

11329 ساعة تطوع أجزها
3600 طالباً وطالبة من
جامعة الإمارات عام 2019

جوزيف حويك:
أنتظر الفرصة المناسبة
لأستمر في مسيرتي الإعلامية



الإكثار من أكل الفلفل الحار.. هل
يقلل خطر الوفاة بأمراض القلب؟



دي نيرو يهاجم ترابم خلال استلام جائزة نقابة ممثلي الشاشة

حصل الممثل روبرت دي نيرو، الذي يعتبر أحد أفضل ممثلي السينما في جيله، على جائزة نقابة ممثلي الشاشة تكريماً له على مجمل أعماله وانتخب هذه المناسبة لترشح لنقاد غير مباشر للرئيس دونالد ترامب.

وحصل دي نيرو على الجائزة التي تمنح سنويا بعد 50 عاما لعب خلالها بطولة أفلام منها "ذا دير هانتز" (صائد الغزلان) و"ريجنج بل" (الثور الغاضب) والجزء الثاني من سلسلة أفلام الأب الروحي إضافة إلى أفلام كوميدية منها "ميت ذا بيرتس" (لقاء الوالدين). وفاز بجائزة أوسكار مرتين ولعب بطولة الفيلم المرشح لأوسكار "دي إيرش مان" (الآيرلندي).

وبعد صعوده إلى خشبة المسرح مساء أمس الأول الأحد لاستلام الجائزة وسط حفاوة من الحاضرين هاجم دي نيرو الرئيس ترامب مجدداً دون أن يذكره بالاسم حيث يوجه الرئيس محاكمة في مجلس الشيوخ هذا الأسبوع تتعلق باتهامات إساءة استغلال السلطة وتضليل الكونغرس.

وقال دي نيرو "هناك صواب وهناك خطأ وهناك منطوق سليم وهناك إساءة استغلال سلطة، وأنا كمواطن أمك الحق مثل غيري... للتعبير عن رأيي".

وتابع "أمك صوفاً أعلى بسبب مكانتي وأسأستخذه كلما رأيت إساءة ساهرة لاستغلال السلطة وهذا كل ما يمكنني قوله الليلة". ثم وجه الشكر لزملائه الذين منحوه الجائزة تكريماً له على مجمل أعماله وتسلم الجائزة.

وعلى الرغم من أن دي نيرو (76 عاماً) اشتهر بقله الكلام في المناسبات العامة عادة والحرص الشديد على خصوصية حياته الشخصية فإنه عُرف بكونه أحد أهم منتقدي ترامب خارج الدوائر السياسية.

وفي 2018 وجه انتقادات شديدة لترامب خلال بث حفل جوائز توني على الهواء مباشرة من أحد مسارح بروودواي حيث كان دي نيرو مقدم الحفل. ورد ترامب بكتابة تغريدة وصف من خلالها الممثل بأنه "فرد تافه للغاية".



حدود في العلاقة الزوجية تساعد في الحفاظ على حياة مستقرة

يواجه الكثير من الأزواج صعوبات في حياتهم الزوجية، ويعانون في بعض الأحيان من المشاكل، نتيجة لعوامل قد تلعب دوراً جوهرياً في عدم استقرار علاقتهم الزوجية.

ومن الضروري أن يتم وضع مجموعة من القوانين والحدود في العلاقة الزوجية، يلتزم بها الزوجان للحفاظ على استقرار حياتهما واستمراريتها.

فيما يلي قائمة مؤلفة من 5 حدود يجب على الزوجين الالتزام بها لعلاقة زوجية صحية، بحسب ما ورد في موقع لايف هاك الإلكتروني:

البكتيريا، وتفضلن الوجوه الخالية من الشعر لما يعكسه ذلك من نظافة. في دراسة حديثة، عرض باحثون في جامعة كوينزلاند بأستراليا على 919 امرأة تتراوح أعمارهن بين 18-70 عاماً حوالي 30 صورة لثلاثة رجال مختلفين تم تصوير وجه كل رجل منهم بعدة صور وبحالات مختلفة، فقد تم تصويرهم بلحية كاملة، ودونها، وبصور معدلة لتبدو أنثوية أو أكثر ذكورية. بشكل عام، يعتبر الرجل ذو ملامح أكثر ذكورية أو خشونة، من لديه حافة جبين بارزة، وخدود واسعة، وفك عريض، وعيون عميقة.

وأظهرت النتائج أن الرجال الممتحنين قد صنّفوا على أنهم الأكثر جاذبية من قبل النساء الراغبات في علاقات قصيرة وطويلة الأمد. كما أن الوجوه الذكورية أكثر جاذبية من الوجوه الأنثوية غالباً، عند المستقلة آراءهن.

وعلى الرغم من ذلك، فقد عبرت كثير من النساء عن إعجابهن من اللحية لما قد تخفيه من تفضيلات جلدية وبكتيريا قد تكون نافعة للأمراض. وبحسب الباحثين، فإن نفور بعض النساء من اللحية يعود لربطها بعادات النظافة الشخصية السيئة أو سلوك غير أخلاقي كالتسريح أو الغش أو صورة قديمة توحى بالفوضوية وعدم المسؤولية. في حين أظهرت نساء أخريات إعجابهن للرجال الممتحنين لأن اللحية بحسب النظرة التقليدية تعكس صورة أكثر ذكورية بحسب ما نشره موقع (ديلي ميل) البريطاني.

1 - تعزيز الارتباط العاطفي الاتصال العاطفي هو الركن الأكثر أهمية في الزواج، ويشير الارتباط العاطفي إلى الحب الأصلي، والتقدير المتبادل والتجارب المشتركة بين الزوجين. وعلى الرغم من أن العلاقة الزوجية هي علاقة تشاركية من الطراز الأول، إلا أن وضع حدود عاطفية أمر في غاية الأهمية للزوجين، إذ يعد الإفراط في المشاعر العاطفية من قبل أحد الطرفين أو كلاهما عاملاً سلبياً يمكن أن يضر بالحياة الزوجية.

2 - الحدود المالية هي حجر الزاوية في العلاقة الزوجية المتينة تقوم معظم العلاقات الزوجية المتينة على حدود مالية واضحة. إذ تساهم هذه الحدود بتقليل المشاكل سوء الفهم الذي قد ينشأ بين الزوجين. على سبيل المثال إن قمت بوضع ميزانية خاصة لتفقات المنزل باتفاق مع شريك حياتك، فهذا سيحول دون نشوء أي مشاكل ناجمة عن سوء الإنفاق أو الإسراف.

3 - الحدود تقلل التوتر والتوتر والقلق من محاولة التحكم في ما هو خارج عن إرادتك. على سبيل المثال، محاولة التحكم بشريكك تجعلك تشعر بالتوتر والقلق إضافة إلى نفور شريكك منك. وبعبارة أخرى، فإن الزواج بلا حدود يؤدي إلى عدم السيطرة على السلوكيات مما يتسبب بالتوتر والقلق لطرفي العلاقة الزوجية. لذا فأنت بحاجة إلى فهم ما هو تحت سيطرتك وما هو خارج عن إرادتك في زواجك. جميع أطفالك تحت سيطرتك بينما لا يمكنك التحكم في سلوك شريكك.

4 - الاحترام المتبادل يضيء جواً من الاستقرار على العلاقة الزوجية يساهم الاحترام المتبادل بين الزوجين في درء خطر نشوء

دراسة، لهذا السبب تثير اللحية إشتمزاز بعض النساء يبدو أن موضة اللحية التي حظيت بشعبية كبيرة بين فئات عمرية مختلفة من الرجال واعتبرت من سمات الأنفحة، قد تشكل حاجزاً يبعد بعض النساء اللاتي تخشين من اللحية وتثير إشتمزازهن. فما السبب وراء نفور بعض النساء من الرجل الملتحي؟ انتشرت في الأعوام الأخيرة موضة اللحية التي تجاوزت حدود الموضة لتصبح رمزاً للجاذبية والرجولة التي لم تنحصر عند فئة عمرية معينة.

تقول إحدى الدراسات السابقة بحسب ما نقلته صحيفة (الغارديان) البريطانية إن النساء أكثر انجذاباً للرجال الملتحين لأن اللحية قد تجعلهم يبدوون أكثر قوة وهيمنة اجتماعية أو حتى أكثر أناقة. غير أن اللحية من ناحية أخرى، قد تثير الشكوك حول النظافة الشخصية. إذ أن بعض النساء تنفرن من اللحية خوفاً من احتمال احتوائها على القمل والبراغيث، والطفيليات، وغير ذلك من

الاصحاب مختلفي الجنس، وقد يشتمل نظام المتارين الرياضي اللائق على الجري للحفاظ على صحة القلب أو رفع الأثقال لبناء العضلات، لكن الأدلة تشير إلى أن هناك شيئاً مهماً قد نتجاهله: قوة قبضة اليد.

وفي الواقع، يرتبط وجود قبضة ضعيفة بضعف إجمالي في القوة البدنية، واحتمال أكبر للتعرض للإصابات، ووقت أطول للشفاء، خاصة مع التقدم في العمر.

لكن قوة (أو ضعف) قبضتنا يمكن أن توفر أيضاً نظرة ثاقبة على الصحة العامة، والمخاطر

فوائد واستخدامات تجميلية للعسل

لن نفاخى أبداً إذا علمنا أن للعسل استخدامات تجميلية للبشرة والشعر بسبب احتوائه على مضادات أكسدة وأنزيمات متعددة ومن هذه الاستخدامات:

ماسك العسل المرطب للبشرة : حيث يقوم العسل بسحب الرطوبة من الهواء وإدخالها إلى طبقات البشرة، وإذا أردت تجربتها يمكنك وضع العسل على البشرة وتركه لمدة بين 15 و 20 دقيقة ومن ثم غسله بالماء الفاتر وذلك بحسب مقال بحثي نشر على موقع صحة المرأة.

تصفية البشرة وتنظيفها: الأنزيمات الموجودة في العسل الصافي تقوم بتصفية البشرة وتبقيها نظيفة ونضرة، كما أن مضادات البكتيريا الموجودة في العسل والنوجويا وزيت جوز الهند تمنع انتشار الجراثيم على البشرة، ولتجربة الماسك نضع ملعقة من العسل ونخلطه بملعقتين من زيت الجوجويا أو زيت جوز الهند ونضعه على بشرة الوجه الرطبة بعد تنظيفها، ونقوم بالتدليك بحركة دائرية مع الحرص على تجنب العينين، بعد ذلك نغسل الوجه بالماء الفاتر.

ماسك العسل لإصلاح الشعر التالف وجعله لامعاً: قومي بخلط ملعقة من العسل الصافي مع ملعقتين من زيت جوز الهند، وغسلي بهما الشعر من الجذور إلى الأطراف كرري العملية مرتين أو ثلاث مرات واتركي الشعر لمدة 20 دقيقة وتم غسله بالماء.

شامبو العسل: للحصول عليه قم بخلط ملعقة من العسل مع نوع الشامبو المفضل لديك وغسل شعرك به، هذه الوصفة تقوي الشعر وتساعد على نموه وهي مناسبة للذكور والإناث.

ماذا تخبر قوة قبضة يدك عن صحتك؟

الصحة المستقبلية للأمراض مثل الخرف. وفي واحدة من أحدث الدراسات التي نشرت في مجلة مرض الزهايمر الأمريكية، وجد الباحثون أن ضعف قوة السيطرة كان علامة مبكرة على ضعف الإدراك، والتي يمكن أن تؤدي إلى الخرف. وارتبط كل انخفاض في قوة القبضة بمقدار 5 كيلوغرام - كمرجع، رجل يبلغ من العمر 30 عاماً يملك قوة قبضة تبلغ حوالي 40 كيلوغرام في المتوسط - بفرصة أكبر بنسبة 18 في المئة للإصابة بضعف إدراكي حاد.

وقامت دراسة أمريكية في العام الماضي بمراجعة الأبحاث المتوفرة حول قوة القبضة، وخلصت إلى أنها كانت "مؤشراً مفيداً للصحة العامة" وتوفر أدلة كافية لدعم استخدام قوة القبضة كعلامة تنبؤية لكثافة العظام والكسور، بالإضافة إلى الإدراك والاكنتاب والنوم والوفاة.

بالنسبة لمعظم الناس، قد يشتمل نظام المتارين الرياضي اللائق على الجري للحفاظ على صحة القلب أو رفع الأثقال لبناء العضلات، لكن الأدلة تشير إلى أن هناك شيئاً مهماً قد نتجاهله: قوة قبضة اليد. وفي الواقع، يرتبط وجود قبضة ضعيفة بضعف إجمالي في القوة البدنية، واحتمال أكبر للتعرض للإصابات، ووقت أطول للشفاء، خاصة مع التقدم في العمر.

لكن قوة (أو ضعف) قبضتنا يمكن أن توفر أيضاً نظرة ثاقبة على الصحة العامة، والمخاطر

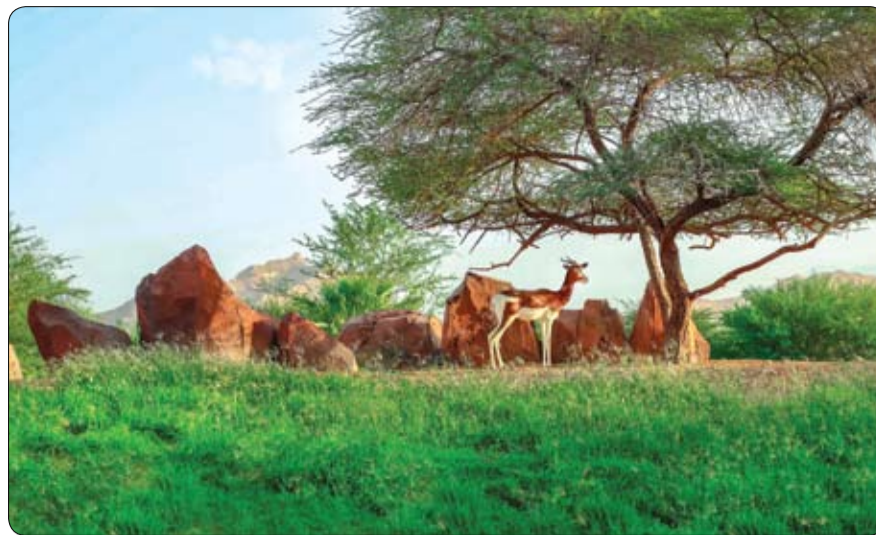


الفلفل الحار يحمي الأمعاء من الأمراض

وجد الباحثون في مؤسسة فلاربينو (Flaribino) للكيمياء الحيوية أن الفلفل الحار يعقم الأمعاء ويحميها من الإصابة بالأمراض، ويعود ذلك لوجود مادة الكابسايين (Capsaicin).

فقد نشر بحث في 25 أيار-مايو عام 2014 على موقع المؤسسة أن المواد الكيميائية في الفلفل تقوي المناعة في الجهاز الهضمي كما تتأثر بعض الجراثيم والبكتيريا من حرارة الفلفل ويقوم بالقضاء عليها. وقد وجد الباحثون أن الكابسايين يهدئ من نشاط الجين (TRPV1)، أحد المستقبلات العصبية التي تحفز مواقع الألم وينتج عن ذلك زيادة نشاط الأنداميد (Anandamide)، ناقل عصبي يساعد في تهدئة الألم والشعور بالسعادة ويعمل على تهدئة الجهاز الهضمي وزيادة آلية عمله بانتظام.

من جهة أخرى أثبتت الدراسة أن تناول الفلفل الحار يساعد في تنظيم العمليات الحيوية في الجسم وحرق الدهون مما يؤدي لخسارة الوزن.



الحفاظ على أندر الغزلان في العالم

حديقة الحيوانات بالعين تشارك في وضع استراتيجية صون غزال الداما الأفريقي

•• العين - الفجر

شارك حديقة الحيوانات بالعين في تطوير ونشر استراتيجية صون غزال الداما الأفريقي "2019-2028" خلال ورشة عمل نظمها في عام 2018 بحضور ممثلي حكومات من الدول الأفريقية ومختصين في مجال صون الطبيعة وعدد من ممثلين حداث حيوان ومحميات تحتضن غزال الداما في مجموعات. تهدف الورشة إلى مراجعة وتحديث أهداف استراتيجية صون غزال الداما التي تم نشرها في

البرية والحداق والمحميات، وكما ركزت الورشة على مناقشة الاحتياجات التدريبية والدورات الفنية المتخصصة التي يحتاجها جميع المشاركين في الورشة في مجال الأبحاث الميدانية، ونقل الغزلان وأخذ العينات اللازمة للأبحاث وغيرها. وأكدت حصة القحطاني رئيس وحدة تطوير برامج صون الطبيعة في حديقة الحيوانات بالعين قائلة: "تتبعنا لخطى ورؤية المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس حديقة الحيوانات بالعين، تسعى الحديقة لحماية أندر الأنواع المهددة

بالانقراض من خلال المشاركة في وضع استراتيجيات وخطط عمل مختلفة للعمل والمساهمة في صون الأنواع والحد من مخاطر انقراضها بالتعاون مع جهات ومنظمات على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي". الجدير بالذكر بأنه يتواجد في حديقة الحيوانات بالعين ما يقارب 80 غزال ينتمون إلى نوعين من غزال الداما وهم غزال ادرا وغزال المهر وكلاهما يصنف من نوع غزال الداما. ويعتبر غزال الداما مهدد بشدة بالانقراض حيث تصل أعداده في البرية ما يقارب 100 غزال داما.

منوعات الفجر

22



نظم ملتقى شباب وقتيات الإمارات

أبوظبي التقني يستقطب دفعة جديدة ضمن برنامج تجارة التجزئة لتشغيل المواطنين في القطاع الخاص

•• أبوظبي - الفجر

استقطب مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، دفعة جديدة من شباب وقتيات الوطن، لالتحاق ببرنامج دبلوم تجارة التجزئة لتدريب وتأهيل المواطنين للعمل في مؤسسات مختارة ومتميزة في القطاع الخاص، حيث نظم "أبوظبي التقني" أمس الاثنين "ملتقى موسع ضم نخبة من المواطنين والمواطنات من مختلف إمارات الدولة بينهم مجموعة من خريجي الجامعات، وذلك بمقر المركز في أبوظبي، حيث التقى سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بالشباب، مثنياً استجابتهم المتميزة لتوجيهات القيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، عندما دعا سموه شباب وقتيات الوطن للعمل في المهن والتخصصات التي يحتاجها سوق العمل، وضرورة تطوير الفكر والذات والمواطنة ذات المعايير الحقيقية والقادرة على تلبية متطلبات مرحلة ما بعد النفط حيث المواطن هو المصدر الرئيسي للثروة، لافتاً إلى أن هذا البرنامج يأتي في إطار توجيهات القيادة الرشيدة لإكساب المواطنين مهارات وفرص المستقبل، بما يفتح الطريق أمام الشباب والخريجين للنجاح والترقي في الحياة وسوق العمل بشكل عام، وبما يمكنهم من مختلف الوظائف والمهن بما في ذلك تجارة التجزئة لما لها من أهمية استراتيجية ومجتمعية تتوافق مع الخطة الاستراتيجية للدولة 2021 ورؤية أبوظبي 2030.

وأوضح سعادة مبارك الشامسي خلال الملتقى الذي شهدته علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني"، أن برنامج دبلوم تجارة التجزئة يمنح الشباب درجة الدبلوم المعتمد من الهيئة الوطنية للمؤهلات في تجارة التجزئة بجانب التوظيف في إحدى المؤسسات المتميزة في القطاع الخاص بما يعزز من دور ومكانة المواطنين في هذا القطاع بشكل عام وفي قطاع تجارة التجزئة بشكل خاص، مشيراً إلى أن البرنامج متاح أمام المواطنين والمواطنات بشكل عام وليس خريجي الجامعات فقط حيث يمكن للجميع المشاركة فيه وبدء حياتهم العملية على الفور، معرباً عن تقديره للدور الوطني الذي يقوم به شركاء "أبوظبي التقني" ممثلين في جمعية أبوظبي للتأهيل، وكذلك مجموعة ماجد العظيم للتجزئة في تدريب وتعيين المواطنين وتمكينهم من تطوير الذات وفق برامج علمية وعملية متميزة وبما يحقق الصالح العام للوطن والمواطنين، داعياً كافة المؤسسات الكبرى والمتميزة في القطاع الخاص بالدولة، إلى أن يكون لها ذات الدور اللازم لتوظيف هذا القطاع الهام من خلال المشاركة بفعالية ضمن هذا البرنامج الوطني الكبير، الذي يشكل في حد ذاته السبيل العملي لتمكين شباب الإمارات من تحقيق طموحاتهم في مشروعات تجارية ناجحة، وفي مستقبل مهني متميز.

واختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني حديثه للشباب قائلاً بأن الجميع مطالب بالعمل وفق أفكار مبدعة، ونشاط دائم لا يعرف الكسل في انتظار الوظائف الحكومية والفرص الذهبية التي تأتي لهؤلاء العاملين الجادين الذين يحرصون على اكتساب المهارات التخصصية والعامة التي تترقى بقدراتهم وتصل بهم إلى أعلى الأفاق في كافة المجالات والتخصصات، مشيراً إلى أن كثير من كبار المسؤولين عملوا في بداية حياتهم العملية في وظائف بسيطة اكتسبوا منها خبرات عالية ومتنوعة ألهتهم لتولي المناصب التي طاموا حلوا بها وسعوا إلى تحقيقها بالجد والعمل الدؤوب، مؤكداً ثقته في أن شباب وقتيات الإمارات يمتلكون الفكر والقدره على تحقيق الطموحات والإنجازات التي تتوافق مع المصلحة العليا للوطن والمواطن. وقال علي محمد المرزوقي أن "أبوظبي التقني" يختار شركائه الاستراتيجيين في تنفيذ هذا البرنامج وفق معايير دقيقة منها تميزها بانتشار أفرعهم بمختلف إمارات الدولة، بما يمنح الشباب الفرصة للعمل في المكان الأقرب لمكان إقامتهم، إضافة إلى الرواتب الجزئية، والبيئة التي تمنح الموظفين الترقبات وفق نظام دقيق ومشجع لأصحاب الطموح والتميز، ووفق برامج مستمرة تمنح الموظفين الترقبات التي يطمح لها الشباب، مؤكداً على أن جهود "أبوظبي التقني" ستواصل لتوظيف القطاع الخاص باعتباره هدف وطني كبير يستحق من الجميع العمل والتكاتف من أجل تحقيقه.

قراءات في أدب الشباب في مكتبة زايد مساء اليوم

•• العين - الفجر

ينظم كتاب العين أسبوعية أدبية بعنوان "قراءات في أدب الشباب" يعقدها مداحات نقدية وحوارات بهدف دفع مسيرة أدب الشباب إلى الأمام. وذلك اليوم 7 مساءً في مكتبة زايد المركزية في العين. وفي هذا الإطار أكد الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات أن التوجه نحو أدب الشباب في عام 2020 يصب في استراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة التي تهدف إلى المزيد من التطوير والإبداع والنهوض بأدب المبدعين الشباب. وأضاف ابن جرش: إن تمكين الكتاب الشباب يعني ضمان المستقبل للمبدعين الأمر الذي ينمكس إيجاباً لتحقيق أهداف اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في تبني المواهب الأدبية الشابة والاهتمام بها.



11329 ساعة تطوع أنجزها 3600 طالباً وطالبة من جامعة الإمارات عام 2019

•• العين - الفجر

بذلوا جهوداً مميزة في هذا الحدث العائلي وكانوا سعداء في تطوعهم مع أصحاب الهمم الذين كانوا متواجدين من مختلف دول العالم إضافة إلى أن عدد من المتطوعين بالجامعة يقدمون المساعدة للطلبة الدارسين بالجامعة من أصحاب الهمم سواء المكفوفين أو الإعاقة الحركية وغيرها وهذا له أثر كبير على نفوس الطلبة بالجامعة. كما نظمت وحدة العمل التطوعي برنامجاً تدريبياً خاص بطلبة التدريب العملي في الجامعة حيث أنجزوا ساعات تدريبية عملي في أكسبو في مختلف مجالات التدريب مع توفير مشرفين ومواصفات خاصة لطلبة التدريب واستضافت الوحدة خلال الفصل الماضي منصة أكسبو لتسجيل أكبر عدد من طلبة الجامعة وإجراء مقابلات للطلبة في جامعة الإمارات للتطوع بشكل عام في أكسبو 2020.

أفضل للأجيال الجديدة، باعتبار جامعة الإمارات من المؤسسات التي تنظم العمل التطوعي وأنشطة خدمة المجتمع. وأشار النائب المشارك لشؤون الطلبة إلى أن طلبة جامعة الإمارات المتطوعين سجلوا عدد 11329 ساعة تطوعية خلال عام 2019، كما بلغ عدد الطلبة المتطوعين من عام 2014 حتى الآن 11677 طالباً وطالبة مما يدل على أن طلبةنا على دراية بأهمية العمل التطوعي ودور الخدمات الإنسانية التي يقدمونها للمجتمع.



وحديقة الحيوانات بالعين، ومستشفى توام، والأولبياد الخاص، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، وغيرها من المراكز. وتمثلت مشاركة الطلبة في تنظيم عدد من المحاضرات، والدورات التدريبية والمعارض والورش والأمسيات الثقافية والمسابقات الرياضية والمؤتمرات والمهرجانات والحملات وغيرها من الفعاليات التي تنظمها الجهات والمؤسسات المختلفة بالدولة. ومن جهتها ذكرت مريم العيساني - رئيس وحدة التطوع - إلى أن التسجيل في وحدة التطوع يكون عن طريق زيارة الطالب لمنصة التطوع الموجودة بالموقع الإلكتروني للوحدة، واختيار مجال التطوع وتحديد الأنشطة المتوفرة لكل طالب، بينما تتم آلية احتساب ساعات العمل التطوعي بموجب ساعة لكل ساعة تطوعية داخل الجامعة، وساعتين لكل ساعة تطوع خارج الجامعة، وثلاث ساعات لكل ساعة تطوعية خارج الدولة.. كما أشارت إلى حرص عدد من متطوعي جامعة الإمارات على التواجد في الألعاب العالمية للأولبياد الخاص التي احتضنتها العاصمة أبوظبي عام 2019، وقد

أثبت طلبة جامعة الإمارات بأن التطوع يحقق السعادة وأن ثقافة التطوع منتهوم متأصل في نفوس من يعيش على أرض الإمارات، وقد أشار عدد من طلبة الجامعة إلى أن التطوع يخدم تعليمهم من خلال تعرفهم على بيئات مختلفة وارتباطهم بعلاقات إنسانية على مختلف الأصعدة وبمجالات متعددة ويعزز لديهم الانتماء والهوية الوطنية. وأكد الدكتور عتيق جكة المنصوري النائب المشارك لشؤون الطلبة - على أهمية التطوع لدى طلبة الجامعة ودوره في تعزيز شخصية الطلبة وتنمية مداركهم ومعارفهم وتكوين علاقات جديدة تثري العملية التعليمية والثقافية.. وهذا يأتي تماشياً مع رؤية الدولة في ثقافة العمل التطوعي في تعزيز التنمية المستدامة، وبناء مستقبل

بحضور سالم بن ركاض

جمعية المؤازرة الإماراتية تنظم ندوة خيرية لدعم وإسعاد مرضى السرطان بعنوان الذكاء العاطفي

•• العين - الفجر



نظمت جمعية المؤازرة الإماراتية لمرضى السرطان ندوة خيرية بعنوان "الذكاء العاطفي" لدعم وإسعاد مرضى السرطان تناولت مفهوم الذكاء وكيفية التحكم بالانفعالات الشديدة، قدمتها نادية المهيري في مسرح بلدية العين بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية والحامي عبدالله الكعبي نائب رئيس الجمعية ومحمد خميس الكعبي مدير الجمعية وعدد كبير من الأفراد والسيدات والمهتمين، وقدمت وأدارت الندوة الدكتورة إيناس سعيد أبو ليد.

وقد تناولت المحاضرة نادية المهيري خلال الندوة مفهوم الذكاء العاطفي وتأثيره على الحياة اليومية، مؤكدة أن الأشخاص الذين لديهم معدل ذكاء عاطفي منخفض لا يتكيفون مع الضغوط الموجودة عادة ما يشعرون باليأس والاكتئاب. وتوقفت المحاضرة عند شرح مفهوم الذكاء العاطفي وفق منظمة Six Seconds المختصة بأبحاث الذكاء العاطفي التي تعتمد مزج العاطفة والعقل معاً للوصول إلى أفضل الحلول الممكنة، كما استعرضت هذا الذكاء وفق نموذج دانيال كويلان الذي ينطلق من قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وبالتالي إدارة المشاعر بالتعامل مع الآخرين بإيجابية. وتحدثت المهيري عن موضوع تسخير الذكاء العاطفي في تخطي التحديات في الحياة اليومية وكيفية التغلب عليها باستخدام مواهب الذكاء العاطفي وفنونه، وشرحت المحاضرة حالات المؤثرات الخارجية والاختلاف العاطفي وأيضاً حالات الخوف والغضب واتخاذ القرارات في المواقف الحرجة ودور العقل المنطقي بالتحليل والتفسير. في اختتام الندوة دعت المهيري إلى ممارسة التفكير المنطقي كونه إحدى كفاءات الذكاء العاطفي وأهمية قيام الفرد بدراسة إيجابيات وسلبيات الأمور للمتمكن من اتخاذ القرار الأنسب، وقد أقيم على هامش الندوة معرض للكتاب الخيري يعود ريعه لدعم المرضى والحجاجين، كما تم تسليم جميع المشاركين في الندوة شهادة حضور وشكر وتقدير على المساهمة في دعم مسيرة جمعية المؤازرة.



منوعات الفكر

23

ما الأسرار التي تخفيها؟..

معلومات لا تعرفها عن سرّة البطن

متى كانت آخر مرة نظرت فيها إلى سرّة بطنك؟ في الحقيقة، تستحق سرّة البطن مزيداً من الاهتمام بسبب الأسرار التي تخفيها. تشير سرّة البطن إلى المكان الذي كان يتصل به الحبل السري. وعندما يكون الطفل في الرحم، يكون الحبل السري مرتبطاً بسرة البطن من جهة والمشيمة من جهة أخرى، وهي عضو متصل بالرحم يتطور أثناء الحمل. ينقل الحبل السري المواد الغذائية من الأم إلى الطفل، وبمجرد ولادة الطفل، يصبح الحبل السري عديم الفائدة، وفقاً للأستاذ المساعد في الفيزياء بجامعة ويست تكساس كريستوفر بيرد.



الحمل يحول السرة المقفرة لبارزة
وفقاً لتقرير كليفلاند كلينيك، يمكن لبطن المرأة الحامل أن يغيّر شكل سرة البطن المقفرة ليجعلها بارزة للخارج خلال الثلث الثاني أو الثالث من فترة الحمل. وبعد الولادة، من المحتمل أن تسترجع الأمهات الشكل السابق للسرة.

وفقاً لمقالة وردت في مجلة (ذي فايز)، يفضل الناس السرة التي تكون على شكل حرف (T) أو ذات الشكل البيضاوي، بينما تعتبر السرة البارزة والمقفرة بشكل كبير غير جذابة. وأوضحت المقالة أن شكل سرة البطن قد يُستخدم لتحديد القدرة الإيجابية للمرأة، رغم عدم التأكد من صحة هذا التقييم، بحسب الكاتبة.

لا يشعر جميع الأشخاص بالرضا عن شكل سرة بطونهم، ولهذا تحظى جراحة تجميل السرة بإقبال كبير. وأشارت دراسة أجريت عام 2017 في مجلة (بلاستيك أند ريكونستركشن سيرجيري) إلى أن السرة ذات الشكل البيضاوي هي الأكثر جاذبية.

هذا الشكل يتغير خلال عملية شفاء الجرح ليصبح مقعراً للداخل، حيث يحتفظ 10% فقط من الأشخاص بالشكل البارز للسرة خلال فترة البلوغ.

السرة تعج بالبكتيريا

رغم وجود السرة في جسدنا، فإننا عادة ننسى أمرها تماماً. وتعد السرة أحد أجزاء الجسم الذي تتراكم فيه الأوساخ. وتوصلت دراسة أجريت عام 2012 في مجلة (بلوس ون) إلى أن هناك ما لا يقل عن 67 مجموعة من الكائنات البكتيرية تعيش في السرة، ستة أنواع مختلفة منها تشكل الغالبية لدى أكثر من 80% من الناس.

لا تمتلك جميع الثدييات سرة البطن، ولكن توجد بعض الاستثناءات، على سبيل المثال الجرابيات مثل الكنغر والوميتيات (مفردها ومبت، وهي من فصيلة الثدييات تتبع رتبة ثنائيات الأسنان الأمامية).

وفي هذه الحال، تتطلب حضانة الجنين فترة أطول بكثير، لذلك تقل حاجته للتغذية داخل الرحم. وبعد الولادة، يزحف الجنين إلى كيس الأم للرضاعة ويستكمل عملية نموه هناك، بحسب تقرير للكاتبة أليكسا إريكسون نشرتته مجلة (ريدز دايجست) في نسختها الكندية.

سرة البطن منقطة مثيرة
وخلصت الكاتبة للقول إن وسائل الإعلام ساعدت في جعل هذا الجزء من الجسم مثيرة للشهوة، لكن ما يجعل السرة منطقة مثيرة هو حساسيتها المفرطة. ومن وجهة نظر الرجال للجنس الآخر، قد يكون مجرد رؤية السرة والمنطقة المحيطة بها أمراً جذاباً للغاية، لأنه يبرز خصراً المرأة وانحناءاتها وجمال وخصوبة جسمها.

وير سرة البطن
يتكون هذا الوبر من ألياف الملابس أو المنشفة إلى جانب خلايا الجلد الميتة وشعر الجسم. ووفقاً لبحث نشر عام 2018 في التقارير العلمية، فإن شعر البطن يوجه كل هذه الألياف لتتجمع داخل السرة.

سرة البطن موضوع مثير للجدل

رغم إقبال الناس بشكل متزايد على الكشف عن سرتهم، فإن الوضع لم يكن دائماً على هذا النحو، ولا يزال يعتبر من المحرمات في بعض الثقافات. وحتى في الثقافة الغربية كان الكشف عن السرة يعتبر فعلاً غير لائق في الماضي.

شكل سرة البطن

جراحة تجميل السرة تحظى بأهمية كبرى

معظم أنواع السرة مقفرة للداخل
رغم أن معظم الأشخاص يولدون بسرة بارزة للخارج، فإن

الإكثار من أكل الفلفل الحار.. هل يقلل خطر الوفاة بأمراض القلب؟



من الباحثين أن هذا النظام الغذائي يساعد على النوم وقد يمنع الاكتئاب.

الأحدث التي تربط نظام البحر المتوسط الغذائي بصحة أفضل. وفي وقت سابق هذا العام، وجدت فرق منفصلة

نادراً. وكان لدى المشاركين الذين تناولوه بكثرة فرصة أكثر انخفاضاً بنسبة 34% للوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

محدودة

ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن الدراسة كانت محدودة لأنها كانت إشرافية، وهذا يعني أن الباحثين لم يتحكموا بما فعله المشاركون، لكنهم ببساطة تقصوا البيانات المجمعة عنهم. وعما إذا كان ينبغي لنا أن نزيد مدخول الفلفل الحار في نظامنا الغذائي استجابة للدراسة؛ أجاب الباحثون بالنفي، قائلين إنه (يجب ألا تعامل الوجبات الغذائية كعقاقير). وأضافوا: لا ينبغي لنا أن نتحدث من حيث الكميات في اليوم كما لو كنا نتعامل مع العقاقير، بل ينبغي توجيه جهتنا لتعزيز نمط حياة صحي عالمي، بدءاً من النظام الغذائي.

وتابعوا: قد نشجع الناس الذين يضيفون عادة الفلفل الحار إلى طعامهم على الاستمرار في القيام بذلك، حيث يوجد الآن دليل علمي جيد على ذلك. والاعتدال هو سمة مهمة للنظام الغذائي في البحر المتوسط، وإذا كان الناس لا يحبون الفلفل الحار فيجب عليهم فقط اتباع نظام غذائي صحي متوسطي.

وذكرت مجلة نيوزويك أن هذه الدراسة هي

عامي 2005 و2010 و22 ألفاً و811 رجلاً وامرأة يعيشون في منطقة موليس الجبلية (جنوبي إيطاليا)، ووجدوا أن الفلفل الحار عنصر أساسي في النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط، ويستخدم لتتبيل الطعام التقليدي في جنوب إيطاليا.

وقسم الباحثون المشاركين في الدراسة إلى أربعة أقسام: الذين لم يأكلوا أو نادراً ما أكلوا الفلفل الحار. والذين كانوا يأكلونه مرتين أسبوعياً. أو مرتين إلى أربع مرات. وأربعة أو أكثر.

وفي نهاية الدراسة توي في 1236 متطوعاً، وتبين أن تناول الفلفل الحار بانتظام أربع مرات على الأقل أسبوعياً كان مرتبطاً

بنسبة 3% انخفاضاً في الوفاة لأي سبب، مقارنة بأولئك الذين لم يأكلوه مطلقاً أو

أفادت دراسة هولندية بأن أكل الفلفل الحار كجزء من وجبة حوض البحر الأبيض المتوسط مرتبط بتقليل خطر الوفاة المبكرة ومن أمراض القلب.

ووفقاً للبحث الذي نشر في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، فقد تتبع

العلماء من جامعة ماستريخت بيانات جمعت بين



الفكرة

25 مطارات دبي: إنجازات وإجراءات جديدة لتخفيض استهلاك الطاقة

•• دبي-وام:

نجم مطار دبي الدولي في إضاءة موقف الطائرات عبر المطار الذي تبلغ مساحته 12.5 كيلومتر مربع باستخدام مصابيح LED الأكثر إنارة وكفاءة وذلك عقب انتهائه من مشروع تحديث كبير. ومن المتوقع أن يحقق المشروع توفيراً سنوياً في الطاقة بما يقرب من 7 آلاف ميغاواط في الساعة أي ما يعادل توفيراً 495 طنناً مترياً من انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون أو زراعة أكثر من 8 آلاف شتلة على مدار 10 سنوات.

وقم استبدال ألف مصباح LED جديد عالي الأداء بإجمالي 1.880 مصباحاً تقليدياً بقدرة ألف وألفين واط لإنارة موقف الطائرات وساحات الانتظار كجزء من هذا المشروع.

ومن المقرر أن يوفر هذا التحول والاعتماد على مصابيح LED عالية الكفاءة أحمال بقدرة 2,200 كيلوواط أي استهلاك 810 كيلوواط فقط وهو ما يعد انخفاضاً كبيراً في الاستهلاك السنوي بقيمة 63 بالمائة.

وقال عمر بن عدي نائب الرئيس الأول لشؤون الخدمات الهندسية في مطارات دبي إنه جزء مهم من الجهود الأوسع نطاقاً في مطارات دبي للحد من البصمة الكربونية للمطارات.. مضيفاً أنه بصفتنا منظمة تضع مبدأ الاستدامة في

مقدمة استراتيجيتها التجارية طويلة الأمد فعادة ما نبحث عن السبل التي تساعدنا على تقليل استهلاك الطاقة فإن مشروعات التطوير التي تعمل على تحسين الكفاءة من خلال التنمية أو من خلال اعتماد أحدث الأنظمة التقنية بدلاً من الأنظمة التقليدية القديمة هي أحد أسرع الطرق لتحقيق ذلك الهدف.

وأفاد ابن عدي أن التطوير يعد جزءاً أساسياً من المشروع الذي أعلن عنه من قبل مطارات دبي والاتحاد إسكو العام الماضي لتغيير 150 ألف وحدة إضاءة تقليدية في مطار دبي الدولي لمصابيح LED مشيراً إلى أن مطارات دبي أطلقت سلسلة من المبادرات الخضراء منذ 2019 من بينها مشروع استبدال أسطول مركبات الخدمات الأرضية بمركبات كهربائية وهجينة وتركيب مجموعة شمسية من 15 ألف لوحة في مبنى المسافرين 2 بمطار دبي الدولي وهو المشروع الأكبر من نوعه في الشرق الأوسط بالإضافة إلى حظر المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد في مطار دبي الدولي ومطار آل مكتوم الدولي اعتباراً من الأول يناير 2020.

وتأتي هذه المبادرات مجتمعة مع المشروعات البيئية الأخرى المخطط تنفيذها في المستقبل لتساعد مطارات دبي في دعم الملاحة الجوية في دبي وتطويرها مع تحقيق أهداف الاستدامة وفي أكتوبر 2019 حقق كل من مطار دبي الدولي ومطار آل مكتوم الدولي إضافة نوعية في رحلتها نحو الحياد من خلال الوصول للمستوى الثالث الخاص ببرنامج اعتماد الانبعاثات الكربونية للمطارات مجلس المطارات الدولي.



إيدج شريكا مضيفاً للقيمة العالمية لصناعة الطيران 2020

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت إيدج مجموعة التكنولوجيا المتقدمة والمختصة في قطاع الدفاع ومجالات أخرى والتي تم تأسيسها حديثاً، عن انضمامها إلى شركة مبادلة للاستثمار مبادلة، بصفة الشريك المضيف في رعاية فعاليات القمة العالمية لصناعة الطيران 2020، والتي تعتبر أبهى منصات تجمع أبرز القيادات الفكرية الرائدة عالمياً في قطاعات الطيران، والفضاء، والدفاع. وتسمى إيدج عبر مشاركتها في هذا الحدث إلى عرض خبراتها الواسعة، وتقنياتها الرائدة، وإمكاناتها في ميادين البحث والتطوير ضمن قطاع الدفاع. حيث أن هذه القمة تشكل منصة دولية الإمارات تسلط عبرها الضوء على استراتيجياتها الرامية إلى الارتقاء بإمكاناتها التقنية الوطنية واستثمار الحلول المتطورة لبلورة الرؤية المستقبلية الطموحة للدولة. كما تهدف إيدج التي تأسست في نوفمبر 2019، إلى تعزيز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة كمحطة عالمية رائدة في مجال التكنولوجيا المتقدمة، حيث قامت الشركة بدمج أكثر من 25 مؤسسة ليتجاوز العدد الإجمالي للعاملين فيها 12 ألف موظف. ويضم هذا التجمع شركات فرعية مثل شركة الإمارات للصناعات العسكرية (EDIC).

ومجموعة الإمارات المتقدمة للاستثمارات EAIG، وتوازن الغابضة، وغيرها من المؤسسات المستقلة. وقال سعادة فيصل البناني الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب في مجموعة التكنولوجيا المتقدمة إيدج: نسعى من خلال المجموعة وفي ظل تسارع وتيرة الاعتماد على البيانات، والاتصالات، والفرص اللامتناهية في عالمنا اليوم، إلى لعب دور فاعل في تحقيق مستقبل أكثر أماناً، حيث تقوم بتطوير الحلول المرنة والجرينة لقطاعات الدفاع والطيران والفضاء.



بالتعاون مع بنك أبو ظبي الأول

هيئة أبو ظبي الرقمية تنظم ورشة عمل للتعريف بمنصة الدفع الرقمي الموحدة لحكومة أبو ظبي

•• أبو ظبي-الفجر:

نظمت هيئة أبو ظبي الرقمية امس ورشة عمل للتعريف بمشروع منصة الدفع الرقمي الموحدة لحكومة أبو ظبي، والذي يهدف إلى توحيد واجهات الدفع عبر جميع القنوات الحكومية في منصة واحدة، بما يسهم في تسهيل عملية دفع رسوم الخدمات الحكومية على المتعاملين والمستثمرين، وتبسيط عمليات الدفع الرقمي على مستوى الإمارة.

وحضر ورشة العمل التعريفية التي عقدت بالتعاون مع بنك أبو ظبي الأول عدداً من مدراء العموم ومدراء الإدارات وفرق التحول الرقمي في الدوائر والجهات الحكومية في أبو ظبي، بالإضافة إلى خبراء في التحول الرقمي وخدمات المتعاملين، والمتخصصين في مجال الحلول الرقمية. وهدفت الورشة التي عقدت بحضور عدد من موظفي الهيئة إلى شرح آليات عمل المنصة، وأهدافها ومكوناتها

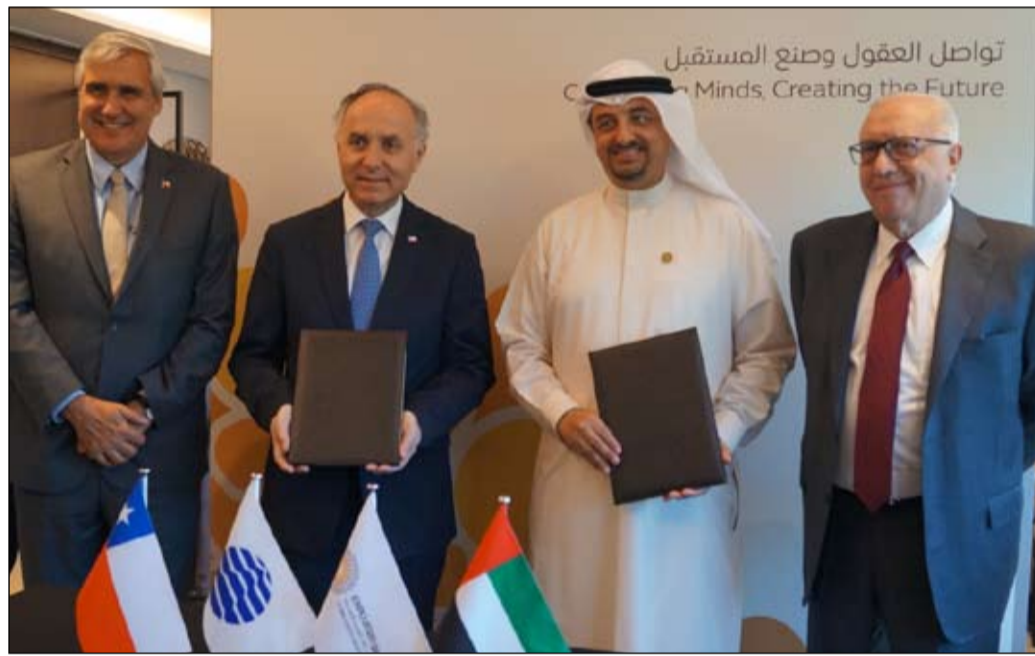
الرئيسية، ومراحل تنفيذها، بالإضافة إلى المزايا التي تقدمها لجمهور المتعاملين، والجهات الحكومية في أبو ظبي. وأشارت الهيئة إلى أن إطلاق مشروع منصة الدفع الرقمي الموحدة لحكومة أبو ظبي يأتي تماشياً مع حرصها على دعم شركائها لتقديم الخدمات وبناء منظومات العمل، والاستفادة من التطورات الرقمية المتسارعة وما وصلت له التكنولوجيا الحديثة وتوظيفها في ابتكار حلول رقمية تشرى حياة المجتمع في أبو ظبي، وتوفر تجربة رقمية سلسة وسريعة واستباقية ومخصصة تراعي متطلبات كافة أطراف المجتمع في إمارة أبو ظبي.

وتهدف الورشة إلى التعريف بمشروع منصة الدفع الرقمي الموحدة لحكومة أبو ظبي، والتي تعتبر مثلاً نموذجياً على توظيف الحلول الرقمية المبتكرة ضمن إطار استمرار الجهود المشتركة لتعزيز مسيرة التحول الرقمي في إمارة أبو ظبي، وتعزيز ريادة الإمارة في

بناء اقتصاد معرّج مستدام. وأكد فريق هيئة أبو ظبي الرقمية على أن مشروع منصة الدفع الرقمي يمثل منظومة حلول دفع متكاملة تم تطويرها وفقاً لأرقى المعايير والممارسات العالمية، بحيث تلبى احتياجات ومتطلبات المتعاملين والجهات والمؤسسات الحكومية على حد سواء في إمارة أبو ظبي وأن العمل جاري حالياً على بناء منصة الدفع الرقمي الموحدة لحكومة أبو ظبي بالشراكة مع بنك أبو ظبي الأول، حيث سيوفر المشروع عدد من الميزات الهامة التي تم إدراجها وفق استراتيجية مدروسة استوعبت الاحتياجات وأدركت التحديات الموجودة في الأنظمة الحالية، وذلك من أجل الوصول إلى حل متكامل وموحد يراعى معايير الأمن ويطبق مفاهيم الحوكمة والشفافية والكفاءة. ويتميز مشروع منصة الدفع الرقمي الموحدة بأنه يقدم العديد من المزايا بالنسبة للمتعاملين (سواء كانوا أفراداً أو شركات)، حيث سيوفر تجربة

متعاملين موحدة سهلة وأمنة ومرنة وتتميز بالكفاءة وتقليل النفقات، وتوفير خيارات دفع متعددة للخدمات الحكومية، وتوفير المحفظة الرقمية لإمكانية الدفع بشكل استباقي، بالإضافة إلى توفير خاصية الدفع مرة واحدة لخدمات جهات متعددة. كما يقدم مشروع منصة الدفع الرقمي مزايا إضافية بالنسبة للجهات الحكومية في أبو ظبي، من أهمها توفير منصة دفع موحدة تشمل القنوات الرقمية والاعتيادية، وتخفيض الرسوم المترتبة على استخدام البطاقات الائتمانية، وتوفير الجهود والتكاليف التشغيلية الإضافية، وتوفير مركزية الدعم الفني لجميع الجهات الحكومية، ودعم الاقتصاد اللادقي، بالإضافة إلى زيادة أتمتة الإجراءات. واستعرض فريق عمل المشروع مزايا منصة الدفع الرقمي الحكومية لتقديم تجربة خدمة متعاملين استثنائية وسلسة ترضي المتعاملين وتوفق توقعاتهم.

الشمسية. ومن الناحية الجغرافية، يمتد ساحل تشيلي على مسافة 4.000 كم، وهو ما يوفر إمكانات هائلة للطاقة البحرية، بينما تحتوي سلسلة جبال الأنديز على احتياطات ضخمة من الطاقة الحرارية الجوفية. وأردف داكارتيت بالقول: إن هذه العجائب الطبيعية مجتمعة تجعل من تشيلي وجهة سياحية مليئة بالمغامرات. وفي مجال التعدين، تنبؤ تشيلي مكانة مرموقة لاسيما لو نظرنا إلى ثروتها المعدنية، وهو ما يعزز من الاستثمارات الأجنبية التي تنمو في البلاد عاماً بعد آخر. وهي تمتلك تشيلي دول أمريكي اللاتينية وتحتل المرتبة 19 عالمياً على مؤشر ريادة الأعمال العالمي، كما أنها تمتلك واحداً من أنجح برامج تسريع الأعمال وأكثرها تطوراً في العالم، حيث تم تأسيس 1.300 شركة ناشئة بقيمة 1.4 مليار دولار أمريكي في صافي الأصول. واختتم ألفارو صايج قائلاً: نحن بلد ديمقراطي آمن ومستقر، مع ممارسات منفتحة على الابتكار والأعمال تجسد من خلال توقيع 26 اتفاقية تجارة حرة تغطي 64 سوقاً دولياً. لدينا أيضاً فرص كبيرة للمستثمرين الأجانب في قطاعات البنية التحتية للنقل، فضلاً عن الأفضال للعامه الأخرى مثل الخزانات والصهاريج والمستشفيات والمدارس.



تشيلي تؤكد مشاركتها في إكسبو 2020 دبي

المفوض العام لجمهورية تشيلي قائلاً: تخطى حجم صادرات تشيلي من الجوز وحده إلى منطقة الشرق الأوسط حاجز 50 مليون دولار أمريكي، كان للإمارات النصيب الأكبر منها بواقع 26 مليون دولار، تليها الكويت والمملكة العربية السعودية، ويزيدة بلغت نسبتها 73% خلال عام 2018. وأضاف: بفضل وفرة المحصول والأهم من ذلك جودة منتجنا الغذائية، يلي المسورون في تشيلي أعلى العالير العالمية، كما نعمل أيضاً على تطوير قطاع الأغذية والمشروبات الحلال.

جامعة أبو ظبي ومعهد المحاسبين الإداريين تتعاونان لتعزيز مهارات الطلبة الحاسوبية

•• أبو ظبي-الفجر:

وقعت جامعة أبو ظبي مذكرة تفاهم مع معهد المحاسبين الإداريين، أحد أكبر وأهم المؤسسات العالمية المعنية بتطوير مهنة المحاسبين الإداريين، لتصبح بموجبها ضمن أوائل الجامعات على مستوى المنطقة التي توفر قسماً للطلبة بالتعاون مع معهد المحاسبين الإداريين بهدف الارتقاء بمعارفهم وتوعيتهم بأهمية شهادة المحاسب الإداري المعتمد.

وفي إطار اتفاقية التعاون التي تجمع الطرفين، ستتمكن جامعة أبو ظبي من أن توفر لطلبتها الدعم اللازم لتليل شهادات مهنية معتمدة كشهادة المحاسب الإداري المعتمد الصادرة عن البرنامج الدولي لمعهد المحاسبين الإداريين، والتي ترفد دراستهم الأكاديمية في الجامعة وتقدمهم لمستقبل مهني واعد. ويعتبر برنامج شهادة المحاسب الإداري المعتمد من برامج التقييم المتقدمة في المجالات الحاسوبية والمالية، حيث يركز بشكل واسع على مجالات متنوعة تشمل

التقارير المالية، والتخطيط، والأداء والتحكم، وصناعة القرارات المالية. وتليقاً على توقيع مذكرة التفاهم، قال البروفيسور وقار أحمد مدير جامعة أبو ظبي: تحرس الجامعة على تعزيز مهارات الطلبة ومعارفهم لتمكينهم من تبوء المواقع القيادية بعد تخرجهم وذلك انطلاقاً من التزامها بالمساهمة في دعم

الجهود التنموية على المستويين المحلي والعالبي، وفي هذا الإطار، يسرنا العمل جنباً إلى جنب مع معهد المحاسبين الإداريين لتحقيق هدفنا المشترك في توفير تجربة تعليمية شاملة، حيث نسعى لأن تمكن الأجيال الجديدة من المهنيين من الحصول على الشهادات العالمية المعتمدة والتي ستساعدهم دون

أدنى شك في بناء مسيرة مهنية واعدة. ونحن على ثقة بأن هذا التعاون يمثل استمئاراً ناجحاً لطلابنا وهو ما يعكس الدور الاستباقي الفعال الذي تقوم به جامعة أبو ظبي في تنمية مهارات طلبتها وتقوهم الأكاديمي. من جهتها، سلطت هنادي خليفة، مدير معهد المحاسبين الإداريين في منطقة



الشرق الأوسط والهند، الضوء على جهود المعهد الحثيثة في سد الفجوة في مجال المحاسبين الإداريين عالمياً، قائلة: في ظل عصر التحول الرقمي والذي يؤثر بشكل مستمر على مهنة التمويل والمحاسبة على الصعيد العالمي، نلتزم بتزويد الطلاب بكافة المعلومات اللازمة التي ستمكنهم من أن يصبحوا قادة المستقبل، حيث يُعد تسلحهم بأفضل الممارسات ذات الصلة هو السبيل للمضي قدماً في حياتهم المهنية وتعزيز أدوارهم المستقبلية، وتطلع إلى هذا التعاون المتمر مع جامعة أبو ظبي الذي من شأنه تقديم حلول فعالة وشاملة للطلبة والارتقاء بمجال المحاسبة في المنطقة. يلتزم المعهد بموجب هذه الاتفاقية بتوفير منح دراسية لأول عشرة طلاب في جامعة أبو ظبي يمكنهم من الانضمام إلى برنامج شهادة المحاسب الإداري المعتمد. وبالإضافة إلى ذلك، سيعمل المعهد إلى جانب جامعة أبو ظبي لدعم وتطوير البرامج البحثية في جامعة أبو ظبي.



المجلة

26

60.3% من التسهيلات المالية للأعمال

والصناعة قدمتها بنوك أبوظبي ودبي

•• أبوظبي-وام:

بلغت قيمة التسهيلات الائتمانية التي قدمتها البنوك العاملة في إماراتي أبوظبي ودبي لقطاعي الأعمال والصناعة خلال الـ 11 شهرا الأولى من العام 2019 نحو 8.5 مليار درهم، تشكل ما نسبته 60.3% من إجمالي التسهيلات الائتمانية المقدمة للقطاعين في جميع إمارات الدولة والتي وصلت قيمتها إلى 14.1 مليار درهم. وتظهر الإحصائيات التي يصدرها المصرف المركزي أن بقية مبلغ التسهيلات الائتمانية لأنشطة الأعمال والصناعة والبالغ قيمتها 5.6 مليار درهم قدمتها البنوك العاملة في إمارات الشارقة والفجيرة ورأس الخيمة وعجمان وأم القيوين. وتشكل التسهيلات الائتمانية التي حصل عليها قطاعا الأعمال والصناعة نحو 46% من إجمالي رصيد التسهيلات الائتمانية المقدمة إلى جميع القطاعات في دولة الإمارات والتي وصلت إلى 1.722 تريليون درهم في نهاية شهر نوفمبر 2019. وبالعودة إلى تفاصيل نشاط تمويل البنوك لقطاعي الأعمال والصناعة بحسب ما وثقته سجلات مصرف الإمارات المركزي فقد جاءت بنوك دبي بالمرتبة الأولى حيث قفز إجمالي رصيد تسهيلاتها المالية للقطاعين إلى 375.8 مليار درهم خلال شهر نوفمبر بزيادة قدرها 4 مليارات درهم مقارنة مع 371.8 مليار درهم في ديسمبر 2019. وتشكل التسهيلات المالية لبنوك دبي نحو 46.6% من إجمالي رصيد التسهيلات التي قدمتها جميع البنوك العاملة في الدولة للقطاعين والبالغ 806.7 مليار درهم خلال شهر نوفمبر 2019. وحلت بنوك إمارة أبوظبي بالمرتبة الثانية بإجمالي رصيد وصل إلى 325.9 مليار درهم بالمقارنة مع 321.4 مليار درهم خلال فترة الرصد نفسها. مستحوذة بذلك على 40.4% من إجمالي تسهيلات جميع البنوك للقطاعين. وعلى مستوى النشاط التمويلي للأعمال والصناعة في إمارات الدولة الأخرى فقد بلغ إجمالي الرصيد 105 مليارات درهم في نهاية شهر نوفمبر بالمقارنة مع 99.4 مليار درهم في ديسمبر 2018. تشكل ما نسبته 13% من إجمالي التسهيلات.

وزارة المالية تحضر جلسة مناقشة مشروع قانون اعتماد الحساب الختامي

•• أبو ظبي-الضجر:

تحضر وزارة المالية اليوم الثلاثاء جلسة مناقشة مشروع قانون اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 31-12-2018، والتي يعقدها المجلس الوطني الاتحادي خلال جلسته الثالثة من دور انعقاد العادي الأول من الفصل التشريعي السابع عشر، وذلك في مقر المجلس بأبوظبي. وسيحضر الجلسة معالي عبيد حميد الطاير وزير الدولة للشؤون المالية، وسعادة يونس حاجي الخوري وكيل وزارة المالية، وسعادة مريم محمد الأميري الوكيل المساعد لشؤون الإدارة المالية العامة في وزارة المالية، وفريق الوزارة الختص. حيث يستعرض معاليه خلال الجلسة؛ تقرير الحساب الختامي الموحد لعام 2018 والذي يتضمن ملخص بيانات الحساب الختامي الموحد، وبيان الأداء المالي الموحد بالإضافة إلى جهود وزارة المالية في تطوير الأداء المالي للحكومة الاتحادية. هذا وقد قامت لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي مؤخرا بدراسة مشروع القانون المعروض في ضوء الدستور ولائحة المجلس والقوانين والمراسيم بقوانين ذات العلاقة وذلك خلال اجتماعها الثالث من دور الانعقاد الأول من الفصل التشريعي الـ 17، والذي عقد يوم الأحد الموافق 8-ديسمبر-2019 بمقر الأمانة العامة للمجلس في دبي، وذلك برئاسة سعيد راشد عبد الله العابدي رئيس اللجنة، وبحضور ممثلين من وزارة المالية.

إحصاء أبوظبي يكرم الأسر المتعاونة والجهات الداعمة في مشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة

•• أبوظبي-الضجر:



نظم مركز الإحصاء أبوظبي صباح أمس حفلا كرم خلاله الأسر والعائلات والجهات الحكومية المتعاونة في مشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، والذي يعد من أهم المسوح الإحصائية الوطنية، التي توفر بيانات ومعلومات محورية تقدم لصناع القرار رؤية شاملة للمستويات المعيشية على اختلافها، وتزود قياسا لمستوى الرفاه وجودة الحياة في الدولة. وحضر الحفل الذي أقيم في فندق بارك حياة أبوظبي بجزيرة السعديات، أصحاب المعالي والسعادة مدراء عموم المراكز الإحصائية المحلية والجهات الحكومية ومن ينوب عنهم، والسيد عبدالله أحمد السويدي، مدير عام مركز الإحصاء أبوظبي بالإنابة، بالإضافة إلى ممثلي المراكز الإحصائية في الدولة والجهات الحكومية المحلية والاتحادية الداعمة للمشروع والبالغ عددها 40 جهة محلية واتحادية، إلى جانب مجموعة من الأسر والعائلات المشاركة في المسح والمؤثرين من رواد وسائل التواصل الاجتماعي. رحب السيد عبدالله أحمد السويدي مدير عام المركز بالإنابة في بداية الحفل بالحضور، مؤكدا أهمية المسح الذي جاء شامداً على التعاون البناء والمثمر بين الجهات الحكومية المحلية والاتحادية وتعاون الأسر في تزويد الباحثين بالبيانات المطلوبة بشفافية دقة، حيث غطت العينات المشمولة في هذا المسح إمارة أبوظبي بشكل كامل واستهدفت 8,784 أسرة، لتوفر بذلك قاعدة بيانات اقتصادية واجتماعية تعكس واقع الإنفاق الاستهلاكي والدخل لدى الأسر والأفراد، وتشكل هذه البيانات واحداً من أهم المصادر المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع. كما أكد السيد عبدالله أحمد السويدي على أهمية الشراكة الاستراتيجية مع الجهات الحكومية والمراكز الإحصائية في الدولة في تنفيذ مشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، والذي يعني بدراسة المستويات المعيشية للأسرة والوقوف على مستوى الرفاهية والرخاء المجتمعي، الأمر الذي يوفر بدوره بيانات تأسس في تقييم برامج التنمية الاقتصادية والاجتماعية. وقال السويدي: سيواصل مركز الإحصاء أبوظبي تعزيز أطر التعاون والشراكة والتنسيق الكامل مع الشركاء الاستراتيجيين لتوفير معلومات وقاعدة بيانات اقتصادية واجتماعية تعكس واقع الإنفاق الاستهلاكي والدخل لدى الأسر والأفراد، وتشكل هذه البيانات واحداً من أهم المصادر المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع. وتم خلال الحفل تكريم الجهات الحكومية المحلية والاتحادية الداعمة لمشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، في مقدمتها وزارة تنمية المجتمع التي تعتبر الشريك الاستراتيجي للمشروع، بالتعاون مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء، والمراكز الإحصائية المحلية في الدولة؛ مركز دبي للإحصاء، وإعداد مكونات الناتج المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع. وتم خلال الحفل تكريم الجهات الحكومية المحلية والاتحادية الداعمة لمشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، في مقدمتها وزارة تنمية المجتمع التي تعتبر الشريك الاستراتيجي للمشروع، بالتعاون مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء، والمراكز الإحصائية المحلية في الدولة؛ مركز دبي للإحصاء، وإعداد مكونات الناتج المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع. وتم خلال الحفل تكريم الجهات الحكومية المحلية والاتحادية الداعمة لمشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، في مقدمتها وزارة تنمية المجتمع التي تعتبر الشريك الاستراتيجي للمشروع، بالتعاون مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء، والمراكز الإحصائية المحلية في الدولة؛ مركز دبي للإحصاء، وإعداد مكونات الناتج المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع. وتم خلال الحفل تكريم الجهات الحكومية المحلية والاتحادية الداعمة لمشروع مسح دخل وإنفاق الأسرة، في مقدمتها وزارة تنمية المجتمع التي تعتبر الشريك الاستراتيجي للمشروع، بالتعاون مع الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء، والمراكز الإحصائية المحلية في الدولة؛ مركز دبي للإحصاء، وإعداد مكونات الناتج المحلي الإجمالي، ومرجعية لإصدار قرارات تعمل على تعديل الأوضاع المعيشية للأسر، ورسم سياسات تتوافق مع معدلات التضخم وتحقق الإنماء الاجتماعي والرفاهية للمجتمع.

اقتصادية عجمان تنفذ جولات تفتيشية متنوعة في أسواق الإمارة



الأسواق ومواجهة الممارسات السلبية، وذلك انطلاقاً من دورها الرقابي الهادف إلى حماية المستهلكين، وقد شملت هذه الجولات التي تم تنفيذها على فترات صباحية ومساءنية عدة أسواق في الإمارة، بالإضافة إلى الباعة المتجولين، كما أن الدائرة ملتزمة باستمرار جهود التوعية والرقابية على مدار العام، بهدف تعزيز البيئة التجارية الآمنة في الإمارة وحفظ حقوق المستهلكين. وتعمل اقتصادية عجمان على تمكين خلفان بلهول الرئيس التنفيذي لؤسسة دبي للمستقبل. إعلان مشترك ومشاركة فاعلة في أجندة الاجتماعات... يعزز منتدى دافوس خلال دورته للعام الجاري، الإعلان عن خطته العالمية لتزويد مليار إنسان بمهارات جديدة وأكثر ملائمة لسوق العمل وتأهيلهم لشغل وظائف الأعمار العشرة القادمة، فيما تعزز دولة الإمارات خلال الحدث الإعلان عن مساهمتها ودعمها للمنتدى الاقتصادي العالمي في سبيل تحقيق هذا الهدف، وهو الأمر الذي يجعلها أول دولة تساهم في دعم هذا الهدف الاستراتيجي للمنتدى ومثالا يحدث من قبل الدول الأخرى. وتعتبر دولة الإمارات من أوائل الدول الداعمة لهذه المبادرة، وتأتي في إطار استكمال الشراكة الاستراتيجية بين دولة الإمارات والمنتدى الاقتصادي العالمي التي ترجمت من خلال اتفاقية تم توقيعها بين الطرفين لإطلاق مبادرة تقليب فجوة مهارات المستقبل في دولة الإمارات والمنطقة خلال فعاليات منتدى الاقتصاد العالمي في مدينة دايجان بالصين في يوليو الماضي، حيث تهدف المبادرة الرائدة إلى إيجاد آليات للتعاون مع التغيرات العالمية في سوق العمل نتيجة التحولات التكنولوجية المتسارعة والثورة الصناعية الرابعة، وتقليص فجوة

•• عجمان-الضجر: نفذت إدارة الرقابة وحماية المستهلك بدائرة التنمية الاقتصادية في عجمان جولة تفتيشية شملت أسواق الخضار والفواكه وسوق عجمان الشعبي بالإضافة إلى الباعة المتجولين في مناطق مختلفة من الإمارة، حيث تأتي هذه الجولات ضمن الخطة السنوية للتفتيش والرقابية على مختلف المنشآت والأنشطة القائمة في الإمارة، كما تهدف إلى ضبط أي ممارسات سلبية من شأنها الإضرار بصحة المستهلك، وذلك انطلاقاً من الدور الرقابي للدائرة وهدفها الاستراتيجي المتمثل في تعزيز الرقابة التجارية وحماية المستهلك. وبهذا الشأن، قال ماهر بطي السويدي، مدير قسم حماية المستهلك: تقوم الدائرة بتنفيذ جولات دورية لضبط

الإمارات تشارك في اجتماعات منتدى الاقتصاد العالمي بدافوس

وفد إماراتي بمشاركة خالد بن محمد بن زايد وأحمد بن سعيد آل مكتوم إلى جانب 12 مسؤولاً حكومياً جلسة رئيسية للمرة الأولى للإمارات في المنتدى تركز على 8 محاور مستقبلية في الاقتصاد، والتغير المناخي، ومهارات المستقبل، والثورة الصناعية الرابعة، والبلوكشين، مستقبل الحكومات، والتوازن بين الجنسين، والأديان وتعدد الثقافات

•• دافوس-وام:

تشارك دولة الإمارات بوفد رفيع المستوى في الدورة الخمسين للمنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس بسويسرا، وذلك خلال الفترة من 21 إلى 24 يناير الجاري، حيث يتعدد المؤتمر هذه السنة تحت شعار الشركاء من أجل عالم متلاحم ومستدام. يمثل وفد الدولة سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وسمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات إلى جانب 4 وزراء في الحكومة الاتحادية وعدد من المسؤولين في الإمارات، ويمثل المنتدى الاقتصادي منصة عالمية تجمع بين القادة في القطاعين الحكومي والخاص في مختلف أنحاء العالم، بمشاركة عدد من رؤساء الدول ورؤساء الوزراء، وأكثر من 3000 من شخصية ومسؤول في العالم. وتشارك دولة الإمارات خلال الجلسات الرئيسية في المنتدى، ومناقشة التحديات التي تواجه العالم في المجالات المختلفة مثل الاقتصاد وزيادة الأعمال والبيئة والثورة الصناعية الرابعة وغيرها، كما ستعقد دولة الإمارات جلسة نقاشية حوارية للمرة الأولى خلال أجندة الاجتماعات بالتعاون مع دافوس يثري النقاش فيها أكثر من 50 شخصية دولية. وترتكز مجالات ومحاور النقاش للدورة الحالية في منتدى الاقتصاد العالمي على ستة مجالات رئيسية متنوعة، هي: البيئة، والاقتصاد، والتكنولوجيا والثورة الصناعية الرابعة، والمجتمع، والصناعة، والسياسات الحكومية. - تمثيل إماراتي رفيع المستوى... يضم الوفد الإماراتي إلى منتدى دافوس العالمي.. سمو خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مكتب أبوظبي التنفيذي، وسمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات ومعالى محمد بن عبدالله القرقاوي وزير شؤون مجلس الوزراء والمستقبل ومعالى سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد ومعالى الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير التغير المناخي والبيئة ومعالى الدكتور أحمد بن عبد الله حميد بالهول الفلاسي وزير دولة لشؤون التعليم العالي والمهارات المتقدمة، وسعادة عبد الله بن طوق، أمين عام مجلس الوزراء. كما يضم الوفد.. معالي خلدون خليفة المبارك رئيس جهاز الشؤون التنفيذية في إمارة أبوظبي ومعالى محمد خليفة المبارك رئيس دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي ومعالى محمد علي محمد الشرفاء الحمادي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي؛ وسعادة مريم عبد المهيري، المدير العام للمكتب الإعلامي لحكومة أبوظبي، وسعادة سلطان بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية رئيس

نقص المهارات تماشياً مع احتياجات سوق العمل. كما سيطلق المنتدى الاقتصادي العالمي خلال هذه الدورة منصة جديد أطلق عليها اسم أبيلينك وهي منصة موازية للمنتدى، تستهدف تسريع إيجاد حلول لتحديات وقضايا العالم الأكثر إلحاحاً، وفق أهداف التنمية المستدامة الذي وضعته الأمم المتحدة. وستنضم الإمارات إلى حكومات أخرى وأصحاب الشأن من خلال استخدام المنصة لرفع تقارير تبين مدى التقدم الذي أحرزته الدولة في تحقيق هذه الأهداف، كما سيتم خلال الدورة الإعلان وإطلاق تقرير مشاركة أصحاب المصالح من أجل عالم متماسك ومستدام والذي يتناول 161 مشروعاً لتحقيق تطورات في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والتكنولوجية وغيرها. - جلسة رئيسية للإمارات حول الريادة في الاستعداد للمستقبل والحكومة... للمرة الأولى تنظم دولة الإمارات ضمن منتدى دافوس جلسة حوارية خاصة بها بعنوان الريادة في الاستعداد للمستقبل والحكومة، حيث ستجمع هذه الجلسة قادة من القطاعين الخاص والعام ومن الأكاديميين لمناقشة حلول لأهم قضايا الحكومة في الثورة الصناعية الرابعة، وتعتبر هذه الجلسة فرصة لإبراز الجهود المشتركة التي يبذلها منتدى دافوس ودولة الإمارات في تبنيها ملف استشراف المستقبل، كما تبرز الإمارات كنموذج يحدث في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

بنك الإمارات دبي الوطني يعلن عن حصول ثلاثة من فروعها على الشهادات الذهبية للريادة في تصميمات الطاقة والبيئة



الوطنية وأفضل الممارسات في القطاع .

ويعد نظام تصنيف الريادة في تصميمات الطاقة والبيئة الصادر عن مجلس المباني الخضراء في الولايات المتحدة، أرفع برنامج لتصنيف المباني والمنازل والمجمعات التي يجري تصميمها وتشغيلها بأسلوب يهدف إلى تحسين الأداء البيئي وصحة الإنسان.

من جهته، قال ماهيش رامانوجام، الرئيس التنفيذي لمجلس المباني الخضراء: يمثل تصنيف الريادة في تصميمات الطاقة والبيئة أداة لضمان تصميم وتشغيل المباني وفقاً لمنهجية تهدف إلى تحقيق الأداء الفائق في مجالي البيئة وصحة الإنسان على وجه الخصوص، إضافة إلى تحسين نتائج العوامل المحورية الثلاثة المتمثلة في الناس والكوكب والربحية. فمن خلال حرصه على الاستدامة كواحدة من أبرز أولوياته، يتصدر بنك الإمارات دبي الوطني جهود الاستدامة في القطاع ويساعد مجلس المباني الخضراء على المضي قدماً في رؤيتنا لتشييد بيئة مستدامة في غضون جيل واحد .

ويسعى بنك الإمارات دبي الوطني إلى المساهمة والاستثمار في برامج وحلول المسؤولية المجتمعية الداعمة لأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ورؤية الإمارات 2030 وإعلان دبي بشأن التمويل المستدام الذي تم إطلاقه خلال اجتماع الطاولة المستديرة 14 لمبادرة التمويل لبرنامج الأمم المتحدة

•• دبي-الجزيرة:

أعلن بنك الإمارات دبي الوطني، المجموعة المصرفية الرائدة في المنطقة، أمس عن حصول ثلاثة من فروعها في دولة الإمارات العربية المتحدة على الشهادات الذهبية للريادة في تصميمات الطاقة والبيئة، ليصبح بذلك أول بنك على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يطلق فروعاً حائزة على هذه الشهادات المرموقة.

وحصلت فروع بنك الإمارات دبي الوطني في العربي سنتر ، أم سقيم وقرع برج خليفة على الشهادات المرموقة، لتسطر بذلك إنجازاً جديداً في مسيرة الاستدامة الطموحة التي يخوضها البنك.

وفي معرض تعليقه على هذا الإنجاز، قال أحمد الشرياني، نائب رئيس تنفيذي، ورئيس إدارة المشتريين والعقارات في بنك الإمارات دبي الوطني: يسعدنا حصول ثلاثة من فروع بنك الإمارات دبي الوطني في دبي على الشهادات الذهبية للريادة في تصميمات الطاقة والبيئة، في إنجاز جديد يأتي تماشياً مع جهودنا المتواصلة لتعزيز الاستدامة وانسجاماً مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ورؤية الإمارات 2030 وإعلان دبي بشأن التمويل المستدام. ويستمر بنك الإمارات دبي الوطني في التزامه الراسخ بمزاولة نشاطه بأسلوب مستدام يتسجم بالتكامل مع التوجهات العالمية والرؤية

الغفر

27 6.4 مليار درهم أرباح الأسهم الإماراتية خلال جلستين

•• أبوظبي-وام:

واصل سوقاً أبوظبي ودبي الماليين تبادل الأدوار في تعزيز مكاسب الأسهم الإماراتية اليوم الثاني على التوالي في خطوة تعكس استمرار انتقال السيولة النقدية بين السوقين لتحقيق أكبر قدر من الربحية. ومع نهاية جلسة منتصف الأسبوع ارتفعت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة بمقدار 6.4 مليار درهم خلال جلستين وجاء الدعم الأكبر هذه المرة من أسهم سوق العاصمة التي تركزت عليها مشتريات المؤسسات والأفراد على حد سواء. وفي ظل النشاط الذي شهده سوق أبوظبي للأوراق المالية فقد ارتفع المؤشر العام إلى مستوى 5213 نقطة بزيادة نسبتها 0.76% مقارنة مع اليوم السابق في حين أقل المؤشر العام لسوق دبي المالي على انخفاض طفيف عند 2850 نقطة . وجاء الدعم الأكبر للأسواق من أسهم القطاع البنكي المدرج في سوق أبوظبي حيث ارتفع سهم بنك أبوظبي الأول إلى حاجز 15.76 درهم ولحق به في نفس الاتجاه سهم مصرف أبوظبي الإسلامي إلى 5.75 درهم. وبلغت قيمة الصفقات المبرمة في السوقين 290 مليون درهم ووصل عدد الأسهم المتداولة إلى 161 مليون سهم نفذت من خلال 3785 صفقة.

مالية الوطني الاتحادي تناقش مشروع قانونين

بشأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع والوكالات التجارية

•• دبي-وام:

بدأت لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي، مناقشة مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة، ومشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم 18 لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية، وذلك خلال اجتماعها الخامس من دور الانعقاد الأول من الفصل التشريعي الـ 17، بمقر الأمانة العامة للمجلس في دبي، برئاسة سعادة سعيد راشد العابدي رئيس اللجنة.

حضر الاجتماع أعضاء اللجنة سعادة كل من ميرد سلطان ناصر محمد السويدي مقررة اللجنة، والدكتور طارق حميد طاهر محمد الطاهر، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشنفر، وعائشة راشد سلطان لثيم آل علي، ومروان عبيد علي عبيد المهيري.

وقال سعادة سعيد راشد العابدي إن اللجنة بدأت بمناقشة مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية في الدولة، الذي يهدف إلى تنظيم المخزون الاستراتيجي للمواد الغذائية في الدولة، وذلك لأهمية هذا المخزون لكل من يتواجد على أرض الدولة في حال حصول أزمات وطوارئ وكوارث. وأضاف أن القانون تضمن 12 مادة

البيئة، والذي استضافته دبي تحت رعاية وزارة التغيير المناخي والبيئة. وباعتباره سابقاً إلى إطلاق المبادرات المعنية بالاستدامة، بدأ البنك رسمياً بإعداد التقارير عن جهوده في عام 2016 بإصداره للنسخة الأولى من تقرير الاستدامة . ويعد البنك لاعباً بارزاً في مجال المسؤولية المجتمعية للشركات، ورائداً في مجال الأنشطة التطوعية على مستوى القطاع

للبيئة، والذي استضافته دبي تحت رعاية وزارة التغيير المناخي والبيئة. وباعتباره سابقاً إلى إطلاق المبادرات المعنية بالاستدامة، بدأ البنك رسمياً بإعداد التقارير عن جهوده في عام 2016 بإصداره للنسخة الأولى من تقرير الاستدامة . ويعد البنك لاعباً بارزاً في مجال المسؤولية المجتمعية للشركات، ورائداً في مجال الأنشطة التطوعية على مستوى القطاع



بالسوق المالي وفقاً لأحكام القانون الاتحادي رقم 2 لسنة 2015 بشأن الشركات التجارية وتعديلاته، والقانون الاتحادي رقم 4 في شأن هيئة سوق الإمارات للأوراق المالية والسلع.

وأكد سعاده أن مشروع القانون يوفر بنية استثمارية مشجعة في الدولة، حيث تضمن حسب المذكرة الإيضاحية 3 مواد، تضمنت استبدال عدد من المواد القانونية الجديدة بالمواد القانونية الحالية، وتناولت أيضاً الأحكام المتعلقة بالإلغاء والنشر في الجريدة الرسمية والعمل بالقانون. وكانت اللجنة استمكمت خلال اجتماعاتها السابقة مناقشة موضوع

حرص وبعد نظر الحكومة لتحقيق الاستدامة في مجال الغذاء، حيث أن التخزين الاستراتيجي هو من أنواع التخزين الطويل الأمد، بهدف حفظ كميات من السلع بغرض التحسب لتقلبات الأوضاع البيئية أو الطبيعية أو لطبيعة تقلبات السوق.

وأضاف أن اللجنة ناقشت في اجتماعها بنود مشروع قانون اتحادي بتعديل بعض أحكام القانون الاتحادي رقم 18 لسنة 1981 بشأن تنظيم الوكالات التجارية، الذي يهدف إلى تمكين الشركات العالمية والتي تمتلك وكالات تجارية مسجلة في وزارة الاقتصاد من التحول إلى شركات مساهمة عامة تستطيع إدراج أسهمها

حيث تناولت المواد 1-3 تعريفات لبعض الكلمات والعبارات الواردة في مشروع القانون، ونطاق سريانه إضافة إلى اختصاصات الوزارة، فيما تناولت المواد 4-6 الأحكام المتعلقة بالتزامات الموزع والتاجر المسجل، والمخازن وشروط التخزين، والحوافز والتسهيلات، أما المادتين 7-8 تناولتا الأحكام المتعلقة بالعقوبات، والمواد 9-12 تناولت الأحكام الختامية المتعلقة بالضبطية القضائية، وإلغاء الأحكام المخالفة للقانون، وإصدار القرارات المنفذة له، بالإضافة إلى نشر القانون في الجريدة الرسمية وتاريخ العمل بأحكامه. وأكد سعاده أن مشروع القانون يعكس

أدنوك وإيني الإيطالية توقعان اتفاقية إطارية للتعاون بمجال تكنولوجيا التقاط الكربون واستخدامه وتخزينه

•• أبوظبي-وام:

وقعت شركة بتروبل أبوظبي الوطنية أدنوك أمس اتفاقية إطارية مع شركة إيني الإيطالية للطاقة لاستكشاف فرص التعاون في مجال تكنولوجيا التقاط ثاني أكسيد الكربون واستخدامه وتخزينه وتعزيز ريادة أدنوك في هذا المجال إلى جانب دراسة فرص التعاون الاستراتيجي في مجال البحث والتطوير والتي تغطي جوانب ومراحل قطاع النفط والغاز كافة.

وقع الاتفاقية معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بتروبل أبوظبي الوطنية أدنوك ومجموعة شركاتها وكلاويو ديسكالزي، الرئيس التنفيذي لشركة إيني . وتجمع هذه الاتفاقية بين اثنين من أكبر منتجي الطاقة في العالم وتتيح لهما التعاون والعمل معا للاستفادة من الكفاءات ذات المستوى العالمي والتقنيات الحديثة المتوفرة لديهما لتعزيز الرئيس في مجالات ذات أهمية استراتيجية لكنتا الشركتين وتسهم في ترسيخ الشراكات القائمة حالياً بينهما على امتداد سلسلة القيمة للنفط والغاز.

تأتي الاتفاقية في أعقاب إعلان أدنوك عن أهدافها الشاملة في مجال الاستدامة مؤخراً، والتي تشمل خططها لخفض الانبعاثات السببية للاحتباس الحراري بنسبة تصل إلى 25% بحلول عام 2030، وذلك بالاستفادة من نجاح برنامجها الرائد لالتقاط ثاني أكسيد الكربون واستخدامه وتخزينه. ويهدف المناسبة إلى معالي سلطان الجابر: تماشياً مع توجيهات القيادة الرشيدة بمد جسور التعاون وبناء شراكات



أدنوك وإيني معا على استكشاف فرص التعاون في مجال سير العمليات الجيوكيميائية والجيوميكانيكية المتعلقة ببرنامج التقاط ثاني أكسيد الكربون واستخدامه وتخزينه، وكذلك في عمليات التحليل ورسم نماذج متطورة للتشققات التي تحدث بفعل الحرارة في مكامن النفط والغاز. وتبحث الدراسات الجيوميكانيكية في مجال التغيرات في الصخور السطحية أو توقفها عن الاستجابة والتكيف مع التغيرات في الضغط الجوي ودرجة الحرارة، في حين تركز الجيوكيميائية على دراسة التركيب الكيميائي لقشرة الأرض. وتعتبر هذه الدراسات مهمة جدا في عمليات استكشاف وتطوير وإنتاج موارد النفط والغاز وبرامج التقاط ثاني أكسيد

استراتيجية تسهم في تحقيق أقصى قيمة ممكنة، يسرنا توقيع هذه الاتفاقية للتعاون الاستراتيجي مع إيني وتوسيع إطار شراكتنا الناجحة التي تغطي حالياً مختلف مجالات ومراحل قطاع النفط والغاز. وأضاف: تؤكد هذه الاتفاقية تواصل نهج أدنوك لبناء شراكات استراتيجية تحقق قيمة إضافية، وذلك لدعم وتمكين جهودنا الرامية لتحقيق أقصى قيمة من موارد أبوظبي الفنية في سعينا لتنفيذ استراتيجية أدنوك المتكاملة 2030 للنمو الذكي.. ونتطلع إلى تطوير هذه الاتفاقية الإطارية لتحقيق منافع مشتركة مع إيني خصوصاً أنها تتيح العديد من فرص النمو الواعدة والمستدامة . ووفقاً للاتفاقية، تعمل

دبي لصناعات الطيران توقع صفقة تمويل بقيمة 300 مليون دولار مع بنك التعمير الصيني

•• دبي-وام:

وقعت دبي لصناعات الطيران امس صفقة تمويل غير مضمون بمدة 4 سنوات بقيمة 300 مليون دولار مع شركة بنك التعمير الصيني فرع مركز دبي المالي العالمي وبنك التعمير الصيني آسيا المحدودة، مع إمكانية زيادة المبلغ الرئيسي للقرض إلى 500 مليون دولار وستدم هذه الصفقة احتياجات التمويل المستقبلية للشركة. وأعرب فيروز تارايبور، الرئيس التنفيذي لشركة دبي لصناعات الطيران عن سعاده ببدء العام الجديد 2020 بصفقة كبيرة ومهمة مع فرع إحدى المؤسسات المصرفية الرائدة عالمياً في مركز دبي المالي العالمي متطلعاً إلى تعميق علاقتنا مع بنك التعمير الصيني في المستقبل. وقال يوان شغرفوي، الرئيس التنفيذي لبنك التعمير الصيني فرع مركز دبي المالي العالمي ان هذه الصفقة تساعد شركة دبي لصناعات الطيران على تلبية احتياجاتها التمويلية . وأضاف شغرفوي أن هذا القرض يمثل أول صفقة تمويل يقوم بنك التعمير الصيني بترتيبها لشركة دبي لصناعات الطيران،..معبرا عن سرورة بأن تتمكن البنك من المشاركة في إنجاز مثل هذه الصفقة المهمة التي تؤكد على مكانة دبي لصناعات الطيران كشركة عاملة وتحظى باهتمام كبير في الأسواق المصرفية في كل من آسيا والشرق الأوسط كما تطلع إلى الاستفادة بشكل مستمر من شبكة بنك التعمير الصيني وموارده في الخارج لتعميق شراكتنا مع شركة دبي لصناعات الطيران وتعزيز تعاوننا التجاري مع الشركة في المستقبل.

إمبارور: نظور خدماتنا الإلكترونية باستمرار لتحقيق سعادة المتعاملين

•• دبي-الجزيرة:

أكدت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي، إمبارور، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، أنها تضع سعادة ورضاء المتعاملين على رأس أولوياتها، من خلال تقديم خدمات إلكترونية نوعية، على مدار الساعة، عبر العديد من القنوات والمنصات الإلكترونية الذكية وشركائها الاستراتيجيين، وفق أعلى المعايير والكفاءة، التي تساهم في توفير الوقت والجهد للمتعاملين. وأوضحت إمبارور، أنها تضع تطوير خدماتها الإلكترونية على قائمة أولوياتها في استراتيجية 2020، بما يتوافق مع استراتيجية دبي للمعاملات اللاورقية، التي تهدف تحويل كافة المعاملات مع المتعاملين لتصبح بلا ورق بحلول ديسمبر 2021، وتساهم في تبسيط إنجاز الخدمات والمعاملات وجعلها عبر متناول اليد دون الحاجة إلى الاتصال أو مراجعة الفروع. وتوفر إمبارور، عبر موقعها الإلكتروني، العديد من الخدمات التي تواكب توجهات دبي الذكية، وتشمل خدمات الاطلاع على الفواتير المستحقة والتسديد إلكترونياً، والحصول على إيصال فور لعملية الدفع، إضافة إلى إجراء التسوية النهائية لفواتيرهم ودفع جميع المستحقات والحصول على شهادة براءة ذمة، بكل سهولة مع إبقاء التعامل على الاطلاع دائم بحالة الطلب حتى يحصل على الفاتورة النهائية وشهادة براءة ذمة، وتتيح إمبارور، أيضاً، العديد من قنوات الدفع الإلكترونية عبر شركائها من البنوك والمؤسسات مالية، التي تضم بنك الإمارات دبي الوطني ونور بنك وبنك أبوظبي التجاري والأنصاري للصرافة والإمارات العربية المتحدة للصرافة، بالإضافة منصة m-Pay. وتعد إمبارور، من المؤسسات الرائدة، التي تولي اهتماماً بالمتعاملين وتساعدهم في إدارة الميزانية السنوية لخدمات تبريد المناطق، من خلال الحاسبة الإلكترونية الخاصة عبر الموقع الإلكتروني للمؤسسة. وتعمل الحاسبة الإلكترونية، بطريقة بسيطة، حيث تساهم في حساب إجمالي الاستخدام، والتأكد من القيمة المالية مقابل الاستهلاك، الأمر الذي يساعد في معرفة مقدار الاستهلاك وإدارته، ووضع مسار صحيح للنفقات السنوية. ومن جانبه، قال أحمد بن شغفار، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي إمبارور، «نحرص دائماً على توفير خدمات إلكترونية بطريقة سلسة وسهلة، للمساهمة في تعزيز التواصل الفعال مع المتعاملين وتحسين احتياجاتهم وتخطي توقعاتهم وتحقيق سعادتهم». وأضاف «بن شغفار، «بعد التحول الرقمي جزءاً لا يتجزأ من خطط الاستدامة لدينا، حيث يساهم في تقليل استهلاك الورق وبالتالي تجنب قطع المزيد من الأشجار، الأمر الذي فطنت إليه إمبارور مبكراً؛ لذلك بدأنا التخلي عن الفواتير الورقية في ديسمبر 2016 نتحول إلى الفواتير الخضراء والخدمات الإلكترونية بشكل تدريجي بما يتوافق مع الاستراتيجيات الوطنية».





منوعات الفكر

بحضور وزير الثقافة في البلدين

المهرجان الثقافي الإماراتي - الكوري ينطلق بجامعة زايد

سيخلفون؟ ويشير معنى العنوان "أزهار مبعثرة"، أزهار رائعة" إلى أنه من خلال أداء يجمع الماضي والحاضر معاً تصبح الموسيقى أكثر سحراً وروعة. وقدمت الفرقة الكورية أيضاً لوحة "عبير بولونيا"، وهي إحدى علامات التراث الثقافي الكوري غير المادي. وتصور هذه الموسيقى علامات الوقت التي مرت مثل الريح على حياة إنسان يرغب في أن يكون حراً دون تدخل، فيقوم بأداء يرمز إلى هذا العطر الجذاب والرائع لزهرة بولونيا ذات اللون البنفسجي الفاتح، الذي يشير إلى الأمل، وليس البنفسجي القاتم الذي يشير - تقليدياً - إلى الحدا، ويأمل أن يؤدي هذا إلى تهدئة كل من كابدوا مشقة في الحياة.

أبو ظبي. وتضمن الحدث جولة قام بها الوزيران والضيوف وكبار المسؤولين بالجامعة، بين منصات تمثل ملامح من الثقافتين الإماراتية والكورية أقيمت على جاني الصالة المركزية "البروميناد" بمبنى الطالبات، وضم الجناح الإماراتي منصة تصوير للنادي الكوري بالجامعة وعرضاً فولكلوريا لفرقة "عيال الوتبه" وورشة في التشكيل بالطين والخط العربي ساهم بها المجمع الثقافي بأبوظبي ومجلساً عربياً ساهم به ديوان صاحب السمو ولي عهد أبوظبي، فيما ضم الجناح الكوري منصة تصوير لمركز الثقافات الكوري وعرضاً للفنون والحرف الشعبية لمنظمة السياحة الكورية وفنون الكرايكتاير والخط الكوري.

وتنمية المعرفة رئيسة جامعة زايد أن عام الحوار الثقافي الإماراتي - الكوري 2020 سيكون له أثر كبير في توسيع آفاق التعاون وتطوير البرامج والمبادرات الثقافية في البلدين، مضيفة إننا نتطلع من خلاله إلى إثراء شعبنا وكذلك المقيمين على أرضنا بمختلف جوانب الثقافة الكورية، وكذلك تقديم العادات الخاصة بنا إلى الشعب الكوري وبقية شعوب العالم. ونوهت نورة الكعبي بالنمو والتطور السريع للذين شهدتهما العلاقات الإماراتية- الكورية على جميع المستويات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، منذ إقامتها بين البلدين قبل 40 عاماً. وقالت: "على رغم المسافة الجغرافية بين الإمارات



واختتمت فعاليات المهرجان بحفل استعراضي على مسرح قاعة "أم الإمارات سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك" بمركز المؤتمرات في الجامعة، شاركت في حياته فرق شعبية إماراتية تابعة لوزارة الثقافة وتنمية المعرفة، وفرقة الموسيقى الكورية "بادي" التي قدمها المركز الثقافي الكوري بأبوظبي، وهي مجموعة فنية تقدم إعادة تأويل للموسيقى الشعبية الكورية التقليدية، والتي غالباً ما يصعب فهمها، لخلق شيء جديد وطازج. ومن اللوحات الاستعراضية التي قدمتها الفرقة الكورية في الحفل، لوحة "وادي النار" المستوحاة من مشهد في معركة "ريد كليفتز" في القصة الرومانسية "المالك الثلاث"، حيث تسقط أمطار من السهام المشتعلة، وتُعرف هذه الحركة بأنها انتصار كاسح للقوات المتحالفة في الولايات



دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تشارك في الدورة الـ 28 من معرض نيودلهي الدولي للكتاب

بصفته منصة محترفة للقاء الناشرين وتبادل الخبرات، مع الإضاءة على أبوظبي كمركز ثقافي عالمي، والتركيز على المبادرات الخلاقة التي تقدمها دولة الإمارات العربية المتحدة في دعم الثقافة والمتقنين، وجعل القراءة عادة يومية. تتخلل المشاركة أيضاً اجتماع وقد دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بسعادة راميش ميتال رئيس هيئة كاكسيل، الهيئة المنبثقة عن وزارة التجارة والاقتصاد الهندي، والتي تعنى بدعم الناشرين الهنود للمشاركة في المعارض الدولية، حيث ناقش الطرفان آفاق التعاون، مع طرح العديد من الأفكار والشاريع المشتركة. إلى جانب لقاء البروفيسور جوفيند شارما رئيس هيئة ناشيونال بوك ترست، وهي الهيئة المسؤولة عن تنظيم معرض نيودلهي الدولي للكتاب، حيث ناقش الطرفان آليات التعاون مع معرض أبوظبي الدولي للكتاب، ومشاركة دور النشر والكتاب الهنود في المعرض، كما حاز جناح دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على اهتمام كبير من الناشرين والزوار الباحثين عن معلومات حول أبوظبي ومعرض أبوظبي الدولي للكتاب، حيث تم عرض مجموعة مختارة من إصدارات الدائرة من الكتب مع مواد ترويجية حول أبوظبي. وقال عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإبارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "هناك اهتمام متزايد من قبل الناشرين

الهند ومن دول جنوب شرق آسيا بالمشاركة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب كونه يحمل فرصاً واعدة، حيث يسعى الناشر إلى بيع حقوق نشر كتبهم وترجمتها إلى اللغة العربية تحت مظلة مبادرة أعضاء على حقوق النشر، التي تدعم من خلالها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تبادل حقوق النشر بمنحة مالية بغرض إغناء المكتبة العربية بمحتوى جديد، حيث تم منح ما يزيد عن 1000 منحة للناشرين من خلال المبادرة على مدار الأعوام السابقة، إلى جانب مشروع "كلمة، للترجمة بأن مشاركة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في معرض المعرفة، وتم ترجمتها من أكثر من 13 لغة، وقد تم ترجمة العشرات من إصدارات الدائرة إلى اللغة الهندية، والتي تحظى بإقبال كبير من الباحثين والمثقفين الهنود. الجدير بالذكر بأن مشاركة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في معرض نيودلهي الدولي للكتاب سجلت تأكيد العديد من الناشرين مشاركتهم في الدورة القادمة من معرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي تحل فيه جمهورية روسيا الاتحادية ضيف شرف، وذلك تأكيداً للمكانة التي حققها المعرض في المحافل الدولية كونه أحد أبرز المنصات التي يلتقي فيها صناع الكتاب من 76 دولة من حول العالم، لعرض كتبهم وإبداعاتهم في جو مهني احترافي.



مؤسسة العويس الثقافية ضيف شرف مهرجان الجبل الثقافي بالفجيرة

رياضة تسلق الجبال التي نفذها مجموعة من الفتيحة والتي نالت إعجاب الجمهور، فضلاً عن رياضة الرماية بالسهم. وأوضحت مديرة المهرجان سليمة المزروعى أن مهرجان الجبل في نسخته الثانية يتميز بتنوع فقراته الفنية التي تشمل الغناء الشعبي والفلكلوري، والأمسيات الشعرية والأدبية التي تحاكي التراث الإماراتي، بالإضافة إلى التذكير بأهمية مناطق الفجيرة الجبلية واستعراض جمال طبيعتها وجبالها المتميزة. بدوره أكد سعيد المعمري في كلمة له خلال إمارة الفجيرة على مناطقها الطبيعية وإبراز معالمها السياحية من خلال تنظيم الأنشطة الدورية ومشاركة الأهالي والضيوف في جميع الأنشطة التي تنفذها المركز، مشيراً إلى

في الكتابة الإبداعية، بمشاركة الدكتور شاكر نوري وناصر عراق وكلمم الفلاسي ومحمد حسن المرزوقي، وأدارتها سلمى الحفيتي، تناول خلالها المتحدثون "حضور المكان وتجلياته في الرواية العربية، ودوره في إغناء التجارب الإبداعية. وخص المهرجان ركناً للتراث الإماراتي وأبرز ما يحاكي البيئة الإماراتية الأصيلة، علاوة على عرض المأكولات التراثية التي تشتهر بها دولة الإمارات، إضافة إلى تنظيم ورش تفاعلية في صناعة الفخار وتزيين المداخل قدمها سعيد الشحي وحليمة البهاحي، وورشة للخط العربي تحت إشراف الخطاط علي الحمادي، ومعرض للوحات البورتريه للفنان محمد جاسم. وعلى هامش المهرجان، نظم مركز الفجيرة للمغامرات فقرات ترفيهية متنوعة مثل:

تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، وذلك في حديقة المغامرات بالفجيرة. حضر حفل الافتتاح الشيخ عبد الله بن حمد بن سيف الشرقي والشيخ سعيد بن سرور الشرقي رئيس غرفة تجارة وصناعة الفجيرة وسعادة خالد الظنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية وسعادة سعيد المعمري مدير مركز الفجيرة للمغامرات وسليمة المزروعى مديرة المهرجان، ولفيف من المثقفين والإعلاميين وأهالي الفجيرة. وتم خلال الافتتاح تكريم الشاعر الراحل حبيب الصايغ، الذي حمل لقب شخصية المهرجان، بحضور جلته حسن الصايغ، ثم قدم الفكر الإماراتي الدكتور يوسف الحسن، ورقة عمل تناولت حياة حبيب الصايغ وسيرته وإنجازاته



منوعات

العمل

31

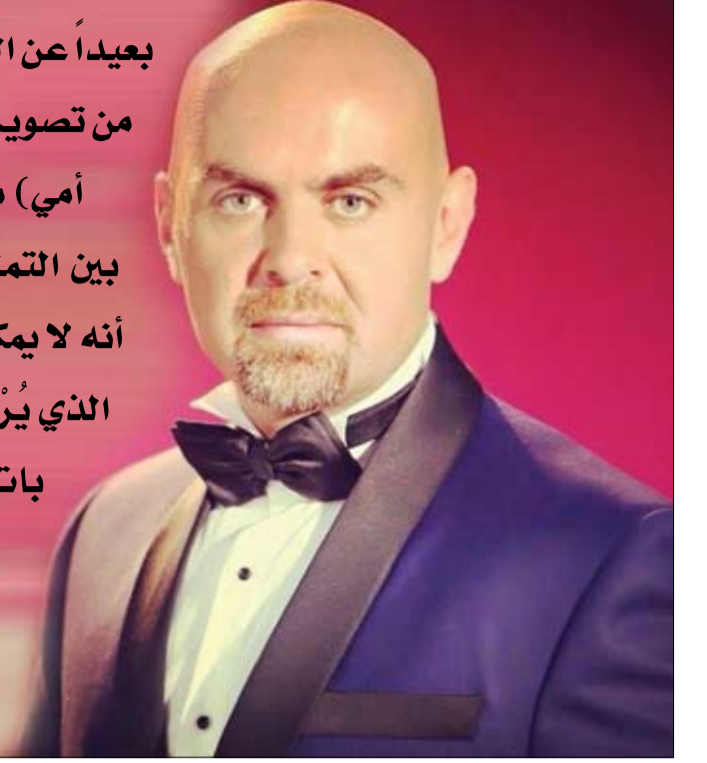


لقاء الخميسي تكشف تفاصيل فيلم (البنت فقط)

كشفت الفنانة لقاء الخميسي عن تفاصيل دورها في فيلمها الجديد الذي يحمل اسم "البنت فقط"، حيث تجسد شخصية "ورد"، التي تعمل بائعة في محل ملابس، وتتم بطرق صعبة تحدث لها بعد وفاة والدها. يناقش الفيلم الجديد قضية نسائية كبيرة تخص قطاعا كبيرا بالمجتمع، ومن المقرر مشاركة الفيلم في عدد من المهرجانات المحلية والعالمية، ويشارك في بطولته بجانب لقاء الفنانة جينا سليم ومئة جلال ولي لي قاسم، ومن تأليف أيمن سليم، وإخراج سيد الحسيني. وأعلنت الخميسي أخيرا طرح أولى أغنياتها على طريقة الفيديو كليب، وهي الأغنية الدعائية لفيلم رسوم المتحركة "الفارس والأميرة".

بعيداً عن التقديم خاض اللبناني جوزيف حويك تجارب تمثيلية مختلفة، وهو انتهى من تصوير مسلسل (لوما التقينا) مع يوسف الخال، كما يصور حالياً مسلسل (عشيق أمي) مع ورد الخال على أن يباشر في بدايات 2020 مسلسلاً خاصاً بـرمضان. بين التمثيل والإعلام يحقق حويك نفسه في كليهما، مؤكداً في حوار مع (الراي) أنه لا يمكن أن يستغني عن أي من المجالين، خصوصاً في حال توافر العرض المناسب الذي يرضي طموحه. وفي المقابل، لا يجد نفسه بعيداً عن الإعلام، خصوصاً أنه بات بإمكان الإعلامي الظهور عبر (السوشيال ميديا) والتعبير عن آرائه ومواقفه.

كما أشار الفنان إلى أنه تحز في نفسه (الشاشة الزرقاء) والعشرة وسنوات عمره التي أمضاها في تلفزيون (المستقبل).



خاض تجارب تمثيلية مختلفة

جوزيف حويك: أنتظر الفرصة المناسبة لأستمر في مسيرتي الإعلامية

بل درست التمثيل كما أنني تدرّبت على أيدي مجموعة من أساتذة التمثيل. اتجّاهي نحو التمثيل قبل نحو 10 أعوام كان خياراً عملت به إلى جانب الإعلام.

- هل تشعر بأنك نلت فرصتك الحقيقية في التمثيل؟
- ما حققته حتى الآن جيد جداً وأتمنى تحقيق المزيد مع الوقت. الفرصة الجميلة كانت من خلال مشاركتي في مسلسل (البيت الأبيض) و(أصحاب 3) و(اخترت الحي) مع شركة مروى غروب، ومسلسلي الجديد (لوما التقينا) مع (Gold Films) سيكون نقلة مختلفة وكبيرة وفرصة تشكل تجربة جديدة في التمثيل.
- تجربتك التمثيلية اقتصرت حتى الآن على الدراما المحلية؟
- هذا صحيح، وأتمنى أن تتسع الدائرة أكثر. في السابق لم أكن أملك الوقت الكافي للتركيز على التمثيل أكثر، لأنني كنت أوزع وقتي بين التلفزيون والدراما، واليوم يمكن أن أركز أكثر وأعطي من وقتي لمجال معين. التمثيل والإعلام مجالان موجودان في حياتي، وأنا جاهز لأي عرض مناسب. الخبرة مهمة وأملك ما يكفي من الخبرة كي أثبت نفسي.
- هل تفهم أنك يمكن أن تتخلى عن التمثيل ولكن لا يمكن أن تتخلى عن الإعلام؟
- بل لا يمكن أن أتخلى عن أي مجال منهما. الفرصة المناسبة في أي مجال أنا مستعد لها.
- هل من مشاريع تمثيلية جديدة للفترة المقبلة؟
- هناك عرض لرمضان وكان من المفترض أن نبدأ التصوير في شهر ديسمبر الفائت، ولكننا أرجأنا الأمر إلى يناير الجاري. هو جزء ثان من عمل عرض جزوه الأول في رمضان الفائت.

• هل يمكن القول إنه لم تعد لك علاقة بالإعلام وأنت أصبحت الممثل جوزيف حويك؟
- وهل يفترض أن يظل الإعلامي 10 ساعات على الهواء كي يقال عنه إعلامي! أنا إعلامي وسأستمر كذلك، كما كنت منذ أكثر من 27 عاماً. وهناك إعلاميون يغيبون لفترة قد تمتد لسنوات ولكنهم يمارسون المهنة بطريقتهم الخاصة. وبوجود (السوشيال ميديا)، صار بإمكان الإعلامي أن يعبر عن وجهة نظره عبرها. أما بالنسبة إلى إطلاقتي على الشاشة الصغيرة، فهي يمكن أن تحصل في أي وقت، ولكن يعرف الظروف التي نمز بها حالياً. في المقابل، تلقيت عرضاً للمشاركة في مسلسلين أقوم بتصويرهما حالياً، فهل كان يفترض بي أن أرفضهما؟

- طرحنا هذا السؤال لأنك بعيد عن الشاشة وبسبب الوضع الذي يعاني منه الإعلام في هذه المرحلة؟
- وهذا الأمر لا يلغي أنني إعلامي. لا يوجد شيء اسمه أنني بعيد عن الشاشة. وأي شخص يمكن أن يتعد لفترة من الزمن ثم لا يلبث أن يعود، سواء في الإعلام أو التمثيل أو الغناء وربما نتاح أمامه فرص جديدة وربما لا نتاح. وأنا أتمنى فرصة مناسبة لي سواء على محطة لبنانية أو عربية.
- هل يحز في نفسك أن تكون بعيداً عن الناس، خصوصاً أنك كنت تطل عليهم بشكل شبه يومي وتمنحهم طاقة إيجابية؟
- لا شك أنه تحز في نفسي الشاشة الزرقاء والعشرة وسنوات عمري التي أمضيته في تلفزيون (المستقبل) الذي بقيت فيه حتى اليوم الأخير، والذي لا أزال أكن كل المحبة والاحترام له ولأصحابه. كل منا له فرصه في الحياة، والإعلام يمكن أن تمارسه بعيداً عن الشاشات كما ذكرت أنفاً.
- هل تشعر بأنك أخطأت لأنك لم تؤمن لنفسك مكاناً على شاشة بديلة، كما فعل بعض زملائك الذين انتقلوا للعمل في محطات أخرى منذ بداية أزمة تلفزيون (المستقبل)؟
- من المؤكد أنني لم أخطئ. قبل فترة وصلني عرض من محطة عربية، ولكنني كنت أشعر بالانتماء إلى المحطة التي أعمل فيها، كما أنني كنت أرغب بالعمل في بلدي وأن أبقى مستقراً إلى جانب عائلتي وأولادي وأهلي وأصدقائي. ولم أكن أعرف أننا يمكن أن نصل إلى ما وصلنا إليه، ولم أكن أتمنى ذلك. ولأنني أريد أن أستمر في مسيرتي الإعلامية، يجب أن أنتظر الفرصة المناسبة، علماً أنني أفضل البقاء في لبنان.
- ما العملاق التمثيلي اللذان أشرت إلى أنك تشارك فيهما؟
- الأول مع يوسف الخال، وهو مسلسل بعنوان (لوما التقينا)، من تأليف ندى عماد خليل وإخراج إيلي الرموز، منتج منفذ المخرجة كارولين ميلان وإنتاج Gold Films، وتشارك فيه نخبة من النجوم اللبنانيين. كما باشرت بتصوير مسلسل (عشيق أمي) مع ورد الخال، وهو من إنتاج (مروى غروب)، ولكنني لا أعرف هل اتجاهل نحو التمثيل كان نتيجة خيار بقرار منك أم هو نتيجة للضرورة التي يعاني منها الإعلام؟
- اخترت التمثيل لأنني شغوف به وأحببه. لست دخيلاً على المجال،



هنا شيعة وطارق لطفى يجهزان لفيلم سينمائي جديد

تجهز الفنانة هنا شيعة لفيلم جديد مع الفنان طارق لطفى، إخراج عبدالقادر الأطرش، ولم يستقر صناع الفيلم على الاسم النهائي له حتى الآن، ومن المقرر أن ينطلق التصوير بعد 10 أيام.

ويعد الفيلم من الأعمال التي تقوم على البطولة الجماعية، حيث يشارك فيه الفنان الأردني منذر رياحنة، وتظهر الفنانة الشابّة هندي مهني كضييفة شرف خلال الأحداث، ويجري مخرج العمل عبدالقادر الأطرش ترشيح باقي الأبطال الذين يشاركون في الفيلم. ويعد الفيلم استكمالاً لنشاط طارق لطفى السينمائي، خاصة بعد أن قدم العام الماضي فيلم "122"، وحقق من خلاله نجاحاً كبيراً، وشاركه البطولة الفنانون أحمد داود وأمينة خليل وجيهان خليل وآخرون.

يشار إلى أن هنا شيعة عرض لها مؤخرًا حكاية ضمن حكايات مسلسل "تصبيبي وقسمتك 3"، بعنوان "اتفضلوا في الصالون"، كما كانت آخر أعمالها السينمائية فيلم "عبارة ناري" للنجم أحمد الفيشاوي وروبي، وإخراج كريم الشناوي وتأليف هيثم دبور.



الفكر

اليكم طرق إزالة الجبر عن الحائط



إعادة الكرة، إذا لم تُعط الطريقة المفعول المطلوب.
• قد يفي بعض منتجات التنظيف، المنتجات التي تحتوي على نسبة من المواد الكيميائية، لأنها تذيب جبر الأقلام والألوان عن الجدران. وفي هذا الإطار، يوضع كم من مستحضر التنظيف في الماء، فيُفرغ الخليط في عبوة ذات بخاخ يُرش الخليط على الحائط المتسخ، ويترك لعشر دقائق على الأقل، ثم يمسح الجدار باستخدام قطعة نظيفة من القماش. تُعاد الكرة حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.
• يُفيد شراء دهان بلون الدهان الأصلي من أحد متاجر بيع أدوات البناء، فدهن الكتابات والرسومات، باستخدام فرشاة صغيرة وناعمة. وإذا كان الفرق واضحاً بين لوني الدهان القديم والجديد، يُستحسن دهان الحائط كله. علماً أنّ بعض الكتابات الملونة تحتاج إلى الدهان لمرتين على الأقل حتى تزول.

لا يوفر الأطفال حائطاً في البيت لتطبيق خرباشاتهم عليه، سواء باستخدام أقلام الرصاص أو الألوان أو الجبر، وهو ما يستدعي طلاء الحائط مرة أخرى لغرض تنظيفه، أو قد تقي إحدى طرق التدبير المنزلي الآتية في إزالة الكتابات والرسوم عن الحائط.
• يُضاف كم ضئيل من معجون الأسنان الأبيض إلى الماء، مع التقليب، فتُبل قطعة من القماش التنظيف في الخليط المذكور لمسح الجدار المتسخ، مع مراعاة إيداع خليط المعجون والماء على الجدار لخمس دقائق إلى عشر منها. ثم، يُفرك الجدار باستخدام قطعة قماش نظيفة، ووفق حركة دائرية حتى إزالة الكتابات، مع إعادة الكرة إذا لم تُعط الطريقة المفعول المطلوب.
• تُستخدم إسفنجة خشنة، وتُغمس في مسحوق البيكنج صودا المذاب بالماء، مع فرك الجدار المتسخ بها وفق حركات دائرية. يُستحسن

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلاً عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.
• التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضاً على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وپوتاسيوم، وفيتامين (كي).
• مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعاً وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
• مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
• السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
• يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
• صحة العظام: قال الموقع إن أكل الفاكهة يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
• الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة.
• حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

• ما هي اللعبة الأغر في الرياضة؟

المشي على اليدين اغرب لعبة شهدها التاريخ ظهرة لأول مرة في النمسا عام 1318 (1900) إذ قطع احد النمساويين مسافة 1400 كيلو مشياً على يديه يوم سار من فيينا الى باريس في 55 يوم

• من هو أخف رجل في العالم؟

أخف رجل في العالم هو الإنجليزي جوني بول ماكر ثارى فقد بلغ وزنه عندما كان في السابعة عشرة من عمره 5 كيلو جرام

• ما هي اكبر مكتبة خاصة ؟

اكبر مكتبة في العالم هي ملك لجون بنهام وتبلغ مليون ونصف المليون كتاب والذي ضم هذا العدد الضخم في مكتبته الخاصة في ولاية انديانا الأمريكية ولكن لم يتمكن من قراءتها



مارجوت روبي خلال حضورها جوائز نقابة ممثلي الشاشة السادسة والعشرين في لوس أنجلوس، كاليفورنيا - رويترز

أهمية مرقة اللحم للحامل

تعد مرقة اللحم ذات فوائد عديدة للمرأة الحامل؛ حيث يستفيد بها جسمها؛ لما تفتقده من العديد من المعادن بسبب الحمل. وبحسب الدكتور خالد يوسف استشاري التغذية تعد اللحوم من أكثر الأغذية التي تفيد الجسم بشكل كبير، وذلك لاحتوائها على كثير من العناصر الغذائية المهمة للجسم مثل البروتين والفيتامينات والمعادن، حيث كشفت العديد من الدراسات أن تناول مرقة اللحم مفيد للعظام؛ لما تحويه من عناصر جلاتينية وخصوصاً قليل الدسم فيساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة المفاصل والعظام بالإضافة إلى دوره الكبير في حماية جهاز المناعة والجهاز الهضمي، لذا يُنصح بتناولها باستمرار، ولكن يجب الانتباه إلى التقليل من كمية الدهون المتراكمة على اللحم؛ لأن تناولها بشكل مستمر يسبب الكثير من المشاكل الصحية وخصوصاً للحامل.

ويفضل إضافة بعض الخضراوات المرقة وذلك للاستفادة الكاملة من أكبر قدر ممكن من الفيتامينات والمعادن؛ ليكون طبقاً صحياً ومفيداً ومتكاملاً.

طريقة عمل مرقة اللحم؛

المكونات:

طبق كبير من لحم الفم المقطع. حبات من البطاطا المقطعة إلى مكعبات. حبة من الجزر المقطع إلى شرائح. رأسان من البصل المقطع. ستة فصوص من الثوم. ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت. نصف كوب من الحمص المجروش والمقنوع. قطع صغيرة من الزنجبيل. أربع حبات من عصير الطماطم. نصف كوب من صلصة الطماطم. حبتان من اللومي (وهو الليمون الأسود الصغير المجفف). ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة. نصف ملعقة صغيرة من الكاري (وهو نوع من البهارات). رشة من الفلفل الأسود الناعم.

طريقة التحضير:

هرس الثوم مع الزنجبيل، وترك الخليط في طبق للاستخدام لاحقاً. غسل قطع اللحم جيداً، وتركها جانباً. تسخين القليل من الزيت في وعاء عميق على النار. إضافة البصل على الزيت، مع التقليب المستمر، حتى يتحول لونه ذهبياً. إضافة خليط الثوم فوق البصل الموجود على النار. إضافة قطع اللحم على الوعاء، مع تركها قليلاً من غير تقليب، حتى تتحمر من كل الجهات، وتجف الماء عنها. وضع كل البهارات على اللحم، مع التقليب المستمر. إضافة صلصة الطماطم، والحمص المجروش، والفلفل الحار، واللومي، مع التحريك باستمرار. إضافة الطماطم المهروسة، والجزر، والماء المغلي، والملح، وترك المكونات على النار المتوسطة لمدة ربع ساعة، حتى ينضج. رفع الوعاء عن النار، ثم تقديمه ساخناً.

هل تعلم؟

- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميش عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البريقة.
- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالفة العددية وهو في الصف الثالث الإبتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع أن ينام، لم تمض له عين ماذا.. أه انه سيب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تفيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهى احميهم لى.. هكذا صرخ المسكين فرعاً وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيئاً وسأظل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الأمانة ابداً واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الأولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا.

ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجمعت زوجة الرجل تقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولا لتذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبيتك. ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيراً فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع صاحب العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصلته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابداً واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اثلقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوماً عميقاً لم يحلم به ابداً.

مساحة للتلوين

