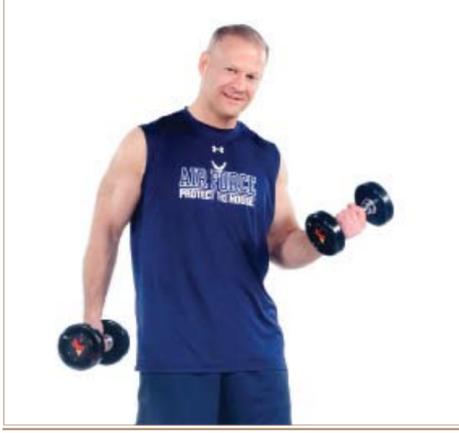


زايد للثقافة الإسلامية تنظم ورشة
عصف ذهني افتراضية لتطوير
برنامج تعليم القرآن الكريم



نهال نور:
حلمي في المدى القصير
العمل في السينما



فوائد مذهلة لممارسة
نصف ساعة من الرياضة

الإنباب بعمر متأخر يقلل خطر الوفيات المبكرة

وجدت دراسة حديثة أن النساء اللواتي ينجبن بعمر متأخر أقل عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة والوفيات المبكرة. وتبين أن النساء اللواتي ينجبن آخر طفل لهن في سن الثلاثينات أو الأربعينيات يعشن أطول من الأمهات اللواتي ينجبن بعمر أصغر، ويُعتقد أن ذلك ناتج عن التيلوميرات، وهي الهياكل التي تعمل كأغطية واقية في نهاية الكروموسومات. ودرس الباحثون أكثر من 1200 امرأة إما بعد انقطاع الطمث من خلفيات وحالات اجتماعية واقتصادية مختلفة. ولطالما ارتبطت هذه الهياكل بطول العمر والصحة، مع وجود تيلوميرات قصيرة غالباً لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض. ووجدت دراسة سابقة على نطاق صغير وجود تيلوميرات أطول لدى الأمهات الأكبر سناً، لكن هذا كان قائماً على الملاحظة وكان له قيود كبيرة.

على سبيل المثال، لم يكن من الممكن استبعاد أن الأمهات اللواتي ينجبن أطفالاً في وقت لاحق من حياتهن لديهن تيلوميرات أطول لأنهن أكثر ثراءً، فالعديد من النساء الميسورات يؤخرن تأسيس أسرة، بينما تميل النساء الأقل ثراءً إلى الحمل في وقت مبكر من حياتهن.

ومن المرجح أن يكون لدى المرأة الثرية التي تدير عملاً ناجحاً وأنجبت أطفالها بعمر متأخر تيلوميرات أطول بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الوصول إلى رعاية صحية عالية الجودة ونظام غذائي أفضل ووظائف لا تفرص قيوداً جسدية.

ولضمان عدم تأثير هذه العوامل على النتائج، أخذ الباحثون في الحسبان الوضع الاجتماعي والاقتصادي في دراستهم، وقال المؤلف الرئيسي شيس لاتور، عالم الأوبئة في جامعة نورث كارولينا "النساء اللواتي أنجبن طفلهن الأخير في وقت لاحق من حياتهن من المرجح أن يكون لديهن تيلوميرات أطول، وهي علامة بيولوجية للصحة على المدى الطويل وطول العمر". وأظهرت اختبارات الدم أن النساء اللواتي أنجبن طفلهن الأخير في سن المراهقة أو العشرينات لديهن تيلوميرات أقصر من اللواتي أسسن أسرة أو أنجبن في عمر متأخر.



قد لا يتمكن الكثير من الأشخاص من التفريق بين أعراض مرض السكري وأعراض الجفاف، التي تكون متشابهة بسبب الشعور بالعطش في الكثير من الأحيان.

يُعرف العطش المضطرب باسم العطاش، وهو علامة كلاسيكية لمرض السكري من النوع 2، وقد يكون ناجماً أيضاً عن الإصابة بالجفاف وفقدان السوائل، لذا لا بد من أن تتعرف على أعراض الجفاف لدى مرضى السكري، لكي نستطيع التفريق بين الحالتين.

ما الفرق بين الجفاف العرضي والجفاف الناجم عن مرض السكري؟

تعرق بارد
ارتعاش الأيدي
تسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم
شحوب الجلد
دوار
جوع شديد
اتساع حدقة العين
في حالات نادرة غثيان وتقيؤ
لا تأتي نوبة نقص السكر في الدم في النهار فقط، ولكنها قد تتفاقم في الليل، وهذا يفسر استيقاظ البعض واندفاعه للشلحجة في منتصف الليل لتناول وجبة خفيفة.

الدم، وتعمل الكلى لوقت إضافي في محاولة لإزالة السكر الزائد في الدم. أثناء القيام بذلك "عن طريق البول"، يتم إفراز السوائل من أنسجة الجسم أيضاً، وهذا يجعلك تشعر بالعطش المستمر، الذي يكون عادة مصحوباً بزيادة التبول. تشمل العلامات الأخرى لمرض السكري من النوع 2 فقدان الوزن غير المبرر، وعدم وضوح الرؤية، وصعوبة التئام الجروح، وخزخز اليدين والقدمين، بحسب ما نقلت صحيفة إكسبريس البريطانية.

مؤشرات تحذيرية لنقص السكر في الدم

جسمك ذكي؛ فهو عندما يوقفك من النوم في منتصف الليل ويدفعك إلى التلحاح فهو ينبهك إلى أن مستوى السكر في دمك منخفض، ولكن ما هي العلامات الأخرى المنبهة عن نوبة قادمة من نقص السكر في الدم؟ وما هي أعراضها عندما تأتي؟ يمكن أن يصاب أي شخص بنقص السكر في الدم، وليس فقط المصابين بمرض السكري فقط. فإذا استيقظت في بعض الأيام وأنت تتصب عرقاً وجائع بعد رؤيتك نماماً مزعجاً، قد تكون تلك دلائل على أن مستوى السكر في الدم لديك منخفض في تلك اللحظة. ولكن ما هي علاماته وأعراضه الأخرى؟

العلامات

يتراوح مستوى السكر الطبيعي في الدم بين 70 و140 ميلغرام في كل واحد ديسلتر من الدم (100 ميللتر). أهم المؤشرات على نوبة محتملة بسبب نقص السكر في الدم:

أين يتم تخزين الماء في الجسم؟ بحسب الخبراء، فإن ثلث المياه التي يخزنها الجسم تكون في الدم وبين الخلايا. في حين يتم تخزين ثلثي المياه داخل الخلايا. ويمكن للجفاف أن يؤثر على العديد من وظائف الجسم، مثل درجة حرارة الجسم، وتنظيم الهرمونات، وتخفيف نفضات الطاقة، وسماكة الدم، ورطوبة الجلد، وطول عمر الخلية، والصحة الهضمية، وغذوية الحبل الشوكي والدماغ والعينين، والتخلص من النفايات. وعادة ما يفقد الجسم الماء من خلال التنفس والتعرق والبول والبراز، لذا لا بد من الحصول على كميات كافية من الماء يومياً.

كيف يشعر الإنسان بالعطش؟

في الدماغ، تقيس المستقبلات كمية المياه في الدم، وتطلق هرموناً يسمى فاسوبريسين، إذا كانت كميات المياه قليلة في الدم. يعمل فاسوبريسين على الاحتفاظ بالمياه في الكلى وإثارة الشعور بالعطش. ويوضح الخبراء بمراقبة لون البول لمعرفة ما إذا كنت تعاني من الجفاف، فإذا كان اللون أصفرًا باهتاً فهذا يعني بأن جسمك يتمتع بالرطوبة الكافية، أما إذا كان أصفرًا داكناً، فهذا يعني بأنك بحاجة لتناول المزيد من الماء. وكلما كان لون البول داكناً، كلما زادت نسبة الجفاف في الجسم.

كيف يحدث الجفاف لدى مرضى السكري؟

أوضح الخبراء أنه في حال الإصابة بمرض السكري من النوع 2 يحدث الجفاف بسبب ارتفاع مستويات السكر في

تدابير بسيطة لمواجهة متاعب الأم الدورة الشهرية

قالت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء إنه يمكن تخفيف متاعب الحيض ببعض التدابير البسيطة، حيث يمكن مواجهة تقلصات البطن المؤلمة من خلال تعاطي المسكنات مثل الإيبوبروفين والنايبروكسين واستخدام القربة الدافئة. كما يمكن مواجهة اعتلال المزاج والتقلبات المزاجية من خلال ممارسة الرياضة كالشي على سبيل المثال، حيث إنه يساعد الجسم على إفراز هرمون الإندورفين المعروف باسم "هرمون السعادة"، كما يساعد على الاسترخاء وتحسين الحالة النفسية والمزاج.

وتعاني بعض النساء خلال فترة الحيض من احتباس السوائل بالجسم، لذا ينبغي الابتعاد عن الأطعمة، التي تحتوي على الكثير من الملح، كرقائق البطاطس والوجبات السريعة، نظراً لأنها تتسبب في تفاقم المشكلة. كما ينبغي أيضاً شرب السوائل بكمية كافية للمساعدة في إدرار البول، ومن ثم التخلص من احتباس السوائل.

3 أصناف من فحوص فيروس كورونا.. ما أدها؟

منذ أن بدأ انتشار فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، تنوعت الفحوصات التي تمكن العاملين في القطاع الطبي من الكشف عنه، وإن كان يعتمد الكثير منها على المخاط أو اللعاب أو الدم. وبالنظر إلى اختلاف طرق الكشف عن فيروس كورونا المستجد من خلال فحوصات عدة، طفت إلى السطح أسئلة تتعلق بأكثر هذه الفحوصات دقة، وكيفية عملها.

يوجد حالياً نوعان أساسيان من اختبارات كوفيد-19: الاختبارات التشخيصية التي تبحث عن عدوى كورونا النشطة في المخاط أو اللعاب، واختبارات الدم التي تبحث عن الأجسام المضادة، وهي دليل على أن جهازك المناعي قد واجه العدوى من قبل. نستعرض هنا 3 أنواع من اختبارات الكشف عن فيروس كورونا، ولكل منها مميزاته. تعتبر هذا الاختبار الأكثر حساسية للكشف عن العدوى النشطة ونتائجها دقيقة للغاية، إذ يقوم مقدم الرعاية الصحية بجمع المخاط من أنفك أو حلقك باستخدام مسحة متخصصة. وتعتمد الاختبارات الجزيئية، أو "بي سي آ" على تفاعل البوليوميرات التسلسل، وهي التقنية العملية المستخدمة للكشف عن المادة الوراثية للفيروس، كما توضح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

بسبب وباء كورونا.. ممرضون يواجهون الصير الجوهول

قال مجلس التمريض الدولي إن العديد من الممرضين والمرضات الذين يكافحون مرض كوفيد-19 يعانون من الإرهاق أو الضيق النفسي كما يتعرض الكثيرون منهم لسوء المعاملة أو التمييز خارج العمل. وذكر المجلس بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية أمس الأول السبت أن مستلزمات الوقاية الشخصية للعاملين بالتمريض وغيرهم في المجال الصحي في بعض دور رعاية المسنين لا تزال غير كافية. وقال هوارد كاتون، وهو ممرض بريطاني يتولى منصب الرئيس التنفيذي لمجلس التمريض الدولي، لتلفزيون رويترز بمقر المجلس في جنيف "نحن قلقون للغاية بشأن تأثير الصحة النفسية على أطقم التمريض".

وأضاف "أظهر أحدث مسح أجرته جمعيات تمريض وطنية أن 70 بالمئة منها "الجمعيات" قالت إن الممرضين والمرضات تعرضوا للعنف أو التمييز، ولذلك فهي قلقة للغاية إزاء حالات ضيق نفسي شديد وضغوط على الصحة النفسية".

واستند المسح إلى ردود ما يقرب من ربع جمعيات التمريض الوطنية التابعة للمجلس في أكثر من 130 دولة.

وقال كاتون إن العاملين بالتمريض يواجهون العديد من المشكلات التي تؤثر على صحتهم النفسية، بما في ذلك الإيذاء البدني أو اللفظي. ويضغط مجلس التمريض الدولي من أجل توفير حماية وظروف عمل أفضل للممرضين والمرضات الذين يعملون على خط المواجهة في جهود مكافحة الجائحة. وكشف كاتون: "ما زلنا نرصد مشاكل في إمدادات مستلزمات الوقاية الشخصية. ولكن يوجد بعض التحسن، لا سيما في المستشفيات".

الجزائر.. تنامي ظاهرة

قتل الضباع

ناشد ناشطون في مجال البيئة بولاية باتنة، شمال شرقي الجزائر، السلطات اتخاذ إجراءات قانونية رادعة، لحماية الضباع من الانقراض، وذلك بعد تنامي ظاهرة القتل العشوائي لهذه الحيوانات. وعثر في المنطقة مؤخراً على ضباع قتل من جانب مجهولين على سبيل التسليحة دون أن تكون لدى مرتكبي هذه الحوادث أي رغبة في الاستفادة منها، حسبما ذكرت صحيفة "الشروق" الجزائرية. وعثر مواطنون على ضبعين مقتولين خلال الأسبوع الماضي في الطريق الرابط بين باتنة وبسكرة، فيما أظهرت صور تم تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي إقدام أشخاص صغار في السن على قتل ضباع. وحذر المختص في مجال الغابات والبيئة، ومدير المدرسة الوطنية للغابات بباتنة، عثمان بريكي، من الهدر العشوائي لهذه الثروة البيئية المتمثلة بالضباع من خلال عمليات توعية واسعة النطاق، لمحو الصورة السيئة التي يحملها الخيال الشعبي عن الضبع، في حين أنه حيوان منصف ضمن الكائنات المطهرة للبيئة، حيث يساهم في التخلص من بقايا الحيوانات بعالية مانعا انتقال بعض الأمراض للبشر. وأشار بريكي إلى أن أكثر من 100 ضبع، تم إبادته في السنوات الأخيرة، سواء بطريقة القتل المباشر، أو من خلال التغير الذي طال مجاله الطبيعي من خلال شق طرقات دون الأخذ بعين الاعتبار لحاله الحيوي والطبيعي، حيث صار لافتاً العثور على ضباع مقتولة جراء حوادث مرور قاتلة.

السبانخ طعام صحي.. ولكن

طريقة تناوله هي الفيصل

تعد السبانخ أحد أهم المأكولات الصحية الغنية بالفوائد للجسم. غير أن طريقة إعدادها قد تغير من قيمته الغذائية وقد يتحول إلى شيء ضار لدرجة السرطنة، إذا لم تراعى بعض الأمور في تحضيرها أو تناولها.

فيما يتعلق بالأكل الصحي، فإن السبانخ تتصدر القائمة. ولكن في المرة القادمة عندما تفكر في طبخها أو تسخينها، ربما من أجل سلطة دافئة، فاعلم أنه من الأفضل تجنب ذلك.

ولكونها من الخضروات الورقية، يحتوي السبانخ على نسبة عالية من النترات، سيما في حال ما كانت السبانخ مزروعة في البيوت الزجاجية. وتقول داغمار فون كرام الخبيرة في مجال علوم التغذية: "يمكن أن تتحول النترات إلى النتريت عبر إعادة تسخينها لفترات طويلة وهذا يمكن أن يصبح بدوره نتروزامين ويكون لها أثر مسرطن محتمل على أجسامنا". غير أن كرام تقول: "إذا قمت بتدفئة السبانخ لفترة وجيزة قبل الأكل مباشرة، فهذه ليست مشكلة حقا". وتحذر من أن المرة الوحيدة التي يجب أن يكون المرء فيها حذرا هي عند إطعام الرضع. ولا يجب ترك بقايا السبانخ في درجة حرارة الغرفة إنما يجب وضعها في الثلاجة في أقرب وقت ممكن. وعندما تكون مستعداً لأكل البقايا قم بإعادة تسخينها سريعا ولكن ليس لفترات طويلة. وتقدم فون كرام نصيحة أخرى، وهي "قم باحتساء عصير فاكهة أو مياه شرائح الليمون أو تناول سلطة جانبية مع صلصة الليمون أو بابريكا" لفلل خام، نظرا لأن فيتامين سي يمنع تكوين النتروزامين الضار".



الاكتشاف المبكر مفتاح

علاج سرطان البروستاتا

قال الدكتور حميد الشامسي إن الاكتشاف المبكر يعد مفتاح علاج سرطان البروستاتا، حيث يكون المرض في مراحله الأولية وأقل قوة، ولن يكون هناك حاجة لعلاجات قوية، حينها سترتفع معدلات نجاة المرضى إلى نحو 100%. ومع ذلك، إذا ترك المرض دون اكتشاف وانتقل إلى أجزاء أخرى في الجسم، فإن معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات ينخفض بشكل كبير إلى 30%. وأضاف رئيس جمعية الإمارات للأورام قائلا: "كل رجل فوق سن 45 يجب أن يخضع لاختبار مستضد البروستاتا النوعي (PSA)، وهو اختبار دم بسيط يستخدم للكشف عن سرطان البروستاتا، مما يساعد في الكشف المبكر". وعادة ما تظهر أعراض سرطان البروستاتا خلال المراحل المتأخرة من المرض، لذا ينصح الأطباء بإجراء الاختبارات الحينية للمرجال، الذين لديهم تاريخ عائلي قوي للإصابة بالسرطان، مثل سرطان البروستاتا أو الثدي أو البنكرياس أو القولون، من أجل فهم تلك المخاطر



منوعات الفكر

22

21 فكرة ابتكارية

زايد للثقافة الإسلامية تنظم ورشة عصف ذهني افتراضية لتطوير برنامج تعليم القرآن الكريم

•• العين- الفجر

مبادرات نوعية وأفكار لتحسين وتطوير برنامج تعليم القرآن الكريم الذي يعتبر إحدى الخدمات الرئيسية التي تقدمها الدار، تجسيدا لرؤية الدار في أن تكون جهة رائدة في نشر جوهر الثقافة الإسلامية وتحقيقاً لتطلعات المهتمين الجدد إضافة إلى تلبية الوضع الراهن لتطوير البرامج التعليمية وتقديمها بقالب الكتروني متطور يصل لأكبر شريحة من المستفيدين. وساهمت الورشة على استخلاص عدد (21) فكرة ابتكارية في إطار 4 محاور تم النقاش

واستلهاهم الأفكار منها، إذ تصورت هذه الورشة الابتكارية في تطوير وتحسين المنهج الدراسي، والبيئة الدراسية "المعلم- الطالب- الصف"، بالإضافة إلى الأدوات الدراسية، وتطوير وتحسين الأدوات الترويجية والقنوات التسويقية لتمكين القطاعات الإبداعية مما يعزز من موقع الإمارة كوجهة استثنائية للإبداع والابتكار".

مبادرات نوعية وأفكار لتحسين وتطوير برنامج تعليم القرآن الكريم الذي يعتبر إحدى الخدمات الرئيسية التي تقدمها الدار، تجسيدا لرؤية الدار في أن تكون جهة رائدة في نشر جوهر الثقافة الإسلامية وتحقيقاً لتطلعات المهتمين الجدد إضافة إلى تلبية الوضع الراهن لتطوير البرامج التعليمية وتقديمها بقالب الكتروني متطور يصل لأكبر شريحة من المستفيدين. وساهمت الورشة على استخلاص عدد (21) فكرة ابتكارية في إطار 4 محاور تم النقاش

نظمت لجنة الابتكار واستشراف المستقبل بدار زايد للثقافة الإسلامية ورشة عصف ذهني افتراضية عبر برنامج تيمز، شارك فيها المدير العام للدار د.نضال الطنجي ومدرء الإدارات ورؤساء الأقسام ونخبة من الموظفين، حيث بلغ عدد المشاركين 32 موظفاً. وجاءت هذه الورشة الابتكارية بهدف طرح



حقة جديدة من تجارب الفنون التفاعلية مع افتتاح مسرح ثياتر أوف ديجيتال آرت رسمياً في سوق مدينة جميرا

•• دبي- الفجر

ثياتر أوف ديجيتال آرت لحقة جديدة من مفاهيم الترفيه والفن في دبي، حيث سيُقدم تجارب تفاعلية فريدة وجديدة كلياً، تواكب أذواق العائلات وعشاق الثقافة والفن والترفيه في الإمارة. وتُنق أن افتتاح المسرح سيسهم في إثراء محفظة العروض الثقافية المتنوعة في سوق مدينة جميرا. وسيسلط المسرح الضوء على مجموعة لوحات مختارة تصور مختلف حركات الفن المعاصر مثل الفن الانطباعي وفن ما بعد الانطباعية والفن التكميبي والتلقطي والتعبيري، بما يشمل لوحة الصرخة للرسام إيفارت مونس ولوحتي ليلية النجوم وازدهار شجرة اللوز للرسام فان جوخ بالإضافة إلى لوحة زنايب الماء للرسام مونه.

والفنون المسرحية التقليدية، تماشياً مع أهدافنا الشاملة في توظيف أفضل الابتكارات والقدرات الإبداعية لبناء مستقبل رقمي مزدهر. كما سيُشكل المسرح وجهة مهمة لتعزيز وتنوع قطاعات الفنون والثقافة في الإمارة وتمكين القطاعات الإبداعية مما يعزز من موقع الإمارة كوجهة استثنائية للإبداع والابتكار".

وشاملة، تركز على مزيج فريد من أحدث التقنيات المتقدمة ووسائل السرد القصصي الذكية. كما سيستضيف المسرح على مدار العام برنامجاً متنوعاً من العروض التي تمزج بين ثلاثة من أنماط الفنون الرقمية، بما يشمل معارض الوسائط المتعددة وتجارب الواقع الافتراضي والمعارض التفاعلية المخصصة للأطفال.

افتتحت سعادة هالة بدري، المدير العام لهيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" رسمياً أمس الأول مسرح ثياتر أوف ديجيتال آرت، وجهة الفن الرقمي والتعليم والترفيه الجديدة كلياً في سوق مدينة جميرا، والتي سترحب بالضيوف والزوار في 13 أكتوبر الجاري، في خطوة تعكس مضي دبي نحو حقة جديدة من تجارب الفنون التفاعلية الفاعمة ومُعددة الوسائط.

ويمثل ثياتر أوف ديجيتال آرت أضخم فضاء للفنون الرقمية بدبي، ومن المتوقع أن يسهم افتتاحه في إثراء محفظة معالم الجذب عالمية الطراز ضمن سوق مدينة جميرا، التي تشتهر بكونها إحدى أبرز الوجهات الفنية والثقافية وأكثرها تنوعاً في المدينة.

هيئة كهرباء ومياه دبي تدعم أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة 2030 لإعداد الجيل القادم من قادة الاستدامة

•• دبي- الفجر

والحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). كذلك أعلنت الهيئة عن تمديد الدورة الرابعة عشرة من جائزة الترشيد، التي أطلقتها بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم وهيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، بهدف نشر الوعي بين الطلبة تجاه الاستخدام الرشيد للموارد، إضافة إلى تكريم المنشآت التعليمية على الجهود المبذولة لخفض معدلات الهدر. وللمرة الأولى، أتاحت الهيئة التسجيل للمشاركة في الجائزة عبر تطبيق الهيئة الذكي. ونظمت الهيئة الدورة الثامنة (الصفية) من مخيم "مهندس المستقبل" عبر برنامج افتراضي على شبكة الإنترنت بالتعاون مع نادي الإمارات العلمي، وركز المخيم على عدة مجالات مثل الكهربية والإلكترونيات والأمن السيبراني بالإضافة إلى أساسيات علم الروبوتات والطباعة ثلاثية الأبعاد والواقع المعزز. وتتنح الهيئة لطلاب الجامعات المحلية والعالمية عرض ابتكاراتها واختراعاتها في "قاعة الابتكار" خلال النسخة محايدة الكربون من الدورة الثامنة والعشرين من معرض تكنولوجيا المياه والطاقة والبيئة (ويتيكس) والخامسة من معرض دبي للطاقة الشمسية، اللذين تنظمهما الهيئة عبر منصة افتراضية على الإنترنت في الفترة من 26 إلى 28 أكتوبر 2020. ويمكن للفرق الجامعية من مختلف أنحاء العالم اختبار تجربة جديدة وتبادل الخبرات مع العارضين والمشاركين والزوار، إضافة إلى المشاركة في مجموعة كبيرة من المسابقات والتدورات وورش العمل المتخصصة لمناقشة أحدث التقنيات والحلول في مجالات الاقتصاد الأخضر، والمدن الذكية، والابتكار، والتنمية المستدامة. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات عبر الموقع الإلكتروني www.wetex.ae

ومع انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، تبرز الحاجة لحشد الجهود العالمية لاحتواء تداعيات الفيروس وتعزيز المساعي الرامية إلى القضاء على الفقر ومكافحة عدم المساواة ومعالجة تغير المناخ وتطوير القطاعات الحيوية والاستراتيجية. وتعاونت الهيئة مع وزارة التربية والتعليم وهيئة المعرفة والتنمية البشرية وكافة الجهات الحكومية والخاصة والمؤسسات الوطنية التي تمتلك رؤية تنموية مستدامة لهيئة قادة المستقبل ليكونوا حجر الأساس في عملية التنمية المستدامة.

ويواصل طلاب أكاديمية هيئة كهرباء ومياه دبي الثانوية المسجلون في العام الدراسي 2020-2021، والبالغ عددهم 190 طالباً، الدراسة عن بعد بكفاءة تامة للمواد الأكاديمية التابعة لوزارة التربية والتعليم، وذلك باستخدام أفضل برامج التعليم المهني بمتابعة وتوجيه 25 أستاذاً من أكاديميين ومهندسين، إضافة إلى الهيئة الإدارية. ولتحقيق أعلى مردود تربوي تعتمد الأكاديمية أحدث حلول وأنظمة التعلم التفاعلي والذكي مثل (LMS) و (TEAMS) من مايكروسوفت، و Webex من سيسكو، التي تم ربطها مع تطبيقات التعلم من بعد التابعة لوزارة التربية والتعليم، وبالتعاون مع المجلس البريطاني لإدارة الأعمال والتكنولوجيا (بيرسون بي تي إي BTEC).

تواصل هيئة كهرباء ومياه دبي دعمها لأهداف التنمية المستدامة الـ17 التي اعتمدها الأمم المتحدة لعام 2030، وتعمل في ظل الظروف الاستثنائية التي فرضها انتشار جائحة كورونا على تحويل التحديات إلى فرص ومتابعة جميع مشاريعها التنموية التي تتبنى المنظر ثلاثي الأبعاد للتنمية المستدامة الذي يشمل المجتمع والبيئة والاقتصاد، بما يحقق رؤية الهيئة في أن تكون مؤسسة رائدة عالمياً مستدامة ومبتكرة، ويحافظ في الوقت ذاته على صحة وسلامة جميع أفراد المجتمع.

وأسهمت البنية الرقمية المتطورة التي تمتلكها الهيئة في دعم جهودها الحديثة لتعزيز القطاع التعليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام وإمارة دبي بشكل خاص، واعداد الجيل القادم من الخبراء والقادة الذين سيتولون تطبيق الاستراتيجيات والخطط الوطنية الطموحة وتحقيق التنمية المستدامة.



منوعات

العلاج

23

حال إعلان المرء عن رغبته في خفض الوزن، سرعان ما تتردد على مسامعه نصيحة شائعة تقضي بالانقطاع عن تناول الخبز؛ فهل صحيح أنه يجب شطب الخبز عن المائدة، للوصول إلى غاية الرشاقة؟

معلوم أن الخبز الأبيض قد يزيد الوزن بشكل عام، وبخاصة عند تناوله بكم وافر، يومياً، ما يُضاعف نسبة الدهون في الجسم. لكن، لا تنصح الاختصاصية في التغذية العلاجية ميس الحلواني بشطب الخبز من النظام الغذائي، على أن يُستبدل بالخبز الأبيض، الخبز الأسمر (أو خبز الكتان أو خبز الحبة الكاملة أو خبز الشوفان)، لحياة أكثر صحة. وهناك بدائل بالجملة للخبز الأبيض، وهي ذات قيمة غذائية جيدة، بدون الإغفال عن البدائل الخالية من بروتين الجلوتين، البدائل التي تناسب الأفراد الذين يشكون من حساسية القمح.

في الآتي، لمحة عن بعض أنواع الخبز ودورها في التغذية، تعددها الاختصاصية الحلواني.

أنواع الخبز في ميزان الرشاقة



الخبز الأسمر
للخبز الأسمر العديد من الأشكال والمكونات، وهو يصنف أيضاً على لائحة النشويات، لكن الاختلاف بينه والخبز الأبيض، هو أن الأول يتكون من النشويات المعقدة مقارنة بالنشويات البسيطة في الخبز الأبيض. علماً أن النشويات المعقدة ذات قيمة غذائية أفضل مقارنة بالكربوهيدرات البسيطة، فالأولى تهضم ببطء أكثر، كما أن الخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من الألياف. وبالتالي، يشعر متناول الخبز الأسمر بالشبع لوقت أطول، مما يعني أن هذا النوع من الخبز يعد خياراً جيداً للتحكم في الوزن، بدون الإغفال عن أهمية النشويات المعقدة للمصابين بالنوع الثاني من السكري، كونها تساعد في السيطرة على ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبات.

الخبز الأبيض
هو الأكثر استهلاكاً في البيوت العربية؛ يحتوي الخبز الأبيض على الكربوهيدرات البسيطة، مع الإشارة إلى أن هذا النوع من النشويات يتحلل بسهولة ويسرعة في الجسم، ما يجعله متناولاً يشعر بالجوع بعد وقت قصير من الأكل؛ فالخبز الأبيض معد من الطحين المكرر، الذي يمتصه الجسم سريعاً بسبب احتوائه على كم وافر من السكريات البسيطة، وهذه الأخيرة سرعان ما تتحول إلى دهون في جسم الإنسان. وقد لاحظ بعض الدراسات أن تناول كم وافر من الخبز الأبيض يرتبط بشكل كبير بالسمنة ويخطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل: النوع الثاني من السكري، وأمراض القلب المزمنة.

في رغيف من الخبز العربي الأبيض (60 غراماً) 160 سعرة حرارية، 30 غراماً منه نشويات و4 غرامات بروتينات و1 غراماً دهون.

خبز الحبة الكاملة
في هذا النوع من الخبز، يُحافظ الخبازون على حبوب القمح بأكملها سليمة، بما فيها النخالة (الطبقة الخارجية الصلبة من القمح، وهي غنية بالألياف) عند الصنع، وبالتالي يحتوي هذا النوع من الخبز على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والركبات النباتية المفيدة، بالإضافة إلى النشويات المعقدة. يُساعد تناول كم معتدل من خبز الحبة الكاملة في الحفاظ على الوزن، كما يشعر المرء بالشبع لوقت أطول. كما تربط دراسات بين تناول خبز الحبة الكاملة والعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. في رغيف من خبز الحبة الكاملة (60 غراماً) 140 سعرة حرارية، 30 غراماً منه نشويات معقدة و5 غرامات بروتينات و0.5 غراماً دهون و5 غرامات من الألياف المفيدة لصحة جهاز الهضم.



خبز الكتان
خبز بذور الكتان، مصنوع في الأساس من دقيق الحبوب الكاملة وبذور الكتان، وهو يصنف على لائحة أنواع الخبز الصحي، فيذوور الكتان مغذية للغاية، وتوفر عدداً من الفوائد الصحية. هي مصدر ممتاز لحمض ألفا لينولينيك، وهو حمض ألفا-3 "أوميغا" الدهني المتواجد في الأطعمة النباتية. وتشير دراسات إلى أن تناول خبز الكتان يُحسن عملية الأيض وصحة جهاز الهضم.



خبز الشوفان
يُعتبر الشوفان مغذية للغاية، ويرتبط بعدد من الفوائد الصحية، وهو يمثل خياراً صحياً يمكن استبداله بالخبز الأبيض. يُصنع خبز الشوفان عادةً من مزيج الشوفان ودقيق القمح الكامل والخميرة والماء والملح، ويعج بالألياف والمغذيات، ومنها المغنيسيوم والفيتامين "ب1" (الثيامين) والحديد والزنك.

الجدير ذكره أن الألياف المتوافرة في الشوفان، والمعروفة بالـ"بيتا غلوكان" تُخفض مستويات الكوليسترول وتنظم نسبة السكر في الدم وتقلل ارتفاع ضغط الدم. في رغيف من خبز الشوفان (60 غراماً) 160 سعرة حرارية، 28 غراماً منه نشويات و7.5 غراماً بروتينات و7 غراماً دهون و7 غرامات من الألياف.

فوائد مذهلة لممارسة نصف ساعة من الرياضة

منذ نصف الساعة الأول، تظهر المنافع الصحية للرياضة: من صحة القلب الى تعزيز الجهاز العصبي، وتحسين المزاج ومكافحة شيخوخة البشرة. فلممارسة الرياضة سبع فوائد وهي:

1- مكافحة شيخوخة البشرة
تساعد ممارسة الرياضة على الأقل لمدة ثلاث مرات في الأسبوع في مكافحة تجاعيد البشرة. إذ تظهر دراسة كندية، في العام 2014، أن الرياضيين الذين يتجاوزون الأربعين عاماً، لديهم بشرة أكثر شباباً ونضارة بعشرة إلى عشرين عاماً من الذين لا يمارسون الرياضة. إذ تقزز العضلات، أثناء ممارسة الرياضة، بروتين

2- المزاج
تحسن الرياضة المزاج على شرط ممارستها بشكل فعال على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة. إذ تؤدي الحركة البدنية الى إفراز هرمون (اندورفين) الذي يوفر الشعور بالراحة بمعدل خمس مرات أكثر من عند الأشخاص

3- القلب
تساعد ممارسة الرياضة، بوتيرة تحفز القلب والأوعية الدموية، على ضخ عضلة القلب بشكل أفضل. إذ يرتفع معدل تدفق الدم وشدّة انقباض عضلة القلب، خلال ممارسة الرياضة، لتأمين مادة الأوكسيجين والأغذية للعضلات فيتحسن أداء القلب.

4- ضغط الدم
تساعد ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً، وبالإضافة الى التقيد ببعض الحصص الأشد، على خفض معدل ضغط الدم، ما يخفف من خطر التعرض الى جلطات وعائية دماغية أو الموت بسبب مشاكل قلبية وعائية. تزيد ممارسة الرياضة من معدل ضربات القلب، وبالتالي، تتمدد الشرايين ويسري الدم بشكل أفضل مما يخفف من ضغط الدم. ويستمر هذا الأثر لمدة 48-72 ساعة بعد كل حصة رياضية.

5- الكوليسترول
يشرح المتخصص في طب الرياضة فيليب



إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ عالم السندياب لتجارة ألعاب الاطفال- فرع
رخصة رقم: CN 1125800-1 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة
ريف هيلي لاعمال الجبس
رخصة رقم: CN 1224843 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ازهار الامارات لتجارة
الزهور ونباتات الزينة ذ.م.م رخصة رقم: CN 1079109
قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة حصه سالم مصبح حميد المهيري ٥١%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سعيد علي ربيع هلال المزروع
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ الذوق
للمواد الغذائية رخصة رقم: CN 2723459
تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ صالون النسر للحلاقة
رخصة رقم: CN 1112926 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة سعيد محمد سعيد احمد الكويتي ١٠٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف عبدالرحيم امانت علي
تعديل وكيل خدمات
حذف شوكت صالح علي صالح البلوشي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مطعم شباب غياثي
رخصة رقم: CN 1193479 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة غدير مسلم عبدالله مبارك المزروع ١٠٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سلطان حسن احمد سالم المنصور
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ فلزت
للملابس والهدايا الاعلانية
رخصة رقم: CN 2903227 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: فيوتشر اينوفيشين للتجارة العامة ذ.م.م
عنوان الشركة: مبنى شركة انترناشيونال كابيتال تريدينج ذ.م.م 0
M02، مكتب C8 جزيرة ابوظبي شرق 5 ق
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2651804
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ طلال ابو غزاله وشركاه الدولية- ابوظبي
كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2020/08/10 وذلك بناء على قرار
محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل
بالرقم: 2005007731 تاريخ التعديل: 2020/10/11
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة الصفي
المعين خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
إدارة التراخيص التجارية

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ اكسل بيكسيل للحلول التسويقية
رخصة رقم: CN 1324419 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / تجاه علي داود محمد جفال من مالك إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / تجاه علي داود محمد جفال من ١٠٠% إلى ٥٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة تورنيديو للاستثمار - شركة الشخص الواحد
ذ.م.م TORNADO INVESTMENT - SOLE PROPRIETORSHIP LLC
تعديل رأس المال / من null إلى ١٥٠٠٠
تعديل لائحة الاعلان/ اجمالي من مساحة ١x١ الى ١x١
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من/ اكسل بيكسيل للحلول التسويقية
EXCEL PIXCEL MARKTING SULOITION
إلى/ اكسل بيكسيل للحلول التسويقية ذ.م.م
EXCEL PIXCEL MARKTING SULOITION L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ شركة
المشروعات التجارية (أبوظبي) ذ.م.م- فرع
رخصة رقم: CN 1003848-3 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة
مبارك عمر الصيعري للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 1121694 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ سوپر جيت جناريتر لتجارة المولدات
الكهربائية رخصة رقم: CN 1104312 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / عيد محمد خطيب من مالك إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / عيد محمد خطيب من ١٠٠% إلى ٤٤%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سعيدان مسفر سعيدان جرادان الاحبابي من وكيل خدمات إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / سعيدان مسفر سعيدان جرادان الاحبابي من ٥١% إلى ٥١%
تعديل رأس المال / من ١٠٠٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من/ سوپر جيت جناريتر لتجارة المولدات الكهربائية
SUPER JET GENERATOR ELECTRIC GENERATOR TRADING
إلى/ سوپر جيت جناريتر لتجارة المولدات الكهربائية ذ.م.م
SUPER JET GENERATOR ELECTRIC GENERATOR TRADING L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ ايكو جرين لخدمات النفايات- شركة
الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 2868789 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة نواس سليم سليم ٤٩%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حسن مبروك محمد علي الكربي من مالك إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / حسن مبروك محمد علي الكربي من ١٠٠% إلى ٥١%
تعديل لائحة الاعلان/ اجمالي من مساحة null-null الى ١x١
تعديل شكل قانوني / من شركة الشخص الواحد ذ.م.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من/ ايكو جرين لخدمات النفايات- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
ECO GREEN WASTE MANAGEMENT SERVICES- SOLE PROPRIETORSHIP LLC
إلى/ ايكو جرين لخدمات النفايات ذ.م.م
ECO GREEN WASTE MANAGEMENT SERVICES LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ شركة الخدمات البتروغازية
ذ.م.م رخصة رقم: CN 1000802 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل اسم تجاري من/ شركة الخدمات البتروغازية ذ.م.م
PETROGAS SERVICES COMPANY LLC
إلى/ شركة الخدمات البتروغازية- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
PETROGAS SERVICES COMPANY- SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ صالون باسيفيك
للرجال ذ.م.م رخصة رقم: CN 2627947 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل نسب الشركاء
محمد طارق ائيس ناصر احمد من ٢٥% إلى ٤٩%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف امتياز احمد نصار احمد
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مجموعة ام اي
بي ذ.م.م رخصة رقم: CN 3718496
قد تقدموا الينا بطلب
تعديل رأس المال/ من ٥٠٠٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

نموذج إعلان النشر عن التجديد

الأثنين ١٢ أكتوبر ٢٠٢٠ العدد ١٣٠٦٠

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل /
كلايد اند كوال ال بي
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

COCOSE

المودعة تحت رقم: ١٤٧٩٨٤
باسم: ش. نيو تشيو هونج اديبل اويل بي تي إل تي دي
وعنوانه: ٣٣١ باندان لوب، سنغافورة ١٣٨١٨، سنغافورة
وذلك لتمييز البضائع والخدمات
الواقعة بالفئة: ٢٩
والسجلة تحت رقم: ١٣٥٣٥ بتاريخ: ٢٠١١/٠٤/١٠
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ انتهاء
الحماية في ٢٠٢٠/١٠/١٠ وحتى تاريخ: ٢٠٣٠/١٠/١٠

إدارة العلامات التجارية

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مركز سولو للعناية
بالبشرة رخصة رقم: CN 1139066 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة حمد سعيد علي حمد الشامسي ١٠٠%
تعديل وكيل خدمات
حذف نجلاء خليفة صوايح عبيد النعمي
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف كرستي كمال حاتم
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ خياط الضلع لازياء
السيدات رخصة رقم: CN 1114497 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة محمد سعيد خلف علي الكعبي ١٠٠%
تعديل وكيل خدمات
حذف مطر محمد سعيد علي الكعبي
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف محمد ميزان حبيب مياه
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مجموعة ام اي
بي ذ.م.م رخصة رقم: CN 3718496
قد تقدموا الينا بطلب
تعديل رأس المال/ من ٥٠٠٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

مبادرة من إدارة تطوير الشركات في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة

أكاديمية دبي لريادة الأعمال تنظم برنامج الشهادة المهنية في إدارة المناقصات

•• دبي-الفسج:

بمبادرة من إدارة تطوير الشركات في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، نظمت أكاديمية دبي لريادة الأعمال الذراع الأكاديمي للمؤسسة، برنامجاً تخصصياً افتراضياً (عن بعد)، تحت عنوان "الشهادة المهنية في إدارة المناقصات"، ويتخصص في شرح كيفية إدارة المناقصات، ويعمل على تمكين أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة من أعضاء "برنامج المشتريات الحكومية"، من إعداد العروض الفنية والمالية بكفاءة، وصلح مهاراتهم التسويقية، بالإضافة إلى التعرف على إجراءات المشتريات والعقد لدى الجهات الحكومية. ويعتبر البرنامج ضمن البرامج التطويرية التي تقوم بها مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وقد استقطب البرنامج 40 مشاركاً، واستمر على مدار 4 أيام، تم خلالها تقديم 4 محاضرات عن بعد، بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين، وقد تطرقت محاور البرنامج إلى: شرح كامل لتفاصيل المناقصات، والمرقات والشروط والأحكام، كيفية إعداد العروض الفنية والمالية للمناقصات، مناقشة الخطط والمفاهيم التسويقية الصحيحة، عمليات البيع الاحترافية والتركيز على التسويقية، خصائص ومهارات رائد العمل المطلوبة، مهارات التفاوض الفعال، محتويات ومهارات العرض التقديمي، مقدمة عن أهم محتويات العقود والإجراءات القانونية، مقدمة عن أهم الإجراءات الخاصة بإدارة المشتريات والمالية، وتعريف كامل عن نظام "تجاري" وألية التسجيل فيه. وقد تجاوز معدل الرضا عن البرنامج نسبة 94%.

وقالت ابتهاج الناجي، مدير أكاديمية دبي لريادة الأعمال: "قمنا في أكاديمية دبي لريادة الأعمال بتصميم هذا البرنامج التخصصي، والذي يهدف



إلى تأهيل أعضاء برنامج المشتريات الحكومية من أصحاب الشركات الصغيرة والمتوسطة وتطوير مهاراتهم لتمكينهم من فهم وإدراك متطلبات التقدم للمناقصات، وإعداد العروض الفنية والمالية للمناقصات بفاعلية كبيرة، واحتساب تكاليف المشاريع والمناقصات بمهارة، والاطلاع على الخطط والمفاهيم التسويقية الصحيحة، وإعداد عرض تقديمي مؤثر، الإلمام بمتطلبات وإجراءات إدارات المشتريات والمالية، وأخيراً القدرة على التعامل مع نظام تجاري للمشتريات الحكومية.

بمدوره قال رافت وهبة، مدير إدارة تطوير الشركات في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة: "نسى في إدارة تطوير الشركات، إلى رفع كفاءة أعضاء برنامج المشتريات الحكومية، وتطوير قدراتهم وتمكينهم من التوسع في مشاريعهم، من خلال تعريفهم بأبرز الإجراءات، ورفع وعيهم حول آلية التعامل مع كل ما يتعلق بمشاريعهم، وتحديداً الجوانب المالية منها،

غرفة رأس الخيمة تستعرض فرص التعاون مع راوندا

•• رأس الخيمة -الفسج:

استعرض محمد علي مصبح النعيمي، رئيس مجلس إدارة غرفة رأس الخيمة فرص التعاون البناء مع سعادة ايمانويل هاتيجيكا، سفير جمهورية رواندا لدى الدولة، لوضع خطط عمل مشتركة ومضاعفة الجهود للارتقاء بالتعاون في المجالات الاقتصادية والاستثمارية بين القطاع الخاص لدى الجانبين، بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات المتاحة في التعريف بالفرض الاستثمارية التي تتمتع بها كل جهة، جاء ذلك خلال اللقاء الذي عقد مؤخراً في غرفة رأس الخيمة بحضور عارفة الفلاحي، عضو مجلس إدارة الغرفة، ومحمد حسن السبب، مدير عام الغرفة بالوكالة، وإيمان الهياس، مساعد المدير العام لقطاع الخدمات التجارية وتطوير الأعمال بالغرفة.

المواد الخام، لافتاً إلى ضرورة العمل المشترك لإيجاد وتوفير الحفزات بين أصحاب الأعمال والمستثمرين لدى الطرفين، والتعرف على الفرص الاستثمارية المتاحة في أسواق الجانبين، بما يمكنهم من إيجاد أسس مميزة لتطوير التعاون التجاري المشترك. وأضاف النعيمي، إلى أن هناك الكثير من المقومات الاستراتيجية، التي يمتلكها الجانبان والتي من شأنها الارتقاء بالعلاقات التجارية بينهما

، بما يعكس إمكاناتها الاقتصادية خاصة وأن رأس الخيمة تعد إحدى أهم الجهات الاقتصادية الجاذبة، في حين تعد رواندا دولة خصبة وبوابة متميزة في دول الاتحاد الإفريقي، مؤكداً التزام غرفة رأس الخيمة على تقديم العديد من الخدمات وتبادل التجارب الاستثمارية والتنسيق والتعاون مع سفارة جمهورية رواندا لدى الدولة، لتوفير المعلومات والبيانات بما يخدم مجتمع الأعمال لدى الجانبين.

من جانبه أكد 9 السفير ايمانويل هاتيجيكا، أن سبب الزيارة الرئيسي هو التعرف عن قرب على مميزات رأس الخيمة، والتطور الذي شهدته في الأعوام الأخيرة، بالإضافة إلى مناقشة الفرص المتاحة للتعاون بين رواندا ورأس الخيمة، مشيراً إلى توفر الرغبة لدى الشركات في رواندا لإنشاء شركات اقتصادية الخاصة لدى الجانبين بما يخدم النمو المستدام.

وغيرها من الصناعات الحيوية، مشيراً إلى أن رواندا تتمتع بتوفير محفزات وتشريعات اقتصادية تساهم في تسهيل الاستثمار لديها. ودعا سفير رواندا لدى الدولة إلى توقيع اتفاقية تعاون، تعد كإطار عمل بين كل من غرفة رأس الخيمة وغرفة التجارة في رواندا بهدف وضع الأسس المناسبة لتوطيد العلاقة بين القطاع الخاص لدى الجانبين بما يخدم النمو المستدام.

إطلاق أداة إلكترونية لتقييم الامتثال لقانون خصوصية البيانات في مركز دبي المالي العالمي

•• دبي-وام:

أطلقت شركة "بي دبليو سي" - إحدى شركات الخدمات المهنية الرائدة في العالم وبدعم من مكتب مفوض حماية البيانات في مركز دبي المالي العالمي - حلاً مبتكراً على الإنترنت يساعد المؤسسات على الامتثال لقانون حماية البيانات الذي صدر مؤخراً عن المركز المالي. وتوفر أداة مركز دبي المالي العالمي لتقييم خصوصية البيانات تقارير مفصلة للمؤسسات تحدد موقفها الحالي في ضوء المتطلبات الرئيسية التي ينص عليها القانون حيث تقدم الأداة أيضاً توصيات مفصلة حول الخطوات التي يتعين على المؤسسات اتخاذها في سبيل تحسين امتثالها لهذه المتطلبات.

واكتسبت خصوصية البيانات زخماً وأهمية في جميع أنحاء العالم على مدار السنوات الأخيرة وهو ما أدى إلى تشريع قوانين جديدة حول خصوصية البيانات من أجل حماية الأفراد ومن هذا المنطلق أصدر مركز دبي المالي العالمي قانون حماية البيانات لتعزيز سمعة المركز باعتباره مركزاً عالمياً رائداً علاوة على تعزيز المشاركة الأخلاقية للبيانات وتسري أحكام هذا القانون على جهات مراقبة ومعالجة البيانات الشخصية المسجلة لدى مركز دبي المالي العالمي.

وقد طورت أداة التقييم الذاتي الشامل وفقاً لإطار "بي دبليو سي" المعمول به

دولياً لحماية البيانات وصممت خصيصاً بما يتوافق مع مواصفات وخصائص قانون حماية البيانات الصادر عن مركز دبي المالي العالمي والذي دخل حيز التنفيذ اعتباراً من الأول من أكتوبر ويفرض غرامات على المؤسسات التي لا تمتثل له.. وتوفر أداة التقييم الذاتي عبر الإنترنت التي أطلقتها شركة "بي دبليو سي" حلاً فعالاً يوفر للمؤسسات الموجودة في مركز دبي المالي العالمي المعلومات اللازمة لتكوين استراتيجيات الامتثال.

وقال جاك فيسر مفوض حماية البيانات في سلطة مركز دبي المالي العالمي: يلتزم مركز دبي المالي العالمي بمراجعة قوانينه

ولوائح التنظيمية بصورة مستمرة لضمان توافقها مع أفضل الممارسات العالمية علماً بأن قوانين ولوائح المركز المالي تعتبر الأكثر شمولاً في المنطقة ونحن نرحب بتطوير "بي دبليو سي" لأداة التقييم الذاتي لنضع الامتثال لحماية البيانات من منطلق قنناً.. ونفخر أننا ستساعد جهات الرقابة والمعالجة عبر الإنترنت التي أطلقتها شركة "بي دبليو سي" حلاً فعالاً يوفر للمؤسسات الموجودة في مركز دبي المالي العالمي المعلومات اللازمة لتكوين استراتيجيات الامتثال.

وأوضح أن أداة التقييم الذاتي تعمل بدعم من منصة إدارة الثقة الرقمية "تقييم /Asses/ الخاصة بشركة بي دبليو سي إذ تستخدم الأداة ذكاء الأعمال

وتصوير البيانات لمساعدة المؤسسات على التحكم في مخاطر خصوصية البيانات الخاصة بها. وقال فيل ميني شريك الثقة الرقمية في "بي دبليو سي الشرق الأوسط": "نعمل باستمرار على تطوير عروضنا الفنية والطريقة التي يمكننا من خلالها دعم عملائنا.. ونفخر بتعاوننا مع مركز دبي المالي العالمي لتقديم حل سلس على الإنترنت للعملاء تساعد على الامتثال للقانون الجديد حيث إن خصوصية البيانات تعتبر واحدة من المجالات التي تزداد أهميتها يوماً بعد يوم ونحن ملتزمون بالمساعدة في تحسين معالجة البيانات الشخصية في جميع أنحاء الشرق الأوسط.



الفكرة

25 مصرف الامارات للتنمية يطلق المنصة الوطنية لتمويل المستحقات

•• أبوظبي-الفسج:



أعلن مصرف الامارات للتنمية، عن إطلاق منصة رقمية لتمويل المستحقات لعملائه من الشركات والمؤسسات. وتتيح المنصة للبايع الحصول الفوري على مستحقاتهم بدون الانتظار إلى تاريخ الاستحقاق كما يمكن المشتري ادارة تدفقاته المالية وتسديد الفواتير بالمنصة في وقت لاحق. وجاءت هذه الخطوة تماشياً مع رؤية الحكومة بشأن تطوير حلول مبتكرة لدعم قطاع الأعمال، حيث تم إطلاق المنصة الوطنية لتمويل المستحقات من خلال التعاون المشترك بين مصرف الامارات للتنمية ومؤسسة التمويل الدولية (IFC) عضو مجموعة البنك الدولي، وأكبر مؤسسة إقليمية عالمية. وتقدم المنصة الحلول التمويلية الذكية والمبتكرة لكل من الموردين والموردين والبنوك بهدف تخفيف المخاطر وتسهيل ممارسة الأعمال التجارية للشركات الصغيرة والمتوسطة في الدولة. كما تتيح المنصة سهولة التواصل بين الموردين والمشتريين والممولين في أي وقت من خلال الدخول على الموقع الإلكتروني للمنصة، كما يمكنهم التقدم بطلب تمويل المستحقات بسهولة تامة إضافة إلى الاستفادة من مزايا البرامج الأخرى وفقاً للشروط والأحكام والقوانين السارية بالدولة. وتتضمن مرحلة تأهيل العملاء القيام بإجراء "أعرف مملك" بطريقة إلكترونية من خلال المنصة بالإضافة إلى التحقق من هوية العميل وتقييم المخاطر المحتملة الذي صمم خصيصاً لتلبية احتياجات البائع والمشتري بطريقتي حديثة ومميزة. وقال السيد فيصل عقيل البستكي الرئيس التنفيذي مصرف الامارات للتنمية: سعيًا من دورنا التنموي لتسهيل وإزالة بعض الصعوبات التي تواجه الشركات الصغيرة والمتوسطة للحصول على التمويل اللازم، وبهدف المساهمة في سد هذه الفجوة عمل مصرف الامارات للتنمية على إطلاق المنصة الوطنية لتمويل المستحقات لتقديم التسهيلات المالية والائتمانية اللازمة تماشياً مع الرؤية الحكومية في تعزيز التنافسية وتوحيق الاقتصاد لتكون بمثابة أحد الحلول التي سيقدمها المصرف من فترة لآخرى. وستساعد المنصة على تسهيل حصول البائع على مستحقاته دون الحاجة إلى انتظار تاريخ الاستحقاق الذي يبلغ في المتوسط 120 يوم. تتميز المنصة الوطنية لتمويل المستحقات بالمرونة في تلبية متطلبات السوق المحلية، الأمر الذي يشجع مشاركة البنوك الوطنية الأخرى لدعم الخدمات المالية الرقمية. كما سيقوم المصرف بتأسيس مركزاً جديداً للتميز لتوفير الدعم المطلوب للممولين المحليين. توفر المرحلة الأولى من المشروع حلول تمويل المستحقات كما سيتم تقديم مجموعة أخرى شاملة ومتنوعة من منتجات تمويل المستحقات بما في ذلك المنتجات المتوافقة مع التمويل الإسلامي والتي سيتم إطلاقها في المرحلة الثانية من المشروع مستقبلاً.

إنجاز جديد للصندوق هو الأول من نوعه مشروع تحويل النفايات إلى طاقة في المالديف والممول من قبل صندوق أبوظبي للتنمية

•• أبوظبي-الفسج:

في إطار مسيرة الإنجازات الاستثنائية التي يسعى صندوق أبوظبي للتنمية إلى تحقيقها من خلال تمويل المشاريع التنموية الرائدة على المستوى المحلي والعالمي، حاز مشروع "تحويل النفايات إلى طاقة في جزر المالديف" والذي ساهم الصندوق بتمويله على شهادة الاعتماد من المعهد العالمي للائتمان (GINI) ونال المشروع الذي يعد الأول من نوعه على شهادة الاعتماد العالمية نتيجة لتطبيقه أفضل الممارسات ضمن معايير الابتكار واستخدام أحدث الوسائل والأنظمة التي ساهمت في تحقيق الهدف الرئيسي من تنفيذ المشروع وهو توليد الطاقة من النفايات بكفاءة عالية. وبهذه المناسبة، قال سعادة محمد سيف السويدي مدير عام صندوق أبوظبي للتنمية إن الصندوق يمتك تجربة غنية في تمويل مشاريع الطاقة المتجددة المبتكرة سواء داخل دولة الإمارات أو خارجها من خلال إطلاق المبادرات النوعية التي تساهم في تعزيز التنمية الاقتصادية وتدعم الشركات الوطنية وتتيح لها الاستفادة الأمثل للموارد الطبيعية وإنشاء قطاعات اقتصادية جديدة كتحويل النفايات إلى طاقة. ويساهم المشروع المبتكر لتحويل النفايات إلى طاقة في المالديف، الذي تبلغ قيمته 22 مليون درهم (6 مليون دولار)، في توفير حوالي 4 ميغاواط من الطاقة المتجددة من خلال حرق النفايات وتوليد الكهرباء، وذلك بهدف تقليل الاعتماد على الوقود المستورد.

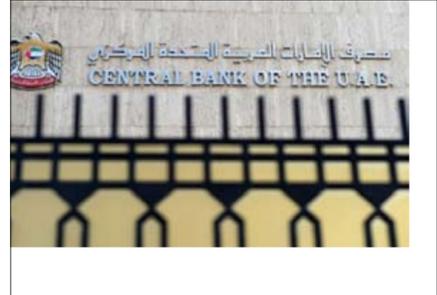
من جانبه، قال معالي أجواد مصطفى السكرتير الدائم في وزارة البيئة في جزر المالديف إن الإنجاز الذي حققه مشروع تحويل النفايات إلى طاقة يأتي ثمره التعاون والشراكة البنائة مع صندوق أبوظبي للتنمية في إيجاد حلول مبتكرة ومستدامة للتحديات التي تواجه المالديف وتحويلها إلى فرص حقيقية تساهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في البلاد، لافتاً إلى أن المحطة المبتكرة ستعمل على تزويد ثلاث جزر بالكهرباء ليعطي احتياجات أكثر من 122 ألف فرد يعانون من نقص الخدمات. ويقوم المشروع بمعالجة 55.000 طن من النفايات الصلبة سنوياً، توفر المحطة 3.5 مليون لتر من الديزل، وتعمل على تجنب انبعاثات حوالي 9.2000 طن من ثاني أكسيد الكربون، إضافة إلى إنتاج 500 ألف لتر من المياه العذبة سنوياً.

وأشار السويدي إلى أن الإنجاز الذي حققه الصندوق في المالديف يعكس الدور الريادي الذي تقوم به في تمويل المشاريع الهادفة لتحقيق التنمية المستدامة، لافتاً إلى أن هذا المشروع جاء بالشراكة مع حكومة المالديف التي تسعى إلى تطوير برامجها وتوفير الطاقة من مصادر مستدامة وتحسين النظام البيئي لديها ودعم القطاع السياحي.

وأضاف سعاده أن إلى أن حصول المشروع على شهادة الاعتماد من المعهد العالمي للائتمان، دليل واضح على توجه الصندوق نحو اعتماد حلولاً مبتكرة في تمويل المشاريع التنموية، لا سيما وأن العالم يشهد تطورات تكنولوجية متسارعة أثرت على البيئة الاقتصادية وأدت إلى إعادة ترتيب القطاعات الاقتصادية حسب أهميتها وتأثيرها على تحقيق التنمية المستدامة.

ويساهم المشروع في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في البلاد، خاصة وأن حكومة المالديف تعتمد بجزء كبير من عائداتها المالية على النشاط السياحي، حيث يعمل المشروع على توفير بيئة صحية من خلال توليد الطاقة بصورة مبتكرة نتيجة لحرق النفايات والتقليل من حجمها

المجلة



6.307 تريليون درهم قيمة التحويلات

بين البنوك في الإمارات مع نهاية أغسطس

أظهرت عمليات الرصد التي ينفذها مصرف الإمارات المركزي ارتفاع قيمة التحويلات المنفذة بين البنوك العاملة في دولة الإمارات عبر نظام الإمارات للتحويلات المالية بواقع 6.307 تريليون درهم منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر أغسطس الماضي. وتوزعت التحويلات وفقاً للمصرف المركزي بواقع 4.051 تريليون درهم عبارة عن تحويلات بين البنوك نفسها منذ بداية العام الجاري وحتى نهاية أغسطس ونحو 2.255 تريليون درهم لتحويلات الأفراد خلال فترة الرصد ذاتها. وسجل شهر فبراير من العام الجاري أكبر قيمة تحويلات مالية عبر نظام (يو أي إي إف تي إس) حيث بلغت نحو تريليون درهم فيما وصل قيمتها خلال شهر فبراير 948 مليار درهم. من جانب آخر بلغت قيمة السحوبات من المصرف المركزي 134.77 مليار درهم تقريبا خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام 2020 منها 134.756 مليار درهم ودائع بالعملة الورقية والباقي بالعملة المعدنية. وعلى مستوى الودائع فقد بلغ قيمتها خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام الجاري 149.88 مليار درهم منها 149.852 مليار درهم بالعملة الورقية والباقي بالعملة المعدنية.

الإمارات الإسلامي يطلق حملة

ترويجية جديدة لحساب التوفير كنوز

أعلن «الإمارات الإسلامي» أحد المؤسسات المالية الإسلامية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، أمس عن إطلاق حملة ترويجية جديدة تستمر حتى 31 ديسمبر 2020 وتتيح لمعامل حساب التوفير «كنوز» فرصة الفوز بجوائز قيمة تشمل ست سيارات تيسلا، ومليون درهم نقداً، وجوائز نقدية أسبوعية بقيمة 50 ألف درهم. تشمل الحملة الترويجية متعاملي حساب «كنوز» الحاليين والجديد، حيث يؤهلهم كل متوسطر رصيد قدره 5 آلاف درهم يحتفظون بها في حسابهم لفرصة واحدة للدخول في السحب على إحدى الجوائز الكبرى ويحظى المتعاملون أيضاً بفرصة الفوز بالجوائز النقدية الأسبوعية بقيمة كل منها 50 ألف درهم، حيث يؤهلهم الاحتفاظ بمتوسط رصيد قدره ألف درهم لفرصة واحدة للدخول في السحب. وفي هذا السياق، قال مدير الملا، نائب رئيس الخدمات المصرفية للأفراد وإدارة السحوبات في «الإمارات الإسلامي» في ظل الظروف الراهنة، شهدنا نمواً ملحوظاً في إقبال الأسر على التوفير انطلاقاً من حرص المتعاملين على التحولات المالية. ومن هنا تأتي أهمية حملتنا الجديدة التي نهدف من خلالها إلى مساعدة متعاملينا على تحقيق أهدافهم للتوفير عبر منحهم فرصة الفوز بالجوائز القيمة لبلوغ أحلامهم وطموحاتهم. ونحن على ثقة بأن الجوائز القيمة التي يوفرها حساب التوفير «كنوز» ستسهم في تشجيع المتعاملين من المواطنين والوافدين على اتباع أنماط الحياة المالية السليمة عبر مكافئتهم على عادات التوفير الجيدة. ونتمنى لجميع متعاملي حساب «كنوز» حظاً طيباً وتنتقل قدماً مواصلة الارتقاء بخدماتنا ومنتجاتنا وتوفير المزيد من الجوائز القيمة في عام 2021.



650.4 مليار درهم قيمة الشيكات

المتداولة في الإمارات خلال 8 أشهر

بلغت قيمة الشيكات التي جرى تداولها من خلال نظام الإمارات لمقاصة الشيكات 650.4 مليار درهم تقريبا خلال الأشهر الثمانية الأولى من العام 2020 فيما وصل عددها 13.99 مليون شيك وفق الأرقام الصادرة أمس عن مصرف الإمارات المركزي. واستناداً إلى أرقام المصرف المركزي فإن قيمة الشيكات المتداولة منذ بداية العام الجاري وحتى نهاية شهر أغسطس تشكل ما نسبته 53% من إجمالي قيمة ما تم تداوله من شيكات طيلة العام 2019. ويتضح من خلال الأرقام ذاتها ارتفاع قيمة الشيكات المتداولة على المستوى الشهري حيث وصلت قيمتها إلى 79.58 مليار درهم في أغسطس من العام الجاري بزيادة نسبتها 3.4% مقارنة مع يوليو الذي سبق مما يعكس تواصل نشاط القطاعات الداعم للاقتصاد الوطني. وكان عدد الشيكات المتداولة في السوق بلغ خلال الربع الأول من العام الجاري نحو 6.27 مليون شيك وصلت قيمتها إلى 301.4 مليار درهم فيما وصل العدد إلى 4.29 شيك بقيمة 192.5 مليار درهم تقريبا في الربع الثاني من العام. وخلال شهري يوليو وأغسطس من العام الجاري وصل عدد الشيكات المتداولة إلى 3.43 مليون شيك بقيمة بلغت نحو 156.51 مليار درهم. وبحسب الأرقام الصادرة عن المصرف المركزي مازال شهر فبراير من العام الجاري الأكثر نشاطاً من حيث قيمة الشيكات المتداولة وواقع 103.51 مليار درهم تلاه شهر يناير من العام ذاته 101.35 مليار درهم ومارس 96.6 مليار درهم تقريبا ثم جاء بعد ذلك أغسطس ويوليو ويونيو ومايو وأبريل على التوالي.

خلال ترؤسه الاجتماع الـ25 لمجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج

وزير الاقتصاد: سنبذل كل الجهد لدعم مصالح المستثمرين الإماراتيين بالخارج وتنويع الأسواق الدولية أمامهم



أكثر من 11% نموًا إجماليًا رصيد التدفقات الاستثمارية الصادرة عن الدولة العام الماضي

تعمل عليها الدولة في تحقيق الأهداف الاقتصادية الطموحة للخمسين عاماً المقبلة، من خلال دورها في نقل المعرفة وتنويع القاعدة الاقتصادية وفتح وتطوير شركات تجارية واستثمارية للدولة مع مختلف الأسواق الخارجية. وأضاف أنه على الرغم من التحولات والتغيرات التي يشهدها الاقتصاد العالمي اليوم جراء كوفيد-19، إلا أن هناك العديد من الفرص الجديدة التي برزت خلال هذه الجائحة والتي سنعمل على استثمارها وتحقيق أفضل استفادة منها بما يخدم توجهاتنا ورويتنا الاقتصادية، مشيراً إلى أن الدولة اليوم هي أكبر مستثمر عربي بالخارج وتستثمر بنسبة تفوق 34% من إجمالي الاستثمار الصادر للخارج من دول غرب آسيا وتحتل المرتبة الأولى على مستوى الدول العربية ودول مجموعة غرب آسيا، وضمن قائمة أهم 20 دولة مستثمرة في الخارج خلال عام 2019، ويبلغ إجمالي رصيد تدفقات استثمارية صادرة بلغ 155.5 مليار دولار في 2019، وينسبته نمو تتجاوز الـ11% عن 2018. وأضاف معاليه: "سنعمل خلال المرحلة المقبلة على تعزيز دور مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج في التنسيق والمتابعة مع مختلف المؤسسات المعنية بالاستثمار على الصعيدين المحلي والدولي بما يخدم أهدافه في تنويع الأسواق أمام الاستثمارات الوطنية والوصول إلى فرص جديدة وخلق شركات تخدم الرؤية التنموية للدولة. يهدف مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج - الذي تأسس عام 2009 - إلى دعم مسيرة التنمية الاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وأن تكون الاستثمارات الإماراتية بالخارج رافداً داعماً للاقتصاد الوطني القائم على التنوع والابتكار والتنافسية المستدامة من خلال توحيد جهود المستثمرين الإماراتيين بالخارج والمساهمة الفاعلة في تذليل التحديات التي تواجه استثماراتهم عبر التنسيق المستمر مع الجهات الحكومية ذات الاختصاص. وتتلّف عضوية مجلس الإمارات للمستثمرين بالخارج لعام 2020، من وزارات الاقتصاد والخارجية والتعاون الدولي والمالية والهيئة العامة للطيران المدني، بالإضافة إلى شركة مبادلة للاستثمار ومجموعة الإمارات للاتصالات - اتصالات وشركة أبوظبي للدائن البلاستيكية المحدودة /بروج/، وموانئ أبوظبي، و دبي للاستثمار، وماجد القطيم، ومجموعة شرف، ومجموعة فنادق "ميليونيوم وكوبورون" الشرق الأوسط وأفريقيا.

عرفت المشاركات على منصة إطلاق الأعمال

سيدات أعمال دبي وكريتييف زون ينظمان أولى الجلسات التدريبية لبرنامج مسرعات الأعمال

واحدة، كما تمنح رائد الأعمال الأدوات اللازمة لانجاح مشاريعهم، وتوقع الأخطاء وتفاديها قبل حدوثها، كما نوهت حميرة على إلى أن النساء يشكلن نسبة 51% من سكان العالم، و33% من إجمالي رواد الأعمال، مؤكدة أن برنامج مسرعات الأعمال يمنح المشاركات جميع الأدوات التي يحتاجنها لبدء أعمالهن. وأكدت نادين حبيبي، مدير تطوير الأعمال بمجلس سيدات أعمال دبي، أن الجلسة التدريبية الافتتاحية لبرنامج مسرعات الأعمال تعد بمثابة نظرة عامة ودليل شامل تحتاجه كل رائدة أعمال، من أجل الحصول على فرصة لإطلاق مشروعها بنجاح. مشيرة إلى أن البرنامج يركز بشكل خاص على إكساب المشاركات الحلول الممكنة للتغلب على التحديات التي تواجههن عند بدء الأعمال والمشروعات الخاصة بهن، ومن هذه التحديات المعرفة، والحصول على رأس المال، والتعرف بالحقوق القانونية، وكيفية استقطاب العملاء، وقلة الخبرة بواقع سوق العمل، لافتة إلى أن جلسات البرنامج تسلط خلال الأسابيع القادمة الضوء على العديد من الموضوعات الهامة، مثل استراتيجية إطلاق الأعمال والتمويل والتوسع والقيادة المؤثرة والتسويق والتوزيع. وتواجهن عند بدء الأعمال والمشروعات الخاصة بهن، ومن هذه التحديات المعرفة، والحصول على رأس المال، والتعرف بالحقوق القانونية، وكيفية استقطاب العملاء، وقلة الخبرة بواقع سوق العمل، لافتة إلى أن جلسات البرنامج تسلط خلال الأسابيع القادمة الضوء على العديد من الموضوعات الهامة، مثل استراتيجية إطلاق الأعمال والتمويل والتوسع والقيادة المؤثرة والتسويق والتوزيع.

غرفة دبي تطلق سلسلة لقاءات غرف التجارة الافتراضية لبحث تحديات كوفيد-19 على قطاع الأعمال

أكد المتحدثون الدور الذي لعبته غرف التجارة في تنظيم مواردها وأولوياتها لمساعدة القطاعين العام والخاص في تذليل التحديات، حيث أكدوا جميعهم أن غرفهم التجارية لجأت للتحول الرقمي كحل سريع وفعال وملائم لاستمرارية الأعمال. وأكد المتحدثون أن أولوياتهم كذلك خلال الأزمة كانت صحة وسلامة الموظفين، وتطبيق أعلى المعايير والتدابير الاحترازية والوقائية، وتشكيل فرق عمل متخصصة يمكنها الاستجابة السريعة لاحتياجات قطاع الأعمال المتأثر بالأزمة. وأعرب المتحدثون عن تفاؤلهم بالمستقبل، ودعوا غرف التجارة التجارية البريطانية، ولاي تاوتشغ من اتحاد الأعمال في سنغافورة، وهينسن سويليا، المدير العام لغرفة تجارة جنيف بالإضافة إلى جويدو شيراتو، مدير عام غرفة تجارة تورينو، حيث



H.E. Hamad Buamim

Dr. Adam Marshall, Lal Thoe Chung, Guido Cerrato, Vincent Subilla

خلال منتدى الرؤساء التنفيذيين الافتراضي

موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات تستعرض تحديات الصناعة الرئيسية وتعزيز فرص النمو

دبي-الضجر:

شاركت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، المزود الرائد للحلول اللوجستية الذكية والممكن الرائد للتجارة، في منتدى الرؤساء التنفيذيين الافتراضي الذي عقد يوم 6 أكتوبر 2020 تحت عنوان "التحديات والفرص المستقبلية للموانئ والشحن في دول مجلس التعاون الخليجي". وقد ضم الحدث خبراء الصناعة ومخذي القرار الذين تبادلوا الرؤى حول العقبات التي تواجه القطاع، وتبعات جائحة كورونا الحالية، كما تحدثوا عن الفرص الاستثمارية المتاحة في المنطقة.

شارك في الندوة كل من معالي الشيخ يوسف العبد الله الصباح الناصر الصباح، مدير عام مؤسسة الموانئ الكويتية، ورئيس اتحاد الموانئ البحرية العربية، وشهاب الجسمي، مدير الإدارة التجارية للموانئ والمحطات في إقليم الإمارات، ولارس مورلينج، نائب رئيس التسويق في بروما، السويد، إضافة إلى سوزان هانتر، الرئيس التنفيذي لشركة إيه بي إم تيرمينالز البحرين، وأنوبام أستان، نائب الرئيس الأول للمبيعات والتسويق في غلفتيكو، الإمارات، ومبارك جيلينيكيرشن، الرئيس التنفيذي لميناء وصار والمنطقة حرة في سلطنة عمان. استعرض شهاب الجسمي العقبات التي تعترض طريق الأعمال نتيجة للأزمة العالمية، وكشف أيضاً عن الاستراتيجيات الرئيسية التي تتبناها موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، للتغلب على تلك التحديات.



كما سلط الضوء على أهمية تبني المنادج الرقمية للأعمال لتعزيز سلسلة التوريد. واستجابة لجائحة كوفيد-19، عززت موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، استمرارية تدفق السلع الحيوية والإمدادات الطبية، كما قدمت عدة مبادرات رقمية رئيسية تركز على إدارة التكلفة بأسلوب حذر وذكي، وتحسين الإنتاجية عبر الاستخدام الأمثل للأصول، وتوفير عمليات التشغيل الآلية للمرافق. كما شملت المبادرات دعم العملاء في المنطقة الحرة لجلب على (جافزا). إضافة إلى اتخاذ تدابير أخرى مثل السماح بتسديد دفعات الإيجار الشهرية المرنة، وتأجيل تسديد بعض الدفعات، واتاحة خيار تأجير المستودعات لفترات قصيرة الأجل، ليتم ذلك استراتيجياً حكومة دولة الإمارات بتعزيز القطاع البحري في الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط. وقال معالي الشيخ يوسف العبد الله الصباح الناصر الصباح، مدير عام مؤسسة الموانئ الكويتية، ورئيس اتحاد



الموانئ البحرية العربية: "يشكل منتدى الرؤساء التنفيذيين منصة مثالية للتفاعل بيننا وبين نظرائنا، ومراجعة استراتيجياتنا لتعزيز الاقتصاد الملاحي والنقل البحري في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي. وأعتقد أنه من خلال تعاوننا ودعمنا لبعضنا البعض، يمكننا أن نتجاوز كل تلك الشدائد، إذ يتعين على الشركات الرغبة في الاستمرار التكيف مع البيئة الاقتصادية الحالية، وتقييم عملياتها لوصول تحقيق الإيرادات للاقتصادات الوطنية. وقد حان الوقت بالنسبة لنا للتباعد عن أساليب العمل القديمة، واعتماد استراتيجيات متطورة يمكننا من الاستمرار في هذا العالم الجديد. وعند تقييمنا للموقف الحالي، يمكن القول أن الأمانة هي بالتأكيد المفتاح لتحقيق القدرة على الاستمرار؛ لأنها لا تعمل على زيادة كفاءة الأعمال التجارية، بل تقلل أيضاً من التكاليف التشغيلية.. وتزيد من العائد على استثمارات



تأسيس البنية التحتية الرقمية.. نتيجة للجائحة العالمية، شهدت الصناعة البحرية انكماشاً كبيراً أثر بشدة على الشركات في جميع أنحاء العالم. وحول هذا الجانب، علق شهاب الجسمي، مدير الإدارة التجارية للموانئ والمحطات في موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، قائلاً: "من المهم أن يلتقي المجتمع البحري ليصوغ وسائل القضاء على التهديدات التي تواجه الأعمال التجارية، لذا، يسعدنا أن نكون جزءاً من منتدى الرؤساء التنفيذيين الذي تنظمه شركة "ترانسبورت للقطاعات"، والذي يعكس روح الوحدة والتعاون في المنطقة استجابة للتحديات الاقتصادية. وخلال الأشهر القليلة الماضية، أدركنا أهمية وجود الرؤية الاستراتيجية في مثل هذه المواقف غير المسبوقة، حيث تتجلى قدرات الصمود ومعايير الكفاءة لكافة الشركات. وبالنسبة لنا في موانئ

مكافحة الأزمة

ناتجة للجائحة العالمية، شهدت الصناعة البحرية انكماشاً كبيراً أثر بشدة على الشركات في جميع أنحاء العالم. وحول هذا الجانب، علق شهاب الجسمي، مدير الإدارة التجارية للموانئ والمحطات في موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات، قائلاً: "من المهم أن يلتقي المجتمع البحري ليصوغ وسائل القضاء على التهديدات التي تواجه الأعمال التجارية، لذا، يسعدنا أن نكون جزءاً من منتدى الرؤساء التنفيذيين الذي تنظمه شركة "ترانسبورت للقطاعات"، والذي يعكس روح الوحدة والتعاون في المنطقة استجابة للتحديات الاقتصادية. وخلال الأشهر القليلة الماضية، أدركنا أهمية وجود الرؤية الاستراتيجية في مثل هذه المواقف غير المسبوقة، حيث تتجلى قدرات الصمود ومعايير الكفاءة لكافة الشركات. وبالنسبة لنا في موانئ

الغفوة

27 رصيد المصرف المركزي من الذهب يقفز إلى 8.987 مليار درهم مع نهاية أغسطس 2020

أبو ظبي-وام:

واصل مصرف الإمارات المركزي زيادة رصيده من الذهب والتي وصلت قيمتها إلى 8.987 مليار درهم مع نهاية شهر أغسطس بزيادة نسبتها 122% مقارنة مع قيمة الرصيد في شهر ديسمبر 2019 وذلك وفق الإحصائيات التي أصدرها المصرف المركزي امس. ويأتي استمرار الزيادة في حيازة المصرف المركزي من الذهب بالتزامن مع ارتفاع أسعار المعدن الأصفر عالمياً وسط إقبال المؤسسات الدولية على شراء هذه السلعة الاستراتيجية التي توصف بأنها تشكل الملاذ الآمن في ظل عدم استقرار العوائد في القنوات الاستثمارية الأخرى. وبحسب العديد من المؤسسات الدولية المتخصصة فإن أسعار الذهب ستواصل ارتفاعها خلال الفترة القادمة حيث من المنتظر أن يعود للصدور فوق مستوى 2000 دولار للأونصة، وكان المصرف المركزي قد عاد لتكوين احتياطات من الذهب في بداية العام 2015 بعدما لجأ في وقت سابق إلى بيع جميع مخزونه من المعدن الأصفر واستبداله بسلة من العلامة الأجنبية. وتفصيلاً تظهر مؤشرات حركة رصيد مصرف الإمارات المركزي من الذهب استمراره في زيادة حيازته من السبائك التي ارتفعت قيمتها من 4.044 مليار درهم في ديسمبر 2019 إلى 5.95 مليار درهم في الربع الأول من العام 2020. وخلال الربع الثاني من العام الجاري وصلت قيمة رصيد المصرف المركزي من الذهب 6.58 مليار درهم قبل أن تقفز إلى 8.462 مليار درهم في شهر يوليو من العام ذاته ثم مواصلة الصعود حتى المستوى المسجل في شهر أغسطس. وفي العام 2016 بلغت قيمة حيازة المصرف المركزي من الذهب 1.015 مليار درهم.. فيما وصلت إلى 1.152 مليار درهم خلال العام 2017 و 1.134 في عام 2018 وذلك بحسب الإحصائيات الرسمية.

ارتفاع رصيد المركزي من العملات الأجنبية إلى 355.2 مليار درهم في نهاية أغسطس

أبو ظبي-وام:

ارتفع رصيد مصرف الإمارات المركزي من العملات الأجنبية للشهر الثالث على التوالي بألغا مستوى 355.2 مليار درهم خلال شهر أغسطس من العام 2020 بزيادة نسبتها 1.3% مقارنة مع شهر يونيو من العام ذاته وذلك وفق الأرقام الصادرة امس عن المصرف المركزي. ويعد رصيد المصارف المركزي من العملات الأجنبية الأداة التي يمكن من خلالها مواجهة أية تقلبات قد تعترض لها الأسواق وتحسين ميزان المدفوعات تجاه أية نقص وذلك بحسب المعايير النقدية الدولية. وكان رصيد المصرف المركزي من العملات الأجنبية شهد تراجعا خلال الربع الأول من العام الجاري قبل أن يعاود ارتفاعه مجددا اعتباراً من شهر مايو من العام ذاته حيث وصل قيمة الرصيد إلى 353.1 مليار درهم تقريبا. وجاء الارتفاع المسجل في رصيد العملات الأجنبية بدعم من الزيادة في بند الأصول الأخرى البالغ 32.43 مليار درهم في شهر أغسطس إضافة إلى بند الأوراق المالية المحتفظ بها حتى تاريخ الاستحقاق والتي وصلت قيمتها إلى 12.66 مليار درهم في حين انخفض بند الأرصدة المصرفية والوئاع لدى البنوك بالخارج إلى 310.11 مليار درهم مع نهاية الشهر ذاته. يشار إلى أن أصول المصرف المركزي بالعملات الأجنبية لا يتضمن شريحة الاحتياطي لديه وحقوق السحب الخاصة لدى صندوق النقد الدولي.

القبضة (ADQ) تطلق كيو لصناعة السوق بهدف تعزيز السيولة في سوق أبوظبي للأوراق المالية

أبو ظبي-الضجر:

أعلنت القبضة (ADQ)، إحدى أكبر الشركات القابضة على مستوى المنطقة، والتي تمتلك محفظة واسعة من الشركات الكبرى العاملة في قطاعات رئيسية ضمن اقتصاد إمارة أبوظبي المتنوع، عن إطلاق شركة "كيو لصناعة السوق"، حيث تبدأ نشاطها اعتباراً من اليوم في سوق أبوظبي للأوراق المالية. وتعد شركات صناعة السوق من المشاركين الرئيسيين في الأسواق المالية، بما يوفر من وسائل فعالة لتسهيل نشاط التداول وضمان السيولة في أسواق الأوراق المالية النشطة. وتنتج الأسواق المالية التي تتوفر لديها سيولة مرتفعة في جذب اهتمام وثقة رأس المال، حيث تتمكن من جذب تدفقات الطلبات والإدراج. وفيما تصبح الأسعار أكثر كفاءة، يزداد حجم التداولات فضلاً عن تقليل متوسط الفروقات وخفض التكاليف الإجمالية للمعاملات. وهذا بدوره يوفر منصة موثوقة للشركات الساعية لزيادة رأس مالها وتوسيع قاعدة المساهمين لديها وتنويعها. ويهذه المناسبة قال معالي محمد علي الشرفاء الحمادي عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي للأوراق المالية: "يعمل سوق أبوظبي للأوراق المالية على تعزيز وتشجيع المشاركة في أسواق الأوراق المالية من أجل زيادة السيولة وتحفيز تكوين رأس المال والنمو الاقتصادي. وتؤدي أسواق المال التي تتمتع برأس مال أكثر سيولة وكفاءة دوراً مهماً في أي دولة تسعى إلى تحقيق التنوع الاقتصادي والذي يهدف بدوره إلى تأسيس نظام أعمال أكثر تنافسية وشفافية واندماجاً مع الاقتصاد العالمي من خلال الخبرات واعتماد أفضل الممارسات العالمية". وأضاف معاليه: "يعد صناع السوق الركيزة الأساسية لتطوير أسواق الأوراق المالية والمساهمة في تحقيق تطور نوعي في كافة أنشطة التداول، في حين يعتبر انضمام "كيو لصناعة السوق" إنجازاً هاماً على صعيد سوق أبوظبي للأوراق المالية، وبداية مرحلة جديدة في أنشطة السوق على مختلف المجالات". ويبدوره قال، سعادة محمد حسن السويدي، الرئيس التنفيذي لـ "القبضة"، (ADQ) تقدم شركة "كيو لصناعة السوق" مجموعة واسعة من الخبرات المتخصصة والتقنيات المتكبرة ومبادرات تطوير رأس المال لصالح الشركات المدرجة والمساهمين على حد سواء.



مجلس سيدات أعمال أبوظبي ينظم الاجتماع الثاني لهيئته التنفيذية

أبو ظبي-وام:

نظم مجلس سيدات أعمال أبوظبي الاجتماع الثاني لهيئته التنفيذية للمجلس 2020، برئاسة سعادة مريم محمد الرميثي رئيسة الهيئة التنفيذية للمجلس. حضر الاجتماع عضوات الهيئة التنفيذية للمجلس سعادة ريد حمد الشرياني، وسعادة علياء عبد الله المزروعى، وسعادة دلال سعيد القبيسي، والدكتورة هدى عبد الرحمن الطروشى، وسلمى عقيدة المهيري، وفاطمة خميس المزروعى، والدكتورة شفيقة العامري المدير التنفيذي لمجلس سيدات أعمال أبوظبي. بحث الاجتماع ما تم إنجازه من القرارات والتوصيات التي خرج بها الاجتماع الأول للهيئة حيث تم تنفيذ

جميع القرارات والتوصيات 100%، كما تم استعراض جميع مبادرات ومشاريع مجلس سيدات أعمال أبوظبي التي تم إنجازها خلال الفترة من يوليو حتى منتصف سبتمبر 2020، وناقش الاجتماع ما تبقى من المشاريع والمبادرات لعام 2020 من الخطة الاستراتيجية 2020-2024. وأكدت سعادة مريم محمد الرميثي أن مجلس سيدات أعمال أبوظبي استطاع أن يكون شريكاً داعماً لسيدات رائدات الأعمال وحتى الشابات الراغبات في خوض مجال التجارة والدخول إلى مجتمع الأعمال في إمارة أبوظبي، محققاً بذلك الكثير من الإنجازات ومقدماً العديد من المبادرات خلال النصف الأول والثاني من العام 2020، بالرغم من الظروف الاستثنائية التي ألت بجميع مناحي الحياة في العالم

أجمع بسبب انتشار فيروس "كوفيد 19"، إلا أن المجلس كان حاضراً في دعمه لمجتمع سيدات رائدات الأعمال وتقديم كافة الخدمات التي تمكنهم من استمرار أعمالهن، حيث وطف التكنولوجيا الرقمية لتكون حلقة الوصل المثالية والتفاعلية للتواصل وإنجاز الأعمال. وأشارت الرميثي إلى أن المجلس يعمل على تحقيق 3 أهداف استراتيجية وهي توسيع نطاق مشاركة المرأة في التنمية الاقتصادية من خلال ريادة الأعمال، وتعزيز مشاركة فاعلة للمرأة في سوق العمل وفق أحدث المستجدات وأفضل الممارسات، بالإضافة إلى التوسع في دعم المرأة المواطنة العاملة من المنزل بما يضمن إدماجها في الاقتصاد المحلي للإمارة. وتم خلال الاجتماع تقديم عرض تقديمي لما تم إنجازه خلال

النصف الثاني من العام الحالي، حيث قام مجلس سيدات أعمال أبوظبي، بعقد 36 من الدورات وورش العمل والندوات التعريفية والجلسات الاستشارية، بلغ عدد المشاركات المستفيدات منها 2164 مشاركة، كما تم تنظيم معرضين من المعارض التجارية التسويقية الافتراضية، وشارك فيهما نحو 230 من سيدات رائدات الأعمال، فيما تم إصدار عدد 212 رخصة مبدعة، في حين بلغ عدد سيدات الأعمال المسجلات في عضوية غرفة أبوظبي خلال الفترة من يوليو وحتى منتصف سبتمبر 2020، 1766 سيدة مواطنة و 178 من غير المواطنات. ومن أهم المشاريع والمبادرات التي تم إطلاقها خلال تلك الفترة، جائزة أفضل فكرة مشروع مبدع ومبتكر "النسخة الخاصة"، وقد تم إطلاقها



يذكر أن "أيونك لينك" منصة رقمية لإيصال البنزين والديزل لقطاع الشركات وهي من ضمن برنامج مسرع الأعمال "كست" التابع لمجموعة أيونك. يُشار إلى أن "أيونك لينك" توفر خدمة رقمية متكاملة للعملاء تشمل أنظمة متطورة ومنصة رقمية تحليل وإدارة معدلات التزود بالوقود حتى المعدات.

أيونك لينك توفر بيوديزل B100 لعملائها

دبي-وام:

أعلنت "أيونك لينك" المنصة الرقمية الشاملة التابعة لمجموعة أيونك والمختصة بتوصيل الوقود للشركات عن إطلاق خدمة توصيل وقود "بيوديزل" لتأطيل الشركات موفرة بذلك وصولاً سهلاً وسريعاً لمنتجات وقود بيوديزل B5 و B20 و B100. ومن شأن هذه الخطوة أن تجعل "أيونك لينك" المنصة الرقمية الوحيدة لتوصيل الوقود التي تقدم هذا النوع من الوقود في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويعدّ بيوديزل من بدائل الوقود المتطورة الصديقة للبيئة والتي تساعد في تحسين أداء محركات الديزل وقد أثبتت كفاءة عالية في خفض البصمة

الكربونية وانبعاثات الغازات الدفيئة.. ويتم استخدام هذا المنتج الذي جرى اختياره واعتماده في دولة الإمارات من قبل العديد من الشركات في قطاع النقل والخدمات اللوجستية علاوة على قطاع الإنشاءات. وخصصت "أيونك لينك" عدداً من الشاحنات لتوصيل وقود بيوديزل بسعات لخزاناتها تتراوح بين 800 إلى 5.000 لتر لخدمة العملاء الحاليين والجدد بما يضمن تلبية الطلب على هذا النوع من الوقود. وتخطط المنصة أيضاً لزيادة عدد مركبات أسطولها لمواكبة الطلب المتنامي من قبل العملاء في المستقبل القريب. وقال سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة أيونك:

الاتفاقية تمكن كفاءات شابة تضع استراتيجيات الاتصال وتصنع المحتوى وتدير منصات الإعلام الرقمي

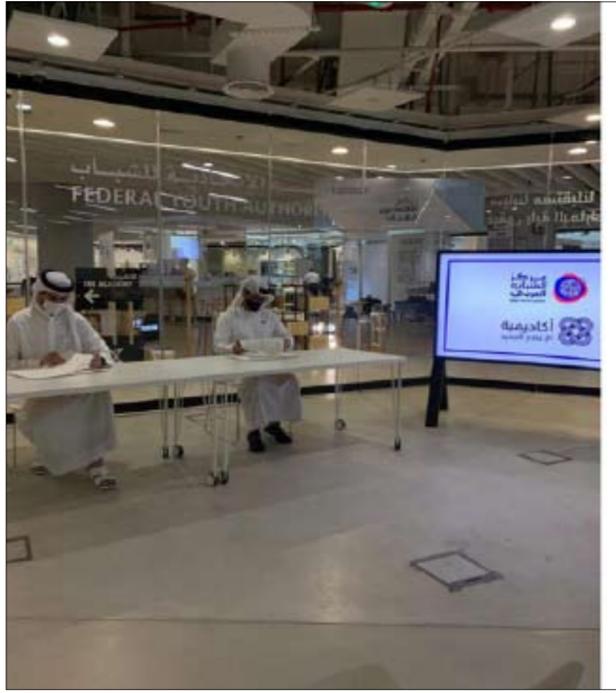
مركز الشباب العربي وأكاديمية الإعلام الجديد

يتعاونان لإعداد قيادات شابة تقود إعلام المستقبل

•• أبوظبي-وام:

وقع مركز الشباب العربي امس اتفاقية شراكة نوعية مع أكاديمية الإعلام الجديد- أول أكاديمية من نوعها على المستوى العربي - من أجل تعزيز قدرات الشباب العربي وتمكينه من ابتكار وإبداع ونتاج المحتوى لمختلف منصات الإعلام الجديد وترسيخ هوية إعلامية عربية متميزة تخاطب العالم بوسائط إعلامية حديثة .

وقع الاتفاقية كل من سعادة سعيد النظري، مدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب الرئيس التنفيذي للاستراتيجية في مركز الشباب العربي، وراشد العوضي، المدير التنفيذي لأكاديمية الإعلام الجديد.



مركز الشيخ زايد للغة العربية في الصين . نافذة حضارية ومنازة علمية

•• أبوظبي-وام:

أكد الدكتور شوي تشينغ هوه، مدير مركز الشيخ زايد للغة العربية والدراسات الإسلامية في جامعة الدراسات الأجنبية بالعاصمة الصينية بكين، أن المركز منارة لإعداد الصينيين المتقوين باللغة العربية ونافذة لنشر صورة حضارية عن الثقافة العربية الإسلامية وجسر صداقة بين الصين والدول العربية عامة ودولة الإمارات العربية المتحدة خاصة. وأضاف الدكتور شوي تشينغ هوه، خلال ندوة افتراضية نظمها المجلس الأعلى للمجتمعات المسلمة بعنوان "دور اللغة العربية وأدائها في التقام بين الثقافات" أن مركز الشيخ زايد للغة العربية في الصين تأسس عام 1994م بمنحة من المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وشهد تخريج 1200 من حملة الشهادات العليا.

استعرض مدير مركز الشيخ زايد للغة العربية، بالأرقام، جهود تدريس اللغة العربية ومدى الإقبال عليها في الصين، مؤكداً وجود 60 جامعة صينية تدرّس اللغة العربية وهناك 14 ترجمة صينية للقرآن الكريم، حيث يعود تاريخ دخول اللغة العربية إلى الصين للقرن السابع الميلادي، فيما تمت ترجمة أول عمل أدبي للصينية عام 1896م، وهي قصيدة "البردة"، من أشهر قصائد مدح الرسول الكريم محمد /ص، وكتبها محمد بن سعيد البوصيري، أما أشهر رائدين لنشر اللغة العربية في الصين فهما عبد الرحمن تاشونج، ومحمد ماكين /مترجم القرآن/. وأوضح الدكتور شوي تشينغ هوه أن بداية تجربته في نشر اللغة العربية استلهمت بترجمة أعمال الكاتب الكبار، أمثال نجيب محفوظ وجبران خليل جبران، مشيراً للإقبال الكبير من الشعب الصيني، بغض النظر عن معتقداتهم، على دراسة اللغة العربية التي يتم تدريسها في المدارس الخاصة والجامعات.

وأشار مدير مركز الشيخ زايد للغة العربية إلى أن رسالة المسلم هي التسامح والإنسانية والانطلاق إلى الأمام والانخراط في التقدم الحضاري.

مهرجان دبي للكوميديا ينطلق 21 أكتوبر

بمشاركة نخبة من فناني الكوميديا

•• دبي-وام:

كشف مهرجان دبي للكوميديا عن برنامج فعالياته الرسمي المليء بالمرح الذي سيُقام ضمن عدة مناطق من دبي في الفترة بين 21 إلى 24 أكتوبر الجاري بمشاركة نخبة من أبرز المواهب المحلية والعالمية.

ويقام المهرجان بتنظيم من "فعاليات دبي" وإنتاج "براج" و"لايف نيشن" و"دي إكس بي لايف" وبالشراكة مع "دبي أوبرا" وموقع "BookMyShow" ومدرسة "دوبوميدي" و"فيرجن راديو دبي" وإذاعة "دبي 92". ويشارك في المهرجان عدد من أبرز نجوم ونجمات الكوميديا حول العالم، منهم جاد المالح وميشيل وولف ومو عامر وعلي السيد ونمر وفير داس وجوراف كابور ومينا ليسبون حيث سيقدّم للجمهور أربعة أيام من عروض الكوميديا الحية والفعاليات الاستثنائية. وبهذه المناسبة قال أحمد الخاجة المدير التنفيذي لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجربة - إحدى مؤسسات دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي - إن مهرجان دبي للكوميديا يساهم في تمييز مكانة دبي كوجهة آمنة ومميزة لاستضافة الفعاليات والمهرجانات العالمية لا سيما أنها من أولى المدن في العالم التي استأنفت تشغيل قطاع الفعاليات وإقامة الحفلات المباشرة.

وأضاف أن مؤسسة دبي للمهرجانات والتجربة تواصل جهودها أيضاً للعمل على كذب مع منظمي الفعاليات والشركاء لإتاحة الفرصة أمام سكان ووزار المدينة لاستمتاع بمجموعة متنوعة من الفعاليات والأنشطة الترفيهية التي ستتم استضافتها بما يتوافق مع إرشادات الصحة العامة لضمان سلامة الجميع من فنانين وموظفين والجمهور. ودعا الجميع للاحتفال بالكوميديا والاستمتاع بالأجواء المرح والمسلية لهذا المهرجان وتشجيع الفنانين المشاركين من مختلف أنحاء العالم لجعلهم أكثر عطاء وإبداعاً ولها ما فضلاً عن توفير الدعم للفنانين المحليين الذين يعتبرون مكوناً أساسياً من المشهد الترفيهي التنامي في دولة الإمارات.

وأضاف الخاجة: "نظراً لأن الفن والمسرح يعتبران جزءاً لا يتجزأ من النسيج الثقافي والاجتماعي للدولة فإننا نتطلع إلى أن يصبح مهرجان دبي للكوميديا أحد الفعاليات الأساسية السنوية على قائمة جدول فعاليات دبي".

ويمكن للجمهور التعرف على تفاصيل المهرجان والمزيد من المعلومات عبر زيارة الموقع الإلكتروني: www.dubaicomedyfest.ae.

- سعيد النظري: مشاركة مهارات الإعلام الجديد مع أوسع شريحة ممكنة من الشباب العربي لتعزيز قدراته الإعلامية وإثراء أدواته الإبداعية وتمكينه من مواكبة كل جديد وإنتاج محتوى عربي قيم

- راشد العوضي: التزامنا في أكاديمية الإعلام الجديد تمكين جيل قادر على أن يواكب المستقبل الرقمي ويستشرف تحولاته ويصنع إعلام الغد

وتهدف اتفاقية الشراكة والتعاون بين الجانبين إلى إعداد كفاءات شبابية عربية قادرة على زيادة مختلف مجالات الإعلام الرقمي وإدارة قنوات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الجديد بالاستفادة من البرامج التي يقدمها كل من مركز الشباب العربي وأكاديمية الإعلام الجديد وتوابع تطلعاته المستقبلية.

محتوى جديد وقال سعادة سعيد النظري: "مشاركة مهارات الإعلام الجديد مع أوسع شريحة ممكنة من الشباب العربي لتعزيز قدراته الإعلامية وإثراء أدواته الإبداعية وتمكينه من مواكبة كل جديد ولزيادة فرص هذا المجال الحيوي الذي تستشرف طموحات الشباب العربي وتدرك أولوياته الأساسية وتوابع تطلعاته المستقبلية.

محتوى جديد وقال سعادة سعيد النظري: "مشاركة مهارات الإعلام الجديد مع أوسع شريحة ممكنة من الشباب العربي لتعزيز قدراته الإعلامية وإثراء أدواته الإبداعية وتمكينه من مواكبة كل جديد ولزيادة فرص هذا المجال الحيوي الذي تستشرف طموحات الشباب العربي وتدرك أولوياته الأساسية وتوابع تطلعاته المستقبلية.

وأضاف العوضي: "أكاديمية الإعلام الجديد تقدم برامج متنوعة تخرج كفاءات محترفة في مجال استراتيجيات وتصميم وإدارة وسائل الإعلام الجديد ومنصات التواصل الاجتماعي والبرامج المفتوح لابتكار يواكب المستقبل الرقمي ويستشرف تحولاته ويصنع إعلام الغد... وفي هذا السياق تأتي شراكتنا مع مركز الشباب العربي لإعداد قيادات شبابية عربية مؤهلة في قطاعات الإعلام الجديد..

برامج وتسمى اتفاقية الشراكة بين مركز الشباب العربي وأكاديمية الإعلام الجديد إلى خلق فرص عمل وإبداع جديدة ومتنوعة للشباب العربي في مجال الإعلام الرقمي والاجتماعي، وفي تخصصات تصميم المحتوى والإنتاج والإخراج من خلال برامج ودورات تخصصية تقوم على التفاعل المباشر وتدمج المحتوى النظري بالمشاريع العملية وفق منهج "التعلم

برامج وتسمى اتفاقية الشراكة بين مركز الشباب العربي وأكاديمية الإعلام الجديد إلى خلق فرص عمل وإبداع جديدة ومتنوعة للشباب العربي في مجال الإعلام الرقمي والاجتماعي، وفي تخصصات تصميم المحتوى والإنتاج والإخراج من خلال برامج ودورات تخصصية تقوم على التفاعل المباشر وتدمج المحتوى النظري بالمشاريع العملية وفق منهج "التعلم

عام 2017 في تمكين وتخريج مئات الكفاءات الإعلامية العربية الشبابية من خلال برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة وغيره من مبادرات المركز الهادفة في هذا المجال الحيوي الداعم لإنجازات التنمية في المجتمعات العربية.. وشراكتنا المعرفية مع أكاديمية الإعلام الجديد إضافة نوعية لتمكين الشباب العربي في أوطانهم وإعداد مواهب شبابية عالية الكفاءة في مجال الإعلام الجديد على المستوى العربي..

كفاءات محترفة بدوره قال راشد العوضي: "أفاق الإعلام الجديد في المنطقة واحدة.. والتزامنا في الأكاديمية توسيع تلك الأفاق وتعزيز الفرص وإثراء الأفكار ببرامج نوعية يقدمها خبراء عالميون في تخصصات تصميم استراتيجيات الإعلام وتطوير أدواتها والابتكار في صياغة محتواها وإدارة منصاتها وإشراك جمهورها..

كفاءات محترفة بدوره قال راشد العوضي: "أفاق الإعلام الجديد في المنطقة واحدة.. والتزامنا في الأكاديمية توسيع تلك الأفاق وتعزيز الفرص وإثراء الأفكار ببرامج نوعية يقدمها خبراء عالميون في تخصصات تصميم استراتيجيات الإعلام وتطوير أدواتها والابتكار في صياغة محتواها وإدارة منصاتها وإشراك جمهورها..

مستوى الإعلام الاجتماعي والرقمي تمتلك المعرفة الأكاديمية والقيم الفنية وتقربها بالخبرات التقنية والرؤية الاستراتيجية والمهنية الإعلامية لإنجاز وريادة منصات الإعلام الجديد التي تستشرف طموحات الشباب العربي وتدرك أولوياته الأساسية وتوابع تطلعاته المستقبلية.

محتوى جديد وقال سعادة سعيد النظري: "مشاركة مهارات الإعلام الجديد مع أوسع شريحة ممكنة من الشباب العربي لتعزيز قدراته الإعلامية وإثراء أدواته الإبداعية وتمكينه من مواكبة كل جديد ولزيادة فرص هذا المجال الحيوي الذي تستشرف طموحات الشباب العربي وتدرك أولوياته الأساسية وتوابع تطلعاته المستقبلية.

محتوى جديد وقال سعادة سعيد النظري: "مشاركة مهارات الإعلام الجديد مع أوسع شريحة ممكنة من الشباب العربي لتعزيز قدراته الإعلامية وإثراء أدواته الإبداعية وتمكينه من مواكبة كل جديد ولزيادة فرص هذا المجال الحيوي الذي تستشرف طموحات الشباب العربي وتدرك أولوياته الأساسية وتوابع تطلعاته المستقبلية.

الفنون الشعبية والمسرح في عجمان تستأنف أنشطتها بقهوة مرزوق

•• أسامة عبد المقصود -الفرج:



للتأكيد على سلامة الفرقة، مشيراً إلى أن المسرح مفتوح وتتوفر فيه كل المعايير الواجب اتباعها للعمل في هذه الظروف الصعبة. وأشار الفنان جاسم ركان بأن الجزء الثاني من مسرحية "قهوة مرزوق" يناقش العديد من قضايا المجتمع العربي ويصحح المسار في قالب كوميدي، كما أن القهوة تعتبر مكان يلتقي فيه جميع فئات المجتمع وتدور من خلالها أحداث ورؤى ويتبادل فيها الرواد كل ما يمر به من سلوكيات يومية، كما أن المسرحية تحاول أن توجه رسالة صريحة بقلب درامي لمعالجة العديد من الثقافات الراسخة في المجتمع والتي أصبحت مع الوقت سلوك يمارس بشكل طبيعي. وحول أبطال العمل أفاد ركان بأن النص يلعب فيه الأدوار خمسة شخصيات بين صاحب القهوة والعمالين فيها ووزار القهوة، وأن اختيار الممثلين جاء بناء على اختيارات مكثفة ومن بينهم من شارك في أكثر من عمل مسرحي داخل الدولة مع فرق مسرحية مختلفة، وذكر أن مني نيكالي ستلعب دورين مهمين بالمسرحية وقد أظهر امكانياتها الفنية ويأمل في أن تكون مسرحية "قهوة مرزوق" شهادة ميلاد جديدة للفنانين، ووضح بأن التروفات أوشكت على الانتهاء وقريبا ستكون البروفة النهائية.

في إطار الاهتمام بنشر الثقافة وبناء جسور الإبداع لإعادة الحياة الطبيعية استأنفت جمعية الفنون الشعبية والمسرح في عجمان أنشطتها ببروفات الجزء الثاني من مسرحية " قهوة مرزوق"، تأليف محمد عبد الله ركان وإعداد وإخراج الفنان جاسم ركان، وبمشاركة الممثلين ضحى الشريفة، مني نيكاولي، وحسن محمد خلف، ومشرف اللجنة الإعلامية عبد الدين سلامة، وذلك على مسرح الجمعية. وأكد مخرج العمل جاسم ركان بأن المسرحية ما كان لها أن تخرج للنور في هذه الظروف الصعبة إلا بإيماننا الكامل في قيادتنا الرشيدة ودعمها للفنون، كما قدم حمد حمدان العود رئيس جمعية الفنون الشعبية والمسرح المساندة الكبيرة لتشجيع الأعضاء وإبراز مواهبهم، والمتابعة الحثيثة من ناله عبد الله حروب، كما تبنى غريب خلف الشامي مدير الجمعية فرقة المسرح ووفر لهم الامكانيات المتاحة لإنجاح العمل مع اتباع التعليمات الاحترازية للحد من انتشار كوفيد 19 وذلك من خلال أدوات التعقيم أثناء البروفات

منوعات

العمل

31



مي سليم تنتهي من «بأثر رجعي»

وتستعد لتصوير «ضربة معلم»

إنتهت الفنانة الأردنية مي سليم من تصوير مسلسل «بأثر رجعي» الذي ينتمي لنوعية أعمال الـ 15 حلقة، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي، من تأليف فتحي الجندي، إخراج معتز حسام، ويشارك في بطولته محمد عز، توني ماهر، هالة فاخر، هاجر الشرنوبلي، إيناس شبيحة، خالد محروس، محمد حسني، شمس، علاء زينهم وسعيد صديق.

كما تستعد مي لإستئناف تصوير مشاهدتها في مسلسل «ضربة معلم»، الذي يتكون من 45 حلقة، من بطولة محمد رجب، رياض الخولي، إنعام سالوسة، محمد نجاتي، محسن منصور، محمد عز، من تأليف أحمد عبد الفتاح، إخراج إسماعيل فاروق.



حصلت الفنانة السورية (نهال نور) جائزة أفضل ممثلة صاعدة في رمضان ٢٠٢٠ عن مسلسل (النهاية)، وفقاً لرصد (إعلاميين الفن المصري EAMA) برئاسة الإعلامي محمد بدر، بمشاركة أكثر من ٢٥ ألف متابع على مواقع التواصل الاجتماعي.

التعب والمجهود في مسلسل (النهاية) كانت نتيجته النجاح

نهال نور: حلمي في المدى القصير العمل في السينما

تعود لتبذل معه في آخر أعماله في الدراما المصرية في دور (ريناد) الطفلة الثائرة مع بطل المسلسل في مواجهة تسلط الشركات التي سيطرت على العالم وفقاً لأحداث المسلسل الفنتازية.

وصرحت الفنانة نهال نور، بأنها اختيرت في المسلسل خلال زيارة خاصة قامت بها للمخرج ياسر سامي منذ فترة وبالصدفة خلطت له فكرة تجسيدها لشخصية ريناد، وهي فتاة عمرها 13 سنة، قائلة: (رغم أن سني الفعلي 19 سنة، لكن شكلي الجسماني يوحي بسن أصغر من الحقيقي وهو ما شجعته على تجربتي في أداء الشخصية وبالفعل أخذت مشهدين كتجربة ومثلتهما أمام المخرج المساعد محمد الطحاوي، ومؤلف المسلسل السيناريست عمرو سمير عاطف، والذي تحايلت عليه في بداية الأمر وأقنعته أنني في المرحلة الدراسية الإعدادية وأن سني مناسب للدور، ولكنني اعترفت له بحقيقة الأمر أثناء إفطار فريق عمل المسلسل أثناء عرضه بشهر رمضان).

وكشفت نهال عن كوابيس المسلسل والتي وصفتها بأنها كانت صعبة لسفرهم إلى الأردن للتصوير، بالإضافة إلى مشاهد الكر والفر من قوات الأمن داخل أحداث المسلسل وسط الجبال والأماكن الترابية، لافتة إلى أنه على مدار 6 أشهر كانت مستمرة في المرض من أجل المسلسل، ولكن هذا التعب والمجهود كانت نتيجته النجاح.

وأشارت نهال إلى مدى جمال الفنان يوسف الشريف واحترامه على المستوى الشخصي وعلى المستوى الفني واهتمامه بالممثل المشارك له في مشاهد المسلسل.

وقالت نهال أن الفنان يوسف الشريف قرر أن يكون تصوير أحد المشاهد بدون قوة فعلية، لعدم إيدانها، نافية أن يكون ذلك له علاقة فيما تناولت مواقع التواصل الاجتماعي من عدم رغبته في ملامسة الفئات أثناء التصوير، موضحة أن أرائه حرية شخصية له وأن من حق كل شخص يستطيع أن يعبر داخل الفن بطريقته الخاصة.

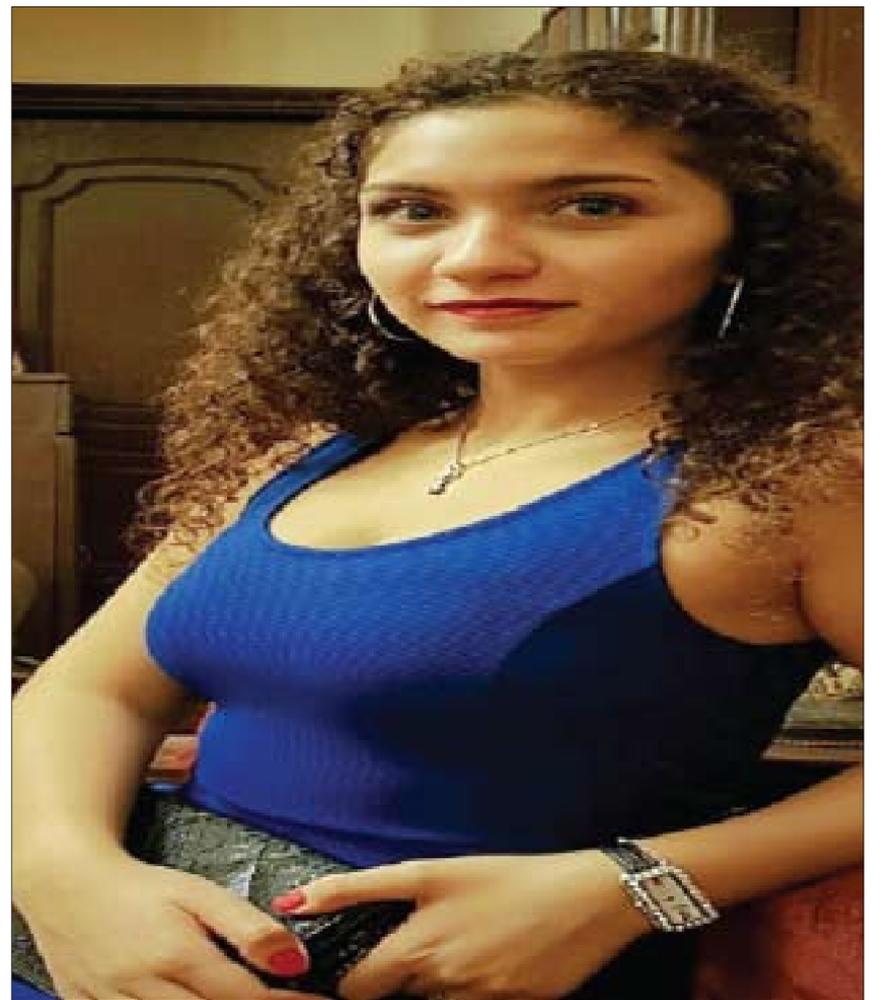
وذكرت نهال تفاصيل أصعب مشهد لها، والذي جمعها مع الفنان أحمد وفيق والمواجهة بينه وبينها، والذي كان محاولة منه للقبض على مجموعة الأطفال الهاربين من الملجأ وكل جريمتهم هي رغبته في التعلم وهو حق من حقوق البشر، حيث كانت مرعوبة من هذا المشهد خصوصاً وأن المونتاج الخاص بها استمر حوالي ست دقائق، وأمام ممثل بحجم أحمد وفيق.

وعن غيابها وظهورها على فترات متباعدة خلال مشوارها الفني قالت نهال: (الأعمال هي رزق من ربنا فما يعرض أقوم بالمشاركة به وبالطبع لن أرفض أي عمل مادام جيداً).

وفيما يتعلق بالفترة المقبلة وبعد نجاحها في الثانوية العامة بنسبة 83%، أعلنت نهال قرارها الالتحاق بمعهد السينما قسم إخراج نتيجة تواجدها في الوسط الفني منذ طفولتها، وتأثير دراسة أختها الكبيرة للإعلام وحبها للإخراج فجعلتها تحب الفكرة.

وتشارك نهال في ورشة مع المخرج شريف عماشة للتدريب على امتحانات القبول بالمعهد، وهذا الخبر أرادت نهال أن يكون مفاجأة للمخرج ياسر سامي لحين يتم قبولها ولكنه سيرف الآن مع نزول هذا البيان واختتمت الفنانة نهال نور حديثها وقالت: (حلمي في المدى القصير العمل في السينما، لأن الفيلم مدته أقصر، وبذلك تصل إلى المشاهد بشكل أسرع، وعلى المدى البعيد أرغب في ترك بصمة لدى كل المشاهدين.

وأعربت نهال عن سعادتها بهذه الجائزة، ووجهت الشكر للمخرج ياسر سامي، والذي تعتبره أبوها الروحي فهو أول من اكتشفها منذ 14 سنة في كليب (ترزم) مع الفنان محمود العسيلي، وبعد كل هذه السنوات



بعد غياب 6 سنوات

(ضئ القمر) يعيد ريهام نبيل إلى التمثيل

تعود الفنانة الشابة ريهام نبيل إلى شاشة التليفزيون من خلال مشاركتها في حكاية (ضئ القمر) من مسلسل (إلا أنا) المعروف حلقاتها حالياً على قناة dmc، وذلك بعد ابتعاد عن التمثيل والوسط الفني لمدة 6 سنوات، منذ مشاركتها في فيلم (سالم أبو أخته) مع محمد رجب والذي تم عرضه في عام 2014.

وتكشفت ريهام في تصريحات صحفية أن سبب غيابها طوال الـ 6 سنوات وانقطاعها عن الوسط الفني كان بسبب أزمة نفسه تعرضت لها بعد وفاة شقيقها أحمد بشكل مفاجئ في عمر الـ 26 سنة، مشيرة إلى أنها تأثرت كثيراً وكانت موجوعة ولم تستطع العمل أو القيام بأي شيء.

وتابعت ريهام أنها افتقدت مدير أعمالها أيضاً حيث كان ظهرها وسندها في المجال، مضيفة أن وفاته كسرتها لأنها كانت تشاركه معها كل تفاصيل عملها والأدوار التي تختارها لافتة أنها حاولت العودة للعمل وعندما عادت بالفعل وقدمت مشاهد جيدة شعرت أنها ينقصها الروح والسند والدعم.

وعن مشاركتها في حكاية (ضئ القمر) من مسلسل (إلا أنا)، أوضحت ريهام: (واقفت على تجسيد دور نورا الذي يحمل طابع الشر، لأن هذه النوعية من الأدوار تغطي الممثل مساحة أكبر للتمثيل وإظهار إمكانياته وهذا مختلف عن الأدوار الطيبة التي يكون لها أدائها أيضاً ولكن ليس بنفس المساحة، هذا بالإضافة إلى أنني كنت من الجمهور الذي تابع حكايات المسلسل التي عرضت على مدار الأسابيع الماضية).

يذكر أن (ضئ القمر) هي الحكاية الخامسة من مسلسل (إلا أنا)، ومن إخراج أحمد حسن، وبطولة كندة علوش ومحمد شاهين ومحمد علاء، وزينب غريب، وتناقش الحكاية ظاهرة التلقيح الصناعي للمحرومين من الإنجاب، مع تناول كواليس الحياة بين الأزواج والمشاكل التي تواجههم، وذلك من خلال قصص مختلفة.

كريم عفيفي: لا أعلم مصير مسلسل 4 أيام 3 ليالي

أكد الفنان كريم عفيفي أنه لا يعلم مصير مسلسل "4 أيام 3 ليالي" الذي تعاقد عليه منذ فترة وكان من المفترض تصويره خلال الفترة الماضية ولكنه متوقف الآن ويتمنى أن يخرج إلى النور، وهو من تأليف إيهاب بليبل وإخراج أحمد خالد أمين ويقدم من خلاله دوراً جديداً عليه عن أعماله السابقة، وتم التعاقد مع عدد من الفنانين من ضمنهم ميبدو عادل.

وانضم مؤخراً الفنان كريم عفيفي إلى فريق عمل مسلسل "نجيب زاهي ذرکش" الذي من المفترض أن يخوض به الفنان يحيى الفخراني السباق الرمضاني المقبل، ومن المقرر تصوير مشاهدته خلال الشهر المقبل، وهو من إنتاج سينرجي ويشارك في بطولته كل من



الفنانة أنوشكا وهالة فاخر وإسلام إبراهيم.

ويواصل السيناريست عبد الرحيم كمال كتابة سيناريو العمل الذي ينتمي إلى الدراما الاجتماعية، في حين يعمل مخرج العمل شادي الفخراني على اختيار الفنانين المشاركين في البطولة وإبرام التعاقدات معهم.

ولأول مرة يقابل الفنان كريم عفيفي الفنان يحيى الفخراني في عمل فني ويتمنى أن يتال دوره إعجاب الجميع.

ويسجل "نجيب زاهي ذرکش" التعاون الخامس الذي يجمع عبد الرحيم كمال مع الفنان يحيى الفخراني بعدما كونا ثنائياً ناجحاً خلال السنوات الأخيرة قديماً سوياً مسلسلات "شيخ العرب همام" عام 2010، و"الخواجة عبد القادر" عام 2012، و"دهشة" عام 2014، و"نوس" عام 2016.



ضئ القمر

DAY & EL AMAR



العسل

فوائد العسل المذهلة لعلاج الأمراض وتعزيز المناعة



فوائد العسل في مكافحة البكتيريا
العسل الخام يمكن أن يقضي على البكتيريا الضارة، هذا فضلاً عن دوره الفعال في محاربة الفطريات؛ فالعسل يحتوي بشكل طبيعي على بيروكسيد الهيدروجين المطهر والذي يملك فعالية كمضاد للبكتيريا والفطريات.

فوائد العسل كمصدر مهم لمضادات الأكسدة
يحتوي العسل على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تقي من الجذور الحرة التي تسبب الأمراض، مما يساعد في حماية أعضاء الجسم المختلفة من التلف.

فوائد العسل في مد الجسم بالطاقة
لتعزيز الطاقة الطبيعية قبل أو أثناء أو بعد التمرين، عليك بالعسل الذي يعتبر خياراً مثالياً، فهو يوفر 17 جراماً من الكربوهيدرات في كل ملعقة طعام؛ والكربوهيدرات هي الوقود الرئيسي الذي يستخدمه الجسم لتوفير الطاقة.

العسل رائع للجهاز الهضمي
يعتبر العسل بروبيوتيك قوياً، ما يعني أنه يغذي البكتيريا الجيدة التي تعيش في الأمعاء والتي هي مهمة جداً ليس فقط لعملية الهضم، ولكن لصحة الجسم عموماً.

فوائد العسل لا تقف عند حدودها فهذا المنتج الطبيعي الذي ورد ذكره في القرآن الكريم له فوائد صحية مذهلة خصوصاً في مكافحة الأمراض وتقوية الجهاز المناعي.

فوائد العسل لالتهاب الحلق
يمكنك إضافة العسل إلى الزهورات الساخنة لمحاربة التهاب الحلق. والعسل يعمل أيضاً على مكافحة السعال، ناهيك عن أنه مكون شائع في أدوية السعال التي لا تستلزم وصفة طبية. لذلك فهو ضروري جداً لتعزيز المناعة ومحاربة كورونا خصوصاً.

دراسة: إنقاص الوزن جراحياً أكثر فائدة لصحة القلب

أظهرت دراسة أميركية أن خسارة الوزن الناتج عن الجراحة بنسبة تتراوح بين 5 - 10 بالمئة فقط يرتبط بارتفاع متوسط العمر المتوقع، وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية. وبالمقارنة مع العلاج غير الجراحي، فإنه يلزم فقدان الوزن بنحو 20 بالمئة عبر الوسائل العلاجية القائمة على تغيير نمط الحياة لتحقيق المنافع المماثلة.

خسارة الوزن جراحياً في دراسة جديدة
أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها الصرح الطبي الأمريكي "كليفلاند كلينك" أن جراحات السمنة قد تساهم في تحقيق منافع صحية مستقلة عن تلك التي يحققها فقدان الوزن بالطرق القائمة على تحسين نمط الحياة. ونشرت الدراسة المذكورة في عدد تشرين الأول/أكتوبر من مجلة Annals of Surgery.

وتابعت الدراسة 7201 مريضاً في كليفلاند كلينك بالولايات المتحدة، وجرت فيها مطابقة حالات 1223 مريضاً يعانون السمنة والسكري من النوع الثاني، والذين خضعوا لجراحات فقدان الوزن (المعروفة طبياً باسم جراحات التمثيل الغذائي) مع حالات 5978 مريضاً تلقوا الرعاية الطبية المعتادة. وكان حوالي 80 بالمئة من المرضى يعانون ارتفاع ضغط الدم، و74 بالمئة يعانون ارتفاع الدهون الثلاثية والكوسترول، في حين كان 31 بالمئة منهم يتناولون الأنسولين لعلاج مرض السكري.

وجرت دراسة آثار فقدان الوزن باستخدام نماذج إحصائية مختلفة، لتحديد الحد الأدنى من فقدان الوزن اللازم لتقليل مخاطر الوفاة والانعكاسات القلبية الوعائية السلبية، مثل إصابات الشريان التاجي والإصابات الدماغية الوعائية والسكتة القلبية والفشل الكلوي والرجفان الأذيني.

انخفاض مخاطر أمراض القلب
و"يبدو أن خطر حدوث الوفاة قد انخفض بعد فقدان الوزن بنسبة 5 بالمئة، فيما انخفض خطر حدوث مضاعفات كبيرة في القلب بعد فقدان الوزن بنسبة 10 بالمئة، نتيجة خضوع المرضى لجراحة إنقاص الوزن. أما في مجموعة المرضى الذين تلقوا علاجاً غير جراحي، فقد انخفض خطر الوفاة والمضاعفات الكبيرة في القلب والأوعية الدموية بعد فقدان ما يقرب من 20 بالمئة من وزن الجسم"، بحسب الدكتور علي أمينيان مدير معهد أمراض السمنة والاستقلاب في كليفلاند كلينك، ورئيس فريق إعداد الدراسة.

و"إن إنقاص وزن أقل بالجراحة يحقق منافع أكبر لصحة القلب مقارنة بفقدان وزن أكثر عبر تغيير نمط الحياة... وتشير النتائج إلى وجود منافع مهمة لجراحة السمنة بغض النظر عن مقدار فقدان الوزن المتحقق، بحسب الدكتور ستيفن نيسن كبير المسؤولين الأكاديميين في معهد أمراض القلب والأوعية الدموية والصدر في كليفلاند كلينك، وكبير مؤلفي الدراسة.

جراحات السمنة: نتائج مشجعة جداً
هذا وقد أظهرت الدراسة، التي حملت الاسم المختصر STAMPEDE، الآثار المفيدة لجراحات السمنة أو التمثيل الغذائي، في التحكم بنسبة الجلوكوز في الدم. وأظهرت دراسات إضافية وجود منافع صحية بخلاف فقدان الوزن بعد هذه الجراحات.



الممثلة الفرنسية ماريان فاكت تقف لالتقاط صور قبل عرض المسلسل التلفزيوني Shadowplay خلال مهرجان كان الدولي للمسلسلات، جنوب فرنسا. "أ ف ب"

قرأت لك

الخروب



كشفت تقرير نشر بموقع "رعاية الصحة" الأميركي، عن أن الخروب يحتوي على تركيزات عالية من الكالسيوم والحديد، وأيضاً تركيزات جيدة من حمض الفوليك وفيتامين "هـ" والثيامين والريبوفلافين والنحاس والبوتاسيوم والمنجنيز والسيلينيوم والألياف النباتية، وهي كلها عناصر تساهم في تعزيز صحة الإنسان بشكل ملحوظ.

وأثبتت دراسة طبية أن تناول الخروب مرتين يومياً لمدة 4 أسابيع يساهم في الحد من مستويات الكولسترول في الدم، وكما أنه غني بمركبات البوليفينول، التي تساهم في تعزيز الحد من الكولسترول، وكما تساهم في تقليل فرص الإصابة بالسرطان، خاصة سرطان عنق الرحم حسبما أظهرت الأبحاث الحديثة. ويساهم الخروب، في ضبط مستويات السكر بالدم وتنظيم عمل هرمون الأنسولين، نظراً لاحتوائه على مستويات عالية من الألياف الطبيعية، وأيضاً لا يمكن أن تغفل الفوائد الصحية المثيرة للخروب في تعزيز عملية الهضم. ويمكن طحن الخروب وإضافة الطحين إلى اللبن ليشبه بذلك مشروب الشيكولاتة الساخن، يمكن إضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الخروب للخبز، ويمكن إضافة مسحوق الخروب إلى الزبادي، وأيضاً يمكن استخدام بذور الخروب وتحميصها واستخدامها بدلاً من القهوة.

سؤال جواب

• بعض الأشخاص يعانون من الدوار الحركي لماذا لا يصاب الإنسان بالدوار من تأثير دوران الكرة الأرضية؟

لان حركة دوران الأرض منتظمة

• قد يحدث أحياناً انسداد للأذن الخارجية بما يسمى Wax فكيف يكون؟

افرازات طبيعية للأذن

• تمتاز يرانحتها الاخاذة ويتناسق عجيب في الالوان وهي الزهرة الوحيدة التي تفضلها الضراشات على غيرها لان رحيقها محبب في أعماقها ؛ وتوجد بعدة ألوان الأحمر والأبيض والأزرق والأصفر والزهري فما هي؟

القرنفل

• ما هو سبب اختلاف طعم ورائحة الشاي ؟
عمر الورقة المقطوفة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والافعى 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 سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين

قصة

في قصص الصين القديمة يحكى ان صبياً صغيراً كان يتمنى ان يصبح تاجراً كبيراً وكثيراً ما سخر اصداقاه منه لكنه لم يلبس من ان يحقق فكرته يوماً ما، هنا بدأ ينظر حوله كيف يبدأ ومن اين يبدأ .. لم يكن والده بالرجل الغني بل كان مزارعاً فقيراً واهمه ربة بيت لا تعرف عن هذه الدنيا غير شئون بيتها وعائلتها فقط .. في الأيام التالية كان الصبي يانح شان ينزل إلى السوق ليعمل اجيراً لئن يطليه وكلما حصل على بعض المال احتفظ بنصفه ومنح امه النصف الآخر حتى مضى عليه في عمله هذا عاماً كاملاً درس فيه احوال السوق وعرف كل صغيرة وكبيرة كيف يبيع التجار وكيف يكسبون، كيف يروجون لبيضانهم وما هو المشئ الذي يأتي بالمكسب الكبير سريعاً واخيراً كيف يمر اليوم هنا داخل السوق .. وجد ان معظم التجار لا يذهبون إلى بيوتهم عصراً والعمال ايضاً، وان محال الطعام هنا ليست بالشكل الجيد الذي يشده الجميع فقرر ان يبدأ مشروعه الصغير فوراً وبدون تأخير .. جمع ما معه من نقود ثم ذهب بها إلى عمه وكان نجاراً جيداً وطلب منه ان يصنع له عربة قوية يستطيع ان يجرها بسهولة وقد جلس معه ليرسم له عربة التي يريدوها وكيف سيكون شكلها .. ثلاثة ايام مرت قبل ان يمد يده ليضعها على عربته الخاصة وقد عم الفرح كل جسده الصغير ووقف بخصي ما تبقين من نقود ثم ذهب لشراء ما يحتاجه ليستكمل مطبخه ودكانه الصغير .. كانت امه عونه الرئيسي في هذا المشروع البسيط، شرح لها هدفه ولم تتأخر عليه فهي تحسن بحق امور الطبخ وبمهارة عجيبة ..

لم تمر ايام حتى كان يانح شان ينزل بعربته الصغيرة إلى السوق الكبير يعرض بضاعته من الطعام الجيد الشهي النظيف الغطى .. والساحن، فقد تعلم كيف يحافظ على الموقد مشتعلاً بهدوء، ثم يخجل من المرور على المحال والدكاكين، لم يخجل من ان يقف وينادي على طعامه لمن لا يستطيع ان يذهب إلى بيته وقد وجد صدى واسعاً خاصة ان طعام امه افق بلذته ما تصنع محال كثيرة، وايضاً كانت اسعاره معتدلة وفي متناول جميع الأيدي فوجد اقبالاً منقطع النظير لذلك اضطر اياه ان يكون همزة الوصل بينه وبين امه فقد كان يحمل ما تنتهي من مطبخه ليسرع به إلى ابنته ويوماً وراء يوم توقف والده عن العمل في المزارع ليمد ابنته بالطعام الذي يأتي اليهم بريح اكثر بكثير مما يأتي به عمل الأب.. الان يا صدقاني فإن يانح شان لم يعد في حاجة إلى ان يجرع عربته بين الاسواق فقد اصبح عنده الكثير من محال الطعام الجاهز والوجبات السريعة لكنه يجلس وراء مكتب فخم في مبنى رائع يدبر من خلاله اعماله ثم يعود إلى القصر الكبير الذي تعيش فيه اسرته الكبيرة امه ووالده وزوجته واطفاله وكثيراً ما يحكى لأطفاله حكايته منذ ان كان يحلم بالشراء حتى تحقق ذلك الحلم.

