

منوعات

الفكر

ص 22

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي
يحتفل باليوم العالمي للأجنين من خلال
عرض عمل فني مسرحي عبر الإنترنت

ص 31

سامر المصري:
الدراما السورية ستعود
وبقوة في الفترة المقبلة



خرافات تجنبها حتى تخسر
الوزن بشكل صحيح

ص 23

الأربعاء 17 يونيو 2020 م - العدد 12963
Wednesday 17 June 2020 - Issue No 12963

المراسلات: ص ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

فيسبوك يتيح دفع الأموال عبر واتساب

أطلق "فيسبوك" خدمة الدفع الخاصة به على تطبيق "واتساب" في البرازيل بهدف السماح للمستخدمين بالدفع مقابل المشتريات أو تحويل الأموال إلى الأقارب بسهولة.

وأطلق الموقع محفظة "باي فيسبوك" على تطبيق "واتساب" للمراسلة في تشرين الثاني-نوفمبر في الولايات المتحدة.

وهذه المرة الأولى التي يمكن فيها استخدام "واتساب" للدفع للشركات أو تحويل أموال للأفراد ضمن قائمة الأسماء في التطبيق. وستتوجب على المستخدمين امتلاك بطاقات فيزا/كارد أو ماستركارد صادرة عن مصارف معينة. وسيكون هناك حاجة إلى إدخال رمز مؤلف من ستة أرقام أو تعريف رقمي للمصادقة على عملية الدفع.

ويتم التعامل مع هذه العمليات التي تحصل على "باي فيسبوك" من مجموعات شريكة مثل "باي بال" في الولايات المتحدة و"سيلو" في البرازيل.

وأوضح "فيسبوك" في بيان إن إرسال الأموال أو إجراء عملية شراء على "واتساب" مجانية. ستدفع الشركات عمولة ماثلة لتلك التي تدفع في معاملات بطاقات الائتمان.

إمبريال كوليدج تطلق موعد التجارب البشرية للقاح كورونا

يستعد علماء جامعة إمبريال كوليدج لندن، لبدء مرحلة تجارب لقاح فيروس كورونا المستجد على البشر، هذا الأسبوع.

وستتم إعطاء قرابة 300 شخص أصحاء، جرعتين من اللقاح، والذي أثبت مساعده في تكوين مستويات عالية من الأجسام المضادة لتوفير 19-.

لدى اختبارها على الحيوانات، حسبما ذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية.

وفي حال ثبتت أمان اللقاح للاستخدام البشري، سيتم توسيع التجربة لتشمل 16 ألف شخص في وقت لاحق من العام الجاري.

بدلاً من استخدام الفيروس نفسه، يحقن لقاح إمبريال كوليدج لندن خيوطا مصطنعة من المواد الوراثية في العضلات، تحرض بدورها الجسم على تشكيل نسخ من بروتين الفيروس التاجي الذي يحمي نظام المناعة.



أربع وصفات لا تزيد الإصابة بالبرد إلا سوءاً

في أقرص المضادات الحيوية. المخاطر الناجمة عن الإسراف في استخدام هذا الدواء، قد تصل للوفاة، وفقاً لدراسة بريطانية حديثة. ووفقاً للدراسة التي أجراها معهد فرانسيس كريك في لندن، فإن هناك بكتيريا في الأمعاء تساعد نظام المناعة في التفاعل السريع مع أولى علامات وجود فيروسات في الرئة، الأمر الذي يساعد في تخفيف حدة العدوى. وتقوم هذه البكتيريا بوظيفة مهمة تتمثل في جعل أنسجة الرئة في حالة تأهب كخمد دفاع أول عند حدوث الإصابة، كما أنها ترسل إشارات تعوق دون التكاثر السريع للفيروس. وخلص العلماء الذين أجروا تجاربهم على الفئران التي تم حقنها بالأنفلونزا، إلى أن احتمالية الموت لدى الفئران الذين استخدم العلماء معهم المضادات الحيوية، زادت ثلاث مرات مقارنة بالفئران الذين لم يتم حقنهم بالمضادات الحيوية. وبعد يومين من حقن الفئران بفيروس الأنفلونزا، تكرر الفيروس في الرئة بمقدار خمسة أضعاف لدى الفئران التي تم حقنها بالمضادات الحيوية، مقارنة بتلك التي لم يتم حقنها. وتكشف نتائج الدراسة، أن استخدام المضادات الحيوية في غير موضعها السليم، لا يؤدي فقط لإضعاف تأثيرها وقتل البكتيريا النافعة في الجسم، لكنه يسهل أيضاً إصابة الجسم بالمزيد من الفيروسات مستقبلاً. ولفتت الدراسة التي نشرت في دورية "سيل ريبورتس" العلمية، النظر إلى أن القطاع الصحي في العالم كله، يواجه مشكلة زيادة المقاومة للمضادات الحيوية، الأمر الذي قد يزيد من إمكانية أن تسبب الجروح والأمراض البسيطة مستقبلاً في الوفاة.

الدينار تدفع شاربها إلى النوم، والنوم الجيد من أهم عوامل التخلص من نزلات البرد سريعاً، وفق "ميركور".

3. حليب ساخن بالعسل:

عادة ما تكون نزلة البرد مصحوبة بالسعال، حينها يلجأ الكثيرون إلى وصفة منزلية مكونة من الحليب الساخن والعسل للحد من السعال. لكن هذا الخليط يزيد من إثارة الأغشية المخاطية في البلعوم ما يزيد من حدة نوبات السعال. وعوضاً عن ذلك يوصى بنسب شاي الينسون أو الزعتر في مثل هذه الحالات.

4. المضادات الحيوية:

لا تؤثر المضادات الحيوية إلا في حالات العدوى البكتيرية. أما نزلات البرد فهي في أغلب الحالات عدوى فيروسية. وهنا لا يمكن أن تتوقع أي فائدة للمضادات الحيوية، بل على العكس إذ سيكون ضررها أكبر. وكلما تناول المريض المضادات الحيوية، تزداد خطورة أن تصبح البكتيريا مقاومة لهذه المضادات.

الأنفلونزا والمضادات الحيوية.. خلطة قاتلة؟

طفلك مصاب بنزلة برد؟ لا مشكلة، فالحل في المضاد الحيوية. هذه الطريقة السهلة التي يلجأ إليها البعض لعلاج نزلات البرد حتى دون استشارة الطبيب، لا تؤدي لأضرار صحية فحسب، بل قد تجعل أبسط نزلات البرد تنتهي بالوفاة.

يحذر الأطباء منذ سنوات طويلة من خطورة اللجوء للحل الأسهل لعلاج نزلات البرد والمتمثل لدى البعض

كثيرة هي الوصفات والنصائح التي نسمعها عند الإصابة بنزلة برد، لكن لبعضها تأثيرات عكسية لا تزيد الإصابة إلا تدهوراً. وبعضها يقلل من مناعة الجسم المتداعية أصلاً. فما الذي يجب تجنبه عند الإصابة بنزلات البرد؟

من منا لم يمر بهذا الموقف حين يُصاب بنزلة برد، حين تتوالى عليه النصائح من محيطه الاجتماعي للتخلص منها: أعشاب وعسل وخل. لكن على الرغم من ذلك يبقى للكثير من الأشخاص وصفاتهم

المؤمنين بها للتخلص من نزلات البرد بأسرع وقت ممكن، أوروبياً للتقليل من وطأة عوارضها

المزعجة كآلام البلعوم

والرأس والرشح.

ورغم النية الطيبة، إلا أن بعض النصائح يكون مفعولها عكسياً، إذ لا تعمل إلا على زيادة فترة الإصابة، كما يكشف موقع "فوكوس" الألماني. فما هي النصائح الواجب تجنبها عند الإصابة بالبرد:

1. التخلص من نزلة البرد بالتعرق في الساونا:

يلجأ البعض إلى التعرق في السرير بصحبة كيس ماء حار وشال، قد تكون فكرة جيدة عند الإصابة بالبرد. بيد أن الأطباء يحذرون من الذهاب إلى الساونا أو الحمام التركي الحار، لأن ذلك لا يزيد الأمر إلا سوءاً.

إذ يقوم بإتلاف الدورة الدموية بشدة، وهي التي تعاني من الضعف أساساً بسبب المرض. كما أن الهواء الساخن يعمل على خلق جو مثالي لإكثار الجراثيم. إذن فمن الأفضل عدم الذهاب إلى الساونا أو الحمام الحار عند الإصابة بنزلة برد.

2. مشروب غروغ الساخن:

يلجأ البعض إلى المشروبات الكحولية للتخلص من البرد كمشروب غروغ المكون من الروم والسكر والماء الساخن. لكن الأطباء يحذرون من أن المشروبات الكحولية تزيد من ضعف جهاز المناعة المتداعي في الجسم، كما ينقل موقع صحيفة "ميركور" الألمانية.

كما يقوم بامتصاص السوائل التي يحتاجها الجسم لمقاومة نزلة البرد.

كما أن البيرة الساخنة التي يشربها سكان بافاريا الألمانية كـ "وصفة صحية" لذيدة لا تساعد في الأخرى.

لكن البيرة الخالية من الكحول والمحتوية على عشبة

أول دواء من قشور التفاح لعلاج التصلب المتعدد

كشفت دراسة أمريكية طبية حديثة أن قشور التفاح تحتوي على مادة كيميائية يمكن أن تساهم في تحسين حالة مرضى التصلب المتعدد بشكل ملحوظ.

وأوضح الباحثون في جامعة توماس جيفرسون في فيلادلفيا الأمريكية، أن مركباً يحمل اسم "حمض أورسوليك" موجود في قشور التفاح وأيضاً في الكمثرى والخوخ، يمكن أن يصبح أول دواء يقلص الضرر المدمر الناتج عن مرض التصلب المتعدد.

وأشار الباحثون إلى أن المركب قد يساعد مرضى التصلب المتعدد على المشي بالعصا، بدل الكراسي المتحركة، إذ يعمل على إيقاف وترميم الضرر العصبي في التصلب المتعدد، ويعيد بناء الأعصاب الواقية التي تغطي الخلايا العصبية في التصلب.

يُشار إلى أن الأدوية الموجودة حالياً تبطل أو توقف مرض التصلب العصبي المتعدد في المراحل المبكرة بتهدئة جهاز المناعة، ولكنها غير قادرة على إصلاح أي ضرر في الجهاز العصبي، على عكس حمض أورسوليك. وفي الاختبارات على الفئران، تمكنت الحيوانات المشلولة التي حصلت على حمض أورسوليك، من المشي مرة أخرى، حسب صحيفة دايلي ميل البريطانية. وقال الباحثون "إنه ليس علاجاً" ولكن إذا شوهدت نتائج مماثلة في البشر، فإنه سيحسن بشكل كبير نوعية حياتهم. وعادة ما يصيب مرض التصلب المتعدد المرضى من 20 إلى 30 عاماً، وهو أكثر شيوعاً بين النساء من الرجال. ويأمل فريق البحث في تجربة هذا العقار على البشر في أقرب وقت ممكن.

الاسلمون متهم بـكورونا

قال مسؤولون بمنظمة الصحة العالمية، الاثنين، إن أسباب ظهور سلسلة جديدة من الإصابات بفيروس كورونا في العاصمة الصينية بكين غير مؤكدة ووصفوا الادعاء بأن واردات من السلمون أو تعبته ربما تكون السبب في ذلك بأنه "افتراض".

ووضعت عدة مناطق بالعاصمة الصينية نقاط تفتيش أمنية وأغلقت المدارس وأمرت بإجراء اختبارات للمواطنين للكشف عن فيروس كورونا. الاثنين، بعد زيادة غير متوقعة في حالات الإصابة المرتبطة بكبير سوق لبيع المواد الغذائية بالجملة في آسيا.

وذكرت صحف حكومية أنه تم اكتشاف الفيروس في أدوات تقطيع السلمون المستورد في شينغهاي بكين وسط مخاوف من حدوث موجة ثانية من الصين.

وقال رئيس برنامج الطوارئ في منظمة الصحة العالمية، مايك رايان، في إفادة صحفية إنه يتحفظ في القول بضرورة اختبار عمليات التتبع نتيجة للإصابات الجديدة.

وتمثل تصريحاته تكراراً لتصريحات أدلى بها خبراء، في وقت سابق، قالوا إن من غير المرجح أن يحمل السمك نفسه المرض وإن أي صلة بالسلمون ربما يكون نتيجة تلوث تم نقله.

وقال رايان إن منظمة الصحة العالمية تتابع عن كثب هذا التفشي، الذي يثير القلق في ضوء ظهوره في مدينة كبيرة مثل بكين كما أنها على اتصال وثيق بالسلطات الصينية مع سعيها للسيطرة عليه.

الغذاء والدواء الأمريكية تُلقي الاستخدام الطارئ لهيدروكسي

ألغت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، أمس الأول الاثنين، ترخيص الاستخدام الطارئ لعقار الملاريا هيدروكسي كلوروكين، لعلاج من فيروس كورونا الجديد.

وقالت إدارة الغذاء والدواء: "لم يعد ممكناً بناء على ما استجد من أدلة الاعتقاد بأن تركيبات هيدروكسي كلوروكين، وعقار كلوروكين المرتبط بها فعالة في علاج المرض الذي يسببه الفيروس".

تأتي الخطوة بعد أن أشارت عدة دراسات إلى أن الدواء غير فعال بما في ذلك تجربة كبيرة هذا الشهر أظهرت فشله في منع إصابة أشخاص بالفيروس.

وقال ترامب في مارس (آذار) الماضي، إن "لهيدروكسي كلوروكين المستخدم مع المضاد الحيوي أزيثروميسين، فرصة حقيقية لإحداث تغيير كبير في تاريخ الطب"، دون أن يقدم دليلاً يذكر يدعم هذا الادعاء. وقال فيما بعد إنه "تناول الدواء بشكل وقائي بعد تشخيص إصابة شخصين بعملان في البيت الأبيض بكورونا".

موقع أوروبي للمساعدة على

الرد على أسئلة السياح

أطلقت المفوضية الأوروبية أمس الأول الاثنين موقعاً إلكترونيًا وتطبيقاً لمساعدة الأوروبيين الراغبين بتفضية عطلة في دول أخرى من الاتحاد الأوروبي والرد في هذا الإطار على أسئلتهم المتعلقة بجائحة "كوفيد-19".

فمع رفع الكثير من الدول الأوروبية الاثنين القيود المفروضة عند حدودها لمكافحة الوباء، تسمح أداة "ري-أوبن إي يو" التي تُحدَّث بانتظام والمتوفرة في 24 لغة مختلفة، بمعرفة شروط السفر والإقامة في الدول السبع والعشرين الأعضاء في الاتحاد الأوروبي.

ويمكن للمستخدم الحصول على معلومات عامة حول وضع الوباء في بلد معين وإمكانية التنقل بحرية فيه والدخول إليه في سيارة أو دراجة نارية أو عربة تخييم وما إذا كان يعتمد لإقامة الحجر لمدة 14 يوماً.

وتوفر معلومات أيضاً حول فتح المتاجر غير الأساسية والمساكن السياحية والمطاعم والشواطئ، فضلاً عن المتاحف والمواقع الأثرية. كذلك، ثمة معلومات عن وضع الكمامة في الأماكن العامة والنقل المشترك وإجراءات التباعد الاجتماعي والبروتوكولات الصحية المحتملة للسائح.

وتعيد غالبية دول الاتحاد الأوروبي ومنطقة شينجن فتح حدودها الاثنين في ما بينها مع اختلاف في الترتيبات المتخذة إذ أن بعض البلدان لا تزال تفرض قيوداً على الوافدين من مناطق لا يزال معدل الإصابات فيها يعتبر مرتفعاً جداً.

ما الطريقة المثلى

لمراقبة درجة حرارتك؟

عندما تشعر بألك مصاب بالحمى، فإن أول شيء تفعله هو قياس درجة حرارتك، لذا يعد وجود مقياس حرارة في متناول اليد أمراً ضرورياً في الصندوق الطبي الخاص بك، وهو أمر حاسم أيضاً في أوقات الوباء.

ويحسب استشاري الطب الباطني، في مستشفيات أبولو، ناي مومباي، فإن مساحات درجة الحرارة بالأشعة تحت الحمراء هي واحدة من أفضل الخيارات المتاحة لقياس درجة الحرارة.

من جهته يقترح الدكتور راجيش جارجيا، استشاري الطب الباطني، مستشفى هندوجا خار أنه للحصول على النتائج الأكثر دقة، من المهم التحقق من درجة الحرارة بالطريقة الصحيحة، عبر قياس درجة الحرارة عدة مرات واختيار القراءة الأعلى بدلاً من القراءات المتدنية.

ويقول الدكتور راجيش: "القراءات يمكن أن تختلف بناء على درجة حرارة السطح، واعتماداً على البيئة التي ينحدر منها الإنسان، سواء كانت ساخنة أو باردة. هناك فرق بين درجة حرارة الجسم أثناء الصباح والليل.

أفضل طريقة لضمان الدقة هي قياس درجة حرارة الفم، والتأكد من عدم وجود مصدر للحرارة أو البرودة قبل قياس درجة الحرارة".



ظفرة في فيروس كورونا تزيد فرص الإصابة

أظهرت دراسة أجراها باحثون أمريكيون أن ظفرة معينة في فيروس كورونا المستجد يمكن أن تزيد بشكل كبير من قدرته على إصابة الخلايا. وقال خبراء في مركز سكريبس ريسيرتش إن هذا البحث ربما يفسر السبب وراء عدم تسبب تفشي الفيروس مبكراً في بعض أنحاء العالم في جعل الأنظمة الصحية هناك غير قادرة على استيعاب المرضى، بخلاف ما حدث في أماكن مثل نيويورك وإيطاليا حيث تفشى الفيروس أيضاً. وأدت الظفرة السماة (دي614جي) إلى زيادة عدد التنتوات الشوكية على فيروس كورونا والتي تمنحه شكله التاجي المميز. هذه التنتوات التي تسمح للفيروس بالارتباط بالخلايا وإصابتها. ويقول الباحثون إنه لا يزال من غير المعروف ما إذا كانت هذه الظفرة الصغيرة تؤثر على شدة أعراض المصابين أو تزيد من الوفيات. وأظهر بحث أقدم أن فيروس كورونا المستجد (سارس-كوف-2) يتحور ويتطور، لأنه يتكيف مع مضيفيه من البشر. وجرى تحديد ظفرة (دي614جي) على وجه الخصوص كمصدر قلق عاجل، لأنها تبدو ظفرة سائدة.

مشاركة فريق من الباحثين والمبتكرين والطلبة جامعة الإمارات تطلق شركة ناشئة تقدم تقنيات مبتكرة تعمل دون لمس



•• العين - الفجر

مع استمرار الباحثين في جميع أنحاء العالم بابتكار اختراعات جديدة لمكافحة وباء كوفيد-19، قام فريق من الباحثين والمبتكرين وطلبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة في العين بدعم من منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار بإطلاق شركة ناشئة تقدم تقنيات مبتكرة تعمل دون لمس.

تركز الشركة الناشئة "ميتا تاتش" على تحويل التقنيات المتوفرة المتعارف عليها إلى تقنيات دون لمس بهدف المساعدة على تقليل لمس المناطق التي يحتمل أن تكون ملوثة بغية تقليل خطر انتقال العدوى.

إحدى هذه الحلول هي لوحة مفاتيح "TchK" المصممة التي تعمل دون لمس، حيث تتيح هذه التقنية للمستخدم المصاعد تشغيلها دون الحاجة إلى الضغط على أية أزرار، فهي تعمل بمجرد وضع الأصبع بالقرب من الزر المطلوب دون الحاجة للامساع سطحة.

تشكل المصاعد، وخاصة الأزرار، وفقاً لخبراء الصحة، احتمالية عالية للإصابة بالعدوى حيث يمكن للفيروس البقاء على الأسطح لفترة طويلة جداً. وإن نظام TchK يتميز بسهولة وأمان تركيبه على أية لوحات مفاتيح المصاعد.

وقد تم فعليا تثبيت هذه التقنية في مطارات أبو ظبي وعدد من مباني جامعة الإمارات العربية المتحدة

امتنانها لدولة الإمارات العربية المتحدة وجامعة الإمارات العربية المتحدة، قائلة، "نحن سعداء للغاية بالدعم الغير مشروط والفرص المقدمة للشباب ورواد الأعمال في الدولة. حيث يعد منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار نموذجا متميزا لهذا الدعم فهو يدعم شغف الابتكار ويقدم كافة أنواع الدعم للطلبة وأعضاء هيئة التدريس وقطاع الصناعة، مما يمكنهم من تحويل أفكارهم إلى أعمال ناجحة".

وقالت الدكتورة نهال شبراك، المدير التنفيذي لمنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار، "نحن نعيش في عصر رقمي وفي خضم الثورة الصناعية الرابعة وإن الشباب لديهم فضول علمي كبير وهذا الفضول هو محرك الابتكار، وثمرة هذا الفضول العلمي هو رؤية تقنية رائدة نبعث من هذا الفضول - تقنية أزرار المصاعد التي تعمل بدون لمس - تسهم بشكل إيجابي في مكافحة انتشار وباء كوفيد-19. وأشارت شبراك إلى أن جامعة الإمارات تتواصل بالتعاون مع شركة "ميتا تاتش" بإطلاق تقنيات أخرى من شأنها أن تساعد المجتمع على أن يكون أكثر مرونة بعد انحسار وباء كوفيد-19 من أجل حياة أفضل". يشار إلى أن شركة "ميتا تاتش" ستوفر فرص عمل للشباب، حيث سيحصل عشرة من خريجي جامعة الإمارات العربية المتحدة كمتدربين بأجر في الشركة مع فرصة الحصول على عمل دائم في الشركة بعد انقضاء فترة التدريب.

بنجاح. ويعود نجاح هذه الشركة الناشئة إلى التعاون الثمر بين منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار ومجلس التوازن الاقتصادي الذي قدم فريق عمل "ميتا تاتش" التوجيه والتدريب ومعلومات عن وضع السوق الحالي وزودهم بالمعرفة اللازمة وربطهم مع الجهات التي بإمكانها أن تساعدهم في إيصال منتجاتهم إلى السوق. وذكر الدكتور فادي النجار، الشريك المؤسس لـ "ميتا تاتش" وأستاذ مساعد بقسم علوم

الحاسوب وهندسة البرمجيات في جامعة الإمارات العربية المتحدة، "نعقد امتقانا راسخا بأن منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار ومجلس التوازن الاقتصادي يوفران البيئة الداعمة التي ستمكنا من ابتكار وإطلاق تقنيات جديدة مطلوبة في المستقبل". ومن جهتها أعربت زران يوسف، خريجة الهندسة الكيميائية من جامعة الإمارات العربية المتحدة والرئيس التنفيذي للعمليات في "ميتا تاتش" عن

زايد للثقافة الإسلامية تطلق حملة مجتمعية تحت شعار «شكراً أسرتي»

•• العين - الفجر

تطلق دار زايد للثقافة الإسلامية اليوم الأربعاء الموافق 17 يونيو بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع ومؤسسة التنمية الأسرية، ووزارة التربية والتعليم وصحيفة الاتحاد بالإضافة إلى شبكة رؤية الإمارات الإعلامية وفرسان الإمارات الحملة المجتمعية تحت شعار "شكراً أسرتي". وذلك

تأكيداً وإيماناً بأهمية دور الأسرة ودعمها للنفوس بالاجتماع في ظل الظروف الصعبة التي يشهدها العالم جراء جائحة فيروس كورونا المستجد وما تحمله من تبعات على أفراد الأسرة والمجتمع. عملاً برسالة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة عندما قال "أوصيكم بأهلكم"، وتأتي حملة "شكراً أسرتي" التي تستمر مدة أسبوعين لتقديم الشكر والامتنان للعاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة

إعادة كسب العلاقة الإيجابية في الحياة الأسرية في وقت الأزمة. وأشارت الدكتورة نضال محمد الطنيجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية إلى أن هذه الحملة تأتي لتسليط الضوء على دور الأسرة الفاعل في احتواء جائحة كورونا (كوفيد-19)، وتعزيز أهمية التلاحم الأسري في مواجهة الأزمات بشكل إيجابي لتحقيق التلاحم المجتمعي في دولة الإمارات، والمساهمة في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للحكومة من خلال نشر قيم

المشاركة في تقديم الشكر والامتنان لأفراد أسرهم عبر صفحات التواصل الاجتماعي كما ستبذل الحملة المجتمعية تقديم ورش توعوية عن بعد عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية، للحد من الأزمات والتحديات الإيجابية في العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية بهدف تعزيز أهمية دور الأسرة عامة

التي ستمتد من خلال المنشورات والتحديات الخاصة بمواجهة الأزمة والحديث حول مهارة الاحتواء العاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة التعليم والعمل عن بعد وتوفير البرامج الترفيهية وزرع الإيجابية والتفاهل في نفوس أبنائهم، مما يدل على مدى الوعي الذي تمتع به هذه الأسر، وبالتالي علينا أن نقدم لها رسالة شكر لدفعها على الاستمرار ومواصلة العمل والعطاء بروح قوية ومتفائلة حتى زوال هذه الجائحة.

بدورها أشارت سعادة مريم محمد الرميشي مدير عام مؤسسة التنمية الأسرية إلى إطلاق الحملة المجتمعية "شكراً أسرتي" التي تنظمها دار زايد للثقافة الإسلامية تؤكد أهمية دور

المشاركة في تقديم الشكر والامتنان لأفراد أسرهم عبر صفحات التواصل الاجتماعي كما ستبذل الحملة المجتمعية تقديم ورش توعوية عن بعد عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية، للحد من الأزمات والتحديات الإيجابية في العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية بهدف تعزيز أهمية دور الأسرة عامة

التي ستمتد من خلال المنشورات والتحديات الخاصة بمواجهة الأزمة والحديث حول مهارة الاحتواء العاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة التعليم والعمل عن بعد وتوفير البرامج الترفيهية وزرع الإيجابية والتفاهل في نفوس أبنائهم، مما يدل على مدى الوعي الذي تمتع به هذه الأسر، وبالتالي علينا أن نقدم لها رسالة شكر لدفعها على الاستمرار ومواصلة العمل والعطاء بروح قوية ومتفائلة حتى زوال هذه الجائحة.

بدورها أشارت سعادة مريم محمد الرميشي مدير عام مؤسسة التنمية الأسرية إلى إطلاق الحملة المجتمعية "شكراً أسرتي" التي تنظمها دار زايد للثقافة الإسلامية تؤكد أهمية دور

بنجاح. ويعود نجاح هذه الشركة الناشئة إلى التعاون الثمر بين منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار ومجلس التوازن الاقتصادي الذي قدم فريق عمل "ميتا تاتش" التوجيه والتدريب ومعلومات عن وضع السوق الحالي وزودهم بالمعرفة اللازمة وربطهم مع الجهات التي بإمكانها أن تساعدهم في إيصال منتجاتهم إلى السوق. وذكر الدكتور فادي النجار، الشريك المؤسس لـ "ميتا تاتش" وأستاذ مساعد بقسم علوم

زايد للثقافة الإسلامية تطلق حملة مجتمعية تحت شعار «شكراً أسرتي»

تطلق دار زايد للثقافة الإسلامية اليوم الأربعاء الموافق 17 يونيو بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع ومؤسسة التنمية الأسرية، ووزارة التربية والتعليم وصحيفة الاتحاد بالإضافة إلى شبكة رؤية الإمارات الإعلامية وفرسان الإمارات الحملة المجتمعية تحت شعار "شكراً أسرتي". وذلك

تأكيداً وإيماناً بأهمية دور الأسرة ودعمها للنفوس بالاجتماع في ظل الظروف الصعبة التي يشهدها العالم جراء جائحة فيروس كورونا المستجد وما تحمله من تبعات على أفراد الأسرة والمجتمع. عملاً برسالة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة عندما قال "أوصيكم بأهلكم"، وتأتي حملة "شكراً أسرتي" التي تستمر مدة أسبوعين لتقديم الشكر والامتنان للعاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة

إعادة كسب العلاقة الإيجابية في الحياة الأسرية في وقت الأزمة. وأشارت الدكتورة نضال محمد الطنيجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية إلى أن هذه الحملة تأتي لتسليط الضوء على دور الأسرة الفاعل في احتواء جائحة كورونا (كوفيد-19)، وتعزيز أهمية التلاحم الأسري في مواجهة الأزمات بشكل إيجابي لتحقيق التلاحم المجتمعي في دولة الإمارات، والمساهمة في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للحكومة من خلال نشر قيم

المشاركة في تقديم الشكر والامتنان لأفراد أسرهم عبر صفحات التواصل الاجتماعي كما ستبذل الحملة المجتمعية تقديم ورش توعوية عن بعد عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية، للحد من الأزمات والتحديات الإيجابية في العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية بهدف تعزيز أهمية دور الأسرة عامة

التي ستمتد من خلال المنشورات والتحديات الخاصة بمواجهة الأزمة والحديث حول مهارة الاحتواء العاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة التعليم والعمل عن بعد وتوفير البرامج الترفيهية وزرع الإيجابية والتفاهل في نفوس أبنائهم، مما يدل على مدى الوعي الذي تمتع به هذه الأسر، وبالتالي علينا أن نقدم لها رسالة شكر لدفعها على الاستمرار ومواصلة العمل والعطاء بروح قوية ومتفائلة حتى زوال هذه الجائحة.

بدورها أشارت سعادة مريم محمد الرميشي مدير عام مؤسسة التنمية الأسرية إلى إطلاق الحملة المجتمعية "شكراً أسرتي" التي تنظمها دار زايد للثقافة الإسلامية تؤكد أهمية دور

المشاركة في تقديم الشكر والامتنان لأفراد أسرهم عبر صفحات التواصل الاجتماعي كما ستبذل الحملة المجتمعية تقديم ورش توعوية عن بعد عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية، للحد من الأزمات والتحديات الإيجابية في العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية بهدف تعزيز أهمية دور الأسرة عامة

التي ستمتد من خلال المنشورات والتحديات الخاصة بمواجهة الأزمة والحديث حول مهارة الاحتواء العاطفي بين الأسرة والزوجين في وقت الأزمة، بالإضافة إلى مهارة التعليم والعمل عن بعد وتوفير البرامج الترفيهية وزرع الإيجابية والتفاهل في نفوس أبنائهم، مما يدل على مدى الوعي الذي تمتع به هذه الأسر، وبالتالي علينا أن نقدم لها رسالة شكر لدفعها على الاستمرار ومواصلة العمل والعطاء بروح قوية ومتفائلة حتى زوال هذه الجائحة.

بدورها أشارت سعادة مريم محمد الرميشي مدير عام مؤسسة التنمية الأسرية إلى إطلاق الحملة المجتمعية "شكراً أسرتي" التي تنظمها دار زايد للثقافة الإسلامية تؤكد أهمية دور

الجهات المختصة، حيث كان للأسر في مجتمعنا دوراً كبيراً في تحقيق النهضة الشاملة، وتقديم نموذج مشرف عكس صورته إلى دول العالم. وتأتي حملة "شكراً أسرتي" لتبث رسائل الشكر للجميع على الجهود المبذولة. كما أثنيت سعادة الدكتورة أمينة الضحاح الشامسي الوكيل المساعد لقطاع الرعاية والأنشطة في وزارة التربية والتعليم على

المبادرة التي تأتي في ظل ظروف استثنائية تبدل فيها الأسر جهوداً مشهودة لرعاية أبنائها على كافة الأصعدة سواء التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية، مبيّنة أن الحكومة الرشيدة أولت جانباً كبيراً من اهتمامها لتعزيز دور الأسرة ودعمها للقيام بالأدوار المطلوبة بها خاصة في ظل الظروف الراهنة. وأوضحت سعادتها أن الأذوار التي تقوم بها الأسر خاصة في ظل هذه الاستثنائية أسهمت بشكل كبير في استدامة ومواصلة مختلف أوجه النشاط الإنساني في دولتنا الحبيبة حيث عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت

عنصرنا فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

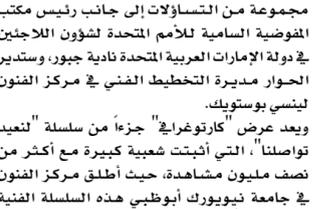
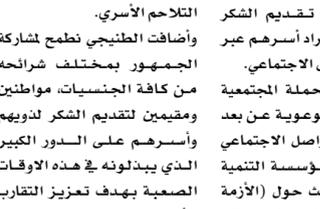
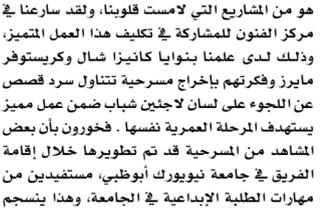
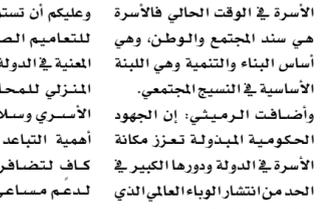
عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.

عكست الالتزام التام من قبل الأسر والوعي الكبير بخصوصية هذه المرحلة التي نعيشها على مستوى متقدم من العطاء والبدل والحكمة الذي تتمتع به الأسر. لذلك نتمن جهود كل أسرة كانت عنصراً فعالاً في الحفاظ على سلامتها وسلامة أبنائها وسلامة الوطن أيضاً. جدير بالذكر أن هذه الحملة تحمل بين طياتها همسات توعوية تحفز حس المسؤولية لدى أفراد المجتمع اتجاه أسرهم ومجتمعهم في ظل هذه الظروف الاستثنائية.



نجاح فريق جراحي

توام يستأصل ورم وزنه 700 جرام في الغدة الدرقية لريضة مسنة

•• العين - الفجر

تمكن الفريق الجراحي بمستشفى توام، أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة)، من استئصال ورم في الغدة الدرقية حجمه 20 سم ووزنه 700 جرام في عملية جراحية دقيقة ومعقدة استغرقت 5 ساعات تكلفت بالنجاح لريضة مسنة عمرها 70 عاماً كانت تعاني من تضخم كبير في الغدة الدرقية نتج عنه ضغطاً كبيراً على الأوعية الدموية الكبيرة بمنطقة الرقبة والصدر.

وأوضح الدكتور محمد أحمد الفلاسي، طبيب استشاري ورئيس قسم جراحة الأنف والأذن والحنجرة والرؤية بالمستشفى، الذي أجرى العملية بمساعدة كل من الدكتور نور الدين الحسن والدكتور جون أنه قد تم إجراء شق من الرقبة إلى منطقة الحجاب الحاجز مانكملت بالنجاح لولا تلك دون المساس بسلامة الصوت والأعصاب، مع الحفاظ على سلامة الأوعية الدموية الكبيرة وقد ساهم ذلك في نجاح العملية وخروج المريضة من المستشفى في صحة جيدة.

وأضاف الفلاسي أحد الكوادر الطبية الموهبة، أن المريضة التي تم إحالتها من إحدى المستشفيات الحكومية كانت تعاني من الآلام مبرحة ومضاعفات صحية خطيرة نظراً لكبر سنها مشيراً إلى أن هذه الجراحة المعقدة التي امتدت من الرقبة إلى منطقة الحجاب الحاجز مانكملت بالنجاح لولا تلك الإمكانيات والقومات التشخيصية المتقدمة التي يمتلكها مستشفى توام والخبرات والكفاءات العالمية المتميزة للأطباء المعالجين.

كما أضاف د. الفلاسي أن الأورام التي تصيب الغدة الدرقية قد تكون أوراماً حميدة أو خبيثة ويعتبر الاستئصال الجراحي للغدة الدرقية هو الطريقة الأفضل للتعامل مع سرطان الغدة الدرقية. ويتم استئصالها في حالات الأورام الحميدة عندما تتسبب في حدوث ضغط على الجري التنفسي أو المريء ويصاحب المريض من صعوبة في البلع. أما في حالات أورام الغدة الدرقية الخبيثة فعادة ما يتم علاجها بنسبة 99% من مضاعفات، إذا ما تم استئصالها بشكل كامل وفقاً للمعايير الطبية السليمة

مديرو المراكز التجارية ينضمون إلى مبادرة شرطة دبي «شارك مع فرق الدراجات الهوائية»

•• دبي - الفجر

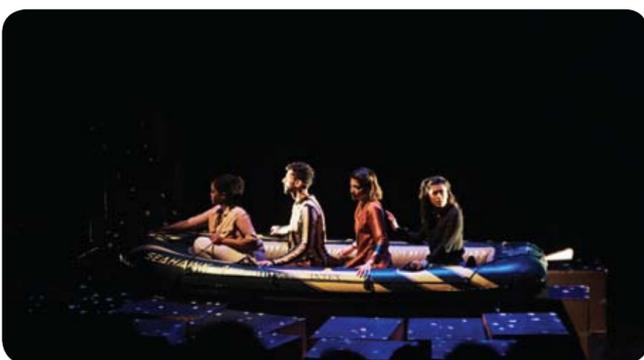
شارك مديرو المراكز التجارية في مبادرة "شارك مع فرق الدراجات الهوائية" التي أطلقتها القيادة العامة لشرطة دبي، لفتح الباب للراغبين بالتطوع ضمن فرق الدراجات الهوائية المتخصصة الشرطية، والمشاركة في الجهود التي تبذلها شرطة دبي لتوعية الجمهور بالإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها الدولة في سبيل مكافحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19". وأكد المقدم علي السويدي نائب مدير إدارة البحث الجنائي لأقسام ديرة في الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، أن المراكز التجارية شريك أساسي ومهم في تطبيق الإجراءات الاحترازية والحد من انتشار فيروس، مشيراً إلى أن المراكز التجارية تسهم في حماية المجتمع من خلال عدم السماح للمخالفين بالدخول للمراكز التجارية بوصفها أماكن حيوية تستلزم الحفاظ على سلامتها وسلامة مرافقها، إلى جانب فحص درجة حرارة الزوار قبل دخولهم، والتأكد من التزامهم بالإرشادات الصحية، ومنع التجمعات.

وشدد على ضرورة ارتداء الكمامات والتباعد الجسدي في المراكز التجارية لأهميتها في الوقاية من فيروس كورونا، مؤكداً ضبط عدد من المخالفين في المراكز التجارية لعدم التزامهم بارتداء الكمامات.

بدوره، أوضح الرائد محمد عبد الرحمن رئيس قسم أمن المراكز التجارية، أن شرطة دبي حرصت على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين في الإمارة، وتعمل بكافة طاقاتها وتكتف جهودها من أجل تحسين المجتمع، وضمان أعلى مستويات الوقاية لجميع أفرادها، مضيفاً أن الدعم الكبير للقيادة العليا أسهم في تدليل كافة العقبان والصعوبات لمنع انتشار الفيروس في قطاع المراكز التجارية، ومن منطلق الشراكة الاستراتيجية حرص مديرو المراكز التجارية على تمثيل القطاع والانضمام إلى مبادرة شرطة دبي شارك مع فرق الدراجات الهوائية.

وأضاف أن المشاركين في المبادرة هم رامي إبراهيم، ورضا حسن من ميراس، وأحمد الأغظلي من شركة نخيل، ومحمود الفلاسي، وخالد النعيمي من مركز دبي المالي العالمي، ومحمد فريدوني وعبد الحميد الخشبي من أسواق، وأحمد فائق من مركز الفرير، ومحمد الجسمي من ستي ستر مردف، وفؤاد شرف، وحسين موسى من شركة النظم.

وأعرب مديرو المراكز التجارية عن سعادتهم بمشاركتهم في المبادرة، مؤكداً أن انضمامهم يأتي امتثالاً لقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاه الله: "الجميع اليوم مسؤول عن الجميع"، وحرصاً من قطاع المراكز التجارية على الإخراط في المبادرات المجتمعية لشرطة دبي.



منوعات الفكر

23

قد تستغرب من حقيقة أن النوم سيساعدك في فقدان الوزن، فكيف ذلك؟ الجواب لدينا. كما سنعرض لك خمس خرافات حول تخفيف الوزن، يجب عليك تجنبها حتى تخسر الوزن بشكل صحي.



قلة النوم تسبب الشعور بالجوع الشديد

خرافات تجنبها حتى تخسر الوزن بشكل صحيح



بالشاحن في إحدى زوايا الغرفة أو وضعه تحت السرير. بهذا الطريقة، ستمتكن من تجنب الولوج إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

الرياضة المسائية

بالقابل، يرى البعض أن أفضل وقت لمن يرغب في ممارسة رياضة المشي من أجل إنقاص الوزن، هو وقت المساء وبالتحديد مباشرة بعد تناول وجبة العشاء، وذلك وفقاً لنقل موقع دويتشه فيله عن مجلة (إن ستايل).

وقال الموقع إن فريقاً بحثياً تابعاً لجمعية السكري الأميركية وجد أن المشي لمدة 15 دقيقة بعد العشاء أكثر فعالية من المشي لمدة 45 دقيقة في الصباح أو عند الظهر، وإن المشي في هذا التوقيت بالذات يحفز عمليات التمثيل الغذائي والهضم ويضمن أيضاً نقل الطعام بشكل أسرع من خلال الجهاز الهضمي.

وحسب مجلة (إن ستايل) يفضل الذهاب في نزهة وسط الطبيعة على الأقل ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع مباشرة بعد تناول وجبة العشاء، إذ ينبغي ألا تتعدى المدة الزمنية التي تفصل بين تناول اللقمة الأخيرة من وجبة العشاء والبدء في المشي خمسة عشرة دقيقة كحد أقصى.

ابتعد عن هذه الخرافات

وحتى تحافظ على نجاحك في فقدان الوزن، نقدم لك هنا خمس خرافات حول التغذية والنخسيس، وذلك وفقاً لتقرير نشره موقع (نيوزي) الروسي:

الخرافة 1: تناول الطعام بعد السابعة مساء يؤدي إلى زيادة الوزن

قد يؤدي تناول الطعام بعد السابعة مساء إلى تراكم الدهون في الجسم، وذلك في حال كانت وجبة العشاء أول وجبة يتناولها المرء في اليوم. من هذا المنطلق، مع الالتزام بمثل هذا النظام الغذائي تبدأ الدهون في التراكم داخل الجسم. في سياق متصل، قد يواجه المرء موقفاً مشابهاً إذا كانت لديه فجوات كبيرة جدا بين الوجبات.

الخرافة 2: الـ(غريب فروت) والكرفس يحرقان الدهون

يحتوي الـ(غريب فروت) على العديد من المكونات المفيدة، وهو منخفض السعرات، إذ يحتوي كل مئة غرام على حوالي أربعين سعرا، لكنه ليس حبة سحرية. كما أن الكرفس منخفض السعرات الحرارية أيضا، حيث تحتوي كل مئة غرام من الكرفس على عشرين سعرا حراريا. ومع ذلك، فإن الكرفس لا يحتوي على مكونات من شأنها أن تحرق الدهون.

الخرافة 3: تناول السكر يؤدي إلى زيادة الوزن

وذلك من خلال تناول كميات قليلة من الطعام. سيكون هذا الأمر كافيا لتخفيف الوزن، ولكنه لن يجعلك تتمتع باللياقة البدنية التي تطمح إليها.

وأوردت الكاتبة أن النوم والرياضة يعتبران عاملين أساسيين للحفاظ على نمط حياة صحي، لذلك، يوصي المدرب الشخصي، كارتر غود، بمحاولة تحديد الأولويات من خلال ممارسة التمارين الرياضية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

علاوة على ذلك، شدد غود على أهمية خلق عادات نوم أفضل، حيث أكد موقع (إنسايدر)، (في الليلة التي تسبق ممارسة الرياضة، ينبغي أن تبذل كل ما في وسعك للنوم لمدة تتراوح بين سبع وثمانى ساعات على الأقل).

كما قدم غود نصائح مختلفة من شأنها أن تساعد في القيام بذلك:

• أنشئ روتيناً ليلياً تقوم به قبل الخلود إلى النوم بمدة تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة. يمكن أن يساعد ذلك جسمك في ربط بعض الأنشطة بالنوم.

• تجنب الأضواء الزرقاء الساطعة بمجرد غروب الشمس.

• انخرط في الأنشطة التي ستساعدك في الشعور بالهدوء ليلاً، بما في ذلك قضاء بعض الوقت قبل النوم في التأمل وكتابة المذكرات.

ضع هاتفك بعيداً عن متناول يديك على الرغم من أن هذا قد يبدو صعباً ولكن، البداية، ولكن، الأمر يستحق المحاولة. واضبط منبهك واعمل على توصيل هاتفك

في تقريرها الذي نشره موقع (إنسايدر) الأمريكي، قالت الكاتبة راشيل هوسي إن النوم يعتبر أمراً في غاية الأهمية لتمتع بصحة جيدة، ولا سيما أن الحرمان من النوم يعكس سلباً على الحالة المزاجية للإنسان، ناهيك عن الشعور بالجوع الشديد طوال اليوم.

وأكدت الكاتبة أهمية النوم لفقدان الوزن، وذلك وفقاً للعديد من الدراسات التي كشفت وجود أدلة علمية تثبت ذلك. وحيال هذا الشأن، ذكر بين كاربنتر، وهو مدرب شخصي، بعض الأمثلة المتنوعة، حيث قال (قارنت إحدى الدراسات آثار النوم لمدة أربع ساعات خلال ليلة واحدة مقابل ثماني ساعات من النوم، وكشفت أن مدة النوم الأقصر تزامنت مع مستويات أعلى من الجوع وزيادة 559 سعرة حرارية (أي 22% من الطعام في المعدل).

وأضاف كاربنتر أنه (إلى جانب زيادة الشهية، من المنطقي أن يتسبب الحرمان من النوم في تناول كمية أكبر من الطعام، لأن البقاء مستيقظاً لفترة أطول يتيح فرصة أكبر لتناول الطعام).

في سياق متصل، اقترح كاربنتر خلط عمل مختلفة يمكنك اتخاذها لفقدان الدهون:

- مارس التمارين الرياضية في الصباح، لكن حافظ على قصر مدتها حتى تزيد من وقت النوم.
- حدد أولويات التدريب في الأيام التي لا تضطر فيها إلى الاستيقاظ مبكراً، على غرار عطلة نهاية الأسبوع.
- لا تستيقظ باكراً، ولكن حاول زيادة نشاطك البدني كجزء من يومك عبر ما يعرف باسم النشاط العضلي غير الرياضي المولد للحرارة، على غرار المشي، حيث ثبت أن هذا يساهم في ارتفاع عدد إجمالي السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم خلال اليوم مقارنة بيوم من التدريب العادي.
- احصل على مزيد من النوم، ولكن تأكد من عدم استهلاك عدد كبير من السعرات الحرارية،

النخالة في الخبز الأسمر من معدل زيادة نسبة السكر في الدم، وعلى عكس الخبز الأبيض، يحتوي الخبز الأسمر على ما يكفي من الألياف والفيتامينات المختلفة. وإذا اخترت بين هذين المنتجين، فإن خبز النخالة هو الأمثل. ولكن بشكل عام، يوصى بإعطاء الأفضلية للخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وعلى الرغم من احتوائه على سعرات حرارية عالية، فإنه مفيد أكثر من غيره.

الخرافة 5: الشاي الأخضر يؤدي إلى فقدان الوزن

أوضح التقرير أن استهلاك هذا المشروب يعمل على تحسين عملية الأيض، لكن استهلاكه المنتظم لن يؤدي إلى إنقاص الوزن.

أورد التقرير أن هذا الاعتقاد صحيح فقط في حالة الاستهلاك المفرط للسكر، ومع ذلك هذا لا يعني أنه مضر بالأسنان ولا يحتوي على مواد مغذية.

من جهته، يحذر المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية من أن الإفراط في تناول السكر يتسبب في إضعاف جهاز المناعة، حيث إن السكر يعزز من العمليات الالتهابية في الجسم ويؤدي إلى إضعاف قوى الشفاء الذاتية.

كما يتسبب السكر في حرمان الجسم من فيتامين سي (C) الذي يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة الفيروسات والبكتيريا.

ولتجنب هذه المخاطر الصحية الجسيمة، ينصح المركز الألماني بتناول السكر بكمية لا تزيد على 25 غراماً يومياً، وذلك وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية.

الخرافة 4: الخبز الأبيض أعلى في السعرات الحرارية من الخبز الأسمر

هذا غير صحيح، تتطابق هذه الأطعمة في محتوى السعرات الحرارية. في المقابل، يمكن أن تقلل



تعرفوا على طريقة تنظيف المنزل بشكل سريع



ونظارات عند الحاجة لحماية العينين. - يستحسن شراء معذات تساعد في المهمة، وانتقاء الأنواع الجيدة، حتى لو كانت أعلى قليلاً، فهي ستعيش طويلاً وستساعد في إنهاء المهمة بكل نجاح وبشكل سريع. - من الهام التقليل من كمية مواد التنظيف المستخدمة، والعمل بالمواد الأساسية فقط: منظف الزجاج الرشاش وفوطة تلميع وماء ساخن وفوطة جافة ومكنسة. - توضع كل مواد التنظيف في صينية أو علبة محمولة، تأخذها معها السيدة إلى كل الغرف.

- من الضروري الحرص على استخدام المكنسة، لأنها ستوفر على السيدة الكثير من الوقت، خاصة مع استخداماتها المتعددة في شطف الأتربة بالأرضيات والستائر والأثاث والزوايا التي يصعب الوصول إليها. - تنزع التحف أو أي شيء موجود على الأسطح، وتنظف بقطعة قماش جافة أو رطبة بحسب الحاجة، ثم تنظف الأسطح. - البدء من الأعلى إلى الأسفل لإزالة الغبار، سواء العالق بالآرطاف أو المرواح. - يجب استخدام سائل تنظيف الزجاج في تنظيف الشبائيك والمكتبات. وفي النهاية، إزالة البياضات لغسلها واستخدام الجزء الصغير من المكنسة، لتنظيف المقاعد والكتب. - تفتح شبائيك المنزل لتغيير هواء الغرف ودخول هواء نقي.

- من الضروري التنظيف بكليتين، وذلك لإنجاز العمل بسرعة. - يفضل القيام بالترتيب قبل التنظيف، مع العلم أنهما مهمتان مختلفتان تماماً. - تطلب المرأة مساعدة أفراد الأسرة، لأن هذا الأمر سيساعد في الانتهاء من التنظيف بشكل أسرع. - يخصص كل من ملابس، وحذاء مريح لمنع للترشح، وفضازات وكمامات للحماية من مواد التنظيف والأتربة،

تنظر السيدة إلى تنظيف المنزل على أنه مهمة شاقة، وتتطلب الكثير من الوقت لأدائها، خاصة في حالة عملها خارج المنزل. إلا أن وضع برنامج محدد لتدبير أمور أعمال المنزل يسرع المهمة، وفق الآتي:



ضمن المبادرات الرامية إلى تعزيز الحركة الاقتصادية في مختلف القطاعات

دبي تجدد 44،127 رخصة تجارية تلقائياً خلال الخمسة أشهر الأولى من 2020

دبي-الفضج:

جددت اقتصادية دبي ممتثلة بقطاع التسجيل والترخيص التجاري 44,127 رخصة تجارية تلقائياً خلال الخمسة أشهر الأولى من 2020، ما يشكل 68% من إجمالي معاملات التجديد (64,605)، الأمر الذي يؤكد استمرارية المضي لتطبيق نهج التحسين المستمر لتوفير الخدمات المتخصصة لخدمة مجتمع الأعمال وتعزيز الحركة الاقتصادية في مختلف القطاعات. وأظهر التقرير أيضاً أن معاملات التجديد التلقائي (44,127) قد ارتفعت نسبتها لتصل إلى 67% خلال الخمسة أشهر الأول من 2020 مقارنة بنفس الفترة خلال عام 2019 حيث وصل إجمالي معاملات التجديد التلقائي 26,483 معاملة.

وتركز قطاع التجديد التلقائي على تسهيل مزاولة الأعمال والأنشطة التجارية من خلال التنسيق مع الجهات المعنية في الإمارة لتسخير كافة الجهود والإمكانات التي تضمن وضع الاستراتيجيات حيز التطبيق الفعلي وتسهيل إجراءات المعاملات والتراخيص التجارية في دبي لتمكين من تطبيق أفضل الممارسات في منهجية العمل وتحسين إجراءات التراخيص التجارية، التي تشكل عاملاً أساسياً في تنافسية الأعمال واستدامتها.

ويسعى قطاع التسجيل والترخيص التجاري إلى السير على نهج القيادة الرشيدة في الاستدامة

والمنافسة، وتعزيز الآليات المتبعة في مزاولة النشاطات التجارية بإمارة دبي من خلال اتباع أحدث التكنولوجيا والبرامج الذكية التي تتماشى مع أرقى المعايير المتبعة عالمياً. وتم إطلاق خدمة التجديد التلقائي لرفع رضا المتعاملين وتسهيل معاملاتهم وتوفير الوقت لإنجازها بكل سلاسة في دبي، حيث ضمت رحلة التعامل لتجديد رخصة تجارية في السابق أربع زيارات وسبعة خطوات، والآن ومن خلال التجديد التلقائي لا يتعين على صاحب الرخصة سوى القيام بخطوة واحدة وهي إرسال رقم الرخصة المراد تجديدها للرقم 6969. وتأتي مبادرة التجديد التلقائي في إطار الجهود الرامية إلى تنفيذ استراتيجية دبي مدينة لا ورقية بحلول عام 2021، حيث تعد الخدمة بمثابة فرصة لشركات مختلفة من المتعاملين في إنجاز معاملاتهم وسداد المبالغ المطلوبة دون الحاجة إلى المعاملات الورقية أو زيارة اقتصادية دبي.

رحلة التعامل في السابق:

ضمت رحلة التعامل لتجديد رخصة تجارية في السابق أربع زيارات وسبعة خطوات وهي: الاستفسار عن الخدمة من خلال الموقع الإلكتروني أو التواصل مع مركز الاتصال؛ ثم التقديم للخدمة (زيارة) لتقديم المستندات المطلوبة وللحصول على الموافقات الخارجية، لتليها الموافقات الخارجية (زيارة) بناء على نوع النشاط الاقتصادي للرخصة التجارية وزيارات لجهات حكومية للحصول على

الموافقات، عقد إيجاري شهادة ملكية عقارية مصدق؛ تقديم المستندات المطلوبة (زيارة)؛ قسيمة دفع بلدية دبي، وأخيراً دفع رسوم التجديد (زيارة). ويتم خلال خدمة "التجديد التلقائي" تبسيط وتطوير عملية تجديد الرخص التجارية، حيث لا يتعين على صاحب الرخصة سوى إرسال رقم الرخصة المراد تجديدها للرقم 6969. ويتم إرسال "أذن الدفع" عبر رسالة نصية للمتعام، ومن ثم بإمكانيته دفع الرسوم في أي من منافذ الدفع اليدوية أو الإلكترونية من خلال الرابط المتوفر في الرسالة النصية في خطوة واحدة بدون أي زيارات وأي معاملات ورقية.

قنوات الدفع:

يمكن للمتعاملين دفع رسوم خدمة التجديد التلقائي عبر قنوات الدفع الإلكتروني وتضم بوابة حكومة دبي الذكية، آفاق للتحويل، التطبيق الذكي DED Business، بنك دبي التجاري (متعاملي البنك)، وبنك دبي الإسلامي (متعاملي البنك). ويمكنهم أيضاً الدفع من خلال شركة آفاق للتحويل الإسلامي عن طريق التحويل البنكي أو الإيداع في أجهزة الصراف الآلي الخاصة ببنك دبي الإسلامي. كما يمكن الدفع نقداً عن طريق بنك دبي التجاري والإمارات الإسلامي (جميع الفروع/ ماكينات الصراف الآلي). ويوجد 4 من الأنشطة الاقتصادية الخاصة بهيئة



دبي للطرق والمواصلات، التي لا تشملها خدمة التجديد التلقائي المتطورة، وهي: نقل الركاب بسيارات الأجرة العامة ونقل الركاب بالسيارات الفخمة وتأجير السيارات وخدمات نقل الركاب ذوي الحالات غير الطارئة، ونشاطين لدائرة السياحة والترويج التجاري وهم: تنظيم رحلات سياحية داخلية وتنظيم رحلات سياحية خارجية. ويجب على جميع المتعاملين من أصحاب الرخص ضرورة تحديث البيانات الشخصية بهم لدى اقتصادية دبي، بحيث يتمكن فريق قطاع التسجيل والترخيص التجاري من تقديم الخدمات بشكل أكثر فاعلية.

إنجازات وHub71 تتعاونان لربط الشركات الناشئة

في دولة الإمارات بالشركات الباحثة عن حلول رقمية مبتكرة

دبي-الفضج:

أعلنت شركة "إنجازات نظم البيانات" (إنجازات)، الشركة الرائدة في خدمات التحول الرقمي ومقرها دولة الإمارات، والمملوكة لشركة "مبادلة للاستثمار"، عن عقد شراكة مع منصة Hub71، منصة التكنولوجيا العالمية لدعم الشركات الناشئة ومقرها أبوظبي، بهدف دعم النمو التجاري للشركات المحلية الناشئة وتسريع اعتماد الشركات الكبرى في الدولة على التقنيات الرقمية المتقدمة.

وبموجب اتفاقية الشراكة بين الجانبين، ستعمل "إنجازات" كمحفز ومسرع للتكنولوجيا وستربط محفظتها المتنوعة من العملاء من الشركات من الشركات الناشئة العاملة ضمن منصة Hub71 لتتعاون على تطوير حلول تقنية مبتكرة تدعم التحول الرقمي وتلبية الاحتياجات المتنوعة لكل عميل. وتركز الاتفاقية على تطوير قدرات متميزة ومرنة في سلسلة القيمة وتوظيف التنوع الذي تحظى به المنصة التكنولوجية لتقديم خدمات أفضل لعملاء "إنجازات" من خلال الحلول القائمة على أحدث التقنيات الناشئة. وتجدر الإشارة إلى أن Hub71 هي إحدى المبادرات الرائدة ضمن برنامج أبوظبي للمسرعات التنموية "غدا 21" الذي أطلقته حكومة أبوظبي، وتهدف إلى تهيئة بيئة محفزة لدعم وتمكين شركات التكنولوجيا المبتكرة العالمية التي تسعى إلى التوسع عالمياً. وتهدف الاتفاقية الجديدة إلى دعم الشركات ومساعدتها على تحديد أحدث التقنيات التي توابك خططها للتحول الرقمي. وستتعاون المشاريع الناشئة المختارة مع "إنجازات" لتطوير حلول قابلة للتكيف التجاري والدخول في مناقشات الملكية الفكرية وإدخال حلولها إلى الأسواق. وستتعاون هذه المشاريع مع كيب مع "إنجازات" وشركائها في مختلف قطاعات الصناعة لتطوير المنهجيات ومساعدة المختارة على تحسين العمليات وتسريع الابتكار وتدشين خطوط جديدة للأعمال.

وتدعم الاتفاقية رؤية وتطلعات شركة "إنجازات" الرامية إلى توفير حلول رقمية شاملة للشركات، وتعزيز بيئة الابتكار في الحلول الموجهة للشركات. ومن خلال التعاون مع الشركات الناشئة في دولة الإمارات لتطوير حلولها ونشرها في الأسواق، تسعى "إنجازات" إلى زيادة مجموعة الحلول المتاحة عبر منصتها الشاملة داخل الدولة في إطار



الحلول الشاملة التي تقدمها لعملائها من الشركات. وستستضيف "إنجازات" ورش عمل للابتكار بالتعاون مع العملاء الحاليين والجدد من الشركات والجهات الحكومية، والتي تهدف من خلالها إلى توفير منصة لتحليل وتحديد الفرص المتاحة للشركات الناشئة ضمن المؤسسات ذات الصلة بأنشطتها. وستتم دعوة الشركات الناشئة المختارة من منصة Hub71 للمشاركة بحلولها الإبداعية في مسابقات الابتكار واجتماعات المائدة المستديرة وغيرها من الأحداث والفعاليات التي تستضيفها "إنجازات" في المنصة، وتحديد القدرات والكفاءات التي يمكن من خلالها تطوير حلول تلبية احتياجات العمل المختلفة لكل عميل. وستوفر منصة Hub71 مساحات عمل لمشروعات الابتكار وحوافز للشركات الناشئة في إطار برنامج

حوافز Hub71. ويشكل مختبر الابتكار InGenius التابع لشركة "إنجازات" حجر الأساس لهذا التعاون، إذ سيكون بمثابة نقطة انطلاق لدعم الشركات الناشئة وتوجيهها لتحويل أفكارها المبدعة إلى حلول عملية وفعالة. وفي هذه المناسبة، قال خالد المحي، الرئيس التنفيذي لشركة "إنجازات": "نرى دائماً في شركة إنجازات إلى ابتكار حلول تقنية إبداعية لمواجهة التحديات التجارية التي تعترض عملائنا. ويأتي ذلك في الوقت الذي نشهد طلباً هائلاً من عملاء الشركة على الابتكارات التي توفر فرصاً اقتصادية، لاسيما في ظل الظروف الراهنة والتي أدركت الشركات على إثرها أهمية الابتكار اليوم أكثر من أي وقت مضى". وأضاف: "ستتيح لنا هذه الشراكة الفريدة مع منصة Hub71 فرصة مهمة لتحديد الشركات المحلية الواعدة رئيسي لكل نموذج عمل واستراتيجية

تجارية. ونحن نشكر بالتشجيع بشركة إنجازات، مزود حلول تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحلول الرقمية الرائدة، في مجتمع Hub71 المتنامي لمواصلة استقطاب الشركات الناشئة والمبتكرة وتمكينها ودعمها من خلال تقنيات المعلومات والاتصالات وانتزعت الأشياء وبرمجيات الشركات لخدمة القطاعات الحيوية التنامية". وأضاف: "تتميز الشركات الناشئة بقدرتها الفريدة على استنباط الحلول والمشكلات وتقديم أفكار مبتكرة. ويمكن لحلولها الرقمية معالجة أصعب الأزمات والتحديات الراهنة التي يواجهها العالم. ومن خلال شراكتنا مع إنجازات، سيتمكن أصحاب الشركات في منصة Hub71 من اكتساب رؤى والتحديات الرقمية أكثر أهمية من أي وقت مضى بالنسبة للشركات، كمنصر رئيسي لكل نموذج عمل واستراتيجية

دبي للاستثمار تعلن عن تقدم الأعمال في الملتقى أفتيو ضمن مشروع تلال مردف

دبي-الفضج:

أعلنت دبي للاستثمار، الشركة الرائدة متعددة الأنشطة الاستثمارية والمدرجة في سوق دبي المالي، من خلال شركتها التابعة دبي للاستثمار العقاري، عن تقدم أعمال الانشاءات للمساحات التجارية في الملتقى أفتيو ضمن مشروعها تلال مردف، ليهيئهم في إضفاء المزيد من الحيوية والنشاط على الأفق التجاري في منطقة مردف. وتتكون المساحات التجارية من أول فندق من فئة الأربع نجوم وأول مكاتب متاحة بنظام التملك الحر، بالإضافة إلى مساحات التجزئة. ويمتاز تلال مردف بموقعه الاستراتيجي إلى جانب حديقة مشرف قرب مطار دبي الدولي وعدد من المناطق التجارية المهمة، كما يعد أول مشروع متعدد الاستخدامات متاح للتملك الحر في مردف. ويشتمل الملتقى أفتيو على مباني سكنية وشقق فندقية وفندق ومساحات التجزئة، بينما خصصت مجمعات "جنابن أفتيو" و"نسيم أفتيو" للأغراض السكنية.

وقال عبيد السلامي، مدير عام شركة دبي للاستثمار العقاري: لقد تم تصميم

"الملتقى أفتيو" ليكون المركز التجاري لمشروع "تلال مردف"، حيث يمكن للسكان الاستفادة من الجوهر الحقيقي للعيش في هذا المشروع متعدد الاستخدامات. وستكون المساحات التجارية بمثابة بداية تجربة جديدة للمقيمين والتسوقين، ليس فقط داخل المشروع، وإنما أيضاً على مستوى منطقة مردف. وسيكون فندق ومنتجع "ميليونيوم أند كويتورن" داخل "الملتقى أفتيو" أول فندق من فئة الأربع نجوم بمنطقة مردف، ويؤمن 116 غرفة و 128 شقة فندقية، إضافة إلى صالة رياضية ومسبح ومنطقة مخصصة لممارسة أنشطة اللياقة البدنية ومساحات للاجتماعات. وصممت المساحات المكتبية المتاحة للتملك الحر في "الملتقى أفتيو" لتكون فريدة من نوعها في مردف، ويمكنها تلبية احتياجات مجتمع الأعمال والباحثين عن مساحات مكتبية مثالية ضمن مشروع متعدد الاستخدامات. وعند تصميم مساحات التجزئة المفتوحة في "الملتقى أفتيو"، تمت مراعاة تقديم تجارب تسوق مريحة للمقيمين والتسوقين ضمن العقارات السكنية والتجارية، والتي ستوفر لهم وجهة متكاملة تضم كافة احتياجاتهم.



الفضج

25 بهدف دعم رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تطلق برنامج ريادة الأعمال عقول مفتوحة

دبي-الفضج:

أطلقت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، برنامج ريادة الأعمال "عقول مفتوحة"، لدعم جهودها وتعزيز دورها المجتمعي في خدمة رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وتقديم الدعم اللازم لهم للاستجابة لتحديات انتشار فيروس (كوفيد-19).

ويهدف البرنامج الذي أعدته "مكتبة" التابعة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي إلى نشر الاقتصاد المعري وتبني أكثر من 200 رائد أعمال من خلال مجموعة من البرامج المكثفة التي تغطي عدة جوانب في مجال زيادة الأعمال، كتحديات الأعمال في زمن الكورونا، وكيف تجد شغفك، ودورة "إنفلونس" والعديد من الورش المتخصصة في مجال ريادة الأعمال. ويقدم برنامج ريادة الأعمال، الذي يمتد لغاية أكتوبر 2020، للمنتسبين مبرنة عالية عبر تفعيل آليات مختلفة لتقديمه، ويعتمد على الخدمات الإلكترونية الخاصة بـ"مكتبة" بنسبة 80% مما يمنح المشتركين سهولة الوصول والاستفادة من مخرجات البرنامج.

كما ويتيح البرنامج مجموعة من المراجعات لكتب إدارة الأعمال، التي تسهم في اكتساب الأفكار والعلوم والمعرفة، كوسيلة لنقل خلاصة ما ينتجه العقل البشري من الخبرات والمنتجات. كما تم إضافة العديد من المعلومات المفيدة التي يسهل الحصول عليها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بمكتبات أبوظبي، والتي تدعم مسيرتهم في هذا المجال.

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "مع تغير آليات العمل في جميع المجالات، وجب علينا إعادة صياغة برامج تتوافق مع متطلبات هذا العصر. وفي ظل سعي دولة الإمارات إلى تعزيز بيئة الأعمال من خلال تشجيع الابتكار والبحث والتطوير، وحرصاً منها على تشجيع تبني مفاهيم وممارسات ريادة الأعمال وأهميتها لتطوير الاقتصاد المعري، نواصل جهودنا ودرنا في إطلاق إمكانات المواطنين ليقودوا عجلة التطوير الاقتصادي من خلال تشجيع المشاريع، وغرس ثقافة ريادة الأعمال في المجتمع، وتخرج أجيال تتمتع بروح الإبداع والمسؤولية والطموح.. والجدير بالذكر أنه قد تم وضع خطة محكمة وبعناية لاستقطاب موردين وشركاء من الدولة ومن دول خليجية أخرى، لاختيار شركاء البرنامج، ليتوافق اختيارهم مع الأهداف الرئيسية للبرنامج، وهو دعم رواد الأعمال.

بريد الإمارات يستأنف عملياته إلى الهند

إطلاق حزم توفير للطرود المرسل إلى الهند

توفر خيارات شحن آمنة وفعالة للشركات والأفراد

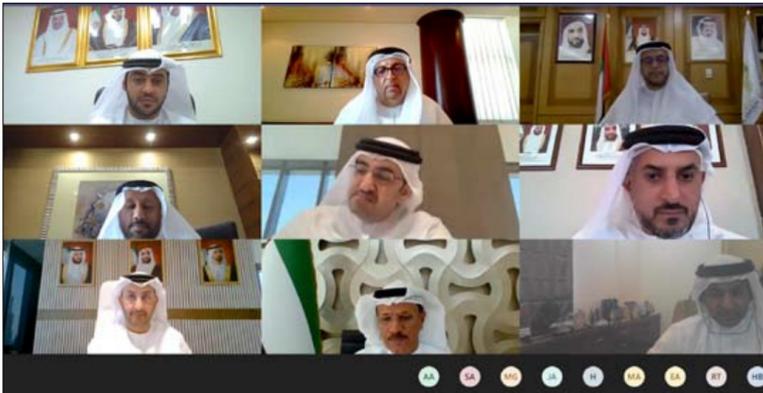
دبي-الفضج:

أعلن بريد الإمارات عن استئناف عملياته إلى الهند، وتوفير خياراً فعالاً من حيث التكلفة لسكان الإمارات والشركات لشحن البضائع إلى سابع أكبر اقتصاد في العالم. وتتطوي هذه الخطوة إلى مواصلة جميع الخدمات مثل البريد الاقتصادي والبريد العادي والبريد المسجل والطرود العادية (ستاندر) والسريعة (اكسبرس)، حيث أن عمليات الشحن والتوصيل كانت محدودة بسبب القيود المفروضة على السفر والنقل جراء جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19". ويوفر استئناف العمليات وسيلة ملائمة لتجارية الهندية الكبيرة في دولة الإمارات لإرسال السلع المنزلية والأدوات الإلكترونية الشخصية والهدايا. كما ويقدم بريد الإمارات حزم توفير للطرود بأسعار 162 درهماً مقابل وزن 10 كجم و262 درهماً مقابل وزن 20 كجم. بدوره، قال سعادة عبد الله محمد الأشرم، الرئيس التنفيذي لمجموعة بريد الإمارات: "مع عودة عجلة الحياة على دورها بحذر في العالم مرة أخرى، فإن إعادة إنشاء قنوات التبادل مع أبرز شركائنا العالميين مثل الهند سيشكل خطوة هامة في تعزيز النمو الاجتماعي والاقتصادي مرة أخرى. لطالما كانت الهند واحدة من أسواقنا الرئيسية، وذلك بفضل جاليتهما الكبيرة التي تحضنها دولة الإمارات، ففي عام 2019، قمنا بنقل 180 طناً من الطرود الصغيرة إلى جميع أنحاء الهند، ونتوقع أن يواصل هذا الرقم نموه على أساس سنوي. وفيما تنتقل إلى النصف الثاني من العام، فإننا نتطلع إلى دعم الأفراد والشركات التي تتخذ من دولة الإمارات مقراً لها، عبر نظام سريع لإرسال السلع والشحنات والطرود الأساسية. وبالشراكة مع البريد الهندي، تمكن بريد الإمارات من توسيع شبكته لتصل إلى جميع أنحاء الهند لتتضمن المناطق الرئيسية في نيودلهي ومومباي وكولكاتا وتشيناي بالإضافة إلى المدن عبر ولاية كيرالا، والتي تستقبل أكبر حجم من المواد البريدية من دولة الإمارات. وبالتزامن مع استئناف الخدمات البريدية، يواصل بريد الإمارات تطبيق إجراءات صارمة للصحة والسلامة كجزء من استجابتها لتفشي فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19"، حيث زاد من وتيرة عمليات التعميم والتطهير في جميع الفروع ومراكز الفرز والتوزيع ومركبات التوصيل وجميع الطرود الواردة إلى مراكز الفرز، بالإضافة إلى فحص درجة حرارة جميع موظفي التوصيل يومياً وتجهيزهم بمعدات الحماية الشخصية اللازمة لضمان إجراء عمليات التوصيل دون س.



خلال اجتماع مع رؤساء ومدراء غرف التجارة والصناعة بالدولة

المنصوري: بتكامل الأدوار بين الحكومة والقطاع الخاص تجاوزنا المرحلة الأصعب... وسنعمل معاً للتعافي واستعادة النمو



تصرف الحكومة في التصدي للوباء، ومساهمات الشركات والمواطنين، وغيرها من الممارسات الإيجابية التي نتمناها ونقدرها ونعزز بها، ونحن أمام هذه الروح الإيجابية والسلوك المسؤول من الجميع، على ثقة بأن دولة الإمارات ستكون من أوائل الدول التي تستعيد عافيتها ونشاطها من هذه الأزمة في أسرع وقت ممكن.

مبدأ الشراكة الفاعلة بين الحكومة والقطاع الخاص. وأضاف: "نحن فخورون بمبادرات القطاع الخاص والتجار والشركات الكبرى وأصحاب العقارات الذين قدموا مساهماتهم في تخفيف الأعباء على الملاك وخصومات واعفاءات للوحدات السكنية والتجارية خلال فترة العزل، وكذلك المبادرات في تقديم المباني لتكون تحت

بعين الاعتبار وتضع ضمن أولوياتها تهيئة الأنشطة الاقتصادية للتكيف مع مرحلة الاقتصاد الرقمي من خلال تنمية مهارات المستقبل للطب والوظائف والتحول نحو التكنولوجيا المتقدمة والتقنيات الحديثة والمتطورة في مختلف الخدمات المرتبطة ببيئة الأعمال ومناخ الاستثمار. وقال معالي إن اقتصاد دولة الإمارات تأسس على

خلال الفترة القادمة ومتابعة تنفيذ الخطط والأليات المتفق عليها ضمن برامج التعافي الاقتصادي.

والتي جانب ذلك، استعراض الاجتماع مستجدات بيئة الأعمال بالدولة في ظل الظروف الراهنة، وأثر الحزم الاقتصادية التي تم الإعلان عنها خلال الفترة الماضية ومدى كفايتها والتدابير الإضافية المطلوب اتخاذها خلال المرحلة المقبلة، والقطاعات المهتمة للتعافي السريع والقطاعات الأخرى التي تتطلب مزيد من الدعم لوكالة متطلبات مرحلة التعافي. شارك في الاجتماع سعادة الكلاء والكلاء المساعدان بالوزارة إلى جانب نخبة من رؤساء ومدراء غرف التجارة والصناعة بكافة إمارات الدولة.

وأوضح معالي أن المرحلة الحالية تعمل على رفع جاهزية البيئة الاقتصادية للدولة لحاولة النشاط وتعزيز التنافسية الاقتصادية من خلال مبادرات لتمكين التعافي السريع لمختلف القطاعات الاقتصادية بعد رفع القيود وانتهاء الإغلاق، والعمل على تهيئة الاقتصاد للانخراط مجدداً في مسار إنمائي مستدام.

وأشار الوزير إلى أن الدولة حرصت على إشراك القطاع الخاص في كافة مراحل التخطيط للتعافي، وذلك لضمان الخروج بخطط واقعية تستجيب لمتطلبات مناخ الأعمال وتمكنه من استعادة نشاطه مرة أخرى.

وأكد المنصوري على أن وزارة الاقتصاد حرصت على تعزيز أواصر التواصل مع قطاع الأعمال بالدولة ومناقشة كافة التدابير التي من شأنها تذليل العقبات ومواجهة التحديات لدعمه والتأكد من أنه يمضي قدماً نحو التعافي السريع. وتابع أن العالم سيخرج من هذه المرحلة بمعالم ومعايير اقتصادية جديدة، والدولة تأخذ هذه المعطيات

•• أبو ظبي - الفجر:

عقد معالي المهندس سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد، اجتماعاً -عن بعد- مع رؤساء ومدراء غرف التجارة والصناعة بالدولة، للاطلاع على أوضاع شركات ومؤسسات القطاع الخاص، ومتابعة مستجدات الوضع الراهن، والتشاور حول الآثار الاقتصادية للجانحة والاستماع لرغبات الغرف التجارية حول أفضل السبل لإنعاش الحركة التجارية والنمو الاقتصادي ومقترحاتهم بشأن إعادة الثقة في بيئة الأعمال.

وقال معالي المنصوري، إن نجاح الدولة في تجاوز أبرز العقبات التي أنتجتها أزمة فيروس كورونا المستجد، وتحديدًا خلال مرحلة تقييد الحركة والإغلاق الاقتصادي، هو نتيجة لعدة عوامل من أبرزها تكامل الأدوار وتضافر الجهود فيما بين الحكومة والقطاع الخاص، والاستجابة السريعة لقطاع الأعمال بالدولة لكافة القرارات الملحة للتصدي لتداعيات الأزمة على الصعيدين الصحي والاقتصادي.

ناقش الاجتماع عدد من الأليات لرفع مستوى التنسيق فيما بين الوزارة والقطاع الخاص ومن أبرزها تطوير منصة إلكترونية تجمع وزارة الاقتصاد مع غرف التجارة والصناعة وممثلي قطاع الأعمال بالدولة، والتي تهدف إلى تبادل المعلومات والبيانات بخصوص المبادرات الحكومية والحزم التحفيزية، إلى جانب إتاحة المجال للشركات لعرض مختلف التحديات التي تواجهها واقتراح أنسب الحلول لمعالجتها بما يسهم في تسريع خطط التعافي، فضلاً عن دعم متخذ القرار بأرقام دقيقة ومحدثة عن الواقع الاقتصادي. وتم تشكيل فريق عمل بين الوزارة والغرف التجارية لتنسيق الاجتماعات الدورية

الفجر

26

يفتح أبوابه من 25 يونيو حتى 30 سبتمبر 2020

فندق كابري بالاس بمدينة أناكابري الإيطالية

يستقبل زواره للمرة الأولى تحت مظلة مجموعة جميرا

•• دبي - وام:

أعلنت مجموعة "جميرا"، الشركة العالمية الرائدة في إدارة الفنادق الفاخرة والتابعة لدبي القابضة افتتاح أبواب فندقها الإيطالي الساحر "كابري بالاس جميرا" اعتباراً من 25 يونيو إلى 30 سبتمبر 2020 لاستقبال زواره تحت مظلة "مجموعة جميرا".

وبموقعه المثالي في مدينة أناكابري الساحرة - إحدى أبرز المناطق الحضرية التي ما زالت تحتفظ بجمالها الطبيعي في جزيرة كابري - سيتلزم الفندق على تلة تترف على خليج نابولي وبشكل تجسدياً حقيقياً لعبارة "دولتشي فيتا" الإيطالية التي تعني الحياة جميلة وذلك بفضل تصميمه الخارجي المميز على طراز مباني كابري وإطلالاته البحرية المفتوحة.

فمنذ فتح أبوابه للمرة الأولى في ستينيات القرن الماضي لاقى "كابري بالاس" الصم على طراز قصر نابولي في القرن الثامن عشر، رواجاً كبيراً وشهرة عالمية واسعة، وسرعان ما رسخ مكانته كإحدى فنادق الجزيرة. و سلتزم الفندق باتباع التوجهات الصادرة عن الحكومة الإيطالية و يطبق حالياً مجموعة مكثفة من الإجراءات الاحترازية حرصاً على سلامة الجميع، لاسيما أن صحة وسلامة كل الزوار والنزلاء والشركاء والموظفين تظل على رأس قائمة أولويات فنادق ومنتجعات جميرا. وتماشياً مع التزام "جميرا" بتقديم أرقى فنون الطهي لزوارها يحتضن "كابري بالاس جميرا" مطعمين حائزين على ثلاث نجوم ميشلان في الجزيرة، فمطعم "لا أوليفو، L'Olivo الذي يقدم المأكولات التقليدية لمنطقة البحر الأبيض المتوسط مع قائمة مشروبات واسعة حاز على نجمتين بينما يحمل نادي "إل ريكيو، Il Riccio الشاطئي التابع للفندق نجمة واحدة وهو النادي الشاطئي الوحيد في العالم الحائز على هذه النجمة.

وسيفتح النادي أبوابه لتقديم الغداء والعشاء لزواره، وهو الذي يشتهر بتربعه على الساحل الصخري للجزيرة، وتقديم أسهى المأكولات البحرية المحلية في الجزيرة خاصة قناتد البحر التي أخذ منها المطعم اسمه. وقال إيرمانو زانيني، مدير عام فندق "كابري بالاس جميرا" ونائب الرئيس الإقليمي لمجموعة "جميرا" في إيطاليا وإسبانيا - بهذه المناسبة -: "نسعنا العودة إلى استقبال زوارنا في كابري بالاس جميرا فريقيا يترب هذه اللحظة بكل شغف وحماس، وهو جاهز لتقديم أرقى الخدمات وتجارب الطهي التي يشتهر بها الفندق والتي تتماشى مع قيم ومعايير جموعة جميرا. وتمثل الفنون المميزة والتصميم الساحر ركنين أساسيين للتميز في الفندق، فالجدران الأنيقة المطبقة بالأبيض والأسف المقوسة والأعمدة تبعث لدى الزوار شعوراً بالهدوء بمجرد عبورهم البوابة. وتزخر التصميم الداخلي الميزة بنعومة وسلاسة مظهرها بالأعمال الفنية التاريخية والمعاصرة التي تمثل عربون تقدير لفنانين كبار مثل ميرو وماغريت ووارهول.

ويحتفي الفندق بالأعمال الفنية المعاصرة عبر مجموعة "المتحف الأبيض"، والمتنشرة في جميع أنحاءه، والتي تحكي من روح أناكابري وتتضمن أعمالاً من إيداع دي شيريكو وكيت هارينغ ويومودورو وغيرهم.

تعاون بين عجمان الإعلامية وبنك المشرق لتمكين المستثمرين من فتح الحسابات المصرفية عن بعد

•• عجمان - وام:

وقعت مدينة عجمان الإعلامية الحرة اتفاقية تعاون مشترك مع بنك المشرق تهدف إلى تسهيل فتح الحسابات المصرفية لمستثمري المدينة عن بعد من داخل أو خارج الدولة وفق آليات وضوابط محددة. وقال سعادة محمود خليل الهاشمي المدير التنفيذي لمدينة عجمان الإعلامية الحرة الذي وقع الاتفاقية مع روهيت غارغ رئيس الخدمات المصرفية للأعمال في بنك المشرق إنه وفي إطار توجيهات الشيخ عبدالعزيز بن حميد النعيمي رئيس مجلس إدارة مدينة عجمان الإعلامية الحرة بضرورة تقديم الدعم الدائم للمستثمرين، لاسيما في ظل الظروف الراهنة فإن المدينة تسعى بشكل مستمر وبكافة السبل إلى تقديم خدمات متكاملة تجعل من تجربة العمل معها فرصة مثالية متكاملة الأبعاد من حيث الخدمات الميسرة والمرونة وتنوع وتيسير قنوات الدفع.

وأوضح أن الاتفاقية تكفل تقديم خدمات رقمية للشركات الصغيرة والمتوسطة بما فيها الناشئة والجديدة في الدولة من مستثمري المدينة، وتوفر خدمات رئيسية تشمل انضمام العملاء الجدد رقمياً، ومنتجات تتسم بالشفافية والسهولة، ومساعد رقمي يمكن المنشآت من إدخال بيانات صحيحة وشاملة تقلل من الزمن المستغرق لفتح الحسابات، وتقلل من فرص الرفض، بالإضافة إلى القدرة على إجراء المعاملات عبر الإنترنت.



تفخر بدعم جهود الجهات الحكومية المختصة لمكافحة انتشار الفيروس في الدولة

أكثر من 200 مركبة من مواصلات الإمارات لتقديم خدمات التوصيل ونقل البضائع في أبو ظبي

السائقين بضرورة المحافظة المستمرة على النظافة العامة ونظافة اليدين بشكل خاص، حيث تحرص مواصلات الإمارات على تقديم خدمات تتمتع بالجودة والكفاءة والاحترافية وتطبيق الإجراءات الاحترازية للحفاظ على سلامة متعاملينا وتحقيق سعادتهم. وأضاف، بأن خدمات مواصلات الإمارات في أبو ظبي والعين والظفرة، تشمل تقديم خدمات النقل وتأجير المركبات والحافلات والدرجات النارية والسيارات الكهربائية، وتوفير النقل البارد، ونقل المواد البترولية، وخدمة توفير السائقين، وأيضاً إدارة الأساطيل لنخبة متميزة من المتعاملين الراشدين.

حافلها وسائقها تنفيذ 1431 رحلة للجهات الحكومية المعنية بمتابعة مكافحة الجائحة. وصرح مدير العمليات، إلى قيام مواصلات الإمارات بتحديد التدابير والإجراءات الاحترازية للحد من انتشار العدوى بفيروس كورونا لدى تقديم خدمات نقل العمال والسلع والبضائع والمواد الغذائية، كتطبيق التباعد الاجتماعي في المركبات، بحيث لا يزيد عدد الركاب عن العدد المسموح به، والزام المتقنين بارتداء الكمامات، وقياس درجات الحرارة، وتجنب الاتصال المباشر مع الآخرين مثل المصافحة، وتعقيم الحافلة أو المركبة بعد كل رحلة باستخدام معقمات معتمدة، مع التشديد على

في المقابل تلقت مواصلات الإمارات عروض نقل جديدة من قطاعات مختلفة منها المستشفيات والإسكان والمقاولات، وأخرى مرتبطة بخدمات نقل البضائع والأغذية، والتوصيل والتجارة الإلكترونية لتلبية الطلب المتزايد على خدمات التوصيل إلى المنازل، لالتزام شريحة كبيرة من أفراد المجتمع في البقاء بمنزلهم، إضافة إلى قرار تقييد الحركة في أبو ظبي والمدن التابعة لها، وقرار حظر التنقل خلال فترة التعقيم الوطني.

وكجزء من مسؤوليتها الاجتماعية فإن مواصلات الإمارات تفخر بتقديم دعمها لجهود الجهات الحكومية المختصة لمكافحة انتشار الفيروس في الدولة، حيث قدمت رعايتها بتوفير

التي اكتسبتها على مدى 39 عاماً كأكبر شركة حكومية تقدم خدمات النقل والتأجير في الدولة، وذلك لاحترافيتها في تقديم الخدمات، وتطبيق أفضل المعايير والممارسات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا -كوفيد 19- وذلك بتقييم المركبات والحافلات المستخدمة لنقل الركاب بعد كل رحلة، وبعد عمليات الصيانة في الورش الفنية، لضمان نظافتها وسلامتها للاستخدام قبل الركاب المتقنين عبر أسطولها.

وقال السيد عبدالله العامري مدير العمليات في أبو ظبي والعين والظفرة، بأن مواصلات الإمارات حرصت على مواصلة النجاحات القياسية، والحفاظ على السمعة المتميزة

•• دبي - الفجر:

انطلاقاً من مسؤوليتها في حماية متعاملينا والعاملين لديها، شددت مواصلات الإمارات على الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا -كوفيد 19- وذلك بتقييم المركبات والحافلات المستخدمة لنقل الركاب بعد كل رحلة، وبعد عمليات الصيانة في الورش الفنية، لضمان نظافتها وسلامتها للاستخدام قبل الركاب المتقنين عبر أسطولها.

وقال السيد عبدالله العامري مدير العمليات في أبو ظبي والعين والظفرة، بأن مواصلات الإمارات حرصت على مواصلة النجاحات القياسية، والحفاظ على السمعة المتميزة

•• دبي - وام:

رحبت بورصة ناسداك دبي، البورصة المالية العالمية في المنطقة، بإدراج صكوك بقيمة مليار دولار أمريكي من قبل بنك دبي الإسلامي، أكبر البنوك الإسلامية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقد وصل حد الاكتتاب على الصكوك 4.5 أضعاف تقريبا، بمعدل ربح 2.95 بالمائة سنوياً، حيث جذبت هذه الصكوك ما يقارب 50 من المستثمرين من خارج منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وتهدف الصكوك لتعزيز التأثير التي يتخذها بنك دبي الإسلامي لدعم العملاء والشركات، يعد بنك دبي الإسلامي أحد الجهات الرائدة لإصدار الصكوك في دولة الإمارات العربية المتحدة من حيث القيمة، والتي بلغت ست مليارات دولار أمريكي من مجمل سبع عمليات إدراج بما فيها هذا الأخير. وقال الدكتور عدنان شلوان، الرئيس التنفيذي

دبي الإسلامي يدرج صكوكا بقيمة مليار دولار في بورصة ناسداك دبي



قدرة مؤسسات أسواق رأس المال الإماراتية على التعاون بنجاح، والذي بدوره يعزز النشاط الاقتصادي في الدولة. وستحافظ دبي على مكانتها البارزة بصفتها العاصمة العالمية للاقتصاد الإسلامي. تجدر الإشارة إلى أن دبي تعد واحدة من أكبر مراكز إدراج الصكوك في العالم، حيث تبلغ القيمة الإجمالية لجميع عمليات إدراج الصكوك حتى الآن 66.3 مليار دولار أمريكي. وقال عبد الواحد الفهم رئيس مجلس إدارة بورصة ناسداك دبي إن هذا الإدراج يجسد حالة النمو التي يشهدها سوق الصكوك باعتباره وسيلة فعالة لاستقطاب الاستثمارات على الصعيدين الإقليمي والعالمي. أما حامد علي، الرئيس التنفيذي لناسداك دبي فاعرب عن سعاده بدعم أنشطة بنك دبي الإسلامي باعتباره أحد البنوك الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة التي نجحت في إدارة العديد من مجالات التمويل الإسلامي، فضلاً عن دوره في دعم الاقتصاد. ناصر عارف.

لمجموعة بنك دبي الإسلامي إن قبيل المستثمرين الكبير على الصكوك يأتي تأكيداً على ثقته في إستراتيجية البنك المستقبلية وأنشطته. وبالنظر إلى أن هذا الاصدار قد فتح أسواق رأس المال الإسلامي للمؤسسات المالية خلال عام 2020، كان من المناسب أن يتم ذلك من قبل أول بنك إسلامي في العالم، وأضاف: "تماشياً مع السياسة الفعالة للقيادة الرشيده لدولة الإمارات العربية المتحدة، فإننا عازمون على الاستمرار في دعم الأفراد والشركات داخل الدولة وخارجها بالتزام مع خروج العالم من الضغوطات التي واجهته خلال الأشهر الأخيرة. .. ويعزز إدراج هذه الصكوك في ناسداك دبي علاقتنا الوثيقة بالمستثمرين الإقليميين والعالميين". من جانبه قال عيسى كاظم، محافظ مركز دبي المالي العالمي والأمين العام لمركز دبي لتطوير الاقتصاد الإسلامي ورئيس مجلس إدارة سوق دبي المالي: "يؤكد هذا الإدراج الجديد من قبل بنك دبي الإسلامي على

الفرصة

27 الوطنية للتكافل «وطنية» تطلق خدمة إصدار وثائق التأمين بدون تلامس

•• أبوظبي-البحر:

أطلقت شركة الوطنية للتكافل (وطنية) ش.م.ع. بوابتها الإلكترونية لخدمة العملاء عبر الإنترنت لإصدار وثائق التأمين وضمان كافة سبل الراحة لعملائها، وتوفر هذه البوابة إمكانية تقديم الخدمات بدون تلامس أو تبادل أوراق للحصول على وثائق التأمين عبر الإنترنت في أقل من 4 دقائق. وعن هذه التحول الجديد، قال السيد جوتام داتا الرئيس التنفيذي لشركة (وطنية): «إن نجاحنا في إدارة أعمالنا قد ارتكز على إستراتيجية العودة للقواعد الأساسية. إذ إن توفير وسائل ميسرة وفعالة للعملاء لشراء وثائق التكافل فضلاً عن النماذج التي تتيح سرعة تسوية المطالبات بلا أي متاعب أو تعقيدات يمثلان جوهر هذه الإستراتيجية». وقد ارتكز التحول الرقمي الذي تنتهجه الشركة على هذه الإستراتيجية علاوة على أن قضى فيروس كورونا المستجد (COVID19) قد دفعنا للمضي قدماً بصورة أسرع في هذه العملية، ونحن نعتقد أن إطلاق بوابتنا الإلكترونية (MYCONNECT) سيضفي إلينا المزيد من القوة في السوق للقاء بعملائنا والتزامنا بتوفير خدمات تتسم بالسرعة والفاعلية والالتزام لعملائنا». من جانبه، علق السيد/مورالي رئيس قسم التأمين على المركبات في شركة (وطنية) قائلاً: «في ظل استجوابنا على نسبة 39% في عام 2017، من المقرر أن تتصدر التجارة الإلكترونية قائمة محركات النمو الاقتصادي الرئيسية على المستوى الإقليمي في مجال التجزئة، بل ومن المتوقع أن تنحصر نسبة 50% بحلول عام 2020، حسبما أشار التقرير الصادر عن شركة «بين آند كومباني» بعنوان التجارة الإلكترونية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: فرص استثنائية مذهلة، وفي ظل وجود عدد محدود للغاية من شركات التأمين التي توفر خدمات التأمين من خلال منصة رقمية على مستوى الإمارات العربية المتحدة، ستكون شركة الوطنية للتكافل (وطنية) ش.م.ع. من بين الشركات الرائدة في اتباع هذا التوجه الجديد. وقد قمنا بإطلاق عرض خصم بنسبة 15% على جميع الخدمات التأمينية الخاصة بالمركبات، للاستفادة من ذلك، يجب استخدام الكود GET15 كرمز ترويجي». وأضاف قائلاً: «علاوة على ذلك، ومقارنة بشركات التأمين الأخرى، ثبت أيضاً أن شركة (وطنية) تبتكر في مجال تقديم الخدمات حيث توفر تسهيلات استثنائية في قسم التأمين على المركبات مثل خدمة تعقيم وتطهير السيارات المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وبلدية دبي لضمان سلامة العملاء في عصر ما بعد فيروس كورونا كضرورة حتمية في ظل تفشي هذا الوباء عالمياً.»

طرق دبي تحصل على الأيزو عن ريادتها في مجال الاستثمار والشؤون التجارية

•• دبي-أم:

أعلنت هيئة الطرق والمواصلات بدبي عن حصولها على شهادة الأيزو 10014 من مؤسسة المعايير البريطانية British Standard Institute وذلك عن ريادتها في تطوير منظومة العمل للأمنشطة التجارية والاستثمارية على مستوى الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.



وعبر إبراهيم الحداد مدير إدارة الشؤون التجارية والاستثمار بقطاع الاستراتيجية والحوكمة المؤسسية في الهيئة عن اعتزازه بهذه الشهادة التي مُنحت من مؤسسة مشهود لها بالشفافية والحيادية والتي تعكس جهود الهيئة في تطوير آليات عمل الأنشطة التجارية والاستثمار.. وقال إن شهادة الأيزو جاءت في إطار السعي الدائم للهيئة في تحقيق الفوائد المالية والاقتصادية والتركيز على فعالية وكفاءة العمليات بغرض تحقيق متطلبات العمل. وأضاف أن هذه الشهادة عكست أيضاً جهود الهيئة في تحسين مستوى رضا المتعاملين والمستثمرين وذوي العلاقة بمنظومة الإجراءات الاستثمارية والتجارية فضلاً عن قدرة الهيئة على تقييم الممارسات الحالية والإدارة الفعالة للتكاليف والتخطيط العملي للموارد وتحديد مجالات التحسين المحتملة والممكنة إلى جانب قدرتها على اتخاذ القرارات المتعلقة بالاستراتيجيات التجارية وتطوير المنتجات الجديدة وتنفيذ الاتفاقيات المالية.

الأسهم الإماراتية تكسب 9.2 مليار درهم بقيادة البنوك

•• أبوظبي-أم:

شهدت أسواق المال الإماراتية تعاملات نشطة خلال جلسة امس الثلاثاء وسط عودة عمليات الشراء المؤسسي على شريحة منتقاة من الأسهم القيادية، ورحبت القيمة السوقية لأسهم الشركات المتداولة في ختام التداولات نحو 9.2 مليار درهم. و مع عودة الأسواق لاستئناف مسارها الصاعد فقد بات بإمكان المؤشرات تجاوز حواجز فنية جديدة أعلى من تلك التي سجلتها الأسبوع الماضي، وكان المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية قد ارتفع إلى مستوى 4328 نقطة بزيادة نسبتها 1.43 % في حين نما المؤشر العام لسوق دبي المالي بنسبة 0.89% مغلقاً عند مستوى 2070 نقطة. وتزامن عودة النشاط الذي شهدته الأسواق مع ارتفاع شهية التداول حيث ارتفعت قيمة الصفقات في سوق أبوظبي ودبي الماليين إلى نحو 454 مليون درهم. فيما بلغ عدد الأسهم المتداولة 449 مليون سهم نفذت من خلال 7081 صفقة. وقادت أسهم البنوك النشاط في سوق أبوظبي بعدما ارتفع سهم بنك أبوظبي الأول إلى 11.42 درهم، ولحق به سهم بنك أبوظبي التجاري إلى 5.08 درهم ومصصرف أبوظبي الإسلامي إلى 3.72 درهم كما ارتفع سهم الدار إلى 1.73 درهم. أما في سوق دبي المالي فقد شملت قائمة الأسهم الرابحة سهم بنك الإمارات دبي الوطني المغلق عند مستوى 8.81 درهم، كما ارتفع إعمار إلى 2.78 درهم وأرابتك إلى 64 فلساً، وشهد سهم أمانات نشاطاً قوياً مرتفعاً إلى 86 فلساً في حين أغلق سهم أرامكس عند 3.86 درهم.



جمارك دبي تجبأ تهريب 58 قطعة بضائع مقلدة لأنابيب VALLOUREC لنقل النفط والغاز

•• دبي - الفجر:

عززت جمارك دبي دورها الحيوي في خط الدفاع الأول عن أمن وسلامة وصحة المجتمع بإنجاز جديد حققته الدائرة في مجال التصدي للبضائع المقلدة ومكافحة مخاطرها الكبيرة وأضرارها البالغة على الإنسان والبيئة تنفيذاً لالتزام دولة الإمارات العربية المتحدة بحماية حقوق الملكية الفكرية وحرصها على تمكين أصحاب العلامات التجارية من الحفاظ على العائد المالي لاستثمارهم في تطوير منتجاتهم بالأفكار والابتكارات الجديدة لتلبية متطلبات المستهلكين باستمرار وتدعم بالتالي نمو التجارة العالمية. وحققت جمارك دبي من خلال التعاون والتنسيق التام بين إدارة حماية حقوق الملكية الفكرية وإدارة الاستخبارات الجمركية إنجازاً نوعياً بتنفيذ ضبطينية جديدة للبضائع المقلدة مكونة بالغة الأهمية لصناعة النفط والغاز أحبطت الدائرة محاولة إدخالها إلى الدولة. وقد بدأ التحرك لضبط هذه البضائع المقلدة عندما تلقت إدارة حماية حقوق الملكية الفكرية شكوى من شركة سيدر وايت بوجود بضائع مقلدة محملة في 4 حاويات قادمة من إحدى الدول الآسيوية إلى دبي لإدخالها إلى الدولة على أنها بضائع أصلية لأنابيب نقل النفط تحمل العلامة



التجارية VALLOUREC، حيث قامت إدارة حماية حقوق الملكية الفكرية بإبلاغ غرفة التحكم التابعة لإدارة الاستخبارات الجمركية بهذه المعلومات ليتم تتبع الحاويات المستهدفة خلال نقلها إلى دبي، وعند وصولها جرى تحويلها إلى المايينة والتفتيش الجمركي مباشرة حيث تم ضبط 58 قطعة لأنابيب نقل النفط خضعت للفحص الفني من قبل خبراء متخصصين ليتبين أنها بضائع مقلدة لأنابيب VALLOUREC تحمل مخاطر كبيرة على البيئة لعدم قدرتها على تحمل الضغط العالي الذي صممت لتحمله الأنابيب الأصلية لتلك العلامة التجارية ما قد يتسبب بأضرار بيئية بالغة في حال وصول الأنابيب المقلدة إلى الدولة واستخدامها في مشاريع

النفط والغاز. وقال يوسف عزيز مبارك مدير إدارة حماية حقوق الملكية الفكرية: «تسبب البضائع المقلدة بأضرار كبيرة للمجتمع حين يستهدف التقليد والغش التجاري العلامات الملكية الفكرية لتوفير أفضل ظروف النفط والغاز، ولذلك أولينا كامل اهتمامنا للشكوى التي وصلتنا حول محاولة إدخال بضائع مقلدة لأنابيب النفط والغاز، وبالتعاون والتنسيق مع إدارة الاستخبارات الجمركية وضعت خطة محكمة لضبط الأنابيب المقلدة ومنع دخولها إلى الدولة لحماية مجتمعنا من المخاطر البيئية الناجمة عن استخدام هذه الأنابيب المقلدة في نقل النفط، وبعد أن تم ضبطها وأظهر الفحص الفني مدى خطورتها حرصنا على إعادة تدويرها لتتحول إلى مواد

لا تضر البيئة، تنفيذاً لالتزامنا التام بحماية البيئة من جهة وحماية حقوق أصحاب العلامات التجارية من جهة أخرى، لتظل دولة الإمارات في مقدمة دول العالم التي تعمل على حماية حقوق الملكية الفكرية لتوفير أفضل ظروف النفط والغاز، ولشركات والتجار، ما يعزز قدرة الدولة على دعم نمو التجارة الخارجية وجذب الاستثمارات الجديدة باستمرار لتواصل الإمارات تقدمها السريع على طريق التنمية الاقتصادية الشاملة والمستدامة». وقال شبيب محمد السويدي مدير إدارة الاستخبارات الجمركية: «تعمل غرفة التحكم التابعة للإدارة على ملاحقة البضائع الممنوعة والمقلدة والبضائع المقلدة قبل وصولها إلى دبي وتبدأ بمتبعتها منذ لحظة استلام الإدارة

نظم ندوة افتراضية استعرضت الواقع الجديد وموضوع جلسات التحكيم الافتراضية

مركز دبي للتحكيم الدولي يناقش تحديات فيروس كوفيد-19 على التحكيم والحلول العملية

•• دبي-الفجر:

نظم مركز دبي للتحكيم الدولي، أحد مبادرات غرفة تجارة وصناعة دبي، مؤخراً ندوة افتراضية تحت عنوان «تأثير فيروس كوفيد-19 على التحكيم: بين التحديات والجانب العملية» وذلك بحضور أكثر من 200 مشاركاً يمثلون المهتمين والخبراء من مختلف القطاعات الاقتصادية. وناقشت الندوة الافتراضية التحديات التي أحدثها انتشار فيروس كوفيد-19 على التحكيم، والحلول العملية التي يمكن تطبيقها واعتمادها لتذليل هذه التحديات، وتعزيز دور التحكيم كوسيلة بديلة لتسوية المنازعات التجارية. واستعرض المشاركون في الورشة مدى انطباق ما يعرف باسم «الوضع الطبيعي الجديد» على التحكيم في ظل الكورونا، وما إذا كانت هذه

الفترة هي مرحلة مؤقتة قبل عودة التحكيم إلى عهده السابق في فترة ما قبل أزمة الكورونا. ويحث المشاركون كذلك كيفية تعزيز كفاءة الإجراءات التحكيمية في ظل هذه الظروف الحالية، مستعرضين جلسات التحكيم الافتراضية والتحديات والثغرات السيبرانية التي قد تعيق خصوصية وسرية عقد مثل هذه الجلسات، حيث تنوعت آراء المتحدثين في الورشة حول هذا الموضوع ما بين مؤيد ومعارض لها. وخلال كلمته الافتتاحية في الندوة، أشار راشد شاهين، مدير مركز دبي للتحكيم الدولي إلى أهمية الندوة في مناقشة مواضيع الساعة، وتأثيرات الأزمة الحالية على التحكيم وآلياته وممارساته، مؤكداً أن مركز دبي



للتحكيم الدولي مهمم بالتعرف على مختلف آراء الجهات المعنية لما فيه مصلحة التحكيم وحقوق الأطراف المتنازعة. ولفت شاهين إلى أن موضوع جلسات التحكيم الافتراضية موضوع هام في الفترة الحالية نظراً لسياسات التباعد الجسدي والاجتماعي المطبقة، ولكنها في الوقت ذاته تتطلب

استثماراً في أفضل تقنيات الحماية السيبرانية لأن خصوصية وسرية جلسات التحكيم ميزة التحكيم عن غيره من وسائل تسوية المنازعات، مؤكداً أن التحكيم يجب أن يكون موكباً للتحديات وقادراً على ابتكار حلول تعزز فعالية وسرعة الإجراءات التحكيمية، مشيراً إلى أن قانون التحكيم في دولة الإمارات يشجع على استخدام التقنيات الحديثة في التحكيم التجاري. وشملت قائمة المتحدثين في الندوة والنقاشية كل من السيد علي العيدروس، محام ومؤسس شركة العيدروس للحماة والاستشارات القانونية، والبروفسور الدكتور جورج أفافي، شريك في شركة أفافي، وأدار جلسة النقاش السيد أحمد أبراهيم الشريك المدير لشركة فينويك إيليويت للمحاماة، تخللها بعد ذلك جلسة أسئلة طرحها الحضور على المشاركين والتي برز من خلالها اهتمام المشاركين

بالموضوعات المطروحة في الجلسة وبيبرز دور مركز دبي للتحكيم الدولي في دعم مسيرة التحكيم التجاري في منطقة الشرق الأوسط، وتعزيز تبادل الخبرات والمعرفة، حيث اعتمد مؤخراً مجلس أمنائه الجديد عدداً من الخطط والاستراتيجيات التي ترسخ مكانة دبي كوجهة عالمي لتسوية المنازعات التجارية. يجدر بالذكر إلى أن مركز دبي للتحكيم الدولي هو هيئة مستقلة دائمة غير ربحية تهدف إلى توفير خدمات التحكيم وتسوية النزاعات التجارية في مجتمعات الأعمال المحلية والإقليمية والدولية بأسعار مناسبة. ويوفر المركز أحدث المرافق وأفضل التسهيلات لضمان جودة خدمات التحكيم التي يقدمها وحل النزاعات بين الأطراف التجارية بمساعدة فريق من المحكمين الدوليين الملمين بأصول التحكيم الدولية وإجراءاتها المعتمدة.

استكمال الأعمال الإنشائية لمشروع ستراتا سولفي للمواد المتقدمة في العين

•• العين-أم:

أعلنت شركة ستراتا للتصنيع - المتخصصة في تصنيع أجزاء هياكل الطائرات من المواد المركبة المتطورة - عن استكمال جميع الأعمال الإنشائية لمصنع ستراتا سولفي للمواد المتقدمة (SSAM) في مدينة العين وهو المشروع المشترك مع شركة سولفي البلجيكية المتخصصة في تصنيع المواد المركبة والكيماويات. ويمثل إنشاء مصنع ستراتا سولفي للمواد المتقدمة قفزة نوعية في إطار جهود شركة ستراتا لتنوع منتجاتها، حيث ستصبح المورد الأول للمواد المركبة المتقدمة لقطاع صناعة الطيران في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا والمورد الرابع لهذه المواد على المستوى العالمي.

كما تعزز هذه الخطوة الجهود الحثيثة التي تبذلها إمارة أبوظبي لبناء قطاع صناعي مستدام وقادر على المنافسة عالمياً وبعد استكمال العمليات الإنشائية وفقاً للجدول الزمني المحدد، تجري حالياً أعمال تجهيز المنشأة الممتدة على مساحة 8500 متر مربع بأحدث التقنيات والألات والمعدات، وستخضع المنشأة في وقت لاحق من هذا العام لعمليات الاختبار والتأهيل للعمليات الصناعية المصممة لتوريد المواد المركبة المتقدمة التي ستستخدم في تصنيع هياكل طائرات بوينج 777. كس.

وقد اعتمدت ستراتا خطة التوظيف للمنشأة الجديدة والتي تم بموجبها تعيين مجموعة من المواطنين في العديد من الوظائف الرئيسية حيث تم تعيين خالد النعيمي، والذي يعمل مهندساً لدى ستراتا، ليقود

مشروع ستراتا سولفي ويدير التواصل بين الشركتين، بالإضافة إلى تنفيذ خطة العمل ووضع الميزانية وشراء المعدات للمنشأة. وتم تعيين غيبيشة العامري، التي تعمل حالياً كمهندسة جودة في ستراتا، لتنضم إلى فريق العمل في المنشأة الجديدة. وقال بدر سليم سلطان العلماء، رئيس مجلس إدارة شركة ستراتا ورئيس وحدة صناعة الطيران في شركة مبادلة للاستثمار: «يؤكد هذا الإنجاز والذي يحمل شعار «صنع بفخر في الإمارات» نجاح استراتيجية النمو التي تنتهجها مبادلة. ويعكس التطور المتواصل في قدرات صناعة الطيران في أبوظبي التزامنا الراسخ بتحقيق التميز في التصنيع والخدمات التي نوفرها لشركائنا وعملائنا وأسواق



قطاع صناعة الطيران العالمية. وتطلع لتعزيز شركائنا العالمية من خلال العمل مع الشركات العالمية لترسيخ مكانة أبوظبي في سلسلة توريد قطاع الطيران العالمي». وأضاف عبد الله: «يوفر هذا المشروع المشترك فرصاً هامة لتطوير مهارات القوى العاملة الإماراتية، مما يضمن تحقيق تطورات النمو المستقبلي للشركة. وتطلع لاستقطاب كوادر بشرية إماراتية لدفع عجلة التصنيع. كما نسعى إلى تدعيم علاقات الشراكة الوثيقة والمثمرة مع سولفي بينما تتعاون الشركتان في سبيل تحقيق النمو والنجاح لهذا المشروع المشترك». وتعمل شركة ستراتا للتصنيع مع مجموعة متنوعة من كبرى شركات تصنيع الطائرات العالمية، بما في ذلك إيرباص وبوينغ وليوناردو وبيلايتوس وإيركرافت. وتسهم ستراتا للتصنيع، التي تعمل انطلاقاً من مجمع نبراس العين للطيران، في تعزيز مكانة أبوظبي كمركز رائد لصناعة الطيران انسجاماً مع مبادرات تحقيق التنوع الاقتصادي التي تنتهجها الإمارة.



منوعات الفكر 30

تستقبل الطلبات حتى 23 سبتمبر المقبل

«إكسبوجر» يدعو مصوري العالم للتسجيل في «منحة تيموثي آلن للتصوير الفوتوغرافي»

• يشترط في المتقدمين التخصص في «تصوير الرحلات» و«التصوير الوثائقي»

• يحظى خمسة فائزين بقضاء 10 أيام من رحلات التصوير مع المصور الشهير تيموثي آلن



في هذا الصدد قال المصور تيموثي آلن: «تواصل المنحة في عامها الخامس استقطاب مواهب جديدة استثنائية من جميع أنحاء العالم، مع زيادة ملحوظة بعدد المشاركات، كما سجل الفائزون في الدورات الماضية إنجازات لافتة، شملت عقدًا مع رويترز، ومهام مع ناشونال جيوغرافيك، ونيويورك تايمز، ودعوات للمشاركة في (New York Portfolio Reviews) و (VII Academy Scholarship)، بالإضافة إلى (Angkor Photo Festival)، بالإضافة إلى معرض فردي خلال مهرجان إكسبوجر.. وأضاف: «إن المشاركة بالمنحة مجانية ومفتوحة أمام الجميع من مختلف بلدان العالم، وكما هو الحال دائمًا، يشرفني ويسعدني أن أحظى بفرصة مساعدة المصورين الناشئين والمبدعين الواعدين لتحقيق أحلامهم وتطلعاتهم في احتراف التصوير.. وكانت الصورة البرازيلية أنا كارولين دي ليمما فازت عام 2017 بالمنحة، وتعمل مصورة وثائقية وكاتبة وعالمة أنثروبولوجيا بصرية، معروفة بتخصصها في الثقافات التقليدية حول العالم، حيث عرض أعمالها في أكثر من 20 دولة في معارض فردية وجماعية، وحصدت العديد من الجوائز وشهادات التقدير من جهات متخصصة مثل Team SCA، وجائزة Getty Images، و Women Photograph 2019 year in pictures، والعديد من الجوائز الأخرى. تعرض أعمالها في معرض خاص في إكسبوجر 2020. وفي العام 2018، فاز الفلبيني لينوس إسكاندور، الذي يعمل مصورًا صحفياً ووثائقيًا في مانيلا، وركز عمله على البيئة والصحة والقضايا الاجتماعية وقضايا حقوق الإنسان، ولافت أعماله شهرة إذ نشرت في صفح

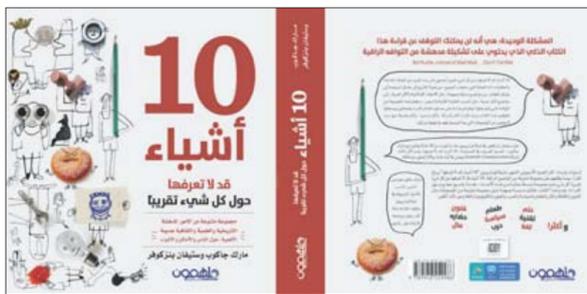
• الشارقة-الفسج:

أعلن المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في نسخته الخامسة، عن فتح باب التسجيل، لمنحة تيموثي آلن للتصوير الفوتوغرافي، التي تستهدف المصورين المتخصصين في «تصوير الرحلات» و«التصوير الوثائقي». وتختار المنحة خمسة فائزين ممن سجلوا وقدموا خلال السنوات الثلاث الماضية، صورة أو مجموعة من الصور تعبر عن قصة واحدة أو أكثر، ويمكنهم أيضًا تقديم مجموعة من الصور الفردية، وسيختار آلن الفائزين استنادًا إلى البراعة والأصالة والتميز في الصور والقصص التي تعبر عنها. ويمكن للراغبين في المشاركة المباشرة إلى التسجيل في المنحة من خلال الرابط: <https://awards.xposure.ae/scholarship-award>، في موعد أقصاه 23 سبتمبر، حيث يشترط أن يبلغ المتقدم 18 عامًا فما فوق، وأن يتم تقديم الصور بصيغة «jpg»، وبقدرة تبلغ 300 نقطة في البوصة «dpi 300». وتنظم المنحة للفائزين الخمسة ورش عمل مكثفة حول تقنيات «تصوير المواقع» لمدة 5 أيام، بالإضافة إلى تكليفهم بعدد من المهام، كما سيتم تقييم مختارات من أعمالهم، وتخصيص مدرب لكل منهم، بالإضافة إلى المشاركة في دورة تدريبية في التصوير المبدئي، إلى جانب عرض أعمالهم وقصصهم مباشرة أمام الجمهور في القاعة الرئيسية للمهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر». وسيحظى الفائزون بفرصة لمقابلة أشهر المصورين والخبراء في مجال التصوير، وفرصة تقييم أعمالهم من قبل مدير تصوير فوتوغرافي في محرر صور رائد.

ضمن إصدارات مرحلتها الثانية

«ألف عنوان وعنوان» تقدم للقارئ العربي مختارات أدبية عربية وعالمية

يتحدث عن «الوسائط المعاصرة في الشعر»، من ثم إلى الباب الثاني والذي يحمل عنوان «الوسائط المعاصرة في النثر» لينتقل إلى الباب الثالث والأخير الذي يناقش «الوسائط المعاصرة في الأدب». ويتحدث الكاتب محمد القبيسي في روايته «العودة إلى المستقبل»، وهي من روايات الخيال العلمي عن حقبة زمنية مستقبلية قد تعيشها الأجيال الجديدة، ويرسم في سطورها تصورًا لطبيعة الحياة في هذه الحقبة، حيث يتوقف الزمن عن الجري إلى الأمام، ويعود إلى الوراء كأنه استذكر شيئًا من ماضيه فراح يبحث عنه من جديد، وتحول الأرض بسبب عاصفة إلكترونية إلى عصر سابق، وتختفي الإلكترونيات من كل نوع وتعطل الوسائل التي تحتويها وتستخدمها، وحين تختفي هذه الوسائل، يتغير نمط الحياة، ويصبح الحلم البشري هو العودة إلى الغد. وتدور أحداث الرواية التي تأتي في 269 صفحة ومقسمة إلى ثمانية عشر جزء في العام 2150 م، أي بعد خمسين سنة من وقوع الحدث الأكبر الذي تمثل في عاصفة إلكترونية شاملة ضربت الأرض، وكان ذلك الحدث ضرباً من ضربوب الخيال.



وبعد ذلك بسنوات، تستعيد أختها أيريس ذكريات طفولتها معًا، والوقبات الدرامية التي تحدثت حول تاريخ عائلتها الغنية عربية الأطوار. وحصدت رواية «السفاح الأعمى» جائزة مان بوكر عام 2000، كما تعد من بين أفضل 100 رواية في القرن العشرين حسب تصنيف مجلة تايم، التي وصفتها بأنها رائعة أدبية وملحمة إنسانية بديعة.

التكنولوجيا الذكية وعوالة الأدب

يأتي كتاب «التكنولوجيا الذكية وعوالة الأدب» ليفتح المجال أمام النقاد والدارسين والمعتبين بالإبداع الرقمي، لتأسيس ما يطرحه من خطاب نقدي يقوم على تحليل الأعمال الإبداعية

10 أشياء قد لا تعرفها حول كل شيء

يقدم كتاب «10 أشياء قد لا تعرفها حول كل شيء تقريباً» حقائق مدروسة ومبهمه حول مجموعة متنوعة من الموضوعات منها المرتبط بالإنسان، والمجتمعات، والأماكن والأشياء مثل الفنون والثقافة والمال والطعام والسياسة والحرب والعلوم والتكنولوجيا واللغة وغيرها الكثير.

ويضم الكتاب الذي يقدم في 491 صفحة مقسمة إلى 14 فصلاً، عدداً كبيراً من المفاجآت والحكايات التي ستجذب القراء، من هواة التاريخ إلى عشاق الرياضة إلى عشاق الطعام، حيث يتضمن مواضيع مسلية وغريبة، مثل الأخطاء الإملائية والأكل المرطط، إلى مواضيع أكثر جدية، مثل الحرب العالمية الثانية والسجن، تجتمع كلها لتجعل القارئ أكثر فضولاً حول عدد لا يحصى من الموضوعات التي ربما لم يسبق لهم مواجهتها من قبل.

السفاح الأعمى

وتنسخ مارغريت أتوود في رواية (السفاح الأعمى) التي تعرضها في 705 صفحة، حيوطاً من السرد الغامض بالرومانسية، في رواية فائقة وعنيفة، حيث تبدأ القصة بموت غامض -شبهة انتحار- تعرضت له شابة تدعى لورا تشايس عام 1945،

• الشارقة-الفسج:

تطل مبادرة «ألف عنوان وعنوان» الرامية إلى إثراء الهوية الثقافية وتسكين الإبداع الإماراتي، على القارئ العربي بخمسة عناوين من الإصدارات التي دعمتها في مرحلتها الثانية، تتضمن إبداعات أدبية في حقول متنوعة منها الرواية والقصة والدراسات النقدية، إلى جانب الأعمال الأدبية المترجمة، التي تثرى المكتبة العربية بمضامين قيمة ومعارف جديدة.

إصدارات متميزة وتتضمن قائمة الإصدارات، كتاب «10 أشياء قد لا تعرفها» للكاتبين مارك جاكوب وستيفان بنزوكفر» ترجمة مجموعة فور كورنرز، والصادرة عن دار المهموون للنشر والتوزيع، وكتاب «التكنولوجيا الذكية وعوالة الأدب»، للدكتور إبراهيم أحمد ملحم، والصادر عن مؤسسة نبطي للنشر، ورواية «العودة إلى المستقبل» للكاتب محمد القبيسي، والصادرة عن معالم للنشر والطباعة والتوزيع، ورواية «السفاح الأعمى» للكاتبة مارغريت أتوود وترجمة إيمان أسعد، والصادرة عن دار روايات التابعة لمجموعة كلمات، ورواية «بائع الكتب المستعملة» للكاتب أوليفييتش مالكون وترجمة عياد عيد، والصادرة عن دار هماليل للطباعة والنشر.



العقل

4 حيل بسيطة تخلكك من انسداد الأنف!

يقوم المرطب بتحويل الماء إلى رطوبة، التي تملأ الهواء وتساعد على فتح الأنف المسدود، لذلك يمكن أن يهدئ المرطب الأنسجة المهيجة والأوعية المتورمة. وتعمل أجهزة الترطيب أيضاً على تخفيف المخاط في الجيوب الأنفية، ما يساعد على إفراغ السوائل في أنفك.

4 - مزيلات الاحتقان
جرب استخدام دواء مزيل للاحتقان لتقليل التورم وتخفيف الألم. ويمكن أن يكون انسداد أنفك بسبب الحساسية، لذا قد ترغب في تجربة تناول مضادات الهيستامين أو أدوية الحساسية.

1 - حافظ على الرطوبة
شرب الماء طوال الطريق سيخفف من احتقان الأنف، ويساهم في دفع السوائل للخارج.

2 - أخذ حمام ساخن
يساعد البخار الناتج عن الاستحمام، في تخفيف المخاط والتخلص من الالتهاب. ويسمح ذلك بالتنفس بشكل صحيح من خلال الأنف لفترة قصيرة.

3- المرطب
ويمكن أيضاً تبخير الوجه في حوض ساخن، مع منشفة على الرأس والاسترخاء وأخذ أنفاس عميقة من البخار.

يعاني معظمنا من انسداد الأنف في حالات معينة ولدى المرض أو الزكام، ويمكن أن تمر الحالة بسلام من تلقاء نفسها، ولكن حيلة بسيطة يمكن أن تسرع العملية هذه .

- ما الذي يسبب انسداد الأنف؟
هناك بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى انسداد الأنف. وعادة، يحدث ذلك بسبب التهاب الأوعية الدموية في الجيوب الأنفية، نتيجة البرد أو الحساسية أو التهاب الجيوب الأنفية.

ويوجد عدة طرق سهلة لفتح الأوعية الدموية، والتخلص من مشكلة انسداد الأنف:



ما الذي يعنيه وجود مذاق معدني في فمك؟

يدعم فيتامين (د) وظيفة المناعة، وقوة العظام ونموها وإعادة تشكيلها، وامتصاص المغنيسيوم. لكن الجرعة الزائدة يمكن أن تؤدي إلى رد فعل سلبي.

ويمكن أن يؤدي الخروج من المنزل إلى تكوين فيتامين (د) في جسمك، حيث تتيح أشعة الشمس المباشرة الاتصال بالبشرة وتكوين هذا الفيتامين الذي تشتد الحاجة إليه.

كما أن هناك مكملات فيتامين (د) المتوفرة للشراء، خاصة لأولئك الذين يعيشون في مناطق لا تتوفر فيها أشعة الشمس بشكل كاف.

ولكن فيتامين (د) المفرط، يمكن أن يسبب آثاراً جانبية تضر بالجسم، وبالتالي، من الضروري معرفة ما إذا كنت تعاني من جرعة زائدة من فيتامين (د)؟

وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، أنه منذ أواخر مارس إلى سبتمبر، "يجب أن يتمكن معظم الناس من الحصول على كل فيتامين (د) الذي يحتاجونه من أشعة الشمس على بشرتهم".

ولكن، مع النظام الغذائي والمكملات الغذائية، يمكن أن تظهر أعراض معينة لجرعة زائدة من الفيتامين.

ويُعتقد أن عتبة السمية هي 200 نانوغرام/ملى وما فوق، وقد ينتج عن ذلك فرط كالسيوم الدم، وهو فائض من الكالسيوم في مجرى الدم، ما قد يؤدي إلى مضاعفات، أبرزها ترك طعم معدني في الفم.

بالإضافة لعدم انتظام ضربات القلب، والصداع المستمر وفقدان الشهية. وعلاوة على ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من ضعف العضلات والإرهاق غير المبرر والتهيج والقلق.

وذكرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "يمكن أن تؤدي مستويات الكالسيوم العالية إلى الفشل الكلوي السريع، وفقدان الوعي، والقيء، أو تشوهات القلب الخطيرة التي تهدد الحياة".

ويمكن أن يؤدي الاستهلاك طويل المدى أو المفرط لمكملات فيتامين (د) أو الأطعمة إلى التسمم".

وحتى عندما تتوقف عن تناول أقراص فيتامين (د)، فقد يستغرق الأمر عدة أشهر حتى تتلاشى آثار السمية تماماً.

كما أن مكملات فيتامين (د) ليست مناسبة للجميع، حتى خلال أشهر الشتاء، وهذا لأن المكمل يمكن أن يتفاعل مع أنواع معينة من الأدوية.

وعلى سبيل المثال، يجب على الأشخاص الذين يتناولون الكوليسترامين، لعلاج ارتفاع الكوليسترول، أن يكونوا حذرين من مكملات فيتامين (د). كما ينطبق الأمر على أولئك الذين يتناولون الفينوباربيتال أو الفينيتوين لعلاج الصرع.

وهذا هو السبب في أنه من المهم التحدث مع طبيبك قبل تناول مكملات فيتامين (د).



شينتارو تسوجي رئيس عملاق الأعمال الياباني سانريو، وهو يتسمم مع شخصية Hello Kitty حيث تفتتح الشركة أكبر متجر سانريو في العالم في طوكيو. - مؤسس الشركة يتنحى عن عمر 92 عاماً ويسلم الرئاسة لحيثه البالغ من العمر 31 عاماً - وهو أول تغيير في القيادة في تاريخ الشركة منذ ستة عقود. اف ب

قرأت لك

فوائد الألياف الغذائية



الألياف نوع من الكربوهيدرات لا تستطيع إنزيمات المعدة تفكيكه ليتم هضمه، وهي العنصر الأساسي للإخراج. وهناك فوائد عديدة لأكل الكمية الصحية من الألياف مثل التخلص من السكر والكوليسترول الزائد في الطعام. وتوجد الألياف في المكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفاكهة، ومن أهم فوائدها ما يلي:

- تساعد الألياف على خفض الوزن إذا تناولت الكمية الصحية منها، وهي 30 غراماً للرجل و25 غراماً للمرأة.

- أكل الألياف من طرق الوقاية من السكري، ومن أدوات ضبط نسبة السكر بالدم بالنسبة للمصابين.

- الألياف الغذائية أحد أدوات الوقاية من حصى الكلى.

- أظهرت دراسات أن أكل الحصة الكاملة من الألياف يساعد على تقوية العظام وزيادة كثافتها.

سؤال وجواب

• ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟

-الموشحات.

• من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟

-أبو العلاء المعري.

• ماذا يعني اسم زيتب في اللغة؟

- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.

• من هو مؤسس البلاغة؟

-عبد القاهر الجرجاني

• من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟

- محمود سامي البارودي

هل تعلم؟

-هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. والدوم التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.

-هل تعلم أن ياقوت الحموي هو عالم عربي قديم من علماء اللغة و الأدب.

- هل تعلم أن الإصبع الداحس يعالج بأن يوضع رأس الإصبع في حبة ليمون مفتوحة.

-هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.

-هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم ، 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.

-هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.

-هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.

قصة نصيحة الجدة

كان أحمد دائماً على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لتوصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا أحمد لا تلعب بدون حذائك.. إلبس حذاءك قبل الخروج يا أحمد.. لا تلعب حذاءك أثناء اللعب بالدراجة يا أحمد.. كلام كان يتردد على أذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من أذن لأذن ويمضي مسرعا للعب بدون حذائه.

جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لللبس الحذاء فقال (حاضر جدتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو .. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقاؤه في الطريق يقفزون ويتقلون من مكان إلى مكان حتى حدث ما عكر على أحمد بهجته ..تقرب الاطار تقيا كبيرا فنزل أحمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاما فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي يسببه جرحته قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دما من قدمه الجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك. أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بغرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجته والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والمصروف ..كل هذه الخسائر منيت بها يا أحمد ..كل هذه الخسائر.. ونظر لحذائه وهو حزين.

