

شرطة أبوظبي تدعو السائقين للالتزام بإشارة قف في الحافلات المدرسية



إيهاب توفيق: لدي الرغبة في إعادة تقديم بعض الأغنيات القديمة



أطعمة تخفف حرارة الجسم في فصل الصيف

تعري على فوائد زيت الدش لبشرتك

أوردت مجلة "فرويندين" الألمانية أن زيت الدش "Shower Oil" يتمتع بالعديد من الفوائد للبشرة: حيث إنه يعمل على تنظيف البشرة بنعومة ورفق. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن زيت الدش يعد مثالياً للبشرة الحساسة وبشرة الأشخاص، الذين يعانون من التهاب الجلد العصبي، حيث إنه يخلو من المواد العطرية والمواد الحافظة. ويعمل زيت الدش على ترطيب البشرة وإمدادها بالدهون، كما أنه يمتاز بأس هيدروجيني يبلغ 5.5، ومن ثم يحافظ على الطبقة الحمضية الحامية للبشرة.

الأحمر الناري يتربع على عرش موضة الخريف

قالت مستشارة المظهر الألمانية برونهيلد ميلكه إن الأحمر الناري يتربع على عرش الموضة النسائية في خريف-شتاء 2020 ليمنح المرأة إطلالة جريئة تخطف الأنظار. وأضافت ميلكه أنه يتم تنسيق الأحمر الناري مع الوردية أو لون اليوسفي للحصول على إطلالة مبهجة تكسر كآبة الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام. وأشارت ميلكه إلى أن درجات البني، لاسيما درجات الكراميل، والشوكولاتة، تظل محبوبة بمكانتها في موضة الخريف-الشتاء، إضافة إلى الدرجات المحايدة مثل البيج والرمادي.

سترة بوسادة هوائية لتقاوي الدرجات النارية

أطلقت شركة هيلد سترتها eVest المزودة بوسادة هوائية لحماية قائدي الدرجات النارية، والتي يمكن ارتداؤها بشكل منفصل تحت أي جاكيت. وجهزت الشركة الألمانية السترة بسحاب أمامي لارتدائها مستقلة من الملابس تحت أي سترة دراجة نارية. وجهزت السترة الجديدة أيضاً بنظام Clip-In المعتمد والمختبر، وتتمتع السترة على نظام وسادات هوائية تحترق إلكترونياً، لكنها في الوقت ذاته غير متصلة ميكانيكياً بالدراجة النارية، بتضمن كامل التجهيزات والبرامج بالفعل في السترة. وصنعت السترة من مادة خارجية مطاطية حساسة وخفيفة الوزن، مع نظام تهوية جيد.

الجرى لمسافة قصيرة له نفس فوائد الجري الطويل



أثبتت دراسة حديثة في الولايات المتحدة الأمريكية أن ممارسة رياضة الجري لمدة خمس دقائق في اليوم لها التأثير الإيجابي نفسه على الصحة مثل الجري ثلاث ساعات أسبوعياً. وحسب الدراسة ذاتها فإن ممارسي الجري ينعمون بعمر أطول. أظهرت دراسة جديدة شملت 55 ألف شخص في ولاية تكساس الأمريكية أن الجري المنتظم بين خمس وعشر دقائق يومياً له نفس التأثير الإيجابي على الصحة مثل الجري ثلاث ساعات في الأسبوع. وحسب هذه الدراسة التي نشرت المجلة المتخصصة في الصحة "مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب". وأعدت مجلة فوكوس الأمريكية نشرها، فإن الجري سواء اليومي أو الأسبوعي يطيل عمر الإنسان ثلاثة أعوام تقريبا.

ولا يهم في ذلك ما إذا كان الإيقاع سريعاً أم بطيئاً. فمن يجري بسرعة عشرة كيلومترات في الساعة يستفيد بدوره من فوائد هذه الرياضة مثله مثل من يمارس الركض بإيقاع سريع. وللجري تأثير إيجابي خصوصاً على مرضى القلب والشريان. ويجدر الباحثون الذين أشرفوا على تقييم نتائج هذه الدراسة في جامعة أيوا، عدم الضغط على الجسم وتحمله أكثر من طاقته أثناء الجري. فمن لا يرغب في الجري يمكنه الاكتفاء بالمشي. وحسب مجلة فوكوس فإن التجول مشياً على الأقدام لمدة 15 دقيقة يعوض الركض لمدة خمس دقائق. كما أثبتت دراسات أخرى أن المشي يساعد على تحرير المرء من الشعور بالانقباض والقلق والتعب، حيث يؤدي إلى إفراز هرمون "إندورفين" المساعد على تحسين المزاج.

المشي يساعد على الإبداع في العمل يقضي عدد من الناس ساعات عديدة في الجلوس، وهو ما قد تكون له عواقب سلبية على صحتهم الجسدية والنفسية. وينصح الخبراء بالمشي للحفاظ على راحة الجسم والروح، وإنجاز العمل بدرجات أكبر من الإبداع والتفكير.

لا تساهم الحركة فقط في جلب الراحة والاسترخاء النفسي للإنسان، بل تساهم أيضاً في تحسين قدراته الإبداعية. وحسب نتائج دراسة قام بها باحثون أمريكيون ونشرت نتائجها في مجلة "العلوم" الألمانية، فإن 179 طالباً شاركوا في التجربة، طلب منهم القيام بلعبة بالكلمات، ولوحظ تفوق كبير للأشخاص الذين قاموا بجولات مشي في الخارج على المشاركين الذين قضاوا

مكملان غذائيان يوقضان تساقط الشعر

تساقط الشعر له أسباب عديدة، ولكن السبب الرئيسي لدى الرجال هو الصلع الذكوري، وعادة ما يكون هذا النوع وراثي وادم. ووفقاً للدكتور البريطاني زيتون أندريو فإن هذه الحالة ناتجة عن الحساسية لهرمون يسمى ديهيدروتستوستيرون، ويمنع امتصاص بصيلات الشعر العناصر الغذائية، مما يؤدي إلى قطعها والتوقف عن نمو الشعر في النهاية. ودفع هذا الفهم الباحثين إلى التحقيق فيما إذا كانت الأدوية التي تمنع تأثيرات هذا الهرمون يمكن أن توقف أو حتى تعكس آثار الصلع الذكوري، وأثبتت بعض الأبحاث إمكانية حدوث ذلك. ويقول الباحثون إن تناول الفيناسترايد، وهو عقار يؤخذ عن طريق الفم بوصفة طبية فقط، يقدم أقوى دليل على ذلك، وقد حقق نسبة نجاح 87% على الأقل في دراسة واحدة على 3177 رجلاً، مع القليل من الآثار الجانبية المحوطة. ويرتبط عقار فيناسترايد ببيروتينات 5-AR لمنع هرمون الديهيدروتستوستيرون من الارتباط بها، ويساعد هذا في منع ارتباط الديهيدروتستوستيرون بالمستقبلات الموجودة على بصيلات الشعر ويمنعها من الانكماش.

العدسات اللاصقة تصيب عينيك بالجفاف

قالت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إن وضع عدسات لاصقة أثناء العمل أمام شاشة الكمبيوتر يتسبب في تعرض العيون لجفاف حاد. وأوضحت الرابطة أن سبب ذلك الانخفاض الشديد في الرمش الطبيعي للعين أثناء النظر إلى الشاشة، والذي يمد العين بالمادة الدمعية الكافية. وعادة ما ترمش العين أثناء الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بمعدل خمس مرات أقل، من المعدل الطبيعي. ولواجهة ذلك يجب استخدام قطرة عين مخصصة لترطيب العدسات، أو استخدام عدسات مصنوعة من مواد تحفظ رطوبة العين بشكل جيد.

تدابير بسيطة لمواجهة آلام الظهر

قال طبيب العظام يان هولغر هولتشميت إنه يمكن مواجهة آلام الظهر ببعض التدابير البسيطة، منها النوم الكافي، وتقاوي الجلوس الخاطئ لأصحاب الأعمال المكتبية، والتحرك من آن لآخر. وأوضح الطبيب الألماني أن العمود الفقري خاصة يحتاج إلى الراحة لأن الفقرات "تضغط للخارج" في النهار وتنتسطح في حين أنها تتجدد خلال الليل وتمتص السوائل. وعلى أصحاب الأعمال المكتبية ضبط المكتب والطاولات على النحو الأمثل ومواضعها مع حجم الجسم حتى لا تتحني الركبتان أكثر من 90 درجة، لإراحة العضلات، مع قطع هذه الجلسة من آن لآخر، وأداء بعض الحركات البدنية الخفيفة.

لا تتناول الكريب فروت مع هذه الأدوية

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن للكريب فروت تأثيراً سلبياً على مفعول بعض الأدوية، إذ يحتوي على مواد تعارض مع بعض العقاقير الطبية. وأوضحت الجمعية أن ذلك يسري على أدوية الانتصاب، المحتوية على المادة الفعالة "سيلدينافيل" والأدوية الخافضة للكويلسترول المحتوية على المادة الفعالة "سيمفاستاتين"، وأدوية ضغط الدم المحتوية على المادة الفعالة "أملوديبين" و"فيراباميل"، والمُؤتمتات المحتوية على المادة الفعالة "زوليبيديم".

عين الثعلب صيحة مثيرة للجدل في عالم التجميل

ظهرت مؤخراً صيحة جديدة في عالم التجميل تعتمد على رفع العينين بطريقة تشبه أعين شعوب شرق آسيا، مما أثار جدلاً كبيراً حول هذا الاتجاه على مواقع التواصل الاجتماعي. ويعتمد الاتجاه الجديد على رفع العينين بالكياج إلى الخارج، لتشبه إلى حد ما عيون شعوب شرق آسيا، وما جعل هذا الاتجاه مثيراً للجدل بشكل خاص في هذه الفترة، هو التمييز ضد الآسيويين في بعض البلدان الغربية التي تتهم الصين بنشر وباء فيروس كورونا. ولتحقيق مظهر عين الثعلب، يحاول فنانون الكياج والمبتدئين على حد سواء تحقيق شكل مختلف للعين، والتأثير المطلوب هو شيء أكثر استطالة وأناقة ومائل للأعلى، فيما يضع البعض قليلاً من الكحل في الزاوية الداخلية للجنف للحصول على تأثير أكثر غرابة. وقد لا يقتصر الأمر على الكياج، فقد يصل لدى البعض إلى إجراءات أخرى مثل الشد بالخيط أو البوتوكس للحصول على المظهر المطلوب، وهما خياران غير جراحيين لجأ إليهما بعض المشاهير مثل بيلا حديد وكيندال جينر. وغالباً ما يرتبط مظهر عين الثعلب بالعارضة الشهيرة بيلا حديد، ولكن في كثير من الأحيان يسحب البعض جفونهم لإعطاء أعينهم نظرة "مانثة" مبالغ فيها، وهو تصرف مألوف للآسيويين الذين تعرضوا للسخرية من قبل بسبب شكل أعينهم.



عقار جديد من سمك الرنجة يفتح الشرايين التاجية

طور الباحثون عقاراً جديداً مأخوذاً من سمك الرنجة قادر على إعادة فتح الشرايين التاجية المسدودة في القلب، مما يمنح الأمل للملايين المرضى المصابين بأمراض القلب الخطيرة. وكشفت البيانات الجديدة التي تم تقديمها في الاجتماع الافتراضي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب في نهاية هذا الأسبوع، أن شرايين الأشخاص الذين تناولوا كبسولة يومياً من عقار Vascepa وهو نوع من أمحاض أوميغا 3 الدهنية عالية النقاء، أصبحت أكثر نفاذاً بمرور الوقت. وقال الدكتور كريج جرانويتز، كبير المسؤولين الطبيين في شركة أمارتين كوربوريشن الصنعة للدواء، إن هذا العقار يتم الحصول عليه من نوع من أسماك الرنجة يتم صيدها قبالة سواحل تشيلي والأرجنتين. وأوضح الدكتور جرانويتز أنه لا يمكن الحصول على نفس النتائج من تناول مكملات أوميغا 3 الغذائية التقليدية. وأظهرت عمليات المسح أن حجم اللويحة غير المستقرة في اثنين من الشرايين التاجية الرئيسية لـ 80 متطوعاً تناولوا عقار Vascepa انخفض بمعدل 17% خلال فترة 18 شهر، في حين تضاعف حجم هذه اللويحات لدى المرضى الذين حصلوا على دواء وهمي. وتمت الموافقة على العقار من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في ديسمبر (كانون الأول) الماضي، وينتظر الآن موافقة السلطات الصحية الأوروبية عليه، بحسب صحفية ديبي ميل البريطانية.

تحذير من قيادة السيارة تحت تأثير الأدوية

حذرت الجمعية الألمانية لطب الحوادث من قيادة السيارة تحت تأثير الأدوية لارتفاع خطر وقوع حادث. وأوضحت الجمعية أن الأدوية التي تؤثر على المخ، تتسبب في انخفاض القدرة على التصرف السليم، ومنها على سبيل المثال الحبوب المنومة والمهدئة، وعقاقير العلاج النفسي، وأدوية ارتفاع ضغط الدم، وقطرة السعال، التي تحتوي على مادة الكوديين. وأضافت الجمعية أن خطر الحوادث يرتفع مع الأدوية التي تسبب انخفاضاً شديداً في نسبة السكر بالدم أو ضغط الدم أو التي تتسبب في خفض القدرة على الإدراك أو الحركة. كما أن الأدوية التي يتناولها المرء من تلقاء نفسه مثل أدوية نزلات البرد، التي تساعد على النوم، تشكل خطورة هي الأخرى، لتأثيرها المهدئ، ما قد يتسبب في خفض القدرة على التركيز عند قيادة السيارة. كما أن لأدوية المحتوية على مضادات الهستامين لعلاج الحساسية تأثيراً مُنوماً، فضلاً عن أن أعراض الحساسية المتمثلة في نوبات العطس يمكن أن تتسبب في الأخرى في خفض القدرة على الانتباه والتركيز أثناء القيادة.

بتوجيهات نهيان مبارك

ديوان النخلة بألسنة الشعراء... أجود 40 قصيدة في حب النخلة



تجارب الشعراء الفائزين بالمسابقة. حيث حظيت المسابقة بمشاركة عربية واسعة من الشعراء، وأغننت الساحة الشعرية بقصائد مميزة. كتاب ديوان النخلة بألسنة الشعراء يقع في 68 صفحة من القطع الصغير (A5). سوف يساهم في توطيق المعرفة المتخصصة بالشجرة المباركة.



•• أبوظبي- الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، صدر عن الأمانة العامة للجائزة كتاب إلكتروني جديد يضم أجود 40 قصيدة في حب النخلة للمشاركين ضمن مسابقة "النخلة بألسنة الشعراء" خلال أربع سنوات 2017 - 2020 ضمن سلسلة الإصدارات الإلكترونية للجائزة المتخصصة التي غدت جزءاً من مصادر المعلومات الأساسية في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي. وقال الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي: بأن ديوان الشعر النبطي هذا جاء من وحي المسابقة الدولية "النخلة بألسنة الشعراء" التي أطلقتها الجائزة منذ العام 2017 وشارك فيها خلال أربع سنوات

الزراعي الثقافية الهادفة إلى توطيق المعرفة العلمية المتخصصة وتعزيز ثقافة نخيل التمر وتسلط الضوء على أهمية الشجرة المباركة، بهدف توظيف الشعر النبطي كوسيلة مهمة في تنمية وعي الجمهور بأهمية شجرة نخيل التمر من الناحية التراثية والزراعية والغذائية

291 شاعراً وشاعرة يمثلون 17 دولة عربية، تناهسوا فيها على حب النخلة فاز منهم 14 شاعراً، بإشراف لجنة تحكيم دولية متخصصة. وأضاف بأن مسابقة "النخلة بألسنة الشعراء" تأتي ضمن أنشطة جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار

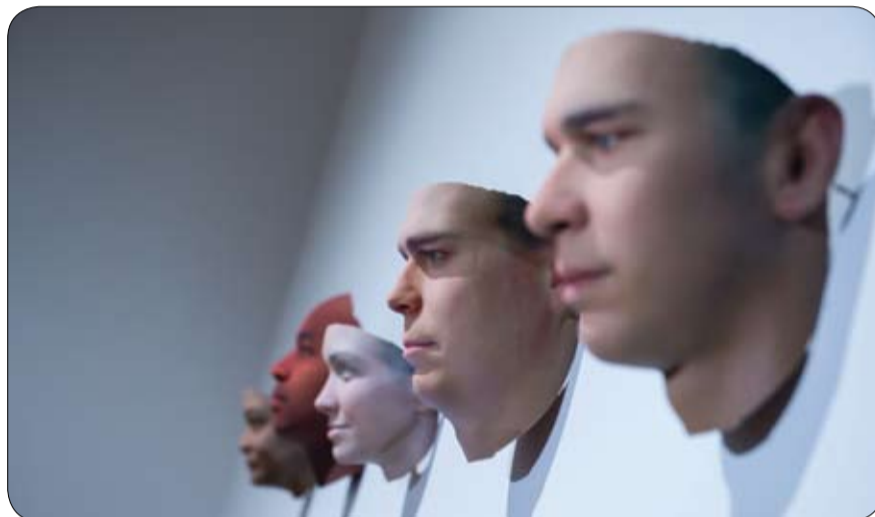
منوعات
الفكر
22



شرطة أبوظبي تدعو السائقين للالتزام بإشارة قف في الحافلات المدرسية

•• أبوظبي- الفجر

دعت شرطة أبوظبي سائقي المركبات إلى ضرورة الالتزام بالإجراءات الوقائية سلامة الطلاب في حالة فتح إشارة "قف" الخاصة بالحافلات المدرسية. وأكدت ضرورة الالتزام بالوقوف الكامل عند فتح ذراع (قف) الجانبية للحافلات المدرسية في كلا الاتجاهين، بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، لضمان عبور الطلبة بسلامة وأمان. وحثت على أهمية الشراكة مع مختلف قطاعات وشراخ المجتمع في نشر التوعية المرورية لتأمين سلامة أبنائنا الطلاب خلال عودتهم للمدارس موضحة أن القانون يلزم سائقي المركبات بالوقوف في حالة فتح إشارة (قف) الجانبية بالحافلات على النحو التالي: في الطرق المفردة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في كلا الاتجاهين بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، في الطرق المزدوجة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في اتجاه سير المركبة بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار. وأوضحت أن الدوريات الشرطية والمدنية ستقوم بتكثيف الرقابة على الطرق كافة لمخافة سائقي المركبات غير الملتزمين بإجراءات النقل الآمن الطلاب أو التي تقوم بمضايقة الحافلات وعدم إعطائها المجال لتوفير صعودهم ونزولهم بأمان في حالة فتح إشارة "قف" الخاصة بالحافلات المدرسية. وذكرت أنه سيتم تطبيق المادة (91) بالغرامة 1000 درهم و10 نقاط مرورية وتطبيق المادة رقم (90) من قانون السير والمرور بمخالفة سائقي الحافلات المدرسية بالغرامة 500 درهم و6 نقاط في حالة عدم التزامهم بفتح إشارة قف في حالة صعود ونزول الطلاب من الحافلة.



ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية

رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف جلسة نقاشية افتراضية لاستكشاف العلاقة بين الأساليب الإبداعية والتقييم الفني في مجال التعليم

•• أبوظبي- الفجر

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن استضافته لجلسة نقاشية لاستكشاف العلاقة بين الأساليب الإبداعية وأساليب التقييم الفني في مجال التعليم، احتفاءً بإطلاقه لأرشيفه الرقمي السابح والخاص بمعرض "الخيوط الخفية: التكنولوجيا ومفاراتها"، والذي يتطرق إلى التوترات الظاهرة في علاقتنا اليومية مع التكنولوجيا، ويأتي ذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان "تقصي: أرشيفات وقاءات"، يوم الأربعاء القادم 9 سبتمبر الجاري. وستعقد الجلسة النقاشية، التي سيتم بثها على تطبيق المحادثات الافتراضية المتكامل، ومدير البرامج الافتراضية وأستاذ فنون الشبكة العالية في جامعة



نيويورك، كما ستعزز إليهم الفنانة بشيكاغو بانه قطان، والأستاذ المشارك في مجال الفن سكوت فيتزجيرالد، المدير المشارك لقسم الإعلام الرقمي المتكامل، ومدير البرامج الافتراضية وأستاذ فنون الشبكة العالية في جامعة

نيويورك، كما ستعزز إليهم الفنانة بشيكاغو بانه قطان، والأستاذ المشارك في مجال الفن سكوت فيتزجيرالد، المدير المشارك لقسم الإعلام الرقمي المتكامل، ومدير البرامج الافتراضية وأستاذ فنون الشبكة العالية في جامعة

في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن. وستناقش فعالية "تقصي: الخيوط الخفية" التي ستعقد الساعة الثامنة مساءً بتوقيت الإمارات، التفاعلات المحققة بين الممارسات الإبداعية والتقييم الفني، ودورها في التعليم. وتجدر الإشارة إلى أن قطان وفيتزجيرالد شاركوا في مهام التقييم الفني وتنظيم المعرض، الذي عرض أعمال ديوي هاغبورغ، والتي انضمت بدورها إلى هيئة التدريس في جامعة نيويورك أبوظبي منذ ذلك الحين، حيث قام كل عضو في اللجنة بدوره بالإشراف والعمل على مجموعة متنوعة من العروض ومهام التقييم الفني المرتبطة بالمؤسسات التعليمية. وقدم معرض "الخيوط الخفية: التكنولوجيا ومفاراتها" شرحاً دقيقاً يستكشف إرشادات الجماهير الياقعة، والأعمال الفنية وصور من المعرض.

خلال لقاء عن بُعد
وزارة التربية والتعليم تطلع على تجربة شرطة دبي في إنشاء مراكز إسعاد المتعاملين

•• دبي- الفجر

عقدت الإدارة العامة للذكاء الاصطناعي في شرطة دبي، لقاءً عن بُعد مع وزارة التربية والتعليم، وذلك لبحث سبل التعاون المشترك بين الجانبين في مجال تقديم الخدمات الذكية والرقمية في مراكز إسعاد المتعاملين، إلى جانب الاطلاع على الخدمات النوعية التي تقدمها مراكز الشرطة الذكية SPS " في توفير الخدمات لأفراد الجمهور وفق أعلى المعايير باستخدام التقنيات الذكية الحديثة دون أي تدخل بشري وعلى مدار 24 ساعة.



وحضر اللقاء من جانب شرطة دبي، العميد خالد ناصر الرزوقي مدير الإدارة العامة للذكاء الاصطناعي في شرطة دبي، والرائد أحمد بن فهد رئيس قسم تفعيل التطبيقات، والقيب إبراهيم الشيباني رئيس قسم التصميم والتطوير، فيما حضر اللقاء من وزارة التربية والتعليم السيدة غايّة المهيري مديرة منطقة دبي التعليمية، والمهندس ماجد الشامسي، مستشار وكيل وزارة التربية والتعليم، والسيد أحمد عبد الكريم مدير إدارة تقنية المعلومات.

وفي بداية اللقاء، أكد العميد الرزوقي حرص القيادة العامة لشرطة دبي وبتوجيهات من معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، على التعاون وتبادل الخبرات والتجارب مع مختلف الشركاء الاستراتيجيين، من أجل تبني أفضل الحلول والممارسات التي تساهم بتقديم خدمات ذكية ونوعية في أقل وقت وجهد للمتعاملين بما يتعكس على سعادتهم.

ومن جانبها، عبرت السيدة غايّة المهيري عن سعادتها بالتعاون الوثيق بين وزارة التربية والتعليم وشرطة دبي خاصة في مجال التقنيات الحديثة والذكاء، والاطلاع على التجارب النوعية في هذا المجال التي تعزز من تقديم خدمات نوعية وسهلة للمتعاملين وفي أسرع وقت ممكن. وبحث الطرفان خلال الاجتماع الاستماع بخبرات شرطة دبي في إنشاء مركز إسعاد المتعاملين في وزارة التربية والتعليم، فيما استمع ممثلو وزارة التربية والتعليم خلال الاجتماع إلى شرح مفصل من خبراء شرطة دبي حول آلية التحول الرقمي في الخدمات المقدمة إلى أفراد الجمهور، سواء عبر التطبيق الذكي أو عبر الموقع الإلكتروني أو عبر البرامج الذكية المتوفرة في مراكز الشرطة الذكية SPS " والتي باتت متوفرة في مختلف أرجاء إمارة دبي.

حديقة الحيوانات بالعين تقدم لأصحاب الهمم وكبار السن امتيازات خاصة وخدمات مجانية

•• العين - الفجر

تسمى حديقة الحيوانات بالعين لتقديم تجربة ترفيهية وثقافية ممتعة وأمنة لجميع فئات المجتمع وفي مقدمتهم أصحاب الهمم وكبار السن من الزوار، وذلك ضمن امتيازات وخدمات خاصة تهدف إلى استمتاعهم بمرحلة مريحة وفق أعلى معايير السلامة. وقال عمر محمد العامري - مدير إدارة العمليات في حديقة الحيوانات بالعين " لقد أولينا أصحاب الهمم وكبار السن ممن تفوق أعمارهم السبعين عاماً رعاية وامتيازات خاصة، لنضمن بذلك استمتاعهم بتجارب الحقيقة وجولاتها المختلفة وسط المساحات الشاسعة والمرافق المتنوعة بكل أمن ويسر، وهو ما يأتي ضمن أولوياتنا في توفير أقصى مستويات السلامة والخدمات المسيرة لزوارنا كافة على اختلاف أطيافهم وشراخهم".



التجوال والشعور بتميزهم، فنحن نقدم دخلاً مجانياً لهم في جميع مرافق الحديقة وكذلك رحلة مركبة جماعية مجانية في سفاري العين بشرط الحجز المسبق، وبلا شك أن جميع مرافق الحديقة ومبانيها ومرماتها ومساحاتها ومركباتها مصممة لتسهيل حركتهم بالإضافة لتوفير الكراسي المتحركة التي يمكن للزائر طلبها مباشرة من مكتب إسعاد الزوار، وهناك أيضاً مواقف سيارات مخصصة لهم هي الأقرب إلى البوابة الرئيسية لضمان سهولة الحركة والوصول، وايضا موظفينا المدربين على لغة الإشارة ما يسهل علينا خدمة أصحاب الهمم من فئة الصم واستفادتهم من جميع تجارب الحديقة". جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تقدم شركات وتعاون توجستي مستمر على مدار العام للمؤسسات والجهات المعنية بأصحاب الهمم مثل الاستضافات والفعاليات المتنوعة، بالإضافة لدورها الفاعل في تدريب وتوظيف أصحاب الهمم وتوفير فرص العمل المناسبة لقدراتهم ومؤهلاتهم مع تقديم الدعم اللازم لإدماجهم مع قرنائهم وإشراكهم في المجتمع.



منوعات

الفجل

23

يعد النظام الغذائي الحليفي المثالي للتخفيف من وطأة الحر، في ظل ارتفاع درجات الحرارة، ففي اليابان تكون عادة في حدود ٣٥ درجة مئوية طوال الصيف مع رطوبة نسبية تتجاوز ٩٠٪. والأمر سيان بالنسبة لدول أخرى مثل الخليج والهند والمكسيك المعروفة بأنها الأكثر سخونة على هذا الكوكب.

وقدمت الكاتبة باتريشيا ماتي تقريراً نشرته صحيفة (الكونفيدنسيال) الإسبانية (Elconfidencial) مجموعة من النصائح التي ينبغي اتباعها، مثل البقاء في أماكن باردة، وشرب الكثير من السوائل، وتغطية الرأس عند الخروج من المنزل، وأيضاً ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة تسمح بالتعرق، وتجنب القهوة، فضلاً عن عدم ممارسة الرياضة في أوقات ذروة الحرارة، إلى جانب اتباع نظام غذائي مناسب.

مجموعة من النصائح ينبغي اتباعها

أطعمة تخفف حرارة الجسم في فصل الصيف



الدموية ما يساعد الجسم في خفض درجة حرارته بتعزيز الدورة الدموية. كما يقلل من الإجهاد التأكسدي المرتبط بإنتاج الحرارة الداخلية للجسم.

ماء جوز الهند
يحتوي ماء جوز الهند على البوتاسيوم

وخاصة بالفيتامينات (أ، ب، ج) إلى جانب البوتاسيوم والألياف. ويعتبر الليكوبين أحد مكوناته الأساسية، وهو الصبغة الصفراء للأكسدة التي تعطي لونه الأحمر.

وهو غني بالماء وفيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، ويساعد في خفض حرارة الجسم.

بذور الحلبة
تعد من بين العلاجات المنزلية الأكثر شعبية للحد من حرارة الجسم، إذ إن تناول ملعقة كبيرة من بذور الحلبة نيئة

يقل بشكل كبير من حرارة الجسم.

الطماطم
غنية بالماء والألياف ومضادات الأكسدة مثل الليكوبين، وتعد حليفاً مثالياً لمقاومة موجات الحرارة.

الفلفل
يضطع العرق بوظيفة فسيولوجية ضرورية تتمثل في تنظيم درجة حرارة الجسم وتبريده من خلال تبخر الماء. ويفضل التأثير الحار للكايبسين (العنصر الذي يمنح الفلفل الحرارة)، يولد الجسم مزيداً من العرق على سطح الجلد، ما يساعد في الشعور بالانتعاش عند تبخره.

توت العليق
توت العليق بلونيه الأسود والأحمر من الفواكه الغنية بالأنثوسيانين والأصباغ القابلة للذوبان التي تمنحها لونها الأرجواني والأحمر المميز. ويساعد في خفض ضغط الدم، وهو مضاد للالتهابات، ويسهل تمدد الأوعية

الحرارة وللحفاظ على درجة الحرارة متوازنة، يجب أن نشرب الماء بكميات كافية، نظراً لأن الأطعمة الغنية بالماء والسوائل يمكن أن تساعدنا على التعرق بسهولة.

في المقابل، تؤدي بعض الأطعمة لارتفاع درجة حرارة أجسامنا وقد يكون ذلك نتائج عكسية عندما يكون الجو حاراً جداً. تعرف على الأطعمة التي تخفف حرارة الصيف.

الماء
وفقاً لمايو كلينيك، يعد الماء (المكون الكيماوي الرئيسي للجسم ويمثل 60% من وزن الجسم، لذلك من المهم أن نشرب ما بين لترين ولترين ونصف اللتر في اليوم، حسب ظروف كل شخص).

البطيخ
يفضل محتواه العالي من الماء (80%) يعد البطيخ غذاءً ضرورياً هذه الأيام. كما أنه غني بالفيتامينات والسعرات الحرارية المنخفضة

ما علاقة الحرارة باختياراتنا الغذائية؟ وبسبب المعتدات الشائعة، فإنه يستحسن تناول الأطعمة الخفيفة أو الطازجة في الطقس الحار. لكن ماذا تقول الأبحاث العلمية عن آثار الحرارة وعلاقتها باختياراتنا الغذائية؟

وفقاً لمراجعة المقالات التي نشرها بيتر هيرمان من جامعة تورنتو في كتابه (الاحتياجات الغذائية في البيئات الدافئة.. تطبيقات للأفراد العسكريين في العمليات الميدانية). يبدو أنه من الضروري أن نأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن الحرارة (التي يشعر بها الشخص ليست مجرد مسألة بيئية، إذ يمكن للنشاط البدني نفسه توليد الحرارة. كما أن تناول الطعام بحد ذاته له تأثيرات حرارية، لذلك لا تؤثر الحرارة على الشهية فقط، بل يمكن للشهية أن تؤثر على الحرارة أيضاً).

ووجد العلماء أن زيادة استهلاك السعرات الحرارية بنسبة 50% من خلال إضافة الدهون إلى النظام الغذائي، نتجت عنها زيادة بنسبة 47% في التأثيرات الحرارية للطعام. فعلى سبيل المثال، يؤدي تناول اللحم المفروم مع الطماطم المطبوخة لارتفاع درجة حرارة الجلد بمتوسط درجتين بعد حوالي ساعة واحدة من الوجبة.

ونقلت الكاتبة عن اختصاصي التغذية في المركز الطبي الجراحي لأمراض الجهاز الهضمي، الدكتور دومينغو كاريرا، أن (الغذاء يمكن أن يتسبب في تبديد حرارة الجسم من خلال عملية التعرق، ومن ثم خفض درجة حرارته في درجات الحرارة البيئية العالية).

أطعمة تخفف

استهلاك الوجبات السريعة والخبز والأطعمة المقلية، بحسب الكاتبة.

الأطعمة الباردة جداً

ورغم أن الأمر يبدو غريباً، فإنه يجب علينا الاستغناء عن الأطعمة أو السوائل الباردة جداً لأنها تعطينا في البداية شعوراً بالانتعاش لكن سرعان ما تزيد درجة حرارة الجسم أكثر لمواجهة التأثير البارد.

البوظة والمجندات

يستحسن تجنب تناول البوظة بسبب تأثيرها البارد ومحتواها العالي من الدهون والبروتين. ولا بد من تجنب المجندات الصناعية والكمك والفظائر والحلويات بشكل عام، لاحتوائها على الدهون والسكريات والسعرات الحرارية العالية.

الدهون

وعلى وجه التحديد يجب تجنب الدهون، إذ يؤدي استهلاك البروتينات الحيوانية أيضاً إلى منع تشتت حرارة الجسم، وهو ما أكدته الخبراء.

البروتين الحيواني

يجب علينا أيضاً تجنب لحوم البقر والنعول والضأن لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والبروتين الحيواني. هذا إلى جانب الحد من استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم على غرار الجبن المالح والحليب واللبن.

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب

أطعمة يجب تجنبها خلال الحر

تجنب الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لأنها تزيد من درجة حرارة الجسم. ويشير الخبراء إلى ضرورة (تجنب



الأفوكادو.. ثمرة سحرية للرشاقة والنضارة

لا تتوقف الطبيعة عن إمدادنا بحلول للتصدي للأمراض وللحفاظ على نضارة بشرتنا وصحة أجسامنا، ثمرة سحرية تقدم وقاية من مشكلات صحية عديدة مرتبطة بالتقدم في العمر علاوة على مزاياها للحفاظ على نضارة وصحة البشرة، فما هي؟

قوام رشيقي وبشرة نضرة في نفس الوقت، فالدهون غير المشبعة الموجودة بالأفوكادو مفيدة للغاية في حرق الدهون الضارة ومنع تخزينها في الجسم. وحتى ثمار الأفوكادو التي زاد نضجها ولم تعد صالحة للأكل مفيدة للبشرة، إذ يمكن خلطها مع القليل من العسل والزيادي واستخدامها كقناع على البشرة، وفقاً لتقرير نشره موقع "بيلد دير فراو" الألماني.

الشرايين. أما غنى الأفوكادو باللوتين والزيكسانثين فيجعله مفيداً لحماية الخلايا البصرية من الضوء والعوامل الأخرى الضارة للعين، علاوة على الحماية من ضعف النظر الناتج عن التقدم في العمر، وفقاً لموقع "بيلد دير فراو" الألماني.

أن احتواء الأفوكادو على دهون "أفوكاتين بي" تجعله من المواد المفيدة في التصدي لسرطان الدم الفتاك، إذ يقوم بهاجمة الخلايا السرطانية بشكل مباشر. وتمتد فوائد الأفوكادو للقلب والدورة الدموية، إذ أن غناه بفيتامين "إي" و"سي" يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتات القلبية وأمراض ضيق

ينتشر الأفوكادو بشكل كبير في أمريكا اللاتينية ويدخل في العديد من الوجبات هناك. ومع انتشار هذه الثمرة في العديد من دول العالم، وضع خبراء التغذية الأفوكادو ضمن قائمة "الأغذية الخارقة" نظراً لغناه بفيتامينات "إيه" و"دي" و"إي" ومجموعة من الدهون غير المشبعة المفيدة للجسم، علاوة على الكالسيوم القوي للمضلات.



لتعزيز التعاون في مجال الفعاليات والأبحاث والمبادرات

غرفة دبي توقع مذكرة تفاهم مع مجلس الشركات العائلية الخليجية

دبي-الفجر:

وقعت غرفة تجارة وصناعة دبي امس في لقاء افتراضي مذكرة تفاهم مع مجلس الشركات العائلية الخليجية، وذلك لتعزيز التعاون الاستراتيجي في مجال الدراسات والأبحاث والفعاليات والمبادرات التي تخدم قطاع الشركات العائلية في الإمارة. وتأتي هذه الخطوة تماشياً مع القانون الذي أصدره مؤخراً صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" بصفته حاكماً لإمارة دبي حول تنظيم الملكية العائلية في إمارة دبي، من خلال وضع إطار قانوني شامل يسهل انتقالها بين الأجيال المتعاقبة ويراعي المحافظة على استمرارية الملكية العائلية، وتعزيز الدور الذي تقوم به في تحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي.

وتشمل بنود هذه المذكرة العديد من النقاط المهمة والتي تتمحور حول تعزيز التعاون الاستراتيجي بين غرفة دبي ومجلس الشركات العائلية الخليجية الذي يعتبر مؤسسة غير ربحية مسجلة في مركز دبي المالي العالمي، والمشاركة في تطوير خطة عمل ملائمة لاحتياجات الشركات العائلية في دبي، والمشاركة في تنظيم وإطلاق فعاليات خاصة بالشركات العائلية، وتطوير أبحاث ودراسات حول الشركات العائلية. وحضر الاجتماع الافتراضي كل من سعادة ماجد سيف الغريير، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة دبي، وسعادة حمد بوعميم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي، وعمر الفانم رئيس مجلس إدارة مجلس الشركات العائلية الخليجية، وعمر الفطيم، نائب رئيس مجلس إدارة مجلس الشركات العائلية الخليجية، حيث تلا ذلك عرض تقديمي من قبل فريق عمل المجلس حول مؤشرات أداء الشركات

العائلية في دبي في ظل التحديات الناجمة عن أزمة انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، وعن أهمية دور هذه الشركة في توفير حلول للتعامل معها.

وفي هذا السياق قال سعادة ماجد سيف الغريير: "معنا خلال الأشهر القليلة الماضية بشكل وثيق مع الشركات العائلية بهدف إيجاد حلول فعالة ومبتكرة للتعامل على العقبات وضمان استمرارية الأعمال وتزويد هذه الشركات بالموارد وكافة أشكال الدعم الذي تحتاجه. وينسجم هذا التوجه مع رؤية حكومة دبي في دعم قطاع الشركات العائلية وتعزيز مساهمتها

في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، والحفاظ على مكانة الإمارة وجهة مفضلة للاستثمار ومنصة لإطلاق الحلول والمبادرات المبتكرة التي تلبي احتياجات مختلف قطاعات الأعمال". وأضاف سعادته: "تسهم هذه الاتفاقية في إرساء الأساس المتين للبحث في الأمور ذات الأهمية للشركات العائلية، وتدعم أيضاً جهودنا لحماية مصالح مجتمع الأعمال وتعزيز التنافسية الاقتصادية. وسواصل العمل بشكل وثيق مع مختلف مكونات مجتمع الأعمال في دبي لدعم تطوير الأعمال في الإمارة، ومساعدة الأعضاء على الوصول إلى فرص

ورش معرفية ضمن الشراكة الاستراتيجية في مجالات التحديث الحكومي



جديدة تتيج تحقيق المزيد من النمو لنشاطهم التجاري. ويسوره قال عمر الفانم: "تؤكد هذه الشراكة الاستراتيجية مع غرفة دبي الرؤية المستقبلية للقائدة، فمن خلال التركيز المدروس على الاستمرارية عبر الأجيال والرغبة الجادة في الابتكار نستطيع تعزيز دور الشركات العائلية. ونحن على ثقة بأن هذا الاتفاق سيعزز التزامنا بتطوير جهود الأبحاث وإتاحة الفرص لإطلاق المزيد من الشركات التي تصب جميعها في تقوية الاقتصاد في منطقة الخليج.

الغرفة

25 التحول الرقمي في حكومة رأس الخيمة يعزز من استمرارية الأعمال

رأس الخيمة-وام:

أكد رؤساء ومدراء دوائر حكومة رأس الخيمة أن الاستثمار في تطوير وتحديث البنية التكنولوجية والتحول الرقمي في قطاع الخدمات الحكومية خلال السنوات الماضية أثبتت فاعليته في مواجهة التحديات التي فرضتها أزمة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" لاسيما مع نجاح الإمارة في مواصلة تقديم خدماتها للمتعاملين في مختلف الدوائر المحلية عبر منصاتها الإلكترونية والرقمية وبما يعزز من مرونة واستمرارية قطاع الأعمال في الإمارة. وقال سعادة المستشار أحمد محمد الخاطري رئيس دائرة محاكم رأس الخيمة لوكالة أنباء الإمارات "وام" إن الدائرة بتوجيهات سمو الشيخ محمد بن سعود بن صقر القاسمي ولي عهد رأس الخيمة رئيس مجلس القضاء بالإمارة تمتلك استراتيجيات في التحول الرقمي بكامل خدماتها حيث نجحت في تقديم كافة خدماتها القضائية والتوثيقية رقمياً خلال جائحة فيروس كورونا وحتى وقتنا الحالي دون توقف مما ساهم في توفير الوقت والجهد على المتعاملين والسرعة في الحصول على الخدمة. وبين أن الدائرة أنجزت 34808 معاملة لمتعاملها باستخدام الأنظمة الإلكترونية منذ نهاية شهر مارس والتي تضمنت 25787 معاملة للخدمات القضائية، و6528 معاملة للكاتب العدل و2493 معاملة للخدمات المجتمعية.. موضحاً أن الدائرة حرصت على توظيف التكنولوجيا والتقنيات الحديثة وتسخيرها لخدمة الإجراءات القضائية والعمل على بعد حيث وضعت خطة الاستجابة السريعة والتي تشمل جميع مسارات العمل القضائية والتوثيقية والإدارية والتقنية ضمن الإجراءات التي نفذتها المحاكم لحد من تضيي فيروس كورونا وحفاظ على سلامة الموظفين والمتعاملين واستمرارية الأعمال بكفاءة وجودة عالية. ولفت إلى أن المحاكم وفرت تحت مظلة خدماتها الرقمية مجموعة من الخدمات وصل عددها إلى 280 خدمة رقمية بنسبة تحول رقمي 92% تمكن من خلالها المتعاملون من الاستفادة من هذه الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، عبر 3 قنوات هي الموقع الإلكتروني لحكومة رأس الخيمة، والموقع الإلكتروني لدائرة المحاكم، والتطبيق الذكي mRak فيما بلغ عدد المشتركين في خدمات المحاكم الإلكترونية 160 من الحاميين ومكاتب الحماية من جميع أنحاء الدولة، بزيادة نسبتها 13% وبلغ إجمالي الشركات والبنوك المشتركة بالخدمات 68 شركة وبذلك، بزيادة نسبتها 33%، وبلغ إجمالي المشتركين من الأطراف 86 بزيادة نسبتها 160% خلال فيروس كورونا مما يدل على تفاعل المتعاملين الإيجابي مع الخدمات الرقمية.

من جهته كشف المهندس أحمد بن سعيد الصياح مدير عام هيئة الحكومة الإلكترونية أن عدد المعاملات الرقمية المنجزة منذ بداية أزمة فيروس كورونا حتى الآن بلغ ما يقارب 119464 معاملة إلكترونية عن طريق بوابة حكومة رأس الخيمة www.rak.ae بالإضافة إلى 3015 معاملة ذكية عن طريق تطبيق mRak فيما يبلغ عدد الخدمات المقدمة 755 خدمة إلكترونية و108 خدمة ذكية تغطي مختلف الدوائر الحكومية في إمارة رأس الخيمة. وأشار إلى أن هيئة الحكومة الإلكترونية عملت على توفير جميع التطبيقات والتقنية اللازمة لضمان استمرارية الأعمال في الإمارة وتلبية متطلبات المتعاملين للحصول على الخدمات المطلوبة دون الحاجة إلى زيارة الجهات الحكومية كما تم إضافة حزمة جديدة من الخدمات لتصبح من ورقية إلى إلكترونية وذكية حيث ساهمت الظروف في زيادة عدد الخدمات المحولة إذ بلغت نسبة الزيادة ما يقارب 50% بالإضافة إلى رفع الوعي بين أفراد المجتمع لتبني أحدث التقنيات التكنولوجية وذلك في إطار الالتزام بخلق مجتمع رقمي متكامل يتمتع جميع أفرادها بفرص متساوية للتغذى إلى التكنولوجيا.

الطيران المدني تحصل على موافقة السعودية بعبور أجواء المملكة إلى كافة دول العالم

أبوظبي-وام:

أكدت الهيئة العامة للطيران المدني بالدولة أنها حصلت على الموافقة من نظيرتها في المملكة العربية السعودية الشقيقة بالسماح بعبور أجواء المملكة للرحلات الجوية العابرة والقادمة من وإلى دولة الإمارات إلى كافة دول العالم.

إطلاق منصة النقد الرقمي klip يغير نمط التعاملات المالية في دولة الإمارات

أبوظبي-الفجر:

أعلنت محافظة الإمارات الرقمية امس عن أولى خطواتها الرئيسية للحد من استخدام الأوراق النقدية التقليدية، حيث أصبحت جاهزة لإطلاق منصة klip، على مستوى الدولة خلال الأسبوع المقبل. وتهدف المبادرة التي تم إعادةها بمشاركة 15 بنكاً وطنياً رائداً في الإمارات إلى تعزيز التحول الرقمي في الدولة. وبتوجيه ودعم اتحاد مصارف الإمارات، تعمل محافظة الإمارات الرقمية، وبخطوات مدروسة، على ضمان توجيه كافة الأفراد والشركات إلى استخدام klip، بدلاً من الأوراق النقدية عبر مختلف القطاعات. وتعليقاً على ذلك قال محمد الجياش، رئيس مجلس إدارة شركة محافظة الإمارات الرقمية: "لعلنا كانت رؤية محافظة الإمارات الرقمية هي العمل على تحفيز المجتمع للتخلي عن التداول التقليدي للأوراق النقدية. لهذه الغاية، تتضمن مهمتنا تنفيذ وإدارة منصة نقدية رقمية تكون مهمتها استبدال الأوراق النقدية التقليدية بالنقد الرقمي وبمشاركة جميع البنوك والشركات والأفراد. إن إطلاق منصة نقدية رقمية على مستوى الدولة هو عملية معقدة. لقد تمكنا، عبر التطوير والتحسين والاختبار المكثف، ومن خلال الدعم المستمر من اتحاد مصارف الإمارات، من توفير قدرة استبدال النقود التقليدية بما يعادلها بالنقد الرقمي. ومع دخولنا الجولة الأخيرة من الاختبارات، فإننا نقرب خطوة إضافية نحو مجتمع يقبل الاعتماد على النقود التقليدية" تابع الجياش. من جانبه، قال عبد العزيز الغريير، رئيس مجلس إدارة اتحاد مصارف الإمارات: "تهدد التكنولوجيا تطوراً متواصلاً، مما يعزز من الكفاءات التشغيلية للشركات ويحسن نهم الحياة اليومية للعامل. حقق القطاع المصرفي الإماراتي بالفعل تقدماً ملموساً في المجال الرقمي، حيث اعتمد أفضل التقنيات الرقمية لإنشاء نظام مالي أكثر قوة وفعالية، ما يدعم رؤية الإمارات التي تهدف إلى تمكين المجتمع على كافة الأصعدة. ويعد إطلاق المرتب لمنصة klip، بمثابة إنجاز بارز في رحلتنا نحو التحول الرقمي، حيث نسعى للحد من التداول النقدي في الدولة، وبالتالي التقليل من المخاطر والتكاليف المرتبطة به. نحن على ثقة من أن هذه المبادرة الرائدة ستعزز الاقتصاد، وتضيف قيمة حقيقية للشركات والمستهلكين على حد سواء في كافة أنحاء الدولة".

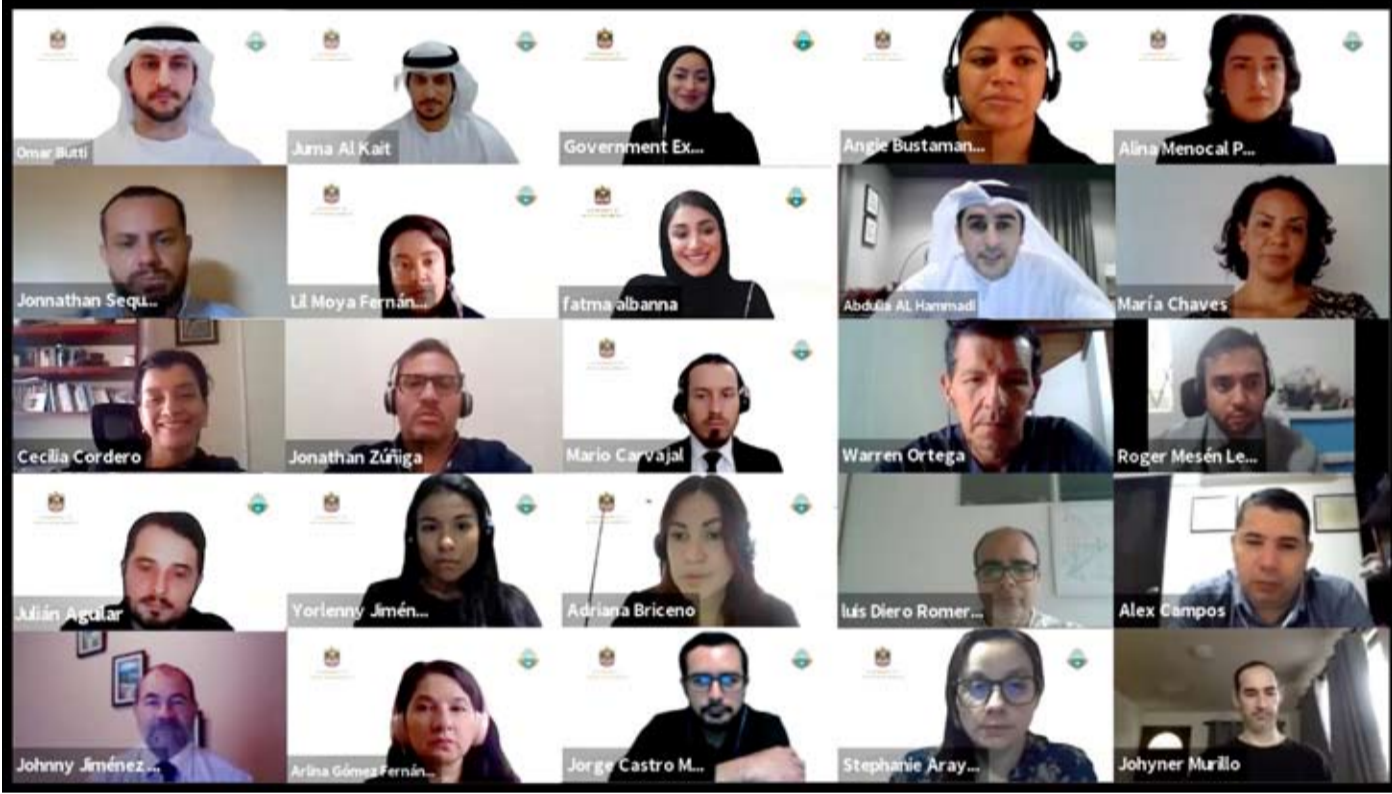
الإمارات وكوستاريكا تستعرضان التجارب الناجحة في تطوير القطاعات الحيوية بعد كوفيد-19



دبي-وام:

عقدت حكومة دولة الإمارات سلسلة ورش معرفية وجلسات تخصصية لتعزيز قدرات فرق العمل الحكومية في جمهورية كوستاريكا لمرحلة ما بعد "كوفيد-19"، وتمكينها من تطوير القطاعات الحيوية بالاستفادة من الخبرات والتجارب الإماراتية الناجحة في تحديث العمل الحكومي، في إطار اتفاقية الشراكة الاستراتيجية في التحديث والتطوير الحكومي، التي تم توقيعها بين البلدين ضمن أعمال الدورة السابعة للتمتع العالمية للحكومات عام 2019.

وتناولت ورش العمل التي أدارها وقدمها خبراء من حكومة دولة الإمارات وعقدت "عن بعد"، بحضور مسؤولين حكوميين من جمهورية كوستاريكا، مواضيع "استشراف ملامح الاقتصاد بعد كوفيد-19"، و"بناء أسس السياحة التنافسية"، و"الاستثمار الأجنبي المباشر"، وركزت على التجارب والنماذج الناجحة لدولة الإمارات في مواجهة آثار الجائحة عبر التخطيط ووضع سيناريوهات مستقبلية للمسارات



مليون وظيفة حول العالم. وناقشت الجلسة تطورات قطاع السياحة العالمي، الذي شهد نمواً متضارباً بعد الأزمة الاقتصادية العالمية خلال الفترة من 2009 إلى 2019، وتداعيات جائحة "كوفيد-19" التي أثقت بظلالها على هذا القطاع وأدت إلى انخفاض ملحوظ في عدد السياح. وحثت الجلسة دول العالم على إعداد خطط استراتيجية سياحية جديدة تساهم في انتعاش القطاع وتعزيز تنافسيته، وتتعامل مع معايير السفر التي فرضتها الجائحة، وأن تكون شاملة للركائز الأساسية بما فيها إعادة بناء ثقة السياح ومساهمة مؤسسات القطاع الخاص بالنهوض بالقطاع ورصد أبرز فرص النمو المستقبلية.

واعتمدتها الحكومة ضمن "اجتماع حكومة دولة الإمارات، الاستعداد لمرحلة ما بعد كوفيد-19". وتطرقت الورشة إلى سبل تطوير آليات مشتركة وأدوات عمل مبتكرة لبناء القدرات وتبادل الخبرات، وبحث آفاق الشركات الثنائية في مجالات التجارة والاستثمار. وفي ورشة "بناء أسس السياحة التنافسية"، استعرض سعادة الله صالح الحمادي مدير إدارة السياحة في وزارة الاقتصاد، أبرز تداعيات فيروس كورونا المستجد على قطاع السياحة العالمي الذي يعد أحد أهم القطاعات الداعمة للاقتصاد وعمل الحكومات على مستوى العالم، حيث يمثل ما نسبته 10.3% من إجمالي الناتج المحلي العالمي، ويوفر نحو 330

ومتخصصون إماراتيون، وشارك بها مسؤولون من كوستاريكا، وركزت على كيفية التعامل الاستباقي ووضع خطط للتغلب السريع وتجاوز تأثيرات الجائحة في المجالات الأكثر ارتباطاً بالقطاعات الحيوية، وذلك في إطار اتفاقية الشراكة الاستراتيجية بين البلدين. وتناولت ورشة "استشراف ملامح الاقتصاد بعد كوفيد-19"، التي قدمها سعادة جمعة محمد الكيت وكيل الوزارة المساعد لشؤون التجارة الخارجية في وزارة الاقتصاد، المشهد الاقتصادي الإماراتي الحالي، وأهم التدابير التي اتخذتها الدولة للحد من تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، وخطة الانتعاش المستقبلية طويلة الأمد التي

تفاوض المستثمرين يعود بسيولة أسواق الأسهم للاقتراب من حاجز المليار درهم

أبوظبي-وام:

واصلت أسواق المال الإماراتية مسيرتها الصاعدة لليوم الثاني من تعاملاتها في شهر سبتمبر مدعومة بسببيرة التفاوض على سلوك المستثمرين مما شجعهم على ضخ المزيد من السيولة الأمر الذي عزز بدوره من مكاسب المؤشرات العامة. وربحت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة في ختام التعاملات نحو 3.2 مليار درهم. وكانت سيولة التداول عادت للاقتراب من حاجز مليار درهم في جلسة امس حيث وصلت قيمة الصفقات البرمة 930 مليون درهم وبلغ عدد الأسهم المتداولة 853 مليون سهم نفذت من خلال 9002 صفقة. وقال وائل أبو محيسن الخبير المالي إن حالة التفاوض لا زالت تسيطر على سلوك المتعاملين وهو ما يساهم في محافظة الأسواق على نهجها الصاعد، مشيراً إلى أن جزءاً كبيراً من السيولة التي يتم ضخها في

السوق خلال الأسابيع الماضية تعود لمؤسسات ومحافظ محلية وأجنبية. وتوقع أبو محيسن استمرار التحسن في تعاملات الأسواق وهو ما يساهم في استقطاب المزيد من المستثمرين للتداول وذلك لتحقيق أكبر قدر من المكاسب سواء كان ذلك على المستوى القصير أو المتوسط، وتفصيلاً.. على مستوى حركة المؤشرات فقد ارتفع المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية إلى 4547 نقطة بنمو نسبته 0.48%، فيما أغلق المؤشر العام لسوق دبي المالي عند 2259 نقطة بزيادة نسبتها 0.32% بالمقارنة مع جلسة الأمس.



وهدد سهم بنك أبوظبي الأول تداولات بنقطة تجاوزت قيمتها 111 مليون درهم مما دفع السهم لبلوغ مستوى 11.52 درهم، كذلك سجل سهم الدار ارتفاعاً قوياً بالغا 2.09 درهم وسط صفقات بقيمة 110 ملايين درهم تقريباً، من جانبه فقد ارتفع

لدعم 100 من رائدات الأعمال في الدولة

شراكة بين مجلس سيدات أعمال دبي وكريبتيف زون لإطلاق برنامج She Leads

دبي-الفجر

وقع مجلس سيدات أعمال دبي وكريبتيف زون (Creative Zone)، إحدى أكبر الشركات المتخصصة باستشارات تأسيس الأعمال في دولة الإمارات، مؤخراً اتفاقية شراكة نوعية تمثل بإطلاق برنامج She Leads الذي يستهدف دعم 100 من رائدات الأعمال بدولة الإمارات وتمكينهن من إطلاق مشاريعهن بنجاح في أول برنامج مسرعات أعمال من نوعه في دبي.

ويستمر البرنامج لمدة عشر أسابيع، ويتركز على تدريب ودعم - رائدات الأعمال بدولة الإمارات اللاتي تجاوزت أعمارهن 21 عاماً ويمتلكن مشاريع قائمة أو خطة عمل فعلية لإطلاق مشاريعهن وأعمالهن، وذلك انطلاقاً من أهمية الدور الذي يلعبه قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة والذي يمثل 40% من إجمالي الناتج المحلي بدولة الإمارات.

ويعد برنامج She Leads، الأول من نوعه الذي يتم إنطلاقه في دبي، وهو ثمرة جهود مشتركة بين مجلس سيدات أعمال دبي وكريبتيف زون، حيث يركز على دعم المرأة في تأسيس أعمال ناجحة من خلال مساعدتها على تطوير القدرات والإمكانات والخبرات، والتي يؤثر غيابها على نجاح وتطور الأعمال مثل الحصول على رأس المال والقدرة

على التواصل والتفاعل مع المستثمرين والأطراف المعنية والاستفادة من الدعم التقني والإرشادي.

ويتيح البرنامج فرصة لرائدات الأعمال للمشاركة الواعدة للحصول على مجموعة من حلول الأعمال المجانية، مثل الرخصة التجارية والخدمات الضريبية والقانونية ومساحات العمل المشترك والعديد من المزايا التنافسية الأخرى لمساعدتهن على الارتقاء بأعمالهن.

وقال لورنزو جوريس، الرئيس التنفيذي لكريبتيف زون إن البرنامج



يلعب دوراً مؤثراً في بيئة ريادة الأعمال ليس فقط من خلال تقديم التدريب والخدمات ولكن أيضاً من خلال إطلاق أصحاب الأعمال على الفرص والموارد المتاحة، ما يساعدهم في التغلب على التحديات المختلفة التي قد تحدث من تطوير الأعمال ونموها. من جانبها، أشارت نادين حلي، مدير تطوير الأعمال في مجلس سيدات أعمال دبي قائلة: " تلعب رائدات الأعمال دوراً حيوياً في تنمية الاقتصاد وتطور قطاعه، من خلال مساهمتهن في الخروج بحلول أعمال مبتكرة واتاحة



27

موانئ دبي واقتصادية قناة السويس

تبحاث الأعمال المشتركة بين الجانبين

القاهرة-وam:

بحث موانئ دبي العالمية في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا والمنطقة الاقتصادية لقناة السويس الأعمال المشتركة بين الجانبين واستعراض آخر المستجدات بشأن التعاون المشترك، والتطورات الخاصة بالتشغيل الرسي للحوض الثاني. جاء ذلك خلال استقبال يحيى زكي رئيس المنطقة الاقتصادية لقناة السويس أمس بالقاهرة سهيل البنا المدير التنفيذي لموانئ دبي العالمية في منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا، والوفد المرافق له حيث أوضح يحيى زكي أن الاجتماع تطرق لمناقشة بعض المشروعات الخاصة بعملية التنمية في المنطقة الاقتصادية ومشروعات التطوير في ظل التعاون المشترك بين الجانبين .

ضمن مسؤوليتها المجتمعية وحرصها على أن تكون الإمارة بيئة مثالية للقائنين فيها

شركة الشارقة لإدارة الأصول توقع وثيقة الالتزام بمراعاة السن

الشارقة-الفجر:

وقعت شركة الشارقة لإدارة الأصول، الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، وثيقة الالتزام بمراعاة السن، التي تعد إحدى مبادرات الخطة الاستراتيجية لبرنامج الشارقة مدينة مراعية للسن، التابعة للجنة العليا لتابعة للسن، الشارقة للشبكة العالمية للمدن المتكاملة، من الناحية المادية والصحية، والاجتماعية والاقتصادية، والحضرية، بما يعزز ضمان استمرار عضوية الشارقة، في الشبكة العالمية

للمدن المرعية للسن، والتي انضمت إليها في سبتمبر 2016. وأكد إبراهيم الحوطي، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في شركة الشارقة لإدارة الأصول، أن توقيع هذه الوثيقة، يأتي ضمن خطط إمارة الشارقة، بأن تكون بيئة مثالية مراعية للسن، يحظى السكان فيها بأفضل الخدمات والبرامج، مع توافر البنى التحتية الأساسية، التي تحقق رفاهيتهم وصلاً بهم إلى شريحة آمنة، وسعيدة. وأضاف الحوطي، أن الانضمام للوثيقة، يعد التزاماً من شركة الشارقة لإدارة الأصول، بمسؤوليتها المجتمعية،

وحرصها على أن تكون الإمارة بيئة مثالية للقائنين فيها، ومراعية للسن، وتميز بأفضل الخدمات والبرامج، والبنى التحتية، التي تحقق السعادة لكافة فئات وشرائح المجتمع المختلفة، مع تبني مفاهيم ومعايير المدن المرعية للسن، الصادرة من منظمة الصحة العالمية، وستقوم شركة الشارقة لإدارة الأصول، وضمن التزامها بأهداف الوثيقة، بنشر الوعي بين الموظفين والعاملين، حول مفاهيم المدن المرعية للسن، وبرنامج الشارقة مدينة مراعية للسن، مع تجسيد نهج الشارقة كمدينة مثالية يحظى قاطنوها بأفضل

تبريد تطلق مبادرة تبريد العطاء في أنحاء المنطقة

أبو ظبي-الفجر:

أعلنت الشركة الوطنية للتبريد المركزي (ش.م.ج) "تبريد"، الشركة الدولية الرائدة في تبريد المناطق والتي تتخذ من دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لها، عن إطلاق مبادرة جديدة بعنوان "تبريد العطاء، (#TabreedCares) للمساعدة في جهود التصدي لجائحة كوفيد-19. في عدة بلدان، ومبادرات الرعاية لما بعد جائحة كورونا، وستشهد المبادرة تنفيذ العديد من البرامج في مواقع شركة "تبريد" بالتعاون مع شركائها المحليين. ففي الإمارات العربية المتحدة، أعلنت الشركة عن دعمها لمبادرة "أهلكم أهناً" بالتعاون مع جمعية "ساعد". وشهد هذا البرنامج، تحت شعار "اليوم العالمي للعمل الإنساني"، تقديم المساعدات الضرورية لأسر في دولة الإمارات العربية المتحدة متأثرة بجائحة كوفيد-19 بصورة يومية. تم تنفيذ هذا البرنامج بالتعاون مع جمعية "ساعد" ووزارة الداخلية والتهلال الأحمر الإماراتي.

كما ستوفر تبريد، من خلال شركة "كولتيك ارجي لمعالجة المياه" التابعة لها، الأدوات التقنية التي تنتج محلول مؤكسد مختلط يمكن استخدامه لتطهير مياه الشرب المستخدمة في مواقع سياحية مختارة في إمارة أبو ظبي للمساعدة في اتخاذ التدابير الوقائية لمرحلة ما بعد كورونا. "تبريد"؛ "للتزم في تبريد بتسخير مواردها وخبراتها لدعم المحتاجين لها، وتعتبر الشراكات في "تبريد" جوهر قيمنا، ونعتقد أنه من واجب الشركات في المنطقة أن تساعد في مكافحة انتشار الوباء من خلال التعاون مع الشركاء المحليين والحكومات من أجل التخفيف من آثاره. وفي عُمان، التزمت "تبريد" بدعم تمويل فحوصات جائحة كوفيد-19 حيث قدمت شراكة مع "أوبال" (الجمعية العمانية للخدمات النفطية)، وهي جمعية غير ربحية في السلطنة، بالإضافة إلى شراكتها مع وزارة الصحة العمانية من أجل تمويل الفحوصات، وتشرف "تبريد عمان" على عملياتنا في سلطنة عمان، حيث تشمل مجموعة أعمالها مشاريع مثل واحة العرفة مسقط وعمان أفنيوز مول. أما في البحرين، فتتعاون "تبريد" مع المؤسسة الخيرية الملكية في البحرين، من خلال المشاركة في مبادرة "فيينا خير" الوطنية بتقديم الدعم المالي في البحرين للمساعدة في مكافحة آثار جائحة كوفيد-19. وتدير "تبريد البحرين" العمليات في البحرين، والتي تشمل مشاريع مثل فيلامار وأفنيوز مول وبورصة البحرين.

الإمارات تشارك في اجتماع كبار

مسؤولي وزارات الاقتصاد العربية

القاهرة-وam:

شاركت دولة الإمارات في أعمال الدورة 106 للمجلس الاقتصادي والاجتماعي التي عقدت أمس بمقر الأمانة العامة لجامعة الدول العربية افتراضياً على مستوى كبار المسؤولين للتخضير للدورة الوزارية للمجلس المقررة اليوم الخميس، وناقش الاجتماع - الذي مثل الدولة خلاله سعادة محمد صالح شلوح مستشار وزير الاقتصاد - مشروع بنود جدول الأعمال والتوصيات الخاصة بها والمرفوعة من اللجنتين الاجتماعية والاقتصادية. وتضمن مشروع جدول الأعمال 8 بنود، منها الملف الاقتصادي والاجتماعي لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة في دورته العادية 31، والتعامل مع تبعات جائحة كوفيد -19، وتقديم الدعم للجمهورية اللبنانية اقتصادياً واجتماعياً لتمكينها من التغلب على تداعيات كارثة انفجار مرفأ بيروت في ضوء المقترحات المقدمة من مؤسسات العمل العربي المشترك، ودعم الاقتصاد الفلسطيني، والتقرير الاقتصادي العربي الموحد لعام 2020، والخطاب العربي الموحد للاجتماع السنوي المشترك لصندوق النقد والبنك الدولي لعام 2020 . كما تضمن مشروع جدول الأعمال تقارير وقرارات المجالس الوزارية العربية المتخصصة خاصة قرارات مجالس وزراء الصحة والسياحة والشباب والرياضة والكهرباء والشؤون الاجتماعية. وتضمن مشروع جدول الأعمال تقارير للجان التابعة للمجلس ومنها قرارات لجنة التنسيق العليا للعمل العربي المشترك والتي تشتمل على قرار صدر بالاجماع بالموافقة على مترشح الأمين العام لجامعة الدول العربية بمنح "الجائزة السنوية في العمل العربي التنموي العربي" إلى الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي تقديراً لجهوده والإنجازات التنموية الكبيرة التي يقودها .



مدير عام شركة الشارقة لإدارة الأصول، إبراهيم الحوطي.

93% معدل كفاءة توفر الطاقة لمحطة نور أبو ظبي

2000 جيجاوات ساعة صافي إنتاج أكبر محطة مستقلة للطاقة الشمسية في العالم منذ بدء عملياتها التجارية

أبو ظبي-وam:

احتقت شركة مياه وكهرباء الإمارات بممرور عام ناجح لعملياتها التشغيلية التجارية في محطة نور أبو ظبي، أكبر محطة مستقلة للطاقة الشمسية في العالم . ومنذ بدء عملياتها التجارية بلغ صافي إنتاج المحطة من الطاقة الشمسية 2000 جيجاوات- ساعة ما يعادل توفير الكهرباء لحوالي 66 ألف منزل ووصل معدل الكفاءة من حيث توفر الطاقة إلى 93%. كما سجلت المحطة "404835" ساعة عمل دون إصابات الوقت الضائع حتى نهاية شهر أبريل الماضي الأمر الذي يؤكد التزام الشركة بتطبيق أعلى معايير الصحة والسلامة المعتمدة عالمياً. وقال عثمان آل علي، الرئيس التنفيذي لشركة مياه وكهرباء الإمارات: " أثبتت الطاقة الشمسية كفاءتها كمصدر مستدام لإمدادات الكهرباء في دولة الإمارات، وانطلاقاً من دور شركة مياه وكهرباء الإمارات القيادي للطاقة نطمح باستمرار للاستفادة من الخبرات العملية والفنية التي اكتسبناها، وتكرس التكنولوجيا والموارد الطبيعية بهدف إحداث تحول إيجابي في قطاع الطاقة بدولة الإمارات، والذي من المتوقع أن يشهد

تسهم المحطة في تعزيز إمارة أبو ظبي من زيادة إنتاجها من الطاقة المتجددة وتقليل استخدام الغاز الطبيعي في توليد الكهرباء، ما يساهم في جعل الطاقة أكثر استدامة وفعالية وتقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في الإمارة بمقدار مليون طن سنوياً، أي ما يعادل إزالة 200 ألف سيارة من الطرقات.

من جهته، قال ساتورو هادرا، الرئيس التنفيذي للعمليات، قسم أعمال الطاقة في شركة مارونيني : " يسعدنا أن تكون جزءاً من هذه الشراكة الاستراتيجية عالية المستوى مع شركة مياه وكهرباء الإمارات، والإسهام في تشغيل هذه المحطة وفقاً لأعلى معايير الأمان والموثوقية، وتوفير الكهرباء الخالية من الانبعاثات الكربونية في دولة الإمارات . وأضاف " يعد مشروع نور أبو ظبي علامة فارقة، حيث استطاعت المحطة أن تجسد مكانتها كمعيار عالمي لتطوير قطاع الطاقة المتجددة من حيث التكنولوجيا والجودة، وكفاءة الإنتاج على حد سواء، كما نتطلع للاحتفال بالزيد من النجاحات مع شركائنا مستقبلاً والمساهمة بشكل أكبر في مسيرة التنمية المستدامة التي تشهدها الدولة، من جانبه، قال شاني ني، رئيس مجلس إدارة شركة جينكو سولار : " نشرف

بأن تكون جزءاً من نجاح تسليم هذا المشروع الريادي الذي يسهم في تعزيز النمو الاقتصادي الاستدام لإمارة أبو ظبي، لافتاً إلى أن نجاح هذا المشروع ما هو إلا تأكيد على التزامنا في تبادل الخبرات، والاستثمارات والعرفة، والاستفادة من الفرص الواعدة التي توفرها دولة الإمارات لتكريس بصمتها في قطاع الطاقة المتجددة.

ويتعتبر مشروع محطة نور أبو ظبي باكورة المشاريع المستقبلية الهامة التي تنفذها شركة مياه وكهرباء الإمارات باستخدام التكنولوجيا المستدامة وهو علامة فارقة في تحول قطاع الطاقة، وتماشياً مع استراتيجية الإمارات للطاقة 2050، تعمل الشركة على تطبيق استراتيجية طموحة تهدف لتأمين 50% من احتياجات الطاقة في أبو ظبي من الطاقة المتجددة ومصادر الطاقة النظيفة بحلول العام 2030 مع العمل على حد انبعاثات الكربون من انظمتها بنسبة تتجاوز 70% مقارنة بالعام 2015. وبالإضافة إلى حجمها، سجلت نور أبو ظبي رقماً قياسياً آخر في مرحلة تقديم الطاقات في شهر سبتمبر 2016 من حيث الحصول على سعر التعرفة الأكثر تنافسية في العالم والبالغة 8,888 فلس/كيلووات في الساعة.

تقدمت متسارعة في تطبيقات الطاقة المتجددة، مشيراً إلى أن محطة نور أبو ظبي سستمر في تقديم مخطط رائد عالمي ومتقدم تقنيا للاستخدام الفعال للطاقة الشمسية، ويعزز من تطلعاتنا لتحقيق المزيد من النجاحات مستقبلاً، من جانبه قال جاسم حسين ثابت، الرئيس التنفيذي للمجموعة والعضو المنتدب لشركة أبو ظبي الوطنية للطاقة " طاقة " : " هذه مناسبة مهمة لتعزيز مكانة إمارة أبو ظبي على الخارطة العالمية كقطاع رائدة في مجال توليد الطاقة الكهروضوئية ضمن قطاع الطاقة المتجددة، لافتاً إلى أن إكمال المشروع وعملياته الناجحة تؤكد التزامنا نحو بناء مستقبل مستدام، من حيث التكلفة، والاستفادة من مواردها الطبيعية بالشكل الأمثل، كما تدعم محطة نور أبو ظبي جهود دولة الإمارات الرامية لضمان توفير إمدادات آمنة من الطاقة لتلبية الطلب المتزايد في الدولة.

والتي انضمت إليها في سبتمبر 2016. وأكد إبراهيم الحوطي، المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة في شركة الشارقة لإدارة الأصول، أن توقيع هذه الوثيقة، يأتي ضمن خطط إمارة الشارقة، بأن تكون بيئة مثالية مراعية للسن، يحظى السكان فيها بأفضل الخدمات والبرامج، مع توافر البنى التحتية الأساسية، التي تحقق رفاهيتهم وصلاً بهم إلى شريحة آمنة، وسعيدة. وأضاف الحوطي، أن الانضمام للوثيقة، يعد التزاماً من شركة الشارقة لإدارة الأصول، بمسؤوليتها المجتمعية،



بحث التعاون بين غرفة الفجيرة وكليات التقنية لدعم ريادة الأعمال

الفجيرة -وam:

بحث سعادة سلطان جميع الهنداسي مدير عام غرفة تجارة وصناعة الفجيرة وسعادة الدكتور عبد الله السويجي المدير التنفيذي لكليات التقنية العليا بالفجيرة سبل تعزيز التعاون بين الجانبين لتأهيل وتدريب الخريجين ورواد الأعمال وتوفير بعض

التخصصات حسب احتياجات سوق العمل بالمنطقة الشرقية لاسيما في مجال الخدمات السياحية وذلك لتميز موقعها الطبيعي على الساحل الشرقي للدولة.

وناقش مدير عام الغرفة خلال اللقاء - الذي عقد في مكتبه بحضور مئي المطيري مدير أول الخدمات المساندة ومنصور الكياني اخصائي أول شركات

الأعمال وشيخة العلي مسؤولة مكتب التوظيف وشؤون الخريجين - إمكانية طرح عمل مشترك بين الغرفة والكليات لتنفيذ برامج مختلفة في مجال ريادة الأعمال والتي تهدف إلى تمكين رواد الأعمال من إدارة مؤسساتهم بالطرق الحديثة وبكل احترافية إدارية ومالية وتسويقية مما يضمن نجاح المؤسسة واستمراريتها.

واطلع مدير عام الغرفة خلال اللقاء على خطة الجيل الرابع لكليات التقنية العليا التي صيغت بروؤية القيادة الوطنية واستشرافها للمستقبل، حيث أشار الدكتور عبد الله السويجي إلى أن من أبرز ركائزها إعداد القيادات الفنية و تحقيق مبدأ "التعليم للجميع" و خريج شركات ورواد أعمال. وأوضح أن كليات التقنية العليا تعمل

على عدة مستويات لدعم ريادة الأعمال، من خلال المساقات الدراسية الخاصة بالابتكار والمهارات والخبرات المطلوبة لتأسيس المشاريع الصغيرة والمتوسطة وبتشجيع المشاريع الطلابية خاصة المرتبطة باحتياجات قطاعات الأعمال والتي توظف التكنولوجيا الحديثة، بالإضافة الى عرض المشاريع والأفكار المبتكرة لطالبه.



طيران الإمارات تستأنف رحلاتها إلى أكرأ وأبيدجان 6 سبتمبر

•• دبي-وأم:

أعلنت طيران الإمارات أنها سوف تستأنف تشغيل رحلاتها إلى أكرأ "غانا" وأبيدجان ساحل العاج اعتباراً من 6 سبتمبر الجاري ليرتفع عدد الوجهات الأفريقية التي أعادت الناقلة خدمات الركاب إليها إلى 11 مدينة. كما يرتفع عدد المحطات التي تغطيها شبكة طيران الإمارات العالمية إلى 81 وجهة في سبتمبر لتوفر لعملائها عبر العالم مزيداً من فرص السفر الآمن والريح إلى دبي وغيرها. وتواصل الناقلة الاستئناف التدريجي لعمليات نقل الركاب لتلبية الطلب من مختلف محطاتها في الشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا وغرب آسيا والأميركتين والشرق الأقصى. وستعمل الرحلات بتواصل من دبي إلى أكرأ ثم إلى أبيدجان والعودة إلى دبي ثلاث مرات في الأسبوع بطائرات البوينغ 777-300ER.

1.82 مليار درهم قيمة التسهيلات التي حصل عليها القطاع الزراعي من البنوك مع نهاية يونيو 2020

•• أبوظبي-وأم:

بلغت قيمة التسهيلات التي قدمتها البنوك للقطاع الزراعي خلال النصف الأول من العام الجاري نحو 768 مليون درهم مما رفع الإجمالي التراكمي للتسهيلات التي حصل عليها القطاع إلى 1.82 مليار درهم مع نهاية شهر يونيو الماضي وذلك وفقاً لأحدث الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. وقال سعادة سلطان علوان وكيل وزارة التغير المناخي والبيئة بالوكالة "إن تحقيق أمن واستدامة الغذاء وضمان استمرارية ومرونة سلاسل توريد الغذاء للسوق المحلي يمثل أولوية حيوية لتوجهات دولة الإمارات بشكل عام ووزارة التغير المناخي والبيئة، ويمثل التوسع في تطبيق نظم الزراعة الحديثة أحد أهم أركان تحقيق هذا الهدف الاستراتيجي، وأضاف في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات أن تمويل الجهاز المصرفي في الدولة للاستثمار في القطاع الزراعي والتوسع في إنشاء المزارع التي تطبق النظم الحديثة سيساهم بشكل إيجابي في تحقيق استدامة هذا القطاع وزيادة مساهمته في تحقيق أمن واستدامة الغذاء ورفع معدلات الاكتفاء الذاتي، وزيادة تنافسية المنتج الزراعي المحلي. وأشار إلى أن مرونة الخدمات التمويلية لهذا المجال يتواءم مع الدور التوعوي الذي تقوم به الوزارة تعريف فئات المجتمع كافة وبالأخص الشباب بأهمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة لإنشاء المزارع الحديثة، وجودها الاقتصادية، ودورها في المساهمة في تحقيق مستهدفات الدولة.



مدش للمنتج الدراسية يقدم 450 ألف درهم خلال مفاجآت صيف دبي

•• دبي - وأم:

شهدت مفاجآت صيف دبي 2020 إطلاق النسخة الأولى من عرض "مدش للمنتج الدراسية" بمناسبة موسم العودة إلى المدارس والذي أتاح فرص الفوز بمنح تبلغ 450 ألف درهم لـ 18 طالباً من كافة الأعمار وبقائمة 25 ألف درهم لكل فائز. وأوضح أحمد الحاجة المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة أن إطلاق النسخة الأولى من عرض "مدش" للمنتج الدراسية يهدف إلى مساعدة العائلات في دفع الرسوم المدرسية ومنحهم فرصة تسوق المستلزمات الأساسية بمناسبة العودة إلى المدارس.

ولفت إلى أن عرض مدش للمنتج الدراسية يعد إحدى الفعاليات التي قدمتها مفاجآت صيف دبي بمناسبة موسم العودة إلى المدارس للتفاعل مع أفراد المجتمع عبر عروض فريدة من نوعها تلبى متطلبات الجميع.



•• دبي-الفضج:

وقعت المنطقة الحرة لجبل علي (جافزا)، مشغل المناطق الاقتصادية الحرة الأكثر خبرة ونجاحاً في المنطقة، اتفاقية توسع بموجبها نطاق تقديم خبراتها العريقة في مجال التراخيص والتأشيرات والأنشطة التنظيمية للشركات، لتشمل مجتمّع الذهب والألماس، وهي المنطقة الحرة التي قامت بتطويرها مجموعة إعمار مولز، المطور الرائد لوجهات التسوق في المنطقة.

وسيتم تقديم تلك الخدمات التنظيمية كجزء من الاتفاقية التي وقّعها محمد العلم، المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، والمدير التنفيذي لجافزا، مع بدر حرب، الرئيس التنفيذي لشركة إعمار للتطوير ش.م.ع، العضو المنتدب لمجموعة إعمار العقارية ش.م.ع. وستولى جافزا في المستقبل التعامل مع كافة الأنشطة التنظيمية التي يتم إجراؤها ضمن مجتمّع الذهب والألماس؛ مثل إصدار التراخيص، وتسجيل الشركات والأفراد والكيانات الأخرى التي تمارس أنشطتها التجارية في المجتمع، وفقاً للقوانين المعمول بها في جبل علي، لتستفيد جميع المتعاملين من مجموعة المزايا والخدمات التي تدعم الشركات العاملة في جافزا. ويمكن لأكثر من 90 من تجار

•• عجمان - الفجر:

ترأس سعادة عبدالله الموجي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان حلقة نقاشية بعنوان "الذهب" وذلك ضمن سلسلة الحلقات النقاشية التي تنظمها غرفة عجمان بحضور سعادة سالم السويدي مدير عام غرفة عجمان والمدراء التنفيذيين وكافة موظفي الغرفة. وفي مستهل الحلقة النقاشية عبر عجمان عن أهمية الذهب في الاقتصاد الوطني وأهمية الاستثمار فيه. وقال سعادته إن الذهب من السلع التي لا تخضع للضريبة، وتعتبر من السلع الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها، كما أنها من السلع التي لا تخضع للضريبة، وتعتبر من السلع الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها. كما تناولت الحلقة

•• دبي-الفضج:

في إطار حرصها على تطوير المبادرات التي تديرها بما يتماشى مع التوجهات الاستراتيجية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، أعلنت وزارة المالية أمس عن إطلاق المرحلة المستقبلية لصندوق محمد بن راشد للابتكار، والرامية إلى إدارة وتشغيل الصندوق وبرامجه تحت مظلة وطنية واحدة. وتهدف المرحلة المستقبلية للصندوق إلى خلق بيئة عمل متكاملة داعمة للابتكار من أجل المستقبل، حيث سيتم ربط كافة الخدمات التي يقدمها الصندوق وتقديمها بطريقة متكاملة تحفز استضافة الأعضاء المبتكرين من الصندوق، بما يساهم في تحقيق الطموحات الريادية لدولة الامارات في أن تكون بين مصاف أفضل دول العالم في شتى المجالات. وخلال هذه المرحلة، سيقيم مصرف الإمارات للتنمية بتشغيل برنامج مسرع الابتكار إلى جانب برنامج خطة الضمانات التابعين لصندوق محمد بن راشد للابتكار. وتعليقاً على ذلك، أكد سعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية أهمية إطلاق المرحلة المستقبلية لتفعيل دور الصندوق في الانتقال إلى اقتصاد متنوع ومرن قائم على المعرفة، وابتكار حلول تدعم تحقيق مستهدفات مئوية الإمارات 2071 والاستراتيجية الوطنية للابتكار، وتساهم في تحقيق الرؤية التنموية لدولة الإمارات لتكون في مصاف الدول الأكثر ابتكاراً على المستوى العالمي.

وقال سعادته: "حرص وزارة المالية على أن تكون مساهماً أساسياً في مسيرة دولة الإمارات نحو المستقبل من خلال المساهمة في تطوير منظومة الابتكار في الدولة، والعمل مع كافة المؤسسات في القطاعين العام والخاص لتفعيل دورهم في تعزيز أهداف وأنشطة الابتكار

بهدف توسيع نطاق خدماتها خارج جبل علي

جافزا توقع اتفاقية مع إعمار مولز لإدارة التراخيص في مجتمّع الذهب والألماس



التجزئة وأصحاب العلامات التجارية الذين يعملون حالياً في مجتمّع الذهب والألماس، بالإضافة إلى التجار والمستثمرين الذين يعتزمون مزاوله أعمالهم في المستقبل في المجتمع، أن يخصصوا إلى القواعد التنظيمية للمنطقة الحرة في جافزا، بما في ذلك التراخيص التجارية وهياكل الرسوم، وسيوجب عليهم الامتثال لها. وقال أحمد الحداد، المدير التنفيذي للعمليات في المجمعات والمناطق الحرة لموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات: "نشعر بالفخر والسعادة بأن نبرم اتفاقية شراكة مع كيان عريق ومرموق مثل مجموعة إعمار مولز، في خطوة توسع نطاق أعمالنا المتميزة والتي أثبتت نجاحها عبر الزمن، لتتخطى حدود المنطقة الحرة لجبل علي وتشمل

مجتمّع الذهب والألماس. وبينما تستعد الإمارات ودبي بشكل متسارع للتعامل الاقتصادي وتهنية بيئة الأعمال لما بعد جائحة كوفيد-19، فإن عدداً كبيراً من الشركات القائمة والمستثمرين الجدد يتطلعون إلى مستوى جديد من الدعم والاهتمام بكافة الأمور المتعلقة بتراخيصهم التجارية، بما في ذلك تسجيل شركاتهم القائمة أو الجديدة، وإصدار تأشيرات الإقامة لهم أو لتوظيفهم، إضافة إلى العديد من المتطلبات التنظيمية الأخرى، من أجل تمكينهم من التركيز على وضع الخطط الاستراتيجية لأعمالهم بثقة أكبر. وعلى هذا الصعيد، قمنا في جافزا، بتطوير بيئة تحتية قانونية منفصلة وفعالة للتعامل مع جميع السيناريوهات المحتملة وغير المتوقعة، في مجال تشغيل الشركات. وهنا، نتقدم بشكر خاص لمجموعة إعمار مولز على فتحها الكبيرة التي أبدتها في قدراتها، ونؤكد لشركائنا في مجتمّع الذهب والألماس أننا ستقدم لهم تجربة متطورة لممارسة الأعمال ضمن أفضل بيئة للتجارة والاستثمار.

من جانبه، قال بدر حرب، الرئيس التنفيذي لشركة إعمار للتطوير ش.م.ع: "يسعدنا تعزيز شراكتنا طويلة الأمد وتوسع نطاق تعاوننا مع جافزا، من أجل تقديم خدمات عالية الجودة لكل من تجار التجزئة والعملاء في مجتمّع الذهب والألماس، حيث نسمى



على الدوام إلى ضمان تأمين أعلى مستويات الدعم للمستأجرين لدينا، وتوفير أفضل الحلول الديناميكية لتطوير أعمالهم؛ لا سيما في خصم الأجواء الحالية التي تشهدنا الأنشطة الاقتصادية. ففي مجتمّع الذهب والألماس، بإمكان المستثمرين الآن تسجيل شركاتهم وتملكها بنسبة تصل إلى 100%، إضافة إلى إصدار تأشيرات طويلة للعمل تصل مدتها إلى ثلاث سنوات، ونشعر بالفخر الكبير بأن نحظى في مجموعة إعمار مولز بفرصة العمل مع شريك مرموق مثل جافزا. ونحن متحمسون للمباشرة في تبني أفضل الممارسات وتطبيق النواحي التنظيمية المعتمدة في جافزا؛ لما ستحققه من آثار إيجابية مساندة عملائنا وتجارت التجزئة لدينا،

غرفة عجمان تنظم حلقة نقاشية حول الذهب



الذهب ودوره في النظام النقدي ومرحلة التداول من المقايضة إلى سك العملات والاعتماد على الذهب والفضة ثم ظهور العملات الورقية المرتبطة بالذهب، كما تناولت الحلقة

الاستثمار العالمية بالإضافة إلى تزايد الطلب من قبل بعض الدول، وإرتباط أسعار الفوائد على الودائع في البنوك وعلى السندات الحكومية، بعلاقة عكسية مع أسعار الذهب،

هذا وتوجد علاقة قوية ما بين اسعار الذهب والدولار الأمريكي بحيث ان تراجع قيمة الدولار ترفع من جاذبية الاستثمار بالذهب، كذلك توجد علاقة ايجابية قوية ما بين اسعار النفط واسعار الذهب. وأكدت الحلقة النقاشية أن كافة المتغيرات العالمية تؤثر بشكل كبير في أسعار الذهب، كما يمثل احتياطي الذهب في البنوك أحد العوامل الهامة التي تؤثر على اسعار الذهب. وتصدر الصين وأستراليا والولايات المتحدة وروسيا وكندا إنتاج الذهب الأمريكية في المرتبة الاولى بين دول العالم كأكبر احتياطي ذهب في العالم في عام 2019 بإجمالي 8133 طن، تليها ألمانيا 3369 طن. وعن احتياطي الامارات من الذهب

وزارة المالية تعلن عن إطلاق المرحلة المستقبلية لصندوق محمد بن راشد للابتكار

الرائدة في المنطقة من خلال تسهيل عمليات حصول المبتكرين على التمويل بتكلفة معقولة عن طريق تقديم الضمانات الحكومية للبنوك التجارية والمؤسسات المالية، وذلك للتحفيز والتشجيع على إصدار القروض للشركات المبتكرة الناشئة. كما تقوم وزارة المالية بتسديد الديون المستحقة نيابة عن المبتكرين في حال التعثر في سداد القروض، حيث يهدف البرنامج إلى سد فجوة التمويل البالغة ملياري



للصندوق، والمشاريع التي نفذها ضمن خططه التشغيلية المعتمدة. وعلى مدار الأعوام الأربعة الماضية، أنجز أعضاء صندوق محمد بن راشد لابتكار نموًا ونجاحًا لافتين. وبدعم منظومة البرنامج من الخبراء، تمكن العديد من الأعضاء من توسيع نطاق عملياتها وحضورها وتعزيز إيراداتها، في حين فازت العديد منها بجوائز متميزة في قطاعات أعمالها. وفازت اثنتان من الشركات بجوائز KeyZenable الناشئة في مجال تقديم حلول مبتكرة لأصحاب الهمم بالجائزة الأولى خلال مسابقة سوبرنوف 2019، بينما حصلت شركة "بيور هارفيست" للأعمال الزراعية المدعومة بالتقنيات المتطورة والتي تتخذ من دولة الإمارات مقراً لها، بجائزة أفضل شركة ناشئة في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي والشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وتم إطلاق خطة الضمانات في عام 2016 من خلال دعم رحلة المبتكرين على دعم ورعاية الابتكارات. وتقوم وزارة المالية بإدارة الصندوق والإشراف عليه بهدف دعم الابتكار في الدولة.

وتمو أعمالهم ومشاريعهم الإبداعية، كما سيتولى المصرف في هذه المرحلة الجديدة إدارة وتشغيل كافة برامج الصندوق، برنامج الضمانات التي توفر للمبتكرين إمكانية الحصول على دعم مالي من خلال ضمانات ائتمانية مقدمة من الحكومة، وبرنامج مسرع الابتكار، وهو منصة لدعم المبتكرين وتعزيز مهاراتهم من خلال تنظيم وعقد مجموعة من الدورات التدريبية وورش العمل التخصصية التي يقدمها نخبة بارزة من الخبراء.



في الدولة. ويأتي إطلاق المرحلة في إطار الجهود المستمرة التي تبذلها الوزارة مع مصرف الإمارات للتعبئة بهدف ربط كافة خدمات الصندوق وتقديمها بطريقة متكاملة للأعضاء بما يضمن تقديم خدمة سريعة وسهلة تحت مظلة وطنية واحدة تساهم في تحقيق الخطط والاستراتيجيات الحكومية، وأضاف سعادته: "تواصل منظومة الابتكار في دولة الإمارات الازدهار، في ظل الدعم اللا محدود من القيادة الرشيدة، لتساهم في تسخير التقنيات الناشئة والأفكار المبتكرة لتوفر بيئة ممكنة للمبتكرين تدعم جهودهم في تطوير حلول مبتكرة لمواجهة التحديات العالمية والإقليمية والمحلية الحالية والمستقبلية، وتعزيز مكانة الدولة كمركز عالمي للابتكار". وبدوره، قال السيد/ فيصل البستكي، الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية: "إن إطلاق المرحلة المستقبلية تأتي استكمالاً لأعمال المصرف الحالية بإدارة وتشغيل صندوق محمد بن راشد للابتكار، وذلك بهدف ربط كافة خدمات الصندوق بطريقة متكاملة تحت مظلة المصرف، مما يضمن تقديم خدمات سريعة وسهلة تساهم بدعم رواد الأعمال والمبتكرين الناشئين لتطوير

عليه بهدف دعم الابتكار في الدولة.

زادت شهرة زيت جوز الهند في السنوات الماضية، كطعم رائع ومفيد بذات الوقت، والتفت إليه المشاهير، ومحلات الأطعمة الصحية، والمطاعم التي تسعى لجذب من يحاولون خفض أوزانهم، وحتى النباتيين، بسبب فوائده الغذائية للجسم والبشرة والعقل، فظهر منه الزيت، والزبدة، والدقيق، واللبن ودخل في صناعة المخبوزات، وزيت القلي، والقهوة المقدمة لك في أكبر الكافيهات، بسبب فوائده واستخدامات زيت جوز الهند التي لا يمكن حصرها بالفعل.



له 20 استخداما يوميا بمنزلك

زيت جوز الهند . . يساعد في مد العمر الافتراضي لبشرتك



الأرق والتوتر والاكتئاب تجربته قبل الليل للشفاء من الأرق، وإذا لم ينجح فعليك اللجوء للطبيب النفسي لمساعدة متخصصة. 20- كما يمكن تطبيق زيت جوز الهند على الجروح الخفيفة التي تحتاج لتطهير وترطيب بدلا من الكريمات الموضعية.



بالترطيب بقليل منه حول عينيك قبل النوم، وسيتم امتصاصه سريعا، بخلاف الزيوت الأخرى التي تتسرب إلى العين. 13- قد لا يعرف الكثيرون أن قشرة الرأس والحكة التي تسببها، يصبحها جفاف شديد في فروة الرأس، إلى جانب اللون الباهت للشعر بشكل مشابه للشعر الجاف بدون قشرة، يمكن معالجة النوعين بنفس الطريقة، فإذا كان شعرك دهنيا وفيه القشرة، أو جافا وشديد التلف، فيمكنك ترطيب الجذور مباشرة بزيت جوز الهند ليلا، والتدليك المحفز لنمو الشعر، وغسيل الشعر في الصباح. 14- يعد زيت جوز الهند بلهما موضعيا معالجا لتخفيف الحكّة، وتهذبة الحروق، ولدغات الحشرات، وتخفيف ألم الكدمات. 15- يحتوي زيت جوز الهند على نسبة عالية من الدهون المشبعة الصحية التي لها تأثيرات مختلفة عن معظم الدهون الأخرى في نظامك الغذائي، ويمكن أن تزيد هذه الدهون من حرق الدهون الزائدة، وتزويد الجسم والدماغ بالطاقة السريعة التي يحتاجها قبل ممارسة الرياضة، كما أنها ترفع مستوى الكوليسترول الحميد في دمك، والذي يرتبط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. 16- سيظل تناولك لزيت جوز الهند أيضا من شعورك بالجوع بسبب تأثير الأحماض الدهنية به على شهيتك، وبالتالي تناولك لعدد سعرات أقل، ما قد يساعدك على فقدان وزنك على المدى الطويل.

17- من أقل استخدامات زيت جوز الهند شهرة كونه واقيا شمسيا طبيعيا؛ حيث تحمي قطرات من الزيت بشرتك من أشعة الشمس فوق البنفسجية بنسبة 20%، ويحميك من سرطان الجلد والتجاعيد والبقع البنية التي تخلفها حروق الشمس. 18- احتواء زيت جوز الهند على نسبة عالية من الدهون المشبعة يجعله أفضل الدهون للطهي على حرارة عالية، بما في ذلك القلي؛ فتحفظ الدهون المشبعة بتركيباتها عند

كاملا بزيت جوز الهند لمدة تتراوح بين 12 إلى 24 ساعة، وبعدها يتم شطف الشعر بالشامبو، وتسريحه، وتكرار الخطوات عند الحاجة. 9- الرائحة الحلوة لزيت وزبدة جوز الهند الطبيعية تتفوق على كريمات ترطيب الجسم باهظة الثمن التي لن تأتي أبدا بنفس نتيجته إذا رطبت به جسدك، فالأحماض الدهنية بالزيت تجعل منه مرطبا فعالا، وسريع الامتصاص، ويمنحك بشرة براقة وناعمة. 10- لن تتخيلي أنه مع فصل الشتاء ونزلات البرد المتكررة، والصداع، وآلام الجيوب الأنفية سيممكنك استخدام علاج لطيف كزيت جوز الهند، وذلك بخلط ملعقتين من الزيت، مع خمس قطرات من زيت النعناع، وثلاث قطرات من زيت الأوكالبتوس، ثم تدفنتهم قليلا بين كفيك، وتدليك صدرك، وكفك، وأنفك، وشفتيك، وفرك كفيك وحتى قدميك، لتشعر بالتحسن خلال دقائق. 11- لأصحاب البشرة الجافة والشافة المتشققة التي تبدو عليها القشور فور تطبيق الماكياج، يمكنك وضع نقطة من زيت جوز الهند على أطراف أصابعك، وتدليك وجهك وتغيم بشرتك، ما يمنحك مظهرا ناعما ولامعا بعد المكياج. 12- وإذا كنت لا تريد تجربة المزيد من كريمات العين التي لا تخفي الإرهاق ولا تمنحك النتيجة التي ترغبينها في إخفاء خطوط العين، فعليك بتجربة زيت جوز الهند

1- بالإضافة إلى أن العمر الافتراضي لزيت جوز الهند في خزانتك طويل، فهو يساعد في مد العمر الافتراضي لبشرتك، لتظل شابة إذا طبقتيه ليلا على وجهك، لتستفيدي من مضادات الأكسدة التي يحتويها، لتنعيم الخطوط الدقيقة والتجاعيد أثناء النوم. 2- يمكنك صنع مزيل لرائحة العرق بالمنزل بخلط زيت جوز الهند، مع نشاء الذرة، وزيت معطر لرائحة محببة. 3- يساعدك زيت جوز الهند في علاج الإكزيما، ويهدئها، ويقلل التهاب، والحكة الناتجة عنها، عند تطبيقه على المناطق المصابة، ويعد فعالا معها ربما أكثر من الزيوت المعدنية. 4- يعالج زيت جوز الهند أشهر وأصعب مشاكل البشرة تمدد الجلد الذي يصيب المرأة الحامل، وومع فقدان الوزن، أو التقدم في العمر، لتظهر خطوط عميقة بيضاء وحمراء على الجلد، فتشمل معها كل العلاجات الموضعية عادة؛ لكن الآن يمكنك تجربة زيت جوز الهند، وهو رخيص جدا مقارنة بكريمات علاج التمدد. 5- قد تحتاجين لقليل من البحث لتتعري على وسيلة لإزالة آثار الحبوب؛ لكن ذلك بالطبع يعد علاج حبوب الشباب والبثور السوداء والبيضاء بشرتك، وذلك بتطبيق نقطتين من زيت جوز الهند على بشرتك كل ليلة. 6- يمكن استخدام زيت جوز الهند لإزالة المكياج، حتى الماسكارا المقاومة للماء، فقط تطبق على قطعة قطن، وتوضع على العين، لتذوب فيها أقوى مستحضرات التجميل، دون الحاجة لفرك العين والبشرة. 7- إذا كنت تبحثين عن مبيض أسنان قوي وغير مضر، فعليك بزيت جوز الهند، فبخلاف قدرته على منحك أسنان ناصعة في دقائق، فإن المضغ لمدة 20 دقيقة بمعلقة



زيت ستقي على جرائيم ويكتيريا الفم، وتقوي اللثة، وتكسب رائحة نفس عطرة. 8- لكل أم فشلت في علاج القمل برأس أطفالها مع كل عام دراسي جديد، يمكنك غسل رأس الطفل بخلل شامبو مخفف، وبمجرد أن يجف الشعر، يتم دهن الرأس

تحضير التونر الطبيعي في المنزل

التونر من أكثر المستحضرات الأساسية التي تعمل على ترطيب البشرة وإعادة إحياء نضارتها ونقاؤها. تتعدد فوائد هذا المستحضر وأبرزها أنه يخلص البشرة من الرواسب وبقايا المكياج، كما أنه يحافظ على توازن حموضة البشرة. تشتري غالبية السيدات هذا المستحضر من الصيدليات أو مراكز التجميل، ولكن بإمكانكم تحضير (التونر) في المنزل بمكونات طبيعية وطرق بسيطة وعملية.

1- النعناع المجفف في ثلاثة أكواب من الماء في وعاء على النار. اتركي المزيج على النار حتى الغليان لمدة لا تقل عن العشر دقائق. انتظري 10 دقائق أخرى ثم ضعيه في زجاجة. احفظي هذه الزجاجة في الثلاجة، وواظبي على استخدامه يوميا قبل الخلود إلى النوم.

2- تونر البابونج والنعناع يعمل هذا التونر على تقليص المسام الواسعة في الوجه. ضعي ملعقتين من البابونج المجفف مع ملعقتين من الوجه.

1- تحضير كوب من الشاي الأخضر وتركه جانبا كي يبرد. ثم تبلل قطعة من القطن في الشاي ويطبق يوميا على الوجه.

1- تونر الشاي الأخضر بالإضافة إلى فوائده العديدة، يعمل الشاي الأخضر على تهدئة التهابات البشرة وحروق الشمس. بإمكانكم



منوعات

الفكر

31



جمال سليمان أب ديكتاتور في (المخمل)

يجسد الفنان جمال سليمان دور أب ديكتاتور بمسلسله الجديد (المخمل)، وينتمي لنوعية أعمال 451 حلقة، ويعيش في قصر كبير في محافظة المنصورة، والأحداث تدور في حقبة الأربعينيات ويقوم أولاده بالانقلاب عليه بسبب الشدة التي يعاملهم بها، ويواصل صناع العمل في ترشيح فريق العمل استعداداً لانطلاق التصوير. ويعقد جلسات عمل مع جمال سليمان والمؤلف محمد ناير والمخرج رؤوف عبد العزيز للاستقرار على التفاصيل الخاصة بالعمل وترشيح الفنانين المشاركين في البطولة وتحديد موعد بدء التصوير. وعرض لجمال سليمان في الدراما الخليجية خلال شهر رمضان الماضي مسلسل (الحرملك 2) بمشاركة نادين خوري، باسم ياخور، سولاف معمار، درة، هبة نور، سامر المصري، قيس شيخ نجيب، جيني اسبر، رنا أبيض، أحمد الاحمد، قاسم ملحو وعدد آخر من نجوم الدراما العربية وتأليف سليمان عبد العزيز وإخراج تامر اسحق.

أعلنت الشركة المنتجة لمسلسل "الملك" عن التعاقد مع النجم محمد إمام للقيام ببطولة المسلسل المنتظر عرضه في دراما رمضان 2021 .

المسلسل من تأليف محمد صلاح العزب، وإخراج شيرين عادل، وإشراف حسام شوقي، ومن إنتاج تامر مرسي شركة سينرجي.

ومن جانبه قام محبو محمد إمام بعمل بعض البوسترات الخاصة بالعمل، والتي نشرها إمام على صفحته الشخصية بمواقع التواصل الاجتماعي.



بعض الألوان الغنائية الحالية خادشة للحياء وبها اسفاف كبير

إيهاب توفيق : لدي الرغبة في إعادة تقديم بعض الأغنيات القديمة

حقق النجم إيهاب توفيق أخيراً نجاحاً ملحوظاً من خلال أغنية جمعت بالانجوس مصطفى قمر وحاميد الشاعري وهشام عباس، إضافة إلى أغنيته الجديدة الخاصة به والتي طرحها مؤخراً. وفتح توفيق قلبه وعقله في هذا الحوار، وإليك التفاصيل:

– رغم الصعاب، وأتمنى أن تنال هذه الأغنية إعجاب المتابعين لما تحمله من رسائل مهمة وشكر لمن يقدم ما عليه بأمانة وإخلاص.

• انتهيت أخيراً أيضاً من تقديم أغنيتك الجديدة "هي دنيا" حدثنا عنها؟

– هي أغنية من كلمات الشاعر عوض بدوي ومن ألحان الراحل أشرف سالم وتوزيع أحمد عادل، كنا نعمل عليها منذ فترة وكان تسجيلها خلال رمضان الماضي وبفضل كورونا وتأخر تصويرها وانتهيت من تصويرها خلال الأيام الماضية وسنطلقها على مواقع التواصل الاجتماعي وسنهديناها إلى أصدقائنا الراحلين.

• قبل طرح أغنياتكم وإعلانكم حدثت ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي منذ انتشار صور وجودكم في إعلان واحد... من صاحب فكرة علمكم معاً؟

– دعني أقول أن الأمر ليس بجهد فنحن الأربعة أصدقاء ونوجد مع بعض وتتعاون مع بعض منذ فترة طويلة جداً، وقدما لبعض أغنيات وألحاناً وشارك بعضنا مع بعض في أغنيات على طريقة الدويتو وحققتنا نجاحات ولم ننقطع عن بعض حتى جاءت الفكرة الأخيرة والتي توجناها بأغنية أخرى، وسنوجد مع بعضنا في أعمال جديدة دائماً.

• ما اللون الذي ستعتمدونه في أغنيتكم الجديدة؟

– سنعتمد التراجيديا فالأغنية تميل إلى اللون الحزين فمن منطلق فقدان أصدقائنا كان اللون، وسيوضح من خلال الأغنية بعض الصور التي تستدعي الشجن والتذكريات والأصدقاء الذين كانت لنا معهم قصص وذكريات وحكايات، ونحاول تقديمها بلون مختلف وشكل مختلف.

• ماذا عن أغنيتك الوطنية الجديدة؟

– هي أغنية مختلفة تماماً انتهت من تسجيلها خلال الفترة الماضية أقدمها كأهداء لأبطال مصر من رجال الجيش والشرطة والأطعم الطبية والتمريض لجهودهم وتضحياتهم من أجل مصر طوال الفترات الماضية وطوال فترة انتشار فيروس كورونا المستجد أخيراً، وما قدموه من أجل المرضى والأغنية بعنوان "100 تحية" وهي من كلمات محمد الجمال وألحان وتوزيع فارس فهمي وتحكي عن عدم نسيان مصر لمن حملها على يديه في أوقات المحن واستمروا حتى تحيا مصر

• تلقى بعض الألوان الغنائية حالياً هجوماً كبيراً كيف ترى ذلك؟

– طبعاً هناك بعض الألوان الحالية تقتصر إلى مقومات الأغنية والكلمات اللانقاة والتي يجب أن تقدم للجمهور بل تخطت إلى وجود ألفاظ خادشة للحياة وبها إسفاف كبير وأنا متفق مع الفنان الكبير هاني شاكر في فكرة التصدي لتلك الظاهرة والقائمون عليها وعليه أن يتصدى بقوة لها بل أن كل الأجهزة يجب أن تتضافر جهودها للتصدي لها حتى لا تتوغل أكثر من ذلك، وهذه يعني بالطبع ضبط الأمور فقط وليس التحكم أو المنع وتلك الظاهرة انتشرت خلال السنوات الماضية في فترة كانت خصبة لاستقبال تلك الألوان التي سميت مهرجانات شعبية ولم يكن تقصير منا بل كان بسبب الظروف المحيطة فقط.

ياسمين عبدالعزيز تستعد لفيلم «حظاظا حظاظا»

تستعد الفنانة ياسمين عبدالعزيز لفيلمها الجديد الذي يكتبه المؤلف خالد جلال، بعنوان (حظاظا حظاظا).

ومازال صناع العمل يبحثون عن مخرج يتولى مهمة إخراج الفيلم، حتى يتم ترشيح الأبطال الذين سيشاركون ياسمين في العمل، ومن المقرر أن يتم تغيير اسم الفيلم بعد الانتهاء من التحضيرات واختيار الأبطال.

يذكر أن آخر أعمال ياسمين كان مسلسل (ونحب ثاني ليه) مع شريف منير، وكريم فهمي، وسوسن بدر، وليلى عز العرب، وتارا عماد، وهو من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج مصطفى فكري.

أما آخر أعمالها السينمائية، فكان فيلم (الأيلة طم طم)، للمخرج علي إدريس والمؤلف أيمن وتار، وتدور قصته حول هروب مجموعة من المساجين من خلال نفق سري تحت الأرض، ثم يفاجؤون أنهم داخل مدرسة نموذجية، ليقرروا المكوث فيها حتى إشعار آخر، في ظل مقاومة من الأيلة طم طم. وشارك في البطولة حمدي الميرغني، ويومي فؤاد، ومصطفى أبوسريع، ومحمد ثروت، وهشام إسماعيل.



الفكر

كيف اقوي مناعة طفلي؟



الخطيرة، فحافظي على مواعيد التلقيح واحرصي على أن يأخذ طفلك جميع التلقيح اللازم لعمره.

- النظام الغذائي والمكملات الغذائية: حليب الأم والحليب الصناعي يوفران الفيتامينات والمعادن المهمة التي يحتاجها الطفل والمكملات الغذائية لا ينصح بها للمواليد الجدد. عندما يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الصلبة فمن المهم تقديم الأطعمة الطازجة كأصناف مختلفة من الخضار والفواكه المهروسة فهي كافية للحفاظ على صحة الجهاز المناعي لديه.

وفقاً للخدمات الصحية الوطنية البريطانية، هنالك بعض الأمور المهمة التي بإمكانك عملها لحماية طفلك وتقوية جهازه المناعي وهي كالتالي:

- الرضاعة الطبيعية: يحتوي حليب الأم على الكثير من العناصر التي تقوي مناعة الطفل وتشمل البروتين، الدهون، السكر، الأجسام المضادة والبروبيوتيك. لذا من إرضاع الطفل رضاعة طبيعية كلما استطعت وتقديم الحليب الصناعي كإضافة لإشباع مولودك.

- اللقاح: اللقاح هو أسلم وأكثر الطرق فعالية لحماية الطفل من الأمراض

في كل مرة يتعرض فيها طفلك لوعكة صحية، تتكون في جسمه أجسام مضادة ستحميه في المستقبل. وهذه الأجسام المضادة تتكون كلما تعرض طفلك لفيروس أو ميكروب ولكن الجهاز المناعي يأخذ وقتاً طويلاً كي يكتمل نموه فلا تخلي على طفلك من المرض. عند الولادة يكتسب الطفل هذه الأجسام المضادة من حليب الأم ولكن جهازه المناعي ليس قوي كجهاز المناعة عند الأشخاص البالغين. فكيف بإمكانك مساعدة طفلك على تقوية مناعته؟

أسباب رعاف الأنف المفاجئ والإسعافات الأولية

رعاف الأنف المفاجئ، أو نزيف الأنف المفاجئ، من الأمور الشائعة حدوثها بين الأشخاص، وغالباً ما يكون السبب الهواء الجاف. ويختلف رعاف الأنف من بسيط من دون خطورة ويتوقف من تلقاء نفسه، إلى شديد يحتاج إلى الإسعافات الفورية.

أسباب رعاف الأنف المفاجئ

يحتوي الجزء الداخلي من الأنف على كثير من الأوعية الدموية القريبة من سطح الأنف؛ لذلك من السهل حدوث الإصابة بها، فيما تتعدد الأسباب، وهي كالآتي:

- معظم نزيف الأنف سببه الهواء البارد، أو الجاف.

- يمكن لحساسية الأنف، أو البرد، أن تحدث التهاباً بالأنف.

- الإصابة في الوجه، أو الأنف مباشرة، مثل: السقوط، أو حادث معين.

- نادراً ما يحدث نزيف الأنف بسبب مشكلة خطيرة، مثل: اضطرابات النزيف، أو تشوهات الأوعية الدموية، أو وجود ورم بالأنف.

- عند تناول أدوية لمنع تجلط الدم، مثل: الأسبرين والوارفارين، يكون المرء أكثر عرضة للإصابة بنزيف الأنف، وتعذر إيقافه بسهولة.

أسباب رعاف الأنف المتكرر

عدة أسباب مسؤولة عن رعاف، أو نزيف الأنف المتكرر، لعل أبرزها:

- التعرض المستمر للهواء الجاف.

- الاستعمال المستمر لبخاخات الأنف الستيرويدية، المستخدمة في علاج الحساسية، أو احتقان الأنف.

- نزلات البرد المتكررة.

- حدوث اضطراب نزيف، وغالباً ما توجد أعراض أخرى، مثل: حدوث كدمات متكررة في مناطق مختلفة، والنزف أكثر من المتوقع بعد إصابات طفيفة.

الإسعافات الأولية لرعاف الأنف المفاجئ

- الانحناء قليلاً إلى الأمام في وضعية الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيُسبب بابتلاع الدم، والقيء.

- التقاط الأنف من الجزء الناعم (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف من جانب واحد فقط.

- الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل للأطفال، ومن 10 إلى 15 دقيقة للبالغين، مع عدم القيام بضغط الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف، إلا بعد مضي الوقت المحدد.

- وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف؛ لمساعدة الأوعية الدموية على الانقباض.

- تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، وإذا لم يتوقف النزيف؛ فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.



فنان يضع لمسة نهائية لواحدة من أربع فوائيس سمكية من البولي يوريثين لإضاءة مجمع قاعة صن يات سين نانيانغ التذكارية قبل مهرجان منتصف الخريف في سنغافورة. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من

آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط استهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع الرقيقة - فعلياً - فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم.

الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال. الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البيوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل.

شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

سؤال وجواب

- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟
الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين و الذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم و العجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.

قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جدا رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل واسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادراً، يقبض على أمواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذاق زوجته المرار لتغير من طبيعه ولا فائدة في احد الأيام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه ودعيته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها يبكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وفتت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتغذون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففرغ الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقاً له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت وإذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لنشكره ويزيدنا، اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ثم يأتي وقت يضيع فيه ما معك ... يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تكترها . انت لا تصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيراً للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم نحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمة ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الضجر صاح المؤذن بالبناء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأسلم ابا سالم يتوضأ الى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يسكنها في يده عن قناعة ويخرج للشارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

مساحة للتلوين

