

ص 22

شرطة أبوظبي... بالقراءة نزرع الأمل



ص 31

هبة طوجي: شغفي بالغناء والتمثيل والإخراج موجود في داخلي منذ زمن بعيد



بدون ريجيم.. خمس نصائح لإنقاص الوزن في رمضان

ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

تناول هذه الأطعمة بعد الإفطار تخفف الإمساك

خلال شهر رمضان، ومع تزايد حرارة الطقس، يقل ترطيب الجسم، وينتج عن ذلك صعوبة الإخراج، أو "الإمساك". لكن توجد أطعمة تساعد على تليين البراز، ومع تناول ما لا يقل عن 2 لتر من الماء والسوائل منذ وقت الإفطار وحتى السحور، ستصبح حركة الأمعاء سهلة، فقط احرص على تناول الأطعمة التالية:

الفراصيا. هذه الفاكهة الجففة من أغنى مصادر الألياف، وهي من الأطعمة المرتبطة بالولادة المرضضانية، وهي عبارة عن برقوق مجفف، ويُصح بتناولها كعلاج فعال وسريع للإمساك.

التفاح يوفر التفاح فيتامينات "سي" و"إي"، لكنه غني أيضاً بالألياف والماء، ويُصح بتناوله لتسهيل الهضم والإخراج.

الزبيب. العنب المجفف أو الزبيب من أفضل العلاجات السريعة للإمساك وصعوبة الإخراج.

عصير الليمون (الحامض). هذا العصير من العلاجات المنزلية لسوء الهضم، وهو يساعد على تسهيل حركة الأمعاء وعلاج الإمساك. البقول. توفر البقول حصة كبيرة من الألياف اللازمة لإخراج البراز. القهوة والشاي. تحتوي القهوة والشاي على عناصر تنشط انقباض الأمعاء، ما يساعد على الإخراج.

علاقة حساسة بين القناع والموضة

باتت الموضة في فرنسا تعتقن بجعل القناع في محاولة لنزع البعد المطلق الملازم له فيما يشكل تعميم وضع الكمامة عند الخروج في ظل انتشار وباء كوفيد-19، بوادر ثورة ثقافية. بدأت إيزابيل ماتيو وهي مصممة ملابس لتسليما وصاحبة متجر في مرسيليا في جنوب فرنسا صنع أقنعة قبل شهر مستخدمة مخزونها من الأقمشة أو من خلال ملابس قديمة، حيث أقتعتها ملونة مع نقوش زهور أو كريات صغيرة. وتوضع "قمة طلب فعلي، لم تكن تتوقع ذلك بناتنا، فمطلوب منا أن نضع هذه الأقنعة لمدة سنة ونصف السنة على الأقل، طالما لم يتوافر إقناع لنا ينبغي أن نضفي بعض التالامون الخياط في حي ماريه الراج في باريس فيسجل القناع الكحلي اللون أفضل المبيعات لديه، إلا أن الزبون له أن يختار بين 15 تصميمًا بلون واحد أو بزخرفات لتتسببه مع سترات كلاسيكية.

أطعمة تجنبها وأخرى تناولها لعلاج التوتر خلال العزل الصحي

كشف خبراء تغذية في أستراليا قائمة تفصيلية من الأطعمة التي يجب تجنبها إذا كنت تشعر بالتوتر خلال العزل الصحي، والوجبات الخفيفة التي يجب أكلها لتعزيز المزاج أثناء جائحة الفيروس.

وفيما يلي أهم الأطعمة التي تعزز التوتر والتي يجب تجنبها خلال أزمة كورونا، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

الشوكولاتة والسكريات
يلجأ كثيرون إلى الأطعمة والوجبات السكرية مثل الشوكولاتة أو الوجبات السريعة عند الشعور بالتوتر، ويوفر ذلك راحة قصيرة المدى من الشعور بالقلق. ويتم التحكم في هذه الرغبة الشديدة من خلال "مركز المكافأة" في الدماغ، والذي يحلل ويعالج نوع الطعام المستهلك. ومع ذلك، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر ليس مثاليًا لإدارة الإجهاد على المدى الطويل ويمكن أن يطيل التوتر والقلق.

الإكثار من القهوة
شرب الكثير من مشروبات الكافيين يمكن أن يكون له تأثير سلبي على أدائك ورفاهيتك ومزاجك العام، ويمكن أن يزيد أيضاً من الشعور بالقلق أو التوتر إذا تم استهلاك الكثير من الكافيين، ويمكن أن يسبب الصداع في بعض الحالات.

المشروبات الكحولية
بطريقة مماثلة للكافيين، يمكن للكحول أن يقاوم الشعور بالتوتر، ويمكن أن يقطع أنماط النوم الصحية ويؤثر على الحميات الغذائية والرفاهية. أما الأطعمة التي ينصح بتناولها للتحكم بالشعور بالتوتر:

الزبادي والمخللات
غالبًا ما ينسى الناس أهمية الأطعمة المخمرة والعلاقة



بينها وبين صحة الأمعاء والصحة العقلية. تناول الأطعمة المخمرة بانتظام، بما في ذلك الزبادي غير المحلى، ومخلل الملفوف، يمكن أن يساعد في تحسين صحة الأمعاء وتحسين مزاجك ومشاعرك.

الأطعمة المخمرة: الزبادي غير المحلى، مخلل الملفوف، الكومبوتشا، الكيمتشي..

الحبوب والمكسرات
على مدى السنوات القليلة الماضية، أدرج عدد أكبر من الناس الأطعمة النباتية في نظامهم الغذائي، حيث توفر مستويات أعلى من مضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية، كما أنها تحسن المزاج وتساعد في خسارة الوزن. وتحتوي الحبوب الكاملة بشكل خاص على نوع من الأحماض الأمينية التي تزيد من مستوى السيروتونين، وهو هرمون السعادة في الجسم.

الأطعمة الأخرى مثل المكسرات والبذور والفاكهة هي أيضاً مصدر هام لفيتامين ب وسي.

بينها وبين صحة الأمعاء والصحة العقلية. تناول الأطعمة المخمرة بانتظام، بما في ذلك الزبادي غير المحلى، ومخلل الملفوف، يمكن أن يساعد في تحسين صحة الأمعاء وتحسين مزاجك ومشاعرك.

أهم إجراءات الوقاية من فيروس كورونا، ومنع انتشاره، إلى جانب التنظيف باستمرار. وخلال فترة العزل وتراجع معدلات النشاط بتزايد القلق من مضاعفات ذلك على نسبة السكر بالدم، وعلى الوزن، وضغط الدم، وتعتبر الحلوى، وخاصة في موسم شهر رمضان من عوامل الارتعاج المفاجئ نسبية السكر بالدم.

الألياف.

وتفتقر التوصيات الغذائية تناول الفواكه للحصول على السكر المطلوب للطاقة، وأيضاً الألياف الغذائية اللازمة لضبط نسبة الجلوكوز، والسيطرة على زيادة الوزن.

ويستب ارتفاع السكر بالدم في عدة آثار جانبية، مثل: زيادة التهابات الجلد والتأثير على صفاء البشرة، وإمداد الجسم بطاقة زائفة سرعان ما تنتهي، والتأثير السلبي على الأمعاء وسهولة الهضم، وتراكم الدهون حول الخصر. بينما يساعد استبعاد السكر المضاف، وهو مكون رئيسي للحلويات والعصائر، على تحسين الصحة العامة، والحد من احتمالات الإصابة بمرض السكري، وضبط الوزن، وتسهيل عملية الهضم والإخراج، وتعزيز الخصوبة.

أهم إجراءات الوقاية من فيروس كورونا، ومنع انتشاره، إلى جانب التنظيف باستمرار. وخلال فترة العزل وتراجع معدلات النشاط بتزايد القلق من مضاعفات ذلك على نسبة السكر بالدم، وعلى الوزن، وضغط الدم، وتعتبر الحلوى، وخاصة في موسم شهر رمضان من عوامل الارتعاج المفاجئ نسبية السكر بالدم.

أهم إجراءات الوقاية من فيروس كورونا، ومنع انتشاره، إلى جانب التنظيف باستمرار. وخلال فترة العزل وتراجع معدلات النشاط بتزايد القلق من مضاعفات ذلك على نسبة السكر بالدم، وعلى الوزن، وضغط الدم، وتعتبر الحلوى، وخاصة في موسم شهر رمضان من عوامل الارتعاج المفاجئ نسبية السكر بالدم.

كورونا.. فحوص الأجسام المضادة أصبحت دقيقة بشكل تام

قالت شركة عملاقة متخصصة في الرعاية الصحية إن اختبارات فحص الأجسام المضادة أصبحت دقيقة بشكل كامل، الأمر الذي يتيح استخدامها على نطاق واسع.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية على موقعها الإلكتروني، الاثنين، أن بوسع اختبارات الأجسام المضادة أن تخبر ملايين البريطانيين ما إذا كانوا يحملون فيروس كورونا في أجسادهم أم لا.

وتتشكل الأجسام المضادة عندما تغزو أجسام غريبة جسد الإنسان، حيث يقوم الجهاز المناعي بإطلاق أجساماً مضادة لحاربة هذه الفيروسات. وتوسع الفحوص الحالية لرصد هذه الأجسام المضادة داخل جسد الإنسان، لأن وجودها يعني أن هناك مشكلة ما، مثل الإصابة بفيروس، ولا سيما في المراحل الأولى من العدوى.

وذكرت الشركة إن اختبارات الأجسام المضادة في الآونة الأخيرة، وخاصة بعد نتائج أشارت إلى عدم دقتها، الأمر الذي عمل على تأجيل استخدامها في فحوصات فيروس كورونا المستجد.

ومؤخراً، ذكرت شركة "روشي دايفنوستك" العملاقة، ومقرها مدينة بازل السويسرية، أنها عملت على تحسين دقة هذه الاختبارات إلى مستوى 100 في المئة، وبما يكفي لاستخدامها على نطاق واسع.

وقالت الشركة إن تلك الاختبارات ستكون متاحة في بريطانيا خلال أسبوعين فقط، في حال إجازة استخدامها هناك.

وذكرت أن لديها مخزوناً كافياً لتقديم مئات آلاف وحدات الاختبار لهيئة الصحة العامة في المملكة المتحدة.

كم كوب ماء يحتاج الجسم بين الإفطار والسحور؟

وليساعد شرب كوب من الحليب على تقادي الحموضة، والحصول على مزيد من السوائل والمغذيات.

× الفاكهة والخضروات أفضل طريقة لضمان حصول الجسم على سائل من خلال الأطعمة، ويعتبر الخيار مثلاً والطماطم وهما من العناصر الرئيسية في السلطة من أفضل الأمثلة لخضروات غنية بالماء.

× من الأفضل إضافة شرائح من الفاكهة إلى الماء كمنكهات، أو تناول العصائر الطبيعية غير المحلاة بالسكر، ليحصل الجسم على المعان والفيتامينات من الفواكه، وهي ضرورية لتوازن السوائل.

لانتصح التوصيات الصحية بشرب الكثير من الماء على الإفطار في رمضان، فالأفضل تناول تمرات أو أية فواكه بدلية، ثم الشورية. لكن بعد تناول وجبة العشاء الرئيسية ينبغي أن يحصل الجسم على السوائل التي يحتاجها. إليك كمية الماء المطلوب تناولها بين الإفطار والسحور:

× سحاج جسمك لتراً ونصف اللتر من الماء أو السوائل الخالية من الكافيين خلال ساعات المساء، بداية من وجبة العشاء، وحتى ما قبل السحور.

× خلال السحور وفي نهايته ينبغي أن تتناول نصف لتر تقريباً من الماء ليحتفظ الجسم بقدر صحي من الترطيب.

ابتعد عن هذه المشروبات في رمضان.. وإليك الأسباب

يلجأ الكثير من الصائمين في رمضان إلى تزيين موائدهم بالعديد من المشروبات لإطفاء عطشهم مع إعلان أذان المغرب، لكن كثيراً من هذه المشروبات قد تكون غير صحية، ولها تأثيرات عكسية. وتعد عصائر الفاكهة المحلاة، بمختلف أنواعها، من بين المشروبات التي لا ينصح بها الأطباء خلال شهر رمضان، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من السكر وكذلك السرعات الحرارية.

ويخطئ كثير من الصائمين في الإفطار على عصائر الفواكه المحلاة، بل والإكثار منها، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة السكر في الدم بشكل مفاجئ، ومن ثم هبوطه على نحو سريع، وبالتالي يؤدي هذا "الانتعاش" المؤقت إلى أضرار صحية.

ومن هنا ينصح الأطباء عند الإفطار على عصير الفواكه، أن يكون طازجا وليس محلى، وأن تتم إضافة كمية من المياه إليه، وأن يشرب الشخص كمية قليلة منه بما يروي الظمأ، بحيث لا تؤثر على عمل الأعضاء الداخلية للجسم.

كما ينصح خبراء التغذية أيضاً بالابتعاد عن المشروبات الغازية قدر الإمكان في رمضان، إذ تحتوي على سكر أكثر من الموجود في العصائر الطازجة، كما أنها غير مفيدة لأولئك الذي يحاولون إنقاص وزنهم في رمضان.

وبينما يحسب كثيرون أن عصائر البودرة الجاهزة أخف وأفضل من العصائر المحلاة الثقيلة، يشير خبراء التغذية إلى أنها تتساوى في مضارها مع العصائر المحلاة، إذ تحتوي على كميات كبيرة من السكر، لا يحتاجها الجسم.

وتؤكد الكثير من الدراسات أن شرب العصائر المحلاة يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر، كما أن ذلك يتسبب في السمنة، التي ترتبط بشكل كبير بعدد من أمراض القلب والأوعية الدموية.

علامات على مشاكل الخصوبة لا ينبغي تجاهلها

تؤثر مشاكل الخصوبة على حوالي 48 مليون امرأة حول العالم، ويعتبر الشرق الأوسط وجنوب آسيا من بين المناطق التي تنتشر فيها هذه المشاكل بمعدل أكثر، إلى جانب وسط وشرق أوروبا. ويصغف أخرى، هذه المشاكل شائعة، وتوجد علامات على وجودها ينبغي الإنصات لها، إليك ما تحتاجين معرفته عنها:

الدورة الشهرية. ترتبط معظم علامات مشاكل الخصوبة بالدورة الشهرية، ويعتبر عدم انتظام الدورة مؤشراً على وجود مشاكل صحية تؤثر على فرص الحمل، ومن هذه المشاكل: متلازمة أكياس المبيض. لذلك عليك مراقبة انتظام الدورة، ومراجعة الطبيب في حال عدم انتظامها.

غياب الدورة. إذا غابت الدورة 3 أشهر متصلة أو أكثر يعتبر ذلك غياباً يتطلب الفحص. وقد يحدث ذلك قبل سن اليأس نتيجة عدة عوامل مثل: انخفاض الوزن أكثر من اللازم، أو تناول أدوية معينة، أو الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية، أو التوتر الزائد، أو وجود مشاكل في الرحم. كما تشير التقارير إلى أن 1 بلثة من النساء يبدأ لديهن سن اليأس قبل الـ 40.

الآلام الحادة. إذا كانت آلام الدورة الشهرية حادة، ولا تتحسن مع الوقت، ربما يتطلب ذلك فحصاً طبياً فقد يكون السبب التهابات في الحوض أو الرحم أو قناة فالوب قد تسبب عقماً، كما تشير التقارير إلى أن التهاب بطانة الرحم يصيب 6 إلى 10 بلثة من النساء، وهو من أسباب عدم حدوث الحمل، وقد يؤثر سلباً على فرص الإنجاب إذا لم يعالج. علاجات السرطان. يؤدي العلاج الكيميائي والإشعاعي لمنطقة الحوض إلى نقص كبير في البويضات، ويعتبر من أسباب عدم حدوث الحمل.

أكثر الأزياء بحثاً على الإنترنت هذا العام

أظهرت أحدث البيانات أن أزمة فيروس كورونا أثرت على خيارات المتسوقين في اختيار الأزياء خلال العام الحالي.

وأصدرت منصة Lyst العالمية للبحث عن الأزياء هذا الأسبوع أحدث إصدار من The Lyst Index وهو تقرير ربع سنوي يصف أشهر العلامات التجارية للأزياء والمنتجات، استناداً إلى طلبات وعمليات البحث للمستخدمين من جميع أنحاء العالم، وتكشف النتائج كيف أثرت جائحة الفيروس على عادات الشراء عبر الإنترنت، مع ارتفاع الاهتمام بالأحذية والملابس الرياضية الفاخرة، مما يشير إلى أن المزيد من المستخدمين يرتدون ملابس تمنحهم الراحة أثناء وجودهم في المنزل خلال الحجر الصحي. وشهد الطلب على تصاميم أقمعة الوجه زيادة بنسبة 496% في عمليات البحث خلال الربع الأول من العام، مع احتلال قناع Off-White المرتبة الأولى في قائمة أكثر ملابس الرجال شعبية. وتم بيع قناع الوجه للعلامة التجارية للملابس الرجالية عبر متاجر التجزئة في جميع أنحاء العالم.



منوعات الفكر

22



بالتعاون مع أكاديمية أبو ظبي الحكومية

أكاديمية ريدان تنظم سلسلة منتديات عن بعد

مناقشة التحديات المستقبلية لجائحة كوفيد-19

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت أكاديمية ريدان، المتخصصة في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب لحالات الطوارئ وإدارة الأزمات، بالتعاون مع أكاديمية أبو ظبي الحكومية، سلسلة من المنتديات عن بعد تحت عنوان «القيادة الاستراتيجية لاستمرارية الأعمال وإدارة المخاطر، لمناقشة التحديات المستقبلية لجائحة كوفيد 19، والتي تواجه معظم الجهات الحكومية في أبو ظبي وأساليب وطرائق التغلب عليها، وكيفية تعزيز الخبرات في استمرارية الأعمال وإدارة الأزمات في أوقات الكوارث. وقد وصل عدد الضيوف الذين حضروا هذه المنتديات عبر تقنية الاتصال المرئي إلى أكثر من 750 من المسؤولين في حكومة أبو ظبي.

وتهدف أكاديمية ريدان، من خلال سلسلة المنتديات، التي ناقشت استمرارية الأعمال وإدارة الأزمات المختلفة في ظل الكوارث، إلى مشاركة خبراتها المتخصصة والحديثة في مجالات السلامة والأمن والدفاع والتأهب لحالات الطوارئ مع كافة الجهات الحكومية في أبو ظبي، إيماناً بأهمية تكاتف المجتمع للخروج من الأزمة الحالية.

ويهدف المناسبة، قالت سعادة علياء عبدالله المزروعى مديرة عام أكاديمية أبو ظبي الحكومية بالإنباء: "تأتي سلسلة المنتديات تأكيداً على تعاون الجهات الحكومية وعملها ك فريق واحد، وخصوصاً في أوقات الأزمات، وتعكس رؤية القيادة الرشيدة الهادفة إلى بناء اقتصاد مستدام قائم على المعرفة. ستسهم هذه المنتديات في تمكين المشاركين من التكيف مع واقع التباين الاجتماعي الجديد الفروض في ظل الظروف الحالية وفي مجالات متنوعة، والتعامل مع الآثار المترتبة على انتشار جائحة كوفيد 19 وفقاً لأفضل الممارسات العالمية المتوائمة مع احتياجات الإمارة. وتتواصل أكاديمية أبو ظبي الحكومية الترتيب على تحديد وتبليغ الاحتياجات المستقبلية للإمارة، وتطوير كفاءات موظفي الحكومة ليسبحوا أكثر فاعلية في وظائفهم الحالية والمستقبلية".

وتأكيداً على استمرارية أكاديمية ريدان في تنفيذ استراتيجيتها، قال الدكتور فيصل العيان، نائب رئيس الأكاديمية، "نحرص دائماً في الأكاديمية على وضع خطط استراتيجية مرنة تتكيف مع المتغيرات على الساحة المحلية والدولية، وتبلي أهم المطالبات في مختلف القطاعات من خلال الاعتماد على أحدث التقنيات العالمية، مضيفاً أن "وفقاً لتوجيهات القيادة الرشيدة فإن استراتيجيات الأكاديمية تتكامل مع المجتمع حيث نعمل على مشاركة خبراتنا مع القطاعات الحكومية بإمارة أبو ظبي، ذات الصلة والعلاقة بمجالات وتخصصات الأكاديمية.

وأكد العيان، "أن الأكاديمية تبذل جهداً كبيراً لتزويد مختلف القطاعات بأفضل الممارسات العالمية في إدارة الأزمات والكوارث بالاعتماد على الأدوات والوسائل التكنولوجية الحديثة التي تساهم في فهم المتطلبات والمستجدات على الساحتين المحلية والدولية، وتقديم رؤية وأداة لتكلفة القطاعات عبر تبادل الأفكار وعرض وجهات النظر لكيفية تخطي الأزمات بما يخدم الوطن ويحمي مكنساته.

وافتح الدكتور فيصل العيان، نائب رئيس أكاديمية ريدان، سلسلة المنتديات، بإلقاء كلمة ترحيبية بالضيوف المشاركين من كبار القادة والسؤولين وأصحاب القرار في العديد من الجهات الحكومية في إمارة أبو ظبي.

في المنتدى الأول الذي رفع عنوان "قيادة استمرارية الأعمال الاستراتيجية وإدارة الأزمات في سياق مواجهة جائحة كوفيد 19" تمت وعلى مدى عدة جلسات مناقشة مواضيع استمرارية الأعمال خلال الأزمات والطوارئ، وأفضل صورا الوصية لأعلى درجات جاهزية والاستعداد وفق أعلى مستويات الجودة، والحد من التأثيرات السلبية للمخاطر والتحديات، خاصة في ظل المتغيرات على الساحتين المحلية والدولية المتعلقة بانتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، إضافة إلى مناقشة التأثيرات الاستراتيجية والديناميكية الكلية المترتبة على ذلك، والتطلعات المستقبلية بعد انتهاء الأزمة الحالية، وإعادة هندسة واستدامة سلاسل الإمداد، وكيفية بناء التماسك المجتمعي وإدارة وسائل الإعلام العالمية والوطنية.

وبدأت فعاليات المنتدى، بجلسة تحت عنوان "إدارة الأزمات الاستراتيجية واستمرارية الأعمال في سياق مواجهة جائحة كوفيد 19"، بإدارة الدكتور خميس العبدولي، الأستاذ المساعد في برنامج استمرارية الأعمال وإدارة الأزمات، شارك في الجلسة نخبة من المحاضرين في أكاديمية ريدان ومنهم الدكتور كارلوس صموئيل، أستاذ مساعد برنامج إدارة استمرارية الأعمال والإدارة المتكاملة للطوارئ، والدكتورة فؤاد الحناوي، أستاذ مساعد، برنامجي التعليم العام والتحصيري، والدكتور أماديوس كوبيك، أستاذ مساعد برنامج إدارة استمرارية الأعمال والإدارة المتكاملة للطوارئ، ود. سودا أرليكاتي، والدكتور كوما راج أريال، والسيد فرانك دوجروسو.

وتحورت الجلسة الأولى، حول مقارنات تاريخية للمخاطر الاستراتيجية لفيروس كورونا كوفيد 19، ومنهجيات تقييم المخاطر الاستراتيجية، واستمرارية الأعمال الاستراتيجية في ظل جائحة كوفيد 19، ومقارنة خيارات تقييم المخاطر والاستجابة الاستراتيجية للولايات المتحدة وأستراليا وعدد من دول شرق آسيا.

وفي الجلسة الثانية، التي نظمت تحت عنوان "التأثيرات الاستراتيجية والدينامية لجائحة فيروس كوفيد 19"، بإدارة الدكتور فيصل الكعبي، عميد الأكاديمية، وبمشاركة الدكتور جون هاتزوني، أستاذ مساعد، مدير برنامج الأمن الوطني، والدكتور جون هاريسون، أستاذ مشارك، برنامج الأمن الوطني، والدكتور جون جيرارد، أستاذ مساعد برنامج الأمن الوطني، والدكتور بيبي ستانيسلاس، أستاذ مساعد، برنامج بكالوريوس العلوم الشرعية والأمنية، والدكتور مارك روكرفوت، من برنامج بكالوريوس العلوم الشرعية والأمنية، والدكتور أوهايس أوستونز، تم تسليط الضوء على الآثار الاقتصادية والأمنية للجائحة، والإعلام والشفافية والحرب الإعلامية بين القوى العظمى، وإدارة استمرارية أعمال سلسلة الإمداد مشروع طريق الحرير، وتدابير جائحة كوفيد 19 على منظمات الأمم المتحدة والمنظمات الدولية.

شؤون محلية



في إطار مبادرتها ندعم القراءة

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترفد الإمارات الإنسانية بأكثر من 300 عنوان من إصداراتها

الرائحة، ممتنين جهود الدائرة وبصمتها الخاصة في المدينة حيث ستقوم المدينة بإنشاء مكتبة خاصة بمدينة الإمارات الإنسانية. وأكد المرر، أن المدينة تؤمن بأهمية تثقيف الإنسان وتوفير الموارد في جميع الحالات والظروف سواء للموظفين أو ضيوف المدينة على حد سواء، وتأتي هذه المبادرة ضمن المبادرات الهادفة التي تبتناها المدينة لإيمانها بأهمية مد جسور التواصل بين المدينة والضيوف حيث قامت مسبقاً بالعديد من المبادرات والفعاليات لضمان سلامة وراحة الضيوف أخذاً بعين الاعتبار الإجراءات الاحترازية بهذا الشأن.

فيما بينهم في هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم". ومن جهته، أشاد محمد مطر المرر، قائد مدينة الإمارات الإنسانية بجهود دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي المتمثلة بمبادرة "ندعم القراءة" ضمن مبادراتها الداعمة للإجراءات الاحترازية التي تقوم بها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) حيث استلمت المدينة أكثر من 300 إصدار مميز ومتنوع تستهدف جميع الفئات العمرية، وتحرص المدينة على الاستفادة منها من خلال إهدائها للضيوف لتمكينهم من الاطلاع على ثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث يعتبر الكتاب خير رفيق في ظل التباين الاجتماعي للظروف

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "لؤمن في الدائرة بأن الثقافة هي ضامن للتماسك الاجتماعي لاسيما في الأوقات الصعبة، وعلينا أن نجعلها في متناول الجميع ونشجع على التفاعل معها، لذا قمنا بتسخير كافة منصتنا الإلكترونية والرقمية لدعم الثقافة ورفد مكتبتنا الرقمية بأحدث الإصدارات وإتاحتها أمام الجميع لجعل القراءة الملاد الآمن في أوقات التباين الاجتماعي. وقد اطلقنا في هذا السياق العديد من المبادرات وورش العمل والمسابقات الرقمية التي تحفز جميع أفراد الأسرة على تنوع أساليب التواصل

•• أبو ظبي - الفجر

ضمن مبادراتها الداعمة للإجراءات الاحترازية التي تقوم بها حكومة دولة الإمارات للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، أهدت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ضيوف مدينة الإمارات الإنسانية 300 عنوان من أحدث إصداراتها في مختلف المجالات الأدبية والعلمية، في إطار مبادرة "ندعم القراءة"، بهدف رفد ضيوف المدينة الذين يفضون فترة الحجر الصحي فيها، بكتب تساعدهم على قضاء الوقت بالاطلاع والقراءة واكتشاف الثقافات الأخرى.

الإعلام والدور المحوري في توعية الجمهور ووقاية المجتمعات

مركز الشباب العربي يفتح باب التسجيل في النسخة الرابعة من برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة

الشباب.

كما يسعى البرنامج إلى تعزيز خبرات القيادات الإعلامية الشابة والمؤثرين إعلامياً في العالم العربي، وإرساء معايير مهنية احترافية ترفد الإعلام العربي مستقبلاً بكفاءات عالية التأهيل، فضلاً عن إتاحة الفرصة للتلاقح والتواصل والتعاون بين الطاقات الإعلامية العربية الشابة، في كل من الإقليم والقائم والإعلام الجديد بمختلف أشكاله.

وتختار لجنة تقييم متخصصة من مختلف القطاعات والخبرات الإعلامية 100 مرشح من ضمن آلاف الطلبات التي يتلقاها البرنامج سنوياً ليشتركوا في فعاليات مكثفة من التبريرات والورش والحوارات واللقاءات مع خبراء صناعة الإعلام بمختلف فئاته المكتوبة والمسموعة المرئية والرقمية إلى جانب صناعة محتوى الإعلام الاجتماعي والإعلام الجديد.

ويستمر استقبال طلبات الالتحاق ببرنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة التابع لمركز الشباب العربي والذي شكل منذ إنطلاقته الأولى عام 2017 منطلقاً من ثمانية تجمع صناع القرار والشخصيات الإعلامية ومجموعة من أبرز المؤسسات الإعلامية المحلية والعالمية، لتدريب الجيل القادم من القيادات الإعلامية العربية الشابة والمساهمة في تمكين الإقليميين العرب الشباب في أوطانهم، حتى 30 يوليو 2020.



بطلباتهم للالتحاق بالنسخة الرابعة من برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة الذي قدم منذ إنطلاقه وحتى اليوم أكثر من 250 ساعة تدريبية تخصصية على يد خبراء إعلاميين دوليين، خاصة وأن نسخة هذا العام من البرنامج ستكون ذات قيمة مضافة بما توفره من إضاءات على الدور المحوري للإعلام في توعية المجتمعات وصيانة المكتسبات الوطنية والإنسانية.

ويهدف برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة، الذي تعاون منذ إنطلاقته الأولى مع أكثر من 50 شريك إعلامي استراتيجي عربي ودولي، إلى إعداد جيل مؤهل من القيادات الإعلامية الشابة القادرة على قيادة الإعلام العربي والارتقاء بجودة المحتوى الإعلامي العربي الهادف مع تطوير أدوات إعلامية عصرية تواكب احتياجات الناس وتخطاب

البلاد العربية من طاقات وامكانات". وطوّرت أجنحة هذا العام من برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة مجموعة أولويات إضافية مثل بحث أفضل السبل لتعزيز الحملات التوعوية الفاعلة للإعلام العربي، وتعزيز دور الإعلام في دعم التنمية محلياً وعربياً، خاصة لفترة ما بعد احتواء وباء كورونا المستجد وانتقال العالم إلى مرحلة التعايش مع تداعياته، فضلاً عن تعميق الدور الإيجابي للكوادر الإعلامية الشابة في تحفيز وتمكين فئة الشباب التي تشكل النسبة الأكبر في البنية الديموغرافية والسكانية في العالم العربي.

بدوره قال سعادة سعيد النظري، مدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب، الرئيس التنفيذي للاستراتيجية في مركز الشباب العربي: "الإقبال الذي شهدته الدورات السابقة من البرنامج وتلقيه آلاف الطلبة وسائل الاتصال المتدفقة من القيادات الإعلامية العربية الشابة المؤهلة من 18 دولة عربية يؤكد أهمية هذا النوع من المبادرات الهادفة في إعداد كفاءات عربية مؤهلة في الحقل الإعلامي قادرة على الابتكار ومواكبة التطورات النوعية التي ترسم مشهد الإعلام على الساحة العالمية اليوم وغداً". وأضاف النظري: "ندعو شبابنا في كافة البلاد العربية ممن يجدون في أنفسهم القدرة والموهبة والشغف للمساهمة في تطوير الإعلام العربي أن يتقدموا



أشكاله هو اليوم أساسي في دعم مسارات التنمية في مختلف الدول. وقد أكدت الأحداث المتسارعة التي يشهدها عالمنا الأهمية الكبيرة لوجود إعلام مهني احترافي مسؤول يراعي دقة المعلومات ويشكل المصدر الموثوق للمعلومة الصحيحة في ظل سيل المعلومات المتدفقة عبر مختلف وسائل الاتصال المتاحة". وأضافت محالينا: "البرامج الشاملة ذات البعد العربي من مستوى برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة تعزز دور الإعلام المسؤول الذي ينشد الدقة والهنئية والريادة، كما تسهم في إعداد كفاءات عربية إعلامية شابة قادرة على قيادة قطاع الإعلام العربي مستقبلاً نحو مزيد من الالتزام بقضايا الناس ودعم برامج التنمية في المجتمعات العربية وتبسيط الضوء على النماذج الإيجابية المضنية والفرص الواعدة التي تمتلكها

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن مركز الشباب العربي فتح باب التسجيل أمام المواهب الإعلامية الشابة من أنحاء العالم العربي للنسخة السنوية الرابعة من برنامج "القيادات الإعلامية العربية الشابة" الذي يقام برعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مركز الشباب العربي، لتطوير الكوادر الشابة القادرة على دعم الجهود للارتقاء بالعمل الإعلامي العربي، ويبحث أفضل السبل لابتكار أدوات ومنصات إعلامية مؤثرة، وتسريع وتيرة مواكبة الإعلام للاحتياجات الملحة للمجتمعات العربية بالتعاون مع الخبراء وصناع القرار.

وتفتح النسخة الرابعة من البرنامج الباب أمام المواهب الإعلامية الشابة والمؤثرين الإعلاميين في العالم العربي لتقديم طلبات الالتحاق بالبرنامج عبر الموقع الإلكتروني للبرنامج araboyouthcenter.org. ويهدف البرنامج إلى إعداد كوادر إعلامية شابة قادرة على قيادة قطاع الإعلام العربي مستقبلاً نحو مزيد من الالتزام بقضايا الناس ودعم برامج التنمية في المجتمعات العربية وتبسيط الضوء على النماذج الإيجابية المضنية والفرص الواعدة التي تمتلكها

فريزلاند كامبينا تقدم خدماتها لدعم أبطال خط الدفاع

الأول في مواجهة مرض كوفيد 19

•• دبي - الفجر

في تحقيق صحة وسلامة المجتمع، خاصة في ظل هذه الظروف الراهنة. وحتى الآن، وزعت "فريزلاند كامبينا" أكثر من 10,000 كوب من الشاي المنكه لطاقم التعقيم في بلدية دبي، في أكثر من 40 موقعا لبرنامج التعقيم. وقد تم تحقيق هذه الأهداف من خلال التعاون مع البلدية لضمان أكبر نسبة توزيع عبر مناطق التطهير. وفي حين يعتبر شاي الكرك مشروباً رائجاً بين مختلف العمال في الدولة، أدى توقف أشراك وكافيتريات الكرك عن العمل، خلال الإغلاق الخاص بفيروس كورونا، لحرمان عمال خط الدفاع الأول من مصدر تقليدي وقيم للتغذية الكاملة، وكجزء من التزام كليب "أبو قوس" المتواصل بالمجتمعات التي يخدمها، يعمل موظفو "فريزلاند كامبينا الشرق الأوسط" لبلا نهاراً لضمان حصول عمال التعقيم في دبي على كل ما يحتاجونه

في تحقيق صحة وسلامة المجتمع، خاصة في ظل هذه الظروف الراهنة. وحتى الآن، وزعت "فريزلاند كامبينا" أكثر من 10,000 كوب من الشاي المنكه لطاقم التعقيم في بلدية دبي، في أكثر من 40 موقعا لبرنامج التعقيم. وقد تم تحقيق هذه الأهداف من خلال التعاون مع البلدية لضمان أكبر نسبة توزيع عبر مناطق التطهير. وفي حين يعتبر شاي الكرك مشروباً رائجاً بين مختلف العمال في الدولة، أدى توقف أشراك وكافيتريات الكرك عن العمل، خلال الإغلاق الخاص بفيروس كورونا، لحرمان عمال خط الدفاع الأول من مصدر تقليدي وقيم للتغذية الكاملة، وكجزء من التزام كليب "أبو قوس" المتواصل بالمجتمعات التي يخدمها، يعمل موظفو "فريزلاند كامبينا الشرق الأوسط" لبلا نهاراً لضمان حصول عمال التعقيم في دبي على كل ما يحتاجونه



شرطة أبو ظبي... بالقرءة نزرع الأمل

•• العين - الفجر

أطلقت لجنة الأدباء والقراءة بشرطة أبو ظبي مبادرة "بالقرءة نزرع الأمل" وتتضمن توزيع مجموعة من الكتب العنقمة في مجالات تطوير الذات والإيجابية والسعادة للأشخاص في الحجر الصحي بهدف رفع معنوياتهم وترسيخ دور القراءة في مقاومة الشعور بالوحدة والانتكاس. وأكد العقيد الدكتور جمال محمد النقبى رئيس اللجنة أهمية القراءة الإيجابية في تغيير فكر الإنسان ونمط حياته ورفع معنوياته لافتة إلى اهتمامها بتبني مبادرات مبتكرة تسعد المجتمع وتسهم في رفع الوعي بأهمية القراءة وتطوير الذات ومواجهة التحديات والصعاب بالإرادة والعزيمة خصوصاً في ظل الظروف الراهنة مع الجهود الإنسانية التي تبذلها مختلف الجهات ضمن تطبيق الإجراءات الاحترازية للوقاية من جائحة كورونا.

وأوضح أن المبادرة تركز على تعزيز ثقافة القراءة وجعلها ممارسة وعادة يومية وشغل أوقات فراغ الأشخاص في الحجر الصحي بشكل إيجابي وزرع الأمل بأن الغد أجمل، إلى جانب المساهمة في إيجاد رابط قوي مع الكتاب الذي يعد خير جليس في الزمان.. وفي كل الأوقات والظروف.



منوعات الفكر

23

بدون ريجيم . . خمس نصائح لإنقاص الوزن في رمضان

هل تريد إنقاص وزنك أو المحافظة على رشاقتك، لكنك ترى في شهر رمضان الكريم عقبة أمام نظامك الغذائي، بسبب مواعيد الإفطار والسحور والعادات والتقاليد ومغريات الأكلات الشهية والحلويات؟

لا تقلق فأخصائيو التغذية وعلاج السمنة لا يشاركونك الاعتقاد نفسه، بل على العكس يرون رمضان شهراً مثالياً لإنقاص الوزن بشكل متسارع، لكن بشرط اتباع خمس نصائح.



مما يعني زيادة كمية الطعام اللازمة للشبع، موضحاً أنه يمكن شرب الماء بعد الإفطار بساعة واحدة وحتى السحور كما نشاء. ويؤكد عبد الله على ضرورة تجنب من يبغون إنقاص أوزانهم فوائح الشهية كالمخللات والشطة، والاستعاضة عن الملح قدر الإمكان بالتوابل والبهارات كالكمون والقرفة والزعرتر، ويعد عصير الليمون مع البقدونس إذا تم تناوله بعد صلاة التراويح مشروباً هائلاً لحرق الدهون في هذا الوقت.

ويلفت أحمد دياب إلى ضرورة الحرص على شرب كوب من الحليب خلال فترة الإفطار وحتى السحور لاحتوائه على عنصرى الكالسيوم والبروتين اللذين يحتاجهما الجسم في هذا الوقت، كما أنه يحمي الجسم من الجفاف، ويساعد على زيادة معدل عمليات الحرق وحرق الدهون بقوة وبسرعة.

أما استشاري علاج السمنة والنحافة أحمد دياب فيفضل للصابم الإفطار على بضع حبات تمر مع كوب من عصير الفاكهة لموازنة السكر بالجسم، ثم يصلي المغرب لإعطاء فرصة للمعدة خلال تلك الدقائق ثم يتناول طبق سلطة صغيراً أو طبق شوربة ليعطيه شعوراً بالشبع.

الحلويات

وينصح دياب بعدم تناول الحلويات بعد الإفطار مباشرة، لأنها تسبب زيادة حجم المعدة وتأخير عملية الهضم، كما تحدث اضطراباً في مستوى السكر في الدم، مما يؤدي إلى ازدياد الرغبة في تناولها. ويؤكد دياب أن الوقت المثالي لتناول الحلويات بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول الإفطار، مشدداً على عدم الإكثار منها.



عامرة بما لث وطاب خاصة في حالة مآذبات الأهل والأقارب.

ويرى استشاري علاج السمنة والنحافة أحمد دياب أنه لا يجب أن يزيد الطبق الرئيسي على ربع دجاجة من دون جلد أو قطع من اللحم أو الأسماك لا تزيد عن 250 غراماً، ويمكن تناول من أربع إلى ست ملاعق أرز.

كما يُنصح بزيادة الخضروات في وجبة الإفطار على حساب الشبويات.

مشروب سحري

ينصح عضو الجمعية الأميركية للتغذية الإكلينيكية محمود عبد الله الصائمين بعدم الاتكباب على شرب المياه عقب آذان المغرب، خاصة مع العطش الشديد في فصل الصيف، ويرى أن كوباً واحداً من الماء كافٍ، وتجاوزه يعمل على توسيع المعدة نتيجة تمدد العصارة الهاضمة،



الإفطار

احذر إهمال السحور تحذر أخصائية التغذية العلاجية وتنسيق القوام المصرية سارة محسن من يتجاهلون وجبة السحور لاعتقادهم أن توقيتها المتأخر جداً بالليل وقبل النوم مباشرة يتسبب في زيادة للوزن. وتقول أخصائية التغذية العلاجية إن هذا الكلام صحيح في غير أيام الصوم، حيث يكون هناك متسع طوال اليوم لتعويض الجسم بالشربويات والأغذية المناسبة من طعام وفاكهة وغيرها، أما في رمضان لا توجد سوى وجبتين رئيسيتين، وحرمان الجسم من أيهما يؤدي إلى نتيجة عكسية، فالاستغناء عن السحور لا يؤدي إلى فقدان الوزن نهائياً.

وتشير محسن إلى ضرورة تناول وجبة السحور، مؤكدة أن الوجبة التي تساعد على إنقاص الوزن يمكن أن تتكون من نصف رغيف خبز بلدي أو رغيف من خبز التحسيس مع بيضة مسلوقة، أو ثمانية ملاعق فول بزيت الذرة أو الزيت الحار أو زيت الزيتون، وكوب زيادي منزوع الدسم، بالإضافة إلى شريحتين من ثمار البطيخ أو التفاح أو الموز.

إفطار مثالي

تمثل ساعة الإفطار ذروة الإغراءات للصابميين بعد حرمان من الشرب والطعام يتخطى لثلي اليوم، مما يجعل من الصعوبة التحكم في كميات الطعام

أو الشرب الداخلة إلى الجسم موائد



ساعة سحرية

يرى عضو الجمعية المصرية لدراسات السمنة واستشاري العلاج الطبيعي عماد فهمي أن هناك ساعة سحرية في رمضان لمن في مقدورهم ممارسة الرياضة، تتمثل في ممارسة رياضة المشي قبل الإفطار بساعتين، مضيافاً: فنصف ساعة وحيناً لو ساعة من المشي قادرة على إذابة شحوم الجسم بسرعة تعادل أربعة أضعافها من أي وقت آخر. ويرجع فهمي ذلك إلى أن مخزون السكر في العضلات في هذا الوقت يكون أقل ما يمكن، والمجهود البدني هنا يجبر الجسم على الحرق من مخزون الدهون والشحوم به، مما يعني استفادة قصوى من هذا المجهود قبيل



تناول هذه الأطعمة لتجنب العطش خلال الصيام في رمضان

يعد الجفاف من المشاكل الشائعة خلال شهر رمضان، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة فيشعر الصائم بالعطش الشديد، إلي ان هناك أطعمة لتجنب العطش أثناء الصيام



أكلات تساعد علي ترطيب الجسم خلال الصيام

يؤدي الجفاف الي الشعور بالعطش والدوخة والصداع نتيجة فقدان السوائل من الجسم عل هيئة عرق أو بول مما يسبب التعب الشديد في رمضان. ولكن يوجد أطعمة لتجنب العطش وتساعد علي ترطيب الجسم.

البطيخ:

يساعد البطيخ على ترطيب الجسم بنسبة تصل الي 92%، حيث يحتوي على نسبة عالية من الماء، والأملاح المعالجة للجفاف كالماغنسيوم، والكالسيوم، والصوديوم،

الزبادي:

تناول كوب من الزبادي على السحور يمنع العطش، ويساعد على ترطيب الجسم، فهو يحفظ كمية السوائل الموجودة في الجسم، ويمكن إضافة بعض قطع الفاكهة إليه لزيادة نسبة الماء.

التمر واللبن:

يعد اللبن والتمر من المشروبات الهامة خلال شهر الصيام، فهي تساعد على ترطيب الجسم، مده بالعناصر الغذائية التي يحتاجها، فهو وجبة متكاملة.

السلطة الخضراء:

تحتوي السلطة الخضراء على العديد من الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، والأملاح، والفيتامينات التي يحتاجها الجسم، بالإضافة ال العديد من المعادن كالحديد والبوتاسيوم.

العنب:

يحتوي العنب على نسبة كبيرة من الماء بالإضافة الي مادة الريسفيراتول، وهي مضادة للأكسدة تعمل على تنقية الجسم من السموم ويساعد على ترطيب الجسم. يوجد العديد من أنواع العنب التي تنتشر في فصل الصيف كالعنب الأسود، والأرجواني، يمكن تناولها بعد الإفطار بفترة، أو على السحور.

الأناناس:

يعد من الفواكه الإستوائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والمعادن، كما أنه يحتوي على مادة البروميلين وهي مركب مضاد للإلتهابات ويقلل الشعور بالألم.

الأرز البني:

يحتوي الأرز البني على نسبة عالية من الألياف والعناصر الغذائية التي تقلل الشعور بالجوع خلال فترة الصيام، كما أنه يحافظ على نسبة السوائل الموجودة في الجسم مما يمنع الشعور بالعطش.

البيوتاسيوم:

يمكن تناول البطيخ مع الجبن كوجبة خفيفة على السحور لمنع العطش والجفاف خلال الصيام.

العنب:

يحتوي العنب على نسبة كبيرة من الماء بالإضافة الي مادة الريسفيراتول، وهي مضادة للأكسدة تعمل على تنقية الجسم من السموم ويساعد على ترطيب الجسم. يوجد العديد من أنواع العنب التي تنتشر في فصل الصيف كالعنب الأسود، والأرجواني، يمكن تناولها بعد الإفطار بفترة، أو على السحور.

الأناناس:

يعد من الفواكه الإستوائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والمعادن، كما أنه يحتوي على مادة البروميلين وهي مركب مضاد للإلتهابات ويقلل الشعور بالألم.

الأرز البني:

يحتوي الأرز البني على نسبة عالية من الألياف والعناصر الغذائية التي تقلل الشعور بالجوع خلال فترة الصيام، كما أنه يحافظ على نسبة السوائل الموجودة في الجسم مما يمنع الشعور بالعطش.

البطيخ:

يساعد البطيخ على ترطيب الجسم بنسبة تصل الي 92%، حيث يحتوي على نسبة عالية من الماء، والأملاح المعالجة للجفاف كالماغنسيوم، والكالسيوم، والصوديوم،



المؤتمر العالمي السنوي السادس للمناطق الحرة يستقطب حضوراً استثنائياً عبر الانترنت من دبي

•• دبي-الفضج:

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، يواصل المؤتمر العالمي السنوي للمناطق الحرة من دبي عبر الانترنت منهجه المبتكر في تبادل المعرفة بين المشاركين، وذلك من خلال نشر 30 فيديو للأطراف المعنية بهذه المنصة العالمية.

ويكمن مشاهدة الفيديوهات من خلال الرابط <https://www.worldfzo.org/AICE-2020-Online-Event-Free-Registration>

وشهد المؤتمر تسجيل أكثر من 2.400 خبير ومتخصص من 130 دولة لحضور فعاليات اليوم الأول من المؤتمر ومشاهدة الفيديوهات، وهو ضعف عدد الحضور الذي تشهده هذه الفعالية السنوية، حيث أدى هذا النجاح الاستثنائي في تحقيق أكثر من 20 ألف انطباع مدفوع بالانتماء الواسع من الحضور من دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الدومينيكا وجامايكا والولايات المتحدة الأمريكية.

وأكد سعادة الدكتور محمد الزرعوني، رئيس المنظمة العالمية للمناطق الحرة والذي قدم واحدة من كلمتين رئيسيتين ضمن المؤتمر، أهمية التمتع بالبرونة بين مختلف المناطق الحرة في ظل التغيرات العالمية المتسارعة وتفتي جانحة "كوفيد - 19" وذلك للخروج من هذه الأزمة بشكل أقوى وأكثر تنظيماً وجاهزية للتعامل مع التحديات المقبلة.

واستمع حضور المؤتمر إلى كلمة رئيسية أخرى من الدكتور موكيسا كيتوي الأمين العام للونكتاد (UNCTAD) تمحورت حول "التماذج الإقليمية للتجارة تحت الضغط"، إضافة إلى خمسة جلسات حوارية ضمت مقتطفات من أكثر من 12 مقابلة تم إجرائها بشكل رقمي من قبل المنظمة العالمية للمناطق الحرة، والتي تطرقت إلى مواضيع مثل التعاون بين القطاعين العام والخاص وتحديات الاستدامة ودور الحوافز والتنظيم، فضلاً عن التوازن بين البنية التحتية واستثمارات القوى العاملة في المناطق الحرة.

ويجري تنظيم المؤتمر بالتعاون مع المنطقة الحرة بمطار دبي واحة دبي للسيليكون ومنطقة جامايكا الاقتصادية الحرة و"كونوسورسي دي لا زونا فرانكا دي برشلونة". وفي هذا الإطار، قال الزرعوني: "علينا التأقلم بشكل سريع لتحويل مؤتمرنا السنوي إلى هذه التجربة الإلكترونية الفريدة، حيث أن العديد من المنظمات العالمية لا توفر مثل هذه المعلومات المتمعة والوصول إلى القائمة البارزة من المتحدثين المتخصصين، فضلاً عن أن الدعم الذي حصلنا عليه والمحتوى الذي تقدمه كان غير مسبقاً".

وإلى جانب الكلمتين الرئيسيتين والجلسات الحوارية الخمسة، وفر المؤتمر أربعة جلسات نقاشية خاصة، والتي شهدت استعراضاً وريشارد بولوين رئيس قسم بحوث الاستثمار والاستثمار والمشاريع في مؤتمر الأمم المتحدة للتنمية (الاونكتاد)، تقرير الاستثمار العالمي لعام 2019، مشيراً إلى أنه بدلاً من أن تقوم المناطق الحرة بجذب جميع القطاعات

فإننا نشهد مزيداً من التركيز على أنواع معينة من عروض تشجيع الاستثمار ضمن المناطق الحرة. من جانبه، تحدث لارس كارلسون الرئيس التنفيذي لشركة KGH Global Consulting عن مستقبل الحدود الجمركية وإدارة المخاطر قائلاً: "يعتقد الناس أن الحجر بسبب جائحة "كوفيد - 19" سيسجل من التجارة أمراً صعباً، إلا أنني أرى العكس، أما الدكتور روبرت كويمبان كبير الاقتصاديين ومدير قسم البحوث والإحصاءات الاقتصادية في منظمة التجارة العالمية، استعرض النماذج الجديدة في تجارة الخدمات العالمية، منوهاً بأن ما نشهده في سلسلة التوريد العالمية هو الانخفاض النسبي ضمن عنصر التصنيع في القيمة الإجمالية للسلسلة وارتفاع قيمة الخدمات المضمنة في السلسلة التي أصبحت تستحوذ على حصة أكبر من سعرها النهائي". بدوره استعرض الدكتور بيوتر ستريزوفسكي كبير الاقتصاديين في مديرية الحوكمة العامة التابعة لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD)، نهج التنسيق والامتثال لمكافحة التجارة غير المشروعة، مؤكداً أن هناك قضيتين عندما يتعلق الأمر بمكافحة هذه التجارة من منظور المناطق الحرة، ألا وهما الشفافية والوصول إلى البيانات.

ويشار إلى أنه يمكن مشاهدة هذه الجلسات النقاشية والفيديوهات على الصفحة الرسمية للمؤتمر، إلى جانب المقابلات مع كل من غوخان أكينشي المدير التقني في المنظمة المالية العالمية، وعارف أميرى الرئيس التنفيذي لسلطة مركز دبي المالي العالمي، وأريك أتور رئيس الاتحاد الوطني للمناطق الحرة

يؤمن استمرارية الأعمال عن طريق توفير معلومات فورية عن بعد وتحليلها

مركز بانوراما في أدنوك يحقق قيمة تجارية تفوق المليار دولار

•• أبوظبي-وام:

أعلنت شركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك"، أمس أن مركز التحكم الرقمي "بانوراما" التابع لها استطاع تحقيق قيمة تجارية تفوق المليار دولار (3.67 مليار درهم) منذ افتتاحه قبل ثلاثة أعوام.

ويعد مركز بانوراما جزءاً أساسياً من استثمارات أدنوك في مجال التكنولوجيا الرقمية والذكاء الاصطناعي لرفع الكفاءة والارتقاء بالأداء وتمكينها من التكيف والاستجابة السريعة للتغيرات في ديناميكيات الأسواق وذلك في الوقت الذي تواصل فيه تنفيذ استراتيجيتها المتكاملة 2030 للنمو الذكي. ويوفر مركز التحكم الرقمي "بانوراما" التابع لأدنوك نافذة موحدة تعرض معلومات مباشرة تغطي كافة عمليات شركات المجموعة التي تضم 14 شركة ومشروعاً مشتركاً.

وباستخدام نماذج تحليل ذكية ومنصات متطورة للذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة، يوفر مركز بانوراما وسيلة فعالة ودقيقة عن العمليات تتبع لأدنوك معرفة واقتراح أفضل الطرق والوسائل التي تضمن الاستغلال الأمثل للأصول.

وبالإضافة إلى القيمة التجارية التي حققها خلال السنوات الماضية، أثبت مركز التحكم الرقمي "بانوراما" أنه يمثل أحد الأصول المهمة لاستمرارية أعمال أدنوك خلال الفترة الحالية التي تشهد انتشار فيروس كوفيد-19، فبحكم دوره في توفير بيانات وتحليلات مباشرة وموثوقة ونماذج محاكاة وسيناريوهات ممتزجة، يلعب المركز دوراً محورياً في خطط أدنوك لاستمرارية أعمالها عبر مختلف مجالات ومراحل قطاع النفط والغاز.

وقال عبد الناصر المغربي نائب رئيس أول وحدة الأعمال الرقمية في أدنوك: "تضع اليوم أهمية دمج واعتماد التكنولوجيا الرقمية في الأعمال أكثر من أي وقت مضى، فقد أسهمت استثمارات أدنوك المستمرة في التحول الرقمي على مدار السنوات الثلاث الماضية في تعزيز مرونتنا وقدرتنا على التكيف والاستجابة مع تغيرات مشهد الطاقة العالمي، حيث يمثل مركز التحكم الرقمي بانوراما في أدنوك نافذة تعرض معلومات مباشرة تتيح لنا رصد ومراقبة جمع نشاطاتنا وأعمالنا وضمان سرعة الاستجابة والوصول إلى المعلومات، والاستفادة من فرص

التكامل والدمج بين أعمالنا في مختلف مجالات ومراحل قطاع النفط والغاز، وهذه بلا شك عوامل رئيسية مطلوبة لاتخاذ قرارات ذكية فورية تتعلق بالأعمال". وأضاف: "نحن ملتزمون بالريادة واستشراف المستقبل في جهودنا للتحول الرقمي ومتابعة الاستثمار المسؤول لتطوير مشاريع المرحلة التالية من مسيرتنا الرقمية، ويشمل ذلك التوسع في توظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي، واستخدام تطبيقات سلسلة الكتل بلوك تشين الجديدة، وتعزيز قدراتنا في نماذج البيانات الرقمية".

ويعد مركز التحكم الرقمي "بانوراما" إحدى مبادرات التحول الرقمي العديدة التي تقوم بها شركة أدنوك لاعتماد مجالات ومراحل قطع النفط والغاز، وتشمل كذلك المبادرات الرقمية الأخرى لشركة مركز "شمامة" لدراسة المكامن البترولية، الذي يستخدم التحليلات الذكية ومنصات الذكاء الاصطناعي، وتقنيات التعرف على أنماط وأشكال الصخور، وتقنيات الصيانة التنبؤية وحساب الموارد الهيدروكربونية القائم على "سلسلة الكتل" /بلوك تشين/ وغيرها من التقنيات لتعزيز العمليات في المكامن البترولية في باطن الأرض ودعم اتخاذ القرار وتحسين خطط تطوير الحقول وتقليل وقت الحفر.

أحد التقنيات المتطورة عبر مختلف مجالات ومراحل أعمالها في قطاع النفط والغاز. وتشمل كذلك المبادرات الرقمية الأخرى لشركة مركز "شمامة" لدراسة المكامن البترولية، الذي يستخدم التحليلات الذكية ومنصات الذكاء الاصطناعي، وتقنيات التعرف على أنماط وأشكال الصخور، وتقنيات الصيانة التنبؤية وحساب الموارد الهيدروكربونية القائم على "سلسلة الكتل" /بلوك تشين/ وغيرها من التقنيات لتعزيز العمليات في المكامن البترولية في باطن الأرض ودعم اتخاذ القرار وتحسين خطط تطوير الحقول وتقليل وقت الحفر.

الفكرة

25 8 مليارات درهم مكاسب أسواق المال الإماراتية في جلسة أمس

•• أبوظبي-وام:

عادت أسواق المال الإماراتية للارتفاع في جلسة أمس الثلاثاء بدعم من عمليات شراء مؤسسية، ومع عودة التحسن ربحت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 8 مليارات درهم في ختام التعاملات. وشملت عمليات الشراء المؤسسي بالإضافة إلى أسهم قطاعي البنوك والاتصالات بعض الأسهم المتتاة المصنفة ضمن قطاع الخدمات. وأسفرت حصيلة التعاملات عن ارتفاع المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية بنسبة 1.63% مغلقاً عند 4103 نقاط في حين نما المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 0.36% مغلقاً عند مستوى 1931 نقطة. ويظهر الرصد اليومي لحركة التعاملات في سوق العاصمة أن استمرار صعود سهم اتصالات إلى 14.96 درهم أسهم في دعم المؤشر العام وذلك إلى جانب سهم بنك أبوظبي الأول البالغ مستوى 11.30 درهم. كما صعد سهم الدار العقارية إلى 1.72 درهم. وفي سوق دبي المالي ارتفع سهم بنك الإمارات دبي الوطني إلى 8.29 درهم وسهم اعمار إلى 2.56 درهم وحقق سهم تبريد مكاسب كبيرة بألغا 2.10 درهم. وبلغت قيمة الصفقات المبرمة في سوق أبوظبي ودبي المائتين نحو 310 ملايين درهم واعدد الأسهم المتداولة 233 مليون سهم نفذت من خلال 5469 صفقة.

برنامج تعزيز ينظم جلسة استشارية بعنوان كيف أتحمك في مصروفاتي

•• عجمان-الفضج:

يُنظم "برنامج تعزيز" التابع لدائرة التنمية الاقتصادية في عجمان بالتنسيق من أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة في الإمارة جلسة استشارية عن بعد بعنوان "كيف أتحمك في مصروفاتي" يقدمها الدكتور عبدالله العوضي - خبير مالي، اليوم الأربعاء الموافق 6 مايو 2020 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً وحتى الثانية والنصف مساءً عبر منصة Microsoft Teams. وذلك بالتعاون مع البرنامج الوطني للمشاريع والصناعات الصغيرة والمتوسطة وأكاديمية دبي لريادة الأعمال. ستتناول الجلسة الاستشارية، الحلول المقترحة لإدارة المصاريف الثابتة، المصروفات الجارية والتتغيلية، التعامل مع الموردین ومقدمي الخدمات، بالإضافة إلى تخطيط السيولة لسداد المصروفات، وتدعو الدائرة أعضاء برنامج تعزيز إلى التواصل مع مركز الاتصال على هاتف رقم 80070 في حال وجود استفسارات أو للتسجيل في الدورة. كما تدعو أصحاب المنشآت والمشاريع من الكوادر الوطنية في الإمارة الراغبين في التسجيل في برنامج تعزيز إلى التواصل مع قسم تنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة عبر البريد الإلكتروني SME.Adviser@AjmanDED.ae

أسعار النفط تواصل الارتفاع بفضل آمال الطلب

•• سنغافورة-مليون-روبيتر:

قفزت أسعار النفط مجدداً أمس بفضل آمال تعافي الطلب على الوقود بدءاً من بعض الولايات الأمريكية والدول الأوروبية والآسيوية في تخفيف إجراءات عزل عام فرضتها لاحتواء انتشار فيروس كورونا المستجد. وارتفعت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأمريكي 9.9 بالمئة أو 2.01 دولار إلى 22.40 دولار للبرميل بحلول الساعة 0705 بتوقيت جرينتش. وتلك هي الجلسة الخامسة على التوالي التي يتفهم فيها الخام الأمريكي ارتفاعاً. وارتفعت العقود الآجلة لخام برنت 6.9 بالمئة أو 1.87 دولار مسجلة 29.07 دولار للبرميل لتصعد للجلسة السادسة على التوالي. وتحسنت توقعات الطلب على الوقود مع بدء ولايات أمريكية وعدة دول منها إيطاليا وإسبانيا والبرغال والهند وتايلاند بالسماح للبطش بالعودة لمعلمهم واستئناف العمل في مواقع البناء وفتح أبواب المتنزحات والمكتبات. لكن محللين قالوا إن الطلب العالمي على النفط تهاوى على الأرجح بنحو 30 بالمئة في أبريل ليشان وإن التعافي من المرجح أن يكون بطيئاً خاصة مع توقعات باستمرار توقف أغلب عمليات خطوط الطيران الدولية لأشهر.

في إطار جهوده وكجزء من الاستراتيجية الإماراتية للتعافي السريع والإعداد لمرحلة ما بعد جائحة كوفيد-19

أبوظبي للصادرات «أدكس» يطلق حملة توعية لدعم صادرات الشركات الإماراتية

550 مليون درهم (150 مليون دولار) يوفرها مكتب أبوظبي للصادرات لتمويل صادرات الشركات الوطنية الإماراتية

•• أبوظبي-الفضج:

أعلن مكتب أبوظبي للصادرات (أدكس) عن إطلاق حملة وطنية تتسامح في مساندة قادة قطاع الأعمال والشركات في الإمارات على استخدام الحلول والخدمات المالية التي يوفرها «أدكس»، لدعم توسع صادرات الشركات الإماراتية في الأسواق العالمية، وتسريع وتيرة تملأ الاقتصاد الوطني من التحديات العالمية التي فرضتها جائحة كوفيد-19.

ويعمل مكتب أبوظبي للصادرات «أدكس»، في إطار استراتيجيته، على بناء شراكات مع مؤسسات التنمية الاقتصادية والحرف التجارية في مختلف أنحاء الدولة للتعاون والتنسيق لعقد سلسلة من الندوات عبر تقنية التواصل الإلكتروني لزيادة وعي قادة قطاع الأعمال والشركات الإماراتية حول تعظيم الاستفادة من الأدوات والخدمات

المالية التي يوفرها مكتب أبوظبي للصادرات. وستساعد هذه الخطوة الشركات الوطنية من تعزيز تنافسيتها ونجاحها في الأسواق العالمية. إذ تتمكن الشركات الإماراتية من التوسع في أعمالها، عبر الألية الأمانة التي توفرها المظلة الانتقائية لمكتب أبوظبي للصادرات، لاسيما مع التحديات التي يواجهها المستوردون حول العالم في الحصول على التمويل لاستيراد السلع والخدمات مع تأزم الاقتصاد العالمي في الوقت الحالي بفعل الجائحة. كما يهدف أبوظبي للصادرات «أدكس»، والذي تم تأسيسه من قبل صندوق أبوظبي للتنمية عام 2019، إلى المساهمة في زيادة حجم صادرات الشركات الإماراتية ودعم النمو الاقتصادي الوطني المستدام والرفع بتنوع مصادر دخل الاقتصاد. وذلك كضرورة وطنية واقتصادية تطرح

المزيد من الحلول المبتكرة والاستباقية لاستكمال السياسات الاقتصادية الناجمة في الإمارات. وأشار سعادة محمد سيف السويدي مدير عام صندوق أبوظبي للصادرات، رئيس اللجنة التنفيذية للصادرات، إلى ضرورة تفعيل آليات الاقتصادية تتسم بالتخطيط على المدى الطويل، بقوله: "يشكل الوضع العالمي الراهن تحديات عدة ليس فقط على مستوى الشركات الإماراتية وقدرتها على التصدير، بل يتعداه ليشمل المستوردين والشركات حول العالم، فكلهما يتعامل مع قضايا ملحة ترتبط بتوفير السيولة النقدية اللازمة، وتأخر تحويل المستحقات للموردین وتأمين التمويل اللازم لتغطية عقودهم التجارية. لذا يعمل أبوظبي للصادرات على توفير حلول لهذه التحديات لتمكين الشركات الإماراتية والمستوردين من خارج الدولة من تمويل عقود الاستيراد



والتصدير في ما بينهم والتي تعود بالنفع المتبادل على كلاهما بشكل أسرع وأكثر سهولة. وخصص مكتب أبوظبي للصادرات (أدكس) في هذا السياق، مبلغ 550 مليون درهم (150 مليون دولار) لتمويل عقود تصدير الشركات الوطنية الإماراتية بعد استيفاء شروط دراسة الجدارة الائتمانية للمستوردين، وسيساهم هذا التمويل في دعم سيل تعافي الاقتصاد الوطني من أزمة كوفيد-19. وتشكل معرفة كيفية استغلال

الحلول المالية والخدمات التي يقدمها أبوظبي للصادرات (أدكس)، للشركات الإماراتية أداة استراتيجية فعالة ومتميزة تمكنها من تطوير وتوسيع أعمالها والتغلب على العقبات والتحديات التي تواجههم في توفير السيولة النقدية. كما يلعب أبوظبي للصادرات في هذه المرحلة دوراً محورياً في تمويل حركة البيع والشراء بين الشركات الإماراتية والمستوردين، فيمجرد المشاركة مع غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، سيقبل أبوظبي للصادرات بأولية المشتري المالية، وتأكيده على التسليم الناجح لجميع المنتجات والخدمات المتعاقد عليها، يقوم «أدكس» بتسديد المستحقات المالية للشركة الإماراتية. وأضاف السويدي: "تنطلق إلى أن تتمكن كافة الشركات الإماراتية الاستفادة من الأدوات والحلول المالية التي يوفرها «أدكس» بما يسهم في تحقيق نمو أعمالهم وتعزيز جهودهم نحو توسيع وتطوير آفاق أنشطتهم التجارية بشكل مستدام وتوسيع قدراتهم على المدى الطويل والدفع باستراتيجيتنا الوطنية لتنويع مصادر دخل الاقتصاد نحو المستقبل".

ويعد النجاح الذي شهدته ورشة العمل التوعوية التي عقدها «أدكس» بالمشاركة مع غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، سيقبل أبوظبي للصادرات بأولية المشتري المالية، وتأكيده على التسليم الناجح لجميع المنتجات والخدمات المتعاقد عليها، يقوم «أدكس» بتسديد المستحقات المالية للشركة الإماراتية. وأضاف السويدي: "تنطلق إلى أن تتمكن كافة الشركات الإماراتية الاستفادة من الأدوات والحلول المالية التي يوفرها «أدكس» بما يسهم في تحقيق نمو أعمالهم وتعزيز جهودهم نحو توسيع وتطوير آفاق أنشطتهم التجارية بشكل مستدام وتوسيع قدراتهم على المدى الطويل والدفع باستراتيجيتنا الوطنية لتنويع مصادر دخل الاقتصاد نحو المستقبل".

خصيصاً للشركات الأعضاء في الغرف التجارية وخصوصاً المصانع الوطنية. ومن خلال هذه الندوات التفاعلية، سيتمكن الأعضاء من مناقشة سبل الوصول والاستفادة من الخدمات التمولية التي يوفرها «أبوظبي للصادرات» مساعدتهم في التوسع في أعمالهم وزيادة صادرات شركاتهم. وسيتم تعميم التفاصيل حول مواعيد وكيفية المشاركة في هذه الندوات الحصرية للأعضاء مباشرة من خلال غرفهم التجارية. من جانبه، أشار سعيد الظاهري مدير عام مكتب أبوظبي للصادرات (أدكس) بالإجابة، بأهمية التعاون والعمل المشترك وتحمل المسؤولية بشأن تطوير الشركات الوطنية الإماراتية والمساهمة في نموها الاقتصادي، بقوله: "نعمل اليوم على تطبيق الرؤية الإماراتية لتحقيق التعافي الاقتصادي لما بعد الأزمة الحالية وتداعياتها العالمية، وتنتقل معاً نحو

نظمت 18 ندوة إلكترونية استقطبت 800 مشاركاً في مارس وأبريل

غرفة دبي تعزز تواصلها مع القطاع الخاص بسلسلة من الفعاليات الرقمية



الغرفة معاملة إصدار شهادات المنشأ والتصديقات وخدمات العضوية وخدمة الدراسات والأبحاث والتقارير الأعمال والخدمات القانونية وإصدار دفتر الإدخال المؤقت للضائع وعلامة غرفة دبي للمسؤولية الاجتماعية للشركات والتصنيف الائتماني وخدمات مجموعات ومجالس الأعمال بالإضافة إلى الخدمات المتاحة للهيئات الاقتصادية والمهنية.

الندوة أحدث التطورات المرتبطة بالتشريعات المنظمة للعلاقة بين جهات العمل والعمال لديهم. يذكر إن غرفة دبي توفر منظومة من الخدمات الذكية والإلكترونية التي تغطي كافة احتياجات ومتطلبات مجتمع الأعمال، والتي تمكن المستثمرين من إنجاز جميع معاملاتهم عن بعد بيسر وسهولة ووفق أعلى المعايير العالمية. وتشمل الخدمات الذكية التي توفرها

تعزيز صحة وسلامة الموظفين، وضمان استمرارية سلسلة الإمداد والتوزيع وحماية العمال في ظل تحديات انتشار فيروس (كوفيد-19). ونظمت غرفة دبي كذلك ندوة إلكترونية حول "التأثيرات القانونية لانتشار فيروس (كوفيد-19) على العمل في دولة الإمارات العربية المتحدة"، وذلك بمشاركة واسعة من القطاع الخاص وصلت إلى 278 مشاركاً. واستعرضت

والتفاعل مع ممثلي القطاع الخاص بسهولة وسلاسة.

واستهدفت الفعاليات والندوات والورش التدريبية الافتراضية تعزيز وعي القطاع الخاص بمختلف المواضيع والمسائل المتعلقة ببيئة الأعمال والقطاعات الاقتصادية المتنوعة وأفضل الممارسات المستدامة، وكيفية مواجهة التحديات الناتجة عن هذه الأزمة. وشهدت مبادرة دبي للمشاريع الناشئة تنظيم العدد الأكبر من الفعاليات الافتراضية حيث بلغ عددها 10 فعاليات أبرزها برنامج تطوير مهارات الشباب المواطن، الذي يشهد مشاركة بارزة خصوصاً بعد اختيار 30 من رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة المواطنين للمشاركة في أكاديمية التدريب والتوجيه والإرشاد ضمن هذا البرنامج التدريبي المتطور الذي ينظم بالتعاون والبيات مواجهة التحديات الحالية المتعلقة بانتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

وجاء التحول الرقمي لغرفة دبي في تنظيم الفعاليات واللقاءات مع مجتمع الأعمال وممثلي القطاع الخاص، في إطار تكيف الغرفة مع المتغيرات العالمية التي فرضها انتشار وتشي فيروس (كوفيد-19)، حيث استمرت الغرفة في تطوير بنيتها التحتية التقنية الملائمة لعدد الفعاليات الإلكترونية، والتواصل

•• دبي-الفرج:

في إطار جهوده لدعم استمرارية الأعمال وضمان استعادة القطاع الخاص من خدماتها ومبادراتها المتنوعة، كشفت غرفة تجارة وصناعة دبي عن تنظيمها لـ 18 ندوة رقمية خلال شهري مارس وأبريل الماضيين، غطت مجالات متنوعة من نشاطات الغرفة، واستقطبت أكثر من 800 مشاركاً من مختلف قطاعات وشركات القطاع الخاص.

وشاركت الغرفة كذلك خلال هذه الفترة في 38 اجتماعاً مرئياً مع مجموعات ومجالس الأعمال المنضوية تحت مظلة الغرفة، والهيئات الاقتصادية والمهنية المرخصة من قبل مركز دبي للهيئات الاقتصادية، حيث بحثت هذه الاجتماعات سبل تعزيز التعاون والبيات مواجهة التحديات الحالية المتعلقة بانتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

وجاء التحول الرقمي لغرفة دبي في تنظيم الفعاليات واللقاءات مع مجتمع الأعمال وممثلي القطاع الخاص، في إطار تكيف الغرفة مع المتغيرات العالمية التي فرضها انتشار وتشي فيروس (كوفيد-19)، حيث استمرت الغرفة في تطوير بنيتها التحتية التقنية الملائمة لعدد الفعاليات الإلكترونية، والتواصل

•• دبي-وام:

انضمت هيئة كهرباء ومياه دبي إلى مبادرة السجل التجاري الموحد لاقتصادية دبي لتحقيق الشمولية والشفافية في أنشطة الأعمال في دبي. وتكون الهيئة بذلك من أولى المؤسسات الحكومية في دبي المنضمة إلى الشبكة لتتيح لها هذه الخطوة بيانات ومعلومات عن المؤسسات المسجلة في اقتصادية دبي والمناطق الحرة في دبي بما يعود بالنفع على البيئة الاقتصادية الكلية للإمارة من خلال

تأثيرها الإيجابي في تعزيز سهولة ممارسة الائتمانات بعد توحيد بيانات التراخيص التجارية كافة. وقال معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي: يسرنا التعاون مع اقتصادية دبي لتكون من السابقين في تحقيق استراتيجية الإمارات للتعاملات الرقمية بلوك تشين التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي في راحة الله والتي تهدف إلى تعزيز كفاءة الأداء الحكومي عبر تحويل 50% من التعاملات الحكومية على المستوى الاتحادي إلى منصة بلوك تشين بحلول عام 2021 وتوجيهات سمو الشيخ

•• دبي-الفرج:

استجابة لطلب الإمارات العربية المتحدة بتأجيل إكسبو 2020 دبي لعام 2021، والذي أتى على خلفية جائحة كوفيد-19، فقد وافق المكتب الدولي للمعارض (BIE) على الطلب وذلك بعد أن صوتت لصالح التأجيل بأغلبية الثلثين من أعضائه وفقاً لما تنص عليه المادة رقم 28 من اتفاقية باريس لعام 1928. وكان تصويت الجمعية العمومية للمكتب الدولي للمعارض قد بدأ عن بعد في 24 من أبريل بناء على طلب اللجنة التنفيذية وسيبقى مفتوحاً حتى 29 أيار من مايو الحالي. تؤيد النمسا، بصفتها إحدى الدول المشاركة في إكسبو 2020 دبي قرار التأجيل وتؤكد التزامها بتقديم تجربة لا مثيل لها رغم ذلك.

تطبيقاً لهذا القرار سيتم تأجيل إكسبو 2020 دبي لمدة عام يُعقد من تاريخ



26

6 مليارات درهم حيازة المصرف المركزي من الذهب خلال الربع الأول من 2020

•• أبوظبي-وام:

سجل رصيد مصرف الإمارات المركزي من السبائك الذهبية مستوى قياسياً بعدما وصلت قيمة حيازته من المعدن الأصفر إلى نحو 6 مليارات درهم خلال الربع الأول من العام 2020 بزيادة نسبتها 50% مقارنة مع 4 مليارات درهم في نهاية العام 2019.

وتعد قيمة حيازة المصرف المركزي من الذهب المسجلة خلال الربع الأول من العام الجاري الأعلى منذ عام 2015 مما يعكس استمرار توجهه نحو زيادة حيازته من المعدن الأصفر والتي ارتفعت وتيرتها مع بداية العام 2019.

يشار إلى أن أسعار الذهب عالمياً شهدت ارتفاعاً كبيراً خلال الـ 18 شهراً الماضية حيث بلغ سعر الأوقية الأونصة نحو 1700 دولار محققة بذلك مكاسب نسبتها تجاوزت 40% منذ العام 2019. ومن المتوقع بحسب تقديرات المؤسسات الاستثمارية العالمية تواصل ارتفاع أسعار الذهب خلال العام 2020 وهو ما ينعكس على حيازته خاصة في ظل الظروف الحالية حيث يعتبر المعدن الأصفر الملاذ الآمن للمستثمرين.

ويتضح من خلال أحدث الإحصائيات التي أصدرها المصرف المركزي أن رصيده من الذهب نما خلال شهر مارس 2020 بنسبة 7.1% مقارنة مع شهر فبراير من العام ذاته والذي بلغت فيه قيمة الرصيد 5.6 مليار درهم. وكان رصيد المصرف المركزي من السبائك الذهبية بلغ 1.134 مليار درهم في نهاية العام 2018 بحسب إحصائيات المصرف المركزي لكنه ارتفع إلى 4 مليارات درهم في نهاية العام 2019. وعاد المصرف المركزي لتكوين مخزون من الذهب منذ العام 2015 وذلك بعدما خرج في وقت سابق من قوائم مجلس الذهب العالمي الخاص باحتياطيات الذهب لدى المصارف في العالم أثر بيع جميع مملكته من المعدن الأصفر.

84.7 مليار درهم الإقراض للمشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة خلال 2019

•• أبوظبي-وام:

بلغ الإقراض المصرفي للمشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة 84.7 مليار درهم في نهاية عام 2019، وهو ما يمثل 10.6% من القروض الممنوحة لقطاع الشركات الخاصة، و5.3% من إجمالي الائتمانات المحلى.

وتلعب المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة دوراً حيوياً في تنوع الاقتصاد وزيادة فرص العمل، لذلك فقد أولت دولة الإمارات أهمية خاصة لتعزيز بيئة عمل هذه المشروعات وضمان التمويل الكافي لهذا القطاع. وأجرى المصرف المركزي مسحا واسع النطاق تضمن 629 من المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة الممثلة لهذا القطاع في دولة الإمارات. وتكونت العينة من المشروعات متناهية الصغر بنسبة 22% والمشروعات الصغيرة 21% والمشروعات المتوسطة 57% وتمثل في العينة الصناعة التحويلية والتجارة والخدمات.

وركز السح على التحديات التي يواجهها القطاع.. ويمثل التحدي الأول في عدم الحصول على قوائم مالية مدققة بشكل صحيح، وهو ما يمثل 25% من المبحيين و52% في حالة الشركات متناهية الصغر. ومن شأن الحسابات غير المدققة بشكل كاف أن تحول دون قدرة المشروعات على تلقي التمويل الكافي.

من ناحية أخرى، فإن 71% من المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة التي لديها قوائم مالية مدققة أفادت بتحسين قدرتها على الحصول على الائتمانات المصرفية وبتكلفة أقل نتيجة لذلك. ومن بين المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة الجيدة على السح، أفاد 69% بأنها تعتبر نفسها تعاني من القيود المالية. ويمثل التحدي الأول المبلغ به في ارتفاع أسعار الفائدة، حيث يبلغ 32% من العينة سعر فائدة 10% وأكثر، وبتكلفة أعلى للقرض. وفي الفترة نفسها، وصلت مثل استخدام بطاقات الائتمانات.. والقيود الثاني هو الروتين، بينما القيد الثالث هو التأخير في الموافقة على الحصول على الائتمانات لكون معالجة البلوك تشين لمطبات المشروعات متناهية الصغر والصغيرة ومتناهية الصغر للحصول على التمويل تستغرق وقتاً.

وفيما يتعلق بأسباب عدم منح البنوك الائتمانات فإن الأسباب الرئيسية التي وردت في الاستطلاع.. تمثلت في نقص المستندات الكافية، وعدم وجود سجل ائتماني كاف أو ضمانات كافية. وأشار إلى أنه وإدراكاً للحاجة إلى تحسين بيئة عمل هذا القطاع وزيادة تمويلاته المصرفية، فقد تم تأسيس لجنة تنسيق رفيعة المستوى معنية بهذه المشروعات. وتتألف اللجنة من ممثلين عن المصرف المركزي ووزارة الاقتصاد ووزارة المالية ووزارة الشؤون الشباب ووزارة العمل إلى جانب اتحاد مصارف الإمارات، ومصرف الإمارات للتنمية، وشركة الاتحاد للمعلومات الائتمانية، وصناديق تنمية المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة صندوق خليفة ومؤسسة دبي للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، وغيرها. وتتكف اللجنة حالياً على وضع المشاريع الأخيرة على استراتيجية وطنية لتعزيز تمويل المشروعات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة وتطويرها.

التبادل التجاري بين الصين والدول العربية تجاوز 266 مليار دولار

•• عواصم-وكالات:

أظهرت بيانات صادرة عن وزارة التجارة الصينية، أن حجم التجارة بين الصين والدول العربية وصل إلى 266.4 مليار دولار أمريكي في عام 2019، بزيادة بنسبة 9% على أساس سنوي. ووفقاً لما نقلته وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا"، أمس الثلاثاء، بلغ حجم الواردات الصينية من الدول العربية 146 مليار دولار أمريكي في العام الماضي، بزيادة 4.8% على أساس سنوي. وفي الفترة نفسها، وصلت الصادرات الصينية إلى الدول العربية إلى 120.4 مليار دولار، بزيادة 14.7% على أساس سنوي. كما وضحت البيانات أن الاستثمارات المباشرة الصينية في الدول العربية بأكملها بلغت 1.42% مليار دولار أمريكي في عام 2019 بزيادة 18.8%. وبلغت قيمة عقود المشاريع المتعاقد عليها التي وقعتها الشركات الصينية مع الدول العربية 32.5 مليار دولار أمريكي في العام الماضي، بانخفاض 8.7% على أساس سنوي.

كهرباء دبي تنضم لمبادرة السجل التجاري الموحد لاقتصادية دبي

•• دبي-وام:

الحكومية حفرة نوعية في كفاءة أداؤها لتسهل ممارسة الأعمال كما ستعود بالنفع على مختلف قطاعات الأعمال واستحداث أنشطة وأعمال مبتكرة. وتجدر الإشارة إلى أن انضمام الهيئة إلى شبكة اقتصادية عبر البلوك تشين يوفر لها نسخة فورية من قاعدة بيانات الرخص التجارية وتسجيل المؤسسات المتعاونة مع اقتصادية دبي والمناطق الحرة في دبي كما يتيح الوصول الفوري إلى المعلومات المتعلقة بالفواتير والعقود والتوريد المحلي وتسريته ولطيفة العمليات وزيادة سعادة المتعاملين وتوفير بيئة خالية من الأوراق بما يعزز مساعي دبي لتكون عاصمة عالمية للاقتصاد الأخضر والتنمية المستدامة.



وعالمياً للتراخيص التجارية ودوره المهم في تخزين وتحديث معلومات تسجيل الرخص التجارية لتكون دبي أول حكومة في العالم تطبق جميع تعاملاتها من خلال هذه الشبكة المستقبلية أو ما يسمى بـ "إنترنت التعاملات" خلال العام الجاري 2020. وأضاف: "بعد أن نجحنا في استقطاب كوكبة مرموقة من الشركاء الحكوميين والعماليين سنسهم في دعم استراتيجية دبي للتعاملات الرقمية "البلوك تشين"، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم لمتابعة الثورة الصناعية الرابعة وتعزيز سهولة ممارسة الأعمال في الإمارة. وبفضل هذا النوع من الشراكات ستحضر التعاملات

وخفض البصمة البيئية وترسيخ تكامل ومرونة الحكومة في دبي. وأشار معاليه إلى حرص الهيئة على تحقيق مبادرة دبي 10X للانتقال بإمارة دبي نحو زيادة المستقبل لتسبق مدن العالم بعشر سنوات عبر الابتكار الحكومي وأن الهيئة تتبنى تقنيات الثورة الصناعية الرابعة والتقنيات الإحلامية كالدكاء الاصطناعي والطائرات الروبوتية وتخزين الطاقة وتقنية البلوك تشين وانتشرت الأشياء والعديد غيرها. وأضاف أن الهيئة وضعت استراتيجية للتعاملات الرقمية وكانت من أوائل الجهات الحكومية التي تعتمد تقنية "البلوك تشين" في عدد من خدماتها ومبادراتها المستقبلية والتي تشمل التسجيل في خدمة "الشاحن الأخضر" للسيارات الكهربائية؛ وتسجيل وتجديد عقود الإيجار الذكية بالتعاون مع مجموعة وصل لإدارة الأصول ودائرة الأراضي والأموال في دبي؛ إضافة إلى نظام تسوية المدفوعات الحكومية.



حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لتحويل حكومة دبي إلى نموذج ذكي بالكامل وتصحيح دبي أول حكومة بلا ورق بنهاية عام 2021 واستراتيجية دبي للتعاملات الرقمية "البلوك تشين" التي أطلقها سموه لتكون دبي أول حكومة في العالم تطبق تعاملاتها من خلال هذه الشبكة المستقبلية أو ما يسمى بإنترنت التعاملات بحلول عام 2020. وأكد أن الهيئة لا تدرج هدفاً لتحقيق رؤية القيادة الرشيدة في تعزيز موقع دولة الإمارات لتكون من الدول الأكثر تقدماً وجاهزية لتغيرات المستقبل وأن تكون دبي مركزاً عالمياً لتقنية البلوك تشين لتحقيق سعادة كل المعنيين

النمسا تؤكد التزامها تقديم تجربة لا مثيل لها في إكسبو 2020 دبي رغم التأجيل

•• دبي-الفرج:

ذلك الهدف". اختارت النمسا منطقة الفرص لعرض ابتكاراتها وحلولها خلال فترة إكسبو، وهي تعتبر سنة التأجيل هذه بمثابة الحافز لإغناء الأفكار التي تم الإعداد لها، طرح برنامج أكثر إلهاماً، بناء الصلة بين الشرق والغرب من خلال التقنيات والممارسات المستدامة إلى جانب تقديم تقنيات النمسا المستقبلية للوقت الحاضر. وفي هذا الصدد أضافت المفوضة العامة: "نحن أكثر قوة معاً وكلنا نقتد بأن اتحاد العالم معاً للتغلب على هذه الظروف الصعبة، سيساعد البشرية على النهوض بقوة والتمتع بمستقبل أكثر إشراقاً. نحن نتطلع قدماً للمشاركة في أضخم حدث في العالم عند انعقاده في السنة المقبلة".

الهيئات المعنية في الإمارات العربية المتحدة، من المتوقع أن تنتهي أعمال بناء كامل مخاريط الجناح والبالغ عددها 38 في منتصف شهر مايو الحالي، بينما سيتم استكمال المرحلة الثانية في تاريخ لاحق حيث سيجري استئناف وضع الطبقات الداخلية للبناء والتشطيبات النهائية التيبقية. تضم النمسا جهودها إلى العمل الذي يقوم به منظمو إكسبو 2020 دبي للتضخيم لإبراز أفضل ما لدى البشرية خلال أعظم حدث في العالم، وتأكيداً على ذلك قالت بياتريكس: "نحن ملتزمون بهذه الرؤية على الرغم من الأوضاع الراهنة، ونحن واقفون بأننا، إلى جانب شركائنا، سنواصل التحضيرات لتحقيق

المستقرة والمخاطر التي تواجه الجميع في الوقت الراهن". هذا وقد قامت النمسا بوضع حجر الأساس لجناحها المخروطي المستوحى من تقاليد البناء النمساوية والعربية في شهر أكتوبر 2019. ولاحقاً في بدايات عام 2020 أكملت المرحلة الأولى من أعمال البناء حيث ارتفع عالياً أول مخروط مع قاعدة بقطر سبعة أمتار. ومع اعتماد قرار تأجيل إكسبو ستتابع النمسا أعمال الإنشاءات في جناحها على مرحلتين رئيسيتين. خلال المرحلة الأولى، ستستمر أعمال البناء على الجناح النمساوي مع الأخذ بعين الاعتبار إجراءات الصحة والسلامة المتبعة في مواقع البناء وفقاً لتعليمات

1 أكتوبر 2021 وحتى 31 مارس 2022. تنظر النمسا لهذا التأجيل بمثابة الإستجابة الصحيحة للتحديات التي يواجهها العالم حالياً والذي يضع صحة وسلامة الكثير من الناس في عدد كبير من البلدان في خطر. وفي هذا الإطار قالت المفوضة العامة لجناح النمسا بياتريكس كارل: "يتطلب تنظيم حدث عالمي ناجح نواظر الاستقرار، حرية التنقل والسلامة وهي مقومات يفترض إليها العالم حالياً نظراً لانتشار فيروس كورونا المستجد". كذلك أضافت بياتريكس: "ننظر إلى قرار تأجيل إكسبو 2020 دبي لمدة عام على أنه الاستجابة التي تظهر تضاهف الجهود العالمية وتعاونها لمواجهة الأوضاع غير



العمل

27

دو تطلق متجراً إلكترونياً مخصصاً لدعم الشركات الصغيرة والمتوسطة في رحلة التحول الرقمي

•• دبي-الجزيرة

أعلنت دو، التابعة لشركة الإمارات للاتصالات المتكاملة، عن إطلاق متجر إلكتروني مخصص لعملائها من المؤسسات، والذي يعتبر منصة رقمية جديدة توفر لعملاء الشركة الحاليين والجديد من الشركات الصغيرة والمتوسطة إمكانية الحصول على كل ما يحتاجونه من خدمات الهاتف المتحرك لهم وللموظفين العاملين لديهم. وتشمل الخدمات التي يوفرها المتجر الإلكتروني الجديد خدمة التوصيل المجاني السريع خلال 48 ساعة إضافة إلى العديد من المنتجات والحلول والخدمات الأخرى التي يمكنهم الحصول عليها وفق تجربة رقمية متكاملة. وتعكس هذه الخطوة التزام شركة دو بتزويد عملائها من الشركات الصغيرة والمتوسطة بحلول تقنية ومنتجات مبتكرة من شأنها المساهمة في تعزيز رحلة الشركات نحو

مواكبة التحول الرقمي. وتماشياً مع جهودها الرامية إلى تعزيز جودة وكفاءة عملية حصول الشركات على حلول وخدمات الاتصال التي تحتاجها بشكل سلس، أطلقت دو المنصة الإلكترونية الجديدة التي توفر للشركات الصغيرة والمتوسطة حرية إجراء المعاملات التجارية التي يحتاجونها لشركاتهم وموظفيهم بطرق بسيطة خالية من التعقيد في بيئة آمنة وموثوقة. وتمكن المنصة لإلكترونية الجديدة عملاء دو من المؤسسات من إجراء عمليات الشراء باستخدام خطوات بسيطة وخلال دقائق والحصول على المنتج من خلال خدمة التوصيل السريع. وقال هاني فهمي علي، النائب التنفيذي للرئيس -قطاع الشركات والمؤسسات في دو: "تواصل دو التزامها بتقديم مختلف أشكال الدعم للشركات الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات، والتي تستحوذ على نسبة 98% من إجمالي عدد الشركات العاملة في الإمارات العربية المتحدة، مما يؤكد أهمية هذه الشريحة في النمو الاقتصادي الذي تشهده جميع قطاعات الأعمال في الدولة. وترتكز استراتيجيتنا على مواصلة توفير منصات مبتكرة وقيمة تتيح للشركات الصغيرة والمتوسطة الحصول على كل ما تحتاجه من حلول وخدمات وأجهزة الاتصال. وتمثلنا غايتنا الأساسية من خلال هذه الجهود والمبادرات في تمكين الشركات من العمل بكفاءة وفاعلية خلال فترة العمل عن بُعد، فضلاً عن تقديم الدعم المناسب لها في رحلتها نحو مواكبة متطلبات التحول الرقمي". وتأتي هذه المبادرة في إطار التزام دو بدعم مجتمعات الأعمال في دولة الإمارات والوقوف إلى جانبها خلال هذه الفترة، وحرصها الشديد على توفير حلول وخدمات اتصال تمكن المؤسسات من التواصل بكل سهولة وكفاءة لتيسير عملية العمل عن بعد. وتتماشى هذه الخطوة مع توجيهات القيادة الرشيدة والتوصيات الحكومية التي دعمت المواطنين والقيمين لالتزام منازلهم قدر الإمكان، للمساهمة في الحفاظ على الصحة العامة وضمان جودة وسلامة جميع مجتمعات الأعمال. وتدعم الخطوة الجديدة المبادرات التي أطلقتها دو مؤخراً لدعم الأعمال وموظفي الشركات خلال فترة العمل عن بعد، بما في ذلك الشراكة الجديدة مع سيسكو لتمكين المؤسسات من استخدام برنامج سيسكو ويبكس - Cisco Webex، ومضاعفة سرعة الإنترنت لتصل إلى 500 ميجا بت في الثانية، وزيادة عرض النطاق الترددي بالإضافة إلى ذلك، ضاعفت دو سرعة الإنترنت للمؤسسات التعليمية وعملت على استيعاب الزيادة في حركة الإنترنت والتي ارتفعت إلى 500% على بعض الأدوات التعاونية الأخرى مثل Skype for Business و Zoom و Microsoft Teams. ويأتي إطلاق المتجر الإلكتروني دعماً لمبادرة "نحن... وياكم من دو، والتي تهدف الشركة من خلالها إلى تقديم الدعم لعملائها وبشكل خاص الشركات الصغيرة والمتوسطة وموظفيها الذين يعملون عن بُعد خلال هذه الفترة. وتقدم الخدمات والحلول والمنتجات التي توفرها دو عبر متجرها الإلكتروني قيمة كبيرة لعملاء الشركة من المؤسسات والشركات الناشئة وصناع القرار والعاملين في أقسام تكنولوجيا المعلومات وجميع الشركات بمختلف أحجامها. ومع خدمة توصيل المنتجات التي يطلبها العملاء إلى منازلهم أو مقر عملهم، توفر المنصة بيئة آمنة وموثوقة، تتيح للعملاء الحصول على ما يحتاجونه من خدمات الاتصال بكل سهولة وراحة.

مواكبة التحول الرقمي. وتماشياً مع جهودها الرامية إلى تعزيز جودة وكفاءة عملية حصول الشركات على حلول وخدمات الاتصال التي تحتاجها بشكل سلس، أطلقت دو المنصة الإلكترونية الجديدة التي توفر للشركات الصغيرة والمتوسطة حرية إجراء المعاملات التجارية التي يحتاجونها لشركاتهم وموظفيهم بطرق بسيطة خالية من التعقيد في بيئة آمنة وموثوقة. وتمكن المنصة لإلكترونية الجديدة عملاء دو من المؤسسات من إجراء عمليات الشراء باستخدام خطوات بسيطة وخلال دقائق والحصول على المنتج من خلال خدمة التوصيل السريع. وقال هاني فهمي علي، النائب التنفيذي للرئيس -قطاع الشركات والمؤسسات في دو: "تواصل دو التزامها بتقديم مختلف أشكال الدعم للشركات الصغيرة والمتوسطة في دولة الإمارات، والتي تستحوذ على نسبة 98% من إجمالي عدد الشركات العاملة في الإمارات العربية المتحدة، مما يؤكد

أهمية هذه الشريحة في النمو الاقتصادي الذي تشهده جميع قطاعات الأعمال في الدولة. وترتكز استراتيجيتنا على مواصلة توفير منصات مبتكرة وقيمة تتيح للشركات الصغيرة والمتوسطة الحصول على كل ما تحتاجه من حلول وخدمات وأجهزة الاتصال. وتمثلنا غايتنا الأساسية من خلال هذه الجهود والمبادرات في تمكين الشركات من العمل بكفاءة وفاعلية خلال فترة العمل عن بُعد، فضلاً عن تقديم الدعم المناسب لها في رحلتها نحو مواكبة متطلبات التحول الرقمي". وتأتي هذه المبادرة في إطار التزام دو بدعم مجتمعات الأعمال في دولة الإمارات والوقوف إلى جانبها خلال هذه الفترة، وحرصها الشديد على توفير حلول وخدمات اتصال تمكن المؤسسات من التواصل بكل سهولة وكفاءة لتيسير عملية العمل عن بعد. وتتماشى هذه الخطوة مع توجيهات القيادة الرشيدة والتوصيات الحكومية التي دعمت المواطنين والقيمين لالتزام منازلهم قدر الإمكان، للمساهمة في الحفاظ على الصحة العامة وضمان جودة وسلامة جميع مجتمعات الأعمال. وتدعم الخطوة الجديدة المبادرات التي أطلقتها دو مؤخراً لدعم الأعمال وموظفي الشركات خلال فترة العمل عن بعد، بما في ذلك الشراكة الجديدة مع سيسكو لتمكين المؤسسات من استخدام برنامج سيسكو ويبكس - Cisco Webex، ومضاعفة سرعة الإنترنت لتصل إلى 500 ميجا بت في الثانية، وزيادة عرض النطاق الترددي بالإضافة إلى ذلك، ضاعفت دو سرعة الإنترنت للمؤسسات التعليمية وعملت على استيعاب الزيادة في حركة الإنترنت والتي ارتفعت إلى 500% على بعض الأدوات التعاونية الأخرى مثل Skype for Business و Zoom و Microsoft Teams. ويأتي إطلاق المتجر الإلكتروني دعماً لمبادرة "نحن... وياكم من دو، والتي تهدف الشركة من خلالها إلى تقديم الدعم لعملائها وبشكل خاص الشركات الصغيرة والمتوسطة وموظفيها الذين يعملون عن بُعد خلال هذه الفترة. وتقدم الخدمات والحلول والمنتجات التي توفرها دو عبر متجرها الإلكتروني قيمة كبيرة لعملاء الشركة من المؤسسات والشركات الناشئة وصناع القرار والعاملين في أقسام تكنولوجيا المعلومات وجميع الشركات بمختلف أحجامها. ومع خدمة توصيل المنتجات التي يطلبها العملاء إلى منازلهم أو مقر عملهم، توفر المنصة بيئة آمنة وموثوقة، تتيح للعملاء الحصول على ما يحتاجونه من خدمات الاتصال بكل سهولة وراحة.

أظهرت البيانات الصادرة عن وزارة الموارد البشرية والتوطين أن إجمالي عدد الموظفين في القطاع الخاص في دولة الإمارات بلغ 5.095 مليون موظف خلال العام 2019، منهم 27% في أبوظبي، و52% في دبي، و21% في المناطق الشمالية.

ويشمل سوق العمل في دولة الإمارات ثلاثة أسواق محلية رئيسية، هي: أبوظبي ودبي والمناطق الشمالية؛ ويغطي القطاع الخاص باستثناء المناطق الحرة. وفقاً لبيانات وزارة الموارد البشرية والتوطين فقد شهد صالٍ مجموع تصاريح العمل الصادرة حديثاً في دولة الإمارات ارتفاعاً كبيراً في عام 2019 ليصل إلى 157 ألف تصريح مقابل 1500 فقط في عام 2018.. وساهمت جميع المناطق في هذا التغيير، وبلغت مساهمة دبي حوالي 90216 والمناطق الشمالية 40039 وأبوظبي 27509.

وانعكست التطورات الاقتصادية الكلية الإيجابية خلال عام 2019 على سوق العمل، حيث زاد التوظيف في القطاع الخاص بنسبة 2% وشهدت جميع القطاعات زيادة على أساس سنوي، باستثناء قطاع التشييد والبناء. وارتفع قطاعا الخدمات العقارية والتجارية، والقطاعات الأخرى في عام 2019 بنسبة 6.3% و10.5% على التوالي.. بالإضافة إلى ذلك، شهد التوظيف في قطاع الخدمات انتعاشاً، حيث نما بنسبة 0.8% في عام 2019 عقب الانخفاضات التي شهدتها في عامي 2017 و2018. واستوعب قطاعا التشييد والبناء والخدمات العقارية والتجارية معاً 45% من القوى العاملة في دولة الإمارات، وزاد التوظيف في قطاع العقارات بنسبة 6.3% أي أكثر من ضعف نمو التوظيف في 2018، وظل نمو التوظيف في التشييد والبناء في المنطقة السالبة في 2019.

5.095 مليون موظف في القطاع الخاص خلال عام 2019

•• أبوظبي- وام

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي تطلق برنامج خبراء أبوظبي في 17 دولة



عبر تقنية الاتصال المرئي

جمارك دبي تطلق منصة «أمان» للتوعية بأمن المعلومات

مشتيراً إلى أن المنصة ستخفض من كلفة العمليات عبر رفع مستوى وعي الموظفين ما من شأنه حماية المؤسسة ومعلوماتها وأنظمتها من أي محاولة اختراق التي قد تؤدي إلى تخصيص ميزانيات ضخمة لمعالجتها، مشيراً إلى ديناميكية المنصة حيث يمكن تخصيص البرامج التدريبية ليتوافق مع مخاطر هذه الهجمات عن طريق توفير بيئة تعليمية مبدعة ومبتكرة مبنية على فكرة التعلم الذي عن بعد، والنمصة قادرة على محاكاة عمليات الاختراق ومعرفة نقاط الضعف ومن ثم اختيار البرنامج التدريبي المناسب حسب التوصيف الوظيفي ومهام عمل الموظف.

كما يمكن للموظف الدخول على المنصة في أي وقت ومن أي مكان باستخدام أي جهاز سواء الحاسب الآلي أو الجهاز الذكي أو الهاتف المحمول لافتاً إلى أن المنصة قادرة على اختبار مستوى أمن الأنظمة كذلك من خلال الاختبارات التقنية ومحاكاة عمليات الاختراق التي يقوم بها المخترقون.

إطلاق منصة "أمان" التي تهدف إلى نشر وتعزيز وعي الموظفين بأفضل الممارسات في مجال أمن المعلومات بدائرة جمارك دبي وتقديم التوعية اللازمة في ما يتعلق بأعمال الموظفين اليومية وبحسب الأدوار التي يشغلونها، والشكر وصول إلى قطاع التطوير الجمركي وفريق أمن المعلومات على تطوير هذه المنصة المهمة في تنفيذ متطلبات الأمن الإلكتروني.

وأضاف: "لقد شهد سوق خدمات الأمن الإلكتروني في الإمارات نمواً بنسبة 10% خلال 2019، وفق تقارير الشركات المتخصصة في الأمن السيبراني، ويأتي ذلك نتيجة تنامي التهديدات السيبرانية، حيث تحولت عمليات الاختراقات الإلكترونية من هجوم أفراد إلى مجموعات منظمة ومدربة تدريباً عالياً، فجمارك دبي

ضمن مؤشرات الأداء التابعة لمركز دبي للأمن الإلكتروني. كما أنها تعزز بناء الوعي والمهارات والقدرة اللازمة لإدارة مخاطر الأمن الإلكتروني في المؤسسة. وخلال حفل إطلاق المنصة عبر تقنية الاتصال المرئي "الفيديو كوفرنس" قال أحمد محبوب مصبح المدير العام لجمارك دبي: "أمن المعلومات ليست مسؤولية إدارة أو قسم محدد، بل مسؤولية الجميع، لذلك نحرص في جمارك دبي وضمن إطار استراتيجية أمن المعلومات في حكومة دبي على اعتماد أفضل الوسائل الفعالة التي تساعد على الحد من المخاطر المتعلقة بانتهاك أمن المعلومات، إلى جانب تعزيز الوعي حول أهمية أمن المعلومات، من أجل ضمان ثقافة إلكترونية آمنة وجميع معلوماتي أمن، ويسعدنا أن نتشارك اليوم في

خطوة تعكس حرص جمارك دبي المستمر لتكون مؤسسة مستدامة مبتكرة على مستوى عالمي عبر تبني الابتكار التقني لجمع تجربة الحياة في دبي أكثر كفاءة وأماناً، أطلقت الدائرة منصة "أمان" المبتكرة لأمن المعلومات والتي تتماشى مع استراتيجية دبي للأمن الإلكتروني.

وتهدف المنصة الذكية إلى رفع مستوى وعي الموظفين بأمن المعلومات، حيث لها القدرة على تنفيذ اختبارات ومحاكاة عملية للاختراقات بهدف تحدي مستويات الوعي بأمن المعلومات لدى الكادر الوظيفي ومن ثم التركيز على معرفة الثغرات وإغلاقها. وتعد المنصة أحد متطلبات نظام أمن المعلومات JSR، و مؤشر رئيسي

في إطار استراتيجيتها الرامية لتطبيق التحول الرقمي بهدف تطوير العمل الحكومي

في إطار استراتيجيتها الرامية لتطبيق التحول الرقمي بهدف تطوير العمل الحكومي

وزارة المالية تطلق النظام الذكي «فارس» لتنبؤات إيرادات الحكومة الاتحادية

مختلفة، واحساب التنبؤات بناء على أسس ومعايير إحصائية ومحاسبية دقيقة وفقاً لتحديث لتقاني وحظي مع نظام الدرهم الإلكتروني بالكامل كما يوفر خاصية التنبؤ الشهري باليرادات.

يشار إلى أن وزارة المالية كانت قد قامت بعقد ورش تطبيقية للمختصين من الجهات الاتحادية قبل إطلاق النظام وذلك خلال شهر ديسمبر من عام 2019 للتعريف بمنهجية النظام، وأخرى خلال شهر فبراير من عام 2020 لعرض النسخة الفعلية ولتدريب الجهات على النظام.

وتتميز المنصة بكونها قادرة على محاكاة عمليات الاختراق التي يقوم بها المخترقون.

المؤتمت لتنبؤات إيرادات الحكومة الاتحادية، والذي يتزامن مع دورة الإيرادات الجديدة للسنوات 2022-2026، حيث تقوم وزارة المالية بإعداد الدورة المقبلة مع انتهاء الدورة الحالية بحلول نهاية عام 2021. وأكد سعادة سعيد اليتيم حرص الوزارة على مواصلة تطوير التقنيات المالية وإطلاق العديد من المبادرات الرقمية الجديدة الرامية إلى تحقيق رؤية الإمارات 2021 ومستهدفات استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031.

وقال سعادته: "نحرص وزارة المالية على مواكبة أحدث الحلول التكنولوجية وتبني أفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي بما يلبي متطلبات الثورة الصناعية الرابعة لرقمنة العمل المالي الحكومي وفق أفضل الممارسات والمعايير العالمية المعتمدة في هذا المجال، ويتيح النظام الجديد لجميع الوزارات



المؤتمت لتنبؤات إيرادات الحكومة الاتحادية، والذي يتزامن مع دورة الإيرادات الجديدة للسنوات 2022-2026، حيث تقوم وزارة المالية بإعداد الدورة المقبلة مع انتهاء الدورة الحالية بحلول نهاية عام 2021. وأكد سعادة سعيد اليتيم حرص الوزارة على مواصلة تطوير التقنيات المالية وإطلاق العديد من المبادرات الرقمية الجديدة الرامية إلى تحقيق رؤية الإمارات 2021 ومستهدفات استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031.

وقال سعادته: "نحرص وزارة المالية على مواكبة أحدث الحلول التكنولوجية وتبني أفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي بما يلبي متطلبات الثورة الصناعية الرابعة لرقمنة العمل المالي الحكومي وفق أفضل الممارسات والمعايير العالمية المعتمدة في هذا المجال، ويتيح النظام الجديد لجميع الوزارات

المؤتمت لتنبؤات إيرادات الحكومة الاتحادية، والذي يتزامن مع دورة الإيرادات الجديدة للسنوات 2022-2026، حيث تقوم وزارة المالية بإعداد الدورة المقبلة مع انتهاء الدورة الحالية بحلول نهاية عام 2021. وأكد سعادة سعيد اليتيم حرص الوزارة على مواصلة تطوير التقنيات المالية وإطلاق العديد من المبادرات الرقمية الجديدة الرامية إلى تحقيق رؤية الإمارات 2021 ومستهدفات استراتيجية الإمارات للذكاء الاصطناعي 2031.

وقال سعادته: "نحرص وزارة المالية على مواكبة أحدث الحلول التكنولوجية وتبني أفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي بما يلبي متطلبات الثورة الصناعية الرابعة لرقمنة العمل المالي الحكومي وفق أفضل الممارسات والمعايير العالمية المعتمدة في هذا المجال، ويتيح النظام الجديد لجميع الوزارات



دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي تطلق برنامج خبراء أبوظبي في 17 دولة



يهدف البرنامج إلى تشجيع منظمي الرحلات السياحية ووكلاء السفر وغيرهم من الشركاء وأصحاب المصالح على الترويج لإمارة أبوظبي في عدد من الأسواق المستهدفة، وذلك من خلال تزويدهم بأحدث المعلومات والإرشادات المتعلقة بالوجهات والمعالم السياحية في الإمارة، عبر مجموعة من الدورات التدريبية وورش العمل الإلكترونية.

تأتي هذه المبادرة التي تهدف للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من وكلاء السفر حول العالم، تماشياً مع الجهود التي تبذلها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لمواجهة تبعات فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، والذي أثر بشكل مباشر على الدورات التدريبية وأدى إلى توقف جميع ورش العمل الاعتيادية وغيرها من أشكال التدريب التي تتطلب حضوراً جسدياً. وكانت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي قد نظمت عدداً من الاجتماعات واللقاءات الافتراضية التي كان لها وقع إيجابي على التواصل وتقريب المسافات

يهدف البرنامج إلى تشجيع منظمي الرحلات السياحية ووكلاء السفر وغيرهم من الشركاء وأصحاب المصالح على الترويج لإمارة أبوظبي في عدد من الأسواق المستهدفة، وذلك من خلال تزويدهم بأحدث المعلومات والإرشادات المتعلقة بالوجهات والمعالم السياحية في الإمارة، عبر مجموعة من الدورات التدريبية وورش العمل الإلكترونية.

تأتي هذه المبادرة التي تهدف للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من وكلاء السفر حول العالم، تماشياً مع الجهود التي تبذلها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لمواجهة تبعات فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، والذي أثر بشكل مباشر على الدورات التدريبية وأدى إلى توقف جميع ورش العمل الاعتيادية وغيرها من أشكال التدريب التي تتطلب حضوراً جسدياً. وكانت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي قد نظمت عدداً من الاجتماعات واللقاءات الافتراضية التي كان لها وقع إيجابي على التواصل وتقريب المسافات

يهدف البرنامج إلى تشجيع منظمي الرحلات السياحية ووكلاء السفر وغيرهم من الشركاء وأصحاب المصالح على الترويج لإمارة أبوظبي في عدد من الأسواق المستهدفة، وذلك من خلال تزويدهم بأحدث المعلومات والإرشادات المتعلقة بالوجهات والمعالم السياحية في الإمارة، عبر مجموعة من الدورات التدريبية وورش العمل الإلكترونية.

تأتي هذه المبادرة التي تهدف للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من وكلاء السفر حول العالم، تماشياً مع الجهود التي تبذلها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي لمواجهة تبعات فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، والذي أثر بشكل مباشر على الدورات التدريبية وأدى إلى توقف جميع ورش العمل الاعتيادية وغيرها من أشكال التدريب التي تتطلب حضوراً جسدياً. وكانت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي قد نظمت عدداً من الاجتماعات واللقاءات الافتراضية التي كان لها وقع إيجابي على التواصل وتقريب المسافات



كيفية إطالة الشعر في شهر، لاشك ان جمال الشعر من الأمور التي تشغل اهتمام الكثير من النساء، وجمال الشعر يكمن بالاعتناء الشديد به واليوم سوف نذكر لكم طرق الاعتناء به وطرق تطويله :

منوعات الفكر

30

كيفية إطالة الشعر في شهر والاعتناء به

الزيتون وتنعيمهم لمدة عشر أيام بالعلبة وبعد العشر أيام تقوم بوضعهم على الشعر لمدة ما تقل عن ثلاث ساعات وسوف يلاحظين الفرق.

الوصفة الثالثة

المقادير
- رأس ثوم + مجموعة زيوت (زيت جوز الهند - زيت زيتون - زيت جرجير - زيت خروع - زيت لوز).

الطريقة

تأخذ ملعقة كبيرة او اثنتين من كل نوع حسب طول شعرك وقومي بتقسير الثوم واخرمه لدرجة ناعمة جداً وضعيه على خليط الزيوت وضعيهم على النار وبمجرد ان يأخذ الثوم حرارة الزيت قومي بإزالة الخلطة من فوق النار ثم قومي بوضع الخليط على شعرك (بالثوم) ولفي شعرك بالبنونيه الخاص بالشعر واتركيه على شعرك لمدة ثمان ساعات واغسله جيداً بعد ذلك .

- وملعقتان كبيرتان من عسل قصب السكر (الاسود).
- ملعقتان كبيرتان من الخميره.
- حبة خيار مصورة في الخلط مع كأس ماء .

الطريقة :

تخلط جميع المقادير في وعاء ثم تترك ساعة وقبل الاستعمال يوضع صفار بيضة ثم وضعه على الشعر لمدة ساعة ويفسل بعد ذلك .

الوصفة الثانية

المقادير
- فلفل أخضر .
- زيت زيتون .

الطريقة

تقطع الفلفل الأخضر مكعبات صغيره ومن ثم تضعهم بعلبة ماء فاضيه ونضيف عليها زيت

واليك سيدتي وصفات لتطويل الشعر تحل مشاكل الشعر للسيدات و تطيل الشعر بسرعة وفي فترة قصيرة ..
تحتاج الى قليل من الصبر وستجدين الفائده بأذن الله وهي تطيل الشعر بمعدل 3 سم فالاسبوع شرط المداومه:

الوصفة هي

ترمس مطحون ينقع فالماء الحار من الصباح حتى الليل وبعدها يتم تصفيته (3 ملاعق مع كوبين ماء) ثم يضاف مع زيت الخشبينا الاصلي -ملاحظة : يفضل وضعه عند النوم وغسله في الصباح باليلسم وكرري استخدامه حتى تصلين للطول المطلوب .

الوصفة الاولى

المقادير
- ملعقتان كبيرتان من سدر.

ويساعده على النمو

حمام الزيت

زيت التدليك أو حمام الزيت اوزيت جوز الهند مفيد جدا للشعر.

فهو يحسن الدورة الدموية ويساعد على نمو الشعر لذلك ينبغي أن يتم ذلك على الأقل مرة واحدة في الاسبوع و ينبغي أن يترك الزيت على فروة الرأس والشعر مساء ويترك حتى الصباح التالي ويفسل بالشامبو المناسب حسب نوع الزيت فهناك أنواع من حمام زيت الشعر تعمل بشكل سريع كما يجب اختيار قناع الشعر بعناية طبقاً لنوع الشعر مثلاً قناع البيض وزيت الزيتون وزيت الخروع مفيد للشعر الجاف وقناع الليمون مفيد لفروة الرأس الدهنية والقشرة

عند النوم

ينبغي ترك الشعر فضفاضاً بدون غطاء عند النوم

تسريح و تصفيف الشعر

الشعر الرطب يكون أضعف من الشعر الجاف لذا يجب مراعاة استعمال مشط ذو أسنان واسعة لتمشيط الشعر وهو رطب وعدم استعمال الفرشاة إلا عندما يجف الشعر ولا يجب ربط الشعر بقوة لأن ذلك يضعفه فيجب دائماً التعامل مع شعرك برفق. وتذكر دائماً أن الشعر عضو حي مثل باقي أعضاء جسمك.

غطاء الشعر:

ينبغي ارتداء غطاء على الشعر أثناء الخروج في الشمس أو في الرياح لأنها تضر الشعر وتجعله يبدو باهتا وهشا

قص الأطراف

ينبغي الحصول على قص بسيط لأطراف الشعر المتقصفة مرة واحدة في الشهر. وقص أطراف الشعر المتقصفة الشعر يعطيه مظهر جميل

الغذاء الصحي

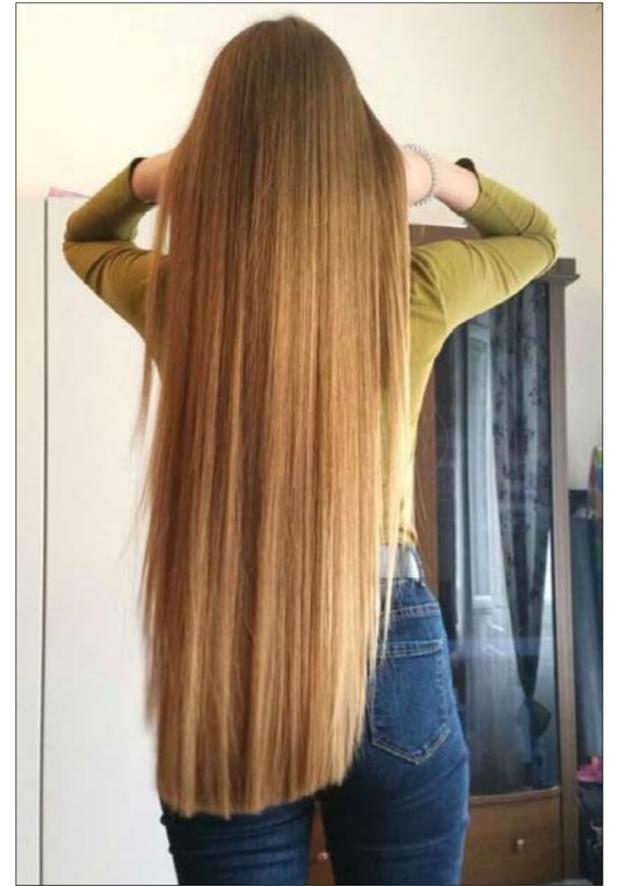
تناول الطعام بطريقة غذائية صحية غنية بالحديد والبروتين هو لا بد منه لشعر صحي. فإتباع نظام غذائي متوازن جيد لكامل الجسم. وينبغي أن نتذكر الشعر إذا كان الشخص يستخدم مواد كيميائية على الشعر في أي شكل مثل الصبغات وفرد الشعر وتجعيده ، فان ذلك يتطلب رعاية متقدمة

غسيل الشعر

ينبغي للمرء غسل الشعر جيداً بشكل صحيح مع الشامبو العشبي المناسب له فمثلاً الشعر للشعر الجاف يجب استعمال الشامبو التي صنعت خصيصاً للشعر الجاف

تجفيف الشعر

بدلاً من تجفيف الشعر عن طريق مجفف الشعر من الأفضل ينبغي أن تسمح للشعر أن يجف طبيعياً.



ماكياج لصاحبات العيون الخضراء



إن كنت من صاحبات العيون الخضراء؛ فأنت محظوظة لامتلاكك أجمل لون من ألوان العيون الملونة. لكن عليك معرفة ألوان ماكياج العيون التي تلائم لون عيونك الخضراء. فلكل لون عيون ألوان ماكياج معينة تبرز جمالها بطريقة مذهلة، كما أنه يمكنك التحكم بدرجة لون العين من خلال ألوان ظلال العيون.

مثلاً ألوان ظلال العيون الداكنة تمنحك عيون خضراء داكنة، في حين ألوان ظلال العيون المشرقة تمنحك عيون خضراء فاتحة ومشمعة.

كما تختلف ألوان ماكياج العيون الخضراء الصغيرة عن ماكياج العيون الخضراء الكبيرة، لتبرز شكل العين بأفضل صورة إلى جانب لونها المذهل.

إليك 7 نصائح حول ماكياج العيون الخضراء:

- 1- اختاري دائماً ألوان ظلال بألوان هادئة لإبراز جمال لون عيونك الخضراء، كالبنفسجي أو الأخضر الناعم.
- 2- تعتبر ألوان ظلال العيون الترابية والذهبية الأنسب لماكياج السهرات، إلى جانب ماكياج السموكي الأسود.
- 3- حدي عيونك بالألوان الداكنة أو البني، وابتعدي عن الأيلانير الأخضر.
- 4- استخدمي الكحل الأسود أو الأخضر الداكن لتحديد داخل العين مما يبرز سحر لونها.
- 5- اختاري ظلال عيون براقاً لماكياج السهرات مما يزيد بريقاً على عيونك الخضراء.
- 6- طبقي كريم أساس أعمق بدرجة من لون بشرتك، إلى جانب تطبيق البرونزر لتكتسي سمره طبيعية تبرز لون عينيك.
- 7- طبقي أحمر شفاه بلون نيود طبيعي كالوردي أو الشمشي لماكياج اليومي، واستعملي الارج الأحمر لماكياج السهرة.

إخفاء نمش الوجه بالماكياج

قبل أن تبدئي بتطبيق ماكياجك، استخدمي البرايمر الذي سيساعدك على تثبيت ماكياجك لفترة أطول، وبالتالي لن يظهر النمش بطريقة واضحة أبداً.

ثانياً، الكونسيلر

قبل أن تطبقي كريم الأساس، قومي بوضع طبقة رقيقة من الكونسيلر على الأماكن التي يتواجد فيها النمش بطريقة الترتيب بواسطة أصابعك أو باستخدام فرشاة ناعمة، ولكن احرصي على أن يكون لون الكونسيلر مماثل للون البشرة حتى لا يصبح مكان النمش رمادي. أو بإمكانك اختيار الكونسيلر المصحح في حال كان لون النمش أحمر فاختراري الكونسيلر الأخضر، وإذا كان لون النمش بني داكن فاستعيني بالكونسيلر الأصفر.

ثالثاً، كريم الأساس ذات التركيبة الخفيفة من المهم أن تختاري كريم أساس ذا قوام سلس وناعم ذا لون مماثل للون البشرة، بعدها طبقه على كل وجهك بواسطة الاستنجة.

رابعاً، البودرة

ثبتي ماكياج وجهك بتطبيق كمية مناسبة من بودرة الوجه.

خامساً، اليلاش

ابتعدي عن ألوان اليلاش الترابية، واستبدليها بتلك الوردية والخوخية.

سادساً، البرونز

النمش من مشاكل البشرة المستعصية صعبة العلاج، ومع ذلك بإمكانك إخفاؤه بطريقة احترافية كالتنجات، لذا سنوافيك بطريقة إخفاء أولاً، البرايمر



منوعات

الفكر

31

بالوعي والصبر والأمل والإيمان نتخطى أزمة كورونا

هبة طوجي : شغفي بالغناء والتمثيل والإخراج موجود في داخلي منذ زمن بعيد

أزبكت أزمة "كورونا" المشهد الفني وفرضت على عدد كبير من الفنانين إرجاء أعمالهم، بينهم الفنانة هبة طوجي التي تلتزم حالياً الحجر المنزلي بانتظار ما ستؤول إليه هذه الأزمة التي اضطرت معها لتأجيل حفل كان مقرراً في دار الأوبرا في سورية، على أن تبقى مواعيد الجولة العالمية الخاصة بمسرحية "نوتردام دو باريس" في كندا وأميركا في أغسطس وسبتمبر المقبلين معلقة ورهن بما سيُفرض عليه مسار وباء كورونا.

ويبقى العمل الثابت في أجنحة طوجي مسلسل "هوس" الذي بدأ عرضه في الموسم الرمضاني وتشارك بطولته مع النجم السوري عابد فهد، والذي طرحته أخيراً كليب أغنية شارته الغنائية "لحظة ياريت".

كبيراً من الأعمال، بينها ألبومات غنائية وأعمال مسرحية غنائية، تتضمن الكثير من الاحتراف والابداع والشمولية، وخصوصاً أن المسرح الغنائي هو فن شامل، ويتطلب من الفنان موهبة شاملة، لأنه يجمع بين التمثيل والغناء والتعبير الجسدي والسينوغرافيا والكوريوغرافيا والاضاءة والإخراج. وهذه الشمولية جعلتني أملك خبرة وخلفية واسعة في الغناء والتمثيل والمسرح الغنائي، كما أنها أغنتني وأغنت مسيرتي الفنية وجعلتها مميزة.

ولا شك في أن دراستي ساهمت في تطوري، كوني درست التمثيل والإخراج وأحمل شهادة جامعية فيهما من لبنان، بالإضافة إلى خضوعي لدورات تمثيلية مكثفة في نيويورك، وأعتقد أن مسيرتي الفنية، تزداد غنى يوماً بعد آخر، بفضل الخبرة والثقافة والتعامل مع أشخاص محترفين، بالإضافة إلى الدراسة والعلم والشغف وحشوية الاطلاع.

وصحيح أن تجربتي تتميز بشموليتها، ولكن الأهم هو أن كل الأعمال التي أقدمها أحرص على أن تكون بمستوى عال ومحترف، فالشمولية ليست في تعدد المواهب حسب، بل أيضاً في مستوى الأعمال، ومن هنا يأتي التميز. ويقدر ما تتوافر عند الفنان هوية خاصة به ويقدم فناً محترماً وجيداً ومبدعاً ويفني على مسرح مهمة ويتعامل مع أشخاص مبدعين يقدر ما يكون متميزاً أكثر.

• كيف تنظرن إلى أزمة "كورونا" التي فتكت بعدد كبير من الناس وحجزت نصف سكان الكرة الأرضية في بيوتهم، وكيف تتوقعين أن يكون العالم بعدها؟

- لا شك في أنها أزمة صعبة يمر بها لبنان كما العالم كله. ومن المهم أن تفكر بالوقاية وأساليبها كي تتمكن من منع تفشي الفيروس، وحماية أنفسنا وكل من نحبه.

يجب أن نتخطى هذه الأزمة معاً، لأن الصحة والسلامة لهما الأولوية. وأكرر دائماً وأدعو الناس إلى ضرورة التزام بيوتهم لأنه الأسلوب الذي يمكن أن يحمينا جميعاً.

وفي الجانب الشخصي، أشعر بأن الناس كانوا معادين على صرف النظر عن تفاصيل صغيرة في الحياة وعن أمور يعتبرونها بمثابة "تحصيل حاصل"، واليوم فإن الوقفة التي قمنا بها ربما جعلنا نعيد النظر في الأمور والتفاصيل الصغيرة التي يمكن أن تكون مهمة في حياتنا، وأن ننظر إلى الحياة بطريقة مختلفة. والأهم أن نستخلص من هذه الأزمة أشياء يمكن أن نستفيد منها في حياتنا المستقبل.

ومن الضروري أن نتحلى بالوعي والصبر والأمل والإيمان كي نتخطى الأزمة. فبعد كل أزمة

كثيرة يحصل تغيير، وأتوقع أن يشهد العالم تغييراً بعد أزمة كورونا، وكلنا نتمنى أن يكون ذلك نحو الأفضل وليس الأسوأ. ومما لا شك فيه أن أزمة كورونا ستعكس سلباً على الاقتصاد العالمي، ولعل أسوأ ما فيها أننا نخسر الكثير من الأشخاص حول العالم بسبب حالات الوفاة المرتفعة، كما أنها كشفت نقاط ضعف كبيرة جداً في كيفية تعامل الحكام معها. عادةً، تساهم الأزمات في كشف الكثير من الأمور، وأتمنى أن تمر أزمة كورونا بأقل خسائر ممكنة.

• كيف تمضين وقتك في الحجر المنزلي؟

- كما كل الناس. أحاول أن أمارس الرياضة في شكل يومي ولمدة نصف ساعة للتعويض عن قلة الحركة، كما أشاهد مسلسلات وأفلاماً، وأحاول أن أتعلم إعداد بعض الأطباق، وأقوم بترتيب بعض الأشياء التي كنت أهملتها. أمضي وقتاً مع العائلة، أحياناً تلعب ورق وأحياناً مونوبولي. كما أتمرن على البيانو وأمرن صوتي وأدون بعض الأفكار الفنية، إلى جانب متابعة الأخبار والاطلاع على كل ما يحصل في العالم في ظل أزمة "كورونا".

• ما مخططاتك الفنية للمرحلة المقبلة؟

- من الصعب جداً في ظل أزمة كورونا أن أفكر بمشاريع فنية لأن الأولوية والتمنيات كلها تصب في اتجاه واحد هو الصحة، وأن تمر هذه الأزمة بأقل ضرر على كل العالم. أما بالنسبة إلى مشاريعي الفنية، فكان يفترض أن أحيي حفلاً بمعية أسامة الرحباني، لأول مرة في دمشق في دار الأوبرا وتم إرجاؤه إلى تاريخ غير محدد، وإن شاء الله نستطيع تقديمه عند انتهاء هذه الأزمة.

كما أن مسلسل "هوس" الذي أتناقش بطولته مع النجم عابد فهد، بدأ عرضه مع أول رمضان عبر منصة "Jawwy TV" كعرض حصري وأول، وقد غنيت شارته، وهي أغنية بعنوان "لحظة ياريت" التي طرح الفيديو كليب الخاص بها.

بالإضافة إلى مجموعة حفلات من ضمن الجولة العالمية الخاصة بمسرحية "نوتردام دو باريس" والتي كانت مقررة في شهري أغسطس وسبتمبر المقبلين في كندا وأميركا.

ولغاية الآن، نترقب كيف ستتطور أزمة "كورونا" لتحدد في صونها إمكان عرض هذه الحفلات من إرجائها.

• تعتبرين من الفنانات القليلات الشاملات على الساحة الفنية في العالم العربي، فهل هذه الناحية هي التي تميز تجربتك الفنية وتجعلها فريدة من نوعها؟

- منذ الصغر لدي شغف كبير بالفن. والفن هو بشموليته، لأن الفنون تُغني بعضها البعض، وتُقدم للإنسان عموماً وللفنان خصوصاً ثقافة كبيرة وخلفية واسعة، تجعله يرى الأمور ويعبر عنها بطريقة أوسع وأكثر عمقاً.

شغفي بالغناء والتمثيل والإخراج موجود في داخلي منذ زمن بعيد، أما الموهبة فهي من الله. ولكن لا يمكن الاعتماد على الموهبة وحدها، بل يجب أن نعرف كيف ننمّيها ونطورها بالعلم والإنضباط والثقافة والتعامل مع أشخاص محترفين.

وهنا لا يمكنني إلا أن أذكر العائلة الرحبانية والكبير منصور الرحباني، المنتج والمؤلف أسامة الرحباني الذي قدمتم بمعيته عدداً



روجينا: غيرت جلدي في (البرنس)

قالت الفنانة المصرية روجينا إنها سعيدة ببردود الأفعال، حتى الآن، تجاه تأديتها دور (المرأة الشعبية) في مسلسل (البرنس)، ضمن الباقية الدرامية الرمضانية.

وأضافت، أنها أدت هذا النوع من الأدوار، مرات عدة من قبل، ولكنها في كل مرة تعمل على تجديده وإضافة ميزات جديدة، (ولهذا في (البرنس) غيرت جلدي، ولم أكرر نفسي، حيث أجسد دور فدوى التي نراها مرة طبية وهادئة ودلوعة، ومرة أخرى عصبية ومجنونة بشدة).

وتابعت روجينا أنها تشعر بحالة من الارتياح والتناغم بالعمل مع بطل العمل محمد رمضان والمخرج محمد سامي، فهناك كيمياء بينهم ويشعرون بتناغم شديد.



ياسمين عبد العزيز تترع على عرش قلوب المشاهدين

من خلال مسلسل "ونحب ثاني ليه"، نجحت ياسمين عبد العزيز في أن تحقق أعلى نسب مشاهدة حتى الآن، فبساطة العمل وواقعية أحداثه جعلتها تنافس وبقوة على قمة السباق الرمضاني هذا الموسم.

إنفصاله عن زوجته يشعر بالجنون لرغبته في أن تكون ملكاً له وحده ويرفض أن يعطيها حقها في الحياة مع رجل غيره؛ وهو نموذج حقيقي كثيراً ونقابله في مجتمعاتنا الشرقي مرآت ومرات، فهل ستنجح ياسمين أو "غالية" في أن تحصل على حقها الطبيعي و"تحب ثاني؟ هذا ما تكشفه الحلقات الجديدة من المسلسل.

ليخطف قلبها من دون إستئذان.
زوج حر
أما شريف منير فهو ينقل صورة حقيقية للزوج الذي يرغب في الحصول على حريته مجدداً بعد سنوات من الزواج، ولكن بمجرد



مشاعر ياسمين
صدق ياسمين في مشاهد المسلسل ووصولها لقلب من يشاهدها لم ينبع فقط من تجربتها الشخصية التي قد تتشابه مع حياة "غالية" فقط، ولكن ياسمين التي حافظت على براءة ملامحها الطبيعية دون أن تلجأ لشرط طيب التجميل لتواكب موضة البوتكس والفيلر كغيرها من نجومات الموسم الرمضاني هذا العام، جعلها الأقرب للجمهور فهي امرأة جميلة وبسيطة تدخل القلوب في أي ثوب فني ترتديه. هي التي اعتلت قمة الكوميديا لسنوات طويلة، وها هي هذه المرة قد تحجز لها مكانها في الصفوف الأولى بالسباق الرمضاني هذا العام ولكن بعمل اجتماعي جاد الموسم الماضي.

فرصة ثانية
وبمتابعة الحلقات الأولى من المسلسل التي تحمل الكثير من الواقعية، تدخل ياسمين القلب بدون إستئذان لتنتج في أن تنقل معاناة المشاعر التي تعيشها امرأة تحاول أن تعيش مجدداً ولكن تحت خوف أمها التي لديها "عقدة" من الرجال، وتخشى على إبنتها منهم، فتحاول إبعادها عن أي محاولة جديدة قد تبعدها عنها مجدداً بعد أن عادت لبيتها هي وحفيدتها الوحيدة لتراعي أمها وجدتها أيضاً، فتصبح غالية أسيرة لصراع مستمر بين رغبة أمها في البقاء معها وبين رغبتها في مشاعر جديدة قد تجعلها تعيش الحب مع الرجل المناسب وهو الرجل الدونجوان مراد الموسوي أو "كريم فهمي" والذي يظهر لها بالصدفة



العلاج

الكحة الجافة والرغبة في النوم تميزان كورونا عن إنفلونزا الصيف



الصدر، نافيًا أن تكون أعراض موسمية كالزكام والعطس والكحة بالبلغم التي تصيب مرضى التهاب الصدر مصدر قلق. ولفت إلى أن التهاب الأذن الوسطى وتميل الدماغ أو خلفية الرأس ليس من أعراض كورونا، وإنما الأعراض هي تقلب فترات النوم والرغبة المستمرة فيه بجانب "الهدمان". وذكر أنه الأولى الاهتمام بمرضى الربو والمصابين بالبكتريا والتهاب صدر، عن مرضى القلب والكبد والكلية. وأكد أن إجراءات الوقاية بسيطة كغسل اليدين وعدم التقارب الاجتماعي.

كشف الدكتور سمير الأشقر، رئيس قسم الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى الطلبة جامعة القاهرة، أن الكحة الجافة التي لا تزول بالعلاج لمدة أيام هي العرض الفيصل بين مصابي كورونا ومرضى إنفلونزا وبرد الصيف والربو، والذين يصابون بها خلال موسم الصيف. وأوضح الأشقر أن هناك أعراض أخرى مصاحبة لكورونا لا تظهر على مرضى إنفلونزا الصيف، تتمثل في تقلب فترات النوم والرغبة في النوم المستمر، لافتًا إلى أنها أعراض تستدعي التحرك والفحص وغير مرتبطة بحالة الجو وفصل الصيف. وقال إن هناك أعراضًا تستدعي الفحص كالسخونية وتع

خطوات للتخلص من بقع الأطفال على الملابس

يتلخج رداء الطفل ببقع عدة، بخاصة عندما يخطو خطواته الأولى، وتطال يده كل الأغراض، ويتناول الأطعمة والحلوى المختلفة، أو يلعب في الحديقة والنادي، أو يعبت بأدوات المكتبة من أقلام وألوان... في الآتي، خطوات للتخلص من البقع، التي قد يتركها الطفل على ملبسه:

1. بقع صلصة الطعام صعبة، خصوصًا عندما تجف. تقضي طريقة التخلص من هذه البقع: فركها برفق تحت ماء جار فاتر فور حدوثها، ثم نقعها في إناء يحتوي على الماء ومزيج البقع الذي يتناسب ولون ونوع قماش رداء الطفل. يُضاف بضع نقاط من الليمون الحامض، إذا بقي أثر للبقعة، قبل وضع الرداء في الغسالة. علمًا بأن هناك بعض الأقمشة التي "تلتقط" البقع وتمتصها، مثل: القطن والصوف والكتان.

2. يُشبه التعامل مع البقعة الناتجة من صوص الكاتشب، ذلك الخاص بصلصة الطعام، لناحية المسارعة إلى التنظيف على الفور، وذلك بماء جار، فنقع الرداء في إناء يحتوي على الماء الفاتر، مع مزيج البقع وملعقة كبيرة من الخل الأبيض أو ملعقة صغيرة من الـ"بايكنج صودا". يوضع الرداء في الغسالة بعد ذلك مباشرة، مع استخدام الماء الساخن.

3. للتخلص من بقع الشوكولاتة، من المُستحسن الانتظار حتى تجف، وتتجمد، ما يُسهل فركها بسهولة، باستخدام الماء الساخن ومسحوق الغسيل القوي أو مزيج البقع أو حتى سائل الجلي للتخلص منها، فوضع الرداء في الغسالة مباشرة بعد ذلك.

4. تستدعي بقع الحبر والألوان على رداء الطفل، نقعها في وعاء يحتوي على ماء فاتر، مع إضافة فنجان صغير من خل التفاح أو سائل الجلي إليه، والانتظار حتى تزول البقع. تنجح هذه الحيلة غالبًا مع بقع الحبر فور حدوثها. وبالإمكان أيضًا استخدام معجون الأسنان (أو معجون الحلاقة)، مع اسفنجة ناعمة لإزالة بقعة الحبر تحت ماء جار، بخاصة إذا كان رداء الطفل مصنوعًا من الحرير والـ"شيفون". وإذا كانت البقعة "مستعصية"، يستخدم القليل من الخل الأبيض، والقليل من النشاء لصنع معجون، بغية التخلص منها. ومن الطرق أيضًا، وضع القليل من الملح الخشن على مكان البقعة، بدون لها أو نقعها، ثم إضافة بضع نقاط من الليمون الحامض، مع ضرورة وضع منشفة أو قطعة ورق تحت رداء الطفل، حتى لا تنتشر البقعة على مساحة أوسع، ثم فركها برفق حتى تزول بقعة الحبر، بصورة تدريجية، ووضعها في ما بعد في الغسالة على دورة غسيل مناسبة.



الممثلة البريطانية روزاموند بايك أثناء تسجيلها الصوتي في الاستوديو كخشية تسمى دوقة لوبورو في الرسوم المتحركة الخاصة بعرض توماس والأصدقاء: المحرك الملكي. (رويترز)

قرأت لك

البابونج

يتميز البابونج بخصائص عجيبة تهدئة المعدة فضلًا عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضًا



على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثيان والتهابات الأمعاء. وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجًا عجيبيًا لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلًا عن الشاي. ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام. لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضًا إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم). تقول أديبات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال وجواب

- كم مرة ورد ذكر شهر رمضان الفضيل في القرآن الكريم؟ مرة واحدة- في سورة البقرة
- أين ولد عيسى عليه السلام؟ في بيت لحم
- ما اسم أبي سيدنا إبراهيم عليه السلام؟ آزر
- من هي ذات الهجرتين؟ رقية بنت النبي صلى الله عليه وسلم
- من هي أول أم في العالم؟ حواء

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يلقح عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعًا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطًا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الضيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله

قصة حقول الذرة الذهبية

خرج بيتر وخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاحضار بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقها لتكون غذاء لهم، ويضرر ما ان كوخهم نظيف وتشع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنقود كانت قوية لذلك كان الاب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول لكي يغطي طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصفار، وعندما جاء بيتر وخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تطعم دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحيات لتستقر في الفرن الساخن فخافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحية بدأت تكبر قليلا قليلا حتى استقرت تم انتفشت وكأنها قطعة قطن بيضاء الشاهق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتندوقها فاحست بحلاوة الطعام واسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجاءت الام ووضعت بعض الحيات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصبح بانعا للفشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيرا من الصفار واصبح صانع الفشار الصغير من ميسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

