

منوعات

الغذاء

ص 22

أكثر من 10.000 طالب يشاركون
في معرض جامعة الخليج الطبية
الافتراضي للفنون والعلوم

ص 35

أمينة خليل:
"ليه لأ" لا يحرض الفتيات
على الهروب من المنزل



الزعر الجاف .. فوائد
الصحية غير متوقعة

ص 23

الخميس 27 أغسطس 2020 م - العدد 13021
Thursday 27 August 2020 - Issue No 13021

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

أشياء لا يجب الاحتفاظ بها تحت مجلي المطبخ

يدفع ضيق مساحة المطبخ بعض الناس إلى تخزين عدة مواد تحت مجلي المطبخ، ومن دون الانتباه إلى خطورة بعض هذه المواد على صحتهم. ثلاثة أشياء لا يجب الاحتفاظ بها بالمرّة تحت مجلي المطبخ:

الحرص على نظافة المطبخ من الأمور الضرورية في كل منزل، ففي هذا المكان يتم إعداد الطعام وربما تناوله أيضاً. وبسبب ضيق مساحة المطبخ، يعتمد الكثير من الناس على تخزين عدة أشياء دفعة واحدة في أماكن معينة في المطبخ على غرار مجلي المطبخ، ما قد يلحق الضرر بصحتهم. وتشير مجلة "فرويدندين" الألمانية أن هناك ثلاثة أشياء لا يجب الاحتفاظ بها بالمرّة تحت مجلي المطبخ:

المواد الكيميائية الصلبة: أوضحت مجلة "فرويدندين" أن يجب دائماً تخزين تخزين مواد التنظيف، التي تحتوي على مواد كيميائية صلبة بأمان، مضيفة أنه عادة ما يتم فتح الدرج الموجود أسفل مجلي المطبخ عدة مرات في اليوم. زيادة على أن خطر سقوط المواد الكيميائية وتسربها مرتفع جداً. وأشار نفس المصدر أنه من الأفضل، تخزين مواد التنظيف المحتوية على مواد كيميائية صلبة في مكان آخر غير مجلي المطبخ، خاصة وأنه لا يتم استعمالها بشكل يومي للتنظيف.

منتجات قابلة للاحتراق: بصفة عامة، احرص على عدم تخزين أي مواد قابلة للاحتراق في المطبخ. ويمكن التعرف على هذه المنتجات بسهولة من خلال رمز النار الصغير الموجود عليها، ويستحسن الاحتفاظ بهذه المواد في مكان آمن ويبعد عن أشعة الشمس، حسب ما ذكرت مجلة "فرويدندين".

مناشف الأواني: لغت نفس المصدر أنه من العملي جداً أن تتواجد مناشف الأواني بالقرب من مجلي المطبخ، إلا أنه يفضل الاحتفاظ بها في مكان بعيد نوعاً ما، لأنه في حال وضع مناشف الأواني مباشرة تحت مجلي المطبخ فإن ذلك قد يؤدي إلى تكون الجراثيم فوقها، ونقلها بالتالي إلى باقي الأواني عند استعمالها في وقت لاحق.



هل تعلم؟ .. ما تضعه في فمك يحدد حالتك المزاجية

الدهنية مثل السلمون والسردين والتونا، لأنها غنية بأوميغا 3. علاوة على ذلك، الأحماض الدهنية مفيدة لصحة الدماغ والقلب ولديها قدرة على المساعدة في حالات الاكتئاب وحالات ومشاكل نفسية أخرى. كما أن الخضار الورقية، تعد مصدراً مثالياً للمغنسيوم الذي يرتبط أيضاً بمكافحة الاكتئاب.

زيادة الفستق أو الفول السوداني على قطعة خبز من الفصح الكامل؛

لاحتوائها على الكثير من المغنسيوم، فإن شطيرة زبدة الفستق هي عبارة عن وجبة مغذية وشهية لا تحتاج للطبخ وبالتالي لا تتطلب مجهوداً أو وقتاً طويلاً. إذ توفر المكسرات دهوناً صحية وبروتيناً للمساعدة في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم.

المعكرونة النباتية والسبانخ؛

فيما يشتهر السبانخ بفوائده الغذائية، فإن اقتراح المعكرونة قد يبدو غريباً. ولكن هناك العديد من بدائل المعكرونة الصحية ما عليك سوى اختيار نوع معكرونة تحتوي على نسبة غذاء جيدة ونسبة منخفضة من السكر.

في حين يبدو أن تناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة يحمي من هذه الحالات". وأشارت إلى أن الدراسات ما تزال قليلة نسبياً في هذا المجال. بحسب مل نشره موقع "ميديكال نيوز توادي" الأميركي.

وجبات غذائية تساعدك في مواجهة الأوقات الصعبة

يحاول كثير من الأشخاص تجنب الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض وخصوصاً في علاج الاكتئاب والاضطرابات النفسية، وقد كشف باحثون عن وجبات غذائية يمكن أن تساعد في محاربة الاكتئاب بعيداً عن العلاجات الدوائية. تعرف على أهمها:

قد يبدو من الطبيعي ارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب في هذا العام الذي شهد وما يزال العديد من الصعوبات من أبرزها مكافحة فيروس كورونا وتداعياته التي طالت الاقتصاد وتسببت بفقدان الكثير من الوظائف وبالتالي الضغوطات المالية والعنصرية واضطرابات أخرى مختلفة. بعيداً عن مضادات الاكتئاب الدوائية، هناك أعذية قد تساعد الدماغ في إنتاج هرمون السعادة، وفي الواقع لقد استخدمت التغذية كوسيلة للشعور بتحسن حيال أوضاعنا لسنوات، بحسب ما نشره موقع "longevity" الأميركي. كما استخدمت ثقافات مختلفة إعداد وجبات الطعام كوسيلة لإظهار حبهم واهتمامهم لشخص ما دون قول كلمة واحدة حتى، الأمر الذي أثبت علمياً مؤخراً، حيث أظهرت دراسات عدة وجود روابط بين أعذية معينة وقيمتها في تخفيف أعراض الاكتئاب. ووفقاً للدكتورة باتاغليو المتخصصة في الطب النفسي التكاملية الغذائي هناك بعض الأعذية التي ينصح بها لدعم الصحة النفسية:

يقرر العلماء هذا الاختلاف بأن هذه الأنظمة الغذائية التقليدية تميل إلى أن تكون غنية بالخضروات والفواكه والحبوب غير المعالجة والأسماك والمأكولات البحرية، وتحتوي على كميات بسيطة فقط من اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان. كما أنها خالية من الأطعمة والسكريات المصنعة المكررة، والتي تعد من المواد الغذائية الأساسية في الأطعمة "الغربية". بالإضافة إلى ذلك، العديد من هذه الأطعمة غير المعالجة يتم تخميرها، وبالتالي فهي بمثابة البروبيوتيك "مززات حيوية من البكتيريا الحية المفيدة" الطبيعي.

ومن جهة أخرى قد تكون مفاجئة، البكتيريا الجيدة لا تؤثر فقط على هضم الأمعاء وامتصاصها، وإنما تؤثر أيضاً على درجة الالتهاب في جميع أنحاء جسمك، وكذلك مزاجك ومستوى طاقتك.

وأصبح مما لا شك فيه أن النظام الغذائي يؤثر على الحالة المزاجية. بشكل رئيسي، تحتاج أدمغتنا إلى المغذيات لتعمل بشكل جيد وتقوم بوظائفها. أيضاً، يؤثر الطعام الذي نتناوله بشكل مباشر على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على الحالة المزاجية والإدراك، مثل بكتيريا الأمعاء والهormونات والناقلات العصبية.

وقد توصل الباحثون إلى أن إجراء بعض التغييرات الغذائية يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل، تحسين حالات الأطفال، الذين يعانون من الصرع المقاوم للعقاقير، عن طريق الوجبات الغذائية الغنية بالدهون وقليلة الكربوهيدرات. كما تساعد مكملات فيتامين B-12 في علاج مشاكل الخمول وضعف الذاكرة، أو مكملات فيتامين د في علاج الاكتئاب.

وأوضحت الباحثة سوزان ديكنسون من جامعة غوتنبرغ في السويد: "زيادة كمية السكر المكرر في النظام الغذائي تزيد من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ADHD،

تقصف الأظافر قد يشير إلى نقص الفيتامينات

أوردت مجلة "وومان" المتساوية أن تقصف الأظافر لا يمثل مشكلة جمالية فقط، بل قد يشير إلى مشكلة صحية أيضاً، حيث قد يرجع سببه إلى نقص الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين A وفيتامين C وحمض الفوليك والحديد والزنك والكالسيوم.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن تقصف الأظافر قد يرجع سببه أيضاً إلى بعض الأمراض الجلدية مثل فطريات الأظافر والصدفية والإكزيما أو إلى مشاكل بالغدة الدرقية. لذا ينبغي على أية حال استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء تقصف الأظافر. ولتجنب تقصف الأظافر تنصح "وومان" بحماية الأظافر من الكيماويات الموجودة في المنظفات من خلال ارتداء قفازات مثلاً وتهذيب الأظافر بواسطة المبرد وليس بواسطة المقص أو المصفاة والابتعاد عن الأظافر الاصطناعية المصنوعة من الأكريليك مثلاً. وينبغي أيضاً إمداد الجسم بالعناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن، وذلك من خلال الإكثار من الخضروات والفواكه، خاصة فيتامين (B7) المعروف باسم "البيوتين" المهم لصحة وجمال الأظافر، والذي تتمثل مصادره الغذائية في البيض والحشرات وكبد الحيوانات ورفائق الشوفان.

أعراض تدل على الإصابة بارتفاع حموضة الدم

قال المركز الاتحادي للتغذية إن فرط حموضة الدم يحدث نتيجة لاختلال التوازن الحمضي القلوي بالجسم، ومن ثم لا يقع الأس الهيدروجيني للدم في نطاق يتراوح بين 7.35 و7.45، الأمر الذي يؤثر سلباً على الصحة.

وأوضح المركز الألماني أن التوازن الحمضي القلوي بالجسم يختل بسبب الإكثار من الأطعمة، التي تساعد على تكوين الأحماض، والتوتر النفسي والتدخين وشرب الخمر.

وتتمثل العلامات الدالة على فرط حموضة الدم المعروف أيضاً باسم "الحماض" في زيادة الوزن ومشاكل الأسنان والزكام المستمر وشوَاب البشرة والإرهاق المصحوب بصعوبات النوم. ولواجهة فرط حموضة الدم، ينبغي تناول لترين إلى ثلاث لترات من الماء يومياً والإكثار من الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم (الموز والأفوكادو والفاصولياء والخضراء) وكذلك الأطعمة الغنية بالكالسيوم (البروكلي والكرنب وبنور الشيا). مع الإقلال من القهوة والسكر والحليب والقهق، بالإضافة إلى الإقلال عن التدخين والخمر.

لماذا تحتاج البشرة حول العين إلى كريمات خاصة؟

أفادت بوابة الجمال "هاوت.دي" بأن البشرة حول العين تحتاج إلى كريمات خاصة للعناية بها.

وأوضحت البوابة الألمانية أن البشرة حول العينين أرق بنحو عشر مرات من بقية الوجه، كما أن هذه المنطقة جافة بطبيعتها، لأنها تكاد لا تحتوي على عدد دهنية. ولهذا الأسباب تظهر آثار الشيخوخة الطبيعية حول العين بسرعة.

وأشارت "هاوت.دي" إلى أن كريمات العناية العادية لا تكفي في كثير من الحالات للعناية بالبشرة حول العين نظراً لاحتواء الكثير منها على مواد عطرية يمكن أن تتسبب في تهيج البشرة حول العين.

أما كريمات العيون فتحتوي على مواد فعالة خاصة مثل حمض الهيالورونيك، الذي يعمل على ترطيب البشرة ويدعم ألياف الكولاجين.

وتعد الكريمات المحتوية على الكافيين سلاحاً فعالاً لمحاربة الهالات السوداء وتورم العين، حيث يعمل الكافيين على شد البشرة من ناحية وتحفيز سريان الدم من ناحية أخرى.

ويندرج الريتينول ضمن المواد الفعالة المستخدمة في كريمات العيون، وهو أحد أشكال فيتامين "أ"، الذي يساعد على بناء النسيج الضام ويثبط في الوقت نفسه الإنزيمات التي تتسبب في تشكيل الكولاجين.

ونظراً لرقعة البشرة حول العين، فإنه ينبغي وضع كريم العيون برفق وحذر، حيث ينبغي توزيعه بحركات خفيفة من دون فرك البشرة، وذلك لحماية البشرة ولتجنب تعرضها للتهيج.

البقع العمياء في العين .. علام تدل؟

قالت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إن البقع العمياء تشير إلى الإصابة بالفلوكوما المعروفة أيضاً باسم "المياه الزرقاء".

وأوضحت الرابطة أن الفلوكوما تنشأ نتيجة لتعرض العصب البصري للتلطف، والذي يحدث غالباً بسبب ارتفاع ضغط العين الداخلي، مشيرة إلى أنها تهاجم بصفة خاصة كبار السن ومرضى السكري والأشخاص الذين يعانون من قصر النظر الشديد.

وفي البداية تظل الرؤية المركزية متاحة مع عدم رؤية نطاقات معينة بالكامل أو رؤيتها بشكل محدود فقط فيما يعرف بالبقع العمياء، ولكن مع مرور الوقت تتمدد هذه النطاقات ويصاب المرضى حينئذ بالعمى الكلي. لذا تستلزم البقع العمياء استشارة طبيب عيون على وجه السرعة للخضوع للعلاج في الوقت المناسب من أجل إعطاء تقدم المرض بواسطة الليزر مثلاً، علماً بأنه لا يمكن القضاء على الفلوكوما.

إعلان القضاء على شلل الأطفال في أفريقيا

أعلنت لجنة التصديق الإقليمية في إفريقيا لاستئصال شلل الأطفال أن قارة إفريقيا خالية من شلل الأطفال، مما يترك منطقة واحدة فقط في العالم لا يزال فيها المرض. وأعلنت رئيسة اللجنة روز ليك أن "لجنة التصديق الإقليمية في أفريقيا لاستئصال شلل الأطفال تشهد أن المنطقة الأفريقية أوقفت انتقال فيروس شلل الأطفال البري الأصلي"، واصفة هذا الإنجاز بأنه "إنجاز تاريخي للصحة العامة". وشلل الأطفال مرض شديد العدوى يصيب بشكل رئيسي الأطفال دون سن الخامسة ويمكن أن يسبب شللاً دائماً. في حين تم القضاء على شلل الأطفال البري بالكامل تقريباً في جميع أنحاء العالم، لا يزال شلل الأطفال المشتق من اللقاح يمثل مشكلة في بعض الأماكن.

السكر والخبز الأبيض وراء إصابة النساء بالأرق

استهلاك الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والحلويات والمشروبات الغازية المحلاة لها انعكاسات سلبية على صحة النساء بحسب دراسة أمريكية حديثة ربطت بين تناولها والماناة من الأرق. تشير دراسة أمريكية حديثة إلى أن النساء الأكبر سناً اللاتي يتناولن الكثير من الحلويات والحبوب المصنعة ربما يعانين من الأرق أكثر من نظرائهن اللاتي لا يستهلكن الكثير من هذه الأطعمة. وفضل الباحثون البيانات الخاصة بما يتم تناوله يومياً لأكثر من 50 ألف امرأة في منتصف الستينات ممن انقطع لديهن الطمث، إذ يرتبط هذا الأمر أيضاً بمشاكل النوم والأرق. وركز الباحثون على "مؤشر نسبة السكر في الدم من الأطعمة" وهو مقياس لعدد الأطعمة التي يستهلكها الشخص والتي يمكن أن تسهم في زيادة مستويات السكر في الدم.

وكانت النساء ذوات أعلى درجات على المؤشر، والذي يعني استهلاكهن المزيد من الكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والحلويات والمشروبات الغازية المحلاة، أكثر عرضة بنسبة 11 في المئة للعاناة من الأرق في بداية فترة الدراسة، مقارنة بالنساء في أدنى درجات المؤشر. ويقول الأستاذ بكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا الأمريكية والمشرّف على الدراسة، جيمس غانغفيلش، أن النتائج تؤكد على أهمية النظام الغذائي بالنسبة لمن يعانون من الأرق، وقال: "تجنب الأرق هو سبب وجيه آخر لتجنب الحلويات إلى جانب التحكم في الوزن".



شكوك حول علاقة عاطفية بين أديل وبرداد بيت!

كشفت مجلة New Idea في تقرير لها أن النجم برداد بيت معجب بالنجمة أديل، وأنهما على علاقة عاطفية ويقضيان الكثير من الوقت سوياً.

وأضاف التقرير أن أديل خصصت حفلاً لبراد لمدة ساعتين، كنوع من الغزل، كما ذكرت المجلة أن أديل كزست حفلة موسيقية كاملة لبراد لمدة ساعتين بعد انفصاله عن النجمة أنجلينا جولي في عام 2016، لكن الحقيقة أن أديل كزست حفل Madison Square Garden بجولي وبرداد، وأخبرت الجمهور أن الحفل كان لهما، قائلة: "لأنني بصراحة حزينة حقاً".

من جهته، أكد موقع Gossip Cop أن القصة زائفة تماماً. وبحسب مصدر الموقع فإن قصة أديل وبرداد غير حقيقية.

منوعات الفكر

22

جامعة أبوظبي تعين البروفسور باري أو ماهوني عميداً لكلية إدارة الأعمال أنشطة بحثية لدعم الشركات المحلية المتأثرة بجائحة كوفيد-19

•• أبو ظبي - الفجر

عينت جامعة أبوظبي البروفسور باري أو ماهوني عميداً لكلية إدارة الأعمال، ليقدم خبراته الواسعة في القيادة الأكاديمية والاستراتيجية لإثراء برامج البكالوريوس والدراسات العليا التي تطرحها الكلية وتعزيز الأنشطة البحثية للكلية.

وقبل انضمامه إلى جامعة أبوظبي، عمل أو ماهوني كضابط أكاديمي أول في المدرسة الفندقية في لوزان في سويسرا، كما تولى في السابق مهام

عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة ولونغونغ في دبي، وتولى أو ماهوني أيضاً عدداً من المناصب القيادية في جامعة سوينبرن للتكنولوجيا وجامعة فيكتوريا في ملبورن في أستراليا.

وأكد البروفسور وقار أحمد، مدير جامعة أبوظبي سعادة الجامعة بانضمام البروفسور أو ماهوني إلى كلية إدارة الأعمال في الجامعة حيث يحظى بسجل حافل بالإنجازات في القطاع الأكاديمي كعضو هيئة تدريسيين وباحث علمي وخبير

استراتيجي، وهو ما يمثل إضافة نوعية إلى مسيرة الجامعة وكلية إدارة الأعمال، مشيراً إلى أن تعيين أو ماهوني يأتي حرصاً من جامعة أبوظبي على استقطاب كفاءات متميزة من أرقى المؤسسات الأكاديمية الرائدة على

مستوى العالم. وأضاف: "يحرص أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة أبوظبي على توثيق الروابط بين التعليم النظري والتطبيق العملي مع وضع الطلبة على رأس قائمة الأولويات بما يضمن نجاحهم وتفوقهم الأكاديمي، ويعزز مهارات التفكير الإبداعي والتطور المستمر في أماكن عملهم في المستقبل، وذلك من خلال تسليحهم بمهارات إدارة الأعمال التي تواكب التغيرات المتسارعة في احتياجات سوق العمل في الإمارات".

وبصفته عميداً لكلية إدارة الأعمال، سيعمل البروفسور أو ماهوني مع أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الكلية لضمان مواصلة استحداث وتطوير البرامج والمناهج وطرح برامج جديدة تلبي احتياجات السوق واهتمامات الطلبة. من جهته، قال أو ماهوني: "أتطلع قديماً لقيادة جهود كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي والانضمام إلى مؤسسة أكاديمية حاصلة على العديد من الاعتمادات والتصنيفات العالمية، حيث تعد كلية إدارة الأعمال واحدة من الكليات القيادية الرائدة في المنطقة التي تجمع بين الاعتمادين الأكاديميين العالميين من اتحاد كليات إدارة الأعمال الجامعية المتقدم (AACSB) والاعتماد من النظام الأوروبي لتطوير الجودة (EQUIS)، كما أن الكلية درجت دوماً على تقديم حلول مبنية على أسس بحثية للتحديات المعقدة لاسيما المرتبطة بإدارة الأعمال والاستراتيجيات، مع حرصها الشديد على توافق برامجها ومساراتها مع أفضل الممارسات العالمية في قطاع الأعمال".

وأوضح أو ماهوني أن العام الدراسي المقبل سيشهد أسلوباً تعليمياً مختلفاً عما اعتاد عليه الطلبة، مشيراً إلى أن سلامة الطلبة وراحتهم هي أبرز أولوياته خلال المرحلة المقبلة وأن الكلية قد نظمت عدداً من ورش العمل والأنشطة وخدمات الإرشاد لضمان صحة وسلامة الطلبة ومساعدتهم على التعامل مع هذه الأزمة للخروج منها بسلاسة وبسر.

وأضاف أو ماهوني: "تسعدني الإقامة في دولة الإمارات العربية المتحدة وأتطلع إلى تعزيز الأنشطة البحثية في الجامعة لدعم الشركات والمؤسسات المحلية في ظل جائحة كوفيد-19، حيث نقوم حالياً بتصميم برامج داعمة تشهد تعاون الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية على تنفيذ مبادرات لدعم القطاعات والأعمال المتأثرة بما في ذلك قطاع الطيران والقطاع المالي والسياحة وإدارة الموارد البشرية والقيادة".

وفي العام الأكاديمي 2019-2020، حققت كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي أعلى معدلات الالتحاق ببرامج البكالوريوس والدراسات العليا خلال الأعوام العشرة الماضية، وتقدم الكلية للطلبة مجموعة متنوعة من فرص التطوير المهني الشاملة بما في ذلك بكالوريوس إدارة الأعمال في 6 مسارات وماجستير في إدارة الأعمال في 9 تخصصات دراسية، بالإضافة إلى درجة الدكتوراه المرموقة في إدارة الأعمال، والتي تحظى باهتمام واسع عالمياً وتقدم للطلبة تجربة أكاديمية غنية في المعرفة النظرية وتنمية المهارات العملية.

ويمكن للطلبة الاختيار من بين عدد من التخصصات بما في ذلك: المالية، المحاسبة، السياحة وإدارة الفعاليات، إدارة الموارد البشرية، إدارة اللوجستيات والإمداد، إدارة المشاريع، إدارة الملاحة الجوية، اتصالات التسويق الإلكتروني، وريادة الأعمال والابتكار.

بالإضافة إلى ذلك، تضم الكلية مختبر بلومبيرغ المالي الذي يتيح لأعضاء الهيئة التدريسية استعراض نماذج تحاكي الواقع أمام الطلبة في القاعات الدراسية، ما يقدم للطلبة إمكانية الاطلاع على منصات تستخدمها البنوك العالمية الرائدة والشركات والمؤسسات الحكومية، وتطبيق أفكارهم حول سوق الأسهم والعمل ضمن فرق واتخاذ قرارات استثمارية مهمة.

وسجلت جامعة أبوظبي في مارس الماضي إنجازاً أكاديمياً جديداً بحصول كلية إدارة الأعمال فيها على جائزة "بيتا جاما سيجما" البرونزية العالمية للعام 2020، وذلك تقديراً لتميزها الأكاديمي في برامج إدارة الأعمال، ليتم تكريمها بين 600 مؤسسة تعليم عال عضو في جمعية "بيتا جاما سيجما" العالمية، كما تسلمت الدكتورة فوزية جابين، الأستاذ المشارك في الإدارة بكلية إدارة الأعمال والمستشارة في قسم بيتا جاما سيجما في الجامعة، جائزة أفضل مستشار للعام 2020 من الجمعية للمرة الثانية، وذلك تقديراً لدورها الكبير للطلبة وبرامج الجمعية في جامعة أبوظبي وعلى مستوى العالم.

بالتعاون مع منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي

مكتب شؤون التعليم في ديوان ولي العهد بأبوظبي يطلق كتاب التعليم في دولة الإمارات.. عشرة دروس من المسح الدولي للتعليم والتعليم

العنود الكعبي: الكتاب يدعم النمو المهني والتعاون في رسم معالم بيئة التعليم في المستقبل



التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة: 10 دروس من المسح الدولي للتعليم والتعلم

10 دروس من المسح الدولي للتعليم والتعلم

قوسون QUDWA

تطلعتنا نحو مستقبل عالمي متطور، وبالتالي، تعزز هذه الاختلافات من شفقتنا تجاه دمج المنظورات المتنوعة لجميع فئات المجتمع في الممارسات التعليمية، ومن خلال استشراف الأفكار المهمة من الأنظمة التعليمية على مستوى العالم".

من جهته، قال الدكتور أندرياس شلايشر مدير إدارة التعليم والمهارات في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية: "تعتبر دولة الإمارات من السباقين على مستوى حكومات العالم في مجال تطوير السياسات والمبادرات الرامية لاستقطاب المعلمين الذين يتمتعون بمهنية عالية، وفي هذا الإطار، نجح منتدى قهوة 2019 في وضع المعلمين في قلب الحوار المتعلق ببناء مستقبل المدارس في الدولة وتعزيز جاهزيتها، وهو ما يعكس مستوى الالتزام الوطني تجاه تمكين المعلمين من المساهمة في صياغة سياسات التعليم على مستوى الدولة".



•• أبو ظبي - الفجر

أطلق مكتب شؤون التعليم في ديوان ولي العهد في أبوظبي كتاب "التعليم في دولة الإمارات.. عشرة دروس من المسح الدولي للتعليم والتعلم"، الصادر عن منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي، والذي يسلط الضوء على الدور المحوري للمعلمين ويناقش التحديات التي تواجههم، وسبل دعمهم من خلال تزويدهم بالمهارات اللازمة لتعزيز الكفاءات العالمية لدى الطلاب.

ويسعى الكتاب المتوفر باللغتين العربية والإنجليزية، إلى تلبية احتياجات المعلمين وتطلعاتهم تجاه الرغبة في تبني أحدث التقنيات في التعليم، والتعرف على أفضل الأساليب لإحداث تغيير إيجابي في نظام التعليم.

ويأتي إطلاق الكتاب الجديد في إطار المبادرات المنبثقة عن منتدى "قهوة" والرسائل الواضحة التي تمكن مكتب شؤون التعليم من التعرف عليها واستعراضها خلال الجلسات التفاعلية التي عقدت مع المعلمين والمسؤولين وصناع القرار على مستوى القطاع التعليمي في دولة الإمارات.

ويعد الكتاب مصدراً غنياً للمعلمين، حيث أتاح يساعدهم على فهم نتائج استبيان المسح الدولي للتعليم والتعلم 2018 ووضع التعليم في دولة الإمارات، ليقدم للمهنيين مقترحات عملية للتدريب اليومي للمعلمين، بهدف تحسين كفاءات المعلمين وسد الفجوات، وتحسين النتائج التعليمية وتحقيق مصلحة الطلاب ورفاهيتهم.

وقالت العنود خليفة الكعبي، مديرة إدارة البرامج التعليمية في مكتب شؤون التعليم بديوان ولي العهد في أبوظبي: "نسى من خلال هذا الكتاب إلى تقديم

ممارسات التقييم التكويني؛ والتعلم التعاوني القائم على المشاريع؛ والوصول إلى جميع المتعلمين داخل الفصل الدراسي، كل منهم على حدة. أما الدروس الثلاثة الأخيرة، فإنها تركز على الدعم الذي يجب أن يحصل عليه المعلمون في تطوير مهاراتهم بالطرق المنصوص عليها في الجزء الأول، والذي يشمل تقديم التوجيه والإرشاد للمعلمين الجدد، وتشجيع تقييم الأقران والتغذية الراجعة، وأخيراً الاستفادة من شبكات

سبل الدعم التي تسهم في تحقيق النمو المهني والعمل بشكل تعاوني على رسم معالم بيئة التعليم في المستقبل".

وأوضحت الكعبي أن مكتب شؤون التعليم، ومن خلال اتصاله المباشر مع المعلمين الذين حضروا منتدى "قهوة"، نجح في الاطلاع على طبيعة احتياجاتهم، وإحداث تغيير إيجابي في نظام التعليم انسجاماً مع شعار المنتدى وهو "نحو كفاءات تعليم عالمية". وفي هذا الإطار، عقد منتدى "قهوة" شراكة مع منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي لوضع كتاب للتدريبات يهدف إلى مساعدة المعلمين على كيفية فهم واستخدام نتائج استبيان المسح الدولي للتعليم والتعلم 2018 وفهم وضع التعليم في دولة الإمارات ويُقدم مقترحات عملية للتدريب اليومي للمعلمين.

وتتضمن الكتاب، في صفحاته البالغ عددها 88 صفحة، عشرة دروس مستفادة، سبعة منها معنية بالممارسات الفعالة في الفصل الدراسي لتطوير كفاءات الطلاب العالمية، والتي تشمل التعامل مع صفوف متعددة الثقافات؛ واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات؛ وتعزيز تنشيط المعرفة في الفصل الدراسي؛ والتعلم من

أكثر من 10,000 طالب يشاركون في معرض جامعة الخليج الطبية الافتراضي للفنون والعلوم

2020/mase حيث يمكن تحميل الملفات التي تحتوي على المصناعات والصور. يجب تحميل المشاريع كقطاعات فيديو مدتها من 2 إلى 5 دقائق، تشرح فكرة المشروع وفوائده للمجتمع والإلهام من وراء الرسالة منه. يمكن للمشاركين أيضاً تحميل ملفات المصانيد بصوت المقدم والتأليف الموسيقي.

بمجرد الموافقة على المشاركة، تظهر على موقع (مايس) الإلكتروني. يجب تحميل جميع المشاركات في موعد أقصاه 30 سبتمبر 2020. وستقيم المشاركات من قبل لجنة تحكيم من دولة الإمارات العربية المتحدة وأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، كذلك التصويت من قبل طلاب المدارس من خلال التواصل الاجتماعي وستقدم الجامعة جوائز نقدية وتقديرية للفائزين والمشاركين، يختم المعرض بحفل توزيع الجوائز في 10 أكتوبر 2020.



العلمي والارتقاء بالجوانب الانسانية والمشار التي تعبر عن الفنون المختلفة". المشاركات تتم عبر الإنترنت على: <https://gmu.ac.ae/>

المواهب العلمية والفنية للطلاب وتنمية التفكير العلمي والابتكار لديهم. الطب هو مزيج من الفن والعلم والانسانية. يعمل الفن كوسيلة لتحفيز التفكير

(مايس) جامعة الخليج الطبية يقول البروفيسور حسام حمدي، مدير جامعة الخليج الطبية "كل عام، تنظم جامعة الخليج الطبية معرض (مايس) لرعاية

من المتوقع أن يشارك أكثر من 10.000 طالب من مختلف المدارس في أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، في النسخة السنوية الرابعة عشرة من معرض الجامعة للفنون والعلوم (MASE)، وهذا المعرض يعتبر أكبر المعارض التي تنظمها جامعة الخليج الطبية لطلاب المدارس ليعرضوا ابتكاراتهم من العلوم والفنون والجمع بين العلم والفن. سيقام المعرض هذا العام افتراضياً عبر الإنترنت بما يتوافق مع لوائح السلامة في أعقاب جائحة كوفيد-19.

يشارك في المعرض طلاب صفوف 10 و 11 و 12 تشمل فئات المشاريع المشاركة: العلوم وتطبيقاتها في كافة مناحي الحياة والرسم والتصوير الفوتوغرافي والشعر باللغة الإنجليزية والشعر العربي والتأليف الموسيقي وأي مشروع إبداعي وفي سياق شرحه عن أهداف معرض

المديرة العامة لدار زايد للثقافة الإسلامية.. المرأة الإماراتية سند للوطن في كل الظروف



مواجهة جائحة كوفيد-19 وأعربت عن اعتزازها وفخرها بتضحياتهم وسهرهم وقالت أنتن القدوة والمثل لنا جميعاً.. فقد قدمتم أعلى درجات التضحية من أجل الوطن، فأنتم اللواتي تستحقن الثناء والتكريم والتقدير والامتنان وجزاك الله خير الجزاء على هذا الصبر والأخلاص والعبء اللامحدود والتفاني في خدمة الإمارات والتضحية من أجلها.

القوي وعطاءها الفاعل والتميز في خدمة وطنها في مختلف مجالات العمل بما في ذلك مشاركتها في صفوف القوات المسلحة والخدمة الوطنية والشرطة والأمن. وأضافت الطنجي أن المرأة الإماراتية سندا للوطن في الظروف كافة وأن الاستعداد للمخسرين عاماً للمقبل لا بد من أن تكون ابنة الإمارات شريكاً استراتيجياً ومحورياً في عملية استشراف المستقبل،

•• العين-الفجر: قالت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية بمناسبة يوم "المرأة الإماراتي" أن المرأة الإماراتية أثبتت ومازالت تثبت يوماً بعد آخر كفاءتها وتميزها وأنها أهل للمسؤولية في كل تولته من مهام وأولئك فيها من مسؤوليات وأكدت حضورها

العلاج الجديد يفيد في حال الكشف المبكر عن المرض

كليفلاند كلينك أبوظبي يوفر تقنية جديدة في المنطقة لعلاج سرطان الجهاز الهضمي

الدورية في كليفلاند كلينك أبوظبي، اكتشف الأطباء ورماً لدى، وبدأت منذ تلك اللحظة رحلة علاجي التي حظيت خلالها برعاية متميزة من جميع الكوادر الطبية في المستشفى إلى أن أصبحت بحالة جيدة وبت قادراً على تولي مسؤولية المشاريع التي كنت أحجم عنها في عملي بسبب مشاكل معدتي، وهو ما كان يخاف من مستوى الضغط النفسي لدي. تعلمت أن أركز كثيراً على صحتي وأصبحت أصبح كل من حولي بعدم إهمال الفحوص الطبية الدورية لأن درهم وقاية خير من ألف علاج.

هذا ويواصل مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي" توسيع خدماته المتعلقة بأمراض السرطان استعداداً لافتتاح مركز الأورام التابع له، الصمم على غرار مركز "تاوسج" لأمراض السرطان، والذي سيوفر للمرضى مجموعة شاملة من خدمات السرطان المتخصصة في مكان واحد، بالإضافة إلى خدمات الدعم المصممة لتوفير أقصى درجات الراحة للمرضى خلال مراحل العلاج.

المناسب لحالة المريض. وهذا أمر بالغ الأهمية لضمان تحقيق نتائج أفضل لدى المريض. وحول استخدامه هذه التقنية مؤخراً لعلاج مريض مصاب بورم غدد صماء عصبي اكتشف مبكراً، قال د. خير: "نشأ هذا الورم الموضعي من الطبقات العميقة في المعدة، لذلك قررنا علاجه بالمنظار مستخدمين تقنية ESD لتفادي الحاجة إلى إجراء جراحة معدة. عندما تُستخدم علاجات التنظير المعتادة، يظل هناك احتمال كبير ببقاء بعض الخلايا السرطانية المخفية في الأعماق التي يصعب اكتشافها، لكننا نجحنا في استئصال كامل الورم الذي يبلغ قطره 6 مم من الطبقات العميقة، إذ أجرينا تنظيفاً كاملاً للهوامش الأفيقية والشاقولية وتمكننا من إزالة الورم قطعة واحدة، ثم أغلقنا المنطقة، وهذا ما أتاح فرصة التعافي السريع وخروج المريض من المستشفى في اليوم التالي".

وحول تجربته، قال المريض البالغ من العمر 54 عاماً: "كنت أعاني دوماً من مشاكل في المعدة، أثناء إجراء الفحوصات الطبية



الطرق المتطورة لتنظير الجهاز الهضمي العلوي والسفلي باستخدام تقنيات التصوير الواضحة للكشف عن الأورام وتصوير مثل هذه الخيارات العلاجية قليلة التدخل، وأضاف: "نحن في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي" نستخدم تقنية تصوير تنظيرية متطورة تتيح لنا تقييم حالة الورم في الوقت الحقيقي مما يتيح لنا التدخل المبكر واتخاذ القرار بالعلاج

معدات جراحة تنظيرية كهربائية، ما يسهم في تنظيف أفضل للخلايا السرطانية وتقصير مدة التعافي مقارنة بالجراحة التقليدية. يعتمد نجاح مثل هذه الإجراءات المتطورة على إجراء الفحوصات المنتظمة للكشف عن التكتلات في مرحلة ما قبل السرطان أو السرطانات المبكرة. وأوضح د. عمار خير، استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد في معهد أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، الذي تدرب على استخدام هذه التقنية في اليابان وأستراليا، أن "تقنية ESD اخترعت في اليابان قبل 25 عاماً، لكنها انتشرت انتشاراً أوسع قبل خمس سنوات فقط، وهي تتطوي على تقنيات وسعوبات وتتطلب مستوى عالٍ من المهارات الفنية، لذلك فإنها لا تتوفر في عدد كبير من المستشفيات. وجرى تطوير التقنية بهدف تسهيل استئصال الآفات الكبيرة والصعبة التي لا يفيد معها استخدام تقنيات التنظير التقليدية وتوفر طريقة لتجنب مخاطر الجراحة". وأكد د. خير أن توفر

•• أبو ظبي - الفجر

طرح مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي"، أحد مرافق الرعاية الصحية عالمية المستوى التابعة لشبكة مبادلة للرعاية الصحية، علاجاً متخصصاً يُعرف باسم استئصال تحت الغشاء المخاطي بالمنظار (ESD) لاستئصال الآفات في مرحلة ما قبل السرطان أو الأورام السرطانية في مراحلها المبكرة في الجهاز الهضمي. ويعد كليفلاند كلينك أبوظبي "المستشفى الوحيد الذي يوفر هذا الإجراء حالياً في منطقة الشرق الأوسط كخيار علاجي، حيث استخدمه حتى الآن في علاج سبع مرضى تماثلوا جميعاً للشفاء التام من السرطان.

واستئصال تحت الغشاء المخاطي بالمنظار (ESD) هو إجراء متطور يتيح استئصال سرطانات المريء والمعدة والقولون والمستقيم في مرحلة مبكرة قبل أن تنتشر خارج جدار الأمعاء. من مزايا هذا الإجراء أنه يوفر إمكانية الوصول إلى الطبقات العميقة من الأنسجة لإزالة السرطان بعناية بمساعدة

منوعات العلاج

23

الزعرتر الجاف من الأعشاب النباتية ذات اللون الأخضر الدائم، وهو عشب مُعمّر يأتي بـ 6 أنواع يحتوي على مجموعة من الزيوت الطيارة ذات العطر القوي، وتنمو عشبته في الدول ذات الحرارة المرتفعة.

يستخدم كمشروب، ويمكن أيضاً أن يوضع في الطعام وتصنع منه الفطائر الشهيرة (المنقوشة)، وله فوائد صحية عظيمة. اكتشفي فوائد الزعرتر الجاف الصحية مع الدكتورة في التغذية وعلم الغذاء سينتيا الحاج في الموضوع الآتي:



يحتوي على مجموعة من الزيوت الطيارة ذات العطر القوي

الزعرتر الجاف . . فوائد صحية غير متوقعة



المبيضة البيضاء، والتي تعتبر من أهم مسببات الإصابة بالعدوى الفطرية في الفم والمهبل. وأخيراً يلعب الزعرتر الجاف دوراً هاماً في صحة الجلد، فهو يدخل في تركيبة بعض المستحضرات لعلاج العديد من المشاكل الجلدية، منها "الإكزيما".

أهم فوائد الزعرتر الجاف

- بما أن الزعرتر الجاف يساعد في خفض مستويات ضغط الدم المرتفعة، فهذا يعني أن له أثراً إيجابياً على صحة القلب.
- من فوائد الزعرتر الجاف السيطرة على مستويات معدل نبضات القلب، وبالتالي حمايته من الإصابة بالأمراض المختلفة.
- خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم.
- علاج الكحة؛ لذلك من أكثر فوائد الزعرتر الجاف انتشاراً ومعروفة هو دوره في علاج الكحة والسعال والتخفيف منها، حيث إن شرب شاي الزعرتر يساعد في ترخية الشعب الهوائية المتشنجة، كما أنه يعمل على تفكيك البلغم المتراكم في المنطقة من أجل التخفيف من السعال وعلاجه.
- تقوية عمل الجهاز المناعي.

- يحتوي الزعرتر على عدد كبير من الفيتامينات، فهو غني بفيتامين A وفيتامين C، النحاس، الألياف الغذائية، الحديد والمغنيز، وجميعها ضرورية لتقوية الجهاز المناعي ومحاربة الأمراض.

- يخفض من خطر الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان القولون، فهو يحتوي على قيم غذائية عديدة تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالسرطان.
- يتمتع بخصائص مطهرة ومعقمة، وهو مضاد للبكتيريا والفطريات.

- يعزز من الصحة النفسية والمزاج. كما أن شرب شاي الزعرتر يساهم في التخلص من المشاكل الهضمية المختلفة.

الإصابة بأمراض القلب حيث وجدت إحدى الدراسات أن مستخلص الزعرتر قد يقلل من سرعة دقات القلب لدى الفئران التي تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، كما يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول لديها.

ومن فوائد الزعرتر الجاف الصحية تذكر دوره في تعزيز مناعة الجسم؛ حيث يعتبر من المصادر الجيدة لفيتامين A، وفيتامين C، ولذلك فإن تناوله قد يساهم في التعافي من نزلات البرد.

ولا شك أن الزعرتر يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا؛ حيث وجدت الدراسات التي أجريت على مختلف زيوت النباتات العطرية بما في ذلك الزعرتر أن زيتها قد يعمل مادة طبيعية حافظة للمنتجات الغذائية ضد أنواع البكتيريا المنقولة بالغذاء، والمرتبطة بالإصابة بالعديد من الأمراض.

كما قد أشارت دراسة أخرى إلى أن هذا النوع من الزيوت كان فعالاً في مكافحة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان منها سرطان القولون. بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

كما قد أشارت دراسة أخرى إلى أن هذا النوع من الزيوت كان فعالاً في مكافحة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان منها سرطان القولون. بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

كما قد أشارت دراسة أخرى إلى أن هذا النوع من الزيوت كان فعالاً في مكافحة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان منها سرطان القولون. بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

كما قد أشارت دراسة أخرى إلى أن هذا النوع من الزيوت كان فعالاً في مكافحة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان منها سرطان القولون. بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

كما قد أشارت دراسة أخرى إلى أن هذا النوع من الزيوت كان فعالاً في مكافحة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان منها سرطان القولون. بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

فوائد تناول الزعرتر الجاف وعلية

تشير الدكتورة سينتيا الحاج بداية إلى أن "الزعرتر الجاف مهم جداً من أجل تخفيض ضغط الدم وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم. يقوّي الزعرتر الجاف جهاز المناعة ويخفض من نسبة الإصابة بسرطان القولون. ومنذ القدم كان يُستخدم من جانب الأشخاص الذين يعانون من مشكلة في أصواتهم كالبخة وهو علاج مهم للتخلص منها بشكل كبير.

هذا ويتمتع الزعرتر بفوائد مهمة جداً لخفض الالتهابات والتضيق من البكتيريا. ويمكن استخدامه في أطباق السلطات المنوعة، أو غليه وشربه، بالإضافة إلى إمكانية تناوله نيئاً في السندويشات مع السماق والسوسم.

يقلل الزعرتر من المشاكل الهضمية، لذلك أنا أنصح كل شخص يعاني من هذه المشكلة بتناول الزعرتر الجاف أو غليه وشربه؛ لأن هذا سيساعده كثيراً في عملية الهضم."

وتضيف الدكتورة سينتيا قائلة: "استخدم الزعرتر الجاف منذ القدم من أجل خفض مستويات ضغط الدم المرتفع؛ حيث وجدت الدراسات العلمية المختلفة أنه يعمل على توسيع الأوعية الدموية وإرخائها وبالتالي خفض ضغط الدم؛ وهذا بدوره ينعكس بشكل إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية ككل.

يقلل تناول الزعرتر من خطر الإصابة بالعدوى الفطرية؛ لأن الزيت العطري للزعرتر يساهم في القضاء على نوع من أنواع الفطريات في الجسم تدمى الفطريات.

8 أسرار لتحقيق حلم الرشاقة في أقل وقت ممكن

إذا كنت تبحثين على أسرع وسيلة لفقدان الوزن الزائد، اتبعي النصائح التالية لتحقيق حلم الرشاقة في أقل وقت ممكن.

مدار 10 حوان.
8- الإهتمام بتمارين القوة؛ فهي تعمل على تحديد العضلات وتشكيلها وترفع مستوى التمثيل الغذائي، ويمكن القيام برفع الأثقال من 3 إلى 4 مرات كل أسبوع لمدة 30 دقيقة على الأقل.

مستوى التمثيل الغذائي.
7- ممارسة تمارين (تاباتا)، وهي تمارين يابانية الأصل، وتستمر كل جلسة على مدار 4 دقائق، وتتألف من تمرين مكثف مدته 210 ثانية تعقبه فترة راحة تستمر على

الغنية بالبروتين الحبوب الكاملة، إلى جانب الفواكه والخضروات.
6- التمارين الرياضية المكثفة؛ وهي تدريبات تساعد في التخلص من الدهون بالجسم، وحرق المزيد من السعرات الحرارية لأنها تزيد من

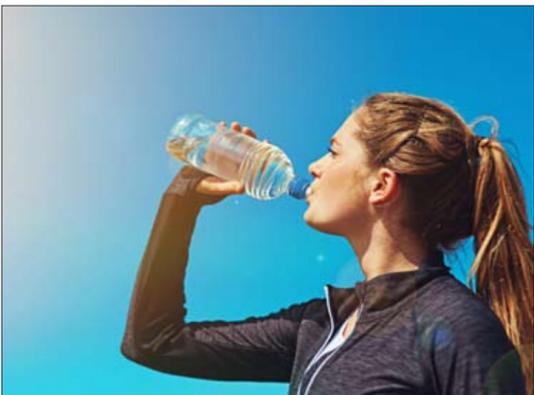
تناول البروتين في كل وجبة؛ البروتين يمنحك القدرة على مقاومة تناول وجبات خفيفة بشكل مفرط، عليك أن تتناول ما يقرب 0.7 جرامات من البروتين عن كل رطل من وزن جسمك، إذا كنت تسعى لفقدان الوزن.

2- شرب الماء؛ ينصح بشرب قدر كبير من المياه، لأنها تمنحك شعوراً بالامتلاء وتخلص جسمك من السموم.

3- تدوين ما تأكله وتشربه؛ ثبت أن هذه الطريقة لها فعالية كبيرة في خسارة الوزن.

4- الامتناع عن تناول أي شيء بعد وجبة العشاء؛ فتناول الطعام في وقت متأخر من الليل يعد من المشكلات التي يواجهها كثيرين، خاصة عندما تقترن بمشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت.

5- تناول 3 وجبات صغيرة يومياً؛ فقد ثبت أن ذلك يساعد في التركيز على المصادر



مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار تتواصل مع المستثمرين بالولايات المتحدة الأمريكية لعرض فرص الاستثمار في عدة قطاعات

•• دبي-الجزر:

تواصلت بعثات دبي العالمية للترويج مع عدد من المستثمرين والشركاء المحتملين في الولايات المتحدة الأمريكية من خلال ندوات افتراضية (ويبينار) لمناقشة الفرص الاستثمارية في قطاعات التكنولوجيا والرعاية الصحية والخدمات اللوجستية بدي.

يأتي ذلك ضمن سلسلة الندوات الافتراضية التي خططت لإقامتها خلال العام 2020، وتأتي تلك الندوات ضمن مبادرة للتواصل الافتراضي تماشيًا مع استراتيجية مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، والتي تدعم التواصل الافتراضي في ظل تعذر تبادل البعثات التجارية بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وصرح سعادة فهد الضراوي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: "هناك شراكة تجارية تاريخية مثبتة تربط بين الولايات المتحدة الأمريكية ودولة الإمارات منذ العام 2009، حيث تعد دولة الإمارات أحد أهم أسواق الصادرات الأمريكية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بأكملها. وخلال ذلك العقد، حقق حجم التجارة بين البلدين نموًا بما يفوق 40 بالمائة.

وأضاف: "تقوم تلك الشراكة على أسس صلبة، ساهمت في رفع إجمالي حجم التبادل التجاري بين البلدين إلى 24.3 مليار دولار أمريكي عام 2019. كما أن دبي تضم أكثر من 60 بالمائة من الشركات المدرجة في قائمة "فوربز 1000"، والتي تتخذ من المدينة مقرًا إقليميًا لها.

أقيمت الندوة الافتراضية حول قطاع التكنولوجيا بتنظيم من الفعالية العامة للولايات المتحدة في دبي، والخدمات الأمريكية في فلوريدا وإنتربرايز فلوريدا. ورحب سعادة القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية بدي، فيليب فراين، بالشاركين في الندوة التي أدارها كريستيان كويل من الخدمات التجارية الأمريكية بوزارة التجارة في الولايات المتحدة - والتي قدمت عرضًا تقديميًا خلال الندوة الافتراضية. وحظيت المبادرة بدعم مجلس الأعمال الأمريكي - الإماراتي، وهو عضو فعال في البعثات الإماراتية إلى مختلف أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية.

قال سعاد فيليب فراين، القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية في دبي: "أحيي جهود مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار في إقامة هذه الندوات الافتراضية الهامة في ثلاثة قطاعات حيوية. فهذه البرامج ستساعدنا في تعزيز العلاقات التنافسية المثبتة وترسيخ روابط التجارة والاستثمار الوثيقة بين الولايات المتحدة الأمريكية ودولة الإمارات العربية المتحدة. وبعد أن نتجاز هذه الجائحة،

أنتقل إلى الترحيب برجال الأعمال الأمريكيين في دبي لاستكشاف فرص الشراكة الواعدة فيها، واستهل الندوة الافتراضية سعادة عبدالله شاهين، القنصل العام لدولة الإمارات في نيويورك، ثم قدم سعادة فهد الضراوي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، الكلمة الرئيسية في الندوة. وقدم سعادة ساعد العوضي، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصادرات، عرضًا تقديميًا، تلته مجموعة من العروض التي قدمها كبار التنفيذيين من مؤسسة دبي للمستقبل، ومركز دبي المالي العالمي، ومؤسسة دبي الذكية. كما قدمت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار عرضًا تقديميًا حول مزايها دبي.

وأقيمت الندوات الافتراضية حول قطاعي الرعاية الصحية والخدمات اللوجستية بالتعاون مع شركة المحاماة سيفرث شاو ومجلس الأعمال الأمريكي - الإماراتي، وبدعم من الخدمات التجارية الأمريكية. وبمشاركة عدد من المؤسسات الحكومية والشركات المعنية. وقدم الكلمة الافتتاحية في كلا الندوتين الافتراضيتين سعادة المهندس سعيد مبارك المريوي، القنصل العام لدولة الإمارات العربية المتحدة في هيوستن، حيث تحدث عن عمق الروابط التجارية الوثيقة بين البلدين. وقدمت الخدمات التجارية الأمريكية من وزارة التجارة الأمريكية عروضًا تقديمية حول مواضيع الندوات، فيما تحدث الرؤساء التنفيذيون من مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار ومؤسسة دبي لتنمية الصادرات إلى الحاضرين.

وخلال الندوة الافتراضية للرعاية الصحية، سلّطت هيئة الصحة بدي الضوء على عملها الريادي في مجال الطباعة ثلاثية الأبعاد للأطراف الصناعية. أما سلطة مدينة دبي الطبية ومجمع دبي للعلوم فقد دعما عرضًا تقديمية حول ما توفرانه من فرص قيمة، ثم استعرضت مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار عرضًا تقديميًا حول مزايها دبي.

أما في الندوة الافتراضية للخدمات اللوجستية، فقد قدمت دبي الجنوب وسلطة منطقة جبل علي الحرة وهيئة المنطقة الحرة بمطار دبي قيمة العروض التي توفرها تلك المناطق الحرة. واستعرضت الإمارات للشحن الجوي شبكتها الجديدة من الخطوط والمسارات الجوية وقدرتها الاستيعابية، تلاها عرض لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار حول مزايها دبي.

ورسّخت دبي مكانتها التي تجعل منها مدينة المستقبل بفضل الاستفادة من تقنيات الثورة الصناعية الرابعة لرفع مستوى سعادة كافة الأطراف المعنية، فيما حافظت على دورها الفعال كإبواب هامة للأسواق الناشئة بالمنطقة، وبنيتها التحتية المتقدمة التي تعزز مكانتها كمركز عالمي للتجارة والاستثمار.

تتصدر الولايات المتحدة قائمة أكبر الأسواق المصدرة للاستثمار الأجنبي المباشر إلى دبي منذ عام 2015، وفقًا لبيانات مرصد دبي للاستثمار الأجنبي المباشر، حيث بلغت قيمة تلك الاستثمارات 4.98 مليار دولار خلال الأشهر التسعة الأولى من العام 2019. بدوره قال إبراهيم أهلي، مدير إدارة ترويج الاستثمار في مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار: "رغم التحديات التي تقدمتها ضمن أبرز الجهات العالمية للاستثمار الأجنبي المباشر خلال النصف الأول من العام 2020 - مما يضعها في المرتبة الثالثة عالميًا من حيث تدفقات رأس المال للاستثمار الأجنبي المباشر للمشاريع الجديدة، والربع عالميًا من حيث تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر. وأضاف: "يُعكس ذلك بوضوح الرؤية الإيجابية للمستثمرين انطلاقًا من التزام الحكومة المتواصل تجاه التنوع والابتكار والبيئة التحتية وسهولة ممارسة الأعمال وغيرها من العوامل،

وارتفعت استثمارات التكنولوجيا المتوسطة والعالية في دبي خلال النصف الأول من عام 2020 بنسبة 53%، مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي. ويفضل ريادةها في تطبيق تقنيات الثورة الصناعية الرابعة واحتضان الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا المتقدمة، تعد دبي واحدة من أولى مدن العالم التي استضافت من مزايها الكفاءات الاصطناعية والروبوتات وتعلم الآلة وسلسلة الكتل "بلوكتشين" والتقنيات المالية وتقنية المعلومات في قطاع الرعاية الصحية.

وساهم التركيز التكنولوجي والبيئة المواتية للمستثمرين في دبي، في انطلاق عدد من المؤسسات الرقمية المحلية، أبرزها شركة "كريم"، ومنصة التجارة الإلكترونية "سوق دوت كوم"، و"دوبيزل"، التي ظهرت بشكل سريع باعتبارها شركات "يونيكورن" وأهداف جذابة للشركات متعددة الجنسيات. فقد استحوذت "أوبر" على "كريم" في عام 2019، كما استحوذت "أمازون" على "سوق. كوم" في عام 2017، بينما استحوذت أولكس، O.LX، على شركة "دوبيزل" في عام 2015.

وفي قطاع الرعاية الصحية، تتمتع دبي بمكانة مميزة كمركز هام للسباحة العلاجية مما جعلها وجهة جاذبة للاستثمارات. كما أن استراتيجية دبي لتطوير مراكز التميز في عدة مجالات، كطبّ أمراض القلب والأوعية وإعادة التأهيل، تمكنها من تحقيق التوازن المثالي بين العرض والطلب، إلى جانب التركيز على المنتجات الصيدلانية البديلة وإنتاج، وبيع، وصيانة المعدات الطبية.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الإنفاق الصحي في دولة الإمارات بلغ 13.7 مليار دولار أمريكي عام 2018،



ومن المتوقع أن يحقق نموًا مستمرًا لبلغ 18.3 مليار دولار بحلول العام 2023. ويعد توفير الرعاية الصحية جانبًا بالغ الأهمية من الجاهزية الرقمية وثقافة الابتكار لمدينة دبي. كما شهد قطاع الرعاية الصحية كذلك تاريخًا طويلًا من العلاقات المميزة بين الولايات المتحدة الأمريكية ودولة الإمارات. ومن الأمثلة على ذلك عيادات "فاليانت كلينيك" التي أصبحت جزءًا من شبكة هيوستن ميودست العالمية للرعاية الصحية، والمستشفى الأمريكي بدي الذي أصبح أول مستشفى في الشرق الأوسط ينضم إلى شبكة الرعاية التي تديرها مايو كلينيك، وعيادات كلينفاند في أبو ظبي.

وتتعرّض القدرات اللوجستية في دبي ومكانتها كمركز حيوي للخدمات اللوجستية في العالم بفضل احتضان المدينة لبناء بحتل المرتبة العاشرة بين أكثر موانئ السفن والحوايات انشغالًا في العالم، وواحدة من أكبر شبكات الطيران العالمية ونظام فائق التطور للطرق السريعة يربط الدولة بالدول المجاورة إلى جانب العديد من مرافق الاستودعات ذات المعايير العالمية الرفيعة. وتعد الخدمات اللوجستية ركيزة أساسية للتنمية في خطة دبي 2021، ومع تغيير موعد إقامة إكسبو 2020 إلى العام 2020، إلى جانب التطبيق السريع لأحدث الحلول القادم، يشهد قطاع الخدمات اللوجستية في دبي تحولاً سريعاً ليواصل ريادته في مصاف أفضل القطاعات في العالم. يذكر أن الارتفاع المستمر في الطلب على التجارة الإلكترونية، والتي شهدت إقبالاً واسعاً ونموًا متزايداً في العام 2020، إلى جانب التطبيق السريع لأحدث التقنيات، رسّخ مكانة دبي كمركز رائد للخدمات اللوجستية في الشرق الأوسط والعالم أجمع.

الإمارات العالمية للألمنيوم تطلق شبكة المرأة احتفالاً بيوم المرأة الإماراتية

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت شركة الإمارات العالمية للألمنيوم، امس عن إطلاق شبكة المرأة بشركة الإمارات العربية للألمنيوم احتفالاً بيوم المرأة الإماراتية للعام 2020 في إطار التزام الشركة التام بتعزيز التنوع والمساواة بين الجنسين.

وتهدف شبكة المرأة بشركة الإمارات العربية للألمنيوم إلى تمكين السيدات داخل الشركة من إنشاء مجتمع يتيح لهن مشاركة معارفهن وخبرتهن. ستركز الشبكة على موضوعات ذات فائدة كبيرة وتتضمن دورات تدريبية وندوات ملهمة سعياً إلى مشاركة والتصالح والأساليب التي يمكن اتباعها وتنفيذها. وستطلق شبكة المرأة سلسلة من حلقات النقاش الافتراضية بعنوان "كيف يمكنها ذلك؟"، حيث ستوجه الدعوة للموظفات في شركة الإمارات العالمية للألمنيوم للتحدث إلى بعض الشخصيات النسائية المهمة من داخل وخارج شركة الإمارات العالمية للألمنيوم والاستماع إلى قصص نجاحهن وتبادل أفضل الخبرات.

ويشغل السيدات أكثر من 19 في المائة من المناصب الإدارية في شركة الإمارات العالمية للألمنيوم، وتأمل

الشركة في زيادة هذا العدد من خلال صقل المواهب النسائية وتوجيهها. وفي وقت سابق من هذا العام، حصلت إيساتا بياغوفي، المدير العام لشركة غينيا ألومينا كوربوريشن لتعدين البوكسيت التابعة لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم، على جائزة "أفضل رئيس تنفيذي يكرس المساواة بين

الجنسين" من الوكالة الدولية لضمان الاستثمار متعددة الأطراف التابعة لمجموعة البنك الدولي. وقال عبد الناصر بن كليان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم "تميز التنوع والمساواة بين الجنسين هدفاً سامياً تسعى إليه جميع الشركات. فالتنوع بين



الجنسين من أهم عوامل النجاح في أي شركة، لكن طبيعة العمل في الصناعات الثقيلة تجعل هذا التنوع تحدٍ من ذاته، ومن ثم يجب أن نتخذ خطوات استباقية من أجل تحقيق أهدافنا. تشكل السيدات حالياً جزءاً مهماً من القوى العاملة في شركة الإمارات العالمية للألمنيوم، لكن أمامنا

مطارات أبو ظبي تحفي بقيادتها النسائية وريادة المرأة الإماراتية في قطاع الطيران

•• أبو ظبي-الجزر:

احتفت مطارات أبو ظبي بريادة المرأة الإماراتية في قطاع الطيران، عبر تسليط الضوء على إنجازاتهن الوطنية التي تكللت بنقل العديد من النساء الإماراتيات مناصب قيادية في مستوى القطاع في دولة الإمارات عامة، وفي مطارات أبو ظبي خاصة.

جاء ذلك بمناسبة يوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 أغسطس من كل عام، حيث نجحت مطارات أبو ظبي على مدى السنوات الماضية من بناء فريق متميز من الكفاءات الوطنية التي تضم قيادات نسائية شابة، في مشهد يعتبر بمثابة امتداد لريادة المرأة الإماراتية، التي أثبتت مكانتها وحضورها في مختلف الميادين والمجالات، لما تتمتع به من علم ومعرفة وكفاءة، أهلتها لوضع بصمة من النجاحات التي تفاخر بها الأمم.

وقالت هدى الشامسي نائب الرئيس للاتصال المؤسسي والعلاقة التجارية في مطارات أبو ظبي: "إن مسيرة النجاح والريادة التي حققتها المرأة الإماراتية على مستوى جميع القطاعات، ومن بينها قطاع الطيران، برهنت على وضوح تجربتها في ميدان العمل إلى جانب

نجاحها على الصعيد الأسري.. وأضافت الشامسي: "لعبت المرأة الإماراتية دوراً محورياً في تحقيق رؤية مطارات أبو ظبي بأن تصبح مجموعة المطارات الرائدة في العالم، وهو ما شهدناه في شغل العديد من المناصب الإدارية في المجالات الأرضية والجوية، ليمثلن نموذجاً حياً على قدرة المرأة على المشاركة في قيادة واحد من أهم القطاعات الحيوية في الدولة،

من جانبها، أعربت منى الغانم، رئيس إدارة جودة خدمات المطار في مطارات أبو ظبي، عن فخرها بما وصلت إليه المرأة الإماراتية من نجاحات على الصعيدين المحلي والدولي وبالأخص في مجال إدارة المطارات، والتي تعود إلى الدعم المتواصل في القيادة الرشيدة في الدولة، والتي لم تأل جهداً لتمكينها وتعزيز مكانتها وإبراز جهودها في كافة المجالات على المستوى المحلي والعالمي، حيث مكنت الشركة المرأة الإماراتية بحصولها على أفضل الفرص في التدريب والتعلم المستمر وفق أفضل المعايير والمستويات العالمية، الذي أسهم في رفع كفاءتها وأثبت جداتها في هذا القطاع، وختاماً نشكر قيادتنا الرشيدة على دعمها ونعد بان تبادل كل الجهد

ليبقى اسم الامارات عاليا في المحافل العالمية. من جهتها، قالت لطيفة الزعابي مديرة الجودة المؤسسية في مطارات أبو ظبي: "إن الاحتفاء بدور المرأة الإماراتية وإسهاماتها ينسجم مع توجيهات سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأومومة والطوقلة الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية" أم

التي أسهمت من خلال مبادراتها ورويتها الحكيمية في تقدير المرأة الإماراتية، وتسليط الضوء على مكانتها في المجتمع، بوصفها قوة فاعلة في مسيرة تطور وازدهار دولة الإمارات.. وقالت مها البلوشي مديرة المشتريات في مطارات أبو ظبي: "إن المرأة الإماراتية تشغل اليوم طيفاً واسعاً ومتنوعاً من المناصب والمهام في قطاع الطيران على امتداد دولة الإمارات، بدءاً من ريادة

الأعمال والمناصب الإدارية وصولاً إلى هندسة الطيران وصيانة الطائرات، ويمثل قطاع الطيران ركيزة مهمة وأساسية من ركائز الاقتصاد الوطني والإقليمي، وهو ما نجحت مطارات أبو ظبي في ترسيخه، سواء من خلال استقطاب الكفاءات أو تطوير فرق العمل من النساء الإماراتيات لديها ما أسهم في دعم مسيرتهن المهنية في مختلف الإدارات والأقسام..



منوعات العقار

27

معهد دبي العقاري يطلق المؤتمر العقاري الافتراضي الأحد المقبل

•• دبي-الجزر:

يطلق معهد دبي العقاري التابع لدائرة الأراضي والأموال في دبي (مؤتمر السوق العقاري الإماراتي والسعودي - ما بعد كوفيد-19) الأحد المقبل، وبالتعاون مع مركز القرار الذكي للتدريب من المملكة العربية السعودية. وسيطرح الحدث الضوء على عمق العلاقات بين البلدين، في سبيل مواجهة تحديات الجائحة، من خلال التوصل إلى أفضل الحلول الممكنة للتهوض بالقطاع العقاري في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

وتترأس وفد أراضى دبي في الجلسات النقاشية التي تقام على مدى يومين هند المري المدير التنفيذي لمعهد دبي العقاري، كما ستلقي الكلمة الافتتاحية لتسلط من خلالها الضوء على أهمية هذا الحدث، وضرورة اللقاءات المشتركة بين الطرفين لتعزيز علاقات التعاون. ومن جهة أخرى، سيلقي محمد بن علي البر، بصفته الرئيس التنفيذي لمركز القرار الذكي للتدريب، وشريك المؤتمر، الكلمة الترحيبية الثانية إيداناً بانطلاق المؤتمر.

ويستقطب المؤتمر الافتراضي الفريد من نوعه نخبة من المتحدثين والخبراء في المجال العقاري من كلا البلدين لتطوير المعرفة العقارية التي تمثل جانباً مهماً من التعاون المشترك، حيث يشتمل على سبعة محاور رئيسية وهي: الاقتصادي، التمولي، التسويقي، التعليمي، التكنولوجي، التشريعي، والمحور الاستثماري. وسيتم تخصيص 50 دقيقة لمناقشة كل محور، مع توفير الوقت الكافي لشرح الأسئلة والرد عليها. إضافة إلى ذلك، سيتابع المشاركون عروضاً تقديمية حول الدور العمري الرائد لمعهد دبي العقاري، فضلاً عن عروض متخصصة أخرى، وتنظيم دورة مستشار مبيعات دولي لعقارات دبي ودورة الدبلوم العقاري.

ويعتبر المؤتمر ثمرة مذكرة تفاهم وقعها معهد دبي العقاري مع مركز القرار الذكي للتدريب في المملكة العربية السعودية في 17 يونيو الماضي، وحملت شعار "بناء وتعزيز علاقات التعاون المشترك"، لتكون انعكاساً لحرص البلدين على الارتقاء بمستويات التعاون في شتى المجالات، ودعم الشراكة الاقتصادية بينهما، لاسيما في القطاعين العقاري والحري.

الاتحاد للطيران تبدأ اختبار طائراتها مع برنامج ecoDemonstrator المستدام

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت الاتحاد للطيران عن البدء خلال الأسبوع الجاري باختبار طائراتها بوينغ 787-10 دريملاينر المجهزة بأجهزة خاصة تمكنها من تعزيز السلامة والحد من الانبعاثات الكربونية والضوضاء في إطار برنامج ecoDemonstrator المستدام. وسيسجل حوالي 1500 ميكر لاصوت تم تركيبها على البدين الخارجي لطائرة بوينغ 787 وعلى الأرض، أحدث المعلومات المفضلة خلال سلسلة من الرحلات حول العالم. وسيعزز التعاون بين وكالة الفضاء الأمريكية ناسا وبوينغ إمكانيات الوكالة في توقع مستوى الضوضاء الصادرة من الطائرة، ويمكن الطيارين من استخدام طرق متطورة للحد من الضوضاء، إضافة إلى تطوير تصاميم طائرات أقل ضجة.

وقال الدكتور راسل توماس، رئيس المهندسين في وكالة ناسا: "نعمل ناسا على أبحاث حول المصادر الفريدة للضوضاء التي تصدرها الطائرة، وتفاعلاتها مع بدن الطائرة، وكيف تجتمع مع بعضها في صوت الطائرة الكامل. ويوفر هذا الاختبار الفريد من نوعه والمصم خصيصاً لدراسة الضوضاء، البيئة المناسبة لقياس كل هذه العوامل، ما سيكون أساسياً لتطوير قدراتنا لتصميم طائرة أقل ضجة وضوضاء..

ومن جانبه قال محمد عبدالله البلوكي، الرئيس التنفيذي للعمليات التشغيلية في الاتحاد للطيران إن مشاركة الاتحاد للطيران في برنامج ecoDemonstrator هذا العام تركز على مبادئ الابتكار والاستدامة الأساسية مع دعم الأبحاث وتطوير شركائنا لنقل الابتكار من المختبر إلى العالم الحقيقي للاختبار. وأضاف البلوكي "فخورون بالمشاركة في هذا البرنامج والعمل مع شركائنا من أمثال بوينغ، ناسا وسافران لاختبار أحدث التقنيات واستكشاف فرص السماء الأزرق لتعزيز كفاءة المجال الجوي، وتقليل استخدام الوقود، وخفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون. وتابع: تبقى الاستدامة أولوية بالنسبة للاتحاد بالرغم من الأزمة التي تعاني منها جراء انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، وهذه مبادرة واحدة انطلقنا فيها منذ بداية الجائحة للاستمرار في تعزيز الاستدامة في قطاع الطيران. تعتبر الاتحاد أن الاستدامة البيئية ليست مجرد خيار أو مشروعاً مؤقتاً يوضع على الرف حين لا يتوافق مع خططنا أمام التحديات التي تواجهنا.

وتظهر الدراسات أن معظم الشكاوى تتعلق بضوضاء الطائرات عند اقترابها من المطار للهبوط، علماً أن ربع نسبة الضوضاء تنتج من أجهزة الهبوط، ويرتكز مشروع آخر من برنامج ecoDemonstrator على اختيار عدة الهبوط، معدلة باستخدام أنظمة الهبوط من سافران لتكون أكثر هدوء.

385 مليون درهم تصرفات عقارات دبي أسس

•• دبي - وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأموال بديبي أكثر من 385 مليون درهم حيث شهدت الدائرة تسجيل 95 مبيعة بقيمة 156.67 مليون درهم منها 15 مبيعة للأزواج بقيمة 52.85 مليون درهم و 80 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 103.82 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 8 ملايين درهم في منطقة نخلة جيمرا تليها مبيعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة أم سقيم الثانية تليها مبيعة بقيمة 5 ملايين درهم في منطقة وادي الصفا 6. وتصدرت منطقة ند الشبا الثالثة المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 5 مبيعات بقيمة 12 مليون درهم وتلتها منطقة البرشاء جنوب الثانية بتسجيلها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها مبيعة بقيمة 4 ملايين درهم . وفيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل جاءت مبيعة بقيمة 23 مليون درهم بمنطقة نخلة جيمرا كأهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 6 ملايين درهم في منطقة برج خليفة وأخيرا مبيعة بقيمة 3 ملايين درهم في منطقة ند الشبا الأولى . وتصدرت منطقة وادي الصفا 3 المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 8 مبيعات بقيمة 3 ملايين درهم وتلتها منطقة مرسى دبي بتسجيلها 7 مبيعات بقيمة 10 ملايين درهم وثالثة في برج خليفة بتسجيلها 6 مبيعات بقيمة 15 ملايين درهم .

باستضافة إمارة رأس الخيمة ورعاية غرفة التجارة

حفل إعلان الفائزين «افتراضي» بجائزة ستيڤي الشرق الأوسط في دورتها الأولى تكريم 153 مبتكراً وفائزاً بها من 17 دولة حول العالم



•• رأس الخيمة - الفجر:

تحت رعاية غرفة تجارة رأس الخيمة ، كرمت جائزة ستيڤي الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ، الفائزين في دورتها الأولى ، وذلك خلال حفل تكريم افتراضي، بسبب جائحة كورونا، بث ظهر يوم أمس مباشرة ، عبر قنوات التواصل الاجتماعي ، للإعلان عن فوز 153 مبتكراً وفائزاً بها من 17 دولة حول العالم ، وقال سعادة محمد علي مصبح التعييمي رئيس مجلس إدارة غرفة التجارة ، في كلمته التي ألقاها: إن ما نمر به ليس أزمة، بل محنة عالمية، وجائحة قلما مرت على الإنسانية ومنها نستقي الدروس ، وما الاحتفال عن بعد، إلا واحد من علامات هذه الأزمة ، كما هنا التعييمي الفائزين بمختلف فئات الجائزة في دورتها الأولى ، مرحباً برعاية الجائزة واستضافة إمارة رأس الخيمة لها ، ودعم صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة اللامحدود وولي عهده الامين سمو الشيخ محمد بن سعود بن صقر القاسمي ، حفظهما الله ” ، واختتم بالتأكيد على أن إمارة رأس الخيمة كما كان لها مبادرة إطلاق الجائزة بدورتها الأولى ستلحظ تحنن فاعليات الجائزة وتحثي بالمبدعين والمبتكرين للجائزة في الدورتين المقبلتين . وأضاف سعادته: ” أقدم بالتهنئة لهيئة صحة دبي لفوزها بجائزة تعتبر بمثابة الأجل بجوائز ستيڤي في دورتها الأولى ، حيث نالت الجائزة عن ابتكارها البيولوجي لتشخيص وعلاج الربو بجائزة ستيڤي الذهبية في فئة الابتكار الطبي ، وحصدت على علامات من الحكام في فئة خلال مسابقة 2020، وبذلك استحقت الجائزة الكبرى عن

حصدا 84 ذهبية و33 فضية و36 برونزية وبث فيديو تعريفى عن الإمارة للترويج أكثر الدول حصدا للجوائز السعودية ومصر والبحرين والكويت وعمان والأردن وباكستان والهند

كانتالي : فئات الموقع الإلكتروني - فئات التطبيقات والبرامج - فئات التقارير السنوية - فئات العروض المباشرة والفعاليات - فئات الادارة - فئات الشركات والمؤسسات - فئات الاتصالات المؤسسية والعلاقات العامة للشركات - فئات خدمة العملاء - فئات الموارد البشرية - فئات التسويق - فئات المنتج الجديد وإدارة المنتجات - فئات التكنولوجيا . وللاطلاع على أسماء الفائزين بالجوائز الذهبية والفضية والبرونزية حسب فئة يرجى زيارة موقع الجائزة على : <https://stevieawards.com>

بويرنجر إنجيلهايم Boehringer Ingelheim ، سنابلون ، تركيا، بجائزة أفضل مؤسسة لهذا العام، حيث حصدت هذه الشركة الرائدة في مجال الصناعات الدوائية 6 جوائز ذهبية وجائزتين فضيتين وجائزة برونزية لتتصدر مسابقة العام 2020 ، كما كان المؤسسات حكومية وخاصة إماراتية نصيباً بالفوز ، بجانب الملكة العربية السعودية ومصر والبحرين والكويت ومسقط عمان والأردن وباكستان والهند نصيباً كبيراً من حصص الجوائز الذهبية والفضية والبرونزية في العديد من فئات الجائزة ، حيث جاءت فئات الجائزة

وسط هذا الكم الكبير من المشاركين ، وأشار سعادته الى أن الجائزة واصلت اتباع منهجية دقيقة في عمليات الفرز والتحكيم خلال الأشهر الماضية، حيث تم اختيار الترشيحات من قبل أكثر من 70 تنفيذياً حول العالم ضمن 4 لجان تحكيم ، عملت على اختيار الفائزين بجوائز ستيڤي الشرق الأوسط، فضلاً عن دور الهيئة العلمية والخبراء والمختصين الفاحص لتقارير اللجان، واختيار وتسمية أفضل الأعمال في هذه الدورة . من جهتهم أعلن القائمين على جائزة ستيڤي ، عن فوز

أفضل الترشيحات أداء لهذا العام ، مؤكداً على ان هذا الابداع في الابتكار والعمل المدوّب من علمائنا ، وكافة المشاركين على مستوى الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في الدورة الأولى ، هو تأكيد على النجاح الكبير الذي استطاعت الجائزة رسم ملامحه وتعزيز أركانها ، في حفل تكريمي كبير حضره افتراضياً أكثر من 600 من قيادات وإعلاميين ، وشخصيات يمثلون دولهم ومؤسساتهم الفائزة على مستوى العالم ، وكان حرص الغرفة على بث فيديو تعريفى عن إمارة رأس الخيمة للترويج لها ابتهاجاً بهذه المناسبة وهذا الحدث

سيدات أعمال الدولة . . إسهامات بارزة في مسيرة التنمية المستدامة

الكبير الذي تواصل سمو الشخة فاطمة بنت مبارك تقديمها للمرأة الإماراتية . ويديرها قالت ريد محمد الظاهري نائب رئيس أول مجلس إدارة سيدات أعمال الإمارات إننا في دولة الإمارات وبفضل حكومتنا الرشيدة تعدنا مرحلة تمكين المرأة بل نحن نتمكن المجتمع من خلال المرأة لأن الإمارات من أكثر الدول التي مكنت المرأة اقتصادياً فهي الأكثر حظاً في قيادة الأعمال داخل المؤسسات العامة والخاصة ومشاركتها في كل المجالات لتكون عنصراً فاعلاً في التنمية الاقتصادية وكذلك الإستمرار في بناء قدرات المرأة بما يضمن مشاركتها في التنمية الاجتماعية والاقتصادية وتعزيز مكانتها في الحافل كافة . وتعمل استراتيجية حكومة دولة الإمارات 2021 على ضرورة استثمار طاقات المرأة الاقتصادية في خلال تطوير إمكاناتها والنهوض بأوضاعها وتفعيل دورها كعاملة وسيدة أعمال . فقد استطاعت المرأة العاملة في الحكومة الاتحادية أن تشغل 46 % من الوظائف القيادية والإشرافية وقرابة 72 % من وظائف الصحة و 69 % في قطاع التعليم و 46 % من الوظائف الإدارية وحوالي 30 % من وظائف السلك الدبلوماسي و 34 % من الوظائف المهنية والتخصصية . أما بالنسبة للقطاع الخاص فقد عملت المرأة الإماراتية في جميع القطاعات الاقتصادية بلااستثناء.

مسيرة التنمية المستدامة وتنبؤ أرفع المناصب إضافة إلى حضورها القوي في ساحات العمل النسوي العربي والإقليمي والدولي وتصدها بمناجزها تقارير المنظمات .. مؤكدة أن سمو الشخة فاطمة بنت مبارك لم تدخر جهداً في دعم وتمكين المرأة في شتى المجالات والقطاعات وتمكينها من الاستفادة من مكنتها التنموية . وقالت إن سيدات الأعمال بدولة الإمارات أصبحن اليوم يشكلن رقماً مهماً في القطاع الخاص الإماراتي فساهمتن في الإقتصاد الكبيرة وجهودهن لافتة خصوصاً في مجال الشرائع الصغيرة والمتوسطة والشاريع الفنية والحرفية . ويديرها أكدت الدكتورة شفيقة العامري المدير التنفيذي لمجلس سيدات أعمال أبوظبي أن دعم القيادة الرشيدة وتشجيع ورائدات الأعمال على الابتكار والإبداع يساهم في تطوير العجلة الاقتصادية ويوفران بيئة عمل جاذبة ومستدامة خاصة وأن دور المرأة في بيئة الأعمال جزء لا يتجزأ مما تتطلع إليه رؤية الإمارات 2021 وقالت إنه من هذا المنطلق كانت المشاركة الجادة والدووية للمرأة الإماراتية في العملية الاقتصادية . وأضافت العامري أن رؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه تشجع المرأة للعمل في مختلف القطاعات وأهليها وتعليمها للارتقاء بمكانتها في المجتمع إلى جانب الدعم

وسيدات ورائدات الأعمال نحو التميز وتحقيق النجاحات والمكسبات في أعمالهن ومشاريعهن الاقتصادية . وقالت الرميثي في تصريح لوكالة أنباء الإمارات ” وام ” إن ما حققته سيدات ورائدات الأعمال الإماراتيات من نجاح لم يأت من فراغ وإنما جاء نتيجة لما وجدته من رعاية وإهتمام ودعم دائم ومستمر من قبل القيادة الرشيدة حيث يتجاوز عدد سيدات ورائدات الأعمال الإماراتيات اليوم 25 ألف سيدة أعمال يدرن استثمارات بقيمة تتجاوز 60 مليار درهم داخل الدولة وتشير مؤشرات التنافسية إلى أن دولة الإمارات حققت المراتب الأولى والصدارة إقليمياً في العديد من التقارير الدولية ذات العلاقة وذلك بفضل حرص القيادة الرشيدة ورؤية حكومة دولة الإمارات التي عدت بناء الإنسان من دون تمييز هو الثروة الحقيقية للدولة. وأكدت الرميثي أن المرحلة القادمة من الخمسين عاماً من عمر الاتحاد تتطلب من الجميع مزيداً من العمل وبدل الجهد . من جهتها قالت الدكتورة هدى المطروشي سيدة أعمال ومدرب دولي معتمد إن دولة الإمارات تخرخر وتفاخر بما حققته المرأة الإماراتية من مكاسب وإنجازات نوعية متميزة والتي سبقت بها العديد من النساء في العالم في إطار مشروعهما النهوضي . وأضافت المطروشي أن المرأة في دولة الإمارات أصبحت اليوم شريكا أساسياً في قيادة

سجلات أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بين البنوك “ الأيبور “ المزيد من التراجع في الإمارات مما عزز من جاذبية سوق التمويل المحلي وعلى نحو يعد الأول من نوعه منذ عدة سنوات وذلك وفقاً لما تظهره الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. وانخفضت أسعار الفائدة على الأجل لمدة عام بنسبة تجاوزت 36% خلال اقل من شهر حيث بلغت بتاريخ اليوم 27 أغسطس 63 نقطة أساس مقارنة مع 99 نقطة أساس في تاريخ 29 يوليو الماضي. ولم يقتصر التراجع على أسعار الفائدة على الأجل لمدة عام بل شمل جميع الأجل بحسب إحصائيات المصرف المركزي حيث انخفض على الأجل لمدة ستة أشهر من 76 نقطة أساس تقريبا إلى 66 نقطة أساس ونسبة 13.1% خلال فترتي الرصد ذاتها في حين بلغت نسبة الانخفاض 7.8% على الأجل لمدة ثلاثة أشهر وثبتت تقريبا على الأجل لمدة شهر. وقال محمد علي ياسين الرئيس التنفيذي للاستراتيجيات والعملاء - شركة الطبي كابتال - إن الانخفاض الذي شهدته أسعار الفائدة في الإمارات وصل إلى مستويات قياسية لم تشهد الدولة من قبل مشيراً الى المؤسسات كانت المستفيد الأكبر من هذا الانخفاض فيما كانت الاستفادة للأفراد بنسبة أقل. وأوضح في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات ” وام “ أن البنوك يمكنها المساهمة في تنشيط القطاع الاستهلاكي في حال خفضت أسعار الفائدة الى المستويات التي وصلتها حالياً مؤكداً أن هامش قدرة البنوك على تقليل كلفة الإقراض على المستهلكين أصبح كبيراً في الوقت الراهن. ويأتي التراجع للتواصل على أسعار الفائدة على الأيبور “ اثر التخفيضات المتتالية التي اقترها المجلس الفيدرالي الأمريكي في الفترة الماضية على أسعار الفائدة على الدولار.



«أبوظبي العالمي» . . بنات الإمارات نماذج ملهمة في القطاع المالي

الجنسين . في جميع الوظائف والمستويات في مكان العمل بما يتماشى مع أهداف رؤية الإمارات 2021 وأهداف التنمية المستدامة في أجندة الأمم المتحدة 2030 حيث اتخذ السوق منذ إنشائه خطوات فعالة في توظيف مجموعة من الكفاءات النسائية المواطنة. ويعمل سوق أبوظبي العالمي على تكريس وتحقيق شعار يوم المرأة الإماراتية لعام 2020 ” التخطيط للخمسين: المرأة سند للوطن“ من خلال طرح الخطط والبرامج التي تمكن المرأة الإماراتية من القيام بدورها كشريك أساسي وفاعل ورائد في عملية التنمية المستدامة والحفاظ على المكسبات الوطنية لتساهم في البناء على الإنجازات التي أرسى دعائمها الآباء المؤسسون للدولة وتقدم وتساند الجهود التنموية للدولة في مختلف القطاعات والمجالات. فمن جانبه قال معالي أحمد علي الصايغ وزير دولة ورئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي..” نتوجه في سوق أبوظبي العالمي بمناسبة يوم المرأة الإماراتية بتحية تقدير واعتزاز لسمو الشخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة ورئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية

الجنسين . ونوه القيسي إلى أن السوق أطلق مؤخراً برنامج القاضي الإماراتي الذي يهدف إلى تطوير الوافد الوطنية وتدريبها ليقتلوا القاضي فيما بعد، وقد حرص على أن تكون المرأة الإماراتية حاضرة في هذا التدريب بما يمكنها من المشاركة في مجالات عمل جديدة، وأضاف ” منذ تأسيس السوق في عام 2015 عمل على تطوير مبادرات الإماراتيين مثل برنامج الياء، والذي صمم لتدريب الكوادر الوطنية وتأهيلهم للتخصص في مختلف مجالات عمل السوق، سواء كانت في قطاع الرقابة المالية، أو المحاكم أو التسجيل والترخيص، وقد تم استقطاب العديد من الخريجين في أولى مراحل تأسيس السوق وتوزيعهم على السلطات الثلاث وتدريبهم مهنيًا وتشجيعهم على المشاركة في مشاريع تأسيس السوق والاطلاع على أنظمة وقوانين السوق، إلى جانب مشاركتهم في مشاريع البنية التحتية لخدمات السوق مثل وضع الإجراءات والأنظمة التقنية والخدمية لجميع الخدمات الذاتية ومنها خدمات تسجيل وترخيص الشركات المالية وغير المالية ونظام المحكمة الذكية الرقمية والأولى من نوعها في المنطقة.

الجنسين في جميع الوظائف والمستويات في مكان العمل بما يتماشى مع أهداف رؤية الإمارات 2021 وأهداف التنمية المستدامة في أجندة الأمم المتحدة 2030 حيث اتخذ السوق منذ إنشائه خطوات فعالة في توظيف مجموعة من الكفاءات النسائية المواطنة. ويعمل سوق أبوظبي العالمي على تكريس وتحقيق شعار يوم المرأة الإماراتية لعام 2020 ” التخطيط للخمسين: المرأة سند للوطن“ من خلال طرح الخطط والبرامج التي تمكن المرأة الإماراتية من القيام بدورها كشريك أساسي وفاعل ورائد في عملية التنمية المستدامة والحفاظ على المكسبات الوطنية لتساهم في البناء على الإنجازات التي أرسى دعائمها الآباء المؤسسون للدولة وتقدم وتساند الجهود التنموية للدولة في مختلف القطاعات والمجالات. فمن جانبه قال معالي أحمد علي الصايغ وزير دولة ورئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي..” نتوجه في سوق أبوظبي العالمي بمناسبة يوم المرأة الإماراتية بتحية تقدير واعتزاز لسمو الشخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة ورئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية

الجنسين في جميع الوظائف والمستويات في مكان العمل بما يتماشى مع أهداف رؤية الإمارات 2021 وأهداف التنمية المستدامة في أجندة الأمم المتحدة 2030 حيث اتخذ السوق منذ إنشائه خطوات فعالة في توظيف مجموعة من الكفاءات النسائية المواطنة. ويعمل سوق أبوظبي العالمي على تكريس وتحقيق شعار يوم المرأة الإماراتية لعام 2020 ” التخطيط للخمسين: المرأة سند للوطن“ من خلال طرح الخطط والبرامج التي تمكن المرأة الإماراتية من القيام بدورها كشريك أساسي وفاعل ورائد في عملية التنمية المستدامة والحفاظ على المكسبات الوطنية لتساهم في البناء على الإنجازات التي أرسى دعائمها الآباء المؤسسون للدولة وتقدم وتساند الجهود التنموية للدولة في مختلف القطاعات والمجالات. فمن جانبه قال معالي أحمد علي الصايغ وزير دولة ورئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي..” نتوجه في سوق أبوظبي العالمي بمناسبة يوم المرأة الإماراتية بتحية تقدير واعتزاز لسمو الشخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة ورئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية

•• أبوظبي- وام:

أثبتت ابنة الإمارات كفاءة عالية في المجالات كافة لا سيما القطاع المالي والاقتصاد القائم على المعرفة من خلال دورها الملمم والرائد في سوق أبوظبي العالمي الذي أتاح لبنات الإمارات الفرصة للمشاركة في ترسيخ مكانة أبوظبي كمركز عالمي لمزاولة الأعمال وحلقة وصل استراتيجية بين الاقتصادات التنامية في سائر أنحاء العالم. ويحرص سوق أبوظبي العالمي على تأهيل المواطنين عموماً والمرأة الإماراتية بشكل خاص في هذا القطاع الحيوي من خلال التعاون مع مختلف الجهات في القطاعين العام والخاص لتحقيق أثر إيجابي يعزز من دور ابنة الإمارات وتمكينها بما يسهم في توفير حياة أفضل للأجيال القادمة وبما يدعم إيجاد اقتصاد مستدام مهني على المعرفة. وبمناسبة يوم المرأة الإماراتية الذي يوافق الـ 28 من أغسطس الجاري تستعرض وكالة أنباء الإمارات ” وام “ في التقرير التالي جهود سوق أبوظبي العالمي في تمكين المرأة الإماراتية وتعزيز دورها الرائد ودعم المواهب الوطنية من خلال إطلاق المبادرات والبرامج التي تمكن المرأة منها مبادرات تعزيز التنوع بين



انخفاض غالبية أسعار السلع والخدمات في الإمارات خلال يوليو

شهدت غالبية أسعار السلع والخدمات في دولة الإمارات انخفاضاً خلال شهر يوليو 2020 الأمر الذي دفع مؤشر القياسي العام لأسعار المستهلك للإغلاق عند مستوى 106.64 نقطة مقارنة مع 107.25 نقطة في شهر يونيو من العام ذاته. وتظهر أحدث البيانات الصادرة عن الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء أن أسعار 6 مجموعات من سلة الاتناق التي يتكون منها الرقم القياسي العام لأسعار المستهلكين شهدت انخفاضاً خلال شهر يوليو من العام الجاري مقارنة مع يونيو الذي سبق. وكانت مجموعة الترويج والنفاثة أكثر المجموعات تراجعاً خلال يوليو ونسبة 14.48 % تلاها مجموعة السلع والخدمات المتنوعة بنسبة 0.67% ثم الأغذية والمشروبات بنسبة 0.65% ثم التجهيزات والعدات المنزلية وأخيراً الاتصالات بنسبة 0.05%. وتستحوذ المجموعات الـ 6 على نحو 67% من الوزن الكلي للرقم القياسي لأسعار المستهلك. وعلى الاتجاه الآخر فقد شهدت 4 مجموعات من سلة الاتناق ارتفاعاً خلال شهر يوليو الماضي وفي مقدمتها قطاع الملابس والاحذية بارتفاع نسبته 0.97% ثم قطاع المطاعم والفنادق بنسبة 0.39 % وخدمات النقل 0.15% وخدمات الصحة 0.1% وواصلت مجموعة الاتناق على التبع على محافظتها على مستوياتها السابقة وكذلك التعليم. يشار إلى أن الرقم القياسي للأسعار هو وسيلة إحصائية لقياس التغيرات الحاصلة في أسعار السلع والخدمات بين فترتين زمنييتين فيما يعرف سعر المستهلك بأنه عبارة عن السعر الذي يدفعه المستهلك الأسري مقابل حصوله على سلعة أو خدمة للاحتياجات الأسرية.

زيادة جاذبية أسعار الفائدة في الإمارات والمؤسسات أكبر المستفيدين

سجلات أسعار الفائدة على التعاملات بالدرهم بين البنوك “ الأيبور “ المزيد من التراجع في الإمارات مما عزز من جاذبية سوق التمويل المحلي وعلى نحو يعد الأول من نوعه منذ عدة سنوات وذلك وفقاً لما تظهره الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. وانخفضت أسعار الفائدة على الأجل لمدة عام بنسبة تجاوزت 36% خلال اقل من شهر حيث بلغت بتاريخ اليوم 27 أغسطس 63 نقطة أساس مقارنة مع 99 نقطة أساس في تاريخ 29 يوليو الماضي. ولم يقتصر التراجع على أسعار الفائدة على الأجل لمدة عام بل شمل جميع الأجل بحسب إحصائيات المصرف المركزي حيث انخفض على الأجل لمدة ستة أشهر من 76 نقطة أساس تقريبا إلى 66 نقطة أساس ونسبة 13.1% خلال فترتي الرصد ذاتها في حين بلغت نسبة الانخفاض 7.8% على الأجل لمدة ثلاثة أشهر وثبتت تقريبا على الأجل لمدة شهر. وقال محمد علي ياسين الرئيس التنفيذي للاستراتيجيات والعملاء - شركة الطبي كابتال - إن الانخفاض الذي شهدته أسعار الفائدة في الإمارات وصل إلى مستويات قياسية لم تشهد الدولة من قبل مشيراً الى المؤسسات كانت المستفيد الأكبر من هذا الانخفاض فيما كانت الاستفادة للأفراد بنسبة أقل. وأوضح في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات ” وام “ أن البنوك يمكنها المساهمة في تنشيط القطاع الاستهلاكي في حال خفضت أسعار الفائدة الى المستويات التي وصلتها حالياً مؤكداً أن هامش قدرة البنوك على تقليل كلفة الإقراض على المستهلكين أصبح كبيراً في الوقت الراهن. ويأتي التراجع للتواصل على أسعار الفائدة على الأيبور “ اثر التخفيضات المتتالية التي اقترها المجلس الفيدرالي الأمريكي في الفترة الماضية على أسعار الفائدة على الدولار.

ترشيح جمعية الوثبة للأراضي الرطبة لجائزة السياحة المسؤولة في الشرق الأوسط

أعلنت هيئة البيئة - أبوظبي عن ترشيح جمعية الوثبة للأراضي الرطبة لجائزة السياحة المسؤولة في الشرق الأوسط، ضمن الدورة السابعة والعشرين لجوائز السفر العالمية وتم اختيارها لتميزها ونهجها المسؤول في السياحة البيئية مما يتيح الفرصة لزوار للاستمتاع بالطبيعة والتعرف على تنوعها البيولوجي الفريد دون التسبب بأية آثار أوضرار للنظم البيئية التي تحتضنها الحميمة. وقال أحمد الهاشمي المدير التنفيذي بالإبابة للتنوع البيولوجي البري والبحري بالهيئة: ” يسعدنا أن تكون جمعية الوثبة للأراضي الرطبة واحدة من المواقع المتأهلة للتصفيات النهائية في جوائز السفر السنوية العالمية كما تم اختيارها ضمن فئة السياحة المسؤولة فنحن نسعى دائماً لضمان الترويج الأمثل لجميع إنجازاتنا البيئية خارج حدود دولة الإمارات العربية المتحدة وحرص على أن نلبى المعايير العالمية في كل ما نقوم به.. ودعا الهاشمي الجميع للتصويت لصالح جمعية الوثبة للأراضي الرطبة التي تعد الموقع الوحيد في منطقة الخليج العربي الذي يتكاثر فيه طائر النحام الكبير بانتظام كما أدرجت في عام 2013 ضمن قوائم اتفاقية رامسار للأراضي الرطبة فضلاً عن كونها أول موقع في المنطقة يضاف في عام 2018 إلى القائمة الخضراء للمحميات ومناطق الحماية للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة لتتضم 40 موقعاً في مختلف أنحاء العالم.



جواهر بنت محمد القاسمي لـ «وام»: المرأة الإماراتية رافد أساسي لدخول اقتصاد المستقبل

•• الشارقة-وام:

وجّهت قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة سمو الشقيقة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة رئيسة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة بمناسبة يوم المرأة الإماراتية تحية تقدير ومحبة لكل امرأة وفئة إماراتية مهما كان تخصصها أو دورها .. مؤكدة أن هذه المناسبة الوطنية هي احتفاء بالقيم الثقافية والاجتماعية التي تحفظ مكانة المرأة وتحترم دورها وتؤمن بقدرتها على العطاء النوعي في مختلف المجالات.

وقالت سموها في تصريح وكالة أنباء الإمارات «وام» بهذه المناسبة.. «لقد تجاوزنا في دولة الإمارات العربية المتحدة مرحلة ترسيخ مفهوم شراكة المرأة في الاقتصاد والمجتمع والفنون والعلوم ووصلنا إلى مرحلة نرصد فيها مسيرة البناء والتنمية بالكفاءات والمهارات الضرورية لدخول اقتصاد المستقبل الذي يعتمد بشكل أساسي على رأس المال البشري والأفكار الإبداعية أكثر من اعتماده على الموارد المادية..»

وأضافت سموها «إن المنجزات العظيمة للمرأة والتي جاءت حصيلة لمنجزاتنا



نجاح تجربة المرأة الإماراتية هو أنها لم تكن نسخاً عن غيرها أو تقليداً لتجارب المجتمعات الأخرى بل كانت أصيلة في دوافعها ومصلحة لغاياتها التي تتناسب مع احتياجات مجتمعنا وتتسمج مع قيمه النبيلة لهذا نحن

على ثقة أننا مستمرين نحو المزيد من النجاحات التي سنقف في هذه المناسبة لنحتفي بها كل عام ..

المرأة الإماراتية .. شراكة وطموح يسطران إنجازا تاريخيا للبرنامج النووي السلمي

•• أبوظبي-وام:

تحرص المرأة الإماراتية في ظل ما تحظى به من دعم ورعاية من قيادة الدولة الرشيدة على القيام بدورها كشريك مهم في تحقيق الإنجازات التاريخية للدولة في المجالات كافة فمسيرتها في قطاع الطاقة النووية السلمية تعتبر من أبرز المحطات ضمن عملية تطوير البرنامج النووي السلمي الإماراتي وهي امتداد لحضورها في مختلف ميادين العمل على المستوى الوطني.

وفي موازاة تطوير إنجاز تاريخي جديد في البرنامج النووي السلمي الإماراتي تمثل في بداية التشغيل الآمن والناتج لأولى محطات بركة للطاقة النووية السلمية في منطقة الظفرة بإمارة أبوظبي واستكمال عملية ربط المفاعل بشبكة الكهرباء الرئيسية للدولة ووصول أول ميغافوات من الكهرباء الصديقة للبيئة إلى المنازل والقطاعات التجارية .. تحققت إنجاز لا يقل أهمية لكون هذه المحطات يجري تطويرها وتشغيلها بقدرات بشرية وطنية تضم كفاءات نسائية إماراتية على قدر كبير من الخبرة والمهارة تسهم في عمل هذه المحطات وفقا لأعلى معايير السلامة والأمن على مدى الـ / 60 / عاما القادمة.

وتشكل المرأة الإماراتية نسبة كبيرة من هذه العقول والكفاءات التي تسلمت بالمعرفة لخوض غمار هذا التحدي في واحد من أكثر القطاعات تقدما وتتألق لتكون شريكا في هذا الإنجاز الذي أصبحت دولة الإمارات بفضلها أول دولة عربية والـ / 31 / على مستوى العالم في إنتاج الطاقة الكهربائية باستخدام تكنولوجيا الطاقة النووية وعلى نحو آمن وموثوق وصديق للبيئة.

ولا يقل دور المرأة في هذا المجال عن شريكها الرجل وذلك ترجمة لثروة سمو الشقيقة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس



الأعلى للأومومة والطفولة الرئيسية الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية بشأن المرأة الإماراتية وطبيعية دورها في المجتمع عبر تمكينها في المجالات كافة. وشكلت النساء في المائة من مجموع موظفي مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها شركة نواة للطاقة وشركة بركة الأولى وهي من أعلى النسب في قطاع الطاقة النووية على مستوى العالم .. بينما تصل نسبة النساء العاملات في موقع محطات بركة إلى 10 في المائة وهو ما تحقق بفضل التزام المؤسسة بتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة الخاصة بأولوية تطوير الكفاءات الإماراتية وتمكين المرأة. ولم تكن مسيرة المرأة الإماراتية في هذا القطاع بسيطة وإنما كانت سلسلة من المحطات الصعبة من التحصيل العلمي والتدريب المهني والعمل والتفاني فيبدأت المسيرة مع برنامج «رود الطاقة» الذي أطلقته مؤسسة الإمارات للطاقة النووية في العام 2009 والذي قدم أفضل المنح الدراسية بالتعاون مع أهم المؤسسات الأكاديمية المحلية والعالمية وغيرها من المبادرات والبرامج التدريبية لتأهيل هذه الكفاءات.

واستفاد من البرنامج أكثر من 500 مهندس ومهندسة انضموا إلى الكوادر المتميزة التي تعمل على المشروع البالغ



عدد 3000، يشكل مواطنو الدولة 60 في المائة منهم. والتفت وكالة أنباء الإمارات «وام» وبمناسبة يوم المرأة الإماراتية الذي يصادف 28 أغسطس من كل عام عددا من الكوادر النسائية الوطنية العاملة في قطاع الطاقة النووية السلمية اللاتي تحدثن عن دورهن الهام في القطاع وما حظين به من دعم ورعاية قادهن إلى المشاركة في تطوير هذا الإنجاز التاريخي للدولة.

وأعربت ليلي الظاهري مهندسة مفاعل بركة في شركة نواة للطاقة التابعة لمؤسسة الإمارات للطاقة النووية عن فخرها بكونها جزءا من مسيرة الإنجازات الطموحة لدولة الإمارات وبخاصة من خلال البرنامج النووي السلمي الإماراتية للمشاركة والتطور والعمل في قطاع جديد قائم على المعرفة. وحسب بل على مستوى العالم العربي وهو بمثابة نقلة نوعية لشراكة المرأة في التنمية الوطنية الشاملة وحافظ لبناء جيل جديد قائم على المعرفة. كما أعربت عن فخرها بكونها جزءا من الكفاءات الإماراتية النسائية التي أثبتت جدارتها في العمل وتجاوز التحديات ولاسيما أن ثلّي الظاهري تعمل ضمن فريق المشغلين الميدانيين الذين وصل عدد الإماراتيين المعتمدين



منهم إلى 28 وكانت لهم مساهمتهم المميزة في تحقيق الإنجازات. وتعمل هند النقيب كمدبر تشغيل مفاعل في شركة نواة للطاقة التابعة والذي ترجمته مؤسسة الإمارات للفتيات الإماراتيات اللواتي حصلن على ترخيص المهنية اللواتي حصلن للرقابة النووية كمدبرية تشغيل ومشغلي مفاعلات نووية من بين 30 مواطنا إماراتيا حصلوا على مثل هذا الترخيص.

وقالت النقيب: «نحنت الكفاءات النسائية الإماراتية في المساهمة بتحقيق رؤية دولة الإمارات في مجال تنوع مصادر الطاقة وهذا الأمر لم يكن ليحقق لولا الفرسية الذهنية التي أتاحتها لنا مؤسسة الإمارات للطاقة النووية وشركة نواة للطاقة من خلال التعليم والتدريب والتطوير وتولي المهام المحورية والرئيسية في مختلف مراحل العمليات التشغيلية وهو ما أسهم في التأسيس لجيل جديد من الكفاءات الوطنية النسائية الشابة التي ستحمل على عاتقها مسؤولية تطوير الأجيال القادمة وتمكن المرأة من لعب دور رئيس في مختلف القطاعات الاقتصادية والتقنية ليس على صعيد الطاقة النووية وحسب بل لتمتد إلى مجالات استراتيجية أخرى. وأشارت زميلتها شمسة أحمد مدير

تشغيل مفاعل إلى أن تكريس يوم الثامن والعشرين من أغسطس الذي أعلنته سمو الشقيقة فاطمة بنت مبارك يوما للمرأة الإماراتية من كل عام يعكس إنجازات المرأة الإماراتية بفضل دعم سموها وتمكينها في كافة المجالات. وأكدت: «أنا نفتخر في مؤسسة الإمارات للطاقة النووية وشركة الإمارات للطاقة بالانضمام للكفاءات من الإماراتيات اللاتي يخططن بدور حيوي في تنفيذ مهام تشغيل وهندسة المفاعلات في محطات بركة للطاقة النووية السلمية وتمكينهن للمساهمة في بناء مجتمعنا وخدمة الوطن».

وقالت هند الزعابي مهندسة مراقبة المواد النووية في شركة نواة للطاقة: «إننا نشعر بالدمع الكبير الذي توليه القيادة الرشيدة للمرأة الإماراتية والذي ترجمته مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها بتبغ المرأة الإماراتية مناصب قيادية مهمة في قطاع الطاقة النووية السلمية على مختلف المستويات الإدارية والتنفيذية والتقنية ونحسنا من خلالها في إحراز التقدم والإنجاز جنبا إلى جنب مع الرجل في هذا القطاع الذي يتمتع بأهمية استراتيجية في الدولة والمنطقة على حد سواء».

وقالت هند الزويدي مشغل مفاعل في شركة نواة للطاقة: «إن المرأة الإماراتية استطاعت أن تتبوأ مكانة مرموقة في قطاع الطاقة النووية مما جعلها شريكا مهما وفاعلا في تأسيس هذا القطاع الحيوي ومن خلال العمل مع مؤسسة الإمارات للطاقة النووية والشركات التابعة لها نجحنا في المساهمة بتعزيز دور المرأة الإماراتية ومشاركتها الفاعلة في التنمية المستدامة مستفيدين من برامج التدريب والتطوير والتأهيل لرشد القطاع بكوادر وطنية متميزة تعمل على تنفيذ مشروع محطات بركة للطاقة النووية السلمية طبقا لأعلى المعايير العالمية الخاصة بالجودة والسلامة وفعالية الأداء».

صادرات الصين للإمارات من المعدات الطبية خلال الربع الثاني تبلغ 624 مليون دولار أمريكي

•• دبي-البحرين:

كشفت غرفة تجارة وصناعة دبي عن نمو كبير في عدد الشركات في منصفها الإلكتروني الجديدة التي أطلقتها مؤخرا ضمن مبادرة «مبادرة الاستجابة السريعة» والمخصصة لبيع وشراء معدات الوقاية الشخصية، وذلك بنمو بارز بلغ 340%، بعد وصول إجمالي عدد الشركات على المنصة إلى 66، ارتفاعا من 15 شركة لدى إطلاق المنصة الشهر الماضي.

وتستهدف هذه المنصة التي أصبحت سوقا إلكترونيا موفوقا، الشركات وموفر خدمات الرعاية الصحية في دولة الإمارات لمساعدتهم على تأمين هذه المعدات عبر تسهيل وصولهم إلى الموردين المعتمدين.

ويربط السوق الإلكتروني بين الأطراف الموفقة المعنية ببيع وشراء معدات الوقاية الشخصية والإمدادات الطبية، ويهدف إلى تلبية الطلب المتزايد من قبل الشركات على هذا النوع من المنتجات مع ضمان التزام جميع الأطراف في منتجاتها بمعايير السلامة المعتمدة من قبل حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، ووجودها الدوائية الرامية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19».

وأظهر تحليل لغرفة دبي مبني على بيانات من «ترايد ماب» أن الصين تعتبر أكبر مزود ومصنر لمنتجات الوقاية الطبية لدولة الإمارات، حيث أظهرت إحصائيات حديثة أن صادرات الصين إلى دولة الإمارات العربية المتحدة من المعدات الطبية لمواجهة انتشار فيروس كوفيد-19 سجلت قفزة نوعية بنمو بلغ 357% خلال الربع الثاني من العام 2020 والذي بلغت فيه قيمة هذه الصادرات حوالي 624 مليون دولار أمريكي، مقارنة بـ 137 مليون دولار أمريكي خلال الربع الثاني من العام 2019.

واستحوذت أقتعة الوجه الجراحية على حوالي 40% من إجمالي الصادرات الصينية من الإمدادات الطبية إلى الإمارات، حيث بلغت قيمتها خلال الربع الثاني من العام الحالي حوالي 248 مليون دولار أمريكي، مقارنة بـ 9 مليون دولار أمريكي خلال الربع الثاني من العام 2019، وبنسبة نمو بلغت 2654%.

وبلغت قيمة صادرات الصين من المعاطف الطبية إلى الإمارات خلال الربع الثاني من 2020 حوالي 60 مليون دولار أمريكي، وذلك ارتفاعا من 1.7 مليون أمريكي، في حين ارتفعت قيمة صادرات قفازات اليد البلاستيكية من 6.6 مليون دولار أمريكي خلال

الربع الثاني من 2019 إلى حوالي 34 مليون دولار أمريكي خلال الربع الثاني من العام 2020، وبنسبة نمو بلغت 414%.

وتبرز أهمية المنصة حيث تتيح لجميع الشركات في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي التي تباع وتشترى المعدات الطبية التسجيل على المنصة مجانا. وتتضمن المنتجات المدرجة حاليا في السوق الإلكتروني أقتعة ودروع الوجه الجراحية والقابلة لإعادة الاستخدام، والنظارات الواقية، ومعقمات اليدين، وقفازات الاستعمال الواحد، والمعاطف الطبية، وأجهزة التنفس الاصطناعي، وأجهزة قياس

الحرارة، حيث يمكن للتجار والجهات المعنية شراء كل احتياجاتهم من المعدات الطبية من مصادر موثوقة على المنصة. وقال الدكتور بلعيد رتاج، رئيس قطاع الدراسات الاقتصادية والتنمية المستدامة في غرفة دبي: «إن النمو المتزايد الذي حققته المنصة خلال أقل من شهر على صعيد الشركات المدرجة فيها يعكس الدور الذي تلعبه هذه المنصة المتكاملة في توفير حلول استثنائية لتجار دبي لدعم جهود مكافحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)».

وأوضح رتاج قائلا: «تستهدف المنصة تعزيز التواصل مع جهات تجارية موثوقة والعمل على نسج

شبكة علاقات مستدامة وخفض كلفة التجارة، حيث جاء إطلاقها في وقت ملائم لتوفر ميزة تنافسية لتجار دبي في ظل الظروف الحالية، وترسخ جهودهم لتلبية الطلب المتزايد على هذه المنتجات».

وتعد مبادرة الاستجابة السريعة ممثلة بالسوق الإلكتروني لمعدات الوقاية الشخصية، أحدث المبادرات التي أطلقتها غرفة دبي بهدف دعم مجتمع الأعمال للتعامل مع تداعيات جائحة فيروس كورونا «كوفيد-19». حيث تدعم السوق الإلكتروني جهود غرفة دبي الرامية لتبسيط ورفقمة العمليات التجارية للشركات في دبي.



منوعات العجزة

29

فارك تطلق نظاما متطورا لمراقبة أداء الطاقة عن بعد في المباني والمنشآت

•• دبي-البحرين:

أطلقت شركة فارك الرائدة في قطاع خدمات إدارة المرافق والابتكار والاستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة، نظاما متطورا عن بعد بالاعتماد على أدوات الفيديو الافتراضي وجمع البيانات عبر الإنترنت، بهدف إلى تقديم أفضل التوصيات إلى المالكين والمستأجرين على حد سواء لتحسين استخدام الطاقة وخفض التكاليف في المباني والمنشآت.

سيسهم النظام الجديد عن بعد والذي تم إطلاقه في ظل تشغي جانحة كوفيد-19، والتي حدثت من قدرة الموظفين على الحركة وأدت إلى انخفاض العمليات التشغيلية ككل، في دعم الشركات من خلال تقييم استخدام الطاقة وتحديد نماذج المرافق وتقديم أفضل التوصيات لتحسين كفاءة الاستخدام في المباني.

بهذه المناسبة، قالت نادية إبراهيم مديرة الاستشارات في فارك: «إن نظام التدقيق الجديد يشبه إلى حد كبير التدقيق التقليدي، حيث نعمل على تحليل البيانات ووضع قائمة بالتوصيات التي من شأنها أن تؤدي إلى تقليل الاستهلاك في المباني والمنشآت والمرافق، وبالتالي تحقيق وفورات في التكاليف».

«عادة ما تتم عمليات تدقيق ومراقبة استخدام الطاقة في المباني التجارية بشكل تقليدي، حيث يذهب إلى المبني فريق متخصص من المدققين لإجراء سلسلة من الاختبارات باستخدام معدات متخصصة. في هذا الإطار، تعد عملية التدقيق الافتراضية أقل تكلفة وأكثر موثوقية وأسرع أداء من نظيرتها التقليدية، وهو ما يقلل من العوائق التي تواجه مالكي العقارات والمباني والمتعلقة بالحصول على معلومات دقيقة عن الكيفية التي يتم بها هدر الطاقة».

وفي وقت سابق من هذا العام، أجرت فارك دراسة استقصائية عن معدلات استهلاك الطاقة والمياه وإدارة النفايات في 12 فندقاً في دبي. أشارت الدراسة إلى أن معدل الإشغال في تلك الفنادق قد بلغ 73% في الفترة الممتدة من شهر مارس إلى مايو 2019، ونتيجة القيود المفروضة بسبب جائحة كوفيد-19، فقد تراحت نسب الإشغال بشكل كبير لتصل إلى 25% فقط خلال الفترة ذاتها من هذا العام.

في ضوء ذلك، بلغ معدل استهلاك الطاقة في تلك الفنادق التي شملتها الدراسة خلال فترة ثلاثة أشهر من العام الماضي 32.000 ميغاوات ساعة، في حين انخفض إلى 23.000 ميغاوات في الفترة ذاتها من العام الحالي. على الرغم من ذلك، إلا أن الضناق كانت أمام فرصة خفض استهلاكها إلى 19.000 ميغاوات لواء وضعت استراتيجية فعالة لإدارة استهلاك الطاقة، مما يعني توفير 4.000 ميغاوات أي بنحو 17.4% من معدل الاستهلاك وهو ما يعادل 1.45 مليون درهم إماراتي.

بعبارة أخرى، كان من الممكن لتلفظ الذي يضم 300 غرفة أن يقلل من استهلاكه للطاقة بمقدار 200.000 كيلووات ساعة

خلال أشهر مارس وأبريل ومايو، وبالتالي تحقيق وفورات على مستوى التكاليف بقيمة 80.000 درهم. وأضافت إبراهيم: «لنا أن تخيل حجم الصعوبات التي تواجهها الفنادق اليوم لتحقيق أرباح صافية تصل إلى 80 ألف درهم خلال ربع سنة، من خلال تطبيق نظام التدقيق المتطور لمراقبة أداء الطاقة فإنها قادرة على تحقيق مديرات تعادل ذلك المبلغ».

طورت فارك نظامين مختلفين للتدقيق بما يتماشى مع عملية التدقيق القياسية للجمعية الأمريكية لمهندسي التبريد والتدفئة وتكييف الهواء التي تعرف اختصاراً (ASHRAE).

سياحة المغامرة .. تعزز نمو القطاع السياحي في إمارة رأس الخيمة

•• رأس الخيمة-وام:

تمثل سياحة المغامرة أهم عناصر الجذب السياحي نموًا في إمارة رأس الخيمة والعالم حيث تمنح الباحثين عن خوض تجربة سياحية غير تقليدية التشويق والإثارة والتواصل مع الطبيعة والاستمتاع بالمناظر الخلابة وطالما شكلت التضاريس الطبيعية والتنوع البيئي نقاط الجذب الأساسية لعشاق المغامرات.

وفي إمارة رأس الخيمة ساهم التنوع البيئي وخصوصاً البيئة الجبلية - التي تقع في قسمها الشرقي وتعرف بسلسلة «رؤوس الجبال» وهي جزء من سلسلة جبال الحجر - في جعلها أحد أهم وجهات سياحة المغامرة نموًا في المنطقة خلال السنوات الأخيرة وذلك بفضل الاهتمام والرعاية التي حظي بها القطاع السياحي والخطط التطويرية المستمرة التي عززت من دور سياحة المغامرات الجبلية في دعم القطاع السياحي في الإمارة وجذب أعداد من الوفود السياحية من مختلف دول العالم لخوض هذا التجربة الفريدة التي توفرها الإمارة.

وتوفر الإمارة لعشاق الدرجات الهوائية من جميع الفئات والخبرات مسارات تطل على مناظر ساحرة في جبل جيس وجبل بير ووادي شوكة الذي يقع على حافة جبال الحجر ويضم منطقة متنوعة بها العديد من خيارات تشمل مسارات المشي والجري وركوب الدراجات كما يعتبر الوادي مكانا مثالياً للراغبين بتجربة التخييم بين أحضان الطبيعة والابتعاد عن ضجيج المدينة.

وفي هذا السياق قال راكي فيليبس الرئيس التنفيذي لهيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة: «إن سياحة المغامرة تلعب دوراً أساسياً في نمو القطاع السياحي في رأس الخيمة نظراً لما تتميز به الإمارة من تنوع في وجهات المغامرة المنتشرة فيها والتي لطالما جذبت محبي التشويق والإثارة من داخل الدولة وخارجها على مدار السنوات الماضية حيث كشفت الهيئة عن مجموعة من المشاريع التي تتمحور حول المغامرة في جبل جيس مضافة مكانة الإمارة كمركز لوجهات المغامرات في الشرق الأوسط، لتشكل إضافة مميزة للوجهات الفريدة التي تقدمها إمارات الدولة الأخرى».

مميزة للوجهات الفريدة التي تقدمها إمارات الدولة الأخرى.

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ١٩١/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠٥/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠٢/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢١٠/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ١٢٢/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ١١٩/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٧٧٠/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العقارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٣٠/٢٠٢٠ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٦٦٠/٢٠٢٠ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٧٥٨/٢٠٢٠ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٥١/٢٠٢٠ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الإستئناف رقم ٣١/٢٠٢٠ استئناف تظلم تجاري

حكومة دبي دائرة المحاكم العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٦٦٠/٢٠٢٠ تجاري جزئي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بيع العقار بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٨ اناية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بيع العقار بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٢/١٨ اناية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٩٣٣/٢٠٢٠ امر اداء

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٤٥١٢/٢٠٢٠

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٤٥٠٢/٢٠٢٠

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٤٥١٠/٢٠٢٠

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٤٥٢٢/٢٠٢٠

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان

العدد ١٣٠٢١ بتاريخ ٢٧/٨/٢٠٢٠ اعلان في يونيو 2020 م تغير الشكل القانوني لؤسسة بلاستيبيوم بي للعقارات إلى شركة بلاستيبيوم بي للعقارات (ذ م م) - شركة الشخص الواحد - الدائرة الاقتصادية دبي - وعلى من يداين المؤسسة المذكورة إرسال ما يدعم حقه على البريد الإلكتروني Legal@bestercapital.com



•• أسامة عبد المقصود

ستظل فكرة الفن مرآة المجتمع أو هو من يشكل وجدان الشعوب، نظرية شائكة تحتاج إلى دراسة متأنية ومحادية، خاصة وأن السينما في فترات طويلة كانت تعكس ما يدور في المجتمع، وأفلام كثيرة ناقشت خجل المجتمع من أصحاب المواهب من الممثلين والمطربين، ومن جهة أخرى نشاهد أعمال دراميه موجهة، الهدف منها بث روح الفداء والولاء كما تابعنا مسلسلي "الاختيار ورافت الهجان" و فيلم "الممر"، وهناك توجيه من نوع آخر فيلم "اللعب مع الكبار" وكأنه رسالة لكل من تسول له نفسه بكشف بؤر الفساد ومحاربتها ستكون نهايته الموت.

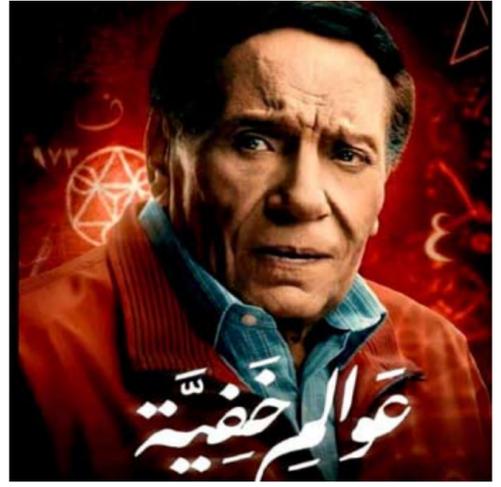
رؤية نقدية . مسكنات فنية

الخير، وهذا يدل على أن الجميع ينتج الدراما لهدف معين، حتى أننا نلاحظ في الأونة الأخيرة ظهور مواقع تصوير مختلفة عن السابق، وجود قصور وسيارات فاخرة وكان الفن يورج لواقع يعيشه في حين أن هذه الطبقة الاجتماعية مهما كانت كبيرة فهي قليلة نسبة للعدد الكلي، وبمصطلح السينما يعتبر باقي الشعب عبارة عن مجموعات صامتة ليس لهم دور وفي نفس الوقت وجودهم مهم.

في السابق كان الفن يقدم رسائل توعوية، وعلى ما يبدو أن الفن دائما سيظل نقطة الهام وموضع اهتمام.

خطر وجرس اندثار كاستطلاع رأي يسترشد به أصحاب القرار، لكن لها مردود جماهيري سلبي، تأتي السلبية حين يشعر المجتمع بأن هناك من عبر عنه ووصل صوته لأعلى المستويات. ولكن في الحقيقة أن الفن أحيانا يكون مسكن للعقول ومهدئ قوي للأعصاب، كما كان يحدث في الصحف بالسابق، كان الكاتب الكبير أحمد رجب المعروف بمقالاته الساخرة وصاحب "1/2 كلمة" في الأخبار ومشاركة الفنان الكبير مصطفى حسين بالكاريكاتير المميز لمسؤولين أحيانا ولشخصين ينقدوا القرارات أحيانا أخرى، وكانت

لم يختلف الوضع كثيرا مع سلسلة مسلسلات الفنان الكبير عادل إمام، خاصة مسلسل "عوالم خفية" الذي تناول العديد من قضايا الفساد المهمة التي تمس الشعوب، والتي ركزت في كشف الفساد والقبض على قيادات كبيرة لها وزنها وثقلها في الحياة العامة، وكلما تم القبض على أحد المفسدين في الأرض هل الجمهور وكان فريقه أحرز هدف، أو كأن المسؤول تم القبض عليه فعلا وأصبح خلف القضبان، ومع انتهاء السلسل سينتهي الفساد وينتصر الخير ويعم الرخاء، هذه التوعية من المسلسلات أو الدراما، تعتبرها ناغوس



الفجيرة للفنون تنظم حفلات موسيقية عن بعد



تنظم أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، حفلات موسيقية افتراضية عن بعد بمشاركة طلاب الأكاديمية من مختلف التخصصات الفنية وتحت إشراف الهيئة التدريسية. وتهدف الأكاديمية من برامجها الفنية إلى تعزيز الثقافة الفنية بين مختلف شرائح المجتمع وتمتية قدرات أفرادها الراغبين في اكتشاف مواهبهم من خلال المشاركة في البرامج الفنية الدورية لتطوير خبراتهم ومعارفهم الفنية. وقال سعادة علي عبيد الحفيتي مدير عام الأكاديمية إنه ويتوجهات سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء الأكاديمية، فإن الأكاديمية تسعى إلى صقل مواهب منتسبيها، من خلال توفير المنصة التي تساعدهم على تقديم إبداعاتهم الفنية للجمهور عن طريق الحفلات الافتراضية بإشراف نخبة من المدرسين في الأكاديمية.

وأكد الحفيتي أن الأكاديمية مستمرة في نشاطاتها الفنية، في ظل تطبيق الإجراءات الاحترازية اللازمة للوقاية من فيروس كورونا المستجد، مشيراً إلى أن الأكاديمية تعمل على نشر الثقافة الفنية بما يسهم في بلورة أفكار جديدة ومهمة لدى منتسبيها.

مكتبة خورفكان العامة تعيد فتح أبوابها من جديد أمام الزوار



أعلنت مكتبة خورفكان العامة التابعة لهيئة الشارقة للكتاب عن إعادة فتح أبوابها أمام الزوار واستئناف العمل كاملاً بعد فترة إغلاق استجابة للإجراءات الاحترازية.

وتتخذ المكتبة جميع الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية وفق أعلى المعايير الصحية التي توفر مناخاً صحياً وأمناً لجميع الزوار حيث تفتح المكتبة أبوابها أمام الزوار يومياً من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً.

وقالت إيمان بوشليبي مدير إدارة مكتبات الشارقة العامة إن مكتبات الشارقة العامة تستكمل بافتتاح مكتبة خورفكان افتتاحها لجميع المكتبات التابعة لها في كلباء ووادي الحلو والذيد وديا الحصن بما يؤكد حرصها على دعم الحراك الثقافي.

حاميات التراث . حرفيات إماراتيات يعملن من أجل استدامة التراث



تطويرها. وأعربت لولوة الحميدي مديرة إدارة الصناعات التراثية والحرفية بالاتحاد النسائي العام في تصريح لوكالة أنباء الإمارات (وام) عن فخرها واعتزازها بتوجيهات سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك لإنشاء الأكاديمية، مؤكدة أن سموها ضربت أروع الأمثلة في العطاء والعمل الدؤوب، كما أكدت على دعم سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك المتواصل لمسيرة المرأة الإماراتية و مشاركتها في كافة قطاعات العمل، لتحقق أعلى المناصب القيادية وتتفوق في كافة المجالات مع حفاظها على تعاليم الدين الإسلامي والعادات والتقاليد الإماراتية الأصيلة، لتكون نموذجاً مشرفاً يحتذى بها في المحافل الدولية.



استكمالاً لتلك المبادرات التي من شأنها تعزيز التراث الإماراتي ونقله للأجيال القادمة من خلال بناء قدرات الحرفيات وتنمية مهارتهن الفنية والفكرية والتقنية والإدارية من خلال تنظيم برامج التنمية والتدريب المهني، إضافة إلى حصر وتوثيق كافة الصناعات التراثية والحرفية للمحافظة على تراث الدولة وهويتها الوطنية.

وستعمل الأكاديمية على بناء شراكات مع أجهزة الدولة الاتحادية والمحلية والمؤسسات الخاصة التي تعمل في مجال الحفاظ على الصناعات التراثية والحرفية والتنسيق معها في سبيل دعم الحفاظ عليها وتطويرها، وتشجيع النساء على الاستثمار في الصناعات التراثية والحرفية،



والتراثية، والارتقاء بالحرف والصناعات اليدوية ذات الجدوى الاقتصادية وجعلها عنصر اقتصادي مؤثر لخلق فرص عمل.

ويحرص الاتحاد النسائي العام على تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً من خلال الحرف اليدوية والعمل على تطويرها والارتقاء بها وتحويلها إلى رائدة أعمال، من خلال تنفيذ وتشجيع الأنشطة البحثية في مجالات الصناعات التراثية والحرفية والعمل على تطويرها، وتطوير القدرات الإبداعية والفنية للعاملين من النساء في مجال الصناعات الحرفية والتراثية، وتقديم الدعم والرعاية لأصحاب الهوايات بمن فيهن الفتيات.

ويهدف مركز الصناعات الحرفية بالاتحاد النسائية المتخصصة في الصناعات الحرفية



منوعات

الفكر

35

(عاليا) قررت التحدي وكسر القيود والتقاليد

أمينة خليل: "ليه لأ" لا يعرض الفتيات على الهروب من المنزل

تمكنت من حفر اسمها بقوة بين نجومات جيلها بموهبتها وتلقائيتها وبساطتها وصدقها في الأداء، ودخلت قلوب الجمهور بجمالها ورقتها.. لها لون خاص وشخصية قوية وخلفية ثقافية في مجالات عديدة ومتنوعة.. تأقت في العديد من أدوارها، إنها الفنانة الشابة أمينة خليل.. في هذا الحوار

تتحدث أمينة عن سبب اختيارها لهذه القصة لتخوض بها أولى بطولاتها المطلقة في الدراما التلفزيونية بمسلسل "ليه لأ"، وترد على الاتهام الموجه للمسلسل بتحريض الفتيات على الهروب من منزل الأسرة.

إعجاب الجمهور والنقاد وحقت نجاحاً كبيراً.
• ما الأهم بالنسبة لك رأي الجمهور أم النقاد؟
- بصراحة شديدة أحترم رأي الجمهور وأقدر رأي النقاد وأحرص على متابعته، فالجمهور هو مصدر النجاح ونصنع الأعمال من أجله ومن الأهمية أن تقدم أعمالاً فنية واقعية تمس الجمهور وتقترب من مشاكله.. أما النقاد فلهديهم وجهات نظر قائمة على الدراسة وأي فنان يحاول الاستفادة من تحليل وتقييم النقاد.

• سلك الفتي يضم عدداً كبيراً من الأعمال الرائعة، ما العمل الذي تطلب مجهوداً كبيراً للتخضير؟
- أرهقني للغاية مسلسل "جراند أوتيل" الذي قدمت فيه شخصية "نازلي"، فقد كان صعباً وحقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه.

• ما نسبة رضاك عن خطواتك الفنية؟
- أنا أعلم ما أحب، وسعيدة بنفسني، لكن ليس من حق الحكم على خطواتي وتجربتي، فهذا الحق للجمهور والنقاد؛ لكن إذا كان هناك من يستحق الشكر على الوقوف بجانبني في رحلتي القصيرة، بعد الله، فهي أسرتي؛ لأنها تدعمني وتقف في ظهري طول الوقت، فانا لم تكن لدي أم مثل "سهير" في المسلسل، بالعكس كانت تسمعني طول الوقت بالتوازي مع تربيتي، وكنا أصدقاء طول الوقت، ولذلك لم أسع للتمرد؛ لأنها

بالفعل كانت تمنحني المساحة لأكون الشخص الذي أختاره وأرضى عنه، من دون ضغوط، فأسرتي غرست بداخلي أساسيات التربية، وتركت لي حريتي لأنها تعرف أنني أبدأ لن أخون ثقفتهم، وهذا يحلق احتراماً كبيراً جداً بين البنات والديه، فهذا يجعلها تخاف من عدم رضاها أكثر من الخوف منهما، وهذا من أساسيات التربية في نظري، فالجميع يخطئ، ولكن كيفية تعامل الأسرة مع الخطأ هي التي تصنع الفرق، لذلك لا بد من التأكيد على أنه لم يكن وارداً أن أصل لما أنا عليه الآن من دون أهلي، ووقوف أبي وأمي بجانبني.. هذا بالإضافة إلى الجمهور الذي يشاهد أفلامي

ومسلسلاتي، وبدعمهم يتحمس صنع المسلسلات والأفلام للاستعانة بي في أعمال جديدة.

• ما جديدك بعد نجاح مسلسل "ليه لأ"؟
- أشارك في بطولة فيلم "صاحب المقام"، بطولة يسرا، وأسر ياسين، وبيومي فؤاد، وريهام عبدالغفور، ونسرين أمين، ومحمود عبد المغني وإنجي المقدم، وإخراج مائدو العدل.. وتدور أحداث صاحب المقام في إطار اجتماعي سياسي، وأستعد لطرح فيلم "توأم روي" مع النجم حسن الرداد في موسم عيد الأضحى المقبل، من إخراج عثمان أبو لبن ومن تأليف أماني التونسي وتدور أحداثه في إطار رومانسي.

لها كل فتاة داخل أروقة منزلها، وليس كل الناس مؤيدة لوجهة نظر البطلة "عاليا"، فهناك مجموعة تؤيد الأم "هالة صديقي"، ونحن في "ليه لأ" نقدم الرأي والرأي الآخر.

• ما الرسالة التي يسعى المسلسل لتقديمها؟
- قليل جداً من الفتيات في مصر يعشن بمفردهن في بيوت مستقلة عن الأسرة قبل الزواج لأن العادات والتقاليد تربي أن البنت لا تخرج من بيت والدها إلا على بيت زوجها مباشرة، فنحن نشأنا في بلد لا يتقبل فكرة استقلال الفتاة بسهولة، كما هو الحال في الغرب الذي تستقل فيه البنت والولد مع دخولهما الجامعة.. ولكن الرسالة التي يسعى إليها المسلسل، ليس المهم فيها ماذا فعلت "عاليا"، ولكن السؤال المهم الذي يجب أن نتوقف عنده هو: ما الذي جعل هذه الفتاة تصل لقرار ترك منزل الأسرة؟ وما الذي ستخرج به من التجربة؟ فشخصية الأم "سهير" التي تجسدها الفنانة هالة صديقي، لم تكن تسمع ابنتها "عاليا" على الإطلاق، ولكنها طوال الوقت تكبت حريتها وتضغط عليها حتى اضطرت لتترك المنزل، وبالتالي الرسالة الأساسية للمسلسل هي أن الأهل يجب أن يسمعون أبناءهم، خصوصاً البنات.. وهنا يجب التأكيد على أمر مهم، أن استماع الأم لابنتها لا يتعارض مع التربية، فعندما ترتكب الابنة أي خطأ، يجب على الأم أن تربيها وتعلمها الصواب، فنحن لا نخلط بين الأمرين.

• هل شخصية "عاليا" تتشابه مع شخصية أمينة خليل خصوصاً أنك تعيشين المرحلة العمرية نفسها تقريباً؟
- لا أزيد الإفصاح عن رأيي حتى لا أفرضه على المسلسل وأفضل أن أكون محايدة في كل ما يتعلق بالمسلسل من قضايا.. وبالمناسبة عندما أجسد شخصية، لا يكون شرطاً على الإطلاق الاتفاق مع مبادئها وأفكارها لأنني بالفعل أكون محايدة عند اختيار الأدوار، فلا أحد يعرف شيئاً عن حياتي وقراراتي، ولا أحد له علاقة بي، فأنا ممثلة أقدم كل الأدوار بجميع أنواعها وأشكالها، وليس من حق أي أحد أن يحكم علي من خلال دور أقدمه.. ولكن الكلام الموجود في المسلسل مفيد بنت مصرية ما سمعتوش من أهلها في أي فترة من فترات حياتها.

• حديثنا عن مشاركة والدتك في المسلسل؟
- تم الاستعانة بوالدتي لتقديم بعض المشاهد وهو دور صاحبة ملجأ للكلاب والحيوانات الأليفة لأن والدتي ناشطة في مجال حقوق الحيوان خاصة الكلاب الضالة، واقتربت المخرجة مريم أبو عوف الاستعانة بها خاصة أنها ستقدم دوراً قريباً من شخصيتها الحقيقية.

• كيف تختارين أعمالك؟
- أعتمد على إحساسي في اختيار عمالي وأعتبر ذلك "المؤشر الوحيد" وعندما تلمس الشخصية إحساساً وأشعر بكل تفاصيلها أرحب بالفكرة وأخوض التجربة دون تردد، وأحمد الله أن كل عمالي التي اخترتها بهذه الطريقة نالت

• ما الذي جذبك للمشاركة في مسلسل "ليه لأ" وخوض البطولة المطلقة لأول مرة؟
- العمل رائع على كل المستويات وتوفرت فيه جميع عناصر النجاح، فالقصة واقعية إلى حد كبير ومكتوبة بشكل مميز، كما أنني سعدت بالعمل مع نخبة من نجوم التمثيل.. وجذبني في شخصية "عاليا" تفاصيل قصتها فهي فتاة ثلاثينية متمردة قررت أن تصنع سعادتها بنفسها، ولذا ترفض الزواج من رجل لا تحبه وتهرب قبل ساعات من حفل زفافها وتتخلص من تدخل والديها في حياتها.

• كيف تم ترشيحك لبطولة مسلسل "ليه لأ"؟
- تم ترشيحي من المخرجة "مريم أبو عوف"، وقيل بداية تصوير المسلسل ببضعة أسابيع طلبت مقابليتي، وهو ما رحبت به وأخبرتني بأبني سألها في منزلها وكانت المقابلة الأولى رائعة حتى إننا تحدثنا معاً من الساعة الثامنة مساءً حتى السادسة من صباح اليوم التالي، ونشأت بيننا صداقة سريعة.

• ما رأيك في الجدل الذي أثاره مسلسل "ليه لأ"؟
- "مخضوضة" من الجدل والنقاشات التي عملها المسلسل بين الفتيات والأمهات لكن أنا فخورة جداً وسعيدة بالعمل، وأنا لم أقلق أو أخف من الدور لأننا نطرح قضايا واقعية في المجتمع، أحمد الله على نجاح العمل واستقبال الجمهور له بصورة رائعة، وخصوصاً شخصية "عاليا" التي أثارت موجة من الجدل فقد تعاطف معها فريق من الناس ورأى في تمردنا شيئاً إيجابياً لأنها تبحث عن سعادتها وحريتها.. ورفض آخرون تصرفها وقالوا إنه لا يجوز أن تهرب الفتاة من أسرته.. وعلى كل حال الجدل حول المسلسل أسعدني واعتبره أكبر دليل على النجاح.

• هناك اتهام بأن المسلسل يحرض الفتيات على الهروب من منزل الأسرة.. فما رأيك؟
- البعض فهموا أننا نحرض الفتيات على ترك منازل أهلهن، وهذا غير صحيح، المسلسل يتناول نموذجاً موجوداً في الواقع، لشخصية "عاليا" التي قررت التحدي وكسر القيود والتقاليد والضغوط التي فرضها المجتمع، لكن هذا لا يعني أن المسلسل يحرض البنات على ترك منزل الأسرة، فهذا ليس صحيحاً بالمرة، كما لا يجوز بشكل عام أن نطيق هذا المبدأ على الفن.. فتقديم شخصية فتاة "مدمنة مخدرات" لا يعني أنني أشجع على ذلك وعندما أقدم شخصية "زعيمة عصابة" مثلاً لا يعني تحريض المجتمع على السرقة، نحن فقط نقدم نموذجاً، ونحكي قصة موجودة في الواقع من كل جوانبها.. ولكن المسلسل يدعم فكرة عمل الفتيات تعمل، وألا تتزوج من شخص لا تحبه، وأن يكون لديها حريتها الشخصية في الاختيار.. والجدل الذي فتحه العمل بين الفتيات والأمهات مهم ويمس قضايا ومواقف حياتية حقيقية تتعرض



مي عمر: (لؤلؤ) يضم مجموعة كبيرة من النجوم المتميزين



أعرب الفنان المصري إدوارد عن سعادته بالانضمام إلى أبطال مسلسل (نسل الأضراب)، حيث يؤدي دور (العمدة)، والذي يشترك فيه مع أبطال العمل في صراعات متعددة، في قلب صعيد مصر. وأضاف في تصريح لـ (الرأي) أنه يبحث عن الأدوار المختلفة شكلاً وموضوعاً، لافتاً إلى أن مساحة الدور لا تهمله، وأن اقتضار حضوره في الأدوار الكوميدية، رغم حبه له، أمر أصبح غير مألوف بالنسبة إليه، وبات يرغب في تجسيد جميع الأدوار. وأشار إلى أن المخرج المميز، هو من يستطيع إخراج طاقات الفنان المتنوعة، ويحاول أن يقدمه بشكل مختلف بعيداً عن المعتاد عليه، مؤكداً أن دوره في (نسل الأضراب) ومشاركته في عمل صعيدى ضخم سيكون مفاجأة كبيرة للجمهور. المسلسل يجمع بين الفنان أمير كرارة وأحمد السقا، ويخرجه محمد سامي، ومن المنتظر عرضه ضمن سياق دراما رمضان المقبل.

استقبل بلاتوه المسلسل المصري الجديد (لؤلؤ)، فريق العمل، لتدور كاميرات التصوير وتسجل اللقطات الأولى تبعاً، في عمل درامي جديد تنتجه شركة سينرجي، من نوعية الـ 45 حلقة، ومن المقرر عرضه في الموسم الشتوي المقبل. وقالت الفنانة مي عمر، التي تلعب دور البطولة إنها سعيدة بالعمل مع الفريق الذي يضم مجموعة كبيرة من النجوم المتميزين، متمنية أن تقدم دوراً يتال إعجاب الجمهور لدى عرض المسلسل. وأضافت أنها ستؤدي شخصية جديدة عليها، وهي فتاة تحلم بالنجومية في عالم الفن، وتتعرض



إدوارد .. ينضم لأسرة (نسل الأضراب)

الفكر

أرييل يوغا .. تخلص من الآمك وأوجاع الظهر



المدربة والمتخصصة في كل أنواع اليوغا نادين خليل بهذه الرياضة التي أصبحت جزءاً منها وكل حياتها، وتشرح فوائد أرييل يوغا على الجسم.

فوائدها الصحية

- تساعد فقرات الظهر على التمدد وتعالج آلام الظهر
- مفيدة لعضلات الرقبة والظهر
- تخلصك من التشنج والتعب
- تخفف من التوتر والضغوط
- تحسن مرونة المفاصل بشكل عام ومفاصل الكتف بشكل خاص.

سمعنا كثيراً عن فوائد اليوغا وما استحوذته من اهتمام وقبول عند كثيرين، هذه الرياضة التي تمزج بين الهدوء والحركة، تفتح اليوم آفاقاً جديدة ومنها أرييل يوغا Aerial Yoga. على تلك الأرجوحة المعلقة تختبر قدرات جسمك وتخلص من الآمك لا سيما أوجاع الظهر، وهذا ما يُميزها عن غيرها من تمارين اليوغا. ما إن تدخل إلى غرفة النادي في Class sport حتى تعرف أنك ستحوص تجربة مشوقة، يطفئ اللون الأحمر على كل شيء، المرايا في كل زاوية، أنت في صف يوغا لا يشبه باقي الصنوف. تمارين وحركات هوائية، تتراقص أجسامهن على تلك الأرجوحة وكأنك أمام لوحة فنية متحركة. تتمسك

قرأت لك

البصل



يعتبر البصل من الخضراوات المفيدة جداً لصحة الإنسان حيث يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن الغذائية التي تعمل على تقوية الجهاز المناعي والحماية من أمراض عديدة تضر الصحة العامة للإنسان، لذا يعرض الدكتور

أسامة حسين، استشاري الطب البديل أهم الفوائد الصحية التي يتمتع بها البصل لحماية الإنسان من الأمراض.

وأثبتت دراسة حديثة إن تناول البصل بشكل يومي يعتبر بمثابة الحل السحري للتخلص والوقاية من أمراض عديدة تهدد صحة وحياة الإنسان مثل أمراض القلب والكوليسترول حيث يعمل البصل على تقليل مستويات الكوليسترول الضار مع تحفيز إنتاج الكوليسترول النافع كما يعمل أيضاً تقوية على مناعة الجسم، وذلك بفضل احتوائه على كمية كبيرة من فيتامين (سي) وتنشيط الدورة الدموية.

كما يعتبر البصل من أفضل الأطعمة التي تحمي الجسم من الأورام السرطانية وبالتحديد سرطان القولون، وذلك بفضل احتوائه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة.

كما يساعد البصل على حماية الأسنان من التسوس، وذلك بالقضاء على البكتيريا التي تسبب التسوس وضعف الأسنان.

سؤال وجواب

- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
- أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع النترات.
- ما هو أعرض بحور العالم ؟
- البحر الكاريبي.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5,7 لترات.



نجوين فان شين ، 92 عاماً ، يجلس لالتقاط صورة يُظهر فيها شعره الذي يبلغ طوله 5 أمتار والذي لم يتم قصه منذ ما يقرب من 70 عاماً، في منزله في مقاطعة تيان جيانغ ، فيتنام. رويترز

تريد تخفيف وزنك ..

ابدأ بوجبة فطور جيدة

إذا كان هدفك من ال(ريجيم) هو خسارة الوزن، إذا لا بد أن تبدأ نهارك بوجبة فطور جيدة. ربما تبدو فكرة الأكل أول النهار صعبة بحد ذاتها، لأن الإنسان يكون مهتماً بالخروج من النوم، أو مغادرة المنزل بسرعة للوصول إلى العمل، أو بسبب الانهماك في تهيئة الأطفال للذهاب إلى المدرسة وغيرها.

على الرغم من تلك (الاعتراضات) كلها، تشدّد دراسة بريطانية حديثة نشرت في (المجلة الأميركية للفيزيولوجيا، الغدد الصم والتمثيل الغذائي)، على الأهمية الكبيرة لتناول وجبة فطور جيدة في حرق السعرات الحرارية وتنظيم مستوى السكر في الجسم، خصوصاً إذا جرى تناولها قبل ممارسة تمارين الصباح.

ولعل نتائج الدراسة تخالف كثيراً من التصورات السائدة بشأن الأكل صباحاً، ما يوجب التنبيه لها بدقة، خصوصاً مع وجود وصفات للريجيم، تصر على القفز فوق الوجبة الأولى في اليوم!

السّر في الفطور

وأجرى الدراسة البريطانية التي أشارت اهتماماً علمياً كبيراً، فريق من الخبراء من مجموعة من الجامعات في المملكة المتحدة شملت (بات) و(برمنغهام) و(نيوكاسل) و(ستيرلينغ). وبوضوح ودقة، خلصت الدراسة إلى أن تناول وجبة فطور جيدة (ثم ممارسة بعض التمارين الرياضية صباحاً)، يسرّع في خسارة الوزن، إضافة إلى تنظيم مستوى السكر في الدم طيلة اليوم.

وراقب الفريق مجموعتين كبيرتين من الأشخاص الذين يمارسون ال(ريجيم) بهدف خسارة بعض الوزن. وعمد أفراد المجموعة الأولى إلى تجاوز وجبة الفطور، فيما تناول أفراد الثانية وجبة فطور جيدة كتناول طبق كبير من القمح والشوفان المخلوط بالحليب. ومارس أفراد المجموعتين الرياضة صباحاً، بعد ساعتين من الاستيقاظ، لمدة ساعة يومياً.

وتبين أن أفراد المجموعة الثانية حرقوا سعرات حرارية أكثر كثيراً من الأولى، بل إن مستوى السكر لدى أفراد المجموعة الثانية كانت أدنى مما لدى نظرائهم في المجموعة الأولى أيضاً، وعلمياً، من الثابت أن ارتفاع مستوى السكر في الدم يدفع الجسم إلى التخلص منه عبر تحويله إلى دهون متنوعة.

إذا، خسارة وزن سريعة = وجبة فطور جيدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن زيت الزيتون يرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الدم ويخفض نسبة الضار.
- هل تعلم أن استهلاك زيت الزيتون بكثرة يسبب الإصابة بالسرطان.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون المغلي مفيد في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليبيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليبيك وحدوث حالة تسمى تسمم البوليبيك.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابياً كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنازل إلى دكانك عسانا نجد ماكلنا.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعائتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجوز وتذهب إلى دكانك.

ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويفتي له حتى دق الباب واذ بصيبيه يطلب منه الحضور لمقابله احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فخطر اليه وناداه و اشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً.. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حيه كبيرة فكادت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب اللوي في اتنيه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه. بعد قليل عاد الرجل من مقابلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار ويشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخلع قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرته سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاه بها على رأس الكلب خطية واحدة فويح فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأخلع قلبها لفعالته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأناجر بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاءً مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهو ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اعطت الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليبري قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

مساحة للتلوين

