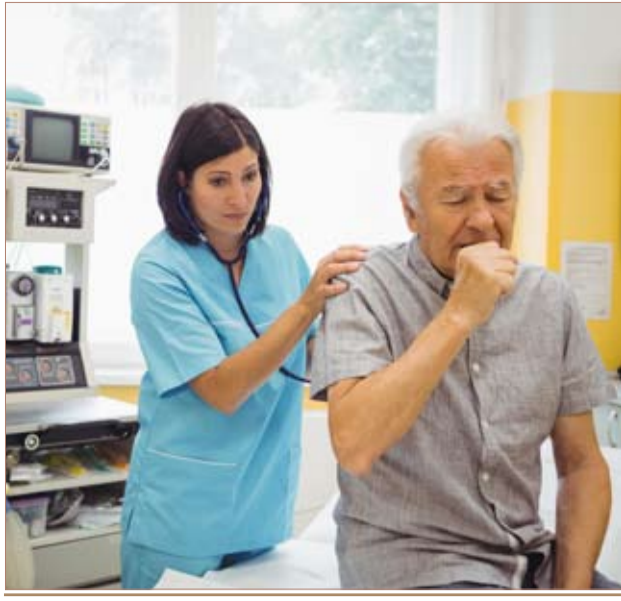


دائرة الاقتصاد والسياحة
بدي تسلط الضوء على 50
مبادرة رائدة في المدينة

لباء جمال:
حققت 10 في المئة
فقط مما أحلم به



تلوث الهواء قد يتسبب بحدوث
نوبة قلبية في غضون ساعة



معرض الكتاب بالمغرب يعفي الناشرين من رسوم الإيجار

قال اتحاد الناشرين العرب إن وزارة الشباب والثقافة والتواصل في المغرب والقائمين على إدارة الدورة 27 للمعرض الدولي للنشر والكتاب استجابوا إلى طلب إعفاء الناشرين من رسوم الإيجار.

وقال الاتحاد في بيان إنه كان على تواصل مع إدارة المعرض منذ فترة وتقدم بعدة مطالب من بينها إعفاء الناشرين العرب من رسوم إيجار الأجنحة.

وأكد الاتحاد أن القرار "يساعد الناشر العربي في استمرارية نشاطه في صناعته" مشيراً إلى أن العاملين في صناعة النشر العربية "يعرون بظروف عصبية مالياً ومهنياً جراء جائحة كورونا".

وكان المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط انطلق في الثاني من يونيو حزيران بمشاركة 712 ناشراً من 55 دولة ويستمر حتى الثاني عشر من الشهر. ويقام المعرض بعد غياب عامين بسبب الظروف الوبائية العالمية في العاصمة المغربية لأول مرة بعدما ظل طوال السنوات الماضية في الدار البيضاء.

وصرح وزير الثقافة والتواصل محمد المهدي بنسعيد في وقت سابق بأن قرار نقل المعرض بشكل دائم للرباط "لم يحسم بعد" وستتم دراسته بعد نهاية هذه الدورة وتقييمها.

ماجدة الرومي تشوق المتابعين تجديدها

شاركت الفنانة اللبنانية ماجدة الرومي الجمهور مقطع فيديو جديد عبر حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي، ظهرت فيه من داخل ستوديو التسجيل، وهي تستمع لأغنياتها الجديدة. ويبدو أن ماجدة الرومي تستعد لطرح أغنية قريبا، باللغة الفصحى، وعملت على المنشور قائلة: "قريبا".

الجمهور تفاعل بشكل كبير مع منشور ماجدة الرومي، وعبروا عن مدى تشوقهم لسماع أغنية جديدة لها. وكانت ماجدة الرومي قد نشرت صورة لها، وثقت من خلالها ممارستها حقها في الاقتراع الأحد 15 أيار، في الانتخابات النيابية. وقد علقت على الصورة بالقول: "ماجدة الرومي تنتخب"، مع رسم "لبنان".

محلاة أو غير محلاة... القهوة ترتبط بانخفاض مخاطر الوفاة

كشفت نتائج دراسة أميركية جديدة أن احتساء القهوة المحلاة يوميا يقلل نسبة الوفيات بنسبة تصل إلى 31% في غضون 7 سنوات مقارنة بمن لا يشربون القهوة، في حين أن أولئك الذين تناولوا القهوة غير المحلاة كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 21%، بحسب ما نشره موقع "Neuroscience News" نقلا عن دورية "Annals of Internal Medicine".

هترة متابعة 7 سنوات وأوضح تقرير صادر عن الكلية الأميركية للأطباء American College of Physicians، أنه بالمقارنة مع من لا يحتسون القهوة، تبين أن البالغين الذين يشربون كميات معتدلة، أي 1.5 إلى 3.5 كوب في اليوم من القهوة غير المحلاة أو القهوة المحلاة بالسكر كانوا أقل عرضة للوفاة خلال فترة متابعة مدتها 7 سنوات. وأشار التقرير إلى أن النتائج بالنسبة لأولئك الذين استخدموا المحليات الصناعية كانت أقل وضوحا.

محللة أو غير محللة وجدت الدراسات السابقة التي رصدت الآثار الصحية للقهوة أن استهلاك القهوة مرتبط بانخفاض خطر الوفاة ولكنها لم تميز بين القهوة غير المحلاة والقهوة المحلاة بالسكر أو المحليات الصناعية. وفي الدراسة الأخيرة، استخدم باحثون من جامعة ساوثرن ميديكال في قوانغتشو الصينية بيانات من استبيان السلوك الصحي لدراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة لتقييم ارتباطات استهلاك القهوة المحلاة بالسكر والمحللة صناعياً وغير المحلاة مع جميع أسباب الوفيات والسبب المحدد. قام الباحثون بطرح العديد من الأسئلة المتعلقة بالسلوك الغذائي والصحي على أكثر من 171000 مشارك من المملكة المتحدة بدون أمراض قلب أو سرطان معروف لتحديد عادات استهلاك القهوة. وأقادت النتائج خلال فترة المتابعة التي استمرت سبع سنوات ما يلي:

• كان المشاركون الذين شربوا أي كمية من القهوة غير المحلاة أقل عرضة للوفاة بنسبة 16% إلى 21% من المشاركين الذين لم يشربوا القهوة.
• كان المشاركون الذين شربوا 1.5 إلى 3.5 كوب يومي من القهوة المحلاة بالسكر كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 29% إلى 31% من المشاركين الذين لم يشربوا القهوة.
• لاحظ الباحثون أن البالغين الذين شربوا القهوة المحلاة بالسكر أضافوا حوالي 1 ملعقة صغيرة فقط من السكر لكل فنجان قهوة في المتوسط.
• كانت النتائج غير حاسمة للمشاركين الذين استخدموا المحليات الصناعية في قهوتهم.

كمية السكر والسعرات الحرارية يضيف الباحثون أن بيانات المشاركين عمرها 10 سنوات على الأقل وتم جمعها من بلد يعتبر الناي فيه مشروباً مشهوراً بالمثل، مع ضرورة مراعاة أن متوسط كمية السكر اليومية لكل فنجان قهوة تناوله المشاركون في الدراسة أقل بكثير من المشروبات المتخصصة في مطاعم سلسلة المقاهي الشهيرة، والذي ربما يحسنه العديد من

مستهلكي القهوة بدلاً من المشروبات الأخرى التي تجعل المقارنة مع غير شارب القهوة أكثر صعوبة. وخلص الباحثون إلى أنه بناءً على تلك البيانات والنتائج، فإنه يمكن للأطباء عدم نصح مرضاهم بالتوقف عن تناول القهوة ولكن يجب توخي الحذر بشأن أنواع القهوة ذات السرعات الحرارية العالية.

2. تجنب تناول السكر المكرر

من السهل طلب لاتبه الفانيليا أو الكراميل دون أن يتوقف الشخص للتفكير بشأن السكر الإضافي. وتحذر بست من أن السكر المضاف يمكن أن يؤدي بسرعة إلى التهاب إذا تم تناوله على مدى فترة من الزمن. تقول بست: "يوجد السكر المكرر في السكر التقليدي المستخدم لتحلية القهوة والسكر المضاف في العديد من تكهات القهوة والكريمة، وهذا النوع من السكر شديد الالتهاب"، موضحة أن "البديل المفيد هو المحليات الطبيعية مثل العسل إذا كان الشخص يرغب في تقليل المكونات الالتهابية التي يتناولها بانتظام".

3. حجم الحصص

تحذر بست أيضاً من أنه إذا كان الشخص يستمتع بالخروج للحصول على مشروبات القهوة، فربما تكون أحجام الأكواب كبيرة بشكل غير متوقع، مما يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية والسكر. تقول بست: "غالباً ما تحتوي مشروبات القهوة المميزة، الساخنة أو الباردة أو المجمدة، على سعرات حرارية فارغة وأحجام كبيرة، لذلك إذا كان الشخص قلقاً بشأن الالتهاب، فربما يرغب في التحقق من حجم القهوة التالية المطلوبة حسب الطلب"، شارحة أنه يمكن "تقليل حجم الحصص لفترة بهدف اختبار ما إذا كان الانتفاخ والالتهاب ينخفضان".

4. مكونات مبيض القهوة

تصحب بست بأنه عند اختيار مبيض القهوة، من المهم دائماً قراءة الملصق الذي يتضمن المحتوى الغذائي، فإذا كان الشخص يبحث عن مبيض قهوة خال من منتجات الألبان للمساعدة في مكافحة الالتهاب، فربما يتفاجأ عندما يجد أن العديد من كريمات القشدة الحالية من منتجات الألبان تأتي مع الكثير من السكر المضاف ومكونات غريبة أخرى. لذلك من الضروري اختبار مبيض للقهوة لا يحتوي على سكر مضاف.

«الحمى القلاعية» يقلق أصحاب مزارع الأغنام

اضطر المزارع الفلسطيني محمد بشير إلى إحراق عدد من الأغنام النافقة نتيجة إصابتها بالحمى القلاعية... خلال الأشهر الأخيرة، فقد مربو المواشي الفلسطينيون أكثر من ألفي رأس في الضفة الغربية المحتلة نتيجة تفشي هذا الفيروس، بالتزامن مع قرار من السلطات بوقف عمليات تلقيح الحيوانات. في مزرعته الواقعة قرب نابلس في شمال الضفة الغربية، يقدر بشير الخسائر الإجمالية التي تكبدها بسبب الفيروس خلال شهرين بنحو 150 ألف دولار. بين شباط-فبراير وآذار-مارس، فقد أكثر من 300 رأس واجبر عماله على إحراقها.

في تشرين الثاني-نوفمبر الماضي تم اكتشاف سلالة جديدة من مرض الحمى القلاعية في الأردن، وسرعان ما انتقل إلى الضفة الغربية التي تحتلها إسرائيل منذ عام 1967، ويعتمد سكانها بدرجة كبيرة على الزراعة، ويضيق مربو المواشي الفلسطينيون اليوم على السلطة الفلسطينية التي أوقفت تلقيح حيواناتهم.

فمنذ العام 2019، لم تنفذ السلطة الفلسطينية ووزارة الزراعة التابعة لها أي حملة منتظمة للتطعيم الضروري لحماية المواشي من الأمراض. ويقول بشير الذي يملك آلاف رؤوس المواشي بالقرب من مدينة نابلس لوكالة فرانس برس "لم أتلق مساعدة من السلطة الفلسطينية... ولا حتى مكاملة هاتفية"، مضيفاً "عليهم أن يؤمنوا لنا الحماية، وأن يحموا أرضنا". ويعرب عن استيائه من "تقاعس وزارة الزراعة الفلسطينية".



هل تزداد الشهية فور حدوث الحمل؟

الصداع والغثيان وبعض التقلصات من العلامات المبكرة للحمل لدى كثير من النساء، وهناك أعراض وعلامات أخرى أقل شيوعاً. ويتم تأريخ الحمل منذ أول يوم بعد آخر دورة شهرية، لذلك فإن فترة الحمل المبكرة تبدأ أعراضها بعد حوالي 3 إلى 6 أسابيع من عمر الحمل، أو بعد أسبوع إلى 4 أسابيع من حدوث الإخصاب. وبالنسبة للجوع والشهية، تمر معظم النساء بانخفاض في الشهية أو عدم تغير فيها خلال الأسابيع الأولى من الحمل. لذلك، إذا كنت تعاني من جوع شديد في ظل الغياب التام لعلامات الحمل الأخرى، فليس من المحتمل أنك حامل. هناك العديد من الأسباب الأخرى التي تجعلك تشعرين بالجوع أكثر من المعتاد. على سبيل المثال، تجد بعض النساء أن شهيتهم تزداد في الوقت الذي يتوقعن فيه الدورة الشهرية. مع ذلك، تستجيب النساء بشكل مختلف للحمل. ويعتبر اختبار الحمل أفضل الطرق لتفسير الأعراض التي تشعرين بها، إلى جانب الأعراض الشائعة مثل الصداع والغثيان والتقلصات.

رقم مفرز ثاني أكسيد الكربون

كشفت إدارة المحيطات والغلاف الجوي الوطنية الأميركية، رقماً مفرزاً لتركيز ثاني أكسيد الكربون الجوي خلال مايو الماضي، موضحة أنه بلغ أعلى نسبة 50 بالمئة مما كان عليه خلال حقبة ما قبل الصناعة، ولم يسبق أن سُجل له مثل على كوكب الأرض منذ نحو 4 ملايين سنة. وأوضحت إدارة المحيطات والغلاف الجوي الوطنية الأميركية أن سبب هذا الارتفاع الجديد هو الاحتراز المناخي العالي الناتج عن الأنشطة البشرية، أهمها وسائل النقل وإنتاج الإسمنت وإزالة الغابات وإنتاج الكهرباء باستخدام الوقود الأحفوري، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس. يذكر أن مايو هو عادة الشهر الذي تسجل فيه كل سنة أعلى مستويات ثاني أكسيد الكربون. وتجاوز تركيز ثاني أكسيد الكربون في مايو 2022 عتبة 420 جزءاً في المليون (ppm)، وهي وحدة القياس المستخدمة لتحديد كمية التلوث في الهواء، أما في مايو 2021، فكان هذا المعدل 419 جزءاً في المليون، وفي 2020 كان 417 جزءاً في المليون. وتؤخذ هذه القياسات بواسطة مرصد "ماونا لوا" في هاواي، المبني في موقع مرتفع، مما يجنبه التأثير بالتلوث المحلي.



منوعات

الفكر

22

دبي للسياحة المستدامة تحضي بـ50 مبادرة استدامة في يوم البيئة العالمي

دائرة الاقتصاد والسياحة بدبي تسلط الضوء على 50 مبادرة رائدة في المدينة بمناسبة الاحتفال بالذكرى الـ50 ليوم البيئة العالمي

•• دبي - الفجر

مجموعة من العلاجات وجلسات التدريب والتأمل واليوغا مع الحرص على اعتماد ممارسات مستدامة. مخيم سونارا: يجمع الملاذ الصحراوي الفاخر بين أقصى درجات الضخامة والاستدامة، حيث يقدم عروضاً ترفيهية مستوحاة من تقاليد البدو ويستخدم مكونات محلية ومعدات تقليدية مستدامة بالكامل. حمام سلطنة سبا دبي: يوفر هذا الحمام العربي التقليدي في منطقة الوصل منتهى الراحة لضيوفه، ويشكل وجهة مثالية لغسل وتنظيف الجسم وتنشيط القدرات الذهنية، حيث يعتمد ممارسات جديدة ومبتكرة لحماية البيئة وتوفير التجارب الفاخرة.

بالانس ويل بينينج 360: يقدم المنتج الصحي من موقعه في الواحة مول أسلوباً صحياً ملائماً لتحديات القرن الحادي والعشرين، ويحرص على اتباع معايير الاستدامة في كل خدماته لتيح لعملائه اختبار أسلوب حياة صحي وفهال بطرق طبيعية مستدامة. سمارت ونس للتجميل: يتميز المنتج الصحي في منطقة الخليج التجاري بتقديم علاجات مستدامة باستخدام مكونات نباتية وخالية من المنتجات المختربة على الحيوانات، ويعد خياراً مثالياً للاسترخاء والعناية بالجمال.

سبا إنتركونتيننتال: تتيح الوجهة المميزة فرصة التواصل مع الطبيعة بفضل جلسات تغطية الجسم بمسحوقات طبيعية خالية من المواد الكيميائية، وجلسات ترميم البشرة بالسكّر. كما تقدم علاجات رائدة باستخدام منتجات علامة جست بيور الطبيعية والمستدامة.

3. لايم سبا: يقع المنتج الصحي في نادي ديزرت بالم بولو كلوب، ويتميز بأجواء حيوية ومرحة، كما يوفر علاجات مستدامة وطبيعية تتسم بخصائص فعالة ولطيفة على البشرة.

مراكز ثقافية مستدامة: تضم دبي العديد من المرافق الترفيهية الغنية بالأنشطة الثقافية، والتي تحضي بتاريخ الإمارة العريق في مجال الاستدامة وتهدف إلى ترسيخ مكانتها كوجهة رائدة تسعى إلى تحقيق مستقبل مستدام. وتقدم الإمارة مجموعة من التجارب الثقافية والتعليمية المستدامة، من الجولات السياحية في المدينة القديمة إلى المعارض التي تبث الإلهام في نفوس ضيوفها.

متحف المستقبل: يشكل المتحف الجديد والمذهل إضافة مميزة لعالم دبي، ويعكس رؤية دبي في بناء مستقبل مستدام يرسم ملامح مستقبل الإمارة. متحف الشدغة: يسلط المتحف المميز بإطلالته على خور دبي الضوء على دبي القديمة وحيات سكان الإمارة في الماضي وممارساتهم المستدامة. ممارسات شركة ماجد الفطيم الرائدة في مجال التصاميم المؤثرة للطاقة والصديقة للبيئة: تهدف الشركة من خلال مراقبتها ووجهاتها الترفيهية العديدة على امتداد الإمارات إلى اعتماد حلول مستدامة من خلال بناء نظام تصنيف يقيم التصاميم والمباني وجميع عمليات التشغيل اعتماداً على ممارسات الاستدامة المعتمدة ومدى فعاليتها في تحقيق مستقبل أكثر استدامة.

مسار القدرة للدراجات الهوائية: يبلغ طول المسار 86 كيلومتراً وسط محمية دبي الصحراوية، ويعد من أشهر الوجهات التي يقصدها عشاق المغامرة، ويشكل خياراً مستداماً للاستمتاع بالجمال الطبيعي للصحراء ومشاهدة الحيوانات البرية الصغيرة.

المدينة المستدامة: تقدم هذه المدينة الرائدة والغنية بثقافة الاستدامة مثلاً رائعاً عن الممارسات المستدامة، حيث توفر العديد من الأنشطة في الهواء الطلق وتحضن مجموعة من محميات الحيوانات والحدائق والمساحات المائية الصغيرة.

رحلات السفاري في الصحراء: يمكن للزوار والسكان في دبي الاستمتاع بالإطلالات الخلابة على الصحراء العربية والتواصل مع الطبيعة بفضل العديد من رحلات السفاري الصحراوية المستدامة إلى المناطق المحيطة بالإمارة.

رحلات قوارب الداو في مرسى دبي: تقدم قوارب الداو التقليدية عروضاً ترفيهية حية مع موائد مفتوحة من المأكولات وسط إطلالات خلابة على المرسى، مع التركيز على عمليات تشغيل مستدامة، كما تشكل خياراً مثالياً للاستمتاع بالأنشطة الصديقة للبيئة.

حديقة مشرف الوطنية: تتيح وجهة الاستدامة الرائدة لسكان دبي وزوارها الاستمتاع بيوم هادئ ومشاهدة الطيور الجميلة والحيوانات البرية المحلية مجاناً.

ذا جرين بلاين: توفر الوجهة الداخلية المميزة بمحيطها الواسعة من أشجار الغابات الاستوائية المطيرة الكثير من الأنشطة الممتعة، وتتيح لزوارها اكتشاف الغابة المطيرة بأسلوب مستدام وشيق. مسار التنزه في قرية حتا: تحيط العديد من مسارات المشي الشهيرة عالمياً بإمارة دبي، وتحديداً في قرية حتا، التي تعد وجهة مثالية للاستمتاع بالطبيعة المذهلة خارج الإمارة وتمضية وقت ممتع ومستدام بالكامل.

تطوراً سريعاً ويسعى باستمرار لتكريس الاستدامة من خلال اعتماد تحديات تقنية واسعة النطاق في مجال الزراعة وإدارة مخلفات الطعام. وتتجه معظم المطاعم في دبي نحو استخدام المكونات من مصادر محلية للوفاء بالتزاماتها في مجال الاستدامة وتقديم تجارب أكثر أصالة للضيوف. بوكا: يقوم المطعم الأوروبي العصري بتحضير أطباقه من المكونات المزروعة محلياً ويسلط الضوء على الإمكانيات الزراعية في الدولة، كما يشتري اللحوم والأسماك من موردين محليين، ويعتمد ممارسات تقوم على الابتكار والاستدامة.

أربيان تي هاوس: يتميز هذا المطعم بالأصالة والعراقة وينقل ضيوفه في رحلة إلى الماضي من خلال الأطباق الإماراتية التقليدية والمستوحاة من الوصفات العائلية باستخدام أفضل المكونات المحلية، يساهم بدور مهم في الحفاظ على التراث والمأكولات الإماراتية. كاسيتا: يتميز المطعم الصديق للبيئة بأدنى مستويات مخلفات الطعام من خلال استخدام جميع المكونات لإنتاج منتجات بديلة، مثل الصلصات والعصائر والحساء.

ريف جاباينز كوشياكي: تأسس المطعم على يد الشيف الشهير ريف عثمان القيم في دبي، وهو أحد أكبر المناصرين للاستدامة في قطاع الضيافة. ويولي المطعم أهمية كبيرة لتقليل النفايات المائية والبلاستيكية من خلال توفير قشاش شرب معدنية للضيوف، بالإضافة إلى عبوات زجاجية تحتوي على مياه مفلترة وفوارة.

ذا سام أوف أس: يولي المقهى الأصلي والأنيق البيئة أهمية قصوى، ويقدم أطباقاً محلية خاصة تضم تشكيلة واسعة من المأكولات النباتية، ويعتمد المطعم أفضل الممارسات في القطاع بالتركيز على تقليل مخلفات الطعام إلى الحد الأدنى.

ون لايف كيشن: يركز المطعم على تقديم المأكولات الصحية وتكريس ممارسات الاستدامة، حيث يستخدم زجاجات وأواني فخارية قابلة لإعادة الاستخدام ومكونات محلية لضمان تقليل البصمة الكربونية.

مقهى ساندرسون: يعتمد المقهى الأنيق على الموردين المحليين لتزويده بالمكونات اللازمة لإعداد الأطباق الصحية، ويتطلع إلى الابتكار المستمر لتحقيق الحد الأدنى من مخلفات المياه والطعام.

سيفا: يقدم سيفا قائمة من الأطباق النباتية في أجواء طبيعية هادئة. ويتمثل سعيه نحو تحقيق الاستدامة في تركيزه على تقديم المأكولات النباتية. وايلد أند ذا مون: يتميز المقهى بتصميمه الفريد، وتتألف أطباقه من مكونات محلية وموسمية وعضوية موثوقة، وتشمل قائمته مأكولات طازجة وغنية، ما يعكس التزام المقهى برسالته الأساسية والمتحمرة حول الاستدامة.

لوي: يفخر مطعم لوي بحصوله على جائزة الطعام المستدام ضمن جوائز أفضل 50 معلماً في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لجهوده المستمرة في الحد من المخلفات والتركيز على استخدام المكونات التي يتم إنتاجها محلياً.

مراكز الاستجمام والصحة المستدامة: تضم دبي العديد من مراكز الاستجمام والصحة واللياقة البدنية للسكان والزوار على حد سواء، والتي تشجع على تعزيز الأنشطة البدنية والمستدامة. وتقدم هذه المراكز معدات رياضية مصنعة من مواد معاد تدويرها، وتوفر باقة من علاجات السبا والوجبات الخفيفة من مصادر موثوقة ومكونات مستدامة.

مركز ذا هندنيد للياقة البدنية: يوفر المركز الصحي الفاخر والواقع في منطقة جميرا، باقة متنوعة من العلاجات باستخدام منتجات محلية دون مخلفات، وعلاجات طبيعية تساعد على تحسين الصحة الذهنية والجسدية.

سي سولت سبا: يقع المركز المخصص للسيدات في المدينة المستدامة، ويستخدم أدوات بحرية طبيعية تتميز بفعالية قوية لتقديم العلاجات وسط أجواء تساعد على الاسترخاء، كما يمنح عملاءه راحة ذهنية وجسدية مع التركيز على حماية البيئة من خلال استخدام مكونات بحرية من مصادر مستدامة.

تجارب اليوغا في أورا سكاي بول: توفر الوجهة لعشاق الصحة والمهتمين بالاستدامة في دبي مكاناً مثالياً للاستمتاع بنشاط مستدام والاسترخاء في برج ذا بالم تاور، حيث تقدم العديد من الخيارات النباتية على الفطور مع الالتزام بالحد الأدنى من المخلفات.

ذا لايت هاوس ريتريت نادي لياقة الجزيرة الحمراء: يقدم المنتج المميز من موقعه بالقرب من المدينة والمحاط بالمساحات الصحراوية

محمية جبل حتا: يعتبر سد حتا مكاناً شهيراً للسياح، وموقعا مستداما رائعا، وهو ما يوفر مكاناً مثالياً للحياة البرية المحيطة به.

زراعة أشجار الغاف: زراعة أشجار الغاف نشاط متاح للجميع يساهم في تعزيز روح الفريق الواحد والمحافظة على البيئة ويكرس حس المسؤولية لدى الجميع تجاه البيئة من خلال القيام بفعاليات وأنشطة مفيدة ومسلية معا. الفنادق والمنتجات المستدامة: تواصل فنادق دبي اعتمادها للحلول المستدامة والتزامها بالحفاظ على البيئة، تماشياً مع إرشادات مبادرة "دبي للسياحة المستدامة" والإنجازات الاستثنائية التي تحققتها حكومة دبي في هذا المجال، إذ تحرص العديد من المنتجعات والفنادق في الإمارة على الالتزام بالاستدامة وتحقيق نتائج إيجابية في قطاع الضيافة، فضلاً عن مواكبة أحدث التوجهات في قطاع السياحة، حيث تنفذ فنادق دبي حالياً سلسلة من متطلبات الاستدامة التي وضعتها دبي للسياحة المستدامة في إطار الجهود المستمرة لتعزيز مكانة دبي الرائدة كوجهة مستدامة.

فندق الريتز كارلتون، دبي في جميرا بيتش ريزيدنس - المزرعة العمودية: أطلق فندق الريتز كارلتون، دبي في جميرا بيتش ريزيدنس مزرعة عمودية في إطار جهود تعزيز مبادرات الاستدامة، وسعيه لابتكار أطباق محلية مميزة، وتشجيع جميع المطاعم والمقاهي على اعتماد حلول الأمن الغذائي وممارسات الزراعة المتجددة، إضافة إلى تقديم أطباق طازجة للضيوف.

فندق أنداز دبي النخلة: يتخذ الفندق الفاخر مزيداً من الخطوات نحو مبادرته للحفاظ على البيئة من خلال اعتماد الزراعة المائية لزراعة منتجاتها الخاصة واستخدامها في إعداد الأطباق في مطاعمه واستراحاته المتعددة. المها - المنتجع والنادي الصحي من لاكتري كوليكتشن: يتميز المنتجع والنادي الصحي الصحراوي بمنهجية استدامة فريدة، حيث يعمل على الحفاظ على الحمية الصحراوية التي يقع فيها من خلال إعادة إدخال الحيوانات الأصلية إلى المنطقة، وحماية النباتات المحلية من زرع الإبل والماعز والحمير.

منتجج جيه إيه ريزورت: يعد فندق ومنتجج جيه إيه ريزورت إحدى الوجهات الرائدة في مبادرة دبي تبادر للاستدامة، حيث يستخدم عبوات مياه قابلة لإعادة التعبئة في محطات المياه المنتشرة في مرافق المنتجع.

فندق ماندارين أورينتال جميرا: يتميز الفندق الفاخر بمكانة رائدة في قطاع الفنادق بفضل مبادراته الصديقة للبيئة، وخصوصاً ممارساتهم المستدامة في مجال المشتريات، وحرصهم على مراعاة التأثيرات الاجتماعية والبيئية في جميع قرارات الشراء الخاصة بهم.

فندق سوفييتل ذا أوبيليسك: يعد الفندق الشهير في المدينة الطبية إحدى الوجهات الرئيسية المشاركة في مبادرة "دبي تبادر" للاستدامة، حيث يهدف إلى إلهام الجهات الفاعلة إلى إجراء تغييرات إيجابية في قطاع الضيافة والمحافظة على البيئة.

فندق والدورف أستوريا النخلة: يركز الفندق على جهود الاستدامة من خلال دعوة الضيوف لحضور حملة تنظيف الشاطئ، للوفاء بالتزامه بالعمل البيئي وزيادة وعي الضيوف باعتماد الممارسات الجيدة وتجنب رمي القمامة. كما يسلط الضوء على أهمية الحفاظ على شاطئ نظيف من خلال تجنب الاعتماد على المواد البلاستيكية التي تستخدم مرة واحدة.

فندق والدورف أستوريا في مركز دبي المالي العالمي: ينظم الفندق الفاخر الواقع في مركز دبي المالي العالمي نشاطاً لزراعة أشجار القرم في محمية الزوراء الطبيعية في عجمان احتفالاً بيوم البيئة العالمي، والمساهمة في تعزيز ازدهار النظام البيئي في الإمارات، تحت شعار "العيش المستدام يتناغم مع الطبيعة".

فندق ومنتجعات بولغري: يوفر الفندق لضيوفه الرفاهية من منظور مستدام وفقاً لأفضل الممارسات في مجال التصميم المستدام، والتي أقرها نظام (BREEAM) الرائد في مجال التقييم البيئي وإنشاء المباني.

فندق راديسون بلو خور دبي: حصل هذا الفندق على شهادة اعتماد جرين جلوب للالتزام بالعديد من المبادرات المتعلقة بالاستدامة، بما في ذلك إعادة التدوير والحفاظ على المياه والكهرباء وإدارة مخلفات الطعام وغيرها.

تجارب الطعام المستدامة يشهد قطاع المأكولات في دبي

تحتفي مبادرة "دبي للسياحة المستدامة"، التابعة لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، والهادفة إلى ترسيخ مكانة الإمارة باعتبارها إحدى وجهات السياحة المستدامة الرائدة عالمياً، بالممارسات المستدامة في جميع أنحاء المدينة للاحتفال بالذكرى الـ50 ليوم البيئة العالمي.

وتسلط دائرة الاقتصاد والسياحة بدبي بمناسبة يوم البيئة العالمي، الذي أطلقته برنامج الأمم المتحدة للبيئة كـ "منصة عالمية للإلهام بالتغيير الإيجابي"، على 50 من مبادرات المدينة الرائدة في الحفاظ على البيئة والاستدامة ضمن منظومتها السياحية، سواء كانت محميات صحراوية، أو مطاعم أو منشآت فندقية أو مناطق جذب سياحي تحافظ على البيئة، بالإضافة إلى الأنشطة التوعوية والثقافية التي تهتم بهذا المجال.

مبادرات حماية البيئة والطبيعة: اهتمت دبي بالبيئة ضمن منظومتها المتكاملة، وأوجدت رابطاً مشتركاً مع الطبيعة. فلطالما كان لدى اتصال وثيق ومتجانس مع محيطها. فحب الطبيعة وحماية البيئة متأصلة فيها وهو شيء مستمر ويتم تعزيزه والاحتفاء به باستمرار، سواء عبر الممارسات المتنوعة أو المحميات الطبيعية أو رحلات السفاري.

مبادرة "دبي تبادر": أطلق سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي مبادرة "دبي تبادر" للاستدامة في منتصف شهر فبراير الماضي، والرامية إلى توعية مختلف شرائح المجتمع بأهمية الحفاظ على مواردها الطبيعية، وكذلك إلهامهم لإحداث التغيير المطلوب لبعض الممارسات الخاطئة والتي تؤدي إلى أضرار بالغة للبيئة المحيطة. وكذلك تغيير سلوكهم الاستهلاكي لقواير المياه البلاستيكية، فضلاً عن إلهام الناس بشكل فعال وإيجابي للحد من استخدام العبوات البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد. وقد تم تثبيت 40 جهازاً لتوزيع مياه الشرب النقية بالجان في أماكن عامة، توازياً مع التشجيع على تركيب فلاتر مياه في المنازل والمؤسسات والمدارس.

استراتيجية دبي المتكاملة للطاقة: قام المجلس الأعلى للطاقة في دبي بوضع وإطلاق استراتيجية دبي المتكاملة للطاقة 2030 في عام 2011، بهدف تنوع مصادر الطاقة وزيادة حصة الطاقة النظيفة. وتستهدف دبي زيادة حصة الطاقة النظيفة إلى 29 بالمئة والطلب على الطاقة في الإمارة بنسبة 30 بالمئة بحلول عام 2030.

محمية دبي الصحراوية: تُعتبر محمية دبي الصحراوية إحدى أكبر المحميات الطبيعية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وقد تم تسيبها لحماية الحيوانات التي تعيش فيها والنباتات التي تنبت في أرضها. وتم إعادة تأهيل الطبيعة عبر التخطيط لها بعناية للحفاظ على البيئة الصحراوية الجميلة.

1. محمية رأس الخور للحياة الفطرية: تقع في الأراضي الرطبة في دبي، والقريبة من المدينة، وهناك عشرات الآلاف من طيور الفلامنجو التي تعيش بها. كما توفر ملاذاً واسعاً للطيور وكذلك بيئة آمنة للأسماك والنباتات الأخرى للتلكاثر.

مشروع دبي لإعادة تأهيل السلاحف: يهدف المشروع في جميرا إلى رعاية السلاحف المريضة أو الجريحة وحمايتها وإعادة تأهيلها، وإطلاقها إلى بيئتها، وكذلك رفع مستوى الوعي بالأخطار التي تهدد السلاحف البحرية.

2. إدارة النفايات من إعمار: تهدف مجموعة إعمار إلى الحد من هدر الطعام وانبعاثات الكربون من مخلفات الطعام لتحقيق مستقبل أكثر استدامة في دبي. حيث أنها تبذل جهوداً من أجل الحد من هدر الطعام والمياه في مختلف قطاعات الضيافة، وكذلك دعم أفضل الممارسات في المنشآت الفندقية والمطاعم التي تتضمنها مشاريعها.

محمية المرموم الصحراوية: تشكل محمية المرموم الصحراوية 10 بالمئة من مساحة دبي الإجمالية وتُعتبر أكبر محمية طبيعية غير مسورة في الإمارات العربية المتحدة. تشتهر المحمية بمبادراتها في مجال الاستدامة، كما تزدهر فيها الحياة البرية. تضم المحمية أحد أكبر قطعان المها العربية في دبي وأكبر تجمعات طيور النحام في الإمارات. وهي تغطي مساحة هكتاراً تقريباً من الأرض الخصبة المليئة بالشجيرات.

محمية وادي الصفا للحياة الفطرية: يتيح هذا المكان المستدام المحافظة على الحيوانات أن تتجول في موطنها الطبيعي المزدھر.

منوعات

الفكر

23

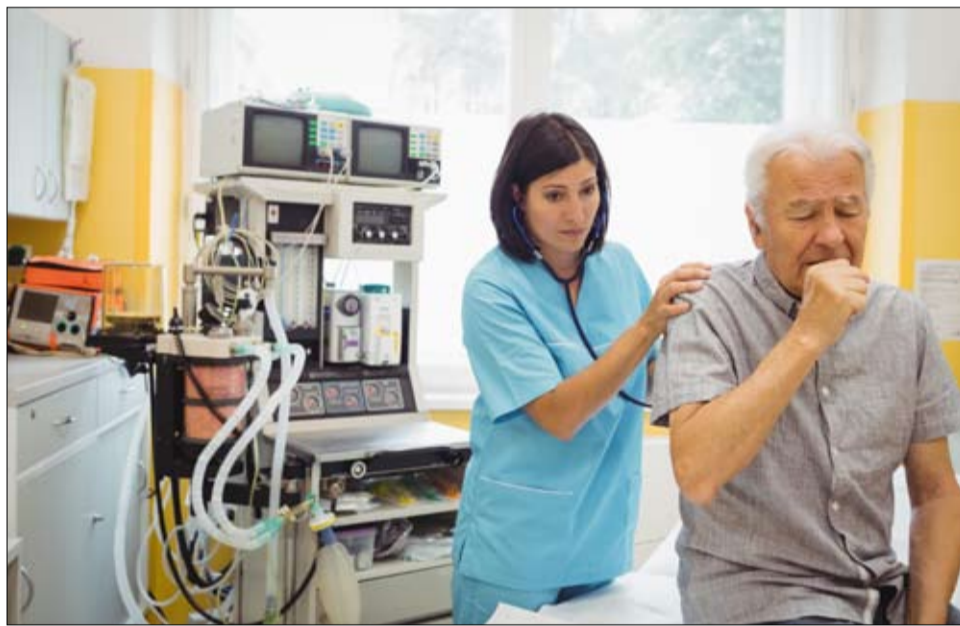
يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماما، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبين.

وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.



الأقنعة يمكن ان تساعد في تقليل التعرض للتلوث

تلوث الهواء قد يتسبب بحدوث نوبة قلبية في غضون ساعة



ويحسب البحث يرتبط التعرض للجسيمات الدقيقة، المواد الصلبة المجهرية أو القطرات السائلة التي تأتي من انبعاثات السيارات ومحطات الطاقة ومواقع البناء ومصادر التلوث الأخرى، بشكل لا يس فيه بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشكلات الصحية، فضلاً عن 4.2 مليون حالة وفاة مبكرة في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن تكون هذه الجزيئات صغيرة جدا بحيث عند استنشاقها، قد تتعمق في الرئتين أو حتى مجرى الدم.

وحلل الباحثون في الدراسة الجديدة البيانات الطبية لما يقرب من 1.3 مليون شخص عولجوا من النوبات القلبية والذبحة الصدرية غير المستقرة في 2239 مستشفى في 318 مدينة صينية بين عامي 2015 و2020. وشارك راجاجوبالان في جامعة كولومبيا، مدير معهد أبحاث القلب والأوعية الدموية في جامعة كيس ويسترن ريزيرف في كليفلاند، إن الدراسة هي الأولى التي تثبت وجود صلة بين التعرض للتلوث والنوبات القلبية على أساس كل ساعة.

وقال راجاجوبالان: "استطاع المؤلفون أن يثبتوا بدرجة معقولة من اليقين أن مستويات تلوث الهواء في ساعة حدوث النوبة القلبية كانت مرتبطة ارتباطا وثيقا بمستويات تلوث الهواء خلال نفس الساعة".

وشارك راجاجوبالان في تأليف دراسة لـ AHA في

وخلصت إحدى الدراسات في الصين نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية إلى أن التعرض للتلوث الهوائي، حتى بمستويات أقل مما تسمح به معايير الصحة العالمية، قد يؤدي إلى نوبة قلبية خلال ساعة.

ووجدت الدراسة أن التعرض لأي مستوى من أربعة ملوثات هوائية شائعة يمكن أن يؤدي بسرعة إلى ظهور متلازمة الشريان التاجي الحادة ACS، وهو مصطلح شامل يصف أي حالة يتم فيها انسداد الدم المؤخر لمضلة القلب، مثل النوبة القلبية أو الذبحة الصدرية غير المستقرة، وألم الصدر الناجم عن الجلطات الدموية التي تسد الشريان مؤقنا.

وأشارت الدراسة إلى أن الخطورة تكون أقوى خلال الساعة الأولى من التعرض وتتناقص على مدار اليوم. وقال الأستاذ في كلية الصحة العامة بجامعة فودان في شنغهاي هايدونغ كان: "لقد تم توثيق الآثار السلبية لتلوث الهواء على القلب والأوعية الدموية بشكل جيد. لكننا ما زلنا مندهشين من الآثار السريعة للغاية".

وقال "المفاجأة الأخرى كانت الآثار غير الحدية لتلوث الهواء، بعبارة أخرى فإن أي تركيزات للتلوث الهوائي (مثل الجسيمات الدقيقة وثاني أكسيد النيتروجين وثاني أكسيد الكبريت وأول أكسيد الكربون) المسجلة في هذه الدراسة قد يكون لها القدرة على إحداث نوبة قلبية.

عام 2020 حول كيفية تقليل التعرض لتلوث الهواء، تشمل الاستراتيجيات إغلاق النوافذ واستخدام منظفات الهواء المحمولة وفلاتر تكييف الهواء المدمجة، بالإضافة إلى أجهزة التنفس الشخصية لتنقية الهواء التي تغطي الأنف والفم للأشخاص المعرضين لخطر كبير. مثل قال راجاجوبالان إن الأقنعة المجهزة بشكل صحيح، مثل تلك المستخدمة لمنع انتشار COVID-19، يمكن أن تساعد أيضا. وأشار راجاجوبالان إلى أن أحد الجوانب القليلة لـ COVID-19 هو الاستخدام الواسع النطاق لأقنعة N95، مساهمتها في تقليل التعرض للجسيمات الملوثة في الهواء.



المكسرات يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية مهمة

تقول مجموعة من الدراسات إنه بالإمكان اعتماد وجبة خفيفة صحية لخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية مميتة أو سكتة دماغية.

وتتمثل هذه الوجبة في المكسرات، والتي تحتوي على الدهون الصحية والمعادن ومضادات الأكسدة، ما يمكن أن يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

وهي تساعد في تكوين جزء من نظام غذائي "صحي للقلب" بحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

القلب البريطانية: "المكسرات البرازيلية والكاجو والمكاديميا تحتوي على نسبة أعلى من الدهون المشبعة. ويمكن أن يساهم الكثير من هذا في رفع مستويات الكوليسترول في الدم لذلك تناولها فقط من حين لآخر".

وقالت فيكتوريا إن معظم المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة - "إما الدهون المتعددة غير المشبعة في الجوز والصنوبر، أو الدهون الأحادية غير المشبعة في اللوز والفستق والجوز والبندق".

وأضافت: "حاول تجنب المكسرات المحمصة الجافة أو المملحة أو ذات النكهة أو المحمصة بالعلس، والتي تأتي مع ملح إضافي وأحيانا السكر أيضا".

الوزن، وعلى الرغم من أن المكسرات مليئة بالعناصر الغذائية، إلا أنها غداء عالي السعرات الحرارية وعليك توخي الحذر عند الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة.

لكن الدراسة وجدت أنها يمكن أن تكون جزءا من نظام غذائي يومي متوازن دون التسبب في تراكم الوزن الزائد.

ويعتقد أن مضادات الأكسدة الموجودة في الجوز تساعد في محاربة الضرر التأكسدي في الجسم، بما في ذلك الضرر الناتج عن الكوليسترول "الضار".

وتوضح مؤسسة القلب البريطانية (BHF) أنه ليست كل المكسرات مصنوعة من نفس الدهون. وكتبت فيكتوريا تايلور أخصائية التغذية في مؤسسة

الدموية".

كما أشاد العلماء بالمكسرات كغذاء يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول.

ويعد ارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول من العوامل الدافعة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال خبراء في جامعة ولاية بنسلفانيا إنه عند دمجهم مع نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة، فإن تناول الجوز قد يساعد في خفض ضغط الدم لدى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفي الوقت نفسه، أفادت مراجعة أجرتها هيئة سلامة الأغذية الأوروبية أن حمض ألفا لينولينيك (ALA) يفيد الكوليسترول، والذي يمكن أن يسد الشرايين.

ويُعرف حمض ألفا لينولينيك بأنه أحد أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية ومضادات الأكسدة التي غالبا ما ثبت أنها مفيدة للقلب، وتقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وأكثر من ذلك.

ولكن لا يمكن للجسم أن يصنعه - ويتم تناوله من خلال النظام الغذائي مع الجوز وبذور الكتان وبعض الزيوت. ووجدت دراسة أجريت عام 2021 انخفاض مستويات الكوليسترول في الدم بين 700 من كبار السن الأصحاء الذين تناولوا الجوز كجزء من نظامهم الغذائي لمدة أربع سنوات.

ووجد الباحثون أن تناول الجوز يوميا كان له تأثير إيجابي على الكوليسترول الكلي دون التسبب في زيادة

الوعائية". وقال اختصاصي التغذية سيان بوتر، الذي يحمل مع مجلة Calorfinian Walnuts: "تظهر الأبحاث أن الجوز قد يكون له تأثير مفيد على صحة القلب. ووافق الاتحاد الأوروبي أيضا على الادعاء الصحي بأن حفنة من الجوز يوميا (30 غ) يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مرونة الأوعية الدموية وبالتالي يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة نظام القلب والأوعية الدموية".

ويأتي هذه النتائج بعد سنوات من الدراسات تظهر ارتباطا بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأحداث مع اتباع نظام غذائي يشمل المكسرات.

ووجدت إحدى الدراسات أن اتباع نظام غذائي متوسطي يحتوي على 30 غ من المكسرات يوميا، بما في ذلك الجوز والبندق واللوز، كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو الوفاة بنسبة 30%.

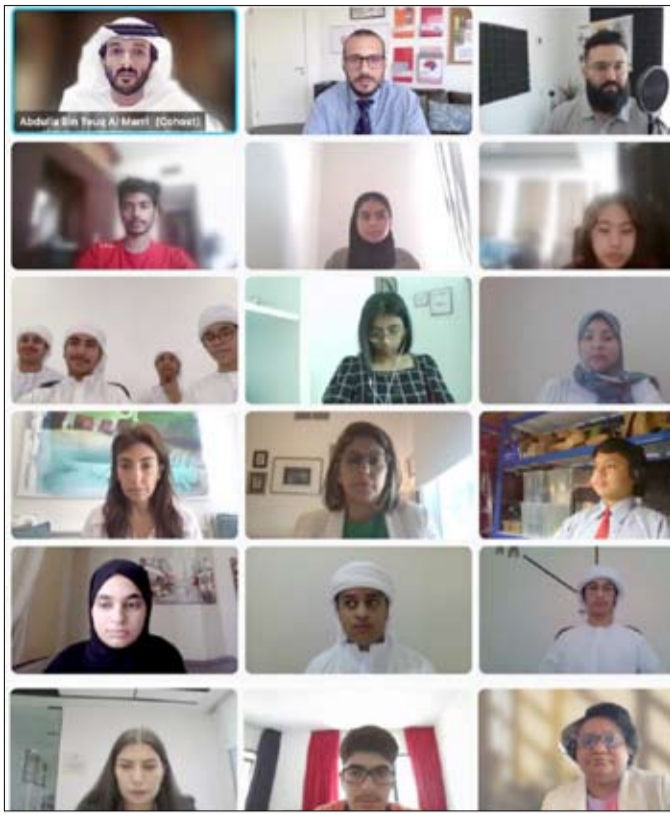
وعلى وجه التحديد، كان هناك خطر أقل بنسبة 46% للإصابة بالسكتة الدماغية، مقارنة بالأشخاص الذين طلب منهم فقط تقليل تناول



وتم دعم نتائج دراسة 2018 من قبل باحثين في عام 2020. ممن استخدموا مجموعة أكبر بكثير من المشاركين (192 ألفا). وأظهروا أن الذين يتناولون 15 غ من المكسرات يوميا لديهم مخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التي تهدد الحياة في فترة أربع سنوات. ومن خلال تحليل البيانات كل أربع سنوات، وجدوا أن المشاركين الذين قللوا من تناول الجوز لاحظوا أن احتمالات إصابتهم بأمراض القلب أو السكتة الدماغية ترتفع. وأوضحت الورقة البحثية: "تدعم هذه البيانات دور تناول الجوز في الوقاية الأولية من الأمراض القلبية

وزارة الاقتصاد تعتقد بتخريج 1500 طالب وطالبة من برنامج البرنامج التدريبي لريادة الأعمال

المستقبل “ ضمن برنامج SkillUp Start فقد استقبلت وزارة الاقتصاد أكثر من 160 فكرة مشروع ريادي قدمها 500 طالب وطالبة من المشاركين في البرنامج، وصل منها 6 مشاريع إلى المرحلة النهائية، وذلك من خلال معايير مدروسة تحفز الطلاب على تقديم أفكار مشاريع ناجحة، منها صياغة واضحة لفكرة المشروع، والجمهور المستهدف وموقعه الجغرافي، والجدوى الاقتصادية وقابلية المشروع للتنفيذ، ومدى فهم الفريق المشارك لتطلعات التمويل، ومهارات عرض قوية وعالية المستوى، والصدرة على العمل الجماعي، وفاز في المسابقة فريق “دكان” الذي حصل على رحلة تعليمية إلى الولايات المتحدة الأمريكية لزيارة أشهر الأماكن الداعمة لبيئة ريادة الأعمال وهي “وادي السيليكون”، ومقرات الشركات العالمية وحضور ورش عمل مشتركة مع نخبة من المستثمرين ورواد الأعمال هناك.



مشاريع ريادية ناجحة في المستقبل. شهد البرنامج إقبالاً كبيراً من الطلاب من خلال مشاركة أكثر من 1500 طالب وطالبة على مستوى الدولة من الصفوف الثامن إلى الثاني عشر من الجنسين كافة إضافة إلى انضمام المعلمين والمتطوعين.

الأعمال الناجح في دولة الإمارات. وتفضيلاً، يركز برنامج SkillUp Start على محورين أساسيين، الأول توفير الأنشطة والتدريبات الخاصة بتعلم المهارات الأساسية لريادة الأعمال، وأبرزها مهارات كيفية قيادة فريق العمل وآليات تأسيس الشركة الناشئة، وتعزيز قدراتهم على العمل بروح الفريق الجماعي، إضافة إلى اكتساب خبرات حول تحسين الثقافة المالية للمشاريع الناشئة وإدارتها بكفاءة وجودة عالية. والمحور الثاني ريادة الأعمال، وتوفير الحلول والمشاريع الريادية والإبداعية للطلاب المشاركين في البرنامج ودعمها وتطويرها لتصبح

الأعمال... وقال معالي عبد الله بن طوق المري، وزير الاقتصاد إن ترسيخ الفكر الريادي لدى الأجيال الناشئة والشابة يمثل محوراً أساسياً ضمن النموذج الاقتصادي الجديد لدولة الإمارات، وفق توجيهات قيادتها الرشيدة وتماشياً مع مبادئ الخمسين، والتي تضع قطاع ريادة الأعمال ضمن أولويات التنمية الاقتصادية المستقبلية.

وأضاف: “نعمل من خلال مبادرات المشروع الوطني/موطن ريادة الأعمال/ على إحداث تطور نوعي في منظومة ريادة الأعمال الوطنية عبر توفير كافة الفرص والإمكانات التي يحتاجها رواد الأعمال للنمو والإزدهار، ودعم خطط مشاريعهم الناشئة، وتحول أفكارهم الريادية إلى مشاريع على أرض الواقع، وذلك بالتعاون مع مجموعة واسعة من الشركاء من الجهات الحكومية والقطاع الخاص والقطاع التعليمي والمؤسسات والشركات العالمية الرائدة في هذا المجال، بما يضمن إعداد جيل ريادي جديد قادر على بناء المستقبل ويعزز من قوة الاقتصاد الوطني ويرسخ مكانة الدولة وجهة عالمية لريادة الأعمال.

وأوضح معاليه أنه تم إطلاق برنامج SkillUp Start ليقدم إضافة مهمة لجهودنا الهادفة لتمكين أبنائنا الطلبة من دخول عالم ريادة الأعمال، ونعمل مع خلاله على غرس الفكر الريادي لدى النشء وجيل الشباب منذ سن مبكرة، وتمكينهم من اكتساب المهارات الأساسية التي تصقل قدراتهم لإنشاء شركات ناشئة اقتصادية تحاكي واقع ريادة الأعمال، وتوفر الحلول وفرص التعلم، مشيراً إلى أن الجهود الوطنية في هذا الاتجاه مستمرة لصناعة رائد

•• أبو ظبي - وام:

احتفلت وزارة الاقتصاد بتخريج 1500 طالب وطالبة من برنامج SkillUp Start، الذي أطلقته في أبريل 2022 بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي والمنظمة العالمية لتدريب مهارات ريادة الأعمال Bizworld.

جاء التخريج خلال فعالية افتراضية نظمتها الوزارة، شارك فيها معالي عبد الله بن طوق المري وزير الاقتصاد، بحضور أكثر من 500 طالب وطالبة، وتم خلالها الإعلان عن الفريق الفائز بجائزة رواد أعمال المستقبل ضمن مسابقة برنامج SkillUp Start. وقد فاز فريق “دكان” المكون من الطالبة محمد علي خليفة ملوك الكتيبي، وراشد سيف راشد بن خليفة الطنجي، ومحمد سيف راشد بن خليفة الطنجي، وعلي سيف بن مفلح الكتيبي، وزايد سلطان سعيد الطنجي بالمركز الأول. فيما احتل المركز الثاني فريق “جبار” والمكون من الطالبات غايه العامري، وغايه القبي، وشيما المهري، وسعيدة السويدي. وكان المركز الثالث من نصيب فريق Be Better، والمكون من الطالبات هيا الشيخ، وبيروش جواتجا، وألفيس جاكسون، وسهى هيثيث باروت يركز البرنامج على محورين أساسيين هما برنامج تدريبي متكامل لتعليم طلاب المدارس المهارات الأساسية لريادة الأعمال، ومسابقة “رواد أعمال المستقبل”.

يُنسج البرنامج ضمن مبادرات “أكاديمية بناء مهارات ريادة الأعمال-SkillUp”، التي تعد أحد المسارات الرئيسية لمشروع “موطن ريادة

الفكرة

مصرف الإمارات للتنمية يشارك في مؤتمر الشرق الأوسط للسندات والقروض والصكوك بدبي غدا

•• دبي - الفجر:

أعلن مصرف الإمارات للتنمية، المحرك المالي الرئيسي لأجندة التنوع الاقتصادي والتحول الصناعي لدولة الإمارات، عن مشاركته في مؤتمر الشرق الأوسط للسندات والقروض والصكوك، الذي يُعتبر التجمع الأكبر في المنطقة لقطاع الخدمات المصرفية الخاصة بالشركات والاستثمار. وسيكون مصرف الإمارات للتنمية الراعي الذهبي للحدث، الذي يقام في الفترة من 7 إلى 8 يونيو في مدينة جميرا بدبي، وذلك في إطار جهود المصرف لتحقيق أهدافه الاستراتيجية لدعم الاقتصاد الوطني عبر تعزيز التواصل مع أصحاب المصلحة في مجالي الاستثمار والتنمية. وتمثل مشاركة مصرف الإمارات للتنمية في هذا الحدث الإقليمي فرصة لتسليط الضوء على دوره الرائد في القطاع المالي الإماراتي، باعتباره أول جهة اتحادية تشارك في تصنيغاً ثنائياً من وكالتي “ستاندر أند بورز” و “فيتش”. وسيركز المصرف على عرض جهود تعزيز تأثيره التنموي على الاقتصاد الوطني لدولة الإمارات وتعزيز القيمة الوطنية المضافة مع ضمان خفض مستويات المخاطر، من خلال عقد شركات مع المناطق الاقتصادية الحرة، والغرف التجارية، ودوائر التنمية الاقتصادية والبنوك التجارية مكنته من ضخ 1.52 مليار درهم في القطاعات ذات الأولوية في الأشهر الـ 12 الماضية وحدها.

وسيلقي أحمد محمد القبي، الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية، كلمة رئيسية في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر، يخصصها لعرض دور حلول التمويل المرنة التي يوفرها المصرف للشركات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة في المساهمة بتحقيق النمو المستدام طويل الأجل لاقتصاد دولة الإمارات. كما سيقدم القبي رؤية مصرف الإمارات للتنمية في التحول إلى تجربة نموذجية لمصارف الشرق الأوسط.

وتعليقاً على مشاركة المصرف، قال أحمد القبي: “يعتبر مؤتمر الشرق الأوسط للسندات والقروض والصكوك الحدث الأهم بالنسبة لقطاع الخدمات المصرفية للشركات والاستثمار. ويصنفتنا المحرك المالي الرئيسي لأجندة التنوع الاقتصادي في الدولة يوفر لنا هذا المؤتمر الفرصة للعمل جنباً إلى جنب مع المؤسسات المالية والهيئات الحكومية ووكالات التنمية لتمكين الاقتصاد الوطني. وأضاف: “سيكون للمصنعة المصرفية والمالية دور مهم في تسريع التحول الاقتصادي مع خروجنا من مرحلة وباء وكوفيد-19 ومواجعتنا للتحديات الجديدة المتمثلة في اضطراب سلاسل التوريد والتضخم، ومن هذا المنطلق، أطلع إلى المشاركة في جلسات وحوارات المؤتمر التي ستقدم فرصة مثالية للمواءمة بين الفرص والحلول الموجودة أمامنا وضمان استمرارنا في توفير التمويل بما يصب في مصلحة الاقتصاد الوطني”.

وسيعرض مصرف الإمارات للتنمية كامل خدماته التنموية في الجناح رقم 3 بمقر المؤتمر، وسيكون بوسع الحضور التعرف على دور المصرف في دعم التنمية المستدامة والتحول الاقتصادي في الدولة من خلال ما يقدمه من تسهيلات للشركات، بينها فترات السداد الطويلة وقررات السماح وأسعار الفائدة التنافسية التي تدعم قدرة الشركات في الإمارات على التوسع وتنويع نشاطها وتبني تطبيقاتها التكنولوجية الجديدة.

ويشهد المؤتمر أيضاً مشاركة فيليك فورما، مدير الخدمات المصرفية للشركات والمؤسسات في مصرف الإمارات للتنمية، حيث سيشترك في جلسة حوارية يوم 7 يونيو، الساعة 12.45 ظهراً، تتناول المقارنة بين تمويل النفقات الرأسمالية وإعادة التمويل. وسينضم إليه خبراء في القطاع وعدد من أصحاب المصلحة منهم سامر حيدر، رئيس قسم الشركات الخليفة في وكالة فيتش للتصنيف الائتماني، وكاران بانسال، المدير الأول للخدمات المصرفية الاستثمارية في بنك الشرق.

وينعقد مؤتمر الشرق الأوسط للسندات والقروض والصكوك على مدار يومين في دبي ويستضيف أكثر من 70 متحدثاً و550 من الشركات والمؤسسات المالية والسيادية الباحثة عن تمويل وأكثر من 200 من المستثمرين والمقرضين - ويشكل المراء ما نسبته 93% من الحضور.

أردوغان: بيانات مايو تشير إلى اتجاه التضخم نحو التراجع

•• أنقرة - رويترز:

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان أمس الأحد إن بيانات التضخم عن شهر مايو آيار، عندما قفز المعدل السنوي لارتفاع أسعار المستهلكين إلى أعلى مستوياته في 24 عاماً، أشارت إلى أن التضخم الآن في طريقه للتراجع. وارتفع معدل التضخم إلى 73.5 بالمئة في مايو آيار مدفوعاً بتراجع قيمة الليرة وارتفاع تكاليف الطاقة والحرب في أوكرانيا على الرغم من أن الرقم جاء أقل مما كان يخشى الاقتصاديون. وقال أردوغان متحدثاً إلى أعضاء في حزبه العدالة والتنمية إن حكومته تبحث سبل تخفيف الأزمات الاقتصادية ومكافحة ارتفاع الأسعار.



شاليش جافيري، رئيس مجلس إدارة “مجموعة ستار جيمس” على مشاركة وفد جمارك دبي في هذا الحدث الذي يحتضن خبراء ومتخصصين عالميين في مجال معاينة الأحجار الكريمة قبل عرضها للبيع من خلال المناقصات.

وفي نهاية الحدث وفد جمارك دبي بجولة في مختبرات معاينة وفحص الأحجار الكريمة وعقد لقاءات مع بعض الخبراء والمتخصصين في مجال بعض الألباس الخام. وشارك في الزيارة كلاً من علي التميمي مدير أول قسم خدمات وقاعدة بيانات القيمة الجمركية وعوضه الكاش وميرة المازمي ومريم ساليمن من إدارة القيمة الجمركية.

هدف تعزيز المعرفة والخبرة العملية للموظفين وفد جمارك دبي يطلع على عملية تقييم عالمية للألباس الخام

•• دبي - الفجر:



جديدة للموظفين وذلك بالتعرف على الأساليب والطرق المستخدمة لمعاينة الألباس الخام باستخدام أحدث الأجهزة بهدف التأكد من دقة نقاوة الألباس وتقييم أسعارها. ومن جهته شكر

والتميز بين الألباس الحقيقي والمقلد، وحماني المستخدم النهائي. من جانبه قال علي التميمي مدير أول خدمات وقاعدة بيانات القيمة الجمركية في جمارك دبي إن الحدث أضاف مهارات

استخدام معدات الفحص السريعة، وفهم خصائص ونوعية الألباس بشكل جيد، ما يساعد على تحسين الرسوم الجمركية العادلة والمنطقية، ومنع التهرب من الرسوم الجمركية،

إطلاقاً من خطتها لتعزيز المعرفة والخبرة العملية للموظفين أوفدت جمارك دبي وفداً من إدارة القيمة الجمركية للاطلاع على عملية معاينة وتقييم عالمية للألباس الخام، والتي نظمتها شركة “ستار جيمس” مركز دبي للسلع المتعددة، في مقر الشركة ببرج الماس بدبي وذلك بمشاركة متخصصين وخبراء من جميع أنحاء العالم. وأفادت إيمان بدر السويدي مدير إدارة القيمة الجمركية في جمارك دبي أن الهدف من المشاركة في هذا الحدث يأتي ضمن برامج الإدارة لتمكين الموظفين وتأهيلهم ليصبحوا خبراء في تقييم الأحجار الكريمة في المستقبل تحقياً لغايات جمارك دبي في شأن إعداد خبراء

«مصدر» توقع اتفاقيات لتطوير مشاريع طاقة نظيفة ومتجددة في أذربيجان بقيمة تبلغ 4,000 ميغاواط

•• أبو ظبي - وام:

طن من الكربون سنوياً، فضلاً عن توفير فرص عمل جديدة للمجتمع المحلي. وتعتبر شركة “مصدر” واحدة من شركات الطاقة المتجددة الأسرع نمواً في العالم مع توقعات بأن تصل القدرة الإجمالية لمشاريعها إلى أكثر من 50 جيجاواط بحلول عام 2030، وأكثر من 100 جيجاواط في السنوات التالية. وقد تم الإعلان في ديسمبر الماضي عن اتفاقية استراتيجية بين “أنوك” و “طاقة” و “مبادلة” بهدف تطوير مشروع مشترك للطاقة المتجددة. وكان محمد جميل الرحمي الرئيس التنفيذي لشركة “مصدر”، قد حضر خلال شهر مارس الماضي مراسم وضع حجر الأساس لمحطة “كاراداغ” للطاقة الشمسية الكهروضوئية التي تطورهما “مصدر” في أذربيجان وتبلغ قدرتها الإنتاجية 230 ميغاواط، ومن المتوقع أن يبدأ التشغيل التجاري للمحطة في عام 2023. وستساهم المحطة في توليد نصف مليار كيلوواط -ساعة من الكهرباء سنوياً، وهو ما يكفي لتلبية احتياجات أكثر من 110 آلاف منزل، الواحد من البعثات أكثر من 200 ألف

الطاقة المتجددة والدور المهم لـ (مصدر) كشركة عالمية رائدة في القطاع تقدم بنقطة نحو تطبيق استراتيجيتها لإنشاء محفظة من المشاريع العالمية بقدرة إجمالية لا تقل عن 100 جيجاواط. من جهته، قال معالي بروجيز شهبازوف، وزير الطاقة في أذربيجان، “توقع اليوم مع شركة “مصدر” اتفاقيات تنفيذ مشاريع ضخمة وذلك تماشياً مع نهج فخامة رئيس أذربيجان لاعتماد الطاقة الخضراء، وتحديد مصادر الطاقة المتجددة كأولوية استراتيجية للتنمية البلاد، ومن شأن مشاريع الطاقة الشمسية والرياح والهيدروجين الأخضر هذه والتي يبلغ إجمالي قدرتها الإنتاجية 4000 ميغاواط وتعد الأكبر على مستوى المنطقة وفي تاريخ مشاريع الطاقة لدينا، أن توفر فرصاً كبيرة للتنمية الخضراء في أذربيجان وأن تكون دولة منتجة ومصدرة للطاقة الخضراء، فضلاً عن تدفق استثمارات خضراء ومليارات الدولارات. وتتضمن اتفاقية تنفيذ مشاريع الطاقة

ووقع الاتفاقيات كل من معالي بروجيز شهبازوف، وزير الطاقة في أذربيجان، وفوزان الحرمي، المدير التنفيذي بالإناية لإدارة الطاقة النظيفة في “مصدر”، وذلك خلال جلسة خاصة أقيمت في مدينة “شوشة” ضمن إطار أسبوع يابكو للطاقة. وقال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة ورئيس مجلس إدارة مصدر، “تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة بالاستمرار في بناء شركات وثيقة لتعزيز التنمية المستدامة، تسهم مشاريع الطاقة الشمسية والرياح والهيدروجين الأخضر هذه والتي يبلغ إجمالي قدرتها الإنتاجية 4000 ميغاواط وتعد الأكبر على مستوى المنطقة وفي تاريخ مشاريع الطاقة لدينا، أن توفر فرصاً كبيرة للتنمية الخضراء في أذربيجان وأن تكون دولة منتجة ومصدرة للطاقة الخضراء، فضلاً عن تدفق استثمارات خضراء ومليارات الدولارات. وتتضمن اتفاقية تنفيذ مشاريع الطاقة

أعلنت شركة أبو ظبي لطاقة المستقبل “مصدر” إحدى الشركات العالمية الرائدة في مجال الطاقة المتجددة، عن توقيع اتفاقيات مع وزارة الطاقة في جمهورية أذربيجان لتطوير مشاريع طاقة نظيفة ومتجددة بقدرة إنتاجية إجمالية مؤكدة تبلغ 4,000 ميغاواط بحق امتياز حصري، مع الحصول على حق تطوير 6,000 ميغاواط إضافية كمرحلة ثانية، لتصل إجمالي القدرة الإنتاجية من هذه المشاريع إلى 10,000 ميغاواط والتي تعد الأكبر في تاريخ أذربيجان.

تتضمن الاتفاقيات تنفيذ مشاريع طاقة الرياح البرية بقدرة 1000 ميغاواط، وأخرى في مجال الطاقة الشمسية الكهروضوئية بقدرة 1000 ميغاواط، بالإضافة إلى اتفاقية لتطوير مشاريع متكاملة لطاقة الرياح البحرية والهيدروجين الأخضر بقدرة 2000 ميغاواط.

كيبكو والقرين الكويتية توافقان على تقرير مقوم الأصول بشأن الاندماج مع كيبكو

•• الكويت- رويترز:

وتأسست شركة القرين لصناعة الكيماويات البترولية في 2004 وأدرجت في بورصة الكويت في 2007 ويبلغ رأسمالها المدفوع نحو 110 مليون دينار. وترتكز على الاستثمار في مجال الصناعة بشكل عام وعلى قطاع البتروكيماويات بشكل خاص، وهي تمثل الذراع الصناعية لشركة كيبكو. ولم تقص الشركات حتى الآن عن أي تفاصيل مالية تتعلق بعملية الاندماج.

1975 وتم إدراج أسهمها في بورصة الكويت في 1984 ويبلغ رأسمالها المدفوع 264 مليون دينار وتتملك 68.3 بالمئة من أسهم شركة العقارات المتحدة و64.5 من أسهم بنك برقان و46 بالمئة من أسهم مجموعة الخليج للتأمين.. كما تمتلك حصصاً مختلفة في شركات أخرى عاملة في مجالات الاستثمار والخدمات المالية والإعلام وغيرها.

الاندماج بينهما. وفي مارس آذار أعلنت الشركتان توصلهما لاتفاق “مبدئي” للاندماج مع طريق الخصم، بحيث تكون شركة كيبكو هي الدامجة بينما تكون القرين هي الشركة المندمجة. وقالت الشركتان إنهما قررتا الاستمرار في اتخاذ باقي الإجراءات مع الهيئة العامة للاستثمار للحصول على الموافقات الرقابية اللازمة. وتأسست شركة مشاريع الكويت القابضة في

أعلنت شركة مشاريع الكويت القابضة (كيبكو) وشركة القرين لصناعة الكيماويات البترولية الكويتية أمس الأحد في بيانين منفصلين إلى بورصة الكويت موافقة مجلسي إدارتهما بالإجماع على تقرير مقوم الأصول ورأي مستشار الاستثمار بشأن عدالة التقييم المتعلق بعملية

في تقرير مؤسسة القمة العالمية للحكومات بالشراكة مع «بي. دبليو. سي»

إطلاق العنان لاقتصاد المهارات لإلهام وتمكين الجيل الجديد من الحكومات

- جائحة كورونا أدت إلى ضياع ساعات عمل تعادل 225 مليون وظيفة
- التحول الرقمي والأتمتة يضغطان بدورهما على الوظائف المتاحة عالمياً
- الشهران: التقرير يدعم جهود مؤسسة القمة العالمية للحكومات لدعم صناعات القرار في استشراف مستقبل قادر على إنتاج وظائف مستدامة



الفرصة

25



إدارة المخزونات مشكلة جديدة تواجهها شركات التوزيع الأميركية

•• نيويورك- أ ف ب:

بعد سنتين من الاضطراب الكبير في الاستهلاك بسبب وباء كوفيد-19، تواجه الشركات الأميركية الصغيرة والكبيرة على حد سواء صعوبات في إدارة مخزوناتهم من البضائع، من تأخر وصول الشحنات إلى المنتجات التي لم يعد هناك من يشتريها وعدم اليقين المتزايد بشأن الاقتصاد. وقالت جيني باسكالون من شركة «سياركلودوتس» الصغيرة التي تنتج ملابس أطفال «لدينا مخزون كبير جداً في الوقت الحالي». وأوضحت لوكالة فرانس برس «من الضروري أن يكون لديك مجموعة واسعة من السلع لتلبية احتياجات التجار. لكن هؤلاء القفون من ألا يعود زبائنهم إلى متاجرهم لأنهم مضطرون إلى إنفاق المزيد من الأموال على الطعام أو البنزين»، على حد قول باسكالون التي رأت أن «البعض يخشون ألا يتمكنوا من النجاة من ركود آخر» ولم يعودوا يطلبون كميات كبيرة.

وتتملك الشركة مساحة كافية لتخزين البضائع. لكن طالما لم يتم بيعها «لا يمكنني توظيف أحد أو المشاركة في معرض مهني جديد» حسب سيدة الأعمال التي يعمل في شركتها 18 موظفاً. وقالت إن «ذلك يقوّض ثروتنا».

واعترفت سلات متاجر كبرى مثل «ولمارت» و«تارغت» و«ماسيز» مؤخراً بأنها أساءت تقدير حجم التغيير في عادات زبائنهن وابتات تواجه فائضا في منتجات الأجهزة الكهربائية المنزلية أو الملابس المريحة أو الدراجات الهوائية.

قال وين سوسين من شركة «وركسمان سايكلز» المتمركزة في نيويورك وصنعت شهرتها من إنتاج دراجات بثلاث عجلات، إن بعض الموزعين «أشترت كل ما في وسعهم كما لو أن الطلب على الدراجات سيبقى عند مستوى غير مسبووق». وأضاف «لكن كان من الواضح أن (هذا) لا يمكن أن يستمر».

وتابع سوسين أنه مع ذلك، الطلب على نماذج معينة مثل الدراجات الكهربائية «لا يزال قويا»، لكن مع استمرار هشاشة سلسلة التوريد «ما زال من الصعب العثور على بعض قطع الغيار».

وبدأ المستهلكون الأميركيون الذين بقوا في منازلهم بسبب الوباء وساعدتهم الحكومة مالياً، شراء مزيد من السلع في وقت مبكر من 2020.

ولم تواكب سلسلة التوريد ذلك واحتاجت الشركات لأشهر لمعالجة النقص في المواد والأدراجم في الموانئ. وقال فيل لبني الخبير الاقتصادي في شركة النقل «فليكسبورت» إنه كان على الشركات «من جهة التكيف مع فكرة أنه لم يعد بإمكانها الاعتماد على إمدادات فورية تسمح لها بالحصول على مخزون محدود»، وفي الوقت نفسه كان عليها أن تتسائل «إلى أي حد ستستمر الزيادة القوية في الطلب على السلع».

وذكر بأن الشركات تضغط بشكل عام توقعاتها بناء على الوقائع الماضية، لكن «ليس لدينا بيانات عن سلوك المستهلكين خلال الأوبئة الخمسة الأخيرة التي شهدناها عالمياً».

كانت سلسلة المتاجر الكبرى «تارغت» مثلاً توقعت أن يتباطأ الطلب على السلع المنزلية والملابس لصالح الإنفاق على الخدمات.

لكن لم تتوقع حجم التغيير كما يعترف رئيسها براين كورنيل خلال مؤتمر عبر الهاتف في نهاية أيار مايو.

والنتيجة هي أن المجموعة وجدت نفسها أمام كميات أكبر بكثير مما كان متوقفاً، من الأجهزة المنزلية والتلفزيونات وأثاث الحدائق. أما سلسلة متاجر «ماسيز» فقد اعترف رئيساً جيفري جينيت عند نشر الحصيلة الأخيرة لأدائها بأنها لم تقدر بشكل صحيح التراجع بنسبة 20 بالمئة في مبيعات الملابس المريحة والرياضية والبياضات بين نهاية 2020 ومطلع 2021.

وأضاف «في الوقت نفسه، خفت القيود في سلسلة التوريد واستلغنا كميات من السلع أكبر مما كان متوقفاً».

وطرحت استراتيجيات عدة لإدارة الفائض. فبدلاً من تكديس السلع في المتاجر، بحثت سلسلة متاجر «تارغت» عن مساحات تخزين مؤقتة وتخلت عن بعض المنتجات الحساسة أمام توجهات المستهلكين.

وتراهن شركات أخرى على التخفيضات مثل شبكة متاجر الألبسة «اربن اوفتيترز» التي توقع رئيسها ريتشارد هابن في نهاية أيار/مايو «زيادة في عمليات الترويج ليس فقط في الربع الثاني بل طوال العام الجاري».

وقال براين ياربرو المتخصص في شؤون التوزيع في شركة «ادوارد جونز» إنه ما زال لا يمكن التكهّن بمسار الاستهلاك.

ومع العودة إلى السفر والنزهات والتضخم المستمر، تغيرت العادات. لكنه يشير إلى أن الأميركيين يواصلون الإنفاق في الوقت الحالي.

وتتسائل الشركات التي ترغب بالفعل في التأكد من وجود سلع على رفوف متاجرها في الخريف، هل سيتحسن زمن الشحن بين آسيا والولايات المتحدة أم سيصبح أسوأ؟ هل سيصبح الوضع أسوأ بسبب إضراب محتمل من قبل عمال الموانئ في مرفأ لوس أنجلوس؟



العديد من المجالات، أولاً عن طريق تحديد ونشر رؤية متمحورة حول المهارات للتنمية الاقتصادية مع التعلم مدى الحياة، وثانياً عبر تفعيل هذه الرؤية. وأوصى التقرير بتطوير رؤية تركز على تطوير اقتصاد المهارات، حيث تستخدم مواهب الأشخاص جنباً إلى جنب مع التكنولوجيا لتحقيق رضاء أكثر استدامة، وربط المهارات بفرص العمل من خلال دمج تنمية المهارات في استراتيجيات التنمية الأوسع. وأكد أن قادة الحكومات يحتاجون إلى إنشاء بيئات مرنة وتعاونية، وقال: «نقطة البداية تكمن في تبني مبادئ الحكومة الرشيدة مثل: الحكومة الموجهة نحو الهدف، والحكومة القائمة على البيانات، وابتكار السياسات».

منصة عالمية لصناعة المستقبل

الجدير بالذكر، أن القمة العالمية للحكومات ركزت منذ إنطلاقها على تشكيل واستشراف حكومات المستقبل وبناء مستقبل أفضل للبشرية، وساهمت في تأسيس منظومة جديدة للشركات الدولية القائمة على إلهام واستشراف حكومات المستقبل. وتطلق مؤسسة القمة العالمية للحكومات 20 تقريراً معرفياً معمقاً بالشراكة والتعاون مع أهم المؤسسات البحثية العالمية، تتناول مجموعة من أبرز المحاور التي تشغل أجدات حكومات العالم.

إكسبو الشارقة يؤكد سعيه إلى تعزيز زخم الفعاليات المعارض في المنطقة الوسطى

•• الشارقة- الفجر:

أكد مركز إكسبو الشارقة، حرصه على تنمية قطاع المعارض والمؤتمرات في المنطقة الوسطى ورفع تنافسيتها، من خلال العمل وفق خطط استراتيجية مبتكرة تستهدف زيادة زخم أجنحة الفعاليات التي يستضيفها مركز إكسبو الشارقة، والعمل على استقطاب الأحداث والمؤتمرات المتخصصة والنوعية بهدف تعزيز مساهمة قطاع المعارض في تنمية اقتصاد إمارة الشارقة بشكل عام ودعم قطاعات الصناعة والتجارة والسياحة بشكل خاص.

جاء ذلك خلال الاجتماع الذي عقد مؤخراً في مركز إكسبو الشارقة، وذلك ضمن الزيارة التقديرية التي أجراها سعادة سيف محمد المدفع، الرئيس التنفيذي لمركز إكسبو الشارقة، وبحيث الاجتماع الذي حضره سعادة محمد مصبح الطنجيني مدير فرع غرفة تجارة وصناعة الشارقة في مدينة الندي، وعدد من موظفي المركز، مجموعة من

المواضيع المدرجة على جدول الأعمال، من أبرزها مناقشة الخطط التطويرية لإكسبو الشارقة، والعمل على استقطاب معارض نوعية، ودراسة إمكانية تطوير مرافق المركز ورفده بكوادر بشرية مؤهلة وفق أعلى مستويات.

انطلاق واعدة

وأكد سعادة سيف محمد المدفع، أن قطاع الفعاليات والمعارض في إمارة الشارقة على موعد مع بداية جديدة وانطلاقة واعدة نحو المستقبل، خاصة في ظل النجاحات التي تحققت الإمارة في استضافة كبرى الفعاليات والمؤتمرات الإقليمية والدولية، والتي شكلت فرصاً نموذجية لتعزيز دور صناعة المعارض ضمن مختلف القطاعات الاقتصادية والتجارية والثقافية، لذا يتطلع مركز إكسبو الشارقة للحفاظ على المكتسبات والبناء على ما تم تحقيقه من نجاحات كبيرة خلال السنوات الماضية، والاستفادة من الفرص الجديدة لواصله جهوده الرائدة نحو



ترسيخ مكانة إمارة الشارقة كواحدة من أهم المدن التي تقود هذه الصناعة في المنطقة، إضافة المدفع، يلتزم مركز إكسبو الشارقة، بالدفع باتجاه تعزيز قطاع المعارض والفعاليات في المنطقة الوسطى وضمان عودته بقوة في مرحلة ما بعد الجائحة، ومن هنا يأتي عقد هذا الاجتماع لوضع أطر العمل التطويرية لمركز إكسبو الشارقة واستشراف فرص

المستقبل، مؤكداً حرص مركز إكسبو الشارقة على مواصلة مسيرته التنموية وفي وضع نماذج عمل جديدة ومبتكرة لخلق قيمة مضافة لقطاع الفعاليات ومواكبة متطلبات المرحلة الجديدة وتقديم الحلول والمقترحات التي تساهم في تعزيز قدرة مركز إكسبو الشارقة على استضافة أهم الفعاليات والمعارض.

تطوير آليات العمل

من جانبه أشاد محمد الطنجيني بالجهود الكبيرة التي تبذلها غرفة تجارة وصناعة الشارقة ومركز إكسبو الشارقة في تعزيز صناعة المعارض في المنطقة الوسطى والشرفية، مشيراً إلى أن مركز إكسبو الشارقة الذي يتم تباعها في تنظيم المعارض، واستمع إلى شرح من موظفي المركز على أبرز الفعاليات التي يعتمزم إكسبو الشارقة استضافتها وتنظيمها خلال الفترة القادمة ومن أبرزها معرض الأصايل ومعرض الندي الزراعي.

مؤشر: نمو القطاع الخاص السعودي غير النفطي بقوة في مايو

•• عواصم- رويترز:

أظهر مسح أمس الأحد أن القطاع الخاص غير النفطي في السعودية وصل نمو القوى في مايو أيار، ليسجل نمواً للشهر الواحد والعشرين على التوالي، إذ أظهر الطلب صموداً في وجه تكاليف الإنتاج الأخذة في الارتفاع. واستقر مؤشر ستاندر أند بورز جلوبال لمديري المشتريات في السعودية المعدل في ضوء العوامل الموسمية، للاقتصاد بأكمله عند 55.7 في مايو أيار، وهي القراءة ذاتها المسجلة في أبريل نيسان، والتي كانت الأدنى منذ يناير كانون الثاني وأقل من

متوسط السلسلة البالغ 56.8. وانخفض المؤشر الفرعي للإنتاج، الذي يقيس النشاط التجاري، بشكل طفيف إلى 59.3 في مايو أيار من 59.7 في أبريل نيسان، والذي كان أيضاً أبطأ وثيرة لنمو منذ يناير كانون الثاني. وكان أقل من متوسط السلسلة منذ عام 2009 البالغ 61.4.

وكتب ديفيد أوبين الخبير الاقتصادي في ستاندر أند بورز جلوبال «شجعت القوة المستمرة للاقتصاد المحلي غير النفطي الشركات على تحميل الزيادة في تكاليف استلزمات لعمالها في مايو، إذ تشير أحدث بيانات مؤشر مديري المشتريات إلى زيادة قوية أخرى في أسعار البيع بسبب ارتفاع تكاليف

الوقود والمواد والنقل». وأضاف أوبين «يبدو أن طلب العملاء يوازن بشكل جيد ارتفاع الأسعار حتى الآن، مع زيادة ملحوظة أخرى في الطلبات الجديدة المسجلة في مايو، مما أدى إلى توسع قوي في النشاط التجاري».

وبمع ذلك، قد يبدأ هذا في التغيير مع تزايد التضخم العالمي وارتفاع مصروفات الأسر، خاصة وأن سلاسل الإمداد العالمية ما زالت تحت ضغط كبير نتيجة عمليات الإغلاق في الصين والحرب الروسية الأوكرانية. وأظهر المؤشر الفرعي لأسعار الإنتاج أن وتيرة زيادات الأسعار تباطأت مقارنة بأبريل نيسان لكنها

الشارقة لدعم المشاريع تطلق حاضنة «رواد» الافتراضية

•• الشارقة- وام:



أطلقت مؤسسة الشارقة لدعم المشاريع الرقابية «رواد» التابعة لدائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة حاضنة «رواد» الافتراضية التي تستهدف الطلاب في آخر سنتين قبل التخرج وخريجي الجامعات والكليات والراغبين في دخول عالم ريادة الأعمال.

وأكد سعادة سلطان عبد الله بن هذه السعودي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة أن تأسيس حاضنة

«رواد» الافتراضية يأتي انسجاماً مع توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة والمتابعة الحثيثة لسمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي عهد ونائب حاكم الشارقة التي تولي تطوير بيئة وخلق ريادة الأعمال عناية بالغة وتضعه في قائمة أولوياتها الحسنة لتمكين رواد الأعمال ودعمهم في سوق العمل، مبيناً أن الهدف من تأسيس هذه الحاضنة هو تشجيع الطلبة والخريجين ورواد الأعمال لدخول هذا المجال بشكل يوفّر عليهم تكاليف استثمار مقر للأنشطة الاقتصادية التي لا تستدعي وجود مقر واقعي ولا تتطلب إجراء تفتيش ميداني لها.

وأوضح سعادته أن الحاضنة ستوفر كل ما من شأنه تعزيز بيئة ريادة الأعمال في إمارة الشارقة وتذليل العقبات التي تعترض الشباب في بداية تأسيس مشروعاتهم التجارية وتقديم كافة

أوجه الدعم والمتابعة بالتعاون مع كافة الشركاء الاستراتيجيين لضمان استمرارية المشاريع ونجاحها وذلك من خلال قياس تطورها ونموها بشكل مستمر وإعداد التقارير الدورية عنها. وأضاف أن الحاضنة ستقدم مجموعة من التسهيلات للأعضاء المنتسبين لها والتي تشمل الإعفاء من رسوم الجهات الحكومية في إمارة الشارقة لمدة 3 سنوات اعتباراً من تاريخ تأسيس المشروع ورسوم الورش التوعوية والبرامج التدريبية التي تنظمها المؤسسة إضافة إلى منح صاحب المشروع خصماً بنسبة 50 بالمئة من رسوم المشاركة في برامج الدبلوم والبرامج المتخصصة والأولوية للمشاركة في المعارض والمؤتمرات التي تنظمها المؤسسة والجهات الحكومية.

من جانبه أوضح سعادة حمد علي عبد الله الحمود مدير مؤسسة «رواد» أن المؤسسة ستقوم باحتضان المشاريع بناءً على مراحل تمتد على خمس أعوام لقاء رسوم مالية مشجعة تتناسب مع مراحل

تطور المشروع وإيراداته حيث يبدأ احتضان المشروع ضمن المرحلة الأولى في العامين الأول والثاني ضمن حاضنة افتراضية مقابل 3 آلاف درهم فقط لكل عام وفي العامين الثالث والرابع يحصل صاحب المشروع على حاضنة واقعية مقابل 6 آلاف درهم فقط لكل عام، أما في العام الخامس فيمنح المشروع فرصة الحصول على مكتب مستقل في مراكز الأعمال التابعة لشركاء «رواد» وبرسوم مخفضة وتستهمل الحاضنة على تعزيز فرص التبادل التجاري بين أعضاء المؤسسة من خلال مبادرة /تشبيك/ وتوفير إمكانية استخراج إقامات للعمالة على الرخصة المدعومة بحد أقصى 3 إقامات مع إمكانية دمج وإشراك فئة غير المواطنين من أصحاب المهارات والخصائص المهنية والأكاديمية ضمن المشاريع المدعومة لاكتساب وتبادل الخبرة. ولفت إلى أن المؤسسة حددت شروطاً للاندساب للحاضنة يجب أن يلتزم



بها مقدم المشروع حتى يتم قبوله وهو أن يكون مالك المشروع مواطن يدير ويمتلك المشروع بنفسه وأن يفي بشروط برنامج الضموية مبيناً ضرورة أن يكون المشروع ضمن الأنشطة الاقتصادية التي تحددها المؤسسة بالتنسيق مع دائرة التنمية الاقتصادية مؤكداً أهمية توفير البيانات المالية سنوياً من قبل صاحب المشروع وتقديمها مؤسسة «رواد» وعدم أحقيته في تأجير أو بيع مساحته الافتراضية التي وفرتها له المؤسسة.

الشاعر الغنائي عوض بدوي يعود للمسرح في «ليلة القتلة»



البارومة « من إنتاج فرقة مسرح الفن للمخرج الراحل جلال الشرفاوي . ليلة القتلة، من تأليف خوزيه تريانا، تمثيل نشوى إسماعيل ، إيميل شوقي، مروج ، ياسر مجاهد، لمياء جعفر، شيما مؤنس، العرض من ترجمة فتحى المشري، أشعار عوض بدوي، موسيقى و ألحان أحمد حمدي رؤوف، ديكور و أزياء سماح نبيل، تصميم اضاءة ابراهيم الضرن.

الشعراء المعاصرين، فهو أحد أبناء البيت الفني للمسرح. قام بتأليف أشعار العديد من الأغنيات لأشهر المطربين، كما قام بتأليف الأشعار للعديد من الأعمال المسرحية منها أه يا عجر من إخراج المخرج الكبير الراحل فهمي الخولي، الخطوبة من إخراج استيفان منير ، من إنتاج فرقة المسرح الحديث، شطورة من إنتاج البيت الفني للفنون الشعبية والاستعراضية، «برهومة واكلاه

تجري فرقة مسرح الطليعة بالبيت الفني للمسرح حالياً البروفات النهائية استعداداً لافتتاح عرض « ليلة القتلة، للمخرج صبحي يوسف، ومن المقرر تقديمه خلال أيام على مسرح الطليعة بقاعة صلاح عبد الصبور، يشهد العرض عودة الشاعر الغنائي الكبير عوض بدوي بعد انقطاع كبير عن الأعمال المسرحية. يذكر أن الشاعر عوض بدوي يعد من أشهر

أحمد رامى وأم كلثوم . شاعر الشباب في ذكراه والملحمة الخالدة مع أغاني كوكب الشرق



حكاية اللقاء بكوكب الشرق

في منتصف العشرينيات التقى أحمد رامى بأم كلثوم فإذا به ينصرف عن الشعر إلى نظم الأغنية الدارجة لها فارتقى بهذه اللغة برقى ماتحمله من معان راقية ومشاعر غنية وجعل كلمات الأغنية رسالة إنسانية في المحبة فارتقى بالأغنية العامة إلى مراتب الأصل حيث ترجمها عن الفارسية مباشرة أغانيه لأم كلثوم هي أغنية «خايف يكون حيك لى شقة على، لكن هذا لم يحل دون زيارات متقطعة كان يقوم بها القصيدة الفصحى المغناة ومع وجود أكثر من ترجمة لرباعيات الخيام تظل قصيدته هي الأفضل والأقرب إلى النص الأصلي حيث ترجمها عن الفارسية مباشرة فضلا عن استعانتها باللغة الفرنسية، إذ تأمل الترجمة الفرنسية للرباعيات كتب رامى أولى قصائده وهو في الخامسة عشرة من عمره. ففى عام ١٩١٠ نشرت مجلة الرواية الجديدة قصيدة أخرى، نشر رامى أول دواوينه الشعرية عام ١٩١٨ لينطلق بعدها ما بين رحلة تعليمية في العاصمة الفرنسية باريس أشقته فكريا ورحلة فنية خالدة شاركته مسرحيتها كوكب الشرق أم كلثوم التي ملأت روحه وأشبعتهما فجعلت منه شاعرا محلقا شغل فؤاد المصريين بكلماته الخالدة وأغانيها التي جعلنا بعد سنوات طويلة من غيابهما لا نستطيع نسيان أم كلثوم أو شاعرهما وشريك مجدها أحمد رامى.

إنتاجه الفني والأدبي

ساهم في ثلاثين فيلم سينمائي، إما بالتأليف أو بالأغاني أو بالحوار، من أهمها: نشيد الأمل - الوردة البيضاء - دموع الحب - يحيا الحب - عايدة - دنائير- واد، وكتب للمسرح مسرحية غرام الشعراء، ترجم مسرحية «سميراميس». كما ترجم كتاب «في سبيل التاج، من فرانسوكوبيه»، - ترجم «شارلوت كورداي، ل يوتسار، ترجم «رباعيات الخيام، وعددها 175 وكانت أول الترجمات العربية عن الفرنسية، كما ترجم بعض قصائد ديوان «طلال وضوء، لسلى حجازي عن الفرنسية. ولا يوجد أفضل ما نذكر به أحمد رامى بعد مرور 41 عاما على رحيله، أجمل من كلماته إلى كوكب الشرق أم كلثوم:

إلى محراب أفكارى ومهبط وحي أشعاري
إلى القلب الذى ح رك
بالاشجان واتارى
إلى السروح التي أحيت..... من
نفسى وأوطارى
إلى جنة أحلامى
إلى زهة
إلى الجدر الذى
بالأنداء نوارى
إلى الطير الذى
أسحارى
أقدم كأس أشعاري
..... وأهدى غض
أزهارى

رباعيات الخيام

قدم لأم كلثوم أكثر من مائة أغنية، منها: على بلد المحبوب 1935 - كيف مرت على هواك القلوب 1936 - افرح يا قلبى 1937 - النوم يداعب جفون حببى 1937 - فاكر لما كنت جنبى 1939 - أذكرينى 1939 - يا ليلة العيد 1939 - ياطول عذابى 1940 - هلث ليلالى القمر 1942 - غلبت أصالح 1946 - غنى الربيع 1946 - يالى كان يشجيك انينى 1949 - سهران لوحدى 1950 - يا ظالمنى 1951 - أغار من نسمة الجنوب 1954 - ذكريات 1955 - عودت عيني 1958 - دلبنى احترار 1958 - هجرتك 1959 - حيرت قلبي معاك 1961 - أقبل الليل 1969 - جدت حيك ليه 1952

ماذا قال أحمد رامى في رثاء أم كلثوم عام 1976
ما جال في خاطري أنني سأرثيها
بعد الذي صُغت من أشجى أغانيها
قد كنت أسمعها تشدو ففطرتني
واليوم أسمعني أبكي وأبكيها
ويى من الشجوى... من تغريد ملهمتي
ما قد سببت به الدنيا وما فيها

وما ظنننت أحلامي
تسامرني
أنى
أسهر
في ذكرى
لياليها
يا ذرة
الفن...
يا
أبهى
لأنه
سبحان
ربى
بديع
الكون
باريها
مهما أراد
بياني أن
يصورها
لا يستطيع
لها وصفا
وتشبيها.

والمكتبات واللغات الشرقية وحصل خلال بعثته على شهادة في المكتبات والوثائق من جامعة السوربون، ودرس في فرنسا أيضا اللغة الفرنسية في معهد اللغات الشرقية وساعده ذلك في ترجمة « رباعيات عمر الخيام»، عين بعدها كأمين مكتبة دار الكتب المصرية كما حصل على التقنيات الحديثة في فرنسا في تنظيم دار الكتب، ثم عمل في عصبة الأمم، عاد بعدها إلى مصر ليستقر بشكل نهائي عام 1945 حيث عين مستشارا للإذاعة المصرية، فعمل في الإذاعة ثلاث سنوات ثم عين نائبا لرئيس دار الكتب المصرية .

ونال أحمد رامى تقديرا عربيا وعالميا واسع النطاق حيث كرمته مصر عندما منحته «جائزة الدولة التقديرية، عام 1967م كما حصل على «وسام الفنون والعلوم، ونال أيضا «وسام الكفاءة الفكرية، من الطبقة الممتازة حيث قام الملك الحسن الثاني ملك المغرب بتسليمه الوسام بنفسه وانتخب أحمد رامى رئيسا لجمعية المؤلفين وحصل على «ميدالية الخلود الفني، من أكاديمية الفنون الفرنسية وقيل وفاته ببضع سنوات كرمه الرئيس المصري الراحل محمد أنور السادات حيث منحه درجة الدكتوراه الفخرية في الفنون.

وافق يوم امس الأحد، الذكرى الـ 41 لرحيل قامة الشعر العربي وأحد أبرز رموز الفن في مصر في القرن الماضي شاعر الشباب أحمد رامى، الذي رحل عن دنيانا في الخامس من يونيو عام 1981م بعد رحلة عطاء طويلة للفن والشعر والأغنية في مصر تردد صدق كلماته فيها طوال أكثر من 60 عاما في جميع أنحاء الوطن العربي ما بين المحيط والخليج، ارتقى فيها بمستوى الذوق العام وكان اللاعب الأبرز في ساحة الرومانسية وأغاني العشق في حياة المصريين.

شاعر مصر الكبير «أحمد رامى، اشتهر دوما كشاعر الشباب وشاعر الرومانسية والحب، بعد أن نجح بشعره الرومانسي باللغة العربية الفصحى وباللهجة العامية أيضا في أن يخلد اسمه لدى العامة وبسطها الناس فهو أكثر الشعراء شهرة لدى عامة المصريين طوال نصف قرن ارتبط فيها اسمه بعشرات الاغاني الغنائية الشهيرة التي تغنت بها كوكب الشرق السيدة أم كلثوم والتي شكلت روائع ما زالت محفورة في وجدان الشعب العربي إلى الآن. تنوعت أعماله وإنتاجه الأدبي الغزير ما بين الشعر والأدب والترجمة جعلنا نستدعيه بعد رحيله بأربعة عقود وكأننا نستعيد به وبأعماله قطعة عزيزة من فؤوسنا وأرواحنا ارتبطت به وبأغاني أم كلثوم.

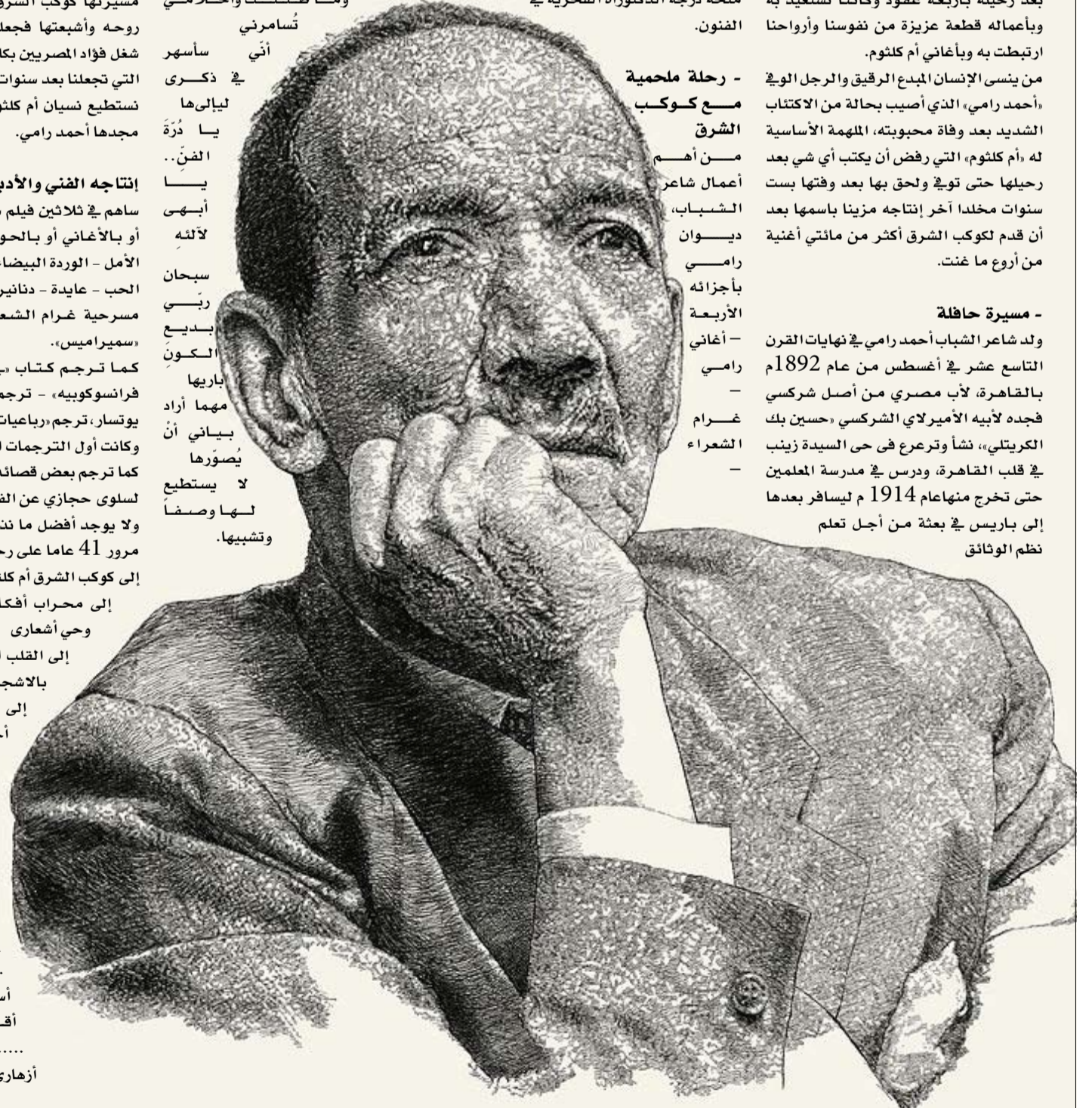
من ينسى الإنسان المبدع الرقيق والرجل الوفي «أحمد رامى، الذي أصيب بحالة من الاكتئاب الشديد بعد وفاة محبوبته، المهمة الأساسية له «أم كلثوم، التي رفض أن يكتب أي شيء بعد رحيلها حتى توفى ولحق بها بعد وقتها بست سنوات مخلدا آخر إنتاجه مزينا باسمها بعد أن قدم لكوكب الشرق أكثر من مائتي أغنية من أروع ما غنت.

- رحلة ملحمة مع كوكب الشرق

من أهم أعمال شاعر الشباب، ديوان رامى بأجزائه الأربعة - أغاني رامى - غرام الشعراء

- مسيرة حافلة

ولد شاعر الشباب أحمد رامى في نهايات القرن التاسع عشر في أغسطس من عام 1892م بالقاهرة، لأب مصري من أصل شركسي فجدته لآبيه الأميرالي الشركسي «حسين بك الكريتيلى، نشأ وترعرع في حي السيدة زينب في قلب القاهرة، ودرس في مدرسة المعلمين حتى تخرج منها عام 1914 م ليسافر بعدها إلى باريس في بعثة من أجل تعلم نظم الوثائق



كتاب «مفكرون عظماء» هل سمعت عن «مدرسة الحياة»؟

من مشكلاتنا تعود إلى عجز في فهمنا لذواتنا، وضعف في التعاطف والتواصل مع الآخرين. نعمل من خلال عشر مدارس حول العالم، وننتج أفلاماً، وننظم دورات تدريبية. إن سلسلة مدرسة الحياة تنشر كتباً عن أهم مواضيع الحياة الثقافية والعاطفية.. هي كتب مصممة للمتعمة والتعليم..

وكيف تستطيع أن تصل إلى فهم أفضل للعالم.. وذلك عبر دورات، وجلسات معالجة، وكتب، وأفلام. يقع مقر المشروع في لندن، وله مقرات في ملبورن وباريس وأمستردام وساو باولو واسطنبول وبلغراد وأنتويرب وسول. إن «مدرسة الحياة» تهدف إلى تطوير الذكاء العاطفي، بمساعدة الثقافة، إيماناً بأن العديد

والكتاب بمثابة «قانون، لمدرسة الحياة، إنه عرض لأشخاص من عصور مختلفة كانت لهم مساهمة في تكوين مشروعنا الثقافى. إن «مدرسة الحياة» مشروع رائد يقدم أفكاراً جيدة من أجل الحياة اليومية، فهو يتناول أموراً من قبيل كيفية العثور على عمل يحقق لك الرضى والإشباع، وكيفية إتقان فن العلاقات العاطفية،

تلقى الضوء على كتاب «مفكرون عظماء، ل آلان دو بوتون، ترجمة الحارث الثنيان، ويضم مجموعة من أهم المفكرين الذين تركوا بصمة في حياتنا؛ فيستعرض فيه أفكاراً مستمدة من أعمال فلاسفة، ومنظرين سياسيين، وعلماء اجتماع، وفنانيين، وأدباء ممن نرى أن لديهم الكثير مما يستطيعون تقديمه إلينا اليوم.



منوعات

العمل

27

غالبية الفنانين الجدد أغرتهم «السوشيال ميديا»

لياء جمال: حققت 10 في المئة فقط مما أحلم به

بعد نجاح الدويتو الأخير «تعال انطير» الذي قدّمته مع الفنان العراقي ستار سعد، تستعد نجمة ستار أكاديمي التونسية لياء جمال لمجموعة من المشاريع الجديدة.

جمال تحدّثت في هذا الحوار عن مخططاتها الفنية وأحلامها ونظرتها إلى النجومية:

هناك أساس فني ينطلق الفنان منه ثم يأتي دور «السوشيال ميديا، كعنصر مكمل.

لا أغيب عن مواقع التواصل الاجتماعي، ولكنها ليست عندي أهم من التمرين على أغنية جديدة تتميز بلحنها الجميل وتصويرها تحت إدارة مخرج متمرس.

أعمل بشكل صحيح ووفق الأصول وأقدم نفسي بصورة جيدة كي تبقى وتستمر وتكبر إلى أن أصبح نجمة في مرحلة لاحقة، ولا يهمني أن أطرح أغنية بأي طريقة كانت وأن تصبح مجرد «ترند» على «السوشيال ميديا» لفترة محددة.

• تعملين وفق مخطط معين، فهل أنت راضية عما حققته حتى اليوم؟

- طبعاً، وأمس النتيجة الإيجابية، وأقارن ما حققته خلال فترة معينة مع ما حققته خلال الفترة التي سبقتها.

وأرى أن هناك تقدماً ملموساً، وكل ما خطّطت له يسلك مساره الصحيح. أحياناً هناك أشياء أفضل فيها وهذا أمر عادي، ولكن مقابلها هناك الكثير من النجاح.

• وكيف تقيمين تجربتك بعد 11 عاماً من التواجد على الساحة الفنية؟

- بما أنني لم أصل إلى هدفي الكبير، فهذا يعني أنني حققت 10 في المئة فقط مما أحلم به.

• وهل هذه النجومية أصبحت أكثر صعوبة في هذا الزمن؟

- لا شك في أن النجومية صعبة جداً في زمننا الحالي. مع أن هناك الكثير من الوسائل التي تسهل على الفنان الانتشار وتحقيق الشهرة حتى أنه لم يعد بحاجة إلى شركة إنتاج كما يرى البعض؟

- هذا صحيح، حتى أنه يستطيع أن يكسب المال من خلال «تيك توك»، ولكن النجومية لا تتحقق بهذه الطريقة.

النجم صاحب هبة.

هل تحبين أن تكرري تجربة الديو؟

- نعم، لأنني أحببتها كثيراً.

• ومن هو الفنان الذي تتمنين الغناء معه؟

- ماجد المهندس. مع أنني أحب صوت ستار سعد كثيراً ولا مانع عندي من تكرار تجربة الغناء معه.

• كيف تنظرين إلى نجاح بعض الأغنيات لفنانين غير معروفين على «تيك توك»، أكثر من نجاح أغنيات لبعض النجوم المعروفين؟

- أظن أنه نجاح ظريفي وقصير، وهو لن يستمر لفترة طويلة. أو من بذلك ولسته شخصياً. «السوشيال ميديا» موجودة منذ سنوات، ومن برزوا عبرها لم يستمرُوا. أما الفنانون المعروفون الذين اشتغلوا وتعبوا وقدموا أغنيات تتميز بمستوى جيد، فإن تعيهم لا يذهب سدى.

البعض يطرح أغنيات يمكن أن تحقق 10 ملايين مشاهدة، ولكنه نجاح مؤقت.

• برأيك، لماذا يهيمن فنانون محدودون كثيرين عبد الوهاب وعمرو دياب وناسي عجرم وراغب علامة وعاصي الحلاني ووائل كفوري وغيرهم على الساحة الفنية منذ نحو 30 عاماً وحتى اليوم، ولم يتمكن غيرهم من إحداث خرق على هذه الساحة إلا في ما ندر؟

- هذا صحيح. لأن غالبية الفنانين الجدد أغرتهم «السوشيال ميديا»، وتواجدوا عليها بوفرة ولم يشعر الناس بشوق إلى مشاهدتهم والاستماع إليهم. منذ فترة ليست بالقصيرة لم يبرز نجوم على الساحة الفنية، وهذا ما أعمل من أجله وأخطط له لأنني أحب أن أصبح بمكانة ناسي عجرم وغيرها من النجوم، ولكن ليس بطريقة تقليدية بل وفق

استراتيجية معينة ابتكرتها لنفسي.

• تقصدين أن من المهم جداً أن يعرف الفنان كيف يتعاوى مع «السوشيال ميديا»؟

- طبعاً. صحيح أن هناك متعة في تعاطي الفنان مع الجمهور وتفاعلهم معه من خلال «السوشيال ميديا»، ولكن النتيجة لن تصب في مصلحة الفنان على المدى البعيد.

• «السوشيال ميديا» ليست الأساس، بل يجب أن يكون

• كيف تحدثين عن ظروف ديو «تعال انطير» الذي جمعك بالفنان ستار سعد؟

- أعرف ستار سعد منذ العام 2019 والتقينا صدفة في لبنان.

ولأننا نتفاهم كثيراً، تشاركنا في الأغنية التي أنتجتها شركة «ميوزك اذ ماي لايف».

مفتنحة جداً بهذا العمل لأنه بمستوى عال جداً، وهو حقق أصداء جيدة في العالم العربي، خصوصاً في الكويت وهو كان يبت بشكل متواصل في الإذاعات الكويتية.

• هل وقع الديو يكون أكبر عند الناس من الأغنية؟

- طبعاً. غالباً ما يضرب الديو لأن الناس يفضلونه أكثر، إذ يمكن أن يجمع بين فنانين وأحياناً ثلاثة، وكل فنان لديه جمهوره.

• أي الدويتوهات المفضلة عندك؟

- أحب الدويتوهات القديمة لأنها كانت أكثر رومانسية وبينها «العام الجديد» الذي جمع بين شيرين عبد الوهاب وفضل شاكر، أما اليوم فغالباً ما يجمع الديوتو بين فنان و«رابور».

يغني معي.

• وكان النجم راغب علامة قد كشف عن صور حفلته الأخير في الكويت بمناسبة الأعياد الوطنية هناك، وظهر علامة منسجم تماماً أثناء تقديم أجمل أغانيه، وعلق النجم على الصور التي نشرها من خلال حساب الانستجرام الخاص به قائلاً: «عندما أرى هذا الفرح الكبير في عيون الناس... ليلة من العمر كانت مع الجمهور الحبيب على مسرح الأوبرا

بمناسبة الأعياد الوطنية في دولة الكويت الحبيبة، الشكر الجزيل للحضور الكريم ولإدارة مركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي وكل عام والكويت وشعبها وقادتها بألف خير وطرح راغب علامة مؤخرًا كليب أحدث أغانيه «ممكن أزعلك» التي تعد الأغنية الأولى من ألبومه الجديد، المقرر طرحه قريباً، وهي من كلمات الشاعر محمد البدرى، ألحان بينن، توزيع مدحت خميس، ميكس وماسترز أمير محروس، إخراج شريف صبري

راغب علامة ينتهي من تسجيل أغنية "تعالي لي"

انتهى النجم اللبناني راغب علامة من تسجيل أحدث أغانيه التي تعاون فيها مع فريق مصري بقيادة الشاعر محمد عاطف والمحن احمد زعيم والموزع الموسيقى تومة وينتظر طرحها خلال الأيام المقبلة وسوف يقوم بتصويرها بطريقة الفيديو كليب لعرضها على كل المنصات الإلكترونية.

يحيى النجم اللبناني راغب علامة حفلاً غنائياً في القاهرة بالتجمع الخامس يوم 12 يونيو الجاري، من تنظيم وليد منصور ويقدم في الحفل باقة من أغانيه التي اشتهر بها قديماً وحديثاً منها "طب ليه"، "اللى باعنا" وغيرها من الأغاني. وأخيراً مؤخرًا راغب علامة، ذكرى رحيل والده السادسة بكلمات مؤثرة عبر حسابه على تويتر، وكتب راغب، قائلاً: "أنا الذكرى السادسة لرحيله، أبي وأخي وصديقي الحقيقي رحل إليها بعد شهر من رحيلها، أميرة حياتي ورفيقة عمره مرت السنين وفي قلوبنا تعيش الذكرى الفاتحة والصلاة



نوال الزغبى تعيي حفلاً غنائياً في دار الأوبرا المصرية

تستعد النجمة اللبنانية نوال الزغبى لإحياء حفل غنائى داخل دار الأوبرا المصرية على مسرح النافورة يوم 20 يونيو الجارى، ومن المقرر أن تقدم باقة متنوعة من أغانيها القديمة والحديثة التي يحبها جمهورها.

وعلقت نوال في منشور لها على صفحة التواصل الاجتماعي قائلة: "هنا القاهرة والناس الطيبة حولينا جمهور أم الدنيا الحبيب بانتظاركم بدار الأوبرا المصرية الإثنين 20 يونيو مصر أم الدنيا القاهرة وكشفت مؤخرًا النجمة اللبنانية نوال الزغبى موقفها من خوض تجربة التمثيل قائلة في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع" إنه عرض عليها الكثير من السيناريوهات الفنية سواء سينمائية أو درامية، ولكن حال إقناعها بأحد منها ستوافق على الفور، مضيفة أنها تتمنى أن تكون تجربة الدراما القصيرة التي لا تتعدى عن 8 حلقات.

وعن رأيها في أغاني المهرجانات كشفت عن أنها لا تسمعها، وليست ذوقها، ولكن في بعض الأحيان يمكن تسمع أغنية من هذه النوعية وتقال إعجابها، مشيرة أن المزكا أذواق ولم تقلل من شأن أحد.

وردت النجمة اللبنانية نوال الزغبى حول سؤال عن أفضل مطربة نجحت في مجال التمثيل قالت: "شيرين عبد الوهاب تعتبر من أفضل المطربات



لحم الدجاج لا يمكن أن يحل محل مصادر البروتين الأخرى



أعلنت الدكتور ناتاليا كروغولفا، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم الدجاج جزء من النظام الغذائي الصحي. ولكن لا يمكنه أن يحل محل مصادر البروتين الأخرى بالكامل. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن الاعتماد عليه واستبعاد مصادر البروتين الأخرى، يلحق أضراراً بالجسم. وتضيف، بفضل الخصائص المفيدة للحم، أصبح لحم الدجاج مادة غذائية واسعة الانتشار، فهو سهل الهضم ويحتوي على نسبة عالية من البروتين، ونسبة منخفضة من الدهون. وبالإضافة إلى ذلك هو غني بالفيتامينات والعناصر المعدنية، لذلك أصبح جزءاً أساسياً في النظام الغذائي الصحي. ولكن استبعاد مصادر

البروتين الأخرى والاكتفاء بتناول لحم الدجاج، قد يؤدي إلى نقص بعض المواد المهمة في الجسم. وتقول، "يعتبر التنوع أحد مبادئ التغذية الصحيحة. لذلك من المهم أن يتضمن النظام الغذائي اللحوم ولحم الدجاج والأسماك. ولكن عندما يتم التركيز والاعتماد على لحم الدجاج فقط، فإن الجسم قد لا يحصل على مواد مغذية معينة، مثل أحماض أوميغا 3- الدهنية الموجودة في الأسماك". وتضيف، كما أن الامتناع تماماً عن تناول لحم البقر ليس صحيحاً، لأنه قد يؤدي إلى نقص عنصر الحديد في الجسم. وتقول، "إذا كان للشخص استعداد لنقص الهيموغلوبين وعنصر الحديد، فإن المصدر الرئيسي للمعادن هي اللحوم الحمراء. أي أن اعتماد هذا الشخص على لحم الدجاج فقط، فإن جسمه لن يحصل على الكمية اللازمة من عنصر الحديد. أي سوف يعاني من نقص هذا العنصر في جسمه".

زوائد على الوجه تظهر أن مستويات الكوليسترول في الدم مرتفعة بشكل خطير

يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة للغاية من الكوليسترول إلى زائلازما، وهي زوائد برتقالية مائلة للصفرة على الجفون.

وعادة ما تكون غير مؤلمة، ويجدر التحقق مما إذا كان لديك القليل بالفعل. ولاحظ خبراء في الأكاديمية الأمريكية لجمعية الأمراض الجلدية أن هذه الزيادات الجلدية قد تظهر أيضاً في أماكن أخرى من الوجه. ومع ذلك، إذا لاحظت وجودها بالفعل، فأنت بحاجة إلى فحص مستويات الكوليسترول لديك من قبل أخصائي طبي.

وتعتبر رؤية مثل هذه الزوائد مؤشراً رئيسياً على ارتفاع مخاطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ومن المرجح أن يصف الطبيب المختص العقاقير المخفضة للكوليسترول إذا كنت تعاني من زائلازما.

وأوضحت هيئة الصحة الوطنية أن العقاقير المخفضة للكوليسترول تعمل عن طريق تقليل كمية الكوليسترول التي يصنعها الجسم.

وللمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول، إلى جانب الأدوية، تقترح هيئة الصحة الوطنية:

- تناول كميات أقل من الأطعمة الدهنية.
- ممارسة الرياضة أكثر.
- عدم التدخين.

ويمكن أيضاً تحديد ارتفاع الكوليسترول من خلال نظرة عيون الشخص.

وعند الشباب، يمكن أن يشير القوس الرمادي أو الأبيض الظاهر فوق القرنية إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وأوضحت "مايو كلينيك" أن القرنية "غطاء شفاف يشبه القبة فوق مقدمة العين".

وقالت جمعية القلب بالملكة المتحدة الخيرية إن فرط شحميات الدم العائلي (FH) حالة وراثية يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويدون علاج، يمكن أن يؤدي FH إلى أمراض القلب في سن مبكرة جداً. وتشمل العلامات الجسدية الأخرى التي يبحث عنها طبيبك ما يلي:

- تورم التورنات على مفاصل اليدين.
- كتل دهنية صغيرة على الأوتار في مؤخرة الكاحل.
- شكل قوس أبيض أو حلقة حول حافة القرنية.



المغنية وكاتبة الأغاني الكندية تيت ماكراي تحمل كلبين لدى وصولها إلى KHS FM Wango Tango في لوس أنجلوس - 1 أ ب

قرأت لك

فوائد الباذنجان



نبات مشهور من فصيلة الباذنجانيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية (إبننج) ومعناه (مناقير الجن) وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الأنب، والحصل، والمغد، والوغد. ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، وتوجد منه عدة أنواع منها الأبيض والأسود والصغير والكبير.

وصف الباذنجان قديماً بأنه يطيب رائحة العرق ويدبر البول. أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمّة أو إزالة السمّة الموجودة إذا استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما: أولاً: أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله مفيداً أيضاً في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه.

ثانياً: أنه منخفض السرعات الحرارية، فمائة جرام منه لا تحوي أكثر من 29 وحدة حرارية.

أوراق الباذنجان تصلح لصوقاً للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

سؤال وجواب

- ما اسم أنثى الغزال؟
- ظبية.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
- جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
- 8 أرجل.
- ما هو أسرع حيوان بالعالم؟
- الفهد.
- كم جناح لدى النحلة؟
- زوجين من الأجنحة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم ... وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر ... والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليئنا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليئني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه لآسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعب ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويديق بعض الألحان على البيانو ويديق بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

