

جامعة زايد توفر إرشادات
نفسية أونلاين للطلبة
والأساتذة والموظفين

هيثم شاكرا:
قررت خوض تجربة
الدراما بـ (حب عمري)



5 خطوات لتعلم اليوغا
خلال فترة العزل المنزلي



بكتيريا تهدد أشجار الزيتون في أوروبا

كشفت مجموعة من العلماء عن خطر محقق يهدد أشجار الزيتون في أوروبا، وذلك من خلال "مرض" يصيبها، قد يؤدي إلى خسارة القارة نحو 20 مليار يورو على المدى الطويل. وركزت الدراسة الجديدة على مرض بكتيري يعرف باسم "Xylella fastidiosa"، ينتقل من خلال بعض الحشرات. وظهر المرض في عام 2013، لكنه انتشر بشكل كبير مؤخرا، مما أثر بشكل كبير على أشجار الزيتون في إيطاليا وإسبانيا واليونان.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في دورية "Proceedings of the National Academy of Science"، أن الأضرار الدائمة للمرض يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع أسعار زيت الزيتون بشكل كبير في أوروبا، وتؤثر على العاملين في مجال الزراعة.

وتعد هذه البكتيريا من بين الأكثر فتكا بالنباتات في مختلف أنحاء العالم، ولا يوجد علاج لها حاليا، كما أنها تصيب محاصيل أخرى إلى جانب أشجار الزيتون، مثل الكرز واللوز والبرقوق. وبمجرد دخول العدوى إلى الشجرة، فإنها تحد من قدرتها على امتصاص أو نقل الماء خلالها، مما يؤدي إلى موتها في النهاية.

ومنذ أول اكتشاف للمرض في أشجار الزيتون بإيطاليا عام 2013، شهدت العدوى انخفاضا بنسبة 60 بالمئة تقريبا في غلة المحاصيل، إلا أن الدكتورة ماريا سابوناري من معهد "سي إن آر" لحماية النباتات المستدامة في إيطاليا، حذرت من أن الأضرار التي تلحق بالزيتون تؤدي إلى انخفاض قيمة الأرض وجاذبية المنطقة.

وأضافت في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية، "كان لها تأثير شديد على الاقتصاد المحلي، والوظائف المرتبطة بالزراعة".

أسباب تشقق اليدين وطرق لعلاجه

تعد اليدين من أكثر أجزاء الجسم عرضة لمشاكل الجفاف والتشقق، نظراً لتعرضها الدائم والمستمر للماء وتبعات الأنشطة اليومية المختلفة، لذلك يشهد مختصون في المجال الصحي على ضرورة الاعتناء بشرة اليدين وإبقائها رطبة ونضرة. عادة ما نجد بشرة اليدين متشققة أو جافة أو خشنة، خاصة في فصل الشتاء، حيث تتعرض البشرة للعديد من تأثيرات الأنشطة اليومية المختلفة. إلا أن الكثيرين يهملون ذلك ولا يأخذون الأمر بشكل جدي. فكيف يمكن رعاية اليدين بطرق بسيطة وسهلة؟

رعاية الأيدي الجافة في الشتاء

تتأثر بشرة اليدين بشكل خاص في فصل الشتاء بسبب البرد الذي يسبب جفاف الأوعية وانخفاض الدورة الدموية في الجسم واليدين. ومما يزيد الأمر سوءاً هو حلو الجزء الخلفي من اليد من أي غدد دهنية تحت الجلد، والتي عادة ما تبقى البشرة طرية، حسب موقع مجلة فوكوس الألمانية.

وفي الأجواء الباردة ينصح بوضع المرطب "الكريم" فوق اليدين عدة مرات في اليوم. بالإضافة إلى أن غسل اليدين بزيل الدهون التي تحتها البشرة، كذلك الماء الساخن يعزز ذلك، لذلك ينصح أطباء البشرة بغسل اليدين بزيت دهن ماء فاتر. العناية بشرة الوجه من التجاعيد قد لا يكشف العمر الحقيقي للشخص. لكن اليد كالوجه تظهر فيها التجاعيد بشكل كبير بسبب تعرضها للأشعة فوق البنفسجية الشديدة في الصيف والبرد الشديد في الشتاء. لذلك من يهمل تجاعيد اليد لا يمكنه إخفاء تقدم عمره حتى إلى خلا وجهه من التجاعيد.

لن يعاني من الحساسية

إذا كنت تعاني من الحساسية أو الأكزيما، فيوصي أطباء الأمراض الجلدية عادة باستخدام "الكريمات" التي تحتوي على اليوريا أو حمض الهيالورونيك أو البانثينول، إذ تعد مهدئات حقيقية للبشرة ويمكنها إعادة طبقة الجلد الخارجي إلى التوازن، حسب موقع فوكوس الألماني.

"الكريمات" ليس الحل الوحيد

الاعتناء باليدين لا يقتصر فقط على "كريم" اليد. بل يمكن استخدام وسائل منزلية أخرى متوفرة عادة في المطبخ. ينصح خبراء مستحضرات التجميل في مجلة "Öko-Test" الألمانية بفرغ اليدين بقليل من زيت الزيتون بعد الطهي وتنظيف الصحون، كما نقلت صحيفة "فيلهيلمهايفر تسابتونغ" الألمانية عنهم. ويعد زيت



الزيتون بديلاً سريعاً لمرطب اليدين من خلال تدليك على بشرة اليد. ولن يرغب بجودة أكبر ينصح باستخدام زيت جوز الهند بدلاً من زيت الزيتون. من أجل رعاية اليدين بشكل مكثف، من الممكن وضع طبقة كثيفة من الكريم الدهني ومن ثم ارتداء القفازات القطنية وترك الكريم يأخذ مفعوله طيلة الليل. ولكن مجلة Öko-Test، وبعد اختبارها 50 نوعاً مختلفاً من الكريمات، تحذر من تلك التي تحتوي على مواد غير طبيعية.

سر البشرة

يعاني بعض الأشخاص من ترهل البشرة وانتشار التجاعيد فيها رغم صغر سنهم. في المقابل يتمتع آخرون ببشرة شابة ونضرة رغم تقدمهم في السن. علماء هولنديون يتكشّفون سر هذه الظاهرة.

قال باحثون من المركز الطبي لدى جامعة إيراسموس في روتردام الهولندية أن مقطع جزيئات "أم سي 1 آر" من الحمض النووي الصبغي "دي إن إيه" هو العنصر المسؤول عن ترهل بشرة الوجه أو نضارتها. حسب ما ذكرت الدورية العلمية "كارنت بيولوجي".

الباحثون قاموا بتحليل بيانات 2963 شخص يخضعون لدراسة تجرى منذ عام 1990. كما حصل فريق البحث على صور فائقة الدقة لأشخاص خضعوا لاختبار جيني وحاولوا عبرها معرفة أعمار الأشخاص. من جهة أخرى ذكرت صحيفة "دي فيلت" الألمانية أن العلماء قاموا بالبحث في الموروث الجيني للمشاركين عن نقاط تشابه

أداة فعالة لحل مشاكل الكمبيوتر عن بُعد

تعد وظيفة الوصول إلى الحواسيب عن بعد من الوظائف المفيدة حالياً، والتي تتيح للمستخدم طلب مساعدة الأصدقاء أو المحترفين في حل المشاكل، التي تواجهه دون الحاجة إلى الانتقال إلى مركز الصيانة، ويتم تثبيت البرامج وإعدادها لإجراء درشة الفيديو أو حل المشاكل أو تغيير الإعدادات على الحواسيب.

ولكن يُشترط لذلك أن يتم تثبيت برامج أو تطبيقات خاصة للصيانة عن بعد على كلا الجانبين، أي جهاز الشخص المساعد وجهاز المستخدم المحتاج للمساعدة، وعن طريق هذه التطبيقات والبرامج يتمكن الشخص المساعد من رؤية شاشة الطرف الآخر بالكامل، كما أنه يتمكن من التحكم في اللاب توب أو الحاسوب المكتبي أو الحاسوب اللوحي أو الهاتف الذكي للشخص المحتاج للمساعدة.

ويعتبر برنامج Teamviewer من حلول الصيانة عن بُعد المجانية والمخصصة للمستخدم العادي، ويعدم أنظمة التشغيل المختلفة مثل مايكروسوفت ويندوز وأبل ماك أو إس وفوجل أندرويد وأبل "أي أو إس"، ويوفر هذا البرنامج وظيفة المرددة النصية ودرشة الفيديو، حتى يتمكن الشخص المساعد من الإجابة على الاستفسارات أو شرح ما يقوم بإعداده أو شرح كيفية عمل الوظائف.

ويحصل كل جهاز، يتم تثبيت البرنامج عليه، على رقم تعريف خاص به يطلق عليه اسم مُعرّف Teamviewer، ويتعين على الشخص المحتاج للمساعدة أن يعطي المُعرّف الخاص به مع كلمة المرور إلى الشخص المساعد، حتى يتم إنشاء الاتصال، والدواعي الأمان يجب أن يتم نقل هذا البيانات عن طريق الهاتف، ويمكن العثور على مُعرّف Teamviewer وكلمة المرور في نافذة برنامج Teamviewer تحت بند التحكم عن بُعد.

ما أهمية حمض الفوليك للحمل؟



حمض الفوليك هو فيتامين "ب9" أو الفولات، وهو عنصر هام لإنتاج خلايا الدم الحمراء، وإنتاج خلايا جديدة في الجسم بشكل عام. وتحتاج الحامل كمية أكبر من هذا الفيتامين منذ التخطيط للحمل أو فور العلم بحدوث الإخصاب. والسبب أن نقص حمض الفوليك يمكن أن يسبب تشوهات خلقية للجنين. ويعتبر الثلث الأول من الحمل الفترة الأهم لحصول الحامل على حمض الفوليك.

سبب نقص الفيتامين. ويشعب نقص حمض الفوليك بين فئات معينة، لكن من السهل تعويض النقص بالتغذية والمكملات. ويحدث نقص حمض الفوليك لدى من يتناولون الكربوهيدرات المكررة باستمرار، أو الدقيق والأرز الأبيض، كما ينقص الفيتامين أيضاً بسبب تناول حبوب منع الحمل، وتعاطي الكحول، والتوتر، وعمليات تصغير المعدة.

مصادر الفولات. إلى جانب المكملات الغذائية، يمكن الحصول على حمض الفوليك أو الفولات من: الحبوب الكاملة كالأرز البني والقمح الكامل، والبقول مثل الحمص واللوبياء والفاصوليا البيضاء والفول والعدس، والهليون، والبيض، وقشر البطاطس، والخضروات الورقية، وحبوب الإفطار المدعمة، وعصير البرتقال المدعم.

كيف استفادوا من كورونا؟.. أمازون نموذجاً

أعلنت شركة أمازون، الاثنين، أنها وظفت 100 ألف شخص إضافي في الولايات المتحدة كما وعدت قبل شهر، وأنها تعزم توظيف 75 ألفاً آخرين خلال هذا الطرف غير المسبوق" الناتج عن وباء كوفيد-19.

ويشير هذا الإعلان من عملاق التكنولوجيا والبيع بالتجزئة إلى مدى ارتفاع الطلب عبر الإنترنت مع اضطراب الناس لملازمة منازلهم نتيجة فيروس كورونا. وهذه الزيادة في التوظيف التي امتدت إلى شركات أخرى في قطاع الطعام والبيع بالتجزئة، تأتي في خضم تقارير عن تحول 17 مليون موظف إلى حالة البطالة خلال الشهر الماضي في الولايات المتحدة. وقالت أمازون في بيان على موقعها "نحن فخورون اليوم بإعلان أننا وفينا بتعهدنا استحداث 100 ألف وظيفة، ويعمل الموظفون الجدد في مواقع أنحاء الولايات المتحدة ويساعدون في خدمة الزبائن". وأضافت "سنواصل التوظيف، واستحداث 75 ألف وظيفة إضافية للمساعدة في خدمة الزبائن خلال هذا الطرف غير المسبوق".



زايد للثقافة الإسلامية تطلق التعليم عن بعد بـ 8 لغات عالمية

الرقمية التعليمية. لافتة أن التعلم عن بعد هو أسلوب من أساليب التعلم الذاتي الذي يؤدي إلى تعزيز نظام التعليم المفتوح والتعليم المستمر، كما أنه يحقق التغلب على العائق الزمني، والتغلب على العائق الجغرافي، والاستفادة من الطاقات التعليمية المؤهلة، والاستفادة من التقنيات الحديثة في العملية التعليمية، وتخفيف الضغط الطلابي على المؤسسات التعليمية، وتحسين وتطوير خدماتها التعليمية لمواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية. جدير بالذكر أن دار زايد للثقافة الإسلامية ومنذ بدء أزمة انتشار فيروس كورونا المستجد، قامت ببذل الجهود لاستمرارية العمل والخدمات التي تقدمها لعملائها وفي مقدمتها استمرار التعليم إلى جانب توفير خدمة جلسة التعريف بالإسلام إلكترونياً والاستشارة الاجتماعية.

الدار من خلال تحويل كل المناهج الدراسية المعتمدة في الدار إلى برنامج إلكتروني رقمي استجابة للتوجهات الحكومية بالانتقال بالمنظومة التعليمية إلى المنصات الرقمية الذكية لضمان استمرارية التعليم والعمل في المؤسسات الحكومية. وأضاف: في إطار سعي الدار لتحسين وتطوير خدماتها التعليمية، وخصوصاً منظومة التعليم عن بعد بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين، تم عمل استطلاع رأي بين الطلاب الدارسين والمنتسبين إلى البرامج التعليمية بالمركز الرئيسي وفروع الدار الخارجية حول إمكانية تطبيق برامج التعليم عن بعد ومدى توفر الأجهزة المناسبة لتطبيقات التعليم عن بعد لديهم، وأبدى نسبة 97% من الطلاب جاهزيتهم ورغبتهم في الاستفادة من الخدمات التعليمية بالدار عبر المنصات

وإستخدام تقنية المعلومات والاتصالات في العملية التعليمية وتقديم برامج ودروس تعليمية ذكية، لا سيما المنصات الرقمية المجانية التي وفرتها دولة الإمارات وتضمنت Blackboard, google classroom, Microsoft teams بالإضافة إلى WhatsApp business. وأشارت د. نضال محمد الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية إلى أن مبادرة التعليم عن بعد في الدار استقطبت أكثر من 375 طالب في الأسبوع الأول وتأتي بعدد 8 لغات عالمية تتمثل في اللغة الإنجليزية واللغة الأيوبية والأوردية والفرنسية بالإضافة إلى اللغة الصينية والروسية والسنهالية إلى جانب لغة التالوغ. وقالت: بدأت جهود تفعيل برامج التعليم عن بعد في

•• العين - الفجر

استهلت دار زايد للثقافة الإسلامية مبادرة التعليم عن بعد لتطبيقات المنتسبين للدراسة فيها، واستطاعت الدار في فترة وجيزة تفعيل التدريس إلكترونياً لبرنامج الثقافة الإسلامية وبرنامج القرآن الكريم. وتأتي هذه المبادرة لتعزيز مفهوم التعليم عن بعد وضمان استمراريته في ظل الأزمة الحالية التي يشهدها العالم من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وقد قامت الدار بتدريب كوادرها التدريسية لتطوير كفاءاتهم ومهاراتهم لمواكبة وتطبيق أحدث الممارسات التعليمية الرقمية من خلال مجموعة من الورش التدريبية في استخدام المنصات الإلكترونية، بهدف تأهيل الهيئة التدريسية لمواكبة تكنولوجيا التعليم

ضمن تجربة سلسلة للتعليم والتعلم عن بعد

جامعة زايد توفر إرشادات نفسية أونلاين للطلبة والأساتذة والموظفين

جهاز فريقيا لدعم الأونلاين يضم من الاستشاريين الخبراء يضم ثلاثة في أبوظبي واثنين في دبي يعملون جنباً إلى جنب مع مديرة إدارة المركز منوهة بأنهم يتمتعون بخبرات سيكولوجية تخصصية، وهم دأبوا على القيام بيهام بشكل اعتيادي ضمن واجباتهم الوظيفية في الجامعة، كما أنهم يقومون باستمرار بتقديم الدعم والتوعية لأعضاء مجتمع الجامعة في جلسات منفردة لتلبية احتياجات الكليات والأقسام الداخلية. وأضاف: "يتابع خبراءنا الاجتماعات عبر الإنترنت ويحددون مواعيد للطلبة الجدد الذين يحتاجون إلى خدمات استشارية، وهم يقدمون خدمات موسعة ومتكاملة لدعم مجتمع جامعة زايد كله: الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين على حد سواء.



في أوقاتنا"، ومشيرة إلى أن خدمات المركز ستمتد لتشمل أيضاً أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية من خلال تطوير موارد وأليات ملائمة لتوعيتهم ودعمهم. وقالت الرستماني إن مركز الإرشاد الطلابي قد

تجربة التعليم والتعلم كلياً من الحرم الجامعي إلى شاشة الكمبيوتر، موضحة أن "خدمات الإرشاد تقدم لجميع الطلبة جنباً إلى جنب مع بدائل أخرى لأولئك الذين لن يكون بمقدورهم حضور جلسات الأونلاين

•• دبي- الفجر

في سياق مبادراتها الرامية للتكيف وتطوير تجربة تعليمية سلسلة في ظل التباعد الاجتماعي الحالي، أطلقت جامعة زايد خدمات إرشادية جديدة "أونلاين". قالت الدكتورة هند الرستماني مساعدة نائب مدير الجامعة - عمادة شؤون الطلبة بالإنابة إن هذه الخطوة تستهدف إشاعة الطمأنينة والراحة النفسية في مجتمع جامعة زايد، مشيرة إلى أن هذه الخدمات تقدم أسبوعياً وتشتمل جلسات واستشارات ونصائح صحية مستمدة من مصادر معرفية وخبرات متطورة. ويعمل مركز الإرشاد الطلابي وفق رؤية الجامعة في إعداد جيل من الخريجين الناجحين الذين يبقون دائماً زخماً نابضاً ونشطاً في مجتمعاتهم. وتقول د. الرستماني: "لتحقيق هذا الأثر نعمل بالتعاون مع شركاء محليين ودوليين على تقديم خدمات وبرامج أونلاين مبتكرة لدعم طلبتنا، في إطار التزامنا بتيسير سبل المعرفة لاجتمع جامعة زايد في هذه الظروف الصعبة". وأشارت إلى حرص مركز الإرشاد الطلابي على دعم المثابرة الجديدة التي تنتهجها جامعة زايد في التحول



قائد عام شرطة أبوظبي: متابعة خالد بن محمد بن زايد زادت عزيمتنا في حماية الوطن

•• العين - الفجر

ثمن معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي المتابعة والدعم المتواصل من القيادة الحكيمة لكافة الفرق المشاركة في الصفوف الأولى لمواجهة فيروس كورونا المستجد. وأعرب عن شكره وامتنانه نيابة عن كافة المنتسبين لسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي لاطمئنان سموه على أوضاع ضباط شرطة أبوظبي في كل من أبوظبي والعين والظفرة وإدارة العمليات وقيادة الحدث، خلال اتصال سموه الهاتفي مع مجموعة من الضباط. وأكد معالي القائد العام أن كلمات سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد وجدت أصداء كبيرة في قلوب المنتسبين وزادت من قوة وعزيمة الفرق مشيداً بالدعم اللامحدود الذي تحظى به كافة الفرق الوطنية المشاركة في الخطط الأمنية والوقائية وخصوصاً الصفوف الأمامية.

وأضاف معاليه: إن دعم القيادة الحكيمة يمثل حافزاً كبيراً للجميع لبذل المزيد من العطاء والعمل لتجاوز المحنة مجدداً العهد والولاء ببذل الغالي والنفيس للحفاظ على أمن وسلامة جميع أفراد المجتمع في هذا الطرف العصيب الذي سيمر على بلادنا برداً وسلاماً بإذن الله -يفضل رعاية والاهتمام المتواصل من القيادة الحكيمة. وأكد أن فرق العمل الشرطية تواصل جهودها ليلاً ونهاراً في الميدان وتعمل بوتيرة واحدة كل في اختصاصه لنشر الأمن والأمان والمشاركة في جهود الدولة لتوعية المواطنين والمقيمين والزوار بالإجراءات الوقائية الضرورية إلى جانب الاستجابة للمكالمات والبلاغات الطارئة وفقاً لخطط العمل المعتمدة وبالتنسيق والتعاون مع مختلف جهات الاختصاص الحكومية. وأشار إلى الجهود المتواصلة يومياً بتوعية الجمهور بأهمية البقاء في المنازل والإجراءات الضرورية للوقاية وتعزيز الصحة والسلامة وإنجاز معاملاتهم عبر التطبيق الذكي لشرطة أبوظبي وموقعها الإلكتروني، على مدار الساعة، دعماً لجهود برنامج التعقيم الوطني، وحرصاً منها على مواكبة التقنيات الحديثة وتسخيرها لتعزيز عملية الاتصال والتواصل مع الجمهور بكل قطاعاته

إنجاز تعقيم سيارات ومرافق الشرطة في إمارة أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

نفذت شرطة أبوظبي مبادرات "برنامج التعقيم الوطني" والتعقيم الكامل لسيارات الشرطة بالتعاون مع مؤسسة مواصلات الإمارات، وقامت بتعقيم المباني والمرافق الشرطية في مدينة أبوظبي ومنطقتي العين والظفرة وذلك في إطار الإجراءات الاحترازية والوقائية لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19". وأكد العميد خليفة محمد الخليلي مدير قطاع المالية والخدمات أن فرق العمل الشرطية تواصل جهوداتها مع الجهات الحكومية المختصة لتطبيق أعلى مستويات الأداء وتنفيذ كافة الخطط الضرورية ضمن برنامج التعقيم الوطني وتطبيق أعلى المعايير ضمن الإجراءات الاحترازية والوقائية. واستخدمت فرق من إدارة التعامل مع المواد الخطرة في مديرية الطوارئ والسلامة العامة بقطاع العمليات المركزية الآليات والمعدات والأجهزة الحديثة والمواد المعتمدة عالمياً في تعقيم المباني والمرافق الشرطية وصولاً إلى أفضل النتائج بتعزيز الإجراءات الاحترازية المتبعة في الدولة حفاظاً على سلامة المنتسبين والمتعاملين. ومن جانبه أكد الرائد محمد الملا رئيس قسم الصيانة في إدارة النقل والمشاغل بقطاع المالية والخدمات حرص شرطة أبوظبي وجاهزيتها لتحقيق الاستراتيجيات والأجندة الوطنية لمكافحة الأوبئة وتطبيق كافة الاشتراطات الوقائية الصحية التي تنفذها الدولة حالياً من فيروس كورونا. يشار إلى أن مواد التعقيم المستخدمة في المباني ذات كفاءة عالية وقدرة على مكافحة الفيروسات والجراثيم والملوثات المختلفة، كما تم توفير أجهزة التعقيم في أماكن العمل وحث الموظفين على استخدامها باستمرار لضمان سلامتهم وسلامة من حولهم.

لاستكشاف الترابط بين المجتمعات في ظل مواجهة العالم لأزمة كورونا

الفنان الهندي أمار كانوار ينضم إلى علماء وباحثين جامعة نيويورك أبوظبي في حلقة نقاشية افتراضية



الذي افتتح هذا العام في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي، ويوضح الروابط بين الأراضي الزراعية والغابة وصحة الأفراد، خاصة في حالة ولاية أوديشا في الهند، حيث كان للقرارات الحكومية تأثير متتال على المؤسسات والشركات الصغيرة والأفراد والنظم البيئية، يكشف هذا التأثير المتتالي للقرارات والعواقب مدى الترابط بين مجتمعاتنا على جميع المستويات. وسيشارك في الحلقة النقاشية إلى جانب كانوار محدثين آخرين منهم ألبرتو غاندولفي أستاذ ممارسة الرياضيات في جامعة نيويورك أبوظبي، أياز فرجي مدير مركز الصحة في جامعة نيويورك أبوظبي، وجوانا سبتل أستاذة الفنون المسرحية المشاركة، وجوناثان شانون رئيس برنامج دراسات متفرقة الطرق العربية وأستاذ زائر للأنتروبولوجيا. كما سيشارك في النقاش صبيح أحمد، مدير مشاريع وقيم فني بجمعية إشارة للفن التي افتتحت معرضاً للفنان أمار كانوار هذا العام، وستدير الحلقة النقاشية مايا أليسون، رئيسة المقيمين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن.

•• أبوظبي - الفجر

يستضيف رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي حلقة نقاشية افتراضية للمرة الأولى بعنوان "مع نقشي كورونا: ما الذي اختلف اليوم؟" والتي يشارك فيها الفنان الهندي أمار كانوار إلى جانب باحثين وعلماء جامعة نيويورك أبوظبي، بالإضافة إلى المتخصصين في القطاع الثقافي. وستعقد الحلقة النقاشية يوم الأربعاء 22 أبريل الساعة السادسة مساءً بتوقيت الإمارات العربية المتحدة، حيث ستنتقل إلى آثار أزمة فيروس كورونا على الطريقة التي ننظر بها إلى نقاط التواصل والترابط التي ظهرت في ظل أزمة فيروس كورونا ولم تكن في السابق ملموسة في حياتنا اليومية من قبل، إذ أثقت الأزمة الحالية الضوء على كيفية تأثير القرارات التي يتخذها الأفراد والحكومات على مجتمعاتنا والنظم البيئية، ما يسلم الضوء على الترابط بين المجتمعات. وتناقش الحلقة الأسئلة التي يطرحها معرض كانوار "الغابة السيادية"

50 أغنية تدعو للتفاؤل في زمن الكورونا

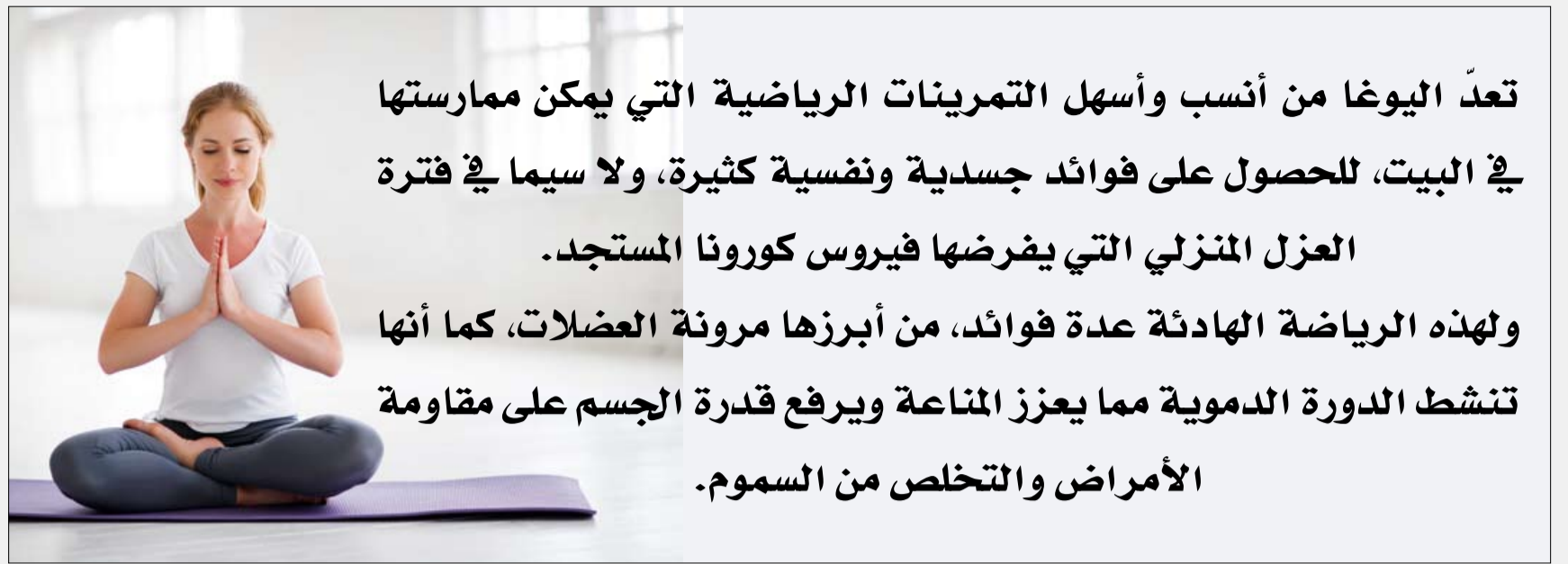
•• دبي - الفجر

قد يطول الوقت الذي سئمضيه في المنزل التزاماً بالقرارات الحكومية بالحجر المنزلي، ولا بد من القيام بأنشطة تدعو للتفاؤل والتفكير الإيجابي والتأقلم مع الوضع الراهن إلى حين انحسار الوباء وعودة الحياة إلى طبيعتها. لذلك أطلقت هيئة السياحة الأيرلندية منصة مجانية على موقعي أنغامي وسبوتيفي تضم 50 أغنية هي الأكثر شعبية، لتأخذك برحلة افتراضية إلى جزيرة أيرلندا وأنت في منزلك. وتضم المنصة طيفاً واسعاً من الأغاني الشعبية والتقليدية الأيرلندية، أغاني الحب وأغاني الشعور بالسعادة بالإضافة إلى أشهر الأغاني العالمية، لتناسب جميع الأذواق وترفع من الروح المعنوية والتفكير الإيجابي التي نحن بأمس الحاجة لها حتى زوال هذه الجائحة. خلال الأيام الطبيعية المزدحمة قد لا يتسنى لنا رؤية جمال الأشياء من حولنا وتقديرها، أما اليوم نستطيع أن نرى بوضوح تلك النعم وياتاني الحصول على الامتنان والرضا وذلك بحد ذاته سيجلب السعادة والطمأنينة.



منوعات الفكر

23



تعدّ اليوغا من أنسب وأسهل التمرينات الرياضية التي يمكن ممارستها في البيت، للحصول على فوائد جسدية ونفسية كثيرة، ولا سيما في فترة العزل المنزلي التي يفرضها فيروس كورونا المستجد. ولهذه الرياضة الهادئة عدة فوائد، من أبرزها مرونة العضلات، كما أنها تنشط الدورة الدموية مما يعزز المناعة ويرفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والتخلص من السموم.

تمرن العضلات، وتنشط الدورة الدموية

5 خطوات لتعلم اليوغا خلال فترة العزل المنزلي



بعضهما بمسافة أكبر من الوركين، ثم تشبيك اليدين وشدهما بقوة نحو الأعلى بالتزامن مع الانحناء إلى الأمام بالقدر الذي تسمح به أوتار الركبتين، وإبقاء الركبتين مثنيتين قليلاً وإراحة البطن على الفخذين. وهي من الوضعيات المثالية للتخلص من التحنط الظهر الناتج عن الجلوس وراء شاشات أجهزة الكمبيوتر طوال اليوم، كما يعمل على تهدئة الجهاز العصبي، حيث إنه يمدد العمود الفقري وعضلات البطن وأوتار الركبة وعضلات الفخذين، ويعزز من قوة الركبتين.

الخطوة الرابعة: فتح الحوض

بالاستلقاء على الظهر والمباعدة بين الفخذين وضم باطن القدمين إلى بعضهما، مع وضع اليدين على المعدة ومحاولته تحسس النفس وهو يصل إلى البطن. للانتقال إلى (وضعية الاستلقاء على الظهر مع الالتفاف) برفع الركبتين ثم فرد الرجل اليسرى وتشبيكتها على

الظهر، ثم إمالة الرأس ثواني إلى اليمين مع التنفس بهدوء قبل عكسه للجهة الأخرى. لنقوم بعدها ونرتكز على الأطراف الأربعة للانتقال إلى "وضعية القط التمدد". وهي وضعية مزودة تساعد على استرخاء عضلات الظهر والوركين والبطن، وتعمل في نفس الوقت على تقوية الظهر والرقبة، مما يحقق مزيداً من التوازن، كما أنها من الوضعيات التي تساعد على تخفيف الضغوط اليومية.

ويمكن تأديتها بأخذ شهيق عميق مع تقويس العمود الفقري، بحيث ينخفض البطن إلى أسفل، في حين ترتفع المقعدة والكتفان والرأس إلى أعلى، مع النظر نحو الأعلى ببطء للحصول على تمدد لطيف في العنق، ثم التبديل إلى التماسك أعلى مع خفض الرأس والكتفين والذراعين ببطء، وتكرار ذلك 5 مرات.

الخطوة الثالثة: استقامة الظهر يبدأ بالوقوف والإحماء بوضع اليدين على الكتفين والرجوع بهما إلى الخلف مع الشهيق، ثم العودة في حركة شبه دائرية مع الزفير، والتكرار أربع مرات، ثم عكس الاتجاه. حتى نصل إلى وضعية (الانحناء الأمامي) بالوقوف بحيث تكون القدمان متباعدتين عن

القدم اليسرى حتى تثبتت باطنها على الجهة الداخلية من الرجل اليمنى، والبقاء على هذه الوضعية مع التنفس بهدوء من 5 إلى 10 أنفاس، قبل العودة إلى وضعية الجبل وأخذ نفس عميق للاستراحة، ثم تكرار وضعية الشجرة على القدم الأخرى. ولا مانع في البداية من الاستناد إلى حائط أو كرسي للمساعدة على التوازن.

كما أنها تقوي الجسم عضلياً وتزيد من توازنه فتجعله مشدوداً وممشوقاً، وتحسن من التنفس والهضم، وتؤخر ظهور تجاعيد الوجه.

أما نفسياً، فتخفف اليوغا من القلق والاكتئاب وتزيد التركيز وتساعد على الاسترخاء والنوم الجيد، وقد يحتاجها كثير من النساء لتخفيف التوتر وللشعور بالاسترخاء لمدة دقائق، في ظل الضغوط اليومية التي يعيشها أثناء العزل الصحي.

ولا تحتاج اليوغا لأكثر من وقت مناسب ومكان في البيت يتوافر فيه الهدوء والراحة، ومتابعة أحد معلمي اليوغا للمبتدئين على موقع يوتيوب، ومنها على سبيل المثال: (شادانا يوغا) Shadana Yoga، (ويوغا مع أدريان) (Yoga with Adriene)، ثم محاكاة خطوات التدريب بدقة وتركيز، ومع المواظبة والتكرار سيتطور الأداء، وتصبح اليوغا جزءاً أساسياً من نمط حياتك اليومي. وفيما يأتي 5 خطوات أساسية لتعلم اليوغا بكل سهولة:

الخطوة الثانية: إطالة العضلات تبدأ بالجلوس تربعاً مع استقامة

الخطوة الأولى: التركيز تبدأ بها تحسين التركيز والتوازن ومد الجسم بالطاقة، وتقوية العمود الفقري والساقين والعضلات والكتفين والصدر.

وتبدأ بالوقوف في (وضعية الجبل)، حيث يكون الجسم مستقيماً وثابتاً، مع التركيز على نقطة محددة للنظر نحوها طوال الوقت، وأخذ شهيق عميق وزفير بطيء مع إرخاء الكتفين، وتكرار ذلك 4 مرات. ولنتنقل إلى (وضعية الشجرة) يضم الكفين إلى الصدر ثم رفع



وأسفل الظهر، وتريح العمود الفقري والكتفين والرقبة. وتبدأ من وضعية الركوع مع إبقاء الركبتين متلامستين أو فتحهما بمقدار تكونان فيه أوسع قليلاً من الوركين. ثم خفض المقعدة حتى تلامس كعب القدمين مع ثني الجذع للأسفل باتجاه الأرض، ومد الذراعين إلى الأمام ووضع الجبهة على الأرض، أو تمديد الذراعين إلى الخلف بجانب الوركين بحيث تكون راحتا اليدين ناحية الأعلى. وصولاً إلى (وضعية الاستلقاء على الظهر مع ضم الركبتين)، لتدليك عضلات الظهر والعمود الفقري، مع إمكانية البقاء في هذه الوضعية فترة أطول.

الخطوة الخامسة: تمارين للظهر

من أهمها (وضعية الطفل) التي تعد من أفضل وضعيات الاسترخاء، فهي تساعد الجسم على استعادة قوته وتخفف من الإجهاد البدني والنفسي، كما أنها تعمل على تمديد عضلات الركبتين والكاحلين والفخذين



تأثير شرب الماء على معدة فارغة على الجسم

يشدد الأطباء دوماً على ضرورة شرب الماء خلال مختلف فترات اليوم، لما له من فوائد على صحة الإنسان. لكن ماذا عن شرب الماء على معدة فارغة؟

ووفق ما ذكر موقع "بولد سكاى"، فإن الماء يساعد على تنفيذ وظائف مهمة في الجسم، مثل التخلص من النفايات والحفاظ على درجة حرارة الجسم وحماية الأنسجة.. وقدم المصدر 11 فائدة لشرب الماء على معدة فارغة، أي مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم:

- يساهم في فقدان الوزن: ينفق الجسم كمية معينة من الطاقة لتسخين الماء البارد في الجهاز الهضمي مما يسرع عملية الأيض، الأمر الذي يساهم في إنقاص الوزن.
- مكافحة السموم: يتعافى الجسم خلال الليل ويتخلص من السموم والمواد الضارة به، وعند شرب الماء على معدة خاوية، فإن ذلك يساعد الجسم على التخلص من تلك السموم.
- تنقية الأمعاء: تساعد هذه العادة أيضاً على تطهير الأمعاء وتعزيز نظام الجهاز الهضمي، حيث تمنع الإمساك وسوء الهضم.
- تقليل السعرات الحرارية: شرب الماء يؤدي إلى الشعور بالشبع، مما يساهم في التقليل من السعرات الحرارية، لذلك ينصح بشرب الماء قبل 30 دقيقة على الأقل من وجبة الإفطار.
- تحسين الأداء العقلي: يقول الخبراء إن كوباً واحداً من الماء بعد الاستيقاظ يساعد على تعزيز الأداء العقلي والإدراكي.
- المساعدة على الهضم: شرب الماء الدافئ في الصباح يمكن أن يساعد على الهضم، حيث يلعب الماء الدافئ دوراً مهماً في تنشيط القناة الهضمية.
- تقوية الجهاز المناعي: يعمل شرب الماء على معدة فارغة على الحفاظ على توازن الجهاز الليمفاوي، وبالتالي يصبح المرء أقل عرضة للعدوى ومسببات الأمراض.
- يمنع الصداع: الجفاف في الجسم يسبب الصداع أو الصداع النصفي. شرب الماء على معدة فارغة سيمتد هذا الأمر.
- يحافظ على صحة الأعضاء الداخلية: يساعد شرب الماء على معدة فارغة في الحفاظ على الأعضاء الداخلية للجسم.



وزير تطوير البنية التحتية يطلق عن بعد مبادرة «صمم بيتك صح»



مجلس شباب وزارة تطوير البنية التحتية، معايير اختيار المستفيدين من المبادرة، والتي تتمثل في أن يكون المستفيد من مواطني دولة الإمارات، وأن لا يتعدى مجموع الدخل الشهري للأسرة 50 ألف درهم، بالإضافة إلى أن لا تزيد مساحة البناء عن 8 آلاف قدم مربع (750 متر مربع)، وكذلك أن يكون المشروع لا يزال في مرحلة التصميم ولم يتم البدء في التنفيذ، وأن يكون التصميم للمسكن جاهزاً ومتوفرًا بصيغة (PDF) أو (أوتوكاد).
وذكرت أن المبادرة تأتي في إطار دعم الوزارة للمواطنين، وإعطائهم فرصة لإعادة تصميم منازلهم وفق توجهاتهم مع الأخذ بالاعتبار الاحتياجات الحياتية، وذلك بإشراف ثلثة من المهندسين الإماراتيين الشباب، إلى جانب أصحاب الخبرة في هذا المجال.

والارتقاء بجودة الحياة التي تمثل إحدى المرتكزات الرئيسية لرؤية الإمارات 2021 وجعل دولة الامارات ضمن الأفضل عالمياً، ووصولاً إلى تحقيق المثوية 2071.
ولفتت كذلك إلى دور المبادرة النوعية في تحقيق الاستقرار السكني، وتوفير مقومات الحياة الكريمة والرفاه والسعادة لأبناء الإمارات، وذلك عبر توفير أشكال متعددة من الدعم السكني، ومنها مساعدتهم على تصميم منازلهم كل حسب احتياجاته ومقدرته المالية، مع مراعاة الوضع الاجتماعي وخصوصية المجتمع بالدولة، وقد ذكر معاليه أن المبادرة تهدف إلى خلق بيئة تواصل بين المختصين من المهندسين وأفراد المجتمع، لمساعدتهم في عملية اتخاذ القرار.
من جانبها حددت المهندسة مروة التتافق، رئيس

دبي-الفسج:
أطلق معالي الدكتور المهندس عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير تطوير البنية التحتية، مبادرة «صمم بيتك صح» التي يحرص مجلس شباب الوزارة بالتعاون مع المهندس طارق الحمادي، على دعم المواطنين في مرحلة تصميم الفلل الخاصة بهم وتطوير مخططاتهم، من خلال مراجعة المهندسين المتخصصين في تصميم المخططات المعمارية وتطويرها بما يتوافق مع احتياجات الأسر ومقدرتها المالية، ومساحة الأرض المتوفرة.
وأكد معالي الوزير خلال إطلاقه المبادرة عن بعد، أن المبادرة تأتي لترجم حرص قيادة دولة الإمارات الحكيمة على دعم إسهام المواطنين



مالية المجلس الوطني الاتحادي تواصل مناقشة مشروع قانون حماية المستهلك بحضور ممثلي وزارة الاقتصاد

ابوظبي-الفسج:

أكد سعادة سعيد راشد العابدي رئيس لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي، حرص اللجنة خلال مناقشتها مشروع قانون اتحادي بشأن حماية المستهلك، على إضافة التعديلات التي تتسق مع الهدف العام من هذا التشريع والتي تصب في صالح المستهلك وحمايته من أية استغلال في تقديم الخدمة من قبل المزود سواء كانت سلعاً أو خدمات مختلفة، فضلاً عن توعية المستهلكين بحقوقهم وواجباتهم.
جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة بتاريخ 14 أبريل 2020م، الذي عقده عن بعد عبر تقنية «فيديو كونفرنس» برئاسة سعادة العابدي رئيس اللجنة، وواصلت خلاله مناقشة مواد مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك، الذي يتضمن 36 مادة، بحضور ممثلين عن وزارة الاقتصاد. وتضمن اللجنة في عضويتها سعادة كل من: ميرة سلطان ناصر محمد السويدي مقرر اللجنة، ود. طارق حميد مطر محمد الطاير، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشعار، وعائشة راشد سلطان لبيتم علي، ومرwan عبيد علي عبيد المهيري.
وحضر الاجتماع من وزارة الاقتصاد سعادة حميد بن بطي المهيري الوكيل المساعد لقطاع الشؤون التجارية في وزارة الاقتصاد، والدكتور هاشم النعيمي مدير إدارة حماية المستهلك في وزارة الاقتصاد.

وقال سعادة سعيد راشد العابدي إن مشروع القانون مهم جداً في ظل الظروف الحالية، سيما الإجراءات الاحترازية لوقف انتشار فيروس «كورونا»، مشيراً إلى أن مشروع القانون وسع من العقوبات ضد المستغلين (مزودي السلع والخدمات) الذين يخالفون المواصفات والمقاييس المعمول بها في الدولة، مؤكداً أن مشروع القانون فتح المجال أمام المستهلك للتواصل مع الجهات المختصة في وزارة الاقتصاد لتقديم الشكاوى حول أي عيب أو استغلال.

وأضاف رئيس اللجنة إن اللجنة تواصل مناقشة بنود مشروع القانون، حيث ناقشت العديد من بنوده مع ممثلي وزارة الاقتصاد، حيث تم تبادل الآراء حول العديد من الملاحظات التي خرجت بها اللجنة خلال مناقشتها لبيوده خلال اجتماعاتها السابقة، كما تم الرد على استفسارات أعضاء اللجنة، والاتفاق على العديد من التعديلات التي أقرتها اللجنة على بنود مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك.

وأشار سعادته إلى أن اللجنة سوف تعقد العديد من الاجتماعات مع ممثلي الجهات المعنية بمشروع القانون، للخروج بقانون يحقق متطلبات المستهلك ويحفظ حقوقه عند شراء أي سلعة. وأوضح سعادته أن مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك يهدف إلى الحصول على المعلومات الصحيحة عن السلع التي يشتريها المستهلك أو يستخدمها أو الخدمة التي يتلقاها، وتثقيف المستهلك وتوعيته بحقوقه والتزاماته الاقتصادية، وممارسة المستهلك لحقوقه في الاختيار الأنسب للمنتج والخدمة المتاحة في الأسواق وفقاً لثباته، وجودة السلعة والخدمة والحصول عليها بالسعر المنل، والحفاظ على صحة وسلامة المستهلك عند حصوله على السلعة أو تلقيه الخدمة، دون إلحاق الضرر به عند استعماله السلعة أو تلقيه الخدمة. وتضمن مشروع القانون خمسة فصول مسمية على (36) مادة، تناولت تعريفات لبعض الكلمات والعبارات الواردة ضمن مشروع القانون، بالإضافة إلى بيان أهداف القانون ونطاق سريانه، وللجنة العليا لحماية المستهلك، والأحكام المتعلقة بالتزامات المزود والمعلن والوكيل التجاري، وما يحظر عليهم، والأحكام المتعلقة بحماية حقوق المستهلك، والأحكام المتعلقة بالعقوبات التي تفرض على مخالفة أحكام هذا القانون، والأحكام الختامية المتعلقة بتوفير الأوصاف، والفاء الأحكام الخالفة للقانون، والتظلم، والضبطية القضائية، وإصدار اللائحة التنفيذية لهذا القانون، بالإضافة إلى نشر القانون في الجريدة الرسمية وتاريخ العمل بأحكامه. ووافق المجلس الوطني الاتحادي، في جلسته الثانية من دور انعقاد العادي الأول للفصل التشريعي السابع عشر التي تم عقدها يوم الثلاثاء 7 أبريل 2020م، برئاسة معالي صقر غباش رئيس المجلس، على حالة مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك إلى لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية، والمجلس الوطني الاتحادي، في جلسته الثانية من دور انعقاد العادي الأول للفصل التشريعي السابع عشر التي تم عقدها يوم الثلاثاء 7 أبريل 2020م، برئاسة معالي صقر غباش رئيس المجلس، على حالة مشروع قانون اتحادي في شأن حماية المستهلك إلى لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية، وتختص لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية بدراسة مشروعات القوانين والموضوعات العامة والاتفاقيات والمعاهدات الدولية ذات الصلة والسياسات المالية، والسياسات والمخططات والبرامج الاقتصادية والتجارية، ومشروع الميزانية العامة للدولة، والسياسات الختامية، وشؤون الصناعة، وشؤون الحياض، وما يحيله المجلس أو رئيسه إلى اللجنة للدراسة وإبداء الرأي، وغير ذلك من المسائل التي تدخل في اختصاصات الوزارات المعنية بعمل اللجنة.

اقتصادية دبي تتلقى 784 شكوى ارتفاع أسعار خلال أسبوعين

دبي-الفسج:

تلقي قطاع الرقابة التجارية وحماية المستهلك باقتصادية دبي 784 شكوى تتعلق بارتفاع الأسعار خلال أسبوعين، وذلك منذ إطلاق الحملة التوعوية الخاصة بأهمية تقديم شكاوى المستهلكين، وإعلانها عن القناة الإلكترونية الجديدة لارتفاع الأسعار عبر الموقع price.ded.ae.
وقال أحمد الزعابي، مدير إدارة حماية المستهلك: «إننا نحرص على توفير القنوات المختلفة التي تناسب جميع شرائح المستهلكين بمختلف أعمارهم لتوفير الحماية لهم من أي تجاوزات تجارية، ولتلقينا 71% من شكاوى ارتفاع الأسعار عبر الموقع price.ded.ae، و 29% منها عبر تطبيق مستهلك دبي. ويتولى فريق إدارة حماية المستهلك التحقق من دقة الشكاوى المتعلقة بارتفاع الأسعار، من خلال الاطلاع على الأدلة المتوفرة التي تدعمها، ومقارنة الفواتير الحالية بالسابقة. وقد يلجأ الفريق إلى التحقق الميداني والإلكتروني من قائمة أسعار التاجر وغيرها من الطرق المتاحة. وفي حال ثبوت زيادة الأسعار بالفعل، يتم توجيه التاجر للعودة إلى الأسعار الأصلية، ويمكن مخالفته في حال عدم تعاون مع الفرق». وأضاف الزعابي: «إننا نشيد بتعاون المستهلكين، وإبلاغهم عن الممارسات الخاطئة، للمساعدة على حمايتهم في هذه الظروف الاستثنائية التي تتطلب تظافر جهود كافة الأطراف، لضمان استقرار الأسواق». ويمكن للمستهلكين تقديم الشكاوى المتعلقة برفع الأسعار عبر تطبيق مستهلك دبي المتاح في متاجر ابل وغوغل وهواوي، أو الموقع الإلكتروني price.ded.ae، أو بالاتصال هاتفياً على الرقم: 600545555.

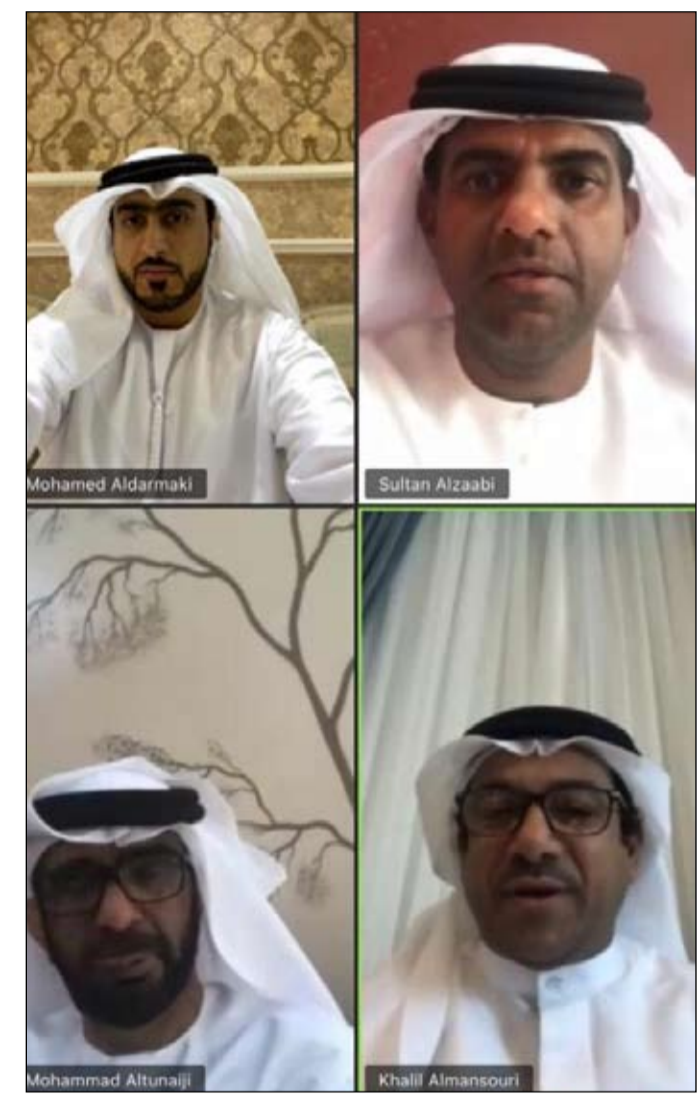
خلال الاجتماع التفاعلي بين مدراء الفروع في المنطقتين الشرقية والوسطى

غرفة الشارقة تؤكد التزامها بدعم ومساندة القطاع الخاص وتهئية البيئة التي ترتقي بأعمالهم

الراهنه، والفعاليات والبرامج التي سيتم تأجيلها حرصاً على سلامة المجتمع، وما تم إنجازه خلال الربع الأول من العام الجاري.

الشارقة-الفسج:

أكدت غرفة تجارة وصناعة الشارقة، حرصها على التنسيق والتشاور الدائم والمستمر لدعم ومساندة فعاليات القطاع الخاص في الإمارة بشكل عام والمنطقتين الشرقية والوسطى على وجه الخصوص، من خلال جهود فروع الغرفة في المنطقتين، والعمل على المساهمة في تهيئة البيئة التي ترتقي بأعمالهم بما يعزز من دورهم في الاقتصاد المحلي، في ظل التداعيات الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد19).
جاء ذلك خلال الاجتماع التفاعلي المباشر الذي عُقد مؤخراً بين مدراء فروع الغرفة في المنطقتين الشرقية والوسطى من خلال تقنية الاتصال المرئي، برئاسة خليل محمد المنصوري مدير إدارة الفروع في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، ومحمد مصبح الطنيجي مدير فرع الذيد، وسلطان عبيد الزعابي مدير فرع غرفة كلباء، ومحمد أحمد الدرهمي مدير فرع خورفكان، حيث ناقش الاجتماع عدد من المحاور تمثلت في بحث الخطة التشغيلية لعام 2020 بما يتوافق مع الظروف



داعم لصالح الأعمال
وأكد خليل محمد المنصوري، أن هذا الاجتماع التفاعلي بين مدراء فروع غرفة الشارقة جاء بناء على توجيهات سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، للعمل على توفير أفضل الخدمات للقطاع الخاص في المنطقتين الشرقية والوسطى، وتعزيز تنافسية بيئة الأعمال في ظل الظروف الراهنه، بما يرسخ دور غرفة الشارقة كممثل وداعم لصالح مجتمع الأعمال بالإمارة، فضلاً عن متابعة تطبيق حزمة المحفزات التي أقرتها حكومة الشارقة مؤخراً لدعم الجهات الحكومية والخاصة وقطاعات الأعمال والأفراد، والتي تضمنت سبعة مبادرات رفعتها غرفة الشارقة، ومن ضمنها إعفاء المحال من المنطقتين الوسطى والشرقية (الذيد - كلباء

أبوظبي الإسلامي يصبح أول مصرف إسلامي يعتمد تكنولوجيا البلوك تشين في تنفيذ معاملات توزيع التحويلات التجارية

أبوظبي-الفسج:

تشرين، مكناتنا البازرة في صدارة قطاع المعاملات المصرفية الدولية. وباعتبارنا المصرف الإسلامي الوحيد الذي يوفر محفظة واسعة من حلول التمويل التجاري المتوافقة مع مبادئ الشريعة الإسلامية عبر قنواته الرقمية، سنواصل التزامنا بتوسيع نطاق حضورنا الرقمي، على مستوى معاملات تمويل وتوزيع الأصول التجارية، كجزء من دورنا المحوري في الارتقاء بمستوى كفاءة وإنتاجية قطاع الأعمال عبر المنطقة وجميع أنحاء العالم.
ويؤمن مصرف أبوظبي الإسلامي أهمية تبني أفضل الحلول التكنولوجية الناشئة وإبرام شراكات استراتيجية قيمة لاسيما في ظل مشهد الأعمال الرهان المتنامي بوتيرة متسارعة، وهذا ما يتجسد جلياً في شركته مع منصة TradeAssets التي تُعد إضافة قيمة إلى محفظة حلوله الرقمية والتي تشمل الحلول النقدية الرقمية والخدمات التجارية وحلول صرف العملات الأجنبية المقدمة لقطاع الأعمال عبر منصته الإلكترونية المتكاملة ADIB Direct، وتتيح منصة ADIB Direct، للشركات من جميع الأحجام إدارة معاملاتها المالية محلياً ودولياً إلى جانب تزويدها بمجموعة واسعة

من الميزات المصرفية، بما في ذلك لوحات معلومات قابلة للتخصيص والتنبؤ والتدفقات النقدية وإصدار الأصول التجارية والتمويل، والتي يمكن الوصول إليها عبر كافة الأجهزة مثل الهواتف الذكية. هذا وقد فاز مصرف أبوظبي الإسلامي خلال الأشهر الماضية على العديد من الجوائز مؤخراً تقديراً لتحوله وخدماته الرقمية الرائدة في مجال إدارة النقدية وحلول التمويل التجاري، والتي شملت جائزة «أفضل مُؤمّل إسلامي» خلال حفل توزيع جوائز تمويل التجارة الدولية لعام 2019 وجائزة أفضل مزود لخدمات التمويل التجاري الإسلامية وجائزة «أفضل مصرف لإدارة النقد عبر الإنترنت» في الشرق الأوسط وجائزة «أفضل مصرف إسلامي رقمي» من مجلة «جولباي فاينانس». كما حصد مصرف جائزة «أفضل مصرف إسلامي في العالم» ضمن جوائز مصرف «ذا بانكر» العالمية التابعة لصحيفة «فاينانشال تايمز»، وكذلك جائزة «أفضل مزود لخدمات المصرفية المتميزة في دولة الإمارات» من مجلة «بانكر ميدل إيست» وجائزة «أفضل مصرف إسلامي في دولة الإمارات» خلال حفل توزيع جوائز إيميا فاينانس للإنجازات المصرفية في منطقة الشرق الأوسط.

أسبوع مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، أول مصرف في القطاع المصرفي الإسلامي ينجح في تنفيذ معاملات توزيع تمويلات تجارية بالاعتماد على تكنولوجيا البلوك تشين. وقد تمكن المصرف من تنفيذ معاملات عابرة للحدود، بمشاركة العديد من الصارف، وذلك بفضل شراكته القيمة مع TradeAssets، وهي منصة متخصصة في مجال التمويل التجاري مدعومة بتكنولوجيا بلوك تشين وتهدف إلى رقمنة المعاملات التقليدية في مجال إنشاء الأصول التجارية وتوزيعها. وبفضل تعاونه على مدار العام الماضي مع منصة TradeAssets، نجح مصرف أبوظبي الإسلامي في أتمتة معاملات التمويل التجاري وتنفيذ معاملات ناجحة مع نظرائه من الصارف الأخرى في الأسواق الناشئة. وفي هذه المناسبة، قال هيثم العايري، الرئيس العالمي لقطاع المعاملات المصرفية في مصرف أبوظبي الإسلامي: «يؤكد إنجازنا، المتمثل في كوننا أول مصرف إسلامي ينجح في تنفيذ صفقة توزيع تمويلات تجارية بالاعتماد على تكنولوجيا البلوك

مناولة 540 ألف حاوية نمطية في محطة كوسكو أبوظبي خلال عام

موانئ أبوظبي:

بهذا النجاح، مؤكداً أن تحقيق هذه الأرقام القياسية الجديدة في السلامة والعمليات التشغيلية يمثل إنجازاً لافتاً لموانئ أبوظبي ومحطة كوسكو أبوظبي لتحاويات، ويعكس التزامها الدائم بتربيع مكانة موانئ أبوظبي كمركز حيوي عالمي للتجارة والخدمات اللوجستية. وقال: «تشكل هذه النجاحات باكورة نتائج شراكتنا الاستراتيجية طويلة الأجل مع كوسكو الملاحية وقد تحققت بفضل رؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة، وتعكس في الوقت نفسه دور إمارة أبوظبي المؤثر في تمكين قطاع التجارة العالمي عبر تسهيل حركة البضائع بكفاءة عالية مقرونة بأعلى مستويات السلامة». وأضاف: «تحرص موانئ أبوظبي على الاستثمار في تطوير بنى تحتية حديثة، وتبني تقنيات متقدمة تضمن تعزيز كفاءتها البحرية واللوجستية، وتمكينها من توفير خدمات مميزة تسهم في استقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة». ويودره عبر ناصر البوسعيدي، نائب الرئيس التنفيذي لمحطة كوسكو أبوظبي لتحاويات، عن سعادته بتحقيق هذا الإنجاز مشيراً إلى أن الشراكة طويلة الأجل مع موانئ أبوظبي توفر إمكانات كبيرة وتتيح الاستفادة من مزايا البنى التحتية عالية المستوى، كما تفتح الباب أمام محطة كوسكو أبوظبي لتحاويات لدخول الأسواق الناشئة.

موانئ أبوظبي إلى حفز نشاط القطاع البحري في إمارة أبوظبي وتعزيز التنمية الاقتصادية والمساهمة في بناء اقتصاد مستدام ومتنوع. وبدأت محطة كوسكو أبوظبي لتحاويات عملياتها التشغيلية بكامل طاقتها التشغيلية، البالغة 2.5 مليون حاوية نمطية في شهر نوفمبر الماضي، كما تعد أول مرفق تأسس شركة كوسكو الملاحية للموانئ المحدودة، التابعة لشركة كوسكو الملاحية خارج الصين. وأشاد الكابتن محمد جمعة الشامسي، الرئيس التنفيذي لموانئ أبوظبي

للحاويات بمناولة 416 سفينة، تضم مجموعة من أكبر سفن الحاويات في العالم، وأكثر من 312 ألف شحنة للبضائع. وتشكل المحطة التي تم إنشاؤها بموجب اتفاقية امتياز مدتها 35 عاماً بين موانئ أبوظبي وشركة كوسكو الملاحية للموانئ المحدودة وباستثمار بلغ 1.1 مليار درهم مركزاً إقليمياً لشبكة الموانئ التابعة لكوسكو والتي تضم 48 محطة حول العالم. وتتميز المحطة شبه الآلية برصيفها العميق الذي يسهلها لاستقبال أكبر سفن الحاويات في العالم كما تعزز سعي



موانئ أبوظبي في إمارة أبوظبي وتحتوي على 2.5 مليون حاوية نمطية في شهر نوفمبر الماضي، كما تعد أول مرفق تأسس شركة كوسكو الملاحية للموانئ المحدودة، التابعة لشركة كوسكو الملاحية خارج الصين.

قنوات ذكية رائدة للتواصل وتقديم الخدمات

البنية الرقمية المتقدمة لهيئة كهرباء ومياه دبي تضمن التنفيذ الأمثل للإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية

•• دبي-الجزر:

أكد معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي، أن الهيئة تعمل وفق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاه الله- حيث أكد صاحب السمو أن دولة الإمارات ستكون جزءاً أساسياً من الجهود العالمية لمكافحة وباء كورونا. واتخذت الهيئة جملة من التدابير الاحترازية، لوقاية المتعاملين والموظفين وكافة المعنيين من مخاطر الأمراض المعدية، بما يدعم الجهود العالمية لاحتواء فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، الذي صنفته منظمة الصحة العالمية على أنه وباء عالمي، يستمر تصافر الجهود للوقاية من تداعياته السلبية واسعة النطاق، والحد من انتشاره في مختلف دول العالم. وأضاف معاليه: "تحرص قيادتنا الرشيدة على صحة وسلامة جميع موظفي حكومة دبي وأفراد المجتمع بشكل عام، ولا تدخر جهداً في اتخاذ جميع التدابير اللازمة لحماية المجتمع وضمان صحة الناس، وفي هيئة كهرباء ومياه دبي، نؤكد التزامنا بتعليمات سموه، حيث بدأنا بالفعل في تطبيق نظام العمل عن بعد، ولدينا أكثر من 6000 موظف يعمل عن بعد حالياً، ونحت ونقدم الموظفين في تحمل مسؤولياتهم في هذه الظروف المؤقتة والالتزام بالتعليمات الصادرة من الجهات المختصة في الدولة مع البقاء في بيوتهم قدر الإمكان، كما ندعو جميع متعاملي الهيئة إلى إتمام معاملاتهم عبر القنوات الذكية، حيث توفر الهيئة جميع خدماتها لتمكين المتعاملين من استكمال جميع معاملاتهم في أي وقت ومن أي مكان بما يوفر وقتهم وجهدهم.."

بدمجه واختصاره العديد من الخطوات المطلوبة في خطوة واحدة تشرى تجربتهم وتحقق سعادتهم، كما يقدم التطبيق الذكي مفهوماً مبتكراً في طريقة عرض للخدمات بشكل متكامل في الصفحة الرئيسية، الأمر الذي يوفر عناء البحث والتصفح، فيمجرد فتح التعامل الصفحة الرئيسية لمتعامل الأخص، والدفع السهل، طلب إيقاف الكهرباء، المياه، طلب إصدار بطاقة الشاحن الأخضر، والدفع السهل، طلب شهادة مخالصة وغيرها من الخدمات.

قنوات ذكية لدفع الفواتير

تقدم هيئة كهرباء ومياه دبي خيارات عدة لتسديد الفواتير بشكل مريح بما فيها خدمة الدفع عن طريق تطبيق دبي الآن، (Dubai Now) التابع لدبي الذكية، الدفع بواسطة Apple Pay، أجهزة اتصالات للدفع الآلي، وتيسير منصة التحصيل الذكي لدفع الفواتير باستخدام الشبكات عبر أجهزة إيداع الشبكات التابعة لبنك الإمارات دبي الوطني، كما يمكن للمتعاملي دفع فواتيرهم من خلال القنوات الذكية للبنوك.

تطبيق "دبي الآن"

يسهم تطبيق "دبي الآن" الذكي الذي أطلقته دبي الذكية، في تسريع التحول الذي في إمارة دبي، عبر تحقيق التماثل بين الخدمات الذكية التي توفرها مختلف الجهات الحكومية في دبي، وتمكين المستخدمين من الحصول على الخدمات وإنجاز المعاملات الحكومية من خلال تطبيق موحد يسهل حياة الناس عبر تمكينهم من الحصول على خدمات ذكية وأنيبة وسلسة في أي وقت ومن أي مكان. ومن بين الخدمات التي تقدمها الهيئة ضمن تطبيق "دبي الآن" لوحة استهلاك الكهرباء والمياه، مواقع محطات شحن السيارات الكهربائية، وخدمات الكهرباء والمياه.

تطبيق "واتساب"

في خطوة تؤكد حرصها على تسهيل التواصل مع متعامليها لتحقيق سعادتهم، وفقت هيئة كهرباء ومياه دبي حسابها على تطبيق "واتساب"، لتضيف بذلك قناة جديدة للتواصل مع المتعاملين، وتصبح أول جهة حكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة تحصل على حساب موفق في منصة

"واتساب بزنس". وتعتمد الخاصية الجديدة على تقنيات الذكاء الاصطناعي للرد على استفسارات المتعاملين من خلال "رأس" موظف الهيئة الافتراضي الذي يعتمد على الذكاء الاصطناعي. ويمكن للمتعاملي التواصل مع الهيئة على مدار الساعة وباللغتين العربية والإنجليزية عبر تطبيق "واتساب" على الرقم (046019999).

"رأس"

هو موظف افتراضي في هيئة كهرباء ومياه دبي يعتمد على الذكاء الاصطناعي، يساعد المتعاملين والرد على استفساراتهم باللغتين العربية والإنجليزية. يقدم "رأس" الخدمات بشكل آلي ويتولى على 7 قنوات لخدمة المتعاملين، تشمل: تطبيق الهيئة الذكي على منصة أي.أو. إس وأندرويد وموقع الهيئة الإلكتروني، وصفحة الهيئة على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، وأنظمة أليسا الذكية من أمازون ومنصة جوجل للذكاء الاصطناعي والروبوتات وتطبيق واتساب. ويتميز "رأس" بقدرته على التعلم واستيعاب احتياجات المتعاملين بناء على استفساراتهم، وتحليلها وفقاً للمعطيات والبيانات التوفيرة وتقييمها، ومن ثم اتخاذ القرار اللازم للإجابة والرد بشكل دقيق للمساهمة في إنجاز المعاملات بكل سهولة ويسر. ومنذ إنطلاقه في الربع الأول من عام 2017، أجاب "رأس" عن أكثر من ثلاثين مليون سؤال واستفسار.

الاستجابة الذكية

أطلقت الهيئة خدمة الاستجابة الذكية البلاغات الفنية للكهرباء والمياه، وتشتمل هذه الخدمة على عدة خصائص منها التشخيص الذاتي للأعطال الفنية داخل المنازل وتقليص الخطوات اللازمة للتعامل مع البلاغات ومتابعتها وحلها عبر تطبيق الهيئة الذكي والموقع الإلكتروني بما يسهم في تعزيز تجربة المتعامل وكفاءة الخدمات.

قنوات ذكية لأصحاب الهمم

تحرص هيئة كهرباء ومياه دبي على تسهيل وصول المتعاملين من أصحاب الهمم من مختلف الإعاقات إلى المعلومات من خلال موقعها الإلكتروني وتطبيقها الذكي ومركز رعاية المتعاملين وفق معايير حكومة دبي الذكية، وأطلقت الهيئة العديد

من المبادرات المبتكرة والذكية التي تهدف إلى دعم وتمكين أصحاب الهمم وتسهيل حصولهم على المعلومات. كما حدثت الهيئة موقعها الإلكتروني وتطبيقها الذكي لتسهيل وصول المتعاملين من أصحاب الهمم للمعلومات.

قنوات التواصل الرقمية ("أشْر" و "حيآك")

أطلقت الهيئة خدمة "أشْر" للمحادثة المرئية المباشرة باستخدام لغة الإشارة، والتي تتيح الفرصة لأصحاب الهمم من ذوي الإعاقة السمعية للتواصل المباشر مع موظفي مركز الاتصال في الهيئة على مدار الساعة. كما توفر الهيئة خدمة المحادثة الكتابية والمرئية "حيآك" عبر موقعها الإلكتروني، وتتيح "حيآك" الدردشة الكتابية وخيار الاتصال بالفيديو للتواصل مباشرة مع مركز رعاية المتعاملين على مدار الساعة.

العمل عن بعد

توفر الهيئة مجموعة من المميزات التي تتيح لموظفيها العمل عن بعد، وأثبتت الهيئة جاهزيتها التامة في تمكين عمل الموظفين عن بعد حيث أن الأجهزة التي يستخدمها الموظفون مهيئة لدعم هذه العملية ضمن هذه الظروف الاستثنائية، فمن خلال الكمبيوترات المحمولة والأجهزة اللوحية الذكية وغيرها من النظم والبرامج المعتمدة التي تم توفيرها، تؤكد الهيئة حرصها على دعم موظفيها لإنجاز مهام العمل اليومية بمتى السهولة والسرعة والكفاءة من أي مكان وفي أي وقت.

المكتب الذكي

يشكل المكتب الذكي غنقة نوعية في أسلوب تقديم الخدمات الذكية والرقمية كونه يتيح المرونة الكاملة للعمل عن بعد لموظفي الهيئة، ويمتاز التطبيق بالعديد من الخدمات التي تعزز وتثري تجربة الموظفين وكفاءتهم، فمن خلاله يمكن لهم إتمام عملية الموافقات الداخلية لضمان سير جميع إجراءات العمل على مدار الساعة. كما يتضمن المكتب الذكي خدمة (الملفات المشتركة) التي تتيح للموظفين الوصول للملفات المخزنة على شبكة الهيئة، علاوة على خدمة مجلسات المختصة للاجتماعات عن بعد. كذلك يوفر (لوحة القيادة) التي تمكن الإدارة العليا من الاطلاع على مؤشرات الأداء بشكل لحظي

مؤسسة دبي للمستقبل تواصل نشر تقارير استشراف مستقبل مرحلة ما بعد «كوفيد-19»

التقرير الرابع يستعرض قطاع الاتصالات في واجهة التحديات والفرص المستقبلية

•• دبي-الجزر:

أطلقت مؤسسة دبي للمستقبل تقرير "الحياة بعد كوفيد-19: مستقبل الاتصالات" وهو الرابع ضمن سلسلة تقارير تطلعتها لاستشراف مستقبل القطاعات الحيوية، ويسلط التقرير الضوء على جاهزية قطاع الاتصالات في دولة الإمارات والعالم العربي في ظل عبر الإنترنت في قطاعات التعليم والعمل وغيرها من القطاعات التي تمس حياة المجتمع. ويبحث التقرير دور قطاع الاتصالات في تصميم مستقبل العديد من المجالات في المرحلة المقبلة بعد انتهاء أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، وقدرته على مواجهة تحدي الضغط المتزايد لتنامي حجم الطلب على خدمات الاتصالات في قطاع الأعمال الحكومية والخاصة من حيث الكلفة وكفاءة الأداء، ويشير إلى أنه رغم أن هذا النمو سيستلك تحدياً كبيراً لبعض الجهات والشركات والخاصة، إلا أنه قد يوفر فرصاً جيدة لتطوير البنية التحتية لتلبية متطلبات زيادة استخدام شبكة الإنترنت حول العالم.

تحديات طارئة .. ويرسم التقرير صورة للواقع الراهن في قطاع الاتصالات في المنطقة والعالم، وكيف أصبحت

الشبكات الافتراضية الخاصة للشركات في المنطقة والعالم أمام اختبار مفاجئ لسئوى كفاءتها في استيعاب حاجة الأعداد المتزايدة من الموظفين العاملين عن بعد، نتيجة تطبيق الشركات حول العالم سياسات العمل عن بعد، واستخدام المنصات الرقمية لواصلتها نشاطها، خلال إجراءات حظر التجمعات والتجول والتنقل للحد من تفشي فيروس كورونا..

تنوع الاستخدامات .. وأشار التقرير إلى أن هذا الارتفاع المتحدي في الاستخدام والطلب قد يحمل الشبكات الافتراضية الخاصة فوق طاقتها في دول عدة، وأن خدمات النطاق العريض أصبحت تحت الاختبار أيضاً، لأن استخدامها لا يقتصر على الوصول إلى الشبكات الخاصة أو الإنترنت من أجل النشاطات التجارية فحسب، بل يشمل أيضاً إقبال الناس على الخدمات الترفيهية، كما أن إجراء الاتصالات من جميع أنحاء العالم يسهم ببطء وانخفاض جودة الخدمة، مما يضطر الشركات غير المستعدة لهذه اللحظة إلى



الصوت عبر بروتوكول الإنترنت. ونوه التقرير إلى أن جهود تطوير البنية التحتية في العالم العربي على مدار العقد الماضي، يجعل معظم الأسواق الإقليمية مهيأة للتعامل مع الوضع الحالي، ورأى أن معظم الدول العربية، وتحديداً دول مجلس التعاون الخليجي، تعمل على كيبف وتطوير الأنظمة والتشريعات الحالية، بما في ذلك إدخال أطر ناظمة جديدة لخدمات الحوسبة السحابية وانترنت الأشياء، مؤكداً أن ترقيّة الشبكات وتوظيف الجيل الخامس، يحمل أهمية كبيرة للمضي في تحويل العمليات وتوسيع نطاقها والسماح بتوفير الخدمات المطلوبة عن بعد.

جاهزية قطاع الاتصالات في الإمارات

وتطرق التقرير إلى أهمية المبادرات التي أطلقتها الجهات الحكومية وشركات الاتصالات في دولة الإمارات بهدف دعم الأعمال والأفراد منذ المراحل الأولى لبداية انتشار "كوفيد-19" في العالم، من خلال ضمان



للدعم اتخاذ القرار. بالإضافة إلى ذلك يوفر التطبيق خدمة (المستند الذكي) التي تتيح توثيق ومتابعة المستندات الرسمية وأخذ الموافقات اللازمة، و(أبشر) لتقديم الطلبات ومتابعتها دون عناء للموظفين من أصحاب الهمم، و (بوابة خدماتك) الإلكترونية التي تمكن الموظف تقديم طلب الدعم عن بعد بسهولة وسلاسة، بالإضافة إلى العديد غيرها.

التقنيات المقدمة لموظفي مركز رعاية المتعاملين

حرصت الهيئة على تزويد موظفي مركز رعاية المتعاملين بأفضل التقنيات التي تدعم عملهم عن بعد، بما يضمن تقديم الخدمة وفق أعلى المستويات، حيث وفرت لهم الأجهزة المناسبة للقيام بذلك، إضافة إلى تصاريح الدخول للشبكة الخاصة الافتراضية.

الشبكة الخاصة الافتراضية

وفرت الهيئة كذلك تصاريح الدخول للشبكة الخاصة الافتراضية لجميع الموظفين التي من خلالها يمكنهم الدخول إلى شتى الأنظمة التي تعتمد على الهيئة في إجراءاتها، مثل نظام إس إيه بي، ونظم المعلومات الجغرافية.

منصات تبادل الملفات

توفر الهيئة مجموعة معتمدة من الحلول التي تمكن الموظفين من تبادل الملفات بسهولة وأمان مثل منصة (تبادل)، و(حفاظة الملفات)، التي تمكن الموظفين من تبادل ومشاركة الملفات بين بعضهم البعض.

حلول الاجتماعات عن بعد

في خطوة أخرى تؤكد حرص الهيئة على تقديم الدعم لموظفيها للعمل عن بعد وفرت لهم أفضل التقنيات التي تمكنهم من تسهيل اجتماعاتهم عن طريق الاتصال المرئي.

بوابةي الإلكترونية وفرجيانا

تتيح (بوابةي الإلكترونية) للموظفين الحصول على كافة الخدمات المتعلقة بالموارد البشرية، بالإضافة إلى توفير موقع (فرجيانا) الداخلي الذي يتيح للموظفين الحصول على كافة المعلومات والأخبار الداخلية المتعلقة بالهيئة والقطاعات التي يعملون بها.

منوعات الفكرة مكسرة

29 19.3 مليار درهم تجارة أبوظبي غير النفطية خلال يناير 2020

•• أبوظبي-وام:

سجلت التجارة الخارجية غير النفطية لإمارة أبوظبي نمواً بنسبة 0.5% مع بداية الشهر الأول من العام الجاري وذلك بعدما ارتفع إجمالي قيمتها إلى نحو 19.3 مليار درهم في يناير الماضي مقارنة مع 19.2 مليار درهم خلال الشهر ذاته من العام 2019. وشهدت تجارة التصدير غير النفطية نشاطاً جيداً خلال يناير الماضي حيث بلغت قيمتها 5.49 مليار درهم تقريبا زيادة نسبتها 0.4% مقارنة مع 5.47 مليار درهم في يناير 2019 وذلك بحسب أحدث الأرقام التي أصدرها أمس مركز الإحصاء - أبوظبي.

وعلى مستوى الواردات فقد بلغت قيمتها 10 مليارات درهم تقريبا في شهر يناير الماضي بزيادة نسبتها 5.8% مقارنة مع 9.45 مليار درهم في الشهر ذاته من العام 2019.. أما على صعيد تجارة إعادة التصدير فقد بلغت قيمتها 3.81 مليار درهم تقريبا في يناير الماضي.

وأظهرت أرقام مركز الإحصاء استمرار تصدر المملكة العربية السعودية المركز الأول في قائمة أكثر الدول تجارة مع أبوظبي خلال العام 2019 حيث بلغت قيمة التبادل التجاري بين الجانبين 4.08 مليار درهم تشكل 21.1% من إجمالي تجارة الإمارة خلال شهر يناير. وجاءت الصين بالمركز الثاني بقيمة بلغت 1.757 مليار درهم خلال يناير الماضي، ثم الولايات المتحدة الأمريكية بنحو 1.35 مليار درهم والمملكة المتحدة 881 مليون درهم واليابان 884 مليون درهم. وجاءت اللوازم الصناعية بالمركز الأول ضمن قائمة السلع الأكثر تصديراً حيث بلغت قيمتها خلال شهر يناير الماضي 4.43 مليار درهم.. فيما وصلت قيمة صادرات الأغذية والمشروبات إلى 495 مليون درهم ونحو 346 مليون درهم للسلع الاستهلاكية و142 مليون درهم للسلع الإنتاجية وتوزعت بقية القيمة على الصادرات الأخرى. وفي تجارة إعادة التصدير فقد جاءت معدات النقل وملحقاتها بالمركز الأول بقيمة بلغت 1.9 مليار درهم ثم السلع الاستهلاكية نحو 579 مليون درهم تلاها السلع الإنتاجية بقيمة 600 مليون درهم تقريبا. وعلى صعيد الواردات فقد تصدرت تجارة اللوازم الصناعية المركز الأول بقيمة بلغت 4.28 مليار درهم.. فيما وصلت قيمة الواردات من السلع الإنتاجية 2.28 مليار درهم ونحو 2.24 مليار درهم لمعدات النقل و654 مليون درهم للسلع الإنتاجية و477 مليون درهم للأغذية والمشروبات. يشار إلى أنه وفقاً للمعايير المعمول بها في مركز الإحصاء فإن التجارة السلعية غير النفطية تقتصر على السلع التي دخلت ضمن قائمة المنافذ التجارية والبحرية والجوية لإمارة أبوظبي أو خرجت منها، وهو ما يعني أنها لا تشمل كل تجارة أبوظبي غير النفطية مع العالم.

إفصاح بنك أبوظبي التجاري

حول إجراءات الدعوى القضائية

•• أبوظبي-الجزر:

يؤكد بنك أبوظبي التجاري أنه باشر بإجراءات شكوى جزائية لدى النيابة العامة في أبوظبي ضد عدد من الأفراد الذين لهم علاقة بمجموعة "إن إم سي" للرعاية الصحية. ويأتي هذا الإجراء في إطار التزام بنك أبوظبي التجاري بالحفاظ على حقوقه، فيما يواصل تعاونه الوثيق مع الجهات المختصة الأخرى والحارس القضائي لـ "إن إم سي" بهدف ضمان عمليات الشركة التشغيلية واستعادة واستقرار الأعمال بشكل سريع.

الصناعات الغذائية.. 500 مصنع تلبى احتياجات السوق المحلي

•• أبوظبي- وام:

شهد قطاع الصناعات الغذائية والمشروبات في دولة الإمارات خلال السنوات الماضية نمواً متسارعاً عزز من مساهمته في تحقيق الأمن الغذائي للدولة بعد نجاحه في تغطية جزء كبير من احتياجات السوق المحلي بعدد كبير من المنتجات الغذائية الأساسية ذات الاستهلاك اليومي.

ويبلغ عدد مصانع المواد الغذائية والمشروبات المسجلة لدى وزارة الطاقة والصناعة أكثر من 500 مصنع موزعة على مختلف إمارات الدولة، وتعمل بطاقة إنتاجية عالية لتأمين متطلبات الأسواق ومنافذ البيع المحلية بل والتصدير إلى الأسواق الإقليمية والعالمية.

ويقدر حجم الاستثمار في قطاع صناعة الأغذية والمشروبات بالدولة بما يزيد عن 62 مليار درهم، وهو رقم مرشح للزيادة بشكل كبير في المستقبل نتيجة الزيادة الطبيعية في تعداد السكان وما يرافقها من ارتفاع في معدلات استهلاك الطعام والشرب، وتلزم دولة الإمارات بتقديم كافة أشكال الدعم لقطاع الصناعات الغذائية والمشروبات وضمان توفير جميع الموارد التي يحتاجها لتلبية الطلب المتزايد في الاستهلاك المحلي وفي مقدمتها تزويده بنسبة أكبر من المنتجات المزروعة محلياً من خلال التقدم المبكر في إنتاج الأغذية واستخدام التكنولوجيا الزراعية. وتولي الإمارات عناية فائقة لعملية تطوير اللوائح والمعايير الفنية في قطاع صناعة الأغذية والمشروبات بهدف حت الصناعين على اعتماد أفضل الممارسات والإجراءات التي تسهم في رفع جودة المنتجات الوطنية وتعزيز ثقة المستهلك المحلي والدولي بها.

وفي هذا الإطار تؤدي هيئة الإمارات للمواصفات والمقاييس "مواصفات" دوراً وطنياً في دعم جهود الحكومة في مجال الأمن الغذائي من خلال وضع المعايير وإصدار شهادات المطابقة الخاصة بالمنتجات الغذائية المحلية، حيث أصدرت مواصفات ما يناهز 1250 مواصفة قياسية في قطاع الأغذية والزراعة، منها 716 لائحة فنية ذات علاقة.

وعلى المستوى العالمي، نجحت منتجات الصناعات الغذائية الإماراتية، في حجز مكانة مرموقة في كبرى وأهم الأسواق العالمية، حيث باتت منتجات الخبزوات والألبان ومشروباتها والقهوة والصلصات والمنتجات الزراعية العضوية الإماراتية تنافس بقوة في هذه الأسواق معتمدة على المعايير الصحية الصارمة ومعايير الجودة العالمية التي تتمتع بها. وتعكس المعراض الغذائية المتخصصة التي تستضيفها الدولة تقام سنوياً أهمية الدور الذي باتت تلعبه الإمارات كبوابة لقطاع الصناعات الغذائية بين الشرق والشرق، وباعتبارها مركزاً رئيسياً لإعادة التصدير إلى الأسواق الصاعدة في صناعة الأغذية والمشروبات، وهو ما يعكس في الحضور الدولي الواسع في هذه المعارض سواء على مستوى المعارضين أو الزوار. ويمثل معرض سيال الشرق الأوسط الذي تستضيفه العاصمة أبوظبي سنوياً واحداً من أهم الأحداث في قطاع الأغذية والتصنيفات على مستوى المنطقة، وقد نجح المعرض منذ إنطلاقه عام 2010 في إبرام صفقات تجاوزت قيمتها 41.2 مليار درهم، واستقطب الآلاف الجهات العارضة من كل أنحاء العالم، ما عزز من المساهمة الاقتصادية المباشرة وغير المباشرة للفعلية عبر السنوات الماضية على اقتصاد إمارة والدولة بشكل عام.

منوعات

الفعل

35

يخوض الفنان الشاب هيثم شاكر تجربة درامية، هي البطولة المطلقة الأولى له تلفزيونياً، عبر مسلسله الجديد "حب عمري"، الذي يقدمه لجمهوره خلال رمضان المقبل، ويشاركه البطولة عدد كبير من الفنانين منهم سهر الصايغ ومنة فضالي وأحمد كرامة وأمني كمال. للحديث عن المسلسل والأعمال الغنائية القادمة، وكذلك خوضه تجربة سينمائية جديدة كان مع هيثم شاكر هذا الحوار:



موسيقياً.. اعتمد طريقتي الألبوم والسينغل في عملي

هيثم شاكر: قررت خوض تجربة الدراما بـ (حب عمري)



• نهنتك بمسلسل "حب عمري"، البطولة المطلقة الأولى لك... كيف ترى تلك الخطوة؟ وهل جاءت في الوقت المناسب أم تأخرت؟
- أحمد الله على التجربة التمثيلية الجديدة، فعلا المسلسل مهم جدا بالنسبة إلي، والتجربة ستكون مختلفة تماما، وأرى من وجهة نظري أن البطولة الجديدة في هذا المسلسل جاءت في الوقت المناسب جدا ولم تتأخر ولم تأت في غير موعدها.
• لماذا اخترت سيناريو "حب عمري" تحديدا ليكون هو الخطوة الجديدة بالدراما التلفزيونية؟
- أقدم خلال أحداث المسلسل شخصية تدعى "عيسى"، وهي شخصية البطل خلال السياق الدرامي للمسلسل، والبطل هنا أثناء القراءة والتحضير للمسلسل الجديد وجدت به الكثير من السمات الموجودة في شخصيتي، فوجدته قريبا مني جدا، لذلك قررت خوض التجربة بهذا العمل الجديد.
• كيف ترى فكرة إطلاق المسلسل في رمضان وفكرة المنافسة مع الأعمال الأخرى خلال هذا الموسم الدرامي؟
- دعني أقول لك "الحاجة الحلوة تنتشأ"، الفكرة لم تعد الآن بالأسماء؛ الموضوع أن الأعمال الجديدة هي التي تقود نفسها إلى الجمهور ويكتب لها النجاح، وهذا ينطبق على كل الفترات وليس في وقت معين.
• هل المسلسل بشكل عام هو من المسلسلات الرومانسية البحتة؟
- مسلسل "حب عمري" يعتبر مسلسلاً ذا جدوى اجتماعية رومانسية في الوقت نفسه، وأتمنى أن ينال المسلسل إعجاب المشاهدين عند عرضه على شاشات التلفزيون.
• نريد أن نعرف تفاصيل أكثر عن الدور الذي تقدمه بالمسلسل الجديد؟
- ما أستطيع أن أقوله اسم الشخصية "عيسى" والإطار الدرامي رومانسي اجتماعي، أما التفاصيل الدقيقة للدور فأنا أعتد عن شرحها، لأن ذكرها يعد حرقاً للتفاصيل في الدور، وأن أقدر طاقم العمل والشركة المنتجة في ذكر تلك التفاصيل.
• حدثنا



منة فضالي سعيدة بنجاح مسلسل (بنت القبائل)



أعربت الفنانة المصرية منة فضالي عن سعادتها بالنجاح الذي حققه أخيراً مسلسل (بنت القبائل)، الذي شاركت فيه مع كل من حنان مطاوع وعمرو عبد الجليل ومحمود عبد المغني، وأخرجه حسني صالح، معتبرة أنه ثبت أقدامها في (الدراما الصعيدية).
ونفت فضالي: أن يكون هناك تشابه بين (بنت القبائل) وبين الأعمال الصعيدية التي سبق وقدمتها، لا سيما شخصية (هنية) في مسلسل (سلسال الدم)، مشيرة إلى أن العمل الأول ناقش قضايا صعيد مصر برؤية ومنظور جديدين، إلى جانب أن اللهجة الصعيدية فيه اختلفت. وعن مشاركتها في عدد من المسلسلات الرمضانية، قالت: (أشارك في مسلسل (حب عمري) مع هيثم شاكر، والذي ينتمي إلى الأعمال الرومانسية، وقد قطعنا شوطاً كبيراً في تصويره. كما أظهر كضيفة شرف في مسلسل (فرصة ثانية). أما المسلسل الثالث، فهو (مقابلة مع السيد آدم)، وهو أول عمل لي في الدراما السورية، وسعيدة لأنني أقف أمام النجم العالمي غسان مسعود، وللأسف الأعمال تعطلت نسبياً، بسبب حالة الطوارئ في العالم كله من جراء فيروس كورونا).

تامر حبيب يقدم (أنف وثلاث عيون) للسينما



يعكف السيناريست المصري تامر حبيب، حالياً على كتابة رؤية جديدة لقصة الكاتب المصري الراحل إحسان عبدالقدوس الشهيرة (أنف وثلاث عيون)، لإعادة تقديمها في فيلم سينمائي اتفق مع إحدى شركات الإنتاج على تحضيره، علماً أنه سبق تقديم الرواية أكثر من مرة وبأبطال مختلفين.
وأكد حبيب، أنه شرع بالفعل في كتابة هذا العمل، حيث شجعه الفنان خالد الصاوي على هذا، كونه أحد عشاق أعمال إحسان عبدالقدوس، والذي سبق أن أعاد أكثر من عمل، من مؤلفاته، ولهذا سيعلم الصاوي بطولته القيم.
وعن سبب اختياره لقصة (أنف وثلاث عيون) لإعادة تقديمها في فيلم سينمائي، قال حبيب: (العمل يحتمل تناوله فنياً عشرات المرات، وبرؤى مختلفة وشخصيات جديدة، ومن الممكن بعد 100 سنة تقديمه، بتناول مختلف).
وجرى تقديم رواية (أنف وثلاث عيون) في الإذاعة والسينما والتلفزيون، إذ قدمها من خلف الميكروفون النجم الراحل عمر الشريف، وبعدها أعادها عبر الفن السابع الفنان محمود ياسين، قبل أن يقدمها عبر الشاشة الفضائية الفنان الراحل كمال الشناوي.

الفكر

تناولي المكسرات أثناء الحمل لتحصلي على طفل ذكي



على الصحة العقلية للجنين. أوضح التقرير أن المكسرات غنية بحمض الفوليك، فيتامين B9، وأحماض أوميغا 3، وجميعها تحسن الصحة العقلية للطفل، حيث تعزز قدرته على التفكير، وتقوي ذاكرته.

ونصح التقرير الأمهات بتناول المكسرات أثناء الحمل، بكمية تعادل قبضة اليد يومياً، أو على الأقل 3 مرات أسبوعياً، على أن تكون المكسرات بحالتها الطبيعية، دون تحميص أو تملح، وذلك للحصول على قيمتها الغذائية كاملة بالنسبة إلى الأم والجنين.

تهتم الأم الحامل بتغذيتها أثناء الحمل، حيث إن التغذية الجيدة تؤثر في صحة الأم والجنين أيضاً، لهذا تحرص الحامل على تناول مواد غذائية ذات قيمة عالية، ومن هذه المواد الغذائية التي يجب أن تحرص الحامل على تناولها هي المكسرات.

حيث نشرت مجلة (بيبي & اميليه) الألمانية، تقريراً طبياً يشير إلى أهمية تناول المكسرات أثناء فترة الحمل، لما لها من تأثير إيجابي



خلال الحجر المنزلي ..

خلطة تجنبك اكتساب

الوزن الزائد

في هذه الفترة الصعبة خلال الحجر المنزلي، تسعى كل امرأة جاهدة للحفاظ على وزنها وتجنب اكتساب كيلوغرامات زائدة غير مرغوب فيها خصوصاً قبل قدوم فصل الصيف. إليك هذه الخلطة التي تمنعك من اكتساب الكيلوغرامات الزائدة خلال الحجر المنزلي.

لتحضير الخلطة انت بحاجة الى:

- بذور كتان - نصف كوب
- ماء - كوب

طريقة التحضير:

- اطحني بذور الكتان في الخلاط الكهربائي.
- في قدر، ضعي بذور الكتان واسكبي كوب الماء فوقها.
- حرّكي جيداً.
- اقلي الخليط على نار قوية.
- صفي المزيج فوق كوب.

اشربي كوب من الخليط يومياً على الريق قبل وجبة الفطور بنصف ساعة وبعد وجبة العشاء. في هذا السياق تعري على 5 أخطاء شائعة ترتكبها عند تناول العشاء تزيد من وزنك.

فوائد الخلطة للجسم:

تحتوي بذور الكتان على خصائص غذائية كثيرة، تساعد في انقاص الوزن ذلك بسبب احتوائها على ألياف تسمح بالشعور بالشبع، تنتج هذه الألياف مادة تشبه الجيل مع العصارة الهضمية مما يساعد عملية الهضم بشكل كبير. بالإضافة الى ذلك تحتوي بذور الكتان على الأوميغا 3 الذي يسهل عملية التخلص من الكيلوغرامات الزائدة بسرعة. في الوقت نفسه يمكن تناول كمية كبيرة من بذور الكتان لأنه يحتوي على كمية منخفضة من السعرات الحرارية.

بالتالي يمكن ادراجه في جدول اي نظام غذائي تتبعينه كوجبة خفيفة بين الوجبات الثلاث الأساسية. ورغم احتوائه على نسبة عالية من الدهون الا ان الدهون الذي يحتوي عليها بذور الكتان تعتبر جيدة للجسم.

قرأت لك

البروكلي

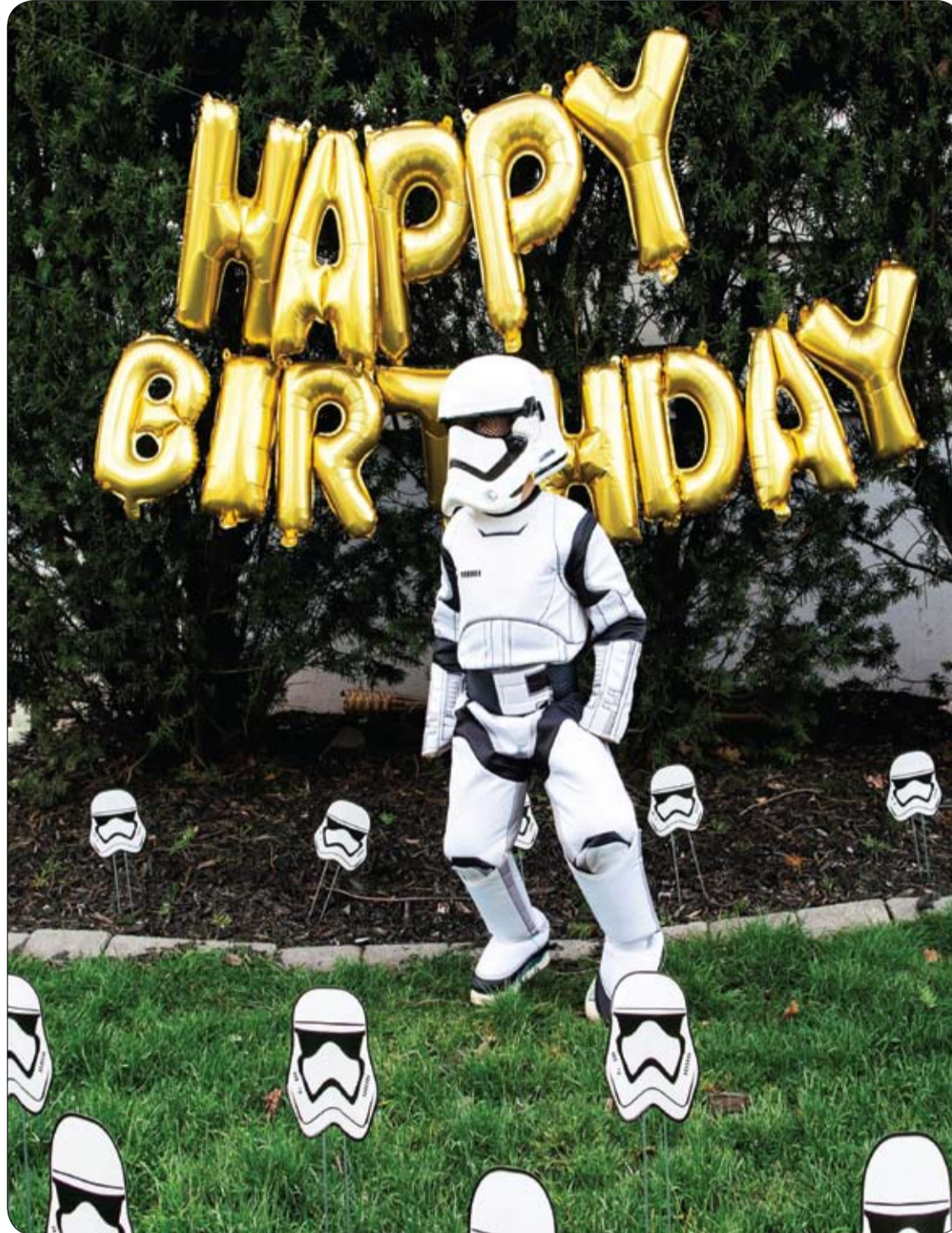


يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية. فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات السببية للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الالوية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الاصابة بالجلطات الخطيرة.

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصحاح المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

- ما هو الكتاب الذي أفضه أبو حيان التوحيدي في الصداقه والصدق؟
- الصداقه والصدق
- أين ولد أبو العلاء المعري؟
- في معرة النعمان في سوريا
- ما هي الجامعة التي تعلم فيها الشاعر أحمد شوقي؟
- جامعة موبيليه الفرنسية
- من هو الأديب العربي صاحب مسرحية يا طالع الشجرة؟
- توفيق الحكيم
- من هو الفيلسوف الذي كان تلميذا لسقراط؟
- أفلاطون



روبين جودمان يرتدي زي «جنود حرب النجوم» وهو يرقص خارج منزله في حفل عيد ميلاده الخامس وسط انتشار فيروس كورونا في جنوب أورانج، نيو جيرسي، الولايات المتحدة. (رويترز)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جداً. نظراً إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعوامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة؛ قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.
- هل تعلم أن الزئبق هو معدن أبيض لامع عند درجة الحرارة الطبيعية. يستعمل الزئبق النقي في الأجهزة الكهربائية أو أجهزة القياس (ميزان الحرارة، البارومتر...) أو كبديل للشمع في السبائك. يحل الزئبق عدداً من المعادن، وخصوصاً الذهب والفضة فيعطي مُلجَمات تستعمل في مجالات عدة.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- النار تتحرك صعوداً للأعلى أسرع من حركتها هبوطاً إلى الأسفل.
- هل تعلم أن الاسفلت الطبيعي خليط مؤلف من مواد كلسية أو سلسية مشبعة بالقلع. وهو مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى السواد تليق بين 50° مئوية و100° مئوية. ويستخدم الاسفلت في مختلف أنحاء العالم لتعبيد الشوارع والطرقات.

قصة ثمن الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكهم ومعداتهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فسارخ وأخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم.

اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتخبر الجميع ان الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة.. هنا خاف الجميع وفكروا بأنهم لن يستطيعوا ان يختبئوا للأبد لكنهم الان سيحترسون حتى يصلوا معاً إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في امان.

اخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب .. اين الطيور، اين الحيوانات، هل لايد من ان نبحت داخل تجاويف الأشجار وننشق الجحور؟.. هل هذا معقول؟، بضع طيور وحيوانات تجعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟

هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس المغرور المحجب بنفسه قد نسي الحيطه والحذر وخرج من مكمنه وهو ينشر ريشه الجميل ويصيح صيحته العاليه بزهو.. بل ويجري ايضاً هنا وهناك ليترى ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال. فلمحه احد الصيادين وصرخ ها هو طاووس، أه وقمنا على اجمل ما في الغابه كم نحن في حاجة إلى طاووس، سنجن من ورائه ثروة هيا ...

في دقائق معدودة كان الصيادون قد التفتوا حوله واستطاعوا ان يأسروا الطاووس المغرور ويضعوه في قفص كبير ضخم وحملوه وذهبوا .

خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اختطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرتك من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق الوانه، وها هو يدفع الثمن بسبب غروره. بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيوراً اخرى ولا حيوانات.. فقط بشر يتفرجون على ريشه وذيله.. فظل حزينا مهموماً ومرض شدة وتساقت ريشه الجميل ولم يبق له ما يفتخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلقوا به في الغابه ليموت هناك فهم يريدون طاووساً مكتمل الجمال وليس طاووساً فاقداً للجمال.. وهناك عاد له بهائه وصحته بين اصدقائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالأمان.

مساحة للتلوين

