

منوعات

الفكرة

ص 22

نهيان بن مبارك يشهد توقيع
مذكرة تفاهم بين وزارة التسامح
والتعايش ومستشفى كند

ص 35

مصطفى قمر:
في "فارس بلا جواز" زجحنا في
الهروب من فخ المط والتطويل



متى يكون انتفاخ المعدة علامة
رئيسية لسرطان المبيض؟



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أزمة وجودية تعقد بالرجال.. تراجع كبير في الخصوبة

يهدى باحثون، قلقاً متزايداً
إزاء الانخفاض المستمر في عدد
الحيوانات المنوية لدى الرجال،
وسقط مخاوف من أن يهدد
مستقبل الجنس البشري، إذا
استمر "التراجع" بالتوتيرة
الحالية.

ووصفت خبيرة علم الأوبئة
في مستشفى "ماونت سينا"
بنيويورك، شانا سوان، هذا
التراجع في عدد الحيوانات المنوية
بـ "أزمة العالم الوجودية".
ونبهت الباحثة إلى أزمة
الخصوبة المقلقة لدى الرجال في
كتاب بعنوان "العد التنانلي"، في
معى إلى التوعية بخطورة هذا
التراجع.

ووجدت الخبيرة الصحية إلى
جانب باحثين آخرين، أن عدد
الحيوانات المنوية لدى الرجال
تراجع في مناطق كثيرة، منها
أوروبا وشمال أميركا وأستراليا
ونيويلندا.
وكشفت الدراسة الطبية أن عدد
الحيوانات المنوية لدى رجال
هذه المناطق والبلدان تراجع بما
يقارب 60 في المئة منذ 1973.
ويقول الباحث في علم الأوبئة
بالجامعة العبرية، هاغي ليفين،
إن هناك خطراً بالفعل، بينما
يحاول خبراء فهم سبب حصول
هذا التراجع.

في غضون ذلك، قالت الباحثة
بجامعة هارفارد، سارة
ريشاردسون، إنه في حال صحت
الأرقام بشأن التراجع الكبير في
عدد الحيوانات المنوية فإن الأمر
يتعلق بـ "بيانات مفزعة".
وبحسب معايير منظمة الصحة
العالمية، فإن السائل المنوي يكون
فيه عدد كاف من الحيوانات
المنوية، حين يتراوح العدد بين
15 و250 مليون حيوان في
الملييمتر.

ويستطيع الرجل أن يقذف
ما بين 2 و5 ملييمترات من
السائل المنوي في كل مرة، لكن
منظمة الصحة العالمية توضح
أن ارتفاع عدد الحيوانات لدى
الرجل لا يعني أنه أكثر خصوبة
بالضرورة.



استعداداً للامتحانات... كيف يمكن للشباب تنظيم وقت المذاكرة؟

أقسام منها نفسية، كالنظرة السلبية للذات والتي تدفع
بالشخص لكثرة المفارقات ومتابعة الآخرين مثلما
يحدث عند تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بلا
هدف، وكذلك الفتنور والنسيان وعدم تحمل المسؤولية،
أما العوامل الشخصية فتتمثل في كثرة المشكلات وعدم
إعداد برنامج يومي وكثرة النوم وتراكم الأعمال وضيق
وقت الفراغ، كما أن العوامل البيئية والاجتماعية
تتحسر في حجم العلاقات الاجتماعية والزيارات
المفاجئة.

إدراك أهمية الوقت
إدراك الضرر لأهمية الوقت تجعله مسؤولاً عن كل
ثانية يضيئها في عمل أشياء غير مفيدة له وللآخرين،
ولهذا فإن الوعي بأهمية الوقت هو الخطوة الأولى نحو
الاستفادة منه بشكل كامل في إنجاز المهام خلال اليوم
الدراسي وحتى في أوقات الفراغ.

تحديد الأولويات
من خلال إعداد قائمة بالأعمال اليومية التي يجب
عليك إنجازها لأن التخطيط الفعال سبنيها مشكلة
إضافة الوقت، وتشمل هذه القائمة النشاطات اليومية
المختلفة مع تقسيمها حسب أهميتها من الأهم إلى الأقل
أهمية وتحديد وقت محدد لكل مهمة مع مراجعة هذه
القائمة عند الانتهاء منها للتأكد من إنجاز جميع المهام
وترك أوقات للراحة والطوارئ.

تنظيم مكان العمل
من خلال الحفاظ على تنظيم جيد لغرفتك قبل بدء
الدراسة مع وضع الكتب والأشياء بصورة منظمة على
مكتبك مع ترتيب الكتب حسب أهميتها والاحتفاظ
بالكتب غير المهمة في الأدراج، وكذلك ترتيب الأدوات
الدرسية وترك الأدوات التي تستخدمها فقط على
المكتب، فالفضوى ستطلب وقتاً إضافياً حتى تستطيع
العثور على ما تريده.

أو الانتظار في طابور في محطة الحافلات، أو البتلك، أو
السوبر مارك، أو الكافيتريا، وما إلى ذلك. يمكن أيضاً
وضع بطاقات المراجعة في الأماكن المشتركة التي يمر بها
الطالب كثيراً في منزله، مثل باب التلاجة ومرآة الحمام،
وما إلى ذلك. يُعد التكرار والمراجعة المتكررة أحد المفاتيح
لتذكر المعلومات بسهولة وفعالية.

خطط لبعض الوقت
نحن لسنا "روبوتاً" تحديد بعض الوقت للاسترخاء، أو
الخروج مع الأصدقاء، أو الجلوس مع الأسرة، أو مشاهدة
فيلم مهمة لتجديد العقل والجسم، مما يتيح للدراسة
بشكل أكثر فاعلية. كما أن الحصول على قسط كاف
من النوم أيضاً من الضروري، حيث لن يتمكن طالب
محروم من النوم من أداء أفضل ما لديه. فالتوازن
بين التعليم والحياة الشخصية يعطي نتائج أفضل في
التحصيل الدراسي والتعليم، كما يمكن تخصيص فترة
راحة بين كل مادة والأخرى ما بين 5-10 دقائق فقط.

كيف تنظمون أوقاتكم أيام الدراسة؟
هل تعلم أنك تقضي 8 أيام من حياتك، بمتوسط عمر
ستون عاماً، تربط حذاءك فقط؟ إن الوقت هو عنصر
مهم في حياة الإنسان وإذا لم يستفد بوقته بشكل صحيح
لن يستطيع إنجاز المهام المطلوبة منه أو حتى المهام
اليومية الروتينية التي لا تتطلب جهداً ولا وقتاً كبيراً.
ومع بدء العام الدراسي الجديد يظن كثير من الشباب
والفتيات أن اليوم لن يكفي لأداء جميع المهام المطلوبة،
ولكن على الأغلب هذا الظن خاطئ ويعود لعدم تنظيم
وإدارة الوقت، وكذلك إضاعته فيما لا يفيد ولا ينفع.

ويقدم كتاب "إدارة الوقت، للكاتبة إبراهيم الفتحي بعض
النصائح التي تعين الطلاب والطالبات على حسن إدارة
الوقت

الابتعاد عن مضيعات الوقت
يقسم الكاتب العوامل التي تضعف الوقت وتستهلكه لعدة

المراد هو التحكم بمرور الوقت، بدلاً من السماح له
بالتحكم. والهدف الرئيسي لإدارة الوقت هو وجود
صورة واضحة عن الأيام القادمة. إنها طريقة لاكتشاف
الوقت المتاح لتخصيصه للدراسة، أو الترفيه، أو الأنشطة
الأخرى.

تحديد الأولويات
الهدف من إدارة الوقت هو تخصيص الوقت بحكمة، حتى
يمكن تحقيق الأهداف. ويأتي ذلك بتحديد المواد التي
ستحتاج النصب الأكبر من الوقت، والتي تحتاج جهد
وتركيز لإعطائها حقها. سيزيد هذا التخطيط المسبق من
الوعي، مما يقلل من احتمالية إضاعة الوقت دون معنى.

إنشاء جدول
بعد تحديد الأولويات من المهم وضع جدول يحترم
تلك الأولويات. يختار العديد من الطلاب مخططات
أسبوعية تمكنهم من رؤية الصورة الكبيرة بسهولة
أكبر. مع ضرورة تحديد وقت لكل مادة، وهو الأمر الذي
يختلف من مادة لأخرى، على أن يشمل هذا الوقت حل
مراجعات وتطبيقات.

استخدام التقويم
بالإضافة إلى المخطط الأسبوعي، يُفضل إنشاء تقويم
حائط شهري كبير، بحيث يقوم الطالب بتدوين جميع
مواعيد الاستحقاق المهمة والمواعيد النهائية والامتحانات،
وما إلى ذلك، بحيث تكون أمامه كتذكير مرئي. سيحصل
هذا التقويم الطالب أكثر وعياً بالتاريخ المهمة، ويسمح
له بتعديل الخطط، أو إعادة ترتيبها إذا تأخر عن الجدول
الزمني.

استخدم بطاقات المراجعة
من المهم الاحتفاظ دائماً ببعض بطاقات المراجعة
لقراءتها في أوقات الانتظار. يشمل ذلك أوقات السفر،

جامعة القاهرة تستعيد الرونق التراثي

كشفت جامعة القاهرة النقاب عن أعمالها الجارية في مشروع إعادة
إحياء وترميم المكتبة التراثية بالجامعة، بهدف استعادة قيمتها التراثية
والتاريخية، وإعادة تراثها لأداء دورها داخل المنظومة التعليمية.
وقال رئيس جامعة القاهرة، الدكتور محمد الخشت، في تصريحات لوقع
"سكاي نيوز عربية"، إن المكتبة التراثية مرت في الماضي بأعمال تجديد
متكررة غيرت معالمها الأصلية، حتى قررت الجامعة تنفيذ مشروع فريد
لترميم وصيانة المكتبة يرتكز على أسس علمية، تعيد المبني إلى حالته
الأصلية وقت الإنشاء.
وأوضح الخشت أن كبار أساتذة الآثار بجامعة القاهرة يشرفون على
خطة الترميم، لافتاً إلى أنه تم إجراء "الرفع المساحي والتوثيق المعماري
لعناصر المكتبة، وكذلك التصوير الفوتوغرافي على أسس علمية لإبراز
أهم مظاهر التلف، وعمل دراسة تحليلية للعناصر الزخرفية والمعمارية
المهمة".
وتعد المكتبة التراثية أحد المباني العريقة لجامعة القاهرة، التي تعد ثاني
أقدم الجامعات المصرية. وتتكون المكتبة من 4 طوابق وتضم عدداً من
القاعات المتخصصة، بالإضافة إلى 12 طابقاً عبارة عن مخازن للمقتنيات
العربية والأجنبية.
وتضم المكتبة التراثية مخطوطات ومقتنيات أثرية تحتاج للمحافظة
عليها، ورصيماً من الكتب التراثية التي لا يوجد لها مثيل في كثير من
مكتبات العالم.

علماء: المبالغة في مشاهدة التلفزيون سبب تدهور المخ

"مشاهدة التلفزيون بصورة مفرطة تضر
بالصحة"، عبارة تتجاوز القول الذي يردده الآباء
المستائين من أبنائهم من المراهقين المستهترين،
الذين لا يقومون بعمل واجباتهم المنزلية، وذلك
من خلال ما كشفه بحث أجراه علماء في الولايات
المتحدة.
ومن خلال المعلومات المستخلصة من ثلاثة
استطلاعات رأي ودراسات شملت أكثر من 17
ألف شخص، قال أكاديميون من جامعات كولومبيا،
مشاهدة التلفزيون بصورة مفرطة تضر
بالصحة، عبارة تتجاوز القول الذي يردده الآباء
المستائين من أبنائهم من المراهقين المستهترين،
الذين لا يقومون بعمل واجباتهم المنزلية، وذلك
من خلال ما كشفه بحث أجراه علماء في الولايات
المتحدة.
ومن خلال المعلومات المستخلصة من ثلاثة
استطلاعات رأي ودراسات شملت أكثر من 17
ألف شخص، قال أكاديميون من جامعات كولومبيا،



الكلاسيكية.. عنوان المايوهات هذا الصيف

تمثل الكلاسيكية عنوان المايوهات في
صيف 2021 تتمتع المرأة إطلالة
أنيقة على الشواطئ وحمامات السباحة
من ناحية ولتداري عيوب القوام من
ناحية أخرى.
وأوضحت مستشارة التسويق الألمانية
ميلينا جورج أن هذا الموسم يشهد عودة
قوية للموديلات الكلاسيكية مثل
القصة العالية لأرجل الشورت، والتي
تعود إلى حقبة الثمانينيات من القرن
الماضي، وكذلك الشورت ذي الوسط
العالي "High Waist"، والذي
يستحضر في الذهن صورة الخمسينيات
من القرن المنصرم.
وأضافت جورج أن هذه الموديلات تمتاز
بأنها تعمل على إخفاء عيوب القوام،
حيث تسهم قصة الوسط العالي، والتي
تصل إلى السرة، في إخفاء دهون البطن،
بينما تعد القصة العالية لأرجل الشورت
مناسبة للمرأة قصيرة القامة؛ حيث
إنها تعمل على إطالة قامتها بصريا.



في إطار جهودها لإثراء قيم التسامح والتعايش بالمؤسسات الحكومية والخاصة:

نهيان بن مبارك يشهد توقيع مذكرة تفاهم بين وزارة التسامح والتعايش ومستشفى كند

نهيان بن مبارك: المستشفى يمتلك تاريخاً طويلاً في الرعاية الصحية والإنسانية نعزّز به جميعاً

المتميزة للسيدات والأطفال في الشرق الأوسط. تعد مستشفى كند مؤسسة غير هادفة للربح تسعى إلى إنشاء واحة للرعاية الصحية الاستثنائية للسيدات والأطفال وعائلاتهم. مستشفى كند أول مستشفى تأسست في إمارة أبوظبي وأول مستشفى خاصة في الإمارة تحصل على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة. علاوة على ذلك، تعد أول مستشفى في العالم تحصل على اعتمادات برنامج الرعاية السريرية من اللجنة الدولية المشتركة لبرنامج الولادة الطبيعية بعد العملية القيصرية للأمهات وبرنامج علاج متلازمة ضيق النفس لدى الأطفال حديثي الولادة. سطر معالي يوسف الكندي مستشار دولة الإمارات العربية المتحدة في الولايات المتحدة الأمريكية الضوء على إسهامات الطبيين كينيدي في تعزيز مناخ التسامح في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك مقالاً رأي نشر في عام 2019، حيث كتب ما يلي: "في عام 1960، توغل طبيبان أمريكيان جاءا ضمن إرسالية في صحراء شبه الجزيرة العربية القاسية وأسسوا مستشفى في ميني من القوالب الطبية بأرضية ترابية وسقف من سفوف النخيل. قد كان ذلك بالنسبة للبدو الذين يعيشون في تلك المنطقة ويمارسون شاعر الدين الإسلامي التجربة الأولى مع الطب الحديث والتعامل الأول مع أشخاص دينيون بالمسيحية. على مدار العقود القليلة التالية ويضعل تشجيع ودعم شيوخ القبائل المحلية، نجح فريق الزوج والزوجة الطبي في تطوير المستشفى وحفظ كثير من الأرواح وإرساء دعائم إرث خالد من الاحترام والتقدير بين المسيحيين والمسلمين، وهو ما تجسد لاحقاً في دولة الإمارات العربية المتحدة. . . منذ ستين عاماً في أعماق الصحراء، نجح أطباء الإرسالية وأهل قرى البدو في بناء جسور بين الديانتين من خلال أفعال تنسم بالطيبة والتفهم. تسعى مستشفى كند دائماً لتقديم خدمات رعاية طبية بمستوى عالمي في بيئة هادئة ومرحبة تراعي الاعتبارات الثقافية. كان مستشفى كند السبق في تقديم سلسلة من التطورات التكنولوجية لأول مرة، حيث قدمت خدمات الطب الإشعاعي وخدمات نقل الدم لأول مرة في الإمارات العربية المتحدة إضافة إلى تقديم الخدمات المخبرية السريرية لأول مرة في منطقة العين. نجح أيضاً المهندسون في مستشفى كند في إنشاء القوالب الإسمنتية لأول مرة والتي استخدمت في تشييد المبني المتين في منطقة العين. تقدم مستشفى كند منذ نشأتها خيارات الغرف العائلية الخاصة وخدمات كبار الشخصيات وحتى خيار إبقاء الوليد مع الأم في نفس الغرفة. منذ عام 1960، قدم إلى العالم أكثر من 125.000 طفلاً بفضل الله من خلال جهود فريق مستشفى كند.

طويل في خدمة المجتمع الإماراتي، مؤكداً أنه في العام 2019 وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة أطلقت الهوية الجديدة لمستشفى الواحة في العين تحت مسمى "مستشفى كند"، تقديراً وعرفاناً للدور الذي قام به مؤسس المستشفى بات ماريانا كينيدي في تطوير الرعاية الصحية لاسيما لحدتي الولادة في مدينة العين منذ ستينيات القرن الماضي، ولتوثيق الاسم المتداول للمستشفى والمعترف عليه بين سكان مدينة العين، وتعزيزاً لقيم التعايش والتسامح، وهذا ما نضجر ونعزّز به جميعاً. وهنا تأتي أهمية التعاون بين وزارة التسامح والتعايش ومستشفى كند بهدف إطلاق سلسلة من المبادرات التي تركز على أهمية ودلالة تبني قيم التسامح في قطاع الرعاية الصحية. طوعه معالي النجبة لإدارة مستشفى كند التي يمثل تاريخها صفحات مضيئة فحياة مدينة العين وكافة سكانها بداية من ستينيات القرن الماضي وحتى اليوم، وهو تاريخ يشرف به كافة العاملين بالمستشفى، اليوم، لأنه تاريخ قائم على القيم الإنسانية الأصيلة للمؤسسين الأوائل لهذا الصرح ولمن جاء بعدهم، مؤكداً أن نتائج هذا التعاون ستمثل انطلاقاً جديدة لشروع اعتماد الجهات المتسامحة بالجهات الخاصة، والمتوطنة بها تعزيز ثقافة التسامح، وكذلك وضع المؤشرات الوطنية، وتطوير آليات العمل في مختلف المؤسسات الحكومية، وتشجيعهم على مواصلة وتطوير سياساتهم ومنظومة خدماتهم سعياً نحو خلق مؤسسات تتميز بتسامحها واحترامها للتعايش والتعددية، وخاصة في القطاع الصحي. وأضاف معاليه أنه على ثقة من أن مستشفى كند ستكون في طليعة المؤسسات التي تعزز ثقافة الالتزام والاحترام والعمل الجماعي وحقوق الموظفين والحوار والنوازل والتسامح عبر مجموعة من البرامج والممارسات، حتى يتمتع المنتمون لهذه المؤسسة العريقة بسلوكيات التسامح وسياسات تحترم الاختلاف وتحثي بالتعدد وتضمن حقوق التعبير والرأي، كما وتوفر لوائح تشجع التسامح والعمل ضمن فرق المتعددة الثقافات. وفي الختام، أشاد معاليه بشكل خاص بالجهود المتميزة التي تبذلها دائرة الصحة في أبوظبي، وبدورها الفعال في مواجهة جائحة كوفيد 19، وهي إجراءات أثبتت رؤية حكيمه من قيادة الإمارات، وتوجدت بحماية أمة بأكملها من الآثار المروعة للمرض الذي أصاب العالم بأسره. وقال معالي عبدالله بن محمد آل حامد، رئيس دائرة الصحة أبوظبي: "إن التسامح هو نهج راسخ لدى دولة الإمارات منذ تأسيسها في ظل توجيهات ودعم قيادتنا الرشيدة التي تواصل سيرها على خطى الولد

•• العين - الفجر

شهد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش أمس بمدينة العين توقيع مذكرة تفاهم بين مستشفى كند ووزارة التسامح والتعايش، بحضور معالي الشيخ عبدالله بن محمد بن بطي آل حامد، رئيس دائرة الصحة في أبوظبي، والدكتور سكوت كينيدي، أحد أبناء مؤسس مستشفى كند، كما وقع المذكرة عن وزارة التسامح والتعايش سعادة عقراء الصابري المدير العام، وعن مستشفى كند، وقعاها الدكتور تيم فنشر الرئيس التنفيذي للمستشفى. تهدف المذكرة إلى تعزيز قيم التسامح والتعايش بالمؤسسات الحكومية والخاصة، بحيث يشكل مستشفى كند بموجب المذكرة لجنة للتسامح بغرض تمثيل جميع الإسهامات التعاونية وقيادتها من خلال إنشاء إطار عمل داخل المستشفى لإعداد نظام لشهادات التسامح من المستويين الأول والثاني، ومن ثم تقوم بإعداد (بيان الالتزام) بقيم التسامح، إضافة إلى وضع خطة استراتيجية للتواصل مع جميع الجهات المعنية، كما تعهد المستشفى بدعم الوزارة في إعداد استبيانات وتقييمات أولية ونهائية فيما يتعلق بمجالات التسامح والتعايش، ومشاركة الوزارة في وضع سياسة وخطة تنفيذ تتعلق برعاية الموظفين ودعمهم وإشراكهم في مختلف العمليات المتعلقة بثقافة التسامح ومخارج الشخصية المتسامحة إضافة إلى رعاية المرضى ورصاهم ومشاركتهم.

فيما تقوم وزارة التسامح والتعايش بدعم مستشفى كند في إعداد السياسات والممارسات وتنفيذها للمساعدة في تفعيل وخلق ثقافة تسامح، وتنفيذ برنامج تدريبي مخصص لفرسان التسامح فيما يتصل بقطاع الرعاية الصحية، إضافة إلى توفير منصة تدريب رئيسية للمرشحن المختارين داخل المستشفى.

وشرح معالي الشيخ نهيان: "إننا في شركتنا مع مستشفى كند، نظهر مثالا للتسامح والانفتاح، ونقدر جهود المستشفى المخلصة في تقديم خدمات صحية عالية الجودة، تضمن الراحة والأمان للمرضى، حيث إن توقيع مذكرة التفاهم اليوم يعتبر تعزيزاً للجهود المشتركة بيننا". وعبر معالي الشيخ نهيان بن مبارك عن سعادته بتوقيع هذه الاتفاقية التي تمثل خطوة مهمة لدعم قيم وثقافة التسامح داخل المجتمع ومؤسسته، مؤكداً أن مستشفى كند تمثل صرحاً شامخاً في المجال الصحي بمدى العناية، ورمزا لجهود مقدرة قام بها المؤسسون الأوائل لهذا الطرح الصحي المهم، كما تمثل نموذجاً لنجاح حكومتنا الرشيدة في دعم ومساندة وتطوير مختلف المؤسسات الناجحة بالدولة التي تتمتع بتاريخ



شرطة أبوظبي تحذر من خطورة ترك الأطفال بمفردهم في أحواض السباحة

•• أبوظبي-الفجر

حذرت شرطة أبوظبي الأسر من خطورة ترك الأطفال دون رقابة في أحواض السباحة المنزلية أو العامة مؤكدة ضرورة مراقبتهم وتكثيف الرقابة عليهم تجنباً لوقوع حوادث الغرق موضحاً أن الإهمال يعد سبباً رئيسياً في حوادث غرق الأطفال ما يتطلب عدم الانشغال عنهم. وأشارت إلى أن كثيراً من حوادث غرق الأطفال تقع بسبب استخدامهم أحواض السباحة بمفردهم وإهمال الأسرة لمراقبتهم وعمق الماء وعدم الإلمام بالسباحة والتعرض للانزلاق من الأرضية المحيطة بحوض السباحة وعدم وجود سياج حول الأحواض. وذكرت أن ترك الأطفال ممن هم دون 3 سنوات بمفردهم في مسابح المنازل أو البنايات والمرافق المختلفة يعرضهم لحوادث الغرق مؤكدة أهمية أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار حفاظاً على سلامتهم. وأكدت ضرورة ارتداء معدات السباحة و تزويد الأطفال بأطواق وأدوات وسترات النجاة أثناء ممارسة السباحة لافتة إلى أن غرق الأطفال بالمسباح يعد من أكثر مسببات المشاكل النفسية للأطفال والمحيطين بهم محدثة من اللامبالاة وتجاهل تعليمات السلامة في هذا الشأن وتزويد السباح بسلاسل ثابتة ومقابض معدنية موزعة على محيطها.

جامعة الإمارات تشارك في احتفالات الدولة باليوم العالمي لسلامة الغذاء

•• العين - الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة في احتفالات الدولة باليوم العالمي لسلامة الغذاء، الذي أقرته منظمة الصحة العالمية في 7 يونيو من كل عام. ويُقام الاحتفال هذا العام تحت شعار "غذاء مأمون اليوم لغد مفعم بالصحة"، تأكيداً على أن إنتاج واستهلاك الغذاء الآمن له فوائد فورية وطويلة الأجل للناس وكوكب الأرض والاقتصاد، والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي، وصحة الإنسان، والازدهار الاقتصادي، والزراعة، والوصول إلى الأسواق، والسياحة، والتنمية المستدامة. وقال الدكتور معتمد عياش، الأستاذ المساعد بكلية الأغذية والزراعة في جامعة الإمارات العربية المتحدة: "تحتفل دولة الإمارات العربية المتحدة باليوم العالمي لسلامة الغذاء كعضو فعال ورائد في مجال سلامة الغذاء على المستويين الإقليمي والعالمي. وتولي القيادة الرشيدة أهمية بالغة لسلامة الغذاء على كافة المستويات المحلية والعالمية لضمان سلامة المواطنين والمقيمين في دولة الإمارات على حد سواء". وأضاف د. عياش: "تطبق الإمارات أعلى معايير سلامة الأغذية في المؤسسات الغذائية العاملة داخل الدولة من أجل توفير غذاء آمن وصحي داخل الدولة. كما تولي الحكومة اهتماماً بالغاً بتوفير العقول والقوى العاملة من خلال دعم برامج تعليمية لتخريج قوى عاملة مُتخصصة في مجال الأغذية مثل برنامج علوم الأغذية في جامعة الإمارات وهو البرنامج الوحيد على مستوى الدولة لتخريج مؤهلين في علوم وسلامة الغذاء".

وأوضح بالقول: "تحرص جامعة الإمارات على تصميم وتطوير مناهج جديدة لتلبية احتياجات الإمارات العربية المتحدة ومواءمة الاتجاهات الحديثة ومفاهيم التعليم الزراعي في الأغذية الجديدة، إضافة إلى المناهج متعددة التخصصات التي تركز على مفهوم النظم المتكاملة وتشمل الزراعة الإنتاجية، وإعداد الأغذية، والأعمال الزراعية، والموارد الطبيعية، والبيئة. كما تشكل مزرعة كلية الأغذية والزراعة في جامعة الإمارات العربية المتحدة بالفنوة التي تمتد على حوالي 40 هكتاراً من الأراضي، وتضم مجموعة من أحدث مرافق الأبحاث للعلماء والطلبة من مختلف التخصصات لتطوير واختبار استراتيجيات مبتكرة تدعم الأمن الغذائي في المنطقة، المكان المثالي لتحفيز الطلبة على طرق التفكير البناء حول أهمية إنتاج الغذاء السليم صحياً واقتصادياً". واختتم د. عياش تصريحه قائلاً: "وستواصل الجامعة سعيها المستمر لإدراج المناهج الأكاديمية المتخصصة التي تهدف إلى تشجيع الأفراد على تبني أنماط حياة تجعلهم أكثر صحة وسعادة، مع توعية الجمهور بالمخاطر الصحية الناتجة عن الغذاء، وتسهيل الضوء على قضايا الغذاء وسلامته. وتعزيز مبدأ "سلامة الأغذية مسؤولية الجميع" لضمان أن يكون الغذاء الذي نستهلكه مأموناً وصحياً".



يستمر لمدة يومين عبر الاتصال المرئي بمشاركة 16 خبيراً ومسؤولاً

أبوظبي التقني و المؤسسة العامة للتدريب ينظمان الملتقى الإماراتي السعودي لاستشراف رؤى مستقبل التحول الرقمي في مجالات التدريب التقني

مرحلة ما بعد عصر النفط؛ التي تتطلب قاعدة من الكوادر المؤهلة المتخصصة بالمجالات التوعيم الدقيقة التي تسهم في تنوع مصادر الدخل بعيدا عن النفط؛ مثل الطاقة النووية والمتجددة والفضاء والطيران والدكاء الاصطناعي والصناعات الأخرى، وذلك لتنبيه متطلبات النهضة الاقتصادية والصناعية التي تعيشها الدولة حالياً ومستقبلاً، مؤكداً حرص الإدارة العليا في "أبوظبي التقني" ممثلة في الدكتور مبارك الشامسي المدير العام، على مواصلة مسيرة التطوير والتحديث في بناء نظام تعليمي متخصص يساهم في إعداد الكوادر البشرية المؤهلة أكاديمياً والمدرية عملياً لدعم القطاعات الاقتصادية والصناعية في الدولة، من خلال التقييم المستمر وتحديد مجالات التحسين والتطوير في مختلف القطاعات بالتعاون مع كافة الشركاء الاستراتيجيين والمهنيين. كما تضمن الملتقى حلقة نقاشية، قدم خلالها كل من: ريم القبالي، والدكتور سفيان بن عرفة الأستاذ المساعد في بوليتكنك أبوظبي؛ عدة نماذج وتجارب للتعليم التقني والمهني؛ حققت نجاحاً ملحوظاً في مواجهة تحديات العملية التدريبية خلال المرحلة كوفيد 19، كما استعرضا آليات تبادل هذه المجالات بين المؤسسات التعليمية والتدريبية في الإمارات والسعودية.

أن الملتقى يأتي انطلاقاً من رؤية القيادة الرشيدة في الإمارات والسعودية، بأن التعاون والتكامل هما السبيل لتحقيق الأهداف التنموية الشاملة المشتركة، و رعد سوق العمل الخليجي بالكوادر البشرية المؤهلة و القدرة على المشاركة الفاعلة في بناء اقتصاد متنوع ومستدام يمتاز بإنجابيته العالمية، ويحقق لدولة الإمارات العربية المتحدة، وللمملكة العربية السعودية الشقيقة الريادة والتميز على مستوى العالم، وأضاف الدكتور مبارك الشامسي فقال ولقد بات أمراً جلياً الدور الرئيس الذي يلعبه المتخصص، في تنمية رأس المال البشري، ودعم مسيرة التنمية المستدامة والنهوض بالدول، حيث تزداد أهمية هذا التعليم في ظل التغيرات الدولية والتطورات التقنية والتكنولوجية المتسارعة في العالم، وما ينتج عنها من تطورات في المهن ووسائل وأساليب العمل؛ مما يفرض علينا كترابويين، وباحثين، ومتخصصين؛ العمل المقدم لبناء نظام تعليم وتدريب تقني ومهني متكامل، يوازن بين مخرجات التعليم والتدريب التقني والمهني والاحتياجات الفعلية لسوق العمل في البلدين، وبالتالي فإننا عازمون للمضي قدماً بخطى ثابتة، نحو مزيد من التعاون بيننا، متطلعين أن يحقق هذا الملتقى أهدافه المنشودة، ويمنح لجهودنا بعداً مؤسسياً

•• أبوظبي-الفجر

دشن الدكتور مبارك بن سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، و الدكتور أحمد بن فهد الفهيد محافظ المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني في المملكة العربية السعودية الشقيقة أمس الأول فعاليات الملتقى السعودي الإماراتي للتدريب التقني والمهني؛ الذي يأتي ضمن مبادرة برنامج مشترك للتدريب التقني والمهني المنبثق من مجلس التنسيق الإماراتي السعودي، بهدف تطوير العلاقات بين الجهات الأكاديمية للتدريب التقني والمهني في البلدين الشقيقين، وتبادل الخبرات والتجارب المتخصصة، واستشراف الرؤى المستقبلية للتحول الرقمي؛ الذي يعمل على مواصلة عمليات التعليم خاصة خلال مرحلة كورونا؛ بما يمكن المعلمين والقائمين على عملية التعليم من تسخير التكنولوجيا الحديثة؛ بما يضمن استمرار العملية التعليمية وتطويرها بعيداً عن طرق التعليم التقليدية، حيث تستمر فعاليات الملتقى لمدة يومين؛ عبر تقنيات الاتصال المرئي، بمشاركة 16 خبيراً ومسؤولاً وقال الدكتور مبارك الشامسي في كلمته الافتتاحية

منوعات الغذاء 23

يحدث انتفاخ المعدة من وقت لآخر حيث يحتاج المريض إلى اتخاذ الاحتياطات المناسبة للمساعدة في تخفيف أي أعراض. ومع ذلك، هناك أعراض بجانب الانتفاخ يمكن أن تكون مؤشرا مبكرا على الإصابة بسرطان المبيض.



عادة ما ينتج انتفاخ المعدة عن تراكم الغازات في الجهاز الهضمي

متى يكون انتفاخ المعدة علامة رئيسية لسرطان المبيض؟



وعادة ما ينتج انتفاخ المعدة عن تراكم الغازات في الجهاز الهضمي. والجهاز الهضمي عبارة عن سلسلة من الأعضاء المجوفة المرتبطة في أنبوب طويل ملتو من الفم إلى فتحة الشرج. وتعمل هذه القناة على تفتيت الطعام أثناء نقله عبر الجسم، ما يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية وطردها الزائدة. وكل هذا طبيعي تماما ولكن الانتفاخ في بعض الأحيان قد يكون مؤشرا على الإصابة بسرطان المبيض. كيف تعرف أن انتفاخك قد يكون شيئا أكثر خطورة؟ قد يسبب الانتفاخ المرتبط بسرطان المبيض انتفاخا واضحا في البطن. وقد تشعر أن البطن ممتلئة أو منتفخة أو صلبة، وقد يعاني الشخص أيضا من أعراض أخرى، مثل فقدان الوزن. وإذا كان سرطان المبيض، فمن المحتمل أن يكون سبب الانتفاخ هو الاستسقاء.

وقال موقع Healthline: الاستسقاء هو عندما يتراكم السائل في البطن. وغالبا ما يتشكل الاستسقاء عندما تنتشر الخلايا السرطانية إلى الصفاق. والصفاق هو بطانة البطن. وقد تتضمن علامات سرطان المبيض وأعراضها ما يلي: - انتفاخ في البطن - الشعور بالشبع بسرعة عند تناول الطعام - فقدان الوزن - عدم الراحة في منطقة الحوض - تغيرات في عادات الأمعاء - حاجة متكررة للتبول

ما هو سرطان المبيض؟ تقول مؤسسة National Ovarian Cancer Coalition إن سرطان المبيض هو مرض يتم فيه العثور على خلايا خبيثة (سرطانية) داخل أو بالقرب من أو على الطبقة الخارجية للمبيض، اعتمادا على نوع ومرحلة المرض.



وتابع الموقع الصحي: "المبيض هو واحد من عضوين صغيرين على شكل لوز يقعان على جانبي الرحم يخزنان البويضات أو الخلايا الجرثومية، وينتجان هرموني الأستروجين والبروجسترون الأثني.

وعادة، تنقسم الخلايا في جسمك وتشكل خلايا جديدة لتحل محل الخلايا البالية أو المحتضرة، وإصلاح الإصابات".

ولأن الخلايا السرطانية تستمر في النمو والانقسام، فهي تختلف عن الخلايا الطبيعية. وبدلا من الموت، فإنها تعيش أكثر من الخلايا الطبيعية وتستمر في تكوين خلايا غير طبيعية جديدة، وتشكل الورم. والأورام يمكن أن تضغط على أعضاء أخرى بالقرب من المبايض".

ويشار إلى أن النساء المصابات بطفرة جينية BRCA1 أو BRCA2 أكثر عرضة للإصابة بسرطان المبيض. وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية إن

تسمم الحمل قد يزيد من خطر إصابة النساء بالسكتة الدماغية



بهذه الحالة. ولم تسجل دراسة فرامفهام أيضا النساء غير البيضات، ما يجعل من الصعب تعميم هذه النتائج على المجموعات العرقية أو الإثنية الأخرى. ولم تتوفر معلومات حول النشاط البدني والنظام الغذائي، وهما عاملان يمكن أن يؤثرتا على صحة الأوعية الدموية في منتصف العمر، وهو ما يتطلب المزيد من البحث.

تقييم صحة المشاركين كل عامين، من عام 1948 إلى عام 2016. ولم تصب أي من النساء بسكتة دماغية قبل التسجيل في دراسة فرامفهام. ومع ذلك، كان 169 منهن يعانين من تسمم الحمل قبل المشاركة. وكانت النساء المصابات بهذه الحالة أكثر عرضة لأن يكن أصغر سنا، ويدخن، ولديهن ضغط دم انيساطي أعلى، ويتلقين علاجاً لارتفاع الكوليسترول في الدم مقارنة بالنساء الأخريات اللاتي تم تقييمهن.

قالت دراسة إن الحوامل المصابات بمقدمات الارتعاج أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية بثلاث مرات على الأقل في وقت لاحق من الحياة مقارنة بالنساء اللاتي ليس لديهن تاريخ من هذه الحالة.

وبناء على هذه النتيجة، يوصي العلماء بضرورة مراقبة النساء المصابات بمقدمات الارتعاج في السنوات التي تلي حدوثها.

على مدى متابعة متوسطة 32 عاما، أصيبت 231 امرأة بسكتة دماغية. وبعد حساب تطور عوامل الخطر الوعائية التقليدية بمرور الوقت، ثبت أن وجود تاريخ من مقدمات الارتعاج مرتبط بشكل مستقل بخطر الإصابة بسكتة دماغية في وقت لاحق من الحياة يبلغ 3.8 ضعفا.

وتقول لورين تيلين، كبيرة مؤلفي الدراسة والأستاذ المساعد في طب التوليد وأمراض النساء في جامعة يوتا للعلوم الصحية: "تسمم الحمل مرض معقد ينطوي على إصابة بطانة الأوعية الدموية. اعتدنا على الاعتقاد بأن هذا يحدث أثناء الحمل، ثم يشفى بعد ذلك. لكن تسمم الحمل قد يتسبب في تلف الأوعية الدموية بشكل دائم. ويشار إلى أن الدراسة الحالية لها العديد من القيود، من بينها أن تسمم الحمل تم الإبلاغ عنه ذاتيا. ونتيجة لذلك، قد لا تكشف بعض النساء عن إصابتهن

لكل من الأم والجنين. ووجدت الأبحاث السابقة ارتباطا بين تسمم الحمل والسكتة الدماغية ولكنها لم تتابع النساء في منتصف العمر أو تتبع تطور عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مثل ارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم أو التدخين. وفي دراستهم، حلل دي هافينون وزملاؤه بيانات من 1435 امرأة أنجبن وشاركن في دراسة فرامفهام للقلب، وهي دراسة وبائية تابعت مجموعة من الأفراد بمرور الوقت لتحديد التاريخ الطبيعي لأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتة الدماغية. ووقع

ويقول الدكتور آدم دي هافينون، المؤلف الرئيسي للدراسة والأستاذ المساعد في طب الأعصاب في جامعة يوتا للعلوم الصحية: "القيام بذلك يمكن أن يقلل من خطر إصابة هؤلاء النساء بالسكتات الدماغية". وتحدث مقدمات الارتعاج في حوالي واحدة من كل 25 حالة حمل في الولايات المتحدة، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. ويحدث ذلك عندما تصاب امرأة كانت تعاني في السابق من ضغط الدم الطبيعي فجأة بارتفاع ضغط الدم والبروتين في بولها أو مشاكل أخرى بعد 20 أسبوعا من الحمل. ويمكن أن يؤدي تسمم الحمل، إذا ترك دون علاج، إلى مضاعفات خطيرة



استعرض الحوافز الجديدة لجذب الاستثمارات واستقطاب المواهب بدولة الامارات

وزير الاقتصاد يشارك في «منتدى سان بطرسبرغ الاقتصادي» ويبحث تعزيز الشراكة الاستراتيجية الإماراتية الروسية

ابن طوق: علاقات الإمارات وروسيا شهدت قفزات مهمة انعكست على نمو التجارة وتدقيق الاستثمارات والسياحة والتبادل العلمي



•• أبو ظبي-وام:

شارك معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد في الدورة الرابعة والعشرين لمنتدى سان بطرسبرغ الاقتصادي الدولي الذي عُقد في مدينة سان بطرسبرغ الروسية خلال الفترة من 2 إلى 5 يونيو الجاري، وافتحه الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، حيث شارك معاليه في جلسة رئيسية للمنتدى حول التحولات الجديدة في الأعمال وأثرها في دعم النمو الاقتصادي في مرحلة ما بعد "كوفيد-19".

وتضمنت زيارة معاليه لقاءات ثنائية على هامش المنتدى مع وزراء في الحكومة الروسية ومن الوفود المشاركة في المنتدى تم خلالها بحث فرص التعاون وتعزيز العلاقات الاقتصادية للدول مع الاتحاد الروسي والسود المشاركة خلال المرحلة المقبلة. كما شارك في المنتدى من دولة الإمارات أيضاً معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لكتب إكسبو 2020 دبي.

وأكد معالي عبدالله بن طوق المري عمق الروابط الإماراتية الروسية في مختلف المجالات، ولا سيما في الجوانب الاقتصادية والتجارية والاستثمارية، وأوضح أن روسيا شريك استراتيجي لدولة الإمارات وتربطهما اليوم علاقات متينة في مختلف المجالات والقضايا الإقليمية والدولية، وهناك إرادة مشتركة بين قيادتي البلدين لتنمية الشراكة إلى مستويات جديدة. وأشار إلى أن التعاون الاقتصادي في البلدين شهد خلال السنوات القليلة الماضية قفزات كبيرة في حجمه وتوعه وزخم أنشطته، الأمر الذي انعكس إيجاباً على التجارة الخارجية غير النفطية وتدقيق الاستثمارات والسياحة والتبادل الثقافي والعلمي والتكنولوجي بين البلدين وزيادة الشراكات بين مجتمعي الأعمال الإماراتي والروسي.

وتعد روسيا أحد أهم الشركاء التجاريين لدولة الإمارات، وبلغت قيمة التجارة الخارجية غير النفطية بين دولة الإمارات وروسيا خلال عام 2020 نحو 2.6 مليار دولار، وفي المقابل فإن دولة الإمارات هي أكبر شريك تجاري خليجي لروسيا، وتتأثر بنسبة 55% من إجمالي التجارة الروسية - الخليجية، كما تأتي دولة الإمارات في المرتبة الثانية بين شركاء روسيا التجاريين من الدول العربية، وتستحوذ على 20% من تجارة روسيا مع الدول العربية مجتمعة. كما تعد دولة الإمارات الوجهة الأولى عربياً للاستثمارات الروسية وبنسبة مساهمة تتجاوز

تجربة الدولة في الرقمنة والمرونة والشراكة بين الحكومة والقطاع الخاص تشكل نموذجاً للانتقال إلى اقتصاد ما بعد كوفيد-19

التي أفرزتها، موضحاً أهمية اتخاذ حكومات الدول إجراءات عملية لصياغة سياسات جديدة تخدم متطلبات المرحلة المقبلة، كما سلط الضوء على أبرز الجهود التي اتخذتها دولة الإمارات في التعامل مع هذه التحولات، والحوافز الجديدة التي وفرتها لجذب الاستثمار والمواهب في مرحلة ما بعد "كوفيد-19".

وأوضح ابن طوق: "سعت أزمة جائحة كوفيد-19 في تحول الشركات الكبرى والعالمية والشركات الصغيرة والمتوسطة نحو الرقمنة وزيادة الإنتاجية، مما يؤسس مرحلة جديدة من النمو في ظل سياسات حكومية مرنة وفعالة لإدارة الأزمات وتحفيز الانتعاش والنمو الاقتصادي. وحكومات الدول مدعوة اليوم لتحفيز تحول الشركات نحو نماذج العمل الجديدة وتبني التقنيات الحديثة من خلال إيجاد السياسات والاستراتيجيات الداعمة للرقمنة وتنمية المهارات وتقديم الحوافز المالية التي تساعد هذا التوجه، كما أننا جميعاً نتأكد من أن حزم الدعم الاقتصادي التي وضعتها الحكومات للتصدي للجائحة تم استثمارها في الأماكن الصحيحة وبما يدعم الإنتاجية والمرونة على المدى الطويل".

وأكد معاليه أن مرحلة ما بعد "كوفيد-19" ستكون ذات ملامح اقتصادية مختلفة، داعياً راسمي السياسات إلى تكثيف جهودهم لتشجيع المواهب وتطوير المهارات في القطاعات الجديدة وتعزيز المرونة لا سيما في جودة حياة المجتمع والأفراد، وتطوير

لنموذج الاقتصاد الجديد. وأوضح: "أن من أهم الحوافز الجديدة في هذا الصدد تحرير التملك الأجنبي للشركات بنسبة 100% في معظم القطاعات والأنشطة الاقتصادية في الدولة، يستثنى منها عدد محدود من الأنشطة ذات الأثر الاستراتيجي بالنسبة للدولة، وكذلك إطلاق استراتيجية وطنية لجذب المواهب من خلال تعديلات وإصلاحات منظومة الإقامة وتوفير حوافز مثل الإقامة الذهبية والإقامة الطويلة الأمد وتأشيرات العمل عن بعد وتطوير نظام متكامل لتنمية رأس المال البشري وتكثيف الإنتاج والعمل في مجالات التكنولوجيا".

وتطرق معاليه إلى استراتيجية الإمارات للثورة الصناعية الرابعة واستراتيجية الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة واستراتيجية الذكاء الاصطناعي وجهود التحول نحو الاقتصاد الرقمي ودعم تطبيقات العمل عن بعد، باعتبارها محاور أساسية في رؤية الدولة لاقتصاد المستقبل وجهود التنمية على مدى الخمسين عاماً القادمة، ولكونها ممكنة مهمة لدعم تحول بيئة الأعمال والشركات القائمة نحو التقنيات الحديثة وتشجيع ظهور شركات جديدة تعتمد على التوجهات الجديدة في الاقتصاد والأعمال.

يذكر أن منتدى سان بطرسبرغ الاقتصادي الدولي يعقد سنوياً برعاية وحضور الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، ويملك إحدى أبرز المنصات الإقليمية والعالمية للتواصل والتعاون والشراكة في مجالات الاقتصاد والأعمال في روسيا والأسواق الناشئة والعالم، ويشارك فيه رؤساء حكومات وزراء ومسؤولون من مختلف دول العالم، إلى جانب رجال أعمال ومديرين من كبرى الشركات الروسية والعالمية. وشارك في الدورة الحالية للمنتدى أكثر من 130 دولة وتتضمن جلسات المنتدى 150 جلسة يشارك فيها أكثر من 800 متحدث بينهم 40 وزيراً من الدول المشاركة.

بنك دبي التجاري يوقع اتفاقية شراكة ثلاثية مع شركة «ام بي ام إي باي» وNOW Money لتوفير حلول مصرفية رقمية مبتكرة

الأخرى،..

من جهته قال إيان ديلون، الشريك المؤسس لـ NOW Money، يعتبر اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة من بين الاقتصادات التي تنهت بسرعة نحو مجتمع غير نقدي، والتي لا ترى الحلول الرقمية راهية، بل ضرورة ملحة، إن شراكتنا مع بنك دبي التجاري وNOW Money تزيد من قدرتنا على تقديم حلول مصرفية رقمية متميزة، حيث أنها تجعل الخدمات المصرفية الرقمية في متناول العاملين من أصحاب الدخل المنخفض لأول مرة، علماً بأنه تم تأسيس البيئي المصرفي بأكمله سهلاً حيث يُمكن جميع فئات المجتمع من مواكبة الثورة المصرفية الرقمية،..

من جهته قال إيان ديلون، الشريك المؤسس لـ NOW Money، يعتبر اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة من بين الاقتصادات التي تنهت بسرعة نحو مجتمع غير نقدي، والتي لا ترى الحلول الرقمية راهية، بل ضرورة ملحة، إن شراكتنا مع بنك دبي التجاري وNOW Money تزيد من قدرتنا على تقديم حلول مصرفية رقمية متميزة، حيث أنها تجعل الخدمات المصرفية الرقمية في متناول العاملين من أصحاب الدخل المنخفض لأول مرة، علماً بأنه تم تأسيس البيئي المصرفي بأكمله سهلاً حيث يُمكن جميع فئات المجتمع من مواكبة الثورة المصرفية الرقمية،..

من جهته قال إيان ديلون، الشريك المؤسس لـ NOW Money، يعتبر اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة من بين الاقتصادات التي تنهت بسرعة نحو مجتمع غير نقدي، والتي لا ترى الحلول الرقمية راهية، بل ضرورة ملحة، إن شراكتنا مع بنك دبي التجاري وNOW Money تزيد من قدرتنا على تقديم حلول مصرفية رقمية متميزة، حيث أنها تجعل الخدمات المصرفية الرقمية في متناول العاملين من أصحاب الدخل المنخفض لأول مرة، علماً بأنه تم تأسيس البيئي المصرفي بأكمله سهلاً حيث يُمكن جميع فئات المجتمع من مواكبة الثورة المصرفية الرقمية،..



•• دبي-دمحمود علياء:

وقع بنك دبي التجاري، أحد البنوك الوطنية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، اتفاقية شراكة ثلاثية مع شركة «ام بي ام إي» للخدمات المالية الرقمية (MBME Pay)، الشركة الرائدة في خدمات وحلول الدفع في الإمارات العربية المتحدة، وحصل الفوتير وصناعة الأكشاك، وشركة NOW Money، المزود لأول حل مصرفي رقمي في دول مجلس التعاون الخليجي لا يمكن حسابات مصرفية، وذلك لتوفير حل متكامل للشركات لتقديم حلول الرواتب، وللعاملين الأفراد لتقديم خدمات مصرفية عالية المستوى.

وبموجب هذه الاتفاقية، ستوفر NOW Money حسابات للعاملين، بما في ذلك موظفي شركة «ام بي ام إي» للخدمات المالية الرقمية (MBME Pay) وعملاتها مع الشركات من خلال تطبيق الهاتف المحمول NOW Money الحائز على جوائز عديدة وببطاقة الدفع Visa، وسيوفر ذلك للعملاء إمكانية الوصول إلى الخدمات المصرفية مثل الاطلاع على رصيد الحساب بشكل فوري، وإرسال التحويلات بأسعار تنافسية، ودفع

المحضر

28

«كهرباء دبي» تنظم الدورة الـ 23 من «ويتيكس ودبي للطاقة الشمسية» في موقع «إكسبو 2020»

•• دبي-وام:

تنظم هيئة كهرباء ومياه دبي الدورة الثالثة والعشرين من معرض تكنولوجيا المياه والطاقة والبيئة "ويتيكس" ودبي للطاقة الشمسية في الفترة من 5 إلى 7 أكتوبر القادم في موقع إكسبو 2020 دبي حيث تعد الهيئة شريك الطاقة المستدامة الرسمي لإكسبو وذلك بتوجيهات كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وبتحت رعاية سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس المجلس الأعلى للطاقة في دبي.

أعلن ذلك معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي مؤسس ورئيس معرض ويتيكس ودبي للطاقة الشمسية.. مشيراً إلى أن المعرض السنوي يسهم في دعم مسيرة التنمية المستدامة في الدولة وترسخ مكانة دبي كمركز عالمي رائد للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر. وقال معالي الطاير: "بفضل دعم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم أصبح معرض ويتيكس ودبي للطاقة الشمسية أكبر معرض لتقنيات المياه والطاقة والاستدامة والابتكار في المنطقة وأحد أكبر المعارض المتخصصة على مستوى العالم. ويعكس المعرض حرص إمارة دبي على دعم الجهود العالمية الهادفة إلى زيادة الاعتماد على الطاقة المتجددة والنظيفة وتحقيق الاستدامة بجميع جوانبها البيئية والاجتماعية والاقتصادية ودعم استراتيجيات دبي للطاقة النظيفة 2050 التي تهدف لأن تكون دبي مركزاً عالمياً للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر". وأشار معاليه إلى أن "ويتيكس ودبي للطاقة الشمسية" بات موعداً سنوياً تترقبه الشركات والمؤسسات المتخصصة في قطاعات الطاقة والمياه والبيئة والنفط والغاز والتنمية الخضراء والقطاعات ذات الصلة من المنطقة والعالم لطرح حلولها ومنتجاتها وإطلاع على أفضل الممارسات وأحدث التقنيات والابتكارات.. مؤكداً أن تنظيم المعرض في موقع إكسبو 2020 دبي يشكل فرصة مهمة للشركات العارضة للترويج لمنتجاتها وخدماتها ولللقاء بأصحاب القرار والمستثمرين في مختلف أنحاء العالم لعقد الصفقات وبناء الشراكات إضافة إلى التعرف على احتياجات السوق وأبرز المشاريع الحالية والمستقبلية وفرص المشاركة في مشاريع وبرامج الطاقة الشمسية في المنطقة. يشار إلى أن الهيئة نظمت الدورة الثانية والعشرين من المعرض في أكتوبر 2020 عبر منصة افتراضية ثلاثية الأبعاد واستقطب المعرض 63,058 زائراً من مختلف أنحاء العالم وهو العدد الأكبر من الزوار في تاريخ المعرض. وشهد المعرض المبتكر "الحماد للربو" الأول من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مشاركة 1,076 شركة من 52 دولة حول العالم ووفرت الهيئة تجربة استثنائية للعارضين والزوار من مختلف أنحاء العالم للاطلاع على أحدث التقنيات وآخر التطورات في قطاعات المياه والطاقة والاستدامة والابتكار.



«الإمارات الإسلامي» يحصد جائزة جافضل ابتكار رقمي في قطاع الصيرفة الإسلامية

•• دبي-الفجر:

حصد «الإمارات الإسلامي»، أحد المؤسسات المالية الإسلامية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، جائزة "أفضل ابتكار رقمي في قطاع الصيرفة الإسلامية" خلال قمة وحفل توزيع جوائز «إم إي آيه فاينانس للتكنولوجيا المالية والصيرفة»، وذلك تقديراً لالتزامه تجاه الرقمنة والخدمات المتميزة، وحرصه المتواصل على توفير الخدمات الرقمنة لابتكار منتجات وأليات تسهم في توفير خدمات مبتكرة ذات قيمة عالية على مستوى القطاع المالي.

وبهذه المناسبة، قال فريد الملا، نائب رئيس الخدمات المصرفية للأفراد وإدارة الثروات في «الإمارات الإسلامي»: "يسعدنا الفوز بجائزة أفضل ابتكار رقمي في قطاع الصيرفة الإسلامية" خلال قمة وحفل توزيع جوائز إم إي آيه فاينانس للتكنولوجيا المالية والصيرفة، والتي تأتي تأكيداً على جودة خدماتنا ومنتجاتنا المصرفية المبتكرة التي ساهمت بتربسح مكانتنا الرائدة في قطاع الصيرفة الإسلامية بالمنطقة. وباعتباره مؤسسة مالية إسلامية رائدة على مستوى الدولة، وداعماً رئيسياً لرؤية قيادتنا الرشيدة في ترسيخ مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة كمركز عالمي للصيرفة الإسلامية، نحرس باستمرار على تبني الابتكار كركيزة استراتيجية رئيسية لأعمالنا، فقد كنا أول مصرف إسلامي يطلق تطبيق الخدمات المصرفية عبر الهاتف المتحرك وخدمة الدفع «أبل باي» في دولة الإمارات، وأول مصرف إسلامي في العالم يطلق خدمة الدردشة المصرفية عبر تطبيق واتساب..



العقار

29

شراكة بين «أبوظبي الأول العقارية» والإمارات الدولية للغاز، لتوفير خدمات إدارة أصول الغاز

•• أبوظبي-وام:

وقعت شركة أبوظبي الأول العقارية اتفاقية شراكة مع شركة الإمارات الدولية للغاز التابعة للشركة العالمية القابضة لتوفير خدمات إمداد الغاز لجميع مشاريعها السكنية والتجارية والصناعية. وستعمل شركة الإمارات الدولية للغاز، بموجب هذه الاتفاقية، كمزود لخدمات الغاز البترولي المسال، إلى جانب توفير خدمات الصيانة لشبكات الغاز المسال، والطبيعي، والمصنّع، في جميع المشاريع السكنية والتجارية والصناعية التي تتولى إدارتها شركة أبوظبي الأول العقارية. وقال جاسم آل علي، الرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي الأول العقارية، يمثل تعاون شركة أبوظبي الأول العقارية مع شركة الإمارات الدولية للغاز دليلاً مهماً على الرؤى والأهداف المشتركة المتمثلة في تبني أفضل الممارسات العالمية لخدمة الملاكين في مشاريعنا السكنية والتجارية والصناعية، وباعتبارنا من الشركات الرائدة المزودة للخدمات العقارية في دولة الإمارات العربية المتحدة، فإننا نؤكد التزامنا بتوفير أفضل الحلول والخدمات العقارية المتكاملة لمستأجرينا، وننتقل للعمل مع شركة الإمارات الدولية للغاز لتوفير إمدادات مستدامة واقتصادية من الغاز. وتعد شركة الإمارات الدولية للغاز إحدى الشركات الرائدة في صناعة خدمات الغاز، والمتخصصة بتوفير إمدادات الغاز البترولي المسال، والغاز الطبيعي، والغاز الطبيعي المصنّع، وهي شركة مملوكة من قبل كل من الشركة العالمية القابضة للخدمات، وشركة الإثمار القابضة، ومجموعة الفنار للغاز. ومن جانبه، قال مصطفى رشاد، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات الدولية للغاز: «تتمتع كل من شركة الإمارات الدولية للغاز وشركة أبوظبي الأول العقارية بخبرة كبيرة في مجال إدارة العقارات وإدارة أصول الغاز، وقد ارتأت الشركتان العمل معا لتوظيف هذه الخبرة ضمن اتفاقية شراكة تخدم رؤيتهما المشتركة. نتطلع للعمل مع شركة أبوظبي الأول العقارية لإضافة المزيد من القيمة من خلال نشر أحدث خدمات وتقنيات إمداد الغاز التي تلبى احتياجات المستأجرين لدى شركة أبوظبي الأول العقارية بالشكل الأمثل».

وتدير شركة أبوظبي الأول العقارية التابعة لبنك أبوظبي الأول، أكبر بنوك في دولة الإمارات العربية المتحدة، محفظة واسعة من المشاريع العقارية تضم أكثر من 20.000 وحدة ضمن فئات عقارية مختلفة. وتتميز الشركة بجودة الخدمات التي توفرها لعملائها وباتباعها لأعلى المعايير المعتمدة في توفير هذه الخدمات.

صندوق الوطن يشارك في توفير تمويل أولي لمنصة «بقشة» الإماراتية بقيمة 3.7 مليون درهم

•• أبوظبي - وام:

أعلن صندوق الوطن - المبادرة المجتمعية لمجموعة من رجال الأعمال الإماراتيين بهدف دعم صناعة مستقبل أفضل للأجيال القادمة - عن مشاركته إلى جانب مجموعة من المستثمرين والشركات العائلية في توفير تمويل أولي بقيمة مليون دولار (3.67 مليون درهم) لمنصة «بقشة» الإماراتية وهي شركة تقنية في مجال التكنولوجيا متخصصة بتسويق إبداعات المواهب في عالم التصميم والأزياء النسائية في المنطقة. وتأسست منصة «بقشة» عام 2018 بأبوظبي إماراتية وتعتبر البوابة الأولى والرائدة في اكتشاف وتصميم عصرية بطابع خليجي إذ توفر المنصة أكثر من 15 ألف منتج لأكثر من 800 مصممة مستقلة في الوطن العربي حيث يمكنهم من البيع لأكثر من 40 دولة إلى اليوم. وأكد هند باقر مدير عام صندوق الوطن حرص الصندوق على المساهمة بتحفيز زيادة الأعمال والعمل على توفير البيئة الملائمة التي تمكن الشركات الناشئة من النمو والازدهار عبر رواد الأعمال والمواهب والمساهمة في إطلاق طاقاتها الإبداعية الآمنة وتمكينها من ترجمة أفكارها مشاريع تعزز جهود بناء اقتصاد المستقبل القائم على المعرفة والابتكار تماشياً مع رؤية قيادتنا الرشيدة في الاستعداد لمرحلة ما بعد النفط. ونوهت بأهمية المشاركة في تمويل منصة «بقشة» التي تعتبر واحدة من الشركات التكنولوجية الرائدة في دولة الإمارات، مؤكدة الاستعداد الدائم للعمل مع المهنيين والمبدعين وتبني أفكارهم المبتكرة التي من شأنها المساهمة في خلق اقتصاد تنافسي ومتنوع يدفع المسيرة المستدامة والشاملة إلى آفاق جديدة من التقدم والازدهار.



71 بالمائة نمو المعاملات الجمركية في مركز جمارك جبل علي

•• دبي - وام:

لدم دوره الاستراتيجي في خدمة الاقتصاد الوطني وحماية المجتمع حيث يعمل المركز على تقديم أفضل الخدمات والتسهيلات الجمركية للمتعاملين عبر تطوير آليات العمل والارتقاء بمستوى علاقات التعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من الجهات الحكومية المختصة بمتابعة حركة البضائع التجارية. وقال يوسف الهاشمي مدير إدارة المراكز الجمركية البحرية أن الدائرة وضعت استراتيجية متكاملة لتطوير العمل في مركز جمارك جبل علي خلال العام 2021 بهدف ضمان تدفق كافة البضائع إلى الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية لتعزيز دور دبي كمركز رئيسي للتجارة الدولية تنفيذاً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله». بالعمل على تطوير الخدمات المقدمة للمتعاملين من أجل تعزيز سعادة العملاء ودعم النمو الاقتصادي. وأضاف إن الدائرة تمكنت من تحسين أداء مركز جمارك جبل علي لزيادة قدرته على ضبط كافة البضائع المحظورة من تطوير نظام المراقبة والتفتيش في مراكزها الجمركية للوصول إلى أفضل النتائج في التصدي لمحاولات تهريب البضائع المحظورة وأثبت المركز نجاحه في منع دخول هذه البضائع إلى الدولة من خلال حملة وطن أنت التي أطلقتها إدارة

سجلت المعاملات الجمركية المنجزة في مركز جمارك جبل علي التابع لإدارة المراكز الجمركية البحرية من يناير إلى أبريل من العام الحالي نمواً بنسبة 71 بالمائة ليصل عددها إلى 952 ألفاً و232 معاملة مقابل 557 ألفاً و318 معاملة في الأشهر الأربعة الأولى من العام 2020 وبلغت قيمة البضائع المعاملات المنجزة من يناير إلى أبريل نحو 298.3 مليار درهم وبلغت كميتها 38.848 مليون طن. وتمكن مركز جمارك جبل علي من إحباط كافة محاولات تهريب البضائع المحظورة بالتعاون الدائم مع الإدارة الجمركية المختصة قبيل عدد الضبطيات التي انجزها المركز في الأشهر الأربعة الأولى من العام الحالي 64 ضبطية وعدد عمليات التفتيش المنجزة 75 ألفاً و434 عملية وبلغ عدد الحاويات التي خضعت للتحقق بأجهزة الكشف الإشعاعي 93 ألفاً و492 حاوية بينما انجز المركز في الأشهر الأربعة الأولى من العام الماضي 51 ضبطية و73 ألفاً و852 عملية تفتيش وبلغ عدد الحاويات التي تم مسحها بأجهزة الكشف الإشعاعي 76 ألفاً و188 حاوية. وتحرص جمارك دبي على تطوير قدرة مركز جمارك جبل علي



دعوا لتحفيز الاستثمارات المشتركة في الأمن الغذائي وإدارة النفايات والسياحة الطبيعية

«غرفة الشارقة» تستشرف مع سفير غواتيمالا مجالات التعاون والشراكات الاقتصادية بين مجتمعي الأعمال

العلاقات الثنائية ورفع حجم الأعمال والتبادل التجاري إلى مستويات أرفع.

إمكانات هائلة

من جانبه دعا سعادة لارس بيررا سفير جمهورية غواتيمالا، مجتمع الأعمال في الشارقة إلى زيارة بلاده، والاطلاع عن كثب على الفرص الاستثمارية فيها، مشيراً إلى أن غواتيمالا تمتلك إمكانات هائلة في قطاعات حيوية وهي قدرة الأعمال والتوسع لشركاتها من مجتمع الأعمال وشركات القطاع الخاص في الإمارة، حيث أن دول أميركا الوسطى تعد من الدول الحافلة بالفرص الاستثمارية، وخصوصاً في قطاع الخدمات والجالات اللوجستية والمالية وغيرها.

ويختم الزيارة، تجول الوفد في أروقة المعرض الدائم للمنتجات الصناعية المحلية الواقع ضمن مقر الغرفة، حيث اطلعوا على المنتجات التي تعرضها الشركات المحلية في المعرض.

وبين العويس أن إمارة الشارقة تتمتع بمزايا تنافسية تؤهلها لتكون وجهة الأعمال الأولى في المنطقة، حيث تتميز بمنظومة تشريعية مرنة ومحفزة لنمو الأعمال، إلى جانب بنية تحتية متطورة وموقع استراتيجي يتوسط أسواق العالم الرئيسية، مستعرضاً دور غرفة الشارقة في دعم الشركات الراغبة في العمل والاستثمار في الإمارة وتوفير كافة التسهيلات اللازمة لإنجاح استثماراتها، من خلال حزمة متنوعة من الخدمات التي توفرها لأعضائها من القطاع الخاص وأصحاب الأعمال، متندداً على أهمية طرح مبادرات تعزز من زيادة اللقاءات بين الوفود التجارية، داعياً إلى قيام الشركات من غواتيمالا بزيارة الشارقة والتعرف على بيئة الأعمال والاستثمار بها، ويحث فرص التعاون بينها وبين الشركات الإماراتية، في ظل الاهتمام المشترك لتعزيز

الأمن الغذائي، والتعاون في مجال إدارة النفايات والسياحة الطبيعية، كما تم الاتفاق على تنظيم لقاء تنسيقي مع نظيرة الغرفة في غواتيمالا، إلى جانب إمكانية توقيع مذكرة تفاهم، تدفع جهود تنمية التعاون الثنائي وتطويره على مختلف المستويات بين البلدين.

تعاون تجاري واستثماري

ورحب سعادة عبد الله سلطان العويس بالوفد الزائر، مثنياً هذه الزيارة التي ستسهم في الوصول إلى آفاق رحبة من التعاون التجاري والاستثماري بين مجتمعي الأعمال في إمارة الشارقة وجمهورية غواتيمالا، وبما يرتقي بالعلاقات الثنائية في مختلف المجالات، منها بأهمية مواصلة تعزيزها بما يعكس تنامي وازدهار هذه العلاقات التي تلقى كل الدعم والرعاية من قيادة وشعب البلدين الصديقين.

•• الشارقة-الفسج:

بحثت غرفة تجارة وصناعة الشارقة وسفارة جمهورية غواتيمالا لدى الدولة عدداً من المواضيع ذات الاهتمام المشترك المتعلقة بالتعاون والشراكات الاقتصادية بين مجتمعي الأعمال في البلدين، وذلك خلال استقبال الغرفة مؤخرًا لسفير جمهورية غواتيمالا لارس بيررا والمستشار التجاري للسفارة جوزيه باسبلا، وكان في استقبال الوفد سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وسعادة محمد أحمد أمين العويس مدير عام غرفة الشارقة، وفاطمة خليفة المغرب مديرة إدارة العلاقات الدولية بغرفة تجارة وصناعة الشارقة، حيث تناول اللقاء كيفية الاستفادة من العلاقات القوية بين الجانبين في تحفيز الاستثمارات المشتركة في قطاعات مختلفة أبرزها

مصرف الإمارات للتنمية يحصل على تصنيف «A - A» من وكالة ستاندرد آند بورز مع نظرة مستقبلية مستقرة

•• أبوظبي-وام:

منحت وكالة ستاندرد آند بورز للتصنيف الائتماني العالمي «مصرف الإمارات للتنمية»، تصنيف «AA-»، طويل الأجل مع نظرة مستقبلية مستقرة.. كما حصل المصرف على تصنيف «AAA»، طويل الأجل على المستوى الإقليمي، وذلك على التعاون لدول الخليج العربية. ويعزز هذا التصنيف الرؤية الاستراتيجية الجديدة لمصرف الإمارات للتنمية التي تهدف



ويأتي تصنيف ستاندرد آند بورز بعد فترة وجيزة من تثبيت وكالة فيتش تصنيفها لمصرف الإمارات للتنمية عند «AA-»، مع نظرة مستقبلية مستقرة الشهر الفائت، إضافة إلى حصول المصرف على تصنيف مماثل من وكالة فيتش في شهر مايو من العام الجاري 2021. وتؤكد هذه التصنيفات قوة رأس مال مصرف الإمارات للتنمية، مما يؤهله لتحقيق نمو سريع في عمليات الإقراض والتمويل. كما تعكس النظرة المستقبلية

المستقرة مستوى ثقة الوكالة بالوضع الائتماني للحكومة الاتحادية لدولة الإمارات. وترى الوكالة أن المصرف مؤهل للنمو بالنظر إلى التزامه بالحفاظ على رأس مال قوي بفضل دعم الحكومة. وقال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر



وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة رئيس مجلس إدارة مصرف الإمارات للتنمية: «يعد هذا التصنيف خطوة مهمة في جهود التنوع الاقتصادي التي تعمل دولة الإمارات على تنفيذها تماشياً مع رؤية القيادة الرشيدة. ويعدّ تصنيف «AA-»، من وكالتي ستاندرد آند بورز وفيتش خطوات مهمة للغاية بالنسبة لمصرف الإمارات للتنمية، خاصة وأنها تتماشى مع استراتيجيته المستقبلية وتطلعاته، كما يرسخ هذا التصنيف مكانة المصرف وقدرته على حشد الموارد المالية وتوسيع نطاق خدماته في مجال التمويل والقروض». من جانبه، قال أحمد محمد النقبى، الرئيس التنفيذي لمصرف الإمارات للتنمية: «

مصرف الإمارات للتنمية دعماً سائياً من الحكومة الاتحادية بما يتماشى مع استراتيجيته الجديدة الرامية إلى دعم التنمية الاقتصادية في القطاعات ذات الأولوية ورأسهالي قوي وإمكانية وصوله إلى العديد من مصادر التمويل والسوالة.

عقد عدد من الندوات الافتراضية للتواصل لتحل محل البعثات الترويجية

مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار تستعرض مزايا دبي للمستثمرين من ست دول

•• دبي-الفسج:

عقدت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، عدة ندوات افتراضية منذ بداية العام 2021 بهدف التواصل مع المستثمرين والشركاء المحتملين في مختلف مناطق العالم ومنها أمريكا الشمالية وأوروبا وجنوب آسيا وأسيا والمحيط الهادي والشرق الأقصى، واستعراض مجموعة من فرص الاستثمار والشراكة في قطاعات استراتيجية تضمن كلاً من الأغذية والأعمال الزراعية، التكنولوجيا، والرعاية الصحية. واستمراراً لتنفيذ استراتيجية التواصل الرقمي في ظل القيود المفروضة بسبب جائحة كوفيد-19 على البعثات الترويجية، فقد أصبحت الندوات الافتراضية التي تنظمها مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار منصة فعالة لتبني جميع الأطراف المعنية فرصة التعرف إلى فرص الاستثمار الأجنبي المباشر في القطاعات الاستراتيجية بدبي. وقال إبراهيم أهلي،

مدير إدارة ترويج الاستثمار في مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: «ترتبط دولة الإمارات بالعديد من دول العالم. وفي الوقت ذاته فإن لقيادتنا الحكيمة رؤية استراتيجية تمنح الأولوية للصحة العامة إلى جانب استمرارية الأعمال في ظل الظروف القاسية التي نجمت عن الجائحة. لقد ساعدتنا النقاشات المتخصصة التي جرت بين المستثمرين المحتملين وفريق مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار وعدد من أبرز الشركات في القطاع العام والخاص على إبراز مزايا دبي عالمياً من خلال الندوات الافتراضية التي رسخت مكانة المدينة كواحدة من أهم وجهات استقبال الاستثمار الأجنبي المباشر في العالم»، وأشار في الندوات الافتراضية شركاء الاستثمار من الصين والهند وأستراليا والولايات المتحدة الأمريكية (وتحدداً مدينة نيويورك وإسبانيا وإيطاليا، ممن تواصلوا مع الحكومة وممثلي المؤسسات لتطوير فرص التجارة والاستثمار خلال



العام 2021 وحتى تاريخه. انعقدت الندوة الافتراضية لمزايا دبي مع المستثمرين الصينيين لتغطي قطاعي الأغذية والأعمال الزراعية والتكنولوجيا، وذلك في 12 يناير 2021، حيث أقيمت الندوة بالشراكة مع فرع بنك ICBC بدبي (مركز دبي المالي العالمي) وحظيت بدعم مؤسسة دبي الذكية والمنطقة الحرة

لجبل علي «جافزا». وشارك المستثمرون من الهند وأستراليا في ندوة افتراضية أقيمت في 20 يناير 2021 حول الفرص الواعدة في قطاعي الرعاية الصحية والتكنولوجيا بدبي، نظمت بالتعاون مع شركة مصطفى المانع، الشريك الاستراتيجي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، ويعد من هيئة الصحة بدبي ومؤسسة دبي الذكية. وجرى استعراض مزايا دبي في قطاع التكنولوجيا للمستثمرين في مدينة نيويورك يوم 3 فبراير 2021، خلال ندوة افتراضية أقيمت بالتعاون مع شركة الحمامة الدولية بيكر بوتس ويعد من دبي الذكية ومؤسسة دبي للمستقبل ومركز دبي المالي العالمي ومجلس الأعمال الأمريكي الإماراتي. أما المستثمرون الإيطاليون فركزوا على مناقشة الفرص في قطاع الأغذية والأعمال الزراعية في منطقة كومبانيا خلال ندوة افتراضية أقيمت يوم 16 فبراير 2021 بالشراكة مع الشريك الاستراتيجي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، فرانسيسكو

لدم دوره الاستراتيجي في خدمة الاقتصاد الوطني وحماية المجتمع حيث يعمل المركز على تقديم أفضل الخدمات والتسهيلات الجمركية للمتعاملين عبر تطوير آليات العمل والارتقاء بمستوى علاقات التعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من الجهات الحكومية المختصة بمتابعة حركة البضائع التجارية. وقال يوسف الهاشمي مدير إدارة المراكز الجمركية البحرية أن الدائرة وضعت استراتيجية متكاملة لتطوير العمل في مركز جمارك جبل علي خلال العام 2021 بهدف ضمان تدفق كافة البضائع إلى الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية لتعزيز دور دبي كمركز رئيسي للتجارة الدولية تنفيذاً لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله». بالعمل على تطوير الخدمات المقدمة للمتعاملين من أجل تعزيز سعادة العملاء ودعم النمو الاقتصادي. وأضاف إن الدائرة تمكنت من تحسين أداء مركز جمارك جبل علي لزيادة قدرته على ضبط كافة البضائع المحظورة من تطوير نظام المراقبة والتفتيش في مراكزها الجمركية للوصول إلى أفضل النتائج في التصدي لمحاولات تهريب البضائع المحظورة وأثبت المركز نجاحه في منع دخول هذه البضائع إلى الدولة من خلال حملة وطن أنت التي أطلقتها إدارة

المرکز الجمركية البحرية لرفع جاهزية المراكز التابعة لها على صعيد حماية المجتمع من مخاطر محاولات التهريب بجهود ضباط التفتيش الجمركي المتبقيين دوماً والمتأهبين باستمرار لصد كافة المخاطر من خطر الدافع الأول عن المجتمع وقد أصبح في مركز جمارك جبل علي 6 أجهزة للفحص ضمن النظام المتطور لفحص الحاويات تصل قدرتها الاستيعابية فحوص 900 حاوية في الساعة وحق هذا النظام نجاحاً كبيراً في تبيين المشتبهين إلى إمكانية وجود مخاطر في الشحنات المشتبه بها من خلال توضيح مستوى الكثافة في المواد المنقولة ضمن الحاويات التي يتم فحصها ما يمنحهم من تحديد الحاويات التي يتم اخضاعها للتفتيش من قبل ضباط التفتيش الجمركي مع الاستعانة بوحدة الكلاب الجمركية التابعة للدائرة وأجهزة الفحص الأخرى .

•• أبو ظبي-الفجر

حصل برنامج «قرأت لك» الذي تنتجه وتبثه قناة بينونة الإماراتية، بجائزة أفضل برنامج تلفزيوني إذاعي ثقافي أو اجتماعي محلي بجائزة العويس للإبداع في دورتها السابعة والعشرين، وذلك خلال حفل أقيم في مسرح ندوة الثقافة والعلوم بدبي.



برنامج «قرأت لك» أفضل برنامج تلفزيوني ثقافي بجائزة العويس للإبداع

عيسى المزروعي: «جائزة العويس للإبداع» تحمل اسماً لامعاً في فضاء الثقافة الإماراتية



مكتبة محمد بن راشد، وبلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة، وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة، ود. صلاح القاسم، وعائشة سلطان، ود. حماد بن حماد، وصالحه عبيد، وجمال الخياط، أعضاء مجلس الإدارة، وجمهور من المهتمين والمعنيين.

مع فريق من الأدباء والنقاد وأصحاب المؤلفات. وتسلم الجائزة عبدالله السراي، نائب مدير قناة بينونة، ضمن حفل تكريم الفائزين الذي أقيم تحت رعاية رجل الأعمال علي بن حميد العويس، وبحضور محمد المر رئيس مجلس أمناء

نجح على مدار 6 مواسم متتالية في أن يقدم مختارات من أهم الكتب والأعمال الأدبية التي لاقت رواجاً وأثرت في الساحة الأدبية المحلية والعربية، حيث تقدمه المذيع المميز لياة الصيقل، والتي تقوم بدورها بمناقشة مضمون الأعمال الأدبية والثقافية بشكل مفصل

اكتسبت مكانة رفيعة في عالم الجوائز الثقافية على مستوى العالم العربي، وذلك نظراً لموضوعيتها وجديتها وللمكانة الثقافية العريقة التي تحظى بها ندوة الثقافة والعلوم بدبي المنظمة للجائزة. وأوضح المزروعي أن برنامج «قرأت لك»

وبهذه المناسبة، قال عيسى سيف المزروعي، نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي مدير قناة بينونة، إن جائزة العويس للإبداع تحمل اسماً لامعاً في فضاء الثقافة الإماراتية، وتعتبر منارة للثقافة وحاضنة للمبدعين، وقد

مجمع القرآن الكريم في الشارقة يضيف 17 قطعة أثرية نادرة لمقتنياته



أضاف مجمع القرآن الكريم بالشارقة دفعة جديدة ومتميزة من المصاحف الأثرية النفيسة والنادرة وذلك ضمن الجهود المتصلة والماسعي التي يبذلها لاقتناء المصاحف النادرة وأفضل المقتنيات الأثرية الإسلامية.

وتأتي هذه الخطوات بتوجيه من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الرئيس الأعلى لمجمع القرآن الكريم وبالتنسيق مع معالي عبد الرحمن بن محمد العويس وزير الصحة ووقاية المجتمع رئيس مجلس إدارة مصرف الشارقة الإسلامي.

وقال الشيخ شيرزاد عبد الرحمن طاهر الأمين العام لمجمع القرآن الكريم إن الدفعة الجديدة من المصاحف تمثل إضافة كبيرة لمقتنيات وكنوز المجمع.. مؤكداً أن المجمع وبما يضمه من مصاحف ومقتنيات إسلامية متفرقة في متاحفه المتعددة أصبح الأكبر والأفخم في عالمنا الإسلامي.

وأوضح أن الدفعة الجديدة التي تمت إضافتها للمجمع تضم 17/ قطعة أثرية نادرة بعضها رقاقات قرآنية متعددة وبعضها مصاحف كاملة يتراوح تاريخها بين القرنين الثاني الهجري والثالث عشر الهجري.. مؤكداً أن كل قطعة منها تستحق أن تكون في متحف مستقل نظراً لقيمتها الدينية الثمينة حيث تعود فتراتنا إلى الدول الأموية والملوكية والتمورية والصفوية والعثمانية وإلى بلاد الهند وتركيا والصين وإيران وشمال أفريقيا والمغرب والأندلس وهي بأحجام ومقاسات مختلفة ما بين متوسط وكبير وصغير.

وأضاف أن هذه المصاحف كتبت على الرق والورق المصقول والورق الأسمر بخطوط متنوعة منها الحجازي القديم والكوفي البسيط والنسخ والأندلسي والمغربي والثلاث وغيرها من الخطوط العربية التي كانت تكتب بها المصاحف كما تم استعمال أفخم أنواع الجلود لتجليدها وحفظها وتمت كتابتها معظمها بمداد أسود وبني اللون واستعملت في بعضها ألوان أخرى.. مبيناً أن بعض هذه المصاحف مكتوب بيد أشهر الخطاطين وتم زخرفتها وتزيينها باستعمال الذهب والأحجار الكريمة كاللازورد الأزرق..

وأعرب الشيخ شيرزاد عبد الرحمن طاهر عن شكره وتقديره لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ومعالي عبد الرحمن بن محمد العويس وزير الصحة ووقاية المجتمع وللثلاثين على رأس مصرف الشارقة الإسلامي لما بذلوه من جهد مقدر في اقتناء المجمع لهذه المصاحف الأثرية النفيسة.



يعرض على «شاشة الوسطى من النيد»

«يوميات الوسطى».. نافذة صباحية تطل على عراقة المكان وأهله



•• الشارقة-الفجر:

من عبق الصحراء، وأصالة العيش، تأخذ قناة الوسطى من النيد، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، مشاهدتها في جولة إعلامية صباحية حول جماليات المنطقة الوسطى في الشارقة، من خلال البرنامج الجماهيري «يوميات الوسطى»، الذي يسلط الضوء عبر فقرات متنوعة على طبيعة العيش في المدن الوسطى للإمارة، وعادات الأسالي، وارتباطاتهم مع الموروث الشعبي الأصيل الذي يشكل الركيزة الأساسية للهوية المجتمعية لدولة الإمارات.

ويستعرض البرنامج الذي يبث عند الساعة 9:00 صباحاً من الأحد إلى الخميس، رفقة الإعلاميين سعيد القمزي، وسيف الطنجي، وعبد الرحمن الكتيبي، الكثير من الحكايات والأسرار عن المنطقة الوسطى يكشف عنها

ضيوف من الشخصيات الرسمية والمجتمعية، الذين يقدمون في كل حلقة من حلقات البرنامج سرداً عن قيمة المكان، وعراقتهم، ويعرّفوا بالحكايات التي تناقلها الأجداد.

وعن هذا البرنامج قال سعيد راشد بن فاضل الكتيبي، مدير قناة الوسطى من النيد: «سينا من خلال هذا الطرح الإعلامي إلى تقديم سيرة المكان وأهله، ونعريفهم على عراقة المنطقة الوسطى بعيون أبنائها، بأسلوب حديث في الطرح راعينا فيه تنوع الفقرات على صعيد المحتوى والأفكار، إلى جانب الانتقائية في اختيار الضيوف المتخصصين كل في مجاله الذين أضافوا الكثير للعمل».

وتابع مدير قناة الوسطى من النيد: «نحرص في أهدافنا وسياستنا الإعلامية على ترجمة رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو

المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، الداعية إلى دعم وحماية التراث، والاهتمام بكل ما يعزز من مكانة الشارقة ويظهر قيمتها الثقافية والتراثية، لهذا نعمل على تقديم مضامين إعلامية تعزف بالثقافة الإماراتية، وتركز على قيمة المكان، وتغرس أصالة الموروث الشعبي في نفوس الأجيال الجديدة».

من توجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، انطلقت قناة الوسطى من النيد في 5 سبتمبر 2016.

تعد بذلك خامس قناة فضائية تابعة لمؤسسة الشارقة للإعلام، وتشكل جسراً يربط ماضي إمارة الشارقة بحاضرها، وتعكس ثراء هذه المنطقة وتراثها وأثارها والحياة الثقافية لسكانها، بما تجمعه من حياة صحراوية وحضرية وتطور عمراني واقتصادي متسارع.

منوعات

الفكر

35



أنغام تكشف عن بوستر "أنا بعته كثير"

شوكت النجمة أنغام متابعيها لأغنياتها الجديدة "أنا بعته كثير"، ومن المقرر طرحها قريباً، ونشرت عبر حسابها الرسمي بموقع "أنستجرام" بوستر الأغنية، مصحوبة بتعليق: "قريباً.. أنا بعته كثير.. أنغام"، وعبر متابعيها عن انتظارهم طرح أحدث أغنيات نجمتهم بعد نجاح آخر أغنياتها "ودوني عند أمي".

وكانت النجمة أنغام طرحت قد أحدث كليباتها الغنائية "ودوني عند أمي"، وهو الكليب الذي شهد وجود أبنائها عمر وعبد الرحمن معها، وكانت أنغام قد طرحت هذه الأغنية للمرة الأولى عام 2017 ولكن أوديو فقط، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع موسيقي مادي.

ويأتي طرح أنغام لكليبها الأخير "ودوني عند أمي" بعدما طرحت خلال شهر مارس آخر أغانيها "هو نفس الشوق، وهي الأغنية الذي تعاونت فيها مع الشاعر أسامة مصطفى، والملحن مصطفى العسال والموزع محمد العشي، والفيديو مخرج من إخراج عادل جمال.

و استعانت في تصويرها بصور عدد من الفنانين والفنانات الراحلين والذين أثروا الحياة الفنية بالكثير من الأعمال الناجحة وكان لهم أثر كبير في وجدان جمهورهم.



حسنى شتا: تشبهي بالفنان محمود ياسين شرف لي وأجتهد في كل شخصية أقدمها

قال الفنان حسنى شتا، أثناء استضافته مع الإعلامي عمرو الليثي في برنامج "أحد من الناس" الذي يعرض على قناة الحياة، إن مشاركته في مسلسل "القاهرة كابول" يرجع إلى المخرج حسام على وإيمانه بقدراتي. وأضاف أن مسلسل "القاهرة كابول" جمع بين نخبة كبيرة من النجوم، منهم: طارق لطفي وفتحى عبد الوهاب وخالد الصاوى ونيل الحلفاوى، مشيراً إلى أن كواليسه كانت ممتعة.

وأشار إلى أن تشبهيه بالفنان الراحل محمود ياسين أسعده للغاية وشرف كبير بالنسبة له، وتمنى أن يكون مثله، لافتاً إلى أنه يجتهد في كل شخصية يقدمها.

وعن مستقبله خلال المرحلة المقبلة تمنى حسنى شتا تقديم العديد من الشخصيات التي يقدمها للجمهور، كما أنه سعيد بالأعمال التي قدمتها في الفترة السابقة.

مسلسل "القاهرة كابول" تم عرضه في موسم رمضان وتعتمد أحداثه على 3 شخصيات رئيسية هم الإعلامي ويجسده النجم فتحى عبد الوهاب، وضابط الأمن الوطنى ويجسده النجم خالد الصاوى، وشخصية الإرهابى والذي يجسده النجم طارق لطفي، فضلاً عن الأدوار الأخرى للنجوم حنان مطاوع ونيل الحلفاوى وشيرين.

"القاهرة كابول" يرصد المؤامرات التي تعرضت لها المنطقة ومصر على مدى أكثر من ثلاثة عقود، تأليف عبد الرحيم كمال وإخراج حسام على، بطولة طارق لطفي، خالد الصاوى، فتحى عبد الوهاب، نيل الحلفاوى، حنان مطاوع.

"فارس بلا جواز" اعاده إلى الدراما بعد غياب طويل

مصطفى قمر: نجحنا في الهروب من فخ المط والتطويل

بعد غياب طويل عنها، عاد الفنان مصطفى قمر إلى الدراما التلفزيونية، من خلال مسلسل (فارس بلا جواز)، الذي عُرض في رمضان. في هذا الحوار يتحدث مصطفى عن المسلسل، وكواليسه، وسبب حماسه للعودة بعد غياب طويل عن الدراما، إضافة إلى مشاريعه الفنية الجديدة..

نجاح الجزء الثاني عمًا حققه الجزء الأول من نجاح لا تزال أصداؤه موجودة حتى الآن.

• هل شعرت بالندم على خوض تجربة "خمس نجوم"، بعد أزمتك مع الشركة المنتجة؟

– الجهة المنتجة للبرنامج لم تحترم اسمي وتاريخي الفني، ولم تنفذ ما اتفقنا عليه، لذا فضلت اللجوء إلى المسار القانوني، وأسند هذا الأمر إلى المستشار القانوني الخاص بي، والذي يتولى الأمر في الوقت الحالي، ومن ثم لا أحب أن أعلق عليه، فهي صفحة وطويتها ومنظورة أمام الجهات المعنية.

• ماذا عن جديتك على صعيد الغناء؟

– هناك أغنية منفردة أعمل على تحضيرها في الوقت الحالي ستطرح خلال موسم الصيف، وسأعلن تفاصيلها قريباً بعد الانتهاء من الإجازة القصيرة التي حصلت عليها بعد انتهائي من تصوير المسلسل.

• برأيك، لماذا تراجع الأغاني المصورة بشكل كبير؟

– هذا الأمر مرتبط بتراجع الإنفاق من شركات الموسيقى على تصوير الأغاني، بسبب قلة المردود المادي منها، عكس ما كان يحدث في السابق مع الفيديو كليب، الذي يحظى بميزانيات كبيرة، ويتم تصويره في أماكن مختلفة وبعمدة، وتستخدم تقنيات متطورة جداً في إنجازها، لكن اليوم لم تعد شركات الإنتاج تحقق العائد المادي الذي يسمح بتنفيذ الفيديو كليب بهذه الطريقة، وكذلك العائد الإعلاني من المحطات العارضة وحتى من قنوات "يوتيوب" لم يعد كما كان.

الاستعانة بعدد من الفنانات، ليظهرن كضيوف شرف في الأحداث؟

– طبيعة الأحداث في المسلسل هي التي تطلبت مشاركة أكثر من نجمة في العمل، وأود أن أشكرهن على موافقتهن على الاشتراك في العمل، وتقديم أوارهن بحب ظهر بشكل واضح ووصل للجمهور بتصديقهن، وكواليس العمل معهن كانت ممتعة جداً، لاسيما مع اختلاف الأدوار وتفاصيلها، وعدم وجود أي شكل من المقارنة بين الأدوار المقدمّة، وهذه نقطة مهمة تحسب لكاتب العمل، الذي استطاع توظيف الأدوار بشكل مميز جداً.

• هل الجزء الثاني من فيلم "حريم كريم" لا يزال قائماً؟

– بالفعل المشروع لا يزال قائماً، وهناك خطوات تم اتخاذها بالفعل، لكن موعد التصوير لم يتم تحديده بشكل نهائي، وهناك فنانون سينضمون إلى الجزء الثاني، منهم تيام قمر ومحمد ثروت، إضافة إلى بشري، وفور الانتهاء من التحضيرات الخاصة بالمشروع سنبدأ تصويره، فلدينا رغبة بالآ

يقبل

• سعدت جداً برود فعل الجمهور داخل مصر وخارجها، وارتباطهم بشخصية فارس، ومتابعة رحلته من أجل تحقيق وصية جده، لكي يحصل على الميراث، فطبيعة العمل وإيقاعه السريع جعلوا الجمهور يرتبط به من الحلقات الأولى، وأعتقد أننا نجحنا في الهروب من فخ المط والتطويل حتى نهاية الحلقات، وهذه النقطة مهمة جداً بالنسبة لي، فلم يكن لدي رغبة بأن يشعر الجمهور بالملل من الأحداث، وفكرة أحداث الحلقات المتصلة المنفصلة كانت موفقة وقدمت بشكل جيد.

• شخصية فارس التي قدمتها شهدت تحولات عديدة خلال الأحداث، فهل قمت بتحضيرات خاصة بها قبل بداية التصوير؟

– أعتبر نفسي محظوظاً بفريق العمل، مع وجود مؤلف كبير مثل فداء الشندوبلي، ومخرج مميز مثل معتز حسام، فخلال التحضير جلسنا عدة مرات للتحضير، وتناقشنا في جميع التفاصيل، واتفقنا على إظهاره بشكل طبيعي دون مبالغة في الأداء،

ويما يتناسب مع طبيعة كل مرحلة في حياته، مع مراعاة خلفية البيئة التي عاش فيها.

• كيف جاءت مشاركة تيام معك في العمل؟

– تيام نجح العام الماضي بشكل كبير في مسلسل "خيانة عهد"، وحقق في مسيرته الفنية نجاحات في فترة زمنية قصيرة نسبياً، وكنت سعيداً بمشاركته في العمل، لأنه إضافة للدور، فلم يكن وجوده مجاملة أو لمجرد جذب الانتباه على مواقع التواصل الاجتماعي، فهو ممثل موهوب، وقدم دوره بأفضل صورة، وسعيد بأننا اجتمعنا في العمل، رغم شعوري الشديد بالقلق قبل تصوير أول مشاهدنا معاً، لدرجة أنني لم أتم في تلك الليلة.

• من صاحب فكرة



محمود الليثي ومايا دياب يصوران (حطالي روج)



انتهى كل من المطرب محمود الليثي ومايا دياب من تصوير كليب جديد يحمل اسم "حطالي روج" في لبنان. و"الديو" من كلمات ملاك عادل، وتوزيع إسلام شيبسي، وألحان الليثي، وإنتاج حمدي بدر، والأغنية تحمل طابع البهجة والفرح.

وطرح الليثي أخيراً أغنيته "قشقة" من إصدارها نحو نصف مليون مشاهدة على "يوتيوب"، وتفاعل معها جمهورها ومحبوها بشكل كبير.

وظهرت مايا في كليب الأغنية بطريقة جديدة نالت استحسان عدد كبير من المتابعين و"لوكات" مختلفة وبطريقة غريبة، تماشياً مع أجواء الأغنية الإقايعة الراقصة.



الليثي ومايا دياب من تصوير كليب جديد يحمل اسم "حطالي روج" في لبنان. و"الديو" من كلمات ملاك عادل، وتوزيع إسلام شيبسي، وألحان الليثي، وإنتاج حمدي بدر، والأغنية تحمل طابع البهجة والفرح.

وطرح الليثي أخيراً أغنيته "قشقة" من إصدارها نحو نصف مليون مشاهدة على "يوتيوب"، وتفاعل معها جمهورها ومحبوها بشكل كبير.

وظهرت مايا في كليب الأغنية بطريقة جديدة نالت استحسان عدد كبير من المتابعين و"لوكات" مختلفة وبطريقة غريبة، تماشياً مع أجواء الأغنية الإقايعة الراقصة.

الفلفل

ماذا يحصل في الجسم عند تناول حبة من الزبيب يوميا؟



كشفت الدكتورة الروسية تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية الغدد الصماء، مضار وفوائد الزبيب، موضحة المخاطر التي يمكن أن يسببها العنب المجفف. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن 100 غرام من الزبيب تحتوي على 300 سعرة حرارية، ولكنه مقابل هذا، يحتوي على نسبة عالية من السكر تصل إلى 59%، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السكري أو السمنة بتناوله. وتضيف، ولا ينصح حتى الشخص السليم بتناول أكثر من حبة من الزبيب في اليوم. وتقول، "بالطبع الزبيب أكثر فائدة من الحلويات الأخرى، لأنه يحتوي على 80% من الفيتامينات الموجودة في العنب الطازج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم حوالي 850 ملليغرام في 100 غرام، والبوتاسيوم ضروري لعمل القلب والأوعية الدموية والكلية بصورة طبيعية. وبفضل عنصر البوتاسيوم يمكن اعتبار الزبيب مدر خفيف للبول، يساعد على إخراج السموم من الجسم. كما تحتوي 100 غرام من الزبيب على 3 ملليغرامات من عنصر الحديد، وهذا يعادل 20% من حاجة الجسم اليومية لهذا العنصر. لذلك ينصح من يعاني من فقر الدم، ومن يتطلب عمله بذل مجهود كبير بتناول الزبيب يوميا، لأنه مصدر جيد للحصول على الطاقة". وتضيف، يحتوي الزبيب على مجموعة فيتامينات B، التي تعزز الجهاز العصبي، لذلك تناول كمية صغيرة منه مفيد للنساء الحوامل. وتشير الخبيرة إلى أن الزبيب سهل الهضم مقارنة بالعنب الذي يسبب التخمر وانتفاخ البطن. وتقول، "ينصح بتقطيع الزبيب بالماء قبل تناوله، كما يمكن غليه للحصول على مشروب يحتوي على أكبر كمية من المواد الغذائية".

كشفت الدكتورة الروسية تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية الغدد الصماء، مضار وفوائد الزبيب، موضحة المخاطر التي يمكن أن يسببها العنب المجفف. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن 100 غرام من الزبيب تحتوي على 300 سعرة حرارية، ولكنه مقابل هذا، يحتوي على نسبة عالية من السكر تصل إلى 59%، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السكري أو السمنة بتناوله. وتضيف، ولا ينصح حتى الشخص السليم بتناول أكثر من حبة من الزبيب في اليوم. وتقول، "بالطبع الزبيب أكثر فائدة من الحلويات الأخرى، لأنه يحتوي على 80% من الفيتامينات الموجودة في العنب الطازج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم حوالي 850 ملليغرام في 100 غرام، والبوتاسيوم ضروري لعمل القلب والأوعية الدموية والكلية بصورة طبيعية. وبفضل عنصر البوتاسيوم يمكن اعتبار الزبيب مدر خفيف للبول، يساعد على إخراج السموم من الجسم. كما تحتوي 100 غرام من الزبيب على 3 ملليغرامات من عنصر الحديد، وهذا يعادل 20% من حاجة الجسم اليومية لهذا العنصر. لذلك ينصح من يعاني من فقر الدم، ومن يتطلب عمله بذل مجهود كبير بتناول الزبيب يوميا، لأنه مصدر جيد للحصول على الطاقة". وتضيف، يحتوي الزبيب على مجموعة فيتامينات B، التي تعزز الجهاز العصبي، لذلك تناول كمية صغيرة منه مفيد للنساء الحوامل. وتشير الخبيرة إلى أن الزبيب سهل الهضم مقارنة بالعنب الذي يسبب التخمر وانتفاخ البطن. وتقول، "ينصح بتقطيع الزبيب بالماء قبل تناوله، كما يمكن غليه للحصول على مشروب يحتوي على أكبر كمية من المواد الغذائية".

علامتان تشيران إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم

تشير بعض التغيرات في المظهر الخارجي، إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. وتقيد Express، بأن "التنوعات الدهنية" التي تظهر على الوجه، التي يطلق عليها الأطباء "اللويحات الصفراء" والتي تظهر عادة في منطقة الجفون وتتمو خلال عدة أشهر، تشير إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

وتضيف، العلامة الثابتة التي تشير إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وفقا للعلماء، قد تكون الدوائر البيضاء المائلة إلى الرمادي، التي تظهر حول قرنية العين، ويسمىها الأطباء قوس القرنية.

ووفقا لExpress، قد تشير هذه العلامات، إلى أن ارتفاع الكوليسترول في الدم قد يكون مرتبطا بعوامل وراثية، لا يتمكن الكبد بسببها من شطر الكوليسترول الزائد.

وتشير Express إلى أن هناك عوامل أخرى تسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، من بينها الإفراط بتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، وقلة الحركة والنشاط البدني والتدخين وتعاطي الكحول.

أطعمة ومشروبات لا ينصح بتناولها مع سائل ساخنة

كشفت الدكتورة إيرينا بيرجنيايا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي والتغذية الروسية، عن الأطعمة والمشروبات التي لا ينصح بتناولها مع مشروبات ساخنة. وتشير الأخصائية في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن حرارة المشروبات يجب ألا تكون أعلى من 37 درجة مئوية. كيلا تشكل خطورة على الجسم، أو تسبب حرقا دقيقة في الغشاء المخاطي، وتضيف موضحة، يجب تناول المشروبات الساخنة بحدز وخاصة الشاي، لأنه يحتوي على مادة العفص.

وتقول، "العفص الموجود في الشاي له خصائص دباغية، لذلك فإن العديد من المواد الغذائية سيكون لها طعم مزعج عند تناولها مع الشاي الساخن. وعند تناول المواد الدهنية مع شاي درجة حرارته أعلى من درجة حرارة الجسم، فإن الدهون التي ستدخل الجسم يمكن أن يكون لها تأثير سلبي". وتضيف، ويسبب هذه المادة الدباغية، لا يمكن شرب الكحول مع الشاي. وتقول، "من حيث المبدأ، لا يمكن الجمع بين الشاي والكحول. لأنه في هذه الحالة، يمكن امتصاص جزء من الكحول مع مواد سامة، بسبب وجود مادة العفص في الشاي".

وتضيف، بصورة عامة لا ينصح بالجمع بين الكحول والمشروبات الساخنة، لأن العواقب وخيمة.

وتقول، "عندما يكون الكحول عالي التركيز، فإن قسما من الإيثانول يسبب حرقا في الغشاء المخاطي. وعند تناوله مع المشروب الساخن، سوف تحدث هذه الحروق أيضا. وثانيا، إن عملية امتصاص الكحول من بيئة ساخنة تكون أسرع، نتيجة توسع الأوعية الدموية الدقيقة، وهذا يعني الشعور بالسكر مبكرا، كما تزداد أعباء القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم الأخرى وبصورة خاصة الكبد".



كلب يطلب المساعدة في طريق غمرته المياه في كادويلا ، إحدى ضواحي كولومبو، في سريلانكا. رويترز

قرأت لك

الخروب



كشفت تقرير نشر بموقع "رعاية الصحة" الأمريكي، عن أن الخروب يحتوي على تركيزات عالية من الكالسيوم والحديد، وأيضا تركيزات جيدة من حمض الفوليك وفيتامين "هـ" والنياسين والريبوفلافين والنحاس والبوتاسيوم والمنجنيز والسيلينيوم والألياف النباتية، وهي كلها عناصر تساهم في تعزيز صحة الإنسان بشكل ملحوظ.

وأثبتت دراسة طبية أن تناول الخروب مرتين يوميا لمدة 4 أسابيع يساهم في الحد من مستويات الكوليسترول في الدم، وكما أنه غني بمركبات البوليفينول، التي تساهم في تعزيز الحد من الكوليسترول، وكما تساهم في تقليل فرص الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان عنق الرحم حسبما أظهرت الأبحاث الحديثة. ويساهم الخروب، في ضبط مستويات السكر بالدم وتنظيم عمل هرمون الأنسولين، نظرا لاحتوائه على مستويات عالية من الألياف الطبيعية، وأيضا لا يمكن أن تغفل الفوائد الصحية المثيرة للخروب في تعزيز عملية الهضم.

ويمكن طحن الخروب وإضافة الطحين إلى اللبن يشبه بذلك مشروب الشيكولاتة الساخن، يمكن إضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الخروب للخبز، ويمكن إضافة مسحوق الخروب إلى الزبادي، وأيضا يمكن استخدام بذور الخروب وتحميصها واستخدامها بدلا من القهوة.

سؤال وجواب

- بعض الأشخاص يعانون من الدوار الحركي لماذا لا يصاب الإنسان بالدوار من تأثير دوران الكرة الأرضية؟
- لان حركة دوران الأرض منتظمة.
- قد يحدث أحيانا انسداد للأذن الخارجية بما يسمى wax فكيف يكون؟
- افرازات طبيعية للأذن
- تمتاز برازحتها الاخاده ويتناسق عجيب في الالوان وهي الزهرة الوحيدة التي تفضلها الفراشات على غيرها لان رحيقها مخبأ في أعماقها ؛ وتوجد بعدة ألوان الأحمر والأبيض والأزرق والأصفر والزهري فما هي؟
- الفرقل
- ما هو سبب اختلاف طعم ورائحة الشاي ؟
- عمر الورقة المقطوفة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما يتنام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابية والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط يأخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله

قصة التاجر الصغير

في قصص الصين القديمة يحكى ان صبياً صغيراً كان يتمنى ان يصبح تاجراً كبيراً وكثيراً ما سخر اصدقاؤه منه لكنه لم يياس من ان يحقق فكرته يوماً ما، هنا بدأ ينظر حوله كيف يبدا ومن اين يبدا .. لم يكن والده بالرجل الغني بل كان مزارعاً فقيراً واهمه ربة بيت لا تعرف عن هذه الدنيا غير شئون بيتها وعائلتها فقط .. في الأيام التالية كان الصبي ياتج شان ينزل إلى السوق ليعمل اجيراً لمن يطلبه وكلما حصل على بعض المال احتفظ بنصفه ومنح امه النصف الآخر حتى مضى عليه في عمله هذا عاماً كاملاً درس فيه احوال السوق وعرف كل صغيرة وكبيرة كيف يبيع التجار وكيف يكسبون، كيف يروجون لبيضانهم وما هو الشئ الذي يأتي بالمكسب الكبير سريعاً واخيراً كيف يمر اليوم هنا داخل السوق .. وجد ان معظم التجار لا يذهبون إلى بيوتهم عصراً والعمال ايضاً، وان محال الطعام هنا ليست بالشكل الجيد الذي يشده الجميع فقرر ان يبدأ مشروعه الصغير فوراً وبدون تأخير .. جمع ما معه من نقود ثم ذهب بها إلى عمه وكان نجاراً جيداً وطلب منه ان يصنع له عربة قوية يستطيع ان يجرها بسهولة وقد جلس معه ليرسم له عربته التي يريدوها وكيف سيكون شكلها .. ثلاثة أيام مرت قبل ان يمد يده ليضعها على عربته الخاصة وقد عم الفرح كل جسده الصغير ووقف يحصى ما تبقى من نقود ثم ذهب لشراء ما يحتاجه ليستكمل مطبخه ودكانه الصغير .. كانت امه عوته الرئيسية في هذا المشروع البسيط، شرح لها هدفه ولم تتأخر عليه فهي تحسن بحق امور الطبخ وبمهارة عجيبة .. لم تمر ايام حتى كان ياتج شان ينزل بعربته الصغيرة إلى السوق الكبير يعرض بضاعته من الطعام الجيد الشهي التنظيف المغطى .. والساخن، فقد تعلم كيف يحافظ على العود مشتعلاً بهبوه، لم يخجل من المرور على المحال والدكاكين، لم يخجل من ان يقف وينادي على طعامه لمن لا يستطيع ان يذهب إلى بيته وقد وجد صدق واسعاً خاصة ان طعام امه فاق بلذته ما تصنع محال كثيرة، وايضاً كانت اسعاره معتدلة وفيه متناول جميع الأيدي فوجد اقبالاً منقطع النظير لذلك اضطر اياه ان يكون همزة الوصل بينه وبين امه فقد كان يحمل ما تنتهي من طبقه ليسرع به إلى ابنه ويوماً وراء يوم توقف والده عن العمل في المزارع ليمد ابنه بالطعام الذي يأتي اليهم بريح اكثر بكثير مما يأتي به عمل الأب.. الان يا اصدقائي فإن ياتج شان لم يعد في حاجة إلى ان يجر عربته بين الاسواق فقد اصبح عنده الكثير من محال الطعام الجاهز والوجبات السريعة لكنه يجلس وراء مكتب فخم في مبنى رائع يدير من خلاله اعماله ثم يعود إلى القصر الكبير الذي تعيش فيه اسرته الكبيرة امه والوالده وزوجته واطفائه وكثيراً ما يحكى لأطفاله حكايته منذ ان كان يحلم بالثراء حتى تحقق ذلك الحلم.

