

دائرة الثقافة والسياحة
- أبوظبي تنظم فعاليات
ثقافية وفنية في العين



كارلا حداد تعود
ببرنامج جديد
عبر شاشة LBCI



طرق طبيعية للتخلص من
ارتفاع ضغط الدم

هل يجب غسل الدجاج النّيء قبل طهيهِ؟

حذر متحدث باسم هيئة معايير الأغذية البريطانية من غسل اللحوم بشكل عام ولحوم الدجاج بشكل خاص قبل القيام بطهيها، وذلك لأن عملية غسل اللحوم قد تساهم في نشر البكتيريا على البدين والملابس والأواني. وأشار المتحدث إلى أن عملية الطهي على النار عادة ما تقتل يقتل جميع الجراثيم والبكتيريا. وأضاف بأن البكتيريا المتواجدة على اللحوم النيئة التي قد تتسبب بالتقيؤ والام البطن والإسهال الشديد، يمكن أن تعيش لمدة تتراوح بين يومين إلى خمسة أيام، ويمكن أن تنتشر في المكان إذا تم غسلها.

من جهته قال الطاهي الشهير آيدان مانيون، بأنه لا يقوم بغسل لحوم الدجاج لأنه يعلم بأن الجراثيم قد تتطاير مع الماء في جميع أنحاء المطبخ. ويوضح الخبراء باستخدام مواد طبيعية في غسل اللحوم النيئة مثل الخل وحمض الليمون للتخلص من معظم الجراثيم الضارة فيها، وفق ما نقل موقع "ميترو" الإلكتروني.

سامسونغ تطور هاتفها بكاميرات خفية

ذكرت وكالة الأنباء الرسمية في كوريا الجنوبية "يونيهاب"، أن شركة سامسونغ تطور هاتفها ذكيا فريدا من نوعه، تقع فيه الكاميرات أسفل شاشة الهاتف. وبحسب الوكالة الرسمية، فإن الهاتف الجديد من سامسونغ سيكون بشاشة تغطي الواجهة الامامية له تماما. مع إلغاء المساحات الصغيرة الموجودة في الهوائيات الحالية، التي تحتوي على فتحات عدسات الكاميرات. وجاء الإعلان بعد أقل من شهر من إطلاق الشركة الكورية الجنوبية هاتفها القابل للطّي، الذي قوبل بانتقادات بسبب ثمنه المرتفع. ومن المحتمل أن يمر عامان قبل أن يرى المستهلكون هاتف "الشاشة الكاملة"، ذلك أن تطوير مثل هكذا أجهزة يستغرق وقتا طويلا. وقال نائب رئيس مجموعة سامسونغ للبحث والتطوير، يانغ بيونغ، إن الكاميرا الجديدة ستكون غير مرئية، ومع ذلك لن تتأثر وظائفها وقدراتها.



الحب .. مشاعر أم هرمونات أم صراع ضد العقلانية؟

"هرمون الحب"، وذلك لأن مستوياته تزيد أثناء العانقة والعلاقات الحميمة. وقد أطلقت عليه العديد من التسميات الأخرى مؤخرا، مثل "هرمون العناق" و "هرمون النعيم"، بحسب ما نشره موقع "ساينولوجي توداي".

ومن الناحية الطبية، فإن الأوكسيتوسين ناقل عصبي يساهم في الناحية الصحية بشكل عام، إذ يلعب دورا هاما في الولادة والرضاعة الطبيعية، وهو أيضا مسؤول عن تقنيات الرحم أثناء المخاض. ويرتبط الأوكسيتوسين أيضا بالتعاطف والثقة والنشاط وبناء العلاقات، وقد تكون له فوائد علاجية لعدد من الحالات المرضية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والمشاكل المعوية، طبقا لموقع "ميديكال نيوز توداي" الطبي.

هل يمكن خلقه صناعياً؟

يسمى هرمون الأوكسيتوسين الصناعي "بيتوسين"، ويستخدم كدواء بوصفه طبية تحت الاسم التجاري "بيتوسين"، ولكن تعاطيه أثناء الولادة لتقليل النزيف أو لحث المرأة على الولادة الطبيعية يستدعي إشرافا طبيا، نظرا لكونه يقوي انقباضات الرحم. غير أن آثاره الجانبية قد تشمل تسريع نبضات القلب والنزيف. للأسف، لا يمكن بعد تصنيع "هرمون الحب" على شكل "أكسير" يجعل شخصا يعينه يقع في الغرام أو لزيادة مشاعر الحب. ولكن من يعلم، قد يكون ذلك ممكنا في المستقبل!

ولكن لا داعي لليأس، فعلى الرغم من أن العلم لم يطور "أكسير الحب"، إلا أن تحفيز إطلاقه ما يزال في متناول الأيدي دائما، إذ إن الاهتمام والرعاية والصدق والتعاون جميعها تلعب دورا هاما في خلق مشاعر إيجابية تحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين وتجعل العلاقات العاطفية أكثر ترابطا.

حال اختيار شخصين بعضهما البعض لأسباب عقلانية، هناك خطر أن يأتي شخص ما آخر أجمل وأقوى وأفضل، فينجذب إليه طرف ما. والحب هو الذي يحمينا في هذه الحالة من أن يهرب منا شريك الحياة. وأشار ديفيد بوس في مقال له بعنوان "The Evolution of Love in Humans" أن الحب ينتشر على العقلانية، إذ أن الحب غير المشروط أكثر من مجرد فكرة رومانسية، وأضاف أنه يحمي العائلة ويمنع الشركاء من البقاء في حالة تأهب دائمة والشعور بالقلق.

الأوكسيتوسين.. هل يصعب إكسير الحب حقيقة؟

الحب والغرام من أجمل العواطف التي يختبرها الإنسان في حياته، ولكنها في الحقيقة تفاعلات هرمونية كيميائية معقدة بطلها هرمون الأوكسيتوسين. فما هو هذا الهرمون، وهل من الممكن أن يباع الحب مستقبلا في زجاجات؟ في الأساطير والقصص الخيالية، يحكى دائما عن إكسير سحري يجعل أي شخص تريده يقع في غرامك، ويحافظ على مشاعر الحب الدافئة إلى الأبد، كاللحظات الأولى وكفعال ساهم "كيوبيد". لكن العلم المعاصر أثبت مؤخرا أن هذه المشاعر الجياشة ما هي إلا تفاعلات كيميائية داخل الجسد بطلها هرمون يطلق عليه اسم "أوكسيتوسين"، والذي يكون في أعلى مستوياته عند وقوع الإنسان في الغرام. لكن هل يتمكن العلم مستقبلا من تخليق هذا الهرمون مخبريا وتحويل "إكسير الحب" الأسطوري إلى منتج يباع في الأسواق؟

ما هو الأوكسيتوسين؟

الأوكسيتوسين هو الهرمون المسؤول عن الشعور بالحب والرضا والثقة والنشاط لدرجة أنه حمل الاسم الشائع

منذ مدة طويلة، شغل موضوع الحب وتفسير

هذا الشعور الخاص والضروري في حياة الإنسان

اهتمام الخبراء في مجالات علمية مختلفة.

بعض العلماء يرى أن من دون انتصار الحب على

عقلانية الإنسان لن تكون الحياة ممتعة فقط، بل

قد تصبح خطيرة.

منذ سنوات طويلة، يشغل موضوع الحب بال

عديد من الباحثين في مجالات علمية مختلفة

على غرار، علم النفس وعلم الاجتماع وعلم

الأعصاب. وازداد الاهتمام بموضوع الحب بشكل

كبير في ثمانينات القرن الماضي، إذ حقق البعض

إجابات مختلفة عن ماهية الحب؟.

في البداية... فوضى الهرمون

كتب العالم الهندي كريشنا سيسهادري في مقال له بعنوان "The neuroendocrinology of love" أن الحب مزيج قديم من الموصلات العصبية والبيبتيدات "جزينات صغيرة"، وأضاف أن الحب يمر من مراحل مختلفة، إذ أن مناطق مختلفة من الدماغ تصبح نشطة. يبدأ الحب بعد انجذاب خاص بين شخصين. ويظهر ذلك من خلال روح العداية والضحك والرغبة في الحديث بينهما. وفي هذه المرحلة، يتم التركيز بشكل كبير على ما يقوم بها أحد الطرفين، كما أن مميزات كل طرف يتم تضخيمها في عيون الآخر، في حين تتجاهل العيوب.

الوقوع في الحب... ضغط خالص!

وحسب علم الأحياء العصبية "علم يهتم بدراسة الحياة والكائنات الحية" لا يمكننا القيام بأي شيء أثناء الوقوع في الحب، إذ أن هناك حالة طوارئ مطلقة ومشابهة لحالة الضغط العصبي، لكن بالمعنى الإيجابي. ويوضح العالم الهندي أن زيادة معدل هرمون الكورتيزول "هرمون يفرز نتيجة الإجهاد" لدى العشاق مهم جدا في تكوين نوعية الرابط بينهما، والذي يتوقفون إليه بشدة. وبعد وقوع شخص ما في الحب، فإن شدة المشاعر لديه تكون مشابهة لتأثير المخدرات، وذلك لأنه في كلتا الحالتين يتم تفعيل نظام المكافأة في الدماغ، وتنتشر بقلق أقل ويرتفع المزاج لدينا. فضلا عن غياب أي أثر لتلاكتاب.

هل الحب ضرورة؟

من وجهة نظر عالم النفس التطوري ديفيد بوس فالوظيفة الأساس للحب، هي الربط بين شخصين يختاران الحياة المشتركة، بما في ذلك الالتزامات وإنجاب الأطفال، والتوافقات فيما بينهما بطريقة خاصة. وفي

اليوم العالمي للنوم: ساعد طفلك على النعاس

بدأ الاحتمال باليوم العالمي للنوم منذ 12 عاماً، بعدما تبين أن نقص النوم ظاهرة عالمية تنعكس سلبا على الصحة العامة، وترتبط بزيادة خطر الإصابة بالبدانة وأمراض التمثيل الغذائي. ويهدد نقص النوم الأطفال أكثر من أي فئة عمرية أخرى، لأن حاجتهم إليه جزء أساسي من النمو السليم. إليك ساعات النوم التي يحتاجها الطفل حسب عمره، وطرق مساعدة الطفل على النعاس:

- × من 4 إلى 12 شهراً: يحتاج الطفل إلى ما بين 12 و16 ساعة من النوم.
- × من عام إلى عامين: يحتاج الطفل إلى 11 إلى 14 ساعة من النوم.
- × من 3 إلى 5 أعوام: يحتاج الطفل إلى 10 إلى 13 ساعة من النوم.
- × من 6 أعوام إلى 12 عاماً: يحتاج الطفل إلى 9 إلى 12 ساعة من النوم.
- × من 13 إلى 18 عاماً: يحتاج الطفل إلى 8 إلى 10 ساعات من النوم.

وتشير دراسات حديثة إلى أن نسبة كبيرة من الأطفال وخاصة المراهقين يتنامون أقل من المطلوب. إليك 7 إجراءات تساعد الطفل على النوم:

- × على الأبوبين المتسكك بروتين النوم كل ليلة، وخاصة تخفيف الإضاءة ومنع استخدام الإلكترونيات قبل موعد النوم ساعة، وتعميم البيت في موعد النوم.
- × تحفيز الطفل على الالتزام بموعد النوم من خلال مكافآت، مثل الخروج إلى التنزه في المكان المفضل إليه، وترتيب مواعيد لاستضافة أصدقائه، وغير ذلك من الحوافز.

تغييرات في اختيار الأطعمة تخفف الإجهاد

الإجهاد والتوتر والضغط مثلن يضيق الخناق على صحة الإنسان في العقود الأخيرة، وتوجد أدلة علمية على أن التوتر عامل مشترك وراء مجموعة من الأمراض منها ما يتعلق بالهضم والتمثيل الغذائي، مثل مشاكل القولون والسكري. وهناك أطعمة تزيد إنتاج هرمونات تسبب الإجهاد، وأخرى تساعد على خفض التوتر وتخفيف الإحساس بالضغط.

إذا كنت تشكو من الإجهاد والتوتر إليك بعض التغييرات التي تخفف الإجهاد والتوتر:

- × كل الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا3 تخفف التوتر، مثل السلمون، والبيض، والتوتنة، والأفوكادو.
- × تجمع المكسرات بين أحماض أوميغا3 والمغنيسيوم وهيتامين B12، وهي توليفة تساعد على تخفيف التوتر.
- × إذا كنت تشرب الكافيين على مدار اليوم يمكنك تناول بعض البايونج في المساء لتخفيف التوتر.
- × تحتوي بذور اليقطين "اللب الأبيض" على التربتوفان الذي يساعد على إنتاج هرمون السيروتونين، والذي يقوم بدوره بتحسين المزاج وتخفيف الإجهاد.
- × تحتوي كل مشروبات القهوة مثل الإسبرسو والموكا على كثير من الكافيين الذي يزيد التنبه وأيضا التوتر، وعند تحلية القهوة بكثير من السكر يزداد التأثير.

4 حلول لتعرق الأقدام لدى الطفل

قالت د. تانيا برونيرت إن أقدام الأطفال تعرق أيضا لأنها تحتوي على غدد تعرق مثل البالغين، مما يتسبب في نشوء رائحة كريهة من ناحية ويرفع خطر الإصابة بفطريات الأقدام والإكزيما من ناحية أخرى ولواجهة تعرق الأقدام تنصح طبيبة الأطفال الأثنية بالتالي:

- 1- غسل أقدام الأطفال مرتين يوميا مع تجفيف الأقدام والفرغرات بين الأصابع جيدا.
- 2- ارتداء الجوارب القطنية نظرا لأن الجوارب ذات الألياف الاصطناعية تمثل بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا المسببة لرائحة العرق الكريهة، مع مراعاة تبديل الجوارب بانتظام.
- 3- ارتداء حذاء ذي مقاس مناسب وليس ضيقا، وأن يتسم بتقوية جيدة.
- 4- مراعاة عدم ارتداء الحذاء نفسه يومين متتاليين، وذلك لإعطاء الحذاء الفراغ كي يجف جيدا قبل ارتدائه مجددا.

احذر بسرعة.. أي الكواكب أقرب إلى الأرض؟

يمكن الاستعانة بعالم فلك أو البحث عن طريق الإنترنت، وعلى الأرجح ستسمع أن الوضع يتغير باستمرار بسبب حركة دوران الكواكب. غير أن الإجابة الأرجح هي كوكب الزهرة هو أقرب الكواكب إلى الأرض، في حال أخذ متوسط المسافة بين الكواكب الأخرى وكوكب الأرض، وفقا لما ذكره موقع "فيزياء اليوم" على الإنترنت.

بالإضافة إلى ذلك فإن هناك العديد من المواقع على الإنترنت، مثل "الكواكب" و"قاموس الفضاء" التي تنشر مقدار المسافة بين كل كوكبين من المجموعة الشمسية، وكلها تبين أن الزهرة هو أقرب الكواكب إلى الأرض بحسب متوسط المسافة. والآن.. حان الوقت لتغير المعلومة فكل هذه المعرفة السابقة أصبحت خطأ.

وحتى أدبيات وكالة الفضاء الأميركية "ناسا"، تقول إن "كوكب الزهرة هو أقرب جيراننا"، وهذا صحيح إذا كنا نتحدث عن أي الكواكب يقترّب من الأرض أثناء دورانه حول الشمس، لكن ليس إذا أردنا أن نعرف أيها أقرب بحسب متوسط المسافة.

ويزعم الباحثون في جامعة الأياباما أن كوكب عطارد هو أقرب الكواكب إلى الأرض وليس الزهرة، بحسب المتوسط العام. وأوضح فريق الباحثين بقيادة توم ستوكمان، في موضوع نشر في موقع "فيزياء اليوم"، أنه باستخدام وسيلة حسابية قاموا باشتقاقها، فإنه إذا أخذوا معدل المسافة وقسموه على الزمن، فإن أقرب الكواكب إلى الأرض هو عطارد.

ما النظام الغذائي المضاد للالتهابات؟

خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: السكري والقلب والسرطان. إليك الطريقة:

- × زيادة الأطعمة الغنية بالمغذيات، مثل: الفواكه، والخضروات، والبقول، والمكسرات.
- × تناول المزيد من الحمضيات كالبرتقال والليمون "الحامض"، والأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة كالنوت والرمان والفراولة "الفريز".
- × زيادة الأطعمة الغنية بمضادات الالتهابات، مثل: البصل، والثوم، والكرم، والزنجبيل، والقرعة.
- × تقليل السكريات والكربوهيدرات وخاصة المكررة، فالسكر والدقيق الأبيض يزيدان التهابات الجسم، وكذلك اللحوم المصنعة والمخبوزات الجاهزة.

الالتهابات كلمة ملتبسة، لأنها تأتي ضمن عوامل الإصابة بحب الشباب وأيضاً أمراض القلب والسرطان. فعندما تكون الالتهابات مزمنة ترتبط بذلك بمشاكل صحية مصدرها أمراض أو السمنة. لفض والتداخل سيفيدك المضاد للالتهابات صحية عديدة. الطبيعية إلى أن الالتهابات في طريق العادات



هل يحمي الفطر الذاكرة؟

قالت نتائج دراسة جديدة إن تناول حصتين من الفطر "المشروم" في الأسبوع يقلل خطر ضعف الذاكرة والتدهور المعرفي متوسط الشدة إلى النصف. ويعد هذا التدهور من مقدمات الخرف والزهايمر، وتوجد أدلة على أن مضادات الأكسدة التي توجد في بعض الأطعمة تحمي خلايا الدماغ من هذه المشكلة عند التقدم في العمر.

وأجريت أبحاث الدراسة الجديدة في جامعة سنغافورة، ونشرت في "جورنال أوف الزهايمر"، ووجدت أن توليفة المغذيات ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الفطر تحمي الخلايا العصبية في الدماغ من التدهور المعرفي وضعف الذاكرة المتوسط.

وأظهرت النتائج أن مرضى التدهور المعرفي وضعف الذاكرة متوسط الشدة لا يوجد لديهم مواد كيميائية معينة في الدماغ، وأن الفطر يحتوي على عناصر كيميائية طبيعية تعمل كبدائل لهذه المواد.



خلال الفترة من مارس ولغاية إبريل المقبل

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم فعاليات ثقافية وفنية في العين

تقام الفعاليات في مركز القطار للفنون وقصر المويجعي وسوق القطار

الجاري، ليقدم كل فنان خلال الفترة التي ستم استضافته فيها ورشتي عمل للمهتمين، إضافة إلى عرض مجموعة من أعماله المستوحاة من العين. يستضيف البرنامج الفنان الإماراتي حمدان بطي الشامسي من 1 إبريل إلى 31 مايو، والذي اعتمد على نفسه في تعلم فن التصوير الفوتوغرافي، وتصميم الجرافيك، كما أنه من الكتاب الهواة، وفاز بأول جائزة في حياته خلال المرحلة الابتدائية، كما فاز بالجائزة الأولى في الرسم وكتابة القصة القصيرة في السنة الأولى من دراسته في جامعة الإمارات العربية المتحدة. وشارك الشامسي في عدد من المعارض الجماعية في دولة الإمارات، عرض أعماله بالتعاون مع "إنتر كرافت جابري" من خلال "مؤسسة نجاح المرأة وتميها" في لندن، ودار المزايدات العننية "كريستيز".



تشمل الورش تدريبات على صناعة الدمى والفخار والديكوباج والخط العربي، وتصل المدة المخصصة لكل ورشة إلى أربع ساعات، حيث يبدأ البرنامج من الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الثانية عشر مساءً، وتبلغ رسوم التسجيل في البرنامج 315 درهماً للطلاب الواحد.

بالإضافة إلى ذلك، تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي برنامج "استديو 6" خلال الفترة من 1 إبريل إلى 31 مايو المقبل في مركز القطار للفنون، والذي يعنى بمجموعة واسعة من الممارسات الفنية، بما في ذلك الفنون البصرية مثل الرسم والتصوير والنحت والوسائط الفنية والأعمال التركيبية وفنون الجرافيك وغيرها، إلى جانب التصوير الفوتوغرافي والأفلام والفنون الصوتية والتصميم، ويختتم البرنامج للزوار من الساعة الثامنة صباحاً حتى الرابعة مساءً.

استضافة فنانين

وتنطلق الدورة الأولى من برنامج الإقامة الفنية لاستضافة فنانين لمدة شهرين في مركز القطار للفنون خلال العام

مرحلة تأسيسه على يد الوالد المؤسس، المغفور له، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، إضافة إلى سرد تاريخ قوة الساحل المتصالح في العين منذ 1955، والتي أخذت من قلعة الجاهلي مركزاً للقوة لتعزيز الأمن والأمان في المنطقة، وذلك خلال فترة حكم الشيخ شخبوط بن سلطان آل نهيان. كما تنظم القلعة الجلسة التعريفية "نظام التبريد" يوم الأحد 7 أبريل، والتي تعزف بالتفاصيل الفنية والهندسية والتاريخية لهيكلة مشروع نظام التبريد الطبيعي لقلعة الجاهلي، وعملية إعادة التأهيل والترميم التي خضعت لها باستخدام مزيج من التقنيات الحديثة والمواد التقليدية في البناء المعماري.

مركز القطار للفنون وسوق القطار التراثي

كما يقدم مركز القطار للفنون يوم 29 مارس برنامج "سينما القطار" الذي ينطلق بعرض الفيلم القصير "أحلى حياة" للمخرج مقصد الكوت، والذي يرصد يوماً رتيباً في حياة شخص يقوم بمتابعة المشاهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق هاتفه المتحرك، يليه الفيلم الروائي "يوم الدين" من إخراج أبو بكر شوقي، الذي يروي قصة رجل قبلي مصاب بالجدام يغادر للمرة الأولى في حياته برفقة صديقه منطقة الحجر المخصصة لعزل مرضى الجدام، ليخوض مع غمارة البحث في جميع أنحاء مصر عن أفراد عائلتهما.

ويقدم الربع الذي يقام خلال الفترة من 1 ولغاية 11 إبريل، حيث يضم مجموعة من الورش التدريبية للأطفال من عمر 6 إلى 13 عاماً، لتتيح لهم تعلم مهارات جديدة والاستمتاع بوقتهم حيث

•• العين - الفجر

تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سلسلة من الأنشطة الثقافية التفاعلية والفنية في إطار الموسم الجديد من البرامج الثقافية التي تقام بمنطقة العين، وذلك خلال الفترة بين مارس الجاري ولغاية إبريل المقبل. وتنوع الأنشطة والفعاليات على ثلاث أماكن رئيسية هي قلعة الجاهلي، مركز القطار للفنون وسوق القطار التراثي، وقصر المويجعي. تتضمن السلسلة مجموعة من ورش العمل التفاعلية التي يقدمها فنانون إماراتيون يتميزون بمسيرة فنية حافلة بالإبداعات والجوانب المحلية والعالمية، فضلاً عن أربعة برامج فنية تنتهج بين السينما، والرسم، والتصميم، والتصوير، والحرف والصناعات اليدوية.

قلعة الجاهلي

وقد انطلقت سلسلة الأنشطة في قلعة الجاهلي يوم الجمعة الماضي مع "أمسية تراثية في الجاهلي"، حيث استمتع الحضور بمجموعة من العروض التي تحفي بعناصر التراث الوطني الدرجه على القائمة التمثيلية للتراث الثقافي العالمي لليونسكو، بما فيها فن أداء العيالة الشعبي، والصقارة، والسدو. كما تضمنت الفعالية ورش فنية وتعليمية، وألعاب شعبية، ومجموعة من المأكولات التقليدية. من جهة أخرى، تستضيف قلعة الجاهلي يوم الخميس 28 مارس مرضاً مصغراً لقطع معارة من مركز المتحف والتاريخ العسكري للقوات المسلحة، تعود إلى خمسينيات وستينيات وحتى بداية سبعينيات القرن الماضي، تحت عنوان "مقتنيات عسكرية". تتيج المقتنيات المعروضة الاطلاع على تاريخ الدولة، لا سيما في فترة ما قبل قيام الاتحاد وخلال

منوعات الفجر



بهدف تسليط الضوء على أبرز المعالم والمواقع السياحية وفعاليات الإمارة على مدار العام

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي اختتمت حملتها الترويجية في الكويت

•• أبوظبي - الفجر

نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي الأسبوع الماضي حملة ترويجية في مدينة الكويت، وذلك بهدف التعريف بالعالم السياحية التي تتمتع بها الإمارة لتحفيز المزيد من المواطنين الكويتيين ومقيميها إلى زيارتها. ضم الوفد الذي ترأسته دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ممثلين عن شركائها من ضمتهم "الاتحاد للطيران" و"جزيرة ياس"، إلى جانب عدد من الفنادق، ومشغلي الرحلات السياحية، ومرافق الجذب الترفيهية مثل حديقة حيوانات العين، وفندق ريكسوس السعديت، و"ويب بيدز" للسياحة والسفر، واكسبو 2020 دبي، ومتحف اللوفر أبوظبي، ومجموعة "جئة" للفنادق والمتنجات، وفندق ساطن الراحة، وفندق نوفوتيل، وفنادق أيلد، وبوابة إيجيس.

أقيمت الفعالية في فندق راديسون بلو بالكويت، تخللها عقد جلسة تواصل جمعت بين الشركاء من أبوظبي وممثلين من قطاع السفر في الكويت، تلاها عدد من العروض التوضيحية التي قدمتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي و"الاتحاد للطيران"، وجزيرة ياس "إكسبيرينس هب"، واكسبو 2020 دبي.

وشهدت الجولة الترويجية الإعلان عن أسماء الفائزين بالدورة الأولى من جائزة أبوظبي 2019، والتي قدمت إلى أفضل مشغلي قطاع السياحة لإمارة أبوظبي في الكويت من قبل الاتحاد للطيران، وويب بيدز. إلى جانب الاستضافة حفل عشاء تخلله سحبيات على جوائز عديدة. وقد فاز هذا العام كلاً من مجموعة بودي للطيران، وشركة الصالحي العالمية للسفر والسياحة، وإلى جانب الدرغ التذكاري، توفر دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي للشركتين الراحتين فرصة اختيار 3 فائزين من كل شركة للفوز برحلة ترفيهية شاملة مدفوعة التكاليف إلى إمارة أبوظبي. وتهدف هذه الجائزة إلى تشجيع الشركاء والعاملين في قطاع السياحة على الترويج لإمارة أبوظبي بشكل أوسع، عبر توفير العديد من العروض والأنشطة والبرامج لقضاء العطلات في العاصمة أبوظبي.

وقال نبييل محمود الزرعوني، المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "نحت أبوظبي في المحافظة على مكانتها كوجهة مفضلة للمسافرين الكويتيين عبر توفير مجموعة متنوعة من خيارات السياحة الترفيهية، فضلاً عن ما تحتضنه من طيف واسع من الفنادق ومراكز التسوق المتميزة. كما تعد أبوظبي الخيار الأمثل للمسافرين الكويتيين، سواء لقضاء عطلة نهاية الأسبوع أو الاستمتاع بإجازة طويلة. وتؤكد في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مواصلة العمل مستقبلاً على الترويج للعروض الفريدة التي توفرها أبوظبي، والتي تركز على تقديم تجارب فاخرة ومرافق ترفيهية وثقافية فريدة من نوعها للزوار الكويتيين".

تعتبر الكويت من أبرز الأسواق الإقليمية المصدرة للسياح إلى أبوظبي، حيث تشهد أعداد الزوار الكويتيين إلى الإمارة زيادة ملحوظة على أساس سنوي، وتتطلع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي إلى تعزيز هذه الأعداد واستقطاب المزيد من السياح. ونظراً لما توفره من تجارب سياحية فاخرة، وما تتمتع به من معالم جذب ثقافية، تعتبر العاصمة الإماراتية من أكثر الوجهات المفضلة لدى الكويتيين، وذلك لقربها وتسهيلات السفر إليها. كما يتمتع المواطنون القادمون من دول مجلس التعاون الخليجي العربي بحرية التنقل في الدولة دون الحاجة إلى تأشيرة.

الجدير بالذكر أن دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترأس عددًا من الوفود إلى الكويت لتنظيم مجموعة من الحملات والمعارض الترويجية. وأثبتت هذه المبادرات فعاليتها، حيث شكلت منصة جمعت تحت مظلتها الشركاء لتبادل المعرفة والخبرات والبرام الاتفاقيات التي تعود بالفائدة على شركات الطيران والفنادق ومشغلي الوجهات السياحية في الإمارة، فضلاً عن ترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة مفضلة لدى المسافرين الكويتيين.

وقد اجتذبت هذه الحملة الترويجية العديد من وكلاء السفر ومشغلي الرحلات في الكويت لاستكشاف ما تقدمه الإمارة من وجهات جذب سياحية وترفيهية تناسب جميع أفراد العائلة ومختلف الاهتمامات.



بمشاركة عدد من طلاب الجامعات في المملكة المتحدة

نادي كلمة للقراءة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يناقش كتاب هل يمكن تعديل الذكاء؟

هذا القياس بالمصداقية في غياب المؤثرات الخارجية والبيئية والاجتماعية؟ وهل بوسنا تطبيق اختباراتنا على كل الناس؟ وهل الذكاء ملكة أم مجموعة من القدرات؟ وماهو تأثير العوامل البيولوجية والثقافية على الكفاءة الفكرية؟

وشارك في الجلسة النقاشية مجموعة من الطلاب هم شيخة المزروعى، وسمير جويلي، وشما العطار، ومحمد الشامسي، وإيمان السيابي. كما توضع مؤلفة الكتاب سيلفي شوكرون، مديرة الأبحاث في المركز الوطني للبحث العلمي بباريس، أن استخدام اختبارات الذكاء في الدول الصناعية، سواء في المدارس أو التوظيف، لا تقدم -دائماً- نتائج دقيقة، لذلك يتوجب تكيف تلك الاختبارات، لتتوافق مع تطور ذكاء الفرد، وخبراته المعرفية وكذلك الحياتية. وأنه إذا كانت مسألة أهمية نسبة الذكاء تطرح نفسها أكثر فأكثر، فهذا لأن هذه النسبة لا تختبر الذكاء بشكل مباشر ولا المعارف بشكل حقيقي ولا المهارات المعرفية وإنما القدرة على استعمالها.



المبحث في القرن التاسع عشر حتى يومنا هذا، ولاسيما لدى تطبيقه على الأطفال والبالغين ومختلف الأعراق

احتفالاً بيوم الطفل الاماراتي

جمعية كلنا الإمارات تختتم دورة تمكين أجيال المستقبل

السحي بوطحون . وتضمنت المبادرة شرح رؤية الإمارات وكذلك التطرق الى التسامح والاندماج وقبول الآخر ثم عرض فيديو عن الإمارات قديماً وذلك حتى يعرف الصغار كيف كانت حياة الاجداد ، وبعد ذلك تم تقسيمهم لمجموعات لتشكيل فرق عمل واختيار القائد واعطائهم بعض التدريبات العملية الجماعية ثم في ختام اليوم الأول تم شرح معنى المسؤولية وكيف من الممكن أن يخطئ شخص فيسبب مشكلة ويسبب للأسرة أو المجتمع أو الدولة ، وفي اليوم الثاني تم تقديم تدريبات عن كيف أكون اليوم الأخير كانت التدريبات عن مشاركة الجميع في أداء مهمة مشتركة وتحقيق النجاح بمشاركة الجميع ثم تدريب طريق السعادة والتي نجدها في إسعاد الآخرين والختم كان تدريب عن "وهم الصعب" وذلك من خلال تدريب عملي وعرض أفلام قصير تروي قصص نجاح أشخاص من ذوي أصحاب الهمم حول العالم.



الموجهة للأطفال للمرحلة من عمر ست الى خمسة عشر سنة ، وتم تقسيم برنامج الدورة على ثلاثة أيام بمشاركة المدربة فاطمة الرميثي والمدرّب عبدالله

•• أبوظبي - الفجر

احتفالاً بيوم الطفل الإماراتي وضمن المرحلة الثانية لمبادرة أجيال الخير نظمت جمعية كلنا الإمارات دورة "تمكين أجيال المستقبل" التي استمرت ثلاثة أيام بمشاركة 70 طفلاً إماراتياً. وأضادت بخيتة المنصوري عضو مجلس إدارة الجمعية بجهود رعاية وتربية وحماية الأطفال التي تقدمها الحكومة الرشيدة بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله -وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة ما أسهم في تأسيس جيل إماراتي واع بمسؤوليته قائم بواجباته منتج في حياته . كما أشنت الجمعية على الجهود التي تبذلها سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك أم الإمارات من خلال وخطط منهجية مدروسة أسهمت في الارتقاء بدورهن النسائي العام ومؤسسة التنمية الأسرية من تقديم

منوعات الفكر

23



علامات نقص السكر في الدم

يتم تعريف نقص السكر في الدم على أنه ثلاثة أشياء تحدث معاً: جلوكوز الدم أقل من 70 مجم/ديسيلتر، وجود انخفاض في مستويات الجلوكوز في الدم أكثر من ذلك لاحقاً، وتحسن الأعراض بعد تناول الكربوهيدرات سريعة المفعول، وعادة يأتي نقص السكر في الدم مع مجموعة من الأعراض، كالتعرق، الرعشة، القلق، خفقان القلب، التهييج، الارتباك، الدوخة، التعب، الصداع، وعدم وضوح الرؤية، وكل هذه علامات تدل على انخفاض مستوى السكر في الدم إلى ما دون المستويات الصحية. والأشخاص الذين يأخذون الأنسولين أو بعض العلاجات للمساعدة في السكري من الدرجة الثانية، معرضون لخطر نقص السكر في الدم، ويزداد الخطر إذا تم تناول واحد أو أكثر من هذه الأدوية، مع تناول كميات طعام أقل من المعتاد، أو مارس الشخص نشاطاً أكثر من المعتاد دون تعديل الدواء. وحسب الأطباء فإن انخفاض مستوى السكر في الدم قد يكون مسألة خطيرة للغاية؛ حيث يحتاج الدماغ إلى السكر للتفكير وإدارة العمليات الحيوية، ونقصه يمكن أن يؤدي في النهاية إلى حدوث الكثير من المشاكل والنوبات وحتى الموت، فيما يشير مصطلح نقص السكر الحاد للسكر في الدم إلى الحاجة للحصول على مساعدة من الآخرين لعلاج هذا الانخفاض؛ بسبب تغير وظيفة عقلية للمريض، والتي يمكن أن تتراوح من الارتباك والسلوك الغريب إلى النوبات والغياب عن الوعي أو الغيبوبة. ولكن المشكلة تكمن في أهمية الانتباه لنقص السكر في الدم، فمع كل مرة ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم يظهر الدماغ أعراض ما يسمى بالإندار المبكر، ولكن مع التكرار المستمر للنقص دون اتخاذ خطوات للسيطرة على مستويات السكر في الدم بشكل مستمر، قد تختفي أعراض الإندار المبكر تماماً، ما قد يسبب النقص الحاد. ووفقاً لدراسة نشرت في المجلة الهندية للغدد الصماء والأبيض عام 2013، فإن عدم معرفة نقص السكر في الدم يؤثر على نحو 25 إلى 30 في المائة من البالغين المصابين بالنوع الأول من داء السكري، فيما يعاني نحو 10 في المائة من مرضى السكري الدرجة الثانية من عدم إدراك نقص السكر في الدم، فيما نشرت عام 2015 دراسة في دورية علوم السكري، أن النقص قد يكون أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الدرجة الثانية أكثر مما كان يعتقد سابقاً؛ حيث يزداد احتمال حدوثه بين أولئك الذين لديهم مرض السكري لفترة أطول، ولذلك ينصح الأطباء مرضى السكري بمختلف درجاته وخاصة الدرجة الثانية، بضرورة مراقبة مستويات السكر في الدم وأنشطتهم بشكل دائم.



(القاتل الصامت).. هكذا يتم توصيف مرض ارتفاع ضغط الدم، الذي يعاني منه ملايين البشر حول العالم، والناجم في كثير من الأحيان عن نظام غذائي غير متوازن، مثل تناول كميات زائدة من الملح أو الأطعمة الحريفة، أو الناتج عن مشكلات صحية أخرى.



القاتل الصامت.. يعاني منه الملايين من البشر

طرق طبيعية للتخلص من ارتفاع ضغط الدم

عن ضغط الحياة، وأثبتت الدراسات أن اليوجا والتأمل ليعان دوراً فعالاً في تحسين ضغط الدم، وكذلك نفسية الإنسان.

تناول بعض الشوكولاتة
أظهرت نتائج الأبحاث أن الشوكولاتة السوداء تساهم في خفض ضغط الدم، لكن ينبغي أن تحتوي على 60 في المائة على الأقل من الكاكاو، ويعتقد أن الشوكولاتة السوداء تساعد على توسيع الأوعية الدموية.

تناول الأعشاب الطبية

تعمل الأعشاب الطبية سواء تناولتها كما هي أو مغلية، على خفض ضغط الدم، ومن أبرز هذه النباتات الطبية الحبة السوداء وزيت السمسم ومستخلصات الطماطم.

الحد من الإجهاد

نحن نعيش في مجتمعات أصبحت فيها المتطلبات كثيرة، من العمل إلى الأسرة وحتى السياسة، والتي تساهم كلها بشكل أو بآخر في الضغط على أجهزتنا الحيوية، ومن هنا تأتي ضرورة تقليل الإجهاد من أجل صحتك.

جرب التأمل أو اليوجا
عليك بممارسة التأمل أو اليوجا، فهما يساعداك على الحد من التوتر الناتج

في الجسم، وبالتالي تخفيض أي توترات قد تصيب الأوعية الدموية؛ يوصي الأطباء بتناول أغذية غنية بالبوتاسيوم، مثل الحليب والسّمك والموز والشمش والبرقوق.

تقليل الأطعمة الجاهزة
يأتي معظم الملح غير اللازم للجسم من الأطعمة المصنعة والجاهزة، مثل اللحوم والحساء والمعلب والبيتزا والرقائق والوجبات الخفيفة، فالأطعمة منخفضة الدهون عادة ما تكون عالية في الملح.

وقف التدخين
وتزيد المواد الكيميائية في التبغ من ضغط الدم، عن طريق إتلاف جدران الأوعية الدموية وتضييق الشرايين، وتقسيم الشرايين المتصلبة في ارتفاع ضغط الدم، وهذا ينسحب أيضاً على الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي.

تقليل الملح
ومن أجل تقليل تأثير الملح

يقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

ويقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

انقاص الوزن
وبالنسبة لمن يرغبون في خفض ضغط الدم من البدناء؛ ينصح الأطباء بالعمل على إنقاص أوزانهم، لكن إن كنت لا تعاني من البدانة، فيجب عليك أن تهتم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتجنب تراكم الدهون.

خفض الكربوهيدرات
وقد أثبتت دراسة أجريت في العام 2010 أن الأنظمة الغذائية ذات الكربوهيدرات والسكريات المنخفضة لها تأثير فعال في خفض ضغط الدم، ومن بينها الأرز والمعكرونة والخبز.

تقليل الملح
ومن أجل تقليل تأثير الملح

يقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

يقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

وتشير التقديرات إلى أن واحداً من كل ثلاثة أشخاص من البالغين في الولايات المتحدة، مصاب بارتفاع ضغط الدم، الذي تعد أمراض القلب أحد أخطاره الرئيسية. وبحسب موقع "هيلث أند بريتي"، فهناك 10 طرق فعالة في تناول الجميع تقريباً، يمكنها أن تساعد في الحفاظ على توازن ضغط الدم في الجسم، من دون اللجوء إلى أي أدوية أو حتى استشارة طبيب.

ممارسة الرياضة
ووفقاً للموقع؛ فكما قمت بزيادة معدل ضربات القلب والتنفس من خلال ممارسة تمارين بسيطة (مثل صعود الدرج أو المشي)، يصبح قلبك أقوى مما يجعل المضخات تعمل بجهد أقل، وهذا

يقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

يقل بدوره من الضغط على الشرايين، ويقلل بالتالي من ضغط الدم.

10 معتقدات خاطئة عن (الإصابة بالبرد)

تكثر الأمراض في فصل الشتاء، يعتقد الكثيرون أن أسباب الأمراض المنتشرة بسبب البرودة، ولكن الأسباب الحقيقية هي انخفاض السائل المخاطي وجفافه، والجلوس في المنزل لفترات كبيرة مما يسهل الإصابة، وقصر النهار واختفاء أشعة الشمس ويقوم البعض بتصرفات غير صحيحة؛ بناءً على معتقداتهم الخاطئة عن نزلات البرد.

8 - الاعتقاد أن نزلة البرد هي "الإنفلونزا"

تشابه أعراض مرض "الإنفلونزا" ونزلة البرد، لكنهما مرضان مختلفان.

9 - نزلات البرد تأتي بسبب الجو البارد

يعتقد الكثيرون أن الجو البارد هو سبب الإصابة بنزلة البرد، ولكنك تشعر ببرودة قاسية تلف جسمك حين تخرج في المنزل من دون تجفيف شعرك المبلل، ولكنك لن تشعر بأي شيء آخر عدا البرودة.

10 - تناول الثوم يمنع إصابتك بنزلات البرد؛

قد تبعد رائحة الثوم أصدقاءك وزملاءك عنك، ولكنك ستدفعك فوائد الثوم الصحية إلى أكله.

حيث إن الثوم غني بالمواد المضادة للأكسدة، التي تعزز مناعة الجسم ومكافحته للالتهابات.

السبب الرئيسي للإصابة بنزلات البرد

4 - شورية الدجاج تعالج نزلات البرد

تشير بعض البحوث إلى أن تناول حساء الدجاج قد يساعد على تخفيف التهاب الحلق، لكنه لا يعالج نزلات البرد كما هو شائع.

5 - الخروج بالشعر مبلل

يعتقد الكثيرون أن الجو البارد هو سبب الإصابة بنزلة البرد، ولكنك تشعر ببرودة قاسية تلف جسمك حين تخرج في المنزل من دون تجفيف شعرك المبلل، ولكنك لن تشعر بأي شيء آخر عدا البرودة.

6 - نزلات البرد تستمر لأسابيع

تستمر نزلة البرد من 5 إلى 7 أيام فقط، وإذا استمرت لأسابيع فهذا قد يكون بسبب تكرار الإصابة بعدوى البرد.

7 - ارتداء المعطف يحمي من الإصابة بالبرد

تعد الفيروسات مسبباً رئيسياً لنزلات البرد والحمى، وعلى رغم أنها تكون أكثر انتشاراً خلال مواسم الطقس البارد، إلا أنك معرض للإصابة بها في حال جلوسك داخل المنزل أكثر منه في خارجه؛ لذلك فإن المعطف يجلب لك الدفء ولا يحميك من المرض.

2 - المشروبات الساخنة تهدئ البرد

بخلاف ما هو مُعتقد؛ فإن تناول المشروبات عامة، والساخنة خاصة، تزيد من نزلات البرد والسعال وإفرازات الأنف.

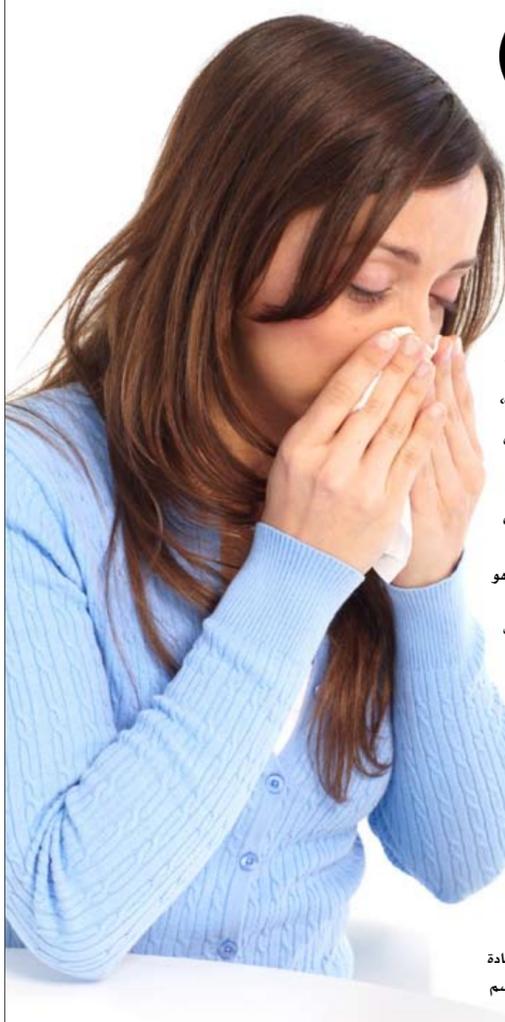
3 - المضاد الحيوي يعالج نزلات البرد

المضاد الحيوي يعالج البكتيريا فقط، والفيروسات هي

إليك 10 معتقدات خاطئة عن الإصابة بالبرد، وهي؛

1 - تجنب تناول البيض واللبن والسّمك

على عكس ما هو شائع؛ فإن البيض واللبن والسّمك، من الأطعمة التي تساعد على علاج البرد؛ وذلك لاحتوائهم على البروتينات اللازمة لتقوية المناعة والتخلص من الفيروس المسبب للبرد.



منوعات الفكرة

25 تعاون بين جمارك دبي ومجلس المناطق الحرة لضمان مخزون البضائع الافتراضي

•• دبي - وام

وقعت جمارك دبي مذكرة تفاهم مع مجلس المناطق الحرة لإمارة دبي لتنفيذ مبادرة "ضمان مخزون البضائع الافتراضي" للشركات والمستودعات الجمركية المرخصة في المناطق الحرة في دبي وهو النظام الذي ابتكرته وطوره جمارك دبي بهدف دعم وتنمية تجارة إعادة تصدير البضائع من المناطق الحرة إلى الأسواق العالمية وتقديم الوسائل الداعمة لجعل دبي عاصمة للاقتصاد ومحطة عالمية لخلق الفرص الاستثمارية وتعتبر هذه المبادرة الأولى من نوعها على مستوى الدوائر الجمركية في العالم. حضر مراسم توقيع المذكرة سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات رئيس مجلس المناطق الحرة في دبي وسلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة الرئيس التنفيذي لمجموعة "موانئ دبي العالمية" رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة بدبي ووقعها الدكتور محمد الزرعوني الأمين العام لمجلس المناطق الحرة في دبي وأحمد محبوب مصبح مدير جمارك دبي. وتستفيد من نظام "ضمان مخزون البضائع الافتراضي" 18 ألف شركة في أكثر من 24 منطقة حرة بدبي و37 مستودعاً جمركياً وسيتم إتاحتها لكافة الشركات المرخصة والعاملة بالمناطق الحرة وكذلك لشركات المستودعات الجمركية الراغبة في استخدامه عند إعادة تصدير البضائع من المناطق الحرة من خلال منافذ الخروج البحرية والجوية التابعة لإمارة دبي فقط والمنافذ البرية في دولة الإمارات. وبموجب هذه المبادرة النوعية سيتم ضخ 455 مليون درهم عبر إعادة الضمانات الجمركية للشركات ومستودعات المناطق الحرة وهي 327 مليون درهم ضمانات بنكية و128 مليون درهم ضمانات نقدية. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم بعد عقد فترة وجيزة على بدء مجلس المناطق الحرة بدبي تقييم أليات رسم خاظمة اقتصادية جغرافية لدبي وتنفيذاً للبند الثاني من وثيقة الخمسين التي أعلنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" مطلع العام الجاري تأتي هذه الاتفاقية التي تغل نظام ضمان مخزون البضائع الافتراضي الأول من نوعه على مستوى العالم بالتعاون بين مجلس المناطق الحرة في دبي وجمارك دبي لترسي دعائم تحقيق البند الثالث من وثيقة الخمسين لإنشاء أول منطقة تجارية افتراضية من نوعها بما يعزز الجهود المشتركة والمتواصلة التي تبذلها كافة الفعاليات الاقتصادية لتوفير مختلف التسهيلات لقطاعات الأعمال وجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة ودعم الاقتصاد المحلي لإمارة دبي ويعزز مكانتها المتميزة اقتصادياً على الخريطة العالمية. وأضاف سموه أن مجلس المناطق الحرة بدبي يواصل استشراف أحدث توجهات المستقبلية للاقتصاد العالمي وإطلاق مبادرات اقتصادية نوعية سبّاقة تلبى تطلعات المستثمرين وتدعم ازدهار القطاعات الاقتصادية وتوفر بيئة محفزة للنمو تحقق تنافسية تكاليف مزاوله الأعمال في دبي والدولة وتوظف أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا وتطبيقات التحول الرقمي لخدمة رواد الأعمال والمشاريع الناشئة والصغيرة والمتوسطة والشركات العالمية انطلاقاً من المناطق الحرة المتخصصة التي جعلت من دبي وجهة جاذبة للاستثمار محلياً وإقليمياً وعالمياً. وقال سلطان أحمد بن سليم: "نسترد بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم "رعاه الله" بتطوير مبادرات وأنظمة محفزة تهدف إلى تسخير كل الإمكانيات لتسهيل مزاوله الأنشطة الاستثمارية دون تعقيد أو عراقيل ودفع عجلة النمو الاقتصادي ورفع مستوى تنافسيته وجعل دبي محطة عالمية لخلق الفرص الاقتصادية...مشيراً إلى أن مبادرة "ضمان مخزون البضائع الافتراضي" التي ابتكرتها جمارك دبي بدعم شركات المناطق الحرة لا لها من دور كبير في اقتصاد دبي حيث أسهمت المناطق الحرة بنحو 532 مليار درهم ما يمثل 41 بالمائة من تجارة دبي الخارجية غير النفطية للعام 2018. وأكد العمل على استدامة دبي بيئة مشجعة وواعدة للمستثمرين بما يسهم في زيادة مساحات أعمالها وحجم تأثيرها الدولي وذلك من خلال ابتكار خدمات تستشراف المستقبل حيث يعد نظام ضمان مخزون البضائع الافتراضي الأول من نوعه عالمياً وينسجم مع التغيرات الحديثة ويهدف الطريق الذي تقوده دبي بقوة نحو إنشاء أول منطقة تجارة افتراضية في العالم والتي تستهدف 100 ألف شركة وفق المبدأ الثالث لوثيقة الخمسين ما يعزز تدفق الشركات اللوجستية والتقنية والقطاعات الأخرى.

المشهوره على مواقع التواصل الاجتماعي بالتأكد من حصول المنشأة المعلن عنها على تخفيضات حقيقية قبل الترويج لها على حساباتها. كما ناقشت اللجنة، نموذج العقود الموحدة لتأجير السيارات والعقود الموحدة بخصوص بيع السيارات المستعملة وذلك بالاستفادة من تجربة دائرة التنمية الاقتصادية بإمارة الشارقة في هذا الصدد، مع التركيز على وضع بنود محددة فيما يتعلق بتحديد قيمة التأمين على السيارة وسبل استرداده. وأوصت اللجنة بتعزيز حملات التوعية للمستهلكين بحقوقهم فيما يتعلق باسترداد مبالغ التأمين على السيارات، والتأكد عند شراء السيارات المستعملة من أنها مستعملة بالفحص من قبل الوكيل، وأيضاً لأصحاب مكاتب تأجير السيارات لتتقن عملية احتساب قيمة التأمين بما يضمن الحفاظ على حقوق الطرفين. واستعرضت دائرة التسويق والترويج للمنتجات عبر مواقع التواصل الاجتماعي إشراك القطاع الخاص في فحص وحل شكاوى المستهلكين، حيث قامت الدائرة باستحداث منصة إلكترونية موحدة مشتركة مع عدد من شركات القطاع الخاص "نافذة المستهلك الرقمية" وذلك بهدف إشراك القطاع الخاص في معالجة شكاوى المستهلك ومنحه صلاحية للدخول على النظام وحل الشكاوى وإغلاقها، مع إبقاء دور الدائرة في على عملية المراقبة والتأكد من رضا المستهلك.

اقتصادية عجمان تحتفل باليوم الخليجي لحماية المستهلك

•• عجمان - وام

احتفلت دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان باليوم الخليجي لحماية المستهلك من خلال فعاليات متنوعة نظمتها بالتعاون مع جمعية أسواق عجمان التعاونية تضمنت توعية الجمهور بأهم حقوق المستهلك والقوانين التي تكفل حمايتها. كما اشتمل الاحتفال على العديد من المسابقات التفاعلية التي هدفت إلى توصيل المعلومات بأسلوب يناسب مختلف فئات المستهلكين ويأتي احتفال الدائرة بيوم حماية المستهلك انطلاقاً من حرصها على تأمين الأسواق الاستهلاكية وضمان أعلى مستويات الحماية لحقوق المستهلك، بعدة أولوية رئيسية ضمن توجهات الدائرة في استدامة بيئة استهلاكية واستثمارية آمنة وعادلة تدعم القطاع الاقتصادي في الإمارة. وقال عبدالله بن ناصر النعيمي، مدير إدارة الرقابة وحماية المستهلك ان اليوم الخليجي لحماية المستهلك يمثل مناسبة لتعزيز وعي المستهلك بحقوقه وواجباته.



«العليا لحماية المستهلك» تبحث آليات تنظيم عملية التسويق الهاتفي



•• أبوظبي-وام

ناقشت "اللجنة العليا لحماية المستهلك برئاسة معالي سلطان بن سعيد المنصوري وزير الاقتصاد سبل تنظيم عملية التسويق والترويج للخدمات والسلع عبر الهاتف خاصة فيما يتعلق بضوابط تداول أرقام الهواتف المحمولة للمستهلكين.

واستعرضت اللجنة ما تم تنفيذه لتطوير برنامج متقدم لمراقبة السلع إلكترونيا والذي سيسهم في توفير مؤشر لتوسط أسعار السلع الرئيسية المتداولة بالأسواق المحلية إلى جانب حجم المخزون على الصعيدين المحلي والعالمي وذلك من خلال ربط النظام ببيانات منافذ البيع والهيئات ذات الاختصاص داخل الدولة إلى جانب وكالات الأنباء ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو".

جاء ذلك خلال الاجتماع الأول للجنة لعام 2019 بحضور سعادة المهندس محمد أحمد بن عبد العزيز الضحي وكيل الوزارة للشؤون الاقتصادية، وسعادة حميد بن بطي المهيوب الوكيل المساعد لقطاع الشؤون التجارية والدكتور هاشم النعيمي مدير إدارة المنافسة وحماية المستهلك بالوزارة ونخبة من كبار ممثلي الجهات الاتحادية والمحلية من أعضاء اللجنة. وضم جدول الأعمال عددا من البنود الرئيسية من أبرزها متابعة تطوير تدابير إضافية لمكافحة السلع المقلدة، ومناقشة موضوع رسوم عرض المنتجات في منافذ البيع، والمستجدات في التزام القطاع الخدمي باستخدام اللغة العربية، بجانب استعراض نماذج العقود الموحدة لتأجير السيارات وبيع السيارات المستعملة وعقودا إلكترونية والكهربائيات والتي أقرتها اللجنة في اجتماعاتها السابقة.

وقال معالي سلطان بن سعيد المنصوري إن جدول أعمال اللجنة خلال اجتماعها الأول للعام الجاري يخاطب عددا من الموضوعات الحيوية التي تمس احتياجات حقيقية لدى المستهلكين، مشيراً إلى الجهود الدؤوبة والمتواصلة بالتعاون مع الجهات المعنية كافة لترسيخ ممارسات تجارية صحية بأسواق الدولة ورفع وعي المستهلكين وتمكينهم من حماية حقوقهم. وأضاف المنصوري أن حماية حقوق المستهلكين يشكل اليوم رافدا حيويًا لدعم استمرار الاقتصادي من خلال ضبط الممارسات التجارية بأسواق ليس فقط من منظور الأسعار وإنما

أيضا كل ما يتعلق بالتعاملات التجارية بما فيها جودة المنتجات وحقوق العلامات التجارية وضمان بنود عادلة في عقود البيع والشراء والتأجير لتعزيز الثقة في الأسواق، لافتا إلى أن حماية بيانات العملاء والحفاظ على خصوصيتهم تندرج ضمن مسؤوليات حماية حقوق المستهلكين، إذ تزايدت في المرحلة الماضية من الواردية بشأن تداول أرقام الهواتف المحمولة من قبل شركات التسويق والترويج عبر الهاتف. وقد وجه معالي - خلال الاجتماع - بأهمية دراسة هذا الأمر مع الجهات المعنية داخل الدولة وحصر القوانين المنظمة لهذه العملية، والإطلاع على ممارسات الدول الأخرى في هذا الصدد لتقنين عملية بيع وتداول معلومات وبيانات العملاء لاستخدامها في أغراض الترويج والتسويق للمنتجات عبر الهاتف، وبحث الآليات الأنسب لمواجهة هذه الظاهرة.

ومع استعراض اللجنة جهودها في تطوير برنامج مراقبة السلع الإلكترونية .. أكد معالي الوزير أهمية الخطوات التي تم اتخاذها في هذا الصدد، إذ يوفر البرنامج نظاما فعالا وإيجابيا للتعرف على أوضاع أسواق الدولة بما يتعلق بحركة الأسعار وأيضاً متابعة ورصد المخزون الغدائي للسلع الرئيسية. واستعرضت وزارة الاقتصاد خلال الاجتماع مستجدات تطوير البرنامج والذي يجري بالتعاون مع إحدى شركات تقنيات المعلومات المتخصصة في هذا المجال، حيث سيوفر البرنامج نظاما لرصد السلع إلكترونيا من

خلال الربط مع منافذ البيع الكبرى داخل الدولة وهيئة المواصلات للجمارك والمقاييس وهيئة الاتصالات إلى جانب الربط مع وكالات الأنباء العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة "الفاو"، حيث سيعمل النظام على رصد الأسعار والمخزون للسلع الرئيسية بالأسواق المحلية وأيضاً على المستوى الدولي من خلال متابعة البيانات الخاصة ببلدان التركيز الغدائي لتضاهي أي نقص متوقع في السلع الرئيسية لتعزيز القدرة على التنبؤ بتوفر السلع واتخاذ إجراءات استباقية في هذا الصدد. ووفقا للخطة التي تم وضعها سيتم إطلاق النظام بصيغة تجريبية خلال أبريل المقبل على أن يتم التطبيق الكامل للنظام خلال الربع الثالث من العام الجاري. كما بحثت اللجنة طلبا من دائرة التنمية الاقتصادية في دبي بشأن خفض رسوم ومصاريف تأجير مساحات العرض والأرفف في منافذ البيع الكبرى واستحداث رسوم متعددة مما يرفع كلفة الأعمال ويتم تحميلها بالنهاية على المستهلك. وكانت اللجنة قد ناقشت الموضوع مع اجتماعاتها السابقة وتم التنسيق مع الاتحاد التعاوني الاستهلاكي وحثهم على تشجيع المنتجات الوطنية ومنح المنتجات المحلية بعض الامتيازات منها الأولوية في قائمة الموردين وأفضل مواقع العرض.

وقد وجه معالي الوزير بإعادة دراسة الموضوع مرة أخرى مع الأخذ في الاعتبار التغيرات الاقتصادية وتغيرات الأسعار في الوقت الحالي. كما تناولت اللجنة متابعة الجهود الجارية لتوحيد فترات الضمان للسلع الإلكترونية والكهربائية ووضع حد أدنى لمدة ضمان السلع في مرحلة ما بعد البيع لمعالجة الشكاوى والنزاعات، وذلك من خلال إقرار فترة ضمان قانوني للمنتجات والأجهزة العمرة التي يتم بيعها داخل الدولة ويتم توثيق فترة الضمان القانوني في عقود البيع والشراء. ووجه وزير الاقتصاد بدراسة الأمر مع الأطراف المعنية بهذا الصدد والتركيز على الأجهزة والمنتجات ذات القيمة والتي تتطلب وجود فترة ضمان قانوني لها لمرحلة ما بعد البيع، وأيضاً تعزيز الجهود الخاصة بتثقيف وتوعية المستهلكين بأهمية شراء الأجهزة والمنتجات العمرة من الوكيل المعتمد وذلك لضمان حقوقهم. واستعرضت اللجنة بندا بخصوص تنظيم التسويق والترويج للمنتجات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتأكد من صحة العروض الخاصة بالتخفيضات السريعة لعدم تضليل المستهلكين في هذا الصدد. وقد أوصت اللجنة بأهمية توعية المستهلكين بالإبلاغ في حال وجود إعلانات مضللة بشأن تخفيضات سعرية لمنتجات داخل الدولة على مواقع التواصل الاجتماعي لاتخاذ الإجراء المناسب في هذا الصدد، ووجهت بالتنسيق مع المجلس الوطني للإعلام وللتأكيد على المؤثرين والشخصيات

وأكد معاليه أن "إرث المستقبل" سيركز على إجراء منظومة المعرفة في مجال البنية التحتية ومرآح تطورها منذ تأسيس الدولة في 1971 كما سيكون له دور في عملية استشراف الحلول المستقبلية لمواجهة التحديات وكيفية التأقلم مع التغير المتسارع في مجال احتياجات البنية التحتية الداعمة لمتطلبات التنمية الشاملة. واطلع خلال الزيارة على نوع من أقدم مواد البناء "الكوتكريت الكبريتي" والذي يتميز بخصائص نوعية في تحمل الظروف المناخية في الدولة مما يساهم في ديمومة المشاريع الهندسية.. كما شاهد مجموعة من صور مشاريع البنية التحتية والتي يعود تنفيذها إلى حقبات زمنية قديمة. وأوضح أن المعرض سيمنل منصة حاضنة لإنجازات الدولة في مجال البنية التحتية منذ تأسيس الاتحاد.

وأكد معاليه أن "إرث المستقبل" سيركز على إجراء منظومة المعرفة في مجال البنية التحتية ومرآح تطورها منذ تأسيس الدولة في 1971 كما سيكون له دور في عملية استشراف الحلول المستقبلية لمواجهة التحديات وكيفية التأقلم مع التغير المتسارع في مجال احتياجات البنية التحتية الداعمة لمتطلبات التنمية الشاملة. واطلع خلال الزيارة على نوع من أقدم مواد البناء "الكوتكريت الكبريتي" والذي يتميز بخصائص نوعية في تحمل الظروف المناخية في الدولة مما يساهم في ديمومة المشاريع الهندسية.. كما شاهد مجموعة من صور مشاريع البنية التحتية والتي يعود تنفيذها إلى حقبات زمنية قديمة. وأوضح أن المعرض سيمنل منصة حاضنة لإنجازات الدولة في مجال البنية التحتية منذ تأسيس الاتحاد.

بلحيف النعيمي يعتمد «إرث المستقبل» للمعرض الدائم لمشاريع البنية التحتية



وأكد معاليه أن "إرث المستقبل" سيركز على إجراء منظومة المعرفة في مجال البنية التحتية ومرآح تطورها منذ تأسيس الدولة في 1971 كما سيكون له دور في عملية استشراف الحلول المستقبلية لمواجهة التحديات وكيفية التأقلم مع التغير المتسارع في مجال احتياجات البنية التحتية الداعمة لمتطلبات التنمية الشاملة. واطلع خلال الزيارة على نوع من أقدم مواد البناء "الكوتكريت الكبريتي" والذي يتميز بخصائص نوعية في تحمل الظروف المناخية في الدولة مما يساهم في ديمومة المشاريع الهندسية.. كما شاهد مجموعة من صور مشاريع البنية التحتية والتي يعود تنفيذها إلى حقبات زمنية قديمة. وأوضح أن المعرض سيمنل منصة حاضنة لإنجازات الدولة في مجال البنية التحتية منذ تأسيس الاتحاد.

«راكر» تطلق «مبادر» للمواهب الشابة المهتمة بالأعمال التجارية

•• رأس الخيمة - الفجر

وكل ذلك برسوم تبدأ من 650 درهما في الشهر ل12 قسطا، ويمكن لرواد الأعمال من الشباب الاختيار من بين خمسة أنواع من التراخيص، أبرزها الرخص التجارية الخاصة بشراء السلع والخدمات وبيعها، والرخص التعليمية المعنية بإنشاء وتشهد الأعمار التي مرت على راكر بأنها أقوى المحفزات لتأسيس الشركات والمشاريع الناشئة وإطلاقها، حيث تحرص الهيئة على إقامة العديد من الفعاليات المتعلقة بهذا المجال، مثل "ستارت أب ويكند العالمية ورأس الخيمة" و"قمة الحد البحري للشركات الناشئة"، بالإضافة إلى تنظيم "مسابقة أبطال الشركات الناشئة" في عام 2015.

وكذلك، أضاف جلال أن مجال ريادة الأعمال يتطلب ممن يقتحمه أن يتمتع بالجرأة والإقدام، وأن يكون عاقد المزمع على شق طريقه في هذا العالم، مؤكداً على حرص راكر على جعل هذه الطاقات الشابة تشعر بأن رأس الخيمة هي نقطة البداية المثلى للشباب، وأنها باتت بمثابة منزلهم، وأن راكر هي المجتمع الذي يزدهر فيه الآلاف من أمثالهم.

عرفه. كما أشار جلال إلى أن الباقية فعالة من حيث التكلفة بالفعل، علاوة على أنها مجهزة بكل ما تحتاج إليه هذه الطاقات الشابة من دعم ومساعدة في كل خطوة على هذا الطريق، ومساحات عمل مشتركة يمكنهم من خلالها التعاون والتواصل مع زملائهم من رواد الأعمال.



أعلنت مناطق رأس الخيمة الاقتصادية "راكر" عن إطلاق باقة "مبادر" الحصرية الجديدة المعنية بتأسيس الأعمال والمشاريع التجارية لطلاب السنة النهائية والخريجين الجدد. وتستهدف راكر، من خلال خدماتها الجديدة، دعم المواهب الشابة ومساعدتهم على تحقيق أحلامهم في مجال العمل التجاري، إضافة إلى تشجيع انطلاق الجيل القادم من رواد الأعمال الجدد في هذا المضمار.

وتعقباً على ذلك، يعلق رامي جلال، المدير التنفيذي لمجموعة راكر قائلاً: "تزخر هذه الحقبة بالعديد من المواهب المبدعة والشابة، ممن لديها رغبة حقيقية للدخول إلى مضمار ريادة الأعمال؛ حيث يتمتع هؤلاء الشباب بإمكانات وأفكار لا حصر لها، وكل ما يحتاجون إليه هو دفعة مساعدة تمكنهم من تقديم أفكارهم إلى السوق"، مضيفاً أن راكر حرصت على إطلاق باقة "مبادر" لتمهيد الطريق أمامهم إلى عالم الأعمال التجارية، وتمكينهم من ابتكار حلول وتقنيات جديدة من شأنها تغيير العالم الذي

أعلنت مناطق رأس الخيمة الاقتصادية "راكر" عن إطلاق باقة "مبادر" الحصرية الجديدة المعنية بتأسيس الأعمال والمشاريع التجارية لطلاب السنة النهائية والخريجين الجدد. وتستهدف راكر، من خلال خدماتها الجديدة، دعم المواهب الشابة ومساعدتهم على تحقيق أحلامهم في مجال العمل التجاري، إضافة إلى تشجيع انطلاق الجيل القادم من رواد الأعمال الجدد في هذا المضمار. وتعقباً على ذلك، يعلق رامي جلال، المدير التنفيذي لمجموعة راكر قائلاً: "تزخر هذه الحقبة بالعديد من المواهب المبدعة والشابة، ممن لديها رغبة حقيقية للدخول إلى مضمار ريادة الأعمال؛ حيث يتمتع هؤلاء الشباب بإمكانات وأفكار لا حصر لها، وكل ما يحتاجون إليه هو دفعة مساعدة تمكنهم من تقديم أفكارهم إلى السوق"، مضيفاً أن راكر حرصت على إطلاق باقة "مبادر" لتمهيد الطريق أمامهم إلى عالم الأعمال التجارية، وتمكينهم من ابتكار حلول وتقنيات جديدة من شأنها تغيير العالم الذي

منوعات الفكرة الابتكار

26

إمباور، تحقق 3 مليارات درهم إجمالي وفورات من الطاقة الكهربائية حتى نهاية 2018

دبي-الفسح:

حققت مؤسسة الإمارات لأنظمة التبريد المركزي "إمباور"، أكبر مزود لخدمات تبريد المناطق في العالم، إجمالي وفورات من الطاقة الكهربائية وصلت إلى 1.160 ميغاوات من الكهرباء حتى نهاية 2018، وبلغت القيمة الإجمالية لتوفير المؤسسة من الطاقة الكهربائية 3 مليار درهم إماراتي حتى نهاية العام نفسه.

وقال أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لـ "إمباور": "في إطار رؤيتها كشركة وطنية رائدة تبتني "إمباور" استراتيجية متكاملة تساهم في رفع مستوى الوعي لدى المتعاملين عبر تقديم أفضل الممارسات وطرق ترشيد استهلاك الطاقة، وتقديم خدمات تبريد تمتاز بالكفاءة والاستدامة البيئية للمحافظة على الموارد الطبيعية وحماية البيئة، بما يدعم التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويتوافق مع استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050، التي تهدف إلى جعل الإمارة مركزاً عالمياً للطاقة

النظيفة والاقتصاد الأخضر عبر توفير 7% من طاقة دبي من مصادر الطاقة النظيفة بحلول عام 2020، و25% بحلول 2030، و75% بحلول 2050.

وأشار بن شعفار إلى أن "إمباور" تعمل على تعزيز ثقافة المسؤولية المجتمعية لدى المتعاملين من خلال إطلاق المبادرات والبرامج التي تهدف لترشيد استهلاك الطاقة، وخلق سلوكيات استهلاكية أكثر وعياً بالمخاطر الناجمة عن تغير المناخ، لتكون إمارة دبي الأقل في البصمة الكربونية في العالم بحلول عام 2050، حيث تطلق كل عام حملات توعوية صيفية بهدف رفع الوعي بأهمية ترشيد استهلاك تبريد المناطق للمحافظة على الموارد الطبيعية وحماية البيئة.

وإضافة إلى حرص "إمباور" على توفير الطرق اللازمة لتسهيل عملية مراقبة وتحطيط استهلاك المتعامل، أطلقت أداة الحاسبة الإلكترونية التي يمكن الوصول إليها من خلال موقعها الإلكتروني، حيث يمكنها مساعدة المتعاملين على مراقبة وحساب معدلات استهلاكهم من طاقة تبريد المناطق، بالإضافة إلى منحهم القدرة على التخطيط الاستراتيجي لمعدلات استخدامهم لطاقة تبريد المناطق، ما يؤكد أهمية دور الفرد في المساهمة بتخفيض معدلات استهلاك الطاقة وتحقيق وفورات تنفيذياً لخطة دبي 2021 واستراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050.

والجدير بالذكر، أن "إمباور" تقدم خدمات تبريد المناطق لأكثر من 1.090 مبنى، وأكثر من 100 ألف متعامل كما تصل القدرة الإنتاجية للشركة إلى أكثر من 31.4 مليون طن من التبريد وتقدم الشركة خدمات تبريد مناطق صديقة للبيئة لعدد من المشاريع البارزة في إمارة دبي مثل مجموعة جميرا وجميرا بيتش ريزيدنس ومركز دبي المالي العالمي والخليج التجاري ومدينة دبي الطبية وأبراج بحيرات جميرا ونخلة جميرا وديسكفري جاردنز وابن بطوطة مول وهي دبي للتصميم والمنطقة العالمية للإنتاج الإعلامي وغيرها.

اتحاد المصارف وسوق أبوظبي العالمي ينظمان منتدى التقنيات المالية والأصول المشفرة

دبي-أبوظبي-وام:

ناقش منتدى التقنيات المالية والأصول المشفرة الذي نظمه اتحاد مصارف الإمارات وسوق أبوظبي العالمي بمشاركة خبراء القطاع مدى تأثير هذه الاتجاهات على قطاع الخدمات المالية العالمي والفرص والتحديات التي تفرضها، واستضاف سوق أبوظبي العالمي الفعالية بالتنسيق مع لجنة الامتثال في اتحاد مصارف الإمارات حيث تم التركيز على مجموعة من المواضيع في مقدمتها القوانين التنظيمية والنهج الإشرافي الذي يمتدده السوق في التقنيات والأصول المشفرة وكيفية الاستفادة من التقنيات التنظيمية مثل البيانات الضخمة والتعلم الآلي التي تعزز من أطر الرقابة وإدارة المعاملات المالية وسبل التعاون بين الجهات التنظيمية المالية والبنوك في تطوير الإجراءات والخطوات المطلوبة، لمواجهة المخاطر التنظيمية فيما يتعلق بأعمال الأصول الرقمية.

وفي ضوء الابتكار في التقنيات المالية مثل العملات المشفرة وغيرها من الأصول المشفرة يشهد قطاع الخدمات المالية تغييرات كبيرة لم يشهدها أي قطاع آخر إذ يتعين بموجب هذه التحولات التوافق بين الجهات التنظيمية والبنوك والمؤسسات المالية والسلطات التنظيمية المالية القيام بدور محوري لرقابة وتنظيم هذه التطورات وضمان عمل الخدمات المالية بطريقة كفوءة وموثوقة في ظل البيئة الرقمية المتنامية. و قال معالي عبد العزيز الغوري رئيس اتحاد مصارف الإمارات أن اتحاد مصارف الإمارات من أكبر مؤيدي الابتكار الذي يغير وجه صناعة الخدمات المالية في الدولة..

مؤكداً على إيمانه بأهمية التعاون والتعاقد لتسهيل هذا التحول وضمان حدوثه بسلاسة.. لافتاً إلى أنه بالنظر إلى التطور السريع للتقنيات المالية الحديثة مثل العملات المشفرة وغيرها من الأصول المشفرة فإنه من الضروري أن تقوم بتطوير الأطر والأنظمة التي تنظم عملها. ومن جانبه أكد ريتشارد تينغ الرئيس التنفيذي لسلطة تنظيم الخدمات المالية بسوق أبوظبي العالمي أهمية استضافة هذا الحدث بالتعاون مع اتحاد مصارف الإمارات مناقشة الفرص والتحديات التي تطرحها الديناميكيات المتغيرة للصناعة المصرفية حيث سلط المنتدى الضوء على أهمية التعاون بين المشرعين والهيئات المالية وتعزيز الثقة والالتزام اللازم لتوفير أنشطة التقنيات المالية ضمن قطاع الخدمات المالية.. مشيراً إلى أن هذا المنتدى شكل منصة رائدة لتبادل المعرفة وطرح فهم أعمق لعمل سلطة تنظيم الخدمات المالية الداخلي في الإشراف على النشاطات ذات العلاقة بالتقنيات المالية والأصول المشفرة فضلاً عن التعريف بجهود فريق سلطة تنظيم الخدمات المالية في سوق أبوظبي العالمي في دعم التحول الرقمي وبتبني الابتكار المالي في قطاع الخدمات المالية في أبوظبي ودولة الإمارات.

المال والأعمال

غرفة دبي ترصد تطور منظومة الاستثمار والابتكار للشركات الناشئة



دبي-وام:

أكدت غرفة تجارة وصناعة دبي أن دولة الإمارات تسير بخطا ثابتة في رحلتها نحو تحقيق الريادة في مجال الابتكار على مستوى العالم من خلال سعيها لتطوير منظومة الابتكار وريادة الأعمال حيث تلعب الشركات الناشئة والشركات الصغيرة والمتوسطة والمؤسسات الكبرى دوراً رئيساً في تحفيز استخدام التكنولوجيا الحديثة ودعم التنوع الاقتصادي بوجه عام وتوفير فرص العمل.

وقالت الغرفة - في تقرير حديث ضمن سلسلة التقارير المتخصصة التي تصدرها الغرفة بالتعاون مع "رولاند بيرغر" - إن دولة الإمارات تعد من الوجهات المفضلة لدى رواد الأعمال في المنطقة وأن عدد الشركات الناشئة في تزايد مستمر في حين تتوفر عوامل النجاح الأساسية لبناء منظومة أعمال مزدهرة مبينا في ذات الوقت أن الانتقال بمنظومة الأعمال إلى المرحلة التالية يتطلب بناء منظومة انتقالية واسعة في مختلف القطاعات وقطاع التكنولوجيا على وجه التحديد.

ودعا التقرير إلى إقامة تعاون وثيق بين الجامعات والهيئات الحكومية وصناديق الاستثمار من أجل التوجه نحو الاستثمار في المجالات المتخصصة والمتعمقة التي تتطلب المعرفة الفنية والدراية العميقة بالقطاع أو

التكنولوجيا. وأوضح التقرير أن دولة الإمارات تضم عدداً من أبرز أماكن الابتكار وحاضنات الأعمال ومساحات العمل المشترك إلا أن هذه الأماكن تفتقر إلى السعة والمنظومة الكاملة الكافية لاستيعاب عدد رواد الأعمال المتزايد حيث أن معظم هذه المساحات متوفرة لكن بتكلفة عالية مما يتطلب من الشركات الناشئة العمل لفترة لا بأس بها معتمدة على تمويلها الذاتي.

كما يوفر عدد قليل للغاية من تلك الأماكن مساحات مجانية أو تمويلية

التقرير عاملان أساسيان يساهمان ب بروز تحديات تقل حصول الشركات الناشئة على التمويل وهما التعامل مع منظومة التمويل المحلية غير الواضحة، وارتفاع نسبة التحديات والعوقات التي تؤهل للحصول على التمويل عن طريق بيع الحصص في الشركات الناشئة، والتي تشمل كذلك قلة الرغبة في الإقدام على المخاطرة من جانب القرضين من جهة أخرى.

وتناول التقرير الذي حمل عنوان "مساعدة الشركات الناشئة في الحصول على التمويل" العقبات التي تواجه رواد الأعمال للحصول على التمويل وأبرزها عدم معرفة الرواد لطريقة البحث في منظومة التمويل والتعامل معها محلياً، الأمر الذي يعده البعض أمراً شاقاً لاسيما الرواد الجدد، وذلك رغم وجود عدد من الجهات الداعمة، وحاضنات ومساحات الأعمال، وشبكة المستثمرين الداعمين وشركات رأس المال المخاطر، ومنصات التمويل الجماعي وغيرها، إلى جانب قلة المواقع الإلكترونية والتحديات التي تحرض على تحديد معلوماتها بشكل دوري حول كيفية الحصول على التمويل، وقلة الرغبة في الإقدام على المخاطرة من جهة القرضين.

في الشركات الناشئة ودراسة الخيارات التي تسهل حصول الشركات الناشئة في مراحلها المبكرة على القروض. وشمل التقرير استطلاعات ومقابلات مع الشركات الناشئة أو عن طريق إجراء مقابلات مع أطراف معنية أخرى مختارة في منظومة الشركات الناشئة للمستثمرين الداعمين وشركات رأس المال المخاطر وحاضنات الأعمال ومساحات الأعمال والبنوك ومجموعة محددة من الجهات الحكومية المعنية وذلك للوقوف على أبرز التحديات والعقبات والتعرف

كما يقدم الدليل لمحة عن طريقة صياغة خطة عمل مقنعة وتقديمها بشكل يزيد من فرص حصولهم على التمويل.. كما يمكن أن يكون هذا الدليل شاملاً بحيث يغطي جميع الأسئلة الهامة التي تترادف في الأعمال في جميع المراحل التي ستمر بها الشركة الناشئة من لحظة تأسيسها إلى مرحلة النمو وتوسيع أعمالها.

وضمت مجموعة المقترحات التي وضعتها الغرفة في تقريرها مساعدة المستثمرين في الأسهم على الاستثمار

في المراحل المبكرة من عمر الشركة الناشئة. ودعا التقرير إلى اتخاذ عدد من الإجراءات التي يمكن اتباعها لمواجهة عقبة الحصول على التمويل للشركات الناشئة العاملة في الدولة وأبرزها إصدار دليل مساعدة للشركات الناشئة للتعامل مع منظومة التمويل بحيث يوفر كما هائلاً من المعلومات لرواد الأعمال حول طرق الحصول على التمويل حيث يعرض الدليل خارطة لمنظومة التمويل تظهر جميع الأطراف المعنية مع عرض لتفاصيل معلومات الاتصال الخاصة بكل جهة

التقرير عاملان أساسيان يساهمان ب بروز تحديات تقل حصول الشركات الناشئة على التمويل وهما التعامل مع منظومة التمويل المحلية غير الواضحة، وارتفاع نسبة التحديات والعوقات التي تؤهل للحصول على التمويل عن طريق بيع الحصص في الشركات الناشئة، والتي تشمل كذلك قلة الرغبة في الإقدام على المخاطرة من جانب القرضين من جهة أخرى.

وتناول التقرير الذي حمل عنوان "مساعدة الشركات الناشئة في الحصول على التمويل" العقبات التي تواجه رواد الأعمال للحصول على التمويل وأبرزها عدم معرفة الرواد لطريقة البحث في منظومة التمويل والتعامل معها محلياً، الأمر الذي يعده البعض أمراً شاقاً لاسيما الرواد الجدد، وذلك رغم وجود عدد من الجهات الداعمة، وحاضنات ومساحات الأعمال، وشبكة المستثمرين الداعمين وشركات رأس المال المخاطر، ومنصات التمويل الجماعي وغيرها، إلى جانب قلة المواقع الإلكترونية والتحديات التي تحرض على تحديد معلوماتها بشكل دوري حول كيفية الحصول على التمويل، وقلة الرغبة في الإقدام على المخاطرة من جهة القرضين.

أما العقبة الثانية التي أضرار إليها التقرير فتمثلت بالتحديات التي تواجه الرواد للحصول على التمويل حتى بعد معرفتهم للطريقة والمصدر، وذلك يعود لسببين، أولهما وجود معايير مقيدة للاستثمار في الأسهم، نظراً لإحجام المنظومة الاستثمارية عن دعم الشركات التي لم تبدأ بتحقيق الأرباح بعد حتى لو كانت تمتلك الحد الأدنى من القوائم للبناء وخلق سوق جديدة، بالإضافة إلى انجذاب المستثمرين في المنطقة لعدد محدود من نماذج العمل وأنواع التكنولوجيا والقطاعات، وانتظار المستثمرين لأحد كبار المستثمرين للمبادرة بالاستثمار قبل اتخاذ قرارهم بالضي في خطط الاستثمار. أما السبب الثاني فيعود إلى تعذر الحصول على التمويل بالدين، وهو ما يزيد الوضع تأزماً، فتعجز الشركات الناشئة عن الحصول على قروض مصرفية دون أن يكون قد مر على إنشائها 3 سنوات.

تطور منظومة الاستثمار والابتكار في الشركات الناشئة.. وبين التقرير أن منظومة الاستثمار في دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى الرغم من نجاحها في استقطاب مجموعات متنوعة من المستثمرين، إلا أنها

غرفة دبي تحدد تحديات تمويل الشركات الناشئة وتقتراح حلولاً متنوعة لتذليلها

دبي-الفسح:

ما زالت تفتقر للاستثمار السليم والصحيح في الشركات الناشئة، ذلك لأن الاستثمار في الشركات الناشئة مازال أمراً جديداً نسبياً، في حين يفضل المستثمرون الاتجاه نحو فئات استثمارية أكثر جانبية كالعقارات والبضائع.

ولإيضاح هذا الوضع العام يواجه عدداً من التحديات، أبرزها قلة توفر بيانات موثوقة من السوق وهو ما يزيد الأمر تعقيداً وتكلفة، في حين أن توسع القطاعات استلزم بالضرورة مزيداً من التخصصات والتي بدورها تستلزم مزيداً من الخبرة المتممة، بالإضافة إلى قلة الصناديق الاستثمارية التي تستثمر بشكل عشوائي في الشركات الناشئة في المراحل المبكرة جداً، وقلة العدد المختار منها سنوياً. وأشار التقرير إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة تعد من الوجهات المفضلة لدى رواد الأعمال في المنطقة، وأن عدد الشركات الناشئة في تزايد مستمر، في حين تتوفر عوامل النجاح الأساسية لبناء منظومة أعمال مزدهرة، مبيناً في ذات الوقت أن الانتقال بمنظومة الأعمال إلى المرحلة التالية يتطلب بناء منظومة انتقالية واسعة في مختلف القطاعات وقطاع التكنولوجيا على وجه التحديد.

أما العقبة الثانية التي أضرار إليها التقرير فتمثلت بالتحديات التي تواجه الرواد للحصول على التمويل حتى بعد معرفتهم للطريقة والمصدر، وذلك يعود لسببين، أولهما وجود معايير مقيدة للاستثمار في الأسهم، نظراً لإحجام المنظومة الاستثمارية عن دعم الشركات التي لم تبدأ بتحقيق الأرباح بعد حتى لو كانت تمتلك الحد الأدنى من القوائم للبناء وخلق سوق جديدة، بالإضافة إلى انجذاب المستثمرين في المنطقة لعدد محدود من نماذج العمل وأنواع التكنولوجيا والقطاعات، وانتظار المستثمرين لأحد كبار المستثمرين للمبادرة بالاستثمار قبل اتخاذ قرارهم بالضي في خطط الاستثمار. أما السبب الثاني فيعود إلى تعذر الحصول على التمويل بالدين، وهو ما يزيد الوضع تأزماً، فتعجز الشركات الناشئة عن الحصول على قروض مصرفية دون أن يكون قد مر على إنشائها 3 سنوات.

تطور منظومة الاستثمار والابتكار في الشركات الناشئة.. وبين التقرير أن منظومة الاستثمار في دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى الرغم من نجاحها في استقطاب مجموعات متنوعة من المستثمرين، إلا أنها

أما العقبة الثانية التي أضرار إليها التقرير فتمثلت بالتحديات التي تواجه الرواد للحصول على التمويل حتى بعد معرفتهم للطريقة والمصدر، وذلك يعود لسببين، أولهما وجود معايير مقيدة للاستثمار في الأسهم، نظراً لإحجام المنظومة الاستثمارية عن دعم الشركات التي لم تبدأ بتحقيق الأرباح بعد حتى لو كانت تمتلك الحد الأدنى من القوائم للبناء وخلق سوق جديدة، بالإضافة إلى انجذاب المستثمرين في المنطقة لعدد محدود من نماذج العمل وأنواع التكنولوجيا والقطاعات، وانتظار المستثمرين لأحد كبار المستثمرين للمبادرة بالاستثمار قبل اتخاذ قرارهم بالضي في خطط الاستثمار. أما السبب الثاني فيعود إلى تعذر الحصول على التمويل بالدين، وهو ما يزيد الوضع تأزماً، فتعجز الشركات الناشئة عن الحصول على قروض مصرفية دون أن يكون قد مر على إنشائها 3 سنوات.

تطور منظومة الاستثمار والابتكار في الشركات الناشئة.. وبين التقرير أن منظومة الاستثمار في دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى الرغم من نجاحها في استقطاب مجموعات متنوعة من المستثمرين، إلا أنها



إطلاق مبادرة «ترشيد الماء والطاقة في المنزل» ضمن حملة «طاقة الأولمبياد»

دبي-أبوظبي-وام:

المسلحة وروية أبوظبي 2030.. مشيراً إلى أن المجتمع شريك فاعل في تحقيق أهداف الدائرة وأعضاء المنتخب الإماراتي المشارك في دورة الألعاب الأولمبية الذين هم خير سفير لنقل رسالة الدائرة إلى جميع أفراد المجتمع. من جانبه قال المهندس رامز حمدان مدير إدارة الاستدامة وكفاءة الطاقة في دائرة الطاقة إن المبادرة تتضمن تنظيم زيارات ميدانية لمانزل أعضاء الفريق الإماراتي وإعطاء المشاركين إرشادات مفصلة حول كيفية الحد من استهلاك الطاقة والمياه.. مشيراً إلى أن هذه الخطوة تستهدف تكريس ثقافة الترشيد والحد من الاستهلاك لتكون جزءاً من السلوك اليومي لدى جميع المستهلكين وبما يعكس إيجاباً على الحد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون ويزيد الوعي حول أهمية الاعتماد على موارد الطاقة المتجددة.

في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات "وام" إن هذه المبادرة تهدف إلى زيادة وعي المجتمع حول أهمية ترشيد استهلاك الطاقة والماء وتكريسها أسلوب حياة ضمن سلوك المتعاملين في إمارة أبوظبي. وأضاف إن الأولمبياد الخاص يشكل منصة مثالية لإيصال رسالة دائرة الطاقة الرامية إلى تعزيز معايير جودة الحياة وتحقيق الاستفادة القصوى من جميع موارد الطاقة التقليدية والمتجددة بما يعزز عملية التنمية المستدامة وينسجم مع الرؤية الحكيمة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات

العالمية "أبوظبي 2019" كسفراء للطاقة أمام جميع فئات المجتمع والشاركين في أكبر حدث إنساني رياضي في أبوظبي حيث تتسابق 45 أسرة من عائلات الرياضيين من خلال هذه المبادرة على تعزيز الكفاءة المنزلية في استهلاك المياه والطاقة باتباع السلوك المستدام وترشيد الاستهلاك خلال مدة انعقاد دورة الألعاب الأولمبية. وسيتم قياس الاستهلاك اليومي لكل أسرة مشاركة في المبادرة ومن ثم عرض نتائج وفورات الطاقة من خلال قائمة معدة لهذا الغرض يتم تحديثها بشكل يومي على الموقع الإلكتروني المصغر الذي أطلقته الدائرة خصيصاً للأولمبياد الخاص. وقامت دائرة الطاقة بتوزيع مجموعة

أطلقت دائرة الطاقة بأبوظبي - الجهة المعنية بتعزيز زيادة واستدامة قطاع الطاقة في الإمارة - بصفتها شريكاً رسمياً للأولمبياد الخاص الألعاب العالمية "أبوظبي 2019" مبادرة "ترشيد الماء والطاقة في المنزل" إحدى مبادرات الاستدامة الثلاث التي تنظمها الدائرة بالتعاون مع مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة وشركتي أبوظبي للتوزيع والعين للتوزيع ضمن حملتها المتكاملة الداعمة لحملة "طاقة الأولمبياد".

يذكر أن دائرة الطاقة أطلقت ثلاث مبادرات للاستدامة ضمن حملة "طاقة الأولمبياد" وهي "ترشيد الماء والطاقة في المنزل" و"الطاقة النظيفة.. وقود المستقبل" لتشجيع المجتمع على اقتناء السيارات الكهربائية ومبادرة "الطاقة المستدامة في موقع الحدث" لتعزيز كفاءة الطاقة في مواقع إقامة الفعاليات وتركيب أنواع شمسية كهروضوئية في مواقع الحدث لتسليط الضوء على أهمية زيادة الاعتماد على الطاقة النظيفة.



منوعات الفكر

27

دبي تستحوذ على 30% من إجمالي المناطق الحرة في الشرق الأوسط

دبي-وام:

أكد منظمو ملتقى الاستثمار السنوي المقرر عقده في دبي من 8 إلى 10 أبريل المقبل بتنظيم من وزارة الاقتصاد أن 30% من إجمالي المناطق الحرة في الشرق الأوسط موجودة في إمارة دبي.

وتشكل المناطق الحرة المتواجدة حالياً في أكثر من 80 بالمائة من دول العالم محرك نمو كبيراً لإقتصادات الدول الناشئة وتساهم بما يقرب من 30 بالمائة من حركة التجارة العالمية. وتشكل قارة آسيا أعلى نسبة توجد للمناطق الحرة تليها أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية ثم الشرق الأوسط. ويوجد 160 منطقة حرة بنسبة 7.3 بالمائة.. يعد الشرق الأوسط رابع أكبر منطقة مستضيفة في العالم للمناطق الحرة.

ويعد الملتقى منصة رائدة في العالم للاستثمار الأجنبي المباشر والتي تهدف إلى تسهيل التواصل الاستراتيجي وتشجيع الاستثمارات. ويستقطب الحدث قائمة واسعة من صناعات القرار في المجتمع الاستثماري الدولي وقادة الأعمال والمستثمرين الإقليميين والدوليين ورواد المشاريع والأكاديميين البارزين والخبراء الماليين الذين يعرضون أحدث المعلومات والاستراتيجيات حول جذب الاستثمار الأجنبي المباشر.

وقال داوود الشيزاوي رئيس اللجنة المنظمة للملتقى الاستثمار السنوي 2019 أنه مع تسارع الخطى اليوم تحولت المناطق الحرة لأكثر من مجرد أماكن لتسهيل سلسلة العمليات الخدمية والاستثمارية بل تطور دورها في جميع أنحاء العالم كنماذج أعمال تنافسية يعمل على تسارع النمو الاقتصادي من خلال خلق فرص عمل وتسهيل التجارة بشكل أكثر سلاسة وسهولة. وتعد المناطق الحرة في جميع أنحاء العالم المصدر الرئيسي للنمو الاقتصادي. فمن المميزات التي يتم تقديمها في المناطق الحرة للشركات هي معدلات ضريبية منخفضة وإجراءات أسرع وسهولة الأعمال ووصول سريع إلى الأسواق الدولية وبنية أساسية مادية ورقمية قوية بالإضافة لإجراءات أمنية وضوابط قوية وسلسة في نفس الوقت.

منع تداولات المطلعين في

الأسواق المالية ابتداء من أمس

دبي-وام:

بدأت اعتباراً من أمس 17 مارس عملية منع تداول المطلعين في الشركات المساهمة العامة المدرجة في الأسواق المالية وذلك إلى حين الإضاح عن البيانات المالية عن الربع الثالث من العام الجاري.

وأكدت الأسواق - في تعميم أصدرته أمس- وجوب التزام الشركات المساهمة المدرجة وشركات الوساطة العاملة بتطبيق القرار وذلك حتى تاريخ الانتهاء من الإفصاح عن بياناتها المالية عن الربع الأول من العام 2019. ويأتي قرار الأسواق المالية بحظر تداولات المطلعين استناداً لأحكام المادة 14 من النظام الخاص بالتداول والمقاصة والتسويات ونقل الملكية وحفظ الأوراق المالية من قرار هيئة الأوراق المالية والسلع رقم 1 لسنة 2001. وتفصيلاً فقد طلب سوق أبوظبي للأوراق المالية من جميع الشركات تحديث بيانات المطلعين لديها بالإضافة إلى ملف الشركة على الموقع الإلكتروني للسوق وذلك لتضمين أية تغييرات شهدتها المطلعين. وتنص المادة 14 من النظام الذي أصدرته هيئة الأوراق المالية والسلع بهذا الخصوص على حظر تداولات رئيس وأعضاء مجلس إدارة الشركة المدرجة وأوراقها المالية في السوق ومديريها العام أو أي من الموظفين المطلعين على البيانات الجوهرية للشركة - بنفسه أو لحسابه بواسطة الغير أو بأي صفة أخرى لحساب غيره - في الأوراق المالية للشركة ذاتها أو الشركة الأم أو التابعة أو الشقيقة أو الحليفة لتلك الشركة إذا كانت أي من هذه الشركات مدرجة وأوراقها في السوق.

شركة إنبكس تحصل على حقوق استكشاف النفط والغاز في المنطقة البرية رقم 4 في أبوظبي

646 مليون درهم

“إنبكس” ستستأجر نحو 646 مليون درهم (176 مليون دولار) خلال مرحلة الاستكشاف

6,116 كيلومتراً مربعاً

المنطقة البرية رقم 4 تغطي مساحة تبلغ 6,116 كيلومتراً مربعاً تُعدّ من المنطقة الواقعة حول محبة أوطيس وتمتد إلى الحدود مع إمارة دبي

شراكة استراتيجية

ترتبط “إنبكس” وشركة “جودكو” بالنسبة لها بشراكة استراتيجية مع أوطيس وأدنوك تمتد لـ 40 عاماً



«أدنوك» ترسي امتياز استكشاف منطقة برية جديدة في أبوظبي على «إنبكس» اليابانية

دبي-وام:

وقعت شركة بترول أبوظبي الوطنية «أدنوك» اليوم اتفاقية حصصية بموجبها شركة «إنبكس» اليابانية على حقوق استكشاف النفط والغاز في المنطقة البرية رقم 4، وذلك بعد أن أقر المجلس الأعلى للبترول في أبوظبي هذه الاتفاقية.

وستولى شركة تطوير النفط اليابانية المحدودة «جودكو» المملوكة بالكامل لشركة «إنبكس» إدارة الحصة نيابة عن الشركة الأم. وتعكس الاتفاقية والعلاقات التجارية والاقتصادية والشراكة الاستراتيجية الراسخة في مجال الطاقة بين دولة الإمارات واليابان. وبموجب الاتفاقية، ستحصل «إنبكس» على حصة 100% في مرحلة الاستكشاف، وستستثمر أكثر من 646 مليون درهم (176 مليون دولار) بما في ذلك رسم المشاركة، لاستكشاف وتقييم فرص استخراج النفط والغاز في المنطقة البرية رقم 4 التي تغطي مساحة تبلغ 6116 كيلو متراً مربعاً تبدأ من المنطقة الواقعة حول مدينة أبوظبي وتمتد إلى الحدود مع إمارة دبي.

ويعد عمليات الاستكشاف والتقييم للموارد الحالية، سيتم إتاحة الفرصة لـ «إنبكس» لتطوير وإنتاج أي اكتشافات ذات جدوى تجارية، بينما تمتلك أدنوك خيار الاحتفاظ بحصة 60% من الامتياز في مرحلة الإنتاج. وتوقع اتفاقية الامتياز كل من معالي الدفاع والغاز بين أحمد الجابر وزير دولة الرئيس التنفيذي لشركة بترول أبوظبي الوطنية «أدنوك» ومجموعة شركاتها، وتاكايوكيوي، الرئيس التنفيذي ورئيس مجلس إدارة شركة «إنبكس». وقال معالي الدكتور سلطان بن أحمد الجابر - بهذه المناسبة - : «تماشياً مع توجهات القيادة لترسيخ علاقات التعاون الإيجابي البناء التي تسهم في تعزيز النمو الاقتصادي



محفظة أعمالنا، وتلتزم «إنبكس» بضمان سلامة عملياتها التشغيلية، وكما هو ملزم في جميع اتفاقيات امتيازات أدنوك، ستكون «إنبكس» مسؤولة عن ضمان الحد من آثار عملياتها التشغيلية في المناطق الحضرية حول مدينة أبوظبي وحماية المناطق ذات الأهمية البيئية والحد من أي آثار على المجتمعات المحلية. وسيتم إجراء تقييمات شاملة للصحة والسلامة والبيئة قبل العمليات بما يضمن تخفيف أي آثار محتملة لأنشطة الاستكشاف والتطوير والإنتاج، سواء من خلال طريقة التشغيل أو التكنولوجيا المستخدمة. وإلى جانب حفر آبار لتقييم الاكتشافات الحالية، ستشارك «إنبكس» في مشروع المسح الزلزالي الكبير الذي أعلنت أدنوك عن تنفيذه العام الماضي والذي يستخدم تقنيات رائدة للتقاط صور ثلاثية الأبعاد عالية الدقة للتركيب الجيولوجية

محفظة أعمالنا، وتلتزم «إنبكس» بضمان سلامة عملياتها التشغيلية، وكما هو ملزم في جميع اتفاقيات امتيازات أدنوك، ستكون «إنبكس» مسؤولة عن ضمان الحد من آثار عملياتها التشغيلية في المناطق الحضرية حول مدينة أبوظبي وحماية المناطق ذات الأهمية البيئية والحد من أي آثار على المجتمعات المحلية. وسيتم إجراء تقييمات شاملة للصحة والسلامة والبيئة قبل العمليات بما يضمن تخفيف أي آثار محتملة لأنشطة الاستكشاف والتطوير والإنتاج، سواء من خلال طريقة التشغيل أو التكنولوجيا المستخدمة. وإلى جانب حفر آبار لتقييم الاكتشافات الحالية، ستشارك «إنبكس» في مشروع المسح الزلزالي الكبير الذي أعلنت أدنوك عن تنفيذه العام الماضي والذي يستخدم تقنيات رائدة للتقاط صور ثلاثية الأبعاد عالية الدقة للتركيب الجيولوجية

424 مليار درهم صافي الاحتياطيات الدولية للجهاز المصرفي في يناير

دبي-وام:

ارتفع صافي الاحتياطيات الدولية للجهاز المصرفي في دولة الإمارات إلى 424 مليار درهم خلال شهر يناير 2019 بزيادة نسبتها 1.4% بقيمة 6 مليارات درهم مقارنة مع 418 مليار درهم في نهاية العام 2018. ويعزز تواصل الارتفاع في الاحتياطيات الدولية للجهاز المصرفي من المكانة الريادية لدولة الإمارات كمركز مالي في منطقة الخليج والشرق الأوسط بشكل عام.

وجاء الارتفاع في صافي الاحتياطيات الدولية للبنوك، وفقاً لأحدث الأرقام الصادرة عن المصرف المركزي مع نهاية يناير الماضي متزامناً مع تواصل زيادة صافي احتياطي البنوك إلى 80.6 مليار درهم بالمقارنة مع 59.6 مليار درهم في نهاية ديسمبر 2018 وبرنامج

انخفاض الاحتياطيات الدولية للمصرف المركزي إلى 343.4 مليار درهم خلال نفس فترة الرصد. وكانت الاحتياطيات الدولية الإجمالية للبنوك العاملة بالدولة ارتفعت إلى 709.6 مليار درهم في نهاية يناير الماضي، مقارنة مع 679.5 مليار درهم بنهاية ديسمبر 2018. ويظهر من خلال الأرقام ذاتها أن الارتفاع المسجل في صافي الاحتياطيات الدولية للبنوك جاء مترافقاً أيضاً مع

انخفاض الاحتياطيات الدولية للمصرف المركزي إلى 343.4 مليار درهم خلال نفس فترة الرصد. وكانت الاحتياطيات الدولية الإجمالية للبنوك العاملة بالدولة ارتفعت إلى 709.6 مليار درهم في نهاية يناير الماضي، مقارنة مع 679.5 مليار درهم بنهاية ديسمبر 2018. ويظهر من خلال الأرقام ذاتها أن الارتفاع المسجل في صافي الاحتياطيات الدولية للبنوك جاء مترافقاً أيضاً مع

اجتماع خبيرة

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

دعوى رقم 2018/2088 تجاري كلي محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية المدعي عليهم السادة

1- كيلي للمقاولات - ذ م م - 2- عبدالغفار فائسي ابوبكر

بالإشارة الى اتفانديا كخبير من قبل " محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية" في الدعوى رقم 2018/2088 تجاري كلي " القاضة ضدكم من البنك العربي المتحد فوددوكم اية اجتماع خبيرة الساعة 14 الثانية بعد ظهر يوم الاحد 2019/3/24 في مكتبنا الكائن في دبي منطقة بور سعيد - ديرة بناية الوحدة مكتب 054 (هاتف : 04905998) لتزويدنا بما لديكم من مستندات متعلقة بالدعوى اعلاه.

الخبير المصري جمال خليل ياسين

دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبيرة

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

في الدعوى 2018/2088 تجاري كلي - دبي

المدعي / بنك أبوظبي الأول - بوكالة الحماني / بيت الحكمة للحمامة والاستشارات القانونية المدعى عليه / المدعي عليها الأولى / كليلتال لتجارة العواد الغذائية المدعي عليها الثانية /هجرة للعلوم المالية ، المدعي عليها الثالثة /اوبسي لتجهيزات تزيد الضمن ، المدعي عليها الرابعة / بال الترانزيكسبوتال لتعليب الاسماك ، المدعي عليها الخامسة /بال انترناشيونال للعواد الغذائية ، المدعي عليه السادس / هارجيت سينغ ساهارانداس سينغ ، المدعي عليه السابع / هارمت سينغ ساهار ، المدعي عليه الثامن / خاندسب سينغ ساهار - بناء على تكتيفا من قبل محكمه دبي المقررة لاعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/24 في تمام الساعة الحادية عشرة وثلثون دقيقة لعقد الاجتماع الأول للخبيرة وذلك بمقر مكتبنا الكائن في : مكتب الشارد - ديرة، شارع المطار، مبنى الفجر للاعمال ، الطابق الأول، مكتب رقم 119. لذا يطلب حضوركم او من يملككم قانونا بحضور الاجتماع المذكور مع إحضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبير اول بالو بشأن اية استفسارات ولتتبعه تطورات اجراءات تنفيذ التفيذية واستلام المستندات والتعليق عليها.

الخبير / سعيد الشارد الفلاسي رقم التقيد بمحاكم دبي 122

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

مذكرة تبليغ مدعي عليه بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في القضية رقم (2018/4787) تجاري جزئي - الشارقة إعلان بروتو التقرير

الى المدعي عليه : محمد يوسف عيسى حمدان

حيث ان الدعوي : بنك الشرق - ذ م م

وحيث انه قد ورد تقرير الخبرة وادع في ملف الدعوي

لذلك يقتضي حضوركم امام هذه المحكمة (الدائرة الجزئية الثالثة) في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم 2019/4/18 وذلك للإطلاع والرد على الدعوي وفي حالة تخلفكم عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنكم في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر نظر الدعوي في غيابكم.

مكتب إدارة الدعوى

محاكم دبي اللجان القضائية الخاصة

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى 2018/23 لجان عقارية

الى المدعي عليه - 1- بريميمير يورووب إنك مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ليوان (ش ذ م م) ويمثله / محمود حجاج عزب ابو جريدة - قد اقام المدعي وموضوعها فسح اتفاقية البيع والشراء محل النزاع والخاصة بالعقار رقم AR-RL-006 وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2019/3/27 الساعة 12,00 مساء ص بالقاعة Ch2.F.24 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

مقر اللجنة - عبدالله احمد عبدالله

محاكم دبي اللجان القضائية الخاصة

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى 2018/23 لجان عقارية

الى المدعي عليه- 1- بريميمير دبي ديفيلوبمنت إنك مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ليوان (ش ذ م م) ويمثله/محمود حجاج عزب ابو جريدة - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها فسح اتفاقية البيع والشراء محل النزاع والخاصة بالعقار رقم RL-024 وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2019/3/27 الساعة 12,00 مساء ص بالقاعة Ch2.F.24 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملكك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

مقر اللجنة - عبدالله احمد عبدالله

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

مذكرة اعلان بالنشر في الدعوى 2019/475 استئناف عمالي

الى المستأنف ضدّه - 1- مطعم تل الرمان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /رضا السيد محمد العزب يوسف ويمثله / مريم احمد سالم مسلم المحرمي - قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/12106 عمالي جزئي بتاريخ 2019/2/10 وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق 2019/3/21 الساعة 11,00 صباحا بالقاعة رقم ch1.A.4 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : " دلتا كول للخدمات الفنية " (ش.ذ.م.م)

رقم الرخصة : 72909 - عنوانها : مكتب رقم 202 ملك مجموعة مفتاح للاعمال للاستثمارية ش.ذ.م.م - ديرة - المر الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري : 1158929 - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2019/3/07) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2019/3/07) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الصفي العمين في مكتب (9-10) ملك مركز منت للاعمال - رفقة البطين - هاتف : (04 - 2222222) - فاكس (04 - 2222222) - مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12582 بتاريخ 2019/3/18

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : يوسف بن حامد لتدقيق الحسابات عنوانه : مكتب (9-10) ملك مركز منت للاعمال - رفقة البطين بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، دلتا كول للخدمات الفنية ، (ش.ذ.م.م) وعنوانها : مكتب رقم 202 ملك مجموعة مفتاح للاعمال للاستثمارية ش.ذ.م.م - ديرة - المر وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2019/3/07) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2019/3/07) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الصفي العمين في مكتب (9-10) ملك مركز منت للاعمال - رفقة البطين - هاتف : (04 - 2222222) - فاكس (04 - 2222222) - مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

منوعات العقل

29

عند تقدم العمر، لا يمكن ملاحظة التغيرات على الجسم بالكامل، لأن هذا يحدث بشكل تدريجي، حيث أن بعض أجزاء الجسم تصاب بالشيخوخة أسرع من غيرها.

ولا يمكن تحديد عمر ظهور علامات الشيخوخة، لأن هناك عوامل عديدة تتدخل وتختلف من شخص لآخر، مثل التدخين، التعرض للشمس، وعدم الاعتناء بالبشرة.

ولكن بشكل عام، يمكن التعرف على الأجزاء التي تظهر بها علامات الشيخوخة أولاً في الجسم.



يرجع لعوامل عديدة مثل التعرض للشمس

بعض أجزاء الجسم تصاب بالشيخوخة قبل غيرها

1- الرقبة

لأن الرقبة من الأجزاء الأكثر تعرضاً لأشعة الشمس الضارة، فإنها من الأجزاء التي تظهر عليها علامات الشيخوخة قبل غيرها، كما أن الجلد في هذه المنطقة يتسم بالرقبة.

ولذلك ينصح بتطبيق واقي الشمس يومياً على الوجه والرقبة أيضاً، بالإضافة إلى ترطيب هذه المنطقة لتأخير إصابتها بالشيخوخة قدر المستطاع.

2- اليدين

إذا نظرت إلى يد أي شخص مسن، فسوف تلاحظ كم تبدو رقيقة ومجمدة بصورة

كبيرة، حيث أن اليد من أجزاء الجسم التي تظهر بها الشيخوخة سريعاً. حيث أن اليدين هما الأكثر استخداماً، وخاصة لدى النساء اللاتي يضعن أيديهن في الماء دوماً ويهملن العناية بها.

وينصح بترطيب اليدين وإرتداء القفازات أثناء غسل الصحون للحفاظ على صحة اليد بقدر المستطاع.

3- الوجه

تبدأ التجاعيد وعلامات تقدم العمر في الظهور على الوجه قبل بقية أجزاء الجسم، ويمكن ملاحظة بعض المناطق مثل منطقة أسفل العينين، الجبين، الشفاه، والذقن من أسفل، حيث تبدو مجمدة وبها خطوط وفتيات.

وبالتطبع يجب

إستخدام كريم

واقي الشمس

المناسب

لبشرة،

وكذلك

كريم

النهار

وكريم

الليل بشكل

يومي، فهذا

يضمن

الحفاظ

عليها

لسنوات

أكثر.

4- الشعر

يختلف العمر الذي يظهر فيه الشعر الأبيض من شخص لآخر، ولكن يعد الشعر من الأجزاء التي تظهر عليها علامات الشيخوخة، فيصبح خفيفاً ويتساقط بصورة ملحوظة.

ولكن مع العناية اليومية بالشعر وعدم إستخدام

وخاصة عند تمديد الذراع، حيث أن جلد هذه المنطقة رقيق بصورة كبيرة.

ويمكن الحفاظ على

منطقة الكوع من خلال

ترطيبها، فساعد هذا

في تقليل الترهلات

والتجاعيد بها.

5- الثدي

يصبح نسيج الثدي السليم أكبر بنحو عامين إلى ثلاثة أعوام عن بقية أجزاء الجسم، ولكن في حالة الإصابة بسرطان الثدي، فإن الأنسجة المحيطة بالورم تكون أكبر بمقدار حوالي 12 عام عن باقي الجسم، وهذا يعني أن الثدي يصاب بالشيخوخة في عمر يسبق كثير من الأعضاء الأخرى.

6- الركبتين

عادة ما نجد كبار السن يعانون من الام الركبة وخشونة المفاصل مع تقدم العمر، وهذا لأن هذه المنطقة تفقد مرونتها، حيث أنها من أكثر المناطق التي يتم الضغط عليها في الجسم على مدار السنين.

وفي حالة إهمال العناية بها، تبدأ الام في الظهور، ويصاحبها العديد من المشكلات الصحية التي قد تتطلب تغيير المفاصل أو إجراء عمليات جراحية لإصلاحها.

ولتفادي هذه المشكلات بقدر المستطاع، يجب الحفاظ على اللياقة البدنية من خلال ممارسة الرياضة وتجنب زيادة الوزن.

7- الذراعين

تبدأ منطقة الذراعين في الترهل مع تقدم العمر، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، ويكون مظهرها مزعجاً في معظم الأحيان.

وللحفاظ على ذراعين مشدودين، يجب ممارسة تمارين الذراع بشكل يومي، فهي لا تتطلب مجهود كبير أو وقت طويل.

8- القدمين

يهمل بعض الأشخاص أقدامهم مما يجعل علامات تقدم العمر تظهر عليها مبكراً، والتي تتمثل في التشققات والجفاف، مع ظهور بعض التورمات نتيجة ارتداء أحذية ضيقة وعدم العناية بالقدمين.

ولكن مع ترطيب القدمين والمواظبة على إزالة الجلد الميت، سوف تقل فرص حدوث التشققات والجفاف، كما ينصح باختيار أحذية مريحة ذات قياس مناسب.

9- المرفقين "الكوعين"

من المناطق التي تظهر بها الثنيات والطيات قبل غيرها،



5 أسباب وراء تساقط الشعر

إن تحديد ما يعطل دورة نمو الشعر هو الخطوة الأولى للحفاظ على شعرك من التساقط، ومن ثم الحصول على شعر صحي وسميك مدى الحياة، فتساقط الشعر ليست مشكلة خاصة بالرجال فقط، ولكنها أصبحت مشكلة متنامية بين النساء أيضاً.

والحقيقة أن 40 بلائمة من النساء سيواجهن تساقط الشعر وفقاً للجمعية الأمريكية، ولكن ولحسن الحظ ما لم تكن شجرة عائلتك بأكملها قد ورثت جين الصلع، فهناك عدد من النصائح التي قد تتمكن من الحفاظ على شعرك.

- تغير الطقس:

الأشهر الدافئة هي أكثر الأوقات شيوعاً لتساقط الشعر، فكلما تغير المناخ يمر جسمك بفترة تعديل يمكنها التخلص من دورة نمو شعرك، فنظراً لأن الشعر يميل إلى النمو بشكل أسرع في الصيف، فمن الطبيعي تجربة المزيد من التخلص منه في نهاية الأمر، ولحسن الحظ فإن الالتزام بحمية غذائية مليئة بالمواد الغذائية الصحية كالديد

والبروتين والدهون الصحية؛ يمكن أن يشجع الشعر على الثبات والنمو.

- المبالغة في تصفيف الشعر وربطه:

استخدام الأدوات الساخنة أو القيام بعلاج الكيراتين، وكذلك ربط الشعر وشده لأوقات طويلة بذيول الحصان مثلاً أو أثناء النوم، كل ذلك يؤثر سلباً على صحة شعرك كما يؤدي إلى تكسره وتقصفه، ويستنزف رطوبة الشعر، فابتعد عن جهاز تلميس الشعر، مجفف الشعر، والمواد الكيميائية قدر الإمكان.

- الجهد أو الإفراط في استخدام الشامبو:

عادة ما تخسرين ما بين 50 إلى 100 شعرة في اليوم، لذلك عندما لا تقومين باستخدام الشامبو ولا يحدث التساقط الطبيعي أثناء غسلك، فهذا يعني أن الشعر يجلس على فروة الرأس فقط، ومن ثم يسد المسام، ولذلك يجب ألا نحد من استخدام الشامبو وكذلك ألا نفرط في الاستخدام، فمن الضروري تقشير فروة الرأس على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، ولذلك جربي إضافة حبيبات السكر أو الملح إلى الشامبو الخاص بك للمساعدة في إزالة أي تراكم.

- الضغط العصبي:

يمكن لأي نوع من الإجهاد البدني أو العاطفي، أن يؤدي إلى سلسلة من الهرمونات التي تعطل دورة شعرك، حيث يدفع الإجهاد الدماغ إلى ضخ الكورتيزول وكل هرمونات الإجهاد، مما يتسبب في سقوط شعرك ومظهر جلدك، وأفضل طريقة لتجنب ذلك ممارسة التأمل لتحقيق الهدوء.

- الترطيب والوسائد:

إن ترطيب فروة رأسك كترطيب بشرتك، إذا كنت لا تفعلين ذلك، يمكن أن تصابين بجفاف الجلد والتشقر، فجفاف فروة الرأس يمكن أن يسبب الالتهاب حول بصليات الشعر التي تؤدي إلى سقوط الشعر قبل نهاية دورة نموه، كذلك فإن الاحتكاك بالوسائد الخشنة يسبب ضعفاً لبصليات الشعر، مما يجعله يبدو رقيقاً وهشاً، فاخاري الوسائد الناعمة.



•• محسن راشد - رأس الخيمة :

القراءة توسع مدارك الإنسان وتفتح خلايا في المخ تعمل على زيادة الفهم والاستيعاب ، ناهيك عن كونها تعدّ من أكثر وسائل التعلم الإنساني أهمية ، فهي تزيد من رصيد القارئ المواظب عليها من المعرفة والثقافة العامة ، بل وتفتح له العديد من الأبواب المغلقة ، تلك كانت بداية حوار ممتع مع سعادة محمد مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة غرفة التجارة برأس الخيمة حول القراءة ، متحفظاً على كوننا نخص شهراً بعينه بفاعليات الاهتمام بالقراءة ، إذ من الضروري ان تكون أشهر العام كلها معنية بفاعليات القراءة ، مؤكداً على ان القراءة تعد معياراً مهماً يميز الإنسان عن غيره من أفراد المجتمع ، بل هي من أهم المعايير التي يمكن أن يقاس بها مدى تطور أو تخلف المجتمعات ، فالمجتمع المتقدم هو المجتمع الذي لا يمتلك الموارد الاقتصادية والمواد الخام فحسب ، بل هو مجتمع ينتج الثقافة والمعرفة والإبداع ، ويطورها ويتفاعل معها .

محمد النعيمي : القراءة تساهم في تثقيف الإنسان وتثري معارفه

ارتباط العلاوة الدورية بعدد من الكتب يلزم الموظف بقراءتها واستعراض نتاج ما خرج به

القراءة معيار مهم يميز الإنسان عن غيره من أفراد المجتمع

عشرين كتاباً في السنة أو أقل.

الثقافة المالية وأهميتها في مناهجنا وحول الثقافة المالية وغايتها عن غالبية أفراد المجتمع ، ومقترحات لاطلاق مبادرات من شأنها تشجيع المجتمع على القراءة ، من أجل زيادة وعيهم وثقافتهم المالية ، يقول النعيمي أصبحت فكرة الثقافة المالية من الأفكار المهمة في الحياة العادية ، لذلك تهتم العديد من دول العالم في دعم المناهج الدراسية المعنية بتدريس معلومات حول الثقافة المالية في مرحلة المدرسة ، مما يساهم في زيادة الوعي عند الطلاب بأهمية المال كمحرك محوري في حياة الإنسان ، وأيضاً حرصت كافة الجامعات في العالم على الاهتمام بتدريس التخصصات الجامعية التي تحتوي على مساقات دراسية ، تهتم بدراسة الموضوعات التي تهتم بالثقافة المالية ، وطرق الاستثمار ، والتحليل المالي ، مؤكداً على أنه من المهم أن تصبح تلك الثقافة والمعرفة جزءاً من حياة كافة الأفراد ، وفي مختلف المراحل العمرية ، مما يساعدهم في توجيه سلوكهم الاستهلاكي بأسلوب صحيح. ويقر النعيمي ان يتم الاعلان عن كل مؤسسة حكومية أو دائرة محلية أو القطاع الخاص ، كل في ادارته من رؤساء ومرؤوسين بإختيار كتاب كل شهر لقراءته ويستعرض كل منهم ما خرج به من نتائج قراءته لهذا الكتاب ، ويتم تخصيص مكافأة شهرية للملتزمين بهذا النهج ، أو ارتباط العلاوة الدورية بعدد من الكتب يتم الاطلاع عليها من قبل الموظف ، ويحاسب عليها بعد تقديم نبذة شفاهة لا كتابة عما قرأه ويكافئ المترجم منهم ويحرم من العلاوة من تكاسل وتخاذل ، مشيراً الى ان هذا الأسلوب سيخلق جواً من التنافس الذي يسبغ على صاحبه وعلى المؤسسة التي ينسب اليها بالافادة .



أرفض ما يردده البعض أن مهامهم ومشغولياتهم تمنعهم من المواظبة على القراءة

الممكن ان يغذي العقل أكثر من القراءة ومطالعة الكتب الثقافية ، التي تزيد من معدل ذكاء الإنسان وقدرته على التفكير السليم والتحليل المنطقي ، لافتاً الى أن نسب القراءة قد تزيد أو تقل ولكن تبقى ثقافة الإطلاع حاضرة والتي من شأنها احتفظ بكتاب " شخصية مصر دراسة في عبقرية المكان " للكاتب جمال حمدان واجمل ما كتب عن مصر ، كما تذكر أيضاً وبحكم حبي وعشقي للسفر لا له من فوائد عدة كتاب " حول العالم في 200 يوم " للكاتب أنيس منصور.

مؤكداً على ان القراءة تعد من أوسع الأبواب التي تساهم في إثراء المعرفة لدى الإنسان ، فكما كان الإنسان أكثر قراءة ، وخصوصاً القراءة المتنوعة التي تمر على كافة أطراف المعرفة ، كلما كان أكثر ثقافة وأوسع اطلاعاً ، فالكاتب لها عالم خاص بها.

الكتاب ريفيتي في السفر ويستعرض النعيمي أهم الكتب التي حرص على الاطلاع عليها ، وكان لها ابلغ الاثر في حياته العملية وقراراته ، فيقول التي ولع بالقراءة ومهم بها منذ الصغر ، فقد كان الكتاب دائماً رفيق سفرتي وسفرتي في كل الرحلات ، فما من كتاب تناول سيرته ومسيرة المغفور لهم بإذن الله تعالى الوالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان والوالد الشيخ راشد بن سعيد بن مكتوم آل مكتوم والوالد الشيخ سلطان بن سالم القاسمي إلا وحرصت على قراءته مرة ومرات لا تحمله هذه الكتب من دروس وعظة تتعلم منها الكثير والكثير ، كذلك كتب التاريخ من كتب الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ، وسيرة الصحابة الكرام ، وادارات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم بدءاً من ومضات من حكمة وأقوال وحكم مختارة لمحمد بن راشد آل

خير الطرق لترغيب الأطفال بالقراءة أن نعود أنفسنا أولاً

مصادر معلوماتنا.

فاطمة بنت الوزعوم ورصيد أكثر من ألفي كتاب ويقول النعيمي هذه تجربة عشتها أنا شخصياً ولستها في حياتي ومع اسرتي ، إذ كان النعيمي منذ صغره عاشقاً للقراءة وكان الكتاب رفيق حياته وسفراته حتى اليوم ، معددا كم من كتب أطلع عليها وكان لها نصيب عنده من القراءة والاطلاع عليها في شتى مجالات المعرفة ، بل هناك من الكتب له شغف بها فقرأها مرة ومرتين ، ومنها ما كان الاطلاع عليها بقراءة سريعة لالتقاط ما هو مفيد من معلومات ، من خلال القراءة السطحية وقراءة التصفح ، وذلك للاطلاع على أكبر قدر ممكن من المعلومات المنشورة ، لافتاً الى ان من ابائنا وبنائنا من يحق لنا أن نقول عنها " بنت الوزعوم بحق " فاطمة محمد علي مصبح النعيمي " طالبة جامعية تعدد رصيدها من قراءتها للكتب في شتى المجالات لاكثر من ألفي كتاب ويزيد ، كما لاخوانها أيضاً ابنائي الصغار حب وعشق بالقراءة منذ الصغر يتناضون معاً على من يقرأ أكبر عدد من الكتب ، وأكافئهم على ذلك تشجيعاً لهم ومواصلتهم على هذا التنافس الجميل. ويضيف ان من أهم الكتب التي حرصت على قراءتها الكتب الدينية ، وكان اخر ما تناوله بالقراءة " الاغتيالات في الاسلام " ، مستعرضاً الخطوط العريضة للكتاب وكتواء الإسلام من بداياته الأولى بمصائب الاغتيال التي تجرت على الخلفاء الراشدين ، وعلى الصحابة وعلى الرسول نفسه ، كذلك قراءته في كتب التاريخ ، والفلسفة ، والرواية والقصة ، والتنمية البشرية والتطوير ، وكتب المال والاعمال والتجارة الحرة ، كما كان للكتب السياسية نصيب وافر أيضاً له من القراءة والاطلاع ،

تكتشف حقائق ومعارف مجهولة لدينا وحول الارتباط بأفضل الكتب للقارئ فيؤكد النعيمي ان القارئ الجيد هو الذي يسعى لقراءة الكتب بانسجام ، فيحصل على الأفكار والمعلومات والأحداث ويستفيد منها ، مشيراً الى انه كلما قرأ الإنسان أكثر استطاع أن يميز الكتاب الجيد من الرديء ، فالكتاب الجيد هو الكتاب الذي كتب بعناية واهتمام من قبل مؤلفه ، والذي يجعل الناس يشكرون بصورة أفضل ، فيساهم في تثقيفهم وإثراء معارفهم ، إذ يستطيع الإنسان من خلال القراءة أن يعتمد على نفسه في تحصيل المعلومات ، وينمي ميوله في اكتشاف حقائق ومعارف قد تكون مجهولة له . ويرى النعيمي ان الترغيب في الاهتمام بالقراءة لدى فئات المجتمع قد تختلف من فئة لاخرى ، حتى في الأعمار السنية ، ولذا ينبغي ان تراعي هذه الفروق الفردية بدءاً من الطفل حتى الأعمار السنية الكبيرة سواء في مجال العمل أو في البيت ، مشيراً الى ان الاطفال دائماً ما يبحثون عن قدوة لهم يقتدون بها ويقلدونها ، فهم بطبيعتهم يميلون لتقليد الكبار ، مؤكداً على ان الترتيب بالقدوة لها أثر بالغ في نفسية الطفل وسلوكه ، ومن هنا يرى النعيمي ان خير طريقة لتعويد الاطفال على القراءة ، وتحبيبهم فيها هي ان نعود أنفسنا أولاً على القراءة والمطالعة بشكل يومي ، وجعل الكتب أهم



نظمتها بالتعاون مع "شرطة الشارقة" والإدارة العامة للحرس الأميري

«فن» تحتفي بيوم الطفل الإماراتي بسلسلة ورش سينمائية وفنية



المعرفية والمهنية التي تساعدهم على التعبير عن أنفسهم وبناء مهاراتهم الإبداعية . وأضافت: " في إطار مساعيها لتحقيق هذه الأهداف ، تؤكد على مواصلة العمل وبناء شراكات فاعلة مع مختلف المؤسسات المعنية لتقديم الدعم لجميع أطفال الدولة ومنهم الأمل بمستقبل مشرق ، ويأتي تنظيم مثل هذه الفعاليات والورش المتخصصة تماشياً مع رؤية مؤسسة "فن" وأهداف مشروع "شارقة مدينة صديقة للأطفال واليافعين" ، الرامية إلى تمكين الشباب والأطفال من جميع الفئات العمرية والاجتماعية ، وبناء جيل من المبدعين والمبتكرين في جميع مجالات الحياة. وتهدف مؤسسة "فن" إلى تنشئة وإعداد جيل واعد من الفنانين والسينمائيين المبدعين ، والترويج للأعمال الفنية والأفلام الجديدة التي ينتجها الأطفال والناشئة في دولة الإمارات ، وعرضها في المهرجانات السينمائية ، والمؤتمرات الدولية في جميع أنحاء العالم ، كما تهدف إلى دعم المواهب وتشجيعها من خلال المهرجانات ، والمؤتمرات ، وورش العمل على الصعيدين المحلي والدولي ، بالإضافة إلى توفير شبكة مترابطة من الشباب الموهوبين والواعدين ، وتمكينهم من تبادل التجارب والخبرات على نطاق عالمي.

الفنية المتنوعة في إعداد رسومات الكتب الهزلية والروايات المصورة ، إلى جانب فنّ المناجاة والأناشيء الياباني . كما تعلم الأطفال أساسيات وأحدث تقنيات فن الرسم الهزلي ، باعتباره إحدى الوسائل الفنية للتعبير عن الأفكار بطريقة فكاهية ، وتمكنوا من تطبيق ما تعلموه على الورق. وضمن مشاركتها في فعالية نظمها الإدارة العامة للحرس الأميري ، بمناسبة يوم الطفل الإماراتي للأطفال ، نظمت المؤسسة ورشة عمل "إيقاف الحركة" - استهدفت الأطفال من 8-13 عاماً ، حيث تعرفوا خلالها على تقنيات تحريك الرسوم والصور ، وتضمنت الورشة جلسة تدريبية تعلم خلالها الأطفال مباشرة عبر أجهزتهم استخدام تطبيق إيقاف حركة متخصص يساعدهم على إضافة المؤثرات الصوتية والبصرية لصنع أفلام رسوم متحركة مبتكرة. وحول أهمية هذه الفعالية ، قالت الشبيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي ، مديرة مؤسسة "فن" ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للطفل: "نحن نؤمن بأن الأطفال هم ثروة الحاضر وأمل المستقبل ، وأن كل طفل على أرض دولتنا يتمتع بموهبة فريدة تقع على عاتقنا رعايتها وتطويرها ، بما يتماشى مع نهجنا ورويتنا الرامية لتحفيز التفكير النقدي لدى الأطفال وتنمية خيالهم ، وتزويدهم بالأدوات

•• الشارقة-البحرين: في إطار الاحتفالات بيوم الطفل الإماراتي ، نظمت مؤسسة " فن " المتخصصة بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في إمارة الشارقة ودولة الإمارات ، وبالتعاون مع القيادة العامة لشرطة الشارقة ، والإدارة العامة للحرس الأميري ، مجموعة من الأنشطة الترفيهية ، تضمنت ورش عمل فنية وبرامج خاصة ، استهدفت أطفالاً من بينهم أبناء نزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية. وفي مقرها بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة ، نظمت المؤسسة ورشة عمل لآبناء نزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية ، ممن تتراوح أعمارهم بين 7-17 عاماً ، وذلك في إطار مبادرة "جرعة أمل" ، التي أطلقتها القيادة العامة لشرطة الشارقة ، وهدفت الورشة إلى تعليم المشاركين تقنيات التقاط الصور الرقمية ، وفن تصميم وتنفيذ عناصر مشهدة للسينما والتلفزيون والمسرح ، إلى جانب تجربة إجراء مسح ضوئي لأشياء متنوعة وتحويلها إلى صور تعكس حسهم الفني وتعتبر عن مخيلتهم الإبداعية. وخصصت المؤسسة لشعاق الكاريكاتير وأفلام الرسوم المتحركة ، ورشة عمل تعرف خلالها المشاركون على الأساليب

منوعات

الفكر

31



مافي بو غصن تكشف عن شخصيتها الجديدة

في فيديو جديد وحصري، كشفت الفنانة اللبنانية ماغي بو غصن عن مسلسلها الرمضاني المقبل، إذ قالت إنها بدأت بتصوير مسلسلها الجديد الذي يشاركها بطولته النجم أحمد فهمي وتخريج المخرجة رشا شربتجي.

وطلبت من الجمهور الدعاء لهم بأن يعتدل الطقس لأنهم منذ أن بدأوا التصوير والأجواء باردة جداً، كما وعدت المشاهدين بأن يكونوا على موعد مع مسلسل مختلف ومتميز سيتابعونه من الحلقة الأولى وحتى الأخيرة بمنتهى الشغف.



رويدا عطية تطرح (كيفك يا حب)

طرحت الفنانة رويدا عطية أغنية جديدة بعنوان: (كيفك يا حب) عبر شبكة الانترنت. (كيفك يا حب) من كلمات عمر ساري وألحان محمد بشار وتوزيع رامي الريس، وإنتاج المولي بروداكشن وتصوير حسين سلمان على الجانب الآخر، وضعت رويدا طفلها الأول في العام الماضي وأطلقت عليه اسم (زين) وأصدرت مؤخراً أغنية (تعا)، التي أهدتها لطفلها، وهي من ألحان حسان عيسى، وتوزيع علاء حمودة وإنتاج المولي بروداكشن.

قدمت عامين من حياتي دون أي مقابل مادي

كارلا حداد تعود ببرنامج جديد عبر شاشة LBCI

بعد غياب ست سنوات عن محطة LBCI، عادت مقدمة البرامج كارلا حداد الى منزلها - كما وصفته - حيث حلت ضيفة ضمن برنامج "لهون ويس" مع هشام حداد. اشارت كارلا الى انها ستعود ببرنامج جديد عبر شاشة LBCI مضمونه يتعلق حول دعمها للمرأة. حيث تم الكشف عن جزء صغير من مضمونه وهو (امرأة امرأة .. ورجل).



ورداً على سؤال لماذا لم تعرض فكرة برنامجها على المحطة التي كانت موجودة فيها أي MTV، كشفت كارلا ان برنامجها على قدر ما هو سهل هو ممتع، و(الـ بي سي أي) استفيدنا بالمضمون خاصة انه يحتاج الى تحضير وفريق عمل يعمل اكثر على المضمون.

وشعرت ان محطة (الضاه) ستؤمن لها هذا الموضوع. قاطعها هشام سانلاً (هيديك المحطة ما كانت راح تأمنك؟)

لقتت كارلا ان LBCI ستؤمن لها المضمون بطريقة أهم وأسرع وأفضل. وكشفت ان اثناء تصويرها الـ Pilot مع المخرج شادي حنا، تآشرت جداً عندما رأت فريق عمل محطة LBCI واجتاحتها حينها العواطف والذكريات وتآشرت جداً ويكت.

ورداً على سؤال هل كان هناك نية بقيام المحطة الأخرى بتنفيذ برنامجاً خاصاً لها يوماً ما، لقتت الى انها قدمت (رقص النجوم) لعدة مواسم لان عندما غادرت LBCI شعرت ان هذا البرنامج يفيد مهنتها، أما الآن كان يجب عليها ان تنتقل وتقدم شيئاً جديداً.

واشارت الى ان محطة MTV طلبت منها في العامين الماضيين التحضير لبرنامج منوعات فصورته حلقتي Pilot لفكرتين وضعتهما المحطة نفسها ولم يكن التحضير لهما من قبل الاصدار ذو مستوى، لذلك انسحبت من البرنامجين، ولم ترد الارتباط بمحطة من أجل برنامج يُعرض كل ثلاث

سنوات مرة. كارلا اشارت الى انها قدمت عامين من حياتها دون أي مقابل مادي علماً ان السنة التي تنذهب من حياة الاعلامية (لا تُثمن). وعلى الرغم من عملها خارج محطة MTV على الفضائيات العربية، الا انها غابت عن الشاشة المحلية (والناس بتتسى). وشدت الى انها لا زالت تكن (الود) لمحطة MTV، الا ان مصلحتها فرضت عليها ان ترى (اين هي مصلحتها). و اشارت ان الطريقة التي تحدثوا فيها عنها غير لائقة خاصة انها بعثت رسالة الى الادارة تشرح فيها ما يزعجها ولا تستطيع ان تكمل بنفس التعاطي. وهل انزعجت حول البيان الذي صدر عن محطة MTV، قالت (نعم حزنت) لأن هذا لم يحصل في تاريخ الاعلام فهي سبق ان تركت LBCI التي لم تتحدث في الموضوع بتاتاً، وعندما طرقت بابهم حول فكرة جديدة استقبالها بكل ترحاب، ليس لأنهم يحبونها فحسب بل لأنهم يقدرون المواهب.

كشفت كارلا الى انها بدأت بالعمل في محطة LBCI منذ ان كان عمرها 16 عاماً حيث كانت تشارك في برنامج (مُنع في لبنان). كما كشفت حداد الى انها لم تنفصل عن زوجها الفنان طوني ابو جودة وان الاشاعات تطالهما بشكل دائم، كما لفتت ان ابنتها (ليا) لا تحب التصوير.



وجهت رسالة قاسية لشخص مجهول تثير الحيرة

سيرين عبد النور: أوقفوا تلفيق الأخبار الكاذبة

في شهر رمضان الماضي، وعلى جانب آخر، وضعت سيرين عبد النور حداً للشائعات التي انتشرت عن وجود خلاف بينها وبين الممثل السوري تيم حسن. تشارك سيرين عبد النور في بطولة الجزء الثالث من مسلسل (الهيبة) مع تيم حسن، ويبدو أن بعض الأخبار انتشرت عن وجود خلافات بينهما في كواليس العمل. ونفت سيرين ما تردد عن هذه الخلافات وأكدت أن بينهما احتراماً متبادلاً ومحبة، مطالبة الجميع بالتوقف عن تلفيق الأكاذيب. وكشفت الفنانة سيرين عبد النور

وجهت الفنانة سيرين عبد النور رسالة غامضة وقاسية لشخص مجهول لم تكشف عن هويته، وذلك عبر تطبيق (انستا ستوري) على موقع الصور انستغرام. وجاء في الرسالة: (لما اثنين يتعرفوا على بعض اقله يكون في بيناتن لياقة بالتعامل. وأوقات بتتوقع من الأشخاص يلبي بتكنلنن الحبة والاحترام ببادلوك باهتمام وتقديرهن).

وأضافت: (للأسف، القصة مش تبادل مشاعر بقدر ما هي تقصد للتجاهل، برأيهن ميك هنن مهمين او غرور ما بعرف على شول). وكانت آخر أعمال الفنانة سيرين عبد النور المسلسل اللبناني (الشهر السابع)، والذي شاركت فيه خلال فترة حملها، وعرض



شيرين عبد الوهاب تشيد بالفيلم اللبناني (كفرناحوم)

أضادت الفنانة شيرين عبد الوهاب بالفيلم اللبناني (كفرناحوم) للمخرجة نادين لبكي، لتكون شيرين أحدث الممثلين بالفيلم الذي أشاد به العالم. وكتبت شيرين، عبر حسابها على موقع الصور انستغرام: (اقترجت على فيلم كفرناحوم وعجبتني جداً وفخورة جداً بنادين لبكي ومبسوطة أنها صدقت فكرتها واشتغلت عليها ومولتها لحد ما خرجت بتجربة سينمائية مختلفة تليق فعلاً بالترشح للأوسكار). وتدور أحداث الفيلم، في إحدى دول العالم العربي، التي تعصف بها أزمات ومشاكل سياسية واجتماعية طاحنة، ويسلط الضوء على حياة طفل يعيش بإحدى قرى المنطقة، ويعاني من المشاكل ذاتها التي يعاني منها الجميع في المنطقة، ومن نمط الحياة الذي فرضته هذه الظروف، لكن هذا الطفل يرفض الاستسلام لهذا الواقع، ويقدر التمرد على نمط الحياة في قريته. كفرناحوم، عرض لأول مرة ضمن المسابقة الرسمية لمهرجان كان السينمائي الدولي في دورته الأخيرة، وفاز بجائزة (لجنة التحكيم) في سابقة هي الأولى من نوعها بالسينما اللبنانية، كما لاقى الفيلم استحساناً كبيراً من قبل النقاد والسينمائيين، وترشح الفيلم لتمثيل لبنان في مسابقة الأوسكار هذا العام في فئة أفضل أجنبي.



الفكر

الشاي الأخضر لعلاج الزهايمر



القمح الشوفان يساعد في استعادة الذاكرة المكانية العاملة. كما لوحظ أنه بعد ثلاثة أشهر من العلاج، أدت الفئران التي عانت من مرض الزهايمر أداء جيداً، مقارنة بالفئران التي لم تتناول هذه العناصر. وقال (تيريس تاون)، الأستاذ في كلية الطب جامعة (كاليفورنيا): لا يجب علينا الانتظار لمدة ما بين 10 إلى 12 عاماً للحصول على دواء مصمم للوصول إلى الأسواق.. يمكننا إجراء هذه التغييرات الغذائية اليوم والتي تبدو مشجعة للغاية. وبالنسبة للدراسة الحالية، خصص الباحثون 32 فنراً تعاني من أعراض تشبه أعراض مرض الزهايمر إلى واحدة من أربع مجموعات مع عدد متساوٍ من الذكور والإناث لمدة 3 أشهر. وكانت الجرعة 30 ملليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، وهي جرعة يتحملها الإنسان بسهولة ويستهلكها كجزء من نظام غذائي صحي.. وشدد الباحثون على أن نتائج الدراسة تعطي مصادقية لفكرة أن بعض المكملات الغذائية المتوفرة بسهولة، يمكن أن توفر حماية ضد الخرف عند البشر.

توصل باحثون أمريكيون إلى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على مركبات موجودة في الشاي الأخضر والجزر يمكن أن يعكس أعراضاً تشبه أعراض مرض الزهايمر في الفئران المبرمجة وراثياً لتطوير المرض، وهو تقدم قد يهدد يوماً ما إلى تطوير علاج للخرف بين البشر. وتقدم الدراسة - التي قادها باحثون في كلية الطب جامعة جنوب (كاليفورنيا) في الولايات المتحدة، فكرة العلاج المركب، بدلاً من رصاصة سحرية واحدة، باعتباره أفضل طريقة لعلاج الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. وأشارت إلى أن العلاج المختلط، هو بالفعل معيار الرعاية لأمراض مثل السرطان، العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، والتهاب المفاصل الروماتويدي. وأظهرت الدراسة - التي نشرت في دورية (بيولوجي كيميكال) - أن مزيجاً من عنصر (EGCG)، الموجود في الشاي الأخضر وحمض الفوليك (FA)، والعناصر المتواجدة في كل من الجزر، الطماطم،

طريقة مبتكرة لعلاج الصداع النصفي بـ«ملقط غسيل»

يعاني كثيرون من الصداع النصفي الذي يترافق في بعض الأحيان مع الغثيان والتقيؤ، وعجز عن تحمل الصوت المرتفع والضوء الساطع. ووجدت إحدى مستخدمات موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك طريقة مبتكرة لعلاج الألم، في الوقت الذي يلجأ فيه معظم الذين يعانون من الصداع إلى مسكنات الألم التقليدية، حسب صحيفة (ميرور البريطانية).

وتقول إليزابيث هيز من إنديانا الأمريكية إنها استخدمت العلاجات ومسكنات الألم المعروفة، بعد صراع شديد مدة 12 ساعة دون جدوى، واكتشفت بعد بحث سريع على جوجل طريقة تدعى (أكويليف). وتعتمد هذه الطريقة على استخدام ملقط غسيل، يضغط على المنطقة بين الإبهام والسبابة، والتي يُقال إنها مرتبطة بالصداع. وأشارت إليزابيث إلى أن الألم انخفضت إلى النصف تقريباً بعد دقيقة واحدة من استخدام الملقط، وشعرت براحة كبيرة من الصداع بعد ذلك.

3 نباتات تعالج وتقاوم نزلات البرد

سيدني: يقول خبراء: إن التأثير الاقتصادي والاستنزاف المالي والجسدي والعقلي لـ(الأنفلونزا) مدهل، كما أن أحد الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الناس هي ابتلاع المضادات الحيوية بمجرد الإصابة، بينما لا تستطيع هذه المضادات وحدها محاربة الفيروسات، حيث تتعامل فقط مع العدوى البكتيرية، ولذلك ينصح دائماً بشرب السوائل والبحث عن الترياق غير الكيميائي.

وهنا يحتل البصل المقدمة، عن طريق تثبيط فيروس الأنفلونزا، وقد أظهرت دراسة من جامعة أوسلو في النرويج، أن مستخلص البصل يؤثر بشدة مع فيروس الأنفلونزا من النوع A بالإضافة إلى الأنفلونزا B. وحسب الخبراء فإن التفسير الأرجح يكمن في تحفيزه للمناعة، وكذلك مع مضادات الأكسدة القوية الموجودة في جميع الفواكه والخضروات تقريباً، كما تشمل المركبات الأخرى فيه تأثيرات مضادة للالتهابات والمساعدة لتهدئة الآلام ودرجات الحرارة العالية.

أما نبات القنفذ فتشير الأبحاث المنشورة في مجلة فيروولوجي جورنال إلى أن خلاصته تعوق العدوى بفيروسات الأنفلونزا بنسبة 99%، حيث قام فريق البحث بالتحقيق في خمس سلالات من فيروس الأنفلونزا، فوجدوا أن مستخلص القنفذ منع بشكل فعال استنساخ هذه السلالات الخمس. كما يوصي الخبراء بتجربة نبتة الأسترالاجس، وهي إحدى النباتات المنتمية إلى عائلة البازلاء، فهذا الجذر النباتي يعد دواءً مشهوراً في الصين للاستخدام ضد نزلات البرد، ويعتقد خبراء الطب الطبيعي أن استخدامه على المدى الطويل يمكن أن يمنع نزلات البرد وأعراض الحساسية الموسمية، كما أنه أحد مضادات الأكسدة، وتشير بعض الدراسات إلى أنه يمكن أن يخفف الكوليسترول ويحسن صحة القلب، كما يعمل كعلاج مساعد للسرطان.



زائرون يلتقطون صوراً تحت أزهار الكرز المزهرة في حديقة نباتية في نانجينغ بمقاطعة جيانغسو، الصين. رويترز

قرأت لك

الخرشوف



كشف تقرير نشرته مجلة الغذاء الصحي في عددها الصادر في ديسمبر 2014، بأن الخرشوف يمد الجسم بالطاقة، نظراً لإحتوائه على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة إلى دوره في مساعدة الكبد والكلى على العمل بشكل سليم.

وأوضح التقرير أن الخرشوف من الخضراوات التي تساهم في تنقية الدم وحماية القلب والشرايين، وتحافظ على صحة الجهاز العصبي.

كما أنه غذاء مفيد للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن، لأنه يبطئ عملية الهضم ويشعر الجسم بالامتلاء لفترة طويلة، فضلاً عن دوره في تحسين عملية الإيض، وحماية البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي، والتخلص من الانتفاخات والغازات.

ويحتوي الخرشوف على العديد من القيم الغذائية مثل، فيتامينات أ، ب، ج، سي، الكالسيوم، البوتاسيوم، الألياف، وجميعها تلعب دوراً في حماية الصحة من أمراض عديدة.

سؤال وجواب

- من هو الذي بنى مدينة القيروان؟
- عقبة بن نافع
- كم المسافة التي يقطعها الجمل بدون شرب الماء؟
- 400 كيلومتر
- متى فرض صيام شهر رمضان المبارك؟
- عام 2 للهجرة
- ما أسم أبي بكر الصديق؟
- عبد الله بن حنيفة
- ما أكبر المحيطات في العالم؟
- المحيط الهادئ
- كم عدد الغزوات التي قاتل فيها الرسول صلى الله عليه وسلم؟
- تسع غزوات

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العالم الإسلامي الطبيب ابن سينا (الحسين بن عبد الله ابن سينا) أبو علي الملقب بالشيخ الرئيس يعود له الفضل في اكتشاف العديد من الأمور الطبية أهمها:
- أول من شخص الشلل النصفي وميز بين الشلل العضوي المحلي والشلل الناتج عن سبب مركزي في الدماغ.
- أول من وصف أعراض داء (الفيلايريا) أو داء الفيل، وهو مرض يصيب الرجلين فتتضخمان. وهو أول من وصف أعراض داء (الجمرة الخبيثة).
- وهو أول من وفق إلى اكتشاف الطفيلية المعوية المعروفة بالانكستوما أو الرهقان. وهي دودة موجودة في أمعاء الإنسان. وقد وصفها وصفاً دقيقاً في كتابه الشهير القانون وقد سماها (الدودة المستديرة).
- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.
- له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.

قصة التاجر أحمد

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر وياقوتاً ودرراً فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا أرسل حراسه ليقتادوه إلى السجن ظلماً وعدواناً.. وقبل أن يندق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديثه وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب وياقوت ودرر فخاف أن يراه من يندق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها أحد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي أمر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر أحد من اصداقائه أو اصحابه في الذهاب إلى البيت أو الحديقة لمعاينتها خاصة بعد أن تمت مصادرة كل ما في البيت وأصبح خاوياً على عروشه فحفظ اليأس واليأس.

مات الوالي، ومن جاء بعده أطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلماً، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما التقى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شأن منها... فذهب إلى الموضع ذاته وأخذ يظلمه ومعه خادمه وكلما قلب الأرض وجد إحدى جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبقامها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

مساحة للتلوين

