



فولكسفاغن تعيد أسطورة 1962.. الشكل واحد

والاختلافات مذهلة

كشفت شركة صناعة السيارات "فولكسفاغن" النقيب عن حافظتها القديمة الجديدة، التي يبدو تصميمها تقليدياً، لكنها مليئة بـ "الخصائص الحديثة والثيرة".

وذكر موقع "ماشابل" أن كشف النقاب جرى يوم الثلاثاء الماضي في مركز فولكسفاغن للابتكار والهندسة في كاليفورنيا، مضيفاً أن تصميم وشكل الحافلة الشهيرة يشبه موديل 1962 سواء من الداخل أو الخارج.

وأوضح المصدر أن الحافلة الجديدة كهربائية، تعتمد على أنظمة إلكترونية متقدمة في القيادة، وعلى بطارية كهربائية "عادية" مقارنتاً مع بطارية حافلة "سلا" موديل 3.

ومن بين خصائص الحافلة أنها ترتفع قليلاً لـ "تحية" السائق حين يقترب منها، وتنفخض بعدما يغادرها (يبتعد عنها). كما أنها تتوفر على حاسوب لوحي خلف عجلة القيادة، يستعرض كل التفاصيل الضرورية للقيادة الآمنة.

ويمكن استدعاء "المساعد الرقمي" بالصوت فقط، من خلال الميكروفونات المثبتة داخل الحافلة. وبإمكان الركبة كذلك التعرف على وجه السائق كجزء من عملية "التحقق"، قبل فتح أبوابها.

انتشار جديد لحمى الخنزير الأفريقية

قالت وزارة الزراعة الصينية إن منطقة قوانغشي في جنوب غرب البلاد أكدت بؤرة انتشار جديدة لحمى الخنازير الأفريقية.

وذكرت الوزارة في بيان على موقعها الإلكتروني أن التفشي الجديد تسبب في مقتل خنزير وأصاب 42 آخرين في مزرعة.

وذلك ثاني بلاغ عن انتشار لحمى الخنازير الأفريقية في منطقة قوانغشي تشوانغ خلال أسبوع. وأبلغت الصين عن 144 بؤرة انتشار للمرض الذي ليس له دواء منذ أغسطس آب الماضي وأعدمت حوالي 1.2 مليون خنزير.



تأثير نفسي «مدمر» للتدخين أمام الأطفال

تلحق الأذى أيضاً بالجهاز القلبي الوعائي، أو ما يعرف بنظام الدورة الدموية، بحسب ما ذكر موقع "ميديكال ديلي" المعني بأخبار الطب والصحة. وقال باحثون في جامعة أستراليا الوطنية إن المدخنين عرضة 3 مرات أكثر من غيرهم للوفاة بسبب مرض مرتبط بالقلب أو الدورة الدموية، مقارنة بغير المدخنين. وأضاف الباحثون أن التعرض المباشر لدخان السجائر يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو الجلطة أو احتشاء عضلة القلب بنحو الضعفين.

يشار إلى أن خطر الإصابة بالأمراض يزيد لدى الأشخاص الذين يدخنون 5 سجائر يومياً بالمتوسط. وقالت قائدة فريق البحث والأستاذة في المركز الوطني لصحة السكان والأمراض الوبائية إيميلى باتكس "توصلنا إلى أنه لا مجال للهروب أو الاختباء.. فالتدخين يسبب أذى كبيراً على الجميع، وتعدّ الدراسة التي نشرت في مجلة "بي أم سي" الطبية أعمق دراسة من تستكشف آثار التدخين الضارة على النظام القلبي الوعائي في العالم.

وجاءت الخلاصة بعد تحليل البيانات الصحية لأكثر من 190 ألف شخص مدخن وغير مدخن في أستراليا، تمت متابعتهم على مدى أكثر من 7 سنوات، مع العلم أن الإحصائيات تشير إلى وجود نحو 2.7 مليون مدخن في أستراليا.

أما الدراسة الجديدة فقد أظهرت أن هناك طريقة للوصول للمواد السامة لأشخاص لم تصلهم عبر الطريقتين الأوليتين. وهذا النوع من التعرض للضرر، يسمى "بالتدخين من طرف ثالث". وتقول الدراسة إن بقايا المواد الضارة في السيارة، قد تتواجد في أجسام وملابس المدخنين، الذين قد يصلونها لغير المدخنين أثناء التعامل معهم في أماكن لا يسمح بالتدخين فيها، مما يعرض هؤلاء للتدخين من طرف ثالث.

بقايا المواد السامة قد تلتصق في الأثاث أو في الأماكن الداخلية التي يتواجد فيها الناس بشكل يومي. وقام علماء باختيار عملية التدخين من طرف ثالث على مجموعة من الفئران، التي أصيبت بأمراض، منها الفشل الكلوي، بعد التعرض لبقايا التدخين لمدة شهر كامل. واستنكر الموقع فكرة "طوابق المدخنين" في الفنادق، لأن بقايا التدخين تستصل إلى كل غرف الفندق، بالطريقة المطروحة في الدراسة.

السيجارة.. كيف تقتل المدخنين؟ يعدّ التدخين أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الموت المحتم، إذ يرتبط بشكل كبير بالأمراض والأضرار التي تلحق بالرئتين. تلحق دراسة أجريت حديثاً، كشفت أن السجائر يمكن أن

وتابع: "توضح النتائج التي توصلنا إليها أن استخدام السجائر للسجائر الإلكترونية، الذين لم يدخنوا سجائر قط مرتبط بنظرة البالغين إلى أن التدخين مقبول والذي بدوره مرتبط بالافتتاح على تجربة تدخين السجائر.. وقال إن نتائج الدراسة تساعد في شرح كيف يؤدي استخدام السجائر الإلكترونية إلى تدخين السجائر فيما بعد. وحل تشوي وزملاؤه بيانات من مسح فلوريدا للتبغ بين الشباب في 2014، الذي شارك فيه 70 ألف شخص من طلاب المدارس المتوسطة والعليا في 765 مدرسة بفلوريدا.

وذكر تشوي أن الدراسة محدودة لأنها شملت ولاية واحدة فقط، وبقطة زمنية واحدة.

.. والتدخين من طرف ثالث.. كارثة للتدخين أضرار عديدة، أبرزها خطر الإصابة بأنواع متعددة من مرض السرطان، أما التدخين "من طرف ثان"، فهو يصيب الأشخاص المتأثرين بسبب استنشاقهم الدخان يمكن التدخين، ولكن ماذا يعني التدخين "من طرف ثالث"؟

دراسات جديدة أثبتت أن هناك طريقة ثالثة للتضرر من التدخين، غير التدخين المباشر، والتواجد قرب المدخن، وهما الطريقتان الرئيسيتان للتعرض للضرر، حسب ما قال موقع "رابلر".

مشروبات تساعد على تخفيف الوزن

وفقاً لدراسة علمية حديثة نشرت دورية "ساينتيفيك ريبورتس" يساعد كافيون القهوة على زيادة الدهون البنية في الجسم، وهي نوعية الدهون التي تنشط حرق السعرات الحرارية، فيستجيب الجسم أكثر لمحاولات التخسيس. وإلى جانب القهوة هناك مشروبات أخرى تزيد من حرق السعرات أو ضبط الشهية وبالتالي تخفف الوزن، إليك أهمها:

- × يوفر عصير الجزر مجموعة فيتامينات "ب" والتي تبلغ 12 فيتامين، وتساعد هذه التوفيقية من المغذيات على حرق الجلوكوز والسكر الزائد في الجسم.
- × عصير السبانخ مصدر رائع للألياف التي تعزز الإحساس بالشبع، وتساعد على ضبط الشهية.
- × شاي الورد من أفضل المشروبات التي تزيد قدرة الجسم على حرق الدهون، وتقليل محيط الخصر.
- × كل كوب من الشاي الأخضر يحرق أكثر من 10 سعرات حرارية، إلى جانب أنه يزيد من قدرة الجسم على التخلص من الدهون.
- × سموني التنعاق والكزبرة من المصادر الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة والعناصر التي تهدئ الإحساس بالجوع وتضبط الشهية.
- × عصير أملا الشائع تناوله في الهند من المشروبات التي تزيد عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

رفع الأثقال مفيد في تقليل دهون القلب

كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة ومارسوا تدريبات المقاومة شهدوا انخفاضاً في نوع ما من دهون القلب ترتبط بأمراض القلب والشرايين. وتوصل الباحثون في الدراسة الصغيرة إلى أن نوعاً معيناً من دهون القلب، النسيج الدهني التاموري، انخفض لدى المرضى الذين مارسوا رفع الأثقال، ولكن ليس لدى أولئك الذين عملوا على زيادة قدرتهم على التحمل من خلال التمارين الهوائية. وأدى هذان النوعان من التدريبات إلى تقليل النوع الثاني من دهون القلب، وهي الأنسجة الدهنية النخابية، والتي ترتبط أيضاً بأمراض القلب والشرايين. وقالت الدكتورة ريجيت هوجارد كريستنسن التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في مركز أبحاث التهاب و التمثيل الغذائي ومركز أبحاث النشاط البدني في مستشفى جامعة كوبنهاجن "لقد فوجئنا بهذه النتيجة".

وعلى الرغم من أن الدراسة لا تقصر لماذا سيكون تدريب الأثقال تأثير مختلف عن تدريبات التحمل قالت كريستنسن في رسالة بالبريد الإلكتروني "نعلم من دراسات أخرى أن تدريبات المقاومة تعد حافزاً قوياً لزيادة كتلة العضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي مقارنة بتدريبات التحمل، وبالتالي نعتقد أن المشاركين الذين يمارسون تدريبات المقاومة يحرقون المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم وكذلك في الفترات التي لا يمارسون فيها أي نشاط مقارنة بمن يمارسون تدريبات التحمل.. ولاستكشاف تأثير أنواع مختلفة من التمارين على دهون القلب استعانت كريستنسن وزملاؤها بنحو 32 بالغاً يعانون من البدانة ووضعت النشاط البدني لكنهم لا يعانون من أمراض القلب أو السكري أو الارتفاع الأذيني.

الشباب البلاستيكية تهدد صحتك

قال الخبير الألماني رالف ديكرمان إن الشباب البلاستيكية قد تحتوي على مواد ضارة بالصحة، مثل "الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات"، التي تسبب تهيج الجلد، وترفع خطر الإصابة بالسرطان.

وأوضح خبير سلامة المنتجات لدى الهيئة الألمانية لفحص الفني، أن هذه المواد ومع تعرق القدم، أو استعمال الكريم، تدوب وتتوغل في الجلد عبر المسام المفتوحة.

وأضاف ديكرمان أنه يمكن التعرف على هذه المواد الضارة بعد انبعاث رائحة "حلوّة" نفاذة أقوى من رائحة البلاستيك المعتادة. ولتجنب هذا الخطر لا يجوز شراء الشباب من مصادر مجهولة، بل من ماركات تمتاز بالجودة وتمتّع بسمعة طيبة.

لا تترك هذه الأشياء داخل السيارة في الحر

تشهد العديد من دول العالم أجواءً حارة للغاية هذا الصيف، وتترافق موجة الحر هذه مع حوادث مؤسفة في بعض الأحيان. وتعرض السيارات لدرجات حرارة مرتفعة خلال فصل الصيف، مما يؤدي إلى أجواء حارة للغاية بداخلها عندما تكون متوقفة، مما يشكل خطراً على بعض الأشياء والأدوات التي يمكن تركها في السيارة.

خبيرة السلامة لورين فيكس توضح لوقع إنسايدر إيدش، لماذا يجب عدم ترك بعض الأشياء والأدوات داخل السيارة في الأجواء الحارة. مثبتات الشعر لا يجب أن تترك داخل السيارة، لأنها قابلة للانفجار في حال ارتفاع الحرارة، الأمر نفسه ينطبق على اللواصات، التي يمكن للغاز أن يتمدد بداخلها مسبباً انفجاراً وحريقاً في السيارة.

ويخطئ البعض بترك المناشف المبلولة وملابس السباحة لتجف في السيارة، حيث يحفز ذلك من نمو البكتيريا والعفن عليها. كما أن اللواقيات الشمسية تفقد مفعولها عند تعرضها لحرارة عالية، وكذلك الحال بالنسبة للأدوية والعقاقير الطبية. عبوات المشروبات الغازية أيضاً من الأشياء التي تنصح لورين بعدم تركها في السيارة، لتجنب انفجارها. كما يمكن للحرارة أن تتلف البطاريات، وتجفف النباتات، وتسبب بدوبان الألوان المصنوعة من الشمع. كما تحترق لورين من عدم ترك النظارات الشمسية في الحرارة العالية داخل السيارة، حيث يمكن أن تسبب حروقاً عند وضعها على العينين.

ومن المعروف أن الحيوانات الأليفة يمكن أن تتعرض للخطر من الحرارة العالية في السيارة، وفي نفس الوقت يجب عدم ترك أظمتها في الداخل، حيث يزيد احتمال تلفها وتعرض الحيوانات للشمس.



هل مكملات السبانخ منشطات رياضية؟

قالت نتائج دراسة ألمانية إن مكملات السبانخ تحتوي على جرعة مكثفة من عناصر تقوي العضلات وتحسن اللياقة البدنية للاعبين الرياضيين، ودعمت الدراسة إلى ضم هذه المكملات إلى قائمة المنشطات الممنوعة على الرياضيين.

ويحتوي السبانخ على الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد، ويُصنع بتناول مكملاته للوقاية من ارتفاع ضغط الدم والربو والسرطان. ونشرت الدراسة في دورية "أركايف أوف توكسيكولوجي"، وأجريت في جامعة فري الألتانية، وحاولت الدراسة تتبع ما كان وصف باعتبارها سر تفوق الرياضيين الروس في دورة الألعاب الأولمبية عام 1980. وشارك في تجارب الدراسة 46 رياضياً شاباً، وأظهرت التجارب أن تناول مكملات السبانخ لمدة 10 أسابيع يؤدي إلى زيادة كثافة العضلات، وتحسن الأداء البدني. ويرجع ذلك إلى مادة "أكديسترون" التي توجد في السبانخ وتوفر المكملات جرعة مكثفة منها. ودعمت توصيات الدراسة إلى اعتبار هذه المادة من المنشطات الممنوع على الرياضيين تناولها.

هل يمكن التداوي بالموسيقى والفتون؟

عندما يؤدي المريض أعمالاً إبداعية تحت إشراف طبيب معالج مؤهل، يصبح أكثر قدرة على التواصل، ويرفع ذلك وعيه بمشاكله وقضاياها، ويحشد طاقته من أجل التغيير والشفاء. وتتضمن أنواع هذا العلاج: الموسيقى، وفتون الرسم والتشكيل، وفتون الرقص والحركة والدراما. وتعود فكرة تأثير الموسيقى على الشفاء وعلى الصحة والسلوك إلى أزمنة قديمة، فهي موجودة في كتابات أرسطو وأفلاطون. لكن التعامل الاحترافي الحديث مع الموسيقى كأداة علاجية يرجع إلى ما بعد الحرب العالمية الأولى، بعدما أصبح هناك آلاف الصابئين بصددمات نفسية جراء الحرب، ثم أصبح هناك آلاف المحاربين القدماء مع مجيء وقت الحرب العالمية الثانية تستقبلهم المستشفيات، ما أدى إلى وتوظيف موسيقيين في مراكز الرعاية الطبية. أما أقدم المراجع عن تاريخ العلاج بالموسيقى فيعود إلى عام 1789، وهو عبارة عن مقال بعنوان "الموسيقى ذات قيمة جسدية". وقد تأسست أول جمعية للعلاج بالموسيقى في بدايات القرن العشرين في الولايات المتحدة، تحديداً عام 1903.

عندما يؤدي المريض أعمالاً إبداعية تحت إشراف طبيب معالج مؤهل، يصبح أكثر قدرة على التواصل، ويرفع ذلك وعيه بمشاكله وقضاياها، ويحشد طاقته من أجل التغيير والشفاء. وتتضمن أنواع هذا العلاج: الموسيقى، وفتون الرسم والتشكيل، وفتون الرقص والحركة والدراما. وتعود فكرة تأثير الموسيقى على الشفاء وعلى الصحة والسلوك إلى أزمنة قديمة، فهي موجودة في كتابات أرسطو وأفلاطون. لكن التعامل الاحترافي الحديث مع الموسيقى كأداة علاجية يرجع إلى ما بعد الحرب العالمية الأولى، بعدما أصبح هناك آلاف الصابئين بصددمات نفسية جراء الحرب، ثم أصبح هناك آلاف المحاربين القدماء مع مجيء وقت الحرب العالمية الثانية تستقبلهم المستشفيات، ما أدى إلى وتوظيف موسيقيين في مراكز الرعاية الطبية. أما أقدم المراجع عن تاريخ العلاج بالموسيقى فيعود إلى عام 1789، وهو عبارة عن مقال بعنوان "الموسيقى ذات قيمة جسدية". وقد تأسست أول جمعية للعلاج بالموسيقى في بدايات القرن العشرين في الولايات المتحدة، تحديداً عام 1903.

منوعات الفكر

22



بمشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف مدارس الدولة

انطلاق فعاليات البرنامج الصيفي في جامعة الإمارات

الصيفي يتيح للطلبة فرصة السكن في الحرم الجامعي مع الوجبات الغذائية، بهدف خلق التفاعل اليومي مع المناهج العلمية والأكاديمية الذي توفره جامعة الإمارات لمدة أسبوعين. بالنسبة للبرامج تم توزيعها على فئات تشمل التقنيات التطبيقية ومحكاة الطيران، والمهارات اللغوية باللغتين العربية والانجليزية، وعلوم الرياضيات، والبرامج العلمية التي تعنى بالفيزياء المتعة والجيولوجيا، والاستعارة عن بعد والطباعة ثلاثية الأبعاد والزراعة المائية وطائرات بدون طيار (الدرون)، وتوفير برامج خاصة بالأنشطة الفنية مثل فن الرسم للقصص المصورة والرياضية وبرامج رياضة كالدراجات الهوائية والركابيه والسباحة ورياضة الدفاع عن النفس.



لشؤون الطلبة بالجامعة يأن المهارات بكافة أشكالها وأنواعها تلعب دوراً هاماً في تعزيز المواهب الطلابية وهذا البرنامج

وأشار مدير الجامعة إلى أن جامعة الإمارات تؤكد حرصها الدائم على تدعيم الجهود المشتركة وتفعيل أواصر التعاون مع وزارة التربية والتعليم من خلال تأهيل الكفاءات وتعزيز المهارات استهدافاً لمطلوبات الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة 2021 وتحقيق مؤيبتها 2071 وأضاف: إن رؤية القيادة الرشيدة في منح الشباب الثقة والعمل على تعزيز مهاراتهم قد عزز من موقع دولة الإمارات بأن تكون في صدارة التنافسية العالمية، بحيث أصبح شباب دولة الإمارات يملكون مهارات عالمية تؤهلهم لقيادة المستقبل والإسهام في تحقيق التنمية المستدامة لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومن جهته ذكر الدكتور عتيق المنصوري- النائب المشارك



والحياتية، والتواصل الفعال والتفاعل اليومي مع الأكاديميين ومعايشة الحياة الجامعية الحقيقية.

•• العين - الفجر

انطلقت صباح أمس فعاليات البرنامج الصيفي الذي تنظمه جامعة الإمارات بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بإشراف أكاديميين ومدرسين من جامعة الإمارات بمشاركة 350 طالباً وطالبة من مختلف المدارس الثانوية من إمارات الدولة والذي يستمر لمدة أسبوعين. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور محمد البيلي -مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة- على أهمية احتضان جامعة الإمارات -الجامعة الوطنية الأم- للبرنامج الصيفي الذي يعد فرصة ثرية لطلبة المدارس لاكتشاف مهاراتهم وتعزيز قدراتهم وصقل مواهبهم في المجالات الأكاديمية والتقنية، والقيادية،



بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني الداخلية

برنامج صيفي للطلبة المواطنين بأكاديمية ريدان

•• أبوظبي - الفجر

تنفذ أكاديمية ريدان بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني لأول مرة برنامجها الصيفي بعنوان: "استثمر وقتك معنا"، والصمم خصيصاً للطلاب المواطنين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 17 عاماً، وذلك في مقر الأكاديمية لمدة ثلاثة أسابيع خلال شهر يوليو 2019. وأكد الدكتور فيصل العيان - نائب رئيس الأكاديمية أهمية السعي لنشر وتبادل المعرفة بصفة مستمرة وتعزيز جاهزية الأجيال الشابة واستثمار أوقاتهم وتشجيعهم على الابتكار والإبداع. وأوضح أن البرنامج يسهم في تنمية قدرات المشاركين عبر تسليحهم بالمعرفة وتزويدهم بتدريب يصقل مواهبهم وينمي مهاراتهم في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب للطوارئ وإدارة الأزمات بالتعاون مع شرطة أبوظبي وأكاديمية الدفاع المدني.

وتمن العقيد سالم أحمد الكويتي مدير إدارة التدريب في قطاع الموارد البشرية في شرطة أبوظبي، التعاون المستمر مع أكاديمية ريدان مؤكداً اهتمام الجهات ببناء وتطوير الكوادر الوطنية من أجل تعزيز الجاهزية، موضحاً أن البرنامج الصيفي يلقى اهتماماً من أولياء أمور الطلاب، وحماساً كبيراً ورغبة جادة من الأبناء للاستفادة منها بالشكل الذي يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعهم.

وأكد المقدم عادل علي محمد السمرى مدير أكاديمية الدفاع المدني اهتمام القيادة العامة للدفاع المدني بتوعية طلاب المدارس بمخاطر الحريق وكيفية استخدام مفايات الحريق وكيفية التصرف في حالات الطوارئ وتعلم بعض أساسيات الإسعافات الأولية التي تفيد هؤلاء الطلبة في حياتهم اليومية، كما تزيد فيهم الإحساس بالمسؤولية المجتمعية. ويذكر أنه أكاديمية ريدان تقدم برامج محدثة وقيمة لتلبية متطلبات الطلاب المشاركين في البرنامج الصيفي في خلال تعزيز وعيهم ومهاراتهم وتزويدهم بخلفية معلوماتية كاملة في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب للطوارئ وإدارة الأزمات لبناء جيل من قادة المستقبل. وتحرس الأكاديمية على إتاحة الفرصة للطلاب التعرف على التجارب الإيجابية من خلال برامج علمية وعملية متكاملة ومشاركة ويشجع منهاج البرنامج الصيفي الطلبة على اتباع مسارات علمية مناسبة لسنتهم وتطورهم الشخصي كما يعتمد على موضوعات علمية متخصصة لتعزيز وعي الطلبة للعمل الإلكتروني، وأهمية الخدمة الوطنية، ونظريات الاشتغال والإطفاء وطرق التعامل مع الحريق وأنواعها والإسعافات الأولية وعمليات الإخلاء.

ويشمل البرنامج زيارات ميدانية عملية لقرية مسرح الجريمة والعمليات المركزية ومركز شرطة خليفة وأكاديمية الدفاع المدني.



شرطة أبوظبي... «جهاز سهل» خدمات ذكية لإسعاد المتعاملين

•• أبوظبي - الفجر

دعت شرطة أبوظبي الجمهور إلى الاستفادة من المزايا العديدة لجهاز سهل والذي يقدم خدمات ذكية تهدف إلى تبسيط الإجراءات في رحلة متميزة تسهم في إسعاد المتعاملين.

وأوضحت أن استخدام سهل يعزز من تقديم خدمات، ترخيص السائقين والليات وخدمات دفع المخالفات، لتمكينهم من إتمام معاملاتهم على وجه السرعة بما يتناسب مع وقت التعامل، وذلك في إطار رؤية شرطة أبوظبي في تحديث وتطوير الخدمات وفق أفضل الممارسات العالمية. وذكرت أنها قامت بتفعيل وتشغيل أجهزة سهل، في مراكز الخدمة ومحطات بتروك أدنوك

مؤكدة الحرص على تنوع قنوات تقديم الخدمة المتاحة للجمهور ومشيدة بجهود وتعاون «أدنوك-الشريك الاستراتيجي» في إنجاح مراحل تفعيل الأجهزة الجديدة.

وتتميز الإصدار الجديد من جهاز سهل، بخصائص أمنية عالية، ويتيح ثلاثة خيارات للدخول إما باستخدام بطاقة الهوية، أو استخدام اسم المستخدم والرمز السري الخاص بالتطبيق الذكي للقيادة، أو باستخدام منظومة الدخول الذكي التابع لهيئة تنظيم الاتصالات، حيث يتم التعرف على المتعامل من خلال أحد هذه الطرق.

وأوضحت أن الحصول على الخدمات عبر الجهاز يتم بوضع بطاقة الهوية في المكان المخصص لها للتعرف على المتعامل، واستدعاء ملفه المروري، وعرض قائمة بالمركبات المسجلة ليقيم باختيار المركبة. ويحصل المستفيد على تلك الخدمات بعد التأكد من الحالة الفنية للمركبة وصلاحياتها والتأمين عليها، وعدم وجود مخالفات عليها، وتسليم صاحب المركبة الملكية الجديدة وإيصالها بالمبلغ المدفوع مع ملصق صلاحية الملكية عن طريق الجهاز.



نظمت محاضرة بعنوان انتخابات «المجلس الوطني الاتحادي» في مجلس مفج بن عايض الأحبابي بالعين

وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني تواصل توعية أفراد المجتمع وتحفيزهم على المشاركة في الانتخابات المقبلة

وأماهم إلى صناع القرار في الحكومة الاتحادية. ويأتي تنظيم هذه المحاضرات ضمن سعي الوزارة لإطلاق المبادرات المبكرة التي تسهم في تعزيز الوعي السياسي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع، بالإضافة إلى مساهمتها في تحقيق رؤية الوزارة وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى. ويذكر أن المحاضرات التي تنظم في مجالس الأحياء في أبو ظبي تهدف إلى تعزيز ثقافة المشاركة من خلال نخبة من الخبراء والمتخصصين فيما تركز على تقديم آليات مبتكرة في تعزيز الوعي والتواصل مع جميع شرائح المجتمع بجانب إسهامها في تحقيق رؤية وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي وأهدافها الاستراتيجية من خلال بناء شراكات وطنية طويلة المدى.

في مؤشر يعكس ثقة القيادة بقدرات المرأة الإماراتية ودورها المهم في مسيرة التنمية. وحظيت المحاضرة اهتماماً كبيراً، وشهدت إقبالاً لافتاً من المواطنين، وتفاعلاً مع المحاضرين من خلال مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتعلقة في جميع جوانب العملية الانتخابية في مراحلها المختلفة، بالإضافة إلى استفسارات حول أهم الإجراءات ومتطلبات المشاركة والترشح في الدورة الانتخابية المقبلة. واثني الحضور على ما تقوم به وزارة الدولة لشؤون المجلس الاتحادي من مبادرات لنشر الوعي وثقافة المشاركة السياسية بين أفراد المجتمع ببرنامج التمكين السياسي صاحب السمو رئيس الدولة، وتعريفهم بدور المجلس الوطني الاتحادي المهم باعتباره منصة وحلقة وصل أساسية لنقل قضاياهم

الماضية في التأسيس لتجربة برلمانية يحتذى بها تقوم على أسس راسخة في المجتمع ورؤية مستقبلية لتحقيق التنمية المستدامة في جميع المجالات. وقال "تجسد التجارب الانتخابية الثلاث الماضية التي جاءت تنفيذاً لبرنامج التمكين الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" ترجمة فعلية لإيمان القيادة الرشيدة بأهمية تمكين المجلس الوطني الاتحادي ليكون مجلساً مسانداً للسلطة التنفيذية. واستعرض البلوشي خلال المحاضرة التطورات التي شهدتها الدورات الانتخابية السابقة من حيث الإجراءات وإدخال التقنيات الحديثة لتسهيل مهمة التصويت، وتطرق إلى أبرز المستجدات التي ستشهدها الدورة المقبلة وأهمها رفع نسبة تمثيل المرأة في المجلس الوطني الاتحادي إلى 50 في المائة،

•• أبوظبي- الفجر

تواصل وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي وبالتعاون مع مكتب شؤون المجالس في ديوان ولي عهد أبو ظبي تنظيم محاضرات توعية ضمن الجهود المشتركة لتعزيز ثقافة المشاركة السياسية بين أفراد المجتمع، وتحفيزهم على المشاركة في انتخابات المجلس الوطني الاتحادي المقبلة تكريساً لنهج الشورى وتفعيلاً لدوره المجلس في خدمة الوطن والمواطن.

استضاف مجلس مفج بن عايض الأحبابي في العين محاضرة تحت عنوان "انتخابات المجلس الوطني الاتحادي 2019" تحدث خلالها الدكتور منصور البلوشي، أستاذ القانون الدولي، عن النقليات النوعية التي حققتها الدورات الانتخابية الثلاثة



حديقة الحيوانات بالعين تطلق مخيم «مملكة المعرفة» الصيفي بأكثر من 50 نشاطاً تفاعلياً

جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تعنى بتعليم وتوعية النشء من خلال برامج مختلفة تشمل التعليم والتدريب والخيمات الفصلية التي تقام للعام العاشر على التوالي بواقع ثلاث مخيمات في العام خلال فصل الصيف والربيع والشتاء، ويعد مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء منبراً تعليمياً وثقافياً رائداً بما يضمه من مرافق ومعارض ومكتبة أبحاث صممت خصيصاً لأغراض ثقافية ومعرفية وتعليمية تستقبل طلبة المدارس بما يفوق أربعين ألف طالب سنوياً، وأكاديميين ومختصين والزوار بمختلف فئاتهم.

على مر السنين، وأسباب وأهداف اختيارها رمزاً لعام التسامح 2019. وأشارت شمسة سالم الشامسي مدير قسم البرامج المدرسية في حديقة الحيوانات بالعين قائلة، يعتبر المخيم فرصة للمشاركين للتعرف على التاريخ التراثي الثقافي عبر الزمن والتعرف على التاريخ التراثي الثقافي في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مثل الاستدامة وبناء الفريق والمسابقات التعليمية، والأشغال اليدوية، والتعرف على الحيوانات والنباتات، وورش عمل مثل ورشة طائر الحباري، والطاقة المتجددة والاستدامة، وإنجازات الشيخ زايد في البيئة والعديد من الأنشطة التفاعلية التعليمية الممتعة،

والاهتمامات. وتشمل برامج المخيم في مجملها أنشطة وجولات ميدانية مثل جولة القطار والمعروضات والتجارب داخل الحديقة يتعرف فيها المشاركون على برامج صوت الطبيعة والحيوانات وأهميتها وكيفية حمايتها من الانقراض، بالإضافة لأنشطة داخلية في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مثل الاستدامة وإنجازات الشيخ زايد وقراءة الخرائط والتعرف على الأحافير والعمل ضمن الفرق الكشفية والتاريخ الجيولوجي لدولة الإمارات ومدينة العين وتاريخ الأحياء والحياة البرية في الإمارات، بالإضافة للتوعية بأهمية شجرة الغاف ودورها في حياة الإنسان الإماراتي

•• العين - الفجر

أطلقت حديقة الحيوانات بالعين صباح أمس مخيمها الصيفي العاشر، مملكة المعرفة، الذي يستمر حتى 18 يوليو الجاري ببرامج معرفية وتفاعلية تستهدف الفئة العمرية من 7 إلى 14 عاماً. ويقدم المخيم أكثر من 50 نشاطاً تفاعلياً تتوزع بين مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء ومرافق ومعارض الحديقة المختلفة، تتيح لجميع المشاركين معارف متعددة مثل بناء الشخصية ومهارات التواصل الاجتماعي والعمل ضمن فرق متعددة الهويات

منوعات الغذاء

23



الرمان فاكهة معتدلة في كمية السعرات الحرارية التي يحتويها، كما أنه لا تحتوي على الكوليسترول أو حتى على الدهون المشبعة، كما أن الرمان يعتبر غني بالألياف الغذائية السريعة الذوبان، حيث تعمل على تسهيل عملية الهضم وتسهل عمل وحركة الأمعاء.

ويقترح بعض خبراء التغذية بإدخال الرمان في النظام الغذائي اليومي للتخلص من الوزن الزائد وتنظيم مستويات الكوليسترول في الجسم، وفي هذا المقال نقدم لكم ريجيم الرمان:

غني بالألياف الغذائية السريعة الذوبان

ريجيم الرمان . . للتخلص من الوزن الزائد وتنظيم مستويات الكوليسترول في الجسم

– خضار مشكل مسلوقة أو مطهي على البخار – لا يمكن تبديل أو حذف أي وجبة طعام.
– عند الإحساس بالجوع تناول أي كمية من الخيار أو أوراق الخس.
– أتباع التعليمات بدقة ولا فقد يفشل النظام الغذائي.

ملاحظات هامة:

– يعاد هذا البرنامج لمدة أسبوع واحد في الشهر.



– صحن سلطة خضراء.
– ثمرة رمان.
• العشاء:
– بيضتان مسلوقتان.
– خضار مشكل مسلوقة أو مطبوخ على البخار بأي كمية ترغبها.

اليوم الخامس

• الغداء:

– قطعة لحم مشوي.
– طبق من السلطة الخضراء مع حبات الرمان.
• العشاء:
– طبق من السلطة.
– ثمرة رمان.

اليوم السادس

• الغداء:

– أي أنواع خضار مسلوقة أو مطهية على البخار.
– قطعة دجاج مسلوقة أو مشوي خالي من الدهن.
• العشاء:
– خضار مشكل مسلوقة.
– بندورة وثمره رمان.

اليوم السابع

• الغداء:

– سمك مسلوقة أو مشوي وبالكمية التي ترغبها أو تونة.
– صحن سلطة خضراء.
– ثمرة رمان.
• العشاء:
– بيضتان مسلوقتان.

• الغداء:
– قطعة لحم مشوي منزوعة الدهن مع صحن من السلطة الخضراء التي تحتوي على حبات الرمان.
– ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.
• العشاء:
– أي نوع من الجبن قليل الدسم.
– قطعة توست (يستحسن توست النخالة)، بندورة وخيار.

اليوم الثامن

• الغداء:

– قطعة لحم مشوي خالي من الدهن أو قطعة دجاج مشوي.
– طبق من السلطة الخضراء مضاف إليه حبات الرمان.
100- غرام من أي نوع من الفاكهة.
• العشاء:
– كأس من الزبادي قليل الدسم مع قطعة من الجبن.
– قطعة توست النخالة.

اليوم التاسع

• الغداء:

– قطعة سمك مسلوقة أو مشوي وبأي كمية أو علبه تونة.

برتقال أو حبة تفاح.

• العشاء:

– قطعة توست مع كوب زبادي خالي الدسم.
– حبة بندورة خيار بيضتان مسلوقتان .
– ثمرة رمان.
– يستحب أكل وجبة العشاء قبل وقت النوم بساعتين، وأكل الفاكهة قبل أو بعد تناول الوجبة بساعة.

اليوم العاشر

القطر اليومي بشكل دائم:

– نصف حبة رمان.
– بيضتان مسلوقتان.
– يمكن شرب الشاي والقهوة بالكمية التي ترغبها ولكن بدون إضافة سكر أو حليب.

اليوم الأول

• الغداء:

– قطعة لحم مشوية أو مفرومة أو قطعة ستيك أو قطعة دجاج مسلوقة.
– سلطة خضراء مكونة من خيار و الخس و البندورة و فلفل أخضر مع إضافة بعض حبات الرمان إليها.
150- جراماً من أي أنواع الفواكه.
– شرائح شمام أو حبة



الإفراط في استهلاك اللحوم يسبب السرطان

وفي جميع الحالات المخاطر موجودة، ووفقاً للوكالة الدولية لبحوث السرطان لا يعني هذا الأمر ضرورة التوقف نهائياً عن تناول اللحوم، بل تحديد كمية استهلاكها فحسب.

كما أثبتت الدراسات أن خطر الإصابة بالسرطان يرتفع وفقاً للكمية المستهلكة، ناهيك عن أن استهلاك اللحوم الحمراء مرتبط بأنواع أخرى من الأمراض، مثل داء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت الكاتبة إلى أنه في خضم إعلان الوكالة الدولية لبحوث السرطان، ذكرت الوكالة الوطنية للأمن الغذائي في فرنسا أن السرطان يندرج ضمن خانة الأمراض المعقدة التي تتولد نتيجة التداخل بين عدد كبير من العوامل.

ومن بين توصيات الوكالة الوطنية الفرنسية المتعلقة بالصحة الغذائية (يناير/كانون الأول 2017) تقليل تناول اللحوم الباردة (بشكل ملحوظ)، أي استهلاك أقل من 25 غراماً يومياً، وعدم تجاوز 500 غراماً من اللحم أسبوعياً.

كما دعت إلى الاهتمام بشكل أكبر باستهلاك البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص لأنها مصدر جيد للبروتين.



مخاطر

في أكتوبر/تشرين الأول 2015 قررت الوكالة الدولية لبحوث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، تصنيف اللحوم الحمراء (مواد مسرطنة محتملة).

وصنفت اللحوم المصنعة (اللحوم المحفوظة والنقانق ووجبات الطعام الجاهزة) (مسرطنة للبشر)، حيث تعزز خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 18% خصوصاً مع استهلاك 50 غراماً من هذه اللحوم يومياً.

ويعني ذلك إمكانية ارتفاع الإصابة بالسرطان بنسبة 4.2% لدى الأشخاص الذين يستهلكون اللحوم المعالجة بصفة مفرطة. وذلك وفقاً للكتابة سيسل تيبير، في تقرير نشرته صحيفة (لوفيفارو) الفرنسية.

وعرضت الوكالة الدولية لبحوث السرطان تفسيرات عدة لشرح كيفية رفع استهلاك اللحوم إلى خطر الإصابة بالسرطان بشكل دقيق. وتحديث الوكالة بشكل خاص عن المركبات الكيميائية المسببة للسرطان التي تتشكل، حسب تحليلها، أثناء الطبخ وتجهيز اللحوم، ولكن إلى حد الآن لم تُفسر آلية ذلك.

تحتوي على نسبة كبيرة من المعادن والأملاح

الكرز الأحمر . . فوائد صحية وجمالية

الكرز الأحمر من الفاكهة التي تتميز بجمال شكلها ولونها البراق وطعمها اللذيذ، وتتميز باحتوائها على نسبة كبيرة من المعادن والأملاح، مثل البوتاسيوم، بالإضافة لمجموعة كبيرة من الفوائد الطبية والجمالية التي تحملها، وفي كل عام في موسم الإزهار لهذه الثمار يحتفل اليابانيون في هذه المناسبة استبشاراً بالفائدة التي تعم عليهم من تناولهم للكرز، ويوجد من الكرز نوعان، الرامض الذي يحمل اللون الأخضر ويكون وقت ظهوره في أوائل الربيع وينتهي في بدايات فصل الصيف، والنوع الثاني وهو الأحمر ويبدأ في منتصف الربيع وينتهي في أواخر فصل الصيف ولكل منها طعمه وبعض الفوائد المشتركة، وهنا سوف نتحدث عن فوائد الكرز الأحمر الحلو.



فوائد فاكهة الكرز:

1- يعتبر مصدراً غنياً بالبوتاسيوم الذي يعمل على تنشيط عمل الكلى، غير أنها مصدراً وفيراً من الطاقة، ويعرف الكرز الأحمر بحلاوة طعمه وكلما كان لونه مانلاً للغمق زادت حلاوته أكثر.
2- أجريت العديد من الدراسات في مختلف أنحاء العالم لحصر فائدة الكرز، وجد المركز البريطاني أنها تحتوي على نسبة متوسطة من الفيتامينات والمعادن مقارنة مع أصناف أخرى من الفاكهة، إلا أنه عند تناول كأس منه تعادل ما تحتويه 25 نوعاً من الفاكهة والخضروات من نسبة الفيتامينات والمعادن، وأثبتت الدراسات أن كل حصة من الكرز تحتوي على نسبة من مضادات الأكسدة أكثر مما تحتويه حصة من الموز والبطاطم والجزر والبطيخ مجتمعاً، وتعمل مضادات الأكسدة على زيادة مناعة الجسم، وتحمي من الإصابة بالعديد من الأمراض وتحافظ على صحة الجسم من خطر الإصابة بالسرطان.
3- تناول حصة من الكرز يومياً بالحفاظ على معدل ضربات القلب، ويعمل بالحفاظ على مستوى ضغط الدم، وينظم كمية السكر الموجودة في الجسم.
4- يحتوي مادة (كويرسيتين) وهي تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالالتهابات المختلفة وان تناول الكرز بأي شكل من أشكاله، محققاً أو على شكل العصائر الطبيعية والمرببات يعطي نفس الفائدة.
5- يخفف من مستوى الكوليسترول في الدم، ويحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، وذلك لاحتوائه على مركبات ضد الأكسدة.
6- إن تناول كأس من حبات الكرز يومياً يخفف من ألم المفاصل والتهقرس والروماتيزم ويخفف نسبة حمض اليوريك في الجسم.
7- يعالج الصداع المزمن.
8- يساعد على النوم بشكل هادئ ويبعد الأرق.
9- يقلل من نسبة الإصابة بمرض السكري.
10- يساعد على خسارة الوزن بالرغم من أنه يحتوي على نسبة سكر عالية.

العقار

25 هيئة الأوراق المالية تعدل ضوابط صندوق الاستثمار العقاري

•• أبو ظبي-وام: أصدرت هيئة الأوراق المالية والسلع قراراً جرى بموجبه تعديل بعض بنود القرار الإداري الخاص بضوابط صندوق الاستثمار العقاري والذي سيتم العمل به فوراً بعد صدوره.

ومن أهم التعديلات التي أدخلتها الهيئة تعديل المادة الثانية من القرار الإداري لسنة 2019 والتي أصبحت تنص على ألا تقل الأصول العقارية المنتجة لعوائد صندوق الاستثمار العقاري العام عن نسبة 75% من إجمالي أصوله وألا تقل مصادر الإيرادات من العقارات والفوائد والتوزيعات والأرباح الرأسمالية للصندوق عن نسبة 90% من إجمالي إيراداته وذلك بالإضافة إلى اشتراط ألا تزيد نسبة الاستثمار في حقوق الانتفاع عن 25% من ضلعي أصول الصندوق.

أما التعديل الذي طال المادة الأولى فقد اشترطت في الأصول العقارية للصندوق أن تكون مستوفية لموافقات الجهات الرسمية في الدولة الكائن بها العقار وأن تثبت بموجب حق الملكية أو حق انتفاع استناداً لمعقود رسمية أو من خلال التملك في شركة مالكة لأي من تلك الحقوق ألا تكون محملة بأي قيود أو التزامات وألا تقل المدة المتبقية من حق الانتفاع عن 7 سنوات.

من جانب آخر أعلنت هيئة الأوراق المالية والسلع ضوابط خاصة بشأن تقييم الحصص العينية لصناديق الاستثمار حددت بموجبه شروط هذه الحصص التي يقدمها المستثمر للاكتتاب في وحدات الصندوق وإجراءات تقييمها والاشتراطات اللازم توفرها في المقيم.

كما تضمنت الضوابط تحديد التزامات الإدارة ومؤسس الصندوق الدائري ومدير الاستثمار ونفقات التقييم الخاصة بالحصص العينية ونقل ملكيتها أو منفعتها وذلك بالإضافة إلى الجزاءات في حال مخالفة أحكام هذه الضوابط.

أبو ظبي للجودة ينفذ خطة للتحقق من جميع أدوات قياس الطول

•• أبو ظبي-وام: بدأ مجلس أبو ظبي للجودة والمطابقة في تنفيذ خطة التحقق من جميع أدوات قياس الطول الأمتار خصوصاً المستخدمة في عمليات بيع الأقمشة التي تعتبر إحدى أدوات القياس القانونية ويأتي ذلك استكمالاً لتنفيذ خطط المجلس المتعلقة بتفعيل الرقابة المترولوجية على أدوات القياس القانونية وفقاً للمتطلبات الإلزامية والتشريعات واللوائح الخاصة بها وأكد سلطان المهيري مدير إدارة خدمات المعلومات والمشاركة في المجلس أن هذا الإعلان يأتي في إطار جهود المجلس المستمرة لتحقيق رؤيته الساعية إلى الارتقاء بالبنية التحتية للجودة والمساهمة في تمكين إمارة أبو ظبي من التميز عالمياً وتحقيق رسالته رسالة المجلس الرامية إلى قيادة وتيسير وتطوير بنية تحتية للجودة في إمارة أبو ظبي متكاملة وذات كفاءة عالية على الصعيد العالمي من شأنها تعزيز ثقافة الجودة والتنمية الصناعية والتنافسية وسلامة المستهلك وبما يتماشى مع الأهداف التي وضعتها خطة أبو ظبي في بناء اقتصاد تنافسي مستدام ومفتوح عالمياً.

وأوضح المهيري أن تطبيق النظام المتري يعتبر خطوة مهمة على طريق توحيد وحدات القياس المستخدمة في الدولة بما يتماشى مع استراتيجية المجلس ودوره المحوري في المساعدة على دفع عجلة النمو الاقتصادي من خلال تطبيق أفضل الممارسات الدولية حيث أن معظم دول العالم تطبق وحدات النظام الدولي للقياس.. مبيناً أن النظام المتري يراعي المتطلبات الدولية التي تساهم في الحد من العوائق أمام التجارة البينية وتوفير سبل الاعتراف المتبادل في مجالات القياس وخدمات المعايرة.

وأشار المهيري إلى ضرورة قيام تجار بيع الأقمشة ومحلات الخياطة التي تتبع الأقمشة استخدام أدوات قياس مدمجة بوحدة المتر في عمليات البيع والشراء والتأكد من أدوات قياس الطول التي يستخدمونها في عمليات البيع والشراء مطابقة للاشتراطات المترولوجية الخاصة بها مما ينعكس إيجابياً على حماية المستهلكين والتجار وعلى تنافسية الاقتصاد. وتم تقسيم مشروع تطبيق وحدة المتر إلى مرحلتين الأولى حملة توعوية لتطبيق وحدة المتر والمرحلة الثانية وهي التحقق من صحة ودقة مقاييس الأطوال من خلال استخدام معايير مرجعية والتبديد والتبديد في يوليو الحالي.

تعاونية الاتحاد تفتح سقف مشتريات المساهمين

•• دبي-وام: أعلنت تعاونية الاتحاد عن فتح سقف المشتريات لساهمها لمنحهم أعلى عائد ممكن على مشترياتهم اعتباراً من بداية عام 2019. يأتي هذا القرار من منطلق أهدافها الاستراتيجية الرامية لإسعاد المساهمين وضمان عائد مالي عال لهم على استثماراتهم. وقال سعادة ماجد حمد رحمة الشامسي رئيس مجلس إدارة تعاونية الاتحاد أنه في ظل السعي المستمر من مجلس إدارة تعاونية الاتحاد لإسعاد مساهمها قرر المجلس إلغاء الحد الأعلى السابق لسقف المشتريات البالغ 100 ألف درهم، وأصبح بإمكان المساهمين الحصول على عائد على كافة مشترياتهم بغض النظر عن المبلغ الإجمالي لها وذلك وفق نسب العائد على المشتريات التي يتم اعتمادها خلال اجتماع الجمعية العمومية السنوي.



بلحيف النعيمي: القانون البحري الجديد يقدم جملة من الحوافز وإمكانية تملك الشركات البحرية برأس مال أجنبي 100%

•• أبو ظبي-وام: أكد معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير تطوير البنية التحتية رئيس مجلس إدارة الهيئة الاتحادية للمواصلات البرية والبحرية حرص الحكومة باستمرار على وضع المحفزات والقواعد لنمو القطاع البحري حتى يكون مواكباً لتطلعات المستقبل..

وقال إن مستقبل النقل البحري في دولة الإمارات هو مستقبل مشرق. وأضاف معاليه في تصريح لوكالة أنباء الامارات "أم" أن القانون البحري الجديد لدولة الإمارات سيكون داعماً لهذه التطلعات وقادراً على استيعاب هذه المرحلة وتطوير هذا القطاع الحيوي الهام.. مشيراً إلى أن العمل على هذا القانون استغرق أكثر من سنتين حيث تم الاطلاع على قوانين النقل البحري في دول سبقتنا في هذا المجال.. مؤكداً أن القطاع البحري في دولة الإمارات مهم وواعد وسنبني عليه اقتصاداً متطوراً. إلى ذلك أشاد معاليه - خلال الإحاطة الإعلامية للهيئة التي عقدت في نادي المراسلين الأجانب بأبوظبي امس- بتطور الكتلة البحرية وبترتيب موقع دولة الإمارات العربية المتحدة في النقل البحري العالمي في العام 2018 وذلك من خلال تكليف مجلس الوزراء الموقر للهيئة بالعمل على تحديث القانون التجاري البحري الحالي رقم 26 لسنة

1981 .. وتمن معاليه توجيهات القيادة الرشيدة نحو ترسيخ ثقافة التواصل المستمر بين المؤسسات الاتحادية والمجتمع بمختلف فئاته ومؤسساته وأفراد.. مؤكداً أن نظام الإحاطات الإعلامية الدورية من شأنه الدفع قدماً بمستوى تعامل هذه الجهات مع وسائل الإعلام والجمهور على حد سواء.

وقال إن مجلس الوزراء الموقر كلف الهيئة بالعمل على تحديث القانون التجاري البحري الحالي رقم 26 لسنة 1981م وحرصاً من المجلس على متابعة تطوير التشريع الداخلي ليواكب الكتلة التي تبوؤها الدولة في المجتمع البحري العالمي بعضويتها في مجلس المنظمة البحري ضمن الفئة "ب" .. وأضاف أن الهيئة قامت في المرحلة الأولى من إعداد مشروع القانون بعمل دراسة ميدانية لحصر مشكلات المجال البحري من خلال سماع كافة شكاوى العاملين في القطاع سواء في القطاع الخاص أو الحكومي وذلك لوضع علاج لتلك المشكلات وسن المواد القانونية المعالجة لها. وأوضح أنه تم خلال مرحلة إعداد مسودة القانون ألا يكون دعم الاستثمار مقتصرًا فقط على حدود القانون التجاري البحري الحالي وإنما أن يكون تفضيلاً للقواعد القانونية المنظمة

لجميع صور استغلال البيئة البحرية في الدولة وأن يتضمن دعماً مباشراً وغير مباشر لكافة المجالات التي تؤثر في نمو وازدهار هذا القطاع الحيوي لذلك أطلق على مشروع القانون الجديد "مشروع القانون البحري" وليس "مشروع القانون التجاري البحري". وأشار إلى أن مرحلة صياغة المسودة الأولية للقانون استغرقت أكثر من عامين وذلك حرصاً من الهيئة على إجراء مقارنات في كافة أجزاء القانون مع الدول المتقدمة في النقل البحري لتأتي نصوص القانون في أحدث صور التطور ومن هذه القوانين القانون الإنجليزي والقانون الأمريكي والقانون الألماني والقانون النرويجي والقانون السنغافوري وغيرها من قوانين الدول الأخرى.. وقامت الهيئة بإرسال مسودة مشروع القانون لكافة الجهات الاتحادية والحلقة ذات الصلة وعقدت ورشة عمل في هذا الشأن وبدأت بعض الجهات في الرد بملاحظات وتنتظر الردود من باقي الجهات لتقوم الهيئة بالضيء فيما في استكمال باقي الإجراءات الدستورية والقانونية اللازمة لإصدار القانون.

ولفت معالي الدكتور بلحيف النعيمي إلى أن مشروع القانون الجديد يواكب تطلعات القيادة العليا في دعم الاستثمار ويقدم جملة من حوافز الاستثمار لرغبة الاستثمار البحري وتشجيعاً لذلك حملت مواد المشروع أفكاراً جديدة

نور بنك يجمع حوالي 500 مليون درهم لـ «صندوق أزييموت الاستثماري»



•• دبي-وام: أطلق "نور بنك" للاستحقاق الثابت ، Fixed Maturity Fund ، الأمريكي في مركز دبي المالي العالمي عبر تعاون ناجح مع شركة "أزييموت مركز دبي المالي العالمي المحدودة" والشركة التابعة لها بالكامل "مجموعة أزييموت القابضة" .. فيما جمعت الخطة الاستثمارية الجديدة مساهمات بأكثر من 507 ملايين درهم خلال أسبوعين من إطلاقها ومن المقرر أن توفر دخلاً يصل إلى 5% سنوياً خلال أربع سنوات من الاستثمار ضمن محفظة صكوك متنوعة تتم إدارتها باحتراف.

وتنضم خطوة نور بنك الجديدة مع استراتيجيته الهادفة للاستفادة من الابتكار في تقديم تجارب متميزة للعملاء وترسيخ مكانة إدارة الثروات في نور بنك كواحدة من أكبر موزعي صناديق الاستثمار الإسلامية على مستوى العالم مع وصول قيمة إجمالي الأصول الخاضعة لإدارة البنك إلى ملياري درهم. وتؤكد شركة "أزييموت مركز دبي المالي العالمي المحدودة" - شركة إدارة الأصول الخاضعة للإسقاط في نور بنك أن - من خلال هذا التعاون على التزامها بدور الشريك الرئيسي لحلول الاستثمار الإسلامي المقدمة للمؤسسات في دولة الإمارات والشرق الأوسط.

ومن جهة أخرى يسهم هذا التوجه في دعم استراتيجية التوسع المستمرة لمجموعة "أزييموت" في المنطقة والتي تأكدت مع إضافة إمكانات استثمارية في أبو ظبي عام 2019 لاستكمال قدرات إدارة الأصول القائمة في اسطنبول ودبي. وقال مفضل كاججي رئيس الخدمات المصرفية للأفراد في نور بنك أن استراتيجية الخدمات المصرفية للأفراد في نور بنك تركز على تطوير المنتجات والخدمات وإيجاد فرص استثمارية مربحة لعملائه وتعد خطة استثمارات

الاستحقاق الثابت التي تمتد لأربع سنوات تأكيداً جديداً على التزامه بتوفير فرص استثمارية متنوعة لعملائه من ذوي الثروات الضخمة. بدوره قال روني كونيوكولام رئيس إدارة الثروات في نور بنك: "أصبحت نور ولت الضخمة في دولة الإمارات.. مشيراً إلى التزام مجموعة أزييموت بتوفير حلول استثمارية للإسلامية المشتركة حول العالم ويشهد التجاوب الهائل مع خطة استثمارات الاستحقاق الثابت بالتعاون مع أزييموت على الثقة الكبيرة التي تحظى بها لدى المستثمرين في السوق."

من جهته أعرب جورجيو ميديا الرئيس التنفيذي المشارك في "مجموعة أزييموت" رئيس "مينات" عن اعتزازه الكبير بدعم خطة نور بنك التي حظيت باعتراف السوق ضمن فئة العملاء ذوي الثروات الضخمة في دولة الإمارات.. مشيراً إلى التزام مجموعة أزييموت بتوفير حلول استثمارية للإسلامية المشتركة حول العالم ويشهد التجاوب الهائل مع خطة استثمارات الاستحقاق الثابت بالتعاون مع أزييموت على الثقة الكبيرة التي تحظى بها لدى المستثمرين في السوق."

الاستعدادات الجموعة لإدارة استثماراتها في الدولة وتعد أزييموت بين مجموعة قليلة من شركات إدارة الأصول التي تعمل محلياً في مركز دبي المالي العالمي حيث تقوم بتصميم وإطلاق حلول استثمارية مخصصة للمستثمرين في الشرق الأوسط. يذكر أن "مجموعة أزييموت القابضة" في إحدى شركات إدارة الأصول المستقلة الأوروبية والتي تتجاوز قيمتها أصولها المدارة 228 مليار درهم 62 مليار دولار أمريكي ضمن شبكتها العالمية التي تضم 18 مكتباً.

31 مليار درهم قيمة التداولات العقارية في أبو ظبي خلال النصف الأول من 2019

•• أبو ظبي-وام: بلغت قيمة التداولات العقارية في أبو ظبي خلال النصف الأول من العام الحالي 31 مليار درهم موزعة على 10 آلاف صفقة عقارية وفقاً لتتائج مؤشرات التداولات العقارية في أبو ظبي الصادرة عن دائرة التخطيط العمراني والبلديات. جاء الإعلان عن هذه النتائج خلال إحاطة إعلامية بمقر المكتب الإعلامي لحكومة أبو ظبي بحضور سعادة ماجد أحمد الجابري المدير التنفيذي بالإنابة - قطاع العقارات في دائرة التخطيط العمراني والبلديات. واستعرض ماجد الجابري نتائج التقرير التي تأتي متماشياً مع رؤية إمارة أبو ظبي بأن تصبح واحدة من أفضل الأماكن بالعالم لممارسة الأعمال والاستثمار والعمل والمعيشة والزيارة .. مشيراً إلى أن جميع البيانات الخاصة بالتداولات العقارية خلال النصف الأول تم الحصول عليها من الصفقات المسجلة لدى دائرة التخطيط العمراني والبلديات. وأوضح أن القطاع العقاري في أبو ظبي سجل 6,374 صفقة بيع عقار ووحدة عقارية بقيمة 12.5 مليار درهم إضافة إلى 3,712 صفقة رهن عقاري بقيمة 18.5 مليار

درهم ما يعكس ثقة البنوك في القطاع العقاري. ومن حيث المواقع الجغرافية الأكثر نشاطاً من حيث المبيعات.. قال خليفة في المرتبة الخامسة بـ 357 مليون درهم .. فيما جاءت منطقة الفجع في المرتبة السادسة بـ 211 مليون درهم من إجمالي المعاملات.

وساهم تحديث قانون الملكية العقارية في أبريل 2019 بالسماح للأجانب بتملك العقارات في المناطق الاستثمارية لدعم وتطوير بيئة الاستثمار وزيادة القدرة على استقطاب المزيد من الاستثمارات الأجنبية المباشرة ودفق اقتصاد أبو ظبي ليكون أكثر ديناميكية. وتعليقاً على إصدار التقرير الخاص بمؤشرات التداولات العقارية في أبو ظبي.. قال معالي فلاح محمد الأحبابي رئيس دائرة التخطيط العمراني والبلديات إن هذه النتائج تدل على النمو المتصاعد



مصدر: دائرة التخطيط العمراني والبلديات - أبو ظبي

الفكرة

27 المزروعي يت رأس فريق العمل الاقتصادي الإماراتي إلى إندونيسيا

•• جاكارتا-وام:

ترأس معالي سهيل بن محمد المزروعي وزير الطاقة والصناعة فريق العمل الاقتصادي لدولة الإمارات المشارك في الاجتماع الثاني مع جمهورية إندونيسيا والذي عقد في العاصمة جاكرتا . ويبحث فريق العمل خلال الاجتماع تعزيز العلاقات الثنائية ومجالات التعاون خاصة فيما يتعلق بقطاعات الطاقة والتعدين والسياحة والتطوير العقاري والطيران بالإضافة إلى مناقشة آليات وسبل توسيع آفاق التعاون الإقليمي وتعزيز فرص التعاون التجاري والاستثماري بين البلدين بما يخدم الأهداف والمصالح المشتركة .

ويضم وفد الدولة كلاً من سعادة محمد عبدالله بن مطلق الغفلي سفير الدولة لدى الجمهورية الإندونيسية، وسعادة حميد بن سالم الأمين العام لاتحاد غرف التجارة والصناعة، وسعادة محمد سيف السويدي المدير التنفيذي لإدارة الأصول في جهاز الإمارات للاستثمار والدكتور بحيث الكبيري الرئيس التنفيذي لشركة مبادلة للبترول و عبدالعزیز عبدالله الهاجري الرئيس التنفيذي لدائرة المعالجة والتكرير والتصنيع في شركة بترول أبوظبي الوطنية أدنوك، وحمد بن شهوان الظاهري المدير التنفيذي لإدارة الاستثمار المباشر في جهاز أبوظبي للاستثمار، وممثلين عن صندوق أبوظبي للتنمية وشركة مبادلة للتنمية وطيران الإمارات وطيران الاتحاد وموانئ دبي العالمية ومؤسسة دبي لتنمية الصادرات وغرفة أبوظبي وغرفة التجارة والصناعة بدبي والشارقة وأم القيوين والفجيرة ورأس الخيمة وعجمان وممثلين من اتحاد غرف التجارة والصناعة بالدولة ومن الجهات الحكومية والخاصة وكبار رجال الأعمال بالدولة . ويه منتهل الزيارة استقبال فخامة يوسف كالا نائب رئيس جمهورية إندونيسيا معالي سهيل بن محمد المزروعي والوفد المرافق له وأعرب عن تطلعه بأن تسهم هذه الزيارة في تعزيز العلاقات الثنائية في شتى المجالات . وبدوره نقل معالي وزير الطاقة والصناعة تحيات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة ورئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة إلى قيادة جمهورية إندونيسيا وشعبها وتعبيرهم بالمزيد من الرقي والتقدم والازدهار .

أكد معالي سهيل المزروعي حرص دولة الإمارات على تطوير علاقات التعاون بين البلدين الصديقين وتعزيز مجالات التعاون في شتى المجالات بما يعود بالمنفعة والصلحة المشتركة على كلا البلدين . والرغبة في تعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين، حيث أشاد بالعلاقة الاقتصادية القوية بين البلدين مؤكداً أن العلاقات بين دولة الإمارات وجمهورية إندونيسيا متميزة وتشهد تطوراً مستمراً برعاية قيادتي البلدين...متمنياً أن تتكامل هذه الزيارة بالنجاح بما يسهم في تعزيز وتطوير علاقات الصداقة والتعاون بين البلدين والشعبين الصديقين.

مجلس سيدات أعمال أبوظبي

يطلق غداً «بازار عيد الأضحى»

•• أبوظبي- وام:

تطلق اليوم فعاليات معرض "بازار عيد الأضحى" الذي ينظمه مجلس سيدات أعمال أبوظبي تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية الرئيسة الخيرية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي وضمن فعاليات الحملة التوعوية الخامسة لريادة الأعمال بمشاركة 47 مبادرة سيدية ورائدة أعمال من دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي. وينظم مجلس سيدات أعمال أبوظبي بازار عيد الأضحى 2019 للعام الثاني على التوالي نظراً للنجاح الكبير الذي حققه المعرض في نسخته الأولى ويقام هذا العام في فندق فيرمونت باب البحر بأبوظبي ويستمر حتى 10 يوليو الجاري ويشكل فرصة مميزة للسيدات والعائلة بشكل عام، للتسوق والتحصير لمستلزمات عيد الأضحى المبارك، كما ستتيح البازار للزوار فرصة اقتناء أرقى المنتجات من إبداع نخبة من المصممات والتجار وسيدات الأعمال المشاركات في المعرض. وسيشهد البازار عرضاً لأفضل المنتجات التجارية المتميزة في مجالات الاهتمام بالمرأة، من المجوهرات والملابس والأزياء والعياليات، ومستلزمات الكياج والتجميل، والإكسسوارات والحقائب والمنتجات الجلدية المختلفة، وكذلك العطور والبخور والأطباق، وأعمال المشغولات اليدوية المبتكرة، إلى جانب مشاركة العديد من العلامات التجارية المعروفة في الساحة المحلية والخليجية وعدد من المراكز الطبية التجميلية.

ارتفاع الرقم القياسي لوحدة الواردات

في أبوظبي خلال الربع الأول من 2019

•• أبوظبي- وام:

ارتفع معدل قيمة وحدة الواردات خلال الربع الأول من عام 2019 بنسبة 4.6% مقارنة بالربع نفسه من عام 2018، حيث بلغ الرقم القياسي لقيمة الوحدة 107.9% مقارنة مع 103.1% خلال فترة المقارنة نفسها وذلك بحسب الأرقام التي أصدرها امس مركز إحصاء أبوظبي . وعلى مستوى ربع السنوي فقد ارتفع معدل قيمة وحدة الواردات خلال الربع الأول من عام 2019 بنسبة 3.2% مقارنة بالربع الرابع من عام 2018، وبلغ الرقم القياسي لقيمة الوحدة 107.9% بالمقارنة مع 104.4% خلال فترة المقارنة ذاتها. وعلى صعيد معدل وحدة فقد انخفض خلال الربع الأول من العام الجاري بنسبة 4.2% مقارنة بالربع الأول من عام 2018، وبلغ الرقم القياسي لقيمة الوحدة 80.4% . بينما كان 82.2% في فترة المقارنة نفسها. وتعتبر دولة الإمارات من الدول المتقدمة التي أوسدت مكانتها على خارطة التجارة العالمية، وبقيت محافظة عليها كاهم سوق للصادرات والواردات السلعية على مستوى دول المنطقة، كما عززت دورها في الساحة التجارية العالمية بقوة خلال السنوات الماضية، وتوقع مركز الإحصاء أن تشهد الفترة المقبلة نمواً وازدهاراً على المستويات كافة ومنها التجارة بشقيها السلعي والخدمي، حيث تشكل حركة الصادرات غير النفطية والواردات في إمارة أبوظبي عنصراً هاماً في الحركة الاقتصادية للمجتمع الإمارة وتستحوذ التنمية الاقتصادية في إمارة أبوظبي على حيز كبير من اهتمامات القيادة والخطط الحكومية من أجل تحقيق الرقي والتطور ومواكبة العالم المتقدم.



في اجتماع خبراء الذكاء الاصطناعي والتنمية في الاسكوا «بيروت»

أبوغزاله: «العالم المعرفي يأتي بالرفاه والازدهار الاقتصادي»

•• بيروت - الفجر:

شارك سعادة الدكتور طلال أبوغزاله، رئيس ومؤسس طلال أبوغزاله العالمية، في الجلسة الافتتاحية في اجتماع خبراء الذكاء الاصطناعي والتنمية الصناعية المحلية في الاسكوا الذي عقد في بيروت مؤكداً على أن العالم المعرفي سيأتي بالرفاه والازدهار الاقتصادي. وقال: "لقد قادت ثورة الحوسبة الحالية عالمنا إلى عصر من التقدم لم يسبق له مثيل، حيث أتاح التحول الرقمي عالمنا من العصر وأتى يوفره من التقنيات المعاصرة التي تغير الطريقة التي نعيش ونعمل بها،

حيث توفر الإنترنت فرصة للشباب لكي ينمي قدراته على الاكتشاف والابتكار والإبداع، وعدا التعليم عن بعد والدورات الدراسية والتدريبية ومواقع تعلم اللغات الأجنبية ووسائل الإعلام الاجتماعي والأخبار ومنصات استهلاك الحلول عبر مشاركة الجمهور متاحاً، وعاملاً محفزاً لإنعاش مفاهيم المسؤولية، ومجابهة التحديات بكل أنواعها. وأضاف "كُتبت كتاباً جديداً بعنوان «العالم المعرفي المتوقد» باعتباره رحلة واقعية إلى المستقبل وما يحمله من تقنيات غازية وما يوفره من فرص هائلة وما يأتي به من تحديات واقعية..

ويركز الكتاب على أن قيمة التكنولوجيا الحديثة في التعليم هي قابليتها وقدرتها على الوصول إلى المتعلمين الذين حرمتهم ظروفهم التعليمية من الاجتماعية من متابعة تعليمهم في مؤسسات التعليم التقليدي، كما أن التكنولوجيا ترفع من سوية ونوعية التعليم وتستجيب لحاجات مجتمع المعلومات، وأشار الدكتور أبوغزاله إلى أننا في الوطن العربي لم نتمكن من استقراء المستقبل الذي قد بدأ بدخول عالم الثورة الصناعية الرابعة والذي يرافقه عالم معرفي صميم جعل فيه الإنسان والآلة ويفعل تطورات الذكاء الاصطناعي مجتمعاً واحداً

ووحدة واحدة من حيث تفاعل الآلات تلقائياً مع احتياجات الإنسان للتنامية. ثم إن مسيرة عصر المعرفة والأزمة الاقتصادية مرتبطتان ببعضهما البعض، لذلك علينا أن نستفيد من تلك الأزمة والحرب التي من الممكن أن تحدث ولابد من أن نعبد نموذجنا للتألق مع عصر ثورة المعرفة. وبين أبوغزاله أنه في الوقت الذي تتنافس فيه الدول على قيادة الثورة الصناعية الرابعة، تحاول دول الحلفاء بالثورة الصناعية الثالثة، فيما تعاني أخرى من اقتصادات نامية ولم تتمكن من مواكبة التطورات، ولابد من مد يد العون لها لتطبيق التكنولوجيا

«اقتصادية أبوظبي»: تعرفه الكهرباء للقطاع الصناعي

ضمن «غدا 21» تعزيز منافسة الشركات محلياً وعالمياً

•• أبوظبي - وام:

أكد معالي سيف محمد الهاجري رئيس دائرة التنمية الاقتصادية في أبوظبي أن برنامج تحفيز القطاع الصناعي عبر تعرفه الكهرباء في إطار مبادرات برنامج أبوظبي للسرعات التنموية «غدا 21» يسهم في زيادة رأس مال الشركات الصناعية ويمكنها من تطوير منتجاتها الصناعية وزيادة قيمتها في السوق المحلية بما يعزز من قدرتها على التنافس في الأسواق الخارجية. وقال إن هذه المبادرة التي أطلقتها الدائرة مؤخراً خلال ملتقى أبوظبي للقطاع الخاص تتماشى مع استراتيجيات وأهداف مكتب تنمية الصناعة التابع للدائرة والذي يتولى مسؤوليات التخطيط والتنظيم والإشراف والرقابة على القطاع الصناعي في أبوظبي والذي يعد أحد أهم الروافد الأساس للقطعة الاقتصادية المحلي بالإمارة.

جاء ذلك في تصريح لعالیه بمناسبة تنظيم مكتب تنمية الصناعة التابع للدائرة أمس لقاء مع المستثمرين الصناعيين بمقر غرفة أبوظبي حول برنامج تحفيز القطاع الصناعي عبر تعرفه الكهرباء شارك فيها ممثلون عن شركتي أبوظبي والعين للتوزيع، وأوضح معالي سيف الهاجري أن مبادرة تعرفه الكهرباء للقطاع الصناعي دخلت حيز التنفيذ اعتباراً من شهر يوليو، في حين تستفيد الشركات المشاركة من تطبيق التكاليف المخفضة بمفعول ربحي من تاريخ أول أبريل 2019 مشيراً إلى أن هذه المبادرة توافر رؤية الدائرة في تعزيز حركة المال والأعمال وابتكار آفاق جديدة للنمو ومستدامة على المدى الطويل وفتح الشركات مزيد من التنافس محلياً وإقليمياً وعالمياً. وأضاف معالي «يأتي إطلاق الدائرة لبرنامج تحفيز القطاع الصناعي عبر تعرفه الكهرباء التزاماً منها بالتوجهات الاستراتيجية لحكومة إمارة أبوظبي الرامية إلى تعزيز البيئة الاستثمارية الإيجابية ورفد الاقتصاد الوطني القائم على الابتكار والمعرفة والتنوع السند» متميراً إلى أن مكتب تنمية الصناعة قام بإعداد برنامج واضح وتفصيلي لأسعار تعرفه



الكهرباء الجديدة للشركات المستهدفة في القطاع الصناعي.. وذكر معاليه أن الدائرة تهدف من خلال هذا البرنامج إلى تحفيز القطاع الصناعي في إمارة أبوظبي وتعزيز مكانة الإمارة كوجهة محلية إقليمية وعالمية جاذبة للاستثمار في مختلف القطاعات الحيوية والاستراتيجية مؤكداً التزام الدائرة بتقديم حلول فاعلة وناجحة لتصبح أبوظبي الوجهة الأمثل لممارسة الأعمال واستقطاب الاستثمارات الصناعية. وقال معالي رئيس الدائرة أنه انطلاقاً من حرص دائرة التنمية الاقتصادية أبوظبي المستمر على تحقيق التنمية الاقتصادية الكاملة بالاستقطاب والاستثمارات الصناعية فإن اعتماد حكومة إمارة أبوظبي لمبادرات وبرامج نوعية لتحفيز الاستثمارات ومختلف أنشطة الأعمال سيسهم في تحقيق الإمارة لعدلات نمو إيجابية من شأنها أن



مبادرة بيرل و«نماء» يبحثان تعزيز مشاركة المرأة في القوى العاملة الخليجية

•• الشارقة - وام:

بحثت «مبادرة بيرل» - المنظمة غير الربحية المعنية بنشر ثقافة المساواة والشفافية وتعزيز معايير الحوكمة المؤسسية في منطقة الخليج - مع مؤسسة «نماء» للارتقاء بالمرأة الصعوبات التي تعرقل انضمام المرأة الخليجية للقوى العاملة والتحديات التي تواجهها في تحقيق التوازن الصحي والسليم بين الحياة الشخصية والمهنية إضافة إلى جملة من المقترحات والتوصيات التي تساعد المؤسسات على تجاوز العقبات والمخاطر الداخلية كالتمييز اللاواعي إلى جانب تنفيذ السياسات الداخلية التي تدعم التنوع في عملياتها. جاء ذلك خلال اجتماع عقد بين الجانبين في الشارقة ضمن برنامج «التنوع الوظيفي في القيادات العليا بالشركات» وضم شركاء المؤسستين من قادة الصناعة والتجارة والأعمال. وتعرف المشاركون في الاجتماع الذي أدارته ياسمين عمري المدير التنفيذية لمبادرة «بيرل» على الحالة الراهنة للمرأة في بيئة العمل بمنطقة الخليج والوضع الحالي لتنوع القوى العاملة والعدالة في الاقتصاد بالإضافة إلى التحديات التي تواجه المرأة في العمل. وناقش الاجتماع الدراسة التي يتم إعدادها حالياً ضمن برنامج «التنوع الوظيفي في القيادات العليا بالشركات» التابع لـ «مبادرة بيرل» بالتعاون مع مؤسسة «نماء» للارتقاء بالمرأة وأهمية معلومات نتائج الاستبيان الإلكتروني التي ستستخرج لنشر تقرير «دور المرأة في الاقتصاد: المستقبل المتوقع في منطقة الخليج». وقالت ريم بن كرم مديرة مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة «نلتزم مع المؤسسة بالتعاون مع شركتنا الاستراتيجي مبادرة بيرل بدعم المرأة في قطاع الأعمال وتمكينها من ممارسة دورها الفاعل والمساهمة بشكل عادل في بناء المجتمع والاقتصاد حيث ساعد اجتماع شركائنا من قادة الصناعة والتجارة والأعمال على تحديد القضايا الرئيسية التي تؤثر على القوى العاملة النسوية في منطقة الخليج والتي من شأنها أن تدعم سن سياسات تضمن تحقيق العدالة وتكافؤ الفرص بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات شاملة وقابلة للتنفيذ في كافة القطاعات الاقتصادية. وأضافت «تشكل المعلومات التي شاركنا خلالها هذا الاجتماع قيمة مضافة إلى البحوث الجارية في منطقة الخليج من خلال برنامج التنوع الوظيفي في القيادات العليا بالشركات التابع لمبادرة بيرل حيث تغطي هذه الدراسات مجموعة متنوعة من القطاعات الاقتصادية وفي الوقت نفسه تتوافق مع أهداف التنمية المستدامة التي أطلقتها منظمة الأمم المتحدة لتعزيز العدالة وتكافؤ الفرص.

مجمع الشارقة للابتكار يستعرض فرص الاستثمار المعرفي أمام مجتمع الأعمال

•• الشارقة - وام:

استثمرت المعرفي في المنطقة وتوجيه استثمارات نوعية لتوفير قطاعات تنافسية جديدة تحقق تأثيراً اقتصادياً مباشراً على حركة التنمية والعمل على ممارسة الاستثمار بطريقة أسهل وفي بيئة جاذبة داعياً أعضاء مجالس الأعمال والمستثمرين إلى الاستفادة من المزايا العديدة التي يوفرها المجمع كما تناول أهم الاستثمارات التي يحتضنها المجمع نتيجة للخدمات ذات المستوى العالي في بيئة استثمارية مثالية تساعد

نظم مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار في مقره لقاء «لقاء الأعمال الأول» لمجالس الأعمال والبعثات التجارية العاملة في الدولة بحضور نخبة من المستثمرين ورجال الأعمال. يأتي هذا اللقاء بهدف تعزيز علاقات الشراكة الاقتصادية والاستثمارية بين المجمع ومجتمع الأعمال في الدولة حيث تم استعراض الفرص الاستثمارية الواعدة التي يوفرها المجمع للمستثمرين في عدد من القطاعات البحثية الابتكارية والتي تعتبر بمثابة نقطة ارتكاز تستند عليه رؤية المجمع ورسالته من خلال دعم وتشجيع وتطوير منظومة الابتكار ودعم الأبحاث العلمية التطبيقية والتكنولوجية للقيام بالأنشطة الاستثمارية باعتباره الملاذ المفضل للشركات الاستثمارية البحثية العالمية. واستعرض سعادة حسين الحمودي الرئيس التنفيذي للمجمع الأولويات التي تركز عليها خطط العمل في المجمع لتحقيق نقلة نوعية في بيئة

الشركات والاستثمارات الابتكارية على النمو والازدهار. كما تم إطلاق الحضور على النهج الذي يسير عليه المجمع والخطوات التي يتبناها في مسيرته نحو تحقيق التقدم والنجاح المطلوب متحدثاً عن أهم إنجازات المجمع وخططه المستقبلية وأهم الشركات العالمية التي تعمل ضمن المجمع ومشروعاتها البحثية وخططها القائمة على تطوير منظومة من الحلول والابتكارات في شتى مجالات الحياة ودعم الأبحاث

العلمية التطبيقية والتكنولوجية للقيام بالأنشطة الاستثمارية ضمن منطقة تتميز باتيها أفضل الممارير الدولية في تقديم الخدمات النوعية التي ستساعد على جذب الاستثمارات للعمل بوجو استثماري آمن وبنية تحتية متكاملة بالإضافة للملكية الكاملة والإعفاء الضريبية مما يتيح فرصاً كبيرة للصناعات والمنتجات التكنولوجية للنجاح والاستمرار. وتعرف الحضور على مميزات المجمع





لعمل

مركز جمعة الماجد ينظم ورشة حماية حقوق الملكية الفكرية



وخططوا تسجيل الحقوق الفكرية، وتأثير القرصنة والاختراقات على أعمال الشركات والمبدعين، والتشريعات التي سنتها الدولة لمحاربة ذلك. وهي حماية للمجتمع نفسه، لأن اقتصاد

البلد يكون قائماً على حماية حقوق الملكية الفكرية، ولا بد من توعية وتنقيف أفراد المجتمع بهذه القضية المهمة.

واستفساراتهم، وفي نهاية الورشة قام د. محمد كامل المدير العام للمركز بتكريم المستشارة على أداؤها المتميز وتطوعها في تقديم هذه الورشة، كما جرى توزيع الشهادات على المشاركين.

•• دبي- الفجر:

انطلاقاً للنشاط الصيفي النقال في مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي يوم السبت ورشة بعنوان: حماية حقوق الملكية الفكرية، قدمتها المستشارة القانونية عصون بشير، وحضرها 32 متدرباً ومتدربة من الجهات الحكومية والخاصة والمهتمين بموضوع الملكية الفكرية. بدأت الورشة بلحظة تاريخية عن الملكية الفكرية منذ اتفاقية باريس للملكية الصناعية عام 1883م، ثم تطرقت إلى تعريف الملكية الفكرية وأقسامها التي تشمل مجموعة من الإبداعات مثل الكتب والاختراعات والنماذج الصناعية والعلامات التجارية، وتناولت أيضاً حماية الحقوق الفكرية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى مستوى العالم، ومدى هذه الحماية، ثم انتقلت إلى إجراءات

7 آلاف درهم الحد الأقصى اليومي للاسترداد النقدي لـ «القيمة المضافة» لكل سائح

«الاتحادية للضرائب»: رد الضريبة بلا حد أقصى للسائح إذا تم تحويل المبالغ المستحقة للاسترداد لحساب البطاقات الائتمانية

الدولة في المنافذ المشمولة بالنظام، قامت شركة «بلانيت» - المحولة من الهيئة الاتحادية للضرائب بتشغيل النظام الإلكتروني لرد ضريبة القيمة المضافة للسائح - بتشغيل أجهزة الخدمة الذاتية الزودة بكافة الوسائل التقنية اللازمة لإتمام إجراءات رد الضريبة بشكل آلي بالكامل، في حين يتواجد موظفون من الشركة المشغلة قرب أجهزة الخدمة الذاتية لتقديم المساعدة للسائح عند الحاجة لذلك.

وأشار إلى أن هذه الخدمة المتطورة توفر مزيداً من السهولة والسرعة في إجراءات رد الضريبة للسائح على مشترياتهم خلال فترة تواجدهم في الدولة بخطوات إلكترونية يتم من خلالها تحديد الضرائب القابلة للاسترداد، والتأكد من وجود المشتريات بصحبة السائح، ثم استرداد الضريبة بدقة تامة، فيقوم السائح باسترداد الضريبة بخطوات إلكترونية دون تعاملات مع موظفين، وذلك من خلال الأجهزة التي تم وضعها في منافذ المغادرة المشمولة بالنظام حيث يقوم السائح بتقديم الفواتير الضريبية لشترتياته من منافذ البيع المسجلة ضمن النظام للأجهزة الآلية مرفقاً معها جواز سفره وبطاقته الائتمانية، ويمكنه استرداد الضريبة بدون حد أقصى بتحويل قيمة الضريبة القابلة للاسترداد إلى حساب البطاقة الائتمانية الخاصة بالسائح، وفي حال طلب الاسترداد نقداً يكون الحد الأقصى لليوم الواحد 7 آلاف درهم.

للتطوير المستمر للقطاع المالي والاقتصادي الوطني نظراً لأنها تتيح سهولة حركة الأموال والأصول المالية بالاقتصاد بشكل أكثر أماناً وانسيابية مما يرفع الثقة بالتعاملات المالية محلياً ومع كافة دول العالم.

وأكد حرص الهيئة الاتحادية للضرائب بشكل مستمر على تطبيق أفضل المعايير الدولية في كافة أشطنتها والخدمات التي تقدمها لعملائها بصفة عامة، وذلك تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة لجعل الإمارات من أفضل دول العالم بحلول عام 2021، والمساهمة في الحفاظ على الكفاءة التنافسية المتقدمة للدولة حيث تمتلك الاقتصاد العربي الوحيد ضمن "الاقتصادات القائمة على الإبداع والابتكار، حيث يتماشى القرار الجديد مع أفضل الممارسات في الاقتصادات المتقدمة، التي تراعي إدارة المخاطر الكلية على نحو أكثر فاعلية وتشجع استخدام وسائل الدفع الإلكتروني.

وقال إن الهيئة تبذل جهوداً متواصلة لاتخاذ الخطوات اللازمة لدعم مبادرة «الحكومة الذكية» لدولة الإمارات، التي تعتمد على منح الأولوية لجال الدفعات الرقمية، خصوصاً وأن خدمات الدفع في الإمارات يختلف مكوناتها تتميز بمعايير متطورة.

وأوضح سعادته أنه في الإطار ذاته تم خلال العام الحالي إطلاق العديد من أجهزة خدمة ذاتية» لرد ضريبة القيمة المضافة للسائح عند مغادرتهم

•• أبوظبي- وام:

أصدر سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس مجلس إدارة الهيئة الاتحادية للضرائب قراراً في شأن الحد الأقصى لمبلغ الاسترداد النقدي بموجب نظام رد ضريبة القيمة المضافة للسائح. والذي يحمل رقم 1/ لسنة 2019 ودخل حيز التنفيذ الفعلي - على أن "يكون الحد الأقصى للاسترداد النقدي لضريبة القيمة المضافة بموجب نظام رد الضريبة للسائح مبلغ 7 آلاف درهم لكل سائح قادم من الخارج لكل 24 ساعة.

وأكدت الهيئة الاتحادية للضرائب أن نظام رد الضريبة للسائح الذي بدأ العمل به اعتباراً من شهر نوفمبر الماضي يتميز بارتفاع الكفاءة التشغيلية، وسهولة وضوح الإجراءات، بالإضافة إلى سرعة ودقة إنجاز معاملات الاسترداد.

وقال سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب إن القرار الجديد في شأن الحد الأقصى لمبلغ الاسترداد النقدي جاء بموجب نظام رد ضريبة القيمة المضافة للسائح لوكالة الاستراتيجية العامة للدولة لتقليل الاعتماد على النقد في التعاملات المالية، والاستفادة من البنية التحتية الرقمية والتكنولوجية المتطورة في الإمارات، والتي تعد من المقومات الأساسية



الطاقة البشرية في بروناي دار السلام بجهود هيئة كهرباء ومياه دبي. وبمبادرة اهتمام بلاده بالمشاركة في مشروعات الهيئة الرائدة في مجال الطاقة

كهرباء دبي تبحث تعزيز التعاون بمجال الطاقة مع بروناي

•• دبي- وام:

بحث سعادة سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي خلال استقباله معالي الدكتور داتو حاجي ماتسوني بن محمد حسين وزير الطاقة والصناعة والطاقة البشرية في بروناي دار السلام والوفد المرافق من مجالس التعاون وتبادل التجارب والخبرات تعزيزاً لكتلة دبي كمركز عالمي للمال والأعمال والتجارة والسياحة والاقتصاد.

وأكد الطاير على أهمية التعاون بين الهيئة والمؤسسات والشركات في بروناي دار السلام وتبادل أفضل الخبرات

والتجارب في قطاعات الطاقة والمياه والاستدامة والعمل على تطويرها إلى أفاق أوسع والاستفادة من خبرات الجانبين.

كما استعرض الطاير أحدث مشاريع الهيئة وإنجازاتها على الصعيدين المحلي والعالمي ودورها الفعال في تعزيز التنمية المستدامة في إمارة دبي.. واستعرض أيضاً المشروعات والمبادرات والخطط التي أطلقتها الهيئة تحقيقاً لرؤية القيادة الرشيدة لتحويل إمارة دبي إلى مركز عالمي للطاقة النظيفة والاقتصاد الأخضر والتوجهات العالمية لأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030 حيث تسهم الهيئة

«شركة أبوظبي الوطنية للتأمين» تطلق خدمة تطبيق «واتساب» للأعمال

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت شركة أبوظبي الوطنية للتأمين، إحدى الشركات الرائدة في المنطقة في مجال التأمين لتعدد الأفراد والشركات، عن إطلاق خدمة تطبيق «واتساب» للأعمال، لتكون بذلك الشركة الأولى على مستوى شركات التأمين في دولة الإمارات التي تطلق هذه الخدمة المميزة للعملاء.

وتسمح هذه الخدمة الجديدة لعملاء الشركة الاستفادة من مجموعة واسعة من الخدمات تشمل طلبات عروض الأسعار، والطلبات، ومواقع مركز المطالبات، وتوفرير المستندات لإصدار وثائق تأمين وغيرها من الخدمات، وذلك من خلال التواصل عبر رسائل تطبيق «واتساب» مع مركز الاتصال الخاص بشركة أبوظبي الوطنية للتأمين. وتعليقاً على ذلك، قال أحمد إدريس، الرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي الوطنية للتأمين: «نسعى دائماً لأن نكون سباقيين في تعزيز تجربة عملائنا، ونحرص على تبني التغييرات التي من شأنها تحقيق هذا الهدف، ومن هذا المنطلق، فإن خدمة تطبيق «واتساب» للأعمال من شركة أبوظبي الوطنية للتأمين ستساهم في تعزيز مستويات رضا العملاء عبر توفير خدمات بسيطة والفعالية، وذلك في ظل التوجه المتزايد من العملاء للخدمات الإلكترونية، وبموجبهم عن وسائل أكثر فاعلية في التواصل.»

وأضاف إدريس: «يعتبر تطبيق «واتساب» من أكثر وسائل الاتصال الحديثة انتشاراً عبر العالم، وذلك بفضل سرعته وسهولة استخدامه. وستمكننا إضافة هذا التطبيق لمجموعة العروض التي تقدمها الشركة من تقديم خدمات أفضل لعملائنا وتعزيز مكانتنا الرائدة بين شركات التأمين في استخدام أفضل الحلول الرقمية لخدمة العملاء.» وتعمل شركة أبوظبي الوطنية للتأمين خلال السنوات الأخيرة وبشكل مستمر على الاستثمار في تطوير منتجاتها الرقمية بهدف تقديم المزيد من الحلول التأمينية المبتكرة لعملائها. وفي هذا الإطار، أبرمت الشركة اتفاقيات متعددة تهدف بمجملها إلى تطبيق أحدث الحلول التكنولوجية لتوفير أفضل خدمات التأمين لعملائها.

غرفة أبوظبي تبحث فرص التعاون التجاري مع قطاع الأعمال في مولدوفا

•• أبوظبي- وام:

بحث سعادة محمد هلال المهيري مدير عام غرفة تجارة وصناعة أبوظبي امس مع سعادة فيكتور هاروتا سفير جمهورية مولدوفا لدى الدولة سبل تعزيز العلاقات الاقتصادية بين بيئة الأعمال في كل من إمارة أبوظبي ومولدوفا. واستعرض الجانبان - خلال لقاء في مقر غرفة أبوظبي - فرص التعاون المشترك بين مؤسسات القطاع

المباشر.. داعياً مؤسسات وشركات القطاع الخاص المولدوفية لزيارة أبوظبي وبحث مجالات مختلفة للتعاون والاستثمار تعود بالنفع على الجانبين. من جانبه قال سفير مولدوفا إن إمارة أبوظبي إحدى أهم المدن على الصعيد العملي والاقتصادي موضحاً أن هناك العديد من الفرص الاقتصادية والاستثمارية المتاحة لمؤسسات القطاع الخاص في كلا البلدين للتعاون من خلالها.. مؤكداً أهمية التنسيق مع غرفة أبوظبي لتنظيم تبادل الزيارات والوفود التجارية.

إكسبو 2020 دبي ينظم ورش «حي اكم» لتعريف الجهات الحكومية بفرص المشاركة

•• دبي- وام:

نظم إكسبو 2020 دبي سلسلة من ورش العمل في كل من عجمان ورأس الخيمة والشارقة، بهدف تعريف ممثلين عن الدوائر الحكومية على الطرق التي يمكنهم بها المساهمة في إنجاح أول إكسبو دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا.

استهدفت سلسلة ورش العمل التعريف برسالة #حياكم2020، التي يتبناها برنامج التفاعل المجتمعي التابع لإكسبو 2020 دبي، حيث يعمل على تعزيز مشاعر الحماس والفخر الوطني، استعداداً لاستضافة أضخم حدث على الإطلاق في العالم.

كما تعرف ممثلو الدوائر الحكومية على الفرص التي توفرها منصات إكسبو المتعددة، واطلعوا على مدى تقدم أعمال البناء في موقع إكسبو الذي يمتد على مساحة 4.38 كيلومتر مربع، في منطقة دبي الجنوب.



تحدى القراءة العربي يتوج الطالبة الشيماء علي بسيوني بالمركز الأول على مستوى قطاع التعليم الأزهرى

- الشيخ صالح عباس جمعة : نعلق الآمال على مشاريع من قبيل تحدي القراءة العربي في إعداد جيل واع يساهم في نهضة بلاد العرب

- منى سعيد الكندي: إن أحد أهم أهداف تحدي القراءة العربي، هو تحقيق نسجٍ معرفي اجتماعي

دوما على المراكز العشرة الأولى ضمن المنافسات النهائية لتحدي القراءة العربي.. ويهدف تحدي القراءة العربي الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" عام 2015 إلى الاستثمار في الأجيال الشابة في الوطن العربي ثقافياً ومعرفياً، بتربيتهم ثقافة القراءة باللغة العربية، وإرسائها كأسلوب حياة لديهم. وبعد أن استقطبت دورته الأولى أكثر من 3.5 مليون طالب من مختلف أنحاء العالم العربي، وتضاعف الرقم ليتجاوز 7.4 مليون في الدورة الثانية من التحدي، وتخطى في دورة العام الماضي حاجز 10 ملايين طالب من 44 دولة عربية وأجنبية بعد تحوله إلى العالمية، وفتح باب المشاركة رسمياً للطلبة العرب المقيمين خارج الوطن العربي.. تنجح دورته الرابعة هذا العام بتسجيل مشاركة قياسية بلغت 13.5 مليون طالب وطالبة من مختلف أنحاء العالم من 49 دولة حول العالم.

على لغتنا العربية لغة القرآن الكريم، وإعداد جيل واع يساهم في نهضة بلاد العرب، لأن النهوض بالأمة هو الأمل الأكبر والهدف الأسمى، مضيفاً: "تحدي القراءة يحمل معاني الإزادة والإصرار ويساهم في تنمية السلوك الثقافي المتحضر الذي يشكل شخصية الإنسان ونضج عقله وإثراء حصيلته اللغوية والفكرية والمعنوية ليكون قادراً على تحقيق أهدافه، وعبر فضيلة الشيخ جمعة عن فخر الأزهر الشريف بالمشاركة في تحدي القراءة العربي بين أشقائه من جميع الدول والمنافسة على اللقب. وأكدت منى سعيد الكندي، "إن أحد أهم أهداف تحدي القراءة العربي، هو تحقيق نسجٍ معرفي اجتماعي، تربط مكوناته بخصال حب القراءة بين ملايين الطلاب في الوطن العربي، والذين وصل عددهم هذا العام إلى 13.5 مليون مشارك.. وأضافت الكندي: "لقد عُرفت جمهورية مصر العربية وجامعها الأزهر، ومنذ الدورة الأولى من تحدي القراءة العربي، بتنشئة جيل من القراء المتميزين الذين يناهسون

الأوائل كلاً من باهر محمد بوعجيلة من الصف الثالث ثانوي بشعبة العلوم الإسلامية بالشرقية، وأحمد سامي محمد رجب من الصف الثاني ثانوي بمعهد عثمان ماهر الأزهرى بالقاهرة، ومحمود ياسر حسن بديع من الصف الثالث ثانوي بشعبة العلوم الإسلامية بالشرقية، وأبرار عبد الرؤوف محمود من الصف الثاني ثانوي بمعهد فتيات فواد خميس بالشرقية، وعمر محمود عبدالعزيز من الصف الثالث الإعدادي بمعهد فتيات باسوس الأزهرى بالقليوبية، وأحمد مدحت مصطفى من الصف الثاني ثانوي بمعهد أسبوط النموذجي بأسبوط، وعاصم زكريا عثمان من الصف الثاني ثانوي بمعهد منفلوط بأسبوط، وعمر محمود حماد من الصف الثاني الإعدادي بمعهد أبوالمعويين بالإسكندرية، وأروى محمود أحمد من الصف الثاني إعدادي بمعهد فتيات سيدى بشر بالإسكندرية. وأثنى الشيخ صالح عباس جمعة، على النجاح الذي حققه تحدي القراءة العربي، وقال: "إننا جميعاً نعلق الآمال على مشاريع ومبادرات من قبيل تحدي القراءة العربي للحفاظ

العام، بمشاركة أوائل المتسابقين وأوائل المدارس من مختلف أنحاء الوطن العربي والعالم، من أجل تنويع بطل تحدي القراءة العربي في دورته السنوية الرابعة التي ارتفع عدد المشاركين فيها إلى 13.5 مليون قارئ من مختلف أرجاء الوطن العربي ودول العالم. وتم تنويع نجوم الدورة السنوية الرابعة من تحدي القراءة العربي على مستوى قطاع التعليم الأزهرى وتكريم 876 طالباً وطالبة وصلوا للنهائيات في حفل حضره سعادة جمعة مبارك الجنيبي سفير الدولة لدى جمهورية مصر العربية، وفضيلة الشيخ صالح عباس جمعة وكيل الأزهر، ومنى سعيد الكندي الأمين العام لمشروع تحدي القراءة العربي، وعدد من المسؤولين والإداريين والطلبة المتميزين، بالإضافة إلى أوائل الطلبة ودهيم والمشرفين والعلماء والمدراء من مختلف المعاهد الأزهرية. وإلى جانب بطله التحدي على مستوى قطاع التعليم الأزهرى في جمهورية مصر العربية الطالبة الشيماء علي بسيوني، من الصف الأول الإعدادي، ضمت قائمة العشرة

اختتم تحدي القراءة العربي في دورته السنوية الرابعة تصفياته النهائية على مستوى قطاع التعليم الأزهرى في جمهورية مصر العربية، بتتويج الطالبة الشيماء علي بسيوني، من معهد فتيات محرم الإعدادي النموذجي الأزهرى بالإسكندرية، بطلت للتحدي متفوقة على مليون ونصف المليون طالب شاركوا على مستوى قطاع التعليم الأزهرى في مصر، متقدمة على الطلبة العشرة الأوائل الذين يمثلون مختلف معاهد التعليم الأزهرى في جمهورية مصر العربية. وعلى مستوى قطاع المعاهد الأزهرية المشاركة في نسخة هذا العام من تحدي القراءة العربي فازت "منطقة الغربية الأزهرية" بقلب أفضل مدرسة مشاركة في النسخة الرابعة من التحدي على مستوى القطاع. وتشارك الطالبة الفائزة والمدرسة المتميزة التي تصدرت منافسات تحدي القراءة العربي على مستوى قطاع التعليم الأزهرى في مصر في التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي، والتي تستضيفها دبي في دولة الإمارات لاحقاً هذا



تشارك في مخيمات وزارة التربية والتعليم ومعسكر الشارقة الرياضي

«لغتي» تأخذ الأطفال في متعة تعلم اللغة العربية في سلسلة فعاليات وأنشطة ترفيهية

باللغة العربية بوسائل ذكية في مدارس الشارقة، في العام 2013، ضمن مبادرات صاحب السمو الرامية إلى تطوير قطاع التعليم في الإمارة، والمحافظة على اللغة العربية وتحييتها إلى الأبطال بطريقتي عصرية علمية مبسطة. وفي يناير 2016 اعتمد صاحب السمو حاكم الشارقة، الهوية الجديدة لمبادرة تعلم اللغة العربية في مدارس الشارقة تحت مسمى "لغتي"، وتمثل هذه المبادرة استجابة تربوية وعلمية لمتطلبات التطور في أساليب التعلم الذكي التي تؤسس لجمع المعرفة وتسهم في الارتقاء بمخرجات التعليم.

عمر 4-10 أعوام، وتقدمها بطرق ممتعة وشيقة تجذب الأطفال وتليي شغفهم. كما تعقد المبادرة خلال المعسكر ورش تعليمية للغة العربية تقدمها كل من الكاتبة همسة يونس، وحنان احمد المسلماني - معلمة لغة عربية، بهدف تعزيز حب اللغة العربية في نفوس الأطفال، بطرق عصرية مبسطة، من خلال استخدام أحدث الوسائل التقنية. يذكر أن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، كان قد أطلق مبادرة دعم التعليم

ويتضمن برنامج مبادرة لغتي خلال مخيمات وزارة التربية والتعليم "صيفنا يحلو بالقراءة 2019" سلسلة من الأنشطة والفعاليات التعليمية، التي تعرض أهمية اللغة العربية، وجماليات استخدامها، وتتواصل مع أكبر شريحة من الأطفال المشاركين، وتشجعهم على إجادة لغة الضاد وإتقان مهاراتها وإلزام بقواعدها في الكتابة والقراءة والنطق. وتنظم المبادرة خلال مشاركتها في معسكر الشارقة الرياضي الصيفي، ورش قرائية لمجموعة من القصص العربية، التي تستهدف الأطفال من

•• الشارقة-الجزر: تشارك مبادرة لغتي، المبادرة التعليمية الرامية إلى دعم التعليم باللغة العربية بوسائل ذكية لأطفال وطلاب الشارقة، في برامج المخيمات الصيفية التي تنظمها كل من وزارة التربية والتعليم، خلال فترة شهر يوليو وأغسطس في الفجيرة وأبو ظبي، ومعسكر الشارقة الرياضي الصيفي، لدعم معارف الأطفال وقدراتهم الذهنية والبدنية، بطرق تفاعلية تجمع اللعب والترفيه والتعليم معاً.



يهدف لإعداد الكوادر الوطنية المؤهلة في مجال الجولات الثقافية

مركز جامع الشيخ زايد الكبير يستقبل دفعة جديدة من منتسبي برنامج «ابن الدار»

الجولات الثقافية في الدولة، كما يتيح البرنامج لخريجيه فرص العمل بنظام الدوام الجزئي في المركز. وأكدت حرص المركز على مواكبة خطة إمارة أبوظبي 2030 لتطوير المواقع والصروح الدينية كوجهات سياحية ثقافية، من خلال استثمار الموارد البشرية الوطنية متمثلة في أخصائيي الجولات الثقافية الذين يمثلون واجهة الدولة، وتوظيف إمكاناتهم لإبراز الإرث الثقافي الخالد للدولة وقيم مؤسسها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- وإسهاماته الإنسانية الداعية للسامح والتعايش، الأمر الذي يعكس الصورة المشرفة للدولة ونهجها المعتدل ورسالتها في نشر قيم الوسطية والانفتاح. ومن جانبها أشارت أمينة الحمادي رئيس قسم الجولات الثقافية بالإناية إلى أن 125 متدرباً التحقوا بالبرنامج منذ تأسيس المركز عام 2008، وأن عملية تدريب وتأهيل منتسبي برنامج "ابن الدار" تتم على أيدي أبناء الوطن من أخصائيي الجولات الثقافية في للمركز، والجدير بالذكر أن نسبة توظيف مهنة أخصائيي الجولات الثقافية في مركز جامع الشيخ زايد الكبير بلغت 100%. وأوضحت أن الأهداف الرئيسة للبرنامج التدريبي تكمن في تأهيل وتدريب المتحقيين بالبرنامج لأداء جولات ثقافية ضمن معايير الأداء والجودة المناسبة لأهداف ورسالة مركز جامع الشيخ زايد الكبير، والتطوير المستمر لأخصائيي الجولات الثقافية من خلال تقييمهم بشكل دوري من خلال لجنة تقييم خاصة بالبرنامج، لضمان جودة الجولات المقدمة.

مستويات الأداء في الجولات الثقافية، وذلك على مدى خمسة أسابيع. وأوضح أمل بامطرف، مدير إدارة التواصل الحضاري ان مركز جامع الشيخ زايد الكبير يوفر فرصاً لتدريب وتوظيف المواطنين الإماراتيين من خلال برنامج "ابن الدار" الذي يُعد أحد أهم برامج المركز السنوية التي من شأنها دعم وتأهيل الكوادر الوطنية في مجال تقديم

استقبل مركز جامع الشيخ زايد الكبير، دفعة جديدة من منتسبي برنامج "ابن الدار" الذي يهدف لإعداد الكوادر الوطنية المؤهلة في مجال الجولات الثقافية من طلاب الجامعات والخريجين المواطنين، حيث بلغ عدد منتسبي البرنامج 31 منتسباً يتم تدريبهم عبر عدد من الورش التعليمية، والبحث، والتدريب الميداني، ضمن أربعة محاور، تهدف إلى تعزيز مهارات المتدرب وتأهيله للوصول إلى أعلى



منوعات

الفن

31

تعيش الفنانة ريهام عبدالغفور حالة من السعادة بعد نجاح تجربتها في (زي الشمس) الذي عرض في رمضان الماضي. وفي هذا الحوار تتحدث عبدالغفور عن المسلسل وفكرة تقديم الجزء الثاني منه وغيرها من التفاصيل:

الاهم من فكرة البطولة هو القدرة على تقديمها بتميز واحتراف

ريهام عبدالغفور: أبحث عن الاختلاف في الأدوار التي أقدمها

- لماذا تحمست لشخصية فريدة في (زي الشمس)؟
- أبحث عن الاختلاف في الأدوار التي أقدمها، لكي تكون خارج الصندوق وتدهش الجمهور، وهو ما يجعلني أفكر كثيراً في الأدوار قبل الموافقة عليها، وفريدة لا تشبهي مطلقاً والصدمة التي تخلفها للجمهور من الحلقة الثالثة أنها حامل من خطيب شقيقتها، ورغم جسامه ما قامت به فإن الناس ستعاطف معها، لأنها أخطأت وهي صغيرة، وكثير منا يخطئ في صغره ويشعر بالندم عندما يكبر، فهي شخصية مندفعه وهوائية لكنها ليست شريرة.
- كيف تعاملت مع الشخصية خلال مرحلة التحضير؟
- فريدة لم تكن شخصية سهلة على الإطلاق، ففكرة أنني أقوم بدور في مرحلتين من عمري الأولى مرحلتي الحالية والثانية أصغر منها بـ 15 عاماً، صحيح أنني عشت المرحلتين بحياتي، إلا أن الفرق شكلاً وموضوعاً مختلف لأن كل شخصية لها مراحلها، ففي المرحلة الأولى لديها انطلاق وحيوية وفي المرحلة الثانية تعاني الانطفاء في حياتها، والمخرجة كاملة أبودكري عملت معنا على الشخصيات وبنائها بشكل كبير خلال الفترة التي سبقت التصوير، وهو ما جعل الممثلين يمتلكون قدرة على تقديم الدور بنفس الايقاع.
- كيف تأثر التصوير باعتدال المخرجة أبودكري واستكمال المخرج سامح عبدالعزیز للتصوير؟
- سامح عبدالعزیز أحد المخرجين المتميزين، وقد شاهد ما تم تصويره قبل أن يبدأ استكمال العمل، وهذه ليست المرة الأولى التي عمل معي، فهو أحد المخرجين المتميزين الذين قدمت معهم أدواراً مختلفة في السينما والتلفزيون أيضاً، والمخرجة كاملة أبودكري هي من رشحتني للعمل ورسمت إطار الشخصيات كاملة وسرنا عليه حتى النهاية.
- هل شاهدت شخصيات تشبه فريدة؟
- بالتأكيد، شاهدت نماذج تشبه فريدة في الخبرات الإنسانية ولكن ليس بالضرورة أن تكون فعلت ما قامت به فريدة بالأحداث، ولكن ثمة شخصيات تعاني الاندفاع والتهور في العلاقات التي تدخلها.
- هل تابعت النسخة الإيطالية المأخوذ منها العمل؟
- شاهدت الحلقة الأولى من المسلسل الإيطالي، لكن قناعاتي الشخصية ان ما قدمناه في (زي الشمس) أفضل بكثير من النسخة الإيطالية، لكنني لا أنكر أنني لم أقم بمحاكاة باقي الحلقات للحكم على العمل كاملاً.
- كيف وجدت تسريب النهاية وتغييرها؟
- شعرت بالضيق بالتأكيد، صحيح ان النهاية تم تغييرها جزئياً، لكن مسألة أن يوسف ليس نجل عمر والتي حرقت في التسريب ضايقتني جداً، لأنها كانت إحدى المفاجآت التي كان يفترض ألا تكشف إلا في النهاية.
- لكن النهاية أيضاً تعرضت للانتقاد بعد تغيير قاتل فريدة من عمر إلى شهيرة؟
- برأيي، شهيرة لديها دوافع قوية للقتل أيضاً، فهي سيدة ضحكت بكل شيء من أجل الرجل الذي احبته حتى الإنجاب، وعندما ترى ان هناك سيدة أخرى تهددها لابد ان يكون لديها دافع سواء قتلها أو على الاقل المشاركة في هذه الجريمة.
- ماذا عن الجزء الثاني؟
- حتى الآن ليس لدي معلومات بشكل نهائي عن مسألة الجزء الثاني لكن بشكل عام لا أحب أعمال الأجزاء، كما أن شخصية فريدة يمكن ألا تكون موجودة في الجزء الثاني في حال تقديمه بسبب انتهاء دورها، فكل هذه الامور سيتم حسمها خلال الفترة المقبلة.
- هل تفكرين في البطولة التلفزيونية؟
- البطولة لا تشغلني، وتلقت بالفعل عروضاً لبطولات درامية لكن بميزانيات ومشاريع غير جيدة، وهذا الامر لا يلبي طموحي مطلقاً، فمتداً أفكر في تقديم دور بطولة لابد ان يكون هناك عمل مميز مع مخرج كبير حتى يتم تقديم المشروع بشكل جيد، فهناك من قدموا بطولات في رمضان الماضي ولم تنجح، وهناك من قدم تجربة ولم يكرها او لم يشعر الجمهور بها، فالاهم من فكرة البطولة هو القدرة على تقديمها بتميز واحتراف.
- لماذا تقبيلين عن الأعمال الدرامية التي تعرض خارج السباق الرمضاني؟
- أضغ عائليتي في أولوياتي بشكل كبير، وعندما تعرض علي هذه التجارب أكون في إجازة برفقتهم حيث يبدأ التحضير لها خلال الصيف في الوقت الذي اكون انتهيت فيه من تصوير أعمالتي لرمضان بعد 4 أشهر من العمل والضغط المتواصل، ولذلك أفضل الاعتذار عنها حتى أقضي مع عائلتي وقتاً أطول لتعويضهم عن غيابي، وفي هذه الفترة يكون أبنائي في إجازة من مدرستهم، وكذلك يتمكن زوجي من الحصول على إجازة فنظل معاً، وأعتقد أنني يمكن أن أوجد في هذه الأعمال إذ لم أحضر في السباق الرمضاني.
- ظروف منعتني من المسرح
قالت الفنانة ريهام عبدالغفور إن فكرة الاستعانة بالفنانة شراء جليل من أجل تبادل تقديم الدور معها في مسرحية (الملك لير) مع الفنان يحيى الفخراني جاء بطلب منها، وخاصة أن لديها ظروفًا عائلية تجعلها لا تستطيع الالتزام طوال الوقت بمواعيد المسرح. وأكدت أنها تتمنى أن يتم تصوير المسرحية للتلفزيون خلال قيامها بالعرض لكون الأمر يبقى في الذاكرة وموثقًا للمستقبل، لافتة إلى ان غيابها عن المسرح خلال الـ 15 عاماً الماضية راجع إلى ظروفها التي تم التغلب عليها من خلال الاستعانة بمبديتها شراء للمشاركة في المسرحية.



عمرو عبد الجليل: دوري في (كازابلانكا) أعادني إلى السينما من جديد

فهد حسن: جمهور موسيقى الراب في عالمنا العربي محدود



اعتبر الفنان المصري عمرو عبد الجليل، أن دوره في فيلم (كازابلانكا)، والذي يعرض حالياً، بمثابة شهادة ميلاد فنية جديدة له، لأنه يقدم من خلاله شخصية مختلفة عن كل الأدوار التي قدمها من قبل، معرباً عن سعاده البالغة، بأن دور (عراي) في الفيلم لقي إعجاب عدد كبير من جمهوره والنقاد. وتابع: أن دوره في الفيلم أعاده إلى السينما من جديد، بعد فترة غياب كبيرة، لافتاً إلى أنه وافق على الدور من دون أي تردد حين عرض عليه، لأن قصة الفيلم تستحق المشاركة. وأضاف (كنت أتوقع النجاح الكبير الذي حققه الفيلم، لأن قصته جديدة ومختلفة ولأن كل فريق العمل بذلوا مجهوداً في التصوير، ما جعل العمل يخرج بشكل مميز في النهاية، ويتصدر الموسم بإيرادات وصلت إلى نحو 32 مليون جنيه).

فيلم (كازابلانكا)، يشارك في بطولته كل من أمير كرارة، إيهاب نصار، غادة عادل، لبلية، محمود البزواي، أحمد داش والنجم التركي خالد أرغنتش، بالإضافة إلى عدد من النجوم الذين يظهرون كضيوف شرف ضمن الأحداث، وهم: مصطفى شعبان ونبلي كريم ويومي فؤاد وأحمد فهمي. والعمل من تأليف هشام هلال، وإنتاج (تالنت ميديا برودكشن) و(سينتري فيلمز) و(الطاهر ميديا برودكشن)، وإخراج بيتر ميمي.

الروائي القصير "الرحلة" الذي يتناول معظم المشاكل التي يواجهها الشباب مثل عدم وجود فرص عمل، وارتفاع تكاليف الزواج، مبيناً أن راب، موضحاً أنه سيتم طرحها على موقع يوتيوب والسوشيال ميديا. ولفت إلى أنه طرح أغنية سينجل في بداية العام تخطت مليوني مستمع على منصة ساوند كلاود في 3 أشهر فقط، كاشفاً عن تعاقدته على بطولة الفيلم الروائي القصير (الرحلة)، وهو من تأليف (حسن فوزي)، وتصوير محمد مصطفى تيفا، وإخراج فهد حسن.



أكد مطرب الراب المصري فهد حسن أن موسيقى الراب لا تأخذ حقها في المنطقة العربية لأن جمهورها محدود، وتميل إلى الغرب أكثر من الشرق. وقال حسن إن موسيقى الراب أكثر شيوعاً في السعودية ومصر والجزائر والمغرب، ويوجد في هذه الدول مطربون معروفون بغناء هذه الموسيقى، مشيراً إلى أن هناك فئة معينة في مصر تهتم بموسيقى الراب حيث تحقق انتشاراً في أوساط الشباب بين 14 و25 عاماً. وأشار إلى أن موسيقى الراب عبارة عن رسالة يقدمها بعض الشباب بطريقة تخيلية، لافتاً إلى أن غناء الراب يعتمد على نفس آلات الموسيقى الكلاسيكية ولكن بوتيرة أسرع من الغناء العادي. وأوضح أن الشائع في مصر هو عدم وجود فرق مشهورة بعينها، إذ تقدم موسيقى الراب بشكل فردي، لافتاً إلى أنه لا توجد في مصر أي جهة تدعم موسيقى الراب سواء حكومية أو خاصة، والسبب في ذلك أن من يسمعونها فئة معينة، على عكس الحال في الغرب حيث تحظى باهتمام أكثر من الشرق. وأضاف أن بدايته مع غناء الراب كانت من خلال فيلم "البر الثاني" عام 2015 حيث قدم أغنية الفيلم التي حققت نجاحاً كبيراً، وعندما لم يجد أن الراب يحظى باهتمام الكثيرين اتجه إلى التمثيل. ولفت حسن إلى أنه بدأ أخيراً تصوير الفيلم

الفكر

السمنة تحدث تغييرات خطيرة في بنية الدماغ

ومدى تأثرها بإصابة الأشخاص بالسمنة. وتشكل المادة الرمادية جزءاً كبيراً من الجهاز العصبي المركزي وتوجد فيها الخلايا العصبية المسؤولة عن الحواس. ووجد الباحثون أن المستويات المرتفعة من دهون الجسم ترتبط بإحداث اختلافات في شكل الدماغ وبنيتة، بما في ذلك صغر حجم المادة الرمادية. وأشار الباحثون إلى أن التغييرات في حجم المادة البيضاء (التي تحيط بالبنية المركزية للدماغ) يؤثر سلباً في انتقال الإشارات داخل شبكات الدماغ. وقالت قائد فريق البحث الدكتورة إيلونا ديكروز (تظهر دراستنا أن المستويات المرتفعة من الدهون المؤثرة على الجسم مرتبطة بصغر حجم الهياكل المهمة للدماغ، بما في ذلك حجم المادة الرمادية الموجودة وسط الدماغ).

(Radiology) العلمية. ويحتوي الجهاز العصبي المركزي على نوعين من الأنسجة: المادة الرمادية والمادة البيضاء، المادة الرمادية تحتوي على أجسام الخلايا العصبية cell bodies، فيما تتكون المادة البيضاء من محاور عصبية تربط أجزاء مختلفة من المادة الرمادية معاً. وأوضح الباحثون أن السمنة تمثل واحدة من أكثر مشاكل الصحة العامة صعوبة في العالم، حيث تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، كما ترتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي والخرف، ما يوحي بأن المرض يسبب تغييرات في الدماغ. ولعلاقة حجم هذه التغييرات، قام الباحثون بإجراء فحوص بالتصوير المغناطيسي لأدمغة أكثر من 12 ألف شخص، لرصد حجم المادة الرمادية في الدماغ

أفادت دراسة هولندية حديثة بأن السمنة تحدث تغييرات خطيرة في بنية الدماغ. وأجرى الدراسة باحثون بالمركز الطبي لجامعة لايدن الهولندية، ونشرت في دورية راديولوجي



صعود الدرج يفنيك عن صالات اللياقة البدنية

أكد الخبير الرياضي إنغو فروبوزه أن صعود الدرج يمثل بديلاً جيداً لصالات اللياقة البدنية، إذ يكفي صعود ستة طوابق في اليوم أو أربعين طابقاً في الأسبوع لزيادة قوة تحمل الجسم وتحسين وظائف الجهاز القلبي الوعائي.

وأوضح البروفيسور فروبوزه من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا أن التدريب البدني الذي تتم ممارسته أثناء صعود الدرج يعمل على تحفيز القلب على العمل بشكل أقوى، وبالتالي يزيد معدل ضربات القلب.

وأردف الخبير أن التدرج على الدرج يسهم أيضاً في تدريب العضلات، إذ تتم تقوية كل من عضلات الساق وكذلك عضلات المقعدة من خلال صعود الدرج.

ولزيادة فاعلية التدريب ينصح فروبوزه بزيادة سرعة صعود الدرج من وقت لآخر أو صعود درجتين في الوقت نفسه، أو بالصعود بساق واحدة، مشدداً على أن هذا الأمر يحتاج تقدر كبير من التركيز لتجنب السقوط والتعرض لإصابات.

هل كل الدهون ضارة بالصحة؟

يسود لدى البعض اعتقاد بأن كل الدهون ضارة بالصحة، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

للإجابة عن هذا السؤال قالت خبيرة التغذية الألمانية داجمار فون كرام إن هذا الاعتقاد خاطئ، حيث يتوقف الأمر على نوع الدهون: فبعض الدهون ضارة، ألا وهي الدهون المشبعة، وأخرى غير ضارة، وهي الدهون غير المشبعة.

وأوضحت الخبيرة أن الدهون المشبعة توجد بالأغذية الحيوانية كالزبدة ومنتجات الألبان واللحوم والنقانق، وبعض الدهون النباتية مثل زيت جوز الهند والزيت النباتية المهدرجة، والتي تدخل في صناعة الحلوى والمخبوزات والوجبات الجاهزة والوجبات السريعة.

وتتسبب الدهون المشبعة في رفع مستوى الكوليسترول الضار LDL، مما يهدد الطريق للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولتجنب هذه المخاطر، لا يجوز أن تشكل الدهون المشبعة أكثر من ثلث الاحتياج اليومي للدهون.

أما الدهون غير المشبعة فتتنقسم إلى أحادية ومتعددة، وتعمل غير المشبعة الأحادية على خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL وزيادة مستوى الكوليسترول المفيد HDL. وتتضمن مصادر هذه الدهون في زيت الزيتون وزيت اللفت، وبعض الأغذية النباتية كالزيتون والأفوكادو والمكسرات. وتعد غير المشبعة المتعددة مفيدة لبنية الخلايا وتحمي الجسم من الالتهابات. وتشمل أوميغا 3 وأوميغا 6. وتتضمن مصادرها في الأسماك البحرية كالسلمون والرنجة والماكريل والتونة وزيت الصويا وزيت دوار الشمس.

وبشكل عام ينبغي تناول الدهون باعتدال بغض النظر عن نوعها سواء كانت مشبعة أو غير مشبعة.



امرأة شابة تنتظر وسيلة انتقال لإخلاء منزلها من الطرف الشرقي قبل التخلص من قنبلة بوزن 500 كجم من مخلفات الحرب العالمية الثانية في فرانكفورت، ألمانيا حيث ينبغي إخلاء أكثر من 15.000 شخص. رويترز

قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد

من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي: احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية. تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط.

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود.

• ما هو أطول حيوان في العالم؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة الفتى المحلل

أبا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الأب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحييد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال أبا صالح لزوجته أم ابنه عندما أموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه ومذائبه وسيتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟ فكرت أم صالح كثيراً ثم قالت الأمر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام ببطيبتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبيكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سببته لك ففكرت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما أصاب والده أيضاً حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللاً.. فنام ليلته قلقاً وفي الصباح كان قد عزم على امرأ ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته ابيه وامه .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملاً وقبله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحاً وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزاً وذهباً لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لاتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتمس الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

مساحة للتلوين

