

ص 22

بلدية مدينة العين تطلق مشروع التعاقد الذكي للمستأجر لتأجير الوحدات العقارية

ص 31

درة:

لا أهتم بمن يلقون على الشائعات



عث الفراش .. هذا العدو ينام معك في سريرك!

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

المبالغة بغسل اليدين تؤدي صحتك

يوصي الأطباء وخبراء الصحة دوماً بغسل اليدين بعد الخروج من الحمام وقبل تناول الطعام، غير أن المبالغة بغسل اليدين يمكن أن تكون ضارة بالصحة. ويقول ريتشارد جالو الرئيس المؤسس لقسم الأمراض الجلدية في جامعة كاليفورنيا "غسل اليدين كل يوم لا يقتل البكتيريا الجيدة، لكن الإفراط في غسل اليدين قد يكون ضاراً". وأضاف "عند ولادتك، تدخل البكتيريا المفيدة جدك وتقيم فيه بشكل دائم، ولا تتأثر باستخدام معقم اليدين طوال اليوم والاستحمام اليومي وغسل اليدين بعد الخروج من المرحاض، ولكن المبالغة في الغسيل يمكن أن تؤدي إلى خسائر فادحة". وأوضح جالو أن الغسيل المتكرر يمكن أن يتسبب بجفاف اليدين، وإتلاف الجلد، ثم يبدأ بهاجمة البكتيريا الطبيعية المفيدة، بحسب صحيفة هافينغتون بوست الأمريكية. وأيدت الدكتورة سمر بلوكمان المختصة بالطب الباطني من جورجيا هذا الرأي حيث قالت "عندما تبالغ في غسل يديك فأنت تزيل الزيوت الصحية والبكتيريا الجيدة، التي تدافع عن الجسم ضد الأمراض". وأضاف بلوكمان أنها تصادف في بعض الأحيان مرضى يعانون من استخدام معقمات اليدين، إلى الدرجة التي يتشقق معها الجلد، مما يوفر طريقاً لدخول البكتيريا الضارة إلى الجسم.

المشي البطيء قد ينبئ بأمراض قاتلة

كشفت دراسة جديدة أن سرعة المشي يمكن أن تساعد في التنبؤ بخطر الإصابة بأمراض قاتلة بما فيها الخرف، قبل عقود من ظهور الأعراض. واكتشف فريق من الباحثين أن أدمغة وأجساد الأشخاص الذين يشيرون ببطء، تتنحى بسرعة أكبر مع بلوغهم 45 عاماً، مقارنة بغيرهم وتميل الرئتان والأشنان والجهاز الهضمي إلى أن تكون في حالة أسوأ. وقالت لين راسموسن عالمة الأصبغ في جامعة "DUKE" "الأمراض المزمنة تبدأ في وقت مبكر من سن 45 عاماً، وليس لدى مرضى الشيخوخة". وتكشف علامات اعتلال الصحة في منتصف العمر، من خلال اختبارات بسيطة للمشي، وقال فريق البحث إن الدراسة وجدت أن المشي البطيء يمثل علامة منسقة صحية قبل عقود من

احذروا .. سبعة أشياء في المنزل نهمل تنظيفها بشكل صحيح!



بعض الأشياء في منزلنا لا نقوم بتنظيفها أبداً، رغم أهميتها.

وهناك أشياء أخرى ننظفها بشكل عابر دون منحها ما تحتاجه من العناية، والنتيجة: جراثيم وبكتيريا وروائح غير لطيفة.

منحها ما تحتاجه من العناية، والنتيجة: جراثيم وبكتيريا وروائح غير لطيفة.

أشياء كثيرة نقوم بتنظيفها بشكل عابر، فتبقى جراثيم وبكتيريا كثيرة عالقة عليها. فيما يلي نتعرض على سبعة أشياء في منزلنا، يجب أن نهتم بها أكثر:

1 - بيت الخلاء (المرحاض): في حين يتم تنظيف كرسى المرحاض من الأمام وكذلك داخله بشكل جيد، ويبدو كل شيء لامعاً، يتم نسيان الجانب الخلفي، وكذلك أنبوب التصريف يتراكم عليه مع الوقت الكثير من الأوساخ الدقيقة التي يجب إزالتها.

2 - السكاكين: هل تضعون كل شيء من أدوات المطبخ في غسالة الأطباق؟ هناك أشياء يفضل أن تغسل باليد، ومنها السكاكين الحادة. لأن غسلها بغسالة الأطباق يضعفها. ومن أجل التأكد من الأمر - وهذا ينطبق على كل أدوات المطبخ - ينصح بقراءة غلاف العلب لكل أداة، فعليها يوجد تعليمات الغسيل: هل هذا الشيء مناسب لغسالة الأطباق، أم يجب غسله باليد.

3 - الشرايف وأغطية السرير: بصراحة: كم مرة تغسلون أغطية السرير والوسادة؟ بالتأكيد لا يتم استبدالها وغسلها خلال فترات متقاربة بما يكفي! كل أسبوع إلى أسبوعين - على أقصى تقدير - يجب علينا تغييرها. ومن يتعرق بغزارة أثناء النوم، أو ينام عارياً، أو يحب البقاء طويلاً في السرير، فعليه تغيير الأغطية مرة في الأسبوع، على الأقل.

4 - تنظيف النوافذ: تنظيف النوافذ هي واحدة من المهام المنزلية الأقل إمتاعاً. ومع ذلك يجب على الأقل تبديل قطعة قماش أو اسفنجة بماء التنظيف المناسب وتغييرها على الزجاج، ثم شطف الماء بعدها. كثيرون يستخدمون ورق الجرائد، لمحو الآثار التي خلفها المساحة.

5 - غسالة الملابس: الغسالة تقوم بتنظيف الملابس، ولكن كثيرين ينسون بأن الغسالة نفسها تحتاج من حين لآخر إلى تنظيف. لأن مواد التنظيف (كالمسحوق والسائل) تحتوي على مواد تتراكم في بعض المناطق من الغسالة وتخلف روائح، وخاصة في حالات الغسيل عند درجة حرارة منخفضة.

6 - الأرضيات الخشبية: هنا يجب الحذر من كثرة التنظيف بالماء. لأن كثرة استخدام الماء تضر بالخشب. الأفضل هو شطف الغبار بالمكنسة الكهربائية، وفي حال الحاجة للماء، فمن الأفضل استخدام قطعة قماش مبلولة ببلا بسيط فقط، كي يجف الخشب سريعاً. وأيضاً ينصح باستعمال مواد تنظيف خاصة بالخشب.

7 - الصمامات والمحابس: هنا يجب تنظيفها باستخدام اسفنجة التنظيف والضغط بقوة عليها. في الحمام مثلًا تتراكم طبقات من الكلس على صمامات أنابيب المياه وأنابيب التصريف، يجب هنا الحذر وعدم

استخدام أداة قاسية تقشرها، لأن تلك الأدوات ستترك خطوطاً وأثاراً تجعلها تصبح -مع الوقت- مرتعاً تختبئ فيه البكتيريا والجراثيم. لذلك اعتمدوا على الاسفنجة الناعمة وقطع القماش التي لا تخدش. وأيضاً ينصح بوضع مادة التنظيف على الاسفنجة وليس على الصمام أو الشيء الذي نلطفه.

8 - الحوائط: الحوائط تحتاج إلى تنظيف منتظم. استخدم فرشاة ناعمة لإزالة الغبار والأتربة من الحوائط، خاصة في الغرف المظلمة. استخدم اسفنجة تنظيف لإزالة البقع من الحوائط، خاصة في الغرف المظلمة.

9 - حيلة بسيطة لتنظيف زجاج النوافذ بسرعة: يجتار كثيرون في اختيار الطريق الأمثل والأسرع لتنظيف زجاج النوافذ. الأمر ليس صعباً إذا قمتم بإتباع بعض الحيل البسيطة وإعداد خلطة بسيطة ومناسبة. تريدون المنع بنظرة صافية عبر النافذة ولكنها لا تنظف جيداً، فما العمل؟ إليكم الحل. هل سمعتم بالأمونيوم؟ نعم هو سائل شفاف يعرف أيضاً بالشارد. كل ما تحتاجونه هو كمية قليلة من هذا السائل، أضيفوها إلى الماء الفاتر ورشوها (باستخدام بخاخ مثلاً) على الزجاج. بعد ذلك امسحوا النافذة بورق الجرائد أو باستخدام الليفة، والنتيجة: زجاج نظيف 100 بالمئة وبدون أي خطوط أو بقايا أوساخ.

10 - أما بالنسبة للنوافذ العالية (في السقف مثلاً) والتي يصعب الوصول إليها فإليك هذه الحيلة أيضاً: إذا كنتم تتوقعون هطول المطر، فضعوا فوق النافذة بعضاً قطرات من سائل الجلي. ثم انتظروا هطول المطر، الذي ستجرف مياهه الأوساخ الموجودة على النافذة من الخارج، بعد أن فككها سائل الجلي.

11 - درجة الحرارة المناسبة لغسل الشرايف وأغطية السرير هي 60 درجة مع المنظفات الخاصة بالملابس الملونة. و 40 درجة تكفي في حال الغسيل مع المنظفات الكاملة أو الثقيلة، كما ينصح موقع "بريغيت" الألماني. كما يجب غسل الوسادة نفسها وكذلك الغطاء (للحاف) بانتظام، لأنها تمتص العرق. وأيضاً لا تنسوا تهوية غرف النوم والفرش يومياً.

ثورة في عالم السيارات .. إطارات من دون هواء

أعلنت شركتان عالميتان عن صناعة نوع جديد من إطارات السيارات غير القابلة للتعطيل ولا تحتاج إلى ضغط الهواء. الإطارات الجديدة أطول عمراً وتجنب السائق مخاطر الانفجار على الطرق السريعة، كما أنها صديقة للبيئة. شكل اختراع الجعلة علامة فارقة في تاريخ الحضارة الإنسانية، ولولاها لما تمتعنا اليوم بمواصلات النقل السريعة والمرحة. بيد أن مستقبل إطار السيارة بات يُسمى الآن أوتيس UPITS، كما ترى شركتا ميشلان الفرنسية وصانعة الإطارات وشركة جنرال موتورز الأمريكية لصناعة السيارات. ويشير الاختصار UPTIS إلى تسمية الإطارات الجديدة بالإنجليزية: "نظام الإطارات الفريد المضاد للثقب". ولم تعد هناك حاجة إلى تعبئة الإطارات الجديدة المضادة للثقب بالهواء والتأكيد من ضغطه فيه من حين إلى آخر، إذ تعمل من دون هواء بفضل صناعتها من مكون واحدة ثابت فقط. وترغب الشركتان اللتان عملتا على تطوير الإطارات الجديدة الخالية من الهواء في طرحها للاستخدام في السيارات الصغيرة اعتباراً من عام 2024. بعد أن باتت مستخدمة مسبقاً في الجرارات والحافلات لأنها لا تتطلب الكثير فيما يتعلق بالتوجيه والسرعة. كانت شركة جنرال موتورز الأمريكية قد أعلنت في وقت سابق من العام الجاري أنها سوف تقوم بالاختبار الفعلي للتحقق من صحة هذه التقنية التي ستدفع بصناعة السيارات إلى المستقبل. وتبحث الشركات المصنعة للإطارات عن تقديم منتجات أكثر متانة وأكثر أماناً وأكثر هدوءاً ولكن ليس على حساب البيئة، إذ يرغبون أن تكون صديقة للبيئة أيضاً. ويمثل الإطار الذي لا يُنفخ بالهواء، عودة إلى بدايات السيارة بعجلاتها المفتوحة ذات الوصلات. إلا أن هذه الوصلات غير مصنوعة من الخشب كما هو الحال في إطارات العربات في القرون القديمة، وإنما من راتنج الألياف الزجاجية المدعمة.

ما خطورة الخضروات النيئة على الصحة؟

اكتشف فريق من علماء جامعة هارفرد الأمريكية، أن تناول الخضروات النيئة يؤثر على عمل الأمعاء. وتفيد مجلة Nature Microbiology، بأن الباحثين اكتشفوا أن تناول الخضروات النيئة لم تخضع لمعالجة حرارية، له عدة نتائج سلبية في الجهاز الهضمي. لأن هذه الخضروات تقضي على البكتيريا المفيدة، التي تساعد الجسم على هضم المواد الغذائية وتعزيز جهاز المناعة. وقد توصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد التجارب التي أجروها على الفئران المخبرية، التي قسمت إلى أربع مجموعات، لكل منها نظامها الغذائي الخاص. وكان طعام المجموعتين الأولى والثانية يتكون من اللحوم النيئة والبطاطا الحلوة. أما المجموعتان الثالثة والرابعة، فكان طعامهما يتكون من تلك المواد ذاتها ولكن بعد معالجتها حرارية (مطبوخة). واتضح من نتائج هذه التجارب، أن نبيت أمعاء الفئران التي تناولت الطعام المطبوخ، يختلف بصورة جذرية عن نبيت أمعاء الفئران في المجموعتين الأولى والثانية، لأن المواد النيئة تقضي على البكتيريا المفيدة، في حين المواد الغذائية المطبوخة تساعد على الهضم.



كيف تحافظين على جمال شعرك في الشتاء؟

قالت مجلة "إن ستايل" الألمانية، إن الشتاء كابوس مزعج للشعر، الذي يصبح جافاً ويفقد لمعانه ورونقه. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن سبب ذلك برودة الطقس، وهواء المدفأة الجاف، واحتكاك الشعر بأغطية الرأس مثل القلنسوة، ما يؤدي إلى التقصف، وفقدان البريق. وللحفاظ على جمال الشعر، تنصح "إن ستايل" بالامتناع عن غسل الشعر المتكرر أو بماء الساخن جداً، لتفادي فقدان الشعر للرطوبة والطرارة، فيصير أكثر جفافاً. ومن المهم أيضاً استعمال شامبو يخلو من المواد الاصطناعية مثل السيليكون، والكبريتات، لأنها تحرم الشعر من الرأس، والشعر، يزيد الزيتون لمدة 3 ساعات في الحصول على شعر منعّم بالصحة واللامع. ويشكل عام، تسهم التغذية الصحية في الحفاظ على جمال الشعر ولعانه، ويجب الإكثار من تناول الخضروات، والفواكه وإمداد الجسم بالزنك، الذي تتمثل مصادره الغذائية في الأسماك، والشوفان، والفول السوداني، وفيتامين B5، الذي تتمثل مصادره الغذائية في الأفوكادو، والمكسرات، والأرز.



باحثون من جامعة الإمارات وجامعة نيويورك أبوظبي يكشفون عن الجينوم وأهم الصفات الوراثية الموجودة في ثمار شجرة النخيل الفريق البحثي... قمنا بتحليل ما يقارب 772 مليون حرفاً وراثياً تمثل الشفرة الوراثية لنخيل التمر

وزارة شؤون الرئاسة لقطاع الخدمات المساندة- في إنجاز هذا البحث الهام بشكل خاص وجهوده المميزة في دعم البحوث العلمية وأنشطة وبرامج مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية بالجامعة. ونوه خالد أميري إلى أن هذه الدراسة الجينومية المثمرة للنخيل هي نتاج جهود بحثية أشرف عليها مركز خليفة للتقانات الحيوية والهندسة الوراثية ومركز علم الجينوم والنظام البيولوجي في جامعة نيويورك، بمشاركة باحثين من الولايات المتحدة وسويسرا وفرنسا والمملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية والمكسيك. ومن جهته أشار الدكتور خالد هزوري أستاذ علم الجينات في المركز والباحث الأول في هذا البحث، إلى أن الأبحاث حددت الجينات والطفرات التي تؤدي إلى تغير اللون ومستويات السكريات في ثمار النخيل - بما في ذلك الجينات الخاصة لإنزيم "إنفرتيز" الذي يحلل السكر الثاني (السكروروز) إلى الجلوكوز والفركتوز. كما حدد هذا البحث أيضاً الخارطة الجينية لجينات مسؤولة عن لون الفاكهة ونسبة السكر باستخدام الدراسات الجينومية الشاملة (GWAS). حيث تم استخدام الدراسات الجينومية الشاملة (GWAS) لرسم خرائط جينات مسؤولة عن أمراض مهمة في البشر، وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تطبيقها على بلح نخيل. وأفاد الباحثون بأنهم قاموا بإنتاج خارطة جينية

لمركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية في جامعة الإمارات الذي كان له الأثر الكبير في هذا الإنجاز العلمي البحثي الهام. وذكر معاليه: "إن جامعة الإمارات تحرص على أن تكون مؤسسة أكاديمية وبحثة رائدة على المستوى المحلي والعالمي تواكب التطورات في الأنظمة التعليمية والبحثية والاحتياجات المستقبلية ومتطلبات الذكاء الاصطناعي، كما تحرص على إعداد جيل بحثي قادر على الإسهام في مسيرة التنمية المستدامة بالدولة. ومن جهته ذكر الدكتور خالد أميري، الباحث الرئيسي في هذا البحث ومدير مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية بالجامعة: "نحن في مركز خليفة نقوم بدراسة واسعة حول الجينوم للنباتات الصحراوية ونستخدم المعارف العلمية الناتجة عن هذه الأبحاث لتطوير المحاصيل الزراعية المهمة. وأشار أميري إلى أن الدراسات الجينية تعتبر خطوة مهمة في توفير حلول لتحديات الأمن الغذائي في المستقبل، وسنحتاج إلى مواصلة دراسة الجينوم الخاص بالمحاصيل الغذائية مثل نخيل التمر لساعتنا في جهودنا لتوفير الأمن الغذائي في العالم. وإننا من خلال هذه النتائج البحثية نفتح بعض الأسرار الجينية التي تشرح كيف توصل الأشجار الصحراوية ونخيل التمر وأنواع أخرى من النباتات نوهها في النظم الإيكولوجية الصعبة مثل البيئة الصحراوية". وأشار الدكتور خالد بالدمع الكبير المقدم من سعادة سلطان ضاحي الحميري -وكيل



بمناسبة يوم العصا البيضاء طلبة جامعة الإمارات يغلقون أعينهم نصف دقيقة تضامناً مع المكفوفين

إن هذه الفعالية تدعم فئة ذوي الهمم وتحديداً المكفوفين، وتعرف بالجهود المبذولة من قبل الدولة والمؤسسات المختلفة لتعليم هذه الفئة واحتياجاتها، والعمل على تمكين أصحاب الهمم ودعمهم بمختلف قطاعات المجتمع، كما تسلط الضوء على القدرات المميزة والمواهب التي يمتلكونها، ومن جانبها تقدم كلية التربية وتحديداً قسم التربية الخاصة مجموعة من أبحاثها العلمية المتصلة بالكفيف، وعرض الأجهزة والإنجازات التي تساعد المكفوفين. وألقى الطالب محمد المنصوري -كفيف- كلمة عن فئة المكفوفين: عبر فيه عن شكره للرعاية والاهتمام التي يحظى بها أصحاب الهمم من قبل الدولة وقبائنها وتوفير الدعم بمختلف أشكاله لهم، مما مكثهم من البذل والعطاء على حد سواء مع إخوانهم الأسوياء". وتضمنت فعاليات يوم العصا البيضاء جلسة نقاشية حول طموحات ذوي الهمم، ونصف دقيقة أُلغق فيها

رمز يدعم هذه الفئة ويعزز النظر في احتياجاتهم، إلى جانب التطرق إلى إنجازاتهم وطاقاتهم لتحقيق دمجهم في المجتمع بتضافر الجهود كافة، وقالت "أشكر جامعة الإمارات باعتبارها متبر تعليمي ودائماً سباقاً للاهتمام بأصحاب الهمم وتشجيعهم على العطاء النقا". ومن جهته قال الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض -عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً- إن احتفال جامعة الإمارات بيوم الكفيف العالمي يعبر عن مشاعر المحبة والدعم لمن شاعت الأقدار أن يفقدوا حاسة البصر لكنهم يبصرون بظلوهم بإرادة وثقة لنصر أعمالهم المتميزة. مؤكداً على أن دولة الإمارات تولي اهتماماً بالغا لكل فئات أصحاب الهمم بما فيها هذه الفئة من خلال توفير الدعم وتأمين المراكز المتخصصة المجهزة بأحدث الوسائل والتقنيات التي تساعد هذه الفئات في حياتهم الاجتماعية والتعليمية. وذكر الدكتور أحمد مراد:

ما يقارب 60 ألف طلب لخدمات توثيق العقود الإيجارية في بلدية مدينة العين لعام 2019 بلدية مدينة العين تطلق مشروع التعاقد الذكي للمستأجر لتأجير الوحدات العقارية

وأضاف الدرهمي كما تم تطوير خاصية عرض الوحدات العقارية للمؤجر ضمن خريطة متطورة والتي تقوم بتحديد مناطق الوحدات الإيجارية بناءً على الموقع، وحرية المستخدم في البحث عن الوحدات العقارية واستخدام خاصية التقريب والابعد، وتحديد المواقع بناءً على مواقع الجذب، وبناء على عملية البحث يقوم النظام بتوفير بيانات العقار وتفاصيل التواصل مع المؤجر. وأوضح الدرهمي أن حزمة التطوير التي تمت إضافتها ستساهم في إيجاد سوق عقاري تفاعلي من خلال تقديم وسائل التواصل بين المستأجرين والمؤجرين، وتقديم خريطة تفاعلية تفصيلية لكل عقارات ووحدات امانة ابو ظبي القابلة للإيجار وإيجاد منصة واحدة لجمع العقارات والوحدات اوصول خدمات توثيق لجميع القاطنين في امانة ابو ظبي، كما ستساهم في تسهيل عملية إيجاد العقارات والوحدات القابلة للإيجار من خلال منصة واحدة تمكن المستأجرين والمستثمرين من استكشاف كل الفرص الإيجارية في الإمارة.

توثيق ليضم التعاقد الذكي للمستأجر بدأ بإتاحة إمكانية التسجيل في النظام من خلال منصة الدخول الذكي وتبعه تطوير آخر تمثل بتوفير خدمات توثيق للمستأجرين والتي تضم خدمات تسجيل عقد الإيجار جديد وإلغاء العقد، كما تم تطوير خدمات توثيق لتصبح إلكترونية تماماً في النظام بين المؤجر والمستأجر، حيث ساهمت هذه الحزمة من التطويرات بتقليل معدل الزيارة لمبنى البلدية لإنهاء معاملات التوثيق وتقليل استهلاك الأوراق للمحافظة على البصمة البيئية.

منوعات الفكر 22



مؤتمر أبوظبي الثالث للرعاية الصحية الأولى ينطلق غداً في أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر
تطلق غداً الخميس في أبوظبي فعاليات مؤتمر أبوظبي الثالث للرعاية الصحية الأولية، المؤتمر الدولي الأول من نوعه في المنطقة المتخصصة في مجال الرعاية الصحية الأولية والذي تنظمه الخدمات العلاجية الخارجية إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" ويستمر من 17 وحتى 19 أكتوبر بمشاركة أكثر من 2500 مشاركاً من داخل الدولة وخارجها. ويعد المؤتمر من أبرز الأحداث العلمية في منطقة الشرق الأوسط والعالم ويستقطب هذا العام ما يزيد على 160 باحثاً ومختصاً من أبرز علماء طب الأسرة والرعاية الصحية الأولية من داخل الدولة ومن مختلف دول العالم. يتألف الحدث الذي تم اعتماده من قبل المجلس الأوروبي للتعليم الطبي المستمر لمدة 22 ساعة من التعليم المستمر، من أحد عشر مؤتمراً موازياً متعدد التخصصات يشمل مؤتمر طب الأسرة، مؤتمر طب المناطق النائية، مؤتمر طب الأسنان، مؤتمر الصيدلة، مؤتمر الأشعة، مؤتمر التمريض والطب المساعد، مؤتمر الطب المجتمعي، مؤتمر المختبرات الطبية، مؤتمر بيتنا الطبي، مؤتمر التعليم الطبي المستمر، مؤتمر المعلومات الصحية والتكنولوجيا. وقال محمد حواس الصيدلي، المدير التنفيذي في الخدمات العلاجية الخارجية، "تعد مراكز الرعاية الصحية الأولية البوابة لأي منظومة صحية، لذا نطمح علينا العمل على تطويرها لتواكب التغيرات العالمية في هذا المجال وهو ما نهدف إليه من خلال تنظيم هذا الحدث العالمي الذي سيستقطب خبراء من أنحاء العالم للمشاركة بتجاربهم والاطلاع على ما حققته من إنجازات في هذا المجال. ويؤكد تنظيم هذا المؤتمر سعينا المستمر لتطوير الموارد البشرية المتخصصة عن طريق تنمية قدرات الموظفين وتطويرهم مهنيًا وعلى رأسهم الكوادر الوطنية ليس فقط من الحضور بل أيضاً من المتحدثين حيث نخر باضافتنا نخبة من الخبراء المواطنين."

من بينهم وزيرة الدولة لشؤون الشباب نيويورك أبوظبي تستضيف حفل لم شمل خريجي دفعة 2014

•• أبوظبي- الفجر
استضافت جامعة نيويورك أبوظبي فعالية خاصة التقى خلالها خريجو أول دفعة في تاريخ الجامعة، دفعة عام 2014، والذين يمثلون خلفيات متنوعة ويسعون نحو مختلف المسارات الأكاديمية والمهنية في جميع أنحاء العالم. ويتوزع خريجو الدفعة حالياً في جميع أنحاء العالم، حيث يتركز 53% منهم في الولايات المتحدة و20% في دولة الإمارات العربية المتحدة و27% منهم في 21 دولة مختلفة مثل أستراليا وسنغافورة والسلفادور. وعقب تخرجهم، تابع 32% من خريجي دفعة 2014 دراستهم في أفضل الجامعات العالمية بما في ذلك جامعات هارفارد وكورنيل ويال فيما تولى آخرون مناصب هامة في مؤسسات مرموقة داخل دولة الإمارات وخارجها، بما في ذلك جهاز أبوظبي للاستثمار وشركة ماكينزي وشركاء وشركة برايس ووترهاوس كوبرز. ومن بين 133 خريجاً، اختار 8 خريجين ميدان الطب ودخل 10 منهم مجال الحمامة وتابع 5 منهم دراستهم لنيل درجة الماجستير في إدارة الأعمال، فيما حصل 13 خريجاً على درجة الدكتوراه. وتعد معالي المشرموزي، وزيرة دولة لشؤون الشباب رئيس مجلس إدارة المؤسسة الاتحادية للشباب، إحدى خريجي دفعة 2014.

وشهدت الفعالية حضور الخريج ناصر سيادات، المحقق في مكتب العدالة المؤسسية والتشريع التاسع من قانون الحقوق المدنية الفيدرالية في جامعة كورنيل، والذي تابع دراسته في كلية الحقوق في جامعة جورج تاون حيث حصل على درجة الماجستير في القانون ومن ثم شهادة الدكتوراه في القانون لنيل درجة الماجستير في جامعة نيويورك أبوظبي. وتعليقاً على تجربته في جامعة نيويورك أبوظبي، قال ناصر: "شكلت دراستي في جامعة نيويورك أبوظبي تحولاً كبيراً وادعاً لخوض غمار العمل في مجال التعليم العالي. وكان الجزء الأفضل لدي هو التفاعل مع مجموعة واسعة ومتنوعة من الطلاب كل يوم، حيث كنت دائماً قادراً على التواصل مع جميع الطلاب بغض النظر عن تخصصهم أو ثقافتهم بفضل التجربة التعليمية الغنية التي حظيت بها كطالب خلال مشوارتي الدراسي في أبوظبي". وأضاف: "أتاحت لي تجربتي في جامعة نيويورك أبوظبي الاندماج في بيئة عالمية بكل ما تعنيه الكلمة والسفر إلى حوالي 35 دولة خلال فترة وجودي في الجامعة وتكوين صداقات من جنسيات تفوق هذا العدد. فعندما كنت أفوت بعض الدروس كنت أستغل الوقت في السفر لخوض تجربة جديدة واكتساب خبرة تتجاوز حدود القاعات الدراسية. لذلك، كنت دائم الاطلاع على الأحداث العالمية وعلى علاقة وثيقة بأشخاص يعيشون في أغلب بلدان العالم وما من برنامج تعليمي آخر في العالم يمكنه تقديم هذا النوع من التعلم التجريبي". وكان بين الخريجين الحاضرين مصباح ديليبيو أورماجو، كبير منسقي المشاريع في مؤسسة سلامة بنت حمدان آل نهيان في أبوظبي، والذي قال بدوره: "ساعتني تجربتي في جامعة نيويورك أبوظبي على تحليل المعتقدات والأفكار الجوهرية التي نشأت عليها وإعادة دراستها وتشكيلها من جديد. كما تعلمت خلال عملي في مؤسسة سلامة بنت حمدان آل نهيان أن استثمار الوقت والمهارة في تحقيق الرؤية الصحيحة لا يقل أهمية عن تحقيق الإنجازات الشخصية. فما من شعور أفضل من الاستيقاظ كل يوم وأنت مدرك بأن عملك سيمثل تأثيراً إيجابياً في حياة الناس". فيم صرح الخريج محمد عمر الذي يشغل حالياً منصب كبير المحللين في شركة مبادلة للاستثمار: "أسى مع فريقتي كل يوم جاهدتين لتحقيق جزء من الرؤية التي وضعها الوالد والأسس الشيخ زايد طيب الله ثراه."

منوعات العلاج



تحب الدفء الذي يمنحه لها جسديك، وتتكاثر في الرطوبة التي توفرها لها أغطية وفُرش سريرك. حشرات عث الفراش أو بق الفراش تشاركك سريرك وتهددك بعدم الراحة، خاصة لمرضى الحساسية، حيث تسبب لهم مشكلة يومية. مكان الراحة والاسترخاء قد يتحول سريعا إلى (مستقع) من البكتيريا والفطريات. مئات الآلاف من حشرات العث، أو البق، تعيش في فرش المنزل وسجاده وستأثره.

تهدد بعدم الراحة خاصة لمرضى الحساسية

عث الفراش . . هذا العدو ينام معك في سريرك !

للغذاء الطلق، وأيضا إضافة مواد التنظيف الثقيلة التي تحتوي على مواد التبييض، لزيادة الحماية. إضافة إلى ذلك، فإن تغيير ملابس النوم أمر مهم جدا لمحاربة عث الفراش. ويفضل الخبراء أرضية ناعمة للغرفة، حيث يمكن مسحها بسهولة يوميا.

ويجب أن يكون السجاد قصير الفرو، ما يتيح إمكانية تنظيفه بالمكناس الكهربائية.

كما أن الستائر القماشية والأثاث المنجد أمر بالغ الأهمية، فمثلا تتكاثر العث على الحيوانات المنحطة. وأخيرا، يمكن التخلص من العث بتعبئة الألعاب أو المجسمات الصغيرة في كيس بلاستيكي ووضعها في التلاجة، حيث تموت حشرات العث التي عليها في البرودة.

المواد المثيرة للحساسية، يتم حقتها تحت الجلد على مدى ثلاث إلى خمس سنوات بانتظام إلى أن يعتادها الجسم، إلا أن ميلر يوضح أن هذا العلاج غير مناسب لكل مريض، حيث يؤكد أن "مثل هذا العلاج يستغرق وقتا طويلا".

محاربة العث

ينصح بتبديل أغطية الفراش والوسائد مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. كما ينصح الخبراء بغسل الأغطية أسبوعيا بدرجة 60 درجة وليس 40 درجة مئوية، فدرجة الحرارة هذه كافية لقتل العث تماما.

كما يُنصح من يعاني من الحساسية باستخدام أغطية خاصة مقاومة لعث الفراش، ويوصي الخبراء بتعريض الفراش

الألمانية، إذ "يمكن أن تكون على شكل حكة في العينين والعطس المتكرر وسيلان الأنف أو انسداد الأنف أو السعال". حتى الطفح الجلدي قد يشير إلى الحساسية، وكذلك شكاوى الربو.

بالإضافة إلى ذلك، تحفز هذه الفطريات التهاب الجلد التأتبي (ما يعرف بالإكزيما التأتبية) أو حمى القش.

ويتبع اختصاصيو الحساسية أسلوبا يسمى "اختبار الوخز" لمعرفة ما إذا كانت الحساسية ناجمة عن هذه الحشرات الدقيقة، حيث يقطر المحلول المثير للحساسية المحتملة على الجلد. فإذا أدى ذلك لاحمرار المناطق أو انتشار الطفح، فيعني ذلك على الأرجح أن الشخص مصاب بالحساسية.

بالإضافة إلى اختبار الوخز، هناك أيضا اختبارات دم واختبار الأنف، حيث يقوم الطبيب برش مستخلص من عث المنزل

على الغشاء المخاطي للأنف، فإذا عطس الشخص أو بدأ أنفه بالسيلان أو تغيرت مقاومة تدفق الهواء في الأنف، فمن المحتمل جدا أن الشخص مصاب بالحساسية.

من جهته، يؤكد رئيس المؤسسة الأوروبية لأبحاث الحساسية تورستن زوباير، "غالبا ما يتضح أن المرضى لا يعانون فقط من الحساسية بسبب عث المنازل، ولكن أيضا بسبب جراثيم العفن". فطريات العفن تتطلب، مثل عث المنزل، رطوبة وتنمو وبالتالي تنتشر في كثير من الأحيان في غرف النوم. كما يمكن أن تصبح الأعراض أسوأ إذا كان المريض يدخن، بحسب فوكس، نائب رئيس جمعية الحساسية الألمانية .

لا علاج جذريا

يمكن أن تساعد مضادات الحساسية الحادة، وأيضا الأدوية المضادة للالتهابات مثل بخاخات الأنف المحتوية على الكورتيزون وبعض الصابون. ويقول شتيفان ميلر، كبير الأطباء في قسم الأمراض الجلدية بجامعة هاينريش هاين في دوسلدورف، "هناك خيار آخر يتمثل في العلاج المناعي المحدد، والذي يسمى أيضا نقص الحساسية أو التحسس"، حيث يُحقن الشخص بمادة تحتوي على كمية متزايدة من

ويقدر معظم الخبراء أن جسم الإنسان يفرز حوالي لتر من العرق، وهذا في درجات الحرارة العادية. لكن في ظل الحرارة المرتفعة يمكن لجسم الإنسان إفراز ما يصل إلى خمسة لترات من العرق خلال النوم. ويشكل هذا مناخا مثاليا لتكاثر العث والفطريات في السرير، إذ تبلغ درجات الحرارة المثالية لنشاط العث حوالي 25 درجة مئوية. أما الرطوبة فتصل إلى 70%.

أعراض الحساسية

تظهر أعراض حساسية عث المنزل في الصباح على وجه الخصوص، وهذا ما أوضحه خبير الحساسية في جامعة غوتنغن، توماس فوشن، خلال لقاء مع صحيفة "شبيغل"

يعاني المصابون بالحساسية من عث الفراش بشكل خاص، حيث يتفاعل الجسم مع براز هذه الحشرات التي يقل طولها عن مليمتر. وإذا استمر الأمر فترات طويلة دون علاج، يمكن أن يسبب ذلك المرض.

لماذا في الفراش؟

فكرة تعايش العث مع الإنسان في غرفة النوم ومشاركته السرير والوسادة أمر مثير للاشمئزاز دون شك. لكن ذلك لا يعد مؤشرا على درجة نظافة الشخص، إذ لا يكاد منزل يخلو من العث، بحسب اختصاصي مستشفى شاريتيه الجامعية في برلين. لكن من المهم جدا الاهتمام بنظافة غرفة النوم وتغيير الفراش للاستمتاع بليلة مريحة ونوم هانئ.



منها الكاكاو . . 4 أغذية تحارب تسوس الأسنان

يمكن محاربة تسوس الأسنان باتباع نظام غذائي صحي، خاصة أن كثيرا من الأغذية معروفة بمدى فعاليتها في حماية الأسنان من التسوس.

وقالت الكاتبة آنا دورا - في تقرير نشرته صحيفة "كونفيدنسيال" الإسبانية- إن المحافظة على نظافة الأسنان، والابتعاد عن تناول السكريات؛ ليسا الحلين الوحيدين لحماية الأسنان من التسوس؛ فهناك الكثير من الأغذية القادرة على حماية الأسنان من البكتيريا التي تؤدي إلى تسوسها.



تعد الشوكولاتة من بين الأغذية الفعالة في مكافحة التسوس، وهو ما يمثل مفاجأة سارة لمحبي الحلويات، ولكن ينبغي أن تكون خالية من السكر. ومن الجيد مضغ حبوب الكاكاو نظرا لاحتوائها على مركب كيميائي يسمى الثيوبورمين الذي ثبت أنه يمنع تسوس الأسنان ويقلل حساسيتها.

4 - الشاي الأخضر

الشاي الأخضر من أفضل المشروبات التي يمكن تناولها بعد الانتهاء من الطعام، لأنه يمنع تكوّن الجير ويقلل حموضة اللعاب.

تسمى بيروفوسفات تساعد على إعادة معادن الأسنان، حتى لو كانت هناك أحماض.

وذكرت الكاتبة أن تناول الجين مفيد جدا للحامل، حيث يساعدها في حماية أسنانها وتعزيز صحة جنينها، علما بأن الجين البستر هو الأنسب لتجنب الإصابة ببكتيريا اللستيريا.

وفي هذا الصدد، اكتشفت مجموعة من الباحثين اليابانيين أن ارتفاع استهلاك الجين أثناء الحمل يمكن أن يقلل خطر تسوس الأسنان عند الأطفال.

3 - الكاكاو

2 - الجين المطبوخ

أشاد أطباء الأسنان بفوائد الجين خلال العقد الأخير، حيث أكدت أبحاث علمية كثيرة أن التعود على تناول الجين المطبوخ مفيد للسيطرة على نسبة الأحماض في الفم، وأثبتت هذه الأبحاث بشكل دقيق أن الجين يمكن أن يزيد مستويات المعادن، مثل الفوسفور والكالسيوم في الأسنان؛ مما يقلل خطر الإصابة بتسوس الأسنان. ومن الجيد التعود على تناول الجين الذي يعد تحلية رغم أن كثيرين يتناولونه كمقدمات لأطباق رئيسية أخرى. ويحفز الجين إنتاج اللعاب الذي يقوم بدور التنظيف الطبيعي الأساسي للأسنان، كما تحتوي الأحيان على مادة

وتقدم هنا أغذية تساعد في حماية الأسنان من التسوس:

1 - الألياف

الألياف مستمرة في إبراز فعاليتها وأهميتها في معالجة عدد من الأمراض التي لم تخطر على بالنا، مثل تسوس الأسنان. وعلى وجه التحديد تحفز الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف إنتاج اللعاب الذي يعد مكافحة طبيعيا لتسوس الأسنان. كما يساعد اللعاب في التخلص من بقايا أي نوع من الطعام العالقة في الفم، ويحمي الأسنان من الأحماض التي تلحق بها الضرر.

وتقوم البكتيريا الفموية باستهلاك المشروبات والأطعمة التي تحتوي على السكريات والنشا، ثم تنتج الأحماض، وتؤدي هذه الأحماض إلى تآكل السطح الخارجي الصلب للأسنان، الذي يسمى المينا. ونوهت الكاتبة بأن المعادن الموجودة في اللعاب مثل الكالسيوم والفوسفات، بالإضافة إلى الفلورايد الموجود في معجون الأسنان، يمكن أن تساعدنا على محاربة تسوس الأسنان. وتعمل هذه المكونات على إصلاح المينا لأنها تحل محل المعادن التي فقدت خلال التآكل الحمضي. ومن الضروري أن تعمل على مساعدة الأسنان على استعادة المعادن التي تفقدتها باستمرار.



روسيا 91.0 مليار دولار حجم الاستثمارات الأجنبية في 3 قطاعات حيوية

روسيا المرتبة الأولى عالمياً في إنتاج الشعير والمرتبة الأولى في تصدير القمح على مستوى العالم. كما تعتبر روسيا ثاني أكبر منتج لبذور عباد الشمس وثالث أكبر منتج للبطاطس والحليب بالإضافة إلى خامس أكبر منتج للبيض ولحوم الدجاج في العالم. إذ وصلت قيمة الاستثمارات الأجنبية في قطاع الغذاء والتبغ الروسي حوالي 37 مليار دولار منذ العام 2003 ليحتل هذا القطاع المرتبة الثانية بين القطاعات الجاذبة للاستثمار الأجنبي في روسيا. وتمتلك روسيا ثروات طبيعية هائلة من المعادن حيث تقع ضمن المراتب الثلاثة الأولى عالمياً من حيث احتياطات الألماس والذهب والقمح والحديد والبلاتينيوم وتبلغ حصة روسيا من الصادرات العالمية للنيكل حوالي 49% وللألماس 33% وللأنتيمون 26% وللبلاتينيوم 13% وللحديد 7% وللنحاس حوالي 4% ويبلغ حجم الاستثمارات

إنتاجها اليومي إلى 11.16 مليون برميل نفط في 2018 مقارنة بـ 10.98 مليون برميل في عام 2017 ويشكل النفط أعلى صادرات روسيا ويمثل حوالي 28% من إجمالي الصادرات الوطنية الروسية. وبلغت قيمة الاستثمارات الأجنبية في قطاع النفط والغاز الروسي نحو 33 مليار دولار ليشكل المرتبة الرابعة بين أكبر القطاعات المحلية المستقطبة للاستثمارات الأجنبية فيما تعد ألمانيا والولايات المتحدة وفرنسا وهولندا وبريطانيا أكبر الدول المستثمرة في قطاع النفط والغاز بروسيا وذلك بحسب البيانات الصادرة عن Fdi Markets. وتمتلك روسيا موارد زراعية ضخمة تصل إلى أكثر من 10 ملايين هكتار من الأراضي الصالحة للزراعة حيث تبلغ عوائد الزراعة السنوية حوالي 76 مليار دولار وبين عامي 2017 و2018 احتلت

•• أبوظبي-وام:

يشهد الاقتصاد الروسي الذي يرتكز على قطاع النفط والغاز تطوراً مع تحقيقه مؤشرات إيجابية في العديد من القطاعات الحيوية خلال العام الماضي بينما بلغ حجم الاستثمار الأجنبي في 3 قطاعات حيوية نحو 91 مليار دولار ما يفتح مجالات جديدة للتعاون مع دول العالم في ظل فرص زيادة الصادرات الإماراتية إلى روسيا بحوالي 185 مليون دولار تتركز معظمها في المجموعات السلعية وفقاً للمركز العالمي للتجارة التابع لمنظمة التجارة العالمية والأمم المتحدة.

وترصد وكالة أنباء الإمارات "وام" في التقرير التالي تطور أبرز القطاعات الحيوية التي تسهم في نمو الاقتصاد الروسي إذ حققت روسيا أعلى مستوى لإنتاج النفط في العام الماضي حيث ارتفع معدل

«المصرف» يوقع مذكرة تفاهم مع صندوق التكافل الاجتماعي للعاملين بوزارة الداخلية

•• دبي - د. محمود علياء:

وقّع المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية مذكرة تفاهم مع صندوق التكافل الاجتماعي للعاملين بوزارة الداخلية، وذلك في إطار تعزيز التنسيق والتعاون بين الطرفين وتسهيل استفادة موظفي المصرف من خدمات برنامج «فرعة»، وبموجب الاتفاقية سيكون بإمكان موظفي المصرف الحصول على الخدمات التي يوفرها برنامج «فرعة» لجميع فئات بطاقات البرنامج والتضمنة خصومات وعروض حصرية وتسهيلات على حزمة واسعة من الخدمات والاحتياجات الأساسية والتي من شأنها أن تسعد الموظفين وتعزز ثقافة الأداء الإيجابي لديهم.

وقّع الاتفاقية كل من أحمد الرفاعي الرئيس التنفيذي للعمليات في المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية والرائد نايف الشامسي الرئيس التنفيذي لبرنامج «فرعة» وذلك في المقر الرئيسي لصندوق التكافل الاجتماعي للعاملين بوزارة الداخلية. وقال أحمد الرفاعي: «يسعدنا العمل مع صندوق التكافل الاجتماعي للعاملين بوزارة الداخلية لنحافظ على موظفي المصرف وضوية البرنامج والاستفادة من الخدمات والمزايا التي يقدمها إن توقيع المصرف لمذكرة التفاهم مع



والصندوق يأتي في إطار مبادراتنا لتحقيق مبدأ السعادة ويمثل حلقة أخرى ضمن سلسلة الجهود التي يبذلها المصرف لتطبيق أفضل الممارسات في تحقيق الرفاهية للموظفين ولترسيخ ثقافة السعادة ونشر الإيجابية في بيئة العمل، وهو ما يشكل أولوية بالنسبة إلينا ومؤشراً أساسياً على نجاح أعمالنا. وأضاف الرفاعي: «يقدم برنامج «فرعة» نموذجاً للشراكة المجتمعية حيث يجمع تحت مظلة واحدة حزمة كبيرة من الخصومات والتسهيلات يقدمها شركاء البرنامج من مختلف القطاعات الاقتصادية». وأشار الرفاعي إلى أن المصرف يسعى من خلال توقيع هذه المذكرة إلى تزويد موظفيه بمجموعة من الخدمات التي من شأنها أن تساهم في تخفيف الأعباء المالية وتساعد على تيسير شؤون حياتهم.

من جهته قال الرائد نايف الشامسي: «إن شراكة «فرعة» مع المصرف تأتي تجسيدا لمفهوم التعاون المؤسسي بين القطاع المصرفي والهيئات الحكومية في الدولة وفي إطار حرص وزارة الداخلية وبتوجيهات سيدي سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية، رئيس مجلس إدارة صندوق التكافل الاجتماعي للعاملين بوزارة الداخلية على المساهمة في تأمين وتيسير حياة موظفيها». وأضاف الشامسي: «إن موظفي المصرف سيحصلون بموجب الاتفاقية على خدمات البرنامج بعد استيفائهم لشروط وأحكام العضوية من خلال الامتيازات التي يوفرها البرنامج داخل الدولة وخارجها تشمل خصومات في مجالات عدة مثل مبيعات التجزئة

6 ملايين مسافر نقلتهم طيران الإمارات إلى روسيا منذ بدء رحلاتها

القبلة. وتستخدم طيران الإمارات طائرات البوينغ 777-300ER منذ عام 2013 والإيرباص A380 منذ عام 2016 على خط دبي وموسكو حالياً وطائرات البوينغ 777-300ER منذ عام 2015 على خط سان بطرسبرغ. وتوفر طيران الإمارات إلى روسيا طاقة شحن تصل إلى 385 طناً أسبوعياً في كل اتجاه على رحلات الركاب ما يساهم في تعزيز التجارة بين روسيا ودولة الإمارات وشركاء روسيا التجاريين في مختلف الدول التي تصل إليها طيران الإمارات. وقالت الناقلة إنها وقعت اتفاقية للمشاركة بالرمز من الخطوط الجوية السيبرية S7

رحلتان يومياً إلى موسكو ورحلة واحدة يومياً إلى سان بطرسبرغ. وأضافت أن روسيا تعد من الأسواق الاستراتيجية لشبكة عملياتها حول العالم كونها ضمن أسرع أسواق السفر نمواً في العالم وذلك في ظل الروابط القوية التي تجمع الإمارات وروسيا والتي من شأنها تعزيز آفاق التعاون المستقبلي في المجالات كافة. وأوضحت أنها تسعى إلى المحافظة على معدل الإشغال القوي الذي تشهده رحلاتها إلى موسكو وسان بطرسبرغ حالياً كما أنها مستمرة في مراقبة السوق عن كثب من حيث الأداء والتطلبات ما يظهر الفرص المتاحة للتوسع في هذه الوجهة الواحدة خلال الفترة

دائرة المالية المركزية بالشارقة تنظم ورشة حول دليل تسعير الخدمات الحكومية

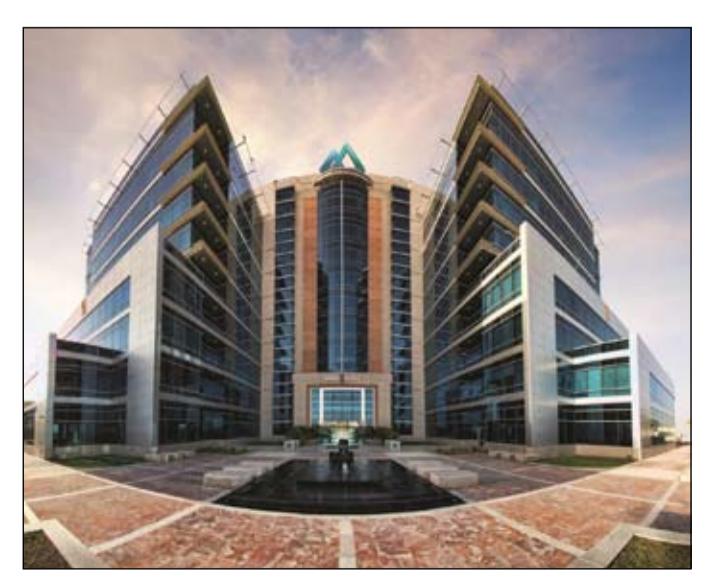
المالية المركزية، مدراء الإدارات المالية في مختلف الدوائر والهيئات والمؤسسات الحكومية في إمارة الشارقة، والذين استمعوا إلى شرح مفصل حول الدليل وأهميته والهدف منه، وتعرفوا على هيكله الخدمات الحكومية وآليات وطرق تسعيرها، والمنهجية المتبعة في تحديد قيمة رسوم الخدمات والنسبة الترشيدية في اعتماد الرسوم وفقاً لقانون النظام المالي رقم (4) لسنة 2017 وقياس الأثر الاقتصادي والاجتماعي لهذه الرسوم. وأكد الدكتور فلاح الحسيني، المستشار في الدراسات والبحوث بدائرة المالية المركزية، أن دليل تسعير الخدمات الحكومية يهدف إلى رفع مستوى تقديم الخدمات وتحسين جودتها وتحقق الأهداف الاجتماعية والمالية والاقتصادية في الاستفادة من الخدمات التي تقدمها

نظمت دائرة المالية المركزية بالشارقة يوم أمس الأول الاثنين، ورشة عمل لشرح دليل تسعير الخدمات الحكومية الذي اعتمده المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة، وذلك في إطار حرص الدائرة على تحقيق الأهداف الاستراتيجية الحكومية في مجال وضع منهجية متكاملة وشمولية وعادلة في تسعير الخدمات الحكومية لحكومة الشارقة، وفي ضوء أفضل الممارسات العالمية المعتمدة في هذا المجال التي تستند إلى العديد من المؤشرات المالية والاقتصادية والاجتماعية، وبما يضمن بناء وتطوير بيئة استثمارية واعدة في إمارة الشارقة، بالإضافة إلى تعزيز التنافسية في تقديم وتطوير الخدمات الحكومية بالإمارة. وحضر الورشة التي أقيمت في مقر دائرة

لعمام الثالث على التوالي

مناطق رأس الخيمة الاقتصادية تفوز بجائزتي التميز 2019

جائزة التوسع تقديراً لمساهماتها في دعم نمو العديد من مملكتها في 2018 حيث تم إنشاء توسعة 39 مبنى و47 مستودع و12 قطعة أرض. أسرب رامسي جلاد الرئيس التنفيذي لمجموعة راكم عن فخره واعتزازه بفوز راكم بجائزتي تميز للعام من قبل دي أي للمناطق الحرة العالمية في فئة المستأجرين الكبار في الشرق الأوسط، وأيضاً على حصولها على توصية للربح في فئة التوسع، وقال: «إن هذه الجوائز تثبت التزام راكم في تسهيل نمو أعمال عملائها القادمين من مختلف أنحاء العالم ولجعل بيئة راكم ملائمة لجميع الشركات بشتى أحجامها سواء الصغيرة والمتوسطة أو العلامات التجارية العالمية». وأضاف جلاد بأن هذا الفوز يتزامن مع إطلاق راكم لاستراتيجيتها الصناعية، والتي تهدف إلى استقطاب المزيد من الشركات الصناعية



الفكرة

25



دبي تتيح لزوارها من الصين إمكانية استرجاع ضريبة القيمة المضافة

•• دبي-الضجر:

أعلنت دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة» عن توفير خدمة جديدة للزوار من الصين، والتي تعتبر أحد أهم الأسواق الرئيسية للإمارة. حيث أصبح بإمكانهم استرجاع ضريبة القيمة المضافة على مشترياتهم فوراً في مطارات دبي. وتوفر هذه الخدمة عبر منصة We Tax Refund المتوفرة على البرنامج الضجر «وي تشات» التابع لشركة التقنيات الصينية الرائدة «تينسنت»، وبدعم من شركة «بلانيت» الرائدة عالمياً في مجال الدفع الإلكتروني. وتقدم هذه المبادرة استراتيجية «جاهزية دبي لاستقبال الزوار الصينيين»، حيث سيتمكن الزوار الصينيون من استرجاع قيمة الضريبة بالعمل الصيني باستخدام تطبيق «وي تشات» وذلك قبل مغادرتهم أرض المطار. وتعليقاً على هذه الخدمة الجديدة، قال عصام كاظم، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للتسويق السياحي والتجاري: «إن جهودنا المستمرة وتوجهنا لتوفير تجارب مميزة لزوارنا، وكذلك التعاون المتميز والبناء مع شركائنا في القطاع مثل شركتي «تينسنت» و«بلانيت» سيمكنا من تعزيز رحلتهم لدبي وجعلها أكثر تشويقاً وذكري لا تنسى، وإن توفير حلول دفع مبتكرة، ومنها إمكانية استرجاع قيمة الضريبة بكل سهولة وقيل مغادرة أرض المطار، يعد خطوة مهمة تلبي احتياجات ومتطلبات الزوار من الصين. كما تساهم في الارتقاء بمستوى التجربة بوجه عام، وبالخدمات التقنية التي تعتمد على المدينة بوجه خاص. إلى جانب زيادة مستوى وعيهم بدبي كوجهة سياحية مفضلة لهم».

وتواصل دبي الترحيب بالزوار من الصين الذين سجلت أعدادهم نمواً بنسبة 12 بالمئة خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الجاري، مع استقبال دبي لحوالي 650 ألف زائر صيني مقارنة مع 578 ألف زائر تم استقبالهم في الفترة ذاتها من العام الماضي. ويعود هذا النمو إلى الحملات والأنشطة الترويجية والتحفيزية التي تنفذها «دبي للسياحة»، وما تقدمه الإمارة من تجارب سياحية فريدة من نوعها، وكذلك الفعاليات والمبادرات المتخصصة التي تقام على مستوى المدينة، والتي تسلط الضوء على دبي كوجهة سياحية مفضلة ترحب بالزوار الصينيين.

تعديلات جوهرية في شبكة شركات الأعمال تعزز تنافسيتها في تأسيس شركات بين شركات ناشئة وأخرى رئيسية في الإمارة

•• دبي-الضجر:

أعلنت «دبي للمشاريع الناشئة»، إحدى مبادرات غرفة تجارة وصناعة دبي المبتكرة لدعم زيادة الأعمال، عن تجديد برنامج «شبكة شركات الأعمال» وإطلاقه بحلة جديدة تشمل عضوية سنوية للشركات الرئيسية الراحبة بإيجاد واعتماد حلول من الشركات الناشئة، وورشاً تدريبية متخصصة طوال العام بالإضافة إلى وصول لشريحة أكبر من المشاريع الناشئة. وتضم شبكة شركات الأعمال الجديدة عضوية 7 شركات رئيسية وهي «ميداكلينيك» و«سانو» و«سوميتومو كوربوريشن» و«إكسنتشر» ودبي الجنوب ومجموعة بريد الإمارات وبنك الإمارات دبي الوطني، حيث ستعمل على المشاريع الناشئة من خلال برنامج شبكة شركات الأعمال، وتعييها على عدد من الشركات الناشئة المنضمة في عضوية دبي للمشاريع الناشئة، والتي توفر حلاً لهذه التحديات، وذلك تمهيداً لجمعهم مع بعض ومساعدتهم على تأسيس شركات أعمال تدلل هذه التحديات. والجديد كذلك في البرنامج، تطوير منصة ذكية ضمن شبكة شركات الأعمال حيث يمكن للشركات الرئيسية المنضمة للبرنامج تسجيل اهتمامها بمجال أو تحد معين عبر المنصة، لتبسيط الإجراءات وتسريعها، حيث سيقوم فريق العمل بتحديد الشركات الناشئة القادرة على تقديم الحلول للتحديات المعينة التي تواجهها هذه الشركات. وسيكون هناك على مدار العام 4 فعاليات تقوم خلالها الشركات الناشئة بعرض حلولها على الشركات الرئيسية ضمن البرنامج، مما يتيح مجالاً أوسع للشركات العضوية في البرنامج لتحديد شركائها المتوقعين من الشركات الناشئة، والعمل على توقيع اتفاقيات تعاون مستقبلية. وسيرعى مساء أمس الأول الإثنين الإطلاق الرسمي للشبكة المحدثه وذلك خلال حفل نظمته غرفة تجارة وصناعة دبي بحضور سعادة ماجد سيف الغريير، رئيس مجلس إدارة الغرفة وممثلي الشركات الأعضاء وأصحاب الشركات الناشئة بالإضافة إلى مستثمرين ورجال أعمال.



عويضة المر يبحث مع وزير الطاقة الروسي آفاق التعاون المشترك

•• أبوظبي-وام:

بحث معالي المهندس عويضة مرشد المر رئيس دائرة الطاقة أمس مع معالي ألكسندر فالينتينوفيتش نوفاك وزير الطاقة في جمهورية روسيا الاتحادية آفاق التعاون المشترك بين الجانبين في مجالات الطاقة والطاقة المتجددة والتنظيف في ظل ما يمتلكه من خبرات وقدرات ومكانة عالمية مميزة في هذه المجالات وذلك بالتزامن مع زيارة فخامة فلاديمير بوتين رئيس جمهورية روسيا الاتحادية إلى دولة الإمارات.

وأكد المر خلال اللقاء أهمية علاقة الشراكة المميزة

التي تربط دولة الإمارات بجمهورية روسيا الاتحادية، في ظل حرص قيادتي البلدين على توطيدها وتطويرها بشكل مستمر من خلال الزيارات المتبادلة والاتفاقات والشراكات الثنائية، إضافة إلى ما يربط البلدين من لجان للتعاون الاستراتيجي في مختلف المجالات والتي يأتي من أبرزها قطاع الطاقة الذي يحظى باهتمام كبير من قبل الطرفين.

وقال معاليه: "تلتزم دائرة الطاقة في أبوظبي بتعزيز شبكة علاقاتها الإقليمية والدولية بما يسهم في تحفيز قدرة قطاع الطاقة في أبوظبي على تحقيق أهدافه الاستراتيجية والتحول نحو المزيد من الكفاءة وصداقة البيئة وهو من أبرز تطلعاتنا

الاستراتيجية، ونحن على ثقة بأن التعاون الوثيق الذي يربط أبوظبي وروسيا سيسهم في تقديم إضافة نوعية لمسيرة الدائرة في تحقيق أهدافها، وقدم معاليه نبذة عما شهده قطاع الطاقة في أبوظبي من تطورات خلال الأونة الأخيرة ودور الدائرة في توجيه وتحفيز مسيرة تحول القطاع وآليات تحقيق التزامها بضمان أمن الإمدادات والمساهمة في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية ومبادئ الاستدامة في أبوظبي ودولة الإمارات ككل.

وتعرف معالي وزير الطاقة الروسي والوفد المرافق على المشاريع الاستراتيجية الضخمة التي أطلقتها الإمارة في قطاع الطاقة المتجددة والمشاريع الداعمة

للكفاءة والاستدامة والتي ضمت مشاريع "محطة بركة للطاقة النووية"، ومشروع محطة نور أبوظبي " للطاقة الشمسية، ومشروع محطة الطاقة الشمسية الجديدة في منطقة الظفرة. وناقش الجانبان آليات التعاون والاستفادة مما تمتلكه جمهورية روسيا الاتحادية من إمكانات بشرية هائلة قادرة ومؤهلة في مجال توفير التدريب والمساهمة في تطوير القدرات المحلية في قطاع الطاقة بأبوظبي في المجالات الإدارية، والتقنية، والتشغيلية، فضلا عن التعرف بالقدرات التقنية والبحثية والروسية في مجالات وأعمال الطاقة وسبل تعاون الطرفين لتوظيفها خدمة قطاع الطاقة في أبوظبي.

العقود

27



مجلس سيدات أعمال أبوظبي ينظم ندوة «الذكاء الاصطناعي والتجارب الناجحة»

•• أبوظبي - وام:

نظم مجلس سيدات أعمال أبوظبي التابع لغرفة تجارة وصناعة أبوظبي، في مقر الغرفة أمس الأول ندوة بعنوان "الذكاء الاصطناعي والتجارب الناجحة"، حضرها ما يزيد على 37 سيدة من رائدات الأعمال والمبدعات وصاحبات المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وعدد من الموظفات في الجهات والمؤسسات الحكومية.

ويأتي تنظيم الندوة في إطار فعاليات الحملة التوعوية الخامسة لريادة الأعمال 2019، تحت شعار مستقبل ريادة الأعمال في عالم متغير، "استشراف، ابتكار، تحول رقمي، البلوك تشين، ذكاء اصطناعي"، والتي أطلقت أعمالها من ندوات وورش عمل ومعارض في كل من أبوظبي والعين والظفرة لنشر الوعي والمعرفة بالتطورات والتحويلات الكبيرة التي يشهدها العالم في مجالات الابتكار واستشراف المستقبل في ظل الثورة الصناعية والجيل الرابع، إلى جانب ترسيخ مفاهيم استراتيجية الإمارات للذكاء الصناعي والتشجيع على تطوير الأعمال في إطار هذه التغييرات المستقبلية لمواجهة خطط الدولة التنموية والتسارعة باتجاه التقدم نحو الاقتصادي القائم على المعرفة والابتكار والإبداع، وخلق ثقافة الذكاء الاصطناعي لدى فئات المجتمع لتسهيل انتشار استخدام التطبيقات التي تعتمد على هذه التقنيات وخلق المواطن الرقمي القادر على التعامل معها عبر تضافر الجهود بين المؤسسات الحكومية والتعليمية والإعلامية للتوعية المجتمعية بأساسيات هذا المجال.

كما تهدف الى رفع حجم التوعية وتنمية القدرات عبر توفير معلومات كافية ومفيدة لسيدات الأعمال حول آثار التحولات الرقمية والذكاء الاصطناعي على أداء وإدارة الأعمال، وفتحها فرص بناء أفكار ومشاريع جديدة لرائدات الأعمال إضافة إلى نشر التوعية حول التحديات الحديثة للأعمال بدخول منافسة جديدة تتطلب تطوير نظم وممارسات الأعمال التقليدية والعمل على إدخال ما تتيحه التغييرات الإيجابية في النظم الرقمية ولعرفة بيئة الأعمال الحديثة والمتطورة في العالم.

وسلطت الندوة الضوء على عدة محاور منها الذكاء الاصطناعي والتجارب الناجحة والتجارة الإلكترونية، والذكاء الاصطناعي، ودوره في تطوير الأعمال وتحسينها، وتعريف مفاهيمه من منظور الاستراتيجية العالمية. وتطرق روبرت شاكر في الندوة إلى تبسيط تعريف ومبادئ الثورة الصناعية الرابعة والذكاء الاصطناعي بين الماضي والحاضر والمستقبل وأثرها على التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

وتناول جانب آخر من الندوة الحديث حول تأثير التكنولوجيات الناشئة، وتدرج الطفل من التعلم الآلي والخوارزمي، بالإضافة إلى شرح كيفية إنترنت الأشياء في كل مكان، قدمها بيوتر روميك، فيما تناول محمد فكري جانباً آخر بالحديث عن تعريف البلوك تشين، واستخداماته لاسيما في بعض المؤسسات والجهات الحكومية، مختتماً حديثه بإلقاء الضوء على مستقبل البلوك تشين.

وقدمت كيلي لوندبرج تجارب متميزة وتطبيقات من واقع التجارب العالمية حول كيفية بناء الأعمال بدءاً من الصفر، والتركيز على أهمية المشاركة في تخطيط الأعمال وعدم الاعتماد على مجرد التفكير.

«دافزا» مقر إقليميا لميشلان العالمية
•• دبي - وام:

أعلنت شركة "ميشلان" العالمية العاملة في مجال تصميم وتصنيع وتوزيع الإطارات افتتاح مقرها الإقليمي الجديد في المنطقة الحرة بمطار دبي "دافزا" وذلك لإدارة عملياتها في مناطق أفريقيا والهند والشرق الأوسط والإشراف على 87 مكتبا تابعا لها في هذه المناطق وتطوير وتوسيع عملياتها الإقليمية.

جاء ذلك خلال حفل رسمي أقيم في المقر الجديد للشركة التي تركز أعمالها لتعزيز قدرة تعاملاتها على التنقل والاستدامة بحضور كل من سعادة الدكتور محمد الزرعوني مدير عام سلطة المنطقة الحرة في مطار دبي "دافزا" ومارك باسكيه رئيس شركة ميشلان في مناطق أفريقيا والهند والشرق الأوسط وسعادة رجا ربيعة قنصل عام فرنسا بدبي وعدد من كبار المسؤولين التنفيذيين وكبار الشخصيات من "دافزا" وشركة ميشلان.



دبي المحطة الدولية الأولى خارج الولايات المتحدة لاختبار جهاز «روكسو» لتوصيل الشحنات الخاصة

•• دبي-وام:

وقعت هيئة الطرق والمواصلات ومؤسسة "فيديكس اكسبريس" التابعة لمجموعة "فيديكس للشحن السريع" مذكرة تفاهم لتكون دبي المحطة الدولية الأولى لاختبار جهاز التوصيل ذاتي القيادة "روكسو" لتوصيل الشحنات الخاصة للمرة الأولى خارج الولايات المتحدة الأمريكية.

وقع المذكرة في مركز دبي التجاري العالمي كل من أحمد هاشم بهروزيان المدير التنفيذي لمؤسسة المواصلات

العامة في الهيئة وجيمس آر موس، الرئيس الإقليمي لمؤسسة فيديكس اكسبريس في الشرق الأوسط وشبه القارة الهندية وأفريقيا. وأعرب أحمد هاشم بهروزيان عن اعتزازه باستضافة دبي لإطلاق جهاز التوصيل ذاتي القيادة "روكسو" لتوصيل الشحنات الخاصة مستقبلا وذلك لأول مرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية الأمر الذي يتماشى من استراتيجيتها الإشارات للذكاء الاصطناعي واستراتيجية دبي للتنقل ذاتي القيادة والغاية الاستراتيجية

الأولى في الهيئة "دبي الذكية" موضحاً أن هذا الجهاز سوف يلعب دوراً مؤثراً في تحديات "الميل الأخير" وهو مصمم للسير على الأرصفة والطرق بشكل يراعي متطلبات السلامة لتسليم الشحنات والطرود الصغيرة لأماكن تواجد المتاعين والمحلات التجارية. وأكد أن إمارة دبي أصبحت أرضاً خصبة لأحدث التقنيات في مجال النقل الذكي وذلك بما تمتلكه من بنية تحتية متطورة ذات صلة بهذا النوع من التسليم مثلما اختيرت مؤسسة فيديكس لإمارة دبي لتكون الوجهة الأولى

لاختبار جهاز "روكسو" خارج الولايات المتحدة. وقال أن روكسو يعمل بطارية خالية من أية انبعاثات، وأن الجهاز لديه القدرة على استشعار البيئة المحيطة بها ويمكنه بفضل تقنيات خوارزميات التعلم الآلي اكتشاف العقبات وتخطيها وتخطيط مسار آمن والتقيد بقوانين السير والسلامة مع تعزيز قدرته على السير على الأسطح غير الممهدة والحوارج بل والصعود أعلى الدرج لتقديم تجربة استثنائية في التسليم من الباب إلى الباب.

18.1 مليار دولار أمريكي مبيعات الشركة خلال السنة المالية الماضية

واحة دبي للسيلكون مقر إقليمي لمجموعة ريكو اليابانية لتوسيع أعمالها في المنطقة

•• دبي-الجزر:

احتلت سلطة واحة دبي للسيلكون، و مجموعة ريكو اليابانية، الشركة العالمية المتخصصة في التصوير والإلكترونيات، بافتتاح المقر التجاري الإقليمي للمجموعة في مشروع "سيلكون بارك" الواقع في واحة دبي للسيلكون المدينة الحرة التكنولوجية المتكاملة.

ويقع المقر الرئيسي للمجموعة في طوكيو، وتعمل في ما يقارب 200 دولة وإقليم حول العالم. وحقت الشركة في السنة المالية المنتهية في مارس 2019، مبيعات إجمالية بلغت قيمتها حوالي 18.1 مليار دولار أمريكي. وفي العام 2017 وضعت الشركة استراتيجيتها الاستثمارية حتى عام 2020 والتي خصصت فيها 1.85 مليار دولار أمريكي لخطة النمو في مجال الطباعة التجارية والصناعية بالإضافة إلى خدمات المكاتب. وتوفر الشركة العالمية المتخصصة في الطغاطات التكنولوجية حلول إدارة الوثائق، والكاميرات الرقمية، والبرامج والأجهزة المختلفة للمؤسسات الصغيرة والكبيرة في جميع أنحاء العالم. ومن خلال فرعها الجديد في دبي ستقدم المجموعة الاستشارات والتدريب، والمبيعات لشركائها التجاريين في منطقة مجلس التعاون الخليجي، ودول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.



وقام كل من الدكتور محمد الزرعوني نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لسلطة واحة دبي للسيلكون، ومارك طومسون المدير العام لمجموعة ريكو الشرق الأوسط بافتتاح المقر الجديد للشركة في دبي. وشهد حفل الافتتاح مشاركة الدكتور جمعة الطروشي، نائب الرئيس التنفيذي لسلطة واحة دبي للسيلكون، وهينينج روديك، الرئيس التنفيذي لمجموعة ريكو للأسواق الناشئة في منطقة أوروبا والشرق

الأوسط وإفريقيا، وباري كوك، المدير التجاري للعمليات في مجموعة ريكو للأسواق الناشئة في منطقة أوروبا والشرق الأوسط وإفريقيا، وويل كوليس، المدير العام للمجموعة بالإضافة عدد من المسؤولين من الجهتين. كما حضر الحفل شركاء ريكو الاستراتيجيين وكبار ممثليها في المنطقة. وبهذه المناسبة قال الدكتور الزرعوني: بعد العمل الدؤوب الذي قمنا به لإنجاز مشروع "سيلكون بارك" الذي

يعد أول مدينة ذكية متكاملة في دبي، نغتنم اليوم بافتتاح مقر أول مؤسسة داخل المشروع الذي يعد خطوة نوعية على طريق جعل دبي المدينة الأذكى في العالم، وقرار "مجموعة ريكو" بافتتاح مقرها الإقليمي الجديد في دبي يعكس حجم الثقة الكبيرة للشركات العالمية ببيئة الأعمال الحيوية في الإمارة. وأضاف الزرعوني: "تلتزم سلطة واحة دبي للسيلكون بتعزيز استقطاب الاستثمار الأجنبي المباشر في الإمارة

64 % نسبة نمو التجارة البينية في عامين

غرفة رأس الخيمة تستعرض فرص الاستثمار مع بريطانيا

•• رأس الخيمة - الفجر:

بحثت غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة مع وفد رفيع المستوى من السفارة البريطانية بالدولة، سبل التعاون الاقتصادي المشترك، وفرص الاستثمار بين الجانبين، بهدف تعزيز التجارة البينية والعمل على تعزيز موقع رأس الخيمة الاستراتيجي كسوق متميز للتصدير إلى مختلف الأسواق الدولية. من جهتها أشارت إيمان الهياس، مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بغرفة رأس الخيمة، إلى أن العلاقات مع بريطانيا شهدت نموا كبيرا بين عامي 2016 - 2018، حيث ارتفع النمو في التجارة البينية بنسبة 64%، في حين تمارس 284 شركة بريطانية ما يزيد عن 894 نشاطا في رأس الخيمة، كما تحتل بريطانيا المركز التاسع في قيمة الواردات إلى إمارة رأس الخيمة والتي بلغت ما يفوق 160 مليون درهم عن العام الماضي. وأكدت إيمان الهياس على عمق العلاقات الاقتصادية التي تربط رأس الخيمة مع بريطانيا، مؤكدة التزام الغرفة بتوفير التسهيلات الممكنة التي تساعد المستثمرين على تعزيز

نشاطاتهم، داعية الوفد إلى الاستفادة من القومات الاقتصادية لرأس الخيمة، ومن الفرص الاستثمارية التي توفرها الإمارة لمجتمعات الأعمال، خاصة في ظل سياستها الاقتصادية المرنة، وتركيزها على قطاع الصناعات، وتوفير الخدمات اللوجستية المتطورة، والنظم المصرفية والتشريعات والقوانين المحفزة، بالإضافة إلى تنافسية موقعها الاستراتيجي في المنطقة. من جانبه

أكد سيمون وليامز، مدير التجارة والاستثمار بالسفارة البريطانية بأبوظبي رئيس الوفد، على منانة العلاقات بين الإمارات وبريطانيا التي تقوم على التعاون والتفاهم البناء، ولا سيما على الصعيد الاقتصادي والتجاري، مشيراً إلى ضرورة توسيع أفق التعاون الاقتصادي بينهم وبين رأس الخيمة، والعمل على تعزيز فرص إقامة علاقات عمل بين الشركات البريطانية





الفريج . . جلسة قرائية في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د.محمود علياء

عقدت ندوة الثقافة والعلوم جلسة قرائية لكتاب الفريج لسعادة إبراهيم بوملحة مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الإنسانية والثقافية، نائب رئيس مجلس أمناء مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال الخيرية والإنسانية، بحضور معالي سعيد محمد الرقباني المستشار الخاص لصاحب السمو حاكم الفجيرة، رئيس مجلس أمناء جامعة الفجيرة، معالي عبدالله غباش معالي عبد الله محمد غباش، المدير العام لجهاز الرقابة المالية، وعبدالفخر حسين وجمال الفريز وبلال البورور رئيس مجلس الإدارة وعلى عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم وعائشة سلطان أعضاء مجلس الإدارة ود. سعيد حارب ود. حصة لوتاه وجمع غير من الحضور والمهتمين. بدأت المناقشة بعرض فيلم توثيقي من إنتاج إعداد متحف التراث عن حفر أول بئر ماء في دبي بعنوان «شعب بروتو ماء وحياً وكرامة»، أدارت المناقشة د. ربيعة غباش رئيسة متحف المرأة مؤكدة أن كتاب سعادة المستشار إبراهيم بوملحة (الفريج) كتاب غير عادي؛ ولم تكن تقرأه بغير ما كانت تشعر وترى وتعيش كل تفاصيله. لوجود نقاط اشتراك وتقاطع كثيرة؛ كونها وبوملحة نشأ في الحي نفسه أو (الفريج)، كما صافد أن يكون بوملحة درس على يد المطوعة الزينة التي وصفها بكلمات جميلة في الكتاب قائلا: «ولا المرأة الطاهرة التي كان لها فضل تعليمنا كتاب الله، ولا تزال صورتها حية في ذهني إلى اليوم، ومنظر الصبية، وهم جالسون حولها، ترتفع أصواتهم بالقرآن الكريم كدليل لها على اجتهادهم». تلك المطوعة التي درست د. ربيعة غباش على

يد ابنتها المطوعة فاطمة ثاني بن عبد الله بن لوتاه. وأضافت غباش أن الأمر الآخر المشترك بينها وبين بوملحة أن الكتاب يتكلم عن دبي بأكملها، مركزاً على الحي الذي عاش فيه. وفي الوقت نفسه أصدرت غباش كتاباً يتكلم عن الحي من خلال امرأة عاشت فيه. وذكرت أنها شعرت أن سعادة المستشار إبراهيم لم يكن يكتب بيده، بل كان يكتب بقلبه ومشاعره ومودته. لما وجدته من دفة جميل وبصيرة باحث عن التفاصيل الدقيقة التي لا تسترعي انتباه الكثيرين. وتحري دقة المعلومات، وقد نجح في ذلك كثيراً، ودعمها ليس بالرواية الشفهية فقط، وإنما بالأشعار والصور كذلك. وذكرت غباش أن الكتاب حفظ الحياة الاجتماعية لأهل الفريج بكل تفاصيلها، بدءاً من نوع العمل الذي يمارسه الأب والأم، الرجل والمرأة، إلى ألعاب الأطفال، إلى ماذا نأكل؟ وكيف نأكل؟ وكل هذه التفاصيل. وذكر سعادة إبراهيم بوملحة أن الفريج عنوان كبير تندرج تحته مجموعة كبيرة من الموضوعات والاهتمام، والفريج جزء من كيان وعادات وتقاليد وأعراف مجتمع عشنا فيه، والحديث عن التفاصيل الجميلة هو نوع من مهمة لربط الأجيال بعضها ببعض، ونتيجة للتطور السريع خشيت اندثار تلك التفاصيل فحرصت على توثيق النادرة بهذا الكتاب. وأضاف بوملحة أن سكة الخيل ذلك (الفريج) أرخ في أذهاننا كثير من الذكريات الجميلة، حتى كدت وأنا أكتب تفاصيل الكتاب أن أرمس الفريج رسماً مطابقاً. وأكد أنه نتيجة للتطور تلاتت الكثير من الفرجان ولم يتبق منهم في دبي إلا فريج البستكية، رغم أهمية الفرجان للتواصل بين الأجيال وربطهم بماضيهم حسب مقولة

صاحب السمو الشيخ زايد رحمه الله «من لا يعرف ماضيه، لا يعرف حاضره»، وتحرص الدولة على إحياء بعض المناطق القديمة حفظاً للتاريخ والتراث الوطني. إلا أن المسؤولية تقع أيضاً على مناهج التعليم التي يجب أن تتضمن الكثير من التعريف بالتراث والماضي وكذلك تقع المسؤولية على الأسر وأحياء والحديث عن مظاهر الحياة الماضية وما كانت تتسم به من ألفة ومحبة وتكافل بين الجميع. كذلك المسؤولية على المثقفين الذين يجب أن يولوا التراث والتاريخ شيئاً من الأهمية في كتاباتهم سواء بالعرض أو التناول أو التوثيق المسؤولية جماعية تجاه الحفاظ على الإرث التاريخي للدولة. وأشار بوملحة أنه من المحزن الانتقال نقلة نوعية سريعة من الماضي إلى حياة عصرية غاوية في العصرية هو جيد من ناحية التطور ولكنه كان قاصماً حاداً بين القديم والحديث. فالفريج أدى دور كبير في المحافظة على التقاليد والأعراف، وهذا الذي تتكون في متناول الأجيال الحاضرة. وقد نشأ بوملحة جميع المهتمين والباحثين بتوثيق وتسجيل ذكريات المكان للوقوف على مظاهر الحياة في مختلف مناطق الدولة حفظاً للتاريخ والتراث، حيث يعتبر الفريج وحدة اجتماعية قائمة بذاتها وتؤدي دوراً إيجابياً وتساهم مساهمة فاعلة في تنمية العلاقات الاجتماعية في المجتمع، فلم تكن الخلافات بين الأشخاص تتطور للمحاكم حيث كانت تحل من قبل أعيان أهل الفريج، كذلك كانت الفرجان تتسم بالترابط الأسري وكانت البيوت متلاصقة تشعر بدفء بعضها البعض، ومكان في غالبية البيوت فتحات تصل بين البيوت وبعضها حتى يعتقد أن كل بيوت الفريج بيت واحد وأسرته واحدة.

وأكد على أن العلاقات الأسرية بين أهل الفريج كانت ترتقي إلى درجة القدوة وكان كثير من أبناء وبنات الفريج أخوة في الرضاة ما يدل على عمق الأواصر والروابط بين أهل الفريج، كذلك كان الأطفال والشباب يقدرون ويوقرون الكبار. وذكر عن أهم الشخصيات المؤثرة في الفريج مثال أحمد ومحمد بن دلوك وغيرهما وكان يؤدون دور اجتماعي متميز من خلال حل المشكلات بين أهل الفريج، والتكافل الاجتماعي للمتعسرين من أهل الفريج، وكان بن دلوك أحد أبرز المشهورين في فريج الراس كرماً وعطاء ويقدم كثير من المساعدات لأبناء وأهل الدولة ودول الخليج ككل. وتحدث عن بعض شخصيات الكتاب

مثل المعالجة أمنة معقوفة والمطوعة وكثير من الشخصيات. وعن انتقاله من فريج سكة الخيل إلى مكان آخر إلا أنه اكتسب عادة زيارة الفريج من والده وهو يحرص على هذه العادة حتى اليوم يذهب أسبوعياً إلى مكان فريجه القديم رغم تغير ملامحه إلا أنه يستدعي الذكريات الماضية. وذكر تفاعل أهل الإمارات مع القومية العربية وبصورة أكبر مع دخول التعليم إلى الدولة عبر المدرسين العرب الذين غنوا الروح القومية في أبناء إمارات الخليج سواء مع ثورة 23 يوليو في مصر أو العدوان الثلاثي على مصر وغيرها من الأحداث العربية والتي تفاعل معها أبناء المنطقة بشكل إيجابي.



يواصل عرضها حتى 18 أكتوبر الجاري

أفلام عالمية لأول مرة في الخليج والشرق الأوسط على شاشة «الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب»

•• الشارقة- الفجر:

استضاف مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2019، الذي تنظمه مؤسسة (فن) المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة، على شاشة السينما الرئيسية في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات بالشارقة، مساء الاثنين، العرض الأول لمجموعة من الأفلام العالمية على صعيد كل من منطقة الخليج والشرق الأوسط.

تنوع من مختلف أنحاء العالم

وعرضت شاشات المهرجان ضمن فئة أفلام الرسوم المتحركة، كلاً من الأفلام «الشمالية الخلفية» (5 دقائق)، لخرجه الجنوب أفريقي جيريمي كولينز وكيلي ديبلون، الذي يروي حكاية فتاة صغيرة تركز كل اهتمامها على إقناع القفز على لوح الغطس ولا ينتهي شيء عن محاولاتها، لكن هل ستجني في إكمال مهمتها؛ إلى جانبه عرض المهرجان فيلم «بعد المطر» (3 دقائق)، لمجموعة من المخرجين الفرنسيين الشباب، الذي يروي حكاية راعي الأغنام وكلبه الوفي أثناء رحلتها في الطبيعة، وكيف يتحول صوف الأغنام إلى سحب مطيرة؟ في حبكة أخذت الصغار إلى عوالم الروايات



«ماجراين» (18 دقيقة) للمخرجة الإيرانية الكندية مريم زراعي، الذي يتحدث من خلاله عن قصة حزينة لطفلين تخلق عنهما أمهما، فيستمران بهذا الصراع الذي يكشف عنه الفيلم، فماذا سيحل بالصفيرين؟ وقدم المهرجان الفيلم «لوني فودز» (دقيقتان) للمخرج الإيطالي أولو جاوديو، الذي يطرح فكرة ذكية مفادها ماذا يجري في خاطر الأظعمة لو كانوا أحياء مثلنا كبشر؟ وما الذي يحدث داخل «الثلاجة»، كما عرض الحدث فيلم المخرج التشيكي مارتن اساماتا «الطائرة الورقية» (13 دقيقة)، الذي يسرد قصة الطفل المتعلق بجده والواقع الذي يشهده عندما يلحظ علامات الكبر على الرجل العجوز، في توثيق ساحرة لفتت انتباه الصغار إلى أهمية الاعتناء بكبار السن. ويواصل المهرجان عرض أفلامه حتى 18 من أكتوبر الجاري، حيث يسعى لفتح أفقا جديدة أمام الأطفال والشباب واليافعين، لعرض أعمالهم ومواهبهم الإبداعية، والاستفادة من تجارب الخبراء العالميين الذين يستضيفهم المهرجان، والتي تسهم في تنمية وصلل طاقاتهم وقدراتهم، وتعزز من مداركهم الفكرية وتمنحهم ابعاداً أكثر انفتاحاً ليصبحوا صناع أفلام مبدعين وقادرين على إنتاج سينما إماراتية وعربية تعبر عن أحلامهم وتطلعاتهم، وقادرة على المنافسة عالمياً.

زايد للثقافة الإسلامية تستعد للمشاركة في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب

•• العين - الفجر:

تشارك دار زايد للثقافة الإسلامية في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب 2019 في دورته الـ 71 الأكبر من نوعه على مستوى العالم، تحقيقاً لأهدافها في إبراز الثقافة الإسلامية إلى جانب المشاركة في التعريف والترويج عن إصدارات الدار وفتح آفاق للتعاون وبناء شراكات مع أهم الشركات والناشرين الدوليين، وتعتبر هذه المشاركة الثالثة للدار في هذا المعرض الدولي.

وتحظى الدار هذا العام بمنصة خاصة تستعرض خلالها إصداراتها الخاصة والبالغ عددها 150 إصداراً، منها 21 إصداراً جديداً سيتم عرضها للمرة الأولى، وتنوع هذه الكتب لتتوجه لختلف القراء من الراغبين بالتعرف على الثقافة الإسلامية وأحكام الإسلام السمحة وتعاليمه وقيمه بالإضافة إلى مجموعة واسعة من الكتب الموجهة للأطفال واليافعين لتتناول القيم الإنسانية والأخلاقية، مع الإشارة إلى أن إصدارات الدار تتوفر بـ 13 لغة عالمية تشمل في اللغة الإنجليزية، والفلبينية والأمهرية إلى جانب اللغة الروسية والسنهالية والألمانية و

الفرنسية، كما تتوفر إصدارات الدار أيضاً باللغة السواحلية والعربية والكورية والأندونيسية والإسبانية واللغة البنغالية. وستحظى منصة الدار أيضاً بعرض كتبها الخاصة ببرنامج تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها تأكيداً على أهمية اللغة العربية، وتجسيدا وتحققاً لتطلعات دولة الإمارات العربية المتحدة في الحفاظ على مكانة اللغة العربية وتعريف الآخرين بها. كما سيقوم وفد الدار بالتعريف بوثيقة المليون متسامح ودعوة زائرين المعرض للتوقيع على هذه المنصة الالكترونية التي تدعو إلى التسامح مع الآخرين.

وأشارت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام للدار إلى حرص دار زايد للثقافة الإسلامية على المشاركة في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب كونه يعتبر منصة عالمية لاستعراض الكتب والإصدارات الثقافية التي من شأنها المساهمة في تعزيز الوعي الثقافي وتبادل الخبرات بين المشاركين، ومد جسور التواصل الثقافي بين الإمارات ودول العالم تحقيقاً للأهداف الاستراتيجية للدولة ضمن رؤيتها لعام 2021 في بناء مجتمع المعرفة المبني على الابتكار.

خلال جلسة ضمن فعاليات «مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للشباب والأطفال»

الفنان عبد الرحمن العقل يكشف أسرار بداياته للناشئة ويشيد بجهود سلطان القاسمي

••الشارقة- الفجر:

استعرض الفنان الكويتي عبد الرحمن العقل، خلال جلسة نقاشية عقدت مساء أمس الأول ضمن فعاليات الدورة السابعة من مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للشباب والأطفال الذي تستمر فعالياته حتى 18 أكتوبر الجاري، بدايات مسيرته الفنية مع فرقة مسرح الخليج العربي عام 1970، كاشفاً أن موهبته لم تكن نتاجاً للاختلاط بفنانين ومحترفين، بل بفضل النشاط المدرسي والأندية الصيفية، مضيفاً أن بدايته في المسرح والتلفزيون -الذي انتقل له فيما بعد- كانت ببطولة في أدك العقل أن الشارقة تعيش حالة ثقافية استثنائية في المنطقة العربية والعالم.

برؤيته إيصال إمارة الشارقة إلى العالمية. وعن المسرح بين الثمانينات واليوم، قال الفنان المسرحي والتلفزيوني الكويتي: «إن الأمر فيما مضى كان أقل تقديراً، لبساطة تلك المرحلة الزمنية، حيث كان المسرح يتناول قضية واحدة ويركز عليها. أما اليوم، ومع التعقيد الذي يبسط أذرعاً على مجمل حياتنا، فالمسرح مطلوب منه أن يتحدث عن جملة من القضايا؛ الإنسانية والاجتماعية. كما أن المسرح قديماً، كان يتطلب الإعداد له فترات طويلة وجهداً شاقاً، لكن اليوم الأمر أبسط بمراحل، بفضل التقدم التقني». وأشار العقل في معرض رده على أسئلة الحضور، إلى أن الأفضلية تذهب للمسرح، بفضل التفاعل المباشر مع الجمهور، واصفاً إياه بأنه «الأصل»، وأبو الفنون.. وشدد على أهمية النظر إلى المسرح بوصفه وسيلة للتغيير، سارداً للحضور كيف استطاع أن يحدث تغييراً في القانون الصحي في الكويت بواسطة إحدى مسرحياته التي



تناولت قضية متعلقة به؟ تحدث العقل خلال الجلسة النقاشية، التي جمعتة بحضور كثير من الأطفال والشباب، بحفاً ظل أحالت الحضور لأعماله الكوميديا، حيث توقف عند أدائه الصوتي لشخصية «عيسى» في المسلسل الكرتوني الذي اشتهر في التسعينات «عدنان ولينا»، وأوضح كيف شكل هذا المسلسل -ياباني الأصل- ظاهرة في عالم التلفزيون وكيف ساهم في إحداث تغيير في الثقافة الشعبية التي كانت سائدة في ذلك الوقت. يشار إلى أن الفنان الكويتي عبد الرحمن العقل، هو أيضاً مخرج ومؤلف، وقد اشتهر وتألق في ثمانينات وتسعينات القرن الماضي. ويعتبر من رواد مسرح الطفل في الكويت ومن أشهر نجوم الكوميديا في الخليج العربي، وشارك في عشرات الأعمال التي تنوعت بين تلفزيونية ومسرحية وكوميديا وتراجيدية.

منوعات

الفن

31

أحاول الحفاظ على وجودي على السوشيال ميديا

درة : لا أهتم بمن يلقون عليّ الشائعات

بعد مشاركة الفنانة درة في العديد من المهرجانات السينمائية كعضو لجنة تحكيم، قرر القائمون على مهرجان الجونة السينمائي الذي انعقدت فعالياته في الفترة من ١٩ حتى ٢٧ سبتمبر، الاستعانة

بها كعضو لجنة تحكيم في مسابقة الأفلام القصيرة، وقال عنها مدير المهرجان انتشال التميمي إنها اختيار رائع وفنانة موهوبة كان يجب الاستعانة بها. وبعد انتهائها من مهمتها في المهرجان عادت درة سريعا إلى القاهرة لتستكمل تصوير ما تبقى من مسلسلها الجديد "بلا دليل" الذي ينتمي إلى نوعية الأعمال الطويلة (٤٥ حلقة)، وذلك استعدادا ل عرضه على الشاشة قريبا.

درة في هذا الحوار كشفت عن كواليس عملها كعضو لجنة تحكيم بالجونة السينمائي، كما تحدثت لنا عن مسلسل "بلا دليل" وكشفت عن موعد طرحه للجمهور، والصعوبات التي واجهتها بالعمل، كما حكت لنا عن النصائح التي كان ينصحها بها عدد من الفنانين في بداية مشوارها الفني.

إنما بمشوار بنيت على مدار سنوات، ومن الأعمال التي أسهمت في ذلك مسلسل "الشارع اللي ورانا" وغيره، كما أنني أعتقد أيضا أن مسلسل "بلا دليل" سيكون واحدا من تلك الأعمال.

• من تتمنين أن تشاركه البطولة من الفنانين؟
- أتمنى أن أشارك الفنانين كريم عبد العزيز وأحمد عز في بطولة.

أكون متابعة جيدة لها، وأحب الملابس البسيطة، وعلى الرغم من متابعتي للموضة فإنني أختار دائما ما يناسبني، وليس كونه على الموضة فقط.

• ما الأعمال التي تعديتها نقلة مهمة في مشوارك الفني؟
- هناك مجموعة كبيرة من الأعمال جعلتني بطلية من بطلات الصف الأول، فهذا لم يأت مرة واحدة،

شهر أكتوبر على cbc.

• ماذا عن الصعوبات التي واجهتها في الشخصية التي تؤديها في العمل؟
كل العمل صعب، وفي شخصيتي كانت الصعوبة تكمن في أنني أجسد دور حبيبة، وهي عازقة آلة نادرة، وحاولت كثيرا أن أعلم عليها كي أتقن عزفها في المسلسل، كما أن شخصيتي فيها العديد من العلاقات المتشابكة والمتداخلة مع كل صناع المسلسل، وأتمنى أن ينال العمل إعجاب الجمهور، لأننا بذلنا من خلاله مجهودا كبيرا لكي يخرج بشكل يليق بمحبيتنا.

• تراك متواصلة بشكل كبير مع جمهورك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.. فهل تحاولين الحفاظ على وجودك على السوشيال ميديا؟
- أحاول الحفاظ على الوجود على السوشيال ميديا بالفعل، كما أنني أحب أن تكون الحسابات الخاصة بي ليس بها أشخاص متجاوزون للحدود، ودائما أواجه هذا بالبلوك، فأنا أحب المتابعين لي جدا، وأعرف معظمهم، وجزء كبير منهم أصبح قريبا مني للغاية، وأحب دائما أن أحمي لهم عن الأشياء التي تعبر عن شخصيتي، وقصص من حياتي لتكون قريبين.

• كيف تواجه درة الشائعات في حياتها؟
- أتفادى الرد دائما حينما تخرج شائعة خاصة بي، ولا أهتم بمن يلقون عليّ الشائعات، ولكن هناك بعض الشائعات التي تكون قوية للغاية وتحتاج مني إلى رد، فأخرج وأكذبها بشكل رسمي.

• هل نصحك أحد الفنانين خلال مشوارك الفني ولا تنسين نصيحته حتى الآن؟
- العديد من الفنانين نصحوني بأشياء كثيرة واستفدت منهم كثيرا، هشام سليم -على سبيل المثال- كان دائما يقول لي "من يحبك سيحكى كما أنت ولا تهتم كثيرا بالنظر إلى ردود الأفعال"، وأيضا الأستاذ الكبير نور الشريف الذي كان ينصحن دائما بأهمية الالتزام في العمل لكي أصبح نجمة كبيرة.

• إطلالتك بالفساتين دائما مميزة ويحبها الجمهور.. فكيف ترين هذا؟
- أحب الموضة كثيرا وأحاول على قدر الإمكان أن

• كنت عضو لجنة تحكيم للأفلام القصيرة في الدورة الثالثة من مهرجان الجونة السينمائي.. فكيف كانت التجربة؟
- سعدت جدا حينما وجه المهرجان لي الدعوة لتكون مشاركة هذا العام ليس كضيفة فقط وإنما كعضو لجنة تحكيم لمسابقة الأفلام القصيرة، وأنا أحب هذه المهمة كثيرا على الرغم من كونها متعبة، فإنها ممتعة وتجعلني أشاهد قدرا كبيرا جدا من الأفلام، وتزيد من خبراتي، كما أنني حرصت على أن أشاهد عددا من الأفلام المشاركة في المهرجان خارج المسابقة الخاصة بي.

• كيف كان يتم تقييم الأفلام بينك وبين باقي أعضاء لجنة التحكيم؟
- نتناقش جميعا في الأراء، ومعظم الوقت تكون على اتفاق تام، فالعايير التي يتم التقييم عليها ليست أمثلتها وحدي، فهي ثابتة لدينا جميعا، فنحن نهتم بالقصة وبالأفكار الجديدة ونراعي كل العناصر التي تجعل من الفيلم جيدا سينمائيا، وبعدها نصل إلى الاختيار.

• بعيدا عن تجربتك كعضو لجنة تحكيم.. حدثينا عن دورك في مسلسلك الجديد "بلا دليل"
- عدت من الجونة على التصوير، وهو عمل مهم جدا بالنسبة لي وأوجد فيه مع عدد كبير من النجوم منهم خالد سليم، ونيقولا معوض، وحازم سمير، وإسلام جمال، وعمر الشناوي، وجمال عبد الناصر، وأشرف زكي، وأنعام الجريتلي، وأحمد كرامة، وهو من تأليف إنجى علاء وإخراج منال الصفيى وإنتاج شركة سينرجي، ومن المقرر أن يعرض منتصف



احتفلت بتجربتها البرمجية الأولى "ذا تالنت"

نوال الزغبى : تسريب «بدك تسأل علي» صدامني

احتفلت النجمة الذهبية نوال الزغبى منذ أيام بتجربتها البرمجية الأولى "ذا تالنت" لاكتشاف المواهب الغنائية عبر وسائل السوشيال ميديا ليكون البرنامج الأول من نوعه في هذا المجال؛

حيث كشفت خلال مؤتمر صحفي عقدته شركة روتانا عن الكثير من أسرار البرنامج الخاصة وكيفية اختيارها للمواهب الغنائية في المسابقة، ولكن هناك تفاصيل أخرى لا تعرفينها عن حياة النجمة الذهبية.

في موسم رمضان الماضي، بعنوان "لا بتحسب"، كلمات وإخراج إلي السمعان، وشارك في تمثيل كليب الأغنية حياة إسبر، وألحان فضل سليمان، وتوزيع عمر صياغ، أبطال المسلسل أحمد فهمي وماغي بوغصن.



الأغنية المسربة لنوال الزغبى "بدك تسأل علي" التي سجلتها قبل ثلاثة أعوام، سُربت عبر اليوتيوب دون علمها؛ وعلى هامش المؤتمر الصحفي الخاص بانطلاق برنامج "ذا تالنت".

صرحت النجمة الذهبية أنها شعرت بالصدمة فور تسريب الأغنية وحاولت وفريق عملها حذفها من اليوتيوب، لكنها لم تنجح في ذلك، وأضافت إذا كانت الأغنية قد طُرحت قبل أعوام ربما لن تحقق النجاح نفسه الذي حققته حاليا.

على خط آخر، تحيي نوال الزغبى حفلها العالمي في المكسيك بداية عام 2020 حيث تحدد 31 يناير موعداً نهائياً لأول حفلاتها هناك، على أن تستمر لمدة ثلاثة أيام أخرى في بداية شهر فبراير 2020.

يشار إلى أن نوال الزغبى، كانت قد طرحت ألبومها "كده باي" بالترزامن مع الاحتفال بـ "عيد الحب"، ويتضمن 10 أغنيات متنوعة وهي: "صبح صبح" و"جوه قلبه" و"مش خايفة" و"محاية" و"كده باي" و"اللي براسي عملته" و"أه يا سيدي" و"ميه وجع"، و"الجمال له ناسه" و"أيام صعبة".

يذكر أن الزغبى غنت تتر مسلسل "بروفا"، الذي عرض

أولاً نوال

اختارت نوال الزغبى اللونين الأحمر والأسود ليكونا لونها المفضلين؛ فقد أكد مصدر مقرب من أيقونة الموضة أنهما اللونان الأكثر قرباً لشخصية نوال الزغبى حيث تفضل اعتمادهما في معظم أزيائها.

موسم صيف

أما عن حبهما لفصول السنة فاختارت الزغبى فصل الصيف ليكون الفصل المقرب إلى قلبها، حيث تستمتع بأجوائه وعطلاته على شواطئ البحر كثيراً.

محاولة نوال ورغم نجاح



الفلفل

تناول المكسرات قد يساهم في الحد من زيادة الوزن



أطول مقارنة بتناول الكربوهيدرات المعالجة وغيرها من الأغذية سهلة الهضم. ونصحت بتجنب المكسرات المغطاة بالملح أو السكر للحصول على أفضل فائدة غذائية. وتبين أن المشاركين زاد وزنه بمعدل 0.32 كيلوجرام على نحو سنوي طيلة فترة الدراسة لكن كل نصف مقدار من المكسرات كان يضاف للغذاء اليومي ارتبط بانخفاض نسب زيادة الوزن. وخلصت الدراسة أيضا إلى أن إضافة المكسرات إلى الغذاء يوميا يرتبط بانخفاض بنسبة أربعة بالمئة في احتمالات زيادة الوزن بأكثر من كيلوجرامين أو زيادة الوزن بأكثر من خمسة كيلوجرامات كل أربعة أعوام.

من مكسرات إلى نحو 14 جراما يوميا تقل احتمالات إصابتهم بالبدانة بنسبة ثلاثة بالمئة. وأضافوا أن تناول الجوز يوميا بكمية مماثلة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة 15 بالمئة بينما يرتبط تناول مكسرات مثل الكاجو واللوز بانخفاض احتمالات الإصابة بالسمنة 11 بالمئة. وقالت الدكتورة ديردري تويابيس الأستاذة بكلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن والمشرفة على الدراسة إن زيادة نسبة المكسرات في الغذاء اليومي قد تساعد في الحفاظ على وزن صحي بعدة طرق. وأضافت في رسالة عبر البريد الإلكتروني "احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون الصحية والألياف يعطي إحساسا بالشبع لفترة

كشفت دراسة جديدة أنه على الرغم من ارتفاع السعرات الحرارية في المكسرات فإن تناول مقدار منها يوميا قد يساهم في الحد من زيادة الوزن لا سيما عندما تكون بديلا عن أغذية ذات فائدة صحية أقل. وأجرى الباحثون دراستهم على 126 ألفا و190 من البالغين الأصحاء في منتصف العمر لمدة تراوحت بين 20 و24 عاما. وفي البداية كان المشاركون يتمتعون بوزن صحي أو لديهم زيادة طفيفة في الوزن. وبنهاية الدراسة أصبح نحو 17 بالمئة من المشاركين يعانون من السمنة. وقال الباحثون في دورية الطب البريطانية إن الأشخاص الذين يزيد مقدار ما يتناولونه

ترقق العظام .. المرض الصامت الذي تبقى أعراضه غير منظورة

إنه المرض الصامت بكل معنى الكلمة... فأعراضه تبقى غير منظورة، مما يؤدي إلى تفاقم الوضع مع مرور الأيام إلى أن تحصل الكارثة وتفتت العظام... ترقق العظام يعني تضائل الكثافة المعدنية في العظام، ويؤدي إلى حصول كسور غير مبررة في العظام والفقرات بسبب الهشاشة الحاصلة في الكثافة العظمية. يمكن تفادي هذا المرض أو على الأقل الحد من تأثيراته السلبية عبر اتخاذ الخطوات المناسبة... لكن الآراء كثيرة، لا بل متضاربة، في هذا المجال، بحيث يتنا لا نعرف الصغ من الخطأ. إليك لمحة عن أبرز المعطيات المتعلقة بترقق العظام.

الفيتامين D ضروري لصحة العظام؛ نعم، الفيتامين D ضروري لتثبيت الكالسيوم في العظام، لكن الجسم يحتاج إلى أشعة الشمس لإنتاج هذا الفيتامين. لذا، يجب التعرض لأشعة الشمس لمدة ساعة كل يوم، مع استعمال الكريمات الواقية من التأثيرات السلبية للأشعة فوق البنفسجية.

مشتقات الحليب تحول دون المرض؛ نعم، فمشتقات الحليب غنية بالكالسيوم الضروري لصحة العظام. ونحن نعلم تماما أن الكثافة العظمية تتكون قبل عمر العشرين. لذا، يوصى كل الصغار والمراهقين بالتركيز على الأطعمة الغنية بالكالسيوم بهدف تعزيز الكثافة العظمية قدر المستطاع. وبعد عمر العشرين، يمكن تناول مكملات الكالسيوم، بالترافق طبعاً مع الغذاء الصحي المشتمل على كميات كافية من الكالسيوم.

الرياضة لا تقوي العظام؛ نعم، ليست كل أنواع الرياضة مفيدة لتقوية العظام. فالعظم نسيج حي يتجدد باستمرار. ويتحضر هذا التجدد في حال تحركت العظام بنشاط أثناء ممارسة التمارين الرياضية. والمقصود هنا التمارين التي تجعل الأقدام ترتطم بالأرض (مثل المشي والركض والايروبك...)، لذا، لا تعتبر السباحة أو الركوب على الدراجة الهوائية من الرياضات المفيدة لتقوية العظام.

بعض الأدوية مفيدة لتقوية العظام؛ نعم، فالعلاج الهرموني الذي تعتمد عليه النساء عند بلوغ سن اليأس كفيلاً بالحفاظ على الكتلة العظمية. وفي حال حصول تدن كبير في الكثافة العظمية، قد يصف الطبيب الكثير من الأدوية التي تساعد على تعزيز الكثافة العظمية، علماً أن الطبيب يختار الدواء وفق التاريخ الطبي لكل امرأة.

ترقق العظام قد يحصل قبل عمر الأربعين؛ نعم، فهناك أنواع عدة من ترقق العظام، والنوع الأكثر شيوعاً هو ذلك المرتبط بالتقدم في العمر. لكن هناك أيضاً أنواع من ترقق العظام مرتبطة بجينات معينة في الجسم. وفي أغلب الأحيان، يتم تشخيص ترقق العظام عند الشباب إثر حصول كسر، أو في حال إجراء فحوص طبية روتينية بسبب وجود تاريخ عائلي لترقق العظام.

ترقق العظام يصيب النساء فقط؛ لا. فالرجال عرضة أيضاً لهذا المرض، وإن بنسبة أقل من النساء. فالسبب الأساس لترقق العظام هو التقدم في العمر، تضاف إليه التبدلات الهرمونية عند النساء في سن اليأس. لذا، تعتبر النساء أكثر عرضة لترقق العظام.

ترقق العظام يسبب الألم؛ لا. فتضائل الكثافة العظمية لا يسبب أي ألم، بل تتفاقم المشكلة بشكل صامت طوال سنوات عدة. ولا يتم تشخيص ترقق العظام إلا في حال حصول كسر في المعصم أو الفخذ أو إحدى الفقرات. لا بد من إجراء صورة شعاعية لقياس كثافة العظام للتأكد من وجود الترقق أم لا.



الممثلة الأمريكية جان سمار لدى وصولها لحضور العرض الأول لسلسلة HBO الجديدة «الحراس» في هوليوود. أ ب

قرأت لك

الفضل الحار



أوردت مجلة (فرويندين) الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلاً، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يساهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التمرق.

كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابيسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

سؤال جواب

لماذا نرى قطعان الحيوانات تنقسم فريقين عند المرعى ؟

عندما تذهب الحيوانات الي المرعى تنقسم مجموعتين، وبينما تقف مجموعة عند مدخل المرعى للحراسة تذهب المجموعة الاخرى لكي ترعى في امان حتى تشبع وترتوي فتحضر لتذهب المجموعة الاخرى لتأخذ نصيبها من الاكل والماء وهكذا يتبادل الجميع الحراسة والطعام.

لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان ؟

ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض، فقد ثبت ان 50% من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمى الصفراء -حمى الملاريا)والاوبئة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الاف من البشر قبل ان يستطيع الطب التغلب عليها .

هل تعلم؟

- ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله
- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء
- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.
- له التبراق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حاثي النشافة والانسكاب.
- أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- أن هنالك نوعا من الورود في جزر الهاواي ينتج مصدرا دويا قويا . وقد أطلق على هذه الوردة باسم الشجرة المرفقة النارية
- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء

قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن للاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما المتبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطيين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت . استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخبرها بتقدم احد الجيران بشكوى للقسم تفيد بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى .. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلات الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنتي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لاخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان ننام مبكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم الشكيتي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرك انك اتيت إلى هنا فقد تمبنا في البحث عن اللص المجهول.

