

منوعات العصر

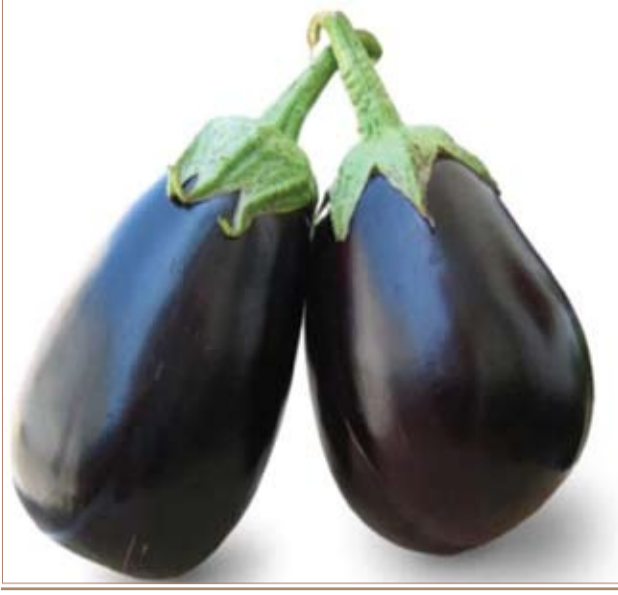
ص 22

قبول أول دفعة في برنامج
ماجستير تغذية الإنسان
بجامعة الإمارات



ص 31

دايدا خليل:
أوجعني انفجار
مرقأ بيروت



الباذنجان .. سلاحك للتغلب
على الكرش وتخفيف الوزن

ص 23

الأربعاء 30 سبتمبر 2020 م - العدد 13050
Wednesday 30 September 2020 - Issue No 13050

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

دراسة : تدني نسبة وفيات الأطفال المصابين بكورونا

سجلت الولايات المتحدة رسمياً 277285 إصابة بفيروس كورونا المستجد لدى الأطفال بين سن 5 أعوام و17 منذ آذار-مارس، مع 51 وفاة، على ما أظهرت دراسة لسلطات الصحة الأميركية هي الأكثر اكتمالاً في الموضوع. في وقت تفكر المدارس في إعادة التلامذة إلى الصفوف. في حين الأول من آذار-مارس و19 أيلول-سبتمبر، بلغت نسبة الوفيات المؤكدة بالفيروس لدى الأطفال في سن الدراسة في الولايات المتحدة 0.018%، وفق هذه الدراسة التي نشرتها المراكز الأميركية لمراقبة الأمراض والوقاية منها "سي دي سي" أمس الأول الاثنين. وبما أن عدد الحالات المؤكدة، للأطفال والمبالغين على السواء، بعيد جداً عن عدد الإصابات الفعلية في ظل وجود حالات كثيرة من دون خطورة لم يخضع أصحابها لأي اختبارات، فإن الأرقام الجديدة تؤكد أن نسبة الوفيات الفعلية جراء فيروس كورونا متدنية للغاية لدى أفراد هذه الفئة العمرية، مقارنة مع البالغين وبالأخص مع الستين. وفي تحليل آخر نشرته على موقعها الإلكتروني في العاشر من أيلول-سبتمبر، اعتبرت مراكز "سي دي سي" أنه وبحسب السيناريو الأكثر ترجيحاً، كانت نسبة الوفيات من الإصابات المؤكدة تبعاً لفئة العمرية 0.003% (19-0 سنة)، و0.02% (20-49 سنة) و0.5% (50-69 عاماً) و5.4% (70 عاماً وما فوق). ولدى الأطفال، يسجل فارق لافت بين الأشخاص فوق 11 عاماً ومن هم دون هذه السن، بحسب دراسة "سي دي سي". فقد كانت نسبة الإصابات مضاعفة لدى الأطفال بين 12 عاماً و17، مقارنة مع أولئك الذين يراوح عمرهم بين 5 سنوات و11. كذلك يؤكد التحليل أن أفراد الأقلية هم الفئة الأكثر تضراً بالفيروس في البلاد، إذ إن 42% من الأطفال المصابين كانوا من المتحدرين من أصول أميركية لاتينية، و32% من البيض و17% من السود.



مؤشرات في الأظافر تدل على حالات صحية سلبية

كشفت خبيرة تغذية أسترالية كيف يمكن للتغيرات في أظافرك أن تشير إلى مشاكل صحية أساسية. قالت فيونا تاك، من سيدني، إن الأظافر عادة ما تعكس ما يعاينه الجسم داخلياً، ولكنها قد تستغرق أسابيع أو حتى أشهر لتظهر. فيما يلي أهم هذه المشاكل الصحية وكيفية التعامل معها، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

بقع أو خطوط بيضاء
غالباً ما يعاني الكثير من الناس من بقع بيضاء على الأظافر، والتي عادة ما تكون مؤشراً على نقص الزنك أو الكالسيوم. قالت فيونا: "إذا لاحظت وجود هذه البقع على كل الأظافر، فقد تكون علامة على عدم الحصول على ما يكفي من الزنك أو الكالسيوم. من السهل جداً معالجة هذه المشكلة عن طريق استهلاك المزيد من الأطعمة التي تحتوي على هذين الفيتامينين". بالنسبة للكالسيوم، تقترح فيونا تناول المزيد من منتجات الألبان والخضروات الورقية الخضراء، في حين أن تناول المزيد من بذور اليقطين والمحار والدواجن واللحوم الحمراء يمكن أن يعزز مستويات الزنك.

أظافر شاحبة أو زرقاء
بحسب فيونا فإن الأظافر الصحية عادة ما تكون ذات لون وردي طبيعي، لكن الأظافر الباهتة أو الزرقاء قليلاً يمكن أن تشير إلى انخفاض الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم. يمكن أن تشير الأظافر من هذا اللون أيضاً إلى نقص الحديد في الجسم، والذي يمكن تحديده عن طريق إجراء فحص الدم. بمجرد تصحيح نقص الحديد، سيغير اللون تلقائياً. إذا كان الفرد يعاني من ضعف الدورة الدموية، فيمكن تعزيز ذلك من خلال ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

الأظافر المتعرجة
تعد الأظافر المتعرجة أكثر شيوعاً بين كبار السن وتتكون هذه الأظافر مع تقوس طبقة الظفر إلى أسفل. يمكن أن يكون هذا التكوين مؤشراً على مشاكل داخلية خطيرة مرتبطة بأمراض الرئة. وقالت فيونا: "عندما تنحني الأظافر إلى الأسفل، يمكن أن يرتبط ذلك بصعوبات في التنفس أو أمراض الرئة أو حتى مشاكل في القلب والأوعية الدموية".

وحدات استئصال على الأظافر من أجل صحة أفضل!
في إطار سعى العلماء إلى تطبيق فكرة زرع أجهزة داخل جسم الإنسان لتسجيل معلومات عن المتغيرات الصحية، عمل العلماء إلى فكرة تقوم على زرع أجهزة استئصال على الأظافر لتفادي مخاطر التصاق مواد غريبة بالجسم، وكيف يعمل هذا الجهاز؟ ابتكر باحثون في مؤسسة "إي.بي.أم ريسيرش" وهي ذراع الحالة شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من الصدفية، وهو نوع من الأمراض الجلدية، والتي تحدث عندما يحدث تساقط الشعر.

حواف على الأظافر
إذا كانت الأظافر تنمو لتشكّل سلسلة من التلال أو الخطوط الرأسية، فقد يكون هذا مؤشراً على المزيد من أوجه القصور أو المشكلات المرتبطة بالأعضاء. بحسب فيونا، فإن الأظافر تميل إلى النمو بشكل أبطأ أو تشكل هذه النتوءات عندما لا تمتص الأمعاء أو لا تتلقى ما يكفي من العناصر الغذائية. وقالت: "يمكن أن تكون النتوءات الموجودة في الأظافر علامة على نقص العديد من العناصر الغذائية، مثل البروتين أو الحديد أو الزنك أو المعادن".

الأمساك بالأغراض المختلفة
وأوضح الباحثون في التقرير المنشور أن وحدة الاستئصال تجري قياسات مستمرة لمعدل انثناء الظفر وحركته في أنشطة الحياة اليومية مثل التنطيط وفتح العبوات وغيرها، وهو ما يعتبر بدوره مؤشراً لمدى قوة القبضة والقدرة على الإمساك. كما أكد أن هذه المؤشرات تنطوي على أهمية في تقييم بعض الحالات المرضية مثل الشلل الرعاش، على سبيل المثال، وقياس مدى فعالية العلاجات الخاصة بهذا المرض، فضلاً عن دراسة بعض الأمراض النفسية مثل الفصام وغير ذلك. وتتكون المنظومة الجديدة من وحدات استئصال متصلة على الظفر لقياس معدل الضغط، ومكبيوتر صغير لتحديد قيم عمليات الضغط، ووحدة لتجميع البيانات متصلة بساعة ذكية.

ما علاقة الدورة الشهرية بصحة القلب؟

يقول الخبراء، إن النساء اللواتي يعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية، هن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالنساء اللواتي يتمتعن بدورة شهرية منتظمة. وبحسب الدكتورة نوبور غويتا، الأخصائية بأمراض النساء والتوليد، يكون لدى المرأة كمية أقل من هرمون السروجين في مجرى الدم أثناء الدورة الشهرية، لذا فإن النساء اللواتي يعانين من عدم انتظام في الدورة الشهرية، قد يعانين من آلام في الصدر أو الذبحة الصدرية. الذبحة الصدرية هي ألم مؤقت في الصدر ناتج عن انخفاض تدفق الدم إلى القلب، ويصفه الكثيرون بأنه شعور بالثقل أو الحرقه أو الضغط خلف عظمة الصدر. ويمكن أن ينتشر أيضاً إلى الذراعين أو الرقبة وقد يكون ناتجاً عن ممارسة الرياضة أو الإجهاد. عادة ما تستمر نوبات الذبحة الصدرية لبضع دقائق ولكن يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى 30 دقيقة. نوبة الذبحة الصدرية ليست نوبة قلبية، ومع ذلك، يمكن أن تتطور إلى نوبة قلبية وتتطلب اهتماماً من الطبيب، خاصة إذا بدأت النوبة في الحدوث كثيراً. يمكن للأطباء اختبار الذبحة الصدرية عن طريق وضع المرضى على جهاز المشي، ثم مراقبة معدل ضربات قلبهم لفحص معدل ضخ الدم إلى القلب. وقد أجريت دراسة على تسع نساء ينتمين إلى فئة عمرية متوسطة تبلغ 39 عاماً، ويعانين من أمراض القلب وآلام في الصدر، وكانت نتائج الاختبارات إيجابية بالنسبة لانخفاض تدفق الدم في اختبارات التمرين. وأجرى الباحثون خلال الدراسة، اختبار جهاز الشبي لمدة أربعة أسابيع، على النساء المشاركات، وقاموا أيضاً بقياس مستويات هرمون الاستروجين والبروجسترون عند النساء. شوهدت أسوأ النتائج أثناء أو بعد الدورة الشهرية، عندما تكون مستويات هرمون الاستروجين والبروجسترون في أدنى مستوياتها.

واتس أب تقدم ميزة جديدة منتظرة

تستعد واتس أب لإدخال ميزة جديدة على هواتف آيفون وأندرويد بعد أشهر من شائعات ترددت حول هذه الميزة. وسيكون بإمكان مستخدمي واتس أب قريباً الوصول إلى ميزة ينتظرها الكثيرون، وسيتمكن التحديث الجديد المستخدمين من إرسال واستقبال الرسائل من أوقات متعددة باستخدام ميزة جديدة تُعرف باسم الأجهزة المرتبطة. الطريقة الوحيدة حالياً للردشة مع الأصدقاء والعائلة باستخدام جهاز آخر هي واتس أب ويب، وتعمل هذه الخدمة الشهيرة بشكل جيد، ولكنها تتطلب تشغيل هاتفك الذكي وتوصيله بالإنترنت، وليس ذلك فحسب، بل ستحتاج إلى أن يكون الهاتف في متناول يدك من أجل مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً لإكمال عملية تسجيل الدخول. ولحسن الحظ، سيتهي التحديث الجديد كل ذلك، ويسمح لأربعة أجهزة بتسجيل الدخول إلى حساب واتس أب الخاص بك، وسيكون بمقدور كل تلك الأجهزة الوصول إلى محفوظات الدردشة الخاصة بك، وإجراء المكالمات، والرد على مكالمات الفيديو في وقت واحد.

فستان الخريف يزهو بالأصفر الخردلي

يزهو الفستان هذا الخريف بالأصفر الخردلي ليمنح المرأة إطلالة ساطعة ومشرفة تكسر كآبة الأجواء وتضفي روح البهجة والإقبال على الحياة. وأوضحت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن الفستان باللون الأصفر الخردلي يأتي بقصبة على شكل حرف A ليمنح القوام مظهرًا رشيماً ينطق بالأنوثة، بينما يصل طوله إلى منتصف الساق (ميدى). وأضافت المجلة المعنية باللباس والجمال أن الفستان باللون الأصفر الخردلي يزدان أيضاً بنقوش الزهور ليضفي على المظهر لسة رقة حالة. ويمكن تنسيق الفستان باللون الأصفر الخردلي مع حذاء زهو بالأحمر الداكن، علماً بأن الأصفر الخردلي يتناغم أيضاً مع ألوان الخريف الأخرى مثل البني والأزرق الداكن والرمادي.

هاري وميغان و مسلسل الأشهر الثلاثة .. الحقيقة تتكشف

رد الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل، سريعاً، على تقارير "مثيرة للجدل" أفادت بأنهما سيلعبان دوري البطولة في مسلسل واقعي، يرصد قصة حياتهما، ويبتع على منصة "نتفليكس". ونفى المتحدث باسم دوق ودوقة ساسكس، لصحيفة "إنديبندنت" الأمر، وأكد أن: "الدوق والدة لا يشاركان في أي عروض واقعية". وكانت تقارير تناقلتها وسائل إعلام ذكرت أول أمس الأحد أن الزوجين يريدان إعطاء الناس لمحة عن حياتهما، فيما تسعى ميغان تحديداً إلى أن تطلع الرأي العام على "حقيقتها". وزعمت تلك التقارير أن هاري وزوجته سيشاركان في مسلسل واقعي من إنتاج "نتفليكس"، يسجل كل تفاصيل حياتهما، حيث ستعقبهما الكاميرات لمدة 3 أشهر، مما سيتيح للمشاهدين متابعة جوانب لم يعرفوا عليها من قبل. لكن ذلك المشروع التلفزيوني "المثير" لم يكن دقيقاً وفقاً لموقع "إنديبندنت"، وذلك رغم حقيقة وجود برامج قيد الإعداد للزوجين من إنتاج "نتفليكس"، تتضمن سلسلة وثائقية عن الطبيعة وسلسلة رسوم متحركة تحتل بالنساء المهمات. وكانت "نتفليكس" أعلنت، في الثاني من سبتمبر الجاري، أن الأمير البريطاني وزوجته الأميركية وقعا عقداً، مدته عدة سنوات، معها لإنتاج أنواع مختلفة من البرامج. وحسب إعلان الشركة الشهيرة في ذلك الوقت، سيظهر الزوجان، اللذان انتقلا إلى كاليفورنيا مع ابنتهما بعد التحلي عن واجباتهما الملكية، في برامج ومسلسلات وثائقية، وبرامج للأطفال.

رغم وجود التيجان .. التسوس قد يُصيب الأسنان

قال مركز استعلامات الوقاية من تسوس الأسنان، إن التسوس يمكن أيضاً أن يُصيب تلك المغطاة بالتيجان عند خط اللثة وبين الأسنان، ويدهرها على المدى الطويل. وأوضح المركز الألماني أن تسوس التاج يظهر في البداية على حافته، ويمكن بعد ذلك أن ينتقل ببطء إلى داخل السن. وإذا حدث ذلك، فعادة ما يتعين إزالة التاج للعلاج. ولتفادي الأمر يجب إزالة طبقة الجير جيداً مرتين على الأقل يومياً. وتنظيف الفراغات بين الأسنان يومياً بحيط تنظيف الأسنان أو فرش ما بينها. وتلقيب سطح الأسنان، يوصي الخبراء بمجموع يحتوي على الفلورايد، وملح الطعام المفلور، لمنع فقدان المعادن من المينا. وبشكل عام يجب زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة للفحص الدوري.



الأمم المتحدة تطالب

نيجيريا بإلغاء إعدام مغن

طالب خبراء حقوق إنسان بالأمم المتحدة نيجيريا بالإفراج عن مغن عمره 22 عاماً حكم عليه بالإعدام بسبب أغنية يزعم أنها مسيئة وقالوا إن العقوبة تنتهك القانون الدولي. وأدانت محكمة شرعية في كاتو بشمال نيجيريا، الشهر الماضي المغني ويدعى يحيى أمينو شريف بعد أن قام بأدائها وتوزيعها عبر تطبيق واتساب، وقال بيان مشترك من مجموعة مقرري الأمم المتحدة "الويسيفي ليست جريمة". وقالت كريمة بن نون المقررة الخاصة للحقوق الثقافية "تطبيق عقوبة الإعدام بسبب التعبير الفني أو بسبب تداول أغنية على الإنترنت انتهاك صريح للقانون الدولي لحقوق الإنسان، وكذلك لندستور نيجيريا". وقال الخبراء الحقوقيون إنه يتعين على نيجيريا إلغاء عقوبة الإعدام وضمان سلامة المغني عند استئنافه للحكم. وأحرق محتجون غضبوا من الأغنية منزل عائلة شريف في الرابع من مارس آذار.

لإعداد أجيال مهنية ومتخصصة في مجال التغذية

قبول أول دفعة في برنامج ماجستير تغذية الإنسان بجامعة الإمارات



•• العين - الفجر

أكدت جامعة الإمارات قبول 11 طالباً وطالبة من جنسيات مختلفة في برنامج "ماجستير تغذية الإنسان" للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي الحالي الذي تطرحه جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع كلية لندن الجامعية والذي تم إعداده للمهنيين المتخصصين الذين يرغبون بمزاولة مهنة ناجحة أو الحصول على درجة علمية أكثر تقدماً في التغذية والمجالات ذات الصلة من كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات. وأشارت الأستاذة الدكتور عائشة سالم الظاهري - منسق برنامج الماجستير- إلى أن طرح هذا البرنامج الفريد من نوعه على مستوى الدولة والإقليم العربي بالشراكة مع كلية لندن الجامعية في المملكة المتحدة والتي تأتي في المرتبة الثامنة على مستوى العالم في ترتيب الجامعات بحسب تصنيف كيو اس للجامعات العالمية، يهدف لتزويد الطلبة بالمعارف المتقدمة والخبرة التعليمية الشاملة لإجراء البحوث العلمية بالإضافة إلى صقل مهاراتهم في حل المشكلات المتعلقة بالتغذية البشرية على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع.. وقالت الأستاذة الدكتور عائشة سالم الظاهري أن عدد ساعات برنامج ماجستير تغذية

الإنسان هو 32 ساعة معتمدة منها 24 ساعة يتم دراستها في جامعة الإمارات وعدد 8 ساعات يتم دراستها في كلية لندن الجامعية في المملكة المتحدة. وقد أكدت على قبول 11 طالباً وطالبة في الدفعة الأولى للبرنامج من جنسيات مختلفة منها الإمارات العربية المتحدة، وأيرلندا، والصومال، والمملكة العربية السعودية، وسوريا، والمملكة الأردنية الهاشمية. ويساهم هذا البرنامج في خلق خريجين ذو كفاءة عالية ومساهمين بشكل كبير في تقديم المهنة في مختلف منشآت الرعاية الصحية والمؤسسات البحثية والأكاديمية

مع المرضى بشكل يومي بمختلف الحالات والفئات العمرية، عندها شعرت بضرورة تطوير نفسي ومهاراتي لتقديم المساعدة لهم بشكل أفضل، فالتحقت ببرنامج ماجستير تغذية الإنسان الذي تطرحه الجامعة والذي اتطلع من خلاله إلى اكتساب المزيد من المهارات والعلوم لخدمة المجتمع. وبدورها قالت زميلتها مرام

العتيبي من المملكة العربية السعودية "إن ماجستير العلوم في تغذية الإنسان سوف يساعدني في مجالي الطبي لخدمة المرضى بشكل أفضل وذلك فيما يتعلق بتغذيتهم والتحكم في الأعراض الناتجة عن تشخيصهم" وأضافت " هذا المجال مهم جداً للعاملين في القطاع الصحي أو الطبي لتحسين صحة المجتمع".

الاحتفاء باليوم العالمي للترجمة

زايد للثقافة الإسلامية تترجم 120 مقالا سنويا بـ13 لغة عالمية

والفرنسية والصينية والروسية والألمانية والإسبانية والفلبينية والتاميلية والألمانية والسبانية والسواحيلية والكورية والأرومية، ولعل من أبرز الكتب التي تم ترجمتها كتاب "الإسلام والمسلمون" وكتاب "مناهج المبتدئين الجدد"، وكتب المذاهب المختلفة الحنفي والمالكي والشافعي والحنبلي، إلى جانب العديد من الكتب الأخرى التي تصب في مجال التعريف بالثقافة الإسلامية والقيم الإسلامية الصحيحة، بالإضافة إلى ترجمة قصص الناشئة التي أعدتها الدار مسبقاً إلى ثمان لغات عالمية هي الإنجليزية والصينية والروسية والفلبينية والأوردية والسبانية والأرومية والأمهرية.



•• العين - الفجر

احتفاءً باليوم العالمي للترجمة، الذي يوافق 30 سبتمبر من كل عام، توجت دار زايد للثقافة الإسلامية جهودها التي حققتها في مجال الترجمة منذ عام 2012 وحتى يومنا هذا، بهدف إثراء الساحة الثقافية بإصدارات متخصصة تربوية إنسانية قيمة، تحمل بين طياتها القيم الأخلاقية ومبادئ الثقافة الإسلامية لتحقيق التعايش والاندماج المجتمعي. فأعمال الترجمة في الدار تعمل على ترجمة المقالات والنصوص المتخصصة في الثقافة الإسلامية إلى اللغة الإنجليزية ولغات مختلفة كالصينية والروسية والفلبينية والتاميلية والأمهرية والأرومية والسبانية والأوردية، ولعل من أبرز الترجمات التي تنفذها الدار بصورة دورية هي ترجمة مقالات الثقافة الإسلامية والتي تصل إلى "120" ترجمة خلال العام. وقالت الدكتورة نضال الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية:

تهتم الدار بتوفير المقالات والكتب بلغات عالية يصل عددها إلى 13 لغة عالمية بهدف تعزيز البحث العلمي وإثراء المكتبة وتزويد المهتمين باحتياجاتهم بلغات مختلفة من الكتب والمطويات

التي ترضي طموحهم، حيث تملك الدار فريق متخصص في الترجمة يعمل على توصيل الفكرة والمعنى لجعل القارئ يُقبل على القراءة بطريقة ميسرة، تأكيداً على مسؤوليتها المجتمعية وتحقيقاً وتجسداً

جدير بالذكر أن كتب وإصدارات دار زايد للثقافة الإسلامية متوفرة لمن يرغب بامتلاك النسخ الورقية عبر المركز الرئيسي للدار في العين والأقصر الخارجية بأبوظبي وعجمان، كما تتوفر نسخ الكترونية لعدد زخم ومميز من المقالات بلغات متعددة عبر الموقع الإلكتروني لدار zhc.ae.

حديقة الحيوانات بالعين تستقبل زوارها بأوقات جديدة ابتداء من 1 أكتوبر



•• العين - الفجر

تستقبل حديقة الحيوانات بالعين زوارها بأوقات جديدة وبشكل يومي من الساعة 09:00 صباحاً وحتى الساعة 08:00 مساءً بتجارب ومغامرات مشوقة ابتداءً من تاريخ 1 أكتوبر 2020 مع الالتزام بجميع الإجراءات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

تتضمن الحديقة العديد من التجارب التي تجمع بين التعليم والترفيه في آن واحد لجميع أفراد العائلة بمختلف فئاتهم العمرية حيث تسعى إلى خلق تجارب مميزة من خلال تجربة أطعم الزراف، مشاهدة عرض جوارح الصحراء والبيخاوات المقدم بأيدي إماراتية ذات كفاءة عالية في هذا المجال. ومن جانب آخر تقدم سفاري العين لزوارها تجربة استكشافية مثيرة وسط الحياة البرية الأفريقية المحاطة بتعليمية مميزة.

منوعات الفكر

22



القرية العالمية تتعاون مع إقامة دبي في إطار

استعداداتها لإطلاق موسمها الـ25 في أكتوبر 2020

•• دبي - الفجر

أعلنت القرية العالمية، أحد أكبر المنتزهات الثقافية والترفيهية في العالم والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، عن تعاونها مع الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب - دبي، لبحث سبل تسهيل إجراءات الحصول على تأشيرات الدخول والإقامات للعارضين والمنظمين، وغيرها من الخدمات الأساسية لتسهيل العمليات، في إطار الاستعدادات لإطلاق الموسم الـ25 خلال شهر أكتوبر المقبل. وجرى التباحث في هذا الموضوع خلال اجتماع خاص عقد مؤخراً بين المسؤولين لدى الجهتين، حيث تم الاتفاق على أن تقوم الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي بتعيين موظفين في مركز إسعاد الشركاء التابع للقرية العالمية لإنجاز معاملات استصدار التأشيرات، بهدف توفير تجارب سلسة للشركاء. ويسود هذا التعاون إلى توسيع منظومة شراكات القرية العالمية وتعزيز القطاع السياحي والاقتصادي في دبي، لا سيما وأن القرية العالمية باتت تدرج على رأس لائحة الوجهات المقترضة لزيارتها للمقيمين والسياح على حد سواء.

وتأتي هذه المبادرة في إطار تعاون طويل الأمد بين القرية العالمية والإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي، التي تقوم بإصدار تأشيرات خاصة للمستثمرين والتجار والعارضين في القرية العالمية، باتباع إجراءات سهلة وبسيطة. ويعتبر هذا التعاون بمثابة عامل مساهم في جذب التجار الأجانب للاستثمار في مختلف الفرص التجارية التي تقدمها القرية العالمية، والمساهمة بالتالي في تعزيز الثقة باقتصاد إمارة دبي والإمارات بشكل عام بعد الظروف التي شهدتها العالم خلال الأشهر القليلة الماضية. وقال عبد الله السويدي، الرئيس التنفيذي للعمليات في القرية العالمية: "تلتزم القرية العالمية بالتعاون مع شركائنا ودعمهم واستقبالهم في دبي على النحو الذي يليق بالضيفة الإماراتية، الأمر الذي ألهمنا للعمل على جمع الثقافات المختلفة ومد جسور التعاون فيما بينها، وتسهيل الضوء على تميز الإمارات بتنوعها الثقافي، وتوفير الفرص للمستثمرين من مختلف دول العالم لدخول السوق الإماراتي واكتشاف الفرص والإمكانات التي توفرها لهم على كافة الصعد والمجالات. ويسعدنا التعاون المشترك مع الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي، عبر مركزنا لإسعاد الشركاء، لتسهيل إجراءات حصول شركائنا وفرق عملهم على التأشيرات والمشاركة في الموسم الـ25 الذي نحتفل فيه باليوبيل الفضي. ويسعدنا مع عودة الحياة لطبيعتها في دبي والعالم، وانطلاق الأعمال من جديد، المساهمة في دفع الجهود الهادفة لتعزيز مكانة دبي وقدرتها على جذب الملايين من السياح حول العالم. وتؤكد هذه المبادرة على أهمية الدعم والتعاون من قبل الجهات الحكومية المختلفة، في نجاح مواسمنا المختلفة وتنظيم فعاليات عالمية تجمع شعوب الأرض وتعزز التواصل بين مجتمعاتنا".

ومن جانبه المقدم جاسم أهلي نائب مساعد المدير العام لمراكز سعادة العاملين ورئيس فريق القرية العالمية في الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي، "تحرص إقامة دبي، على دعم الجهات السياحية الرائدة المتعلقة بشؤون التأشيرات والإقامة للمساهمة في نجاح عمل المستثمرين وموصولهم إلى الدولة ومباشرة أعمالهم عبر تذليل العقبات وتسريع الإجراءات وتقديم أعلى مستويات الخدمة لهم. ويسعدنا التعاون في هذا المجال مع القرية العالمية، في مساهمة تجمع العالم على أرض الإمارات. وتطلع إلى تقديم خدماتنا لدعم جهود القرية العالمية لتنظيم موسمها الـ25، حيث تربطنا معها علاقات مميزة ومتينة وشراكة طويلة الأمد، ونحن ملتزمون بتعزيز هذه الشراكة الاستراتيجية على نحو فعال وفق نظام مؤسسي يكفل تفعيل هذه العلاقات وتطويرها بشكل مستمر بما يخدم قطاع السياحة في دبي ودولة الإمارات".

ويمكن تقديم الطلبات للحصول على التأشيرات الخاصة للمشاركين في القرية العالمية عبر مركز إسعاد الشركاء، الذي يوفر بوابة إلكترونية ذكية سهلة الاستخدام. ووفقاً للتدابير والقرارات الحكومية، يجب أن يخضع المسافرون إلى دولة الإمارات العربية المتحدة، لاختبار فايروس كوفيد-19 في بلده خلال 48 ساعة من تاريخ السفر. كما سيخضع المسافرون لاختبار آخر في مطار دبي، دون الحاجة لاتباع إجراءات الحجر الصحي في حال كانت النتيجة سلبية، أما في حال كانت النتيجة إيجابية فعلى المسافر أن يبقى في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

اشتهرت القرية العالمية بدورها في استقطاب ثقافات العالم إلى دبي، وتوفير المنصة المثالية لدعم مجتمع الأعمال وتمكين رواد الأعمال الطموحين من تحقيق أفكارهم. وستساهم دائرة الإقامة وشؤون الأجانب - دبي، في تسهيل عملية دخول الشركاء وفرق عملهم إلى الدولة والمساهمة في دعم بيئة الأعمال بدبي، وتعزيز الانتعاش الاقتصادي للإمارة.

يجدر الذكر أن الوجهة في طور الاستعداد حالياً لإطلاق فعاليات موسمها الخامس والعشرين في 25 أكتوبر المقبل وسط تطبيق أفضل الممارسات المحلية والعالمية للحفاظ على أكبر قدر من الراحة والسلامة لضيوفها، مما ألهها لإستلام ختم "دبي الضامنة" والذي يتم منحه بالتعاون بين دائرة السياحة والتسويق التجاري واقتصادية دبي وبلدية دبي، لتتوجها للجهود التي يبذلها قطاع الترفيه والتجزة للحفاظ على سلامة مرتاديه من الضيوف.

كما رحبت القرية العالمية بموقعها كوجهة عائلية ترفيهية وتسويقية مفضلة على مستوى الشرق الأوسط، إضافة إلى أنها تحمل مفهوماً مختلفاً للتسوق والترفيه عبر منظومة فريدة من نوعها في تحقيق التواصل الحضاري بين الشعوب والتعرف على ثقافات العالم أجمع. يذكر أن القرية العالمية ضمت في الموسم السابق نحو 27 جناحاً تمثل أكثر من 75 ثقافة مختلفة، كما بلغت نسبة المشاركين الأجانب 45% من العاملين في القرية العالمية من أكثر من 90 جنسية، ويتجاوز عدد العاملين في كل موسم من مواسم القرية العالمية أكثر من 10000 شخص سنوياً.



منوعات الغذاء

23



الباذنجان من أشهر الأغذية في عالمنا العربي، وهو يدخل في تحضير الكثير من الأطباق، كما يؤكل مشويا أو مسلوقا أو مقليا، ولكن هل كنت تعرف أنه قد يكون سلاحك للتغلب على الكرش وتخفيف الوزن؟

نقدم لك هنا كيف يمكن استخدام الباذنجان لتخفيف الوزن، بالإضافة إلى فوائد أخرى له، وكيفية تحضيره بطريقة صحية.

يدخل في تحضير الكثير من الأطباق

الباذنجان . . سلاحك للتغلب على الكرش وتخفيف الوزن



– تمسح شرائح الباذنجان بالزيت بواسطة الفرشاة.
– تشوى شرائح الباذنجان داخل فرن أو على شواية كهربائية حتى تحمر.
– يقطع الجبن إلى شرائح طويلة بعرض 2 سنتيمتر.
– تحشى كل شريحة باذنجان بشريحة جبن وورقة ريحان،
ثم تلف على شكل لفافة وتصف في صينية، ثم تشوى في الفرن لمدة 10 دقائق.
ويحتوي 100 غرام من الطبق على 65 سعرا حراريا.

(anthocyanins)، وهي مواد صبغية ذات خصائص مضادة للأكسدة، وتعطي الباذنجان لونه، وأكدت العديد من الدراسات أنها فعالة في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة. ويفضل محتواه من مضادات الأكسدة، تشير بعض الدراسات إلى أن الباذنجان قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. فائدة أخرى للباذنجان تتمثل في خفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم، كما أنه يحتوي على الكثير من الألياف الغذائية التي تلعب دورا في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، وتعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وسلامته وتقي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتخفف مستوى الكوليسترول وضغط الدم، وفقا لدويتشه فيله.

الزائدة وبالتالي تخفيف الكرش، الذي عادة ما تتجمع فيه نسبة كبيرة من الشحوم التي يخزنها الجسم.

مضادات الأكسدة

يحتوي الباذنجان على مضادات الأكسدة، وهي مواد تساعد على حماية خلايا الجسم من الأضرار التي تسببها المواد الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة.

ووفقا للعديد من الدراسات فإن مضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في منع العديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسرطان.

والباذنجان غني بشكل خاص بالأنثوسيانينات

بداية يحتوي كوب واحد من الباذنجان الطازج المقطع على 20 سعرا حراريا، وهذا يعني أنه منخفض جدا في السعرات. كما أن الكوب يزود الجسم بثلاثة غرامات من الألياف الغذائية.

تساعد الألياف على شعور الشخص بالشبع، وعلى حمايته من الإمساك الذي يعاني منه الكثيرون عندما يبدؤون باتباع حمية لتخفيف أوزانهم.

ولأن الباذنجان منخفض في السعرات الحرارية ويحتوي على الألياف،

فإنه سيساعدك على فقدان الوزن الزائد، لأنك ستشبع عبر تناوله مع حصولك على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي سيضطر الجسم لحرق الشحوم

كيف نحضره بطريقة صحية؟

– ينصح بتناول الباذنجان مسلوقا أو مشويا.
– ابتعد عن قلي الباذنجان، فعندما يقلى فإنه يمتص الزيت مثل الإسفنج، ولذلك فإن كوبا واحدا من الباذنجان المقلي يحتوي على قرابة 400 سعر حراري! تخيل أن كوب الباذنجان الطازج يحتوي على 20 سعرا حراريا، أما الكوب المقلي فيحتوي على 20 ضعفا! (400 سعر حراري). والسبب هو الزيت.

– يمكن تحضير التبل من الباذنجان المشوي مع الطحينة، ولكن أضف القليل فقط منها لأنها غنية بالسعرات الحرارية، إذ تحتوي ملعقة طعام من الطحينة على حوالي 90 سعرا حراريا.

– يمكن تحضير بابا غنوج من الباذنجان المشوي. يمكن استخدام الباذنجان المسلوق في اليخنة (يخنة) هو طبق طعام مؤلف من مكونات غذائية متعددة).

– قبل شوي الباذنجان، رشه ببعض التوابل، وقلل إضافة الملح له.

وصفة صحية للذيذة

نقدم لك هنا وصفة صحية للباذنجان مع الجبنة، وتشتمل المكونات:

- 2 حبة باذنجان متوسطة الحجم (300 غرام).
- نصف قالب جبن بلدي (150 غراما).
- 28 ورقة ريحان (5 غرامات).
- ملعقة طعام زيت ذرة.

الطريقة

– يقطع الباذنجان على شرائح رقيقة طويلة (28 شريحة).



نصائح مهمة للتخلص من تشنج العضلات

يحدث تشنج العضلات نتيجة حدث مفاجئ ومؤلم يؤدي الى انكماش غير طوعي لعضلة واحدة أو أكثر. وفي غالب الأحيان، يكون السبب الرئيسي لتشنج هذه العضلات ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة من الوقت وبوتيرة عالية. في هذا الإطار، أشارت المدربة الرياضية واختصاصية التغذية سارة كركي في حديث مع (النهار) إلى مجموعة من الإرشادات الغذائية والرياضية لتفادي مشكلة التشنج العضلي.

– إن شرب كميات غير كافية من الماء يؤدي الى جفاف الجسم، وبالتالي، يجهد العضلات. لذا، يجب شرب الماء للإستفادة من قدرتها على تقوية العضلات ومنع تشنجه عند ممارسة التمارين الرياضية.

هل تعلم؟

– تحتوي المكملات الغذائية على المغنسيوم والفيتامين (ب) اللذين يساعدان على النوم واسترخاء العضلات.

ثانياً- الكربوهيدرات، يزود الجسم بالطاقة وبالتالي، يجب التركيز على المغذيات التالية، التي تساعد في استرخاء العضلات وتدفق الدم إليها:

– الأطعمة الغنية بالمغنسيوم كالكسرات وبدور الكتان.
– الأطعمة الغنية بالفيتامينات (ب) وخاصة الفيتامين (ب6) مثل الخضار والأسماك وخاصة السلمون إذ يحتوي على الأوميغا3 التي تساهم بدورها في استرخاء العضلات.

– الأطعمة الغنية بالكالسيوم كمشتقات الحليب في هذا السياق، ذكرت كركي مجموعة من النصائح الرياضية، هي:

- المواظبة على تمارين الإحماء (الاسترخيش) قبل ممارسة الرياضة لمدة خمس دقائق إن كان من خلال المشي على الآلة الكهربائية أو الدراجة.
- وذلك بهدف تحضير العضلات وتسهيل عمل الدورة الدموية في الجسم.
- القيام بتمارين الإحماء لكل جزء من أجزاء الجسم من خلال حركات مخصصة للأقدام والأيدي قبل البدء بالتمارين المخصصة لهم.
- عدم إهمال تمارين الإحماء لعضلات المعدة والظهر لتقويتها والحفاظ على مرونتها.
- إنهاء التمارين الرياضية بحركات بسيطة من الإحماء لترخية العضلات بعد الجهود الممارس عليها.

أولاً- البروتين:

يحتوي على الحمض الأميني الذي يساعد في التخفيف من الضغط على خلايا العضلات التي كانت مشدودة خلال التمارين.

إن اختيار الأطعمة بعد ممارسة الرياضة، يساهم بشكل كبير في الحد من تشنج العضلات عند الفرار، خاصة إذا تضمنت وجبة الغذائية المأكولات التي تحتوي على المغذيات الدقيقة من البروتين والكربوهيدرات، وذلك يعود إلى أن:



بلحيف النعيمي يترأس الاجتماع الثالث لمجلس الإمارات للتغير المناخي للعام 2020

•• دبي-وام:

ترأس معالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة الاجتماع الثالث لمجلس الإمارات للتغير المناخي لهذا العام - والذي عقد افتراضياً - بصفته رئيساً للمجلس. وأكد معاليه خلال اجتماعه الأول مع أعضاء المجلس أن وزارة التغير المناخي والبيئة تحرص عبر رئاستها للمجلس على عقد اجتماعات دورية لتعزيز التعاون بين مؤسسات المجتمع كافة حكومية وخاصة لتحقيق توجهات الدولة ومواكبة لتوجهات القيادة الرشيدة. وقال إن النقاشات التي يتم طرحها خلال الاجتماعات تستهدف الوصول إلى حلول مبتكرة للتحديات البيئية، وتوظيف أحدث التجارب والتقنيات العالمية لتحقيق الاستدامة على مستوى القطاعات كافة والحفاظ على الموروث الثقافي للدولة، من خلال وضع وتنفيذ خطط شاملة وطموحة تعزز من الدور والمكانة البارزة للدولة وتقدم نموذجاً للعمل البيئي يحتذى إقليمياً وعالمياً. إلى ذلك افتتح المجلس جدول أعماله بعرض آلية عقد الاجتماعات وإعادة تشكيل المجلس الذي يضم 9 جهات اتحادية و16 جهة محلية و6 جهات من القطاع الخاص.

البيئة و المحميات الطبيعية بالشاركة والتي تأتي في إطار التوجهات الوطنية وتمثل مرجعاً رسمياً ومركزياً لحالة جودة الهواء في الدولة وتضمن سهولة وصول المعلومات الخاصة بجودة الهواء لجميع أفراد المجتمع والاستفادة من هذه المعلومات من قبل قطاعات متعددة منها القطاع الصحي والأكاديمي. وأكد معالي الدكتور بلحيف النعيمي أن الوزارة ستعمل بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين على الترويج للمنصة كمصدر رئيس موثوق لجميع البيانات والتحليلات المتعلقة بمستويات جودة الهواء في دولة الإمارات موضحاً أن المشروع الجاري العمل على استكمال مراحله لربط جميع محطات رصد الهواء على مستوى الدولة والبالغ عددها 54 محطة سيوفر شرحاً وتحليلاً وافياً لطبيعة جودة الهواء في كل منطقة على مستوى الدولة وتأثيراتها على الصحة العامة.

بهدف تحديد نقاط القوة والضعف وتعزيز أدائها التشغيلي



الفكرة

25 الودائع لأجل من 6 إلى 12 شهراً تستقطب 22.8 مليار درهم خلال 7 أشهر

•• أبوظبي-وام:

شهد الإقبال على الودائع لأجل من 6 إلى 12 شهراً نمواً بنسبة 13% وزيادة قيمتها 22.8 مليار درهم تقريبا خلال الأشهر السبعة الأولى من العام 2020 وذلك وفق ما يظهره الرصد الذي ينفذه مصرف الإمارات المركزي عن حركة الودائع في البنوك الإماراتية. وجاء النشاط الكبير على هذه الشريحة من الودائع في ظل ارتفاع أسعار الفائدة عليها مقارنة مع بقية الأجل الأخرى التي انخفضت عوائدها بنسب متفاوتة خلال الأشهر الماضية. وبلغ الرصيد التراكمي للودائع على الأجل من 6 إلى 12 شهراً 199 مليار درهم، تشكل ما نسبته 20.5% من إجمالي الودائع على اختلاف شرائحها في الجهاز المصرفي الإماراتي مع نهاية شهر يوليو من العام الجاري. وعادة ما يرتبط سلوك المستثمرين في الودائع البنكية بحركة أسعار الفائدة عليها وهو ما يعلل حالة التذبذب في حجم الإقبال على كل شريحة منها، سواء لجهة ارتفاع أو انخفاض رصيدها خلال الأشهر الماضية في السوق المحلي. ويتضح من خلال الإحصائيات التي يصدرها المصرف المركزي أن الربع الأول من العام الجاري سجل نشاطاً على الودائع لأجل من 6 إلى 12 شهراً، حيث بلغ رصيدها التراكمي 180 مليار درهم مقارنة مع 176.23 مليار درهم في الربع الأخير من العام 2019. ومع نهاية شهر مايو من العام الجاري شهد إجمالي الرصيد تراجعاً إلى 174.46 مليار درهم تقريبا ثم واصل الانخفاض إلى 160.87 مليار درهم قبل أن يقفز إلى المستوى المسجل في شهر يوليو من العام ذاته. وبلغ رصيد البنوك الوطنية من الودائع على الأجل من 6 إلى 12 شهراً نحو 181.3 مليار درهم، مستحوذة بذلك على 91% تقريبا من إجمالي رصيد الجهاز المصرفي في الدولة من هذه الشريحة من الودائع في حين سجلت بقية النسبة لصالح البنوك الأجنبية.

79.6 مليار درهم تحويلات العمالة الأجنبية خلال 6 أشهر

•• أبوظبي - وام:

بلغت قيمة التحويلات الخارجية للعمالة الأجنبية في دولة الإمارات 79.6 مليار درهم خلال النصف الأول من العام 2020 وذلك بحسب ما تظهره الإحصائيات المصدرة من مصرف الإمارات المركزي. وتشكل قيمة التحويلات المسجلة خلال الفترة من يناير وحتى نهاية شهر يوليو من العام الجاري نحو 48.2% من إجمالي قيمة التحويلات المنفذة طيلة العام 2019 البالغة 165 مليار درهم. وتصنف العديد من المؤسسات الدولية المتخصصة دولة الإمارات ضمن المراكز الخمسة الأولى عالمياً في مجموعة من مؤشرات التنافسية ذات الصلة بجاذبية بيئة العمل وسهولة التوظيف. وتفصيلاً فقد توزعت قيمة التحويلات المالية للعمالة الأجنبية إلى خارج الدولة بواقع 41.4 مليار درهم خلال الربع الأول من العام 2020 ونحو 38.2 مليار درهم في الربع الثاني من العام ذاته. وبحسب إحصائيات المصرف المركزي فقد شملت قائمة أكبر خمسة بلدان متلقية للتحويلات الشخصية للخارج خلال النصف الأول من العام الجاري كلا من الهند والفلبين ومصر وباكستان وبنغلاديش والولايات المتحدة. وتستحوذ التحويلات المالية من خلال مكاتب الصرافة العاملة في الدولة على نحو 76% من إجمالي عمليات التحويل المنفذة خلال النصف الأول من العام الجاري فيما يتم تحويل بقية النسبة من خلال البنوك.

ابوظبي للأوراق المالية يحافظ على اغلاقه الأخضر بقيادة البنوك

•• أبوظبي-وام:

حافظ سوق أبوظبي للأوراق المالية على نهجه الصاعد رغم عمليات المضاربة التي شهدتها خلال جلسة أمس والتي نجح في استيعاب الجزء الأكبر منها والإغلاق على الربع الأخضر في ختام التعاملات. وتواصلت أحجام السيولة المتداولة عند مستويات جيدة بدعم من التداولات المكثفة المنفذة على بعض اسهم القطاع البنكي والتي استحوذت على نحو 30% من قيمة الصفقات البرمجة في السوق خلال جلسة أمس. وفي إطار الحديث عن السيولة فقد بلغت قيمة الصفقات المبرمة نحو 340 مليون درهم فيما وصل عدد الأسهم المتداولة 84 مليون سهم نفذت من خلال 1501 صفقة. وكان مؤشر العام لسوق أبوظبي أغلق عند مستوى 4494 نقطة بنمو نسبته 0.06% مقارنة مع الجلسة السابقة، مقتربا بذلك من تخطي حاجز 4500 نقطة بكل سهولة في حال استمرار زيادة حجم السيولة المتداولة. وتظهر قائمة الراجحين التي ساهمت في تواصل الإغلاق الأخضر لسوق العاصمة استمرار نشاط سهم بنك أبوظبي الوطني المرتفع إلى 11.80 درهم وسط تداولات تجاوزت قيمتها 68 مليون درهم. كما سجل سهم بنك أبوظبي التجاري مزيداً من المكاسب بلغ 5.60 درهم. من جانبه ارتفع سهم الشركة العالمية القابضة لليوم الثالث على التوالي مغلقاً عند 39.22 درهم.

الإمارات للشحن الجوي تطلق خدماتها إلى غوادالاخارا بالمكسيك

•• دبي-وام:

تبدأ الإمارات للشحن الجوي تسيير رحلات شحن منتظمة مرتين أسبوعياً إلى غوادالاخارا بالمكسيك اعتباراً من الأسبوع الأول من أكتوبر المقبل. وستبدأ الناقلية خدمة مركز التكنولوجيا في المكسيك بطائرات البوينج 777F التي توفر طاقة شحن تصل إلى 100 طن لكل رحلة وستكون غوادالاخارا وجهة الإمارات للشحن الجوي الثانية في المكسيك والوجهة الخامسة عشرة في الأمريكتين. وتساهم الإمارات للشحن الجوي في تسهيل التجارة بين المكسيك وبقية العالم منذ أبريل 2014 عندما أطلقت خدمة شحن منتظمة لأول مرة إلى مكسيكو سيتي. ونقلت منذ ذلك الحين أكثر من 25000 طن من المنتجات بما في ذلك صادرات الأفوكادو والتوت وغيرها من المنتجات الطازجة من المكسيك إلى مختلف الأسواق في أوروبا والشرق الأوسط. وستوفر خدمة الإمارات للشحن الجوي الجديدة إلى غوادالاخارا مزيداً من طاقة الشحن وفرصاً جديدة للشركات في المنطقة للتواصل مع العملاء عبر شبكة الناقلية المتنامية التي تغطي أكثر من 125 وجهة.

صندوق خليفة يطلق برنامج التقييم الرقمي للشركات الصغيرة والمتوسطة

•• أبوظبي-البحر:

أطلق صندوق خليفة لتطوير المشاريع برنامجاً رقمياً متطوراً لتقييم أداء الشركات الصغيرة والمتوسطة بهدف إلى إظهار مواطن القوة والضعف في تلك الشركات وسبل تطويرها بالإضافة إلى توفير صورة واضحة حول أدائها العام.

وصمم برنامج التقييم الرقمي بهدف مساعدة رواد الأعمال وأصحاب المشاريع بتقييم مشاريعهم في أربعة معايير رئيسية تشمل استدامة الأعمال والإدارة المالية والإدارة الإنتاجية والموارد البشرية. وستوفر المنصة الرقمية الجديدة

عملية تقييم ذات كفاءة ودقة عاليتين، لمستشاري الأعمال في صندوق خليفة، لتمكينهم من تقييم شركات الأعضاء في الصندوق وتقديم المقترحات العملية الصحيحة لتجاوز التحديات التي قد يواجهها رائد الأعمال، مما يضمن أن مستشاري الأعمال في صندوق خليفة يمكنهم تحسين زيارتهم لمواقع المشاريع الصغيرة والمتوسطة وأن يكونوا أكثر كفاءة وقيادة لرواد الأعمال.

وقالت موزة عبيد الناصري، الرئيس التنفيذي بالإنابة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع، إن إطلاق هذا البرنامج يأتي في إطار حرص صندوق خليفة لتطوير المشاريع على



تعزيز بيئة الأعمال في قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة وتوفير أدوات تطويرية متقدمة لهذه المشاريع

تضمن توفير رؤية استشرافية لتلك المشاريع ووضع الحلول المناسبة لتطوير نقاط قوتها والتغلب على نقاط الضعف أو التحديات التي قد تواجهها. وأكد الناصري أن صندوق خليفة لتطوير المشاريع سيواصل جهوده في دعم مساعي دولة الإمارات العربية المتحدة نحو التميز والتقدم في قطاع ريادة الأعمال موضحة أن الصندوق طرح العديد من المبادرات الهادفة إلى تمكين رواد الأعمال وتطوير المشاريع الصغيرة والمتوسطة مثل المنصة الرقمية التي أطلقها في شهر مايو الماضي والتي تهدف إلى تعزيز مهارات وقدرات رواد الأعمال وتمكينهم من

توسيع أعمالهم فضلاً عن مبادرات أخرى تهدف إلى تمكين رواد الأعمال وتعزيز ثقافة ريادة الأعمال. يشار إلى أن صندوق خليفة لتطوير المشاريع يسعى للمساهمة في تعزيز وتطوير قطاع المشاريع الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام وإمارة أبوظبي بشكل خاص، وذلك من خلال إثراء وغرس ثقافة ريادة الأعمال في صفوف المواطنين الشباب، والإسهام في توفير بيئة أعمال ملائمة وحزمة من البرامج الشاملة والمتكاملة لدعم رواد الأعمال الإماراتيين لتلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم كافة، لتأسيس وتنمية مشاريعهم.

«سيدات أعمال دبي» يشارك في فعالية عالمية لدعم رائدات الأعمال



•• دبي-وام:

انضم مجلس سيدات أعمال دبي إلى قائمة المتحدثين في فعالية What's Next Fest 2020 التي نظمتها «تجمع النساء المؤسسات» بالشاركة

مع مبادرة She's Next التي جمعت الفعالية الافتراضية التي استمرت ثلاثة أيام نخبة من السيدات المؤسسات من مختلف أنحاء العالم بهدف تزويد رائدات الأعمال بالخبرات الأساسية لمساعدتهن في تطوير أعمالهن والارتقاء بها نحو آفاق جديدة من النجاح. وتحت عنوان «درس في القيادة» طرحت المتحدثات في الجلسة آراءهن حول أساليب القيادة الناجحة خلال فترات الغموض الاقتصادي وآليات اتخاذ القرارات لحماية الأعمال وإنشاء خارطة طريق جديدة للنجاح في عام 2020 وما بعدهوغير ذلك من المواضيع. وقالت نادين حليبي مدير تطوير الأعمال في مجلس سيدات أعمال دبي: «يسعدنا أن نحظى بفرصة المشاركة في فعالية What's

Next Fest وأن نكون جزءاً من مبادرة Visa العالمية المتواصلة التي تتناغم مع مهمتنا المتمثلة في دعم ريادة الأعمال النسائية ومساعدة أعضاء المجلس على الاستفادة من قوة علامة Visa وشبكتها العالمية. فالجهود التعاونية على غرار هذه المبادرة تلعب دوراً محورياً في تمهيد الطريق أمام الشركات التي تقودها النساء؛ وتساعدن على اكتساب الأدوات والموارد المفيدة لأعمالهن إضافة إلى الأفكار وطريقة التفكير المناسبة لعالمنا الجديد، وشملت الفعالية جلسات حوار لرائدات أعمال بارزات ونقاشات وحوارات ملهمة وجلسات أسئلة وأجوبة تفاعلية لتوفير الإلهام والإرشادات طويلة الأمد التي تتحدى حدود الحدت الواحد أو الدولة. كما وفرت الجلسات رؤى توعوية وتوجيهات متخصصة

وصانح سريعة تستفيد منها المشاركات لخوض واحد من أصعب الأصوام في تاريخ ريادة الأعمال. من جهته قال مارشيلو باريكوري مدير عام Visa لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: «يسعدنا أن نتمكن من تعزيز التأثير الإيجابي لبرنامجنا العالمي She's Next هنا في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بالتعاون مع الشركاء الذين يقاسموننا طريقة تفكيرنا الطموحة مثل مجلس سيدات أعمال دبي. وسنواصل في Visa التزامنا بالمراسخ بدعم رائدات الأعمال لتمكينهن من التغلب على العقبات والانتقال بأعمالهن نحو آفاق جديدة». وتأتي المواضيع التي ناقشتها الفعالية مثل النهجيات البديلة والإبداعية في الحصول على التمويلورؤى وأساليب

الإمارات للأنيوم تسجل 40 ألف عملية استخدام للمنصات الرقمية التعليمية منذ فبراير

•• أبوظبي-وام:

نجحت شركة الإمارات العالمية للأنيوم في تحويل مركزها التدريبي وجميع برامجها التعليمية والتدريبية للموظفين إلى منصات تعليمية رقمية للاستمرار في تنمية المواهب خلال فترة جائحة كورونا حيث سجلت الشركة منذ فبراير هذا العام أكثر من 40,000 عملية استخدام للمنصات الرقمية التعليمية التي تم تطويرها خصيصاً لدعم التعليم عن بُعد. وحولت الشركة في بداية الجائحة ورش العمل والجلسات التعليمية بشكل

كامل إلى منصات رقمية وذلك في غضون خمسة أسابيع فقط، وأطلقت منصة تعليمية افتراضية جديدة تسمى «تعلمي My Learning». كما قامت الشركة بتدريب معلمها وخبراتها ومدربها على تقديم البرامج التعليمية عبر هذه المنصات الإلكترونية. ويوفر برنامج «تعلمي My Learning» إمكانية الوصول إلى كافة البرامج والدورات التعليمية لدى الشركة والتي تغطي المهارات الأساسية المتعلقة بالسلامة والامتثال ومهارات الإدارة والقيادة والتدريبات الفنية وغيرها من مجالات

التطوير المهني. كما طورت شركة الإمارات العالمية للأنيوم محتوى تدريبياً جديداً لتزويد موظفيها بالمهارات الأساسية المطلوبة خلال فترة الجائحة كالتدابير الوقائية من فيروس «كوفيد-19» ومهارات القيادة الافتراضية، والمساءلة الافتراضية، وتنمية المرونة العاطفية، وتعزيز السلوك الإيجابي. وقال عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للأنيوم: «بعد تدريب موظفيها وتطوير مهاراتهم وتنميتها مسألة أساسية لمستقبلنا وريادة أعمالنا. وكان





خلال اجتماع تنسيقي مع مجموعة عمل قطاع مراكز التسوق

غرفة الشارقة تؤكد على وضع خطة عمل موحدة لمراكز التسوق لتطوير العروض الترويجية خلال الفترة المقبلة

عضو الكريم رئيس قسم مجموعات العمل، وهنا السويدي رئيس قسم المهرجانات والعروض، إلى جانب حضور مدراء وممثلين عن مراكز التسوق في إمارة الشارقة، واستعرض الاجتماع النجاح الذي حققته حملة "عروض الشارقة للتسوق" التي أطلقتها الغرفة استثنائياً هذا العام وقد استطاعت أن تحقق كافة مستهدفاتها المتمثلة بدعم قطاع التجزئة من خلال تعزيز حركة المبيعات التي تجاوزت الـ 600 مليون درهم وإسعاد سكان الشارقة وزوارها، كما ناقش الاجتماع الحملات الترويجية التي سيتم تنظيمها خلال الفترة القادمة، فضلاً عن إبداء الآراء حول كيفية توفير الإمكانات والتسهيلات التي تحفز من نجاح العروض والحملات الترويجية في الإمارة، إلى جانب التأكيد على التزام المراكز بالتدابير الاحترازية والإجراءات الوقائية للمحافظة على الصحة العامة من خلال تطبيق قواعد

التباعد الجسدي والزام التسوقين بضرورة ارتداء كمامات الوجه.

فاليات استثنائية
وأكد إبراهيم راشد الجروان، حرص الغرفة على تعزيز أطر التعاون مع مجموعة عمل قطاع مراكز التسوق، باعتبارها الجهة التي تمثل القطاع بصورة مباشرة وتعكس واقعه الحقيقي، بما يسهم في إيجاد تصورات جادة للخروج بفاليات استثنائية في المرحلة المقبلة، بهدف تعزيز تنافسية اقتصاد إمارة الشارقة، وتشجيع وتحفيز الحركة التجارية، وتلبية احتياجات القطاع الخاص، وتذليل التحديات التي واجهته، والإسهام في تنمية مختلف القطاعات بشكل مستدام.

النهوض بقطاع التجزئة
وأوضح الجروان، أن الاجتماع بحث مستقبل مهرجانات التسوق والعروض

أكدت غرفة تجارة وصناعة الشارقة على أهمية وضع خطة عمل موحدة لمراكز التسوق على مستوى إمارة الشارقة، للعمل على تطوير مهرجانات التسوق والعروض الموسمية التي تعزز تنظيمها خلال الفترة المقبلة، لمواصلة المهرجانات والعروض الترويجية وتعزيز أثرها الإيجابي في النهوض بقطاع تجارة التجزئة في الشارقة، خاصة بعد تأثر القطاع بتداعيات انتشار فيروس كوفيد-19. جاء ذلك خلال اجتماع تنسيقي عقده الغرفة مع مجموعة عمل قطاع مراكز التسوق، برئاسة إبراهيم راشد الجروان مدير إدارة العلاقات الاقتصادية والتسويق في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وحضره من جانب الغرفة جمال سعيد بوزنجال مدير إدارة الإعلام، وأحمد

•• الشارقة-الفجر:



مدينة الشارقة المستدامة تطلق خطط دفع مرنة وتنافسية للاستثمار العقاري

أطلقت مدينة الشارقة المستدامة إحدى مشاريع هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير شروق خطط دفع مرنة وتنافسية لتحفيز السكان على تملك وحدات سكنية في أول مجتمع سكني مستدام بالكامل في إمارة الشارقة يعزز مفهوم الاستدامة الإجتماعية التي من شأنها خلق برامج تواصل مجتمعي يتشارك بها جميع سكانه لتأمين نمط حياة آمنة وصحية وثقافية يتطلع من خلالها كل فرد إلى مستقبل أفضل له ولعائلته. وتتمثل خطط الدفع بتسديد دفعة أولى تبلغ نسبتها 10 بالمائة من قيمة الوحدة العقارية بالإضافة إلى دفعات شهرية إلى جانب الإعفاء من رسوم الخدمات لأول خمس سنوات لتملك منزل ذكي وعصري تتوفر فيه أجهزة صديقة للبيئة وموفرة للطاقة مجاناً ضمن مجتمع تتوفر فيه كل أسس الاستدامة العصرية.

وأوضح يوسف أحمد المطوع المدير التنفيذي لمدينة الشارقة المستدامة أن العروض المتاحة تمكن المستثمرين من التملك في بيئة عقارية متنامية وتنافسية وتوفر لهم عائداً استثمارياً مجدياً على المدى الطويل مقابل تسديد قيمة الوحدات السكنية في إطار خطط سداد مناسبة تمتد لما بعد الإستسلام.

وأضاف أن إمارة الشارقة وفرت بيئة حاضنة لدعم مشاريع حيوية تتسجم مع متطلبات العصر ومدن المستقبل وتوفر أساسيات جودة الحياة والرفاهية لقاطنيها فمشروع "مدينة الشارقة المستدامة" يؤمن مجتمعاً مغلقاً يعطي الأمان والطمأنينة للأهالي من خلال توفير ساحات لعب للأطفال ومرات خالية من السيارات ومدرسة تعليمية ذات مستوى عالٍ ومراكز متخصصة للطب البديل ومرافق رياضية متعددة يمكن الوصول إليها عبر مسارات المشي المرتبطة بكافة المنازل هذه الخصائص توفر جميع وسائل الراحة ومتطلبات الحياة العصرية للعائلة. ومن المقرر تسليم المرحلة الأولى من المشروع خلال العام 2021 وتشمل 280 فيلا تاون هاوس ومؤسسة تعليمية ومركز الاستدامة ومرافق رياضية للرجال والنساء بالإضافة إلى مجمع تجاري وعيادات طبية ومزرعة خالية من المواد الكيماوية.



الطاقة والبنية التحتية تخفض أسعار الغاز المنزلي بمعدل 24%

الأسعار الجديدة - التي تشمل ضريبة القيمة المضافة والتوصيل إلى المستهلكين - بدأ من الأول من أكتوبر المقبل.

وتؤكد هذه الخطوة التزام وزارة الطاقة والبنية التحتية وشركتي غاز الإمارات والإمارات العامة للبترول "إمارات" بدعم المجتمع المحلي والتسديد للمخاطر المرتبطة بتفاوت الأسعار وضمان تقديم قيمة ثابتة للعملاء بالإضافة إلى توفير منتجات عالية الجودة بأسعار مخفضة.

وأكد معالي المهندس سهيل بن محمد الزروعي وزير الطاقة والبنية التحتية أن هذا القرار يدعم توجهه استراتيجية الدولة الرامية إلى تحقيق سعادة المجتمع ورفع جودة الحياة للأفراد ومساندتهم واستجابة لتطلعات المرحلة التي فرضتها التحديات الناتجة عن جائحة "كوفيد - 19" الأمر الذي يشكل نقطة تحول إيجابية ودعمًا رئيسياً لشرائح المستهلكين كافة.

وقال إن القرار سيسهم بالتزامن مع توفير احتياجات مواطني ومقيمي الدولة في تلبية متطلباتهم من

الغاز المسال بأسعار تنافسية مخفضة ما يصب في تحقيق المصلحة العامة للجميع ويشكل مؤشراً نوعياً على انتقال الدولة من الخمسين عاماً الماضية إلى الخمسين المقبلة بكل ما تحمله من قدرة في مواجهة التحديات وخلق الأمل والطموح وفرص الحياة الكريمة.

وأشار معاليه إلى أن خفض أسعار الغاز المسال لم يأت ارتجالياً ومفاجئاً وإنما كان ثمرة دراسة مطولة ونظرة استراتيجية مستقبلية تستند بمحاورها إلى تعزيز مضماني رئيسية أبرزها إسعاد المستهلكين وتحقيق المصلحة المجتمعية العامة فضلاً عن الانعكاس الإيجابي للقرار على اقتصاد الدولة وأفراد المجتمع المحلي على حد سواء ودوره كذلك في تحسين موقع الدولة عالمياً على مختلف المؤشرات الدولية ويعزز من قدرتها التنافسية.

وأوضح معالي وزير الطاقة والبنية التحتية أن حكومة الإمارات حرصت دوماً على ضمان توفير الغاز بجودة عالية تتوفر فيه معايير الأمان والسلامة لخلق جودة الحياة.. مؤكداً أن إخضاع

•• دبي-أم:

أعلنت وزارة الطاقة والبنية التحتية عن خفض غير مسبق في أسعار بيع الغاز المسال المنزلي بمعدل وسطي يصل إلى 24 بالمائة من قيمته السوقية وذلك بالتنسيق مع شركة غاز الإمارات التابعة لمجموعة "ينوك" ومؤسسة الإمارات العامة للبترول "إمارات" في قرار يهدف إلى المساهمة في حماية الاقتصاد المحلي وتنظيم جودة وأسعار المشتقات البترولية وستستمر في متابعة متغيرات السوق لضمان تحقيق جودة الحياة للمستهلكين. وبموجب هذا القرار ستوفر "غاز الإمارات" اسطوانات غاز البترول المسال للمستهلكين في دبي والإمارات الشمالية.. في حين ستوفر "إمارات" اسطوانات الغاز في دبي فقط وذلك بأسعار أقل من السابق حيث سيبلغ سعر اسطوانة الغاز ذات الوزن 11 كيلوغراما بسعر 60 درهماً واسطوانة 22 كيلوغراما بسعر 115 درهماً واسطوانة 44 كيلوغراما بسعر 230 درهماً.. فيما سيتم تطبيق

تضمنت التثقيف بالإجراءات الاحترازية وتطبيقات شرطة دبي الذكية «الشرطة السياحية» تنظم فعالية توعوية لموظفي مجموعة فنادق إعمار

الجمهور المتعلقة بالجرائم الإلكترونية بصورة سلسلة وسهلة من خلال العنوان الإلكتروني www.ecrime.ae. مشيراً إلى أن النصة تلتقي بالبلاغات والشكاوى الجرائم المتعلقة بالإنترنت والتي تشمل: الابتزاز الإلكتروني، الاختراق الإلكتروني، التحويلات المالية، والبطاقة الائتمانية وغيرها.



تسجيل خطط رحلاتهم ومواقعهم المتوقعة خلال كل رحلة، وتوفير آلية سهلة وموثوقة للاتصال أو طلب الاستغاثة من القيادة العامة لشرطة دبي، لتقوم الشرطة بعد ذلك بتحديد موقع المستخدم في حال الاستغاثة والحالات الخطرة والاستجابة لها.

عين الشرطة و"أبحر بأمان"، وأشار العقيد الكتبي إلى أن شرطة دبي قدمت خلال الفعالية شرحاً حول خدمة "عين الشرطة" وهي خدمة تفاعلية، تمكن الجمهور من مستخدمي تطبيق شرطة دبي من التواصل مع الشرطة للإبلاغ عن أية تجاوزات غير قانونية وذلك للمساهمة في حفظ الأمان والحد من الجريمة.

كما وأكد العقيد الكتبي أن الفعالية تضمنت أيضاً التوعية بتطبيق "أبحر بأمان" الخاص بالرحلات البحرية بجميع أنواعها، والذي يُمكن مرتادي البحر من

بناءً على توجيهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي بالعمل على التواصل مع فنادق إمارة دبي وتعريفهم بالخدمات الشرطة، وبمتابعة من سعادة اللواء خبير خليل إبراهيم المنصوري مساعد القائد العام لشرطة دبي لشؤون البحث الجنائي، والعقيد جمال سالم الجلاف مدير الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، نظمت إدارة الشرطة السياحية في الإمارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، فعالية توعوية إلى 96 من موظفي مجموعة فنادق إعمار بحضور العقيد الدكتور مبارك سعيد سالم بنواس الكتبي مدير إدارة الشرطة السياحية، والسيد أحمد مبارك المدير التنفيذي للأمن والتشريفات في مجموعة إعمار. وكرمت مجموعة فنادق إعمار في نهاية الفعالية التوعوية القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة في إدارة الشرطة السياحية على جهودها الاستثنائية في التوعية بالإجراءات الاحترازية للوقاية من فايروس كورونا، إلى جانب تقديمها لمعلومات هامة حول تطبيقات شرطة دبي الذكية للموظفين وآلية التواصل مع شرطة دبي، فيما سلم العقيد الكتبي شهادات تقدير إلى إدارة مجموعة إعمار.

وأكد العقيد الدكتور مبارك سعيد سالم

•• دبي-الفجر:

أعلنت شركة سند المتخصصة في صيانة وتأجير محركات الطيران ومكوناتها والاتحاد للطيران عن توقيع اتفاقية جديدة تزود سند من خلالها الاتحاد للطيران بمحركات طائرات احتياطية إضافية وقطع غيار دوار.

وتأتي الاتفاقية الجديدة في إطار ترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة رائدة في قطاع الطيران وتحقيق أكبر مستويات التكامل بين الشركات الوطنية الناشطة في قطاع الطيران وجاء الإعلان عن الاتفاقية خلال فعاليات القمة العالمية لصناعة الطيران في أبوظبي، التي جمعت كبار قادة قطاع صناعة الطيران والدفاع والقضاء لمناقشة آثار وباء كورونا المستجد على القطاع. وتسهم الاتفاقية في توسيع الشراكة التي تجمع سند والاتحاد للطيران، والتي تزيد قيمتها على 900 مليون دولار أمريكي، لتشمل محركات احتياطية وقطع غيار دوار إضافية كما تتضمن الصفقة عقد بيع وإعادة تأجير لمحرك GENx وإصلاح ومحرك رولز رويس ترينت من نوع XWB وخيار لمحرك احتياطي ثان من نوع XWB.

كما ستتيح سند كإبتال للاتحاد للطيران فرصة الحصول على مزيد من قطع الغيار الدوارة الخاصة بطائرات بوينج 787، بالإضافة إلى تمديد فترة تأجير محركات GENx الاحتياطية الحالية.

وقال تروي لامبيت، الرئيس التنفيذي لمجموعة شركة سند: "تؤكد هذه الاتفاقية التزام سند كإبتال التواصل بدعم شركائها بالرغم من التحديات غير المسبوقة التي يواجهها قطاع الطيران في الوقت الحالي. كما تؤكد التزامنا الكامل بشراكتنا مع الاتحاد للطيران، وستسهم الاتفاقية الجديدة في تنوع وتدعيم محفظتنا الاستثمارية بالمزيد من مكونات ومحركات الطائرات، بما في ذلك محركنا التاسع من محركات جنرال إلكتريك من طراز GENx ومحركنا الاحتياطي الأول من محركات رولز رويس من طراز XWB.."

من جانبه، قال آدم بوفقيدي، الرئيس التنفيذي للشؤون المالية في مجموعة الاتحاد للطيران: "يثبت التعاون الأخير بين سند والاتحاد للطيران فعالية العمل المشترك بين شركتي رائدتين في قطاع الطيران سعياً لتحقيق أفضل النتائج لقطاع الطيران في أبوظبي، وذلك في إطار سعينا المشترك لتكريس مكانة أبوظبي كمركز عالمي لقطاع الطيران. ولا شك في أننا نعتبر سند شريكاً استراتيجياً موثقاً، حيث ينسجم دعمها المستمر لنا مع خططنا طويلة الأجل واستراتيجيتنا الخاصة بأسطول طائراتنا.."

إكسبو، SPS

وأكد العقيد الكتبي أن الفعالية التوعوية تضمنت تقديم شرح عن الحدت العالمي إكسبو 2020 الذي ستستضيفه إمارة دبي، إلى جانب تقديم شرح حول مركز الشرطة الذي، SPS، والخدمات التوعوية التي تقدمها إلى أفراد الجمهور بسهولة ويسر، وعلى مدار 24 ساعة ودون أي تدخل بشري.

المحور وأرقام الاتصال

وأشار العقيد الكتبي إلى أن الفعالية التوعوية تضمنت أيضاً تقديم شرح حول طرق التعامل مع السياح إلى إمارة دبي وإجراءات التسجيل الفندقي والقوانين والأنظمة ذات الصلة بالخدمات الفندقية، وكيفية التعامل مع المغتربات والمقودات في الفنادق إلى جانب تقديم مجموعة من النصائح وطرق التواصل مع شرطة دبي في الحالات الطارئة على الرقم 999 وفي الحالات غير الطارئة على الرقم 901.

وأضاف العقيد الكتبي أن الفعالية تضمنت شرحاً حول الخدمات النوعية التي توفرها شرطة دبي للسائح على تطبيقها الذي على منصتي "أبل ستور" و"أندرويد" والتي تتضمن صفحة خاصة للخدمات المقدمة إلى السائحين وتسهيل استفساراتهم وشكاوهم من أجل العمل على حلها ومعالجتها في أسرع وقت ممكن.

وتضمنت الفعالية تضمنت أيضاً إجراء مسابقة تنقيبية إلى جانب التقاط الصور التذكارية مع الدوريات الفاهرة لشرطة دبي.



للاستجابة لمطالب واحتياجات أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة

الفلاسي يبحث مع جمعية رواد الأعمال الإماراتيين تنسيق الجهود المشتركة

•• أبو ظبي - وام:

ناقش معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي، وزير دولة لريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة، خلال اجتماعه مع سعادة سناء القباني رئيس مجلس إدارة جمعية رواد الأعمال الإماراتيين، الفرص والتحديات وأفاق النمو المستقبلية لقطاع ريادة الأعمال بالدولة وسبل توظيف كافة الجهود فيما بين الجهات الحكومية وغير الحكومية ذات الصلة بدعم وتشجيع ريادة الأعمال للاستجابة لاحتياجات ومتطلبات النمو لهذا القطاع الحيوي. استعرض الاجتماع الذي عقد في مقر وزارة الاقتصاد بدبي، الإجراءات والحوافز والتسهيلات الحكومية الجاري تطبيقها من خلال البرنامج الوطني للمشاريع والمنشآت الصغيرة والمتوسطة وأيضا من خلال الحزمة المرنه والخطط الاقتصادية العامة للدولة والتي ركزت في أغلب مبادراتها على تمكين أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة والشركات الناشئة على مواجهة



من الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي للدولة، كما أن 98% من إجمالي المشاريع المسجلة في الدولة تعد مشاريع صغيرة ومتوسطة. وأضاف الفلاسي ان الحكومة تُعطي أولوية

للاقتصاد الوطني ويلعب دوراً موهراً في تعزيز سياسات التنوع الاقتصادي والتحول نحو اقتصاد معرّج قائم على الإبداع والابتكار، موضحاً أن مساهمة المشاريع الصغيرة والمتوسطة تصل إلى 53%

التحديات التي فرضتها الظروف الراهنة، والعمل على ضمان تيسير واستمرارية أعمالهم ورفع قدراتهم التنافسية. قال معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي، إن قطاع ريادة الأعمال يشكل عصباً رئيسياً

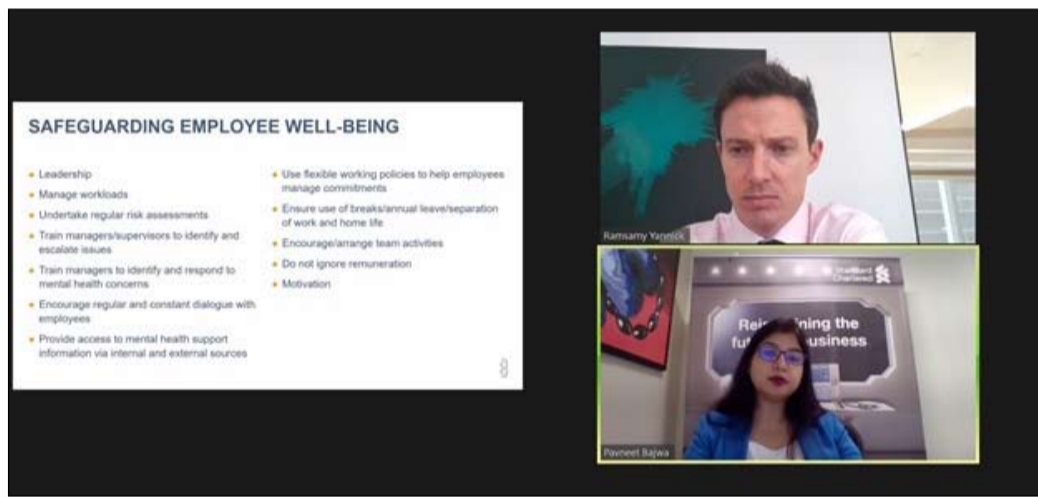
نظمت ندوة إلكترونية ناقشت فيها التحديات المتعلقة بالموارد البشرية

غرفة دبي تستعرض الجوانب القانونية والعملية للتوظيف في فترة ما بعد كوفيد-19

•• دبي - الفجر:

نظمت غرفة تجارة وصناعة دبي بالتعاون مع "أيدلشو غودارد الشرق الأوسط" مؤخرًا ندوة إلكترونية حول "الجوانب العملية والقانونية للتوظيف في ظل أزمة فيروس (كوفيد-19)"، وذلك بمشاركة واسعة من مختلف فئات مجتمع الأعمال ووصلت إلى 270 مشاركًا.

وهدفت الندوة إلى تسليط الضوء على الجوانب القانونية والعملية المتعلقة بالموارد البشرية التي ينبغي مناقشتها من قبل أصحاب العمل في فترة التعافي ما بعد كوفيد-19. واستعرضت الندوة الإلكترونية أمام المشاركين استراتيجيات دعم صحة ورفاهية الموظفين، وحلول ترتيبات العمل عن بعد وخفض تكاليف العمالة، والحوافز التي ينبغي أخذها بالاعتبار عند تغيير شروط التوظيف والتعويض والمزايا، بالإضافة إلى استعراض طرق ووسائل خفض النزاعات في مكان العمل، وتوفير إرشادات حول الإلتزامات وحسين بيئة ومكان العمل. وأدار الندوة الإلكترونية من "أيدلشو غودارد الشرق الأوسط" كل من بين براون، شريك، واينيك رامسامي،



متغيرات الحالية التي أحدثتها انتشار كوفيد-19 في بيئة الأعمال تفرص على أصحاب الأعمال مراجعة سياساتهم واستراتيجياتهم، والعمل على تحديثها وتطويرها بما يتوافق مع ضروريات العمل وسلامة العلاقة التعاقدية بين صاحب العمل وموظفيه. ولفتت كاظم إلى أن الورشة الإلكترونية ساهمت في التعرف بالمسؤوليات والتيرة لأصحاب الأعمال، وأهمية استثمار

مستشار إداري بالإضافة إلى باينيت باجوا، رئيس الموارد البشرية في بينك "ستاندر تشارترد" في الإمارات، وحضر الندوة أعضاء من غرفة دبي ومحامين ومهنيين قانونيين وأصحاب أعمال ومدراء موارد بشرية بالإضافة إلى أعضاء في مجموعات ومجالس الأعمال وهيئات اقتصادية ومهنية. وأشارت جهاد كاظم، مدير إدارة الخدمات القانونية في غرفة دبي إلى أن

أصحاب العمل في بيئة عمل صحية وأمنة في فترة ما بعد كوفيد-19 لأن الموظفين يعتبرون أهم استثمار للشركات خلال الفترة المقبلة، مبررةً إلى جهود الغرفة المستمرة لتعزيز وعي قطاع الأعمال بالمواضع القانونية المختلفة التي تنظم وتحمي أعمالهم. ويسدوره قال بين براون، شريك في "أيدلشو غودارد الشرق الأوسط" إن فيروس كوفيد-19 قد خلق عددا

من التحديات البارزة وغير المتوقعة للشركات في الإمارات، أغلبها متعلقة بالموارد البشرية والتوظيف، ويجب على الشركات في الدولة على سبيل المثال خلال هذه الفترة إعادة النظر في كيفية إدارة نشاطهم خلال فترة قيود الإغلاق وتطبيق ترتيبات عمل مرنة، وخفض كلفة العمالة وحماية صحة وسلامة ورفاهية الموظفين.

وأضاف براون قائلا: "وقد ناقشنا في الندوة الإلكترونية الجوانب القانونية والعملية المتعلقة بالموارد البشرية التي ستواجهها الشركات في الإمارات خلال فترة التعافي، ووفرنا مجموعة من الحلول القانونية والعملية في مجال الموارد البشرية لمساعدة الشركات على التكيف مع الواقع الجديد، والاستفادة من تحسين بيئة الأعمال ونفاذ نزاعات التوظيف وضمان صحة وسلامة موظفيهم."

وتنظم غرفة دبي بانتظام العديد من الورش التدريبية والتعريفية التي تهم قطاع الأعمال في الإمارات، وتساهم في تعزيز وعيهم بأخر التطورات والمستجدات القانونية والتشريعية التي تنظم بيئة الأعمال وتساهم بخلق بيئة محفزة لها.

الفكرة

27



الوجهات السياحية والثقافية في الشارقة تشهد إقبالا ملحوظا

•• الشارقة - وام:

تشهد الوجهات السياحية والثقافية في إمارة الشارقة إقبالا متزايدا من الزوار في الوقت الذي تواصل فيه جائحة فيروس كورونا المستجد إلقاء ظلالها على قطاع السياحة العالمي، حيث بات أفراد المجتمع من مواطنين ومقيمين يبحثون عن الوجهات السياحية والثقافية الموجودة على مقربة منهم. وفيما لا تزال المخاوف تساور شريحة كبيرة من الناس إزاء السفر خارج الدولة لأغراض السياحة والاستجمام، ازداد عدد زوار الوجهات الثقافية في الشارقة من داخل الدولة.

وأعلنت هيئة الشارقة للمتاحف أن آلاف الأشخاص زاروا المتاحف التابعة لها منذ إعادة افتتاح أبوابها في شهر يونيو الماضي، حيث شهدت متاحف الهيئة خلال إجازة عيد الأضحى المبارك ارتفاعا ملحوظا في أعداد الزوار القادمين من إمارات أخرى، بما فيها أبو ظبي، حيث استقبلت المتاحف التابعة للهيئة منذ مطلع العام الجاري حتى نهاية أغسطس الماضي، حوالي 300 ألف زائر، كان أغلبهم قد زاروا المتاحف عقب إعادة افتتاحها.

وقالت سعادة منال عطايا، مدير عام هيئة الشارقة للمتاحف: ساعدتنا الأوضاع الراهنة على تسريع عملية التحول الرقمي لمتاحفنا، إذ تمكنا من جعل المعارف والمقتنيات الخاصة بنا، متاحة للجمهور للاطلاع عليها عبر شاشاتهم من منازلهم. وأشارت إلى مضاعفة الهيئة لجهودها خلال فترة إغلاق المتاحف، بهدف إطلاق جولات افتراضية لمعارضها، بما فيها مسيرات قرون، إضاءات من مؤسسة بارجيل للفنون، "ومعرض الفنانة الإثيوبية عابدة مولوني، الذي انطلق تحت عنوان "العودة للوطن: رحلة في التصوير الفوتوغرافي"، بالتعاون مع معهد إفريقيا في الشارقة، و معرض مقتنيات الفن العربي الحديث والمعاصر من متحف الشارقة للفنون و 100 مقتنى إسلامي من مقتنيات متحف الشارقة غدت رقمية مع شرح تفصيلي على موقع "متحف بلا حدود". كما أطلقت الهيئة باقة من ورش العمل والمحاضرات، عبر الإنترنت، والتي استهدفت كافة أفراد العائلة، وغطت مجموعة من المواضيع المتنوعة، بما في ذلك التاريخ، والخط العربي، والعلوم. وأضاف عطايا: "أسهمت برامجنا وجولاتنا الافتراضية على الإنترنت، في استقطاب جماهير جديدة لم يسبق لها وأن زارت متاحفنا المضيوية تحت مظلتنا، بهدف الاستمتاع بالأجواء الفريدة التي توفرها. وعبرت عطايا عن آمالها بتقليل حجم القيود المفروضة نتيجة فيروس كورونا المستجد خلال العام المقبل، ورفع جاهزية الدولة لاستقبال السياح القادمين من الخارج. هذا وتوظف هيئة الشارقة للمتاحف سلسلة من الإجراءات الصارمة لضمان أمن وسلامة زوارها وموظفيها، من ضمنها الالتزام بـ 50 بالمائة فقط من طاقتها الاستيعابية.

العربية للطيران أبو ظبي تطلق رحلات جديدة إلى شاتوغرام في بنغلاديش

•• أبو ظبي - وام:

أعلنت العربية للطيران أبو ظبي إضافة وجهة جديدة إلى عملياتها التشغيلية بتسيير رحلات مباشرة بين أبو ظبي ومدينة شاتوغرام في بنغلاديش بدءا من 25 أكتوبر المقبل. تقدم العربية للطيران أبو ظبي هذه الخدمة الجديدة بعدد رحلتين أسبوعيا ما يوفر للعلاء خيارا جديدا وملائما يتميز بمبدأ القيمة مقابل المال للسفر بين البلدين. وتتضم شاتوغرام إلى شبكة وجهات العربية للطيران أبو ظبي المتنامية في بنغلاديش والتي تشمل حاليا رحلة مباشرة تربط أبو ظبي بـ دكا.. وتمثل شاتوغرام الوجهة السابعة للعربية للطيران أبو ظبي منذ إطلاق رحلات الشركة من مطار أبو ظبي الدولي في 14 يوليو الماضي. ومن تقسي وباء "كوفيد-19"، حرصت العربية للطيران على تحديث تجربة العملاء لتشمل جميع تدابير السلامة التي تتسجم مع أرقى المعايير العالمية. وتم تزويد كل مقصورة ضمن أسطول طائراتها بالكامل بنظام مرشحات الجسيمات عالية الكفاءة HEPA الذي يساعد في توفير أجواء داخلية أكثر صحة وأمانا أثناء السفر.. وتحرص الشركة دائما على تذكير العملاء بضرورة الامتثال للشروط والتدابير المطلوبة في دول المغادرة والوصول.

سوق دبي المالي يستعد لإطلاق منصة تداول مشتقات الأسهم

•• دبي - وام:

أعلن سوق دبي المالي عن استعداده لإطلاق منصة جديدة لتداول مشتقات الأسهم بالتعاون مع كل من شركة دبي للمقاصة، وبورصة ناسداك دبي، ومجموعة من شركات الوساطة الرائدة، وذلك في إطار استراتيجية السوق لتنويع الأدوات المالية وجذب المزيد من الاستثمارات. ويعكف السوق حاليا على وضع المسامات النهائية تمهيدا لإطلاق المنصة، الأمر الذي يمكن المستثمرين من تنوع محافظهم الاستثمارية والتحوط علاوة على الاستفادة من تسهيلات الرفاهية المالية.

ومن المقرر أن يتم إطلاق المنصة الرقمية خلال شهر أكتوبر المقبل عبر تداول عقود مستقبلية كمشتقات للأسهم المدرجة لأجل مختلفة، يتراوح بين شهر وشهرين وثلاثة شهور، على الأسهم الفردية المدرجة في السوق. وستشمل العقود المستقبلية للمنصة الجديدة أسهم مجموعة من الشركات النشطة المدرجة بما في ذلك إعمار العقارية، وبنك دبي الإسلامي، وبنك الإمارات دبي الوطني، وإعمار للتطوير، وإعمار مولز. ويعتبر العقد المستقبلي بمثابة اتفاق بين طرفين للبيع أو الشراء وفق سعر وتاريخ أجل محددتين مسبقا. ويشتمل العقد الواحد 100 سهم من الأسهم الفردية للشركة المدرجة المعنية. وتستهدف المنصة تعزيز وتنويع قائمة المشتقات المتداولة من خلالها لاحقا عبر إضافة العقود المستقبلية



المرتبطة بالمؤشرات. وقال سعادة عيسى كاظم، رئيس مجلس إدارة سوق دبي المالي: "في إطار جهودنا الدؤوبة لتنويع المنتجات وفتح الأصول المتداولة في السوق، سنمثل هذه المنصة المتكاملة لتداول المشتقات خطوة مفصلية مهمة في مسيرة سوق دبي المالي الحافلة. وتسنده المنصة إلى رصيد هائل من القرارات والخبرات التي تمتلكها المؤسسات التابعة للمجموعة بما في ذلك سوق دبي المالي، وشركة دبي للمقاصة، وبورصة ناسداك دبي، حيث تحرص على توظيف تلك القدرات على أفضل نحو لتحقيق الأهداف الاستراتيجية ومواكبة تطورات المتعاملين. ونحن على ثقة أن منصة المشتقات ستلعب دورا محوريا في تعميق السوق وتوسعة نطاقه، بما يعزز من مكانة دبي كمركز حيوي لأسواق رأس



المال، بدوره قال حسن السركال، الرئيس التنفيذي لسوق دبي المالي: "يمتلك السوق قاعدة متنوعة من المستثمرين الإماراتيين والعالميين يمثلون 207 دول، وستمكن منصة المشتقات هؤلاء المستثمرين من تنويع استثماراتهم وإدارة المخاطر وتحقيق الأرباح من خلال الاستفادة من تسهيلات الرفاهية المالية. وقد أعد السوق أطارا تنظيميا متطورا وفق أفضل الممارسات العالمية بما يوفر بيئة عمل مثالية تتيح مشاركة نشطة من قبل المستثمرين والتوسط سواء فيما يخص تداول العقود المستقبلية أو تقديم خدمة صناعة السوق. وقد أبدت مجموعة رائدة من شركات الوساطة المعتمدة في السوق اهتماما كبيرا بالانضمام إلينا كشركاء لإطلاق المنصة". وتجدر الإشارة إلى أنه سيكون بمقدور المستثمرين تداول



عقود الأسهم المستقبلية من خلال فتح حساب تداول لدى إحدى شركات الوساطة المعتمدة كعضو تداول المشتقات في السوق. من ناحيته قال حامد علي، الرئيس التنفيذي لبورصة ناسداك دبي ونائب الرئيس التنفيذي لسوق دبي المالي: "حقق سوق المشتقات في ناسداك دبي نجاحا ملحوظا وتطورا كبيرا خلال السنوات الماضية منذ إنطلاقه في سبتمبر 2016، وذلك من خلال إتاحة تداول العقود المستقبلية على الأسهم الفردية الإماراتية والمؤشرات، علاوة على العقود المستقبلية على الأسهم الفردية والمؤشرات السعودية. ويبرهن هذا النجاح على الطلب المتزايد من المستثمرين في الإمارات وخارجها على العقود المستقبلية. إننا على ثقة من اكتساب هذه الفئة من الأصول المزيد من الرخم في



المرحلة المقبلة عبر إطلاق المنصة التي توفر للمستثمرين أدوات مالية وفرصا استثمارية جديدة، من جهتها قالت مريم فكري، الرئيس التنفيذي لشركة دبي للمقاصة والإيداع المركزي القابضة: "باعتبارها من بين أوائل الشركات المتكاملة والمستقلة لخدمات المقاصة المركزية للأسهم CCP في المنطقة، يسر دبي للمقاصة المشاركة في هذه المبادرة المهمة عبر توفير حلول تخاص عالية المستوى بما يدعم استراتيجية سوق دبي المالي في مجال المشتقات. ونتيح المقاصة المركزية للأسهم CCP استخدام أفضل للمضامات القديمة للاستثمار في الأسهم من جانب أعضاء المقاصة بما يسهم في الاستفادة من السهولة المتاحة على نحو أسهل وأكثر فعالية وأمانا وفق أفضل الممارسات العالمية،

غرفة التجارة الدولية والجمعية العالمية لهيئات ترويج الاستثمار (وايبا) تبحثان سبل التعاون

غرفة التجارة الدولية و «وايبا» تتفقان على التعاون لتعزيز الجهود المشتركة



•• دبي - الفجر:

عقد جون و. ه. ديتون، الأمين العام لغرفة التجارة الدولية، وفهد القرقاوي، رئيس الجمعية العالمية لهيئات ترويج الاستثمار (وايبا)، والمدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، خلال العام 2019، بدعوة إحدى مؤسسات اقتصادية

دبي، لقاء عبر الإنترنت ناقشا خلاله كيفية تعزيز سبل التعاون والتنسيق بين الجانبين، وتحديثا عن الخيارات العملية المتاحة للتعاون وابتكار الأدوات التي من شأنها توفير الدعم للدول والمستثمرين على حد سواء خلال هذه الأوقات الصعبة التي يمر بها الاقتصاد العالمي وتأثر بها الاستثمارات بشكل كبير. ويذكر أن مؤسسة دبي لتنمية الاستثمار، فازت برئاسة (وايبا) خلال العام 2019، بدعوة تستمر لمدة عامين.

وفي معرض تعليقه على اللقاء، قال جون ديتون، الأمين العام لغرفة التجارة الدولية: "يسعدنا التعاون مع الجمعية العالمية لهيئات ترويج الاستثمار (وايبا) حيث نرى مجالات واسعة وعديدة للتعاون فيما بيننا، وبخاصة في مجال تعزيز فرص الأعمال". بدوره قال فهد القرقاوي رئيس الجمعية العالمية لهيئات ترويج الاستثمار (وايبا): "يسرنا دعم غرفة التجارة الدولية لنا، والتي هي أيضا عضو في لجنتنا الاستشارية بالجمعية، لتعمل معا

في مجالات تسهيل الاستثمار وتحسين جودة الاستثمارات واستدامتها، كما شهد الاجتماع مناقشة المشاريع المشتركة، وبالأخص تشكيل اللجنة الاستشارية الجديدة للأعمال ضمن الجمعية العالمية لهيئات ترويج الاستثمار. وفي هذا السياق أكدت (وايبا) تقديرها للمعرفة الواسعة وشبكة الخبراء الكبيرة التي توفرها غرفة التجارة الدولية.. فيما أعربت غرفة التجارة الدولية عن تشجيعها المستمر

للجمعية ومهمتها الرامية إلى دعم كافة هيئات تشجيع الاستثمار. وتعتبر غرفة التجارة الدولية الممثل المؤسسي لأكثر من 45 مليون شركة فيما يزيد على 100 دولة حول العالم، وتتضمن مهمتها في تيسير الأعمال للجميع في كل وقت وكل مكان. ومن خلال مزيج فريد من الدعم وتوفير الحلول ووضع المعايير تشجيع الغرفة في تشجيع التجارية الدولية وسلوكيات الأعمال المسؤولة وترسيخ نهج عالمي تجاه تنظيمها، بالإضافة

إلى توفير خدمات فض النزاعات الكبرى في الأسواق. وتشمل قائمة أعضاء غرفة التجارة الدولية نخبة من كبرى الشركات العالمية والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة وجمعيات الأعمال وغرف التجارة المحلية. كما تعد هيئات ترويج الاستثمار بمثابة الجسر الرابط بين الحكومات والقطاع الخاص، وتعمل باستمرار لتعزيز الاستثمارات وتشجيع التنمية الاقتصادية وعقد الصفقات الاستثمارية وإدارة علاقات الاستثمار قبل وخلال وبعد

الدورة الاستثمارية. وفي ظل جائحة كوفيد-19 والأثار التي شهدها العالم على مدى الأشهر الماضية، تتجلى المكانة الفريدة لهيئات الترويج والاستثمار ودورها في دعم الحكومات لتخفيف الآثار الاقتصادية السلبية واستعادة ثقة المستثمرين. وتؤكد (وايبا) ولجناتها الاستشارية، وهي مجلس يضم أبرز المنظمات الدولية في المجال مثل مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية (اونكتاد) ومنظمة الأمم المتحدة للتجارة والقيام بدورها الحيوي على الوجه الأمثل.



التجارة الدولية ومنظمة العمل الدولية ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية والبنك الدولي وغرفة التجارة الدولية وغيرها، الحاجة إلى تضافر الجهود وتعزيز الدعم المقدم لهيئات ترويج الاستثمار لبناء قدراتها والقيام بدورها الحيوي على الوجه الأمثل.

•• أبوظبي-وام:

تقود دولة الإمارات جهود إحياء الترجمة على المستوى العربي في محاولة للنهوض بالعمل الثقافي العربي وانفتاحه على ثقافات العالم ومعارفه المختلفة وسعيًا إلى رفد المكتبة العربية بكل صنوف المعرفة الإنسانية.

وبمناسبة اليوم الدولي للترجمة الذي يصادف اليوم، تسلط وكالة أنباء الإمارات «وام» في التقرير التالي الضوء على أبرز المشاريع والمبادرات التي أطلقتها الإمارات بهدف إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدمه الفكر العالمي من أعمال عبر ترجمتها إلى اللغة العربية إضافة إلى إبراز الوجه الحضاري للأمة العربية عبر ترجمة أبرز إبداعات الثقافة العربية إلى لغات العالم.

في اليوم الدولي للترجمة

الإمارات تثري الثقافة العربية بصنوف المعارف الإنسانية

لتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو" لترجمة الكتب من اللغة العربية إلى لغات أخرى ومن اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية. وأشار سموه إلى أهمية هذه الخطوة في التعاون مع اليونسكو حول ترجمة أهم الكتب والسعي للبعد عما يحتوي على الفحش والمنكر من الكتابات في مختلف العلوم، مؤكدا أهمية استمرار مثل هذه الاتفاقيات مع إحدى أهم الجهات المختصة سعياً لديمومة الاتفاقية في طريق واضح وبعيداً عن التخبطات. وتستنضيف الإمارات منذ عام 2013 مؤتمر أبوظبي الدولي للترجمة الذي يهدف إلى تأكيد أهمية الدور الذي تلعبه الترجمة في بناء الجسور بين الحضارات والشعوب، وبناء قدرات المترجمين الشباب ورفد الجيل الصاعد لاستكمال مسيرة نقل الثقافات والعلوم والآداب من وإلى العربية.

دول العالم ويقوم بترجمتها إلى اللغة العربية، مع مراعاة الجودة والدقة في نشر الكتب. وتتلخص الأنشطة التي يركز عليها مشروع "كلمة" في اختيار أبرز الكتب العالمية من شتى مجالات المعرفة، وتمويل دور النشر المتميزة في العالم العربي لتقوم بترجمة الكتب المختارة وطباعتها وتوزيعها، ومساندة المبادرات الخاصة بتسويق وتوزيع الكتب من خلال دعم قنوات جديدة وفعالة للتوزيع وتحديث القنوات الحالية، والاستعانة بمترجمين جدد والمساعدة في توفير عدد أكبر من المترجمين الأكثر كفاءة في المستقبل. واحترافاً باليوم العالمي للترجمة، ينظم نادي «كلمة» للقراءة التابع لمشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، اليوم الأربعاء، ندوة افتراضية بعنوان «دور الترجمة في ظل الجوائح»، وذلك لإلقاء الضوء على الكتب المتصلة بالأمراض والأوبئة والتي أعلن «كلمة» عن ترجمتها مؤخراً. وفي حدث بالغ الدلالة على ريادة الإمارات وقيادتها لجهود دعم الترجمة في العالم العربي، أعلن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في أكتوبر 2019 التوصل إلى اتفاقية تعاون مع منظمة الأمم المتحدة

عليها، أو تصميم رسوم الجرافيكس، وغيرها من أدوات مساعدة بصرية وفنية وتقنية. ونجح التحدي العام الماضي في الوصول إلى المرحلة النهائية من جائزة الأمم المتحدة لمشاريع القمة العالمية لمجتمع المعلومات، الأمر الذي مثل اعترافاً عالمياً بقيمة وأهمية هذا العمل الإبداعي ودوره في نشر المعرفة وبناء جسور التلاقي الحضاري بين مختلف شعوب العالم. من جهته يقدم مشروع "كلمة" الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في عام 2007، مساهمة بارزة في إحياء حركة الترجمة على الصعيد العربي ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهده أبوظبي للمساهمة بدورها في خارطة المشهد الثقافي الإقليمي والدولي، من أجل تأسيس نهضة علمية ثقافية عربية تشمل مختلف فروع المعرفة البشرية. ومنذ انطلاقه نجح مشروع "كلمة" في ترجمة ونشر أكثر من 1033 عنواناً تمت ترجمتها عن 18 لغة تغطي جميع مجالات المعرفة، حيث يختار المشروع في كل عام، عشرات بل مئات الكتب من أهم المؤلفات العالمية الكلاسيكية والحديثة والمعاصرة من مختلف

ويعد "تحدي الترجمة" الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" في سبتمبر 2017 أكبر حركة ترجمة تعليمية علمية شهدتها العالم العربي في العصر الحديث وتهدف إلى تعريب /ترجمة/ أحدث المناهج العلمية عالمياً وإتاحتها لـ 50 مليون طالب عربي بشكل مجاني. ونجح التحدي خلال سنة من إنطلاقه في تعريب 5000 فيديو تعليمي بواقع 11 مليوناً و207 آلاف كلمة وبمعدل 500 فيديو شهرياً، وبإجمالي عدد دقائق يُقدَّر بنحو 50 ألف دقيقة من مونتاج الفيديوهات التي توفر حصصاً تعليمية تتناول مسافات مختلفة ضمن مواد العلوم، كالفيزياء والكيمياء والأحياء والرياضيات والعلوم العامة، وفق خطة تعريب مدروسة تراعي الاحتياجات التعليمية للطلبة العرب في شتى المراحل الدراسية. ويسعى "تحدي الترجمة" إلى استقطاب آلاف المتطوعين من مختلف أنحاء الوطن العربي من أصحاب الخبرات والمهارات من معلمين وأساتذة وباحثين وتقنيين وفنيين، وغيرهم من المهتمين المدعومين للمساهمة في "تحدي الترجمة"، من خلال ترجمة وتعريب المواد العلمية أو إنتاج الفيديوهات التعليمية أو التعليق

مشروع «كلمة» للترجمة يستضيف جلسة نقاشية افتراضية حول رواية «الصقر» التي تحثي بشخصية الشيخ زايد

•• أبوظبي-الفجر:



استضاف مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جلسة نقاشية افتراضية عن رواية "الصقر" (Le Faucon)، بمشاركة سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والروائي الفرنسي جيلبير سينوي، وسعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب، وسلطان العميمي، عضو الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب، والأستاذ الدكتور خليل الشيخ، الذي أدار الجلسة. تناولت الجلسة شخصية الأب المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وما جابهه من تحديات وما أنجزه من تحولات، والتي جميعها تشكل محور رواية "الصقر"، إلى جانب ما تتضمنه من سرد بانورامي استرجاعي لسيرة الراحل على لسانه، وتسلط الضوء على ما تحل به، رحمه الله، من المحبة للناس والسعي الدؤوب لصنع الوحدة وبناء مجتمع يقوم على التسامح والتعايش.

Galliard، وتم إصدار النسخة العربية منها من خلال دار "الجمال"، حيث قام صالح الأشمر بترجمتها إلى اللغة العربية، كما سيتم إصدارها بعدة لغات عالمية. مشروع "كلمة" للترجمة هو مبادرة طموحة أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وذلك بهدف إحياء حركة الترجمة في العالم، ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهده أبوظبي.

تشكيل منظورها للعالم، ففي "الصقر" بناء متدرج للشخصية يعي أهمية الشخصيات الأخرى وحضورها الرمزي. وفي "الصقر" تفسير لسير الزمن وتلاعب به، والمزج بين الواقعي والخيال والمحسوس بالحلم، وسيطرة الداعي، والاستفراق في التفاصيل الجزئية، وكل ذلك يؤكد أن الروائي يُرسى لغة سردية حديثة. الجدير بالذكر أن رواية "الصقر" قد صدرت مؤخراً عن دار النشر الفرنسية

بصيرته وقدرته على رؤية الواقع وتحولاته. وتمزج رواية "الصقر" بين الوقائع والخيال الروائي الذي لا يخالف الواقع بل يؤكد ويعيق جوانبه، فضلاً عن خلوها من الافتتاحيات التقليدية التي تسعى للحديث عن البيئة والزمان، فهي تشرع في تقديم الشخصية المحورية، أما الأحداث فيتم الولوج إليها من منظور المغفور له الشيخ زايد ذاته رغم وجود سارد عليهم وهو ما جعل الشخصية الروائية المركزية قادرة على

أعظم الرجال الذين عرفهم العالم العربي إن لم يكن أعظمهم. لقد شعرت بأن الشيخ زايد قد سكنني، وشعرت أنني دخلت عالمه بالكامل، وهو أمر لم يحدث لي طوال مسيرتي المهنية على مدى 35 عاماً، يذكرني الشيخ زايد بغاندي، فأنا لم ألتق شخصاً بذلك الدفق الإنساني الغزير. وقد تمت الإشارة في الندوة إلى سميءا العنوان وقدرته على تجسيد شخصية الشيخ زايد ومقدرته الاستشرافية، إضافة إلى قوة

وأعرب الكتاب الفرنسي جيلبير سينوي، مؤلف رواية "الصقر" خلال الجلسة عن سعادته بالعمل الذي صدر عن غاليمار وهي من كبريات دور النشر الفرنسية، مبيئاً التلقي الإيجابي للرواية الذي تمثل في الكثير من المقالات والمراجعات النقدية وقال: "لم أكن أعرف الكثير عن المغفور له الشيخ زايد، لكنني استشعرت مدى أهميته خلال زيارتي إلى أبوظبي، وكلما تعمقت في أبحاثي عنه، زادت دهشتي من شخصية الشيخ زايد، فهو من

احتفاءً بإطلاق الأرشيف الرقمي التاسع

مجموعة «السلاف والتتار» الفنية تعود «افتراضياً» لرواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:

الثقافية. أنطوني داوني، أستاذ الثقافة المرئية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، جامعة برمنغهام سيتي، المملكة المتحدة، كتب وحرر ونسق على نطاق واسع مع التركيز على أعمال من الشرق الأوسط، وغالباً ما تكون لجمهور الناظرين باللغة الإنجليزية. ستعابن المحادثة مسألة الجمهور ومكانية الوصول والتأمل في أعمال المجموعة الفنية. كيف يقرأ الجمهور أعمال السلاف والتتار في برلين أو تكساس أو أبوظبي؟ هل تعتمد هذه القراءة على المنطقة، الثقافة، واللغة؟ ويشير إلى أن الجلسة التي ستعقد يوم الاثنين 5 أكتوبر، الساعة 6:30 مساءً بتوقيت دولة الإمارات، تتطلب من المشاركين قراءة موضوعين من المواضيع المتضمنة في الكتاب، لبناء خلفية مشتركة للنقاش الذي سيدور في الجلسة. للتسجيل في الفعالية التي سيتم بثها عبر تطبيق المحادثات الافتراضية زوم يرجى زيارة الرابط هنا.

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق أرشيفه الرقمي التاسع والخاص بمعرض "السلاف والتتار: مرايا للأمرء؛ جانبي اللسان"، ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان "قصي: أرشيفات ولقاءات"، وذلك يوم الاثنين 5 أكتوبر المقبل. وستجمع الفعالية الفنية المميزة المجموعة الفنية المعروفة باسم "السلاف والتتار" والحرر أنطوني داوني، لإعادة قصي الكتاب والمعرض الذي أطلق عام 2015، حيث ستدير الجلسة مايا أليسون رئيسة القيمتين الفنيين لدى جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن. تركز أعمال مجموعة السلاف والتتار على منطقة جغرافية هي أوراسيا، بينما تُظهر المفاهيم التي تكمن خلف الأعمال روابط غير متوقعة عبر اللغات العالمية والسجلات

والجدير بالذكر أن معرض "مرايا للأمرء" الذي استضافه رواق الفن للمرة الأولى عام 2015، تتبع أثر النهوس المعاصر بمواضيع المساعدة الذاتية إلى فترة القرون الوسطى وبعض مواضيع العلوم السياسية المرتبطة بها وهو "مرايا للأمرء"، حيث يعد كتاب ميكافيلي "الأمير" المثال الأكثر شهرة على ذلك. وبحث الفنانون في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي في تلك النصوص كسوابق طارئة للسخط والنقد، وكمثال عن التوازن ما بين الدين والدولة، وبومنا هذا، في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وأوروبا.

وسيضمن الأرشيف الرقمي المعرض "السلاف والتتار: مرايا للأمرء؛ جانبي اللسان" الكتاب البحثي الصادر للمعرض وكتيب المعرض، وصور من الأعمال الفنية التي تضمنتها المعرض.



منوعات

الفكر

31



حنان مطاوع تكشف أصعب مشاهدتها في «أمل حياتي»

كشفت الممثلة المصرية حنان مطاوع أصعب مشاهدتها في حكاية «أمل حياتي»، بمسلسل «إلا أنا»، وقالت أنه كان مشهداً لها وهي تبكي في حفل زفاف شقيقتها.

صورة نشرتها الفنانة حنان مطاوع على صفحتها انستغرام، بدون كريديت

وأشارت الى أنها بدلت فيه مجهوداً كبيراً جداً، واحتاج منها الكثير من التركيز، لأنه كان يجب أن تظهر مشاعر الوجد بشكل كبير.

وأكدت أن هذا المشهد حصد ردود فعل قوية جداً، وتم تداوله بشكل كبير. يُذكر أن حكاية «أمل حياتي» من بطولة حنان مطاوع، بيومي فؤاد، سلوى عثمان، نور محمود، نانسي صلاح، شاهيستا سعد، رامي الطمباري، أحمد ك شك، رضوى الشريف، سمر علام، من تأليف أمين جمال وشريف يسري، وإخراج أحمد حسن.

استطاعت التغلب على (كورونا) وأن تعود إلى حياتها السابقة

دايدا خليل: أوجعني انفجار مرفأ بيروت

لم تسلّم الفنانة اللبنانية دايدا خليل من فيروس (كورونا)، ولكنها استطاعت التغلب عليه وأن تعود إلى حياتها السابقة، داعية الناس إلى عدم الاستخفاف بهذه الجائحة التي لم تترك بلداً إلا وحصدت فيه مرضى وضحايا.

خليل، التي تزامنت إصابتها بهذا الفيروس مع انفجار مرفأ بيروت في 4 أغسطس الماضي، بدت خلال هذا الحوار شديدة التأثر، وفي الوقت ذاته متفائلة بأنه (مهما طالت المرحلة الصعبة التي يمر بها لبنان فلا بد أننا مقبلون على مستقبل أفضل، ولو استغرق هذا الأمر بعض الوقت)، معلنة أنها لن تغادر لبنان.

في المقابل، تحضّر خليل لمجموعة مشاريع كلها قيد التحضير، ولكنها تقول إن تنفيذها رهن بالظروف التي يمر بها لبنان حالياً، ومؤكدة أن تنفيذها يتحدد في ضوء تطور الأمور خلال الفترة المقبلة، ولا تلبث أن تضيف (لا شك أن الآتي أفضل حتماً).



• أعلنت أخيراً عن شفائك من الإصابة بفيروس (كورونا). كيف تتحدثين عن هذه التجربة منذ أن علمت بالإصابة إلى حين الشفاء منها، وما النصيحة التي تقدمينها لكل من يتعامل باستخفاف مع هذا الفيروس؟

- كثيرين هم الأشخاص الذين تعرّضوا للآذى نتيجة الإصابة بـ(كورونا)، وأنا واحدة منهم. التجربة كانت صعبة إلى حد ما، خصوصاً أنها تزامنت مع انفجار مرفأ بيروت. العوارض لم تكن قاسية جداً، والحمد لله أنني تمكنت من تجاوز الأزمة الصحية على خير، وأنصح كل الناس بأن يكونوا حذرين جداً، وعدم التعامل باستخفاف مع فيروس (كورونا)، كما أتمنى عليهم الالتزام بكل الاحتياطات المطلوبة كي يُبعدوا عنهم هذا الفيروس الذي أتمنى ألا يصاب أحد به.

• هذه السنة كانت سيئة على الكثيرين بشكل عام وعلى اللبنانيين بشكل خاص. فهل ضعف إيمانك بالوطن وماذا تقولين لمن أعلنوا عن فرارهم بالهجرة بعد انفجار المرفأ؟

- انفجار مرفأ بيروت شكّل صدمة كبيرة عند كل اللبنانيين كما جميع الناس في مختلف أنحاء العالم. كل الناس في جميع أنحاء العالم تداؤوا الخير بسبب فظاعته وما تركه من أضرار جسيمة في الأزواج والمباني، ولكن الكل تعاطف مع لبنان واللبنانيين، وتلقينا مساعدات من كل الدول.

الانفجار ألحق الضرر، سواء معنوياً أو مادياً، بكل اللبنانيين، ومن الصعب جداً أن نتجاوز هذه المرحلة بسهولة، كما من الصعب جداً علينا تقبل وضعنا في الفترة المقبلة.

أوجعني انفجار مرفأ بيروت، كأي شخص آخر لحق به الضرر معنوياً أو مادياً، ولكنه لم يفقدني الإيمان بالوطن، وطبعاً لا يمكن أن أفقد إيماني بلبنان، بل متمسكة به ولن أتخلى عن هذا الإيمان وعن مواجهة كل المشاكل التي اعترضت وتعترض طريقي.

أعرف جيداً أننا مقبلون على مستقبل أفضل، ولو استغرق هذا الأمر بعض الوقت. أتمنى أن تمر هذه المرحلة على خير، وأن نتمكن من الوقوف مجدداً



على قدمينا، لأن إيماننا كبير بالله. وكلنا نصلي من أجل لبنان، ونتكاتف ونقف جنباً إلى جنب، كي نتمكن من إعادة إعمار بلدنا.

• فنياً، كانت الدراما أحد ضحايا (كورونا) وتردي الوضع الاقتصادي، فكيف تأثرت الدراما وهل تتوقعين موسماً درامياً قاتماً في المرحلة المقبلة؟

- كل القطاعات تضررت وليس القطاع الفني وحده، ومن بينها الدراما التي كانت حصتها كبيرة جداً، لأن الممثلين كما سائر الفنانين يقعون في بيوتهم، وهم عاجزون عن الحركة وعن تصوير الأعمال، ولا توجد حفلات أعراس أو حفلات غنائية أو مهرجانات ضخمة. وأتوقع أن يكون العام المقبل أفضل، وأتمنى أن يكون الموسم الدرامي 2021 بداية جديدة لنا، لأننا جميعاً ننتظر الفرغ وثرديد، وإن شاء الله شك أن الآتي أفضل.

لا يكون في انتظارتنا إلا الخير، وأنا مؤمنة جداً بهذا الموضوع.

• هل من مشاريع تمثيلية وغنائية جديدة للفترة المقبلة؟

- لا شك أنه توجد لدى الكثير من المشاريع الغنائية والتمثيلية للفترة المقبلة. هناك نصوص كثيرة ومشاريع قيد التحضير. وكلها رهن بالظروف، وتنفيذها يرتبط بتخطي الأزمة الصعبة التي نمر بها في المرحلة الحالية، لأن الأضرار نتيجة انفجار بيروت، معنوياً أو نفسياً، جسيمة وكبيرة جداً، ولم نمر مرور الكرام على أي شخص منا. الآتي أفضل حتماً، وهو رهن بالظروف، ولا يمكننا أن نتحدث عن مشاريع ونحن لا نعرف إلى أين نحن ذاهبون في الوقت الراهن. ما علينا سوى أن نحلم وأن نمثّل الأمل لكل الناس. ولا شك أن الآتي أفضل.

أنغام امرأة حرة.. وشائعات الزواج لا تعيبها

من الموسيقار المصري هاني فرحات، الذي عادت ونفتته من خلال صفحتها على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، إذ كتبت: «الأخبار المتداولة عني غير صحيحة رجاء المواقع المحترمة» عدم نشر أخبار عني وعن حياتي قبل مراجعة مكتبي الإعلامي للتأكد من صحة الخبر».

وكانت تلقت أنغام قبل نفي الخبر تعليقات كثيرة تسخر منها وتنقدها كونها كانت أعلنت طلاقها منذ فترة قصيرة من الموزع الموسيقي أحمد ابراهيم، معتبرين أنه لا يحق لها أن تتزوج بعد هذه الفترة القصيرة، وكالعادة راحوا يطلقون عليها النكات والأخبار.

قبل أن تكون نجمة، أنغام امرأة وسيدة راقية، والزواج لعدة مرات لا يعيبها، فهي كانت قد تزوجت على سنة الله ورسوله، وقد تم طلاقها لأسباب نجهلها، ولا يجوز أصلاً أن نسأل عنها.

أنغام صاحبة أغنيات دخلت التاريخ في الموسيقى العربية، منها "سيدى وصالك" و"لا تهجي" و"يا ريتك فاهمني" و"أكتيك" تمهد، وهي التي يجب أن نتحدث من خلالها عن هذه المرأة القوية والمتجددة والمصرّة على أن تبقى في وهجها.

أنغام صاحبة إحساس مرهف، امرأة بكل ما للكلمة من معنى، وسواء تزوجت أو لا، فهذا الموضوع شخصي ويخصها هي فقط.

فلنتوقف الألسنة الساخرة والمطلقة للأخبار من دون مصدر رسمي، ولنبقى أنغام تطربنا بأجمل الأعمال وأكثرها إحساساً.

بالإضافة إلى فنها وأغنياتها، تشغل الفنانة المصرية أنغام الجمهور من خلال حياتها الشخصية، فدانماً ما يتابعون أخبار إرتباطها وزواجها وعلاقتها التي من الواضح أنها دائماً ما تحاول إخفاها وعدم التحدث عنها للإعلام، إيماناً منها بأهمية التحفظ عن هذه الأمور الشخصية.

وشغلت أنغام الوسط الصحفى بالإيام القليلة الماضية بخبر زواجها



ميس حمدان عن أغنياتها الخليجية الجديدة: «توبيخ»



كشفت الفنانة الأردنية ميس حمدان، عن موعد طرح أغنياتها الخليجية الجديدة "أصحي صحصح"، والتي تتعاون خلالها مع المنتج نصر محروس. وقالت ميس، خلال لقائها مع برنامج "The Insider" العربي، إن الأغنية تعود بها بعد غياب 5 أعوام عن الأغنية الخليجية.

وأضافت أن أغنية "أصحي صحصح يا غبي"، هي عبارة توبيخ، مؤكدة: "توبيخ مختلفة عن زمان، هي جملة طبيعية وحقيقية وكل البنات في الوطن العربي يستخدمونها يوم ما يكون في نار فائدة في فلوبنا".

وأغنية "أصحي صحصح يا غبي" من كلمات أسامة السليمي، وألحان محمد البدر، وتوزيع أحمد العسال.

وكانت قد تعرضت ميس حمدان، خلال الأسابيع الماضية للعديد من الانتقادات واتهمها البعض بالتمتر بسبب تقليدها للعديد من الشخصيات والتي أكدت وقتها أنها من وحي خيالها.

وقالت ميس، خلال لقائها مع برنامج "The Insider": "أكيد بالنهاية ما بحب الفنان اللي بيعاند جمهوره، أنا من أول ما بدأت قدمت برنامج كوميدي وكنت بتقمص شخصيات كثيرة، وأبدأ ما كنا بنفكر في الاسكتشات الكوميدية بهذه الطريقة، وليست المرة الأولى اللي بقدمها، والناس كانت بتقبلها وترسم الانتسامة الحلوة على وجوههم وهذا هو المطلوب".

وأضافت: "مين من الفنانين الكبار اللي بنحبهم وشايفينهم مثل أعلى ليّنا، كان بيتريق على الناس اللي كدة، وشوفنا الأستاذ هاني رمزي عمل فيلم "غبي منه فيه" كان بيتريق على الناس اللي كدة، والأستاذ الكبير عادل إمام وعامل دور الصعديّة الحولاء كان هو بيتنمره، وأحمد حلمي لما في فيلم "أكس لارج" كان بيتريق على الناس التخان؟ من امتى وينفكر بهذه الطريقة".

الفكر

أخطر الأطعمة لوجبة الإفطار!

الإفطار أيضا تلك التي تصنع من الحبوب النيئة أو المطبوخة أو ما يسمى بالـ "Muesli"، والتي يتناولها الكثيرون بعد إضافة العصائر أو الحليب إليها كوجبة سريعة التحضير، كما حذرت من تناول الشطائر أو الخبز المحمص مع المرببات. وأشارت كونيونكو إلى أن شرب بعض العصائر الطازجة قد لا يكون مفيدا دائما كما يشاع، فهذه العصائر قد تحتوي على كميات كبيرة من السكريات البسيطة تبعا لنوع الفاكهة التي صنع منها العصير. وأضافت "تحتوي هذه العصائر على الفلوكوز، لكن من ناحية أخرى تحوي الفروكتوز أيضا، والذي ينتقل بسرعة إلى الكبد ويتحول إلى دهون، ومن هنا تحصل زيادة الوزن".

حذرت خبيرة التغذية الروسية، إينا كونيونكو من بعض الأطعمة التي قد تكون مضرّة بالصحة في حال تناولها على وجبة الإفطار. ومن أهم الأطعمة التي يجب استبعادها من الوجبات الصباحية تبعا للخبيرة هي العصائر سريعة التحضير، فهذه الأطعمة على حد قولها تهضم بسرعة في المعدة وترفع معدلات السكر بشكل هائل في الدم وتثير إفراز الأنسولين. ونتيجة لذلك بحسب الخبيرة "يشعر الإنسان بحاجة إلى تناول الطعام مرة أخرى كون معدته تفرغ بسرعة ويفتقر دمه إلى الجلوكوز". ومن الأطعمة التي حذرت الخبيرة من تناولها على وجبة



كيف نتغلب على كآبة الخريف؟

حول معاناة الكثيرين من سوء المزاج والضعف والكآبة في فصل الخريف، تكشف خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة مارينا ماكيشا، عن بعض الطرق للتغلب على هذه الحالة.

ولكن كيف نتغلب على الكآبة الخريفية؟

تقول الدكتورة ماكيشا إن البعض يلجأ إلى التهام الحلويات للتغلب على هذه الحالة، وهو ما يتسبب في زيادة الوزن، ومع زيادة حالة الإحساس بالذنب والاكتئاب. إلا أن ما يتسبب في حالة الإنسان في فصل الخريف، وفقا للخبيرة، هي بعض العوامل الطبيعية، مثل قصر ساعات النهار، الذي يسبب انخفاض إنتاج السيروتونين، الهرمون الناقل العصبي المهم المسؤول عن المزاج. كما أن انخفاض مستوى الدوبامين والسيروتونين، تسبب عند الإنسان علامات اللامبالاة والاكتئاب والتعب والنعاس الدائم، وهي العلامات الرئيسية للكآبة.

ولزيادة تركيز الناقلات العصبية وتحسين المزاج، يجب على الإنسان تنوع نظامه الغذائي. واختيار المواد الغذائية المحتوية على حمض التريبتوفان الأمين قبل كل شيء عليه، حيث أن هذا الحمض هو المادة الخام المستخدمة في إنتاج السيروتونين، الذي يحتاج الجسم منه في اليوم 3.5 ملغم لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

ويوجد هذا الحمض الأمين في الألبان والشوكولاتة المحتوية على أكثر من 75% وفي الكاكاو، ولحم صدر الديك الرومي.

لا بد كذلك من وجود حمض تيروسين الأميني، الذي يحسن الإنتاج البيولوجي للهرمونات.

وهذا الحمض موجود في البيض ولحم صدر الدجاج والديك الرومي. يحتوي البيض كذلك على فيتامين D الذي يؤثر في المزاج ويساعد على الوقاية من مختلف الأمراض التنكسية العصبية في الدماغ.

كذلك فإن الأحماض الدهنية أوميغا3- ضرورية للوقاية من الكآبة خاصة للنساء. أي من الضروري تناول مواد غذائية محتوية على أحماض أوميغا3- في فصل الخريف مثل: الزيوت النباتية، مختلف أنواع الأسماك الدهنية، كما يجب عدم تجاهل المغنيسيوم الموجود في السبانخ والمكسرات، الذي يساعد على إنتاج هرمون السعادة.

وتضيف الدكتورة مارينا ماكيشا أن البكتيريا المعوية تنتج الدوبامين والسيروتونين، لذلك غالبا ما يؤدي الخلل في توازن البكتيريا المعوية، إلى الكآبة. لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي على كمية جيدة من الخضروات المحتوية على الألياف الغذائية والبكتين.



كاثرين دوقة كامبريدج، تحمص أعشاب من الفصيلة الخبازية أثناء زيارتها لمجموعة ساكوت في نورثولت، شمال غرب لندن. ا ف ب

قرأت لك

فوائد البروكلي

يعتبر البروكلي محبنا لا ينضج من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آتية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن إلى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الألية.



فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الأليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتميز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الاصابة بالجلطات الخطيرة.

تأتى هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان فوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

• ما هو البرق الخلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تمم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق قامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكي الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندش الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان ميمزا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحنا بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين الطوقه والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلفت ..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

