جزئي

الغد اجتماع خبرة

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٣

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
انذار عدلي بالنتشر
رقم ٢٠٢٠/٤٢٦٦

محاكم دبي المحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ١١/٢٠٢٠/٦٥١ مدني جزئي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان حكم بالنتشر
في الدعوى رقم ٩٦/٢٠٢٠/١١ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان حكم بالنتشر
في الدعوى رقم ٢٠/٢٠٢٠/٦٨٨ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ٢٧٦٢/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ١١٤٠/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ١٦/٢٠٢٠/٤٤١ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٠٢٠/٦٨٨ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة دبي التجارية

العدد ١٣٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٨
اعلان بالنتشر
في الدعوى رقم ٦٠٠/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي



## منوعات

# الفكر

31



جاءت إلى مصر تحمل الكثير من الأحلام تود تحقيقها، بدأت رحلتها بالمشاركة في مسلسل (ولاد إمبابية)، رغم طموحاتها التي لا حدود لها في التمثيل، إلا أنها تضع خطوطاً حمراً في الأدوار التي تختارها، وتعلن عن رغبتها في تجسيد الشخصيات القيادية التي تدل على قوة شخصيتها. عن كواليس عملها الأول، دورها، طموحها، كان مع الممثلة المغربية هند مالكي، هذا الحوار..

تضع خطوطاً حمراء في الأدوار التي تختارها

## هند مالكي : تحولت من الطيران إلى التمثيل لكي أحلق في سمانه

• ما طموحاتك الفنية؟  
- (مالهاش حدود)، لن أقول بأنني أتمنى أن أكون أفضل ممثلة، بقدر أن أحقق النجاح والوصول لما أخطئ له، أن أحقق الشهرة التي حققها عادل إمام وسهير غانم.  
• المثلون الذين تتمنين التعاون معهم؟  
- عادل إمام الذي تربيت على أفلامه، كنا نجتمع أنا وأسرتي يوم الجمعة منذ صغري ونشاهد أفلامه، خصوصاً أنه قدم جميع أنواع الدراما (الكوميدي، الرومانسي، الإجتماعي، الأكشن)، أيضاً سمير غانم، يسرا، وليلى علوي.  
• هل يعد عادل إمام ملك الأمل في الفن؟  
- نعم، إنه قدوتي فنياً، فقد كتب شهادة ميلاد الكثير من الممثلين الموجودين على الساحة حالياً، أريد أن أحقق نصف النجاح الذي حققه، انتظر التعاون معه.  
• هل تلقيت عروضاً فنية أخيراً؟  
- نعم، عرض على أفلام ومسلسلات، لكنني أتأني في اختياري، لتكون البداية حلوة وقوية تثبت أقدامي في الفن، أريد أن أخذ وقتي ولا تعجل في اختياري.  
• ما الشخصيات التي ترغبين في تجسيدها مستقبلاً؟  
- كثيرة لكنني أملك بشكل كبير إلى تجسيد الشخصيات القيادية، لأن شخصيتي قوية، تجسدي مثل هذه الشخصيات يتناسب معي بشكل كبير، (هكون شاطرة فيها).  
• ما هواياتك بعيداً عن التمثيل؟  
- أحب الرياضة جداً، خصوصاً الفروسية إذ أشق ركوب الخيل، كما أمارس السباحة ومختلف الألعاب الرياضية.

• لماذا اخترت أن تكون بدايتك الفنية من مصر؟  
- الصدفة وحدها سبب ذلك، كنت أخطط لدراسة التمثيل، ثم خوض التجربة، لكن عندما عرض علي مسلسل (ولاد إمبابية) وافقت على الفور بعدما أعجبتني الشخصية.  
• ألم تقدمي أية أصمائل في بلدك المغرب؟  
- لا، بدايتي في التمثيل كانت من مصر، هوليوود الشرق.

• ما مجال دراستك؟  
- دراستي الأساسية بعيدة كل البعد عن التمثيل، أنا درست الطيران، وعملت به ستة أعوام.  
• ماذا تركت العمل بالطيران؟  
- قلت لأسرتي إنني لا أجد نفسي في العمل بالطيران وأرغب في تحقيق حلمي في التمثيل، كانوا يعلمون جيداً مدى حبي له، لذلك دعموني للتحويل من الطيران إلى التمثيل لكي أحلق في سمانه.  
• كيف اكتشفت موهبتك في التمثيل؟  
- المرأة، كنت أقف أمامها وأمثل، وعندما كانت تراني والدتي تقول لي إنك تتقنين التمثيل.  
• من رشحك للمشاركة في مسلسل (ولاد إمبابية)؟  
- رشحتني سمير فتح الله صديق العائلة، ليكون بداية عملي في مصر.

• ما الذي حمسك للمشاركة في المسلسل؟  
- وجد فريق العمل إنني الأنسب لتجسيدها، إذ أنها شخصية مدربة رياضية، ولأني أحب الرياضة جداً، وجدت أنني سأقدمها بشكل مناسب بتفاصيلها المثيرة.  
• كيف كان استعدادك لتجسيد الشخصية؟  
- (مفيش حاجة سهلة طبعاً)، لكن الفنان لطفي لبيب ساعدني كثيراً، شعرته بالراحة معه، كما جسدت الشخصية بحب لأنها كانت قريبة مني.  
• كيف كانت ردود الفعل؟  
- الحمد لله، رد الفعل على شخصية (لينا) مدربة الأيرويكس، زوجة لطفي لبيب التي جسدتها كان جيداً ونال إعجاب الجمهور.  
• ألم تتخوئي من تقديم الشخصية الكوميدي في أول عمل لك؟  
- بالعكس، الممثل لابد أن يقدم كل الأدوار (كوميدي، درامي، تراجيدي)، بالتأكيد أداني لن ينال إعجاب كل المشاهدين، لأنها أدوار في النهاية.  
• كيف كانت أجواء التصوير؟  
- سعيدة بالتعاون مع فريق العمل، خصوصاً لطفي لبيب وسهير غانم، (الله يديم عليهما الصحة)، الكواليس كانت كوميدية جداً، سادت حالة من المرح بين الجميع كما استمتعت بالتعاون مع سعد الصغير.



## أمل حجازي : بيروت مريضة

تتواجد الضائقة اللبنانية المعتزلة أمل حجازي بقوة على الانترنت واثماً ما تعطي رأيها بالعديد من القضايا الوطنية. وقد اعتبرت ان زيارة دول العالم لبيروت منها كواجبات ومنها طمع والبعض الآخر عن محبة. وكتبت أمل على صفحتها الخاصة: "حاسة انو بيروت مريضة وكل دول العالم عم يجو يزورها بالمستشفى منهم واجبات ومنهم طمع ومنهم عن محبة...الله أعلم..بيروت مدينة منكوبة".  
الجدير ذكره ان أمل حجازي كانت قد وصفت السلطة السياسية اللبنانية بالاحتل وأعداء الوطن والمفسدون، كاتبة: "أنتم يا سلطة العفن تخدمون اسرائيل دون ان تخسر رصاصة على لبنان...انتم المحتل وانتم اعداء الوطن وانتم المفسدون وانتم الكفرة وانتم صهاينة لبنان لا تخافوا تستعمل اسرائيل كل ما بوسعها لايقانكم على كراسيكم لانكم جنودها الخفية".



## هند صبري : كلنا مع الشعب اللبناني



أعلنت الممثلة وسفيرة برنامج الأغذية العالمي هند صبري ، أن برنامج الغذاء العالمي يحاول تلبية احتياجات اللبنانيين لتجنب أي أزمات بعد انضجار مرفأ بيروت. وقالت هند خلال فيديو قامت بمشاركته عبر حسابها:  
"كلنا مع الشعب اللبناني، برنامج الأغذية العالمي الذي أنا سفيرة عمله اليوم على تجنب الأزمة غذائية جديدة لا يحتاجها الشعب اللبناني".  
واستلمت هند: "لبنان يستورد 85% من احتياجاته في الغذاء، أغلبها تمر من مرفأ بيروت الذي لم يعد يعمل بالكامل، نحن اليوم في برنامج الأغذية العالمي في لبنان في استجابة عاجلة للاضجار، نقوم بتوزيع مساعدات غذائية للأسر المتضررة، زيادة المساعدات النقدية، وتوفير احتياطي دقيق القمح والحبوب لضمان امن لبنان الغذائي".  
وختمت الفيديو قائلة: "طلب منكم شخصياً من اجل اشقاتنا في لبنان التبرع لمساعدتنا في مد المساعدة اليوم".

# الغذاء



## التوت الأزرق يتصدر قائمة «الأطعمة الخارقة» بفوائده

خلال دوره في الحفاظ على نسبة كولسترول معتدلة في الدم، ناهيك عن دوره الفعال في تعزيز الصحة الإدراكية.

فوائد التوت الأزرق في الوقاية من التهابات المسالك البولية: يحتوي التوت الأزرق على مواد فعالة تمنع البكتيريا من الالتصاق بجدار المسالك البولية؛ بالتالي فهو يحمي من التهابات المسالك التي تتكرر كثيراً خصوصاً لدى النساء.

نصيحة اختصاصية: ابحثي عن التوت الأزرق واخذيه ضمن نظامك ونظام عائلتك الغذائي، فهو محمّل بالفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة التي تجعل منه "سوبر فود" من دون منازع.

تحمي القلب وتقي من خطر الإصابة بأمراض الشرايين والذبحة القلبية. فالتوت الأزرق إذن هو صديق القلب.

يحارب - فوائد التوت الأزرق في علاج الإمساك: يحارب تناول التوت الأزرق مشكلة الإمساك؛ فإن كنت تعاني من هذه المشكلة، فالتوت الأزرق هو الحل، وذلك بفضل احتوائه على الألياف الغذائية بنسب مهمة. وللتوت الأزرق فوائد عديدة أخرى على الجهاز الهضمي، حيث يساهم في تعزيز صحة الأمعاء.

فوائد التوت الأزرق في الحفاظ على مستوى معتدل من الكولسترول يساعد التوت الأزرق في تأمين صحة القلب من

فوائد التوت الأزرق لا توصف، فهو يتصدر قائمة "الأطعمة الخارقة" للصحة أو الـ "سوبر فود"، لماذا؟ اكتشفي أسباب تصدّر التوت الأزرق هذه القائمة، في السطور الآتية:

فوائد التوت الأزرق في الوقاية من الأمراض السرطانية: يحتوي التوت، بكافة أنواعه، على العديد من مضادات الأكسدة التي تقي من الأمراض السرطانية، ولا سيما سرطان المبيض. لذا، يُنصح به للنساء.

فوائد التوت الأزرق في حماية القلب: استناداً إلى دراسات عديدة وأبحاث علمية شتى، تبين أن مادة البوليفينول الموجودة بوفرة في التوت

## أعراض النوبة القلبية لدى النساء... احفظيها جيداً

أعراض النوبة القلبية لا يجب أن يُستهان بها أبداً، وكذلك محاولة نقل المريض إلى المستشفى على الفور أو طلب سيارة الإسعاف لنقله إلى أقرب مركز مجهز للطوارئ.

تظهر النوبة القلبية عندما يكون تدفق الدم إلى القلب مسدوداً؛ وذلك بسبب تراكم الدهون (الكولسترول ومواد أخرى)، والتي تكون لويحة في الشرايين التي تغذي القلب (الشرايين التاجية)، حيث تتكسر اللويحة في النهاية وتؤدي إلى تكون جلطة. علماً أن تدفق الدم المتقطع يؤدي إلى إتلاف أو تعطيل جزء من عضلة القلب.

اكتشفي أعراض النوبة القلبية لدى النساء والرجال في الآتي:

أعراض النوبة القلبية تأتي متباينة بين شخص وآخر لا يعاني جميع المصابين بالنوبات القلبية من الأعراض ذاتها أو حدة الأعراض ذاتها، حيث يعاني بعض الأشخاص أماً خفيفاً، بينما يعاني البعض الآخر أماً قوياً. هذا في حين أن بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض. لكن في مجمل الأحوال، كلما زادت معاناة الشخص من الأعراض، زاد احتمال إصابته بنوبة قلبية.

وقد تحدث بعض النوبات القلبية بشكل فجائي، ولكن يعاني العديد من الأشخاص أعراضاً تحذيرية قبل النوبة القلبية بساعات أو أيام أو حتى أسابيع. والتحذير الأول يكمن في تكرار ألم أو ضغط الصدر، ويحدث عند القيام بأي مجهود.

أعراض النوبة القلبية الأكثر شيوعاً تتضمن أعراض النوبة القلبية الأكثر شيوعاً، الآتي:

- ضيق أو ألم أو إحساس ضاغط أو مؤلم في الصدر أو الذراعين، قد ينتشر إلى الرقبة أو الفك أو الظهر.
- الغثيان أو عسر الهضم أو حرقة في فم المعدة أو ألم في البطن.
- ضيق في التنفس.
- عرق بارد.
- الإرهاق وعدم القدرة على القيام بمجهود.
- دوام أو دوخة مفاجئة.

نصيحة: عند الشعور بأحد الأعراض الآتية الذكر، أو مشاهدة أحد أفراد العائلة وهو يعاني منها، نقل المصاب إلى أقرب مركز للطوارئ لإنقاذه من النوبة القلبية بالسرعة القصوى، قبل أن تقضي على حياته.



غواصون يلوحون بالأعلام الوطنية خلال حفل تحت الماء في متنزه سيورلد أنكول الترفيهي للاحتفال بالذكرى الـ 75 لاستقلال إندونيسيا في جاكرتا. ا ف ب

## قرأت لك

### فوائد الزبيب للحامل



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تعرّفك إلى الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحدّ من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، واليوتاسيوم.

## سؤال وجواب

- ما هو الشعر العمودي؟  
- الشعر المعتمد على الوزن والقفية.
- من هو الطنبوري؟  
- رجل أسطوري له قصة مع حذائه.
- ما هو أقدم كتاب نحو؟  
- الكتاب لسبويه
- من أشهر الشعراء الإنجليز؟  
- الشاعر جون درايدن
- ما المقصود بالشعر الحر؟  
- الشعر المتحرر من القافية.
- ما المقصود بالشعر الشعبي؟  
- الشعر العامي لكل بلد.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء في البحر الميت مالح ويمكنك أن تطفو فوق الماء بسهولة.
- هل تعلم أن متنزه سنترال بارك في نيويورك تم افتتاحه سنة 1876م.
- هل تعلم أن موضوع أول كتاب تمت طباعته في بريطانيا كان عن الشطرنج.
- أول نادي كرة قدم تم تأسيسه في العالم في عام 1843م.
- وضعية عيني الحمار في رأسه تسمح له برؤية حوافره الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- 50 في المائة من الحرابي (جمع حرباية) الموجودة في العالم تتمركز في مدغشقر.
- الشجرة الغارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأميركية 4 سيارات فقط.
- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- أكثر من 2500 شخص أعسر يلقون حتفهم سنوياً بسبب حوادث يتعرضون لها في أثناء استخدام آلات أو الأجهزة المصممة أساساً لمن يستخدمون أيديهم اليمنى.
- حجم الشمس يوازي 330330 مرة مقارنة بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.

## قصة باسل الشجاع

اسمه باسل ويقال له ابو اليوسف شجاع لا يخاف ان كان على حق ولا يظلم احد لانه يخاله الله العلي القدير -عندما عاد والده يوما الي البيت مضروباً بالسياط ومضرباً بالدماة ذهل باسل ولم يستطيع الحديث والحركة للحظات فقال والده هون على نفسك انه صاحب الأرض الإقطاعي عبدون .. امر رجاله بضربي واخرين معي فالارض لم تعط محصولا وفيها هذا العام.. فصرخ باسل وقال: تعطي او لا تعطي انتم تقدمون كل ما لديكم من جهد والله يعطي مالديه من خير كيف يحاسبكم بهذه الطريقة الوحشية وانتم لم تقصروا، السياط للبهائم فقط وليست للبشر، السياط لأمتاله من الظلمة.. اقم ليكون هذا اليوم يوم سعدك يا والدي.

خرج باسل غاضبا اشد الغضب ثائرا كما البركان هانجا كموج البحر شاركه عاصفة قلبه ودمائه التي تغلي وتغور وقبل ان تغيب شمس هذا اليوم كانت القرية كلها تسير خلف ابو اليوسف.. يحمل الجميع الفؤوس والمناجل والعصي الغليظة والمشاغل والأسلحة البيضاء كل كبير وصغير في القرية يتحرك تجاه ضيعة عبدون الإقطاعي في عمّة الليل وهو ورجاله في غفلة يعيش يومه الأسود الاخير ولم يدري الا وهو مطوق بهم محاصر من كل مكان لكنه لم يخف منهم فظن ان صياحه سيخيفهم بل سيرعبهم فصرخ فيهم وقال ليس عبدون من يخاف منكم ايها الكلاب البهائم هيا والا جعلتكم طعاما لكلابي واحرقتكم بنيران، وكانت هذه اخر كلماته فقد طاله باسل بسوط التف حول رقبته وجره حتى اقدم والده ليضربه ويشفي جراحه وقلبه الدامي قبل ان يقتلع باسل رقبته بمنجمله كما يقتلع الزرع من الأرض في الوقت الذي قام فيه الاهالي القرية بالتصدي لرجال عبدون ولم يستطيع ايا منهم الهرب فلا مفر من هذا الغضب.. فدفعوا حياتهم ثمنا ولم تمض ايام حتى كانت الارض الشاسعة قد قسمت على اهالي القرية فهم اصحابها كان عرقهم يرونها وسواعدهم تزرعها ولم يضر قلبهم في يوم بحصاد كما فرحوا هذا العام وذلك البيت الضخم الآن يعيش فيه ابو اليوسف وعائلته ولما عليهم ولكن بشرع الله وسنته ولا ظلم لديهم ولكن قلوب يملؤها الحب.

## مساحة للتلوين

