



برعاية سلطان بن زايد

نادي تراث الإمارات يطلق اليوم ملتقى السمالية الصيفي ولمدة شهر

تهدف تعريف الناشئة بالإرث البحري للإمارات تمثل إلى جانب المناشط التراثية الأخرى كالفروسية والهنج نقل التجارب والخبرات والمعارف التقليدية بين الأجيال.

وأشار إلى أن الفترة المسائية ستكون موجهة للفرق المتخصصة في السباحة، ومنها فرق مدرسة الإمارات للشراع، وفرق الفروسية في أسطبلات بوديب، وستكون من الساعة 3 عصراً حتى 7 مساءً

وتابع الرميثي: ستكون هناك زيارات خاصة للقرية التراثية للتعرف على البيئات المختلفة مثل البيئات البرية والجبيلية والزراعية وزيارة المتاحف وسوق الحرفيين، وزيارة مركز زايد للدراسات والبحوث ومعرض الشيخ زايد والأرشيف الوطني، وحضور أنشطة متنوعة في مؤسسة التنمية الأسرية، وأنشطة ترفيهية كزيارة منتزه خليفة والديانة المائية في جزيرة ياس، ومن جانب آخر، أشار الرميثي إلى مشاركة المراكز النسائية التابعة لنادي تراث الإمارات في عدة أنشطة داخل المراكز وجزيرة السمالية، وسيتم تعليم الطالبات المشغولات اليدوية كالسدو والتي والغزل والحناء، وصناعة الأكلاف الشعبية وتعريفهم بالتراث الإماراتي والمسيمات التراثية وتعريفهم بالهوية الوطنية



بالإضافة إلى جولات سيقومون بها داخل الجزيرة ليتعرفوا عليها كمحمية طبيعية، وسيتم تقديم خدمات مميزة للطلبة منها توزيع الملابس وتوفير المواصلات والغداء.

وأكد الرميثي على أهمية الملتقى وبرامجه التراثية والثقافية والاجتماعية والرياضية، في ملء فترة الإجازة الصيفية للطلبة بتعريفهم بهويتهم وترسيخها.. موضحاً أن برامج الواجهة البحرية التي

•• أبوظبي - الفجر

برعاية من سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس نادي تراث الإمارات.. يطلق النادي صباح اليوم الأول من يوليو ملتقى السمالية الصيفي 2019 في دورته السادسة والعشرين، ويستمر حتى 31 من الشهر وذلك بجزيرة السمالية ومراكز النادي في أبوظبي

يتضمن الملتقى هذا العام العديد من البرامج المقدمة للطلاب والطالبات، والتي تعنى بالعادات والتقاليد وترسخ المفاهيم الوطنية في نفوسهم تحت إشراف مدربين ومستشارين تراثيين بالنادي

وقال راشد خادم الرميثي رئيس قسم شؤون المراكز بنادي تراث الإمارات، مدير ملتقى السمالية: "إن الملتقى يشهد كل عام مشاركة قوية من طلبة المراكز التابعة للنادي، بالإضافة إلى أنه يركز في برامجه على ترسيخ المعرفة بالتراث لدى الناشئة، انساقاً مع رسالة النادي، حيث يأتي الاهتمام بالسنة في الملتقى، سعياً إلى صقل الهوية الإماراتية لدى الشباب"

وأضاف الرميثي: أن الملتقى سيكون مقسماً على فترتين صباحية ومسائية، حيث ستكون الفترة الصباحية موجهة بالعموم إلى المراكز التابعة للنادي

محمد بن حم ومنظمة إسماعيفتحان آفاقاً جديدة للعمل الإنساني

•• جنيف - الفجر

حضر الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، نائب أمين عام منظمة إسماعيف، المراقب الدولي الدائم بالجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة، اجتماعات المنظمة التي عقدت أمس وأمس الأول بجنيف، لبحث سبل تطوير عمل المنظمة وفتح آفاق جديدة للعمل الإنساني في مجال مكافحة الجوع وسوء

التغذية في الدول النامية والأقل نمواً. وتعمل إسماعيف في مكافحة الجوع وسوء التغذية منذ العام 2001 من خلال مراكزها المنتشرة في إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، حيث تستقبل آلاف الحالات التي تعاني من سوء التغذية والتقرن والأمراض المرتبطة بالجوع، خصوصاً لدى الأطفال وكبار السن من الجنسين، ومن جانبه قال بن حم إننا نسعى دائماً لتقديم كل الدعم الممكن وتحقيق

الأهداف الإنسانية للمنظمة، وذلك انطلاقاً من رؤية قيادتنا الرشيدة في دولة الإمارات. وأضاف نائب الأمين العام للمنظمة "إن إسماعيف تدعم أساس أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة 2030-2015"، كما تعمل على تبيد الكراهية والعنف والتأخي بين الأديان، مضيفاً أن دولة الإمارات العربية المتحدة سباقة في ترسيخ التسامح كقيمة حقيقية في الحياة البشرية، وكداعم لعملية التنمية والتطور في شتى المجالات، وخلق نموذج راقٍ للتعايش السلمي بين المجتمعات يسمو بعيداً عن عنصرية الجنس أو اللون أو الدين، وهي المعاني التي ظلت ترسخها قيادتنا الرشيدة منذ المؤسس الشيخ زايد بن سلطان "طيب الله ثراه" والذي وضع اللبنات لدولة السلم والأمن والأمان والتعايش. واختتم بن حم بقوله: "كانت الاجتماعات مثمرة وسنبدأ على الفور في تنفيذ مخرجاتها من أجل فتح آفاق جديدة للعمل الإنساني للمنظمة خصوصاً في إفريقيا".



أول مؤتمر للأمم المتحدة

140 طالباً من 25 مدرسة شاركوا في

المؤتمر وتناقشوا مواضيع الساعة في العالم

•• دبي - الفجر

استضافت جامعة ولفونغونغ في دبي أول مؤتمر نموذج للأمم المتحدة بهدف مناقشة مواضيع وقضايا ومشاكل الساعة في العالم. استمر المؤتمر على مدار ثلاثة أيام. يهدف المؤتمر إلى تعزيز ثقافة نموذج للأمم المتحدة وتشجيع الطلاب على الاهتمام أكثر بالمشاكل والقضايا العالمية، وتطوير المهارات اللازمة من أجل الحصول على وظيفة ناجحة في هذه المجالات. يُعد مؤتمر نموذج للأمم المتحدة عنصراً جديداً أصيب حديثاً إلى الأنشطة الخارجية عن المنهج الدراسي لطلاب جامعة ولفونغونغ في دبي، وشارك فيه طلاب من 25 مدرسة أخرى. وخلال المؤتمر، طلب من الطلاب التفكير في حلول من شأنها أن تغير العالم للأفضل بدلاً من فتح الجدل على أساس الشكوى. أقيم المؤتمر وفقاً لنموذج لاهاي الدولي للأمم المتحدة، وقد أثبت الطلاب خلال الأنشطة المختلفة التي تخللته القدرة على إجراء البحوث والتحدث للجمهور والنقاش والتمتع بمهارات الكتابة والتفكير النقدي والعمل ضمن فرق وقدرات القيادة. بالإضافة إلى ذلك، تعلموا أيضاً كيفية التباحث في المواضيع المعقدة وكيفية الإقدام على التنازلات.

وفي هذا الصدد، قالت السيدة زينة حبيب، مديرة الاتصالات في برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة: "بالنظر إلى أهمية برنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة، وكمن واجبنا في نشر التوعية حول مشاكل العالم المرتبطة بالجوع ومكافحة الجوع لنصل إلى محوه من العالم، وإن مخاطبة الشباب هي من الخطوات الرئيسية التي لا بد من التركيز عليها لأن أثر هؤلاء على المجتمع أقوى اليوم من أي وقت سابق بفضل وسائل التواصل الاجتماعي التي بدورها قادرة على التأثير على آلاف الأشخاص في العالم. إنه مفرح أن نرى الكثير من الطلاب في مؤتمر نموذج للأمم المتحدة على اعتبار أن مشاركتهم ومساهماتهم يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في الحل من الآن ولغاية تخرجهم ودخولهم عالم الأعمال".

أما فرانكي بارتوي، مدير خدمات الطلاب، فقال من جهته: "هذه أول مرة تستضيف فيها الجامعة نموذجاً للأمم المتحدة على نطاق واسع. نحن فخورون فعلاً بالترحيب بهؤلاء الطلاب الموهوبين ورويتهم يمثلون مندوبين بارزين من دول مختلفة ومناقشة المشاكل العالمية. بدأ الطلاب المشاركون متشوقين رغم تورثهم ونحن مسرورون جداً بقدرتنا على تزويدهم بمصنعة للتعليم وتعزيز مهاراتهم"



الشهادة تضعها ضمن مجموعة متميزة تضم 14 مؤسسة عالمية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تحصل على شهادة المعيار البلاتيني من المعهد الملكي البريطاني

يعد "برنامج التميز في الشراء" الذي يقدمه المعهد، برنامجاً تقييمياً نوعياً مستقلاً وشاملاً لعمليات الشراء بالاستناد إلى أعلى المعايير المعتمدة عالمياً، كما تحظى الشهادة بمكانة مرموقة عالمياً، وتبرز جودة أداء المؤسسات والشركات ورفع مستوى المنافسة بينها لتقديم أفضل الخدمات، وتغطي الشهادة البلاتينية من المعهد، والتي حازت عليها إدارة الإمداد بدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، خمسة مجالات مرتبطة بعمليات الشراء والإمداد، هي: القيادة والتنظيم، والاستراتيجية والسياسة، والموظفون، والعمليات والأنظمة، وإدارة الأداء.

في مجال المشتريات بين كافة محترفي المشتريات والموظفين في مجالات المشتريات والتوريد على مستوى العالم، وأصبحت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الجهة الوحيدة عالمياً التي انتقلت مباشرة من المستوى القياسي إلى البلاتيني في تصنيف المعهد الملكي للمشتريات والتوريد خلال زمن قياسي استغرق عامين فقط، وعادة ما يستغرق الانتقال من المستوى القياسي إلى البلاتيني فترة تتراوح بين 4-6 سنوات مروراً بالمستويين الفضي والذهبي.

قال سعادة سيف سعيد غياض، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "أعد انعكست مشاركتنا

المشتريات بين كافة محترفي المشتريات والموظفين في مجالات المشتريات والتوريد على مستوى العالم، وأصبحت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الجهة الوحيدة عالمياً التي انتقلت مباشرة من المستوى القياسي إلى البلاتيني في تصنيف المعهد الملكي للمشتريات والتوريد خلال زمن قياسي استغرق عامين فقط، وعادة ما يستغرق الانتقال من المستوى القياسي إلى البلاتيني فترة تتراوح بين 4-6 سنوات مروراً بالمستويين الفضي والذهبي.

قال سعادة سيف سعيد غياض، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "أعد انعكست مشاركتنا

•• أبوظبي - الفجر

حصلت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على المعيار البلاتيني للمؤسسات من المعهد الملكي للمشتريات والإمداد - بريطانيا "CIPS"، وهو أعلى معيار تحصل عليه المؤسسات العالمية التي تعمل في مجال المشتريات والإمداد.

يعد المعهد الملكي للمشتريات والتوريد أحد أهم المنظمات الرائدة المتخصصة في مجالات إدارة سلسلة المشتريات وعمليات التوريد، حيث يسعى إلى التعريف بأعلى المعايير المهنية والقدرات الفنية وقيم النزاهة

وفق أحدث تصنيف لمؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة 2019

جامعة خليفة ضمن أفضل 40 جامعة ناشئة في العالم

تقدمت 11 مرتبة لتحتل المركز 38 من بين 351 مؤسسة شملها التصنيف

المؤسسات الأكاديمية من الصناعة مقارنة بعدد أعضاء الهيئة الأكاديمية. وقد حلت جامعة خليفة أيضاً في المرتبة 11 في تصنيفات مؤسسة التاييمز للجامعات الناشئة والجامعات الألفية وهو تصنيف يشمل الجامعات والمؤسسات الأكاديمية التي تأسست عام 2000. ويأتي تصنيف جامعة خليفة لدى مؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة 2019 بعد تحقيق الجامعة للعديد من الإنجازات في يونيو 2019، على رأسها حلول جامعة خليفة ضمن قائمة أفضل 300 مؤسسة أكاديمية عالمية للعام 2020، والأولى على مستوى دولة الإمارات حسب تصنيفات مؤسسة "كيو إس" العالمية، حيث قفزت الجامعة 47 مرتبة لتحتل المركز 268 عالمياً.



من الإنجازات" وقد عززت جامعة خليفة جهودها لتحفظ برصيد 100 نقطة في دخل الصناعة (نقل المعرفة)، في حين سجلت نسبة 96.4 في "التقارير الدولية" عن مجموع المنشورات البحثية التي شارك فيها باحث دولي واحد على الأقل. يذكر أن فئة "دخل الصناعة" تركز على دور الجامعة في المساهمة في دعم الصناعة من خلال الابتكارات والاختراعات وتقديم المشورة.

بالإضافة إلى مقدار دخل البحوث الذي تجنيه

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، الجامعة البحثية التي تركز على النهوض بالتعليم من خلال التدريس والبحث واكتشاف وتطبيق المعرفة، اليوم عن انضمامها إلى قائمة أفضل 40 مؤسسة تعليمية ناشئة عالمياً في أحدث تصنيفات مؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة 2019. ومع هذا التصنيف الجديد، تقدمت جامعة خليفة 11 مرتبة مقارنة بالعام الماضي حيث كانت تحتل المركز 49 في قائمة تصنيفات مؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة. وقد تم الإعلان عن هذا التصنيف خلال قمة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة والتي عقدت بالتعاون مع جامعة ولفونغونغ الأسترالية وجامعة ساري البريطانية في حرم جامعة ساري في المملكة المتحدة تحت عنوان "احتضان المخاطر وخلق الفرص"، حيث شهدت القمة إطلاق تصنيفين مؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات، التصنيف الأول، تصنيف "العصر الذهبي" والذي يضم المؤسسات التعليمية التي تأسست عام 1945، أما التصنيف الثاني فهو تصنيف الجامعات الناشئة الذي يضم الجامعات تحت 50 عاماً.

وفي هذه المناسبة، قال الدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي لجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا: "تؤكد المكانة التي احتلتها جامعة خليفة في انضمامها لقائمة أفضل 40 مؤسسة تعليمية عالمية ناشئة في أحدث تصنيفات مؤسسة التاييمز للتعليم العالي للجامعات الناشئة

منوعات العقل

23

يُغير الليمون مذاق كثير من الأطباق والسلطات والمشروبات، كما يُعد مصدرا لفيتامين سي. ويعتبر هذا النوع من الفواكه النضرة من أكثر الأطعمة المغذية والمفيدة التي يمكنك تناولها.

لكن، هل تعلم أنه إذا قمت بتجميد الليمون، فسيعود عليك بفوائد أكبر؟



القشور أغنى جزء بالفيتامينات

الليمون . . فوائد كثيرة ومجازير

الحالي لم تحسم أي دراسة هذا النقاش.

مثل الفيتامينات (أ) و(ب6) و(سي) و(إي) والحديد

والزنك والبوتاسيوم والألياف والبروتينات.

وبيئت الكاتبة أن بعض الدراسات تشير إلى أن المركبات

النباتية في الليمون يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن.

واكتشف الباحثون أن بوليفينولات الليمون يمكن أن

تخلص من الوزن الزائد وتراكم دهون الجسم لدى

حيوانات المختبر.

وفي هذه الدراسة، أعطيت بوليفينولات الليمون المستخلصة

من القشرة لفران خاضعة لنظام التسمين. وقد اكتسبت

هذه الفران وزنا ودهونا في الجسم أقل من الفران

الأخرى. وتعتبر هذه النتائج مثيرة للاهتمام. مع ذلك، لم

تؤكد أي دراسة في الوقت الراهن آثار مركبات الليمون على

فقدان الوزن لدى البشر.

الوقاية من الأورام

تطرق الكاتبة إلى أن بعض الدراسات أظهرت أن

الأشخاص الذين يستهلكون الفواكه الحمضية أقل عرضة

لخطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، رغم ذلك،

تتناقض دراسات أخرى بشدة مع هذه النتائج.

ومع ذلك، فهناك العديد من الدراسات المتباينة من

هذا النوع حول موضوع

الوقاية من السرطان،

وفي الوقت

الحالي لم تحسم أي دراسة هذا النقاش.

الليمون غني بالفيتامين سي

والحمض، فقد يؤثر عصيره في

الأشخاص الذين يعانون من قرحة

فموية أو ارتجاع معدي مريئي،

وأيضا يؤدي الإفراط في

تناول الليمون إلى

تآكل الأسنان

والإضرار

بها.

أشارت المجلة إلى أنه بفضل احتوائه على مضادات

الأكسدة، يساهم الكاكاو في تحسين المزاج. وكلما

ارتفعت نسبة احتواء الشوكولاتة على الكاكاو،

عملت مضادات الأكسدة بشكل أفضل.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي حبوب الكاكاو

على متعددات الفينول التي تقى من تأثيرات

الأكسدة، وعلى المعادن المضادة للإجهاد على غرار

الغنثيسيوم والبوتاسيوم والنحاس والسيلينيوم

والزنك والحديد.

تجدر الإشارة إلى أن الكاكاو يساهم أيضا في

توسيع الشرايين، ويساعد في خفض ضغط الدم،

كما أنه يعزز من الوظيفة الإدراكية لا سيما

تنشيط الذاكرة.

3- الشوكولاتة غنية بالسرعات الحرارية

أفادت المجلة بأنه نظرا لاحتواء الشوكولاتة

على نسب مرتفعة من السكريات والدهون،

ينبغي تناولها بشكل معتدل، أي ما يعادل

20 غراما كحد أقصى يوميا. وتعتبر الشوكولاتة غنية

بالسرعات الحرارية بمعدل 500

سعة لكل 100 غرام.



وفقا للكاتبة سارة أم - في تقريرها الذي نشرته مجلة (سانتي يلوس) الفرنسية - فإننا نعلم جميعا أن الليمون هو أحد الأطعمة التي تحسن الصحة وتمنحك الرفاه بطرق مختلفة. مع ذلك، نادرون هم الأشخاص الذين يعلمون أن قشرة الليمون هي في الواقع أغنى جزء بالفيتامينات والعناصر المغذية، خاصة حين تكون مجمدة.

ولفتت إلى أن المعلومات في التقرير هي عامة وللاسترشاد، ولكنها لا تعني أبدا أن الليمون قادر على علاج أي مرض أو تخفيف الوزن، ويجب عدم استعماله عوضا عن استشارة الطبيب. لذا استشر الطبيب دائما حول أي أعراض تعاني منها، ولا توقف أو تغير أي علاج وصفه لك دون الرجوع له.

تقول الكاتبة إنه بما أن العناصر المغذية موجودة في القشرة، فمن المهم غسل الليمون بشكل صحيح بماء الصنبور. إثر ذلك، أزل كل آثار مبيدات الآفات باستخدام بيكربونات الصوديوم أو خل عصير التفاح. ومن ثم، اغسل مرة أخرى حبات الليمون تحت الماء الجاري وضعها في الثلاجة خلال الليل.

وبمجرد تجميدها، فم ببشرها في وعاء زجاجي وضعه في الثلاجة، واستخدمها حسب الحاجة مثل وضعها زينة فوق السلطات والحساء وعصائر الغلال. ويمكنك أيضا تقطيعها إلى قطع صغيرة ثم إزالة البذور وتجميدها بعد ذلك. وحين تتجمد حبات الليمون بالكامل، اسحقها وأضفها إلى الحلوى أو الأيس كريم أو السموتشي أو السلطة.

وأوردت الكاتبة أن العديد من الدراسات تشير إلى أن قشرة الفواكه الحمضية لها تأثيرات مضادة للالتهابات، وللأكسدة، ولتصلب الشرايين.

وتعتبر قشرة الفواكه الحمضية مصدرا غنيا بالفلافانون والفلافون متعدد البوكسيل، التي نادرا ما توجد في النباتات الأخرى، كما أنها غنية بالعناصر الغذائية

1- الشوكولاتة البيضاء لا تحتوي على الكاكاو

قالت مجلة (سانتي ماغازين) الفرنسية في تقرير لها، إن كل نوع من الشوكولاتة، بما في ذلك (الشوكولاتة بالحليب) و(الشوكولاتة البيضاء) وغيرهما، يتميز بتركيبية معينة ومحددة بشكل دقيق، مع احتوائه على نسب مئوية متباينة للغاية من الكاكاو حسب نوع المنتج، وذلك وفق التالي:

2- الكاكاو مفيد للصحة

1- الشوكولاتة الداكنة: تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مزيج من السكر وما لا يقل عن 35% من الكاكاو، 18% منها على الأقل على شكل زبدة الكاكاو.

2- الشوكولاتة بالحليب: يتكون هذا النوع من الشوكولاتة مما لا يقل عن 25% من عينة الكاكاو والزبدة المستخرجة منه، إلى جانب كمية من السكريات، والحليب الذي عادة ما يوضع على شكل بودرة.

3- الشوكولاتة البيضاء: تعتبر هذه الشوكولاتة خالية تماما من الكاكاو حيث تصنع بالأساس من الزبدة المستخرجة منه فقط. علاوة على ذلك، تحتوي الشوكولاتة البيضاء على مشتقات الحليب والسكر ونكهة الفانيليا.

4- عينة الكاكاو: تستخرج كل من عينة وزبدة الكاكاو من حبوب الكاكاو المخمرة والمحمصة والمطحونة.

5- الشوكولاتة غنية بالسرعات الحرارية: أفادت المجلة بأنه نظرا لاحتواء الشوكولاتة على نسب مرتفعة من السكريات والدهون، ينبغي تناولها بشكل معتدل، أي ما يعادل 20 غراما كحد أقصى يوميا. وتعتبر الشوكولاتة غنية بالسرعات الحرارية بمعدل 500 سعة لكل 100 غرام.

معلومات مهمة عن الشوكولاتة تهم صحتك

معلومات مهمة عن الشوكولاتة تهم صحتك

يعود الولوج بالشوكولاتة إلى زمن بعيد حين ظهرت حبوب الكاكاو لأول مرة في أميركا اللاتينية بين عام 1100 و 1400 قبل الميلاد. ويدرك محبو الشوكولاتة جيدا أن خصائصها وجودتها تختلفان من نوع إلى آخر.

ونقدم لك هنا خمس معلومات مهمة لصحتك، وعلى الأرجح أنك لا تعرفها عن الشوكولاتة:

4- هناك شوكولاتة غير محمصة أشارت المجلة إلى أن هذا النوع من الشوكولاتة بدأ في الظهور منذ بضعة أعوام، وهو عبارة عن شوكولاتة خام، حيث تستحق حبوب الكاكاو ببساطة دون تحميصها. وينتج عن هذه العملية طعم أقوى بكثير وقوام مختلف، أي أقل مرونة وأكثر قرمشة.

5- الشوكولاتة التي تستخدم في صنع الحلويات ليست (أصلية) تحتوي الشوكولاتة (الأصلية) على نسبة 25% على الأقل من الكاكاو.

في المقابل، تحتوي ألواح الشوكولاتة والحلويات والسكريات وغيرها من الحلويات التي تروق للأطفال على نسبة قليلة جدا من الكاكاو ونسب عالية من السكر المضاف والدهون النباتية الغنية بالدهون المشبعة.



حصة بوحمد تسلط الضوء على مسيرة الدولة في تقديم الخدمات الذكية والنوعية في «منتدى أذربيجان»

•• دبي - وام

ترأست معالي حصة بنت عيسى بوحمد وزيرة تنمية المجتمع وفد الدولة المشارك في منتدى الأمم المتحدة للخدمة العامة وحفل توزيع الجوائز في باكو عاصمة جمهورية أذربيجان والذي تنظمه إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية في الأمم المتحدة، UNDESA، وذلك بمناسبة يوم الأمم المتحدة للخدمة العامة تحت عنوان "تحقيق الأهداف الإنمائية المستدامة من خلال تقديم الخدمات العامة بشكل فعال وتحول الابتكار وبناء مؤسسات فاعلة وشاملة". وتركزت كلمة معالي وزيرة تنمية المجتمع حول مسيرة دولة الإمارات في تقديم وتطوير الخدمات الحكومية الاستباقية والذكية والتزامها بتطبيق أجندة التنمية المستدامة للأمم المتحدة 2030.



وسلط المنتدى - الذي افتتحته سعادة مهربان ألييفا نائبة رئيس جمهورية أذربيجان والسيدة الأولى بحضور سعادة ليو زمنين وكيل الأمين العام للشؤون الاقتصادية والاجتماعية - الضوء على كيفية تحويل المؤسسات الحكومية وتزويدها بالتقنيات الحديثة اللازمة لتطوير الأداء وإنجاز الأفضل حيث ناقش المشاركون القضايا الهامة والاتجاهات الناشئة وأفضل الممارسات والاستراتيجيات فضلاً عن طرق تطبيق الحكومة المبكرة. وشارك في المنتدى وزراء وممثلون دوليون وإقليميون وكبار مسؤولي الحكومات وممثلون عن رؤساء منظمات المجتمع المدني والقطاع



عن تنفيذ أهداف اللجنة ورصد التقدم الذي حققته تلك المؤسسات بإشراك أصحاب العلاقة والمصلحة لافتة إلى هدفين تخص بهما وزارة تنمية المجتمع وهما الهدف الأول القضاء على الفقر والهدف العاشر الحد من عدم المساواة داخل البلدان والمجتمعات. وأضافت أن حكومة دولة الإمارات وسعي تحقيق أهدافها الريادية الطموحة أطلقت في وقت مبكر برنامج قيادات حكومة دولة الإمارات ونموذج التميز القائم على النتائج ونظام أداء حكومة دولة الإمارات و52 مؤشر أداء وطنيا والاستراتيجية الوطنية 2009. وقالت معاليها إن دولة الإمارات العربية المتحدة تتجه لأن تكون ضمن العشرة الأوائل عالمياً في مؤشر الاستعداد لشبكة المعلومات المتطورة كما تسعى وتحقق من المركز الأول عالمياً في مؤشر الخدمات الاستباقية عبر الإنترنت

منوعات الغد

29

صندوق أبوظبي للتنمية يقدم 1.8 مليون درهم لدعم أبحاث حماية التنوع البيولوجي

•• أبوظبي - الفجر

قدم صندوق أبوظبي للتنمية منحة بقيمة 1.8 مليون درهم "ما يعادل 500 ألف دولار" لدعم جامعة أوموسوف الشمالية الشرقية الفيدرالية (NEFU)، في ياكوتسك، روسيا الاتحادية. ووقع سعادة خليفة القببسي، نائب المدير عام صندوق أبوظبي للتنمية وسعادة إيجينيا ميخائيلوفا، رئيس جامعة أوموسوف الشمالية الشرقية الفيدرالية بالإنابة، مذكرة تفاهم بهذا الخصوص في مدينة ياكوتسك الروسية. وتهدف المنحة إلى المساهمة في دعم الجهود العالمية لحماية التنوع البيولوجي، وبحث العلمي والتحليل الوراثي الجزيئي في الحيوانات النادرة، والتعاون مع المنظمات الدولية لتحقيق الهدف رقم 15 من أهداف التنمية المستدامة المتعلقة بـ "حماية الحياة على الأرض". وبهذه المناسبة، قال سعادة محمد سيف السويدي، مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية: "نهدف من خلال هذا الدعم إلى تمكين الجامعات ومراكز البحث العالمية من تطوير قدراتها العلمية في مجال حماية التنوع البيولوجي، بما يتوافق مع الأهداف الإنمائية للأمم المتحدة والتي تدعو إلى دعم وتحفيز البحث العلمي في علوم التنوع البيولوجي والحفاظ على الحياة الطرية وتنميتها. وأشار سعادته إلى "أن المنحة المقدمة من صندوق أبوظبي للتنمية تتوافق مع سياسة حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة الداعمة للبحث العلمي، ولأن البحث العلمي هو محفز رئيس لاستمرار التطوير والابتكار".

من جانبه، أعرب سعادة خليفة القببسي نائب مدير عام الصندوق عن تقديره لمستوى جامعة أوموسوف في ياكوتسك، والمكانة المتميزة التي وصلت إليها في مجالات البحوث العلمية والتطوير والابتكار. وأشار إلى أن المنحة المقدمة ستعمل على تعزيز قدرة الجامعة على تطوير أبحاثها العلمية المتخصصة في مجال التنوع البيولوجي، لافتاً إلى أهمية التعاون المستقبلي مع المؤسسات البحثية والعلمية الإماراتية التي تعنى بالمحافظة على الحيوانات المهددة بالانقراض وإكثارها وإعادة توطينها في مناطق انتشارها الطبيعية.

ومن جانبها، شكرت سعادة إيجينيا ميخائيلوفا صندوق أبوظبي للتنمية على جهوده في مساعدة مركز أبحاث الجامعة وتوفير الأجهزة والأدوات التعليمية، مما يساهم بدفع عجلة التقدم لتحقيق التنمية المستدامة، مشيرة إلى أن التمويل المقدم من الصندوق سيتمكن الجامعة من تطوير أبحاثها.

ويشار إلى أن صندوق أبوظبي للتنمية ساهم في تمويل العديد من الجامعات والمراكز العلمية والبحثية الهامة والتي تركت تأثيراً كبيراً على تطوير المجتمعات وتحفيز الإبداع والابتكار وإيجاد مجتمعات آمنة ومزدهرة وقادرة على تحقيق التنمية الاقتصادية المستدامة.

بنك الإمارات دبي الوطني يطلق حملة «أمن حسابك»

•• دبي - وام

أطلق بنك الإمارات دبي الوطني امس حملة خدمية عامة بالتعاون مع شرطة دبي بعنوان "أمن حسابك" على مستوى الدولة وذلك في إطار مساعيها الرامية إلى رفع الوعي العام حول الأمن الإلكتروني. وتأتي هذه الحملة ضمن إطار الجهود التواصلية التي يبذلها بنك الإمارات دبي الوطني لثقت انتباه العملاء إلى استحالة أن يطلب منهم أي تفاصيل شخصية مثل بيانات اعتماد رقم الحساب أو معلوماتهم في الخدمات المصرفية عبر الإنترنت أو تطبيق الهاتف المحمول أو كلمات المرور أو رقم التعريف الشخصي للبطاقة أو رقم CVV المكون من ثلاثة أرقام والموجود على الوجه الخلفي للبطاقة.. كما تحت الحملة العملاء على توكي الحيلة والحذر لدى استلامهم رسائل بريد إلكتروني أو روابط أو مواقع إلكترونية أو مكالمات مشبوهة لحماية حساباتهم من عملية احتيال محتملة. يشار إلى أن القطاع المصرفي حول العالم يواجه ارتفاعاً متزايداً في عدد الهجمات الإلكترونية خلال السنوات الأخيرة.. وارتفع متوسط تكلفة الجرائم الإلكترونية في القطاع المصرفي على مستوى العالم بنحو 10 في المئة خلال العام الماضي ليصل إلى 18 مليون دولار أمريكي. وخصص بنك الإمارات دبي الوطني نسبة كبيرة من حجم استثماراته في مجال التحول الرقمي والتي تبلغ 1 مليار درهم لتعزيز بنيتة التحتية وعملياته الرقمية وأنشطة البحث والتحليل.. كما أنه يعمل باستمرار لتطوير برامج ومنتجات وحلول توفر للعملاء حماية أفضل أثناء إجرائهم للمعاملات المصرفية الرقمية.

«دانة غاز» تستلم 177 مليون درهم من عملياتها في مصر خلال يونيو

•• الشارقة - وام

أعلنت شركة «دانة غاز» - ومقرها إمارة الشارقة - تسلمها دفعة بقيمة 177 مليون درهم 48 مليون دولار أمريكي من عملياتها في مصر. وقالت الشركة - في بيان أصدرته امس - إن هذه الدفعة تضمنت 30 مليون دولار حصة الشركة من الدفعة التي سددتها الحكومة المصرية للشركات العاملة في قطاع النفط إضافة لبلغ 10 ملايين دولار من بيع الشحنة الثانية من المكثفات في عام 2019. وتأتي الدفعة المستلمة في إطار الجهود المستمرة التي تبذلها الحكومة المصرية لسداد جميع المستحقات المتأخرة والمترتبة عليها مع نهاية عام 2019. وتواصل الشركة منذ عام 2018 تحقيق تقدم ملحوظ في خفض مستحقاتها المتأخرة في مصر، حيث بلغ مجموع الدفعات المستلمة من عمليات الشركة في مصر عام 2018 ما مجموعه 208 ملايين دولار مما قلص مجموع المستحقات إلى 140 مليون دولار في نهاية العام عند أدنى مستوياتها منذ شهر يناير 2011 ووصل مجموع الدفعات المستلمة خلال النصف الأول من عام 2019 ما قيمته 78 مليون دولار لتتخفص مستحقات الشركة في مصر إلى 125 مليون دولار .

بمشاركة 200 شركة تمثل 20 دولة حول العالم

رأس الخيمة تستضيف أول معرض دولي للمشاريع الصغيرة والمتوسطة 14 نوفمبر مؤسسة سعود بن صقر تدعو صناديق وبرامج التمويل الخاصة بالشباب ورواد الأعمال

•• رأس الخيمة - الفجر

تعكف مؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب حالياً ، على العمل لتنظيم أكبر وأول معرض دولي بالمنطقة ، تستضيفه إمارة رأس الخيمة بالتعاون مع غرفة تجارة رأس الخيمة ومركز رأس الخيمة للمعارض ، والذي تحدد له نوفمبر المقبل في الفترة من 14 وحتى 16 منه ، بمشاركة نحو 200 شركة من مختلف القطاعات الخاصة يمثلون أكثر من 20 دولة حول العالم، وشركة كافة صناديق وبرامج التمويل الخاصة بالشباب ورواد الأعمال والمشروعات الصغيرة والمتوسطة في مختلف إمارات الدولة . جاء ذلك خلال لقاء تم مؤخراً بمقر الغرفة ضم سعادة محمد مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة الغرفة ، ويوسف اسماعيل رئيس اللجنة العليا لمؤسسة سعود بن صقر ، ومحمد حسن السبب مدير مركز معارض رأس الخيمة ، للإعلان عن هذا الحدث الذي يهدف إلى تحفيز النمو الاقتصادي لقطاع المنشآت الصغيرة والمتوسطة بالإمارة بوصفها تمثل عصب أي اقتصاد ومحركه الأساسي ، مما يفتح آفاقاً واسعة لتطوير شراكات مثمرة ، وبناء نماذج للتعاون على مستوى الدولة بوجه عام والإمارة بوجه خاص تساهم بتحقيق الاستفادة المشتركة لكلا الجانبين . من جهته أكد سعادة محمد مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة ، على أن تنظيم معرض دولي بهذا الكم من المشاركة لأكثر من 20 دولة حول العالم ، من شأنه أن يكون بمثابة دفعة قوية للجهود الوطنية الرامية إلى

خلال اللقاء الذي تم ما بين الغرفة ومؤسسة سعود ومركز المعارض



تعزيز دور الشركات الصغيرة والمتوسطة ، في دفع عجلة التنوع الاقتصادي في الدولة وصولاً إلى مرحلة " اقتصاد ما بعد النفط" ، مؤكداً حرص صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة ، وولي عهده الأمين سمو الشيخ محمد بن سعد بن صقر القاسمي ، على توفير حزمة متكاملة من خدمات الدعم لمساعدة المنشآت الصغيرة والمتوسطة ، ودعمها وتوجيهاتها لتنظيم مثل هذه المعارض لما تمثله من مبادرة مميزة على هذا الصعيد ، التي تعتبر محرك رئيس لنمو الاقتصاد الوطني وتعزيز تنافسية الإمارات على الخارطة العالمية . وأضاف النعيمي ان مثل هذه المعارض بهذا الكم من المشاركة ، يندرج ضمن أهدافها إتاحة الفرصة لنقل أفضل الممارسات العالمية والدولية فيما يتعلق بالابتكار، واتاحة المجال لاستعراض أبرز الخبرات والتجارب والنقص الاستثمارية المتاحة بالدولة في كافة القطاعات ، فضلاً عما توفره تلك المعارض وخاصة أنه يعد أول معرض دولي بالمنطقة ، من إمكانات لإنشاء علاقات تجارية وشراكات استثمارية مع كافة الشركات المشاركة والتي تمثل دولها ، وتعزيز الروابط الاقتصادية المباشرة بين شركات القطاع الخاص بالدولة وكافة البلدان . وأشار رئيس اللجنة العليا لمؤسسة سعود بن صقر لتنمية مشاريع الشباب ، لكونه يشكل التجمع المثالي لدعم وتنمية مشاريع رواد الأعمال الإماراتيين بالدولة ، وبآني التزامنا منا

«أبوظبي للأوراق المالية» : خفض حصة السوق من عمولات التداول من اليوم

•• أبوظبي - وام

أعلن سوق أبوظبي للأوراق المالية عن خفض حصة السوق من عمولات التداول بدءاً من اليوم "الاثنين" بنسبة تبدأ من 50% إلى 90% للمستثمرين لتكون بذلك الأقل كلفة مقارنة مع أسواق دول منطقة الشرق الاوسط وشمال أفريقيا . وقال في بيان تلقى وام نسخة منه إن ذلك يأتي في خطوة تهدف لخفض

التكلفة على المستثمرين وتعزيز تدفق السيولة وزيادة النشاط الاستثماري في السوق بالإمارة. وستراوح عمولة السوق من التداولات السنوية التي تقل عن 250 مليون درهم من 5 نقاط أساس "0.05% من قيمة الصفقة.. أما بالنسبة للصفقات التي تزيد قيمتها عن مليار درهم خلال السنة فسوف تتراوح التكلفة إلى نقطة أساس واحدة بحيث أن المستثمر الذي يقوم بتداول ما

اللازم للشركات المدرجة ودعمها للتوسع في أعمالها من خلال الأدوات المالية الاستثمارية المتنوعة التي يوفرها وهو بمثابة منصة استثمارية في غاية الأهمية لتعزيز الشروات وتحقيق أهداف التنمية المستدامة . ويضم سوق أبوظبي للأوراق المالية نحو مزيد من المبادرات التي تهدف إلى تنوع الأدوات المالية الاستثمارية أمام المستثمرين في السوق لدعم مختلف القطاعات الاقتصادية

قيمه 500 مليون درهم في السنة سيتم احتساب العمولة على 5 نقاط أساس على 250 مليون من ثم عمولة أقل على ما فوق 250 مليوناً خلال السنة. وتعد المبادرة الجديدة خطوة أساسية نحو تحقيق هدف خطة عدأ 2021 المتمثلة في إزالة الحواجز التي تحول دون ممارسة الأعمال بسهولة ويسر. وقال سعادة خليفة المنصوري الرئيس التنفيذي لسوق أبوظبي للأوراق المالية بالإنابة إن سوق أبوظبي للأوراق المالية منصة لجذب الأموال من داخل الدولة وخارجها لتوفير السيولة والتمويل



رئيسا القمة العالمية للصناعة والتصنيع يدعوان قادة الصناعة من أنحاء العالم كافة للمشاركة في الدورة الثانية للقمة في روسيا

للصناعة والتصنيع، "بعد النجاح الكبير الذي حققته الدورة الأولى للقمة العالمية للصناعة والتصنيع في أبوظبي في العام 2017، ستعمل دورة القمة الثانية في روسيا على توحيد مجتمع الصناعة العالمي والتأكيد على أهمية توظيف تقنيات الثورة الصناعية الرابعة لتحقيق التنمية الصناعية والاجتماعية الشاملة والمستدامة. ولا شك في أن الطبيعة تشكل مصدراً قويا للإلهام سواء للعلماء أو للتقنيين، ومن خلال تسليط الضوء على تقنيات محاكاة الطبيعة، تهدف دورة القمة لهذا العام إلى استلهام الابتكار الهائل الذي تتميز به الطبيعة ومحاكاته عن طريق حلول فعالة تدعم أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، وبالإضافة إلى جلسات النقاش الرئيسية، ستستضيف القمة العالمية للصناعة والتصنيع 2019 جلسات نقاشية على نسط جلسات تبادلية والتي سيشترك فيها أكثر من 200 شاب وشركة ناشئة وشركات صغيرة ومتوسطة من روسيا والعالم، كما سيتم تنظيم حفل توزيع جوائز تحدي محمد بن راشد العالمي للمبتكرين الصناعيين، حيث سيتم تكريم أربعة مبتكرين قدموا حلولاً صناعية لأبرز التحديات التي تواجهها المجتمعات في الدول الأقل نمواً حول العالم ومنحهم جوائز نقدية وعينية تقدر قيمتها بحوالي مليون دولار أمريكي، بالإضافة إلى تنظيم مجموعة عمل بالتعاون مع مؤسسة "لويدز ريجستر"، تهدف إلى تحديد التحديات الأمنية والمخاطر والفرص المتعلقة بتبني تقنيات الثورة الصناعية الرابعة في القطاع الصناعي. ويذكر أن القمة العالمية للصناعة والتصنيع ستقام على مدار ثلاثة أيام بالتزامن مع معرض "أبوريوم"، المعرض السنوي للصناعة والتجارة والذي يقام في روسيا منذ العام 2010 وبشكل منصة لتبني قواعد سياسات القطاع الصناعي العالمي.



أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، وبالرغم من الجوانب الإيجابية الكبيرة لهذه التقنيات، إلا أنها تفرض علينا الكثير من التحديات التي يجب أن نعمل معاً على مواجهتها وخاصة على مستوى مستقبل سوق العمل. وستعمل دورة القمة العالمية للصناعة والتصنيع للعام 2019 على صياغة رؤية عالمية حول مستقبل القطاع الصناعي من خلال جمع قادة القطاع الصناعي من القطاعين العام والخاص وممثلي المجتمع المدني ومراكز البحوث والدراسات والأكاديميين والعمل للتوافق حول كيفية توظيف تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة في تحقيق التنمية الصناعية الشاملة والمستدامة. وستساهم القمة العالمية للصناعة والتصنيع، التي تجتمع كافة الجهات ذات العلاقة بالقطاع الصناعي، في عقد الشراكات الفعالة، وريادة الفكر العالمي حول كيفية توظيف تقنيات الثورة الصناعية الرابعة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة. وبصفتنا شركاء مؤسسين للقمة العالمية للصناعة والتصنيع، ستقوم في منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو)، باستثمار كافة خبراتنا وتجاربنا وشبكة معارفنا لبناء الازدهار العالمي المرتكز على توظيف تقنيات الثورة الصناعية الرابعة، وذلك من خلال المؤتمر مع كافة الشركاء والساعين لتحقيق التنمية الصناعية الشاملة والمستدامة.

وتعتبر القمة العالمية للصناعة والتصنيع، المبادرة المشتركة بين دولة الإمارات العربية المتحدة ومنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو)، المنصة الأولى من نوعها لقطاع الصناعة العالمي التي تجمع قادة الحكومات والقطاع الخاص والمنظمات غير الحكومية لبناء خارطة طريق للاستثمار في الكفاءات، ودعم الابتكار وتطوير المهارات الضرورية لوضع القطاع الصناعي على المستوى العالمي.



التنمية الشاملة للمجتمعات الإنسانية. وفي هذا الصدد، قال معالي المهندس سهيل بن محمد فرح فارس المزروعى، وزير الطاقة والصناعة لدولة الإمارات العربية المتحدة، "تلتزم دولة الإمارات بالمساهمة في إعادة صياغة مستقبل القطاع الصناعي العالمي بما يتماشى أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة وضمان قيامه بدوره الأساسي في إعادة بناء الاقتصاد العالمي. وقد تمكنت دولة الإمارات من خلال هذا الالتزام من بناء قطاع صناعي قوي وريادة الجهود العالمية في مجال تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة. وتدعو قادة القطاع الصناعي من مختلف أنحاء العالم للمشاركة في هذا الحوار وتبني تطبيقات الثورة الصناعية الرابعة لبناء الازدهار العالمي. وشعر بالفخر لتنظيم الدورة الثانية للقمة العالمية للصناعة والتصنيع في مدينة إيكاترينبرغ الروسية، والتي تعد عاصمة الصناعة في إحدى أكبر الدول الصناعية على المستوى العالمي، ومن جانبه، قال لي يونغ، المدير العام لمنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية، "توفر الثورة الصناعية الرابعة إمكانات لا حدود لها في إطار السعي لتحقيق

•• أبوظبي-القطر:

دعا رئيسا القمة العالمية للصناعة والتصنيع، كل من معالي المهندس سهيل بن محمد فرح فارس المزروعى، وزير الطاقة والصناعة لدولة الإمارات العربية المتحدة، ولي يونغ، المدير العام لمنظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية العالمي من القطاعين العام والخاص، والأكاديميين، وممثلي المجتمع المدني، ورواد التكنولوجيا والمستثمرين، إلى المشاركة في الدورة الثانية من القمة العالمية للصناعة والتصنيع، والتي ستعقد في الفترة ما بين 9 و11 يوليو 2019 في مدينة إيكاترينبرغ الروسية، لمناقشة أهم القضايا الملحة المرتبطة بقطاع الصناعة العالمي، في وقت تواصل فيه تقنيات الثورة الصناعية الرابعة إحداث تغييرات كبيرة في كل من القطاع الصناعي وكافة جوانب حياة المجتمعات العالمية. وستجمع دورة القمة العالمية للصناعة والتصنيع 2019 كبار خبراء قطاع الصناعة العالمي للمشاركة في أكثر من 40 جلسة نقاش تسلط الضوء على مواضيع ذات أهمية بالغة مثل استدامة القطاع الصناعي، والاقتصاد التحويلي، والأمن الغذائي، والمدن المستقبلية، والأمن السيبراني، والطباعة ثلاثية الأبعاد، ومستقبل سوق العمل، وسياسات القطاع الصناعي ودورها في تحقيق أجندة 2030 للتنمية المستدامة. وتركز القمة على إطلاق حوار عالمي يشارك فيه قادة القطاع الصناعي العالمي ويهدف إلى رسم ملامح الدور الذي يجب على القطاع الصناعي أن يضطلع به للمساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة. وستشهد القمة جلسات نقاش مخصصة لمناقشة مساهمة التنمية الصناعية في توفير حلول مبتكرة للعديد من القضايا العالمية الهامة مثل الفقر والجوع، وحماية البيئة وضمان



فيزا، تكريم جهود مصرف أبوظبي الإسلامي لعملائه في حفل توزيع الجوائز العالمية لجودة الخدمات

•• أبوظبي-القطر:

فاز مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، بجائزة "أفضل أداء إجمالي للمحفظة" جهة مصدرة للبطاقات في حفل توزيع الجوائز العالمية لجودة الخدمات 2019، الذي نظمته "فيزا". وجاء فوز المصرف بهذه الجائزة تكريماً لجهوده في حماية البيانات الشخصية لعملائه، من خلال استخدام أحدث التقنيات لتقييم المعايير الأمنية وتطويرها وتطبيقها بهدف حماية عملائه من التعرض لعمليات الاحتيال. وكان مصرف أبوظبي الإسلامي قد وظف تقنيات متعددة مثل تقنية "الشريحة ورقم التعريف الشخصي (Chip and Pin)، والتنبهات الجانية عند إجراء أي معاملات، والحماية ثلاثية الأبعاد، ومراقبة البطاقات على مدار الساعة لمنع عمليات الاحتيال. وساهمت هذه الإجراءات التي اتخذها المصرف والالتزام الدائم بحماية عملائه في جعله أقل المصرف عرضة لعمليات الاحتيال في دولة الإمارات العربية المتحدة. بهذه المناسبة، قال السيد فيليب كينغ، الرئيس العالمي لقطاع الخدمات المصرفية للأفراد في مصرف أبوظبي الإسلامي: "تلتزم في مصرف أبوظبي الإسلامي بمسؤوليتنا في حماية عملائنا وبياناتهم الشخصية، وتزويدهم بأكثر الخدمات المصرفية أمناً، حيث تعتبر الخدمات المصرفية الموثوقة والسريعة والسلسة جزءاً أساسياً من التجربة التي نقدمها لعملائنا واستراتيجيتنا الهادفة لتعزيز مستويات رضاهم. ويعد الفوز بهذه الجائزة العالمية شهادة يعترف بها المصرف على ريادته في مجال ضمان حماية معاملات ومدفوعات عملائه من التهديدات المستمرة في القطاع المصرفي". وكانت "فيزا" قد أطلقت "الجوائز العالمية لجودة الخدمات" في عام 1992 لتكريم الأداء التشغيلي المتميز لشركائها من الجهات المصدرة والشغلة للبطاقات وغيرها. وتمنح هذه الجوائز للجهات التي تتميز بعلاقات قوية مع عملاء "فيزا"، وتقدم ابتكارات متميزة وقاعات تشغيلية عالية، وتمتعت بمستويات رفيعة من رضا حاملي البطاقات. وفاز مصرف أبوظبي الإسلامي، خلال الأشهر القليلة الماضية، بالعديد من الجوائز تقديراً لتميز منتجاته وخدماته، وكان من ضمنها جائزة "أفضل ممول إسلامي" من جوائز تمويل التجارة الدولية 2019، وجائزة "أفضل مصرف إسلامي في العالم" من مجلة "ذا بانكر"، وجائزة "أفضل مزود للخدمات المصرفية المتميزة في دولة الإمارات" من مجلة "بانكر ميدل إيست"، وجائزة "أفضل مصرف إسلامي" من "إيمبا فاينانس ميدل إيست".

نمو قوي لتداولات العقود الآجلة للذهب

•• دبي - وام:

شهدت بورصة دبي للذهب والسلع في شهر يونيو ارتفاعاً قوياً في أحجام تداول العقود الآجلة للذهب، المنتج البارز لدى البورصة حيث دفعت التوترات الجيوسياسية المتصاعدة في جميع أنحاء العالم المستثمرين نحو البحث عن أصول آمنة. وسجل هذا المنتج نمواً يومية في أحجام تداوله بنسبة 507.4 بالمائة على أساس شهري وبنسبة 225.5 بالمائة على أساس سنوي بالإضافة إلى نمو معدل الاهتمام المفتوح بنسبة 90.7 بالمائة على أساس شهري. وفي ضوء هذا الأداء القوي سجلت بورصة دبي للذهب والسلع ثالث أعلى معدل اهتمام مفتوح ربع سنوي لها بواقع 355.365 عقداً على مدار الأشهر الثلاثة الماضية. وتجدر الإشارة إلى أن "الاهتمام المفتوح" يشير إلى عدد عقود المشتقات المالية / مثل العقود الآجلة وعقود الخيارات/ المتداولة في أي وقت في السوق وهو مقياس نهائي لنجاح أي منتج أو بورصة على نطاق أوسع. وقال ليس ميل الرئيس التنفيذي لبورصة دبي للذهب والسلع إن عقد الذهب أكد مجدداً في شهر يونيو على مكانته الرائدة كأفضل ملاذ آمن للمستثمرين في جميع أنحاء العالم الذين أقبِلوا على تداول المعادن الثمينة في ضوء التوقعات الجديدة بتخفيض أسعار الفائدة من قبل البنك الاحتياطي الفيدرالي وضعف الدولار الأمريكي وتزايد التوترات الجيوسياسية. وقد انعكس ذلك بقوة على بورصة دبي للذهب والسلع حيث سجلت العقود الآجلة للذهب لدينا أفضل أداء شهري لها منذ نوفمبر 2016. ويبلغ حجم العقود الآجلة المتداولة في بورصة دبي للذهب والسلع أكثر من 1.73 مليون عقد في شهر يونيو مع قفزة في أحجام تداول محفظة العملات وخاصة منتجات الروبية الهندية، حيث سجلت العقود الآجلة المصغرة للروبية الهندية أعلى معدل اهتمام مفتوح ربع سنوي بواقع 114.817 عقداً بين شهري إبريل ويونيو في حين سجلت عقود الكوانتو الآجلة للروبية الهندية وهي مؤشر أسعار أزواج عملات الروبية الهندية والدولار الأمريكي أفضل أداء شهري لها منذ مارس 2016 مع تداول 578.872 عقد. كما سجلت العقود الآجلة لليورو أداءً قوياً مع تحقيق أعلى معدل اهتمام مفتوح ربع سنوي لها بواقع 3.582 عقداً مواصلة مسارها القوي منذ شهر مايو وسط استمرار الحادثات بشأن خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي.

مركز دبي المالي العالمي يقدم إطاراً تنظيمياً مرناً لهيكل الشركات «المحددة»

فضلاً عن ضمان قدرته على تلبية جميع متطلبات السوق المحلية، ويلتزم مركز دبي المالي العالمي بالعمل على تحسين بنيتها التحتية التشريعية، لمنح مجتمع الأعمال ثقة أكبر وتوسيع قدرات الوصول التي تحتاجها الشركات للاعتماد الفرص المتاحة في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، وذلك عبر إمارة دبي. وفي أعقاب قيام مركز دبي المالي العالمي بإصدار قوانين الإعسار المالي والعمل الجديدة مؤخراً، سيسهم الإطار التنظيمي الجديد للشركات المحددة بتعزيز أطر العمل القانونية والتنظيمية في المركز، والذي يحافظ على مكانته الرفيعة كأكثر السلطات الخاضعة للقانون العام مهنية وملاءمة لعمل الشركات في المنطقة. جاء ذلك خلال جلسة خاصة جمعت ممثلين عن شركات القانون ومزودي خدمات الشركات في مركز المؤتمرات بمركز دبي المالي العالمي، والتي سعت إلى التعرف بشكل أكبر على التطبيقات السوق حول المقترح التنظيمي الذي يخصص حالياً للدراسات والاستشارات العامة، وجرى وضعه وفق أعلى المعايير والممارسات العالمية.



منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا. وأضاف فيسر: "من خلال استبدال الأطر التنظيمية للشركات ذات الأغراض الخاصة الوسطى والشركات ذات الأغراض الخاصة بإطار تنظيمي موحد ومبسّط، مع هيكلية تكاليف أكثر تنافسية، أصبح المركز أكثر استعداداً لتواكبة أرقى المعايير العالمية، الرئيس التنفيذي للشؤون القانونية، في سلطة مركز دبي المالي العالمي: "يعد الإطار التنظيمي الجديد للشركات المحددة تطوراً إيجابياً كبيراً في اللوائح التنظيمية، والتي تسهم في تعزيز تأسيس الشركات تحت مظلة مركز دبي المالي العالمي، وهي فرصة مميزة بالنسبة للشركات التي تتطلع للاستفادة من الفرص التي توفرها

•• دبي-القطر:

أعلن مركز دبي المالي العالمي عن إصدار إطار تنظيمي جديد يهدف إلى تعزيز سرعة ومرونة وجدوى عمليات هيكلية الشركات ضمن المركز، وذلك من خلال تصنيف هيكليات الأعمال مثل الشركات ذات الأغراض الخاصة الوسطى (ISPVs)، والشركات ذات الأغراض الخاصة (SPCs)، على أنها "شركات محددة". ويهدف الإطار التنظيمي الجديد الذي يطرحة المركز المالي الرائد في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا للشركات المحددة إلى توسيع نطاق الإطار السابق، حيث يتيح لشركات أخرى إمكانية تأسيس حضورها في مركز دبي المالي العالمي بمرونة أكبر من حيث متطلبات تأمين المساحات المكتبية. وتضم مجموعة الشركات التي ستستفيد من النظام الجديد كلاً من الشركات المرخصة لدى سلطة دبي للخدمات المالية، أو المعترف بها كجهة تنظيمية للخدمات المالية العالمية. كما يفسح النظام الجديد فرصة تأسيس شركات محددة في مركز دبي المالي العالمي أمام شركات

شركت في منتدى الصادرات الوطنية الأوكرانية الخامس الذي نظم في كيف

غرفة دبي تدعو شركات التصدير الأوكرانية لاتخاذ الإمارة بوابة لصادراتهم في أسواق المنطقة

الإمارات وإيطاليا ونيجيريا وغيرها، حيث مثل المنتدى فرصة مثالية لغرفة دبي للترويج لبدي وبيئة أعمالها كوجهة استراتيجية للصادرات الأوكرانية إلى أسواق المنطقة. وقدمت الغرفة خلال مشاركتها في المنتدى عرضاً تعريفياً حول المشهد الاقتصادي في دبي وفرص التعاون المشتركة بينها وبين أوكرانيا. وأكد عمر خان، مدير المكاتب الخارجية في غرفة دبي إن المشاركة في مثل هذه المنتديات يعزز من قدرة دبي على إبراز مقوماتها التنافسية ضمن منظومة التجارة العالمية، حيث تحتل الإمارة موقعاً استراتيجياً متميزاً، وتمتلك

بنية تحتية متطورة تساعد الصادرات الأوكرانية على الوصول إلى الأسواق المستهدفة. وأشار خان إلى أن تجارة دبي غير النفطية مع أوكرانيا تضاعفت خلال الفترة 2016-2018 لتبلغ 571 مليون دولار أمريكي خلال العام الماضي، مع هيمنة المنتجات الزراعية والمعدنية على الصادرات الأوكرانية إلى الإمارة، حيث شملت هذه الصادرات المعادن الأساسية والماشية ومنتجاتها والمنتجات الزراعية والزيوت والدون الحيوانية، مشيراً إلى وجود فرص للتعاون المشترك في قطاعات الأمن

أكد خان على الدور الذي تلعبه الغرفة عبر مكاتبها التثقيفية في الترويج لبدي ومجتمع أعمالها، حيث تشكل التجارة إحدى الركائز الأساسية لاقتصاد الإمارة، ويعتبر التنوع الاقتصادي أحد أبرز سمات اقتصاد الإمارة. وأبدى المسؤولون الحكوميون في أوكرانيا وممثلي القطاع الخاص اهتمامهم الواسع بتوسيع حركة صادراتهم إلى دبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مشددين على أهمية دبي وموقعها الاستراتيجي كوجهة أعمال متميزة ورائدة للصادرات الأوكرانية.





يحدث احمرار الوجه نتيجة توسع منات الأوعية الدموية الصغيرة أسفل الجلد، مما يسبب امتلاءها بالمزيد من الدم، فيظهر الجلد بلون أحمر أو وردي، وقد يكون احمرار الجلد مصحوباً بالحرارة عند لمسها أو قد يتسبب بالحرق، وفي كثير من الأحيان قد يكون احمرار الجلد مؤقتاً وغير ضار، إلا أنه ينبغي الانتباه إلى الأعراض الأخرى التي قد تصاحب احمرار الوجه والتي قد تتطلب مراجعة الطبيب.

وصفات طبيعية لعلاج احمرار الوجه بسهولة وسرعة تامة

المكونات:
4 ملاعق صغيرة من عصير الطماطم .
2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون .
1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون .
طريقة التحضير:
• خلط كل من عصير الطماطم، وزيت الزيتون، وعصير الليمون خلطاً جيداً .
• دهن الوجه بالخليط السابق مع تجنب الاقتراب من منطقة العينين .
• ترك هذا الخليط بالوجه لمدة (3/1 ساعة) على الأقل .
• غسل الوجه بماء البقدونس أو ماء البابونج جيداً .

زيت بذور الكتان
يستخدم زيت بذور الكتان للقضاء الكامل على احمرار الوجه، والحصول على المظهر الجميل واللائق للبشرة ويتم ذلك من خلال تنفيذ التعليمات الآتية:

المكونات:
• القليل من زيت بذور الكتان .
طريقة التحضير:
• دهن البشرة بزيت بذور الكتان يومياً .
• الاستمرار في عمل ذلك لمدة أسبوع كامل .

الأوفوريا:
يستخدم هلام الأوفوريا كعلاج مثالي لمشاكل البشرة، والحد من التهابات البشرة ويكون ذلك بواسطة اتباع الخطوات الآتية:

المكونات:
• كمية بسيطة من هلام الأوفوريا .
طريقة التحضير:
• وضع هلام الأوفوريا على مناطق الاحمرار بالوجه مع التدليك المستمر باستخدام أطراف الأصابع .
• ترك هلام الأوفوريا بالوجه لمدة (2/1 ساعة) تقريباً .
• غسل الوجه بماء البارد جيداً .

العسل
العسل من المواد المنتشرة كثيراً لأهميته في التقليل من التهابات البشرة، واحمرار الوجه خاصة بعد عملية التقشير لاحتوائه على الخصائص المطهرة والمضادة لتكون البكتيريا ويكون ذلك بتنفيذ التعليمات التالية:

المكونات:
• القليل من العسل .
طريقة التحضير:
• دهن الوجه بالعسل والتركيز على المناطق المصابة بالاحمرار .
• تكرار ذلك يومياً للحصول على النتائج المذهلة .

زيت الزيتون والطماطم
تعد وصفة زيت الزيتون والطماطم من أهم الوصفات الطبيعية لعلاج احمرار الوجه وسخونته ويتم ذلك باتباع التعليمات الآتية:

المكونات:
2 ملعقة صغيرة من الياغون المحفف .
2 كوب من الماء .
طريقة التحضير:
• غلي الياغون مع الماء جيداً ثم وضعه بالثلاجة .
• غمس قطعة نظيفة من القماش بالياغون، ودهن الوجه بها .
• ترك الوجه الدهون لمدة (4/1 ساعة) على الأقل حتى يجف تماماً .
• غسل الوجه بماء البارد جيداً .

الثلج:
يعتبر الثلج من الطرق البسيطة جداً للتخلص من مشكلة احمرار الوجه تماماً ويكون ذلك كما يلي:

المكونات:
• كمية قليلة من مكعبات الثلج .
طريقة التحضير:
• تمرير مكعبات الثلج على الوجه .
• يجب عدم ترك الثلج بالوجه لمدة طويلة .

المكونات:
• قطرات من زيت جوز الهند .
• وضع زيت جوز الهند على المناطق المتوهجة بالوجه .
• ترك الزيت بالوجه طوال الليل .

الخيار
يعتبر الخيار من العناصر المهدئة والمبردة للبشرة حيث يقوم بإزالة البقع الحمراء، وعلاج احمرار الوجه من خلال تنفيذ التعليمات الآتية:

المكونات:
• شرائح رقيقة من الخيار .
طريقة التحضير:
• وضع شرائح الخيار على مناطق الاحمرار .
• تترك بالوجه لمدة (3/1 ساعة) تقريباً .

الحليب
يلعب الحليب دوراً أساسياً في علاج مشاكل البشرة، والحصول على بشرة أكثر حيوية ونضارة ويكون ذلك بواسطة الخطوات الآتية:

المكونات:
1 ملعقة صغيرة من الحليب .
1 ملعقة صغيرة من العسل .
1 ملعقة صغيرة من الماء .
طريقة التحضير:
• خلط كل من الحليب، والعسل، والماء خلطاً جيداً .
• دهن البشرة بهذا الخليط باستخدام قطنه طبية نظيفة .
• ترك هذا الخليط على الوجه لمدة (4/1 ساعة) على الأقل .
• يفضل الاستمرار في عمل ذلك (2 مرة) يومياً .
• تطبيق هذا الخليط على البشرة، وتركه لمدة (4/1 ساعة) على الأقل .
• غسل الوجه بماء البارد وتنشيفه جيداً .
• ينصح بتكرار ذلك (4 مرات) أسبوعياً .

الشاي الأخضر
يتميز الشاي الأخضر بمجموعة من الخصائص المضادة للالتهابات، وقبض الأوعية الدموية المسببة للاحمرار ويكون ذلك عن طريق تنفيذ التعليمات الآتية:

المكونات:
1 ملعقة كبيرة من النشا .
1 ملعقة كبيرة من ماء الورد .
1 ملعقة كبيرة من الحليب .
طريقة التحضير:
• خلط كل من النشا، وماء الورد جيداً، وإضافة الحليب بالتدرج للحصول على الكريم .
• وضع هذا الخليط على الوجه، وتركه لمدة (4/1 ساعة) حتى يجف تماماً .
• غسل الوجه بماء الدافئ جيداً، مع تمرير قطعة من الثلج على الوجه .

زيت جوز الهند
يستخدم زيت جوز الهند لإبراز جمال البشرة، والتخلص من البقع والالتهابات، وترطيب البشرة بالكامل ويتم ذلك باتباع الخطوات الآتية:

المكونات:
• تناول كوب الشاي، وتمرير كيس الشاي على البشرة للتقليل من تهيجها .

زيت جوز الهند
يستخدم زيت جوز الهند لإبراز جمال البشرة، والتخلص من البقع والالتهابات، وترطيب البشرة بالكامل ويتم ذلك باتباع الخطوات الآتية:

المكونات:
• تناول كوب الشاي، وتمرير كيس الشاي على البشرة للتقليل من تهيجها .

الأسباب:
هناك العديد من الأسباب المؤدية لحدوث احمرار الوجه وسخونته نذكرها في السطور التالية:
1. قد ترجع أسباب احمرار الوجه إلى العوامل الوراثية المختلفة .
2. تناول كميات كبيرة من الأدوية والعقاقير ذات التأثير القوي على البشرة مثل: فيتامين B3 .
3. كثرة التعرض المباشر لأشعة الشمس، ودرجات الحرارة المرتفعة المتمثلة في الساونا أو الحمام الساخن .
4. الاضطرابات والتغيرات الهرمونية لكلاً من الرجال والنساء حيث ارتفاع نسبة هيموجلوبين الدم عند الرجال، وأيضاً وصول المرأة لمرحلة سن اليأس .
5. ظهور وانتشار حب الشباب بكثافة على بشرة الوجه .
6. الممارسة الدائمة والمستمرة للتمارين الرياضية مما يسبب ارتفاع ضغط الدم، وظهور احمرار الوجه .
7. المشاكل والاضطرابات العصبية الناتجة عن الإصابة بمرض السكر، والأمراض العصبية الأخرى .
8. الإصابة بالأمراض الجلدية المختلفة مثل: الأكزيما، والصدفية .
9. الإصابة بالتهابات الجلدية المختلفة الناتجة عن البكتيريا، والمسببة للحكة، والاحمرار، والتورم .
10. المشاكل العديدة للبشرة كجفاف البشرة بسبب الطقس الحار أو البارد .
11. كثرة التعرض للضغوط النفسية المستمرة كالتفكير والتوتر فيسبب العرق الزائد بالوجه مما يؤدي إلى سرعة ذوب نبضات القلب، واحمرار الوجه .
12. الإصابة بمختلف الأمراض المناعية مثل: مرض الذئبة الحمراء، وضرورة عمل التحاليل اللازمة، وأخذ العلاج .
13. التعرض للمواقف المحرجة والمخجلة مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في الشرايين، وتوسعة الأوعية الدموية .
14. التعرض للعديد من المشاكل الصحية الناتجة عن سوء عملية الهضم، وتجمع الغازات في الأمعاء .

فوائد مذهلة للشاي الأخضر

يعد الشاي الأخضر الجسم بالعديد من الفوائد الصحية؛ نظراً لاحتوائه على مكونات مضادة للأكسدة وعناصر غذائية ضرورية تسهم في تحسن وظائف الأجهزة الرئيسية بالجسم. وفي هذا السياق عرض موقع (ميديكال ديلي) مجموعة من أهم الفوائد الصحية للشاي الأخضر منها تحسين أداء الدماغ، وتقليل الوزن، والوقاية من أمراض خطيرة خاصة السرطان.

يحسن أداء الدماغ:
الشاي الأخضر يحسن وظائف الدماغ، فهو يحتوي على الكافيين وهي مادة محفزة تقاوم الناقل العصبي المثبط الذي يسمى (أدينوسين) مما يزيد من تركيز الناقلات العصبية التي تحسن نشاط المخ. ويسهم الشاي الأخضر أيضاً في تقوية الذاكرة وتحسين الحالة المزاجية والانتباه.

يساعد في تخفيف الوزن:
يهدم الشاي الأخضر معدل التمثيل الغذائي داخل الجسم خاصة في منطقة البطن، وقد أظهرت دراسات أن شرب الشاي الأخضر بصفة دورية يقلل الدهون بدرجة كبيرة خاصة في منطقة الخصر.

يساعد في الوقاية من السرطان والسكري:
الشاي الأخضر غني بمادة (البوليفينول) وهي مركب يستخدم في تخفيف الالتهابات ويعرف عنه أنه يسهم في الحد من الخلايا الضارة ويقاوم الأكسدة، كما ينظم مستويات الجلوكوز إذ أنه يسهم في الحد من ارتفاع نسبة السكر بالجسم بعد الأكل.

الصحة العامة:
أظهرت دراسة على الفئتين اليابانيين أن تناول الشاي الأخضر بواقع خمسة أكواب أو أكثر يومياً ساعدهم على البقاء بصحة طيبة طوال 11 عاماً كما يسهم في تقليل احتمالات الإصابة بمشكلات القلب أو جلطات.

يقاوم الزهايمر يحافظ على صحة البشرة:
تناول الشاي الأخضر يؤخر تدهور الحالة الصحية لمرضى الزهايمر والشلل الرعاش، وقد أظهرت دراسات طبية أن مكوناته تمنع تدهور صحة الدماغ، كما يساهم الشاي الأخضر أيضاً في الوقاية من ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في السن على البشرة. فمكوناته المضادة للأكسدة تقلل آثار الشمس وتمنع تدهور خلايا الجلد.



الطرق المتعددة لعلاج احمرار الوجه:

هناك العديد من الطرق البسيطة الفعالة في علاج حالات احمرار الوجه، والتخفيف من حدوته وهي كما يلي:
1. الالتزام بنظام غذائي صحي وسليم ومتوازن قائماً على التغذية الكاملة للبشرة بتناول المواد الغذائية الضرورية المحتوية على الفيتامينات الكاملة كفيتامين (A,B,C,E)، مثل: الطماطم، والبرتقال، والسبانخ، والتفاح، والوز .
2. الاستخدام المستمر لمرطبات البشرة بعد الانتهاء من غسل الوجه، ويجب وضع مرطب البشرة داخل الثلاجة، وتركه مدة ليبرد لوضعه على الوجه مما يؤدي إلى انقباض المسامات، واختفاء احمرار الوجه تماماً .

منوعات

العمل

35

اختارت الممثلة حلا شيحة أن يكون مسلسل (زلزال) مع الممثل محمد رمضان، العمل الأول الذي تظهر به بعد غياب 13 عاماً عن التمثيل لاعتزالها الفن.. ورغم تلقيها أكثر من عرض إلا أنها وجدت في شخصية (صافيا) الأمور التي تبحث عنها وأنها الأنسب لها. عاشت حلا أول يوم تصوير لها ما بين القلق والخوف والسعادة في الوقت نفسه، لأنها لأول مرة تقف امام الكاميرا منذ سنوات طويلة ولكنها تأقلمت مع الأمر بسرعة واستكملت دورها.. وكشفت في هذا الحوار عن أسباب اختيارها (زلزال) وكواليس تصوير دورها والتأقلم على اللهجة الصعيدية وكيف تواجه الهجوم عليها وأشياء أخرى..



خويف من اللهجة الصعيدية كان سيحرمني من (زلزال)

حلا شيحة: لا يوجد فنان ينجح بمفرده حتى لو كان بطلاً مطلقاً للعمل



أحافظ على مكائتي عند الجمهور، حتى وإن غبت عليهم كل هذه الأعوام، والدليل أن بعد إعلان عودتي الكثير أيدني في ذلك كما أن هناك العديد من صناعات الفن قالوا إنني تركت فراغاً بهذا الغياب، وإن مكائتي محجوز وهذا سهل عليّ أمر العودة للتمثيل من جديد وأسعدني.

- ما السبب وراء تقديمك شخصية نوسة في مسلسل اذاعي بعد ظهورك بها في فيلم "اللمبي"؟
- هذا المسلسل هو العمل الأول لي في الاذاعة وعندما تلقيت عرضاً لتقديم هذه الشخصية أعجبت كثيراً بالفكرة، لأنني أحب هذه الشخصية التي قدمتها في فيلم اللمبي قبل أكثر من 17 عاماً.
- الا أن الشخصية تشهد العديد من التصوير خلال هذا المسلسل لأنها تكبر وتساعد الناس من حولها، ومقدمة بطريقة كوميدية لايت.

قادتني للمشاركة في "زلزال"، لأن الشركة المنتجة عرضت عليّ المشاركة في مسلسل آخر ووجدته لم يناسبني، وبعدها عرضوا عليّ "زلزال" ووقتها لم تكن معالم الشخصية واضحة لعدم اكتمال السيناريو فاعتذرت، ثم تحدثوا معي مرة أخرى لأنهم لم يستقروا على بطلة فيه، إلا أن عبد الرحيم كمال اقنعني بالشخصية، وبالنسبة لمحمد رمضان اعتبر العمل معه موهوباً.

- كيف كان رد فعلك بعد قهوفك أمام الكاميرا لتصوير أول مشهد لك في المسلسل؟
- لن أخفي أنه انتابني مشاعر متناقضة بين الخوف والقلق والسعادة في الوقت نفسه، فكان آخر مشهد وقفت فيه أمام الكاميرا قبل 13 عاماً، إلا أنني بمجرد بدء التصوير قررت أن أكون مستمتعة بالعمل وأترك كل الأحاسيس السلبية وراء ظهري لأنني من قررت العودة الى التمثيل بقلبي ولحبي له، في الكواليس تذكرت العديد من اللحظات الجميلة التي عشتها في تصوير أعمالي السابقة، وعشت أياماً سعيدة طوال فترة تصوير "زلزال".
- تعرضت لانتقادات بسبب صورتك مع محمد رمضان في كواليس التصوير فما رأيك في ما قيل؟
- هيات نفسي منذ إعلان عودتي الى التمثيل أن هذا القرار سيكون له تواج ولابد أن ألقاها بصدق ورحب وعليّ أن أواجه كل ما يقال، وأعرف أيضاً أن هناك أحكاماً مطلقة يتم اصدارها على الناس خاصة وان من يصدر هذه الأحكام لا يريد رؤيتك على طبيعتك، ولا أعرف لماذا هاجموني على صورتي مع محمد رمضان، فهي بسيطة جداً وليس بها أي شيء خارج عن المألوف.
- هل راودك شعور أن فترة غياب 13 عاماً جعلت الجمهور ينسأك؟
- لم يأتي هذا الشعور إطلاقاً لأنني أعرف جيداً كيف

لماذا اخترت مسلسل (زلزال) ليكون أول أعمالك بعد عودتك للتمثيل؟

- حقيقة تلقيت العديد من العروض خلال الفترة الماضية لمسلسلات عرضت في شهر رمضان الفائت، ولكن وجدت "زلزال" الأنسب بالنسبة لي خاصة بعدما قرأت السيناريو الذي كتبه عبد الرحيم كمال ووجدته رائعاً والقصة جميلة للغاية، كما وجدت شخصية "صافيا" بها العديد من التفاصيل العاطفية والانسانية في الوقت نفسه، وبها طيبة وحساسية فقلت لنفسي إن هذه هي الشخصية المناسبة التي ينبغي أن أعود بها في أول ظهور لي.

- هل كنت قلقة من تقديم شخصية صعيدية بعد كل هذا الغياب عن الوقوف أمام الكاميرا؟
- اعتذرت عن تقديم الدور في البداية بسبب خويف من اللهجة الصعيدية بالوقت الحالي، وكنت أريد أن أقدم دوراً قريباً من طبيعتي حتى يراني الجمهور فيه، ولكن بعد ذلك وجدت أن "صافيا" في المسلسل لا تتحدث الصعيدية البحت لأنها من العياط، ولذلك فاللهجة لن تكون عنقاً كبيراً وبعد دخولي في الشخصية زال القلق والخوف وتأقلمت معها بسرعة بمساعدة مصمم لهجة.
- توقع الكثيرون أن عودتك ستكون بعمل من بطولتك بعد الضجة الكبيرة التي أثارت حولك، ولكن لم يحدث ذلك فلماذا؟
- بالفعل الجمهور هو من أشار الى هذا الأمر وطالبني بالفعل أن يكون عملي الجديد من بطولتي ولن أخفي اني فكرت في هذه الخطوة ووصلني أكثر من عرض، إلا أن ابتعادي الكبير عن التمثيل جعلني أفكر كثيراً في أية خطوة بالإضافة إلى أنني لم أشتغل على نفسي أن يكون أول أعمالي بعد العودة بطولتي مطلقاً، وكل ما كنت أفكر فيه هو الظهور للجمهور بشكل مميز ويبدو أنني راضية عن نفسي فيه، وفي النهاية لا يوجد فنان ينجح بمفرده حتى لو كان بطلاً مطلقاً للعمل.
- هل كان محمد رمضان سبب اختيارك مسلسل "زلزال" والاعتذار عن العروض الأخرى؟
- لم يكن الأمر كذلك وإنما الظروف هي التي

تعاني من سوء الحظ في السينما

إنجي المقدم: أتوقع لـ (رأس السنة) نجاحاً وجماهيرية واسعة

على الرغم من نجاحها في مسلسل "ولد الغلابة" أمام أحمد السقا والذي جعلها تنافس على لقب الأفضل درامياً في هذا العام، حيث برعت إنجي المقدم في تجسيد شخصية صافية المرأة القوية الظالمة التي تزج شقيقها في السجن انتقاماً منه، لكنها تعاني من سوء الحظ في السينما، خاصة بعد تأجيل عرض فيلمها الجديد "رأس السنة" لأكثر من مرة خلال الفترة الماضية وهو الفيلم الذي يجمعها بإياد نصار وشيرين رضا وبسمة... في هذا الحوار تكشف عن بعض التفاصيل الخاصة بنجمة "ولد الغلابة" وأسباب تعثر مشاريعها السينمائية.



- في البداية، هل شعرت بالضيق لخروج فيلم "رأس السنة" من الموسم السينمائي الجديد؟
- في الحقيقة لم أنكر أنني شعرت بالحزن لعدم عرض الفيلم كل هذه الفترة، خاصة أنني أتوقع له نجاحاً وجماهيرية واسعة فور عرضه في دور العرض السينمائية، ولكنني أنتظر عرضه في المهرجان السينمائي المقبل سواء في القاهرة أو الجونة، إذ إن الجهة المنتجة لم تستقر بعد على موقع عرضه النهائي.
- حدثنا عن دورك في العمل؟
- أظهرت بشخصية فتاة تدعى مريم تنتمي لعائلة أرستقراطية، وتبدو حياتها هادئة ومثالية كثيراً، ولكن الحقيقة غير ذلك على الإطلاق، والفيلم تجربة مختلفة تماماً فيدور كله في يوم واحد فقط.
- لديك تجربة سينمائية أخرى مع مصطفى شعبان بعنوان "جوز هندي"، وهو العمل الذي تأجل أيضاً حتى إشعار آخر، ما القصة؟
- هذا العمل كنا على وشك إنهاء تصويره تماماً حيث لم يبق سوى يومين فقط، وهجأة توقف المشروع من دون سابق إنذار، ولا أخفي أنني غضبت كثيراً لهذا التصرف من قبل الجهة المنتجة.
- بعيداً عن السينما، ما أكثر مدينة تفضلين زيارتها في إجازاتك؟
- أعشق الجونة، لقد أصبحت أشعر فيها براحة نفسية كبيرة.

الفكر

سلوكات خاطئة تمنع إنقاص الوزن

يسعى الكثيرون للحصول على القوام المشوق والوزن المناسب، وعلى الرغم من اتباع الحميات الغذائية يضاجأ المرء بزيادة الوزن، وقد يرجع ذلك إلى بعض السلوكات الخاطئة التي تؤثر بشكل كبير على زيادة الوزن، ومنها:

1- تناول وجبات كبيرة أو صغيرة جدا: يمكن للوجبات الكبيرة أو حتى الصغيرة جدا أن تخل بالتوازن الهرموني بالجسم، وتعمل على تذبذب مستويات السكر في الدم وإفراز هرمون غريلين المسؤول عن زيادة الشهية، وعلى الرغم من تناول الطعام للتو فإن المرء يشعر بالجوع بسرعة، مما قد يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة الوزن.

2- التوتر: يميل الجسم إلى تخزين الدهون

الشعور بالتوتر له تأثير كبير على الإحساس بالجوع، وكلما زاد توتر الشخص زاد معه إفراز الكورتيزول الذي يزيد من الرغبة في تناول الطعام.

3- الاعتماد على السوائل: يختلف تعامل الجسم فيما يخص الهضم مع السوائل عن الوجبات العادية، واثمنا ما يشعر الذين يعتمدون على عصائر المكملات الغذائية والبروتين، بالجوع، لأن السرعات الحرارية السائلة ليست كافية مثل الأطعمة العادية.

كما أن العصائر تحتوي على نسبة عالية من الفركتوز الذي يعزز من إفراز الأنسولين، وبالتالي يميل الجسم إلى تخزين الدهون.



زيادة الوزن تزيد خطر أورام أكبر بالثدي

توصلت دراسة حديثة إلى أن النساء اللواتي يعانين من زيادة في الوزن أكثر عرضة لأن يكون سرطان الثدي لديهن أكبر وقت تشخيصه.

ومن المعروف أن زيادة الوزن تزيد خطر سرطان الثدي، ولكن الدراسة أضافت أنها أيضا تزيد احتمالية أن يكون الورم أكبر وقت التشخيص، مما يعني علاجا أصعب.

وأجرى الدراسة د. فريدريك ستراند، وهو أخصائي أشعة بمستشفى جامعة كارولينسكا، وشملت أكثر من ألفي امرأة سويدية تتراوح أعمارهن بين 55 و74، وتم تشخيصهن بسرطان الثدي بين عامي 2001 و2008.

وقد تعني هذه الدراسة أن البدينات يتطلبن فصحا بالتصوير الإشعاعي للثدي (الماموغرام) بشكل أكثر تكرارا.

ومع أن السبب غير واضح، فقد يكون احتمال أن الأنسجة الدهنية تحفز نمو أورام سرطانية أكبر، أو أنها تصعب الكشف عن السرطان مما يعني التأخر في كشفه حتى يصبح كبيرا.

وتعرف زيادة الوزن بأن يكون الشخص معامل كتلة جسمه 25 أو أكثر.

تشعر بالتعب . . قد تكون لديك مشاكل في الكبد

أشارت الجمعية الألمانية لأطباء الجهاز الهضمي إلى أن الشعور بالتعب وقلة التركيز قد يكون إشارة على مشاكل في الكبد.

ونصحت الجمعية الألمانية باستشارة الطبيب عند الشعور بالتعب والإرهاق بشكل غير معتاد للتأكد من عمل الكبد بشكل صحيح وعدم الإصابة بفيروس الكبد (أي (A)، حيث إن التعب وقلة التركيز يعدان من الأعراض المميزة له.

وتنتقل مسببات المرض بطرق عدة، منها مياه الشرب الملوثة، والأطعمة غير المعدة جيدا، فضلا عن أن الكثيرين لا يكتشفون إصابتهم بالتهاب الكبد.

ويجري الطبيب فصحا مبدئيا لوظائف الكبد، وفي العادة يتم الشفاء من المرض لدى الأشخاص العاديين تلقائيا، لكن العدوى قد تشكل خطرا في حالة كبار السن ومن يعانون أمراضا مزمنة، وقد يكون اكتشاف الإصابة مبكرا وسيلة لإنقاذ حياة المريض في بعض الحالات الاستثنائية.



شبان يلعبون الكرة وهم يستحمون في نافورة تروكاديرو أمام برج إيفل في باريس خلال موجة الحر حيث تجاوزت درجة الحرارة في فرنسا 45 درجة مئوية لأول مرة. أ ف ب

قرأت لك

فوائد الكزبرة

الكزبرة تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطردها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض. ومن الفوائد الصحية للكزبرة، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

وتحتوي الكزبرة على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم.

وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات الكزبرة، منها:

سؤال وجواب

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

- كم عظمة في الجسم البشري وما فائدتها؟

في جسمنا أكثر من 200 عظمة لها احجام واشكال مختلفة، اما الصغرى فتوجد في عمق الاذن واما الطولي ففي الفخذ وكلها معا تؤلف الهيكل العظمي، وهناك سلسلة من العظام المكسدة فوق بعضها البعض تدعم الجسم عند الظهر وتسمى العمود الفقري ولولا العظام لاصبحتنا مثل الاكياس الرخوة كما ان العظام تحمي اعضاءنا السريعة العطب مثل الجمجمة التي تحمي الدماغ وكانها خوذة والضلع التي تحمي الرئتين والقلب .

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف . اما عظام الرأس فاكثريتها ملتصقة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموغراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد اصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة ذلا فيها ضيفين كريمين ومكت فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعله الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعنيه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسمها قربة ومنهم من اسمها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله وتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاع ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتخليجها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

