

شرطة دبي تقدم التوعية للأطفال في يومهم العالمي



خالد أنور:

المواقف الصعبة القاسية تجرحني وتأثر علي



أيهما أفضل للتخلص من الكرش المشي أم الجري؟

ص 23

حيلة تلغي كي الملابس بعد غسلها

شاركت سيدة أسترالية خدعة ذكية توفر وقت ربوات المنازل من خلال إلغاء الحاجة إلى كي الملابس بعد غسلها.

وتفضل كيت موراي الملابس في دورة لطيفة، وتتهز كل قطعة بقوة قبل وضع الملابس الرطبة فوق علاقات المعاطف لشدها ومن ثم تعليقها على حبل الغسيل باستخدام ملاقط متينة. وبمجرد أن تجف الملابس، تعلق السيدة موراي جميع قطع الملابس في خزانة ملابسها مباشرة دون الحاجة إلى كي أي منها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وتقول كيت في منشورها على فيس بوك "أفعل هذا لسنوات واعتدت على استخدام الملاقط العادية على كل علاقة معاطف ولكن هذه الملاقط من ماركة هيغز تجعل الأمور أسهل".

ملاقط هيغز مصنوعة في جنوب أستراليا وسعرها 6 دولار للعبوة التي تحتوي على 18 ملقط، وتضم حطافات على كلا الجانبين تسمح بتعليق الملابس دون الضغط على القماش، مما يترك علامات أقل ويمنع تشكل التجاعيد على الملابس. ويمكن استخدام هذه الملاقط حتى لتعليق عدة ملابس في وقت واحد، مثل الفساتين الضيقة والقطع الأثقل مثل الجينز والسترات.

وحظى هذا المنشور بأكثر من 900 إعجاب منذ نشره في مجموعة تنظيف على فيس بوك، مع المئات من التعليقات والردود التي أشنت على هذه الطريقة، وقالت إحدى المستخدمين "هذه فكرة رائعة، أملك هذا النوع من الملاقط، وأسأبداً في استخدام هذه الطريقة".

ووصفت تعليقات أخرى هذه الحيلة بأنها يمكن أن تغير قواعد اللعبة فيما يتعلق بغسيل وتجفيف الملابس، وتقليل الوقت الذي تمضي به ربة المنزل في كياها.



هل يتناول مريض السكري الفواكه جميعها؟

هل يمكن لمرضى السكري تناول الفاكهة؟
يمكن أن تلعب الفاكهة دوراً رئيسياً في نظام غذائي متوازن، ويعد الحفاظ على نظام غذائي صحي جزءاً مهماً من إدارة مرض السكري، وتوصي جمعية السكري الأمريكية بتناول الفاكهة، ولكن غالباً ما يحتاج مرضى السكري إلى تخطيط وجباتهم، وقد يحتاجون إلى مراقبة كمية السكر في نظامهم الغذائي أو تجنب تناول الكثير من الكربوهيدرات. تحتوي الفاكهة على الكربوهيدرات والسكريات، وقد يرغب الشخص المصاب بداء السكري في التفكير في ذلك عند وضع خطة للوجبات. وتحتوي الفاكهة أيضاً على نسبة عالية من الألياف، والأطعمة التي تحتوي على الألياف تستغرق وقتاً أطول للهضم، لذلك ترتفع نسبة السكر في الدم بشكل أبطأ. جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ترتفع من مستويات السكر في الدم، وبعض الأطعمة ترتفع هذه المستويات أكثر من غيرها، ونتيجة لذلك، يستخدم بعض الأشخاص مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الجلايسيمي GI) لتخطيط وجباتهم، ويقاس المؤشر إلى أي مدى يرفع نوع الطعام مستويات السكر في الدم لدى الشخص، والأطعمة ذات الدرجات المنخفضة من GI تؤثر على هذه المستويات أقل من تلك التي لديها درجات GI عالية.

الرئيسية لزيادة الوزن هو تناول سرعات حرارية أكثر مما يحرقه الشخص، وعادة ما تكون الأطعمة والمشروبات السكرية عالية في السرعات الحرارية. وتناول الكمية الموصى بها من الفاكهة لا يؤدي لزيادة خطر إصابة الشخص بمرض السكري، ولكن عصير الفاكهة يحتوي على نسبة عالية من السكر، ويمكن أن يساعد شرب ما لا يزيد عن كوب واحد من عصير الفاكهة يومياً في الحفاظ على مستويات السكر ضمن الحدود الصحية. يحتوي العديد من الأطعمة المصنعة أو المحبوزة، مثل البسكويت والكاتشب، على سكر مضاف، وتناول كميات أقل من هذه الأطعمة يمكن أن يساعد الشخص على تقليل السرعات الحرارية والسكر. الأشخاص المصابون بمقدمات السكري لديهم مستويات عالية من الجلوكوز في الدم، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيص مرض السكري من النوع 2، ولا تعني الإصابة بمقدمات داء السكري أن الشخص سيصاب بالتأكيد بمرض السكري، ولكنه يزيد من مخاطر الإصابة. من خلال خفض مستويات الجلوكوز في الدم، قد يتمكن الشخص المصاب بمقدمات السكري من منعه من التطور إلى مرض السكري من النوع 2، ويمكن أن يساعد فقدان الوزن وممارسة التمارين اليومية المعتدلة في تقليل المخاطر، وأيضاً، يمكن لبعض الأدوية أن تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

الفاكهة الزائدة ومخاطر مرض السكري
يمكن أن يساهم تناول الكثير من السكر في زيادة الوزن، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ومقدمات مرض السكري، وكلاهما من عوامل الخطر لمرض السكري من النوع 2. تحتوي الفاكهة على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف، ولكنها تحتوي أيضاً على نسبة عالية من السكر الطبيعي، مما يجعلها رائعة كبديل للمحليات الاصطناعية وسكر المائدة. بشكل عام، يجب ألا يزيد تناول الفاكهة كجزء من نظام غذائي صحي من خطر الإصابة بمرض السكري، ومن المرجح أن يكون النظام الغذائي الغني بالسكر والكربوهيدرات المكررة والدهون المشبعة أكثر خطورة. ومع ذلك، فإن تناول أكثر من الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة قد يضيف الكثير من السكر إلى النظام الغذائي. يمكن أن يساعد اختيار الفاكهة الطازجة بدلاً من الفواكه المجففة، والحد من تناول عصير الفاكهة على تقليل تناول السكر بشكل عام.

هل يجب على مرضى السكري تناول كميات أقل من الفاكهة؟
الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2، وأحد الأسباب

عقاب لا يخطر على بال للخيانة الزوجية

فتحت الشرطة تحقيقاً جنائياً بعد العثور على رجل مقيدا ومحبوسا في قفص وملقى في مجرى نهر. في مشهد صادم عرفته مدينة ماومينغ جنوبي الصين مؤخرا. وكشفت تقارير صحفية صينية أن الرجل ضبطت متلبسا بخيانة زوجته، فحُضخ لعقاب قاس على طريقة مارسها الصينيون قبل قرون على المتهمين بالزنا. وقالت الشرطة إنها اعتقلت 4 أشخاص على خلفية الحادث الذي وقع الجمعة، علما أن الرجل تم انتشاله من النهر قبل أن يموت غرقا، وفقا لبيان رسمي صادر عن شرطة منطقة ديانباي في ماومينغ. وتظهر لقطات متداولة على مواقع التواصل الاجتماعي في الصين، مجموعة من الرجال تقتحم غرفة الرجل وتلقي القبض عليه بعد ضبطه متلبسا مع امرأة، تظهر في جانب من الفيديو. وبعد ربط الرجل بالرجال ووضع في قفص، نقلته المجموعة إلى خارج غرفته قبل أن ترميه في نهر قريب. ثم ظهر الرجل بعد انتشاله من النهر وهو يبكي من شدة الألم وهول المشهد، فيما كشفت مصادر أمنية أنه بات في حالة مستقرة بعد نقله إلى مستشفى في أعقاب إلقاءه.

وأثقت قوات الأمن القبض على المشتبه به الأول، وهو رجل يبلغ من العمر 41 عاما يوم الجمعة الماضي ثم سلم 3 مشتبه بهم آخرين، أعمارهم 36 و32 و18 عاما. أنفسهم للشرطة في اليوم التالي. وقالت السلطات إن سبب الحادث "خلافات عاطفية"، دون الخوض في مزيد من التفاصيل. وتعرف طريقة العقاب هذه بـ "الغطس في قفص الخنازير"، وانتشرت في الصين خلال القرون الرابع عشر والخامس عشر والسادس عشر، لحد من جرائم الخيانة الزوجية.

يخفي جثة والدته طمعا بمعاشها

أوقفت السلطات السلوفينية مواطناً في السابعة والستين من عمره لإخفائه جثة والدته أوعاماً مدمياً أنها لا تزال على قيد الحياة بهدف الاستمرار في تقاضي معاشها التقاعدي، على ما أفادت الشرطة ووسائل الإعلام.

ويقف أرباب لهذه المرأة التي كانت تبلغ السابعة والتسعين لو كانت على قيد الحياة، وراء تخبئه المحققين إلى الأمر، مؤكداً أن رؤيتها أو زيارتها كانتا متعذرتين عليهم رغم طلباتهم المتكررة. وقال الناطق الرسمي باسم الشرطة توماز تومازيفيتش في تصريح للتلغرافيون الرسمي إن "الشرطة عثرت على جثة المرأة داخل شقة في لوبليانا"، موضحة أن "فاتحتها حصلت على ما يبدو قبل سنوات عدة". ولم يتسن حتى الآن تحديد سبب وفاتها ولا تاريخها الدقيق، ولكن يُعتقد أنها تعود إلى ست سنوات ووفقاً لموقع "24 أور" الخاص، بينما أفادت إحدى المحطات التلفزيونية بأن أحد لم يشاهدها حياً منذ 2011. ويشتبه في أن نجل الضحية كذب على أقاربها، زاعماً أنها لا ترغب في رؤيتهم، بحسب ما أوردت تقارير صحافية. وواظب خلال كل هذه الفترة على تقليد توقيعها لكي يواصل تحصيل مخصصاتها التقاعدية.

فاتورة المطعم 7 دولارات.. والبقيشيش 3 آلاف

ترك أميركي بقشيشا عبارة عن 3 آلاف دولار مقابل تناول زجاجة جمعة واحدة في مطعم أغلق طواعية بسبب جائحة كوفيد-19. ودخل الرجل، الأحد، وطلب الجعة ثم طلب فاتورة الحساب التي وصلت إلى 7.02 دولار، حسبما كتب مالك مطعم نايتاون، بريندان رينغ، على فيسبوك. وقال رينغ إن الرجل تمكن له الخير وطلب منه تقاسم البقيشيش مع الموظفين الأربعة، الذين كانوا يعملون في خدمة الغداء. وكتب رينغ أنه عندما خرج الرجل، نظر إلى البقيشيش "وأدرك أنه ترك مبلغا ضخما يبلغ 3 آلاف دولار". وأضاف "ركضت خلفه، لكنه قال لي إنه لا يوجد خطأ، نراكم عندما تعادون فتح المطعم". كما قال رينغ إنه لن ينشر اسم الزبون لأنه يعتقد أن الرجل لا يريد ذلك. وأشار مالك المطعم كذلك إلى أنه وموظفيه "ممتنون بكل تواضع لهذه الفتنة اللطيفة والرائعة".

احذر الإفراط في تناول الدجاج

يحضر الدجاج في أطباق أغلب شعوب العالم، نظرا لتوفر هذا اللحم الأبيض على نطاق واسع، إلى جانب قيمته الغذائية وما يحتويه من بروتين مفيد للجسم، لكن الإفراط من هذا الطعام قد يؤثر سلبا على الصحة إذا تجاوز مستوى معيناً.

وبحسب مجموعة "مايو كلينيك" الطبية والبحثية في الولايات المتحدة، يوصي الخبراء أن تشكل البروتينات ما بين 10 و35 بالمئة من حجم السرعات التي يستهلكها كل شخص في اليوم الواحد.

لكن الأميركيين، إلى جانب شعوب أخرى، يستهلكون نسبة أعلى من البروتين، وهو أمر مضر لأن الجسم يخزن "الفائض" من هذه البروتينات على شكل دهون. ويؤدي هذا الخلل إلى زيادة الوزن وارتفاع نسبة الدهون في الدم، وفق موقع "ليتل ثينغس".

ومن مضار الإفراط من الدجاج، أنه يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، نظرا لما يحتوي عليه من الكوليسترول والدهون المشبعة. وتشير بيانات المراكز الأمريكية لرقابة الأمراض والوقاية منها، إلى أن أمراض القلب من بين أبرز أسباب الوفيات في الولايات المتحدة.

وينبه خبراء إلى أن "من يتكثرون أكل الدجاج يجدون صعوبة في ضبط أوزانهم، بخلاف الأشخاص النباتيين الذين يتمتعون بنظام تمثيل غذائي أفضل، ولديهم قدرة على تحويل ما يأكلونه إلى طاقة بسرعة أكبر. ومن جهة أخرى، يحذر الخبراء من أن الإفراط من الدجاج قد يجعل أجسامنا أقل استجابة للأدوية عندما نمرض، بسبب زيادة جرعات المضادات الحيوية التي يقدمها المربون إلى الدجاج لينمو بشكل أفضل. ويوصي الخبراء بطهو لحم الدجاج على حرارة لا تقل عن 73 درجة مئوية، لتجنب الإصابة ببعض الطفيليات التي قد يحملها.

نطح الكرة بالرأس 20 مرة يؤدي لتدهور وظائف المخ



العالم لعام 1966 نوبي ستايلز الشهر الماضي، الذي كان يعاني من الخرف المتقدم، كما تم مؤخرا تشخيص زميله في منتخب إنجلترا السير بوبي تشارلتون على أنه مصاب بهذه الحالة المرتبطة بالتدهور المستمر في وظائف المخ. وقال السير جيف هيرست، زميل اللاعبين المذكورين في منتخب إنجلترا، إن فرض حظر تام على الأطفال في كرة القدم في المملكة المتحدة سيكون بمثابة "اقتراح معقول".

كشفت دراسة بريطانية جديدة أجريت في جامعة ليفربول، أن نطح كرة القدم 20 مرة بالرأس قد يؤثر سلباً على وظائف المخ. خلال الدراسة، حلل الباحثون مجموعة من الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة والعديد من القدرات العقلية لتلاميذ كرة القدم قبل وبعد قيامهم بنطح الكرة 20 مرة. ووجد الباحثون أن الذاكرة العاملة، التي تسمح للدماغ بالاحتفاظ بمعلومات جديدة لفترة وجيزة أثناء الحاجة إليها على المدى القصير، انخفضت بنسبة 20%. كما أظهر غالبية المشاركين الذين قاموا بنطح الكرة بالرأس، علامات محتملة للإصابة بارتجاج مؤقت في الدماغ. وكانت الدعوات قد ازدادت ليحث العلاقة بين الخرف وكرة القدم بعد وفاة بطل كأس

أخبار كورونا ممنوعة في هذه الحانة

وسط عالم متشغل بجائحة كوفيد-19، وضعت حانة صغيرة في روما قانونها الخاص وأعلنت بوضوح لكل مرادبها: "التحدث عن فيروس كورونا ممنوع"، إذ أن المالكه قررت أن توفر القليل من "الصفاء" من خلال إجبارهم على الامتناع عن تناول هذا الموضوع الطاعن على كل الأحاديث والمثير للقلق. أمام آلة إعداد القهوة، تقف صاحبة حانة "فيلينغ" كريستينا ماتوليوكا فرانز منذ أشهر والجميع لا يتحدث إلا عن الموضوع نفسه، لذلك شنت أن نظري الجو من خلال مواجهة الوضع بالابتسامة. ولا يعد تجاهل الجائحة أمراً بهذه السهولة في إيطاليا التي كانت أول دولة أوروبية تعاني نقش الفيروس، إذ سجلت منذ ظهوره فيها أكثر من 1.3 مليون إصابة، فيما ناهز عدد الوفيات 48 ألفاً، وللسعادة زبائن حانثها على التزام شرط الابتعاد عن مناقشة الوباء، وضعت كريستينا لافتة أخرى تقترح فيها "أفكار مواضيع للأحاديث"، بينها "الأخبار وحياة المشاهير والتاريخ والثقافة العامة".



أبحاث الجينات لجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تكشف نتائج مهمة حول تكوين البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية جهود باحثين من كافة أنحاء الدولة تكشف عن سلالات غير معروفة سابقاً للبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية في منطقة الخليج العربي

• الجامعة تؤكد على ضرورة الاستخدام المسؤول ومواصلة المراقبة للمضادات الحيوية لمنع انتشار البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية

هذا البحث: "لتزام جامعة محمد بن راشد بإجراء أحدث الأبحاث المتقدمة ذات الكشوفات والنتائج القيمة بما يتماشى مع مهمتنا المتمثلة في النهوض بالصحة في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، لذلك نشرفنا بالتعاون مع زملائنا الكرام لإتمام هذه الدراسة الرائدة." وأضاف: "لقد خلص هذا البحث إلى بعض النتائج المحفزة، وأظهر أننا بحاجة إلى اتخاذ خطوات فورية لمنع ظهور سلالات أكثر خطراً أو مقاومة للأدوية، ومع احتفالنا بالأسبوع العالمي للتوعية بالمضادات الحيوية في الفترة من 18 إلى 24 نوفمبر 2020، نتذكر أن المضادات الحيوية ثمينة، ولدينا جميعاً مسؤولية مشتركة في الحفاظ عليها من خلال الاستخدام المسؤول ومواصلة المراقبة للمضادات الحيوية كوسيلة لمكافحة الميكروبات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين".

معهد لينينز للتكنولوجيا الضوئية وحرم أبحاث InfectoGnostics في جينا بألمانيا. هذا وقد حصلت الدراسة على موافقة مجلس أخلاقيات البحث العلمي في الجامعة ولجان أخلاقيات البحث العلمي في المؤسسات والمراكز المشاركة في الدراسة. وأثمرت الجهود المشتركة عدداً من النتائج الرئيسية، مثل وجود مجموعة متنوعة من البكتيريا المقاومة للميثيسيلين في دولة الإمارات، وظهور سلالات غير معروفة من قبل في دول الخليج العربي بما في ذلك السلالات النادرة والسلالات الجديدة منها. كما وجدت الدراسة أن الصورة الجينية لهذه البكتيريا تشير إلى أن إساءة استخدام المضادات الحيوية قد تساهم في تطورها. في هذا السياق، قالت الدكتورة أوبولا سينوكا، أستاذة علم الأحياء الدقيقة والأمراض المعدية في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية والتي قادت



ببدي، وميديكليتيك مستشفى المدينة ببدي، ومستشفى الشيخ خليفة العام في أم القيوين، ومدينة الشيخ خليفة الطبية في أبوظبي، بالإضافة إلى مشاركة زملاء من مؤسسات صحية في ألمانيا بما في ذلك

الشديدة إلى الوفاة، فضلاً عن عيبتها الاقتصادية الكبير. وتشير التقديرات حالياً إلى أن ما يصل إلى نسبة 35% من عدوى المكورات العنقودية الذهبية في دولة الإمارات، ناتجة عن المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين. وتهدف دراسة التنميط الجيني إلى تكوين فهم أفضل للتوصيف الجيني لسلالات المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين "مارسا" في منطقة الخليج العربي. وتشكل النتائج الجديدة نقلة نوعية في مجال المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين التي تسبب العديد من الالتهابات البكتيرية التي يصعب علاجها لمقاومتها لعدة مضادات حيوية. وترتبط العدوى التي تسببها هذه البكتيريا بفشل العلاج، وبالتالي تسبب مضاعفات كثيرة لدى المرضى، كما أنها تطيل فترة بقاء المريض في المستشفى وقد تؤدي في الحالات

• دبي - الفجر

في إطار مساعيها في النهوض بمستوى الصحة في دولة الإمارات والمنطقة، أجرى باحثون من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، دراسة بحثية مهمة تركز على أبحاث التنميط الجيني كشفت عن عن سلالات غير معروفة سابقاً من بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين "مارسا" في منطقة الخليج العربي. وتشكل النتائج الجديدة نقلة نوعية في مجال المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين التي تسبب العديد من الالتهابات البكتيرية التي يصعب علاجها لمقاومتها لعدة مضادات حيوية. وترتبط العدوى التي تسببها هذه البكتيريا بفشل العلاج، وبالتالي تسبب مضاعفات كثيرة لدى المرضى، كما أنها تطيل فترة بقاء المريض في المستشفى وقد تؤدي في الحالات



شرطة دبي تقدم التوعية للأطفال في يومهم العالمي

• دبي - الفجر

نظم قسم التنوع الثقالي في إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع في شرطة دبي، فعالية توعوية للأطفال في مركز كيدزانيا ببدي مول بمناسبة يوم العالمي للطفل، حيث تم تقديم التوعية الأمنية للأطفال بطريقة مبسطة تعتمد على توزيع كتيبات تحتوي معلومات توعوية وتنفيذ نشاطات تتضمن رسومات توعوية.

وقال الرائد علي يوسف يعقوب رئيس قسم التنوع الثقالي في إدارة التوعية الأمنية، إن الفعالية تأتي في إطار البرامج التي تنفذها إدارة التوعية الأمنية لتوعية أفراد المجتمع بمختلف شرائحه، ومنهم شريحة الأطفال من أجل تعزيز الثقافة الأمنية لديهم ورفع مستوى الوعي من خلال طرق توعوية مبسطة تناسب أعمارهم بهدف حمايتهم من التعرض لأيّة حوادث مستقبلية.

من جانبه، أكد الملازم أول خالد صقر الحاي، الفعالية التوعوية تضمنت توعية الأطفال في مجال الحذر من الغرابة وعدم الموافقة على طلباتهم أو الحديث معهم، وتعليمهم أهمية التواصل مع أولياء الأمور وإبلاغهم بالمشاكل التي يتعرضون لها، وكذلك تشجيعها على التعاون والتواصل مع إدارات المدارس التي يتعلمون فيها، إلى جانب توعية الأطفال من خلال فعالية الرسم التي تساهم في تعزيز المفاهيم التوعوية لدى الطفل في شتى المواضيع.



جامعة الإمارات العربية المتحدة تعزز الإنتاج البحثي وجودة المخرجات البحثية

تمكيناً للبحث العلمي



وهي ما تقدر بزيادة قدرها أكثر من 30% في إنتاجية البحث خلال عام واحد. وأكد النائب المشارك للبحث من ناحية أخرى بأن جودة نتائج الأبحاث تعتمد على عدد المنشورات التي تم نشرها في أعلى 1% و 5% و 10% و 25% بناءً على (SCOPUS Citiscore و SJR). وتجدر الإشارة إلى أن هناك زيادة كبيرة في عدد الأوراق التي تم نشرها في أهم المجلات خلال الفترة 2015 - 2020. وبناءً على Citiscore، فخلال عام 2020 تم نشر 30 بحثاً في أعلى 1%، وتم نشر 162 بحثاً في أعلى 5%، وتم نشر 327 بحثاً في أعلى 10% من المجلات وتم نشر 613 بحثاً في أفضل 25% من المجلات. وبناءً على ما سبق فإن حوالي 50% من منشورات جامعة الإمارات العربية المتحدة يتم نشرها في أفضل 25% من المجلات مما يعكس الجودة العالية للبحوث في الجامعة.

وتجدر الإشارة إلى أنه خلال عام 2020، تم تطوير مبادرات تعاون بحثي جديدة مع العديد من الجامعات ذات التصنيف العالي بما في ذلك جامعة كاليفورنيا - بيركلي، وجامعة سنغافورة الوطنية، وجامعة مالايا، وغيرها. بحيث سيتم تحقيق نتائج مثل هذه المبادرات البحثية خلال العام المقبلين. وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي بأنه بناءً على تحليل نتائج النشر البحثي واستناداً إلى السجلات التي صدرت في 31 أكتوبر 2020، فقد حصلت كلية العلوم على أكبر عدد من المنشورات العلمية على مستوى الجامعة مقارنة بالكلية الأخرى.



وأوضح الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة - بأن المنشورات التي نشرها أعضاء هيئة التدريس بجامعة الإمارات العربية المتحدة ومن الأمثلة على هذه الجامعات جامعة السلطان قابوس، جامعة الأردن للعلوم والتكنولوجيا، جامعة الشارقة، جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، جامعة هارفارد، جامعة غندار، جامعة كومستس للتكنولوجيا المعلومات، جامعة تورنتو، وجامعة واشنطن. ومع ذلك،

• العين - الفجر

تماشياً مع الرؤية الاستراتيجية لجامعة الإمارات العربية المتحدة والأجندة الوطنية للدولة في دعم وتطوير قدرات البحث العلمي والابتكار في المجالات ذات الأهمية الوطنية والدولية، وانطلاقاً من الجهود الحثيثة لتعزيز دور جامعة الإمارات العربية المتحدة وتقوية مركزها الريادي في المجتمع، فإن جامعة الإمارات العربية المتحدة تولي اهتماماً كبيراً بدعم البحث العلمي والنشر العلمي في أفضل المجلات العلمية. ويعد النشر العلمي أحد أهم المقاييس المستخدمة في تقدير مستوى الإنتاج العلمي. وبالنظر إلى المخرجات البحثية فإنه يتم تقييم نتائج الأبحاث الإجمالية من خلال عدد منشورات SCOPUS بالإضافة إلى عدد الاقتباسات في فترة زمنية محددة. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات أنه وبناءً على سجلات 31 أكتوبر 2020، ففي عام 2020 بلغ إجمالي عدد منشورات التي نشرها أعضاء هيئة التدريس والطلبة والباحثين 1271، مقارنة مع 1141 بحثاً في عام 2019. وأشار الدكتور أحمد مراد بأننا نتطلع بحلول نهاية عام 2020، إلى تحقيق 1500 بحثاً منشوراً في SCOPUS

تحقيق أمنية تحتفل بـ «عقد» من النجاح

الشيخة شيخة؛ نتبع نهج أبونا زايد رحمه الله عرفاناً بدوره في تأسيس مسيرة العطاء الإنساني في دولة الإمارات

رئيس الدولة، حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رواد العمل الإنساني، على دعمهم الكبير ورعايتهم المستمرة لمسيرة الخير والعطاء الإنساني في الدولة، وإلى كافة الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة وأهل الخير في مجتمع الإمارات على كونهم العامل الرئيس في النجاحات التي حققتها المؤسسة طوال الأعوام الماضية.

إضافة إلى توقيع العديد من مذكرات التفاهم والتعاون مع الشركات الخاصة، المؤسسات والجمعيات الخيرية، وترسيخ روح التطوع لدى كافة فئات المجتمع لدعم أعمال المؤسسة مادياً ولوجستياً وتعزيز الوعي بأنشطتها وبرامجها ومبادراتها الكثيرة والمتنوعة، والتي ساهمت بمجملها في تمكينها من تحقيق كافة آمانيات الأطفال المصابين بأمراض مناعية مهمة بلغت صعوبتها "عبرت الشيخة شيخة الرئيس الفخري مؤسسة "تحقيق أمنية"، عن جزيل الشكر والتقدير إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان

استراتيجيتها نهج أبونا زايد رحمه الله عرفاناً بدوره في تأسيس مسيرة العطاء الإنساني الخيري في دولة الإمارات، وإبقاء لاسم الأب المؤسس وبصمته الكريمة كمثل يُحتذى به على الصعيد المحلي، الإقليمي والعالمي. ويُعدنا أن المؤسسة تمكنت على مدى السنوات العشر الماضية من تنفيذ استراتيجيتها وأهدافها الإنسانية النبيلة في إسعاد الأطفال مع عائلاتهم عبر عقد شراكات استراتيجية ناجحة مع العديد من المؤسسات الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص الرائدة في مجال المسؤولية الاجتماعية،

بن خليفة آل نهيان، مستشار صاحب السمو رئيس الدولة سمو الشيخة شيخة بنت سيف آل نهيان، الرئيس الفخري لمؤسسة "تحقيق أمنية": "لجحت المؤسسة، منذ انطلاقتها في عام 2010، بتحقيق آمانيات أكثر من 4600 طفلاً وطفلة ما بين عمر 3-18 عاماً، من المصابين بأمراض خطيرة تهدد حياتهم داخل وخارج الدولة، ينتمون إلى 51 جنسية من مختلف دول العالم، وأوضحت الشيخة شيخة: "فتنخر بأن تكون "تحقيق أمنية" هي أكبر مؤسسة معنية بتحقيق آمانيات الأطفال في الوطن العربي، والتي تتبّع في

• أبوظبي - الفجر

تحتفل مؤسسة "تحقيق أمنية" الإماراتية بـ "عقد من النجاح" في الذكرى العاشرة على انطلاقة رحلتها في العطاء الإنساني في نوفمبر عام 2010، والتي شهدت تحقيق آمانيات آلاف الأطفال داخل وخارج الدولة، جنباً إلى جنب مع مجموعة كبيرة من الشراكات الاستراتيجية واتفاقيات التعاون التي تنسجم مع رؤيتها واستراتيجيتها الإنسانية النبيلة. وقالت فريسة سمو الشيخ الدكتور سلطان



منوعات

23

أيهما أفضل للتخلص من دهون البطن "الكرش" وفقدان الوزن: المشي أم الجري؟ وما هي مخاطر الريجيم القاسي على الجسم؟ وكيف تتلافاهما؟ وما هي أفضل الكربوهيدرات التي يمكن أكلها دون زيادة الوزن؟ الإجابات في هذا التقرير الشامل.



أيهما أفضل للتخلص من الكرش المشي أم الجري؟



ذلك ممكناً في أي مكان وفي أي وقت، ولكن أفضل وقت للقيام بذلك، سيكون قبل الإفطار لمدة 60 دقيقة". ومع أن البعض قد يعارض نظرية أن المشي له فوائد أفضل من الجري، فإن الاختلاف الرئيسي بين كلا التمرينين يكمن في الواقع في عدد السعرات الحرارية، التي يتم حرقها في الدقيقة الواحدة من التمرين.

ولذلك إذا كان وقت المشي طويلاً بما يكفي لحرق نفس العدد من السعرات الحرارية أثناء الجري، سيكون رياضة جيدة يمكن ممارستها.

إذا كنت مريضاً أو تعاني من أية مشاكل صحية حادة أو مزمنة، استشر طبيبك قبل البدء بأي نشاط بدني، فحتى المشي قد يشكل حملاً كبيراً على الجسم، خاصة إذا لم يكن الشخص معتاداً عليه.

ما هي مخاطر الريجيم القاسي على الجسم؟
1 - ترهل الجلد

يعد ترهل الجلد من أكثر الأعراض ظهوراً عند اتباع نظام غذائي قاس، وفقدان الوزن في وقت قصير، حيث لا يجد الجلد الوقت الكافي للاستجابة إلى التغيرات التي تحصل في الجسم، ولا يتأقلم مع الحجم الجديد، وذلك وفقاً لتقرير نشره موقع "ماري كلير" بنسخته الروسية، للطبيب النفسي ميخائيل غابرييلوف.

بالقابل فإن التخلص من الوزن بشكل تدريجي هو القاعدة الأولى للحفاظ على حالة الجلد الطبيعية، ومن الأفضل أن لا يتجاوز الوزن المفقود 4 كيلوغرامات كمعدل شهري.

2 - الاكتئاب
يؤدي فقدان الوزن في العديد من الحالات إلى الاكتئاب، وحسب الكاتب، فإن تغير سلوك الأكل يؤدي دوراً مهماً في الوصول إلى هذه الحالة. فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص يحب طعاماً محبباً ويوجد في تناوله متعة كبيرة، سيصاب حتماً بالاكتئاب بعد التخلي عنه مباشرة.

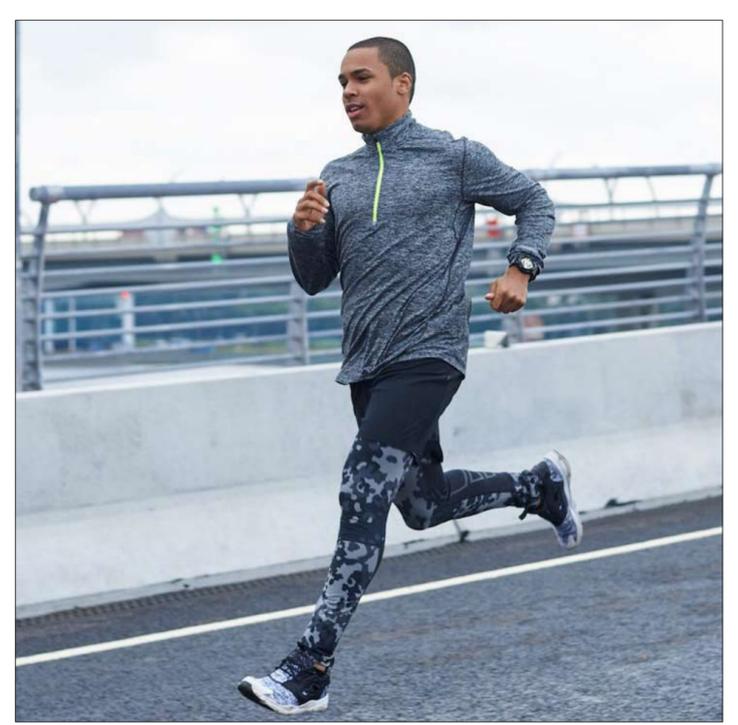
3 - فقدان العضلات
ينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص الذين يرغبون في فقدان الوزن بشكل سريع وفي غضون أيام قليلة. إذ إن فقدان الوزن بهذه الطريقة لا يقضي إلى نتائج طويلة المدى؛ بل يعود الوزن عادة بمجرد التوقف عن النظام الغذائي الصارم.

الإندورفين بنسبة 30%، ويقطع من المشاعر السلبية، من خلال تقليل إفراز هرمون الكورتيزول، الذي يعرف بهرمون التوتر".

مفيد لصحة القلب
وتشير دراسة أجراها "مختبر لورانس بيركلي الوطني" (Lawrence Berkeley National Laboratory) في كاليفورنيا إلى أن المشي السريع يعد أكثر فعالية من الجري فيما يتعلق بالحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب؛ إذ إن مخاطر الإصابة بأمراض القلب انخفضت بنسبة 9.3% لدى ممارسي رياضة المشي، بينما لم تبلغ هذه النسبة سوى 4.5% لدى العدائين.

يحرق مزيداً من الدهون
وتعتبر الخبرة الرياضية، فانيا نيلسون، من أبرز المدافعين عن رياضة المشي؛ بل وتدعي أن المشي هو أفضل طريقة لفقدان الوزن.

وعلى ضوء ذلك، توصي بالقيام بهذا النشاط قبل الإفطار للحصول على نتائج أفضل، وتشير قائلة "إذا لم يكن لديك متسع من الوقت، يستحسن ممارسة هذا النشاط عندما يكون غابرييلوف.



الفرق بين الربو والحساسية الصدرية

تتشابه أعراض الربو والحساسية الصدرية، ويصعب التفريق بينهما، في حين أنه غالباً ما يصاحب الحساسية الصدرية الربو. وتحدث الحساسية نتيجة لبعض المثبرات، كالعقار وحبوب اللقاح وكثرة استخدام المبيدات الحشرية والعديد من العوامل، فيما تحفز هذه المثبرات أيضاً ظهور الربو، لذا قد يلتبس الأمر على المريض. "سيدتي نت" يطلعك في السطور الآتية على الفرق بين الربو والحساسية الصدرية، وفقاً لما ذكر الدكتور هشام شاهين، استشاري الأمراض الصدرية والحساسية:



1- الحساسية الصدرية
هي التهاب في الشعب الهوائية يسبب التضيق بها، وتنقسم إلى نوعين:
- نوع خفيف (حساسية الصدر): تظهر على هيئة سعال خفيف، ويستجيب للأدوية بشكل جيد، ولا تتكرر نوباتها كثيراً.
- نوع مزمن (الربو): وتنتشر نوبة الحساسية من 6-7 مرات في السنة مع سعال مستمر وفهجان، وإرهاق، وأزيز بالصدر، وضيق بالتنفس أثناء النوم.

2- الربو
يعتبر الربو هو المرحلة الثانية والأكثر خطورة من الحساسية الصدرية بعد تطورها لشكل مزمن؛ بسبب عدم الاهتمام وعدم البعد عن مثبرات الحساسية الصدرية، بحسب ما ذكر الدكتور رشيد الخطار، الاختصاصي في أمراض الجهاز التنفسي.

أسباب الربو
تزيد عدة عوامل من فرص الإصابة بالربو مثل:
- العيش أو العمل ضمن بيئة غير نظيفة وتلوث مستمر.
- العوامل الوراثية.

أسباب الحساسية الصدرية
تنتج الحساسية الصدرية عن وجود حيوانات أليفة في المنزل، واستخدام المبيدات الحشرية لفترة طويلة وبكثرة.

مؤثرات خارجية بالجو تؤثر على الشعب الهوائية، وتسبب تضيقاً بها، مثل:
- الغبار.
- حشرة الفراش.
- نزلات البرد المتكررة.
- تغيير الفصول.

أسباب الحساسية الصدرية
ينتج عن تطورها ضيق مزمن في الشعب الهوائية بما يطلق عليه الربو.



خلال الاجتماع الوزاري الثالث لهيئة الشؤون الاقتصادية والتنمية لدول مجلس التعاون

ابن طوق: الاقتصادات الخليجية أثبتت كفاءتها في التعامل مع تداعيات كوفيد 19. ومؤهلة لتكون من الأسرع تعافيا عالميا

•• أبو ظبي-وام:

قال معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد إن اقتصادات دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية قوية وذات ثقل مهم ومؤثر على خريطة الاقتصاد العالمي حيث ظهرت الصلابة الاقتصادية لدول المجلس خلال الأشهر القليلة الماضية بصورة خاصة، من خلال التعامل الفعال مع الآثار الاقتصادية الناجمة عن انتشار جائحة "كوفيد-19"، والاستجابة السريعة والمنهجية التي اعتمدها دول المجلس في إحداث توازن بين الأولويات الصحية والاقتصادية وتطوير المبادرات الخاصة بدعم وتحفيز أنشطة الأعمال التجارية والاستثمارية، مع الاهتمام كذلك بالأهداف والمشاريع التنموية طويلة المدى. وتابع معاليه: "دول مجلس التعاون مؤهلة لتكون من أسرع البلدان تعافيا على مستوى العالم

بما تملكه من إمكانات اقتصادية ومبادرات حكومية جادة على الصعيدين الاقتصادي والتنموي، ولكننا اليوم بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى تعزيز العمل الخليجي المشترك، وخلق فرص نمو جديدة، وتطوير نماذج اقتصادية أكثر مرونة واستدامة، بما يعزز من فعالية الاقتصاد الخليجي وتنافسيته، ومساهمة في نمو الاقتصاد العالمي.. جاء ذلك خلال كلمة معاليه في الاجتماع الثالث للجنة التحضيرية الدائمة على المستوى الوزاري لهيئة الشؤون الاقتصادية والتنمية لدول مجلس التعاون، والذي عقد افتراضيا برئاسة دولة الإمارات، يُمثلها معالي عبدالله بن طوق المري وزير الاقتصاد، وبمشاركة وزراء الاقتصاد والتخطيط بدول مجلس التعاون. وشهد الاجتماع استعراض بنود جدول أعمال اللجنة، والتي شملت عرضا حول مخرجات دراسة برنامج عمل هيئة الشؤون الاقتصادية

والتنموية، وخرطة طريق لتنفيذ مبادرات ومشاريع الوحدة الاقتصادية 2025 إضافة إلى الجوانب الاستراتيجية التي يجب أخذها في الاعتبار ضمن برنامج عمل الهيئة وأولوياتها، ومن بينها دراسة تنظيم حلقات نقاشية دورية لاستشراف الآفاق المستقبلية للتكامل في المجالين الاقتصادي والتنموي لدول مجلس التعاون، بالتنسيق مع الدول الأعضاء وبمشاركة مفكرين وخبراء اقتصادي ومسؤولين حكوميين. كما ناقش الاجتماع مستجدات استكمال مشروع سكة حديد دول مجلس التعاون، ومفاوضات التجارة الحرة، وذلك إلى جانب مناقشة دليل عمل مكتب الهيئة الشؤون الاقتصادية والتنمية، كما تم استعراض لوحة الأداء التفصيلية لمستوى التنفيذ في المجالات العشر للسوق الخليجية المشتركة ومخرجات المسح الإحصائي حول قياس مدة تنفيذ قرارات العمل الخليجي المشترك.

نسبة زيادة 6% مقارنةً بنفس الفترة من العام الماضي

اقتصادية دبي تصدر 32،158 رخصة جديدة خلال العشرة أشهر الأولى من 2020

•• دبي- الفجر:

أظهر تقرير حركة الأعمال الصادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري في الاقتصادية دبي أن إجمالي عدد الرخص الجديدة التي تم إصدارها خلال العشرة أشهر الأولى من 2020 وصل إلى 32,158 رخصة بنسبة زيادة تصل إلى 6% مقارنةً بنفس الفترة العام الماضي. وتوزعت الرخص الجديدة خلال العشرة أشهر الأولى من العام الجاري على عدة أنشطة جاء في مقدمتها الأنشطة المهنية بنسبة 57%، تليها التجارية 42%. ثم السياحة والصناعية. وتعكس الأرقام - المسجلة على خارطة دبي للأعمال (www.dubaibusinessmap.ae) المنصة الرقمية التابعة للقطاع - حجم الجهود التي تبذلها الاقتصادية دبي لتقديم خدمات ذات قيمة مضافة للعملاء في سبيل تسهيل مزاولة الأعمال والأنشطة التجارية.

وسلط التقرير الضوء على توزيع هذه الرخص حسب المناطق الرئيسية في إمارة دبي، وكانت الحصة الأسد لمنطقة دبي بإجمالي 16,199 رخصة، ومن ثم منطقة ديرة بمجموع 15,908 رخصة، ومنطقة حتا بواقع 51 رخصة تجارية جديدة. وبالنسبة لتوزيع الرخص الجديدة حسب أعلى عشر مناطق فرعية، كان الكالاتي: برج خليفة؛ القهوه؛ الهيفي؛ عود المطينة الثالثة؛ بور سعيد؛ المركز التجاري الأول؛ عود مينا؛ الخبيصي؛ النهضة الأولى؛ وأم رمول. وأشار التقرير إلى أن الدين يملكون الرخص الجديدة خلال العشرة أشهر الأولى من العام الجاري يصل عددهم إلى 102,072، تُشكل نسبة رجال الأعمال منهم نحو 89%، ثم سيدات الأعمال بنسبة 9%، وباقي النسب للشركات والمجموعات.

شكلت المؤسسات الفردية نحو 38% من الإجمالي، في حين استحوذت المؤسسات ذات مسؤولية محدودة على 32%، وتبعها أعمال مدنية بنسبة 26%. وضمت باقي قائمة الأشكال القانونية كل من شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م.)؛ فرع لشركة مقفرا في إمارة أخرى؛ فرع شركة/ مؤسسة مقفرا منطقة حرة؛ فرع شركة أجنبية؛ فرع شركة خليجية؛ مساهمة خاصة؛ تضامنية؛ جمعية تعاونية؛ مساهمة عامة؛ مؤسسة؛ توصية بسيطة؛ مكتب ارتباط حكومي؛ ومنظمة دولية. وأظهر التقرير أن أبرز الأنشطة الاقتصادية للرخص الجديدة خلال العشرة أشهر الأولى من 2020، كانت كالتالي: خدمات إدارة المشاريع؛ أعمال الأصباغ والدهانات؛ أعمال تبييض الأرضيات والحوائط؛ أعمال النجارة وتركيب الأرضيات؛ خدمات تنظيف المباني والسكان؛ أعمال البلاستر؛ أعمال التمديدات والتراكيب الصحية؛ تركيب

أنظمة التكييف والتهوية وتنقية الهواء وصيانتها؛ تركيب ورق الجدران؛ وتركيب الأسقف المعلقة والقواطع الخفيفة. وتؤكد الأرقام استمرار اقتصادية دبي في دعم وتعزيز المسيرة التنموية الطموحة لاقتصاد دبي نحو التميز، وترسيخ موقع الإمارة على خارطة الاقتصادية كمرکز للمال والأعمال على مستوى المنطقة والعالم، كما توطد التعاون مع القطاع الخاص كونه شريك فاعل للقطاع الحكومي، بما له من دور مؤثر في دعم مسيرة التنمية الاقتصادية، وتحقيق الرؤية الطموحة لدولة الإمارات العربية المتحدة في شتى المجالات على وجه العموم وإمارة دبي على وجه الخصوص. وتسعى الاقتصادية دبي من خلال منصة خارطة الأعمال إلى تسليط الضوء على المناخ الاقتصادي لدبي، حيث تعكس حركة النشاط الاقتصادي للإمارة، وأبرز المؤشرات لحركة دخول الشركات التجارية شهريا.

الفكرة

25 مشاركة أكثر من 100 عارض من مختلف إمارات الدولة

معرض جواهر الإمارات الأول ينطلق اليوم في إكسبو الشارقة

•• الشارقة-الفجر:

يشهد مركز إكسبو الشارقة، اليوم انطلاق النسخة الأولى من معرض جواهر الإمارات، أول معرض إماراتي 100% متخصص بالمجوهرات المسية والنهضة والفضة واللؤلؤ والأحجار الكريمة والساعات الفاخرة والقطر، والذي سيقام خلال الفترة من 25 ولغاية 28 نوفمبر الجاري، بدعم من غرفة تجارة وصناعة الشارقة. وسيقام المعرض على مساحة 6000 متر مربع ويشارك فيه أكثر من 100 عارض من مختلف إمارات الدولة، ومن أفضل مصممي المجوهرات والمشغولات الذهبية وأصحاب أشهر العلامات المحلية في الذهب والفضة والألماس والأحجار الكريمة واللؤلؤ والساعات والقطع الثمينة وغيرها، ومن بينهم راعي الحدث " سالم الشعبي للمجوهرات". كما يتضمن المعرض جناحا خاصا للقطر حيث سيجتمع أهم الشركات والمناجر المتخصصة في القطر والبخور والعود تحت سقف واحد. وسيكون زوار المعرض على مقعد باقة وفيرة من الجوائز الثمينة، حيث سيتم السحب في اليوم الأخير على مقعد الألماس وخاتم من الذهب الأبيض مرصع بالألماس تقدمه سالم الشعبي للمجوهرات، إلى جانب السحوبات اليومية على هاتف آيفون 11 برو من خلال الاشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالمعرض، فضلا عن قسائم شرائية يوميا بقيمة 1000 درهم. بالإضافة إلى التمتع بعروض الحصرية والتخفيضات التي ستطرحها الشركات العارضة، كما سيتخلل المعرض تنظيم برنامج جماعي سيتم بثه على تلفزيوني الشارقة لقيادة العارضين ومنظمي الحدث وتوزيع قسائم شراء للزوار بقيمة 10 آلاف درهم من خلال السحوبات اليومية التي سيتم إجراؤها من موقع الحدث. ويولي المعرض الذي أضيف إلى أجندة الأحداث السنوية الثابتة في مركز إكسبو الشارقة الأذواق المختلفة للزوار ويراعي إمكانياتهم وخصوصياتهم، خاصة وأنه يأتي بالتزامن مع عودة الفعاليات والسماح بتنظيم حفلات الزفاف، حيث يعد مناسبة مثالية للمقبلين على الزواج، كما يشكّل الحدث فرصة مواتية للشركات الإماراتية لتعزيز حضورها وإعادة انتعاش سوق الذهب من خلال تعزيز حركة المبيعات بعد تأثرها بتداعيات جائحة كوفيد-19. وحرص مركز إكسبو الشارقة على تطبيق أقصى الإجراءات والتدابير الاحترازية، والتي اشتملت على تعقيم المبنى بالكامل وصالات العرض، والأخذ باشتراطات الصحة والسلامة من قياس درجة الحرارة عند الدخول، واعتماد إمبات حرارية ذكية تعمل بتقنيات الذكاء الاصطناعي وإعادة ترتيب مساحات العرض بطرق علمية ومدروسة لضمان التباعد الجسدي وتوفير أقصى درجات الحماية، إلى جانب توزيع الإرشادات والملصقات في كافة أرجاء المركز حرصا على سلامة الجميع. وفتحت المعرض أبوابه للزوار مجانا يومي الأربعاء والبنبت من الساعة الثانية ظهرا حتى الساعة العاشرة ليلا، ويوم الخميس من الساعة الثانية ظهرا حتى الساعة الحادية عشرة ليلا، ويوم الجمعة من الساعة الثالثة عصرا حتى الحادية عشرة ليلا، وسيكون الدخول مجاني للمعرض مع توفر مساحات كبيرة لمواقف السيارات سواء مقابل المركز أو في المبنى الملاصق له مجانا للزوار.

أبوظبي للجودة يفنش على 22083 منتجا وينفذ 78113 فحصا مخبريا خلال 3 أشهر

•• أبو ظبي-وام:

أكد المهندس عبدالله اليزيدي المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الاستراتيجية في مجلس أبوظبي للجودة والمطابقة أن المجلس حقق عددا من الإنجازات النوعية خلال الربع الثالث من العام الجاري عبر تقديم المزيد من الخدمات من خلال القطاعات التابعة له. وقال - في حوار مع وكالة أنباء الإمارات (وام) - إن الأرقام والنتائج تظهر بوضوح نجاح استراتيجية المجلس الرامية إلى تعزيز وتطوير البنية التحتية للجودة في أبوظبي لتقدم بدورها نمو القطاعات الحيوية المختلفة في الإمارة وتساهم في ضمان سلامة المنتجات وتعزيز من حماية المستهلك وتحقق عدالة الأسواق. وأشار إلى أن المجلس يقدم خدماته عبر قطاعاته المختلفة وهي قطاع المطابقة والمواصفات ومختبر النضج المركزي وخدمات الأسواق والمستهلكين ومعهد الإمارات للمنتجات. وأوضح المهندس عبدالله اليزيدي أن تطبيق الخدمات في قطاع المطابقة والمواصفات التابع للمجلس أسهم في الارتقاء بجودة الخدمات التي تقدمها الجهات الحكومية والخاصة للشركاء والمتعاملين إذ حققت إحصاءات هذا القطاع خلال الربع الثالث من العام الجاري 12 مواصفة منقذة و12 وثيقة فنية صادرة ومطورة، ولفت إلى أن مختبر الفحص المركزي التابع لمجلس أبوظبي للجودة نفذ خلال الربع الثالث من 2020 أكثر من 78113 فحصا مخبريا و16 استشارة تخصصية وعدد 2 من البرامج التدريبية التخصصية للشركاء الاستراتيجيين داعماً بذلك سلامة المستهلكين والحفاظ على جودة المنتجات العروضة في الأسواق وملبياً لاحتياجات الجهات الرقابية والتنظيمية. وذكر المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الاستراتيجية أن قطاع خدمات الأسواق والمستهلكين التابع للمجلس نفذ زيارات ميدانية للأسواق والمراكز التجارية خلال الربع الثالث من 2020 بهدف التأكد من سلامة المنتجات والموازين القانونية المستخدمة والمتداولة في أبوظبي وحماية حقوق المستهلكين وتحقيق عدالة الأسواق وشمل الفنتيش 22083 منتجا متنوعا في أسواق الإمارة كما شملت الجولات التحقق من 2660 أداة قياس قانونية وفحص 6260 سلعة من العبوات العبأة و200 منتج من الصانع والموردين و53 منتجا من المنتجات المتداولة في الأسواق.

تنظيم الاتصالات؛ إصدار 377 طلب عدم ممانعة لمزاولة التجارة الإلكترونية

•• أبو ظبي-وام:

بلغ عدد طلبات عدم الممانعة التي أصدرتها هيئة تنظيم الاتصالات لمزاولة التجارة الإلكترونية منذ عام 2018 وحتى نهاية شهر أكتوبر من العام 2020 نحو 377 طلبا، مما يعكس ارتفاع وتيرة النشاط الذي شهده القطاع خلال هذه الفترة مقارنة مع سابقها. وتتسبب وجود النشاطات الإلكترونية الحصول على رسالة عدم ممانعة من الهيئة لمزاولة نشاط إلكتروني، ومن هذه النشاطات المواقع الإلكترونية وتطبيقات الهاتف المتحرك والتواصل الاجتماعي/ التجارة الاجتماعية/. ويجب على الأفراد والشركات التي تمارس النشاط على الإنترنت مثل التجارة الإلكترونية والأعمال الإلكترونية التي توفر المنتجات والخدمات عبر الإنترنت الحصول على رسالة عدم ممانعة مزاولة نشاط إلكتروني من الهيئة.



لتحقيق رؤيتها في استدامة القطاع السياحي بسواعد إماراتية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تعلن تعيين الناجحين في برنامج مواهب إماراتية في مواقع مهمة

•• أبو ظبي-الفجر:

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن عودة برنامج مواهب إماراتية الذي أطلقتها سابقا، لاكتشاف وتوظيف الكوادر الوطنية الشابة في مختلف قطاعات عملها، بهدف تحقيق رؤيتها في استدامة القطاع السياحي بسواعد إماراتية، ويشهد البرنامج سلسة من الفعاليات المبتكرة التي يشارك خلالها المرشحون في أنشطة وورش عمل عدة للتعرف على إمكانيات الجيل القادم من المواهب الإماراتية. حققت المبادرة في نسخها الأولى نجاحا مدهلا، حيث تلقت 500 طلب توظيف، تم تعيين عدد منهم في قطاعات عمل

الدائرة، وأعيد اليوم إطلاق هذه المبادرة المميزة بهدف جذب المزيد من الإماراتيين ذوي الكفاءة العالية لبدء مسيرتهم المهنية في الدائرة، وفتح الدائرة حاليا باب التسجيل في المبادرة حتى 5 ديسمبر، تقبيلها مجموعة من مختلف قطاعات عملها، بهدف تحقيق رؤيتها في استدامة القطاع السياحي بسواعد إماراتية، ويشهد البرنامج سلسة من الفعاليات المبتكرة التي يشارك خلالها المرشحون في أنشطة وورش عمل عدة للتعرف على إمكانيات الجيل القادم من المواهب الإماراتية. حققت المبادرة في نسخها الأولى نجاحا مدهلا، حيث تلقت 500 طلب توظيف، تم تعيين عدد منهم في قطاعات عمل

للمجموعة من الاختبارات كخطوة أولى تقييمية في هذا المسار، حيث تم إحاق المشاركين في أربع إدارات وفرق وظيفية هي: إدارة المشاريع، الإبداع، إدارة العملاء، والأبحاث والتحليلات ومن ثم عمل مقابلات أولية عن بعد. سيتم دعوة المرشحين النهائيين للمشاركة في الفعاليات التي تنظمها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي افتراضيا، للإطلاع على مدى مواءمة أدائهم ومهاراتهم مع رؤية أبوظبي 2030، إلى جانب العروض التي قدمها فريق استقطاب المواهب في الدائرة. وقال سعيد الفزاري، المدير التنفيذي بالإمارة لقطاع الخدمات المساندة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "إن

ضم المرشحين إلى برنامج تدريبي غير اعتيادي يستمر على مدار 9 أشهر والخاص بشكل ركيزة أساسية من ركائز رؤية دولة الإمارات للارتقاء بمواردها البشرية؛ كما أنه جزء لا يتجزأ من الاستراتيجية التي تنتهجها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ويشكّل برنامج مواهب إماراتية استراتيجية جديدة وجريئة لاستقطاب أئع وأفضل الكفاءات الإماراتية العاملة، وانسجاما مع مساعي الدائرة لتحللي بروح عمل رائدة وشفافة، حاولنا اتباع عملية توظيف غير مسبوقة لتطوير نهج قائم على إجراء المقابلات الرقمية والذي سيُتيح توظيف كفاءات جديدة ومتميزة عبر مختلف أرجاء الدائرة، كما سيتم

الإمارات وبريطانيا تعززان العلاقات التجارية وفرص ائتمان الصادرات المشتركة

•• دبي-وام:

وقعت الاتحاد لائتمان الصادرات - شركة حماية الائتمان التابعة للحكومة الاتحادية بدولة الإمارات - اتفاقية إعادة تأمين مع وكالة تمويل الصادرات البريطانية وهي وكالة ائتمان الصادرات التابعة للحكومة البريطانية وذلك بهدف تعزيز تنافسية صادرات البلدين وتوسيع نطاقها من خلال هذا التعاون والشراكة الاستراتيجية. وقع الاتفاقية ماسيمو فالسيوني الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لائتمان الصادرات ولويس تايلور الرئيس التنفيذي لوكالة تمويل الصادرات البريطانية. ومن شأن الاتفاقية أن توفر منصة مهمة يمكن لدولة الإمارات وبريطانيا الاستفادة منها لخلق فرص تجارية جديدة وتحديث مجالات التعاون الائتماني وذلك لتعزيز التحالف التجاري والاقتصادي بين البلدين. وتهدف هذه الشراكة إلى استمرار التعاون الاستراتيجي في مجالات

تشمل استكشاف الفرص المشتركة للتأمين وإعادة التأمين وخدمات التأمين المشترك لتصدير السلع إلى بلد ثالث والاستثمارات والخدمات لساعدة ودعم المصدرين المؤمن عليهم وتسهيل وصول الشركات الصغيرة والمتوسطة إلى التمويل وتبادل أفضل الممارسات وتنظيم فعاليات مشتركة وتخصيص حلول مبتكرة في مجال حماية الصادرات بالإضافة إلى العديد من المجالات الأخرى. ومن شأن هذا التعاون أن يفيد الشركات العاملة في مجال التصدير في كلا البلدين ذلك أنها ستتمكن من الوصول إلى مجموعة واسعة من حلول ائتمان الصادرات والتمويل وتأمين الاستثمارات. وقال معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية ونايب رئيس مجلس إدارة شركة الاتحاد لائتمان الصادرات أنه لطالما كان هناك علاقات تجارية متينة بين دولة الإمارات وبريطانيا على مر السنين وإن هذا التحالف يؤكد حرص البلدين

على تعزيز تنافسية الشركات المحلية في الأسواق الدولية، معربا عن سعادته بعقد هذه الشراكة الاستراتيجية التي من شأنها أن تساعد شركة الاتحاد لائتمان الصادرات في دعم نمو الشركات الإماراتية، مؤكداً أن الفرص التجارية التي سيخلقها هذا التحالف ستساهم في تسريع التنوع الاقتصادي بدولة الإمارات بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة بالدولة. وقال غراهام ستوارت وزير الصادرات البريطاني إن هذه الشراكة تمثل نقلة نوعية من شأنها تعزيز العلاقات التجارية ودعم نمو الشركات في كلا البلدين، وإن دولة الإمارات العربية المتحدة تمثل على تنوع صادراتها بعيدا عن النفط إلى مصادر الطاقة المتجددة مما يتماشى مع توجهات بلاده. وأضاف أن بريطانيا خامس أكبر دولة مصدرة في العالم فإنها حريصة على دعم الشركات في جميع أنحاء بريطانيا في الوصول إلى التمويل الذي يحتاجون إليه للاستفادة من الفرص الجديدة التي تتيحها لهم وكالة تمويل

الصادرات البريطانية في مختلف دول العالم. من جانبه قال ماسيمو فالسيوني الرئيس التنفيذي لشركة الاتحاد لائتمان الصادرات أن هذه الاتفاقية تؤكد التزام شركة الاتحاد لائتمان الصادرات في السعي نحو التطوير المستمر وعقد شراكات استراتيجية لتقديم أقصى درجات الدعم للشركات



الغرفة

27 « دبي الإسلامي » يقرع جرس افتتاح

سوق ناسداك دبي احتفالاً بإدراج صكوك بقيمة مليار دولار

•• دبي-أم:

قرع أمس بنك دبي الإسلامي جرس افتتاح سوق ناسداك دبي احتفالاً بإدراج صكوك بقيمة مليار دولار أمريكي. وحققت الصكوك معدل اكتتاب قويا بلغ 5.7 ضعف واستقطبت أكثر من 150 من كبار المستثمرين من الشرق الأوسط ودول العالم. ويعد معدل الربح السنوي 4.625 بالآلة أقل نسبة على الإطلاق في العالم حققها بنك جراء إصدار صكوك دائمة لرأس المال الإضافي من المستوى الأول. و يعتبر هذا الإصدار الناجح أول إصدار لبنك دبي الإسلامي منذ إكماله عملية دمج نور بنك مما يعزز مكانته كواحد من البنوك الإسلامية الرائدة في العالم. ويهذه المناسبة قال الدكتور عدنان شلوان، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك دبي الإسلامي إن الإقبال الكبير الذي شهدته إصداره الأخير يدل بوضوح على ثقة السوق في استراتيجية نمو بنك دبي الإسلامي ودوره القيادي الفعال في دعم اقتصاد الإمارات في مواجهة تحديات كوفيد19... كما أن نجاح بنك دبي الإسلامي في إتمام هذه الصفقة التاريخية التي تحمل أقل عائد يحققه أي بنك على الإطلاق على مستوى العالم على صكوك دائمة لرأس المال الإضافي من المستوى الأول والصكوك الوحيدة من نوعها التي يتم إصدارها في دول مجلس التعاون الخليجي في عام 2020 هو خير برهان على الوضع الائتماني القوي والملكة التي يتمتع بها لدى كل من المستثمرين الدوليين والإقليميين.

وأكد عبد الواحد الفهيم رئيس مجلس إدارة ناسداك دبي لنتزامهم بدعم بنك دبي الإسلامي كأحد البنوك الرائدة في المنطقة ليوصل تطويره كمزود مهم لخدمات التمويل الإسلامي للشركات والأفراد... فيما ستواصل دبي توسعها كعاصمة عالمية للاقتصاد الإسلامي في إطار المبادرة التي أطلقتها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله». وترفع صكوك بنك دبي الإسلامي الأخيرة إجمالي قيمة الصكوك المدرجة في دبي إلى 75.3 مليار دولار مما يجعل الإمارة واحدة من أكبر مراكز إدراج السندات الإسلامية في العالم من حيث القيمة. كما وصلت قيمة إدراجات الصكوك والسندات الجديدة في ناسداك دبي منذ بداية 2020 حتى الآن إلى مستوى سنوي قياسي بلغ 18.4 مليار دولار أمريكي بزيادة 4% عن الرقم القياسي السابق البالغ 17.7 مليار دولار أمريكي الذي سجل خلال عام 2019 بأكمله. وقال حامد علي الرئيس التنفيذي لبورصة ناسداك دبي نائب الرئيس التنفيذي لسوق دبي المالي إنه نظرا لحفاظ سوق الصكوك والسندات على حيويته وقوته خلال عام 2020 فقد أسعدهم في ناسداك دبي التعاون مع كبار المصدرين في الإمارات وخارجها لدعم إدراجاتهم... معربا عن تطلهم إلى مزيد من التوسع في أنشطة سوق الصكوك والسندات خلال الأشهر والسنوات القادمة وذلك لتعزيز المزيد من الفرص ومعاملات زيادة رأس المال لصالح المستثمرين الإقليميين والعالميين.



مؤشر سوق دبي يلامس مستوى 2400 نقطة ويرفع المكاسب إلى 5 مليارات درهم

•• دبي -أم:

نجم المؤشر العام لسوق دبي المالي في ملامسة مستوى 2400 نقطة في جلسة تعد الأفضل منذ بداية الأسبوع مرتفعا بنسبة 1.92% مقارنة مع اليوم السابق، مما مهد الطريق للمؤشر للتخليق بنسب أعلى خلال الأيام القادمة وفقا لعطبات التحليل الفني. وتزامنت القفزة التي حققها المؤشر العام للسوق مع ارتفاع وتيرة مكاسب القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة التي بلغت نحو 5 مليارات درهم في ختام التعاملات. وجاء الدعم الأكبر للسوق من الصعود القوي الذي سجلته شريحة من الأسهم القيادية المدرجة ضمن قطاعي العقار والبنوك وهما القطاعان الأكثر استقطابا للسوق التي زادت قيمتها خلال جلسة اليوم مقارنة مع اليوم السابق. وكانت قيمة الصفقات المبرمة في السوق وصلت إلى نحو 470 مليون درهم فيما بلغ عدد الأسهم المتداولة 331 مليون سهم نفذت من خلال 5223 صفقة. وتصدر سهم اعمار العقارية قائمة الأكثر نشاطا صاعدا إلى مستوى 3.24 درهم للمرة الأولى منذ فترة طويلة، وسط ارتفاع وتيرة الصفقات المبرمة عليه والتي تجاوزت قيمتها 120 مليون درهم، ولحق به في نفس الاتجاه سهم اعمار للتطوير الخلق عند 2.73 درهم وداماك 1.18 دراهم. وفي قطاع البنوك ارتفع سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 10.55 درهم وسجل سهم بنك دبي الإسلامي مكاسب قوية بانغا 4.40 درهم ودي للاستثمار 1.26 دراهم.



عبر تقنيات الاتصال المرئي

عبيد حميد الطاير يبحث مع وزيرة المالية الإندونيسية المواضيع المتعلقة بمجموعة العشرين

•• ابوظبي-البحرين:

اجتمع معالي عبيد حميد الطاير وزير الدولة للشؤون المالية، أمس مع معالي الدكتورة سري موليانتي اندراواتي وزيرة المالية في الجمهورية الإندونيسية، وسعادة كونتا نفرة مساعد الوزير للإنتاج الحكومي، وسعادة سوريو أوتومو مدير عام الضرائب، وعدد من المسؤولين من وزارة المالية الإندونيسية، وذلك عبر تقنيات الاتصال المرئي، لمناقشة سبل تعزيز العلاقات والشراكات

الاستراتيجية بين البلدين الصديقين، والمواضيع المتعلقة بمجموعة العشرين (G20). حضر الاجتماع سعادة سعيد راشد اليتيم وكيل وزارة المالية المساعد لشؤون الموارد والميزانية. وخلال الاجتماع، أشاد معالي عبيد حميد الطاير بعمق ومتانة العلاقات الثنائية التي تجمع بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية إندونيسيا، مؤكداً على ضرورة مواصلة الحوار بين البلدين الصديقين لتعزيز أطر التعاون وفتح آفاق جديدة للعمل المشترك في

مختلف المجالات الاقتصادية والمالية والتجارية. وقال معاليه: "تجمع دولة الإمارات العربية المتحدة وإندونيسيا علاقات اقتصادية وتجارية قوية عززتها الاتفاقيات الاستراتيجية ومنكرات التضام التي تم توقيعها بين البلدين الصديقين لتعزيز التعاون في مختلف القطاعات ذات الاهتمام المشترك، بما في ذلك اتفاقية حماية وتشجيع الاستثمار، واتفاقية تجنب الازدواج الضريبي التي تم توقيعها في يوليو

2019. وشهد حجم التجارة غير النفطية بين الإمارات وإندونيسيا نمواً بنسبة 23% خلال العام الماضي ليبلغ 2.7 مليار دولار أمريكي في عام 2019 مقابل 2.2 مليار دولار أمريكي في 2018". وتطرق النقاش إلى كيفية التنسيق بين دولة الإمارات وإندونيسيا لتطوير العلاقات الاقتصادية بين دولة الإمارات ومجموعة العشرين، وتجدد الإشارة إلى أن إندونيسيا ستولي رئاسة مجموعة العشرين عام 2022.

أطلق تقرير إطار عمل الدفع غير النقدي خلال اجتماعه الأول

حكومة دبي تعلن تشكيل فريق دبي اللانقدي تمهيدا للاستغناء عن العملات في عمليات الدفع

عبد الرحمن آل صالح، دبي اللانقدي هدف استراتيجي وطموح نسعى لتحقيقه بتوجيهات محمد بن راشد للنهوض بالنشاط الاقتصادي في دبي

يونس آل ناصر: نعمل وفق رؤية القيادة الرشيدة لجعل دبي مركزا لاقتصاد المعرفة والمدينة الأذكى والأسعد على وجه الأرض

التحول الرقمي الذي شهدته دبي. وتأتي هذه المبادرة النوعية المتمثلة بتشكيل فريق "دبي اللانقدي" لتؤكد على رؤية القيادة بعيدة المدى في هذا الإطار، إلى جانب الدور المهم للمبادرة في تعزيز جهود مختلف الجهات في الإمارة، والقيام بخلق بيئة اقتصادية ذكية وأمنة... من جهته قال سعادة يونس آل ناصر، مساعد المدير العام لدبي الذكية، والمدير التنفيذي لمؤسسة بيانات دبي: "تواصل دبي الذكية وفق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، العمل على الارتقاء بإمارة دبي وجعلها مركزا لاقتصاد المعرفة والمدينة الأذكى والأسعد على وجه الأرض، موضعا أن "إطار عمل الدفع غير النقدي"، يعد خطوة إضافية متقدمة في مسيرة الإمارة نحو التحول الكامل للدفع الرقمي، ونهجاً عملياً لحكومة الدفع، ما سيحبل العملة النقدية جزءاً من التاريخ في ظل وجود مدفوعات إلكترونية آمنة ومبتكرة ومريحة"، لافتاً إلى أن التحول للدفع غير النقدي يمثل مستقبل المعاملات الذكية، وهو الطريقة التي تتم من خلالها إدارة الأعمال والتجارة بشكل متزايد في القرن الحادي والعشرين.

الخاص، علاوة على تمكين الأفراد من تحقيق وفورات مالية في العديد من جوانب الحياة. وكشف آل صالح عن أن المبادرة التي تعتمده دبي تنفيذها ستكون الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، لتؤكد ريادة حكومة دبي وتفوقها في القطاع المالي على المستوى الإقليمي، وقال: تلعب دائرة المالية دوراً حيوياً في هذا التحول الاستراتيجي الزمعي إلى "دبي اللانقدي"، من خلال تخصيص الموازنة اللازمة للمشروع بجميع مراحله، وإيلاء الاستشارات في الشؤون المالية، والتنسيق مع الجهات والمؤسسات المالية المختصة، فضلاً عن التعاون مع دبي الذكية في تنسيق الاجتماعات اليومية وإعادة التقارير لأعضاء فريق العمل، ومتابعة تطورات تطبيق المبادرات المعتمدة ضمن خارطة الطريق، وتحديد خط الأساس لدبي والمؤشرات المستهدفة ومتابعة الأداء... بدوره قال سعادة سامي القمزي، مدير عام اقتصادية دبي: "تحرص حكومة دبي بتوجيهات من القيادة الرشيدة، على تسريع وتيرة نمو الاقتصاد غير النقدي، وتحسين الشمول المالي لتعزيز المدفوعات الرقمية في الإمارة، وهو ما يعتبر أحد الركائز الأساسية في عملية

سامي القمزي: دبي اللانقدي مبادرة ضرورية لتعزيز الجهود وتأكيد تضاهرها نحو ترسيخ دعائم بيئة اقتصادية ذكية وأمنة في الإمارة

استخدام العملة النقدية. وخلال اجتماعه الأول، أطلق فريق عمل "دبي اللانقدي" تقرير "إطار عمل الدفع غير النقدي" لمدينة دبي الذي أعدته دائرة دبي الذكية ودائرة المالية في دبي، ويهدف إلى تعزيز استخدام طرق الدفع الذكية في جميع التعاملات والاستغناء عن العملات النقدية، وذلك ضمن الجهود الحثيثة لدعم التحول الرقمي الكامل للإمارة، وتأكيد "إسهام" دبي الذكية" بصفتها الجهة المسؤولة عن قيادة عملية التحول الرقمي للإمارة، وبما يواكب توجيهات القيادة الرشيدة وتطلعات مئوية الإمارات 2071. وأكد معالي عبد الرحمن صالح آل صالح، المدير العام لدائرة المالية في حكومة دبي، أن حكومة دبي، وعملا بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، تحرص على تحقيق السعادة والرفاه لسكان الإمارة وزوارها، لافتاً إلى أن وضع إطار عمل الدفع غير النقدي وتفعيله من شأنه النهوض بمختلف جوانب النشاط الاقتصادي في الإمارة، وتحفيز الإنفاق المدروس، ورفد الإيرادات وأحداث التوفير في التكاليف، سواء على المستوى الحكومي أو على مستوى القطاع

الخاص، علاوة على تمكين الأفراد من تحقيق وفورات مالية في العديد من جوانب الحياة. وكشف آل صالح عن أن المبادرة التي تعتمده دبي تنفيذها ستكون الأولى على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، لتؤكد ريادة حكومة دبي وتفوقها في القطاع المالي على المستوى الإقليمي، وقال: تلعب دائرة المالية دوراً حيوياً في هذا التحول الاستراتيجي الزمعي إلى "دبي اللانقدي"، من خلال تخصيص الموازنة اللازمة للمشروع بجميع مراحله، وإيلاء الاستشارات في الشؤون المالية، والتنسيق مع الجهات والمؤسسات المالية المختصة، فضلاً عن التعاون مع دبي الذكية في تنسيق الاجتماعات اليومية وإعادة التقارير لأعضاء فريق العمل، ومتابعة تطورات تطبيق المبادرات المعتمدة ضمن خارطة الطريق، وتحديد خط الأساس لدبي والمؤشرات المستهدفة ومتابعة الأداء... بدوره قال سعادة سامي القمزي، مدير عام اقتصادية دبي: "تحرص حكومة دبي بتوجيهات من القيادة الرشيدة، على تسريع وتيرة نمو الاقتصاد غير النقدي، وتحسين الشمول المالي لتعزيز المدفوعات الرقمية في الإمارة، وهو ما يعتبر أحد الركائز الأساسية في عملية

•• دبي-أم:

في إطار تحول دبي إلى البيئة الذكية بالكامل، أعلنت حكومة دبي تشكيل فريق عمل "دبي اللانقدي" ويضم كلا من: دائرة المالية في دبي ودائرة دبي الذكية، واللجنة العليا للتشريعات، واقتصادية دبي، وشرطة دبي، وغرفة دبي، ومركز دبي للأمن الاقتصادي، ودائرة السياحة والتسويق التجاري في دبي. وسيعنى الفريق بوضع خطة عمل هدفها تحويل عمليات الدفع في دبي إلى طرق دفع غير نقدية بشكل آمن وسهل وبما يغطي كافة قطاعات المدينة، ليوحد الفريق بذلك جهود الجهات الحكومية ذات الصلة بما يضمن تسريع وتيرة تحول دبي الناجح والسلس نحو مجتمع غير نقدي. وسيتم تكليف فريق "دبي اللانقدي" بالعمل على تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية، وعلى رأسها وضع خارطة طريق دقيقة لهذا الانتقال نحو مجتمع غير نقدي. وتحقيقاً لهذه الغاية، سيقطع فريق العمل تدريجياً سلسلة من المبادرات الشاملة والطموحة التي تستهدف جميع شرائح المجتمع، سعياً نحو وضع البنية التحتية اللازمة وتهيئة الظروف المناسبة لوقف

الرئيس التنفيذي لـ « إينوك » : نواصل جهودنا الداعمة لرؤية الإمارات عبر تأسيس بنية تحتية متطورة لخدمات تزويد الوقود

•• دبي-أم:

الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" ... موضحة أن القطاع البحري يسهم بدور رئيسي في اقتصاد دبي نتيجة للنمو الذي تشهده المناطق الحرة والخدمات اللوجستية والنشاط التجاري وقطاع السياحة والسفر. وعن خطط إينوك للتوسع في قطاع التجزئة خلال عام 2021 قال الفلاسي: " انطلاقاً من مكانتنا كمساهم بارز في قطاع الطاقة المتكاملة الحالي على امتداد سلسلة القيمة للقطاع وشريك الطاقة المتكاملة لإكسبو 2020 دبي نعمل في مجموعة إينوك على دعم رؤية دولة الإمارات الرامية للتوسع عبر تأسيس بنية تحتية متطورة لخدمات تزويد الوقود، والتي تعد جانباً ضرورياً لتنظيم حدث إكسبو العالمي المرتقب العام المقبل". وتمتلك إينوك حالياً 147 محطة خدمة و230 متجر زووم و21 مركز تسجيل و42 مركز أوتوبيرو في دولة الإمارات... والمجموعة ماضية قدماً في خططها لافتتاح 15 محطة خدمة في دبي والشارقة والإمارات الشمالية بحلول نهاية العام وصولاً إلى 192 محطة في دولة الإمارات بنهاية

وأكد الرئيس التنفيذي لمجموعة إينوك في هذا الصدد الحرص على تقديم كل وسائل الراحة لملك البحوث والقوارب من الأضواء والشركات... وقال: " باعتبارنا شركة بتزويد وطنية مملوكة بالكامل لحكومة دبي، نواصل في إينوك دعم الحكومة عبر تقديم خدماتنا للمستهلكين... وتضمن قائمة عملتنا القوارب الحديثة والتراخي (العبرة). وعن الخطط المستقبلية لمحطات الخدمة البحرية نوه إلى أن مجموعة إينوك تعمل دائماً على استشفاف آفاق جديدة وفرص توسع إضافية... وقال: " نتطلع قدماً لتوسيع حضورنا في القطاع البحري عبر إطلاق محطات خدمة بحرية جديدة لتواكب الطلب المتنامي على خدمات التزود بالوقود البحرية... ونخطط لإطلاق محطتين جديدتين العام المقبل على أن نعلن مزيداً من التفاصيل في وقت لاحق". ويشأن رؤيته مستقبل قطاع النقل البحري في دبي أكد أن دبي تستفيد من هذا القطاع الحيوي وتنميته من موقعها الجيوسياسي الاستراتيجي و الرؤية الطموحة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس



مكانة الدولة كمركز عالمي للابتكار والتكنولوجيا... ونبذل قصارى جهدنا لضمان تطبيق أرقى المعايير العالمية على مستوى التكنولوجيا والاستدامة... تمتد المحطة الواقعة في منطقة أم سقيم، على مساحة 8,595 قدماً مربعاً، ومزودة بخزانات مشيدة تحت الأرض، ومضخمتين مع خرطومين للتزود بالوقود، علاوة على مبنى مسبق الصنع يضم متجر «زووم» وغرفة التحكم... فيما تضم محطة الخدمة البحرية الثانية في «دبي هاربر» ست مضخات لتعبئة الوقود، وهي مثبتة على جسرين عائمين يمتدان مسافة 50 متراً في البحر ويتم تزويدها بالوقود عبر خزان مشيد تحت الأرض، وتمتد المحطة على مساحة 37,690 قدماً مربعاً، وتضم متجر «زووم»، يقدم مجموعة واسعة من المنتجات الغذائية والمشروبات لتزوار... وتعتبر هذه المحطة أكبر بأربع مرات من محطة أم سقيم... وحرصت مجموعة إينوك على اتباع أعلى المعايير من حيث الامتثال واللوائح العالمية في تصميم المحطتين و تتميز كلتا المحطتين بتقنيات مبتكرة



أكد سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة إينوك مواصلة المجموعة جهودها الداعمة لرؤية دولة الإمارات واقتصادها عبر تأسيس بنية تحتية متطورة لخدمات تزويد الوقود والتي تعد جانباً ضرورياً لتنظيم حدث إكسبو دبي العالمي المرتقب العام المقبل... وقال الفلاسي في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات /وام/ إنه التزاماً مع النمو الذي يشهده قطاع السياحة المحلية لاسيما في مجال الترفيه البحري والطلب المتنامي على محطات الخدمة البحرية بادرت المجموعة إلى افتتاح محطة خدمة بحرية جديدة في «أم سقيم»، لتلبية الاحتياجات التناميّة لأصحاب القوارب واليخوت لتعبئة الوقود. وأشار الفلاسي إلى أن المجموعة تخطط لافتتاح محطة بحرية جديدة في «دبي هاربر» المجمع العصري المتكامل المطل على الخليج العربي الذي يضم أحد أكبر مرافق رسو القوارب واليخوت في المنطقة الأمر الذي يؤكد أهمية تلبية المتطلبات التناميّة للتزود بالوقود... و ستدخل المحطة حيز التشغيل الشهر المقبل.

ونوه إلى أنه بإطلاق المحطتين الجديدتين يصل عدد محطات الخدمة البحرية التابعة لمجموعة إينوك إلى ست محطات في دولة الإمارات العربية المتحدة إذ تمتلك المجموعة حالياً محطات خدمة بحرية في كل من نادي دبي الدولي للرياضات البحرية و الضخيرة و عبدة دبي و سوق الحميرية. وأضاف الفلاسي: « هدفنا يتمحور حول دعم حكومة دولة الإمارات وتعزيز

منوعات

الفكر

31



ريهام حجاج تشارك في (وكل ما نفترق) لرمضان 2021

تعاهد المنتج طارق الجنائني مع النجمة ريهام حجاج لتقديم مسلسل "وكل ما نفترق" للموسم الرمضاني 2021. المسلسل قصة ومعالجة درامية لمحمد أمين راضي والتي كانت آخر أعماله المعروضة لمسلسل "مملكة إبليس" بجزيته الأول والثاني، وتأليف أحمد واغل الذي كانت آخر أعماله الرمضانية لمسلسل "100 وش" ومعه ياسر عبد الجيد الذي كانت آخر أعماله مسلسل "السيدة الأولى"، ويخرجه كريم العدل الذي يعرض له حالياً مسلسل "أسود فاتح". وكانت آخر أعمال النجمة ريهام حجاج مسلسل "لا كنا صغيرين" الذي حقق نجاحاً كبيراً في رمضان الماضي.

"لازم أعيش" يناقش فكرة جديدة ومختلفة

خالد أنور؛ المواقف الصعبة القاسية تجرحني وتأثر علي

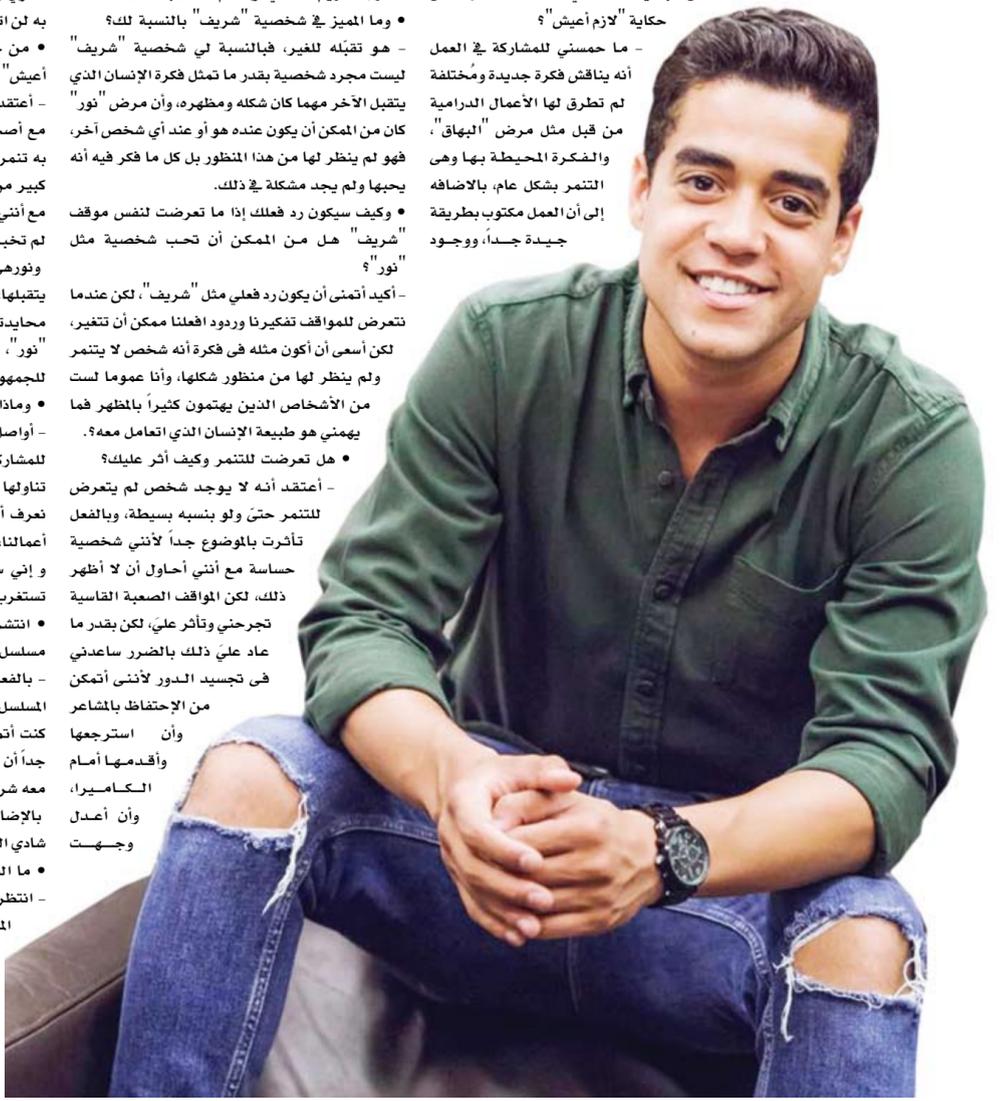


فنان متميز، يترك بصمة في كل دور يؤديه، استطاع أن يدخل قلوب المشاهدين ببساطة أدائه وعمقه في نفس الوقت، لديه كاريزما وحضور قوي، ذلك ما مكّنه من تكوين قاعدة جماهيرية كبيرة في وقت قصير، هو الفنان خالد أنور، الذي أصبح حديث مواقع التواصل الاجتماعي في الأيام الماضية بعد تقديمه شخصية شريف في حكاية "لازم أعيش"، والتي عرضت ضمن حكايات مسلسل "إلا أنا". للوقوف على أسباب مشاركته في العمل، والكثير من التفاصيل التي كان معه هذا الحوار...

نظري وتفكري يتغير، لأن إذا تعرضت للتغير وتأثرت به لن اتمتع على أي شخص آخر.
• من خلال ردود الأفعال هل تعتقد أن حكاية "لازم أعيش" حققت الهدف المرجو منها؟
- أعتقد أننا حققنا ذلك، فالتأثير تعاطفت بشكل كبير مع أصحاب مرض "البهاق" ولم يكن هناك أي تعليق به تنمّر بأي شكل من الأشكال، كما أنهم غضبوا بشكل كبير من الناس الذين يشبهون شخصية "حاتم"، مع أنني لم أجد أنه كان ما قام به حاتم خطأ.. لأنها لم تخبره بالحقيقة من البداية، ونورهي أيضاً كان معها حق لأنها كانت تشعر أنه لن يتقبلها، فعلى الرغم من أن المخرجة والمؤلفة كانتا محايدتين في طرح الشخصيات لكن الناس تعاطفت مع "نور"، وأعتقد أن هذه الرسالة التي أردنا أن نوصلها للجمهور.
• وماذا عن مسلسل "تحقيق"؟
- أوصل حالياً تصوير مسلسل "تحقيق"، وما حسنتي للمشاركة في هذا العمل أنه عمل يتناول قضية لم يتم تناولها من قبل مثل ما حدث في "لازم أعيش" فجميعنا نعرف أن مرض "البهاق" موجود لكن لم نناقشه في أعمالنا، وإني ساقدم شخصية مختلفة جداً والناس سوف تستغرب من الشكل الذي سأظهر به.
• انتشرت أخبار في الفترة الماضية عن مشاركتك في مسلسل "تجيب زاهي زركش" هل هذا صحيح؟
- بالفعل العمل عرض علي، لكن للأسف اعتذرت عن المسلسل بسبب ارتباطي بتصوير أعمال أخرى، لكنني كنت أتمنى أن أكون متواجداً فيه لأنني كنت منتظراً جداً أن يجمعني عمل بالأساتذة يحيى الفخراني، فالعمل معه شرف لي، بالإضافة إلى وجود الأستاذ عبدالرحيم كمال والمخرج شادي الفخراني.
• ما الجديدك بعد "لازم أعيش"؟
- انتظر عرض مسلسل "هجمة مرتدة"، فهو كان من المقرر عرضه خلال شهر رمضان الماضي لكن توقف بسبب ظروف كورونا، وإن شاء الله يعرض في رمضان القادم، كما انتظر عرض فيلم "قمر 14" وأنا أراهن على هذا الفيلم لأنه فكرة مختلفة وجميلة ومطورة بشكل جديد، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.

المخرجة مريم أحمددي، وطامع العمل بالكامل.
• وما المميز في شخصية "شريف" بالنسبة لك؟
- هو تقبله للغير، فبالنسبة لي شخصية "شريف" ليست مجرد شخصية بقدر ما تمثل فكرة الإنسان الذي يتقبل الآخر مهما كان شكله ومظهره، وأن مرض "نور" كان من الممكن أن يكون عنده هو أو عند أي شخص آخر، فهو لم ينظر لها من هذا المنظور بل كل ما فكر فيه أنه يحبها ولم يجد مشكلة في ذلك.
• وكيف سيكون رد فعلك إذا ما تعرضت لنفس موقف "شريف" هل من الممكن أن تحب شخصية مثل "نور"؟
- أكيد أتمنى أن يكون رد فعلي مثل "شريف"، لكن عندما نتعرض للمواقف تفكيرنا ورددنا فعلنا ممكن أن تتغير، لكن أسمى أن أكون مثله في فكرة أنه شخص لا يتنمر ولم ينظر لها من منظور شكلها، وأنا عموماً لست من الأشخاص الذين يهتمون كثيراً بالمظهر فما يهمني هو طبيعة الإنسان الذي اتعامل معه.
• هل تعرضت للتنمر وكيف أثر عليك؟
- أعتقد أنه لا يوجد شخص لم يتعرض للتنمر حتى ولو بنسبه بسيطة، وبالفعل تأثرت بالموضوع جداً لأنني شخصية حساسة مع أنني أحاول أن لا أظهر ذلك، لكن المواقف الصعبة القاسية تجرحني وتأثر علي، لكن بقدر ما عاد علي ذلك بالضرر ساعدني في تجسيد الدور لأنني أتمنى من الإحفاظ بالمشاعر وأن استرجعها وأقدمها أمام الكاميرا، وأن أعدل وجهت

• في البداية.. ما الذي حسنتك للمشاركة في حكاية "لازم أعيش"؟
- ما حسنتي للمشاركة في العمل أنه يناقش فكرة جديدة ومختلفة لم تطرق لها الأعمال الدرامية من قبل مثل مرض "البهاق"، والفكرة المحيطة بها وهي التنمر بشكل عام، بالإضافة إلى أن العمل مكتوب بطريقة جيدة جداً، ووجود



تامر حسني... لماذا أطلق عليه الجمهور "نجم الجيل"

"نجم الجيل"، ذلك اللقب الذي استحقه الفنان تامر حسني، عن جدارة ومنحه له الجمهور، ليثبت على مر السنوات مدى استحقاقه له بفضله ومواقفه الانسانية اللامتناهية، حيث نجح في حصر اسمه في المجال الموسيقي والسينمائي؛ بل والتأليف أيضاً وأصبحت أعماله الفنية عنواناً للنجاح.



فارغ نسويك انك عرفيتيني وأنا مشهور ودي طبيعة شغلي اللي عرفيتيني عليها وحبيتيني بيها، أراي وصلوكي للزعل والبعد فترة.. المهم أنا مش هزعل منك ولا براضيتني زعلك انتي حبيبتني وام ولادي.. أنا ضهرك وسندك مهما حصل، بس اللي عايز أقوله لعل تكون سبب خير في توعية ناس كتير).
وتابع ليه ما لي حد بيزعل من حد بيطلع يكتب عليه في السوشيال ميديا طب حتى يكلمه الأول ايه علاقة الناس بعلاقة شخصية بين اثنين ممكن تتحلل في التليفون أو في زيارة رحيمة ما بينهم ويارتيتها مشكلة اصلاً.. ربنا جعل ما بيننا مودة ورحمة عشان كذا للأسف انتي عرفي أن في ناس في طبيعتهم حب خراب البيوت ومش هنخلص منهم بس انتي اللي هتخلصي من فكرة انك تسمعهم).
وأضاف: (ياريتك تركزي مع طاقة الناس اللي دعولنا ودعوا لولادنا وفعلاً انا بشكر كل الناس والفنانين اللي سعوا في الخير لينا.. وأنا واثق انك دلوقتي زعلانة انك كتبتي كدة.. هو تصرف متهور منك بس ولا يهملك مش عيب ان الانسان يغلط ويتعلم وانا ياما علمتك ولسة هملك كان نفسي الكلام ده يكون بينا لكن انتي اشركتي الجمهور الكريم فكان لازم ارد هنا.. وبيننا حب عالي وحيوة كريمة وأولادنا وبيتنا أغلى ما فيها ربنا يخلينا ليهم ويخليهم لينا يارب.. متهورة بس بحبك).

وفي الأيام القليلة الماضية، تعرض الفنان تامر حسني، لمشكلة عائلية مع زوجته الفنانة المغربية بسمة بوسيل، وتم وضعها على السوشيال ميديا بشكل انفعالي من زوجته لتعلن عن بودار الانفصال الرسمي بينهما؛ ولكن تناقلتها منصات التواصل الاجتماعي بشكل غير مسئول والبعض أصبح يبدي رأيه وكأنه فرداً من عائلتهم، لتبرز مدى استخفاف السوشيال ميديا بالحياة وانعدامها من الاخلاق والانسانية والتي أصبحت تسيطر بشكل كبير على العديد من الأشخاص في مجتمعاتنا العربية.
وخرج نجم الجيل في موقف رجولي وبنبات انفعالي ليحتوي تلك المشكلة بشكل عقلاني، مُحافظاً من خلاله على أسرته وأبنائه وزوجته الذي طالما جمعهم قصة حب كبيرة ومساندة في مشوار الحياة لسنوات، ولكنه فضل استخدام خاصية "الاستوري" عبر حسابه الرسمي بوقع التواصل الاجتماعي استجرام ليعلن عن انتهاء تلك المشكلة وعودة الأمور لطبيعتها مع زوجته قائلاً: (بسمة حبيبتني للأسف انتي مفكرتيش كويس وسلمتي وددك نشر السوشيال ميديا عشان كام تعليق كلامهم



الفكر

معلومات مهمة حول البكتيريا عند الأطفال

كما تفضل الأوساط الدافئة ولذلك فهي تتكاثر في الأوساط التي يتكون فيها المخاط مثلاً مثل الجيوب الأنفية.

لدى البكتيريا قدرة كبيرة على التكيف في الأوساط الصعبة، ولذلك فهي قادرة على العيش في الجسم وتسبب له الأمراض.

علاج بكتيريا الأطفال

تعالج البكتيريا بالمضادات الحيوية تستخدم المضادات الحيوية لعلاج الأمراض التي تسببها البكتيريا. ولا تستخدم المضادات الحيوية لعلاج الأمراض التي تسببها الفيروسات كما يعتقد البعض.

التهابات الجهاز التنفسي حيث أنها تسبب للطفل السعال والشعور بضيق التنفس، وبالتالي يعاني الطفل من صعوبة في التنفس، وتظهر الالتهابات التنفسية من خلال تصوير الأشعة السينية.

العدوى البكتيرية في الدماغ، التي تسبب التهاب السحايا وقد تهدد حياة الطفل في حال عدم علاجه بطريقة صحيحة وسريعة.

بكتيريا الدم: وهي من أخطر أنواع البكتيريا التي تصيب الطفل وتهدد حياته.

كيف تعيش البكتيريا؟

تنتقل البكتيريا في الأجواء الرطبة تفضل البكتيريا الأوساط الرطبة لكي تعيش وتتكاثر.

تعتبر البكتيريا من الكائنات الدقيقة التي تعيش حولنا في كل مكان، ومنها النافعة للإنسان، ومنها ما يسبب له الأمراض، وتعد البكتيريا من أول المخلوقات التي ظهرت على سطح الأرض قبل أربعة مليارات سنة، وتتخذ البكتيريا عدة أشكال ومنها ما يصيب الأطفال بالطبع، ولذلك يقدم لك الدكتور محمد أبو داود، اختصاصي طب الأطفال وحديثي الولادة عن البكتيريا التي تسبب الأمراض للأطفال، وبعض الأنواع المفيدة للطفل كالتالي.

الأمراض التي تسببها البكتيريا للأطفال

التهابات المسالك البولية: حيث تصيب الأطفال بصورة كبيرة، وسببها العدوى البكتيرية، وفي حال عدم علاجها فق تمتد إلى الكليتين وتسبب الفشل الكلوي للطفل.



فوائد الحجامة للنساء رائعة

الحجامة هي نوع من العلاج البديل الذي كان معتمداً منذ القدم، وخلاله يتم وضع أكواب أو كاسات هواء على الجلد لتشفط الدم الهرم أو الفاسد الموجود في جسم الإنسان، تمهيداً لتجديده.

وتزيد الحجامة من الدورة الدموية في المناطق التي توضع فيها هذه الأكواب أو الكاسات، مما يعمل على تخفيف توتر العضلات، وتحسين تدفق الدم بشكل عام، وتعزيز إصلاح الخلايا، وإنشاء أنسجة ضامة وأوعية دموية جديدة في الأنسجة.

وللحجامة فوائد عديدة، لذا يستخدمها البعض لاستكمال رعايتهم لمجموعة من المشاكل الجسدية التي يعانون منها.

أنواع الحجامة

هناك 3 أنواع من الحجامة، وهي:

- 1- الحجامة الجافة: كان يتم استخدام كاسات الهواء قديماً من قرون الحيوانات، ويتم شفطها بالضم، ثم تطور الأمر إلى استخدام الكاسات الزجاجية، ومن ثم كاسات البلاستيك القوي؛ وظهرت أنواع جديدة كالسيلكون وغيرها، وفائدتها سحب الدم الهرم وحبس في الجلد، وبالتالي تنشيط الجهاز الليمفاوي، وفتح القنوات الكهرومغناطيسية.
- 2- الحجامة الرطبة: فائدتها استخراج الدم الهرم والشوائب من خلال الجلد بخدوش سطحية جداً، فيُصار إرسال، من خلال العصب الحسي الموجود في الجلد، رسالة إلى الدماغ بأن الجسم يفقد الدم، ومن ثم إرساله للنخاع العظمي لتوجيهه بصناعة دم جديد، وبالتالي فتح القنوات الكهرومغناطيسية وتحسين كل وظائف أعضاء الجسم.
- 3- الحجامة المتزخطة: يتم عملها لمن يعاني من شد عضلي بالظهر، وقبل وضعها لا بد من ترطيب الجلد جيداً بالزيت، وسحب الدم من الداخل باستخدام كاسات الهواء.

فوائد الحجامة للنساء

- للحجامة فوائد صحية عديدة للنساء، ولعل أبرزها أنها:
- تلعب دوراً كبيراً في إحداث توازن هرموني في جسم المرأة.
- تساعد في تقليل التهابات الساخنة.
- تخلص المرأة من الخمول والكسل، وتمنحها نشاطاً وحيوية.
- تحسن من الحالة النفسية للنساء وتحديداً في مرحلة سن اليأس.
- تخفف من آلام الصداع والظهر، وكذلك التهاب المفاصل.
- تسهم في علاج نزلات البرد والإنفلونزا.
- تسهم في علاج مشاكل الدورة الشهرية عند النساء، وكذلك فقدان الوزن والعقم.



الطفلة الأسترالية بيبي ريا، البالغة من العمر 11 عاماً تحمل سمكة قرش على الصخور قبل إطلاقها في المياه العميقة، بعد إنقاذها عندما حوصرت في المياه الضحلة بالقرب من شاطئ كينغستون، أستراليا. ا ف ب

قرأت لك

الشمر



تناول المرأة الحامل للشمر يسهل عملية الولادة، ولكن دون الإكثار منه لأنه يتسبب في الولادة المبكرة، فعليك تناول 2 كوب في الأسبوع، كما يسهل نزول الدورة الشهرية

بدون ألم، ويزيد من إدرار اللبن للام المرضع.

ويقوي الجهاز المناعي للجسم، ويقي من الإصابة بأمراض الشتاء، ويحد من ارتفاع ضغط الدم.

كما يحمي الأطفال من الإصابة بالمغص، ويسهل عملية الهضم، ويساعد على طرد الغازات من البطن، ويساعد على الشعور بالراحة واسترخاء الجهاز العصبي.

كما يعالج مشاكل القولون، والإصابة بسرطان القولون، ويقوي الرغبة الجنسية لدى السيدات، لأنه يزيد إفراز هرمون الإستروجين.

ويخلص من قشرة الشعر ويقويه ويحد من تساقطه، ويحد من الإصابة بالنبوبات القلبية، ويقي من الإصابة بالساكتات الدماغية.

سؤال وجواب

• أيهما أخف.. الماء البارد أم الماء الساخن؟

- الماء البارد.

• أي المسافتين أكبر، المسافة بين الشمس والأرض أم المسافة بين الأرض والقمر؟

- المسافة بين الشمس والأرض حيث تعادل حوالي 385 ضعف المسافة بين الأرض والقمر.

• ما هي المدينة التي تستخدم خيوط العنكبوت في حياكة الأقمشة؟

- مدغشقر.

• كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟

- على السطح، تصل حرارة الشمس إلى 5600 درجة مئوية.. بينما في باطن الشمس، فتصل إلى 15 مليون درجة مئوية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن صدام الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- الفرق بين الذكاء والفظنة أن الذكاء تمام الفطنة فهو أعلى مرتبة منها.
- مثل بصمة الأصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.
- اللون المميز للزمرد هو الاخضر.
- الصفة السبئية للزمرد ان ثمنه مرتفع.
- اسم اشهر ماسة هي الكوهنيتور.
- اول شعب ابتكر فكرة انشاء الحدائق هم الصينيون.
- العنبر يستخرج من امعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور.
- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل اسرع من المياه الدافئة.
- هل تصدق ان ابنة شكسبير البكر كانت تجهل القراءة والكتابة !!!
- هل تعلم أن الافراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد ان يشرب 1-1.5 لتر ماء يوميا في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي 3 لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.

قصة المحتال والسر الكبير

حدث في إحدى المدن القديمة ان احد الرجال الفقراء ويدعى هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع ان يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له: عليك ان تسلك طريق الحيلة لتغتنى وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يتسّم ابشامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنيا، ابتمس الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل متشغل يفكر حتى جاءت الفكرة .

في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالثرثرة وانه لا يكتف سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطعت لو املك صحتي ان اعيش ملكا.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.

ذهب الرجل الى احد الاثرياء وقال له: لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سنرى.. وذهب الغني الى هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كئز مخبئ في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية . احد هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اختفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب باكتشاف امره فكثيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

مساحة للتلوين

