

ص 22

طلبة جامعة أبوظبي
يفوزون بالنسخة الثالثة
من مسابقة «الروبوت»



ص 31

جنات:
كل شيء له علاقة
بالضن تأثر بكورونا



7 أطعمة غنية بحمض

ص 23 التريبتوفان المعزز للسعادة

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

طرق الوقاية من جفاف الجسم خلال رمضان

الوقاية من جفاف الجسم خلال شهر رمضان، بتناول أو تجنب بعض الأطعمة والمشروبات، يُعد أمرًا في غاية الأهمية من تناول المزيد من الطعام عشوائياً.

فمن المهم أن نتذكر تناول نظام غذائي متوازن والحفاظ على رطوبة الجسم قبل وبعد ساعات الصيام الطويلة؛ لأن ذلك سيساعد على منح الجسم جرعة من النشاط طوال اليوم.

وفي السطور التالية، طرق الوقاية من جفاف الجسم خلال رمضان بحسب الدكتور أحمد عبد السلام، اختصاصي الصيدلة السريرية والعلاجات الدوائية:

– الحصول على كمية كافية من الماء بعد ساعات الصيام مهم للغاية
الماء ضروري للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية، كما يمكن أن يتعرض الجسم لخطر الإصابة بالجفاف إذا لم يشرب الشخص كمية كافية من الماء قبل الصيام، وهو يُمكن أن يسبب الإصابة بالدوار والصداع والخمول والإرهاق.
لذلك من الضروري شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً؛ لأن نقص السوائل يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة؛ مثل صداع الجفاف، ومشاكل الجهاز الهضمي، والإمساك...
– تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين
تحتوي مشروبات الشاي والقهوة على مادة الكافيين، وهي مادة لها تأثير مدر للبول، حيث تزيد من إنتاج البول، مما يؤدي إلى طرد الملح والماء من الجسم. ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين إلى زيادة الشعور بالعطش، لذا من الأفضل تناول كوب من الماء النقي مع فاكهة حلوة مثل التمر؛ تمهيداً لتناول وجبة الإفطار.

– الكثير من الفواكه والخضروات
إن تناول الفواكه والخضروات ليس مفيداً للصحة فحسب، ولكنه يساعد أيضاً على ترطيب الجسم، حيث تحتوي بعض أنواع الفواكه والخضروات على نسب عالية من الماء، مما يجعلها طريقة مغذية ومنعشة لتجديد الجسم بعد يوم طويل من الصيام.
ومن الفواكه والخضروات الجيدة التي يمكن تناولها في رمضان، البطيخ والخيار والكرفس والطماطم، فهي مثالية للمساعدة على بقاء الجسم رطباً بمحتواها المائي العالي.

– تجنب الأطعمة الحارة أو المالحة
يمكن للأطعمة الغنية بالتوابل والمالحة أن تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، لذا لا بد من الالتزام بكميات صغيرة من هذه الأطعمة.
– تجنب تناول المشروبات دافئة واحدة
شرب الماء دفعة واحدة سيجعل الجسم يطرده بعد فترة وجيزة، لذلك من الأفضل شرب الماء طوال الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور بشكل متوازن.

ومن المهم الاحتفاظ بترجاجة من الماء خلال تلك الساعات؛ لتتمكن من تناول بعض الرشفات في الحين والآخر.
– عدم التعرض للحرارة وأشعة الشمس المباشرة
التعرض للحرارة أمر لا مفر منه في مناخنا الحار، لكن يجب تجنب الحرارة قدر الإمكان خلال ساعات الصيام، حيث تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى التعرق، مما يؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم.

– إضافة بذور الشيا إلى المشروبات
إن إضافة نصف ملعقة صغيرة على الأقل من بذور الشيا إلى مشروباتكم، مثل اللبن وماء الليمون وشاي الأعشاب، فكرة جيدة، حيث تمتص هذه البذور الصغيرة السائل الذي توضع فيه، وتحتفظ بالماء، وعندما يهضم الجسم البذور، يتم امتصاص الماء ببطء، مما يحافظ على مستوى الترطيب في الجسم مرتفعاً طوال اليوم.

يفضل إضافة بذور الشيا إلى كوب من الحليب وتناوله، خاصة خلال فترة السحور، حيث يساعد ذلك على ترطيب الجسم بشكل كافٍ حتى موعد الإفطار.
– تجنب المشروبات الغازية
تحتوي المشروبات الغازية على الكثير من السعرات الحرارية، كما أن محتواها العالي من السكر يتسبب في جفاف الجسم.

المشاكل الصحية في رمضان؟
قد تنشأ بعض المشاكل الصحية في رمضان، نتيجة التغيير في العادات الغذائية والإفراط في تناول الوجبات الغذائية الدسمة والحلويات.
"سيدتي نت" يطالعك على أبرز المشاكل الصحية التي يمكن أن يتعرض لها الصائم في شهر رمضان، وبعض النصائح لمواجهةها:

1 – عسر الهضم
يعد من أكثر المشكلات الصحية التي يتعرض لها الصائم خلال شهر رمضان، بحيث يشعر الشخص بألم في الجزء العلوي من المعدة يصاحبه انتفاخ، ينتج عن تناول الطعام بسرعة وعدم مضغه جيداً، وكذلك الإفراط في تناول الطعام خلال وجبتي الإفطار والسحور.

وتجنب الإصابة بعسر الهضم، لا بد من اتباع نظام غذائي صحي متوازن، وبدء وجبة الإفطار بتناول الشوربة، لتمهيد المعدة لاستقبال باقي الطعام والوجبة الرئيسية، والحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن، وتجنب الأطعمة المالحة والمخللات.

2 – زيادة الوزن
يواجه الكثيرون خلال شهر رمضان مشكلة زيادة الوزن، إذ تكثر خلال الشهر المشروبات السكرية والحلويات وأصناف الطعام والحلويات والأطباق المختلفة، مما يجعل الشخص الصائم يتناول كميات كبيرة من الطعام.

ولمواجهة تلك المشكلة، لا بد من تناول الطعام باعتدال، وبدء وجبة الإفطار بـ 3 حبات من التمر وكوب من الماء، والحرص على تناول طبق الشوربة في البداية، ثم تناول طبق من السلطة أو الفتوش، فكلهما يعوضان الجسم نقص السوائل طوال النهار، ومنه بالفيتامينات والمعادن الضرورية.

ومن الضروري شرب الماء بكمية كافية خلال وجبتي الإفطار والسحور، فالماء يخلص الجسم من الدهون الزائدة، مع ضرورة التقليل من شرب العصائر الغنية بالسكريات، التي تسبب زيادة كبيرة في الوزن.

3 – الصاع
قد يتعرض الصائم خلال شهر رمضان للصداع، بسبب الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة، وتغيير مواعيد الطعام ونوعية الأكل والكميات التي يتناولها، كما أن الجفاف وحاجة الجسم للسوائل يعرضان الشخص للإصابة بالصداع، خصوصاً خلال ساعات العمل والحركة التي تفقده الكثير من السوائل.

الملكة إليزابيث تستأنف مهامها بعد وفاة زوجها

ذكرت وكالة الأنباء الوطنية البريطانية أن الملكة إليزابيث استأنفت مهامها الملكية عقب أربعة أيام من وفاة زوجها الأمير فيليب، وذلك بمشاركته في حدث بمناسبة تقاعد كبير موظفي البلاط الملكي.

وأضافت الوكالة البريطانية أن الملكة استضافت احتفالاً بمناسبة تقاعد إيرل بيل كبير أمناء البلاط الملكي.

وتوفي الأمير فيليب، الذي كان بجوار الملكة طوال فترة توليها العرش والبالغة 69 عاماً، في قلعة وندسور يوم الجمعة الماضي عن 99 عاماً. وستقام جنازة له يوم السبت المقبل.

وتزوج الأمير فيليب، ولقبه الرسمي دوق إدنبره، الملكة إليزابيث عام 1947.

وفي السنوات الأخيرة، قلصت الملكة من ارتباطاتها الرسمية وأجابت الكثير من الواجبات والمهام الإشرافية الملكية للأمير تشارلز ولنجله وليام وغيرهم من أبرز أفراد العائلة المالكة. لكنها لا تزال تقوم بأكثر المهام الملكية رمزية مثل افتتاح البرلمان.

سكودا تعلن سعر سيارتها الكهربائية

أعلنت شركة سكودا عن طرح أيقونتها Enyaq iV الكهربائية في الأسواق نهاية الشهر الجاري بسعر يبدأ من 33 ألف و800 يورو.

وأوضحت الشركة التشيكية أن باكورة إنتاجها من الموديلات الكهربائية تنتمي لفئة الموديلات الرياضية متعددة الأغراض SUV بطول 4.65 متر، كما تقف على قاعدة عجلات بطول 2.75 متر وتُجهل لتوفير مزيد من الراحة في القصور الداخلية وخاصة للمنطقة المخصصة للأقدام، مع حيز للأمتعة بسعة 585 لتترا، و50 لتترا إضافية في مواضع التخزين الأخرى بالمقصورة الداخلية.

وتعتمد السيارة Enyaq على سواعد محرك كهربائي على المحور الخلفي أو على كل محور بمعدلات أداء مختلفة تبدأ من 109 إلى 220 كيلووات. وبذلك تنطلق السيارة بسرعة قصوى 180 كلم/س. ويستند نظام الدفع على بطاريات بسعة تتراوح من 55 إلى 82 كيلووات ساعة، تبلغ بها السيارة مدى سير يتراوح من 350 إلى 520 كلم.

تسريب جديد عن آيفون 13 يحمل مفاجآت

قبل شهر من موعد إطلاقه المتوقع في سبتمبر المقبل، كشفت صور جديدة جرى تسريبها لهاتف "آيفون 13"، عن "شكل جديد" للجهاز المرتقب. وقالت مواقع متخصصة في التكنولوجيا إن الصور المسربة تظهر تغييرين ملحوظين في شكل الهاتف الذي تصنعه شركة "آبل" الأميركية العملاقة.

والتي يعرف طال "النوتش" (notch)، وهو الجزء الأسود في أعلى واجهة الهاتف ويحتوي على الكاميرا والمستشعرات، مثل مستشعر الإضاءة وميكروفون الصوت وغيرها. وكانت "آبل" قد بدأت استخدام "النوتش" في هاتف "آيفون X" الذي أطلقت عام 2017.

وفي النسخة المنتظرة، يبدو "النوتش" أصغر من النسخة السابقة. أما التغيير الثاني، فقد طال شكل توزيع الكاميرات الموجودة على ظهر الهاتف، وهو ما يدفع إلى الاعتقاد بأن "آبل" قد تجعل الواجهة الأمامية للهاتف مزودة بكاميرتين أيضاً.

ولم يعرف شيء حتى الآن عن التغييرات الداخلية في الهاتف، والمزايا الجديدة التي يترقبها عشاق الآيفون.

ومن جهة أخرى، رجح موقع "mysmartprice" أن يكون حجم "آيفون 13" أصغر من النسخة السابق "آيفون 12"، لكنه سيمتيز بوجود شاشة تغطي الواجهة من الحافة إلى الحافة بصورة أكبر من السابق.



بعض أدوية ضغط الدم قد تسبب سرطان الجلد

وجدت دراسة كندية جديدة أن الأشخاص الذين يتناولون بعض أدوية ضغط الدم، قد تزداد لديهم الحساسية لأشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة، مما يرفع احتمال إصابتهم بسرطان الجلد.

راجع الباحثون بيانات ما يقرب من 303000 بالغ في أونتاريو فوق سن 65 عاماً كانوا يتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. ثم قارنوا تاريخ سرطان الجلد لديهم مع أكثر من 605000 بالغ لم يتناولوا الأدوية الخافضة للضغط. وأظهرت النتائج أن أنواعاً معينة من أدوية ارتفاع ضغط الدم المعروفة باسم مدرات البول الثيازيدية، كانت مرتبطة بمعدلات أعلى من سرطانات الجلد الكيراتينية، بما في ذلك سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الخلايا الحرشفية وسرطان الخلايا القرنية المتقدم. كما أظهرت النتائج أن التعرض التراكمي العالي للأدوية، أي تناولها لفترة زمنية طويلة ارتبط بزيادة معدلات الإصابة بسرطان الجلد.

ولاحظ مؤلفو الدراسة أن السمية الضوئية التي يسببها الدواء يمكن أن تسبب تلفاً خلوياً للجلد، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان عند التعرض لأشعة الشمس.

في الرضيع الشديد يستدعي استشارة الطبيب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن بعض حديثي الولادة يعانون مما يعرف "بتضيق بواب المعدة"، والذي يحدث بسبب زيادة سُمك العضلة العاصرة الموجودة في بواب المعدة، مما يعيق تصريف الطعام منها. وأوضحت الرابطة أن هذا المرض غالباً ما يصيب الأطفال الرضع، الذين تتراوح أعمارهم بين أسبوعين إلى خمسة عشر أسبوعاً، مشيرة إلى أن أعراضه تتمثل في القيء المتكرر والشديد على شكل سيل مع انبعاث رائحة حمضية نفاذة.

ويجب استشارة الطبيب على وجه السرعة نظراً لأن تضيق الطفل على هذا النحو الشديد يعرضه لخطر الإصابة بالجفاف. ويتم التحقق من إصابة الرضيع بتضيق بواب المعدة من خلال إجراء أشعة بالموجات الصوتية. وإذا تم التحقق من إصابة الطفل بهذا التضيق، فعالياً ما يستلزم الأمر إخضاع الطفل لجراحة بسيطة، كي تُصاحف المعدة قادرة على تصريف الطعام. وعادة ما يُمكن للطفل تناول الطعام من جديد بعد مرور سنت ساعات فقط من إجراء هذه الجراحة.



تسلمها الرئيس الأعلى للجامعة

جامعة الإمارات تتسلم درع الفائزات في مسابقة جامعة الأمير سلطان للترجمة

تواجهن إلى فرص نمو ونجاح لا تُضاهى".
وأشاد معالي زكي بنسبة بجامعة الأمير سلطان الإقليمية للترجمة التي تُعد من الجامعات الرائدة في المنطقة، مُثمناً جهودهم المبذولة للارتقاء بمادة الترجمة في جميع تخصصاتها وأفرعها، والتي تعتبر الجسر الذي تنتقل من خلاله الثقافات والمعارف بين الأمم.

المعارف".
وقال معاليه: "أبارك لכן اليوم جهودكم الكريمة في الفوز بالمرتبة الثانية على مستوى منطقة الخليج العربي 2021 في مسابقة الترجمة التحريرية التي أقامتها جامعة الأمير سلطان الإقليمية للترجمة في موسمها السابع، ونحن على ثقة عالية بأن قدراتكم المميّزة سوف تسهم في تحويل كافة التحديات التي

سلطان الإقليمية للترجمة في موسمها السابع، على مستوى منطقة الخليج العربي 2021.
وأعرب معالي زكي أنور نسبة عن تقديره للطلّاب، وفخره بإنجازهم المميّز، والذي يُبرز ريادة طلبة جامعة الإمارات في كافة المجالات، ودورهم المحوري المهم في تحقيق تطورات الدولة الرامية إلى الانفتاح والتواصل مع جميع دول العالم من خلال الثقافات

العين - الفجر

تسلم معالي زكي أنور نسبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى للجامعة الإمارات، الدرع التذكارية التي حازت عليها طالبات برنامج دراسات الترجمة من قسم اللغات والآداب بجامعة الإمارات الفائزة في مسابقة جامعة الأمير

منوعات الفجر

22

جامعة الإمارات تطرح تخصصات في اللغة الصينية والإسبانية

العين - الفجر

أعلنت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمارات العربية المتحدة عن طرح تخصصين فرعيين جديدين هما اللغة الصينية، واللغة الإسبانية، بدءاً من العام الأكاديمي القادم 2021-2022.



وأشارت الدكتورة موزة عبيد الطنجي -رئيس قسم اللغات والآداب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- إن استحداث هذه اللغات خطوة رائدة لإيجاد فرص عمل جديدة للخريجين بمهارات وكفاءات عالية وذلك من أجل المساهمة في دعم الخطة الاستراتيجية للخمسين عاماً القادمة، إلى جانب دعم العلاقات

الدولية بين الإمارات والصين وإسبانيا في كافة القطاعات. وأضافت الدكتورة موزة الطنجي: "إن تعلم هذه اللغات سيعزز من مهارات الاتصال والتواصل مع كثير من الدول باعتبارها من اللغات الرسمية في الأمم المتحدة، كما أن إحدى أهداف طرح هذه التخصصات هو إعداد سفراء للدبلوماسية، وتطوير مهارات المعلمين لمخاطبة العالم بكوادر وطنية مؤهلة تمتلك مهارات ثقافية متقدمة.



ضمن جهود الدولة في رسم الخارطة الجينية

شرطة أبوظبي تدعم مشروع الجينوم الإماراتي

أبوظبي - الفجر

شارك منتسبو شرطة أبوظبي في مشروع برنامج الجينوم الإماراتي تحت شعار " لمستقبل أجيالنا " والذي تنفذه دائرة الصحة وتنظيم من إدارة الخدمات الطبية بشرطة أبوظبي وبالتعاون مع البرنامج الوطني التطوعي للاستجابة لحالات الطوارئ "ساند" ضمن جهود الدولة في رسم الخارطة الجينية المرجعية لمواطني الإمارات والتعرف على الأمراض الوراثية والصفات الجينية لديهم وتطوير الخدمة الصحية ووضع خطة علاجية ووقائية للمجتمع بناء على نتائج التحليل الجيني للمواطنين. ويأتي هذا البرنامج انطلاقاً من حرص القيادة الرشيدة على الارتقاء بالرعاية الصحية المقدمة للمواطنين وإرساء مكانة أبوظبي كمركز للبحوث والابتكار في مجال الجينوم والاستفادة من نتائج الجينوم في تقديم خدمة صحية متميزة للمواطنين.



حديقة الحيوانات بالعين تعلن عن مواعيدها في رمضان بجولات مسائية ممتعة

العين - الفجر

أعلنت حديقة الحيوانات بالعين عن برنامجها الرمضاني ومواعيد استقبال الزوار بما يتناسب مع طبيعة الشهر الفضيل وتقديم مجارب أكثر متعة مع أجواء رمضان المسائية المهجبة .

وتستقبل الحديقة زوارها خلال رمضان وحتى عيد الفطر في أيام الخميس والجمعة والسبت، من الساعة 02:00 ظهراً حتى 08:00 مساءً في جولات وتجارب تناسب جميع أفراد العائلة، مع الالتزام بالإجراءات والتدابير الوقائية المتكاملة لفايروس كوفيد19.

وتتضمن التجارب والخدمات الرمضانية: التجوال في الحديقة للاستمتاع بالتنوع الحيواني والنباتي للحياة البرية، ورحلات سفاري العين، وجولات مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء، وخدمتي أهلاً والمها الملكية التي تقدم للزائر أجواء من الرفاهية المتميزة.

وأكد عمر محمد العامري مدير إدارة العمليات في حديقة الحيوانات بالعين على حرص الحديقة في تعزيز التواصل مع المجتمع والترحيب بالزوار خلال الشهر الكريم، مضيفاً " إن الزائر سيحظى بأسميات رمضان متعة على مساحات الحديقة الخضراء، يمضي فيها ساعات فريدة من روائع الحياة البرية والتجارب المحببة وخيارات الطعام المتنوعة، مع التقيد التام بالاحتياطات اللازمة للحد من انتشار فايروس كورونا سواء من قبل الزوار أو من قبل الحديقة "

لعام الثاني على التوالي

طالبة جامعة أبوظبي يفوزون بالنسخة الثالثة من مسابقة «الروبوت»

وأضاف الشيباني: "ستواصل جامعة أبوظبي التزامها بتقديم تجربة تعليمية بمستويات متميزة وفرص بحثية وعملية رائدة من خلال مرافق ومختبرات حديثة تسهم في إعداد الطلبة ليفكروا بطريقة خلاقة ويضعوا الحلول ويبتكروا في الهندسة. تعد هذه المسابقة فرصة تعليمية ثمينة لطلبتنا لتطبيق ما تعلموه أكاديمياً على أرض الواقع، وتطوير مهاراتهم الأساسية التي تساهم في إثراء خبراتهم التي ستقود مسيرة النمو المستقبلية في دولة الإمارات. وهنا أقدم بالشكر الجزيل إلى شركة الإمارات العالمية للألنيوم على إتاحة هذه الفرصة، وتطلع دوماً لمشاركتنا في النسخ المقبلة من المسابقة في المستقبل". وضم الفريق الفائز بالمركز الأول والرابع الطالبة مها ياغي، وتسنيم بصمة جي، ومرح الحلي، وعبدالله راشد، وعمر عليان، وهشام غزال، ومحمد رضا، ويزيد الدجير، حيث أشرف الدكتور محمد غزال، أستاذ ورئيس قسم الهندسة الكهربائية والحاسوبية والهندسة الطبية الحيوية والدكتور لؤي فريوان، أستاذ الهندسة الطبية الحيوية على كلا الفريقين. أما الفريق الفائز بالمركز الثالث فضم الطالبة عبدالرحمن محمد، وأحمد الخواد، وعبدالرحمن جمعة، وأعيد بلال الطحان، بإشراف الدكتور محمد الخضر، أستاذ مشارك ورئيس قسم الهندسة الميكانيكية والصناعة في الجامعة.



أبوظبي - الفجر

فاز طلبة جامعة أبوظبي بالنسخة الثالثة من مسابقة «الروبوت» من شركة الإمارات العالمية للألنيوم، حيث حصدت ثلاثة فرق من طلبة هندسة الإلكترونيات والاتصالات والميكانيكية والكهربائية والكمبيوتر في الجامعة ثلاثة مراكز من بين المراكز الأربعة الأولى (الأول والثالث والرابع) متصدرة الجامعات المشاركة في المسابقة للعام الثاني على التوالي.

وقد قدمت شركة الإمارات العالمية للألنيوم منحة قيمة لمشروعات البحثية التي قدمها طلبة الهندسة الكهربائية والميكانيكية وهندسة الحاسوب، حيث حصل الفريق الفائز بالمركز الأول مبلغ قدره 70 ألف درهم، كما حصل الفريق الفائز بالمركز الثالث على 10,000 درهم. وحاضرت فرق جامعة أبوظبي الفائزة المنافسة ضد فريق من جامعة هيريوت وات دبي، بعد تأهل الفرق إلى الجولة النهائية من المسابقة بناء على جودة خطة الابتكار والتصاميم المبدئية المقترحة.

وفي النسخة الثالثة من المسابقة، عمل طلبة جامعة أبوظبي من خلال مشروعاتهم البحثية على تطوير جهاز مستقل لقياس حالة الأفران في شركة الإمارات العالمية للألنيوم، والتي تعمل في درجات حرارة مرتفعة جداً، حيث يجب أن يكون الروبوت الفائز (طائرة مسيرة) قادراً على التقاط صور جوية لوضع الأفران واستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات الصورة.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي: "نعتز بتحقيق طلبتنا لهذا الإنجاز ومواصلة تعزيز

مهاراتهم وابتكاراتهم ضمن مسابقة شركة الإمارات العالمية للألنيوم للعام الثاني على التوالي. إن مجرد المشاركة في هذه المسابقة التي تجمع أمع العقول الهندسية الشابة في الدولة وإنجاز بحد ذاته، وبأني هذا النجاح كدليل على إبداع طلبة جامعة أبوظبي وقدرتهم على تطويع التقنيات الحديثة لتقديم حلول لتحديات صناعية حقيقية".

خبير من كليفلاند كلينك أوهايو يوصي بالاهتمام بمدة النوم وجودته خلال شهر رمضان

النوم الجيد".
وأوصى الدكتور شاه الأفراد الذين يختارون تقسيم نومهم إلى عدد من حصص النوم الموزعة على مدار اليوم، بالحرص على أن تتضمن هذه الطريقة حصص نوم واحدة طويلة ومتسقة لا تقل مدتها عن خمس ساعات أو ست، مع تحقيق إجمالي يصل إلى ما بين سبع ساعات وتسع في يوم.
كذلك تصح أي شخص يغير نمط نومه تغييراً كبيراً خلال شهر رمضان بالعودة إلى الروتين الاعتيادي بالتدريج عقب شهر الصيام. وانتهى موضحاً: "إذا بذل شخص ما نومه بين الليل والنهار، مثلاً، فعليه العودة إلى روتينه الطبيعي بالتدريج، عبر تقديم أوقات النوم والاستيقاظ أو تأخيرها بضع ساعات كل يوم، بطريقة يمكنه معها ضبط ساعة جسمه بسهولة أكبر".

تشمل الحرص على ظلام الغرفة، وراحة السرير، والتمتع بدرجة حرارة مناسبة ومحيط خال من الضوضاء. وأضاف أن على الفرد إطفاء أجهزة التلفزيون والأجهزة الإلكترونية قبل ساعة على الأقل من موعد النوم، الذي دعا إلى الاهتمام به ونبذاته، موضحاً أن جدول نومك يؤثر على نومك، لذا تعمل على تعديل جدول النوم الثابت يعتبر مفتاحاً للنوم الجيد، خاصة في شهر رمضان، الذي يميل الأفراد فيه إلى تغيير عادات نومهم.
ومضى إلى القول: "سواء كنت لتتزم بجدول نومك المعتاد، أو تغيره وفقاً لمواعيد السحور والإفطار، أو قررت النوم أثناء النهار بدلاً من الليل، يظل من المهم الحفاظ على مواعيد النوم والاستيقاظ بنفسها كل يوم، مع ضرورة محاولة الحصول على القدر الموصى به من النوم، للمساعدة في تنظيم إيقاعاتك اليومية، أو ساعة جسمك الداخلية، وتضجيعك على

وأشار إلى أن الأبحاث تُظهر أن النوم الكافي ضروري كذلك لتحقيق الأداء الأمثل لنظام المناعة. وأضاف: "حدت الدراسات الجيدة، تتعرض الاستجابة المناعية للقمع، ما يجعل الأفراد أكثر عُرضة للإصابة بالعدوى، ويستغرقون وقتاً أطول للتعافي منها".
ومضى الخبير إلى أن الجهاز المناعي يطلق أثناء النوم بروتينات تسمى السيروتوكينات وجزيئات مماثلة بعضها يلعب دوراً مهماً في الحماية من العدوى والالتهابات، مؤكداً أن الحرمان من النوم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض إنتاج السيروتوكينات والأجسام المضادة الأخرى.

وأوضح أن على البالغين النوم من سبع ساعات إلى تسع يومياً، مؤكداً في المقابل أن عدد الساعات وحده لا يكفي لتحديد النوم الصحي، داعياً إلى أخذ جودة النوم

أوصى خبير في طب النوم من مستشفى كليفلاند كلينك أوهايو في الولايات المتحدة الصائمين بالبحث عن السبل الكفيلة بضمان تمتعهم بقسط كاف من النوم الجيد خلال شهر رمضان، قائلاً إن هذا الأمر يمكن أن يدعم الصيام ويعزز عمل الجهاز المناعي.
وقال الدكتور فيشال شاه من مركز اضطرابات النوم التابع لمستشفى كليفلاند كلينك، إن من المعروف أن مستوى إنتاجية الفرد في العمل يتحسن عندما يحصل على قسط كاف من النوم الجيد، لكنه أضاف أن الأبحاث أظهرت أن النوم يؤثر أيضاً على مستويات الجوع والشبع، موضحاً أن الدراسات أظهرت أن الحرمان الجزئي من النوم يرتبط بالتغيرات التي تحصل في هرموني تنظيم الشهية: اللبتين والغريلين، ما قد يصعب الصيام".

تستهدف توعية المجتمع

التغير المناخي والبيئة تطلق حملة «لرمضان مستدام»



الحفاظ على 1.6 مليون وجبة خلال 2018، وخلال 2019 تمكنت المبادرة من الحفاظ على مليوني وجبة. وأكدت على أن العمل يتم بشكل دائم لتعزيز التعاون مع المؤسسات والشركات الأخرى العاملة في قطاع الضيافة في الدولة لتحفيزهم على الانضمام للمبادرة.

المكبات تتكون من الطعام الهدور، وتعادل هذه الأرقام مليوني طن طعام سنوياً. وأوضحت أن الوزارة في عملها على الحد من هدر الغذاء تستهدف بالإضافة إلى تحقيق أولوياتها الاستراتيجية لتعزيز أمن واستدامة الغذاء، تعزيز وفاء الدولة بالتزاماتها الدولية، ومنها تحقيق الهدف رقم 12 من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة بشأن الاستهلاك والإنتاج المستدامين عبر خفض معدلات الهدر والخسائر الغذائية والنفايات بنسبة 50% بحلول عام 2030.

تعمل الوزارة عبر منظومة متكاملة من التشريعات والمبادرات والبرامج لتحقيق هذه الأولوية".
وأضافت: "يتمثل الحد من هدر الغذاء وتعزيز انتاج السلوكيات المستدامة للاستهلاك، أحد المحاور الرئيسية لتحقيق أولوية الوزارة في تعزيز أمن واستدامة الغذاء، لذا تعمل على رفع الوعي المجتمعي بأهمية الحد من هذا الهدر وسلوكيات معالجة معدلاته المرتفعة عبر العديد من الحملات والمبادرات ومنها حملة "لرمضان مستدام" المتزامنة مع شهر رمضان والذي يشهد بدوره ارتفاعاً في معدلات هدر الطعام بنسبة تقارب 50% مقارنة مع باقي فترات العام"، مشيرة إلى أن البيانات المقدمة من الدراسات الميدانية في مواقع مكبات النفايات تشير إلى أن هدر الطعام يمثل إشكالية حقيقية حيث أن 38% من مجموع النفايات في

وتعمد الحملة على 4 محاور رئيسية تشمل الحد من هدر الطعام، وتعزيز سلوكيات التسوق وشراء الطعام المستدامة، وتحفيز الجمهور على إعادة استخدام متبقيات الغذاء، وتشجيع شراء المنتج المحلي والعوضي.
وتحفيماً لمشاركة الجمهور وتعزيز تفاعله، تدعو الحملة أفراد المجتمع إلى المشاركة عبر حسابات التواصل الاجتماعي لوزارة التغير المناخي والبيئة، ونشر فيديو أو صورة لأفضل الممارسات اليومية التي تجعل شهر رمضان أكثر استدامة، مع وضع تاج لحساب الوزارة الرسمي #لرمضان مستدام.
وقالت نوال سالم الريحي مدير إدارة الاتصال الحكومي بالكوالحة: "إن تعزيز أمن واستدامة الغذاء يمثل أولوية استراتيجية لوزارة التغير المناخي والبيئة، ودولة الإمارات بشكل عام، لذا

دبي - الفجر

تزامناً مع شهر رمضان الفضيل، أطلقت وزارة التغير المناخي والبيئة حملة تحت عنوان "لرمضان مستدام" الهادفة إلى التوعية بأهمية الحد من هدر الغذاء وتحفيز فئات المجتمع كافة على اتباع سلوكيات الاستهلاك المستدام، ودعوة جميع الأفراد إلى تبني تغيرات إيجابية في الحياة اليومية تجعلنا أكثر استدامة. وتأتي الحملة في إطار عمل الوزارة على تطبيق منظومة متكاملة تضمن مشاركة مكونات المجتمع كافة في تعزيز أمن واستدامة الغذاء، وتدعم 3 من أهداف التنمية المستدامة وهي: 1- الاستهلاك والإنتاج المسؤول، وذلك من خلال التسوق بذكاء ودعم المنتجات المحلية والعوضية، 2- العمل المناخي، وذلك عبر إعادة الاستخدام، 3- القضاء على الجوع، عبر الحد من هدر الغذاء.

منوعات العلاج

23

الفشل الكلوي هو فقدان لوظائف الكلى، ينتج عنه تراكم الفضلات النيتروجينية كاليوريا والكرياتينين، واضطراب في نسبة الأملاح كالبوتاسيوم في الدم، وكمية السوائل في الجسم، وأيضاً اضطراب في حموضة الدم.

ويحدث الفشل الكلوي عندما تفقد الكليتان قدرتهما على تصفية الدم بشكل كاف، ويمكن أن تتداخل العديد من العوامل مع صحة الكلى ووظيفتها، مثل: التعرض السام للملوثات البيئية أو بعض الأدوية، بعض الأمراض الحادة والمزمنة، الجفاف الشديد وصدمة الكلى.

ويصبح جسم الإنسان مثقلاً بالسموم إذا لم تتمكن الكليتان من أداء وظيفتهما المعتادة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى الفشل الكلوي، والذي يمكن أن يهدد الحياة إذا ترك دون علاج.

الفشل الكلوي . . الأسباب والأعراض وطرق العلاج

المواد التي يتم ترسيحها بواسطة الكليتين، مثل نيروجين اليوريا في الدم، والكرياتينين، وقد يشير الارتفاع السريع في هذه المستويات إلى فشل كلوي حاد.

- التصوير

توفر الاختبارات مثل الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي صوراً للكلى نفسها وكذلك المسالك البولية، ويسمح هذا للطبيب بالبحث عن انسداد أو تشوهات في الكلى.

- عينة نسيج الكلى

يتم فحص عينات الأنسجة بحثاً عن رواسب غير طبيعية أو تندب أو كائنات معدية، ويقوم الطبيب بأخذ خزعة من الكلى لجمع عينة الأنسجة، تتم من خلال إدخال إبرة عبر الجلد، وصولاً إلى الكلى للحصول على العينة، تحت التخدير الموضعي، وتستخدم أجهزة الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية موقع الكلى وتساعد الطبيب في توجيه الإبرة. يمكن أن تساعد هذه الاختبارات في تحديد ما إذا كانت الكليتان تعملان كما ينبغي، وقد تساعد اختبارات وظائف الكلى الأخرى أيضاً في تحديد سبب الأعراض.



يمكن للطبيب أيضاً إجراء فحص للرواسب البولية، إذ يقيس هذا الاختبار كمية خلايا الدم الحمراء والبيضاء، ويبحث عن مستويات عالية من البكتيريا، ويبحث عن أعداد كبيرة من الجسيمات على شكل أنبوب تسمى القوالب الخلوية.

- عينات من الدم

قد يطلب الطبيب إجراء اختبارات الدم لقياس



تشخيص الفشل الكلوي

يمكن تشخيص الفشل الكلوي عن طريق فحص الدم أو الصورة فوق الصوتية (السونار)، ومن الضروري على المريض متابعة وظيفة الكلى؛ لأنّ الفشل الكلوي البسيط قد يتحول إلى متقدم مع مرور الوقت، وإذا ما بقي من دون علاج، لنأ لا بد من مراجعة الطبيب عند وجود مشاكل في الكلى، سواء طبيب كلى أو مسالك بولية.

أعراض الفشل الكلوي
يصاحب الفشل الكلوي ظهور عدة أعراض أو علامات، ومن بينها:
- نقصان كمية البول.
- احتباس السوائل داخل الجسم، وقد يؤدي لضيق التنفس.
- تورم القدمين.
- غثيان وقيء.
- فقدان الشهية.
- تشنجات.
- آلام في العضلات.
- ضعف وتعب عام بالجسم.
وفي بعض حالات الفشل الكلوي المزمن، قد تكون هناك أعراض أخرى، ومنها: شحوب لون الوجه وتغير لون الجلد؛ بسبب ضعف وفقر الدم، وآلام في العظام قد تؤدي إلى حكة شديدة ومستمرة؛ بسبب تراكم الفضلات.

أسباب الفشل الكلوي

هناك عدة أسباب وراء الإصابة بالفشل الكلوي، ومنها أسباب مناعية، والتهابات مزمنة بالكلى، وحصى الكلى، وتناول أدوية معينة، وتضييق في الشرايين التي تغذي الدم في الكلى، علماً أنّ هناك مراحل للفشل الكلوي؛ بسيطة وأخرى متقدمة، قد يحتاج المريض لفشل الكلى أو زراعة كلى جديدة.



7 أطعمة غنية بحمض التريبتوفان المعزز للسعادة

لطالما ارتبطت مستويات السيروتونين بالسعادة، ويمكن أن تجعلك المستويات الصحية من السيروتونين تشعر أيضاً بالهدوء والتركيز وأقل قلقاً.

وتنتج أعمارنا 90% من مادة السيروتونين، لذا فليس من المستغرب أن يؤثر الطعام الذي نتناوله على الطريقة التي نشعر بها. وتم ربط المستويات المنخفضة من السيروتونين بالاكتئاب وإزعاج نومك وشهيتك.

ويمكن إضافة بذور اليقطين والكتان والشيا بسهولة إلى السلطات والزيادي والحبوب، ما يوفر مضادات الأكسدة والألياف والفيتامينات.

- المكسرات،

ستساعدك المكسرات أيضاً على زيادة مستويات السيروتونين لأنها تحتوي على التريبتوفان، كما أنها مصدر مهم للدهون الأحادية غير المشبعة والبروتينات وبعض المعادن والفيتامينات المهمة لعمل الجسم بشكل سليم.

- المنتجات القائمة على فول الصويا،

طعام آخر مهم للنباتيين هو المنتجات التي تحتوي على فول الصويا، مثل التوفو أو حليب الصويا أو صلصة الصويا، كونها كلها مصادر للتريبتوفان.

- منتجات الألبان،

يمكن أن يوفر الحليب ومنتجات الألبان أيضاً دفعة من التريبتوفان. كما أنها مصدر جيد للكالسيوم وفيتامينات A وD وE.



أحياناً سمعة سيئة لأنه يجعل الناس يشعرون بالنعاس. وليس اللحم نفسه هو الذي يجعل الناس يتألمون بل حجم الوجبة. وفي الأجزاء الصغيرة، تعد الدواجن خياراً جيداً عندما يتعلق الأمر بتناول اللحوم لأنها تحتوي أيضاً على نسبة منخفضة من الدهون.

- البيض،

البيض غني بالتريبتوفان، ويحتوي على كميات كبيرة من فيتامينات A وB12 والسيلينيوم. ويعد صفار البيض أيضاً مصدراً جيداً للكولين، وهو عنصر غذائي مهم قد يكون مهماً بشكل خاص في حالات الحمل، كما أظهرت الدراسات التي نشرتها المكتبة الوطنية للطب.

- سمك



بالتريبتوفان.

ووضع موقع Medical News Today بالأطعمة التي يجب أن تكون متوفرة في قائمة التسوق الخاصة بك لزيادة مستويات السيروتونين وتحقيق السعادة.

- الدواجن،

يميل اللحم إلى أن يكون غنياً بالبروتين وهو خيار جيد للتريبتوفان أيضاً. ومع ذلك، يُمنح الديك الرومي في عيد الشكر الوطني للطب.

وتتمثل إحدى طرق زيادة مستويات السيروتونين في الجسم في استهلاك الحمض الأميني التريبتوفان، وفقاً لما ذكره موقع Medical News Today.

ويساهم التريبتوفان في إنتاج السيروتونين وغالباً ما يوجد في الأطعمة الغنية بالبروتين.

وقال الموقع الصحي إن الذين يعانون من الاكتئاب والقلق غالباً ما يكون لديهم مستويات منخفضة من التريبتوفان. ومع ذلك، يمكن أن تكون إحدى طرق معالجة ذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية

الفجر

26

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تصدر تعميماً بتديد إعفاء المنشآت الفندقية من الرسوم السياحية والرسوم البلدية

•• أبوظبي-الفجر:

أصدرت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تعميماً قضى بتعميد إعفاء المنشآت الفندقية العاملة في الإمارة من الرسوم السياحية ورسوم البلدية، وذلك بناء على توجيهات المجلس التنفيذي، كجزء من حزمة الإجراءات التمهيدية الاقتصادية لإمارة أبوظبي. تأتي هذه الخطوة ضمن إطار الجهود الرامية إلى دعم الشركاء وأصحاب المصالح لمواجهة تداعيات جائحة كوفيد-19، حيث أرتأت الدائرة أن تقدم مبادرات إضافية لدعم القطاع السياحي، وذلك من خلال تمديد الإعفاءات حتى 30 يونيو من العام الجاري.

هذا وكانت الدائرة قد قامت بتبني قرار المجلس التنفيذي لسنة 2020 بشأن مبادرات حزمة الحوافز الاقتصادية لإمارة أبوظبي، وذلك عبر إرسال القرارات والتعاميم التنفيذية اللازمة بشأنها للمنشآت الفندقية والسياحية حيث تم إخطارهم بقرار الإعفاء من الرسوم السياحية والبلدية اعتباراً من تاريخ 16 مارس 2020.

ويعلق له قال سعادة علي حسن الشيبه المدير التنفيذي لقطاع السياحة والتسويق في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تجسد هذه الخطوة جهود دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ورؤيتها المتمثلة في استدامة القطاع السياحي ودعمه وبخاصة في الظروف الاستثنائية والطائرة التي قد تواجه القطاع. ويسم هذا القرار في مساندة الشركاء وأصحاب المصلحة لإعادة تنشيط القطاع السياحي وضمان تعافيه من آثار جائحة كورونا، كما أنه يوفر للمنشآت الفندقية والسياحية الفرصة لتطوير وتحسين تجاربهم ومنتجاتهم. وأضاف سعادته: "لقد حرصت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي خلال الفترة الماضية على تعزيز علاقات التعاون بين القطاعين العام والخاص، سعياً إلى توحيد جهودهما بما يخدم مصلحة الإمارة للمضي قدماً نحو مستقبل أكثر إشراقاً وولياً بالإنجازات والنجاحات رغم التحديات التي مر بها القطاع."



124 عدد البنوك الأجنبية وفروعها ووحداتها الإلكترونية في الإمارات مع نهاية فبراير

•• أبوظبي-وام:

بلغ عدد البنوك الأجنبية وفروعها ووحدات الخدمات المصرفية الإلكترونية التابعة لها العاملة في دولة الإمارات 124 فرعاً مع نهاية شهر فبراير وذلك بحسب الإحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. ويعزز العدد الكبير للبنوك الأجنبية في الإمارات من مكانة الدولة كمركز مالي عالمي وعاصمة اقتصادية تتخذ منها الشركات الدولية الكبرى مقراً إقليمياً لها من أجل إدارة أعمالها ليس في الإمارات فقط بل في منطقة الشرق الأوسط بشكل عام. ويتضح من خلال إحصائيات المصرف المركزي أن 57% من نشاط البنوك الأجنبية سواء من حيث عدد الفروع الرئيسية أو الفروع أو الوحدات المصرفية الإلكترونية يتركز في إمارتي دبي وأبوظبي فيما تتوزع بقية النسبة على إمارات أبوظبي الأخرى. وتصل عدد فروع البنوك الأجنبية وفروعها العاملة في إمارة دبي 42 فرعاً مع نهاية شهر فبراير من العام الجاري فيما وصل عددها في إمارة أبوظبي 37 فرعاً منها 8 في مدينة العين ونحو 13 فرعاً في إمارة الشارقة و5 في رأس الخيمة و2 في الفجيرة و1 في عجمان. وفي إطار سعيها لخدمة العملاء والتسهيل عليهم فقد توسعت البنوك الأجنبية في تقديم الخدمات الإلكترونية في دولة الإمارات، وظهر ذلك جلياً من خلال ارتفاع عدد وحدات الخدمات المصرفية الإلكترونية التابعة لها إلى 24 وحدة في نهاية شهر فبراير الماضي بحسب الإحصائيات الصادرة عن المصرف المركزي.

ارتفاع متوسط إنتاج «أوبك» إلى 25.138

مليون برميل يوميا خلال الربع الأول من 2021

•• أبوظبي-وام:

أظهرت أحدث الإحصائيات الصادرة عن منظمة الدول المصدرة للنفط "أوبك" ارتفاع متوسط الإنتاج خلال الربع الأول من العام 2021 إلى 25.138 مليون برميل يوميا بزيادة قدرها 197 ألف برميل مقارنة مع متوسط الإنتاج المسجل خلال الربع الأخير من العام 2020. وجاء الارتفاع المسجل في الإنتاج الربعي للدول المصدرة للنفط بالتزامن أيضاً مع زيادة الإنتاج على المستوى الشهري المرتفع إلى 25.042 مليون برميل يوميا خلال شهر مارس من العام الجاري مقارنة مع 24.842 مليون برميل يوميا في شهر فبراير من العام ذاته. وكانت "أوبك" في تقريرها الشهري عن مارس الماضي رفعت توقعاتها بشأن الطلب على النفط في السوق العالمي إلى 5.95 مليون برميل يوميا خلال العام 2021 وهو ما يشكل زيادة بنسبة 6.5% مقارنة مع توقعاتها الصادرة خلال شهر فبراير من العام ذاته.



تطلع على مستجدات الخدمات الحكومية الرقمية وتبحث سبل الشراكة في دعمها وتطويرها

لجنة التكامل الاقتصادي تستعرض جهود التعاون الاتحادي - المحلي في ملف مواجهة غسل الأموال

•• أبوظبي-وام:

- ابن طوق: اللجنة تواصل دورها في تحقيق رؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة بتنمية التعاون وتكامل الأدوار في مختلف الملفات الاقتصادية.. ودعم استعدادات الدولة للخمسين عاما المقبلة - أوصت اللجنة بإنشاء وحدات إدارية مختصة في دوائر التنمية الاقتصادية للإشراف على "الأعمال والمهن غير المالية المحددة" وتعزيز منظومة الرقابة الخاصة بمواجهة غسل الأموال

منظمة الخدمات الرقمية بالدولة بما يجسد رؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة في الارتقاء بخدمات الحكومة لتنافس أفضل الممارسات العالمية.

وناقشت اللجنة سبل التعاون بين وزارة الاقتصاد ودوائر التنمية الاقتصادية والأدوات والمفاهيم المتكاملة والاستباقية ومختلف الجهات الاتحادية والمحلية المعنية لدعم وتطوير منظومة هذه الخدمات بصورة مستمرة. وقدم سعادة محمد بن طوق، رئيس اللجنة الاقتصادية الجديدة المتعلقة بالمجالات الاقتصادية وأنشطة الأعمال، والأدوات والمفاهيم المتكاملة والاستباقية التي تم توظيفها في تطوير هذه الخدمات بهدف الوصول إلى خدمات حكومية رقمية بنسبة 100%، بما يحقق مبادئ سهولة والتفاهة والمرونة وتقليص الإجراءات والوثائق المطلوبة من الأفراد والشركات، ويساهم في تسريع وتيرة التحول الاقتصادي وتعزيز جاهزية الاقتصاد الوطني لمرحلة ما بعد كوفيد-19، ويرفع مستوى جودة الحياة لدى كافة فئات المجتمع بدولة الإمارات.

والوسطاء العقاريين ومدققي الحسابات وتجار المعادن الثمينة والأحجار الكريمة ومزودي خدمات الشركات، للتسجيل في نظام وحدة المعلومات المالية goAML ونظام الإبلاغ الآلي لقوائم العقوبات، واتخاذ التدابير اللازمة في مقدمتها العناية الواجبة تجاه العملاء وتوفير بيانات المستفيد الحقيقي في التعاملات التجارية لهذه الشركات.

وأوصت اللجنة بإنشاء وحدات إدارية لدى دوائر التنمية الاقتصادية تعنى بالإشراف على قطاع الأعمال والمهن غير المالية المحددة وتعزيز المنظومة الرقابية على منشآت القطاع ووضع أنظمة عمل وسياسات داخلية تساهم في تحقيق التزام هذه المنشآت بتشريعات مواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب، وتدعم جهود الدولة في هذا الملف الدولة بما يعزز مكانتها إقليمياً وعالمياً كوجهة اقتصادية آمنة ومستقرة.

ويجدر بالذكر، أن اللجنة على استعدادات الجهود الوطنية المبذولة على الصعيدين الاتحادي والمحلي لتطوير

المقبلة وتساهم في تحقيق مستهدفات مئوية الإمارات 2021 في تقديم خدمات حكومية تنافس أرقى المعايير العالمية. إلى ذلك، تابعت اللجنة تنفيذ توصيات اجتماعها الثالث، والتي تضمنت تشكيل لجان وفرق فرعية شملت: "لجنة الاستمرار"، و"فريق العمل المعني بالبرنامج الوطني للشركات العالمية"، و"فريق العمل الاستراتيجي المشترك لإنشاء وحدات إدارية مختصة بملف مواجهة غسل الأموال لدى دوائر التنمية الاقتصادية في كافة إمارات الدولة لتعزيز المنظومة الرقابية الخاصة بهذا الملف في دولة الإمارات وتحقيق كافة المتطلبات القانونية في هذا الصدد.

وقال معالي عبدالله بن طوق المري، إن لجنة التكامل الاقتصادي تواصل دورها في تحقيق رؤية وتوجيهات القيادة الرشيدة بتعزيز مستوى التنسيق وتضافر الجهود على الصعيدين الاتحادي والمحلي لدفع عملية التنمية الاقتصادية في مختلف القطاعات والملفات الاقتصادية ذات الأولوية في الدولة.

وأضاف: "سنواصل من خلال الموضوعات المطروحة على جدول أعمال اللجنة وضع آليات فعالة لتسريع التقدم في تنفيذ الخطط والمبادرات الاقتصادية الوطنية التي تصب في دعم استعدادات دولة الإمارات للخمسين عاما المقبلة، ومعالجة مختلف القضايا ووضع الحلول التي تنعكس بالفائدة العملية على قطاع الأعمال وبيئة التجارة والاستثمار وريادة الأعمال في الدولة".

وتفصيلاً، اطلعت اللجنة على ما تم تحقيقه من جهود في تنفيذ متطلبات القانون الاتحادي رقم 20 لسنة 2018 بشأن مواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل التنظيمات غير المشروعة، ولائحة التنفيذية والقرارات ذات الصلة، وأكدت أهمية الاستمرار في جهود التكامل والتعاون في تنفيذ الحملة التي تقودها وزارة الاقتصاد، بمشاركة دوائر التنمية الاقتصادية والجهات الحكومية المعنية، لتسجيل شركات قطاع الأعمال والمهن غير المالية المحددة الخاضعة لرقابة الوزارة، وتشمل الوكلاء

استعرض آفاق التعاون الاقتصادي والاستثمار المتبادل

مجلس الأعمال الإماراتي الروسي يبحث سبل تعزيز التعاون المشترك في مجال الاقتصاد الرقمي



الامارات، تحظى باهتمام خاص من قبل المستثمرين ورجال الأعمال الروس، كما تعد من الوجهات الاقتصادية المهمة، التي تسعى الشركات الروسية إلى دخول سوقها بقوة لما تتمتع به من بيئة استثمارية متنوعة إلى جانب ما تزخر به من مقومات ومنح تجاري واقتصادي مشجع، مؤكداً حرص مجلس الأعمال الإماراتي الروسي على دفع العلاقات الاقتصادية بين الجانبين نحو فضاءات جديدة تعزز مجالات التعاون بين الجانبين.

مؤكداً حرص مجتمع الأعمال الروسي وريغستهم الحقيقية بإبرام شراكات ناجحة مع نظرائهم الإماراتيين في مجال تكنولوجيا الاقتصاد الرقمي خصوصاً في ظل توافر الفرص الواعدة بدولة الإمارات في هذا القطاع الحيوي.

المزيد من النمو والازدهار بما يؤسس لآفاق أوسع من التعاون الإيجابي، إلى جانب العمل على تنمية الاستثمارات المتبادلة في مجال الاقتصاد الرقمي.

وأشار سعادة عبد الله سلطان العويس إلى قوة ومتانة العلاقات الثنائية بين دولة الإمارات وروسيا والتي تشهد نمواً مستمرا في العديد من القطاعات الحيوية، خاصة الاقتصادية والاستثمارية، حيث نما حجم التبادل التجاري بين البلدين بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، إذ احتلت روسيا المرتبة الأولى بين الشركاء التجاريين للإمارات في أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى.

فيما حافظت الإمارات على مكانتها كشريك تجاري رئيسي لروسيا في الخليج العربي، مشيراً إلى ضرورة استثمار العلاقات الاقتصادية المتميزة بين البلدين الصديقين للنهوض والارتقاء بها للمستويات التي تليها طموح مجتمع الأعمال في كلا الجانبين.

المزيد من النمو والازدهار بما يؤسس لآفاق أوسع من التعاون الإيجابي، إلى جانب العمل على تنمية الاستثمارات المتبادلة في مجال الاقتصاد الرقمي.

وأشار سعادة عبد الله سلطان العويس إلى قوة ومتانة العلاقات الثنائية بين دولة الإمارات وروسيا والتي تشهد نمواً مستمرا في العديد من القطاعات الحيوية، خاصة الاقتصادية والاستثمارية، حيث نما حجم التبادل التجاري بين البلدين بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، إذ احتلت روسيا المرتبة الأولى بين الشركاء التجاريين للإمارات في أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى.

فيما حافظت الإمارات على مكانتها كشريك تجاري رئيسي لروسيا في الخليج العربي، مشيراً إلى ضرورة استثمار العلاقات الاقتصادية المتميزة بين البلدين الصديقين للنهوض والارتقاء بها للمستويات التي تليها طموح مجتمع الأعمال في كلا الجانبين.

لجنة باسشاري الشارقة تبحث في خطة أعمال رامية إلى تعزيز استدامة القطاع الاقتصادي

•• الشارقة-الفجر:

بأعضاء اللجنة مشيراً إلى تواصل أعمال اللجنة ضمن منظومة عمل المجلس الاستشاري والتي تركز في محاورها على مواصلة تعزيز الحركة الاقتصادية المحلية في الإمارة وضمان مواصلة انطلاقها نحو مستوى أرفع وأفضل بالاعتماد على أفضل الممارسات العالمية والفرص الواعدة.

وضمن توجيهات القيادة الرشيدة في الإمارة للجهات المعنية بالشأن الاقتصادي في توفير بيئة أعمال تنافسية تتميز بالبرونة وسرعة الإجراءات وتقديم التسهيلات الممكنة لضمان استمرارية الاعمال ونمو القطاع الاقتصادي بشكل عام وتجاوزها لتداعيات كورونا. بعدها بحثت اللجنة خلال الاجتماع عدداً من الموضوعات الواردة على جدول أعمالها واطلعت على التقارير الواردة إليها وأبدت الرأي فيما عرض عليها علاوة على مناقشتها لجهود وخطط اللجنة خلال الفترة المقبلة وزيارة للجهات المعنية بما يدعم توجهات اللجنة وخططها في الارتقاء بالمكانة الاقتصادية لإمارة الشارقة.

الاجتماع الذي عقد من خلال التواصل المرئي صباح أمس الأول سعادة سيف محمد جاسم المدفع رئيس اللجنة وحضره كلا من سعادة سهيل سالم سويدان الكعبي وسعادة جمال محمد بن هويدان وسعادة عبيد عوض الطنجي بجانب حضور أمته باصليب من الأمانة العامة للمجلس. وفي بداية الاجتماع رحب سعادة سيف محمد جاسم المدفع رئيس اللجنة

الاجتماع الذي عقد من خلال التواصل المرئي صباح أمس الأول سعادة سيف محمد جاسم المدفع رئيس اللجنة وحضره كلا من سعادة سهيل سالم سويدان الكعبي وسعادة جمال محمد بن هويدان وسعادة عبيد عوض الطنجي بجانب حضور أمته باصليب من الأمانة العامة للمجلس. وفي بداية الاجتماع رحب سعادة سيف محمد جاسم المدفع رئيس اللجنة



خبراء التقنية: بلوك تشين، بيئة آمنة للتعاملات الرقمية

•• الشارقة-وام:

أكد خبراء في تقنية "بلوك تشين" أن "استراتيجية الإمارات للتعاملات الرقمية 2021" مهدت الطريق لتطبيق تقنية "بلوك تشين" في المزيد من البنوك في الدولة مما عزز كفاءة أداء النظام المصرفي في الإمارات. وجاء ذلك خلال جلسة افتراضية نظمها معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية بحضور ممثلي عدد من المصارف الدولية من الصين وبريطانيا وهونج كونج. وقال الخبراء إن الاستراتيجية وفرت بيئة آمنة للتعاملات الرقمية من خلال ضمان أمن البيانات وتقليل التكاليف المرتبطة بالاحتيال والامتثال والتقارير المالية.. وأكدوا أن تقنية "بلوك تشين" يمكنها تحسين الكفاءة والتكاليف التشغيلية من خلال تقليل الاعتماد على الوسطاء.. ورأوا أنه لا يزال هناك الكثير للقيام به لتحديد أوجه التعاون والتنسيق بين الإدارات وتقييم حالات استخدام هذه التقنيات في مجال المدفوعات والتمويل التجاري والمجالات التنظيمية.

مريم المهيري : ضمان كفاءة سلسلة الإمداد الغذائي أولوية قصوى لقيادتنا الرشيدة

•• دبي- وام:

أكدت معالي مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري وزيرة دولة للأمن الغذائي والمائي أن ضمان كفاءة سلسلة الإمداد الغذائي أولوية قصوى لقيادتنا الرشيدة في دولة الإمارات. مشيرة إلى أن الجهات المعنية كموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات وموانئها الرئيسية والمنطقة الحرة تلعب دوراً محورياً في تعزيز مكانة الإمارات كمركز عالمي للتجارة وخاصة تجارة الغذاء ما يدعم مساعيها نحو تحقيق أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي الخاصة بتسهيل تجارة الغذاء.

جاء ذلك خلال الندوة التي نظمتها موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات والمنطقة الحرة لجبل علي "جافزا" بالتعاون مع مجلة ميدل إيست أيكونوميك دايجست ميد ، عن بعد بعنوان "أجري تلك - تعزيز منظومة الأمن الغذائي في دولة الإمارات" بمشاركة معاليها التي ألقى الخطاب الرئيس.

وقالت معاليها إن الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي تمثل خارطة طريق لمواجهة كافة التحديات المتعلقة بالغذاء من خلال العديد من الحلول مبتكرة مثل التوسع في استخدام تكنولوجيا الزراعة الحديثة التي تعد أهم التوجهات الاستراتيجية لدولة الإمارات من أجل زيادة محاصيلنا الزراعية ومنتجاتنا الغذائية مع تقليل استهلاك المياه التي تعد المورد الأكثر ندرة في منطقتنا.

وأشارت معاليها إلى أن الضمانات الزراعية تساهم في التحول الذي تشهده دولة الإمارات على صعيد الزراعة داخل النظم المغلقة كالزراعة العمودية والبيوت الزجاجية التي توفر 95% في الماء من مقارنة بنظم الزراعة التقليدية. مؤكدة على خطة دولة الإمارات في تعزيز منظومة الأمن الغذائي والوصول إلى "الرقم واحد" في مؤشر الأمن الغذائي العالمي بحلول عام 2051.

شارك في الجلسة الحوارية للندوة - التي حضرها محمد المعلم المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات والمدير التنفيذي لجافزا



عبدالله بن دميثان المدير التنفيذي للشؤون التجارية بموانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات وجمال جوهرى الرئيس التنفيذي لشركة الفرير للموارد لتجارة الزيوت والبروتينات والرالف نيهم كبير مديري شركة أيرفازمز وأدار جلسة الحوار ريتشارد طومسون مدير التحرير في مجلة "ميد" ، وقال سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية إنه منذ تأسيس دولة الإمارات وأمننا الغذائي يشكل أولويتنا القصوى وقد قطعنا شوطاً طويلاً في التحول من دولة تمتد فيها الأراضي الصحراوية على مساحات شاسعة إلى مركز مزدهر لتقنيات الإنتاج الزراعي والغذائي.. مشيداً بجهود القيادة الرشيدة التي مكنتنا من الوصول إلى مكانة رائدة في هذا المجال لتشهد على التزامنا بتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

وأضاف : من خلال اعتمادنا على قدرات التقنيات

الحديثة لتعزيز الزراعة في الدولة سنحقق هدفاً المتمثل في زيادة إنتاجنا الغذائي والزراعي بنسبة تتراوح بين 30-40% في المائة خلال عشر سنوات يساعداً في ذلك زيادة الاستثمارات وتطوير البنية التحتية الرقمية القوية للدولة من أجل تسريع تقدمنا في هذا المجال.

وساهمت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات بشكل رئيسي في نمو صناعة الأغذية والمشروبات في دولة الإمارات والمنطقة ككل وذلك بفضل قطاع المنتجات الغذائية والزراعية والحيوانية في جافزا والذي تبلغ قيمته 13.3 مليار درهم.

ويتمتع تجمع الشركات المتخصصة في المنتجات الغذائية والزراعية في المنطقة الحرة على مساحة 1.55 مليون متر مربع ويديم أكثر من 4 آلاف و700 عميل من عملاء الموانئ ويستضيف أكثر من 550 شركة في جافزا من أكثر من 70 دولة.

وتتكون المنظومة المتكاملة عالية المستوى للأعمال

تحت شعار بزوغ فجر جديد لصناعة السفر والسياحة

وضع اللمسات الأخيرة لانطلاق معرض سوق السفر العربي 2021 في دبي

•• دبي- الفجر:

أكد معرض سوق السفر العربي مجدداً أن النسخة الحية من معرضه السنوي لهذا العام ستطلق في موعدها العالمي على أرضية مركز دبي التجاري العالمي ابتداءً من يوم الأحد 16 مايو ولغاية يوم الأربعاء 19 مايو 2021، حيث يتم حالياً وضع اللمسات الأخيرة على انطلاق النسخة الحية من المعرض وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بإجراءات الصحة والسلامة.

بالإضافة إلى التدابير وإجراءات الصحة والسلامة الخاصة التي تتبعها شركة ريد كزيشينيز العالمية خلال جائحة كوفيد-19 في جميع المحارض التي تنظمها، فإن معرض سوق السفر العربي يعمل بشكل وثيق مع فريق ريد كزيشينيز، الجهة المنظمة للمعرض ومركز دبي التجاري العالمي ومع دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي لتوفير بيئة آمنة وبدون تلامس من جهة وضمان تجربة سلسة للجميع من جهة أخرى.

هذا وسوف يلتزم المعرض بصرامة بإرشادات الصحة والسلامة التي وضعتها حكومة دبي، إذ يعمل الفريق في مركز دبي التجاري العالمي جاهداً لضمان سير جميع الأحداث بسلاسة وأمان، حيث قام بمجموعة من الإجراءات والتدابير الاحترازية بما في ذلك وجود نظام تنظيف متطور وتحسين جودة الهواء الداخلي ومحطات متعددة لتعقيم اليدين.

وبهذه المناسبة، قالت دانييل كورتيس، مديرة معرض سوق السفر العربي في الشرق الأوسط: "بعد دبي واحدة من أكثر المدن أماناً على مستوى العالم، وذلك لتطبيقها مجموعة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية لضمان صحة وسلامة ضيوفها والسياح في كل مرحلة من مراحل رحلة سفرهم، منذ أن نطأ أقدامهم أرضها وحتى المغادرة، وقد حصلت دبي على ختم السفر الآمن من المجلس العالمي للسفر والسياحة، وذلك لاتزامها ببروتوكولات السلامة

والصحة العامة واعتمادها أعلى معايير النظافة والتعقيم، وكفاءة تعاملها وإدارتها لجانحة (كوفيد-19)، إذ تم بالفعل إعطاء أكثر من 9 ملايين جرعة من اللقاح لسكان الإمارات العربية المتحدة، الأمر الذي يعد بدوره إنجازاً كبيراً يجب الوقوف عنده، وأضافت كورتيس قائلة: "في الواقع، لقد حظي التزام دبي بالحفاظ على أعلى معايير النظافة والسلامة وإدارتها الفعالة للجانحة على مستوى المدينة بتأييد قوي من المجلس العالمي للسفر والسياحة، والذي أعطى الإمارة "ختم السفر الآمن".

سيقام معرض سوق السفر العربي لهذا العام تحت شعار "بزوغ فجر جديد لقطاع السفر والسياحة"، وسيتم خلال الحدث تسليط الضوء بشكل رئيسي على الوضع الراهن لقطاع السياحة والسفر في ظل جائحة كوفيد-19 ومواكبة عملية إطلاق الفعاليات وتخفيف القيود الاجتماعية وقيود السفر، والأهم من ذلك كله هو التطرق إلى ما يبغته المستقبل لهذه الصناعة، بالإضافة إلى التركيز

على أبرز الاتجاهات الناشئة، وكيفية الاستفادة من الابتكار في دفع عجلة نمو هذه الصناعة إلى الأمام. هذا ويعد تعاليم وانعاش قطاع صناعة السفر والسياحة هي مفتاح عودة الانتعاش الاقتصادي للمنطقة بأكملها، وقد توقع المجلس العالمي للسفر والسياحة قبل انتشار الجائحة أن تصل المساهمة المباشرة للسفر والسياحة في الناتج المحلي الإجمالي للشرق الأوسط إلى 133.6 مليار دولار أمريكي بحلول عام 2028. سيشترك في النسخة الحية لمعرض سوق السفر العربي لهذا العام 62 دولة يمثلها كلاً من: الشركات العارضة الرئيسيين والمشاركين، وتشمل أبرز الدول المشاركة في نسخة هذا العام كلاً من: الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية والبحرين وألمانيا وقبرص وتركيا ومصر والأردن وإيطاليا واليونان والهند واندونيسيا وساميزيا وكوريا واليابان وجزر المالديف والفلبين وتايلاند والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية. وسيجتمع نخبة من المتحدثين الرئيسيين رفيعي المستوى بالإضافة إلى

مجموعة من أبرز خبراء التكنولوجيا على مستوى العالم على مسرح ترفايل فورورد، حيث تتاح الفرصة لانتقاء الموردين والمندوبين من مختلف أنحاء الشرق الأوسط وخارجه بهدف تعزيز توجهات تكنولوجيا السفر وتقديم رؤى رائدة حول أحدث التقنيات والاتجاهات التي ستشكل بلا شك مستقبل السفر والسياحة. يتضمن برنامج مؤتمر معرض سوق السفر العربي 2021 فعاليات السرح العالمي (جولبال ستيج) افتراضية في أسبوع السفر العربي لأن العديد من المتخصصين والخبراء في هذا المجال من جميع أنحاء العالم، لا يمكنهم حالياً حضور النسخة الحية من المعرض في كل عام، ولا سيما في نسخة هذا العام نتيجة لاستمرار قيود السفر المفروضة بسبب انتشار جائحة كورونا، وستشمل فعاليات معرض سوق السفر العربي 2021 انعقاد مؤتمر دولي للسياحة والاستثمار بالإضافة إلى أحداث أخرى تركز على العلاقات الخليجية الإسرائيلية، وقطاع طيران وندوة خاصة تهدف إلى تشجيع النساء على تولي وظائف في السياحة والسفر، بالإضافة إلى ذلك فستشتمل الفعاليات الأخرى المشتركة فعالية مؤتمر وسائل

نظمت حواراً افتراضياً «سلسلة حوارات 360» حضره 80 مشاركاً من 17 دولة

غرفة دبي تسلط الضوء على دور الطاقة النظيفة في تعاليف الاقتصادات الخضراء

•• دبي- الفجر:

أكد خبراء ومختصون في مجال البيئة والاستدامة والاقتصاد الأخضر شاركوا في ندوة افتراضية نظمتها غرفة تجارة وصناعة دبي، مؤرخاً، إن أزمة جائحة كوفيد-19 قد ساهمت بتسريع التحول نحو الاقتصادات الخضراء على المستوى العالمي، حيث توقع الخبراء ازدياد الطلب على الطاقة المتجددة والنظيفة خلال السنوات القادمة. وجاءت الندوة الافتراضية ضمن سلسلة حوارات 360 التي أطلقتها غرفة دبي العام الماضي بهدف إتاحة الفرصة لمجتمع الأعمال للاستفادة من تجارب وخبرات المختصين والخبراء والشركات في دبي، حيث حضر الندوة أكثر من 80 مشاركاً من 17 دولة، وشملت قائمة المتحدثين في الندوة كل من حسن الهاشمي، مدير إدارة

العلاقات الدولية في غرفة دبي، وستيفن جوبيريت، عضو مجلس إدارة المجلس أعمال الطاقة النظيفة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والدكتور فولكر بفلوغ، نائب رئيس اقتصاديات الطاقة في شركة "سيستيمز"، والدكتور شهاب البرعي، شريك في "استراتيجي أند"، ولفت المتحدثون في مداخلتهم إلى أن الحكومات والقطاع الخاص كان لهم دور القيادة في تبني العقود الخضراء، في حين أدى الإغلاق والقيود التي فرضت بسبب الجائحة إلى انخفاض ملحوظ في انبعاثات الكربون، مشيرين إلى أن الدعم الذي كان يستهدفه في السابق الاستثمارات في مجال النفط والغاز بات اليوم يستخدم لحلول الطاقة النظيفة مما يخلق فرصاً للشركات الرابحة بتقديم حلولها المبتكرة في الأسواق، الأمر الذي سيسرع من تحول الدول

نحو الطاقة النظيفة. وضرب المتحدثون مثلاً على دولة الإمارات التي تستثمر في الاقتصاد الدائري، وتخلق فرص عمل جديدة ونمواً اقتصادياً، في حين تبرز دبي كنموذج رائد في النقل الكهربائي من خلال اعتمادها على أحدث التقنيات وحده المتحدثون في الندوة الحاجة إلى إتاحة الفرصة في الأسواق المالية في دول مجلس التعاون الخليجي للاستثمار في قطاع الطاقة، والحاجة إلى لعب القطاع الخاص دوراً أكبر في تطوير الاقتصادات الخضراء في المنطقة من خلال الشراكات بين القطاعين العام والخاص. وأشار حسن الهاشمي، مدير إدارة العلاقات الدولية في غرفة دبي قائلاً: "لا يخفى على أحد أن الاعتماد على مصادر الطاقة النظيفة وخفض انبعاثات الكربون يعتبران من المواضيع المهمة بالنسبة للشركات، وحتاج إلى تضافر

الجهود بين القطاعين العام والخاص للاستفادة من التقنيات الحديثة وتمويل مشاريع الطاقة النظيفة لتحقيق أقصى استفادة من هذه المبادرات، وأضاف الهاشمي قائلاً: "شكلت الندوة التي جمعت خبراء ومختصين من 17 دولة



في هذا التجمع من شركاء متخصصين في عدد من المجالات الاستراتيجية كتجارة ومعالجة السكر والمشروبات واللحوم والكاكاو ومنتجات الألبان والفاكهة والمكسرات والقهوة والشاي والتوابل. وقال محمد المعلم المدير التنفيذي ومدير عام موانئ دبي العالمية إقليم الإمارات والمدير التنفيذي لجافزا خلال الكلمة الافتتاحية في الندوة إن القيادة الرشيدة بذلت جهوداً كبيرة لمعالجة العديد من التحديات البيئية التي نواجهها منها قلة المياه والأمطار وتبعات التغير المناخي والاحتباس الحراري وندرة الأراضي الصالحة للزراعة وتزايد عدد السكان بما يساهم في تعزيز كفاءة تدفق سلسلة الإمدادات الغذائية بسلاسة وذلك عبر إطلاق العديد من المبادرات مثل الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي 2051 ومجلس الإمارات للأمن الغذائي. وأضاف أن مجلس الوزراء وافق في يونيو من العام الماضي على اعتماد النظام الوطني للزراعة المستدامة والذي يهدف إلى تحسين كفاءة المزارع في الدولة وتعزيز الاكتفاء الذاتي من المواد الغذائية.. لافتاً إلى تقديمه الدعم الكامل لتعزيز منظومة الأمن الغذائي من خلال مركزهم لتعريف قطاع المنتجات الغذائية والزراعية والذي يستضيف العديد من الشركات.



التواصل الاجتماعي لسوق السفر العربي وخدمات تسريع التواصل بين المؤثرين ونادي المشترين. هذا وسيشكل معرض سوق السفر العربي 2021 جزءاً أساسياً من أسبوع السفر العربي، الذي سيتم فيه انعقاد المعارض والمؤتمرات وجلسات الإفطار والجوائز وإطلاق المنتجات وفعاليات التواصل، كما ستكون هذه النسخة للمرة الأولى نسخة هجينة، أي سيتم إطلاق حدث افتراضي لسوق السفر العربي بعد انتهاء الحدث الرئيسي بأسبوع، حيث تهدف الشركة المنظمة من خلال ذلك إلى الوصول لشرحية أكبر من المهتمين والعاملين في هذه الصناعة، وذلك من خلال الحدث الافتراضي لسوق السفر العربي، الذي أقيم للمرة الأولى في وقت سابق من هذا العام، وأثبت نجاحه الكبير في جذب 12.000 زائر من 140 دولة على مدار ثلاثة أيام. واختتمت كورتيس حديثها قائلة: "من الضروري جداً أن نقوم بإدراج نسخة افتراضية في أسبوع السفر العربي لأن العديد من المتخصصين والخبراء في هذا المجال من جميع أنحاء العالم، لا يمكنهم حالياً حضور النسخة الحية من المعرض في كل عام، ولا سيما في نسخة هذا العام نتيجة لاستمرار قيود السفر المفروضة بسبب انتشار جائحة كورونا، وستشمل فعاليات معرض سوق السفر العربي 2021 انعقاد مؤتمر دولي للسياحة والاستثمار بالإضافة إلى أحداث أخرى تركز على العلاقات الخليجية الإسرائيلية، وقطاع طيران وندوة خاصة تهدف إلى تشجيع النساء على تولي وظائف في السياحة والسفر، بالإضافة إلى ذلك فستشتمل الفعاليات الأخرى المشتركة فعالية مؤتمر وسائل

مالية للتعرف أكثر على اتجاهات قطاع الطاقة النظيفة والتحديات الحالية والحلول الممكنة. ويمكن للشركات اليوم تبني الحلول الصديقة للبيئة التي تعزز من الأداء المؤسسي، وتفتح لهم آفاق واسعة في المستقبل،"



الغرفة

1.63 مليار درهم سيولة التداولات في أسواق المال الإماراتية

•• أبوظبي - وام:

ارتفعت وتيرة التحسن في أسواق المال الإماراتية في جلسة اليوم قبل الأخير من الأسبوع، وسط زيادة كبيرة في حجم السيولة المتداولة التي تجاوزت قيمتها 1.63 مليار درهم في ختام التعاملات. ويظهر الرصد اليومي للتعاملات أن أسهم ثلاث شركات مدرجة في سوق استحوذت على نحو 74% من إجمالي السيولة المتداولة في الأسواق المالية، مما يعكس مدى الأقبال المؤسسي على الشراء في سوق العاصمة. وتفصيلاً فقد بلغت قيمة الصفقات المبرمة على سهم الشركة العالمية القابضة 520 مليون درهم تقريبا وأغلق سعر السهم عند مستوى 86.5 درهم، وفي مقابل ذلك صعد سهم بنك أبوظبي الأول إلى 14.26 درهم بتداولات بلغت قيمتها 474 مليون درهم، وأغلق سهم الدار عند مستوى 3.60 درهم بتداولات تجاوزت قيمتها 212 مليون درهم. وكان المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية ارتفع بنسبة 0.33% مغلقاً عند 6039 نقطة، فيما أقتل المؤشر العام لسوق دبي المالي عند 2569 نقطة بنمو نسبته 0.15% مقارنة مع اليوم السابق.

وكان سهم بنك الإمارات دبي الوطني المرتفع إلى 11.70 درهم الأكثر نشاطاً في سوق دبي المالي وذلك بالإضافة إلى سهم تبريد الذي قفز إلى مستوى 3 دراهم وسهم داماك 1.20 درهم وأمان 1.03 درهم. يشار إلى أن الجلسة شهدت تداول 234 مليون سهم نفذت من خلال 3886 صفقة وفقاً لما يظهره الرصد اليومي للتعاملات.

معرض الشرق الأوسط للصيانة والإصلاح والعمرة يسلط الضوء على أبرز المواضيع المتعلقة في قطاع الطيران

•• دبي- الفجر:

يستعرض معرض الشرق الأوسط للصيانة والإصلاح والعمرة الذي يقام خلال يومي 15 و16 يونيو 2021 في مركز دبي التجاري العالمي، أحدث الابتكارات في المجالات الرئيسية التي تشمل الاستدامة والتحول الرقمي والقوى العاملة وثقة الركاب في قطاع الطيران عبر منصة Go Live، الجديدة. وسيفرض المعرض محتوى مجانياً لجميع الحاضرين إلى جانب الفعاليات والفعاليات والناسبات التي تتميز بها بما في ذلك ربط الشترين ومقدمي الخدمات في سوق خدمات ما بعد البيع لقطاع الطيران التجاري.

وكجزء من أجندة المعرض، سيقوم ممثلو شركات الطيران بعرض وتحليل طرق استعادة ثقة الركاب وأهمية تطبيق التقنيات والعمليات الحديثة في دفع مرحلة تعاليف قطاع السفر بالمستقبل، وسيركز المعرض أيضاً على كيفية استمرار التكنولوجيا والفرصة في مساعدة القطاع على الوصول إلى الوضع الطبيعي الجديد ومساعدة العملاء في مرحلة ما بعد البيع بعمليات التجديد. كما ستوضح جلسة "تسليط الضوء على الاستدامة" ضرورة المزج بين التطورات التكنولوجية والعمليات ووقود الطيران المستدام (SAF) لتحقيق الأهداف المتعلقة في تغير المناخ.

وبهذا الصدد، قالت ليندا جانو رئيس شركة أفينشن وريك تورك: "بعد استكشاف مبادرات الابتكار والاستراتيجيات الرقمية التي وضعتها شركات الطيران وشركات الصيانة والإصلاح والعمرة من أجل تعاليف جزءاً رئيسياً من المعرض هذا العام، حيث سيتم من خلاله تحليل التقنيات التي حظيت بالاهتمام في الأشهر الأخيرة والتي عملت على تسهيل أساليب العمل الجديدة الممكن استخدامها في مستقبل القطاع.

وأضافت: "سيركز المعرض على الاستدامة، حيث يستمر القطاع في تحديد أهداف تسهم بزيادة كفاءة الطاقة في المستقبل، وتنتقل إلى استبدال كافة الشركات في القطاع خلال المعرض، إذ سيتمكن الزوار بالاطلاع على الحلول المتقدمة التي توفرها الشركات المشاركة في هذا العام. وتعتبر "Go Live" منصة جديدة تقام خلال معرض الشرق الأوسط للصيانة والإصلاح والعمرة على مدار يومين، حيث سيتمكن الحاضرين من التعرف على أبرز خبراء المشاركين والاستفادة من آرائهم حول القضايا الأساسية التي تخص القطاع. كما تمت إضافة المزيد من المناطق المخصصة للاجتماعات لتمكين الحاضرين من التواصل بشكل آمن. وسيتم تنظيم المعرض وفقاً لمعايير الصحة والسلامة الخاصة في "AllSecure" من شركة "إنفورما". وأعلنت مجموعة "تارنس" التي تنظم معرض الشرق الأوسط للصيانة والإصلاح والعمرة عن تأجيل معرض التصميم الداخلي للطائرات في الشرق الأوسط إلى عام 2022.

سلطة دبي للخدمات المالية توقع مذكرة تفاهم مع البنك المركزي الإيطالي

•• دبي- الفجر:

قامت سلطة دبي للخدمات المالية بتوقيع مذكرة تفاهم مع البنك المركزي الإيطالي في 23 مارس من هذا العام، وذلك بهدف توطيد أواصر التعاون بين الطرفين في مجال الرقابة المالية، وتركز مذكرة التفاهم هذه على التعاون وتبادل المعلومات في الإشراف على المؤسسات المالية وحلها، بما في ذلك مكافحة الجرائم المالية. ويستند هذا الاتفاق غير الملزم قانوناً إلى مذكرة تفاهم سابقة وقعها الجهتان عام 2013، حيث يستكمل هذا الاتفاق ويجدد إطار التعاون الفعال وتبادل المعلومات بين الطرفين، بما في ذلك، ومن بين أمور أخرى، إجراءات التفتيش الميداني للكيانات الخاضعة للإشراف والمتواجدة في مناطق اختصاص كل منهما. ولطالما أولت سلطة دبي للخدمات المالية أهمية كبرى للائتمثال للمعايير الدولية للتنظيم والرقابة على الخدمات المالية، بما في ذلك التعاون الاستباقي مع الجهات التنظيمية الأخرى. حيث أن التعاون عنصر هام لبنية السوق الحالية المتسمة بالديناميكية. كما يتيح التعاون الرقابي تدفقات أمانة وضاعة لرأس المال والمواهب والمعرفة عبر الحدود. في هذه المناسبة، قال برايان ساينورولت، الرئيس التنفيذي لسلطة دبي للخدمات المالية: "لقد عزز تعاوننا الاستراتيجي مع البنك المركزي الإيطالي بشكل كبير سبل التواصل بين المنظمتين المالييتين، مما أدى إلى تحقيق الاستمرارية والاستقرار واليقين للاقتصاداتنا،"



منوعات الفكر 30

إيماناً منه بأن القراءة خيار استراتيجي من أجل مستقبل زاهر

الأرشيف الوطني يحقق نجاحاً باهراً عبر فعالياته وأنشطته في شهر القراءة

وقدمت ياسمين الحبشي ثلاث محاضرات باللغة الإنجليزية، الأولى: "الأطروحات والرسائل الجامعية ومصادر الوصول الحر في مكتبة الإمارات"، والثانية: "كيف نستفيد من قواعد بيانات JSTOR"، والثالثة: "ثماني تقنيات تسرع القراءة والفهم"، وعُرّفت كل من شما العواني وكلثوم أبوبكر بنشرات المكتبة وطريقة الاستفادة من مقالات الدوريات المتاحة بالنص الكامل في مكتبة الإمارات. ويذكر أن الأرشيف الوطني قد نظم في شهر القراءة عدداً من المحاضرات الافتراضية الإرشادية والتوعوية الأخرى، أهمها: "استشراف المستقبل: القدرات وتقييم النضج الاستراتيجي" قدمتها مجموعة PDCA للاستشارات الإدارية. ومحاضرة بعنوان "الصحة وأهمية الرياضة والغذاء الصحي" قدمها الدكتور ناصر العامري، ومحاضرة بعنوان: "أعلام في السعادة والإيجابية" قدمها الدكتور منصور حبيب، وقدمت الدكتورة عائشة الظاهري محاضرة في الصحة النفسية خلال الأزمان، وقدمت الدكتورة هبة الديب محاضرة في أخلاقيات البحث العلمي.

من مكتبة الإمارات، وتناولت بعض مقترحاتها النادرة، ومن أبرز المحاضرات التي قدمتها مكتبة الإمارات بالتعاون مع كبار المختصين: محاضرة (التقنية الرقمية في خدمة تسهيل الوصول إلى المعلومة القانونية) التي ألقاها السيد عبد الله الناصري، ومحاضرة (وثائق تاريخ الخليج العربي الحديث والمعاصر) التي ألقاها الدكتور خالد السعدي، ومحاضرة (سبل بناء بيئة منزلية تحفز على القراءة) ألقاها الدكتورة هنداء طه، ومحاضرة (برامج وتطبيقات تعلم اللغة العربية وتشجيع القراءة لدى الأطفال على شبكة الإنترنت) ألقاها حبيبة همدان وفتن كيلاني. وعن مكتبة الإمارات وطرق الاستفادة منها: قدمت شريفة الفهيم رئيس قسم المكتبة محاضرة بعنوان: (مكتبة الإمارات مؤهل المتطهين إلى المعرفة)، وقدم الموظفون والمسؤولون في مكتبة الإمارات محاضرات وورش متنوعة، فقدم عمر حمدان محاضرتين: الأولى (من نوادر مكتبة الإمارات)، والثانية (مهارات مفيدة للبحث في فيهارس مؤسسات المعلومات)، وسلط سهيل شعبان الضوء على مبادرة "أفترح كتاباً يهيمك" وستقوم بشرائه وإتاحته لك.

الوطنية، والورش القرآنية، وبذلك حقق نتائج باهرة تركت آثارها الإيجابية في معارف الطلبة واستفادات أيضاً من المخرجات القصصية لمبادرة (زايد 100 حكاية) فاستعرضت منها القصص التالية: (أبصر المستقبل بزاييد) و(قصة فارس) و(زايد أقول وعبر). ذلك إلى جانب الألعاب التعليمية المستلهمة من إصدارات الأرشيف الوطني ووثائقه التاريخية، مثل: الكتيب التعليمي (وطن الإمارات)، واللعبة التعليمية (المسيرة). واختتم سعادته القول: وبهذه الحزمة من الأنشطة والبرامج المباشرة والافتراضية الموجهة إلى جمهور عريض من الموظفين وباقى أبناء المجتمع، استطاع الأرشيف الوطني أن يؤدي دوره على صعيد تحويل القراءة إلى فعل مستدام، وأن يتجرب عبر هذه الفعاليات شعار شهر القراءة (أسرتي تقرأ). ويذكر أن الأرشيف الوطني قد اغتنم مناسباتي: يوم الطفل الإماراتي، ويوم السعادة العالمي لتعزيز فعالياته في شهر القراءة، وقد تنوعت نشاطات برامج الأرشيف الوطني لتشمل المحاضرات الوطنية، والمحاضرات التعريفية بمهام الأرشيف

وبهذا الخصوص قال سعادة عبد الله ماجد آل علي المدير التنفيذي: عمد الأرشيف الوطني إلى دمج رسالته المؤسسية مع الفعاليات القرآنية في تفعيل الورش القرآنية التي تعتمد على مجموعة من إصداراته القرآنية المتميزة للأطفال، وذلك انطلاقاً من حرصه على تعزيز الهوية الوطنية والتعريف بتاريخ الوطن الجيد لأجيال المستقبل والسعي لبناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم، قادر على قيادة مسيرة التنمية. وأضاف: لقد استطاع الأرشيف الوطني تحقيق الأهداف المنشودة من شهر القراءة في التوعية بالقيم الوطنية المعززة للولاء والانتماء للوطن، وتفعيل مبادرات وتوجيهات القيادة الرشيدة بما يخص الاستراتيجية الوطنية للقراءة، وتعريف جمهور الأطفال والطلاب بقيادة الوطن العظماء وبإنجازاتهم ليتخذوا منهم قدوة مثالية في حياتهم، وللارتقاء بالمستوى المعرفي والثقافي لهذه الشريحة المهمة من أبناء المجتمع، وبالحصول على تعزيز الصورة الذهنية للأرشيف الوطني والترويج لإصداراته وكونه المعرفية وأشار إلى أن أنشطة الأرشيف الوطني قد ركزت في شهر القراءة في إصدارات الأرشيف الوطني القصصية المخصصة للأطفال، وهي الكتيبات

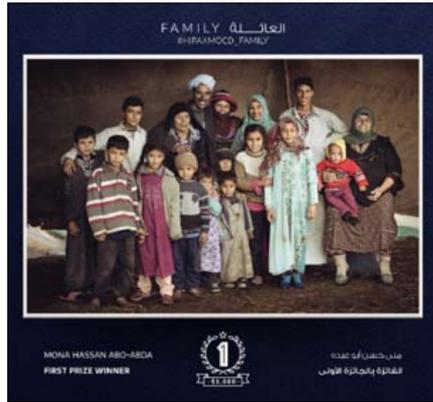
•• أبوظبي-البحرين: اختتم الأرشيف الوطني شهر القراءة بعد أن قدم حزمة عرضة من الفعاليات والنشاطات المعرفية، والبرامج التي تشجع على القراءة، وقد وفرت النشاطات والبرامج أكبر قدر من المحتوى المعرفي لأبناء المجتمع بمختلف شرائحهم، ولوظفي الأرشيف الوطني بشكل خاص، وقد استهدفت البرامج التي قدمها كل من قسم البرامج التعليمية ومكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني تعزيز ثقافة القراءة بين فئات المجتمع كعمارة مستدامة، وقد أُنشئت هذه البرامج الحسنة الوطني لدى الجمهور وعززت لديهم الانتماء للوطن والولاء لقيادته الحكيمة، وغذت بذور المواطنة الصالحة في نفوسهم. وعلى صعيد أنشطة البرامج التعليمية في الأرشيف الوطني، فقد بلغ 124 محاضرة وورشة تم تنفيذها في شهر مارس، وقد استفاد منها 3586 متابعاً، من 107 جهات، وقدمت مكتبة الإمارات برنامجاً يومياً في القراءة على مدار شهر مارس 2021 وإلى جانب ذلك نظم الأرشيف الوطني في شهر القراءة محاضرات مهمة أخرى.

بالشراكة مع وزارة تنمية المجتمع.. ومصورة مصرية تخطف المركز الأول

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تنشر الصور الفائزة بمسابقة «العائلة»

- علي بن ثالث، الصورة من أبلغ الوسائط البصرية في إيصال الرسائل العميقة بكامل زخمها ومعانيها وتأثيراتها
- علياء الجوكري: نسعى لترك أثر اجتماعي وإيجابي ينعكس على الأسرة بتوثيق اللحظات الجميلة فيها
- منى حسن أبو عبده: وثقت حياة البدو العرب في مصر.. والفوز في «هيبا» حلم لجميع المصورين
- سعيد جاسمي: ألتقط الصور دون تخطيط.. «هيبا» من أفضل المؤسسات الفوتوغرافية العالمية وأكثرها التزاماً

طموحي كمصورة السفر حول العالم وتوثيق أنماط حياة الناس. المصور الإيراني "سعيد جاسمي" الحائز على المركز الثاني يقول عن صورته الفائزة: التقطت الصورة بحض الصدفة عام 2017، في ليلة ليلاً للإيرانيين سُجّلت في قرية "أنجاد"، وهي ليلة الانقلاب الشتوي ويتم الاحتفال بها سنوياً. هذه هي الجائزة رقم 60 بالنسبة لي في المسابقات الوطنية والوطنية، سعدتُ بفوزي كثيراً الذي عزّز من فقتي بنفسي، أشكر جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير على جهودها واعتبرتها من أفضل المؤسسات الفوتوغرافية العالمية وأكثرها التزاماً. كمصور ألتقط الصور بغضوية دون تخطيط، واعتبر أن الضوء واللون والبيئة هي المعايير الرئيسية في التصوير الفوتوغرافي.



مسابقات جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير أسعدتني كثيراً وقدمت لي الكثير من التحفيز على مواصلة مسيرتي الفنية، الفوز في "هيبا" حلم لجميع المصورين.

خلال المواسم يسافر البدو مع عائلاتهم حاملين معهم عاداتهم وتقاليدهم، ويحطون بالرحال في أي قرية مناسبة في طريقهم لنصب الخيام. يعتقد الكثير من الناس أن طريقة الحياة هذه انتهت منذ زمن طويل، لكن الحقيقة أن طبيعة عملهم تجبرهم على الانتقال من محافظة إلى أخرى متمطين ماشيتهم لأيام بحثاً عن المراعي التي يمكنهم نصب خيامهم فيها والمكوث لبعض الوقت حتى تقضي الماشية على الحشائش والتين في هذا المرعى ثم ينتقلون إلى غيره، ومدة بقائهم في المراعي من شهرين إلى أربعة أشهر. هكذا كانت حياة البدو العرب الذين يعود أصلهم إلى الجوائز منها المركز الثالث في IPA International Photography Awards فئة التحرير/ الصحافة، وغيرها من الجوائز، لكن فوزي بإحدى



على المشاركة. بدورها قالت علياء الجوكري مدير إدارة التنمية الأسرية بوزارة تنمية المجتمع، إن الوزارة تضطلع بمسؤولية تماسك العائلة عضوية جميلة وحقيقية يعكس ويعزز مفهوم التماسك والتلاحم الأسري لترسيخ السعادة وجودة الحياة من أجل الجميع. الصورة المصرية الحائزة على المركز الأول "منى حسن أبو عبده" تقول عن صورتها الفائزة: البدو العرب في مصر ليس لديهم عنوان، يمكنك العثور عليهم في أي مكان، ولأنهم ولسوا على أرض مصرية فهم يحملون جوهر الجنسية. قد لا تتضمن وثائقهم اسم قرية أو مدينة، لكن أي أرض مصرية تعتبر مناسبة لتكون موطناً لهما طالما توفّر فيها الطعام لهم ولأغنامهم.

أمريكي. وسيحصل الفائزون الخمسة أيضاً على الميدالية التقديرية الخاصة بالجائزة وستُنشر صورهم واستمارة على شهر مارس 2021، والتي كانت بالشراكة مع وزارة تنمية المجتمع تحت عنوان "العائلة"، إبرازاً واحترافاً بدور العائلة في التماسك الأسري والتلاحم الاجتماعي، حيث ارتكزت المناقشات على 3 محاور هي: الإبداع والابتكار، تجسيد التلاحم الأسري، المحافظة على البصمة العرقية للأفراد. المسابقة شهدت حضوراً مميزاً للعدسة العربية الناعمة من خلال الصورة المصرية "منى حسن أبو عبده" التي حصدت المركز الأول ومبلغ 1000 دولار أمريكي، تلاها في المركز الثاني المصور الإيراني "سعيد جاسمي" حاصل على جائزة مقدارها 500 دولار أمريكي، تلاه في المركز الثالث مواطنه "أمير بهروز راد" حاصل على جائزة مقدارها 400 دولار أمريكي. المصور التركي "مراد باكماز" حل رابعاً وحصل على جائزة مقدارها 300 دولار أمريكي، بينما جاء المصور الفلسطيني "محمد عماد زعتون" في المركز الخامس حاصل على جائزة مقدارها 200 دولار

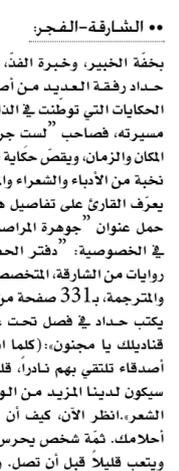
من إصدارات دار «روايات»

قاسم حداد يرسم وجوه أصدقائه بحبر الذاكرة في «جوهرة المرصد»

حضوراً. بـ 57 مدخلاً، أعاد قاسم حداد تأثيث ذاكرته مرة أخرى برائحة أصدقائه، وتبغهم، وأصابعهم المحبرة، ليصدق على القارئ سيراً موجزة وبليلة تمتاز بكثافة عالية وسردية دقيقة، تدل على حكايات تتوارى خلف الأعمال الإبداعية التي صاغها أبناء كبار عصرهم الكاتب بشكل شخصي، وأخرون لم يسعفه لا الزمان ولا المكان في أن يقاسمهم التجربة، فكان أن اجتهد بوضع دراسات بحثية شاملة ويحطوط شعرية أبلغت عنهم وعن إبداعاتهم، فحضر المتنبي ومايكوفسكي ويسينين، وكان لشعر بوشكين مكان في هذا العمل الذي يشبه متحف الذاكرة المليء بالجمال والحب والغياب. أذكر عندما سمعت نبأ ذهابك العاصف، خطلت أمامي صورة لا أنساها أبداً، رأيت في موكب فراشة رقيقة وقفت، بفعل المصادفات الموضوعية، على أسفل الطريق، أمام جزير دبابية مندفعة، لفرط عدم التكافؤ بين الفراشة والديبابة، لم يكن خبر موتك قادراً "في ذلك السياق" على منع الحدث، تماماً مثلما كان الغزو والحصار يغطيان على ذهاب شاعر ملك، شاعر بني لنا الأحلام، ثم وقع ضحية لها. يقيناً إنك لم تلجأ إلى "الجفت" بوجه صدّ الحدث عنّا، لكنك أردت "على الأقل" منعه عنك. معك حق يا "خليل". - من فصل "هات الجنت يا خليل.."

الأحلام "فأطفئ قناديلك يا مجنون". لم يتعمد الشاعر قاسم حداد أن يكون كتابه ذو لغة جافة، لم يكتب عن أصدقائه مثل الذي يؤين أو يرثي، بل كان رساماً بحبر الخبير، وحكمة الشاعر الذي يخطأ أولى كلماته يصدق وعفوية، فامتاز العمل بلغة شعرية تدل على حداد، ومشحونة بالملاحظة الدقيقة لأصغر التفاصيل حتى ولكان القارئ ينخطف لحظة من الواقع ليجلس بجوار أدونيس ومحمود درويش وسليم بركات ومحمد الماغوط، وغيرهم، ويقاسمهم اليومي والعاير والمخيل والمرئي. يقول حداد من فصل حديثه عن الشاعر السوداني صلاح أحمد إبراهيم تحت عنوان: "الذهاب إلى الشعر يعنى حزة"، الآن.. مثل ذلك الراعي الأفريقي الذي استحوذ على مخيلة صلاح منذ سنوات عمره المبكرة، نشرع القيثارة العاجية، وفغنى تلك الأنشودة التي تمنى شاعرنا أن يسمعاها مجلجلة في "غاية الأينوس". هل احتفظ صلاح بعفته حزة، إلى الحد الذي جعله يموت بعيداً عن وطنه؟ لكن ما هو وطن الشاعر؟ أليس هو وطن الطائر بالذات؟ إنه الحرية، والحرية ليست جغرافياً، إنها ضربٌ من طبيعة الحياة. صلاح أهلا بك هناك، حيث لا يذهب أحد إلا ليزداد

•• الشارقة-البحرين: بخفة الخبير، وخيرة الفنّ، يجول الشاعر البحريني قاسم حداد رفقة العديد من أصدقائه، يقف معهم عند أقد الحكايات التي تولّدت من الذاكرة وشكّلت منغطفات كبيرة في مسيرته، فصاحب "لست جرحاً ولا خنجرًا" لا يروي سيرة المكان والزمان، ويقصّ حكاية اللحظات المؤثرة التي جمعتهم مع نخبة من الأبناء والشعراء والمفكرين العرب، في تطواف شجي يعرّف القارئ على تفاصيل هائلة بسرود موجز وثقة في كتاب حمل عنوان "جوهرة المرصد"، أرفقه بعنوان فرعي مغرق في الخصوصية: "دفتر الحضور والغياب"، صدر عن دار روايات من الشارقة، المتخصصة بنشر الأعمال الأدبية العربية والترجمة، بـ 331 صفحة من القطع المتوسط. يكتب حداد في فصل تحت عنوان "بلند الحيدري، أطفئ قناديلك يا مجنون"، (كلما انتهت من ضحكة مجلجلة مع أصدقاء لنتقي بهم نادراً، قلت لي: "ماذا لا تأتي إلى لندن، سيكون لدينا المزيد من الوقت هناك، وربما قرأنا بعض الشعر". انظر الآن، كيف أن الوقت لم يعد كافياً لأصدقاء أعلامك. ثمة شخص يحرس لك الذكريات، ينتظر هناك، ويعتقب قليلاً قبل أن تصل. وعندما يدركك النوم، تغدر بك



منوعات

العصر

31

تعتبر من الأسماء المطلوبة بكثرة لتقديم شارات المسلسلات

جنات؛ كل شيء له علاقة
بالفن تأثر بكورونا

استطاعت النجمة جنات أن تفرض نفسها كمطربة متفردة ومختلفة عن باقي

نجمات جيلها، وفتت الأنظار إليها من البداية حتى الآن لاختيارها

موسيقى مختلفة ومتنوعة قدمتها للجمهور المصري والعربي؛

وشاركت مؤخرًا النجمة المغربية جنات في حفل أقيم داخل دار الأوبرا المصرية..

مع النجمة المغربية المتألقة جنات كان هذا الحوار، الذي كشفت فيه عن تفاصيل الجديد لديها خلال

الفترة المقبلة..

المصرية، منها أغاني ألبومها الجديد. وتعتبر جنات من الأسماء المطلوبة بكثرة لتقديم شارات بداية أعمال درامية بمصر، وآخرين، ولاقي نجاحا مثل تترات مسلسلات "زهرة وأزواجها الخمسة، مذكرة سينة والسمعة، حكايات وبعيشها، قصص النساء في القرآن، عيون القلب".

تجربة جديدة بعد تقديمها لعدد من أغاني (الجنيريك) في مصر، حيث تستقر وتنتشر فيها، تقدم الفنانة جنات أغنية شارة المسلسل الرمضاني المغربي (سوق الدلالة). وهو يحكي عن منطقة الأحباس، عرضة على القناة الثانية، كل من عبد اللطيف هلال، عبدالحق بلماجد، أمين نصور، محسن مازي، هدى صدقي، وآخرون.



من عشر سنين معملت حفلة في الأوبرا، كان يوم مميزا بالنسبة لي وأريد أن أتوجه بالشكر إلى معالي الوزيرة الدكتورة ايناس عبد الدايم التي عملت مجهودا كبيرا.

كيف كانت ردود الفعل على ألبومك الأخير "أنا في انتظارك" خاصة في ظروف كورونا؟

أحب أقول لجمهوري أنني اشتقت لهم كثيرا ومتعشة لأن اقبالهم.. ألبومي كان مختلفا في أغنياته خاصة في الكلمات والتوزيع والألحان، وقد تم تقديمه في وقت صعب جدا وهي الأمور الخاصة بفيروس كورونا المستجد كوفيد 19؛ وأريد أن أوجه الشكر لكل من تعاونت معهم من الملحنين والشعراء والموزعين الكبار بجانب الشباب، فمن الشعراء تامر حسين، وعزيز الشافعي، وعبد الحميد الحياك، وجمال الخولي، وشادي نور، وكريم حكيم، وسلامة علي، على فتح، وأحمد الحبشي، ومن الملحنين وليد سعد، ومدين، ورامي جمال، وأحمد حسين، وعماد تاج، وخالد فتوح، وبلال سرور.

هل كورونا أثرت على حالاتك الفغانية خاصة أنك من الفنانة اللواتي يقدمن حفلات بشكل مستمر؟

الحفلات تأثرت بسبب كورونا وليس الحفلات فقط بل كل شيء له علاقة بالفن بينما هي أثرت على كل المجالات بشكل كبير في العالم، واختصت مجال الفن لأنني بداخله إضافة إلى أنه مجال يحتاج دائما إلى تجمعات.

ما هو جديدك؟

الظروف مازالت صعبة لأن تقدم ألبوما خاصة في الإنتاج.. وكذلك الحفلات توقفت؛ أتمنى من كل قلبي أن ينتهي هذا الوباء وترجع الدنيا كما كانت من قبل خاصة أن مجال الفن شهد تأثرا كبيرا كما قلت.

هل سمعت ألبومات عمرو دياب وتامر حسني والكينج محمد منير مؤخرا؟

سمعت كل الألبومات وباركت لهم جميعا وهي ألبومات جديدة جدا.

كان لك مشاركة في تتر مسلسل "بخط الايد" بطولة الفنان احمد زرق.. كيف تقفين تلك التجربة؟

حدثنا في البداية عن مشاركتك مؤخرا في حفل بدار الأوبرا المصرية؟

سعدت جدا بالمشاركة في حفل عيد الحب التابع لدار الأوبرا المصرية مؤخرا خاصة أنه علي المسرح الكبير لنا له من معزة خاصة في قلبي وكنت قد تغيبت لفترة عن حفلات الأوبرا وهو ما جعلني لا أتردد في قبول هذا الاتفاق الذي حدث بيني وبين الفنان مجدي صابر رئيس دار الأوبرا المصرية بينما جمهور الأوبرا له طابع خاص ومختلف خاصة أنه جمهور يعرف معنى الموسيقى والأغنيات ويتفاعل في هدوء ولذلك حضرت له بعض الأغنيات المختلفة والهائلة بينما اخترت بعض الأغنيات الخاصة بالمندليب عبدالحليم حافظ والعظيمة أم كلثوم..

هل اتفقت مثل بعض المطربات على اختيار الموسيقى الذي يشارك معك في الحفل؟

الحفل كان بصحبة الموسيقى الأوركسترا الدكتور محمد الموجي وهذا أمر أسعدني له تاريخ كبير مع كبار مطربات الوطن العربي لذلك لم أتردد أو أتحدث في ذلك الأمر كانت هناك بيننا مشاورات حول شكل الحفل الذي سيقدم والحمدلله أنها خرجت بهذا الشكل الذي أعجب به الجمهور؛ وكانت استعدادات مكثفة خاصة لأغنيات ألبومي الأخير.

وما الذي دفعك للمشاركة من الأساس مع أنك لم تشاركين مشاركة في حفل الموسيقى العربية الأخير؟

لم يحالفني الحظ في أن أشارك في مهرجان ومؤتمر الموسيقى العربية الأخير؛ وشاركت في عيد الحب لأنني بحب جدا حفلات عيد الحب لأنها تشبهني وأغنياتي للحب بشكل كبير وبمبسطة التي غنيت علي دار الأوبرا بعد غياب طويل

إيناس كامل زوجة
بيومي فؤاد في "النمر"
وطبيبة ب"كوفيد 25"

تخوض الفنانة إيناس كامل السباق الرمضاني من خلال الظهور في 3 مسلسلات، أولهما مسلسل "كو فيد 25" بطولة يوسف الشريف، وتجسد دور "شروق" وهي طبيبة في مجال الفيروسات، وتشارك في مسلسل "النمر" بطولة محمد غمام، وتجسد دور "سالي" وهي متزوجة من الفنان بيومي فؤاد ضمن أحداث العمل ولديها مشاكل في حياتها الأسرية، كما تظهر إيناس كامل

فردوس عبد الحميد؛ واجهت صعوبات
لإتقان اللهجة الصعيدية في "نسل الأعراب"

محمد جمعة، ريم سامي، ملك أحمد زاهر، عماد زيادة، إنعام الجريتلي، حمدي هيكال، هدير عبد الناصر، سلوى عثمان، أحمد فهمي، أحمد ماجد، ليال عبد الخالق.



أكدت الفنانة فردوس عبد الحميد (اليوم السابع) أنها واجهت صعوبات في إتقان اللهجة الصعيدية التي تقدمها من خلال مسلسل "نسل الأعراب" الذي يعرض حصرياً على قناة ON في شهر رمضان، مشيرة إلى أن اللهجة الصعيدية أنواع متعددة ولكن الحمد لله أجدتها بإتقان.

بالإضافة إلى ظهوري بلوك مختلف خلال العمل من حيث تغيير لون البشرة والميكياج والكحل.

وأعربت الفنانة فردوس عبد الحميد عن سعادتها بالمشاركة في المسلسل مع النجمين أحمد السقا وأمير كرارة موضحة أنها تجسد ضمن أحداث العمل شخصية شديدة ولكنها حنون في نفس الوقت متمنية أن تنال شخصيتها إعجاب الجمهور خاصة أنها تقدم شخصية صعيدية وليست سهلة.

وأشارت فردوس عبد الحميد إلى أنها تجسد دور صعيدية للمرة الثانية بعدما قدمته في مسلسل "العربة" الذي عُرض في الثمانينات وشارك في بطولته سعيد عبد الغني وحسن عابدين وأحمد بدير.

ويعد "نسل الأعراب" العمل الثاني الذي يجمع بين الفنانة فردوس عبد الحميد والمخرج محمد سامي، حيث تعاونا قبل ذلك في مسلسل "الأسطورة" من بطولة الفنان محمد رمضان عام 2016 وحقق العمل نجاحاً كبيراً وقت عرضه.

"نسل الأعراب" يشارك في بطولته عدد كبير من الفنانين بجانب أحمد السقا وأمير كرارة، وهم: مي عمر، فردوس عبد الحميد، دياب، نجلاء بدر، اوداد، أحمد مالك، أحمد داب، منة فضالي، محمد علاء، محمد مهران،

منوعات الفكر

مواد غذائية مثالية لوجبة العشاء

- 1- خضروات طازجة ومطبوخة، تهضم خلال 30-40 دقيقة، ولا تشكل ثقلاً على المعدة.
- 2 - منتجات الألبان: سهلة الهضم، وتحتوي على البروتينات ويكتيريا تكافلية، تؤثر إيجابياً في عمل الجهاز الهضمي، وتساعد على فقدان الوزن بفعالية.
- 3 - البيض مع الكرفس وخضروات أخرى.
- 4 - الأسماك غير الدهنية. هذه سهلة الهضم مقارنة باللحوم الحمراء.
- 5 - لحم الدجاج أو الديك الرومي، ومن الأفضل أن يكون مطبوخاً في الفرن أو مطهواً على البخار.
- 6 - جبن قليل الدسم، لأنه يخلق شعوراً سريعاً بالشبع ويسرع عملية التمثيل الغذائي.



ابتكار طريقة لعلاج سرطان الدماغ كيميائياً دون جراحة

أجرى علماء إقليم كراسنودار، تجربة علمية وطبية فريدة، حيث ابتكروا أول طريقة في العالم، تسمح بعلاج أورام الدماغ المقعدة، التي لا يمكن علاجها جراحياً.

وتسمح الطريقة الجديدة باستخدام العلاج الكيميائي موضعياً، دون التأثير في كامل الجسم. وقد اختبر الأطباء هذه الطريقة، على فرد في تجربة استمرت ساعتين. كما تسمح للأطباء بعدم الحاجة لفتح الجمجمة، والاكتفاء بعمل شقين صغيرين فقط لعلاج أورام الدماغ.

ويقول الدكتور جورجي فيموتشكين أخصائي جراحة القلب في مستشفى كراسنودار الإقليمي، "يكتفي الجراح بعمل شقين صغيرين 4-5 سم، لكشف الأوعية الدموية السباتية".

ويضيف الدكتور نيقولاي كويتسوف، توضع على هذه الأوعية صمامات خاصة ومن خلالها يصل إلى الدماغ الدواء الخاص بالعلاج الكيميائي، ليؤثر فقط في الورم دون المساس بالأنسجة والأعضاء الأخرى.

ويقول، "يجب أن يفهم الأطباء، أننا خلال عملية التلاعب، لا نسبب أي ضرر لا يمكن إصلاحه للجهاز العصبي".

ويعمل فريق كبير من الأطباء تحت إشراف الأكاديمي أندريه كابرين، كبير أطباء الأورام خارج ملاك وزارة الصحة الروسية، على جعل علاج المرضى الذين يعانون من أورام في الرأس والرغبة لطيفاً قدر الإمكان.

ويقول كابرين، "يمكن استخدام هذه الصمامات للتربية المتكررة، عند تكرار جلسات العلاج الكيميائي".

ويحصل رأس القرد الذي خضع لهذه التجربة، خلال هذه العملية، على الدم بصورة منفصلة عن جسمه، ومستوى الدواء المستخدم فيه أعلى بثلاث مرات مقارنة بالطريقة التقليدية. وتجرى عملية تنقية هذا الدم، قبل إعادة المريض إلى دورة دموية موحدة.

وتجدر الإشارة، إلى أن سبع قردة خضعت لهذه العملية التجريبية، وجميعها بحالة جيدة ولا تختلف عن القردة الأخرى بشيء. ومع ذلك يجب إجراء تجارب أخرى.

ويقول كابرين، "أعتقد، يجب أن ننهيها خلال العام الجاري من التجارب قبل السريرية".

والبدء بالاختبارات السريرية على مجموعة المرضى الذين خضعوا للعلاج الكيميائي التقليدي دون أن يكون له أي تأثير واضح، بعد الحصول على الموافقات اللازمة.

وتجدر الإشارة، إلى أن استخدام هذه الطريقة (العلاج الكيميائي الموضعي) يمكن أن ينقذ حياة آلاف المرضى الذين يعانون من أورام في الدماغ غير قابلة للجراحة.



بائع يحمل زينة رمضان وسط جائحة فيروس كورونا، في عمان، الأردن. رويترز

قرأت لك

فوائد السبانخ



ذكرت مجلة (فرويندين) الألمانية، أن السبانخ تقي من أمراض عدّة لما تزخر به من نترات تنتج أحادي أكسيد النيتروجين، تُساعد الجسم على منع حدوث جلطات دموية ونوبات قلبية والسكري، كما لها تأثير إيجابي تقي من سرطانات: (الثدي، البروستاتا، والجلد).

وتحتوي السبانخ على المغنيسيوم ومضادات الأكسدة، وتُعتبر كنزاً من الفيتامينات، مثل: فيتامين C، الحامى من العدوى، وفيتامين A الذي يساعد على ضبط ضغط الدم، والبوليتايم، وتقوية العضلات.

سؤال وجواب

• من أول من شرب الشاي؟

- هو الإمبراطور الصيني شن توانج وكان يغلي الماء قبل شربه

• من أول من اخترع لعبة الشطرنج؟

- هو الفارسي كرناماك في الهند في 500م

• من هو أول رئيس لدولة باكستان؟

- هو محمد علي جناح ثم خواجه نظام الدين

• من هو أول مهندس معماري في التاريخ؟

- هو الفرعوني أيمحوتب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر الحيوانات اللاحمة في المنطقة القطبية الشمالية هو الدب القطبي الذي ينتقل دون كلل يفتش عن فريسة. الذئب القطبي أيضاً صياد لا يعرف التعب تجعله شهيته النهمه جريئاً وجسوراً إلى أبعد حد.
- هل تعلم أن الفقمه وأسد البحر لا تزور الشاطئ إلا في موسم التزاوج، يفضل طبقة الدهن السمكية التي تتراكم تحت جلودها، تستطيع هذه الحيوانات تحمل درجات الحرارة المنخفضة في المناطق القطبية.
- هل تعلم أن البطاريق (جمع بطريق) في موسم التوالد تتجمع في مستعمرات كثيفة في القارة القطبية الجنوبية، والأصابع القريبة منها. وتكتيف هذه الطيور بشكل جيد مع الحياة البحرية في المناطق القطبية الباردة. وهناك نوع من البطاريق تسمى (اديلي) تدخل إلى داخل البر لتبني أعشاشها هناك.
- هل تعلم أن بعض الثدييات تصبح نائمة لا أكثر في فصل الشتاء. وحيث أن عدد كبيراً من الحيوانات تصرف الشتاء في السبات. بعض الحيوانات الأخرى تهاجر في الشتاء ومنها الرنة وعدد كبير من الطيور وكل الحيوانات التي تجد غذاءها في الأنهار والبحيرات، التي تتجمد طوال أشهر كثيرة في السنة.
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو الحيوان الأضخم في العالم، الذي يصل طوله إلى أكثر من 30 متراً ويزن حوالي 125 طناً. وهو أكثر ما يتواجد في المحيط الباسيفيكي. وما يثير الغرابة أن هذا النوع من الحيتان يصنف في مجموعة الحيتان التي لا أسنان لها، فأفواهها مصنوعة من مئات الصفائح العظمية وهي تنمو إلى أسفل من سقف الفم وتشكل نوعاً من المنخل.

قصة الثعبان والضفدع

جلست سي سونج تبكي ابابها المريض في دارهما الجميلة المطلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للاطمئنان على والدها العجوز الطيب كانت تسمع على السننهم كلمات تعني انه ليس هناك أمل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال.

اياما مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز فيبحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز : ايها الجميلة هل تريدين لوالدك ان يشفي ويعيش وسط الناس حكيماً طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فالتت : بالطبع اتمنى ذلك.. فقالت العجوز : حسناً، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخاً على القمة واذا حضرت الليلة في المساء ليتم زواجكم معا سيشفى والدك في الحال.. جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول : حسناً ان حياه ابي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيبتها قولها وتناقضته مع اصدقاءها حتى وصل الخير إلى والدها الذي قال : ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت : لقد وعدت يا ابي وسأفي بوعدتي.. حزن الجميع خاصة الضفدع رقيق الصديق الذي لم يسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسللت سي سونج في طريقها إلى اعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدت الثعبان سعاده وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في غرفته الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شهية تاركا اياها في رعب كبير.. في هذه الاثناء كان الضفدع مسرعاً إلى قم الثعبان المفتوح وبدأ في الحال ينتفخ وينتفخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقه اختنق بسببها الثعبان الذي كان ذيله يتلوى في كل مكان وعيناه تجحطان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انفجار ضخم رهيب جعل حوائط القصر تتداعى فانقضت سي سونج واقفه وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابتعدت اصبح القصر كومة من الحجارة، ففررت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتمود اليه سعاده وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث لرئيس الابد ان خبرتها مربيبتها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك تمثالاً لضفدع اخضر جميل ينتصب في ساحة قصر سي سونج.

مساحة للتلوين

