

منوعات

الفكر

ص 22

«صحة» تطلق برنامج المراقبة المنزلية للأطفال الذين يعانون من اضطرابات القلب

ص 35

غفران محمد:

تعرضت لهجوم كبير بسبب سارة



زيت الخردل.. من الزيوت المهمة لصحة الإنسان

ص 23

الأثنين 1 مارس 2021 م - العدد 13177

Monday 1 March 2021 - Issue No 13177

تلفريك لندن.. الوجهة السياحية الناجية من إغلاق كورونا

توقفت السياحة بشكل شبه تام في لندن منذ إعلان الإغلاق العام الثالث في عموم البلاد في الرابع من يناير الماضي، وأغلقت جميع مراكز الاستقطاب السياحي بالكامل مع استثناء واحد فقط؛ "تلفريك لندن" بقي لغاية الآن منتفصا لا يخالف قانون الغلق العام لزوار لندن باعتباره جزءا من شبكة النقل العام على الرغم من إدراجها ضمن المواقع الأكثر اجتذابا للسياح.

وتقسم لندن، بحسب الخريطة الخاصة بشبكة القطارات، إلى 9 مناطق على شكل حلقات غير منتظمة تبدأ من مركز لندن إلى أطرافها. وتغطي شبكة قطارات تضم 18 خطا جميع مناطق العاصمة عبر 270 محطة. والخط الوحيد ضمن شبكة قطارات لندن الذي يخلق في السماء لعبور نهر التيمز بدل الدخول في أنفاق أو العبور على الجسور هو "تلفريك الإمارات" المدرج ضمن شبكة النقل العام على خريطة مترو لندن أو كما تسمى محليا "تيوب ماب". وبالرغم من كونه معلما سياحيا إلا أنه بقي مفتوحا أمام الزوار خلال الغلق العام وتغشي كورونا، باستثناء لأسباب احترازية، لأنه يعد رسميا جزءا من شبكة النقل العام التي تعمل حاليا بشكل طبيعي.

ترافيس سكوت في هذه المبادرة الإنسانية

يقوم النجم العالمي ترافيس سكوت حاليا بتمويل برنامج غذائي لمساعدة سكان هيوستن الذين واجهوا عاصفة شتوية قوية، إذ يعيش السكان في جميع أنحاء تكساس من دون ماء وكهرباء، بعد أن عطلت الثلوج ودرجات الحرارة التي هي أدنى من درجة التجمد، الشبكة الكهربائية للولاية. ويصدر النجم العالمي ترافيس سكوت إلى المساعدة عبر مؤسسة "Cactus Jack Foundation" التي تتعاون مع حكومة المدينة لكل تقديما 50000 وجبة للسكان المتضررين من هذه العاصفة. ويتم التنسيق بين العدة سلفستور تورنر ومنظمة سكوت ومؤسسة هيوستن هيلث والمجموعات المحلية وأصحاب المطاعم، وذلك لتوفير الطعام للأشخاص الأكثر تضررا في هيوستن.

حين ألهمت مراكش لوحات وينستون تشرشل

ألهمت مدينة مراكش المغربية عددا من لوحات رئيس الوزراء البريطاني الشهير وينستون تشرشل، الذي كان أيضا فنانا تشكيليا وكاتبا، من أبرزها لوحة تصور صومعة مسجد الكتبية التاريخي بالمدينة الحمراء، تطرحها دار كريستيز في مزاد الاثنين في لندن. رسم تشرشل (1874-1965) هذه اللوحة العام 1943 أثناء حلوته بمراكش، خلال زيارة إلى المغرب للمشاركة في مؤتمر أنفا الذي عقده الحلفاء بالدار البيضاء، في خضم الحرب العالمية الثانية. وهي اليوم محط مزايدات تتراوح من 1.7 وصولا إلى 2.8 مليون يورو، بحسب دار كريستيز للمزادات.

تعد اللوحة التي تعرضها للبيع نجمة هوليوود الأميركية أنجلينا جولي "أهم أعمال تشرشل بالنظر إلى ارتباطها الوثيق بتاريخ القرن العشرين"، وفق ما كتبه مؤرخ الفنون البريطاني باري فييس في الدليل الإرشادي للمزاد. بدأ الزعيم البريطاني المحافظ الرسم في سن الأربعين. أما عشقه للمدينة الحمراء وأنوارها فبدأ في ثلاثينات القرن الماضي، حين كان المغرب خاضعا للحماية الفرنسية والإسبانية. وزارها ست مرات خلال 23 عاما، هربا من ضباب لندن وعواصف السياسة. وكتب معبرا عن إعجابه بمراكش في صحيفة دايلي ميل البريطانية العام 1936 "هنا، في واحات النخيل اللشاعة تلك المنبثقة من الصحراء، يكون المسافر متأكدا من أنه سيشعر بأشعة الشمس إلى ما لا نهاية وبمشهد جبال الأطلس الشامخة المكسوة بالثلوج".

فرضت جائحة كورونا على ملايين الأشخاص حول العالم، العمل من المنزل. ورغم أنَّ العمل عن بعد قد أثبت فعاليته إلى حد كبير، غير أنَّ بعض عادات العمل من المنزل تؤثر سلباً على وضعيات جلوس الأشخاص، مما قد يؤدي إلى إصابات خطيرة في العمود الفقري،

والمعاناة من آلام الظهر

والرقبة، بالإضافة إلى

أضرار عديدة في الجسم

على المدى البعيد بحسب

مجلة سيدتي نت.

الدكتور إيلي رومانوس،

الاختصاصي في جراحة

العظام في مستشفى فقيه

الجامعي، يتحدث حول هذا

الموضوع، ويقدم نصائحه من أجل تجنّب الضرر على

الجسم، فيقول بدايةً:

نصائح لمواجهة التعب والألم الناتجين عن العمل من المنزل

في شاشة جهازك لساعات متتالية، قد يصعب الحفاظ على هذه الوضعية الثابتة. لكن تذكرني كلما وجدت أنك اتخذت وضعية أخرى أن ترجعي إلى الوراء وترخي مفاصلك وعضلاتك.

- فكري باستعمال كمادات الثلج أو كمادات الماء الساخن

تأكد من عدم إهمال أي ألم وتركه دون معالجة. إذا شعرت بأن عضلاتك مشدودة أو أن ظهرك متصلب، فحاولي استخدام إحدى هذه الاستراتيجيات. أما للإصابات الحادة أو الألم والالتهابات والتورم الممحوظ، فاستخدمي كمادة الثلج. لتصلب العضلات أو الألم، استخدمي كمادة حرارية.

- احرص على أخذ قسط كاف من النوم وبوضعية جيدة

غالباً ما يكون العمل من المنزل مجهداً. فيجب المحافظة على خط فاصل بين "المنزل" و "المكتب"، حتى إن أدى ذلك إلى العمل في غرفة أو مكان مختلف. إذا وجدت نفسك نائمة في أوضاع غير مريحة أو مؤذية، فحاولي أن تدعمي وضعية نومك باستخدام وسائد داعمة طوال الليل.

- قومي بـشراء مرتبة مريحة

إن استرخاء العظام والعضلات لا يحدث فقط أثناء الجلوس؛ إذ يقضي الناس ثلث حياتهم تقريباً مستقلقين على السرير، لذلك فإن ضمان حصولك على مرتبة مناسبة تدعم ظهرك خلال النوم هو أمر حيوي لاتخاذ وضعية صحية.

في شاشة جهازك لساعات متتالية، قد يصعب الحفاظ على هذه الوضعية الثابتة. لكن تذكرني كلما وجدت أنك اتخذت وضعية أخرى أن ترجعي إلى الوراء وترخي مفاصلك وعضلاتك.

تابعني المزيد:التعب والإرهاق: أمراض مختلفة تختبئ خلف هذا الشعور

- لا تنسي وسادة السيليكون المخصصة لدعم المعصم عند الطباعة

من الضروري أن تلاحظي أنَّ الرغيفين والأصابع تكون عرضة لإجهاد مفرط عند عدم توفير الدعم اللازم. ويمكن للأدوات الصغيرة مثل هذه الوسادة أن تحدث فرقاً كبيراً.

- وضع الشاشة بموازاة مستوى العينين

يجب ألا تقومي بثنئي الفقرات العنقية في عمودك الفقري للخلف أو للأمام في أي وقت من الأوقات. يمكنك تكديس بعض الكتب أو الصناديق لضمان توازي شاشتك مع مستوى العين، وبالتالي عدم الاضطراب للانحناء عند النظر إلى هذه الشاشة.

- خذي فترة استراحة كل 45 دقيقة

ليس هناك أهم من أخذ استراحة بسيطة لبضع دقائق كل 45 دقيقة، إذا استطعت؛ امشي قليلاً ومدّدي عضلاتك. بذلك ستجنيبن أي توتر أو إجهاد وسترتخي

"إن أكثر مشاكل الوضعية الخطأ شيوعاً سببها الجلوس لفترات طويلة على أثاث غير مدعوم، مثل الأرائك أو الأسرة أو كراسي المطبخ. فأنشاء الإغلاق، وجد الناس أنفسهم يقضون ساعات طويلة للغاية منحنيين باتجاه شاشاتهم في نقط مختلفة من المنزل، مع قليل من الوعي حول الآثار التي يمكن أن تحدثها هذه العادات على العمود الفقري". وأضاف الدكتور رومانوس: "لا يهتم الناس كثيراً بتوفير الدعم المناسب للمعصم عند العمل على أجهزة الحاسوب المحمولة. وهناك العديد من حالات الضغط على الأعصاب عند المرفقين أو مفاصل الرسغ". وأشار الدكتور رومانوس أيضاً إلى ارتفاع حالات الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي التي تسبب بالتهميل والخدر والألم في اليد، مؤكداً أن السبيل الوحيد للخروج من مشاكل آلام الظهر أو الرقبة هو وعي الناس ومعرفتهم لأفضل وضعيات لأجسادهم والتصرف بناءً على ذلك". ويشارك الدكتور رومانوس القراء مجموعة من النصائح حول كيفية تجنّب آلام الظهر والرقبة والمعصم أثناء العمل من المنزل:

- الجلوس على كرسي مريح

رغم أن ذلك قد يبدو أمراً بديهياً، إلا أنَّ الكراسي المنزلية لا تُقارن بتلك الموجودة في المكاتب. ومع احتمال امتداد نموذج العمل من المنزل لفترة طويلة في المستقبل المنظور، فمن الحكمة الاستثمار في شراء كرسي مريح مصمم لدعم الرقبة والظهر. - احرص بأن الزاوية 90 درجة بين الركبتين والكاحلين والوركين: عند التحديق

قريبا في بريطانيا.. فضلات الإنسان مصدر للطاقة

تخطط شركة عملاقة قريبا لتدفئة آلاف المنازل بالاعتماد على الفضلات البشرية، في تجربة هي الأولى من نوعها بحسب ما ذكرت تقارير إعلامية. وأوضح صحيفة "إنديبننت" البريطانية أن شركة "ثيمز ووتر" Thames Water ستستخدم في تجربتها الحرارة الزائدة المستعادة من عملية معالجة مياه الصرف الصحي لتدفئة أكثر من 2000 منزل جديد في كينغستون، جنوب غربي لندن. وذكرت: "بدلاً من إعادة كل المياه الدافئة المعالجة النهائية إلى النهر مباشرة، سيتم التقاط حوالي ثلثها وإرسالها إلى مركز طاقة جديد، للمساعدة في تسخين المياه المتصلة بمنطقة كامبريدج السكنية في كينغستون". - وفي حال نجحت هذه التجربة، فإنه سيصبح بالإمكان توفير ما يصل إلى سبع "غياوات ساعة" من الحرارة منخفضة الكربون سنوياً.

وكشفت "ثيمز ووتر" أنها ستسعى في وقت لاحق إلى توسيع هذه التجربة لتشمل المباني العامة والتجارية في وسط مدينة كينغستون.

وقالت سارة بنتلي، الرئيس التنفيذي للشركة: "تعتبر الحرارة المتجددة من شبكة الصرف الصحي مصدراً رائعاً، لذلك من الضروري أن نكون لاعبا رائدا في الاستفادة من إمكانية طاقة الفضلات".

وتابعت: "حماية البيئة وتعزيزها أمر بالغ الأهمية بالنسبة لنا، وقد التزامنا ببذل كل ما في وسعنا لإيجاد طرق جديدة ومبتكرة لتحقيق طموحاتنا الصفرية الصافية على مدى السنوات العشر القادمة". ويعد هذا المخطط الأول من نوعه في إنجلترا، مما يجعله نموذجا لمشاريع مماثلة في أماكن أخرى بالبلاد، الأمر الذي سيساهم في تقليل ملايين الأطنان من انبعاثات الكربون.

لماذا يحتاج الأطفال إلى معجون أسنان خاص؟

يحتاج الأطفال إلى معجون أسنان خاص، نظرا لأن أسنانهم لا تحتاج إلى كمية كبيرة من الفلورايد. وأوضحت مجلة "أوكو تست" الألمانية أنه ينبغي استخدام معجون أسنان مخصص للأطفال يحتوي على الفلورايد بمقدار 1000 جزء في المليون (ppm). إلى أهمية كمية المعجون المستخدمة؛ حيث وأشارت "أوكو تست" إلى أهمية كمية المعجون المستخدمة؛ حيث ينبغي استخدام كمية في حجم حبة الأرز مع الأطفال حتى عمر سنتين، بينما ينبغي استخدام كمية في حجم حبة البازلاء مع الأطفال حتى عمر 6 سنوات. وفي حال استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، فإنه لا يجوز تقديم المزيد من الفلورايد للأطفال - في صورة أقراص مثلا - إلا بعد استشارة طبيب الأسنان.

يهرب من قيود كورونا على حدود ألمانيا

كان تآكل الحدود في أوروبا مصدر إلهام للعالم، لكن الوضع تغير في زمن كورونا، وبات البعض يخاطر بحياته لعبور حدود بين بلدين أوروبيين.

هذا بالتحديد ما حدث مع عامل ألماني يعمل في ولاية تيرول النمساوية على الحدود الألمانية، حين أراد العبور إلى منزله في ولاية بافاريا الألمانية.

وفي الأوقات المعتادة، كان عبور الحدود يستغرق وقتا قصيرا للغاية ودون أي عوائق، ونادرا ما تكون هناك عمليات تفتيش. لكن السلطات الألمانية تقرض منذ أيام قيودا مشددة على الحدود مع تيرول النمساوية إثر تغشي سلالة فيروس كورونا القادمة من جنوب أفريقيا في هذه الولاية.

ولتجنب هذه التشديدات الأمنية ومتطلبات "اختبار كورونا"، عبر العامل الألماني بدراجته الحدود متنيا على حواف الهيكل المعدني لكوبري رابط بين الولايتين في مغامرة كبيرة. وقالت صحيفة كرونه النمساوية "ما فعله العامل الألماني مغامرة كبيرة، ولا ينبغي تقليده بأي حال من الأحوال". وتابعت "حدثت هذه الواقعة الأسبوع الماضي، وسجلها أحد المارة عبر كاميرا هاتف ذكي".

أبل تستعد لطرح آيفون 13

بدأ عملاق التكنولوجيا الأمريكية أبل الاستعداد لطرح الجيل الجديد من هاتفاها الذكي الشهير آيفون 13. يأتي ذلك رغم أنه لم يمر سوى شهر قليلة على طرح أحدث هواتف شركة أبل الأمريكية للألكترونيات آيفون 12 للبيع. وحتى الآن لم يتحدد الاسم الذي يمكن إطلاقه عليه بشكل نهائي بحسب موقع سي نت دوت كوم التخصص في موضوعات التكنولوجيا. ويقول مينج تشو كو خبير أسواق التكنولوجيا إن أبل تعتزم طرح 3 فئات من الهاتف الذكي، وهي آيفون 13 وآيفون 13 ميني وآيفون 13 برو ماكس، في حين لم تحدد أبل موعد طرح الجهاز الجديد. ويقوم موقع سي نت دوت كوم، إن أبل لم تقدم أي إشارة إلى توقيت الإعلان عن الهاتف الجديد. واستنادا إلى تاريخ أبل فإنه يمكن التنبؤ بتوقيمت مؤتمرات الكشف عن هواتف آيفون. وفي حين غيرت جانحة فيروس كورونا المسجد أسلوب عملاق التكنولوجيا الأمريكية في تقديم منتجاتها خلال العام الماضي، حيث خلا مؤتمرها في سبتمبر/أيلول الماضي ولأول مرة منذ 8 سنوات من تقديم جيل جديد من هاتف آيفون، ولكن من المحتمل أن تعود الشركة إلى طريقتها المعتادة خلال العام الحالي.

الحمية النباتية الغنية

بالبروتين تقلل الوفيات المبكرة

توصلت دراسة حديثة إلى أن النساء اللواتي يتوقفن عن تناول اللحوم ويفضّلن الخيارات النباتية بعد سن اليأس أقلّ عرضة للوفيات المبكرة. وربطت الدراسة بين تناول المكسرات بدلاً من اللحوم الحمراء والدواجن ومنتجات الألبان والبيض والأسماك بانخفاض خطر الوفاة المبكرة. وفي الوقت نفسه، أدى تناول المكسرات بدلاً من البيض إلى خفض احتمالية الموت في الدراسة بنسبة 47%. في حين أن تبديل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان بالوجبات التي تعتمد على المكسرات قلل من خطر الموت المبكر بنسبة 11 و12% على التوالي.

ووجدت الدراسة التي أجرتها جمعية القلب الأمريكية أيضاً أن النساء النباتيات اللواتي يستخدمن المكسرات للحصول على البروتين الغذائي أقلّ عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 56%. وفي حين أن الدراسة لم تبحث في سبب الارتباط، يأمل الباحثون أن تشجع النتائج النساء الأكبر سناً على التفكير في دمج المزيد من المكسرات في نظامهن الغذائي بدلاً من البروتينات الأخرى.

منوعات الفكر 23

يعتبر زيت الخردل من الزيوت المهمة لصحة الإنسان، ويتم استخراجه من بذور الخردل، يعود أصله إلى الهند، ولعل أهم ما يميّزه هو طعمه اللاذع، واحتوائه على العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية، منها: فيتامين H، فيتامين A، الكالسيوم، البروتين، أوميغا ٣، هذا ويدخل زيت الخردل في صناعة العديد من مستحضرات التجميل. الدكتور في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج تطلعك في الموضوع الآتي على فوائد زيت الخردل للجسم:



يحتوي فيتامينات وعناصر غذائية ضرورية

زيت الخردل . . من الزيوت المهمة لصحة الإنسان



الجلد، فيساعد على فتح المسامات، ويدعم التخلص من السموم في الجسم عن طريق العرق. وهذا الزيت العطري به مستوى عالٍ من فيتامين E الذي يحافظ على الصحة الجلدية، فيُرتّب ويحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويعالج بفعالية العيوب والتجاعيد والخطوط الدقيقة. ويفضل محتواه من الأحماض الدهنية أوميغا 3، يساهم زيت الخردل في معالجة ألم والتهاب المفاصل، والتخفيف من التصلّب والألم الناجمين عن التهاب المفاصل، كما يساعد استخدامه في التدليك على تنشيط الدورة الدموية في الجلد، حيث إنه يسخن على الجلد؛ فيجعل المنطقة التي تمّ تدليكها به ورديّة، بسبب تدفّق الدم المتزايد فيها".



إليه زيت الخردل وزيت الكافور، مما يساعد على تنقية الجهاز التنفسي ومنع تراكم البلغم في منطقة الصدر".

فوائد زيت الخردل للشعر والبشرة
وتؤكد الدكتورة سينتيا الحاج أن "زيت الخردل يساعد على ترطيب الشعر الجاف والتالف، يعالج الالتهابات التي تصيب فروة الرأس ويقلل من القشريات فيها، يزيد من نمو الشعر؛ وهذا لأن زيت الخردل يساعد على تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس، يقلل من علامات الشيب؛ بسبب احتوائه على العديد من الأحماض التي تحافظ على لون الشعر الطبيعي. يحافظ على صحة الشعر؛ نظراً لاحتوائه على العناصر والفيتامينات المهمة لصحته، ويمكن استخدامه عن طريق وضع كمية كافية منه على فروة الرأس وتدليكه لمدة عشرين دقيقة. وللحد من تساقط الشعر وعلاج فروة الرأس، يمكن استخدامه عن طريق وضع ربع كوب من كل من زيت جوز الهند، زيت الخردل، زيت الزيتون، وزيت اللوز، في وعاء. يخلط المزيج جيداً ثم يطبق على فروة الرأس ويغطى الشعر بكيس بلاستيكي ويترك لمدة 4 ساعات على الأقل، وبعدها يتم غسل الشعر بالماء جيداً. وفيما يتعلق بفوائده الصحية للبشرة، فهو يساعد على التخلص من البقع الداكنة، إذ إنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويقي من أشعة الشمس؛ حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E، مما يمنع الإصابة بسرطان الجلد، يساهم في التخلص من السموم التي توجد في البشرة، يعالج الالتهابات التي تصيب الجلد؛ لاحتوائه على الخصائص المضادة للبكتيريا. يقلل زيت الخردل من تشققات اليدين، ويمكن استخدامه عن طريق وضع كمية كافية منه على اليدين وفركهما جيداً. وللحفاظ على صحة البشرة، يمكن استخدامه عن طريق وضع ربع كوب من زيت الخردل، وربع كوب من زيت جوز الهند في وعاء وخلطهما جيداً، ثم تطبيق الخليط على البشرة وتدليكها لمدة 5 دقائق. يزيد زيت الخردل من نضارة البشرة، ويمكن استخدامه عن طريق خلط ربع كوب من زيت الخردل، مع 3 ملاعق كبيرة من الطحين في وعاء، ثم تطبيق الخليط على

الجلد، فيساعد على فتح المسامات، ويدعم التخلص من السموم في الجسم عن طريق العرق. وهذا الزيت العطري به مستوى عالٍ من فيتامين E الذي يحافظ على الصحة الجلدية، فيُرتّب ويحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويعالج بفعالية العيوب والتجاعيد والخطوط الدقيقة. ويفضل محتواه من الأحماض الدهنية أوميغا 3، يساهم زيت الخردل في معالجة ألم والتهاب المفاصل، والتخفيف من التصلّب والألم الناجمين عن التهاب المفاصل، كما يساعد استخدامه في التدليك على تنشيط الدورة الدموية في الجلد، حيث إنه يسخن على الجلد؛ فيجعل المنطقة التي تمّ تدليكها به ورديّة، بسبب تدفّق الدم المتزايد فيها".

الجسم، ويخفّف درجة حرارة

إليه زيت الخردل وزيت الكافور، مما يساعد على تنقية الجهاز التنفسي ومنع تراكم البلغم في منطقة الصدر".

فوائد زيت الخردل في تأمين الاسترخاء للجسم
وتتابع الدكتورة سينتيا الحاج، "يساعد زيت الخردل على تحسين المزاج والشعور بالاسترخاء، التقليل من التوتر والقلق الذي يشعر به الإنسان. كما يعتبر من الزيوت التي تساعد على التخلص من حالات الأرق الشديد، مما يجعلك تنامين نوماً عميقاً في الليل، ويحتوي زيت الخردل على الفسفور، الذي يلعب دوراً كبيراً في تقوية العظام وبنائها، في حين يتم استخدام زيت الخردل في علاج التهابات المفاصل والروماتيزم، مما يساعد على التخلص من الألم، وعند الإصابة بالالتواءات المفصليّة، يستخدم زيت الخردل للتقليل من حدة الألم. ولا شك أنّ زيت الخردل يحافظ على صحة الكبد؛ نظراً لإمكانية تحفيزه للعصرة الصفراوية في الجسم، يعالج أمراض الجهاز الهضمي، كما يقلل احتمال إصابة الأمعاء بالفيروسات والجراثيم المتنوعة، بالإضافة إلى أنه يستخدم لعلاج الالتهابات الجلدية المختلفة مثل الإكزيما، والصدفية، وغيرها... هذا وينشط زيت الخردل الدورة الدموية في الجسم، ويساعد على فتح الشهية بشكل كبير، وبالتالي ينصح بتناوله للأشخاص الذين يعانون من النحافة، ويعزز الجهاز المناعي، ويطرد السموم من

من مضادات الأكسدة ومادة الجلوكوسينولات، ولكن يجب استشارة الطبيب المختص قبل تناوله؛ لمعرفة الجرعة اليومية المناسبة لحالة الجسم. هذا ويتم استخدام زيت الخردل لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا، وهذا من خلال استنشاق بخار الماء الناتج عن غلي الماء

الوقاية من أمراض القلب
بداية تقول الدكتورة سينتيا الحاج إن "زيت الخردل يعتبر من الزيوت التي تحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول المرتفع بالدم، مما يقي من الإصابة بأمراض القلب والشرايين. يمكن استخدام زيت الخردل لعلاج آلام الأعصاب، العظام، والمفاصل، ويساهم زيت الخردل في إنقاص الوزن، حيث إنه يحتوي على الفيتامينات اللازمة للقيام بعملية الأيض بشكل أسرع، مما يساعد على حرق الدهون بالجسم، كما أنه يساعد على علاج مرض الربو والتهابات الجيوب الأنفية، وهذا من خلال تدليك زيت الخردل على منطقة الصدر، مما يساعد على زيادة تدفق الأكسجين داخل الرئتين. في حين يمكن تناول ملعقة صغيرة من زيت الخردل المضاف إليه عسل النحل؛ للتخفيف من أعراض الربو، إنما مع ضرورة استشارة الطبيب. زيت الخردل يساهم في الوقاية من مرض السرطان؛ إذ إنه يحتوي على مضادات الأكسدة، بالإضافة إلى الجلوكوسينولات، وهي مادة تقلل من تكوين الأورام السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي والقولون. وقد أثبتت بعض الدراسات الطبية مدى فعالية زيت الخردل في إبطاء نمو الخلايا السرطانية بالقولون والأمعاء والمثانة ومنعها من الانتشار، بنسبة تصل إلى 35%، بفضل محتواه العالي

من مضادات الأكسدة ومادة الجلوكوسينولات، ولكن يجب استشارة الطبيب المختص قبل تناوله؛ لمعرفة الجرعة اليومية المناسبة لحالة الجسم. هذا ويتم استخدام زيت الخردل لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا، وهذا من خلال استنشاق بخار الماء الناتج عن غلي الماء

دراسة تزعم أن النساء الحوامل قد يكنّ أكثر عرضة للإصابة بعدوى "كوفيد 19 -"



التمثيل المضط للنساء في العديد من المهن والصناعات التي تعتبر ضرورية خلال جائحة "كوفيد19- " - بما في ذلك الرعاية الصحية والتعليم وقطاعات الخدمات". وأعلنت شركة Pfizer/BioNTech (فايزر) يوم الخميس عن بدء تجربتها السريرية لتقييم اللقاح لدى النساء الحوامل، وفقا لـ USA Today. وتشمل التجربة زهاء 4000 امرأة حامل تتمتع بصحة جيدة فوق 18 عاما في أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية وأوروبا وإفريقيا. وقال الدكتور أوزليم توريرسي، كبير المسؤولين الطبيين في شركة BioNTech، "حان الوقت لاتخاذ الخطوة التالية وتوسيع نطاق برنامجنا السريري ليشمل الفئات الضعيفة الأخرى، مثل النساء الحوامل، وذلك لحماية الأجيال القادمة على حد سواء".

2020.وقالت الدكتورة كريستينا آدمز والدورف، طبيبة أمراض النساء والتوليد في كلية الطب بجامعة واشنطن، إن الدراسة توفر المزيد من الأدلة على أن الحمل يجب اعتباره حالة صحية عالية الخطورة من أجل اللقاح. وقالت والدورف: "تشير بياناتنا إلى أن الحوامل لم يتجنبن الوفاء كما كنا نأمل، وتحملت المجتمعات الملونة العبء الأكبر". ووجدت الدراسة أن النساء الحوامل المصابات، لديهن معدل دخول المستشفى المرتبط بـ "كوفيد"، أعلى بـ 3.5 مرة من عموم السكان في ولاية واشنطن. وكانت معدلات وفيات "كوفيد" أعلى 13 مرة بين الأمهات الحوامل مقارنة بالأفراد من العمر نفسه. وأضافت: "نشعر بقلق بالغ من أن الوفيات المرتبطة بـ "كوفيد19- " جرى التقليل من شأنها على نطاق واسع على الصعيد الوطني، وأن التأثير على المريضات الحوامل، لا سيما مع الظروف الأساسية، أكبر مما لا يُقدر حاليا". ووجد البحث أيضا أن معظم النساء الحوامل المصابات بـ "كوفيد19-"، يعانين من حالات دون أعراض أو خفيفة وحالات حمل صحية. ومن بين 240 امرأة حاملا مصابات بالعدوى المكتشفة حتى يونيو، توفيت ثلاث نساء بسبب "كوفيد19-"، بينما تم نقل 24 أخريات إلى المستشفى. وقالت الدكتورة إريكا لوكين، المعدة الرئيسية، في مقالها: "قد تكون معدلات الإصابة المرتفعة لدى الحوامل بسبب

ذوات البشرة الملونة، كانت أعلى بمرتين إلى أربع مرات مما كان متوقعا. وكتب الباحثون: "لم تكن النساء الحوامل محميات من "كوفيد19-". في الأشهر الأولى للوباء، مع حدوث أكبر عبء للعدوى لدى جميع الأقليات العرقية/الإثنية تقريبا". وتابعت الدراسة 240 امرأة حاملا مصابة بـ "كوفيد-19" في 35 مستشفى وعيادة، من مارس حتى يونيو

زعمت دراسة جديدة نُشرت في المجلة الأمريكية لأمراض النساء والتوليد، أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس "كوفيد19-". وأظهرت الدراسة أن معدل الإصابة بين النساء الحوامل في ولاية واشنطن، كان أعلى بنسبة 70% منه لدى البالغين من العمر نفسه في الولاية، حسبما أفادت EurekAlert.

ووجدت أيضا أن معدلات الإصابة بين النساء الحوامل



صنوعات العمل

27

بنك أبوظبي التجاري يعزز أعماله في مجال التمويل العقاري بالاستحواذ على محطة التمويل العقاري لشركة أبوظبي التمويل

••أبوظبي-الفجر:

وقَّع بنك أبوظبي التجاري (البنك) اتفاقية للاستحواذ على محطة التمويل العقاري التابعة لشركة أبوظبي للتمويل والتي تضمّ حوالي 1000 قرض عقاري. وستساهم هذه الصفقة في تعزيز نمو أعمال البنك في قطاع الخدمات المصرفية للأفراد والشركات الصغيرة والمتوسطة، وهو ما يتماشى مع استراتيجيته الرامية إلى التركيز على فرص الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة ونهجه المحافظ في إدارة المخاطر. وتأسست أبوظبي للتمويل في عام 2008 كشركة متخصصة بتقديم حلول التمويل والرهن العقاري للمعلماء في إمارة أبوظبي بالدرجة الأولى، وقد لعبت الشركة خلال السنوات الماضية دوراً رئيسياً في تطوير قطاع التمويل العقاري. وتضمّ الأصول، التي استحوذ عليها بنك أبوظبي التجاري، والتي تبلغ قيمتها الدفترية الإجمالية 1.130 مليار درهم تقريباً كما بتاريخ 31 يناير 2021، تتضمن تمويلات عقارات سكنية بنسبة 76% تقريباً وتمويلات عقارات تجارية بنسبة 24%، وتوزع التموليات بما يقارب نسبة 50% في إمارة أبوظبي، بينما يتوزع الباقي في إمارة دبي والإمارات الأخرى.

ومن شأن صفقة الاستحواذ هذه تعزيز نمو أعمال التمويل العقاري لبنك أبوظبي التجاري، وإتاحة الفرصة أمام شريحة أوسع من العملاء للاستفادة من مجموعته الواسعة من المنتجات والخدمات المتميزة. ومن المتوقع تحويل عملاء شركة أبوظبي للتمويل إلى منصة الخدمات المصرفية لبنك أبوظبي التجاري خلال النصف الأول من العام 2021، شريطة الحصول على الموافقات التنظيمية من مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي والجهات التنظيمية.

وفي هذه المناسبة، قال أروب موكابادي، رئيس مجموعة الخدمات المصرفية للأفراد في بنك أبوظبي التجاري: “يساهم الاستحواذ على هذه المحفظة في تعزيز نمو محفظة القروض العقارية، وبالتالي تنوع قاعدة الأصول وتوسيع قاعدة العملاء. وقد دأب البنك خلال السنوات الماضية في الاستثمار بشكل كبير في تقديم حلول تمويل عقاري متميزة ورائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وكذلك الاستثمار في البنية التحتية التقنية والرقمية لتبسيط وتسريع الإجراءات. كما عقد البنك اتفاقيات مع شركات عقارية رائدة لتقديم باقات تمويل عقارية شاملة ومناسبة للمعلماء.. من جانبه قال كريس تايلور، الرئيس التنفيذي لشركة أبوظبي للتمويل: “لعبت أبوظبي للتمويل دوراً رائداً في قطاع التمويل العقاري بدولة الإمارات على مدار أكثر من عشر سنوات، واستطاعت أن تبني لنفسها سمعة قوية وحفظة متميزة من الأصول مما يؤكد نهجها الاستثنائي في خدمة العملاء وإدارة المخاطر. ونود أن نشكر جميع عملائنا الذين كنا فخورين بخدمتهم طوال تلك السنوات، وأنا واثق تماماً أنهم سيحصلون على نفس الخدمة المتميزة بعد انتقال قروضهم إلى بنك أبوظبي التجاري..

«تبريد» توسّع تعهدها للتمويل في مجال البحث والتطوير لتعزيز الكفاءة والاستدامة

••أبوظبي-الفجر:

أعلنت الشركة الوطنية للتبريد المركزي ش.م.ع. “تبريد”، شركة تبريد المناطق الرائدة عالمياً التي تتخذ دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لها، عن إطلاق أربعة مشاريع تجريبية كجزء من توسع تعهدها للتمويل في مجال البحث والتطوير. وتؤكد هذه المشاريع التزام “تبريد” الراسخ بالاستدامة، كما أنها ستحقق العديد من الفوائد البيئية وستسهم في زيادة الكفاءة التشغيلية للشركة بجانب زيادة العمر الإنتاجي الافتراضي لمحطات تبريد المناطق وتعزيز فئتها.

ومن المنتظر أن يساهم التمويل في زيادة كفاءة الطاقة في المحطات بنسبة 30% مقارنة بمعايير أداء الصناعة إلى جانب خفض تكاليف دورة حياة محطة التبريد الإجمالية.

وفي هذه المناسبة، قال بدر سعيد الممكي، الرئيس التنفيذي لشركة “تبريد”: “نحن نضع الابتكار والبحث والتطوير في مقدمة أولوياتنا فهي عناصر مهمة وأساسية في استراتيجية عملنا. ويعد تطوير البنية التحتية المناسبة مع الحفاظ على البيئة من الأولويات الرئيسية في رؤية دولة الإمارات 2030 ونحن ملتزمون بدورنا الرئيسي في دعم أجندة التنمية المستدامة لدولة الإمارات. كفاءة الطاقة مهمة اليوم أكثر من أي وقت مضى وأنا افتخر بالجهود المتواصلة المبذولة من قبل فرقنا التي تركز على الابتكار وتعمل بكفاءة لضمان اعتمادنا لأحدث التقنيات وريادة صناعة تبريد المناطق بأعلى مستويات الكفاءة وأقل الأضرار على البيئة.. وتهدف المبادرة الأولى بعنوان “مستقبل التبريد” إلى تقديم تصميم رائد وفلسفة تحكم جديدة بالإضافة إلى التقنيات المتقدمة في كل محطات تبريد لتحقيق تحسينات ملموسة في أدائها بالإضافة إلى زيادة عمرها الإنتاجي الافتراضي والتكاليف المنخفضة لدورة حياة تلك المحطات.

وقال فرانسوا إكزافييه بول، الرئيس التنفيذي للتطوير في شركة “تبريد”: “بناءً على الدراسات المعمولة لهذا المشروع التجريبي، نتوقع زيادة بنسبة 25% إلى 30% في الأداء مقارنة لمعايير الصناعة المعتمدة لدينا. ستقوم بطرح مشروعين فُس هذا الشأن للتحقق من مدى مطابقة النتائج الفعلية بالتحاليل المعمولة. وعليه سيتم اعتماد هذا النهج في عمليات المحطات الحالية من خلال ترقيتها وفي المحطات المستقبلية.. وتهدف مبادرة “تبريد” الثانية للبحث والتطوير بعنوان “الأنابيب النانوية الكربونية»، Carbon NanoTube، إلى تحسين الأداء والمعم الافتراضي للمحطات والمعدات الإنتاجي بشكل كبير بالإضافة إلى تقليل تأثيرات محطات نقل الطاقة باستخدام مادة الأنابيب النانوية الكربونية التي تتمتع بخصائص مميزة على صعيد انتقال الحرارة. وأوضح فرانسوا بالمواد والدعم اللازم ومنهم شركة إنجي لاب كريجين ENGIE Lab CRIGEN في فرنسا ومجموعة أبحاث تنموية للطاقة المستدامة Sustainable Energy Development Research ومؤسسة رائدة للتعليم العالي في المنطقة. ومن خلال هذه الشراكات ستقوم بتشغيل المشاريع التجريبية لتأكيد هذا المنهج واعتماده في محطاتها المستقبلية.. أما المبادرة الثالثة بعنوان «Wet Bulb Forecasting»، تنبؤات درجات الحرارة فتسعى إلى تعزيز إدارة حجم الطلب بشكل كبير.

أصدرته غرفة دبي بالتعاون مع سلطة واحة دبي للسيليكون

تقرير جديد يوفر رؤى متكاملة حول منظومة ريادة الأعمال في دبي

••دبي-الفجر:

أصدرت “دبي للمشاريع الناشئة”، إحدى المبادرات المبتكرة لغرفة تجارة وصناعة دبي، بالتعاون مع مركز دبي للتكنولوجيا لريادة الأعمال “ديتك”، الأكبر من نوعه في منطقة الشرق الأوسط والملوك بالكامل من سلطة واحة دبي للسيليكون، تقريراً دليلاً وأهياً ومتكاملاً يتضمن كافة المعلومات حول واقع ومنظومة ومزايا الشركات الناشئة في دبي.

ويقدم التقرير: المخصص للشركات العالمية الناشئة والمستثمرين الراغبين في استكشاف آفاق الفرص التجارية المتاحة في الإمارة؛ معطيات قيمة ودقيقة حول اقتصاد الإمارات ودبي، وبيئة الأعمال، والمزايا التنافسية، والإجراءات التنظيمية والإدارية وغيرها من التفاصيل المهمة المتعلقة بتأسيس الأعمال، والمناطق الحرة، وحاضنات الأعمال، وبرامج الدعم المقدمة للشركات الصغيرة والمتوسطة، وسبل الوصول إلى التمويل، ورأس المال الاستثماري، بالإضافة إلى استعراض عددٍ من قصص النجاح لشركات محلية ناشئة.

ويتضمن التقرير كذلك نظرة عامة حول الإجراءات والقوانين والتشريعات التي تم اعتمادها في الأعوام القليلة الماضية بهدف دعم النشاط التجاري، وزيادة حجم الاستثمارات الأجنبية، واستقطاب الشركات الواعدة والمستثمرين من مختلف أنحاء العالم بما في ذلك حزم التحفيز الاقتصادي، ونظام الإقامة الذهبية الدائمة الخاص بالمستثمرين الأجانب، وتأشيرة الإقامة لمدة خمسة أعوام لرواد الأعمال، وبرنامج العمل الافتراضي، والقرار المعلق بمنح الجنسية الإماراتية لمجموعة مختارة من الأجانب.

كما يسلط التقرير الضوء على العديد من البرامج والموارد والخدمات ذات القيمة المضافة في دبي، والتي تم تصميمها خصيصاً لدعم نمو الشركات الناشئة، وتعريفها بالفرص التجارية الجديدة. وتعد كل من دبي للمشاريع الناشئة ومركز دبي للتكنولوجيا لريادة الأعمال “ديتك” من بين أبرز الجهات الفاعلة على مستوى الإمارة فيما يخص دعم الشركات الناشئة.

وأشار سعادة حمد بوعيم، مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي إلى أن تقرير دبي للشركات الناشئة يشكل مصدراً مهماً وموثوقاً للشركات الناشئة والمستثمرين في الأسواق الأخرى، حيث أنه يوفر الكثير من المعلومات المهمة والعملية حول آليات عمل الشركات الناشئة التي تشهد نمواً سريعاً ومتواصلاً في دبي. وقال سعادته: “يأتي إطلاق التقرير في وقت تضود فيه الشركات الناشئة التحول الرقمي في دبي، وتسهم في تعزيز الابتكار في مختلف القطاعات، بالإضافة إلى الدور المهم الذي سوف تلعبه في بناء اقتصاد الإمارة في مرحلة ما بعد كوفيد – 19.

كما أن التقرير بما يمتلكه من رؤية استشرافية مستقبلية لقطاع ريادة الأعمال يدعم استراتيجية غرفة دبي لدعم ريادة الأعمال، ويعكس سعيها الدائم لدعم الجهود المستمرة لتعزيز مكانة دبي مركزاً رائداً لأهم الشركات الناشئة من جميع أنحاء العالم.. وأضاف سعادته قائلاً: “توفر غرفة دبي جميع الإمكانيات لمساعدة الشركات الناشئة، وتمكينها من تحقيق النمو في أعمالها في دبي، وذلك من خلال مبادرة دبي للمشاريع الناشئة، والتي تسهم في تزويد أصحاب الشركات الناشئة من رواد الأعمال بجميع المعلومات والأدوات التي تساعدهم على مواصلة النمو والتطور، وتحقيق الأهداف المؤسسية.

بدوره أكد سعادة الدكتور محمد الزرعوني، نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لسلطة واحة دبي للسيليكون، أن جميع المقومات التنافسية متوفرة لاستقطاب رواد الأعمال المبتكرين وأصحاب المشاريع الناشئة إلى دبي وترسيخ موقعها الريادي كوجهة عالمية لرواد الأعمال من أصحاب المشاريع الناشئة في مختلف القطاعات، وخاصة قطاعات التكنولوجيا والابتكار وتطبيقات الثورة الصناعية الرابعة، التي شهدت صعوداً مستمراً؛ تسارع بشكل كبير خلال الفترة الماضية بعد فرض جائحة كوفيد-19 أنماط عمل جديدة.

وقال الزرعوني: “الشركات الناشئة ركيزة أساسية من ركائز الاقتصاد الحر والحيوي القادر على التأقلم السريع وتحقيق النمو المستدام. والتسهيلات التي تقدمها دبي لهذا القطاع الحيوي تعزز فرصه

من مرحلة التأسيس ضمن بيئة حيوية داعمة وحاضنة للابتكار وريادة الأعمال إلى مراحل التوسع وجذب الاستثمارات وتحقيق الأهداف الاستراتيجية. ومركز دبي للتكنولوجيا لريادة الأعمال “ديتك” في واحة دبي للسيليكون، والذي يضم مئات الشركات الناشئة في قطاع التكنولوجيا، مثال حي على هذه البيئة المتميزة التي توفرها دبي ودولة الإمارات.” وأضاف الزرعوني أن تقرير “دبي للشركات الناشئة 2021” يقدم صورة شاملة بالمعطيات والأرقام لعوامل الجذب المتعددة التي توفرها دبي لهذا القطاع ورواده من مختلف أنحاء العالم لتأسيس مشاريعهم الناشئة في دبي لينطلقوا منها نحو الأسواق العالمية.

وتضم قائمة المواضيع المهمة الأخرى التي تطرق إليها التقرير كلاً من سهولة ممارسة الأعمال في دبي، والتنافسية الاقتصادية، والمبادرات الحكومية، ودعم نمو الشركات الناشئة، والأنشطة الاستثمارية، والمناطق الحرة والخدمات التي تقدمها، وسبل الوصول إلى التمويل، ومبادرات تحفيز الاستثمار، وتوفر المواهب والمهارات، بالإضافة إلى النصائح والإرشادات المفيدة والاستشارات المتعلقة بتأسيس شركة في دبي.

كما يتضمن التقرير مقابلات حصرية مع عدد من الشخصيات الفاعلة في قطاع ريادة الأعمال، بما في ذلك ناتاليا سيسيفيا، مدير أول المشاريع الخاصة وريادة الأعمال في غرفة دبي، وهانس كريستنسن، نائب الرئيس في مركز دبي للتكنولوجيا لريادة الأعمال (ديتك)، وحسن حيدر الشريك الإداري في “مينتا 500 ستارت أبس”، وكوشال شاه الشريك المؤسس لشركة “دبي أنجل انفسترز”، والدكتور عبد الطيف الشامي، مدير مجمع كليات التقنية العليا. وبين التقرير أن المشاريع الصغيرة والمتوسطة تشكل نسبة 99% من شركات القطاع الخاص في دبي، حيث تُقدّر مساهمتها بحوالي 46% من الناتج المحلي الإجمالي للإمارة، و53% من الناتج المحلي الإجمالي لدولة الإمارات في عام 2019، وتتطلع الحكومة الاتحادية لزيادة هذه النسبة إلى 60% بحلول العام 2021.



بنك دبي التجاري يحصد ثلاث جوائز ضمن جوائز «إيميا فاينانس» للخدمات المصرفية في الشرق الأوسط لعام 2020

••دبي- د.محمود علياء

أعلن بنك دبي التجاري، أحد البنوك الوطنية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن فوزه بثلاث جوائز في النسخة الثالثة عشرة من جوائز «إيميا فاينانس» للخدمات المصرفية في الشرق الأوسط لعام 2020. وتعد جوائز «إيميا فاينانس» من أهم الجوائز في القطاع المصرفي في منطقة الشرق الأوسط، التي تهدف إلى تكريم المؤسسات المصرفية التي تحقق أداءً مالياً مستقراً، وتظهر أعلى معايير الخدمة، وتقدم المنتجات المبتكرة، وتحقق التميز في القطاع المصرفي بشكل عام. وتشمل الجوائز التي حصدها بنك دبي التجاري

جائزة “أفضل بنك محلي في الإمارات العربية المتحدة”، والتي حصل عليها البنك للمرة الثانية، وجائزة “أفضل منتج في الشرق الأوسط” والتي حصل عليها نظير إطلاقه لحساب CBD Digi مؤخراً. علاوة على ذلك، تم تكريم الرئيس التنفيذي للبنك، الدكتور بيرند فان ليندر، بجائزة “أفضل رئيس تنفيذي للعام.” وقد تسلم الجوائز الدكتور بيرند فان ليندر ، الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري في حفل أقيم مؤخراً في المقر الرئيسي للبنك في دبي.

وتعليقاً على حصول البنك على هذه الجوائز، صرح الدكتور بيرند فان ليندر قائلاً: “على الرغم من البيئة

التشغيلية التي كانت مليئة بالتحديات في العام 2020، إلا أننا استطعنا مواصلة تقديم خدماتنا لعملائنا من خلال تسريع وتيرة القنوات المصرفية الرقمية. كما تعد هذه الجوائز الثلاث دليلاً على نجاح استراتيجيتنا بأن تكون بنكاً رقمياً بالكامل والتي تركز على تحسين تجربة العملاء.. ونحن إذ نحتمي بهذا الإنجاز، سنستمر في تقديم حلول مصرفية مبتكرة تتجاوز توقعات عملائنا لكي نبقي البنك المفضل للعملاء في دولة الإمارات العربية المتحدة..

وأضاف: “يشرفني أن أسلم جائزة “أفضل رئيس تنفيذي للعام”، والتي أود أن أهدياها لفريق عملي في بنك



دبي التجاري، حيث ساهمت جهودهم المخلصة في الفوز بهذه الجائزة.. وقال أميت مالهورترا، المدير العام –



المال والأعمال

ضمن خطة مناقشة موضوع تطوير الصناعات الوطنية

لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية للمجلس الوطني الاتحادي تزور معرض الخليج للأغذية



الصناعات الوطنية وحمايتها من الصناعات الأجنبية؛ والتعاون والتنسيق مع الجهات المحلية والاتحادية في دعم الصناعات الوطنية.

الاستراتيجية التي تسعى وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة إلى تحقيقها فيما يتعلق بتطوير الصناعة المحلية، والحوافز والمنح لدعم

تقريرها النهائي الذي سيرفع لرئاسة المجلس لاعتماده ومناقشته في إحدى الجلسات القادمة، مشيراً أن اللجنة تناقش الموضوع ضمن محاور الخطة

البطران رئيس اللجنة، لمواصلة دراسة موضوع دور وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في شأن تطوير الصناعات الوطنية.

حضر الاجتماع أعضاء اللجنة سعادة كل من: محمد عيسى الكشف مقرر اللجنة، والدكتورة حواء الضحاك المنصوري، وعائشة راشد ليتيم، العليلي، والدكتورة نضال محمد الطنيجي. وقال سعادة يوسف عبدالله البطران رئيس اللجنة، إن اللجنة ناقشت حسب خطة عملها التحضير للحلقة النقاشية التي ستعقد افتراضياً تحت عنوان “تطوير الصناعة الوطنية في الإمارات” يوم الأربعاء الموافق 2021/03/10، بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة، وبمشاركة المستثمرين ورجال الأعمال وأصحاب المشاريع الوطنية والمصانع في الامارات، للتعرف على أهم التحديات التي تواجههم في تطوير الصناعة الوطنية.

وأشار البطران إلى أن اللجنة ستحضر جميع الملاحظات في تقرير اللجنة لمناقشته مع ممثلي الحكومة، وستعد

.. دبي-الفجر:

زارت لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية للمجلس الوطني الاتحادي معرض الخليج للأغذية الذي أقيم مؤخراً في مركز دبي التجاري العالمي، وذلك ضمن خطة عملها لمناقشة موضوع دور وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة في شأن تطوير الصناعات الوطنية.

وقال سعادة محمد عيسى الكشف مقرر اللجنة، إن الزيارة تهدف إلى التعرف على الممارسات التي تطبق في المعارض لدعم مختلف أفرع القطاع الاقتصادي، ومن أبرزها المستثمرين وأصحاب المشاريع، ومدى مساهمة المعارض في دعم خطط واستراتيجية الدولة لتطوير واستدامة الاقتصاد، واطلعت اللجنة على أهم التقنيات الحديثة المستخدمة في قطاع الأغذية، وعلى المنتجات المحلية المعروضة والتقت بعدد من أصحاب المشاريع الوطنية المشاركين في المعرض.

من جانب آخر عقدت لجنة شؤون التقنية والطاقة والثروة المعدنية اجتماعاً برئاسة سعادة يوسف عبدالله

الخبير

28

الاتحاد النسائي ينظم ورشة افتراضية حول إنتاج الأسمدة العضوية

.. أبوظبي -وام:

نظم الاتحاد النسائي العام بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ورشة افتراضية حول إنتاج الأسمدة العضوية من المخلفات المنزلية . وتأتي الورشة ضمن مبادرة “زراعتي اكتفائي” التي أطلقها الاتحاد النسائي العام أواخر 2017، بهدف تشجيع المرأة على الزراعة المنزلية عبر استغلال المساحات الخضراء في إنتاج منتجات غذائية عضوية صحية. وقدمت المهندسة فاطمة محمد بن طرش ضابط أول إرشاد في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية عرضاً تعريفيًا عن مفهوم الحديقة المنزلية وأهداف وأساسيات الزراعة المنزلية، ومميزات تحضير السماد العضوي في المنزل وآلية إعداد.. موضحة أن أهداف الزراعة المنزلية تتمدى كونها مصدر إنتاج لتكون نشاطاً له أبعاد اجتماعية واقتصادية مختلفة .. لافتة إلى إمكانية إعادة تدوير 30% من النفايات المنزلية مما يسهم في الحفاظ على البيئة. من جانبها أوضحت أحلام اللهيكي مديرة إدارة البحوث والتنمية بالاتحاد النسائي العام - التي أدارت الجلسة الافتراضية - أن مبادرة زراعتي اكتفائي عملت منذ إنطلاقها على تدريب السيدات والفتيات عبر ورشة تدريبية عملية على أسس الزراعة في التربة والأحواض الزراعية، إضافة لإنتاجها لكتيب تعوي عن أسس الزراعة ومواسمها بجانب التوعية الدورية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتوفير منفذ تسويقي لحاصلات المزارع الوطنية .. مثمّنة التعاون والشراكة الاستراتيجية مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية منذ انطلاق المبادرة. وأشارت إلى أن المبادرة تعبر عن الرؤية الثاقبة لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية واستشراف سموها للدور الحيوي للمرأة في استراتيجية الأمن الغذائي للدولة.

وزير إير أبوظبي تطلق عمليتها المؤتمتة لاسترداد قيمة الحجوزات

.. أبوظبي-وام:

أعلنت شركة “وزير إير أبوظبي” عن إطلاق عمليتها المؤتمتة لاسترداد قيمة الحجوزات والتي تليى طلبات استرداد تحويل النقد خلال أسبوع واحد فقط، لتوفر للمسافرين طريقة سهلة لإدارة حجوزاتهم. وتقوم عملية “وزير إير أبوظبي” المؤتمتة تلقائياً بإرجاع 120% من التعرفة الأصلية للرحلة الملغاة إلى بطاقة ائتمان المسافر الخاصة برحلاتها أو منح المسافرين خيار استرداد نقدي كامل عبر وسيلة الدفع المتبعة أو إعادة الحجز بصورة مجانية تماماً. ويمكن للمسافرين طلب استرداد قيمة الحجوزات بنقرة واحدة عبر حساب “وزير إير أبوظبي” الخاص بهم على الموقع الإلكتروني wizzair.com أو عن طريق الرابط الذي يتلقونه عبر البريد الإلكتروني. وقال كريس فان شيك المدير العام لشركة “وزير إير أبوظبي”، “أحرص في “وزير إير أبوظبي” على تقديم أفضل تجربة للعملاء، ولذلك استثمرنا بقوة في أتمتة عملية الاسترداد ونفخر بقدرتنا على تلبية طلبات الاسترداد النقدي والتعامل معها خلال أسبوع واحد فقط وسنواصل الاستثمار في الحلول التقنية الحديثة في مختلف أعمالنا لضمان توفير تجربة سفر سلسة ومريحة واستثنائية على متن رحلات وزير إير أبوظبي.. وتشجّع “وزير إير أبوظبي” المسافرين على الحجز مباشرة من خلال الموقع الإلكتروني wizzair.com أو عبر تطبيق الهاتف المتحرك الخاص بها، ليتمكنوا من استرداد قيمة حجوزاتهم بأقصى سرعة ممكنة في حال إلغائها.

سوق أبوظبي العالي يقر لوائح تنظيم المعاملات الإلكترونية

.. أبوظبي -وام:

أعلن سوق أبوظبي العالي عن إصدار لوائح تنظيم المعاملات الإلكترونية للعام 2021، والتي تهدف إلى تأكيد إنفاذ وقانونية التوقيعات والمستندات الإلكترونية بما فيها العقود والسجلات. تأتي هذه القوانين تماشياً مع التطورات التي تشهدها البيئة الرقمية اليوم لا سيما في أعقاب التداعيات التي تركتها جائحة كوفيد-19 وذلك كون المفاهيم القانونية الحالية المتعلقة بالتوقيع والعقود والسجلات تستند عادة إلى وجود وسط ملموس أو مادي. وتستند لوائح تنظيم المعاملات الإلكترونية لعام 2021 إلى قانون الأونسيترال النموذجي بشأن التجارة الدولية، حيث يعد سوق أبوظبي العالي السلطة القضائية الثالثة في العالم التي تسن تشريعات تسمح باستخدام المستندات والأدوات القابلة للتحويل، كالتسندات الإذنية والشيكات في شكل إلكتروني. وقال ظاهر بن ظاهر المهيري الرئيس التنفيذي لسلطة التسجيل لدى سوق أبوظبي العالي : يفخر السوق بتقديم مثل هذه التشريعات المبكرة التي من شأنها توفير إطار عمل متكامل لتجارة الإلكترونية والمعاملات الإلكترونية ضمن مجتمع الأعمال لدى السوق. وذلك بالتزامن مع أفضل المعايير والممارسات العالمية .. وتعكس لوائح تنظيم المعاملات الإلكترونية الجديدة التزامنا المستمر بتطوير مركز مالي دولي مستدام يعزز نمو الأعمال ويرفع ثقة الشركاء الاستراتيجيين في الاقتصاد الرقمي.

نمو كبير لقطاع شركات السلع الاستهلاكية في أبوظبي خلال 2020

.. أبوظبي -وام:

شهد قطاع شركات السلع الاستهلاكية المدرج في سوق أبوظبي للأوراق المالية نمواً كبيراً خلال العام الماضي، مقارنة مع غيرها من القطاعات الأخرى المدرجة في السوق. وتظهر البيانات المالية المجمعة لـ 4 شركات عاملة في القطاع ارتفاع صافي أرباحها إلى 3.11 مليار درهم خلال العام 2020 بنمو سنهته 496 % تقريباً بالمقارنة مع 522 مليون درهم في العام 2019. وجاء النمو الكبير لأرباح القطاع بدعم من الشركة العالمية القابضة التي حقزت أرباحها إلى 3.019 مليار درهم خلال العام 2020 مقارنة مع 505 ملايين درهم في العام 2019 وذلك بحسب البيانات الصادرة عن الشركة التي أصبحت لاعباً رئيساً في سوق العاصمة.

.. الشارقة-الفجر:

عقد مجلس إدارة الشارقة القابضة الاجتماع الأول للسنة الجديدة 2021 افتراضياً، وتطرق إلى عدة قضايا تخص الشركة، وكيفية الاستمرار في تميز أدائها، وإضافة نجاحات جديدة على ما تحقق، واستمرار المساهمة في الارتقاء بمستوى معيشة ورفاهية سكان الشارقة. وترأس الاجتماع سعادة وليد الصايغ، رئيس مجلس الإدارة، بحضور حضور علي العبد الله، نائب الرئيس، وأعضاء مجلس الإدارة سعادة المهندس خالد بن بطي، وهوازن اسبر، وأحمد الشامى، وتم الترحيب بالعضو الجديد، سعادة سعيد سلطان بالجبو السويدي، رئيس هيئة كهرباء ومياه الشارقة. وأشاد الحضور بما حققته الشركة ومشاريعها من نجاحات كبيرة.

سويسرا تبحث الاستثمار في رأس الخيمة

.. رأس الخيمة – الفجر:

زار وفد سويسري رفيع المستوى برئاسة سعادة ماسيمو بادجي، سفير سويسرا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة ومملكة البحرين مقر راكز مؤخراً. وتم أثناء الزيارة بحث الوسائل التي تتبعها راكز لدعم المستثمرين العالميين في مزاولة أعمالهم في أسواق الشرق الأوسط. كما رافق سعادته ماتيو بوفلا، رئيس مجلس إدارة مجلس الأعمال السويسري بأبوظبي مع عدد من المستثمرين السويسريين الذين اتخذوا من إمارة رأس الخيمة مقراً لأعمالهم.

وكان في استقبال الوفد الشيخ محمد بن حميد القاسمي، العضو المنتدب للهيئة إلى جانب رامي جلاذ، الرئيس التنفيذي لمجموعة راكز، حيث تم



وناقش الاجتماع والذي حضره أيضاً

وليّد الهاشمي، الرئيس التنفيذي لشركة الشارقة القابضة، حزمة من القضايا، من أبرزها توصيات اللجنة

المالية والإدارية، والبيانات المالية والوضع المالي للشركة، بالإضافة إلى مستجدات مجمع الزاهية، الوجهة الأمثل لنمط حياة مميز في الشارقة،



المطابخ وشركة ومصنع جينوكس المتخصص في تصنيع معدات المطابخ الفولاذية المقاومة للصدأ وأخيراً شركة أرك ميدل إبيست المتخصصة في صناعة المنتجات الزجاجية.

تحتضن راكز 230 شركة سويسرية تضم من بينها أبرز العلامات التجارية السويسرية والتي تتخذ من راكز مقراً لازدهار أعمالها مثل شركة هراتكي الرائدة عالمياً في تزويد منتجات وحلول

تحتضن راكز 230 شركة سويسرية تضم من بينها أبرز العلامات التجارية السويسرية والتي تتخذ من راكز مقراً لازدهار أعمالها مثل شركة هراتكي الرائدة عالمياً في تزويد منتجات وحلول

تعاون استراتيجي لأفاق تنموية جديدة في مجال توفير وتحليل البيانات

إحصاء أبوظبي وجامعة خليفة يوقعان مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون الإحصائي

.. أبوظبي -الفجر:

أعلن كل من مركز الإحصاء – أبوظبي وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، عن توقيع مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون الإحصائي وتبادل البيانات. وذلك بهدف توحيد وتكامل الجهود وتبادل المعرفة والخبرات في مجال الإحصاء والبيانات وتكنولوجيا الذكاء

الاصطناعي. وتسمى الجهتان من خلال المذكرة إلى وضع إطار عمل بينهما يعمل على تطوير مبادرات ومشاريع تنموية مشتركة مبنية على أسس علمية وعملية متكاملة، تواكب التطورات التكنولوجية المتسارعة في مجال توفير وتحليل البيانات، بما يلبي متطلبات صناع القرار وقطاع الأعمال وجميع الأفراد من خلال تزويدهم



شراكة بين مركز دبي للأمن الإلكتروني وتاليس

.. دبي-وام:

وقع مركز دبي للأمن الإلكتروني اتفاقية شراكة استراتيجية مع شركة “تاليس” لخدمات الأمن الإلكتروني تهدف إلى التعاون بين الجانبين في مجالات الأمن الإلكتروني المختلفة وتعزيز الابتكار والنمو الاقتصادي في إمارة دبي.

وسيمثل الجانبان بموجب الاتفاقية على مبادرات استراتيجية مختلفة تدعم المساعي الرامية إلى تحقيق استراتيجية دبي للأمن الإلكتروني في تطوير المهارات والقدرات اللازمة لإدارة مخاطر الأمن الإلكتروني في المؤسسات العامة والخاصة والأفراد في الإمارة وتنفيذ أحدث الأساليب لتحسين مرونة الفضاء الرقمي وتقديم أفضل الحلول للجهاز الحكومية وشبة الحكومية في الإمارة.

وفي هذا الصدد قال سعادة يوسف الشيباني مدير عام مركز دبي للأمن الإلكتروني: “تأتي هذه الشراكة المهمة مع “تاليس” لخدمات الأمن الإلكتروني ضمن مساعي الرامية إلى مسيرة التحول الرقمي التي تشهدها الإمارة ونسعى إلى تعزيز الشراكات مع مختلف الأطراف المعنية في مجال الأمن الإلكتروني للمساهمة في تطوير منظومة متكاملة هي الأفضل على مستوى المنطقة والعالم إلى جانب ترسيخ سمعة إمارة دبي ومكانتها بوصفها مدينة عالمية رائدة في مجالات الابتكار والسلامة والأمن..

محمود فكري، مدير عام مركز الإحصاء – أبوظبي والدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي في جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، بحضور عدد من مسؤولي الجهتين، وذلك عبر قنوات الاتصال المرئي. وفي تعليقه على توقيع مذكرة التفاهم، تحدث سعادة أحمد محمود فكري، مدير عام مركز الإحصاء – أبوظبي قائلاً: ” نتطلع من خلال الشراكة الاستراتيجية المهمة مع جامعة خليفة لفتح آفاق تنمية جديدة، حيث يسعى المركز للارتقاء بالعمل الإحصائي من خلال التعاون مع المؤسسات التعليمية الرائدة واستثمار أبرز الخبرات المحلية في مجالات البحث والتطوير والابتكار والذكاء الاصطناعي..

من جانبه، قال الدكتور عارف: “يسعدنا التعاون مع مركز الإحصاء – أبوظبي وتوطيد سبل الشراكة بيننا، حيث ستحقق مذكرة التفاهم بين أقصى درجات الاستفادة المتبادلة بين الطرفين والتي من شأنها أن تساهم في توحيد الخطط والأهداف الرامية لبناء الإمكانات الإحصائية الوطنية الشاملة، كما ستساهم في إيجاد أنظمة إحصائية متقدمة مستقبلاً تساهم في تعزيز دور صناع القرار في القطاع الحكومي والشركاء في القطاع الخاص..

منوعات

الفجر

29

اقتصادية رأس الخيمة تطلق مبادرة قهوة الصباح مع رائد أعمال

رأس الخيمة -الفجر:

أطلقت اقتصادية رأس الخيمة مبادرة ”قهوة الصباح مع رائد أعمال“ ضمن مبادراتها تجاه مجتمع الأعمال في رأس الخيمة، وذلك لضمان تعزيز نمو الاقتصاد المتنوع والمستدام عن طريق تشجيع الاستثمار والمستثمرين عبر تقديم استشارات متنوعة لهم وتزويدهم بمتطلبات عالم الأعمال، بالإضافة لتوجيههم نحو ضرورة اتباع بعض الخطوات والطرق الابتكارية للنهوض بمنتاجاتهم وكسب رضا المستهلكين. ويؤكد سعادة د. عبدالرحمن الشايب التقني – مدير عام الدائرة – بأن مبادرة ”قهوة الصباح مع رائد أعمال“ تأتي في إطار تقديم الرأي والمشورة والدعم لرواد الأعمال، وحثهم لتبني الأفكار الإبداعية، ويتطلب أي مشروع ناجح إعداد دراسة الجدوى الخاصة به ليتم من خلالها دراسة التكاليف المالية والإيرادات المتوقعة مع وضع عملية التسويق كمحرك للنجاح.



حديد الإمارات تخطط لإضافة منتجات الصلب المسطحة إلى منتجاتها

أبوظبي-وام:

أعلنت شركة حديد الإمارات، عن خططها لإضافة اللوائف المدرفلة على الساخن إلى مجموعة منتجاتها المتنوعة لتلبية احتياجات الأسواق المحلية والإقليمية بشكل أساسي من المنتجات المسطحة عالية الجودة. ونجس الشركة حالياً تقييماً شاملاً للمشروع الذي يتضمن إنشاء مصنع اللوائف المدرفلة على الساخن المؤتمت بالكامل والأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، لتتجاوز بذلك الطاقة الإنتاجية الإجمالية للشركة عند استكمال المشروع 5 ملايين طن في العام. وبفضل التقنيات الحديثة التي سيبنيها المصنع الجديد، سيكون واحداً من المرافق الصناعية الأقل من حيث البصمة الكربونية على مستوى المنطقة. وتدعم المنتجات المسطحة الجديدة العديد من الصناعات والتطبيقات، مثل: صناعة السيارات، والصلب الكهرلاني، وبناء السفن، والغلايات وأوعية الضغط، واسطوانات الغاز، والهياكل المعدنية الثقيلة، العامة، ومكونات الماكينات والألات، والأنابيب، والأجهزة المنزلية، والصلب الهيكلي، ونحوها من المنتجات الأخرى.

وأكد المهندس سعيد غمران الرميثي، الرئيس التنفيذي لشركة حديد الإمارات أن الشركة تسعى دائماً لتلبية احتياجات عملائها عبر مجموعة متكاملة من المنتجات عالية الجودة والحلول الشاملة. وقال: ”تعتزم الشركة – عقب إجراء التقييم اللازم للمشروع – تلبية الطلب المتزايد على منتجات اللوائف المدرفلة على الساخن ومنتجات الصلب المسطحة في السوق المحلي والأسواق الإقليمية. ويأتي مشروع إطلاق منتجات اللوائف المدرفلة على الساخن ضمن خططنا للتوسع والنمو، وتعزيز إسهامنا في دعم القطاع الصناعي ككل.

مختبر الابتكار بكهرباء الشارقة يستقطب أفكارا جديدة لمواجهة التحديات وتحقيق الاستدامة

الشارقة-وام:

نظمت إدارة الترشيد بالتعاون مع إدارة الاستراتيجية والتطوير المؤسسي بهيئة كهرباء ومياه غاز الشارقة ورشة عمل ضمن مختبر الابتكار تحت شعار ”المنزل المرشد المستدام“ بهدف طرح رؤى وأفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة التحديات الخاصة بالاستخدام الأمثل للطاقة والمياه وتفاعل فئات المجتمع مع الأساليب الحديثة للترشيد وقال سعادة سعيد بالجيو السويدي رئيس هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة إن تنظيم مختبر الابتكار تحت شعار ”المنزل المرشد المستدام“ يهدف إلى ترسيخ مفهوم حماية البيئة في المجتمع وترشيد استهلاك الطاقة والمياه من خلال أنشطة وممارسات عملية تسهم في توعية أفراد المجتمع وإطلاق مبادرات فردية وجماعية من شأنها تحقيق استدامة الموارد الطبيعية والطاقة وترشيد الاستهلاك من خلال الاستخدام الأمثل لموارد الطاقة والحد من الانبعاثات الكربونية. وأكد أن الهيئة تعمل على تفعيل مختبر الابتكار لاستقطاب الأفكار المبتكرة ومناقشتها وإعداد رؤية ومنهجية واضحة لتقييم هذه الأفكار وتطبيقها في كافة إدارات الهيئة ومجالات عملها المختلفة مما يساهم في مواجهة التحديات وتطوير مجالات العمل . وأوضح محمد عبدالله مدير إدارة الاستراتيجية والتطوير المؤسسي بالإبائية أن مختبر الابتكار بالهيئة يستند إلى أفضل المنهجيات والأدوات المبتكرة لكافة مراحل الابتكار من الاستهداف إلى استكشاف الحاجات والتحديات إلى توليد الأفكار الابداعية ثم تقييمها وتطبيقها ووضع مقاييس لتابعها نتاجها وذلك وفق افضل الممارسات العالمية في هذا المجال.

المال والأعمال

«تصنيف - رينا لضمان الأعمال» تحصل على اعتماد مركز الإمارات العالي للاعتماد لمنح شهادات المطابقة «حلال»



والتجاري، سيبقى دائماً على رأس قائمة أولوياتنا. وفي ”تصنيف-رينا لضمان الأعمال“، لدينا فريق تدقيق يضم عدداً من خبراء الأغذية والمختصين في الشريعة الإسلامية الذين سيوظفون خبراتهم ومعارفهم للتحقيق والتأكد من مطابقة الأغذية لمعايير المنتجات الحلال.

خلال مسيرة تطورها السريع منذ تأسيسها، تولي ”تصنيف-رينا لضمان الأعمال“ مصالح عملائها اهتمامها الأول، عبر الاستفادة من خبراتها الممتدة في مختلف المجالات التي تعمل بها. وبينما تعمل الشركة على تعزيز مكانتها الريادية في الصناعة، فإنها تحرص على توظيف أكبر عدد من الكوادر الإماراتية إضافة إلى تدريبها وتمكينها للمواطنين ليتولوا زمام القيادة في المستقبل.

حيث أصبح الناس في جميع أنحاء العالم أكثر وعياً بالفوائد الصحية الإضافية التي توفرها هذه الأطعمة. ومع ذلك، فيمكن أن تستغرق عملية إصدار شهادات المطابقة وقتاً طويلاً إذا لم يتم إشراك ذوي الخبرات المناسبة. وستعتمد ”تصنيف-رينا لضمان الأعمال“ على الخبرات الواسعة التي يمتلكها موظفوها لتسهيل وتسريع عملية الحصول على شهادات المطابقة الحلال. حول هذا الجانب أوضح خلفان السعدي، المدير العام لشركة ”تصنيف-رينا لضمان الأعمال“: ”لا يقتصر تناول الأغذية الحلال على المسلمين فقط، فهذه الأطعمة تتميز بالعديد من الفوائد الصحية، وتوفر قيمة مضافة للمستهلكين وميزة تنافسية لمنتجاتها. وفي هذا الإطار، فإن تعزيز سلامة عملائنا، وتحسين أداؤهم البيئي

بأفضل الممارسات في الصناعة، وأضاف المسكري: ”نلتزم في ”تصنيف“ بتطبيق أعلى معايير الجودة وتوظيف إمكاناتنا المتطورة للحصول على أفضل النتائج. ويعد الحصول على الاعتماد من هيئة عالمية موثوقة مثل مركز الإمارات الدولي للاعتماد إنجازاً مهماً بالنسبة لنا، ونحن على ثقة أن ذلك سيسهم في تعزيز مكانتنا في الصناعة، فنحن ملتزمون دائماً بأن نضع صحة وسلامة المستهلكين على رأس قائمة أولوياتنا، لا سيما خلال هذه المرحلة التي تبرز خلالها المخاطر الصحية بشكل مستمر.

قيمة مضافة
تقطاع الأغذية الحلال
على مدى السنوات الماضية، ازداد الطلب على شهادات الأغذية الحلال،

أكدت على تبادل الخبرات والدراسات والتنسيق في مجالات عدة

تعاون بين هيئة الأوراق المالية والسلع ومدينة الشارقة للإعلام «شمس» المذكرة تهدف لنشر الوعي الاستثماري وتعزيزه وتوفير برامج تدريبية في مجال أسواق المال



التمثلة في العمل على توفير بيئة استثمارية مستدامة في سوق مالي متقدم. ورسالة الهيئة التي تؤكد على حماية حقوق المستثمرين وترسيخ أسس التعامل السليم وتعزيز بيئة جاذبة لرؤوس الأموال اعتماداً على نظم ابتكارية حيوية. وتابع: ”مدينة الشارقة للإعلام (شمس) تتابع ما حققته هيئة الأوراق



من جانبه قال سعادة الدكتور خالد المدفع، ”جاء توقيع مذكرة التفاهم مع الشركاء في هيئة الأوراق المالية والسلع التزاماً بنهج (شمس) المستند إلى رؤية وتوجهيات حكومة الشارقة بضرورة استمرارية العمل على ترسيخ وتعزيز التعاون والعمل المشترك من خلال عدة وسائل وآليات، وتماشياً ورؤية هيئة الأوراق المالية والسلع

المؤتمرات، والاجتماعات. ونوه د. عبيد سيف الزعابي، الرئيس التنفيذي لهيئة الأوراق المالية والسلع، إلى أن ”توقيع المذكرة يمثل خطوة على درب التكامل مع الشركاء الاستراتيجيين لتبادل المعلومات ودعم جهود التقصي المالي والتحقيقات، وأعرب عن تقديره للجهود المتميزة التي تبذلها مدينة الشارقة للإعلام (شمس) في دعم الأنشطة التجارية لرواد الأعمال.. الفعالة من شأنه تعزيز العمل المشترك لتبادل المعرفة والخبرات والتجارب المؤسسية على كافة المستويات، ودعم المهارات الإبداعية والابتكار من خلال الشراكات المؤسسية، إضافة إلى توفير برامج تدريبية في مجال أسواق المال وصناعة الخدمات المالية بهدف تطوير وتحسين المستويات المهنية وزيادة الوعي بالمنتجات والأدوات المالية المتداولة بالأسواق المالية.

نظراً للموقع الاستراتيجي والخدمات المقدمة وفق أعلى المعايير العالمية

مطار الشارقة المركز اللوجستي الأول لـ «أسترا للطيران» في الشرق الأوسط

الشارقة-الفجر:

أعلنت هيئة مطار الشارقة الدولي، عن انضمام الشركة الكينية المتخصصة بالشحن ”أسترا للطيران“ إلى مطار الشارقة ليسيج مركز الشحن الأول لتوسع عمليات الشركة في منطقة الشرق الأوسط، ولتبدأ الشركة بتسيير رحلتين أسبوعياً من نيروبي في كينيا إلى الشارقة، باستخدام طائرات من طراز بوينغ 767.

وجاء اختيار مطار الشارقة، نظراً للموقع الاستراتيجي الذي يتمتع به، والإمكانات التي يوفرها المطار وفق أعلى الممارسات العالمية، والتي تخدم بمناولة الشحنات التي تحتاج لدرجات تبريد خاصة وتشمل المنتجات الغذائية، بالإضافة إلى وحدة تخزين ومناولة المنتجات الدوائية والصحية في مركز الشحن.

وقد أقيم حفل استقبال للطاقم ومسؤولي الشركة لدى هبوط الطائرة على مدرج مطار الشارقة وبعد عبورها أقواس مرشات المياه التقليدية وذلك بحضور سعادة علي سالم المدفع، رئيس هيئة مطار الشارقة، وسعادة الشيخ فيصل بن سعود القاسمي، مدير الهيئة، والسيد سانجيف غاديا، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة أسترا للطيران، بالإضافة إلى عدد من المسؤولين من الجهتين.

بالشحن “أسترا للطيران“ إلى مطار الشارقة ليسيج مركز الشحن الأول لتوسع عمليات الشركة في منطقة الشرق الأوسط، ولتبدأ الشركة بتسيير رحلتين أسبوعياً من نيروبي في كينيا إلى الشارقة، باستخدام طائرات من طراز بوينغ 767.

وقد أقيم حفل استقبال للطاقم ومسؤولي الشركة لدى هبوط الطائرة على مدرج مطار الشارقة وبعد عبورها أقواس مرشات المياه التقليدية وذلك بحضور سعادة علي سالم المدفع، رئيس هيئة مطار الشارقة، وسعادة الشيخ فيصل بن سعود القاسمي، مدير الهيئة، والسيد سانجيف غاديا، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة أسترا للطيران، بالإضافة إلى عدد من المسؤولين من الجهتين.

البنية التحتية
والاتصالات اللوجستية

وقال سعادة علي سالم المدفع، رئيس هيئة مطار الشارقة الدولي: ”إن مواصلة مطار الشارقة في استقطاب شركات طيران وخطوط جديدة، كشركة أسترا للطيران، يرسخ مكانته الرائدة كمركز

ثقافة وفنون



تحتفي دولة الامارات في شهر مارس من كل عام بشهر القراءة على مستوى الدولة في خطوة تؤكد حرص القيادة الرشيدة على ترسيخ مكانة الإمارات عاصمة للثقافة والمعرفة وإعداد جيل مثقف قادر على حمل لواء المعرفة وقيادة مسيرة التنمية المستدامة في الدولة.



منوعات الفكر

34

الإمارات تقرأ . مبادرات رائدة لد جسور المعرفة وترسيخ ثقافة القراءة

من مهاراتهم الاجتماعية وتعاطفهم مع المحيطين بهم وتعد طريقة رائعة لمشاركة اللحظات الخاصة كما انها تدعم نجاح الطلاب وتزيد من فرص حصولهم على درجات اعلى واجتياز فصولهم الدراسية.

وتتنوع الفعاليات خلال شهر القراءة 2021 بمشاركة المؤسسات سواء الحكومية أو الخاصة أو المؤسسات التعليمية والثقافية من خلال اطلاق مبادراتها القرائية عام 2021 وبرامجها والتي تسهم في بناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم والمعرفة قادر على قيادة مسيرة التنمية في الدولة وتشجيع عادات القراءة المبكرة الايجابية ..

بينما تأتي اغلب الفعاليات من خلال منصاتنا الرقمية التي تشجع على القراءة الرقمية كبديل عن الفعاليات المصاحبة لهذه المناسبة في سياق الاجراءات الوقائية في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19-..

وضع قانون للقراءة وهو الأول من نوعه يتم وفقا له تحديد المسؤوليات الوطنية والجهات الوطنية المعنية بتنفيذ الاستراتيجية بهدف تخريج جيل قارئ وترسيخ مكانة دولة الإمارات عاصمة للمحتوى والثقافة والمعرفة. واختارت وزارة الثقافة والشباب شعار "أسرتي تقرأ" لشهر القراءة للعام الحالي 2021 بهدف دعم وتعزيز دور الآباء في غرس حب القراءة لدى الأبناء، وإبراز أهميتها ودورها الكبير في تنمية الطفولة المبكرة وترسيخها ثقافة وعادة مجتمعية دائمة بين أفراد المجتمع وتعزيز دورها محركا ومؤشرا رئيسياً للتماسك والترابط الأسري، والتركيز عليها لغرض المتعة والاستكشاف والإلهام لدى الأطفال في مجتمع دولة الإمارات. وكشفت إحدى الدراسات العالمية الحديثة أن مشاركة تجربة القراءة العائلية تعد وسيلة مهمة لزيادة الترابط والتقارب بين الآباء والأبناء وتعزيز

الراهنة التي تتناسب مع الإجراءات الاحترازية لفيروس كورونا حتى تصل إلى تحقيق الهدف الكبير لدولتنا الغالية بالوصول الى القمة المعرفية كما وصلنا إلى المريح. ويتجلى اهتمام الدولة بالقراءة عبر اطلاق الاستراتيجية الوطنية للقراءة حتى عام 2026 في إطار عام متصل بعام القراءة 2016 الذي أعلن عنه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وفي ضوء مخرجات خلوة الملة التي دعا إليها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في ديسمبر 2015 وما تضمنته من 30 توجها وطنيا رئيسيا في قطاعات متعددة وصولا إلى الإعلان عن إنشاء الصندوق الوطني لدعم القراءة بقيمة 100 مليون درهم وتخصيص شهر للقراءة كل عام في دولة الإمارات يقام في شهر مارس بالإضافة إلى

الأكاديميين العرب إن القراءة عنوان حضارة الأمم وبها عائق بعضها القمم وسبقت الآخرين وأصبحت بالمعرفة أمة يشار إليها بالبنان وحقت أهدافها وغاياتها من سعادة ورفاهية شعوبها. وأشار إلى اهتمام دولة الامارات وحرصها على بذل قصارى جهودها في سبيل تحقيق الاستراتيجية الوطنية للقراءة التي تهدف بالوصول إلى الأجيال التي ستحمل لواء الوطن وتطلق به الى الأمام بالمعرفة ومن هذه الغاية كانت المبادرات الكبيرة والمتنوعة مثل انشاء المكتبات الصغيرة في كل بيت وإقامة مسابقات القراءة والتي أرى الآن أن تشمل حتى الآباء. ونوه الجابري بأنه علينا أن نتخطى التحديات من خلال استمرار عملية التحصيل العلمي والعمر في إصدارها ويحفز موظفيه من مختلف التخصصات على القراءة من خلال فعاليات متنوعة تخصص لهذا الغرض. من جهته قال الدكتور سيف الجابري رئيس اتحاد

مختلف مؤسسات الدولة أكدت وعيا بأهمية المبادرة حيث توالى المشروعات والأفكار التي تعزز فرص القراءة وتوفر حوافز ودوافع لدى مختلف الفئات والشرائح لاسيما بين الشباب والأطفال للانخراط في هذه العملية التي لا تلبث أن تصبح عادة يتمسكون بها حين يتبين لهم حجم المتعة والفائدة التي يحصلون عليها بشكل مباشر وما تمنحهم القراءة من مزايا وفرص. ونوه بأن الأرشيف الوطني يشارك من خلال مبادراته في تحقيق أهداف شهر القراءة حيث ينظم محاضرات وورش عمل للقراءة ويتعاون مع جهات مختلفة في الدولة على تيسير فرص للطلبة والشباب في الاستفادة من المؤلفات والكتب التي يصدرها ويحفز موظفيه من مختلف التخصصات على القراءة من خلال فعاليات متنوعة تخصص لهذا الغرض.

وقال مسؤولون ومثقفون في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات "وام" بمناسبة شهر القراءة 2021 الذي ينطلق هذا العام تحت شعار شعار "أسرتي تقرأ" في الأول من مارس المقبل إن الإمارات تولي القراءة اهتماما كبيرا بهدف إنشاء أجيال قارئة تعزز مكانة الدولة الرائدة في صناعة المحتوى وترسيخ الثقافة والمعرفة. وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي في الأرشيف الوطني إن القراءة قوة حقيقية للفرد والمجتمع وهي الطريق لبناء أمة نامضة قادرة على التفاعل مع المستجدات المتسارعة في العالم. وأكد أن شهر القراءة يعد مبادرة شديدة الأهمية تعكس وعيا بالاولويات الضرورية التي تتكامل مع جهود منسقة أخرى لبناء مجتمع المعرفة وترسيخ الممارسات والعادات التي تدعم تنمية طاقات الموارد البشرية إلى أقصى حد ممكن. وأشار إلى أن الاستجابة السريعة والعالية من

ناقشت إمكانية إنشاء فرع لمعهد الرابطة الفرنسية في الامارة

علاقات الشارقة تقود جهود التواصل الثقافي بين الشارقة والمدن الفرنسية

وثنى الوفد الفرنسي جهود إمارة الشارقة وما تقوده من حراك على كافة المستويات لفتح قنوات للتواصل مع مختلف بلدان العالم وخاصة على مستوى الثقافة والآد والفن، مقدراً حرصها على تعريف سكان دولة الإمارات العربية المتحدة بتنوع الثقافات الإنسانية من خلال ترحيبها وتشجيعها لبناء المراكز الثقافية لبلدان العالم.

أبرزها العلوم والمعارف.

وأوضح الشيخ فاهم القاسمي أن لقاء الدائرة مع ممثلي معهد الرابطة الثقافية الفرنسية يأتي ضمن سلسلة اللقاءات المتواصلة والرامية إلى الارتقاء بمستوى العلاقات والعمل على متابعة تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه خلال هذه اللقاءات.

ويأتي هذا اللقاء استكمالاً ومتابعة لمخرجات اجتماع سابق جمع الشيخ ماجد القاسمي، مدير دائرة العلاقات الحكومية؛ والصادق محمود أبو سنيّة، المستشار القانوني بالدائرة القانونية لحكومة الشارقة؛ ومحمد بلجودي، مدير ومندوب عام في الشرق الأوسط لدى معهد الرابطة الفرنسية؛ وهوجو هنري – سيلان، مستشار التعاون

والعمل الثقافي لدى المعهد؛ وأن دوير باني، نائب مدير "معهد الرابطة الفرنسية" في الإمارات، مستشار مساعد للتعاون والعمل الثقافي، حيث بحثوا سبل تعزيز التعاون الثقافي والأكاديمي بين الجانبين.

كما زار وفد معهد الرابطة الفرنسية عقب الاجتماع جامعة الشارقة وتعرف على ما توفره من بيئة أكاديمية متقدمة ومتطورة،

إلى جانب النشاطات التي تدعم دور المؤسسات الأكاديمية في الارتقاء بمقومات المشروع التنموي للإمارة. وأشار الشيخ فاهم القاسمي إلى أن إمارة الشارقة يربطها تاريخ طويل من العلاقات الثقافية مع مدن الجمهورية الفرنسية على مختلف الصعد، موضحاً أن إنشاء فرع لمعهد الرابطة الفرنسية في الشارقة يشري المشهد الثقافي في الإمارة، ويفتح المجال للتعرف على إبداعات رواد النهضة الفرنسية الذين أشروا البشرية بالكثير من المنجزات الخالدة، كما يعزز علاقات الإمارة مع المدن التي تجمعها مع الشارقة قواسم مشتركة في العديد من القطاعات

الأكاديمية والعرفية في الإمارة الداعمة لتعلم اللغات والتعرف على مكونات وثقافات الشعوب.

وشارك في اللقاء كل من الشيخ فاهم القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، والشيخ ماجد القاسمي، مدير دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، ومحمد بلجودي، مدير ومندوب عام في الشرق الأوسط لدى

•• الشارقة-الجزر:

بحثت دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة مع ممثلي معهد الرابطة الثقافية الفرنسية إنشاء فرع للمعهد في الشارقة، بهدف تعزيز تبادل التجارب الثقافية وترسيخ الروابط الحضارية، إلى جانب توفير المزيد من البرامج



معهد نيويورك أبوظبي يستضيف سلسلة من الندوات والجلسات الافتراضية خلال مارس



يستضيف معهد جامعة نيويورك أبوظبي سلسلة من الندوات والجلسات الحوارية الافتراضية خلال شهر مارس. وتتضمن الندوات الافتراضية جلسات نقاشية حول عدد من الموضوعات ذات الأهمية العالمية التي تشمل الهوية والسياسة والدبلوماسية والفنون. ويستهل برنامج شهر مارس أولى الندوات في اليوم الأول من الشهر بجلسة حوارية تحت عنوان "فن وقوة الخطبة العربية":

الماضي والحاضر وفي يوم 22 مارس تعقد جلسة بعنوان "المساحات الجانبية: الفن وروايات الهجرة" وتهدف ندوة أخرى يوم 23 مارس المقبل بعنوان "التبادل عبر الخطوط الدينية" والتي تسعى إلى استكشاف الحدود التاريخية والثقافية والجغرافية ونقاط الاتصال بين شعوب أوروبا والشرق الأوسط

وأجزاء أخرى من العالم منذ بداية الإسلام وحتى الحاضر القريب. ويختتم البرنامج بثلاث جلسات حوارية إضافية تعقد الجلسة الأولى تحت عنوان دبلوماسية العلوم في الشرق الأوسط وتناقش الثانية موضوع العرق حسب المنظور العالمي وتعقد الثالثة تحت عنوان الفنون الأدائية في الحوار العالمي.

وتأسس معهد جامعة نيويورك أبوظبي عام 2008 ليكون مركزاً للأبحاث المتقدمة والجهود العلمية والأنشطة الإبداعية في أبوظبي. ويستقطب المعهد أكاديميين بارزين وأساتذة جامعيين وشخصيات قيادية من مختلف أنحاء العالم للمشاركة في مؤتمراته الأكاديمية وبرامجه العامة وذلك بهدف مناقشة المجالات والموضوعات البحثية ذات الأهمية على الساحة المحلية والعالمية.



منوعات الفكر 35



لطيفة تعتذر من جمهورها : كورونا السبب في تأجيل الكليب

تقدمت المطربة التونسية لطيفة باعتذار من جمهورها بعدما تأخرت في طرح كليب أغنيיתה الجديدة "الليل ليل"، رغم التتويه عن قرب صدره أكثر من مرة. وأكدت أن المخرج أصيب بفيروس كورونا، وسيتم تأجيل طرح الأغنية لحين تعافيه وخروجه من العزل الصحي. وكتبت لطيفة عبر حسابها الشخصي : "ساء الخير على بيجبوني حبايبي، والله أسفه جدا على التأخير بالنسبة لكليب "الليل ليل" .. الله غالب، الكورونا جات للمخرج والحمدلله ربنا عافاه .. بس هانت انشاء الله قريب جدا تشوفوه".

يذكر أن لطيفة تلقت مؤخرا أجمل مفاجأة في يوم ميلادها الذي وافق 14 فبراير الجاري، حيث تم إعداد مقطع فيديو يتضمن أغنية بصوت والدتها، وبمشاركة بعض أفراد الأسرة، مع ألبوم صور للعائلة على هيئة فيديو لأجمل الذكريات التي مرت عليهم في العام 2020.

هي فنانة ذات الألف وجه، تمتلك طاقة فنية هائلة جعلتها تغير من لونها وطبيعة الأدوار التي تقدمها في فترة وجيزة، هي الفنانة غفران محمد، والتي تمكنت من اثبات موهبتها ووضع قدميها بقوة على الساحة الفنية بأدوار ليست بالسهلة، وفي هذا الحوار، كشفت عن كواليس مشاركتها في مسلسل "جمال الحريم"، وكيفية تحضيرها لشخصية "سارة"، وحفظها لتعاويد الأعمال والسحر، وأصعب مشاهدتها خلال الأحداث وتفاصيل أخرى:

في "جمال الحريم" .. أنقل الواقع ولا أجسد "كاركتر" من خيالي

غفران محمد : تعرضت لهجوم كبير بسبب سارة

- بداية كيف جاء ترشيحك لمسلسل (جمال الحريم) وانطباعك بعد قراءة الدور؟
 - ترشحي كان من خلال المخرجة منال الصيفي، بعد مشاهدتي في مسلسل "الفتوة"، مع الفنان ياسر جلال، واجتمعنا لمناقشة تفاصيل المسلسل، وبعدما عرضت تفاصيل شخصية "سارة" التي أجسدها تحمست لكم الشر الموجود بالشخصية، وتعاقدت على الفور.
 - وماذا عن تحضيرك لتلك الشخصية الصعبة؟
 - قمت بتحضيرها من خلال الورق والمخرجة منال الصيفي كانت في تواصل مستمر معي، لأنني أنقل الواقع ولا أجسد "كاركتر" من خيالي حسيما أشياء، وأثناء التحضير أغلقت غرفتي واشعلت الشموع بها مع اطفاء النور وموسيقى مرعبة لأعيش الأجواء وأقمص الدور مع شقيقتي، وكنا نقرأ التسيويدة، فدخلت والتتني وقالت لنا : (هتوتوا مخنوقين .. وبعددها في ثاني مرة بالشبشب بضي زي اي أم مصرية).
 - هل قابلتى أحدا ممن يقومون بتلك الأعمال أو من تعرضوا له؟
 - لا على الاطلاق، اكتشفت بالسيناريو والأبحاث التي قمت بها بالاضافة للمعلومات الكثيرة التي أمدتني بها المخرجة منال الصيفي، فهي كانت بالنسبة لي أكثر ضمانا.
 - وماذا عن التعاويد التي كنتي تقرأينها خلال الأحداث؟
 - ضاحكة، بالطبع لم تكن حقيقة خوفا
 - علينا وعلى المشاهدين، ولكن كان لابد من وجودها لتكون الأحداث أكثر واقعية في تحضير الأذى، وواجهت صعوبة في حفظها فكنت أقسم كل كلمة على أكثر من مقطع وأربطها بمعنى لتسهيل حفظها مع شعورها وقوتها.
 - ألم تخشي من أن يمسك سوء من هذا المسلسل وشخصية سارة تحديدا لدخولك ذلك العالم؟
 - أنا قلبي جامد"، وإيماني بالله قوى الحمد لله والسحر مذكور في القرآن، ولكنني لا أخشى منه لأنه الله من خلقنا جميعا ومن يقومون بتلك الأعمال لابد أن يكفروا بالله أولا، ودائما ما أستمع للقرآن ويوجد في بيتنا بصفة مستمرة، فأنا لست ممن يخافون تلك الأشياء لأنني لا أهتم بها ولا ارمي عليه لوما بعد حدث اي ضرر لي.
 - وماذا عن أصعب مشهد لك في الأحداث؟
 - موت "تالا"، كان صعبا نفسيا لدرجة كبيرة، وفي كواليسه بكت المخرجة منال الصيفي، وبعد انتهاء بكيث أنا الأخرى لمدة نص ساعة.
 - كيف كان تحضيرك له؟
 - كنت متحمسة لأنه آخر مشهد، وشعرت في ذلك اليوم بتعب نفسي كبير، لأن الشخصية تمتلك طاقة شر هائلة ولم أستطع تحملها، ولكنني صدقتها لكي تظهر للجمهور بهذه الواقعية، وكنت أحدث نفسي في ذلك المشهد (ايوة هتقتل لأنك أذيتها وتبجها أكثر مني)، وكنت أضع لها مبررات لما تفعله.
 - تعرضت لهجوم كبير بسبب سارة.. ولكن ما أغرب تعليق؟
 - بالفعل، كانت ردود الأفعال مخيفة من شتائم ودعوات بموتي من شدة تصديقهم للشخصية والبعض هددني، ولكن أغرب تعليق كان من أم علقت بأنني كنت السبب في صرع ابنها الصغير وأن أختري جهنم وسيتم حرقني في الآخرة وإذا رأنتي ستشوهني، فتمعجت منها لاننا نوهنا كثيرا لأن المسلسل ليس للصغار على الاطلاق لأنهم لن يستوعبوا مثلنا هذا العالم.
 - وماذا عن مشاركتك مع الفنانة نور اللبنانية؟
 - أعشقها على المستوى الانساني والفني، وتساعد كل من حولها، وبالرغم من أننا كنا ضد بعضنا خلال الأحداث، وفي الكواليس كانت تناديني بـ "سارة"، وأقول لها أنني "غفران"، فتضحك وتقولى لي (لا ياكادبة عايزة ايه مني)، وكنا نضحك على ذلك لتصديقها شخصيتي.
 - ما رسالتك لمن يعيشون على تلك الأمور في حياتهم؟
 - "ابعدوا عننا"، وأرى أنهم مع القوى الضعيفة وشيء غير موجود وسيخسرون أجلا أم عاجلا، لأن الله هو من خلقنا جميعا ويحفظنا ويبعدهم عننا.
 - وأخيرا.. ما جديدك في الفترة المقبلة؟
 - أشارك في مسلسل "الاختيار2"، في الموسم الرمضاني المقبل كضيفة شرف، واعتذرت عن عمليين لأنني أريد تقديم شيء مختلف وفي نفس قوة شخصية سارة ولا يشترط حجم الدور ولكن لا بُد أن يكون مؤثرا دراميا.

نادين نجيم تشوق جمهورها وتعدهم بشيء جميل

نشرت النجمة اللبنانية نادين نجيم مقطع فيديو حيث ركز الفيديو على عينها وشوقت جمهورها لمفاجأة جديدة ولم تفصح نادين عن أية تفاصيل تخص الفيديو أو المفاجأة وقالت في تعليقها على الفيديو: " في شي جديد قريبا وكثير حلو وبيشبه الورد".

وكانت نادين قد أعلنت في مطلع العام الحالي عن طرح فلتز جديد اسمه "فيستا" يحمل توقيعها.

من جهة أخرى وعلى الصعيد الفني نشرت نادين قبل أيام البوستر الرسمي لمسلسل 2020 الذي يجمعها بالنجم السوري قصي خولي والذي سيعرض على الشاشات في الموسم الرمضاني 2021 وهو من تأليف ندين جابر وبلال شحات وإخراج فيليب أسمر وإنتاج مجموعة الصباح.

غادة عبد الرازق في بيروت لتصوير (لحم غزال)

أفادت مصادر بوجود النجمة المصرية غادة عبد الرازق حاليا في بيروت لتصوير مسلسل "لحم غزال" وهو من إنتاج شركة صادق الصباح، وأنه سُمح لشركات الإنتاج بالتصوير مقابل أدونات خاصة ومحدودة. وقالت المعلومات إن منصة خاصة أنشأت لنيل التصاريح الخاصة لكل ممثل تتولى التنسيق ضمنها شركة الإنتاج.

والمعلوم أن المسلسل "لحم غزال" سيدخل السباق الرمضاني بعد تعاون أول بين غادة عبد الرازق مع الكاتب إياد إبراهيم في رمضان الماضي، أما مخرج العمل فهو محمد أسامة ويشترك عبد الرازق في البطولة شريف سلامة وعمرو عبد الجليل وهي سليم.

وتؤكد تفاصيل خاصة أن التصوير سيكمل حتى نهاية الشهر المقبل مارس/آذار، أي قبل حوالي 12 يوما من حلول شهر رمضان، وتعمل شركة الصباح عن طريق استخدام أكثر من وحدة تصوير في الفترة الحالية لتأمين جهوزية الحلقات الأولى، خصوصا أنها في الوقت نفسه تصور مسلسل "ملوك الجدةنة" في بيروت أيضا، من بطولة رانيا يوسف ويوسف وشعبان.

فهل ينتهي التصوير قبل حلول رمضان أم سيقى هناك مزيد من المشاهد تُصور في رمضان كما كان يحصل في معظم أعمال غادة عبد الرازق الرمضانية؟

الفكر

5 قواعد صحيّة أساسيّة يجب تعليمها لطفلك

-الإنصات : علمي طفلك أهمية الإنصات، والاهتمام بالحديث الذي يستمع إليه، سواء كنت أنت المتحدث، أو كان معلمه، أو صديقه، فالإنصات يساعد على التعلم، كما يساعد على الشعور بمن حوله، والاندماج في المجتمع. المهم أن تنصتي أنت إلى طفلك عندما يتحدث إليك، ولا تقاطعي حديثه، واهتمي بما يقوله، واحترمي مشاعره وأفكاره، وسوف يتحلى طفلك بنفس السلوك بالتبعية.

-الاحترام : علمي طفلك احترام الجميع، واحترام نفسه، ألا يقول أو يفعل ما يقلل من احترام الآخرين، وألا يقبل أي تصرف يسيء إليه.

-التعاطف : علمي طفلك التعاطف مع كل المخلوقات، سواء كان إنساناً أم حيواناً، أن يتحلى بالرحمة والعطف، وأن يشعر بمن حوله، ويقدم المساعدة النفسية والعينية لمن يحتاج إليها. يمكنك تعليمه التعاطف أيضاً عبر الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية، كما أنك في جميع الآداب السابقة، تمثلين نموذجاً لطفلك، فكوني نموذجاً جيداً يحتذى به لطفلك، وتحلي بالآداب والأخلاق الحميدة.

أصبحنا نشكو كثيراً من تدني أخلاق وسلوكيات بعض أفراد المجتمع، إذا كنت أمّاً فأنت الآن في موقع القيادة، تستطيعين إنشاء فرد صالح يتمتع بأخلاق كريمة في المجتمع، عبر تعليمه الآداب والأخلاق الحميدة. وإليك 5 آداب عليك تعليمها لطفلك.. -عدم الأنانية : الأنانية فطرة تولد داخل الإنسان، فكل شخص يتمنى فعل كل شيء لمصلحته هو فقط، ولكن عبر تهذيب نفس الطفل، يمكنك مساعدته على التغلب على الأنانية، والتحلي بالإيثار، وحب الخير، وبذل الجهد من أجل الآخرين. لا تجعل طفلك يشعر أنه محور الكون، ولا تنمي عنده الشعور بالاستحقاق، اجعليه يشعر أن هناك أشخاصاً وقضايا يجب الاهتمام بها وبذل الجهد من أجلها، وذلك عبر تشجيعه على العمل التطوعي، وتقديم المساعدة لأفراد العائلة مثل الجد والجدة.

-من فضلك / شكراً : علمي طفلك قول من فضلك وشكراً، أن يكون لطيفاً ومهذباً، يستخدم كلمات المجاملة اللطيفة، ويتحلى باللباقة، وذلك عبر معاملته بنفس الطريقة، واستخدام نفس الكلمات اللطيفة معه.



قرأت لك

اليوسفي



فاكهة اليوسفي أحد أنواع الفاكهة اللذيذة التي تعود على الجسم بالعديد من الفوائد، وتحتوي على معادن وفيتامينات قيمة وهي من الفواكه المفضلة خلال الشتاء.

وفي هذا السياق، كشف الموقع الطبي الأمريكي (Health Line)عن 5 فوائد مذهلة لليوسفي، وتشتمل الآتي:

- 1 - يقلل خطر الإصابة بالسرطان.
- 2- غني بفيتامين (C).
- 3 - يقلل الكوليسترول.
- 4 - يقلل من ضغط الدم.
- 5 - يساعد على خفض الوزن.

سؤال وجواب

ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

الأصفر الرنان.

ماذا تعرف عن قوة نسيج العنكبوت ؟

إن الخيط الذي ينسجه العنكبوت أقوى بكثير من سلك مصنوع من الفولاذ له سمك خيط العنكبوت نفسه .

كم هي سرعة النظام الشمسي ؟

النظام الشمسي الذي تنتمي اليه هذه الأرض يجري في الفضاء بسرعة 400 كيلو متر في الثانية الواحدة

متى ظهر أول قط على وجه البسيطة ؟

يقدر العلماء أن أول قط ظهر على وجه الأرض قبل 40 مليون عام في العصر الصخري الأدنى.



طيور مهاجرة تحلق فوق الأراضي الرطبة في محمية بوبيتورا للحياة البرية في موريجاون بولاية آسام الهندية. ا ف ب

أمراض الجهاز التنفسي المختلفة

مرض الربو عادة ما يصابون بالسعال مع نفاثات، ويعاني مرضى الانسداد الرئوي المزمن من سعال مع نفاثات سهل يتفاقمان تدريجياً ما لم يعالجا على النحو الصحيح، بينما السل هو مرض شائع جداً، وعادة ما يصاب المرضى بالسعال والبلغم ونفث الدم وفقدان الوزن، والعديد من الأعراض الأخرى.

ويعتبر سرطان الرئة حالياً ثاني أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين الرجال والنساء، والسبب الرئيسي له هو تدخين السجائر. وعند غير المدخنين قد يتطور بسبب التعرض لغاز الرادون، وتلوث الهواء، والتعرض للأسبستوس، وما إلى ذلك، وعادة ما يعاني مرضى سرطان الرئة من السعال ونفث الدم وفقدان الوزن وتراكم السوائل في التجويف الجنبى.

طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي

بحسب الدكتورة ميساء منصور، استشارية الأمراض الصدرية والتنفسية، فإن الحفاظ على الجهاز التنفسي وسلامته يتطلب الوقاية، حيث إن الجهاز التنفسي يعد من أكثر الأجهزة الموجودة في جسم الإنسان المعرضة للإصابة بالالتهابات، وخصوصاً الفيروسية منها، وذلك لسهولة انتقال العدوى؛ إذ تنتقل الالتهابات الرئوية والتهابات المجاري التنفسية العلوية عن طريق الاستنشاق أو التنفس أو اللمس.

وللوقاية من الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، يجب الالتزام بمجموعة من الطرق، لعل أبرزها:

- تجنب الاقتراب من الشخص المصاب بالكة والسعال والرشح.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية للشخص المصاب، مثل الملاعق، والفناجين، والمناديل والمناشف؛ لأنّ الفيروس يبقى عادة في هذه الأشياء لعدة ساعات.
- الحرص على غسل اليدين باستمرار، وخصوصاً عند ملاسة أي سطح غير موثوق من نظافته، وكذلك قبل وبعد تناول الطعام.
- الابتعاد عن التدخين والمدخنين.
- تهوية المنزل والغرف دائماً لمدة لا تقل عن 10 دقائق كل يوم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤذي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة. فهو لا يضيع، فلديه فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يغلّق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يرقد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المقترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة الظهر التي تعتبر أثقل الأفاعي السامة

قصة المتسول

اعتاد احد المتسولين أن يمر على حينا كل يوم ليتسول من الجالسين على المقاهي او المحال واحتى العابرين مما يجودون به وبالطبع كان يمر على أماكن أخرى لاندري عنها شيئا لكنني في يوم ما لحته في احد الاحياء المعروفه يتسول بجانب المسجد هنا، وفي جلسة على احد المقاهي بين ثلاثة شبان قال احدهم ان هذا الرجل يتسول في اليوم ما يقبضه احدنا في نصف شهر وانا واثق انه مليونير فقال صديقه لكنه في النهاية متسول، لكن احدهم اسرع وقال ربما يتصنع التسول وفي اخر الليل يذهب ليصرف كل ذلك على هواه .. لماذا لا نراقبه اندش الجميع من هذه الفكرة الجنونة التي طرأت فجأة، فقال احدهم نعم، لم لا .. ربما عرفنا ما يفعله بكل ما يتسوله طوال النهار واعتقد ان الان الوقت متأخر وبعد ان يمر من هنا علينا ان نسير وراه .

وكان لهم ما ارادوه فقد ساروا يراقبونه بدون ان يدري حتى تعبت ارجلهم من السير فقد اخذ يمشي قرابة النصف ساعة ويزيد حتى وصل إلى منطقة معروفه بمأوى الفقراء وكلها عشش واكواخ خشبية يسكنها اناس قاحطون .. وعندما وصل المتسول فعل شيئا غريبيا وعجيبيا .. فقد اخذ يمر على تلك الاكواخ الخشبية والعشش ويخبط عليها او ينادي او يصفق بيده فتخرج امرأة لتمد يدها وتأخذ بعض المال وتشكره وتدعو له بطول العمر .. هكذا سار الحال حتى نهاية ذلك الحي فلم يمر بيباب إلا ونادى على من فيه ليعطيهم ما فيه النصيب والكل يدعون له وعندما انتهى من التوزيع دخل احد الاكواخ الخشبية ليغيب داخلها ربما 10 دقائق ولما مهمما بالانصراف رأيتاه يخرج علي دقات احد الطبول التي كان يقرعها صبي صغير مليح الوجه ..

وخرج الجميع ايضا اندمجوا في غناء شعبي جميل وبعض الموشحات ثم اقاموا ما يشبه حلقات الذكر في المولد ..فانصرفنا من هناك ونحن مندهشين من ذلك المتسول وكلنا تساؤلات عما رأيتاه لذا كررنا ما قمنا به لعدة ايام وكلها متشابهة يتسول ليعطي اهل حيه الفقراء ومعظمهم سيدات او رجال مسنون ومقعدون وينتهي يومه بسهرة وسط ذلك الجمع الذي يعتبره ابا روحيا لهم .

مساحة للتلوين

